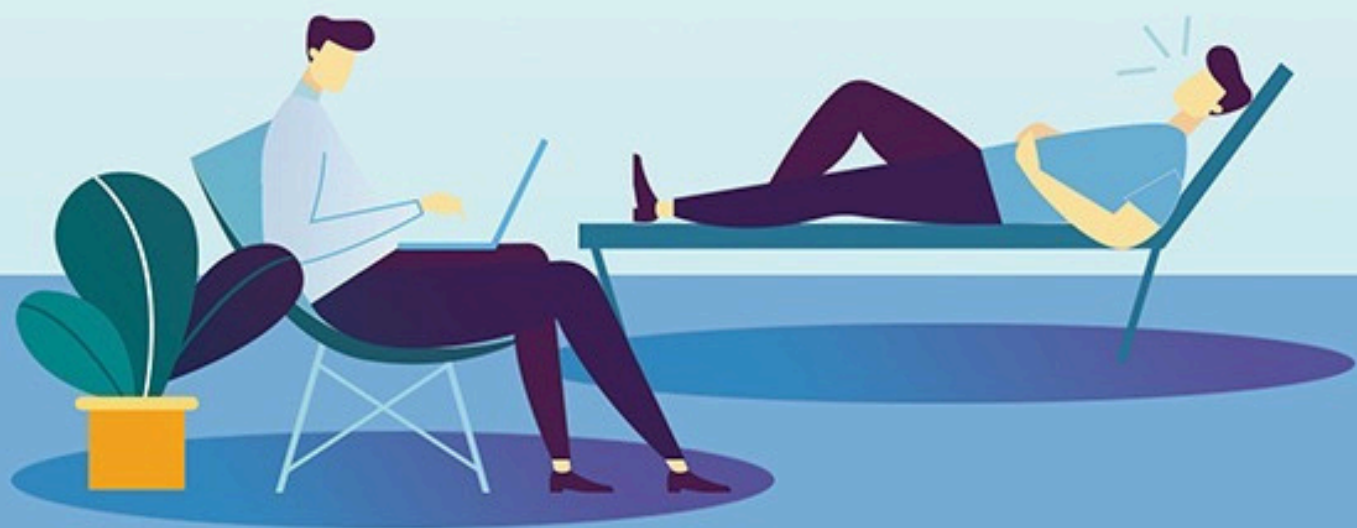


فنانة البيك

حكايات من العيادة النفسية

د. مصطفى النحاس



نمر نجلهيز هههه النسخة بواسطة:

أنمار



https://t.me/osn_osn



Scan me!

جائزة إلبك

د . مصطفى النحاس

إهداء

إلى روح أبي الغالي الغائب الحاضر.
إلى أمي الحبيبة أول من علمتني الحب.
إلى من صدقت في وزادتني ثقة بنفسي، إلى
صاحبة الفضل والفكرة، حبيبة عمري "أم علي" زوجتي
الحبيبة.

إلى أختي مقلتي عيني.
إلى مرضاي وعملائي جميعاً.

المقدمة

كلنا بنعاني بدرجات مختلفة، كل واحد فينا عنده صراع يومي ببعيش فيه وبيحاول يكمل، وكل ما بنزيد وعي وخبرة مستوى الصراع بيختلف والبدائل بتزيد في البداية بنعاني من التشتت عشان نفهم ونلاقي هدف بعد شوية بنعاني عشان نوصل للهدف، وبعد الوصول بنستمر في المعاناة للحفاظ على الهدف دا وتطويره لأهداف أكبر. وسط الزحمة بنتوه وننسى كنا رايعين فين أو نقابل مطبات كبيرة والطريق ياخذنا بعيد ونلاقي نفسنا واقفين في خانة اليك، لا عارفين نرجع ولا نكمل خطوة لقدام، ساعتها بنحتاج حد يساعدنا ينور لنا الطريق، يطمنا إن الدنيا بخير وهتبقى أحسن يعلمنا طرق جديدة للتفكير، يعرفنا عن نفسنا حاجات محتاجين نكتشفها، بس قليل منا جدًا اللي بيلجأ للمساعدة.

من طفولتي وأنا عندي شغف بالناس وتفصيلهم يفكروا ازاي بيحسوا بايه في كل موقف ودا اللي خلاني أطرق باب الطب النفسي وأصر على التخصص رغم المعارضة الشديدة من كل المحيطين وقتها واعتقادهم إنني لو أخذت نفس تخصص والدي هيكون الطريق ممهد أكثر، وإن المرض النفسي مُعدي والصورة النمطية للدكتور النفسي اللي بنشوفها في الدراما إنه شخص هزلي أو نصاب، وإن المرض النفسي مالوش علاج، وأكثر جملة كنت بسمعها وقتها من كل المحيطين فكر "تاني .. وعشان يثنوني عن الفكرة ودوني مستشفى المعمورة المساوية للعباسية في إسكندرية - لمدة أسبوع أشوف الحالات بنفسي يمكن اتصدم وارجع عن قراري، والحقيقة إنه كان أسبوع اشبه بالحلم ليا كنت بقعد في كل العيادات لآخر لحظة في اليوم، وبتابع كل دكتور كبير في كل كلمة بيقولها وغالبًا كان شغفي باين في لمعة عيني لدرجة إن أكبر استشاريين في المستشفى كانوا محتضنني جدًا وبيأخذوني معاهم عياداتهم يشرحوا لي ويعلموني في وقت كان عدد الأطباء النفسيين في مصر كلها لا يتجاوز الخمسمائة فقط.

كنت مقتنع جدًا إن الشغف بيمهد الطريق، والحاجة اللي بحبها هبذل فيها مجهود أكبر وهيكون مجال الإبداع فيها أوسع، وخلال ١٦ سنة شغفي وحببي بيزيد مع كل علاقة علاجية أكبر جزء في يومي بقضيه وسط الناس بسمع مشاكلهم ومشاعرهم وخبراتهم، واكتشفت إن دا أكبر مخزون في حياتي، دا اللي طوّر

نظرتي للدنيا و علمني أشوف كل حاجة بعمق وبعد ،مختلف مهما كان عندي من تعب أو مشاكل مجرد ما بدخل العيادة مع أول جلسة كل حاجة جوايا بتدوب، وبعيش في تفاصيل اللي بيتكلم والتحدي اللي عنده ومقاومته، ونجاحي معاه بيكون أكبر جائزة ليا، وبفرح جدا بدوري في حياة عملائي ، كل واحد فيهم بيعتبرني جزء مهم من حياته وليا رصيد من مشاعره صاحبة الشرارة الأولى لفكرة الكتاب كانت زوجتي الحبيبة، أكبر مشجع وداعم ليا، فكرنا سوا ليه ما اعملش كتاب أجمع فيه صور من العيادة النفسية بمعاونة أصحابها عن لسانهم، ومع كل قصة تحليل نفسي مُبسطة ينور أفكار جديدة، ويوضح مفاهيم بتغيب عننا الهدف الأول إننا نشوف إن معاناتنا ،واحدة واردة جدًا ما نكونش اتقابلنا قبل كده ولا عرفنا بعض وتلاقي حكايتك جوه بكل تفاصيلها،

ووارد تلاقى جُمَل عن لسانك أو مشاعر ما قلتهاش والهدف الثاني إننا نساعد اللي واقف في خانة اليك وخايف ياخذ خطوة، ونطمئه إن فيه مخرج وحلول تساعده.

يمكن من أهم ركائز العلاقة العلاجية الثقة وسرية العميل ودا كان التحدي الأكبر في الكتاب إزاي أنقل صورة حقيقية من غير ما افشي أسرار الناس والحقيقة إن في كل قصة عرضتها كان في بالي ما لا يقل عن ١٠ أشخاص مختلفين عندهم نفس نفسه ،اختلاف التفاصيل وبعض الأحداث جمعتهم مع ببعض وحاولت أختار أوضحهم في تعبيره عن واختارنا لكل قصة اسم مستعار يقربنا من معاه .القصة ويخلينا نعيش مع صاحب الأفكار المطروحة هي نتاج خبرة ودراسة مش الهدف منها العلاج أو البحث العلمي ،ممكن تختلف مع رأي بس خليك فاكر إن نفسك بطبيعتها بتقاوم التغيير وترفضه افتح لعقلك المجال وسبب لنفسك بـراح تشوف الدنيا بعيون تانية عشان ما تفضلش محبوس في خانة اليك ،وتعالى معايا في رحلة جوه العيادة النفسية.

ندى

أنا جيت لك عشان محتارة جدا ومش عارفة أعمل إيه؟ بقعد بالأيام مش بنام من كثر التفكير والحيرة..

أنا كنت مخطوبة وخطيبي كان بيحبني جدا، بس كان أقل مننا ماديًا، ودا كان عامل له مشكلة مع إني عمري ما حسسته بكده بس ما كانش بيحب يقعد مع أهلي عشان كلامهم بيضايقه، وبالذات لما يحكوا عن سفر أو فلوس ما كانش بيلاقي حاجة يقولها، وأنا ما كنتش بحبه كفاية أو ما كنتش شايفة إن هو دا اللي ينفع أكمل حياتي معاه.

عمر زميلي في الشغل كنت على طول بحكي له عن مشاكلتي مع خطيبي، وكان أكثر واحد فاهمني وبيساعدني دايماً، لحد ما ساعدني آخذ القرار وأسببه وحسيت وقتها إن دا أحسن قرار.

عمر فضل معايا طول الوقت عشان أبقي أحسن وبعد فترة بقينا مع بعض وارتبطنا وطلع بيحبني جدا وأنا كمان حبيته لدرجة إني بقيت بسمع كلامه في كل حاجة غيّرت طريقة لبسي وبعدت عن صحاب كثير كان شايفهم وحشين وبيأثروا عليا بالسلب وما بقيتش بخرج ولا بعمل حاجة من غير إذنه.

المشكلة الوحيدة إنه بقى بيشك فيا، بعد ما قربنا من بعض أكثر علاقتنا اتطورت وحصل فيها شوية تجاوزات ما كنتش عايزاها بس كنت مطمئة إنه بيحبني، دلوقتي بقى بيشك فيا لدرجة إنه لو اتصل ولقى التليفون مشغول بيبهدل الدنيا.

أنا عارفة إنه عصبي ومتقبلاه بس هو عمره ما كان بيقول قدامي ألفاظ وحشة دلوقتي أول ما نتخانق بيشتمني شتايم وحشة أوي وبصراحة ضربني مرتين قبل كده بس أنا عارفة إني السبب عشان عصبته وعملت حاجة هو مش بيحبها.

أنا عارفة إني مش حلوة أوي، وهو دايماً يقول لي:

اوعي تكوني فاكرة عشان شعرك أصفر ولا عنيكى ملونة تبقي حلوة فيه بنات كثير أحلى منك».. أنا زمان كنت شايفة نفسي حلوة وجميلة والكل كان بيقول لي كده دلوقتي لو حد عاكسني في الشارع بموت من الرعب عشان لو عرف هيبهدلني ويقول لي إنت السبب وأخلاقك ومشيتك.

أنا مش عارفة هو اتغير معايا كدا ليه؟! حتى لو هو شايفني عندي بس أنا بحاول برضه بيعد بالأسبوع ما يكلمنيش ويتفصح مع أصحابه، وممنوع أروح أتكلم معاه في الشغل عشان ما حدش ياخذ باله، وكل ما أهلي يضغطوا عليا في الارتباط بترعب وبخاف أقولوله هو عنده مشكلة مادية ومش هينفع يعمل خطوة دلوقتي وأنا ما اقدرش أقول لأهلي ولا أقول له إن حد متقدم لي، هيقول لي غوري في داهية يا... (بكاء شديد).

أنا بجد ما بقيتش عارفة أنا لسه بحبه ولا لأ، بس أنا ما ينفعش أسيبه، أكيد لما يطمئن ويعرف إني بحبه ويثق فيا الدنيا هتتغير بس خايفة لاحسن يفضل كده، وحاسة إن ربنا بيخلص مني ذنب خطيبي اللي أنا سيبته عشانه.

وجود العلاقات بتحتاج دايماً لتوازن، والتوازن يأتي من هدف واضح مُسبق للعلاقة، يعني أول طريق الفشل إننا ندخل علاقة واحنا بنقول لنفسنا تيجي زي ما تيجي بدون وجود حدود واضحة بين الطرفين والحدود مسؤولية كل فرد، يعني أنا المسؤول الأول عن حدودي وفقاً لمعايري الشخصية ومرجعيتي والمرجعية المقصود بها الميزان اللي بوزن أموري واختياراتي عليه، قد تكون مرجعيتي دينية أو علمية أو بناء على العرف السائد أيا كان اختياري فكل واحد فينا محتاج ميزان شخصي مُرضي ومُقنع بالنسبة له، وهو ميزان غير مُلزم للطرف الآخر لأنني ببساطة مسؤول عن اختياراتي بس غير مسؤول عن اختيار الطرف الآخر.

مفهوم التنازلات في العلاقة محتاج لتعريف بنسمع دايماً إن أي علاقة محتاجة تنازلات عشان تمشي وبالتالي بنيجي على الطرف الأضعف أو الأكثر مرونة ونرميه في بئر التنازلات بحجة إن دا هيخلي الدنيا أحسن المشكلة في التنازلات إنها بتخلي الطرف الثاني يستسهل الأخطاء والضغط أكثر ويطالب بالمزيد وبتغرق الشخص المتنازل لدرجة إنه بيوصل لمرحلة مش عارف فيها نفسه ولا، قابلها، العطاء هو مفهوم أوسع وأنجح من التنازل العطاء المتبادل المتوازن بشرط إني وأنا بقدم حاجة للي قدامي أكون شايفها ومدرك قيمتها جوايا وما تكونش بتخالف مبادئ ولا اعتقاداتي.

الشخص الاستغلالي هو نموذج متكرر ومتشابه وله أدوات ثابتة، أولها إنه يعرف يختار الضحية المناسبة، الضحية اللي بتلاقي نفسها في العطاء، وبنفضّل الآخرين، وبتسعد لسعادة المحيطين، ثانياً إنه يعرف المدخل المناسب ويوهمها بالاحتواء، وإنه يقرر يكمل كل النواقص فيبقى سهل تصدقه وتعتمد عليه وفي البداية دايمًا بيكون عنده القدرة على الإيحاء،

إنه هيفضل موجود وهيقدر كل التفاصيل، هيعمل الحاجات اللي قبله ما عملوهاش هيكون مصدر الأمان للأسف بيكون مصدر أمان زائف، لإن عنده قدرة ومهارة في قراءة نقط ضعف الضحية، ويبدأ بعد شوية مرحلة العزل، إنه يعزل ضحيته عن كل المحيطين وعن أي مصدر دعم ممكن يآثر عليها، بحجة إن دول اصحاب وحشيين أو مش بيحبوني أو مش عايزين لك الخير أو ما حدش فاهم اللي ما بينا ولا حد هيحس بيك قدي ... إلخ.

بس وبكدا يكون عنده المساحة الكافية لمرحلة غسل مخ الضحية، وعشان يفضل مسيطر ومتحكم يفضل يكسر فيها ويوصمها بكل العيوب، ويوهمها إن أي ملكة أو ميزة عندها عيب ونقمة أو على الأقل إنه مش بيحب الميزة دي ومش مهمة عنده، وبعدها يتحول لشخص سيئ المعاملة بشدة، وبيبالغ في التطاول بالألفاظ، وقد يصل إلى العنف اللفظي والجسدي والإهمال الشديد وتكون لعبته الشهيرة أنا أسف ما كانش قصدي، ما انت اللي عصبتيني والمعاملة السيئة بتكون مفتاح للتحكم أكثر لأنه بيحول الضحية لشخص عطشان وماشي في صحراء ما ينعم عليه بقطرات الماء يكون هو المنعم مجرد ومالك أمره رغم بشاعة الجاني إلا إن المسئولية الكبرى تقع على الضحية ما حدش ممكن يركب على ضهرك غير لو انحنيت وسمحت له بده.

مفيش ضحية مُغيّبة بس فيه ضحية بتختار تغمي عينيها وتتغافل عن الأذى، وفيه ضحية بتتعلق بالأذى وبتستعذب دور الضحية وتستمر فيه لسنوات.

عندنا مفهوم خاطئ إن أحد أهم أدوار الزوجة أو الشريكة إنها تعيد تربية الطرف الآخر وتعلمه مكارم الأخلاق، وتصبر على الأذى لمجرد إنه عايزها وعايز يكمل معاها وإن من دورها إنها تستحمله وتحاول تقنعه إن الدنيا عالم جميل، وتعيد ثقته في البنات وإن أخلاقهم كويسة مش زي كل البنات اللي هو اختار يعرفهم ويدخل معاهم في تجارب سابقة الحقيقة إن من جمال العلاقة إنه يكون فيها رصيد متبادل للطرفين، رصيد يخلينا نبذل

عشان بعض ونساعد بعض ونكون سوا في الشدائد ونقدم الدعم للي محتاجه، ودا المكسب الأكبر لأي علاقة صحية؛ رصيد الجدعة المتبادل، لكن دا لا يعني أبدًا إن دور أي طرف إنه يكون دار رعاية أو مؤسسة تأهيلية لطرف عنده خلل ومؤذي بيشدك لتحت كل ما بتحاول تقدم له إيدك أو تساعده. التغيير والتعديل امور صحية بس معدى ينفعش يكون تمنها أذى، والعلاقة الصحية بتتبنى على تلبية الاحتياجات مش تكلمة النواقص.

الشك مرض بكل درجاته، ولو اعتبرنا الغيرة وراها مشاعر حب فالشك دايمًا وراه قلة ثقة، قلة ثقة في الدنيا نتيجة تجارب سيئة متكررة، وتصديق إن كل الناس وحشة وهتخدعنا أو قلة الثقة في النفس إنني لا أستحق الإخلاص من الطرف الآخر، وفي الحالتين عمر أفعال الشك ما بتطمني بالعكس كل محاولة مراقبة واختراق لحدود الآخر بترجعنا ورا وتشككنا أكثر، ولو أنا الشخص اللي بيتشك فيه مهما بذلت من مجهود عشان أطمئن الطرف الآخر أقصى حاجة هوصل لها إنني هعيش متهم بيحلم بالبراءة من أفعال ما ارتكبهاش.

الشك مش بينتهي غير بزيادة الثقة واحترام الحدود أنا مسؤول عن فعلي وغير مسؤول عن رد فعل الغير من حق الطرف الآخر يكون عصبي وشكاك.. ومتسرع بس دا ما يدلوش أي حق إنه يهينني أو يؤذيني.

آلاء

من أربع شهور كنت بعدي الشارع أركب عربيتي، عربية خبطتني خبطة بسيطة جدا لدرجة إني قمت أظمن اللي خبطني إني كويسة رحت المستشفى دخلوني عمليات ومن بعدها عملت أربع عمليات في ركبتني، وغالبًا محتاجة عملياتين كمان، ويعمل علاج طبيعي وماشية بالعكاز دا على طول. أنا الحمد لله والله راضية بقضاء ربنا جدًا، بس فعليا مش عارفة أنا ليه بيحصل معايا كده؟!!

أنا بس مصدومة من جوزي ورد فعله، أنا بقالي أربع شهور في بيت أهلي وهو ما ظهرش خالص!!

آخر حاجة حصلت بيني وبينه إنه اتخانق معايا إني دخلت العملية من غير ما أقول له واختفى ولا حتى سأل بكلمة!

إحنا متجوزين بقالنا ١٢ سنة، عمري ما زعلته فيهم، عمري ما اعترضت على أي حاجة عملها أو قالها، وقفت ضد أهلي عشان أرتبط بيه عشان كانوا شايفينه أقل مني بس أنا كنت بحبه وعارفة إنه كان بيحبني استحملت معاه سنين وبدأت معاه من الصفر أو يمكن تحت الصفر، دبرت له فلوس عمل بيها المشروع بتاعه وكنت بفكر معاه وأخطط له يعمل إيه، ولما يحصل عجز في الفلوس أجري أتصرف من وراه. لما كان يرجع متعصب وزعلان كنت بعمل المستحيل عشان أضحكه كان عيد ميلاده هو العيد الوحيد عندي في السنة بفضل ارتب له وأجهز له من السنة للسنة .. مع إنه من سنين طويلة ما بيفتكرش عيد ميلادي، وكثير كان بيقتصد يقلل مني قدام أهله كنت بقول معلش أكيد زعلان عشان حاسس إن لسه شغله مش ماشي، أنا مش فاكرة يوم جاب فيه أي حاجة ليا، ولا مرة عمل لي مفاجأة بس أنا كنت شايفة إنه عملي ومالوش في المفاجآت.

من ١٢ سنة كان ممكن أخلف وابقى أم بس هو طلع عنده مشكلة محتاجة علاج وهو كان رافض يتحرك ما كنتش برضى أضغط عليه عشان ما أضايقهوش وكنت مفهمة أهلي إن العيب مني عشان ما حدش يضغط عليه، هو أنا كنت غلطانة عشان استحملت كل ده، ولا غلطت إن عمري ما حسسته بحمل عليه؟ دا حتى في السرير كنت بحسسه إني مبسوفة عشان ما يزعلش، وأنا عمري ما عرفت يعني إيه ست تكون مبسوفة في العلاقة الحميمة.

أنا من شهر خلّيت واحدة صاحبتى تتكلم معاه عشان كان بطل يرد على رسائلي وأهلي قالوا إحنا مالناش دعوة، إنت اللي اختارتيه قال لها كلام مالوش معنى وإنه متضايق مني لأسباب كلها تافهة.

قررت أروح له أتكلم معاه، كان كل اللي نفسي فيه إنه يحضني والله كنت هسامحه وأنسى كل حاجة بس لقيته بيسلم بيروود فظيع كإننا أغراب، وحتى ما قاليش سلامتك، والله لسه مش مستوعبة إني مجرد ما قلت له: «طب تحب نتطلق؟»، لقيته ما اعترضش ولا بذل أي مجهود كأنه كان مستني أقولها أنا، كل اللي قاله: «إنت عارفة الكعبلة اللي أنا فيها اليومين دول مش هقدر على أي مصاريف»، من صدمتي قلت له:

«يا حبيبي أنا متنازلة عن كل حاجة ماتشيلش هم أي حاجة»،

وظلقتني في أقل من ساعة.

أنا مش بنام ومش قادرة أصدق، حاسة إني في كابوس مش بصحى منه.

ساعات المواقف المؤلمة بتورينا الثقوب والشروخ في علاقتنا اللي بنفضل سنين نداري فيها ونفضل نعاقر عشان تمشي.

كل واحد فينا عنده قدرة على التحمل، والقدرة دي بتزيد ومساحتها بتكبر حسب رغبتنا، يعني لما بنقرر نتحمل حاجة بندي لنفسنا مبررات وأعدار لا تنتهي من طاقتنا عشان نتحمل أكثر، بس التحمل بياخد ويبستهلك حتى صحتنا الجسدية اللي بتتأثر بالكبت ودا اللي بيتطور وبيوصلنا للأعراض النفسجسمانية وبيوصلنا للاكتئاب. المشكلة الكبرى لما تكون بنتكبت واحنا مش حاسين ولا واعيين لدا، ومعتبرينه أمر مُسلم بيه وواجب علينا عشان نعرف نعيش.

وزي ما عندنا قدرة على التحمل كمان عندنا قدرة على العطاء والعطاء في أساسه إسعاد لنفسى لأنى بحس إني قادر أدى وليا قيمة، واللى قدامى محتاجنى ودا أكبر مُحرك للمشكلة، وفكرة العطاء والإيثار اللي بتتربى عليها بتشتتنا لأنهم فهمونا غلط إنه فرض علينا ندي عشان نتبسط، وإني لما أستمتع لوحدي أبقي أناني، ولو أكلت لوحدي أزور.

لحد ما كبرنا واحنا فاهمين الأنانية غلط فاهمين إن أي حب للذات أو عطاء
لينا هو صورة مشوهة للحب، وإنه حب مرضي وبقيت مستكتر على نفسي
إنني أفرح أو أتبسط أو حتى أختار حاجة تسعدها. والحقيقة إن الشخص
الأناني هو شخص مش عارف يحب نفسه بشكل حقيقي ومتوازن،
فبيستعيز عن الحب دا بأشياء تسعده، وتطمنه، وبخاف جدا إنه يفقد أي
جزء من الحب دا، وبالتالي بيكون صعب عليه جدا يدي أي حاجة لغيره.

والمفهوم دا بيكبر مع الطفل إنه ولد شاطر ومؤدب طول ما هو بيعمل
حاجات لمامته أو لزمائله، ونفرح بيه لما تلاقيه بيدي حاجاته لآخواته
ونزعل منه جدا لو خبي لعبته اللي بيحبها لما حد يجي يلعب معاه، مع إن
أنانية الطفل في مراحل نموه هي جزء من إنسانيته الطبيعية اللي بنحاول
نطمسها ونضغط عليها، ويكبر جواه مفهوم مغلوط إن العالم هيقبلك فقط
على قدر عطائك، والكل هيجبك لو بتدي أكثر وتنكر ذاتك.

الحقيقة إن وجودك وقيمتك مالهومش علاقة بحجم العطاء اللي بتقدمه إنت
موجود وقيم قبل عطائك وقبل ما تعمل أو تقدم أي حاجة، والأنانية مش هي
حب الذات الأنانية هي الحب المشوه للذات.

أنا مش مضطر أدي كل شخص بقابله عشان يقباني ويحبني مش مضطر
أجي على نفسي عشان حد يحبني مش مضطر اتسول المشاعر وأعيش في
حالة من الانتظار والتوسل والترجي.

واعتقادي الخاطيء إن إنكار الذات هو مفتاح القلوب بيخليني عايش في
دائرة من خيبة الأمل لأنى فاقد إحساسي بقيمتي، فأنا بلف طول الوقت في
دائرة العطاء الغير محدود، وجوايا صوت دايمما بيقول زود عطاء وانت
هتقبل وتتجب أكثر، فـ أفضل أدى من غير ما أفكر ولا بيكون عندي
فرصة ولا وقت أراجع نفسي، لحد ما بيجي لي شبه يقين إنني مداين الطرف
التاني من كثر العطاء، وإن واجب عليه يكون ليا ويرد ولو جزء من
عطائي له أو تحديدا يشركني في كل لحظات استمتاعه ولأننا بشر وإدراكنا
عمره ما كان واحد ولا قدرتنا على العطاء واحدة، بالتالي بواجه كم كبير
من الإحباط لأنى طول الوقت متوقع حاجات من الطرف الآخر وما
بتجيش.

وأنا بلف في الدائرة دي وما زلت معتقد إن المشكلة في الناس الوحشة اللي
مش مقدرة اللي بعمله علشانها وعایش بفكرتي القديمة ويلمعها كل شوية
وأقول بكرة يقدروا قيمتي أو أقابل الشخص اللي شبيهي وبنسى تماما

الطرف الثاني شايف إيه. الحقيقة إنك لما بتتكر نفسك وتيجي عليها وتعتبر إنها موجودة فقط لإسعاد الغير وهي دي الحاجة الوحيدة اللي بتسعدك بتعود اللي حوالك كمان ينسوا وجودك، وبتشجع الطرف الآخر إنه يجي عليك ويعتبر عطائك حق مكتسب أو مسلمات، وكثير بيكون حاسس بخنقة لأنه مش محتاج العطاء دا أصلاً، ولا شايفه قيم، ويبدأ يدور برة على علاقة متوازنة ياخذ فيها بتمن يتعب عشان ياخذ يبذل مجهود ويدي، ويحس هو محدود جداً، علاقة بقيمة العطاء حتى لو كان عطائه يحس بقيمة وجوده فيها إنه مهم ويعرف يدي، وإن هو كمان عليه واجبات دائماً ما يوجد علاقة جذب شديدة بين الشخص المعطاء والشخص المستغل، لأن كل واحد فيهم بيبلاقي متعته في الطرف الآخر، الشخص المعطاء بيبظهر منه إشارات مستمرة لأي حد بيتعامل معاه من أول ابتسامة الترحاب لحد عروض المساعدة السابقة لأوانها، والشخص الاستغلالي بارع في إنه يشوف ويمارس مهاراته في الاستغلال الأسوأ من كدا إنك تفسد اللي قدامك بزيادة العطاء، خصوصاً لو كان نمط متكرر معاك في علاقات متعددة من العلامات دي صداقة أو ارتباط.

أرجوك اوعى تنسى حقك في إنك تكون موجود وتأخذ مساحتك، وتأكد وتعلن وجودك باستمرار، ما تعتذرش عن ذنب ما ارتكبتوش، ولا تقبل أذار لحد ما قدمش أي اعتذار.

من حقك تكون موجود.

منى

أنا عندي ٤٣ سنة، متجوزة من ١٢ سنة وبحب جوزي جدا، وعندنا بنتين وحياتنا كانت مستقرة جدا، لحد ما حصل له ظروف في شغله وبقي عليه ديون اضطر يسافر عشان يسدد اللي عليه، وطبعاً ماكانش ينفع نسافر معاه في الأول أنا والبنات لحد ما الظروف تتحسن في البداية كنت ضد الفكرة دي جدا وحاسة إن البيت هينهارة وماكانتش عايزاه يبعد عننا وابقى مع البنات لوحدها بس ماكانش قدامنا اختيارات كتير فاضطريت أوافق في الآخر إنه يسافر يظبط حاله واحنا نحصله السنة اللي بعدها.

هو طيب أوي طول عمره، وبيصرف علينا ومش بخيل بس عمره ما كان حنين عمره ما قال لي كلام رومانسي أو حتى عاكسني وقال لي بحبك أو عمل زي الرجالة ما بتعمل بس هو برضه عمره ما مد إيده عليا. ولا قال لي كلمة بايخة.

لما سافر اتعلمت أدخل على النت عشان نتكلم، كنا بنتكلم كل يوم، وبعد شوية بدأ يبعد وما يتكلمش غير كل كام يوم، وبالصدفة شفت إيميل جاي له من واحدة فلبينية، بيكلمها وواضح إنهم مرتبطين وبيتقابلوا قومت الدنيا واتخانقت معاه وبصراحة رجع مخصوص عشان يصلحني، وقال لي مش هيعمل كذا تاني وأنا عشان بحبه سامحته بعد ما وعدني إنه هيعمل لي كل اللي أنا عايزاه.

أنا فضلت خايفة وقررت أعمل بروفایل وهمي بس عشان أراقبه، وبدأت أكلم صاحبه اللي معاه في السكن أقرب صاحب ليه عشان أعرف منه بيعملوا إيه وهو وفهمته إنني بنت عندها ١٨ سنة وعايشة معاهم في نفس البلد بس ما ينفعش أوري له صورتي وشوية شوية بقينا نتكلم كل يوم، والكلام كثر وهو بدأ يتشد لي.

هو شاب ٢٦ سنة، وأنا عارفة من جوزي إنه بتاع بنات جداً، وفي الأول كنت شاكة إن هو اللي بيوز جوزي إنه يعمل حاجات، غلط بس واحنا بنتكلم لقيت جوزي يقول لي دا بطل يعرف أي حد وبيحب واحدة على النت وبيكلمها طول الليل وأنا بصراحة بقيت أستنى طول اليوم الساعة ولا الساعتين اللي بنتكلمهم بالليل وبقيت بحب أسمع حكاياته والكلام اللي بيوصفني بيه يقول لوأحده كل حاجة كنت طول الوقت بتمنى أسمعها من

جوزي، وغضب عني اتعلقت بيه جدا، لدرجة إني ما بقيتش بكلم جوزي ولا بهتم بأخباره، حتى لو جوزي قال لي كلمة حلوة بطل يبقى ليها طعم.

مع الوقت وصلت إن صاحبه عايز يتجوزني يتجوز البنت اللي بيكلمها وأنا ما بقيتش عارفة أعمل إيه؟ حاسة إني ست وحشة أوي، وعلاقتي بربنا اتأثرت وحتى ولادي ما بقيتش قادرة أهتم بيهم،

لغاية ما في يوم واحنا بنتكلم بالليل متأخر وأنا مش مركزة بعث له ملف فيه محادثات جوزي مع الفلبينية، ولما انتبهت ما بقيتش عارفة أعمل إيه؟

اتخض جدًا وقعد يقول لي إنت مين؟ وجبت الكلام دا منين؟ اضطريت أكذب عليه وأقول له إني واحدة قريبتنا هو يسمع عنها، وإني عملت كدا عشان معجبة بيه من زمان بس كنت مكسوفة، فضل مصدوم وفضلنا نتكلم طول الليل وما نامش لحد ميعاد شغله، وهو رايح شغله عمل حادثة كبيرة ودخل المستشفى.. من ساعتها مش بنام وعندني إحساس فظيع بالذنب، حاسة إن أنا السبب، وإن أنا اللي عملت فيه كده وعلى قد ما أنا تعبانة من إحساس الذنب ده على قد ما هو واحشني وواحشني كلامه واللحظات الحلوة اللي قضيناها سوا ، أنا معاه كنت حاسة إني فعلا البنت اللي عندها ١٨ سنة، ما كذبتش عليه في أي حاجة من اللي بحسها، والحاجات اللي بحبها وبكرها كنا بنسمع أغاني سوا، ويقول لي الأغنية دي بتفكرني بيكي يحكي لي عن تفاصيل يومه وأنا أحكي له عن أحلامي اللي نسيته من سنين وراحت مع العيال وتربيتهم،

عندنا حاجات كتير مشتركة وبنحب نفس الحاجات وكنا نتفق على فيلم نتفرج عليه سوا وتاني يوم نسهر نتكلم عليه ونضحك على أي كلام.

أنا مش عارفة أعمل إيه؟ مرعوبة ليعرف أنا مين ويقول لجوزي، وخايفة لما يطلع من المستشفى يبطل يتكلم معايا نفسي أسافر أزوره في المستشفى، ومش طايقة جوزي وحاسة إن هو السبب في كل ده

طبعاً كلنا بشر وارد نغلط وما ينفعش تحكم على أخطاء بعض أو نعتبر نفسنا أفضل من المخطئ لمجرد إننا ما اتحطيناش مكانه أو ما كانش عندنا فرصة نمر بظروف واختبارات مشابهة ويمكن حكمننا المستمر.

على كل اللي حوالينا هو اللي بيصعب علينا وعليهم الدنيا أكثر، بنتعود نشوفهم بنضارة القاضي والجلاد ونقارن نفسنا بيهم ونوهم نفسنا إننا الأفضل، ويتبني عندنا معتقد خاطئ إن الإنسان الأفضل هو اللي ما بيغلطش، والحقيقة إن كل البشر بتغلط على اختلاف معتقداتنا الفرق الوحيد اللي بيميزنا عن بعض هو الوعي درجة وعيك بالخطأ وتبعاته وعندك قرار للخروج منه ولا لا.. إبليس أخطأ وآدم كمان أخطأ، بس الفرق إن واحد اعترف بغلطه وقرر يحاول وواحد اختار يستمر في الغلط بوعي.

ووارد كمان حكمنا على الأمور ما يكونش صحيح في لحظات لأن حكمنا مبني على خبراتنا السابقة ونظرتنا للدنيا اللي ممكن تتغير كل يوم، تتغير بناءً على مشاعرنا واحتياجاتنا وأولوياتنا اللي بتختلف من مرحلة المرحلة في حياتنا أسوأ افتراض ممكن تحبس نفسك فيه إن اللي إنت فيه النهاردة هو اللي هتفضل عليه عمرك كله إحنا كل يوم خلايا جسمنا بتتجدد وخلايا المخ بتتطور، توجهاتنا بتختلف، ومن المرونة والنضج إن قناعاتنا تتغير حسب ما يناسبنا عشان كذا لو عايز تعرف حياتك بكرة هيكون شكلها إيه شوف إنت واقف فين النهاردة ومختار تكمل الخطوة الجاية في أي اتجاه، ووعي تقنع نفسك إنك لو بدأت طريق التنازلات هتعرف تفرمل أو ترجع وقت ما تحب اللي حركك من جواك وخلاك تعمل حاجة إنت مش عايزها ومش راضي عنها سهل جدا يكمل معاك وينزل بيك أكثر وأكثر، وتفوق تلاقي نفسك في مكان عمرك ما تخيلت تكون فيه.

آفة العلاقات إدمان البدايات، البداية اللي فيها هي الشغف والاشتياق والثناء المستمر من الطرف الآخر اللي بيخليك تحس إنك ملكت الدنيا، البدايات بتطمنا إننا مرغوبين ومقبولين وفي ناس تتمنى وجودنا في حياتهم بس مش دايماً المحرك وراها حب، ومدمن البدايات هو دايماً شخص غير ناضج منتظر يشوف نفسه ويقبلها من نظرات استحسان الآخرين وتقديرهم له، ودا اللي بيخليه مش قادر يمنع نفسه من الدخول من مغامرة لمغامرة حتى وهو رب أسرة ومسؤول، ومن غير أي تقصير من شريك حياته.

محتاجين نفرّق بين الحب والاحتياج العاطفي المؤقت الاحتياج العاطفي أبعد ما يكون عن الحب الحقيقي هو مجرد إحساس باحتياجات لم تلبي جوانا واحنا اختارنا نقفل عليها وقلنا لنفسنا مش مهم؛ بكرة نتعود نعيش من غيرها أو احتياجات ما عندناش وعي بيها ولا عارفين إنها بتحركنا وبفضل نلوم نفسنا عليها ونمارس الكبت بشدة، ونتفاجئ ونتصدم لما نواجه

الاحتياج اللي جوانا أو يوصلنا لمكان مظلم يوجعنا أكثر ويحسنا إننا مخطئين ويزود غضبنا من نفسنا افنكر دايمًا إن أي احتياج جواك بتكبتة تتغافل عنه هيجركك رغبًا عنك لحاجة إنت مش راضي عنها أو هيتحول لإيذاء ليك ويخسرك كثير.

الوعي بيزيد بالمعرفة، وبالبراح اللي بتديه لنفسك تعيش فيه، تفهم إنت بتحس بايه وازاي مشاعرك بتتحرك وتجاوب على السؤال الأصعب لكل زوار العيادة إيه الحاجة اللي بتخليك مبسوط ومتظمن؟

تجرب حاجات كثير وتتعلم مهارات الاستمتاع عشان تعرف تعيش شبعان وحاسس بقيمة الحقيقة مش مجرد افتراض تعيش وتحارب عشانه.

مراهقة المشاعر هي محاولة الاستمرار في حالة شعورية واحدة طول العمر والمحاولات المستميتة إنني أفضل مراهق بشبع وبستمع باحتياجات المراهق اللي عايز لسه يتعرف على نفسه ويفهم هو مين ودوره إيه في الدنيا المراهق لما يفهم دوره بيكبر وينضج واحتياجاته بتختلف، وتعامله مع الدنيا كمان بيتغير الطفل اللي جوانا طبعًا من حقه يظهر ويعيش في أوقات لكن الهدف إنه يستمتع بعفوية مش بمعيلة، يستمتع وأنا واعي ومحترم حدودي مش يستمتع على حساب الغير ويرمي مسؤولية أخطائه عليهم.

الكلام الحلو هو طاقة إيجابية بتحرك العلاقة وبتقويها وتدي رصيد للطرف الثاني إنه يتحمل اللحظات الصعبة، بس مش هو الشكل الوحيد للتعبير عن الاهتمام، لأن ببساطة شكل تعبيرنا مش واحد فينا اللي بيعبر بالكلمة واللي بيعبر بالفعل أو بالهدية وحتى قدر المشاعر والعطاء عندنا مش زي بعض زي ما فيه قدرة مادية وقدرات عقلية كمان فيه قدرات للعطاء عند كل حد فينا، ولأن لغات الحب مش واحدة ف دايمًا بنطلب من الناس إنهم يتكلموا أكثر، ويعبروا عن نفسهم بشكل مستمر ويوضحوا اختلافاتهم واحتياجاتهم بدون إصدار أحكام مسبقة على الطرف الثاني أو نوصمه بانك كذا وهفضل طول عمرك كده.

أسوأ الناس وارد يتغير في موقف واحد، وأطيبهم وأكرمهم وارد يصدر منه موقف مشين، وعلى عكس الدارج فالاهتمام بيتطلب وبيتطلب بشكل مباشر وواضح والكلمة الحلوة ينفع تتطلب في العلاقات المستمرة، ودا من باب تعزيز شكل التواصل ودا اللي بيقربنا من بعض ويغذي المشاعر، لكن الطلب محتاج مرونة وتقبل مرونة في شكل وتوقيت الطلب، وتقبل

لمحدودية اللي قدامي وقدراته على الاستجابة، مش شرط أطلب والطرف الثاني يستجيب حالا، لأنه وارد ما يكونش فاهم طلبي أو مش واعي بيه كفاية أو مشتت مش عارف يعمل إيه، وساعات طلبي المباشر بيكون مبهم وعائم محتاج توضيح وتوكيد متكرر.

المهم إنني أساعده يلبي طلبي مش أزود الحمل عليه وأفضل ألومه طول الوقت إنه مش عارف يعبر، يكون عذره إنه فعلا مش بيعرف يعمل دا ويحاول عشاني، ومحاولته لوحدها حاجة تحترم وتتقدر لكن لو هو عارف إن كل محاولة هيسمع قدامها لوم ونقد هيبطل يحاول ويصدق إن مافيش فائدة وهيفضل طول الوقت ملام ومدان قدامي إحنا بنربي ولادنا على إن الرجل ما يعيطش، وطبعاً دا عكس الفطرة، الرجل والست وكل إنسان بيحزن ويبكي بس الأولى إننا نعلمه يعيط ويحزن، بس ما ينفعش يحل مشكلته بالعياط والصراخ المشاكل بتتحل بالمواجهة مش بالهروب.

لما بنعلم ولادنا إن البنات بس هي اللي من حقها

تتوجع وإنك لازم تفضل جامد طول الوقت بيطلع مستعيب مشاعره ورافض التعبير عنها لحد ما يوصل إنه مش عارف حتى يشوفها أو يفهمها، ويبدأ يتوصم بيها وإنه مش راجل عشان بيحس والنقيض تماماً إننا نبني صورة ذهنية عند الشباب إن الرجل المبالغ في مشاعره اللي ماشي طول الوقت بورد أحمر وبيركع للبنات هو دا النموذج الأمثل، ونفرغ العلاقة من المحتوى الحقيقي ودوره في الحماية والقيادة لدور مايع مش حقيقي، الذكورة لا تعني الرجولة، والصلابة لا تعني الجمود خير الأمور الوسط، والتعبير عن المشاعر هو منتهى الرقي.

المشكلة مش في آخر مرحلة، ولا الأحداث المؤسفة المحيطة، المشكلة بدأت لما كل طرف قرر يحل مشاكله لوأحده بالطريقة اللي هو شايفها من غير ما يعمل حساب للطرف الثاني لما كل واحد قرر يرتاح مش مهم على حساب مين.

ساعدوا بعض إن الحياة تبقى أسهل وأوضح بلاش نصعبها على نفسنا ونخلي الغلط هو أسهل وأقرب الحلول.

ريهام

أنا حياتي وحشة، أوي، والمشكلة إنني عارفة السبب بس مش عارفة أعمل إيه؟ أبويا هو سبب كل مشاكلي هو اللي دمر لي حياتي عمره ما شجعني ولا كان سند ليازي أي أب، طول عمره بيكسر فيا وبيجي علينا مع إن لو شفته مش ممكن تصدق إنه كده كل الناس بتحبه وبيراعي أهله واخواته ومحترم مع كل الناس إلا إحنا،

أنا عندي أخت واحدة أصغر مني، و أمي الله يرحمها كانت ست طيبة جدًا وغلبانة مهما كان بيعمل فيها عمرها ما تفتح بقها ولا تقول له نص كلمة ما كانت بتشتكي لحد غيرنا وأنا ياما نصحتها إنها تسييه بس ما كانت بتسمع كلامي كانت تقعد تقول لي لو أنا اطلقت إنتِ وأختك هتعيشوا إزاي؟ ومين هيرضى يتجوزكوا وأبوكوا وأمكوا متطلقين؟ لحد ما جالها المرض وماتت بسببه.

من صغري وأنا اللي شايلة البيت، بعمل كل حاجة كاني أهم، وعمره ما قال لي كلمة شكر ولا فرح بأي حاجة أنا بعملها. كان طول عمره بينتقد فيا وفي تصرفاتي، ويقول عمرك ما هتفلحي أنا فاكرة وأنا في الإعدادية أخذت شهادة تقدير من المدرسة، رُحت أوريها له مقاليش حتى مبروك، قال لي المهم تبقي بني آدمة محترمة فضلت حابسة نفسي في الأوضة بعدها بعيط يومين.

عايشة حياة سودا مع واحد مش بحبه ومفيش بيني وبينه أي حاجة بسببه عشان كنت عايزة أهرب من العيشة معاه في البيت وتحكماته، وافقت على أول واحد جالي وأنا عارفة إنه مش مناسب، وبرضه هو السبب في إن جوزي مش بيحترمني، كان بيعد يقول له اديها على دماغها وما تخليهاش تركبك.

وهو في مرضه كنت شايلاه، وكنت بسيب عيالي واجري عشان أخدمه وهو بيتأمر ومش عاجبه حاجة لحد ما في مرة كنت هموت نفسي بسببه، وصرخت فيه وقلت له: إنتِ إيه؟! عمرك ما حسيت بيا ولا، قدرت وبتنتك الثانية سيباك ولا حد من اخواتك بيسأل فيك، وأنا اللي شايلة القرف كله وبتدعي عليا كمان!!».

لما مات أنا ما عيطتش عليه، بالعكس أنا مش قادرة حتى أترحم عليه أنا خايفة أوي ربنا يغضب عليا، بسببه يبقى خسرت دنيا وأخرة بس أنا ما جيتش عليه في حاجة، وما تقوليش سامحيه عشان انا عمري ما هسامحه.

بابا وماما هما أول سُلطة في حياتنا، بنشوف الدنيا بعينهم وبنعرف نفسنا في سنواتنا الأولى من خلالهم ويتبقى المشكلة لما بنتصدم لأول مرة إنهم مش مثاليين وعندهم أخطاء ودي بتكون أول صدمة في سن مبكر غالبًا مش بنعرف نعيدها بتسبب جوانا اضطرابات ونقص إحساس بالأمان ممكن يستمر جوانا لسنوات ويكبر معانا.

أول فخ بنقع فيه هو التماثل مع أحد الطرفين بمعنى إنني مثلا بسمع من ماما إنها عايشة مقهورة وتعبانة وهو جاي عليها في كل حاجة، أبتدي أتعاطف معاها وأشوف هو قد إيه أذاها، وأبتدي أشوف كل تصرف منه على إنه تصرف سلبي، وأحس بالغيرة على أمي، والتعاطف يتحول لمحاولات للحماية، وأبتدي واحدة واحدة أشرب مشاعرهما بكل تفصيلا فيها،

وأورث منها الغضب والرغبة في الانتقام، وأتمنى لو عندي القدرة اللي تخليني أقف وأدافع عنها وأنقذها من الظلم اللي هي فيه، وأعيش كأني لسه في بطنها،

وأتغذى على الغضب اللي جواها ودي بتكون أول شرارة للكراهية جوايا، وبتكبر مع مرور الأيام.

اللي محتاج اشوفه هنا هو طبيعة علاقتهم، مفيش جاني من غير ضحية، ومفيش شخص بيعيش الأذى سنين غير لو عنده مكسب من ده يعني أي شخص بيأذينا إحنا اللي بنسمح له يأذينا، خصوصًا الأذى المستمر يعني اللي فضلت سنوات عايشة مع واحد بيعنفها ويهينها يوميًا بشكل مستمر ووافقت ورضيت بكدا هي شايقة مكسب من علاقه يخليها تستمر، قد يكون المكسب وضع اجتماعي أو مادي أو إنها مش عايزة تتولى قيادة حياتها، وموافقة بالمذلة خوفًا من تحمل مسؤولية نفسها أو خوف من التغيير والأصعب لو مصدقة إنها تستاهل الحياة وانها أولى بدور الضحية. وإنها في كل الأحوال أكيد نتعاطف معاها، بس دا مش معناه إننا نتحمل نتيجة اختيارها أو نقرر نعيش مكانها ونكرر نفس تجربتها بس باختيارات محدودة، ونوهم نفسنا إننا معاها في نفس الخانة ومضطرين نعيش صراع

ما اختارناش ندخله أو نكمل فيه. ولأن ما حدثش فينا منزّه فكل واحد فينا عنده جزء مظلم، وكل واحد فينا عنده عيوب، وأحياناً اضطرابات وارد تزيد أو تقل حسب تعاملات المحيطين.

يعني الشخص الغير ناضج استفزازه المستمر بيخرّج أسوأ ما فيه، ويخليه يعاند أكثر، والمعيّلة اللي جواه تزيد أكثر، لو شخص بخيل مثلاً مش لازم كل يوم أستنى منه بواد الكرم وإنه يتحول لشخص معطاء أو أفضل كل يوم بسب وبلعن في البخل، وأجدد عهد الغضب جوايا كل يوم. الأب اللي قادر يكون لطيف مع الناس وسيئ جداً مع ولاده وارد يكون شايف شكل التقدير المناسب برة البيت وجايز يكون شخص ناجح جداً في شغله وما عندوش مهارات العيلة والتواصل معاه، جايز يكون عنده أي علة، بس الأكيد إنه مش شيطان ولا عايز يعيش دور الشيطان طول الوقت، وارد يكون له مدخل، ممكن يكون محتاج يحس إنه متشاف أو متقدّر كفاية أو إن له قيمة أو بياخد العنف قناع يخفي بيه ضعفه.

ما حدث السبب في تدمير حياة حد، كل واحد فينا بيختار، وعندنا حرية الاختيار مع كل يوم جديد وينفع نخفي ونسحب في أي وقت لو حسينا إننا موجوعين او متضررين إنت غير ملزم إنك تسامح أي حد ولا تدور له على عذر لو حبيت بس محتاج تستوعب إن التسامح مش معناه إنك ترجع مع اللي سامحته زي ما كنتم قبل الأذى، وأي علاقة فيها جزئين، جزء يخلصك وجزء يخلص الطرف الآخر، إنك تسامح معناه إنك قدرت

تنقي الجزء اللي يخلصك إنك تهدي مشاعرك المؤذية ليك تركت الأفكار المُلحّة اللي بتنقص عليك أيامك،

إنك تعيش في سلام واستقرار مع نفسك، مالوش أي علاقة برصيد اللي قدامك ولا الجزء الخاص بيه. كل غضب بيكون ملازم له رغبة في الانتقام، أفكار مسيطرة إن اللي ضايقتني عايزه يتأذي ويتضايق زي ما ضايقتني، حتى لو هشوف عقاب ربنا فيه، ماليش تحكم في الأفكار دي ولا المشاعر المصاحبة ليها، بس عندي حق الاختيار أكمل فيها وأخليها تحرق روحي وتستنقدها أكثر، ولا أتخطاها وأعيش مرتاح، وأسوء اختيار إنني أمشي ورا أفكارني وأنفذ الأذى، ساعتها هعيش في حسرة وندم كثير

إنت بتبذل مجهود عشان تلاقي عذر يرضيك ويطببطب على جرحك يخليك تنام مرتاح وتحس إنك راضي التسامح مجهود محتاج قوة ونضج، بس محتاج يفصله عن الصورة النمطية اللي في أذهانا إنه فرض علينا ومضطر

تسامح وتتنازل عن حقدك دور على حقدك زي ما إنت عايز وخذ كل الطرق
الممكنة اللي توصلك للحق ،ده، بس خليك فاكر إنك بتعمل كل دا عشان في
النهاية تعيش مرتاح، وأهم حق ليك إنك تعيش في سلام وراحة بال.

سماح

أنا اسمي سماح، وعندى ٣٦ سنة، ودول لوحدهم من أكبر أسرارى، قليلين أوي فى حياتى اللى عارفين اسمى الحقيقى كل الناس تعرف إنى ريم البنت الشيك اللى إنت شايفها قدامك بلبسها اللى كله براندات مهتمة بنفسى جدا، ومعيا عربية شيك جدا، وبشتغل فى شركة تسويق كبيرة.

بس أنا اشتغلت وتعبت على نفسى كتير أوي عشان أوصل لكده أنا عيلتى عادية جدا، وأقل من عادية، إحنا عايشين فى منطقة شعبية، وأبويا بيلبس جلابية وعنده محل، خردوات وأمى ست غلبانة جاهلة بس غلبانة، طول عمري مفيش بينى وبينهم تفاهم، أختى اتجوزت موظف وعايشين فى خناق وقرف أنا ممكن أعيشه.

مش دا، بس طبعًا هتقول لى كلنا واحد والفقر مش عيب والكلام لا طبعًا الفقر عيب وأكبر عيب كمان، ليه ما أعيش مرتاحة زي الناس، والكل يحترمنى؟! أنا فاكرة مرة زمان وأنا بطلع الرخصة الموظفة كانت بتعاملنى كويس لحد ما شافت العنوان واتخضت وقالت لى مش باين عليك خالص الست دي عمري ما بنساها.

أنا بشتغل بقالى سنين وبقابل عملاء شيك جدا وأهم ناس وكل زمايلى يتمنوا يقربوا منى من كام سنة اتعرفت على شادى كان عميل عندي وهو ابن ناس جدا، قربنا من بعض بسرعة، لقينا نفسنا بنكمل بعض فى كل حاجة وينحب نفس الحاجات بصراحة حبيته جدًا، وبقينا مع بعض بقالنا أربع سنين، وتعتبر عايشين مع بعض عندنا مكان بنتقابل فيه، وأسعد أوقاتى لما بنكون سوا وأنا بطبخ وناكل سوا كإني مراته أنا عارفة كويس إنها علاقة مش ممكن تكمل ما هو لو عرف الحقيقة أكيد هيمشى بس أنا ما بقيتش أقدر أستغنى عنه أهلى يسمعوا عنه منى بس ما يعرفوهوش، وهو عمره ما عرف أى حاجة عن أهلى ولا حتى مهتم يسأل، هو كسول أوي لدرجة إن عمره ما دور ورايا.

أنا عارفة إن كل دا غلط وكله عك، وساعات بحس إنى عايشة فى حلم مش عايزة أصحى منه، لما بروح أحط راسى على المخدة مش بعرف أنام، وطول عمري باخد أدوية أنام بيها.

المشكلة إنني من شهرين اكتشفت إنه يعرف حد عليا وهموت من الغيظ
إزاي خبى عليا وأنا طلعت هبلة كل ده واجهته وهديت الدنيا، قعد ينكر
ويلف ويدور.

ولما قعدت أدور وراه اكتشفت إنها مش أول مرة!!

تقريبًا من كتر ما أنا مشغولة بنفسي، وإزاي أداري على اللي عندي ما
شفتش خالص اللي هو بيعمله.

هو دلوقتي مش بيكلمني عشان آخر مرة كلمته جامد، وهو شايف نفسه أوي
ما بيحبش حد يواجهه، وأنا بصراحة أهانته، زيادة اللي تاعبني دلوقتي إننا
لو رجعنا خايفة يخوني تاني وخايفة بيتدي يركز معايا عشان يمسك لي
غلطة ويفضل يدور ورايا وتبقى كارثة

كانا في لحظة من حياتنا كذبنا كذبنا عشان نجمل حاجة فينا أو نجمل حاجة
وحشة شايفنها في اللي قدامنا ودا برضه عشان نفسنا كذبنا عشان نلطف
موقف معين أو نهرب من ضغط اجتماعي مش قادرين عليه كذبنا كتير
واحنا أطفال عشان نهرب من العقاب...

الكذب أنواعه كتير ومبرراته أكثر، بس المشكلة الحقيقية لما نعيش الكذبة
وتتحول جوانا لحقيقة.

الكذب التراكمي اللي بيضطرنا نعيش جواه ونرسم كل يوم تفصيلا جديدة
هو أمر مُرهق بيستنفد طاقة الشخص، وحقيقي الشخص اللي بيمرض بداء
الكذب بيتعب جدًا عشان يفضل فاكر ويحافظ على الكذب ده.

بس هل فيه حاجة ممكن تضرنا لو كذبنا؟ لو اتلونا أو اضطرنا نلبس قناع
مش بتاعنا ونكمل بيه؟

الضرر الأكبر اللي ممكن يقع علينا هو الفجوة اللي بتكبر جوانا كل يوم كانا
جوانا حنة ناقصة بنكملها يوميًا باحتياجات نفسية من أكل وشرب وعلاقات
وحب وتقدير وهكذا الكذب بيزود الفجوة دي ويخلي احتياجاتنا تتضاعف
بيخليني جعان أكثر للحب ومتشوق طول الوقت للتقدير ونفسي الناس
تشوفني وتسقف لى على كل حاجة، والنهم بيزيد وعمري ما هشبع وادخل
في دواير كذب أكثر لحد ما أصدق نفسي وأعيش مع القناع الوهمي اللي
رسمته لنفسى، وأصعب لحظة الحقيقة، لما يكون لوحدي مع أفكارى

وصوت ضميري، بحس قد إيه القناع دا كان تمنه غالي وسرق مني ومن طاقتي كثير لدرجة إني بتلخبط وبنسى بعد شوية مين رفضك الشديد لنفسك أو لجزء منها وراه تراكمات كثير، أولها فكرة مقارنة مرضية فرضتها على نفسك،

اعتقدت إن الأحسن والأشطر والأجمل هو الأحب للناس، والأقل جودة هو المرفوض، ونسيت حقيقة إن من حقك تتشاف وتتقبل وتتحب زي ما انت من غير تعديل وإن اختلافاتنا بتزود قيمة كل واحد فينا وبتخليه متفرد ومهم الناس بتشوف فينا اللي احنا شايفينه في نفسنا وبتقبلنا على قدر تقبلنا لنفسنا الناس مش بتحبك عشان إنت الأفضل الناس بتحبك عشان إنت الأقرب لنفسك وليهم عشان إنت الأصدق الدنيا فيها نسخ كثير بس الأشخاص المتفردة الأصلية قليلة، صحيح الناس بتقرب للي بيلمع، بس المشاعر الحقيقية بتكون للأصدق والأحب كل حاجة صعبة عشتها ومريت بيها كوّنت جزء منك، وكل جزء من نفسك وروحك ليهم قيمة ومعنى لو إنت قررت تشوفهم وتقدر قيمتهم. إنت مش محتاج تتلون إنت محتاج تقبل ألوانك الطبيعية الأول، وتعرفها وتقدر قيمتها، وعدل فيها اللي إنت عايزه لو شايفها محتاجة تطوير بس خليك فاكر إنه تطوير وتغيير له تمن ومجهود هتبدله مش مجرد قناع أو صورة وهمية هتعيش فيها.

أسهل حاجة إني أفضل في مكاني وألوم ع الدنيا وعلى الظروف وأعيش دور الضحية، بس مفيش ضحية بتعيش سعيدة ومرتاحة الضحية دايمًا بترضى بالفتات، بتوافق على أي معاملة، وتقبل حياة صعبة. تعيشها لإنها مش مصدقة إنها تستحق حياة أفضل.

الأصعب إني أواجه، وأصدق مواجهة هي مواجهة نفسي، إني أقرر أتغير وأتحمل مسئولية وألم التغيير رغم صعوبته، بس إحساس القيادة في حياتي هو اللي بيزود التواصل بيني وبين نفسي، هو اللي بيخليني أعيش دور البطولة في حياتي، وأختار أعيش حياة مريحة ومناسبة ليا لمجرد إني مصدق إني أستحق ده..

أهم من لومي لنفسي هو اعترافي بالغلط، ضميري الصاحي هو حماية ليا من إهانة نفسي بالأخطاء، مش جلاذ عايش معايا يحاكمني ويصعب عليا دنيتي أنا بعترف بأخطائي عشان أتولى المسؤولية مش عشان أجدد نفسي عليها كل يوم مهما كانت أخطائك خليك رحيم بنفسك عشان تقدر تغيرها،

وافتكّر إن أي خطأ بتبالغ في لوم نفسك عليه بيزيد ويتفاقم، ومش بيقل غير
لما تتعلم تقبل وتواجه نفسك برحمة وود.

داليا

أنا وجوزي متجوزين بقالنا ٩ سنين وعندي طفل بصراحة مش عارفة هو جه إزاي؟! إحنا تقريبا عايشين اخوات مش بيحصل بينا أي حاجة حتى من أول ما اتجوزنا والدنيا مش طبيعية شهر العسل ما كانش زي ما بسمع خالص.

بصراحة أنا كنت بخاف جدا، ويمكن دا السبب اللي خلاه يقفل مني، كده قعدت ٣ سنين كل ما يقرب أخاف هو بصراحة صبر عليا كتير بس حصل بعدها وأنا ما اتبسطتش خالص، أنا أصلا مش بحب الموضوع ده.

بس مؤخرًا اكتشفت إن جوزي بيعمل حاجات مع نفسه ولقيت على تليفونه حاجات وحشة وأفلام مش كويسة، أنا بس خايفة أكون أنا السبب وربنا يحاسبني.

واحنا صغيرين كنت بشوف أبويا وأمي وهما بيتخانقوا عشان تدخل الأوضة معاه وفاكرة كويس إنها كانت بتطلع من الأوضة بتعيط، وتقعدها معانا تقول لنا أنا بعمل كذا بس عشانكم، أنا لو عليا كنت سيبته من زمان.

كانت دايماً بتحذرنا أنا وأختي وتقول لنا اوعوا حد يقرب لكم ولا تلعبوا بالعجلة، وبلاش تنطيط جامد ولو حد قرب لكم في الشارع صوتوا أي راجل بيقترب منك هو عايز كذا بس وفاكرة كويس إننا لما دخلنا الجامعة كانت بتقعدها ترعبنا من الجواز العرفي واللي بيحصل بين البنات والشباب وكانت بتقول لنا اللي بتعمل كذا بتحس بوجع كأن عينيها بتتقلع!!

كان ممنوع نلبس مفتوح ولا شورت في البيت عشان بابا، قاعد حتى في أوضتنا مافيش حاجة اسمها قميص نوم ولا لبس عريان، وأنا في مراهقتي كنت بلبس زي الصبيان وامشي امد وباصة في الأرض عشان ما حدش يقرب لي ولا يبص لي.

أنا بحمد ربنا إني ما جبتش بنت مش عارفة كنت هطلعها عاملة إزاي!؟

العلاقة الجنسية هي أمتع علاقة إنسانية، لا هي عيب ولا حرام مش علاقة حيوانية ولا شيطانية، ولا أم الشرور ومفتاح المفاسد.

هي احتياج طبيعي اتخلق جوانا ويحركنا ناحية الطرف الآخر، وهي جزء من مشاعرنا بنستمتع بيها سوا وبتقربنا من بعض أكثر، وهي الحقيقة أقصى درجات القرب بين طرفين بيحبوا بعض.

ومش الهدف منها الحفاظ على النوع لإن ببساطة مش كل مرة بيحصل فيها علاقة جنسية بيكون فيه طفل، بس أكبر هدف هو المتعة، ودا هدف راقى ومحترم، بيخلينا نستحمل التعب ونكمل حياتنا بتوازن وهدوء نفسي.

الدين والأخلاق والأعراف وجميع التشريعات اتكلمت عن الممارسات الغير سليمة فقط، وكان الهدف هو وضع حدود وضوابط للجنس مش القضاء عليه خصوصا إنه محرك قوي بيحركنا إننا نتخطى ونتجاوز الحدود ونتصرف بشكل مش مناسب أو نتمادى ونطمع في غير حقنا.

المشكلة في شكل الكبت اللي بنربي ولادنا عليه ودا لأننا خايفين من الغلط بكل أشكاله ودرجاته بنربي ولادنا على إن البشر، نوعين نوع طيب ومحترم مش بي فكر في الحاجات دي وبيحب المشاعر الراقية ونوع حيواني بيمشي ورا غرائزه لمجرد إن عنده شهوة أو رغبة طبيعية. بنرعب البنات من أي علاقة جنسية، وبنبالغ جدا في رسم الحواجز لحد ما بيوصل بيها الحال إنها تكره أنوثتها وتخاف منها وتسعى بكل الطرق إنها تخيبها ونعلمها إن الرقة دي مياعة ورغبتها قلة أدب ما ينفعش تتكلم عنها أو حتى تحس بيها، وإن لبسها فتنة بكل درجاته، لدرجة إننا بنشوه صورتها عن نفسها وعن الأنثى اللي جواها.

ونيجي على الولد ونقول دا راجل حدود جسمه مباحه، ونربيه على إنه براحتة، ومجرد ما يوصل سن المراهقة نبدأ في مرحلة الرعب، وتتخبط لما تلاقيه بيبالغ في السعي ورا رغبته، ونبدأ معاه رحلة كبت متأخرة، ونخاف نسمع منه أفكاره وغالبا الأب بيهرب .

من مواجهة المرحلة دي، ويقول كنا زيه وبكرة يبطل وبدل ما نعلمه يعني إيه علاقة حقيقية ويعني وايه علاقة وهمية، وازاي الخيالات بتؤذي والجنس له شكل ووقت مناسب بنجرم الفكرة من أساسها أو بنزود المراقبة فنخليه يخلق حياة وهمية ويهرب بيها ويكمل فيها سنين.

وبعد مرحلة الأب والأم غالبًا باندخل علاقات من غير وعي وبنخاف ندور على معلومة أو على اللي يساعدنا بنخاف نطلب بنستعيب نتكلم في التفاصيل بنعيش سنين كل واحد مستخبي جوا دماغه وخايف يصرح باللي جواه، ولما بنخرج من صمتنا بنخرج نهاجم الطرف الثاني من غير وعي.

المشكلة إن الجنس مرتبط بصورة الجسم وإدراكي لشكلي ولنوعي.

واضطرابات العلاقة الجنسية بتوصل لي رسالة رفض مستمرة من الطرف الآخر، وبعدها إحساس بعدم الاكتفاء أو الشبع، لأنني بشوف نفسي مش كفاية، وإن ما حدث ممكن يستمتع أو يتبسّط معايا والرفض شعور مؤلم بيشوه صورتني قدام نفسي لأنني غالبًا مش بعرف استقبله أو أتعامل معاه.

الصورة الذهنية النمطية اللي جوانا عن الجنس وإنه نقطة فصل في حياتنا، بعدها الدنيا بتتشوه ومش بترجع زي ما كانت محتاجة منا وعي وتغيير الانجذاب العاطفي مقترن بشكل كبير بالرغبة الجنسية والتلامس الجسدي ببيغذي العلاقة ويحافظ عليها.

شكلنا وجسمنا قابل للتغيير المستمر، وعلاقتنا الخاصة بتحصل في مخنا قبل أجسامنا، محتاجين نستوعب إن انجذابنا للجسم مبني على أفكارنا، وتعاملاتنا والحياة بتنصلح لما بنتكاشف وبتنكلم بصراحة من غير خجل.

الحدود الواضحة في العلاقة هي أمر صحي، بس الحواجز والسدود اللي بنبنها هي اللي بتبعدنا وتزود المسافات، أي كبت أو خلل قابل للعلاج لو سمحنا لنفسنا بزيادة الوعي والتواصل.

نانسي

بابتسامة غاضبة ونظرة ترقب بدأت كلامها: «أظن مشكاتي باينة عليا من غير ما اتكلم».

أنا اسمي نانسي عندي ٢٨ سنة، ومش عايزة أتعامل مع بني آدمين خالص نفسي أقفل أوضتي وأعيش لوحدي، حتى أهلي مش عايزة أشوفهم، هما السبب في كل اللي أنا فيه ده.

أنا طول عمري تخينة كده، ومن وانا في المدرسة وأنا باخد تريقة واستظراف طول الوقت كانوا المدرسين بيغلسوا عليا أكثر من الطلبة وأهلى في الرايحة والجاية بيسمموا بدني وينكدوا عليا في كل لقمة باكلها، وطول عمرهم شايفين أختي أحلى مني وأشطر مني عشان واخدة بالها من نفسها، وأنا الطفسة اللي باكل كثير طب خلاص عايزين إيه مني؟ ما يخلوهم معاها هي ويسيبوني في حالي بيخلفوني ليه طالما شايفني حاجة مقرفة كده؟!!

وطبعا كل حد في الشارع يقابلني لازم يكلمني عن وزني وينهال عليا بنصائح وإرشادات كإني أول مرة أسمعها وتيجي بقى الاقتراحات الوجودية من عينة لازم تلعبى، رياضة دا كدا خطر عليك، لازم تقللي السكريات.

تصدق فعلا عندك حق إزاي تاهت عني دي إني أعمل دايت؟!!

ما أنا أكيد جربت مليون مرة أخس وأظبط أكلي وفشلت طفاسة، بقى هرمونات، أيا كان المهم بفشل ومش بقدر أكمل وبرجع كل مرة أتخن أكثر من الأول.

دا غير طبعا طنططات عواجيز الفرحة اللي بتقابلهم في كل حنة يسمعونى كلمتين عن الجواز وإني السبب وإني يا حرام جميلة بس مشوهة، وإمتى بقى يا حبيبتي هنفرح بيكي؟ والطيبة اللي فيهم تقول لي ولا يهملك، ربنا ما بينساش حد وبكرة يجي لك اللي يرضى بيكي ويحبك زي ما انت!

بس أنا عارفة إن مافيش راجل ممكن يرضى بيا بشكلي ده، بس أنا بقيت بعرف رجالة كتير بكلمهم على النت وأوقات بنتكلم في التليفون بس كلهم زبالة عايزين قلة أدب وخلاص، ولما بيصروا إننا نتقابل بهرب منهم، وياما سمعت كلام زي الزفت منهم، أنا أصلا مش كده ولا عايزه أبقي كده بس محتاجة حد في حياتي حتى ما عنديش أصحاب أخرج معاهم لو

خرجت مع أي حد هيبقى أرفع مني وشكلى هيبقى ضخم واللي رايح واللي جاي هيبص علينا، وأصلا الحاجات اللي البنات بتتكلم فيها وتهتم بيها مش بتهمني ومش بفهم فيها، لا أنا بحب الميك أب، ولا الهدوم، ولا عمري صاحبت عشان أحكي لهم حاجة.

عندي صاحبة واحدة واتخانقت معاها عشان لما .

جت تتخطب ما قالتش أنا عارفة إن دا العادي بتاع البنات بس هي هتغير مني ليه يعني؟! ولا يمكن كانت مكسوفة من شكلي قدام خطيبها!

أيا كان أنا مش عارفة أعيش، وما بقيتش قادرة أستحمل حد يقول لي خسي ولا ينصحنى بالكلام اللي بسمعه كل يوم، أنا أصلا بكره كل الدكاتره من كثر ما أمي ٢٤ ساعة جايبه لي دكاترة تخسيس في التليفيزيون وريجيمات من كل حتة أنا مش عايزة حاجة، أنا نفسي بس الناس تسيبني في حالي ومش عارفة أعمل إيه ؟

الضغط المجتمعي له صور كثير بيتمارس علينا كل يوم بطرق وأشكال مختلفة، كل واحد فينا له نصيب منه حسب حياته وظروفه، وغالبًا كل وضع إنت فيه خاضع للتقييم والحكم من الآخرين، وبعد الحكم بتبدأ مرحلة التنظير والتوجيهات، وإنك ليه متغيرش وضعك وتعمل حاجة مختلفة من أول ليه ما اتجوزتش لحد دلوقتي؟ يا ترى فيه حاجة جايبه في السكة؟ مش هتجيبني له أخ يلعب معاه؟ لحد البحث عن الأسباب ورا المشاكل اللي إحنا افترضنا وجودها زي ما شفتيش دكتور كويس؟ لأ ما ينفعش ابنك يفضل خجول كده لازم تشوفي حل.. إلخ.

هو مفيش كتالوج واحد مضطرين نمشى عليه كلنا أو نكون كلنا في مرحلة معينة مستمرة، مش بالضرورة.

إن كل ما يُناسب غيري يناسبني، ومش مضطر أخضع لأفكارهم وتقييمهم عني ولا مضطر أوافق على قالب معين مفروض على الجميع. الحدود الواضحة هي الحماية الوحيدة لكل أشكال العلاقات وهي الوسيلة الوحيدة للتخفيف من عبء الضغط المجتمعي من كل المحيطين.

اللي بينصح وبيوجه غالبًا بيكون مقتنع إنه بيساعد ويعمل حاجة مفيدة، وغالبًا الدافع جواه بيكون المحبة والحرص على الطرف الثاني، طبعًا لأنه

خايف عليه لاحسن يخرج برة القلب المعتاد ويعيش بشكل مختلف بس الحقيقة اللي هو مش واعى ليها إن المحرك الأساسي هو الخوف الغير ناضج، خوف ممزوج برغبة في التحكم والسيطرة، يمكن أطمئن وأحس إن كله تمام، وأحس إنى مسؤول وليا دور فعّال، وأحس بتقدير الذات وإن نظرتي الضيقة للحياة بتمثل الحكمة في حياة غيري وبيستفيد بيها، وهو للأسف شعور غير ناضج و راه نضج وهمي مبني على رصيد الغير.

منتهى النصح إنى أتعلم إنى أقبل الاختلاف بكل اطيافه وأوانه، أبطل أنصب نفسي حكم وقاضي وجلاد، أعرف إنى محدود وينفع أتعلم من المختلف أحاول أخليه شبيهي أو أوصله يكمل الحلم أنا فشلت أحققه هبطل أضغط اللي حواليا وأراعي وجودهم لما أقبل واحترم الاختلاف واحنا بنستقبل النقد عندنا دايماً اختيار من اتنين أقبله وأفكر فيه أو أرفضه وأشوف التحكم اللي فيه كلنا عندنا نواقص بس ما حدش فينا مضطر يعيش أفكار وآراء الغير، ولا مضطر أرسم صورتى بناءً على رؤيتهم، يمكن ما تكونش سليمة أو النضارة اللي بيبصوا بيها فيها خلل النواقص بتاعتي أنا أدري واحد بيها، بس مش محتاج أعلق يافطة مكتوب فيها نقاط ضعفي لو عندي قطع في هدومي بحاول بكل الطرق أداريهظأكيد اللي قدامي هياخد باله بس لو نسيت وتعاملت عادي ممكن جدا نقعد ونتكلم ويمشي من غير ما ياخذ باله، وهو دا أساس الموضوع، إن الحاجة اللي مصدق فيها عن نفسي اللي قدامي بيشوفها زي ما أنا شايفها،

واهتزاز الثقة في نفسي بيتشاف وبيتقرأ وبيكون أول مدخل للضغط عليا من اللي حواليا.

ما حدش فينا بيحب يكون عنده نقص، لكن المشكلة في نظرتي وإحساسي بالنقص ده، لو اعتبرت كل اختلاف فيا عيب هعيش عمري كله في خزي وخوف ووحدة.

مش كل اختلاف نقص، ومش كل نقص عجز ومشواي عجز بيعطلنا بس بمجرد ما برفض نفسي الكلوبيرفضها.

الحدود بتتحط بالتعامل، وقبل التعامل بالتصديق وتصديقي في وجودي وحقي إنى أحترم وأتحب لجب بل هتتجوأتقدر، وإن ليا حيز في الدنيا من حقي أشوفه واستخدمه بالشكل المناسب ليا. مش حقيقي إنى عايش كرد فعل للغير، ولا هما ليهم حق الاختيار وأنا لا ، ولا أنا مضطر أرضي الكل

على حساب نفسي الدنيا مش يا أنا يا إنت العلاقة الحقيقية أنا وإنت كل واحد له حق وله وجود واحترامي لحدودي ولوجودي مش أنانية مني ولا تعدي على حدود غيري ولا هي جمود وعنف تجاههم بس كمان من حقي أحمي حدودي ومساحتي الشخصية من الاختراق.

لما حد يوصف جسمي من حقي ارفض دا بوضوح ولما حد ينتقد أي تصرف عندي أو تفصيلة في حياتي ليا كامل الحق في الرد والاعتراض، محتاج دايماً أحدد مساحة علاقتي بالأشخاص، مش كلهم ليهم نفس الغلاوة ولا ليهم نفس الرصيد أو الحقوق.

المقبول من الأهل مش بالضرورة يكون مقبول من الأصحاب والعكس بس المرفوض من الجميع هو التعدي والإيذاء بكل أشكاله، أنا مش أداة لتطمين حد ولا لإقناع حد، ومش عايز أغير أفكار حد بس كمانزمش عايز حد يتولى قيادة أفكاره.

النقد والمشاورة والنصيحة ليهم فوايد لإنهم بيكشفوا لنا حاجات الإنكار بيعمي عينينا عنها، وغالبًا بنرفضهم لإنهم مؤلمين بس لو جات لي كذا مشاورة

من أكثر من حد يبقى أكيد فيه حاجة محتاجة إعادة نظر يعني محتاج أشوف وأراجع نفسي وأفكر وأحسب أنا محتاج إيه يمكن بعدها أحتاج آخذ خطوة، حتى لو الخطوة دي من وجهة نظرك هي التأجيل بس أكبر مكسب ممكن تحققه من نصيحة صادقة أو نقد مهذب هو الوعي، وأهم خطوة إنت محتاج تاخذ قرارها بنفسك هي التغيير. زيادة الوزن مضرة وليها مخاطر صحية هتقدر تنتظم في حياة صحية لما تتصالح مع جسمك، تسمعه وتحبه وتديه مساحته إنه يعيش ويتنفس، إنه مش الحاجة الوحيدة اللي بتطلع فيها كبتك وغضبك من نفسك إنك تستمتع بالأكل وتتلذذ بيه مش يكون عقاب ليك أو مهرب من التوتر، وطبعاً مش كل زيادة وزن هي كسل وضعف فيه المريض اللي محتاج علاج وفيه المكتتب اللي مش عارف يخرج من الدائرة، بس الأكيد إن دايماً فيه حل.

وأيا كان اختلافك فهو ميزة فيك، بيخايك تتشاف أكثر وبيقويك في حاجات تانية اوعى تسمح لاختلافك يكون نقطة ضعف فيك أو يوصلك لحياة تعيشها من غير روح أو غير ما إنت متخيل وراسم لنفسك.

شريف

أنا مش عارف إنت هتقدر تساعدني ولا لا، ولا عارف أنا محتاج مساعدة أصلا ولا أنا اللي مزودها وأنا كويس وما فيش حاجة بس أنا لما احتارت خالص قلت أجي لك يمكن تساعدني، وبصراحة رحنت لدكتورين قبلك، بس ما ارتحتش عشان ما حدش منهم قال لي أعمل إيه بالضبط، ما حدش اداني حل.

أنا محاسب عندي عندي ٣٦ سنة من أسرة متوسطة مرتاحين والدي ووالدتي معقولين مش أغنياء أوي بس طول عمرهم عايشين في الخليج، وبيتنا كويس مش عارف دي حاجة مفيدة ولا لأ أنا رجعت قبلهم عشان أدخل الكلية، وعشت مع جدتي حوالي ٥ سنين ولما الله يرحمها ماتت تعبت جدا، وكنت متعلق بيها يمكن أكثر منهم .

مشكلتي اللي أنا جاي لك عشانها هي البنت اللي أنا مرتبط بيها والله مش عارف هو ارتباط أصلا ولا اسمه إيه بس هي زميلتي في الشغل بقالنا ٣ سنين من أول ما اتعاملنا مع بعض وأنا اتشديت جدا ليها،

دماغنا واحدة في كل حاجة هي أكثر واحدة بتفهمني و بنهزر ونضحك وعلاقتنا أقرب من أي زميل في الشغل، وفضلنا نقرب لدرجة إنها اتعلقت بيا جدا، وأنا عارف إنها بتحبني وبتخاف عليا، ونفسها تعمل أي حاجة عشان ترضيني أنا كمان كنت مشدود لها، بس مش عارف أنا بحبها فعلا ولا لا.

هي مقبولة شكلاً مش قبيحة بس مش جميلة حاسس مثلا إن بشرتها محتاجة تكون أفتح درجتين عشان تبقى اللون اللي بحبه وعندي مشكلة تانية مُحرج أقول لك عليها بس هقولها جسمها مش بحسه جذاب بالنسبة لي، وقدمها كبيرة شوية.

والمشكلة الثانية مستوى عيلتهم المادي، إحنا كلنا آدميين عادي ما حدش أحسن من حد، بس أهلي مرة خليتهم يشوفوا أهلها وهما معترضين عليهم بني وعلى لبسها بيقولوا دي مش شبهنا خالص بس إنت حر لو عايز ترتبط بيها إحنا مش هنقدر نمنعك دي حياتك، بس إنت هتتعب مع أهلها.

أنا ما بقيتش عارف أعمل إيه؟ أكمل معاها ولا أسببها؟ أنا شايف إنها مناسبة بنسبة ٦٠، وساعات بحس إنها لو اتحسننت مادياً هتزيد بنسبة ٢٠

كمان بس خايف مع الوقت النسبة دي تقل، وخايف أزعل أهلي وأعمل حاجة غصب عنهم، وساعات بقول خلاص أنا هسيبها بس بتصعب عليا، لما بنبعد بتقعد تعيط وأحس إن أنا السبب وإن أنا اللي دمرت حياتها وأذيتها، وخايف برضه تكون هي فرصة كويسة وأنا بتبطر عليها وأخسرها وأرجع أندم عليها وربنا يعاقبني ومالاقيش حد يحبني قدها وبعدين أنا بكبر وهفضل كدا لحد إمتي؟

أوقات تانية بقول لأ ، أنا همشي واستنى واحدة فيها كل الحاجات اللي أنا عايزها، لدرجة إن أول امبارح كنت في النادي شفت واحدة فيها كل المواصفات،

رحت كلمتها بس طلعت مخطوبة، قلت لها ربنا يوفقك ويسعدك ومشيت بس لما روحت البيت قعدت أفكر ما فيه أهو الحاجات اللي أنا بحبها موجودة طب أنا ليه أرضى بالأقل؟!!

بتقول لي إن عندي Fear of commitment هي عشان كنت حاكي لها عن واحدة كنت مرتبط بيها قبلها والدنيا ما مشيتش بس ما كانش بسببي خالص، هي كانت من بيئة مختلفة، ولبسها كان أوفر، وما كانش بتسمع الكلام، وحتى هي اللي سابتنني مش أنا ممكن أكون مريض فعلا زي ما هي بتقول والمشكلة تكون فيا أنا؟! بس أنا شايف إنه من حقي أختار الحاجة المناسبة اللي تريحني طالما لسة ما ارتبطناش عشان دي حياة كاملة واختيار مرة واحدة في العمر. مش عارف.. إنت رأيك إيه؟

الاختيار فعل عقلي يخضع للمنطق، وهو من الوظائف التنفيذية للمخ في التخطيط وحل المشكلات وهكذا. والاختيار بيزداد صعوبة لما بيكون مصيري أو يكون قرار بيتأخذ لأول مرة ومعيا ناس بتشاركني تبعات الاختيار، ده ولإنه أمر عقلي بالتالي سهل جدا يزداد التشويش لما المشاعر بتلعب دور في الاختيار، لما بكون مقبل على قرار عارف إنه هياثر على مشاعري لفترة طويلة زي إنني أبدأ علاقة أو أنهى علاقة في الحالتين من حقي أختار وأتشتت لإنني خايف، ودا طبيعي جدا، لكن هل الخوف له سقف وحدود ولا من حقي أخاف فأدمر كل حاجة حواليا؟ أخاف خوف مؤذي ومضر، ولا واجب عليا أفهم خوفاً وحيرتي وأكون واعى بيهم عشان أتعامل معاهم بنضج؟

اختيار شريك الحياة هو محطة مهمة في حياة كل واحد، والمحطة دي الأهم بكتير من الصح والغلط فيها هو اختيار الأنسب بسمع من اللي حواليا كتير عن المفروضات واللوزام والصح والغلط، ولو عملت كذا هعيش سعيد، ولو اختارت كذا هخسر عمري كله ودا للأسف فيه خلط كبير في المفاهيم، مافيش كتالوج نتبعه كلنا نعيش سعداء ومبسوطين، ولا فيه حاجة تناسب الجميع، لإن ببساطة اللي بشوفه عيب غيري بيعتبره ميزة، والمرفوض جدًا عندي مقبول عند غيري وهكذا، وأصعب الشخصيات بترتبط وبتعيش مع شريك قابلها زي ما هي.

هل دا معناه إن مافيش اختيار خاطئ ولا حاجة ممكن تساعدني إن اختياري يكون منطقي ومناسب؟

طبعاً فيه حاجات تساعدني، ولكن ما ينفعش حد يختار مكاني أو يقرر إيه المناسب ليا وإيه الغير مناسب لإن ما حدش ممكن يعيش مكاني أو يخوض تجربتي ويتولى قيادة حياتي في كل لحظة، والنصائح العامة وقواعد اختيار الشريك هي كلها أفكار إرشادية واستشارية مش فرضيات.

ما يناسبني هو ما يناسب أفكارني ومعتقداتي ويسهل التواصل معاه، والركيزة الأساسية في الاختيار الإشباع الشريك المناسب هو اللي بحس شعبان ممتلئ ومكتفي، قادر أشوف نفسي في ضعفي و معاه، قادر أبان قدامه بكل تفاصيلي من غير خجل ولا إحساس بالذنب أو الخزي والعار.. الشريك المناسب هو اللي تحس معاه بالأمان وإنك متطمئن لغيابه زي حضوره واللي مش بيخليك تسأل نفسك كتير هو أنا في المكان الصح ولا أنا محتاج أهرب وأخرج من فوراً.. والشريك المناسب مش بنقابله كل يوم، بس وجوده بيفرق وبيسيب علامة جواك بتخليك تحس إنه الأنسب لمجرد إن بالك مرتاح ومتطمئن اختيار الشريك بيختلف تمامًا عن اختيار سلعة حابب تقنتيها، الزوجة مش حيوان أليف تربيه في البيت عشان يسعدك وقت ما تحب وتقفل عليه وتسويه لمجرد إنك مش عايز، ولا الزوج هو مصباح سحري جاي عشان يحقق كل الأمناني والأحلام المؤجلة ويفهم ويستوعب من غير شرح!

العلاقة الزوجية هي الأكثر قدسية وتناغم وهي أقرب أنواع العلاقات بين البشر قوامها التوازن والتواصل الرحيم.

إننا مش بنختار بقائمة طلبات ولا كراسة شروط ومواصفات، إننا أرواح وأجساد بتنتقي وبتتفق تبني حياة مشتركة بقوانين متفق عليها من الطرفين.

الارتباط بالمقاسات والأرقام والمفروضات واللوزام هو أول طريق انهيار العلاقة. شكلنا بيتغير مع الأيام وبتفضل بصمة روحنا وتفصيلها.

إنت بتحب شكل الشخص اللي حبيته وفرق معاك وساب جواك علامة، وبعد شوية بت رسم صورة في ذهنك لكل حد بتدور عليه يكون شبهه بيلبس زيه بيتكلم بنفس الطريقة .. الشكل مجرد بوابة للروح ، لكن برضه مهم جداً ترتبط بشخص قادر تقبل شكله وتكون راضي عنه.. لو بتربط بمجاملة وغاصب على نفسك مع أول فرصة للخيانة هتخون بدم بارد وكأنه حقك عشان ضحيت سنين وجيت على نفسك وانت مش قابل حاجة جوهرية فيه مش بايده يغيرها.

الخوف من الارتباط أو Fear of commitment اللي بقيت أسهل بوابة للهروب من أي علاقة لكل شخص مستغل – هو في الأساس خوف مرضي خوف من المسؤولية ومن الربطة خوف من فقدان السيطرة وإنني أبقى مضطرب أسيب غيري يتحكم في حياتي.

الحقيقة إنه اضطراب بيزيد عند البنات والولاد من الثقافة المجتمعية المنتشرة اللي بتروج لفكرة إن الجواز مقبرة للحب وحياة الشقاء والسجن وكل الصفات السيئة اللي أشخاص كثير بيستخدموها كمبررات عشان يعلقوا عليها فشلهم في الاختيار أو فشلهم في تحمل مسؤولية علاقة أو المثابرة عشان العلاقة تستمر فبقى السائد والموضة إن الجواز مشروع فاشل حتى اللي عمره ما ارتبط ولا جرب بقى معتنق الفكرة وبيكررها ويروج لها.

خلينا نسأل نفسنا سؤال بسيط.. هو لو الزواج مشروع فاشل إيه اللي يخلي كل الناس مقبلة عليه ؟

واللي بينفصل بيرجع يتجوز تاني وتالت ليه؟!!

الإجابة ببساطة إنه مشروع زي أي مشروع في الدنيا محتاج استثمار من الطرفين واستمرارية من الطرفين واستمرارية في العطاء المتبادل، وقبل كل دا محتاج وعي ونضج، والاكيد إن الشريك الحقيقي الداعم هو أفضل نعم الحياة، واحنا بطبيعتنا بنميل لوجود شريك للحياة يشاركنا تفاصيلها الصغيرة ويخفف عننا لحظات الضعف والوجع واللي ناس كثير بتخاف تقوله إنهم سعداء مع بعض، وفيه ملايين عاشوا سنين سعداء وفضلوا أوفياء.

أي مشكلة لها وجهين وأي جاني تمادى في الأذى فيه ضحية سمحت له يتمادى ويؤذي أكثر.

الحيرة والالخبطة الداخلية مقبولة جدًا ويمكن علاجها، لكنها غير مقبولة كمبرر للخبطة حياة الآخرين أو اللعب بمشاعرهم أو استخدامهم كحقل تجارب أكيد أنا غير مسؤول عن اختيار اللي قدامي لردود أفعاله أو إنه يقرر يبوظ حياته، بس ما ينفعش أدخل حياة شخص شايف تفاصيلها من برة وأنا هدفي أعدل وأغير فيه عشان ينال رضايا، ولا يمكن أبني اختياري.

على خوف من وجع ضميري ولومي لنفسي لأنني هاذي الطرف الآخر أكثر ما هرحمه، ولو إنت فعلا بتدور على الرحمة بالطرف الآخر إدي له مساحته يعيش يشوف النور ويتنفس وبعدين يختار وانت خد وقتك تتعالج وتفهم اللي جواك وتشتغل عليه عشان تعرف تروح فين، أرجوك بلاش تجرب مشاعر الغير، بلاش تاخذ ثقتك في نفسك من حبههم وتعلقهم بيك، بلاش تنصب نفسك حكم وقاضي وتدي نفسك الحق إنك تجرب وتفتكر إن الدنيا إنت والكل فيها بيلف حواليك وليك.

شירות

أنا متجوزة من ١٦ سنة، وعندى ولدين هما اللى طلعت بيهم من الدنيا وهما عوض ربنا ليا ربنا يخليهم هما أحلى حاجة فى حياتى أنا صيدلانية بس اتجوزت أول ما اتخرجت، وجوزى رفض خالص إنى أشتغل عشان أهتم بيه وبالولاد وأنا بصراحة ما قاومتش كتير واستسلمت وما بقاش عندي غير البيت والولاد أودى تمارين وأذاكر معاهم وابنى كان عنده مشاكل بعد الولادة ولفيت بيه كتير لحد ما دلوقتى بقى زى زميله اللى فى سنه الحمد لله.

من حوالى ٤ سنين جالى ورم فى الصدر، حلت وعملت كل الحاجات طلع سرطان، ودخلت عملت عملية وأخذت بعدها ١٢ جلسة والحمد لله الأمور بقت، تمام بتابع كل كام شهر ومحافظة على صحتى ومش زعلانى من حاجة راضية تمامًا بقضاء ربنا ومؤمنه إنه الخير، لدرجة إن الناس ما كانوا مصدقين، وأنا بعد

العلاج يقولوا لى: «إنت متأكدة إنك كويسة؟»، أقول لهم: «أنا تمام الحمد لله».

حتى لو مش تمام ما حدش بايده يعمل لى حاجة أنا ما بحبش أشتكى ولا بحب أبان ضعيفة، وفى الآخر دا ابتلاء من ربنا ولازم أصبر عليه.

كل اللى أنا بحكيهولك دا جوزى ما يعرفش عنه أى حاجة أو يمكن عارف ومطنش، لما تعبت اتأثر فى الأول وقعد يعيط وقال لى أنا السبب وهعوضك عن كل اللى فات وصرف كتير على العلاج، بس بعد شهر لما العلاج طوّل رجع زى ما كان ويمكن أسوأ، بطل يجى لى المستشفى، ولما يجى يجيب الولاد لابسين أوحش حاجة فى الدنيا وهو عارف أنا بهتم بلبسهم قد إيه، والست اللى بتساعدنا فى البيت موجودة قاعدة معاهم كنت أبقي نائمة بموت من التعب وهو قاعد وشه فى الموبايل وسامعه صوت الماسنجر بيتشاش مع صاحبه أو بالتحديد صحباته، أشوفه ساعة كل يومين ويختفى بعدها بحجة إن الشغل كتير زى طول عمره بيهرب كان بيجمي يقعد ويلزق جنبى فى المستشفى لما واحدة معينة من صحباتى تبقى موجودة، ويبقى فى منتهى الذوق، وخفة الدم تنزل عليه عشان هي يا حبيبتي منفصلة وبتلبس مفتوح شوية بس أنا بحبها وهي ما عملتليش حاجة وحشة وأنا والله من سنين بطلت أفكر هو يعرف مين بيكلم مين من ورايا من كتر ما عرف ناس وخانى

وأواجهه ونتخايق ويرجع يعتذر، لحد ما في الآخر بطل يعتذر، وبقي يقول لي هو دا اللي عندي ودي أو هام في دماغك.

لولا إن ماما الله يرحمها سايبه لي قرشين ما يعرفش عنهم حاجة كنت بعرف أجيب لولادي حاجة نفسهم فيها عشان أعوضهم عن بخله، هو كريم جداً.

على نفسه، إنما أنا وولاده مش مهم. عشت معاه سنين عذاب كرهني فيهم في نفسي ولولا ولادي كان زمني سيبته من زمان، بس قلت حتى يدخلوا الجامعة عشان عارفة ومتأكدة إنه بعد الطلاق عمره ما هيصرف عليهم، ومش عايزة الولاد يتعقدوا ويكرهوني لما يكبروا ويقولوا إن أنا السبب.

من ست شهور جوزي تعب ولفينا بيه على الدكاتره جاله سرطان في الرئة والحالة متقدمة جدا لدرجة إن الدكاتره برة قالوا قدامه بالكثير سنة، كمان ربنا يشفيه ومش بتمنى له حاجة وحشة بس بصراحة مش قادرة حتى أتعاطف معاه أنا بعمل كل حاجة مطلوبة مني كست بتراعي ربنا في جوزها شايلاه وبلف، بيه سافرت معاه ياخذ جلسات برة، وكنت معاه لوحدي ولا حد من اخواته ظهر في الصورة، منظمة علاجه وأكله وواخدة بالي من البيت..

بس حقيقي مش قادرة أنا مش بنام طول الليل، كل ما بيتقلب بشوفه بخاف مش شكله بقى شبه الموميا وأنا أصلا قبل ما يتعب ما كنتش بحب شكله ولا بحب أبص لها العيا صعب وأنا عارفة ومجرباه ربنا يكون في عونته، بس هو مش بعمل أي حاجة يساعد نفسه بيها،

علاجه لازم أفكره بيه أي أكل، صحي مش بيحي جنبه الدكاتره قالوا له لازم تخرج وتتمشى عشان تتحسن ما بيتحركش من مكانه، هو في إيه؟! مش كدا يعني!

واللي هيموتني فعلا إنه بيحاول يقرب مني وأنا مش طيقاه خالص مش قادرة حتى إنه يلمسني وبقيت بتعصب عليه جداً، غصب عني والله بس فعلياً حاسة إنني وقعت في بير مالوش قرار لو عليا نفسي أسيبه وأطلق منه بس الكل هيقول عليا ست ما عندهاش أصل سابتة وهو عيان وما حدش عمره هيشوف اللي قبل كده، وأنا مكلمة معاه كارهة نفسي وبكرهها أكثر كل يوم لما بحس إن ما عنديش أي رحمة، بيه ومش قادرة أتعاطف معاه خالص، ربنا يخليه لولاده بس الله أعلم أجله هيجي إمتى؟ ما يمكن يعيش هو وأنا

أموت قبله، بس هفضل عايشة في العذاب ده؟ ولو هو مات أنا هعمل إيه في العيال وهو رافض يعرفني أي حاجة عن فلوسه ولا أملاكه؟! أنا مش عارفة أعمل إيه؟ وما بقيتش عارفة أعيش

المرض والإصابات نجعل لها حظ كبير من التعاطف وإحساس الشفقة، وإحساسنا بضعف نفس بشرية بيفكرنا بمحدوديتنا وإننا في لحظة وارد نخسر كل شيء، وكل حاجة بنبنيتها في حياتنا هي مؤقتة وممكن تنهار في لحظة، لكن بننسى الحمل الأكبر اللي شايله مرافق المريض اللي بيهتم بيه ودايما بنسأل المريض أخباره إيه؟ بس عمرنا ما بنفكر نسأل المرافق طب وإننا عامل إيه؟ قادر تصمد على الحمل ولا طاقتك خلصت وصبرك نفذ ومش لاقى لنفسك باب للخروج؟

والأسوأ لو بنزود عليه الحمل ونفضل نرهقه في تفاصيل يطمنا بيها ويدينا مستجدات تخليه عايش أكثر في دايرة المريض اللي بيساعده وبيدي له العلاج وبيعتني بصحته بيلف وبيدور على حل بيستحملة وبيتمنى يشوفه أحسن، وكمان كل أحاديثه عن المرض وكأنه مش موجود ومش من حقه يتألم.

مرافقة المريض عبء وابتلاء متطلبين طاقة للصبر والتحمل، والغضب وأي مشاعر سلبية مش ضعف إيمان ولا دلع دي مشاعر طبيعية جدا من حقي أحسها وقت ضعفي.

مرافقة المريض بتستهلكني وتستهنفد طاقتي ودا مش ضعف فيا محتاج أتعلم أشيل الحمل بذكاء وبمراعاة لنفسي، محتاج أجدد طاقتي وأستعيد نشاطي بوقت شخصي أرتاح فيه، محتاج أخفف عن نفسي وطأة الإحساس بالذنب والضغط من المحيطين.

مشاعرنا كل يوم بتتغير بتزيد وبتقل، بيحصل اللي يفرحنا ويخلينا نتنطط زي الأطفال، وبعدها يبجي اللي يزعلنا نتكسر ونحزن ونرجع نحاول تاني ونكمل التعاطف مشاعر إنسانية راقية ونبيلة، لكنها سلاح ذو حدين لما يببالغ في التعاطف غصب عني بعيش بمشاعر المصاب وادخل تجربته على إنها تجربتي وأتوجع على رؤيتي وأفضل مكتوف الأيدي مش قادر أساعده أو أقدم له طوق نجاة.

حتى محتاج دايماً أحافظ على مشاعري من الإرهاق والتعب وأعتني بيها
ومنتهى النبل إنني أتواجد بمشاعري مع الشخص المودع من غير ما
اتودع معاه أسمع بعقل، واستوعب وأحس بيه، وأفكر معاه بس وأنا فاكـر
حدودي ومحافظ عليها، وأنا مدرك إن قدراتي محدودة ومش في أيدي كل
الطول المواجهة فعل ناضج للتعاطف، بيديني فرصة أحمي نفسي وأساعد
بوعي على قدر المتاح.

سهل جدا نتعاطف مع أي كائن حي للحظة ونحس بيه ونتودع جداً، بس
صعب نحافظ على التعاطف لشهور وسنين، خصوصاً لو المصاب رصيده
معانا لا يسمح بالتعاطف المستمر لو كل يوم في مرضه بينتقص من رصيده
حتى ويبعدنا عنه أكثر إنا في مرضنا بنضعف بس بنفضل مختارين تتعامل
إزاي مع. نفسنا ومع اللي حوالينا بنختار نحارب وتحاول ونهزم الابتلاء،
ولا نسلم ونستسلم وتنشعلق في اللي حوالينا أكثر ونزود حملهم واجب عليا
أساعد اللي في دايرتي.

واللي أنا مسؤول عنهم، بس مش دوري أغير تفكيرهم أو نظرتهم عن الدنيا
أو أخليهم نسخة أفضل من أنفسهم.

مش كل الناس تمتلك نفس الروح ولا نفس الإرادة ولا كل واحد حابب يطلع
من اللي هو فيه، وكثير مننا بيستسهل الودع على إنه يقاوم ويحاول مرة
واتنين العلاج مر ومش كل الناس بتقدر عليه.

الرصيد في الحياة الزوجية متبادل بيتبني من الطرفين، وكل لحظة حلوة
بتزود الرصيد، وبيقبل مع كل موقف صعب أو شدة.

أرجوك لما تلاقي طرف بيسامح كثير وبيوافق كثير وبيعدي عشان المركب
تمشي بلاش تستحلى دا وتزود في الودع عشان هيحي يوم رصيدك هينفد
ومش

هتلاقي أي طريقة تجدهه بيها، وتفقـد مصدر كبير للأمان والدفء مش
هيرجع تاني، ويمكن تفقده وانت في أشد لحظات احتياجك ليه أو في وقت
ضعفك. فقدان المشاعر هو أشبه بحالة الموت وانت على قيد الحياة،
والشخص العاطفي فقـدانه لإحساسه بغيره وبيؤلمه، وقسوة قلبه بتشوه
صورته قدام نفسه بس خليك فاكـر إن نفسك أغلى ممتلكاتك،

محتاج تهتم بيها وتحافظ عليها وتصونها من أي أذى، وما تقبلش تكون ضحية شخص أناني أو ضحية ظروف صعبة تقهرك وتهز صورتك قدام نفسك.

اوعى تدي لنفسك مبررات تعيشك مسجون أو تعيش سنين من غير روح.. اكسر القيود وما تستناش المركب تغرق عشان تهرب منها عشان جايز ما تلحقش اوعى تقبل الإهانة أو تعيش في عذاب وتفضل كل يوم بتأجل الحل أو إنك تاخذ خطوة، الوقت المناسب للخطة البديلة هو النهاردة مش بكرة، أول ما تلاقي خلل كبير في خطة النهاردة وإن الدنيا ما بقيتش ماشية زي ما كنت بتتمنى النهاردة وانت شايف وواعي إن الحياة بتنتهار مش بعد ما تخسر كل حاجة.

اوعى تعيش في حرب وهمية ويكون التمن فيها خسارة نفسك، أي حد بتضحى عشانه النهاردة بكرامتك وبنفسك وبروحك بكرة مش هيكون موجود هيبعد ويختار نفسه.

مافيش أي عذر أو مبرر لأذية نفسك وتقبل السخافات، مسؤولياتك ثقيلة وغالية بس روحك أغلى وأقيم، أرجوك اسعى لاحترامها والحفاظ عليها.

شيرين

أنا متجوزة وعندي ولد وبنت الولد ٨ سنين والبنت ٤ سنين، وجوزي كويس معايا، بس هو مش حاسس أنا بمر بابه هو برضه صعب يصدق إن بقالي الوقت دا كله مش عارفة أعيش وحياتي واقفة من بعد ما ماما ماتت وسابتني.

هي كانت صاحبتى الوحيدة، بحكي لها كل حاجة وباخد رأيها في كل صغيرة وكبيرة، مافيش حد في حياتي كان أحن عليا منها ولا بيحس بيا زيها، هي اللي كانت فهماني والله من بعدها مش بعرف أت نفس كويس، هي كانت الهوا اللي بتنفسه.

ما عنديش غير أخت واحدة أصغر مني بس هي عايشة عادي، مش عايزة أظلمها، بس أنا مستغربة هي إزاي كدا مش فارق معاها؟! بتسافر مع جوزها ومركزة مع ولادها ولا كان اللي راحت دى مامتها هي؟

بس هي حتى وماما عايشة ما كانتش قريبة منها زيي، كانت على طول عندها صحابها ودراستها أهم وطول عمرها بعيدة عننا.

أنا اللي حياتي وقفت تمامًا من بعد ماما أي حد بيحسب سيرة الموت بترعب، ولما باجي أنام بالليل بفضل أعد النفس بتاعي، وبحس إنني هيحصل لي زيها ونفسي هيوقف فجأة.. أنا كنت معاها وشفتها وهي تعبانة، والدكاترة منهم لله ما عملولهاش أي حاجة.

بابا الله يرحمه مات واحنا صغيرين وهي رفضت كمان.. تتجوز عشاني أنا وأختي، وقالت مش هدخل راجل غريب على بناتي اشتغلت وتعبت علينا سنين، كان أي حد يشوفنا يفتكرنا اخوات من كثر ما احنا كنا على طول مع بعض كنت بحكي لها كل حاجة الصغيرة قبل الكبيرة، لو فكرت في أي حاجة كنت بكلمها أقول لها، حتى لو جيت أختار حاجة أكلها كنت أتصل آخذ رأيها.

تصدق أنا اتجوزت جوزي دا عشانها هي عشان أفرحها، أنا لو عليا ما كنتش عايزة أتجوز أصلا، بس كانت تعبانة وكان نفسها تفرح بيا، جالي دا قالت لي متدين وكويس ف وافقت عشان خاطرها تيجي تشوفه دلوقتي وهو بيتعصب عليا لما بيلقني بعيط مع نفسي، ولا بقلب في صورها، ولا لابسة حاجة من هدمها كإن خلاص موضوع، وعدا ويقول لي لازم تفوقي عشان عيالك بقالك أربع سنين ع الحال دا حرام كده والله ساعات بدعي عليه يدوق اللي أنا فيه وأمه تموت عشان يحس... بس هيحس إزاي؟! هو أصلا مش مرتبط بيها زيي أنا وماما الوحيدة اللي بتصبرني على الدنيا دي هي بنتي بشوف فيها أمي.. كان نفسي تكون معايا وأنا بدخلها المدرسة.

من ساعة ما أمي سابنتي وكل حاجة اتغيرت عدا عليا أصعب سنين في عمري، لا أنا عارفة أعيش ولا عايزة أتعامل مع حد.. أنا مش عارفة ربنا عمل فيا كدا ليه!!؟

أكبر جرم ممكن نرتكبه في حق ولادنا إننا نعلمهم الاعتمادية، نخليهم يعتمدوا علينا في كل أمورهم من أول التفكير واتخاذ القرار لحد التنفيذ، ونعتقد إننا كدا بنساعدهم أو نحميمهم.

فكرة إن ولادي ملكي أو امتداد ليا هي فكرة مرضية مؤذية جدًا ليا وليهم ولادي أمانة ومسؤولية وتربيتهم والاهتمام بيهم على قد وعيي وقدراتي هو واجب عليا، بس ماليش في المقابل حق امتلاكهم املاك حياتهم.

خوفي المبالغ فيه على ولادي بيخلق منهم أشخاص غير ناضجين معتمدين عليا وبيخافوا من كل حاجة أو بيخلق منهم أشخاص غاضبين وثائرين على كل القواعد، رافضين كل أشكال المرونة والتأقلم، محتاج أستوعب وأنا بربي ولادي إن ليهم حق التجربة والخطأ اللي منه بيتعلموا يكونوا أشخاص مسؤولين، وليهم الحق في زيادة الوعي، وعليهم كمان مسؤولية تحمل أنفسهم وتحمل نتيجة اختياراتهم.

من المفاهيم المهمة في الحياة هو تحمل العقبات (Frustration
(Tolerance

ببساطة كلنا بنقابل نواقص في حياتنا اليومية والحياة مش دايماً بتعاملنا زي ما بنحب ولا بتدينا كل ما نتمنى في الوقت اللي بنتمناه، ولا دايماً النتائج بتيجي زي المعطيات والخطط بالملي، وإلا كنا هنعيش حياة بائسة من غير

،روح، وسعينا كان هيبقى محدود جدا الحقيقة إن الحياة بتمشي بشروطها هي مش بشروطنا إحنا، ومن أهم مهارات الحياة إننا نتعلم نقبل ويكون عندنا المرونة الكافية لفهم البدائل والاختيار منها.

لما بتستجيب لابنك لكل طلب من أول لحظة بتعوده على صورة وهمية للحياة فيها افتراض خاطئ إن طلباته هتفضل مجابة من غير مجهود ولا سعي منه ومن غير صعوبات.

منتهى النضج إنك تعلمه الصبر والمرونة، وإنك تمرنه على تحمل مسؤولياته البسيطة، من أول اختيار لعبته أو طبق الأكل بتاعه لحد اختيار كليته ووظيفته وشريك حياته.

خليك في طفولته معلم تعلمه الصح من الغلط، وفي شبابه مرشد يرجع له لما يحب يختار ويبقى مهتم يسمع رأيك، وفي كبره استشاري عنده الحكمة والخبرة الكافية اللي يثق فيها ويسعى إنه يكتسبها.. وقبل كل دول خليك نموذج يتعلم منه ما تفترضش عالم وهمي من المثالية أو توهمه إن الغلط ممنوع وإنك ما بتغلطش، نموذج يتعلم منه التواصل المحترم المبني على الاستماع والبراح، وعنده دايمًا بدائل ومستعد يقبل بديل لأفكاره.

إنت مش محتاج آلاف الكورسات عشان تتعلم فن الأبوة، يكفي إنك تعرف دروك كأب وتقبله، وتتصرف من خلاله عشان تكون نموذج سليم.

إحنا بنتولد بالاعتمادية، من أول لحظة في حياتنا واحنا محتاجين الدعم والرعاية المستمرة محتاجين حد يشيلنا ويراعينا ، يطبب علينا ويحسسنا بالأمان ويطمنا إن الدنيا بخير وإنها مكان آمن، وإن الوجدع بيعدي واللي جاي هيبكون أحسن بنكي ونصرخ عشان حد يشيلنا يحررنا ويأكلنا، وبتتعلم خطوة خطوة إزاي نستقل.

الطفل اللي عمره سنوات بيكسر لعبته عشان يستكشف ويبقى عايز يعمل كل حاجة لوحده ويستمتع باستقلاليته، وهو مراهق بيثور على كل القواعد والمبادئ عشان يكون شخص مستقل حتى وهو متخبط ولسه مش عارف تفاصيل الشخص ده.

بيفضل يتلون ويغير جلده لحد ما يستقر على صورة مستقلة ترضيه.

الأزمة بتيجي لما بكبر وأنا متخيل إنني هفضل في مرحلة الرضاعة طول العمر لما بكبر في وسط أهل حمايتهم زيادة منعوني من التجربة أو بالغوا

في الخوف عليا، وأنا استسهلت الاعتماد عليهم، وكبرت وأنا مستني بابا أو ماما يخلوا بهم مني.

لما البنت بتكبر وجواها حلم الحصول على أب بديل، وتفضل تايهة بتدور عليه في علاقات مشوهة أو الولد يكمل وهو مستني يرتبط بماما اللي هتأكله وتشربه كلنا محتاجين لبعض وفينا جزء اعتمادي، بس بقدر ما بننضج بقدر ما بنتعلم نستقل ونتفطم من مشاعر

الاعتمادية، ونستوعب بنضج المعنى الحقيقي للسند وإنه سواء كان شخص أو منصب أو أمور مادية فهو في جميع أحواله وأشكاله مؤقت مش بيفضل معايا ويستمر غير نفسي وإيماني بيها.

والسند الحقيقي إني أشتغل عليها وأسعى لتطويرها ونضجها، إني أتعلم إزاي أقف لنفسي وأحميها وأتعلم إن منتهي النضج إني أعرف أسدد احتياجاتي النفسية وأعرف أطلب المساعدة في الوقت المناسب، وأعرف إمتي أسند على حد أو أفوض مهمة لحد يعملها وأنا مدرك وواعي إن كل اختيار له ثمن وتبعات والفرق بين الطفل والناضج إن الطفل بيتصرف من غير ما يفكر في العواقب ومستني حد غيره يحاسب على الفواتير والجدعنة الحقيقية في الوعي وتحمل عواقب الأمور.

لما الأب أو الأم بيكونوا أشخاص مؤثرين ووجودهم وحضورهم طاغي، فراقهم بيكون أمر عصيب، محتاج في وجودهم أو حتى بعد فقدانهم تخلق لنفسك حياة مستقلة، ترسم تفاصيلها بنفسك ويكون فيها أشخاص كثير.

مفيش طائر بيتعلم الطيران وهو جوه العشة محتاج يطلع للنور ويجرب ويحاول مرة واتنين ولو الأمر صعب عليك سهله على نفسك واطلب المساعدة اللي تخليك تقف من تاني على رجلك.

كل شخص من حقه يحزن بطريقته، ويعبر عن وجعه بالشكل المناسب له وأكبر مشكلة بتواجه أصحاب الفقد هو اللوم المستمر من المحيطين والجمل اللي من عينة: «حرام عليك دا كدا ضعف إيمان ولازم تقفي على رجلك عشانهم»، والعبارات الكثيرة اللي بتخلي الشخص مقتنع إنه مضطر يلبس قناع القوة طول الوقت ويستغيب حزنه ويعتبره ضعف ودا اللي بيدخله في دواير الكبت والألم الجسدي.. لكن الفقد بيمر بمراحل طبيعية أولها الصدمة والإنكار، وعقلي يقول لي دا ما حصلش بعدها بدخل في نوبة غضب على كل حاجة، وليه أنا؟ وليه مكانه

يحصل معايا كده؟! ولما بيخلص الغضب بيجي الحزن العميق اللي فيه فقدان الأمل من كل حاجة، والنضارة السودا اللي بتخليني شايف إن مشكلتي مالهش حل ومفيش أي أمل فيا وتستمر لفترة ويصاحب ليها فترة توصل وتساؤلات:)

«يعني ما كانش ينفع تستنى شوية؟ طب كان ممكن أعمل إيه عشان أحافظ عليه؟!»، ولما رصيدي الروحاني وشغلي على نفسي بيكون ليهم أثر بخرج من كل دا لمرحلة تقبل.

ويتخزن الحدث جوايا بشكل صحي أفضل أفكره بس من غير جلد ذات ولا مشاعر حسرة وخيبة أمل. لما كل مرحلة من دول بتأخذ وقتها بتمر بسلام وتزود الصلابة النفسية للشخص المشكلة لو بنكبت أو بنستنكر أو نرفض جزء منها، ساعتها الجرح بيمتد معانا لسنوات، وأكد محتاج مساعدة. أي مشاعر حزن مستمرة تتخطى الشهور فهي مرضية محتاجة العلاج حبيبك اللي فقدته ما انتهاش من جواك، حافظ على وجوده جواك بالتقبل والتخطي.

أحمد

بص يا دكتور أنا جاي لك ومش متأكد أوي إنك تقدر تساعدني بس قلت
أعمل اللي عليا، وبصراحة أمي اللي أصرت إنني آجي

أنا عندي ٤١ سنة مش متجوز ومبطل شغل من فترة، ومشكالي مع
المخدرات باخد بودرة بقالى أكثر من ١٥ سنة، وحاولت أبطل بكل الطرق،
رحت مصحات وأخذت أدوية، واتحبست ومافيش أي حاجة بتتنفع مرة أهلي
أخدوني وطلعت عمرة، ضربت هناك أنا خسرت كثير في حياتي، بس مش
عارف أعمل إيه؟ بدأت وأنا في ثانوي بالحشيش، وأنا طول عمري شقي
ومشاغب في المدرسة وفي العيلة بس الحشيش ما كانش كل يوم كان
حلواني كدا في مناسبة في عيد لحد ما دخلت في البودرة، وكأني اتجوزتها
ما طلعتش منها ما يغركش منظري، دلوقتي، جسمي الرفيع ده، وأسنانني
الواقعة، أنا كنت رياضي زمان وبلعب كورة بس كل دا راح. أبويا الله
يرحمه ويسامحه بقى كان غني جدا بس كان بخيل أوي علينا أمي هي اللي
طول عمرها واخدة بالها مننا ومن طلباتنا وأنا ما عنديش غير أخت واحدة
ما اتجوزتش وهما بيقولوا إنه بسببي بس هي أصلا مش عايزة تتجوز.

أمي بصراحة تعبت معايا كثير لحد ما ظروفيها دلوقتي بقيت متكسرة
وبتستألف من اخواتها عشان تعالجني، بس هي اللي بتعصبني وتضغط عليا
على طول شاكرة فيا .. هي .

شافت مني كثير أوي ياما حلفت لها إنني مبطل وأنا لسه بضرب وياما
باست رجلي عشان أتعالج.

تعرف يا دكتور من الحاجات اللي مش بتروح من بالي إنني مرة أخذت
الدوا بتاعها في أول الشهر بعته وجبت بتمنه ضرب وسببتها شهر كامل من
غير علاج مرة كانت قاعدة هي وأختي بيتفرجوا على التليفزيون، دخلت
من غير ولا كلمة شيلته من الفيشة وأخدته من قدامهم ونزلت فؤرتة (بيعته)
عشان أجيب ضرب.. ونظرات ضاحكة).

هما الصراحة تعبوا معايا بس برضه أنا أحسن من غيري كثير أنا بشوف
ناس بتطلع الصحرا بمراتاتهم ويسيب مراته للدبلر يومين عشان ياخذ منه
ضرب... دا فيه اتنين اخوات أعرفهم واحد فيهم مات وهو بيضرب over
dose أخوه أخذ الضرب اللي كان معاه وسابه ومشني!

أنا أكيد مش عاوز أوصل للدرجة دي، بس بصراحة ما بقيتش عارف
أعمل إيه ؟

أصلا حتى لو بطلت مين هيشغلني؟ ولا مين هترضى بيا ؟ كل الناس
هتفضل تقول عليا بودرجي وحتى لو اشتغلت لو حصل أي مشكلة وحاجة
اتسرفت أنا أول واحد هيتهموه أنا نفسي أعيش نضيف بس مش قادر

الإدمان مرض أساسه سلوكي، بيخلي الشخص معتمد على مادة بشكل
يومي، وبجرعات متزايدة، وأي نقص في المادة أو غيابها بييسبب أعراض
انسحاب دي نفسية وجسدية، وبتبدأ رحلة المدمن من قبل دخوله في عالم
المخدرات وهو طفل متهور وعنده إشباع سريع، يعني عايز كل حاجة هنا
ودلوقتي وكثير وما عندوش صبر على أي طلب أو حاجة عايزها، بيكون
مراهق غارق في العوايز وناسي الاحتياجات بيكبر وهو مكمل في التفكير
الطفولي اللي متقسم أبيض واسود، إن أي شخص بيعاملني كويس فهو
حبيبي وأطيب واحد في الدنيا، وبمجرد ما يظهر منه أي غضب تجاهي أو
تصرف سلبي يبقى أسوء الناس او عمري ما حبيته بيكون الطفل المشاغب
والمراهق شديد العند وكثير المشاكل والأكثر تسرعاً، وبيكبر وعنده
مهارات عالية جدا في الكذب والمراوغة، وبيستخدم كل ذكائه في استخدام
الشخص اللي قدامه وإقناعه بالوهم وقلب الحقائق.

أكبر مهارة يمتلكها المدمن هي سوء الاستخدام بيعرف جدا يستخدم اللي
حواليه، وخصوصا الناس اللي في الدائرة القريبة بالوقت بيقرأ مفاتيحهم
ويعرف إزاي يدوس لكل واحد فيهم ويستغله بالشكل اللي ينفعه، وعنده
قدرة عالية على إلقاء اللوم ورمي المسؤولية على الطرف الثاني.

ومع استمرار حياة الإدمان بتتحول حياته لهدف مادي واحد إنه يوصل
للمخدر اللي بيترجم جوه دماغه، لفلوس ويفضل دا الهدف الأوحده للحياة،
إنه يوصل لفلوس يجيب بيها مخدر يطفى بيه أعراض الانسحاب، ويلف في
دواير مغلقة عمر طويل، وأي مشكلة مهما كان حجمها مش بتأثر فيه ولا
بيحس بيها، بيعيش في عزلة ووحدة والدائرة بتفضى بس ع المخدر، وكل
يوم بيوعده نفسه إن دا آخر يوم وبكرة هيبطل، ولما يصحى تعبان ينسى
وعده لنفسه وهكذا.

بعيداً عن الجزء البيولوجي في المرض، بس فيه أسباب كثير بتوصل للإدمان، منها الأسرة شديدة الاضطراب، من أم أو أب متسلط أو تدليل زايد أو إهمال لاحتياجات الطفل والتعامل معاها ويفضل أكبر سبب هو سوء التواصل وقلة الذكاء العاطفي للأهل.

الوصمة بتنال كثير من الناس، بس المدمن له منها نصيب الأسد، والزعم المغلوط إن مفيش مدمن ببطل ومهما طال الزمن أكيد هيرجع تاني الزعم دا بيخلي كلمة الإدمان مرعبة لأي شخص حقيقي الإدمان مرض متفام مدمر ومميت بس محتاجين نفرق بين مدمن نشط ومدمن متعافي.

المدمن النشط في وقت إدمانه هو عبارة عن قنبلة موقوتة بيستنزف كل اللي حواليه وقابل للانفجار وتدميرهم في أي لحظة، واستمراره في التعاطي خطر بيهدد حياته وحياة كل اللي حواليه لكن المدمن المتعافي هو شخص ناضج، خاض رحلة علاجية بوعي ومجهود كبير جعلوه مؤهل للتعامل مع الحياة بشكل صحي جداً، وأفضل من أشخاص كثير فاقدين مغيبين يمكن عمرهم ما جربوا أي مخدر، بس الوعي بنفسهم وبعيوبهم الشخصية التعافي رحلة بتبدأ بعلاج دوائي مكثف لأيام،

وبعدھا رحلة تأهيل نفسي بتستمر لشهور، فيها بيعرف المدمن نفسه الحقيقية وبيكون واعي بعيوبه، وبيتعلم إزاي يشتغل عليها ويحسنها، وبينتقل من مرحلة للتانية بزيادة وعي وتدريب عملي على السلوكيات الجديدة، بيخرج من الفترة دي عنده ما يكفي من الأمانة إنه يكمل حياته ويتولى مسؤولياته الطبيعية ومن خلال تجربتي الشخصية، أقرب الأشخاص في مجال عملي اللي متولين أمور مادية ومهنية مهمة هما مدمنين متعافين ودايمًا بفتخر بوجودهم في حياتي ولما بتتعامل مع مدمن متعافي وعندك الخبرة الكافية هتقدر تظمن هو إمتى ماشي كويس وإمتى بدأ يظهر عنده مشكله وأصبح في خطر.

علاج الإدمان بيقوم على مثلث ثلاثة أضلاع، من المريض والفريق العلاجي، والأهل، كل ضلع ما يقلش أهمية عن الأضلاع التانية، ودا اللي بيخلي دور الأهل مهم من أول النشأة لحد انتهاء رحلة العلاج وما بعدها.

الوعي مهم، وأيضًا التواصل الناجح مع الشخص واهم دور للأهل هو قيامهم بدور السلطة الرشيدة السلطة اللي بتعرف توجه وترشد بحزم وتراحم، بتعرف إمتى تثني على الشخص وإمتى تعاقب السلطة اللي بتتابع بدون مراقبة، وبتوجه من غير تشويه أو وصم.

بسنت

طبعا ماما قعدت تشتكي لك مني قد الدنيا اني مش بذاكر وما بسمعش الكلام وبكلم صبيان. أنا أصلا من زمان عايزة أجي لك، ولما كنت بقول لهم كدا كان بابا يقعد يقول لي وانت عندك إيه يتعبك؟! إنتِ لسه حنة عيلة!! هما شايفني عيلة، بس هما حرفيًّا ما يعرفونيش أنا ما بحبش أتكلم مع حد فيهم.. أي سر بقوله لماما بترجع بعدها تعاليني بيه وبابا ما بيقعدش معانا أصلاً.

ما عندهم غير المذاكرة يكلموني عنها، وأنا ما بحبش المدرسة أساسًا، وبعدين أتعب نفسي ليه وأنا عايزة أشتغل مضيفة نفسي ألف الدنيا، ودي مش محتاجة مذاكرة كثير ولا كلية معينة.

هشام أخويا هو أهم حاجة عندهم في الدنيا، مهما غلط ما حدش بيكلمه، بس أنا اللي لازم أرجع بدري ويتخانقوا معايا على لبسي، وحتى لما عرفوا إنه بيكلم بنات ما حدش فيهم عمل له أي حاجة لحد ما هو افتكر نفسه ولي أمري وبقي يزق لي معاهم، بس على نفسه أنا ماليش دعوة بيه.

على فكرة أنا بعرف ولاد عشان ما عنديش أصحاب بنات غير صاحبة واحدة ما بحبش أصحاب بنات أصلا ماليش أنا في الحوارات والجو الفكسان بتاع البنات، ده، ودي بتغير من دي ومين بيتكلم على مين الولاد صحوبيتهم أسهل بكثير.

دخلت في كذا relation بس المواضيع مش بتكمل غير مع محمود بقالنا كثير أوي مع بعض بنسيب بعض وترجع ثاني هو مجنون برضه، هو عارف إنني جاية لك النهاردة، وهو دا اللي أخذوا مني التليفون عشان شافوا الشات بتاعي معاه بس إحنا أصلا عادي ساعات بيحصل بينا حاجات بس أنا بحبه أوي.. هو كان قافش عليا آخر مرة عشان كان حصل حوار كدا حد بعث له صوري، وعرف إن حصل حاجات مع حد ثاني وعمل لي فيلم.. بس رجعنا اتصالحنا أنا مش بنت وحشة، والله بس أي حد بيقرب لي بيكون عايز حاجة بس هو كل الرجالة كدا عموماً!

أنا مستغربة نفسي أوي إزاي بحكي وبتكلم كده؟!!

أنا أصلا ما بحكيش مع حد، لما بتضايق وازعل أوي بعمل cutting بعور نفسي مش برتاح غير لما بشوف منظر الدم نازل من إيدي ساعتها بهذا،

حاولت مرة أنتحر بس ما متش ما متش، أخذت برشام كثير وما حصلش أي حاجة، سخنت ورجعت وماما اتخانقت معايا عشان ما نزلتش الدرس يومها دلوقتي على فكرة أنا كنت بصلي وحافظة قرآن بس ما بقيتش مقتنعة أوي بصراحة هما بيتخانقوا معايا عالصلاة بس مين قال إن هما صح ؟ ما يمكن ما يكونش فيه أي حاجة بعد كذا ويبقى اتضحك علينا وتعبنا نفسنا ع الفاضي المرة الجاية بقى أحكي لك عن كريم وزياد عشان مش هنلحق النهاردة.

المراهقة هي المرحلة اللي الشخص فيها ما بقاش طفل خلاص ولسه ما بقاش شخص ناضج،

بيكون خارج من مرحلة اللعب والجري لمرحلة فيها مسؤوليات وتحديات مختلفة، أولها رسم خريطة حياته، مرحلة فيها بيتعرف على ذاته الحقيقية ويعرف دوره في المجتمع، ويعرف أهمية نوعه على مستوى المخ بيكون واصل لنمو عقلي كامل ما عدا الفص الأمامي للمخ المسؤول عن التخطيط واتخاذ القرار بيكون لسه ما اكتملش، عشان كذا بيكون اندفاعي جدًا ومتسرع في قراراته ومش بيعرف يحسب عواقب الأمور بشكل متوازن، ومقتنع جدا إنه ناضج بما يكفي ويقدر ياخذ قراره وعلى المستوى الجسدي التغير الهرموني اللي بيحصل في سن المراهقة بيخلي الولد أكثر عنفا ومليان برغبة شديدة ناحية النوع الآخر، وعنده رغبة شديدة في استكشاف الجنس والاستمتاع بيه من غير شبع، وكذلك البنت بتزيد رغبتها في الاستكشاف وإحساسها بأنوثتها بيزيد ومعاه محاولات أكبر لإظهار أنوثتها أو خوف زايد ومحاولات للاختفاء والعزلة ودا اللي بيخلي المراهق بيتلن كل يوم، في لبسه وطريقة كلامه وشعره وطبيعة الصحاب اللي حواليه لأنه بيدور على نفسه في كل لحظة، وكل خطوة بياخذها بسرعة وتطرف شديد.

مرة تلاقيه متدين جدا مع المتدينين بيسمع دروس دين وبيصلي بانتظام، ومرة تلاقيه بيسمع موسيقى صاخبة وحواليه أصحاب السهرات أو يجرب تدخين وسلوكيات اندفاعية.

الاحتياج الأساسي من المرحلة دي مش إنه يكون طالب شاطر، أكثر من طالب كان ممتاز دراسيا في طفولته ومراهقته ولما كبر بقى شخص تاني ما عندوش أي مقومات للنجاح.

الهدف الأساسي إنه يطلع لمرحلة النضج وهو متوازن مش مشوّه نفسيًا مش حاسس طول الوقت بالخزي أو الخوف وإنه مضطر يبذل مجهود عشان يحس إنه مقبول أو إن قيمته تساوي إنجازاته فقط وينسى قيمته كإنسان.

أهم داعم للمراهق هو التواصل الناجح، والتواصل بيقوم على راسل ومستقبل ورسالة واضحة.

أكبر هدية وأقيم عطاء ممكن تقدمه لابنك إنك تسمعه، تسمعه بإنصات وتفهم من غير أحكام تسمعه بالشكل اللي يخليه يحكي ويكون حقيقي من غير ما تختزل له في أدوار أو مسؤوليات، تسمعه عشان تعرف تشوفه على بعضه زي ما هو مش زي ما انت عايز تشوفه وعشان تقدر ما تحكمش على كل كلمة بيقولها افتكر إنه شخص مستقل عنك، وله أفكار وتطلعات مختلفة، ومهما بلغت درجة قربك منه أكيد فيه جزء جواه هيخبيته منك لمجرد إنه يحس بالاستقلال.

وانت المرسل وبتوجهه حاول تتخلى شوية عن دور المدرس أو الناظر وخلي مكانه دور الإرشاد، دور على أبواب ومداخل سهلة تدخل له منها اتعلم حاجات بيحبها أو اقرأ عنها وشاركه تفاصيلها، حسسه بالأمان عشان يسمع كلامك ويفكر فيه حتى لو واجهك بالرفض والعناد.

كل رسالة بتوصلها لابنك من أول يوم هي اللي بتشكله وتكون شخصيته، سواء كانت رسايل حب أو رسايل رفض. لما بتوعي ابنك بخطر مش هدفك إنه يسمع كلامك، هدفك إنه يعيش مرتاح ومش شرط كل كلمة بنقولها تكون صح مهما كنا واثقين، حاول تخليك ودود ومحدد في رسالتك لو شايفه غاطان انتقد الغلط مش الشخص حسسه إنك رافض السلوك مش النبي آدم نفسه بلاش تقول للطفل إنت وحش ونوتي أو تقول له عمرك ما هتفلس وما فيش فايده فيك،

عشان بعد شوية هيصدق ويعيش فاشل. انصح ووجه واقبل الأعذار وسامح الزلات وتقبل فكرة محدوديته واختلافه عن غيره.

إنّ مش موصوم لو ابنك عنده سلوكيات غير مناسبة من وجهة نظر المحيطين، ولا هتأخذ وسام لو ابنك نجح في دراسته أو بطل عند إنت هتجني ثمرة تعبك لو كسبت ابن بيحبك وبيقدرك مش بيدعي عليك.

رسائل الحب هي أصعب رسايل بنوجهها لولادنا ورسالة الحب مش بس أنا بحبك، الحب في كل مدح وتشجيع ابنك بيعمل كل حاجة عشان تسقف له ويحس منك إنه شاطر وجدع ومقبول، لما بتحسسه إنه مهما عمل لسه ما وصلش هيفضل عايش في ساقية المثالية والبحث عن الكمال، ولما تحسسه إن حبك مشروط بتزرع فيه إرضاء الآخرين على حساب نفسه، ولما بتحرمه من التقدير والكلمة الحلوة بتعيشه سنين فاقد ثقته بنفسه وبيدور عليها في علاقات مسممة. أرجوك شبع ابنك محبة وقول له قد إيه هو غالي ومهم وإن اختلافه أو أخطاؤه مش هتخسره علاقته ببيك.

أسوأ سلاحين بيستخدمهم الأهالي هما التخويف والابتزاز العاطفي، لما بتبالغ في تخويف ابنك كل اللي بتعمله إنك بتصعب عليه المواجهة وإنه يقول الحقيقة وبتنمي عنده مهارات أعلى للكذب... والابتزاز العاطفي إنك تحسسه إنه مسؤول عن مشاعرك لو عملت كذا أنا هتعب أو هيجرالي حاجة وتخليه خايف يقول لك أي حاجة ويضطر يعمل كل حاجة من وراك عشان خايف على زعلك أو تعبك.

منتهى النضج إنه يختار الصح عشان نفسه وإنه عارف قيمته، وإنه بيحترمك وبيحبك مش بيخاف منك.

بيوت كتير محافظة على الإرث الجاهلي في وأد البنات واعتبارهم أقل درجة من الولد، مش بس في اختلاف المعاملة والحدود بس كمان إعطاء صلاحيات للولد على البنت وإنه له التحكم والقوامة ونخليه ياخذ دور مش دوره ونخلي البنت تأكله وتشربه ويفضل هو سي السيد، ويكبر وهو مش متحمل أي مسؤولية ومعتقد إنه راجل من حقه يغلط أي غلط والكل عايش لخدمته وبيلف حواليه والبنت تكبر غضبانة رافضة دورها أو متحملة فوق طاقتها ومعتبرة جوزها واحد من ولادها.

كل نوع له صفاته واختلافاته، بس في التربية ما ينفعش نقارن أو نميز حد على الثاني. إيذاء النفس هو أعلى درجات الخطورة والسلوكيات الانتحارية هي افكار مُعدية بين المراهقين وفكرة الغضب الشديد من نفسي فيخرج أو تعذيب للنفس، دي فكرة مرضية مؤذية محتاجة لعلاج فعّال وهي في الأغلب بدأت كحيلة دفاعية لشكل التعبير عن الغضب أو الكبت أو الحزن

الشديد، وأصحابها ما عرفوش يلاقوا قيمة حقيقية لنفسهم أو يكون عندهم تراحم بيها المناقشة وبأجسامهم.

المفاهيم الدينية تقبل النقاش، خوفك من الهجوم المستمر مش بيحل الأزمة ويمكن بيزيدها، تعقيد من حق الطفل يسأل ومن حق المراهق يشك بس حاول ما تكونش إنت سبب لغضبه من الدين ومحاولته للهروب منه، ومش لازم حيرته وتساؤلاته توصله لسكة غلط أو تحرمه الجنة، يمكن يقرب أكثر ويستزيد.

العلاقات المتعددة، والسلوكيات الاندفاعية، وأخطاء المراهقة الكثيرة هنتحل لما تدي لنفسك فرصة تشوف المراهق بعين واعية تسمعه بقلبك وعقلك وتحترم أفكاره وأحلامه ومشاعره.

مها

أنا عارفة إنني ما عنديش حاجة فظيعة أوي يعني قلت برضه آجي لك يمكن يكون عندي حاجة أنا مش عارفاها هو أنا بصراحة عملت سيرش على أنت كثير عن حالتني أو الأعراض اللي بتيجي لي ما لقيتش مرض معين بس مشكلتي مع day dreaming بقعد مع نفسي كتير أتخيل في أشخاص وأحداث مش حقيقية وأعيش معاها وأسرح فيهم وأتكلم معاها، بس أنا من زمان أوي كده.

أنا مش مجنونة على فكرة أنا فاهمة إن دا مش حقيقي بس بقى عندي حياة كاملة في خيالي وكل فترة التفاصيل بتتغير.

يعني مثلا ساعات في الحلم بكون متجوزة وعندي ولاد وبيت وفضل في الحلم دا أيام، وساعات صحاب مش موجودين في الحقيقة بنروح ونيجي ونسافر أنا عايزة أقول لك حاجة مش دايمًا الأحلام دي بتبقى حلوة ساعات بيبقى فيها مشاكل وزعل بس هي مشاكل غير اللي أنا بعيشها.. أنا كدا من وأنا في ثانوي.

أنا عايشة من كذا سنة لوحدي باختياري، في الأول أهلي كانوا رافضين بس أنا حاسة إن كدا أحسن كتير لما بنتقابل بنبقى واحشين بعض وقعدتنا حلوة بس لما بنطول شوية الدنيا بتبوظ ونخش في تنشئة شغلي حر ما عنديش ساعات ثابتة بشتغل Graphic design حب الرسم جدا وعندي مرسم ودخلت كذا معرض قبل كده.

عندي اصحاب لطاف كتير أو مش عارفة كتير ولا لا، بس هما هما موجودين وبتقابل وبلاقي نفسي معاها على الأقل أكثر من أهلي.

مرتبطة من كذا سنة، هو مش عايش هنا ويمكن دا اللي معطنا كده بس عمومًا علاقتنا لطيفة هي الناس فوق الثلاثين علاقتهم بتبقى ناضجة، أنا بحس كده أكيد بس ساعات بيبقى نفسي يفاجئني ويجي أو يجيب هدية ويقول لي يلا ناخذ خطوة ونتجوز، بس عمري ما هقول له كدا ولا أذن عليه، أنا نفسي نتجوز ونبقى في بيت واحد بس احنا متفقين ناخذ وقتنا وهو عنده شغله وحياته برة وأنا مقدره، بس يعني.

أه صحيح فيه حاجة تانية يمكن تكون مهمة، أنا بتعالج من قولون عصبي وضغطي بيوطى ساعات الدكتور قال لي دا ضغط عصبي من التوتر، مش عارفة ليه مع إنني مش حاسة إنني متوترة ولا فيه حاجة مزعلاني تعرف إنني قبل ما آجي لك كنت بتكلم معاك كتير وبشتكي لك بس ولا مرة تخيلت إنني هعرف أقول لك كل الكلام ده.

ها بقى هنعمل إيه؟!!

لما بنقول لأي شخص إنت عندك قلق وتوتر أول رد تلقائي له بيكون من إيه؟ أنا مافيش حاجة موتراني!

ومش بنسى أبدا عميل كان بيحكي عن تجربته السابقة في العلاج مع زميل عزيز آخر، قال لي: «أكثر حاجة استفدتها إنني عرفت أسمى مشاعري، عرفت أنا حاسس بإيه ويعني إيه قلقان أو خايف أو ممتن».

إحنا بنتعلم نهرب من مشاعرنا ونستخبي منها بكل الطرق بعضنا يهرب بالعزلة وبعضنا بيستخبي ورا قناع الهزار والسخرية ويفضل يسخر من وجعه مهما كان عشان يقنع نفسه إن كل الأمور تمام ويسخر من نفسه قبل ما حد يسخر منه القلق والتوتر من أكثر المشاعر المستترة اللي بتستمر من غير ما نحس بيها وبعد فترة بتظهر لما بنحس بآثارها الضارة علينا.

والواحد قلقان وخايف إدراكه للأمور بيكون أكبر من الطبيعي، وأشهر مثال هو الساعة اللي في أوضة نومك هي موجودة كل يوم بس يوم ما بيكون عندك الصبح امتحان أو مقابلة شخصية بتفضل طول الليل سامع صوت عقارب الساعة، وممكن تخليك ما تنامش عشان القلق بيضخم إدراكك للأمور بيخليك تشوف المشكلة أكبر من حجمها، والأمور البسيطة بتبقى صعبة، ودا اللي بيخلي الشخص القلق عايش طول الوقت على صفيح ساخن بيستقبل الدنيا بصعوبة.

وضيق صدر والقلق بيخلق سيناريوهات مسبقة لكل الأحداث، بقعد أتخيل الحوار كامل بيني وبين اللي قدامي وأجهز ردود لو قال كذا هقول كذا، وغالبًا اللي بيحصل مالوش علاقة بالتوقعات والأسهل إنني أكون جاهز بالمعلومة المطلوبة مني واركز دايماً على كلامي مش على قرآية أفكار اللي قدامي أو هو شايفني ازاي.

التوقعات والأحكام المسبقة هي الشريك الأكبر للشخص المتوتر دائماً منتظر خطوة من اللي قدامه أو عنده حكم مسبق على الأمور، مُخنا لما بنخاف بيصنف الأمور لمجموعات متشابهة ويجمعهم مع بعض، والشخص القلوق بيصدر أحكام سريعة لحماية نفسه يحط علامة لكل شخص عشان يعرفه بسرعة بيكون عنده مسميات دا شخص متدين ودا، نصاب ودا استغلالي، وهكذا والمحصلة النهائية إنه بيختزل الأشخاص في صفة أو اتنين ويرفض يشوف غيرهم،

ويخسر كثير من النضج ويتصدم مع كل شخص جديد إنه خالف توقعاته، ويفضل إحباطه وخوفه يزيد.

البديل الصحي للأحكام هو الاستنتاج، أتعامل مع الشخص زي ما هو أسيب له مساحة يكون نفسه،

واسيب لنفسي مساحة تحميني من الأذى ومن الإحباط واتحرك ناحيته على قد خطواته ناحيتي أتخلى عن فكرة أفلام الكرتون في تصنيف البشر لأخيار وأشرار، كلنا بشر فينا كل الصفات وفي كل لحظة بنختار أحلام اليقظة هي أسهل حيلة دفاعية للمخ للهروب من الوجود من غير مواجهة أتخيل حياة تانية وتفصيل مختلفة أعيش جواها، وأشوف نفسي أو ملك عندي السلطات والصلاحيات اللي مش أحصل عليها في الواقع وأتخيل حلول لمشاكلي،

والأجمل والأحلى إنني أتخيل بكرة بتفاصيل مفرحة وسعادة تخليني أكمل وأنا فرحان الحلم حق ليا، وطاقة بتتجدد، وأمل بيبدأ من أول وجديد والحلم لو اتحول لرؤية منطقية أطلع منها بخطوات وأهداف بيكون صحي جدا، المشكلة في أحلام اليقظة المرضية أو Mal adaptive day

Dreams اللي بتأخذ الشخص في عالم تاني وتفصله عن الواقع اللي حواليه، بيخلق أشخاص وهمية يعيش معاهم وساعات الأحلام بيكون فيها صراعات لكنها مختلفة وأقل حدة من الصراعات اللي هو عايش فيها ومشاكل يقدر عليها، وردود مش بيلحق يفكر فيها في الواقع، ولما بيروح بيته بيفكرها ويقولها تماماً لنفسه.

يتخيل إنه محبوب ومقبول وهو مش عارف ياخذ أبسط حقوقه في حياته اليومية.

المشكلة في الفجوة الكبيرة بين الخيال والواقع، لما يبصحي ويدرك الحقيقة بيزيد رفضه للواقع أكثر وحيرته ووجعه بيزيد ويحس المسافة بتكبر وبتبقى أصعب، ساعاتها بيستسهل الحلم عن المقاومة والمواجهة.. وطبعا بعض السمات الشخصية بتساعد على زيادة الأحلام زي الحساسية المفرطة، ولما بيزيد الجزء الإبداعي للمخ زي أهل الفن وطبعا الشخص العاطفي.

ورا أحلام اليقظة المرضية قلق وتوتر محتاج علاج توكيد الحقوق هو من أهم عوامل رسم الحدود وتوكيد الحقوق مش معناه أخذ الحق، ولكن مجرد الإعلان عنه بوضوح، لما بتعرف اللي قدامك من بداية علاقتك بيه إنت بتحب إيه وبتكره إيه، إيه المقبول وإيه المرفوض بالنسبة لك، علاقتكم شكلها إيه ومنتظر منه إيه بتسهل عليه علاقتك بيه وبتحمي نفسك، من إحباطات وخلافات كتير محتاجين توكيد حقوق في العلاقات المستمرة عشان نجدد علاقتنا ببعض، وعشان نحافظ على التواصل كل اللي محتاج تتعلمه وتمارسه هو الشكل اللي بتأكد بيه حقك واختيارك الوقت المناسب من غير صدام أو صراع مجرد ثبات وتصديق إنه حقك وينفع توضح وتطالب بيه.

اللي خايف تخسره لو أكدت حقك معاه هو شخص بيمثل حمل وضغط عليك، مش أكيد هتخسره لو أكدت حقك معاه بس أكيد لو فضل يضغتك هتخسره وتخسر نفسك.

الضغوط اليومية العادية كتير وكل ما بنكبر سنة العباء بيزيد وقدرتنا على التحمل بتقل.

مفيش وسيلة لإدارة الضغوط إننا نتخلص تمامًا من المسؤوليات بس ينفع نأجل حاجات ونفوض لغيرنا حاجات، ونتعلم نطلب المساعدة.

مهارة الحياة إنك تشيل الحمل בזكاء، برفق بنفسك وباللي حواليك مفيش ضغوط بتنتهي بس الحمل بيقل لما بتعرف تعيش متوازن.

وقتك الشخصي واهتمامك بنفسك بيساعدك ويخفف عنك، ويخليك تفضي أول بأول قبل ما توصل لحالة الانفجار محتاج تتعلم تلاقي الشخص المناسب اللي تفضي معاه والنشاطات اللي بتساعدك وتخليك مرتاح ما

تنساش إن سريرك ومخدتك المريحة هما استثمار مهم في حياتك، أهم من إنه يكون عندك أحدث وأغلى تليفون.

خلي راحتك هي أول أولوياتك إحنا بنعيش ندور على السعادة بناكل ونشرب ونشتغل ونجمع فلوس عشان نوصل للسعادة، بندخل في علاقات هدفها نعيش سعداء، بنحلم بالجنة ونتمنى فيها بالسعادة الأبدية... السعادة محرك أساسي في حياتنا، وهي البنزين اللي بيخلينا نكمل ما تخليش اختيار في حياتك يبعد عنك السعادة أو يصعبها عليك أو تحط على نفسك عبء يتقلك ويخلص طاقتك.

هاني

أنا مهندس عمري ٤٢ سنة منفصل وعندي ولدين ما فكرت في حياتي إني ممكن آجي لدكتور دي.. بس أنا ما بنامش خالص دماغي مش بتبطل تفكير، كان نفسي يبقى فيه زرار أدوس عليه يفصل دماغي أنا بفكر كتير بس غصب عني العيشة كلها بقت صعبة عندي الولدين في مدارس إنترناشيونال وانت عارف المدارس دي طلباتهم مش بتخلص، وأنا برضه

مش معقول هخليهم أقل من زميلهم أول السنة يقول لك أتوبيس وسابلايزر تفوق منهم تلاقي رحلة ما اعرفش فين وتمارين إيه، وأنا بصراحة مش ناوي أكرر مأساة أبويا معايا مع ولادي.

طبعًا دا غير إن أهم طلباتها كتير، أنا مش عارف إذا كانت فعلا عايزة تطلق ولا لأ، بس هي السبب في المشاكل اللي إحنا فيها بعندها ودماغها الناشفة، واحنا مع بعض كانت بتستفزني جدًّا، لحد ما خليتني مديت

إيدي عليها، ما اعرفش أنا قصة أحقق ذاتي وسترونج اندبندنت اللي طالعين لنا فيها دي كمان هي راحت مرة اتكلمت مع حد مش عارف دكتورة باين ولا إيه قالت لها إن عندي اضطراب شخصية، أنا ما اعرفش إزاي حد يشخص حد من غير ما يشوفه؟! أنا مش دكتور يعني بس معلش أنا بفهم برضه ودا كلام فاضي بصراحة.

وكان عندها واحدة صاحبته هي اللي خربت البيت والله مفيش كلمة بتحصل غير لما تجري تقول لها،

والتانية حاطة إيدها في الماية الباردة وتقول لها سيبك منه واتلقي يلا خليها تنفعها بقى !

أيوة أنا ساعات يبقى عصبي شوية صحيح، بس غصب عني أنا راجل في بيتي وما بقبلش الحال المايل، وبحب كلامي يتسمع، وأنا ما بقولش حاجة غلط أصلا، أنا بتكلم في الصح، بس هي الناس ما بتحبش الحق يحبوا اللي يقعد يلف ويدور عليهم ويكذب.

ودا اللي حصل لي في الشغل، زعلوا عشان بقول الحق عملوا عليا رباطية عشان مش بطبل ووقعوني في مشكلة ومشوني، وقال لك أصل انت راجل عصبي وبتغلط في الناس يعني المفروض لما يقول مديري أي كلام أقول له كلامك صح؟! أنا ما بعرفش أعمل كدا بصراحة.

طب تصدق بالله.. أنا من سنتين بس كل حاجة في حياتي كانت تمام شغلي وبيتي وعريتي لدرجة إن الناس كانت بتحسدني وهو دا اللي جاب لي الكافية كنت بشتغل في الإمارات وللحظ يعملوا تحليل مفاجئ يطلع تحليلي فيه حشيش، وأنا مش بشرب كل يوم بس هو النصيب، أنهوا عقدي ورجعوني من هناك. أنا عارف إن مافيش حاجة ينفع تتعمل بس نفسي أنام عايز أي حاجة تنيمني بس ما اتعودش عليها.

أنجح وسيلة هروب من أي مسؤولية هي رثاء النفس إنني ألوم الدنيا على كل أخطائي، وألوم الغير على أفعالي وتصرفاتي، أعتبر نفسي الضحية ورد الفعل لأفعالهم واقول يا عيني عليا أصل الدنيا جت عليا صحیح الصوت دا بيضطرب علينا ساعات وبنلاقي فيه الراحة ومُحِبب لناس كتير بدليل نجاح أي أغنية بتتكلم عن غدر الدنيا والصحاب بس عمر الصعابانيات بتساعدني أتحرك خطوة لقدام عشان ما دايقا هفضل متغمي ومصدق إنني ما عنديش حلول ومن الضعف إنني أعيش في نظرية المؤامرة، وإن كل الناس ضدي وعايزة تؤذيني، وأنا مضطر أعمل كذا عشان ما عنديش اختيار في كل لحظة في حياتك عندك حرية الاختيار، وحتى لو من وجهة نظرك كان اختيار واحد فعندك الحق تعمله أو ترفضه، حتى في أبسط الأمور، وكل اختيار له تمن ومسؤولية محتاج تفكر إنك هتاسب على فواتيرك ولو بعد سنين.

الأمثلة الشهيرة اللي بتعلق عليها أسباب فشلنا إن ظروفنا وحشة أو شريكي مش بيساعدني أتطور في حياتي، وأكبر شماعات للفشل هما الحسد والسحر اللي بنغرق فيهم.. وبعيداً عن كلام ربنا الصريح اللي حذرنا فيه من شر أفعال الحاسد مش من الحسد نفسه وكأنه قوة خارقة بتدمر لما قال سبحانه وتعالى: «من شر حاسد إذا حسد»، بس الأقوى والأغرب تصديقنا إن كل عثرة في حياتنا هي سحر وقوى خفية وبننسى تماماً ما سبق من سلسلة اختيارات خاطئة وقعنا فيها، وإن أفعالنا ليها مردود علينا.

من الأمور القدرية لا خلاف عليها بس دائماً عندك الاختيار تستوعبها ازاى تقبلها وتتعامل معاها ولا ترفضها وتعيش في سخط وغضب مستمر.

مش حقيقي إن طول الوقت حد مركز معاك وعايز يوقعك، ولا احنا مهمين عند الناس للدرجة دى أو على أقل تقدير مش مهمين عندهم أكثر من أنفسهم.. وارد يكون عندك منافس أو عدو وكل ما نجاحك بيزيد الحاقدين

ببزيديا أكر بس مين عطاها المساحة يكونوا في حياتك غيرك؟ مين ركز واهتم إنه يفكر فيهم ويحلل تصرفاتهم غيرك؟ لو بتحلّم بالنجاح اشغل نفسك بطريق النجاح وخطواته وبلاش تركّز كثير على جوانب الطريق، ولو حاسس إن فيه ناس كثير بتدخل دايرتك تؤذيك يبقى عليك تراجع حدودك وتحميها وتعزل ما يؤذيك.

استحسان الصفات السيئة ببسها علينا ويساعد على موافقتنا عليها أكثر إحنا بنقبل الغلط واحنا واعيين إنه خطأ وغير مناسب ومش بنوافق عليه، بس بنقبله عشان إحنا بشر محتاجين نقبل غلطنا عشان تعديه. كثير بسمع أصل أنا عصبي على سبيل الفخر أو الإحساس بالرجولة أو احترام الحقوق، والحقيقة إن الغضب مشاعر طبيعية بس العصبية سلوك طفولي الشخص العصبي هو شخص احتياجي عايز طلبه يتنفذ حالا عشان يصدق ويظمن إنه موجود وله قيمة،

ولما بترفض طلبه بيدبب زي الطفل الصغير ويصرخ عشان يتشاف ويتسمع، ومفيش أفعال عصبية بتريح أو بتخلينا نكبر نفسيًا بالعكس... كل أفعال العصبية بيجي بعدها ندم وبعد أكثر عن النفس. التعامل مع الغضب له أشكال متعددة، أولها الكبت ودا أسوأ شكل تضر بيه نفسك، لأن الغضب طاقة لما بتكبتها بتتوجه ناحيتك وتؤذيك، والشكل اللي بنسمع عنه كثير وهو التعبير بالعصبية اللفظية أو بالتكسير بتلاقي نفسك اذيت غيرك وبتراجع تلوم نفسك عليه.

مهما بلغت من العدل عمرك ما هتتعرف ترد الأذى بأذى مضاد بنفس القدر، وإيذاء الغير بكل أشكاله مسيء للنفس.

الشكل الصحي الوحيد هو إدارة الغضب بشكل ناضج والإدارة غير المنع إنك تدير مشاعرك يعني تكون واعي بيها وتتعرف بيها لنفسك عشان تتعامل معاها تقبل وجودها وتطلق صراحها.

من الحاجات اللي ممكن تساعدك كثير في إدارة غضبك الاسترخاء بتمرين تنفس أو حمام دافي نمطك الصحي في اليوم، عدد ساعات نومك وأكلك الصحي ووجود نشاط بدني في جدولك.

التأجيل بمعناه الصحي مش لازم كل يوم تكثر نفس المشكلة اللي مش هتتحل حالا وقدامها وقت خليها تاخذ وقتها وتجنب مواجهتها حتى في أفكارك وجود هواية وحاجة بستمع بيها ونشاط بيجمعك بناس بتحبهم.

وقت الغضب نفسه مش محتاج أكثر من ثلاثين ثانية تفصل فيهم دماغك وتفكر في ٣ أسئلة، أنا حاسس بإيه دلوقتي؟ عشان تعرف مشاعرك، وحاسس بكدا ليه؟ عشان تفهم المحرك ورا غضبك دا اللي غالبًا هتلاقيه فكرة بسيطة من إحساسك بعدم أو إنك عايز حاجة اللي قدامك مش فاهمها أو إنك حاسس بالظلم، والسؤال الثالث أعمل إيه عشان أحس أحسن؟ ودا القرار الأهم اللي محتاج تاخده عشان تخرج من زعلك كثير من الناس بتفضل تعيش في الحزن عن إنهم يخرجوا منه ولما تحاول تساعدهم تدخل معاهم في لعبة مالك مفيش.. الخروج من اللحظة الصعبة والمشاعر المؤلمة قرار وبإيدك تختاره.

ومن المساوي المستحسنة كثير الصراحة الجارحة أوجع الناس بكلامي وامشي أحدف طوب، وأقول أصل أنا صريح ودوغري.

الصراحة حدودها ما يُطلب مني، بس مفيش أي حاجة تضطر الناس تستحمل سخافاتي وكلامي الثقيل والنقد واللوم المستمر.

من حقي أكون واضح وصريح بس مش حقي أنصب نفسي أب للجميع.

أسوأ رسالة ممكن توجهها لنفسك «أنا كدا وهفضل كده»، لأنك ببساطة بتحرم في التطور، وإن نموك النفسي يكتمل إحنا بنكبر كل يوم وأفكارنا بتتغير وصلابتنا النفسية بتعلى لما بنتطور مع أفكارنا التغيير سنة كونية، ومحاولاتك إنك تفضل في مكانك صلب ومتحجر بتخليك ترجع ورا وتفقد كثير، وقد يكون كل تعبك ومشاكلك النهاردة وراها فكرة بالية وقديمة إنت رافض تتخلى عنها وتعيش سعيد.

الوعي إنك تعرف توصل لاستنتاج منطقي يعلمك خبرة جديدة في الحياة لما بتعرف تراقب وتلاحظ الأمور بنظرة فاحصة على مدار سنوات بتوصل للحكمة والنظرة الشمولية، وقراءة التاريخ بشكل واع بيخليك تشوف علامات للمستقبل.. بالتالي محتاج كل فترة تراجع نفسك وتحاسبها عشان تفهم وصلت لفين؟ وصلت إزاي؟ ويا ترى دا كان أفضل طريق ولا فيه طرق أنسب أسهل وأقصر؟ يا ترى التمن اللي دفعته يستحق اللي وصلت ليه؟ وأخيرًا تسأل نفسك الخطوة الجاية إيه؟ وهتوصل لها إزاي؟

النوم هو فترة إعادة الشحن لبطاريتك ولعقلك محتاج يكون منتظم عشان تعرف تأدي وظائف يومك بشكل صحي وطبيعي.

قلة نوم لما يقل النوم أو يضطرب بيزود العصبية والتوت وبيقلل من تركيزك وذاكرتك، والأرق مش بس ممكن تنام ضعف عدد ساعات نومك وتقوم مكسر وتعبان الأرق هو اضطراب جودة النوم، إنك معارف تنام بعرق وتستمتع بنومك.

النوم والصحيان بيخضع لساعة بيولوجية جواك مسؤول عنها مواد كيماوية وموصلات عصبية في المخ، وكل مشاعر أو مجهود بتعدي بيه في يومك بيأثر على نومك وجودته.

لو عايز تحسن جودة نومك أرجوك ما تاخذش أقراص منومة من غير إرشاد طبي، عالج المرض اللي مانع النوم مش العرض المؤقت، خلي نمط يومك صحي ومتوازن قلل السكريات والكافيين زي القهوة والشاي وخلي آخر وجبة في يومك خفيفة وفيها كربوهيدرات بسيطة، خلي سريرك وأوضة نومك للنوم فقط خليه مريحة وابعدها عنها الساعة والموبايل والكمبيوتر وحاول تثبت ميعاد نومك كل يوم، وخلي الرياضة موجودة ولو نص ساعة ما تطاردش النوم هتلاقيه جالك لوحده، وهيا نفسك ليه عشان تستمتع بيه.

مشي كل التفكير الزائد قبل النوم هو آفة الكثيرين، وأكبر تفكير في بكرة والأعباء والحمل المادي.. الحقيقة إن مفيش أي تفكير زايد بيوصل لنتائج، هو دايمًا بيدخلنا من فكرة لفكرة ويزود تعبنا أكثر، أسهل وسائل ممكن تساعدك إنك ترد رد منطقي على أفكارك وما تسيلهاش الفرصة تحبسك في سجن الخوف، وإنك تفرغ باستمرار كل فكرة وشعور جواك، حتى لو بورقة وقلم.

ما تاخذش معاك الشغل وتروح بيه، إنت بتشتغل عشان تعيش مش عايش عشان تشتغل أرجوك قبل ما ترمي اللوم ع الكل افتكر إن حياتك ملكك وانت بطل القصة ما تستغناش عن دور البطولة وتعيش عمرك كله في شكوى ولوم مستمر.

مايسة

دكتور أنا مش عارفة أنا طبيعية وكدا عادي ولا أنا أوفر، أنا بخاف أوي بخاف من كل حاجة بخاف على ولادي يتخطفوا ولا بعد الشر بعد الشر يعملوا حادثة بترعب من المرض وخايفة أوي إنني أموت وأسبيهم،

بحب جوزي، أوي، بقعد ساعات أعيط لما بحس إنني ممكن أموت وأسبيه وهو يحتاس بالولاد واقعد أقول مين هير بيهم؟!

أنا مجنونة أنا صح؟! بس والله يا دكتور كل يوم فيه حوادث بتحصل بترعيني أنا أصلا بقيت بكره الفيسبوك ده كل أخباره غم، كل شوية حد صغير يموت واقعد أقول مش هتفرج لأقيني غصب عني الخبر بيحي قدامي الشاب بتاع كلية هندسة اللي رمى نفسه من برج القاهرة اتفرجت على الفيديو بتاعه قعدت يومين مش بنام وأعيط، قعدت أتخيل لو أنا مكانه ويا ترى أمه وأهله عملوا إيه؟ دا زمانهم يا حرام متبهدين بس هو أنا ممكن أعمل زيه كدا في يوم؟!

طب هو إيه اللي يخليه يعمل كده؟ ولا لما هيثم أحمد ذكي مات، والله كان هيجري لي حاجة من الزعل أنا أصلا بترعب من الوحدة، وحاسة إنني لما هكبر هعيش لوحدي، عندي أختي الكبيرة مش متجوزة، بفضل أدعي لها وأكلمها كل شوية، أقول لها إحنا جنبك، هي أصلا بتقول لي إنت خانقة وأوفر.. والله بتقول لي أنا مبسوفة مش متضايقة بس أكيد بتحاول تريحني بس أصلها إزاي هي هتبقى فرحانة ولا تعيش كويس وهي بطولها كده؟!

دا الواحد لو لوحده يوم بيكسل يعمل أكل ولا يقوم من السرير وبفضل متضايقة لحد ما جوزي وولادي يرجعوا فاكر بقى يا دكتور حادثة القطر بتاع إسكندرية لما ولع في محطة مصر وناس كثير اتحرقت في لحظة أنا اتفرجت على كل الفيديوهات قعدت شهر مش بنام ولا باكل ولا عارفة أبطل عياط، وكنت مرعوبة أنزل من البيت ولا أنزل ولادي.

أنا عارفة والله إن كل حاجة بأمر ربنا ودا ضعف إيمان، دايمًا ماما بتتخايق معايا وتقول لي حرام كده بس غصب عني والله مش بعرف أبطل تفكير، وأنا كدا من صغري على فكرة، وأنا صغيرة كنت بقوم أحط إيدي على مناخير نايمة عشان أتأكد إنها بتتنفس ولسه عايشة.

أنا أمي وهي بس برضه ما كنتش للدرجة اللي أنا فيها دلوقتى بحب ربنا
أوي بس بصراحة بخاف أقرب زيادة لاحسن بيتليني بمرض ولا ياخذ مني
حد بحبه عشان المؤمنين هم أشد الناس ابتلاء.. بس هو ليه يضرني؟

أنا مش عايزة حاجات كتير في الدنيا، مش عايزة فلوس ولا قصور أنا
عايزة بس أعيش كويس مع جوزي وولادي ومفيش حاجة وحشة تحصل لنا
تفكر ممكن أبقى كويسة يا دكتور؟

الخوف مشاعر طبيعية عندنا كلنا وهو رد فعل طبيعي للجسم عشان نفسه
يحمي من الخطر، مجرد ما الجسم بيحس بالتهديد بيفرز هرمون الأدرينالين
من الغدة الجار كلوية المسؤول عن حماية الجسم بيعت إشارات للمخ إنه
يخلي الجسم يبدأ فى الدفاع أو الهجوم المضاد، يسرع ضربات القلب عشان
يضخ دم أسرع، يعمل انقباض فى العضلات عشان تكون مستعدة للهجوم ،
وأشهرهم عضلات الظهر والرقبة يسرع النفس عشان يعوّض الجسم
بأكسجين أسرع ويعمل انقباضات فى الأمعاء وكل الصمامات الداخلية
ينشف الريق وسرعة ضربات القلب تسبب الرعشة المصاحبة للخوف.

المشكلة الحقيقية لما بيستمر الهرمون دا فى الإنتاج بشكل مستمر، لأنه
ببساطة بيستنفد طاقة الجسم يشوف معتقد واحد جواه بيحركه لسنين وهو
مش واعي بيه.

كل المخاوف وراها إحساس بعدم الأمان وملازم ليها محاولات مستمرة
 للسيطرة، السيطرة على كل شيء من أجل الوصول للأمان السيطرة على
الظروف، على الأحداث، وقبل كل شيء السيطرة على المستقبل رعب
المجهول والخوف منه بيحواله الشبح مظلم بيطارد الأفكار ويزود الخيالات،
وأكبر رعب بيطارد الشخص الخايف هو فقدان السيطرة، إنه يحصل حدث
برة السياق من مرض أو لخبطة ظروف توصله لنتائج غير معتادة، وتكون
عواقبها غير مقبولة بالنسبة له.

كل مثير خارجي بيأثر علينا، واحنا بنختار نشوف الدنيا زي ما هي جوانا
لو جوايا شوية نقص لإحساس الأمان هشوف كل حاجة مرعبة حواليا
وتفضل.

السوشيال ميديا (وسائل التواصل) هي خير دليل. إحنا بنختار نشوف الأخبار والأحداث اللي شبهنا ونتابع الحاجات اللي بتغذي أفكارنا وتأكد لنا إننا صح، وبيتحول الحال لفقاعة نعيش فيها نتعامل ونقرأ ونسمع لناس شبهنا بتأييدنا وتوافق على أفكارنا وتحسنا إننا مش لوحدنا، ومهما كانت فكرتك غريبة ومستنكرة هتلاقي ليها دايماً في العالم الافتراضي مؤيدين ومعجبين لا شك إن الأحداث العامة ليها علينا كل الأثر وخصوصا الحوادث الصادمة والمؤلمة، وأول حاجة بتتحرك جوانا هي التماثل الصدمة بتخليني متماثل مع الضحية غصب عني، وأتخيل نفسي مكانها، وأعيش وجعها وأكمل سيناريو من دماغي اسوا ضرر ممكن تشوه بيه روحك إنك تسعى لمشاهدة كوراث أو حوادث مؤلمة، والأسوأ إنك تنشرها لغيرك يتفرج عليها.

مهما بلغت درجة تخيلنا لا يمكن نتعرف حقيقة مشهد ما عشناش فيه، ولا نقدر نقيم مشاعر غيرنا من غير ما ويخلي الشخص في حالة إعياء مستمرة من غير سبب تخلي طاقته قليلة، نومه متقلب وغير مشبع، ومع استمرار إهلاك الجهاز العصبي يتحول المشكلة الأعراض نفسجسمانية في القولون العصبي، والألم المستمر والصداع والدوخة من غير سبب وساعتها بيبدا الشخص في رحلة بحث غير مجدية عند جميع تخصصات الطب وفحوصات وتحاليل كلها سلبية والسبب الوحيد هي صرخة استغاثة من جسمك اللي تعب من كثر الخوف.

الخوف الطبيعي بيحمينا ويحركنا زي ما بيكون عندك امتحان خوفك بيخليك تسهر تذاكر تراجع أسرع تبقى يقظ في الامتحان، بس الخوف المرضي بيعطنا، ويمنعنا من الوصول أو حتى من المحاولة،

خوف بيخليك ترفض تدخل الامتحان ومش كل المخاوف هي بعد عن ربنا أو بعد عن ربنا أو نقص في الدين المخاوف هي أفكار مشوشة تبدو منطقية لكنها غير حقيقية، لما بتعيش معاها وتديها مساحة بتزيد وتتفاقم ومالهش سقف يحد منها، وبتدخلك في دواير مفرغة ما تنتهيش، ولأن المخاوف مالهش سقف فهي دايما محتاجة وعي للتعامل معاها.

الفكرة التلقائية هي زي الطائر اللي بيجي ع المخ بشكل مفاجئ بدون سابق إنذار، بإمكانك تتخلص منه وتسببه يُخلق في الفضاء أو تتمسك بيه وساعتها هيبيني عشته، ويستوطن جواك، ويستدعي باقي السرب، وتدخل في التفكير الزائد والبداية كانت مجرد فكرة تلقائية عابرة ينفع تعدي من غير ضرر أو

استهلاك للمخ، والمصنع الرئيسي للأفكار التلقائية المعتقدات الراسخة، الثوابت التي جوّه المخ، من اعتقادات دينية، وصورة ذاتية أو صور ذهنية اتبنت من خبرات سابقة.

والمعتقد الراسخ يصعب تغييره أو بالأحرى يصعب الوصول إليه، ساعات بنشتغل مع عميل لشهور عشان هما يقولوا لنا عليها، وكل افتراض من عندنا هو وهمي وغير حقيقي وهي مفارقة شخص للحياة هو حدث جمل بيهزنا مهما كان معتقدنا، وبيخلي الشخص يتحول لرمز، بيصعب علينا ونتعاطف معاه لكن أرجوك بلاش تفترض تفاصيل حياته.

مش كل واحد عايش لوحده حزين وحاسس بوحدة فيه أشخاص اختاروا الوحدة ولقوا فيها دوا لنفوسهم، وغيرهم أكيد مجبور عليها بس الحقيقة مش كلنا مضطرين نكون أشخاص اجتماعيين فيه أشخاص بتعيش حياتها وتنجح وتفضل عمرها كله عندها صاحب أو اتنين وفيه أشخاص بتعرف تخلق لنفسها حياة بنفاصيل تسعدها وتشارك حدود بسيطة مع الغير. وكم من شخص متزوج وعنده عيلة وأصحاب وعایش إحساس الوحدة والخواء جواه.

ألم الوحدة بيجي لما الشخص بيقدر يعيش في عزلة ويرفض دعم كل اللي حوالية، لما يقول لنفسه أنا هفضل ساكت عشان ما حدش حاسس بيا ولا حد هيفهم اللي جوايا ما حدش هيفهمك لو ما شرحتش اللي جواك، ولا ينفع حد يحس بيك لو ما اعترفتش لنفسك بمشاعرك واحترمتها وعبرت عنها. الوحدة مؤلمة بس الأسوأ منها إنك تختار العزلة وتقف على نفسك وتحرمها من الحياة.

الخوف بيقل لما بتعرف تقبل البدائل وتتعلم تظمن نفسك بالحاجات البسيطة، وتعيش على أرض الواقع بدل ما تعيش جوه أفكارك. او عى تغذي مخاوفك وتستننى إحساس الأمان المخاوف زي المغناطيس بتتجمع وتزيد أول ما بتلاقي فرصة ولو بسيطة أو تلاقي مساحة جواك.

نادين

دكتور أنا جاية لحضرتك عشان نفسي أخرج من اللي أنا فيه أنا بقالي سنتين تقريباً ما بعملش حاجة في حياتي، اتخرجت قعدت في البيت ومش بعمل أي حاجة.

أي شغل محتاج واسطة وأنا مش عايزة أبقى موظفة وخلاص نفسي ألاقي شغفي ويكون عندي شغلي الخاص بس كل مرة يبدأ في حاجة مش بكملها.

قاعدة في البيت ماسكة الموبايل بقلب فيه ليل ونهار لما زهقت وبقيت بكره أشوف صحابي من ما أنا شيفاهم كلهم بيلمعوا على النت اللي اشتلغت واللي سافرت واللي اتجوزت وأنا زي ما أنا في مكاني ما عملتش أي إنجاز في حياتي.. بمنتهى الصراحة أنا بغير جداً لما بشوف صورهم وألاقي حياتهم كلهم ماشية حلو وفرحانين ويقعدوا يكتبوا كلام حلو لبعض وأقول لنفسي اشمعنى أنا ما حدش بيقول لي الكلام ده؟ هو أنا وحشة أوي كدا ما استاهلش يتقال لي كده؟!!

أنا عارفة إنني مش جميلة أوي ولا أهلي أغنيا أوي بس نفسي أعيش زي ما هما عايشين، أسافر وأنفسح وأخرج ولو إنني مش متأكدة لو عملت كدا هكون مبسوفة فعلا ولا لا.

شايف حضرتك ضوافري؟ ضوافر إيديا الاتنين وكلاهم ومخالصة عليهم، طول ما أنا قاعدة بقرقض في ضوافري، ولا يمكن أسيب حباية في وشي من غير ما أفرقعها لحد ما وشي اتشوه.

حاولت والله أنزل ألعب رياضة ما حبتهاش خالص ومفيش حد بيشجعني.. نفسي أعمل عملية تجميل لمناخيري عشان أصغرها شوية وأشد بطني. أنا مش عارفة إزاي ممكن أبقى كويسة، بس أنا مش عايزة أبداً أفضل في اللي أنا فيه ده.

الإنسان كائن تنافسي بطبعه بيحب المقارنة، المشكلة لما التنافس بيتحول لمقارنة مرضية مستمرة أقارن نفسي بكل الناس حتى اللي مافيش بيني وبينهم أي وجه مقارنة، وأبذل مجهود كبير إنني أوصل لنفسي اللي وصلوا له من غير ما أكون عارف أنا محتاج دا فعلا ولا لا أو دا يناسبني ولا لا

لمجرد إنني شايفهم مبسوطين فأعتقد إن هو ذا مصدر السعادة واسعى له من غير وعي ولا تفكير.

إننا مش شبه صورنا على السوشال ميديا إننا بنختار الصورة من وسط ألف صورة نتظمن إن شكلنا فيها مظبوط جدًا ما فيهوش أي غلطة ونحط عليه عشرات المؤثرات عشان تطلع حلوة وبتلمع زي غيرنا اللي بنشوف صورهم في نفس المكان.. ودا اللي بيخلي الإنستجرام مثلاً هو أكثر برنامج بيسبب الاكتئاب،

لإنه بينقل لنا صورة وهمية عن الناس وعن حياتهم، ما حدش مبسوط وسعيد ٢٤ ساعة في اليوم، ولا حد حياته كلها بتلمع من غير صعوبات.. ومن أمراض السوشال ميديا الحديثة Fmissing out
FOOear o

أو الخوف من فقد أي شيء

أو خبر دا اللي بيخليك كل دقيقة تفتح الموبايل تبص فيه حتى لو مش مستنتي حاجة ولا بتعمل حاجة بس عقلك بيقول لك هيفوتك حدث مهم أو ترند أو هيجي لك لايك أو رسالة، وتفضل مُشنتت في كل لحظة وتفقد

التواصل مع اللي حواليك لما بتكتب حاجة أو تنزل صورة وتستننى التفاعلات كل لايك أو تعليق يقول لك برافو بيخلي مخك يفرز

دوبامين اللي بينشط مركز الجائزة في المخ، ساعتها تحس إنك اتبسطت، وبعد شوية تدمن الإحساس دا وتفضل تدور عليه لدرجة إدمانية بتخليك مرتبط بالتليفون وعايش معاه.

لو اتعاملت مع مراهقين في الوقت الحالي هتلاقي عند كثير منهم مشكلة في التواصل وجهًا لوجه، أغلبهم مش بيقدر يبص في عين اللي بيكلمه بشكل مباشر أو يستخدم عبارات مناسبة، لأنه فقد كثير من مهارات التواصل الحقيقي وهو مقضي ساعات طويلة ورا الشاشات.

الحياة الحقيقية مش عالم افتراضي الحياة فيها تفاصيل كثير منها لحظات حلوة ولحظات صعبة ونواقص بس شكل التواصل فيها مختلف تمامًا، وإننا في العالم الافتراضي ممكن نتجرأ ونقول حاجات كثير بنخجل منها في الحياة الحقيقية، بتلاقي الناس سهل تشتم وتهاجم حد بتتابعه ولو تعاملوا معاه في الحياة العادية مش ممكن يقدرُوا يقولوا نفس الكلام، ويمكن كمان

يمتدحوه، الأخطاء بتبقى أسهل، وتخطي الحدود اللي بيخلي ناس كثير تدخل في علاقات جنسية عن بعد ويتعلقوا بالصور الوهمية أكثر من الحقيقية.

كل تقنين، مهم والحل في إيمانات كثير هو الوعي وحسن الإدارة السوشال ميديا مش مكان سيء ولا كلها أضرار، بس محتاجة توازن في الاستخدام محتاج تفتح عينيك وتبص برة الشاشة، تسمع وتحس بالطبيعة وتبص للسما تشغل حواسك عشان تتعلم تستمتع وتعيش في تناغم مع الطبيعة تاخذ فرصة تتواصل مع اللي حواليك تحكوا القصص البسيطة وتتشاركوا الأحداث المهمة.

مشاعر الحقد والغل والحسد هي جزء من مشاعرنا الطبيعية، ومنتهى القوة إنك تعترف لنفسك بيها، إنت مش بتحقد عشان إنت شخص سيء، إنت بتحقد عشان بتقارن، مش عيب إنك تغير العيب الحقيقي إنك تتحرك ورا المشاعر دي وتتصرف بشكل مرضي أو تتمنى السوء لغيرك.

حياتك هتكون احلى واريح كثير لما تتوقف عن المقارنة وتعرف وتتأكد إن جميع المقارنات مرضية لأنك بتقارن بين حاجتين مش شبه بعض، وغالبًا بتقارن مميزات غيرك بعيوبك والمقارنة الصحية الوحيدة هي مقارنة نفسك بنفسك، كنت فين وبقيت فين أو إنت فين وعايز تكون فين.

قضم الأظافر أو مص الإبهام أو هز الرجل بشكل مستمر كلها خصال عصابية، يعني حركات بنطلع فيها توترنا اللي مش واعيين بيه ولا بنتعامل معاه، وغالبًا بتكون من بقايا الطفولة، وبتزيد كل ما التوتر بيزيد عشان تتخلص منها محتاج بدائل سلوكية وتعامل ناضج مع مشاعرك.

مرحلة إيجاد هدف للحياة هي أكبر التحديات اللي بتواجه الشخص في رحلته، لما بتتعرف على نفسك وتعرف احتياجاتها وقدراتها وتشتغل عليها بيبقى سهل تلاقي هدفك من الحياة، صعب تغش هدف من غيرك أو حد يفرضه عليك، محتاج تدور وتجرب ومهما طالت رحلتك أكيد هتوصل.

جرب تقرأ، تحضر ندوة أو تاخذ دورة تدريبية، وخذ وقتك في التطبيق وما تستعيبش تلجأ لأهل الخبرة واللي سبقك على الطريق.

وفي فكرة مؤخرًا بيتم الترويج ليها بشكل كبير إن النجاح في الشغل بيدأ لما تبطل تكون موظف ويكون عندك شغلك الخاص والحقيقة إن الوظيفة الثابتة زي ما فيها مساويئ ليها مميزات كثير، وأشخاص كثير عاشوا ونجحوا وهما موظفين ومش كل فرد يناسبه العمل الحر وكثير ناس بتبدأ

ومش بتكمل لما بيكتشفوا إن مجهود العمل الخاص أكبر ومحتاج خطط مستمرة. كل شكل وظيفي له سمات وتفصيل، ومافيش حاجة واحدة تناسب الجميع.

مش محتاج تكون مثالي عشان تتشاف وتتحب كفاية تكون حقيقي، مش لازم تكون الأغنى ولا الأهل ولا لبسك كله براندات نضارة أم كلثوم لما اتعرضت للبيع اتباعت بملايين مش لإنها الماركة الفلانية أو لمجرد إن صاحبها كانت أم الموديل الفلاني؛ بس كلثوم، إحنا اللي بندي قيمة لممتلكاتنا مش بنستمد منها قيمتنا لو حاسس الناس بعيدة عنك راجع تواصلك معاهم واتفك إنك مش إنت اللي باعدهم ومختار تعيش من غيرهم، ولو عايز ناس أكثر في دايرتك افتح لهم أبواب واسمح لهم يكونوا موجودين.

إكرام

بص بصراحة أنا ما كنتش ناوية آجي، دا تالت ميعاد ليا ومرتين أحجز وألغي بس أنا جيت لك على السمعة واتفرجت لك على فيديوهات كثير، مع إنني من فترة مقررة مش هروح تاني أبداً لأي دكتور نفسي.

أنا طول عمري بحب علم النفس وبحب أقرأ فيه كثير وعندي معلومات كثير، وأي محاضرة بروح أحضر على طول وبسمع ناس كثير، ومرة من فترة رحلت لواحد مش عارفة هو دكتور زي حضرتك ولا أخصائي نفسي، أكيد حضرتك تعرفه (....).

عنده صفحة زي حضرتك كده، بعثت له مشكلتي وقلت أكيد مش هيهتم بس بصراحة طلع محترم أوي ورد عليها وطمني، وقال لي اعتبريني زي أخوكي وفضفضي لي بكل حاجة أنا عارفة إن العلاج النفسي بيحتاج الصراحة بس هو كان ببسأل في تفاصيل كثير أوي، وبيدخل معايا في حاجاتني،

وبعدين بقينا نتكلم على الماسينجر كل يوم ويسأل لحد ما الكلام بينا زاد أوي وطلب مني أبعت له صوري عشان يعرف يحلل شخصيتي من ملامحي وقال لي لازم تكون من غير الطرحة في الأول خُفت وبعدين لما ألح عليا وافقت.

بعدها قال لي نتقابل أنا كنت هطير من الفرحة، هو راجل محترم أوي ومتجوز والناس بتحبه وأنا بحب أسمع كلامه اتقابلنا في مكتبه الأول قال لي هعمل لك جلسة استرخاء هدية وتديك للجسم، وبعدين اتقابلنا كذا مرة ما بقيناش نتكلم خالص عن مشاكلي وبقى هو اللي بيحكي لي ودايما يحكي لي عن مراته ومشاكل ولاده وكان بيفتح مركز وأنا عرضت عليه مبلغ، في الأول رفض وقعدت أزن عليه لحد ما وافق.

هو راجل محترم أوي بس من كثر ما أنا بزن عليه وهو مشغول بطل يرد عليا وبقى يقرأ رسائلي وما يردش عليها.. كان عندي واحدة صاحبتني بتحبه أوي ومتابعاه، لقيتها بتقول لي اسكتي مش اتكلم معايا وبعثت لي المحادثة اللي ما بينهم، نفس الكلام بالمللي اللي كان بيقله ليا أنا طبعاً مرعوبة لا تعرف حاجة ولا يقول لها عني حاجة، وهو معاه صور ليا، ومرة خلاني أصور له نفسي فيديو أنا بس خايفة لا بيعت حاجة منهم لأهلي ولا جوزي ياخذ خبر تبقى مصيبة!

أنا عمري ما عملت حاجة غلط في حياتي بس دي أول مرة ليا أتعلق بحد
أوي كده وهو اللي علقتي بيه أنا مش عارفة هو شايفني ازاي؟ ولا هو فعلا
حبني ولا ما حبنيش وكان بيضحك عليا ويخدعني طول الفترة دي؟!
ومر عوبة ليكون شايفني ست وحشة بتخون جوزها وتعمل حاجات غلط
بس أنا والله مش وحشة كده

هو ليه أروح له عشان مشكلة عندي يزود مشاكلي أكثر ويصدمني؟!
المشكلة إنني لسه بحبه وبيوحشني أوي، أفتح الاقيه حاطط حاجات على
النت أبعت له في ساعتها وهو أونلاين ما يردش عليا عرفت بقى أنا ليه ما
كنتش عايزة آجي لك.. هو إنت شايفني وحشة أوي برضه!!

المجال النفسي مجال خصب ومغري لكل محب للاختلاف، وعاشق
للغموض وهاوي فك الشفرات ولإن النفس أسرارها كثير وتفاصيلها
وخباياها أكثر فأصبح فيه طفرة في المهتمين بعلم النفس والطب النفسي،
وقبل ما نستطرد في تفاصيل القصة خلونا نوضح الفرق ما بين كل
متخصص في المجال.

الطبيب النفسي: هو طبيب بشري أنهى دراسة الطب وحصل على
بكالوريوس الطب والجراحة ومن ثم بدأ تدريب عملي لمدة لا تقل عن
ثلاث سنوات، وأخذ درجة علمية متخصصة تؤهله للعمل في المجال ودوره
الأساسي التشخيص وصف العلاج الدوائي،

ووضع الخطة العلاجية ومتابعة العلاج النفسي عن طريق الجلسات، ولو
مؤهل كمعالج بيقوم بالجلسات الفردية والجماعية.

الأخصائي النفسي: هو خريج كلية آداب علم نفس وبعد الدراسة بيحصل
على درجة علمية تؤهله من أخذ تراخيص لمزاولة المهنة، ودوره الأساسي
في عمل الاختبارات النفسية، وعمل جلسات العلاج النفسي والمشاركة في
الخطة العلاجية، والجلسات الفردية والعلاج الجماعي.

ظهر بعد كذا مسميات كتير لمعالج غير متخصص أو غير دارس وأطلقوا
على أنفسهم أسماء متعددة وأغلبهم غير مؤهل لمجرد إنه حضر دورات
تدريبية قرر إنه يعالج ويساعد، وللأسف بيضر أكثر ما يبساعد.

وأشهر مسمى هو Life Coach اللي غالباً بيكون شخص مر بتجربة معينة ونجح فيها زي مثلاً إنه كان شخص بدين جداً وخس أو شخص غير وظيفته ولقى وظيفة أخرى وجد فيها شغفه، وقرر من بعدها إنه مؤهل لنقل خبرته للغير، والحقيقة إنه ينفع جداً شخص ناجح يكلمنا عن نجاحه أو يعرفنا مشي إزاي أو ينقل لنا تجربته الأحادية وخبرته فيها والصعوبات اللي قابلته، لكن صعب جداً يشخص ويعالج ويقوم بأدوار مش مؤهل ليها وكثير نظرتة وتدخله مع العميل بتكون أذى أكثر ما بتنفع، خصوصاً لما يفترض إن الشكل اللي نجح مع شخص لازم ينجح مع الجميع أو يضغط على شخص قدراته محدودة إنه يتحرك ويكون شخص تاني وهو متكثف بمرض أو اضطراب هو مش واعي بيه.

اللايف كوتش اللي بيحصل على دراسة علمية - وهم قلة - بيكون هدفه الإرشاد بأفكار منطقية تساعد الشخص وتغير مفاهيم في تعامله مع الأمور العلاقة العلاجية علاقة راقية وداعمة هدفها الأساسي مساعدة العميل وتغيير حياته للشكل الأنسب له، من غير أحكام مسبقة من المعالج أو إنه يدخل قيمة الشخصية لتحويل العميل لنسخة منه.

المعالج إنسان ووارد يُخطئ ويصيب، لكن عليه واجبات وحقوق للعميل، أولها الاستماع والاستيعاب والتفهم، والمواجهة مش التعاطف، يعني المعالج مش شخص تروح تشتكي له عشان يعيط معاك، ساعتها هتحس إن مركبك بتغرق ومشكلك مالهاش حل المعالج شخص بيوزن كلامك ومشاعرك على ميزان عقله وقواعد علمية ونظريات مختلفة، ويقدر يفلترها ويطلع لك نتائج تساعدك وتفيدك.

او عي تسمعي لشخص يقول لك احكي لي أنا زي اخوكي او تخيلي نفسك معايا، او عي تصدقي إن فيه شخص أيا كان من حقه يخرق حدودك وخصوصيتك بدون استئذان فيه ميثاق وقانون بيحكم الصحة النفسية والمتعاملين بيها الميثاق دا ما يدبش لأي معالج الحق إنه يلمس عميل حتى بالسلام بدون إنه مافيش أي تواصل جسدي في العلاج النفسي،

في أعلى درجات السيكدراما فيه حدود بتحكم العلاقة.

من حقاك دايماً تسأل عن شهادات المعالج وتخصصه وخبراته وتعرف بتتعامل مع مين أرجوك او عي توافق على ابتزاز وتهديد أي شخص ليك كل ابتزاز بيخسرك أكثر وينزلك درجات لتحت مهما كنت أخطأت إنت

بشر وارد تغلط وتفوق، بس موافقتك على الابتزاز هتخليك تفوق بعد ما تخسر كثير اللي باعك واللي أذاك أكيد خدع كثير غيرك بس كلهم خافوا يتكلموا عليه، ونظرته ليك مش مهمة بالمرّة، لأن ببساطة ميزانه مختل ونضارته مجحفة إنت أقيم بكتير من إنك تقيم نفسك من نظرة حد استغلك وأذاك.

ما أكبر عائق لتخطي شخص إنك تفضل عايش بتلف في دوايره بتدور وراه في كل لحظة بيكلم مين وبيعمل إيه تتابع نشاطه اليومي وأخباره وتبدأ تتخيل وتعيش مع دماغك وتلاقي نفسك موجوع أكثر ومتعلق أكثر، وبعد يعدي وقت تكتشف إنك لسه واقف في مكانك التخطي محتاج قرار شجاع وخطوات ثابتة تنهي بيها الصراع، تمنع كل أشكال التواصل لفترة تداوي جرك فيها وتلمم شتات نفسك.

لو بتحب المجال النفسي وبتحلم تشتغل فيه أرجوك خليك فاكر إنه طريق طويل ونفوس الناس وأرواحهم أمانة ما ينفعش نؤذيهم عشان نحس بقيمتنا أو نعتبرها هوايتنا.

علم النفس (Psychology) و علم أمراض النفس (Psychiatry) علوم بحرهما واسع وليها قنوات وطرق لتعليمهم والشغل فيهم، واللي قدر ينجح إنه يغير مجاله ويدخل فيهم هو اللي قرر يدرس بشكل أكاديمي، ويقراً علم كثير، ويتدرب تدريبات عملية مع أهل التخصص لفترات طويلة تسمح له بممارسة مهنة حيوية وعظيمة.

