



سكن

“صفاء الروح في حُلُو المشاعر ومُرَّهَا”

ريهام حلمي



مكتبة فريق_متميزون
لتحويل الكتب النادرة الى صيغة نصية
قام بالتحويل لهذا الكتاب:



كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصريه للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما أمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي.

وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين أيديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

مع تحيات: فريق (متميزون) انضم الى الجروب

انضم الى القناة

سَكَنُ

"صفاء الروح في حُلُو المشاعر ومُرها"

ريهام حلمي

عن الكتاب..

عايشين كأن قلوبنا بقت متشفرة.. وكأن الأيام قفلت قلوبنا بقفل.. وخبت مننا المفتاح.. قررنا لنا إن الإحساس تفاهة.. وإن الدنيا عايذة الشديد اللي يعيشها بعملية وبس..

الكتاب ده هيعبر عنك في أغلب حالاتك الشعورية.. كأنه صديقك.. بيتفهمك ويريحك ويبيدك نصيحة تتحرر ازاي من وجعك.. كأنه مراية لقلبك.. للي بتحس بيه مع الناس.. وكمان للي ممكن تكون سبب فيه عشان الناس تتضايق أو تتألم منك.. فنتعلم نرصد إحساسنا وازاي ندير الألم جواه.. وكمان نتعلم مفتاح التعايش حوالين الناس...

الكتاب ده بيساعدك إنك تبدل جواك المعاني المؤلمة لمعاني تساعدك تقلل قوي الوجع في حياتك.. فيعتبر وقاية وعلاج عام لجروح الحياة.. تخلي مَرَّ المشاعر يتحول لسَكَن.

الكتاب بيساعدك تدير إحاسيس كتير مشهورة مؤلمة بتحسنا وبتخلينا بنلف فيها.. لأن الألم جزء من الحياة لازم نديره مش نرفضه.. ولا نتحس جواه.. نديره ونعديه بمعاني تساعدنا على الاستمرار..
وده الباب الأول.. بيتناول الإحاسيس زى الشعور بعدم القدرة.. الشعور بالفقد.. الشعور بنوبات الفزع.. الشعور بالتوتر.. الهجر.. تقريبا عشر إحاسيس..

الباب الثاني هيبقى لكل إحساس بنحس بيه حوالين سمات شخصية معينة حوالينا في الناس بتوجعنا.. الباب هدفه مش شيطنة الآخر وبيان انه سلبي وبس.. الباب ده هدفه يزود التقارب بأنه يدك مفاتيح للتعامل مع الآخرين بشكل يساعد على التفهم والتعايش.. لان كل سمة بتتعرض فيه ممكن تبقى فيك مع شخص تاني.. يعني احنا فاعل ومفعول به..

سمات زى النرجسية.. القلب المزاجي.. الغضب.. السيطرة.. الضحية.. هما ١٠ سمات.. اخر باب.. فيه زى كتالوج حقيقي لمعاني لو عشنا بيها هنقلل كتير دخول اصلا الإحساس اللي بيوجع.. اللي هو كأنك بتتبط زوايا نظرتك صح فالعربية متخبطش اصلا.. فكرة الوقاية خير من العلاج...
فالالب الاول والثاني فيهم العلاج.. الباب الثالث فيهم المناعة النفسية..



إهداء..

إلى من أرقهم الاغتراب.. وأرهقهم المسير بين أحوال النفس باحثين عن وصف.. إلى تلك النفوس الحائرة بحثًا عن سَكَن... إلى روحك أنت..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



التقديم

«بين أحوال النفس المتغيرة، والمشاعر المتباينة، والمعاني الخفية، تأتي ريهام حلمي بموهبتها الأدبية بالكتابة لترسم تلك الأحوال، وترصد المشاعر، وتوضح المعاني والدوافع، في كلمات تنقلك من حالة الشعور وفقط إلى حالة الشعور والمشاهدة، وربما التطابق، مع كلمات قريبة جداً للتعبير عما بداخلك...»

أيمن عبد الله - كاتب وباحث في الذكاء العاطفي

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

«وجدت ريهام حلمي مؤخرًا، أكثر من يستطيع تطويع الكلمات لتصف المشاعر والأحاسيس الإنسانية المعقدة. تكتب ريهام عن المشاعر فتنقلها من حيز ما هو مخفي بين الصدور لحيز الوضوح، فتمس الكثيرين ممن لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم.»

شيماء الجمال - كاتبة ومدونة

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

«النفس كتاب غامض.. قد لا يسهل علينا قراءة سطور.. وإن قرأناها سيصعب علينا إدراك معانيها.. إلا إذا فتحنا كتبنا لقارئ يعرف بواطن النفس ويستطيع أن يخاطب إدراكنا.. ريهام قارئة مبدعة للنفس.. متطلعة على خفايا سطور كتابها.. ذكية في وصل المعاني.. كلامها خفيف ومعاني ألفاظها عميقة.. جعلت لأنفسنا عندنا قيمة لن نستطيع إهمالها»

بهاء عز الدين سليمان - عضو منتدب لشركة دوتس

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

«من النادر أن تجتمع موهبة اللغة وغزارة المفردات، مع موهبة نقل المشاعر من أشياء تُحس إلى كلمات تُقرأ.. فإن أضفنا وعيًا ناضجًا ويقظًا إلى هاتين، تحصل على كتابة عالية الجودة ككتابة ريهام»

الدكتور محمد فايق - كاتب في علم النفس

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

«للمرة الأولى أجد المشاعر الإنسانية وأحاسيس البشر مجسدة على ورق في هيئة حروف. ريهام تكتب ونحن نتعلم»

سارة سليمان - كاتبة متخصصة في العلاقات الزوجية وفنون التواصل

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

«يانهالار! كتاب لريهام حلمي! حرام عليكى.. يا بنتي ارحميني.. ده انا لسه
باحاول اخف من إدمان كتاباتك ع الفايسبوك

الله يسامحك، وكمان نازلة ف نفس توقيت كتابي، يعني ربنا يعوض عليا..
طب ابعيتلي ٢٠٠ ج أشتري ٥ نسخ.

يلا ربنا يوفقك وخلاص:»

إيهاب معوض - كاتب في شؤون العلاقات

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



المقدمة

الراجل مايعيطش.. والست نكدية.. والمشاعر تلزيق ودلع.. ده ملخص رأي الناس في التعبير عن المشاعر والأحاسيس!

يقولوا لنا شايفين اللي بيحسوا بيتريقوا عليهم ازاى؟ عايز تبقى زيهم؟

فاتبنى على كلامهم قرارات: بقت الرجالة ماتبينش وجعها.. والست تخبي ألمها.. هروبا من القالب الكبير اللي اتخطوا فيه لو اتكلموا عن اللي جواهرم مكتوم..

مننا كثير اتعلم انه ماينفعش أصلا يتألم.. رسايل كثير سلبية وصلت لنا عن الألم.. خلوه بقى بطل فيلم شرير بيرعبنا لما يشرف.. ونبقى عايزين نجري منه ونهرب.. أو عايزين نبج إحساسنا ونعامله على إنه شيء مضحك، مجرد مشهد ويبعدي..

وللأسف مش بيعدي.. بيتكوم جوانا.. واحنا مش مدركين.. والإدراك مش بيدأ إلا لما نلاقي نفسنا نظرتنا للحياة اتبدلت.. أصبحت نظرة سلبية.. سوداوية... كلامنا بقى كله مرارة.. بينقط وجع بس متداري وراء سلبية تعبيرك.. وكل الرسايل السلبية اللي منعتنا نحس خلتنا محبوسين في دائرة غربة.. والدائرة بتفضل تلف بينا.. جوانا.. لوحدا.

وفضلنا كده عايشين سنين وسنين.. ساكتين عن اللي مالي قلوبنا.. لغاية ما المسافة بيننا وبين اللي حوالينا كبرت.. وأصبح من الصعب إننا نخطي الحواجز اللي رفعناها من غير وعي ولا إدراك منا..

قعدا نحمي نفسنا.. لغاية ما نفسنا عاشت في شرنقة.. مستتية يوم اللي تتحرر فيه وتطير.. عواطفنا بجد اتجمدت في الحياة..

وعشان نفوق من الألم ونحرره.. محتاجين نحس.. ونفك شفرة الإحساس..

بنودي إحساسنا فين؟

عايشين في الحياة مضغوطين.. وبالي بنحس بيه مكبوتين.. تحس كأن قلوبنا بقت متشفرة.. وكأن الأيام قفلت قلبك بقفل.. وخبت منك المفتاح.. قرروا لنا إن الإحساس تفاهة.. وإن الدنيا عايزة الشديد اللي يعيشها من غير ما يحس!

محتاجين شوية نحس.. عشان نقدر نفك من جمودية الغربة اللي مالية قلوبنا..

الكتاب ده بيكلمك عن كل اللي بيمر جواك ومكتوم.. بيرصد حالات وجدانية كلنا بنمر بيها.. فهتחס انه بيعبر عنك في أغلب حالاتك الشعورية.. كأنه صديقك.. بيتفهمك وبيرحك ويبيدك نصيحة تتحرر ازاي من وجعك..

كأنه مراية لقلبك.. للي بتחס بيه مع الناس.. وكمان للي ممكن تكون سبب فيه عشان الناس تتضايق أو تتألم.

الكتاب بيعكس مشاعرك في دايرة عُربة جواك وانت ماشي في الحياة وبتحتك بالظروف.. وحالات وجدانية في دايرة عُربة براك بنحسها مع الناس حوالينا، بسبب طريقة تصرفات وشكل صفات ممكن نستعلمها معاهم أو تمارس علينا منهم..

فنتعلم نرصدها وازاي ندير الألم جواها.. وكمان نتعلم مفتاح التعايش معاهم..

وأهم حاجة ازاي لما تتجرح وبعد ما نظهر الجرح لازم نغطي جروحنا ببلاستر فنعيش في سلام.. البلاستر بيساعدك انك تبدل جواك المعاني المؤلمة لمعاني تساعدك تقلل أوي الوجع في حياتك.. فيعتبر وقاية وعلاج عام لجروح الحياة.. تخلي الألم يتحول لسكن..

فإنت هتلاقي نفسك في أجزاء كتير.. وفيه أجزاء هتشوف غيرك فيها.. المهم إنك هتחס إن الكتاب بيخاطب كل اللي جوانا.. مريت بيه أو شفته.. وببخليلك قادر تحدد انت فين في نفسك.. ومحتاج تتعامل ازاي معاك.. ومع اللي حواليك..

الكتاب مش أكاديمي.. ولا فيه مصطلحات علمية.. الكتاب حصيلة من خبرتي وكتاباتي وتعليقات المتابعين عندي على السوشال ميديا على مدار السنين.. ومن احتكاكي بالناس في الكورسات والتدريبات في الجلسات الخاصة.. قدرت أوصل إلى إن أحسن طريق للتغيير هو بإننا نشوف حقيقة كل شيء بمشاعر مستخبة ويتقود المواقف.. لما تكلم قلبك باحتياجه في الوقت الصح.. بنوصل بسهولة للتغيير..

الكتاب مش بيقدم حالات نفسية موثقة.. هو مجرد بيعكس حالات وجدانية ممكن تلاقي نفسك أو غيرك فيها.. فتوصلك أكثر تتقبل اللي جواك.. وتتقبل اللي براك.. التقبل بيساعدك تعيش مرتاح أكثر.. من غير تصنيف ولا أحكام ولا مسميات..

الأسماء للأبواب اللي في الكتاب عشان تساعدك ترصد وتسمي الوصف تسهلا عليك.. مش عشان تبقى وصمة نخطها على الحالة الوجدانية.. فبدل ما نتقبل.. نحكم على نفسنا وعلى غيرنا.. فتحرر من كل حاجة وخلي الوصف بس عشان يرصد لك اللي جواك وبراك..

فيه طريقتين تتعامل بيهم مع الكتاب.. ممكن تقراه على بعض بترتيبه..
وممكن تنتقي العنوان اللي محتاجة في اللحظة دي..

لما تقراه على بعض.. هبدأ بتحريرك من دايرة عُربة جواك.. ويتنقل إلى إنه
يحررك من إنك تبقى عروسة ماريونيت في علاقاتك.. ويرسم معاك دايرة
سكن في آخر الرحلة.. فتحس براحة البال بدل الضغوط النفسية..

وممكن يبقى دايمًا يكلمك وقت وجعك.. تقرأ الحنة اللي محتاجها وبس.. وقت
ألمك.. وقت لخبطتك لما تحس ان ماحدش فاهمك.. هتلاقيه معاك بيخرجك
من دايرة الألم.. لدايرة السلام..

وعلى أي حال لو اخترت تقراه على بعض.. أو تقسمه حسب احتياجك..
هيفضل رفيق روحك.. اللي بيتفهمك.. وبيعكس لك أحاسيسك ويطمئنك.. لما
الضغوط تشد عليك.. كسبت رفيق يعينك على صعوبات الحياة.. الباب
الأولغربة جواك.. ∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الباب الأول

غربة جواك.. دايرة الألم

هذا الألم الذي يعصف داخلك..

يسجنك في زفرات وأنين.. ولا تجد قدرة على البوح

ويظل رفيق غُربتكَ طوال طريقك في الحياة

فيه حاجات كده صعب تتشرح.. حاجات جوا أوي.. لما حد يسألك «مالك؟»
وتبدأ تحاول تتشرح..

تلاقي نفسك تهت هتقول له إيه بالطبط؟ إزاي هتحمي عن أحاسيس بتجرفك
من غير ما تحس!

عن لخبطتك وتوهانك لما قلقك يزيد عن الحد..

ولا يمكن عن ضربات قلبك لما بتهز ضلوعك عشان شوية حنين وفقد..

هتقول لهم على خوفك اللي مش قادر تتحكم فيه.. بيوصلك لمرحلة فزع..
ويقيدك ماتعرفش تحكي..

هتحمي عن غضب ماليك مالوش حدود.. لو سبته يخرج ممكن بقوته تهد
نفوس!

ولا الشعور بالإحباط لما بيمسك في كل لحظة.. إحساس بخنقة.. إحساس
بمافيش فايده..

ولا هتقول لهم عن قد إيه مكسوف من نفسك.. عشان مش قادر تبص لها..
مش قادر تستحمل غلطاتها.. وقلة تفكيرها.. ووقوعها في نفس المتهات..
وكان عقلك مات..

ولا عن الحزن اللي ماليك عشان أرواح ما عادتش ليك.. أرواح ما عادتش
موجودة حواليك.. في وحدتك تركتك.. ومارجعتش تلاقيك..

ولا يمكن عن الجروح.. اللي مالية قلبك ندوب.. عن وجع القلب.. عن خيانة
المتوقع.. عن إهانات وإهمال مقصود..

تبص لسؤالهم ببساطته.. وتبص جواك وتتوه..

فبدل ما تجاوب.. تلاقيك من غير تفكير.. تطمئنهم..... حبة ضغوط!

وترجع تاني جواك.. تعيش إعصارك من غير ما تشتاق ان ممكن في يوم..
شعور واحد من دول يتفهم ويتقدر.. هتعمل ايه مِ اللي جواك جواه..

ويفضل ألك حاضر.. من غير ما تفكر..

أصل الأحاسيس ماتتحكيش.. الأحاسيس بس بتتحس!

oo oo oo oo oo



الوحدة

يظل القلب يتلفت يمينا وشمالا بحثًا عن هذا الذي يتفهم..

أو هذا الذي يحتوي ويتقبلك في أسوأ حالاتك..

فتجد نفسك وحيدًا وإن التف حولك كل الناس..

فغربة القلب ليست كغربة الجسد..

أن تحيا بين البشر.. بلا شعور بهم أو إحساس

صعب تحدد إمتى بالظبط بدأت تحس بالوحدة.. بس اللي انت مستوعبه إنها شعور جواك حقيقي كل مدى بيزيد.. ويحسسك باغتراب.. يحسسك بمعاني كثير بتوجع..

والغريبة انك مش لازم تبقى فعلا وحيد عشان تحس بالوحدة.. المرارة انك بيكون حواليك بشر كثير.. بتتكلم معاهم.. وتتقضي وقتك معاهم.. وممكن كمان بتشاركهم حياتك.. بس في نفس الوقت الشعور اللي دايمًا جواك مش قادر تنطقه.. أنا مش حاسس نفسي وسطهم.. أنا مش شايفني.. أنا مش لاقيني.. أنا تهت مني..

قليل أوي اللي فعلا عايش وحيد من غير بشر تماما.. وساعات كثير بتكون الوحدة الحقيقية أخف مرارة من الوحدة اللي جوانا بسبب الاغتراب..

يظل داخلك شعور واحد بألم لا يقف.. أنا لا أجد نفسي معهم.. أنا لا أراني.. أنا لا أجدني.. أشعر بضياغ

أصل الإنسان منا بيستسلم لما يكون الوضع خارج إيدته.. آه بيتوجع.. بس وجع الوحدة الحقيقية أخف كثير من وجع وحدة الروح..

والرهيب إنك بتفضل بتحلم ان حد ممكن يحس بيك.. حد ممكن يطمئك.. حد ممكن يتلاقى معاك ويملا الفراغ الرهيب اللي جواك.. بس مش بتلاقي الشخص اللي يهتم بشكل كافي عشان يكسر أسوار وحدتك ويخطيها..

من كتر شعورك بيها.. بتصدقها.. فتبدأ تعيشها.. بتبدأ تبعد.. لغاية ما توصل للحظة انت مش فاهم ولا مدرك.. هو انت اللي بعيد ولا هما اللي بعدوا؟ هو انت فعلا وحدك.. ولا هما اللي وحدهم؟

تلاقي الدنيا اتلخبطت في عينيك.. وأصبح إنه يكون لك صديق.. تحسه من جواك.. جسر صعب عبوره على روحك..

روحك خلاص.. اتعودت على الوحدة.. تجرعت مرارتها.. لغاية ما الحياة من غير وحدتك.. شكلها مرعب مش مفهوم..

المشكلة وانت حاسس بالوحدة.. بتحس انها جزء منك.. وان مهما بقيت وسط ناس هتفضل روحك بتبدل وانت مش قادر تساعدها.. ولا لاقى نفسك في إنسان واحد يحسسك بمعنى الامتلاء.. ممكن يبقى حواليك بشر كثير.. ممكن يبقى ليك أصحاب كثير.. ممكن تبقى في علاقة.. بتحب.. وبتتحب.. عندك أطفال.. عندك أهل.. وتحس بوحدة رهيبة مالياً..

وكان الوحدة هي الصديق المؤلم الوحيد المُتبقى ليك.. بتفكر دايماً بخوفك في الحياة إنك تعيش وتموت لوحدة.. يجيلك أفكار زي يا ترى لو مت حد هيتأثر؟!

ما هو الوحدة مش بس صديقك المؤلم.. لا كمان بتفضل تبعدك عن البشر.. وكأنها صديق غيور رافض أنه يكون ليك في الوجود أي وجود..

ومن كتر ما بتحس بالوحدة بقيت غصب عنك بتستخبي أكثر وأكثر.. كأنك خايف ان حد يحس بوجع الحرمان من مُشاركتك حياتك مع شخص بيحسك ويفهمك.. فتبدأ تبني أسوارك.. تحبس نفسك بإيدك مع وحدتك.. ويصبح سجنك هو مصدر أمانك.. إنت خلاص واصل لمرحلة إنك مش عايز تخرج من قوقعتك.. إنت مرتاح كده.. فتبقى عايش في وسط الناس بتتعامل معاهم من جوا فُقاعة من صُنعك.. وأصبح ألمك يهياً لك إن ده الطريق الوحيد للسلام الداخلي.. عقلك بيخليك تتخيل إنك بتحمي نفسك من إنك تعرضها تاني لشعور الوحدة..

وتستمر في بناء طبقة فوق طبقة تخبي بيها قلبك.. وتحمي بيها أحلامك..

بتخبي احتياجك للحُب.. احتياجك انك تشوف نفسك في عين اللي بتحبه.. وإنه ידי مساحة للي بتحسه ويتقوله..

بتخبي احتياجك للمشاركة.. للاجتماع على شغف واحد.. للشعور بالاستمتاع.. والشعور بلذة التقارب وتلاقي الأفكار..

بتخبي احتياجك للأمان النفسي بحيث إنك لو اتكلمت تحس انك اتفهمت.. تحس انك مش بتمر على عدم التفهم والإحساس بكل اللي بتحاول تعبر عنه..

بطل اغترابك.. هو حزنك.. يملأك كلما افتقد أنس السكن.. وأنت يا مسكين
تخشى الحزن فتلفظه!

لو ركزت جوا سجنك.. هتشوف الحزن اللي جوا قلبك مُنعكس في عينيك..
مرارتك مرسومة في ملامحك.. عايش بإحساس بيلف جواك مالوش علاقة
بحقيقة حالك ووجودك في الكون..

الحزن هو بطل وجعك.. هو اللي بيملأك كل ما بتحس بوحدة.. وانت بتكره
تحس بحزنك.. بتكره تمر به.. بتكره الضعف اللي فيه.. تَبْطِيء حركتك وهو
جواك.. بيخليك تكره تسمعه.. فبتقرر انك تطنشيه..

بس تطنشيه مش هيوديه في أي مكان.. بالعكس كل ما بتطنشيه بيزيد أكثر
جواك..

حزنك بيقول لك وقف شوية.. بيقول لك فكر شوية.. غير ترتيب حياتك بشكل
يريح احتياجاتك.. بيكلمك عن اللي انت نفسك فيه ومش بتلاقيه..

حزنك هو صاحبك الحقيقي لو مجرد ما سمعته هيسيبك تعيشها صح.. فليه
مصمم تصاحب الوحدة؟

ممکن نشوفها بشكل تاني؟

ليه مش راضي تشوف حلول تانية تونسك في اغترابك.. كثير بيكون مصدر
ألمنا تصميمنا إننا نشوف الواقع بزاوية واحدة.. رغم ان كل حاجة ممكن تبص
لها بزاويا كتير.. والشاطر اللي بيعرف يبص من زاوية تريحه هو في احتياجاته
وفي حياته..

1. وضع اللي جواك

لما تحس ان مافيش حد فهمك.. ليه مابتحاولش انت تخليهم يفهموا؟.. مش
لازم يتفهموا.. غير المعنى هنا.. كفاية انك وضحت اللي جواك فتبقى شلت
نص السور اللي مانعك من اللي حواليك.. صدقني هيرحك كتير.. كفاية انك
مش هتحتاج تبرر كل شوية تصرفاتك اللي فيها انعزال.. كفاية انك تقول لهم
مش انا شرحت اني باحتاج اقعد لوحدي.. مرة في مرة هما بيتفهموا
صدقني.. إنت بتكون مرتهم على طباعك وشخصيتك.. ولو انت بتقعد لوحداك

عشان فيه تصرف بيضايقك.. مهم إنك توضح ده.. لأنه بيكون نوع من أنواع التوعية ليهم بتصرفاتهم.. «أنا مش باحب الصوت العالي فمضطر أقوم لغاية ما تهدوا»..

غربتنا اختيار.. بعض الناس فقط يحتاج السماح بوجود الآخرين حولهم.. بالصورة التي يستطيعونها.. وليس بالصورة التي يريدونها

هتفضل مشكلة عندنا إنا مش حاسين بأمان نفسي واحنا بنوضح.. ردود فعلهم بتضايقنا..

بس عارف اتنا اللي بنضايق نفسنا بنفسنا؟.. سمحنا لردود فعلهم انها تأثر فينا.. هنا بينجح جدا إنك تحبس رد فعلهم في شكل شخصيتهم.. تبعده تماما عنك وعن تعبيرك عن نفسك.. يعني هما بيتصرفوا كده عشان دي شخصيتهم اللي ممكن تكون مش مناسبة مع شخصيتك انت..

لو حسيت انهم فاهمين حد ثاني حواليتهم والأمر مشخص عليك.. مهم أوي إنك تفهم إن فيه ناس شخصياتهم بتتألف عشان الطباع بتكون شبه بعض أو مفهومة.. وإن مش معنى اتنا مختلفين عن اللي حوالينا إن ده هيمنعنا نتعايش.. هو مش مطلوب منك غير التوضيح.. ومش مطلوب منهم غير الاحترام..

ولو ردود فعلهم سلبية ويتوجعك أكثر.. متن قلبك بإنك عارف ان الأمر مش شخصي ليك.. الأمر كله ليه علاقة بيهم هما.. بطريقتهم هما.. فساعتها هتحس انك مرتاح عشان عملت اللي عليك.. وهتبقى شلت ثلاث ارباع الوجة من جواك.. لأن جزء كبير منك هيقدر يتواصل مع اللي حواليه بعد ما كسر تابو الصمت والانعزال دون توضيح..

2. دور على المشترك

كثير بتكون سبب وحدتنا إنا بنبحث عن المتشابه بس بينا وبين اللي حوالينا.. أو بنبحث عن التجانس والتألف.. ناس تفهمنا وتحس بينا ونحس بيهم.. أكيد مافيش حد مايبحبش كده..

بس الإنسان لازم يتعامل مع ظروفه المتاحة بواقعية ويبدأ يشوف إيه الحلول اللي ممكن ينفذها تريح من اللي جواه.. لأن مش حل إنا نفضل ندور في المعاني المؤلمة ونسبب نفسنا تايهين جوانا..

الحل دائما سيكون في إيدينا.. نختار رؤية تخفف شوية من الوجد.. فتخلينا نتحمل.. وهو ده معنى الصبر.. إنك تظمن الألم بمعنى تقدر تستحمل تعيش بيه.

حاول تشوف في اللي حواليك الأمور اللي ممكن تجمعكم.. إيه اللي ممكن يكون مشترك؟ تقدر من خلاله تلاقي استمتاع مش لازم تلاقي فكري.. دي شطارتك انت انك تقدر تعرف كل واحد في دوايرك تقدر تتجمع معاه على إيه؟

ليس حلا أبدا أن نظل دائرين في المعاني المؤلمة تاركين أنفسنا لهذا التيه والتخبط

3. قسم دوايرك

من أهم أسباب مشاكلنا إننا بنصمم نشوف دايرة واحدة تمدنا بكل اللي بنحتاجه من حب وأمان واستمتاع ومشاركة وتفهم وشعور إلخ... فبنصدم لما بنلاقي إنه صعب جدا..

عشان كده من أكثر أسباب راحتك الجوانية إنك تقدر تميز دوايرك وتستفها صح على اللي محتاجه وعايزه.. دايرة الصحاب مثلا.. هما مش كلهم أكيد دايرة واحدة.. فيه أقرب دايرة.. واللي أبعد شوية.. ودايرة المعارف.. ودايرة الزمالة.. ودايرة التلاقي الفكري.. ودايرة الهدف والشغف.. ودايرة الهوايات..

ماتعدش قد إيه دواير ممكن تطلع بيها من الناس اللي حواليك من أصحاب.. مش لازم يبقى عندي صديق واحد باعمل معاه كل ما سبق! لأن صعب تلاقي إنسان يقدم لك ده كله من ناحية.. ومن ناحية ثانية إنت بتعرض نفسك لدايرة الألم أكثر وأكثر.. عندك صديق يفهم أوي وأمين وبتعرف تحكي معاه؟ حلو هيكون في أقرب دايرة ليك.. وتجتمع معاه على الفضفضة..

يحميك من الاغتراب تعدد دوائرك.. لا تضع كل معاني الصداقة في دائرة واحدة

اللطيف إن ممكن كل صديق يبقى له سر معاه مختلف عن الثاني.. الصديق ده بعرف أكلمه في عيوبي وبيساعدني أصلحها.. الصديق ده باكلمه عن مرض

عندي هو الوحيد اللي بيتفهمه ويحس بيه.. الصديق ده باكلمه عن وجعي وألمي ويحس بيا وينقدر يقوم ببعض.. عدت الأصحاب.. وعدت المصادر اللي تقدر تلبي بيها اللي انت محتاجه.. ويا سلام لو رزقك جامد وكل حاجة انت محتاجها لقيت فيها أكثر من شخص كمان.. ساعتها هتبقى دايمًا عايش مرتاح لأن فيه بديل..

الأهل مش لازم يكونوا مصدر كل حاجة برضو.. خففوا عليهم.. هما من زمن غير زمانكم.. فالفكر مختلف والطاقة مختلفة.. اللي عنده أهل متفهمين خير وبركة.. دي نعمة.. اللي أهله مش فاهمينه.. برضو هندور على العامل المشترك اللي ممكن نتناقش معاهم فيه ونقعد معاهم عليه.. ونبدأ ناخذ الدعم.. المشاركة بشكل ثاني من أماكن تانية..

فيه دايرة مهمة جدا بتشيل من على الأصدقاء أزمة انهم يسمعو لك ويحلوا مشاكلك.. وهي دايرة اللجوء لمتخصص.. إما مدرب يساعدك تحقق أهدافك وإما معالج وطبيب نفسي.. غيروا بقى فكرة اننا بنروح بس عشان عندنا مشكلة.. الوقاية خير من العلاج.. خليك بتهتم بصحتك النفسية وبوضوح رؤيتك في الحياة وتصفية عقلك من الدواير المؤلمة لمنظور تقدر تعيش بيه.. خلي ده كله أولوية في حياتك وما فيش أحسن من المتخصصين يبقوا جنبك.. فيقللوا كثير من شعورك بالوحدة الجوانية..

4. اقعد مع نفسك

مش هنقدر ننكر اننا بنحاول نقلل أوي دايرة الألم في مخالطة البشر... بكل اللي اتكلما فيه من تغيير المنظور.. لكن أهم حاجة انك ماتكونش كمان بتستوحش من نفسك!

كثير منّا بيعلق غربته ووحدته على شماعه إن ليها علاقة بالناس.. والأكثر مش بيكون فاهم إن غربته ممكن تكون من جواه.. هو أصلاً حاسس بوحشة رهيبة جوانية.. جواه خناقات وصراعات.. فقاقل عليهم بالضبة والمفتاح ورافض انه يشوفها.. لأنه لو شافها بيتوجع أكثر ويحس ان الدنيا قافلة في وشه.. فبيتعلم ياخذ احتياجه مش من جواه.. لا بياخده من الناس.. ويعتمد عليه تماما من الناس..

كثيرا ما يكون سبب الاغتراب الحقيقي وحشتنا من أنفسنا.. نخشى الجلوس وحدنا حتى لا نلتقي بأصواتنا الداخلية

وكتير بيكون عدم التصالح النفسي ده أصلا بسبب الغربة الجوانية.. إنت أصلا مش عارف تقعد مع نفسك هتعرف تقعد مع غيرك؟.. إنت مش فاهم نفسك طب هما هيفهموك ازاي؟ إنت بتيجي تعبر عن نفسك تلاقي نفسك تهت ومش عارف تصيغ اللي جواك.. عشان كده من أهم النقاط اللي تشتغل عليها عشان تخفف غربة الروح والوحدة إنك تصاحب نفسك.. عشان انت لو مصاحب نفسك هتستمتع بمشاركتها كل حاجة.. هتحس انك بتتملي لما تعملها حاجة بتحبها بداية من كوباية قهوة أو شاي لغاية اهتمامك بصحتك واستمتاعك بهواياتك وتحقيق شغفك.. كل تصرف لوحده هيكون له طعم ثاني.. وهيكون سبب إنك تتزن نفسيا فتعرف تخالط الناس وتتعامل معاهم وانت مش محتاج أوي لشحنهم ليك..

دايما نقول إننا لازم نكون مليونين من جوانا.. عشان نقدر نستقبل الشحن من برانا.. يعني لما ابقى عارف اشحن نفسي بنفسي ساعتها بس أقل تصرف من اللي حواليا هيملاني ويرychني..

لكن احنا بنسيب نفسنا لغاية ما نصفر العداد.. وكمان كأن الكيس اللي جوانا مخروم من كتر ما جيبنا القاع ومافيش أي شحن داخلي.. فنبداً نبص حوالينا ونحس ان اللوم على الناس.. ونبدأ ننتظر الإنقاذ منهم ومش بناخد خطوة حقيقة من جوانا اننا نلم الصدع اللي حاصل فيكبر.. المشكلة إن لو حتى حد عمل تصرف ما.. هيقع من الكيس.. أصله مخروم! مش بتحس بحلاوته.. بل بالعكس.. نضارة الألم بتخليك تحس انه فيه أفضل من كده.. وإنه مابذلش مجهود.. وإنه مش بيديك بالشكل اللي انت محتاجه.. تبدأ تشوف كل حاجة بس بنضارة سلبية.

دايما يقول لك لو عايز تظبط أكلك بلاش تحرم نفسك تماما (الكيس المخروم).. لازم بديل صحي يشبع.. وكمان حاول تملا بطنك بالأفيد فالمفيد.. يعني سلطة ومياه.. وبعدين تبدأ تاكل.. لو بدأت بالأكل غالبا مش هتشبع وتبدأ تاكل.. ليه؟ عشان الأكل طعمه له لذة بتعلي الدوبامين الناقل العصبي المختص بالسعادة والرغبة في عقلك.. فبالتالي بيبدأ يطلب ثاني.. وثاني.. لغاية ما بطنك تتملي ع الآخر فعشان زيادة الأكل هنا هتبدأ تبقى مؤلمة خلاص الدوبامين وقف.. فبطلت أكل.. فاللي هيحصل انك أكلت فوق طاقتك.. وغالبا مش بتحس انك شبعان بطنك بتوسع بضغط الأكل وبالوقت بتلاقي نفسك بتاكل كميات أكبر وأكبر.. مابتشبعش! ده غير انك هتبقى مجوع ومتألم من عوارض عدم الشبع من تخن وأمراض وكسل..

هي نفس الفكرة.. إحنا بنملا نفسنا بالأفيد اللي احنا فعلا محتاجينه.. وبعدين بنملاه بالمفيد.. لما نملا نفسنا بنفسنا.. لما بنصاحبها الأول.. بنقدر بعد كده اننا

نتملي بغيرنا بالقدر اللي بيقدروا يقدموه وينشبع.. وبنحس بالرضا.. وهنتكلم أكثر بالتفاصيل عن ازاي نصاب نفسنا في آخر باب.. دايرة السلام..

طبعا أنت لازم تبقى متيقن اننا بنحاول نكسر دايرة الوحدة الجوانية.. بنحاول نصبر.. نحاول نوصل للرضا.. بس لازم نتقبل إن فيه جزء بسيط هيفضل من الغربة بتحس بيه.. كل ما يخيب ظنك.. كل ما توقعك في حد يتخبط..

وخلي بالك.. إحساس الغربة لما بيزيد جواك.. بيدخلك في دايرة جديدة مؤلمة.. دايرة فقدان الرغبة في كل شيء.. دايرة «مش قادر».. دايرة الوحدة ودايرة مش قادر مرتبطين ببعض ومتداخلين.. والعامل المشترك هيكون الحزن.. فيلا نشوف دايرة «مش قادر»..

كمل قراية عشان تتعلم تحصن باقي أجزاء روحك ازاي.. لما بتعرف تظبط المعاني اللي بتؤلمك.. بتعرف تعيش مرتاح أكثر.. ولو عندك ابتلاءات الدنيا.. بتعيشها صابر.. عشان عرفت تطمن نفسك من جواها بمعاني تريحك.. السعادة بتكون من جوانا..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



مش قادر.. ماليش نفس

كل شيء يصير باهتا فاقدًا للذة طننتها يوما ترضيك..
صرت حيا.. لكنك مُفتقد لروح السعادة..

لا تعلم متى فقدت نفسك.. متى فقدت شغفك.. متى صارت الألوان شاحبة..
متى مللتها بكل ما بها.. وصرت تحياها دون اهتمام..
وها أنت تمر بك أيامها.. وأنت لا تشعر أنك على قيد الحياة

عايشين ومش عايشين.. مش قادرين نتكلم.. مش قادرين نسمع.. مش قادرين نقوم.. مش قادرين نقعد.. مش قادرين نشغل.. ولا قادرين نطلب..
مش قادرين نحس.. مش قادرين نحب..
تحس هو كده.. إحنا بس مش قادرين!

كل حاجة متعودين نعملها.. فاقدة لذتها.. فبنعملها بالعافية.. كل شخص قريب منا بنبص على اسمه في العالم الافتراضي حتى نفسنا نبعت له بس فعلا مش قادرين.. كلنا عايشين زي المكتئبين.. قليل اللي نجى من الشعور ده.. شعور أنك مش عايز تعمل أي حاجة.. فاقد لذة كل شيء.. ورغم أننا مفتقدين الونس.. والصحاب والخروج والانبساط.. إحنا غصب عننا مزنوقين في حالة «مش قادرين».. حالة كده غريبة لا هي اكتئاب بيرقدك.. ولا عدم قدرة حقيقية.. هي أكثر بتحس أنك خلاص.. مالكش نفس!

وحين تفقد الحياة طعومها.. تستشعر بداخلك لماذا أحياء؟ وأين المفر؟
.. ما أصعب الحياة كالموتى

بتعمل روتين حياتك المعتاد بمنتهى البطء والملل.. بتحس أن الوقت بطيء وبخنقك.. وعايز تضيقه بأي شكل..

عشان تقوم من النوم بتحس بكسل.. ممكن يخلي نومك يزيد عن الحد.. وتقف لك يوم ونص كده مرتاح.. وتصحى مهدود كأنك مانمتش..
وعشان تبدأ يومك.. بتجر رجلك جر.. مش قادر تتحرك.. غير بطلوع الروح..

بيصاحب حالة اكتئابك.. عصبية مفرطة على أي دبانة تقرر تعدي قدام وشك..
إنت مش مستحمل.. ولو انت من النوع اللي بيكتم.. أقل تغيير في المعتاد
بيموتك.. لأنك مش قادر تنجز اللي تعرفه.. فمش متخيل انه مطلوب منك
كمان تبدأ حاجة ماتعرفهاش..

بتهرب من الحياة.. بتهرب من الصحاب.. رغم انك لما بتضطر بتنيسط
معاهم.. بس غالبا بتبقى وقت قليل وترجع تاني لوجع القلب والزهق والكآبة..

مالك.. مافيش..

أصلك هتحكى وتقول إيه؟

أصلك تعبت من الحكي.. وتعبت من المزايدات.. لو قلت تعبان.. هما كمان
تعبانين.. لو قلت قرفان هما كمان قرفانين.. لو قلت حاسس بوحدة.. هيقولوا
احنا كمان حاسين.. فتبدأ تسكت ماتنطقش.. و«مافيش» هي شعار كآبتك..

عجلة الحياة ماشية ببطء بيسلبك شعورك انك حي.. أصبحت حي ميت.. لكنك
مضطر تعيش زي الأحياء وتخلص اللي وراك..

إنت كده عايش زي المكتئب.. وانت مش مريض بالاكتئاب.. إنت بتستخبي
بشعورك جوا أعراض الاكتئاب..

فقدان اللذة في الحياة يدفعنا لنختبئ خلف الاكتئاب.. فيصبح اكتئابنا اختيارًا..
مجرد قرار داخلي يحمينا من المحاولة والاستمرار

اللي بيعاني من الاكتئاب غالبا أهم علامة تميزه عنك إنه مش بيفرق معاه
حتى روتين يومه.. بيبقى مش قادر حتى إنه يساعد نفسه.. ولا بيضطر يعمل
أي حاجة مهما كانت مهمة.. يعني ما عندوش شعور وإدراك بعواقب فعله
لما يسبب اللي واره.. كل حاجة مش فارقة ومش هياخذ خطوة يغير ده..

إنت مش كده.. إنت بتجر رجلك عشان تخلص كل اللي وراك.. فانت لابس
نضارة معطلاك.. مخلياك مش عارف تشوف حياتك.. بس في الحقيقة.. إنت
اللي لابسها.. مش هي اللي فارضة نفسها عليك.. لابسها عشان بدأت تحس
أن مافيش قيمة ليك ولا لأي حاجة حواليك..

لما تبقى انت في الحالة دي فتبدأ تبعد عن اللي حواليك.. غالبا بتقصر أوي مع
أقرب ناس.. لأن بيكون في أوقات محتاج وجود منك.. وعشان الناس القريبة
الغموض ده بيقلقها وبيحسسها بتهديد مكانتها عندك.. فانت محتاج انك تفهم

ازاي تقدر تتعامل معاهم تطمنهم.. وفي نفس الوقت ماتضغطش نفسك..
فتفضل مكمل في حالتك لغاية ما تخرج منها وقت ما تبقى قادر.. أصل
الخروج منها مش بالعافية.. ركز معايا..

هي غالبا بتبقى لحظة هدنة بعد متاهة نفسية شديدة.. وبعد ما شعور الغربة
اللي اتكلمنا عليها في دايرة الوحدة يكون امكن منك عشان ماكسرتوش
بالحلول اللي قلناها.. بيبدأ يتبني جواك شعورك بعدم الجدوى زيادة على
وحدتك الشعورية..

دلوقت ما دام وصلت لدايرة مش قادر ماليش نفس.. هحتاج نغير شوية من
شكل كسر الدايرة..

محتاج تمشي ببطء شوية في حياتك لغاية ما ملفاتك الجوانية تتستف وترجع
لك طاقتك ثاني.. الهدنة دي غالبا بتكون عشان تحميك.. أصلك اتفرمت نفسيا
ولو فضلت تتعامل مع اللي حواليك وتكمل كل حاجة بطاقتك المعهودة..
هتلاقي نفسك بتتكوم أكثر.. عشان أي كلمة أي بصة أي جرح بيكبر!

تعجز عن الحياة حين تصل للحظة شعورك بعدم الجدوى..
حينها تفقد شعورك بمعنى تواجدك وتفقد إحساسك بأهمية كل شىء من
حولك..

عشان كده بتاخذ الهدنة دي.. لغاية ما جروحك تلم.. المهم تتعلم توضح للي
يهمك أمرهم عشان ماتخوفهمش.. اشرح لهم انك مضغوط ومش قادر
تتكلم.. وحاول تبقى موجود بشكل خفيف مايفتحش نقاشات عميقة كتير..
بحيث إن العلاقة ماتتأثرش بس.. وفي حياتك مهم أوي ماتأنبش ضميرك
واسمح لنفسك لفترة تبقى بتعمل المهم والضروري أوي والأدنى من
المسؤوليات اللي بيها تمشي المركب.. ولو قدرت تلجأ لدعم مختص يبقى
أفضل لأنك لسه عندك الاستطاعة انك تساعد نفسك.. فتقدر تقيها من إن
الحالة تطول وتتحول لاكتئاب مرضي..

لغاية ما تجمد.. وتفوق من اللي وجعك.. فترجع ثاني تقدر..
وليكن نفس..

المتاهة النفسية بالوقت بتفك..

المناهة النفسية قد تحتاج منك بعض الوقوف والتأمل حتى تستطيع إعادة ترتيب ملفات حياتك التي تبعثرت..

وخلي بالك زي ما قلنا من كتر الشعور بالوحدة.. الوحدة بشكل حقيقي.. إنك عايش من غير ونس ولا صديق ولا حبيب.. أو وحدة مفترضة في عقلك.. بتغمر الروح بالحزن.. والحزن شعور بسيطاً حركتك.. لفترة بسيطة لغاية ما تقدر تتأقلم مع الوضع الجديد اللي فرض نفسه عليك.. أو تغير نظرتك للي بيحصلك..

المفروض ان الحزن زي كل المشاعر بييجي زيارة.. ممكن وقت قصير وممكن يطول.. بس المفترض انه مايعششني جواك.. لما بيعشش جواك بيقلب بكابة بتغلفك تخليك لابس نصارة الاكتئاب.. رغم انك مش بتعاني منه بشكل نفسي حقيقي.. بس بتعيش لابسها.. ومتعطل..

ما هو الحزن ماينفعش يعيش جواك.. ماينفعش ماتسمعهوش.. ماينفعش تفضل سايب السبب اللي بيخرج جواك الحزن موجود من غير ما تعالجه بشكل يخليك تقدر تتعايش معاه.. فيفضل موجود.. وكل ما يبقى موجود.. وظيفته بتعطل حركتك.. لأنه مبطأك.. وانت حياتك لسه ماشية زي ما هي مش سامحة لك تحزن..

وانت أصلاً رافض تحزن.. رافض تحط عليك قالب النكدي.. بتقول لنفسك.. بطل كابة.. أو بطل نكد!

حزنك مش غيمة.. حزنك إشارة

حُزنك مش غيمة كثية.. ولا نكد مستشري..

حُزنك إشارة حقيقية بتنصف جروح قلبك.. بتبطأ شوية حركتك عشان تاخذ وقتك للتعافي

المشكلة ان الحزن بيصيبك لما تحس بالوحدة بسبب موقف وعدى.. لكن لما يكون حالة عايشها جواك مستمرة فده بيخلي الحزن يفضل يتبني جواك.. يفضل مكمل.. وهو كل دوره زيارة سريعة يشرح لك فيها انك تعبان.. زي الدكتور كده لما يجي يقول لك انت تعبان شوية محتاج ترتاح.. فالحزن هو الدكتور اللي يجبرك ترتاح.. عشان تفوق من صدمة موقف حسيت فيه بوحدة.. وزى ما قلنا الوحدة معنى أعمق من كلمة وحدة.. هو شعور متكامل بعدم وجود إنسان تتصل به ولو اتوجدت في وسط كل البشر..

لما بتتقبل زيارة دكتور الحزن.. وتتستسلم لعلاجه.. وهو بطء شديد في كل حاجة.. البطء ده يسمح للوجع انه يخف.. لأنك مش جاهز تماما انك تدخل في أي مرحلة جديدة.. مش جاهز انك تتحمس وتدخل مثلا في مشروع شغل.. قلبك دلوقتي مش هيستحمل أي وجع ثاني.. فعشان الدكتور عارف ان مناعتك ضعيفة.. بيطلب منك ترتاح.. تنام جواك.. بيات شتوي يعني.. كأنك بتستعيد ثاني مناعتك عشان تقدر تقابل تحديات الحياة وتقدر تتعامل مع باقي المشاعر المؤلمة اللي بتطرا عليك في أي موقف..

الحزن يضعك في بيات شتوي ليحمي قلبك من آلام أخرى لا يقوى عليها.. فقلبك الآن مناعته ضعيفة ولهذا يتم وضعه في العناية المركزة حتى يستعيد عافيته فيخرج مرة أخرى لأوجاع الحياة

لأنك لو قابلت الحياة وانت حزين واتعافيت على نفسك.. كل ما هتتوجع الوجع هتتحسه أضعاف حجمه الطبيعي.. بيزود على شعورك بالوحدة.. أصبحت الوحدة مغلفة برؤيتك لكل حاجة.. حتى لو المواقف اللي بتعدي عليك مافيهاش وحدة.. إنت غصب عنك بتضيف لقلبك دليل على إنك لوحدهك ومش حاسس بجدوى..

تخيل الأمر كده معايا.. عقلك اللاواعي كأن جواه فولدرات كتير.. كل فولدر باسم فكرة أو معنى حسيته.. فولدر الوحدة وعدم الشعور بالجدوى اللي جواك بيجمع دلائل عشان يقوي الاعتقاد ده جواك.. ده شكل لإرادي.. يعني عقلك مصمم إنه ما دام الفكرة اتكونت جواك.. وانك جمعت الأدلة الكافية عشان تقتنع بوجودها.. بتفضل غصب عنك بتدور على كل شيء يؤكد القناعة دي.. وتشدها زي المغناطيس.. وتضاف على الفولدر فيكبر ويتقل.. وكل ما يكبر.. بتحس بحزن أكبر..

طيب الحزن بيروح فين؟

بيتحوش جواك.. ويفضل يأثر على حركة هرموناتك ونواقلك العصبية.. ويا إما يخرج بشكل سلبي ويتحول لغضب عدواني.. ويا إما هيتحوش جواك ويلبسك نصارة الاكتئاب غصب عنك.. عشان انت رفضت تبص جواك.. فبقيت لابسها ومعمي عن اللي حواليك كمان..

وعشان انت رافض تحس بحزنك.. ورفضك بيزوده جواك.. وكل ما الحزن بيزيد.. كل ما معاني الوحدة هتزيد جواك.. وتوصلك لعدم الشعور بالجدوى التام!

رسائل الحزن

• حُزنك بيحكى لك عن اللي انت فعلا عايزه.. خوفك بيحاول يوصل لك إن وحدتك وعدم شعورك بالجدوى كلها شعور حقيقي بتحسه.. ومحتاج تغير أي حاجة عشان تقدر تتحرر منه..

ورغم كل ده بتحس أنك فعلا بتتمنى حد يشوف ورا وحدتك.. روحك اللي بترتجف.. روحك اللي عايشة حزينة.. بتبكي من غير دموع.. بتدبل يوم ورا يوم.. وماحدث حاسس بيك..

• لما تتقبل الحزن وتديه حجمه الطبيعي بيمر بعد وقت.. كل ما تحس بيه بيزورك وقف شوية كل اللي بتعمله.. وحاول أنك تبطأ أفكارك وتسمع صوت الحزن جواك.. محتاج تطمئن نفسك زي ما بنطمئن الطفل الحزين إن كل حاجة هتبقى كويسة بس احنا الكبار محتاجين إجابة شوية متفصلة.. تطمين من نوع يصدق عقلك.. يحكى لك عن إنك هتقدر تتغلب على الحزن.. وإنك مستنيه بس من جواك يمر..

• مهم أوي أنك ماتهمليش نفسك ومشاعرك لما تلاقي عوارض الاكتئاب اللي بيوقفك في الحياة.. والأفضل أنك تتواصل مع مختص عشان تتعلم إزاي تدير قلبك ومشاعرك.. وتغير نظرتك.. قبل ما الاكتئاب يقلب حقيقة.. مانعة عقلك انه يتصرف.. وتفقد سيطرتك على نفسك له..

• وبعد ما تطمئن نفسك.. ارجع تاني لحلول دايرة «الوحدة» ص10.. وإبدأ في تطبيقها.. عشان تتحرر..

التعلق المؤذي

توقف عن التطلع للنجوم.. رغم بريقها الساطع الذي يخطف قلبك..

فلم تُخلق النجوم إلا لكي تُزيّن السماء وتُضيئها.. فتظل جميلة لامعة وأنت تنظر لها عن بعد... وليس للاقتراب من سبيل.. فكيف تقترب فتحترق بدفئها؟ أولا تعلم أنها ستظل تتوهج وتحترق.. حتى تهوي بداخلها.. فتحوّل لثقبٍ أسود يبتلع كل شيء..

تلك حياة النجوم..

من نور يضيء لك.. لجاذبية تسحقك.. فلا تقترب..

عارف.. لما كنت تفرح عشان هتقرأ روايتك المفضلة لوحك وانت بتشرب
أحلى كوباية سخنة بتحبتها..

لما كنت بتعشق تتمشى في وسط الخضرة.. وتجدد جواك شعورك
بالانطلاق..

لما كنت تشوف البحر يجرفك بكل مشاعره العميقة وأصواته اللي بتهدي
عواصف قلبك..

لما كنت تقوم تاكل أكلة بتحبتها.. وتحس بعدها بسعادة هبلة كده وطفولة بريئة
في إنك مستمتع بيها...

لما كنت تزهرق تلاقي عشرين حاجة «بتحب» تعملهم.. وكل حاجة بتشدك
تعملها أكثر من الثانية.. ومش عارف تختار مين فيهم من كتر شغفك بيهم..

لما كنت ترسم وتطلع في رسمتك اللي جواك... وتحس بعدها بإنجاز طعمه
جميل أوي يفرحك بقية يومك..

لما كنت تشوف صحابك وترغوا رغبة حلوة وتضحكوا من قلبكم وتحسوا
بنعمة وجودكم مع بعض...

لما بتنام... وتتقلب من كتر ما انت متحمس لتاني يوم.. متحمس لتاني
هدف... متحمس لتاني لحظة سعادة... متحمس لتاني لحظة إنجاز...
متحمس لتاني لحظة هدوء مسروقة من وسط زحمة طحنة شغلك... فليها
طعم تاني

فقدت رغبتك في كل إهتمام.. في كل شغف.. ولكن

لم تفقد رغبتك في شيء واحد فقط.. فقط «هو» من بيده سعادتك ولا شيء
سواه

ما فيش حاجة بتبسطك... ما فيش حاجة بتحس انها بتسعدك... كل مشاعرك
الإيجابية اتسحبت من جواك... تجاه نفس الحاجات اللي كانت في يوم
سبحان الله بتريحك...

بقى عندك حالة من اللامبالاة... حالة عدم الرضا...

وبقى هناك شيء واحد بس اللي قادر يسعدك!

نجمة نورت في قلبك.. اعترضت طريقك... نورها غطى على كل أنوار سعادتك... اتشدت ليها... جاذبيتها ونورها غطوا على كل حياتك... وكل ما تقرب... تكتشف انك بتتسحب.. بتسحب كل روحك جواها... بتفرغك من كيالك.. من سعادتك.. وبتسحقك جواها.. حفرت جواك ثقب.. ثقب أسود!

الثقب الاسود هو احتياج جواك ناقص.. ماكنتش ملاحظه.. وحصل له trigger بسبب شخص صحاه جواك... بسبب ظروف مريت بيها... فقفل كل حواسك لأي مصدر سعادة وتنفس غيره... خلاك بتدور في فلكه من غير ما يقصد... أحلامك بالراحة اتقتلت... حياتك اتفرغت من معناها اللي كان في يوم راضيك ومريحك... فقدت نفسك ليه.. مابقتش عارف نفسك ولا قادر تحس بسعادة غير لما ترجع للظروف نفسها.. ولو شخص... إنك بس تشوف اسمه ممكن يخليك تتنفس تاني!

هو ده التعلق المؤذي... هو ده الإدمان المفرط... حاجة أو شخص عَشَقْتَ عندك في قيمة عالية أوي بتحتاج تحس بيها.. أو احتياج ناقص أوي محتاج تشبعه.. من فرط نشوتك بيها مافيش أي حاجة تانية بتعادلها قوة.. اتحولت للشهوة بتجري عليها... فبتحتكرك لنفسها... وبتخلص عليك بالبطيء... خليني أشرح لك التعلق بيدخل عليك ازاي..

حاجة بتشتهيها.. يكون ليها لذة.. لهفة.. ليها بريق يخطف قلبك ويخليك بتدور في فلكها.. مش بس كده.. هي بمجرد ما بتدوقها بتثقلب كيالك.. بتخليك عايز منها أكثر..

تأنيك الشهوة في ثوب من يستر عيوبك.. من به تكتمل نواقصك.. فيصبح لذة وجوده حولك لا تعادله لذة!

فانت يا مسكين تبدأ تتطمئن.. وبعد ما كنت بتدوق بحذر وخوف.. اتطمنت وحسيت طيب ما ازود شوية.. شوية شوية.. بقيت بتغرف غرف من الشهوة.. بقيت بتستطعمها.. وبقي طعمها الحلو أوي أوي أعلى بكتييير من أي حاجة تانية عندك وجربتها..

فتبدأ تهمل كل ملذات حياتك التانية.. عايز الجديدة بس.. عايز أكثر.. وبمجرد ما تبدأ تحتاجها.. تبدأ فجأة تدوق مرارة غريبة.. مرارة انك مش قادر تفك منها!

لازم تبقى يومك كله عشان تخلص من الألم والمرار..
بس مافيش حاجة.. أو إنسان ممكن يملأ يومك كله..
ولو عرفت تملأ يومك كله.. يبدأ قلبك يعتاد مذاقها.. فيتعصب ويجرب يزود
أكثر وأكثر.. فيلاقي نفسه مهما زود مابقاش عارف يوصل لنفس لحظة اللذة
اللي أسرتة من أول مرة..
فيبدأ يتسجن ما بين ذكرى اللذة مخليه مأسور.. ومرارة طعمها اللي ماعادش
ي يعود عليك بلذة حقيقية فيخليك زي المجنون بتزود جرعاتها..
بتبدأ تحس انك اتسجنت فيها.. بقت متحكمة فيك.. بس بعد ما فقدت
سيطرتك تماما.. أصل اللذة القديمة بتحركك بشكل مخليك مش عارف
تتحرر..

وما ظننته سعادتك.. كان سر هلاكك.. إدمان سيطر على كل حياتك..

كل ده بيصاحبه قلق عالي جدا.. خوف رهيب.. إحباط متواصل.. طالعة معاك
بشكل بيمرضك.. بيخنقك.. ومش عارف تصرف مشاعرك.. فتبدأ تمرضك
نفسيا وتخليك عايش قلقان مفزوع..

بكده انت بقت مدمن للشهوة.. أسير لهوى!
ومهما كانت الشهوة أول تذوق ليها مُبهر.. باقي مراحلها بتكون مليانة مشاعر
مؤلمة!

قيس على كده أي نوع شهوة.. حتى والله لو كانت مُباحة.. أي إسراف.. أي
شيء يشدك انه يبقى وبس اللي بييسعدك.. بيكون وبال عليك.. وتعطيل لكل
إمكانياتك!

وده الوجه الاسود المظلم للشهوة.. إنه بيولد جواك شعور بخواء رهيب
بدونه.. ويسبب اضطرابات نفسية غير معتادة تخليك تفقد سيطرتك تماما..

ورغم ان عوارض الانسحاب من الشهوة بعد الأسر أول لحظة فيها مؤلمة..
فتخليك تستقل أوي انك تاخذ الخطوة.. لكن الغريب ان باقي خطوات
الانسحاب بتديك لذة من نوع غريب..

لذة طمأنينة.. وراحة بال.. تحس بخشوع داخلي.. تحس انك لامس أوي مشاعرك.. بتحس انك قريب أوي لنفسك وروحك وربنا.. بتحس مع كل خطوة تبعد فيها عن الشهوة.. إنك لقيت نفسك اللي ضاعت منك...

أنا عارفة انه صعب أوي نصيحة أحب حبيبك هونا هونا... هو مش بإيدنا لما نلاقي تعويض نقص أو تعشيق في قيمة عالية جوانا اتنا نختار مانحبش... هتتجاف من نقطة ضعفك لو لم تحتاط لها!

المواقف دي بتتعلم منها احتياجاتك وقيمك اللي ممكن تكون مش واعي ليها... وممكن يكون الموقف ده بيعلمك عن نفسك أمور كنت غافل عن إدراكها.. وقد يكون يبعد عنك شر أكبر مما أنت فيه... فاتعلم بالذوق بدل ما تلاقي نفسك وقعت في حفرة أكبر.. لأن هتختلف المواقف.. بس هتلاقي نفس المعنى دايمًا منه بتتشدد وبتتأسر.. المشكلة مش في الشخص.. ولا المشكلة في الشيء اللي أدمنته.. المشكلة أن جواك نقص محتاج تديره كويس عشان ميسيطرش عليك ويسجنك جواه..

اتعلم إيه الاحتياج الناقص... اللي عشقت فيه الشيء أو الشخص... وافهم إيه القيمة العالية اللي بتتشدد ليها لما بتلاقيها... وحاول تعوضهم ببديل صحي... وغرق نفسك بالبدائل..

تخلصك لما تُدمنه لن يقيك وقوعك في الإدمان مرة أخرى.. تعلقك يحكي عن احتياج دفين إن لم تتعلم كيف تسيطر عليه.. تغلب عليك واستحوذ!

عقلك عشان يفك من إدمان حاجة.. لازم يتشد في غيرها... التشتيت دايمًا بيبكون الحل

وعوارض انسحاب الإدمان مؤلمة... فاتعلم لما تحس بفقد هستيري ووحشة تخليك تتصرف زي المجنون... إنك تقفل عينيك وتقع مع نفسك... حايلا طبطب عليها... ماتضحكش عليها بفيلم أو أغنية أو شيكولاتة... لأ ربحها بكلمات ثقة وحب تبثهم من خلال عقلك... حس بقلبك...

تذكر إن تألمت وأنت تنسحب مما تتعلق به.. فألمك الآن أهون من ألم التفافك حوله وفقدان قدرتك على التلذذ بسائر الحياة بدونه

وأول ما تهذا قوم على طول انشغل في البديل اللي بيلبي نفس الاحتياج.. حتى لو مش متحفز ولا عايز.. اجبر نفسك... عشان تألفه... قوة جهاد

وصبر!.. لازم تتعلم ازاى تتعامل مع نقط ضعفك... مش تهرب وتكبتها وتخاف منها..

وخلي بالك انه رغم ان لذة اللهفة في مراحها الأولى اللي بتفتن البشر وبتخليهم يخاطروا بخسارة روحهم ويخطوا متاهة مالهش نهاية... الألم والمرارة اللي بعد اللهفة بيخليك تعرف ان لحظة طمانينة عندك تساوي مليون لحظة لهفة بكل مخاطرها وآلامها..

الدنيا سعادتها مش في لحظات وقتية.. فيها لهفة وبعدها ندامة ومرارة وألم.. سعادة الدنيا في استقرار القلب.. في إنه يتطمئن.. في إنه يرضى.. الرضا بالدنيا وما فيها..

حقيقي من ذاق عرف.. ومن عرف اغترف..

بس انت بتغرف من إيه؟ بتغرف لهفات وتكملها ضحك وخواء؟ ولا بتغرف طمأنة ورضا فبتقضيها في سلام داخلي؟

ماتخليش لهفة الشهوة تضحك عليك.. هي حقيقتها وحش بيجري بيك على نار القلب في الدنيا.. ونار الآخرة.. وده شكل لهفة الشهوة الحقيقي.. وكأنها مسيح دجال بيقلب لك الجنة نار.. والنار جنة.. فاختار لحظاتك صح..

oo oo oo oo oo



الفقد

وإن أردت غلق باب.. فأغلقه برفق..
فالأبواب التي تُغلق عنوةً تُضمر النار في القلب..
فرفقًا بقلوب من استحالة الاقتراب ووجوب الابتعاد قد تمزقت..
وليكن ختام ذكراها.. طمأنة الرفق بها..
فتتكئ بدفء الطمأنينة.. على قسوة ألم الفقد..
إنك تفقد حد في حياتك.. عقلك من الصدمة مش بيستوعب..
هو خلاص فعلا مش موجود؟

بتفضل تدور حواليك.. وتبص في كل الوشوش.. مش مصدق.. حاسس انه كابوس وأكيد هتصحى منه تلاقيه خلص وهو جنبك موجود..
صدمة غيابهم بتخلي القلب يفضل متعلق بانه وهم.. بتخليك في انفصال عن الحياة.. مش عارف تربط اللي بيحصل جواك باللي حواليك.. إنت متعلق ما بين آخر ذكرى ليهم معاك.. وما بين شعور الفراغ اللي سايبينه وراهم جواك..
بعد فترة.. بتبدأ تفقد الأمل.. الحقيقة هو مش موجود خلاص.. ومستحيل رجوعه

كم هو موحش شعور الفقد.. أن تحيا وحدك دونه في الحياة..

كل شوية الوحشة بتزيد.. إنت بتمر في نفس دايرة الألم.. كل شوية بتتمنى يكون كابوس.. وتفضل تدور عليه.. إنت حاسس انه موجود.. ولما تصدق انه خلاص.. بتفضل حاسس ان فيه حاجة ناقصة.. حاجة ضائعة.. ومش قادر تحدد هي إيه.. جواك كسرة كأن حته من روحك فقدتها معاه.. سايب جواك فراغ..
ما فيش حد حيقدر زيه يملاه..

كل ما تصدق أكثر انهم مش راجعين.. بتبدأ تدور في الذكريات عليهم عشان تهدي ألم فراقهم..

لقطات كثيرة منهم بتعدي في خيالك.. كل لقطة بتزيد شعورك بإنك بتحلم..
مش عارف تربط الواقع بفقدانهم..

قد إيه بيوجع ان المجهول من غيرهم مرعب ومفزع.. بتحس بضياع وشتات رهيب..

كل حاجة حصلت من غير مقدمات.. في عز الذكرى الحلوة.. فجأة بيختفوا.. فجأة ماعادوش جزء من حياتك.. ومافيش أمل لرجوعهم ثاني وياك..

النهاية القطعية اللي بتقطع كل أمل بوجودهم هي اللي مدمراك.. استيعابك هما فعلا مش راجعين!

أحاسيس الفقد

جواك دايرة ألم بتلف جواك..

حزن وخوف.. حزين من وحدتك من غيرهم.. وخايف من حياتك بدونهم..
خيبة أمل كل ما تحس انهم لسه موجودين وتكتشف انها أحلام.. غضب أنهم خلاص ماعادوش معاك..

أن تظل تحيا مشاهد تواجدهم مرة تلو الأخرى.. يُذيقك مرارة غيابهم حشرات وويلات لا يتحملها قلبك..

وكل المرار لما تبدأ تحس بالأسف.. أسف على كل لحظة عدت وانت مقصر معاهم.. أسف انك زعلتهم.. أسف لضياع وقت كبير من غير استمتاعك بدفا وجودهم..

ومع كل ده ساعات بتوصل لمرحلة تأنيب ضمير.. وتفضل تلوم نفسك.. وتأنبها على إنها ماقدرتش نعمة وجودهم..

بيفضل عقلك يعيد لك مشاهد كأنك كنت ممكن تتصرف بشكل أحسن من كده... فيوجعك بكل الأحاسيس ديه.. بتفضل تلف وتمر جواك.. كأنك بتفقدهم كل يوم من جديد.. ويفضل قلبك يتلمس ذكرى حلوة ففتحسر على الغياب..

لحظة التحرر

دايرة ألم الفقد متبشك فيها أحاسيس كثيرة.. والمشكلة عشان الصدمة.. بتبقى مش مدرك انك بتلف في نفس الأفكار والمشاعر.. كأن عقلك وقلبك مهنج..

الدايرة بتفضل شغالة لغاية لحظة يأس..

عارف لما السيناريو بيتعاد كل مرة.. وتحس بالأمل.. وتنزل على مافيش؟
هو كده دايرة الألم.. موجودين فعلا ولا ده حلم وبس.. منتظرين رجوعهم..
مش بيرجعوا.. يأس من الانتظار.. فبنرتاح بذكراهم.. وذكراهم تحسنا
بوجودهم.. ونبدأ من الأول تاني.. ذكرياتهم خلطنا نتمرجح بين الحلم وحقيقة
فقدهم..

لحظة التحرر بتيجي بعد طول لفك في الدايرة دي.. صعب توصلها باختيارك..
كأن اللغة اللي خدتها في قلبك هي الطريق الوحيد انك ماتفقدش عقلك..
الصدمة لما بتكون كبيرة.. العقل محتاج يتمهد له.. عشان ماتختلش الكيميا..
دايرة الفقد بتساعد رغم شدة ألمها انك تستوعب بالراحة اللي حصل.. وتفهم
الواقع..

شعورك بالفقد هو أسلوب عقلك للتكيف على صدمة عدم وجودهم في
الحياة.. يمررك بين وجودهم في عقلك وقلبك.. لخشونة الواقع بدونهم.. ببطء
وسلاسة حتى تصل للحظة التقبل!

لحظة التحرر هتبقى لما توصل لآخرك في الانتظار.. كأنك خلاص سلمت انهم
مش راجعين.. صدقت انك فقدتهم.. وقدرت تفرق بين الواقع وخيالك..
مع تسليمك في اللحظة دي.. بتتحرر بشكل غريب.. بتحس انك خرجت من
دايرة مرهقة جواك.. رغم انك لسه حاسس بنغزة الألم.. السكينة بتملك..
وكانها بتطبطب عليك.. وبتطمئنك انك هتاخذ وقت وهتنسى.. وهتفضل ذكراهم
بتملاك بالحنين.. من غير دايرة الفقد المؤلمة..

لما توصل للسكن جواك.. مهم أوي انك توقف شوية الذكريات.. وانشغل على
قد ما تقدر.. جدد شغفك بشيء تتعلمه جديد.. بناس تتعامل معاها.. بأي عمل
تحبه يقدر يسعدك.. فالسعادة تساعد في عدم رجوع الألم.. ونوبات الحنين
هتكون لك آخر محطة.. تريحك.. وتقفل معاك صفحة الفقد..

الحنين بعد التعافي

يظل الحنين مُداعبا للقلب.. منه ترتشف رشفات تذكرك بوجود الحبيب..
تلمس منه نورا للطريق.. ثم لا تلبث أن تجدك قد وقعت في نفق مظلم!

آخر حاجة في دايرة الفقد هنعيش بيها هي نوبات الحنين.. هي مش اختيارية.. أصل الإنسان اللي عدى بيك.. والإنسان اللي سكن قلبك.. مهما مشي وساب مكانه فاضي بيعلم جواك.. وكل ما عمق شعورك بيه كان أقوى.. كل ما العلامة لازم تسبب ندوب.. حساسة لذكراه..

فبعد سعادة وحنان الذكرى.. بنرجع نفتكر ألم الفقد من الأول.. مهم أوي نعرف إمتى توقف شريط الذكريات.. وإمتى نسييه شغال..

ومهم أوي إيه نتعلم الوقت المناسب لتشغيل شريط الذكريات عشان يبقى عامل يساعدك على السعادة بالذكرى.. وامتى تبعد تماما عن إعادة الذكرى في خيالك..

لما تكون حاسس بوحدة.. وحاسس بأي ألم نفسي.. إوعى تشغل شريط الذكريات.. ده فخ.. هيخليك تدخل في حلقة مفرغة من الشعور بعدم الجدوى.. ومن شعورك انك ناقصك حاجة من غيرهم..

كأنك بتتغذى على لحظات الألم عشان متألم.. كأن العقل بيأكد لك انك من حقك تتوجع عشان كل الأوجاع اللي مرت بيك.. ويفضل يدخلك في دايرة بتحسرك على الحياة من غيرهم.. دايرة مقارنات بحالك معاهم وحالك بدونهم.. وده بدل ما يقويك بضعفك ويكسرك..

وبيقلب الحنين لافتقاد موحش.. ورغبة مسيطرة إن الحياة من غير طعم من غيرهم..

عشان كده اتعلم ماتفتحش درج ذكرياتك إلا وانت مرتاح.. مبسوط.. اعتبره نوع من أنواع الدخول جواك عشان تلمس مشاعرك من جوا.. فتحفز نفسك للحياة.. كأنك بتاخذ من بصمتهم بروحك الوقود اللي يخليك تقدر تكمل في مشوار الحياة..

يعني كمثال.. ممكن الست تفتكر جوزها وهى نازلة الشغل لأول مرة في حياتها.. هي سعيدة انها قدرت تشتغل بعد وفاته.. حاسة بإنجاز.. ومحتاجة مشاركة.. محتاجة تشجيع.. فتفتح درج ذكرياتها وتفتكر لما كان بيتمنى يشوفها مستقلة بنفسها ومحتاجة تشتغل.. تبتسم.. وتقفل درج الذكريات وتقول لنفسها وليه.. أنا أحسن صورة من نفسي زي ما دايمًا اتمنيت تشوفني.. وده بيحفزني أعيش بالشكل اللي رسمناه.. مع بعض..

تخيل لو فتحت درج ذكرياتها.. وقت ما حسنت ان الأطفال ضاعطينها والدنيا فوق دماغها! مش محتاجة أقول كم الألم والشعور بالوحدة والنقص وفقدان الطاقة اللي هتحس بيه.. وهي ناقصة دلوقت ألم زيادة؟!

اتعلموا تبقوا واعين لاختيار اللحظات اللي بتمر في عقلك.. واختاروا اللي يقويكم.. وابتعدوا عن اللي يضعفكم..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الهجر

تنظر إليهم وهم يبتعدون مُشفقًا على قلبك من نزيهه يومًا على احتياج قُربهم واحتضاره في بُعدهم..

فكم تحمل قسوة المرور..

وكم تحمل إهانة الشعور..

كم تدنى بتوقعاته لئلا يكون عقبة في سبيل تحقق خُريتهم.. وعدم الوقوف في ساحة سعادتهم معرقلًا..

والآن.. وأنت تنظر لهذا القلب الذي ما زال واقفًا يتنسم حُبهم.. وينسى غذاء روحه دون حِيْز وجودهم.. تشعر بأنه قد حان وقت كفكفة الشعور..

فكثيرًا ما تكون لحظات انتحار الأمل.. واليقين في الهجر.. مُتنفسًا يُعيد للقلب الحياة.. والعودة لرعاية قلب قد اهترأ من صدمات القُرب ممن لم يراعوا محراب الحب وقداسة الإحساس..

فادفن ذكراهم.. وقِف حدادًا على حُبك الذي لم يكن له أن يرى يومًا الحياة.. ادفنه..

وعش كريمًا دون ذل الشوق لاهتمامهم.. عش لنفسك بإحسان!

بتفضل عايش مُنتظر ان حياتك تكمل بوجودهم.. ترجع لنفس شكلها.. نفس طعمها وإحساسها..

تفضل حاسس ان أكيد فيه حاجة غلط..

ليه مُمكن حد يقرر فجأة انه يمشي من حياتك؟

طب ليه من غير تبرير.. وليه مش بوضوح؟

ليه الهجر يكون بصورة ماتسمحش انك تقدر تقفل القصة جواك..

ولمرارة الهجر بتعيش تايه.. عينك بتنظر حوالها مُنتظر أي إجابة.. ومش بتلاقي غير السراب..

تحس ان الحياة وقفت عند اللحظة اللي قرر فيها يمشي ويسيبك..

تحاول تعيد المشهد كتير..

تحاول انك تسأل نفسك.. طيب ازاى ممكن يصحى من النوم ويقرر يقطع الصفحة بالسهولة دي؟

دائمًا الإجابة بتكون مليانة مرارة.. بتواجه حقيقتها لوحدة.. بقهرة قلبك..
بوجعك اللي ماحدش قادر يفهمه ولا يحسه.. إنت بس مش مُهم.. مالكش
حيز من الوجود في حياتهم..
حُبهم لك الذي تخيلت وجوده بقلوبهم.. تحول لوهم لا يراه غيرك.. فتشعر
بسراب احساسك وكراهية لنفسك.. فكم تدنت حين توهمت.. فأصابتك
بهشاشة تحيا بها تعطلك!

بتحس انك عايز تستخبي من شعور الكسرة والقهرة.. ومش عارف ازاى
هتستخبي من نفسك..
وجع قلبك مالوش حل.. مش بتعرف تعيش إلا لو خبيت هشاشة روحك ورا
قسوة.. ورا عدم شعور..
بتبنج نفسك بكل حاجة ممكن تلاقيها بتسكن الألم..
بس أول ما بتقعد لوحدة.. بيرجع الفيلم يشتغل دون أي استئذان.. والوجع
بيرجع يهجم بمنتهى الشراسة.. ويقضي على الأحلام..
وتفضل الحقيقة الوحيدة.. إن لحظة ما قرر يهجر.. أخذ روحك معاه..

أصبحت إنسانا يحيا.. ولا يحيا..
روحك ضائعة.. في حُب من هجر.. وتركك بلا استئذان..

القلب مشكلته لما بيحب مش بيستأذن.. فلما بيقرر هو الهجر.. مابتقدرش
على قلبك..
إزاى هتقدر تقنعه انه خلاص مابقاش عايزك.. ولا إنه خلاص مابقاش محتاج
لك.. وإنك مش موجود في قلبه.. زي ما هو موجود في قلبك..
معاني كتير بتوجعك بتفضل تلف في مخك..
الهجر تم.. وانت ماكنتش مستعد له.. ولا متخيله.. فمش عارف تتماشى مع
الواقع.. ولا قلبك راضي يصدق..

بتفضل تتألم.. وماحدث مستوعب وجعك.. وألمك بيحكمك تفضل مستني..
يمكن يرجع لك.. بس مايرجعش..

ألمك لا يفهمه أحد.. فكيف يستطيع أحد رؤية ألم بداخله حرمان وشعور بغدر
وخيانة لكل متوقع!

قلبك موجوع وده من حقك..

محتاج وقتك عشان تقدر تعدي أزمة ماتوقعتش انها تحصل لك.. وفجأة عشتها
بكل آلامها.. وجوارحك مش بتساعدك تعيش.. عشان ألمك مقيدك في سجن
ان أكيد في حاجة غلط مستنيها.. ومش عارف إمتى هتلاقي الأمل.. وإمتى
هتفوق لنفسك..

التعافي بعد الهجر

افهم ان اللي مريت بيه مش سهل.. وجعه مؤلم.. عشان المفاجأة.. طبيعي
توقف لك حياتك.. وإنك هتحتاج وقت تتأقلم فيه على شكل حياتك من غيره..

1. وقف عقلك عن التفكير

إنت متعود على الحياة بشكل معين.. متعود على وجوده.. فجأة حصل اختفاء!
اللي انت بتمر بيه جواك هو أقصى درجات الألم.. جرح وغضب وإحباط وخيبة
أمل وخوف وكراهية نفس.. عوارض الانسحاب اللي تمر بيها بتكون مؤلمة
أوي..

كل كيميا جسمك مش متزنة دلوقت.. وعقلك مهنج فيحاول يحميك بأنه يفكر
كثير في اللي حصل وليه حصل.. وده بيخليك محبوس أكثر في دايرة ألم
الهجر.. عشان كده محتاج تبطل تفكير.. ماتسمحش للأفكار السلبية عن
لحظة النهاية والاختفاء والتساؤلات تهاجمك.. افهم ان انت مش مضطر
لكده.. لما تفهم ان عقلك كده فاكرا انه بيساعدك.. عامل زي الصديق السلبي
اللي قلبه عليه فيبدأ ينكد عليك كل ما يشوفك بنفس اللي وجعك قال يعني
واقف جنبك وبيفكر معاك عشان تحلوا المشكلة.. والمشكلة مالهاش حل!
هي وجع ولازم نتعلم ازاى نمرره من غير ما نفضل محبوسين فيه.. لما تفهم
عقلك بيشغل ازاى هتعرف ان عندك الاختيار انك توقف الحوار الداخلي..
وتقطمه..

اتعلم ازاي ترد على حوارك الجواني.. بإنك أصلا ماتردش.. إنت بس محتاج تركز على أي فكرة بديلة تشئت انتباهك عن اللي حصل..

2. ركز في اللحظة

أكثر شيء يبساعد في التعافي.. إنك تعيش اللحظة.. كل لحظة وليها جمالها.. لوا لوحذك.. أو مع غيرك.. لو لوحذك فيكون أكيد وراك مسؤولياتك.. وراك اهتماماتك.. ورا اهتمامك بنفسك.. كل ما تركز في كل حاجة وتعملها بإتقان.. هيرحك ويراضيك.. لأن جرعة الإيجابية اللي بتأخدها من شعور الإنجاز بتزق شوية شوية الألم.. بتستبدله.. وده بيحتاج برضو انك تصاحب نفسك زى ما هنشرها أكثر في دايرة السكن عشان ماتجمعش ألم الهجر على ألم الوحدة..

وحاول تعيش لحظاتك مع اللي حواليك.. حاول تستمتع بكل حاجة.. وتركز أوي عليها عقلك.. هتلاقي نفسك اتلهيت.. وعقلك بينجح في التشتت.. المهم تختار الدايرة الصح تقعد معاها.. ومهم إنك تعرف تتعايش حوالين الدايرة الغلط..

عندما تضع كل انتباهك في هذه اللحظة التي تحياها.. تجد راحة ومتسع من ألم الماضي الذي يحاصرك.. ويحررك من التفكير في مستقبل لم يعد له به مكان..

3. الراحة

ماتأخدش الدنيا على صدرك أوي.. اسمح لنفسك ببعض الراحة..

خفف مسؤولياتك.. درجها من المهم للأهم.. وحاول تلتزم بالأهم.. اللي هو هيكون المسؤوليات اللي ماينفعش ماتتعملش.. هتقاوح فيها وتحاول تعملها وهنستعملها كمان زى ما قلنا نوع من أنواع العلاج للتعافي من الهجر..

أما المسؤوليات اللي ممكن تتأجل.. ماتشيلش همها.. فهم نفسك انه مش وقته خالص الضغط.. وإن كل حاجة ليها وقتها.. الحزن بطبيعته بيخلي حركة الجسم أبطأ غصب عنك.. فلو ضغطت نفسك هتفرقع ومش هتقدر وهتتعب أكثر..

فاسمح لنفسك ببعض الراحة النفسية من الأعباء..

دور على حد مستأمن من دوايرك تفضفض معاه على قدر المستطاع.. بس حط شروطك قبل ما تبدأ تتكلم.. إنه مايحاولش يساعذك.. ولا يرد.. وإنه بس

عليه يتفهم.. إنت بس محتاج حد يسمع.. تخرج اللي جواك.. عشان تقدر تبدلها
بمعاني تريحك..

مع السماح بمرور الحزن.. مع الفضفضة لخروج المعاني المؤلمة اللي
بتدمرك كل ما بتفكر فيها لوحدك.. وكمان بتزيد.. محتاج انك تلاقي شغف
جديد..

جدد شغفك بالحياة.. بس ده لازم يكون بعد مرور وقت يسمح بإنك تتحرك
من غير ما نفسيتك تتعب.. علامتك لاستعدادك لوجود شغف جديد.. إنك بقيت
بتتحرك بشكل طبيعي.. وماعدتش حاسس ببطء ولا ثقل جواك..

جرب أي حاجة جديدة.. من التجارب هتقدر توصل لشغف.. يشد انتباهك..
فتخرج من وجع الهجر.. وانت متغير للأحسن..

4. الذكريات الحلوة

لما قلنا وقف عقلك عن التفكير.. واديه أفكار بديلة.. العقل في الوقت ده..
بسبب الوجع الشديد بيبقى محبوس جدا في الشخص.. مهما شتتته هيفضل
يرجعك ليه.. جزء كبير منه وجع الحنين..

في أول الفترة للتعافي.. محتاج انك تشد عقلك من التفكير في لحظات
الألم.. للتفكير في لحظات السعادة بينكم.. واستعادة إحساسكم فيها سوا..
بس مهم أوي ننتبه اننا مانجروش ثاني لسكة الصعابيات وازاي يعمل كده..
ارجعوا للحظة الحلوة من غير تحليل ولا إسقاط على الوقت الحالي..

اللحظات الجميلة شفاء للجروح.. تشتت الروح عن الألم.. وتصبر القلب على
الفراق..

.. لو حسيت انها بتأجج الحنين فده عشان عقلك سرح ثاني انه مش موجود..
ماعرفتش تحبسه في اللحظة وبعدين تسببها من غير تحليل.. هيساعدك
أوي.. إنك ماتديش وقت كبير لاستعادة الذكرى.. واستغل الجرعة البسيطة
المحفزة من استعادة اللحظة انك تقوم تعيش اللحظة وتعمل اللي وراك..
ولما تتعافى تماما.. هتحتاج تركيز في إدارة الحنين لما يخط على بابك.. وده
هنتكلم عليه أكثر في نوبات الحنين..

5. كفاية ذكريات خلاص

اعتبرها آخر مرحلة.. لما تلاقي نفسك عدت دائرة الألم وبقت أخف.. ولما تلاقي نفسك عرفت تخرج من اللحظة الحلوة للذكرى وتشتت نفسك وتخلص اللي وراك.. ولما بدأت تلاقي نفسك مجهودك زاد.. رجعت لك طاقتك.. وحسيت انك قادر تعمل كمان باقي مسؤولياتك.. وبقيت تنشغل.. وتلاقي نفسك بعض الأوقات بتنسى.. كده تم زق الألم بنجاح.. بدا يتحرر من جواك.. عايزين نتعافى تماما منهم.. دلوقت حان وقت إنك تبطل تتسند على الذكرى لفترة.. لغاية ما تنسى تماما.. خلاص كمل في طريقك من غير استعادة ذكريات امنع نفسك.. وممكن هنا تبدأ تزود في أبواب تديك شغف جديد.. اتعلم حاجة جديدة تشد انتباهك.. زود روحانياتك وعلاقتك بربنا... انجز حاجة نفسك فيها.. لازم الجرعة دي تزيد أوي عشان هي هتبقى بديل استعادة الذكريات وهتبقى استغلال للحظة الطاقة اللي بدات تدب في عقلك..

لو في أي لحظة قررت تسبب نفسك تتعافى من غير إدارة.. المدة هتطول جدا.. الوجدع هيزيد.. بدأ ما تتعلم من العلاقة اللي انتهت.. هتنفسن غصب عنك.. وممكن تتربى عندك مخاوف زيادة.. ممكن تلبس نضارات كتير تحدد رؤيتك للواقع.. كل دي هي الحيل الدفاعية اللي عقلك بيعملها عشان يحميك.. عشان انت ماعرفتش تحمي نفسك!

لما تخلص آخر مرحلة.. وتلاقي نفسك اتشفيت تماما.. وده هيبقى إنك لما تفتكره زي ماتفتكروش.. مايقاش معلم جواك.. كده انت اتحررت بنجاح من غير أي ندوب تخليك تظلم أو تتظلم في أي علاقة جديدة.. عرفت تصرف العبء النفسي بشكل صحي.. دلوقتي براحتك تستعيد الذكريات الحلوة لو بتحفظك.. جميل إننا مهما اتوجعنا نعرف نشوف الحلو في اللي حوالينا.. ده بيحمي قلبنا احنا أكثر ما بيحميهم هما.. حافظ على قلبك يفضل نضيف..

لقد نسيت يا رفيق.. أن الحنين سلاح ذو حدين.. دوما في الحياة تجد في كل شيء الضدين.. فمع رشقات السعادة.. تتذوق صفعات الألم.. فاحرص وأنت ترتشف.. قد ترتجف!

الحنين بعد التعافي من دائرة ألم الهجر..

الهجر مشكلته مش بس في الغياب.. والافتقاد.. هو مشكلته الأكبر انه مليان غضب.. وإحباط.. وعدم تصديق.. وجرح.. وشعور بالرفض والكسوف من النفس.. دواير من المشاعر المؤلمة بتلف جوانا بسبب إنسان واحد.. قرر يسيننا ويقفل صفحتنا.. من غير اهتمام بينا.. ومن غير تقدير لذكرياتنا معاه..

وجع رهيب يفضل سايب جوا الإنسان جرح.. الجرح ممكن يستكين.. بس
يفضل حساس.. مش يلتئم.. أي حد بيمر بينا يحسنا بنفس الأحاسيس
الجرح يفضل ينزف في نفس المكان بالطبط.. عمره ما بيتحول لندبة.. دايمًا
يفضل سهل نزيفه.. فلانم نبقي واعيين أوي في إدارة ألمه..

لو انت اتعافيت أوي من ألم الهجر.. وعدى عليك وقت كفاية.. أصل خلي بالك
دايرة الهجر مش بتتكسر إلا بمرور وقت كافي يسمح انك تتحرر.. فعشان
تبقى ذكرياتهم بتسعدك.. لازم يحصل شرط واحد.. هل لما الإنسان بيمر في
خاطر ك بتحس بوجع؟ بنغزة في قلبك؟ بقبضة في صدرك؟ لو آه.. يبقى
وقف.. وشئت نفسك.. ماتفكرش فيهم.. إنت لازم الجرح جواك مفتوح
وبينزف.. أي ذكرى زائدة بتزيد النزيف.. وبترجعك لدايرة الهجر من جديد..

عند خفوت ألم الهجر.. وعندما يزورنا طيفهم فنبستم.. حينها نتيقن أن غلق
صفحتهم هو الأفضل.. فبذهابهم أصبحنا أفضل صورة من أرواحنا..

لما الحكاية جواك تتقفل كده بنضافة.. كأنك عالجت الجرح صح.. عرفت
تنصفه.. وتغطيه لغاية ما يلتئم.. وبعد ما شلت البلاستر.. حافظت إنك
ماتتخبطش فيه تاني.. فبقى الجرح بس سايب ندوبه.. اللي بتفكر.. الحتة
دي ماتتخبطش فيها تاني.. اتعلمت صح..

وبكدة انت خرجت من آلام دوائر الهجر والفقد اللي مليانة غضب وجرح
لذاتك وحين موجه.. لدايرة تانية.. دايرة السكن وراحة البال..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الخدلان

وقد يأتي الألم على هيئة اهتمام يُكتم..

وحنان متدفق لا يُظهر..

فكيف يعبر عنهما من ذاق مرارة الرفض وألم الخذلان.

فألم الكتمان موجه.. لكنه ألم دون ألم الذل والهوان..

كان في حياتك شخص متجسد فيه كل معاني الأمان.. حواليه بتحس بحب..
بتحس بدعم وسند..

مُعتمد دائما على إنه معاك.. بيساعد.. ويبقى موجود.. ومش بيسيبك أبدا
لوحذك..

حسيت انك مهم عنده.. بقى في مكانة قريبة أوي من قلبك.. بقيت بتثق فيه
أكثر من أي حد..

هو أول واحد بتصحى تفكر فيه.. هو أول واحد بتنام وتحلم بيه.. هو اللي دائما
بيخلي أيامك تمر أحلى.. ولو مش بتتكلّموا كثير بتحس ان وجوده معاك في
الدنيا كفاية عشان تعيش مرتاح ولو كان بينكم مسافات وبعد..

كنت دائما فاكّر انك لو وقعت في مشاكل مافيش حاجة تخاف منها.. لأنه
موجود معاك.. ولو طلبت مساعدته دائما هيكون وياك..

فجأة وقعت جامد.. بينت انك محتاج.. أصله انت وهو واحد.. مش عايزة تمثيل
وعتاب.. بتبعت تنده له.. محتاج مساعدته.. محتاج يتفهم.. محتاج جنبك.. إنت
بجد بتتألم..

ساعتها هتلاقي نفسك بتفكر في أكثر شخص بتحبه.. رمز لأمانك جواك.. أكثر
شخص قدر يكسب قلبك بسبب رعايته لك واهتمامه ودعمه.. أكثر شخص
بتحس معاه بالأمان.. بتحس معاه بالثقة ان ممكن تكشف قدامه ضعفك..
فيغطيك بقوة.. وينور لك طريقك بحنيته.. وباهتمامه هيفرش لك قلبك ورد
ويزيح آلامه... ويشيل الشوك ويضمّد جراحك بالحب..

هتلاقي نفسك بتفكر فيه هو وبس.. الوحيد اللي أخذ المكانة دي في قلبك..

متخيل لو بعد كل التوقعات الرهيبة دي... ومش توقعات بس.. ده ربط كل
احتياجاتك بشخص واحد... ويبجي الشخص الواحد ده... فيخذلك!

جواك مجروح أوي.. توقعت... وخان توقعاتك.. غضبان عشان حرمك من وجوده في حياتك في أحلك لحظاتك.. قلقان وخايف مش متعود تعيش من غيره.. وكمان في لحظة وقوعك هتخرج منها ازاي بدونه؟
كل ده جواك.. وشايله لوحدة.. واللي افترضت وجوده.. ماعرفش يقف جنبك..

أن تحيا بطن تواجدهم.. فتجدهم سرايا.. ألم لا يتحملة القلب.. ولا تتفهمه الروح..

الوجع اللي بتحس بيه صعب يتشرح.. وجع رهيب.. القلب عمال بيتجرح.. مع كل لحظة خذلان.. مع كل قفلة باب.. مع كل قلة اهتمام.. مع كل عدم وجود.. مع كل كسرة قلب عشان مافيش جبر للخاطر..

كل ما تفكر في خذلانه.. كل ما الوجع بيزيد جواك.. ماعدتش قادر تتحمل.. هتفضل كل يوم مقهور.. مكسور.. بتسأل نفسك هو ليه مش موجود؟.. عمال تقتل نفسك كل يوم بتصرفه..

إنت محتاج تتطمئن.. محتاج حد يثبت لك انك ماتستاهلش كل الجرح من اللي حبيته وخذلك.. محتاج تلاقي رد عن تساؤلاتك.. ليه ماوقفش جنبك؟ هل فعلا مش مهتم؟

عارف هو بس كان «إنسان»

بشر مخلوق زيك من ضعف.. مش بسهولة انه وقت ضعفك تلاقيه بظروفه النفسية وظروفه الحياتية قادر انه يهتم بيك..

واحنا صغيرين.. الهموم كانت قليلة.. فكان ممكن كل واحد من الأصحاب والأحباب يقف جنبك بيسندك.. كل ما بتزيد المسؤوليات.. كل ما كل واحد بصعوبة بيقدريقدم وجوده.. مرة من المرات ممكن مايقدرش يدعم..

والمشكلة اننا ممكن نكون احنا كمان خذلناهم.. في وقت من الأوقات.. جرحناهم.. زي ما شايفين في وجعنا انهم خذلونا.. هي دايرة وبتدور عليك وعليهم..

لما بنعلي سقف توقعاتنا أوي من إنسان... يبقى احنا اللي بنينا جونا فكرة الخذلان.. لأننا ادينا الشخص فوق قدراته... فجرحنا نفسنا بنفسنا..

آه طبعًا.. لازم نقف جنب بعض.. وناس كثير في حياتنا جدعة... يبقى الأدعى إن لو حصل مرة أو اتنين أو ثلاثة موقف.. قبل ما نرسم جونا معنى الخذلان نسأل نفسنا هل فعلا مالوش عذر؟.. هل ممكن شخص جدع... شخص حبيته عشان قيمه وتصرفاته... عشان عطاؤه... لما كام مرة مايكونش عند حسن ظني... مش يمكن اكون طلبت مساعدته وهو كمان جوا نفقه المظلم؟! جربت تغير طريقتك.. وتحاول انت ساعتها تسنده وتدعمه؟ أصل كثير لما بنقدم اللي بنحتاجه.. جروحنا وضعفنا بتلم لوحدها.. بسحر العطاء..

شعور الخذلان يمنعك أن ترى حال غيرك.. يسجنك في نظرة الضحية.. ويجعله هو الجاني بلا عذر!

وعشان مش كل الناس جدعة.. المواقف دي هي اللي بتكشف نقط ضعفهم.. ومش عليك إلا إنك تفهم عن الشخص أكثر.. اتعلم من الموقف اللي حسسك بالخذلان.. عن قيمتك الحقيقية عنده.. وعن قدرته على السند والدعم.. وبعدين وازن عيوبه ومميزاته.. واختار تكمل حياتك وانت متحمل العيب ده.. ولا مش هتحتمل جروح مستمرة..

فللاسف رغم وجود العقل.. هنفضل نحس بالجروح بسبب معاني الخذلان.. مافيش وقاية سوى عدم التعلق بحب اللي حواليك.. لو قدرت.. ولكن بشريتنا وضعفنا بتخلينا نتعلق بالأسباب.. ونبتلى بتعلقنا بهم.. ونشقى بسبب هذا التعلق..

يعيد الخذلان صياغة توقعاتنا.. فيعيد ترتيب الناس في دوائرنا..

الوجع من تصرفاتهم.. ييفكر انهم بشر.. معجونين من ضعف... فيمكن حبك يهدى ويستقر فتوازن في علاقتك بهم.. هو بس بيعلمك عنهم.. عن عيوبهم..

يا تتقبلها.. يا تخرج من العلاقة وانت متفهم انكم بس ماكتنوش مناسبين لبعض.. ضعفك قابل ضعفهم.. فتعطلت في الطريق..

الخدلان بنحسه كثير أوي مع اللي حوالينا.. باختلاف درجاته.. وهو متعلق بشكل كبير بتوقعاتنا عنهم.. فييجي الخدلان يظبط صياغة توقعاتنا.. ويعيد صياغة مراتب الناس في قلوبنا...

لو حسيت بالخدلان... اعرف انك ممكن تكون وقعت في أزمة الحب الزايد والتوقعات العالية..

بص جـواك

بطل تلف في المشكلة جوا عقلك في دايرة مفرغة.. دايرة الخدلان بتحبسك أكثر مش بتحرك.. اتحرر من الموقف.. واستعمل الوجد في إنك تاخذ هدنة مع نفسك تعيد حساباتك.. تتحرر من وجعك.. وتشوف تصرفهم بعين المتفهم.. فتمررهم من جواك.. فتقدر تتنفس الهدوء والراحة..

لما تحس بالاستكانة ديه... قيّم الموقف... دور عن عذر.. اتعلم عنهم وعن نفسك.. قيّم توقعاتك.. قيّم قدرتك على التعايش لو ده عيب فيهم مش قابل للتغيير.. خد قرار يريحك... ويقويك عشان متقعش ثاني في دايرة الخدلان المؤلمة..

اتعلم من مشاعرك.. ازاي تعيش.. وإيه اللي يريح لك قلبك.. وازاي بيه تقيم علاقاتك وقراراتك..

بس اسمع للألم.. واتحرر من دايرة الخدلان.. اللي لو فضلت تلف بتبقى دايرة سلبية.. لو عرفت تاخذ من إشارة وجودها علامة انك محتاج تركز جواك.. تبقى استفدت من شعورك بيها.. واتحررت من لفها جواك..

الخدلان.. ممكن يجرحك.. ممكن يغضبك.. عشان بس يحرك من توقع غلط من اللي بتحبه.. فيه حاجة ناقصة.. وهل يؤلم القلب إلا طول الاشتاء والتمني.. هذا الاحتياج الذي يذكرنا دومًا بما ينقصنا.. بما ليس معنا.. ونشتاقه.. ونحلم به.. ونظن أنه الترياق من كل ألم مررنا به في قلوبنا..

فما ينقصنا.. نتخيل أنه يغنيننا.. فقط إن كان لنا.. وننسى أن هذا الذي تصورناه منتهى الآمال والسعادة.. يردينا ويذهب بنا في مواطن شقاء.. لم نتخيل وجودها داخلنا أبدًا..

الموضوع يبدأ بإنك فجأة تلاحظ جواك انك بتبص لنعمة عند حد وبتتمناها
لنفسك!

إمتى ده حصل لك؟.. وكل ما تشوف اللي نفسك فيه تلاقي الوجة مالي
قلبك.. صدرك بيتقبض.. وتحس انك مش عارف تحرك فكرك عنها.. عن اللي
طول عمرك بتحلم بيه.. بس ماتحققش ليك..

الحاجة الوحيدة اللي دايمًا كنت متخيل انها هتكون لك وكل ما تكبر تحس انها
حواليك.. موجودة لكل الناس.. وتيجي عندك.. وتبقى مش ليك..

كل ما تقرب تتحقق.. تبعد عنك أكثر..

كل ما تحس انك خلاص هتنولها تلاقيها مش بتجيلك..

وكل ما تقابل الشيء اللي بتتمناه تحس انك مخنوق.. تحس ان الدنيا فقدت
طعمها.. وكل حاجة جنب اللي نفسك فيه حقيقي باهت ومالوش إحساس..
فتصيبك نوبة اكتئاب بسيطة.. بتقوم منها.. بس مجرد ما الأفكار ترجع لك
بتفقد طعم الدنيا بسهولة..

فتبقى عايش.. محروم.. ومش قادر تتكلم.. والحرمان بيحسسك بالوحدة لأنك
غالبًا عشان مدرك إن ماحدث هيفهمك بتلاقي نفسك بتستخبي كل مدى
عشان ماحدث يوجعك لو لاحظ اللي بتتمناه..

شعور صعب أوي انك تعيش بوجع حرمانك من أكثر شيء بتتمناه.. والأصعب
منه أنك لو نطقت ماحدث هيفهم.. هتلاقي أول رد عليك.. ماتشوف نعم ربنا
يا أخي.. إنت مش بتشوف غير اللي ناقصك!

وللأسف مش عارف فعلا تشوف غير اللي ناقصك.. وكل ما تشوف اللي
ناقصك عُربتكَ تزيد.. شعورك بيتراوح بين نغزة ألم لما تشوفها.. وإما تحس
بغل شديد تتكسف تعبر عنه وتتكسف أصلا انك بتشعر بيه.. ما بين وجعك
المكتوم اللي خايف تواجه الناس بيه يهاجموك ويحسسوك انك حسود
وشرير.. وما بين شعورك بتأنيب الضمير انك محبوس في الناقص عندك
وبس..

أصعب من شعورك بالنقص.. عدم تفهم الآخرين لألمك.. وقولبتك في جاحد
النعم.. فتحيا متألما بداخلك.. مغتربا خارجك..

مش تأنيب ضمير وبس اللي بتحس بيه.. الأحاسيس بتتغير حسب حالتك النفسية..

فتلاقي نفسك بين وجعك المكتوم.. وبين مرحلة إنكارك للوجع جواك.. فتبدأ من غير ما تفكر.. تغصب نفسك انها تفكر انك بتتمناه لكل الناس.. وكأنك بتزعق لنفسك انها تشتتني حاجة مش مكتوبة لها.. فتلاقي نفسك بشكل لاإرادي.. مانع نفسك تحس أصلا.. ولسانك بيجري بالمباركة وإظهار الفرحه للي نال اللي مانلتوش..

مراحل الشعور بالنقص والحرمان

أول مرحلة من الحرمان.. إنك مجرد حاسس بنغزة وألم ان فيه حاجة ناقصة.. زي ما قلنا...

مرحلة ثانية من الحرمان.. إنك تبدأ تكره نفسك عشان بتحس بكده.. وكأنك صدقت كل الناس واللي ممكن يقولوه ليك.. فتلاقي جواك صوت بيخبطك ويقول لك اتكسف من نفسك.. إنت مش خايف النعمة تزول من وشك؟

تبدأ عجلة الحرمان تلف بيك بشكل غير واعي ليك.. بس في نفس الوقت انت مُدرك كويس أوي انك حاسس بالحرمان.. وإنك مش قادر تعيش ولا تتأقلم مع الإحساس..

مرحلة تالته تبدأ تشكك في شعورك بالحرمان.. هل هو حرمان ملموس حقيقي ولا أنت عايش وهم؟

اصل الحرمان اللي بيوجع أوي هو الحرمان المعنوي.. زي شعورك بنقص في الحب والعاطفة.. شعورك بنقص في التقدير والإحترام.. افتقارك لمعاني المشاركة والصحة.. والمشكلة أنه مش نقص حقيقي قد ما هو تصورك أنت عن كل معنى هو اللي بيخليه مفقود ليك..

مراحل الحرمان تتلخص في شعورك بالنقص.. ثم كراهية نفسك لشعورك بالنقص.. وأخيرا التشكك في حقك أن تشعر بالنقص إن كان حرمانك معنوي وليس ملموسا..

فأن لا يراه الناس يشعرك أنه وهم لا يجب الشعور به!!

رغبتك أنك تتحب بشكل معين بيمنعك تحس بالحب اللي حواليك.. رغبتك في شكل مشاركة محدد يحدد أوي احساسك بالونس والتألف مع الآخرين.. كأنك ساجن نفسك بعقلك في تصوراتك.. فحاسس بنقص.. بسبب طريقة تفكيرك في الواقع مش بسبب نقص حقيقي ملموس..

هو مختلف عن الحرمان الملموس اللي واضح لعيون الناس ولعينك.. زي نقص في رزق أو صحة.. رغم ان النقص الملموس وجع بس وجعه أهون بكثير من الحرمان المعنوي.. وجعه أهون عشان بيكفيك أنك تشرح لغيرك اللي فيك.. ظاهر ليهم ومتفهمين أنك من حقك تتوجع.. غير خالص الحرمان المعنوي.. بيبكون مش مفهوم غير ليك.. بس أنت اللي حاسس بيه وغيرك عمره ما بيعرف يفهمك.. نوع ثاني من الحرمان المعنوي بس مالوش علاقة بتصوراتك ورغباتك.. هو حقيقة حصلت لك بشكل واقعي ان فيه حد حرمك من حق ليك..

حرمك من الاحترام.. حرمك من الاختيار.. حرمك من الاستمتاع.. حرمك من التقدير.. حرمك من معنى المفترض انه حقك.. لكنه حرمك الحق ده..

إحنا غالبا بنحس بالحرمان المعنوي بكافة أنواعه لما نبقى عندنا إحساس أصلي ان الشيء ده المفترض يكون لينا! يعني الموضوع بادئ من جوانا بشعورنا بالاستحقاق.. وشعورنا بالملكية المفترضة.. دون الشعور بأي فكرة تسمح بإنها تكون مش لينا..

طبعا الفكرة دي بتتكون على مدار العمر.. ممكن تكون شيء بتتمناه طول عمرك.. قيمة نفسك تعيش بيها.. لأنها بتلبي احتياج طول عمرك حاسس ان له وزن كبير انه يتلبي بالشكل ده.. وبالصورة دي بالذات..

يعني ممكن تكون محتاج تحس بأمان.. وانت بتشوف الأمان في الوقاية المادية.. طول عمرك عايش مهدد بسبب الفلوس.. فقررت قرار جواني أنا لازم أعيش مرتاح ماديا.. فأصبحت الفلوس ليها قيمة عالية جواك.. بتحركك لتحقيقها بالشكل اللي انت متخيل انه يريحك.. فهي مش فلوس وخلص.. لا فلوس كتير تجيب كذا وكذا.. فبالتالي إنت حابس نفسك في منظور محدد لكam بالضبط اللي هترتاح لما تنوله.. والأصعب إنك تبقى عايش بتحقق معنى الفلوس الكثير.. وانت غير مدرك يعني أيه كتير! فمهما بتجيب فلوس.. إنت ما عندكش سقف محدد للكثير ده تماما.. فبتفضل بتدور فيه..

مثال ثاني.. شخص شايف إن سعادته كلها متشبكة في علاقته العاطفية.. وإنها لازم تكون علاقة مشبعة جدا ويحس فيها بشكل معين.. يحس مثلا بالأمان.. يحس بالحنان.. يحس بالتقدير.. بس هو مش مركز يعرف شكل كل

معنى من المعاني دي جواه.. بس بيحركه المحرك العاطفي كقيمة عايش بيها..

لما المعنى اللي بيحركك.. اللي عايش بيه وليه.. وتشعر بداخلك إنه لازم يكون ملكك.. ومن كتر رغبتك فيه رسمت له صورة ذهنية خيالية.. خلت معيار تحققه صعب جدا.. فتفضل عايش حاسس بالحرمان.. ومش عارف تتصرف في شعورك.. غير انه بيزيدك غضب!

ظواهر الغضب المكتوم

غضب جواك بيتخلي كل ما تحس بحرمان.. تحس انك غضبان.. غضبان أوي عشان محروم من حق انت شايف انه ليك وملكك.. معنوي مفهوم ليك لوحده.. ملموس لغيرك.. بتحس مش مشكلتك!

الغضب عمال يملك ومخلي نظرتك كلها سوداوية وغل للي حواليك.. والغل مخليك مكسوف أوي من نفسك فكاره أنك حاسس بكل ده..

عدم تصريف الغضب يحوله لمشاعر من الإستياء لحالك لمرحلة من الحقد والغل لنعمة عند غيرك.. ثم تشفى عند نقصان تلك النعمة حولك.. وأخيرا الرغبة في الإنتقام وأن يشعر الجميع بك فيتذوقون مرارة كأسك!

مرحلة تانية من كتمان الغضب إنك تبدأ تحس بفرحة جواك لما تزول النعمة دي من غيرك.. هو انت عمرك ما تتمنى لهم الشر.. بس من كتر ما نفسك فيها جواك بتتمنى إن حد يحس بالوجع اللي بتحسه.. ويمر بالحالة اللي بتمر بيها ومش قادر توصفها..

مرحلة أعلى وأعلى من كتمان الغضب.. إنك تكره صاحب النعمة.. تكرهه عشان هو مبسوط بيها وانت لأ.. فتبدأ تحس بغل شديد.. غصب عنك.. بتتضايق لسعادته.. وتتشفى فيه وترتاح لما يتعب أو يتضايق..

واحدة ست محترمة جدا جدا.. وطيبة ومتدينة.. كان صعبان عليها أوي إن حد كان دايمًا بيؤذيها معنويا.. ويقلل منها.. ويقلل من استحقاقها للاحترام والتقدير.. ويقلل من احتياجها للطبوبة لما تمرض.. زعلت أوي لما لقت نفسها فرحانة وشماتة لما عرفت انه خلاص مشلول ومريض.. ويمر بنفس اللي بتمر بيه.. هي حسست ان الشعور ده فيه حاجة غلط.. مش شعور المفروض تعيش بيه.. شعور محتاجة تتحرر منه..

وفعلا هي دي النتيجة اللي القلب بيوصل لها من تحويز الغضب.. إنه يتشفى ويفرح ويشمت وكمان يحتاج للانتقام.. وكلها معاني لتحرير الغضب سلبية.. مش بتحررك.. إنما بتزيد غليان الغضب.. فبالتالي بيتوحش أكثر ويزيدك مرض قلبي أكبر..

وفي الآخر ممكن الأمر يتحول لانتقام محض.. وهو تخطيط الأذى ليهم.. والتفكير في كيفية تذوقهم لنفس كاس الحرمان..

تصريف الغضب المكتوم

عشان كده لو انت حاسس بأي مرحلة من اللي حكيت عليهم.. وغالبا ما فيش حد ما يمرش في وقت في حياته من غضب بسبب حرمانه من حاجة بيتمنها.. اسمح لنفسك تغضب!

ونرجع تاني لصاحبتنا.. عارفين إيه سبب تحويز الغضب جواها؟.. إنها كانت بتحس ان الغضب مرفوض..

إنها مقتنعة ان لازم تتعامل بهدوء مع اللي جواها.. ورافضة المشاعر اللي فيها كراهية وغل.. لدرجة إنها مالتفتتش لنفسها إلا بعد ما الأمر بدأ يتحول لمرحلة التشفي.. ولو سابت نفسها شوية هتدخل في مرحلة الانتقام..

مهم أوي اننا نتعلم ازاى ممكن تتعامل مع أفكارنا اللي وصلتنا لكده من الأول.. خلي بالك انت ليك حق تغضب بناء على طريقة تفكيرك.. تفكر لما تغيره زاوية فكرك هتغضب برضو؟

فكر بتفكر في إيه؟

1. النقص لو مادي (ملموس كزواج - مال - عمل - جمال - إلخ) الحرمان والشعور بالنقص طبيعة بشرية.. عشان الإنسان بفطرته بيحاول يسدد اللي بيحتاجه.. ولما بيتألم بيحاول يشيل مصدر الألم.. ويقرب أكثر على اللي يسعده.. دي طبيعة الإنسان..

عشان كده مهم أوي اننا نفكر بشكل يسعدنا يبعد عنا الألم ده..

يا ترى الحياة كاملة لحد؟ هل كل واحد بياخذ نصيبه كامل؟ من غير أي نقص؟
لأ.. لأنها سنة كونية.. الحياة مش كاملة.. والنعم لينا مش كاملة.. وكل واحد بياخذ رزقه من النعم.. وبيتحمل الجزء المفقود حقيقة أو معنويا..

اللي بيخليه يتحمل.. إنه لما يشوف إشارة الألم اللي اتكلمنا عليها في الأول.. ينتبه للي جواه.. كده فهم انه نفسه زعلانة نفسها في حاجة ماخذتهاش..

ده شيء طبيعي... المفروض انك تفهم انها هتحصل غضب عنك زي ما حصلت وسوء إدارتنا حولتها لانتقام في أسوأ المراحل.. فخلينا نتعامل معاها بالعقل..

اعتبر نفسك دي طفل مش فاهم.. بيقوده بس للي عايزه ولرغباته.. لما يزعل حاجة ماخذهاش هتعمل إيه؟ الطبيعي تربويا يعني انك هتاخده في حضنك وتطمئه.. ولما يطلع اللي جواه خالص من غير أي معارضة منك مجرد إيماء بالراس علامة على التفهم وحضن علامة على الحنان فلما يخلص الطاقة ويخرجها ويهدى.. هتبدأ تطمئه.. وتشرح له انه من حقه يتوجع عشان نفسه فيها.. وإن ممكن ندور على طرق صح توصلنا للي نفسنا فيه (نحوش - ننظم وقتنا - إلخ).. عشان نبقي عملنا اللي علينا.. ولو ماخذنهاش يبقى نعرف ان ده خير لينا.. ونبدأ نشغل نفسنا بباقي الحاجات الحلوة اللي أخذناها وغيرنا ممكن يكون ماخذهاش.. نبص في اللي في إيدنا.. عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة..

إنت محتاج تكلم نفسك بنفس الطريقة..

طمأن نفسك بحنان ولطف.. اجعل حديثك الداخلي ملء بالتفهم.. ابتعد عن الصوت السلبي.. وحدث نفسك بالفكرة السليمة التي بها تصح منظورك فتصل للراحة من الغضب..

فكل ما تجيلك نفس الإشارة بالألم وتحس بنغزة النقص هتعمل نفس الحوار.. لغاية ما نفسك تستكين.. وهو ده الصبر على النقص.. إننا بنعالج الوجد ونوصل نفسنا لشاطئ التفهم وبعدين نشئت نفسنا باللي عندنا فنوصل للرضا.. الصبر والرضا مش معاني بنكبسها على عقلنا فرض وصاية.. الصبر والرضا خطوات من المجاهدة.. طريق بنمشي فيه بالرباط على تغيير المعاني وتثبيت النفس على المعاني الجديدة.. فهو مش هدف.. هو طريق.. طريق مريح آمن لما بناخده قلبنا بيبقى سليم ومسلم أمره لربنا..

2. النقص لو معنوي لو الحرمان كان من احتياج.. زي العاطفة.. التقدير.. الاحترام.. نقص من جواك يعني بسبب تصرف اللي معاك.. مهم أوي انك

تحبس فعل الشخص عنده..

عدم احترامه لك هو اختياره.. هو عاكس لشخصه.. وليس معبرا عن شخصك..

قلة العاطفة مش معناها انك غير مستحق للحب والعيب من عندك.. معناها إما أسلوب تعبير عن الحب مختلف عن اللي نفسك فيه.. وإما إنسان جاف لا يعلم كيف يعبر عن عواطفه..

عدم تقديره لتعبك.. وعدم إظهار امتنانه عرفانا بجميل فعلته مثلا... هو ببعكس إما إن تصرفك مفهوم انه حق مكتسب.. فمش متشاف في وسط الهيصة.. وإما الشخص مش بيعرف يعبر عن اللي جواه بشكل واضح..

كده وقفنا التصرف عندهم.. بحيث إنه مايلمسش شعورنا احنا بان لينا قيمة ونستحق التقدير والاحترام إلخ.. بعد كده مهم أوي انك تبدأ تفكر في حلول بديلة للي ناقصك كحل أول..

التوضيح بشكل موضوعي مافيهوش هجوم للشيء اللي ضايقك.. بعد ما تكون هديت وأدرت غضبك وطمنتته جواك.. هيسهل يفك معظم الملابسات.. أما الطرف الآخر هيشوف حاجة ماكانش شايفها أو هيفهم عنك طريقة معينة محتاج لها عشان تحس بكده..

وأخيرا.. لو مافيش أمل والنقص المعنوي شيء هنعيش بيه جربت الوضوح مانعش.. يبقى لازم بعد ما طمنت نفسك.. ووقفت التصرف عند الآخر.. إنك تبدأ تبص بنضارة للي عندك وبتحبه ومتنعم بيه.. ابدأ لاحظته.. ساعات كتر وجودنا حوالين حاجات كان نفسنا بيها وبقت بتاعتنا بيفقد الحاجة قيمتها وبننسى اهتمامنا الأولاني بيها.. فحاول تعمل وقت مقتطع يوميا تكتب فيه اللي عندك وقد إيه انت راضي بوجودها عشان عارف انك ماتقدرش تعيش من غيرها.. وإنك تبدأ تتلذذ بيها ثاني بعد ما عرضت نفسك لفكرة فقدها.. هترجع تلمع في عينك ثاني.. وده كفيل يزحزحك عن تركيزك في اللي مش عندك..

مهم أوي في المرحلة دي.. وفي كل المراحل الصراحة غض البصر المعنوي! أنا مش باتكلم اني مابصش بالشكل اللي الناس متصوراه مجرد نظرة!.. الفكرة ان عينك ماتبقاش بتلف حواليتها وبتقيم اللي قدامها بتفصايله وبتركز

في نعم الناس.. حتى لما تدخل تجيب حاجة من محل.. حاول عينك تتحرك
بسرعة على اللي مش محتاجة وتركز بس على اللي هتجيبه..

كثر النظر بالعين.. بيورث الاشتهااء.. ويحرك الاحتياج حتى لو كان مكتفي
وشبعان.. لأن دايمًا هتلاقي حاجة مش عندك عند غيرك أو موجودة حواليك..
فلازم تحافظ على قلبك بإنك ماتمدش عينك لشيء مش بتاعك من الآخر..
تكفي نظرة أولى سريعة وبعدها تكسر عينك وتركز على شيء أفيد..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



التوتر والوسوسة

هذا الألم الذي يقصيك من أن تحيا مثلهم.. لا يدري عنه أحد سواك
هل يعلمون كيف تعاني في خطواتك مترددا فلا ترى السبيل؟
هل يشعرون بك حين تتقلب في نومك ولا تستطيع إيقاف عقلك عن بث كل
الشرور بداخلك؟
هل يرون احتياجك لمن يفهم.. لمن يطمئن.. لمن يؤكد لك أنك يوما ما
ستشعر بسلام.. وستتوقف دائرة استنزافك عن الدق بقسوتها؟
فتستشعر داخلك.. شعور الأمان

لما نحب نحكي عن يعني إيه متوتر.. هتلاقينا هنحكي عن الأرق.. عن الشعور
بالتعب والإرهاق الرهيب وعقلك رافض يوقف تفكير.. حلقة مفرغة من
التفكير اللي بيقلقك..

صداع رهيب.. نفسك تنام وتصحى بعدها بساعة فايق رغم كل التعب.. حالة
رهيبة مؤلمة.. عقلك رافض يريح.. وجسمك فعلا تعبان من الضغط.. وتلاقي
اليوم بدأ وراحت فرصة النوم.. وتستنى ليلة جديدة من قلة الراحة والنوم..

قلقان.. حاسس أنك مش عارف إيه الطريق الصح.. قلقان بين اختيارين..
قلقان من اللي ماتعرفوش وممكن يحصل لك.. قلقان من اللي فات أحسن
يأثر على اللي جاي.. عايش قلقان.. والقلق زي أي شعور مؤلم لما يزيد
مممكن يظهر كعارض على الجسم.. تنميل ضربات قلب عالية أو وجع أو نغزة..
إشارة على وجوده...

كل حاجة مش واضحة ليك.. وليها احتمالات كتير بتفتح لك أبواب وأبواب من
القلق.. بشكل بيوجعك.. ومن كتر ما انت قلقان.. بدأ يظهر على ملامحك..
وتلاقيك مثلا بتنشغل على حاجات بسيطة.. بس هي بتفكرك بقلقك من حاجات
عميقة مش ظاهرة لحد.. وساعات ولا حتى انت.. فبقى واضح للناس أنك
متوتر.. تتوتر من سكينه حد بيستعملها.. من وقفة غلط عند البلكونة.. من
احتمال الفقد.. من احتمال أي معنى مؤلم خارج سيطرتك..

لما بتبقى عارف وراسم طريقك كويس.. بتعرف تتصرف.. (طبعا ده من وجهة
نظرك).. أي شيء خارج سيطرتك.. بيقلقك..

المهم بتتصرف ازاى؟ بنمنع القلق ولا بنزوده؟

قلقك بخليلك دائما معتمد على رأي غيرك.. ومابتعرفش تقرر أي شيء لوحده.. أو قلقك بيوصلك انك تسيطر وماتعرفش تسبب مسؤولية لحد بدالك.. الوضعين لأي حد هلاك نفسي.. تخيل الشخص لما يبقى على طول محتاج ناس عشان يقدر يقرر.. لو ماحدث اتوجد هيتفزع ويحس بالضياح..

عندما تشعر بالقلق.. إما ستحاول السيطرة على كل الأسباب لتكون عواقب الأمور كلها بيدك تتحكم بها فتشعرك بالأمان.. وإما ستتحول لشخص اعتمادي لا يستطيع القرار دون شخص يثق فيه يشعره بالأمان..

وتخيل لو شخص مصمم يعمل كل حاجة بنفسه.. تحس كأنه جاب الدنيا كلها على راسه وحده.. قد إيه بيحس بتعب وإنهاك واستنزاف.. أصله مش مصمم كإنسان انه يشيل كل الحمل ده.. محمل نفسه فوق طاقته.. باختياره.. وفاكر ان في ده أكيد راحته.. وللأسف هي سبب هلاكه من جوا..

ومن كتر القلق.. ممكن يبدأ كمان غصب عنه يوسوس في كل حاجة.. هو مقتنع انه يقدر يتفادى الاحتمالات بالتخطيط وإنه يعرف ازاى يتصرف بشكل يخليه متأكد ان كل الاحتمالات تحت السيطرة.. فممكن يعيد في الخطوة عشان يوصل بيها لأحسن شكل.. ويفضل يعيد فيها.. ويقلق تكون مش كويسة فيعيدها تاني.. هو كده بدأ يدخل في سكة الوسوسة..

ده كله بيحصل بسبب انك رافض تقلق.. وتكره إحساسه.. عشان بيحسسك انك فاقد السيطرة.. بيحسسك بعجز.. عدم قدرة.. وانت من جواك بتحس ان الأحاسيس دي لازم تنتهى.. بإنك تتصرف وتقرر انك تسيطر وتفكر كثير وتحسبها صح..

والتصرف اللي بتنصرفه عشان تمنع القلق.. هو بيقون نفس سبب ان الشعور بيزيد جواك..

الأم قلقانة عشان بنتها هتروح رحلة.. بدأ يبجي في مخها كل صور خطف الأطفال.. القلق بدأ يسيطر جواها غصب عنها.. هو بيديها إشارة انها تتصرف.. فهي هتبدأ تفكر تروح الرحلة مع بنتها عشان تحميها.. أو تقعدا في البيت..

وطبعا الحلين مش حلول سليمة لأن أصلا هي بانية على افتراض مش على يقين إن فيه حاجة تستحق الحماية المفرطة دي.. وهتمنع بنتها تستمتع بالرحلة عشان وساوس وهواجس مش حقيقية على افتراض انها ممكن تحصل لها.. اتصرفت بتوتر شديد.. النتيجة ان القلق اللي جواها مش بيقول.. هو هيزيد عشان حاجة واحدة بس.. هي زرعت في عقلها افتراضات وهمية

هتفضل تطلع لها في كل موقف تقلقها وتخوفها.. وعلاج القلق كان ببساطة انها تطمئن نفسها ان المدرسة أكيد مأمنة الأطفال.. وإن مش هنعرف نمنع كل حاجة بالسيطرة والحماية المفرطة اللي هتقف قدام نمو ولادنا.. هو كفاية نطمئن اننا أخذنا بالاحتياطات الواقعية الملموسة اللي في إيدنا وعلينا الحذر من غير الوقوع في سيطرة مفرطة..

أعمل إيه مع التوتر؟

الشخص القلوق.. يقلق أكثر حاجة عشان مش عارف يتعامل مع الشيء الغائب عن دائرة تحكمه.. فيحس بعدم أمان..

واحنا كلنا عايشين في حاجات في دائرة تحكمنا.. وفي حاجات مش بتاعتنا.. بتاعة غيرنا.. أو خارج نطاقنا البشري أصلاً.. فرنا بيدبرها مش محتاجين نقلق أو نقف نخاف..

عندما تشعر بالقلق.. فقط قف وتساءل.. هل بيدي شىء أفعله؟

هو نفس الإحساس لما تبقى مع شخص واثق فيه.. هتلاقي نفسك سايب له إدارة الحاجات اللي بعيد عن استطاعتك وقدرتك.. هو يتولاها.. وانت متطمئن..

محتاجين نعلي الثقة في الناس اللي حوالينا.. بإننا نفهم ان مش كل حاجة سهل نسيطر عليها.. لازم نسلم بإن هحصل ظروف خارج إرادتنا.. هتيجي لحظات وتلاقي مفاجآت غصب عنك.. لازم تبقى باني جواك التوقع ده تطمئن بيه القلق فيهدى.. إنك بتعمل اللي تقدر عليه.. واللي مش في محيط استطاعتك بتسيبها للمختص بيها.. شيل شيلتك لوحداك يعني..

أم تانية ولادها وقفت بيهم العربية في الطريق مع السواق.. وهي ماكانتش معاهم.. أول ما عرفت قلقت وبرضو بدأت تفكر في كل الافتراضات الوهمية الممكنة.. حد يخطف الولاد مثلاً والعربية واقفة.. على طول بدأت إيديها تنمل من كتر القلق.. أفكار بتجيب أفكار وكلها أفكار بتقلق وتوقع أوي.. لأن مافيش حاجة في إيديها تعملها وهي بعيد.. في تانية فكرت فعلاً هو انا إيه اللي في إيدي أعمله.. هو احنا ممكن في كل وقت نفضل واخدين حذرنا فنمنع القدر؟ الإنسان لازم يشيل المسؤولية على قد استطاعته وقدرته.. ماينفعش يشيل أكثر من طاقته.. بنشوف الأسباب ونشوف مقدرتنا عليها ونعمل اللي علينا.. والجزء اللي خارج استطاعتنا.. مش بتاعتنا.. ممكن ساعات مثلاً بنحتاج نفهم انها خارج قدرتنا البشرية أصلاً..

وهى محتاجة تسأل نفسها سؤال إيه اللي في إيدي اعمله؟
ولا حاجة.. يبقى لو انا مش في إيدي حاجة اعملها مش الأفضل اني أفترض
افتراضات تظمن؟ ما هي كلها افتراضات مافيش شيء متأكدين منه.. فليه
بنصمم نفترض الأسوأ وننتظره دايمًا؟

إمتى افترض الأسوأ وإمتى أظمن نفسي؟

الفكرة ان الناس مقتنعة اني لما افترض الأسوأ فأنا باساعد نفسي تتفادى
الخطر.. أنا ما عنديش أي مشكلة في المعنى ده بس من فضلك حط لنفسك
قاعدة مهمة أوي.. افترض الأسوأ في الشيء اللي انت محيط بجوانبه وتقدر
تتفاداه بنفسك.. افتراض الأسوأ مش بيفيد لما بيكون مش في إيدك تغيره..

يعنى هنفترض ان ممكن حرامي يسرق البيت واحنا نايمين فالافتراض ده
مقلق جدا.. هنا القلق اداك إشارة تفكر هل الموقف تقدر تتصرف فيه ولا
مش في إيدك؟ ما دام في إيدك يبقى نفكر ازاى نقدر نمنع الخطر.. نقوم
نقفل الشبابيك ونقفل الباب بالمفتاح.. كده تصرفك بقى إيجابي فعلا.. كده
تصرفك كان بيجابو على القلق صح.. فخلص الموضوع جواك من غير أي
جروح..

لكن الافتراض السيئ لو فضلنا نفكر فيه واحنا مش في إيدنا حاجة.. فده مش
بيظمن القلق جوانا ده بيزوده.. أصل الافتراض بيجيب افتراض.. ومش بس
كده ده بيدأ يعيشك سيناريو مؤلم فيقلقك من اللي جاي كمان وما حصلش...
والجميل انه ممكن مايحصلش.. طب على إيه من ده بس؟

فالأم اللي ولادها وقفت بيهم العربية لما لقت إن مافيش حاجة في إيديها
تعمله وإن افتراض سيناريو سيئ هيشل تفكيرها من غير لازمة.. فقررت
تظمن نفسها بسيناريوهات مريحة.. إن الموضوع بسيط والعربية هتدور..
فالافتراضات المريحة خلت عقلها رجع تاني يشتغل بعد ما كان هنج.. وبدأ
العقل يفكر في حلول خارج الصندوق في استطاعتها.. فبدأت تكلم أقرب
ناس لمكان وقوف العربية عشان يساعدوا يأمنوا الموقف.. وبكده اتصرفت
بشكل بيجابو على إشارة القلق.. من غير ما تتشد لدائرة مفرغة من
الافتراضات الوهمية فيزيد القلق ويقلب للتوتر المزمن ويبقى إحساس
مستمر صعب إنسان يعيش بيه..

يبقى لما يحصل موقف يقلقك.. هتسأل نفسك إيه اللي في إيدك تعمله؟ لو
لقيت أنك عندك استطاعة.. يبقى شوف إيه السيناريوهات اللي محتاج تأمن

نفسك منها.. وافترض الأسوأ ما دام قادر انك تحتاط منه بنفسك.. وبكده يبقى التصرف هيظمنك..

لو لقيت انك مش في إيدك حاجة.. يبقى نفترض اللي يطمنا.. عشان العقل يهدى ويعرف يفكر يمكن يكون في شيء نقدر نعملها..

أعمل إيه مع الوسوسة؟

شيء ثاني في طريقة تفكيرنا بيزود القلق موضوع اننا مش قادرين نوزن تصرفنا معياره إيه بالضبط.. هل كويس ولا لأ.. وده بيحصل لما الإنسان بيكون مترقب جدا النتيجة.. ومهتم انه يوصل لها..

المتدين اللي عايز يتوضى كويس.. عشان ياخذ الثواب كامل.. عشان مركز أوي على النتيجة ده خلاه غصب عنه بيعيد تصرفه عشان يبقى أحسن ويجود فيه كل شوية.. وده شيء كويس ان الإنسان ياخذ الخطوة ويعملها بصورة كويسة مرضية.. بس المهم عشان مايدخلش في سكة التوتر والوسوسة انه يبقى عارف شكلها إيه الصورة اللي بيحاول ينفذها؟

عندما تترقب النتيجة.. دون وضوح لتصور كل خطوة للوصول لتلك النتيجة.. تحبس في دائرة التوتر والوسوسة..

لما توسوس لنفسك انك عملت الحاجة مش كويس.. اسأل نفسك سؤال واحد.. هو إيه مسطرة القياس للكويس؟ ما هو كلمة كويس دي أصلا واسعة أوي وتحمل أشكال كتير.. فمش طبيعي أقول لنفسى مش كويس وانا ما عنديش أصلا معيار للكويس ارجع له.. ده كده قلق هيشدك للتوتر بدون داعي..

إجابتك بتساعدك تظمن القلق.. وبتساعدك تبني فعلا نظرة واقعية أكثر للتصرف السليم للموقف دلوقت.. المهم تسأل نفسك وتفهم بالضبط سبب القلق.. فلما يحصل الوسوسة.. دي إشارة انك داخل في سكة تلفك في عقلك وتفضل في متاهة مش عارفة تخرج منها.. فمهم دلوقت تقعد مع نفسك تعرف شكل الخطوة إيه.. بحيث إن وضوح الخطوة في عقلك يخليك تتصرف من غير ما القلق يبدأ معاك.. وهي دي الإشارة الحقيقية للقلق.. إنت بتعمل حاجة مش عارفها.. اعرفها يا سيدي عشان القلق يهدا.. بس كده..

واعتمد على اللي عملته واتحرك للخطوة اللي بعدها من غير تردد وتفكير.. مهم أوي ان وقت التنفيذ ما يحصلش جوا عقلك تقييم شغال للي بتعمله.. لأنه هيقلقك.. وهيقلقك متعطل تنفذ أصلا اللي انت مخطط له.. اتعلم ان التقييم

يكون بعد ما تخلص.. ساعتها العقل بيكون هادي وقادر انه يقيم عشان مافيش قلق يهنجه..

يبقى كده فهمنا اننا محتاجين نخطط للخطوة.. ومحتاجين ننفذها من غير تقييم وأحكام.. كده انت كسرت حلقة مفرغة من التوتر والوسوسة

القلق من أكثر المشاعر اللي بتديك إشارة واضحة انك محتاج تفكر وتحسبها قبل ما تتصرف.. التوتر والتردد بيديك إشارة ان فيه حاجة غلط في طريقة تفكيرك وانت بتحسبها.. فمحتاج ترجع تحسبها زي ما شرحنا من الأول.. فتبقى صرفت القلق بشكل صحي.. واتصرفت بشكل يريحك.. مش يوترك..

الخطوات دي كلها تساعدك تخرج من دايرة التوتر والوسوسة لو عملتهم.. لو لقيت نفسك قادر تتحكم في أفكارك.. وإن مجرد وعيك لمفاتيح التحكم في القلق مش نافع معاك.. ساعتها أفضل نروح لدعم متخصص.. عشان نقدر نرجع لحالة هادية صحية في التعامل مع القلق..

التوتر والوسوسة.. ماتسيبش نفسك تعيش بيهم.. لازم تهتم!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



نوبات الفزع

و حين يصمت كل شيء حولك ..
وتخفت الأصوات خارجك ..
تستشعر هذا الضجيج الذي يتعالى صوته رويدًا رويدًا حتى يملأك بألمٍ مكتوم ..
تستمع لصراخك المبحوح ..
وتبحث عن ملاذ أو فرار ..
ولا تجد .. فأنت تعلم ما هو آت ..
فبعد كل ضجيج تضع أنت في صراع البحث عما قد يُسكن الرُّوح .. ويطمئن الفزع ..
وفي ظل بحثك .. يغمرك التعب .. لم تعد تقوى على الألم .. فتخور قواك ..
وتظل مُحدِّقًا في سقف الفراغ .. على أمل أن يخفت الصوت .. ويتركك ..
تستكين ..
ها أنت تشعر بتنمل أطرافك .. بخفوت الأصوات .. وتحولها لاضطراب للقلب غير مسبوق ..
فتتنهد في استسلام .. ما بين الضجيج داخلك .. أو فزع يتلبس جسدك ..
تعلم أنه لا سبيل سوى التسليم ..
حتى يمر .. وترجع مرة أخرى للحياة ..
أو تنتهي هنا .. فأنت حقًا لا تهتم .. إلا ببعض السكون .. وخفوت الألم ..
لا تحزن ..
فكل شيء يمر ..
ستشعر بالسكن يومًا ما .. فلا تفتر عن الأمل ..
فجأة تحس بقبضة قلبك .. تحس أنك قلقان .. خائف أوي .. مفزوع .. تبدأ تدور على دواير أمانك .. تلاقي نفسك لوحده .. تترعب أكثر .. خائف عشان مش فاهم ليه خائف وإيه اللي خوِّفك .. بس كل اللي انت فاهمه انه إحساس مفزع محتاج حد يطمئك ..
من كثر الشعور بالخوف .. جسمك كله يبدأ ينمل .. ويبدأ نفسك يضيق ..
وتحس بإنك فاقد السيطرة على كل حته في جسمك ... فتقع من طولك ..

مش بتتحرك.....

.. دي بداية الpanic attack. أو نوبات الهلع! طبعًا الحكاية ما بدأتش من هنا.. الحكاية بقى لها كتير شغالة جواك.. وانت بتبنج شعورك.. بتطنش وجعك.. وبتتعايش.. وتضحك.. وترسم دور القوي اللي مش تعبان.. يجيلك شعور بقلق رهيب تكتمه وتكمل وابتسامتك مالية وشك..

وتفضل تعافر لوحداك.. ليلة ورا ليلة.. بالليل الأفكار بتهجم.. بس انت مش عايز تفكر.. مش عايز تحس.. خايف من الخوف اللي ماليك... فتفضل تدور في دواير..

إنت أصلا مشووش.. تصرفاتك كلها مشاعر جياشة... مشاعر مش عارف تتصرف فيها... بتنيمها بسرقة لحظات سعادة وقتية.. مسكن تعدي بيه الألم.. ضحكة مع ده.. رغي مع ده.. خروجه مع صحاب.. أكلة حلوة... والكل شايفك طبعي.. وانت الوحيد اللي مدرك انك بتموت بالبطيء..

لغاية ما اكتشفت انك كتمت كتير أوي... أطول من المفروض... وان جسمك بدأ يخذلك!.. أول ما تجيلك الأفكار اللي هي منبع خوفك أو قلقك.. بتلاقي جسمك كله نمل.. وكأن روحك بتتسحب بالبطيء.. مش عارف تتنفس.. ولا عارف تحرك جسمك... وتبدأ تتفزع من حالتك..

فالنوبة تزيد.. وكل ما تتفزع أكثر من فقدانك السيطرة على جسمك.. كل ما النوبة تشدد... ممكن من فرط الألم توصل لترجيع متواصل.. وكل ده وانت واعي لكل لحظة ألم في جسمك... بس مش عارف توقفها..

غالبًا، ده لأنك قرئت أو عرفت خبر عمل شرارة لشعور الفزع جواك.. ممكن تكون مش مدرك.. بس الخبر والموقف ده لمس خبر وموقف قديم محفوظ جوا عقلك.. وأول ما تقابل شبيهه ليه بيخرج الفزع بكل قوته وتراكمه جواك..

إمتى بنخاف؟

الخوف بيזור القلب لما الإنسان يحس بتهديد وخطر عشان طريقه مش واضح.. عارف لما تبقى ماشي في الضلعة ومش عارف هتتحرك في أي اتجاه بالطبط؟ قلبك ضرباته بتزيد.. علامة على إن جسمك بيستعد لمساعدتك عشان تلاقي السكة.. فإنت محتاج عضلاتك عشان تتحرك.. وحواسك محتاجة تبقى حادة عشان تقدر توصل للطريق.. فالقلب بيضخ الدم ليهم عشان تعرف تتحرك..

اللي وقتها هيركز انه يتنفس بالراحة.. تنظيم نفسه هيساعد ان خوفه يبقى
بيساعده مش معطله.. أصل تقدير الخطر ليها علاقة برد فعلك في رؤيته..
يعني جسمك رد فعله كله مبني على أفكارك عن اللي بيحصلك.. فطول ما
انت عارف تمسك أفكارك في مكانها الصح وقت الخوف.. هتعرف تدير
الخوف بشكل صحي..

عندما يظلم كل شيء حولك.. وتلمس خطواتك فلا تجد لها خريطة واضحة..
تستشعر قلقا يزيد بداخلك.. تخطط خطواتك صار يفزعك!!

كل ما فكرة تيجي تبني على اللي قلبها.. كأنك طالع سلم.. أوله القلق..
وبعدين خوف على خوف توصل للفرع.. أعلى الدرجات..
عشان كده اللي هيعرف يصرف القلق قبل ما يتحول لخوف هيكون حمى
نفسه كتير من درجات صعبة بسبب تراكم المشاعر مع بعض..

الخوف لسبب حقيقي

الغريب لما يكون الموقف بشكل واضح يستدعي خوف.. بيكون إدارته أشجع
بكتير من الخوف اللي بسبب معنوي.. يعني إيه الفرق بين الخوف لسبب
حقيقي والخوف المعنوي؟

الخوف لسبب حقيقي هو لما التهديد يبقى في الواقع فعلا.. حرامي.. ضلمة..
نار.. ساعتها أغلب الناس خوفها بيحركها تتصرف بشجاعة..

السبب المعنوي هو لما تسمع خبر يقلقك.. هو ماحصلش بشكل واقعي
قدامك.. هو سمعناه.. فبدأت تتخيل كل سيناريوهات اللي حواليه ونتايج..
وحسيت بنفس إحساس الإنسان لما الدنيا تضلم عليه.. ضلمت عشان
الطريق مجهول.. الطريق مش واضح.. واتقال لك انه خطر!

نشعر بالخوف لعدم وضوح الطريق.. وسمعنا عن خطورته فصار يهدد ذواتنا!

ركز في أي موقف حسيت فيه بالخوف.. هتكتشف انك اتصرفت بشكل
يحميك حقيقي فخوفك اتطمئن..

مشكلة الخوف المعنوي انك بتبقى بتلف في أفكار بتخوفك.. وكلها افتراضات
وسيناريوهات ممكن ماتحصلش.. وبالتالي عشان الواقع مافيهوش شيء تقدر

تعمله عشان تتصرف بشكل يصرف الخوف صحيا وتطمئه.. بتلاقي الخوف بيزيد.. وكل ما يزيد.. يبقى اللي قدامك بس إنك انت تفكر أكثر كطريقة للتطمين.. وطبعاً هنا بدأنا دائرة مفرغة من أفكار بتخليك تخاف لحد الفرع..

وبعدين.. هنفضل بنخاف.. طيب نعمل إيه؟

الناس مع الخوف لسبب حقيقي موجود مش محتاجة تتعلم تتصرف ازاى.. هو بيوجهها صح.. لأن الخوف كان هنا إشارة حقيقية فهنستغلها للحماية.. والحركة بشجاعة..

المشكلة مع الخوف بسبب معنوي.. إنك انت اللي بتخوف نفسك بالتفكير.. محتاج أول ما تفكر في فكرة تخوفك.. محتاج توقف أفكار.. وتبدأ تسأل نفسك.. هل الفكرة مفيدة؟ هل بتعلم منها حاجة؟ هل افتراض السيناريوهات المخيفة بتفيدني؟

تخيل إنك عرفت ان حصل حرب في بلد ما.. بدأت تتابع الأخبار.. ممكن يحصل ان عقلك يبدأ مرحلة من التفكير تخوفك.. زي هنعمل ايه لو احنا اللي في الحرب؟.. وممكن يفضل الفكر يعلى بيك لمرحلة تخوف أكثر واكثر.. وتحس انك مش قادر تفكر.. عايز تهرب..

اللي حصل هنا إنك ولدت جواك خوف.. وماصرفتوش.. طنشت وشتت نفسك.. طيب هو هيروح فين؟

المشكلة انك بتعالج الموقف غلط.. بتنفض لشعور الخوف.. وتبدأ تنسى وتلخم نفسك.. يمكن تبقى أحسن.. ويبدأ الخوف تفكره هدي جواك.. وهو كل اللي عمله إنه كلبش في قلبك وعملك قبضة لا تنتهي.. واتخزن في عقلك فزاد وأصبح ضعف المخزون اللي فات.. وغصب عنك كل ما هتشوف مشهد لنفس الموقف.. خبر.. صورة موت.. أي حاجة ليها علاقة بفولدر الخبر اللي اتفتح في عقلك.. عقلك هياخدها ويجمعها جواك.. وخوفك بيزيد.. من غير وعي.. ودي بتبقى أصعب أسباب الخوف..

هي شخصية بشوشة جدا وسهلة أوي في حياتها.. بس بيجيلها نوبات فزع وعلى كلامها من غير أي سبب.. لما فضلت تفكر إمتى أول مرة حصلت لها النبوة.. فاكتشفت انها وهي بتصلي في الحرم.. عشان تقدر توصل لسبب ربط صلاتها بالفرع.. قعدت تفكر كثير..

الأول هي شخص بطبيعته بيحب يحس بأمان فيجب يبقى مخطط لحياته ورأسم طريقه كويس.. ولما بيحصل حاجة مفاجأة بتضايق.. ومن ضمن

الأفكار اللي بتضايقها فكرة الموت.. فكرة انها مش عارفة ولا قادرة تلمس ما بعد الموت.. هي أصلا متدينة بس الفكرة تاعباها.. وطبعا الفكرة تاعباها عشان هي أصلا عندها توقع مفترض انها تقدر تتحكم في كل موقف بالتخطيط.. فالحاجة اللي مش هتقدر تتحكم فيها بتقلقها.. وبتخوفها..

يبقى كده هي شخص بيسيطر على خيوط حياته.. الموت فكرة بتربي خوف جواه مستور.. تخيلوا لما تصلي صلاة جنازة خمس مرات في اليوم في الحرم؟ معدل الخوف كان بيزيد.. وعشان هو مستور ورا كل المعاني دي هي مانتبهتش.. إلا لغاية ما بدأت نوبات الفزع.. الجسم خلاص مش مستحمل درجات خوف أكثر.. تغيرات الكيميا اللي مش بتتصرف وبتطمن بفكرة تهدي من فرزها جواها.. بقت بتؤذيها بدل ما تساعدنا تتصرف..

هي محتاجة الأول تغير معنى سيطرتها على خيوط المواقف.. وتفهم الفكرة اللي اتكلمنا فيها قبل كده ان فيه حاجات مش في إيدنا.. مش بنفكر فيها.. إحنا بنفكر في اللي نقدر نتصرف فيه بس.. والفكرة الثانية الموت.. وطبعا لما نظبط أول فكرة.. فكرة الموت هتبدا تسلم من جواها انها طبيعية مش تخوف وتقبلها.. فبكده هي شالت المسببات.. وبالتالي نوبات الفزع قلت كثير مع الوقت.. لأنها بقت مدركة إيه اللي بيسببها.. وغالبا بتكون أخبار الموت.. لأنها النوبة ممكن تجيلها وهي بتضحك.. ويطلع انها الصبح سمعت خبر موت حد.. فبيشتغل جواها ويتراكم لغاية ما يوصل لنوبة وهي مش مدركة..

الأمر كله بيحتاج لوعي بالمشاعر والأفكار... معرفة سبب الفكرة اللي بتسبب الخوف جواك مهم... إنك تتعلم ازاى تتعامل مع الخوف.. إدارة أفكارك اللي بتسبب الخوف والتشكيك في إنها تستاهل تفكيرك بتطمن الخوف من جواك وتصرفه..

الفزع زيه زي أي شعور محتاج تقبل لوجوده.. ومحتاج تطمين للنفس عشان يتحرر... أوحش حاجة انك تسبب أفكارك تدور في دايرة فزع.. وتخويف زيادة.. لما تحس بالنوبة... ركز فكري على كل جزء في جسمك... احتوي ألك.. ركز انك عارف انها نوبة وهتخلص.. إنت محتاج دلوقت أعلى درجات التطمين.. محتاج تحتوي اللي جواك لغاية ما تهدا..

الخوف رسالة لك.. أنك تحتاج للأمان..

أفكارك محتاجة إعادة ترتيب وتصنيف.. قراراتك محتاجة إعادة توجيه... إنت بتعمل حاجة خطر... عايش بطريقة خطر.. أما الخطر من فكري أو أسلوب حياتك... أو من تجاهل احتياجاتك مما يخيفك...

شعور الخوف رسالة ليك.. ماتجاهلهاش.. افهمها.. الخوف معناه إنك مهدد...
إما تهديد حقيقي محتاج تاخذ موقف عشان تنقذ نفسك.. وغالب الأمر بيكون
تهديد متوهم زي ما شرحت لك.. بس بيكون برضو بيقول لك رسالة... وهي
إنك محتاج تطمين...

ويفضل الخوف يزيد ويزيد لغاية ما يتحول لنوبات فزع مؤلمة خارج
سيطرتك.. أو لحالة من تبيج الشعور وعدم الإحساس وفقدان الدافع.. ومع
الوقت فقدان وازع الضمير والإحساس بالصحة والغلط.. فتبعد خالص..

وغالبًا الأمر بيوصل لنوبة الفزع بعد عدم التفاتك كثير لرسائل المشاعر اللي
تتبعك من جواك... فبتكون نوبة الهلع دي بمثابة إنذار أخير إنك توقف الخطر
اللي مصمم تمشي فيه بتفكيرك... وإنك تبدأ تغير قناعاتك.. وقراراتك...
عشان روحك تتطمن مرة ثانية..

بس نصيحتي.. لو وصلت لبداية نوبات الفزع.. اطلب مساعدة.. لأن غالبًا انت
محتاج «سبب»، كتف تتسند عليه لغاية ما تقدر تتحرر من الخوف اللي
جواك.. ولما تختار الكتف اللي تتسند عليه... اختار صح.. لأنك في أضعف
حالاتك... فعشان ماتؤذيش حد ثاني معاك وانت بالضعف ده.. لازم يكون
شخص أمان انه يشوفك وانت في ضعفك عشان يقدر يحتوي ألمك من غير
ما يتأثر..

وطبعًا لو تقدر تلجأ لمتخصص.. يبقى أفضل.. لأنهم أقدر على مساعدتك..
ماتسيبش نفسك لنوبات الفزع.. واتطمن ان ليها حل.. وحل سريع كمان..
بس اخرج انت بس من قوقعتك واطلب مساعدة...

ماتخليش الخوف يتحوّل لكتلة يأس.. طمن نفسك عشان خوفك يكون وجهك
صح.. مش قيّدك أكثر جوا سجن اليأس وفقدان الأمل..

oo oo oo oo oo



تأنيب الضمير

أحيا بعقلٍ يُحطمني.. يرفض خطئي وُجُلَّ سهوي

يُعايرني.. ينتقصني..

يؤنبني بالزلل..

أظل أصارُغُه.. ويظل يغلبني

أصعب شيء لما تبقي عايش وجواك صوت بيأنبك.. ييقطمك.. يجلدك.. على كل تصرف غلط.. بتحس ان جزء منك بيعطلك تمشي في الحياة..

كل ما تيجي تتصرف تسمعه بيخوفك من الغلط.. كل ما تحس انك غلطت تلاقيه بيكسر.. ومن كتر ضغطه عليك جواك.. بتفقد تماما رؤيتك للطريق.. بتحس بضعف.. بتحس بصداع شديد مش عارف تتخلص منه..

أصل جواك خناقة مستمرة.. معركة مش بتنتهي إلا بخسارتك.. لازم تسمع كلام اللي جواك.. أو يفضل مستمر في وجعك..

والمشكلة انه معاه صك تمام منك انه صح.. وإنه لازم يبقى موجود بيتكلم معاك بالشكل ده عشان تبقي إنسان مسؤول.. الصك ده مش من تفكيرك.. هو الناس كلهم فاكرين ان تأنيب الضمير هو المعنى السليم لطريقة تفكير الإنسان.. وكأنه تكفير عن الغلط بشكل فيه تلذذ بعذابك.. كأنهم يقولوا لك ممنوع تغلط.. ولو غلطت ده عقابك.. حياة بدون راحة جواك..

تأنيب الضمير أكبر خدعة اتخدناها.. كنا فاكرينها ضمير صاحي.. طلع ديب مفترس جوانا.. ولو هو فعلا المفروض يبساعدنا نتصرف صح.. ليه بنحس بتعب وتنشد؟ ليه مش بنحس معاه بسلام نفسي؟

التأنيب انك تحس حد ان تصرفه غلط.. وازاي يعمل الغلط!

فتلاقي نفسك بتلوم روحك.. فعلا ازاي أعمل كده.. فيبدأ كلام الناس يتحول كلام داخلي في لوم نفسك زيادة وزيادة..

الواحد بيلوم نفسه بس لما يتخسر عشان مافيش فرصة.. مافيش أمل.. لكن احنا في الدنيا سنة الحياة اننا مهما وقعنا ممكن نقف.. ومهما غلطنا ممكن نراجع نفسنا.. ومهما حصل في طريق للإصلاح.. واللي ظاهره مش هيتصلح نتعلم منه وبيخلينا نمشي في طريقنا..

ليس الصواب أن نفعله فقط.. الصواب أن نقف ونعدل المسار إن زلنا فوقنا..

إنت من الغلط بتتعلم عن نفسك.. عن غيرك.. فيبدأ يتكون عندك نضوج من التجربة والغلط.. فلو أنا ما عنديش مبدأ اني سامحة لنفسي أغلط.. وبأنب نفسي والومها.. فبتعطل واقف في مكاني من غير حركة..

لما اغلط.. المفروض بحاسبها وافهم غلطت ليه.. وازاي ممكن نتفادي الغلطة بإننا نشوف الغلطة علمتنا إيه.. ما دام فيه فرصة باخذها وتعلم واقوم على رجلي.. هي دي القوة..

لوم النفس.. وتأنبها بيشكك الإنسان في نفسه وقدراته.. بيسبب الكسوف من النفس انها غلطت كده.. طبعي ان الواحد أول ما بيغلط أكيد بيتكسف من نفسه انه غلط.. بس أول ما أحس بالكسوف لازم اطمئن نفسي واصح المنظور ان الغلطة معبرة عن تصرفاتي اللي قابلة انها تكون صح أو غلط.. وغير معبرة عني أنا كإنسان.. وإنها قابلة للتغيير.. وقابلة للتعديل.. لازم نطمئن نفسنا كده..

عدل المعنى.. ليست تأنبنا للضمير.. هي محاسبة للنفس

ماينفعش تاخذ غلطتك على شعورك انك إنسان.. وتكره نفسك.. لأن التصرفات مش انت.. إنت شخص قيمته ثابتة في الحياة.. يستحق الوجود بعزة وكرامة.. لو القيمة دي اختلت.. إنت بتفقد السند الداخلي اللي يخليك قادر تواجه الحياة بتحدياتها.. وبيخليك قادر انك تصحح الغلط وتقوم تقف.. لأنك جواك يقين انك عندك الإمكانية والقدرات اللي تخليك تقف ثاني.. عشان شايف نفسك من جوا تستحق.. إنت عارف ان جواك مخزن لمميزات ومهارات تقدر تستعملها وقت ما تحتاج.. مش معنى انك غلطت ان المخزن ده اتفجر.. لا هو موجود وثابت.. إنت بس محتاج تعيد نظر في طريقة استعمال اللي فيه وفي شكل التطبيق.. وبتبقى شايف عيوبك.. وبدل ما تستعملها عشان تكسر نفسك في كل تصرف وتخليها حاضرة قدام عينيك.. بتستعملها كمسطرة انك تكون أفضل صورة من نفسك.. فلما تغلط.. بتشوف من مخزن قدراتك ازاى توظف قدراتك أحسن من كده.. وبتبص لعيوبك كمسطرة تقيس عليها أثرت ازاى على تصرفاتك وهل محتاج انك تدير العيب بشكل ثاني عشان يبقى حامل مش مؤثر..

إحنا هنا بنتكلم عن العيوب غير القابلة للتغيير.. كل شخص فينا جواه عيوب محتاج يتصالح معاها.. متأثرش على شعوره بالجدوى والقيمة.. وبس بيتعلم ازاي يديرها بحيث متعطلوش وتفضل نايمة جواه مش معاكسياه... طبعا في عيوب تانية مرنة أكثر مع النضوج بتتغير.. بس المهم أن هي دي طريقة ادارتك للتصرف قصاد نفسك من جوا.. وهى مختلفة تماما عن حوار التقطيم والتأنيب اللي مش بيساعدك تطور من قدراتك.. وبفضل حابسك جوا عيوبك ومعطلك بيها..

قيمتك ثابتة.. تصرفاتك متغيرة

لو فضلنا في تأنيب الضمير احنا بنرسخ الكسوف من النفس.. وبنرسخ اننا شايفين نفسنا ناقصين بسبب عيوبنا.. وده بيأثر على استعملنا على مخزن قدراتنا وبيخلينا مش واثقين اننا هنقدر نطبق منه حاجة مفيدة..

تأنيب الضمير عامل زي ضربات سكيينة في شعورك بإنك شخص ليك قيمة.. وليك وجود.. وبيدخلك في دائرة مفرغة من الألم.. وبتفضل تستمد شعورك بالقيمة من رؤية الناس حواليك ليك وده بيخليها مش ثابتة.. بيخليها متغيرة على حسب رأي كل إنسان.. تغير القيمة بيخل بتوازنك النفسي.. فالموضوع بيخرج من واحد عايش عشان يثبت نفسه في الأرض ويسيب بصمته المميزة اللي منفرد بيها بسبب تكوينه المتميز.. لواحد عايش في مدارات الآخرين بيحاول ان هو يرضي الآخرين.. فتعطلت عنده مفهوم الغلط.. بدأت أغلاطه تزيد عشان هو مش بيراجعها.. هو بس ماشي ورا الرضا في عيون الناس.. وكل ما يغلط ييزود جرعات العقاب النفسي كأنه بيريح عقله.. أنا أخذت عقابي.. فأصبح تأنيب الضمير هروب من إدارة النفس.. وهروب من تعديل الغلط للصح.. بقى بيتزحلق كثير.. وكتر عقابة على الزحلقة بتمنعه يتصرف صح.. لأنه ما عندوش قيمة.. جواه كعبلات تهد أجدعها جبل..

اتعلم تغير حوارك من جواك مع نفسك.. واتعلم تغير حوارك مع اللي حواليك.. ماتمارسش تأنيب الضمير عليهم.. بلاش تحسس غيرك بشعور سلبي موجه عشان تستدعي منه صح ونجاح.. الصح عشان يتحمل محتاج تحفيز وتشجيع وإيمان.. الغلط عشان يترك محتاج تفهم واحتواء ووضوح لشكل الصح ومساحة لتعديل المسار من غير ضغط..



الباب الثاني

غربة براك.. العروسة الماريونيت

وتظل تشعر كذمية في يديه..

يُحركك كيف ما شاء..

لا تستطيع التذمر.. ولا تستطيع الفكاك

بيده خيوطك.. وله تكون حركتك

فتستسلم.. ولا تحاول الهرب

وهل تهرب الذمية من صانعها؟

حاسس كأن فيه إيد بتحركك.. مسلوب الإرادة.. معدوم الاختيار.. مستني دايمًا
منه القيادة.. مستني يقول لك دورك إيه وتأديه ازاي زي ما هو عايز..

تحس انك بقيت زي العروسة الماريونيت وهو ماسك حبالها بيحركك يمين
وشمال.. وانت مستسلم!

العلاقة اللي تحولك لعروسة ماريونيت تحس انها بدل ما تزيدك سعادة..
بتسحب منك كل إحساس بإنك إنسان تستحق الحياة..

بتحس فيها بعدم القيمة.. بتحس فيها بهزة نفسية وقلة ثقة في النفس..
بتتطفي بعد ما كنت منور قبل ما تعرفهم..

بتتقلب لشخص في عيونك مسخ.. بتبقى مش عارف ترجع تاني تسيطر ازاي
على حياتك ولا عارف تفهم بيحركك ازاي..

والعلاقات ديه مش لازم تكون حب بين راجل وست.. ممكن تكون علاقات
صداقة.. أي علاقة مع الدواير اللي حواليك..

هى علاقات بتوجعك.. بتذبذب شعورك بقيمتك.. بتخليك تشك في قيمك
وقراراتك وسلوكياتك.. بتخرج منها ناقصك حاجة... وكأن العلاقة بكل وجعها
في قلبك مش كفاية لا كمان بتقرر بلا وعي تحتفظ بجزء منه جواك.. تتصرف
زيه.. تجسد كل وجعه.. وتعكسه على أي مسكين قرر يقرب لك..

وكانك بالشكل ده بتحمي نفسك من ألم مش قادر تمر بيه تاني.. تخيلت انك
هتقدر تعيش مرتاح لو بطلت تبقى الشخص اللي كنت عليه.. وتحولت لقسوة
الشخص اللي عرضك لكل الوجد ده..

المشكلة في أي علاقة صعبة تحولك لعروسة ماريونيت انك لو بدون وعي ماتعاملتش مع مشاعرك اللي خلفتها جواك.. هتتغير كثير... هتتشرنق.. هتكون حيل دفاعية هتأثر على شكل علاقاتك بعد كده..

عشان كده ماتخرجش من علاقة صعبة إلا وانت مضبط كل زوايا قلبك لما يبقى معاك حد في دايرة قريبة بيتعامل معاك زي العروسة الماريونيت.. يبقى دايرة غلط ليك.. لأن العلاقة مش رايح جاي.. العلاقة أصبحت انك رد فعل.. مفعول به..

والدايرة الغلط ممكن تبقى دايرة صح لو عرفنا نرجع أبطال فيها.. عرفنا نبقي فاعل.. وتخلصنا من دور المفعول به..

هما ازاي كده؟

خلونا نحاول نفهم الناس دي ليه بتوجعنا وهما من أقرب دوايرنا.. إزاي نقدر نتعامل معاهم.. لأن مش الصح اختيار الخروج من العلاقة والابتعاد.. الصح ندير نفسنا.. ولو قفلت خالص يبقى ساعتها اتأكدنا ان الشخص ده دايرة غلط لينا..

الدايرة الغلط مش معناها إن الشخص غلط ليك.. الدايرة الغلط معناها ان الشخص مش مناسب لشخصيتك.. إنكم مع بعض بدل ما تكملوا بعض بتأذوا بعض.. عشان يحصل تصادم ما بين احتياجاتكم وفروق شخصياتكم.. والتصادم ده بيستنزف العلاقة بينكم ويصعب عليكم انكم تبقوا مع بعض.. ومافيش شخص يكون غلط ليك قد الشخص اللي بيحولك لعروسة ماريونيت.. ومابتعرفش تتحرر وتبقى بطل للقصة..

اقرأ عشان تفهم.. لو عرفت تتحرر وتبقى بطل القصة.. حولته لدايرة صح.. لو فضلت حاسس أنك عروسة ماريونيت.. يبقى سيب الإنسان لحد ما تعرف تبقى بطل قصته.. لأن مش دورك في الحياة تعيش عروسة ماريونيت..

وركز دايماً انك أكيد في لحظة ما مثلت لشخص آخر علاقة مُرهقة وكنت بتحركه زي ما يحصل معاك.. ممكن يكون عدى عليك الإنسان في وقت ضعف ليك.. ممكن يكون عدى عليك في وقت بتفوق فيها من صدمة تانية.. فتكون أذيته ووجعته..

فإنت ساعات بتكون المخرج في علاقات تانية.. ويبقى معاك فيها إنسان يلعب دور ملزم بيه.. من غير وعي.. كل دوره انه يحقق لك رغبات مستورة.. إنت اللي بتحركه المرة دي!

فلما تلاحظ ان العلاقة دي مش رايح جاي بينكم.. اقطع خيوط الماريونيت وتحرر.. يمكن حتى يفوق.. ويفهم ان قلبك موجود وياه..

الفكرة إنك تفهم ان أي علاقة صداقة أو حب.. أو حتى تربية أطفالك.. أي علاقة هتدخلها أو انت فيها عشان تقدر تدير رغباتك ماتديرش الفيلم لوحدها.. لازم دايمًا تحطهم قبليك.. تركز تشوفه.. تحس بيه.. قبل ما تتصرف اسأل نفسك ده مناسب ليكو انتوا الاثنين ولا انت بس.. إوعى تنجرف في مشهد لوحدك.. دايمًا وقف نفسك.. هو محتاج إيه؟ حاسس بإيه؟ هيتأثر ازاي بكلامي وفعلي!

لازم تدي مساحة كبيرة انك تراعي إن له قلب زي ما لك قلب..

كلمة بيني وبينك.. القلب لما بيتكسر.. صعب يرجع زي الأول.. واللي يدفع الفاتورة دايمًا الغلبان اللي هيجبك بجد!

فإحنا هنا مش بنجرم الطرف الآخر وبنطلعه مفعول به.. لأ إحنا كمان بنجسد دور الفاعل.. فلما تقرأ اقرأ بعين إنك انت الفاعل.. وانت المفعول به..

يمكن تكون انت كده في لحظات من حياتك.. ويمكن الآخر يكون كده في لحظات من حياته..

إحنا مش بنرصد قالب شخصية ثابت للإنسان.. ولا بنصنف البشر بمسميات.. ولا بنعرض أسامي للشخصيات ننده بعض بيها.. إحنا بنرصد أحوال وجدانية ممكن انت تعيشها.. ويمكن غصب عنك تكون بتمارسها بدون وعى..

لأن الحالات ديه معتمدة على مشاعر في الأصل جواك هي اللي بتستدعي الحالة.. كأنك بتستخبي جواها عشان تعرف تتعامل.. فتلاقي نفسك نرجسي في شغلك.. مسيطر مع أطفالك.. هليكو بتر مع مراتك.. غامض مع أهلك.. وهكذا.. فلو انت الفاعل أو المفعول به ركز انك ممكن تعكس أكثر من حالة في نفس الوقت.. ويمكن تبقى شخص واحد بيتعامل بكذا حالة حسب الأشخاص المحيطة بيه.. ويمكن تبقى بتعكس حالات مختلفة على مدار أوقات متباعدة في حياتك..

يعني بلاش تصنف.. لأن دي عبارة عن حالة وجدانية ممكن الناس تشوفك فيها ويمكن انت تشوف ناس كتير فيها.. واحنا بنوصفها مش عشان نحكم على الناس بيها.. إحنا بنوصفها عشان نوصل للمفتاح فنعرف ندير علاقتنا باللي حوالينا.. فنعرف ندير آلامنا وتحرر فنتعايش صح..

المهم تجرد من الحكم.. واقرأ بقلبك.. وحس بالحالة الوجدانية.. عشان تعرف ترصد إمتى وفين.. ومع مين حسيت انك جسدت كل حالة منهم.. ومين ممكن يكون مجسد أحوال منهم معاك..

فنقدر نبقى مسؤولين عن علاقتنا بشكل ناضج.. نفهم نفسنا.. ونتفهم غيرنا!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



محور الكون

سعادتي في إرضائي..

وسعادتي هي سبيل خلاصك..

فأن تُغضبني..

فقد حكمت أن أتركك بلا روح..

فلا تستطيع بعدي الحياة

لما قابلته شدي فيه ثقته العالية في نفسه.. فهمه العالي لشخصيتك.. قدرته
الرهيبه على إدارة حياته.. وساعات إدارة حياة اللي حواليه كمان..

تحسه بطل خارق.. يقدر يعمل أي حاجة.. حواليه بتحس باطمئنان وإحساس
أنك مسنود على حد قوي يقدر يشيلك.. الإحساس ده مش ضروري جالك من
إنه فعلا سندك.. الإحساس ده جالك من كلامه.. طريقة حوار.. طريقة عرضه
لنفسه.. قدرته الغريبة على الإقناع.. جاذبيته اللي بتخليك عايز تبقى دايما
حواليه.. كأنك بتستمد منه طاقة خفية بتخليك سعيد في حياتك وشغوف
تكمل..

بتحس انه شخص مش بسهولة تقرب له.. فلما يقرب لك.. تحس ان قيمتك
زادت كده في عينك إنه شخص مميز زيه حب يبقى في دايرتك.. إحساسه
بنفسه وبتميزه بيخليك انت كمان بدورك بتحس نحوه بتميز رهيب أنك بس
تعرفه ويعرفك..

هُم قادرون على إمدادك بكل أنواع السعادة..

بريق.. لذة.. نشوة.. لهفة..

يمدونك بالحياة كما تتمنى أن تحياها

بيكون شخص ناجح جدا.. وكأنه واثق إن الحياة هتديه اللي بيطلبه بالضبط..
يمكن عشان عنده قدرة عالية انه يدير وقته صح.. وإنه يعرف إيه اللي بيفيده
فبيعمله.. وإيه اللي مضر ليه فبيبعد عنه.. تحسه حد داري جدا بمصلحته..
فبالتالي ما بيضيعش وقت في مشاعر تجرفه.. ولا يضيع وقت في تعلق بحد..

لما العلاقة تبدأ تقرب شوية.. وبعد ما كان مغرقك اهتمام.. ومغرقك بكلامه الجميل عنك.. بيملاك أوي بشكل ماحدث عمله معاك قبل كده.. حواليه بتحس بنفسك بشكل مختلف.. لغاية ما تحس انك أدمنته.. فتبدأ تحاول تكون موجود حواليه أكثر.. لكن بتتفاجئ إنه ماينفعش..

بيختفي فجأة.. ويظهر فجأة.. بتبقى مش فاهم بيعمل كده ليه....

المشكلة مع الوقت بتبدأ تضعف جدا قدامه.. عايز منه أكثر.. وهو مش هيديك غير اللي مقتنع انه مناسب يديهولك بحيث إنه لا يتعلق ولا يغرق في علاقة تبعده عن طريقه.. هو متعلق بحاجة واحدة بس.. بنفسه.. هو محور الكون ليه وللحياة كلها.. حياته متمحورة حوالين ازاي ياخذ باله من نفسه كويس.. إزاي يحقق نجاحه وتميزه.. وإزاي يحافظ على مكانته.. وبناء على كده كل حاجة في الحياة بتلف وتبني..

هو مخطط وقته بالثانية.. إيه اللي هيفيده؟ إيه اللي هينفعه؟.. فعشان كده لا يمكن يسبب نفسه لعلاقة مع شخص تاخذ كل وقته.. فيظهر وقت ما يناسبه.. ويختفي وقت ما يحتاج.. ومايحسش انه لازم يشرح لك.. ولا بيحس انه قصر في حقك.. لأنه متوقع انك أكيد بتفكر بنفس الشكل.. أكيد وراك مشاغلك يعني..

فتبدأ تشوف وش ثاني مختلف للشخص الجذاب الساحر.. وش غاضب جدا.. وعند الغضب.. مايفرقش.. وبكل معنى الكلمة مش بيحس انه بيخرج فيك.. لأنه في الحقيقة من وجهة نظره هو فعلا مش بيخرج فيك.. هو مجرد انه حس انك بتحرمه من أهم هدف ليه وهو إما رؤية نفسه في أحسن صورة.. وإما تحقيق نجاحه.. فلما بتبقى حائل بينه وبين ده.. بيصب غضبه عليك.. بس لما بيهدي.. بيراجع نفسه ويرجع ثاني يدك شحنة اهتمام تعوضك وجع الغضب ده.. وممكن منهم كثير يعتذروا لك كمان.. ده لو هما من ضمن الصورة اللي يحبوا يشوفوها عن أنفسهم صورة الشخص المؤدب اللي مايبغلطش في حد..

ترى وجهه الآخر حين تبدأ تدمنه وتطالبه بوجود واهتمام.. حينها يظهر لك وجه الغضب الذي لم تكن تتوقعه

أنت وهو

لما هنتكلم عن إحساسنا بالشخصيات اللي هي عايشة محور.. فاحنا محتاجين نتكلم عن إحساسنا حوالين الحالة النرجسية.. لأنه بيجسد حوار محور الكون بكل أشكاله.. وبيلخبلك أحاسيسك جدا..

الناس دي بتعكس حالة إنسان تكوينه النفسي بيدور بس حوالين نفسه..
هو مش قرار بيختاره فيقدر يعدل فيه.. هو فعلا كده.. بيشوف الدنيا بعينه هو
بس.. بيحس بس باللي يمر من خلال فلتر خاص بيه لرؤيته لذاته..
غير كده.. مش بيحس!

فيه منهم اللي حساس جدا ومنع نفسه يحس كحيلة بيدافع بيها عن نفسه ضد
النقد والوجع والرفض الكثير.. ورغم انه حساس بس بنج شعوره وبطل
يستعمل إحساسه كبوصلة.. بيحسبها بعقله وبس..

بيحب.. بس هو شكل حبه مختلف.. هو بيحب اللي بيحس حواليه بنفسه زي
ما بيحب يحس بيها.. ويحب الشخص المبهز القوي..

كل شخص يحمل صفات حالة النرجسية.. بيحب يظهر نفسه في صورة
معينة.. هي الصورة اللي يحب يشوفها في عين اللي حواليه.. بيجتهد جدا انه
يحافظ على الصورة.. ولأنه شخص حساس للنقد مش بيحب يشوف نفسه
غير في الصورة اللي هو يحبها بس.. ولما الصورة دي تتهز.. بيتحول لإنسان
غضبه ممكن يشيلك من وش الدنيا..

طبعا عشان يقدر يحقق الصورة ديه.. ببذل مجهود خرافي من تصدير
الجمال.. وتصدير معاني القوة والسيطرة والقدرة.. بيحسسك انه خارق من
الآخر..

فبالتالي بيكون إنسان رهيب في الجاذبية.. رهيب في تضاد المعاني اللي
تخلي أي إنسان يتشد انه يفك شفرته ويوصل له.. ويقرب له..

أيوه هو بيحب يحسسك ان مش أي حد يقرب له.. هو أصلا مش بيقترب
لشخص غير بعناية مطلقة.. بيختار بس النخبة من وجهة نظرة.. بيختار بس
البشر اللي يضيفوا لهاته.. غير كده مش بيهتم..

هو بيدور على الناس البراقة المشهورة.. القوية في مجالها.. المحاطة بهالة
من إعجاب الآخرين.. المتصدرة في نشاط معين هو معتبره بارز وهيساعده
في الصورة اللي بيوصلها..

النرجسي يحب أن يكون حول كل ما هو لامع براق.. كل ما يضيف لهاته من
مزايا.. وقدرات

هو بيدور كمان على الناس الحساسة.. الناس الإرضائية.. اللي مليانة حنان
وتقبل.. لأنهم بيكملوا مجسات مش عنده.. بيحس من خلالهم بنفسه وبغيره..

وكمان بيعرفوا يرضوا غروره.. ويستحملوا عجرفته.. بيحب من الآخر إحساسه
بنفسه حوالهم..

دايرة الألم

المشكلة انك لو قرب لك شخص بالحالة النرجسية.. كعلاقة صداقة.. أو حُب..
فإنت لو مش مُدرك دوافع الحالة.. مع الوقت هتحس باستنزاف شديد.. وتبدأ
تشك في قدراتك.. وقرارتك.. وتبدأ للأسف يتهز شعورك بقيمتك الذاتية..
فغصب عنك تفقد كل الصفات اللي جمعتك بيه في الأول... ساعتها بس..
بيبدأ يبعد.. ويمل من علاقته بيك..

ماعدتش بترضيه.. هو مش بيحب يتحاوط بالناس الضعيفة اللي فقدت
قدراتها.. هو كل عشقه إنه ياخذ قوتك بينك وبينه يقلبها ضعف.. بس تفضل
بقوتك قدام الناس.. عشان ده بس اللي بيحسسه بقوته.. إن الشخص القوي
ده ملكه!

علاقتك بنرجسي ممكن يكرهك في نفسك.. لأنك هتلاقي نفسك بتبدل أوي..
بتدي أوي.. بتضحى أوي..

ما هو من قوانين النرجسي إنه يقصص أي شخص أو دايرة أمان ليك غيره..
بحيث إنه يبقى هو دايرتك الوحيدة.. فماتقدرش تستغنى عنه..

مع الوقت.. لما يبدأ يتحول كل شيء في إنك بدأت تظهر احتياجك له.. بدأت
تطلب منه.. كده بقيت عبء شديد! هو يدي وقت ما يبقى عايز.. لكن تطالبه
انت.. فيبدأ يغضب.. ويوجعك بعدم اهتمامه.. وبخذلانك.. وتلاقيه يهرب.. ويرجع
وقت ما يحتاج هو.. اللعبة كلها قوانينها في إيدِه بس ويحركك زي العروسة
الماريونيت!

وانت زي الشطرنج بيحركك بالشكل اللي يخليه يقول كش ملك وهو سعيد
بانتصاره في كل جولة.. استنزافك هي ضريبة وجودك حوالين النرجسي..

ومش بس استنزافك.. شعورك بعدم الأهمية.. شعورك باللبطة والقلق..
شعورك بالنقص الشديد.. وشعور رهيب بإدمانه!

هو بيعرف يخليك تدمنه عشان هو شاطر أوي بشكل لا واعي مافيهوش
تخطيط.. بيعرف احتياجاتك إيه الناقصة ونقط ضعفك.. ولما يكون رايق يليها
لك.. فتحس بنشوة سعادة رهية.. باقول لك شاطر أوي.. وشوية وتلاقيه اتغير
وبدأت تصرفاته تبقى جارحة مهينة.. تحس فيها انك ولا حاجة له.. كل ما تحتاج
يديك.. وكل ما يديك وتنسب يوجعك..

الرجسي إدمان.. الاقتراب منه لذة.. والابتعاد عنه ألم

أول ما تبدأ تبقى مدمنه لدرجة انك مش بتعترض على الإهانات.. عشان منتظر رضاه.. ببدا يزيد في الإهانة.. ويزيد في حرمانك من اللي بيديه ليك.. تحتاجه أكثر.. فيبعد أكثر..

تطالبه بالوجود.. يهرب منك..

تحاول تتكلم معاه.. مايردش..

هو كده عرف انك تحت سيطرته.. وغالبا ما يقتش اللعبة مسلية.. لأن اللعبة كلها في إنه يحس بالإيجو بتاعه.. وهو الصراحة مش بيحس انك قوي كفاية دلوقت عشان يشوف نفسه في عينك.. فمهما هتعمل هو مش حاسس بالإيجو بتاعه.. هو كسرك.. ففقدت قيمتك تماما في عينه.. فمش هيحاول يدبك تاني.. ولا يحاول يهتم بصراخك وطلباتك..

إلا لو قررت تهجره!

الرجسي ما حدش يهجره.. هو بس اللي يهجره..

عشان كده علاقتك بيه علاقة بتحسسك بكل المشاعر المؤلمة.. وفي نفس الوقت كانت بتشبعك بشكل عمرك ما حسيته بيه مع حد..

الألم اللي بيتحس مع الرجسي وبعد فقدده ألم صعب جدا يختزل في شرح بكلمات.. هو مجموعة المشاعر المؤلمة على بعض.. خذلان على هجر على حرمان على اشتياق وحنين.. على كل حاجة.. الرجسي هو الوجد بعينه.. وهو الحب بعينه! وانت بتتمرجح ما بينهم!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



المفتاح

مفتاح الشخص ده.. إنه يقتنع ان التصرف اللي بيتطلب منه خارج من قيمة عليا عنده يحب يشوف نفسه فيها.. فھيعملھا بمنتهى النجاح والجدية والإصرار.. غير كده مش هيتأثر ولا يتحرك..

ھو ممكن ما يظهرش غضبه.. لو ما يحبش يشوف نفسه غضبان.. بس ممكن زي ما قلت يختفي شوية لغاية ما الدنيا تتوازن.. وبعدین يرجع كأن ما حصلش أي اختفاء..

لو حبيت شخص كده وبدأت تطلب منه علاقة طبيعية خد وهات بالشكل اللي انت حافظه.. هيصع من إيدك.. وهتندم كتير.. لأن زي ما قلت لك الأشخاص دول مميزين أوي.. يمكن بيسبب تفكيرهم جروح كتيرة.. وتساؤلات مختلفة.. ممكن يكونوا بيسيوا جواك شعور انك مكسوف من نفسك انك مش قادر تقاومهم وانك بتفضل مستني زي العروسة الماريونيت لما يقرر يحركك.. لكن زي ما بيخرجوا منك أصعب الوجة... هما كمان بيحسوك بأعلى نشوة.. بيسعدوك بشكل رهيب.. الحياة حوالیهم مش مملة.. فيها تفكير.. فيها الشعور ان الشخص ده مش متاح لك على طول.. فتفضل على طول مشدود لیهم.. ومش زھقان..

بس المشكلة لما تتجرح تتصرف ازاى.. بالذات إن الشخص ده ظاهر التعامل معاه إرھاق رهيب.. وكأنه دايرة غلط مش أمان.. رغم ان كل المطلوب إنك تفھم مفاتيح شخصيته.. ولو عندك قدرة نفسية تتعامل معاھا.. هتبقى كسبت الناحية الجميلة اللي في شخصيته..

مفتاح شخصيتهم.. الحب غير المشروط.. التقبل والحرص على عدم الرفض أبدا.. الابتعاد عن الانتقاد تماما.. عكس صورة جميلة عنهم والتغافل عن السيئ وعدم إبرازہ.. الاحتواء بكل معنى الكلمة.. التصرفات المفرطة في معنى الحنان والدعم والسند والثقة فيهم.. التطيع بطباعه.. تقرب لما يقرب.. تبعد لما يبعد.. تاكل لما ياكل.. إلخ.. إنت مش بتلغي شخصيتك.. إنت بس بتتعايش مع شخص مش هيعرف يعيش غير مع حد يتحملة ويتقبل طباعه.. ضريبة جماله وتميزه إنك تستحملة.. وتحبه زي ما هو.. لأنه صعب يتغير..

ومن أهم الأمور اللي تساعدك تتعايش حوالیه.. إنك تفھم ان تصرفاته بسبب رؤيته لإدارة حياته.. مش بسببك انت أبدا.. فك الموقف من شخصك تماما.. ساعته بس جروحك هتقل.. وهتبدأ تفھم طبعه اللي مختلف عنك.. فتقدر تتعامل معاه بالشكل اللي يريحك ويریحه..

أهم حاجة عشان تقدر تتحمل النرجسي.. لو هو جزء من حياتك.. وانت بتحبه.. مهم أوي انك تعرف ازاي تمثّن نفسك.. وده هنتكلم عنه في آخر باب.. لازم تعرف ازاي تحس بثباتك على شعورك بالقيمة.. تعرف ازاي توقف الضرر عنده هو.. وتقول لنفسك ان دي صفات شخصيته اللي مالهاش أي علاقة بيك انت شخصيا.. واللي بتتعمل مع كل اللي حواليه مش معاك انت بس.. وغالبا لما بيزيد معاك فده عشان انت دايرة أمان له بيرتاح معاها.. فبيتصرف على طبيعته.. وهي طبيعة صعبة..

فتقبل طبيعة شخصيته.. مع توقيف أي ضرر عنده هو.. من غير ما يلمسك نفسيا.. هو سلاحك الوحيد عشان تعيش حواليه مرتاح..

مهم أوي انك تحسسه بأهميته.. وإنك تمرر أي طلب ليك أو احتياج.. بشكل انه يمر من خلال رؤيته لذاته.. هي دي أحسن طريقة للتعامل مع النرجسي.. إنك تحسسه انه بيعمل كده لنفسه مش ليك انت..

مهم أوي كمان انك تحدد علاقاتك وماتخسرهاش.. وحسس النرجسي ان انشغالك بيهم هيفرغه لنفسه ولهواياته.. حسسه برضو انك بتشوف ناس عشان تفرغ له وقته.. إوعى تحسسه انك بتعمل علاقات لنفسك واحتياجاتك انت..

مهم انك تعرف اللي انت فيه.. وتبقى مدرك جدا لشكل الحياة بيه ومن غيره..

كمان خلي بالك..

مش كل النرجسيين بيتصرفوا بوعي شديد عشان يأذوا.. لأ أبدا هما بس ده تكوينهم.. ده شكل تصرفاتهم.. ومهما كان النرجسي واعي بشكل شخصيته ويديرها.. بتفضل برضو السمات الأساسية دي موجودة..

كل ده على فكرة مش بيتم بشكل فيه تخطيط أبدا..

فيه نرجسيين بسبب وعيهم وثقافتهم.. فهموا تكوينهم وعرفوا كويس أوي مفاتيحهم.. وببشتغلوا على أنفسهم عشان مايوجعوش حد.. بس مهما عرفوا يديروا السمات.. هي برضو مابتتغيرش.. وده لازم يكون قدام عينك وانت مقرر تعيش معاهم..

هتقدر تحب عيوبهم قبل مميزاتهم؟ الصفقة مش مميزات وبس!

طيب لو انا..

ناس كثير بتقول النرجسيين مش بيتغيروا.. وانها سمات مافيهاش أمل.. ولكن الحقيقة ان ده اختيار مبني على وعي.. لو الشخص النرجسي مثقف.. وعنده قيمة الأخلاق عالية.. هيحاول يبقى أحسن صورة عن نفسه فيبدأ يدير النقاط اللي في شخصيته اللي بتأذي اللي حواليه..

فلو انت شخص نرجسي.. اقرأ كثير عن نفسك.. افهم سماتك كويس.. أكثر شيء ممكن يساعذك.. الوضوح والتواصل.. مع الوقت اللي حواليك هيفهموك ويعرفوا حدودك النفسية.. وهيقى فيه تفهم عالي للنقاط اللي بتضايقك وبتضايقهم..

مفتاحك عشان تقدر تدير نفسك انك تعلي أوي سبب ليه بتحاول تهتم وتدير نفسك..

هل انت عايز تعيش مرتاح مع اللي حواليك؟

إيه القيم اللي عايز تعيش بيها؟ تحب تعكس إيه عن نفسك؟ هل تصرفاتك دلوقتي فعلا مساعداك تظهر نفسك بالشكل اللي بيرحك؟

إزاي ممكن تجنبهم غضبك؟ إيه الأفكار اللي محتاج تفكر فيها عشان تحافظ بيها على الناس اللي حواليك؟

من المهم برضو انك ماتستسملش انك بتلف حوالين إحساسك بذاتك..

حاول وجاهد نفسك ان في كل موقف تفكر في اللي قدامك.. تحط نفسك مكانه.. هو مش سهل.. بس لو مررت إحساس اللي قدامك على إنه إنت.. ساعتها ممكن تبدأ تكون التعاطف المطلوب..

من الآخر.. حاول تعامل الناس زي ما تحب انهم يعاملوك.. خد دقائق واحسبها.. حاول تشوف كل شخص مميز عندك كأنه إنت.. حتى لو مش حاسس.. مع الوقت هتلاقي تصرفاتك بقت أحسن.. بدأت تبني جواك ذكاء عاطفي.. وإحساس بالآخر كافي انك تبقى مصدر سلام ليهم..

راجع دايمًا تصرفاتك.. اتأكد انك مش بترفض الصح إلا بناء على أفكار حقيقية.. حاول تشك دايمًا في أفكارك وتغربلها.. عشان ماتفضلش حاسس إنك انت وبس مصدر كل معلومة صح..

وممكن يساعذك في طريق إدارتك لنفسك.. التواصل مع متخصص يبني معاك الطرق البديلة اللي توصلك انك تبقى أحسن صورة من نفسك.. من غير ما حد حواليك يتوقع.. ومن غير ما تنفخ نفسك بشكل يوصلك لكبر ورفض رؤية الآخر.. ورفض الحق..

الاختيار يرجع لك..

وأخيرا

عايزين نركز بس زي ما في منهم واعي كده.. في منهم من كتر ما تمحور حوالين نفسه..

ومن قلة الوعي.. وعدم وجود قيمة تخليه يحب يصدر عن نفسه صورة جميلة للناس.. يتحول لشخص مؤذي أناني.. مش بيهمه غير نفسه.. بيبقى «لغيب».. يلعب الناس.. ويبشتغل على نقاط ضعفهم عشان يملأ نفسه ويحقق ذاته ولو على أوجاع غيره.. ما بيهموش..

اللي مجسد الحالة النرجسية مش لازم خالص يكون مؤذي.. ممكن يكون إنسان طيب جدا.. هو بس تكوينه النفسي كده.. أسباب ليها علاقة بجينات مع احتكاك بمجتمع ربت عنده التمحور حول الذات..

المهم اننا نفرق الشخص الصح.. من الشخص اللعيب.. لأن الشخص الصح.. بيكون إنسان جميل.. طول ما انت محافظ على حدوده النفسية.. والإطار اللي بيحب يعيش بيه.. طول ما انت هتعيش مرتاح حواليه وهو مرتاح حواليك.. واللي هيخرج منه غضب أو معاملة توجع.. هيكون عدم تقبلك ورفضك ليه زي ما هو..

أهم حاجة تكون واعي وانت بتختار عشان لا توجع ولا تتوجع.. افهم قدراتك صح.. وعيشها بالشكل اللي تقدر عليه.. عشان الناس مابتتغيرش.. الناس بتدير نفسها.. وبفضل عيوب الشخصية موجودة لو ماتقبلنهاش بتتحول لوحش يؤذينا كلنا..

لما هتعرف تتعامل صح مع نرجسي.. هتعرف تشوف وشه الحلو كتيير.. ولما هتعرف تتوازن في دوايرك وفي شكل نفسك حواليه هتقدر تتقبل عيوبه من غير ما وجعك يزيد عن الطبيعي.. فساعتها بس حياتك معاه هتبقى حياة سهلة وشبه مريحة.. شبه مريحة ها..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



اللعيب

أتدري ما يؤلم أكثر من هجرهم وفقدهم؟

إدراكك أنك لم تكن يومًا ما وأنت معهم لك أي قيمة تُذكر.. لم تسكن قلوبهم.. ولم تشغل عقولهم.. إلا لثُلبي دورًا أحبوا أن يروك فيه للمتعة ليس إلا.. وإن انتهى المشهد.. انتهى دورك.. فحُذِفَتْ تلقائيا من حياتهم..

فتظل تدور أنت في ألمك.. تُبرر لهم.. وتظن لنفسك قيمة ما عندهم.. فتتخيل افتقادهم لك.. وتتخيل أنهم يتقطعون من أجلك.. وتحيا على ذكراهم.. وتظن أنك كنت مُختلفا.. أنك كنت حقيقيا لديهم.. تُضفي على علاقتكم قُدسية.. لتطمئن ألمك.. لكنها لم تكن يومًا ما سوى محض خيال عقلك أنت.. لكنك لهم.. كأنك لم تكن!

ولعلمك بهذا سلاح يحميك.. أن تعود ببراعة شعورك في تلبيس علاقات جديدة بما لا يشعرون به يقينا.. فلا الجميع يُحب مثلك.. ولا الجميع يشعر أن البشر لا يُستبدلون.. فالكثير يتخلص من البشر كعبء ثقيل ولا يتلفت وراءه..

فتوقف عن أحلام تجرفك في توقعات لم يعدك أحد بها.. وتعلم ألا تُبرر لأحد آذاه.. وأن من يُحبك.. يقينًا يهتم.. يقينًا لن يدعك تتساءل ولا تتألم..

أما هم.. الذين يتركونك في عذاب.. افهم.. أنت لا تشغل تفكيرهم ولهذا لا يتلفتون.. تصالح مع هذا.. إن من أحببت للأسف لا يستطيع أن يُحبك.. فهم للحب فقط لا يشعرون!

فيه ستايل ناس لعبة كده.. في العلاقات لما يبدأ يزهدق.. ياخذ الباب في إيدِه ويمشي.. فجأة كده.. يختفي!

منها شوية سسبنس يتسلى على المنظر وهما بيتقطعوا عشانه فيحسوا بقيمتهم.. ومنها كفاية بقى ملل.. أصل الحب ساعات كده بيبوخ ويبقى ثقيل ع القلب يعني.. والتغيير مطلوب..

المهم ييمشوا.. وهما منتصرين انهم كسروا قلبك.. بص وراه لقاك عايش عادي جدا.. مبسوط وبتضحك.. لأ وإيه نورت أكثر.. ما هو كان مطفيك خالص وانت معاه...

طبعًا اتخنق.. اللعبة مش ماشية صح.. هو كده حس بضعف.. حس انه مش مآثر صح عليك.. كده هيضطر يرجع.. يتأكد انك تحت تأثيره.. فلما يمشي تتكسر صح!

ويرجع ينط في حياتك ثاني.. إنت سايب الباب موارب.. بس كنت محضر له مفاجأة ماتوقعاش..

لقاتك بتعامله عادي.. لا موجوع ولا مبسوط.. مش قادر يقرأك.. مش قادر يفهم حاسس بإيه.. الإيجو بيقول له بيمثل عليك الدور..

حبس رد فعلك عنهم يشعروهم بالتهديد.. ويذبذب تخطيطهم بالاستحواذ عليك

فيفضل يخطط كل شوية.. يلاقي وش الجبس نفسه.. من جواه متغاض.. عايز رد فعل واحد يغذي الإيجو عنده مش لاقى.. كل ما يخطط.. كل ما تنتج وتبقى عادي أكثر..

بس مع الوقت وطول ثبات رد فعله.. عرف انه ولا حاجة.. وعرفت انت تكسر الإيجو.. الإيجو اللي بسببه سعادته كسر قلوب ناس كثير..

الوش الجبس هو الوش الوحيد اللي يجنن الشخص المؤذي اللي داخل علاقة يلعب وبس..

لا تبين جرحك وانت فاكرا انه حاسس بيك لأن البعيد ما يحسش.. ولا تقفل الباب في وشه فيحس انك مش قادر تقاومه فيستمع باللعبة أكثر..

الوش الجبس انك تسيبه كده.. زي الهوا الشفاف.. يحس انه مالوش لازمة.. ساعتها انت علمت فيه علامة ممكن تهدده مدة عن إنه يكسر غيرك بعدك.. ما يهدش اللعيب إلا الوش الجبس!

على قد ما ممكن تحس ان الوش الجبس ده اختيار مؤلم مش مناسب لقيمك.. إنت ماتحبش توجع حد.. خليك معايا وافهمهم أكثر وانت تعرف ليه تعمل كده..

أنت وهو

إيه ممكن يكون أصعب من إن حد يحسسك بالحب.. يحسسك بالقرب.. وأول ما ترتاح لوجوده.. يختفي؟!

ماشي بقواعده.. ماشي بطروفه هو بس.. لا مركز انت حاسس بإيه.. ولا واعي انت هتتأثر ازاي.. لما تيجي تتكلم معاه تلاقيه منتبه لكلامه هو أكثر في

الحوار بينكم ويسقط كلامك.. بشكل لاواعي.. هو بيدير الكلام بالطريقة اللي عايزها.. بالطريقة اللي هتوصلوا لشعوره بنفسه.. وبس..

والأصعب عشان هو عايش معاك فيلم من صنعه.. هو المخرج والممثل وانت الكومبارس.. هو اللي بيحركك زي العروسة الماريونيت فتلاقيه ممكن يعيش موقف كمان حسب السيناريو اللي هو حطه.. يزعل ويتخايق على حاجة انت أصلا ماقولتهاش مثلا.. فتلاقي العلاقة مليانة كم سوء ظن.. على كم صدامات.. عشان هو عايش فيها لوحده.. مع عقله.. وانت مجرد بتلبي الرغبة بوجودك.. مجرد ماريونيت بتتحرك بإشارة من صباعه..

آه.. مواصفاتك لايقة على المشهد.. أداك مش راقى أوي بس اهو الموجود.. ما دام بتتحرك معاه يبقى مادي الغرض.. فيفضل الفيلم شغال..

والمشكلة انت عايش قصة قرب.. قصة حب بكل جوارحك.. منتبه له تماما.. بتسمعه بعمق.. بتحس بيه.. فعمال ترتبط.. وتتعلق.. وهوووب.. فجأة تلاقي الستارة نزلت.. شطبنا.. مافيش..

هو أصله شغال لوحده فبسهوله بيعرف يهرب.. وقت ما يحتاج ان الفيلم ينتهي.. يقول Cut.. حتى لو هتموت.. هو أصلا مش شايفك.. مش حاسك!

لا يؤلم أكثر من أنك تحيا العلاقة بقلبك وروحك.. وهو فقط يلعب ولا يهتم!

الشخص ده «ذاته» واحتياجاته أهم عنده من أي حاجة.. بيحسد الأنانية بكل صفاتها الموجهة للي حواليه.. لدرجة أنه بيتعامل مع القلوب من غير وعى.. غالبا بيكون الأمر عمى بسبب رغبة مُلحة جواه.. ماتعلمش انه يديرها.. فبقت بتديره.. محتاج يثبت لنفسه حاجة.. أو محتاج يعيش قصة ماتتهتش معاه..

الواحد منهم معمي عن الطرف الثاني.. يقرب وكله اهتمام.. هيحس بإيه؟ ويحس بيه ازاي؟ ويفضل حاسس بيه ازاي؟ وكأنه بيستعمل العلاقة بس عشان يرضي إحساس جواني فاضي.. بدل ما يتشطر ويملاه صح.. بقى يملاه باللعب بمشاعر الناس..

فيقرب لك.. ينبسط يقعد.. يتضايق يجري!

دايرة الألم

الناس دي إحساسها دون الطبيعي بمراحل.. يكاد يكون معدوم.. يلعبوا بالناس... مش بيحسوا وعائشين مرتاحين بتكوينهم ومش بيحاولوا يتغيروا..

ضحايهم بيعانوا من أوجاع رهبة.. شعور بانكسار.. هوان النفس.. عدم تصديق.. لوعة الفقد.. ويكونوا مستنزفين بسبب ابتزازهم عاطفيا ونفسيا بلعب وحيل مختلفة لضمان وجودهم تحت السيطرة!

مشكلة اللي بيحسوا أوي.. انهم مش بيتخلوا الدنيا بعينين قلوب غير قلوبهم.. يشوفوا كل الأحداث بعين مفروعة.. دايماً بيدور في مخهم ازاي إنسان ممكن يتحمل يؤدي كائن ثاني بالشكل ده.. بيحس بإيه؟ يفكر ازاي؟ الندل.. الخاين.. الجبان.. كل ده ازاي!

عشان تقدر تهضم الوجع حواليك.. والأذى اللي قلبك بيتعرض له.. محتاج تفكر نفسك دايماً بحاجة واحدة.. شوف الدنيا بعينيه.. مش بعينيك انت!

هما مايعرفوش طريقة تفكيرك.. ماجربوهاش.. عمرها ما عدت على سيستم القيم اللي بيعيشوا بيها..

حتى اللي منهم بيحس ومايقصدش أذى بس أناني ومش بيحاول يتغير.. فإحساسه مختلف عنك.. أغلبهم مايبحسش أصلا باللي حواليه.. غصب عنه مقفول جوا ذاته وبس.. إحساسهم بس بيشتغل لو ده هيجلب لهم منفعة أو هيلبي احتياجاتهم.. لو مش بيمسهم بيسقط منه..

للمؤذي بقى انت بالنسبة له ولا حاجة.. كائن مالكش لازمة أصلا غير انك تخدم مصلحتهم..

تبقى البنت مجروحة وبتتألم.. وبتفكر مليون مرة.. طب ازاي مافكرش؟ إزاي هنت عليه؟ وابقى مشفقة اني افهمها هي أصلا كإنسان مش في حساباته.. هو عمره ما فكر هل تصرفاته مؤذية ليها ولا بتنفعها.. هو بيتصرف عشان محتاج يتصرف.. عشان ده اللي بينفعه.. ده اللي ببسطه.. كله بيدور في عالمة وبس.. وهي يا حبيبتى مش فاهمة..

تعلم أن ترى الحياة بتفكيرهم وليس بتفكيرك.. لتنجوا!

هو مش مصدق.. إزاي هجرته وسابت عيالها.. ومش فارق معاها.. مش قادر يتخيل.. طب فين الأمومة؟ هي مابتحسش زيك! هي إحساسها بس باحتياجها.. ولو انت رغبة عندها أو بتلبي احتياج ما ليها ساعتها بس هتدخل في نطاق إحساسها.. أول ما هتلاقي احتياجها مش متلبي.. مش هتفكر ثانية..

إحساسها منعدم ببيكم.. والإحساس هو اللي بيخلي الإنسان منا يوازن ويعادل ويضحى ويحب.. لو انعدم... يبقى انت بالنسبة لهم هين أوي.. ورخيص أوي..

واللي حقيقي بيوجع.. إنك بتفضل متشعلق في لحظاتهم الحلوة.. بتفضل تحلم بكلمة.. بنظرة.. أصلهم أشطر ناس يلبوا لك احتياجك الناقص عشان يضمنوا انك تفضل بتدور في فلكهم..

مخدرات في شكل بني آدمين.. عارف ضررهم.. وبتصر تدمنهم.. ولو فيها هلاكك..

عارف لو حطيت ضفدعة في مياه مولعة هتنط منها بسرعة.. بس لو فضلت تعلي درجة الحرارة ببطء أوي بالراحة أوي.. هتفضل الضفدعة تتكيف مع درجة الحرارة لغاية ما تتسلق وهي مش واعية بالعملية كلها!

هي دي علاقتك بالطبيط بيهم.. هتفضل تتكيف على وجعهم.. لغاية ما تخلص خالص في إيديهم.. وساعتها هيبحثوا عن حد جديد.. يلبي احتياجاتهم!

فلازم تفهم انهم ثقب اسود هيستنزفوك.. لغاية ما تهلك.. لازم تتحرر..

المفتاح..

ساعات بيكون الحل لتقفيل علاقة.. إنك تفضل قاعد متفرج.. متسامح.. متقبل للتصرفات.. بابتسامة هادية.. بتشوف اللي قدامك وهو بيكتب نهايته بإيديه..

أصل هو من ضمن العلاقات اللي لو حد حلف لك انها ميتة قبل ما تبدأ مش هتصدقها.. بتسكرك.. بتذهب عقلك.. وتستحوذ على قلبك.. وبتبقى محتاج انك تمر بنفسك في محطات مرارة كثيرة.. عشان لما تتفرم ومايعودش فيك نفس.. ساعتها بس هتبقى جاهز انك تقول انها خلاص خلصت جواك.. وانك أخيرا متحرر منها..

لكن طول ما فيك نفس.. هتفضل مصدق مُبررات واهية ظاهرها أنا مهتم بس الظروف.. باطنها اكتفاء بوضعك في مكان الاحتياطي..

أصل ليه حد ممكن يخسر شخص مُهتم بيه.. لما مُمكن يخليه مُنتظره.. يفضل مخليه على أمل انه في يوم هيهتم؟!!

وعشان كده أهم حاجة ماتنساش.. ابتسامة هادية.. واتفرج لغاية نهاية المشهد.. ساعتها بس هتسمح بإسدال الستارة.. صدرت الوش الجبس وانت ضميرك مرتاح كل ما يحاول ينط لك في حياتك وتبقى خرجت من علاقة مُرهقة.. من غير روح ولا قلب.. بس على الأقل عرفت تخرج من قبضة

السجان.. لحررتك اللي بيها هتسترجع روحك تاني.. وقطعت الحبال اللي
بيحركك بيها زي العروسة الماريونيت..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



مراجيح

ظننتُ أن القلبَ يحتضِرُ فقط بسببِ بُعدِ المَـسـافـاتِ..
فعلمتني الحِـيـاةُ أن رُبَّ قلبٍ بعيدٍ يُحْيِيكَ..
خيّرْ لك من قُرْبٍ متجمدٍ.. خالٍ من التَبَصَّاتِ..
فيه ناس كده تبقى عايز تقول لهم ارسوا لكم على بر..
ولو جيت تقعد تتكلم مع الواحد منهم يقول لك سيبني لوحدي شوية.. ولو
سبته لوحده يقول لك انت ليه مش مهتم؟!
ناس وجودهم حواليك يحيرك.. مافيش تصرف معين واضح بيريحهم.. تحسهم
بيندهولك تهتم بيهم وتقرب.. ولما تقرب تحس انهم مش عايزينك جنبهم..
ولما تبعد يندهولك تاني.. فتنجن..
إنت عايز إيه بالظبط؟ عايزني أقرب لك.. ولا تحب أبعد..
لما تتضايق تحب أحضنك.. ولا اسيبك تتألم؟!
محتاج تتكلم معايا ولا محتاج تقعد لوحدا..
ممكن فجأة تلاقي رد فعل غريب منهم.. غضب شديد وعصبية مفاجئة على
موقف بسيط في وجهة نظرك.. وفي موقف تاني كبير تلاقيهم هادين أوي
عكس توقعاتك..
مش بيثبتوا على حال.. ممكن النهارده يحكوا لك انهم بيحبوا فلان.. تاني يوم
تلاقي كراهية شديدة لنفس الفلان.. والسبب انه بص لهم بصة وجعتهم!
إنت مش بتقدر تقاوم انك تقرب لهم.. لأن جاذبيتهم جامدة جدا.. وغموض
تصرفاتهم بتشدد تفكيرك.. وبتحس كأن حاجة بتنده لك جواهم انك تقرب
وتعني بيهم.. وتتفاجئ بالمراجيح.. رايح جاي.. مش بيرسوا معاك على حال..
وفجأة تلاقيهم عايشين معاك لحظة بلحظة باهتمام رهيب.. وفجأة تلاقيهم
اختفوا وغطسوا.. وتبقى مستغرب لتغير الحال..
وتغير حالهم يهدد شعورك بالأمان.. ويستدعي منك مشاعر مؤلمة لم تتخيلها
قط!

أنت وهو

لو انت في علاقة قريبة حميمة مع شخص كده.. حتلاقي نفسك غصب عنك فعلا محتار.. بتحسب خطواتك وبتفكر إيه اللي يتقال.. وإيه اللي الشخص محتاجه.. بيشغل عقلك جدا انك تحاول بس تتعامل معاهم.. حاسس بتهديد حوالهم.. بتحسس على خطواتك خايف من تقلب مزاجهم المفاجئ..

الناس دول بيحيروك عشان هما أصلا محتارين.. هما أصلا مش عارفين هما عايزين إيه.. انفعالتهم عالية أوي أكثر من الطبيعي.. بيتعبوا حوالين الناس عشان كده بيتعبوهم.. وغالبا بيعتوا بشكل لاواعي رسايل متناقضة باحتياج ونفور بسبب عدم ثباتهم على شعور..

الناس دي حساسة جدا.. من وهي صغيرة اتعلمت ان القرب بيجرح جدا.. وبرضو هما بيدوا قيمة عالية أوي للعلاقات والحميمية.. فمش بيقدروا يعيشوا بعيد عن دوايرهم.. فأصبحت حيلتهم اللي بيدافعوا بيها عن قلبهم القرب والبعد بالشكل المتعب ده..

دايرة الألم

طبعاً عشان انت بتبقى حاسس انك عروسة ماريونيت في إيديهم.. لعبة ييلعبوا بيها.. بتحس بغضب شديد.. وساعات بترادك رغبة عالية في الانتقام كمان.. بأن مثلاً لما يحبوا يقربوا تاني تختفي انت عشان يدوقوا من نفس الكاس..

ده غير شعور الخوف والقلق اللي بيبقى جواك عشان مش قادر تدرك أبعاد العلاقة وخطواتك فيها مش واضحة.. فبتحس معاهم بعدم أمان رهيب..

تصرفات البعد والقرب بتحسسك ساعات بالخذلان.. وساعات كتير بتحس بالرفض! الجرح بيكون ماليك من خيانتته لتوقعاتك..

عشان تطمن قلبك ومخاوفك.. لو هما ناس عايشين في دوايرك القريبة.. ومحتاج تتعايش معاهم.. لازم تفهم دوافع تصرفاتهم.. عشان تفك شفرة التواصل وتشوف الحقيقة اللي مش بتقال..

طول ما انت شايف إن التصرف ده مخصص لعلاقتهم بيك.. هتبقى متألم أكثر في تعاملك معاهم..

عندما ترى سبب تصرفهم.. فتفهم دوافعهم.. تجد في قلبك بعض السكينة لمجرد الفهم بعد دوام الحيرة

هما عايشين تعبانين أوي.. مفتقدين للحميمية.. محتاجين وجود اللي يحبوهم.. بس للأسف محيرين وينقصهم الوضوح..

لما تفهم الدوافع دي.. ده هيظمن أوي غضبك.. هيفهمك انهم مش بيهينوك ولا يجرحوا كرامتك ولا حتى بيرفضوك.. هما اللي خافين من الرفض.. من الفقد.. من الحميمية.. خافين من كل حاجة فمش بيحصلوا على أي علاقة حقيقية في الحياة..

رغم انك تلاقيهم حوالينهم ناس كثير.. وممكن يسببوا لك غضب أكثر عشان بتلاحظ وقت ما بعدوا عنك قربوا لغيرك بشكل واضح ولافت ليك.. فده بيغضبك أكثر واكثر.. والفكرة كلها إن هما مش بيعرفوا يعيشوا في علاقات حميمية تماما..

بيوسعوا الدائرة ويتعاملوا مع ناس أكثر.. بيعيشوا لحظة البداية من الآخر مع شخص ثاني.. لغاية ما يحسوا بخوف الفقد.. فيجروا يختفوا منه قبل ما العلاقة تتهدد بالمشاكل وبطباعهم.. ويظهروا في حياة حد ثاني.. وده طبعاً بيسبب وراهم جروح كثيرة.. ويسبب وراهم كراهية وغضب شديد في قلوب الناس..

هم لا يتركونك للذهاب لآخرين.. هم فقط يحبون البدء من جديد.. عمق العلاقات يشعرهم بالتكشف.. فيتقنون فن المسافات

والحقيقة انهم بس خافين.. ومن التقبل محرومين.. ما كل ما يقربوا بيلاقوا الأحكام بتنزل على تصرفاتهم.. أو خذلان وإشعارهم بعدم أهميتهم وقيمتهم!

المفتاح

السبب اللي بيخليهم يختفوا بعد ما يقربوا أوي انهم بيخافوا كتر إن الاحتكاك يزهدق اللي قدامهم منهم أو إن المواقف تخسرهم بعض.. فييكتفوا انهم عرفوا الشخص كويس وبعدين يرجعوا لوحدتهم اللي بيكرهوها من سكات..

كأنهم يقولوا لنفسهم كفاية عليا لحظات بسيطة فيها قرب.. عن علاقة طويلة المدى تعرضه لفقد الشخص.. فديه كأنها طريقته في الاحتفاظ باللي بيحبه..

كمان بيكون عندهم إحساس عالي بالكسوف من تصرفاتهم المتضاربة.. بيتكسفوا حد يشوفهم وهما بينفعلوا على أتفه الأسباب.. لأنه بيكون غصب

عنهم ساعات كثير.. هما تكوينهم لا يتحمل الضغط النفسي تماما..

وتحت وطأة الضغوط تبدأ تصرفاتهم المتضاربة دي تزيد أوي.. فخوفهم على اللي بيحبوهم بيخليهم يقعدوا لوحدهم أكثر من إنهم يقربوا أوي ويبقوا عرضة أنك تشوف شكل شخصيتهم اللي بيتكسفوا منها فتبعد عنهم..

يكتفون من قربك بالقليل.. حتى لا يفقدوك إن رأيت حقيقة تضاربهم إن اقتربت كثيرا

عشان كده بلاش تدخل في رد فعل انتقامي.. المشكلة أنك كده بتعزز أوي مخاوفهم في الفقد.. وبتحسسهم بعدم أمان.. المشكلة ان الطريقة اللي بيتعاملوا بيها في اللاوعي جدا.. يعني مش اختيار..

هما مهما بوعيهم أدركوا إن ده سبب ان الناس مش بترتاح حواليتهم.. وإن السلوك اللي بيحموا بيه نفسهم من الجرح هو نفس السلوك اللي مسبب عدم أمان للي حواليتهم.. فيبعدوا هما عشان يبقوا فاقدين لطريقة التعامل ومش عارفين إيه الكتالوج..

عندهم هشاشة نفسية أعلى بكثير من تحمل النقد.. وبالذات لو بشكل سلبي.. لأن النقد السلبي بيرعبهم ويخليهم يخافوا أوي يفقدوا مكانتهم.. لكن الإيجابي بيضمن المخاوف شوية ويخليهم يرجعوا تاني يعدلوا من تصرفاتهم بناء على النقد..

أما النقد السلبي فهو فزع بالنسبة لهم.. مش بيتحملوا يقرأوا أي أساليب سلبية في التواصل.. ولا يشوفوا كراهية.. بيخرج منهم حدة رهبة في التعامل... بتتاخذ على إنها عدوانية وغضب.. وهما بس خافين ويحموا نفسهم..

مهم أوي لو في حياتك ناس فيها من السمات دي.. افهم تصرفاتهم سببها إيه زي ما حكينا.. عشان ماتاخدش التصرف انعكاس لنفسك.. سبب غضبك أنك بتحس ان التصرف شخصي ليك انت.. والفهم بيرحك كثير.. وكمان ممكن خليك تتعاطف بشكل يسمح أنك لو فعلا بتحبه.. تعرف مفتاح التعامل معاهم.. بدل ما تبقى عروسة ماريونيت في إيديهم.. خليك انت بطل القصة.. خليك أنت اللي بتحميمهم.. واللي بتطمئنهم من كل المخاوف الخيالية اللي في عقلهم..

هما ماخدوش حظهم من الدعم والسند وهما أطفال.. فعايشين في خوف وفزع شديد.. متكوم جواهرهم وصلهم لكده.. أي حب يلاقوا فيه اشتراط

بيترعبوا ويتوجعوا.. بيدوروا على الفارس اللي يحبهم من غير أي شروط..
يحبهم في كل حالتهم.. والحب بالنسبة لهم يعني التقبل.. وعدم الوقوف على
الغلطات.. يحتاجوا نوع معين من التوجيه.. اللي هو قبله حنان ورفق وتطمين
بالحب..

وعشان كل اللي فيه ده خوف مش أكثر.. محتاجين جرعات تطمين عالية
أوي.. يا إما تطمين بالكلام في كل موقف مشدود بينكم.. يا إما تطمين
بالوجود.. إنك تسبب لهم مساحتهم يروحوا ويرجعوا يلاقوك مستني.. مش
مضايق ومش بتعاتب.. يحسوا انك بتحب رجوعهم ليك.. وإنك متفهم ابتعادهم
عنك.. هيساعدك تعمل الحل ده انك تكون عارف إن علاقتكم أقوى من مجرد
وجود في كل لحظة.. وإن هما مش للنوعية دي من العلاقات.. هما النوع
العميق اللي وقت ما يقرب تتكلموا في عمق كل شيء.. فاتعلم تنوع
علاقاتك.. بحيث ماتحسش بغضب لابتعادهم..

مفتاح قلوبهم.. الاطمئنان.. والوضوح..

طريقة تالته وأخيرة.. الوضوح.. إنك تتكلم بوضوح.. بس من غير مشاعر
متغلغة بين الكلمات.. لأن لو بثبت ألمك في وسط حديثك برضوا هيفأفوا..
نعمل لك إيه هما كده ابتلاء جواهرهم.. وابتلاء للي حواليتهم.. بس اللي يفهمهم
صح.. هيكسب علاقة عميقة.. لأن اللي بيشتريهم.. بيبقى فارس أحلامهم..
وبيحافظوا عليك ومع الوقت بيسلموا ويثقوا في قوة علاقتكم فيبدأوا يظهرها
لك كل اللي مستخبي جواهرهم... بس خلي بالك امسك في التقبل ماتسيبوش
عشان في لحظة لو حسوا بخطر.. هيقبلوا.. ونبدأ ثاني من الأول ☺

لو أنا..

لو بتحس انك بتتصرف بالشكل ده في أقرب العلاقات.. يبقى انت محتاج
تتعلم ازاي تدير نفسك.. وازاي تدير خوفك جوا العلاقات..

محتاج تحب نفسك زي ما هيا.. تتقبلها.. تتقبل عيوبها قبل مميزاتها..

محتاج تقعد كثير مع نفسك.. تتعرف عليها.. تعرف مواطن تميزها.. وتشتغل
عليها.. وتتسند على شعور الإنجاز لما تحس بتهديد في انتمائك لأقرب الناس
ليك..

لما تحس بقوتك مرة ثانية.. حاول تبقى واضح.. وضح خطوطك الحمراء..
علمهم يتعاملوا معاك ازاي.. خليك وسطهم طول ما طاقتك تتحمل الوجود..
خليهم يشوفوك بكل حالاتك.. إديهم فرصة الاختيار انهم يحبوك زي ما انت..

ومهم أوي انك تقول لنفسك.. إن اختيارهم ماينقصش منك.. هو بس هيساعدك تحدد دور كل واحد في حياتك فعلا.. هيجدد كتالوج العلاقة.. اللي بغموضك ببسبب أن بيكثر وجود ناس حواليك مش حاسين بيك ولا فاهمينك.. فيبكثر وجعك أكثر.. فيبعلي نسبة الفقد..

إيه المشكلة لو اتعرضت لرفض؟ اللي هيرفضك.. غيره هيقبلك.. ما انت كمان على فكرة بترفض ناس.. وتقبل ناس.. وده لا يمكن يقلل منك ولا منهم..

هو مجرد تلاقي نفوس وأرواح.. مش كل الناس تقدر تتحمل كل الناس.. اتعلم انك تسبب الناس تشوفك.. ولما تشوفك هتقدر تحس أوي مين اللي فعلا بيحبك.. ومين اللي كفاية انه يكون في دايرة أبعد شوية.. بس أهم من كل ده.. إنك تحب نفسك انت الأول حب غير مشروط اسمح للناس تشوفك.. واسمح بإنك انت الأول تشوف نفسك.. أصلك عمرك ما جربت ان حد يشوفك بجد من جواك.. زي ما انت.. من غير تجميل؟

يشوف جروحك اللي لسه بتنزف..

يشوف وجعك اللي مش راضي يخف..

أصلك عارف ان اللي مستخبي جواك بيكون صعب على أي عقل أو قلب انه يستحمله.. عشان نادر جدًا ما تعيش حياتك وتلاقي قلوب تشوفك وتفضل تحبك!

دعهم يروك.. كما تراهم.. واترك لهم الاختيار دون خوف الفقد.. من يحبك لن يفقدك

إزاي بس يفضلوا معاك لما تتعري قدامهم..

من غير كل أقنعتك.. من غير تمثيل..

ويظهر لهم بكل معنى الكلمة أوحش ما فيك.. ويفضلوا موجودين..

وتبقى مُنتظر يكرهوك.. يقرفوا منك ومن حقيقتك..

تتكشف من نفسك انك بينت اللي جواك.. تغمض عينك نفسك تمسح الدقايق
اللي اتعريت فيهم..

وتتخض من رد فعلهم!

تتفاجئ انهم قابلوا وجعك بالحضن.. غطوك لما اتعريت بتفهمهم بشريتك
وضعفك..

قابلوا خوفك بتطمين.. بحنان.. بتقبل غير مشروط.. ووجود غير محدود..

وتكتشف انك لما سمحت بانهم يشوفوك بجد.. من غير ولا قناع.. إنك حسيت
أخيرا بالحب غير المشروط..

حسيت انك بتتحرر من الوجع.. حسيت انك قادر تقبل اللي جواك.. قادر
تتصالح معاه.. ومش هيقيدك تاني في سجن الخوف.. خوف ان حد يقرب لك
ويشوفك بجد..

بس بشرط.. إن اللي يشوفك بجد مايكونش أي حد! لازم يكون دايرة صح
ليك.. دايرة بتتضمن جواها ومش بتخاف.. ولغاية ما تلاقي الدايرة الصح..
جرب تشوف نفسك بعين الحب غير المشروط.. وتسمح بانك تحب نفسك..
عشان تقدر تستقبل حب من أي حد حب نفسك انت الأول بجد..

الإعصارولا تدري أبدا من أين تبدأ العاصفة..

إعصار يدمر الأخضر واليابس.. ولا تدري أين المفر؟

بتفضل قاعد مستنني.. لحظة الانقلاب.. لحظة الإعصار.. بتبقى كثير متوقع انها
هتحصل.. إنهم حالا هيقلبوا.. حالا هيتعصبوا.. حالا هيفضبوا!

أول ما بيهدوا بيرجعوا يعتذروا.. يرجعوا يصفوا الأزمة.. وينصفوا مكان تكسير
الإعصار.. لكن جروح وندوب الغضب.. بتبقى عاملة زي المسمار.. لو شلته
حتى من الخشب.. لازم يسبب أثر ويعلم..

الشخص الغضوب.. شخص ماتعلمش يدير انفعالاته وضغوطه صح.. شخص
إما اتعرض لغضب شديد في تربية أهله ليه.. وإما شخص عاش حياته كتوم
جدا.. وحوّش جواه وجع شديد..

الشخص الإعصار كل ما ينضغط ينفجر.. ويتحول لإعصار ياكل الأخضر
واليابس مايفرقش..

الغضب مشكلته انه بيعمي العقل عن المنطق.. ويبقفل المخ انه يدير
المشاعر اللي مسببه الغلط.. ويبدأ الإنسان الغضبان يتصرف من غير ما

يشعر.. شكله كله بيتغير.. بيتحول لوحش.. صوته عالي.. شكله مرعب.. عينه مبرقة.. وبؤه زي التنين بيخ نار بتحرق.. لو ما حرقنش بتلسع..

أنت وهو

لو انت متعرض لشخص غضوب في حياتك.. لازم تتعلم ازاي تحمي نفسك من جواك.. وتحميها من برة..

احمي نفسك من جواك بإنك تفهم ليه بيعاملك بالشكل ده.. دايم لما بنفهم التصرفات دوافعها إيه.. كتير بنتحرر من إننا عروسة ماريونيت بيحركوها.. لبطل المشهد اللي عارف يحسب خطواته لأنه فاهم دوره ودور اللي قدامه كويس..

فلما بتفهم ان القوة اللي انت شايفها منه دي قوة متوهمة.. شكلها كالإعصار الجارف.. ولكن حقيقتها هشة..

أصل الإنسان لما بيكون صاحب قوة في موقفه.. واثق من إنه هيعرف يجيب حقه.. ما يوصلش للغضب بشكل عدواني كده..

الغضب بيتكون جوا الواحد لما بيحس انه حقه ضايع.. فده شيء طبيعي لو هو بيتهاجم من قاتل مثلا.. لكن لما يكون رد الفعل على مواقف حياتية بسيطة وكان حد بينتزع كيانه ووجوده.. فلازم تفهم انه جواه حرب نفسية رهبة.. جواه ضعف شديد يغطيه بغضبه وانفعاله.. كأنه عارف ومتيقن انه هيخسر قضيته.. ويتحرم من احترام الناس فيجبرهم يحترموه بالصوت العالي.. وطبعا دي كلها أمور محفوظة في اللاوعي من الصغر.. معاني اتشبكت غلط جواه.. لما شاف حد بيتصرف بالشكل ده فاترسم جواه إن دي هي القوة.. ولما كيانه بيكون مهدد أوي.. مش بيحس بقيمته.. فبيرغم الناس يحسوا بقيمته بشكل متوهم وسليبي..

هو لا يشعر بجذواه إلا من خلال الصوت المرتفع.. ظن أنه يحمي ضعفه بقوة.. وما هي إلا قوة متوهمة!

دايرة الألم

الحياة حوالين إعصار الناس الغضوبة حياة مليانة توتر.. مليانة وجع.. مليانة تهديد وشعور بعدم أمان.. دايم لما بيغضبوا بيوجعوا أوي اللي حوالهم.. الغضب بيعمهم.. بيخليهم يقولوا كلام هما مش مدركين خطورته على قلوب

الناس.. لكن الناس واعية أوي انه بيوجع.. ويعلم جواهرهم.. ويكسر علاقتهم بيهم حته حته..

فالأمر صدقني مالوش علاقة بيك.. اللي بيغضب مايفرقش ما بين قوي وضعيف.. مهم أوي انك تفهم إن دي تصرفاته وسلوكه عشان ماتتكسرش بسبب القوة اللي بيوهمك بيها.. فتحس انك ضعيف مهزوم.. فيتكون جواك غضب مكتوم.. يا إما يخرج في يوم من الأيام بشكل الإعصار.. يا إما يمرضك.. طاقة الغضب مابتهدررش.. لما تتوجد زيتها زي الخوف لازم تتصرف.. تراكمها جوا الإنسان خطر.. خطر نفسي وبدني..

مهم أوي انك تظمن نفسك بالمعاني دي من جوا.. وإنك لو حد غضب عليك.. مش من العقل انك ترد غضبه بغضب وبتصرفات مماثلة.. وإلا انت كده بقيت برضو إعصار.. ساعتها اقرأ ازاى تصرف غضبك بشكل إيجابي جواك.. هتلاقيها كمان شوية في آخر الفصل ده..

المفتاح

لو تعرف الشخص كويس.. فأكيد هتبقى اتعلمت أسباب انفجاره.. اتعلم انك تساعدك بإنك ماتستفزوش.. ولما تشوف بوادر الانفجار انك تحاول تحويه وتهديه.. بإنك ماتتكلمش كثير.. لو مناسب تسييه لوحده.. سيبه.. لو مش مناسب.. يبقى تتحمل العاصفة لما تعدي وانت هادي وبتظمن نفسك.. هيساعدك أوي انك تفضل هادي وتفصل منه وتكلم نفسك جواك تثبتها ان أي رد فعل مالوش لازمة ومش هيحل المشكلة بل هيزيدها..

خلي بالك هدوءك قدام غضبه ده مش ضعف منك.. ده عين القوة.. أصلك لو غضبت زيه.. إنت كده مش هتوصل لحاجة غير إن المشكلة بتكبر.. وبدل ما كان واحد فاقد اتزان به بقوا اتنين!

هدوءك أمام غضبه قوة وليس ضعف.. فالقوى من يملك نفسه عند الغضب!

عين الاتزان إنك تعرف انك بتختار تخلي غضبك هادي.. مش عدواني.. عشان تعرف تاخذ حقل.. بس بالعقل.. وتعرف تساعدك يهدا..

وبعد ما يهدا مهم أوي إنك تتكلم معاه وتوضح انه لازم يساعدك تدير غضبه بإنه يتقبل شعور الغضب جواه.. وأهم خطوة يبدأ بيها بعد تقبل الغضب إنه لازم يرفض التعبير عنه بشكل عدواني زي ما اتعود..

هتحتاج تفهمه إن الغضب مش مجرم.. مش شعور سلبي.. الغضب ربنا خلقه جونا شعور صحي بنحامي بيه نفسنا ووجودنا وحقوقنا.. الغضب بنحس بيه.. لما بنحس ان فيه حد بيحرمانا حاجة من حقنا.. بيهددنا... ساعتها الشعور بالغضب مش هو خالص التعبير العدوانى لشكل الإعصار اللي وصفناه.. الغضب كل دوره انه بيقفل عقلك ومشاعرك.. وبيتحكم من اللاوعي بتصرفات محفوظة.. تصرفات تخليك تحمي نفسك بالهجوم.. بالدفاع أو بالتجمد.. فالغضب مش لازم يكون عدواني.. الغضب ممكن يكون هادي.. ما دام مش محتاجين قوته.. نهديه..

الغضب شعور صحي يحمينا ويدافع عن حقوقنا..

يعني الغضب بيديك قوة عشان تستعملها في حماية نفسك من التهديد اللي بيواجهك.. قوة في عضلاتك في نظراتك.. وعشان انت مش بتحسبها عشان عقلك ملغي فبتقدر تتحرك بسهولة أكبر عشان تدافع عنك من غير تفكير.. ومن غير مخاوف ومشاعر ممكن تعطل حركتك.. إنت محتاج الغضب لو هجم عليك حد يسرقك أو يؤذيكَ مثلا.. ساعتها بتقدر تحمي نفسك.. بالغضب..

لكن المشكلة أن الناس ماتعلمتش تدير الغضب.. والأصعب إنهم بيشفوا الغضب شعور عدواني.. فحتى اللي بيديره بيتعلم يديره بأنه يرزق في جماد.. يلعب بوكس.. يخبط في مخدة.. اللي هو بيعزز في اللاوعي التصرفات العدوانية لخروج الغضب.. فبكده ماحاولش يكتسب مهارة الغضب الهادي تماما..

لازم نفهم ان الغضب عشان يبقى هادي.. هيساعدنا اننا نقرر إمتى نستعمل قوته بشكل نحمي بيه نفسنا.. وإمتى نملك نفسنا وقت الغضب عشان مانؤدش غيرنا.. عشان كده لازم ولا بد نتدرب أوي على إننا نهدي الغضب.. المشكلة ان فيه ناس رافعة قضية على الغضب ومصممة تشوفه مجرم وعدواني.. عشان اتوجعوا أوي من مخاطر الإعصار في حياتهم..

لو أنا..

الأخبار الحلوة إن الغضب سهل يتم إدارته واحتواؤه.. مش محتاج انك تفضل متعايش مع شخص غصوب بالشكل ده.. هو ممكن يتغير.. لما يفهم ازاى يدير غضبه..

فلو انت شخص غضوب.. أو لو انت عايش مع شخص غضوب.. ممكن أوي يتم التغيير بالوعي والتمرين على الأساليب الصحية للتعبير عن الغضب.. بس محتاجين الأول نغير فكرنا عن الغضب ونفهمه صح..

وأنا جاية النهارده على شكل المحامي أدافع عن الغضب لأنه للأسف سمعته وحشة أوي ومتهم باتهامات فظيعة ومتوحشة.. المشكلة ان العيب مش في الغضب كشعور.. العيب فينا إحنا.. جزء جوانا بيرتاح لما يسيطر بقوة الغضب ويتوهم انه بكده قوي وبيتعمل له ألف حساب.. وناس تانيه بتتضايق من الغضب فبتكتمه جواها وتتفاجئ بنفسها انها فجأة انفجرت.. تعالوا نشوف أصل وفصل الغضب من الأول..

**** نفتح الجلسة ****

النيابة: ليه الغضب بيتولد جواك؟

المحامي: الغضب شعور حقيقي بيتولد جوانا لما بنحس بتهديد أو حرمان لملكية ما من وجهة نظرنا.. لما بنشوف اتنا بنواجه خطر محتمل..

وكثير شعور الغضب بيكون نتيجة لمشاعر أعمق أشهرها الإحباط والجرح والقلق والخوف..

وساعتها الغضب بيكون أشد بكثير.. عشان مخبي جواه مشاعر تانية..

النيابة: بيأثر الغضب علينا ازاى من جوا يعني!؟

المحامي: اللي يحصل ببساطة إنه بيأثر على الجهاز العصبي وعلى عمل مراكز المخ.. الأدرينالين هو بطل شعور الغضب.. معدلاته بتزيد جدًا تحضيرًا لجسمك لمواجهة الخطر المحتمل.. كأنها صفارات إنذار اتضربت في جسمك من جوا.. فكل أجهزته متحضرة للدفاع عنك.. قلبك ضرباته بتزيد.. ضغطك بيعلى.. المخ بيرسل الأوكسجين كله للعضلات عشان تبقى أقوى فتلاقي خطوتك بقت أسرع.. إيدك بقت أقوى.. كل حواسك من الآخر بتكون أقوى عشان انت دلوقتي عندك ثلاث أوامر محفوظين جواك اشتغلوا بدل عقلك (نظام الطيار الآلي) بتختار بينهم حسب ما اتعودت اللي هو «اهرب - هاجم - ماتحركش» في التعامل مع التهديد المحتمل..

عندما تغضب.. يتهيأ جسدك بكامله لتصير أقوى فتستطيع حماية نفسك من الخطر المحتمل ..

المشكلة دلوقت ان مركز المخ اللي مختص بالتفكير مش شغال، نايم شوية..
واللي بيتحكم فيك هو نظام الطيار الآلي اللي هو حافظ مش فاهم بيحركك
زي الروبوت كده.. من غير ما يحسب العواقب ولا يحس بمشاعره..

العملية دي بتاخذ لها ٢٠ دقيقة عشان يرجع التحكم تاني لمركز التفكير في
المخ والهرمونات ترجع لمعدلاتها الطبيعية.. ٢٠ دقيقة إنت ممكن تتصرف
بشكل انت مش متحكم فيه تمامًا.. غيبوبة فكرية.. ولو انت مش واعى
بمشاعرك وأفكارك بسهولة هتلاقي غضبك بيحركك وللأسف بيخسر كتيير..
النيابة: يعني الغضب شعور سلبي؟ هو المجرم؟

المحامي: الغضب كشعور مهم جدًا لحماية حقوقك.. المهم تكون بس مضبوط
نظرتك لحقوقك.. ماتكونش بس نظرة وهمية.. تتأكد من قيمك وأفكارك..
يعني انت ممكن تكون معتقد في حقك الرسمي مثلاً في الجلوس بهدوء.. دي
قيمة عالية جواك.. أي حاجة بتقتحم هدوءك بتشغل الطيار الآلي على طول..
لأنك متخيل من جواك إنه بيهدد سلامك الداخلي..

لأن الغضب بس بيعبر عن اقتحام لحق، اقتحام لخصوصية ما، أو تهديد.. من
وجهة نظرك انت.. وهو مهم جدًا عشان يحميك في مواقف كتير.. الفكرة بس
اننا نستعمله في الوقت الصح مش عمال على بطل..

النيابة بمنتهى الاستهزاء: لو الغضب شعور إيجابي؟ مين بقى المجرم في
الموضوع؟

المحامي: يا معالي الباشا كده اقتنعنا ان المشكلة مش في الغضب..
المشكلة في «أسلوب التعبير عن الغضب».. هو ده المجرم الحقيقي... لما
نفعل.. نتصرف بعدائية.. أو حتى نكتم الشعور فنصيب نفسنا بخلل داخلي..

عشان نبدأ نتحكم في الغضب محتاجين نفهم إيه في أفكارنا واعتقاداتنا اللي
بتوصلنا للغضب.. عشان تقدر تكون أهدي تمامًا لازم تغير أصلاً نظرتك للأمور
اللي بتوصلك للغضب..

المشكلة ليست في الغضب.. المشكلة في أسلوب التعبير عنه العدائي!

ومن ناحية ثانية محتاجين نتعلم الطرق الصحية للتعبير عن الغضب.. زي ما
قلت الغضب بيوصلنا لقوة جامدة.. وللأسف لا وعيًا فيه ناس بتتسند على
إحساسهم الوهمي بالقوة كغطاء لمشاعرهم اللي خايفينها تظهر عشان

يبحسوا ان الخوف والإحباط والقلق والجرح ضعف المفروض ما يظهرش..
فبيكونوا من جواهرهم مبسوطين بالقوة اللي مخبية مشاعرهم وراها..

فالغضب مش هو المتهم دلوقت.. إدارته والتعبير عنه بشكل عدائي هو
المتهم اللي بنحاول نربيّه ونهذبّه..

القاضي: حكمت المحكمة ببراءة «الغضب» من التهم المنسوبة إليه.. وإحالة
أوراق «أسلوب التعبير السلبي» لفضيلة المفتي..

- رُفِعَت الجلسة -

يحيا العدل

وبكده برأنا عمو الغضب عشان مهم أوي اننا مانكرهوش وتتقبل وجوده..
تقبل الغضب وفهم طريقة شغله هيساعدنا ازاي نديره، عشان بس مانلبسش
تهمة..

بعد ما اعتمدنا براءة الغضب من إنه وحش وشرير ومرفوض.. دلوقت كده
المفروض نكون كلنا حبين الغضب.. لأ كفاية اننا نوافق انه موجود جوانا
ومانقفش عليه عشان نقدر نتحكم فيه..

5 خطوات لإدارة الغضب بشكل صحي

1. القرار

وبعد ما فهمت الغضب.. لازم تقرر انك مش هتعبّر عنه بشكل عدائي.. وأنك
في نفس الوقت هتديره بشكل صحي عشان ماتكتموش جواك.. تخيل لو
اتكتم وقت أطول.. ممكن يؤثر على جسمك ويمرضك ازاي؟ ضغط وقلب
والخ أو يآثر على نفسيتك.. ودي بتكون حيلة دفاعية عشان عقلك يحميك من
إنك تتألم تاني يخليك تاخذ قرار نفسي يوصلك لشعور الانتقام والحقد والغيرة
وكراهية الخير للآخرين... خد قرار واعى دلوقت.. إنك لما تحس بالغضب
تتعامل معاه صح وإنه مش من حقك تؤذي حد بمشاعرك.

2. أوكسجين

أخذنا بالنّا ان الأوكسجين انقطع من مركز التفكير في المخ عشان يروح
لعضلاتك وحواسك.. مهم أوي دلوقت تعمل تمرين تنفس عميق عشان تقدر
تطمن جسمك من جوا ان مافيش تهديد وإن كل حاجة والله زي الفل اللي

هو كأنك تقول لنفسك.. أنا كنت بس باهّرج معاكى.. التنفس يساعد على تقليل الضغوط - إعادة الحيوية للمخ - الاسترخاء فاعمله كل ما تقدر بحيث إنه يبقى جزء من ردود فعل جسمك الطبيعية المحفوظة..

3. افصل وقت مستقطع لنفسك داخلي وصالح الغضب جواك

لاحظ انك من جواك قافش على الغضب ورافضه.. وده بيخلي تحركه جواك أشرس وبيعيق تحرره..

قول لنفسك انك موافق على وجود الغضب بالذات بعد ما أثبتنا براءته في الجزء الأول.. وطمّن نفسك ان الموقف هتقدر تواجهه بهدوء (طمّن شعورك بالخطر عشان يهدا)

4. غيّر حالتك الذهنية

غيّر الأول طريقة قعدتك.. قوم اتحرك.. اتوضا.. امشي.. العب رياضة لو الوقت يسمح أو لو الغضب مسيطر مدة.. ده بيشتتك شوية وبيخلي جسمك يحس ان الخطر مش موجود ويشوف معلومات مختلفة تغيّر طريقة التعامل مع الحدث وتهدي حدّيتك..

5. لما تحس ان ضربات قلبك هديت..

حاول بقى دلوقت تحلل الموقف وتتعلم منه عن نفسك.. وتفهم الـ triggers # هل فعلاً الموقف فيه تهديد؟

طب لو الموقف تافه، يا ترى هو بيفكرني بحاجة قديمة بتقلقني؟

هل ممكن أغيّر طريقة تفكيري في الموقف عشان عقلي مايقرّاش المواقف المماثلة على إنها بتهددني؟

لما غضبت، إيه أول إحساس حسيته؟ عرق.. دفقة قوة؟ ضربات قلب زائدة؟

ودي من أهم الخطوات للتحكم في الغضب قدرتك على إدراك الـ triggers بتاعتك.. فتقدر تحضر خطط بديلة تنجّدك من دايرة الغضب انها تحصل.. وبكده اتعلمت من الغضب وفهمت إيه اللي بيغضبك فوعيك زاد.. ولما بتعرف التريجر بتلاقي عقلك متحضر ليه وتوقعاتك لما بتظبط بتمنعك من الشعور بالتهديد.. فرد فعلك المرة اللي بعدها بيكون أهدا..

**** تنبيهات مهمة وانت بتحاول تتحكم في غضبك ****

1. هتأخذ وقت للتغيير

اسمح لنفسك بوقت لغاية ما تتغير.. على قد ما اتريت جواك عادات غلط للتعامل مع الغضب والتنفيس عنه.. على قد ما هتأخذ وقت تتغير.. اللي هيفرق ان وعيك هيخلي معدل غضبك يقل..

2. ممكن تفلت منك

اسمح لنفسك بأنه ممكن يحصل وتفلت منك.. حاول ساعتها انك تعتذر وتصلح غلطتك.. ومن جواك تسامح نفسك وتطمئنها انه طبيعي لغاية ما تتغير.. المهم ماتكونش بتبرر لنفسك أو لسه بترمي على شماعه انهم اللي خلوك تغضب.. طول ما انت مسؤول عن تصرفاتك وريموتك في إيدك يبقى انت ماشي في السكة صح.. فشجع نفسك ماتحبطهاش.. الإحباط بيزود الغضب..

3. ماتزودش الغضب بتصرفات عدائية

خدعوك فقالوا إن الغضب بيتحرر لما ترزع وتخطب في حاجة... إنت كده حررت طاقة غضبك بعدائية يعني ماتعلمتش حاجة.. مجرد انك حررتها في شيء بدل شخص.. مين ضامن انه المرة الجاية مش هتخرج في الناس؟ بدل ما تحرر طاقتك غلط فتزود جواك العدائية وتثبتها.. بطل المسكنات ديه اللي مش بتحل واتحكم في الغضب من جذوره... ولو مش قادر قوم استحمى أو طس وشك بمياه هتبقى زي الفل..

إزاي نعبر عن الغضب بشكل إيجابي؟

لما تحس بالغضب جواك.. هتتنفس عشان تعبيرك مايكونش فيه انفعال عالي وتفضل متحكم في تفكيرك..

وساعتها الغضب بيظهر على الوش.. بيبان يعني من الآخر انك وشك اتغير لملامح غاضبة.. وفي كتير من الأحيان الملامح بتكون كفاية كموقف ليك واضح ان اللي حصل فيه تعدي على حدودك.. المهم انك ماتبرقش ليهم وانك ماتخوفهمش بيها وده النفس هيظبطه ان شاء الله.. لما تغضب ممكن

تستأذن انك محتاج وقت لوحدك وبعدين ترجع تتابع الموضوع وتعمل خطوات التحكم الباقية قبل ما تتكلم وتبين موقفك وحقك بهدوء..

أهم حاجة خد قرار.. إنك تظهر غضبك بعدائية ده ضعف وأذى للي حواليك.. فكر نفسك بالقرار.. اتمرن على التنفس.. زود الرياضة في وقتك.. وابعد عن الناس وخذ وقت مستقطع لنفسك لما تحس انك غضبان عشان تقدر تتصرف بهدوء..

ركز انك تخلي قوتك من تحكمك في الغضب.. قال رسول الله ^: {ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب} وفكر نفسك دايماً، إنما الحلم بالتحلم.. فطول ما فينا نفس فيه أمل نتغير..

oo oo oo oo oo



الهيكوبتر

تظل تشعر باختناق.. الدائرة تضيق وتضيق..
فلا تجد متسعًا لتنفس.. لترى نفسك.. لتستطيع..
لقد صرت مكبلًا بما لا تطيق..
صرت حبيسًا.. وأنت حر طليق

لما بتتعرف عليه.. بتلاحظ انه إنسان مختلف.. إنسان عنده عطاء عالي.. نسبة عالية من خدمة الآخرين.. قدرة رهيبه على سد احتياجات البشر لما يطلبوا ومن غير ما يطلبوا..

أول تعاملك معاه بتحس انك مرتاح ان فيه حد عارف يدير الدنيا صح.. بتعجب أوي بشخصيته القوية.. برؤيته في إدارة الحياة.. بقدرته على إنه يغنيك تطلب حتى.. تحس انه عارف انت عايز إيه فينفذهولك..

فمعاه هتحس بإنك متحاوط بشخص شديد الاهتمام بيك.. يحرص على إنك ترتاح.. يحرص على إنه مايخليكش تتعب أبدا.. طول ما هو موجود..

غصب عنك بتتعود على طريقة التعامل دي.. بتلاقي جواك احتياج شديد انه يبقى دايما حواليه.. هو فيه حد مايحبش يرتاح ويلقي حد يهتم بيه؟

هو مش بس بيرحك.. هو كمان بيخلص لك كل مشاكلك.. يحلها لك.. يكون وجود لما تحتاج.. عنده دايما أسلوب يخليك تدمن استشارته.. وتدمن مساعدته.. عشان عمره ما يقول لك لأ.. بيعودك انه دايما موجود ليك..

طبعاً ده كله بيوصل الشخص انه يبقى زي الهليكوبتر بيحوم حوالين الناس اللي بيحبها.. سيطرته دي المتحققة في شكل عطاء بتقصص قدرات اللي حوالينهم.. وغصب عنهم بتقلبهم اعتماديين عليه.. بيفقدوا القدرة على إدارة حياتهم.. دون قدر الحب الرهيب اللي بيحسوا بيه نحوهم.. ودون قوتهم في إنهاء كل مشاكلهم في ثواني..

أنت وهو

أول الصدام بيدأ لما بتبدأ يبقى ليك رأي مختلف أو تطلب من غيره.. تبدأ تشوف الوش الثاني اللي ماكنتش عارف انه موجود.. بتشوف «التوتر».. بيتوتر جدا لما يحس ان الأمر خرج من نطاق سيطرته.. وغالباً التوتر بيظهر على شكل سكينه حادة بتقطع شخصيتك.. تلاقيه بدأ يقطعك من غير ما يشعر.. يبدأ يحسسك انك أضعف.. يبدأ يتجاهلك.. يبدأ ينسحب من حياتك.. مدرك بشكل لاواعي انه لما يعمل كده هتتعلم مكانته إيه عندك.. بيوريك

شكل حياتك من غيره عاملة ازاي.. وممكن يكون مش قاصدها بشكل واعى.. ممكن يكون بينسحب بس عشان اتوقع انه مش عارف يلبي احتياجاتك.. فيتقوقع ويبعد.. الخوف يخليه يهرب بدل ما يواجه..

الغريبة انه مش بيشعر بوش التوتر.. مش بيكون مدرك إن سر مثاليته المفرطة.. اللي ممكن يكون ظاهرها عطاء.. مجرد غطاء للاحتياج بالشعور بالأهمية.. بتترجم على شكل عطاء.. ودي الناحية الإيجابية فيهم..

الناحية المستخية اللي جواهم بتطلع لما يحسوا بخطر.. لما يحسوا إنك برأيك إما بتهدد كيانهم.. وإما بتهدد حتى نفسك أو علاقتكم سوا.. الخوف الشديد أن ممكن الدنيا تمشي من غيرهم.. بيدفعهم انهم ينتقموا.. انتقام بارد أو يهربوا تماما ويسيبوا المشهد.. يبعدوا عنك.. فتحس بغلطتك فترجع لهم بشروطهم وطريقتهم..

دايرة الألم

بتحس حواليتهم بإنك مالكش لازمة.. رأيك مش مهم.. بتحس بإهانة وإحراج.. لما بتحاول تشاركهم أي قرار أو فكرة..

ولما يبعدوا عنك بتحس بخوف شديد.. بقلق.. بعدم قدرة على الاستمرار بدونهم.. معلق عليهم كل آمالك.. كل خطواتك..

بتوصل لمرحلة وبكل معنى الكلمة بتتملي عجز لو مش موجودين..

لو انت حوالين شخص بالشكل ده.. لازم تاخذ بالك أوي من حدود نفسك.. يعني ماتسيبش نفسك تنجرف في جمال المعاملة.. ماتخسرش شخصيتك.. ماتخسرش قدراتك وتعطلها حواليه.. بلاش تركز للاستسهال فترمي عليه كل مشاكلك وطلباتك.. عشان ماتحولش من ناحية لبرغوت ييمص دمه ويستنزفه.. ومن ناحية ثانية عشان تتوازن نحوه.. هما آه وقودهم العطاء، ما يخلصش.. بس زي ما قلت هما مش مدركين ان نفسيتهم بتستنزف..

المفتاح

مهم أوي انك تسيبهم يمارسوا احتياجاتهم للعطاء.. بس ماتنساش في نفس الوقت انهم بشر عندهم احتياجات.. هما مش بيطلبوا بس هي جواهم مدفونة.. وبتزود التوتر والخوف.. وكل ما يتوجعوا كل ما يزيد مود الهليكوتر.. بيظمنوا نفسهم بوجودهم حواليك.. بعطائهم ليك... عشان يحسوا ان الدنيا هتقف من غيرهم.. وده بيخليهم يستمروا..

أهم حاجة ماتعطليش شخصيتك حواليتهم.. اسمح لهم بالعطاء بالقدر اللي يسعدهم بس مايشلش حركتك من غيرهم..

حاول تخاطب احتياجاتهم المدفونة.. طمنهم بتقديرك لعطاءهم برؤيتك لجمال خدمتهم للي حواليتهم.. وجود ليهم بالكلمة والإحساس أكثر من الخدمة.. هما مش بيقبلوا الخدمة زي ما بيدوها.. بيعتبروها إهانة ان حد يخدمهم.. هما بس اللي يخدموا.. فسيبهم يرتاحوا.. بس راعي انهم بشر بس.. احتياجاتهم مختلفة عنك.. فماتقلش عليهم..

تعلم تقدير أفعالهم من أجلك.. ان تشعرهم بامتنانك وبأهمية صنيعهم يلبي احتياجاتهم بالأهمية عندك

ولو حصل صدام.. وبدأت تشوف تقطيعهم ليك.. رغم عدم إدراكهم ليه بس بيوجعك أوي.. لأن هما ناس جميلة ينمووا جواك حب لإرادتي.. فالكلمة والتصرف منهم بيوجع أوي..

المشكلة زي ما قلت ان جواهم قلق وخوف رهيب.. هيخرج على شكل توتر في التصرفات.. وسيطرة مفرطة في القرارات.. وهروب مستمر في الصدام.. ورغبة دفينية في إنك تشرب كاس الحياة من غيرهم.. عشان تحس بقيمتهم..

عشان كده مهم انك تمنن قلبك.. وتطمئن روحك.. إنهم بس حاسين بعدم أمان.. حاسين بعدم أهمية في اللحظة دي.. راجع كلامك شوف هل إنت وصلتهم لكده؟.. لأن غالبا هما إحساسهم صادق.. بس بيعبروه كده.. الوجد بيترد بوجد أو هروب..

ولو أنا..

ولو انت الشخص اللي هليكوتر في حياة اللي حواليتك.. لازم تهتم تديهم مساحة يعيشوا من غيرك.. علمهم يعتمدوا على نفسهم.. وسع لقدراتهم.. خليك معاهم بس مش لدرجة انهم ينهاروا لو اختفيت.. وزع عطاءك على ناس كتير.. عشان لو على دايرة قليلة هتحولهم لعرايس ماريونيت وخيوطهم في إيديك.. للأسف كثر العطاء بيشتري الإنسان.. ويخليه عنده ولاء ليك بسبب الامتنان.. فيكون تحت أمرك.. حررهم انت بنفسك.. وافهم ان الهليكوتر زي ما بتطمئن ان الأمن مستتب.. برضو كثر انها تحوم بتعفر الجو بالتراب.. وبتدوش اللي بتحوم حواليتهم.. وبتعطلهم!

oo oo oo oo oo



ريشة في هواء

يطير مع الرياح كيف يشاء..

لا حدود لاتساعه..

لا إطار لأحلامه..

عارف لما تبقى عايش حوالين حد مش فاهم له اختيار؟ تحسه عايش بدماعه لوحده.. على طول متفاجئ بقراراته..

ممكن تصحى تلاقيه مسافر.. واليوم الثاني تلاقيه في بلد ثانية..

تتفاجئ بأنه عنده علاقات جديدة بناس مختلفة انت ماتعرفش عنها حاجة.. وفجأة تلاقيه عمل إنجاز ماكانش قال لك عليه وعرفته زي ما غيرك عرفه مش منه.. من اللي حواليه..

تحسه بيتنطط من مكان لمكان.. من فكرة للتانية.. كلمة استقرار مش موجودة في قاموسه..

يحب أوي حريته.. يحب اللي يتبني بينه وبينه علاقه يسبب مساحة كافية انه يتصرف من غير قيود..

يبتخنق لما يحس ان حد يستمد وجوده منه.. يحب العلاقات المرنة اللي مافيهاش تصرفات روتينية.. اللي مش بتطالبه بشكل مستمر بالوجود.. يحب المفاجآت.. والتصرفات اللي بتطلع من القلب أكثر من اللي لازم تتعمل عشان تتجنب الخناق..

أنت وهو

ممكن تحس انه خبيث بيداري على تصرفاته خوف منك.. وتبدأ دماغك تلف شمال ويمين وانت بتحاول تترجم تصرفاته بناء على طريقة تفكيرك.. فلأسف بتوصل لحيلة سد.. وتصدق ظنونك عنه.. فتبعد غصب عنك عن طريقه..

أصبحت علاقته علاقة مرهقة.. وأصبحت انت عروسة ماريونيت بتتحرك بتحركاته..

إنت بتتجرح عشان بيخون توقعاتك.. بتحس بغضب عشان بيحرمك مشاركته في قرارته.. بتحس بخيبة أمل عشان صورة علاقتكم مش زي ما كنت متخيلها.. بتحس بخوف عشان اللخبطة اللي هو عايشها ومعيشها لك معاه..

ماييعرفش يبقي واضح.. ماييعرفش يشرح نفسه.. ثقة اللي معاه فيه بتحدد قوة حبه ليه.. ثقته انه يديه الحرية والأمان وإنه يتصرف براحته وهو مايحسش بتهديد.. إحساسك بالتهديد من تصرفاته المش مفهومة بتحسسه انك مش فاهمه ومش راضي بيه غير بشروطك..

دايرة الألم

المشكلة انك بتحس حواليه بتهديد.. بتحس بعدم أمان.. دايمًا بتسأل نفسك هو انت عنده مش مهم؟ هو ليه مش بيحكى لك على خطواته؟ هو ليه دايمًا بيفاجأك فتحس انك آخر من يعلم؟ كل المشاعر المؤلمة دي بتتكوم جواك.. وانت غصب عنك عشان تصرفاته مش واضحة بتدور في دواير من الوجد مش عارف تفك منها إلا بأنك تتحرر منه.. أو تفضل تعيش بتخانق معاه وتزعل وتتقمص يمكن يحس شوية..

المفتاح

لما تفهم انه أعلى قيمة عنده الحرية.. إنه زي الريشة يبسيب نفسه للحياة توديه وتجييه من غير تخطيط.. هو بكده مرتاح.. هو بكده عايش سعيد.. يحسبها بس بطريقته.. ويرسم خططه بالشكل اللي بيريه.. المشاركة بالنسبة له تقييد لأنه عايز يطير وبسرعة مش لسه هياخد رأي كل إنسان وصديق.. يحس انه بالبشر متعطل.. وعشان هو خفيف.. همومه مش كتير.. مش بيسمح لنفسه يفكر قد ما يتحرك.. فيجذب ليه في دايرته ناس كتير.. بيتشدوا لإيجابيته.. هو بيفضل يكون في علاقات مايقفش.. عشان هي طريقته في الحياة.. ماتتمسمرش في شيء.. خليك زي الريشة في الهوا..

هو يرى المشاركة تقييد لحدود اتساع انطلاقه..

تفهمك لطبعه هيساعدك تخفف حدة الوجد جواك.. لازم لما نحب الناس.. نفهم ان اللي حبيناه فيهم وصلوا له بتكوينهم على بعض.. فلو انت حبيت فيه البساطة والإيجابية.. لازم تفهم ان معاهها الوش الثاني للتحرر من أي علاقة.. لما تتقبل ده.. هترتاح وتقدر تحطه ليك في الدائرة الصح.. لو انت شخص بتميل للأمان والثبات.. حاول ماتديهوش معنى أكبر من المعنى اللي بيملاه.. ماتعتمدش عليه..

لو بتعامل مع حد عامل كده.. مهم أوي انك تدي له مساحة يتصرف براحته.. إنك تفهمه أوي وماتفضلش تطالبه انه يدك الأمان بالشكل المرسوم في عقلك وبس.. ممكن يكون الأمان كتصرفات وشكل محتاج يتغير.. ممكن محتاج انك كل فترة بعيدة تأكده لنفسك بمواجهة معاه إيجابية بتوضح فيها اللي محتاجه.. بس بلاش تطلع من كل تصرف ليه بمعاني بتتراكم جواك عشان ماتوصلكش انك تنهز وتحس علاقتكم بتتأثر..

طب لو هو في دايرة مقربة جدا صعب انك تستحمل الحرية المطلقة دي.. الغلط من الأول انك اتجمعت مع ضدك.. والناس عمرها ما بتتغير.. بتقرب لبعض آه بس ماينفعش يتغير.. لو اتغير يفقد بريقه ويطفي..

ممكن تتفق معاه على إطار واسع يسمح له يطير براحته.. وفي نفس الوقت يطمئنك.. ممكن كمثال لما يخلص القرار يقول لك.. لما يتصرف تصرف بعد ما يخلص يبلغك.. على أساس ماتقيدوش قبل التحرك وقت الأدرينالين ما يكون شدة... وتديه مساحته.. وفي نفس الوقت هو كمان يحترم مشاعرك ويقدرها.. فتقربوا لبعض..

افهمه صح.. فكر نفسك بأصل علاقتكم وقوتها.. ماتخليش كل تصرف يقلقك حطه في إطار سليم وكرر انه زي الريشة.. شخص خفيف بيطير مع الهوا من غير تقييد.. وإنك بتحبه زي ما هو ومش معقولة هتغيره عشان تعيش مرتاح وتسببه يتخنق.. اللي بيحب حد بيحبه بدون شروط..

لو أنا..

حاول انك تحتفظ بحريتك بس في نفس الوقت تحترم أمان اللي قدامك.. مش لازم تحكي لهم قبل ما تتصرف.. بس على الأقل اشركهم في أفكارك بعد ما تنفذها.. إنت بيبقى جواك احتياج عالي للتحرر من كل القيود.. فبعد ما تخلص حركتك.. اتكلم معاهم.. اشرح لهم ببساطة احتياجك.. وإن ده هيكون أفضل حل ليك معاه.. عشان يرتاحوا وانت كمان ترتاح..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



البرغوت

كائن غير مستقل بذاته.. يقتات عليك..

يستنزفك.. حتى يفقدك طاقة الحياة..

لما بتكون شخص عندك عطاء عالي.. وبتحب تخدم اللي حواليك..

بتقابل نوع من الناس بتخليك تفكر في عطاءك ده مرتين!

رغم ان العطاء وخدمة الآخرين قيمة عليا عندك.. بتسعدك.. بتحس بهزة نفسية قدام الشخص ده..

هو مختلف عن كل اللي تعاملت معاها..

ظاهر شكله انه بيكمل شخصيتك.. حد بيحتاج وجودك زي ما بتحب بالضبط.. حد بيلجأ لك.. ويطلب مساعدتك.. فيخليك تحقق معاها نفسك بالشكل اللي بيسعدك..

فكأنه الشخص المناسب لك.. كأنه نصفك الآخر..

أنت وهو

أول ما بتعرفه.. بيستدعيك بضعفه انك تساعده وتقف جنبه.. وتقضي له اللي شايفه صعب عليه..

بس مع الوقت بتتفاجئ انه بيكون متطلب أوي.. محاولك بكل معنى الكلمة.. مش سايب لك مساحة تتحرك من غير وجوده.. دايمًا بيحاسبك على تصرفاتك.. بيجير من أي حد تساعدوا غيره..

ساعات بتحس انه بيشفوك ملكية خاصة.. إنك ماينفعش تهتم بحد ثاني غيره.. لما تغيب عنه.. بيتجنن.. كأنه فقد وقوده للحياة.. هو بيحسسك بكده.. من غيرك الدنيا بتقف..

بيوريك قد إيه هو عاجز من غيرك في كل كلمة بيقولها..

مع الوقت بتبدأ تلاقي نفسك مستنزف.. إنت ياللي بتحب تساعد الناس كلها.. بدأت تشكك في قدراتك..

وبدأت تتغير شوية بشوية.. مابقتش نفسك..

وكان في حد يبتغذى على قدراتك.. ويسحبها من جواك..

دايرة الألم

المشكلة ان أكبر حيلة وجع بتبني جواك.. لما تيجي أوي على نفسك فترة.. وانت بتصبرها بإنك بتعمل عمل جليل.. بتضحى تضحيات معتبرة.. فبتستحمل وتكمل.. وبعدين تكتشف ان تضحيتك اتقلب حق مكتسب! وكمان اتقلب اسمها من تضحية لواجب ولا بد!

بعد فترة كبيرة.. بتتفاجئ بغضب رهيب بيتكوّن جواك... كل ما تكون بتتعامل بعشم انك متقدر.. إنك أكيد هتتشال على الراس... وتتفاجئ انه بيتداس عليك أكثر... واللي بيدوس مش بيدوس إلا بنفس الشكل اللي كنت بتحب تدي بيه.. بيدوس بعدم إحساسه بيك.. بيدوس بطلباته واستنزافه لروحك..

أصل انت من كتر ما ضحيت.. تصوروا انك مرتاح كده.. تصوروا إن ده الكتالوج الطبيعي لعلاقتكم..

فبقى لما بدأت تبين انه مش الطبيعي.. وان من المفترض يحصل تقدير لموقفك.. يحصل تقدير لكم الخذلان اللي حاسس بيه بسبب نكرانهم لكل لحظة جيت فيها على نفسك عشانهم... بدأوا ينكروا عليك مشاعرك.. ويستغربوك.. ويحملوك أعباء نفسية فوق أعباءك.. ما انت مش المفروض أصلا تتوجع ولا تتألم.. والمفروض على طول تظهر قوة تحمل ووش بشوش بيستحمل...

عالج زعلك اللي اتبنى بسبب تصرفك اللي ما وضحتش لنفسك فيه إنه أكيد مالوش مقابل بإنك تفكرها انك ما وضحتش ليهم تضحيتك... وانهم طبيعي ما يفهموش احتياجاتك طول ما هي مستخية جواك... صعب تحاسبهم على جروح انت اللي سببتها بسبب توقعاتك.. لأن مش كل البشر يفهموا يقدروا تضحياتك

لا تنسى أن تضع اطار سليم لأفعالك معهم حتى تقترب لهم الصورة ويفهموا دوافعك واحتياجاتك

المفتاح

للأسف دي النتيجة الطبيعية لاختيارك... إنت ضحيت... وكنت منتظر تقدير... منتظر تفهم.. وعشان كده اتوجعت... لما تضحى اعرف انك بتيجي على

نفسك بس عشان ده الصح اللي قررت تختاره واللي نفسك تاخذ ثواب عليه... مش عشان هما يحسوا بتقدير أو فخر بيك!

أنا بس باحط لك توضيحتك في مكانها الصح عشان ماتفضلش تتوجع بسبب توقعاتك.. لأن غالبا اللي مش بيطالب بحقه بيفتكروه مرتاح كده ومايركزوش انه ببيجي على نفسه.. وإن الشخصيات الاعتمادية اللي عاملة زي البرغوت غالبا مش بتحس بتوضيحتك تماما.. ويحسوها ان ده الواجب الطبيعي لوجودك في حياتهم.. تديهم وبس..

وإنت ما دام منتظر يشوفوا عملك.. فاللي اتعمل ده مش توضحية.. ده اسمه تبادل منافع.. علاقة متبادلة... إنت جيت على احتياج معين وسبته عشان تريحهم ومنتظر في المقابل انهم لما بيجي الوقت المناسب ييجوا على احتياجهم ويرحوك بقى.. عشان انت تستاهل ده...

بس المشكلة انك كنت بتعملها في قالب التوضحية... في قالب العمل الخفي اللي مش محطوط في إطار يتفهم.. محطوط على شكل إحساس براحة رهيبة تجاه تخليك عن حقك... فماينفعش فجأة بعد ما عودتهم على الراحة دي معاك تبدأ تتضايق انهم اتعودوا تريحهم... لأنك ماعودتهمش هما كمان يريحوك!

ماتجيش على نفسك إلا لو وضحت انت بتعمل إيه.. وليه بتعمل كده.. عشان اللي قدامك يفهم انه سلم واستلم.. علاقة رايحة جاية.. مش رايحة بس وجاية عليك!

ولو يوم قررت تعمل عمل بطولي وتيجي على نفسك.. اتأكد انك تشتترط على نفسك انه عمل بلا مقابل معنوي ولا مادي.. إنه عمل خير وبس.. وإنك متوقع ماחדش يفهمه ولا يقدره عشان تعبك مايروحش هدر في حيلة من الوجة والزعل وفي معاني زي الخذلان.. رغم ان الطرف الثاني مش فاهم كل اللي جواك مهما شرحت هتكون شرحت متأخر... فهددت أمانه معاك بعد ما كان متطمئن!

وبكده تبقى حميت قيمة العطاء من التذبذب بسبب مرورك بناس عاملة كده.. وغالبا الشخص الاعتمادي بيمر بيك بس عشان يوصل لك الصورة دي.. اللي بيعمل عطاء مش بينتظر مقابل.. لو انتظره هو أول واحد هيكره العطاء..

لو أنا..

لو بتميل انك تعتمد على غيرك.. وبتحب تطلب المساعدة.. مهم أوي إنك تسبب مساحة يقدرُوا يقولوا فيها لأ.. وتتقبل أنت رفضهم عشان عارف ان كل شخص وله ظروف.. مش موجود بس ليك..

حاول تتعلم المسؤولية.. حاول تتعلم تساعد نفسك بنفسك.. وإنك تلجأ لمتخصص في كل ناحية بتطلب فيها مساعدة.. ماتخليش شخص واحد هو اللي يقضي لك حياتك كلها.. وزع طلباتك على اللي حواليك.. طبعاً بعد ما تكون حاولت لوحدة الأول.. والطلب من الآخرين يبقى لما تحس انك اتزنت.. ومش قادر لوحدة..

حاول تهتم انك تطلب في الوقت المناسب.. ماتفكرش بس في إنك محتاج.. فكر في إن الشخص هيقدر يساعدك ولا ظروفه ممكن ماتسمحش؟ لو مش عارف يبقى اسأل ووضح تقبلك ان ممكن يكون الوقت مش مناسب..

ماتنساش تشكر اللي يساعدك.. التقدير والامتنان مهمين أوي.. وفي نفس الوقت ابعد تماماً عن الابتزاز العاطفي وعن إنهم يحسوا بتقصير لو ما عرفوش يساعدوك..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



النهر الفياض

ينبض القلب بحب العطاء.. حب خدمتهم..

وحب راحتهم

لا يستهويه سوى أن يكون لهم هينا لنا معطاء..

لا حدود لبذله

ساعات يكون في دوايرنا ناس طيبة أوي.. كلامهم قليل.. مش بيعبروا أوي عن اللي عايزينه.. سكوتهم أكثر من كلامهم.. تعاملاتهم نهر فياض من التسامح والعطاء والحنان والتقبل والوجود..

تحسهم ناس جميلة وسهلة...

مابتحبش المشاكل.. مابتحبش تعاتب..

مابتحبش تقلق الناس اللي في حياتها بزعلها منهم.. بتقرر جواها انها تسامح وتعدي.. وماتعملش مشكلة من تصرفاتهم...

يحبوا الحياة تبقى سهلة للناس معاهم.. وعشان ما عندهم مش طاقة للمشاكل والمواجهات والصدام.. فيطمنشوا..

أنت وهو

وانت معاهم مش بتبقى عارف هما عايزين إيه؟ مش قادر تحدد هل تصرفاتك بتبسطهم ولا تضايقهم.. بتفضل ممكن في الأول تسأل نفسك كتير المفروض تعاملهم ازاي.. وبعدين بمرور الحياة ومسؤولياتها.. بتتعود على إنهم ناس سهلة..

فبتبدأ من غير ما تحس تحمل عليهم.. تبدأ تديهم الأمان أوي.. فماتركزش في تصرفاتك.. ممكن مايبقوش أولوية عشان غيرهم لو مابقاش أولوية بيزعل ويتخانق.. فيبقوا هما دايمًا دائرة الأمان اللي بتتسند عليها واللي بتيجي عليها..

من كتر ما هما ناس سهلة.. عمرك ما بتتخيل انهم جواهرهم بيزعلوا زيك.. ولا إنهم مخبيين عنك تعيهم..

للأسف مع الوقت بيكونوا في حياتك تحصيل حاصل.. هو مش من قلة تقدير ليهم.. هو من كتر الشعور بأمان وجودهم.. إنت مش متخيل بيقوا مش

موجودين.. فخلاص أمر مسلم بيه..

دايرة الألم

مع الناس الطيبة.. إنت مش بتتألم خالص.. إنت أصلا حاسس بانتماء عالي.. بأمان قوي.. مافيش أي شعور مؤلم يحفزك انك تحاول تغير من طريقته أو أسلوبك معاهم..

فالعلاقة تبقى على ما هي عليه..

لغاية ما يبدأ يهيج من كتر ما تألم.. ومش بيتكلم..

فيبدأ غصب عنه يبعد.. يبدأ يظهر عليه الزعل بس مش بيتكلم..

ساعتها بتحس بالخذلان.. بتحس بألم انه اتغير.. فتبدأ تشك في علاقتكم.. وفي مكانته عنده..

رغم انه كل اللي عمله بعد شوية.. يشحن عشان يقدر في عطاؤه يكمل..

المفتاح

المشكلة انك لازم تفهم ان مهما الإنسان كان سهل وطيب.. ده مش هيمنع انه عنده إحساس.. وإنه ممكن تصعب عليه نفسه في مواقف.. وييجي عليها عشان مايزعلكش..

بدل ما تريح في العلاقة.. وتنسى إنه إنسان زيك.. حاول تفهم الشخص.. عشان تقدر تراعيه وتريحه زي ما هو مريحك..

مهم انك تفهم دوافعهم.. وليه اختاروا عدم التواصل بوضوح..

الناس دي ممكن تكون اتخذلت كثير في حياتها.. اتكرر عليها شعور ان ماحدش فاهمها مثلا.. ماحدش هيحس باللي بتحس بيه.. فأخذت قرار في اللاوعي تحمي نفسها بيه إنها توقف التواصل وتعيش في حالها.. اللي يحس بيها أهلا وسهلا واللي مش حيحس بتحاول تتعامل معاه بتسامح عشان الدنيا تمشي.. من ناحية القرار ده بيؤذيهم.. ويؤذي الناس اللي بتحبههم بجد..

ممكن حد يحبهم بجد بس يكون مش شاطر في ردود أفعاله.. مش شاطر في إنه يفهم ويتفهم.. فماينفعش نقرر اننا نلغي التواصل معاهم من حياتنا.. الصح اننا نفضل نتواصل بشكل واضح.. ونطالب باللي متوقعينه بشكل أوضح.. ومانياأسش.. لأن اللي بيحبك بجد هيحاول يقرب وييجي على نفسه ويفهمك..

المشكلة الثانية اللي بتواجه طريقتهم في التواصل... إن الناس دي بتفضل طيبة مدة طويلة أوي... وماشين بالنظام المتسامح ده وفجأة تحصل حاجة كبيرة تقضي على قدرة تحملهم... فبيبدأوا يبقوا حساسين وكل حاجة بتوجعهم... وهما مش عارفين مالهم... وليه اللي حصل... وليه مش عارفين يكملوا حياتهم بطريقتهم القديمة..

هما عملوا من قلوبهم قنبلة موقوتة... في وسط تجاهلهم للمشاكل اللي بتضايقهم... كانوا بيتجاهلوا الوجد اللي جواهم... بينجوه... بطلوا يدوا اهتمام لأحاسيسهم... لأنهم فاكرين ان هو ده التسامح... إنك لا تفكر ولا تحس!

وللأسف عملوا من نفسهم دايرة أمان للي حواليتهم.. فأصبحوا غير مهتمين بأحوالهم ولا باللي يزعلهم! دوايرهم القريبة ماتعرفش احتياجاتهم.. ماتعرفش اللي بيزعلهم.. ماتعرفش انهم أصلا بيزعلوا! اتعودوا على الأخذ بدون عطاء... وانت ما علمتهمش انت محتاج إيه ولا إيه خطوطك الحمراء... ظنًا منك انك كده شخص سهل ومريح..

لو أنا..

خلي بالك ليهم حق اللي حواليك يحسوا ببعد عنك لأن الغموض يميع العلاقات.. واستمرار فيضان النهر بالعطاء بيخليه حق مكتسب ويفقد للأسف قيمته.. مش بناخد بالناس اننا كتير بنصدر للناس أفكار عنا.. تسبب وجع أكبر في الحياة لينا.. والمشكلة إن الشخص المعطاء ليه مشاعر.. وبيتوجع لما بيحس ان اللي حواليه مش مهتمين.. هو عنده قناعة ان دي بديهيات.. مش محتاج يطلبها.. لما يتعب ازاي ما حدش يسأل؟ لما يبعد ازاي ما حدش يتظمن؟

كثرة التحمل دون توضيح الاحتياجات والرغبات يحول الإنسان لقنبلة موقوتة صعب تفاديها

فتلاقيك تستغرب ليه لو اختفيت من حياتهم بيختفوا ومش بيعرفوا مالك.. عمرك ما فكرت هما شافوا اختفاءك ازاي؟ شافوه استقلالية وعدم احتياج؟ شافوه عدم اهتمام لمكانتهم عندك؟ شافوه طلب منك بانسحابهم من غير إحراج؟

بتحس انهم بيطلبوا تقف جنبهم وبس.. ولما بتقع بتلاقي انك وحدك؟ عمرك فكرت انك حسستهم إن سعادتك وراحتك في مساعدتهم؟ وصلت لهم ان العلاقة بس تديهم وانك مش محتاج يدوك؟

ركز في الرسائل اللي بتبعثها بتصرفاتك.. أغلب تصرفاتنا بنكون نقصد نخفف مانتقلش.. نساعد ماناخدش.. فلما نحتاج مابنلاقيش حد أخذ من حياته ثواني يشوف انت فعلا حاسس بإيه ومحتاج لإيه.. ماتعلمتش تطلب.. وماتعلموش يسألوا.. بعدت عنهم.. بعدوا عنك..

ماحدث هيفكر يفك شفرتك.. ماحدث عنده قدرة نفسية في ظل ضغوطهم انهم يحللوا في تصرفات حضرتك..

عشان كده طريقة الغموض حتى في العلاقات.. بتدمرها.. اختار تبقى غامض بالشكل اللي يريحك طول ما هو مش هياثر على غيرك.. لكن ما دام المعادلة فيها شخص تاني لازم تتعلم تعبر وتوضح.. وإنك لما تحتاج خليك واضح..

لما تختفي ماتزعلش انهم اختفوا.. سيب المساحة ليك وليه..

لو عاتبوك اشرح لهم ان العلاقة يا يبقى فيها وضوح.. يا ماحدث يتخيل ان الآخر هيعرف يفك طلاسمها..

فكرة ان ماحدث حاسس بيا.. إزاي مافكروش مالي.. إزاي ماييسألوش عليا.. فكرة مش واقعية.. لأن كل واحد فينا عايش محتاج.. وبيعافر يعيش.. كل ما بتبقى غامض بتصعب على نفسك الحياة وبتصعب عليهم يوصلوا لك.. وصدقني.. الحياة بتستمر بينا ومن غيرنا.. واللي هيفضل يخط على بابك.. هتجيله مرحلة ويتعب.. الحياة خد وهات.. لو مش قادر تدي.. يبقى ماتنتظرش!

وللأسف هتدفع فاتورة الاختيار.. بحياة مفتقدة للحميمية.. لأن أ ب علاقات.. تقارب.. ووضوح.. ومشاركة..

ولو أنت مقرر تسامح.. عشان تكمل في دايرة أمان السكوت والغامض وعدم التواصل.. فاللي بيحصل جواك وانت مش مركز هو تراكمات... لأن التصرف لما بيتكرر في مواقف مختلفة بيضرب نفس الوتر اللي بيوجعك... ومهما قررت تسامح... ألمك جوا شغال وانت مش بتتعامل معاه.. فتلاقي انك ادبت الأمان للي حواليك سنين وسنين... وفجأة بقى جواك ألم يكفي بلاد... والأمور الكبيرة العظيم اللي طنشتها... بقيت بتقف على الصغيرة ومش قادر تتحملها... وطبعا مسكين الطرف الآخر مش فاهم مالك ولا حاسس بأحاسيسك... بالنسبة له انت طلاس.. لغز مالوش حل... طاقة رفضك بتصرفاته أكبر من تحمله إنه يحاول يصلح البعيع اللي جواك اللي هو مش عارف تفاصيله..

مش معنى إني شخص سهل ومريح في التعامل... إني كتوم ومابنطقش على اللي بحس بيه... وبكتم.. لا بتواصل... ولا بنصف اللي بيوجعني وبسيبوا

يتكوّم... كده انت أصبحت بتهرب من مشاكلك... بتستسهل... أكثر ما بتسامح..

عشان تتسامح صح... محتاج تتعلم انك تطنش المواقف الصغيرة اللي ليها أذار مقبولة عندك... وفي نفس الوقت تتقبل انك بتتوجع منها وتدي نفسك المساحة انك تحرر نفسك من وجعها... فضفضها مع ربنا.. اكتبها على ورقة... وبعدين قرر انك هتسامح.... كده انت اديت نفسك حقها...

والأمور الكبار هتعمل نفس الحكاية... بس بزيادة انك لازم تتواصل بأدب وأخلاق واحترام.. وتبين للي قدامك خطوطك الحمراء... وتفهموا إيه اللي ماحبتوش من التصرف عشان تعلمه ازاى يتعامل معاك... أهم حاجة تبعد عن اللوم والتأنيب والتجريح والأحكام... دايمًا اتكلم وانت مقدم اهتمامك وحبك.. وبعدين اعرض المشكلة بشكل مبسط... وقول الحل اللي انت متوقعه يريحك ويربحه... وبعدين أنهى بأهمية علاقتكم... كده انت تواصلت إيجابى... وفي نفس الوقت شخص سهل ومريح..

كل ما بنكبر كل ما بنتعلم ان اللي كنا بنستحمله واحنا صغيرين... القلب ما عايش يستحمله لما يكبر... وانت صغير عندك رصيد إقبالك على الحياة يخليك تستحمل من غير ما تتعب.. كل ما الدنيا بتزيد عليك... ضغوط من كل حتة... بتبدأ تحس ان الناس مش مقدرة تعبك ومجهودك... فتبدأ تراجع نفسك ليه وانت على طول طيب ومسهلها عليهم؟.. عشان كل واحد تعبان ومضغوط... واللي بنلاقه في حياتنا سهل ما بنفكرش فيه وبنتنسند عليه... واللي بي فهمنا هو عايز إيه بوضوح بنعملها له من غير تعب ولا مشاكل.. ربحنا واستريح...

لكن صدقني جو الغموض... والكتمان... اللي انت عايش فيه... بيقتضي على سلامة قلبك... بيعيشش الحزن والجرح جواك... وخيبة الأمل مش هتقف.. لأنك هتحس ان اللي قدامك مش مهتم يسعدك... فهتتعب أكثر... الفكرة انك ممكن تتعامل كده مع الناس البعيدة عنك... بس الناس القريبة محتاج عشان تقدر تتعامل معاهم انك تشرح نفسك صح ليه.. وتتواصل... عشان تقدر تستحمل وتسامح.. وعشان هما كمان يحسوا بأمان في علاقتهم بيك.. إنت بطريقة البير في تواصلك معاهم بتستدعي انهم يبعدوا عنك لأنك من وجهة نظرهم بعيد عنك..

سامح صح... اتواصل صح... تعيشها صح..



السماعة

دوما لا يشعرون بوجودي.. مهملة أنا في أعينهم..
لا أساوي شيئا.. لا أستحق الحب.. أستحق البعد..
أستحق إهمالهم..

أنا فقط لا شيء.. فلم أحد يهتم؟

أصعب حاجة لما تعيش حوالين شخص حاسس انه مفعول به.. حاسس ان حياته مش بإيده.. دائما موجوع بسبب تصرفات الناس.. حاسس بأذى نفسي رهيب ويقول مش قادر يتكلم بس بيشتكي!

بيفضل يدور في نفس المعاني.. يدور على نفس الأسباب اللي بتخليهم يوجعوه.. ويفضل مسجون في وجعه.. ومكتوم.. ليه بيهملوه؟ ليه مش يحبوه؟

هما السبب في كل حاجة بيحس بيها.. معطلينه.. مخليينه مالوش نفس يعمل أي حاجة.. عايش مسحوب منه طاقته.. عايش جواه لوحده.. منتظر حد فيهم بس يهتم.. وماحدث بيهتم..

أنت وهو

لما يكلموك بتحس بيكلموك أكيد عشان يشتكوا.. ليه يكلموك عشانك؟ من إمتى أنت فارق؟ ولما يتطمئنا عليك تحس ان أكيد محتاجين منك طلب فعشان كده لازم يسألوا الأول عليك..

هما مش قادرين يلاحظوا كم الطاقة السلبية اللي بتحس بيها حوالينهم.. إنت تعبت من كتر ما هما مش عايزين يساعدوا أنفسهم.. ضاغطينك في مشاكلهم اللي مش بتخلص.. بالعكس كل ما يتكلموا فيها معاك بتزيد وتزيد تحليلاتها..

طبعا هما مش بيساعدوك.. لأنهم هما اللي دائما محتاجين المساعدة..

هو بيستمد وجوده من طاقتك انت النفسية.. بيسند عليك عشان يحس بقوته.. مع الوقت بتحس انهم بيحركوك بطاقتهم السلبية انك تبقى موجود دائما تشيل مشاكلهم.. موجود دائما يشحنوا لك طاقتهم السلبية.. بتبدأ تحس بعجز شديد.. يخليك تكره التعامل تماما..

دايرة الألم

رغم انك في الأول بتحس انك عايز تساعد أوي.. بس مع الوقت بتحس انك مستنزف على الآخر وعاجز عن مساعدتهم.. ضاغطينك بشكل بيخليك بتغضب.. ويتجيب آخرك.. بتحس انهم حارمينك سلامك النفسي.. حاسس انك غرقان في مشاكل هما أصلا مش بيدوروا على حلول ليها.. هما مصممين يشوفوها بكل شكل سلبي يقيدهم في نفسهم.. ويخلي مود الضحية زايد أوي..

المفتاح

عشان تقدر تتعامل مع الضحية.. وتدير غضبك واستفزازك منه.. محتاج تفهم هو ليه كده..

الضحية هو الشخص اللي حد أقوى منه آذاه واستضعفه وهضم حقه.. والضحية بيكون شخص تخيل إنه لا حول له ولا قوة.. فاقد لأي قدرة على إنه يدافع عن نفسه أو إنه ياخذ حقه.. والاعتقاد ده اتبنى جواه من كتر ما تعرض لمشاكل وألم واتظلم.. بيوصل لمرحلة انه ييفقد الثقة والإيمان انه يقدر يغير اللي بيحصل له..

وبيلوم كل اللي حواليه على اللي هو فيه.. متخلي تماما عن مسؤوليته في إنه يدير مشاكله.. ورامي كل أزماته شماعه على غيره..

غالبا الإنسان لما بيتبنى جوا عقله فكرة الحياة كضحية.. مايكونش عارف انه اختار ده.. هو تسلسل طبيعي بسبب جروح كثيرة أوي.. حسسته انه ماحدش بيحبه.. خيانة توقعاته دايمًا اللي راسمها.. وصلته انه ساب توجيه حياته في إيد اللي حواليه.. وبقي دايمًا بيشتكي بسبب اللي بيحصل فيه وبس..

عشان تقدر تتعامل معاهم.. وتقلل حجم غضبك.. مهم أوي انك تكسر دائرة الشكوى.. تفكرهم دايمًا بدورهم في المشاكل.. خليه مسؤولين عن نفسهم.. تفهم الأول إحساسهم اللي بيحكوه.. وأول ما يبدأوا يدوروا في نفس الدائرة ويعيدوا ويزيدوا.. وقتها لازم تبقى حازم وتوقف الدائرة وتكسرهما بالحقيقة الوحيدة.. وهو إننا مسؤولين عن حياتنا.. واحنا عندنا اختيار نستلم مدار حياتنا..

لو أنا..

مهما بتحاول تعاتب وتعبر لهم عن اللي جواك.. بيبصوا لك بشفقة.. وانت نفسك في تعاطف.. نفسك انهم يحسوا بيك مش يشفقوا عليك.. بس للأسف انت أصلا صعبان على نفسك فازاي مش هتصعب عليك؟

لو تعبت من كتر الشكوى.. لو تعبت من كتر الشعور بإنك صعبان عليك حالك.. يبقى جه الوقت انك تفوق من حالة الضحية..

المشكلة انك لو اتبنى جوا عقلك مفهوم الضحية بتقع كمان في حوار الابتزاز العاطفي.. دي مرحلة أعلى بقى.. مش بس انت مجروح وحاسس بإحساس مليون وجع.. ومش بس مخلي كل اللي حواليك شماعه لأخطاءك وسوء تصرفك.. كمان لما بتحب تاخذ حاجة محتاجها بتبدأ تحسس اللي قدامك بتأنيب الضمير لو ما علمهاش.. تفضل شارط حبه ليك بتصرفه معاك فمش بتديه المساحة الكافية انه يوافق أو يرفض.. ومع الوقت مش بس انت بتخنق اللي حواليك بكتر الشكوى ومود المفعول به.. إنت كمان بتبقى نقطة ألم في حياتهم عشان حواليك بيحسوا بمشاعر سلبية كتير بتخنقهم..

الابتزاز العاطفي من أكثر الأساليب في التعامل اللي بتسبب متهات نفسيه.. لأن الإنسان بيتعرض لأنه يقف بين اللي عايز يتصرفه بناء على ظروفه دلوقت.. وبين علاقته بيك.. فيضطرب يبجي على نفسه عشان ينقذ علاقته معاك.. مرة في مرة بيحس انه مخنوق بالعلاقة دي.. لأنك بتحسسه بوجع رهيب وشعور بتقصير مستديم..

طبعاً ده أصلاً إحساسك اللي بتورده للي حواليك.. إنت بتحس ان الحب عليك مشروط.. فبتشرطه عليهم.. إنت بتحس انك لو ما عملتش اللي عايزينه هتترفض.. فبدأت تتصرف بناء على إحساسك كده..

لما تفهم سبب تكوين سلوك الضحية.. هتعرف تمسك نفسك في المواقف وتديرها وتخليها تبطل تتصرف بالشكل ده.. كل ده جرح مكتوم.. اتجرحت بسبب الحب المشروط وخيانة التوقعات.. من كتر ما اتجرحت صعب عليك نفسك.. وبدأت كل الحوار ده بشكل لا واعي عشان تحمي نفسك من الشعور بالألم..

وبقيت لا انت مرتاح ولا غيرك حواليك مرتاح..

واجه نفسك.. وافهم انك مسؤول عن أي موقف.. حتى لو ظاهر الموقف إنك مظلوم.. دايمًا الإنسان بيكون له دور في أي موقف بيتخط فيه.. ما دام موجود في الموقف لازم يكون عليه مسؤولية في نتيجة الموقف..

اتعلم تركز أوي في مسؤوليتك انت في الموقف.. مش في تصرفهم ضدك.. ابدأ الأول بتصرفاتك.. إزاي وصلت الموقف لكده؟

حاول وانت بتشوف مسؤوليتك ماتروحش الناحية الثانية لمود التقطيم والتأنيب لروحك.. إنت بس محتاج تشوف مسؤوليتك عشان تشتت عقلك

من إنهم يبقوا شماعه لكل آلامك.. وده الطبيعي ان الإنسان منا عشان ينجح في إدارة علاقاته وحياته لازم دايما يشوف الحياه بعين الفاعل مش بعين المفعول به..

تاني حاجه اتكلم مع توقعاتك.. وحاول تغيرها.. بلاش تتوقع كثير من الناس.. الناس حرة في اختيارها وتصرفاتها.. تصرفاتها مش بتمثل قيمتك.. تصرفاتها بتمثل اختياراتهم هما في الحياه.. افصل تصرفاتهم من شعورك بنفسك.. وانت تحس بمسؤوليتك أكثر في الموقف.. ساعات ممكن تكون المسؤولية متمحورة في فكرة انك سمحت انهم يغلطوا عشان ماوضحتش ان تصرفهم يضايق.. المهم شوف مسؤوليتك كويس.. واتحرر من إنك شايف نفسك ضعيف ومكسور الجناح..

تقبل إنك ممكن تتجرح.. تقبل الجرح وطمن نفسك بإنك بتتعلم من الموقف عن مسؤوليتك في التعامل مع غيرك.. وبتتعلم منه ازاى تظبط توقعاتك فتقلل نسبة الجرح جواك..

00 00 00 00 00



البير

إذا نظرت إليه تصورته شخصاً..

فإذا أطلت النظر رأيت وجهها آخر..

من هو؟ ما به؟ كيف يشعر؟

لا تستطيع سبر أغواره..

الإنسان اللي بيحب يقعد لوحده أكثر من إنه يختلط بالناس.. أصله للأسف شخصية كومبليكس.. يعني صعبة..

فبالتالي مش أي حد بيعرف يتعامل معاه.. وطبعًا معظم البشر لما تحس بغموض وصعوبة حد يا إما بتبعد عنه.. يا إما بتقطمه.. وتفضل تتريق عليه.. وحاجات على مثل هذه الوتيرة كفيلة بإنه ياخذ قرار الانطواء.. على ستايل «يكش تولعوا» لأن الإنسان الكومبليكس.. أصبح محب للوحدة عشان ماحدش مُقدِر احتياجه للهدوء والسكينة..

هو ماوصلش لكده إلا كوسيلة دفاعية تحميه من وجعه في الاختلاط.. فأصبحت عزلته جزء منه... أسلوب حياة..

إحساسه انه ماحدش فاهمه خلاه يعيش جوا نفسه ويتوقع... لأنه غالباً مر في حياته كلها بتريقة أو بامتهان وتسفيه من احتياجاته... حس بخيانة لثقتة في الدواير المقربة لغاية ما قرر مايطهرش اللي جواه قدام حد أبدا.

دائمًا الناس بتحاول تفهم غموضه.. دايمًا بيركزوا في طقوسه اللي بالنسبة لهم طقوس غريبة مليانة تفاصيل.. فيكون عُرضة للانتهاك من قِبَل الآخرين..

على طول بيعاني من التطفل والتدخل لأن بالنسبة له إنك بس تتكلم جنبه وهو بيفكر مثلاً بيقطع حبل أفكاره وبالتالي بيوتره... تخيل انك تفضل تطلب من الناس يدوك مساحة عشان محتاج تفكر.. فبالتالي بيواجه صعوبة شديدة في إنه يختلط كتير بالناس.. وفي نفس الوقت بيقلل الدواير القريبة عشان هو معترف بنفسه انه مش سهل العشرة وإنه صعب يتفهم ويتعرف احتياجاته في كل لحظة.. فبيريحهم ويريح روحه.. الشخص ده نادرًا ما بيلاقي اللي يتقبله زي ما هو.. كأنهم اتعودوا هو بس اللي بيفهمهم.

الناس دي دقيقة في التفكير... بيركزوا في التفاصيل.. بيحللوا أوي... بيفهموا غيرهم أوي أوي... كاشفين اللي جواك لدرجة بتخوفهم شخصيًا.. ولدرجة إن لو حد حوالهم لاحظ انه مكشوف أوي كده بيحس معاهم بالتهديد... وعشان كده برضو قررروا يلبسوا الوشوش.. لأن عمقهم وصعوبة شخصيتهم بتهدد

ناس كثير وبتخوف ناس أكثر.. لأن قدرتهم في التعبير وإظهار عمق تحليلاتهم كفيلة ترعب أي شخص من طبقات المعاني المعقدة اللي بيتعرضوا لها.. وساعات بتبتهلهم وبتقنعهم مش عشان فاهمين قد ما عشان مايعرفوش يردوا..

غالبًا بيظهروا للدواير القريبة على قدر المستطاع وش الشخص السهل اللي مايركزش ومش بيحب المشاكل... رغم انه حساس لأقصى درجة... والمشاكل بتقطعه من جوا.. وممكن يديهم وش الضايح الطفولي عشان يحميهم من إنهم يخافوا منه أو يشعروا بتهديد نحوه.. ووش اللي مش زعلان ومسامح وهو من جواه بيغلي من الوجد ونفسه في كلمة واحدة تطيب خاطره..

أعظم مخاوفه محاولة الآخرين مراقبته وسبر أغواره.. فيحمي ذاته بأقنعة كثيرة..

الناس دي عميقة... كلامهم بيحمل طبقات من المعاني... ممكن يتوهوك في عمق أحاسيسهم لو حاولوا يشاركوك بيها... عمرهم ما بيتصرفوا زي ما بيحسوا.. اتعلموا يركبوا وشوش كثيرة مناسبة لوقت الاختلاط بالبشر.. ده اللي عرف يتأقلم منهم... اللي عرفوا يصمموا وشوش كثيرة مناسبة لكل موقف ماحدث بيعرف طبعهم غير أقرب دايرة بس ولازم بطول العشرة وكثرة الاختلاط هيتفاجأوا انهم بيكلموا ناس كثير في نفس الشخص... ومش معنى كده انهم بوشين.. مبدأ الوشوش متفعل عشان يريحهم ويريح اللي حوالاهم.. بس وشهم الحقيقي بير مالوش قرار..

أنت وهو

بس للأسف هو جاب نتيجة عكسية.. اللي كان بدايته راحة.. وصلهم انهم بقوا ألغاز صعب فك شفرتها.. فبالتالي الناس بتحسهم مزاجيين ومتقلين.. متعيين أوي عشان يتفهموا..

وغالبًا عدم توضيحهم للي جواهرم بيخلي الناس تقلق.. وتحس انها مش عارفة تتصرف معاهم.. مش عارف هما عايزين إيه بالضبط.. أنت ممكن تحس ان ده شبه الانطوائي.. بس الانطوائي مش بيركب وشوش.. هو مجتمع مع البير في صفات انعزالهم.. عشان الانطوائي طاقته من جواه.. هو مابقاش انطوائي غير عشان كده.. بيتشحن لما ييقعد لوحده أكثر لما ييقعد في وسط الناس.. مفكر أكثر ما هو معبر عن اللي جواه.. بس لا قاصد يحمي نفسه ولا

خايف يوضح لك.. هو بس شخص بيميل أنه يكون لوحده بنفس راضية.. ومش بيتضايق انه لوحده ولا بيدي سلوكه معنى سلبي.. لكن البير.. بيغطي عمقه بوشوش كتيرة.. هو أخذ قرار داخلي في لحظة وجع ما.. إنه مش هيظهر وشه الحقيقي... ما دام ماحدث فاهمه.. فتعالى نلبس وش لكل نوعية بشر..

أعلى احتياج يبحثون عنه هو التفهم والتقبل.. وعدم الإنتقاد السلبي

لو في حياتك شخص بالمواصفات دي ونفسك تكسبه... أنصحك انك تحسسه بالثقة فيك وده بإنك تبقى دايرة أمان.. مش دايرة ضغط عليه... بمعنى انه مايفضلش بيعاني من وقوفك على تصرفاته وانتقاداتك لغرابة أطواره... ولا تفضل محسسه انك بتراقبه ومركز في تصرفاته... حسسه انك متفهم احتياجه للانطواء...

ودايماً اسأله قبل ما تتصرف وهيثق فيك ويرتاح معاك لما يلاقي في عينك نظرة تفهم واحتواء وامثال لطلبه من غير امتعاض أو تريقة... إنت مش فاهم لو عملت كده معاه هو هيقرب لك ويرتاح معاك... ازاي فلما تكسب ثقته هتكتشف عمق أفكاره... هتلاقيه بيخرج الجمال اللي جواه... هتلاقيه تحرر من جموده.. وبقي عامل زي الطفل بيتكلم ويقول ويعبر... كل ده عشان حس انك متفهم ومقدره زي ما هو.. مش بتطالبه يتغير... لأن بالنسبة له التغيير لا يمكن يتم لأنه مؤلم... وهو فعلا مش محتاج يتغير أكثر من إنه محتاج يشعر بأمان وتقبل عشان يقدر يتواصل ويقول احتياجاته الغريبة... عشان واثق انك هتتفهم وتديله المساحة فيقدر يشاركك بدون خوف...

غالبا هو بيستخبي بس من الناس اللي بتجرحه بعدم تقبلها لشخصه فيبرسم لهم وش خاص بيهم بس... لأنه كتير لو حاول يشرح مش بيتفهم... إلا من شخص قرر يحبه ويتقبله...

دايرة الألم

الحياة حوالين الشخص البير اللي مستخبي ورا وشوش كتيرة حياة صادمة لناس كتير..

مش كل الناس بتفهم ان اللي بيظهره عكس طبعه الحقيقي.. مش كل الناس بتتفهم شخصيته.. فيه ناس ممكن تختصره في وش من الوشوش ويتخلوه هو.. ولما يشوفوا وش ثاني يتصدموا..

الصدمة دائما تبقى مالياك قلق.. خوف.. عشان مش قادر تتوقع هو عايز إيه.. ولا التصرف الجاي هيكون أي وش فيهم.. خطواته دائما مش متوقعة.. ورغم انه يلبس الوشوش عشان يريح الناس.. لكن اللي يقرب له أوي ويعيش حواليه بيتعب لما يشوف الوشوش المختلفة..

التعامل مع أفئعته المختلفة قد تكون صدمة لا قرب الدوائر.. عدم توقع تصرفاتهم.. عدم توضيح احتياجاتهم يجعل حياتهم غامضة للآخرين

بتخليه يحس بعدم أمان.. بيحس انه مش متطمئن.. وممكن يفتقد وش لما يغيب كثير.. ناس كثير بتحس بجرح لما يلاقوا اللطف والمعاملة لغيرهم.. فجأة يلاقوا وش ثاني معاهم هما.. حسب حالته النفسية ساعات لما يفصل من الناس.. بيبقى صعب لغاية ما يقدر يقابل الناس بوش جديد..

لو أنا..

لو انت بتعمل كده.. محتاج تعرف انك لبست كل الوشوش ديه عشان جواك.. من لحظة قديمة أوي.. حسيت ووصلت لرأي واحد جواني.. إنك مكسوف من نفسك.. مكسوف من قيمتك في عين اللي حواليك.. مش حاسس بتقبل.. مش حاسس بتفهم.. مش حاسس بتقدير لكلامك.. وأفكارك.. وإحساسك.. مش واثق في دوايرك انهم بيدوك الأمان اللي أي إنسان محتاج يحس بيه عشان يعيش باتزان.. مش حاسس بأمان عشان الرفض.. وخوف انك عشان مش كفاية.. عشان مكسوف من وشك الحقيقي.. إنك تفقدهم.. فبقيت يا مسكين مش عارف تقرب مش بترتاح ولا مريحهم.. ومش عارف تبعد عشان خايف لو بعدت تفقدهم..

محتاجين نصح كل ده جوانا.. قبل ما نشوف هنقلع الوشوش ازاى.. ماينفعش أبدا أي حاجة تحصل تخبطك في قيمتك.. وتحسسك أنك متستحقش فتكسف من نفسك.. ربط لشعورك انك ليك قيمة بالحياة والمواقف تصرفات البشر.. عاملة زي اللي مش بس بيدور على اللي ضربه بالسكينة.. لأنك كمان قررت تمسك السكينة وتضرب نفسك بيها كل شوية في نفس المكان.. اللي هو بايطة بايطة.. ما انت مش إنسان تستحق حتى الحياة!

شفت.. الموضوع ممكن يكون أصعب مما تتخيل.. إنت مسحت وجودك في الحياة يوم ما اتكسفت تظهر نفسك.. يوم ما قررت تلبس وشوش تستخبي وراها.. وتريحهم.. دفنت كل اللي بتحبه واللي بتحتاجه.. وعشت بس عشان

تراضيهم وتحمي نفسك من وجع محتمل.. بس للأسف الوجد جزء من الحياة..
هيمر من خلالك.. عشان هي دي الطريقة الوحيدة عشان تتعلم عن نفسك
واللي حواليك وتجارب الحياة تخليك تنضج.. غير كده انت واقف مكانك..
ما بتكبرش..

...

ماينفعش أكره حاجة في نفسي.. أنا ممكن اكره التصرف اللي باعمله.. لكن
ماينفعش اكره نفسي أنا عشان باعمله..

التصرف اللي كرهته هيعلمني عن عيب ما جوايا هو ده اللي محتاج إدارة..
محتاج تعرف مفتاحه عشان تلفه صح فتقل انه يبقى مصدر وقوع كتير ليك..

لما نحب نفسنا.. لازم نفهم أن هي ليها علينا حقوق.. حقها علينا.. اننا نشوف
اللي محتاجه.. وندير طلباتها بعقل.. في طلبات زي اكل وشرب.. أساسيات
محتاجة تسديد بسيط.. وفي طلبات بتعلو بقدراتك فبتوصلك لاستخلافك
وبصمتك بنزود منها.. بنعرف احتياجاتنا لما نواجه مشاكل مع اللي حوالينا..

وقيس على كده كل مشاكلك.. بدل ما تركز على الشخص اللي بسببه
المشكلة أو الموقف.. وبدل ما تركز على السلوك الغلط اللي جوا الموقف..
اسأل نفسك ده بيعلمك إيه عن نفسك؟

قول لنفسك.. أنا باحبك.. متقبل انك عايزة كذا.. وكذا بناخده لما بنطلب
بوضوح.. ببدا يظهر لنا هو كذا ده مناسب؟ من حقنا؟ في استطاعة اللي
حوالينا؟ ولا هو طلب مش مناسب محتاج مننا اننا نفكر فيه ثاني ونعدله..

فبكده فهمننا اننا بعد ما حبيننا نفسنا.. واتكلمنا معاها وقت المشكلة وطمنناها..
وعرفنا عايزة إيه.. فهمننا نحل الموضوع ازاي.. محتاجين آخر خطوة بقى..
هي دي سبب الوشوش.. محتاجين نعبر عن اللي عايزينه.. حتى لو مش
مناسب زي ما قلنا.. ماتتكشفش..

أدينا شفنا ان اللي بنعوزه مهما كان بسيط.. إشارة عميقة على حاجة جwana
ما كناش شايفينها.. فلما قبلت الإشارة.. وماتكسفتش.. انت كده اديت نفسك
قيمة.. ادتها حق انها تقول اللي جواها وتعوزه..

فنعبر عن احتياجاتنا... نوضح اللي عايزينه.. ونتقبل أهم خطوة.. نتقبل ان
الناس ممكن توافق أو ترفض.. الأمر مش عشانك انت.. مش مربوط
بشخصك.. هو مربوط بقدرتهم.. بقدر علاقتكم.. بأولوياتهم.. بطباعهم.. بأمور
كتير.. خرج نفسك من الصورة.. هترتاح ويرتاحوا.. شوف الأمر من نضارة
شفافة.. إنت خارج القصة عارف كويس أوي ان ليك قيمة.. خلاص أثبتناها

وانت هتفضل تفكير بيها نفسك عشان تتأكد.. فتبدل أفكارك.. وتشوف الدنيا
وانت أصلاً متطمئن مش قلقان.. فلو اتقال لك لأ.. متفهم وبتتعلم..

حاجة تانية بتكسفك من نفسك غير خوف الرفض.. هو خوف الفقد.. لو
ماعملتش اللي هما بقى عايزينه هتفقدهم.. فتفضل تيجي على نفسك..
وتيجي على انت عايزة ماتيينوش.. لابس وش المكبر دماغه..

زي ما بالظبط نطقت باللي انت عايزه وليهم الحق يرفضوا أو يوافقوا.. إنت
كمان ليك نفس الحق.. اللي يطلب منك حاجة الموافقة أو الرفض ديه حاجة
تخصك لوحدك انت اللي تقررها..

سبب الأقنعة المختلفة هو الخوف من الرفض والخوف من الفقد..

إنت من حقك تقول لأ من غير أي سبب على فكرة.. وافهم ان لما تحس أنك
عايز تقول لأ.. دي برضو بتعلمك حاجة عن اللي جواك...

ممکن تاخذ خطوة انك تقول لأ جواك الأول قبل ما تعبر.. وتفكر مع نفسك
طب لأ ليه.. ولما تعرف ليه.. ابدأ انت قيم.. حابب تعملها عشان السبب مش
مقنع ومش حابب تعيش بيه؟ يعني مثلاً قلت لأ عشان تعبان.. تعبان عشان
سبب مقنع ليك.. ولا تعبان مزاجك مش رايق.. فحسب انت عايز تعيش ازاي
هتقرر.. هل أنا عايز اعيش مريح دماغى.. ولا عايزة أدي واعمل عطاء.. ما دام
التعب مش بسبب حاجة حقيقية معطلة؟

ساعتها لو جيت على نفسك.. هتبقى جيت على نفسك.. عشان نفسك..
يعني.. جيت على نفسك عشان قررت تعيش بشكل معين.. عشان العطاء..
وده مختلف تماماً انك توافق وانت جاي على نفسك ومتضايق انك جيت على
نفسك.. فتبدأ تتضايق أكثر منهم بس برضو خالق الشعور جواك.. ونفضل نلف
في دواير!

فك من الدائرة.. اطلب.. عبر.. وضح.. فك الموقف من نفسك.. تقبل الرفض
والقبول.. واتعلم دايمًا عن نفسك.. مش تحكم عليها!

بكده تبقى قدرت تقابل الناس بوشك الحقيقي.. البير العميق اللي ممكن
ماحدش يفهمه.. ومش طالب ان حد يفهمه.. هتبدأ تتعود على نفسك وانت
بوشك الحقيقي.. ومش مكسوف..



الباب الثالث

دايرة سَكَن

نحيا بقلوب مجروحة.. أرواح مجهدة بمرور البشر..

تزلزلنا الحياة.. فننفق ذواتنا في الطريق

يحتاج العقل لصمام أمان يحفظه من الشتات

صمام أمان يعيد له التوازن بعد أن ارتطم بأعاصير الحياة

فتتحول الجروح لندوب.. نستطيع بها القيام والنهوض..

وتروي أرواحنا بأكسير الصبر والرضا..

فنجيا بصمود.. في سَكَن

لما بنمر بالألم في الحياة.. الألم عشان يتحرر محتاج تقبل انه موجود.. سماع لرسالته.. التعلم منه.. وتطهير موضعه.. عشان مانتكسش ثاني وتألّم في نفس الموضع!

تطهير موضعه بأننا نبذل المعنى اللي اتسبب في ألما من الأول..

معظم أسباب دواير الألم.. ومعظم أسباب تحولنا لعرايس ماريونيت تحديد نظرتنا بشكل محدد فيخلينا أضعف وأسهل في اننا نلف في الألم والشعور بالمفعول به..

لما بنطمن آلامنا بأفكار تقدم حلول لكل مشكلة سببت الألم لينا.. ساعتها هنقدر نتحكم أكثر في الحياة.. ونبقى مسؤولين عن إدارة آلامنا..

أكيد هتألّم.. بس الأكيد اننا هنعرف نخرج نفسنا من دايرة الألم لدايرة السلام النفسي.. اللي تساعدنا نصبر على طريق الحياة..

الصبر هو خطوات من إدارة الألم.. ممكن تبدأ بوجع داخلي بسبب المعنى اللي ألمك.. بس بإدارته بتنتهي لشعور الاستكانة والتقبل والمرونة.. فتقدر تكمل وتقوم ثاني تقف.. وانت مشحون بالطاقة الإيجابية اللي في دايرة السكن.. وكأنها بلاستر العقل بتحفظه من إنه يرجع ثاني يفكر بشكل بيؤذيك انت أول واحد.. ولو حتى فكرت بشكل غلط.. الألم بيصحح له بوصلته ويرجعك تطمن نفسك بالمعاني اللي المفروض تعيش بيها..

دايرة السكن بتبدأ بتطبيق زوايا علاقتك بنفسك..

بأنك تصاحب نفسك.. تقرأ إشارات الحياة صح.. تثبت مواقفك قدام الهزات النفسية والصدمات.. وتنسف توقعاتك تحضيراً لإنك تظبط رؤيتك للعلاقات اللي براك.. كده انت قوي من جوا.. ومتين كفاية.. عشان نقدر نظبط زاوية العلاقات..

نيجي نخرج براك.. هنظبط دوايرنا.. ونرتبها صح.. مين الشخص الصح اللي يبقى في أقرب دواير.. ومين الشخص الغلط اللي محتاجين نخرجه من أقرب الدواير.. وطبعاً الدواير دي مصطلح وهمي جوا عقلك انت.. الأشخاص اللي حواليك مابتعترفش بيها.. بس هو يبقى تحديد لمكانة الشخص في حياتك تحافظ على قلبك من التعلق أو الوجد..

وبعد ما نحدد الشخص الصح هنحتاج اننا نتعلم نسيب مسافة.. عشان انت كده بتحبس نفسك في دواير الألم من جديد ويتحول نفسك لعروسة ماريونيت..

محتاجين نبص لكل دخول ومرور في حياتنا من البشر انه درس بيعلمنا عن نفسنا.. يبشر لنا عن طريقنا عشان يبقى طريق مناسب لنا محقق لقدراتنا..

وأخيراً عشان ترتاح في حياتك بشكل عام.. إنت محتاج تشوف الدنيا كلها بزاوية أكبر.. تخرج من نفسك.. ومن علاقاتك.. للدنيا.. وهدف وجودك فيها..

نتعلم تعيش اللحظة فماتشيلش أعباء نفسية من الماضي ولا تشيل فوق طاقتك لأمر ماتعرفهاش في المستقبل.. ومحتاج انك تفهم حكاية قلبك في الدنيا.. عشان تفهم ان جروحك دي هي اللي بتطهرك.. هي اللي بتغسلك عشان تخلي زاويتك مضبوطة في الحياة دايماً.. مابتتعوجش.. عن طريقك..

وأكثر دايرة بتطمئنك لو مافيش حل.. لو قفلت أوي.. لو مش لاقى معاني تطمئن.. إنك تفتكر ان حياتك مش هنا.. تفتكر انك في دار ابتلاء.. دار مؤقتة.. هتخلص وتروح بيك لحياتك الحقيقية..

وبكده تبقى فهمت سر الألم.. وعرفت طريقة التحرر الحقيقية منه.. وفهمت المعاني اللي بتعمل لك وقاية ان ألمك يفضل حابسك..

يمكن مش هتبطل تتألم.. بس الأكيد ان كل ما تتألم هتفهم انها مجرد إشارة بتنبهك انك خرجت عن المسار بتفكيرك.. ومحتاج تاني تظبط زوايا.. وتفكر بدايرة السكن..

دايرة السكن وقاية.. ودايرة السكن علاج..



إنت مصاحبك؟

وكثير من الألم الذي يختلج بنفوسنا.. يدور حول فلك.. كيف يرانا الآخرون!
كأننا ننتظر صك رضاهم عن ذواتنا.. لنطير بها فخرا.. وسعيا.. فنجد بصمتنا..
وننطلق في الحياة حاملين أنفسنا كما رأوها - بكل اختصار لنا - ظننا أننا قد
فُزنا.. برضا أعينهم عنا..

تحرر يا مسكين من البشر.. من رؤيتهم لك.. من تقييمهم لك.. فما هم إلا
ضعفاء مثلك.. لا تجعل البعض منهم يقلل من قدرك..
فكن نفسك بكل تكاملها.. ونقصها.. واخفي بها أثرا في وجه كل اختزال..
لا تخي بمعاييرهم.. ولا تخي لرضاهم..
فكن أنت ولا تكن أحدا سواك!

بنفضل ندور طول عمرنا على صحاب.. محتاجين حد يحبنا.. حد يونسنا.. حد
ينجدنا من وحدتنا... وعمرنا ما فكرنا.. هو احنا أصلا مصاحبين نفسنا؟
دايما بنتكلم عن الناس اللي حوالينا.. بنتكلم عن إحساسهم بينا.. عن إحساسنا
بيهم.. عمرنا ما وصلنا للحقيقة الوحيدة اللي المفروض نعيشها.. إننا نسينا
نفسنا في وسط اهتمامنا بيهم..
نسينا نتعرف على نفسنا.. نسينا نعرف احنا مين بالضبط..

إحنا بنطالب الناس تحترمنا.. وتقدرنا.. وتحس بينا.. والحقيقة احنا أصلا مش
حاسين بنفسنا ولا عارفينها.. إحنا أول من أهملناها.. وبعدين نلوم عليهم
إهمالهم..

أهم أسباب الثقة بالنفس.. إنك تبقى عارف نفسك فعلا.. عارف مميزاتها
فبتبروزها وتحسنها.. وعارف عيوبها فبتديرها وتقلل ظهورها.. وده كله مش
بيظهر لك.. إلا لما تصاحبها..

نفسك اللي جواك.. مش انت..

هي جزء منك.. محتاج انك تفصله عنك.. عشان تعرف تديره.. محتاج تديه
وقت عشان تسمعه.. عشان تتكلم معاه وتفهمه.. عشان تقدر تشجعه
وتدعمه.. أو تعدل سلوكه..

كتر عدم رؤيتنا لنفسنا.. بيخلينا معمين عنها.. بيحطنا في مواقف مش
بنفهمها.. بيخلينا مفعول به.. ويمنع اننا نحقق نفسنا بشكل يرضينا..

وعشان نقدر نحقق علاقات سليمة مع الناس.. محتاجين الأول نحقق علاقة سليمة مع نفسنا.. محتاجين نعامل نفسنا زي ما نفسنا الناس تعاملنا بالضبط!

ونظل نحيا متسائلين.. ماذا أفعل ليتقبلوني؟

كيف أحيا لأكون جزءًا من كيانهم.. يعترفون بوجوده.. يحترمونه.. ويقدرونه..
ويظل المرء ساعيا.. باحثا.. عن القبول.. بين أعين لم تتعلم أن تتقبل نفسها لتقبلهم!

علاقة سليمة مع نفسنا:

1. نتحرر من رؤية البشر

محتاجين نتعلم نتحرر من رؤية البشر لينا.. محتاجين نحقق ذاتنا.. بس بعينينا احنا مش بعينهم..

من أكثر الحاجات التي تسهل انك تتحرر من رؤية البشر انك تبص للحياة من عندك مش من عندهم.. يعني ركز في نفسك.. ركز في تصرفاتك.. ركز في أفكارك وفي مشاعرك في كل موقف بتعرض له.. ماتتشدش انك تشوفها من عندهم.. لما بيحصل موقف بنلاقي أول شيء خطر في بالنا ازاي يعملوا كده؟! إنت محتاج تغير للغة مختلفة.. محتاج تقول أنا حاسس بيه لما هما عملوا كده.. اتحرر خالص منهم..

إحنا تصرفات الناس بتدينا إشارة على إحساسنا.. على أفكارنا.. بتخلينا نتعلم أكثر عن إدارتها.. فإنت مش محتاج تشوف تصرف غيرك في المنظور ده.. مهم تشوف تصرفاتهم بالشكل اللي يساعدك.. المنظور اللي هيساعدك تحسن من نفسك وتتعلم تتصرف ازاي..

لما بتقيم جواك إحساسك تجاه الموقف.. وبتعرضه على أفكارك وتتأكد من شكل التصرف اللي عايز تعمله.. ساعتها بتبدأ ترجع تاني للشخص الآخر في الموقف عشان تقيس تصرفك انه يبقى مناسبكم مع بعض..

كده دور الأطراف الأخرى في الموقف دورين بس..

الدور الأول إشارة لينا تحدد لنا نتصرف ازاي.. الدور الثاني مسطرة بنقيس عليها السلوك لما نقرره..

لكن الدور الثالث اللي هو ليه عملوا كده.. مالوش أي لازمة غير انه بيعدنا عن نفسنا.. ويحبسنا فيهم.. وللأسف هما أصلا مش في إيدك انك تتحكم فيها.. فأنت بتتعب نفسك وترهقها بسجنها في دور أصلا مش بتاعها.. ده غير انه بيفضل يجدد جواك الألم لو كان تصرفهم أصلا موجه.. وده هنتكلم عليه أكثر في «إشارة»

2. اشحن نفسك بنفسك

وقبل ما نصاحب نفسنا.. لازم نتعلم نديها كل اللي بننتظره من أقرب الناس الأول من جوانا.. لما بنملا نفسنا من جوا.. بنبدأ نحس بسهولة بتصرف الناس معانا.. عارف الكوباية لما تكون مليانة.. أي نقطة ميا زيادة هتدلق برة.. هتفيض.. لكن الكوباية لو ناقصة أوي.. مهما مليتها هتحتاج أضعاف المحاولات عشان تتملي.. ولو مليتها وهي مخرومة؟ مهما تملأها.. هتفضل فاضية!

مثال الكوباية ده هو نفسك..

نفسك لما بتكون انت ماليها الأول بالخطوات اللي هنوضحها.. أي حد بيديها بتفيض وتحس أوي بالعطاء.. أي حد بيتنقص منها بيكون عنده رصيد كبير جواك تتسند عليه فماتأثرش بانتقاصهم..

النفس لما بتنساها.. ومش بتنتبه ليها.. وتفضل قاعد مستني حد يملأها.. فأنت كده سايبها فاضية.. فأي حد يملأها مش بتحس.. فبتتوجع أكثر من كتر ما هي ناقصة.. لغاية ما تتكسر من كتر الوجة فتبقى مخرومة اللي بيتعمل ليها بيخرج من الناحية الثانية.. ويظل معاك الألم!

عشان كده مهم اننا نصاحب نفسنا... نمثّلها بإننا نملاها بنزين يعينها على التعامل مع الناس من غير ما احتياجاتها تبقى فاضية أوي وتخليها متشعبطة بس في الناس..

إزاي نملاها؟!

أ. حب غير مشروط

القلب عايش فاقد إحساس ان حد بيحبه.. حب بجد.. حب لا يشترط عليه إنه مايغلطش.. حب لا يشترط عليه إنه دايم في أبهى وأحسن صورة.. القلب محتاج حب غير مشروط عشان يتعافى من تعب الزمن..

الحب غير المشروط مش معناه انك بتحب ومديه صلاحية يغلط فيك براحتة.. الناس فاهماه غلط.. الحب غير المشروط معناه إنك بتحب الشخص بمميزاته

وعيوبه.. وإن عيوبه مش بتأثر على مميزاته في عينك.. فبالتالي انت بتحبه حب متكامل.. بتحب الشخص على بعض بكل صوره..

عشان النفس مهما بتديرها بتفضل فيها عيوب ممكن ماتتغيرش.. الحب غير المشروط بيتقبل العيب ده ويتغافل عنه.. ويركز أكثر على المميزات.. فيبدأ العيب يهدا وجوده وما يكونش بارز أوي لعينك.. لأن العين بتشوف اللي بتركز عليه.. فاللي بيشد عينك بياخد مساحة أكبر من تفكيرك وإحساسك.. فبالتالي بتقبله زي ما هو.. وبتسامح لما يغلط عشان عارف ان ده العيب اللي مش بيتغير.. بس بيسكن بالتغافل..

لو غلط.. بتعتبر الغلطة تصرف.. ممكن يتصلح.. مش بتحس ان الغلطة معبرة عن كيانه كإنسان.. مش بتجمع بينه وبين تصرفاته وتبدأ تبعد عنه.. كده ده اسمه حب مشروط بس بحسن السير والسلوك!

لازم نحب نفسنا حب غير مشروط.. لازم نفهم ان نفسنا غالية أوي.. نفخة من روح ربنا..

خلق الله كل نفس متميزة.. منفردة.. استثنائية..

وبحكك ليها.. وعدم اشتراط حبك على حسن فعلها.. هتبقى أحسن صورة من نفسك كل يوم.. هتلاقي نفسك بتنور.. وتخليك تحقق ذاتك بشكل يرضيك ويسعدك..

ii. احترام هتقول لي أعملها ازاي مع نفسي؟

هاقول لك ركز أوي في صوتك الداخلي.. بتكلم نفسك ازاي؟ وعشان تعرف تحقق صحوية نفسك.. محتاج تفصلها منك.. اعتبرها كيان ثاني.. بتكلمه ويرد عليك.. بتعمل معاه حوار كامل متكامل.. في ناس بيساعدها يشوفوا الكيان ده طفل صغير.. ده بيساعدهم يكلموا أنفسهم بشكل فيه حنان وهدوء وبيمنعهم يقعوا في حوارات سلبية مع أنفسهم.. مش بيقدروا يقطعوا طفل من الآخر.. وفيه ناس تانية بتجسد في الكيان ده قدوتها.. شخص بتحبه.. بتشيلوا جواها.. وبتخليه هو مرتبط الحوار الجاري بينها وبينه..

لما تغلط.. ركز عقلك بيكلم نفسك ازاي.. ووقف أي طريقة سلبية.. اتعلم تدير الحوار بشكل إيجابي زي ما تحب تعمله مع حد ثاني بتحترمه.. شوف هتعدل غلطه ازاي؟ إيه انسب طريقة؟ وابدأ اتمرن بيها مع نفسك..

لازم تفهم إن مش من أول مرة هتعرف تدير نفسك صح.. إنت محتاج تتمرن.. ممكن تكلم نفسك شوية في المراية.. تشوفها بتفكر في إيه وتبدأ تغير اللغة إلى شغالة جواك..

المهم انك تتمرن تحقق احترام ليها لما تغلط.. أو لما عيبها يظهر.. احترامها زي ما بتتمنى غيرك يحترمك.. وغير خالص فكرة ان تأنيب الضمير أسلوب سليم.. أعتقد اننا شرحنا كويس أوي انه أسوأ شيء ممكن عمله مع نفسك.. فاتعلم تكلم نفسك صح وقت الغلط.

iii. تقدير

كلنا فينا مميزات.. وفينا تصرفات حلوة بتتمنى تتقدر.. بتتمنى انها تتشاف.. بس الغريب اننا مش بنشوف نفسنا ولا بنقدرها..

فيه تحفظ عند الناس انهم يلاحظوا مميزاتهم... في اللي بيفتكرها غرور وفي اللي بيفتكرها رياء.. وهي بمنتهى البساطة احتياج لازم يتسدد جوا الإنسان.. الإنسان بيحتاج انه يشوف اللي بيعمله.. ويتحط في ميزان انه كويس أو لا..

تصرفاتك لازم تترصد منك.. ولازم لما تلاقي نفسك اتصرفت تصرف مناسب.. عملت شيء بقى لك كتير نفسك تعمله وأنجزته.. لازم تشوف جواك.. وتشوف التصرف الكويس.. وتوزنه بعينك.. إنه مميز..

التقدير للنفس بيدي شعور بالامتلاء.. بالاكفاءة.. بتحس انك مرتاح عشان اتصرفت صح.. عشان انت من جواك تصالحت تماما انه صح.. لما كل عقلك يشوفك صح.. إنت بتحس بأهميتك جواك.. زي الطفل بالظبط اللي يحب يشوف في عين أمه انها راضية عنه.. نفسك محتاجة التقدير ده..

فهي من ناحية احتياج.. ومن ناحية ثانية بتساعدك تحدد شطارتك في إيه بالظبط.. متابعتك لتصرفاتك.. ورؤية الصح منها وتمييزها بالتقدير بطريقة كلامك مع نفسك.. بتخليك واثق في نفسك أكثر.. عندك دليل جواك انك بتعرف وتقدر.. وإن اللي بتعمله مميز..

iv. حماية

عشان نمنع الناس تنتقص من الكوابة الجوانية.. محتاجين إننا نمسك أخطاء الناس بقى معانا وما نخليهاش تقرب للكوابة ونديهاهم ثاني..

أنا دايمًا باحِب اشبه القلب بالكوابة.. تخيل لو كل واحد معدي رمى لك فيها تصرفه هو وسلوكه هو الوحش.. وانت بتحوش أوحش تصرفاتهم جواك.. واخذ

بالك بتهد نفسك ازاي؟ ليه بتشيل غلط غيرك وبتتبناه جواك كده؟
ها هم بكل عوراهم يُسقطون نواقصهم عليك.. فقط لأنك غنيمة سهلة..
فلماذا يتعبون في إثبات كفاءتهم.. رغم أنك فرصة سائغة لكي ينتقصوا منك
فيستطيعوا الظهور!

محتاجين نقول لنفسنا ان ده خطأهم.. مش معبر عننا.. فمش لازم نؤذي
نفسنا بيه ونحطه جونا ينتقص من طاقتنا.. عارف لما حد يرميك بورقة فيها
رسالة سلبية.. إنت عندك اختيار تمسك الورقة تبعدها عنك.. عندك اختيار
تقراها وبعدين تقفلها وترميها.. عندك اختيار تقراها وتقفها وتشكر اللي
قدامك.. عندك اختيار ماتاخدش الورقة أصلاً..

هو ده الشخص اللي ماسك نفسه وواعي ليها.. يعرف إمتى الموقف يستاهل
منه تفكير.. وإيه المواقف اللي مش محتاج يبذل مجهود نفسي أصلاً في
إدارتها.. المهم انه ماينفعش اتنا مش واعيين.. فالورقة بتضرب فينا..
وينمسكها نقراها.. بتوجعنا.. وبنفضل ماسكينها نقرأ فيها.. ونوجع في نفسنا
أكثر واكثر كل شوية... فالرسالة وصلت لنا مرة.. وبدل ما نتعلم منها..
احتفظنا بيها وبقينا احنا اللي بنوجع نفسنا بيها كل شوية..

تخيل لو حد قرر يتصرف غلط ويضربك بسكينة.. قمت انت واخذ السكينة
وفضلت تضرب في نفسك في مكان الجرح بالضبط! هو ضربك مرة واحدة..
وانت اللي كملت على نفسك..

اعلم يقينا.. لا ينتقص من الآخر.. إلا كل ناقص.. وأن من امتلأ بذاته اتسعت
روحه لتسع جميع الأرواح..

المفترض انك لما تتجرح.. بدل ما تلتفت للشخص.. أو السكينة حتى.. تنبيه
للجرح انك تنضفه وتطهره وتقفل عليه كمان ببلاستر عشان مايدخلوش أي
فيروس.. وبعدين تبدأ تحاسب الشخص الثاني..

عشان تقدر تعيش وتحسب حياتك صح.. محتاج تحمي نفسك.. زي ما نفسك
صحابك يحموك بالضبط.. دافع عنها.. وابعد عنها اللي بيوجعها.. حطوا في
مكانه.. ماتخليهوش مؤثر عليك.. خليه بس شيء بتتعلم منه عشان تحسن من
نفسك.. ماتحتفظش بيه يؤلمك جواك..

٧. مشاركة واستمتاع

معظم الناس ما يتحبش تقعد لوحدها.. واللي بيحب يقعد لوحده فهو غالبا بيختار القعدة لوحده عشان يعمل حاجة.. ينشغل برضو عن نفسه.. قليل أوي اللي عنده القدرة انه يقعد مع نفسه.. يسمعها.. يحكي لها وتحكي له.. لأنه غالبا بيتعبوا من التقطيم والحوار السلبي الشديد اللي داير جواهرهم.. فيبتنجوا بعيد عن اللي شغال جوا..

اللي شغال جواك هو كوكتيل من صوت الأهل على صوت المجتمع على صوتك انت شخصيا اللي اتكون على مدار سنين.. وبقي نوع من أنواع الدفاع ضد تصرفاتك لما تبقى خارج القوالب اللي الأصوات دي متعوده عليها..

لما تبدأ تصاحب نفسك.. وتحترمها.. وتقدرها.. هتبدأ صوتك الجواني يبقى أحسن شوية.. يبدأ يطلع لك صوت حنين يحس بيك.. ويقدر مشاعرك.. فتبدأ تدير الألم جواك بالشكل اللي يحرك مش يحبسك في وجع جواني يكرهك تقع مع نفسك بشكل يقط..

للأسف احنا عايشين عشان كده غافلين عن نفسنا وعن تصرفاتنا.. من كتر الألم اللي بنحس بيه.. بنتنج عن مشاعرنا بإننا مانديش مساحة أصلا للتواصل معها من جوا..

لما تحسن من حوارك مع نفسك.. هتبدأ تقدر تبقى موجود وقت أطول لوحدة.. مع قلبك وعقلك من غير ما تخاف.. عشان هتبقى عرفت تخلق صوت عالي حنين يحميك من أي صوت سلبي اتكون جواك على مدار السنين..

ومن وجودك مع نفسك.. هتبدأ تفهمها.. هتبدأ تتعلم عنها.. تعرف أفكارها.. ومشاعرها واحتياجاتها.. فتبدأ رؤيتك عن ذاتك تكتمل.. وتشوف مميزاتك كمان وعيوبك..

ده هيسهل عليك انك تشاركها اللحظات الحلوة والوحشة بسلاسة.. ماتجربش منها.. تجري عليها.. وهيسهل عليك لما حتى تنشغل في تصرف تنشغل فيه بشكل واعى ومدرک للي شغال جواك.. فتبقى أحسن صورة من نفسك حتى وانت بتستمتع.. استمتعك يملك.. مش يقع منك عشان من جواك فاضي ومخروم..

٧١. دعم وسند

أخيرا انت محتاج تبقى دعم وسند لنفسك وقت الشدة والمحن... تفكر نفسك بمواطن تميزها.. تفكرها انها قوية وتقدر تستحمل.. تشجعها لما تغلط وتقول لها الغلطة بتتصلح وهتقدري تقفي ثاني.. الغلطة بتتمسح بالتصرف الصح.. والغلطات الكثير بنزاحمها بالأعمال الصح الكثير.. واهو ميزان ويبتعدل ناحية الأغلب.. لازم تحقق انك تبقى دعم وسند لنفسك وقت الشدة.. عشان ده أكثر شيء هيخليك متين قدام التحديات..

اجعل حياتك استثمارا لذاتك.. ولتجعل كل لحظة تمر بك.. تشهد لك أنك بحق قد حققت استخلافك في الأرض وتميزك بتلك الروح التي نفخها الله بين جنبيك.. جعلتك متفردا..

وأخيرا

لما تصاحب نفسك بالشكل ده.. وتملأها كويس.. ساعتها بس هتعرف تقابل الناس وانت ثابت انفعاليا.. بتشوف تصرفاتهم بنضارة شفافة تساعدك تقيم كويس تعمل إيه بالضبط في الموقف من غير ما تبدأ تندفع في سلوكيات تحمي بيها نفسك.. مش مفيدة ليك.. ولا لغيرك.. فتعرف تدير دايرة الألم.. وتعرف تبقى انت البطل.. مش العروسة الماريونيت!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



إشارة

«تلك الغصة داخلك.. تُنبئك بوجود رسالة تحتاج منك بعض الوقت لفك شفراتها..

هذا الشعور الجارف يرشدك لوجود خلل ما بالطريق.. يحتاج منك للإصلاح.. وربما التهذيب..

خذ نفسًا طويلاً.. تفكر في تلك الغصة.. تعلم مما أنت فيه.. أجب عن تلك الأسئلة التي في إجابتها بوصلة لقيادة الحياة..

إن شعرت باضطراب وعدم وصول للجواب.. فانتظر قليلاً حتى تكتمل لك الأحجية فتري الصورة كاملة..

كل ما عليك.. امكث وحدك قليلاً.. انظر داخلك.. استمع للإشارات.. انتظر وضوح الرؤية.. تحدث مع ربك وناجيه يرشدك.. حتى تنكشف الحقيقة لك.. وترى وجهتك مرة أخرى»

لما تكون إنسان كلك مشاعر بتكلمك عن اللي بتحبه.. واللي مش بتحبه.. كلك أفكار بتحكى لك عن اللي انت معتقده.. عايش في حياة مليانة مواقف.. إيه اللي هيجمعك كإنسان بالمواقف؟

الطبيعي إنك مشغول باللي جواك لدرجة أنك مش بتنتبه للي بيحصل براك.. أو محبوس براك بحيث إنك حاسس بإنك مخنوق من الدوشة اللي جواك..

طيب هتمشي ازاي في الحياة؟

محتاج تتعلم تفك الدوشة اللي جوا.. عشان تساعدك في طريقك برة..

كم تمر بنا إشارات لا نتصالح معها.. خطوط حمراء نتعدها.. ووميض أخضر نتجاهله ونظنه سراباً.. أو عطلا داخلياً ليس بالإمكان التعامل معه فنمضي دون التفات..

وبتفك الدوشة بالإشارات اللي في الطريق.. إشارات الألم بتديك علامة إنك محتاج تسمع اللي جواك عشان تعرف تاخذ أي سكة وطريق..

بوصلتك هتبقى إحساسك.. وإحساسك هو الجسر اللي بيوصل الحدث الخارجي للي جواك من مشاعر وأفكار..

إحساسك ده مش معبر عن حقيقة الموقف.. لا هو معبر عن رؤيتك انت للموقف بناء على احتياجاتك واعتقاداتك.. فهيبقى كأنه بترجم خريطتك الجوانية.. لسلوك يناسبك ملائم للموقف ده..

يعني لو شخص بيحب الهدوء.. ومقتنع ان الأطفال ممكن لما نشغلها تحقق له الهدوء ده.. فالاحتياج الهدوء والراحة.. والقناعة هي إنه محتاج يساعد الأطفال عشان تحقق له احتياجه.. دي الدوشة اللي جواه.. عايز هدوء وعشان يحققه لازم يساعد الأطفال تنشغل!

ساعتها.. لما يبقى في مكان في دوشة أطفال.. ولاد غيرك.. إيه أول إشارة هتحسها بناء على خريطتك؟

إنك مضايق.. مش مرتاح.. الموقف مش مناسب اللي جواك من احتياج وقناعة.. الدنيا مش هادية.. والأهالي سايين ولادها مش بيشغلوها عشان يحققوا الهدوء المطلوب..

كل شيء تمر به بقلبك.. يقودك لما يجب أن تكون عليه حياتك.. يعلمك عن نفسك.. يعلمك عن ذاتك.. يعلمك عن اختياراتك..

في شخص ممكن الإشارة تخليه يسأل نفسه هو ليه حاسس بالضيق.. ليه الإشارة احمرت جواه إن في حاجة محتاجة تدخل.. فلما يبص جواه يشوف احتياجه وقناعته.. فيبدأ يتصرف بناء عليها.. يحط مثلا خطة لإن الأطفال تنشغل.. يوعي الأهالي يشغلوهم بشكل إيجابي.. إلخ.. بكده هو استعمل الإشارة صح.. وقف شوية لما لقي الخط الأحمر.. فكر رتب خريطته.. رتب بقية خط سيره.. وبعدين كمل في طريقه..

حد ثاني إشارة الضيق.. الحمراء.. وقفته.. فهو عشان مش مركز أصلا في الطريق.. الضيق لخطه.. بدل ما يبقى إشارة ليه إنه محتاج يهدأ وبعيد تستيف أفكاره وخطته في الطريق.. رمى مشكلته بالضيق على اللي حواليه وبدأ يلومهم ليه الأطفال عاملين دوشة.. وليه وليه...

غير إنه هيبدأ جواه يلف في دواير.. من أحكام.. لغضب.. لإحباط.. لقلق عالي.. عشان أخذ الموقف بدل ما يبقى إشارة.. بقى راكن جواه وبيلف في أحداثه.. فطريقه اتكعبل أكثر.. ووقف!

الواحد لما بيتحرر من رؤية الناس.. لما بيبقى مسؤول عن حياته.. لما بياخذ قرار يشوف الحياة بعينه.. محتاج بقى دلوقت إنه يفهم.. هيشوف إيه بالطبط؟

اتحرر من فكرة.. دول بيوجعوني.. دول مستقصدي.. وحولها لفكرة.. دي إشارات على الطريق بتعلمني حاجة عن نفسي.. بتعلمني حاجة عن غيري! الإشارة بتشوفها بإحساسك للموقف.. يحصل لك موقف.. فتحس.. فتفكر.. فتقرر تسلك طريق معين تحمي بيه نفسك.. هو ده كتالوج الإنسان في الحياة..

المشكلة لما الإحساس بالإشارة يلخبطك ويهزجك.. ده بيحصل لما تشوف الإشارة مدياك علامة.. فبدل ما تشوف الرسالة وتتحرك.. تفضل راكن.. وراكن فيها زي صاحبنا..

فقط إن أجدت ترك الضوضاء.. وصُراخ العابرين بالجوار.. ومكثت ما يكفي تتفكر في ما هو يحدث لك ومعك وبك.. دوتًا عن سواك.. دوتًا عن كل البشر.. فتتحرر من رؤيتهم.. وتحرر من عائق وجودهم بين رسائلك..

عشان تعرف تقرأ الإشارات صح.. محتاج أول حاجة إنك لما تشوف إشارة ألم.. عشان ماتلاقيش نفسك بتدور في دايرة الألم.. الدايرة المفرغة دي.. لازم تقعد دقائق مع نفسك تسألها هي حست بإيه.. ومن ردك جواك.. هتبدأ تفهم.. هي محتاجة إيه.. أو هي مش بتحب إيه.. ومن هنا هتوصل لأنسب تصرف لنفسك في الموقف.. وتبقى شفت الإشارة صح..

المهم انك تفهم انها مجرد إشارة بتحسن طريقك.. وبتساعدك تعرف إمتى تقف.. وإمتى تكمل.. بتعلمك برضو عن نفسك.. بتخليك تتأكد من ناحية ثانية ان احتياجك واقعي وأفكارك مناسبة لتحقيقها..

ساعات الإشارات بتتظبط لك زوايا عقلك.. بتخليك تفكر بشكل يخليك مرتاح أكثر.. كأنها بتقول لك إن عقلك انت اللي متفيرس.. وإنك لما تغير الزاويا.. هتقدر تكمل في طريقك ماتعطلش..

خلي باك الإشارات مش دورها تخليك واقف مابتتحركش لما تشوفها.. وتفضل بس محبوس فيها.. فتهزجك بدل ما بتشوفها بتنظم لك الطريق..

اللي مش هيفهم دور إشارات الألم في حياته.. هيفضل دايمًا بيلف في دواير ألم.. وهيفضل دايمًا مفعول به..

بنهرب من ألم اللحظة.. ونتاجبس في ألم يطول ويطول..
تقبل إن وقفتك ممكن تبقى مؤلمة لحظيا.. بس بتحقق لك تعديل اما للموقف
براك عشان يناسبك جوا.. أو تعديل لنفسك من جوا عشان تناسب الموقف
اللي برة..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



اثبت على موقفك

كل ما تتغير عليك مرحلة في حياتك.. تجد نفسك في غربة شديدة.. تشتد حسب رسوخ قيمك من اختلال اتزانها..

عند اختلال القيمة... يختل توازنك... فإما تقف سريعًا بعد أن تعي الدرس وهو الدراية بما كان ناقص فيها فأفسد إتزانها... وإما تقع القيمة تمامًا وتفقدتها...

قوتك في تقبل الاختلال اللحظي.. قوتك في تقبل اللحظات التي أفسدت فيها الجزء الأكبر من القيمة لتعلم عن الجزء الخفي... حينها فقط.. تعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك.. وأن أمرك كله خير..

تعلم من تجاربك.. اخرج من دائرة ألمك جراء ما تخطئه... لترى الصورة الكبرى... الخطأ جزء من رحلة التعلم..

أكبر وجع بنحس بيه.. لما بنقابل مواقف تهزنا.. تهز تفكيرنا.. تهز تصورنا عن الصبح والغلط اللي بنعيش بيهم..

نبداً نشكك في رؤيتنا.. في أفكارنا.. في إحساسنا..

نبداً نتهم قيمنا احنا.. إحنا اللي غلطانين عشان عايشين بقيم مش مناسبة المواقف والمجتمع..

تبدا أفكار زي الرغبة في الانتقام.. الرغبة في تغيير القيم عشان نعيش بشكل مايسببش أذى ثاني..

وقتها بيكون كل المشكلة.. هل قيمك أصلاً فعلاً مشكلة؟

ولا انت بس مش عارف تطول اللي بيؤذيك فبالتالي بتدور على حل جواك.. بس بشكل انتقامي.. كأنك بتنتقم من نفسك بالظبط!

تيجي تشتكي بيعاملوني وحش.. بيتجاهلونني.. فيبقى رد الفعل.. أنا هابطل اعاملهم كويس انا كمان هتجاهلهم هوريهم.. إلخ.

هذا الوقت الذي وجدت نفسك فيه تفقد اتزانك وتحركك الريح أينما أرادت... إنما هو بشير على اختلال قيمة داخلك.. أهكذا يشعر الإنسان الذي لا يحيا باعتقادٍ راسخ؟ يشعر بهذا الفزع.. بهذا القلق... تتقلب بوصلته.. ولا يجد من يرشده طريقه... يبحث عن هذا الخلق المفقود لتكتمل منظومة قيمه.. والمشهد ما زال ضبابي..

إنت شايف الدائرة اللي دخلت فيها؟ إنت كأنك خسرت نفسك ليهم.. كأنك بشكل لاواعي قررت تتقمص تصرفاتهم وسلوكهم انتقاما منهم..

وهل يا ترى ده فعلا انتقام منهم؟ ولا انتقام من نفسك؟

هل فعلا كسبت لما هزيت قيمك وبقيت نسخة من آذاهم؟ ولا انت كده فقدت جوهرك.. وبقيت مفعول به في إيديهم.. هما اللي بيحركوك؟!

لما بيحصل للواحد وجع في موقف.. بعد ما يحتوي ألمه.. وبعد ما يدير الألم ويعرف هو مروجع ليه.. بيبدأ يشوف الوجع اللي اتوجعه بيقول له إيه عن الموقف.. ويبدأ يشوف إيه أنسب تصرف يقوم بيه يخليه يحمي نفسه من الوجع.. أنسب تصرف بيكون مقياسه على حسب انت محتاج تحقق إيه من التصرف.. وإيه السقف اللي بيحكمك تقرر تتصرف من خلاله..

يعني مثلا..

ممکن يجيلي إشارة وأنا في الطريق.. «اتألمت بسبب خذلان صديق»

الإشارة دي فهمتني حاجة عن الدوشة اللي جوايا..

إني كنت محتاجة دعم صديقي في موقف.. وماحصلش..

هندير الألم.. نسمع.. نحوي.. نتقبل اننا حاسين بكده..

ونبدأ نكلم الألم عشان نحرره.. وبعدين نطمئه..

هنكلم الألم بأننا نشرح الموقف.. بأننا نشوف احتياجنا ده للصديق مناسب أصلا لظروف الصديق؟ طيب هل احتياجنا ده أصلا احنا وضحناه ليه ولا هو ممكن يكون مشغول ومش واعي ليه؟

لما نوصل لسيناريوهات مقبولة لقلبنا.. اتطمئن من خلالها.. نيجي بقى نتصرف.. هيبقى هنا في السقف اللي بيوقفنا وينتحرر من خلاله.. قيمة الهدوء.. قيمة التسامح.. أو يمكن قيمة وضع الحدود وأخذ الحق بشكل واضح.. حسب القيمة اللي جواك بتعيش بيها.. قرارك للتعامل مع موقف الخذلان هيتعمل!

مافيش مشكلة انك تقرر تعاقب الشخص بالشكل اللي عاقبك بيه.. لكن لما يكون ده اختيار واعي.. عن تفكير.. عن موازنة بين أفكارك وبين الموقف.. فتشوف المصلحة فين.. لكن إنك تتصرف زي المؤذي بشكل يعكس شخصيته هو من غير تفكير.. ده تصرف انفعالي.. وللأسف ضرره انك بتفقد روح شخصيتك.. وتتغير مع الوقت.. وقلبك بيتحول لقلب انت ماتعرفوش.. وقيمك

هتبقى مهزوزة.. والمشكلة الأكبر انك هتتفاجئ انك بقيت بتتصرف زي الشخص ده في مواقف تانية ممكن ماتحتاجش نفس الدرجة من رد الفعل.. الأمر عشان مش بوعي.. فمش اختياري.. هو أصبح سلوك ممنهج.. عشان قيمتك الأولى اتهزت واتحولت لقيمة العقاب الجماعي..

عند اختلال القيمة.. تتزعزع ثوابت كثيرة.. فتهتز كل أركانك وأنت لا تدري... إلا بضباية المشهد..

فتقف أمام السؤال الوجودي.. من أنا؟ أهذا أنا؟.. أم هذا فقط إشارة عما سأكون عليه إن تركت قيمتي تهتز هكذا؟.. هل أنا فقط أذوق جزءًا مما ستكون عليه حياتي إن اعتمدت اختلال القيم؟..

اتعلم تثبت نفسك.. تثبت قيمك.. تفكر نفسك بهدفك في الحياة.. بعد كل وجع.. فيبقى اختيارك كرد فعل للأذى مبني على وعي ما يهزكش.. ولا يبدل من أفكارك وأخلاقك.. يعني اثبت على القيم والمبادئ حتى لو قررت تغيير الطريقة..

لو انت شخص بتحب التسامح.. ممكن لما يحصل موقف اتأذيت فيه جامد.. احتمال بعد ما تفكر.. تلاقي إن أنسب تصرف واعي انك تاخذ حقك.. وتخلي التسامح جواك.. اللي هو انت مسامح.. بس بتتصرف بشكل يوقف الإنسان ده انه ممكن يظلم حد ثاني غيرك كده.. تصرف مبني على الوعي مش هيخلي التسامح يتغير.. لأ خلاك أخذت بس اختيار ثاني بناء على مصلحة عايزها..

تخيل بقى لو انت متسامح.. واناؤيت.. ومش واعي لنفسك.. أول حد هتهاجمه جواك هو نفسك.. وقيمة التسامح.. هتلاقي صوتك يقول لك عشان انت طيب جبت لنفسك الأذية.. عشان هما عارفين انك متسامح تعدوا حدودهم.. فغصب عنك الأذى كسر قيمة التسامح جواك.. وحولك لشخص ممكن عنيف في رد فعله بنفس درجة الأذى وممكن أكثر.. عشان تثبت انك مش طيب.. وبكده اتهزيت.. وقيمة التسامح أصبحت عدو ليك.. مش هتعرف تفعله ثاني في باقي المواقف..

عشان كده مهم أوي اننا دايما نغربل أفكارنا وقيمنا.. ونحاول نحسن منها.. نعمل لها سيناريوهات مختلفة زي ما قلنا في التسامح.. أنا متسامح بس أنا هاحاسب.. دي لا تتعارض مع دي أبدا.. الوعي مطلوب.. عشان قيمك تفضل ساندك..

القيم هي السقف اللي بيحمينا من الانجراف في الحياة في كل اتجاه.. كأنها بتسندنا لما الدنيا تضيق أوي.. من خلالها الاختيارات في المواقف بتحدد والصورة بتبقى أوضح..

بس اتعلم دايمًا تراجع قيمك.. تتأكد انها مفيدة ليك فعلا في حياتك.. واتعلم تحط لها خطط بديلة في مواقف بديلة.. كل خطة بتظهر لك حسب المواقف اللي بتمر بيها..

المواقف بتعلمك عن نفسك.. وبتثبت لك قيمك أو بتغيرلها.. المهم انها ماتغيركش تماما وانت مش واعي..

فاثبت على قيمك!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



انسف التوقعات

لم أر أشد قسوة من إنسان يعلم توقعاتك منه..

ثم يحبطك بإصراره على خسف توقعاتك..

فتحيا بإحباط تلو الآخر..

وتتشابه المذاقات والطعوم فلا تشتهي شيئاً حتى تفقد كل رغبة في الحياة..

ويتعطل حافز البقاء!

وتعرف انك شلت فوق طاقتك لما توصل للحظة... تقرر فيها انك تبطل معافرة.. خلاص تعبت..

لحظة تحس انك تعبت من كتر الوجد.. تعبت من كتر الاهتمام.. تعبت من كتر التوقعات اللي بتنزل بيك على الأرض تكسر قلبك.. تعبت من خيبات أمل مرة ورا الثانية لغاية ما سحبت كل طاقتك وتحفيزك انك حتى تقدر تاخذ نفس ثاني وانت مش قادر تتنفسه...

لحظة يأس لضباية الرؤية.. لوقوفك في منطقة رمادي مش عارف تخرج منها من كتر اللغم... فترغمك تقف مسجون جواها خايف بتترعش من عدم رؤية مخرج وفي نفس الوقت عارف ان فزعك جواها أمان من إنك تخطي لغم براها يفرقع في وشك.. فيصبح أمانك في عين ألمك ووجعك.. تخشى أن تتحرك.. وتئن بداخلها من فرط الألم.. وماحدث بيسمعه..

أنت من وضعت نفسك يا مسكين في دائرة الألم حين رسمت مشهدا وتوقعت ارتدائهم لخيالك.. وحين فاجئوك بخشونة الواقع.. تألمت..

خلاص تعبت.. كفاية.. مش قادر.. وليه أعمل؟ وهل فارقة؟ وهل وجودي مهم؟

وقلبك بيقول لك بوضوح هي مش فارقة.. لو خدت بعضك ومشيت زي لو استنيت.. قاعد ليه... هتفضل مستني لإمتى إشارة باهتمام.. إشارة بتقول لك خليك.. ماتمشيش... إنت عايش وهمك وحدك... لو مشيت زي لو مامشيتش..

إيه رأيك كفاية كده في السلبية؟..

هتفضل بتفكر في نفس المعاني دي لإمتى؟..

هتفضل متوقع لإمتى بس؟

افهم ان المعاني دي بتوجعك عشان توجهك.. توجهك للراحة النفسية.. تنقذك من الرمادي.. تنقذك من اللغم.. تنتشلك من حطام تفكيرك...
الألم يقول لك فعلا كفاية لغاية كده.. سلم رايات..

ما هو أصلا ليه تتوقع؟

التوقع شعلقة في النتيجة.. تحديد لتصرفات الغير في شكل معين حسب احتياجنا.. ييضيق أوي مساحة الاستقبال منهم.. بيرسم أوي شكل تصرفاتهم ويفقدهم روحهم المنفردة.. فكأن كل اللي حواليك بيلبوا بس اللي انت محتاجه بالشكل اللي انت محتاجه..

التوقع يمنعك تدوق طعوم الغير.. تنوع تصرفاتهم.. شكل اهتمامهم..

كل إنسان له ذائقة منفردة في شكل التصرفات.. تحسه له نغمته الخاصة اللي بيوصل بيها الحب والاهتمام.. لما نضيق عليهم ونطالبهم يحبونا بالشكل اللي احنا عايزينه وبس.. بنمنع نفسنا اننا نشوف مساحات كبيرة من شخصيتهم المستقلة المتميزة.. بنضيع كثير من جوهر الروح..

لما الإنسان ينسف توقعاته من الآخرين.. يتعلم انه يلبي احتياجه من جواه.. ولو محتاج حاجة من حد.. يروح يطلبها.. يقول له أنا محتاج كذا ومتوقع كذا بوضوح.. بحيث إنك تقلل على الناس احتياجهم انهم يفهموك وخوفهم من ضابية شخصيتك.. بتديهم مساحة يقربوا لك بالشكل اللي يسعدك.. وبالشكل اللي يسمح لكيانهم انه يتوجد خارج إطار توقعاتك..

التوقعات بتقتلك قبل ما بتقتل أي حد.. لأن غالبا هتحس بإحباط وخيبة أمل.. لما تفضل منتظر انهم يتصرفوا من دماغهم.. بصرف النظر عن إن فيه بديهيات بنتخيل انها حق لينا.. مثلا لو عيينا بنتخيل ان لازم يسألوا علينا.. ييجي واحد من اللي بتحبهما مايسألش.. فتزعل.. وبعدين تكتشف أنه ماكانش مقدر حجم تعبك.. وعشان مضغوط سقط منه انه يهتم.. من حقك تزعل وتضايق وتحس ان الاهتمام مايتطلبش.. بس انت كده هتخسر كثير من علاقاتك..

اتعلم تقرأ تصرفات الناس على إنها إشارات لمكانتك عندهم.. من غير ألم ولا زعل.. كل ما الدائرة تقرب كل ما هيتوجد لك أكيد مساحة مهما انشغلوا.. فاتعلم ماتفضلش منتظر.. تعلم اللي بتحبهما أوي عن طلباتك بوضوح..

وماتتوقعش.. اتعلم تتفاجئ بتصرفاتهم.. عشان أي تصرف ولو صغير يسعدك.. وفي نفس الوقت يعلمك مقدارك بالنسبة لهم.. وده مهم..

عشان التوقعات.. والعشم بيخلوا ساعات العلاقات مختلطة.. والدواير متلخبطة.. تبقى فاكر انك قريب له زي ما هو قريب لك.. قريب لك لدرجة انك بتتمنى إنه يهتم ويقرب.. بسبب توقعاتك انت اتأذيت.. حطيته مش في مكان مناسب لشخصيته.. إديته من الآخر أكبر من دايرته..

لما تتحرر من توقعاتك.. هتقدر تستقبل الاهتمام بشكل أحسن.. هتستقبل السعادة بشكل أكبر.. وهتصغر دايرة الألم أوي.. وهتقدر تحكم في علاقاتك وتغربلها كويس أوي.. فيبدأ يظهر لك دوايرك بشكل واضح.. مين يستاهل قربك.. ومين تشيله من مكانة القرب!

oo oo oo oo oo



الشخص الصح

بعض البشر يشعون هالة من الأمان.. يملأون قلبك دفنًا.. فقط لوجودهم حوّل.. لا يحتاجون للحديث ولا للفعل ليُشعروك بتلك المعاني.. فالأمان والدفء مُتصل اتصالاً روحياً بذاتهم الجميلة..

قُلوبهم مُفعمة بالعطاء.. عُقولهم مُنيرة بالأفكار التي تذهب بك بعيدًا وتُغرقك في عمق معانيها.. هم صانعو الحياة وإن لم يفعلوا.. وناطقو الحب وإن لم يتحدثوا.. وحصنهم دافئ حنون وإن لم يقتربوا..

نظرة واحدة لهم، تُشعرك برضا وطمأنينة بأنهم مُوجودون.. ووجود ناس مثلهم في الحياة يُعادل كم الألم والخذلان من باقي البشر..

احفظهم في قلبك.. دومًا.. فقلوبهم نادرة.. تستحق أن تحيا بقلبك.. وإن غابوا.. ما دمت حيًا..

عارف الناس اللي بتقول لك انا باحب اقعد لوحدي؟.. أنا مش بعرف اتكلم.. أنا كتومة.. وعمرها ما تتواصل معاك بعمق؟

هي نفس الناس اللي لو قعدت مع «الشخص الصح» مش بتبطل رغي وتتواصل بكل شكل.. بيلاقوا نفسهم بيفضفضوا بسهولة.. بيتكلموا من غير تفكير..

تحسهم مع الشخصيات الصح بينوروا... ويبشعوا جاذبية وحيوية... ولما تحطهم حوالين ناس غلط... بينطفوا ويتقوقعوا ويكتموا..

الشخص الصح هو الذي تشعر معه بثقة وأمان.. علاقتكم تستند على رصيد من الإيجابية ولا تحتوي على سلبيات تقيدك.. تستشعر معه براءتك.. فترى نفسك معه في أحسن صورة لك..

متعة الوجود حوالهم مالهش مثيل.. بيغذوا جواك احتياجات التواصل والمشاركة والحب والأمان وبتحس بجمالك معاهم..

المعاني دي كلها بتتولد لأن الشخص ده بيحب يسمعك.. ولما يسمعك عمره ما بيحكم عليك ولا بيقفش... عمره ما في خناقة جاية مثلاً بيانبك ويلومك... ولا عمره بيحسسك انه حطك في قالب معين بسبب انه عرفك عن قرب...

بيسيك براحتك.. تعبر عن اللي جواك... بيشاركك هو كمان باللي جواه...
علاقتكم كلها استمتاع وتسامح ودعم وسند... أول ما تقع في مشكلة بتجري
عليه... أصلك عارف انه دايمًا جنبك من غير أحكام ولا تأنيب.. هو متقبلك زي
ما انت.. ويحبك زي ما انت...

أما الشخص الغلط... إما بيكون شخص ممكن تستغنى عنه... وإما شخص
مضطر تتعايش معاه... زي أهل.. زواج.. أبناء..

لو حد تقدر تستغنى عنه... بيحصل... بتبعد من غير ما تلتفت أصلاً.. لأنه
بيسحب طاقتك الإيجابية... ويشع في حياتك طاقة سلبية..

لو ماتقدرش تستغنى عنه بتلاقي نفسك تقوِّعت حواليه وكتمت وبطلت
تتكلم عن اللي جواك...

الحياة حول الشخص الخطأ كمن يمشي في حقل من الألغام.. يتحسس
خطواته خوف الانفجار المفاجيء!

إحساس معاهم رهيب بعدم الأمان والخوف من ردود فعلهم ومن حكمهم
عليك وعلى اللي بتقوله... مافيش أمان.. مافيش تقبل.. يبقى حب مشروخ
مشروط بشروطهم وقوانينهم هما!

غالبًا انت حسيت انهم زي حقل الألغام.. عشان عن تجربة جربت مرة واثنين
تتواصل.. واتوجعت أوي... اتوجعت من عدم اهتمام.. عدم تقدير.. عدم تفهم..
أو تأنيب وأحكام وتريقة وتسفيه... أو الأصعب انهم دايمًا يعكسوا لك الوحش
اللي فيك... وعمرهم ما بتشوف في عينيهم انه مقدر أو معجب بالحلو اللي
فيك..

فرغم انك كنت تتمنى انك تقدر تتواصل معاهم بس عقلك عَلم عليهم
خلاص... وبقي تقوِّعك حواليهم رد فعل لاواعي مش بتقدر تتحكم فيه...

خلي بالك إنك نفسك ممكن تبقى شخص صح أو غلط في حياة غيرك... غالبًا
هي عجلة وبتدور... بس الحقيقة المهمة انك تحاول انك ماتفقدش نفسك مع
الشخص الغلط... ماتفضلش تلوم نفسك عشان بعدت عنه نفسيًا...

توقعك رد فعل نفسي لأذاه النفسي لك..

عشان كده قبل ما تحكم الشخص صح أو غلط ليك.. حاول تتأكد انت عرفت تدير إحساسك نحوهم صح؟..

لازم تبقى بطل قصة كل علاقة.. تاخذ مسؤولية إدارة وجعلك.. عشان تقدر تخلي دوايرك كلها (رغم ان ممكن بعضها ظاهره غلط) يتحولوا يبقوا صح..

الشخص اللي يعرف عيبك إيه.. ويفضل جنبك.. يحميك وقت ضعفك.. ويسندك لما عيبك يآثر عليك.. ويغطي عيبك بقوته لما يشتد عليك ويبدأ يظهر.. ويحاول أنه ما يضغطش عليك في نقطة ضعفك.. وبأخذ باله أوي انه ما يجرحكش ولا إنك تحس بإحراج نحوه.. وكأنه ما يعرفش عيبك أصلاً.. بيخيه من نفسه كمان..

هو ده الشخص اللي بيحبك بجد.. اللي بيحس بيك.. وعرف إن الحب معناه ستر وغطا.. معناه نكمل بعض.. ضعفك يقابله قوته.. وإنك حواليه هتشوف نفسك دائماً أجمل.. لعيبك استر..

بتجسدوا مع بعض علاقة شبه السحر... لو حسبتها عمرك ما هتفهم هي ازاي حصلت لك... ولا من أي ناحية اتوجدت فيها... بس اللي أنت متأكد منه انها علاقات من مستوى ثاني خالص.. علاقات بتلمس قلبك... بتحس فيها ببراءتك في التعبير عن نفسك.. بتحس فيها انك تقدر تكون انت زي ما انت من غير ما تتكلف ولا تمثل.. بتعيش فيها سنك اللي مش مكتوب على الورق.. بتعيش سنك اللي انت قررت تفضل محتفظ بيه في قلبك مهما اتقدم بيك العمر...

لو في حياتك علاقات بالشكل ده.. استمتع بيهم.. ماتلتفتش عنهم.. ماتضيعهمش من إيدك بكثر الوقوف على المشاكل... بكثر اللوم والعتاب.. بمحاولتك انهم يسعدوك في كل منحنيات حياتك... اكتفي بيهم كبسمة وقت الحزن.. كدعم وقت الشدة... كسند من خلاله بتجدف بيه في حياتك.... وماتحولوش كل حياتك فتكسره.. العلاقات اللي بالشكل ده لو ماراعيتهاش بتخسرها...

أما اللي بيفضلوا يخطوا مليون خط تحت عيبك.. بيرزو هولاك في كل موقف.. يتعاملوا معاك متناسين انك بتعاني من عيب ما.. فيتكوا على نقط ضعفك وتستصعب إدارتك لروحك حواليتهم.. فتبدأ تجامل وتبعد وماتبقاش نفسك.. فتحس باستنزاف وفقدان للطاقة حواليتهم.. في عينيهم بتواجه عيبك بمنتهى الشراسة ويفضل حي قدامك...

فاللي مصمم يشوف عيبك انه شيء رهيب صعب تحملك بيه.. ويحسبك
دائماً بالنقص نحوه.. صمم انك تحطه في الدائرة الصح حواليك.. دائرة بعيدة
عنك.. أبعد مكان ليها في قلبك وعقلك.. بحيث ماتاخدش حيز من اهتمامك ولا
تفكيرك..

وأكيد عمره ما هيتحط في دايرتك الأقرب.. خليك ناصح وخلي الدائرة الأقرب
للي بيحبك بجد وبس..

أصل ما فيش حد مافيهوش عيب.. وكلنا عندنا معركتنا الجوانية.. اللي بنحتاج
فيها على شراستها وقوتها دائرة دعم تشجع وتسندنا وقت ما المعركة تشتد..

هي مش ناقصة والله تشتيت لجهودك جواك وبراك.. اللي جوا مش اختيارك
بس لازم تديره.. أما اللي برة فهو اختيارك بكل أريحية.. فاختار دائماً اللي
يساعدك تعيشها صح وفُكك من هواة تكبير العيوب!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



سبب مسافة..

يا قلب كفاك حبًا.. تعلم ألا تقترب كثيرًا.. تعلم أن تُبقي المسافات كما كنت تفعل دومًا..

تعلم أن القرب الزائد لا تستطيع تحمُّله... لأنه يُذهب العقل...

أحبهم هونًا هونًا.. ولا تلتف حول عشقهم.. لأن فرط حُبك يُخيفهم.. فيظنون بك الظنونا..

توقف عن اهتمامك المفرط.. أغلق باب فكري عنهم.. فحُبك لهم لم يجلب لك إلا حياة باهتة.. لا تزهو إلا بهم..

تبًا لسجنك للعقل وغلق فرحته في حدود وجودهم.. إن كان حُبك سيضعف عقلك ويفقده غايته ومراده.. فحُبك قد صار نقطة ضعف.. ومن الضعف يأتي القرار الأصوب..

كفاك حبًا...

وانت سايق العربية.. فجأة لو سرحت، هتكتشف انك خلاص هتخبط وانت ماشي بسرعة جدًا..

إنت كنت هتخبط عشان مافيش مسافة كافية بينك وبين العربية اللي قدامك! رغم انه أهم مبدأ انك وانت سايق لازم تفضل محافظ على المسافة..

إنت ممكن تكون شخص بيحب الونس جدا.. بيحب يعيش حوالين ناس كثير.. بتحب الحضور ليهم والوجود.. بتحب المشاركة.. وفي نفس الوقت بتحب تقعد لوحدهك ساعات تشحن..

لازم تبدأ تغربل دوايرك.. وتبدأ دايرتك القريبة تنور بناس صح كثير.. وبين كل شخص صح وبيك مهم أوي انك تتعلم تسبب مسافة!

لازم تسبب مسافة.. مسافة يعرفوا يعيشوا فيها من غيرك.. وانت تقدر تعيش من غيرهم.. مسافة للخصوصية.. مسافة تديك مساحة كافية للحركة في الحياة بشكل منفصل.. وفي نفس الوقت انك تكون موجود لما تحتاجوا..

ولو جه عليك أوقات وسرحت.. وماركزت.. ممكن تلاقي نفسك فعلا خبطت في علاقتك بيهم!

ترك المسافات يعطي مساحة للتوازن في باقي شئون الحياة ويقىك التعرض لمخاطر التعلق والألم..

لما المسافات بتتلغي.. ممكن بسهولة تعمل حادثة بقلبك.. وتتجرح أوي.. وقتها الواحد ممكن يعيش الضحية والمفعول به بسهولة.. بس لما تفهم قانون المسافات هتقدر تميز ان كل المشكلة ان المسافة اتلغت.. فاصطدمتم!

إنت ماسبتش مسافة كافية عشان يتحركوا فيها من غير ما يخطبوا فيك.. لأن مافيش حل ثاني له.. بالذات لو هي زيك سرحان ومش مركز عشان الضغوط..

فكرة المسافات في العلاقة مطلوبة... ماتطلبش تبقى كل حاجة لأي طرف آخر... صديق، زواج، أولاد.. إدي لهم مسافة يقدرُوا يعتمدوا نفسيا وجسديا على أنفسهم.. إدي لهم مساحة يقدرُوا يغلطوا فيها من غير ما يبقوا تحت عينك في مراقبة مستمرة...

ماتطلبش تعرف كل حاجة عنهم.. ماتحاولش تلزق فيهم فإكر انك بكده بتحبههم... لأ حضرتك انت كده بتحاول تستمد منهم شعورك بقيمتك.. وشعورك بإنك بتلاقي حياتك بس من خلال حياتهم... العربية لما بتشد عربية ثانية بتمشي ببطء أوي... وماتقدرش تكمل كتييير...

ماتحاولش تشيل المسافات عشان طريقك يفضل مكمل مع اللي حواليك بسلام.

.. وماتحاولش لما تضعف نفسيا وتعطل تخلي حد يفضل صاحبك كثير وراه فتعيش من خلاله...

الفكرتين بيضروك أول واحد.. ويبضروا علاقاتك بالناس... لما تضعف وتعطل صلح نفسك بسرعة قبل ما تفكر انك تفضل معتمد على حد يسحبك..

الفكرة انك تفضل سايق في طريقك مركز في هدفك.. بتنجز.. وسايب مسافة لغيرك ينجزوا... ولما تحبوا تتقابلوا بتركنا خارج الطريق تتقابلوا.. لكن الخطوط لما تعترض بعضها كثير بتسبب حوادث كثير... وتسبب عطلة مرور كتييير..

دايما ماتنساش.. الحب مش معناه إنك تدوب تماما في اللي بتحبه..

الحب معناه إنك تكون إضافة له.. إنك تكون ونس لحياته.. إنك تشاركه اللحظات اللي محتاج فيها دعم.. أو محتاج فيها شحن.. أو إلهام..

عشان تقدر تكمل الطريق.. وهو كمان مايتعطلش ويفضل مكمل الطريق...

سبب مسافة، ماتتجرش كتيير... علاقاتك مع الأشخاص الصح هتبقى صحية أكثر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



مرور العابرين

تلك اللحظات التي تُقَشَّت في قلبك.. هذا الدفء الذي يملأ روحك.. فتنطق كل ذرة في أوصالك..

لقد مررت بروحٍ عابرة.. عبرت بصمت.. ولكن تركت بعبورها.. رحيق لا يُنسى..

روت الذبول.. وغذت العقول.. فقط لجميل المرور..

هم قلوبٌ نادرة.. بشر لا يحتاجون لأن يفعلوا شيئاً لينالوا حُبنا..

فذواتهم تؤسر أي قلب ينبض بحب الغالي والنفيس..

هم كالنجوم التي تلمع في ظلام قلبك عند سدول ليله.. هم كاللؤلؤ مختبئ ولا يفتح صدفته إلا لينفع..

وإن حاولت البحث عن معنى يناسب شعورك نحوهم..

اختلطت الأمور وأغلقت صدفة عطاءهم.. واختبأ اللؤلؤ.. وصار صدفة جامدة.. مرة أخرى..

فبعض الأرواح إذا وجدت حولك.. تخشى أن تفسد واقعية الحياة جمالها..

فرغم ظمإك للمزيد.. تعلم أنه حقاً يكفيك منها جميل العبور

غريب مرور البشر بحياتك!

في ناس بتقابلها بس عشان تعرف حاجة عن نفسك عمرك ما كنت تتخيل انها موجودة.. بتشوف جانب في نفسك ماتتخيلش وجوده.. بيصحوا مشاعر افكرت انها ماتت... فبلقياهم يجددوا أحاسيسك فتتعلم حاجة جديدة عن احتياجاتك..

مممكن تكون نسيت انك بتكبر... وإن كل ما بتكبر احتياجاتك بتكبر وتتغير... فبمرور البشر بتكتشف اللي كنت فاكركه مش موجود جواك.. ساعات كتير بيصحوا أجمل ما فيك... وكثير بتشوف الشر اللي جواك..

فهم هؤلاء الذين أرواحهم تحيا بِقُلُوبِنَا.. ولا نجد لوجودهم حقيقةً في الحياة.. نستغرق في الشعور بهم.. نشعر بحنانهم.. يُدْفِنُون قُلُوبِنَا بِذِكْرَاهُمْ.. رغم

الغياب.. نحاول ربطهم بتفاصيل مرت بنا معهم.. فلا نجد! ولا نعلم كيف دقوا أوتاد وجودهم بهذه القوة في قلوبنا..

وفي ناس تمر بس عشان تسندك ورغم أن قلبك بيتوجع أوي لفراقهم... بس وجودهم في فترة معينة في حياتك كان سبب لحمايتك انك تشت وتتهدل لضعف ما أصابك.. لولاهم كنت ممكن تقع.. كنت ممكن تاخذ منعطف مالوش رجعة... فكأن ضرر وجودهم أخف من ضرر عدم دخولهم في حياتك.. وجودهم ضرر لأنهم يملوا جواك فراغ ماكنتش تعرف انه موجود.. لولا مرورهم لكان الفراغ ده اتملا باللي ممكن يوديك في سكة غلط.. فكأن وجودهم فقط لإعلامك وإنذارك بشيء ماكنتش يتحس الا بيهم..

فكثرة مرور العابرين بك.. كل شخص بقصة.. حدوة يعني!

كل شخص مر بيك يوم.. بيعلق في عقلك.. وسايب بصمته في قلبك..

ممكن تحس تجاه مرورهم بخذلان وفقد.. بتألم من كتر ما بيوحشوك..

ممكن كمان تحزن وتعا لفراقهم..

لو ركزت هتعرف ان الحياة كلها عبارة عنك انت.. إنت البطل الوحيد الحقيقي.. لغاية ما ييجي يوم وفاتك.. الأحداث بتمر بيك زي شريط الفيلم.. وانت المخرج.. وانت الممثل.. وبناء على اختياراتك بتحدد المشاهد..

وكل شخص موجود في مشهد معاك بيعلمك حاجة عن نفسك.. بيعلمك حاجة عن احتياجاتك.. بيكتب معاك كتالوج التعامل مع روحك.. بيوريك نقاط ضعفك.. بيوريك نقاط تميزك.. يفهمك عن روحك ازاى تبقى أفضل صورة من نفسك..

لا تُصادفهم كثيرًا.. ولكن عندما تُصادفهم نجدهم احتلوا قلوبنا فقط لأنهم هم.. من هم عليه..

تحيا بهم.. يُنبرون لك قلبك.. يُمهدون لك طريقك..

لما بتتعلم من الناس عن نفسك.. بتحس انك بعد مراقبة للنفس وادراك لمشاعرك وأفكارك وقرارتك.. ومواطن ضعفك التي تؤتى منها.. ومواطن قوتك.. بتحس كأنك بتوصل لنضوج نفسي وعري..

نضوج بيورك كمان إيه الطريق المناسب توصل بيه لله بقلب سليم بناء على كتالوجك انت المتفرد..

هو خلقنا ببصمات مختلفة متميزة.. خلقنا يستخلفنا في الأرض.. عشان كل واحد ينشغل بحاله وبنفسه.. ينشغل بعمله.. ينشغل بازاي يقدر يطوع روحه للنفع وترك الأثر والبصمة.. رغم اجتياح الاحتياجات.. والشهوات.. والشبهات.. هما بيحتاجوا عشان يشرحوا لك سر.. سر نفسك التي تمررها بالحياة وكأنها ليست تبعاً لك.. بتمشيها في قوالب.. في طرق لا تليق بتفردنا.. فتصبح عصية.. وتلاقي نفسك وقفت واتعطلت.. واتوجعت..

مافيش قالب واحد.. مافيش شكل واحد.. تجميدنا في مشهد غصب عنا.. تجميدنا في قالب مش لايق مع احتياجاتنا وقدراتنا.. هو ده اللي بيعطينا في الطريق.. فبنزل.. فبنقع.. برضو عشان نتعلم ان فيه فيروس في سيستم الاختيار..

أي ألم.. خطأ.. أذى.. ابتلاء.. بتتعلم منه ولما تتعلم بتعرف محتاج تمشي في أي اتجاه.. بيديك بوصلة عشان تحقق مراد الله منك في وجودك في الحياة..

لو ركزنا انها معركتنا احنا.. وإن مرور العابرين بينا مايبحصلش صدفة أبدا.. مايبحصلش إلا عشان يعلمنا عنا حاجة مهمة.. زي ما حصل لموسى عليه السلام مع الخضر.. كان شايف ان اللي بيعمله الخضر شر وكان بيرفضه.. وبعدين يتبين انه عين الخير والفضل.. ولولا انه قابل سيدنا الخضر.. ماكانش اتعلم الدرس ده..

وزي قصة سيدنا يوسف والظروف الصعبة اللي مر بيها.. إزاي اختار السجن على فتنة النساء وكأنه عارف ان صلاح حاله هيكون بالسجن ومش بإنه يدعي ربنا يبعد عنه فتنة النساء.. مرور الابتلاءات به علمته عن قدراته وعن قوة تحمله وعن استطاعته.. سيدنا موسى على الصعيد الآخر سقى للفتاتين ولم يتجنهن.. كل واحد عارف استطاعته وقدرته.. مافيش كتالوج واحد..

كل شيء مخلوق بقدر.. كل ما يحدث لك يحدث لحكمة.. ولن يدركها سوى أصحاب الفكر.. من علموا أن أشد عدو لهم ليس الشيطان.. إنما هو الغفلة عن كل ما سبق..

المعاني دي من أكثر المعاني اللي بتطمئن القلب لما ييفزع لفقد حد عزيز.. أو لما حتى يتأذي.. بترطب على القلب.. بتفكر بحقيقة دار البلاء.. هي مش حياتك الحقيقية...

إنت مجرد بطل الحياة التي تحياها.. وخلق الله لك كل الاختيارات وكل القدرات لتحياها كما يناسب مقدرتك.. فبتتحرر من الأشخاص حواليك لذاتيك ونفسك والله.. بتسأل نفسك.. ماذا يريد الله منك الآن؟!

المشكلة دايماً انك تفهم سر مرور الناس في حياتك.. إنك تلاحظ تأثيرهم عليك.. وتتعلم رسايل الله سبحانه من خلالهم... ركز كده بيقلوا لك إيه عن نفسك؟ أيوه سيبك من التفكير في تصرفاتهم وغرابتها.. سيبك من التفكير في أسباب إعجابهم أو إعراضهم... ركز كل شخص لما اتوجد في حياتك.. اتوجد عشان تتعلم حاجة معينة فتفهم شيء جديد عن أفكارك ومشاعرك تساعدك بعد كده انك تختار طريقك..

هؤلاء العابرون.. نستنشق عبيرهم.. نرضى بما نجده منهم من حب وعطاء.. نرضى أنهم معلقون بين الخيال والواقع.. وأنهم لا يحتكمون لأي قاعدة في العلاقات.. سوى أنهم هم.. هم عابرون.. ولكن بقلوبنا مقيمون

لما تخرج من الصورة القريبة.. وتعمل زووم أوت.. هتعرف تجري المشاهد.. وتعرف توقفها شوية لغاية ما تفهم منها محتاج تتحرك ازاي.. وهتعرف تبطل تتحبس في تصرفات الممثلين التانيين معاك.. وحتى هتبطل تركز مع المشاهدين.. إنت وبس المسؤول عن حياتك.. كل اللي بيعملوه بتستعمله عشان تفهم عنك.. إزاي توجه نفسك في الطريق لله.

ها.. هتصبر على مرور الناس بقلبك؟.. فتفهم أكثر عن نفسك وقلبك.. ولا هتتحبس في أفكارك السلبية عن ألامك من تصرفاتهم اللي بتمنعك تشوف الحكمة اللي هتهذبك وتخرج أفضل ما فيك؟

اتحرر من تصرفاتهم... كل حاجة بتحصل لسبب.. افهم نفسك من خلالهم وكمل حياتك..

ركزوا أوي في ورقتكم.. سيبكم من باقي الممثلين.. عشان لما الورقة تتسحب.. تكون مكتوب فيها حاجة مفيدة.. وتبقوا عشتوها بشكل صح..



الزاوية الأكبر

1. عيش اللحظة

فائزون هؤلاء من تعلموا حياة اللحظات..
تحرروا من شبح الماضي.. ووهم المستقبل..
فصاروا يخطون في حياتهم بثبات..
ثلاث حاجات لو عرفت تتحكم فيهم هتغير مجرى حياتك تمامًا..

١. نتائج بتتمناها

عارف اللحظة اللي تفك من رسم توقعاتك زي ما قلنا.. من بحثك عن النتيجة.. من رسم الشكل النهائي للي المفروض تلاقيه.. واللي نفسك تحياه..
اللحظة دي حقيقي بتكون لحظة تحرر من مخاوف كتير بتقيدك..
من سجن نفسي كنت ساجن نفسك فيه خايف تخطي براه رغم ان بابيه مفتوح على شئى أنحاء الحياة..
لما بتفك من انتظار النتيجة وتخليها بشكل محدد مقيد.. بتقدر تتحرك بشكل أقوى في الأخذ بالأسباب والتنفيذ..
وبتلاقي توكل رهيب بيخليك تتقبل كل السيناريوهات.. فشل أو نجاح.. بتتقبل وتعيش مرتاح..

٢. شبح الماضي

طول ما انت مستسلم لذكريات خلصت بتؤلمك.. ومُتمسك بمواقف خلصت ومُصمم ان حياتك هتفضل ماشية بنفس الوتيرة والشكل القديم..
هتفضل متحاصر بأشباح الهزيمة والألم والجروح..
وكأنك مصمم تفتح جروحك وتخليها تفضل تنزف من غير علاج..
الماضي بنتعلم من مواقفه.. وبنأخذ اللي اتعلمناه وبس للحاضر عشان يبقى كتالوج يساعدنا في تصرفاتنا وقرارتنا..
أما جروحه وآلامه.. تصالح معاها.. وماتفتحش صندوق الذكريات على أوجاعها إلا لو متحضر تصرف العفريت بعد ما تحضره..

يعني تشوف الذكريات بعين الصبر والرضا والتسامح.. لكن تفضل فاتح الذكرى وسايب نفسك تنزف.. يبقى خليك قاعد مع الأشباح..

٣. قلق المستقبل

عدم وضوح شكل المستقبل كتير بيخوف وبيقلق.. يفضل الواحد شايل هم ويحسبها بالورقة والقلم.. وهو مش مستوعب انه شايل هم الحاجة اللي مش بتاعته أصلا.. ده تدبير الله لك.. مش شغلتك.. ولما تشيل هم شغلانة مش بتاعتك طبعي تتقل على دماغك.. إنت ماتخلقتش عشان تقلق من اللي جاي.. ربنا كفيـل بيه..

إنت اتخلقت تحط خطة بناء على تصور من تجارب الماضي..

وتمشي في خطواتها وتعيش اللحظة في الحاضر في التنفيذ..

وتفك نفسك من المستقبل.. وتسيبها على ربنا وتتوكل..

واما تيجي تخطط.. تخطط للنجاح.. بس وانت مش راسم شكل محدد لشكل النجاح.. ومش مستبعد سيناريو الفشل..

يعني تخفض سقف توقعاتك وماتتعلقش بنتيجة محددة عشان ماتحبطش لو حصل عكس اللي تتمناه..

ده مش معناه ماتكونش طموح.. ده معناه تقبل النتيجة بكل أشكالها عشان تبقى واقعي وانت بتتعامل مع الحياة..

الحياة مش بتوعدك تنجح ولا ده طلب ربنا منا.. الحياة عايزة منا اللي عارف يعيش اللحظة وينجز..

لما تفك من ده كله هتلاقي نفسك عشت اللحظة بكل جمالها..

وتلاقي اللحظة بتتصالح مع ماضيك.. وترسم مستقبلك بشكل مبدع ومختلف..

وكمان بتحقق نجاح بالشكل اللي مكتوب ليـك.. ويسعدك عشان ماكتتش محدد نفسك في إطار معين.. فالي بيحصل بأي شكل ليه بيسعدك..

جرب تعيش اللحظة.. وتغير مسار حياتك.. هتكتشف ان حياة اللحظة خلـتـك عشت حياتك بالشكل اللي تتمناه.. عشان بس تحررت من شبح الماضي.. وضباب المستقبل.. وسجن التوقعات والنتائج..

عيش اللحظة وبس..

2. حكاية قلب

ويظل القلب يبحث عن سر سعادته..

ولا يجدها في كل موطن للسعادة..

وكأن الدنيا تأبى أن تعطيه سعادة حقيقة..

إلا إذا استوفى ثمنها..

ثمن سعادتك في الدنيا..

الوقوف على حكايتك أنت..

حكاية قلبك

هو.. كل حاجة حوالية المفروض تسعده.. ربنا رزقه بكل اللي يتمناه أي إنسان.. جمال.. جاذبية.. مال.. كاريزما.. علم.. أطفال... زواج.. عمل.. هدف.. أهل.. وأصدقاء.. إلى آخر النعم التي قد تُسخر لرضا الإنسان..

ولكنه.. مش حاسس برضا..

فيه حاجة ناقصة..

.

.

.

طب ما طبيعي يكون فيه حاجة ناقصة! مين قال إن الدنيا بتكمل لحد..

..ورغم ان غيره قد يشتكي ويتأوه مما فقد.. من مال.. من نفس.. من أحلام مبعثرة... يجد نفسه يفتقد ما لا يسع لسانه قوله... ويحيا الضنك ولا يفهم سره! فهو في الخفاء مبتلى.. وفي العلانية منعم..

المشكلة ان كل ما الإنسان يبسدد احتياجاته... بيوصل للحظة من الاكتفاء.. وبيوصل لقمة الهرم.. غذاء الروح.. مفقود!

ودي أصعب مرحلة... لأنه بيدور عن غذاء روحه في كل مكان... مع كل شخص اتعامل معاه... في تحقيق ذاته.. في الشعور بالجمال والرغبة في

إلهام الآخرين... كل حاجة في حياته يحاول يستمد منها غذاء روحه.. ولكن هيهات... لا يشعر بالرضا... فيه حاجة ناقصة!
يفضل منتظر.. ومنتظر.. يمكن يلاقي العنصر المفقود..

الخطورة... أن من ابتلي بنقص يتوهم أن سعادته في تمام النعم عنده...
ولكن لا يعلم الحقيقة المُرّة سوى من قُيِّدَ له نعيم ونعيم... وما زالت السعادة... جحيماً!

هل ناقصة الحب؟ بس هو داقه وعارفه كويس... ومابقاش هو اللي بيسعده..
شبعان قد يكون منه..

لسه في حاجة ناقصة جواه.. حاجة بتسحبه لشعور رهيب بفضا..
والعنصر المفقود يطلع احتياجه الروحاني لله.. حتى الملحدين.. يحتاجوا
العنصر المفقود اللي جواهرهم.. مكن يسموه ذات عليا.. قوة أكبر منهم.. بس
الإنسان يحتاج يحس ان فيه ذات أعلى منه.. إنه مش لوحده في الكوكب..
في ربنا.. وكل اعتقاد شاف وجود الله بالشكل اللي عقله صدقه..
ومشكلتنا اتنا ممكن نكون بنطيع.. ونعمل عبادات.. وبرضو حاسين بالعنصر
المفقود.. هو إيه؟

ولأن الإنسان من النسيان يظل يتيه في زحام الحياة بحثاً عن سعادته في كل
الأماكن الخاطئة.. وينسى أنه مهما أشيع من ملذات الحياة... ستظل روحه
تفتقد الله..

أصل أنت عارف.. عمر الموضوع ما كان معركة «عبادة» لله وبس!
الله عز وجل وضح لنا انه غني عن عبادتنا.. وضح لنا ان الملائكة لا يفترون
عن عبادته ليل نهار.. يعني انت بعبادتك كده ماتساويش عنده شيء في
ملكوته والعوالم اللي خلقها..

الموضوع هو شيء جواك.. دفين.. خلقك تتعرف عليه.. خلقك تفهمه.. خلقك
عشان تهذبه.. ويبقى ثمرة نجاحك في الطريق له.. «القلب السليم»

على قد ما الموضوع ممكن نكون بنقراه وبنعدي عليه مرور السلام من غير
ما نحسه.. على قد ما الملاحظ ان الناس بتتجاهل فهمه والوعي بيه

وإدراكه... تلاقيها مهمة بظاهر الأعمال وساية جواها مرتع لكل خراب
وفساد..

روحها بتقلب وهما مش فاهمين بتقلب ليه.. عايشين متنجين.. يا إما بيقلدوا
أعمال غيرهم اللي مش لايقة على مقاستهم.. يا إما ماشيين وراء أهوائهم
ورغباتهم وشهواتهم.. ولا تجد في الوسط إلا القليل..

الحكاية كلها حكاية قلب..

قلب اتخلقت بيه.. بيحركه احتياجات كتير بشكل خفي.. كل واحد قلبه
مختلف.. بصمة احتياجاته مختلفة... معركته الجوانية مختلفة..

الجسر بين احتياجاتك اللي بتحركك والواقع اللي مش مجسدها بشكل صح..
هو مشاعرك اللي انت بتشوف انها آخر اهتمامتك..

عايش ومطنش اللي جوا..

محبط.. بتقضيها عشان تفك وتنسى..

مجروحة.. بتاكل أو بتنام عشان الإحساس يروح..

تفضل تحس.. وتتبنج.. وانت مش داري بحالك ولا واعي.. ورغم ان ظاهر
خير.. ظاهرك طاعة واستقامة.. تلاقي دايمًا روحك معاكساك.. مش طايقة
الطريق.. فتقع جامد.. وتتخض.. طب ما انا باطيع.. ليه كده؟..

عشان الطاعة دي بتعملها عشان تسندك.. تقويك.. بتعملها لك.. هي بنزين
بتخليك مكمل في السكة..

انما عمل القلوب هو محط نظر الرحمن! وانت غافل عنه.. مطنشه.. فعمال
يشت ويتوه.. لغاية ما يتقلب حالك.. لحال قلبك إلى غفلت عنه واتجسد في
سلوكك وقراراتك في أسلوب حياتك.. ومأثر على عمل الجوارح.. لا وممكن
يكون عملك مش مقبول عشان قلبك مش حاضر صح وراه!

عشان تتعرف على نفسك.. لازم تتعلم تقعد معاها.. تسمعها.. وتعرف ازاى
تتكلم معاها من غير ما توجعها..

لازم كل فترة لما الضغط يشد.. تدخلوا جواكم.. جوا كهفكم.. ومش لازم
يكون العزلة بمعنى الاعتكاف.. فتركزوا أوي لما تضايقوا.. مضايقين ليه؟
محتاجين إيه بالضبط؟ اقعد فترة بتكتب أحاسيسك.. وبعدين اقراها.. وافهم
عن نفسك.. بتحس ليه كده وعايز إيه.. إيه اللي عجبك في رؤيتها وإيه اللي
محتاج تأديها فيها..

قد يكفيك اعتزال القلب للدينا شعوريا وإقباله على فك طلاسمه والتركيز على فك شفراته

احتياجاتك بتضعفك.. ربنا خلقها جواك عشان تديرها بشكل متوازن.. هي عاملة زي الطفل الزنان اللي مش عارف مصلحته.. ممكن يسرف في طلب شيء صار جدا.. كل ما هتبقى شفاف لاحتياجاتك.. كل ما هتفهم في كل مرحلة في حياتك إيه أعلى احتياج بيحركك..

هل هو الحب؟ الشغف؟ الأمان؟ شعورك بالقيمة؟ الإنجاز؟ الكفاءة؟ التميز؟ أهم حاجة تقبل انك حاسس بالاحتياج حتى لو مش مساعدك في الطريق وجوده.. وحاول تدور على طرق بديلة صحية تعوض الاحتياج الناقص بيه.. الاحتياج لما بينقص.. بيهنك بكل معنى الكلمة ويبسيطر عليك جدا.. وممكن يوقعك فيما لا تحمد عقباه..

وعيك بيه مهم.. إدارته بشكل لا حرمان ولا إسراف مهم جدا.. عشان مايسيطرش عليك..

لو ناقصك حب.. يبقى لازم تزود كل دايرة صحية ممكن تلاقي منها حب.. فك معاني الحب ووزعها على دواير مختلفة.. الأمان من هنا.. التميز من هنا.. الدعم والسند من هنا.. الاهتمام من هنا.. لاحظ إن كل دايرة ممكن تشبعك لما تحطهم مع بعض وتحس بيهم بصدق.. وتعاملهم انهم بدايل آمنة للشعور الناقص..

هيفضل الألم موجود.. لأن النقص الأساسي اللي بيه بيدايي الاحتياج مش موجود برضو مهما بدلت.. ساعتها هنقول ضعفك سر قوتك..!

من هنا القلب كله ييلتفت لعبادة الله عبادة المستغيث.. عبادة المتضرع.. عبادة الخائف المستعين به وحده.. القلب بيستمد قوته بالله..

ومع التضرع لله.. بتقفل كل باب ممكن يدخلك غواية لقلبك.. إنت عارف انك ضعيف هنا.. عطشان دلوقت.. فماتتعرضش لأي باب ممكن تؤتى منه!

إنت أدري الناس بقلبك.. عارف ان ده ممكن حلال لغيرك بس لقلبك انت بتعمل بينك وبينه ساتر عشان انت عارف ان قلبك لا يصلح له.. ومنه هيقع في الحرام أو هيدخل في دوامة التعلق المؤذي!

وساعتها بتحقق معنى العبودية بحق.. قلبك باستعصامه بالله.. بينصف من نكتة نكتها الاحتياج ومن سيطرته عليك.. بتقدر انك تتحكم في احتياج نقصانه ممكن تتفتن بسببه.. فبخروجك من الأزمة بتكون أقوى وأقدر.. وقلبك سليم أكثر.. مع إن الظاهر اتساخه.. لكن الحقيقة انه ما اتسخ إلا ليظهرك!

عرفت موطن الضعف.. وعرفت ازاي تتحكم فيه.. وازاي بيه توصل لقرب لله أكثر..

لما بتفهم عن نفسك.. بتعرف تستحمل زلها ووقوعها.. ولو وقعت في المعصية كثير.. طول ما انت ملتفت للمعاني ديه وبترجع تتدلل لله إنه يقبلك.. قد يكون موطن ضعفك هو سر قوتك في قربك لله.. هو عملك الصالح اللي بصبرك عليه ورباطك في دفعه عنك.. بأجر أي عبادة تفعلها بالجوارح... فتبعث عند الله بأجر المجاهد المرابط..

معاني مهم نعيش بيها.. مهم نحب نفسنا بعوارها.. من العوار بنفهم نمشي ازاي في الطريق.. ومعنى العبادة بختلف.. وكل الموضوع محتاج بس لحظات حضور مع النفس وإدراك.. فكل سوء تصرف وراءه احتياج لم يُلبَّ.. أو احتياج تم الإسراف في تلبية فتوحش واستحكم..

افهم نفسك.. وانت تعرف تديرها صح.. فيتحول ضعفك لسر قوتك.. افهم ان الحكاية كلها حكاية قلب..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



حياتك مش هنا

الحقيقة الوحيدة التي نحيا غافلين عنها..

رغم أن هي ملاذنا للصبر على الحياة..

أن حياتنا حقا ليست هنا..

وأنا هنا فقط نبني لأنفسنا ما نريد من الحياة..

هناك..

غريبة الدنيا..

تفضل تنظم حياتك بالشكل اللي يسبب لك راحة وأمان.. تحاوط نفسك بناس وتتونس بيهم.. تفضل ترتب بيتك عشان تعيش فيه مستقر.. تدخل ولادك مدرسة وتتعب في اختيارها.. تحلم يكملوا فيها وتفضل تحارب عشان تعمل لهم أحسن صحاب يكبروا في وسطهم.. تنظم شغلك وتكبره..

وتعيش في الدوامة دي.. بتنظم وترتب دقائق حياتك.. عشان المستقبل يبقى مريح وأمان

وتتفاجئ ان أحلامك كلها اتحوّلت سراب..

ممكن تهاجر مثلا وتمشي سايب كل حاجة تعبت فيها وراك.. سايب الأهل والدفء والأصحاب.. وتبدأ من جديد.. بس قلبك مابقاش يقدر على نفس مجهودك زمان في ترتيب حياتك.. قلبك بقى زاهد في الناس.. قلبك بقى زاهد في وهم الاستقرار... قلبك بيحميك تتوجع ويحضرك لغربة ورا غربة ورا غربة عشان ماتألمش ثاني..

لم يعد بإمكانك الإرتباط بإنسان آخر فتفقدته.. لم تعد تستطيع الإرتباط بمكان أو زمان..

لازم تعوّد نفسك انها تبقى حرة.. ماتحبش أوي.. ماترتاحش أوي.. عودها تسبب مسافة تحمي بيها قلبك.. عودها تنتمي بس لأفكارك وعقيدتك.. عودها تعيش مش عشان ترتاح هنا.. عودها تتعب بس عشان تبني حياتها الحقيقية.. الحياة الأبدية..

وبكده تتعب عشان حاجة حقيقية هتلاقيها في آخر الطريق تطبطب عليك وجعه.. وتعوضك مَرَّ الفراق.. بدل ما انت قاعد بتلف في حطام الدنيا.. بتلف

في دوامة الحب.. بتغرق في بحر التمني... ويا ريتك يا مسكين مبسوط..
عايش لسراب.. وهتلاقيه في الآخرة سراب!
فاحسبها صح!

مش كل ما حاجة ما تنقص منك.. تفضل تتعب وتتوجع وتتألم.. وتعيش في
دايرة مفرغة...

الفكرة إن النقصان ده جزء من الحياة... الحياة لا بتقدم لنا المثالية ولا
الكمال... فلما نوصل لإن خلاص.. ده شيء ناقص في حياتك واستنفدنا
الحلول.. مايتحلش.. فده ابتلاء من الآخر..

وماينفعش أرغم عليها فكرة أو قناعة رغم وضوح ان مالهاش غير الصبر..
بس لازم اديها فرصة تنكشف أفكارها ومشاعرها لنفسها عشان تقدر فعلا
توصل للصبر...

كثير بيكونوا مصممين يكون فيه حل انهم يتمموا الناقص..

هى بتكون رافضة انه ناقص.. بتكون متخيلة انها مش هتعرف تعيش وهو
ناقص.. وانها أكيد هتفتن بسبب نقصانه... اللي مصور لها كل ده مشاعرها
المؤلمة... بتزقها زق انها تحاول تتمم اللي ناقصها... وغالبًا هو مش بيكون
رزق مقدر لها بالشكل اللي هي بتطلبه.. أو قد يكون مؤجل لها في وقت آخر
وليس فوري... فلازم تستسلم وتحل المشكلة.. بالصبر وبالرضا...

طب لما حاجة تكون ناقصة في حياتنا نرضى ازاى؟..

أولاً الناقص ده بيسحب كل نظرتنا وتركيزنا فيخلي الحياة مؤلمة...

فلازم أساعد عقلي يشوف النعم... أي نعم عندي... لازم يكون واجب الصبح
أو بالليل في وقت خلوتي بالله... أفكر في كل نعمة.. بدءاً من نعمة سلامة
الجوارح والبدن.. اللي هي النعم اللي بننساها أصلاً..

واجمع قلبي على تقدير النعم دي... لو النقص مثلاً في عدم وجود أولاد..
ممكن أعدد النعم اللي ممكن اكون عايشاها ومثلاً اللي معاها أولاد أحرمت
منها.. زي الراحة والوقت المتفرغ.. لو الابتلاء في نقص مثلاً في الرومانسية
مع الزوج... أشوف كل المميزات اللي عايشاها معاها.. واقدّرُها جوايا...

نشعر بالإمتنان والتقدير حين ننظر للمحروم من النعمة وكيف يعاني نقصها
وهى عندنا.. ثم ننظر لحالنا إذا حرمانا تلك النعمة مثله..

ولما اوصل لتقدير النعمة... هشكر المنعم.. واحس براحة نفسية ورضا لحالي.. لازم يومياً افكر النعم... هي الحصن المنيع من الوقوع في الشعور بالحرمان...

يساعد أوي معاني الرضا انها تستقر في قلبك... غص البصر عن النقص اللي عندك لو لقيته متوفر عند غيرك... فوراً تغض البصر والقلب... وترجع لقائمة النعم الخاصة بك وتقرأها عشان تحفظ قلبك من نزع الشيطان..

ويكتمل الشعور بالرضا عن الناقص.. عندما ابدأ اتفكر أنه قد يكون اكتماله فيه شقائي!..

لما الخضر قتل الولد.. ظاهر الأمر نقص في الأنفس.. وجع.. بس سبحان الله زوال الولد كان أفضل للوالدين لأنه كان هيكون عاق وهيشق عليهم الحياة!... أبوه في حكمة من كل نقص... مش كل اكتمال لنقص في حياتك يجلب لك السعادة..

فالرضا هيوصلك للاستلام والركون لمدير الكون.. هو أعلم بما يصلحك... واللي بيمنعه عنك بيمنعه عشان ده فيه مصلحتك.. لازم توصل للمعنى ده.. لازم تتأكد اننا زي الأطفال بنفضل نزن على الحاجة اللي شكلها حلو ومتزوق رغم ان فيه ضرر لينا... زي ما العيال بيعشقوا كل ما يضرهم من حلويات وإلخ... بس لما بيكبروا بيعرفوا الحكمة من المنع!

السيدة هاجر.. مثال رهيب لست ضعيفة اتسلب منها كل احتياجاتها... أمن وأمان واستقرار وحب زوج... لأ وكمان مشقة عبء نفسي في تحمل مسؤولية رضيع في مكان مرعب ومظلم... لو انت اتحطيت في الموقف ده هتفكر ازاي؟.. هتقول زيها «لن يضيعنا»... ولا هتفضل مخك محبوس في جبر النقص؟

السيدة هاجر أخذت بالأسباب وسعت لجبر النقص رغم استحالة النتيجة.. فده دورنا نفضل نفكر بإيجابية هل في أي حل أستطيعه لأجبر النقص... وأسعى لجبره...

إن لم يكن رزقي ومقدر لي؟ إذن يجب أن أستسلم لتدبيره سبحانه... وأقول لنفسي لن يضيعنا...

السيدة هاجر سعت سبع أشواط مسافة طويلة بهمة غريبة...

معنى كده انها فضلت تسعى... آمنت انها لازم تاخذ خطوة بالتغيير.. وانت كمان لازم تسعى لجبر النقص... وكلك إيمان بأن الله لن يضيعك... حتى وإن طال عليك الزمان لا تيأس.. ربنا رد سيدنا يوسف ليعقوب عليه السلام شوف بعد سنين؟!.. ربنا سبحانه وتعالى أقر عين أم موسى بنجاة موسى.. ربنا يعلم ما يصلحنا... ولو حتى حرمانا من جبر الناقص.. زي ما حصل مع سيدنا نوح.. ابنه مات كافر... في الآخر نسلم ان ده هو الصالح لنا..

فيبقى عشان اوصل للرضا من النقص اللي في حياتي:

* أتذكر كل نعمة عايشاها.. واقدرها

* أستسلم لحكمة الله من هذا النقص.. وأتيقن ان نقصه أكيد سبب في صلاحي الآن

ونقطة أخيرة مهمة... لو انت محروم وجعان... وجبت لك أكل.. هتفضل تاكل لغاية إمتى؟ مسيرك تشبع وتحس أنك خلاص عايز بقى حاجة تانية!..

فصدقني أي نقص لو جالك.. هتزهده وتشبع منه.. وهتفكر في حاجة تانية تكملها عندك... فعشان كده ماتخلوش احتياجاتكم تقودكم لأن والله مهما شبعت هتفضل حاسس بحرمان من حاجة..

لأن مش القصد اني أشبع! القصد اني بس أسدد اللي ناقص لو ينفع يتسدد.. لو مانفعش بركز في أهدافي وبتحرك وكلي يقين إن ربنا هيسددها لي على النحو المفيد ليا ولقلبي..

فانشغل بما ينفعك... ولا تنشغل بما ينقصك.. وإذا فرغت من عمل انشغل في آخر..

وفي الآخر حياتك أصلا مش هنا... واللي هتتحرم منه هتاخده مضاعف في حياة أبدية في الجنة.. والفكرة ديه لوحدها بتخلي عقلك يستوعب الصورة الأكبر.. فبتريحك كتير..

بدل ما بنكون محبوسين في الطريق في الدنيا.. بنشوف الطريق من مكان عالي.. فنحس ببساطته.. ولما نعرف انه بس مكان مؤقت مش مكمل.. بيهون علينا الأوجاع والآلام اللي بنحسها فيه... فيخلي الطريق مقدور عليه.. والصبر والرضا يسكنوا قلبك...

oo oo oo oo oo



الختام

كدة وصلنا للنهاية.. ومنها هنبداً حكاية تحرر قلوبنا من غربتها..

بدأناها بدواير الألم اللي كانت حبسانا.. اتكلمنا وقلنا كل اللي بنحس بيه من غير ما نحس برفض ولا مقاومة.. بنتكلم عشان احنا من حقنا نتألم.. حتى لو أفكارنا غلط وهي السبب في ألمنا..

ومرينا بكل الوجع اللي برانا لما بندور في فلك الناس ونبدأ نتحول لعرايس ماريونيت.. بيسببوا لنا دواير ألم كثيرة جوانا.. بس بفهمنا لطبيعة العلاقة وفهم مسؤوليتنا في إننا نحرر نفسنا من دايرة المفعول به لدايرة الفاعل في حياتنا.. قدرنا أننا نقف ونحمي نفسنا ونغير شكل حياتنا..

إدراك الوجع بيكون من أهم أسباب اننا اتحررنا منه.. بس لما تفضي مساحة جواك من أسباب الألم.. من كل معنى سبب لك وجع.. لو ماحطتش معنى بديل.. المساحة الفاضية هتتملي تاني بأسباب ألم مشابهة أو مختلفة.. وقاية القلب هيكون بحمايته بمعاني تقويه.. وتملاك من جوا.. فتخلي الألم مايسكنش ويقعد يلف.. تخليه مجرد إشارة تعرف تحددوها.. وعلى أساس المعلومات اللي فهمتها من وجودها.. بتتحرك في الحياة بشكل واضح..

دايرة سَكَن بتعلمك ازاي تملأ نفسك من جواك.. ازاي تتعامل مع مشاعرك من غير ما تتحبس فيها.. إزاي تثبت أفكارك وقيمك.. وازاي ماتتعلقش بأي نتيجة عشان هو ده أكبر سبب للعطلة في الحياة..

وبعدين بتوريك حدود لو اتحطت في علاقاتك.. هتقلل كتير من وجعها.. إنك تعرف تحط كل إنسان شعوريا في مكانه حواليك.. حسب هو صح أو غلط.. بينورك ولا بيطفيك..

ولما تحدد مين الناس الصح.. تعرف تسبب بينك وبينهم مساحة كافية تخلي الحياة تستمر من غير ما تعطلوا ببعض.. وتغير نظرتك للي دخلوا وخرجوا من حياتك.. وتشوف بتتعلم ايه منهم فتقدر تلم جروحك.. وتقفلها..

كده احنا عرفنا ندير الألم.. وعرفنا نتحرر منه... وعرفنا نغير المعنى عشان نعيش مرتاحين وراضيين..

ويفضل القلب محتاج يشوف الصورة الأكبر عشان يتحرر من دوامة الحياة.. محتاج يفهم هو ليه اتخلق أصلاً.. وليه لازم ألم؟ عشان القلب هو عهدتنا اللي المفروض نوصل لربنا بيه سليم..

ولما تضيق أوي.. بنفتكر اننا في حياة مؤقتة.. ورقة امتحان بتعديك للحياة الحقيقية.. ودي بتبقى أكثر حاجة بتخلي القلب يرتاح ويستكين.. وبرضى..

الكتاب ده بيرصد تجربتي الواقعية الوجدانية اللي حبيت أشارككم بيها.. حياتي كتير اتغيرت لما بدأت أدير كل حالة تمر بيا وأوصل بعقلي لبر السلام النفسي.. لما حسيت بتقبل ان مافيش حاجة صح أو غلط لما تيجي عند المشاعر.. كل إحساس جونا ما دام اتوجد يبقى لازم يتسمع ويتحس.. مهما كان ملبان مرار وسلبية.. لازم نتقبله عشان نقدر نرتاح ونوصل للمعاني اللي تخلي الحياة كلها صبر ورضا..

هي كأنها مراحل جونا بتسلم لبعضها.. إشارة الألم بتوديك لدائرة الألم ومنها بنوصل لأفضل قرار من جونا عشان نحمي نفسنا وغيرنا..

علاقات صعبة بتدينا إشارة اننا محتاجين نقف نديرها.. كتير كان بيستوقني إشارة الألم وباحسها دليل على إني لازم أبعد.. لما تقبلت صوت الألم وعرفت أديره اكتشفت انه بيفتح إدراكي لإن فيه حلول تانية..

لما اوصل للتقبل والتعايش أو الانفصال الشعوري (أشخاص غلط) أو انفصال حقيقي واقعي..

لكن مانستسلمش اننا نفضل نلف في دائرة الشكوى والألم وبس.. ندير مشاعرنا ونحاول نتغير.. فالوعي لكل صفة وحالة وجدانية، مزدوج عنك وعنهم..

لأن الشخص اللي حواليك مجسد صفات بتألمنا.. ممكن يكون مجسد صفة أو اتنين.. وممكن يكون عاكس العشرة.. مافيش إنسان عايش بقالب شخصية ثابت أبدا..

وممكن يكون كذا شخص حواليك بيمارسهم معاك.. المهم اننا نوصل اننا نحدد كام صفة من العشرة بتتمارس عليك.. وكام صفة منهم انت بتمارسهم مع غيرك..

لازم نفهم ان الموافقة بس على إن الألم «إشارة».. مش إننا نفضل نلف فيها.. الموافقة اننا نشوفها ونرصدها فنعبّر عنها..

الموافقة اننا ممكن نتقبل نلف فيها شوية.. بس في مرحلة لازم نكسر دائرة الألم ونجري لدائرة السلام النفسي.. نبدأ نعدل الزاوية في التفكير ونشوفها بشكل تاني.. شكل صح لسلامنا.. وسلام اللي حوالينا..

لحظة التحرر من دائرة الألم.. بتكون لما بننتبه ليها.. وغالبا بعد ما قرئت الكتاب.. وعيك هيخليك تنتبه أسرع.. الوعي والإدراك أول خطوات التغيير..

وبممارسة المعاني الجديدة في نظرتك للأمور.. هتسهل عليك ماتقعش في نفس دواير الألم بنفس القوة.. هتحس انك بقيت أقوى داخليا.. بس لازم تبقى متفهم ان الألم جزء من الحياة.. هو اللي بيعدل بوصلتنا.. فمش هتلغي الألم تماما.. هتديره بس.. وتقلل من وجعه.. وتحرر منه أسرع.. بحيث إنه مايعطلكش عن الحياة..

هتلاقي نفسك بقيت قادر تفك اللي معطلك ومأخرك.. بقيت شايف حياتك بنضارة شفافة.. مريحاك.. ومريحة الناس حواليك..

لو عرفت تدير حياتك بالكتالوج ده.. هتلاقي نفسك قادر تعيشها صح بشكل يناسبك ويناسب اللي حواليك.. قادر تقوم كل ما تقع.. وعمرك ما هتستسلم.. لأنك اتعلمت سر الطريق.. الألم جزء من الحياة..

oo oo oo oo oo



شكراً..

الكتاب ده عمره ما كان هيخرج للنور لولا مرور ناس بقلبي علموني كثير عن نفسي ومشاعري.... خليني أمشي في محطات شكر.. لأن كل محطة ليها بصمتها على روعي وأنا بكتب

أستاذ أيمن عبد الله.. ماينفعش ابدأ الشكر من غير ما افرد مساحة كافية أشكر فيها أستاذي ومُلهمي في كل خطوة في الطريق... كلمات الشكر عمرها ما توفيه حقه عليا.. من خبرته بيتسع إدراكي وبسعة صدره باغلط ويسمح لي اتعلم في أمان.. تفكيرنا سوا أثرى عقلي.. ووصلني لأحسن صورة مني ككاتبة.. غير تعبته في مراجعة الكتاب.. الصراحة انا باعتبره شريك في كل خطوة نجاح بخطيها.. لأن من غير دعمه كنت ممكن أتأخر كثير في نواحي كثير من الحياة..

سارة سليمان.. صديقة عمري.. وشريكة روعي في كل خطوات الحياة من أول الجامعة لغاية الجواز.. وحتى شغلنا في التقديم والكتابة.. أحلى حاجة في سارة اختلافها عني.. هي شخص عملي جداً.. ورؤية تعليقاتها على الكتاب وانه أصلاً عجبها ساعدني كثير اني أتطمئن ان الكتاب هيوصل للعميلين كمان اللي بيزهقوا من سهوكتي..

ماما وبابا وعيلتي الصغونة.. خالتي.. وعمتي وخالي.. ولينة الفكهاني.. إيمانهم بيا.. تشجيعهم.. كان دايماً بينور لي الطريق ويحسسنني بمتانة نفسية في كل خطوة بخطيها.. يعني لما بابا يقول لي أنا حاسس اني باقرأ لإحسان عبد القدوس.. يبقى أنا عديت ولا إيه؟ بصرف النظر عن إنه حبيبي بيجاملني أكيد بس بجد كلماته أثرت فيا كثير وأنا باكتب..

أختي الكبيرة.. بسنت حلمي بشخصيتها العملية لما كنت بلاقيها بتشجعني أوي وفخورة بكل كلمة بكتبها.. كنت الصراحة باخد قلم في نفسي وباقول أكيد أنا عديت

زوجي العزيز.. أكبر دعم وسند ليا.. هو مالوش في المشاعر والحساسة... بس مؤمن برسالتي.. وكفاية أوي وقفته جنبي وسماحه ليا بمساحة كبيرة من الحرية عشان احقق شغفي من غير أي تقييد.. من غيره عمري ما كنت قدرت اعمل أي حاجة في حياتي..

حبيبة.. ويحيى وموسى.. ولادي وحبايبي... أكبر دايرة بتعلم منها تطبيق الذكاء العاطفي... قدرتهم الغريبة انهم يبقوا مراية لتصرفاتي خلى الوعي يعلى كثير جدا عندي.. قدرتهم اللي مفطورين بيها على الإحساس بالمشاعر ساعدني

كثير أتذوق العواطف وإني أشوف إدارتها بشكل واقعي.تسنيم عبد المحسن
وشمس الحمصي.. أكثر اتنين يبساعدوني وموجودين ليا بشكل غير
مشروط... وأكبر مؤمنين بيا وبهدفي.. شكرا ليكم وجودكم بيحسسنني
بالأمان..

متابعيني على السوشيال ميديا.. وأخص بالذكر يسرا محمد، ياسمين رجب،
علياء البدري، سارة عثمان، أحمد جمال ومحمد الششتاوي... وكثير بس
المكان لا يسع ذكر كل الأسماء.. أفكارني نضجت كثير بسبب وجودهم
وتعليقاتهم.. سمحوا لي أدخل حياتهم واتعلم منهم ويتعلموا مني..

إصرار المتابعين بشكل عام على إني لازم انزل كتاب.. كان أكبر سبب خلاني
اكتب.. وشجعني.. إنتو شركاء كل كلمة اكتب.. من وحيكم وإلهامكم.. دايرة
سكني الافتراضية بجد.

مروة حلمي ورائيا بندق.. على مساعدتي في تجميع أفكار أساسية كانت نواة
لبدء الكتاب.. تعبتكم معايا بجد..

شيماء الجمال.. وما أدراكم ما شيماء الجمال.. شيماء عرفتھا من سنة.. ومن
ساعتھا وهي دايرة التقبل غير المشروط... دعمھا ووجودھا اداني قوة رهيبة
اني أستمر.. بالذات انها قدوة ليا لأنها كاتبة قديمة من سنين ونشرت كتب
ناجحة كثير قبل كده..

صحابي كلهم نفر نفر.. وخاصة أقرب القلوب لقلبي.. أسماء سليم.. مروة
الخطيب.. أماني منجد.. دعاء زكي.. نوران الأكشر.. أمل توفيق.. أسماء
حافظ.. وهبة السواح.. إنتو دايرة أماني في الحياة مهما أغيب عنها بارجع
ألاقيكم موجودين ليا كأننا على طول مع بعض.. إنتو سَكَنَ الروح بجد..

وأخيرا ليس آخرا.. أحب أشكر من قلبي كل اللي اداني من وقته ودعمي
برأي أو نصيحة وكان له أثر مباشر وغير مباشر في كتابتي.. إيهاب معوض..
ريهام حسن.. بهاء عز الدين سليمان.. إسلام إدريس.. وأيمن محمود..

وأساتذتي في علم النفس اللي اتعلمت منهم كثير عن نفسي.. وتوجيهاتهم
نضجت أفكار كثير في كتابتي وشغلي.. دكتور محمد فايق.. دكتور عماد
رشاد.. دكتور محمد طه.. دكتور أحمد عبد الكريم.. ودكتور إسلام حمروش..

شكرا ليكم انكم في حياتي.. من غيركم حياتي كانت هتبقى باهتة أوي.. إنتو
كلكم نور الحياة..

oo oo oo oo oo



ريهام حلمي:

- باحثة وكاتبة متخصصة في مجال الذكاء العاطفي وتطوير العلاقات الزوجية والتربوية.
- تخرجت من بكالوريوس الاقتصاد جامعة أمريكية.. وعملت بالتدريس لعدة سنوات مما أثار شغفها بتعلم التربية السليمة.
- حصلت على عدة شهادات معتمدة من دكتور جون جراي، جين نيلسون، ريتشارد بولستاد ومايكل هول بالولايات المتحدة الأمريكية وتحضر الآن للماجستير في علم النفس.
- اشتركت في انشاء مؤسسة فاميليا لتطوير الأسرة بمصر في 2012.. وقامت بتقديم الكثير من الكورسات في مجال التربية الإيجابية والعلاقات الزوجية.
- تقوم بتدريب المجموعات على تطبيق التربية الإيجابية من خلال مجموعة الدعم «هرنيهم سوا» التي تستمر في المرة الواحدة 6 أشهر.
- كما تقوم أيضا بتقديم كورس شامل عن الذكاء العاطفي «بحبني» حيث يتم تدريب النساء في ثلاثة أيام لمدة 15 ساعة عن معنى حب النفس الحقيقي وفهم المشاعر والاحتياجات والأفكار والوصول للسعادة بما هو متاح لها.
- تحاضر في إيفنت مش جوازة والسلام عن معاني الحب في الزواج وكيفية رعايته.. والايفنت مشروع تطوعي يهدف لتقليل نسبة الطلاق بزيادة الوعي عن المعاني السليمة لمنظومة الزواج.
- وتعمل حاليا في تقديم الدعم والإرشاد من خلال كتابتها وتسجيلاتها على مواقع السوشيال ميديا ومن خلال كورسات تدريبية وجلسات استشارية خاصة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

(تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



متميزون للكتب النصية



Group Link – لينك الانضمام الى الجروب

Link – لينك القناة

الفهرس..

عن الكتاب..

إهداء..

التقديم

المقدمة

الباب الأول

غربة جواك.. دايرة الألم

الوحدة

مش قادر.. ماليش نفس

الفقد

الهجر

الخدلان

التوتر والوسوسة

نوبات الفزع

تأنيب الضمير

الباب الثاني

غربة براك.. العروسة الماريونيت

محور الكون

المفتاح

اللعيب

مراجيح

الهليكوپتر

ريشة في هواء

البرغوت

النهر الفياض

الشماعة

البيير

الباب الثالث

دايرة سَكَن

إنت مصاحبك؟

إشارة

اثبت على موقفك

انسف التوقعات

الشخص الصح

سبب مسافة..

مرور العايرين

الزاوية الأكبر

حياتك مش هنا

الختام

شكرًا..

ريهام حلمي: