

تشافى الأثرية

اسم الكتاب: تشافي الأنوثة

اسم المؤلف: فاطمة حبيب

تدقيق لغوي: شيماء عز الدين

تصميم الغلاف: محمد دربالة

إخراج داخلي: ساندي شريف إبراهيم

رقم الإيداع: ٢٠٢١/٢٢٥٩

الترقيم الدولي: ٩٧٨٩٧٧٨٤٤١٠٤٠

جميع الحقوق محفوظة للناشر©

أى اقتباس أو تقليد أو إعادة طبع أو نشر دون موافقة كتابية يعرض صاحبه
للمساءلة القانونية والآراء والمادة الواردة.
وحقوق الملكية الفكرية بالكتاب خاصة بالكاتب فقط لا غير.



E-mail: ebharpublishing@gmail.com

تليفون: ٠١٠٦٠٢٦٧٤٠١

فاطمة حبيب

تشافى الأثرية



إهداء

إلى من كان دوّمًا سندًا لروحي وأنيسًا لقلبي
زوجي وحببي أحمد صابر
الإنسان الرائع... صاحب الروح الجميلة
ابني الدماغ عمر
إلى زهرتي الجورية وبسمة الحياة
أميرتي همسة
إلى منبع حياتي
أبي وأمي
إلى كل من ارهقتها الحياه
وما زالت تقاوم
لك أنتِ.....

المقدمة

نشعر أحياناً أننا نمتليء ببراكين تشور بداخلنا نستيقظ من فراشنا صباحاً منهكات وكأن العالم أجمع واتفق أن ينهكنا حتى تخور
قوانا

قالوا دوماً القوي هو من يستطيع التغلب على الآخرين ولكنى
أرى أنه فقط من يستطيع السيطرة على ما بداخله من ثورات
وبراكين

وخلال تلك الصراعات تضطرك الحياه على الابتسام فهناك
طفلك ينتظر ابتسامتك ليبدأ يومه في سلام ويشعر بالسلام
الداخلي

وهناك مسؤوليات منزلك تنتظرك وعملك لن يتحمل سوء حالتك النفسية جميعهم ينتظرون ابتسامتك تطفو على السطح متجاهلين ثوراتك

وتبدأ حربك اليومية ومسئولياتك الحياتية مع براكينك فتجدي نفسك في بئر الحياة تنازعي فهل يوجد سند يقف ليمد يده لك لينقذك من السقوط؟

تمدي يدك لينقذك أحدهم ولكن دون جدوى فلا أحد يبالي فالجميع في حياته منهمك فيزداد سقوطك وصراخك دون جدوى دون أن يسمعك أحد

تتذكرين تواجدك معهم.. تتذكرين عدد المرات التي حاولتي مساعدتهم فيها وأنقذتهم من هذا البئر واليوم لا يوجد أحد هنا وبعد ارتطامك في قاع البئر ارتاحي عزيزتي من صراع الحياة خذي هدنة لنفسك وفكري كيف ستخرجي من ذلك البئر وكيف ستعودين لتوهجك

اكتسبي القوة ولا تبالي لأحد كوني دائماً وردة تفوح رائحتها في الأرجاء.. كوني لنفسك شمعة تضيء في الليالي الشديدة السواد... كوني شمس تدفيء من حولها لتعيد للصباح الحياة

اجعلي من كتابي سلمًا ليخرجك من بئر الأحزان فكتابي لك أنتِ
جعلت منه مصباحًا يضئ لك للصعود والخروج من البئر
والوصول للقمة

لقنونا في الصغر أنه عليك أن تحمي جسدك ولا تجعلي أحد
يضربك (الى يضربك اضربه)

وكبرنا وتعلمنا أنه على أن أحافظ على أخوتي ولا أجعل أحد
يؤذيهم

وكبرنا أكثر وتعلمنا أنه يجب أن أحافظ على بلدي

وفي خلال تلك الرحلة لم يخبرنا أحد أنه علي ان احمى نفسي
من أي انتهاك ولا أسمح لأحد بإيذائها

ولتتعلمي عزيزتي كيف تبني ما تم هدمه بداخلك على مدار
الأعوام إليك كتابي

الكتاب يحتوي قصص لجماليات مثلك تألمن وتعلمن
وأصبحن مشرقات ورموز مضيئة

الكتاب ليس مجرد قصص أدبية أقصها عليك ولكنها علم ممنهج
ففي نهاية كل قصة رسالة خاصة لك وكيف تستكشفي أنك تعاني
من تلك المشكلة وخطوات للحل إذا وجدت لديك

كتب علم النفس كثير أوي وموجودة في كل مكان لكن كلامها
علمي بنحسه شوية معقد فبالتالى كتبتلك المواقف باللهجة
العامية بتاعتي وبتاعتك نقلتلك الحوار زي ما حصل بينى وبين
عميلاى

ملحوظة مهمة المواقف حقيقية مع تغيير فى اسماء الشخصيات

الفصل الاول

(قصة مريم)

الطرح

صحيت من نومي على المنبه اللعين كالعادة نفسي أنام شوية بس هو فيه نوم لواحدة قررت تكون ماما؟

مع بداية المدارس بتبدأ الأمهات فقرة الزومبي خاصة الأم إلي بتشتغل بجانب أنها أم مضطرة تواصل الليل بالنهار عشان تقدر تكمل نجاحها في بيتها وشغلها.....

صحيت الولاد في معركة دامية بتتكرر يومياً في كل بيوتنا وبدأت فقرة سوبر مان في تجهيز الطفلين للمدرسة وآه من فقرة البنوتة بيني وبينكوا البنات مفتريين من صغرهم

ماما.. عاوزه أروح بالدريس دا

حبيتي أنتِ هتروحي المدرسة

ماما انا زهقت كل يوم نفس اليونيفورم هو التعليم يعني نتحول منحسش
أنا بنات؟

معلش يا حبيتي يلا تعالي أظبطلك شعرك

عاوزه تسريحة حلوة يا ماما بصي أعمليكي ضفيرة مجدولة ولا أقولك

أعمليكي تسريحة ياسمين صبري إللي كانت عملها في المسلسل بالليل

ولا أقولك بصي نسيه كدة كيرلي وخلص

يا قلب ماما أنتِ نازلة حضانتك مش حفلة عيد ميلاد لازم نلم شعرنا
كويس

ماما هو أنا ليه دخلت بري كي جي ومدخلتش كي جي على طول

ماما

ماما

ماما|||||

ومليون ماما

أسعد لحظة لما التليفون يرن وأسمع صوت مشرفة الباص وهي بتقولي

صباح الخير يا دكتورة يلا إحنا وصلنا وأخلص من كمية الطلبات الغريبة

والعجيبة واللامتناهية على الصبح

نزلت الولاد للباص وطلعت جهزت وشربت قهوتي ونزلت العيادة
مساعدتي سارة صاحبتى الجميلة أم روح جميلة
صباح الخير يا سوو
صباح النشاط يا دكتور
شوفتي يا دكتور الحادثة إللي قلبت الفيس على الصبح
صوت صرصور الحقل هاتيلي ملف أول حالة يا سو بلاش أخبارك
وجمالها على الصبح
أول حالة مريم عمرها ٢٥ سنة أول مرة تتابع معانا وأول مرة تستشير دكتور
نفسى كمان
فى نفس الوقت وصلت بنوتة جميلة لها طلة خفيفة جمال روحها طاغي
على ملامحها المستخبية ورا قلق وخوف واضحين أوي فى ملامحها
- صباح الخير -
- صباحك هنا وسعادة اتفضلي يا مريم
- أقدر أقعد فين؟
- اتفضلي المكتب كله تحت أمرك ارتاحي فى المكان إللي يناسبك
قعدت مريم قدامي ملامحها بريئة وطفولية وجميلة لبسها ستايله جميل
والأكسسوريز حلوة أوي

كعادة الجلسة لما بتكون العميلة أول جلسة ليها بتكون متوترة جداً ومهمتي الأولى أفك التوتر دا وأمهدلها تبدأ كلام لأن لما هسهل الجلسة هتقدر تتكلم أفضل عن مشكلتها بصورة أوضح وبالتالي نوصل لأكبر درجة نجاح

– قلتلها جميلة أوي الأكسوريز دي هاند ميد صح؟

– اها... أنا إللي بصنعهم عندي ورشة صغيرة كدة وبراند لسة صغير

– وااو ذوقك تحفة أوي أكيد إن شاء الله هجيلك زيارة

– أتشرف جداً هستناكي

– مريم قالتلي إنها جاهزة تتكلم

بدأت مريم تحكي

أنا عندي ٢٥ سنة بنت وحيدة طفولتي كانت هادية جداً مامتي كانت دائماً صديقتي في كل مراحل حياتي حاربت كتير أوي عشان يكون ليا كارير مختلف

دخلت كلية فنون جميلة لأنني بعشق الجمال في كل تفاصيله

مامتي دائماً كانت دعم قوي جداً وسند قوي جداً ليا

ولأني نميش ليا أخوات وهي كمان ملهاش حد غيري فمفيش أي حاجة بتاخذنا أو تشغلنا عن بعض

كل حاجة كنا بنتشاركها مع بعض

لما كبرت شوية حاولت بكل الطرق أبعد عن الحب كنت رافضة دائماً أنه
يجي في طريقي يوقفني

سجلت أول ملاحظة عندي في طريق استكشافي لمشكلة مريم الحقيقية
رفضها للحب ووصفه أنه بوقوف الطريق والحياة... يا ترى يا مريم إيه إلهي
وصلك الفكرة دي.. كان عندي فضول أعرف إيه إلهي عاشته في حياتها
يوصلها الفكرة دي]

الحب أبداً عمره ما كان بيوقف حياة أو مستقبل

الحب شمس بتنور الحياة وتدفيها

الحب سند في وقت الضيق

الحب إيد بتططب وقت الحزن

الحب صدر بتتسند عليه يسحب كل أوجاعنا وتعبنا

الحب هو إلهي بيخليك متخفش من الدنيا لأنك متأكد أن فيه روح بتحبك
وهتكون دائماً جنبك هتساعدك أكثر من نفسك

- كملت مريم كلامها:

كنت مكتفية بنجاحي وحياتي مكتفية أني أخلق دينتي بنفسي مكتفية
بمشاعري لنفسي ولأمي مكتفية بنفسي وبأمي عن أي حاجة في الكون
وفجأة وأشوفته حبيته من أول نظرة حسيت ولأول مرة في حياتي مشاعر
متلخبطة حسيت روعي كأنها بازل من ألف قطعة اتفك وعاوز يتجمع في
لحظة حسيت أن مفيش في الدنيا حد غيري أنا وهو معرفش ازاي بس

للحظة دي اترسمت في خيالي لوحه مش قادرة أنساها أو أحذفها أو حتى
أعدلها وأكذبها بتؤمنني يا دكتور بالحب من النظرة الأولى؟
عمري ما كنت أتخيل أني أعيشه أبدًا ولا كنت حتى بصدق بيه أبدًا وبقول
عليه كلام أغاني بس

يوم ما شوفته حسيت أن الدنيا خدت قرار تجمعنا مع بعض
كأن العالم اتخلق عشان أعيش أجمل أيامي معاه
حبيته أوي واتعلقت بيه بدرجة مفيش مخلوق يتخيلها

- رجعت للنوت بتاعتي وسجلت تاني ملاحظة [حب من أول نظرة-
اتعلقت بيه أوي] أنا كفاطمة بقلق جدًا من الكلمتين دول لما
بيتجمعوا مع بعض لأن نهايتهم مش معروفة أبدًا
هنا بدأت قصة مريم ومشكلتها تتضح معايا بصورة تقريبية وأجمع تخيل
مبدأى لمشكلتها

- اتنهدت مريم تنهيدة كبيرة وشربت مية وكملت
اتعرفنا واربطنا واتخطبنا وكل أمورنا كويسة جدًا بطريقة الكل استغريها
لحد ما بدأت المشكلة إللي جيتلك عشانها
قررنا نجهز للفرح وقرب ميعاد الفرح إللي المفروض تتويج لقصة الحب
دي وإللي المفروض أي بنت بتتمناه
أنها ترتبط بحبيبها ويعيشوا حياة كلها سعادة
بس الموضوع كان معايا غريب ومخيف

مش هكون بكذب عليك لما أقولك كل المشاعر الجميلة إللي بحكيها لك
دي اتحولت فجأة اتبدلت لخوف ” اتبدلت لخوف... عاوزة أهرب وكأن
كل الطرق قدامي اتقفلت مفيش غير طريق واحد بس مفتوح وهو طريق
الهروب

أصحابي وأمي حاولوا بكل الطرق يقنعوني أن دا توتر عادي جداً وطبيعي
جداً وكل البنات بتحسه قبل الفرح وهو مجرد قلق من حياة جديدة وبس
وأني مزوداها

لكن يا دكتور لا لا إللي جوايا مش كدا خالص

كل ما بصحى الصبح بحس أن روعي بتسحب مني

بحس كل خلية جوايا بتقف

بحس نبض قلبي بيقدم استقالته ليا لما اسمع تليفوني بيرن وهو إللي بيتصل

اتمنيت الموت من غير مبالغة

عارفة يعني إيه العلاقة إللي وصلتنني أحس أني عايشة وكسرت كل قوانيني

هي نفسها إللي بتوقعني في الجحيم وبتوقف قلبي عشان مينبزش ومعيش

اللحظة دي؟

صاحبتي اقترحت عليا أجيلك قالتلي الدكتور النفسي هو إللي ممكن

يعالجك ويساعدك توصلي لحل لمشكلتك

– فاجتتها بسؤال مريم بابا فين؟

– ليه عشان يكون جنبي يعني في قصتي ومشكلتي وكدا يعني؟

- لا... بس ليه بابا مش موجود؟
- قالتلي عرفتي مين أنه مش موجود أنت ساحرة صح هههههههه؟
- ضحكة مريم وربكتها أكدتلي أن بداية الخيط هنا
- احكي لي يا مريم سمعكي
- عين مريم بدأت تتحرك بطريقة مش طبيعية يمين وشمال كأنها بتحاول تدفن دمعته إللي مصممة تخونها وتنزل
- قالتلي: بابا كان عايش معنا لحد ما وصلت ل ٦ سنين مش فاكرة عنه حاجات كتيرة ذكرياتي إللي في عقلي معاه قليلة أوي بالرغم أن ماما قالتلي أن علاقتي بيه كانت قوية أوي وكنت متعلقة جدًا بيه مش عارفة طيب العلاقة دي فين بقي ذكرياتي؟
- *قلتله عمر ال ٦ سنين يا مريم صغير أوي على الاحتفاظ بشكل ذكريات دا عمر العقل الباطن بياخد المعلومات يعالجها ويحتفظ بيها ويتصرف على اساسها لأن جسمنا بيكون أضعف من أنه يشيل ذكريات كتيرة
- سابنا وسافر وبعد كدا معرفتش عنه أي حاجة خالص بس انا فاكرة كويس أوي صورته إللي فضلت ليالي وسنين في حضني كل ليلة وأنا مستنيه
- كنت بفضل بالساعات افكر شكله خايفة أنساه

طب تعرفي يا دكتور كنت بكتب المواقف إللي كنت بفتكرها ليا معاه لأن
كنت بخاف أنساها وأخاف لما يرجع ويكتشف أنني نسيتته يتوجع ويزعل
مني

لما كنت أبكي بالليل لأني مستنياه ماما كانت بتاخذني في حضنها وتفضل
تكحيلي مواقف وحاجات جميلة عنه كنت شايفاه هير و

لحد ما كبرت شوية وعرفت أن كدا خلاص شكراً بابا مش راجع تاني
سألتها يعني هو مات راح عند ربنا قالتلي لا راح بلد بعيدة وقرر يبدأ حياة
تانية بعيد عننا

لحد حالاً نفسي بس أشوفه ويشرحلي ليه؟

هو ليه يا دكتور ممكن أب يتخلى كدا ويبيع؟

طيب أنا أمي جميلة ست جميلة ونظيفة وقلبها جميل ليه سابها وسابني؟
مش هنسى اليوم إللي أمي اعترفتلي فيه بالحقيقة أن الـ ٦ سنين التانيين إللي
انتظرته فيهم كانوا سراب وأن أصلاً مفيش ليا أب تاني راجع

منمتش طول الليل من كتر الدموع إللي مقدرتش أوقفها وأمي كمان لأول
مرة أشوفها بتبكي بالطريقة دي ولأول مرة أشوفها بتبكي عليه

لما كانت بتكحيلي قصص عنه بالليل كانت قصص عاشقة منتظرة حببها
في اليوم دا وأنا بموت بدموعي مسكت إيدي وعينها في عيوني وقالتلي مريم
أنا من أول يوم مشي كنت عارفة أنه خلاص مش راجع تاني وبعدها بثلاثة
أيام بعثلي رسالة قالي أنه مش راجع تاني وهبدأ حياة بعيد

ولأنك كنت صغيرة قررت أضيع أنا كمان ٦ سنين معاكي استناه وأنا عارفة
 أنه مش راجع بس عشان مكسر كيش في سن صغير كدا
 أنت النهاردة كبرتني ولازم نكون سند لبعض ونعدي المشاعر دي مع بعض
 ساعديني وهساعدك وهنعدي صدقيني
 فضلنا نبكي وقت طويل في صمت لحد ما نمنا مش فاكرة كان نوم ولا
 إغماء بس كل إللي فاكراه أي صحيت وأنا جوايا إرادة أي أخفيه من عمري
 كله

أمي علمتني كثير أزاى أكون أقوى وأنجح وليا شخصيتي القوية من غير
 وجود راجل لأن الراجل عمره ما كان سند

- دموع مريم كانت نازلة فيضانات وكان عاصفة كبيرة ضربت جوة
 قلبها الصغير إللي عاش محبوس جوة وجع كبير ملهاش ذنب فيه غير
 أن يكون أبوها إنسان أناني مقدرش يشيل مسئولية حياة روح صغيرة
- فاجتتها بسؤالي مريم هو خطيبك فيه أيه من باباكي؟
- ملامح مريم اتجمدت وكان روحها دخلت في فريزر بدرجة حرارة
 ٢٠ تحت الصفر

مش فاهمة!!!!

- كررت سؤالي تاني خطيبك فيه أيه من ملامح باباكي؟ حاولي تفتكري
 كويس كدة

- سكتت مريم وهي متجمدة قالتلي نظرتة حتى ماما خدت بالها من دي
ودايماً تقولي نظرة باباكي بالضبط كنت بحب أوي نظرة بابا ليا وهو
كان نفس النظرة بالضبط

بس أنا كدة تايهة ومتلخبطة أنت قصدك ايه؟ عاوزه تقولي ايه من ورا
سؤالك؟

ايه العلاقة بينهم؟ طيب ايه علاقة بابا بخوفي من الجواز أصلاً؟

**شوفي يا مريم إللي حصلك دا حيلة بنسُميها في علم النفس (الطرح)

أنتِ أسقطي حاجة من جواكي على الشاب دا

بابا لما مشى وأنتِ صغيرة أنتِ فضلتني مستنياه لحد يومك دا كنت منتظراه

عقلك بيقولك مفيش راجل مفيش حب مفيش سند

وعقلك الباطن شغال جاسوس عمال يدور على الأب إللي مشى من غير

أي تفسير أو مبرر ليكي

مشى وساب مكانه فاضي جواكي وفضل فاضي وفضلتي مستنياه

أنتِ وقفتي فعلاً أنكِ تنتظريه لكن عقلك الباطن له كلام تاني خالص بيقول

أنه راجع ومنتظر أي فرصة يمسك فيها

رافض وجود أي راجل لأنه منتظر الغائب الحاضر جواكي

لحد ما جاتله الفرصة وشاف شخص فيه حاجة منه عمل طرح ورمى شباكه

بكل المشاعر المتخزنة والمستخبية فيه

مفيش حاجة يا مريم اسمها حب من أول نظرة

لكن فيه راحة من أول تعامل الحب بيحي مع الوقت والمواقف
لكن موضوع القلوب إللي طارت في الجو بمجرد ما شوفتي الشخص دا
كان دلالة أن فيه حاجة غلط
المشاعر إللي حسيتها فجأة له كانت مشاعرك تجاه باباكي إللي منتظراه من
كثير أوي

(لما يكون فيه حد بتشوفيه لأول مرة وحسيتي مشاعرك تجاهه غير عادية
غريبة وسريعة اعرفي أنك مش شايفة الشخص دا أصلاً أنت شايفة حد تاني
في صورته دي مشاعرك لحد قديم في دماغك في قلبك أفي ذاكرتك وأفجأة
طلعتها للشخص دا من خلال حيلة دفاعية نفسية اسمها [الطرح])

– مريم :

يعني تقصدي أني أصلاً كنت مش شايفة خطيبي دا؟ شوفت بس صورة بابا
فيه؟

– بالضبط يا مريم.....افتكري كدة علاقتك بيه كانت عاملة أزاى؟

علاقة شخصين بيكملوا بعض بجد فيها تفاعل متبادل؟

ولا علاقة طالبة فيها حب وحنان واهتمام أكثر من أي شيء تاني في العلاقة؟

– مريم :

فعالاً كلامك وضحلي صورة كانت غايبة جداً عني كنت دايمًا بتعلق فيه
زى الطفل الصغير...كنت برمي كل مسؤولياتي عليه... لو فيه أي حاجة
وهو قال رأي مخالف ليا بمشى ورا كلامه من غير أي تفكير خالص بالرغم

أن دا مخالف جداً لشخصيتي أنا مش كدة أصلاً بس كنت ساعتها بفسرها
أنه حب زيادة ومشاعر مش أكثر

أنتِ تقصدي يا دكتور أن حتى علاقتي بيه كانت علاقتي بابا صح كدة؟
أنا ازاي مكنتش شايفه كدا بالرغم أني حالاً في الوقت دا مفيش أي شك أن
هو فعلاً كدا

*طيب ليه حسيت كدا بالخوف إللي أنا جيتلك أصلاً بسببه؟

- السبب يا مريم هو نفس الخوف من القصة الدرامية إللي أنتِ عشيتها
عقلك رجع باباكي تاني بس هو عارف أن باباكي مشى خلاص فخايف
نعيد الفيلم من أوله ويرجع يمشي تاني وتعيشي الألم دا من أول وجديد
عقلك برر أن زي ما رجعه لو اتجوزتي هيكمل باقي شكل الحياة دي تاني
وهيمشي بدون أي مبرر وبالتالي عقلك عاوز يوقف الزمن ويبعدك عن
إعادة التجربة تاني ومكتفي بمشاعرك إللي خطفها لك في غفلة منك

- طب أعمل أيه أبعد عنه خلاص؟ أهرب صح؟ أنا كنت صح لما
فكرت أهرب صح؟

- لا يا مريم غلط طبعاً.... غلط جداً كمان

أكبر ظلم ممكن تظلميه لإنسان حبك هو الهروب الهروب من غير مبرر
وتفسير منطقي.... هو بيحبك جداً والدليل أنه منتظر فرحك ومحتاج
يكمل باقي حياته معاكي عاوزة تهربي وتسيبيه يعيش نفس تجربتك؟

- لا.. لا حرام يارب محدش يعيش نفس إللي حسيته وعشته

بس أعمل أيه معاه؟

- هنشاركه يا مريم أنتِ عندك مشكلة عندك شوية تعب وهو أكثر
شخص المفروض يساعدك تحلي مشكلتك

بس هنحط شرط.. لو وافق عليه هنبدأ علاج وهو معنا أكبر سند ليكي
هيساعدك على العلاج بسرعة

- أيه هو الشرط؟

الشرط هو أنه هيرجع لورا خطوة لأن شخصيتك الحقيقية مش هي
الشخصية الإلي أتعامل معاها وعاش معاها الفترة دي

هو حبك وأنتِ بتحبيه بس أنتِ اكتشفتي حقيقة مشاعرك أنتِ مكتيش
بتحبيه هو ولا كنت حتى بتتعامل معاها هو

لو وافق تتعرفوا على بعض من أول وجديد ويكون جنبك يساعدك
تخرجي من الدائرة المقفولة جواكي

كدا جلسنا انتهت يا مريم هسيبك تدرسي نفسك وتفكيرك تاني كويس
ومتضغطيش على نفسك وكلنا جنبك لأي مساعدة

هتحمسي بخوف وهتحمسي بمشاعر متضاربة كثير هتحمسي بوجع شوية جوا
قلبك هتحمسي بخوف من المجهول هتحمسي بخوف من نفسك ومن الإلي
حواليكي هتحمسي نفسك عاوزة تهربي هتحمسي بمشاعر ملخبطة كثير
جواكي.. كل دي حاجات عادية جداً متخافيش دي أعراض جانبية للعملية
الجراحية الإلي عملناها في الجلسة دي

أنتِ كدة اتعريتي قدام نفسك فعقلك هيحاول تاني يدور على حاجة جديدة
يهرب بيها

بعد شوية وقت هتحسي أنكِ خلاص فهمتي نفسك ومش محتاجة
جلسات

ودي هتكون الحيلة الباقية جوة عقلك الباطن عشان متخر جيش من منطقة
الراحة إلى معيشك فيها حالياً

لو وقتي هنا يا مريم هتضيعي أكثر لأنك بدل ما هتبني هتهدمي أكثر
شكرتني مريم وقالتلي مظنش أي ممكن أوقف علاج أنا حاسة أن تفكيرني
ومشاعري بتتولد من أول وجديد

عجبني أوي تعبير مريم لأنه كان بطاقة منها باعترافها بالقوة كنت فرحانه
جداً بمريم وقوتها وتصميمها على النجاح

كملت جلسات مع مريم مخدتش وقت طويل في العلاج واتعافت تماماً
اكتشفت نفسها بسرعة وبمساعدة خطيبها إللي حالياً بقى زوجها

العلاج نتيجهه بتكون حلوة أوي وقوية وسريعة لما الحالة بتلاقي دعم وفهم
من الناس القريبة منها

مامتها وخطيبها وأصحابها ساعدوها جداً بعد ما الجلسات انتهت ومريم
اتعالجت جالي رسالة من خطيبها بيقولي فيها كنت في أوقات كثيرة بخاف
من علاقتي بمريم لأنها كانت بترمي عليا كل المسئوليات مهما كانت
بسيطة وأنا عارف أن الحياة قائمة على مساعدة الطرفين لكن مريم لما

شرحتلي إللي حصل كنت فرحان جداً لأن خوفي هيتتهي بشكرك جداً على مساعدتك مريم إللي أنا فخور جداً بيها أنها هتكون شريكتي وأم أولادي مريم كانت شايفه أنها هتسييه أول ما بدأنا الجلسات بس بعد دعمه ومشاركته وشافت أدأيه هو سند ودعم اتمسكت بيه أكثر

**طيب تعالي كدة معايا نتناقش في قصة مريم شوية وفكري في حياتك معايا

**المشكلة إللي عند مريم اسمها الطرح وهو عبارة عن حيلة نفسية بيكون عبارة عن مشاعر جوانا بنسقطها على حد تانى... حاجات اترينا عليها في صغرنا وكبرت جوانا وفضلت تنمو بمرور الأيام واتحولت لقصة لازم تكمل جوانا عشان حياتنا تمشي صح (حسب مفهوم عقلك الباطن) تعالي احكيلك مواقف تفهمك أكثر.....

طفلة صغيرة بتضرب من باباها على كل غلط ولما يهدأ شوية يحضنها ويقولها أنا بحبك أوي وعشان كدة بضربك لأني بخاف عليك تكبر وتمر الأيام وتزوج وتحاول بشتى الطرق تضايق زوجها ولما يمد إيداه عليها تكون متاكدة من جواها أن هو كدة صح يبجها فيضربها.. طب تصدقوا لو مضربهاش بيكون جواها هاجس أنه مش يبجها؟؟

- كان طفل صغير يبج مامته أوي لأنها بتعامله بحب وحنية جداً ويبج جداً أي حاجة بتعملها بقت طريقتها في تقديم الحاجة له شايفها هو دا الحب بجد ويكبر ويشوف واحدة يتشدها من أول لحظة ويرتبط بيها ويتصدم أنها مش كل حاجة بتعملها زى مامته فيبدأ

يحاول يرفض إليّ بتعمله وهي بدافع الحب تتعلم تقدمه إليّ مامته كانت بتعمله فيحس بالحب وأنها كدة بتجبه المشكلة هنا فين؟؟؟ المشكلة هتظهر لو هي شافت أن أنا ليا حياتي وشخصيتي المختلفة ومش لازم أكون نسخة تانية من حد هيبدا هنا يفسرها أنها مش بتحبني لأنها مش بتقدملي الحب المطلوب فيتناقش مع حد فالناس تفهمه أنها هي الصبح مش هو فيبدا يعمل خلافات غريبة ويحاول يغلطها ويطلع هو ضحية لحد ما يتهدم البيت وهو كل دا مش فاهم أن هو بيعمل حيلة دفاعية نفسية ومش بيحب بجد

طيب تعالي أنتِ كدة نعملك جلسة خفيفة جميلة

شوفي علاقاتك كدة أنتِ بتعاملي زوجك معاملة صحية قائمة على العطاء والأخذ المتبادل؟

طيب بتعاملي أولادك أذاي شايفاهم أطفال عاديين ولا بتكرري معاهم تصرفات مامتك معاك؟

طيب أصحابك علاقتك بيهم صحية؟ ولا محتاجة شوية تعديلات؟

بدأت بأول قصة عن الطرح لأن أنتِ لو محتاجة تكون صحتك النفسية كويسة لازم تغسلي وتفلتري علاقاتك وقبلها لازم تكتشفي نفسك بطريقة صحح وبتأكدني أنكِ إنسانة سليمة نفسياً قادرة على البناء والسعادة

الطرح من أكثر الحيل إليّ بنستخدمها في حياتنا بطريقة لا شعورية بصبي جواكي كويس وفلتري وابني

طيب لو حد قريب منك أوي وبيمارس ضدك الطرح هتعملي أيه؟

قربي منه أكثر واحتويه أكثر وفي وقت مناسب فهميه واشرحيله حالته
واجهيه بحقيقته بالراحة وبحب وأنت حاسة معاه بأقصى درجات الحب
هتلاقي مقاومة منه ومبررات كثيرة فهميه أن محتاجين تبدأوا علاقة صحية
مريحة تنجحوا فيها أكثر وأبدأوا قيموا حياتكوا صح
خليكي دائماً مبدعة.. خليك دائماً سند.. خليك دائماً شمس تنور
الطريق.. خليك دائماً (أنت)

الفصل الثاني

(سحر البدايات)

الصبح جالي اتصال من صديقتي المختفية من حوالي شهر ونص أصلها
غرقانة في قصة حب جديدة فطبيعي كانت تختفي ما هو ذا إلي اسمه سحر
البدايات

بمجرد ما ظهر لي اسمها قلت خلاص سحر البدايات انتهى يا صديقتي
ورجعنا لمسئولياتنا وحياتنا الطبيعية تاني وافكرنا أصحابنا وراجعين
للدردشة ما أنتوا عارفين أجمل حكاوي بتحكيها او بتسمعيها هي حكاوي
بدايات قصص الحب

رديت عليها وأنا متفائلة بس للأسف راح النفاؤل كله بمجرد ما سمعت
صوتها

قالتلي محتاجة أقابلك ضروري أوي اتفقنا نتقابل بعد نص ساعة نشرب
القهوة مع بعض

- طبيعي بعد شغف البدايات لما يبهدأ شوية بنبدأ نواجه شوية
مشكلات اختلاف الطباع والتفكير والمسئوليات ووقتها بنقرر هنقدر
نتعامل ونكمل مع الاختلاف دا ولا هنعمل نقطة ومن أول السطر
بفرح على فكرة لما بتظهر المشكلات بين اتنين حبوا بعض على طول كدة
عارفين ليه؟ لأن الاختلافات حاجة أساسية في حياتنا هتظهر كل شخص
على طبيعته الحقيقة بدون رتوش وهنقدر نفهم بعض وهتأقلم على طباعنا
مع بعض أو هنقرر ننهيا وأحنا بنحترم بعض قبل ما العلاقة تغوص أكثر
وأكثر وأحنا بنحلم فيها ونبعد عن الاختلاف والزعل وكل واحد فينا فاكر
أنه هيقدر يرسم شكل العلاقة من منظوره هو (إللي هو يفترض أنه هو
الصح) فيبدأ يعدي ويحلم ويجمع في دماغه أد أيه هو استحتمل ويكمل
ويرتبطوا وندخل في جواز وأطفال وهوب انفجار..

انفجار لأنه من وجهة نظره شايف أد أيه اتحمل وصبر والطرف الآخر مش
مقدر ونبدأ في مشاكل وخلافات بيدفع تمنها أطفال مختاروش أي حاجة
ولا فهموا أي حاجة ويتكتب عليهم يعيشوا دايمًا في الفقدان فقدان الأب لو
عاشوا مع الأم أو العكس...

ويا عيني لو الأم اختارات حقها الطبيعي أنها تتجوز تاني لأنها عاوزة شريك
وكذلك الأب ويعيش الولاد في تشتت.. كل المشاكل دي كان سببها من
الأول سوء الاختيار وليس سوء التفكير

عارفة السؤال إلي بتسألهمولي حالاً جواكى يعني تقصدي أيه يا دكتور
أروح أمسكه من رقبتة وأدبح على طول؟

لا لا اصبري بس كل المقصود عيشي مشاكلك متهريش منها وتفتكري
أن كدة الصح... الخناق والزعل مشاعر زيها زي الفرح والسعادة والألم
بس لما تعيشها وتواجهها هتعر في فعلاً طعم السعادة الحقيقية في الاستقرار
مش هتكون السعادة مجرد لزقة طبية مخيبة الجروح إلي هتحصل من سوء
التفاهم بعد كدة

وصلت الكافيه كانت نور وصلت بمجرد ما شافتنى قالتلي طبعاً زعلانة
مني لأني من فترة مخفية وأول ما كلمتك عشان مشاكلي .. عيونها كانت
مليانة لخبطة وزعل وخنقة متعودتش أشوفها في عيونها ابتسمتلها وطببت
على إيدها قلتها لا أبداً سحر البدايات يا صديقتي ممتع وجميل ولحظاته
خيالية كانت فرصة أسيبك تعيشها وتسعدي بيها قبل ما نرجع شوية للواقع
الملخبط.. احكي لي أيه إلي أفسد الجمال دا وموترك كدة؟

ردت باندافاعية جنني مش عارفة أعمل أيه مش فاهمة أصلاً هو عاوز أيه
بيحبني ولا بيلعب بيا مجنون ولا عاقل.. عاوز يكمل معايا ولا يبعد عني
مش فاهمة

هتجنن أبعد يقرب.. أقرب يبعد

مش طبيعي هو إنسان مش طبيعي

ضحكت على طريقتها نور صاحبتى العاقلة الحب خلاص جننها وهو مين
أصلاً محسش مشاعر الجنون دي في الحب دا يمكن أصلاً هو دا أجمل
معنى للحب

قالتلي :

بتضحكي عليا صح؟ أنا عارفة أي هبدأ مرحلة جنون قلت أكلمك
تلحقيني في البداية بدل ما تحولينى بعد كدة مستشفى أمراض عقلية بس
متنسيش تجيلي بعيش وحلاوة؟

قتلها دي العباسية ولا وادى النظرون يا بنتي؟؟

احكيلى أيه إللي حصل ضيعلك عقلك كدة؟

— قالتلي مش مهم بدايتنا أد ما مهم احساسى بيه معرفش قابلته ازاي وليه
بس اتفاجئت أن حياتي نورت بيه.. وقتي كله اتمحور حواليه..
تفكيرى كله بيدور في فلكه

اتملت سعادة وتفاؤل احساسى معاه متنسيش

مبهر بشكل رهيب.. معاه مفيش ملل.. مفيش زهق.. مفيش تفكير في
مسئوليات تانية ولا أصلاً فيه حياة تانية

أهملت شغلي ما هو أنا طول وقتي في الشغل تفكيرى فيه... حياتى معاه
مليانة إثارة ومتعة اهتمامه بيا وحنيته نستنى كل حاجة في الدنيا.. عشت معاه
ونس نسانى كل حاجة في حياتى ووقفها

أقولك أيه بس ال gymمبقتش أروحه وزدت زيادة مش طبيعية كانت لو حصلت في العادي هتقلبي حياتي بس الغربية أني مبسوفة لما بيتكلم معايا عني ونظرتة إللي كلها انبهار بيا ويحسسنني أني حاجة محصلتش معرفش ملحققتش أفكر امتي اتحولت من صداقة لحب ولا هي أيه حكايتها أصلاً؟ فجأة حسيت أني وقعت ومحدثش سما عليا سحبني من دنيتي وكل اهتماماتي بقيت كل حاجة عاوزاها محتاجاه يشاركني فيها أنا كمان اتسحبت لحياته وبقيت ملياها بصورة كبيرة

وبعد ما بقت كل حياتي معاه وكل وقتي وتفكيري وارتباطي بيه وبين يوم وليلة يا فاطمة يوم وليلة الفرق ساعات قليلة أوي بالليل بتكلم تمام أوي الصبح بتصل عليه بيتكلم ميري كأني دخلت فرقة صاعقة بكلمة:

صباح الخير يا حبيبي

رد صباح الخير يا نور بصوت خشن حسيت أن رئيس منظمة الصحة العالمية إللي بيرد عليا

*أيه مالك منمتش كويس ولا أيه؟

- ليه مش هنام كويس؟ طبعاً نمت أنا عندي شغل ومسئوليات

بتكلم كدة ليه فيه حاجة ولا أيه؟

نور مش فاضي للكلام الكثير مشغول يلا سلام

حسيت كأن حد ضربيني بحديدة على دماغي فيه أيه طيب أنا صاحبة ولا
نايمة ودا كابوس لقيت أني صاحبة

طيب أنا عملت فيه أيه أنا زعلته؟ مش فاهمة أي حاجة خالص

5 أيام يا فاطمة بسحب منه أي كلمة بالعافية لو أبو الهول كنت صعبت عليه
ونطق واتلكم معايا

اليوم السادس قررت أنه لا كفاية بقى أنا مش هكمل أنا مش صغيرة
ومراهقة هجري وراسراب

اتصل هو كلمته بنفس طريقته مسألش مالك أو فيه أيه لا أطمئن عليا وقفل
عادي خالص وقتها اتأكدت أن كدة خلاص

رجعت أنزل شغلي وأحاول أشغل نفسي عنه واتناساه كأن بخرج من
أعراض الإدمان لحد ما قدرت أسيطر على نفسي أنا مش ضعيفة للدرجة
دي عملته بلوك على كل حاجة وقررت أن كدة كله انتهى

رجعت أنزل شغلي وأفوق في شغلي وفجأة بدون أي مقدمات داخل عليا
بوررد وشيكولا وبيشدني من أيدي تعالي محضرلك مفاجأة وأنا مصدومة
مبنطقش قتلته ورايا شغل لو سمحت قالي اتصلت عليك كثير تخلصي
شغلك على ما أجيلك معرفتش أوصلك قتلته اه عملالك بلوك معلش

بيتعامل كأن كل إليلي حصل الكام يوم دول عادي جدًا ومفيش أي حاجة
غريبة حصلت شد شنطتي وشدني ومشينا وأنا مش مستوعبة إليلي بيحصل
خالص والغريب أني رجعت عادي معاه من غير مقاومة

رجعنا عادي من غير ما يعتذر.. من غير ما يررلي إلي حصل.. ولما اسأله
ليه عملت كدة يكلمني في موضوع ثاني حماسي

قلت يمكن عنده حاجة شخصية وهي حكيهالي في وقت مناسب

ورجعت الأحداث من أول ثاني نظرته إلي كلها انبهار.. الحب إلي
بيغمري به.. فيضانات الحنان والمشاعر الجياشة

ورجعنا تاني أكشن تاني مرة حياتي كلها رجعت ليه خد كل تفكيري ووقتي
مش بعرف أقضي وقتي من غيره وهو أصلاً مش سايلي مساحة لأي وقت
من غيره وهو في شغله مش معايا شاغلني بأي حاجة تانية خاصة بيه أو بينا
مفيش أي وقت أتفلس من غيره وأنا مبسوطة جداً بالحالة دي

وفي مفاجأة تانية صاعقة اتسحب ثاني بين يوم وليلة اتغير ١٨٠ درجة ثاني

ليه وازاي معرفش بس فجأة أنا لوحدي وهو معاملته أنشف من الصخرة

وتاني بعدت ورجعت لحياتي في معاناة ثاني وأول ما اتظبطت رجعت ثاني
وخطفني ثاني ومن غير أي مقاومة مني كأن كنت منتظرة رجوعه

وبعد أيام أكشن تالت مرة اتغير بس المرة دي غير لأنني ثاني يوم على طول
رجعت لحياتي من غير تفكير وأنا عارفة أنه هيرجع بس فكرت هو أيه دا؟
هو أنا هعيش فعلاً حياتي كدة؟

النهاردة الصبح وصلت الشغل لقيته منتظري عشان يقوم بنفس الحركة بس
انا أول ما شفته جريت ركبت عربيتي وتلقائي كلمتك ما هو طبيعي محدش
هيفهمني ويساعدني غيرك

هو دا يا فاطمة الحب إللي أنا أستحقه؟ يعني المفروض أكمل حياتي مع شخص مجنون زي دا تحت مسمى الحب؟

*خدت نفس عميق وقتلتها

شوفي يا نور جوة كل واحد فينا حاجة اسمها لذة سحر البدايات
سحر البدايات له لذة غريبة جوانا.

كلنا بنحبها جدًا وعشان كذا الاقبال على مواقع التواصل الاجتماعي مبهرة لأن كله عاوز يتعرف بناس جديدة ويستمتع باللذة دي ويوسع دائرته دايماً بس المشكلة أن فيه ناس عندهم (هالة قوية جدًا) يقدروا يوقعوكي بسرعة ويدخلوكي دايرتهم بسرعة جدًا بدون أي تفكير منك ولا بتكوني لسة قدرتي تجمعني إللي بيحصلك دا حصل امتي وازاي .

تلاقي في وقت قصير أوي علاقتكم قوية جدًا لكن (مبنية على هوا)

أيون يا نور مبنية على هوا أصل العلاقات بتبني بالاستثمار فتكوني متوازنة بين استثمارك في نفسك واستثمارك في شغلك وحياتك واستثمارك في العلاقة

فبالتالي العلاقة تمشي بطريقة صح ومع كل موقف بينكم بتكوني بترمي أثاث للعلاقة دي تثبت عليه وتكبر وهي مسنودة عليه مش مجرد مبنى جميل من غير أساس ممكن في أي وقت يطير مع أي زلزال مهما كان بسيط

أكبر غلطة وقعتي فيها أنك بنيتي علاقة على مجرد هرمونات

هرمون الإثارة والتشويق عملتي زى حد لسة فايق من البنج بعد ما عمل
عملية كبيرة فالبنج مخدر الجرح قام جري وجهاز يسافر على الساحل
يتبسط وفي أول مطب قعد يصرخ من الوجع
أنتِ كمان يا نور خدتي حقنة مخدرة تخليكي مبسوطة وشغلتك عن
حياتك

وهو دا نفس القوة إللي جواكي أنتِ كانت بترجعك له كل ما يمشي
ويرجعك تاني ويرجعك بسهولة

هو سجنك في سجن البدايات وخلاكي تفضلي عايشة في الحلم جوة ومن
جماله مش عارفة تصحي منه وكل ما تيجي أي حاجة تصحيكي كان
بيكتمها عشان متصحيش

كل ما الواقع يدخل وتكتشفي أنك المفروض ترجعيله وترجعني لشغلك
ومسئولياتك ويطلبك تكلمي حياتك يرجع الشخص دا بسرعة جداً
يديكي حقنة من مخدر اللذة دي تاني

كل ما الحقنة مفعولها يبدأ يقلل تصدمي أنك مفتقدة لشكل العلاقة دي تاني
عارفة يا نور ليه سحر البدايات دا ليه سلاح ذو حدين؟

لأن أدامك طريقتين الأول تكوني عارفة أنها مرحلة هتعيشي فيها شوية
وبعدها هتخرجي منها وتكلمي حياتك العادية وتعيشي حياة طبيعية
والعلاقة دي جزء منها أو الطريق التاني أنك تلاقي نفسك مش قادرة
تخرجي منها وكل ما تحاولي تطلعي تحسي بالقلق وعدم التوازن لأنك
خايفة تخسري مصدر السعادة إللي بتحصلي عليه منها فيخليكي تفقدي

كل حاجة ممكن تشغلك عن العلاقة دي وفي وسط الطريق دا بتبدأ أي كمان تفقدي نفسك واستشارك فيها وبالتالي بعد فترة بتلاقي نفسك فضيتي من جواكي وتكوني مستنزفة مستتية الجرعة زي كل مرة كان بيمشي كنت بتفكري في شغلك وأنتِ مشتتة ومستتياه وأول ما يظهر متقدريش تقاومي بالرغم من كل وجعك منه

سألتنني نور يعني سحر البدايات دا عند الكل ولا كانت مشكلتي لوحدي؟
* لا يا نور سحر البدايات دا عند كل الناس ومش بيكون في العلاقة بين الرجل والمرأة بس لا دا بيظهر في أي علاقة بتبدأ قوية في حياتك صاحبة.. جارة.. زميلة عمل أوله لذة جميلة طبيعية بس الفكرة كلها أنك لما بدأتي تحسي بعوارض القلق دي لازم تنتبهي كويس أوي لنفسك أنك توازني بين نفسك وبينهم

بين علاقاتك كلها وعلاقتك بيهم.. ودا عشان العلاقة تكمل صح.. البريق بتاعها ميخطفش عنكي ويخليكي تحتاجيلهم بس زي ما أنتِ أهملتي علاقاتك كلها وشغلك وأهدافك ووقعتي في برائنهم بس

أكبر مشكلة واجهتك يا نور كانت فيه هو لأن هو كمان المفترض أنه يكون مدرك أن كل واحد عنده مسئوليات وحياة لازم تكمل لكن هو كان مصمم يوقعك فيها ومتخرجيش منها كل ما كنت بتبدأي ترجعي أنك تعيشي حياة مستقرة يفاجئك بحقنة اهتمام وحنية تشدك تاني وترجعك للحنين لأحاسيس البدايات وسعادتها ويرجع تاني يسيبك ودا في علم النفس تكنيك اسمه تكنيك (السخن - الساقع)

يعني ايه؟ يعني حب جامد أوي اهتمام شديد أوي علاقة ساخنة جداً وفجأة هجران وبعد تام (علاقة باردة) وكل شوية يوقع قلبك بين العلاقتين بشكل يصدمك فالنتيجة هو إللي عبرتي عنه وقلتي (بيخطفني أول ما بيرجع) وهو نتيجة حتمية لتكنيك السخن الساقع التي اتكلمنا عنه إللي هو فقدان القدرة على التركيز وصلك لفقدان التركيز أنك مش قادرة تحددى شكل العلاقة احنا قريين أوي ولا بعيدين أوي العلاقة بينكم مش مستقرة وبصراحة يا نور مفيش علاقة حقيقية تفضل عايشة في كمية التشويق والإثارة دي

صعب تعيشي العلاقة كدة وتكوني عاقلة كفاية أنك تديرى نفسك فيبدأ يحصلك شوشرة على كل أعضاءك وتفكيرك وقلبك كمان

أنت يا نور ربطتي الأمان بوجوده بالتالي لما كان بيغيب كنت بتتوجعي أكبر حق ليكي أنك لما تحسي باللخطة دي تطلي تفسير فيكون أد المسئولية وتنهوا اللعبة بحياتك ومشاعرك

قالتي بس أنا كنت بسأل....

أيون يا نور كنت بتسألني بس هو كان عاجبه اللعبة دي وكأنه يبسلي نفسه في ملاهي مقدرش أحكم إذا كان بيحبك ولا لأبس فيه ناس يا نور عندهم عقدة نقص الاهتمام، اكتسبوها في صغرهم من تربية خاطئة دا بيخليهم عايشين حياتهم عاوزين يملوها ويستثمروا فيبدأوا يتلذذوا لما يعيشوا الطرف التاني بيهم وهما كاسبين كل اهتمامه فيبدأوا باللعبة السخيفة دي هو عايش مبسوط أوي أنه قادر يسيطر عليكي وأنه حاسس أنه سبب سعادتك وتعاستك

عنده مشكلة أنه يستثمر في نفسه فيملاها من احساسه بتحكمه وسيطرته في شعور غيره... ليكون استقرارهم النفسي متوقف على قدرته أنه يتحكم امتي يقرب فيسعدك وامتي يبعد فيملاكي تعاسة

*تقصدي أنه هو عنده مشكلة نفسية؟ بس مش باين عليه محستش معاه أنه مريض.

— ولا هيظهر عليه في يوم من الأيام لأنه هو أصلاً عايش متعة وامتلاك نفسي كدة هو مفيش عنده أي مشكلة في إللي بيعمله نهائي.

بالعكس هو حاسس بالراحة كدة ولو مش حاسس أنه قادر يعمل كدة كان زمانه مهزوز جداً هو شعوره بالاكتمال بيزيد في حالته دي

*رجعت نورها بضرها لورا وسرحت بعيونها وسألتني طيب والحلأ يعني يا أبعد واتوجع أوي لأنني محتاجة أكمل العلاقة يا إما أكمل حياة هزليه مدمرة كدة ولازم أخذ القرار حالاً؟

— قتلها لا اسمها يا اختار السهل وأنهي العلاقة يا أحاول أكسر الحلقة دي وأحارب شوية وأساعده يرجع إنسان طبيعي بعلاقة طبيعية

*قربت نور أكثر مني وقالتي يعني فيه حل؟ أنت قلتلي هو مش حاسس بوجود مشكلة أصلاً وأنا مهما اتكلمت معاه هو بيتهرب من الكلام لأنه متلذذ طب أعمل أيه؟ اه فهمت أحبسه وأكتفه وأعذبه وأفهمه غلطه

— قتلها أهم حاجة متنشيش تكهريه

*ضحكت وقالتي خليهم يسجلوا في الكتب أن الحب حول نور لمجرمة

- قتلها بس فيه حل تاني أسهل من أنك تكوني مجرمة أنتِ ممكن تكسري الحلقة دي ومتفضليش رد فعل .

تعالى نغير الدور وتكوني أنتِ المبادرة فيها لازم تقوي من جواكى بما فيه الكفاية أنك تقربي وقت ما تحبي أنتِ وتبعدي لما يكون عندك مسئوليات *ضحكت نور وقالتلي قصدك أعمل أنا إللي بيعمله فيا فالأدوار تتبدل فيحصله صدمة كهربية فيموت مشلول ونخلص تصدقي أحسن برضو من أني أحبسه

- كملت وقتلها هتعيشى حياتك وتكملي دوايرك ومسئولياتك ولما تفضي هتقربي بس متقريش أوي وخليكي طبيعية وأي حاجة هتحسيها تقوليها له وتعملها وضحيله شخصيتك وافكارك وعرفيه على نفسك الحقيقية أفهميه بأفعالك مش بالكلام أن حياتك مش بتدور حواليه بس لو بجد بيحبك وعاوزك هيبدأ يفهم أن فيه (آخر) والكون مش هو وبس وترجع علاقتك طبيعية وصحية لأن بتعاملك الصح هتعلميه هو كمان أزاي يتعامل صح وزى ما قتلتك هتعلميه بأفعالك لأن كل اللوم مش هيجيب نتيجة معاه ومع الوقت كل تصرف بيضايقك عرفيه أن دا بيضايقني أو دا بيسعدني بطريقة موضوعية من غير معاني سلبية

الوضوح يا نور هو إللي يبني العلاقات عامة ويقرب المسافات العشم الكبير في العلاقة متعب وإلا كل شخص في حياتنا هتقابله هيكون قريب.. إللي يبذل مجهود هو بس إللي بيستاهل القرب .

لكن إللي مش ببذل ومنتظر ك أنت دايمًا تبذل دا حطيه في دايرة معارف
أصحاباً زملاء

أي دايرة معارف عادية مش هتاخذ من روحك حياة

عندنا كمان في حياتنا دايرة معارف اسمها دايرة الاستمتاع فيه ناس في حياتنا
بنحب نخرج معاهم لمجرد الاستمتاع والانبساط بس فلو الشخص دا
مقدرش القرب واتغير.

ولسه عاوز علاقته بيكي للاستمتاع لو أنت حابة ممكن تحطيه في الدايرة
دي بس وطبعًا في نطاق صداقة لأنه بكدا خرج من دايرة الحب تمامًا

طبعًا عارفة أن عشان تنقله من دايرة الحب لدايرة الصداقة هتمري بوجع
كبير أوي بس صدقيني الوجود دا هيكون أهون بكتير أوي من ضياع حياتك
في علاقة بتدمرك مش بتبنيكي

بس تعرفي يا نور الوجود دا زى المطهر إللي بنظهر بيه الجرح بيحرقنا
لحظتها بس بينشف الجرح وبيشفيه

الوجود دا هيطلعك من النفق المظلم إللي هيضيعك ويتوهك من نفسك

**ضحكت نور وقالتلي خلاص أنا فهمت هعمل أيه أنا بحبك أوي

**طيب تعالي أنت دورك فين قيمي معايا عندك في علاقاتك الشخص دا
تعرفها أو تعرفيه؟ صديقة قريبة أو حبيب؟

بشوف كثير أوي على جروبات الفيس جروبات البنات بيكتبوا قصتهم
نفس قصة نور بطرق مختلفة بس النهاية واحدة شخص عنده مشكلة نفسية
وعاوز يملأ نفسه بالبنات و خلاص

قبل ما تبدأي أي علاقة مهما كانت انتبهي كويس وركزي أوي متخليش
لذة البدايات تتوهك وتضيعك.

مش معنى كلامي أنك متسمحيش لنفسك تعيشها لا طبعاً عيشها
واستمعي بيها بس أول ما تحسي بالقلق اقفي فكري افصلي نفسك شوية
من العلاقة دي لدقايق أو حتى أيام وقيمي نفسك وشوفي أنت فين منها
بالضبط

العلاقة ماشية بصورة طبيعية ولا وخداكي لمكان مش مريح

لو حسيتي الشخص إللي معاكي بيتوهك كدة هو حابب يسحبك من
دينك وحياتك ومسئولياتك فانتبهي واعلمي وقفة لنفسك ومتسييش
الموجة تسحبك لمكان تحسي فيه أنك بتغرقى

حددي للشخص دا أنك ماشية في سكة غلط وأنت رافضاها وأن عندك
مسئوليات و حياة لازم يكون فيها تكامل بينهم عيشي حياتك واملي نفسك
وواجهي حقيقتك لأنك يوم ما هتفضي هتعملي زى زوجات كثيرة أوي
بتقع في الفخ دا ويرجع زوجها يهملها ويخونها أو يبيعها بحجة أنها فاضية
من جواها وترجع تصرخ وتقول أنها فضيت وهي بتساعده بس كلامها مش
هيتفهم ما هي من الأول مفهمتش أن هي لازم تبني نفسها بعد كدة تساعده
فاختبري مشاعرك ومشاعره متنجر فيش ورا لذة البدايات لحد ما تغرقى

لو قيمتي علاقتك وكانت صحية ممتاز كملي .

بس لو حسيتي العلاقة فيها غلط واقفي ووضحي اطلبي توضيح قدرتي
تصححي العلاقة ممتاز مقدرتيش اقفي انهيتها وهي نبتة صغيرة لسة لأن كل
لحظة بتكبر فيها بيزيد وجعها أكثر ليكي

طيب مخدتيش بالك ونزلتي بكل قوتك في العلاقة وكبرت أوي هتعلمي
أيه؟

هتقفي وتعاملهم بنفس تعاملهم متسمحيش ليهم يسحبوكي ويضعفوكي
تاني لحد ما الطرف التاني يفهم أن طريقته غلط.
درر يصحح المفهوم والطريقة ممتاز جدًا .

مقدرش يبقى تاخدي قرار هتقدري تهدري عمرك وتجيبي ولاد تربيهم
وسط العلاقة دي ولا نوقف هنا ونبدأ حياتنا من أول وجديد؟

الفصل الثالث

(المعادن وكيفية العقل)

من أهم عادات العقل الأنتخة العقل ييحب أوي يريح نفسه ويأنتخ وعشان كدة لما بيتعلم حاجة بيحتفظ بيها شوية في الجزء الواعي منه بعدها بيدخله في العقل الباطن ويبدأ يتعامل بيه أنه حاجة بديهية وعشان كدة أحنا دايماً محتاجين نراجع تصرفاتنا بالراحة ونتأكد هل هي مناسبة ولا لا

تعالى أقولك مثال الطفل وهو صغير بيتعلم أن زر لمبة الكهرباء في الناحية اليمين من دخوله من باب الشقة ويكبر وتلقائي مش يفكر فين مكان زر الكهرباء هو بيدخل يفتح على طول لما بيروح أي مكان جديد مش ييقف يدور على مكان الزر هو أيده تلقائي بتروح ناحية اليمين في نفس ارتفاع الزر إللي كان عنده في البيت لحد ما يركز أن المكان مختلف ..

العادات كمان بتتكون كدة فنبدا نشوف أن الأم ملهاش حق في الراحة من كمية الشغل إللي بتعمله في البيت من رعاية ولاد ومذاكرة وتمارين ومشاكل وحناقات وزوج وطلباته وغسيل وتنظيف وتجهيز فطار وغدا وعشا ولانش بوكسات وحلويات ومشروبات وخدمة ه نجوم دا كمان غير لو هي كمان بتشتغل

ودا بيخليها ملهاش وقت لنفسها وملهاش حق في السعادة.. فتبدأ البنت تشوف مامتها سوبر وومن وتكبر البنوة وتتزوج وترزق بالأولاد وتنسى نفسها وتنسى تدور على نفسها في وسط زحمة اليوم وتنسى تدور على السعادة وتبدأ كمان تحس بالذنب لو فكرت مجرد فكرة أنها تشتري لنفسها حاجة تسعدها طيب ما أنت اشترיתי كل طلبات ولادك خلاص وبعدها اشترיתי لنفسك زعانة للي!!

ترد تقولك كان ممكن أوفر الفلوس دي ممكن يحتاجوها في حاجة تانية أو كنت اشتريتلهم ألعاب بيها

ودي ملخص لحكاية سمر عميلتي النهاردة هي وافقت على الجلسات بعد ضغط كبير من زوجها هو إللي حجز لها الجلسات في العيادة وقال أنه بيعبها أوي بس مش حاسس معاها بالسعادة وهي بتكره الفرحة (على لسانه)

سمر شابه في أوائل الثلاثينات من عمرها بس ملامحها تظهرها في الأربعينات

*دخلت سمر صباح الخير يا دكتور

— أهلاً بيكي يا سمر اتفضللي نورتيني الجو برد أوي النهاردة

*اه فعلا برد جداً هي الجلسة مدتها أد أيه؟

— متقلقيش مش هتطول مستعجلة ليه أوي كدة؟

*بعذر بس خيفة على الولاد

— مش معاهم باباهم؟

*بنظرة لا مبالاة أبوة معاهم بس مش بكون مطمئنة الا لما أدفيهم بنفسي

— قتلها متقلقيش مع باباهم هيكونوا بخير اطمني الأب وجود الأم

بيكبر دماغه لأنه بيكون مطمئن أنها هتكون كل حاجة كويسة في

وجودها لكن لو مش موجودة بيهتموا جداً

حركت سمر عيونها بالموافقة لكن كان واضح أوي عدم الاقتناع

— طيب يلا يا سمر احكي لي

*شوفي يا دكتور أنا سليمة جداً وعاقلة جداً بس زوجي سمع كثير عن

حضرتك وأزاي فرقتي في حياة ناس فصمم أني أجبلك عشان حياتنا تكون

أفضل

— بانتسامة احتواء خفيفة قتلها ومين يا سمر قالك أن أي حد بيراجع

استشاري نفسي مجنون؟ طيب انا دكتورة أهو وأحياناً كثيرة براجع

صديقات في نفس مجالي بحتاج أروحلهم أظبط شوية لخبطات

جوايا.

كلنا يا سمر بنحتاج المساعدة كلنا بييجي علينا وقت بنتنظر فيه إيد تتمد وتطبطب وحضن يحتوي ويساعد ودماغ تسمع كل إليي جوانا فندور على صديقة بس أحياناً الصديقة مبتقدرش تدي تفسير منطقي وتساعد في حل مشكلات وكثير بنكون محتاجين حد بعيد عننا يسمعنا محتاجين نطلع حاجات متخزنة ومبرشمة جوة صناديق مقفولة جوانا مش هينفع تطلع مع أي حد لأننا خافين على صورتنا وشكلنا وسمعنا فبنحتاج حد فاهم يفتح معانا الصناديق دي ونفتحها في وجوده واحنا مطمئنين أنه مش هيحكم علينا ولا هيتهمنا باتهامات توجعنا أو نشوف في عيونه نظرة لوم أو محتاجين نفضل ساعات نبررله ونفسره سبب السلوك دا

كلنا يا سمر بني أدمين مش ملايكة كلنا في حياتنا الحلو والوحش الخير والشر

ويندور دايمًا على إليي يتقبلنا زى ما احنا كجزء واحد بحلونا وبالجزء السيء فينا يتقبل عيوبنا ومميزاتنا نظامنا ولخبطتنا
*ملاحح سمر المشدودة بدأت تهدأ كثير وترتاح وتظمن

– سألتها مستعدة تحكي؟

*قالتلي بصي أنا هحكيلك من وجهة نظر زوجي لأن أنا أصلاً مش شايقة أن فيه مشكلة أحكيها ولأنه هو إليي صمم أني أحضر الجلسات أنا متزوجة من ١٠ سنين بعد ما خلصت جامعة على طول حياتي هادية إلى حد كبير باذلة فيها مجهود جبار عشان تكون كل حاجة بيرفكت نضافة بيتي الكل بيحلف بيها.. ولادي أي حد يتمنى ولاده يكونوا في نظامهم ونظافتهم

ورقيهم.. كل حاجة عندي في مسئولياتي بيرفكت مفيش أي كلام عنها بس مع كل دا والناس إلي بتحلف لزوجي أنهم يتمنوا يرتبطوا بواحدة زيني.

زوجي برضو مش مقتنع بيقولي مش مهمة بيا مش مهمة بيه أزاى يا دكتور وأنا كل حاجته بتتبط بالحرف أكله ولبسه ونظام أغراضه وكل حاجة أنا بنام وأنا شبه مغمى عليا من التعب أعمل أيه أكثر من كدة؟

سألته وهو دوره أيه في حياتك يا سمر؟

قالتلي يشغل ويرجع ياخد دش و ينام شوية ويصحى يخرج مع أصحابه ويرجع ١٢ بالليل عاوزني أقعد معاه نتكلم للصبح طبعاً أنا صاحبة من ٦ الصبح عشان أصحيه وأصحى الولاد وافطر واجهز لانش بوكسات ويمشوا أنضف البيت وأنظم كل حاجة يكونوا ميعاد رجوع الولاد وأكمل اليوم بمسئولياته بكل ضغوطاته وكمان أنا مش مقصرة في علاقتنا الخاصة يا دكتور هو كل خميس بيرجع بالليل بكون جاهزة ومنتظراه ومنيمة الولاد ونخلص وأنام فأنا مش مقصرة خالص في أي حاجة عشان يقولي أي مهمة فيه

— سمر هو مين قالك أن مطلوب منك كل المجهود إلي بتعمله دا؟

*يعني أيه يا دكتور؟ اسيب بيتي متبهدل ومتوسخ وأهمل ولادي؟

— لا يا سمر بس مش معنى أن بيتي نضيف لازم كل يوم أشيل سجاد وأمسخ الشقة كلها وانضف شبابيك وانضف كل جزء في الشقة وأفضل كل نص ساعة ألم لعب ورا ولادي وكل يوم أطبخ ٣ أصناف
أكل

*قالتلي بس أنا اتربيت كدة يا دكتور مامتي كانت كدة والدي كان مبسوط جداً ويفتخر بيها في كل مكان والناس بتضرب بيها المثل حتى لما فكر يخطبني كانت دي أكثر حاجة بتجذبه ليا ليه اتغير وليه بابا الله يرحمه متغيرش

— بصي يا سمر كل انسان له احتياج أساسي الاحتياج دا هو الأهم في حياته إللي بيوصله احساس الحب من شريكه والدك الله يرحمه كان نظام المكان ونظافته والاهتمام من شريكته بلبسه وأكله ونظافة ولاده كان هو دا قمة التعبير عن الحب

كل إنسان مننا عنده قيم بترتيب معين كل إنسان قيمه بتختلف عن غيره من الأشخاص القيم دي جزء أساسي من تكوين أي شخص هي إللي بتتحكم في قراراته وأفكاره كل شخص لازم يكون عارف ترتيب القيم دي جواه وترتيبها في شريك حياته فيكون فاهم تفسير قراراته

هديكلي مثال اتنين عندهم وظيفة واحدة في نفس الشركة وعندهم نفس المؤهل ومتزوجين وعندهم طفلين جالهم عرض من شركة خارج البلد بمرتب كبير لكن بشرط هيكونوا بدون أسرتهم فواحد يوافق والآخر يرفض مين فيهم قراره صح ومين غلط؟

مفيش حد فيهم صح ولا حد غلط فيه واحد قيمة الأسرة عنده هي أول القيم والثاني قيمة الفلوس عنده أول القيم قبل قيمة الأسرة

الأتنين عندهم نفس القيم بس بترتيب مختلف وبالتالي لما كان في الوقت دا محتاجين ياخدوا قرار كل واحد فيهم اختار بناءً على قيمه

مش بس قراراتنا إللي بتتوقف على القيم كمان اختياراتنا واحساسنا
بالإهتمام والحب من إللي حوالينا بيتوقف على منظومة القيم جوانا
وترتيبها

زوجك قيمة المشاركة جواه في أوائل منظومة القيم جواه وبالتالي هو
عازوك تسمعيه.

تشاركه يومك وأحداث يومه وتناقشي معاه في مشاكله وفي تفاصيلكم هو
دا قمة التعبير عن الحب

أنتِ بتعملي كثير أوي لكن كل دا هو مش محتاجه هو محتاج منه قدر قليل
القدر المتوسط إللي يحسسه أن المكان حواليه منظم

*هو يا دكتورة عاوزني دايماً أضحك وأكون مبسوطة وبيقول عليا أي
نكدية وجد ومش عارفة أحول بيتي لبيت سعيد.

طيب أعمل كدة امتي؟

- هتعمليه يا سمر لما تنظمي وقتك بين كل الجوانب إللي المفروض
تعملها

بتاخدي وقت لنفسك يا سمر في وسط زحمة يومك دا؟

*لا طبعاً مفيش أي وقت خالص

- طبعاً يبقى عمرك ما تهتسي بالسعادة أنتِ تعرفي يا سمر أن ولادك لما
يكبروا مش هيفتكروا كل المجهود الجبار إللي بتبذليه دا هيفتكروا
بس الضحك الللي ضحكته سوا والمواقف إللي ساندتهم فيها

والحضن إليلي حضسته لهم وقت مشكلاتهم وحرزهم أنت مع
 مجهودك الجبار دا يا سمر مفيش عندك وقت تديهم الحاجات دي
 زوجك لو مחדش حقه في أنك تشاركه وتسمعيه هيدور على إليلي يشاركه
 ويسمعه وولادك لو مقدر تيش تحتويهم وخلقتي لهم وقت للعب
 هيمسحوكي من جواهم ويدورا على ناس ولمة يعوضوا الاحساس دا
 جواهم والله اعلم الناس دي هتحميهم فعلاً وتحافظ عليهم ولا هضيعوهم
 *كلامك يقلق جداً يا دكتور طيب أعمل أيه؟

– شوفي يا سمر أنت كل مشكلتك زى ما قولتي بداية كلامك أن مامتك
 كانت كدة والناس كلها كانت شايفها مثال .

وأنت عقلك الباطن رسم وحفر الصورة دي جواه أن المفروض دا إليلي أي
 ست لازم تعمله وواجبها وأي حد يرفض المبدأ دا فهو بيظلم وبالتالي أنت
 بتعملي كدة

أول حاجة يا سمر لازم تواجهي نفسك أنك فعلاً بتظلمها وتظلمي ولادك
 وزوجك

الحياة مش حرباً الحياة بتتقاس بلحظات السعادة إليلي بنعيشها الحياة هي
 الركن الدافي مع إليلي بنحبهم دافي بحضنك واهتمامك وضحككتك
 ولمستك مش دافي بالشغل والارهاق اليومي إليلي بتعمليه

البيت سهل تنظيفه يوم في الأسبوع تنظيف عميق وباقي الأسبوع تنظيف
 سطحي الأكل مش لازم كل يوم أكل دسم وأصناف وأنواع كتير اطلي
 المساعدة من زوجك وولادك ينصفوا مكانهم والولاد يلماو لعبهم وفري

وقت لنفسك تمارسي هواية بتحبيها وتهتمي بنفسك وبصحتك واعلمي حاجات بتحبيها وبتسعدك لما تهتسي أنك سعيدة هتقدري تسعدي زوجك وولادك وكل إللي حواليك أساعدي ولادك يعيشوا في معنى الحب الحقيقي أضحككتك في وشهم أجمل بكثير من اللعب

*بدأت سمر تحرك دماغها بالموافقة وقالتلي كلامك مقنع جداً بس تفتكري هقدر؟

- هتقدري طبعاً يا سمر أنت بتبذلي مجهود كبير جداً أكبر بكثير أوي من المطلوب منك.

ابذلي مجهود عقلي أكثر وفكري في نفسك وولادك وزوجك أكثر تهتسي بالسعادة وهتقدري تسعديهم
*طيب أعمل كدة ازاي؟

- اکتبي يا سمر اکتبي فتبداي تشغلي دماغك أكثر بالكتابة اکتبي في ورقة عيوب ومميزات لو فضلتي بوضعك وطريقتك دي بعد ٥ سنين هتكون أيه؟

واکتبي كمان لو اتغيرتي وغيرتي حياتك ووسطي أمورك ودوري على السعادة لنفسك ولزوجك وأولادك إللي العيوب والمميزات إللي هتحقيقها

اکتبي في كل حاجة أي حاجة مهما شوفتها تافهة وبسيطة وقارني بين المميزات والعيوب بعد ٥ سنين شو في أيه هيكون المناسب أكثر ليكي

قرري بعد الكتابة عن اقتناع لأن ولا كلامي ولا كلام أي حد هياثر فيكي
لأنك بنيتي جواكي منظومة قيم محتاجة تتعدل مش هتقدري تعديلها إلا لو
اقتناعك كان بنسبة مية في المية لما تقتنعي هتقدري تبدلي مجهود كبير في
طريق التغيير فتوصلي بحياتك للأفضل

— ومتنسيش أن أي انسان لو مطورش من نفسه هيقع من نظر الدنيا كلها
وهيقع من نظر نفسه أنت محتاجة وقت كتير لنفسك اقرأي وخدي
كورسات لتنمية نفسك واكتشاف نفسك وازرع وورود جوة قلبك
خلي روحك بريحة الفل وعطري حياة ولادك وزوجك

*قالتلي أنا كنت جاية مجرد أني أريح زوجي بس مكنتش ناوية أبداً
أسمعلك بس أنت هزيتني أوي من جوة ينفع لو احتجتلك أجيلك تاني؟ أنا
حاسة أني تهت ومحتاجالك أوي

*أنا موجودة يا سمر وهستاكي تاني وهكون فخورة أوي بيكي وأنا
شايفافي بتولدي من جديد

*بصراحة بيني وبينكوا كلنا فينا حته من سمرأ سمر لو مخها رسملها أن
الصح أني أرمي نفسي في المسئوليات عشان أكون انسانة صح وأم صح
فكلنا اتزرع جوانا حاجة من المجتمع ورسخناها جوانا من غير وعي مننا
وينشوف أي حد يخالفها أنه هو غلط والمفروض نكون كلنا بنفكر كدة
أكبر غلط بنعمله أننا نسيب نفسنا بصورتها ومنحاولش نشوف نفسنا بعين
تانية كل فترة

كل فترة وكل مرحلة من حياتنا لها متطلباتًا مختلفة ومسئوليات بتغيير واحتياجات بتغيير

كام واحدة فينا شايقة أن البنت لازم تكون بتشتغل وتهرى نفسها في الشغل ونشرنا مصطلح independent women

وفكرت أن لو قعدت تترتاح فهي هتضيع في الدنيا ودا اكتسبته من خبرات أو من واحدة قريبة منها واقرت بيه ونسيت أن فيه حاجة اسمها (الونس) وهو أهم حاجة فعلاً في الحياة

كام واحدة فينا اتشغلت بفكرة أنها لو اتشغلت عن زوجها ومراقبته هيخونها وفضلت عايشة جوة دوامة بتدمرها وتدمر علاقتها؟

كام واحدة عاشت حياتها خايقة من الحسد وأنها تظهر حاجة حلوة أدام أي حد وفضلت خايقة وعاشت حياتها متشائمة وخايقة من أي حاجة ومن كل جديد؟

– كلنا في الآخر جوانا حنة من سمر بصي لنفسك كويس أوي وشوفي فين الجزء أو الأجزاء إللي جواكي متمسكة بيه وهو غلط ومش راضية تقنتعي ولا تشوفي غيرها فكري في إللي بيقربوا منك أهلك أصحابك زوجك ولادك شوفي أيه بيلقوا عليه فيكي وأنت شايقة أن لا دا عادي وفكري هل فعلاً عادي؟

محترارة!! محترارة ومش عارفة تفضلي زى ما أنت ولا تتغيري؟

اعملي نفس مصفوفة سمر وفكري لو فضلت كدة بعد ٥ سنين هستفاد أيه وهنضر في أيه ولو اتغيرت بعد ٥ سنين هستفاد أيه وهفقد أيه؟

شوفى كل حاجة أدامك على صورتها الحقيقية بالكتابة
واوعى تخافى تطلبى المساعدة كلنا فى حياة بعض مجرد محطات

الفصل الرابع

(فريدة والمساعدة)

اسمها فريدة وهي فعلاً فريدة فريدة في فكرتها وفريدة في نظرتها أنا بعشق الانفراد بعشق الخروج عن المؤلف لو فكرت أمتح نفسي دكتوراه فخريه فهمنحها لنفسي في الانفراد ومساعدة البنات على الخروج عن المؤلف وانهم يعيشوا تجربتهم الفريدة الخاصة بيهم هما مش تجربته بيحدداهلنا المجتمع والعادات وتفرضها التقاليد

لما بتسألني أي بنت هو ينفع اتغير؟ هو ينفع أعمل دا أو معملش دا؟ بيكون ردي دايمًا خلي مرجعك ربنا سبحانه وتعالى حرم الحاجة دي ولا لا؟ ملكيش دعوة بمجتمعك....المجتمع دا في وقت من الأوقات كان من أهم عاداته هو (وأذك) لو العادة دي مفيش حد كان غيرها أنا مكنتش زماني قاعدة بتكلم معاكي حالًا وبتناقش معاكي حول فكرة التغيير

الناس يا عزيزتي نوعين

نوع قوي وعارف نفسه وهدفه ومصالحته وقادر بتفكيره يقنن حياته و حياة غيره

ونوع ثاني على جهل بكل دا وماشي يشوف المجتمع حددله آيه وقننله آيه وهو ونصيبه لو النوع المقابل بيحترم البشرية ورقيا فالقطع هيسير وراه في الطريق الصحيح لكن لو العكس؟!!!

عميلتي النهاردة اسمها فريدة وعندها ٤٦ سنة فريدة وهي فعلاً فريدة جميلة وشيك و مثقفة

*بدأت كلامها قالتلي متابعاكي على الفيس بوك بمجرد ما بشوفلك فيديو وبسمعك غضب عني بيتسم حتى لو الموضوع إللي بتتناقشي فيه في الفيديو حاجة بتمنعينا نعملها وحاجة غلط وأنت مش مبسوفة فكرت كثير أنا بضحك ليه بس افتكرت مقولة جالس جميل الروح تصيبك عدوى جماله

— ابتسمت وسألتها طيب تعرفي مين صاحب المقولة الجميلة دي قبل ما يخترعوا أقسام علم النفس كلها؟

*قالتلي لا بس أكيد واحدة ضحككتها جميلة زيك

— قتلها شمس التبريزي هو صاحبها وهو المعلم الروحي لجلال الدين الرومي

*قالتلي طيب أنا جايا لك عشان جمال روحك وقوة معلوماتك لأن فيه حاجة مهمة وخطيرة ببحث عنها من سنين كتيرة ومش لاقياها أخذت كورسات وجلسات من ناس كتير عشان أعرف أزاى احققها وملقتهاش أنت فنانة في تحويل الكلام المرسل لكبسولات علاجية لأنى بحثت كتير أوي برضو معرفتش سر الخلطة

بعد سنين طويلة من البحث كنت فقدت الأمل لأن فيه أسباب بتوصلنا ليها وأنها سراب كدة بس وملهاش وجود أصلاً بس لما تابعتك من كام شهر كدة وبعد ما كنت وقفت خالص بحث عن السعادة دي رجع حاجة تنكش جوايا تاني وتقولي مكانها هنا فحجزت سيشن وجيتلك أسألك بوضوح وصراحة فيه حاجة اسمها سعادة؟ ولا على رأي والدتي الله يرحمها السعادة في الجنة بس يا بنتي؟

- قتلها عارفة أنا فضلت سنين كتير أدور على شغفي وبعد بحث وتجارب كتيرة أوي اكتشفت أن شغفي الحقيقي في الحكاوي حكاوي البنات الجميلة بعشق اسمعها واتونس بيها وأعدلها بحب أوي لما أنورلهم طريق جديد يمشوا فيه يغيرلهم حياتهم.

بعشق كمان أي أصحابلهم مفاهيمهم عن أنفسهم وعن غيرهم بس تعرفي بعد سنين من الشغل والبحث عن نفسي اكتشفت أن أقوى مهارة جوايا هو طبخ السعادة تعرفي يا فريدة ربنا خلقنا بالسعادة كلنا ربنا سبحانه وتعالى مخلقش حد تعيس لكن بمساعدة البيئة والمجتمع إللي عايشين فيه بنحاول بكل الطرق نمحي حاجة اسمها سعادة

تشوفي طفلة مبسوطة ويتضحك فجأة يظهر صوت مامتها صوتك يا بنتي
بلاش فضايح ولو العكس والبنت بتبكي بصوت عالي ه يظهر رد فعل الأم
عادي جداً بالعكس مختلف هتلاقي اهتمام واحتواء ومشاركة

بالرغم أن الاتنين احساس جوانا بيعبر عن حالتنا الحالية بس المجتمع
حوالينا يشوف أن إليي بيعبر عن سعادته دا عيب

يظهر لك طفل بيضحك وتلاقي نظرة الأب الثاقبة أيه يا ابني خير اللهم
اجعله خير منشكح أوي ليه كدة ما تحترم نفسك شوية

أنا فاكرة كويس أوي وأنا في أولى ابتدائي كنت بتكلم أنا وصاحبتي عندها
٦ سنين وضحكت بصوت عالي فاكرة أوي صوت عصاية المدرسة إليي
نزلت على ظهر صاحبتي وكطفلة وعقلي إليي سجلها للحظتنا دي صوت
خبطة في قلبي واترسم جوايا فكرة أن السعادة عيب ولما البنت فضلت تبكي
الكل اهتم يشوف فيها أيه ويطبطب عليها

كبرنا وعرفنا أن الحزن هو العادي والسعادة هي العيب وبقينا نخاف
نظهرها وبالتالي لما كبرنا بقينا نسمع عنها كمصطلح إغريقي مثلاً في
حضارات تانية وبنحاول نترجمه من كلمة هير وغليفية لمصطلح عصري
نقدر نستخدمه لكن برضو اغلبنا بيفشل... بنفشل لأن من زمان أوي عقلنا
دفته ودمر كل جزء منه وخفاه تماماً مع أجزاء العيب إليي مينفعش تظهر
وكتب مكانه جملة صغيرة لو عاوز تفرح افرح بس لغيرك عشان متكونش
أناني

- تعرفني يا فريدة أول ما بسمع كلمة السعادة بفتكر المنفلوطي قال عنها
في كتابه الفضيلة (أستطيع أن أقول لك يا بني أن السعادة ينبوع يتفجر
من القلب لا غيث يهطل من السماء)
*سألنتي يعني أيه؟

- قتلها يعني السعادة جواكي أنت مش هتلاقيها برة أبدًا يعني السعادة
قرار بتصحي من نومك وأنت واخدة القرار أن محدش هيسرق منك
احساسك بالسعادة تاني مهما حصل كل يوم تصحي وأنت بتقول
لقلبك (أنا حقًا أستحق أن أعمل في بيئة يسودها الفرح وقبول الآخر
كل يوم تخبري قلبك أنك جديرة بالاحترام وبالخير والحب وعلى
استعداد كلي للتخلي عن كل القيود التي فرضتها عليك طفولتك من
بيتك ومجتمعك هتأكدي لنفسك أنك تستحقني الخير والفرح
والحب كل يوم هتفتحي ذراعك وتفكري نفسك أنك إنسانة متفتحة
العقل ومتلقية جيدة وانسانة رائعة ومتقبلة للأخر)

*بنتي سألتني في يوم يا دكتورة عن علاقة السعادة بالفلوس بس اتلخبطت
يعني لما بحسبها الفلوس فعلاً أنا محتاجها عشان أعمل حاجات تسعدني
وفي نفس الوقت مش شرط أن إللي معاه فلوس بيكون سعيد أنت أيه
رأيك؟

- السعادة لها علاقة طبعًا بالفلوس فيه حد معين من الفلوس بيحقق لنا
السعادة ما هو أنا لو مش معايا فلوس أشتري أكل وهدوم وبيت أقعد
فيه مش هحس أبدًا بالسعادة لو جعانة أو معنديش لبس ألبسه بس دا

لحد LIMIT معين من بعده الفلوس وجودها أو غيابها مالوش تأثير
يعني أنا مش محتاجة أكون غنية أوي عشان أوصل للسعادة أنا
محتاجة الحد الأدنى من إللي يعيشني أقدر أجيب حاجاتي الأساسية
كمان الأكثر أن الحاجات إللي بنعملها أو نملكها بتعمل زي عدسة مكبرة
على إحساسي الداخلي يعني أيه

يعني ممكن تجيلي عميلة تقولي يا دكتور أنا لو سافرت المالديف هكون
أسعد واحدة في الكون وتسافر فعلاً ولما ترجع أخبار السعادة أيه تعيط
طيب مالك فيه أيه

كنت فاكرة أني لما أسافر هكون أسعد واحدة في الدنيا بس للأسف سافرت
وفضلت مضايقة زي ما أنا مفيش حاجة جوايا اتغيرت بالعكس اتخنقت
أكثر من الأول أنا شخص كئيب أصلاً

فالحاجات إللي بنعملها يا فريدة بتكبر الاحساس إللي جوايا يعني لو أنا
أصلاً سعيدة لو اشتريت هدوم جديدة و سافرت أو بيت جديد أو أي حاجة
عاوزها هتكبر احساس السعادة الداخلي عندي لكن لو أنت أصلاً إنسانة
تعيسة أي حاجة من الحاجات دي هتكبر احساس التعاسة الموجود
جواكي

- كمان أهم حاجة بتخلق السعادة جوانا بعد ما أننا نقرر أننا نكون
أشخاص سعداء

هو أني أعرف أنا مين وعائشة ليه أبيه الهدف من وجودي في الدنيا ربنا سبحانه وتعالى خلقتي ليه؟ أبيه الهدف من تواجدي في الدنيا ربنا خلقتني بظروفي وامكانياتي دي وقدراتي ومواهي وكل إلهي أنا فيه دا عشان أبيه؟

لازم نفهم سبب وجودنا في الحياة ونرسمه بالخط العريض أن دا الهدف الأساسي من حياتنا ومن الهدف الأساسي دا هحدد أهداف صغيرة وأصغر إلهي هتوصلني في النهاية لهدفي الكبير وبالتالي كل يوم هصحى من نومي وأنا عارفة أنا عندي أبيه لازم أعمله في طريقي لهدفي الكبير

— اغرسي دايمًا جواكي الطمأنينة حتى لو كانت في البداية وهم هتلاقيه مع الوقت اتحول لحقيقة

السعادة أنك تلاقي ناس تشبه روحك فيه ناس كدة تقابلهم تحسي انك قابلتي نفسك تتكلمي معاهم براحتك من جوة قلبك أوي وأنت مش خايفة من أي رد فعل منهم

✳️ أبيه دا هما الناس دي موجودة حقيقي يا دكتور؟ أنا مظننش أنهم موجودين إلهي أقدر اتكلم معاهم من قلبي ويخافوا عليا بجد

— قتلها معنى أنك شخصية بتطمني إلهي حواليكى وأنا كمان كدة يبقى فيه في الدنيا كتير غيرنا بس أنت محتاجة تدوري أكثر لأننا بنستسهل ومش بندور على إلهي شبهنا وإلهي روحه بتدوب جوة روحنا

غير الصحاب فيه شريك الحياة إلهي المفروض ربنا خلقتنا في حياة بعض ندى الحب والونس والسعادة تعرفي أكبر مشكلة بقت تقابلنا أننا بنستسهل أوي

بنستسهل نسكت ومنتكلمش ونشرح لشريكنا إللي بتتمناه وعاوزينه منه
ونرجع نقول مش فاهمنا ومش حاسس بينا وندور على روحنا برة ونفقد
حلقة احساس الونس

والأزواج كمان يستسهلوا أنهم يقولوا أن زوجاتهم مش حاسين بيهم ولا
فاهمينهم ولا بيقدروا يتكلموا معاهم ولما نسألهم طيب عملتوا أيه عشان
تغيروا الاحساس دا؟

يقولوا ولا حاجة هو المفروض من نفسهم بقينا نكسل نبذل مجهود كبير
نقوي بيه علاقتنا مع شريك حياتنا ونفهمهم ونحتويهم ودى أساس السعادة
جوانا

- السعادة كمان في حياتك بتعتمد على نوعية افكارك أنت شخصية
متفائلة ولا متشائمة بتدوري على الجمال وتتجاهلي السيء ولا
العكس كل حاجة حوالينا في الحياة فيها جزء حلو وجزء وحش
وشوفي أنت بتدوري على أي جزء منهم وتشوفيه

في يوم كلمتني صاحبتى وبتقولي أنا ليه مفيش حاجة بتسعدني خالص وفيه
ناس بشوف حاجات بسيطة أوي بتسعدهم

قلتله تخيلى نفسك عاوزة تخرجي تغيري جو أنت وصاحبك وروحتوا
في مطعم وطلبتوا وجبتين تشيكن فيها قطعة تشيكن وعيش وبصل مكرمل
فجالك نفس الوجبتين بس البصل محروق شوية هتعملي أيه؟ قالتلي طبعاً
هزقق لهم وأعمل مشكلة مع المطعم قلتله تمام افرضي صاحبتك رمت
شوية البصل دا وكملت أكل هي هتحس بأيه وانت هتحسي بأيه؟ قالتلي

أنا هكون مضايقة جدًا وهتقفل أكثر من اليوم بسبب العصبية إللي اتعصبتها قتلها اكيد لأنك شوفتي الجزء الوحش وضايقتك لكن هي شافت الجزء الحلو وتجاهلت الوحش واستمتعت بالوجبة واستمتعت باليوم وكملت يومها في سعادة وهي ماشية نبهت المطعم أن كان فيه حاجة سيئة وكملت استمتاعها هو دا اللي بيحصل في حياتنا الشخص المتفائل أفكاره إيجابية بيعرف يشوف الحلو ويتجاهل الوحش أو يحاول يغيره وهو شايف أدامه الحلو الأول وفيه أنا متشائمة دايمًا شايفة الوحش ويحولها لغيامة تخفي كل شيء حلو تخليكي متشوفيهوش أكل حاجة في حياتنا فيها جزئين جزء حلو وجزء وحش بصي دايمًا على الحلو الاول واستمتعي بيه وتجاهلي السيء أو حاولي تغييره

- افرحي بالحاجات الصغيرة الإيجابية في يومك وكوني على ثقة أن آلاف الناس فاقدين الحاجات دي.. مشكلة كبيرة جدًا عندنا أننا مبنحسش بالنعم إلا لما نفقدها

فاروق جويده يقول (أنني أو من عن يقين أن سعادتنا تبدأ في دواخلنا وأن السعادة في العطاء ربما تفوق السعادة عما يعطيه الآخرون لنا) اخرجي وساعدي.

ساعدي غيرك ولو بضحكة ولو بنصيحة ولو بطبقة ساعدي حتى لو بكلمة بتهون.

كنت عند دكتورة الأطفال وقابلت أم شكلها أم جديدة لسة صغيرة وطفلها حوالي ٦ شهور الطفل بيكي بشدة وهي بتحاول بشتي الطرق تسكته

والخجل مغطي ملامحها ومغطي على الدموع إلهي مالية عيونها جت عيني في عينها ابتمتلها فاستغربت.. قربت منها وطببت على أيديها قتلها متقلقيش بكرة هتفتكري كل الأيام والمواقف دي وتضحكي كلنا مرينا بيها متقلقيش أقاتلي محروجة جدًا وأنا مضايقة الناس بصوت طفلي ومش عارفة اتصرف ضحكت وقتلتها احنا في عيادة أطفال يعني المكان الرسمي للزن اجمدي ومتضغطيش على أعصابك ولما تحسي أنك محتاجة مساعدة اطلبي من إلهي حواليك وخليكي دايمًا جنب الناس متبعديش وتزعلي لوحدك لمجرد أن طفلك بيزن كلنا هنا عشان ولادنا وإلهي بتبعد مبتقدرش تقاوم لوحدنا

نظرتها وطريقتها اتغيرت تمامًا.. كلنا محتاجين للدعم وقت ضعفنا وكلنا بنمر بلحظات ضعف كل ما هتمدي إيدك وتساعدني كل ما هتلاقي إلهي يطبب ويساعدك وقت ضعفك

— السعادة نسيج من الرضا والأمل ارضي دايمًا باللي معاكي وهنا نقطة فاصلة الرضا مش معناه أي اكتفي باللي وصلته ومبحثش أزاى أوصل للأفضل الرضا أي أتقبل إلهي ربنا عليه حاليًا عشان أعرف أوصل للأفضل وفي خلال سيرتي في طريقي للأفضل بطريقي متحشيش أنه وقت كله ضيق زى بالضبط لما تقررني تسافري في رحلة لبلد نفسك جدًا تسافريها وأنت منتظرة وتجهزي جدًا للسفر لها لو أنت أصلًا راضية عن حياتك حاليًا هتستمتعي وانت بتجهزي وبكل تفاصيل الرحلة لكن لو مش راضية عن حياتك الحالية مش هتحمسي أبدًا بأي استمتاع في وقت تجهيزك للرحلة هتحمسيه أنه ضغط شديد

عليكي أي فلوس هتحاولي توفريها وتقللي في مصاريفها عشان الرحلة هتتحسي بضغطها عليكي ومش هتتحسي خالص بمتعة بالعكس كل ما يزيد مجهودك هيزيد ضغطك أكثر وأكثر ولو في وقت اضطررتي تصرفي من الفلوس إللي بتوفريها للراحة هيجيلك احباط شديد جداً ويمكن توقفي فكرتك عن الرحلة ويجيلك اكتئاب لكن لو أنت أصلاً راضية عن حياتك لو صرفتي من الفلوس دي هتشوفي أن عادى جداً ممكن آخر الرحلة شوية مفيش مشكلة لأنني مش موقفة حياتي على الرحلة دي وبالتالي أنا مستمتعة بكل خطواتها

— لو جسمك مليون شوية وعاويزة تخسي لو أنت مش راضية عن جسمك هتزيدي أكثر ودي حاجة غريبة جداً بنستغربها كلنا واحدة تقرر تعمل دايت قاسى وواحدة تقرر تعمل دايت صحي وإللي تعمل دايت صحي ومبتحرمش نفسها جسمها ينزل بعد فترة لكن إللي عملت دايت قاسى جسمها زاد أليه السبب؟

السبب أن واحدة راضية عن جسمها وعاويزة تكون أفضل وواحدة مش راضية عن نفسها وعاويزة تكون أفضل

إللي راضية عن نفسها مبتحرمش نفسها أوي وبالتالي لو وقفت في لحظة مش هترجع بشراة للأكل لأنها محرمش نفسها لأنها أصلاً حاسة بالتقبل تجاه جسمها

لكن إللي مش متقبلة نفسها هتحرم نفسها أوي وبالتالي الجسم بيحس باحتياج شديد للسكريات فلو ضعفت في لحظة وأكلت وزادت لو حتى

بس ٢ كيلو فهتحس بالاحباط وأنها مش هتقدر على نفسها وأنها هتفضل كدة ومش هتتغير وهتدخل في مود اكتئاب وهترجع للأكل بشراة من كتر الاحباطات السيئة اللي هتوصلها لنفسها عن جسمها وقلة ارادتها

– دى رسالة ليكي لو بتفكري عملي دايت اتقبلي جسمك واتقبلي نفسك الأول زى ما انت كدة وبعد كدة فكرى في التغيير للأفضل ألما هتحمسي بالتقبل صدقيني هتوصلي أفضل

– عاوزه تزودي شغلك ويزيد دخلك اتقبلي وضعك الحالي لأنك لما تتقبله هتفكري بصورة أفضل أزاي تكبري بالراحة وتزودي معلوماتك وخبرتك أكثر فلما توصلي للمكانة إللي أنت عاوزاها هتكوني ثابتة نفسك فيها أوي لأنك اكتسبتي خبرات تثبتك في مكانك لكن لو وصلتي بسرعة مش هتثبتي في مكاتك بسرعة لأن خبرتك القليلة هتوقعك بسرعة وهتوصل الأفضل منك

– السعادة اختيار وليست نتيجة السعادة أنت بتختاري أنك هتكوني سعيدة ولا هتنتظري حاجة تحصل عشان تحسي بالسعادة أو عشان تسعدك وهو تكلمة للنقطة السابقة لأنك لو مش سعيدة من جواكي مفيش أبداً أي شيء هيسعدك بقابل بنات كتير جداً في الجلسات والكورسات بيربطوا سعادتهم باللي هيحصل بعد كدة إللي تقول لو خسيت هكون سعيدة جداً وإللي تقول لو سافرت المكان دا هكون سعيدة جداً دايمًا رابطين السعادة بشيء مشروط بس مش بيوصلوها في الآخر حتى لو حققوا الشرط دا

صديقة كانت نفسيتها مش متظبطة وكانت عاوزه تسافر دول الاتحاد الأوروبي تاخذلها جولة هناك وشافت أن دا إللي هيققلها السعادة وبالفعل قررت هي وزوجها أنهم هيسافروا في الرحلة الجميلة دي لكن هي محتاجة حاجات كثيرة أهمها توفير الفلوس ويضغطوا أنفسهم في عملهم فينجزوا كل إللي هيتأخر لو سافروا وبالفعل بدوا يقسوا على أنفسهم جداً في شغلهم وفي توفير الفلوس ومنتظرين السفر دا بأي طريقة ورسوموا سعادتهم عليه وبالفعل سافرت بعد فترة ضغط مهولة وقبل فترة المدة إللي حدودها للرحلة رجعت استغربنا جداً السبب الغريبة أنها رجعت مكتتبه أكثر بكثير من الأول ولما سألتها عن السبب قالتلي أول وتاني يوم كنت سعيدة جداً ويوم عن يوم بدأت احس انه عادى ولما الفلوس الى معايا بدأت تخلص وانا حاسة أي مش محققة السعادة الفظيعة إللي كنت منتظرها اتخنقت وحسيت أن نفسيتي بدأت تتعب أنا كنت مستنية سفري دا جداً واستحملت كمية ضغط رهيبه عشان اسعد فيه قلتلها لو كنت سعيدة أصلاً يا عزيزتي كنت هتوصلي للسعادة إللي عاوزها لكن السفر والأمانى مش هي إللي بتحقق السعادة

السعادة هي السبب مش نتيجة

- كمان من أهم أسباب السعادة أن يكون لكي عيناً ترى الأجمال وعقل يفكر بالأفضل وروحاً يملأها الأمل وقلبا يغفر الأسوء لما نصح البنات أنهم يسامحوا ويغفروا بيستغربوا جداً أسامحهم أزاى بقولهم سامحوا عشان تحسوا بالسعادة مش عشانهم هما لو حاسين بذنب تجاهكم ماكتتوش هياذوكوا من الأول لكن هما مش هيحسوا

بأي حاجة فيكم انتوا بس إللي هتفضلوا موجوعين كل ما تفتكروا
إللي حصل وتسالوا نفسكوا ليه حصل دا فسامحوا بس سامحوا
وحطوهم في الخانة إللي يستحقوها في حياتكم مش في نفس الخانة
إللي كانوا فيها وخانوها

— أن لم تصنعي السعادة لنفسك ستبقي تتوليها طيلة ما بقى من حياتك
ابني سعادتك بنفسك لأن مفيش حد بيعيش عمره يدور أنه يسعد حد
تاني مستحيل أصلاً ” أكبر فح بتقع فيه البنات أنهم منتظرين
يتزوجوا عشان أجوازهم يسعدوهم وطبعاً دى خدعة ومبتحصلش
فيقعوا في الفخ ويعيشوا حياة أسوء ما يكون

إحدى العميلات في جلسة فكرت أنها تنفصل عن زوجها ولما سألتها عن
السبب قالتلي مش بيهتم بيا فسألتها طب يهتم بيكي أزاى يعني أيه اهتمام
بالنسبالك؟ استغربت وملقتش إجابة قلتها يعني أنا كفاطمة الاهتمام
بالنسبالي أني وأنا في نهاية اليوم وتعبانة زوجي يعملني كوباية قهوة
ويجيبهالي في السرير فأحس أدأيه هو اهتم بيا واخد باله مني.. واحدة غيرى
ممكن هدية من غير مناسبة دا الاهتمام عندها ولو عكسنا الموقفين يعني
زوجها عملها كوباية القهوة دى مش هتحس باهتمام وأنا لو زوجي جابلي
الهدية من غير مناسبة هكون سعيدة بس مش مترجم جوايا أنه اهتمام فكل
واحد فينا عنده جواه ترجمة كلمة اهتمام

المشكلة الكبيرة بقى لو أنت أصلاً مش عارفة الاهتمام جواكي بتحسيه في
أي وماشية تغني أنك مش حاسة بالاهتمام زوجك مش مصباح علاء الدين

ولا العرافة إليّ هيكتشفك من كف إيدك.. اتعبوا واكتشفي نفسك الأول
وأعرني أيه يبسعدك فعلاً وأيه المعنى الحرفي للاهتمام جواكي وبعدها
اطلبيه

الاهتمام هتعرفي ترجمته جواكي لما تدوري إليّ يبسعد قلبك أنت مش
إليّ هتجري لأصحابك وتكتبي على الفيس والانستجرام أن حبيبك
جابلك الحاجة دي أو قالك الكلام دا لأن زى ما كل إنسان له تحليل
DNA مختلف فكل إنسان له ترجمة للاهتمام مختلفة برضو

- قد تكون السعادة أحياناً في ترك الأشياء أكثر من الحصول عليها فيه
مقدار معين ولازم عنده نقف ونعرف أن الطريق دا غلط مينفعش
تفضلي تحاربي عشان توصلي وكل الطرق بتقولك كفاية مش
هتوصلني لحاجة لازم يكون عندك جهاز استشعار روعي بيعرفك
امتي تكلمي في الطريق إليّ أنت فيه وبيعرفك امتي تقفي وتقرري أن
لا الطريق دا مش هيوصلني للسعادة أنا لازم أقف وكفاية

عميلة كانت متزوجة وبعد الزواج اكتشفت أن زوجها يبشرب مخدرات
وكانت حامل زعلت ووعدها هيوقف لكن موقفش وبيشرب وهي بتعرف
بعد فترة وقبل ولادتها بدأ يضربها لما بتكلمه في الموضوع دا بس إليّ
حواليها نصحوها تكمل وتساعده كملت وبعد ولادتها كان هو زاد أوي في
شرب المخدرات ومبينزلش الشغل بتاعه والمصاريف مبقتش تكفيهم
اضطرت تودي بنتها لمامتها يومياً وتنزل هي تشتغل فتوفر فلوس
لمصاريفهم بس المشكلة الكبيرة لما ترجع البيت بالمرتب يضربها وياخده

منها ويرجع ندمان وبيكي وكل ما تفكر تسيبه ير جعلها ندمان ويقولها لو سببيني هموت أنا بحاول أقلل عشانك أنت وبتتي لكن من غير كم هتدمر وكملت حياتهم على كدة مش قادرة تقرر تبعد ولا تكمل وكملت على أمل إنها تنجح ويتغير لحد ما في يوم منعه ياخذ الفلوس وفتح الشنطة ملقاش المرتب ضربها بس رفضت تديله الفلوس أخذ بنته وراح وقف في البلكونة وهددها لو ماخذش الفلوس هيرمي البنت جريت بسرعة أدته الفلوس وأخذت بنتها وهربت هربت بعيد جداً عنه وجاتلي بتقولي أنا كنت من جوايا متأكدة أن لازم أفق بس الناس كانت بتتهز ثقتي وتقولي كملي وهتنجح لكن كل مرة كان جوايا حاجة بتقولي كفاية مفيش أمل لكن كنت بكنمها واسكتها بسبب خوفي من كلام الناس..

فاتن لازم تتعلمي تسمعي نفسك وتسمعي حدسك كويس أوي لما يقولك اقفي لازم تقفي لأن أنك تكلمي دا أكبر أذية وتضيع وقت هيوصلك لطريق أكثر خطر مش للنجاح

- ليس النجاح هو سبب السعادة ولكن السعادة هي سبب النجاح

بنفتكر كثير أوي أننا لما هتنجح في حاجة معينة هنكون طايرين من السعادة ونعمل مجهود جبار ونجح فيها ويمر ساعات معدودة وتختفي الفرحة دي ونحس أنه عادى وياريت ما تعبنا كل التعب دا والدراسات أثبتت أن النوع دا بيكون عنده ال social self هي إللي مسيطرة على ال true self وبالتالي ينجح عشان الناس تصقله وكل ما هيمجدوا فيه أكثر كل ما هيحس بالسعادة أكثر وممكن يكون نجاحه دا في مجال أصلاً مش بيحبه

ولا يحس بنفسه فيه بس مكمل فيه عشان يسمع كلمة الناجح
راح...الناجح جه

أوعي تكلمي في حاجة أنت مش حساها ولا حاسة نفسك فيها لأنك
تكسبي تقدير الناس بس هتخسري تقديرك لنفسك ونفسك هي إللي
مكملة معاكي مش الناس

لكن لو أنت أصلاً سعيدة هتقدري تنجحي فعلاً لأنك هتبدلي مجهود
بحب فهنتنجحي نجاح اكيد

– السعادة أحياناً بتجيلك على هيئة رسالة من شخص لا
تتوقعه...احساس أجمل أو عودة غائب... أو كلمة جميلة نصيحتي
ليكي اجعلي دائماً لسانك جميل بينطق بالكلام الجميل لكل من
تقابله (فستانك جميل...شكلك حلو أوي النهاردة.. اسلوبك
حلو.....) كل الكلام الجميل إللي تحبي تسمعيه قدميه

– السعادة قريبة ولكننا نسير في الطرق الخاطئة نمشي بلا وعى تقودنا
العادات والتقاليد والأعراف والمبادئ المضللة التي لا أصل لها ولا
حقيقة نتخبط في ظلمات المجتمع ولا نبصر ضوء الانسان في دواخلنا
وما بلغنا هذه السعادة

ماذا أورتنا خوفنا عزيزتى إلا خوفاً أكبر!!!

**اتهدت فريده وقاتلتلي أنا كدة عرفت فين طريقي وهمشيه وأنا سعيدة
لأني عرفت أزاى فعلاً أوصلها وأنها مش سراب دي حقيقة لا دي أهم
حقيقة

هتعلم أعيشها وهعلم ولادي ومن بعدهم هعلم أحفادي وهعلم أي حد
أعرفه أزاى يعيش بجد السعادة ويعيش إللي حواليه فيها.

يمكن بس وقتها نقدر نغير المجتمع إللي ردمها جوانا وكتب عليها ممنوع
الاقتراب

**طيب وأنت دورك أيه تعالي نتناقش عنك أنت

أيه هو أكثر شيء يسعدك؟ أيه أكثر حاجة بتحسي بالسعادة وأنت
بتعملها؟

مين أكثر شخص بمستمتعي بوقتك معاه وبتحسي أنك على راحتك أوي
معاه من غير أي تعقيدات بتعرفي تتكلمي وتعبري عن نفسك من غير
خوف؟ بتعملي أيه عشان تقوي علاقتك بيه بتستثمري في علاقتك معاه ولا
سايبة العلاقة ماشية كدة وخلاص؟ طيب لو مفيش الشخص دا عملتي أيه
عشان تلاقيه؟ دوري كويس أوي لأنك محتاجاله وهو كمان في مكانه
البعيد بيدور عليك

أيه أكثر شيء يبضايقك؟ بتحسي بخنقة وأنت بتعملها؟ طيب فيه بديل له؟
طيب لو مفيش بديل فكرتي توجدي له بديل؟

آخر مرة منحتي حد السعادة كانت امتي؟ قدمتي دعم مادي ومعنوي؟
في النهاية عزيزتي هنصحك أنك تخلقي عالمك وسعادتك بنفسك خدي
قرار أنك تكوني شخص سعيد وزعي سعادتك على المحيطين هيزيد
منسوبها عندك وهتتمدد جدورها ومنتشيش تعلمها لغيرك

الفصل الخامس

(الامتنان)

الجو النهاردة برد بطريقة مش طبيعية جسمي متلج من كتر السقعة.. دخلت مكثبي بعد ما صليت الفجر بعدها جبت قطعة دوناتس ودخلت أعمل كوباية قهوة تدفيني وأنا واقفة أكلت كمان قطعتين دوناتس مش مهم مش مهم امشي يا كالوريز.. هعمل أيه طيب الشتا محتاج دفا والدفا يعني كالوريز قصدي حلويات شربت قهوتي وعملت روتيني في الامتنان

الامتنان سر من أسرار السعادة (أنا ممتنة)

كل يوم بفكر في حاجة في حياتي أنا ممتنة لوجودها الامتنان ميزته أنه بيحسسك بقيمة حاجات من دوام وجودها بتفقدني احساسك بيها زى وجود ولادك في حياتك من كمية ضغطهم وطلباتهم بتنسى أنهم من أعظم

النعم في حياتك فتبدأي تزهقي وتحسي منهم بالضغط وتنسي أن هما
 أجمل حاجة في الكون وهما أكثر حاجة منقدرش نستغنى عنها
 سمعت صوت بنوتي بتكح دخلت أشوفها وغطتها كويس وقررت أن بما
 أن الجو برد أوي النهاردة مش هقدر انزلهم المدارس الجو دا محتاج
 يفضلوا في غرفتهم وسريهم الدافي ويشربوا مشروبات دافية تدفيهم
 رجعت مكتبي وأنا حاسة بكمية امتنان غريبة أوي لبيتي الدافي إلي بيحميني
 ويحمي ولادي من الجو دا وأدأيه فيه غيرنا مش قادرين يحموا ولادهم من
 البرد بنصح دايمًا عميلاتي أنهم يمارسوا الامتنان

- الامتنان هو أكثر سلوك نبيل وهو من الأدوات القوية للإدراك والتي
 تساعد في الشفاء وتولد النشاط والفاعلية للوصول إلى ما تريد

الامتنان هو الاستشعار التام بالنعم التي حباها الله لنا وأنعم علينا بها في هذا
 الوجود لا يكون بالقول فقط بل هو عبادة لله تعالى يكون أيضًا بمساعدة
 الضعفاء والمحتاجين وقضاء حوائجهم وتفريج همومهم وادخال السرور
 عليهم والمشاركة في صنائع المعروف وأعمال البر والخير

من أهم فوايد الامتنان أنه من أكثر الطرق تأثير على السعادة وأنه يرفع
 مستوى الشعور بالتفاؤل والبهجة والحماس أ الامتنان بيخلينا أكثر قوة
 وقدرة على المقاومة والتغلب على الأحداث المؤلمة لأنك هتحسي
 بوجود حاجات تانية في حياتك مقوياكي فبالتالي الأحداث المؤلمة مش
 هتقدر تخلي اللون البلاك إلي بيظهر لنا لما نحس بمشكلة كبيرة في حياتنا

لأن النور إلهي هيخرج منك من الامتنان هيحول الأسود لرمادي أو ممكن
رصاصي أو ممكن يحوله لأبيض من قوة تأثيرك

- الامتنان كمان بيقوي العلاقات ويخلينا أكثر قدرة على القرب
والالتزام مع الأصدقاء أو الزوجين أو الأولاد لما هتحسي بالامتنان
لوجود الأصدقاء وأد أيه وجودهم في حياتك مهم هتلاقي نفسك
بتبذلي أكثر في سبيل تقوية علاقتك معاهم والاستمتاع معاهم في
أجمل الأوقات

- لما هتحسي بالامتنان لوجود زوجك هتلاقي نفسك بتغاضي عن
شوية الحاجات إلهي بتضايقك ومش هتحسي بشوية الوجدع الى
بيهجموا على القلب لما تزعلي لأنك حاسة بقيمة نعمة الزوج
والونس ولحظات السعادة مع بعض وموافقكم مع بعض
ومشاركاتكم

عميلة كانت بتقولي بدأت أكره زوجي وبفكر في الانفصال بعد شوية كلام
ومناقشات اكتشفت أن السبب بسيط أوي أنها شخصية حساسة شوية وفي
وسط مشاغل الحياة ومشاكلها نسيت تحفر في ذاكرتها وقلبها لحظات
الفرح بينهم ومن كتر الكتم إلهي جواها للزعل بقت تنسى تحس أنهم
شركاء مع بعض يعني لما يخرجوا برا عشان يغيروا جو ترجع برضو
مخنوقة لأنها ثبتت في قلبها أن مفيش أي حاجة منه تفرح فبقت تقول لنفسها
هو بيخرجنا عشان الولاد بس وأنا معاهم لمجرد أني أهتم بيهم أنا الخروج
والسفر بيخنفني أكثر وأكثر

بدأنا نمارس الامتنان أنا وهي مع بعض في الجلسة لأنها كانت رافضة تمامًا أنها تحس معاه بأي مشاعر لمستها بعد جلسات الامتنان هي استغربت أزاي الحل البسيط دا كان سهل أوي كدة في إيديها.. بعد ما بقت تمارس الامتنان بتكلمني تقولي أنا مش عارفني أنا تهت مني بتقولي حياتي اتغيرت تمامًا واحساسني بالسعادة وقربي من زوجي وبقيت أشوف كل حاجة بصورتها الطبيعية والحقيقية

– صاحبتني كان بيجيلها تعب في القولون وكانت بتضايقها جدًا أنها مضطرة تاخذ بالها من أكلها ومن مودها لأنها لما بتتعب بيتعبها أكثر ودا كان بيضايقها جدًا فيزيد تعب القولون عليها أكثر فتضايق أكثر وبقينا نلف في دايرة الدجاجة الأول ولا البيضة قتلها تعالي نمارس الامتنان على أعضاء جسمك حاولت لكنها مقدرتش تحس بالامتنان رطلها عيونها وقتلتها اتعاملي لساعتين من غير نعمة العيون وشوفي احساسك لما الوقت إللي محددينه خلص وبعد ما فتحت عيونها قتلها حاسة بأيه قعدت كثير تتكلم عن امتنانها لوجود نعمة البصر بعد الامتنان لأعضاء مختلفة من جسمها اتحولت لشخصية أكثر هدوء جدًا وبقت تحمد ربنا على نعمة القولون

وأنت يلا دورك اجهزي ابدأي مارسي الامتنان وافكري قول ربنا سبحانه تعالي (لئن شكرتم لأزيدنكم) كل ما هتزودي الامتنان للنعم في حياتك هيزيد احساسك بوجودها هيزيد شكرك وحمدك لربنا لوجودها في حياتك وبالتالي هيزودها لك المولى عز وجل ادخلي على النت وابحثي عن

قصص ناس مارسوا الامتنان ونتيجته صدقيني هيكون أساسي في حياتك
ومش هتقدري تتخلي أبداً عنه

كل يوم لازم تمارسي الامتنان لأنه هيزودلك أفكارك وهيزودلك تفاؤل
وإيجابية في حياتك

اختاري كل يوم حاجة جديدة واقعدي فكري واستشعري أهمية الحاجة
دي في حياتك وأدأيه هي بتضيف لحياتك ومدى تأثيرها على حياتك
أساعدك؟؟ طيب يلا أبداً أي غمضي عيونك واستشعري بنعمة البصر

الأصدقاء

النهاردة الخميس بتكون جلساتي متأخرة شوية في العادي بيكون فترة
الصبح دي يوم الخميس روتين أسبوعي بتفضيه أنا وأصحابي مع بعض
نظف سوا ونشرب قهوتنا ونتناقش في مشكلاتنا ونساعد بعض في حل
أزماتها نفرح مع بعض بنجاحنا ساعات نقعد نسترجع ذكرياتنا نتوقف عند
بعض لحظات عمرنا أزاي كنا وأزاي بقينا حالياً

الصدقاة حب بأبعاد وألوان مختلفة فالإنسان لما بيعيش مع أصدقاء
ويشيلوا أسرار الصعبة من على صدره يشاركوه رقصات قلبه وخفقاته
اليومية ويشيل كتفهم بعض دموعه وصدورهم بعض ملامح جسده الذي
يحتضنوه دائماً.. ذكرياتك مع أصحابك.. ضحكك.. حتى مشاكلك
وأزماتك.. كلهم بلسم يطيّب القلب

معانا النهاردة أميرة نفسيتها تعبانة ومش متظبطة لسة منفصلة من شهر تقريبًا
وكانت عايشة برا مصر

حاولت منى تغيرلها المود أيه يا أميرة فكي كدة مالك أنا طلبتلك مولتن
كيك أهو عاوزة أيه تاني؟

*حاسة أن كل حياتي غلط دايمًا بختار الناس الغلط

- ضحكت منى وقالتلها والله يا بنتي الناس كلها بقت غلط

*بصتلي أميرة وسألتنى هو أنا ليه دايمًا كل حاجة بتكون معايا حلوة وبعد
كدة بتقلب لأسوأ حاجة في الدنيا؟

سألتها :

أميرة عمرك واجهتي نفسك بالحقيقة أنك مسؤولة عن حياتك؟

دي بس كل مشكلتك

أنت بس مسؤولة عن حياتك أنت بس مش حياة حد تاني أنت مسؤولة عن
اختياراتك وأفكارك ومشاعرك إللي أنت حاسة بيه دلوقت

كلنا عندنا ظروف خاصة وبتحصل في حياتنا أحداث كثيرة جدًا واحنا إللي
بنختار هيكون رد فعلنا أيه فيها وهنتعامل معاها أزاى

هنواجه ظروفنا ونتحداها ومنسيهاش تكسرنا واحنا مؤمنين أن تغيير حياتنا
للأفضل مسؤوليتنا ولا هنستسلم ونعيش دور الضحية ودور المغلوب على

أمره إللي مفيش في إيده أي حل

معظمنا اترى على أنه يعيش دور الضحية لأنه سهل ومش هيكلفنا أي مجهود وكمان بيكسبنا تعاطف إللي حوالينا دايمًا بنلوم على غيرنا لازم يكون دايمًا عندنا شماعة نعلق عليها تقصيرنا واستسلامنا للواقع إللي بنعيشه

عايشين دور المفعول به دايمًا ومش قادرين ناخذ خطوة أننا نكون الفاعل في حياتنا الظروف إللي بيمر بيها كتير مننا غالبًا بتكون صعبة فعلاً ومش هيقدر يغيرها إلا لو عرف فعلاً أنه مسئول وقرر يغير تفكيره يغير تصرفاته يغير طريقته في التعامل مع الظروف إللي بيمر بيها
قرر ياخذ قرارات مختلفة تساعده

بصي يا أميرة أي احساس بتحسيه في يوم من الأيام هو ناتج حاجتين حدث ورد فعلك تجاه الحدث دا
عشان احساسك يتغير لازم تغيري حاجة من الاثنين أما الحدث أو رد فعلك تجاه الحدث

وبما أن الحدث مش هينفع أبدًا تغيره لأنه حدث وخلص بس تقدري
تغيري رد فعلك أنت تجاه الحدث دا
**سألتني منى أزاي يا فاطمة مش فاهمة

— قتلها يعني مثلاً وأنت جاية الصبح عملي كوابية لبن لسيف ابنك ومركز تيش معاه فهو وقع الكوابية على السرير (كدة وقوع الكوابية حدث) احساسك الحالي متوقف على أبيه؟ أبيه إللي هتقدري تغيري فيه هو خلاص اللبن وقع بس تقدري تغيري احساسك من رد فعلك

على إللي حصل أدامك حاجة من اتنين يا هتتعصبي عليه وتفتحي في
 كم اتهامات بالإهمال واللامسئولية وكأنك بمتحاكمي سياسي متأمر
 أو هتاخدي منه الكوباية بالراحة وتفهميه أنه غلط وتطلبي منه
 يساعذك في تنظيفها

في الحالة الأولى هتفضلي متعصبة ومضايقه جدًا ونفسيك مش كويسة
 وضميرك يفضل يحاسبك على قسوتك مع طفل غير مدرك وبالتالي
 اتخنتي وضايقتي طفلك

وفي الحالة الثانية هتكوني هادية ومبسوطة وعلمتي ابنك درس وفهميه أزاي
 يحافظ على الحاجة وضميرك مرتاح أنك مضايقتيش طفلك

وبالتالي احساسك دا هيكون بناء على رد فعلك

*رجعت وجهت كلامي لأميرة وقتلتها يا أميرة الاستسلام للظروف
 هيخليكي عايشة حياتك زي الدمية حد لازم يحركك يمين وشمال بدون
 ما يكون ليكي اي ارادة في التحكم في حياتك

لازم توقي اللوم على الظروف ونبدأ نتحمل مسؤلية نفسنا واختياراتنا أول
 حاجة عشان تكوني مسؤولة عن حياتك لازم تغيري طريقة تفكيرك
 وتعاملك مع الظروف إللي بتمري بيها

لازم تعرفي أيه الحاجات إللي مقصرة فيها... أيه نقاط ضعفك وأي
 المشكلات إللي بتواجهك

بيتي ههتم بيه أفضل... صحتي ههتم بيها أكثر... وقتي هنظمه أوقف عناداً
 هتكلم بطريقة هادية وأهدور على مصدر دخل

أيه الحاجات إللي المفروض ردود أفعالك فيها تتغير

الشخص دا مش هسمح له باستغلاللي

الشخصية دي مش هسمح لها تهيني

الانسانة دي هعاملها بشكل أفضل

- أسألي نفسك أيه الحاجات إللي دايمًا بغلط فيها ومحتاجة أصلحها

في حياتي وأبدأي في اصلاحها بالتدريج

علاقتي مع أصحابي- أهلي- زوجي- أطفالي

أسألي نفسك أيه الحاجات إللي المفروض تعملها أفضل وباتقان

وأبداي خدي خطوات بسيطة ناحية التغيير للأفضل اعلمي لنفسك أهداف

صغيرة وخطي خطة عشان تقدري تحقيقها وخطي دايمًا أدام عنكيكي هدف

كبير هدف التغيير للأفضل وساعدي نفسك

* رجعت أميرة سألتني طيب والناس الغلط إللي بقابلها في حياتي حتى لو

حاولت اتغير ولازم أعمل المستحيل واتغير لأني تعبت من كل حياتي

أعمل أيه في الناس الغلط

- قتلها ومين يا أميرة قالك أصلًا أنهم ناس غلط إحنا بنستخدم كلمة

الناس الغلط عشان نعبر بيها عن الناس إللي عكس أفكارنا وقناعاتنا

بنشوفهم مش شكلنا ومش شبهنا فنبعد بنستصعب فكرة أن

الاختلاف بيكمل النقص إللي عندي وأني أنا نفسي ممكن أكون غلط

في نظر الناس دا طبيعي جدًا ولازم تتقبله

أحنا ساعات بندي الحب والعطف والاهتمام والمشاعر للناس وفجأة نلاقيهم بعدوا أو بطلوا يحبونا بالطريقة إللي أحنا عاوزينها أو محتاجينها ونلوم نفسنا ونقول دول ناس مستحقوش وجودنا معاهم دول ناس غلط تتجوزي جوازة وتضحى فيها على أد ما بتقذري وعلى أد ما بتعرفي وتفهمي وتلاقي حياتك كلها أدمرت بسبب الزوج أو ناس تانية كان لها دور غلط فتقولي لنفسك أنه هو أيه إللي كان غلط؟

نخلف ولاد ونراعيهم ونربيهم بردوا على أد ما بنعرف ويطلعوا من وجهة نظرنا مختلفين نقول لنفسنا اننا ربناهم غلط

تروحي شغل وتشتغلي من كل قلبك وبعدين تلاقي نفسك بتضحى عشان زمايلك وتشيلي عنهم شغل ولما يكون فيه مشكلة تلاقيهم نسيوا كل إللي اتعمل وتقولي لنفسك أنا إللي كنت غلطانة لأنني أدبت للناس الغلط أقولك حاجة؟ مفيش حاجة في دول غلط ومفيش حاجة في إللي بتعمله غلط

مفيش صح مطلق ومفيش غلط مطلق

إلا احنا بنفسره أنه غلط أو صح والدليل على كدة الصح والغلط مختلف جداً من شخص للتاني ومن اختلاف تربية وتعليم وبيئة اجتماعية ورؤية أي شخص للأمور من وجهة نظره عن الشخص الآخر السبب الرئيسي أن الإنسان بيتصدم في الناس أنه بيحبهم ويديهم من وقته ومشاعره واهتمامه ويتبه بعد كدة أن تصرفاته بقت عبء عليهم

نبدأ نفكر أنا عملت إيه غلط واتقابلت بالشكل دا ممكن احنا نفسنا نكون غلط عادي.. غلط في اختيارنا وثقتنا في الآخر... ممكن يكون لازم نتعلم درس كان لسة متعلمنا هوش في الحياة.. مفيش حاجة في الحياة بتحصل عبث كدة أبد.. الخلاصة أن مفيش غلط مطلق ومفيش صح مطلق كل درس بيحصل في الحياة هو درس لنا أننا نتعلم أزاى نكون أفضل وأذكى عشان نعرف نتعامل في إللي باقي من حياتنا

ربنا أوقات بيعت لنا ناس كويسة في وقت أحنا فعلاً محتاجينهم فيه وبعد فترة يبعدها لأن دورهم انتهى والسبب الوحيد هو أن دورهم انتهى شوفي يا أميرة متزعليش ومتحزنش أنك أديتي حب ومشاعر للناس أو للأهل أو للصحاب أو للزوج أو الأولاد كلنا أدوار في حياة بعض بس يخلص الدور هيبدا دور جديد في حياة حد تاني بس افتكري أن إللي بتطعلي منه أكيد الذكريات الحلوة إللي بتفضل محفورة جواكي حبي الناس يا أميرة نفسك.

افتحي بابك كل مرة واتعلمي الدرس كويس عشان ميتكررش تاني.. افتحيه ومتخافيش افتحيه وأنت عارفة ومتأكدة أن وجود الحب ده بيكون لسبب وعدم وجوده بيكون لسبب تاني خالص

اتقبلي أن الألم بيخلق قوتك الداخلية ويبيني شخصيتك للأفضل وأن الحياة فيها السعادة وفيها الألم وأنت تختاري أو تساعدي نفسك أنها تختار الأفضل.. افتحي أبواب حياتك متقفلهاش خلي إللي يدخل تتعلمي منه وإللي يخرج تستفادي منه برضو على أد ما تقدرني استقبلي

الحب والاهتمام والعطف افتحي بابك لكل إلهي يفيدك ويسعدك
ومتزعلش أنك في يوم اتخذلتني أو أتألمتي واعرفي أنك هتعيشي أفضل لو
قدرتي تستوعبي الاختلاف وفهمتي الدرس كويس

الجزء الثالث

الحالة النهاردة سارة

عندها ٣٣ سنة وأم لطفلة وحيدة ومنفصلة من ستين بدأت الجلسة قالتلي
أنا من ستين كنت محتاجة جلسة مع حضرتك لكن كنت مسافرة في الفترة
دي ومقدرتش احجز معاكي وبعدها اتشغلت في الدنيا لكن كنت محتاجة
أوي الجلسة دي

قلتلها أهلاً بيك احكي لي أيه مشكلتنا

*بدأت سارة تحكي قالتلي ارتبطت عن حب عشر سنين جميلة حب
وخطوبة وبعدها اتجوزنا عشان اتصدمت بالواقع تدخلات من أهله في كل
حاجة صغيرة وكبيرة وهو شخص ضعيف جداً اداهم كل حاجة أو مشكلة
كانت بتحصل بيني وبينهم كان سلبي جداً فيها وكان بيتحامل عليا أنا
وبعدها جيت بنوثة ويوم عن يوم المشاكل بتزيد كثير تدخلات أهله بشكل
سافر جداً وسليته وعدم طموحه وأنا شخصية طموحة عاوزة نعمل
حاجات كثيرة وعندي أحلام كثيرة وطموحات كبيرة ومنتظرة نحققها سوا
لكن هو في وسط

الأحلام دي وإللي كنا بنرسمها مع بعض في فترة خطوبتنا بعد الزواج كان الأحلام دي بالنسباله اتحولت لمجرد تفاهات وحاجات غير واقعية وعشنا حياة مش قادرين نتفاهم فيها أنا في مكان وهو في مكان فكرت نساfer وطلبت منه نساfer نشغل مع بعض برا مصر هو مهندس وأنا مهندسة وجالي عقد ممتاز برا وطلبت من الشركة أنهم بيعتوله هو كمان عقد وبعد ما كان خلاص بدأ يوافق أهله لما عرفوا اتدخلوا في الموضوع واقنعوه أني عاوزة اخده منهم وأبعده عنهم وخلاص غريبة جداً صح أخذ أيه واخطف أيه وكلام كتير مفيش أي أهمية منه وهو كالعاده اقتنع بكلامهم ورفض السفر وقررنا أو قرر هو وأهله نكمل في مصر ورفض العرض المغربي إللي كان هيحقق أحلامنا وعشنا مشاكل كتير وكثير لحد ما خلاص كان مفيش أي أمل من علاقتنا وبالتالي قررت أخيره بين حياتنا مستقلة ونحقق أحلامنا أو ننفصل بس كان سلمي كالعاده وبالتالي قررت الانفصال وانفصلنا

* سألتها طيب فين المشكلة يا سارة؟ أنت لحد حالاً بتحكي أحداث حصلت من

ستين وانتهت أيه الهدف من الجلسة دي؟

— قالتلي حسيت أني محتاجة احكيلك وافهم أزاى أقدر اتجاوز إللي حصل دا وأقدر

اعيش حياتي بنظام صح؟

*قلتله بصي يا سارة أنا وأنت وكل الناس ممكن تقع في الغلطة دي ممكن تفضلي تتكلمي في مشكلتك شهور وسنين ودا إللي أنت عملتيه ستين

بتحكي في مشكلتك لأي حد ولكل الناس بتحكي أزاي أنت موجودة
 وازاي ماتستحقيش إللي حصل وأزاي دا عكس كل احلامك وتوقعاتك
 أنا معاكي أنت كل ما هتتكلمي عن مشكلتك أكثر حتشوف فيها أوضح
 لأنك طلبتي من عقلك يركز على دا على المشكلة والألم وليه حصلت
 وعقلك بالتالي بينفذ حرفيًا إللي طلبته منه

بس السؤال المهم هل هو دا إللي أنت عايزاه فعلاً؟

هل دا إللي هيحركك لقدام؟ طبعاً لا أنت عاوزة تتخطي الموقف المشكلة
 لكن نيل المطالب مش بالتمني نيل المطالب بالسعي

أنت عاملة بالضبط زي حد جعان وقاعد بعيد عن التلاجة وعمال يشتكي
 للناس أدأيه هو كان فنان في تجهيز الأكل خلاص احنا مصدقينك بس انت
 عمالة تشتكي الأكل مش هيطلع من التلاجة ويجيلك

ودا بالضبط إللي لازم تفهميه أنت وقفتي عقلك وكتبيله أمراً احكي
 المشكلة وبس متخطهاش ودا إللي بيوقفنا كثير بعد مشكلاتنا لمخ
 بطبيعته بيحب الدراما جداً عاوز يعيشك في دراما دايمًا لأنه كدة هيفضل
 يحكي بس مش محتاج مجهود أنه يتعب العقل بيحب أوي يوقفك في
 منطقة الراحة إللي مفيهاش مشاكل هتقابله أو مخاطر فبالتالي مش عاوزك
 تتحركي فلما يحس أنك أصلاً جاهزة أنك تقفي فهو هيساعدك أكثر يلا
 نفضل نحكي سنين وسنين وأهو أنت من سنتين بتحكي بس اتحلت؟

لا ومش هتتحل طول ما أنت بتحكي هو مش هيرجع ومش هيحل
المشاكل إللي حصلت لو كان هيرجع كان رجوع من زمان يمكن أنت أصلاً
كمان تكوني رافضة رجوعه

الحكاوي مش بتحل مشكلة الحكاوي بتزود فجوة خروجك من المشكلة
ودخولك للحياة الحقيقية الطبيعية

— كمان فيه قواعد خاصة بالعقل بتاعنا لازم نفهمها ونفهم أزاى نتعامل
معاها

العقل بيحب الأنتخة فتيجي في وقت عاوزه تشغيله تلاقيه بيقولك طيب
فاكرة الموقف إللي ضايقتك وحصلك فيه دا واتوجعتي فتقعي أنت في الفخ
وتنسي إللي كنت عاوزه تشغيله وترجعي تفكري في إللي بيضايقك وتزيد
احاسيس ومشاعر الوجد والزلزل والخنقة وبالتالي تقفي عن التفكير في
الخطوة الجدية إللي كنت عاوزه تخطيها

*صح فعلاً يا دكتور بتحصل كتير أوي معايا طيب حلها أيه؟

— حلها بسيط تخدعيه أنت كمان هو مش عاوز يفكر في جديد فيقلب
عليكي المواجه متفكر يش أنت في جديد بس افكري موقف كان
سعيد أوي في حياتك وافكري تفاصيله السعيدة زي سفريه مع
أصحابك.. رحلة مع أخواتك.. يوم في المدرسة اتبسطني فيه أوي
وهكذا

*قالتلي طيب هستفاد أيه يا دكتور دي هفتكر موقف ودي هفتكر موقف

- صح الاتنين مش هتفكري في الجديد وهتفتكري موقف بس فرق كبير من موقف سلبي فخنقك وقفلك يومك كله ولما هتيجي عملي أي حاجة بعدها مش هتقدري لأن نفسيتك اتقفلت.. لكن لما تفتكري حاجة حلوة وبتسعدك بعد ما تخدي الهدنة دي تفكري فيها وتوافقيه في الأنتخة هتخلصي فترة الأنتخة وأنت سعيدة فبالتالي هتقدري تدي أكثر وتفكري أفضل

- الكسل بالنسبة للعقل مغري جدًا في أنه يكسل يشتغل وليه منطق خاص بيه ومبررات أحياناً بتكون منطقية ويحبك زى الدوامة لكن المنطقة إالي جوة منطقة ضلمة بتقلب المواجه وتكثر الأحزان وفيها كمية كورتيزول تهد جبل (الهرمون إالي بيسم الجسم ويسبب مشاعر وأفكار سلبية)

أول ما تلاقي رجلك هتيجي في الدوامة دي اتحركي.. إن شاء الله تكون الحركة دي أنك تتقلي من مكانك لمكان تاني أو تشربي شوية مية أو تقومي عملي فنجان قهوة

- العقل كمان مدمن.

مدمن للهرمونات يعني أول ما بتعوديه على هرمون معين يبقى عاوز منه أكثر عشان كدة تلاقي ناس بتستحلى دور معين عشان يفرز عندهم هرمونات معينة بتسببهم الرضا... فأنت خليكى واعية وخلي عقلك ياخذ كمية عالية من هرمون الأندورفين وهو الهرمون المسئول عن الانجاز ودا بيحي من الانجازات مهما كانت بسيطة أو صغيرة عشان كدة محتاجة تبني

عادة الحمد وملاحظة الانجازات (حتى لو كان الانجاز في أنك عرفتي
تصحي في يوم بدري نص ساعة.. لو أنك عرفتي تتظمي في الصلاة..
لو في فنجان قهوة طلع مضبوط منك.. في موقف عرفتي تحتوي فيه
شريك.

لو في حضن ادتيه لصاحبك وهي محتاجاه.. لو في مشكلة حلتها مع طفلك
مهما كانت صغيرة)

* يعني يا دكتور إللي موقفني عقلي هو إللي واقف في منطقة راحته ومش
عاوز يتعب صح كدة؟

- صح جداً يا سارة عقلك محتاج يتخدع ويتعلم يوقف فرز هرمونات
الاحساس بدور الضحية إللي معيشك في الاستمتاع بيها ودا بأنك
تزودي هرمونات الحب والنشاط والانجاز ودا هيجي من التركيز
والملاحظة على نفسك وتدربي عقلك لما يحب يأنخ تفتكري
حاجات تسعدك مش تضايقك

وقفي كلام عن أزاى تعبتي واتردك بجرح وفكري في أزاى تنجح
حطي نقطة ومن أول السطر خدي قرار أنك مش هتحكي عن إللي حصل
تاني وأنك هتحكي عن نجاحاتك إللي هتبدأي تخططي لها من النهاردة
النهاردة دورك تقعي مع نفسك تفتكري أهدافك إللي كنت بتخططي لها
ونفسك تحقيها واكتبي تحت الأهداف الكبيرة أهداف صغيرة ارسمي
صورة لنفسك عاوزه توصليها.. ارسمي سارة جديدة مليانة حب وأمل
وتفاؤل وساعدي عقلك أنه يترجم الصورة دي لحقيقة

اكتبي كل إلهي بتفكري فيه واقريه كتير افتخري بأصغر انجازاتك واتعلمي تشوفها وتشوفي نفسك بعيون جديدة وبمشاعر جديدة

واقفشي عقلك أول ما يحاول يفكرك بالألم اتحركي وكلمي حد اضحكي معاه أو أخرجي اعلمي أي حاجة بتحبها ولو ضغط عليكي أوي أسأليه طب أيه الحل للمشكلة مش عاوزة أسمع تاني المشكلة

– هنوقف هنا يا سارة وهستناكي تاني بعد ما تحددى أهدافك عشان نتناقش فيها مش في مشاكلك

* وافقت سارة باقتناع كامل شوفت الأمل والتحدي في عنيتها والنهاردة وأنا بكتب قصتها في الكتاب دا فكرت أطمئن عليها

اشتغلت في شركة كبيرة وبقت في مكانة كبيرة وناجحة جدًا في شغلها لمجرد أنها بدأت أنه ترود عقلها وبدأت تفكر بصورة إيجابية طيب وأنت فين من قصة سارة؟

كلنا بلا استثناء عندنا الموقف إلهي مآثر فينا وعامل علامة وعقلك واخذ نسخة منه بيلوي دراعك بيها في عز فرحتك ونجاحك يفكرك بيه ويضايقك ويزعلك ويقفلك من الحياة

أيه هو موقفك أنت إلهي مخك مسجلهولك ويطلعلك بصوت مرتضى منصور يقولك (سيديها تاتك معايا)

اكتبي الموقف دا أو لو دماغك قاسية شوية وعملا لك مكس مواقف اكتبهم كلهم في ورقة وانقلهم من دايرة عقلك الباطن لعقلك الواعي

بس اكتبهم بصورة منطقية لو سمحتي اکتبي بالصورة الحقيقية مش
بصورة الضحیة

خلصتي کتابتهم؟

بصیلمهم تاني وأقربهم

أقربهم للمرة الثالثة والأخيرة

قطعهم بقى وارمیهم أو احرقهم

تعالی نشوف بقى العقل بتاعنا المسئول عن كل حاجة فینا تعالی نمسكه
زي طفل صغیر وتتعرف علیه وندربه من أول تاني

- أیه الهرمون الأساسي إلی عقلتک بیدور دایمًا حوالیه ومعیشک
جواه؟

عارفة لیه فیه شخصیات بتلاقیها سعیده مهما حصل وشخصیة بتلاقیها
کئیة مهما حصل وتستغری ونقول علیهم أصلهما کدة نکدیین؟

لأنهما من صغیرهم عقلهم أدرب یفرز هرمون أساسي مهما حصل
یخالف الهرمون دا العقل یرجع لطبیعته ویفرز الهرمون دا تاني فبالتالي لو
شخصیة مرحة ومتفائلة حصل معاها حاجة ضایقتها أوي بتاخذ شویة
وقت وبتراجع تاني لطبیعتها المتفائلة والمرحة لأن العقل یفرز هرموناته
إلی متعود علیها

ولو شخصیة کئیة مهما حاولتی تسعیدها شویة وهترجع لخنقتها تاني ودا
إلی اتناقشنا فیه کثیر فی فصل السعادة

مهما حاولت تعمل حاجات تسعدها طالما مش سعيدة من جواها مفيش

أي حاجة في الكون هتسعدها

طيب دورك أيه حالاً؟

ازاي تغيري من الهرمون دا؟

بأنك تحاولي تعيشي المشاعر الجديدة بوعي جديد

لو فيه حاجة بتسعدك اعمليلها وعيشي جمال تفاصيلها واكتبها واحكيها

خلي روحك تحسها أوي واضحكي (في الأول هتكون ثقيلة أوي لأن

العقل واخذ أورد بالاكتاب بس مع محاولتك مع الوقت تنجح

أوعدك)

كل ما تحسي أن عقلك بياخذك بنقطة الحزن اخرجي بسرعة ووقفي تفكير

فيه افصلي بتفكيرك.. افصلي وابعدي عن الأفكار السيئة

شوية تدريبات وتمرينات لعقلك هتقدري تتغيري

لاحظي انجازاتك الصغيرة البسيطة أوي وافرحي بيها

عيشي انجازاتك وفرحك وأهدمي معتقداتك ووجعك

عيشي أنت

عيشي سعيدة

الفصل السادس

(متوازنة)

كلمتني على الفيس بوك بعثتني مسح قالتلي (مساء الخير يا دكتور متابعاتي من فترة طويلة بحب التفاؤل والأمل إلي بتنشرهم في كل مكان أنت مثلي الأعلى الحياة بحبك أشوفك جداً لما بشوف فيديو ليك كل مودى بيتغير بس أنا عندي مشكلة كبيرة ومحتاجة أجيلك العيادة لأنني حياتي شبه واقفة كئيبة ومملة مخنوقة وكل إلي حواليا مخنوقين مش قادرة أوفر السعادة لولادي ولا لنفسي بيتي كئيب جداً عاوزة اقعد معاك تقولي لي الغلط فيه بس أرجو كي في أقرب وقت لأنني بيضيع عمري سنين ورا سنين ضاعت والعمر بيحري بيا وخايفة أعيش عمري كله ضايعة كدة وبدأت أفكر جدياً في الانفصال)

حددتلها ميعاد النهاردة أول سيشن ليها

زينة عميلتي النهاردة دخلت عليا ببسمة جميلة بس ملامحها مطفية واضح
جدًا أن رسالتها مكتوبة من أعماق روحها

(الأيام بتعلم أوي في ملامحنا لما شوفتها افتكرت ست جميلة قابلتها في
النادي صدفة بضحك معاها بقولها بقالك كتير مصبغتيش شعرك ضحكت
وقالتلي انتوا جيلكوا بيخزن الذكريات في صور على الموبايل وعلى
الانستجرام والفيس)

لكن احنا ذكريات جيلنا مسجلها في ملامحه كل شعراية بيضه هو درس
اتعلمته من موقف وجعني وخذت منه شوية قوة ومعاها شعراية بيضه عشان
منساش إللي اتعلمته وفيه مواقف كانت أقوى شوية زى موت أبويا وموت
أمي ومرض شريك عمرى ورضاصة في صدر ابني وهو في الجيش بيحمي
الحدود وكتير مواقف كانت أقوى من الوجد البسيط دى سابت ذكرى
بخط وتجعيدة في وشى كل ما بشوف نفسي في المراية بشوف انجازاتي
وفخورة بيهم وفخورة أني بعد كل إللي مريت بيه لسة واقفة ادامك
وبضحك

أنت ممكن في يوم تحذفي كل صورك على الموبايل ولا الفيس ولا
انستجرام؟

رديتها الاتساما بابتساما وقتلتها نورتيني

طلعت مناديل كتيرة من شنطتها أدامها ضحكت وقتلتها لا أنت كدة ناوية
نقعد نمسح دموع للصبح ضحكت وقالتلي أيه دا تصدقي مخدتش بالي
بس أنا مبقتش بقعد في مكان من غيرها فطلعتهم من الشنطة تلقائي

قتلتها لا لابرحتك اتفضلي

قالتلي أنا عندي ٣٣ سنة مهندسة أو بمعنى أصح خريجة هندسة كنت سعيدة جدًا في صغري وانا في الجامعة ارتبطت بصديق ليا اكبر منى بستين وكنت مشرقة جدا يمكن سبب حبي الشديد ليك يا دكتور أني بحس فيك نفس اشراقي وبشوف نفسي (إللي كنت مخططة أني أكون حاليًا عليه) فيك وبعد ما خلصت الجامعة اتخطبنا واتجوزنا ولحد هنا تمام أوي

اتجوزنا وشهر العسل وواحدة واحدة رجع لشغله وبدأنا الحياة الطبيعية بدأت أحس بملل غريب بدأت أشكي ماما قالتلي بكرة ربنا يرزقك بالولاد ويشغلكي وتبسطي هو الفضاض بس إللي مخليكي كدة والحمد لله حملت وحلمي كان مقرف شوية مقضياه نوم وبصراحة كان زوجي في الفترة دي لسة بيهتم بيا فكان بيخرجنني ويسفرني ويجبلي هدايا ويحاول يبسطني

وولدت وجبت (آدم) وبعدها اتشغلت أوي أوي معاه وماما كانت دايمًا معايا بتساعدني وتعلمني وزوجي بيحاول يساعد على أد ما يقدر وبعد ما تم الستين حملت تاني وجبت نونو تاني واتشغلت تاني معاه شوية ودخلوا الحضانه وبقيت في دوامة الأمهات الطبيعية مطحونة في البيت بين الأكل والشرب والتنظيف وواجبات وكله كوم ومعركة جروبات الواتس اب كوم تاني.. بس مع كل دا أنا أنغيرت أوي بقيت شخصية كئيبة جدًا.. زوجي إللي كان بيشاركني في كل حاجة مبقاش موجود مبقاش فيه اهتمام بيا وكل ما اتخانق معاه بيتتهي الخناقة بأني شخصية كئيبة ومملة وأن كل الستات عايشين في بيوتهم أهو وأني مزوداها أوي وعاوزة أحمله فوق طاقته

وأنه بيرجع من شغله تعبان محتاج راحة مش خناق وطبعًا أسمع الكلام دا أفضل أعيط على نفسي وإللي وصلتله وبقيت أطلع عصبيتي طول الوقت على ولادي بتعصب كثير جدًا عاوزاهم يكونوا صح ويتربوا صح زوجي بيشتكيني لماما طول الوقت وأني بعصبيتي هدمر نفسية الولاد ومؤخرًا بقى يوصفني أني مريضة

هو إللي عمل فيا كدة يا دكتور أنا مكتتش كدة أبدًا أنا كنت مشرقة جدًا الابتسامة مش بتفارقني أبدًا هو إللي وصلني للحالة دى

ابني حاليًا عنده ٨ سنين لما أقوله تعالي نقعد مع بعض يقولي لا هلعب بالموبايل أخذ منه الموبايل عشان يقعد معايا يزعل ويقفل باب أوضته عليه أحاول أدخله يرفض ويقولي أنا زهقت من أسلوبك ودا طبعًا إللي يسمعه من باباه فبيعيده

ولما اتخانق مع باباه على كدة يقولي هو مش بيعيد كلامي أنت وصلتيه بعصبيتك أنه يكره الوقت إللي بيقضيه معاكي

طلبت الطلاق بيعاملني أني مجنونة.. دموعي مبتشفش يا دكتور أنا عشت عمري كله ليه هو وولادي مفيش في حياتي غيرهم أعمل أبه أكثر من كدة وبعد كل دا مش عاجبهم وبيقولوا عليا مريضة ماما قالتلي أشوف دكتور نفسي وهو يفهمني فين المشكلة هي كمان في صفهم وشايفة أني أنا إللي تعباهم في حياتهم وأنى سبب كل إللي بيحصل دا

أنا عاوزه أعرف يا دكتور مين الغلط؟ أنا ولا الشخص إللي مبيهتمش بيا مش هو إللي المفروض لو مخنوقة أو مضايقة من كمية الضغط بتاع البيت

والولاد هو إللي يتحملني ويخرجنني من إللي أنا فيه ولا المفروض فيه حد
تاني يعني إللي يعمل كدة وأنا مش عارفة؟

قلتها اهدي بس كدة وشيلي مناديلك في شنتطك طول ما أنا شايفاهم عاوزة
أعيط

ضحكت زينة وقالتلي لا خلاص نشيلهم

*قلتلهما فين أصحابك في حياتك يا زينة؟

- فكرت شوية صغيرين وبعدها اتكلمت بفخر مبقاش فيه أنا حياتي
لبيتي وولادي وأصحابي هما ماميها أصحاب ولادي ومش
أصحاب هما مجرد معارف أصحاب القدام مفيش وقت لهم خلاص
وبقينا على الفيس بنسلم وبنبت رسايل في المناسبات بس يعني أنا
ضحيت بيهم عشانه وهو مفيش تقدير خالص لكل إللي بعمله عشانه
وعشان ولاده

*طيب أهلك فين؟

- ماما معايا على طول أبابا بقينا في مشاكل وزعل كتير فبقيت اتلاشى
اتعامل معاه خالص مش عاوزة نكد على الفاضي كفاية إللي أنا فيه
وماليش أخوات تانيين

*مفكرتيش تشتغلي يا زينة؟

- بنظرة مضحكة قالتلي امتي وازاي يا دكتور حضرتك مش مستوعبة
أنا مفيش وقت عندي أروح جيم مرة في الأسبوع عارفة أنا من ستين
نفسى أروح أعمل شعري لوك جديد ومش لاقيه وقت
اشتغل ازاي؟؟ أنا وقتي كله وحياتي كلها ليهم
**تمام يا زينة تعالي كدة بالراحة نتكلم في مشكلتك
احنا بتتكون من جسم وروح تمام
الجسم له احتياجات عشان يفضل بصحة وبقوة
بيحتاج الأكل والشرب
بيحتاج الحركة وبيحتاج الراحة
لو نقصت منه حاجة هيقع ومش هيقدر يكمل
لو ما كلتش هعس بالإرهاق الشديد ولو فضلت فترة من غيره هيتعب جداً
لحد ما ينتهي قيسي على كدة باقي الاحتياجات الأساسية للجسم
الروح كمان زى الجسم لها متطلبات أساسية.. الجسم احتياجاته بتوفر له
الصحة الجسدية.
واحتياجات توفرننا الصحة النفسية
احنا كلنا عارفين كويس احتياجات الجسم طيب أيه هي احتياجات الروح
بقى؟
عندنا ٧ احتياجات أساسية للروح محتاجين يتعاملوا مع بعض (بتوازن)

زى ما الجسم محتاج كل أساسياته ناخدها في وقت واحد مينفعش أقول أنا
بشرب أهو خلاص مش هنام وارتاح أنا بوفر حاجة أساسية أهو مش مهم
الباقي فالروح هي كمان محتاجة نوفر لها أساسياتها مع بعض

أساسيات الروح هما

1-علاقتي بربنا

2-علاقتي بأهلي

3-علاقتي بولادي

4-علاقتي بزوجي

5-علاقتي بأصحابي

6-علاقتي بنفسي

7-علاقتي بالمحيطين

واحنا محتاجين نتعامل مع ال٧ احتياجات بصورة تكاملية مع بعض
مينفعش اخد طاقتي كلها في علاقة واحدة وانسى باقي الاحتياجات

لور كزتي على جانب واحد أو جانبين ونسييتي الباقي روحك هتبدأ تشتكي
لأنها متخلقتش لجانب واحد بس ودا إليي أنت حسيتي بيه

ركزتي وبذلتني كل طاقتك في اتجاه واحد وبالتالي باقي احتياجاتك بتدوري
أزاي تاخديها من جانب واحد بس ودا مستحيل يحصل

مش منطقي أبداً تقولي هقوم أعمل كل أنواع المحاشي وتفضلي تأكلييه
طول اليوم وبعدها تحسي بالتعب لأنك مشربتيش ولا نمتي وتستغربي أنا

أزاي أحس بالتعب بعد ما عملت كمية المحاشي دي وأكلتها كلها أنت
بذلتي كل طاقتك الجسدية في جانب واحد ولو استنيتي تاخدي منه لوحده
احتياجاتك عمرك ما هتاخديها لأن ربنا خلقنا بجوانب متعددة نبذل فيها
ونجني منها

أنت فضلتني تدي في جانب زوجك وولادك ونسيتي ال ٥ جوانب الباقية
كتر تركيزك معاهم ضغط عليهم أنت أذيتهم وأذيتي نفسك

مينفمش تسيبي حياتك كلها تركيز مع زوجك لأنه طبيعي هيتخفق أنت
منتظرة منه يسخر حياته كلها ليك ودا مش هيحصل أبداً لأنه لو عمل كدة
هيتعب نفسه وهياذي نفسه فطبيعي مقسم حياته على احتياجاته النفسية
كلها إللي أنت جزء منها وانت لأنك ادخرتي كل مجهودك له هو بس
فمنتظرة قوة المقابل فطول الوقت بتضغطي عليه وكتر الضغط بيولد
الانفجار

ولادك بدأوا يكبروا ويفهموا وكتر تركيزك معاهم طول الوقت وصلك أنك
مش عاوزة تديهم فرصة أبداً للغلط وأنهم يتعلموا لا أنت فاضياهم طول
الوقت ومركزة معاهم عاوزاهم مثالين وعمالة تضغطي وتنعصي
العصبية مبتبنيش أبداً العصبية بتهد بس

طبيعي جداً رد ابنك على شخص بدل ما ياخذ منه طاقة حب كبيرة وطاقة
حنية محسوسة وملموسة بياخذ طاقة عصبية بيتلمي حزن وكآبة أنت
بتبرري لنفسك أنك عاوزاه أفضل واحد طول الوقت لكن هو مش عاوز
كدة هو عاوز يكون طبيعي

ربنا يا زينة خلقنا بطاقة داخلية كبيرة تكفي العطاء في ال٧ جوانب قبل الأخذ منهم ولأنك اختذلتني كله في جانبيين بس فأنت عملتي زي إللي عنده مية كتيرة وبدل ما يزرع كل الزرع إللي معاه اختار أجمل زرعيتين وزرعهم وفضل يسقيهم كل المية الموجودة للزرع كله وهو فاكر أن كدة هو هيجني أفضل الثمار ميعرفش أن كتر المية أفسدت الزرعة بتاعته

- يعني أنا إللي غلط زي ما ماما بتقول؟

المفروض كنت أهملهم؟

* لا يا زينة دايمًا الوسط أفضل أنت فقدتي الوسطية في تعاملك أنت عاوزة تدي أوي ولو مش عاجب تسحبي كله بس دا ودا غلط الصح هو التوسط في العطاء

تعالى أشرحك الأول الجوانب ال٧ مطلوب منك فيهم أيه لأنك أديتي في جانبيين بس فمحتاجة نرجع نتعلم الجوانب الباقية محتاجة منك أيه ومحتاجة تعرفي الجانبيين إللي أصرفتني أوي فيهم كان المفروض تتعاملني معاهم ازاي

الجانب الاول علاقتك بالخالق

للأسف احنا متعلمناش نتعامل مع الخالق صح علمونا التعامل معاه سبحانه وتعالى بطريقة المصلحة هصلي عشان اسقط الفرض من عليا ومتحاسبش عليه وهقرأ قرآن عشان أخذ جبال حسنة وبالتالي يجيلك في شهر رمضان المبارك تبدأ الصفحات على الفيس بوك حرب وتنافس أنا

خلصت كام جزء وأنا سبقتك وأنا سبقتموني لازم اسبقكم وكل ما نزود صفحات يزيد فرحتنا بعداد الحسنات وبالتالي مبفهمش أنا الخالق بيقولي أصلاً في القراءان

زى ما الكتاب إللي بين إيدك دا أنا كتبتة عشان أعلمك دروس في الحياة فالقرآن الكريم هو هدية الله ليك تاخدي منه العبرة والعظة والتعليم والحب رسايل الخالق بيعتهالك لكن للأسف متعلمناش كدة اتعلمنا ازاى نزود في القراءة ونزود حسنات ومنفهمش أيه الهدف من القرآن ولا الصلاة

– أنا فعلاً بعمل كدة يا دكتور طيب هو أيه المفروض لو دا غلط؟

✳️المفروض أن تبني علاقة قائمة على الحب والود بخالكك علاقة مش مصلحة عارفة الفرق بين الاتنين؟

لو عاوزه من حد مصلحة هتديله طلبه عشان تاخدي طلبك وخلص هتروحي السوبرماركت تشتري حاجات البيت تديله فلوس وتاخدي طلباتك دي كدة المصلحة

لكن العلاقة زى علاقتك بمامتك بتكلمها بلهفة وتسمعيها بتشكيلها وتسمعي نصيحتها وتحبي تقعد معاها تشاركها يومك تشاركها فرحتك وحزنك وأحلامك وطموحاتك تحبي طبطبتها

على الجانب الآخر المفروض علاقتك بالخالق تكون قائمة على نفس المشاعر ودا هتحقيقه أنك تغيري منظومة الأفكار إللي علموهالنا ونغير

علاقتنا بالخالق من علاقة مصلحة (هصلي وأصوم عشان أخذ حسنات
وأدخل الجنة) نحولها لعلاقة قائمة على المشاركة والحب

- ودي ازاي أوصلها؟

*أنك تبدأي تغيري طريقتك من مجرد هقوم بسرعة عشان ألحق أصلي
الظهر قبل العصر ما يأذن

لأن لما أسمع آذان الظهر أعرف أن حبيبي بيناديلي عاوزني (زى بالضبط
مامتك بتتصل بيكي مينفمش تقولي لا مش هرد دلوقت)

وبالتالي لما تسمعي الأذان تقومي بسرعة تجهزي للقاءه تصلي وكأنك
بتكلميه تخلصي الصلاة وتقعدي على مصليتك مستحضرة كامل حبك
وقلبك وتقعدي تكلميه أحكيه الأحداث إللي حصلت طول الكام ساعة
دول واحاسيسك ناحيتهم ومشاعرك كلميه فضفضيله وأنت بتشتي لو
مستحضرة كل مشاعرك هتحسيه سبحانه (بيطبطب على قلبك)

اشكيه وأنت عندك كامل الثقة أنه هو الوحيد في الكون إللي في إيده
مساعدتك وبالتالي عشان توصلي لمرحلة دي أنت محتاجة في خطتك
اليومية تكوني محددة وقت كافي لكل فرض على الأقل ربع ساعة تصلي
وتقعدي تشاركي الخالق حياتك

صدقيني هتحسي بتغير كبير أوي في حياتك في نظرتك للأمور في تقديرك
لكل حاجة هو نفس الصلاة بس الطريقة اتغيرت فهتغير نظرتك وتقديرك
لكل حاجة لأنك هتحسي دايمًا في كل خطوة ليك أن فيه جنبك سند ليك

بيحميكي وبيحافظ عليك وأي حاجة هتحصلك هتكوني فاهمة كويس
أوي أنها رسالة عشان توصلك لحاجة افضل

العلاقة الثانية هي علاقتك بأهلك

علاقتنا بأهلنا من أقوى العلاقات لأنها بتأثر علينا بشدة في كل حياتنا من
صغرنا محتاجين دايماً نحس منهم بالحب والتقبل الدائم الغير المشروط
واحنا صغيرين دايماً بنعمل أي حاجة عشان نحس بحبهم بنذاكر عشان
نجيب درجات عالية عشان الحضن الحلو ونظرة الفخر إلي بنشوفها في
عيونهم ودا احتياج طبيعي وأساسي في حياتنا وكل ما بتتشبع منه في طفولتنا
كل ما بننمو بصحة نفسية أفضل بس المشكلة هنا أن فيه أهل مبيقدروش
يشبعوا ولادهم بالحب والتقبل الغير مشروط دا ودا لأسباب كثيرة منها أنه
ممكن فكرتهم عن التربية غلط وممكن أنهم أصلاً مشبعوش الاحساس دا
في صغرهم ومش قادرين يدوه وأسباب كثيرة أوي مش مجال مناقشتها في
الوقت دألما بنكبر شوية بنعرف أننا ممكن ناخذ الاحساس دا من حد تاني
نعوضه منه حد أن أهلنا بيحب يسمعنا وبيعرف يحتوينا

بس المشكلة إلي بنقع فيها لما بنكبر أننا بنلخص دورنا في العطاء للاهتمام
والرعاية فقط وبنفتكر ظاهرًا اننا كبرنا خلاص ومش محتاجين
الأحاسيس دي ودا للأسف ظاهرًا نتيجة قناعات المجتمع الخاطئة برضو
أن طالما كبرنا واجبنا على أهلنا نرعاهم بس لكن الحقيقة غير كدة الحقيقة
أن احنا طول ما بتتنفس محتاجين الاحساس دا وبالتالي أحول علاقتي

معاهم وجودي معاهم أديهم احساس الحب دا واتكلم واضحك
واحسسهم بإنجازاتي واخذ منهم مشاعر الحب والتقبل
ومحورش حياتي على أنهم مجرد مسئولين مني بس لا لازم تتحول
لمشارك وحب وود وتبادل مشاعر عشان املي جزء الاحتياج الثاني
طيب أنت قلتي يا زينة أن علاقتك بباباكي متوقفة لأنك مش قادرة تفاهمي
معاه وحياتك مش ناقصة مشاكل فموقفة علاقتك بيه ودا أكبر غلط لأنك
حارمة نفسك من جزء كبير من احتياجك النفسي بالأبوة

ودا هي فضل مآثر عليك دايماً حتى لو انت مش مقتنعة ظاهرياً بكدة لكن في
الحقيقة هي فضل جواكي احساس الاحتياج دا طيب عملي أيه في موقفك
دا؟" حاولي تفهمي تفكيره وتقريبي منه تفهمي احتياجاته الأصلية منك مش
القبالب إللي المجتمع حددهالك تجاهه بس قربي منه وافهميه وحسسيه
أنك مهما كبرت لسة محتاجاله ومحتاجة نصيحته ومشاركته الراجل
بصورة عامة بيحب يحس بأهميته ويحس بالتقدير من إللي حوالية والأب
بصورة خاصة بيزيد احتياجه دا بعد ما ولاده يكبروا ويربطوا ويعدوا عنه
فأنت محتاجة تاخدي خطوات جاد وقوية في علاقتك بيه تفهميه وتتفاهمي
معاه تبني علاقة قوية جداً بيه هتفيد نفسك أوي

العلاقة الثالثة هي علاقتك بأولادك

ودي كانت مشكلة كبيرة عندك لأنك اديتها اكثر بكثير من إللي هي
محتاجاه وأي شيء لما بيزيد عن حجمه بيتقلب دايماً لسلبى دورك في حياة

ولادك النصيحة مش الاجبار دورك تفهميهم الصح والغلط دورك الحنية والطبطة مش العصبية ازاعي الحب والحنية متريش بقسوة وتقولي عشان يتعلموا الصح وعشان يكونوا الأفضل لأنهم مش هيكونوا الأفضل بالعصبية أبدًا طبيعي هيكونوا الأسوء وبعد سنين جاية هيسجوا يطلبوا جلسات نفسية ونعالجهم من أثر التربية الغلط

اهتمي وانصحي وزى ما قلتك في علاقتك بأهلك ولادك محتاجين منك حب وتقبل غير مشروط أهم من أي حاجة شاركهم في كل حاجة صاحبهم

اخرجي من النمط العادي بتاع أم وطول الوقت أوامر وتحكمات واخرجي للصحية والحكاوي احكيلهم عن يومك وتجاربك ومواقفك المضحكة في صغرك احكيلهم كثير وحاو طيهم بحبك وحنيتك هتفاجئي أن شكل العلاقة اتغيرت تمامًا هتفاجئي أنهم بيحاولوا دايمًا يحسوا برضاكي وعاوزين طول الوقت يكونوا معاكي هينفذوا طلباتك من غير عصبية هيتنافسوا في رضاكي وهيكبروا في حضنك مش بيدوروا على الحب برة ويتعلموا منك أنت الصح والغلط مش يتعلموا من برة والله أعلم هيتعلموا صح ولا هيتعلموا في الغلط شخصية الإنسان بتعتمد بنسبة كبيرة أوي على شخصية الأم

خليهم بتصرفاتك الصح وطريقتك الصح يكونوا أفضل نسخة من نفسهم علميهم يواجهوا العالم بطريقة صح بحنيتك وبأسلوبك هتوصلني لأفضل طريق معاهم

فأنت دورك حالاً تصلحي العلاقة إلهي بنيتها غلط تسحبي العصبية وتسقي حب وحنية واهتمام وقتك أي بثديه ليهم خليه وقت ونس مش وقت أوامر وبعدها هتفاجئي أغلب مشكلاتك معاهم بتتحل لو حدها

العلاقة الرابعة علاقتك بزوجك

أنت في الجزء دا أسرفتي أوي في علاقتك وبالتالي زرعتك هتفسدأ زوجك جزء من علاقتك ومن حياتك مش كل حاجة زي ما عمليتي وهو مش عاوز يكون كل حاجة ومينفعش يكون كل حاجة ما هو أنت لما هتخليه كدة هتطلبني منه فوق طاقته هتطلبني منه إلهي مفيش حد في الكوكب يقدر يديه لما هتديله كل حاجة أنت طالبة منه يكونلك أب وأخ وصديق وكل الحياة ولو مقدرش وعمره ما هيقدر يعمل كل دا أنت هتحسي منه بالتقصير ودا المشكلة إلهي انت عايشاها معاه حاليًا أنت اديتيله كل مشاعرك إلهي المفروض تنقسم على ٧ جوانب أنت اديتها لشخص واحد فمهما عمل ومهما حاول يعوضك مفيش إنسان طبيعي هيقدر

علاقتك بزوجك محتاجة دراسة وفهم محتاجة جلسات تانية نتناقش فيها عن متطلباته واحتياجاته محتاجة تقرأ أي وتفهمي أكثر عنه وعن شخصيته الراجل متطلباته غيرنا خالص يا زينة بيفكر بطريقة غير طريقتنا وأسلوب غيرنا خالص طريقتة في التعبير بتختلف عن أسلوبه في الحب بتختلف عنا اختلاف كلي

الراجل بيحب التقدير كل ما هيزيد تقديرك له كل ما هيزيد رغبته في عطاءك

لكن أنت دائماً حاسة منه بالتقصير وأنه مش بيديكى حقك ومش بيديكى
اهتمام وبالتالى طول الوقت بتهمتيه بالتقصير فحاسس أنه فاشل ف علاقته
بيك

والفشل أصعب احساس ممكن يوصل للراجل ولما بيوصله بيحاول
يتخلص من العلاقة دي بأي طريقة حتى لو فى خياله فيه شخص بيحاول
يحتوي لأنه بيحب أوي وبيتفهم أكثر لكن فيه غيره بيحس بالفشل فييدور
على إللي تديله احساس أنه شخص ناجح فى علاقته

تعرفى يا زينة الراجل شخص سهل جداً فى علاقاته وتعامله غيرنا احنا
خالص هو احتياجاته معروفة وبسيطة وسهلة لكن احنا إللي بنعقدنا اطلبي
أي حاجة فى الكون محتاجاها منه بس بطريقة تحسسه بالتقدير هينفذلك
كل حاجة

زوجك هو الونس والسند اكسيه راجعي علاقتك بيه أوي تاني اسحبي كل
الزوايد إللي أنت حطاها له لأنك محتاجاها فى علاقات تانية
خليكي دائماً مستوعبة انه جزء من ٧ أجزاء مش كل الأجزاء
وكل ما هتضغطي عليه أكثر هيتفجر منك ومتستينش منه كل حاجة لأنك
زى ما هتزرعي فى ٧ جوانب هتحصدي منهم كمان

لما هتغيري تعاملك معاه هتسعدي جداً فى حياتك وهتغير طريقتكم مع
بعض هيبدا يظهر الحب والتفاهم وهيكون وقتكم أفضل ووقتها هتحسي
فعلاً بالاهتمام لأنك هتشوفى الاهتمام بصورته الطبيعية مش صورته

المكبيرة والعدسة المجمعة إليي طالبة اهتمام من كل البشر في صورة
شخص واحد فقط

الجانب الخامس علاقتك بأصحابك

الجانب دا أكثر غلط بتعمله البنات في حياتها أنها بعد الزواج بيدأوا ينسوا
أصحابهم ويمكن يتناسوهم تحت مسمى الانشغال بس المشكلة كلها
أنك فعلاً محتاجة جداً جداً للعلاقة دي الصحاب يعني الضحك إليي بجد
من غير كلاكيع يعني الوقت الجميل المسلي يعني مشاركة الأحلام
والأفكار من غير أي ضغط ولا قيود

الصحاب بنحبهم زى ما هما ويحبونا زى ما احنا من غير أي تعديل ولا
أي رتوش مش محتاجة تتجملي أدامهم لازم وقت أسبوعي يكون في
خطتك محددة أنه لأصحابك قعدة حلوة من غير مسئولية تتبسطي فيه بس
انا استغربت جداً لما قلتيلي أنك موقفة علاقتك بيهم وأقفتي علاقتك بيهم
يعني استخسرتي في نفسك وقت الفرشة والضحك والانسباط

الصحاب أنواع يا زينة

نوع الصحاب القدام إليي معاكى في كل حاجة إليي يعرفوكي على طبيعتك
الكاملة

وصحاب بتشترك معاكى في حاجات جديدة بتعملوها وهواياتك تاخدي
منهم خبرة ويساعدوكي لو كسلتي ويشاركوكي في تنمية مهاراتك

وتسابقوا على النجاح هتلاقي نفسك بدأتي يزيد نجاحك في الكشف عن نفسك في العلاقة إللي هنتكلم عنها بعد علاقتك بالصحاب هنتكلم عن مواهبك وهواياتك ونجاحك أنت الشخصي لما هتعر في تحدي كل دي هتحتاجي تدوري على أصحاب جديدة يشاركوكي في الهوايات دي ويساعدوكي ويفيدوكي بخبرتهم

دوري دايماً على الصحاب في كل طريق تمشيه لأنهم هما إللي بيهونوا الطريق دايماً

وخليكي عارفة أن الصداقة الحقيقية النابعة من القلب والمبنية على أسس متينة بعيدة عن المصالح تعتبر من أروع العلاقات الإنسانية فليس هناك أجمل من وجود أشخاص يفهمون كل ما تقول ويقفون بجانبك عندما تحتاجينهم

ودى انت حذفتيها من حياتك لأننا اتربينا في قوالب مجتمعية غريبة وعجبية قالتنا مسميات مصطنعة وصعبة عن نفسنا أهمها أنهم كتبولنا عنوان عريض عن جنبنا لنفسنا أنه أنانية وأن إللي بيحب نفسه هيدخل النار أنا لو قلتلك عدد الحالات إللي قابلتها وحياتها ادمرت بسبب المسمى دا هتتصدمي

احنا للأسف كبرنا في مجتمع سمم المفاهيم جوانا تحت مسمى الدين والدين بريء منهم تماماً قالولنا أن مينفعش تحبي نفسك مع أن الدين اتعامل مع حب النفس أنه الأنسانية أنه القاعدة البديهية وطلب مننا نحب لغيرنا زى ما بنتحب بنفسنا لأن الأولى شيء المفروض بديهي الطفل وهو

صغير لو طلب لعبته إلهي هي أصلاً ملكه وأخوه أو جاره طلبها نؤمره يديله لعبته ولو معملش كدة فهو أناني ويعمل عيب كبيراً كبر الطفل وهو لا يفقه شيء عن الخصوصية ويبدأ ينتكه خصوصية وملكية الغير وهو شايف أن دا الطبيعي وحتى لو كل الى حواليه شايفينه بيظلمهم كدة بيكون عقله وكيانه مقرر أن هو الصح وهما الغلط (زى ما حطيناه جوة قوالب المجتمع الغريبة)

تعالى يا زينة في رحلة صغيرة خفيفة كدة أعرفك بنفسك من أول وجدديد بصور صحيحة نحاول بيها نصلح مفاهيم مغلوطة جوانا ويمكن هي السبب في وجودك معايا حالاً بمشكلاتك دي

النفس بتكون من ٤ أجزاء

الجسد والروح والقلب والعقل

للأسف احنا بتعامل على اننا مجرد جسم بس لأن هو دا الجزء الظاهر لما تكلمي صاحبتك وتقوليلها مضايقة ونفسياتي تعبانة أول نصيحة هتقولك طب أيه رأيك نروح نعمل نيولوك ونقص شعرنا ونصبغ كدة عشان نفوق والمشكلة بقى بتحصل لما تروحي تقصي شعرك خالص وتغيري لونه وبعد كدة تنصدمي أنت ازاي قصيته أنت بتحبي الشعر الطويل وبتعلمي مجهود كبير مالى ومن وقتك تهتمي بيه وبعد كدة في لحظة تهور قصيته فتبدأي تكتئبي أكثر

عاوزة تحسي بالتغيير فتغيري استايل لبسك فيظهر لغيرك أنك اتغيرتي
فتحسي أنك عملتي حاجة جديدة بس برضو شوية وتحسي أنك لسة
معملتيش التغيير الحقيقي دا سببه أن التغيير بيدأ من جواكي عقلك ثم
قلبك ثم روحك ثم شكلك

بتاخدي قرار بالتغيير فيبدأ عقلك يفكر في التغيير وأنت أد أيه محتاجة ولما
يتقبله بيدأ يوجهه للقلب فالقلب يتعامل معاه على حسب أوامر العقل
ومبرراته أن هتحب نفسك أكثر وهيحصل نتايج هتفيدنا فيتعامل هو كمان
بالموافقة ويحولها لروحك فروحك تبدأ تحطها قواعد أساسية داخلية
فتبدأ تظهر على ملامحك وشكلك الخارجي

تعالى نتكلم عن كل جزء من الأربعة أجزاء على حده ونشوف المفروض
علاقنا معاه يكون شكلها أيه

1- الجسد:

الجسم المفروض نهتم بيه لأنه وجهتنا الخارجية للعالم المحيط بينا وأول
حاجة فيه لازم نهتم بصحته فلزام ناكل أكل صحي ونبعد عن الأكل إليلي
بيضرنا والأكل خاصة بنعالجه مع العادات الأكل المضر عادة زي السهر
وزى حاجات كثيرة بتفرق في حياتنا الأطفال متعرفش الأكل غير إليلي
بتعوديها عليه ولو اتعود على تقليل الملح وأكل الخضروات والفواكه
هيفضل طول عمره كدة لكن للأسف احنا إليلي بنعلمهم ازاي يأذوا نفسهم
أفأنت من النهاردة محتاجة تغيري أسلوبك الغذائي ومش مجرد دايت أو
شوية وقت لحد ما توصلي لوزن معين لا أنت محتاجة تعتمديه كنظام حياة

كمان للجسم لازم نهتم بممارسة الرياضة الرياضة مهمة جدًا لبناء الجسم
وبيفرز هرمون السعادة ويفرز هرمونات قوية جدًا بتساعدك وتزيد من
جودة حياتك

وحاليًا الرياضة بقت متوفرة بصورة ملفتة جدًا ال gym حاليًا في كل مكان
حوالينا مش محتاج مشاوير بعيدة وبنصحك دايماً تكوني في الأقرب ليك
عشان نلغي فكرة الكسل

كمان لو مش هتشتري في gym عندك ال you tube مليونان جدًا
بالأنظمة الغذائية والمتابعات والرياضة

مارسي رياضة بصورة أساسية في حياتك حتى لو رياضة المشي لأنها هتزد
هرمون السعادة والاسترخاء وهتحسن جدًا من شكل جسمك

2-الروح:

الروح هو الجزء إلهي جويا بيدعم العواطف بيسميها العلماء المنطقة
الشعورية واللاشعورية واجبي تجاهها أني أسمو بيها وارتي بها من خلال
العبادة واتكلمت معاكي في النقطة الأولى عن علاقتك بالخالق والعلاقة دي
هي إلهي هتسمو بروحك

اكتسبي الصفات الحسنة علقي روحك بالخالق وبصفاته املي نفسك
بالاستغفار والحمد والدعاء والذكر هتحسي وقتها بارتقاء شديد في
روحك

3- القلب:

وأنت في رحلتك للتوازن والحياة أول وأهم وأكثر حاجة هنصحك فيها أنك تنظفي الجزء الرقيق الجميل دا لأنه أساس كل حاجة جواكي كل ما هتكوني خفيفة من جواكي كل ما هتتقدمي أسرع وأفضل لكن لو جواكي مليون غل حقد زعل وجع هتتحركي بصعوبة كبيرة أوي زى إيلي شايل على كتفه حمولة كبيرة وطالع بيها جبل أصفى كل إيلي جواكي عشانك مش عشان أي حد تاني اغسلي قلبك لأنك أنت إيلي هتفضلي تتوجعي بيه مش إيلي وجعوكي سامحي عشانك أنت

سامحي عشان ربنا عاوزك في مكانة أفضل بكتير أوي وعاوزك تتحركي بسرعة للمكان دا أنت يا زينة زعلك من والدك مش هياذيه أد ما هيفضل معلم جواكي بالوجع بالعكس كمان دا ممكن عقلك الباطن يعمل طرح لوجعك دا على شخص تاني ويحمله هو مسؤلية وجعك منه

سامحي إيلي علاقتك ينفع تنتهي بيه سامحي وانهيها وإيلي ثوابت في حياتك سامحي وعاملي معاملة جديدة وإيلي يستحق فرصة تانية سامحي وامنحيه فرصة تانية

4-العقل:

زى ما الجسم محتاج معاملة خاصة العقل هو كمان محتاج معاملة واهتمام خاصين جداً مشكلة كتير مننا استخدام العقل بالنسبale بيقف بعد التخرج من الجامعة مباشرة ودا إيلي بيخلق فجوات بين الناس

العقل لازم دايماً استثمر فيه لأن هو إلهي هيميزني عن غيري وهو اللي هixelي ليا علامة مميزة في الحياة أو عي توقي تعليم أبداً ابحتي دايماً عن التعلم

خدي دورات في أي حاجة تشدك 'احضري ورش عمل أتعلمي هوايات جديدة

كل ما هتتعلمي أكثر هيزيد ثراء عقلك وهيزيد أكثر ثراء حياتك الشخص الباحث عن الجديد وتعلمه هو شخص مليون مش شخص فاضي وممل الشخص الفاضي الكل بينفر منه لأن مفيش عنده جديد وبالتالي بيكون جديدة هو جديد الناس وحياتهم

وأنت يا زينة شغلتي للأسف كل حياتك في سبيل زوجك وولادك ونسيتي تنمي عقلك وإبداعك وتفكيرك

محتاجة جداً تفكري أيه هو شغفك وأييه هي اهتماماتك فكري وابحتي عنهم واتعلمي كتير عنهم أقرأي وخدي كورسات واتعرفي على أصحاب بيهتموا بنفس المجال وساعدوا بعض وشاركوا بعض واسندوا بعض عشان يزيد نموك في الجانب دا

***وقبل ما أخلص كلامي معاك في الجزء دا لازم هأكد عليك أنك عشان تحققي النجاح في علاقتك بنفسك لازم تحببها وتصاحببها ما هو احنا عمرنا ما هنقدر نعمل علاقة مع حد واحنا مش بنحبه

اعتبري نفسك صاحبك وشوفي تتعاملي معاها ازاي وهتكلمبها ازاي وبنفس الطريقة اتعاملي مع نفسك واكسببها وكلمبها بحب

اتعرفى على نفسك من أول وجديد كأنك لسة بتقابلي حد لأول مرة واعرفى
هي بتحب أيه وبتكره أيه أعرفى ترجمة المفاهيم عندها لأن من المشكلات
إللى بنقع فيها كتير اختلاف المفاهيم جوة كل واحد منا

يعنى مثلاً أنا كفاطمة الاهتمام عندي أنى بعد يوم تعب زوجي بقولي يلا أنا
عملتلنا قهوة تعالي نقعد نتكلم ونشربها ونرغي شوية

مممكن أنت يا زينة الاهتمام عندك أنه يجييلك هدية من غير مناسبة فلو
عكسنا الموضوع وأنت زوجك عملك القهوة وعاوز يرغي معاكى
هتحمسي أنه عادي جداً مش اهتمام ولا حاجة وأنا كمان لو زوجي جابلي
هدايا في غير المناسبات هفرح بس مش هعتبره هو دا الاهتمام فلازم تكوني
فاهمة كويس أوي أنت المفاهيم المختلفة بتعنيك أيه ومهم أكثر يا زينة
أنك تشاركيها مع شريك حياتك عشان يفهمك ويفهم ازاي يعبر عن حبه
وقربه منك وأنت كمان لازم تفهمي معاني الكلمات دي عنده عشان
توصليله حبك واهتمامك بالمعنى إللى عقله يقدر يترجمه حب واهتمام
فعلاً حسب احتياجاته

خليكي دايماً فاكرة (نفسك أكثر حد يستحق أنك تحبيه)

*العلاقة السابعة هي علاقتك بالمجتمع

المجتمع إللى عايشين فيه يا زينة بيأثر على كل حياتنا بتعامل مع ناس
ومؤسسات مختلفة بنستفيد منها والمفروض والصح أنى أكون عضو فعال
في المجتمع دا

زي ما بتأثر بيه لازم يكون ليا تأثيري فيه

زي ما اتكلمنا في نقط من شوية أن المجتمع راسملنا طريق وتعريفات كثيرة فتلاقيه عرف النجاح أن يجيب الدرجات النهائية وأن قيمة الإنسان بتتحدد من كليته إللي اتخرج منها فتلاقي الأب والأم بيدمروا حياتهم وحياة ابنهم عشان يكون دكتور أو مهندس ويرفع راسهم مش مهم بعد كدة هو نفسياً أخباره أيه او ميوله واهتماماته كل دا مش مهم المهم أنه هيكون دكتور والناس تقول الدكتور راح والدكتور جه

دورك انت بقى عشان توقي دا أنك تفلتري تفلتري كل نظريات وقوالب المجتمع ومتساهميش في استمرارها أكثر فكري دايمًا هل القلب دا لازم يكون صح

لو حسيتي أنك مستغربة تعالي أفكرك أن من قوالب المجتمع دي أنهم كانوا(البنت إللي تتولد تندفن وهي حية) وبعدها خرجنا أن البنت تتولد وتفضل في البيت وعند سن ٨ سنوات تتزوج ومفيش أي حاجة اسمها تعليم للبننت....

وحاجات كثيرة أوي المجتمع حددهالنا في صورة قوالب مجتمعية مينفعش أبدًا أي أقرب منها بالعكس أنا لازم أسس وأساهم فيها بدور فعال فكري دايمًا ليه؟؟

ليه المفروض أكمل على الأساس دا وقبل ما تفكري بتغيير حاجة رجعيها للخالق هل يا ترى ربنا إللي أمر بكدة وخدي معلوماتك من مصادر قوية وأساسية الأول لو مرجعها للخالق إذن مفيش فيها نقاش

لكن لو مرجعها لمجتمع فاعرفي كويس أن القوالب دي رسمها ناس زى
وزيك كانت في الوقت دا متوافقة مع (حاجاتهم) هما الأساسية لكن حاليًا
مش متوافقة ومحتاجة تغيير

*عرفتي يا زينة دورك أيه تجاه الجوانب السبعة

– ردت زينة بتوهان أنا حاسة أني بحلم أنت غسليتي حياتي كلها أنا
فهمت كويس أوي الرسالة ومن النهاردة هبدأ ارسوم خطة وحياة
جديدة

زينة أنا متابعة معاها وبتنفذ كويس أوي بس تعالي أنت كدة قربي شوية
وقولي

فهمتي هتعملي أيه؟

طيب تعالي نراجع بالراحة كدة بخطوات تانية وصغيرة مع بعض:

1- هتغيري طريقتك في التعامل مع الخالق هتتحول من أسلوب المصلحة
(هصلي عشان مدخل النار وهقرأ قرآن عشان ادخل الجنة) لعلاقة حب
وتواصل وقرب

غيري طريقتك في الصلاة واستني أنت لقاءه

حددي وقت يومي ثابت خلوة بينك وبينه أحكيه واشكليه واطلبي منه كل
إللي نفسك فيه

2- علاقتك بأهلك هتغير فكرتنا أن إحنا كبرنا فواجبنا أننا ناخذ بالنا منهم
بس لأننا محتاجين جدًّا لأحاسيس الحب والتقبل الغير مشروط بينا ولو فيه

أي ذكريات سلبية جوارنا هنعلم ٣ خطوات صغيرة نُميحتها بيهم أول خطوة
أني هشوف حد قريب أوي مني واحكي معاه الموقف واستحضر الموقف
أدامي بكل تفاصيله احكي احساسى ومشاعرى وكل حاجة مهمما كانت
صغيرة في الموقف دا

تاني خطوة هحاول أدورله على مبرر عمل الموقف دا عشانه يعني مثلاً
ضربه ليكي أنه كان عاوزك تنجحي وتكوني كويسة أوي في حياتك وأنه
ميعرفش أسلوب تاني

ثالث خطوة هنا فيه حالتين لو والدك او والدتك إلكي ليكي الموقف دا
معاهم متوفي فأنت هتخطي مواقف حلوة بينكوا بدل الموقف دا هتفتكري
ليلة العيد ولبس العيد إلكي جابهولك هتفتكري حضنه وقت تعبك افتكري
مواقف عشيتها معاه كانت فيها سعادة وحب وازرعها مكان احساس الألم
دا

طيب لو هو عايش اجري عليه واعملي حاجات جديدة تفضل ذكريات
سعيدة للعمركله

3-علاقتك بزوجك :

خليها علاقة صداقة وونس اعرفي تفكيره وأسلوبه واتعرفي عليه بشكل
جديد واعرفي أنه جانب من ٧ جوانب تانية مش هو كلهم هترتاحي
وهتريحيه واقرى كتب واحضري كورسات اتعلمي فيها ازاي تتعامل معاه
والفرق بين تفكيرنا وتفكيرهم

4- ولادك :

حببهم أحببهم أووي ابني معاهم علاقة جديدة قائمة على الصداقة والحب والحنان أديهم وقت خاص لكل واحد فيهم

انسي شوية النمط المجتمعي بتاع أنا ماما لازم يتنفذ كلامي بالحرف افهميهم وقربي من سنهم وافهمي تفكيرهم هيتغير أسلوبهم كثير وهيتحذف العدوانية بينهم والعند وهينافسوا ازاى يرضوكي

5- علاقتك بأصحابك:

اوعي تنسيها في وسط حياتك لأن دي أول حاجة בניجي عليها الصحاب هما الونس والضحكة الحلوة خليهم دائماً في حياتك

احكيلهم واخرجي معاهم واضحكوا كثير وكلوا كمان كثير واعلمي صداقات جديدة وكل ما تعلمي حاجات جديدة كوني فيها صداقات مزيد من الصداقات هو مزيد من الضحك والفرقة والمشاركة

6- علاقتك بنفسك

حبي نفسك وصاحبها وارتي بيها بخطوات وهي:

أول حاجة فيه اهتمي بجسمك كلي أكل صحي والعبي رياضة

تاني حاجة ارتقي بروحك من خلال العبادة والذكر والقرب من الخالق

ثالث حاجة خففي حمل قلبك وأوجاعه سامحياً سامحياً واتعاملي مع الموقف إللي يتحذف من حياتك يتحذف وإللي يتصلح والى محتاج

فرصة تانية امنحها

رابع حاجة عقلك نميه اتعلمي كثير في كل حاجة وعن كل حاجة شوفي
مهاراتك وخذى كورسات ونمي نفسك دايمًا

7-علاقتك بالمجتمع

فلتري دايمًا القوالب الجامدة إالي المجتمع رسمهالنا خدي الصبح ونميه
وإلي مينفعش بدليه ودا هتقدري تقرريره كل ما هيزيد علمك ونموك.

(تمت الحمد لله)

الفهرس

1	الفصل الاول
	(قصة مريم)
//////////^	
19	الفصل الثاني
	(سحر البدايات)
//////////^	
35	الفصل الثالث
	(العادات وكسل العقل)
//////////^	
47	الفصل الرابع
	(فريدة والسعادة)
//////////^	
65	الفصل الخامس
	(الامتنان)
//////////^	
85	الفصل السادس
	(متوازنة)