

الكلام
على آية

"يوميات تعديل مسار الدِّعَاغ"

أشرف هلال



عنوان الكتاب: الكلام على إيه
المؤلف: أشرف هلال

تصحيح لغوي: عبد الهادي عباس

الإخراج الداخلي: رشا عبدالله

تصميم الغلاف: هيثم مهران

رسومات: محمود سليمان

رقم الإيداع: ٢٠١٨ / ٣٥٢٩
ردمك : 2-978-977-6549-56
الطبعة الأولى: يناير 2018



المدير العام : هاله البشبيشي
المدير التنفيذي : شريف الليثي



دار تويبا للنشر والتوزيع



dartoya2015@gmail.com



Dar.toya للتوزيع والنشر



@Dar_Toya



Dar.toya



(+2) 01066444204 - (+2) 01000706014



٣٥ شارع النصر - المعادي - القاهرة - مصر

الكلام على آية

"يوميات تعديل مسار الدّقاغ"

أشرف هلال

دار تويّا للنشر والتوزيع

إهداء

إلى روح الراجل اللي مالحنناش أنا وهو نتصاحب لما كُنَّا عايشين
مع بعض، ومالحنناش نعيش مع بعض بعد ما اتصاحبنا! بس لسه
باتعلم منه حتى بعد ما مات! .. "أبويَا" الله يرحمه..

إلى قلب الست اللي لما تدعي الدنيا كلها بتتشقلب عشان تحقلي
احلامي والكون بيتشكل عشان يراضيني! ربنا يرضيها! ماقدرش أقول عنها
أي حاجة.. عشان هي ببساطة (كل حاجة)!.. "أمي"

المحتويات

11 مقدمة	
17 ابدأ هنا.. 4 كلمات	1
21 دفتر الحضور	2
25 احسبها بس ما تخليش الحسبة توقعك	3
29 خدعة الأبواب المقفولة..	4
31 قصة بيانو وأوكورديون	5
35 أهم علاقة في حياتك	6
37 "بتقول لنفسك إيه؟ 5 أدوات لتطبيق كلامك مع نفسك	7
43 "منيو الاختيارات الصح "	8
45 يوم على مزاجك	9
47 إجمد وورينا نفسك	10
49 أبدأ إزاي لو عندي مشاكل مش بتتحل؟	11
53 سوق الدنيا..	12
55 تأثير الفراشة	13
59 اقف عوج واتكلم عدل	14
63 اقف عدل واتكلم عدل	15
69 نُط بره دماغك على 3 مراحل..	16
73 دي الخطوة المهمة والباقي كماله..	17
77 مارشيدير- أنت مش إنت وإنت قلقان	18
79 لعبة السعادة	19
81 محاولة تطبيق "شخص تاني" حياخد مكانك قريب!	20
85 ارفع درجة تحكمك وتركيزك في 5 دقائق	21
87 حاجة لازم تعرفها لو عايز تبقى بجد	22
91 أهي عيشة والسّلام ولا عايز تحاول؟	23
93 أكثر حاجة مخوفاك ممكن تكون سبب لأحسن حاجة في حياتك	24

99 حتعلق أنهبي يافطة النهارده؟! ..	25
103 "6 أسئلة لتطبيط الاتجاه"	26
105 الشبورة علمت علينا! ..	27
109 نفسك تطلع إيه مَّا تصغر؟ ..	28
113 ونفسك تطلع إيه لما تكبر؟ ..	29
115 وقت مُستقطع ..	30
119 يالاً سلام؟ ..	31
121 كل حاجة في مكانها ..	32
123 افضل دقيقة ..	33
125 غيّر وجهة نظرك.. غيّر حياتك ..	34
127 الأسامي ..	35
129 التحليق فوق الأحداث ..	36
131 بأعمل إيه.. عايز أعمل إيه ..	37
133 فكرة بتخطط غالباب، حلوة ولايسة شيك ..	38
135 الناس كدة ..	39
139 هو ده حلو ولا وحش؟ ..	40
141 سلسلة تجارب الحرية التجربة رقم 1.. تحطيم قيود التوقعات ..	41
143 سلسلة تجارب الحرية التجربة رقم 2.. الشكوى ..	42
147 سلسلة "تجارب الحرية".. التجربة رقم 3 - جرب تسكت! ..	43
149 سلسلة تجارب الحرية-التجربة رقم 4 - سقوط الأقنعة ..	44
153 سلسلة تجارب الحرية -التجربة رقم 5 - تكسير قيود الأنا ..	45
157 خدلك بريك بقى ..	46
159 أكمل العبارة الآتية لو سمحت ..	47
161 الطموح مش معناه إنك تقلبلنا وشك يا عم ..	48
163 اختار دايرتك ..	49
165 فكرة بره البرطمان ..	50
167 من قريب ..	51

169نقول كمان: مستني إيه عشان تبقى سعيد؟	52
173	الكوتشينج هو (يحصل إيه يعني لو حطيت تعريف من عندي يعني) ☺	53
175دايرة اللي شاغلني ودايرة اللي في إيدي	54
177يوم جديد يعني هدية..	55
179حظك اليوم	56
181قرر واتحرك	57
183أنا اللي باختار	58
185تجنب الجمود تحافظ على الاتزان	59
187إوعى تقع في الحفرة دي	60
189بتحب قعدتك؟	61
191عاوز الدنيا سهله؟	62
193قد أعذر من أنذر	63
195طب أنا عندي فكرة!	64
197لمّع عدساتك	65
199ما تستكبرش ما تستسلمش ما تستخسرش	66
201عاوز تعيش يوم مختلف؟.. العب اللعبة دي	67
205إوعى تصدّق أي حد أو حاجة عايزة توصلك لكده	68
207خآي بالك عليك	69
209أفكار مبعترّة	70
213 وقلوب حنان	71
215هي السعادة فين؟	72
217على وضعك!!	73
21910 أفكار صباحية لتربية العيال المنسية	74
225خطة الـ 30 يوم لرفع قدرتك على التعايش مع الضغوط	75
227(مش طالبه هلك)	76
231You would rather enjoy it!	77
233طب من الآخر..	

مقدمة

صباح السعادة على اللي بيدوروا في المكان الصح..
صباح البساطة على الناس اللي قرروا يفكوا العقد ويسيبوا
مكانها فاضي من غير ما يُخطوا عقد جديدة.
صباح الاختيار.. اللي هو كوبري العبور من الجُبن للشجاعة
والفرق الوحيد بين الضعيف والقوي..
.. وطبعاً صباح الحرية اللي هي الوش الثاني للمسئولية.
قبل ما نبدأ باتهام بعض وتحضير عفاريت الانطباعات الأولى، أنا
حاعترف لوحدي أهه؛

أيوه إيجابي .. بس مش الإيجابي إياه اللي بيطلع في الكاريكاتير
بتاع ما يُسمى بأي حاجة مصحوبة بكلمة "التنمية"! إيجابي معدّل..
إيجابي من تحت السلاح؛ خريج المدرسة الواقعية والمطحنة العملية
والمراجع العلمية.. بحب أشوف الحاجة زي ما هي وهي لسّه خام
قبل ما تبقى معلّبة وجاهزة للبيع.. يعني الإيجابية في وجهة نظري
لازم تبقى إيجابية ليها تواصل مع الواقع! فاهمة الواقع ده ومتقبلاه

وعارفة تصيح عليه وتستغله لمصلحتها.. الإيجابية في مدرستي بتشتغل كالتالي:

شفت خلاص؟.. هي دي الحقيقة من وجهة نظرك؟ .. إيه وجهات النظر الثانية؟.. ده أفضل معنى ممكن لتفسير الحقيقة دي؟.. هل لديك أقوال أخرى؟ تحب تتعامل

معاها إزاي بقى؟.. استعد.. اختار.. انطلق!

طب والكلام على إيه؟

مش عايز أصنف الكتاب وأتكلم على نوعه دلوقتي عشان ما فتيش من دماغي، بس ممكن نحاول نفهم مع بعض..

حابدأ بإني أحاول أوصف هو "مش إيه".." أشكركم مقدماً لتحمل الدقايق دي لحد ما نوصل مع بعض لوصف.. توكلنا على الله:

الكتاب ده مش كتاب علم نفس... لأنه ببساطة وبالتعريف العلمي مش علم أصلا، وإن كان يعتمد على نتائج علوم وأبحاث م العلوم الإنسانية المختلفة... ومش كتاب فلسفة بشكلها التقليدي لأنه أبسط من كده بكثير، ولأنه مش مقصود بيه إنه يؤكد لبعض الناس قصور قدراتهم العقلية زي كتب الفلسفة ما بتعمل.. وهو مش قصة بس حتلاقيه متشعلق في قصة حياتي وحياتك الحالية (بدون وعد بنهايات منطقية زي بتاعت الروايات)

هممم.. يعني الكلام على إيه؟

لو اعتبرنا أن رحلة حياتنا سلسلة من التواصل مع الناس والمخلوقات والأحداث والأشياء، فتقدر تعتبر الكتاب ده كتاب في محاولة فهم وتنظيم علاقاتك بكل الحاجات دي.. بس قبلهم كلهم محاولة فهم علاقتك بالعظيمة ربيعة الشأن اللي مغلباك؛ << (دماغك)

ده هيخلي الكتاب في أوقات زي الـ puzzle كل قطعة فيه ليها صلة بالصورة الكبيرة بتاعتك.. وفي أوقات تانيه زي الصلصال بيتشكل ويتظبط ويليق بالملي على مواقف أنت عايشها.. ساعات حيرحك عشان بياكد قيمك وأولوياتك وساعات حيتعبك عشان هيخيش مع الأفكار اللي مريحاك وبقالك عمر بتظبطها على مقاسك.. المهم في الحالتين هيخليك تقبل وجود فكرة جديدة أو تشوف أفكارك في مرآة جريئة.. حديدك لقطات من زوايا غير مألوفة لأحداث مألوفة وممكن يوسع طريقك شوية أو يشاورلك على اتجاهات جديدة... يعني حصر شنتتك للرحلة بس سيب مكان كفاية لشوية حاجات جديدة.

قبل ما نقلح بقى.. (نقلح هنا من الإقلاع على فكرة)، عايزين نتفق اتفاق؛ كل المعاني المهمة في الحياة مش بنتعلمها بالكلام بس (مهما كان جمال التعبير والصيغة ودرجة الصياغة)، لكن بنتعلمها لما ناخذها نفسحها جوانا في فترات من الصمت والسكون والتفكير، وبعدين نسحن وناخذها لفة نجربها، وبعدين نشاركها فتكبر وتفرع وتطرح وتبان.. عشان كده أنا بأقترح تكتيك معين لقراءة الكتاب:

- مش لازم تقراه كله ورا بعضه... إدي نفسك فرصة بعد كل فكرة (حتى لو دقائق) تفكر في انعكاس ليها على حياتك..

- وأنت بتقرا حتلاقي تدريبات أو أسئلة تتجاوب.. أسئلة عادة مش بنسألها لنفسنا وكلها مبنية على أسس علمية وعادة بيبقى ليها أثر مهم على التفكير.. إدي نفسك فرصة وجرب تجاوب بالقلم عشان تأثيرهم بيحصل لما بيتكتبوا وعشان ده حيحوّل النسخة اللي في إيديك دي لنسخة فريدة بتاعتك إنت بس ترجعلها وتراجع نفسك عليها وقت ما تحب..

- اقرا مع حد.. شارك الأفكار وناقشها مع الناس الي حواليك
حتلاقيها بتكبر وتكتسب معاني مختلفة وتطبيقات جديدة جواك في
كل مرة حتعمل كده.. حياتنا في أوقات كتير بتكون مراية علاقتنا.
اربط حزامك واطلع واحدة واحدة.. أمنى أن وقتك وثقتك هنا
ترجعلك بتجربة قراءة ممتعة ومعها شوية عواميد نور جديدة على
الطريق.

أشرف هلال

الكلام على إيه بقى؟!
حالتك النفسية مش بتتغير لما الحياة تتغير..
بس بتتغير لما نظرتك للحياة تتغير

1

ابدأ هنا.. 4 كلمات للتعامل مع الخوف من الاختيار

فيه جزء في دماغنا مسئول عن حمايتنا وتحذيرنا من المخاطر
عشان نتجنبها.. الجزء دي قديم أوي وكان أنشط بكتير زمان، أيام
ما كان أهم إنجازات الإنسان في يومه إنه ما يتأكلش من المخلوقات
التانية اللي حوالية..

انتهى العصر ده والمخلوقات اللي كانت بتاكلنا ما بقتش عايشه
حوالينا ولا متربصة بينا... بس فضلت أفكار الحذر نفسها عايشه جوانا
بنسب مختلفة وبتحاول تسيطر على أفعالنا وبتدعي إنها بتحافظ
علينا من الحاجات اللي ممكن تاكلنا مع إن هي نفسها من غير ما
تقصد بتاكلنا بس بهدوءٍ ومكرٍ ومزاجٍ وبتمضغ كويس قبل ما تبلع...

الديزيين ده هو المسئول عن إحساسنا بالخوف من الحاجات الجديدة أو الغريبة.. .. وده مهم جدًّا لاستمرار حياتنا، وعشان نحافظ على نفسنا في حدود معينة!

في بعض الأحيان كنتيجةٍ لبعض أحداث الحياة وطريقة التربية ونمط الشخصية وعوامل تانية، الجزء ده ساعات يبقى نشاطه زيادة عن المطلوب، وده بيخليه يحرق طول اليوم ويشتغل عمال على بطال.. فتلاقي ناس بتخاف من أي جديد.. حد جديد.. شغل جديد.. شكل جديد.. فكر جديد.. في حالة النشاط العالية دي بتلاقي الجزء ده بينط في كل فكرة ويطلع القطط الفطسانة في كل احتمالات النجاح فيها وبيخلينا نفكر في كل المصايب الي ممكن تحصل ويكبرها ويضلم الدنيا قدام عينينا.. حتى لو الحاجة الي بنفكر فيها دي ما فيهاش أي علامات ظاهرة تحسس بالخطر برضه بيحاول يخلينا داخل أكثر الاحتمالات أمنا (من وجهة نظره) بأننا نفضل واقفين مكاننا وما نبدأش أي حاجة!

أنا حاولت أختصر شرح المشكلة ومع ذلك طلع طويل برضه! اللذيذ بقى إن الحل للمشكلة الطويلة المهببة دي عادة بيجي في ٤ كلمات (بس)؛

"ابدأ تلاقي الدنيا نورت"



2

دفتر الحضور

أنت جاي كده من غير ما تيجي معاك؟ مش كنت تحبيك معاك؟ ده
أنت حتى واحشنا أوي..

إمتى آخر مرة كنت موجود كلك بالكامل في مكان (يعني أنت
ودماغك وقلبك وروحك)

ساعات بينزل عليا الإدراك في لحظة وأكتشف فجأةً أني بقالي كثير
مش باجي مكان ما بابقى قاعد.. 😊 بابعث مراسلين ونواب لأماكن
مختلفة في نفس الوقت.. والنتيجة أني مش بأبقى موجود في أي مكان
منهم..!

يعني مثلاً جسمي يبقى قاعد في اجتماع وعيني على التلفون
بتقرا رسالة، بس مخي مش عارف يفهمها أوي عشان وداني سامعة وش
وعقلي في البيت بيتكلم مع ابني.. ابني بقى اللي هو نفسه موجود
بجسمه في الجامعة وقلبه بيتشاش في التلفون.. وعقله راح المستقبل

وبيحضّر للبولة بتاعة بليل .. كلنا قاعدين في تحت مش موجودين فيها!

لما باخد بالي من الموضوع ده باعتبار نفسي من المحظوظين! ده لأن حسب الأبحاث، معظم الناس ما بيقوش موجودين في الحته اللي هما موجودين فيها وما بيقوش حتى قادرين يعرفوا أنهم مش موجودين (أنا بقى بقيت أعرف) 😊 !

موضوع الحضور أو الوعي بالحياة حوالينا في المكان والموقف والوقت اللي إحنا فيه موضوع خطير لأنه بيخلي الحياة تتسرب من بين إيدنا لحظة بلحظة من غير ما نعرف لغاية ما نوصل لحته ممكن منلحش فيها حاجة ..

أحداث تمر وسنين نفوت وشهادات تتاخذ وشغل يتعمل وعيال تكبر وماتشات تتلعب وكتب تتقري وصور سيلفي.. كلها بتسجل حضورنا بالجسم في أحد أماكن الحياة وهي بتحصل.. مع إننا حقيقي مش بنكون موجودين!

مع استمرار عدم الحضور ده كل يوم الدماغ بتسيطر أكثر وبتمشي على مزاجها وبتتحكم في

مشاعرنا وأفكارنا وسلوكنا وإحنا سايينلها الحبل المربوط في رقابتنا ده تتلعب بيه وبيننا وتودينا مطرح ما تحب !

الحياة بتحصل دلوقتي حواليك مش في أي حته تانيه.. مهما كان اللي همك أو قالك أو بيلعب في

دماغك، أحسن نتيجة ممكن توصلها فيه وفي حياتك حتحصل لو حضرت سيادتك بالكامل واديت نفسك للوقت اللي أنت فيه علشان تعمل كويس في الحاضر وده يخليك جاهز للي جاي

لو عشنا حياتنا في ميكس ما بين ندم وتحليل اللي فات وقلق وتفكير في اللي جاي.. النهاردة حيروح هدر:..

حاول تاخذ بريك كل شوية وفكر فيها نفسك تعيش اللحظة اللي أنت فيها بس بكل تفاصيلها.. ركز في اللي أنت بتعمله حلاً مهما كان بسيط (ده أسهل مضاد كمان للضغوط النفسية)..

فكر كده حتلاقي إن أنت حر دلوقتي مش زمان وتقدر دلوقتي مش قُدام وعندك فرص دلوقتي مش حتبقى موجوده بعد شويه!

دول شوية تدريبات ممكن تساعدك تجيب نفسك لما ما تلاقيهاش معك.. اختار كام واحد منهم ليومك:

- بص حواليك وشوف أي حاجات جديدة بألوان مختلفة وركز في إحساسك بكل لون وادّي الإحساس ده اسم!
 - سيب نفسك مع الأصوات اللي واصله لودانك واسمعها كأنها ساوندتراك واحد متناغم وتخيّل أنها مزيكا مقصودة..
 - اعمل مسح سريع تحس فيه بأحاسيس جسمك.. يعني أرخي كتافك وافتكر إيديك وحس بقدمك عالأرض.. اتنفس نفس عميق 3 ومرتاح مرات ورا بعض..
 - كل واشرب حاجة خفيفة بتحبها بسرعة بطيئة واستمتع بطعمها..
 - حس باليه والشمس والهوا فوق جسمك..
 - اتمشى برّاحة وفكر في علاقتك بالمكان والحاجات اللي حواليك.
- ربنا خلق الوقت لحكمة.. استسلم لحكمته وريح قلبك ودماغك:-)

3

احسبها بس ما تخليش الحسبة توقفك

فيه تجربة لذيدة جدًا اتعملت في علم النفس، عبارة عن تقسيم الناس لمجموعتين حسب ميولهم الطبيعية، القسم الأول هو القسم الي ميال أكثر للتشاؤم (الي بيتوقعوا إن الي جاي أخطر وأوحش).. والقسم الثاني هو النوع الي ميال أكثر للتفاؤل (المتوقعين إن الي جاي أحسن)

بعد التقسيم ده حطّوا النوعين في اختبارات لقياس القدرات.. الاختبار ده أظهر إن "المتشائمين" كانوا النوع الي عنده دقة أكبر بكثير في الحكم على الأمور.. في حين أن "المتفائلين" كانوا أقل دقة في حكمهم وتقييمهم لنفس الأمور حلو كده؟!.. استنتوا بس..

..Fast Forward>>.

.. بعد سنين من النتائج دي، عملوا بحث تاني على نفس الناس وكانت النتيجة لذيدة برضه؛

نفس المتشائمين اللي كانوا في التجربة الأولى، نسبة نجاحهم في الحياة بعد سنين كانت أقل وحالتهم النفسية أسوأ.. والمتفائلين اللي كانوا في التجربة طلَعوا أنجح وأسعد في الحياة!!
يعني اللي معروفش يحسبونها أوي علِّموا على اللي عرفوا..

عارفين إيه سبب الظاهرة دي؟

المتشائمين كان حكمهم أدق صحيح، ووظفوا حكمهم الدقيق في رفع درجات الحذر فا ما عدُّوش بمخاطر كفاية.. كل فكرة أو مشروع يفكروا فيه كانوا عادة بيقيسوا فيه احتمالات الفشل بدقة فيقررروا ما يدخلوش.. حتى علاقاتهم المعدودة مع الناس كانوا بيدخلوها بطريقة مدروسة بدقة ويفضل الحذر عندهم مشوش على العاطفة ومحدد حجمها.. بالتالي أخذوا بالهم على نفسهم بس ما كونوش خبرات مهمة جدًّا لأنهم متعرضوش ليها..

في نفس الوقت ده المتفائلين ما حسبوهاش بنفس الطريقة ما أخذوش بالهم أوي من المخاطر.. ده خلاهم يدخلوا مشاريع وتجارب وعلاقات وهما فاتحين صدرهم، كانوا بيقعوا ويجربوا تاني ويتعلموا حاجة جديدة ويقعوا تاني ويدخلوا على اللي بعده بنفس الروح.. لغاية ما كونوا خبرات كفاية تخليهم ينجحوا في الآخر (برغم عدم دقة حكمهم في الأول)..

يعني ممكن تكون شايف الصورة بدقة بس ده ما ينفعكش.. لازم تتحرك كده كده عشان حتى لو خسرت حتكسب الخبرة، اللي هي ساعات بتكون أهم من المكسب نفسه!

احسبها آه.. بس ما تخليش الحسبة توقفك..

د. سيليجمان اللي هو رائد علم النفس الإيجابي عنده دراسات بتقول إن بالتدريب ممكن نرفع درجة التفاؤل حتى مع وجود ميول طبيعية وصفات وراثية بتعاكس ده! واحد من التدريبات المفيدة لرفع درجة التفاؤل اسمه: (Best Possible Situation) وده عبارة عن إنك لما تبقى داخل على موضوع وأخذت قرار، اكتب ورقة بتوصف بدقة قصة نجاح مشروعك ده في المستقبل. كل تفاصيل النجاح بما فيها شكل حياتك وقتها والمكان اللي أنت فيه والناس اللي معاك وأحاسيسك. ده بيساعد دماغك أنها تركز على النجاح وتدور على الطرق والحلول المناسبة..

4

ندعة الأبواب المقفولة..

عمرك شفت باب مقفول في الدنيا وكان نفسك تدخله بس كل ما كنت تيجي تروح ناحيته دماغك تقولك "ما تتحركش.. واضح جدًا إن الباب مقفول أهه"؟!.. عمرك فجأة بعدها لقيت ناس تانيين دخلوا من نفس الباب وحسيت إنك مش فاهم!! إزاي عدُّوا ولاد اللذينه من الباب اللي كان حالا مقفول؟!

.. طب عمرك عرفت ليه؟! ولا ألفت أسبابًا مقنعة وصدقتها وخلاص؟

.. أبواب الدنيا عامله زي الأبواب الأوتوماتيك بتاعة المولات كده؛ لما تبص عليها من بعيد حتلاقيها مقفولة عادة! بس لما تشوفك جاي عليها وتقرب منها بتفتح لوحدها..

لو قرئت الكتالوج كويس كنت حتعرف إن فيه نظام لعمل أبواب الحياة كمان يا عمنا.. الأبواب عمرها ما بتفتح بالوقفه عالناوصي وتحليل المواقف ودراسة الأوضاع وتقييم الظروف ودراسات الجدوى..

لكن بتفتح بالتفاؤل والإيمان والحركة وساعات بعض الشجاعة
والجنان!.. ودول يحتاجوا تدريب..

كثر التحليل والتقييم والتقدير من بعيد ممكن يضر.. مجرد
الحركة بتصميم لوحدها بتفتح ببيان.

**النهاردة لما تشوف باب مقفول وتكون عايز تدخله، جرب
تتحرك ناحيته يمكن يفتح**

ولغاية ما تدرب نفسك عالتفاؤل وتصدق السيستم، اختار حد
متفائل وامشي جنبه، ولما الباب يفتحه حاول تعدّي معاه..

5

قصة بيانو وأوكورديون

وأنا في ابتدائي كان عندي مدرس اسمه مستر محمد.. مستر محمد (على الرغم من أنه كان بتاع موسيقى) لكنه كان راجل في غاية الشدة والحزم.. تعبيرات وش مكفهرة ما بتتغيرش! عمري ما شفته يوم مبتسم.. طويل وعريض على تلاميذ في حجمنا وما بيمشيش من غير خزانة من اللي بتلسع، ومش بيسيها إلا لما يسندها على البيانو وقت الحصة.. بيضرب ويعاقب طول ما هو ماشي على أي حاجة من اللي العيال بيحبوا يعملوها.. مستر محمد كان ليه احترام وهيبة أما يكون موجود في المكان.. طبعًا كلنا كنا بنخاف منه وطبعًا محدش فينا اتعلم مزيكا.. وطبعًا وجود مستر محمد كان أحد أسباب غضب جيلي وأجيال قبله وبعده على المدرسة وربما على العالم اللي مكانش بالنسبة لينا بالطريقة دي مكان آمن لاستقبال أطفال بريئة.. وكان الحل العملي أن إحنا نتنازل عن حكاية "بريئة" دي بسرعة وحزم وإتقان ونتحول لكائنات من أصحاب القوى الخارقة..

ويشاء الله في مرة أكون في إجازة ومعدي بالصدفة من جنب حفلة في النادي، أعتقد بمناسبة شم النسيم أو عيد الطفولة.. وكانت أول مرة أشوف مستر محمد من غير الخزانة ومن غير البيانو! كان واحد من وسط فرقة كبيرة على مسرح قاعد ورا أوكورديون وبيتنافس هو والأكورديون مين فيهم يقطع نفس الثاني.. وكأن اختفاء الخزانة والبيانو والمدرسة من المشهد حواليه غيروا معاهم دلالات ملامح مستر محمد اللي أنا حافظها! نفس الملامح المكفهرة المكشرة فجأة ظهرت قدامي بمعاني تانية؛ شافت فيه وش الراحل المصري الطيب الزهقان المطحون اللي بيجري على الرزق في الإجازات عشان يأكل ولاده ويعلمهم.. وش بينضح بتاريخ من التعب وبيعبر عن الاحتياج مع الإصرار والتواضع.. (إزاي الناس ممكن شكل وشهم يتغير كده بتغير السياق أو وجهة النظر!!).

وفي نفس اللحظة دي كل اللي في قلبي ناحية مستر محمد من خوف وغضب وهيبة واحترام اتحول فجأة لحب وتعاطف ودعم واحترام برضه.. وفجأة لقيت له أعذار عن كل لحظات الرعب والتحول اللي عشناها بسببه..

لو ما كنتش شفت مستر محمد اليوم ده غالبًا كان زماني نسيته ومش فاضل جوايا إلا غضبي عليه والعقد اللي جوايا من أيامه.. بس عشان شفته بالوش الحقيقي أنا لسه فاكره بعد أكثر من ٣٥ سنة وبأحترمه ومعلم معايا وبأدعي له بالرحمة.

القصة دي علمتني شوية حاجات مهمة لحياتي:

1. أن النظر على الناس اللي حوالينا نظرة أعمق شوية من النظرة العادية ممكن تخلي حكمنا عليهم أرفق وأحكم وأريح وأفضل.

2. أن الإنسان ممكن ينال درجة من الاحترام والهيبة والتأثير بالاعتماد على وش معين بلبسه أو شخصية ويمثلها.. لكن الحب الحقيقي والتأثير طويل المدى نعمة بتحصل للإنسان لي بيقدر يبقى حقيقي وراضي بطبيعته وعايش متوافق مع العالم حواليه ولايق على نفسه.

3. علمتني أقدر وأحترم حقيقتي وحقيقة الناس (بكل ما فيها من ضعف ونقص واحتياج)، أكثر من الوشوش اللي بلبسوها والعفاريات اللي بيركبوها عشان يداروا الضعف اللي جواهم!
الوشوش اللي بلبسها بتتحول لجزء مننا، تقيل أوي على إنه يفضل ملبوس ولازق أوي على إنه ينفع يتخلع.

تعالوا نحاول نقلع وشوش الكبرياء الفارغ ونعيش اللي فاضل بحقيقتنا ونشوف ونقدر الضعف اللي ورا الوشوش عشان نلاقي في حياتنا حب ورحمة وسلام ..

.. وسلام

6

أهم علاقة في حياتك

الحياة اللي إحنا عايشينها عبارة عن مجموعة علاقات داخلية في بعض ومتشابكة.. علاقاتنا مع الناس والكائنات والحاجات والمعاني.. نوعية وجوده حياتنا هي محصلة علاقتنا دي مش أكثر ولا أقل.. بس مش ده المهم هنا (دي كانت مقدمة بس .. المهم بقى إن أهم علاقة في كل مجموعة العلاقات دي هي علاقة كل واحد فينا "بنفسه" العلاقة الوحيدة المستمرة طول حياتك.. الشخص الوحيد اللي لازلك ولا يمكن تفلت منه في أي لحظة في عمرك! زعله بيزعلك وسعاده بتعديك.. العلاقة الوحيدة اللي حتنعكس على كل علاقاتك الثانية .. لو علاقتك بنفسك مش تمام، ده حينعكس على علاقاتك الثانية في صورة تردد وحزن وشكوى ولوم وعتاب وشحته وإحباط وأوقات اكتئاب! ولو علاقتك بنفسك تمام حينعكس على علاقاتك الثانية في شكل ثقة وكاريزما وجاذبية وراحة وثقة وفي الأغلب نجاح وسعادة إن شاء الله ..

كل تغيير يبدأ من جوه.. حتى اللي بايظ بره، برضه مفتاحه
جوه..

اعمل وقت مخصص لأهم حد في حياتك.. اقعد مع نفسك
واكتب وفكر وحاول تلاقي إجابات للأسئلة دي؛ أنا عايز إيه؟
ومحتاج إيه عشان أوصل للي أنا عايزه ده؟ إيه اللي بيرحني وإيه
اللي بيتعبني؟ مين وإيه اللي بيشجعني ومين اللي بيكسر رُكبي؟
وأما تخلص خد قرارات جريئة.. حتى لو حتبدأ بقرارات صغيرة.

ألا هل بلغت.. اللهم فاشهد!

7

"بتقول لنفسك إيه؟" 5 أدوات لتطبيط كلامك مع نفسك TALKS © "model.. Control your self-talk"

السعادة معادلة مكعبة ليها أسباب ومكونات كثير؛ أنت مين، أنت فين، في إيه في حياتك، شايفها إزاي، عايش مع مين، حققت إيه، عايز إيه، مقرر إيه، وبتعمل إيه وليه، وتوقعاتك إيه؟... عناصر لا تنتهي بتدخل في المعادلة وعشان كده مش حتلاقي للسعادة تعريف واحد..

دائمًا لما الشعور بالسعادة حيجيلك حتبقى مشغول أوي إنك تحاول تعبر عنه، ولو افتكرت وقررت تعبر عنه حتلاقي الكلام بيخونك.. ده لأن السعادة (زي كل الحاجات المهمة في الدنيا) التعبير عنها بالكلام غالبًا بيتنقص منها ويوظها..

بس المهمم إننا نعرفه إن من أهم أسباب حصول السعادة هو القدرة على تكوين علاقات صحية مع الناس والأحداث.. ومع نفسك.. وإن

الطريق الوحيد إن معادلة السعادة تُحقق نتيجة هو تظييط الحديث الي بيدور جواك!

كلامك مع نفسك شغال بلا انقطاع وداخل من زمان في علاقة قوية مع درجة سعادتك.. علاقة أعمق من إنك تفهمها بالكامل وأقوى من إنك تقدر تكسرهما أو حتى تهزّها.. ما فيش قدامك إلا الاستسلام ليها كأمر واقع والتعامل معاها زي ما هي... يعني بالبلدي، ما فيش سعادة من غير ما كلامك مع نفسك يظبط وتقدر تشوف "بتقول لنفسك إيه؟"

تعالى نبدأ بشوية معلومات علمية:

- الي بنقولوا لنفسنا وبنعيده كثير بنصدقه ويبقى حقيقة في حياتنا وعقيدة بتشكل قراراتنا وردود أفعالنا..
- الي بنقولوا لنفسنا هو المسئول الأول عن مدى نجاحنا في التعامل مع الناس والحياة الي بنعيشها وبالتالي عن جودة الحياة دي!
Self-Fulfilling Prophecy
- الي بنقولوا لنفسنا في أغلب الأحيان ما بيقاش داخل منطقة الوعي (يعني ما بنقاش واخدين بالننا منه)
- الي بنقولوا لنفسنا سواء صح أو غلط بيبقى تأثيره أقوى على حياتنا من أي حقيقة مجردة! (أصلاً الحقيقة بالنسبة لينا هي الي بنقولوا لنفسنا)

... طب إزاي بقى أتحكم في الحاجة الي باقولها ل نفسي وأظبطها بطريقة تخليها تفتح لي أبواب جديدة؟

الطرق كتير والتجارب بتعمل طرق أكثر.. بس دول خمسة تدريبات عملية لتحقيق قدرٍ من التحكم ده:

1. اظبط المحطة Tune your Radio:

تخيل كده أنك جيت راديو جديد وفتحته وقعدت تسمعه! إيه احتمالات إنه من غير ظبط يشتغل لوحده على المحطة الي أنت عايزها؟

.. عقلك عامل زي الراديو في الحتة دي! لازم تظبطه عشان يلقط المحطة الي أنت عايز تسمعا! وزى ما الراديو فيه زراير بتعمل ده، زراير الظبط في العقل هي الأسئلة..

ظبط دماغك على المحطة عن طريق إنك تكتب لنفسك أسئلة توجه دماغك وترد عليها بالكتابة برضه وما تسيبهاش لأسئلة عشوائية أو سلبية..

أمثلة: (نفسي أعمل إيه؟ إيه أحسن خطوة ممكن أخذها دلوقتي؟ لو حبيت أغير حاجة في حياتي حتبقى إيه؟ إيه الكلام الي ممكن يشجعني ويقويني؟ إيه الحاجة الكويسة والجميلة في حياتي؟ إيه أقوى حاجة في شخصيتي؟ إزاي أستعمل نقط قوتي في التحديات الي عندي؟ لو ما فيش قيود حاعمل إيه؟)

الأسئلة الصح هي الطريق الوحيد للإجابات الصح..

2. عيش في الدور Act as if

زمان شوية كان المعروف علميًا إن حالة الجسم بتتبع حالة الشعور، وده طبعًا حقيقي بس اكتشافات ال neuroscience الجديدة

وضحتلنا أنه ده نص الحقيقة بس.. النص الثاني، وهو الأهم في وجهة نظري، إن العكس كمان صحيح.. يعني إيه؟ يعني الحالة الشعورية هي كمان بتتبع إشارات بتوصلها من حالة ووضعية وتعبيرات الجسم. العلاقة بين حالة الجسم والحالة المعنوية علاقة قوية ومتبادلة.. جرب كده تمثل الشعور اللي إنت عايز توصل ليه بالطريقة دي:

- اسأل نفسك هو أنا لو حاسس بالشعور اللي أنا نفسي فيه (مثال: الشجاعة أو السعادة أو الراحة أو الحرية).. لو عندي فعلاً الإحساس ده، حابقي قاعد إزاي وماشي إزاي؟ حابقي باتكلم إزاي؟ وصوتي عامل إزاي؟

- ابدأ مثل الحاجات دي فعلاً واعمل لنفسك تحدياً إنك تقدر تستمر في تجسيد الدور ده لمدة معينة (10 دقائق مثلاً)

بعد دقائق شعورك الحقيقي يحاول ييقى زي الإحساس اللي أنت بتحاول تمثله.. (ده علم مش سحر على فكرة)

3. اكتب عن سعادتك وآمالك..

Log your positive emotions and hopes

علم النفس الإيجابي مليان أبحاث عن أثر مشاعر "الامتنان" و"التفاؤل" على تحسن الحالة الصحية والنفسية.. الأدوات الخاصة بتحفيظ المشاعر دي بتستخدم في مجالات علاجية لأمراض خطيرة وبتأدي لنتائج ثابتة علمياً..

التدريب اللي جاي في سطر واحد ده ممكن يغير كل اللي بتقوله لنفسك لو استمرت عليه من غير انقطاع لمدة أسابيع قليلة..

اكتب آخر كل يوم ٣ حاجات اتبسّطت بيها في يومك، واكتب أملاً واحداً بتتمناه يحصل بكره،

خلي الموضوع بسيط ما تدورش على الحاجات الكبيرة (يعني طعم أكله عجبتك، ابتسامه من حد مريح، كلمتين قريتهم وخلوك تفكر...)

4. نضف دماغك!

Keep your mental hygiene

الاهتمام بالنظافة مهم جداً للصحة.. وبرضه الاهتمام بنظافة الدماغ (:

العقل بيتعامل ويخزن بلايين القطع من المعلومات الي بتوصله من خلال الحواس .. في مواسير مفتوحة ملناش تحكم فيها بس فيه كمان مداخل لبعض لمواسير ممكن نتحكم فيها.. زي ما بتغسل سنانك كذا مره في اليوم اغسل دماغك كمان.. نضفها من الشوائب الي جوه وامنع عنها المصابيب الي جايه من بره. تعمل كده إزاي:

- اقرا حاجة مفيدة!
- اسمع حاجة مهمة!
- نقي الناس الي بتقعد معاهم حسب رقي لغتهم وأخلاقهم..
- ركز في الي بتقوله، وخلي لغتك لغة قوية ومحترمة وتجنب اللغو والأخبار الكتيبيبيير ومصادرها..

5. الصمت والسكون Silence & Stillness

درب نفسك على الصمت والسكون (عدم الحركة).. اتنفس وركز مع تنفسك ولاحظ الحديث الي بيحصل جواك وقتها من غير ما تحكم عليه.. سيب الكلام يبجي ويمشي لوحده وكأنك حد بيتفرج من بره.. اعمل كده لمدة ١٠ دقائق كل يوم.. مهما كانت قوة

الحديث جواك لما تمرّن نفسك على الصمت والسكون والتأمل بتقدر تكسر النمط الأوتوماتيك بتاع تفكيرك Thinking pattern، وبتكتشف اتجاهات جديدة في التفكير. وبتتفاجئ بعد العمر ده كمان إنك ممكن تبقى أهدا وتفكيرك أنقى.. وقال إيه.. ممكن تتحكم فيه كمان.. آه والله..

ملحوظة: TALKS©model مستخرجة من أدوات شائعة موجودة في العلوم الإنسانية والأبحاث والمقالات العلمية.. بس تجميعها في ©"TALKS" موديل بالاسم والترتيب وللغرض ده ملكية فكرية للكاتب.. وطبعًا مسموح بنشره مع ذكر المصدر.

8

"منيو الاختيارات الصح "

Based on true story

محمد عايش مع أمه في الشارع (وحتى مش في شارع معين).. محمد بيستنى حد يجيله ويجيب لأمه أكل ليل ولو محصلش ممكن ينام جعان.. محمد معندوش لبس ولا بيت ولا تاريخ ولا أحلام.. قصة حياة محمد مش رواية مبنية على بعض لكن سلسلة قصّة قصيرة بتتعد كل يوم مع اختلاف بسيط.. محمد بيقابلك بابتسامة وخفة دم لا تقاوم ويبدخل معاك في أحاديث أكبر منه ومنك.. في الأحاديث دي مش بيشتكى ولا بيشحت! هو بيطلب أكل بكل عزة نفس وبعدين بيتكلم في مواضيع عامة وبيهرج.. واضح إن التواصل المستمر ده مخليه بيتعلم حاجات من الناس اللي بيقابلها كل يوم فبيديك إحساس إنه متبني آراء وليه وجهة نظر وهوية وفلسفة في الحياة.. محمد مثال متجسد للبساطة والرضا والذكاء! القعدة معاه ١٠ دقائق تديك حكمة وعلم وسكينة يمكن متلاقيهاش لمدة سنين مع الناس اللي إنت مالي حياتك بيهم.. محمد عنده حوالي ٧ سنين! ولازم يتدرس لأنه دليل

حي على إن الي بنحاول نوصله في سنين (من ذكاء عاطفي واجتماعي وإيجابية وحكمة.. إلخ) كلها حاجات متوافرة لى عايز يتعلمها ومش محتاجة فذلكة..

كلامى مع محمد فكرنى بشوية حاجات:

لما بيحصلنا حدث أو حاجة في الحياة مش عاجبانا أو بنوصل لحتة إحنا مش عاوزينها بيبقى عندنا ٣ اختيارات:

1. التحرك وتغيير الوضع لحل المشكلة.
2. لو المشكلة ملهاش حل، ببقى محاولة تغيير نظرتنا للمشكلة نفسها (استنتاج فوايدها في حياتنا والاستمتاع بالفوايد دي)
3. لو معرفناش نعمل ده أو ده، ببقى "التقبل الكامل" لوجودها كحقيقة.. ووقف كل أنواع الحرب عليها بالفعل والكلام والفكر والمشاعر والتركيز. ثم الاتجاه لحاجات تانيه في الحياة... محمد بيختار من ال 3 دول..

وطبعًا في اختيارات تانية معلبة ومتوافرة للاستعمال بيلاش زي التذمر والشكوى والعتاب و.. والغضب والرفض والحرب والإحباط والاكْتئاب... إلخ!.. محمد مش بيختار من دول!

لو في حاجة مش عاجباك في حياتك اختار من ال ٣ الي فوق وفكك من الباقي عشان يموتوا الناس حتى وهما عايشين..

9

يوم على مزاجك

اقرا وجاوب الأسئلة دي لنفسك الأول عشان نبدأ:

- بتحب تكون مع مين؟
- وبتحب تروح فين؟ وبتحب تعمل إيه؟..
- إيه الإحساس اللي إنت محتاجه دلوقتي في حياتك؟
- بقالك قد إيه مقعدتش مع الناس اللي بتحب تقعد معاها؟
- وقد إيه ما رحتش الأماكن اللي بتحب تروحها؟
- أو عملت الحاجات اللي بتحب تعملها؟

بفرض إنك قدرت تخطف من الحياة يوم ما تعملش فيه غير حاجات بتحب تعملها.. اليوم ده حيكون شكله إيه؟..

امسك ورقة وقلم واكتب وارسم وصمم اليوم ده على مزاجك بكل اللي حيحصل فيه من الصبح لليل وكأن ما فيش قوانين ولا التزامات.. خلي خطتك مبنيه عليك مش على ظروف

أو ناس (يعني اكتب الحاجات اللي إنت تقدر فعلا تعملها وعايز تعملها بنفسك) وما تكتفش نفسك بحاجة وإنت بتكتب.. خليك واعى ومدرك لأفكارك عشان لو لقيت منها أفكار بتحاول تعطلك شوفها ولف حواليتها و كمل كتابة كأنها مش موجوده .. أما تخلص بص على الورقة تاني وراجع وظيف شكل اليوم زي ما إنت عايز.. تمام؟

دلوقتي بقى خطط ليوم حقيقي تاخذ فيه إجازة من كل حاجة بتعملها عادةً في الحياة وخصص التاريخ ده إنك تعيش يومك اللي إنت رسمته..

قبل ما يبجي التاريخ ده حاول على قد ما تقدر تكون مضبط الناس اللي حواليك والحاجات اللي وراك بحيث إنها ما تنطلكش في يومك. عيش بقى اليوم زي ما هو مكتوب.. وحاول تغير الطريقة نفسها اللي تعيش بيها اليوم ده تكون مختلفة عن عاداتك (مثلا لو بتمشي وبتاكل بسرعة عادةً خلي يومها المشي والأكل أبطأ.. أو العكس) بعد يومك ما يخلص وينجح اكتب لنفسك اكتشفت إيه عن نفسك وعن الحياة..

10

إجمد وورينا نفسك

العنف.. التكبر.. القسوة في الكلام.. عدم تقدير مشاعر الناس.. تعقيد الأمور.. النقد المستمر للناس اللي عايشين والعيشة اللي عايشينها.. محاولات فرض الرأي والسيطرة؛ كل المظاهر دي أبواب مقفولة بتداري وراها شخصيات عندهم نقص في الإحساس بقيمة نفسهم وضعف شديد في شخصياتهم و تصدع في تركيبتهم النفسية.. الناس الأقويا من جوه بيقدروا يفتحوا أبوابهم ويبينوا مرونتهم ورحمتهم وتواضعهم وتعاطفهم وبساطتهم وخفة دمهم وحتى نقط ضعفهم زي ما هي على حقيقتها!

**الإنسان القوي بجد، حياته أسهل، والحياة معاه أسهل برضه..
عشان كده يبطلع دايماً كسبان حتى من غير ما يدخل سباقات..**

أبدأ إزاي لو عندي مشاكل مش بتتحل؟

عمرك لعبت لعبة من الألعاب الإلكترونية اللي بيتبقى بتجري فيها وتقابل وحوش وعوائق في السكة عايزة تاكلك.. اللي بيحصل إنك بتفجّرهما أو بتنط من فوقها أو بتحوّو وتجري في حته مختلفة وتتفادها.. كل نوع وموقف ليه حل ومش حتتاكل إلا لو وقفت.. الدنيا كده.. نظريا كل مشكلة ليها حل.. يا إما بتغير الوضع اللي مش عايزينه يا إما بتغير محطة تصنيع المعاني في دماغنا..

مع ذلك طول ما إحنا في الدنيا عادةً حيفضل فيه مشاكل شكلها كده إن ما لهاش حل.. مهما فكرت فيها ومهما حاولت فيها بتفضل موجوده.. ببساطة لأنها جوانا مش بره! كأنها جزء من جسمنا لا يمكن التخلص منه!.. وإحنا جوه مشكلة من النوع ده حلاقي الناس طبعاً بتنصحنا وكثير النصيحة حتجلب لنا نوع من الزهق أو القرف أو الضغط النفسي أو الرفض.. أو في أحسن الأحوال بنسمعها بتناحة كأننا بنسمع أصوات ما لهاش معنى..

حل النوع ده من المشاكل بيبقى إنك تسيبها موجودة بعبئها زي ما هي كده ومتحاولش تقاوم.. (أيوه زي ما سمعت كده).. روح حس بالأحاسيس اللي عندك وتقبّلها وإفهمها بس ما تقعدش جنبها.. سيبها وروح العب لعبة؛ اعمل لنفسك بريك كل يوم ولو نص ساعة وقت تعيش فيه حياة موازية.. تبص الناحية الثانية وتعمل حاجة مختلفة ما لهاش أي علاقة بالموضوع.. مثلا تحط هدف قريب وتاخذ قرار وتحققه؛ تتعلم حاجة جديدة، تمشي نص ساعة، تقرا عن موضوع مهم، تشوف حاجة مختلفة أو تجرب حاجة ما جربتهاش قبل كده.. يوم ورا يوم.. لو المشكلة ما تحلتش حتبقى على الأقل إنك بعيد بعض الوقت وواقف في زاوية ممكن تشوف منها أوضح وأريح.. ومين عارف!! ممكن حياتك تبدأ في الحثة الجديدة وتتحرك بره الحثة الضلعة اللي سببتها على جنب دي..

**مشاكل حتعدّي وتتحل ، ومشاكل حتنط من فوقها ومشاكل
حتحود وتسيبها تحل نفسها.. أو تتفلق لوحدها..**

تدريب

تحديات في حياتي مش عارفها حل:

Blank lined area for writing answers to the first question.

مناطق جديدة في حياتي لسه ما رحتهاش:

Blank lined area for writing answers to the second question.

إيه الحاجة الجديدة اللي اخترت أبدأ فيها الأسبوع ده؟

Blank lined area for writing answers to the third question.

12

سوق الدنيا..

الدنيا سلسلة من الاختيارات مبنية على أولويات شخصية..

**محدث يياخذ كل حاجة في نفس الوقت، وما حدش كمان ييختار
حاجة إلا لما يتنازل قصادها عن حاجات..**

لا يمكن تبقى أشجع واحد وأكثر واحد واقف ورا وآمن من
الخطر..

لا يمكن تبقى أطيب واحد وأكثر واحد الناس بتخاف منه..

صعب تكون أكثر واحد بيكسب وأكثر واحد مرتاح في نفس
الوقت..

لا يُمكن تبقى أحسن أب وأحسن زوج وأحسن موظف وأشهر
مطرب وأنجح محامي وأقرب شيخ لربنا وأكثر واحد رياضي وتحصل
على جائزة نوبل في الفيزياء وتحافظ على منصبك الحالي كـ أروش
واحد عالقهوة..

لما تختار توصل لحاجة أو تحافظ على حاجة، خلّي عينك في نفس
الوقت على التمن اللي بتدفعه والحاجات اللي بتتنازل عنها، لحسن
تكون بتخسر حاجات أهم ليك وإنّ مش واخذ بالك..

13

تأثير الفراشة Butterfly Effect

كل ظاهرة طبيعية أو تجربة علمية لازم بيقالها جانب فلسفي ودرس مهم في الحياة.. حاول ما تسيش الجانب ده يعدّي عليك من غير ما تقفش فيه وتطلع منّه الحاجة دي تخلبها معاك..

حتى شوف كده <<

مشهد 1

كان ياما كان في القرن الـ 19.. علماء فيزياء كبار زي ماكسويل ونيوتن كانوا بيأكدوا إن العالم يسير وفقا لنظامٍ محددٍ ومعلومٍ، وممكن التنبؤ بكل حاجة حتحصل باستعمال قوانين السبب والنتيجة وقوانين الحركة والفيزياء.. ده كان أصل نظرية اسمها "Determin-ism Principle" أو "مبدأ الحتمية".. النظرية دي بتقترح إننا عندنا القدرة على قراءة أحداث المستقبل بدقة عن طريق تطبيق معادلات رياضية على كل الأحداث وبالتالي استنباط النتائج الحتمية لكل حركة

أو مجموعة حركات والتحكم فيها.. ده كان سبب لخلق حالةٍ نفسيةٍ ومعنويةٍ مرتفعةٍ عند العلماء دول والناس عامةً في وقتها عشان جالهم شعور وهمي وأمل بالتحكم التام في الأمور يومًا ما.. شوية معادلات وتجارب وأخيرًا الإنسان بقى مسيطر ..

مشهد 2

في أواخر نفس القرن الـ 19 جه عالم اسمه هنري بوانكاريه ورفض الكلام ده واثبت إن أي تغيير طفيف جدًا في مدخلات المعادلات اللي هما فرحانين بيها دي يؤدي لنتائج مختلفة تمامًا واللي بدورها بتكون أسباب لتغير كل حاجة بعد كده.. واستنتج كمان إن التغييرات الصغيرة دي بتبقى عشوائية غير معروفة المصدر ولا يمكن تحديدها بدقة وقدم أمثلة ودراسات على ده من خلال محاولات التنبؤ بحالة الجو.. كلام بوانكاريه كان نواة لنظرية اسمها "Chaos Theory" أو "نظرية الفوضى".. ورغم مجهودات الراجل ده وناس تانية إلا أن العلماء عارضوه وأهملوا نظريته وكتّموا عليها لأنها جت على الوتر وحسستهم بعدم الأمان لأنهم بالشكل ده حيفقدوا القدرة على قراءة أحداث المستقبل وبالتالي السيطرة على النتائج.. يعني الإنسان طلح مش مسيطر!!

مشهد 3

في سنة 1960 جه عالم رياضيات ومناخ اسمه إدوارد لورينز وعمل دراسات أعادت إحياء نظرية الفوضى اللي فرضت نفسها.. لأنه أثبت من خلال محاولاته لدراسة أحوال الجو إن التغييرات غير المرئية أو غير المحسوسة في الأسباب تؤدي بالفعل لنتائج مختلفة بشكل مذهل ومش بس كده، لأ كمان النتائج دي حجمها بيبقى أكبر من أسبابها بشكل من كتر ما هو مبالغ فيه قد يبدو غير مفهوم.. والمثال اللي أثبتته بالمعادلات إن خفقان جناح الفراشة في مكان من العالم قد يكون أحد

أسباب بدء أو وقف إعصار جوي كبير في مكان تاني خالص! وعشان كده ده اتسمى بنظرية الـ Butterfly Effect أو "تأثير الفراشة".. على فكره؛ لورنز أثبت نظريته بالمعادلات الرياضية شديدة الدقة.. يعني الإنسان طلع بجهد هوبا ومش مسيطر خالص!

خلصنا المقدمة (بصوت واحد بينهج).. نهدا بقى ونشارك مع بعض شوية تأملات:

طبعا لو تأملنا حنلاقي إن الموضوع ده أكبر من إنه ينحصر في علوم الطبيعة فقط لأنه يمس معتقدات مهمة جدا في الحياة من نواحي مختلفة زي الفلسفة وعلم النفس والأديان وغيرها..

- واضح كده إن موضوع سيطرتنا الكاملة على الأسباب والنتائج عبارة عن وهم كبير وإن إحنا كل ما نملك من أدوات لا تمكنا على التحكم في الأحداث ولا حتى فهمها بالكامل.

- حتى من الناحية العلمية البحتة، ما ينفعش نستصغر أي عمل أو حركة بتتحركها في الحياة.. لأن كل عمل بنعمله خير أو شر مهما كان شكله صغير ممكن يتحول لنتيجة أكبر وأوسع من توقعاتنا لدرجة ممكن تغير شكل العالم نفسه وإحنا مش واخدين بالناس.. (حتى اختياراتنا وقراراتنا الصغيرة جدا بتعمل فرق)

- أنا شخصيا معترض شكلا وموضوعا على تسمية النظرية باسم "الفوضى".. لأن اللي سمّاها فوضى سمّاها كده لمجرد إنها بتثبت إن الموضوع خارج عن سيطرته هو وسيطرة الإنسان، وده مش سبب لوصفه بالفوضى بل بالعكس.. أنا لو عليّا كنت أسميها نظرية "النظام الأعظم".. لأنها، من وجهة نظري، بتثبت إن الموضوع منظم نظام شديد مبني على علاقات لا يمكن حصرها ومصمم بصورة أكبر وأعقد من إدراكنا ومن خيالنا كمان.. كل الحكاية إن

المتحكم في النظام ده هو خالقه وده بيثبت ضعف الإنسان وعلو شأن وقدره خالق الأنظمة والأسباب والنتائج.. (وده يخلي النظام الكوني بالنسبالي أدعى للاطمئنان وراحة القلب)

- في وسط النظام المُعقد ده وعلى الرغم من عدم سيطرتنا عليه ربنا ميزنا على كل مخلوقاته بنعمة ((الاختيار الحر)).. وبالتالي اعمل اللي تقدر تعمله دلوقتي من عمل خير؛ (كلمة حلوة، سلام على حد ما تعرفوش، طبطبة على مكسور، بسمة في وش انسان، مساعدة محتاج، قراءة صفحة، كتابة سطر واحد فيه دعوة للنور... إلخ).. اعمله بسرعة وإنه متأكد إن ده بيغير العالم للأفضل.. وفي نفس الوقت امنح آذاك عن الناس والعالم مهما كان أذى إنت شايفه صغير (ما تركنش صف تاني وما تعاملش الناس بقسوة ووطي صوتك وما تجييش سيرة الناس بحاجة وحشه وما تاخذش حاجة مش بتاعتك وما تحتقرش أي مخلوق).. العلم بيقول إن التغيير بعد كده ممكن يكون فوق تصورك..

- النتائج اللي حتحصل في حياتك حتبقى دايماً أسباب لنتائج تانيه بعدها وإنه حتبقى في موقف اختيار في كل لحظة ومع كل حدث.. **التغيير اللي حتبدأه في أي وقت ممكن يغير الصورة النهائية بالكامل.. فا دايماً فيه اختيار ودايماً فيه فرصة ودايماً في أمل ودايماً ما لكش عذر..**

أخيراً وليس آخراً.. العلم زييه زي الأفكار والأحداث وكل حاجة خلقها ربنا، ما فيش فيها مفيد بس ولا مضر بس.. فايدته أو ضرره بتتحدد بناء على طريقة تفسيرنا ليه واختيارنا وقرارنا إزاي نستفيد منه في حياتنا..

اقف عوج واتكلم عدل

تجارب كثير في علم النفس بينت إن: مجرد ذكر كلمة معينة، حتى لو بطريقة غير مباشرة، في وسط سؤال ممكن تأثر على مشاعر الناس اللي بتسمع واستجابتهم العصبية بل وسرعتهم وطريقة حركتهم. الظاهرة دي اسمها priming أو (وضع الفتيل).. وهي من المواضيع اللي بيدرسها علم النفس الاجتماعي كظاهرة بتأثر على سلوك الناس اجتماعيًّا من غير وعي!

ال priming أو وضع الفتيل ليه طرق كثير مرئية أو مسموعة أو مقروءة ويشتغل بإن المخ يشعر بحاجة معينة عن طريق إحدى الحواس بيبدأ بعدها يعمل نوع من الربط الموجه فيأثر على استيعاب الحدث والاستجابة ليه..

من أشهر أنواع الـ priming هو اللي بيتعمل بالكلمات اللي بنسمعها ونقراها وبنقولها في يومنا وبيستعمل في الإعلام والإعلان وحتى في أحاديثنا العادية..

والنهارة في مادة علمية كاملة بتدرس في الـ coaching اسمها con- versational intelligence بتتكلم عن تأثير كلامك على الحالة العصبية والفسولوجية للإنسان اللي بتتكلم معاه وإزاي تتكلم بألفاظ وطريقة تخليه يبقى في حالة منتجة..

يعني إيه الكلام ده يا باشمهندس..

يعني حضرتك أو حضرتك زي ما كانت جدتي بتقول..

"اقف عوج واتكلم عدل" أحسنلك.. لا والله ده مش تهديد!

بس لمبه بتنور في الدماغ عشان تقولك قد إيه كلامك مهم حتى أصغر حرف بتقوله..

تخيل معايا إن الكلمة مخلوق كائن بيتخلق في عاملنا على لسانك أو قلمك.. مهما كانت اتقالت قبل كده، وقت لما بتطلع منك بتطلع بمعنى ونيه وروح جداد.

السياق اللي اتقالت فيه والموقف والجو والوقت ونبرتك ومعتقدك ونيتك ومشاعرك وتاريخك، كل دول بيدو كلمتك صفات فريدة وهي طاعة.. تشكيلة لا يُمكن تكرارها في أي كلمة تانيه شبهها حتى لو كانوا نفس الشكل..

كلمتك بتطلع وتقوم تعمل landing على الدنيا في تحت مختلفة بطرق مختلفة.. وبالذات عالناس اللي بيتسمعها أو تقرأها..

حتتعامل في حياتك مع ناس عندهم قوة جذب بتخليك من غير ما تقرر حتجهم وتحب قعدتهم ويبقى سهل تقتنع بيهم وسهل

تختلف معاهم.. ممتع إنك تتواصل معاهم وممتع إنك حتى تتناقش معاهم وتتخايق معاهم ساعات.. ودايمًا حتخرج من قعدتهم خفيف وطاقتك أعلى. وحتتعامل مع ناس تانيين تقال عليك.. جواك حاجة بترفض تسمعهم من قبل ما تعرف حتى حيقولوا إيه.. بيبقى نفسك تدوس على الزرار اللي

جنب كرسي الطيار اللي بياخد الكرسي وينط من السقف ويفتح البراشوت! (نفسى أجرب الزرار ده أوي..). المهم في الحالتين كلام الناس دول ودول ممكن بيكون ليه علاقة بمشاعرك دي حتى لو مش واخذ بالك!

وحتى لو متقدرش تحط إيدك بالظبط على أنهى حرف وأنهى كلمة اللي عملوا فيك كده.

عشان الدماغ بتروح وتيجي مع الكلام ممكن بكلامك بس تغيير حياة ناس (أولهم إنت

نفسك لأن إنت أكثر واحد بيسمعك)... اختار كلامك وإدي للفظ اللي بتقوله احترام لأنك متعرفش تأثيره حيوصل لفين..

شكلك واسمك ومهنتك ووضعك الاجتماعي وعلمك ممكن يكونوا ييمثلوا شخصيتك، لكن الكلمة اللي بتقولها للناس وبتقولها إزاي بتمثلك أكثر منهم كلهم..

اقفِ عدلِ واتكلمِ عدلِ

داليا داخلة إترفيو.. بقالها كذا مره بتحاول في أماكن مختلفة..
ممکن تكون الفلوس مش مشكلة كبيرة صحيح في حياة داليا بس هي
محتاجة تثبت نفسها وتحس إنها اتقبلت في حاجة ..

داليا كانت من الأوائل في المدرسة والجامعة وبتقرا وتذاكر في
مجالها ومجالات تانية.. معروفة في وسط أصحابها إنها المثقفة اللي
عندها معلومات عن كل حاجة ..

داليا مش من المقفلين اللي فاكرين إن كل حاجة الشطارة!
بالعكس هي عارفة كويس إن في الإنترنت، الذكاء الاجتماعي وظيف
النفس والتحكم في الأفكار والتمكن من طريقة العرض في أهمية
شطارتها كمهندسة! وقرت وأخذت تدريبات كثير في الحاجات دي
(ناسياها كلها دلوقتي).. المشكلة إن ده رابع إنتوفيو تدخله وتعمل
وحش.. مش رأي الناس فيها بس ده رأيها هي الشخصي كمان. قبل
الدخول جسمها بيبرد وتعرق وتهز وتفقث الثقة وتحس إن كأن في

ستارة بينها وبين العالم! بتحس إن جسمها وعقلها عاملين عليها مؤامرة أكبر منها.. بتدخل ناسيه كل اللي اتعلمته وبتخرج ناسيه قالت إيه جوه !

الإنترفيو اللي حبيدأ ده ناقص على معاده ١٠ دقائق وده مش وقت كفايه إنها تتعلم أكثر عن مهارات المقابلات الشخصية أو إنها تراجع اللي ناسياه.. ولو أخذت مهدئ حدخل جوه لسانها ثقيل وتهبل وتترفد بتهمة التعاطي قبل ما تتعين..

دماغ داليا شغالة رغي.. بتقولها "نسخة من كل مرة".." ما حدش يا بنتي حيعين واحدة خيفة كده".."إنتي نهايتك الاستمرار الأبدى في مشاوير الإنترفيوهات الصبح والعياط بليل!" "إنتي محتاجة علاج"، "إنتي مرفوضة" ومع استمرار تكرار الجملة السابقة ودورانها حول محور دماغ داليا من جوه تشعر داليا بتداخل الأصوات وبانخفاض الضوء في صالة الانتظار لدرجة شاعرية ثم انخفاضه أكثر لدرجة سينمائية ثم يستمر في الانخفاض لدرجة كارثية.. وفجأة... صوت رخيم يُجلجل ليقطع هذا المود المُقدس ويقول.. "مهندسة داليا أحمد، تتفضل في المكتب".." ممم "هو حضرتك كويسه؟ نجيب كوباية ميه بسكّر؟"

لو رجعنا ٥ دقائق لورا، إيه اللي كان ممكن داليا تلحق تعمله عشان تحسّن موقفها دلوقتي؟

....

في سنة 2012 Amy cuddy من جامعة هارفارد عملت TED talk عمل انقلاب. كانت بتتكلم عن تجربة أجرتها على حاجة معروفة جدًا عند الناس بس قررت هي وفريق البحث يبصولها من الناحية الثانية..

معظم الناس اللي اتكلموا وبحثوا في وضعيات ولغة الجسد درسوها من ناحية تأثيرها على منظور العالم الخارجي لينا.. لكن Amy Cuddy وفريقها درسوا علاقة الوضعيات دي باللي بيحصل جوانا (وجوه داليا) فسيولوجيا ونفسياً..

الحكاية باختصار إن في هرمونين مهمين جداً في الجسم هما التيستوسترون والكورتيزول..

التيستوسترون ليه علاقة وثيقة بشعور الإنسان بالثقة والإقدام والشجاعة والحزم والروح المعنوية المرتفعة.. الهرمون ده مهم جداً للرجال بس كمان مهم جداً للستات.. أما الكورتيزول فا ليه علاقة بالضغط العصبي والتوتر stress hormone ومن أعراض زيادته إنه ييزود مجهود القلب وبيضيق شرايين المخ وبيقلل الإبداع وبيسبب أعراض داليا في صالة الانتظار..

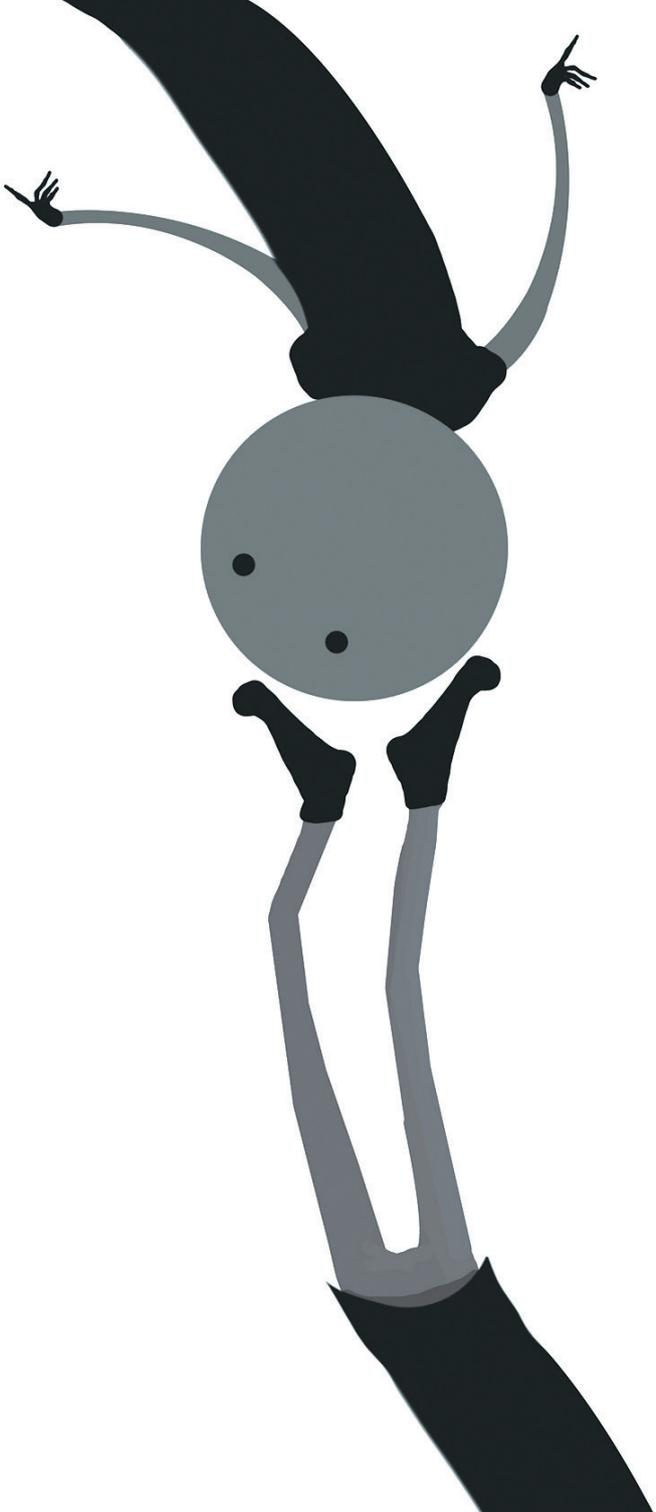
Amy Cuddy وفريق البحث اكتشفوا إن لما الإنسان بياخذ وضعية جسم واثقة ومفتوحة لمدة دقيقتين بس (يعني واقف مستقيم ومشدود ورافع راسه ومادد ذراعاته على آخرهم مثلاً)، التيستوسترون في الجسم بيزيد بنسبة تصل لـ 20% والكورتيزول بيقل بنسبة تصل لـ 25% وده بيخلي حضرتك حاسس بثقة أكثر واستعداد للمخاطرة وشجاعة وبيقلل شعور التوتر ويخليك راسي ومضبوط كده وبرنس في نفسك ..

من الناحية الثانية وضعية الجسم المنكمشة المقفولة بتخلي التيستوسترون يقل بنسبة 10% والكورتيزول يزيد بنسبة 15% وده يخليك متوتر ومهزوز ومضطرب ومشوش ومتشنجف (ما تسألش عن معنى كلمة متشنجف، حاول تحسها بس.. مش كل حاجة لازم تتفهم)

وبرغم إن فيه بعض الانتقادات العلمية للتجربة دي لما اتكررت على نطاق أوسع، لكن نتايجها الأولى ثابتة ومتسجلة ولا تزال تمثل اكتشاف غاية في الأهمية وجدير بالتجربة الشخصية ...

على العموم... جرب بنفسك دلوقتي أو في أي موقف إنك تتعمّد تتحرك وتقف وتمشي وتسلم بثقة وتستخدم نبرة صوت فيها ثقة وشوف إزاي ده حياثر عليك... **استعمالك لجسمك من أنجح طرق التأثير والتحكم في حالتك..**

افتكر الموضوع ده واتدرب عليه ولما تكون داخل على اجتماع أو مكان جديد أو حتاخذ قرار مهم أو حاجة شبه كده، وحاسس إن المود محتاج تظبيط، استأذن دقيقتين وروح في مكان هادي وجرب وضعيّة الثقة.. اقف عدل واتحرك عدل واخرج اتكلم عدل..



16

نُظِّره دماغك على 3 مراحل.. Ready.. Steady.. GO .

عمرِكَ وإنَّتِ قاعد مع نفسِكَ كده في لحظات تفكير عميق لقيت الستاير نزلت والدنيا ضلمت (من جوه)؟ وإنَّتِ في وسط الضلمة دي مش لاقِي زرار نور! أفكار محبطة وضيق وكسل وساعات أوجاع في جسمِكَ كمان..

أصل ساعات القعدة جوه الدماغ بتقلب غم أو بتقلب رعب..

ساعات الدماغ لما بتعلن السيطرة الكاملة بتدخلك في دوامات حلزونية وبتفضل تلففك وتشأطك، وتلاقي نفسِكَ واقف خالص لفترة، لا منك اتحركت وعملت حاجة ولا منك مرتاح عشان مش بتعمل حاجة.. ولا حتى بتبقى فاكر إنَّتِ بدأت رحلة الشأطه دي إمتى وإزاي.. المنطقه دي بتبقى منطقه خطر على الحياه نفسها، لأنها مش بس بتلففك جوه الضلمة دي حوالين نفسِكَ، لأ كمان بتعمل دوامات من

الأفكار الي بتفضل تضيق وتضلم وتحفر وتاخذك لتحت .. كل ما تلف زيادة تنزل زيادة زي المسمار القلاووظ كده .. والمشكلة بقى إن حتى مقاومة الحالة دي بيزود معدل النزول وبتصعب على نفسك الطلوع تاني للنور ..

الحالة دي اسمها "spiral down" ويحصل معاها تغيرات في الحالة العصبية والجسمانية والمناعة والهرمونات وصحة القلب وغيرها.. الحل بقى ساعتها بيبقى موجود بره.. **عمرك ما حتشوف الحل وإنت عايم جوه الدوامة..** فلو حسيت إنك في دوامة من دوامات الدماغ دي اتبع التعليمات الآتية عشان تنط بره دماغك:

1. غير مكانك، التزم الصمت والهدوء من بره وبطل مقاومة الأصوات الي جوه.. ركز 10 دقائق بالكامل مع تنفسك وأحاسيس جسمك بس.. كل ما دماغك ترجع الدوامة سيب نفسك وببساطة رجعها تفكر في صوت وشعور النفس وجسمك.

2. بعد الـ10 دقائق دول امسك قلمك وجاوب:

اسم الإحساس الي أنا حاسه إيه في كلمة واحدة؟ (خوف واللا غضب واللا ندم واللا إيه...؟)

(الدراسات أثبتت إن تحديد اسم الشعور السلبي بيساعدك إنك تلتصل عنه وتحط مسافة بينك وبينه)

بغض النظر عن أنا حاسس بإيه في الواقع.. أنا "عايز أحس بإيه"؟
اكتبه هنا (لو مش لاقى حاجة تكتبها ارسم أي حاجة بتحبها
حتى لو رسمك مش حلو)

(الدراسات أثبتت أن تحديد اسم اللي إنت عايزه بيساعد دماغك
إنها تدور عليه وتلاقي أسبابه)

3. خد أي قرار بسيط.. اكتبه هنا واتحرك واعمله.. مش لازم يكون
ليه علاقة بموضوعك نفسه! لو عندك خطوة مألها قوم زق
نفسك واعملها.. ولو ما فيش دور على حدّ تساعد في حاجة هو
محتاجها حتى لو حتشيل معاه حاجة من مكان لمكان أو تقوله
كلمة طيبة محتاج يسمعها (مساعدة الناس بتضيف لحياتك
حياة)

(اتخاذ قرار وتنفيذه بيحفز عنصر الدوبامين (أحد الناقلات العصبية)
اللي بيساعد على تحسين الحالة المزاجية)

4. شوف حد بتجبه وروح احضنه..

(الخصن بيفرز هرمون الأوكيتوسين اللي بيرفع درجات الثقة

والهدوء)

دي الخطوة المهمة والباقي كماله..

لو عايز تغير أي حاجة أو تعمل أي إنجاز جديد ومختلف في حياتك في خطوة لازم تبدأ بيها.. مهما حاولت تتهرب من الخطوة دي حتلاقي نفسك بتلف وتهري وتتعب طحن وفي الآخر ترجع تقف مكانك.. عمرك ما حتتحرك بجد إلا لما تقرر تاخذها بجد؛ الخطوة دي هي عقد اتفاق مع نفسك على "إعلان المسؤولية الكاملة عن حياتك بكل اللي من غير اي استثناءات "

تاني.. "إعلان المسؤولية الكاملة عن حياتك بكل اللي فيها.. من غير أي استثناءات"

يعني ما فيش حد ولا حاجة ولا وضع ولا ظروف مسئولة عن اللي إنت فيه.. إنت بس المسئول! وما فيش حته إنت مسئول عنها وحته لأ.. إنت المسئول عن كل الحت!

اجمد كده واسمع بس.. الكلام أخذ وعطا، القناعة والاعتراف
بده ممكن يفرق في نجاحك فرق المسافة بين الكواكب وينورك طرق
جديدة عمرك ما كنت تتخيل إنها موجودة ..

طب أعرف مين إنني أخذت الخطوة دي؟

أهم مظاهر الخطوة دي هو تبطيل الشكوى واللوم والعتاب
والنقد اللي مش جايب همّه.. تبطيل الأعذار المُعلبة والجاهزة لكل
حاجة متعطلّة أو مش ماشية صح (أيوه.. حتى الأعذار اللي عماله
تتنطط في دماغك دلوقتي وإنّ بتقرا ومرعوب لحسن تقتنع)

لو حاجة عاجباني أنا اللي مسئول عن صيانتها..

لو مكان مش عاجبني أنا اللي مسئول عن وجودي فيه..

لو عايز أغير حاجة أنا اللي مسئول عن إنني أبدأ وأفضل أحاول..

لو حاجة مش ممكن تتغير أنا المسئول إنني أتصالح معاها وأتقبلها
وأعيش أحسن وضع ممكن مع وجودها..

لو حاجة اتغيرت في حياتي ومضايقاني أنا اللي مسئول عن التعامل
مع الموقف بالرفض أو بالمحاولة أو بالتقبل والتأقلم..

القعدة والأحاديث اللي بتجيب لورا أنا اللي بأقعد فيها.. المكان
اللي فيه الناس بتتغير للأحسن أنا اللي مسئول إنني أمشي وأروحه.. أنا
اللي مسئول أسأل الناس اللي نجحوا عملوها إزاي.. كل اللي محتاج
أتعلمه موجود في الكتب والمدارس والإنترنت وعند الناس اللي عملوه
قبلي... عدم سعادي مرتبط في الأصل بتوقعاتي وأنا اللي مسئول عن
توقعاتي..

تعالى نبطل هلك ونقصر السكك.. سوق حياتك بنفسك، نضف
كلامك من الشكوى، ودوس بنزين واتحرك..

- لو صحيت الصبح في يوم لقيت ما فيش حاجة اسمها أعذار ولا ظروف وكمان معايا ضمان بنجاح أي حاجة أبدأها.. حاعمل إيه؟

A writing template consisting of a large U-shaped dotted line on a grid background. To the right of the U-shape, there is a vertical list of numbers: - 1, - 2, and - 3. The grid has horizontal lines and a vertical line on the right side with circular markers.

18

مارشيدير- أنت مش إنت وانت قلقان

قلقان وبتفكر؟.. طلعت لقدام أوي بالتفكير؟... وصلت لحاجة؟
طب هدي كده ولف وارجع هنا.. عاوزين نتكلم في كام حاجة كده؛
واحدة واحدة:

- كل اللي إنت قلقان منه ده لسه ما جاش.. صح؟
- وقت ما يحصل (ده لو حصل أصلاً) ربنا قادر يديك القوة
والقدرة إنك تتعامل معاه ساعتها... حتى لو القدرة دي مش
موجودة دلوقتي لكن حيتجي في وقتها إن شاء الله!
- دائماً في احتمالين: إن اللي إنت قلقان منه ما يحصلش أو إنه
يحصل! تمام؟
- لو حصل؛ دائماً في احتمالين برضو؛ إنه يحصل ومتعرفش تتعامل أو
إنه يحصل وإنت جاهز ليه..

- الطريقة الوحيدة اللي تخليك جاهز لبي جاي أن يكون عندك استعداد وخطة"! وده كله بيبدأ هنا ودلوقتي..

مكان ما إنت واقف برجلك مش مكان ما إنت واقف بدماعك

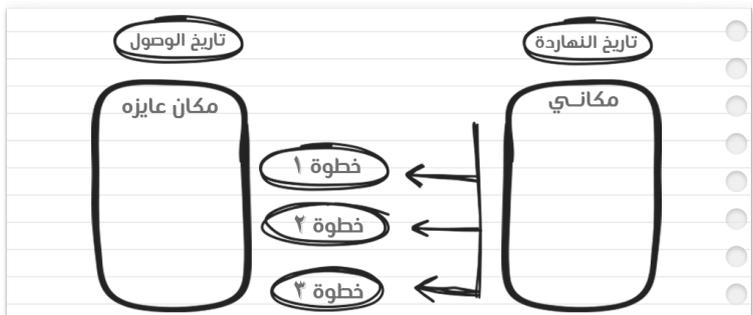
- أخيراً.. في كل الأحوال، حيحصل أو مش حيحصل! حيحصل زي ما إنت متوقع أو بشكل تاني!... أنا وأنت عارفين إن كله حيعدي..

لّف وارجع بدماعك مكان ما إنت واقف حقيقي هنا ودلوقتي.. اظبط بوصلتك من نقطة البداية واتحرك في الاتجاه الصح..

امسك قلمك:

- ارمس أو اكتب حاجة عايز تكونها واكتب جنبها تاريخ تحقيقها..
- في مكان تاني اكتب تاريخ النهاردة..
- مد 3 خطوط من تاريخ النهاردة لحد الحاجة المرسومة..
- اكتب على كل خط خطوة واحدة صغيرة تقدر تبدأ بيها عشان تبقى على الطريق..
- ابدأ بالخطوات دي النهاردة..

ما تفكرش لوحدك.. امسك قلم وورقة وخلي إيدك تفكر معاك 😊



19

لعبة السَّعادة

العديد من دراسات علم النفس أظهرت إن السعادة مُعدية، بل وأثرها مستمر في العدوى بنفس القوة.. في دراسة للباحث James Fowler استمرت 20 سنة وأثبتت إن تواجد الناس مع ناس سعداء يرفع احتمالات سعادتهم وإن قُرب المسافة وبُعدها بيأثر في احتمالات السعادة وقوتها...

عدوى المشاعر مش بتتقاس بس بإقرار الناس في التجربة لكن بتتشاف أيضًا في استجابة الدماغ تحت الرنين المغناطيسي fMRI وبناء عليه تعالوا إحنا نلعب..

العب مع نفسك اللعبة دي النهاردة ولو عجبك كررها بُكره أو وقت ما تحب.. اللعبة بسيطة بس على قدّ بساطتها ممكن لو لعبتها صح تغير حالتك الذهنية والجسمانية وشكلك ومشاعرك وظروفك وأفكارك ووجهة نظرك وحياتك كلها..

تلعب؟!... العلب:

1. اسأل نفسك إيه اللي ممكن أعمله النهاردة زيادة أو مختلف عشان أساعد حد تاني وأخلي حياته أفضل.. مثلاً: أخلص حدّ من قلق عنده، أخلي حدّ يبتسم ويطمئن، أساعد حدّ في مشكلة مادية أو في حاجة مش عارف يعملها، أعلمه حاجة مش عارفها من غير مقابل.. لو ما لقتش حاجة من دول، جرب الي عمرها ما بتفشل؛ قول لحدّ كلمة تقدير أو مدح (حقيقية) على ميزة فيه.. حاجة ترفع ثقته واعتداده بنفسه.
 2. خلي اللعبة سر بينك وبين نفسك واقفز إلى الحياة وإنّت مسخّن وابدأ دَوْر في يومك وإنّت في أي مكان على الناس اللي محتاجين الحاجات اللي إنّت ممكن تعملها دي.. ابدأ بالناس المقربين.. ونفذ وإنّت نفسك سعيد (افتكر إن إحنا عايزينهم يتعدوا ويعدوا غيرهم):
 3. إدي نفسك نقطة سكور عن كل حركة ناجحة عرفت توصل فيها حاجة فتسيب الإنسان ده أسعد وفي حالة أفضل بعد ما قابلك..
 4. آخر اليوم عدّ النقط اللي عندك واكتب سطرين عن الي إنّت "اتعلمته" واللي إنّت "حسيته"
 5. خطط إنك تكسر الرقم في اليوم الجاي اللي تلعب فيه نفس اللعبة واكتب لنفسك note تفكرك إمتى حتلعب تاني (زي أي رياضة اللعبة محتاجة ممارسة وتدريب)
- ... أيّا كانت ظروفك وأحاسيسك وأفكارك والتحديات اللي عندك وصفاتك، لو ما لقتش تغيير في يومك بعد اللعبة دي ابقى ارجع خد فلوسك وسلّم اللبس والكارنيه 😊
- ماتش مليون خير على الي قرّر يلعب واللي ربنا رزقه في يومه بـ لعب..

محاولة تطبيق "شخص ثاني" حياتك مكانك قريب!

عندك مثال على حاجة في حياتك عملت مجهود كبير أوي عشان توصلها و.. وبعد سنين عملت مجهود أكبر عشان تغيرها أو تتخلص منها؟ 😊 أنا عندي كثير... الحقيقة معظم حياتي مشيت كده!

.. وإحنا بناخد قرارات حتأثر عالمستقبل البعيد بنقعد نحلل ونفكر ونحسب كل حاجة كثير على حسب اللي موجود قدامنا والظروف اللي شايفينها وأحاسيسنا (في الوقت اللي بناخد فيه القرار).. وبعد كل ده كثير بنندم وبندخل بعد سنين في mood بتاع "إزاي عملت كده" و"آه لو الزمن رجع بيا دلوقتي..

طب ليه ده بيحصل!؟

السبب إن إحنا بناخد قرارات خاصة بالمستقبل لأنها مناسبة لينا النهاردة.. أهل علم النفس يقولوا إن فينا حاجة بتخلينا نتصور إن

أحاسيسنا في المستقبل حتفضل هي هي وأفكارنا حتفضل هي هي!
مع إن ده بعيد تمامًا عن الواقع والحقيقة.. الأحاسيس بتتغير والأفكار
بتتغير والأولويات وأهمية الحاجات ووجهة النظر والاحتياجات.. كل ده
بيتغير مع مرور الزمن وتوالي مراحل العمر... لحد ما نلاقي نفسنا
ناس تانيين!

تخيل معايا كده مثلاً لو جبت طفل عنده ٧ سنين واديته فرصة
يستثمر مليون جنيه أو يختار شغله أو بيته أو شكل مستقبله.. إيه
القرارات اللي حياخدها؟ تخيل دلوقتي بعدها بعشر سنين حيبقى
حاسس بإيه ناحية القرارات والمشاريع دي؟ ولو خد مليون جنيه
تانيين حيعمل إيه دلوقتي؟

تخيّل بعد عشر سنين غيرهم؟.. وعشرة كمان؟.. ده بالضبط اللي
ممکن يحصلنا مع تعاقب قراراتنا ومراحل عمرنا..

طب الحل إيه عشان نحاول نوصل لقرارات ومناسبة أكثر لحياة
الشخص اللي حنكونه كمان عشر سنين؟

الحل هو "التخيل".. أيوه إنت سمعت صح (: "التخيل"
الحل إننا بعد ما نستمتع بالعملية المعروفة لاتخاذ القرارات؛ تحليل
وحسابات وقلق واستشارات وقراءات ودراسات وهلك.. نزود خطوة
كمان.. نغمض عيننا نص ساعة قبل اتخاذ القرار ونتخيل نفسنا بعد
١٠ سنين.. نشوف شكلنا إيه.. نتصور أحاسيسنا وأفكارنا وأولوياتنا
وقتها.. نتخيل إيه حيكون مهم في الحياة ساعتها (مش دلوقتي)..
وبعدين نركب قرارنا على الصورة دي ونشوفه لايق ولا لأ..

على فكرة مش مهم بعدها نعمل إيه.. (لأن قدر ربنا فوق كل
الحيل ولأن حتى القرار الغلط ليه فوايد كتير وبتتعلم منه وبيقويها
وبيحسن تفاعلنا مع الحياة.. ف قشطة).. المهم في التجربة دي إننا

نحاول نعرف أكثر عن طبيعة الدماغ وسنة الحياة فنبقى واعين للي
إحنا بنعمله أكثر.. ده غير كمان إن موضوع التخيل ده لذيذ ويستحق
التجربة..

**التحليل والحسابات بتوع دلوقتي بتنفع الشخص الي بيعمل
القرار دلوقتي.. أما التصور والخيال فيقربك أكثر من الشخص الي
حلبس النتيجة ويحاسب على مشاريب قراراتك في المستقبل..**

افتكر من 10 سنين كانت إيه أولوياتك واحتياجاتك؟ وتخيل بعد
10 سنين إيه ممكن تكون إيه أولوياتك واحتياجاتك؟

من ١٠ سنين

بعد ١٠ سنين

21

ارفع درجة تحمك وتركيزك في 5 دقائق

معظم الوقت إحنا بنبقى عايشين بعقلنا في مكان وزمان تاني غير اللي بين إيدينا.. اللحظة اللي إحنا فيها دلوقتي لحظة غنية مليانه دروس وعبر وإشارات. تيجوا نلاقى لفسنا فرصة نعيشها بالكامل ونستفيد من اللي جواها.

التدريب ده بيساعد على تنظيم الناقلات العصبية المسئولة عن المشاعر وضغط الدم وضربات القلب وعمل الجهاز العصبي ويساعد على التحكم في الأحاسيس والأفكار والتخلص من الضغوط..

- ركز 5 دقائق في الوقت والمكان اللي إنت فيه واعمل ده بالترتيب:
- ريح نفسك واسترخي في قعدتك..
- اتنفس بعمق وحس بالهوا بيملا صدرك..
- اعمل مسح سريع ولاحظ إنت حاسس بإيه دلوقتي في جسمك..

- وطبي الأصوات اللي بتتكلم جَوَّاك واسمع الأصوات الموجودة حواليك وإنْت ما كنتش واخذ بالك منها..
 - شوف الألوان والأشكال وطريقة تنظيم الحاجات في مجال رؤيتك..
 - شم الروايح في المكان اللي إنت فيه..
 - اعمل الكام دقيقة دول خالين من الأحكام؛ يعني استقبل الحاجه بالحواس كلها زي الأطفال بشغف وحب استطلاع كأنك أول مرة تتعرض ليها واقبلها زي ما هي من غير ما تحكم عليها بأنها حلوه أو وحشة ولا تحاول تغييرها..
- الوقت الحقيقي الوحيد هو اللحظة اللي إنت فيها دلوقتي..**
أي وقت تاني يا إما فلت من إيديك خلاص يا إما مش مضمون إنه جاي..

حاجة لازم تعرفها لو عايز تبقى بجد

كتب الإدارة بتقول إن التواصل "Communication" بين الناس بيتبني على ٣ أساسيات:

1. الكلمات اللي بنستعملها أو المحتوى (وده طبعًا مهم جدًا ويمثل حوالي 7% من قيمة التواصل)
2. نبرة الصوت اللي بنقول بيها الكلام (و دي أهم و أقوى من الكلام نفسه و بتمثل اكر من 37%)
3. التعبيرات الجسدية وقت الكلام أو الحوار.. زي تعبيرات الوش والقعدة أو الوقفة أو الحركة.. وتحركات العيون والإيديين والرجلين.. إلخ (ودي أهم وأقوى بكتير من الاتنين اللي فاتوا وتأثيرها بيعدي 57%)

طبعًا ما تسألنيش اتحسبت إزاي كده.. غالبًا كان فيه قطع غيار
بني آدمين بعد ما البحث خلص..

تمام لحد كده؟... أنا بقى أكيد مش جاي المشوار ده عشان
أقولك الحته المعروفه جدا دي... أنا الحقيقة جاي أحذرك!! المعادلة
اللي شكلها 100% دي فيها حاجة مهمة ناقصة!!

ساعات في حياتنا بنقابل ناس شاطرين أوي في كل الحاجات دي
ومتعلمينها ويتمرنون عليها ويعملوها زي ما الكتب بتقول، بس برضه
مش ناجحين في علاقاتهم ولا واصلين كفاية لقلوب الناس؟! يبقى
الواحد فيهم ينفذ كلام الكتب بالظبط بس إنت ما تبقاش طابق
تسمع كلامه.. عمرك فكرت ليه؟!

إيه هي الحاجة اللي ناقصة... إيه الحاجة رقم 4 اللي هي أهم
من الثلاثة بتوع الكلام والنبرة والحركات وأهم من كل ما سبق، لكن
دائمًا مش واخده مساحة كفاية في الكتب والنصائح ولا الحياة؟

إيقاع مرتفع وإضاءه ساطعة على الصفحة ويرتفع الستار كاشفًا
عن رقم 4..

4. هي ببساطة؛ "إيه اللي جواك حقيقي وإنت بتتكلم" ..

.. يعني اللي جواك بجد.. يعني إنت مين وقتها من جوّه مش
بس بتتكلم إزاي من برّه..

اللي جوانا أهم من كل المهارات اللي بنحاول نتعلمها وتأثيره أقوى
بكتير في نجاح التواصل ما بينا وبين الناس والحياة.. يعني من الآخر ظبط
نفسك من جوّه قبل ما تطبق مهارات تحافظ بيها على شكلك وخلص ..
لو عايز حب الناس، جِهم حقيقي من جِواك..

لو عايز اهتمامهم، اهتم بيهم من جِواك..

لو عايز الناس تثق فيك وتحترمك لازم إنت توصل للثقة واحترام
النفس من جَوَّأك..

لو عايز الدنيا تبقى أسهل سهلها على نفسك من جَوَّه تلاقي
ربنا سهلها عليك..

23

أهـي عيشة والسّلام ولا عايز تحاول؟

مع إننا عارفين بالتجربة والتاريخ إن حالة تصغير النفس وجَلد الذات والشكوى، ما بتجيبش عادةً إلا الفقر والغم! لكن لسّه برضه معظم الوقت دماغنا بتاخذنا في مقارنات ورحلات ومتاهاات بتخلينا نبدأ نبهدل نفسنا ونعيش الحالة المنيلة دي!

لو نجحت إنك تحوّل تركيزك النهاردة من الحاجات اللي مش عندك والحاجات اللي متقدرش تعملها والمهارات اللي إنت ضعيف فيها.. ووجهت التركيز ده على الحاجات "اللي عندك"، والحاجات اللي "تقدر تعملها"، والمهارات اللي إنت "قوي فيها"، ممكن تندهب من التأثير الفوري لده على حالتك النفسية ومن التغيير الكبير في النتائج اللي ممكن توصلها بمجهود أقل!

طب أعملها إزاي؟! هات ورقة وقلم وتعالى اركب جنبى...

التدريب ده حتى لو شكله بسيط بس أثره كبير ومثبت في التجارب والأبحاث فجرب قبل ما دماغك تشتغلك)... توكلنا على الله

..

كل ما تدخل في موقف تلاقي دماغك زنقاك في حالة الموت الإكلينيكي دي أجب الأسئلة الآتية:

1. ماذا أملك (أنا عندي إيه النهاردة؟).. اكتب كل اللي عندك من حاجات وقدرات ودعم ومصادر..

2. إيه اللي أقدر أعمله؟.. اكتب كل فكرة لحاجة تقدر تعملها حتى لو بسيطة أو عبيطة في الموقف اللي عندك..

3. إيه أكبر نقط القوة اللي عندي؟.. اكتب 3 حاجات إنت عارف إنها نقط قوة فيك أو سمعت من الناس كده..

مهم أوي إنك تجاوب على الأسئلة كلها وزى ما هي متتناصحش وتفكر في أسئلة شبهها..

اكتب لسته بالإجابات ونقي منهم وابني خطة على الإجابات دي (على فكرة "خطة" يعني حاجات معينة تعملها في وقت معين ومقياس معين إنها خلصت) مش لازم خالص تبقى خطة رائعة ومغرية وقمر ولذيذة ولا تقاوم.. المهم خطة مبدئية تحركك وبعدين ممكن تعدلها وإنت بتتحرك..

كل شيء ممكن تتصوره ممكن يحصل... بس..

قبل ما تنزل النهاردة افتكر إن الدنيا لا مستاهلة ولا ناقصها تعقيد وإن أنت تستاهل ومن مصلحتك تبقى في حالة أحسن وإن أنت عايش فيها..

أكثر حاجة مخوفاك ممكن تكون سبب للأحسن حاجة في حياتك

فيه مبدأ مشهور في علم النفس بيقول إن حافز تجنب الألم أقوى بكثير عند الإنسان من حافز الحصول على المنفعة أو المتعة.. وده يعني أننا في المتوسط بنعمل حاجات أكثر في حياتنا عشان نتفادي الألم بتاع النتائج من الحاجات اللي بنعملها عشان نوصل للجوايز.

مهم نعرف إن الألم أو المتعة هنا مش لازم تكون حاجة موجودة فعلا عشان تحركنا.. ممكن تكون فكرة جوانا ومجرد تصورنا أو توقعنا ليها بيحركنا.. مهم كمان نعرف إن الألم هنا مش مقصود بيه الألم العضوي! بل إن تجربة Eisenberg أظهرت تحت الرنين المغناطيسي fMRI إن الألم الاجتماعي والعاطفي ليه نفس التأثير على الدماغ والجسم.. من أشهر أنواع الآلام الاجتماعية والنفسية اللي بنعمل حاجات كتير عشان نتجنبها هو ألم الشعور برفض الآخرين أو قلة القيمة الذاتية..

وهنا تبدأ الحكاية...

في طفولتي ومراهقتي كنت شاباً مميزاً اجتماعياً بس متوسط في معظم الأنشطة، كنت بأفكر كثير، بس ما كانش عندي رأي معين ولا فلسفة ولا تفوق وميزة كبيرة في حاجة معينة في حياتي.. كل شيء وارد وكل يوم حاجة..

لكن طبيعتي كانت طبيعة بتسعى للتميز والاختلاف (ما كنتش فاهم ده ساعتها).. النتيجة إن طبيعتي دي بقى مرجحتني سنين طويلة في رحلة البحث عن نفسي ورفضني لإني أكون نص نص..

أهم سمات المرحلة دي كان الآتي:

كنت عيل رخم... لا يمكن تعرض قدامه رأي إلا ويعارضه .. وحتى لو غيرت ووافققتني

حاعترض على رأيك الجديد اللي هو كان نفس رأيي القديم..
وبعدين حاخذ الرأي بتاعك

وأروح أتبناه وأعارض بيه في أي حته تانية..

من الآخر معنديش أي رأي وفي نفس الوقت مش موافق على أي رأي وعندي

عداء غير مبرر على كل الآراء وأصحابها..

تنطيط رهيب في البحث عن شخصيتي ما بين الرياضات والألعاب والكتب والفلسفات وأنواع الناس المختلفة... كنت دأجماً في حالة بحث عن مجال جديد للمعارضة من غير هدف

وبعد الرحلة دي، عدت بشوية مشاكل كبيرة أوي مش عايز أحكيها هنا..

مع مرور السنين وبعد انتهاء المشاكل (اللي مش عايز أحكيها
هنا برضه) ابتدت تتكون عندي

شوية قيم زي العلم والاستكشاف والحرية والعدل والإيمان..
لقيت اتجاه أمشي فيه وسبب

أصحى من النوم عشانه.. ابتدا بيقالي رأي وشخصية (أو على
الأقل ده اللي ابتدا بيبان عليا

من بره).. وأدركت ساعتها إن ظهور القيم أدي لتشكيل شخصيتي
أخيراً... تمام كده القصة؟..

لأ طبعًا لسه.. (دي حتى تبقى قصة سطحية وقفلة منطقية
ومش مسئلية).. ما كنش تمام لأن فضلت عندي أسئلة أكثر من اللي
اتجاوبت..

بعد سنين وأنا في رحلة التعلم عديت على اختبار علم نفس
بيتكلم عن "ما هي أكبر مخاوفك"

"Your Biggest Fear" .. ساعتها اكتشفت إن بعد طرح كل اللي
كان باين عالسطح،

إن أكبر خوف عندي اسمه "Loss of Identity" "الخوف من
فقدان الهوية"

باقي الاختبار كان بيوضح حاجة مهمة أوي؛ إيه الحاجة الإيجابية
اللي عملها الخوف ده في طريق حياتي... ودي كانت اللقطة (:

طلع موضوع القيم والجري ورا أهداف ومعاني ده مش هو بطل
القصة زي ما كنت فاكرك.. طلع إن تاريخي مع الخوف اللي كنت
شايله وماشي بيه هو بطل القصة الحقيقي..

وابتدت الأسئلة تتجاوب... (تنهيدة عميقة)

كمية ونوع الحاجات اللي عملتها ولسه بأعملها في الحياة مش مناسبة لشخص واحد.. ولسه بأعمل حاجات جديدة.. ده كان نمط محيرني شوية وبأدور له على تفسير.. من بره كده موضوع قيم الاستكشاف والتعلم والنجاح.. كانت تصلح كإجابة منطقية وشيك للسؤال... بس مش هي الإجابة الحقيقية..

الإجابة الحقيقية بكل فخر كانت "خوفي من فقدان الهوية".. المرحلة القديمة المنيلة اللي مريت بيها بسببه الخوف ده خلتنى متعطش للنجاح عشان خايف أفضل متوسط..

وخلتنى أعتنق ديني وأدخل فيه بقرار وبعد فهم وتحليل مش بس بالوراثة عشان كنت خايف أكون لدول..

وخلتنى أحب العلم عشان خايف أفضل من غير رأي..

وخلتنى أحب مساعدة الناس وترقية الحياة عشان خايف أبقى ما ليش قيمة أو تأثير..

وخلت عندي قيم أصلا عشان خايف ما يبقاش عندي حاجة تشدني ناحيتها بعد ما زقة الخوف تروح..

خوف ورا خوف ورا خوف... عملني الشخص اللي أنا عايش معاه النهاردة ومش بس عيشة وخلص لأدانا كمان بحبه وباخد بالي منه..

لو ما كانش عندي الخوف ده ممكن كانت تبقى حياتي أسهل كثير، بس وجوده خلاها أغنى كثير..

إيه بقى اللي عايز أوصله من القصة؟ فين اللحمة هنا؟

إن ما فيش حاجة جوانا وحشة بس، حتى أكبر نقط الضعف،
ممکن يكون تأثيرها علينا أحسن بكثير ما نتصور!

لما تعرف نقطة ضعفك ما تتكسفش منها وتخبيها وتكبتها.. طلعتها
وواجهها وراعيها واختار تتعامل معاها إزاي وكمان حبا واحتفل بيها..
عشان واضح كده إنها أصلا مخلوقة علشانك مش ضدك..

تعلق أنني يافطة النهارده!؟

نبدأ بحكاية؛ عندي واحد صاحبي ظروفه وحشة أوي.. حالته المادية حاليا صعبة ومريض والدنيا معصجة معاه والناس اللي حواليه مش متعاونين ومش مقدرين.. ده مخليه محبط ومكشر ومستسلم وغالبًا بيشتكي ويلوم ويتعصب.. صاحبي ده عايش كده ومعلق يافطة مكتوب عليها "المعذور"

..وعندي واحد صاحبي تاني ظروفه زي الأولاني بالظبط.. لما الظروف دي جاتله ومعاه نفس اليافطة جاهزة عالتعليق مارضيش يعلقها!! وكانت مفاجأة للشلة كلها الحقيقة.. لما استغربت وسألته ليه مش عايز تعلق يافطة "المعذور" يا سنباطي مع إنك تستاهلها عن جدارة؟ قالي معنديش ليها مكان حاليًا.. عندي يفت تانية متعلقة مش عايز أنزل أي واحدة منهم.. يافطة "المبسوط" يافطة "المتفائل" ويافطة "القوي"..... غتت أوي.

بالظبط زي أصحابي دول، كل واحد فينا عنده صورة عن نفسه جواه العلم بيسميتها Self Image؛ بتخليه يتصرف ويتحرك ويستجيب للمؤثرات ويتعامل مع الناس ويشوف الحياة بطرق متعلقة بالصورة الداخلية دي..

.. الصورة الداخلية دي بتبان علينا وعلى حياتنا كأنها يفظ متعلقة حتى لو إحنا مش واخدين بالناس إننا معلقينها.. **اليفط دي من كتر تأثيرها علينا بتحرك وتشكل حياتنا كلها!..**

وفيما يلي شوية معلومات عامّة ومثيرة عن اليفط :

- اليفط بتاعتك بتتشاف مهما كنت متخيل إنها مستخيه يا حلو..
- هناك عددٌ محدودٌ من اليفط .. ما ينفعش تعلق كل اليفط أو تحاول تبقى كل حاجة.. وزي يفظ المرو كده، فيه منها عكس بعض ما ينفعش يتعلقوا في نفس الوقت..
- أي يافطة مهما كانت في ظاهرها حلوة، بيبقى ليها برضه عيوبها وحاجات ناقصة في حياتك بسبب وجودها..
- اليفط بتاعتك مهما كانت في ظاهرها وحشة، بيبقى ليها برضه مميزاتها وحاجات قيمة في حياتك بسبب وجودها.
- طب نعمل إيه عشان نتعامل مع الموضوع بطريقة سليمة ؟
صلي على النبي..

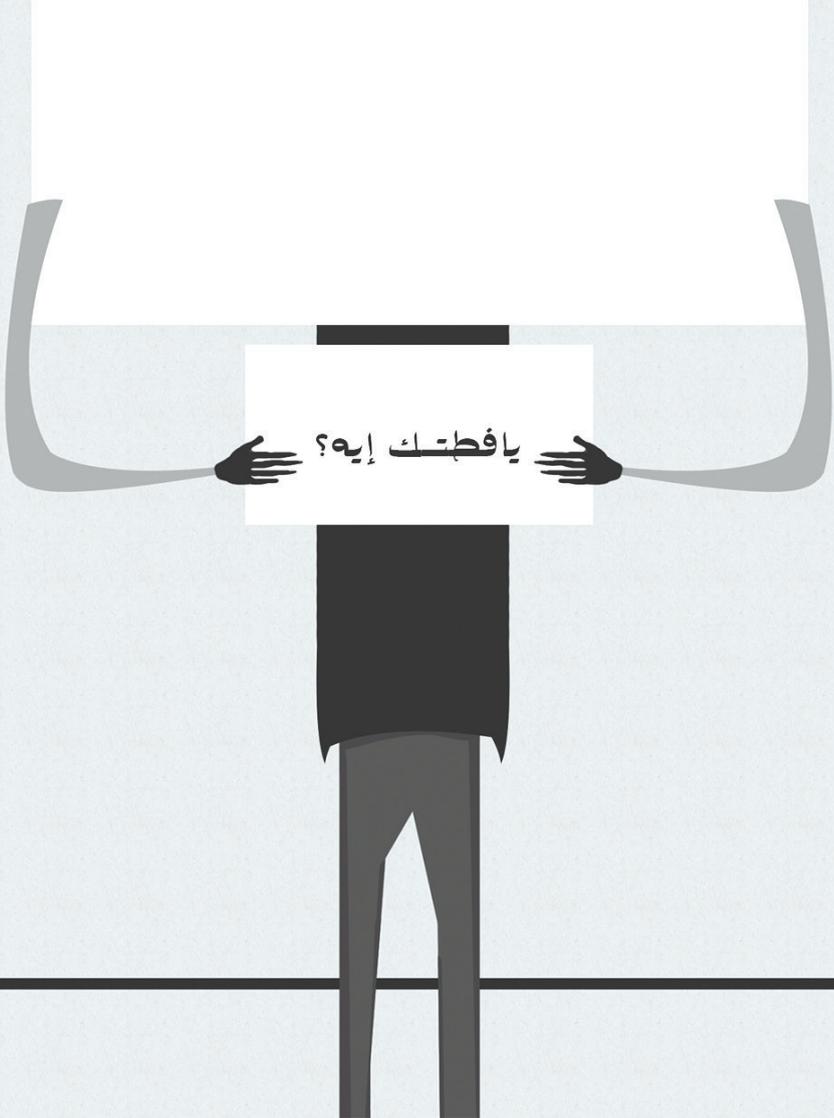
1. أي حاجة عايز تغيرها حواليك هي في الأساس مجرد انعكاس أو ضل لصورتك اللي جوه.. لو عايز تغير الانعكاس أو الضل ده، لازم تغير الصورة اللي جوه فاليافطة اللي بره تتغير فالانعكاس

يظبط... يعني ما فيش حاجة حتظبط بره من غير ما تظبط
الأول جوه.. واضح؟

2. لو عندك مشاكل دائماً مكرره أو مستمرة من نفس النوع، جرب
تعلق يفظ مختلفة وغريبة عليك.. يعني مثلاً لو أنت دائماً
دمك خفيف وواحد الحياة ببساطة جرب تفكر وتكتب لو كنت
واخدها جد ومستقلها كنت حتعمل إيه مختلف؟.. والعكس..
لو دائماً واخدها جد ومستقلها فكر واكتب لو كنت واخدها
ببساطة وخفة دم كنت حتعمل إيه مختلف؟.. وبعدين عيش ده
وحاول تجسد اللي كتبته ولو لوقت قصير جرب فيه الإحساس
وشوف في أبواب جديدة بتتفتح ولا إيه

3. احترم يفظ الناس وخليك رحيم معاهم .. إنت ما تخلقتش
حكم عليهم، وكمان إنت شايف اليفظ بتاعتهم من خلال
اليفظ بتاعتك.. يعني كل واحد فينا فيه اللي مكفيه، وفر وقتك
ومجهودك لي محتاج تظبطه جوه قبل ما تحاول تعدل المنظر
حوالك..

أتمنى لك حياة مشرقة بصورة نقيه من جوه ويفظ مضيئة وزينة
وبركة من بره..



يا فطتك إيه؟

26

"6 أسئلة لتطبيق الاتجاه"

يوم الخميس يبقى يوم عادة سعيد.. عشان قبل الإجازة وعشان توقع السعادة بيجيب سعادة... ومن أحسن الأوقات اللي نعمل فيها مراجعة لطيفة هي وقت السعادة.. عشان نبقي رايقين كده وطايقين نفسنا..

لو وصلنا يوم الخميس يبقى واضح إن إحنا لسّه مكملين.. إرمي ورا ضهرك بقى ونقّض للمواضيع وكتر الكلام اللي مالوش لازمة... اعزم نفسك على كوباية شاي وامسك ورقة وقلم وجاوب نفسك على الأسئلة دي:

- عملت إيه مهم الأسبوع ده؟
- إيه أكثر 3 مشاعر حلوة حسيتهم ومبسوط بيهم؟
- إيه الـ 3 خطوات اللي حاعملهم الأسبوع الجاي عشان أقرب إن شاء الله خطوة من الحاجات المهمة اللي نفسي أحققها؟

- إيه الحاجات اللي بتشجعني أبقى أحسن؟

- عاوز أساعد مين وإزاي؟

- عايز أشكر مين؟

بص على الورقة واعمل لسته وخذ أول قرار وابدأ حالاً..

حياتك هي أفكارك وعاداتك.. ظبطهم الحياة تظبط معاك..

الشَّبُورَة عَلِّمَتْ عَلَيْنَا!..

قصة ضعفنا قصة مسلية وواضحة زي الشمس مش محتاجة نظرة عميقة ولا حوار طويل عشان نلاقيها في كل اللي حوالينا! مش حاتكلم عن الصحة والمرض، ولا عن الحالة الذهنية أو النفسية ولا تقسيم الأرزاق والأحداث اللي كلها بتدل على الضعف ده.. في مثال أسهل واضح لكل المخلوقات في حالة الجو.. بص كده على الناس في البلاد الحر أو فصول الحر؛ شمس حارقة وحرارة عالية.. أي حد عاقل حيلبس لبس خفيف وحيشرب ميه كتير ويحاول يقعد في مكيف أو قدام مروحة وعلى الأقل في الضل، اللي يقدر يسافر بعض الوقت لحتة فيها بحر أو هوا ودرجة حرارة معتدلة بيعمل كده.. يبجي بقى الشتا الجميل لبس ثقيل، بطاطين، دفايات أو نار، مشروبات سخنة مناطق أدفا سوشيا ميديا كتير ومحاولات للاحتماء من المطر والبرد قد ما نقدر ...

كل اللي العلوم والتجارب بتقدر تعمله إنها بتحسّن استجابتنا للحالات المختلفة دي وبتزود أدواتنا للتعامل معاها "مؤقتا".. لكن

بتعجز عن تغيير الحالة نفسها.. ناهيك بقى عن عواصف أو أمطار جامدة أو شبورة كثيفة مع انعدام للرؤية.. الحاجات اللي بتسبب شلل تام ومالهاش حل حتى في العلم والأدوات (زي مثلاً أنوار الشبورة في العربيات اللي ممكن نبلها ونشرب ميتها) تخيل كده إيه اللي يحصل لو ربنا قدر للشبورة دي تستمر كام يوم؟!!

.. الدروس من النظر للجو كثير؛

أولاً: إحنا أضعف بكتير مما إحنا متصورين.. مهما وصلنا من القوة في العلم والإبداع بيفضل اعتمادنا في أساسيات حياتنا كله على ربنا وما نقدرش نقاوم الاستجابة للحقيقة دي ولا نرفضها!

ثانياً: لما بنضطر نتعامل مع أي حاجة بنلاقي طرق للتعامل معاها.. لكن مع وجود الطرق وتوافرها ربنا دائماً بيفكرنا إننا برضه محتاجينه عشان الأدوات والأسباب دي مش شرط تشتغل وتنجح..

ثالثاً: بعيد عن الجو حتلاقي نفس القوانين في حياتنا اليومية؛ لما بنعتقد إن النجاح بييجي باعتمادنا على دماغنا وأفكارنا وأدواتنا، الاعتقاد ده عادةً بيثبت فشله مع الوقت (بص حواليك حتلاقي الأدله) وده بيثبت كمان قصور عقلنا في التفكير وقصور قلوبنا في التدبر في دروس واضحة ومش محتاجة ذكاء..

رابعاً: وهنا تبدأ الأخبار الجميلة والمريحة.. إحنا مش متحكمين في الكون، كل اللي إحنا نقدر نتحكم فيه هو إزاي نستجيب لأحداث اتخلقت واتقدّرت بحكمة وعدل وميزان لا يختل وما نقدرش حتى نستوعب الحكمة دي كلها بدماغنا مهما بلغنا من الذكاء والعلم.. فعشان كده من الحكمة إننا نرتاح ونتقبل ونفتح قلوبنا ونرمي من على ظهرنا أحمال التوكل على النفس والاعتقاد الأهل في قوتنا

المطلقة.. ببساطة نبطل نحمّل نفسنا هم تحقيق النتائج لأنها مش
بأيدينا

خامسًا: في كل الأحوال خد المواضيع ببساطة ومتعدهاش عشان
إنت مش قدّ الوصول لآخرها.. آخرها مش بتاعنا يا صاحبي ..
**الوسيلة الوحيدة للقوة الحقيقية تبدأ من الاعتراف بضعفنا بفخر
وعزة وتقبّل..**

سادسًا: اعمل اللي عليك وتقبل النتائج وارتاح دلوقتي واتبسط
دلوقتي وابني المهم دلوقتي قبل ما الوقت يجري وإحنا شاغلين وقتنا
كله في تظبيط الديكور وناسيين نبني الأساسات اللي حنحتاجها وقت
ما الديكور حيطير مع شوية هوا أو يستخبي ورا شوية شبرة..

نفسك تطلع إيه لما تصغر؟

العمر بيمر بسرعة أوي! وإحنا بنكبر بتتعلم ونعرف حاجات جديدة وبنعيش تجارب مختلفة كل يوم.. التجارب دي بتدخلنا في حالات ذهنية وعاطفية مالهاش حصر وبنطلع منها كلها بدروس وفلسفات وقوانين نطبقها في حياتنا... بعد سنين بنلاقي نفسنا شايلين فوق دماغنا حمل رهيب من المعلومات والقواعد بعضها بنبقى واعيين ليه ومعظمها بيبقى متحوش جوانا من غير وعي في صورة عادات وذكريات ومعتقدات ومخاوف وأحلام ورغبات! وهووووووب.. أول ما نبدأ نتخيل إننا فهمنا الدنيا واتعلمنا نعيش بتيجي علينا أوقات ومواقف بنكتشف فيها اكتشاف مهم جداً؛

"إن كل اللي عرفناه واتعلمناه ده مش شغال.. وإن أهم حاجات محتاجينها في حياتنا ملهاش دعوة بكل الرحلة دي"

.. أهم حاجات بنحتاجها لنجاح علاقتنا هي الصدق والحب والوضوح والتفاهم والتسامح والتقبل وإنك تبقى على طبيعتك وما تحكمش على الناس ..

أهم حاجات بنحتاجها للنجاح في حياتنا العملية هي الشجاعة
والبساطة والإيجابية والحلم والتجربة والمثابرة..

.. أهم حاجات بنحتاجها لاستقرار حالتنا النفسية هي التعبير عن
المشاعر والصراحة وتقدير الذات والتوازن والفضول والاكتشاف والنمو
والتفاؤل والمخاطرة ..

المفاجأة بقى إن الإنسان الطبيعي يتعلم قدر كافي من الحاجات دي
وهو عمره أقل من 7 سنين! كل اللي جه بعد كده تفاصيل وتعقيدات
وهلك أتفه بكثير من القيمة اللي بنديها له.. التفاصيل اللي جت بعد كده
مش بس بتضيف علينا أعباء وضغوط وتفضل فوق دماغنا وتبطئ حركتنا
وتلرزقنا في الأرض.. ومش بس فيها الصح وفيها الغلط وفيها الصدق والكذب
مختلطين.. لأ دي كمان بتنسينا الحاجات الأهم (اللي قولناهم فوق دول)
بعد ما كنا عارفينها كويس!!

طب بما أننا عايشين عالكوكب والخبطة دي تحدي لا بد منه،
وإن إحنا وإحنا بنكبر لازم يحصلنا التشويش ده، فعلى الأقل خلينا
نتأمل النهاردة 10 دقائق في المعاني الأصلية دي... نشوف بتظهر فين
في جوانب حياتنا والمواقف اللي حتتظبط لما نرجعهم ونستخدمهم ..
يعني مثلاً؛ "الحب" إيه تعريفه؟ بيظهر فين وإمتى في حياتي النهاردة؟
وإيه الجانب اللي في حياتي محتاج "حب" أكثر؟ "البساطة" بتظهر فين؟ وإيه
الجانب اللي محتاج "بساطة" أكثر؟..

تخيل نفسك بتتعامل مع مواقف حياتك النهاردة بكل النضج اللي
عندك بس بمبادئ وإقبال طفل صغير.. شوف إيه اللي محتاج يتغير..
وجرب واحكي واستمتع بلحظات اليوم من وجهة نظر جديدة..

القيمة	الجوانب اللي موجوده فيها	ممکن استعمالها أكثر في أنهي جوانب
الشجاعة		
الحب		
التفاؤل		
التجربة و المخاطرة		
العلم		
التسامح		
التقبل		
الطبيعية		
البساطة		

ونفسك تطلع إيه لما تكبر؟

مرة طلعت في دماغي أدخل على مديري المكتب وأسأله سؤال
مش متوقع:

- أحمد..
- نعم.
- نفسك تطلع إيه مَّا تكبر؟!
- إيه؟
- نفسك تطلع إيه مَّا تكبر؟!
- إيه اللي إنت بتقولو ده؟
- يا عم إيه؟... بأسألك نفسك تطلع إيه لما تكبر؟
- أنا كبرت خلاص.
- لأ قصدي لما تكبر أكثر.. لما تكبر أوي..

- هممممم... (بعد شوية التفكير متبوع بابتسامة حلوة) حصلت على إجابة (تم حذف الإجابة للحفاظ على خصوصية أحمد) 😊

خرجت بعدها من عنده سألت ناس كثير في اليوم ده نفس السؤال.. كل الإجابات كانت غير متوقعة والحوار حسسني إني أقرب كثير للناس دول على المستوى الشخصي والإنساني .. بس الأحدى إن المكان اتملا ساعتها وسعادة وضحك وتواصل وعنين بتلمع..

الأسئلة أنواع.. فيه أسئلة بتحسنا في نفس الدايرة الي إحنا فيها وبتخلينا لازقين في نفس نمط التفكير المعتاد بتاعنا (قلل منها على قَدِّ ما تقدر)

وفيه أسئلة بتوصلنا شايلة الإحباط على زهرها وبتطلع من جوانا أفكار ومشاعر متعبة (استخبي منها)

وفيه أسئلة بتخلق جوانا أفكار جديدة وطاقة مختلفة وبتساعدنا على الإبداع وتحسنا بالتحكم والاستطاعة وبتفكرنا بقيمنا ووجودنا والحاجات الي بنحبها.. (كتر منها)

أمثلة لأسئلةٍ من النوع الأخير ده:

- ✓ إيه الحاجة الي نفسك تعملها ولسه ما بدأتش؟
- ✓ لو مافيش أي قيود أو موانع.. حتختار تعمل إيه؟
- ✓ لو باقي على حياتك سنه واحدة.. حتعيشها إزاي؟
- ✓ لو متأكد إن أي مشروع حتعمله حينجح.. حتعمل إيه؟
- ✓ وعاييز تطلع إيه لما تكبر؟

إنت بقى..

عايز تطلع إيه لما تكبر؟

30

وقت مُستقطع

بص على أي صورة تكون عاجباك، قرب منها كده.. لأ.. قرب أكثر.. الزقها في مناخيرك واحكيلنا شايف إيه؟

المنظر من قريب قوي عمره ما بيتشاف صح ولا بيدي معنى كامل.. الظاهرة دي مش بس في العين والبصر لكن بتنطبق كمان على العقل والتفكير.. عشان كده ساعات وإحنا غرقانين في وسط أحداث اليوم بنتوه والتفاصيل بتكبر وتتحول لأشكال مرعبة مش مفهومة ومش حقيقية.. بتبدأ دماغنا تتعامل مع التفاصيل والأحداث دي بأساليب دفاعية زي الإسقاط والتسويق والأعداء والغضب والشكوى واللوم والاتهام.. إلخ، الأساليب الدفاعية دي بتريح في الأول بس لما بتكبر وتزيد بتكسر شخصياتنا حثة حثة وبتحطنا تحت ضغط مستمر وممكن تخلي حياتنا كلها تاخذ شكل إحنا مش عايزينه!

**الحل إننا ناخذ وقت مستقطع ونبعد شوية عن التفاصيل
حنلاقي التفاصيل بتصغر والصورة الكبيرة أوضح وأسهل في الفهم
والتعامل.**

مع تكرار العادة بتاعت الوقت المستقطع دي ممكن نبدأ نلاقي
بوصلة واتجاه للحياة ومساحة أكبر تساعدنا إننا نتحرك ونغلط ونتعلم
ونقلع الأفتعة اللي لازقة على وشوشنا ...

طب أعمل إيه يعني!؟

1. اكتب أهم حاجات في حياتك في الجدول ده..
2. اكتب جنب كل واحدة فيهم درجة من 10 بتبين درجة اهتمامك
وبصيانتها والمحافظة عليها حاليًا..
3. اكتب بعدها الدرجة المناسبة ممكن تكون كام..
4. لو لقيت فرق في أي واحدة ما بين الدرجة الحالية والدرجة
المثالية اكتب خطوة واحدة حتعملها عشان تقرب دي من دي..
5. اكتب تاريخ أول خطوة دي أو اكتب جدول ليها لو مكررة..
6. ابدأ..

التاريخ	أول خطوة	أحسن درجة أقدر أوصلها الشهر ده؛ من 10	الدرجة دلوقتي كام من 10	الجانب (أمثلة)
				عيلتي
				شغلي
				صحتي
				الحياة الاجتماعية
				حالتي المادية
				الترفيه ووقت الفراغ
				علاقتي بربنا
				التعلم

31

يالاً سلام؟

ادخل كده مكان فيه صراعات ومشاكل بين الناس اللي جوّه.. حتى لو أول مره تدخل وحتى لو ما شفتش الصراعات دي بتحصل قدامك ممكن تحس بضيق وتعب في المكان ده من غير سبب مفهوم!! لو وقفنا وفكرنا دقايق في وسط أي صراع بين الناس إليه بجد يستاهل الصراع، مشاكل كتير حتخلص في لحظة!

فكر إليه اللي حيفضل معاك وإنك عندك 80 سنة وإيه اللي حيروح.. إليه اللي ليه قيمة وإيه اللي فالصو وما يساويش.. مين الطرف اللي بيطلع من الصراع أحسن من وقت ما دخل فيه؟!

تحقيق السلام أهم بكثير من الانتصار بإثبات وجهة نظر شخصية أو حراسة مناطق النفوذ الوهمية..

السلام بيخلي الدنيا أوسع كتير وبيخلي فيها مكان لناس أكثر
ومساحة لمشاعر أحسن..

معاني السلام كتيرة، لكن ليه بدايات ومبادئ بسيطة.. تيجي
نقترح؟....

تعالى نجرب نحب اللي حوالينا من غير شروط..

نهتم بأحاسيس الناس واهتماماتهم من غير مصالح..

نساعد اللي محتاج مساعدة كأن مفيش ورانا حاجة تانية..

نحترم كل الناس بغض النظر عن وضعهم أو حالتهم..

نسامح بعض من غير قيود ولا تكبر ولا تعالي..

ونبتسم في وش الناس من غير مبرر.. الابتسامة سبب للحب

والراحة والإبداع..

في نوع من الناس كل ما يدخل مكان بيخلي المكان ده أجمل

وأريح.. تعرف تبقى الإنسان ده إزاي؟

كل حاجة في مكانها

كل حاجة صحيت النهاردة في المكان والحالة اللي ربك أراد بحكمته إنها تبقى فيها بالظبط.. من وسط كل الحاجات والمخلوقات دي الحاجة الوحيدة اللي إنت تقدر حقيقي تحركها وتغيرها هي "نفسك" بس..

الخبر السعيد بقى هنا إنك لو قدرت فعلا تغير نفسك بس حتكتشف إن ده كفاية لتغيير الحياة كلها.. صدّق وتقبّل وتعامل بقى (-:

لو عندي فرصة أغير حاجة واحدة في حياتي حاختر إيه؟ وعشان أغيرها ممكن أعمل إيه؟ أو إيه؟ أو إيه؟... أو إيه؟

33

افصلُ دقيقة

هشششش... اسكت واثبت واتنفس وفكر..

.. الحياة هنا ودلوقتي..

حتى وهي شايلة كل دروس إمبراح وكل أحلام بكرة، لسه الحياة
برضه بتحصل هنا ودلوقتي بس.. مش في أي وقت ولا أي مكان تاني..

بس هنا ودلوقتي!

أعيد تاني؟!.. طب:

هنا ودلوقتي، هنا ودلوقتي، هنا ودلوقتي، هنا ودلوقتي ...

34

غَيِّرْ وجهة نظرك.. غَيِّرْ حياتك

ربنا خالق دماغنا أكبر وأقدر مما نتخيل.. والناس بيختلفوا في قدر الذكاء والمواهب فعلا..

الذيذ بقى إن الرزق والنجاح والسعادة عادة مش بيبقوا مرتبطين بالاختلافات دي لكن بيكونوا مرتبطين أكثر بمعرفتنا بالدماغ دي بتشتغل إزاي وإزاي نطلع منها أفضل حاجة.

أما نلاقي نفسنا بنفكر كتير أوي ودماغنا زحمة ومليانة ده مش بيكون عشان التفكير كتير ولا حاجة بس عشان المكان الي بنفكر فيه جوه دماغنا ضيق على أفكارنا شوية (: يعني كأننا سايبين البلد الي فوق دي كلها وقاعدين في صندوق...)

جرب النهاردة تكسّر صندوق التفكير الي إنت قاعد فيه وتطلع إلى هواء الدماغ الطلق..

روح مكان مختلف أول مرة تروحه.. ارسم أو لَوْن ولو شخبطة..
غَيّر طريقة مشيتك أو اجري.. اتكلم مع ناس جديدة من مجتمع غير
مجتمعك ودائرة غير دايرتك.. اكتب اسمك بإيدك الشمال (أو اليمين
لو انت أشول)..

في quote بحبها أوي بتقول "إمتى آخر مره عملت حاجة لأول
مره".. اعمل حاجة جديدة النهارده وانت واعي وحاضر ومليان شغف
زي الأطفال اللي بيكتشفوا الدنيا، حتلاقي الدنيا بقت أريح فوق
والأفكار ليها مكان أوسع..

غَيّر وجهة نظرك.. غَيّر حياتك..

35

الأسامي

كل لحظة جديدة بتعدّي عليك بتوصلك زي الكوباية الفاضيه،
إنت بتملاها بنفسك.. لو مليتها قلق وخوف وتشاؤم وكسل وإجباط
حتعيش حزين مهما كانت ظروفك كويسة وحتى لو عندك كل
حاجة.. ولو قررت تملها تفاؤل وسكينة حتعيش سعيد حتى لو كانت
الظروف حواليك مش قد كدة..

ومن أهم الحاجات اللي بنملا بيها حياتنا هي الأسامي اللي
بنسمي بيها الحاجات والأحداث:

هو اللي حصلّي ده يتسمّى فشل واللا درس؟

.. هو أنا لما عملت كده كنت مضطر واللا مختار؟..

المشروع ده كانت مخاطرة واللا فرصة؟..

وأنا في طريقي بأقابل مشاكل واللا تحديات؟..

الحاجة دي أنا محتاجها ولأ عايزها؟

الفرصة قليلة واللا فيه احتمال؟..

بعد يوم طويل: أنا هل كان واللا مش قادر واللا تعبان شوية
وحابقى أحسن؟

أنا مقدرش واللا أنا متعلمتش دي لسه؟

أنا مضطر واللا حاختر؟

لازم أعمل كده واللا أنا حاعمل كده؟

**ركز مع الأسماء الي إنت بتوصف بيها الحاجات، عشان ييشكلوا
طريقة تفكيرك.. وطريقة تفكيرك بتسبب معتقداتك الي هي من
أهم أسباب النتائج الي بتوصلها..**

اكتب 3 أسماء أو صفات دايمًا بتقولهم وعايز تغيرهم.. اكتب
حتقول بدالهم إيه.. اعمل مع نفسك مسابقة تغيرهم النهاردة بس



36

التحليق فوق الأحداث

تعاقب الليل والنهار.. فصول السنة.. الحياة والموت والعمر المحدود.. تتابع واختلاف الأجيال والفصول والثقافات.. الرزق في المال والعيال والصحة والمرض والأخلاق والعلاقات.. القدر.. علاقة الوقت والناس بالأحداث.. الأسباب والمسببات وعلاقتها بالنتائج.. الاختلافنا عن الناس واختلافنا مع الناس واختلافنا حتى عن نفسنا مع اختلاف عمرنا و فكرنا؛ كل دي قوانين ربنا خلقها للكون.. مافيش حد يقدر يوقّف عملها مهما كان علمه أو قدراته ومافيش حد ييفلت من إيديها مهما كان قوي أو مثابر.

قبول القوانين دي وتأملها وفهمها والتصالح معاها بيخلينا نقدر نمشي في اتجاهها و نضبط نفسنا على سرعتها، فيضاعف طاقتنا ويسهل حركتنا وبيطلّع مننا أحسن ما فينا..

عدم قبولها بيشوه حالتنا المعنوية والروحية، ويعطل الوصول لأهدافنا وبيضيع طاقتنا.. لأ وكمان مُرهق وممل.. عشان لا بيسيبنا

نرتاح ونبتل زق في الثوابت ولا حتى نتحرك بحرية فنشوف طرق
ومناظر مختلفة حوالينا!

تقبّل وتأمّل واحتفل بالوقت وهو بيتكشف حته حته قدامك..
الي يحصل النهاردة يحصل كده كده.. بس ترجمته جونا قرار
بناخده بنفسنا، وردّ فعلنا دائماً فيه اختيارات!

اقرا مره كمان يمكن تلاقي الموضوع أوضح!

37

بأعمل إيه.. عايز أعمل إيه

عمرك صحيت الصبح وفجأة لقيت نفسك نازل عالسلم من غير ما تعرف إمتى غسلت وشك ولبست وأكلت؟ أو نزلت لقيت نفسك في الشغل من غير ما تعرف أخذت أنهي طريق واللا إيه الي حصل في السكّة؟

من أهم وظائف المخ إنه بيختار الحاجات الي إحنا بنكررها كثير وبيبني منها عادات معينة تخلينا لما نيجي نعمل الحاجات المكررة دي نعملها بأقل مجهود عقلي ممكن.. الوظيفة دي مهمة جدًّا للحياة عشان بتوفر طاقة العقل للمواقف الجديدة الي محتاجة مننا تفكير وتقدير واختيار.

بس فيه شوية عيوب للوظيفة دي:

أولاً إنها بتخلي في إحساس بالملل في وقت كبير عشان المخ بيستمع بالفكير والتحدي أكثر ما بيستمع بالتكرار والروتين..

وثانيًا إنها بتخلينا مش بس معتمدين على النظام الأوتوماتيك في المشي والأكل والشرب والسواقة والطريق! لأ كمان بنعتمد عليه من غير ما ناخذ بالناس في السلام عالناس وردود الأفعال وفي مواقف ساعات بتكون مهمة وحساسة.. يعني مثلا تفوق تلاقي نفسك شاتم حد أو ضارب حد أو مسلم على حد بطريقة مش حلوة أو متعصب من كلمة تافهة أو بتدخن في البنزينة 😊

90% من اللي إحنا بنعمله وردود أفعالنا بيبقى مبني على عادات معدة مسبقًا للاستعمال في كل موقف مشابه.. بس وإحنا بنتعامل مع الناس عادة ما بيبقاش فيه أي موقف مشابه للتاني.. وهنا يكمن التحدي..

كثير من مشاكل حياتنا ممكن يتحل لو عرفنا نخرج بره العادات دي ونجرب حاجة جديدة في تواصلنا مع الناس.

أول خطوة في ده إننا يبقى عندنا إدراك للمواقف اللي بنستعمل فيها العادة ونتايجها بتبقى إزاي؟ وبعدين نفكر عايزينه يبقى إزاي؟

عشر دقائق ممكن يعملوا فرق كبير في الإدراك ده:

اعمل كوباية شاي واقعد الليلا دي اكتب كل موقف كبير أو مكرر بتقابلته، واكتب تحته بصراحة رد فعلك المعتاد لما بيحصل معاك الموقف ده..

بعدين اكتب نفس المواقف على ورقة تانية، بس المره دي اكتب تحته رد الفعل "المثالي" من وجهة نظرك...

بص على الورقتين وإجاباتك عليهم وشوف مقدار التطابق أو الفروق في الإجابات.. وفكر وخلي الإدراك عادة..

38

فكرة بتخبط عالباب، حلوة ولا بسة شيك

افتكر كده!.. حتلاقي كل النجاحات المهمة في حياتك دايمًا بتيجي بعد أحاسيس من الخوف والتوتر والتردد.. دي طبيعة النمو والتطور. لو الخوف من حاجة معناه بيترجم في دماغك إنك متعملش الحاجة دي، يبقى عمرك ما حتوصل لأي حته مميزة!

درّب نفسك تواجه الخوف، مش في موقف معين، لأ في كل حاجة. واجه خوفك كمبدأ وكمعتقد أصلاً.. ابدأ بخطوات بسيطة في حاجة عادة مش بتعملها أو بتخاف منها واتعلم من النتائج.

من أكثر الأمثال الشعبية اللي بتخليني أرد عليها أول ما أسمعها:

"الباب اللي يجيلك منه الريح سدّه واستريح"

و"اللي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش"

غير المفاهيم دي جوه دماغك واحدة واحدة عشان تعرف تعيش

بالكامل..

"الباب اللي يجيلك منه الريح افتحه المره دي وشم هوا وطير
معاه" وشوف حتوصل لفين.. واعرِف إن ساعات بيبقى "اللي متعرفوش
أحسن من اللي تعرّفه" لأنه في تجربة وعلم وتغيير وإثراء لنفسك..
التزم بمبادئك طبعًا، بس متخليش الخوف من قايمه المبادئ
دي. اظبط اتجاهك واتحرك بقى كده، بعد كام خطوة حتلاقي متعة
مختلفة وقيمة نادرة في المغامرة والاستكشاف..

39

الناس كدة

فيه أكل حادق وأكل حلو وأكل حراق كمان وفيه فاكهة بكل الألوان.. فيه أكل ثقيل وأكل خفيف وسناكس وچانك فود عنيف، فيه أكل مفيد وأكل مضّر وأكل مالوش طعم وأكل طعمه مر.. وكلّيه بيتاكل ويخلص في الآخر.. الناس زي الأكل كده..

فيه رواية شيقة من أول صفحة ورواية بتشدك في نصها ورواية بتظهر قيمتها في الآخر، فيه رواية طويلة وفيه قصة قصيرة وفيه روايات فصول وفيه روايات بتبقى أجزاء وفي رواية تافهة أو مملة، وكل الروايات ليها نهاية.. الناس زي الروايات كده..

فيه قهوة بتشربها مزاج وقهوة بتشربها عشان تفوق وخلص وقهوة متتشربش إلا برّاحة عشان سخنة.. والقهو كلها بتتشرب في الآخر.. الناس زي القهوه كده.

فيه أماكن حلوة وأماكن وحشة وأماكن هاديه وأماكن دوشه وأماكن ضيقة وضملة وأماكن واسعة ومنوره وأماكن بتشد العين

والقلب وأماكن جميلة في كل أركانها وأماكن من بره حاجة ومن جوه
حاجة تانية.. والإقامة في أي مكان ليها بداية ونهاية حكاية.. الناس زي
الأماكن كده

كل حاجة مهما كانت مختلفة، ليها سبب وهدف وحكمة
ونهاية.. كل حاجة مطلوبة في كل وقت حسب اختلاف الذوق والظروف
والثقافات.. الاختلاف مش بس مطلوب، ده سبب أساسي للحفاظ على
صورة كاملة للحياة!

**عيش الناس وحيهم على اختلافهم.. فكر وافهم وتقبل
واستمع بالاختلاف، حتلاقي للحياة معنى مختلف..**

الكلام على إيه بقى!؟

الذكاء مهم وجميل وجذاب لكنه مش أقصر طريق للحكمة..

(أو ممكن ما يكونش طريق ليها أصلاً)..

40

هو ده حلو ولّا وحش؟

قابلت ناس كان نجاحها سبب فشلها وناس كان فشلها سبب نجاحها!

الدين بيتكلم عن معاصي بتكون سبب لدخول الجنة وأعمال صالحة بتكون سبب لدخول النار!

ساعات أحسن ظروف بتطلع أوحش نفوس وساعات أقسى مواقف وأصعب أوقات بتخلينا أقوى ناس وأحسن ناس وأقدر ناس على حب ومساعدة الناس... ما فيش حاجة بتحصل في الدنيا حلوه أوي ولا وحشة أوي لكن طريقة تفكيرنا فيها بعد ما تحصل هو اللي بيخليها كده أو كده..

وعشان كده قصة حياتنا مش بتتكون من مجموع أحداث الحياة، لكن بتتكون من مجموع قراراتنا واستجابتنا للأحداث دي لما بتحصل.. غير اختياراتك تغير حياتك!

سلسلة تجارب الحرية التجربة رقم 1.. تخطيط قيود التوقعات Expectations and limitations

في ناس كتير بتبني علينا توقعات مش مناسبة وبتعتبر إن ده من حقهم.. الناس دول ممكن التعامل معاهم يحط علينا قيود إحنا مش عايزينها .. بس ده ما بيقاش بسببهم! ده بيبقى بسببنا.. إحنا اللي خلقنا القيود دي وبنلبسها بإرادتنا كل يوم عشان بنحاول نثبت حاجة للناس دول (حتى لو الحاجة دي حقيقية).. مثلاً: بنحاول نثبت إننا مؤدبين أوي أو طيبين أوي أو كرماء أو متعاونين أو جدعان فتقوم تيجي فوق دماغنا فنقلب بقى محبطين وغضبانين ومفرفين.. مش المقصود إن الصفات دي وحشة! الصفات دي جميلة جداً بس محاولة إثباتها هي اللي وحشة..

بالتجربة دي إحنا بنحاول نوصل للناس دول حقوقنا وحدود حريتنا ونتخلص من محاولة إننا نثبت حاجة مش محتاجين نثبتها..

42

سلسلة تجارب الحرية- التجربة رقم 2.. الشكوى Victim mindset

ومن الحاجات الي معظمنا بيقع فيها ونبلس في الحيطه وإحنا
راكبينها هي "الشكوى"

... إيه هي الشكوى؟

- هي لغة للحوار مع نفسي ومع الناس.. مرض معدي بيتنقل من
الناس لبعض بالكلام.. وبتتحول لمسابقة في التعبير عن عدم الرضا
والشقاء..

- هي وسيلة مريحة ووهمية لإثبات الذات بطريقة غير مشروعة
وبدون عمل حقيقي.. عشان لما بشتكي من حاجة أو حد ده
يعني ضمنيا إن أنا موجود ليا رأي وأنا الي عارف الحاجة
المفروض يكون شكلها إيه وإن النموذج الي في دماغني مش
مطبق في الحياة مع إن لو تم تطبيقه كل حاجة حتظبط..

- هي وسيلة للتهرب من المسؤولية وبالتالي محاولة لإثبات إن أنا متميز وبرضه من غير عمل حقيقي.. أنا مواعيدي مضبوطة بس الزحمة هي السبب.. أنا شاطر في شغلي بس المدير هو السبب.. نظام التعليم محبط فأنا مش حاضيع وقت في المذاكرة.. أنا عايز أبطل بس البنات هما السبب..

- هي الطريق لتوفير جرعة من المخدرات (الناقلات العصبية) اللي بتدي شعور مؤقت وزائف بالراحة للدماغ.. عادة إدمانية شخصية واجتماعية.. عادة يا سادة يعني كل ما بنعملها أكثر بتترسخ جوانا زيادة وبتبقى بعيدة عن عقلنا الواعي وعن قراراتنا وتحكمنا.. يعني بنشتكي أوتوماتيك فول أوبشن..
طب ده إيه علاقته بموضوعنا؟ ..

ده هو في صلب موضوعنا.. لأن الشكوى بتكلبشنا وتقيدنا وبتمنعنا من تحمل المسؤولية اللي هي الوجه الثاني للحرية .. لما بشتكي باحط طاقتي ومجهودي في حاجة ماليش تأثير عليها ولا في إيديا.. بأعلن عن ضعفي بصورة غير مباشرة وبأملأ دماغي بمعتقدات الضعف فابعيش محبط وعاجز عشان متصور إن ما فيش حلول ولا فرص.. لما أبطل أشتكي بقى الدماغ بتنصف وترجع تركز في الحاجات اللي المفروض نعملها فلإق أفكار جديدة وطرق حقيقية للإشباع
وتحقيق الذات

طب إيه تجربة النهاردة؟

- النهاردة حنقرر إنه يوم صيام عن الشكوى وإخواتها (زي اللوم والعتاب وإصدار الأحكام على الناس والظروف والمواقف والأشياء) إزاي؟ كل ما تلاقي الناس حواليك بيشتكوا يا إما تقول حاجة إيجابية عن نفس الموضوع يا إما لو ملقتش اسكت ..

ملحوظة: الموضوع محتاج تدريب ومش حبيجي بسهولة فخليك حنين ومتكربجش نفسك.. ببساطة ركز ولو ١٠% زيادة في كلامك مع الناس وكلامك مع نفسك جوه وكل ما تلاقي فيه أخت من أخوات الشكوى وقفها ونزلها زي ما هي وركبها البوكس 😊 وفكر إيه الحاجات المفيدة في الموضوع نفسه لو غيرنا وجهة النظر؟

نقول مثال:

- حد بيقول: الدنيا زحمة جدًّا ووقفت ساعتين في السكة عشان سواق النقل عطلان على الشمال والمرور قاعدين قدامه بيشربو شاي.. إلخ..

- الرد المعتاد: دي بقت حاجة زبالة وأنا ضهري واجعني .. الواحد بيضيع حياته كل يوم على السكة.. أنت عارف كام يوم في عمرك بتقضيه في المواصلات بسبب الزحمة ده غير الضغط العصبي والقولون.. مع إنهم لو طبقوا القانون بس... إلخ.

- الرد بتاع النهاردة: أنا قضيت الوقت في المواصلات بقرا كتاب في موضوع كان نفسي أعرفه وسمعت محاضرة عن كذا وفكرت في قرارين مهمين؛ إني حانزل كل يوم نص ساعة بدري عشان السكة تبقى أفضا شوية وحامشي بليل نص ساعة عشان أقوي عضلات ضهري فتستحمل المشوار.

هممم 😊 التمن الي ممكن تدفعه في ده إن الناس تقفش أو تتريق ويتهموك بالانعزال عن الواقع واحتمال يتهموك بالهبل والعبط (في الحالات دي إمسك نفسسسك واسكت ومتحاولش تثبت حاجة)..

.. على المدى الأطول الناس اللي غاويين شكوى أوي (أصحاب المزاج) يحاولوا يجرجروك للسكة تاني ولو منجحوش احتمال تخسرهم ولو جزئياً (وده في حد ذاته مكسب)..

الدماغ ساعات بتحاول تثبت حاجة بأساليب ملتوية وغير صحية عشان تريحك من غير ما تتعب.. الحقيقة إن ما فيش راحة بجد من غير تعب شوية.. حرر نفسك من قيود الشكوى واللوم والعتاب واكبر كده وسوق دماغك ما تسيبهاش تسوقك..

43

سلسلة "تجارب الحرية".. التجربة رقم 3 - جرب تسكت! Silence

الكلام مهم صحيح بس "الصمت" أجمل وأهم..

الصمت شوية بيدينا مساحة تفكر ونسمع ونتأمل ونقدّر..
وبيجرنا شوية من الهلك المستمر والأفوره اللي بنعيشها في حالات
الخلاف وحتى في حالات الاتفاق!

معظم الحكمة في الصمت والسكون..

جرب النهاردة ما تقولش حاجة تكون عايز تثبت بيها إنك
موجود وخلص... أقولك.. جرب تسكت عمومًا شوية..

التجربة: تحدي 10 دقائق من الصمت ف وسط الناس 3 مرات
في اليوم..

سلسلة تجارب الحرية - التجربة رقم 4 - سقوط الأقنعة Authenticity

ساعات بنقلع الأقنعة ونبقى على طبيعتنا نتكلم لغتنا وبتتحرك بطريقتنا وحاسين إن إحنا مش مضطرين لإثبات حاجة.. بس المواقف دي قليلة أوي لدرجة إنها بتبقى شبه الحلم وبنساها! .. معظم الوقت ببقى لابسين أقنعة اجتماعية شايفين إنها لازم تكون ملبوسة للشغل أو التواصل الاجتماعي.. مش في كل مكان بنهزر بنفس الطريقة ومش مع كل حد نتكلم نفس اللغة.. ومع إن التحكم في الأقنعة ده مهارة اجتماعية مهمة في حياتنا في كتير من المواقف، لكن لما بتزيد عن حدها بتخفق وتكلبش وتحد من حريتنا وصحتنا النفسية.. ساعات بأقعد مع حد يقولي أنا مش بأتكلم مع الناس في الشغل بصورة شخصية، أو مش بأعبر عن مشاعري ولا بأهرج معاهم عشان أحافظ على صورة محددة فيبقى "منظري" أحسن في شغلي...

الكلام ده بقى في الحقيقة "بلح" (مع الاعتذار للبلح طبعًا).. أنا وأنت والناس الطبيعية قلنا بيشتغل وبنستريح أكثر مع الناس الطبيعية البسيطة.. الحقيقة والمشاهدة والتجارب الشخصية والعلم كلهم بيأكدوا إن الإنسان مخلوق عاطفي.. إنكار تأثير العاطفة على قراراتنا **إنكار للإنسانية نفسها ومحاولة خفية للانتماء لفصيلة ثانية!**

عشان نعرف نتعامل أو نتواصل أو نشغل مع بعض بطريقة صحية و.. ومنتجة محتاجين نعرف بعض شوية على المستوى الإنساني والشعوري.. صحيح ممكن اللي مش بيعبر عن مشاعره يكون عنده حالة خادعة ومؤقته من الأمان أو الحفاظ على صورة قوية، لكن الحقيقة الأطول عمرًا والأقوى تأثيرًا أن لبس الأقنعة بيخوف ويبعد الناس ويبخلي الإحساس معاهم ضباي ومش مريح. إظهار "المشاعر" و"الاحتياج للدعم" و"الضعف الإنساني" (بعزة وثقة)، أقوى ألف مرة من أقنعة القوة والبأس اللي بتخبي وراها الخوف أو القلق أو التردد!

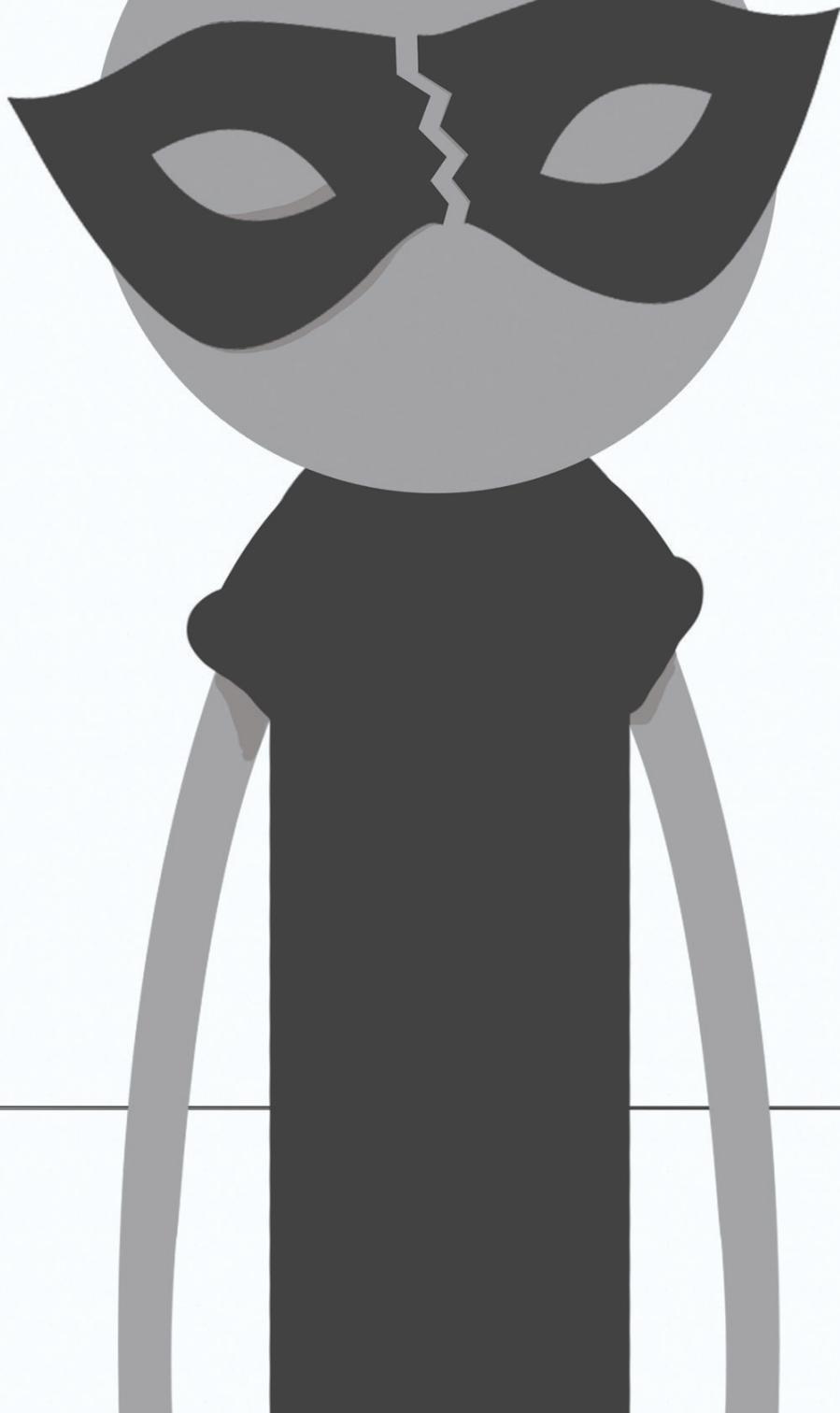
التحدي النهاردة هو تحدي التعبير عن المشاعر.. تحدي يساعدهك تكسر الأقنعة اللي بتحافظ بيها على نفسك وتخليك مقيد وأنت بتحاول تثبت أنك قوي أوي أو عملي جدًّا أو راقى أوي أو صايع طحن أو خبير جدًّا أو حكيم هبل أو ذكي فشخ!

بعض التجارب المقترحة لده:

- تروح لحد مش متعود عليه وتكون بتجبه بجد أو معجب بيه في حاجة وتعبر له بصراحة وبصورة مباشرة عن حبك أو إعجابك ده..
- تروح لحد أو تتصل بحد تشكره من قلبك على حاجة اتعلمتها منه ولو بطريقة غير مباشرة.

- تدي نفسك فرصة تكون حقيقي وإنك تغلظ قدام الناس وتعترف
بغلظك ده وما فيش مانع تتريق على نفسك..

لو حسيت بتقل أو مقاومة أو اعتراضات وإنك بتحاول
تعمل حاجة من الحاجات دي، فأحب أباركلك لأن ده بيثبت إنك
إنسان طبيعي.. ده بيكون عادةً دليل إن إنت محتاج التجارب دي
أكثر.. أما لو ده العادي اللي إنت بتعمله أصلا في معظم أوقاتك
يبقى إنت أصلاً برنس في نفسك.. وكلنا نتشقلب لك احترامًا!



سلسلة تجارب الحرية - التجربة رقم 5 - تكسير قيود الأنا Breaking the chains of Ego

تحدي النهاردة هو تحدي التواضع وكسر الكبر والغرور.. ازاي نتعامل مع الأنا اللي بتطلع في تصرفاتنا وبتحكم بدالنا على الأمور وعلى الناس وبتخلينا محبوسين مكلبشين وخافين عشان نحافظ عليها.. كل واحد فينا ليه جوه نفسه صورة متخيلة أو مرغوبة بيتصرف على أساسها.. شوية تعريفات كده ما أنزل الله بها من سلطان.. وضعي الاجتماعي والمادي، وظيفتي، شكلي، مظهري، صفاتي... ساعات الصورة دي (الأنا) بتخلينا نتصرف بطريقة فيها شوية كبر وكثير ده بيكون من غير وعي عشان تحاول تثبت نفسها لنفسها وللعالم.. فتسمع حواليك عبارات مشهورة زي دول:

- أنا ما أروحش هو اللي يجيلي..

- أنا ما أعتذرش هو اللي غلط الأول..

- أنا الكبير، أنا اللي عارف الصح..

- أنا مش "حانزل بمستوايا" وأتكلّم معاه..

"مستواك" ده مجرد صورة جواك مليانه تراكمات ومكتومة من زمان وبقالها كثير ما اتهوتش وحقيقتك الجوهرية اللي تحتها كمكمت وربحتها طلعت.. مستواك وصورتك ومظهرك أوقات بتكون قيود بتمنع حريتك الحقيقية في إنك تكون إنسان رحيم طيب ومحب ومتعاطف مع الناس.. تعالي النهاردة نجرب نفتح ونهوي ونخفّ الشيلة دي شوية فتتحرك أسهل في الحياة..

اختيارات للتجربة:

- حاشوف حدّ كان فيه بيني وبينه شد أو خلاف ومن بعدها مش بنتعامل أو بنتعامل بالشوكة والسكينة.. حتى لو أنا شايف إن هو غلط الأول، حاكسر غروري وأروح أقوله إحساسي الحقيقي بيان المساحة بيننا فيها توتر وإني بحبه وبأعتذر عن أي حاجة ممكن أكون أنا غلّطت فيها وعايزه يبقى صافي من ناحيتي..

- لو أنا قائد أو كبير في أي مكان (حتى في عيلتي) حاتكلّم مع الناس اللي متعود ياخدوا أحكامي ويسمعوا كلامي، حاسألهم عن إحساسهم ورأيهم في قراري واطلب مشورتهم ومساعدتهم..

- حاشوف حد أبسط حالا منّي (أو دماغني بتقوللي عنّه كده) أكون متعود ما أشوفوش وأنا معدّي وأروح لحد عنده أسلم عليه وأبتسم له وأهتم اهتمام شخصي بيه..

- لما آجي أساعد حد حاتعامل كأن هو الي بيساعدني.. فلو قررت
أدي حد مساعدة مالية مثلاً حانزل أنا ليه مش حاوقفه وأمشييه
عشان يبجي ياخذها..

- لما آجي أسلم على طفل حانزل على ركبتي عشان أبقى طوله..

.. كل حد بتقابله في الدنيا محتاج اعتراف بقيمته واحترام وتقدير..
ده الي ممكن يكون ناقصه أكثر من المساعدة الي إنت بتعملها..
إنت بقى محتاج الشخص ده أكثر ما هو محتاجك عشان تكسر قيود
الأنا الي مكتفاك ومخلياك مكلبش ومتشجّف.. يعني هو ليه فضل
عليك... وكما قال الشاعر الي هو العبد لله ☺

"الكبر فوق وش القفص مليان بخوف تحته
والمستهين بالناس قافل بيبان راحته
الكبر قيد وكلابش ودوشة ماليا الدماغ
الحكمة حرية.. والرحمة حرية
والحر ليه علامات في تواضعه وسماحته"

خدلك بريك بقى

لو لقيت الدنيا معصلجة والسكة مش سالكة، خد بريك من العيشة "جوه" الدنيا واطلع عيش ساعة كدة "فوق" الدنيا شوية، شم هوا فريش وبص على نفسك من بعيد، إنت فين في الصورة وماشي إزاي ومين معاك وإيه الموارد اللي عندك.. بص على الطريق اللي إنت عليه ونهايته فيها إيه، شوف إيه الطرق التانية المتاحة وسرعة الحركة وحالة المرور على كل طريق..

وإنت فوق فكر إيه اللي ممكن تغيره عشان توصل في المعاد المناسب للمكان اللي إنت عايزه؟ :) ..

.. آه.. بالمرة كمان انتهزها فرصة إنك تحدد إيه "المعاد المناسب" وإيه أصلًا "المكان اللي إنت عايزه"

أكمل العبارة الآتية لو سمحت

طب تعالى ناخذها واحده واحده كده.. لما تسمح لحاجة جديدة بالدخول في حياتك طبيعي إنها حتاخد قدر من تركيزك وتفكيرك.. وهما إن من الواضح والمعروف إن التركيز عنصر جاذب للطاقة :- فالمعادلة كده بتقول إنك حتقلل من الطاقة الي بتديها لبعض الحاجات التانيه الموجوده أصلاً عشان تعيد التوزيع! ده في حد ذاته مش غلط ولا مشكلة.. المهم تبقى عارف ومُدرك للقانون ده فتعمل حاجتين:

- تختار تدخل الحاجات المناسبة لأهدافك وقيمك ومبادئك وطريقك عشان تبقى لايق على نفسك..

- تسعى لتحقيق التوازن.. عشان التوازن أهم لصحتك ولحالتك المزاجية من أي حاجة معينة، مهما كانت قيمتها..

في خطوة ممكن تساعدني أحقق توازن أكبر في حياتي.. هي.....
(أكمل العبارة)

رايح فين؟.. هو ده الطريق الي بيوصل هناك؟.. متأكد؟..
طب توصل بالسلامة :)

48

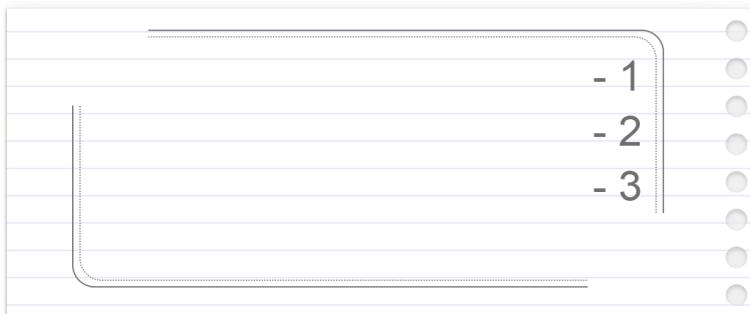
الطموح مش معناه إنك تقلبلنا وشك يا عم

الطموح حلو أكيد بس لو معاه الرضا.. لو مش راضي عن حاجة
بتحصل في حياتك يبقى منطقيًا لازم تراجع وتحاول تعالج "النقص في
الرضا" مش النقص في الحياة!

((سعادتك = اللي بيحصل - توقعاتك)).. لو اللي بيحصل مش
بأيديك ومش عاجبك، ظبط توقعاتك..

هي كده وملهاش اوبشنز كثير؛ **الغني اللي مش راضي فقير مهما
كان عنده، والفقير الراضي غني مهما كان ناقصه..**

ياللا وحّد الله في قلبك كده واكتب ٣ حاجات إنت راضي ومبسوط
وممتن وسعيد إنهم موجودين في حياتك النهارده..



49

اختار دايرتك

- لو سمحت أقصر طريق للنجاح وأسهل وصفة للسعادة؟! ...
طب اطلع وتعالى ورايا أنا رايح الناحيادي..
<<<<<<<< الطريق:

تعرف الناس اليي مهما كانت الدنيا كويسه بيلاقوا اليي يضايقهم
ويتوقعوا السوء ويشتكوا؟!... أما تشوفهم **اهرب**..

تعرف الناس اليي مهما كانت الدنيا مكعبله بيبسّطوا الأمور
ويرضوا بالموجود ويتعاملوا مع الأحداث بهدوء وتفأؤل؟!... **اقعد**
معاهم كتير واعمل زيهم..

.. الناس اليي بتتعامل معاهم بيشكلوا جزء كبير من طريقة
تفكيرك ووجهة نظرك وبيأثروا على تجربتك في الحياة ومشاعرك
وأحوالك والحتت اليي بتوصلها.. **اختار دايرتك**

50

فكرة بره البرطمان

العلم مهم جدًّا في كل مجال عشان بيخلي العقل يشتغل بطريقة مؤثرة ومثمرة.. بس في مجالات التواصل مع الناس ومساعدتهم بيبقى في حاجات تانيه أساسية بتسبب النجاح بدرجات مختلفة.. لو عاوز تأثر بإيجابية في حياة حد تاني يلزمك مع العلم؛

ذكاء اجتماعي وبساطة وقلب رحيم وإيمان بقيمة بنفسك وحكمة وصبر وإيجابية وتواضع وشجاعة وروح خفيفة واحترام وحالة ذهنية مرنة ومتأمله.. ولازمك قبل كل ده إنك تبقى حقيقي!

لو شايف في نفسك شوية من دول بيبقى دورك في الحياة أهم من الغرق في الأعمال اليومية والأهداف القصيرة.. شد شراعك واطلع فوق السطح وضاعف تأثيرك بالتأثير في حياة اللي حواليك

51

من قريب

ياه.. الحاجات الي حوالينا بيبقى شكلها مختلف أوي لما نبص عليها من قريب! مهما كنا متعودين على وجودها.. تفاصيل أكثر بتظهر فيها، بعض التفاصيل دي بتطلع أجمل ما كنا شايفينها وبعضها بيطلع أوقع ومعظمها ما كناش نتخيل إنه موجود أصلاً!

والعكس بقى.. لما نبص على حاجة كانت دايماً قريبة من عينينا من وجهة نظر بعيدة بتبدأ التفاصيل تختفي والشكل بيبقى أقل في الوضوح، بس مع ذلك بنشوفها في سياق وفي وسط حاجات حواليا من كل ناحية فيظهر لها معاني جديدة وعلاقات ما كناش نتصورها برضه فبنفهمها أحسن!

ما فيش في زاويتين النظر دول واحدة صح ولا واحدة غلط... والأتنين لازمين ودرجة فايدتهم بتعتمد على الوقت والظروف وطبيعة الحاجة الي بنبص عليها والهدف الي مطلوب من تبني وجهة نظر محددة!!

طب ليه أنا بقى قررت أحكي الفكرة دي؟!.. لسبيين:

1. عشان نفتكر إن في زوايا ومسافات مختلفة للنظر دائماً موجودة، وبالتالي إحنا بنكون في لحظة معينة شايفين حاجة معينة من زاوية معينة بمعنى معين، عشان ده اختيارنا وقرارنا!

2. عشان نقدّر ونتفهم الناس اللي رؤيتهم مبنية على نظرتهم اللي جاية من مسافات مختلفة..

الإدراكين دول مهمين و.. وبيكبروا صاحبهم وبيساعدوه على فهم أشمل وكمان على التغيير لما يحتاجه..

نقول كمان: مستني إيه عشان تبقى سعيد؟

معظم الناس اللي بأقابلهم منتظرين حاجات تحصل ومعلقين سعادتهم عليها.. لما بسأل حدّ منهم (وأنا منهم على فكرة، "إيه اللي لو حصل حتبقى سعيد؟"، بلاقي عنده بعض الإجابات ومع اختلاف الإجابات دي وتنوعها، طريقة التفكير نفسها يفضل فيها 3 أخطاء أساسية (معظمنا يقع فيهم... هما دول :

1. إن عادةً الحاجات اللي مستنينها لتحقيق السعادة يا إما ما بيقاش ليها صورة واضحة ومحددة أو ما بتقاش في إيد اللي مستنينها أصلاً.. زي مثلاً الأهداف بتاعة؛ "عاوز ما ييقاش فيه مشاكل".. "عاوز حد معين يحبني".. إن "عاوز بيقى عندي كذا وكذا"..

"عاوز ولادي / جوزي / مراقي / أمي / أبويا / أصحابي / زميلي / مديري يبقوا كذا أو يعملوا كذا"...

2. إن حتى مع الحظ السعيد اللي ممكن يوصلنا للحاجات اللي عاوزينها دي.. ساعة ما نوصل بنتفاجئ بالحقيقة؛ وهي إن الوصول اللي كنا بنحلم بيه ده تأثيره على سعادتنا بيبقى طفيف جدا ومؤقت جدا جدا... وهوووووووب بنرجع لنفس درجة الرضا والسعادة العادية ونبدأ نستنى حاجات تانيه... جري لا ينقطع ورا سراب لا ينتهي!

3. الفطرة والعلم والمنطق والفلسفة والطبيعة بتقول إن السعادة والرضا (والمعتقدات الداعمة عامة) سبب للنجاح الحقيقي.. مش العكس... فالترتيب بتاع "لو حصل كذا حابقي سعيد" أصلاً ترتيب معكوس.. لو خدت فرصة تبص حواليك حتلاقي ده واضح زي الشمس..

طب وإيه دلوقتي؟.. (تعالوا نقترح بعض قواعد السلامة والأمان في الرحلة المهمة دي)

1. السعادة قرار متعلق بتوقعاتك أنت وتفكيرك وتقييمك الداخلي لحالك.. سيبك من كل الحاجات اللي بره إيديك عشان المعركة دي ما فيهاش أسلحة إلا الشكوى وما لهاش احتمالات إلا الهزيمة.. ما تخليش قرار سعادتك معتمد عليها.. اكتب لنفسك تعريف للسعادة مناسب ليك وقرر كده كده تتبسط دلوقتي وعيش دلوقتي في اللي إنت بتعمله والمكان اللي إنت فيه في الدنيا.. تقبل وضعك وشوف مميزاته وارضى عنه وحبه كمان بكل عيوبه وتحدياته.. (جرب القرار ده ولو يوم واحد عشان تحسه قبل ما تحكم)

2. رضىت واتبسطت.. احلم بقى براحتك وخلي عندك أهداف وغايات وتوقع للنمو والنجاح واملا نفسك طاقة وطموح.. بس

إوعي تنسى وإنت بتحط هدف وخطة إنك تعيد التفكير في كل خطوة عالسكة دي.. حطها تحت الاختبار واتأكد إن الخطوة أو الهدف ده داخل منطقة تحكّمك واختيارك عشان ما تضيعش طاقتك وتشتت تركيزك وإنت بتحاول تظبط حاجات بره إيديك.. عشان تعرف تعمل ده؛ اكتب لسته بكل الحاجات "اللي عندك" ولسته بكل "اللي تقدر تعمله" وخلي أهدافك وخططك مرتبطين باللسنتين دول بس.

**السعادة شعور تابع لوجهة نظر.. لو إنت مش سعيد دلوقتي جرب
وجهات نظر مختلفة دلوقتي لحد ما تلاقي حاجة مريحة وعلى مقاسك**

الكوتشينج هو (يحصل إليه يعني لو حطيت تعريف من عندي يعني) 😊

حوار من غير فرض لوجهة نظر معينة ولا نصايح ولا عتاب ولا ضغط.. تواصل مريح من غير إصدار أحكام.. حرية تعبير وإبداع.. حضور كامل واستماع لكل الكلام حتى اللي مش بيتقال.. طريقة مختلفة للتفكير وترتيب جديد للأفكار.. أدوات بتعلم مهارات جديدة وبتساعد على مواجهة أخطار العجز والإحباط.. نور وبراح لأحلام وفرص ومواهب كانت مستخبية وفوقها ألف فكرة مشوشة.. طريق أصلي مخصوص ليا أنا مش طريق تقليد، خريطة توصل للمكان اللي طول عمري خايف أبدأ رحلتي ناحيته، تغلب على التحديات والمصاعب اللي طلع حجمها وتأثيرها أصغر بكثير ما كنت فاكِر، علاقة مبنية على إيجابية وتفاؤل واحترام ومشاركة وأمل وثقة..

**حياتك حتفرق كثير لو قررت تتعامل مع النجاح على إنه حقك
ومسئوليتك مش على إنه حاجة زيادة مالکش إيد فيها ومستنيها
تجيلك لو توفرت ظروف معينة**

دايرة اللي شاغلني ودايرة اللي في إيدي

ممکن يكون موضوع الدايرتين معروف، بس أنا دايمًا باستفيد
حاجه جديدة كل أما أتأمل فيه..

الموضوع ببساطة إن كل واحد فينا عايش جوه دايرتين في نفس
الوقت.. "دايرة الاهتمامات" ودي دايره كبيرة فيها اهتماماتنا ومشاغلنا
والحاجات اللي بنفكر فيها وده بيتضمن المخاوف والمسئوليات والنتائج
والأحوال اللي حوالينا وظروفنا..

ودايرة جواها أصغر اسمها "دايرة التأثير" ودي بيبقى جواها
الحاجات اللي بتهمنا بس في نفس الوقت اللي نقدر نغيرها أو نأثر
فيها بنفسنا.. زي اللي بنعمله وردود أفعالنا وبنفكر في إيه وبنصاحب
مين وبناكل إيه وبنشرب إيه وبنقضي الوقت في إيه وبنختار إيه
يدخل دماغنا من خلال توجيه الحواس بتاعتنا!

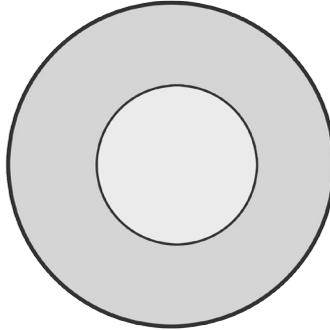
الحياة جوه الدائرة الأولى بيبقى ملبان بالإحباطات والشكوى اللوم والأعدار والمعوقات.. واللغة فيها بتبقى ملبانه بـ"مش حينفع"، "ما فيش فايده"، "عمري ما حاقد"، "الظروف كده"، معنديش فلوس، معنديش مساعدة، معنديش نفوذ، معنديش طريقة"

الحياة جوه الدائرة الثانية بقى بتبقى فيها طاقة أكبر وإصرار عالمبادرة وإعلان للمسئولية عن حياتنا وتجربتنا وبالتالي قدر كبير من الشعور بالتحكم والقيادة.. واللغة فيها بتبقى "اختار ده"، "حاقد عمل الجزء ده"، "أنا ممكن أغير ده"، "في دائماً سكه سالكة".."

واللذيذ بقى في الموضوع إننا لما بنعيش أكثر جوه دائرة التأثير بترجح معنا ونكبر ونبدأ نأثر في حاجات ما كانش ممكن تتخيل إننا نأثر فيها..

كلنا بنعيش جوه الدائرتين بنسب مختلفة من الوقت والتفكير.. وكلنا عندنا اختيار نركز فين ونستعمل طاقتنا في أنهي واحدة فيهم. اللي مقرر النجاح عارف إن الاختيار والمبادرة مش مجرد بدايل متاحه.. الاختيار والمبادرة عقيدة وعلم ومسئولية وخطة :-)

من ستيفن كوفي- كتاب العادات السبع- بتصرف



يوم جديد يعني هدية..

لو عارف تقرا الكلام ده دلوقتي ده معناه إنك عايش وشايف!
ولو مختار تكمل قرابة ده معناه إنك قادر تختار!

ولو اتفقت معايا إنك عايش وشايف وتقدر تختار يبقى محتاج
تفتكر إن عينك النهارده حتقع على حاجات كتير وودانك حتعدي على
أصوات كتير، بس اللي حتشوفه وحتسمعه من الحاجات دي بجد
بيبقى قرارك، خلي جهاز الاختيار شغال متوقعوش منك أول ما تنزل
من البيت (أو من الموود)..

افتكر ودرب نفسك إنك تختار تسمح لإيه بالدخول واعرف
اخترت ده ليه..

اختيارك للحاجات الي بتدخل دماغك من عينيك وودانك،
بيحدد كتير من الي بيحصل جواها.. واللي بيحصل جوه دماغك
بيحدد معظم الي بيحصل في حياتك!

كلمة خير أو لون مفرح.. نبرة صوت بتحب أو ابتسامة بتشجع
تقصد تستقبلهم أو ترسلهم حوايك ممكن النهاردة يغيروا الدنيا..
صباح الخير..

56

حظك اليوم

عارف الناس اللي حظهم حلو؟.. لو افترضنا إني أقنعتك إن في معجزة حصلت وإنك نايم خلتك أكثر واحد محظوظ في الدنيا.. ودلوقتي أي حاجة حتعملها أو فكرة حتجيلك حتنجح.. وأي مشكلة حتصادفها حتتحل وكل الناس حتحبك وكل حاجة حتبقى سهلة واللي جاي حيبقى ناجح ومميز في كل جوانب حياتك اللي حتبقى مليانة سعادة وسلام! اسمح للتصور ده يدخل جواك كده وتصور نفسك ساعتها حاسس بإيه؟.. واكتب حتعمل إيه مختلف لو حصلك كده فعلاً..

57

قرر واتحرك

خذ أي قرار وابدأ نفذه حتى لو قرار بسيط..
حياتك ساعتها حتبدأ تتشكل بقراراتك مش بطروفك.. ده في حد ذاته نجاح..

أهم قرار بناخده كل يوم هو بنركز على إيه.. ابدأ يومك بيه..
مش مهم تنجح أو تفشل المهم تتحرك وتتعلم عشان تبقى جاهز
تنجح... قرر واتحرك..

فيه ناس بيفهموا قالوا "الخايف يموت آلاف المرات قبل ما
يموت.. الشجاع يموت مرة واحدة بس" (وأيوه.. اعتبر ده
وعد)

58

أنا اللي باختار

تفتكر إيه اللي ممكن يحصل لو صحيت الصبح وأخذت قرار
ليه علاقة بـ **شخصيتك النهارده؟**

اختر حالة إنت بتحبها وبعدين العب مع نفسك لعبة؛ اتحداها
إنك حتفضل في الحالة دي لأطول وقت ممكن بغض النظر عن كل
المؤثرات أو الأحداث اللي حواليك..

(مثلاً: أنا النهاردة ناوي أكون؛ هادي.. سعيد.. متفائل.. قوي..
شجاع.. صريح.. واثق.. طاير.. دمي خفيف.. حر.. متفهم.. بسيط..
حكيم... أو اللي تختاره)

اختر الحالة، قولها لنفسك بصوت عالي وكأنها أمر واقع وتوقع
نتائج ليها..

ممكن الموضوع بيان بسيط بس تأثيره على حياتك كبير..

تجنب الجمود تحافظ على الاتزان

أكبر مجهود ضايع بنعمله هو محاولة الثبات والتلصيم في مواجهة الحياة الي بتتحرك حوالينا!

أما نقضيها شكوى وأعدار وكلكعة بنضيع فرص و طاقة ووقت مخلوقين أصلاً للاستثمار مش للاستهلاك..

جرب كده يوم واحد تقرر تعمل الي تقدر تعمله في كل مكان ووقت نكون فيه..

متستناش حاجة تيجي، لو عاوزها اتحرك وروحلها.. لو مش عاجبك حاجة اتحرك وسيبها وبص قدامك..

لو عاوز تتعلم حاجة اتحرك اعمل سيرش أو اسأل حد يعلمك..

لو محتاج طاقة لكل ده اتحرك في صلاة أو دعاء..

لما ما تلاقيش أفكار نط بره دماغك وساعد حد محتاج بأي حاجة تقدر عليها (وكل الناس محتاجين حاجة)

وفي وسط كل ده ما تنساش تاخذ دقايق لنفسك تسكت فيه
وتسكن وتظبط البوصلة.. فكر وتأمل في المعاني اللي حواليك وفي
أهدافك من اللي إنت بتعمله...

تجنب الجمود تحافظ على الاتزان.. اتحرك عشان تثبت..

إوعى تقع في الحفرة دي

في بعض الناس بيشكلوا جوه دماغهم فِرَق دفاع داخليه من الغل والغضب، أو العنف وجلد النفس، أو الشكوى ولوم الآخرين، أو الحزن والتألم والانحسار، أو كله على بعضه.. الناس دول ببيقوا متصورين إن ده رد فعل طبيعي وحق مشروع بسبب اللي بيحصلهم في حياتهم.. بيقروا ينطوا في حفرة الانتقام من العالم..

أما تشوف الناس دول خد ديلك في سنانك وطير!

لأ وإيه كمان، فيه علم ومنطق وقوانين كونية وتجارب بتأكد إن الحالة الذهنية الدفاعية دي مش بتسمح بالتحرك السليم ولا القرار الصح.. يعني من الآخر لا هي بتخرجهم من اللي هما عايشين فيه ولا حتى بتريحهم وهم جواه!... وأهي عيشة والسلام... الحالة دي بقى في مجموعها عبارة عن اختيار وقرار شخصي جدًّا مالوش علاقة بالظروف ولا الأحداث ولا الناس!

طب بفرض إني اقتنعت وعاوز أبدأ أجرب دلوقتي.. أبدأ منين؟

1. اكتب إنت عايز توصل لإيه وإمتى..

2. اكتب الحاجات اللي إنت حاسس بيها وبتفكر فيها..

3. اسأل نفسك إيه الحاجة اللي أقدر أعملها الشهر ده عشان اتحن
5% في كل واحدة فيهم..

4. آخر كل يوم ما تنساش تكتب 3 انتصارات صغيرة قدرت تحققهم
في يومك!

بس كده.. حياتك زي ما إنت عاوز تشوفها :-)

61

بتحب قعدتك؟

فيه أشخاص حوالينا موجودين عشان اللوم والعتاب والهلك والشكوى من كل حاجة وفي كل الأحوال.. مهما كنا بنحبهم بنلاقي نفسنا مش بنحب تقضية الوقت معاهم، ومهما كانوا مش قاصدين هما بيشدوننا لورا وبيخلوا تركيزنا في المكان الغلط.. وفي أشخاص متخصصين في الراحة والحب والرحمة وخفة الدم وتبسيط الأمور والسلام (في كل الأحوال برضه).. مهما كانوا بعيد عنا حنلاقي رجلنا وقلبنا بيشدنا ناحيتهم عشان إحنا بنحب نفسنا ونستمتع بيها وإحنا معاهم فنقدر نعيش أحسن وأرقى وأنقى.. الفرق بين الاتنين كلامهم..

إزاي النهاردة أكون من النوع الثاني مع الناس إالي حواليا؟
والأهم، إزاي أكون من النوع الثاني ده مع "نفسي"؟

إزاي أعمل من نفسي شخص أحب أقعد معاه عشان لما أجي
أزورني مهربش وأعرف أستمتع بالوقت والحديث ونطلع مع بعض
لقدام؟

عاوز الدنيا سهله؟

عاوز الدنيا سهله؟.. بتخنقك لو عصلجت معاك زياده في يوم؟
 طب عمرك شفت حد وصل لحاجة مهمة أو مكان يستاهل من
 غير عكوسات وتعب؟
 تفتكر المواقف اللي بنعدي فيها دي مجرد صدف وحظ ولا جزء
 من خطة كبيرة وحكمة كاملة وليها أهداف وأسباب؟
 الواضح من اللي حوالينا إن النجاح مش بيتكون من مجموعة
 تجارب سهله أو أيام متعة وترف وتهيبس، لكن بيتكون نتيجة مقاومة
 وتحمل وسباحة عكس التيار ومن غير عوامات، وكمان اللي بيعوم ده
 بيبقى شايل على كتافه مبادئ مش عايز يتحرك من غيرها!
 اتحرك واشتغل واتعلم واجتهد واكتشف وبص على نفس
 الحاجات اللي حواليك بعيون جديدة مليانة حب استطلاع وتفاؤل
 وعزم.. متدورش على سعادة سهله وتلمع من بره مع إنها فاضية

من جوه.. النوع ده صحيح صوته عالي وملون ويبشد العين بس
بيحمض بسرعة وريحته بتطلع وبتخنق

.. خلّي سعادتك في المغامرة والتحدي واليقين ومساعدة الناس
والتواصل مع الحياة بطريقة تزود متنقّش.. وبعد كده لما توصل
احمد ربنا على الوصول بشرف وعزة لنقطة إنت اللي قطعت الرحلة
ليها فبقيت بجد تستحقها.. غير كده من الآخر كله في الكَلِتَش..

ممکن الأحداث تحط في طريقي النهارده أي حاجة مش على
مزاجي.. بس ما فيش ولا حد ولا حاجة تقدر تفرض عليا أشوف
الحاجة إزاي أو أتعامل معاها إزاي..

((ملحوظة قبل ما تمشي: إنت من حقك وتقدر تعيش سعيد
النهاردة كده كده))

63

قد أعذر من أنذر

أنا بأقول من الأول أهه، لو مرتاح زي ما أنت متفراش البتاعة
دي ونط عالصفحة الي بعدها وكبر دماغك..

قد أعذر من أنذر..

لسه قاعد؟!.. ماشي توكلنا على الله..

هو لو أنا باختار شغلي وبيتي وعيلتي وشكل ونوع لبسي
وبأختار أصدقائي والأماكن اللي بأروحها وعندي تصور واختيار في أنا
عاوز أكسب كام وإزاي وبأختار أصراف فلوسي وطاقتي في إيه... وبأختار
أعمل إيه في وقتي وبأختار أبص على إيه وأسمع إيه وأقرا إيه وأفهم
إزاي وأتكلم في إيه وأسمع آراء مين، بالتالي بأختار أفكارى وتركيبه
دماغي.. بعد كده بأختار أبني شكل حياتي إزاي وأغير فيها كل شوية
عشان تتماشى مع كل اختياراتي المذكورة بدون عوائق نفسية أو مادية..
وطبعًا بأختار أرفض كل حاجة ممكن تغير الشكل والاستايل ده!

ينفع بعد كده لما تعدّي قدامي أسئلة القيم أو المبادئ وأحس إن
فيا حاجة غلط، أقول واله مقتنع بس "أصل الاختبار صعب!"

هممم.. مما لا شك فيه إن (الإجابة صحيحة)!!.. الاختبار صعب
طبّعاً، بس السؤال اللي جاي في بالي هنا بيبقى؛ هو الاختبار اتخلق
صعب كده من الأصل؟ ولا أنا مجموع اختياري حطني في موقف يخلي
الاختبار صعب للدرجة دي؟ يعني هو صعب ولا أنا اللي مصعبه على
نفسي ومصدق؟..

طب أنا حاجب أسئلة مختلفة:

- إيه الخطوة الصغيرة أو الاختيار اللي ممكن أعمله النهارده عشان
أخلي الاختبار أسهل شوية؟
- إزاي أبدأ أختار المهم وأبني حياتي حواليه؟ إيه هي قيمتي ومبادئتي
وألوياتي اللي بتمثل هيكل حياتي؟
- إيه اللي ممكن أعمله عشان أمرن نفسي على الشجاعة في التغيير
حسب أولوياتي حتى لو ضد التيار ساعات؟
- وإيه اللي حاختر أعمله بحرية لو فرضت إن مافيش عليا
الضغوط المصطنعة دي وإني ببدأ من الصفر؟

طب أنا عندي فكرة!

دي حياتك وده اللي ربنا كاتبهولك.. ما لكش سيطرة على الأحداث ولا المتغيرات.. كل اللي ليك سيطرة عليه هو رد فعلك تجاه اللي بيحصل.. وعشان ربنا رحيم وعدل بيديلك على قدّ رد الفعل ده.. خللي حياتك أحلى بابتسامه حلوه وكلمة طيبة ودعاء من قلبك وتفأؤل ورؤية ومساعدة الناس وقرار حاسم إنك تعيش سعيد وتستمتع بيها زي ما هي كده..

إيه؟!.. أيوه طبّعًا اجتهد وخطط للتقدم لكن عيش بالكامل في اللحظة اللي إنت فيها واستمتع بالرحلة ومتعلقش بسعادتك على محطة وصول لا هي مؤكدة ولا عمر حد ارتاح لما وصلها..

كل حاجة بنستعملها بتخلص وكل حاجة بنقدّمها بتفضل.. آخر السكة مش حتفرق قد إيه حوّشت وجمّعت، حيقي المهم قد إيه ساعدت وأضفت.. مش مهم معاك إيه المهم إنت بقيت مين لما وصلت... **فكّر لبرّه تبني جوّه**

65

لمع عدساتك

كل حاجة حتشوفها النهاردة حتوصلك بعد ما تعدي على فلاتر
وعدسات ما بين عينيك وعقلك... فلاتر من العقائد والمرجعيات
والخبرات والقيم والاتجاهات والأفكار والمزاج... إلخ.

لو عاوز تشوف الحاجات صح وتعييش وجهات نظر جديدة
(حتى يا أخي عشان متزهقش) :-)، لازم تشتغل على الفلاتر دي..
نصف فلاترك ولمع عدساتك.. اركن كبرياءك في الجراج وعدل أوضاعها
وترتيبها واتناقش معاها وعلمها تشترك مع بعض عشان توريك الصورة
واضحة ومنورة.. **إنت تستاهل تشوف كويس**

ما تستكبرش ما تستسلمش ما تستنصرش

.. حتى الابتسامة في وش الناس والكلمة الحلوة ممكن تساعد حد
يطلع من ضيق.. عارف ساعتها بيحصل إيه؟.. بيحس أحسن ويفكر
أحسن ويختار تصرفاته أحسن مع الناس اللي حواليه فحياته تتغير..
ومن الناحية الثانية الناس اللي بيتعامل معاهم كمان يحسوا أحسن
ويتصرفوا أحسن مع ناس تانيين وهكذا.. التأثير بالشكل ده ممكن
يستمر ويتوغل وينتشر زي الإعلان بتاع زمان 😊

الكلام ده مش فلسفة ولا رأي شخصي ولا حتى محاولة للنصيحة!
ده مجرد عرض ملخص جداً لعلم مثبت بالدراسات والأبحاث والأهم
والأولى من كده هو كمان دين ثابت وإيمان!

نستنتج من كده 3 حاجات أهم من بعض:

1. ما فيش حد النهاردة على كوكبنا مالوش لازمه أو مش مهم! بالعكس.. ده ممكن أبسط حد بتقابلة من غير ما تهتم يكون له أكبر تأثير على حياتك.. فا "متستكبرش" ..
2. لو لقيت نفسك متضايق ومش عارف تعمل إيه، أبسط حاجة ممكن تعملها إنك تساعد أو تبسط حد تاني ولو بكلمة تقدير.. الشعور الحلو اللي حيوصله حيلف حواليك ويرجعلك.. فاتحرك للناس و"متستسلمش" ..
3. ما فيش عمل خير صغير.. لأنه أول ما بيخرج للنور بيكبر ويتضاعف واحتمال يوصل لمساحة وعمق وتأثير أكبر بكثير حتى من خيالك.. فا "متستخصرش" ..

السعادة بتلف تلف وترجع لصاحبها

67

عاوز تعيش يوم مختلف؟.. العِب اللعبة دي

تخيل إنك دلوقتي حالاً عرفت واثأكدت إن ميعاد موتك الخميس الجاي.. اكتب ورقة فيها كل حاجة حتعملها النهاردة بناء على المعلومة دي..

طلعوا كام حاجة؟ الوقت حيقضي؟

طب لو مقضاش حتبدأ بإيه وتسبب إيه؟

اتبقى معاك لسته أصغر..

اعمل منها 3 حاجات بس "النهاردة"

طب ما كان من الأول !!.. لازم يعني أموتك عشان تعرف تعيش!..

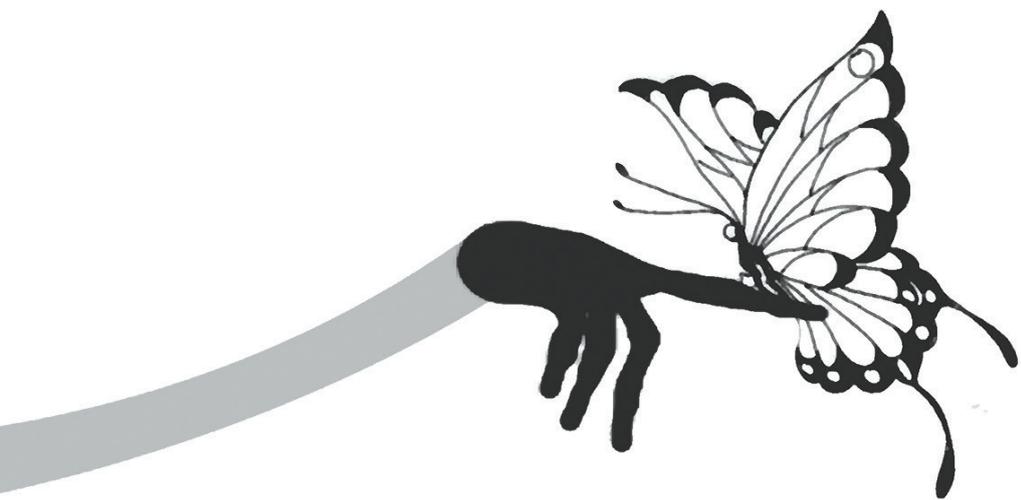
كام خريف و ربيع و صيف
لسه ف حياتي مكتوبين
و معيشتهمش
كام مرة راح يكمل قمر
و كام في اميال السفر
مستنينيني بكل صبر
بس يمكن ما امشيهمش

كام ابتسامة عالوشوش
مكتوبلي اشوفهم..
بس لسه ماشفتهمش

كام روح في فتارين العيون
راح يوحشوني
قبل ما اوحش كل حد
و أمشي من معرض عيوني

كام حبيجوا يحضروا يوم
الرحيل؟
حيكونوا مين؟
و بأنهي وش ف يوم شافوني؟
حيقولوا ايه عن رحلتي؟
و ازا ي طولوا يسمعونني؟

كام قميص و خازوق و مقلب
لسه فحياتي مكتوبين..
ما لبستهمش
كام مره نوم قبل آخر نومة ليا
كام حلم متشعبط و لسه
مخبي نفسه من عنيا..
محلتمهمش
كام كلمة مكتوبل
ي كتابتها..
حاسلم الورقة ف معاها
كتبتهم .. مكتبتهمش



إوعى تصدّق أي حد أو حاجة عايزة توصلك لكده ...

اجري بسرعة أوي عشان تلحق توصل.. توصل لإيه؟! مش مهم..
 شد كتافك حتى وإنّت قاعد وجزّ على سنانك واجري من جوه
 وكشّر عن أنيابك، عشان تبقى "مهم".. مهم في إيه؟!.. مش مهم..
 مفيش وقت تشرب.. كل أي حاجة قدامك لو جعان.. صلّي الفرض
 بسرعة عشان تلحق.. تلحق إيه؟! مش مهم..
 خليك دايماً سامع نفسك وإنّت بتنهج واعتبر ده ساوند تراك
 حياتك... ما فيش وقت، الحياه عبارة عن سباق وإنّت لازم تكسب..
 ولما توصل لخط النهاية ابقى ابعت قولنا وطمّنا إنك وصلت
 بالسلامة!

فكر تاني في حياتك!

خَلِّي بالك عليك

اللي بندور عليه و.. ومش لاقينه في الكلام بيبقى مستخبي في الصمت.. في حاجات محتاجين نتعلمها بالحركة، بس في حاجات أهم محتاجين نتعلمها في السكون..

النفس زي الطفل اللي بزبيه.. لو عايزين نفهمه ونحتويه ونحافظ عليه محتاجين نديله وقت وصبر وحكمة ..

تيجي نلعب؟

اسأل نفسك النهاردة سؤال يكون مهم.. زي مثلاً:

"إيه أهم 5 حاجات عندي النهاردة؟ وتأثيرهم إيه على حياتي؟"

فوّت بقى الإجابات الأولية السريعة.. واقعد بعد السؤال ده عشرين دقيقة [ساكت وساكن] اتنفس بعمق.. واڏي نفسك فرصة تجاوب بهدوء وبطء وانسيائية..

حتى لو ما اتعلمتش في التلت ساعة دي حاجة مختلفة (وده
احتمال بعيد)، على الأقل حتبقى اشتغلت على حاجة مهمة جدًا
وهي تنمية علاقتك ببيك!
.. في آخر السكة مش حيتبقى معاك حد غيرك.. خلي بالك عليك!

أفكار مبعثرة

- العمر مش بيخلص لما ينتهي في يوم، العمر بيخلص في كل يوم بيعدّي من غير ما تعمل عمل خير يزود اللي جواك أو اللي إنت جواه..
- لو في حاجة مش عاجباك اختار حاجه تانيه واتحرك ناحيتها.. لو مش عاوز أو مكسل أو مش طالبه قلق، ساعتها اختار إنك ترضى باللي إنت فيه واعرف إن ده اختيارك.. في كل الأحوال هي اختياراتك والنتائج ١٠٠% بتاعتك!.. ورينا ابتسامه حلوه كده بقى واستمتع بحريتك..
- كلنا جوانا حوارات ما حدش بيعرفها غيرنا..
الحوارات دي مليونه تفاصيل إحنا نفسنا ساعات ما بنقاش واخدين بالننا من وجودها بس في كل الأحوال بنحسها وبنعيشها..

- اللي جوانا بيطهر في كل حاجة بنعملها وكل كلمة بنقولها وحتى على شكلنا وحضورنا! عشان كده لو مش عاجبك النتايج اللي بتوصلها في الدنيا وعاييز حازه مختلفة اسأل ((أنا مين وجوايا إيه؟)) قبل ما تسأل ((أعمل إيه؟))
- في وسط كل الحاجات اللي ممكن نكرم بيها بعض ما فيش أحلى ولا أقوى ولا أعلى ولا أبقى ولا أسهل من الكلمة الطيبة..
- تعرف كلمة؛ "إحنا والناس التانيين"؟.. حياتنا ممكن تتغير كثير لو شيلنا منها "الواو" وصدّقنا إن "إحنا الناس التانيين"..
 • حتى وإحنا بنبص على نفس الحاجات من نفس الزاوية والارتفاع والمسافة ممكن ساعات نلاقيها شكل ومعنى مختلف بمجرد ما نغير نقطة التركيز (Focus) جوانا!
 ممكن حقيقة الحاجة اللي بنشوفها تكون واحدة بس النقطة اللي بنركز عليها والشكل اللي بنشوفه بيبقى اختيار ومجموعة أفكار.. عشان كده ما فيش حاجة واحدة ليها شكل واحد أو معنى واحد في كل العيون اللي بتبص عليها! بص جواك واختار "نقط تركيزك" لحد ما تلاقي اللي يناسبك ويظبط القيو في عينيك على مزاجك.. ابعده.. قرب.. اطلع.. انزل.. جرّب.. غير وجهة نظرك تغير شكل حياتك..
- اللي فات رواية لسة بتكمل في الفصول اللي بنكتبها دلوقتي.. والوقت الوحيد الحقيقي هو النهاردة.. الباب اللي بتفتحه النهاردة بيفتح على العالم اللي إنت حتعيش فيه والخطوة اللي بتاخذها النهاردة بتقربك للمكان اللي حتوصله.. دايمًا في فرصة طول ما بنصحى نلاقي نفسنا النهاردة..

- ما فيش حاجة جايه... إحنا اللي- رايعين..
- ما بين كل الطرق اللي ممكن توصل للسعادة في ٣ طرق اللي بيعدي فيهم بيشوف بطريقة مختلفة.. بيبقى وصل خلاص حتى من غير ما يتحرك.. "الوعي والتفائل والتقبل".. لو فضلت كل يوم بتعمل نفس اللي بتعمله حتعيش نفس اليوم كل يوم! ساعتها بدل ما تعيش ٣٦٥ يوم في السنة حتبقى عشت نفس اليوم ٣٦٥ مره... حاجه تزهق! صح؟ كلنا جونا شخصيات مختلفة وكلها شخصيات حقيقية ومليانه إمكانيات وصفات وأفكار.. **لما تزهق اختار تركيبة شخصية تكون مركونة بقالها فترة وطلعها وعيش يومك بيها..** شوف بعينها واسمع بودانها وفكر بدماعها.. حتتعلم حاجة جديدة وحتأثر في حياتك بشكل مختلف وحتتسلى كمان..
- في ناس بيعيشوا قصة حياتهم تايهين كأن المواقف والظروف هي اللي بتحركهم.. وفي ناس عايشين كأنهم قاصدين يعيشوا، وبتحركوا جوه نفس المواقف والظروف بس بذكاء وثقة كأنهم عارفين الطريق من قبل كده.. الفرق بين الاتنين شوية حاجات متاحة للجميع، أولها **(نوع الرغي اللي جوه الدماغ)**
- ساعات بسأل نفسي سؤال:
بغض النظر عن اتجاه الريح والأحداث، هو أنا لو مديت خط مستقيم في اتجاه حركتي على الطريق اللي أنا ماشي عليه النهاردة، حاوصل فين؟
- ورقة وقلم وكوباية شاي؛ لو صحيت لقيت نفسي في مكان ما فيهوش حد يعرفني قبل كده؟ حاعرّف نفسي للناس إزاي؟

- أكبر غلط ممكن تقع فيه إنك تحاول تطلع دائماً صح!
- لو عايز تتعلم بجد محتاج مرونة و نيه و شجاعة و تواضع و مجهود .. لو معندكش استعداد لأي واحدة منهم، يبقى فكك من سكة العلم و استمتع بوقتك.. انت كده حلو
- اتعلم بس متخليش علمك عقيدة عشان مايفسدش حكمتك.. خليك عملي بس متخليش عمليتك قيد يفسد جمال حلمك..

... وقلوب حنان

"ده في ناس ضحكتها تفتح ببيان.." (قرأتها للرائعة: سها الفقي)..
فأنا قررت أكمل 😊

ده في ناس ضحكتها تفتح ببيان
.. وفي ناس كمان لما تكتب.. الخير بيان
وفي صوت يزيح مالصدر همّه
وهو داخل من الودان
وفي نظرة أصفى من السما بعد الأدان
وقلوب حنان.. حيرانين بعقول جنان ..
الناس تنام وهما فاتحين المكان..
للعابرين والسهرانين
والمحتاجين قبلة وأمان

الناس أشكال وأنواع وعددهم كبير... حاوط نفسك باللي يجبوك
زي ما إنت واللي يساعذك تبقى أحسن شكل من أشكال نفسك..

هي السعادة فين؟

عمرك حصلك زي ما حصلتي؟

كنت كثير ببقى نفسي في حاجة وببقى متخيل إنها لما تحصل حابقي أسعد بكتير وإني حافظ سعيد بيها طول العمر.. الخدعة دي اشتغلت في حياتي مئات المرات من أول المسدس اللعبة أو الوكي توكي أو البندقية الرش أو الجيم اند واتش اللي كان نفسي فيهم وأنا عندي عشر سنين لغاية شغلي وبيتي وعيلتي وعربيتي والحالة المادية والأولاد والشهادات... إلخ.. طبعًا كلها نعم من ربنا لا أستطيع إحصاءها ولا شكرها.. بس عمرها ما أثرت في مستوى السعادة زي ما توقعت قبلها ولا استمر تأثيرها لفترة طويلة بعدها.. كنت دايماً برجع لمستوى السعادة جوايا اللي أنا متعود عليه (وهو الحمد لله عالي أصلًا).. أخذت كثير في المطالع والمنازل دي على ما اتعلمت وفهمت.. لو دلوقتي بصيت عالرحلة نظرة شاملة وحاولت ألقى أعلى الأوقات سعادة my highlights بلاقئها في أماكن مختلفة خالص عن اللي أنا

كنت متوقعها.. أماكن وأوقات مالهش أي دعوة بالماديات ولا التسهيلات
ولا الحاجات اللي كان نفسي فيها وحصلت!

**السعادة طلعت عالخریطة مش في اللي بيجيلي قد ما هي في
اللي جوايا..** ومش في إني أخذ حاجة قد ما هي في العطاء.. ومش في
الإضافات قد ما هي في الرضا بالموجود خصوصًا لو بسيط.. وبالتأكيد
مش في المقتنيات قد ما هي في التجارب..

من الآخر هي حالة ذهنية.. مش ممكن حتلاقي سبب لوجود
السعادة أو اختفائها بره الدماغ اللي كونت الحالة دي أصلًا.

السعادة اتجاه مش محطة وصول وما فيش يوم حقيقي إلا
النهارده..

**اشغل نفسك بالعطاء والتجربة وعلم نفسك ترضى حتلاقي
السعادة النهاردة قبل بكره..**

73

على وضعك!!

كنت خارج من محل ماسك قهوة، وشاب قد ابني تقريبًا معدّي
لقى إيديا مشغولة ففتحلي الباب.. قتلته: "شكرًا تسلم إيدك"، فردّ
وقالي: "جيببي" (قصده "عفوًا").. قالها بنبرة صوت مليانة طاقة وثقة
بالنفس ;)

لقيتني بأبتسم جدًّا وافتكرت..

من 25 - 30 سنة كان فيه لغة معينة وتعبيرات بأستعملها أنا
وأصحابي مليانة مصطلحات غريبة على الناس الأكبر في السن، كانوا
بينتقدوا لغتي دي وأنا كنت بأستغرب جدًّا انتقادهم.. كنت بطبيعة
سني متحمس لأسلوب حياتي وبحس إن انتقاد لغتي أنا وجيلي كبت
للحرية وفاشية غير مبررة.. ولما كبرت وفهمت أكثر فكرت واتعلمت
وعرفت وبقيت متأكد (ودي المفاجأة) إني كنت ساعتها صح وبرضه
هما غلط.. عشان كده لقيت نفسي بأستعمل لغة أولادي وأصحابهم في

كل مرحلة يبعثوا بيها وبأتعلم منهم الجديد بإعجاب واستمتاع ومن غير ما ألقى جواباً أي تحفظات!

الحب الحقيقي والفهم لأولادنا أهم وأولى من الانتقاد الفارغ لإثبات وجهة نظر ملهاش دعوة بمبدأ ولا دين.. الاحترام المخلوط بالحب والحرية طعمه أحلى وطبيعي أكثر وأثره أعمق في تنمية المجتمع وتقريب وجهات النظر..

تعالوا نسيب كل واحد يعيش عصره ونتعلم إزاي نواكب العصر ده ونتمرن على المرونة والتغيير..

عيش الشباب طول ما إنت عايش بشروط كل عصر تعيشه.. انصح ووجه ولادك لما يكون فيه سبب ومعنى للتوجيه مربوط بمبدأ، وحاول تعمل ده بطريقتك في الحياة قبل ما تلجأ للمقالات والخطب.. ولما تستغرب حاجة بتتقال قدامك حاول تتعلم منها وتستمتع بيها وتفهم معناها بدل ما تقلق منها وتنتقدها وخلص..

عيش معاهم أو على الأقل سيبهم يعيشوا في حالهم!

على وضعك بقى.. افكس للانتقاد ومتهريش عالفاضي... آمين؟

10 أفكار صباحية لتربية العيال المنسية

حضرت بالصدفة حوار لمدة دقيقة بين ولد (عمره حوالي ٧ سنين) وأبوه.. الولد بيكلم أبوه في حاجة والأب بيرد عليه بطريقة توجع القلب! كأنه منافس ليه في السوق أو محتل بلده أو شنكله قبل كده وهو بيجري عالسفلت: /...!! نظرات الأب ناحيته نظرات سريعة وتايهه، من غير اهتمام بل ومصحوبة بتكشيم وكضمه كأنه قرفان يبص ناحية الولد.

طبغًا حكمي الشخصي على الموقف ده غير مُحايد لأني ما أعرفش ظروف الأب في اليوم ده إيه وكده؛).. بس في كل الأحوال أنا حاقول فكرتي برضه و take it or leave it .. السبب في البوست ده إني حتى لو مش عارف ظروف الأب فأنا عارف كويس الأثر اللي بيسييه نوع التعامل ده على الابن!

جدير بالذكر إن أنا أب طبيعي عايش في العصر ده ومطحون زي باقي الناس وبأقع ساعات في كل أنواع الأخطاء! بس بحاول أصلح وبأعترف هنا إني عندي اختيار أبقى أب أحسن.

بعد ما كبرنا وفهمنا عرفنا إننا محتاجين نربي أولادنا على حاجات أهم لحياتهم بكثير من اللي بيتعلموه بالصدفة، ومحتاجين نعمل ده بطريقة عملية عشان التنظير والنصح المجرد أثبت فشله على مر العصور.. صح؟ طب نعمل إيه؟..

دي بعض الأفكار اللي ممكن تبدأ تعملها من النهاردة:

1. علمهم الاحترام: أما حد من أولادك يكلمك اتبع الخطوات التالية:

- بص ناحيته..

- ركز معاه واسمعه من غير مقاطعة..

- وبعدين رد عليه بتفهم وتقدير لمشاعره..

.. عشان يتعلم الاحترام في الحديث ويعرف من جواه إنه كائن محترم فيتعامل على الأساس ده.. على فكرة مهما كان كلامه مش مهم أوي بالنسبالك اعرف إنه مهم أوي بالنسباله.. الإنسان اللي حاسس إنه مالوش قيمة إنسان خطر عالناس حواليه! وإنت أول واحد حتحاسب عالمشاريب.

2. علمهم الحب: لما حد من أولادك يقولك تعالى نلعب جرب

ترمي أي حاجة في إيدك ٥ دقائق وتقوله ياللا نلعب وتقوم معاه

(المشاركة من أهم أدلة الحب عند الأطفال).. جرب كمان تقوله

إنك بتحبه وتحضنه وتبوسه من غير سبب معين..

ما فيش حاجة تستاهل الصيانة والاهتمام قد قوة علاقتك بأولادك! في يوم من الأيام الصعبة اللي حينفعك وينفعهم هي العلاقة دي بس!

3. علمهم الثقة واتخاذ القرار: خليهم يختاروا وياخدوا قرارات في حياتهم اليومية، يتحكموا في مصروفهم ولبسهم ووقتهم ومذاكرتهم وحاجتهم.. أما تعوزهم يعملوا حاجة إديهم اختيارات، وخلي التقييم على النتائج وإديهم حرية على قَدِّ ما تقدر في الطريقة اللي بيوصلوا بيها للنتائج..

حتى لو ده حيطلع في الأول نتائج أقل جودة أو أبطأ.. استحمل شوية معلش الدنيا مش حتطير.. نمو شخصيتهم على المدى الطويل أهم من نتائج أعمالهم على المدى القصير ومن أهم عناصر نمو الشخصية إنهم ميخافوش يغلطوا عشان ميخافوش يتعلموا..

4. علمهم البساطة والتواضع والكرم: اشركهم معاك في التطوع والتبرع ومساعدة الناس وأعمال الخير وعلمهم يعملوا ده بتواضع، خليهم يروحوا للناس ويتكلموا معاهم.. لما تكون حتدي حدّ حاجة ما تندهوش، نزل ابنك أو بنتك يديها بإيده وعلمه يقعد عند مستواه ما يديهاش من فوق!

ملحوظة: (معظمنا بيعلم الاولاد التواضع على إنه فضل منه عالناس، فيبطلع التواضع من بره مشحون بالغرور من جوّه.. علمهم إن التواضع حق وعدل مش فضل وإنهم في الحقيقة مش أفضل من حدّ إلا بنعم ربنا عليهم..

(الإنسان المتكبر جاهل ومسكين)

5. علمهم الصبر والإيجابية وسعة الحيلة: لما يكون في عندهم مشكلة خليههم هم يحاولوا يحلوها بس في نفس الوقت حسسههم إنك معاهم وفاهم إحساسهم.. وفر لهم مساحة آمنة وحينة عشان يحسوا ويحبطوا ويعيطوا ويتعلموا يلاقوا حلول.. اسألهم في الوقت ده عن أحلامهم وأهدافهم ونفسهم في إيه وإيه نقط القوة اللي في حياتهم اللي ممكن يستعملوها..

6. علمهم إنهم مسئولين عن حياتهم وتجربتهم: لما ينجحوا في حاجة أو يوصلوا لحاجة امدح مجهودهم وإصرارهم وتخطيطهم وطريقتهم في إدارة الأمور أكثر ما بتمدح ذكاءهم وجمالهم وطعامتهم :-)
عشان يعرفوا قيمة المسئولية الكاملة وبذل الجهد بدل ما يعتمدوا على اللي لقوه عندهم من غير مجهود..

العقلية اللي مستعدة دايماً تتعلم وتكبر هي العقلية اللي بتنجح وترتقي بالحياة..

7. علمهم القراءة: عشان اللي ما بيقراش وما بيتعلمش دماغه بتشتغله وبتمرجحه..

8. علمهم الجدعنة والشهامة: خليههم يساعدوا الجيران ويعملوا خير في السر من غير ما حدّ يعرف (ينضفوا حاجة لحد، يشيلوا حاجة من حد، يعدوا حد الطريق..) ده أسهل طريق إنهم يلاقوا لحياتهم معنى..

9. علمهم ياخدوا الأمور ببساطة: اعمل جرعة يومية من التهريج والضحك مهما كانت الظروف ولما حد من ولادك يقح جرب تسييه يقوم يقف بعد الوقعه لوحده ما تقومش تشيله وأما يجيلك احضن وبوس وطبطب (بس ما تضربش الأرض والكرسي

وما تشتمش الحيطه).. بلاش هطل وظلم لمخلوقات ملهاش ذنب
((:

10. علمهم الإيمان:

- الصلاة في وقتها أهم من كل حاجة..
 - الحمد لله أول كلمة بأقولها لما بتجيلي نعمة..
 - أول نعمة في يومي إني صحيت الصبح فنبدأ يومنا بالحمد..
 - الدعاء والتوكل من أهم أسباب التوفيق لو عايز أحقق حاجة..
 - حُسن معاملة الناس بتسهل الحياة..
- الثقة بالنفس والتحكم والقوة الشخصية وقوة العقل واللياقة...
كلها حيطان مايلة لو من غير إيمان لو سنداتك شوية مش حتسندك
دائمًا.. اللي معندوش إيمان بيبقى فاضي من جواه، ممكن أي حد
ممكن يرمي فيه أي حاجة ويقبلها.
..ابدأ بفكرة واحدة عالاقل النهاردة (وأنا كمان حابداً معاك)..

<< طاقتنا كلها ضايعة في محاولة تنظيم الحياة للعيال.. تعالوا
نغير شوية ونجرب نطبط العيال للحياة!

حط لنفسك كل يوم سكور من ١٠ على تطبيق الأفكار دي مع
الأطفال..

خطة الـ 30 يوم لرفع قدرتك على التعايش مع الضغوط

كلنا عندنا مشاكل وضغوط وظروف.. صح؟

معظم الضغوط دي إحنا بنعملها بنفسنا.. إزاي؟.. بنضغط على بعض بسبب الضغوط!! يعني كل واحد مضغوط يكشر ويجز على سنانه ويضغط على اللي بيحي في طريقه وهكذا.. دايرة لا تنتهي!

بص بسرعة حواليك في أي مكان حتلاقي ناس بتتعامل مع الضغوط بعصبية وقلق وتحفز أكثر ما تستاهل، وده بيزود الضغوط وينشرها.. وحتلاقي في نفس المكان ونفس الظروف ناس تانيين بيتعاملوا مع نفس الضغوط بروح إيجابية ومرونة وبساطة وده بيقلل حجمها وشدتها.. مهم إن إحنا نلاحظ ده ونفهمه علشان طريقة الاستجابة للضغوط بتعمل فرق كبير في نوع الحياة اللي بنعيشها النهاردة وفي شكل الحياة اللي حنعيشها (إن شاء الله) بكره..

عشان نعرف نعمل ده صح محتاجين شوية صيانة وشوية تطعيمات؛

صيانة من الإجهاد والضغط العصبي والتلوث وتطعيمات ضد الانفجار
والانهيار والانفطار والانشطار (الي هي الفلقة بالبلدي)

الصيانة بتيجي بالصلاة وبعد كده بالرياضة والكتابة والقراءة والهواية..
والتطعيمات بتيجي برضه بالصلاة وبعدها بالتدريب على التحكم
والتنفس والبساطة والتأمل والصمت والسكون..

اختار 5 من الحاجات دي واعملهم كل يوم لمدة 30 يوم وإنت
مركز، ولو محستش بفرق حارجلك فلوس الصفحة دي 😊

**أخيراً متنساش.. لو عايز تقلل تأثير الضغط في حياتك بطل
تحط إنت ضغوط على الناس الي حواليك.. وكمان ساهم في تقليل
الضغوط بالمساعدة وتبسيط الأمور والكلام الطيب.**

مين قال جاي؟

(مش طالبه هلك)

من المفترض إن الدنيا في الكتلوج بتاعها ممكن تتعاش بنعومة ومرونة وبساطة.. بس ده طبعًا لو قرينا الكتلوج واتعاملنا معاها صح واديناها بالظبط على قدها لا أكثر ولا أقل.. **الخشونة والتصلب والتعقيد والحرق والهلك بقى يحصلوا من سوء استعمالنا إحنا (مش عيب في الديزاين) وطبعًا بييجي معاهم ألم وتلوث وخنقة وأصوات تخبيط فنبداً رحلة البحث عن السبب والعلاج.. معظم الناس بقى بتقضي العمر كله في رحلة البحث دي وكمان بيدوروا بره التوكيل!!..عايشين بيزودوا زيت عشان يعالجوا الاحتكاك ويرشوا ميه عشان يخففوا الحرق والتصلب ومقضيئها تخبيط يعني.. الحقيقة كلنا تقريبًا بتعدي علينا أوقات من دي.. طريقة الاستعمال الصحيحة بقى ممكن توفر العمر الضايع ده وتوفر الطاقة للحاجات اللي الطاقة أصلاً مخلوقه عشانها.. واخذ بالك!؟**

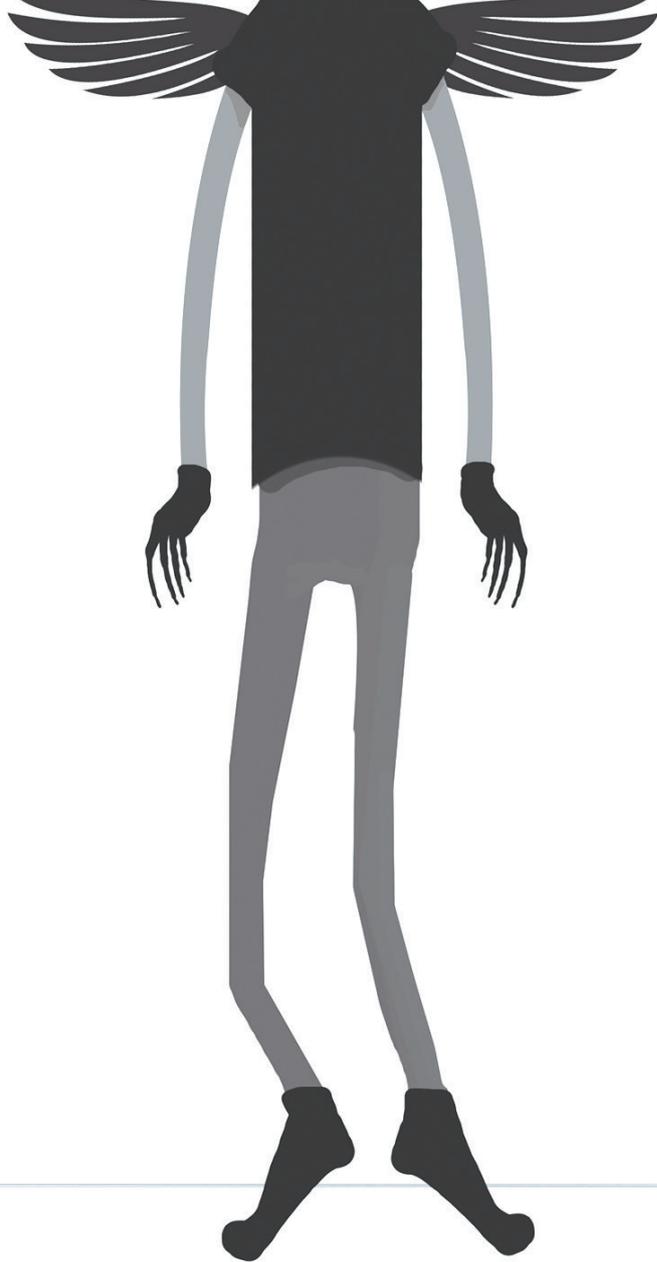
- طب أعرف مين؟..

أهم وأشهر أعراض "سوء الاستعمال" هي الحياة بأسلوب إصدار الأحكام Judgmental mindset .. أول ما تلاقي دماغك شغالة أحكام على نفسك أو الي حواليك اعرف إن في حاجة غلط.. الأحكام دي ممكن تبقى على المظاهر والصفات والأحداث والأفعال وحتى على النوايا.. ساعات تبقى أحكام سلبية (شكوى وأخواتها) وساعات بتبقى أحكام إيجابية (إعجاب زايد وانبهار وترييات) وقت ما تلاحظ ده اعرف إن في حاجة ((جواك)) محتاجة تتظبط في طريقة التعامل مع الدنيا.. محتاج تشتغل على المرونة، والنعومة والبساطة يعني..

- - طب إزاي؟

خف دماغك شوية على تفاصيل دنيتك وظبط توقعاتك منها ونظرتك لأهميتها وإحساسك بأحداثها.. يعني خليك خفيف في خطوتك، ممتن للي بييجي في دنيتك، عدي على الأحداث من فوق، خليك لامسها بس مش دايس عليها واجمع الجِكم منها وافهمها.. متتوقعش فيها راحة غير مبررة ولا تتوقع منها شهية غير مؤكدة.. افصل نفسك شوية عنها وروح بعقلك أماكن وأحوال تانيه مهمة وانشغل بيها.. صلي وادعي وتأمل وتفكر في المعاني وعيش شوية من الوقت بدماع طفل حر عايز يتعلم ويفهم مش دماغ مسجون عايز يهرس ويعجن في كل الأحداث الي جوه زنزانتة..

الدنيا قصيرة أوي متستناش منها حاجات دايمة، ومتقلبة أوي متطمئنش لوضعها حواليك.. خف تعوم!!



You would rather enjoy it!

في آخر السكة مش حيتبقى معاك حاجة غير نفسك..
 في كل خطوة أو قرار أو تغيير في الاتجاه أو حتى كلمة، إنت في
 الحقيقة بتحدد مستوى جودة نفسك باعتبارها المنتج الأخير.
 اعمل أحسن ما عندك في كل قرار بين إيديك "هنا ودلوقتي"..
 خد الأمور ببساطة وهدوء أحسنك واتعلم في كل لحظة (لحسن والله
 أجيلك).. حتى لو الدنيا سريعة حواليك وتحت رجلك، راقب عداد
 سرعتك اللي جوه عشان تقدر تشوف اللي بيعدي عليك أو بتعدي
 عليه، يمكن يكون هو نفسه اللي بتدور عليه!
 إكسر حواجز العادات.. إرسم وإكتب واضحك وفكر وجرب
 حاجات جديدة وناس جديدة وزوايا جديدة.. روح شوف الحياة من
 كل النواحي اللي مروحتهاش و من كل المواقف اللي موقفتهاش ..
 العلم بيتقري في الكتب لكن الخبرة والحكمة بتتلقط وتتنسج فتله
 فتله وانت بتتحرك في رحلتك

وخذ بالك من الحوار اللي شغال جوه دماغك.. خليك واعى
ليه ونقى الكلام اللي بتقوله لنفسك.. معظم المحطات اللي بنوصلها
بنوصلها بس بسبب الحوار ده.. خليك صاحب دماغك وقولها كلام
حلو عشان تحب القعدة معاك وتوديك أماكن لطيفة.. في الآخر إنت
مقضيها مع نفسك بمزاجك أو غصبن عنك..

الحياة ترحب بكم وتتمنى لكم رحلة ممتعة (:)

طب من الآخر..

لو عايز تنجح في حياتك، في حاجات لازم تعملها وفيه حاجات
اكثر لازم ماتعملهاش..

عشان ترتاح في الدنيا، فيه حاجات لازم تلحقها وفيه حاجات ما
تجريش وراها عشان الراحة انك ماتلحقهاش..

أخلاقك مع الناس، زي ما بتبان في الكلمة الي بتقولها بتبان
اكثر في الكلمة الي ماتقولهاش..

النجاح والرضا حكمة واختيار ووجهة نظر.. البساطة زيادة
والقليل كثير والإيمان حزام أمان..

والي بيجري في مكانة لا منه ارتاح شويه ولا منه وصل مكان

تمر

