

## محتاج بس خايف

كلنا بنتولد جوانا احتياجات زى بعض ..

( محتاجين نحب ونتحب ، نحس بالأمان ، حد يهتم بينا )  
وكلنا حاولنا اننا نطلبها ...

في مننا اللي قدر ياخدها بس بيدفع التمن - وفي اللي  
ارتببطت احتياجاته بعقاب أو رفض...

• افكر كده وانت صغير كام مرة جريت على باباك وقلت  
له انك عايز تروح النادي.

وانتي كام مرة لبستِ فستانِ ممالكِ ورُحْتِ تقولِ لها حلو يا  
ماما كده.

كام مرة سمعتي لأ ماتعمليش كده تانى عشان تكوني بنت  
مؤدبة ... ذاكر عشان أوديك النادي ... اسمع كلام أخوك  
الكبير هوه شايف مصلحتك ...

• كلنا حصل معانا كده وسمعنا نفس الكلام مش بننسي  
نظرة أهالينا لينا واحنا فى عزومه وبنمد ايدينا على  
الأكل البصة اللي كلها احتقار ولما بنرجع بنفضل نسمع

انت مش مؤدب كسفتنى قدام الناس ، الناس هتقول  
عليك وحش ، وحاجات كتير قوى مهما كبرنا بنفضل  
نفتكرها ...

• أحمد وعمر أخوين " أحمد " عنده 32 سنة و " عمر "  
عنده 29 سنة ...

" عمر " لقى شغل كان بيحلم به من زمان برغم إنه بعيد  
عن مجاله ودراسته هو دكتور أسنان لكن طول عمره بيحلم  
إنه يشتغل فى الديكور ، رايح مبسوط يحكى لأهله على  
الشغل وأد إيه الفرصة دى كويسة وإنه لقى نفسه فيها فجأة  
اتفاجأ برد فعل غريب من أخوه بالرفض ، " أحمد " رفض  
شغله ، وعمل كأنه وصى عليه ، مبرره الوحيد

إنه خايف عليه أصل الشغلانة دى مالهاش مستقبل ولا قيمة  
أصلى مش هاسيب أخويا يرمى نفسه فى النار وينسى  
دراسته ، " عمر " قال له أنا كنت باتمنى أكون مهندس  
وأنت رفضت دخلت الكلية دى غصب عنى ، " عمر " تنح  
أول ماسمع أبوه بيقول له اسمع كلام أخوك الكبير هو عارف  
مصلحتك هو خايف عليك ويعرف أكثر منك ...

فضل عمر فى صراع وخناق ومحاولات إنه يقولهم إنه مايبحبش دراسته .. لحد ما استسلم وزهق وعمل اللى أبوه واخوه عايزه .. ونسى إن دى حاجة كان بيحلم بها من زمان وفرصة كويسة ممكن مايلاقيش زيها تانى ...

• فى وقت بيوصلنا احساس من اللى حوالينا ان اللى بنطلبه ده مش من حققنا ، وهو فى الحقيقة من حقنا وإن احتياجاتنا دى غلط وإننا مش عارفين مصلحتنا لحد مايرتبط احساس احتياجنا لأى حاجة بالخوف أو الرفض أو الفشل .. فنبدأ نتنازل واحده واحده عن احتياجاتنا وندفنها جوانا وتبدأ تختفى نفسنا الحقيقية وتظهر نفسنا المزيفه علشان نرضى اللى حوالينا ...

ونبدأ نصدق إننا منعرفش مصلحتنا ... وإننا لو عملنا اللى عايزينه وفشلنا هايفضلوا يفكروننا به وان اختياراتنا كلها غلط ، وبنضطر نعمل اللى هما عايزينه علشان نكون ناجحين ونتنازل عن اللى كنا محتاجينه ....

• للأسف احنا مابنخدش بالنا ان تنازلنا عن حاجات نكون محتاجينها ... وخايفين نطلبها لتترفض أو نفشل بيعمل لينا مشاكل نفسية كتير قوى ...

• " منى " و " سامح " زوجين .. " منى " بنت عاقله يعنى لو حد فى مشكلة عنده بتقدر تقول له حل ينفع تاخذ رأيها ، حياتها الزوجية ناجحة بدرجة كويسة ، لكن " منى " أول مايبحصل مشكلة مع جوزها بتتغير ، احساسها بالخوف بيزيد قوى احتياجها للأمان بيزيد وكل ما جوزها يبعد ويغيب أو يقفل تليفونه احتياجها انها تطمنن عليه بيزيد ، بتخاف تقول له انها محتاجه تحس بالأمان أحسن يتريق عليها أو يقول لها انتي بتدلعي وهيا مابتكونش بتتدلع . " منى " كان كل ما جوزها يقفل تليفونه بعد مشكلة بينهم ، كانت بتكلم صاحبه تسأله عليه ، عشان ترضى احتياجها بالأمان تشوفه هايرجع لها تانى ولا هايسيبها ... كانت بتلبي الالاح فى احتياجاتها بطريقة غريبة ... بتعمل حاجات مش من شخصيتها كأنها دفنت نفسها وطلع حد تانى محتاج الأمان هيا ماتعرفوش محتاج يظمن لكن خايف من

الرفض ، فبتصرف بطريقة مبالغ فيها مالهش أى تفسير عند أى حد حتى جوزها ، لكن فى الحقيقة هي محتاجه تحس من جوزها بالأمان وخايفة تقول له تلاقى رفض

• كلنا جوانا نفس الاندفاع بتاع " منى " والتهور لما بندفن احتياجاتنا ومابنقدرش نطلعها لأننا بنخاف من التمن اللى هاندفعه .... أو الرفض ...

• أول ماينلاقى الشخص اللى بيحقق احتياجاتنا من غير تمن ولا رفض بناخد احتياجاتنا منه من غير خوف ، منى لو كان جوزها حس أنها بتطمئن به حتى فى عز مشاكلهم محتاجه الأمان منه ماكنش احتياجها ارتبط بخوف ورفض مش هاتجرى تطمئن من حد غيره انه لسه معاها علشان تخلصى الخوف يهرب من جواها ....

• حاجات كتير فى حياتنا سببها احتياجات نفسية ماتحققتش فى مرحلة  
كنا محتاجين اللى حوالينا يحققوها لينا ... ..

- محتاج تاخذ قرار من اللحظة دي أنك تطلب احتياجاتك بقوه وتصدق ان من حقك تطلبها ...
- لازم ترجع لنفسك الحقيقية مهما حصل وهايحصل وتاخذ اللي انت عايزه ...
- أبدأ فتش جوه نفسك عن الحاجات اللي كنت عايزها وانتازلت عنها من زمان ...
- أسأل نفسك وجاوب ...
- انا كنت عايز ايه ؟

.....

طيب سبت اللي انا عايزه ليه ؟

.....

خايف يحصل ايه ؟

.....

• لازم تعرف ان مافيش نسبة للنجاح ولا نسبة للفشل ،  
ولا نجاح أى حاجة وفشلها ممكن نقدر نثبتته .. كل  
حاجه بتتغير لما بنقرر نتغير ونغيرها ...

جاوب على الأسئلة دى باللى انت عايزه ، اتمسك بيه برغم  
أى حاجة حصلت وممكن تحصل ،

ولو اللى أنت عايزه مش فى حياتك دلوقتى روح ورجعه لك  
بسرعة ماتخافش ...

• خد قرار أنك ترجع كل حاجة كنت محتاجها فى حياتك  
وتلغى كل حاجة مخوفاك ..

• أرفض أنك تعيش بنفس مزيفه علشان تتعايش مع  
اللى حواليك ...

## رجع احتياجاتك

جرب تلاحظ كل يوم تصرفاتك وتشوف ايه الإحتياجات اللى انت بتطلبها من ورا التصرفات دى بطريقة غير مباشرة هاتلاقى احتياج بسيط بدل ما بتطلبه بكلام بتختار انك تعبر عنه بعنف لإنك خايف من الرفض ... ..

• طيب تفتكر اننا ينفع نرجع حقوقنا ... ونصدق كل اللى احنا محتاجينه؟!

• ينفع نرجع كل اللى فرطنا فيه علشان نحمل نفسنا فى وقت معين ، ونتعايش مع اللى حوالينا؟! ...

أه ينفع نعمل كل حاجه ، نقدر أول مانقرر طيب ماتيجى نقرر ...

• طيب ماتيجى نقرر نرجع احتياجاتنا ونطلب حقوقنا وما نخافش من أى حاجة ...

ماتيجى نطمئن اللى بنحبهم ونطمئن بيهم ...

• ماتيجى نعرف أننا كنا خايفين فسيرنا الأمور علشان  
ننهى المشاكل ...

• ماتيجى نبدأ دلوقتى نطلع نفسنا اللي دفناها عشان  
نرضى اللي حوالينا ...

ايه رأيك؟! سهل؟! صح!؟

يللا ابدأ دلوقتى قبل بكرة بيوم

شوف أنت محتاج ايه إقبل احتياجك ، اطلبه من غير خوف  
لا من أهل ولا من فشل ، قرر تاخده ، أتحمل المسؤولية ،  
أعمل المستحيل ...

وصدقتى مافيش مستحيل ، انت تقدر ، انت شجاع ، انت  
انسان عظيم ... ..