

السيستم

عبيريونس

السيستم
المؤلف: عبير يونس

تدقيق لغوي: محمد مصطفى
تنسيق وإخراج داخلي: لخضر بن الزهرة
تصميم الغلاف: إسلام مجاهد
رقم الإيداع: 2019 / 23870
الترقيم الدولي: 8-1-85607-978/977
الطبعة الثالثة: 2019
رئيس مجلس الإدارة: أ. د. محمود محمد السعيد
المدير العام: هالة البشبيشي



بريد إلكتروني: info@alhalapublishing.com
تليفون : 01110161117

العنوان: 26 ش المعادي الجديدة

صفحة الفيسبوك: مركز الهالة الثقافي

<https://www.facebook.com/alhalapublishing>

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار. ولا يحق لأي شخص أو مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب، أو جزء منه، أو نقله بأي شكل من الأشكال، أو وسيلة من وسائل نقل المعلومات، ولا يجوز تداوله إلكترونياً نسخاً أو تسجيلاً أو تخزيناً، دون إذن خطي من الدار.

جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي كاتبها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي دار النشر.

السيتم

عبير يونس

السيستم

لا خير في كل علوم الإدارة، ما لم تنفعني في إدارة ذاتي.

هذا الكتاب هو حصيلة خبراتي الخاصة جدًا لعقود. إياك أن تصدق ما فيه أو تتخذه منهجًا تتبعه في رحلتك، فقط خذ كمصباح ينير لك طريقك أنت، في رحلتك أنت.

هذا الكتاب ليس كتابًا طبيًا أو علميًا، ولا يفترض فرضيات تحتاج لإثبات. هو ببساطة تأملاتي الخاصة جدًا في رحلة إبحاري في وطن الروح في السيستم.

شكر وامتنان

امتنان لكل من يقرأ هذا الكتاب

لو كنت التقيتي من قبل فأنت جزء من رؤية هذا الكتاب للنور
وإن لم تلتقيني بعد فامتناني لكل شعور وفكرة أطلت عليك وأنت
تقرأ كلماتي...

يا كل الموجودات في كوننا السعيد أحبكم وممتنة لوجودكم ...

مقدمة

كل الموجودات بداخلها أنظمة تشبه النظام الكوني الكبير
والذي نحن جزء منه.

شبكة من الأنظمة تتواصل وتتفاعل بعضها مع بعض.

كل نظام له وعيه المختلف ولغته للتواصل.

نحن أيضاً أنظمة دقيقة ومعقدة تحوي نظاماً ومستخدمًا في آن
واحد.

المستخدم لدينا يحتاج أن يفهم النظام المصاحب له؛ حتى
يستخدمه بشكل صحيح. سنتعرف نظامنا الداخلي، علاقتنا به
وعلاقته بكل ما ومن حوله.

رحلة إلى داخل السيستم

المحطات

5 السيستم
7 شكر وامتنان
9 مقدمة
11 المحطات
15 اكتشاف جسمك من الداخل (النظام الداخلي)
56 المعادلة الكونية: مدخلات + معالجة = مخرجات
58 الاستشفاء والعلاج
65 تنظيف الجسد Detox وبرامج استشفاء الجسد
114 الرياضة وفلسفة الحركة
121 طرق الوصول للجسد المرغوب
127 استعادة ضبط المصنع

لا يوجد شيء قائم بذاته، كن كما أنت، لكنك لن تتفاعل إلا ضمن نظام، فالشمس واحدة لهذا النظام الشمسي، لكنها ضمن النظام وتتبعه بدقة. القمر أيضاً لا يوجد ما يشبهه، والأرض نفسها ككوكب متفردة، ولا تشبه باقي كواكب المجموعة الشمسية، لكنها تتبع نظام المجموعة التي تقع بداخلها. حتى اختيارك ألا تتبع أي نظام هو في حد ذاته خلق لنظام مختلف خاص بك أنت.

التوقيت هو نظام لحساب الوقت، وخرائط الأماكن هي نظام به أحياء وميادين وشوارع، أعضاء جسدك يتواصلون في نظام، الإنسان يتواصل مع غيره من البشر في النظام البشري البسيط ثم الإنساني، البيئة، المجتمع، الدولة، الاتحادات الدولية، الكوكب، المجموعة الشمسية، المجرة، الكون. شبكات من الأنظمة اللانهائية تمتد وتتوسع بلا نهاية.

اكتشف جسمك من الداخل (النظام الداخلي)

كومبيوتر، لاب توب، تابلت، تليفون محمول.
مايكروسوفت، ابل، جالاكسي، ايفون، هواوي، ال جي.
أسود، فضي، ذهبي.
راجل، ست، صغير، كبير، شرقي، غربي.

تنوعات لنفس «السيستم»، الفرق إن دي أنظمة من غير مستخدمين، حتى الروبوتات هم برضه أنظمة، نظام بيستخدم نظام. المستخدم اللي جوانا يختلف في ان عنده «إرادة»، حتى رغبته انه ما يعملش حاجة هي برضه إرادة، الإرادة هي السر لكل المخلوقات، الحيوانات لها شخصيات وإرادة وحركة وصوت مسموع واضح حتى لومش مفهوم بالنسبة لنا، والحشرات كمان، لكن صوتها مش مسموع، لكن إرادتها أعلى وأوضح من النبات؛ لأنها أعطيت الحركة، النبات بيقدريعبر عن حالته بإشراقه وذبوله، حتى الكائنات الدقيقة لها إرادة وحركة أسرع من الجميع، الإنسان عامل زي اليباع اللي مش عايز يتعب ويبتكر فبيدمر المنافسين بدل ما يتنافس بشرف ويتعايش بهدوء الواثق ان الكون يسع الجميع.

الكائنات الحية كلها لها مكان ولها دور في الكون، ليه ما نتعلمش منها بدل ما نخلي همنا هو القضاء عليها؟!

ونرجع للإرادة، الإرادة هي سبب النزاعات والصراعات بين كل الموجودات المتميزة بالإرادة، أنت عايز حاجة واللي قدامك عايزها برضه، أو أنت عايز حاجة واللي معاك مش عايزينها، قلبك عايز حاجة

وأنت مش عايزها، جسمك عايز يتحرك وأنت مكسل، مديرك عايز حاجة وأنت مش عايز تعملها، لازم تصحى وأنت عايز تنام، ولا نهاية من فرص نشوء النزاعات، ولا حل سوى احترام تلك الإرادة والوصول دومًا لحلول وسط، محتاجين نحترم إرادة الآخرين، ولا نقلل من شأنهم، من أول الكائنات الدقيقة لحد الإنسان اللي زيك وعلى مستواك بمبدأ أن الكون مر ايا.

ده اللي حاخيلي الأعلى منك يحترم هو كمان إرادتك، زي ما البداية دايماً بتكون على scale صغير قبل ما نوصل للأكبر، احترم إرادة الآخرين، ابدأ برفع الظلم عن دائرتك. الراحمون يرحمهم الله.

أعط جسدك الحرية انه يتصرف زي ما هو شايف، ما تتدخلش في وظائفه، وما تعدلش عليه، ولو تلاحظ العمليات الحيوية ذات الأهمية القصوى، زي التنفس في الرئتين وضخ الدم وسريان الدورة الدموية ودقات القلب وعمل الكبد والكلى والأمعاء. كلها عمليات لا إرادية، مبدخلش فيها، صانعها ما ساهش لقراراتنا نتدخل أوما نتدخلش.

وشوف المشاكل دايماً بتيجي من الحاجات اللي احنا بناخد فيها قرارات بنفسنا، الأكل والشرب وقلة الحركة أو التحرك بشكل خاطئ، واختيارات استقبال الحواس لما حولنا، نشاهد ايه ونستمع ايه ونستشق ايه ونلمس ايه ونتذوق ايه، حرية الاختيار بتهمرنا لدرجة مش بنتخيل كم الفوضى اللي ممكن تحصل من اختياراتنا غير المدروسة، تخيل لو اللاب توب بتاعك تيجي تشغل وورد مثلاً يقول لك مليش نفس لوورد النهاردة، ولا يزهدق من الانتي فايروس يقوم

شايه، ولا يمسخ لك الأغاني اللي انت حاططها عشان مش عاجباه، لكن الجهاز ماشي بنظام التشغيل بتاعه مبيخترش، عشان كده لما بيصيبه فايروس السيستم بيعرف يتصرف، أو بيعت رسالة بده، لو بنستقبل رسائل النظام بتاعنا وننفذ اللي فيها مبيقاش في مشاكل في النظام.

الفوضى بيتيجي من إساءة الاختيار دايمًا، ما تاكلشي أو تشرب عشان افكرت طعم عاجبك ولا عشان متضايق، والأكلة دي خبرتك معاها انها حتعدل مزاجك، كل لما جسمك يطلب أكل، واسمع له هو عايز ايه تحديداً. طبعاً ده مبيتحققش الا لما تعمل للنظام الاول Scanning وتشيل الفوضى اللي فيه الأول، وتبتدي على نضافة بعد فرمته الفيروسات وإزالة الملفات غير المرغوبة.

الألم الجسدي نوع من العتاب يرسله لك النظام الداخلي؛ فافرح به وتعامل معه بمودة، فانقطاع الألم قد لا يعني العافية أبداً، وإنما معناه أن الجسد قد تعود الإهمال، وأنه قد أقر الإهمال كسياسة بداخلك؛ فلا ينبغي أن يضايقك بعدها إهمال الأعضاء لوظائفهم، وتفشي الفساد في دوائر جسدك الحكومية. تصرفاتك مع نظامك هي سياسات واجبة الاعتماد بالنسبة له.

جسدك دولة بمؤسسات ووزارات وهيئات وأجهزة حكومية ومجلس حكماء ومليارات المواطنين من الخلايا الذين يشكلون نسيج مجتمع جسمك. كل خلية عالم مستقل بذاته. هي مثلك تمامًا، وتسلك نفس سلوكياتك، ولها نفس ما تعتنقه من أفكار ومشاعر.

بحسب تصنيف حكماء الصين، هناك ستة حكماء كبار يتولون أرفع المناصب لحكم جسدك هم القلب والرئتان والكبد وجهاز يسمي سان جاو أو المدفئ الثلاثي (المسؤول عن تنظيم الحرارة في الجسم) والكلى والطحال، وخمسة أعضاء مساعدين هم: المعدة والقولون والأمعاء الدقيقة والمثانة والمرارة، والجميع يعملون بقيادة القلب.

هذه الأعضاء هم حكماء نظامك الداخلي المسؤولون عن إدارة دولة جسدك، وأنت المستخدم للنظام، وقيادتك للنظام تتحدد بحسب اختيارك، فإما كقائد يعرف جيدًا من يعملون معه ويعطهم كل الصلاحيات والحرية والثقة، أو كمدير يرأس مجموعة من الموظفين الذين لا يملكون أي صلاحيات، ولا يتمتعون بأي حريات، ولا يحظون بثقتك؛ فأنت فقط من تعرف ما يجب عمله، وإما أنك كمن ورث الجسد ولا يعلم ما هي تركته، ولا يعرف شيئًا عما يدور بها.

كأي جهاز، فإن إساءة الاستخدام تعرضه للخلل، وبدون صيانة، تتفاقم المشكلة، وكما الحاسوب أو الهواتف الذكية، فالاختيار دومًا لك وحدك كمستخدم، وكأي جهاز، فإن لجسدك بيئة تشغيل وبطارية داخلية وذاكرة وتطبيقات، وبالطبع يحتاج إلى الشحن، هواء وماء وغذاء بأنواعه، هي عناصر الشحن التي يحتاجها الجسد، وبدون الشحن لا تعمل البطارية.

وبإساءة الاستخدام يتعرض للأعطال، وهناك دومًا اختيارات «استعادة النظام» أو «استعادة ضبط المصنع». وهناك دومًا خاصية الإصلاح الذاتي.

المفاهيم الأربعة

(Timing) التوقيت

(Commitment) الالتزام

(Discipline) الانضباط

(Participating) المشاركة

ودول حاجات مختلفين عن بعض على فكرة، أنت ممكن تيجي في ميعادك بس ما تبدأش في مباشرة اللي أنت جاي عشانه، وممكن تلتزم بالمحيء فعلاً بس متأخر، وممكن تيجي فعلاً (الزام) وفي ميعادك (توقيت) بس مش منضبط باللي المفترض إنك جاي تعمله، زي اللي جاي وفي موعده يحضر محاضرة، وعمال يتكلم مع الناس، ومش بيسمع أو مشغول في تيلفونه، ومش مركز في حاجة.

اللي بيضبطك في وضعية «هنا والآن» إنك تكون هنا والآن (انضباط) و«بتشارك فعلياً»؛ لأن المشاركة هي اللي بتثبت إنك هنا والآن.

طبعاً هدف المدارس إنك كطالب تشارك، ومش بي فهموك إن التوقيت والالتزام والانضباط هي الحاجات اللي حتساعدك انك «تشارك»، وتبقى هنا والآن، وتكبر وتبقى مدرس كمان وبرضه مش فاهم، وتثور ثورة عارمة بعد أما تكبر لما حد يطالبك بحاجة من الحاجات دي وتقول باستنكار وحرقة قلب: هو احنا في مدرسة؟!

أنا شخصياً سبت الوظيفة مخصوص عشان الحاجات دي،

كنت باقيس إنجازي في عملي ونتائجي، وهم بيقيسوا جيت امتي ومشيت امتي. وده كان بيجنني وبيقلب مزاجي وبيقى مليش نفس اشتغل والمزاج مهم جداً في شغلي؛ لأنني كنت مقتنعة تماماً إنني ممكن أجي قبل ميعادي كمان وما انجزش برضه!

زي ما قلت التوقيت والالتزام والانضباط وإن كانوا بهياؤك لل «مشاركة الفعالة» لكنهم مش ضمان أبداً لحدوثها، لكن لنفسي بقى، وبعد أما فهمت...

فمفيش أحلى من العمل ضمن منظومة التوقيت والالتزام والانضباط، بس بتوعي أنا بقى، وأنا اللي باعملهم مع نفسي، وأنا فاهمة بأعمل ايه، وبشكل أوسع وأكثر وعياً، وإن التوقيت مش بس إنك تكون موجود في الموعد، ولكن التوقيت داخل فيه كل الخطط والتحضيرات اللي أنت محتاجها عشان تباشر العمل فعلاً، وإن الالتزام مش مجرد حضورك جسدياً، ولكن تبقى عارف أنت جاي ليه، وإن الانضباط هو اللي بيساعدك تبقى «هنا والآن» ويفصل دماغك عن كل ما يعوق تركيزك في اللي انت جاي عشانه، وإن كل دول هم اللي بيوصلوك تشارك فعلياً، وتصل للإنجاز المرجو.

أنا كنت بأصل للإنجاز بطريقتي أنا على فكرة وإنجاز ضخم كمان، بس كان بيبقى في إهدار طاقة كثير، والسجن الأبدي في الحالة المزاجية وتضبيبها اللي بياخد وقت وجهد، وعلى فكرة إنك تبقى رئيس نفسك دي مش سهلة بالمرّة، والأسهل كتير لو في حد بيقوم لك بالدور ده، معنديش اعتراض بس يبقى فاهم هو بيعمل ايه مش فرحان بالمريسة وخلص.

عناية ورعاية أم اهتمام

كثير بنشتكي إن حد بنحبه مش «مهتم» ماذا يعني «اهتمام»
الأخر؟

كلمة اهتمام مشتقة من «الهم»، حد شايلى همك يعنى قلقان
عشانك ومتوتر بسببك.

ازاي شخص قلقان ومتوتر يقدر يرعى ويعتني بشخص آخر؟

الرعاية والاعتناء تتطلب «حضور» بلا «غم» على الماضي ولا
«هم» المستقبل.

الحضور = هنا «مكان» و «الآن».

الشخص غير الحاضر كيف يمكنه عمل فعل يتطلب حضور؟!!

لما تغسل شعرك بمستحضرات العناية بالشعر، ولما تدللى
بشرك بمستحضرات العناية بالبشرة، ولما تغسل أسنانك
بمعجون وترش جسمك بعطر جميل، كل دي بالنسبة لجسمك
«عناية» و «رعاية»، النية دي اللي بتخللى الجسم يزهر وينتعش ومش
المستحضرات. جرب تعنى بالماء فقط وبنفس النية، جسمك
حايعطيك نفس النتائج.

الجسد ومفهوم الامتنان

هل فكرت كيف تنام ملء جفنيك وأعضاء جسدك لا تنام معك؟
هل فكرت أن القلب لا يتوقف نهائياً عن ضخ الدم؟
هل فكرت أن الرئتين لا تتوقفان أبداً عن العمل؟
هل أنت ممتن لذلك؟
هل توصل ذلك الامتنان للقلب وللرئتين؟
ماذا عن الكبد والكلى؟
المعدة والامعاء؟ المثانة والمرارة؟
هل أرسلت لهم رسائل حب وشكر وامتنان؟
كيف تشكرهم؟
وماذا تقدم لهم بالمقابل؟
ماذا عن الخلايا والأعصاب والشرابيين والأوردة؟

لا يوجد قرارات خاطئة وأخرى صائبة، كل القرارات هي التي أوصلتك لما انت عليه "الآن" فكن ممتناً لها "جميعاً".

الحب والتعلق

من أجمل العبارات التي أعجبتني عن الحب والتعلق:
"أن أتعلق بك يعني أنت لي، وأن أحبك يعني أنا لك"
إذا أردت أن تعرف أيهما هو شعورك تجاه شخص ما فاسأل
ببساطة هل تريده هو أم تريد سعادته؟
هل يمكنك أن تدعه يبتعد إذا لم تكن سعادته معك؟

هل ستظل تحبه أم ستتحول عاطفتك عنه؟

من أقوى القصص التي تظهر الفرق بين العاطفتين هي قصة المرأتين اللتين تصارعا على طفل كلاهما تزعم أنها أمه، حين حكم الملك أن يتم قطع الطفل إلى نصفين، كان من السهل معرفة أن من صرخت رافضة متنازلة عنه هي أمه الحقيقية.

العلاقات

”الي ملوش خير في أهله ملوش خير في حد.“
 المثل الشهير، لكن من هم أهلك الحقيقيون؟
 من أقرب لك من قلبك الذي يخفق بين جنبيك؟
 وهل هناك من يدعمك أكثر من يديك؟
 ومن أسرع من قدميك لتستند عليهما؟

مهم جداً تحاسب نفسك بحيادية وكأنك خارج الموقف، وكأنك مكان الطرف الثاني الي أنت معتبره خصمك، في معركة «الايجو»، حاول قد ما تقدر متخليش قرارك قائم على انتصاره. الايجو طفل غير ناضج وغير مبالي إلا بطلباته الي لازم تتنفذ حالاً، ومهما كانت العواقب.

أنت مش الايجو. افصل لو سمحت، أنت «مستخدم» النظام، لما حاجة «تهنج» في النظام سيب «القلب» الحكيم ياخذ القرار بحسب ملفات النظام الكوني الي هو فقط شايفها ومطلع عليها،

سيبه هو يتكلم واخرس أي صوت ثاني يجهل ملفات النظام الكوني.
في لحظة ما أعطيت للايجو بتاعي حجمه وسبت القلب يقول له
”اسكت أنت لما أكون باتكلم“.

وبرضه مسبيتوش ينام زعلان، فهمته ولأول مرة ان الكبير لازم
كلمته تمشي عليه؛ لأنه الكبير. تُعطي السلطة على قدر المسؤولية.

أن تكون ابناً هو درس لمعرفة قيمة الإله بالنسبة لك، وأن
تكون أباً، أو أن تكوني أمّاً ليست إدارياً للوصول إلى إتقان
الاعتناء بطفلك القابع بداخلك، فمن أدرك ووعي سربر الآباء
أدرك الله، ومن أدرك ووعي سر الأمومة والأبوة أدرك ذاته.

نفسك تبقى المدير؟

بتحب السلطة؟

طيب تعرف أن السلطة والمسؤولية مقترنين ببعض ومتلازمين

وبينهم تناسب طردي؟

هو ايه التناسب الطردي ده؟

اللي هو كل ما زاد طرف زاد معاه الطرف الثاني، يعني كل ما
سلطتك زادت بتزيد معاه مسؤوليتك، دي اساسيات الإدارة، يا ترى

عارف يعني ايه إدارة؟

وهل انت مدير قائد؟

عارف كل حد تحت قيادتك؟

عارف تقيّمه صح؟

عارف يقدر يعمل ايه وما يقدرش يعمل ايه؟

بتحمله ما لا يطيق من شغل، ولا مهدر إمكانياته ومحسسه انه

مش مهم؟

بتعرف يا ترى توزع المسؤوليات؟

ولا لك شلة مقربة وغيرهم كومبارس متعرفش حتى اسمه؟

العقوبات عندك حاضرة؟

والمكافآت ملهاش لزمة عشان الطبيعي انهم يقوموا بواجبهم؟

ايه اخبار الإهمال معاك؟

والطرد؟ بتطرد اللي ما بيسمعش كلامك؟

بتتعامل ازاي مع اللي بيناقشك وله وجهة نظر ثانية؟

بتاخذ بالك من اللي بينزوي وياخذ جنب عشان مش عارف

يندمج؟

بتلومه؟

ولا بتزود انزواءه بإهمالك؟

لما بيعس انه مظلوم بتجيبله حقه؟

لما ييزعل بتشوف ايه مزعله وتراضيه؟

لما يتعب بتعامله ازاي؟

لما يقرر يستقيل ويعلن فشله بيكون ايه موقفك؟

تخيل لو الموظف ده هو «كليتك» أو «كبدك» أو «إيدك» أو

«رجلك» أو «عينك» أو... أو...

ارجع ثاني لأول سؤال، وابدأ أسأل نفسك من ثاني، نفسك تبقى

مدير؟ واختم أسئلتك بسؤال: هل أستحق أن أكون مديراً؟

عمرك سألت رجلك «انتو بتحبوا بعض؟»، «واثقين في بعض؟»، «مستعدين تتعاونوا مع بعض؟»، «قررتموا توقفوا التنافس اللي بينكم؟».

لما تقف «بثبات» على رجل واحدة، ورجلك الثانية متنية للخلف من الركبة، ومغمض عينيك، ده معناه إن رجلك المتنية واثقة في الرجل الثانية، وإن رجلك اللي مسنود عليها بتقول للتانية «أنا قد المسؤولية»، وجسمك «مطمئن» للقرارده، وهي دي العلاقة المثالية بين الرجلين اللي شايلينك.

هو احنا ليه بنعتبر اتهاماتنا للرجالة شيء عادي ولطيف ودلع بنات وستات لازم يقبلوه؟!

وفي نفس اللحظة مبنقبلش منهم لا جد ولا هزار؟!

مؤلم أوي على فكرة لما تهمني راجل انه خاين وعينه زايغة وان كل الرجالة كده، ومؤلم أوي لما كل شوية تقولي له «أنت مبقتش بتحبني»، ومؤلم أوي لما تحسسيه انه مش فاهمك ولا قادر يسعدك، وكل حاجة بيعملها بتضايقك، ومؤلم أوي انك تحسسيه انه عادي ومش زي خطيب فلانة ولا جوز فلانة، وانه البقال والجزار والفكهاني بيضحكوا عليه ويغلووا عليه الفلوس، وانه لازم يتلحج زي فلان ويتدردح زي فلان، والأكثر أَلَمًا على الإطلاق لما تحسسيه انه لا يقارن بأبوكي. الحاجات دي البنات بتقولها عادي، وبتصورزي الأفلام انه حبيتسم وياخدها في حضنه ويقول لها بحبك يا مجنونة!

هم بيحسوا على فكرة زينا وبيتأثروا برضه زينا وبيزعلوا برضه زينا؛ لأنهم بني آدم زينا، اه والله تصدقوا؟!

انتبهي لاتهاماتك له، ومتعتبريهاش دلح لو كنتي مبتحبيش انه يقول لك على واحدة صاروخ معدية قد ايه انها حلوة وقمرود غزالون يهبلون.

لو مبتحبيش يقول لك بوضوح أو بتلميح ان وزنك زاد ومبقتيش تهتمي بنفسك، لو مبتحبيش يقول لك ان طبيخك وحش وهو بياكل مضطر، وانك عمرك ما حتعرفي تطبخي زي مامته، لو مبتحبيش انه يبتدي يقف لك ع الواحدة، وكل شوية يقول لك ده ما اتعملش ليه يا هانم؟

لواهتمتي بالولاد يقول لك انتي أهملتي، ولو دلعتيه يقول لك الولاد بتضيع يا هانم، وتخشي في دايرة مش حتطلي منها، ده بيحرك وبيتعبك، ويخليكي تبدأي وصلتك المعهودة والمكررة والمملة عن تضحياتك في البيت والطبخ والغسيل والعيال ومذاكراتهم و... و...

خلاص يا أمي عرفنا والله انك مضحية بنفسك وبحياتك وبسعادتك، وانك شمعة تحترق، وانك الجندي المجهول.

وأنت يا باشا عرفنا انك واد حليوة وألف من تتمناك وانك طهقت وزهقت، وحابب تشوف نفسك بقى مع واحدة تدلحك وتعرف قيمتك، كل ده ليه؟

عشان انتي شايفاه لازم يبقى نسخة من أبوكي، وهو شايفك لازم تكوني نسخة من مامته، ولا حتعرفي تكوني مامته ولا حيعرف يكون

ابوكي؛ لأن ببساطة محدش يقدر يكون بديل لحد ثاني؛ لأنه حيكون دائماً وأبداً النسخة مش الأصل، ربحوا روحكم وتمدوروش على حد جوة حد ثاني، ارفضني تكوني نسخة من أمه أو حبيبته الأولانية، وارفض تكون نسخة من أبوها اللي هو دائماً حبيبها الأولاني، عامليه كشريك مش أبوكي اللي كان بيضحك لك و انتي بترخي عليه، وعاملها كشريكة مش مامتك اللي بتدعيلك وانت مطلع روحها، دي غلطة أباء على فكرة، محدش طلب منك يا بابا ولا منك يا ماما تضحوا بروحكم وسعادتكم وحياتكم عشان ولادكم؛ انتو كده بتقفوا في طريق سعادتهم في الحياة؛ لأنهم بيتوقعوا شركاء يعاملوهم زي الأب والأم اللي وقفوا حياتهم على ولادهم.

لكل أب وأم، أنت انسان لك حقوق وعليك واجبات، اوعى تبالغ وأنت بتربي عيالك وتخليهم ينسوا انك إنسان ولك حقوق، التضحية مع الأبناء صورة مزيفة من «الحب غير المشروط».

الحب غير المشروط مش معناه انك تيجي على نفسك عشان حد، أصلاً لو هانت عليك نفسك تقسى عليها يبقى انت مبتبجهاش أصلاً، وازاي تقدر تحب حد ثاني وانت مش قادر تحب نفسك، البداية دائماً من جوة، لو مش قاسية على نفسك عمرك ما حتقسي عليه ولا حتتعبي قلبه، ولو انت مش قاسي على نفسك عمرك ما حتجرحها أوتسبب لها ألم.

الحب غير المشروط لازم تنجح في تقديمه لنفسك أولاً، ولو مقدرتش يبقى مش حتقدر تقدمه لأي حد ثاني، حتعيش في دائرة التضحية معتقد انك صابر ومنتظر الجزاء والثواب، ثواب على انك

مضيق نفسك اللي ربنا وصانا عليها قبل أي حد تاني.

ما بُني على باطل فهو باطل، وأي محبة صادقة يمكن أن تأتي من شخص قهروقتل قلبه؟!

لو آباءنا بحسن نية ضحوا بكثير علشاننا كتر خيرهم وربنا يكرمهم ويرحمهم أمواتًا أو أحياءً ويجازيهم خير أمين، لكن متخليش دايرة التضحية دي تكمل بيك.

ازدواجية الرغبات تؤدي لازدواجية العلاقات؛ فهناك الكثيرون من الرجال والنساء على حد سواء في كل المجتمعات تمت تربيتهم أن الجنس دناءة وحقارة لا تتفق وراقي مشاعر الحب؛ فتكون النتيجة أن نصل إلى أن يكون لدى كل شخص نموذجان من الجنس الآخر. نموذج للحب ونموذج للجنس، وكلّ وكيف هذا الأمر بحسب ما يسمح مجتمعه وبيئته؛ فالرجل يتزوج المرأة الفاضلة التي يحبها ويحترمها ويمنحها المشاعر المقدسة، بينما هناك وضعية تلائم وضاعة الجنس يمارسه معها في الخفاء أو العكس تمامًا، زوجته التي ترضيه تمامًا جنسيًا ليس بمقدوره منحها مشاعر الحب الراقية؛ حيث لا يتفق الجنس والمشاعر الراقية، فيبحث عن الحب والمشاعر الراقية عند أخرى غير زوجته.

والمرأة أيضًا تعاني نفس الازدواجية، فإذا نجحت جنسيًا مع زوجها تتوق إلى رجل تمنحه مشاعر راقية لا يمكنها منحها لزوجها المتمثل في نظرها كنموذج للجنس لا يليق معه الحب الراقى، وإن

كانت تحب زوجها برقي تفشل في الاندماج معه جنسيًا.

والحل؟

ببساطة نبحث عن الرابط المفقود بين الحب والجنس، وكيف
أنهما لا يتعارضان بل يكملان بعضهما، بل وأنهما معيار صحة الجسد
والروح معًا، والبداية تكون في العلاقة مع الجسد عندما لا تخجل من
جسدك ولا تشعر بالعار منه، بتوازن وبدون التحول لأقصى الطرف
الأخر فتصل إلى الإباحية وعرض الجسد بلا حياء.

العلاقة الجسدية الروحية المتوازنة المتمثلة في العلاقة
الحميمة مع الجنس الآخر، يلزمها علاقات متوازنة مع جسدك
وروحك أولًا قبل أن تفكر بالاندماج مع جسد شخص آخر وروحه.

مثلث «كاريمان» الضحية - المنقذ - المضطهد.

ضمن تجاربي في التدريس في أماكن مختلفة ولأعمار مختلفة،
كان عندي طبعًا إخفاقات في مشواري المهني، من الإخفاقات دي كان
عندي تجربة ثرية جدًا -رغم فشلها على المستوى الإداري- تجرّبتني
كمعلمة في إدارة فصل مكون من 21 طالب أعمارهم 15 سنة،
ومكنتش بأعرف أعمل control بما يرضي إدارة أي مدرسة. ويحقق
أهدافها من تحقيق الربحية القصوى بأقل قدر من الخسائر، والتي
طبعًا لازم يتم من غير وجع دماغ.

بتخلي كل حد يضغط على اللي تحت إدارته، المديرع المساعد
والمساعد على المشرف وكلهم على المدرس، يتلاقى ده مع ضغط

الأهل على الطلاب مادياً ومعنوياً انهم يحققوا أهدافهم من تفوق وتميز، فالطالب يضغط بدوره على المدرس في انه يعرقل أهدافه اللي داخل الفصل يحققها، فالمدرس يلاقي نفسه بين فكي رحي لقوتين متصارعتين فوقه، ده طبعاً غير ضغط الأقران المراقبين من طرف المدرس وطرف الطالب، فالمدرسين الآخرين مش عايزين المدرس يشد عن النظام اللي هم عاملينه، وكذلك الطلاب الآخرين لهم نفس الهدف مع أي طالب يخرج عن السيستم بتاع الفصل؛ فيتحول الامر لشبكة من القمع، كلّ يضغط لتحقيق أهدافه.

وبالفعل كنت باحتاج تدخل المشرف عشان أعرف أودي حصتي و أقول الكلمتين اللي مفترض يسمعوهم؛ لأنني كنت باختار إنهاء مهمتي الاساسية في الشرح، بس ده مكانش فعلاً المطلوب. المهمة الحقيقية كانت «الموازنة» بين كل الأهداف؛ فلا يطغى هدف على الآخر.

فصل عادي جداً فيه 21 مراهق ومراهقة، معاهمش أسلحة ولا حاجة، وقاعدين على مقاعد الدراسة كانوا متعددي الاتجاهات والأهداف، اللي عايز يفهم، واللي عايز يظهر، واللي جاي يسجل حضور قهري عشان أهله دافعين له الشيء الفلاني ولازم يكون في مدرسة وهو مش عارف ليه أصلاً هو في المكان ده، وايه اللي جابه هنا؟! واللي واخذ دروس في كل حاجة وجاي تحصيل حاصل، اللي عايز يرغي واللي عايز يلعب كورة، واللي جاي يعيش قصة عاطفية مع بنوته زميلته، واللي نفسه يتكلم وحد يسمعه، واللي نفسه يسأل ويلاقي إجابة. والهدف الاخير ده طول عمره كان هدفي من وقت ما كنت مكانهم على مقعد الدراسة.

كمدرس وفي دفتر التحضير في أهداف للحصة، الأهداف المعرفية جزء منها، وفي أهداف تانية مهارية ووجدانية، يعني توصلهم للمعرفة، وتدريبهم على المهارة، وكمان تتعامل معاهم وجدانيًا كل ده في 45 دقيقة، ممكن تتم مقاطعتك فيهم كتير حتى من إدارة المدرسة نفسها.

المشرف اللي بيدخل كل شوية يخلص شغله في حصتك وهو يبيلغ الطلاب برحلة أو حفلة ويبيلغهم بآخر موعد للدفع، مدرس زميلك يبيلغهم حاجة خاصة بحصته (دي أنا شخصيا عملتها للضرورة القصوى، لكن ده ما يمنعش انها من من المقاطعات السخيفة للمدرس اللي بيدير الحصة وأنا قاطعته فيها)، المفاجآت اللي بتفاجئك بيها الإدارة انهم لازم ينزلوا فورًا يحضروا محاضرة أو ندوة وحصتك حاتتاخذ يا حلو.

وطبعًا من الطلاب الحلوين اللي نفسهم الحصة تضيع طبعًا، ده اكيد مش مطلب الطالب اللي جاي يفهم وعنده هدف، والنوعية دي ما زالوا موجودين طبعًا وعددهم كبير كمان، لكن تضيع الحصة بيبقى مطلب عدة أنواع من الطلاب: الطالب اللي مستواه الدراسي متدني ومش فارقة معاه، هو كده كده مش فاهم حاجة أصلًا، الطالب اللي بياخذ دروس خصوصية وبالتالي هو عارف انه حايتشرح له الدرس على رواقه في بيته ومش مهتم بمدرس الفصل، واليوم الدراسي بالنسبة له يعني أصحابه واللعب والوقت الضريف، الطالب اللي عنده مشكلة مع المدرس وتضيع الحصة بيوفر له قدر من التشفي في المدرس ده وحرق دمه، الطالب اللي عنده مشكلة نفسية ما، على سبيل المثال لا الحصر، الرغبة في جذب الانتباه،

والرغبة في الظهور بين الأقران انه الشجيع اللي فيهم وما شابه من مشكلات إثبات الذات المحركة للعديد من السلوكيات العنيفة أو الملتوية لمحاولة تحقيق الذات حتى لو باكتساب صورة المشاغب المتخصص في مضايقة المدرس (المدرسين).

الحقيقة المدرس الناجح في المنظومة اللي زي دي، هو مدرس بيكلف للأسف أو لاعب السيرك اللي بيلعب بتلات أربع كور وهو على عجلة على جبل عالي، وفي حد من تحت بيضربه بكرياج، واللي مش بيبقى لاده ولاده يا بيبطل تدريس يا بيكون عرضة للوعكات الصحية الدائمة والجلطات، ودي مش مبالغة، الجلطة عبارة عن تجمع دموي تجلط فأعاق سريان الدم في قنواته من الأوردة والشرايين. وده بالضبط اللي بيحصل لما تقف في وش السيستم.

قد يبدو لك من الوصف السابق أن المدارس بشكلها الإداري تخلو من النظام، لكن الحقيقة أن الشكل ده في حد ذاته هو سيستم متكامل، حتى لو اختلفت معاه ومكانش مناسب لك هو سيستم قائم على الضغط وعنصر المفاجأة، أكيد سمعت عن مهارة *work under pressure* أو العمل تحت الضغط، المدارس واحدة من بيئات العمل اللي تتطلب المهارة دي وبقوة، ومن غيرها ملكش مكان فيها مهما كانت مهارتك التعليمية الكبرى وحتى لو كانت عبقرية ونادرة.

وقوفك في وش السيستم حيؤدي لاصطدام يؤذيك أنت كجزء يقاوم كل، أو لانهزالك كمغرد بعيد عن السرب، وده اللي بيحصل جوة الجسم تمامًا لما عضو ينعزل وينقطع الاتصال بينه وبين السيستم، وده اللي بنسميه اختلال التوازن أو المرض، سيستم

المدارس لا يصبر على هكذا عضو ولا يعتمد إلا سياسة «البتر» وده اللي حصل معايا، خرجت من السيستم، ومش حاتفرق استقالة من استغناء عن خدمات، فبتر العضو أو إعلان العضو فشله كلاهما تعني خروج العضو من السيستم، بس المثل ده طبعاً مع شريك في المدرسة مثلاً كعضو مؤثر في السيستم ممكن يؤدي لانهيائه مثلاً ما لم يتم إيداعه في العناية المركزة لإنقاذه، أما المدرس بمثابة الشعر والأظافر، مهمين أكيد، لكن يمكن قصهم دون أن يتأثر الجسد.

الحقيقة معرفتش «أوازن» العناصر لعدة أسباب؛ أولاً سمحت ببدا «لعبة اللوم» فأصبحت غارقة في لوم الجميع ولوم «السيستم» بتاع المدارس كلها، واللي ببدا لعبة اللوم مبيخرجش منها إلا لما يعترف بالمسؤولية عن أفعاله، ثانياً: دخلت الدائرة اللي مفترض كنت أتعامل معاها من برة، وكنت جزء منها وجواها، وده كان سببه مشاعر «التعاطف» مع المقموعين في النظام من كل الأطراف، وده طبعاً أكبر غلطة ممكن تتعمل لدى التعاطي مع أي نظام، ثالثاً: وهو الأهم على الإطلاق اني بعد «اللوم» لمن تم اعتباره ظالم و«التعاطف» مع من تم اعتباره مظلوم دخلت بكل سهولة في دور «الضحية» والكثير من «التبرير»، الضلع الأخطر في مثلث «كارمان» الضحية - المنقذ - المضطهد، الحقيقة المثلث ده موجود في كل الأنظمة البشرية سواء اجتماعية أو سياسية أو دينية، من أول الأسرة للعائلة، للجيران في العمارة، والجيران في الحي، للمسجد، للكنيسة، للمدرسة، للجامعة، للشغل، للشارع، للدولة، لكل ولأي تجمع فيه بشر ممكن يكونوا في أي دور من أدوار المثلث الشهير. الرغبة في الاضطهاد والرغبة في الظهور بدور الضحية، والرغبة في إنقاذ الآخر كلها أدوار تستهوي العديد من

الناس وتغريهم جراء شعورهم بالتعاطف مع ضحية؛ فيبدأون اللوم الذي قد يتحول إما إلى «اضطهاد» أو «إنقاذ». الأبطال الخارقين كـ «سوبرمان» و «بات مان» وغيرهم، هم نماذج لممارسي الإنقاذ والاضطهاد في ذات الوقت، فلكي تنقذ «ضحية» من أيدي «جان» عليك أن «تضطهد» الجاني وتذيقه أشد العذاب، وعلى مستوى كل الأنظمة القائمة على اللوم والتعاطف هناك دومًا ضحية وجاني ومنقذ.

كنت مرة في ميني باص والراكبة اللي قدامي عمالة تتكلم عن السواق وتشتكي منه لشخص جنمها (لوم)، تدخلت وشاورت لها على رقم الشكاوى المكتوب بخط كبير جدًا في مقدمة الباص من الداخل أمام كل الركاب، فياترى كان ايه رد فعلها؟

قالت لي:

- لا خلاص (تعاطف)، حرام نقطع عيشه (تبرير)

- يعني مش حرام لما تتكلمي عليه حضرتك؟!

قامت باللوم ثم التعاطف. هل لاحظت أن تعاملاتنا مع كل أنواع القطاع الخدمي تتسم بثلاثية اللوم والتعاطف والتبرير؟ لوم ثم تعاطف ثم تبرير ثم لوم، ولا خروج من الدائرة التي يحركها المثلث إلا بكسرهما.

كيف تكسر الدائرة وكيف تعادل المثلث؟

لمعالجة اللوم والتعاطف والتبرير، ببساطة تر اقب نفسك و أنت

بتعلمهم وبعد المراقبة حتقدر تعالج تدريجيًا، بس لازم تكتشفهم
أولا وده مش سهل في البداية ويلزمه تدريب على المشاهدات.

ازاي تعالج الأدوار: الضحية - المنقذ - الضحية؟

ودول السلوكيات المترتبة على أفكار اللوم والتعاطف والتبرير.

معالجين مثلث كاريمان أوصوا بثلاثة أدوار علاجية للخروج من
أدوار الضحية والمنقذ والمضطهد، هم بالترتيب:

(survivor) أو الناجي للخروج من دور الضحية

(Coach) أو المعلم أو المساعد

(achiever) أو المنجز

ناخد مثلًا حالة الطلاق وعواقبها النفسية على المرأة في مجتمع
يتسم بالذكورية. يعني ايه الكلام ده؟

المفترض ان الاتنين اللي بينفصلوا بيكونوا الاتنين، رجل وامرأة،
متألمين ومحتاجين للتشافي من آثار الانفصال. ده الطبيعي، لكن في
المجتمعات التي تتسم بصنوف القمع بيكون فيها لوم وتعاطف وتبرير
لطرف دون الآخر، وفي مجتمعاتنا العربية والشرقية الجانب المتضرر
أكثر من الطلاق هو المرأة.

طبعًا الرجل كمان يتعرض لنفس القمع، ولكن بأشكال أخرى
ليس مجالها هذه الحالة.

عند الطلاق يقع «اللوم» على المرأة التي لم تصبر بشكل كافٍ

من أجل ألا تهدم الأسرة، مع أن المجتمع لا يعتبر زواج الرجل على زوجته هدمًا للأسرة، ويقومون «بالتبرير»، ويتم «التعاطف» مع الأولاد ومع الطرف الآخر فيما يخص الحفاظ على البيت، بينما يقع «اللوم» على الأب الرافض للإنفاق على أولاده، أمثلة واضحة على اللوم والتعاطف والتبرير.

هنا المطلقة «ضحية»، ولازم توصل للنجاة عشان تقدر ترجع تاني للسيستم الاجتماعي بشكل أقوى، وتبقى من الناجين، وده طبعًا مش حايتهم لو فضلت «تلوم» نفسها مع اللائمين أو تستسلم للومهم، ولا حايتهم لو «بررت» لنفسها حالة الاستسلام دي، ولا حايتهم لو «تعاطفت» مع ضحايا أخريات، وكونت معهم شبكة من الضحايا ذوي الحالات التي تبدو متشابهة، واختيار كلمة «تبدو» هنا هدفها أنه لا توجد حالتان متشابهتان حتى لو كانت تجربتين لنفس الشخص.

وحتى لا تقوم هي بدور «المنقذ» لغيرها بشكل غير صحي نتيجة للتعاطف، يمكن أن تجعل من تجربتها «بعد النجاة» مساعدة لغيرها ممن يمرون بحالات مشابهة، أغلب المدربين الذين يساعدون الناس على التشافي هم أنفسهم مروا بأزمات استطاعوا النجاة منها، ثم قاموا «بمساعدة» الآخرين على النجاة والتشافي، وهنا يبرز دور المساعدة المختلفة عن المفهوم السائد للمساعدة والذي ستجده في موقع آخر من هذا الكتاب.

أما لضمان السلامة النفسية ولعدم تحولها لدور «المضطهد» للرجال أو لللائمين في المجتمع، فعليها أن تقوم بالإنجاز، فهو الضمان لتفريغ الطاقات، ذلك التفريغ لو لم يحدث، فستعاني الإحباط الذي

يقودها بدوره إلى الاكتئاب، أهم أسباب قيامها بدور المضطهد. وهنا يتم عكس الدائرة لتدور في الاتجاه المناسب لحياة أكثر جودة.

النظام الداخلي و أنظمة الحواسيب

أنت النظام و أنت المستخدم

من أخطر الأشياء انك متعرفش ان عندك مشكلة؛ لأن المستخدم للنظام الداخلي مبيسيش فكرة ان في مشكلة من غير ما يحلها بطريقته.

المستخدم بينصف من ع الوش عشان كل الأمور تبان طبيعية ومضبوطة، وده اللي بيسموه «الحيل النفسية».

لما نظامك ميعرفش يتعامل مع صدمة حصلت لك، وكونت عندك مشاعر مش لطيفة بيخزنها في ملف، غالبًا في ملف مش بتاعها، طبيعي؛ لأنه ميعرفش ايه هو الملف بتاعها، ويتوه الملف جوة النظام، لا اتحط له الاسم الصح، ولا بنعرف نستدعيه، وعشان المشكلة تتحل، بيتم التعقيم ع الملف واستخدام بياناته بشكل تاني خالص، خليني أدبي مثال على الكلام ده، لو حصلت لك صدمة إن محدش عايزك، وإنك ملكش لزمة، الصدمة دي ممكن تكون اخدتها و أنت جنين في رحم أمك لما قررت هي إنها تنزلك وتنهي الحمل.

الصدمة دي نظامك بيخزنها إنك ملكش لزمة، فكل موقف متحسش فيه إنك مرغوب فيك، يتم استدعاء الملف ده، وكل ما انفتح الملف وبقي على سطح المكتب، كل ما ده ساعد إن ده يبقى

attitude للنظام نفسه، «أنا مش مهم»، «أنا مليش لزمة»، بقوا تعريفات للنظام نفسه، وبالتالي بيتم استخدام تطبيقاتهم بقى، والاستفادة من مزاياهم، مثلاً في عدم الالتزام، ألتزم معاك ليه وانا مليش لزمة؟!

أنهي العلاقة عادي، ما هو أنا مليش لزمة، مش حاتواجد معاك وحاتواجد ليه وانا مليش لزمة، لحد ما تبدأ مرحلة انك تجيب أنت النهاية من أولها بانك تستفز اللي قدامك إنه يقولها لك، أويتصرف على أساسها، أو حتى تفسر أنت سلوكه بما يتناسب ان ملكش لزمة، فبالثالي تغادره وأنت ضميرك مرتاح، وأنت متصور انك بتحمي نفسك من العلاقات غير السوية.

يا إما تتحول لشخص مرهق بيطلب الاهتمام دايمًا وأبدًا وبتتلكك انه مش مهتم يبقى أنا مليش لزمة، ولو اللي قدامك مش فاهم ده، أو رافض انه يتم استنزافه انه كل شوية لازم يظهر لك انك مهم، أو انه فعلاً وقع في الفخ إنه يفضل يظهر اهتمامه دايمًا بيك وبشكل مبالغ فيه، وكأنه بيدافع عن نفسه انه مش مهملك. الحالات الثلاثة مش بيساعدوك ولا حيرحوك، لا اللي مش فاهم احتياجاتك، ولا اللي فاهمك وبيصدك، ولا اللي بيفضل يظهر لك اهتمامه، اللي حيرحك انك تتعالج وترجع طبيعي.

أنت وحدك المسؤول إنك تعرف إن وجودك في الحياة له لزمة وإنك صاحب رسالة، ومنتظرش إن حد يدريك اعتراف إن لك لزمة أولًا، اللي مش فاهم احتياجك، واللي فاهم ورافض يديهولك، واللي بيديهولك ببذخ، الثلاثة مش علاقات مناسبة.

كما أنه لا يمكنك تشغيل أحد البرامج على جهازك قبل أن تضغط على زر التشغيل؛ فإن اليقين لا يعمل حتى تسمح للحب بأن يملأ قلبك، اشرع بالحب ولا تنتظر اليقين ليأتي أولاً.

من يتمتعون بالصحة واللياقة ليسوا أشخاصاً خارقين ولا حكماء أو فلاسفة، هم فقط لم يسمحوا بدخول ملفات مغيرة إلى النظام.

الخوف جدار حماية fire wall

موجود في السيستم للحماية، والكومبيوتر يعمل أحياناً shut down فجأة لحماية السيستم من severe damage حتى لو أهم الملفات ممكن يتم فقده. ده دفاع ذاتي في حالات الخطر اللي يهدد سلامة السيستم، العقل الواعي، وممكن نعتبره «الدماغ»، هوالمسؤول عن سلامة السيستم، والخبرة اللي بيسجلها العقل الباطن، وممكن نعتبره «القلب»، إن فيها ألم، مؤكّد الدماغ بيمنع تكرارها.

الملفات المؤقتة

هي ملفات بيخزنها النظام؛ لأنه مش عارف أنت فعلاً عايزها ولا لا، وقصدها بيفتح ملفات موازية لها في ملفات النظام، الملفات دي غالباً مبتعرفش تعمل عليها بحث ومبتقدرش تستدعيها إلا لما

بتعمل تحميل لحاجة جديدة ممكن تعدي على المكان وتشوف الي تم تخزينه سابقًا. الملفات المؤقتة من اسمها هي حاجة مش دائمة ولا مستمرة، انتبه للمعنى ولسلوك النظام معاك وانه مش عارف لك حاجة.

الجسد والسلوك

أنت سيستم، والناس الي بيقربوا منك لازم يدخلوك على شكل USB "Universal Serial Bus" في الي السيستم بيتعرف عليه ويسمح بال synchronization وفي الي مبيتعرفش عليهم، وسواء كانوا دول أو دول مينفعش تطلع ال USB من غير ما السيستم يسمح لك تعمل Eject

السلوك الي بتعبر بيه عن مشاعرك بيتم اعتماده في نظامك فورًا وكل أعضاء الجسم بيلتزموا بيه؛ لأنك القائد لنظامك، والكل بيطيعك من غير نقاش.

صوت العقل بس هو المتبرمج انه يعارض أي فكرة جديدة ويناقشها ويحللها بهدف حماية النظام، نفس الي بيعمله أي برنامج anti-virus لما يمنع وصول برامج للنظام هو الي لازم يقول لك ماتصدقش، وبيجيبلك ملفات الخبرات السابقة المشابهة عشان يفكرك انك مينفعش تكمل الي بدأت تعمله أو مجرد انك تقبله أصلًا. موظف ودي وظيفته.

القائد الحقيقي الي جواك، وهو الي في موقع العمل بجد، وهو الي شايف الي أنت مش شايفه سموه «القلب» وفيه كل برامج

وتطبيقات الحكمة والبصيرة. مفيش تعارض على فكرة. كل حد فهم
بيقوم بدوره في النظام، بيدوا التقارير وأنت صاحب القرار.

لما أدركت لعبة اللوم، أدركت اني بعد أي فشل أو خسارة كنت
دائمًا ألوم حد فهم، وألوم اختلافهم عن بعض، واعتبره صراع
وأحملهم المسؤولية كاملة.

لما قلبك مثلاً يحن بيديك تقارير انه عنده حنين والمكان فارغ
يرغب بالامتلاء بما يبهجه، ولما عقلك بيعرف ان في حنين بيدور في
الملفات عشان يمدك بنتائج الخبرات السابقة، ويديك احتمالات
الفشل مجددًا والنسب بتاعتها في تقارير.

كونك أنت بقى مش عندك مهارة قراءة التقارير، ومهارة تحليل
النتائج، ولا جرأة اتخاذ القرار فدي مشكلتك انت، انت وحدك
صاحب القرار، بدل ما تلوم، تحمل المسؤولية وخذ القرار من غير
خوف من الفشل أو الخسارة، حتى لو حصل فشل وخسارة متخافش
النظام ما اتهدش ومش حتموت ولا حاجة.

فشلك وخسارتك حينضموا لملفات الخبرات، وحيتم إضافتهم
كأرقام في إحصائيات النظام، اقعد على مكتبك وقرأ التقارير،
واستشير القلب عشان هورئيس مجلس الإدارة والحكيم،

ولولا حكمته مكانش استحمل غيابك واتهاماتك له طول
الوقت، ولومك له انه هو اللي موديك في داهية، لو مكانش هو الحكيم
كان زعل وبطل دق عشان تروح في داهية بجد.

اتحمل مسؤولية «القيادة» وانك صاحب القرار. متسيبش

مقعد القيادة للمشاعر اللي هي بالمناسبة ما هياش جزء من النظام أصلاً، وهي والافكارزي الاكل والشرب، وقود ووسائل شحن. شاحن الموبايل رغم أهميته الكبيرة في توصيل الطاقة للجهاز إلا إنه ملوش أي علاقة بنظام الموبايل، وأكيد مفهوش إمكانية إعطاء الأوامر، ولا توصيل رسائل من النظام للمستخدم.

عندما تود لو تصرخ فيمن حولك، ولا صوت، ولا حركة، ولا نفس. اعلم أن الضجيج يملؤك أنت، وأنت عاجز عن إسكاته بداخلك.

الجسد والوعي

طول ما أنت مش فارق معاك تحذيرات الكومبيوتران الملف اللي أنت فاتحه ممكن يضره ومش فارق معاك ان السجاير والأكل والمشروبات الضارة (وفي مراحل أخطر الخمرور والمخدرات) بتدمر جسمك، ومش فارق معاك مين يدخل بيتك وممكن يعمل ايه فيه، متستغربش لما يدخل في علاقاتك، ناس من نفس النوعية التدميرية دي، الأوضة واحدة لكن أبوابها متعددة، مش محتاج تحرس كل الأبواب، في نظامك الداخلي فيه حراس لكل الأبواب، فقط اصدر أمران معادش مسموح بدخول أي حد جوة النظام إلا بتصریح من الإدارة العليا أوبكارنيه منها، بس كده.

لا تساعد أحد على الخروج من ضيق، ساعده لرفع وعيه ليكون بمقدوره هو الخروج.

سلوكيات مؤثرة في الجسد

التردد

التردد سلوك خطورته تتعدى علاقاتك بالآخرين إلى صحتك شخصياً؛ لأن السيستم الداخلي لأعضاء جسدك لما تبقى التيمة بتاعته theme، التردد بتبقى كارثة.

والأعضاء الكبار لو تعاملوا بيه يبقى شرفتنا يا فندم في رحلتك القصيرة في الحياة.

بقي أن تعرف أن اكثر عضو يتأثر بسلوك التردد هو المرارة، والخوف المصاحب يؤثر في الكلى، طبعاً متردد تصدق كلامي!

ازاي تعرف انك متردد؟

أول صفة في المتردد انه شخص «ودني» وحط مليون خط تحت الصفة دي، وانتموها لها؛ لانها شائكة جداً، ولحد وقت قريب جداً كنت بانفها عن نفسي؛ لاني كنت شايفها بشكل محدد مكنتش لقياه عندي وهو إنك تسمع لي حواليك، وكنت بشوف اني بطلت أحكي لحد حاجة، وعادة كنت دايمًا أحكي ومانفذش كلام حد، ده كله تغطية على حقيقة السلوك ده، أنت مش لازم تبقى بتسمع لحد معين، لكن أنت بتسمع للفكرة نفسها، للصوت الداخلي اللي بيحذرك دايمًا من انك تعمل أي حاجة.

المتردد خواف، الخوف هو أول سبب للتردد، خايف اعمل كده

وما الاقيش النتيجة اللي أنا عايزها، كلنا عندنا ملفات للخوف، والمثل الشهير بتاع «اللي اتلسع من الشوربة ينفخ في الزبادي» كان دايماً برمجي اللي ماشية بيها، كمان مثل «اللي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش»، وكمان «الباب اللي يجيلك منه الريح سده واستريح». كلها أمثال تعزز الخوف والتردد.

المتردد شكاك بزيادة، ودايمًا متوقع الرفض فبيبتدي بيه.

المتردد متهور، يعمل موقف في غاية الشجاعة «الزائفة» طبعًا، وبعدها يجيب ورا.

المتردد صاحب ايجو من الطراز الاول الممتاز، وبيخاف على برستيجه زي ما بيخاف على عينيه وأكثر.

المتردد كسول، وده بيبان بقوة لما يحاول يلتزم بدايت أو برنامج رياضي، بيتوقف كتير جدًا بدافع الكسل، أو ينجح انه يستمر لفترة وبعدها يرجع لعاداته القديمة.

المتردد يقتله الحنين للماضي، ويحب البكاء على الأطلال، تلاقية سعادته في حاجة فانت ويضيع اللحظة الحالية، ومينتملهاش إلا اما تبقى ماضي.

المتردد هراب؛ يجيد الهروب

المتردد مبيحبش الإزعاج، وأكد الناس كلها متحبش الإزعاج، لكن المتردد بهرب من وضع ما عشان مش عايز وجع دماغ، وفي المراحل العالية نظره وسمعه بيتأثروا عشان يحافظوا عليه من

الإزعاج.

المتردد مبرراتي ومتفلسف، طبعاً عشان يستمر في طريقه من غير منغصات لازم يقنع نفسه واللي حوالياه انه على حق، وغالباً أغلب المتردين يبقوا شخصيات عامة، ولهم تأثير في الآخرين من شدة موهبتهم في الاقناع.

المتردد أكبر حد عايش في دور الضحية، وأكبر حد يوظف التردد للظهور بانه قدر يعلو على الدورده بأنه يهرب.

رحلة المشاعر والأفكار

تذكر معادلتنا الكونية: مدخلات + معالجة = مخرجات

ملفات الخوف

مش الهدف اني أتخلص من التردد أو الخوف أو الشك أو الهروب
أو... أو...

مفيش حاجة ملهاش لزمة، وما دامت موجودة يبقى لها لزمة.
الفكرة ان ما يحصل خلل في نسبة وجودها، طبيعي اني أتردد
قبل أي قرار خصوصاً لو قرار كبير، وطبيعي اني أخذ وقتي وأحسبها
وأحسب مكان خطوتي قبل ما أحط رجلي.

اللي مش طبيعي ان التردد يتضخم لحد ما يضيع مني القرار
والفرصة نفسها.

من البرمجيات الدارجة ان الرفض دائماً أسلم، أفضل المديرين اللي قراره على أي حاجة تطلبها «لا». الحقيقة انه مش عارف ياخذ قرار فيرفض، زي اللي كل حد يتقدم لها ترفضه، حتى من غير ما تشوفه.

الحيل النفسية بقى المنتشرة مع التردد:

- أنا مش مرتاحة للموضوع ده.

- في علامات كده غير مبشرة.

- اصل تعبيروشه معجبنيش الحقيقة.

وعن الاستخارة حدث ولا حرج للصبح، أصلي شفت منام مش حلو، أصل قلبي مقبوض و... و... الخ، كل حاجة تخدم اني ما اعملش أي حاجة. أخطر حاجة تكون متردد ومخك كبير في نفس الوقت.

أنا كنت دايمًا باعرف أجيب أعلى و أفخر أنواع المبررات، ليه مش لازم أعمل ده، وكنت بأقتنع أنا وكل اللي حواليا، في حاجات كتير رفضتها من بابها، كانت أمي -الله يرحمها- دايمًا تقول لي «ما تقوليش لا على الاكل قبل ما تدوقيه»، كنت باسمع كلامها بنية الرفض.

لما دخلت شغلانة التسويق الشبكي، كانت لحظة شجاعة زائفة كنت دايمًا باضحك على نفسي باللحظة دي اني شجاعة ومش مترددة، مش محتاجة أقول اني ماجذبتش غير المترددين زي، ومنهم عاדיين لكن كان ترددي العالي بيؤثر فيهم فمهربوا.

كنت مترددة من اول خطوة لأخرها ومكنتش شايفة ده. التجربة

دي كشفت لي كل العيوب تباعاً، وعلى مدى شهور طويلة حتى بعد ما توقفت، لكن كل الرسائل كانت مستمرة وما زالت.

كل حاجة اتأخرت عليا كنت أنا السبب فيها بدرجة ترددي
الرهيبه في استقبالها A master piece of the puzzle

دايمًا كنت اقرأ ان هدفك مش حايجيلك إلا لما تكون مستعد
لاستقباله، وعمري ما عرفت ازاي أكون مستعدة، أنا فاكرة كويس
اني كنت باطير في حلم وترددت ونزلت بشكل مؤلم،

كنت بادخلها تحت بند «الخوف»، وكان التصنيف ده مش
دقيق.

الشعورين مرتبطين جدًا ببعض، لكنهم اتنين، منبهرة بكم الغباء
اللي كنت فيه طول السنين دي كلها. يا خبر ابيض على كم الرسائل
المتكررة اللي جت لي في حياتي، دي اتكررت بملل، كنت دايمًا
الأحظ ملل التكرار، بس كانوا دايمًا نفس الاشخاص بالمللي ونفس
الاحداث، نفس العلقه كل مرة لا ألم زاد ولا ألم نقص.

وتحضرني بقوة نكته بتلخص حالتي دي، كان في واحد بلدياتنا
مصاحب واحد ياباني وكانوا بيشتغلوا سوا في مشروع مترو الأنفاق،
مكنوش فاهمين بعض بس كانوا بيتسموا لبعض دايمًا، مرة الياباني
حصل له حادث و اتنقل المستشفى، زعل بلدياتنا اوي وراح له
المستشفى ولما قعد جنبه، اتحرك الياباني وقال بصوت مخنوق
«سوكوموكو»، قالها مرتين ومات، زعل عليه بلدياتنا، وعمره ما
نسي الكلمتين دول، وبعد سنين عرف ان سوكوموكوي يعني: قوم من

ع الخرطوم.

لما بتخاف من الإيذاء بتبعد عن الناس اللي ممكن يؤذوك، وبعد كده يصبح البعد عن الناس عادة، تحسبًا برضه انهم ييجي وقت ويؤذوك، بتخلي، بخذلان، بهجر، فبتقطع أنت م الاول عشان متوصلش لده.

لما بتخاف من حاجة بيبقى في أعماقك درجة استحقاقك لها عالية، يا ترى تستحق الخذلان؟ وليه؟

الحل مش انك تفضل مكمل طريقك، محتاج تحود وترجع، بس قبل ده محتاج تقف الاول.

الجسد والنظام الكوني

ينقطع الحبل السري مع الأم ليوصل بالكون، ولا تظهر «الأنا» إلا في حالات انقطاع ذلك الاتصال؛ فاحرص على البقاء داخل نطاق التغطية.

التأجيل والتسويق يعطي أمر للنظام الكوني أنه لا شيء تريده يتجلى سريعاً، بل يلزمه دومًا ترتيبات و... و... إذا قررت نفذ بلا تأجيل وبلا جلبة. احذر مما تضعه في محفظتك الكونية «وعيك»، وراقبها وراجعها و أفرغها من كل ما لا تريد باستمرار وبشكل دوري، فهي التي تشكل أحداث حياتك باختيارك أنت.

تم وصفي ذات مرة بأني بطينة في إنهاء أموري المعلقة في علاقاتي بالأشخاص والأشياء، وأني لا أفهم إلا بعد فوات الأوان، وأن الأمور كانت واضحة للجميع عداي أنا فقط، وبالطبع لم أقبل ذلك الوصف.

فما هو الأوان الذي عليّ الالتزام به؟ ومن الذي يحدده؟

فأنا أرى أنه لا بأس من أخذ كامل الوقت وبندل كل المحاولات وإعطاء كل الفرص قبل اتخاذ قرار، سواءً بالإهاء أو البدء، وقت كافٍ «لي» للإدراك والتيقن التام، ولا أرى علاقة بين السرعة والذكاء والنباهة في مثل هذا الأمر، وليس هناك جائزة لمن يدرك أسرع أو يتعجل التنفيذ، فأنا أوّمن تمامًا أن لكل شيء أوان قد يتفق مع ما نضعه من خطط وقد لا يتفق، ولست أرى أن هناك مفهومًا يدعي التأخير في هذا النظام الكوني البديع، حيث كل يتبع وقته وأوانه، وعليه فلا داعي للتذمر إذا ما تأخر عليك أحد في موعد أنت الذي وضعت، فوصوله يكون في وقته الكوني لا وقتك الذي حددته أنت، وهذا في كل الأشياء.

الجسد ومفهوم الوقت

مشهد كان دومًا يؤثر فيّ منذ الصغر، لشخص يقتل دون نية لقتل، ولا تزال في الضحية بقايا حياة، ويمكن إنقاذها، لكن خوفه يجعله يجهز عليها تمامًا.

لو أن مثل هذا الشخص توقف لثانية وفكر أنه يمكنه التراجع.

من أكثر البرمجيات كارثية أن تعتقد أنه لا يمكنك التوقف، وأنه قد فات أوان التراجع.

كون الوفرة

أضجر، أمل ويصيبني الضيق، أفتش عما يؤرقني، كمن يفتش بثيابه عن حشرة تسبب له الحكمة.

وبدا الأمر كمن يتخلص من ثيابه قطعة قطعة، فبت أتخلص من كل ما يلاصق روحي من هويات سياسية وفكرية ودينية واجتماعية، ولا أعتمد إلا حرية الهرب.

خلعت كل الهويات سابقًا كخلي أساوري و أقرطي في يوم حار لا يحتمل أي ملاصقة أمام مرآة الكون، لطالما بدلت مجوهراتي التي لا تنتهي، ولطالما بدلت هياتي، كان تعريفي لنفسي يومًا:

شرقية الميل والأطباع.

غربية الفكر والإبداع.

عربية من أظهر البقاع.

مصرية الهوى والأوجاع.

أحمل كل تلك الهيات. تارة ذات شعر قصير وتارة بشعر طويل، تارة أشقر كسلاسل الذهب، وتارة أحمر ناري، وتارة أسود فاحم، وتارة مختلط الألوان، هل بقيت هيئة لم أعتمدها بعد؟!

أه من ذلك الرأس، أرهقني تبديلاً أمام مرآتي، وأه من ذلك اللسان، يستعذب المفردات بكل اللغات كمن يتذوق أكثر السلطات تنوعاً، فتارة يذوب في مفردات العربية. يتعمق في اللهجات، يغوص في الزخم العربي وإرثه العتيق، يشارك العينين بكاءً على الأطلال، ويهتف هتافات النازحين:

سنرجع يوماً إلى حيننا. ولا يلبث أن يرتحل إلى بلاد العجائب، فيستعذب سنسكريتيهم، وتغريه لغة المقاطع فيتراقص في أحضانها، متشحا بحريها الملون وبخورها المعتق.

ويعود بظهر مشدود ورأس مرفوع أخذًا نفساً عميقاً ليلامس مفردات الإنجليزية بطرف لسانه ويدور في ثقافات متحدثيها المتنوعة حد الدهشة، فهؤلاء رواد المسرح، وهؤلاء رواد صناعة السينما، أصحاب حضارات عريقة ومدنيات متطورة، لكنه يكتفي من الصين بحكمتهم في توازن الجسد بحركات وتنفس، فالصينية ما زالت لم يقنعه منطقتها، تبدو اليابانية أكثر رشاقة لكن مطبخهم لا يبدو شهياً، بينما لا تعدو الفرنسية -رغم رقتها- عن كونها سلة من الجبن والمخبوزات على شكل الهلال، تؤرقه غلظة التركيبة وضخامتها، ولا يعنيه في الإسبانية سوى إيقاعاتها الصاخبة المربوطة في ذهنه بنسيم البحر وكواحل لا تكف عن الرقص، وبدت الروسية مثيرة جداً تدغدغه، تحثه على الكلام بلا توقف.

كم يعجبني بياض الفضة والذهب الأبيض، عنراً لم يرق لي الذهب الأصفر يوماً، بدا لي دوماً كشخص ثري تنقصه اللياقة.

كم يبدو محيراً اعتماد هوية واحدة فقط في هذا العالم، كمن

يعرضني على مخزن ضخيم يحوي أفخر أنواع الشيكولاتة، ثم يطالبني أن أختار واحدة فقط.

هل أنت بكامل وعيك يا هذا؟!

اليوم فقط أعترف أنني أخشى الوفرة، أخشى معناها الذي أراه صنبورًا ينفث ولا يمكن إغلاقه مرة أخرى، أخشى من ثرائي اللا نهائي، ثرية المشاعر، ثرية الأفكار، ثرية الأوجاع، لم أقوَ بعد على حثها على الرحيل مصابة بداء التعاطف مع مصيرها بعد مغادرتها لي رغم أن وجودها ليس سارًا أبدًا.

عندما أبعدت قططي عن المنزل، لم يكن قرارًا سهلاً، ما زلت أفتقدهم بقوة، رغم أن بقاءهم كان مزعجًا مع أولادي، لذلك أهملت تعلقي بهم وقمت بتغليب الصالح العام، لهم ولنا.

الوفرة تملأ حياتي بالفعل، الصنبور مفتوح في الكثير من الزوايا وبقوة، لكنني ما زلت أخاف أن ينفث بقوة بلا رجعة قبل أن أسمح برحيل ما يؤذيني من ذكريات و أفكار ومشاعر، هو مفتوح بالفعل، لكن هناك انسدادات، زحام، سوق مفتوح وبضاعات لا تنتهي. العديد من التطبيقات والملفات المفتوحة. النظام مزدحم بقوة، لقد غمرت الوفرة كل القنوات المسدودة، الوفرة تتسرب، ستنفجر قريباً، شئتُ أم أبيت، الوفرة بالداخل بدأت إطلاق صفارات الإنذار تسري بقوة، بدأ مخاضها، الانقباضات تتسارع، فلتساعدني السماء.

في الرحلة، في رحلات فرعية استكشافية، بنروح فيها ونكتشف حاجات وناخذ خبرات بمثابة الزاد للطريق. ممكن تبقى تفرعة تغير اتجاهنا، وممكن نلاقيها خلصت بسرعة ولازم نرجع طريقنا تاني. في رحلتي كان في رحلات فرعية كتير خدتني في اتجاهات كتير، وكل مرة كنت بارجع، معايا خبرات وذكريات، لذة البدايات دايمًا محفزة للدخول دايمًا في رحلات جديدة، والنهايات ماعادش لها وجع، بالعكس. بقيت أبص لها على انها «الخلاص» لإعطاء الفرصة لرحلة جديد، من أجمل رحلاتي كانت رحلة إنهاء «التعلق».

دي مكانتش مجرد رحلة، دي كانت محطة تغيير في منتهى الأهمية، مش بس في الطريق، ولكن مهمة لكل رحلاتي القادمة، التعلق هو المعطل الرئيسي للاستمرار، وهو اللي بيخلق وهم انك متقدرش تكمل بعد غياب عامل من عوامل الاستمرار.

كتير في الشعر والأغاني بيتم تصوير «الغياب» و «الفراق» بأهم الهلاك المحقق، وان مفيش حياة بعدهم، لكن الحياة بتمشي عادي بعيدًا عن مخيلة الشعراء، الشاعر بيوصف «حالة»، ولا يقر قاعدة أو يعتمد قانون، سر الحياة والوفرة يكمن في التنفس، نفس داخل ونفس خارج، فكر لو اتعلقت بنفس فيهم ولم تطلقه، حرمته من الحرية، وحرمت نفسك من أنفاس جديدة مستمرة متدفقة.

- ايه اللي بتقوليه ده؟ مفيش تعلق يعني مفيش التزام ولا إخلاص، ولا وفاء ولا ولاء، ولا انتماء.

- حيلك حيلك استنى بس يا عم، مر على ركن التوازن الله يكرمك وأنت خارج.

يأتي البرد القارس والحر القائل، لندرك قيمة الاعتدال.

إذا كان على الخط المستقيم 180 درجة، فبين «الاحتياج» و«الاستغناء» 178 درجة على خط الأعداد، وبين أي منهما لنقطة التوازن 89 درجة، فلماذا القفز بالزانة؟

المتطرف

هو شخص يختار طرف ما ويلتزمه رافضاً الطرف المعاكس تماماً

المحايد

هو شخص لم يتحرك باتجاه أي طرف.

المتوازن

هو شخص يقبل بوجود كلا الطرفين وجميع احتمالات وجوده في أي نقطة على الخط.



المعادلة الكونية: مدخلات + معالجة = مخرجات

كما تستقبل الهواء فتقبله شهيقاً وتسمح له بالمرور عبر الرئتين وتحرره زفيراً، فإن كل ما يدخل جسدك من هواء وماء وطعام و أفكار ومشاعر يمر بنفس الخطوات، وكما الاختناق نتيجة لتعثر أي خطوة مع دخول الهواء فهناك دوماً خلل لدى الامتناع عن عمل أي خطوة؛ فالامتناع عن قبول الهواء، أو الامتناع عن عدم السماح له بالمرور، أو الامتناع عن تحريره، هي سلوكيات مدمرة للنظام.

وتختلف نوعيات الأمراض بناء على نوع الخطوة التي يتم الامتناع عنها، فعلى سبيل المثال، عدم قبول الطعام سبب للقيء والرشح، وعدم السماح بالمرور سبب لحرقة المعدة وعسر الهضم والتهاب الحلق، وعدم القدرة على التحرير سبب في الإمساك وتأخر الحيض، وكما الهواء والماء والطعام فنفس الخطوات تتم مع الأفكار والمشاعر، فعندما لا تقبل فكرة أو شعور، أو عندما لا تسمح لفكرة أو شعور بالمرور، وعندما لا تسمح بتحرير فكرة أو شعور، يحدث الاضطراب الفكري والعاطفي.

المعاناة الجسدية هي دوماً نتيجة للمعاناة الفكرية، والمرض ليس إلا تعبير الجسد عما يمر به صاحبه فكرياً، وتبدأ بأعراض قد تتحول لأمراض مزمنة، انتبه لأفكارك ولما تقول دوماً، فالجسم يترجمه بتلك الأعراض.

- آلام عدم قدرة على القبول: acceptance

كالصداع وكالرشح والتهاب الحلق والعينين والأذنين وارتجاع المريء، وعباراتها:

”مش قادر أقبل“ أو ”مش قادر أبلع“ أو ”مش قادر أتصور“ أو ”مش قادر أشوف“ أو ”مش عايز أسمع“ وأساسها الرفض.

- آلام عدم قدرة على التمرير: let go

كآلام الجهاز الهضمي وتصلب الشرايين وتقلصات العضلات والجلطات والشلل، وعباراتها:

”مش قادر أعدي الموقف ده“ أو ”مش قادر أسامح“ أو ”مش قادر أنسى“، وأساسها تضخم الأنا والشعور بالإهانة أو الرفض.

- آلام عدم قدرة على الإخراج: release

كآلام الإمساك واحتباس البول وتأخر الحيض ومشاكل التعرق وانحباس الصوت وآلام الولادة وميل الجسم للاحتفاظ بالوزن الزائد، وعباراتها:

”مش قادر أعيش من غير...“ وأساسها التعلق والخوف من فقدان والخوف من الرفض أو الخوف من التغيير.

الاستشفاء والعلاج

مين فينا ما جالوش صداع أو تعب في القولون أو إمساك
أو إسهال وترجيع أو سخونية أو حساسية أو كحة أو... أو... الخ،
الأعراض المرضية؟

الفرق بين العرض والمرض

ماذا تعتبر الصداع أو الألم في البطن أو السعال؟

هل هي أمراض تحتاج العلاج؟

ما الفرق بين العلاج والشفاء؟

علاج أم شفاء؟

العلاج بيقاوم المرض، الاستشفاء بياخدك للصحة، الطريقتين
مختلفين، لكن مش متضادين. الطب بيعتبران الصحة هي انك خالي
من الأمراض، بينما الاستشفاء بيروح لمراحل أعلى، للشفاء والعافية
والبراء.

تصور ان المرض ده عصابة من الأشرار جاينين يضربوك،
الطبيب حيشمردراعاته وينزل يضرب معاك «مهتم بالمرض»، بينما
اللي بيساعدك على الشفاء مش حيقرب من العصابة بالمرة،

هو حيشدك على جنب وينورك عشان تقدر تقوم على رجلك،
«مهتم بيك أنت وبتوازنك أنت».

من المسؤول عن المرض؟ ومن المسؤول عن الشفاء؟

هل المرض يأتي من الخارج؟

يصيبه المرض، كيف يصيبه؟

من يصنع المرض؟

هل يجب على الشخص أن يكون واعيًا بمسؤوليته عن المرض

حتى يتعافى بشكل تام؟

أم هل أن هذا غير ضروري وأننا يمكننا مساعدته حتى دون أن

يعلم؟

هل ضروري أن الشخص يكون حابب يشفى أو مش شرط واحنا

ممکن نساعده من غير هو حتى ما يعرف؟

طبيب، خليني اسأل، لو عندك جهاز كومبيوتر، ودايمًا بتستعمل

أقراص مدمجة CDs غير موثوق بيها، ولما السيستم يرسل لك رسالة

تنبيه انه لازم شهادات المصادقة ال credentials عشان يشغل ال

CD وانت بغض النظر عن التنبيه عندك إصرار as a user

انك على أي حال حاتستعمل القرص غير الموثوق بيه، وكل مرة

أدخل أنا على جهازك واشغل لك antivirus على جهازك وأخليه تمام

وسليم، وتيجي أنت بعدها برضه تستعمل CDs غير موثوق بيها، ما

رأيك؟

تعتقد أنه الموضوع كده تمام و أني ساعدت جهازك بشكل تام؟

المساعدة النفسية كمان، بتعتبرك مضطرب وغير مسؤول، والمساعد هو اللي بيديك استشارات ولازم تمشي عليها عشان تخرج من المأزق. المساعد دايمًا يبلغيك، وإلا شيل أنت بقى ومنتجيليش.

ال coaching مفهوم مختلف تمامًا، مفهوم متوازن للمساعدة. لا أنا مسؤول عنك والغى مسؤوليتك عن نفسك، ولا أنا باسمح لك تبدد طاقتي ومجهودي باعتمادك الكلي عليا، باحترمك واحترم نظامك، باساعدك تساعد نفسك. لسه المفهوم ده مش واضح لكثير من الناس، حتى اللي درسوا وبقوا coaches هم مذاكرين ده كشغل، لكن قليلين اللي عايشين ده فعلاً كأسلوب حياة وبيطبقوه فعلاً بعيداً عن جلساتهم مع العملاء، مفهوم المساعدة المتوازنة هو ما نحتاجه، ولكن هل من الممكن أن نطلبها ممن لم يتوازنوا بعد؟

ممكن، شريطة أن تكون علاقة العميل بالمساعد محدودة واحترافية وألا يُسمح لتلك العلاقة أبداً أن تأخذ طابعاً شخصياً؛ حتى لا تنخرّب نتائج المساعدة، ويختلط الأمر على وعي المحتاج للمساعدة، ويبدأ في الحكم من يساعده.

المساعدة - كما يجب أن تكون- هي أفضل ما يمكن تقديمه للناس.

الطب الغربي

مش عجيب ان ازدهار الطب الغربي كان بعد الحروب؟!

تطبيب الجرحي ومقاومة الأوبئة هما فكر الحرب. في الطب

الغربي، تعريف الصحة: هو الخلو من الأمراض، بيدرس الأمراض ويحللها ليقاومها، طيب والآثار الجانبية؟

”لا حرب بلا خسائر“

أفوز في المعركة وبعدين أتعامل مع الخسائر، فكرة المساعدة الطبية في حد ذاتها بتقول للمريض اركن على جنب وسلملي نفسك، أنا «حانتصر» على المرض و «أقاوم» الميكروبات والجراثيم والفيروسات «الأعداء»، ليه كلها مصطلحات حرب و أفكار حرب؟ نقضي على المرض، نهزم السرطان.

طب الوصفات أو الطب البديل؟

هو ما يستخدم خلط الماء والنباتات بمقادير ونسب معينة؛ للتأثير في الجسد، ومحاولة علاجه من العلل والأمراض، فإضافة العسل إلى الليمون خلطة مشهورة لعلاج التهاب الحلق والتعامل مع البلغم، كما أن الليمون والنشا خلطة لمقاومة الإسهال ووقفه، وكما توصف أعواد القرفة المغلية لاضطرابات القولون، ولأنها تعمل انقباضات يتم وصفها لإخراج دم الحيض والنفاس بشكل أسرع، وكما يتم وصف الزنجبيل لجلاء الصوت ومع الحليب الدافئ للتعامل مع السعال و... و.... الخ

ولكن هل هذه الوصفات تعمل فعلاً؟ ولماذا نجد هناك من يصرحون أنها لم تعط أي تأثير فيهم ولم تنفع في علاج العلة؟ أيضاً كما أن الوصفات الطبية من المواد الكيماوية التي تقوم شركات الأدوية

بعمل مركبات منها يصفونها بالأدوية، دواء يداوي، علاج يعالج، أم شفاء وبراء؟

كلُّ له هدفه ووسائله ونتائجه، والخيار لك إن كنت تاركاً لنفسك الخيار، دون أن تسارع بإلقاء اللوم على الجميع عدالك.

اشتهر المداوي قديماً باسم «الحكيم» في ثقافات المصريين القدماء والصين والهند والفرس، وسائر الحضارات القديمة، وحتى عقود قليلة كان نفس اللفظ يطلق على الطبيب. التطبيب والعلاج. مساعدات تتدخل لـ "إنهاء" العلة دون حتى معرفة لماذا هي موجودة؛ ربما إعلاءً لمبدأ أن الإنسان مستقبل للظروف الخارجية المؤثرة فيه، والكل يؤثر فيه، ونشأ مبدأ "الوقاية خير من العلاج" فماذا كان مفهوم الوقاية هنا؟

اتقى تعني نأى وابتعد، هو اعتراف صريح أن الإنسان يمرض بالتعرض للمهلكات، وأن عليه أن يبتعد عنها ليتقي شرها.

حسناً، ما هو تفسير الطب لمن ينجون من العلل والأمراض والحوادث الميؤوس منها؟

في الحقيقة لقد وجدوا حلاً لذلك المأزق، بطرح مفهوم «المعجزة»، ولست أرى معجزة في عودة الشيء لطبيعته التي صنع عليها، إن كان حتمياً أن هناك ما يسمى معجزة فهي «النظام» نفسه؛ فهو مصمم على تحمل كل الظروف التي يتم اتهامها بأمراضه.

دواء معالج أم مسكن؟

الكثيرون، وكنْتُ منهم، يهرعون إلى تناول المسكنات حال الشعور بالألم، وربما أحياناً قبل أن يهاجمنا الألم، ولم أجد تشبيهاً لهذا الموقف إلا كطفل صغير خائف ويبكي؛ لأنه لا يمكنه النوم فتدخل عليه وتحفزه بعبارات تشجيعية أنه بطل ولا ينبغي أن يخاف، وتطفئ الضوء وتغادر ظناً منك أن المشكلة انتهت. هذا ما تفعله المسكنات تماماً، سواءً أكانت على شكل أقراص للصداع، أو عبارات تحفيز في محاضرة تنمية بشرية.

دراسة المشكلات هي نفسها دراسة الأمراض، تاريخها، وصفها، أعراضها، تطوراتها. ونخرج باستنتاجات وتقارير وتوصيات؛ حتى تكون لدينا سجلات للأمراض، فيتحول تركيزنا عليها لا على الصحة والعافية.

ما الداعي لدراسة المرض وهو قرار خاص في نظام شخص ما، لا ولن يتكرر مع آخر إلا بفضل الحديث عنه وتحفيز الأنظمة الأخرى على أن تصنع مثله!

الاستشفاء على وزن استفعال فيه حث وتحفيز للجسد ليتشافي أو يستعيد النظام دون تدخل لحل المشكلة بأي نوع من أنواع العلاج سواء طبيًا أو بالطب البديل في مختلف الثقافات.

تنظيف الجسد Detox وبرامج استشفاء الجسد

اعتمدت كثير من الأنظمة الذاتية على ما يسمى تنظيف القولون، وكثيراً ما تستخدم وصفات استطلاق البطن من فواكه، أو أعشاب مضافة للماء لمساعدة كل ما في الجهاز الهضمي للخروج إلى خارج الجسد. وهناك مرحلة أكثر قسوة يتم فيها الطرد والإجبار على الخروج بالمواد المليئة كزيت الخروع.

وما أراه هنا أن هذا الطرد لا يختلف نهائياً عن تجريف الأراضي الزراعية أو تهجير البشر من أراضيهم.

تذكر

أنت سمحت بدخول الأطعمة إلى جسدك بإرادتك الحرة ولم يتم حقنك بها.

أي إجبار يتضمن عنف، والعنف هنا يقع على الجسد نفسه وليس فقط على ما تريد إخراجها، فتناول المليينات مثلاً لعلاج الإمساك يجبر الأمعاء على الحركة بعمل انقباضات شديدة تجعلها تخرج ما فيها إجبارياً، وقس على ذلك كل العلاجات المساعدة التي يتم وصفها لتخليص الجسد من السموم، وها هو مفهوم المساعدة يعود مجدداً، حيث لا احترام للنظام وقرارته. أتحدث عن الحالات الطبيعية، لا عن التدخل الطبي للإنقاذ أو لعلاج ما تلف بالفعل.

هناك أنواع من المساعدات على الاستشفاء من تلك السموم مثل ممارسة التأمل واليوجا وما شابه. تلك الممارسات التي من شأنها المساعدة بالمفهوم الذي يحترم نظامك.

العلاج بالأصوات Sound Healing

كل عضو من أعضاء الجسد له صوت يتم ترديده فتتواصل مع العضو؛ فالكبد له صوت، والقلب له صوت، والرئتان لهما صوت وكذلك الكليتان. وبترديد الصوت مع نفس الزفير يتشافي ذلك العضو، ويساهم هذا النوع من التواصل الصوتي في الاستشفاء.

التأمل

تتعدد مدارس التأمل وفلسفاته، لكن الجميع يتفقون أن التأمل هو حالة من الانتباه للجسد بعيد عن الكلام والحركة، أيًا كان وضعية الجسد فيه، فالتنفس هو الأساس في كل أنواع التأمل، ويعد التأمل فرصة للتنفس السليم الهادئ. هناك تأمل للاسترخاء، وهناك تأمل يسافرك داخل عوالم الجسد الداخلية، وهناك التأمل الاستشفائي.

التأمل هو حالة تشبه النوم غير العميق، هدفه الأساسي الدخول في حالة «ألفا» والتي تكون بين النوم واليقظة، وفي حالة التأمل الإرشادي يقوم المعالج أو المرشد أو المساعد بالمساعدة عن طريق التواصل مع العقل الباطن.

اليوجا

هي رياضة جسدية روحية نشأت في الثقافة الهندية، وهي أيضًا تعنى بالتنفس مع وضعيات إطالة العضلات؛ للوصول للتواصل الجسدي مع العقل والروح، يسمى التاي تشي اليوجا الصينية.

الإبر الصينية والمساج Aqua puncture & Aqua pressure

الصينيون يعتبرون الجسد عبارة عن دم وطاقة؛ فالدم مساراته الأوردة والشرايين، وللطاقة مساراتها. عرف الصينيون مسارات طولية للطاقة تبدأ من أعلى الرأس لأخمص القدمين مرورًا بأعضاء الجسد، وعلى تلك المسارات حددوا مراكز عديدة للطاقة، كل مركز يتحكم بعضو أو أكثر، واستخدموا نوعًا من الإبر الخاصة لوخز تلك المراكز أو لعمل مساج لها عن طريق الضغط عليها بالأصابع.

العلاج بالطاقة

هناك العديد من مدارس العلاج بالطاقة استخدمت التقسيم الهندي لمراكز الطاقة في الجسد، والمعروفة بالشاكرات Chakras، وهي سبعة رئيسية من أعلى الرأس وحتى آخر الجذع. تلك المدارس عرفت الهالة وقامت بتطويع الطاقة الكونية لاستخدامها في علاج الآلام والأمراض.

الاستشفاء اللوني (الكروماتيك هيلينج)

بينما جميع مدارس الطاقة تستخدم الطاقة الكونية Universal Energy، يستخدم الاستشفاء اللوني طاقة النور Light Energy، ويقدم مفهوم المساعدة القائم على احترام السيستم؛ فهو ببساطة عملية إرسال للنور إلى مراكز الطاقة بالجسد ليتصرف بها النظام كما يرى هو دون تدخل المساعد؛ ليكون بذلك من أوائل المدارس التي تعتمد مفهوم «احترام النظام».

هو أنت مصدق ان حثة معدن ممكن توصل صوتك وتستقبل صوت حد من على بعد آلاف الأميال؟

طب صورتك؟ معقول تاخذ سيلفي هنا في مصر والعالم كله يشوفه في نفس الثانية؟ واللي بتكتبه ع الكيبورد عندك بنشوفه كلنا؟ معقول الكلام ده؟ الحاجات دي بتتنقل ازاي؟ سحرده ولا ايه؟

الكلام ده كان بيتقال مع أول فكرة لتليفون محمول، واهو دلوقت في إيد الناس كلها، البببي اللي بيعرف يمस्क بإيديه بيقدر يضغط أو يلمس التليفون والتاب ويشغل أغنية بيحبها أو كرتون بيحبه أوي، قول الولتيتا وجدوالي في بلد تانية، عادي...

طيب ده المحمول اللي عمله إنسان زي وزيك، أمال أنت نفسك، يا نظام بالغ التعقيد، يا اللي صنحك رب الأكوان، معقول كف إيدك بيعت نور؟ معقول تكون متصل بنظام تاني عن بعد؟ معقول تبتعتوا لبعض رسائل؟ معقول ممكن تجيلك في دماغك صورة لحد أو مقطع فيديو أنت قاعد مكانك؟ معقول تسمع حد بيكلمك من دولة أو قارة

تانية؟ طب هل دي قوى خارقة مثلاً؟ والموهوبين بس اللي بيعملوا ده؟ هل أنا كمان أقدر أعمل ده؟ يا ترى ايه السر؟

خليني أسألك عن تيلفونك المحمول، ينفع تستعمله مع عدم وجود شبكة؟ ينفع تستقبل رسائل وصندوق الرسائل مليون على آخره؟ ينفع تحمل برامج أو تطبيقات والجهاز مليون؟

جربت تفضي الذاكرة وتلغي ملفات؟ جربت تريح الجهاز أو تعمل له إعادة تشغيل؟ طب ينفع تتعب نفسك شوية وتتعلم من ال user manual؟ مفيش user manual؟ ازاي ده؟

طيب، الصانع على فكرة حاطط كل حاجة تساعدك جوة في ملفات النظام، حتلاقي كل المعلومات جوة الملفات دي، اكتشف جهازك ونظامك، ادخل جوة السيستم، ايه؟ ضلمة؟ مش شايف؟ طب خد معاك كشاف نور الكروماتيك هيلينج.

من الأشياء المهمة في جلسة الكروماتيك هيلينج، إن الممارس، حتى الممارس المتقدم، ببسأل المصاب الأسئلة الثلاثة عن الألم: المكان، الدرجة، الشكل.

الأسئلة دي مش للممارس المتقدم اللي يقدر يعمل scanning للسيستم، ويتعامل بدون ما يسأل هو حايعمل الجلسة من غير الأسئلة دي، حتى الممارس المبتدئ ممكن يقيس ويعمل جلسة بدون الأسئلة، امال ايه فائدة الأسئلة دي؟ ايه فايدتها للمصاب؟ هل للتأكد من النتائج؟ عشان يعرف الدرجة قلت ولا زادت؟ أو عشان

يعرف المكان اغير أو شكل الوجد اغير؟ طيب ده بيفيد المصاب في ايه بعد كده؟

أغلبنا بيلاحظ ده ويعمل saving للبيانات دي، ويفضل يتعامل معاها على انها الحالة الملازمة له، ومش بيلاحظ «التغيرات» فيها؛ فلما تسأله ببجواب من ال memory للحالة، الأسئلة دي بتنبه المصاب لحالته «الآن»

والإجابات بدون تدخل بوابة العقل الواعي بتيجي في سلاسة من العقل الباطن رأسًا، وده بتقدر توصل له ببساطة بالتنفس، الهدف من العملية دي هو إعادة التواصل مع السيستم، والبدء في تلقي التنبيهات منه،

وده الهدف الرئيسي من الجلسة. السيستم عندك هو اللي بيتواصل معنا في الجلسة سواء كنت حضرتك واعي لده أولا.

أسئلتنا الثلاثة بتشرك معنا في التواصل ده؛ عشان تبدأ رحلة تواصلك مع السيستم بمبدأ «لا تعطني سمكة، ولكن علمني كيف اصطاد». اتعلم تتصل بالسيستم.

رحلة الغذاء داخل الجسم

تبدأ أي رحلة من مجرد التفكير بالقيام بها، والتخطيط لما سيتم بها، والتجهيز والتحضير للانتقال لمكان الرحلة، وكأي رحلة، تكمن المتعة دومًا أثناء الرحلة وليس بعد أن تنتهي. الغذاء هو المؤمن اللي بتحتاجها المصانع الموجودة داخل الجسد.

يعني ايه غذاء؟

أنواع الغذاء:

إن أول ما يدور في الذهن لدى ذكر كلمة «غذاء» أن المقصود هو الطعام والشراب وحسب. هناك عدة أنواع من الغذاء لكل جوانب الجسد من فكر وشعور وروح ومادة، وكل نوع من الغذاء يمر بالمراحل الثلاث (اقبل- اسمح بالمرور- حرر)، وكل جانب من جوانب الجسد له غذاؤه الذي يحافظ على وجوده واستمرارية حياته، فالمادة يلزمها مادة والأثير يلزمه أثيرًا.

مراحل المعادلة الكونية: (اقبل- اسمح بالمرور- حرر)

اقبل

تقبل الهواء؛ ليدخل إلى جسدك، تسمح له بالمرور في رئتيك، تحرره خارج جسدك. دورة الهواء هي نفس دورة الغذاء ونفس دورة الماء، ماذا عن الأفكار والمشاعر؟

لم أعجب لشيء أكثر مما أعجب ممن يكرس حياته للدفاع عما يصدق، ولا يعطي الفرصة لغيره لفعل ذلك

اسمح بالمرور

كيف تسمح للغذاء بالمرور من فمك إلى البلعوم ثم المريء ثم الأمعاء؛ لتتم معالجته في كل مرحلة بشكل يعده للمرحلة التالية؟

فقط أعطه الفرصة دون معوقات، مثل إدخال مشاعر معينة عليه، أو السماح للتوتر بالوجود أو الإهمال، أو... أو... الخ، العمليات المعيقة لعملية المعالجة بشكل سليم، فإما يمر بدون معالجة وإما لا يمر ويسبب المشاكل.

الجهاز الهضمي هو جهاز المعالجة في النظام، من الفم وحتى نهاية الشرج، ومخرجاته تتضمن مخرجات الأفكار والمشاعر مع الطعام.

كل الأجهزة الأخرى تتم فيها أيضًا معالجات، فالرئتان يتم بهما معالجة الهواء، والكليتان يتم بهما معالجة دورة الماء والدم لتنقيته من السموم، والكبد يتم به معالجة السكر، وأيضًا تنقية الدم من السموم، والمرارة والطحال والبنكرياس والمثانة والرحم والمبيضين والخصيتين، جميعهم أجهزة للمعالجة. لا عليك، هم يعملون بكفاءة طوال الوقت بلا إجازات، فقط، اسمح بالمرور.

حرر

هل نتحرر أم نحزر؟ من يحبس من؟ ما هو مفهومك للحرية؟ ملف صوتي عليه الأغاني اللي بحبها، الله، بس ده مفيش windows media player علشان يشغل الملف، كل حاجة موجودة في ملفات النظام، ومحتاجة فقط برنامج تشغيل، البرامج كتير، بس اكتشفنا برنامج مش بس بيشغل الملفات، لا ده كمان بيرجع التوازن بلطف ومن غير ما يؤثر في أي حاجة أو غيرها.

* _ معقول، من غير ما يغيراي حاجة؟

- ايوة اصله بيحترم السيستم

* _ ايه؟ يعني ايه بيحترمه دي إن شاء الله؟ يعني يخليه على كيفه يعني ولا ايه؟

- يعني بيتعامل معاه برحمة ومش بيجبره يعمل حاجة مينفعش تتعمل دلوقت، بيتق فيه انه قد المسؤولية، ويعرف يتصرف، المسألة مش أمانة وخلاص، خليك مدير «قائد» عارف إمكانيات المجموعة اللي تحت قيادتك وعارف توزع المسؤوليات عليهم، ارحمهم واحترمهم اديهم حرية.

* _ حرية؟ يعني أجي أتصل ماعرفش؟ وأجي أشغل حاجة يقول لي لأ؟

- هو ده مش بيحصل غصب عنك ولا ايه؟

* _ مممم. ايوة بس...

- بس ايه؟ هو لازم جسمك يوصل لمرحلة انه يبرك في الأرض وما يقدرش يقوم؟ لازم يحصل له فشل وينهار؟ ما تلحق الأمور من الأول أحسن ولا ايه؟ احترم السيستم، عامله برحمة.

لم أعجب لشيء أكثر مما أعجب ممن يكرس حياته للدفاع
عما يصدق، ولا يعطي الفرصة لغيره لفعل ذلك

لا تقل أريد أن أتحرر، فنحن مخلوقون أحرار، وكل ما تظنه
يجب عليك أنت حابسه. فقط، حرره.

لوحد شايف إن القهوة مش بتسهر، وانه بيشرها وينام، وإن
التدخين مش مضر، وإن المية بتعمل كرش، وإن الشيكولاتة مفيدة
للقلب، وإن نوعية الأكل الفلانية بتتخن، وإن النوم لازم يكون 10
ساعات، و... و...

سيبه في حاله وبتحاولش تغير قناعاته دي حتى لو إنك مقتنع
100% إن قناعاته دي مش صحيحة،

الجسم ما بيشتغلش بصحة القناعات. جسمه هو شغال
بقناعاته هو. في كثير مدخنين عاشوا عادي جداً ولم يصيهم سرطان
الرئة لحد ما ماتوا، وناس ماتوا بسرطان الرئة وعمرهم ما دخنوا ولا
كان في بيتهم حد بيدخن.

لما تعمل حاجة مبتحياش، أو تحرم نفسك من حاجة
بتحيا، أنت كده بتدي أمر للنظام الكوني إنك تستقبل اللي
مبتحبوش وأنتك مش حاتأخذ حاجة بتحيا

«اجتماعات السيستم»

(1) / اجتماع طارئ

حالة استنفار قصوى، الجميع يستعد للاجتماع العاجل الذي

أعلنت عنه عبير.

الكلبي: يا ترى في ايه؟ أنا بخاف من المفاجآت بتاعتها دي، استر يا رب.

الكبد: تلاقي فكرة جديدة من أفكارها العجيبة طقت في دماغها، ما هي كل شوية بتنمهربحاجة جديدة وتيجي على دماغنا احنا، استنوا بقى عشان كنت عايز أعمل جرد في المخازن، بس أمين المخزن لسه مجاش، حاجة تفور الدم.

يصرخ بصوت عال: فين المرارة؟

الرئة تلمع في عينها الدموع: من زمان ما اتجمعناش كده كلنا.

المعدة: أنا مش عارفة أهضم الحكاية دي، ياترى فيه ايه؟

القلب: يلا لو سمحتم نروح نشوف في ايه بدل الكلام، ممكن تتفضلوا لو سمحتم؟

الجميع ينتظرون عبير التي جاءت بخطوات سريعة حماسية، دعتم جميعا للجلوس وبدأت بلهجة بدا عليها الجدية: أنا جمعتكم النهاردة في اجتماع عاجل عشان ناخذ سوا قرارات مهمة.

همهمة بين الحضور: سوا؟ هي قالت سوا؟

القلب مبتهجا: أخيراً يا كبيرة!

عبير بنظرة إجلال للقلب: أخيراً وليس آخرياً قلبي.

ترسل نظرات ود للجميع وبصوت ممتزج بالحنان والحزم: بصوا
كلكم مشاركين، من القلب لأصغر خلية، كل شخص فيكم مسؤول،
كلنا حنشارك في ضبط السيستم، عايزة تقارير دورية بكل طلباتكم
وملاحظاتكم، أنا مش حاعطلكم، حنبدأ حالاً، هنا والآن.

وتلمح إحدى الخلايا مهللة الوجه وهي تنظر من بعيد، فتقترب
منها عيبراً بتسامة ماسحة على كتفها: شكراً على كل جهودك حبيبتى.

فإذا بالخلية تفيض بالنور.

في أحد الأركان يجلس المخ متسائلاً: من امتى بتعمل حاجة من
غير ما تاخذ رأيي؟! وبعدين هو الموضوع سهل كده؟ ده الموضوع
كبير أوي.

تراه عيبر وهي تتفقد الإدارات: خيراً مخ ايه اللي محيرك؟

المخ: ايه لزوم كل اللي بيحصل ده؟ هو في شكوى؟

عيبر: هو أنا لازم استنى شكوى؟!

المخ: ايوة، بس...

عيبر مقاطعة: مفيش بس، ساعة الصفر بدأت خلاص ومش
عايزة مناقشة، اللي أقوله يتنفذ، اتفضل ادي إشارات للإدارات.

المخ: يا فندم في ناس مش مستعدين، وفي أماكن عشش عليها
العناكب، ومناطق مش واصلها خدمات، في مصانع واقفة تماماً، كل

ده محتاج وقت و...

عبير: أنا عارفة ده، عشان كده جمعت مجلس الحكماء، وطلبت الكل يشارك، أنت مش حتشتغل لوحدك.

المنخ وعلى وجه تعبيرات عدم الاقتناع: أوامرك يافندم.

في ساحة الأفكار، جلست فكرة تتحدث مع زميلاتها: في كام فكرة مش موجودين من امبارح، يا ترى هم السبب؟ الحرية: يا ستي احنا مالنا؟ ماتسلييهم.

فكرة: انتي ازاي حرية وبتحجري على كلامي أصلاً؟!

وهنا رن جرس ال...

(2)

وفجأة رن جرس الإنذار؛ مما جعل الجميع يتساءلون.

فكرة لأحد الحراس من الخلايا العصبية: هو في ايه لو سمحت؟

الحارس: في حد مجهول الهوية تمكن من الهرب من بيت الرئة.

فكرة: فيروس يعني ولا ايه؟

الحارس: لسه ماحددناش هويته لأنه هرب.

فكرة: لحظة لو سمحت، بتقول هرب من الرئة، هو مش

الفيروسات بتتخفى عشان تدخل؟ امال ده بهرب ليه؟

فكرة وهي تنظر برعب: تلاقية ساب متفجرات؟

الحارس: احنا جبنا خبير مفرقات، والحمد لله مفيش حاجة فرقت في وشه. مممم، قصدي ملقناش حاجة.

فكرة: هرب يعني ايه؟ هو السيستم ده مفهوش مسؤولين ولا ايه؟

الحارس: بلاش الكلام ده أرجوكي أنا عندي عيال عايز أربها، يلا شوفي حالك بعيد عن هنا الله لا يسئلك، ده محل أكل عيش.

فكرة تتمم وهي تتبعد: حتى الخلايا العصبية بيقلبوا عيشهم هنا؟!

وفي ساحة الأفكار.

فكرة: زي ما بقولك كده يا رويتر.

رويت: اللي أعرفه إن الرئة كانت دايمًا فيها اضطراب، ويتاخذ أدوار بالشهور، لحد الكام سنة اللي فاتوا من يوم ما بدأت عبير تأمل وتاي شي، اللي ما شفنا فيه كحة ولا ضيق في الشعب، لا وكله كوم والكروماتيك هيلينج ده كوم لوحده، من ساعة ما عرفته وهي عاميانا أنوار في أم عيننا ليل ونهار، ومن بعد الديتوكس ما بقاش في بلغم، وخصوصًا لما منعت اللبن ومنعت السكر، فاكرة يا فكرة؟

فكرة: طبعًا، ودي حاجة تنسي، بس هي من زمان مبتحبش اللبن

أصلاً، فاكرين الجهاز الهضمي كان عامل ايه وقتها؟

تضحك فكرة وزميلاتها.

فكرة 2: أنا فاكرة يومها جريت ع المستودعات عشان ألحق أخذ لي كيسين تلاتة، محدش عارف حنشوفه تاني امتي، أصلها بتقعدنا بالشهور لحد ما ترجع تورمبولنا تاني، آخر مرة منعته يجي أكثر من 6 شهور لحد ما نسينا طعمه.

فكرة 3: بس ماتنكروش إنها كانت أريح فترة في حياتنا أول أما عدوا الكام يوم الأولانيين.

فكرة 4: اه ولما بتصوم كمان بتبقى أحلى إجازة.

فكرة 5: لا بقى ده أنا ماهديتش في حياتي إلا يوم ما بطلت لحمة وفراخ، فاكرين كانت بتصوت ازاي كل شوية دلوقت بقت هادية ولو اتفرزت تهدا أوام.

فكرة تسكت الجميع: احنا بنهري في ايه وسايبين مجهول الهوية ده اللي هربان ومش لاقينه!

فكرة 2: اه صحيح، طيب وبعدين؟

ثم يخرس الجميع صوت ارتطام مدو، الكل يهرع إلى أحد الكهوف المظلمة.

فكرة: ايه ده؟ مين ده؟ ده مش باين حاجة من كتر التراب اللي مغطيه، يكونش ده الهربان؟ يلا بينا نجري.

وهنا تدخلت رحمة: استنوا يا جماعة ده شكله منصباب.
تقترب منه بحنان وتلاحظ ارتعاش جسده وتستشعر ما يعاني من
حى: دي حرارته عالية اوي.

فكرة 2: أنا بقول نوديه لحد من المسؤولين أحسن، احنا كده
حنلبس في حيط.

رحمة: طيب ننقذه الأول وبعدين نبقى نوديه هناك.

وتبدأ رحمة بتحريك يديها لإرسال نور، وما إن انتهت حتى تحرك
جسده وبدأ يفيق.

رحمة: الحمد لله على سلامتكم.

فنظر إليهم وما لبث أن أغلق عينيه واستغرق في نوم عميق.

فكرة 3: ده بقى له 4 ساعات نايم وبعدين؟ حانفضل قاعدين
جنبه كده من غير ما نعرف حتى مين ده؟

رحمة: يعني اسمه حايفرق في ايه معاكي؟

فكرة 4: أنا سامعة حراس جاينين، يلا معايا نحركه لجوة، ما
ينفعلش نسيبه إلا أما يخف.

فكرة 3: اه ولازم نعرف حكايته ايه.

فكرة 2: احنا لازم نروح دلوقت، احنا اتأخرنا.

رحمة: روحوا انتوا، أنا قاعدة معاه عشان لوفاق.

فكرة: انتي متأكدة انك حتفضلي هنا؟

رحمة: لازم أفضل، روحوا انتوا ماتشيلوش هم.

وفور رحيلهم عادت لتجلس بجواره تتفقده وتراقب أنفاسه
وتمسح جبينه المتفصد عرقاً.

لم تعلم كم مر من الوقت حتى أيقظها سعاله بشدة بجوارها،
انتفض مذعوراً منها، ولم تحمله ساقيه ليلوذ بالفرار؛ فتعثر وسقط
بجانها، ولم تسعفه الكلمات فأطرق يهذي ويتمتم بكلمات غير
مفهومة: الوحوش، ساعدوني، السرداب، المخرج، المخرج.

حتى غاب عن الوعي مجدداً، ورحمة تمسح على جبينه تطمئننه:
كل حاجة حتبقى تمام، ما تخافش.
وهنا دوى صوت.

(3)

أصوات مطاردات ودوي إطلاق الرصاص يصم الأذان، رحمة
تمسح على كتفه وهو يفتح عينيه مذعوراً.

الهارب: أنا فين؟ وانتي مين؟

يحاول النهوض عبثاً حتى يستسلم لرقاده وتنحدر دموع العجز

على وجنتيه.

رحمة: اطمئن خالص أنت زي الفل، أنا رحمة.

الهارب: طبعاً عايزة تعرفي أنا مين.

رحمة: ما تتكلمش كثير، حافظ على طاقتك أرجوك لحد ما تتعافى.

الهارب: أنا.

رحمة وهي تحرك يديها لارسال نور: استرخي لو سمحت، وخذ نفس عميق.

عبير: ايه اخبار التقارير اللي أنا طلبتها؟

مخ: ايوة يافندم احنا عندنا حالة طوارئ وإدارات كثير مقلوبة.

عبير: وباقي الادارات اللي مش مقلوبة؟

مخ: يا فندم في عندنا هريان مجهول الهوية و...

عبير: وياه؟

مخ: ااا، مش لاقينه.

عبير بنظرة متفحصة: اللي هو ايه؟ ايه هو اللي مش لاقينه؟

مخ: ممم، معرفش

عبير: ما تعرفش! مش ده اللي متعودة عليه معاك؟ مش دايمًا
كنت أنت اللي عارف كل حاجة؟

مخ: ولزومه ايه التقطيم دلوقت؟ من ساعة ما فضلتى عليا
القلب وانتي متغيرة معايا، ونسيتي كل المشاكل اللي وقعك فيها وأنا
اللي كنت بالحقك.

عبير: مين اللي بيقطم مين دلوقت؟

مخ: أنا زهقت أصلًا من الكلام في الموضوع ده، انتي حرة، أنا
خلاص مش حاتدخل.

عبير: خرينا في موضوعنا وبلاش تشتت تفكيرى.

مخ وهو يتمتم بلا وضوح: قال يعنى تفكيرك مش مشتت باللي
قاعدة تعمله فينا.

عبير: بتقول ايه؟

مخ: لا ولا حاجة، أستأذنىك أروح أشوف المصيبة اللي احنا فيها.
عبير وهي مشغولة في قراءة بعض الأوراق: اتفضل.

القلب: وبعدين بقى يا ستي، «قافشة» ليه دلوقت.

المعدة: أنا متضايقه ومش مبسوطه، انتوعارفين اني لما بيكون
في قلق مبعرفش أشوف شغلى.

القلب: اسمعي شوية مزىكا، ولا أقولك خدي شوية هوا نقي من الجهاز التنفسي، عبير بتعمل تأمل كل يوم وتتوفر لنا هوا نقي باستمرار.

المعدة: أنا حاخذ شوربة دافية بشوية ليمون وحابقى كويسة، ومحتاجة جلسة كمان عشان أهدأ.

القلب: طمني الأول الجدار سليم عندك؟

المعدة: ايوة الحمد لله، عبير مهتمة بنوعية الأكل وموازنة الأمور، أنا مضغوطة من المشاعر المضطربة اللي هي عايشاها اليومين دول.

القلب: الكارثة انها بتكابرتعبانى معاها.

المعدة: وبعدين؟ حانسيتها كده يعني؟

القلب: عبير اتغيرت كتير السنين اللي فاتت وبدأت تبقى واعية أكثر، بالراحة عليها، أنا ما بطيقش لما بتتعد تعيط لوحدها بالليل، وما بطيقش لما بتكتم وتكابرها قوية وكل حاجة تمام، أنا مش عايزها تتضايق، وباتعصر معاها كل مرة.

المعدة: كل مرة بتتضايق مبقدرش استقبال أي شغل، والدنيا بتتعطل.

القلب: هي ناوية تعمل نظام حلواوي وأنا عاجبني بصراحة.

الكبد: ايوة بقى تسريبات الكنترول.

القلب مبتسمًا: عيب عليك ده أنا الكنترول نفسه.

يضحكون بسعادة، بينما خارج قاعة الحكماء أصوات مطاردات
شرطة السيستم تتعالى لتمشيط المنطقة.

المخ مع وزير الداخلية وهو يدق بعنف على المكتب: الهربان
المجهول ده مطلوب حيًا أو ميتًا.

(4) / في ساحة الأفكار

فكرة 2: يا جماعة احنا حانسيب رحمة لوحدها مع الهارب
المجهول ده؟ افحصوا عمل فيها حاجة، احنا منعرفش مين ده.

فكرة 3: ايوة لازم نعرف أصله وفصله.

فكرة: أنا لسه كنت حقول يلا نروح لهم.

الافكار: يلا بينا.

- أنا وعيت ع الدنيا وأمي وأبويا منفصلين وكل واحد قاعد في
ناحية، معرفتش في حياتي غير الدموع والغم والهم

عمري ما فرحت يوم، ولا...

رحمة: مش شايف إن الكلام بيتعبك؟

- سيبيني أتكلم، أنا مش مجرم، أنا جيت هنا من سنين في شغل زي كل الناس، أنا ضحية اختفاء قسري.

رحمة: مش فاهمة ايه اللي أنت قلته ده، يعني ايه اختفاء قسري؟!

- يعني الاعتقال أو الاحتجاز أو الاختطاف أو أي شكل من أشكال الحرمان من الحرية يتم على أيدي موظفي النظام، أو أشخاص أو مجموعات من الأفراد يتصرفون بإذن أو دعم من النظام أو بموافقته، ويعقبه رفض الاعتراف بحرمان الشخص من حريته أو إخفاء مصير الشخص المختفى أو مكان وجوده؛ مما يحرمه من حماية القانون.

رحمة وقد كسا الخوف قسماتها وارتعش صوتها: يا خبر أبيض، هو أنت من بتوع السياسة؟

- ولا ليا فيها خالص، أنا مش من هنا أصلاً، أنا دخلت هنا بعقد عمل وما طلعتش من سنين، أنا معرفش أي حاجة عن عيلتي ولا هم يعرفوا عني حاجة.

رحمة: امال ايه الكلام الكبيرده؟

- قراءة في مكتبة السيستم، ما هي دي الحاجة الوحيدة اللي كنت بقدر أعملها السنين اللي فاتت.

رحمة: هو أنت كنت بتشتغل ايه؟

- مهمتي اني أحفز العين تفرز الدموع، تقدرني تقولي كمان أمين

مخزن الدموع، لازم المية تتحمل الأملاح اللي حاتخرج، وكان في زملا مسؤولين عن الأصوات اللي لازم تخرج من الحنجرة، لما بتزيد عن معدلها والحنجرة تلتهب زمايلي بياخدوا جزا وخصم، التيم ليدربقي بيكون جوة القلب، واللي يبحبسوهم بيكونوا في سجن الرئة، عارفة؟ زمايلي الثورجية ياما عملوا إضراب هناك وكانوا بيعملوا التهاب شعب باستمرار، ويهربوا بلغم بكميات كبيرة من مخلفات السكر واللبن، أنا عمري ما شاركت في الحاجات دي، أنا كنت في حالي ومركز في شغلي وبس لحد ما مخازن الدموع حصل فيها جفاف ونشفت لما السيستم بدأ برنامج Strong Independent Woman اتحولت أنا للتحقيق فورًا، وحبسوني من غير محاكمة لحد ما جماعة زمايلي.

واختنق صوته وجرت دموعه على وجنتيه بغزارة.

رحمة: خلاص خلاص ما تعيطش أرجوك، نكمل بعدين، حاعمل لك جلسة، اتنفس بالراحة واهدا من فضلك

القلب: في ظلم بيحصل في السيستم يا عبير.

عبير: خير يا قلبي.

القلب: ما دام نويتي تغيري يبقى في ملفات كتير لازم تفتتح.

عبير: أنا سلمتك سلطات، اتصرف بيها.

القلب: لازم أطلعك ع اللي بيحصل، ولازم توقي مهازل المخ وقرارته المتهورة، المصيبة انه فاهم ان هو العقل! تخيلي انه أمر

بقتل الهارب مجهول الهوية لو معرفوش يجيبوه حي؟! أنا مش فاهم
الجدع ده بي فكر ازاى.

عبير: قتل؟ هي حصلت؟ أنا في السيستم عندي في قتل؟

القلب: مش وقته دلوقت السؤال ده، المهم دلوقت نلحق
المصيبة دي، في شخص معرض للقتل من قوات السيستم من غير
ما نعرف هويته، آخر جريمة حصلت من أربع سنين مع آخر مضاد
حيوي سمحتي بدخوله، دخل برجالتة وبرشاشات اللي جاب عاليها
واطمها، هو صحيح قضى ع الفيروس، بس كمان خسرنا كثير من خيرة
شبابنا، كان أحسن قرار أخذتية انك منعتي الاستعانة بالمضادات
الحيوية دي.

مخ: يا فندم لازم مو افقتك على الورقة دي عشان...

ينظر للقلب موقفاً كلامه وينظر اليه: هو أنت هنا؟ أهلاً أهلاً، هو
ده وقته يا أستاذة؟ احنا في مصيبة وحضرتك بتكلمي قلبك؟ شجرة
واتنين لمون بقى ولا ايه؟

القلب: أستاذن أنا يا كبيرة.

في الطريق للكهف

فكرة: مدوا شوية عايزين نوصل قبل الحراس ما يشوفونا، أنا
عارفة طريق مختصر.

فكرة 2: أنا خيفة اوي، مكناش سبناها لوحدها.

فكرة 3: أنا حموت واعرف، ااا...

الحارس: بتعملوا هنا ايه منك ليها؟

الحزن هو الشعور المحبوس رغم إرادته هنا، هو كان له فائدة وكان لازم يخرج بعدها، لكن اللي بيحصل فعلاً إننا بنحبس المشاعر عندنا بدون وعي. ملف وورد بيتعمل ويتحفظ باسم مش فاكرينه، مبنعرفش مكانه فين في السيستم وبنسى حتى إنه موجود، لكن يا ترى هو بينسى؟ وازاي بيقدريعيش وبحافظ على حياته؟

لغة الحواس بيستخدمها معاك نظامك علشان يبلغك باحتياجاته، هو مش حيقولك انه محتاج عدد من جزيئات مركب الأكسجين والهيدروجين (H2O) لكن حايبعتلك رسالة فيها صورة كوباية مية، ولما يجيبلك صورة فاكهة بيبقى محتاج عناصر موجودة في النوع ده، الفكرة بقى اللي ممكن تبقى غايبة، هل الرسالة جاية من السيستم ولا رسالة spam؟ مين اللي باعتها؟ وباعتها ليه؟

التنفس والأكل

من المعروف أن «الفهية» أو «الحازوقة» أو «الزغطة» تنتج عن اختلال التنفس، وعادة تحدث عند الأكل أو الشرب الزائد أو غير المنتظم والذي يؤثر في الحجاب الحاجز، والذي بدوره يؤثر بانقباضه في التنفس، وكثيراً ما نستخدم تعبير «مش قادر أخذ نفسي» بعد

وجبة دسمة ومتخمة.

كل الثقافات بها نظام الصيام لإعطاء فرصة للجسد للراحة من عملية الأكل المجهد، والهدف هو إعطاء فرصة لعملية التنفس التي يعيقها الأكل المستمر وبشكل متكرر على مدار اليوم.

الأكل هو وقود الجسد، وضرورته مستمرة، لكن أيضًا الهواء هو ما يتم حرق ذلك الوقود به، وعدم توفره بشكل كافٍ يؤثر بوضوح في عمليات الهضم.

ماذا يعني لك الطعام؟

كثيرًا ما أشغلتنى فكرة الغاية والوسيلة، و أننا نتوقف دومًا عند بلوغ الغايات ولا نصعد إلى مراحل أعلى، فهل الأكل غاية أم وسيلة؟

لقد اكتشفت أن كل الأشياء تلبس كلا الردائين وتقوم بكلا الدورين؛ فالأكل غاية عندما يكون إعداده وطهيته وسيلة، وهو وسيلة لتزويد الجسد المادي بالوقود اللازم للحركة، ومن التوازن أن نقبل بكلا الدورين لكل الأشياء في جميع الحالات؛ فلا نعتبر الأكل غاية طوال الوقت ولا وسيلة طوال الوقت.

الأكل والجنس

كلاهما يشكل أهم العمليات الحيوية في الجسد، وكلاهما له دورة في الجسد ما بين مدخلات ومعالجة ومخرجات.

الشهوة والاحتياج

الجنس كما الأكل، كلاهما قد يتم اشتهاؤه دون احتياج حقيقي، وكلاهما يحتاج إليه الجسد.

تهدف العملية الجنسية ببساطة إلى إخراج السوائل التي لم يتم استخدامها في تكوين طفل. هي إحدى العمليات الحيوية داخل النظام، وهي تتم -ما لم تكن هناك مشاكل مرضية- بشكل دوري، ودون تدخل شخصي كممارسة العادة السرية، وأيضاً بدون شريك، فالجسد يفرغ هذه السوائل.

المشاكل المرضية تنتج عن نفس ما يمنع خروج أي سوائل من الجسم، أمراض تحرير (مخرجات)، بسبب تمسك الجسم بما فيه وعدم السماح بتحريره خارجه؛ فسرعة القذف لا تختلف أسبابها عن سلس البول أو الإسهال، جميعها إخراج سريع بلا معالجة Processing ولا تختلف أسباب احتباس السائل المنوي المعروف باحتقان البروستاتا، بأسباب تأخر الدورة الشهرية وتعسر الولادة والإمساك، فجميعها أمراض تحرير، يرفض فيها النظام تحرير المخرجات. تدخل المشاعر بالأمر قد يزيده دسامة أو على النقيض يزيدها تعقيداً.

المشاكل الجنسية أساسها معادلة (اقبل- اسمح بالمرور- حرر) وبالطبع عدم التوازن العام في النظام، بالإضافة للمشاعر المزمنة المصاحبة لممارسة الجنس -حتى في الإطار القانوني والمجتمعي السليم- يبقى لدى الغالبية من البشر الشعور بالعار والرغبة في

الانتهاز سريعاً أو الندم بعدها، كمن يلوم نفسه بشدة بعد تناوله لطعامه المفضل أنه قد أفسد حميته الغذائية. ذلك اللوم الذي يؤدي أكثر بكثير من طعام فاسد انتهت صلاحيته.

ويلعب الصراع بين الرغبة الجنسية والرغبة في الظهور بشكل طاهر نقي وغير شهواني، يلعب دوراً كبيراً في الإحساس بالذنب وعدم الراحة؛ مما يدفع للمزيد من اللوم والتأنيب للنفس، ما ينعكس على الشريك والنفور منه بشكل لا شعوري، إذ إنه المسبب الرئيسي لتلك المشاعر، ويحدث هذا أيضاً بين المتزوجين، رغم مباركة المجتمع لعلاقتهما، يظل هناك تأنيب خفي من الأهل والناس أن ما يمارسونه وضيق وما يجعله نبيلاً هو فقط أنه سبب وجود الذرية، مما يتسبب في مأزق كبير لمن يتأخرون بالإنجاب أو لا ينجبون بالمرّة.

كما يتدخل الایجو بقوة في التعالي على الاحتياجات العاطفية والجسدية، فتنشأ آلية الاستغناء عن الشريك رغم عدم الوصول للإشباع المرغوب، أو استخدام ذلك في معاقبة الشريك بحرمانه من العلاقة أو ممارستها بشكل مبتور وغير كافٍ للطرف الآخر.

الجوع والشبع

الشبع في معاجم اللغة هو ضد الجوع، ويعني الامتلاء بالشيء، ويعني أيضاً الملل والسأم والكره، والمحلول المشبّع هو الذي لا يقبل المزيد من إضافة المادة إليه، ويعني أيضاً الاكتفاء، كما في الدعاء: «اللهم إني أعوذ بك من نفس لا تشبع». والمعنى هنا نفس لا تكتفي وتريد دوماً المزيد، كنت زمان أحس تناقض في الأشياء،

امتي نكتفي؟ وامتي لازم نطلب المزيد؟ ومين اللي يحدد نكتفي بياه ونطلب المزيد من ايه؟

فاكرة وأنا صغيرة لما سمعت «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» كنت فاكرة المقصد يعني لا نكتفي كالمعنى في الدعاء، واستغربت وقتها من اختلاط المعاني وتضادها.

لا تشبع = لا تكتفي، لا تشبع = لا تصل لحد الشبع. هو المطلوب نشبع ولا لا نشبع؟

ولما أدركت معنى التوازن، لقيت مفيش تضاد بالمرة. «نشبع + لا نشبع = توسط». دي معادلة خاصة بيا أنا؛ حيث أتصور أن الشيء وضده طرفا خيط لحالتين المطوب التوسط بينهما؛ فنصل بالذات في الحالة الأولى إلى الاكتفاء بحالة متوسطة بين الزهد والطمع. أعوذ بك من نفس لا تشبع يعني لا تكتفي وتريد المزيد = طماعة. وفي الحالة الثانية نتوسط أيضاً بين الامتناع عن الأكل والأكل حتى الامتلاء، وإذا أكلنا لا نشبع = لا نصل لحد الامتلاء حتى لا نشعر بالثقل في أبداننا ونصل للكسل، وهو بالمناسبة حديث لا أصل له، لكنه يعتبر من آداب الأكل؛ إذ إنه من الحكمة ألا تدخل طعاماً على طعام حتى ينتهي الجسد من التعامل معه، فإذا شعرت بالجوع أكلت، ولكن لا تسرف في الأكل حد الامتلاء فيثقل البدن. ترفع يدك عن الطعام وأنت تشتهييه. وشايقة الأخيرة دي نوع من تهذيب النفس، وكنت باتضايق اوي من كلمة تهذيب النفس دي وأحس معاها بحزن وضملة؛ لأن التهذيب كمعنى مرتبط عندي بالزجر والمنع والقهر، واخترت معنى تاني فليكن تشويق النفس حتى لا تمل، يعني مثلاً جرب

كده تشغل أغنية بتحبها بتكرارها مرات ورا بعض، ايه اللي يحصل؟
حتزهق صح؟ رغم انك بتحبها؛ لأنك حققت «الإفراط» لحد ما
شبعت وامتلأت فمللت وسئمت وكرهت. المثل بيقول: «ابعد حبة
تزيد محبة». لا تقرب بشكل يخنق ولا تبعد بشكل يخلي الناس تتعود
على بعدك، و"يا بخت من زاروخفف". لا تقطع الناس متزورهمش
بالسنين، ولا تزورهم وتطول في القعدة بشكل يخليهم يملوا منك. آفة
كل الأشياء "التطرف" وهو ضار في كل الأحوال والأفعال.

لا تمتنع بالكلية عن الفعل، ولا تفرط في الفعل في جميع
الأشياء إلا في الحب؛ فالزيادة فيه مطلوبة ونتائجها
متضاعفة، بس اعرف الحب أولاً؛ حتى لا تخلط بينه وبين
التعلق.

فلسفة الأكل

كام واحد فينا كان بياكل حشوة الشيكولاتة أو الكريمة اللي
بين بسكوتتين وما ياكلش البسكوت، أنا كنت باكل رز المحشي اللي
جوة الفلفلالية أو الكوساية، في نفس الوقت كنت باطلع الزبيب
من الحلويات على جنب وما اكلوش، وكذلك اللحمة المفرومة من
المكرونه باشاميل.

بيقولك مجرد حشو كتب، أو حشو أحداث لتطويل حلقات
مسلسل، والمعنى هنا يعني ملهاش لزمة. في حاجة اسمها عصير لب
الفاكهة، يعني لب المانجو ولب الجوافة (قلبيها) واحنا بناكل اللي
جوة اللبابة، امتي الحشوة هي المهم واللي حوالها قشرة، وامتى

الإطار هو اللي مهم؟ في إطار بس زي حروف الكيكة المقرمشة في جوانب الصينية، وفيه كسوة (غطاء) زي صلصة الباشاميل اللي بتكسي المكرونة بخلطتها، وتعمل لها غطاء محكم، وزي صلصة الشيكولاتة السميكة الكثيفة اللي بتغطي كيكة شيكولاتة، ستر وغطا، «هن لباس لكم وأنتم لباس لهن». كناية عن الغطاء والستر، ميثاق غليظ، ميثاق من الثقة، وأوثق بمعنى ربط، وغليظ يعني متين وقوي ومحكم، وكل ما كانت الصلصة سميكة كل ما كانت أقوى وأكثر إحكامًا؛ لأنها بتشد الخليط بتجانس وتمنع انسكابه أو نثره.

الصلصة كمان بتساند الحشوة الداخلية وتعين على تماسكها، الطعمية لو مش عليها طحينه بتفتفت وتقع من الساندوتش، بينما مع الطحينه بتتماسك، حشوات الحماام بالفريك أو الرز كنت باكله وماكلش الحماام. في حشوة داخلية، وحشوة على الوش زي حشوة البيتز، والمكسرات فوق كيكة شيكولاتة، ويا سلام لو اجتمعت المكسرات مع الشيكولاتة في الداخل والخارج، وفي طبقات كمان، لما واحدة حلوة تلبس فستان حلو بيقولوا المهم القالب، أو القالب غالب، يعني الكيكة حلوة باللي جواها سواء حطينا عليها صلصة تغطيها ورشينا مكسرات أو كانت سادة من غير زواق زي اللي حلوة من غير مكياج يعني، وده مش اعتباران الست أكلة أو عروسة حلاوة، لكن وجه الشبه هنا هو «الحلاوة».

في ناس بتحب المالح أكثر من الحلو. في الثقافة الهندية مثلاً المالح شيء جميل، وبيقولوا على الست الجميلة «نمكين» يعني مملحة، وفي ناس بيحبوا الطعم اللاذع أو الحامض، وفي ناس بيحبوا الطعم المر، وفي بيحبوا الطعم الطبيعي للأشياء من غير منكهات ولا

بهارات.

دي مش مجرد أمزجة، دي معاني جوانا تترجم احتياجاتنا وعمق مشاعرنا أو سطحيتهما. بنحب الإحكام والتماسك ولا انسيابية السوائل وذرات الطحين؟ بنحب المحشي ولا المكسي؟ بندي طعم للأشياء ولا بنقبلها زي ما هي؟ بنحب الزواق ع الوش ولا السادة؟ طبائع المواد وحالاتها السائلة والصلبة، المتجانسة والممتزجة والمتفاعلة، المحاليل والمخاليط، الحارة والباردة والمثلجة والمجمدة والذائبة.

ليه بناكل وناكل ايه؟

هل نحن حقًا محتاجون للأكل؟ وكم من الوقت يمكن للجسد الاستمرار دون أي طعام؟ وما الذي يجعلنا نختار طعام دون الآخر؟ هل يخبرنا الجسد حقا عن احتياجاته؟ من يرسل لنا الرسائل الحقيقية ومن يرسل الرسائل المشبوهة؟

الأكل العاطفي والاشتهاء Emotional Eating and Craving

عندما تحدثت عن الطعام واحتياج الجسد لطعام ما دون غيره، وعن مفاهيم الجوع الحقيقي والجوع غير الحقيقي، هناك مشاعر وأفكار محبوسة بالداخل تطلب الطعام لتحافظ على حياتها، وكل شعور يطلب نوعًا معينًا من الغذاء؛ فالغضب مثلًا، يطلب الأطعمة الحمضية، والحزن يطلب الأطعمة الحارة، والخوف يطلب الطعام

المملح، وهكذا.

مفيش أكل بيشبع، ومفيش مية بتروي، ولا بطانية بتدفي، ولا
تكييف بيرطب، الشبع والارتواء والدفا والانتعاش أحاسيس
جوانا احنا.

حكايتي مع الأكل

كل إنسان له حكاية مع الأكل تبدأ منذ أن كان جنيناً في بطن أمه، حكاية موصولة بحكاية أمه وذوقها واختياراتها، بتحب ايه ومبتحبش ايه، بتاكل ازاي وكام وجبة، ونوعيات أكلها. و... و... كل نظامها في الأكل. وبميز الطعم والرائحة لكل أكل بيوصله من وقتها ومن قبل أن يولد، ثم تكمل ذلك مع الرضاعة الطبيعية من الأم فتصلك نفس النوعيات التي تعودت عليها وأنت بالداخل.

ثم تبدأ مرحلة جديدة من اكتشاف الأشياء، وبحسب ما يتم تعويدك عليه في أوقات الرضاعة، هناك مدارس تحث الأم على إرضاع طفلها كلما طلب الرضاعة، ومدارس أخرى ترى ضرورة تنظيم أوقات للرضاعة. وتلك البداية الثانية لنظامك في مواعيد ونوعيات وكميات الأكل والذي ما زال مرتبطاً بنظام الأم نفسها، ومدى التزامها هي شخصياً بنظام ما.

ثم تأتي مرحلة الفطام التي تبدأ تدريجياً بتعويدك على أن تأكل بنفسك، أيضاً نفس النوعيات والكميات والمواعيد.

ما لم تكن الأم هنا اعتمدت لك نظاماً خاصاً بك، فأنت مستمر

في نظامها هي، وغالبًا هذا ما يحدث، فغالبية الأمهات يحرصن على تعويد أبنائهن على النظام السائد في المنزل؛ حتى لا تشكل أزمة اختيارات مستقبلًا، البعض يستسلم للنظام والبعض يتمرد ولا يقبل.

أعتقد أن التمرد على الأكل هو أول أشكال «عدم القبول»، الذي تتحدد قوته طرديًا مع قوة تسلط الأم في فرض نظامها الغذائي بالقوة.

علاقتك بالطعام تكشف علاقتك بنفسك وبالآخرين

ماذا يمثل لك الطعام؟ متعة؟ دعم؟ أمان؟ ضرورة؟ رفاهية؟

ماذا تأكل؟ كيف تأكل؟

هل لك طقوس بالأكل؟

هل تنفرد بالطعام أم تفضل الصحبة لتأكل؟

هل تأكل بسرعة أم ببطء؟

هل تفضل الأطعمة المتنوعة أم نوع واحد أو اثنين على الأكثر؟

أيهما أحب إليك، سلطة فواكه أم طبق ممتلئ من فاكهتك

المفضلة؟

هل تداوم على نفس النوع أم أنك محب للتغيير وتجربة كل

جديد؟

هل أنت مزاجي، ما تحبه اليوم لا تطيقه غدًا؟

في الحقيقة يشكل الطعام «كمدخلات» أهم تطبيقات مراحل المعادلة الكونية (اقبل- اسمح بالمرور- حرر) وتعاملاتنا مع الطعام هي النظام المعتمد مع كل المدخلات، ومعالجته كذلك، وتحويله إلى مخرجات، هي نفس الطريقة التي يتعامل بها نظامك مع كل الأشياء والأشخاص والمواقف، راقب.

الدايت وسنينه

كلمة diet تعني نظام غذائي بالإنجليزية، ويرجيم أيضًا تعني نظام بالفرنسية، لكن كلاهما ليس بنفس معنى كلمة «حمية» بالعربية، الحمية هنا تعني «نظامًا غذائيًا خاصًا» يتم فيه التركيز على بعض العناصر مثلًا، أو تقليل أو زيادة أو منع أو... أو... الخ ما أتحدثنا به هذه الأنظمة الغذائية الخاصة.

كلمة diet تمثل كل ما تأكل، والنظام الغذائي يحدد الآتي:

- عدد الوجبات ومواعيدها.

- كميات الطعام في الوجبة الواحدة.

- نوعية الطعام المقدم في الوجبة.

والحقيقة أنه مهما كان نوع النظام، فإن ما يجعله يأتي بنتائج مثمرة هو الالتزام بهذه الأركان الثلاثة: وقت- كم- نوع.

لا يعرف العديد من الناس أن النحافة أيضًا تتطلب نظامًا غذائيًا

لعلاجها، الحق أن النظام الغذائي بحد ذاته لا يهدف لا لتخفيف ولا تسمين أحد، وإنما لإيصال الجسد إلى التوازن، فالأكثر من المطلوب يحتاج أن يقل ليصل للتوازن، والأقل من المطلوب عليه أن يزيد ليصل للتوازن، وهذا هو المفهوم للنظام، الوصول للتوازن.

إذن، اتباع حمية هنا لها هدف الوصول للتوازن، من هنا يمكنك معرفة ما الذي سيوصلك لذلك، ومن البديهي أن كل ما من شأنه التطرف لن يوصلك أبداً للتوازن.

يعني ايه طعام صحي؟

لا أجد هذه التسمية فعالة، فكل الأطعمة في ذاتها عبارة عن طاقة تحرك نظامك، وما يجعلها صحية أم لا تحدده عوامل أخرى مثل طريقة الطهي، ومتى وكيف وكم تأكل منها؛ فالماء الذي يعد رقم واحد من متطلبات النظام يمكنه أن يقتلك لوزادت جرعات تناولك له.

هناك العديد من الطرق التي تصف نفسها بـ «الصحية»، وكل نظام يرى نفسه الأفضل بالطبع، ويفترض مبتكروه أنه المناسب للجميع.

بداية علينا أن نعلم أنه لم يوجد بعد ذلك الشيء الذي يناسب الجميع. ما يناسبك أنت قد يناسب غيرك وقد لا يناسبه، وما يناسب غيرك قد يناسبك وقد لا يفعل.

لذلك ما ناسبك ووجدت فيه ضالتك، هو جميل بالنسبة لك

أنت ولنظامك أنت، ويمكنك عرضه لمن يريد تجربته دون أن تضفي عليه هالة القداسة أنه النظام الأوحيد الذي يمكنه المساعدة، وذلك ما فعلته تمامًا عندما اخترت أن أكون vegan وهو مرحلة مختلفة من النظام النباتي vegetarian فالنباتي لا يأكل البروتين الحيواني، ولكن يأكل منتجاتها من بيض وحليب وعسل، بينما ال vegan لا يأكل حتى المنتجات الحيوانية.

الحقيقة أنا لم أبحث عن ذلك النظام لأتبعه، ولكنها ميولي منذ الصغر، لم أحب اللحم ولا الدجاج ولا السمك ولا الحليب ولا البيض، وأذكر جيدًا نظم الإلحاح في كل مكان من مدرسة وعيادات طبية وكلام الإعلام وكلام الجارات والأقارب، الجميع يؤكدون أنها أطعمة الصحة المليئة بالفيتامينات والمعادن، وبنفس الوقت أطعمة مسببة لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسمنة والسكر والضغط.

طب ايه؟ أيضًا لم أحب طعمها قط وكان لا بد من منكهات وبهارات وصلصات حتى أقبلها.

المذاقات المختلفة

عندما بدأت تجربة المذاق الحقيقي للأشياء، كانت البداية في أصابع البطاطس المقلية التي أعشقها، فبدأت أمتنع الملح تمامًا، فوجدتها لذيذة أيضًا، فمنعت الزيت وأكلتها مشوية بدون ملح، فوجدتها أطيب، حتى المسلوقة بدون ملح، كان لها طعم خاص بها، طعم البطاطس.

ثم توالى الأَصناف حتى أصبحت أُميز المذاقات المختلفة؛ فكل صنف من الخضراوات له مذاقه الخاص به بلا ملح أو أي منكهات أخرى.

وطبعاً جربت ذلك مع المشروبات بدون سكر فعشقت الشاي والقهوة والعديد من المشروبات الساخنة والباردة بدون سكر أو حليب، والعديد من الأَصناف التي لا يتخيلها أحد بلا إضافات.

ومن خلال هذه التجربة علمت أن اللحوم لا تروق لي؛ فهي بدون إضافات لم تكن الأفضل بين أصنافي المفضلة، ما جعلني أدرك أنني كنت أحب الإضافات من بصل وملح وقليل لا اللحم نفسه، وأنني عندما طهوت الخضراوات بنفس الطريقة كانت في منتهى اللذة، فالقربيط المقلي بالدقيق وفتات الخبز (البقسماط) أُلذ من الدجاج المقلي بنفس الطريقة، اللذة إذن تكمن في الطريقة هنا.

هي تجربة تستحق، أن تتذوق كل شيء وتتعرفه دون أن تضيف أي شيء عليه لتقرر من سيبقى ومن سيرحل من الأَصناف التي تعتمد عليها بنظامك.

طعام البيت ولا المطعم؟

مهما كان رأيك في أكل المطاعم، فإنك مؤكد ستضطر في وقت ما أن تذهب لتناول وجبة في مطعم ما أو تأخذها معك للمنزل.

لست ضد المطاعم بالتأكيد، لكن من المؤكد أنك في المطعم تأكل بنظام الطباخ هناك، وتأخذ من طاقته التي صنع لك بها الطعام، فتأكد أنه كان مبتسماً وغير متوترو وهو يطهوك وجبتك.

عليك أيضًا اختيار المطعم الذي يقدم لك النوعيات التي ترغب فيها وبطرق الطهي التي تفضلها. هل تعلم أنه من حقك أن تدخل لمطبخ المطعم وترى ماذا يحدث بالداخل؟

هو حق مسلوب مجتمعيًا، ولكن ما رأيك لو حاولنا أخذه؟

هو قرارك دومًا أين تأكل، ولكن احترم طعامك وخصوصية علاقتكما معًا؛ فلا تأكل وأنت مشغول بعمل أو اتصال تليفوني أو تشاهد مادة ما على الشاشة، ومن المفيد لعلاقتكما ألا تلتقي طعامك ومعك أفكار أو مشاعر غير مناسبة لتناول الطعام.

الأفكار والمشاعر والطعام

ليس من المناسب أن تلتقي مديرك وأنت تبكي مثلًا، ولا أن تلتقي خطيبتك وأنت منفجر من الغضب، كما أنك لن تحمل طفلًا وأنت خائف ترتجف مثلًا.

الأفكار والمشاعر والأكل جميعهم (مدخلات)، سيدخلون معًا إلى جسدك. أنت من تسمح بدخولهم، وأنت من يمكنك عدم السماح، وكما يمكنك إبعاد مشاعرك وأنت تلتقي من تحدثنا عنهم منذ قليل، عليك فعل ذلك متى التقيت طبقك المفضل، انفرد أو اخترت الصحبة المناسبة التي تحفز مشاعر المتعة واللطف أثناء تناول الطعام، راقب الجواهر الهادئ في المطاعم الكلاسيكية والموسيقا التي غالبًا ما تكون عزفًا حيًا لموسيقيين تعلق وجوههم الابتسامة، وبالطبع نادل مبتسم هدفه إسعادك وأنت تتناول طعامك. هذه مدخلات لنظامك ستمتعتك وستأتي بك إلى ذلك المكان ثانية بلا شك.

علاقة الطعام بالصحة والمرض

متى يكون الطعام سبباً للمرض؟ وهل هناك طعام يسبب المرض؟

اتفقنا أن المرض قرار يتخذه النظام؛ لحماية جسدك من التلف، فقرار الجسد مثلاً أن يرجع الطعام الموجود بالمعدة عن طريق القيء يحميك من التسمم الغذائي مثلاً، وتكرار ذلك كعرض من أعراض النزلة المعوية ينبهك أن الأمعاء لا يمكنها العمل الآن.

فاحترم قرارات الجسد واسمع لما يطلبه، فلا تدخل له مدخلات من الطعام بشكل متكرر وبكميات كبيرة ونوعيات صعبة الهضم. هي تمامًا كأكوام من الملفات في مكتب به موظفين لهم ساعات عمل محددة بعدها من حقهم الراحة، فهل فكرت أن تعطي راحة لأعضاء الجهاز الهضمي وموظفي إدارتهم؟ اقرأ رسائلهم جيداً وأعطهم ما يحتاجون من مؤن، وارحمهم من نزواتك التي تأتهم بالمزيد والمزيد من العمل الإضافي.

أعتقد أنه بات واضحاً أمامك الآن كيف ومتى قد تعطل صحتك بسبب الأكل.

كل شيء هو كيان يحافظ على حياته، حتى الخلل والخطأ والمرض والمشكلة كيانات تحافظ على حياتها. انسى فكرة الإبادة؛ فهي تخلق عداوات لا تنتهي، فلندع تلك الكيانات ترحل في سلام بعدم توفير البيئة المناسبة لها في داخلنا. فقط قم بضبط درجة الحرارة على درجة التوازن.

كل فكرة بتفكر فيها بداية طريق أنت فتحته بمجرد استجابتك للفكرة، يعني لو فكرت اني أروح ولا ماروحش مكان ما أنا كده فتحت طريقين حيفضلوا مفتوحين وشغالين، لو رحت حيفصل سيناريو معين، ولو ماروحتش حيفصل سيناريو تاني، وكلا السيناريوهين شغال دلوقت، وأنا البطلة في الحالتين، عيبير اللي راحت وعيبير اللي ما راحتش، الاتنين موجودين، وممكن عيبير اللي راحت تتواصل مع عيبير اللي ما راحتش وتقول لها أحسن اللي ما رحتيش مثلاً، أو ياريتك كنت جيتي يا شيخة، وكده افتتح سيناريوهين تانيين، من وجهة نظر عيبير اللي راحت؛ فبقى عندي 4 حالات كنتائج: عيبير اللي مبسوطه انها راحت، عيبير اللي متضايقة انها راحت، وعيبير اللي ما راحتش وتقول يا ريتني رحت، وعيبير اللي ماراحتش وتقول كويس اني ما رحتش.

وتفضل الطرق تتشعب الى ما لا نهاية، واللي طلع من النظرية دي مفهوم تكلفة الفرصة البديلة. أنت دلوقت قاعد بتقرا الكلام ده، ودي تكلفتها انك سايب حاجة تانية كان ممكن تعملها بدل ما تقرا الكلام، انك تقرا كلام تاني مثلاً، أو تتفرج على التلفزيون أو تتكلم في التيلفون أو... أو... عشرات تصل لملايين الاحتمالات، وعيبير اللي قاعده تكتب دلوقت، كان ممكن تكون قاعده على مكتب، أو نايمه، أو بتعمل شوبينج في الشانزليزيه، أو بتعمل عمرة، أو لسه نايمه من شوية بعد ما أحييت الحفلة الغنائية بتاعتها اللي امتدت للساعات الأولى من الصباح في مهرجان قرطاج، أو بتقرا سيناريو فيلم جديد، أو بتأمل على قمة إفيريست، أو ملايين الاحتمالات اللي ممكن تتعمل في اللحظة دي. في حاجة اسمها Quantum Jumping. كنت اشتركت في الكورس ده أون لاين سنة 2010، ومكنتش واعية بيه زي اللحظة دي،

بتقول انك ممكن تقفز في اللحظة دي لنسختك اللي تحب تكونها وتتواصل معاها، يعني دلوقت في ملايين أو بمعنى أصح عدد لا نهائي من النسخ لعبير في اللحظة دي، هم مش نسخ هم احتمالات.

عبير اللي بتكتب ده دلوقت، عايشة في حلقة انها عايشة في المكان الفلاني، وتعمل الأنشطة الفلانية.

في نفس اللحظة في عدد لا نهائي من الحلقات الثانية، عبير عايشة فيهم في أماكن تانية ومع ناس تانية وبظروف تانية، والفرضية دي تفترض إمكانية التواصل بين عبير واحتمالاتها في الحلقات المختلفة، وتستمد من طاقتها لتكونها، وتصبح هي الاحتمال اللي نفسها فيها، يعني عبير الكاتبة المعروفة اللي نشرت عشرات الكتب ذات المبيعات الأعلى في العالم موجودة دلوقت في حلقة ما، وممكن أتواصل معاها وأكونها، وده مش تخاريف؛ لأن ما أنا عليه الآن كان رغبتني في وقت سابق، وانتقلت من عبير القديمة لعبير الحالية واللي وقتها مكنتش أعرفها، ولو كان حد قال لي على عيشتي دي من 5 سنين بس مكنتش تصورت ده وممكن كنت استغربته، عشان كده بيقولوا في التنمية البشرية عيش حلمك عشان توصل له، لما اتعلمت هندي وأنا عندي 16 سنة محدش كان مصدق ده، بس أنا وقتها كنت باتواصل مع عبير نجمة السينما الهندية اللي بتمثل هناك ونجمة افلام. مش بهزر على فكرة.

and I became her

عشت في جانب اللغة فقط ولو كنت كملت الحلم مين عارف

بقي؟

المشاهد اللي بتشوفها لنفسك وأنت في مكان ما، أو بتعمل حاجة معينة دي مشاهد حقيقية وموجودة، والدليل انك شفتها وما دام قدرت تشوفها يبقى تقدر تكونها، واللي مشفتوش أو ماتصورتوش يبقى مش موجود أصلاً، لو شايفة نفسك لابسة عقد ألماظ دلوقت يبقى ده موجود ومتاح وممكن تكوني احتمالك اللي لابسة العقد بشرط عدم إنكارك لده، لو أنكرتيه يبقى بترمي احتمالك ده بعيد اوي عنك، ده غير الخوازيق اللي بتطلع فجأة تحرق لك احتمالاتك دي بعبارة: مكنش حد غلب.

لو قدرت تتخطى الخوازيق دي حتوصل.

أيام ما كنت لسه باحفظ لي كام جملة هندي و افرح اني عرفتهم كان كل اللي حواليا بيقولوا: هندي؟! اشمعنا هندي يعني، يا بنتي اتعلمي حاجة لها فائدة، حتعلمي بيه ايه، اهي فترة وبكرة تنسي الحاجات دي.

ولا حاجة من دي أثرت فيا وكنت مكملة، كنت مؤمنة اني اقدر، وكان عندي حب للي باعمله وطاقة للاستمرار، مهم الحاجات دي تبقى موجودة؛ لأنك لو مصدق انك تقدر بس مبتحبش يبقى مش حيكون في طاقة للاستمرار، ولو بتحب بس مش مصدق انك تقدر، أو لو كنت مش شايف جدوى أصلاً أو أهمية، برضه مش حيكون في طاقة للاستمرار. أنت نتاج ما تشعر به، دي محصلة حياتي، يعني لو حاسس ان الموضوع ده مش حيتم يبقى شكراً، مش حايتم، ولو متأكد ان الحاجة دي بتاعتك يبقى مبروك. بقت ليك

إذا كان رب العباد قال: «أنا عند ظن عبدي فليظن عبدي ما شاء». فدي تفسر وتؤكد أن حياتك تتشكل بمشاعرك أنت. أنت بس.

شرب الماء وماذا تعرف عن صيام الماء؟

الماء هو سائل بلا طعم ولا لون ولا رائحة، يمتلئ بالمعادن الضرورية لجسم الكائن الحي من إنسان وحيوان ونبات؛ لذلك لا أحد يكف عن الحث على شرب الماء بشكل دوري للحفاظ على الحياة.

صيام الماء

تحذير:

التجربة دي مش أي حد يعملها يا جماعة لو كان بيعاني من أمراض مزمنة زي الضغط والسكر وأمراض القلب، والأفضل أنها تتم بمتابعة طبية من قياس للضغط والسكر أثناء الصيام؛ من أجل التوقف فوراً إذا دخلت مرحلة الخطر.

تجربة صيام الماء لمدة سبعة أيام، واللي فيه بنمتنع عن الطعام تماماً، وتناول الماء فقط بما لا يقل عن 2-3 لتر في اليوم، مكانش هدفها بالنسبة لي التخسيس، لكن حبيت أجربها عشان أكتشف اكتشافات جديدة عن جسدي، ولأني كنت محتاجة بشدة أطلع من مود كئيب جداً دخلت فيه.

التجربة قمت بها أربعة أيام بس وقطعتها (كانت صيام ماء مع

صيام رمضان).

أول 3 أيام، كان كل شيء تمام، وإحساس رائع بالانتعاش وحتى الهواء بيدخل معطر بشكل غريب لمناخيري.

الكفاءة عالية، والحركة أخف وأسرع، مفيش نهجان بطلوع السلام، والحياة بمبي بمبي.

في اليوم الرابع بدأ يعلو ألم معنوي بس كان له وجع ميتوصفش، كان إحساس الفقد، نفس إحساس فقدان عزيز، نفس إحساس الفطام، الألم كان في القلب على المعدة. إحساس عمري ما مريت بيه في حياتي، وكأني شايفها زي طفل مش مصدق انك بجد مش هتديله اللي هو عاوزه.

جسمي في اليوم الرابع اضطرب نومه وفعلاً بدأ إحساس السهر والحمى إذا اشتكى منه عضو، كانت مناخة جوة وزن مش طبيعي، زي أجواء العزاء بالضبط، ونفس شعور أهل الميت.

المفترض وبحسب الوصية للي بيرشحو الصيام ده إني أتجاهل الأحاسيس دي حتى «يفقد الجسم الأمل» بإن فيه أكل هيبي فيبتدي يحرق الدهون، ولأني مش محتاجة الوسيلة دي عشان أوصل للشكل اللي أنا حاباه لجسمي، وأعرف كويس أوصل له ازاي بهدوء وسلام، مكنتش مضطرة أكمل العنف ده، و أقوم بجريمة «قتل الأمل»، وكان قراري اني قطعت الصيام بأكل خفيف؛ المعدة والامعاء أقاموا فرح بلدي، وقدرت أنام بعمق كنت محرومة منه، حلواوي -بالنسبة لي- صيام ثلاثة أيام، دي من آن لأخر بهدف التغيير وكسر الروتين، لكن

أكثر من كده مينفعش مع نظامي أنا.

خسارة الوزن واعادة تشكيل الجسد / Reshaping

تعمدت أن أكتبها خسارة الوزن، كلمة «خسارة» مخيفة. يعارضها النظام دومًا، بالنهاية لا أحد يريد أن يخسر، خصوصًا لو كانت هناك مخاوف من الخسارة داخل أروقة النظام.

خبراء الأنظمة الغذائية لما فطنوا إلى ذلك أبدلوا كلمة «خسارة» بكلمة «اكتساب»، فلم يعد المفهوم المتداول هو أن نخسر وزنًا ولكن أن نكتسب جسدًا جميلًا.

راق المفهوم للكثيرين وعمل معهم واكتسبوا جسدًا جميلًا بعد أن نجحوا باكتساب أسلوب حياة جديد.

المسألة ليست وزنًا، فالعظام وزن، والعضلات وزن، والسوائل في الجسم وزن، بعد الأكل ومع التغيرات الهرمونية قبل وبعد الدورة الشهرية، ومع دورة القمر، و... و... كلها تؤثر في ارتفاع الوزن وانخفاضه، ولكن ما يجب أن نهتم به حقًا هو شكل الجسد وحجمه لا وزنه المتغير.

من منا لا يحلم ببطن مشدود وقوي بلا ترهل؟

الجسد المشدود المنحوت هو الغاية، وهو ما يجعل شكله جميلًا، والسيدات يفضلن قليلًا من المرونة والليونة بلا ترهلات، ما يسمح به التركيب الأنثوي لجسد المرأة.

هل الذهاب للصلة الرياضية هو الحل الوحيد؟ هل يمكن التحكم بالعضلات؟

ربما كان ضروريًا من الغرابة أن أعرف أن بإمكانني التحكم بعضلات البطن العليا والسفلى والجانبية، كلٌّ على حدة.

نعم، هذا ممكن للجميع، مهما كانت أعمارهم وأحجامهم، من أفضل ما يمكن تقديمه لجسدك هي دقائق من تمارين «المفاصل» و«الإطالات» والمداومة عليها تكسبك جسدًا جميلًا بلا تعب وعناء.

تذكر أن الجسد يريد أن يشعر بالرعاية والعناية، بالحب من قبل مَنْ يسكنه.

نقاط قد تساعدك على تحسين نظام اكلك واكتساب جسد صحيح:

أولاً: لازم نكون عارفين ان أي تغيير لأي حاجة متعودين عليها مش يبقي سهل، وبيجد مقاومة كبيرة من جوانا، عشان كده اللي مش مضطر أو ربنا يعافينا مريض حالته تستوجب السرعة، يقوم بالتغيير تدريجيًا وببطء، الموضوع له ثلاثة محاور: كميات، نوعيات وطرق طهي، مواعيد.

وقبل ما نبدأ لازم تحط نية «أنت ليه بتعمل ده؟»

أيًا كانت نيتك اللي حتحولها لهدف فهي نيتك أنت، وهي دي اللي حاتخليك تلتزم.

بدايةً، حنشتغل على كل محور لوحده، يعني التغيير مينفعش في
التلاثة مرة واحدة.

(1) الكميات:

ببساطة لو متعود على 4 ملاعق سكر في الشاي ما ينفعش فجأة
تشربه من غير سكر خالص، ولو متعود على 3 أرغفة في الوجبة
مستحيل فجأة تخليه ربع رغيف، وطبق الرز مينفعش يبقى فجأة 3
ملاعق. خرينا متفقين انك لو عملت ده حتبقى فترة وبعدها حاتفتح
في الأكل أضعاف اللي كنت بتاكله قبل ما تبدأ، وده رد فعل طبيعي
جدًا، وغير كده هو اللي مش طبيعي ومعناه في خلل والعياذ بالله في
الجسم.

(2) النوعيات وطرق الطهي:

ودول حاجتين مش حاجة واحدة، يعني حتختار واحدة منهم
الأول حسب احتياجك، يعني لو حاتقلل الدهون والسكر والملح،
وتغيير طرق الطهي المقلي والمسبك والمحمّر، وتعتمد البخار والشواء
يبقى خليك في نفس نوعيات أكلك اللي متعود عليها عادي من لحوم
ومنتجاتها، ولو حاتغير نوعيات الأكل وتقلل اللحوم ومنتجاتها يبقى
خليك مع طرق الطهي اللي متعود عليها من مقلي ومسبك ومحمّر.
ماتعملش الاتنين مع بعض وإلا حترجع ثاني أكثر من الأول.

(3) المواعيد:

لو حابب تلغي العشا متقولش مش حاتعشى، وتبدأ تعدد وجبات

النهار وتلتزم بها في مواعيد ثابتة؛ لأن ده اللي حيساعدك توصل لقبول العشا وتقفل بإرادتك الحرة.

أهم ملحوظة:

ياك إياك إياك ثم إياك والحرمان، في أي مرحلة من دول حبيت تاكل أي حاجة من اللي بدأت تقللها GO AHEAD فورًا من غير خوف أو تردد، ولا شعور بالذنب بعد الأكل، وخذ بالك بنقول: «نقلل» ومش نمنع. كلمة منع دي مصيبة وبتربع نظام جسمك وتخليه في حالة تأهب قصوى للمنوع والحرمان اللي حايتعرض له، وأكبر كارثة اليوم الفري؛ لأنه وقتها حاخزن كل الفري ده للطوارئ؛ لأنه حايفقد الثقة فيك من نيتك انك تلخبطه عشان تخس أسرع دي لو دخلت عليه مرة واتنين جسمك حايفقسك، وحتبدأ علاقة كلها خوف وعدم اطمئنان لقراراتك، وحايبتي جسمك يتصرف لوحدده بما يحفظ حياته، وترجع تتضايق «هوليه مش بيستجيب للدايت».

الرياضة وفلسفة الحركة

عندما يرفض جسدك أداء حركة ما، خصوصاً تلك الحركات المركبة التي تحتاج تعاون من عدة أطراف كي تتم، عندما يحدث ذلك، ابحث مع تلك الأعضاء لماذا يرفضون التعاون معاً؟

ربما يعكس ذلك أسلوبك في التعامل مع الآخرين ومدى استعدادك للتعامل ضمن فريق. نظامك الداخلي يعتمد كل سياساتك.

مبدأ التدرج

لم أكره بحياتي مثل هذه الكلمة، «تدرجياً». ربما لم يتم تقديمها لي بشكل لطيف من قبل، وربما معناها الذي تلقينته كان دوماً يبعث على الإحباط بالنسبة لي فالمعنى المباشر كان دوماً: ليس الآن. ولم يعجبني ذلك قط؛ فقد كنت أتبنى دوماً سياسة: إما الآن وأما لا للأبد.

لا شيء مثل الرياضة يمكن أن يكون مثلاً واضحاً عما يفعله التدرج؛ لذلك لم أحب الرياضة كثيراً.

يمكنني ملء قائمة طويلة بأسماء من يمكنني لومهم على عدم حبي وممارستي للرياضة، لكنني تعلمت أن اللوم لا يفيد. نشأت بعادات صحية خاطئة في الأكل. في هذا النوع من البيوت الذي يعتبر أهله أن المحبة والكرم أن تعطي دوماً المزيد من الطعام، والحلوى لإسعاد الصغار.

جذبني كثيرًا هؤلاء الذين بوسعهم الاكتفاء بقطعة واحدة، لم أكن منهم يومًا، ولفتره استمرت طويلًا قبل أن أدرك أنني بوسعي أيضًا أن أفعل ذلك، المهم أنه مع زيادة الوزن كنت أشعر بالثقل والحر من ممارسة الرياضة بجسد كنت أراه لا تلائمه الملابس الرياضية.

كنت دومًا مولعة بالرياضات القتالية، وأحب خفتهم وطيرانهم في الهواء وقواهم الخارقة رغم أنهم لا يتميزون بضخامة الجسم، كنت أحب مفهوم «القوة الداخلية»، التي تملك القوة والمظهر الرشيق الخفيف، لكنني اكتفيت دومًا بالمشاهدة.

تجربتي الأولى لاكتساب جسدًا رشيقًا كانت قوية جدًا، وظهرت نتائجها بوضوح، في المرونة والمظهر المنشود، لكنه لم يستمر طويلًا؛ إذ لم يكن برغبة صادقة في الجسد الجميل كنتيجة، وإنما لأنني اتخذته كوسيلة للوصول إلى هدف آخر.

كان هدفًا عاطفيًا لأبدو جميلة في نظر أحدهم، ولأن الأمر لم يسر كما رغبت كان من الطبيعي ألا أهتم بوسيلة مقابل الهدف الحقيقي، وبدأ التآرجح، صعودًا ونزولًا، وتجارب عديدة للعديد من الأنظمة الغذائية، ولم أظن وقتها أنني طوال الوقت كنت أطبع نفس الأخطاء من نفس الملف.

مفهوم التوازن والاعتدال

التوازن: هو الاعتدال بلا تطرف لطرف من طرفي الخط.

الاعتدال: هو الثبات بلا ميل.

هل التوازن والاتزان حالات أم صفات؟ بمعنى هل يلزمك التوازن طوال الوقت؟ معتدل في كل الامور؟ هل هناك شخص متزن؟ أم أن الجميع يمرون بحالات من الاتزان واللا اتزان طوال الوقت؟ هل تذكركم مرة تعرقلت ساقك فسقطت على الأرض؟ أو وقعت من على الدرج؟

الاعتدال والثبات مفهومان يمكن إيجاد بينهما رابط ما، معتدل بثبات أم ثابت باعتدال، اعتدال الثبات والثبات على الاعتدال.

الثبات لا بد أن يكون باعتدال أي متوازنًا؛ لأن الثبات بحد ذاته ليس سمة كونية في كون قوامه الحركة الدائبة.

إذن ما نريده دومًا هو "التوازن" أو الاعتدال، وبمبدأ القبول فإن قبول عدم الاتزان أحيانًا هو نوع من التوازن. لا يمكن أن أمر على هذه المفاهيم دون أن أسجل مروري على رياضة التاي تشي الصينية، رياضة التوازن.

التاي تشي Tai Chi

أذكر ان أول مرة حضرت لمعلمي سيفو أحمد شعبان مقدمة رياضة التاي تشي، بمركز محمد عيسى، مكتشف الكروماتيك هيلينج، حيث تعرفت إليه هناك، إنه شرح حركة وطلب أن نفعلها فكنت الوحيدة التي صاحت: لا صعبة مش حعرف أعملها!

فانتبه لي قائلًا: انتي أول واحدة عملي الحركة صح!

حقًا؟ أنا فعلت حركة رياضية بشكل صحيح؟ ومن المرة الاولى؟

ومع تاريخي من عدم اعتمادي للرياضة في نظامي، بدا الأمر غريباً، لكنني صحت: أنا معاك يا أحمد.

طوال ذلك العام حرصت على تشرب فلسفة «الطاو» «قطرة قطرة، فتعلمت الكثير عن الجسد، تعلمت أولاً كيف أقبل، ثم تواليت حبات العقد.

فلسفة المشي

أن تمشي على قدميك، هي عملية غاية في التعقيد، ممتلئة بالتفاصيل، تماماً كما عدد اللوحات التي تحتاجها لعرضها بسرعة فترى حركة واحدة فقط.

كل خطوة، هي عملية دسمة وممتعة ومليئة بالمشاعر، عندما تضع كعبك على الأرض بهدوء أنت تفتح درباً بأكمله، تختبر الطريق بالكعب أولاً، فإذا وجدت مجالاً سمحت لمقدمة القدم أن تهادي بسلاسة حتى تلمس الأرض، وحين تشعر بالثبات، تركز ثقل جسدك على تلك القدم «بتدرج» بمساعدة مفصل الركبة الذي تركز عليه مع الحوض؛ لكي ينتقل ثقل الجسد الى ذلك الجانب، فحينها فقط تصبح الساق الأخرى حرة تماماً لتتحرك بدورها وتختبر ذاك الموقع من الأرض لخطوة ثانية.

عندما تتحرك حركة مفاجئة، أو تفكر فكرة غير مستحبة تغضبك، أو تحزنك، أو تخيفك، أو تجعلك تشعر بالذنب، أو تقلقك

من القادم، يصاب جسدك بالتوتر الذي قد يصل للألم، وهو رد فعل لما تفكر فيه أو تقوله أو تفعله، ولا يزول الأثر إلا بزوال المسبب، وإذا كان هناك الكثير من المخارج لكل آلام الجسد؛ فإن أسرعها هو «الزفير»

سيارات «الشهيق» تدخل محملة بجنود الهدايا والعطايا

وسيارات «الزفير» تخرج محملة بكل الجنود المغادرين ممن انتهت مهامه، فكل الموجودات جنود من جنود ربي لها مهام ورسالات حياة.

﴿وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ وَمَا هِيَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْبَشْرِ﴾

عندما تشعر بالتوتر، تتوتر لديك عضلة أو يربكك «ألم» مفاجئ. فقط، اقبله مع «الشهيق»؛ فأنت من استدعيته في تلك المنطقة وقد تفاجأ هو أنه «أسير» مقيد فيها.

طمأنه أنك لن تؤذيه، وأن حراسك سيدعوه في سلام؛ حتى يهدأ، ويزول هياجه، ويكف عن الصراخ.

أعطه الأمان والترحيب فأنت من قمت بجلبه وعليك واجب الضيافة. أعطه حرية الاختيار في البقاء أو المغادرة، فإن قرر المغادرة أرسله بسلام إلى خارج جسدك بسيارة «الزفير»

كل عمل أعطيته صفات: الالتزام والانضباط صار تمريناً، وكل تمرين أعطيته وقتاً وجهداً صار مهارة، وكل مهارة أعطيتها صفة التكرار صارت أداءً متميزاً.

حركتين من حركات اليوجا من سنتين كانوا صعبين درجة الاستحالة، النهاردة الحمد لله قدرت أعملهم ببساطة مع اني أكبر سنتين، الفرق اني جسي دلوقتي connected متصل، لما النظام الي جوة يبقى مهرجل وكل جهاز في ناحية، الشبكة بتقع والاتصال بينقطع، وكل جهاز بيتصرف من دماغه، ويفرض التعاون مع الأعضاء الباقين، والحركة عشان تحصل هندسيًا، لا بد من تضافر جهود الأجزاء مع بعض وبنفس التوقيت

المجموعة لما يقوموا مع بعض في نفس اللحظة. الجزء في الكل والكل في الجزء، إحساس رائع، كنت أفترده بشدة، كل السلوكيات بتاعتنا أوامر للنظام يأتريها بلا نقاش، فأنت السيد المطاع من كل مواطنين جسدك.

طول عمري في علاقاتي وفي شغلي أحب أساعد، بس كان فيا حته كده اني ما بالحش على حد اني أساعده؛ فلورفض فخلاص براحتة، ويمكن كنت باشوفها اني اسيبه على راحتة، ويمكن كان الخوف من الرفض الي بيحركني، الي مش عايز مساعدة براحتة، هو أنا حاتحايل عليه يعني؟!

وده الي كنت باعمله مع جسي، مكانش في تواصل بين ايدي ورجلي، لما كنت باحاول أنزل ايدي عشان تشيل ايدي وتطلع بيها مكانتش بتشوفها، تفضل ايدي مش واصلة لحد ما أوطي بجزعي وأبص أنا على رجلي فين، وأساعد ايدي تمسك رجلي، بالعافية يعني، وطبعًا كان في توتر في الحركة دي ومبتستمرش ثواني، غالبًا ايدي كانت بتعمل زي.

رجلي مش عايزة تتساعد يبقى خلاص بتسيبها، ورجلي مش مستحيلة الإيجبار متي، ومش مستحيلة ان إيدي مش بتديها فرصة، زي اللي بيشتكى ان محدش فاهمه وبيقدره، كنت لازم أتدخل أنا عشان أعمل الحركة.

تمرين الاتزان مع تغميض العين كان بداية إدراكي اننا لازم نعطي ثقة لأجزاء جسمنا من غير تدخل مننا. رجلي كانت بطيئة ومش سريعة زي إيدي، مكانتش إيدي بتتعامل مع ده، خدت في وشها وصدقت افتراضها ان رجلي مش عايزة، ما التمسستهاش أي عذر؛ فخلاص براحتها.

وصولي للحركة كان بسبب ان الأعضاء حصل بينهم اتصال حقيقي من غير تدخل في النص بشكل فيه إيجبار ولوم بيزيد التوتر بينهم، حررت أطرافي من العى، والحمد لله شافوا بعض، أخيراً، الجزء في الكل والكل في الجزء.

طرق الوصول للجسد المرغوب

بدايةً علينا معرفة ما هو الجسد المرغوب، ومرغوب لمن
تحديدًا؟

هل هو ما ترغبه أنت؟ أم ما تفرضه مقاييس الموضة وأعراف
المجتمع الذي تعيش فيه؟

هل الجسد المرغوب طويلًا أم قصيرًا؟ نحيلًا أم سمينًا؟

كل مجتمع وكل عصر له مقاييسه في شكل الجسد. السمينات
كن هن الجميلات حتى نهايات القرن التاسع عشر، ثم شكَّلت النهايات
المفجعة للحروب شكلاً جديدًا للمرأة المنوط بها تحمل مسؤوليات
الأسرة والنزول للعمل الشاق، ما تطلب جسدًا خفيفًا مرنا يتحمل
المصاعب، وضئيلًا لا يأخذ مساحة كبيرة من الملابس، ولا يتطلب
الكثير من الطعام، وقلت نسبة ربات البيوت اللواتي ينعمن بأزواج
ينفقن عليهن ولسن مضطرات للعمل القاسي خارج المنزل.

النساء العاملات النحيلات بتن هن النموذج السائد للنساء،
وتكونت عنهن الصورة الذهنية عن المرأة، ثم بدأت المرأة تشعر
بالاستقلالية عن الرجل، ولم تعد بحاجة لإنفاقه عليها، بدأت تشعر
أنها لا تقل عنه، وبدأت تنافسه في كل مناحي الحياة من دراسة وعمل
ووجاهة اجتماعية، فبدأت تتجه خطوط الموضة نحو ذلك النموذج
وبدأت نوعيات الملابس تتناسب مع الفتيات النحيلات، وبات ذلك
النموذج مرغوبًا من سيدات المجتمع ليجارين الموضة، فاختفت

الفساتين الضخمة الطويلة والمعيقة للحركة، وقصرت الملابس وضائق واختفت موضة العصر الفيكتوري تمامًا إلا في الحفلات الكبرى.

ثم غزت موضة الفتيات الشابات العمليات المهمات بممارسة الرياضة، فانتشرت الملابس ال sport وال casual، وظهر الجينز بقوة لم تضعف منذ ظهوره وحتى الآن، وباتت الأحذية الرياضية هي المرغوبة، وانحسر الكعب العالي مع ملابس السهرة والمناسبات التي تستلزم التألق.

الجسد الرشيق ترعب الآن على عرش الواجهة مع كل تلك المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والاهتمام بالحياة الصحية، ليس للمرأة وحدها بل للجنسين معًا.

هذا ما تفرضه الموضة العالمية، فماذا عنك أنت؟ وما الذي تفضله في عصر لم يعد يفرض موضة بعينها، بل يقدم لك تنوعات لكل الأماكن والأوقات لتتناسب معك، ونعود لشكل الجسد المرغوب، ما الذي ترغبه أنت؟

ما الذي يشعرك بالراحة؟ دون الانصياع للتحرش اللفظي الذي يسمعون لك دومًا. "بدين"، "جسدك ليس جميلًا"، و... و... الخ، ما شابه من مفردات الكراهية وعدم القبول للمختلف.

هل تعرف تركيبه جسدك وشكل بنائه العظمي وتكوينه العضلي؟

هل تعرف نسبة الدهون لديك؟

هل تعرف كيف يمكنك بناء عضلاتك وتغيير التكوين العضلي بالتمارين الرياضية؟

ما يعرف بال reshaping أو إعادة تشكيل الجسد، فتختفي الدهون من الأماكن غير المرغوبة وتتركز في أماكنها المناسبة، وتحل محلها العضلات مما يعطي الجسد قوة وقوام مشدود غير مترهل.

اضطراب الوزن والجسد المثالي

إذا كنت من راغي الجسد المثالي فأنت بالفعل لك العديد من التجارب سواء الذاتية أو مع متخصصين في تنحيف الجسد وخسارة الوزن الزائد، أو على العكس تمامًا في محاولات اكتساب الوزن. العديد ممن يقرأون هذا الكلام الآن مروا بتجربة واحدة على الأقل من تلك التجارب.

يبدأ الأمر غالبًا من الإحساس بالحرج أنك لا تشبه الأقران، أنك أكبر حجمًا أو أقل حجمًا مما يبدو عليه الجميع. على مقاعد الدراسة، وفي التجمعات العائلية، ومع الجيران تبدأ تلك المقارنات والتي غالبًا ما تتسم بالجهل الشديد للأسباب التي تجعل أجسادنا تبدو هكذا، وفروق الأطوال والبناء العظمي والعضلي الذي يختلف من شخص لآخر.

فتبدأ جلسات التنمر بين الأقران لمحاولة الشعور بالأفضلية عند امتلاك القوام الأجمل؛ فيبدأ الشعور بالخزي والعار عند من لا يمتلكون ذلك القوام الذي يروونه مثاليًا.

الموضوع نسبي تمامًا عند المقارنة والتي عادة ما تكون في مجتمعات صغيرة كشلة الأصدقاء أو الزملاء في نفس القاعة الدراسية أو ما شابه؛ فالجسد المثالي في أحد تلك التجمعات قد لا يكون كذلك في غيرها لدى وجود من يمتلك قوامًا أكثر جمالاً.

فعلى سبيل المثال، قد تتفاخر فتاة وزنها 80 كجم بقوامها بين فتيات سمينات تفوق أوزانهن الثمانين، بينما نفس تلك الفتاة تُعد سميئة وسط فتيات تتراوح أوزانهن من 60 إلى 70 كجم مثلاً.

هذا إذا اعتبرنا أصلاً أن الوزن هنا هو المعيار دون شريط قياس الجسد، ودون النظر للطول، ودون النظر لحجم العظام الذي يجعل هناك جسد صغير وجسد متوسط وآخر كبير.

تلك المقارنات تصبح هاجساً مؤرقاً طوال الوقت بين المراهقين أو المبهوسين بالموضة أو من يمتنون مهناً تتطلب منهم الظهور بشكل ووزن محددين وإلا خسروا وظائفهم، كمثالي الإعلانات أو نجوم الفن في كل مجالاته وكمضيفي الطيران وغيرهم.

الاهتمام بالصحة ومع ازدياد الأمراض التي باتت تهدد كفاءة وظائف الأعضاء الحيوية بالجسم حتى باتت زيادة الوزن تهدد الحياة نفسها، كل ذلك جعل الاهتمام بالجسد ضرورة قصوى خصوصاً في حالات السمنة المفرطة التي تؤثر في المفاصل والقلب والتنفس أو النحافة الزائدة، والتي عادة ما ترتبط بداء فقدان الشهية العصبي والذي يودي بالحياة.

بدايةً دعونا نسأل عن الجسد المثالي، كيف نعرف ما هو الجسد

المثالي؟

هناك مفهوم الجسد المثالي لك أنت وهو ما قد لا يشبهه الجسد المثالي لغيرك. ما هو الأمثل لك أنت ولنظامك أنت؟

شاهد معي مدرج الوزن.

نحافة مفرطة	نحافة	تحت الوزن	الوزن المثالي (ك)	وزن زائد	بدانة	بدانة مفرطة
-------------	-------	-----------	-------------------	----------	-------	-------------

إذن عليك أن تعرف ما هو الوزن المناسب لك أنت، وذلك إما بزيارة لطبيب أو بخبرتك الخاصة عن أفضل وزن وصلت إليه وكنت بكامل صحتك وكفاءة حركتك.

دومًا ينصحون كل من يريد أن يضبط وزنه صعودًا أو هبوطًا أن يراقب نظام أكله، ويمارس نوعًا من الرياضة، هل يبدو هذا مألوفًا لديك؟

ولكن هل تعلم أن النوم له علاقة بالأمر؟

هل تعلم أن المشاعر والأفكار المسجونة بداخلك لها مساحة في جسدك وتشارك في تشكيله؟

قرأت وتأملت وجربت أن مشاعر الخوف لها دومًا علاقة بالرغبة في التخزين؛ فعندما تعلم أن هناك سلعة ستختفي من السوق أو

سيعلو سعرها فإن أول ما تفكر به هو أن تهرع لتخزين أكبر كمية ممكنة منها، أليس كذلك؟

تكون الدهون في البطن تحديداً، يكون بسبب مشاعر الخوف من الاحتياج، وكم تفاجأت أن بطني ينتفخ ويضمربتبعاً لتلك المشاعر عندما راقبتها من كثب.

ولم أتفاجأ أن تكون الدهون على الأرداف والأفخاذ بسبب الخوف من الإيذاء والشعور بالعار، فكبر حجم هذه الأعضاء يعد بمكانة متايرس لحماية الأعضاء الخاصة، فلا عجب.

بينما تكوين الدهون على الأكتاف والذراعات يؤكد احتياج شديد للشعور بأنك محبوب من الآخرين؛ فتشكل الدهون هنا ما يشبه الحزن الذي ترغب أن تحصل عليه من شخص يحبك، وهذا يعيدنا إلى النظام الداخلي، فالتوازن والاضطراب كلاهما ينعكس على الشكل الخارجي، وما المظهر الخارجي إلا شاشة عرض لبيانات النظام.

استعادة ضبط المصنع

ربما أمكننا بعد هذه الصفحات أن نتعرف بشكل ما ماهية «السيستم»، سواءً الداخلي، أو الأنظمة الأخرى التي بتواصل معاه، بما فيها البشرية وغير البشرية من كل الموجودات حولنا، ولعلاقتنا مع الأنظمة الأكبر منا والتي نعيش فيها من الأسرة للمجتمع للدولة وصولاً للنظام الكوني.

وقمنا معاً بالوصول إلى أن كل الأنظمة لها وعي ما، تختلف درجاته من البساطة إلى التعقيد، لكن كل الموجودات لها أنظمة واعية، وأنا بصفتنا كائنات حية، لدينا نظام يحتوي على مستخدم بداخله، له إرادته الحرة واختياراته الحرة حتى في ألا يختار، واتفقنا أن هذا المستخدم هو العقل الواعي أو الوعي بالغ التعقيد، والذي يقوم بحماية النظام من أي مدخلات مجهولة الهوية، وهذا بالطبع يتم حال سلامة ذلك العقل الواعي وخلوه من الخلل كما تم تسليمه من المصنع، وأن النظام «السيستم» هو العقل الباطن المحتوي على ملفات النظام وبرمجاته والمتصل بالنظام الكوني «المصدر»، وأن المستخدم هو صاحب القرار الذي يتعامل مع نظامه بشكل لائق ويديره بروح قائد الفريق الذي يعرف إمكانيات فريقه جيداً، ويعرف كيف ومتى يتخذ القرار، ويعرف كيف يوكل المهمات المختلفة لمن يمكنه إتمامها.

خلال الرحلة، يقوم المستخدم بتحميل العديد من التطبيقات من المتجر الكوني، كل تلك التطبيقات التي نقوم بتحميلها بصفتنا

مستخدمين في نظامنا وعمليات فتح الملفات وحذفها وتغييرات استعادة النظام، وتحميل بيانات تشغيل وبرامج تشغيل، كل ذلك يأخذ مساحات كبيرة من سعة النظام، حتى يأتي وقت، ربما تود فيه، عمل استعادة ضبط المصنع، أن تعود كمن ولدته أمه، قد تبدو الفكرة مريحة ومغرية، هل تود ذلك حقاً؟ هل من الممكن أن يعود النظام كما تم تسلمه؟

هل من الممكن إزالة كل تلك البرامج والتطبيقات؟

هل من الممكن استعادة مساحة الذاكرة التي أوشكت على الانتهاء؟

كل ذلك الزخم هل يمكن أن يلتئم؟

وماذا عن آثاره وندباته؟ هل يمكن إخفاؤها؟

هل يمكن أن يعود ذلك اللون الأبيض الناصع؟

هل أرى الندم في هذه الأسئلة؟!

ولماذا تريد إلغاء كل تلك التطبيقات؟

لماذا العودة إلى الصفر؟

ربما لم تنتبه أن كل ما مر في نظامك هو الذي أوصلك لهذه النقطة من «هنا» و«الآن».

لولم تبدأ ذلك الطريق وقتها لما وصلت إلى كذا، ولولم تصل إلى كذا لما وصلت هنا، ولولم يكن... لما كان...

هل حقًا تود التخلص من تلك الملفات الموجعة؟
ملفات المساعدة تقول: يمكن للنظام معالجة الملفات، لكن
ذلك سيستغرق بعض الوقت.

هل تود الاستعانة بملفات المساعدة؟ ما هو قرارك أنت بصفتك
مستخدم؟ ما الذي تريد عمله؟

كن حذرًا بما يكفي فأنت على وشك الدخول إلى ملفات النظام.

انتبه!

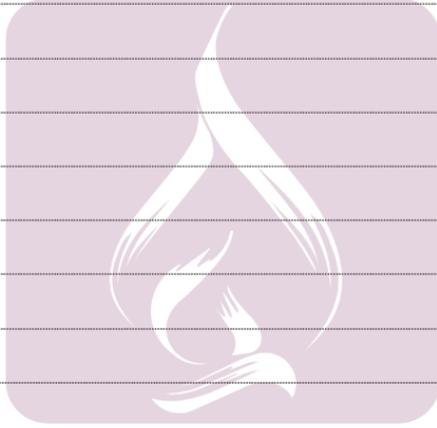
حذف الملف قد يؤثر في عمل النظام. هل أنت متأكد؟

إلغاء

موافق



كما نثق بكتابنا نثق بصوتك / هنا نصغي إليك!



الصالحة للنشر والتوزيع

AL HALA PUBLISHING & DISTRIBUTION



تواصل معنا، ونحن نسمعك!

<https://www.facebook.com/alhalapublishing>

info@alhalapublishing.com