

كواليس نفسية

الطبعة الأولى

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

اسم العمل :	كواليس نفسية
اسم الكاتب :	هدير نجيب
التدقيق اللغوي :	هدير محمود
تصميم الغلاف :	محمد علي
الإخراج الداخلي :	عمر أسامة
رقم الإيداع :	٢٠٢٤ / ٢٩٤٠٦
الترقيم الدولي :	٩٧٨-٦٣٣-٨٢٥٤-١٢-٤



شارع ونس - قسم يوسف بيك - الزقازيق - الشرقية - مصر



01020439639



massar.pub1@gmail.com

مَسَار
للنشر والتوزيع

جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، ورقياً أو إلكترونياً، سواء بشكل كامل أو جزئي أو عرضه مجاناً عبر أي وسيلة وبأي شكل من الأشكال من دون الحصول على تصريح خطي من دار مسار للنشر.

كواليس نفسية

هدير نجيب

مَسَا
للنشر و التوزيع

هَدَاةٌ

هذا العمل إهديه الله عز وجل هو مرجعي وأولى وأخري..
ولكل من ساهم في احتواء حقيقتي بدون قيود وبدون تجريح،
ولكل مرشد ومعلم ساهم في تدريبي بمعلومة أو فكره أو
توجيه.

الغلط تجربة مش ذنب
والإنسان يبرتقي بعدد تجاربه المختلفة

المقدمة

الكتاب ده هيساعدك تسبب كل اللي بيعطلك وتاخذ كل اللي يساعدك، هيساعدك تتحرر من المخاوف وتفك كدا وتبقى في راقصة الحياة، هيساعدك تشوف أنت في أحسن صورة بغلطاتك وبكل نواقصك، هيعلمك تشوف أبعادك، هيعلمك تفهم وتشوف الحقيقة من غير توتر، هيعلمك تخلي الغزاة دايمًا رايقة.

الفصل الأول

بداية المأساة

الي بيحصل إيه؟ إنك بتحس إنك مش مبسوط في شيء أنت غريب عنه وهو غريب عنك، أنتوا مش واحد؛ فتبدأ تشك إن العيب فيك، وإن أنت فيك حاجة غلط.

أسألتك المستمرة في إنك جيت هنا ليه وبتعمل إيه ودول ليه مش شايفينك، بتخليهم أكثر يشوفوك هما؛ أنت وأنت عبارة عن تكملة لصورتهم. بداية الناس الي معاك في البيت، أنت بتخدم صورتهم عن نفسهم سواء النفسية أو المادية، أنت مش أنت، أنت حد بيتحرك من خلاهم.

تبدأ تكره حياتك والأسئلة تتكرر في دماغك؛ أنت مين؟ وبتعمل إيه؟ ومع كل سؤال بيزيد الي حواليك في انتقائك ومحاولتهم المستمرة في إنك تبقى نسخة منسوخة من فكرهم، وقناعاتهم لا تنتهي.

أنت معندكش حيلة غير إنك تسرح، بس سرحان وأنت مكتئب وزعلان؛ لأنك بتقاوم فكر ومكان وناس مش من عالمك الافتراضي. أنت حاسس إنك مش من هنا؛ عايش والأصوات الغير متزنة جواك

بتزيد.

وقررت عشان متحسش بالوحدة، إنك تشوف إنهمصح وتسمع الكلام وتحاول تكون شاطر في كل حاجة.

بتبدأ تتجه اتجاه الصح بس، وزى ما الكتاب بيقول، والخوف الزيادة من الغلط، والبعد عن أي حاجة غير الي قلوهالك. وتبدأ تحكم على كل شخص بيحاول يكون حر أو خارج عن المألوف؛ لأن ده بيقلل من عليك الضغط الي بتحسه لما بتواجه صوت داخلي بيقولك في حاجة مزيفة، بس بتكتمه لما بتشوف نظرة الرضى منهم ليك بإنك الولد أو البنت البارّة الصالحة الي أي حد يتمنى يتجوزها.

وطبعًا حشر النصايح بقناعتهم كلها، هدفها الوحيد تجميع أكبر عدد ممكن من آراء الناس فيك بشكل كويس. بالنسبة للولد نابغ ودرجاته عالية، هيدخل كلية عالية، يكبر ويبقى دكتور ولا مهندس رافع راس أبوه وأمّه؛ وبالنسبة للبنات ازاى هتلم جوازات حواليتها وكل الي يشوفها يحس إنها تنفع تكون زوجة، ولو ماتشافتش زوجة يبقى فيها عيب.

وفي عصرنا هذا بنستغرب ليه الأجيال الي طالعة بتحاول تجمع لايكات و«فيوز» من الفيديوهات، وكأنّها مسابقة! منهم الي بتقلع،

ومنهم الي بتقول أي كلام، ومنهم الي بيتصور بعضلاته، ومنهم الي بيتصور جنب عربية؛ المهم في عدد هيوافق على الصورة.

في فترة تجمع الالايكات هتلاقي نفسك بتنسى أنت عايز لايك لنفسك بمعيار إيه وعلى أساس إيه، وتبدأ تشوف الناس بيحطوا هم لايك بناءً على إيه. بتدخل في مرحلة التزييف، مرحلة فيها أنت شخص مسخ، شخص مش عارف هو عايز إيه ولا بيعمل إيه بس عايش مستني يتوافق عليه.

الحقيقة إن التزييف له مرحلتين: المرحلة الأولى هي الي أنت فيها؛ المرحلة الأولى إنك مابتقاش أنت، وأنت هم، وبیشوفوك ازاى. وبعد فترة بتزهق وتقرر تدخل في المرحلة الثانية؛ الي فيها بتخلي جزء حقيقي لنفسك وجزء مزيف تقدر تتعايش بيه معاهم عشان يحسوا فيه بالرضى معاك، ما أنت مش معقول هتعيش ترضي نفسك بس، مش معقول هتعيش من غير جرعة شحن من نظرة رضاهم.

في المرحلة دي كانت حياتي صعبة جداً، كل حاجة كانت بصعوبة. كنت بعاني من شعور مش عارفة اسمه إيه، ولكن ممكن أوصفهولك: لما تحس إنك مهما عملت مفيش قبول، مفيش رضى عن الكائن الي هو أنت، دايمًا لازم يحفزوك بانتقاد أو يكلموك بتخويف عشان تبقى أحسن فبتحس إنك مهما عملت مش هيشوفوك أنت؛ هيشوفوا تعديلاتهم على

نفسهم فيك. أحياناً الإنسان يبقى عايز يقلل اللوم على نفسه أو يقلل الصوت الي بيعذبه مع نفسه؛ فيروح يكلم بيه الآخرين.

مستحيل شخص أو إنسان يكون راضي عن نفسه يكلمك بتخويف؛ دايماً هيكلّمك بلغة فيها اطمئنان وراحة.

بعد المرحلتين دول، بتبدأ تكلم نفسك إنك مش عايز تكمل كدا...
يمكن من هنا تبدأ الحياة تكلمك وتكلمها.

وأول ما بتمشي شوية في سكة أنا مش عايز أكمل كدا، بتلاقي هجوم حاربي من البشر كلهم عليك؛ الي في البيت، والي في الشغل، والي في الشارع، وفي كل بقاع الأرض.. لدرجه إنك تهتقد الثقة في نفسك وتهتشك إن همّ الي صح وأنت الي غلط.

وترجع تحاول تتقبل فكرة إنك تمشي على دماغهم بعد ما قررت إنك مش عايز تكمل كدا، هترفض نفسك في الحياة كلها، على الأقل في الأول كنت رافضها نص نص؛ دلوقت أنت هدّيت كل حاجة ومش عايز ترجع تاني.

أنا عارفة إنك هنا متضايق ومش قادر تشوف أيّ وضوح، بس صدقني دي أهم خطوة وأهم إحساس.

الانقلاب الي حصل هو أهم خطوة في الحياة الواضحة.

الفصل الثاني

فاقد الثقة

بعد ما قررت إن مش هو ده الطريق ومش عايز أكمل كدا..
بتدخل في معركة مع أفكارك بالتالي الناس، وبيبدأ يتكون عندك
فكرة فيها شعور ذنب بإنك بجد هتسيبهم وتكمل لوحدة. جواك
هيقولك أيوا هكمل.. بس من جواك أوي بقى أنت مهمل، فاقد الثقة.
حاسس إن أنت منبوذ، حاسس إن كل حاجة مش موافكك..

هو أنا فعلاً قد إني أحارب؟

أنا مخدول من كل حد، حاولت أكون أنا، ودلوقت مقرر أكون قد
الحرب، بس هو أنا صح؟

إني خدولوني كانوا صح؟ مش عارف مين إني كان لازم أعرف
إنهم مضدي! أنا حاسس إني مش واثق فيا!

لو حاربت العالم هروح فين؟ حاسس إني ضعيف.. أنا طول الوقت
معنديش حد، رغم إن كلهم موجودين، أنا باجي أتكلم بلاقي كلامي
محتاج ترجمة، ويا ريت بيتسأل بعدها إنهم مش فاهمين عشان أعيد، لا،

بيحطوا اتهامات أسهل..

حاسس بزعل، وحاسس بالعجز، حاسس إني مش قادر أكمل!

أنا عمري ما حسيت بالبيت، البيت ده مش بيتي.. ولو سيبت أفكاره، هيبقى الـ ١٠٪ الي حاولت أحافظ على إحساس البيت فيهم انعدموا.. هكمل في إنهاء الأفكار دي تمامًا!

أزاي! بتيجي في المرحلة دي تفكر تاخد الحاجات الي أنت عايزها من زمان ومش بيدوك حق فيها وهي الحرية.. حرية الفكرة والتعبير.

فبتبدأ تاخد تصرف التمرد، ويبدأوا معاك في شنّ الحرب وتروح أنت للمقاومة.. زي قرار خلع الحجاب للبنات، أو قرار السفر، أو قرار الولد إنه يهمل في دراسته وتماينه.

قرار متّاخذ بإنّه يهد الصورة الي بيحاول يحافظ عليها طول الوقت. مش عايز تشوفوني شاطر فتحبوني، مش عايز ترضوا عني، مش عايز تشوفوني عشان حاجة.

هفشل بجدارة قدامكم، بعد سنين من المحاولات المستمرة في دفع تمن التقبل لمجرد إني عايش معاكم؛ لمجرد إننا تواجدنا مع بعض، لمجرد إن الأدوار خلطنا لينا سلطة على بعض.

تبدأ أفكارك تبقى هجومية، وتبدأ تحس بكمية غضب شديد تجاههم وتجاه كل حاجة حبستك وخلتك واقف في المكان ده..

أنا دلوقت همشي في الطريق ده، أنا واثق إني عايز أمشي، بس مش واثق في حبي لنفسي الغير مشروط الي طلبته منهم سنين ومخدتهوش. واثق إني دلوقت سامع نفسي وفاهمها وحاسس بيها، عكس ما كانوا بيعملوا..

لكن مش واثق إني هكمل كدا!

مش واثق إني هعرف أسمعها، مش واثق إني هقدر ألملم كل الي واقع منها. بس كل الي أنا واثق منه، مش هينفع أكمل كدا، أنا همشي يعني همشي.

بتمشي فعلاً، وبتسيب الفكرة، وفي كل خطوة أبعد عن الفكرة بتاعتهم بتحس بالغرابة، واحتياجك إنك تلاقي مُسكِّن بيزيد في كل خطوة أبعد.

احتياجك بس إنك تلاقي حد يفهم أنت بتقول إيه. وفي السكة بتلاقي ناس بتفهمك بس أنت مش قادر تسكنهم وبتلاقي ناس بتغربك أكثر، وهمّ دول الي بتقرر تسكنهم.

ومن بيت لبيت غريب بتحس بالغرابة أكثر، احتياجك المستمر في

إنّك تلاقي بيت.

بيخليك تلاقي الي مجوّعك للشعور ده أكثر، احتياجك إنّك تلاقي
العوض الي يحسّسك بالانتصار مع نفسك وإنّك ماشي صح عشان
بس اخترت نفسك، بيخليك تلاقي الخذلان أكثر والإحباط وبتجذبهم
كأنك مغناطيس، حقيقي بتتشدهم وكأن همّ كل حاجة.

أكثر واحد خذلك بيتكرر معاك في صور مختلفة، وأول حاجة كرهتها
في البيت الأول بتفضل مش موجودة في كل بيت تاني بتختاره.
أسئلتك المتكررة؛ (أنا صح ولا غلط؟) مابتتهيش.

انعدام الثقة في النقطة دي وصوت الشك تجاه نفسك في سراب..
مش عارف بعد ما قطعت المسافة دي أنا فين وهعمل إيه! وهل
هفضل مكمل كدا؟ هل هفضل مكاني مش حاسس بأمان؟
هل عليا حُكم بالوحدة؟

هل كنت أنا الي لوحدي من الأول ولا همّ السبب في الوحدة؟
فاقد للثقة...

وأول من هو مُلام في نظرك وأول واحد تشك فيه هو، أنت..
وعشان كدا بتحاول تصدّر أكبر شكل ممكن من الثقة.

عندك صورة مصمم تظهر فيها قوي...

بالمناسبة، بعد مراحل وعي كبيرة هتقدر تستشعر الثقة الحقيقية من
الثقة المزيفة.

في بني آدم بيصدر ثقة في شكل لبسه، شكل ضحكته، شكل وقفته،
شكل الانستجرام فولورز بتوعه..

ماركة ساعته وعربيته، الأيفون بتاعه..

جسمها وكمية الرجالة اللي حوالها!

بتشوف راجل طول ما هو قاعد يكلمك عن شغله وعلاقاته
ونجاحاته وقد إيه هو واصل!

بيدخل علاقة معاك لا بيكل ولا ييمل من كلامه عن نفسه..

(ثقة مستعارة)!

بتدخل مع بنت مبتكلمش غير عن بتصرف كام، وبتسافر فين،
وبابي ومامي إيه، وكام راجل عايزني، وكام فولور عندي، وأنا عايشة
ازاي، وبحب اللي يدلعوني ويخدموني، هيعملوا كدة في حياتي بنسبة كام
في المية.

(ثقة مستعارة).

هي بقى لازمتها إيه وبتعمل إيه للحياة متفهمش ..
 بتبدأ أنت أو هي تدور على إنك تصدر صورة فيها ثقة مستعارة.
 هحاول أوفر كل شيء يحسني إني عندي ثقة تعوضني عن إحساس
 الشك الي أنا حاسس بيه وعدم الأمان الغير منتهى.
 رفضي لكل الي تقبلته في الأول وسيبته في الآخر.. أنا ماشي بخناقة،
 ماشي مرفوض ورافض.

بتبدأ تدور ازاى يبقى معاك تعويض فلوس وعلاقة ..
 وزى ما قالتلك العلاقة بتفضل تقابل فيها الي بيصدرلك ثقة مزيفة
 زي الي عندك والي بيحسك بعدم أما. وبالنسبة لجزء توفير الفلوس
 بتحاول تموت نفسك في وجودها، بتحتاجها أكثر من أكلك وشربك؛
 دي أكبر وسيلة لتحقيق الأمان عندك، دي الوسيلة الي هتخليك
 مترجلهمش معيط.

دي الوسيلة الي هترد اعتبارك وتبرد نار الشك عندك.
 والمشكلة يا (عزيزي) (بصوت الدحيح):

إنك مجرد ما بتدي السيادة لأي شيء على وجه الأرض بيدأ الشيء
 ده يكون سيد عليك، بيتحكم فيك حرفياً، بتبقى هربت من رئاسة

وسلمت نفسك لرئاسة أسوأ.

طب المفروض هنا أفكر ازاى؟ لما بتخرج من حاجة مش عجبك
هتبدي رفضك تجاهها، واحترم قرارك في إنك مش مرتاح لحاجة كل
الناس شايقة إننا مرتاحة فيها.

تاني خطوة؛ متشوفش حاجة طوق النجاة، لأن طوق النجاة الوحيد
هو الله عز وجل.

الفصل الثالث

منعزل

بعد ما حسيت واثأكدت إني أقل بكثير من إني اتشاف بدون سبب، وبعد ما أثبتولي إن في مسافة كبيرة بينا وإن لسه قدامي كتير أوي لحد ما أكون وسطهم عادي.. لا مش بس وسطهم، وسط أي حد عادي.

كل لحظة معاهم أكدتلي إني بعيد ومش هنتمي لأي مجموعة بسهولة، مش عارف الحقيقة؛ هو أنا الي قليل ولا همّ الي فهموني ده؟ بقيت بحس إني مش قادر أشوف إن في أي حاجة حلوة، حابب أبعد وأخذ جنب، حاسس إني مليس أي لازمة ولا قيمة، عايز أقفل على نفسي ومليش نفس أحاول، ولما بحاول ببقى عايز أثبت حاجة، وبأحبط أول ما بفتكر إني هوصل لنفس النقطة تاني من الأول.

صوتك بيفضل فترة مهزوز وبتمنى إن وجودك يكون معدوم، وبتسأل نفسك أسئلة زي: أنا ليه هنا؟ إيه الأفضل؟ إني أبقي موجود أو لا؟ صوتك أقرب للموت، صوتك أقرب للموت.. بتسمع صوت تأنيب شديد منهم ليك على إنك موجود..

همّ شايفين إنهم بيحبوك عشان كدا بيحاولوا معاك، أنت شايفها

إنهم مش عايزينك، ولو شوفتها بعد دخول الوعي في حياتك، هتكشف إنها كانت أذية متزينة بمغلف اسمه الحب والحماية.

في الحقيقة طريقة الحب الي فيها تعديل عليك وعلى تصرفاتك معظم الوقت عمرها ما كانت حب، الحقيقة برضه إن المنع والتخويف باسم الحب عمره ما كان حب.

الإنسانالي قرر إنه يجبك بالطريقة دي، هو بيحمي دوره الي اتخط في معاك، هو حقيقي أسير لأدواره في الأرض:

مثال الأب.. الأب إذا أسير لدوره، دايماً هتلاقه بيحاول يعدّل ويغيّر أكثر ما يحتوي في مرحلة الصغر، وبعد كدا هتلاقه بيحاول يعنّف شوية بشوية؛ شايف إن غلطتك من غلطته، نجاحك من نجاحه.

بيبدأ بعد كدا بالنسبة للبنات يكون مسيطر، مُنتقد، مانع، ومُرغم.

الغلطة معناها إنه غير مؤهل للدور، الي بيخاف عليك بزيادة أم أو أب خايف على نفسه من صوت اللوم والندم الي هيجيله من الناس، ثم من نفسه من خلال الناس.

حبيب، صديق، أخ، صوت اللوم باسم الحب؛ هو شخص بيحب نفسه أكثر منك، ويا ريته بيحبها بجد! هو بعيد كل البعد عن الحب الحقيقي الغير مشروط.

بتيجي أنت بقي تتعلم إيه!

تتعلم نفس نوع الحب لنفسك.. الحب اللي هو جهولك، المبني على كل لحظة نجاح منك له ثم منه لنفسه. فھمك إن أنت كمان لازم تنجح عشان صورة النجاح ترجع لغيرك ويحس هو بالنجاح من خلالك، تقوم أنت تشعر بالرضى هنا عن نفسك بعد إحساسه هو من خلالك.. وهكذا...

تفتكر ليه أنت قررت تنزل؟

حتى لو بقي حواليك ناس كثير، ليه قررت تنزل؟

على فكرة مش كل منزل ببيان منزل.. فيه منغلين كثير أوي بيانوا اجتماعيين وعمرك ما تصدق إنّه منزل، بتفضل تشوفه بيحب الناس وفرفوش، وهو أصلاً كئيب منزل...

المنزل بيقرر ينزل جواه، أيّا كان اللي بان براه إيه، هو قرر يحس إنّه في جزء فيه لسه مش كامل، والجزء ده أصوات كثير هي السبب فيه زي ما اتفقنا..

هو مش حاسس بأمان إن الشخص هيحبه، هو حاسس إنّه ممكن يتحب بس في جزم إنّه حتماً ولا بُد هيترفض.

هو من وجهة نظره إن أنا مش عارف إيه المرفوض، بس أنا متأكد

ومش قادر أقاوح مع الي مش هيشوفني، ومش هقدر أقاوح مع الي مش هيقدرني. يمكن أفضل من بعيد خالص مستني أترفض برضه.

بتعرض نفسك هنا لإيه؟ بتعرض نفسك لعلاقة فيها شخص بيبيّن حاجة.. إيه هي الحاجة؟ (غالبًا محصّلتش الإعجاب).

فتبدأ أنت وهو تحسوا بالحاجة، وفي الواقع بتتسطوا أوي إتمام حاجة مش أكثر من كدا. أنت مبتقاش مبسوط، بس الي متخزن جواك شايف إن الانعزال هو الحل، الي جواك راضي ويقول مش هينفع أكثر من كدا... يعني إيه؟

الي جواك دلوقت بيسأل؟

يعني كدا مش هنشوف حد يقرب أكثر من كدا؟

القرب مفهوش أمان؛ القرب معناه إن أنا في خطر القرب، يقول إني مُهدّد.

اتأكد إنك نفسك تتحب ومن برا بتقول أنا موافق أدخل في علاقة بس نوع العلاقة يبشترك إنك موافق تمامًا... عارف؟ عايزة أقولك حاجة بعيدة عن الموضوع، لما باجي أقرر أقول حاجة لنفسك جديدة:

بقولها أنا موافقة على... وبكامل الجملة. أنا موافقة، بقولها نفسي عشان أديها مساحة تحس بإن الجديد الي هنقله لازم تبقى موافقة

عليه.. قولتلك الجزئية دي عشان تفهم إن ممكن تكون أنت مش موافق تمامًا من جواك على وجود شخص ما يشوفك كلك على بعضك كدا. أنت لسه مش متطمئن. إيه الحلول هنا؟ يعني لو قفشت نفسي إني منعزل وعرفت إني مش متطمئن مع نفسي ومش متأكد إنه يستاهل.. أعمل إيه؟

(١):

محتاج تقرر وتوافق زي ما قولنا، إنك تتنازل عن كل الكلام اللي اتوصفت بيه ومتصدق هوش.

(٢):

تقرر توافق إن صورتك الجديدة أنت بس اللي تبقى مسؤول عنها، يعني محدش يتحكم مهما قال في الصورة اللي مبنية عن نفسك جواك.

(٣):

إنك تاخذ نفسك في جولة للماضي، وتفكر بعد المرحلة اللي اتأذيت فيها منهم، هتلاقي بعدها جه شخص جميل أكد نفس الصورة اللي هم شايفنها فيك.

وطبعًا أنت تعبت أكثر وقتها؛ لأن الشخص اللي أنت مختاره برضه بعيد عنهم أرهقك نفس الإرهاق النفسي وبعثلك نفس شعور اليأس

تجاه نفسك.

المهم الذكرى دي والشخص ده، أنت وأنت في نسختك هناك
صالحها، ووافق إنك اخترت غلط لثاني مرة.

(٤):

دي أهم نقطة..

فوّر، الي هي نصف كل الناس الي ملهاش لازمة ومش شبهك
في نسختك الجديدة، واتواصل مع الي شبهك وإلزم فيهم، واتظمن
هيجبوك.

(٥):

خد خطوة وعلمي، وعلم نفسك، إنك تبادر بالحب.

ده تمرين عملي. مبادرتك بمشاعرك الي يمكن ترفض وميتوافقش
عليها، بتخليك تتعلم تكون ثابت متتهزش من الرفض، بتعلمك تروح
بعيد. ومتخافش هتعرف ترجع، بتعلمك تشوف إن المشاعر شجاع الي
بيطلعها وجبان الي بيكتمها، بيعلمك تعري الي جواك وتتصالح معاه
أيّا كان.

لو عرفت تمرّن نفسك على التمرين ده صح، هتبعث رسالة لكل

اللي بتتعامل معاهم بإنك أقوى وأعلى من أي رسالة فيها رفض؛ لأن
الرفض مش بيعجي ليا، الرفض هو عدم قبول في المطلق لحالة معينة
الشخص مش عايز يعيشها.

سميها بطريقة صح عشان متدخلهاش جواك بكلمة رفضتني وتبقى
ثقيلة عليك، وهي مش كدا.

ملحوظة:

التمرين مينفعش يكون من وراء شاشة الموبايل كله، التمرين محتاج
يتعمل بتواصل حقيقي في الواقع، ممكن تجربته في مواقع التواصل مرة
مش أكثر.

التمرين ده مش بيعجي من أول مرة، محتاج تجربة كذا مرة.. ولكن
هينقلك ناقلة تانية في أبعاد شخصيتك وقوة نفسك.

الانعزال مشكلته إنّه بيزود عندك صوت الشك واستحقاق الوحدة.
غير إنّه دايمًا بيركز على خوفك من أي جديد ممكن.

اسأل نفسك دلوقت: أنت مقرر تفتح قلبك وتبطل تبقى بعقلك
اللي بيعسبها طول الوقت ولا لا؟

قرر تكون أكثر واحد موافق يحب نفسه ويحب أبعادها وتصرفاتها
الغلط قبل الصح.

في نقطة فوق قتلِكَ فيها إنَّكَ لتاني مرة اخترت شخص سبب ليكَ
ألم وإرهاق نفسي، تاني مرة! أكيد بتسأل نفسك ازاي تاني مرة وده أصلاً
أول شخص!

احنا مش بنختار مع ربنا سبحانه وتعالى اختبارنا في الحياة، لكن
بنختار مين أول ناس نقابلهم وهي حسسونا بإيه.

عايزة أقولك إن الجزئية دي خدت مني كتير أوي عشان أوافق بيها
وأصدقها، بس أنا معنديش دليل على كلامي غير إني هقولك إيماني بالله
العدل، هو أكثر حاجة تأكدي إن دي معلومة غير قابلة للجدال مع
عقلي.

الله عدل لدرجه إنه مش هييجيني الدنيا إجبار.

الله عدل عشان هو عدل، معنديش إثبات لعدله في كل تفصييلة.

لمّا تدرك النقطة دي وتتشبع بيها، هتبدأ تهدأ وتقلل صوت اللوم اللي
بتحسه في عزلتك.

وهو أنا ليه هنا!!

عارف؟ أول إيميل عملته في حياتي كان اسمه:

Why me

أنا كنت هناك.. اتطمئن.

الفصل الرابع

مقاومة التجربة

بعد الانعزال الي حسيت من خلاله بشعور المنبوذ؛ الي لا يشعر إنه قادر على التجربة الحقيقية في الحياة.

بتبدأ تكلم نفسك بإن المحاولة مفيهاش أمل، بس أنا لسه عايز أحاول.

طيب إيه المشكلة في المحاولة؟ المحاولة مش معناها النتيجة الي هتقول إنك ناجح.

هترد على نفسك:

أومال إيه الي هيخليني ناجح غير إني أوصل حاجة؟

حاجة تقول إن أنا صح وأنتوا غلط.

أنا كويس وأنتوا كنتوا غلط.

أنا الأفضل، وانبهروا.. أنتوا غلط!

يجي عقلك تاني، طيب ماشي ولو مكنش في انبهار بقى؟ لو مكنش

فيه نتيجة أصلاً تحس إنك من خلالها عرفت تحقق ده كويس؟

مش عارف! بس إيه المشكلة لو حاولنا ما احنا قررنا منفضلش كدا؟
 كدا الي هو ايه! كدا الي هو متكثّف وما بين خوف لعزله لوحده..
 مثلث لا ينتهي!

مثلث مش بخرج منه.. كأنه سجن.. لا، هو فعلاً سجن.

في المرحلة دي هتبقى ما بين حاجتين:

يا هتخرج من المثلث وتحاول.

يا هتقرر تفضل بدون محاولة خالص. وتقنع نفسك إن المثلث حق
 عليا واستحقاق ليا.

هكلمك عن اختيارك الثاني أولاً:

الاختيار الي فيه أنا معرفتش أخرج..

همّ لو كانوا... ولو كان أنا مش في الظرف ده من ربنا..

بتبدأ تخرج وتكمل، بس من جواك مقرر متحاولش المحاولة القوية،
 هتحاول المحاولة الي ترضي ضميرك، الي تقولك إنك أهو بتحاول
 وتعمل الي عليك بس الكل مش مساعدك، الظروف الي ربنا كاتبها
 عليك مش هتتغير.

لو كان وكان..

إذن أنت خرجت من المثلث، بس صوت المثلث لسه جواك..

لسه بتفكر، بتسمع نفسك نفس الصوت، بس عايز تريّح ضميرك شوية.

عارف ممكن تمسك الأشخاص دي في حياتك..

الأشخاص اللي في لحظة اختلاف معاك بيكون هجومي ويُسقط بشدة الغلط عليك دفاعًا عن النفس منه.

الشخص اللي لا يمكن في نقاش يطلع نفسه ناقص خطوة، يعني مينفعش يحس إن أنا في حاجة كان المفروض أعرفها وأستعلم عنها وفي خطوة ناقصاني.

يفضل كل اختلافاتك معاه تحس بالندم والمعافرة للوصول لنقطة بينكم. تحس إنك أصلاً مش قادر توصله وجهة نظرك، والموضوع قلب حرب في إن مين الغلطان ومين اللي عنده حاجة كان المفروض يظبطها. للأسف المرحلة دي لو أنت فيها بتكون دفاعي جداً ولو لاقيت شخص فيها، متحاولش؛ لأنه لازم يتعامل مع نفسه الأول ويتصالح مع المثلث ويخرج من العمق، مش لمجرد أنا بعمل اللي عليا.

أنا بعمل اللي عليا، كلمة عمري ما فهمتها، كلمة بتخليك عجوز أوي!

اللي هو ما أنا مفيش في إيدي حاجة، ده اللي قدامي!
ساعات بتتقال عادي وساعات بيكون العمق بتاعها عجز وقلة
حيلة.

فممكن آخذ باللي في إيدي دلوقت، بس من جوايا عندي ثقة إن
مفيش حاجة عليا فرض، هو اختيار منّي إني أعمل الحاجة دي عشان
أنا قررت أوصل لكذا..

فمش بعمل اللي عليا وخلاص، لا؛ بعمل اللي عليا بصوت في
الخلفية قوي.

طيب لو جينا للشخص الأول:

اللي قرر يحاول بجد ويسيب المثلث.

اللي هيحصل معاه كالاتي: حرب ضخمة من العالم كله في كل خطوة
جديدة.

حرب بتقول إنك هتتساب أكثر ما أنت متساب أصلاً.

حرب بتقول من كل اللي حواليك هتتخلي عنك، احنا مش في
ضهرك.

حرب بتقول لو وقعت في أي مصيبة شيلها.

صوت تخويف وترهيب من الخروج من المثلث.
وكأنهم عارفين إنك قررت تفوق ولا لاً متفوقش.
أنت بتصمم أكثر تخرج.

فإيه؟

صوت البني آدمين مش هيسيك.
كل الناس بتحسسك بشعور الغربة أكثر وكأنك اتغيرت.
أي خطوة في تجربة جديدة فيها بصّة ناقصة من الي حواليك ليك.
هي دي المقاومة.

المقاومة في التجربة؛ كل ما ناويت تحاول يجيلك مقاومة من برا
تخليك تفتكر إنك غلط وتبث فيك شعور الخوف أكثر، وتحسسك كإن
أي جديد عن المثلث ده طريق موت عشان تتراجع.

عارف أنا كنت بعمل إيه عشان أتحدى كل المقاومات الي محشي
شعور خوف بس جايلك لبسه شيك، وفي صوت ثابت من حد عاش
قدك وأكبر منك؛ المفروض تصدقها وترجع عن الي في دماغك؟

كنت بدوس بنزين أكثر، وكنت بقرر أكثر وأكثر إني همشي في الطريق
ولو هيبقى كَلِّي غلط. لو هعمل كل غلطات الدنيا، ولو هيبقى اسمي

بيتذكر بالعار، مش هأممني أنا كل اللي هأممني أتعلم، وحتى لو بالغلط
ما هو أكيد مش الحل.

إني أستخبي وأعيش ميّت.. ما هي كل مشاعر المثلث موت!
خوف، شك، ووحدة.

كنت بقول مستحيل ربنا عايز كدا في حاجة غلط يا جدعان!
طب بصوا لو هروح النار هجرب أمشي لوحدي، ما أنا من حقي
أشوف النار عشان أستطعم الجنة! محدش عرف إن النار بتلسع غير بعد
ما لمسها.

كنت بتحدى أي صورة وحشة حد هيشوفها فيا بإني أصمم على
المحاولة، وكل ما أصمم كل ما أتعرض لمصيبة تانية.

طيب لحظة كدا، أنت منين عرفت إنك صح ومنين عرفت إنها
مقاومة، مش رسالة من ربنا إنك ترجعي؟

عرفت لما كنت ما بسمعش غير لصوت بيظمني جويا بيقولي امشي.
عرفت لما مصدقتش إن الخوف حق.

عرفت واتأكدت إن رسايل ربنا عمرها ما بتكون صوت خوف.
رسايل ربنا وهي بتجيلك بتبقى هادي ومتطن وفي صوت جواك

كدا بيخفت.. ملهوش دعوة بالبشر، بيظمنك، وبيقولك أنا هعلمك،
اتشجع وأنا هقولك وهفهمك، امسك فيّا، وطالما ناوي إنك تبقى
أحسن معايا أنا هقومك.

ربنا دايمًا يسمّعك الصوت ده بوضوح، طول ما أنت بتكلمه على
نواياك في نفسك تجاه الحياة لو حده، يعني ممكن بتسمع من الجميع بس
بترجع تتكلم معاه عن نيتك.

فصدقني بيجبلك الصوت، وبيكون واضح، حتى لو عملت أي
حاجة غلط.

أنت عارف إيه هو الغلط؟ الغلط إنك أنت تكون بتغلط عند، بتغلط
عشان تحمي حريتك، لكن الغلط اللي فيه نيّة أنا عايز أفهم، عايز أتعلم،
عايز أكبر وأتطور، عايز يبقى معايا مهارات تشجعني أأثر في الحياة.
مبيقاش غلط، ربنا شايف نواياك.

والمقاومة اللي بتجيلك هتفك فجأة، ربنا بيبقى حابب يتأكد إنك
هتسب كل ما في الأرض وعليها وتولي وجهك شطره.. يعني تتجه
لوجهته هو بس.

ربنا في كل اختبار ليك ييحب يتأكد من نواياك، أنت عايز تثبت
حاجة عشانهم ولا أنت بجد بتسعى للوصول مع روحك في درجة

أعلى وأرقى على الأرض.

في كل مقاومة برا بتحصلك اعرف إنك بس عايز تراجع نيتك في التجربة.

بتعملها ليه وعشان إيه؟

أهم النوايا هنا في التجربة:

(١):

أنا ناوي أصدق إن الله عايزني أستمتع وأتوسع، والاستمتاع هو اللي بيأدي للتوسع.

(٢):

أنا ناوي أحس إني فخور بنفسي، من خلال نفسي مع ربنا، مش من اللي عايز أحققه.

(٣):

أنا ناوي أقرب للروح في كل تجربة وأتعلم معاها ازاي نوسع منها أكثر ومن نورها اللي هو نور ربنا في الأرض.

أنا ناوي على ده حتى لو لسه مش عارف ازاي.

الفصل الخامس

إدراك الحقيقة

بعد ما قاومت، وكرهت نفسك في المقاومة، وكرهت الأهداف، وصممت إنك تبقى لوحذك احتياطي عشان لو موصلتش مشوفش نفسي مش ناجح.

بدأت تدرك..

بدأت تشوف وتبصر..

بدأت تفتح عينك..

بدأت تشوف إن أنا فعلاً لوحدي.. نجحت، فشلت، وصلت، أو موصلتش، أنا لوحدي. وإن الحقيقة هي إن محدش هينفعني، والحقيقة هي إن مهما عملت أنا ليهم مش ناجح، أنا ليهم لا أنتمي.

بتقف هنا وتحس إنك مش موافق... هو أنا بعد كل ده هفضل في نفس الصورة؟

أيوا، أنت أصلك مش فاهم، أنت جيت كدا.

يعني إيه كدا دي؟

أنت جيت وهمّ مش مستعدين، أنت جيت من غير ترتيب واستعداد كامل، واللي فيكم بقا هنا وهمّ عارفين..

مكنوش ليه مدركين؟

مش فاهم حاجة؟!

يعني يا عزيزي:

أحاسيسك دي في كل فصل من الي فوق بتكون جيّة من مرحلة قديمة أوي فيها، وأنت لسه بتتكون ولسه روحك بتدخل الرحم.

المرحلة دي أنت سمعت فيها الي مش بيتقال ولا بيتحكي. مش بس سمعته؛ شربته وأخدته واتشبعت بيه ووافقت عليه.

أنت هنا حبيت إنك تفضل عارف إنك لا تنتمي.

غالبًا معظم الأرواح الشفافة اختارت مأساة محددة من البداية، وبتبني على أساسها التطوّر الروحي بتاعها الي بيخليها تستشعر أعلى وتكون بتأثر أكبر وتكون في عمق أقوى.

الأرواح دي عندها رسالة بطاقتهم.

أرواح مين بس حضرتك! أنا مش فاهم حاجة.

ما أنا عارفة بس روحك فاهمة.

طيب هكملك..

كل الأرواح ليها رسالة، بس روحك اختارت كلكعة كدا قبل ما تيجي اتعرضتلها، ولما عاشتها حسست بالألم؛ لإنّها حساسة والألم علمها إنّها تبقى حساسة أكثر وأكثر.

الحساسية دي خلقتها تتعلم تتصل دايمًا باللي بيها وتعتمد بس على نفسها، وتحضن نفسها أوي وده بيزود تأثيرها.

وأيوّا كلنا مؤثرين، بس الروح الي اتعرضت للون ده من الألم ليها لون فاتح في التأثير، بيتوجد بسرعة ويكون واضح وظاهر...

- هدير، حاسس إني مش فاهم أو خايف..

عادي. روحك مقربة مني وده مخيف ليها لإنّني شبهها. هي فاهمة دلوقت وخايفة ترتاح، مش خايفة تصدق؛ هي عارفة إن دي الحقيقة.

الحقيقة إنّك فعلاً بتلاحظ إن الناس مركزة معاك، وإن تصرفاتك البسيطة ملفتة وإنّك متشاف زيادة. وإن ممكن تكون بتتفض في علاقات، بس بيتبص عليك وعازينك؛ وإنّك عندك حاجة مش عند حد.

مش هكملك هنا أكثر من كدا.

المهم إن الألم اللي خدته من عدم الانتهاء كان حق عليك...

ليه؟

ثانية واحدة، ليه بجد؟

لأنك بجد هالة طاقتك بتقول إنها مؤثرة زيادة شوية، ونوع الألم اللي اتعرضتله خلاها تتعمق عشان تدرك تأثيرها، وبعد حساسيتها (يعني بعد كونك شخصية حساسة) هيخليك بتلقط بسرعة وبتتبه لمشاعر الغير وتساعدهم يتطمنوا.

كمان تكون بتلقط بسرعة الأذية اللي جية من بعيد؛ عشان تنصف وتفضل نقي.

على فكرة كل ده بيحصلك وأنت بتعمله من غير ما تبقى كوتش ولا حاجة. ممكن تكون بتشتغل في سوبر ماركت أو مُدرّس.

- حاسس إني متوتر منك ومن كلامك ده.

يعني أنت عايزة تقولي لي إنه كل ده أنا عارفه من وأنا نطفة ثم علقه؟

ازاي؟

عارف أنت رافض إيه دلوقت؟

- لا، الحقيقة مش عارف.

أنت رافض الحقيقة، أنت رافض تسمع الي هيقولك أنت كل ده مش ضحية خلاص، أنت رافض حجتك في إنك خلاص ملكش حجة.

أنت مش عايز تشوف إن محدش كان له ذنب، أنت عايز جزء ولو صغير يفضل موجود يقول إن: كنت هعمل إيه ما لو مكش ده حصل؟ يعني أنا ذنبي إيه؟

الي جواك مش قادر يتخلى عن الجزئية دي.

- ثواني بس يا هدير؛ عشان كذا كثير. عايزة تعرفيني إن هم ملهمش ذنب فعلاً؟

أنا مش موافق، مش حابب الفكرة.

ما طبعي ماتحبش الفكرة! ما أنا بقولك الفكرة فيها مسؤولية حياتك في إيدك.

الفكرة معناها حريتك.

بس لحظة..

أنا مقلتش إتهمش مسؤولين عن النتيجة وإتهمش عليهم ذنب.

عليهم مسؤولية طبعاً، وهي:

أول نقطة اتكلمت فيها، وهي:

عدم الاستعداد، وعدم الإدراك، وقلة المعرفة عن الذات.

الإنسانالي مش فاهم نفسه كفاية، غير قادر على إنه يكفل نفس أخرى محتاجة منه إنه يفهمها ويفهمها نفسها.

تحيل أنت مش عارف أنت عايز إيه وبتحب إيه وعايز تنطلق إزاي في الحياة.

أنت مش فاهم كل ده!

ومتقوليش أهالينا وزمان؛ أنت مش هتجيب طفل في الأزمان القديمة المحدودة أكثر بكثير من دلوقت.

ولو إني شايفة برضه إن الأنفس كانت محتاجة تكون على وعي بذاتها، بس في الآخر برضه مكنش العالم محتاج منك انفتاح ومعرفة وتوسّع زي دلوقت.

لحد ١٠٠ سنة فاتت، عصورنا أصبح فيها كارمات جديدة وتطور مُعيّن مختلف عن العصور قبل كده.

ليه؟

لأن الأرض اتأهلت خلاص وأصبح فيها بشر كثير، جيه الوقت إن

البشر دي تحيي جودة الأرض وتأخذ الأرض لجودات عالية تخدم كل الموجودين.

الجودة دي بتحصل مش بالعدد، لا، بتتم بالكفاءة اللي بيتواجد عليها اللي موجودين.

يعني لو العدد اللي موجود كان على وعي ومعرفة عالية، وتكون روحه تواصلها عالي مع الذات الإلهية.

هيكون تأثيره على الأرض ٣ أضعاف الشخص الواحد. الأرض مش محتاجة أعداد وكثرة، قد احتياجها للكفاءة.

ما علينا، اللي بنقوله هنا إن الأهالي محتاجين حتى من ١٠٠ سنة إتهميكونوا على إدراك ووعي بحالهم كافي؛ حتى يكونوا في حالة تواصل عالي وشبع داخلي.

في الوقت ده، الطفل اللي بيعي بيكون الأهل أعطوه إحساس بالترحيب، إحساس بالفخر من غير ما أكون مستني منك تيجي عشان تحسنني بالنجاح.

إحساس إني جايبك عشان أبسطك معايا في الحياة، عشان أنا عرفت ازاي اتبسط فيها.

أنا مش جايبك بعد ما قعدت أحاول أجيبك بالعافية.

ولا جاييك صدفة.

أنا جاييك وأنا طالبك من ربنا، وشايفك في الحياة إن شاء الله فاتحها ومأثر فيها.

المشكلة إن كل أب وأم مش يفكروا إحنا بنخلف ليه!
وغالبًا معظمهم بيخلفوا زهق ومعظمهم بيخلفوا بدون حسابات.
- الله! هو أنت مش كتير بتقولي احسبوها؟

أنا بقولك متحسبهاش كتير، يعني لو أنت متطور نفسيًا وشغال على حالك وعرفت تعمل حياة أنت مبسوط فيها ومش بتجري، ساعتها متحسبهاش وجيب عيّل.

فاحسبها هنا جيّة بمعنى اعقلها وبعدين توكلّ.

عمرّك ما هينفع تتوكلّ وأنت مش مُدرك.

أصلاً التوكلّ على الله بيجي من التواصل الشديد مع النفس والروح والجسد، غير كذا محدش هيقدر يتوكل.

تعالى أحكيك أنا حصل معايا إيه..

لما قدر الله عز وجل إنّي أتولد، اخترلي سبحانه وتعالى أب جميل كان له أكثر من ١١ أخ وأخت، واخترلي سبحانه أم جميلة أمها تركتها من

الطفولة المبكرة.

قُدِّر إن الجزء الأنثوي اليي بيتكوّن عندي من الأم يكون مجروح وغير مُشبع من البداية الجينية والجيلية بتاعته. والجزء الذكوري اليي بيتكوّن من الأب أيضًا كان غير مشبع من ذكورته الجينية والجيلية الأوليّة له.

يعني والدتي غير مشبعة بالحب الكافي من أمها اليي سابقتها من بدري، ووالدي

نفس الشيء غير مشبع من العاطفة اليي المفروض تتشكل من اهتمام الأب وانتباهه العالي مع ابنه.

بالتالي اليي بيحصل لما الإنسانمش بيكتشف ده بعد كدا، هو إنّه بيعاني بشكل كبير من عدم التوازن العاطفي، ويببدأ يكمل نفس قلة التوازن وقلة الشبع مع الجيل اليي بعده.. لو طبعًا ما أدركش وانتبه.

المفروض نفهم من هنا إيه؟

- ١ - إنك محتاج تعرف قصتك القديمة بحذافيرها.
- ٢ - محتاج تفهم إن اليي عانيت منه همّ عانه أكثر منه.
- ٣ - محتاج تفهم إن سردك للقصة المؤلمة هو خطوة كبيرة فيها تصالح منك للحياة في العموم.

السؤال هنا: جاهز؟

- جاهز لـ إيه؟ ثانية واحدة.. أنا حاسس إني فاهم بس خايف، حاسس بخضة.

أيو جسمك فاكّر الأم اللي عشته في الرحم.

- ألم إيه؟

كل ترومات الأب والأم غالباً لو لم يتم شفاؤهم منها، الطفل بيتبناها عشان يجي يطهرهم.

- ثانية يا كوتش.. أنت بتقولي إيه؟

بقولك الحقيقة، ده وهم.

- إيه دليلك على الكلام ده؟

السؤال ده مبحبش أجاب عليه بمقالات علمية أو شهادات، مبحبش أي حد يشكك في شيء هو حاسه، بس يشكك للاطمئنان. بس هجاوبك..

تفسيرك إيه لكل طفل اتولد وعاش وكبر وتلاقىه بكرر قصة والده أو واخد مصير أمه؟

تفسيرك إيه إن فيه ناس بتيجي طول الوقت عندهم تعلق شديد

بأهلهم؟

أو شخص تاني بيطلع كاره أبوه أو أمه؟

تفسيرك إيه؟

- عادي يعني ممكن أي حاجة تانية غير اللي بتقوليه.

هو ممكن يكون حاجة تانية، مش معترضة. وممكن متدخلش قلبك،
مش معترضة.

الوعي كبير، والأسباب كتير، والعلم من الله مش مني. مش
بالضرورة أبداً أكون صح، لكن الحقيقي إن الله حط الفكر والانتباه
لده جوايا قبل ما أبحث فيه وأسمع مين اتكلم فيه؛ فأكيد له إرادة إنّه
يوصل للبعض.

حبابك تقرأ عن:

Adverse childhood experiences (ACEs)

بقول كفاية لحد هنا عن الحدوثة دي.

مش طالبة منك تتأكد إنّا صح قد ما تمخخ فيها، وتركز عايز تبقى
موجود فيها لحد فين.

من أجل نعم ربنا علينا هي إنه يرزقك البصيرة، يرزق قلبك قبل عينك، يرزقك نظرة عميقة من بعدها تحس إنك قريب مش بعيد خالص.

تحس فيها إن روحك معاك، وجسدك معاك، ونفسك كمان معاك. العلم الي كله من عند الله ميعملش غير قرب شكله كدا. العلم الي داخل فيه الشيطان هو الي بيلغليك تحت القرب دي، ويوديك على طول له.

ها! هتعمل إيه بالمعلومات؟

هتوصل لـ إيه؟

فها! أنت بعد المعلومات دلوقت، هتستمتع بالقرب والتصالح الي هتحسه مع الحياة كلها؟

ولا هتفكر كالعادة؟ وبعدين؟ ومعنى كدا إيه؟ اه! طيب يلا نتصالح عشان نوصل لنتائج أسرع.

كتير منكم المعلومات مش هتقربه قد ما هتحركه.

والحركة بدون استمتاع بالمعلومة واتخاذها في المعنى الحقيقي الي ربنا عايزه، بتكون نقمة مش نعمة.



- عايزين نعمل يا هدير تطبيق عملي؛ عشان حاسين إن احنا هننجزنا.

طيب يلا ناخذ جانب عملي، وهو إنك تجاوب على شوية أسئلة:

١- ليه قررت تقرأ كتب فيها وعي من البداية؟

٢- ازاي الوعي بيكمل حياتك؟ ولا مش حاسس الجمال وفي جحيم أزيد من النعيم؟

٣- امتى بترضى عن حالك؟

٤- شايف نفسك هترتاح لما توصل لـ إيه؟

بعد ما تجاوب الأسئلة دي، هاجيلك في صفحة ثانية أقولك إيه الإجابة الي تخليك مطبق صح معايا.

الفصل السادس

مقاومة التخلي

في الفصل ده في مغامرة بسيطة بتحب تخوضها.. مع كل شيء، وشخص متخلي.

الي بيحصل في المرحلة دي، إنك بتبقى ما بين إدراكك للحقايق الي قولنا فيها إنك لا تنتمي وخلاص صدقت إنّه مفيش انتهاء، وما بين إنك مصمم تعكس الحقيقة دي.

يعني إيه الكلام ده؟ يعني القصة الأولى بتاعتك لو كانت مثلاً حب مشروط، أو إهمال، أو خيانة من الأب للأُم..

أياً كان السيناريو بتاعها، وأدركت حقيقته في المرحلة الي فاتت، وأدركت إنّه جهل أنت مش عايزه وإن عمرك ما هتبقى منه ولا فيه ولا معاه، وحبه رَفَضَ إنّه يستمر أو يحصل تاني بأي شكل في حياتك.

بيبدأ عقلك يجذب لك كل الي بيعيد نفس السيناريو من غير ما تاخذ بالك، كل حاجة بحذاقيرها.

بيجبلك حدوتة فيها أنت بتحاول تتقبل وتتحب بدون كلكعة.

بيجبلك حدودة مش شبهك خالص وبتختارها باللا وعي؛ عشان هي دي الحدودة الأولى الي أنت اكتشفت إنك مش منتمي ليها.
ليه؟ أيوا حصلت معايا.

لأن عقلك مكوّن شوية رفض تجاه الحقيقة الي تم إدراكها.
والي منكم استوعب الفصل الي فات، ممكن جداً يكون ماتصالحش تماماً ولّا وافق تماماً إنه كان اختياره، ولا وافق إن همّ مش مذنبين أو مش مسؤوليتهم.

اللا وعي بيحب يرميها على الي برا ويشوف إنه اتظلم في النص، فبعد المعرفة مش ضروري الحياة كلها تتعدل.

أحياناً المقاومة بتطلع على السطح وبتبدأ تحيلك على هيئة علاقات وأوضاع ومواقف في الحياة فيها إحساس بالتخلي، أو إحساس إن أنت مش مرغوب، أو إحساس إني مش واثق في نفسي، أو إن أنا خرجت من توبي.

يعني إيه ده؟

يعني كأنك جيت تشم نفسك، وراح حد قالك عيش على قدك..
أنت نسيت نفسك!

طبعاً متقالكش كدا بس ده الإحساس الي بيوصلك.. إنه لا مش المفروض أصدق في نفسي بسهولة كدا، أنا لسه فيا حاجة بتقول إن أنا مش أحسن حاجة.

طيب تعالى نفصل شوية، ودلوقت تتنفس تلت مرات وتشرب مائية، ونجاوب على أسألتنا: أول سؤال..

ليه قررت تقرأ كتب فيها وعي؟

إجابتك هنا من الأفضل تتمحوّر في إن أنت حابب الجودة في الحياة. يعني أهدافنا كلها في الحياة هي إننا نُنعم أكثر، نعيش النعيم بجودة أعلى كل مدى.

لما الإجابة بتكون إنه عشان أطوّر من نفسي أحياناً كتير بتبقى مختلطة مع صوت شيطاني مزيف ليك الإجابة؛ واللي هو ما أنت بتدور على التطوّر! ويخليك بتدور، كل حياتك مش بتستريح بحجّة إنك بتحاول وبتسعى في هذا الاتجاه.

والحقيقة هو بيرهقك مش بيريحك.

٢- ازاي الوعي بيكمل حياتك؟

الوعي من الطبيعي إنَّك تحس جماله.

ازاي؟ لَمَّا الإنسان يفهم، يبدأ يبصر الأشياء بجمالها الحقيقي؛ ف
يشوف الجمال من كل شيء ويشعر الجمال من كل شيء بدون مجهود
وبحث. الفهم والمعرفة لو حدها جمال.

بيتحوّل لجحيم وزوال نعمة لَمَّا تركز على النتيجة أكثر من تأمُّلك في
الجمال نفسه.

فإجابتك هنا اه أشعر بالجمال وأتأمله، لا أشعر به.

٣- امتى بترضى عن حالك؟

برضى عن حالي لَمَّا بركز أوي في التحصيل، ولَمَّا بحس إني صح أوي.
غالبًا دي الإجابة الحقيقية؛ هي التحصيل، وشعوري بإني ماشي صح.

ولكن الإجابة الواعية المتزنة هي..

هي.. إنَّك بترضى عنه في كل الأوضاع؛ وضع الحزن، وضع الفرح،
وضع الحزن، وقت الغلط قبل الصبح، وقت قلة النتائج وقلة تحصيل
الأهداف.

هل بترضى عن حالك حتى وأنت غلطان ومذنب ولا لا؟

هل بترضى عن حالك لو مفيش أي وصول لأي أهداف؟

٤ - إيه اللي هترتاح لما توصل له؟

الإجابة النابعة من اتزان هنا، هي إني مقرر أرتاح.

بدون وصول، عايز أرتاح في كل الأوقات. ومش بس عايز، مقرر؛
لأنه مهما وصلت وحصلت هتدور على الراحة الأعلى منها.

تعالى أحكيك قصة عن التخلي..

قصة، فيها أنت عجبك شخص، والشخص ده شايفك عادي جداً
وبيتعامل معاك عادي. بتبدأ أنت العادي ميعجبكش، وهو ك شخص
يعجبك أكثر.

ليه لما بتفهم الحقيقة وبتشوف اللي حصل زمان بتقرر أوي تمشي؟
يعني بتقرر أوي خلاص تسبب الرفض والتخلي اللي أنت اتعرضتله،
سواء فهممت بنفس الدرجة اللي فوق أو لا.
الدرجة العامة بتاعت مرحلتك وقت الجنين.

ما علينا! المهم، أنت بعد ما بتفوق من عدم التقبل وبتبقى عايز
تسيب الموضوع ده عشان تتطور. بتقابل هذا الشخص اللي بيعاملك
عادي، وده على طول بيضغط على إحساسك القديم بالرفض اللي
اترفضته، هنا بتبدأ تاني تصمم إنك تخلي العادي مش عادي.

لازم يشوفني ويعجب بيّا أكثر مني.

طب اشمعنا اخترت ده؟ عشان ده بالذات تحدي، مش هجيب شخص يجيني على طول، أنا عايز شخص أبدأ معاه من الأول. عايز شخص أحاول أخليه مايرفضنيش ويقبلني.

كإني بغير الواقع والقصة القديمة الي معرفتش أغيرها.

احنا في المرحلة دي بنختار أشخاص بعيدة عنّا، عشان نحاول نحس إن آديني أهو عرفت أثبت إن في حد هيجبني، في حد كان عادي واختارني.

كإني لسه مش مسامحة الي فات، وعازية أتسامح فيه مع الشخصية دي.

وده طبعًا طاقيًا بيضغط على الطرف الآخر وبيخليه عايز ينفر منك؛ لأنه حاسس إن المشاعر والتصرفات مش خارجة من حقيقة القلب، خارجة من عدم توازن وإحساس إن أنت عايز تغير القصة القديمة وكإني بتقوله هثبت من خلالك النجاح في قصتي الجديدة.

بتبدأ تلاحظ إن التصرفات في البداية حلوة. حد أنت بتديله شعور القيمة قصاد نفسك.

يعني باللا وعي بتختار حد معندوش إحساس بالقيمة مرتفع،

بس أنت بتديله الإحساس ده. وبتشوفه حاجة أعلى بكثير من إنّا
تيجي بسهولة؛ ف في الأول الشخص بيكون مبسوط بانبهارك بيه أو
بالإحساس اللي بياخده منك.. وده كله طبعاً في البداية.

بعد شوية بيوضح للشخص إنك قليل قدام نفسك وعايز تشوفه أو
في الأساس شايفه هو أعلى وأقيم، وعايز تستمد القيمة منه.

ف بيبدأ يبعد وياخد خطوات لورا، ويحس إنّه مش منبهر خالص،
وإنّه كان فاهم غلط، وإن أنت الشخص الغلط.

الشخص ده في اللحظة دي، بيعس طاقته بتسحب، وإنّه مش
مبسوط، ومش عارف ليه لما بيتكلم معاك وبيعس إنك عبء وحاجة
ثقيلة.

أيوا فعلاً حصل وبيحصل كدا.

هو ليه فجأة بيعسسونا إنّا عبء؟ وعلى فكرة مش بكون بستمد
قيمتي منه ولا حاجة!

طيب واحدة واحدة..

لو الكلام مدخلش دماغك، وحسيت إنك مش بتستمد القيمة،
بس اللي قدامك بيزهق منك بسرعة وبيستعجل الوقت اللي بيدھولك.

ده حقيقي؛ عشان طاقته بتتسحب.

والطاقة بتاعتك بتتحول لشفاط أول لما أنت نفسك بتكون مش واثق في حضورك، ومش واثق في وجودك، ومش واثق في تأثيرك اللي لا يقارن بشخص.

ده كله قيمة ضعيفة.

يعني الشخص اللي بيستمد قيمته من ذاته الغير محدودة، إحساسه بالقيمة لا يمكن يتبني على الأشخاص والماديات.

بيتبني على تواصله مع نفسه، ومع النور اللي جواه، وقد إيه بيثق إن النور اللي جواه لا يقارن وتأثيره في الأرض غير محدود

- معلى لحظة، حاسس إني فاهم بس الكلام نفسه عبء عليًا شوية. ممكن تفهميني أعملها ازاي؟

يعني إيه أشوف تأثيري غير محدود؟ يعني إيه أكون غير مقارن بوجود شخص تاني؟

يعني الثقة في الذات، وحب الذات، وتقدير الذات.

أول كورس أونلاين عملته كان عن حب الذات؛ لأن كل حاجة بتبدأ من هنا.

هنا اللي هو أنا شايف نفسي ازاي وبقدرها ازاي، وأعملها حساب،
وبشوفها على الجميع وبعرف أتغر وبعرف أكون متواضع.

بعرف أعمل الاتنين!

شوف أنت بتعرف تعمل إيه وهو بيعرف يعمل إيه.. أنا بعرف
أعمل الاتنين!

المهم يعني أنت الشخص اللي مبيعرفش يتغر ولا يمارس الغرور
بالذات في المرحلة دي.

- يعني إيه؟ قصدك المفروض أتعلم الغرور والغرور ده مهارة
تُستغل وتُستعمل؟

أيوا بالظبط، اسم الله عليك! كدا.

هو الغرور معناه إني شايف قيمتي، وشايف أنا مين، وبعرف أكون
أنا، حاضر، ومتواضع.

لكن في نفس الوقت ثقتي بنفسي بتخليني عندي مكان كدا ثابتة،
مكان فيها إن مش أي حد أتعرف عليه لازم أخليه يجبني ولا لازم
أشوف في نظره نظرة قبول، في مكان إنّه مش فارق معايا..

هو يشوف، يعجب، يكره، يرفض!

أنا تمام مش فارق معايا.

أنا عارف إنّه كدا كدا أنا شخص مؤثر، من غير كلام كثير، وتعبيرات،
وانفعالات كثير.

ده بيظهر تناكة وغرور، بس هو في الحقيقي ثبات وثقة في الحضور.

- طيب برضه معرفتش أوصلها ازاى.

تعالى نخط شوية أسئلة، زي تمارين تفتح عقلك على الجزئية دي
وتخليك جاهز للتطبيق.

- هو التطبيق المفروض أكون جاهز له؟

أيوا؛ ممكن تعرف المعلومة بس متبقاش جاهز تنفيذها.

- طيب ما أنا كدا مش هوصل للنتيجة!

وصولك نفسه نية معرقة هدفك في النتيجة، نية معرقة.

محتاج تقرر تفهم عشان تقرب من نفسك، مش عشان تحقق وتوصل
لنتائج وخلاص.

يلا بينا..

السؤال الأول اللي بيعزز حب الذات:

أنت مين؟

عبر عن نفسك هنا، اتكلم عن نفسك أكثر وقولي أنت مين وبتعمل إيه وشايف نفسك ازاي.

اتكلم مع نفسك أكثر ببراح، معظم الناس مبتعرفش ترد على السؤال دا.

- طيب ادينا مثال.

يعني: أنا اسمي أحمد، عندي ٢٠ سنة، من يوم ما جيت وحاسس إني بحب الفن وبحس إني مبسوط لما بغني، بحب ألعب مزيكا وبسرح وأنا فيها، ولحد ما أكون جاهز وأحقق الفن حابب أكون موظف سيلز؛ عشان بيكتسبوا مهارات تعاملية كثير. حابب أعيش رايق. بحب أكون في مكان هادي، وفي نفس الوقت معنديش مشكلة أكون وسط جروب. بحب أكون بحب أكون وسط الناس رغم إن الي جوايا كله بعيشه لوحدي. عانيت كثير من الحزن والاكتئاب، بس لحد دلوقت بحاول آسيهم. بحاول أتقبل نفسي وأتقبل الناس. وأكثر حاجة عايشها وفاهمها عني إني بحب أكون مؤثر.

ده مثال على ردك في السؤال.

السؤال الثاني:

هل أنا بحب نفسي ولا بحب صورتي؟

يعني هل كل اللي بتسعاله من تطور وقراءة للكتاب ووجودك في دايرة الوعي، من باب حبك لنفسك ولقربك منها؟ ولا عشان عايز تثبت صورة معينة وتعوض إحساس القيمة اللي فقدته؟

بعد أول خطوة في الوعي بيحصلك تغيير ملحوظ وشكل واضح في النتائج.

بتبدأ تدمن القصة، وتحب الصورة اللي اتبنت من الصورة الجديدة.

وتقرر تكمل تطور في الوعي والقراءة وشكل الحياة الإيجابي؛ بس عشان تبني الصورة اللي في الأصل مش حُبك لنفسك حُب اللي حواليك ليك، أو انتصار عليهم عشان متحبتش منهم؛ لإنك ممكن تكون مش عايز حب، بس عايز تثبت إن همّ اللي كانوا خسرانين في قلة حبهم ليك.

المهم في السؤال ده ركز تجاوب بصدق.

السؤال اللي بعد كدا اللي هو التالت:

هل أنت مسامح نفسك؟

مسامح اللي حصل فيك؟

مسامح إنك متحبتش، إنك اترفضت، إنك اتخذلت، إنك كنت بعيد

عن كل الي المفروض يحبوك؟ هل مسامح المواقف العبيطة والمحنة
الي حطيت نفسك فيها؟

مسامح شكلك الي طلع غبي بالنسباهم؟

مسامح إنك اتشفت قليل لما اترفضت؟

مسامح إن كان وعيك مختلف وأقل من دلوقت؟ مسامح إنك جيت
صدفة وإنهم دايمًا يقولوك أنت جيت غلطة؟

مسامح إنك مكتتش الأخير المتدلع أو الأول الي بياخذ حاجات
كثير، أو الوسطاني الي جه وهم موافقين أكثر ومستعدين للدور، أو
الأخير خالص الي مكنش له وقت برضه؟

موافق على كل السيناريوهات الي عقلك شافك فيها مظلوم
وبيقنك بـ كذا لحد دلوقت؟

السؤال الرابع:

هل أنا منتظر الحب عشان أحب نفسي؟

يعني هل أنت عايز تحب نفسك من خلال الحب الي هتشوفه في
عيون الناس، أو أنت عايز تتعلم تحب نفسك عشن تشوف برضه الحب
في عيون الناس؟

إيه ده هو فيه فرق؟

أيوا، هو بالفعل الاتنين بيوصلوا لحب ذات مزيف، ولكن الاتنين تفكير مختلف.

الشخص الي يفتكر إن هو إيجابي ويحب نفسه وفي أعماقه هو يعمل ده عشان يتحب، مختلف تمامًا عن الشخص الي منتظر يتحب عشان يحب نفسه.

الأولاني بيضحك على نفسه.

التاني ماتغيرش ومش بيضحك على نفسه، هو ماشي بنفس المنهج بتاع ستي وستك؛ الي هو ربنا يحب فيك خلقه.. طب ده غلط؟ لا.

ولكن الوعي القديم عايز الكثرة؛ كثرة عدد الناس، إقبال الناس عليك.

علمونا زمان إن أنت بعدد الناس الي بتعجب بيك وبيتقدمولك، وأنت بعدد الناس الي تتقبلك وتشوفك.

فبتبدأ تكمل على نفس المنهجية؛ الي هي إنك تفضل تنتظر الموافقة من خلال إقبال الناس عليك..

الإجابة المفروض تبقى إيه؟

الأصح تبقى هي إنك تكون غير منتظر، وغير مزيف.

تركز على الاثنين:

لا تنتظر.

لا تتزيف (يعني متكئش من برا أهم من جوا).

نرجع تاني للقصة اللي مكملتش فوق:

العلاقة اللي فيها أنت مش فاهم هو مشي وبطل يلاغي أو يتجاوب
أو يبصلك بنفس البصة ليه!

بتبدأ تحس إحساس ثقيل أوي، إحساس فيه أنت بتقل ومش قادر
تحس ده، وكل ما الي قدامك يبعد تحس إنك بتقل أكثر، بس أنت مش
فاهم إنك بتقل، أنت فاهم إن فيه إحساس سيئ أوي أنت مش قادر
تحسه وتقل جدًا.

- طب اشمعنا بتقولي إنّه ورا الشعور ده إن الإنسان يحس بالقلة؟

لأنّه أصلاً بيقتي داخل عشان يشعر بإنه عالي القيمة.

وعايز يعوضها من خلال تفاعل الشخص ده معاه؛ كل ما الشخص
ده يديني ريق أحس بالقيمة، وأحس إنّه أخيرًا أخيرًا هنجح في إن حد

يجبني ويتقبلني.

أحياناً كثير سيكون في قصص نفس الرّتم؛ فيها شخص يعمل نفس التصرفات بس مش نابعة من إثبات لنجاحه في وجود الحب والتقبل والانتفاء، نابعه من حاجات ثانية وأبعاد ثانية.

لكن في قصتك الأولى عادةً بتكون نابعة من البُعد والمكان ده.

أنا فعلاً مرّيت بحاجة شبه كدا، ازاي أكون على وعي أو طاقة نفسية تمنعني من إني أجذب علاقات بالمنظر ده؟ □

- يعني إيه المنظر ده؟

يعني مش عايز أجذب شخص بينهر في الأول، وفجأة يفقد انبهاره ويبعد ويحس إنّه مش عايزني أو يحسّسني إحساس ثقيل أنا مش قادر عليه.

السؤال الصّح هنا إيه؟

إيه اللي ممكن أسيبه جوايا يخليني آخذ استحقاقي الطبيعي في العلاقات؟

وبعد ما تسأل السؤال ده محتاج يكون عندك بناءة محترمة في معرفتك

بالاستحقاق في العلاقات.

الي هي: أنا مستحق لشخص حاب نوع جمالي ونوع شكلي ونوع ظهوري.

أنا مستحق لشخص حاب وجودي وبيطمّن به، وشايف ومقدّر تأثير الوجود ده.

أنا مستحق لشخص يسمع ويفهم كل كلمة بقولها.

شخص عنده فضول طول الوقت يتعمق معايا في الحياة ويتعمّق جوايا؛ عشان نخلي حياتنا أفضل.

أنا مستحقّ إني اتشاف بعيوبي كلها وهو يقبل ويتقبل ويحتضن ده.

أنا مستحق لشخص حاب يبقى جنبي في وقت ضعفي قبل وقت قوّتي.

أنا مستحق لشخص حاب يقدم لما لا نهائي مش بقدر ومش بحذر.

أنا مستحق لشخص متعافي سليم القلب محافظ على فطرته.

أنا مستحق لشخص واعى بالجانب النفسي وأهميته ومحافظ على صحته النفسية؛ فبالتالي هيهتم لصحتي النفسية.

أنا مستحق لشخص عنده طموح وعنده آمال وعنده فيهم إيمان.

أنا مستحق لحد واثق في ذاته معندوش خوف إنه يتساب أو يتخان؛
ف يحاول يسيطر أو يضمن وجودي ويبعدني عن الناس كلها.

أنا مستحق لحد كريم، غني في ذاته.

كل الحاجات دي وأكثر محتاج تفضل تكررهما وتتأكد إنهما من حقك،
غير كدا اللي هيكون موجود هيكون حاجة عشوائية وملخطة، وتيجي
تسأل نفسك هو أنا ليه مأخذتش واحد كريم!

سيادتك مش محدد أنت عايز إيه.

مهم جدًّا في العلاقات أكون محدد أنا عايز إيه بوضوح.

وقبل دول، أكون عارف أنا عايزه ليه.

ومش هتعرف أنت عايز العلاقة بالاستحقاق ده ليه وبإيمان ازاي،
إلا إذا عرفت إيه هي صفاتك أنت وإيه هو تأثيرك، ومن خلاهم إيه
شكل الحياة اللي تستحق تعيشها وعايز تعيشها ليه.

- هدير كبرت الموضوع؛ أهالينا مكنش عندهم كل الكلايع دي
وعلاقتهم مشيت.

عشان كدا أنا بكتب الكتاب ده وأنت بتقرأه.

عشان زمان كانت العلاقات ممكن تنجح كدا من غير تدريب، وكان

الأطفال يتحملوا مسؤولية الحاجات الي اتكتمت والي اتعدت من الأب والأم لمجرد إنهم مش عايزين يتدربوا ويتعمقوا.

ولإن زمان مكتش الدنيا مفتوحة وكانوا مركزين إن دورهم ينجح من خلالك. يعني من خلال الأولاد مش في العلاقة نفسها؛ ف كانت العلاقة بتستمر، والأولاد هم الي بيثيلوا.

يعني الأب كان بيشوف نجاحه في نجاح ابنه بس، وتركيزه مع ابنه بس، ودوره ك أب هو أهم حاجة. والأم كذلك.

مكتش عندهم ثقافة إنهم يتبسطوا في الحياة لو حدهم عمومًا.

أهالينا كل مشاكلهم في الحياة هي عيالهم؛ الي هو أنت. هو سعيد أو تعيس بسبب أنت وصلت لـ إيه في الحياة.

- طب مش ده الصح؟

لا.

هو كدا متعلق برضه بعلاقة، ومتعلق بدور وهمي ربنا حطه فيه لوقت مؤقت.

بص، مش موضوعنا.

موضوعنا دلوقت إنك بتثق فيا وأنا بديك الخلاصة.

الخلاصة هنا:

- إنَّك تحط استحقاق.

- تحط وضوح: أنت عايزه ليه؟

- تعبر أنت مين وبتعمل إيه وبتأثر ازاي في الأرض.

عشان تعرف تجاوب على (ليه) دي مضبوط وصح.

الجزئية هنا اللي متشرحتش كفاية هي:

(بأثر ازاي؟).

مفيش حد مبيعرفش تأثيره غير الشخص اللي مش عارف يتصل
بذاته من خلال حبه لنفسه.

- يعني أنا برضه مش عارف ازاي هأثر ويعني إيه تأثير.
التأثير:

هو إنَّك تبقى عارف الصوت اللي بيخفُت جواك في البداية ومحسك
إنَّك

ده أنت.

بتشوف نفسك في حاجة وبتحس إنَّك عايز تبقى أكثر واحد بيعرف

يتقنها.

رغم إنّ الصوت الي بتكلم عليه ده مبيكنش أعلى صوت ولا أقوى صوت، لكن هو أصدق صوت.

فمع الصوت ده بتعرف تشوف بسيط من صورتك المؤثرة وأبعدها، وبتعرف تشوف كتير منها لما بتمسك الطريق فيه بكل أبعاده.

اعرف أنت مؤثر ازاى ولحد فين ولو لسه بادئ تسمع الصوت ده.

اعرف إن عقلك اللا واعي هيفضل يشغلك كل ملفات الخوف؛ عشان تقف ومتظهرش ومتحركش.

وفي الآخر..

أنت هتقدر، وهتفوز، وهتتحرك.

بعد مأساتك مع التخلي الي حصلك بأشكال مختلفة، وفضلت في كذا مرة أو في نفس المرة أو من غير ولا مرة يتكرر معاك شعور الوحدة والبُعد؛ شعور إني بعيد عن القرب، إني مش عارف ولا هعرف ولا هقدر.

وبيبدأ يتحوّل الموضوع لإحساس أنا مش قادر أكمل، أنا بجد مش قادر أكمل الحياة كلها. حاسس بيأس رهيب، حاسس إني مهما حاولت

مش هتيجي .

(بحاول بس مبتجيش).

أنت عارف أول إيميل عملته في حياتي هو إيه؟

كان إيميل اسمه why me

من كتر ما كان عندي ياس رهيب من نفسي .

وطبعاً المرحلة اللي بنحكي فيها دي مرحلة أولى في الفقرة اللي فاتت،
يعني قبل ما تعرف تأثيرك وحبك لذاتك وبتعبّر عن نفسك إزاي..

دي مرحلة قبل كدا بشوية .

مرحلة أنت أصلاً فيها تسمع عن حب الذات في التلفاز .

من بعيد كدا مش من قريب .

ف في المرحلة دي أنت بتبقى مش عارف في إيه، وبتسأل أسئلة
وجودية زي حالتي بالظبط .

اللي هو أنا ليه أساساً؟!!

بقى ليه ها؟

كان ممكن مجيش، أنا مش قادر على اللعبة دي، أنا حابب أهدي .

حبيب أستقيل . مش بحب حد، ولا عايز أحب حد. أنا أصلاً وحيد
وعايز أكمل كدا

بالمناسبة، عارف؟ تقريباً تالت مرة عملت فيها جلسة مع ثيرابيست،
قالتلي أنتِ عندك حُكم بالوحدة.

وطبعاً الجلسة دي مش في نفس المرحلة اللي بكلمك عليها، ولكن
حُكمي على نفسي بالوحدة اتكوّن في المرحلة دي.

ف الفترة دي.. بيتكوّن عندك إحساس إنك الأفضل تبقى لوحدك..
الأفضل!

وبتخط الحُكم ده وتكمل عليه.

- طيب دلوقت هعمل إيه؟

دلوقت هقرر..

- إني مش وحيد؟!

لا هي مش بالبساطة دي إنك توقف اختيارك للوحدة مش هيجي
هنا؛ لإنّك في المرحلة دي لسه مكتشفتش.

أنا بجبلك «فلاش باك».

حُكِّمك بالوحدة على نفسك هيقف، لما توصل لمرحلة وعي؛ تظهر
ليك قد إيه أنت بتحاول تشتغل وتبذل مجهود في شغلك عشان تحمي
نفسك من الاحتياج اللي هيخليك تتواصل مع ناس فبالتالي تبقى مش
وحيد.

ف لا أنا هستغل عشان أكفي نفسي.. مع إن خد بالك أنت برضه
هنا مش عايز تبقى لوحدك ومش مدرك إن اللا وعي بتاعك هو اللي
بيشتغل على وقت الحادثة اللي كرهتك في وجودك فوق وقولت مش
قادر أكمل.

عقلك من ساعتها شغال هناك.

وأنت مع الوقت عدت النقطة وفاكر إنك مش عايز تبقى لوحدك.
بس زي ما قولنا عقلك بيفعّل أكثر وقت أنت كنت في استراتيجية
حماية؛ عشان كدا برضه في العلاقات فضلت تتواصل مع موجات طاقة
لأشخاص مستحيل تكون مبسطة معاهم العلاقة.

علاقات كلها برضه بعيدة، تظهر قريبة، لكنها بعيدة.. وفي منها شبه
مستحيلة.

عشان إيه؟

تفضل وحيد.. أنت بتسال أنا إمتى هلاقي علاقة كويسة!

بس في الآخر أنت لسه في مساحة الوحدة.

جواك بتأكد لنفسك كل يوم: أنا وحيد، أنا هفضل لوحدي.

أهو شايف العلاقة صعبة ازاي؟ أنا هكمل وحيد. أهو شايف الشغل صعب ازاي؟ مستحيل أنجح.

شايف بعامل الناس كويس بيعملوا إيه؟ الأحسن أفضل معتمد على نفسي بعيد عنهم.

فبيدأ يكون حافزك جاي من تخوفك من التواصل، وبالتالي يلا نبني حماية من ده أكثر.

الصوت الخافت: (بس أنا خايف ابقى لوحدي)؛ اللي بيخليك ترجع تلف تاني في دايرة مقفولة.

- طب أعمل إيه؟ أعمل إيه بجد؟

طيب تعالى أقولك تعمل إيه.

في المرحلة دي محتاج تريح خالص، ومتحاولش تحس بمقاومة ما بين إنك عايز تعتمد على نفسك وما بين إنك عايز تشارك حد.

وتحاول تعاقب نفسك بصوت التأنيب كل شوية: ليه مابتمشيش؟

الراحة هنا معناها إنك:

- تبطل تقاوم.

- تحس إنك شخص طبيعي إنك مش عارف تدخل علاقة، مش غريب وسط اللي دخلوا.

- تأكد لنفسك إن ده من حقلك وأنت مستعد تاخده. ازاي وإمتى مش عارف بس أنا متأكد إنه جاي.

نيجي هنا في خوفنا من إننا هنفضل في عزلة.

لحد إمتى هفضل هنا؟

ده طبعا السؤال اللي لازم عقلك يدخلك فيه بعد كدا.

مش هيسيبك ترتاح حتى لو جاوبتك على السؤال اللي قبله.

الفصل السابع

شعورك بالعملة

هبدآه معاك بالسؤال بتاع خائف أفضل هنا.

خائف أفضل وحيد؁ خائف محدش يقرب؁ خائف! أنا معرفش
ازاي هقرب!

أنا اتفقت معاك في الصفحة اللي فاتت..

ريح...

ريح عشان خوفك من إنك هنا بيعطل اللي بيحصل بعد كدا.

- لما سألتك فوق وقولتلك أعمل إيه وجاوبتيني؁ حاسس إن
الإجابة مش مرضية.

أيووا لإنك عايز إجابة تخليك بتفكر أكثر وبتحاول أكثر؁ مش إجابة
تخليك ترتاح وتقولك متعملش حاجة.

العقل دلوقت مش حابب كدا؛ حابب إنك تفضل بتتحرك وبتفكر
وبتسعى.

بس خليني أقولك إن ده مش سعي؛ ده سعي مرهق؁ سعي بيخليك

مش بتدوق معنى السعادة والراحة.

هو أنت فاكّر أي حاجة أنت بتحصل عليها المفروض توصلك لـ
إيه؟

المفروض في الأول توصلك للراحة؛ لو مبتوصلش لده بقى من
قبل ما بتوصلها مش هتدوق فيها الراحة.. خليني أكلّمك عن قانون
الجذب.

تعالى نتخيل إنك عمال تسعى أوي عشان يبقى معاك فلوس كثير؛
بتشتغل أكثر من شغلانة، طاقتك على طول في الشغل، كل وقتك رايح
على الشغل، الشغل هو رقم واحد في حياتك؛ أعلى قيمة وأعلى اهتمام.
اللي هيحصل إيه؟ هيجيلك فلوس ومش فلوس قليلة، لا فلوس
كثير. بس تعالى نسأل الفلوس دي جاية على طاقة إيه؟

جاية على طاقة سريعة، جري وإنجاز، وكل حاجة بسرعة ف اللي
هيحصل إن الفلوس هتيجي وتروح بسرعة ومش هتكون بتحقق
الهدف الأساسي بتاعها؛ وهو الراحة، الرفاهية، والحرية.

أنت بتلحق تخلص حاجة؛ عشان تدخل في حاجة؛ عشان تجمع
فلوس، واللي بعده.

عارف ليه مش بتدرك معاناتك هنت؟ لأن نجاحك المادي في

الصورة المتصدرة ليك يشحنك.

بيخليك راضي عن نفسك..

معظمنا بيحس بالرضا عن الذات، أو اتعلمنا ده لما كنا بنذاكر كثير
وبنحشر معلومات كثير ومش مهم أنا فاهم أو لا؛ المهم إني أجيب
درجة عالية.

مع السوشيال ميديا، مع الوعي الجمعي للناس إن أيوا احنا بقينا
بنشحن رضا عن الذات من خلال كل صورة بنوصلها ومش مهم اللي
جوا.

الحقيقة إن اللي المفروض تعلمه في الجذب الراحة مش السعي.

احنا السعي بتاعنا مش لازم يبقى حركة وجري وفرهدة.

السعي في العصر ده لما هقولك ريح.. اللي هتعمله إنك هتقلل شغل.

ف الراحة والسعي الصحي بييجي لما بتشتغل من غير ما تشوف
الشغل أولوية، واللي هييجي من وراه أولوية.

أنت أكثر أولوية، أنت اللي بتخلي الشغل يشتغل، أنت المحرك
للشغل والفلوس.

لما تيجي تصرف فلوس أو تاخذ فلوس، اسمها أنت بتعيد دورتها.

متفكرش إن الفلوس بتيجي تقف عندك.

ركز على إن الفلوس بفتح معاك أول ما بتشوف إنك مش مالكها.

اديتك مثال على الفلوس في فصل بيتكلم عن العزلة.

لأن مهاراتك المادية تقاس على معظم جوانب حياتك. مهاراتك في إدارة المال نفسيًا وعقليًا هي نفس مهاراتك في العلاقات والتواصل، نفس نوع الطاقة اللي محتاج توصلها.

المهم هنا..

هتركز على إيه؟

- إنك تكون أهدى، وتستريح، وتتعلم من العمق ترتاح.

- إنك تتعلم مهارات إدارة المال.

لما هتتعلم مهارات إدارة المال، طاقياً هتبدأ تفهم إن الجذب طاقة وإنك محتاج تعمل ميكس بين حاجتين:

أول حاجة:

إن الجذب بيشتغل وأنت من جواك هادي أكثر مما تكون في حركة.

وإن الجذب عايز الي دايمًا يقدم في الحياة بقلب شجاع، زي ما بنقول مقطّع بطاقته؛ يعني مش همه حاجة ولا فارق معاه الدنيا، بس

مقدم في الخطوات.

الميكس هنا ازاي؟

إن الشخص الثاني مش بيجري في كل مكان وجواه صوت يقول
عايز ألحق، عايز ألحق قبل ما الوقت يخلص.

لا هو عنده شجاعة مش وراها خوف من أي حاجة في الدنيا.
هو بيان في حركة، بس هو من جوا هادي وساكن وعارف إن حقّه
مش بيجري وراه هو بيجيله.

شايفين الفرق اللي بتكلم فيه؟ ده بيجري من غير شجاعة وإيمان،
والثاني بيقدم من غير جري بشجاعة وإيمان.

وكذلك العلاقات؛ محتاج تفهم إن العلاقات عبارة عن نفس
الطاقة؛ الطاقة اللي أنت فيها مرتاح، مش قلقان، مش بتجري. السن
مش الحاجة اللي بتقولك يلا هتتأخر، ولا أهلك مأتريين فيك وبيقولوك
يلا هتتأخر.

لا، أنت مش فارق معاك، أنت مركز مع نفسك في الحياة وعمر
روحك، مش قاعد ماسكلي ساعة رملية وفكر إن ده هيخليك تلحق
تاخذ اللي أنت عايزه.

أنت بتساعد نفسك كل يوم على استمتاعك بالوحدة.

- هدير، يعني إيه أستمتع بالوحدة؟

أنت عارف إيه أسباب خوفك من الوحدة؟

هو عدم إدراكك لتأثيرك الحقيقي في الأرض؛ ف كونك لوحدك
بيهدد دورك في الأرض، بيهدد كينونتك وإحساسك بإنك متشاف
ومطلوب؛ عشان كذا الوحدة بتزن علينا؛ عشان بنخاف نتهمش في
الدنيا وميكنش لنا لازمة

إحساسك بالوحدة بتحميه بآليات كتير.

وبتحميه لإنك فقدت تصديقك في نفسك إنك هتعرف تشارك حد.
عارف؟ لما الشخص بيحس إنه فشل في حاجة بيزيد فيها أكثر؛ لأنه
فاكر إنه فشل فيها.

بيقول طب أهو! وزى ما قولنا هو من برا يقولك والله عادي عايز
أرتبط!

فيبدأ يشتغل كتير.

يدخل في علاقات توكسيك كتير.

يبدأ يبقى عنده علاقات كثير وعلى طول يخرج في تجمعات.

بيحاول يعمل كل ده عشان يثبت لنفسه إنه بيعمل الي عليه، وإن الدنيا والناس همّ الي مش بيدوله فرصة وهمّ الي مش شبهه وهمّ الي مش نافعين.

أشهر إجابة باخدها من أي حد مدخلش في علاقة ودي مشكلته، يقولي كل صحابي متجوزين وتعساء، كل الناس الي بتقع في حياتي مش نافعين ومش كويسين.

أولاً زي ما قولنا فوق..

الشخص بيروح لكل شخص مش نافع وتوكسك عشان يفضل في نفس الجزئية؛ الي هي أعمل يه يعني أديك شايف الناس، الي بتأكد (أنا مش في إيدي حاجة)، ربنا عايز كدا.

ربنا مش ممكن يكون عايزك وحيد، ربنا مش معقول هيعسفك.

هو خلقك للتزواج؛ جسمك ومتطلباته الجسدية والنفسية، الاتنين مش بيكونوا في أعلى احتمالتهم غير بالتزواج.

يعني الين واليانج؛ الطاقين والضدين يكملوا بعض.

ف شوف ازاى الشيطان ممكن يقنعك بإن أنت صح ويخليك تفترى

على الله الكذب.

مبفهمش أبدًا الناس الي تقولك أهو ربنا عايز كدا.

يعني ربنا عايزك تعيس، حزين، عاجز؟ بيدي ناس وناس لا؟

شايف الشيطان ممكن يقنّعك بإيه؟

بإنه اه في ناس هتاخد وناس لا؛ عشان تنسى اسم الله العدل.

من أهم النقط الي تاخدك لاستحقاقك هي اسم الله العدل.

إنك تكون موقن مية في المية إن الله عدل في كل مراحلك وظروفك.
ويمكن كلمتك في ده فوق.

دلوقت هسألك..

تفتكر ربنا عايز إيه؟

ربنا عايز إيه من خلالك؟

عايزك تكون في إحسن حال ف تكونله أصلح احتمال.

هل أنت شايف ده ومدركه؟ يعني كل ما هتكون أنت معاك كل
التجليات، هتكون أنت أصلح الصالحين.

- ازاى هكون أصلح؟

حلو عشان عايزة مفهوم أعمق.

يعني تكون شخص ناوي الإصلاح حتى بخطوات رجلك بس.

يعني كل خطوة بتخطيها لو نيتك إصلاح وتغيير من غير ما تبذل مجهود، خطوتك في أي مكان وقدمك في أي تجمع هو إصلاح وتغيير بس بطاقتك.

وده بيزيد كل ما كان معاك وسائل تساعدك على الراحة أكثر.

ف الطبيعي إن ربنا عايز لك ده.

أنت عايز تكون مش في الاستحقاق الكامل المتكامل؛ عشان تأيد نظرية إن مفيش حد بياخد حاجة كاملة!

شايف الجهل؟

أنت لسه مصدق دي؟

انساه.. انساه إيه!

انسفها!

ربنا دايماً عايز يديك ل سبب، حاجة.. أنت بقي مستعد تاخذ وتستقبل؟

أنت مستعد تكون قد مسؤولية اللي هتاخده؟

اه!

أنت مش عايز تتحمل مسؤولية اللي هتستقبله؛ لأنه ممكن يحط عليك عبء النجاح.

أنت عارف إن في ناس كتير بتوقف الاستقبال عشان توقف دور النجاح.. في ناس كتير مفهومها للنجاح إتهم معاهم حاجات كتير وده ضغط ومسؤولية لأنهم ساعتها هيجتاجوا دايمًا إدارة للنجاح ده وهيجتاجوا يحافظوا على استمراريته..

على إيه يا عم؟ أنا مش قادر!

فبيبعد عن النتائج المريحة الكاملة؛ لأنها نجاح.

اسأل نفسك هنا: أنت موافق ومستعد على النجاح أو لا؟

طيب نيحي هنا للجزئية بتاعت صحابي كلهم ارتبطوا واتجوزوا وحياتهم تعيسة أوي!

اللي هو طب اتجوز ليه؟

تعالى أقولك الأول إنك مش أحسن حاجة تحسبها الحسبة دي، ولا تسمع للناس دي، ولا تفضل جنب الناس دي.

محتاج تفهم إن أفضل حاجة تعملها هنا، إنك تقطع مع كل شخص

مش مناسب ليك؛ كل شخص محبط بيحسك إن استحقاق ربنا هو المعاناة، استحقاق ربنا العجز، استحقاق ربنا كله فقير.

مش محتاجة أعيد كثير، اقطع معاهم.

طب افرضي إن الناس دي أهلي... سطح معاهم، قلل معاهم.

- أعمل ده ازاي واحنا في نفس البيت؟

عادي جدًا الناس الي حواليك لما بتقرر إنك مش منتمي لنفس فكرهم ومش منتمي لنفس الاحتمالات بتاعتهم وبتفكر نفسك بده وبتكرره على دماغك كل يوم، بيدأ نظامك النفسي كله ميتأثرش بيهم بنسبة لا تقل عن ٦٠ في المية.

وطبعًا الأفضل لو تسيبهم وتمشي خالص. خليني أقولك إن في ناس كثير للأسف بتتعطل في العلاقات وبتتعطل في معظم أمور حياتها بسبب اتصالحهم بمعتقدات أهلهم، بسبب إنهم لسه متأثرين بخوف أهلهم عليهم.. هتيجي دلوقت تقولي لا معلش أنا بالنسبالي بعمل على طول الي في دماغي، حاجات بسيطة بس الي بعملهاهم.. أنا في رأيي إنك طول ما أنت قاعد مع أهل لا ينتموا لروحك ولنظامك النفسي مش هيحصلك الطفرة الحياتية ولكن زي ما قولنا محتاج تعمل ده بالتدريج. لازم تنزل طاقيًا الأول.. وده مش هينجح غير برضه لما تتصالح

مع أي مرحلة في حياتك معاهم أنت مش راضي عنها أو أي مرحلة أنت حاسس إنك رافضهم فيها..

لإنك طول ما أنت رافضهم، أو مش مسامحهم، العزل الطاقى فى نفس المكان مش هتاخذ نتايجه.

طيب ازاي أشغل على ده؟

الفقرة المحببة لـ قلبك..

تمرين عملى:

يلا بينا..

هتقعد فى مكان هادى وتبدأ تتنفس ٧ مرات.

هتبدأ تتخيل موقف زمان أنت لسه رافضه، موقف وشخص أنت حاسس إنك شايل منه أوى، وتشوف إن فى بينك وبينهم مسافة.

وتبدأ تتخيل إن الشخص بيصغر، وجسمه المادى بيقل لحد ما بيوصل لحجم الأرض.

يعنى بيفضل ينزل ويبص لىك كأنك أكبر منه بكثير، وأنت تحس إن الموقف أو الشخص أقل بكثير لحد ما الأرض تتساوى بيه.

والتمرين ده هنا كدا بيساعد العقل يشوف إن الحاجة دي مش هي الأكبر مني، لا أنا الأكبر منها، وعادي تختفي. العقل لازم تعرف تدخله صور جديدة أنت اللي بتخلقها؛ عشان يستقبل منك؛ لأنه في الموقف القديم هو سجل الصورة بمشاعرها وفضل ينشطها لك كل دقيقة من غير ما تحس.

لازم تفضل تدخله مشاعر بصورة جديدة، فيها أنت الأكبر، أنت الأعظم من الموقف، والموقف والشخص تأثيرهم بيقل لحد ما تختفي. محتاج تمارس التمرين أكثر من صورة في المرة، وتمارسه كل يوم لمدة أسبوعين مرة.



خلصنا التمرين. عايزة أشرحك حاجة تانية عن الأهل. لو لحد دلوقت سيببت بيتك وعملت العزل الطاقى وبتسيبهم يتحكموا فيك ويقولوك تعمل إيه ومتعملش إيه. هتفضل أسير لطاقة حمايتهم وأسير صورة النجاح اللي يفرضوها عليك، وهتفضل في حالة انتظار لحد ما توصل لتوقعاتهم وكأنك بتجري عشان تثبت حاجة. وطبعاً كل ده بيحصل وظأنت مش واخد بالك، وكل ده بيحصل

وأنت فاكِر إنَّك بتسعى وماشي في طريق مليون حرية، ولكن هو الحقيقة أنت في الطريق الأسري؛ ماشي أسير أهداف وطموحات ناس ثانية فيك.

أنا أعرف لحد دلوقت ناس متجوزة ومخلّفة وأهاليهم بيتحكموا فيهم.

- معلىش يا هدير ثانية واحدة.. هو ده مش من بر الوالدين؟
لا، بر الوالدين ملهوش أي علاقة بـ كونك أسير أو بكونك بتسمع الكلام من غير إرادة ليك كـإنسان.

بر الوالدين بيكون في ردودك وتعاملك معاهم، وسمع الكلام بيكون لحد سن محدد مش طول العمر؛ لأن ليك مرحلة رشد؛ ممكن تاخذ برأيهم، لكن مش لو ماخدتش بكلامهم يبقى عصيان.
محتاج تفهم إن أهم حاجة هو طريقة تعاملك معاهم حتى وأنت مختلف معاهم.

بر الوالدين هو التعامل بالحسنى حتى وقت الاختلاف.
بالنسبالي..

أحيانا هنا كثير العقل بيحب يشعر بالذل مع الأهل؛ حتى يتجنب

ألم العزلة.

أحياناً لحد سن كبير بفضل أحاول أسمع كلام أهلي وألغي شخصيتي تماماً عشان أتجنب ألم العزلة.

اسأل نفسك هل أنت محتاج تتجنب ألم العزلة بكونك شخصية مرضية للي حوالها أو لا؟

في ناس الأمر مش بيتوقف معاهم مع الأهل، لا بيكمل حتى مع الأصدقاء والمعارف.

في ناس ممكن تتنازل عن اللي بيريحها وكمات تتنازل عن اللي مش عاجبها، وتكتم جواها؛ مقابل إنها متحسش بشعور العزلة.

والعزلة اللي بتكلم عليها هي عزلة إني هكون مرفوض أو غير محبوب.

بالتالي في العزلة دي بتبدأ تاخد صحاب موجودين عشان ميقاش في عزلة، مش موجودين عشان هم أصدقاء فعلاً.

بتبدأ تاخد صحاب كلهم بطاقة منخفضة، كلهم بحواديت منخفضة.

أولاً لأنهم سواء لطاقتك، ثانياً لأنهم باستحقاق منخفض زيك.

تأكد إن الأشخاص الي دايماً مش محددين همّ عايزين يوصلوا لإيه وينجحوا ازاي، عمرهم ما هيعرفوا يرفعوا بعض في ده.

لو حد مش محدد مع نفسه هو عايز ينجح بذاته ازاي، هيفضل دايماً أكبر نجاح له إنّه يحكيك عدد من الحوادث؛ همّ كمية تجارب أو حتى تجربة، بس هي كلها منخفضة وفاشلة.

والفشل مش إن التجربة منخفضة؛ الفشل إن التجربة عدت وقت الاختبار واستمرت، واستمر معاها في المعاناة ووافق عليها وكأنها جزء من التجربة الحياتية وربنا عايز كدا.

الصديق والأصدقاء..

بغض النظر عن إن الفصل بيتكلم عن العزلة، بس حابة أقولك حاجة مهمة أوي..

في الجزء ده أنت مش هتحل أي حاجة غير ... غير لما تعرف إن صحابك الي موجودين همّ أساس نتايجك الحالية وجزء كبير منها.

مهم تعرف إنك محتاج تفلتر أي حد عنده قصة مش واضحة، عنده أهداف مش واضحة، عنده تعريف عن نفسه غير واضح. يعني مش بس صديق سلبي وعنده حدوده سلبية؛ لا، صديق مش واضح؛ دايماً الشخص الغير واضح هيفضل يساعدك على التشتت، وهيساعدك

تخاف من الوضوح، وهيساعدك تاخذ كل احتمال ضعيف.

تعالى أقولك مثال..

مش ساعات كتير بيبقى في صديقة مرت بعلاقة زواج سيئة وتفضل
تحكيلك وتعاني قدامك؟ اللي هيحصل معاك إيه؟

إنك هتخافي تحسي نفس مشاعرها أو تتعرضي لاختبارها، اللي
هيحصل إنك هتبقى عايزة تنقذها بأي طريقة.

ف اللي هيحصل إنك هتعيدي قصتها، وهتاخدي نفس النتيجة
بتاعتها بعد فترة.

أتذكر مرة قربت من صديقة من أول ما تزوجت أصبحنا أصدقاء،
وكانت كل يوم في خناقة مع زوجها كل يوم في مشاكل، كل يوم معاناة
وخناق وشتيمة.. وحرقياً كلكعة وتعقيد في المنظومة بينهم كلها.

كنّا في نفس القرب لمدة سنة، وكنت على طول معاها، وكان بيحصل
طلاق ورجوع كل شوية.

وطبعاً في المرحل دي مكنتش واعية كفاية بإن السنة دي كانت أخطر
ما يمكن وخوفي من العزلة اللي في الحقيقة أنا كنت حساها مع الناس
ومن غيرها، خلاني مقطّعش العلاقة دي من أول ٣ شهور، خلاني
أكمل لسنة وأكثر.

لحد ما جذبت شخص زي زوجها تمامًا؛ شبهه في كل تصرف هي كانت بتعاني منه، شبهه وشبه كل حاجة أنا رفضت إن هي قبلتها معاه.. الشخص الثاني كان بيعملها معايا.

وعانيت معاه أشد المعاناة، وأدركت بعد كثير، إن بسبب إني اتأثرت بيها وكنت عايزة أنقذها واتعاطفت معاه، هو سبب التجلي والنتيجة... البشعة دي.

مكنش ينفع أقول عليها غير الوصف ده! □

المهم إنك محتاج تقطع مع الشخص السلبي، والغير واضح مع نفسه.

الأتنين، خوفك من العزلة فيهم أرحملك.

- آخذ بالي من إيه في الجزئية دي؟

لو عندك صديق مش واضح أو سلبي، وقف تعاطف معاه قبل ما تقطع معاه.

لو عندك إحساس بالوحدة متملاش بيه الأشخاص الفاضية من جوا.

لو أنت شخص عايز ينجح، صاحب نفس الإرادة والطموح

والطاقة الي وراهم عند الشخص ده.

الفصل الثامن

عدد إكساتك

أنت بتحس بإيه لما تدخل علاقات كثير؟ وليه أصلاً بتدخل علاقات كثير؟

أنت بتدخل علاقات كثير عشان مفتقد إحساس إنك زي ما أنت هتتحب، زي ما أنت هتقبل.
كمان مفتقد إحساس الانتماء.

ف بتبدأ تصارع نفسك في نفس الجزئية: أنا عايز أكون في علاقة، وخايف مكنش كفاية، وخايف متشافش.

يفضلوا الصوتين شغالين.. صوت إني عايز انعزل بس عايز اتحب.
صوت فيه قيم متضاربة؛ قيمة فيها إن أنا لوحدي كفاية ومحدث هيشوفني زيي.

وصوت فيه: طب ما أحاول تاني! أنا مُصمم أثبت إني ينفع اتحب، أنا مصمم أثبت إني كنت أنتمي عادي.
ف بتكمل..

تفضل داخل خارج في علاقات.

وتفضل تعدد لنفسك كام علاقة مكملتش، كام علاقة ماتوفقتش فيها، وفي كل علاقة تحس إن المشكله فيك أنت؛ إنك أنت الي مش نافع، أنت الي مش مترن!

وممكن جدًا تكون دخلت الوعي عشان تثبت نفسك، وتحس بالقيمة من خلال كل كلمة وكل فكرة إيجابية أنت بتقولها.

ما أحيانًا الإنسان يحاول يوجد لنفسه طريق يحس بنفسه فيه، طريق يحسسه إنّه لقاها خلاص؛ إنّه أخيرًا أحسن منكم وأفضل منكم، والإيجابية الي هو فيها كلها لإنه انتصر وتجاوز واختصر وأنجز.

مرحلة التجاوز بعد أول كام إكس:

المرحلة دي بتقرر إنك لازم تتجاوز بالعافية، في الغالب بتكون سمعت فيديو ليا، أو لأحمد عمارة قبلي، أو ناس تانية كتير.

وقررت من هنا تكون مبهر.. تكون بتبهر كل الناس بنتائجك وتجاوزك. بتبهر أصلًا قبل ما تكون عايز تبهر غيرك، وتقرر تكون مبهر لنفسك قبلهم.

ليه؟

عشان أنت زهقت.. زهقت ومبقاش في فائدة، مفيش فائدة،
ومفيش أوبشن.

كل الطرق اتقفلت، وكل علاقة بتحسسك إنها اتقفلت في وشك
أكثر، بتحسسك إن مفيش فائدة فيك أنت مش بس فيهم.
ساعات تقول السوق مضروب، وساعات تحس إن أنت اللي
مضروب.

ف يلا بقى، الطريق إني أرمي كل ده ورا ضهري وأبقى إيجابي
وبسرعة.

ليه بسرعة؟ عشان الحقيقي إني عايز أتجاوز، مش عايز أتصالح، عايز
أحس إني بقيت كويس بسرعة.

للأسف بنفهم الوعي غلط؛ بنفهم إنه تجاوز، بنفهم إنه سرعة تغيير،
بنفهم إن كل حاجة هتمسح، بنفهم الصورة الأخيرة اللي مليانة صحة
ووفرة وكرم من ربنا كبير.

أنا عذراك لو أخذته كدا في البداية.

أول ما أنا بدأت وعي، كان بسبب الرقص. الرقص كان تجاوز
لحظي بالنسبالي. لما ركزت في الرقص لاقيته وسيلة للتحرر اللحظي،
كنت عايزة تحرر لحظي يستمر ويكمل.

وللأسف ده خلاني آخذ الوعي في الأول سرعة تجاوز، وأشوف إن الصبح إني أخلص من الحاجات الي مضايقتني، وإني لما هخلص منها ده هيخليني في الصورة الإيجابية الي أنا شايفها في كل الناس الي دخلوا الطريق ده.

الإكسات دايماً بيكونوا إحساس فشل ويأس منك في نفسك.

بيكونوا إحساس بالاحتياج لإثبات كل شيء إيجابي عنك.

إحساس باني محتاج أغير الصورة دي بسرعة، في حاجة فيا لازم تتشاف بشكل مختلف تمامًا، شكل يعوضني عن كل الصور الي فاتت؛ صور كلها مهزوزة وشكلي فيها قليل، صور كلها أنا ضعيف مش قوي. الطريق ده أكثر طريق فيه صورة أخيرة أنا عايزها ضروري تغيري إحساسي بنفسي، تخليني راضي عن نفسي أكثر، تخليني شايف نفسي أقوى.

طبعاً النوايا دي أنت مش بتبقى فاهمها، بس هي دي الي شغالة في الـ (باك جرانند) عنك.. شغالة، وأنت فاكِر إنك صادق في رحلة التشافي.

النهاردة في الجزء ده من الكتاب ده، أنا في بالي.. وكنا عاملين (retreat) بيتكلم عن شعور الذنب في غياب النتائج، واتفكلمنا عن نقطة مهمة جداً وهي الوضوح.

إن الإنسان الغير واضح مع الكون بكلماته مع نفسه ومفاهيمه الي جواه الحقيقية، دائماً هيكون بعيد، دائماً. مهما يعمل ومهما يحاول يوصل، هو بعيد في الحقيقة عن كل إيجابية حقيقية غير مزيفة.

إصرارك على التخلص والتجاوز، منتهى التعطيل؛ لأنك لسه رافض نفسك في الماضي.

وإصرارك على إنك إيجابي من خلال الوعي؛ لأنك تجاوزت مش اتشافيت، منتهى التزييف؛ لأن مفيش تجاوز ووصول حقيقي بدون تشافي حقيقي.

طب هل.. احنا بنخلص تشافي؟

سؤال رائع!

احنا مش بنخلص تشافي لا، لكن معظم المواضيع الي بنتشافي منها بصدق بتخف كثير وبتقل، ولما بتستفز تاني وتيجي من موقف بيحصل برا بيعملها استشارة زي ما بنقول.

بيكون أخف بكثير والسيطرة على الانفعال الي بيحصل من الاستشارة دي بيكون مختلف عن أول مرة، وفي الغالب ده بيكون حصل عشان ربنا يوريك قدرتك على التشافي ويوريك إن كل أمر كان عظيم في عينك بعد كدا هيبقى هيّن لّين.

وفي كثير أمور ومواضيع ستكون اشتغلت عليها وبتختفي تمامًا لدرجة إنك مبتقاش فاكرها أصلاً ولا فاكر إنك اشتغلت عليها.

تجربتك في العلاقات اللي مكملتش..

همّ علاقات كثير أو قليل، أنت مبتقش تاخذ استفادتك الحقيقية منها، أنت بتبقى بتفكر ألف مرة أنت فيك إيه غلط، مش هي اديتك إيه، مش أنت هتاخذ علاقة أفضل من وراها ازاى! مش أنت قد إيه بقيت صايع بالمعنى الـ (لوكال) وبلغتنا هنقول اتعلمت مهارات تعاملية.

مش ساعات يقولك البنت دي صايعه، أو الواد ده صايع؟

صايع مش دايمًا بتيجي بالمعنى السلبي؛ اللي هي شخص مش كويس!

صايع هي للشخص اللي بيعرف يتماشى مع كل الكل، ويدخل كل الدخلات، ويبقى صعب يتصدم.

ما هو ده.. الصايع.

شخص الصدمات جت لصالحه، الصدمات علمته ازاى يوصل للي عايزه وهيخدمه.

تعالى أكلمك عن مرحلة التخوين.

المرحلة دي بتيجي بعد المرحلة اللي قولنا إن علاقتنا فيها مستمرتش .

أي حد بيجي بيبكون عندي حالة من الخوف والتخوين .

خايف من نفسي وخايف منه، ومش واثق إنّه ده شخص هيبكون قد
إنّه يطمني الفترة الجاية .

ف اللي بيحصل إنّه بيظهرلي كل الأمان وبعد ما أطمّن على طول،
يعني أول ما أطمّن كدا.. لازم يسحب كل ده، ويغيرلي رأيي بسرعة
فيه .

- أيوا أيوا يا هدير، ده اللي بيحصل، ليه بقى يعني؟ بجد ليه؟ دي
حاجة مرهقة جداً، بتحصل بقاها سنين معايا!

في أسباب كتير للمرحلة اللي لسه بتخوّن فيها وبرضه بتطمّن .

في حاجة أنا مع الموروث فيها، وهي اللي يخاف من العفريت يطلعله .

الي خايف منه لازم هيطلعلك، هتطلعلي واحدة دلوقت تقولي طب
ما أنا مكتتش خايفة وبرضه بيطمني ويمشي .

ممكن تكوني اشتغلتِ على الخوف بس فيه تردد جواك أو مثلاً فيه
عدم اطمئنان .

يعني حتى لو مش خوف، وعندك عدم اطمئنان بس، هيعرضك

للجذب ده، ولو في نفس الوقت جواك رفض للرجالة، أو جواك رفض للستات المتلاعبه عاطفياً لازم تلاقي ست بتقدم أمان وبعد كدا تسحبه.

- طب أو مال نعمل إيه؟

الي الأفضل نعمله، هو إننا نقلل أحكام على التصرفات الي بتطلع من الأشخاص ونروح قايلين اه يبقى هو كدا شخص كويس.

حكمك الإيجابي أو السلبي من خلال التصرفات لازم تنخدع فيه.

- أو مال إيه؟ مش المفروض أحكم؟

لا، مش المفروض.

المفروض تكون محايد، ومش قاعد مستني الشخص الكويس.

لإن الشخص الي عارف إنه مستحق ييفضل مؤمن إنه يستاهل الأفضل والمعاملة والتصرف الكريم بدون ما يبقى مستني يصنّف الشخص ويقول لنفسه أخيراً لاقيت شخص عدل..

محتاج تفصل التوقع والأحكام، وتبطل تتعامل بيهم.

الي بعد كدا، محتاج تبطل تستني تشوف نفسك كويس وتطمئن على نفسك لما تلاقي شخص كويس لإن زي ما يقولولنا دايمًا عايز أطمئن عليك عايز أفرح بك.

اللي هيحصل هيبقى جواك خوف، بس عايز تاخذ علاقة عشان أنت كمان تفرح بنفسك من خلال فرحتهم بيك أو تظمن على نفسك. بطل تستنى فرحتهم بيك ف تزق نفسك في علاقة والمبني فيها الخوف.

النقطة الأخيرة في الجزء ده، وهي إدراكك للخوف واحتواءك له مش معناه إنك متدخلش في علاقة. ادخل، بس ادخل عشان تطور وتتعلم ف متتصدمش.

ادخل عشان تفهم نفسك، ادخل عشان تتشافى وتواجه الخوف؛ لأن الخوف أحياناً مش بيروح غير بالمواجهة اللي زي دي.

المشكلة إن كل معلوماتك عن العلاقات هي الزواج والاستمرارية، وحتى دول واصلينك بصورة سيئة وإنه شر لا بُد منه وكلام فاضي. ف حتى لو قررت تدخل في علاقة فيها استمرارية، الخوف جواك من الشر اللي هتعيشه فيها.

- يعني عايزة تقولي إيه؟

عايزة أقولك إن مش كل العلاقات للاستمرارية، وإن العلاقة اللي بتدخلها قبل ما تقرر الاستمرارية فيها محتاج تقرر تكتشف نفسك فيها الأول، ومحتاج تواجه كل المخاوف اللي متخزنة بينك وبين نفسك أنت

شخصيًا.

وأنا مؤمنة إن رحلة التشافي بتاعتك مش هتّم غير لما تطبق يعني متابعتك مع (ثيرابيثت) أو (كرساتك)، أو كل الحاجات دي مش هتجيب نتيجة من غير ما تجرب، من غير ما تطبق عملي مع نفسك.

بلاقي ناس كتير عندها مكتبة وعي في دماغها، ولكن صفر تطبيق! مفيش أي سكة فيها كحرّة كدا، كلها سكك أمان. ازاى أأمن نفسي بالمعلومات.

من الحاجات اللي كانت بتزود الإكسات عندي وعددهم، هو رفضي لعدم الاستمرارية. يعني أي علاقة أدخلها ابقى فارضة عليها الاستمرارية، ولو مستمرتش أشك فيا وفي كل حاجة في الدنيا.

وده كان بيخليني أفضل أحاول بالعافية مع الخذلان، وده كان بيخلي الأمر أصعب.

المرحلة الثانية، هي إنك بتعمل نفسك ناصح.

بتتعرف على ناس وبتنزل، وواجهت خوفك كتير مع نص عدد الإكسات الأولاني، واتفقنا إن مش لازم يبقوا كتير.

في المرحلة دي أنت مش مخوّن، بس أنت قاعد طول الوقت منتبه،

طول الوقت صاحي. عارف لما تبقى على السرير ومبتنامش؟

هي كدا بالظبط.

إحساس مرهق أوي، بس هو عجبك؛ لأن بيخليك تظن إن أنت مش هتتغل، وإن أنت محدش هيعمل معاك اللي حصل تاني.

وتفضل من جواك مشغل دماغك مع كل الناس، وعلى كل الناس، وفي كل المواقف، وفي كل الأوقات.

أنت مش خايف، بس متنبه.

زي اللي بيدخل على حرامي، هو اللي بيدخل، بس ماسك المسدس مابينزلهوش.

في الحتة دي والمرحلة دي في الغالب هتلاقي نفسك كمان بتفاصيل في أي حاجة، وبتعامل مع الناس بمقايدة طول الوقت؛ ما أنت بقي مش مستعد تحس اللي حسيته قبل كدا؛ وهو إحكامك على نفسك بإنك عبيط واضحك عليك، وإحساسك فيها إنك قليل والي قدامك أعلى منك.

أنت مش قادر تنسى، كل اللي بتفكر فيه إنك تفضل صاحي ثابت؛ عشان اللي فات ميتكررش.

خليّني أسألك سؤال:

إيه اللي يخليّ الي حصل يحصل تاني؟

ردك ببساطة، هتقولّي عشان هو اتعاد كذا مرة.

لما اتعاد، اتعاد عشان أنت مسمعتش، كان عايز يقولك معملتش
الي أنت عملته دلوقت.

الي هو إيه؟

الي هو أنت واجهت واعترفت، وكنت شجاع تشوف إن المشكلة
كانت عندك، وكنت قوي على إنك تصالح الموقف.

بس الي لسه معملتتهوش هو إنك تصالح نفسك.

لما كانت الحاجات بتتكرر، كانت بتتكرر عشان أنت مش عايز
تعترف بيها وتشوفها، وأنت خلاص عملت كدا.

عايزك تكون واثق إن الي حصل خلاص مش هيحصل تاني، الي
اشتغلت عليه عمره ما هيتكرر زي ما جه.

عمرّك ما هتتعب نفس التعب، بالذات كمان لو اتصاحت. يمكن
الموقف يتكرر ليك، بس مش عشان رسالة ولا انعكاس؛ عشان
مراجعة، عشان ربنا بيراجع معاك أنت قدرت تسيب إيه.

ممکن أسألك سؤال أنا؟

لو متكررش أو مجاش حاجة شبيهه..

هتعرف منين إنك اشتغلت على نفسك وبقيت أحسن وأقوى؟

هتعرف منين إنك بقى عندك قدرة وقوة على التخطي؟

- أنت قصدك هنا إني المفروض مفضلش ماسك المسدس؟ مفضلش

متنبه؟ أومال ازاي هعرف أحط حدود للمؤذي وأمنعه!

النقطة هنا ليه أصلاً برضه هتاخذ المؤذي؟ أنت بتكلم نفسك على

الي أنت مش عايزه أكثر من الي أنت عايزه.

عشان تخرج من المرحلة دي..

محتاج تركز على الي أنت عايزه.

محتاج تثق في قدراتك وفي اشتغالك على نفسك.

محتاج تثق في نفسك وتشيل من عليها كل حُكم قديم حسسك إنك

ضعيف

بسبب موقف.

محتاج تتصالح معاها.

محتاج تطلق صراحها.

تشوف إن نفسك ملهاش ذنب. كان عادي تمر بالتجربة، وكان عادي تتعرض لكل ده.

لو عملت دول؛ المرحلتين اللي فاتوا، عامةً هيبوشوا وهتبطل تمشي في استراتيجية الحماية دي.
عدد إكساتك:

زي ما اتكلمنا محتاج تسيب فكرة العدد، وفكرة إنك لحد إمتى هتفضل تاخذ علاقات مش بتكمل، ولحد إمتى هتفضل تغلط في كل علاقة. بالنسبة للبنات بتتجرح من العطاء اللي قدمته والتجاوزات اللي حصلت، وبالنسبة للرجال بيحس بالأذى في المشاعر بتاعته اللي قدمها بعفوية.

عارف ليه؟

الراجل علموه إنك عار بسبب مشاعرك العفوية، لو عيطت أو لو حبيت؛ الاتنين ضعف.

والأنثى حسوها بالعار من خلال جسمها؛ اللي يلمسك يعني أنت مش جوهرة، إذن أنت حاجة لا يُفتخر بيها.

دائماً الراجل والست يتحركوا من الي محسسهم بخوف من قلة الافتخار الي هيحسوها بينهم وبين نفسهم، والي ممكن يكونوا جربوها فعلاً.

يعني الراجل الي معاه أول علاقة اتجرح فيها، هو واخذ فيها شعور عار مع نفسه.

والأنثى كذلك، شايلة نفس الشعور.

أنا عندي وجهة نظر برضه في موضوع تعدد العلاقات، أو عدم العثور على علاقة مريحة. هو إن ربنا عايزك تسيب الشعور ده.

يعني بالنسبة للبنات بتفضل تقابل علاقات فيها تجاوزات لحد ما تتصالح مع جسمها وتعرف إن افتخار الذات بييجي عشان أنا إنسان مش عشان تصرفاتي. وكذلك الرجل.

اتعلم إن العلاقات تجربة تقربك من حالك لحد ما تروح وتحيلك العلاقة الي فيها حقيقة حقيقية بينكم.

الفصل التاسع

أنا عايز إيه؟

أنت عايز إيه فعلاً؟ إيه اللي بتفكر فيه؟

الحقيقه إنك أنت مش عارف.. أيوا، وده مش عيب، أنت مش عارف وأنا برضه مكتتش عارفة، وكلنا في مرحلة ما من حياتنا كنا مش عارفين.

كل اللي احنا عارفينه هو إيه اللي ناقص مش إيه اللي ملان، إيه اللي مضايقني أكثر من إيه اللي ببسطني، إيه اللي بياخد مني أكثر من إيه اللي بيملاني، مين زعلان مني، مين سابني، مين اتخلي عني، مين بيجرحني، إيه اللي أنا رافضه، إيه اللي أنا مش قابله.

كلنا عارفين بس إيه اللي احنا مش عايزينه، عارفين نحدد ونتكلم عليه كويس أوي، عارفينه أوي، وبتكلم عليه كتير أوي مع نفسنا ومع غيرنا.

- طيب ما كل حاجة بتجبرك يا هدير إنك متشوفش الحلو؛ كل يوم الظروف بتتغير، والأسعار بتزيد، والحروب بتزيد. هو أنت عايزاني ازاى مضيقش؟ ما دي حاجات جداً بتضايق، ومش بس كدا، دي

بتخليني كمان معرفش بجد أنا عايز إيه، وكل يوم أهدأني تتغير ويحصل
عدم استقرار.

طيب أنا معاك، وعارفة إن ده اللي بيدور في دماغك، عايزاك بس
قبل ما تقرأ الكلام الجاي ده تاخد نفس عميق شهيق زفير ٣ مرات.
مهم جداً تدرك حاجة مهمة أوي.

وهي عدل ربنا، وده كلمتك فيه في المراحل اللي فوق.

إن مهم جداً تدرك عدل الله في الاحتمالات كلها. لو أنت مش
مدركه، كل الكلام اللي هقوله مش هتستقبله، ومش كلامي أنا بس،
كلام أي حد أنت بتبحث عنده على حل؛ لأن عدم إيمانك بالله العدل
مش هيخليك تشوفه، ربنا مش هيخليك تشوف العدل لأن جواك
إحساس الظلم، وممكن تكون مؤمن بالله بس شايف إن الدنيا فيها
ظلم، معناها برضه إنك شايفه ظالم!!

فأنت ظانن بيه الظلم، بس أنت مش قايلها بصوت عالي.

ده زي ما قلتلك كدا، هيخلينا مش واقفين غير في نفس المكان مهما
كنت بتسعى.

طيب خيلنا نكمل..

بعد ما بنشوف إن ربنا عدل، وهقولك سريعاً ليه عشان مبقاش يحطك في ضغط إنك تقبل القناعة وخلاص.

كل الظروف الصعبة الي بتمر بيها البلاد من اقتصاد، هو عشان إيمان شعبها ومعتقداتهم، أو رسالة للشعب للرجوع للمصادر الأصلية في الرزق والتدفق، التخلي عن الجمود واللجوء للتغيير بعفوية.

في حاجة أنا لسه متعمقتش فيها، لكن بسمع عنها، وهي الحروب الي الناس بتموت فيها، بتموت شهيدة في النسخة الجديدة ولكن هي كرامة لحياتهم السابقة.

هنا مش مهم أشرحلك أوي، بس الي أقصده إن في ما وراء الأمور كثير، مش لازم نعرفه بالضبط، ولكن هو يفوقنا عشان نرجع احنا لله ونخليه مركزيتنا دوناً عن أي أحداث ليها علاقة بالآخرين.

مش عايزة أطول أكثر، بس طاقتي هتوصلك، والي هي من ربنا أكيد، ليك هنا.

محتاج تفهم على مستوى الوعي العادي والعالي، إن مفيش طاقة هتأثر عليك غير لو سمحتلها.

محتاج تركز إن أنت المتحكم وإن ربنا مش هيبعتلك حاجة طول ما أنت جواك مركزيتك.

ركز على إنك مش هتاخذ حاجة أنت مش عايزها.

وهنا تاني هقولك لازم؛ عشان تعملها مطبوط أوي.

لازم تكون بتكلم نفسك أكثر عن اللي أنت عايزه وتحدده.

وده بييجي لما بتفضل تتكلم مع نفسك عن الحاجات اللي أنت عارفها بالفعل. عارف أنت بتتبسط ازاي، بتتذوق إمتى النعيم، بتكون حر إمتى، بتكون ممتلى ازاي، اللي بيضايقك إيه حدوده وإيه أبعاده، إيه اللي له حدود وازاي حدودك بتفضل تتكلم عنها بقوة جواك.

كل ده بينك وبين نفسك، بيخليك تحدد بدقة إيه اللي أنت عايزه يتجلى.

تعالى أديك تمرين عملي بالأسئلة؛ عشان يساعدك بالظبط على اللي أنت عايزه.

هل أنا اللي هقرر إني عايزه ومستعد أخده؟

هل بعد قرارى في إني أحدد اللي أنا عايزه مستعد أقوله بصوت على؟

هل هبني لى أنا عايزه حدود؟

هل هشوفه من حقى؟

الأسئلة دي محتاج تقعد تدقق فيها مع نفسك، وتجاوبها قبل ما أنا
أشر حلك إجابتها.

أول سؤال، إجابته..

في ناس كتير مش عايزة تحدد هي عايزة إيه، وده عشان متشوفش
نفسها. ما أنا إني أحدد أنا عايز إيه بس حتى، معناه إني عارف إني إنسان
ليا حقوق وعایش عشان أطلب.

- يعني إيه؟ هو حقيقي أنا عایش علشان أطلب؟

أيوا أنت عایش علشان تطلب، عایش علشان تقول وتشاور،
وتدعي وربنا يستجيبك. أو مال أنت فاهم إنك عایش عشان إيه؟
ما لو أنت طلبت وربنا استجاب لـ طلبك بتتعلم ترتقي وتدير الي
أنت أخذته.

وهو ده أصل كونك إنسان على الأرض، أنت مش حيوان عشوائي.
ما علينا!

المهم إن في السؤال ده محتاج تتأكد إنك موافق على إنك تشوف
نفسك إنسان يبطلب وبيتفدله طلبه عادي.

تاني سؤال، إجابته..

لو وافقت على السؤال الأول، هيواجهك جزء أعمق شوية، وهو هل أنا مستعد أعبر عن اللي أنا عايزه بصوت عالي؟

يعني مهما كان اللي أنت عايزه بوجهة نظر اللي حواليك. بعيد، أو صعب، أو غير متاح.

أنت مستعد تقوله كدا بصوت، من غير ما تحس إنك غريب، أو تحس إنك مرفوض.

فأأكد إنك بتسمع صوتك العالي جواك؛ عشان غيرك يسمعه.

السؤال الثالث، إجابته..

هل هبني لى أنا عايزاه حدود؟

بعد مرحلة إنك بتسمع صوتك وبتعبر عنه، في مرحلة إن الناس بتيجي تحبطك، وكل ما تتكلم عن اللي أنت عايزه لازم يدوك أراءهم العبقريّة في اللي أنت مقرر تاخده؛ عشان ياخذك لطاقة إيمانه اللي هي ضعيفة، لازم يحطلك معرقلات وتفكير في عجز.. وطبعًا الكلام بيبقى باين طاقته الضعيفة والتعجيزية، من الكلام اللي فيه تنبيه عشان أنا مرّيت بالخبرة دي وبقولك في واحد اتنين ثلاثة ممكن ينفعوك في رحلتك في الطريق.

فرق كبير أوي!

حدودك المبنية وقت تعبيرك عن الي أنت عايزه، بتخلى الي قدامك يقف مكانه، وميعرفش يختار اختيار جديد غير إنه يسكت، حتى لو معترض جواه، طاقة إيمانك بتوقف اعتراضه، وتوقف طاقته الأضعف إنه يحتفظ بيها لنفسه.

ف مهم جداً حدودك هنا.

آخر سؤال هنا..

هل هو من حقي؟

لو جواك شك في حقوقك، دايمًا هيبقي جواك شك في الي أنت طلبته، وهل المفروض تعدله ويساوي طموح كل الناس؟

هل الي أنا عايزه محتاج ميقاش عالي أوي كدا؛ عشان ييجي ويتوجد عادي؟

ف تبدأ بعد ما تحدد مقاييس عالية ومرتفعة، تشكك فيها عشان خايف إنها متناسبش الجميع، أو إن العالي الي أنت طلبه بيتأخر. ف تقلل المعايير بتاعته؛ عشان ييجي.

يعني كنت طالب في مواصفات عروستي إنها تكون متفهمة وذكية ومجتهدة، وتعرف تجمع ما بين الدلع والاحترام والشغب.

وابتديت ألاقى إن الأوبشن ده مش موجود.

لو مش واثق إن من حقت تلاقي ده، بعد شوية هتفضل تتعرف على بنات مفهمش ولا حاجة في الـ (استايل) ده.

ف هتبدأ تراجع معاييرك وتقلل منها؛ عشان تساوي معايير أي حد. زي البنت اللي بتحدد هي عايزة إيه في شريك حياتها، وتكون مش مؤمنة بالمعايير اللي حطاها وحقوقها فيها، بعد فترة مش بتلاقيها.

ف بتبدأ تقبل بحاجة مكتتش في المعايير زي راجل متزوج وعنده عيال ومراته مش عارفة، راجل مسافر على طول، أو راجل أكبر بكثير أو أصغر.

وتقول مش مشكلة المعيار بتاعي ينزل، وأقبل بالأوبشن الثاني. على فكرة.. أصغر، أكبر، متزوج، مفهمش مشكلة. المشكلة إنك تكوني من الأول كنتِ محددة حاجة وتتغير.

ف مهم جداً إيماني بالحقوق اللي أنا اخترتها، وإني طالما اخترتها هي، هتوجد من عند ربنا عادي؛ مفيش صعب على ربنا.

أنا فاكدة زمان كان دايمًا يحيلي تعليقات عن اللي أنا عايزاه في الشخص اللي هعيش معاها. كانت ديمًا الناس تقولي مش هتلاقي شخص يوافقك

على اللي أنت فيه، مش هتلاقي شخص يقبل الي بتعمليه، مش هتكوني غير مع راجل بيلعب بيك.

وده طبعًا كان بيتقال لأن أنا ليا شكل حياة مختلف تمامًا، وإني بحب الرقص وبدمج الرقص مع كل حاجة، وبحس إنه جزء مني، واللي هياخدني هياخدني كذا زي ما أنا.

في الآخر لما قررت أتكلم عن اللي أنا عايزاه وأسمعه بيني وبين نفسي بصوت عالي، بدأت أسمع لغيري بصوت عالي وأكتم اي صوت منه عايز يعترض لأن إيماني أقوى من إيمانه.

لما اتعلمت أعمل كدا، عرفت قد إيه مهم صوتك العالي في اللي أنت عايزه. صوتك العالي وحدودك، إنك متقبلش حد يحبطك فيه، وتوقفله كلامه بطاقة إيمان.

مقدرش يبجي يحاول يديك طاقة خذلان بعد إيمان.

ومهم جدًا إحساسي بالحق في اللي أنا عايزاه؛ يعني عارفة إن حقي أطلب، وأطلب من ربنا يستجيلي، لأن هو ده اللي جوايا، واحنا دايرة مقفولة.

عدم إيماني بأنه هيديني اللي أنا عايزاه معناه عدم إيماني بأنه جوايا.

المرحلة الي انت لسه معرفتش فيها أنت عايز إيه.

في منكم هيقول طب ماشي أنا ممكن أحدد مواصفات شريك حياتي، وممكن أحدد مواصفات في العلاقات، بس أنا مش عارف أنا عايز إيه في العموم.. يعني في العموم مش عارف إيه أهداني في الحياة، إيه الي ممكن أكون بحبه وإيه الي لا، بحس إني أحياناً أدخل في حاجة وأحبها أوي وبعدين بفقد الشغف، أو بحب حاجات كتير ومش عارف آخذ أنني فيهم أو أكمل في أنني فيهم.. ده بيخليني فعلاً مش عارف أنا عايز إيه.

طيب واحدة واحدة..

نمسك الأول الي هو مش بيحب حاجة خالص.

الشخص ده في الغالب مش مفعّل معنى الحياة، يعني هو مش حاسس إنّه هو في الحياة حابب نفسه وحبيبها، الحياة المفروض بتدور جواك.

لما الإنسان بيبقى حاسس بنفسه، بيحسها جواه.

كمان الشق الي أقوى في الجزئية دي عندك، هو إن صورتك الذاتية غير واضحة. يعني في ناس بينها وبين نفسها مش شايقة وجودها أصلاً؛ وده لأنه هو في الأصل مفهومه عن البني آدم الي له قيمة بيبقى من خلال وصل لإيه وبيمتلك إيه.

ف الصورة الذاتية بتاعتك بتفضل تتهدم؛ لأنك بتفضل تقارنها بكل شخص أحسن منك في إيه.

وفي الغالب ده بيبقى نظام اتفعل جَوّاك له أسباب كتير مش هنتكلم عنها دلوقت، لكن الي هقدر أقولهولك..

كإنه ملف اتفتح واتصاب بـ (فايرس)، والـ (فايرس) هو الشيطان. (متنساش قصة الشيطان الي شرحتهالك فوق، ملهاش علاقة بالدين).

ف المهم إنك بتفضل هنا عشان مفيش صورة حابب تشوفها لنفسك من غير حاجات

كتير؛ ف بتفضل واقف في حته إن أنا عايز حاجات كتير عشان أحس إن أنا ليا قيمة، وبعدين أبدأ أعرف إيه شغفي في الحياة.

ف النقطة دي هنا مش هتتحل غير لو ظبطت الصورة الذاتية، وعرفت إن كونك هنا على الأرض معناه كل القيمة.

يعني اتعلم تجرد نفسك من كل شيء؛ عشان تعرف تحس بقيمتك.

تعالى بقى أقولك على تمرين عملي:

أولاً هتتنفس ٧ مرات وأنت قاعد في مكان هادي.

وبعدين هتوقف أفكار تمامًا من خلال التنفس بعمق.

وبعد السبع مرات ابدأ تخيل نفسك واقف في مكان لو حدك تمامًا، وشايف نفسك هتعيش فيه لمدة طويلة أنت مش عارف قد إيه، ومش معاك شغل ولا أهل ولا لبسك الكثير ولا بيتك، ولكن متوفرلك مكان جديد أنت مبتهوش، هو جايلك جاهز، عندك أكلك وشربك وكل الاحتياجات الأساسية لمعيشة الإنسان.

ابدأ اسأل نفسك من غير كل الألقاب والناس والفلوس والمسميات والعيلة والوضع الاجتماعي..

أنت حاسس بإيه؟

هل قادر تحس بقيمتك؟

في الوقت الي أنت فيه معاك لي يكفيك بس مش قدام الناس، هتقدر تحس ساعتها إن ليك قيمة.

في الصورة دي لاحظ مشاعرك. ولو كانت مشاعرك إنّه لا أنا عندي مشاعر خوف، ابدأ تقبلها، واخرج من التمرين.

واعمل التمرين بصورة متكررة لمدة أسبوعين. أول تلت أيام حافظ على إنك تقبل أي شعور بيطلعلك، وبعد كذا اسأل نفسك: هو أنا فعلاً عايز صورتي تكون حرة غير مقيدة؟

أول ما تجاوب السؤال ده بـ نعم، ابدأ اعمل التمرين وقرر وأنت جوا التمرين إنك موافق تمامًا على وجودك في المكان ده.

من غير ما تمتلك، هتلاقيك رافض أو خايف في الأول تحمل ده. اقبله، واستنى ٤ أيام تاني لحد ما جسمك وعقلك يوافق على القرار الجديد.

وبقيت الاسبوعين هتبدأ تخلي شعور القيمة يتغلغل في صورتك ويكون غير مشروط.

وبعدها هتلاقي النقطة دي اتظبطت بسهولة، وهتبدأ تعرف تحدد أنت عايز إيه بسهولة.

النقطة اللي بعد كذا، اللي هو الشخص اللي يشتغل عادي وتمام وصورته الذاتية مش ضعيفة، بس مش عارف هو صح ولا غلط، ومش عارف أصلاً هو بيحب إيه، وبيختار يعمل حاجة ويمشي فيها وبعدين يزهد، أو ميكملش بس حاجة واحدة، بيلعب على الضيق.. بس وهو بيلعب مش عارف هو بيحب إيه أصلاً.

بس بجرب عشان قدام نفسي آديني عملت اللي يقولوا عليه سعي، آديني بعمل زيمهم وشبههم وبرضه ماخدتش حاجة!

وفي شخص تاني ببيختار يمشي في كذا حاجة، مش حاجة واحدة؛

بالنسبالة الحاجة الواحدة بتهدد كونه له قيمة، أو بتهدد إحساسه بإنه نافع، أو إحساسه بإنه يستاهل يدخل له فلوس .

ناس كتير بتقرر طول الوقت تاخذ بصعوبة، أو تستقبل بصعوبة.
ناس كتير بتكون محتاجة تعمل حاجات كتير عشان تحس إنَّها كويسة وتستاهل .

في فترة من حياتي كنت طول الوقت بسعى في كذا طريق، وعندي مواهب كتير أوي مش عارفة أختار إيه الي أكمل فيه . والحقيقة كل ما كنت أكمل حاجة استخسر اسيب الحاجة الثانية؛ فأحاول أرجع أضرم الاتنين ومسبش شطارتي تروح في الحاجة الثانية.

بص أنا مش مع مثل صاحب بالين كداب، بس أنا مع الترتيب، يعني محتاج تحدد إيه الي هيكون إنتاجك من خلاله وشغل، وإيه الي هيبقى حاجة ثانوية. لأن لما مكتتش بعمل كدا، كانت طاقتي بتستنزف وبتشتت، وده بيوصل دايمًا للمستهلك الي اختارك عشان يتعامل معاك.

إحساسك دايمًا بإنك شاطر في حاجات كتير، ولازم كلهم تفضل تشغل فيهم، وتحاف لو ركزت في حاجة وسبت الثانية. ده معناه إنَّك مش واثق إن أنت عبارة عن قيمة بدون حاجات كتير، والشخص الي

عنده إحساس القيمة من غير كثير بتبدأ الدنيا كلها تحيله من غير ما يعمل كثير.

لكن أنت هتلاقي نفسك بتعمل كثير، وبيجيلك قليل.

فأنا رأيي هنا لو أنت واقع في نفس الجزئية، وشاطر في كثير، اختار حاجة أولى وحاجة تانية، والباقي خليه هو ايات.

تركيزك وطاقتك الأولى للحاجة اللي هيخرج منها إنتاج واستهلاك من الناس، التانية ممكن يكون فيها حد مستهلك ولكن مش فيها منك تركيز على الإنتاج.

والباقي من الأحسن تكون هواية، أو في يوم لو كبرت وعملت (بيزنس) في أول حاجة ونجحته، تقدر تفتح أماكن للحاجات الثانوية وتجلبها إدارة، وتابعها من بعيد من غير ما تدخل فيها.

يعني نفترض إنك بتحب الرسم، والكتابة، ورياضة البوكسينج.

هتختار إنك تكون مثلاً مدرب (بوكسينج) وتجتهد فيها، وتلم مثلاً رياضة (الفيتنس) معاها أو حاجات من مشتقاتها. وتكون هي محور تركيزك، وطاقتك جزء منها كبير فيها؛ عشان تكون مصدر دخل كويس ليك.

وممكن أبقى أكلمك عن موضوع مصادر المال المختلفة ليك بعدين،

ولكن في المرحلة دي أنت بتبني identity.. وبتبني اسم خاص بيك فيه، وبتبني مصدر كويس ليك.

وبعدين ممكن نختار الكتابة إنّا تكون حاجة ثانوية تسعى فيها، بس مش بطاقة كبيرة، تسعى فيها إنّا تبقى حاجة مُكملة بس مش (كارير)؛ ف ده بيخليها تتوجد بسهولة ويكون ليها مذاق من طاعتك مختلف وهتكون مصدر برضه.

الرسم وأي حاجة تانية هو هواية ليك جميلة تقعد فيها سنين تفصل، ولما تحب تكبرها هتكون كبرت في التانيين، وفتحت مكان يعلم الرسم أو (جاليري) أنت بتروح تزوره وناس غيرك بتديره، ناس هو ده أولويتها.

آخر واحد..

الي مش ماشي لا في حاجة واحدة ولا اتنين، هو مش ماشي في حاجة؛ ماشي مع التيار.

كل يوم بيسأل أنا هحب إيه وهكمل في إيه، معندوش اختيارات للي بيحبه، لكن.. بيتعلم يشتغل، يعني بيتعلم ينزل مكان ويشغل ويلتزم.. ده كويس، وبداية من هنا هقولك ازاى تعرف بتحب إيه.

هو الواحد مش بيتولد عارف هو بيحب إيه؛ هو بيتعلم مع الوقت،

وبيتعلم لما يشوف حاجات مختلفة ويجرب حاجات مختلفة؛ فيحس إنه مشدود ليها أو في حاجة بتناديه.

وعلى فكرة برضه، مش كل حاجة بتناديك هتلايك كملت فيها، لا. بس طالما لاقيت حاجة بتناديك هتيجي حاجة تجر حاجة.

طيب التجربة دي تيجي ازاى؟ يعني لو قرأت عن نيوتن ونظرية التفاحة وقانون الجذب، نيوتن قبلها مكنش قاعد ييفكر عايز يلاقي نفسه في إيه.

صح؟

هو كان قاعد مستمتع بوجوده عادي، وكان شخص بيحلل الطبيعة ومنسجم معاها، مكنش قاعد مستني يحس إحساس القيمة من النظرية اللي هيكتشفها، اللي هتخليه عالم.

ف اللي عمله إن لما التفاحة وقعت قدامه حسّه التحليلي خده ليها، واكتشف قانون الجذب.

بالتالي أنت محتاج تشوف إيه اللي لما بيحصل قدامك بتحب تحلله وتمشي فيه، أو يبقى عندك شغف فيه أكثر.

هتقولّي دلوقت لا مش بلاقيه أو عملت كدا ومش بيظهر.. نزود صبر.

قبل ما يظهر قولنا فوق إن احنا محتاجين نتأكد إن مش عندنا إحساس الجوع لوجود القيمة أو اكتشافنا لنفسي. طول ما أنا مش حاسس القيمة من قبلها، مش هعرف أجرب أصلاً؛ ف شرط أساسي تحس بالقيمة؛ عشان الي هتكمل فيه بشغف يظهر لك.

(اشتغل على تمرين القيمة فوق).

لو اشتغلت هنا بالطريقة دي، صدقني هتوجد الي بتحبه بكل سهولة. وعلى فكرة لما يظهر ليك اتعلم عنه بشو يش.

حتى مثلاً لو أنت شغال (سيلز)، متسبش الشغلانة غير لما تكون اتمكنت من الحاجة الي ظهري فيها شغف.

لازم تتعلم تكبر الحاجة الي فيها شغف وابتكار، وتسبب شغلك أول ما مجالك الجديد يظهر ويكون بيجيلك فيه طلبات وبيبدأ يدخلك دخل مادي.

هنا احنا عرفنا ازاى نوجد إحساسنا بأننا قرييين من نفسنا، لدرجة إننا هنقدر نوجد معرفتنا بـ إيه الي عايز يتفعل من خلalna.

زي ما أنت شايف، وجودك في الي أنت عايزه بيعتاج رحلة أنت مش مستعجل فيها، وموافق تاخذ وقتك لحد ما تظهر ونتائجها تتطور بدون استعجال أو خوف من إنك متلاقيهاش، أو إنك يبقى عندك

كثير، أو إنَّك ميقاش عندك حاجة وعائز تستخبي.

الفصل العاشر

السيف لاف

حب الذات

عارف الفصل ده مكشش موجود من البداية. وأنا بكتب في نص الكتاب حسيت إنِّي لازم أحطهولك؛ الكتاب مش هيمشي من غيره.

حب الذات اللي هكلمك عنه مهم تفهم فيه حاجة مهمة، إنه مش حب الذات اللي بيتكلمه عنه في كل (السوشيال ميديا)، حب الذات اللي هكلمك عنه أعمق بكثير، ويمكن محدش هيكلمك عنه زي ما أنا هكلمك عنه.

أنا زي ما تقول ملف حب الذات ده جايباه من تحت أوي؛ لاني مریت بأسوأ المراحل فيه، وزی ما قولتلك فوق أنا من الناس اللي في البداية كنت بسأل نفسي أنا لیه موجودة.. لیه أنا هنا؟ لیه مكمله؟ ولیه ربنا جابني؟ وفكرة كویس إني كنت بتكلم مرة مع واحدة صاحبتی وسألتها: هو أنتِ عمرک ما شوفتِ إن الحياة ملهش لازمة وإننا من الأحسن نموت؟

تخیل كنت بززع إیه فی دماغها؟

كنت بقنعها إن الحياة وحشة، وإننا من الأحسن نموت؛ الموت أريح بكتير.

دائماً وأنا صغيرة كان كل فترة والثانية لازم يحصل قلبة كبيرة في البيت بيني وبين أهلي، والقلبة دي عليا. قلبة فيها ١٠٠ واحد بينصحنى ويفهمنى إني غلط، ويدينى أصوات خوف، ويدينى أصوات انتقاد، ويدينى أصوات كيفيه تعديل ما أفسدته عشان أكون مقبولة.. والحقيقه أنا مكتش فاهمة أنا أفسدت إيه!

يعني في ساعتها أنا مش فاهمة حتى بالنسبالم أنا أفسدت إيه عشان الهجوم ده كله! وطبعاً بعد كل هجوم كنت بنهار.

ودي حاجة أنا بحكيها لك عشان بس أفهمك إنك عادي جداً تتعرض لفترة فيها قلة حب ذات وعدم تقبل لذاتك، وكمان توصل لرفض ليها.

وممكن يكون محصلش معاك كذا بالضبط. محصلش معاك انتقاد، أو أحكام سلبية، أو نصايح مبالغ فيها.

ممكن اللى حصل معاك، هو إنك اتحببت زيادة حتى من قبل ما تيجي. حد كان مستنى منك كتير أوي عشان هو بيعبك أوي، مستنى يشوف نجاحك وطموحه في نفسه اللى معملهوش عايز يعمله ليك.

الجزئية دي ممكن توديك في العمق لضغط معين فيه: أنا من غير ما أبقى حاجة أنا مش هتحب؛ ف بفضل من صغري مصدق إني مش محبوب من غير ما أوصل لده.

ف إحساسك الي بادي معاك بإنك مش كفاية وغير مقبول، مش شرط يبقى بادي بشكل فيه ظلم وسوء معاملة. أحياناً المعاملة الإيجابية الزيادة بتكون أسوأ!

زي مثل الأم الي بتجيبك تعويض ليها عن المأساة الي شافتها، هي بتزرع فيك بدون قصد إحساس بالمسؤولية مش بتاعك، إحساس فيه إنك عايز تنشل حد من وضع معين.. ولو معرفتش أنت فاشل!

ده شكل ثاني من الأحاسيس الي بتبدأ معاك بإنك مش شايف نفسك غير لما تأدي واجب اتفرض عليك، وهو مش مفروض أصلاً عليك.

- هدير، إيه المشكلة لما أبويا أو أمي ينتظروا مني إني أطلعهم من الي هم فيه؟

تعجبني الدماغ الي بتفكر.

تعالى أقولك..

لازم عشان تقرر تجيب عيل، ميكنش جواك أي نية غير إنك تكون

شايف محبته هي له تمامًا وهو حر في اختياره ليها.

اتنين: لازم تنوي إن الحياة حلوة وأنت جايه يعيشها بجد.

أنت جايب طفل لإنك مصدق إن الحياة حلوة، وإنك بجد عايز تخليه يعيشها ويتبسط بيها، ويستمتع كإنسان بالمعرفة عن كل أسماء ربنا.

أي نوايا غير دي تعتبر صفقة.

هاتلي كذا أم وأب فكروا يجيوا طفل عادي زي ما بقول.

كله يفكر يجيب طفل عشان يونسني لما أكبر، عشان مكملش لوحدي، عشان أتسند عليه، عشان يعوضني عن اللي عيشته..
بلاش دول..

عايز حد يورثني، عايز أنجح شخص من صليبي، أو عشان أعيش إحساس الأمومة.

أنت عارف.. أنا قابلت ناس حقيقي بيذكروا يتجوزوا عشان بس يخلفوا وبعد كذا يطلقوا.

تقدر تقولي ده اسمه إيه؟

يعني بجد والله اسمه إيه ده؟!

اسمه إن مش مشكله يعيش في بيت في دفا، المهم أنا ك راجل يبقى عندي عيل يشيل اسمي.

طب يا سيدي روح اتبني!

لا، ما هو مش مني، مش بتاعي.

يا أمي روحي اتبني!

لا، ما هو مش هيبقى من صلبني.

جماعة، أنتوا متخيلين إنكم.. عشان شعور عايزين تحسوه بتبنوا نوايا من الأول في منتهى التدني للطفل اللي جاي؟

يعني أكيد ربنا هيحاسب على قرار زي كدا مفهوش حكمة!

ما هو لو ربنا عايزنا نخلف بدون حدود معينة مكنش بقى في حاجة اسمها البلوغ وسن الرشد، كان ينفع من ١٠ سنين تخلف! ما أنت عادي ليك إيدين ورجلين وبتكلم وبتاكل وبتشرب! لو الحكاية تكاثر!

لا، الحكاية هي إنك تجيب طفل حابب الحياة له هو؛ فيكمل فيها بإبداع.

عمر ك فكرت فيها كدا؟ أنا عارفة إن ممكن جدًا تكون بتقاوحنى

جواك في الي أنا بقوله، وبتقول لا ما هو العادي إني أجيب طفل؛ عشان أنا عندي احتياج.

هقولك زي أحمد الغندور: يا عزيزي في فرق من إن دي حاجة طبيعية للفطرة، وفي فرق من إنه احتياج ملح من غيره أنت حاسس بالنقص فبتجيب عيّل يملالك الشعور ده.

فأنت محتاج تفهم الفرق، وتفهم إنك محتاج تبقى مليان كفاية عشان تبنيه أرضية من المشاعر محايدة ومش نابعة من مخاوف ولا نقص.

ناس كتير بتيجي تسألني: أنت مش هتخلفي بقي؟ هو أنتِ ليه مش ناوية؟ مش هتجبلنا حاجة نلعب بيها كدا؟

الحقيقة بشوف الأسئلة دي في منتهى قلة الزوق، زي سؤال: مش هنفرح بياك؟

حاجة في منتهي البواخة وقلة الاحترام.

بذمتك مش بتحس إنها بواخة زيادة وكإن حد مركز في تفاصيل حياتك أكثر منك؟

أنا بالنسبالي من بدري عندي قرار بإني مخلفش، معرفش؛ يمكن مع السنين يتغير! بس كل ما بكبر بتبعد أكثر الفكرة عن دماغني وبحس إني مرتاحة أكثر في القرار ده.

هنا مش بقنعك تتبنى وجهة نظري، هنا بشرح أنا واقفة فين ومش لازم أبداً تكون واقف جنبني.

بس أنا مقتنعة تماماً إن نوايايا في الخلفة لحد دلوقت هتجيب طفل بنسبة كبيرة ممكن يتأذي مني، ليه؟ لاني هحس إني عايزة أحميه، عايزة أديله كل حاجة، هعمل زي أمهات وأباء اتكلمت عنهم فوق.

بس عندي مش هتبقى تعويض ليلي أنا معشتهوش، هتبقى خوف من إني ألوم على نفسي إني قصرت معاه، أو لوم منه عليا بعدين.

وأظن حتى لو ده اتغير واتظبطت جوايا، هحس برضه إني مش عايزة، حاسة إن مش ضروري كلنا يكون عندنا نفس رغبة الخلفة ونفس إحساس الأمومة.

في ناس ربنا محطش فيها ده بنفس القدر؛ لأن أدوارهم مختلفة.

عندي يقين إني ممكن أمارس الدور ده مع ناس كتير محتاجاه في الأرض. يعني في المحاضرات بتاعتي دايمًا بيجيلي بنات فعلاً محتاجة الرعاية العاطفية دي بشكل أو بآخر؛ لأن الأم مش دايمًا اللي خلقتك.

أنت دايمًا بتفتكر أمك اللي دعمتك، مش اللي حاولت تنجحك وتقسي عليك عشان تنجح، مش اللي رضعتك وحملت فيك ٩ شهور.

لو جيت قولتلك حس إنها إمك عشان التسع شهور؟

حسيت؟

لا.

أمك بتفتكر رعايتها ودعمها اللي من القلب.

في ناس كتير جت مع أم مبتديش الدعم، ده لأسباب كتير مش لازم نفتحها. بس اللي عايزة أقوله مش كل أم وأب همّ من عيلتك الروحية.

وإن عادي جدًا دوري يكون في دعم ورعاية أطفال كتير على الأرض

لم

ينضجوا بعد، ومحتاجين لمشاعر أمومة من نوع آخر، مش مربوطة بالرضاعة والخلفة والتسع شهور، ولا مربوطة بإنه (بتاعي) أو حاجة أنا اللي عملتها.

على العموم، دي وجهة نظري بشكل سطحي جدًا عن موضوع الخلفة، وبدأت بيه عشان دايمًا بحب أجيب كل موضوع من أوله.

في حد ممكن يسألني: إيه علاقة ده بحب الذات؟

حب الذات مش هتعرف تظبطه صح، غير لما تجيب إحساسك بنفسك جاي منين من الأول.

طيب بعد الجزئية دي محتاجة أدخل معاك في حالة التصالح مع كل

الي فات، ولما بقولك حالة التصالح معناها إنك تعفو عن كل القديم، إن الي أنا حكيته وأنت فهمته عن باباك أو مامتك أو أهلك أو بداياتك في حب الذات.

العفو والسماح هو بداية حب الذات، حتى لو كان للآخرين..

الي ظلمك أو جه عليك، الي أنت لسا فاكّر إنه محبش كفاية زي ما كنت محتاج، وعفوت عنه. في الحقيقة، أنت بتعفو عن نسختك القديمة؛ الي أنت شايفها مقهورة ومظلومة.

وفي حاجة هنا لازم أعرفها لك، اوعى تغضب نفسك على إنك تسامح بالعافية عشان تطور في الوعي.

كثير في الجلسات بلاقي ناس من كتر ما هي عايزة تتجاوز بتفضل تسامح، وبالداخل هي شايفة إن: الشخص مذنب، وظلم ليا إني أسامحه، ومعنى إني أسامحه إنه كإنه معملش حاجة.

محتاج تغير مفهوم التسامح.

وفي فرق ما بين السماح، والعفو، والتسامح.

والتسامح مش هو التصالح.

الي قصدته بالتصالح، هو تركك للي مضايقتك في العموم، الشخص،

والموقف.

لكن، أحياناً يكون الشخص مش قادر يغيّر مفهوم التسامح، ويبقى شايف إن أنا كدا محتاج أشوف الشخص بريء.

لا، خد وقتك في صورتك عن الشخص وعن أحكامك عليه وإحساسك بالي عمله.

البداية الي أقصدها، هي عفوك عن حالك هناك وعن الموقف والحدث الي اتعرضتله.

دي أهم جزئية.

تركك لصورة الشخص وعفوك عنه هو ك شخص، مش هتيجي غير في مرحلة معينة من الوعي الي هيأتي بالتجارب الي بتولّد الحكمة.

ف خد وقتك في دي؛ عشان متكنش في إيجابية سامة، وتبني وعي على بركان، وتفضل بعد كدا تقول ليه مفيش نتائج.

تاني جزئية في التصالح والعفو..

هي العفو عنك أنت في كل موقف أنت محبتش نفسك فيه، أو شُفت نفسك فيه قليل وصغير.

كلنا عندنا مواقف مع نفسنا بنفضل نسمع فيها صوت ذنب وتأنيب،

صوت بحس فيه إني قليل أو غير مستحق أو مش على قدر عالي.
 محتاج أعرف إن بداية حب الذات، هي صوت التأنيب العالي اللي
 قدرت أتحكم فيه وأوصل إني أطفيه.
 الصوت ده اتعلمنا إنه يكون موجود لأن لما كانوا بيعلموك تنجح
 كانوا لازم يأنبوك.

هنا بالظبط محتاج تدوس على زرار جواك بيقول أنا موافق على تغيير
 الاستراتيجية، موافق جدًا جدًا إني أبطل ألوم نفسي على أي حاجة
 عملتها مش أفضل حاجة، أو على أي أداء طلع مني حسيت إن كان
 هيبقى أحسن لو...

بس بقول لا الحمد لله، ده اللي كان في وسعي، وبطفي الصوت
 وبحرره.

اشتغل على كل موقف قديم أنت حسيت إنك بتسمع فيه صوت
 تأنيب عالي.

الجزئية اللي بعد كدا..

هي صوت العار؛ اللي بعد صوت الذنب على طول؛ اللي بيوظ

الصورة الذاتية.

صوت التأنيب الي دايماً فيه شعور بالعار ده، أعمق وأخطر من صوت الذنب والتأنيب العادي.

لأنه يشغل على طول على الصورة الذاتية زي ما قولت، وده موجود عند معظم البني آدمين طبيعي، بس بنسبة كل واحد ونشأته وثقافته.

المهم إن إدراكك بيه هنا، يحتاج إنك تفهم إن صوت العار بيجيلك عشان تحس إنك أقل من البشر مش قليل عادي.

وغالبًا بيكون من نظام الشيطان.

الشيطان والنظام الي نازل فينا باسمه، هو وظيفته يحطك في إحساس إنك دايماً فقير مقارنةً بالبشر، إنك دايماً أقل ولازم ليك كتير أوي عشان تبقى زيه.

وزي ما قولنا إن كمان النشأة بتزود من الصوت ده غير نظام الشيطان.

يعني في أشخاص كانت دايماً بيتم تشجيعها بالمقارنة السلبية ومين عنده إيه مش عندك زيه؛ على أساس إن أنت كدا هتتحرك وتكون زيه وتتعلم تبقى أحسن.

الأسلوب ده مع نظام الشيطان بيعملوا خلطة مشاعر فيها عار شديد

لوجودك هنا.

وده بيأثر جداً على صورتك الذاتية؛ بيخليك دايمًا حاسس إنك لازم تبذل مجهود كتير أوي عشان صورتك تكون مؤهلة للتواجد وسط الصور، وبتكون التعاملات والحياة كلها عبارة عن صور مادية مليانة نتايج مين حصل إيه ومين وصل لـ إيه.

تعالى أحكيلك على كارمة عصرية كدا؛ عشان أفعلك اسم الله العدل.

لو جينا اتكلمنا على كل الناس الي بتتشر في العصر الحالي أو بتاخذ الضوء، هو كل شخص بيخرج برا الإطار الي فيه مسميات كتير، شخص معندهوش دراسة ولا مسمى ولا لقب ولا أي مهارة جاية من مجهود مبذول أو دراسة، وتلاقية عمل بومم!!

مش مشكلتنا دلوقت لو أنت مش شايفه نجاح، ولا نقطتنا. هو هنا شخص بيقدم قيمة أو لا.. احنا بنقيسها إنه أخذ الانتباه وبقى له حزمة من البشر بتأيده.

ده معناه إيه؟ أو ربنا بمعنى أصح عايز يقولنا إيه؟

عايز يقولك إن.. هي مش بالألقاب، ولا بقدر إيه أنت عندك خلفية فيها منظر حلو ووضع اجتماعي عالي.

يعني كثير من المشاهير والي واخدين الضوء جايين من بيئات شعبية جداً، وطريقتهم بتأيد الفئة دي وواحدة طريقة الفئة دي.

كل ده عدل؛ عشان نعرف إن هي مش بكل اللي احنا بنحاول نوصله هنكون ساعتها متشافين، لا، أنت ممكن تتشاف وأنت معكش أي حاجة.

ومش ممكن، لا، أنت متشاف من غير شهادتك ولغتك ولهجتك ولبسك ووضع أهلك وسكنك ومنطقتك.

أنت معندكش حاجة تتكسف منها أو تحسسك إنك قليل.

احنا كلنا واحد، كلنا فوق، إلا لو أنت شايف نفسك إنك تحت ومحتاج كثير عشان تتشاف.

عشان كدا في (كورس) عندي سميتة (فايلات العار)، وعملته للبنات بس؛ لأن الإناث أكثر كمان من الذكور في الشعور بالإحساس ده.

الإناث عندهم لوم متوارث إنهم جم على الأرض، وإن خلفه الأنثى مش زي خلفه الولد. ودي طاقة متورثة من سنين.

غير بقى بقيت الحاجات.



المهم هنا، إن شعور العار من نفسك، راجل أو ست، يباثر جدًا على صورتك بينك وبين نفسك.

ومفيش حب ذات حقيقي في صورة فيها أنت مكسوف من حاجة منك بينك وبين نفسك.

عارف؟ كنت دايمًا بجذب علاقات فيها شخص بيقرّب وميعبرش عن أي مشاعر، ويمشي برضه! لأن كان عندي جزء كبير أوي من الـ Shame.

كنت بشعر إني محتاجة حاجات كتير أوي؛ عشان يبقى ليا حق أتشاف وأتقبل.

وأنا صغيرة كانوا دايمًا بيتقدوا شكل جسمي، وإني محتاجة أخس، وإني آخذ بالي جسمي ملفت ومش طبعي يبقى كدا، لازم يتغطى.

لما حاولت ألعب رياضة وخليت شكله حلو، هو نفسه فضل محتفظ بمشاعر العار، وكان بيرددها في كل لبس، حتى لو باين إن اللبس حُر أو مقفل.. كان جسمي بيطلع رسائل فيها أنا Shame، أنا بجلب العار.. أنا مش كفاية!

ولذلك دخلت بالرقص؛ الرقص هو التصالح مع الجسد، وتحريره

من كل كلمة فيها وصف وحُكم إنّه يجلب العار.

عارف إن في ناس حتى لو جسمها مش ملفت ومش سامعين كلام
سليبي شايلين العار؟

سمعت مرة أمينة خليل، كانت بتحكي إن عندها خوف شديد
من الأرانب، فوييا.. وفي مرة، كانت قاعدة لاقت خالتها بتشاور على
شجرة معموها ديكور على شكل أرنب إنّه حاجة مرعبة جداً ومش
قادرة أبص عليها.

أمينة خليل لما سمعت كدا، سألت مامتها: خالتي كمان عندها نفس
المرض، هو في إيه؟
أمينة قفلت الكلام على كدا.

هنا بعرفك إن في مشاعر ممكن تبقى مش بتاعتك عندك، أنت بس
أخذتها.

أخذتها باللا وعي بتاعك، أخذتها وأنت مش مدرك، وبقالك سنين
بتعاني منها وفاكرها بتاعتك، وفاكر إن هي دي الي محتاج تشتغل عليها.
بس الحقيقة أنت محتاج تشتغل عليك وعلى الي أخذتها منه، ممكن

نتكلم فيها أنا وأنت في الـ (سيشن) بعدين مش هنا؛ طويلة شويتين
ثلاثة.

طيب نرجع تاني لمشاعر العار الي أنت شايلها.

طول ما أنت جواك إحساس إنك فيك حاجة تخليك حاسس إنك
مش شبهم ومش نفس مستواهم، طول ما أنت هتفضل في سلسلة
العار.

عارف لما بتقعد وسط جروب كبير في ناس كثير، وتحس إنك غريب،
أو بتحس إنك خايف تتعرف وتعبر بصوت عالي، خايف تقول رأيك
تنكشف، خايف تتشاف مش قدهم ومش في الصورة الي يبصولك
فيها الي هي واو؟ لا أنت عادي أوي..

هتتكشف بالصورة الي أنت شايفها عن نفسك.

عارف؟ زمان لما كنت أروح مول نضيف أو مكان فخم أوي، كنت
بقعد أبص على نفسي وأبص على الناس الي شكلها حلو وعاجزة
لسانها، ويتردد جوايا صوت هو أنا ليه مش زيهم.

في الحقيقة كنت صغيرة أوي، ومكتتش بحاول أبقى زيهم، الحقيقة
أنا كنت باخد نفسي على جنب من الناس.

في ناس في المرحلة دي بيصيبها الذعر، وبتحاول بشتى الطرق تكون

زيهم؛ بتحاول تعوج لسانها، تلبس نفس اللبس، تملك شوية حاجات شكلها يقول إنهم مناسبين لنفس الناس ونفس الشكل.

وطبعًا كان أفضلي إني أكون من النوع الأول. اللي هو بياخد نفسه على جنب؛ لأن ده ساعدني أفهم ومتزيفش.

مجرد ما حاولت إنك تنتمي، ده معناه إنك غير منتمي لذاتك وبعيد عنها، ورجوعك من الطريق بياخد وقت أكثر من الطريق الأول.

بس يا معلّم كله محلول!

المهم هنا إن.. بنخرج من المرحلة دي ازاى؟

المرحلة دي محتاج فيها قرار بإنك موافق تتشاف بدون ما تكمل أو تظبط أو تغير أي حاجة أنت حاسس من خلالها إنك قليل.

محتاج تقرر إن كل حاجة الناس شاورت عليها وحسستك إنها غريبة عنهم.. زي مثلاً لو وشك في وحة، لو صباعك مكسور، لو عينك فيها حَوْل.

لو كل الحاجات دي وغيرها اتشاور عليها، وأنت لسه مسجل إنها مش بترفع منك، محتاج تقرر قرار شديد:

أنا فخور حتى لو أنا مُعاق.

أنا فخور لو أنا مجنون وعييط ولا أصلح.

كل الأمثلة الي قولتها بتوصل بوضوح المشاعر الي بتحسها بالعار، مش ضروري أكون بحدد الي صباعه مكسور والي عنده إعاقة بس.

محتاج تتعامل مع الصوت الي بيكلمك طول الوقت ويقولك هيبقى شكلك وحش لو وقفت، لو اتكلمت، لو انطلقت.

محتاج تغير صوت الذنب الي طول الوقت بيأنبك على أي حاجة على الفاضي، الي دايمًا بيخوفك من إن الناس تزعل منك، الي دايمًا بيرعبك لو غلطت في حد، الي دايمًا لو حد جه عليك وأنت رديت السوء بالسوء ترجع بعدها تعتذر رغم إن هو البادئ.

محتاج تتعلم تبقى بجح مع البجح، وترد على الي بيحاول يتهمك، وتحط حدود للي بيحاول يقتحمك، وتنحّي التعامل باحترام مع الغير محترم.

ما هو زمان الحرب كان ربنا عايز يعلمك فيها إيه؟

إن حلال قتل إنسان لو اعتدى عليك ولو حاول ياذيك ويقتحم حدودك.

ربنا قال نحارب الكافر الي بيحاربك، مش الكافر بيه هو؛ يعني كافر عشان مؤذي مش بس ملحد.

ربنا وضح المشرك بربنا، غير الملحد، غير الكافر.

وده طبعا من وجهة نظري.

المهم إنّ الحكمة إنّك تتعلم القسوة؛ عشان تحمي كينونة إنسانية تسعى للسلام.

ما أنت لو بتسعى للسلام وماشي في حالك، ويبجي الي بيعطلك ويشتك

عن ده، اعلن الحرب عليه، ومش هتيجي معاك وأنت ضعيف وأنت حاسس بالخزي.

هتيجي معاك لما تسبب الأصوات دي، وتقرر تشوف نفسك كينونة إنسانية مكرمة؛ لأنها متصلة بالروح وعندها أهداف كلها توصل للسلام مع الذات ومع الآخرين.

عشان كدا في العصور الأولى، سلسلة الحرب والسلام خدت وقت، ولحد دلوقت؛ عشان محتاجين ك بني ادمين نتعلم القوة والافتخار بأنفسنا من الداخل.

لو بصيت لليهود، همّ رغم عددهم القليل، ليه عاملين صيت في الحروب والاقترحام؛ لأننا ك عرب لسه عندنا أصوات العار والخزي تجاه أنفسنا بالعمق؛ لإننا مش متحدين مع فكرة كوني بشري مكرم

فخور بنفسي بغض النظر عن تصرفاتي.

كل الي يحاولوا يعملوه في الـ (سوشيال ميديا) هو لخبطة ما بين أنا صح ولا غلط، وفتنتك هي أنجح طريقة في إنهم يدمروا إحساسك مع نفسك.

بطريقة أوضح، أنت كل ما هتشوف ناس بتقلع، وتلامسات جسدية ما بين رجل وامرأة شكلهم حلو أوي، هتفتن..

وهتبدأ البيوت كلها تبقى هشة، مبنية على اتنين عايشين في بيت واحد هو بيخونها وهي الله أعلم بيها، والاتنين مش بيسيروا الشكل المجتمعي.

ويفضل الصوت الي شغال بالداخل.. أنا قليل، أنا لا أستحق، أنا ضعيف لإنني بعمل حاجة عكس الي بقولها.

تأكد إن دايمًا المشتت الغير واضح ضعيف.

فهم ربطوك من تصرفاتك، عرفوا يخلوك تغلط.

حتى لو مش متجوز هتبقى بتغلط بينك وبين نفسك لما تشوف واحدة عارية وتفضل تتفرج عليها، وتفضل تتفرج على أفلام إباحية، وتؤدي إنك تدور ازاي تمارسه برا إطار الزواج الي هو دينك؛ فتنفذ وتحس بالعار مع ذاتك.

كمان بالنسبة للبنات من كتر ما بيعدي على العقل صور ومشاهد حميمة، احتياجهما بيزيد، وبيزيد احتياجهما للجنس، في الآخر بيتتهي الأمر إنها تمارس الجنس برا إطار الزواج؛ ف تربط تقيمها لنفسها بالتصرفات، وتكمل حياتها بعقدة الذنب.

هم عارفين كويس إنك متمسك بالعقيدة حتى من الداخل، فلما يلخبطك فيها من بعيد وأنت تفتكر إن أنت المذنب الي بعد عن الدين، يبقى هم نجحوا في إنهم يخلوك تغير حكمك عن نفسك، يوصلوك إنك تكره دينك، أو يوصلوك إن أنت خنت الدين، والأتين بيخلوك قدام نفسك قليل، ملازمك عقدة الذنب..

(ضعيف)..

ساعتها عمرك ما تقدر تحارب.

لا تحارب لأرضك ودينك، ولا تحارب عشان تحمي حدودك وحقوقك.

عرفت الخزي وشعور العار وقلة حب الذات ممكن يوصلك لـإيه؟ حبك لنفسك محتاج تعرف إنه أساس وجودك، لإن جواك روح من الله بيزيد نورها ويقل حسب احتواءك ليها، وتعاملك معاها، ونظرتك ليها، وإدارتك لانفعالتها ومشاعرها.

محتاج تعرف إن الدنيا كلها هتتعرقل معاك أول ما تبعد عن حبك لنفسك؛ ونفسك في الأساس من خلق الله فليها حق عليك، تكرمها. ربنا خلقنا على الفطرة السليمة، نور.. والي ضل، بقى بشر عبارة عن مادة مفيهاش نور.. خالية من النور، وهم الي طفوا النور. احنا بنتولد بالنور، ومهمتنا مع الوقت نساعد على إضاءته أكثر. في مننا الي بيقرر إنه يطفئه لأيّا كانت الأسباب.

موضوع حب الذات لو فضلت أفتحلك فيه أبعاد من هنا للصبح مش هيخلص معايا. بحس إنه من أهم المواضيع الي الناس بتفتكر إنها مجرد حب الذات وخلاص، و(لايف استايل) في الوعي اسمه حب الذات. معظم الناس ماشية تردد التصالح مع الذات وحب الذات، ومش معترضة، بس الناس في العمق بعيدة عنه حقيقي. حتى لو أنت حب الذات له نسبة عندك، بس أهم جزئية فيه أنت بعيد عنها؛ وهي صوتك مع نفسك لما تعمل أوحش حاجة وأفطع حاجة في حق نفسك، (يبقى عامل ازاي؟) ..

أنا بالنسبالي هنا نقطة محورية فاصلة.
 أو لما تخسر حاجة، أو لما تضيع منك أكثر نتيجة مستنيها بقالك سنين.
 أو لما حلم بقالك سنين بتبني فيه فجأة ينهار قدامك.
 الصوت اللي محتاج يظهر هنا:
 أنا موافق إني حطيت نفسي هنا، إيه يعني؟ ما أنا بحاول وأثناء ما
 بحاول وقعت، ما أنا مش هينفع أحاول وأفضل دايمًا صح!
 أنا عايز أحاول؛ عشان بدور على الأفضل، نيتي كويسة.
 أنا موافق على التجربة الغلط، وموافق على الخسارة والموقف البايخ
 والنظرة اللي اتشافت بيها ومش عاجباني، أنا موافق.
 أنا موافق إن أنا هنا، وزعلان وموافق على الزعل.
 أنا مش هسيب نفسي للعذاب وصوت التأييب اللي بيقول كان في
 أحسن من كذا.
 مش هسيب نفسي للصوت اللي بيقول أنا موصلتش ليه، أو ليه كل
 مرة باجي هنا.
 لا، أنا مش باجي عند نفس النقطة وإيدي فاضية؛ أنا باجي بعد ما
 عدت على كذا نقطة شبهها، كذا نقطة قريبة منها.

كل موقف بيتكرر معايا تاني، أنا جايله بنسخة مختلفة، فيها مشاعر قوتها مختلفة، فيها نظرة مختلفة. أنا جاي في نفس النقطة اه، بس مش مصدوم؛ أنا أثبت وأهدى، يمكن زعلان بس مش نفس ثقل الزعل، ويمكن أتصدم بس مش نفس أول صدمة.

أنا بتمرن لسه في نفس النقطة..

كإني بعيد الامتحان.

ما سقطتش، ومفيش حُكم معناه إني مش هعدي السنة دي.

الطريقة دي في تعاملك مع تحدياتك، بتقول بشكل كبير إنك متصالح مع ذاتك، وبتحبها.

عايزاك تتخيل التصور ده، تخيل نفسك في الموقف اللي مش عجبك والنتيجة اللي مش عاجباك.. إنك عامل زي والدتك اللي قطعت سنوات كتير وبقت كبيرة في العمر، وعندها خوف من المرض والموت، وماسكة فيك وبتقولك مترمنيش في دار مسنين عشان زهقت مني مش عايزة أتبهدل!

هتتعامل معاها ازاي؟

وخلّيتك تشوف التصور ده؛ لأنه هيكون جديد على عقلك عن الطفل الداخلي.

تخيل في اللحظة دي هتقرر تعامل والدتك ازاي، وهتحس إنك عايز تحتويها وتصلحها، قد إيه مهما كنت شايل منها أو مهما كان الي مريتوا بيه.

هو ده بالظبط الي نفسك بتبقى فيه في وقت الكبوات؛ بتخاف منك، وبتحس بالغبرة، وبتخاف تموت وترمي في أي مكان.

محتاج تقرر قرار جديد في طريقة تعاملك مع الكبوات وكل النتائج الغير مرضية.

محتاج تتحرر من كل الصور الي فيها خزي أو عار.

محتاج تفتخر بحالك من غير سبب.

محتاج تصحى كل يوم من غير ما تحس إنك لازم تعمل حاجة وتنجز حاجة.

محتاج تحب نفسك في الحياة.

الفصل الحادي عشر

متلازمة النجاح

بعد فصل حب الذات، وإذا اتعلمته وشربته كويس، هتتمر بمرحلة فيها طفرات في حياتك، هيحصلك تغيير، ويتدخل في نسخة جديدة خالص فيها ومعها.

حياتك حقيقي عبارة عن أحلام بتتحقق، خصوصاً المرحلة اللي فيها أنت قلعت ثوب العار والخزي، وبقيت فاتح قلبك على الحياة بدون ذرة خجل أو تراجع أو إحساس بالقلّة، بالعكس راسك فوق؛ فخور بحالك ومش فارقة معاك... فهنا بالظبط وبالذات أول ما نسخة فيها بتحس فيها التحقيق أوي.

بس أحياناً بيرجعلك تاني مشكلتك مع حب الذات، بس بتجيلك بشكل مختلف.

بتكون ماسك (تراك) أسرع شوية وبتكون مركز بعد فترة إنك متخرجش برا الـ (تراك) ده.

بتكون اتبسّطت بالتنايج؛ ف عقلك بيركز على أنا مش عايز أخسر اللي وصلته.

تبقى آلية حماية إنك تركّز على حماية الوجود، استراتيجية فكرية من اللاوعي دائماً يمارسها في كل حاجة.

عندنا في الثقافات العربية لوّثوا فطرتنا بـإننا محتاجين نداري على الشمعة عشان تزيد، وإننا محتاجين نخبي الحاجة عشان متتحدش. اللي مترجم في العقل من ورا ده، إنك فقير والحاجة مبتجيش بسهولة.

مترجم في العقل إن الخوف سلام والخوف أمان، إذا متعلمناش مهارة الخوف هنخسر! دي أكثر حاجة معششة في قلبك.

فأنت هنا ولده ماشي على نفس الوتيرة لا إرادياً، بتلوم نفسك لو لاقيت إنك خدت أجازة ووقفت إنجاز؛ بتحس إن في حاجة جواك بتقولك ازاى هتريح!

وهيفهم كلامي أوي أي حد عنده side business.

يعني جايب حاجات على جنب وبتبيعها، عامل صفحه لبس أو صفحة مستلزمات تجميل، أيّا كان.

هتلاقي نفسك عندك صعوبة في إنك تاخذ أجازة حقيقية، أجازة

مفيهاش تليفونات أو متابعات أو تركيز كثير على حاجات كثير.

وبتحس بالذنب لو فصلت تمامًا وسبت تليفونك، أو ممكن تسبب تليفونك بس دماغك في الشغل وفي الحسابات وفي لما هخلص الأجازة هعمل إيه.

المرحلة دي طبيعية معنديش مانع، بس محتاج تفوق منها بسرعة.

ليه؟

لأنك لو اندرجت فيها هتكون في نجاحات حقيقي سامة.

أكيد سمعت عن قصص ناس كثير عندهم أموال وعندهم شهرة وانتحروا، وأكيد برضه سمعت عن ناس كثير في مجالات العلم ووصلوا لدرجات علمية واتهوسوا واتجننوا، وأكيد سمعت عن دكاترة كثير بالذات النفسيين بقوا هم نفسهم مرضى.

ليه؟ لأنهم بقوا في حالة تحليل مستمر، حالة ترقب وانتظار للأحداث المجاهدة، كل تفاعلهم المشاعري بيكون في الأحداث اللي بتتحقق واللي مش بتتحقق.

بتصحى من النوم بتفكر ازاي تنجح، ازاي تبقى أحسن، ازاي تمشي على روتين يخليك متسمعش صوت الذنب اللي يقولك كدا مش هتوصل.

قرر في المرحلة دي تقلل السرعة وتعرف إن الطفرات هتحصل
بإرادة ربنا في حياتك.
أنت مش هتبلغ الجبال طولاً!

الفصل الثاني عشر

بترقص؟

على فكرة مش بكلم الستات.

أنا بكلمك أنت كمان، بترقص ومستعد ترقص؟

الرقص مش للسيدات بس أولاً.

ثانياً الرقص ده منهجية.

لما بكلمك عن الرقص وبحطهولك في كل كلامي ومعلوماتي في الفيديوها، بفهمك بيه إنك محتاج تتصالح وتتواصل وتتقبل وتتوسع وتتمايل.

محتاج تفهم من خلاله إن الحياة زيه، الحياة رقصة.

الحياة نغمة شغالة بتعل وتوطى، وأنت بتاخذ خطوات أحياناً مش مترتبة، وأحياناً بيكون شكلها مش منظم بس كلها في الآخر بتعمل استعراض لطيف لايق على النغمة، استعراض للروح والنفس والجسد مع بعض بإدارتك أنت، وإدارتك فيها عفوية وانسجام.

لو (تنشنت)، مش هتعرف ترقص.

لو عضلة رجلك شدت، هتقع وأنت بترقص.
لو عقلك شغال أوي وييفكر، مش هتعرف ترقص.
الرقص منهجية، الرقص أوسع من المفهوم اللي الوعي الجمعي
حطينه فيه.
العالم كله اتجه للرقص تعويضاً عن أيام العجاف، أيام عملية بحثة
مفيهاش عفوية.
كإنه كارمات!

بالذات بالنسبة للعرب، كتير منّا كعرب اتجهنا للرقص في العلن؛
عشان نتحرر من وجودنا بس في الجسد، نتحرر من كوننا عبارة عن
(روبُتس)، نتحرر من كوننا نبلاء من خلال الثبات.

الرقص حقيقي منهج واسع مش بس استعراض جسدي.
لو أنت راجل بتقرأ الكتاب محتاج تدور على نوع رقص مقرب
لشخصيتك، زي التانجو أو الصلصة، بالذات لو أنت صاحب مكانة
مرموقة.

كنت بكتب (بوست) امبارح في فيديو رقص كالعادة، وكنت بكلم
الناس عن منهج الرقص في الحياة وكتبت عن الناس اللي بتجيلي في

الجلسات.

كثير من المهندسين والدكاترة في الجلسات كانوا يقيموا جدًا الانفتاح والعفوية، كثير منهم بسبب الوعي الجمعي لكونه دكتور، وفروض الوعي ده على الدكتور لازم يكون في صورة جامدة ثابتة غير متحركة، صورة مرموقة، صورة غير قابلة للتغيير والتمايل.

بسبب الفروض دي بيكون جواه صوت ذنب إنه عايز يبقى منطلق، يبقى عنده صوت قلة افتخار لو بقى على طبيعته: بيغلط، ويبعك، وبيلخبط وسط الناس عادي من غير ما يخاف من جملة (إيه يا دكتور؟ إيه اللي أنت بتعمله ده؟)، حرفيًا بيكون عنده صوت خوف من لومه لنفسه قبل كمان ما المجتمع يلومه.

الرقص حقيقي بيعلمك ازاى تكون حر من المجتمع، حر من كل حكم ممكن يتحط عليك أو أي تصنيف ممكن تتصنفه.

اتعلم ترقص..

اتعلم تحب نفسك في الحياة من غير ألقاب، من غير مسميات، من غير ما تكون في برواز ثابت، من غير ما تكون في برواز أصلاً لا ثابت ولا مش ثابت.

عارف؟ أول ما بلاقي حد منتظر مني أكون في ظن الحُكم الإيجابي

بتاعه لازم أخزله عشان أقوله أنا بشر، متحطش حُكم عليا، متوقعش
مني، سيب روحي حُرّة، واقبل إنَّك في يوم ممكن تتصدم فيا أنا أو
غيري.. خليك حُر وحررني.

الفصل الثالث عشر

اللجوء لله عز وجل

ليه جبتلك الفصل ده بعد فصل الرقص؟

ليه قررت أكلملك عن ربنا بعد فقرة فيها ترفيه ورقص؟

عشان تتحرر من ربطك لتصرفاتك وأحكامك على نفسك بقربك
وبعدك لربنا.. ربنا بيغفر طول الوقت لمن تاب.

لما تعمل حاجة في اعتقادك إنه مش حابها فيك مينفعش يبقى في
عقلك إنك لو أذنبت هو مش هيرضى عنك تاني!

مينفعش تشوف إن ربنا تعامله زي البشر واقفين لبعض على غلطة!
محتاج تعرف عن ربنا حقيقي اللي أنت قررت تعبه.

عارف ليه ناس كتير بتلحد؟

عارف ليه ناس كتير بتبعد وبتنسى، رجعت أو مبتعرفش ترجع؟

أو مش عارفة أصلاً إذا كانت قريبة ولا بعيدة..

بيحصل بسبب إنك مش واثق إنّه معاك في كل حاجة.

ومش فاكراً أو مش عايز تفتكر إن هو أصلاً خلقك عندك الضدين،
وقالك أنت هتغلط، وفهمك إنك مش نبي، مش معصوم من الخطأ.

ازاي هيسيبك لما تغلط؟ ازاي هيلعنك لما تغلط في حق نفسك؟

يعني اللي ربنا بيلعنهم دايماً هم اللي أصرّوا على المعصية اللي خرجت
برّاهم وفضلت تنتشر في الأرض وتتوسع ما بين البشر.

ساعتها هيلعنك وهيسيبك، لأنك كفرت أصلاً بمغفرته أو بوجوده
وبرجوعك ليه، ومش بس كدا، لا، بتأذي في كل روح حواليك
بتشجعها على كدا.

- هدير، ثانية واحدة مش فاهم الجزئية الأخيرة.

تعالى نقول مثلاً على الشخص اللي بيزني. الشخص ده لو مفاش،
ومكمل في الشكل ده عشان بس شهوته ورغبته، وطبعاً بيحاول يشافي
صدماته ويدور على الحب من الناحية النفسية.

الشخص ده لو مفاش ومكمل بكتير أوي، الموضوع عمقه إيه؟

إنه بياثر بطاقته الجعانة وبتصرفاته الغير مرضية في النبي آدمين.

لما بيتصل بجسد واحدة ست وجواه إشباع لرغبة كإنه جعان وعايز
يشبع، بيرسل ليها طاقة بتقول أنا بتصرف تصرف حيواني خارج عن

إطار الإنسانية وده طبعي وعادي نستمر في ده.

هي وهو ييشحنوا بعض نفس الفكرة، وبيشحنوا بعض بمعاني
تحصرهم في مدار أقل من المدار الي يليق بالإنسان المكرم الي بيتعلم
ياخد بشبع ويأثر بالروح مش بس بالجسد.

ف كونها مع أكثر من راجل، وكونه هو مع أكثر من ست، والاتنين
بيدخلوا بس في علاقات مبنية على ده، بيساعدوا على انتشار المعنى ده
في الإنسانية؛ الي هو أصلاً ملهوش دعوة بالإنسانية، الي هو حيوانية..
ف بيصبحوا بيفسدوا في الأرض.

الي منهم بقى بيكمل في ده، وبيشوف إن الحيوانية دي هي أصل
الموضوع، وإن احنا كـ بني آدمين المفروض نشبع الغريزة دي وخلاص،
وبالشكل ده، وبنحوّل نفسنا أسرى لغرائزنا..
بيتلعن.

لأنه خلاص بيبعد عن معاني الرقي الي بتحرك طول الوقت
وبتخرجك من دواير حياتية مثل دورات حياتية للحيوان.
دوائر حياة الحيوان والغرائز بس مش حاجة إلا عشان يخدم دواير
حياة النبي آدم.

كل كائن حي عايش بالغريزة؛ عشان يوازن الأرض والكرة الأرضية كلها؛ عشان في الآخر التوازن في الدواير دي يعم عليك، عشان في الآخر كل توازن من خلاهم يخدمك أنت.. أنت الإنسان المكرّم.

عرفت اللعنة اللي كلمتك عنها جاية منين؟

جاية للشخص اللي فعل شيء يستوجب اللعن، روحه ماتت، ومش سامع صوت جواه.

الروح هي البوابة اللي بتسمعك الصوت اللي بيعرفك عن الله، صوت الإيمان، صوت التصديق، صوت العزة والرفعة، صوت الغنى والإحياء.

اسمح دايمًا للصوت ده يتوسع، اسمح للصوت يكون متصدق.

- سؤال يا هدير، إمتى أعرف إن ده صوت الشيطان؟

صوت الوحي (صوت الإلهام)، هو دايمًا الصوت اللي أنت متطمئن فيه، يعني هو صوت أمان، وحب، طمأنينة بدون أسباب كتير.

صوت الشيطان دايمًا فيه تخويف، قلق، حذر.

الفصل الرابع عشر

انفصام الشخصية

هو أنا عندي انفصام؟؟؟

انا بحب حاجات كثير، وساعات يبقى بعمل حاجة والاقى نفسي بعمل حاجة تانية.

مش عارف أنا صح، أنا غلط، اللي بعمله في مصلحتي ولا بعيد عن مصلحتي.

هو أنا كدا هروح لى أنا عايزه ولا لا؟

طبيعي جداً تيجي في مرحلة متعرفش فيها أنت مين، وممكن كمان تظهر للناس بكذا شخصية، وتيجي آخر اليوم تسأل نفسك: أنا مين فيهم؟ أنا الوحش، أنا الكويس، أنا الخاين، أنا المخلص، أنا المطيع، أنا المتمرد.

في فترة من حياتي كنت مقررة أكون بظهر بشكل مرضي للبيت، وبراً هو مرضي ليا.

كنت بتعامل مع العالم بطريقة، وبتعامل معاهم همّ بطريقة تانية.

كنت شخصيتين متناقضتين تمامًا؛ عشان أَرْضِي الصورة اللي همّ حابين يشوفوني فيها والصورة الحقيقية اللي أنا عايزة أعيشها.

اسأل نفسك: هو أنت فعلاً في كذا صورة؟ هو أنت الصورة اللي بتحبها عن نفسك؟ ولّا أنت عايز تبقى في الصورة اللي بترضى عنها من خلاهم؟

امبارح كنّا في (كورس خايف من النتيجة)، كنّا بتتكلم عن نقطة مهمة أوي وهي نقطة القيم.

وسألتهم سؤال: إيه هي قِيمَك؟

وبعدين: إيه أعلى قيمة عندك؟

لو سألتني مثلاً هقولك إن أعلى قيمة عندي هي قيمة الحرية والسلام ولو وزعتهم. قبل ما أقولك الحرية والسلام، هقولك قيمي هي الحب، الطمأنينة، التوسع، الصورة المرضية لنفسى قبل أي حد، التطور، والمعرفة.

قيمي هي التواجد في علاقات سالمة وسليمة.

(السلام).

قيمي أختار دايمًا الأفضل ليا، قيمي أختار كل ما هو حر حقيقي.

ممکن أنت تبقى قيمك في إنك تتشاف، في إنك تتحب، في إنك تكون
مُرضي لكل الآراء، في إنك تاخذ التقبُّل.

أنت مش باصص ليك، أنت باصص هتملي الي ناقصك ازاى.
حقيقي اه ممكن يكون جواك قيمة السلام، بس الي بيحقتلك
السلام قيمة الـ SAFE ZONE.

منطقه الراحة.

إيه شكل السلام لما بتختاره؟

شكل السلام بتاعي هو سلام حر مش مربوط بأي حاجة.
سلام في شكل حياتي بالكامل.

زي ما قولنا ناس مسالمة، أكل سليم، مساحات فيها مناظر تشعرني
بالسلام، بيت هادئ كله سلام.

- بصراحة يا هدير الجزئية دي معقدة!

عارفة، عادي مش لازم تفهمها.

مش كل حاجة لازم تدخل دلوقت، سيبها.

تعالى نتكلم عن شق تاني في تناقض الشخصيات.

الشق ده صحي جدًا، الشق بتاع إن أنا في الشغل شخصية ومع حبيبي شخصية ومع أهلي شخصية، محتاج أفهم هنا إن لما بغير طريقتي مش معناها إني بغير شخصيتي؛ أنا بغير دوري بس.

يعني مش زي النقطة الي فوق، النقطة الي فوق بيبقى أكنك عندك انفصام.

والانفصام ده مع الوقت بيزود الصراع النفسي داخل الإنسان؛ لأنه بيخليه يبعد عن حقيقته وبيبقى مش عارف هو مين.

لكن هنا في النقطة دي، مهارتك في تغير الأدوار مطلوبة.

أنا مثلاً ممكن ألبس دور شخصية غير محترمة وجريئة مع شخص ممكن ياذيني في الشارع أو يعاكسني، ممكن ألبس شخصيه بتشتم وبتقول كلام قبيح عادي، ده عادي وارد يحصل.

ليه؟ لأن الإنسان لازم يتعلم مهارة الأدوار.

محتاج يتعلم يفصل عن كونه محترم طول الوقت، جاد طول الوقت، كذا...

محتاج في الشغل تكون عملي ومركز، مع حبيبي تكون (فريش)

ومش شاغل بالك.

ده طبيعي..

كنت منزلة (ستوري) أمس، اتكلمت فيها عن وجودك في الشغل ونواياك اللي محتاج تتبناها هناك.

بدأت الـ (استوري) بـ ليه فلوسك ومرتبك مفهوش بركة؟ لأنك بتنزل من بيتك أو بتقعد في شغلك وأنت بتفكر هيخلص إمتى، أو وأنت شايل همومك اللي جاي بيها من البيت أو جاية معاك من شخصيتك العادية.

الناس ملهاش ذنب.

يعني مثلاً موظفين خدمة العملاء للأسف لما بكلمهم بعاني ليه؟ لأنهم كل طاقتهم إنهم يقفلوا المكالمة، مش مهم يحلولا مشكلتك، المهم بالنسباليهم يقفلوا المكالمة ويخلصوا، وطبعاً مش كلهم، بس معظمهم، بيبقوا واخدين أوامر إنهم ميتكلموش وحش أو يغلطوا، ولكن في نفس الوقت مستفرزين ويبتاردوا عشان أنت تزهد وتقفل.

في الآخر ده مش شغل ومش خدمة بتقدمها.

في فترة في حياتي اشتغلت فيها CALL CENTRE في خدمة العملاء.

وقعدت بالظبط شهرين، ونص شهر منهم تدريب، والشهر ونص الباقي نزلت أشتغل بقى، في الشهر ونص قررت أمشي؛ لأن لاقيت إني مش بقدم خدمه بنفس.

(انا عايزة أخلص).

وده مش شغل.

إيه معنى الشغل الحقيقي؟

الشغل هو إنا بتقرر تشوف اللي قدامك إيه وتوفرهوله، لازم يحس إحساس إنّه لقاها عندك.. شيء محتاجه وأنت بتجهوله وبتحس إناك عايز تخدمه.

الإحساس ده حلو حتى لو أنت مش بتتعامل مع العميل مباشرة، حتى لو أنت مالك ورجل أعمال.

أيا كانت نواياك في شغلك، محتاج تبعت نية لشركتك، لموظفينك، إنهم يكونوا في نظام بيوفر إحساس الخدمة.

ولو أنت موظف مش بتقابل العميل مباشرة، حط نية إن شغلك في المكان يكون بيوصل لنتيجة في الآخر بتوصل خدمة للعميل أو للمشتري؛ لأنه كله في خدمة الأرض في النهاية، واللي في خدمة الأرض عايد على البشرية.

النوايا دي بتزود ليك بركة الفلوس، النوايا دي بتفتحلك أبواب رزق وتجليات.

محتاج تستوعب ده.. محتاج تجدد نواياك في شغلك، ومتشتغلش شغل مبتعرفش تفصل فيه تمامًا عن شخصيتك الأساسية.

عارف ليه التمثيل فن وموهبة؟

لإنك بتفصل تمامًا عن مين أنت وبتدخل في دور تاني.

وده فن اتعلمه.

أنا أي حد بيجيلي في جلسة بتعلم أكون واحدة تاني، بأتحرك من الروح، بقول ربنا عايز يدي للشخص الي قدامي خدمة عاملة ازاي عن طريقي، بشغل صوت الروح والتوفيق الي بيحي من ربنا، وبسبب أنا تمامًا.

أهو ده مش انفصام.

فطبيعي، اتظمن لو أنت عندك فن الأدوار.

طبيب، مين هو مريض الانفصام؟

يعني إمتى أقول إن ده مرض الانفصام؟

المرض موجود، وموجود في ناس حوالينا كمان.

بس مش دايمًا كل اللي عنده انفصام بيكون عنده بنفس النسبة.

مرة زمان كنت هتخطب لشخص برج الجوزاء.

الحقيقة ذكرت البرج؛ لأن في الوعي الجمعي الولد كان بيؤمن بصفات البرج؛ ف كانت متطبقة على نسبة الانفصام.

ده غير إنّ بعد فترة عرفت إنّه بيتابع مع دكتور، وقبل ما أعرف كان شكله طبيعي جدًّا ودماعه حلوة وموهوب، ولكن اللي كنت بلاحظه إنه عنده شخصيات متناقضة؛ يعني النهارده حاب يرجع لربنا ويقربله، بكرة حاب يسهر في ملهى ليلي، الصبح هو بيغير جدًّا وشايف لبسي (أوفر)، بليل شايف إن عادي ألبس قصير.. حاجات كدا.

وبرضه لسه مكنتش فاهمة، لحد ما الموضوع زاد.

أيام بيظهر ليا إنّه بيحبني و متمسك جدًّا وإنّه شايفني حلوة، ومش أيام، لا، تاني يوم الصبح يفضل يقولي على حاجات في شكلي محتاجة أعد لها.

الموضوع مش لازم يدخل في شخصية بالكامل مختلفة، لا ممكن يدخل في شخصية باين وظاهر فيها التضارب بشكل كبير.

بيكون واضح بعد فترة إن الشخص متناقض جدًّا ومعدوش قيم ماشي عليها.

يلخبط ويلخبطك معاه.. وده بيحصل لناس كتير خرجوا من بيت متشدد.

زي الراجل الشرقي اللي طلع من بيت فيه أمه مبتخرجش منه وأخته بتتجوز أول ما تبْلُغ، ويطلع هو على عالم منفتح ويحب يجربّه.. يحب يجرب السهر والبنات والصورة العكسية تمامًا للموضوع، بس يوم ما بيقدر يتجوز بيقدر يتجوز بنت مبتخرجش من البيت زي مامته وآخرها جامعتها ودراستها وبس.

هو هنا مش عنده تضارب طبيعي في الشخصية، هو عنده جزء من الانفصام، وفي الحالة دي بيخلطوا مع شوية نرجسية.

الراجل ده بيكون عنده تناقض فطيع، وهو إن مراته والست اللي هيختارها متكنش شبهه أو ست يحب يدلع نفسه ويخرج معاه.

زي المثل اللي قتلتم عليه؛ البنت اللي برا بتقلع الحجاب، وفي البيت أنا لابسة الحجاب.

الحجاب مش بيقصر على الطريحة، ده مسمّع في الشخصية كلها. وهنا ده جزء من الانفصام في الشخصية، إني عندي صورتين ميكملوش بعض، دول بيصارعوا بعض!

أنا ك راجل بتفرج على ستات كلها قالعة وبحب أقعد معاهم، بس

أتجاوز واحدة في شكل ثاني خالص، حتى لو مش مبسوط معاها، المهم أنا راضيت الشخصية اللي مختلفة خالص جوايا.

من قريب عملت (سيشن) لبنت جوزها مقرر يقعدھا في البيت وهو يروح يسهر!

جواه هو مش قابل فكرة إنها تخرج للعالم، ويبقى في احتمال إنها تبقى شبههم، هو اه يقعد معاھم، بس لا، ك لقب قدام المجتمع، لا.

هنا (ايجو) الشخص دايمًا شغال، وفي الشخصيتين شغال.

موضوع الانفصام الحقيقي، هو إن فعلاً تلاقي مفيش وقت كبير ومفيش اختلاف بسيط في تحول الشخصية.

الشخصية بتقلب في دقيقة، بيبقى وبتبقى حد يبحبك لحد بيكرهك، حد بيان فعلاً إنه مش طبعي.

عشان كذا بقولك الانفصام درجات.

إمتى أحس إني محتاج أروح لدكتور؟

أول ما أحس بصراع شديد في القيم.

أنا مش عارف أنا النهارده مُتدَيّن، أنا النهارده (هلاس).

وبتحصل بالسرعة دي، يعني مش شهر وشهر، لا؛ يومين و يوم،

أو يوم ويوم.

- أحياناً كثير يا هدير المريض ميعرفش إن هو مريض.

خليني أقولك إن كلنا ومعظمنا عندنا نسب من المرض النفسي،
وكلنا

عرفنا عادي، وكلنا قررنا نتحرر عادي.

كلنا قررنا نكتشف نفسنا مع الجزء اللي احنا حاسين فيه بالمرض.
ورد تاني هرده عليك..

طول ما أنت بتسأل ربنا أول واحد؛ ربنا مش هيسيبك وهيفضل
معاك وهينورك الطريق وهتشافي.

- في ناس بتقعد كثير يا هدير، كثير، ويبقى فاتها كثير أوي لحد ما
تشافي.

خليني أقولك حاجة..

كل شخص قعد كثير في المرض النفسي، شوف أول ما بيسمع صوت
عن ربنا جواه ويقرر يتعالج.. أول ما بيتعالج يبجيلوا فتح من حيث
لا يحتسب.

ليه؟

لأن ربنا لازم يعوّض.

يبقى في شخص بيسعى ٤ سنين في حاجة، وأنت أول ما تاخذ الخطوة تسمع معاك بسرعة.

ليه؟

لأنه هو اللي يريد.

ومفيش حاجة اسمها وقت فاتك، وقتك بإيده.

تعالى شوف عادة عبد الرازق قالت في برنامج إنها مريضة اكتئاب ١١ سنة واتعالجت.

في وجهة نظري إن ربنا بيعوضها بالانتشار السريع والتأثير الكبير.

كمان صلاح أبو المجد قال قبل كذا إنه كان مريض اكتئاب ٩ سنين وقرر في يوم يفوق ويتعالج، كل نتايجه بتضرب في ثلاثة لأن ربنا قدير كدة.

ربنا بيوفقنا كلنا، بيوفق مع اللي يسمح إنه يعرف عنه كويس.

الفصل الخامس عشر

الأخير

آخرة العلاقات

إيه آخرة العلاقات وليه سميت الفصل ده كدا؟

آخرة العلاقات..

لأن معظم الناس أغلب مشاكلهم العلاقات.

في ناس اختبارهم إنهم يدخلوا في علاقات كثير، وفي ناس اختبارهم علاقة واحدة تديهم خبرة العلاقات لكثير، بس علاقة تقعد ١٠ سنين.

أنا مثلاً من الناس الي كان اختباري في العلاقات الي بتيجي ومبتقعدش دي.

بعد ما دخلت في الوعي ابتديت أقعد في جلسات فيها ناس حزينه إنها بتعاني من التعلق في علاقة ابتدت بمشاكل من ١٠ سنين فاتوا ونفسهم ييقوازي الناس الي عندهم علاقات كدا بتيجي وتخلص.

في الحقيقة إن مفيش فرق أبداً بين الاثنين.

الاثنين بيكونوا محتاجين رحلة تغير نظام نفسي قديم لنظام جديد

يدخلهم في نسخة جديدة.

فالأتين محتاجين يتعلموا خبرات في الحياة، اللي بتدخل في علاقات كثير وبالنسبها بتفشل وبتحس إنها فاشلة، بيجيلها إحباط متكرر إن مبيعشلهاش علاقات وإنها تستحق الوحدة، وإنها مش كفاية عشان كذا محدش بيعجبها، وإن سنين العمر بتعدي وهي هتفضل عانس.

الثانية، بتفضل في علاقة واحدة، وتاخذ منها معنى واحد، إنها فاشلة مهما عملت، وإنها مش عارفة تنجح العلاقة ومش عارفة تحس براحة ولا تحس الشريك اللي معاها بالراحة، وبتفضل سنين وسنين في نفس المساحة.. إني مش عارفة أعمل حاجة، ومش عارفة أخرج من هنا ولا أكمل هنا، سنين عمري بتضيع وأنا مش مبسوطة وتعيسة.

الأتين بياخدوا نفس الاختبار، الأتتين محتاجين يتعلموا نفس الحاجة من خلال نفس المشاعر؛ مشاعر رفض، مشاعر عدم كفاية، مشاعر أنا هيفوتني كثير وفاتني كثير، مشاعر مؤلمة مبتحسهاش غير في العلاقات.

فمبدئيًا كذا أيًا كان اختبارك في العلاقات، محتاج تتنبه إن العلاقات ما هي إلا معمل بيمر فيه النظام الشعوري عشان يتطور دايمًا لنسخ أفضل.

- طب سؤال يا هدير، الاختبار ده مش هينتهي؟

هو بيتتهي بالمعنى المتعب، يعني أول ما بتكون واعي ومنتبه، بتنتهي الغصة اللي في القلب منه، بيتتهي الاختبار اللي بيحسسك إنك قليل، بيتتهي الإحساس اللي بيقول إن مفيش أمل فيك.

لكن مبيتتهش عموماً اختبار العلاقات في الحياة.

بعد ما بتعدي المراحل الأول بتاعت الغصات اللي بتنقلك لنسخة أكثر نور، بيبقى فيه اختبارات بحكم وجودك في الحياة؛ أساس تطورك فيها هي التعاملات مع البشر؛ ف بتفضل تاخذ اختبارات مختلفة وتأثيرات مختلفة مع الناس.

لو جينا لشخص دايمًا بيتعرض لعلاقات فيها اختفاء، وبالمصطلح الجديد Ghosting.

بيعمل (جوستينج) مفاجئ سواء في العلاقات العاطفية أو العلاقات العادية في الصداقات.

عادةً الشخص اللي بيتعرض للنوع ده من العلاقات بيبكون جواه أصوات كتير من الذنب تجاه نفسه، كإن في حاجة غلط، كإنه تقيل على اللي معاه أو كإنه عايز يكون في الوضع اللي قدامه هيرضى بيه، حتى

يبقى معاه ويوافق عليه.

ده بيعت تردد فيه أنا منتظر أوي وبشدة، أنا منتظر عشان أنا مش متأكد إن أنا مستحق التواجد.

ف اللي قدامك لازم يختبرك في التواجد ده.

لازم ترددك ده يجذب ليك حد يظهر ويختفي، ويكون ده اختبارك.

هنا المفروض أنتبه لـ إيه؟

هنا محتاج تنتبه للقيمة، محتاج تركز على قيمتك في كل ما تملكه، وما لا تملكه.

في الأول هنعالج الأمر بإن الشخص يدرك إنه عنده حاجات كتير مادية وغير مادية يتحب عليها.

يعني هنمرن العقل إنه يشوف حاجات كتير عندك أي حد يتمناها.

وبعدين هنبدأ نمرن العقل على القيم اللي عندك.

يعني أنا شايف إنني عندي قيمة السلام والحب، وعندي الطيبة، وحسن الظن، والتفاؤل.

كل القيم دي طاقة نور واطمئنان جوايا، أي حد هيحب يشحن من نوع التردد ده، بدون امتلاكي لشكل ولا جسم ولا عربية ولا فلوس.

الروح الي جوايا متشافة، وإني بساعد على انبعاث التردد ده.

يكفي إني بدون مجهود بقعد مع أي حد يشعر بالطاقة دي، بدون ما أتكلم.

كمان لو بيظهر لك الشخص النرجسي؛ الي يمارس الصمت العقابي أو الاختفاء الغير مباشر.

الشخصية النرجسية احنا اديناها وضعها، رغم إن هي ضعيفة جداً.
بس ما علينا!

لما بتتعرض لها بالشكل ده بيكون عندك صوت عار، صوت فيه إن أنا خايف أظهر، خايف أتكشف.

أنت سامع صوت كل واحد اتهمك إنك وحش وشخص كذاب وشخص فاشل، لسه جسمك النفسي شايل كل ده ومحملة.

يعني زي الابن الي أبوه من صغره بيتهمه بالفشل والضلال، الولد ده بيطلع يحارب فكرة إنه مش زي ما باباه وصفه، لحد ما يجذب وضع أو علاقة تثبتله إنك كذا زي ما والدك وصفك بالضبط.

يفضل من جواه يحارب الحُكم ده، بس بالداخل ولاء لطاقة الأم والأب والي ديانتك علمتك إن طاعتهم أمر.

عقلك بينفذ ليهم كل الي همّ قالوه فيك و حكموا بيه عليك .
 صراeck الداخلي هنا بيبقى غير مبرر، شغال عمّال على بطّال، أنت
 من جواك عندك شعور بالعار؛ عشان همّ شايفينك كدا، وأنت بتكمل
 عشان متشافش كدا.

ف عشان ربنا يقولك اعزل نفسك عنهم همّ في الآخر بشر مش آلهة،
 يصدمك في نفسك؛ عشان تشوف نفسك أوحش واحد وتقرر تسبب
 أحكامك على نفسك من خلال تصرفاتك، وتقرر إنك أنت شخص
 كويس لأنك إنسان بيحاول يكبّر الخير الي جواه، بيحاول يهتدي بيه .
 كل الكبوات مبنحطش على نفسنا فيها حُكم.

المهم هنا، العلاقة الي هيبنى فيها التعامل من النرجسي ده، هتبقى
 ثقيلة، وفيها هو يمشاور على كل حاجة أنت كنت بتنتقد عليها، ويمسك
 إنّه مش هيبنى معاك عشان ده أنت، هيشتغل على دماغك إنّه يغيرك .
 وهنا بتبدأ تعرف إنّه طالما الأمر مفهوش تقبل لهويتك من الأول،
 يبقى أنت عندك نسبة كبيرة من صوت العار والصورة الغير مفتخرة
 بذاتك.

وعشان تحرر النمط ده من العلاقات محتاج تسبب كل الي حصل
 زمان، وكل الي اتوصفت بيه .

وابداً اوصف أنت نفسك بدون أحكام، وصف أنت عايز تبقى فيه.
 كذا مرة قابلت في الجلسات بنات مشاكلهم مع أمهم إنها كانت
 بتوصفها إنها غير محترمة بجملة عندنا بتوحي إن البنت دي بتصادق
 رجالة كثير، أو كلمة توحي بإنها أقل مما تستحق وإنها لا تمس للعفة
 والتكريم بـ صلة.

وكثير من الآباء نفس الكلام، يفضل يعاقب في بنته لو كلمت
 صديقها الولد، أو لو خرجت بعد الجامعة، والحناقات بيكون فيها
 أحكام من هذا النوع.

الي بيحصل هنا إن البنت بيبقى عندها مصيرين:

أول مصير بتخاف تختار تجربتها وتعيش بدمغها، وساعتها بتقع في
 راجل يطلع عنها وعين أهلها.

طيب ومال أهلها؟

أهلها عليهم كرماً.. ولازم يتحرروا من تحجّر المعتقدات الي فيها
 الإنسان بيغلب العار أو الافتخار من تصرفاته.

فبتدخل في علاقة فيها راجل يحطمها ويتعبها وميدهاش حقوقها
 ويعاملها زي العبيد. وساعتها أهلها بيبقوا كإنهم في التجربة معاها
 وبيبقى على حياة عينهم.

وممكن توصل للضرب والإهانة للأثنى دي، هتقولي ذنبها إيه؟

ذنبها إنها هي اللي اختارت تابعة.

طيب هنيجي للأثنى الثانية؛ اللي اختارت تجربتها مع نفسها، وكانت شجاعة كفاية.

هتتخبط في الحياة، وهدخل تجارب كتير تشككها في نفسها، وتشككها إنها صح وتمام وبنت ناس.

البنت دي هتشك في نفسها، وناس هتتهمها في كونها مش كويسة.

كل ده ليه؟ اختبار ليها عشان تثبت على موقفها، مش عشان ترجع تصدقهم.

طيب منين نعرف؟ مش يمكن عشان ترجع؟

أي حاجة بتحاول ترجعك للدائرة الأضيقة اللي فيها قيود وأصوات مليانة عار وقلة وخوف، تبقى من الشيطان على طول، والمقاومة بتحصل أول ما بتقرر تروح للدواير الحرة الواسعة اللي فيها بتؤمن بالله بدون شركاء، بتسيب نفسك له وبتتوكل عليه، احنا للأسف بنبقى مستنئين أهالينا هما يكونوا الوكيل بتاعنا؛ عشان خايفين ميكنش لينا سند، بس أهلك هم سند ليك بسبب ربنا، وأنت محتاج تتوكل عليه وتتسند عليه هو الأول في الأصل وبعدين هم.

المهم إن البنت دي بتختار توكل وتؤمن بالأوسع، ورغم كل اللي بيحاولوا يرجعوها والاختبارات اللي تشككها في عفتها، بتقرر تشوف صورة عفيفة من كونها إنسان، وطبعاً تدرب على ده مع الخطبات.

البنت اللي قبلها بتكسل تتعلم في الخطبات دي، وتاخذ مسؤولية اختيارتها؛ عشان كدا بتتعرض للخطبة الكبيرة هي وأهلها.

في نوع بقى من البنات بتختار طريق في النص، والكلام ده ينطبق على الرجالة برضه؛ بتختار تكابر وتحارب، وتاخذ حقوقها معاهم بالحرب، وجواها وجع إنها مش مقبولة ومرفوضة.

وبتختار تمشي في طريقين مع بعض؛ طريق مكابرة وعند، وطريق بحاول أرضيكم.

صوتين؛ صوت أنا هحاول تاني يمكن يشوفوني صح، وصوت لا؛ هم رفضوني وأنا هثبت العكس تماماً.. أنا هثبت إن أنا الشخص اللي أي حد يحس بالفخر معاه.

الحرب الشديدة اللي جوا دي بتخلي القرار في الاختيار لحياتها اللي بعيدة عن توجهاتهم، دايمًا مهزوزة، دايمًا فيها شيء من الخوف.

فبتقرر تمشي زي ما كتير بيسيبيوا البيت ويمشوا، وجواهم ألم إنني سببت لأهلي البيت، وجواهم إحساس بالذنب.

ومنهم الي مش ييمشي ويفضل، بس بيبقى بوشين؛ وش برا في حياة منفحة، وش جوا أنا بحاول أرضيكم أهو يمكن تدوني حُكم بصورة تانية.

المهم إن كل دول، عاملين نوع ألم معين عليك راجل أو ست. لو راجل عايش برا خاربا، ويرجع البيت بيحاول يكون في دور الولد الي ملهوش في حاجة، وعازي يظهر الصورة الناجحة بس قدام باباه؛ لأنه دايمًا بيتقارن بإخواته.

المرحلة دي بالذات، في النوع الثالث ده، بتترق لأكثر موقف يحطها في شعور عار وخزي عميق بينها وبين نفسها.

البنت بتلاقي نفسها خسرت عذريتها، والولد بيلاقي نفسه اتخط في سكة زي المخدرات والضلال.

اللاتين هنا بيروحوا برجليهم للعار الي اتوصفوا بيه، للصورة الضالة الغير ناجحة.

افتكرتها؟

أيوا، اللحظة الي بتعيط فيها بانهار كإنك متستحقش تعيش؛ لأنك جبت دماغهم الأرض.

حاولت تخليهم فخورين، حاولت ترضيهم وتشوفهم مبسوطين
بيك وراضين عليك.

كل أمالك في ده اتخطمت..

خلاص مش هتشاف كدا أبدًا!

حاله انهيار بان همّ كان عندهم حق..

- أيوا دا اللي حصل معايا، أعمل إيه يا كوتش؟

أنا دايماً بتكلم عن الناس اللي عاشت مع النوع ده من الأهالي،
وبقولهم سيوهم وقرروا تنزلوا عنهم طاقياً.

قرر تختار، زي الشخص الثاني، حياتك.

وانعزل، بس بذكاء الشخص الثاني، لما شاف وقاوم أحكامهم
ومعتقداتهم، قرر ياخذ الاختبارات الثقيلة ويتحمل مسؤوليتها.. بس
قرر ياخذها خطوة خطوة، ميدقّش نفسه.

بنات كتير بتاخذ خطوة إنها تنزل عن البيت واللي أنا بشجع عليها،
بس بالحرب! وده هيعمل عبء عليك وعلى.

محتاج تدرج أهلك عشان يقربوا لـ ده، وميكنش عليك أنت كمان
ضغط نفسي معاهم.

عارفة إنَّك هتقولِي عمرهم ما هيقلوا.

سيبك من أحكامك عليهم، وسيب ربنا يحرك الدنيا ليك.

وصدقني طول ما أنت بتشتغل على نفسك، طول ما أنت بتبعت طاقات تحرر لِي حواليك، حتى لو هم بُطاء وبعيد عنك، هتيجي عند مصالحك الي ربنا شايفها لك وتيسر، بس ربنا عايزك تدرج لأن عدم التدرج معناه إن أهدافك في التطور هي النتيجة الي عايز تشوف نفسك منها، وهي الصورة التعويضية الي عايز تحس فيها إنَّك فخور بنفسك. ف بتأخر طول ما دي من جواك وجهتك، وجهتك محتاجة تكون التطور الروحي مع النسخ الجديدة.

الاستمتاع بكل نسخة ربنا بيديهالك وإدارتها في الحياة.

انتبه! هدفك مش النتيجة.

هدفك العيش والاستمتاع في كل مرحلة فيها نتيجة.

آخر مرحلة بعد بؤرة العلاقات المؤلمة الي مشاعرها كلها غُصص في القلب..

بتمسك (تراك) في علاقة من مجاميعه، علاقة على مزاجك أوي فيها

الي مخدتهوش في كل الي فات، فيها الي كنت مستنيه وظاهر وباين من الأول، شخص كدا متمسك، ومتواجد، وصريح، وواضح، وتجميعه حلوة.

بعد فترة من الوقت، بتلاقي هذا الشخص بكل الجميل الي بيقول إنه مناسب أوي للاقتناء ولشكل ومرحلة الزواج، ببداً يغير فيك شوية حاجات بسيطة تبان إنها حاجات للأحسن بس هي (لايف ستايل) بالنسبالك.

فأنت تبدأ تقول مش مشكلة هعديها؛ احنا كام مرة بنلاقي شخص كويس؟ كام مرة بلاقي شخص أحسن إنه مناسب؟ وتبدأ تتنازل حاجة في حاجة، أول ما تلاقي نفسك هنا بتقول كدا، اعرف إنك هتقع في الفخ.

طالما جذبت التردد ده من الناس، خلاص أنت مسكت الـ (تراك)، أنت تمام.

هيجيلك زيه ألف، من غير ما يعدل عليك، من غير ما يغير في شكل حياتك.

- طيب يا هدير، زي إيه؟

زي الي بتدخل معاك لطيفة، وتبدأ بعد ما تعترفوا لبعض بمشاعرهم

وتوضّحوا إنكم عايزين بعض، تقولك مش بحبك تشرب سجائر، أصل بقى من الأفضل تكون شقتك في التجمع مش الزيتون، بصرامة أهلي مش هيقبلوا ببيت العيلة، أنت محتاج تخس شوية.

والناحية الثانية.. (لايف استايل) لبسك محتاج يتغير، طول ما أنت نازلة معاه يقولك غطي، حطي حاجة على ذراعك، شعرك باين، لما تيجي تشوفي أهلي ابقني البسي طويل وغطي شعرك، أنا مش مستريح لشغلك.

ويفضل في حالة من التعليقات؛ اللي لو جمعتهم هتحسوا إن الشخص داخل عشان عايز علاقة فيها نتيجة (بيرفكت)؛ عشان يقدر يحس إنه مش هيفشل تاني في العلاقات.

الشخص اللي بيطلب تغييرات كتير من الأول، بيكون خايف من الفشل، وبيحملك أنت بشكل غير مباشر مسؤولية إنه ينجح وميفشلش زي اللي فات.

- طيب يا هدير مش يمكن هو ييحاول يعدل للأحسن؟

أولاً أي تعديل للأحسن مبيجيش بصيغة النصيحة بالأمر، بيجي بطريقة التقليد؛ يعني بعمل حاجات للشخص تريجه وبوصف من بعيد إيه اللي مش بيريجي. الشخص لوحده ممكن يختار يريحك، أو يقولك

والله مش هقدر أريحك في اللي أنت وصفته وقولت إنك مش مرتاح فيه.

يعني مثلاً لو بنت قاعدة مع الشخص اللي بتجبه اللي هي عارفة إنه مدخن، هتقوله (حبيبي، ممكن بس واحنا قاعدين تقلل سجاير؛ الدخان بيخنقني)، وبعدها تحاول تشجعه يروحوا الجيم سواء؛ بـ كذا أنا لفت انتباهه إن ده (لايف استايل) أحلى ممكن نمارسه سوا.

مش فيه مساومة إن العلاقة أنت هتقبل فيها لو بقيت في (لايف ستايل) يناسبني!

تفرق كثير، صح؟

وهكذا في كل المواقف.

قصة العلاقات لا تنتهي، بس أحب أقولك إنك هتستمتع أوي فيها، وهتروح لأبعاد في نفسك مفيش (كورس) هيعلمها لك. ومش لازم بس العاطفية.. كل العلاقات.

مبسوطة بتجربتي معاك في أول كتاب ليا.

وحاجة أقولك إنّ هدي الحقيقي من الكتاب، إنّك تظمن إنّ في ناس
عاشت الي أنت عشته..

إنّي زيك، في أيام كثير اتمنيت إنّ حياتي تنتهي..

وازاى وصلت لهنّا بالاطمئنان ده.

هو ده الي بحاول أساعدك عليه.

بالتوفيق، لكل قارئ وقارئة، كل الحب من قلبي.. قلوب وفراشات.

الفهرس

٨.....	مقدمة
٩.....	الفصل الأول: بداية المأساة
١٤.....	الفصل الثاني: فاقد الثقة
٢١.....	الفصل الثالث: منعزل
٣٠.....	الفصل الرابع: مقاومة التجربة
٣٨.....	الفصل الخامس: إدراك الحقيقة
٥١.....	الفصل السادس: مقاومة التخلي
٧٧.....	الفصل السابع: شعورك بألم الغزلة
٩٦.....	الفصل الثامن: عدد إكساتك
١١١.....	الفصل التاسع: أنا عايز إيه؟
١٣٠.....	الفصل العاشر: السلف لاف - حب الذات
١٥٦.....	الفصل الحادي عشر: متلازمة النجاح
١٦٠.....	الفصل الثاني عشر: بترقص؟

- الفصل الثالث عشر: اللجوء لله عز وجل ١٦٤
- الفصل الرابع عشر: انفصام الشخصية ١٦٨
- الفصل الخامس عشر: آخرة العلاقات ١٨٠