

فنون التعايش



في وقت ما وبدون أي ترتيب، بتلاقي نفسك مش قادر تكمل حياتك،
مش قادر تصلي مش قادر (تشتغل، تدرس، تحب) السبب أيه؟ السبب
مين؟

لما تكون مرتب شيء معين، وفجأة تتغير كل حساباتك، دا سبب
يخليك فعلاً مش قادر تكمل... لما يكون الشغل بالنسبالك مصدر
ضغط وقلق، دا سبب يخليك فعلاً مش قادر تشتغل...

لما يكون هدفك كلية معينة، وقلبك وعقلك متعلقين بيها وتروح منك،
دا سبب يخليك فعلاً مش قادر تدرس... لما تحط ثقتك كلها في شخص

بتحبه، ويخونك ويطلع عكس تفكيرك وثقتك فيه، سبب كافي يخليك
فعلا مش قادر تحب تاني...

القصة وما فيها أول لحظة

أول مواجهة بينك وبين نفسك في أول صدمه، بتحس أنك فاضي من
جوا شكل الميه الساقعة، حالة من اللاشئ،

بعد ما تفوق وتستوعب الصدمه واللي حصل، فيه اللي بيفضل مكانه
بيكي علي الاطلال، وفيه اللي بيكمل بقوه مُخيفه
(الضربة اللي ما بتموتش بتقوي).

الناس اللي بتقع بسبب صدمة، مرت بيها في حياتها وبتدخل في مود
اكتئاب وحزن غريب، عكس الناس اللي بتجعل الصدمات مصدر قوة
ليها،

الفروق دي طبيعيه إحنا قوة تحملنا مش واحدة، بس اللي مش طبيعي
إنك تنتهي!

اللي مش طبيعي أنك تستسلم للأمر الواقع

اللي مش طبيعي إنك تفني حياتك، تعيش ميت وإنه حي!
فترة الحزن والوحدة تقدر تغير فيها كل المشاعر والأحاسيس
المزعجة، اللي حاسسها وبتفكر فيها ومطيره النوم من عينك، وتبدلها

بجرعة أمل وقوه، وتقدر تتخلص من الأشخاص اللي سببتك ألم
وحزن وتصفيهم

لازم تتخلص من أي شعور سلبي، كلنا بنمر أو مرينا بحالة اكتئاب
وتقلب مزاجي، بسبب أو من غير سبب

the depression
(الاكتئاب)

فيه فرق بينه وبين التقلبات المزاجية، واللي هي
بتيجي على هيئة زهق وخنقة، كل فترة ولازم الإنسان يفصل بطريقته
الخاصة أو يخرج لمكان، علشان يكون Relax ويقدر يتواصل لشغله
أو دراسته، ويستعيد نشاطه من جديد، ودا شيء طبيعي لينا، إحنا مش
آلات

اللي لينا دخل فيه، وإحنا اللي بنوصل نفسًا له ساعات، وإحنا مش
مدركين

(الاكتئاب)

الاكتئاب ٥٠٪ منه فراغ

و ١٠٪ ضغط نفسي

و ٤٠٪ ظن وأوهام!

النقطة الأولى مشتركة مع الثانية بنسبة كبيرة، سر النشاط هو النظام، لو نظمت الوقت وعرفت تستغل كل دقيقة في اليوم، مش هيكون فيه مجال للاكتتاب،

النقطة الثالثة وهي العامل الرئيسي، وبسميها العدو الداخلي بتظهر لما تقرر تصلي، أو تذاكر أو تعمل شيء مفيد في حياتك

بتسمع صوت هادي حزين يقولك: إنت فاشل رايح تذاكر ليه؟

متصليش إنت مش شايف كل الذنوب اللي عملتها؟ الميه ساقعة بيني ادم يا ضعيف !

فرحان وبتضحك علي إيه يا أهبل؟ نسيت الناس اللي اتخدعت فيهم؟ نسيت المواقف اللي زعلتك؟ نسيت إنك مطولتش حاجه من أي حاجه كان نفسك فيها؟

طب نسيت قلب حبيبك البارد إتجاهك؟ ... etc

بيتيدي الصوت دا يكبر ويسيطر على تفكيرك، ويدخلك في مود اكتتاب كون إنك إنسان ضعيف، وهنا بشبه الاكتتاب بالمرض، يا تنتصر عليه يا يسيطر عليك ويموتك إكلينيكيا.

(الناس)

ابعدو عن الناس المحبطة، لأنها عامل كبير في تدمير نفسياتك اختار اللي
حوالك مش أي حد تأمنه علي حياتك
فيه ناس بتاخذك مع التيار وتخليك تنحدر، وفيه ناس بتشدك من قلب
القاع وتخليك تزهر
متخليش حد يسبلك أذى نفسي، اللي بيتريق على كلامك أو لبسك أو
شكلك، متصاحبوش إنت مش مجبر تتاقلم مع ناس غير سويه
اللي ميقدرش حبك له ويعصر قلبك ويخليك تسأل نفسك
انا حلو ولا وحش؟
متحبوش وامشي من سكات؛ لأن دي بتكون شخصية سيكوباتية
عيشوا حياتكم بالطريقة اللي تحبوها، واللي ترضي ربنا، واضحكوا
وروقوا على روحكم، محدش عارف عمره هيخلص أمته
في أيديك تختار حياتك اللي هتعيشها؛ يا تعيش في تعاسة وبعد عن ربنا،
يا تختار رضاه واللي يرضي نفسك كمان؛ لأن نفسك هتتاسب عليها
قبل أي حاجة

محدث اختار حياته

أصل السعادة الرضا، بل هي أعلى درجات السعادة، أن ترضى بما
حققت وبما أوتيت وبما ابتليت به...

متستسلمش

الاستسلام لأي موقف أشبه بالطير، اللي وهم نفسه أنه مكسور
جناحه...

متيأسش

اليأس خوف بيوصلك لمراحل أشبه بمراحل الانتهاء العمري، طالما
جيت الحياة كملها بشجاعة، واخرج منها وإنك كسبان، مفيش حاجة
تستاهل إنك تتنازل عن أهدافك، مفيش حاجة تستاهل إنك ترمي
نفسك، وشغفك ومستقبلك على الأرض، وتدوس عليهم بنفسك
بسبب مواقف سببتك ألم،

أقع وأبكي وأصرخ، بس قوم من تاني زي الجندي اللي اتصاب، بس
بيقاوم وماسك سلاحه في أيده لآخر نفس،

اتعايش مع حياتك بذكاء ومتفكرش في أمبارح، أمبارح يعني ماضي لو
فضلت تفكر فيه هيدمرلك الحاضر، ومش هتعرف تستمتع بحياتك،
وهيبقى انتصر عليك للمرة الثانية،

لو فضلت تفكر في الماضي وسایب مستقبلك، وقاعد تبكي، هيجي قطر
المستقبل يدوس عليك، ومش هيبقي ليك وجود
الوقت مش بيستني حد بيني آدم!
لو دخلت كلية مش حايبها وغير أهدافك متستسلمش للأمر الواقع،
وتقول

أنا إنتهيت !

أنا لا يمكن أعرف أثبت نفسي فيها، أنا لايمكن أعمل منها
career...عقلك بيخزن كل الكلام السلبي دا وبيصدره ليك في الاخر
في أيدك متديش فرصة للأمر دي تحصل، اتعايش مع الأمر، واصنع
ليك هدف وحلم جديد.

(ونستون تشرشل)

رسب وهو صغير، في كل اختبارات الصف السادس الابتدائي، وعندما
دخل كل الانتخابات العامة فشل فيها، إلى أن فاز أخيرًا،
على الرغم من كثرة المحاولات، أصبح رئيسًا للوزراء في المملكة
المتحدة في عمر ناهز ٦٢ عام، واعتبر أحد أهم القادة السياسيين في القرن
الماضي، خلال الحروب التي قامت،

وحصل على جائزة نوبل للأدب، حيث لم يكن سياسياً فقط، وإنما أديباً،
وفناناً، ومؤرخاً،

وقد كان مبدؤه الأساسي، الذي يسير عليه ويكرره دائماً مقولة:
"لا تيأس أبداً أبداً، ولا تيأس من إعادة الكرّة والمحاولة حتى تنجح فيما
تريد بغض النظر عن أهميته."

(سيغموند فرويد)

الطبيب النفسي النمساوي المتخصص بدراسة الطب العصبي ومؤسس
علم النفس، تعرض للكثير من الهجمات والاستنكار للأفكار التي
طرحها في البداية، وعلى الرغم من ذلك استمر بكتابة أفكاره وعلومه،
إلى أن أصبحت إنتاجاته الفكرية أهم المراجع والمصادر، التي يعتمد
عليها علماء النفس في يومنا هذا...

التعايش مع أمر عكس رغبتك، تقدر تجعل منه نجاح تفتخر به، مش
ديماً الأمور بتيجي زي ما إحنا عاوزين، فإجعل من فشلك وخوفك
وعثراتك قوة ومناعة ضد الهزيمة.

قليل اللي يقدر على مواجهة تحديات الحياة، ورسم فيها طريق ليملاه
نوراً يُضيء له عتمة طريقه، وطريق غيره إلى أبد الأبدين،

قليل من الناس اللي نجحوا في ترك بصماتهم على جدران الحياة،
لتصبح خالدة لا تُنسى ولا تُمحي، أبدأ من دلوقتي مستني أيه؟
خلي الأيام تتكلم عنك وتذكر اسمك من ضمن العظماء وتقول: كان
لرجاحة عقله وذكائه، الدور الكبير في الحياة المرفهة والمتطورة اللي
بنعيشها اليوم... مش لازم تخترع اختراع عظيم، فكر بإيجابية هتغير كل
شيء حولك، قول لنفسك ولغيرك كلام ايجابي، الكلمة بتغير شعوب،
الكلمة بتبني وتهد وتعمر، مدى تأثير الكلمة كبير، متستهونش بيه
مفيش حد فاشل، كلنا نقدر نغير العالم بس بمدى تاثير كلامنا على
نفسنا وعلي غيرنا، كلامنا عامل رئيسي في تغيير محور شخصيتنا للأبد،
كن إيجابي، وكن طموح، عافر وحاول مرة ومليون هتوصل، تعايش مع
الأمر اللي كان خارج توقعاتك وزعلك، واصنع منه مجد تفتخر بيه أيًا
كان الأمر.

