

الحب عضلة

الطبعة الأولى

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

اسم العمل :	الحب عضلة
اسم المؤلف :	محمد سعيد
التدقيق اللغوي :	منى حلمي
تصميم الغلاف :	أحمد ربيع
الإخراج الداخلي :	عمر أسامة
رقم الإيداع :	٢٠٢٤ / ١٥٥٣٣
الترقيم الدولي :	٩٧٨-٩٧٧-٨٩٩٩-٢٢-٨



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.

الحب عضلة

خو الوصول لفهم مبسط لأعماق النفس البشرية

محمد سعيد

مَسَا
للشعر و النورع

إِهْدَاءٌ

إلى أمي التي أهدتني أول نظرة للحياة، وبمثابة كنزها
السحري، وميراثها الثمين الذي ورثته عنها.
إنّ الحياة عبارة عن: الحب، العطاء، البساطة، العفوية والخير.
وإنّ عدم القدرة على الحب والعطاء هما الغباء وأصل كل
الشرور.

علم النفس

علم النفس علم حديث نسبياً ليه جذور تاريخية وبالأخص في الفلسفة، لكن منذ نشأة علم النفس كعلم مستقل استقل عن الفلسفة ونشأت مدارس مختلفة لعلم النفس، مثل التحليل النفسي لسيجموند فرويد، وعلم النفس التحليلي لكارل يونج، وعلم النفسي الفردي لألفريد أدلر، والمدرسية المعرفية السلوكية لأرون بيك وألبرت إليس.

ظاهرياً علم النفس معقد جداً ومش سهل فهمه والإمام بيه، لكن مع التعمق هيزداد الوضوح بعد تحطمي مرحلة التعقيد، وبالتالي هيبقى متاح لكل فرد.. علم النفس مش علم نخبوي زي الفلسفة مثلاً.. ده علم لكل إنسان ضروري يكون ملم بيه حتى لو بشكل بسيط، لأنه عنده الحل لأغلب مشاكلنا اللي هي في الأساس نفسية.

علم النفس بيقسم موضوعاته لتلات أنواع.. العلم الخاص بالمشاعر، والعلم الخاص بالأفكار، والعلم الخاص بالسلوك.. الخاص بالمشاعر يسمى علم نفس الأعماق، زي فرويد وأدلر ويونج والخاص بالأفكار وتغييرها لنشأة سلوك مختلف أكثر نضجاً مهمة المدرسة العلاجية المعرفية السلوكية.

بس رأيي الأفكار والسلوك مجرد نتاج للمشاعر المعقدة، وتغيير الأفكار مش هيعير المشاعر.. حتى لو السلوك اتغير هيبكون تغيير سطحي.. المعضلة دايماً في المشاعر وفهمها بشكل عميق هو المفتاح للصحة النفسية ونضج الشخصية.

فوضى.. صراع.. تنظيم

النفس البشرية مسرح بدراما من نوع خاص.. دراما المشاعر وتعقيداتها وتشابكها..
عشان نقدر نجرد المشاعر ونفهمها بشكل عميق هنتاح نقسمها لتلات مراحل، وبشكل
أدق أربع مراحل، لأن فيه مرحلة تنقسم لمرحلتين؛ نسخة بدائية ونسخة متطورة.. مع إن
أغلب البشر مجربوش غير نوعين بس وبالأخص المرحلة الثانية.

المراحل هما:

المشاعر الفوضوية:

هنا المشاعر الخام الفطرية البدائية بدون تعقيد، بس في نفس الوقت بسبب طاقتها
النقية الخام التلقائية العفوية بيتم كتبها ومحاولة تلجيمها والسيطرة عليها.. المشاعر هنا
في الأصل مشاعر الطفل الرضيع من يوم ولادته قبل ما يتم تدجينه.. لما يبكي ويغضب
ويصرخ ويفرح ويسعد ويضحك كلها هنا مشاعر أصيلة نقية بدون تزييف بدون أفنعة
ولا ألعاب نفسية.. بس في نفس الوقت فوضوية جداً لأنها طاقة خام، ودور الأسرة
الأساسي -وبشكل أوسع المجتمع- تدجينها وتلجيمها وتشكيلها بشكل يناسب
المجتمع وعاداته وتقاليده وقوانينه.

الطفل لما يحب يبجب ببجد، ولما يكره يكره ببجد.. ده الأصل بس لأن ده هيتعارض
مع صعوبات الحياة وتعقيدها، وبالنيابة عن المجتمع، الأسرة مهمتها تخضير الطفل لدور
يقبله المجتمع.. فمهم جداً إيجاد الأفنعة المناسبة للأطفال وكبت المشاعر الفوضوية
الحقيقية لمشاعر مصطنعة مزيفة مقنعة، اللي هي بداية المرحلة الثانية اللي بتمر بيها مشاعرنا
الإنسانية.

المشاعر المتصارعة:

عادي جداً من الناحية النفسية إن طفل يجب أمه وأبوه ويكرههم في نفس الوقت..

المشاعر الخام ملهاش حدود مشاعر أصيلة وفوضوية ملهاش قوانين من هنا تبدأ المشكلة.. الأسرة نموذج مصغر للمجتمع ودورها الأساس التربوي التدجين تحضير كل طفل لدور محدد من خلال كبت المشاعر الفوضوية.. وده من خلال تسطيحها.. حسب قواعد المجتمع و العادات و التقاليد الطفل لازم يجب ابوه و امه و اخواته. و معندوش حرية و اختيار لكرههم ، و العكس الاب و الام لازم يجبو اطفالهم مفيش حرية و اختيار لكرهيتهم لنفس القواعد .. قواعد المجتمع السطحية .. وده من الناحية النفسية مستحيل.. إزدواجية و تعدد المشاعر جزء أصيل من طبيعتنا.. فكبتهم هو أساس الصراع و أغلب مشاكلنا النفسية.

فالنتيجة أكيد صراعات داخلية من مشاعر متصارعة.. لازم الطفل يكون مثالي و مدعن و مطيع، مع الوقت لما يكبر الصراع هيتضخم و هيشدد.. لكون كل شخص اتعلم يداري مشاعره وراة أفنعة مثالية معينة مقبولة اجتماعياً، الجزء المكبوت هيكون مضغوط في حالة غليان، فكل شخص هيحس إنه كاذب مزيف و مرعوب إنه يتكشف سواء كان واعي له أو كان غير واعي.

من هنا بتنشأ عقدة النقص إنه مها نجح في التخفي وراة أفنعة معينة خوفه من كشف زيفه هيجليه حاسس بزيفه إنه دايماً ناقص مش حقيقي كداب.. و من الشعور بالنقص تنشأ الرغبة في التفوق لحجب مشاعر النقص وسترها وراة أفنعة التفوق.

لغة الأرقام:

مضمون مشاعر النقص و التفوق عبارة عن رياضيات نفسية.. علاقات مقارنة أقل من و أفضل من.. لغة أرقام زائد و ناقص.. عبارة عن معادلات.. كل العلاقات مع الآخر تحكمها معادلات رياضية حسابية.

فأي علاقة مع آخر -علاقات حب، زواج، أسرة، صداقة- كل طرف هيجسبها.. العلاقة هتضيفله و لا لأ.. هيطلع كسبان و لا خسران.. وراة الود الظاهر فيه حسابات معقدة في الخلفية هي لب الصراع.. فمشاعر الحب مثلاً لازم تكون موزونة لا زيادة و لا

نقصان، ومشاعر الكره تكون معدومة مع الناس اللي بنحبهم، وكثيرة مع اللي بنكرهمهم. وبالمقابل؛ أي علاقة بتكون معادلة.. المهم أكون كسبان وطول ما أنا خسران همغضب وأنور وأعيش في دور الضحية.. فمفيش مشاعر أصيلة -حب أصيل أو حتي كراهية أصيلة- المشاعر الفوضوية التلقائية العفوية تم كتبها ومبقاش ليها مكان داخل رياضيات المشاعر، وده سبب الصراعات بين البشر كلها صراعات حسابية كل طرف عايز كفة ميزان المعادلات تطب في ناحيته.

العلاقات بتكون علاقات توزيع أدوار.. حقوق وواجبات.. ليا وعليا.. ده مش عيب! ده هو أساس وبذرة أي مجتمع، ومن غيرها مكنش نشأت مجتمعات اللي هي مبنية على توزيع الأدوار.. بس لغة المشاعر الحقيقية ملهاش علاقة بالحسابات، عكس المشاعر المصطنعة اللي هي حسابات ومعادلات رياضية.

الحب الحقيقي العميق الأصيل مش مرتبط بآخر وسلوكه معاه.. مش عشان بتحبنى فهجبك.. ومش عشان بهجبك ومش بتحبنى مفروض أبطل أحبك.. شعور الحب خاص بالمحب بغض النظر عن مشاعر المحبوب.. فلو عطاء المحب كان أكثر من عطاء المحبوب ده مش هياثر على مشاعر الحب -رغم ممكن يحصل إحباط- فلو العطاء أكثر من الأخذ ده شيء طبيعي ممكن يحصل، بس لو الحب عميق هيستمر.

عكس الحب السطحي حب الحسابات.. كل طرف بيعسب هيدي إيه وياخد إيه، ومجرد ما يحصل خلل في المعادلة ويخسر أكثر ما يكسب هينشأ الغضب وكل صراع إنساني سواء داخلي داخل النفس البشرية لكل شخص أو بتظهر في السلوكيات بين العلاقات بين البشر.

وهينشأ كمان علاقات حب جديدة.. مش حب حقيقي ولا سطحي، حب مزيف ممكن نسميه إعجاب أو مطالب ورغبات. وأشهر مثال ليه جواز الصالونات.. كل عريس وعروسة عنده مطالب معينة، وكل طرف بيفحص السلعة وجودتها وملاءمتها للسلعة المرغوبة.. بتدخل حسابات معقدة وخصوصاً لو توفرت مميزات مطلوبة معاه

عيوب منفرة.. هل هيتم قبول العيوب المنفرة في سبيل المميزات المرغوبة؟!؟

في الغالب في حالة الموافقة هيكون بنية إصلاح العيوب في المستقبل، والفشل في ده يبسبب صراعات رهيبه بين الأزواج.. نفس المنطق في باقي العلاقات.. علاقات الأصحاب بيحكمها حسابات ومجرد ما المعادلة توازنها يروح تحصل المشاكل.

على مستوى المجتمعات والدول نفس النقطة.. دول كتير بتتصارع على الموارد اللي في الأغلب مش محتاجينها قد ما الرغبة في السلطة والتسيد.. وأي علاقة بين دولة قوية ودولة ضعيفة فيه خلل في توازن المعادلة أكيد هتكون العلاقة فيها ظلم واستغلال من الطرف الأقوى للطرف الأضعف..

فباختصار: العلاقات المتصارعة بين أفراد أو مجتمعات أشبه بمعادلات حسابية، والشاطر اللي يكسب والفاشل هو اللي بيخسر.. حتى الخسران هيلقي طريقة يكسب بيها بإنه يلعب دور الضحية الطيب لجاني شرير ظالم.

أغلب المشاعر البشرية محصورة في المرحلة دي محبوسة وسجينة في معاناة ملهاش آخر.. بس دي مش النهاية.. فيه مرحلة جديدة ممكن تنشأ بس بشرط زيادة المعاناة لأقصى درجة ممكنة لحد ما تجيب آخرها، وتسقط كل الأقنعة والمشاعر المزيفة، وتحرر المشاعر الفوضوية من تاني بس مع التعديل.

مشاعر الفوضى الخلاقة:

لو أنت جواك مشاعر كراهية مكبوتة وراء قناع مزيف.. مشاعر حب شديدة مسجونة داخل سجن العقل والمنطق.. غضب وخوف مستمر بيتم تبريرهم من خلال الحيل الدفاعية والألعاب النفسية.. لو زادت لمرحلة الغليان أو مرحلة الاحتراق.. بيتم تدمير العالم القديم ويبكون متاح الولادة من جديد في عالم أوسع وأعمق فيه حسابات بس مختلفة، الكل فيها كسبان محدش بيخسر.. أي خسارة ممكن تكون نواة وبذرة مكسب كبير.

حالات إنسانية كثير أمثلة للولادة من جديد من رحم المعاناة.. الحسابات بتوصل لآخر حد ليها، ومعها المعاناة بتجيب أقصاها بتدي فرصة للشخص يتغير ويشوف الحياة من منظور مختلف غير منظور المعادلات الرياضية الحسابية وموازين المكسب والخسارة، وده من خلال المبالغة في الخسارة.

لما الشخص يخسر خسائر فادحة ومكاسب شحيحة بيخرج خارج نظام المعادلات.. في الأول طبعاً بيلجأ للعب دور الضحية عند أغلب الناس لمحاولة اتزان المعادلة.. دور الضحية مزدوج رغم إنه مصدره الخسارة ممكن يتحول للمكسب.. بتلاقي كثير ناس مثلاً عندها أمراض خطيرة، أو مشاكل صعبة بتكون عندهم لذة خفية والتفاخر بالمعاناة.. دول لسة في مرحلة الصراعات والمعادلات.

بس لو لعب دور الضحية جاب آخره وبقى الألم النفسي وصل لدرجة صعبة فتهدم نظام المعادلات وينشأ شعور أشبه بالاحتراق أو الغليان.. الشخص هنا بيخرج برة الحياة وصراعاتها ومعادلاتها الحسابية من مكسب وخسارة من خلال الخسارة المبالغ فيها.

مثلاً شخص يخسر كل ثروته، أو يفقد أعز أحبائه -أسرته، زوجته، أولاده، أو أصدقائه، أو مهنته وصنعتة، أو سلطته ووجاهته الاجتماعية، أو صحته بالإصابة بمرض خطير- ده بيحصل لكل الناس بأشكال مختلفة، ولعب دور الضحية يساعد في تحويلها للميزات كونه دون كيشوت بطل مغوار ضحية فساد المجتمع.. بس مع الوصول لدرجة غليان واحتراق عميقة ألم ملوش حدود ومفيش قدرة أخرى على التحمل بتتحرر المشاعر الفوضوية المكبوتة من الطفول من جديد.

مشاعر حب وخوف وكره وغضب وغيره وحسد تلقائية وعفوية بتكسر كل الحسابات والأرقام، بس بشكل مؤقت.. فيه اللي يقدر يكمل للمرحلة اللي بعدها، وفيه اللي بيحصلوا نكوص بيرجع تاني ممكن نتيجة مكاسب جديدة فيرجع تاني لعالم الحسابات أو يتجنس في المرحلة الفوضوية لحد ما ياخذ قرار يكمل ولا يرجع.

مرحلة المشاعر المنظمة:

المرحلة دي تحتاج لمرحلة فوضوية خلاقة تدمر العالم القديم -عالم الأرقام والحسابات- لعالم جديد فيه حسابات وأرقام بس بشكل مختلف.. مرحلة الصراعات معادلة بين طرفين لإما فيه تعادل في المكسب والخسارة، أو طرف متفوق على طرف.. فالعلاقة ثنائية قطبية حدية.. عكس المرحلة الأخيرة الأوضح والأكثر تطوراً مرحلة الحب العميق.

الشرط الأساسي للوصول ليها القدرة على الحب.. سواء حب الذات أو الآخر.. الحل الوحيد لكل الصراعات النفسية هو النظام والاتحاد، والمشاعر الوحيدة اللي تقدر تعمل ده مشاعر الحب.. بمنطق لغة الحب هي لغة أرقام برده، بس الأرقام هنا دائماً في زيادة مفيش نقصان.. لو دخلت في علاقة المعادلة غير متزنة ظاهرياً ممكن مع القدرة على الحب والعطاء الغير متبادل إضافة ليا وللآخر سواء قدر أو لا.

الحب بيحب حب، والعطاء بيحب عطاء، وتجربة حياتية صعبة أو ممتعة دايماً زائد مش ناقص.. أقرب للرياضة.. كأن الحب عضلة وكل ما تتمرن أكثر من تمارين التجارب الحياتية بي زيد معاها القدرة على الحب، فبالتالي أي مشاعر معقدة ومتصارعة هتتحد تحت راية رياضة الحب، وكل ما اللياقة العاطفية تزيد يزيد معاها التطور والإبداع.

نضرب مثل: شخص اتولد طفل فوضي عفوي تلقائي تم كبتة من أسرته.. الأم والأب والمدرسة.. عشان يحصل على الاهتمام والقيمة اضطر يلبس أقنعة معينة مرغوبة مع كبت مشاعره الحقيقية، وعلاقاته تحكمها لغة الأرقام والحسابات والمعادلات والمكسب والخسارة، وكان مندمج رغم وجود معاناة، بس فيه لذة المكسب والخسارة.. لحد الوصول لمرحلة خسارة استثنائية ممكن تكون فقدان علاقات مهمة، أو خسارات مادية وجسدية صحية، فتسبب عودة المكبوت للمشاعر الفوضوية من تاني، بس هتكون هنا فوضى خلاقة تسبب الدخول في مرحلة التنظيم أو مجرد فاصل مؤقت والرجوع من تاني لمرحلة الأرقام والصراعات أو الاستمرار في الفوضوية لكن معلقة بدون نضج أو نكوص.

ده باختصار المراحل اللي بتمر بيها المشاعر البشرية وصراعاتها النفسية المعقدة، وأغلبنا الوقت الأكبر في مرحلة الصراعات والأرقام، وقليل جداً اللي بيدخل لمرحلة الفوضى الثانية الفوضى الخلاقة.. والأغلب اللي بيدخلها لفترة مؤقتة ويحصله نكوص من تاني لمرحلة الصراعات، وقلة نادرة اللي تقدر تنضح وتوصل لأكثر مرحلة متطورة.

مرحلة التنظيم اللي الشعور الوحيد اللي عنده قدرة عالية على التنظيم والاتحاد مشاعر الحب اللي هي أشبه برياضة نفسية شعورية عضلة كل ما تتمرن أكثر كل ما تكسب أكثر. فهنا فيه لغة أرقام بس دايماً مكسب أي تجربة مهما كانت مكسب.. بتساهم في تمرين عضلة الحب وزيادة لياقته وقوته وقدرته على العطاء، وده بيخلي القيادة ليها والقدرة على إدارة المشاعر النفسية المعقدة بكل نضج وعمق.

مسارات عصبية نفسية

ناس كثير بتشتكي إن الناس اتغيرت سواء للأحسن أو للأسوء حسب مصالحهم، لو استفادوا من التغيير هيعتبروه أحسن، لو ما استفادوش أو حصلهم ضرر هيعتبروه للأسوأ.. فالموضة حاليًا مشاكل العلاقات وانتشار مصطلح العلاقات السامة، وفيه ناس متلاعبه قدرت تلبس قناع، ومع الوقت حقيقتهم بانث وفيه ناس شخصيتهم تحولت من حال لحال ممكن متناقض جدًا عن نمط الشخصية الطبيعي.

السؤال هنا هل فعلا فيه ناس بتتغير؟! وإيه طبيعة التغيير؟! لو متاح التغيير هل فيه حدود ضيقة ولا ممكن تغيير جذري!!؟

علميًا المخ عنده لدونة ومرونة عالية، مهما كان تأثير الجينات والبيئة والظروف الاجتماعية ممكن يعدل في بنيته، طبعًا مع مجهود جبار وصبر ومثابرة بيتتج عنها خلايا عصبية تخلق مسارات جديدة تسمح بتفاعل مناطق مختلفة في المخ مكش فيه تواصل ما بينها، ممكن تكون النتيجة زيادة معدل الذكاء وإتقان مهارات جديدة والقدرة على تعلم لغات جديدة أو معارف جديدة، وممكن علاج من أمراض كانت مستعصية علاجها لكن بتنشيط مستمر لأماكن معينة من المخ مرتبطة بالمرض ولدت تشابكات عصبية ساعدت في علاج المرض.

الكلام ده حلو جدًا وحقيقي جدًا مش مجرد نظريات ولغو كلام.. ده مثبت علميًا بأبحاث من جامعات مختلفة ووصلوا لنفس النتائج.. بس واقعيًا ده كلام مثالي جدًا.. حقيقي جدًا لكن غير واقعي والسبب الدماغ نفسه.. بنية الدماغ اللي بتسمح باللدونة والمرونة والقدرة على تطوير قدرات ومهارات وعلاج أمراض مستعصية فيه قاعدة تانية بتحكم المخ.. الغيرة والهيمنة والأناية!!

أقرب تشبيهه عشان نفهم المخ من خلال لعبة كرة القدم.. الفريق مكون من حارس وخط دفاع وخط وسط وخط هجوم.. الحارس بمثابة المخ البدائي سريع رد الفعل

معندوش رفاهية التفكير والوقت.. لازم ردود أفعاله سريعة جدًا بدون تفكير.. وأخطاؤه صعب جدًا تداركها.. أشبه علميًا بدماع الزواحف اللي هو أقدم مخ طورياً.

فيه خط الدفاع دوره نفس دور الحارس منع إحراز الأهداف بس الفرق عنده مساحة من الوقت للتفكير حتى لو قليلة مش متاحة للحارس.. الجرس دايمًا اللي شغال الخطر.. يستقبل معلومات من باقي خطوط الفرق بس المطلوب منه منع تسجيل الأهداف أكثر من إحرازها.. أخطاؤه ممكن تداركها من الحارس أو باقي خط الدفاع.. وأقرب تشبيهه ليه مخ الثدييات أو الجهاز الحوفي الخاص بالمشاعر القوية زي الخوف والقلق. أهم دور ليه دايمًا إطلاق شرارة الخطر مجرد ما يتم الشعور بيها لإبلاغ باقي مناطق المخ بالاستعداد لمواجهة الخطر.

خط الوسط والهجوم بمثابة القشرة المخية الحديثة الأحدث تطورياً ومصدر التفكير واللغة والعمليات المعقدة.. وأفضل تمثيل ليها صانع الألعاب أو لاعب الارتكاز اللي أهم دوره توزيع اللعب والتوازن بين خط الدفاع وخط الهجوم.

في حالة المخ البدائي لو سيطر هيكون اللعب دفاعي طول الوقت وفيه خوف من عمل أي هجمة.. لو اللعب هجومي بحت خط الدفاع هيكون معرض للخطر دايمًا.. طول ما خط الوسط هو المسيطر هيحصل توازن بين الهجوم والدفاع وهنا روح الجماعة بتزيد وبيزيد معاها قوة الفرقة كلعب جماعي.. بس إيه علاقة ده بمقالتنا؟!

زي ما كل لاعب ليه مهارات وقدرات معينة وبيلاعب في مركز معين وفيه اللي يقدر يلعب في أكثر من مركز.. تناقل الكرة بين اللاعبين أشبه بلغة بينهم وكل جملة تكتيكية ناجحة يعني التواصل بينهم نجح، والمخ بنفس المفهوم كل ما الخلايا العصبية تتواصل من خلال تشابكات عصبية وخصوصًا من أماكن مختلفة من المخ هنا مصدر اللدونة والمرونة.. بس أوقات بيكون فيه لاعب أو أكثر من لاعب أناني مش متعاون مع باقي الفرقة هينحصر اللعب في مكان محدد واللعب هيكون فردي مش جماعي.

هو ده نفس واقعنا الحالي بالظبط.. ده اللي بيحصل داخل مخنا عند أغلب الناس وده

اللي يخلي لدونة الدماغ رغم إنها حقيقية جداً وعندها القدرة تخلينا أسعد وأذكي وأنضح نفسياً تكون سبب شقاءنا وعذابنا.

الجملة التكتيكية في اللعب عبارة عن شكل معين مسار بيت تناقل الكرة بين اللاعبين بإيقاع معين.. ممكن يكون تمريرات بإيقاع بطيء لأقرب لاعب للسيطرة والاستحواذ وفي لحظة معينة تمريرة طويلة خلف المدافعين ينتج عنها تسديد هدف.. وفيه أسلوب ثاني أصعب وأجمل.. تمرير سريع وأغلبه من لمسة واحدة وينتج عنه هدف.. ممكن نفس الجملة متسببش أهداف، المهم إنها مسارات بنمط معين.

فيه أنماط ثانية متحفظة.. بيسموها خطة الأتوبيس.. خلي أغلب اللاعبين بيدافعوا ولاعب أو اتنين متقدمين شوية عشان يبدأوا الهجمات المرتدة.. هنا بنفس الجوهر بس مسار مختلف.. الكل عبارة عن جمل تكتيكية بس مسار تناقل الكرة بين اللاعبين بيختلف.

فالجهاز الخوفي وخصوصاً الأيمجدالا لما بتحس بخطر عاطفة قوية جداً تشغل أجهزة الإنذار المنطقي والسوي، الإشارة دي يتم إرسالها لمناطق مختلفة من المخ وأهمهم القشرة المخية لتقييم الخطر، ويطلع تقرير آه فعلا خطر، ويبدأ الجسم يتأهب للحرب.. أو التقرير يكون نتيجته لا مش خطر واهدى ثاني وكمل حياتك عادي.

بس ناس كثير جداً لما بتنشط الأيمجدالا وتصدر إشارة بوجود خطر مبيتمش إرسال الإنذار بشكل سريع للقشرة المخية لتقييم المعلومات بشكل دقيق، فبينتج ردود أفعال سريعة بتسبب تقييم خاطئ للمواقف والحكم على موقف آمن بأنه خطر أو شخص مسالم بكونه مصدر خطر.. وده لما يكثر يكون مشابه للاعب الأناني اللي بيستحوذ على الكورة في مكان معين ويقلل من جماعية الفرق وقوتهم.

فأي مشاعر وأفكار بتكون على شكل مسارات متكونة من تشابكات عصبية فيه منهم الأناني اللي يبصر على نفس المسارات في أغلب الأوقات على الرغم من اختلاف المواقف.. فالمسارات المتكررة في الدماغ بغض النظر من فايدتها أو ضررها بتسبب ردود فعل سريعة وده نتاج تطوري.. الإنسان القديم اتعرض لمواقف تحتاج لتصرف سريع.

فيه مثل دايماً بيتم وصفه لو الإنسان القديم في غابة سمع صوت حيوان مفترس -أسد مثلاً أو اي صوت من أي نوع ممكن يكون مصدر خطر يهدد الانسان وممكن صوت عادي ميعبرش عن خطر.. بس أغلب الاستجابات وقتها افتراض إنه خطر والاستعداد لمواجهة سواء بالهرب أو المواجهة.. لو الأسلوب ده كانت البشرية انقرضت من زمان.. في حالة فعلاً وجود خطر تم التعامل معاه لو كان مجرد وهم محمّشش أي ضرر.

نفس الاستراتيجية دي ورثناها في جيناتنا لكن في بيئة أعقد والاحساس بعدم الأمان زاد رغم عدم وجود كائنات مفترسة.. الآخر دايماً هو مصدر الخطر.. تم استبدال الكائنات المفترسة بالبشر.. ففيه ناس كتير نمط استجاباتهم واحد تقريباً.. العالم عدائي والكل مصدر خطر رغم كل الشواهد بتقول العكس.. الأميجدالا هنا بتكون قمة في الأناية ومش بتسمع غير لنفسها، ومبتديش فرصة لباقي مناطق المخ لمعالجة البيانات المدخلة من الواقع.

هنا بشكل عام عند ناس كتير مسار محدد أو مجموعة من المسارات بين مناطق في المخ مختلفة بتتكرر بشكل دوري بدون تجديد نفس المسارات رغم مواقف مختلفة.. هنا ده سبب إن اللدونة حلم جميل متاح تحقيقه بس مفيش الرغبة والإرادة لعمل ده.. لسة مخنا شغال كأنه صياد في غابة معرض للخطر دايماً.. فالأغلب حاسس بعدم أمان لأن الآخر دايماً مصدر خطر والقشرة المخية مش بتاخذ كفايتها بمعالجة البيانات بشكل دقيق وذكي وعميق..

السؤال هنا: هل فيه حد بيتغير رغم إن مبيتمش تجربة مسارات مختلفة؟!

أي مسار بمثابة سلسلة لو اتغير المسار بتتشعب وتزيد فرص التغير أما مع نفس المسار مش هيحصل تغيير رغم ظاهرياً فيه تغيير كبير حصل.

لو افترضنا مثلاً شاب محبوب جداً من أسرته وأصدقاءه.. دايماً حماسي وعنده روح قيادية، جدع جداً وبيحب يساعد الناس.. دمه خفيف ووسيم وجسمه رياضي ومصدر إعجاب بنات كتير.. نظرياً شخص مثالي.. ممكن نسافر عبر الزمن بعد ٢٠ سنة يا ترى

هنلاقي إيه؟!

لقينا واحد تاني خالص وشه مجهد دايمًا كأن نوره اتطفى، كلامه سلبى وأغلب الوقت كئيب، وبقي أناني جدًّا ويرفض أي مساعدة مهما كانت بسيطة، والأغلب بعد عنه.. اتحوز وخلف لكن طلق وولاده قاطعوه.. وجسمه لسة رياضي بس اتأثر بالسن يمكن أكثر حاجة قدر يحافظ عليها.. لأن الرياضة بتديله الفرصة يفرغ غضبه بشكل سوي.

إحنا هما شخصين مختلفين تمامًا شبه مستحيل يكونوا نفس الشخص أكيد فيه حاجة غلط.. أكيد اتغير!

فعليًا ما اتغيرش ولا تغير بسيط هو نفس الشخص بشحمه ولحمه.. اللي اتغير بس القشرة الخارجية أما الجوهر واحد.. ده نتاج تبني مسارات محددة رغم ظروف مختلفة فبتخلق شخص غير مرن.

هو كان تاجر.. بيع.. يبيع نفسه.. اتبنى نمط شخصية محبوبة من الناس.. خفة دم ووسامة وحماس وجدعنة.. مين ميحبش شخص كذا؟!

بس الحقيقة هو مش كدا.. ده قناع لسه وكل مدى تزيد التجارب ويزيد العمر بمثابة تضحية بالشخصية الحقيقية اللي إهمالها ينتج عنه العقاب اللي خد شكل إجهاد نفسي.. مع الوقت مقدرش يلعب نفس الدور، مبقاش فيه لياقة نفسية، عقاب على استمراره في الخداع.. بياخد نفس المسارات العصبية في المخ بدون تجربة مسارات جديدة تخليه يتولد من جديد.. عشان كدا هو نفس الشخص وغالبًا بعد ١٠ سنين كان أو ٢٠ سنين لو لسة فيه عمر هيكون نفس الشخص ممكن القشرة تتغير تاني تستخبي ورا قناع جديد، لكن نفس المعاناة.. إلا لو حصلت معجزة وقرر يتغير!!!!

نفترض مثل تاني.. فتاة شابة جميلة جدًّا حساسة ورومانسية بتعشق عبد الحليم وأفلام الأبيض وأسود.. بيتوتية.. بتميل للقعدة في البيت ومتحيش تخرج كثير.. لإنها في البيت بتحس إنها ملكة العالم بتاعها، وهي المركز فيه لكونها وحيدة، ملهاش إخوات، والأب والأم بيدوها حب واهتمام ملوش حدود.. صوتها رقيق جدًّا صعب يعلا وصعب جدًّا

تتعصب.. مفيش حد عرفها ومحبتهاش .

وهي في الجامعة أي طالب كان يتمنى يكلمها ويتعرف عليها، لكنها كانت بمثابة حلم بعيد المنال، وهي قافله قلبها مفيش حد زي عبد الحليم حافظ ممكن يملئ عنيها ويمتلك قلبها.. رغم كذا فيه طالب مكش وسيم وكان ريفي ذكي لكن فقير.. نظرياً آخر واحد ممكن ترتبط بيه.. بس عنده ميزة مش موجودة عند الباقي.. حبه لعبد الحليم!

هو فعلياً مش بيعجبوا بالعكس بيكرهوا جداً بس فهم إن ده عالمها، وعشان يكسب حبتها لازم يحسسها إن عالمهم واحد.. إنهم فولة وانقسمت نصين.. إنهم مراية لبعض.. في البداية بخبث قعد وراها في المدرج ومشغل عبد الحليم بأكثر أغنية بتحبها لأنه سمعها كذا مرة مشغلاها قبل المحاضرات أو بين المحاضرات، حتي رنة موبايلها أغنية لعبد الحليم.

شوية شوية بقى حاول يفتح معاها كلام وعبرها عن حبه لكل ما هو قديم، وإنه مش حاسس بالانتماء للعصر الحالي، ومع الوقت اتجراً وبقى بيعازها بس بأسلوب الزمن القديم.. فتحت قلبها لأول مرة وحبته وارتبطوا واتجوزوا.

هنسافر عبر الزمن ١٠ سنين ونشوف هتوصل لإيه.. لقيناها وزنها زاد جداً وعلطول بتصرخ وتزعق.. خلفت ٣ أطفال كلهم ولاد.. علطول تهديد ووعيد وأوقات تشتمهم بالأب والأم كأنهم مش ولادها.. هي علطول مضغوطة نفسياً لسة متجوزة لكن العلاقة رسمية جداً.. هي رفضت الشغل لأنها بيتوتية، برة البيت بتكون مجرد رقم.. أما جوة بيتها هي الملكة مركز العالم.

علاقتها بجوزها كلها مرتبطة بالولاد ومصاريف البيت، مفيش رومانسية حياة مملة لأقصى درجة.. بس مستحيل الاتنين نفس الشخص.. لا هي نفس الشخص وما اتغيرتش!!

كونها وحيدة أبوها وأمها كانت متدلعة كل طلباتها أوامر.. كانت هادية وصوتها رقيق بتقلد أفلام الأبيض وأسود وطريقة غناء عبد الحليم لحبيسته بيعتبرها ملكة متوجة ملهاش زي هي مركز الكون.. فاللي فهمته عن الحب إنها تتحب مش تحب.. إنها تفضل

ملكة دايماً عشان كدا ما اشتغلتنش فكرة حد يديها أو امر أو منافسة على النجاح والتميز بيهين كبرياءها .

فجوزها دخل عالمها وحسبها باللي محتاجاه تفضل ملكة نرجسية والكل خدم وعييد ليها .. مع الوقت اكتشفت إنها محبتوش ولا هو حبيها فالعلاقة بقت رسمية .. مشكلتها الأكبر في أولادها متمردين مش مطيعين، بيهددوا مركزيتها وكونها ملكة البيت، جوزها مش بيعارضها في أي حاجة عشان كدا العصبية دايماً موجوة لأولادها، وخصوصاً مع فقدان جمالها .. فقدت كثير من أصدقائها فالموضع الوحيد تكون فيه مركز الكون هو أولادها، فلو أولادها كانوا مطيعين ليها دايماً عصبيتها هتقل كثير .

في الحالتين الزمن غير القشرة الخارجية لكن الداخلية نفس الشخص .. وبالقياس هتلاقي أغلب الناس مبتغيرش مهما كانت صفات اتغيرت .. التغيير الحقيقي يعني مسارات عصبية نفسية جديدة .. خلايا عصبية بتتولد وتعمل علاقات مع خلايا تانية من خلال تشابكات عصبية بتنقل ناقلات عصبية كهروكيميائية، وكل ما تزيد العلاقات والتشابكات بتزيد معاها مسارات نفسية بتغير الشخص بشكل جذري ..

التغيرات ليها أشكال ووظائف مختلفة بس الشخص هنا مش هتقول بعد ١٠ سنين ولا ٢٠ سنة .. لاده بعد أيام أو شهور بنية المخ بتتغير، شكل الموصلات العصبية بتختلف .. بيحصل فعلاً لدونة للدماغ .. الشخص هنا بيتولد من جديد طالما فيه مسارات عصبية نفسية بتكثر وتتعقد .

بس فيه قانون أساسي في علم الأعصاب .. استخدمه أو افقده .. فالخلايا العصبية ممكن تموت وممكن تتولد خلايا جديدة .. ممكن نفس المسارات تتكرر أو ممكن مسارات جديدة تتكون .. في كل الأحوال هي عملية ديناميكية مستمرة، التغير هو القاعدة .. فأأي شخص اتعود على مسارات تقليدية خلت نشاط المخ وكفاءته ضعيفة ممكن يتغير، والعكس اللي كان ناجح وحصلوا خمول وكسل نشاط المخ هيقبل وتضعف معاه القدرات الذهنية .

الخلاصة: الدماغ معقد جداً أكثر ما نتصور، بس فيه خاصيتين أساسيتين.. نتيجة جينات البقاء فيه ميل للتعامل مع الحياة من نفس المنظور ونفس المسارات المجربة مسبقاً، وده هينطبق على المخ والتفاعلات بين الخلايا العصبية وممكن التغيير، وده هيكون مسارات مختلفة ملهاش حدود.

الأغلب هيميل للماضي للجينات للرجعة في الأمان واستهلاك أقل مجهود ذهني، وهيستخدم نفس المسارات العصبية النفسية.. وفيه قدرة إعجازية تم اكتسابها من خلال التطور بس كأنها سابقة الزمن. موجودة بس نادر اللي يستخدمها لإنها مرهقة جداً وصعبة جداً مش الكل يقدر عليها.. ونادر أصلاً اللي يعرف إنها موجودة.

اللي فهمها وعرف ينشطها في دماغه ممكن تسبب عبقرية وذكاء استثنائي وعلاج أمراض مستعصية.. في كل الأحوال بمثابة ولادة جديدة، داياً هيتولد معاها منظور مختلف للحياة عميق وفعال وعملي، نقدر فعلاً من خلاله نعيش حياتنا بسعادة.

برمجة القرار الفردي

الإنسان مسير ولا مخير؟! هل فيه حرية إرادة ولا لا؟!.. كلها أسئلة شغلت تاريخنا البشري من أديان وفلسفات ما بين مؤكد - وخصوصاً الأديان كشرط لازم للحساب والثواب والعقاب - أو تفرد الإنسان بالمسئولية في اتخاذ القرارات.. وما بين معارض خصوصاً مذاهب الشك الفلسفية اللي ترفض أي تأكيدات، والتأكيد الوحيد للشك والنسبية وتعليق الحكم.

وفي المقابل فيه المتشائمين الفوضويين إن استحالة وجود حرية إنسانية مستقلة والإنسان عبد أيدي لغرايزه والطبيعة والبيئة والظروف، وبالتالي غير مسئول عن أفعاله، وبالتالي عدم عدالة حسابه.

ده قديماً. أما حديثاً فيه تأكيد قوي لوجهة النظر الثانية إن مفيش حرية إرادة، وخصوصاً نظرية التطور والجينات وبيولوجيا الدماغ.. أغلب أفعالنا واختياراتنا محددة سلفاً.. فيه قرارات بنقوم بيها المخ خد القرار قبل ما نقره أصلاً وبعد كذا العقل بيوجد مبرر إننا اللي قمنا بالقرار.. ده غير إننا أغلب احتياجنا وبالتالي سلوكنا الساعي لإشباعها وارثينها في جيناتنا من آلاف وملايين السنين.. فمن المفترض إن العلم حسم الأمر وإن الحرية وهم فلسفي ديني غير حقيقي.

بس فيه وجهة نظر ثانية وهي لدونة الدماغ.. أبحاث كثير أثبتت مرونة ولدونة الدماغ.. إحنا مش عبيد جيناتنا ومتاح تعديلها من خلال خلق خلايا عصبية جداً من خلال نشاط محدد ومتكرر لمناطق معينة من الدماغ، ممكن تعالج أمراض أو تطور مهارات أو تزود ذكاء وعبقرية وتغير نشاط المخ بشكل استثنائي.

فنبعد عن الماضي من مجرد نظريات ومجادلات ونبقى واقعيين.. علمياً كوظائف دماغ فعلاً إحنا عبيد لجيناتنا وبيئتنا ومجتمعنا.. فيه فترة حرجة للطفل الظروف اللي ينشأ فيها بتشكل خلاياه العصبية، وتشابكاتا ومساراتها بتحدد شخصيته لما يكبر.. بس في نفس

الوقت العلم أثبت إمكانية تغييرها، صحيح بصعوبة لكن متاح.. وأي خلايا عصبية تالفة ممكن تتعوض بخلايا عصبية جديدة.

المهم إن الإنسان مسير ومخير في نفس الوقت ده علمياً مثبت معملياً مش مجرد نظريات.. بس ده مش يفسر الآلية الخاصة بالحرية أو الإجبار وهي آلية بسيطة جداً للفهم، بس مهم جداً نفهمها.. علمياً إحنا مسيرين سواء جينات أو بيئة بنسبة متقلش عن ٩٠٪، وأنا رأيي إنها ٩٩٪ رغم كدا وده الغريب إن الإنسان حر حرية مطلقة!

مش بس كدا الجنين لما يتولد حر حرية مطلقة، ومش بعيد كمان وهو في الرحم حر كمان.. طبعا كلام غريب وغير منطقي بس الخلاف في مفهوم مطلقة.. الحرية اللي أقصدها ليها آلية مختلفة.. مش حرية سلوك وقدرات.. الحرية هنا أشبه بالبرمجة.. لغة الكمبيوتر صفر وواحد.. والحرية اللي أقصدها مكونة من خيارين موافق وغير موافق.

كل تعقيد علوم الكمبيوتر رغم إن لغتها مكونة من احتمالين الحرية الإنسانية ليها نفس المبدأ.. أخذ قرار أو وافق أو غير موافق من الناحية الشعورية مش لازم تكون بشكل واعى، بس كلنا بنقوم بيها في كل لحظة.

رضيع يبصرخ ممكن جعان أو خايف.. محتاج ياكل أو حضن أمه.. العلاقة بين طرفين وأي علاقة بين أطراف أكيد متغيرة ومعقدة.. لو الرضيع صرخ لكن مفيش استجابة صرخ بصوت أعلى مفيش استجابة لحد لحظة معينة ممكن يتوقف الصراخ.. سواء توقف الصراخ ولا لا الأم وصلت في وقت معين.. هنا ممكن يتحول الغضب لراحة بوصول الأم أو الاستمرار في الغضب والصراخ تعبير عن غضبه منها.

أي استجابة هنا غريزية ويتحدد حسب نمط شخصية الطفل المولود بيها.. النمط القلق العصابي العاطفي داياً مشاعره مضخمة بالفطرة، فهو هيكون الأكثر صراخاً وبكاءً وغضب.. والنمط الهادي هيكون أقل صراخ وأكثر تقبلاً لغياب الأم.. بس الوقت هتحصل سلسلة بتاخذ شكل مسار معين.. المسار ده مكون من حلقات مختلفة.. كل حلقة متفرعة من مسارين.. كل مسار بمثابة إجابة على سؤال موافق أو غير موافق.

مثلاً الرضيع كل مرة الأم بترجع بيفرح بمثابة كل حلقة في المسار إجابته موافق.. بس ممكن في مرة ترجع الأم ميستجش ليها سواء بالفرح أو الصراخ.. هنا حصل تغير في المسار.. طريق جديد افتتح.. طبعاً الموقف هيتكرر تاني لو رجع تاني لحالة الفرح يبقى رجعنا للمسار القديم.. أما لو استمر في نفس الاستجابة الباردة هنا حصل تغير في نمط استجابة الطفل، ومع الوقت وتعقد المواقف والمشاعر هيكون كل لحظة وكل ثانية وأجزاء من الثانية بمثابة أسئلة إجابته موافق يعني موافقة على استمرار نفس المسار، أو غير موافق يعني اخترت مسار مختلف.. وطوال حياة الإنسان ملايين أو مليارات المسارات اللي كل مرة بيختار فيها يكمل على نفس المسار ونفس الاستجابات الشعورية أو اختيار مسارات مختلفة هتغير مصيره..

السيستم ده شغال من لحظة ولادة الرضيع.. أما وجوده في الرحم فيه احتمال لوجود نفس السيستم لكن بشكل ضئيل جداً، لأن الجنين بيستجيب عاطفياً لحالة الأم النفسية، فلو الأم أغلب الوقت مكتتبه هيكون عنده نفس السلسلة ولا لا مفيش تأكيد.. بس ليه لأ ممكن يكون موجود.

بس الأكيد من وجهة نظري إن الطفل حر حرية مطلقة.. الحرية هنا حرية الاستجابة الشعورية.. كل لحظة بيوواجه سؤال والإجابة في الأغلب غريزية سواء جينات أو ظروف بيئية.. بس حسب التجارب على الأطفال في الفترة دي النتائج كانت متباينة.. كل طفل استجاب استجابات مختلفة، ومع الوقت فيه تغير في الاستجابات معناها إنها مش ثابتة.. وأشهر العلماء اللي عملوا تجارب في الموضوع ده جون بولبي.

فالرضيع مش مجرد رد فعل. بيتفاعل مع البيئة والجينات وبيختار استجابته.. طبعاً بيحتاج وقت عشان يقرر يقول لا مش موافق وهختار مسار جديد.. طبعاً بشكل غير واعى.. بس حتي استجابته بموافق ده في حد ذاته اختيار.. هو اختار يكمل نفس المسار مع إنه ممكن يختار مسارات تانية.. فالرضيع حر ومسئول، وشرط المسئولية نعمة الألم والمتعة.. أي اختيار يسبقه شعور مؤلم أو تمتع وممكن مزيج بينهم.

بسبب شعور الرضيع بالألم قرر يتجاهل الأم مصدر الألم، وفي نفس الوقت يتجاهل المتعة المتقطعة الغير مضمونة وغير متواجدة دايماً.. ممكن في الوقت الأم فيه غاية اللي تهتم بيه الجدة بحنيتها وشعوره بالمتعة والأمان معاها.. لما تحضر الأم مش هيكون عنده لفة لحضورها وهيتمسك بالجدة أكثر.

نضرب مثل أعقد شوية.. لو واحدة دخلت في علاقات فاشلة وكل اللي ارتبطت بيهم كان عندهم سمات نرجسية، وتم استغلالها أسوأ استغلال سواء نفسياً أو مادياً، كان معاها فلوس كثير خسرتهم كلهم بسببهم.. هل هي هنا ضحية نرجسين؟!

هل عشان طيبة ومعطاءة ومحبة وساذجة وضحية في غابة وعالم من الديابة والوحوش؟!

هل سبب فشل العلاقات الحظ؟ حظها كان وحش مع ناس مستغلين!!!

من زاوية الدراما والصعابيات هي مظلومة وبريئة، الرجالة اللي عرفتهم شياطين بشرية وأفلام ومسلسلات كثير اتكلمت عن نفس الموضوع.. بس بشكل سطحي جداً. فعلياً مستحيل حد يكون ساذج وذكاؤه محدود طول الوقت ممكن في الطفولة والمراهقة.. حتى الطفولة والمراهقة فيه نسبة ذكاء تخلي القدرة علي فهم عواطف البشر وعدم الانخداع منهم، بس بدرجة قليلة لقلة تجاربهم وخبراتهم.

واحدة ترتبط مع أكثر من راجل كلهم نرجسين، هنا لما نترجمها فيه نوع معين من العلاقات بمثابة مسار مليون عقد، وكل مرة بتختار موافقة على الاستمرار في نفس المسار.. رغم مع المسار فيه مشاعر ألم وظلم واستغلال بمثابة تنبيه من الواقع غيري المسار، ورغم كذا بتكمل نفس المسار، يبقى هنا مغيث إجبار ولا ساذجة ولا ظلم ولا ضحية.. هنا فيه تصميم على مسار معين..

السؤال هنا: هل قابلت ناس بمثابة مسارات تانية محبين وغيرين مش أنانيين عندهم قدرة على الحب والعطاء مش لازم بدرجة كبيرة لكن على الأقل أفضل من اللي ارتبطت

بيهم؟ أكيد ده حصل ورفضتهم.. بس ليه؟!!!

غريب إن حد يختار الألم ويمختار الحب.. الأسباب معقدة ويطول شرحها.. اللي عايز أوصله إن النهاية اللي وصلتلها هي السبب فيها وحريتها المستقلة.. السؤال: لو قابلت شخص حبتوا يجد هنا هينشط مجموعة معقدة من المشاعر.. أولاً: مشاعر الألم اللي سببها فشل العلاقات السابقة.. مشاعر الحب الحقيقية اللي أول مرة تجربها.. لو سنها كبر غريزة الأمومة ممكن تجربها على الجواز سواء هنا حب أو لا.

في حالة الحب هل هو مناسب لنموذج الرجل المثالي، ولا غير مناسب؟.. هل مقتدر مادياً؟.. هل من الناحية الاجتماعية والطبقية فيه توافق؟!

هنا الجينات عازية البقاء، فهتولد الرغبة في الإنجاب واللي هترتبط بيه يكون أب مثالي يشاركها تربيتهم.. أو يكون مثالي اجتماعياً.. أو ممكن حب رغم تعارضه مع الظروف الاجتماعية، فرق سن كبير أو مادي أو ثقافي.. أو ممكن نفس نوعية النرجسين.. في كل الأحوال هتكون نفس البرمجة لإما موافق لنفس مسار النرجسين.. أو تفتح مسار جديد مسار الجينات.. الغرض الأساسي من الزواج الأمومة، مش الحب والزواج المثالي، مش الحبيب، لا الأب المثالي حسب مفهومها وحسب جيناتها.

كل دي بمثابة مسارات معقدة متقاطعة ومتوازية.. فيه قاعدة نفسية اللي بيميل للنرجسين أكيد نرجسي.. طالما ارتبطت بنرجسين كثير تبقى نرجسية بس من النوع الخفي الغير صريح.. النرجسين أنواع صريح وخفي.. فهي قراراتها السابقة موافقتها على الارتباط بنرجسي يعني موافقتها على استمرارها في نرجسيتها.

هنا اتوفرت مسارات مختلفة، كل مسار هيتولد معاه تغير تام في شكل الحياة والاختيارات.. بس الأكيد أي مسار هتختاره هيكون بحريتها وارايتها المستقلة.

بنفس المنطق النصاب هل ينصب علي سذج؟!.. أغلب اللي بيتنصب عليهم نتيجة طمع مش سذاجة.. الشخص اللي يتخدع في الناس كثير ده لأن الناس وحشة؟

على الاستمرار في نفس المسار أو الرفض، وتجربة مسار ثاني ده قرار متفرد مستقل لكل شخص ممكن يكون واعى، لكن في الأغلب غير واعى وسلاحه ومرشده المتعة والألم بتنبهه كمل أو لا وأنت تختار.. والاختيار مش بسيط محتاج ذكاء.

ممكن شعور مؤلم وأوافق عليه يكمل معاه مسار متعته كبيرة.. وممكن مسار بدايته ممتعة لكن بعد كدا مؤلمة.. هي لعبة معقدة ملهاش قواعد واضحة لكن بالتجربة والخطأ والحدس وقوة المشاعر العميقة تقدر تدلنا، طبعاً مع التفكير العقلاني المنطقي.

ففعلياً محدش مظلوم ظلم مطلق، كلنا مصيرنا إحنا ساهمنا فيه.. فيه اللي. ظروفه أصعب وفيه اللي ظروف أسهل لكن فعلياً الاتنين واحد نفس البرمجة ونفس اللغة ونفس الصعوبات وتعقد المسارات.. أشبه بفصل كل طالب قدامه امتحان مختلف عن الثاني لكن كلهم من نفس المنهج.. منهج الحياة.. مصفوفتها المعقدة.. اللي تخلي فعلاً فيه عدل.. عدل إنساني أكيد مش العدل اللي الناس عايزاه بس قوانين الحياة مش على مزاجنا.. فيه خالق خلق الحياة بميزان دقيق.

في حالة السيكوباتي اللي عنده ورم في المخ وارتكب جرائم.. هو مكنش يعرف إن عنده ورم، هل ده معناه إنه مش مسئول!!!

من أول ما اتولد واجه كام مسار وكام عقدة، ليه مفيش مرة فيهم قرر يغير المسار؟.. إنه حاسس بحاجة غلط يروح للدكتور، والثاني كان أكيد أول على الأقل احتمال يكتشف وجود ورم قبل ارتكابه جريمة.

واللي كل ارتباطاتها مع نرجسين لو وقفت مرة واحدة بس ليه ميكونش الغلط فيها كشخصية مش مجرد اختياراتها كانت هتفهم الجزء النرجسي اللي جواها وكانت غيرت مساراتها.

مريض الاكتئاب اللي خد كل الأدوية وجلسات الكهرباء ومتحسنش ليه ميكونش الغلط فيه مش في كيمياء مخه؟!.. أي مرض مهها كان نفسي أو عضوي إحنا مساهمين فيه بنفس المنطق.. أنا موافق أتعالج منه ولا غير موافق.. المفروض الإجابة موافق، لكن فيه

كثير غير موافق لأن طول ما هو مريض هو مستثنى غير مسئول طفل يحتاج رعاية.

فالإخلاصة: ممكن وضعك يكون صعب ومؤلم ومعاناة رهيبة انظلمت كثير، بس حياتك كلها سلسلة عملاقة مليانة عقد كل عقدة ليها مسارات متفرعة باختيارك تكمل نفس المسار أو تتفرع لمسارات مختلفة، فأى نتيجة وصلتها ده نتاج اختياراتك اللي بدأت بأول اختيار خدته وأنت رضيع.. فالإنسان حر سواء وافق على ده أو لا، لكن موافقته أو رفضه لحرية أكبر تأكيد على حرية!!!!

السعادة

من أكثر المفاهيم غموضاً مفهوم السعادة.. ناس كثير يتدور على السعادة، وفلاسفة كثير حاولت توجد تعريف للسعادة.. لكن الأكيد إن فيه إجماع على إن الشعور بالسعادة هو الهدف الأسمى، وصعوبات الحياة هي اللي تمنع الوصول للسعادة لدرجة ناس محبطة اعتبرت السعادة وهم ملوش وجود.. بس عمومًا المفهوم العام عن السعادة بمثابة هدف بعيد وليه طريق سري لو تم اكتشافه هيتم الوصول للسعادة..

فيه اللي اعتبر الطريق ده اكتشافه محتاج لحكمة وفهم عميق للحياة، وفيه اللي بيعتبره هبة أو حظ بيتم الوصول ليه بدون مجهود، أو على الأقل مكافئة على مجهود مهما كان المجهود ملوش علاقة بالسعادة، المهم الشعور بالتفوق والاستثناء لمكافئة السعادة.. الغريب إن الكل اعتبر السعادة أشبه بالجنة الأرضية وبيتم خلطها بالخطأ مع الشعور بالفرح.

لكن فعليًا أصعب شعور إنسان هو الشعور بالسعادة.. الشعور بالسعادة أصعب بكثير من الشعور بالكآبة والحزن.. طبعًا مفهوم في قمة الغرابة، وصعب جدًا فيلسوف أو رجل دين يعتبر السعادة شعور صعب، لكن الاستثناء لبعض علماء النفس العباقرة مش كلهم طبعًا وصلوا لنفس النتيجة والسبب المسئولية.. صعوبة السعادة كونها مسئولية صعبة جدًا نادر اللي يقدر عليها.. بس عشان نفهم السعادة أكثر مهم نفرق بينها وبين الفرح.

الفرح شعور جميل جدًا كلنا جربناه لأسباب ومواقف مختلفة.. بس فيه اللي شعوره بالفرح قليل نتيجة طبيعة شخصيته الكئيبة، أو ظروف حياته الصعبة.. بس الفرح عمومًا شعور سطحي ومؤقت.. مهما استمر ليه نهاية فالفرح أكيد غير السعادة أي سعادة تحتوي على مشاعر فرح لكن مش كل مشاعر فرح سعادة.

الفرح عمومًا ممكن يكون حصول على مكافأة معينة أو التخلص من مسبب للألم

أو إشباع رغبات غريزية أكل وشرب وجنس أو تحقيق هدف معين أو النجاح في مهمة ويمكن يكون شعور فردي أو جماعي ويتم مشاركته مع آخر.. ده هو الفرح طب إيه هي السعادة!؟

الفرح شعور لكن السعادة مش شعور وده الغريب.. هو يحتوي على مشاعر بس السعادة نفسها مش مشاعر.. السعادة نظام شامل للحياة بمرونة وحكمة وذكاء.. يعني طبيعي شخص سعيد يكون حزين يكون مكتئب بس رغم كدا سعيد.. طبعا لأول وهلة ده كلام فارغ ملوش معنى!!.. محتاجين شرح أكثر.

المشاعر مختلفة ومتناقضة ومركبة وغريبة جداً، صعب التعامل معاها.. فأغلب الناس بتكون رد فعل مش فعل للمشاعر المتغيرة.. لو اتنين انفصلوا زواج أو صداقة بعد معاناة مستمرة وعشرة سنين الطبيعي الكل هيعاني جداً نفسياً، ومشاعر ألم غير محتملة.. لكن أكيد مع الزمن بيقل الألم رغم وجود ندوب وجروح نفسية للأبد.. بس في كل الأحوال هي مشاعر مؤقتة مهما كانت مدة استمرارها زيا زي مشاعر الفرح بالبطط.

فمشاعر الحب من نفس النوع لكن اختلاف الدرجة.. مشاعر قوية جداً ومع الوقت تقل لحد ما تنتهي وفي الأغلب ردود أفعال أكثر منها أفعال.. ممكن مواقف مفاجأة ملناش سبب فيها تسبب مشاعر فرح كبيرة، وممكن مواقف مفاجأة تسبب مشاعر حزن مؤلمة.. في الحالتين الشخص سلمي مجرد رد فعل و الفرح أو الحزن مصدره من الخارج مش تابع من جواه.. طب إيه هي السعادة طيب!؟

السعادة نظام شامل من المشاعر والتفكير والسلوك في حالة تفاعل مستمر في وحدة واحدة مش منفصلة ولا متصارعة بدون إمكانية التوفيق وحل الصراع، غرضها الأکید نضج الفرد النفسي للتعامل مع صعوبات الحياة المختلفة.. الأصل هنا الأفعال مش ردود الأفعال والشرط الأساسي تحمل المسؤولية.

فلو اتنين انفصلوا في أي نوع من العلاقات كل طرف مشارك في سبب الانفصال تقصير تم من خلاله وشكل من أشكال الأنانية، مش لازم الطرف الثاني كان ضرره

وأذيته أكبر المهمل إن الاتنين غلطوا والاتنين مفروض يتحملوا مسئوليتهم.. ولو ده حصل كل طرف هيعرف الخلل فين ويحاول يصلحه ويعالجه.

لو شخص فقد أمه وحس بمشاعر مؤلمة لأقصى درجة وكره الحياة من غيرها.. ده شعور قاسي جداً بس مع الوقت المفروض المشاعر تتحول من رد فعل لوفاة الأم القاسي لفعل إزاي يتقبل ده.. فيه اللي هينجس في المادية.. غياب الأم المادي توكيد لاستمرارية الحزن مع إن ممكن الأم تفضل مستمرة مهما كانت غير موجودة جسدياً.. في الحالة دي الأم هتكون حاضرة دايماً عند ابنها ومشاعر الحزن هتتحول لقمة في السعادة لإن الأم حاضرة دايماً طول الوقت سواء في الخيال وأحلام اليقظة أو في أحلام النوم.

الشخص اللي عانى نفسياً كثير مجرد ما يحس بمشاعر فرح يخاف جداً ويقلق إن أكيد هتنتهي تمنع استمرار شعوره بالفرح.. واللي حس بمشاعر فرح شديدة اندمج معاها مجرد ما يرجع للواقع المؤلم هيتعب جداً.. فالحالتين نفس الجذر والجوهر مع اختلاف الشكل.. النوعين مجرد ردود أفعال لتجارب الحياة وفيه توكيد على الشعور المتواجد بدون شكل من أشكال التعامل الناضج المستقل.

ففي مشاعر الحزن لو هي مسيطرة أو مشاعر فرح مسيطرة الشخص هيكون عبد ليها.. لأن ترابط المشاعر وخصوصاً في الفواصل من المشاعر العادية ولا فرح ولا حزن هيكون التعامل صعب وفوضوي.. لو افترضنا فريق كورة وكل لاعب له إمكانياته وقدراته ومهاراته.

فيه لاعب جسمه قوي وطويل ومميز في ضربات الرأس، ولاعب قصير القامة مهاري جداً وسريع بس بنية جسده ضعيفة، ولاعب عنده قدرة على صناعة اللعب بمهارة ودقة عالية، ولاعب ماكينة طاقة مبيتعش ويعرف يقطع الكورة كويس.. فعشان كل لاعب بمواهبه ومهاراته المختلفة لازم تحترم حدود كل لاعب وتعرف تستفيد من مميزاته وتقلل من عيوبه، والنتيجة الفرقة هتلعب لعب جماعي ومرن جداً وتسهل أنهم يكسبوا المباراة. السعادة نفس المفهوم هي نظام شامل للتعامل مع المشاعر والأفكار والسلوكيات

المختلفة.. فعادي جداً شخص في حالة اكتئاب ويكون سعيد جداً.. الاكتئاب مشاعر إنسانية زي أي مشاعر تانية وتقبل وجودها واعتبارها إنها ليتها فترتها وتنتهي.. فالشخص هنا هيستغلها في قراءة كتب حزينة وروايات تراجمية وأفلام درامية كتيبة، ممكن كمان يكون معاها كتابة مقالات أو قصص أو عن أي موضوع عموماً هنا فترة الاكتئاب المفترض بتخفف طاقة الإنسان تم تحويلها لفترة نشاط تناسب الحالة وده المهم.. مفيش طاقة يكتب روايات سعيدة بس فيه طاقة لكتابة روايات حزينة تناسب نوع المشاعر.

و كمان مبقاش سلبي مجرد رد فعل.. رغم مشاعر اكتئاب مؤلمة قدر يتعامل بحكمة وذكاء، وممكن اللي كتبه يطلع عبقرى ويتم نشره وينجح أو حتى مجرد القراءة والكتابة تأكيد على استقلاليته وأنه مش مجرد رد فعل لظروف الواقع هو فاعل مهما كانت الضغوطات.. فرغم إنه مكتئب في قمة السعادة، وهنا المفارقة اللي كانت غريبة في بداية المقالة طلعت منطقية جداً وعقلانية ورغم كذا قليل جداً اللي يقدر على ده.. كام واحد في نوبات حزن وكآبة قدر يتعامل معاها بنضج.

وعموماً السعادة نظام شامل كامل.. فمش في حالة الحزن بس لازم كمان في باقي الحالات الشعورية والمواقف المختلفة.. ففي فترات الفرح مش بس هفرح.. لازم أحول الفرح لنشاط يديم من فترة الفرح زي القراءة والكتابة برده أو مشاهدة الأفلام أو الرياضة أو العلاقات عموماً مع الناس.. حالة النشاط والتفاؤل يتم الاستفادة منها بحكمة.. وفي حالات المشاعر العادية المحايدة بمثابة رؤية للحياة بمنظور مختلف أهدى وأبسط بدون شحنات شعورية عالية سواء حزن أو في فرح بيزيد معاها الموضوعية ورؤية الحياة بعمق أكبر نتيجة الحياء.

وكل ده ينطبق أكيد على التفكير مش المشاعر بس، وطبعاً السلوكيات التطبيقات العملية للمشاعر والأفكار على أرض الواقع.. فأغلب الناس تخاف من السعادة وتكرهها جداً، لأنها صعبة جداً.. في حالة لعبة الكورة كام فرقة قادرة تعمل فرق بتلعب روح جماعية وإبداع ومرونة نادر جداً لأن أكيد مش كل الفرق هتفوز دايمًا..

فالنمط الاكتئابي لما يفرح هيتربع مهها كان مبسوط هيحس إن الحزن جاي جاي هيحول فرحه لحزن.. والنمط المتفائل هيندمج في الفرح ومجرد ما ينتهي ويواجه ضغوطات صعبة فيسيفقد اتزانة ويفشل في التعامل مع الضغوطات.

مفهوم الناس عن السعادة: المقصود الفعلي هو الفرح والبحث عن السعادة هو البحث عن الفرح، ولكون الفرح مؤقت فيعتبر زي الزئبق صعب السيطرة عليه.. عشان كدا بيتم اعتبار السعادة أو الفرح المعنى الحقيقي وهم لأن النمط الاكتئابي مش بس يخاف من السعادة ده يخاف من الفرح ومهما أظهر عكس ده هو كئيب بالفطرة إلا في حالة قرر يتغير.

إحنا ممكن فعلاً ندور على الفرح لأنه في الأغلب مرتبط بآخر.. ممكن شخص هدفه وظيفة - أكلة مشروب - موضوع جنسي - مكان معين، ولو وصلنا له وحققناه هنفرح بس فرح بدون نظام شامل يحتويه اللي هو السعادة هتكون عذاب على الأبواب متربص، مجرد ما ينتهي الفرح يهجم الحزن والكآبة.

فمفهوم الناس عن السعادة غلط لأن مرتبط بزمنهم.. تاريخياً إحنا كبشر لسة أطفال من الناحية النفسية مع قلة من مراهقين نفسيًا، أما الناضجين نفسيًا ده نادر الوجود.. فالسعادة نظام شامل يضمن تعاملنا مع كل ظروف الحياة بنضج، وده صعب تحقيقه فالناس بتهرب بالسعي وراء الفرح، أو الاستسلام للألم واليأس.

بس السعادة دايمًا فاتحة ذراعاتها ومستتية أي حد يدخل جنتها بشرط يكون عنده الاستعداد والصبر والمثابرة والمرونة.. ممكن أغلب الناس مش قادرين عل السعادة.. بس ممكن أنا أو أنت أو أي حد يحاول، مش لازم ينجح نجاح باهر يكون سعيد بشكل سطحي أفضل بكثير من كون حياتنا استجاباتنا وسلوكنا ردود أفعال مش أفعال ناضجة مستمرة..

فمفهوم حاجة اسمها البحث عن السعادة.. لأن السعادة جوانا مش برانا.. نظام شامل مصدره نفسنا البشرية مش مصادر خارجية.. محتاجين الغوص داخل دهاليز

أغوارنا النفسية هنا هنكتشف أعظم سر في الوجود.. سر سعادتنا اللي محتاج بس جني
المصباح الخاص بالسعادة يتحرر ويخرج للنور، وجني المصباح مش غريب عننا هو نفسنا
المخفية اللي بتحريرها هنقدر نكون سعداء بجد.

لغة الجسد

تاريخيًا وخصوصًا في مجال الفلسفة والفلاسفة وفي الأديان معتقداتهم مبنية على فصل الجسد عن النفس أو الروح، وإن الجسد مادي مدنس قابل للعطب والمريض، والنفس أو الروح خالدة مقدسة وهي بمثابة ضيف في الجسد وتبوق للتحرر من خلال الموت وخلودها.. عمومًا فيه اللي فرق بين النفس والروح وفيه اللي اعتبرهم واحد، لكن في الخاليتين هما أسمى من الجسد المادي الغريزي الشهواني.

أكثر ناس أعلوا من قيمة الجسد واعتبروه مقدس المصريين القدماء، مش بس الجسد البشري لا كمان الجسد الحيواني، زي القروذ والقطط وغيرهم، وإن الجسد خالد، وعشان ميكونش مجرد معتقد نظري أثبتوا ده فعليًا من خلال التحنيط ونجحوا في ده بالفعل فعلاً أجساد موميوات ماتت من آلاف السنين لسة خالدة بدون فناءهم وده بسبب معتقد إن الخلود للجسد والنفس في نفس الوقت..

لكن للأسف في باقي الأديان والفلسفات أغلبهم بيحتقر الجسد، واعتبار إن الحياة الدنيا شر بسبب سجن النفس الخالدة في جسد فاني هو أصل الشرور والمعاناة، وإن الحل البعد عن رغبات الجسد وشهواته.. بس للأسف ده زود المعاناة مش قللها.. ممكن خدرها بس التخدير مش نهاية المعاناة بيزودها لكن في الخلفية بمثابة احتراق نفسي واكتئاب مقنع.

بس السؤال ليه احتقار أغلب المعتقدات والأديان والفلسفات للجسد؟!

الإجابة مش غامضة، واضحة وصریحة في الكل، وهو غرور الإنسان وكبرياءه!! لو افترضنا رجل غني أو عنده سلطة أو قوة وجعان هيحس بإلحاح ييفقد فيه سيطرته على نفسه إلا لما بياكل، ولو كل كتير ييحس بتخمة وندم على الشراهة اللي سببت شعور غير مريح بالتخمة.. ونفس النقطة في حالة العطش.

وفي حالة الجنس بيتساوى القديس والملك والغني والفقير والقوي والضعيف في فقدان السيطرة في حالة زيادة الشهوة الجنسية بتسبب الهوس والوسواس القهري لعدم التفكير غير في الجنس، وإنه رهينة لموافقة الطرف الآخر -الأثني- لتبادل الإعجاب الجنسي حتى لو حصل القبول فيه قيود اجتماعية ممكن تمنع في حالة المتدين والراضخ للعادات والتقاليد الي تمنع الإشباع الجنسي خارج الزواج.

فهنا الكل في حالة الاستثارة الجنسية ييفقد السيطرة على نفسه ويبهين كبرياءه وإحساسه بالعظمة والقوة والتفوق، وفي حالة الجنس بيتحول لعبد ذليل تحت رحمة الإثارة الجنسية، لحد مرحلة الفذف بتخدم الشهوة وبيرجعلوا كبرياءه بشرط شعوره بالمتعة الجنسية أما في حالة عدم الإشباع يبهين كبرياءه أكثر.. والنتيجة فيه كثير هيهرب من الجنس تمامًا، والهروب من أي مصادر للإثارة الجنسية.

ده في حالة الرجل أما المرأة الموضوع مختلف ومعقد.. المرأة أكثر تعقيدًا في الجنس بسبب طول فترة الإثارة الجنسية.. الرجل في ثواني قليلة ممكن تحصله إثارة جنسية عالية جدًا بسبب تأثير الشكل وجمال جسد المرأة، وبمعزل عن شخصية الأثني موضوع الإثارة.

أما المرأة بتحتاج فترة مداعبة لحد ما تحصل الإثارة أثناء الممارسة الجنسية.. أما في الحالات خارج وقت الجنس عشان تحس بإثارة جنسية الشكل مهم لكن مش العامل الأساسي، فيه عوامل تانية زي الشخصية، وأسلوب التعامل، وأسلوب الكلام، وعوامل كثيرة بتختلف من امرأة للتانية.. كل ده بيحتاج وقت عشان تحصل إثارة جنسية.. فكبرياءها مش بيتهان بسرعة لأن إمكانية الإثارة الجنسية مش سهل تحصل عكس الرجل في أي وقت وفي ثواني معدودة هتحصل الإثارة ويفقد السيطرة على نفسه.

المرأة ممكن يتجرح كبرياءها أكثر مش لكونها حاسة بإثارة جنسية بدون إشباع أكثر من شعورها إنها غير مثيرة جنسية.. في الحالتين بتعاني بس فكرة إنها مش أنثى مرغوبة جنسيًا، وغالبًا بسبب شكل جسدها الي ممكن ميكونش جميل، أو ممكن يكون جميل لكن بدون شخصية عندها القدرة على إثارة الرجال.. ممكن ستات كثير جمالها مش مميز لكن

طبيعة شخصيتها ومشيتها مثيرة جداً.

ففي حالة إن المرأة غير مثيرة كبريائها يتهان مش بس الغير مثيرة حتى المثيرة جنسياً حاسة إن الإعجاب ده مؤقت، ومع الزمان تغير الملامح وفقدان الجمال بيخلي النوعين يكرهوا جسمهم.

وفي حالة المرض أكثرهم صحة وعفوية ممكن في لحظة يتصاب بمرض خطير يسببه عجز.. ملك أو رئيس جمهورية أو رجل أعمال ممكن يمرض ويتعالج عند أفضل دكاترة في العالم وأغلامهم ويفشلوا في علاجهم.. فكبريائهم يتهان لأن السلطة والمال ملهوش قيمة قدام المرض وسلطته وجبروته.. وطبعاً مع الأفقر والأضعف عامل إضافي على شعورهم بالقهر وقلة الحيلة والعجز وخصوصاً لو ميمتلكوش فلوس العلاج، ويبلجأوا للمستشفيات المجانية وفوضويتها وسوء تعاملهم مع المرضى.

ففي التلات حالات الغرايز الأساسية من أكل وشرب ومشاكل الجسد من الإصابة بالمرض بتهين كبرياء الكل وخصوصاً اللي عنده كبرياء عالي سواء وهمي متخيل أو حقيقي واقعي من سلطة وفلوس وشهرة.. فمن هنا بيتم احتقار الجسد لأنه بيضعفهم ويبأكد إنسانيتهم وإنهم بشر محدودين مهما كانت درجة تفوقهم المجتمعي.

فمثلاً في البوذية مضمونها إن سبب الآلام النفسية هو الرغبات، والحل الوحيد إلغاء الرغبة، وقمة تطوره الروحي النيرفانا اللي هو انتهاء التجسيدات الجسدية، والفناء في النيرفانا والاتحاد بالكون والخلود الروحي.. والمفهوم ده أصلاً مستمد من الديانة الهندية لكون بوذا نشأ هندياً، والفرق إنه لغى مفهوم الآلهة الهندية واستبدلها بفهوم غامض سماه القوة الكلية، بمثابة إله مع تغيير الاسم.

الصوفية عموماً -سواء يهودية مسيحية إسلام- نفس مضمون البوذية، والأديان نفسها مش بس الجانب الصوفي منها نفس المضمون، وفلسفات إغريقية كتير منها نفس المضمون.. فصل الجسد عن النفس أو الروح، واحتقار الجسد للأسباب اللي تم توضيحها.

بس إيه النتيجة؟!

فعلياً جسدياً لو أنت بعدت عن مصادر الإثارة الجنسية الشهوة الجنسية بتقل جداً لحد تقريباً متكونش محسوسة، إلا لو حصل مصدر للإثارة.. فالشعور بفقدان السيطرة أمام الشهوة الجنسية بيقل جداً لدرجة فيه رهبان عاشوا حياتهم كلها بدون ممارسة جنسية ولا مرة.

والصيام المتكرر عن الأكل والشرب مع الوقت بيقل معاها الاحتياج للأكل والشرب وخصوصاً الأكل أكثر من الشرب، لأن الشرب بيحتاجه الجسم بشكل كبير، لكن الأكل مع الصيام المتكرر بيقلل مساحة المعدة فتقدر تتعود على كميات قليلة جداً من الأكل.

في مجال الصحة مع الاحتفاظ بأسلوب حياة صحي بيقلل الإصابة بالأمراض، أو مع التدريب المتكرر للشعور بالألم الجسدي ممكن من خلال إصابات جسدية وجروح مقصودة مع الوقت مقدار الإحساس بالألم وخصوصاً في الأمراض بتقل.

لكن الأکید كل السلوكيات دي والحلول ناتجة عن كراهية الجسد واحتقاره.. فكلها وسائل هروبية ومخدر مش بيعالج المشكلة، بالعكس بيزودها لكن مع أسلوب التخدير المعانة بتقل. لكن معاها الضريبة بتكون متعة الحياة بتقل. بيكون الشخص ده فاقد معنى الحياة والتلقائية والعفوية.. جثة متحركة بدون حياة ميت بالحياة.

طب إيه المطلوب؟!

فعالاً مشاكل الجسد صعبة جداً ومرهقة.. عموماً الجسم والمنح فيه مراكز للألم ومجرد ما يحصل خلل في عضو ما من الجسد بيكون معاها ألم معين بمثابة جهاز إنذار وتحذير إن فيه مشكلة تحتاج للاهتمام والعلاج.. أما في حالة مرض الجزام مراكز الألم بيتعطل عملها، ومهما كان فيه عطب أو مرض مفيش ألم يصدر عنه.. ممكن مريض الجزام يجرح إيده وميحسش بأي ألم.. يبقى المغزى هنا أي ألم بمثابة رسالة مشفرة من الجسد لينا.. بتاخذ شكل مرض لكن المرض في حد ذاته مجموعة من الرسائل المعقدة المشفرة الرمزية اللي مطلوب فك شفرتها وفهمها.

جسد الإنسان أشبه بالطفل الرضيع فاقد القدرة على الكلام ولغته الوحيدة للتعبير عن احتياجاته من خلال الصراخ ومن شكل الصراخ ونبرته ودرجة ارتفاعه مع خبرة الأم وذكائها تقدر تفهم وتحدد وتفسر سبب الصراخ والطفل محتاج إليه بالتحديد، وبالتالي تقوم بإشباع احتياجاته، لو رضاعة، أو علاج، لو مرض.

الجسد نفس الأسلوب محتاج حاجة ميقولهاش مباشرة، بتأخذ شهوة أو جوع أو عطش أو ألم.. الغرض منها البقاء والتناسل المتعة وعلاج المرض.. بس أي مرض مؤلم جدًا الغرض منه مش بس العلاج.. هو بمثابة إجبار من الجسم للاستماع ليه والإنصات والتواصل معاه زي تواصل الأم مع رضيعها تواصل غير لفظي.

فمثلاً لو مريض بمرض ما -اكتئاب مثلاً- المطلوب مش بس أخذ أدوية اكتئاب، المطلوب تتكلم مع الجسم وتفهم عايز يقول إيه من وراء غلاف الاكتئاب، لو كرهت مرضك وكرهت الاكتئاب هيزيد الاكتئاب لأن الشفرة متفكش والرسالة متفهمش معناها.. هيتم أخذ أدوية كثير ومتابعة أكثر من دكتور بدون نتيجة وكل مدى عذاب الاكتئاب بيزيد.

زي ما قلنا الشعور بالألم بمثابة إنذار.. تنبيه إن فيه خلل ما.. مش بس خلل بيولوجي يحتاج لأدوية.. فيه خلل نفسي ناتج عن نمط حياة من مشاعر وأسلوب تفكير وسلوكيات غير سوية.. مش بس كذا.. الأهم ده دليل عن كره مريض الاكتئاب لجسده.. لو الرضيع أمه بتحبه وقادرة تعبر عن ده باحتواء واحتضان واهتمام هينعكس على سلوك الطفل وشكل صراخه ودرجة حدته، وتكراره هيقبل كثير لأنه حاسس بالأمان وإشباع احتياجاته.

أما لو الطفل الأم مهملة وتعامله وحش ومش بتحتويه وتحضنه هيزيد صراخه ودرجه حدته وتكراره، كلها تعبير مشفر إنه مش مرتاح احتياجاته مش مشبعة.. نفس الحكاية في أي مرض.. المرض لغة تعبير الجسد الداخلية بالإضافة للغة الجسد الخارجية من عضلات الوجه وحركات الأطراف.. عموماً لغة الجسد الخارجية سهل تفسيرها،

وفيه خبراء كثير جداً عندهم القدرة على فهم لغة الجسد الخارجية، وفيه كتب كثير لشرح أسرارها وتفسير مفرداتها.

بس لغة الجسد الداخلية الأعضاء الداخلية الغير مرئية نادر اللي اعتبرها نوع من اللغة اللي جسمنا بيتواصل معنا من خلالها.. بيتم اعتبارها بشكل سطحي.. مجموعة أعراض = مجموعة أدوية.. فكل مرض بيمرض يروح يتعالج.. بعد شوية يمرض بمرض ثاني ويتعالج.. أوقات بتكون أمراض عضوية بحتة بتأكدتها أشعة وتحاليل ويمكن أمراض نفسجسمية، مزيج بين أمراض عضوية مع نفسية وفيه أمراض نفسية وظيفية بأعراض جسدية بدون سبب عضوي واضح.

في كل الحالات المرض يقول حاجة وزى الطفل اللغة الأساسية الألم.. فرسالة الألم مش معناها خد علاج بس.. معناه اسمعني شوف أنا محتاج إيه، عاملني زي طفل رضيع محتاج أمان واحتواء.. مثلاً مريض قولون عصبي الجسد بيعت رسالة إنك تهتم بيه متاكلش أي حاجة، كل اللي معدتك تستعمله، لو قدرت تعمل ده يبقى أنت كدا فهمتني والرسالة تم فك شفرتها.. والمقصود هنا مش بس علاج القولون.. المقصود إني سمعت صوت جسمي وفهمت الرسالة.

فلو ده بقى أسلوب حياة دايمياً بسمع جسمي ورسايلها وأفهمها وأتواصل مع جسدي أشوف هو محتاج إيه وأعمله هيحصل تصالح وحب بين النفس والجسد، ومش هيكونوا أعداء.. هيكونوا كيان واحد هو أنا.. ساعتها مفيش شهوة أو غريزة هتتحكم فيا.

فلو طبقنا ده على الجنس نفس المفهوم.. جوهر الجنس عموماً مش بس التناسل وتفريغ الكبت الجنسي.. الجوهر الإيقاع والتزامن.. الجنس بين طرفين.. طرف راجل إثارته سريعة، وامرأة إثارتها بطيئة.. لو الرجل مش عارف يتعامل مع شهوته الجنسية هيكون مندفع وسريع أما المرأة شهوتها مش متزامنة مع سرعة الرجل، وهيحصل إحباط من الطرفين.. والعكس لو الرجل قدر يبطأ من رتمه بس المرأة فضلت بطيئة أو أبطأ هيكون الرجل أسرع مهما أبطأ من رتمه وهي لسة بطيئة، وهيحصل إحباط جنسي

للطرفين.

أما لو الرجل بطأ رتمه والمرأة أسرعت رتمها فالرتمين بقوا متزامنين.. الاتنين قدروا يوفقوا بين طبيعتهم قدروا يتعاملوا مع شهوتهم בזكاء والأهم باحترام مش احتقار.. لأن أغلب الناس بتحتقر الجنس وخصوصاً لو فاشلين فيه.. فبيكون عبء عليهم وكل المطلوب إفراغ الشهوة بدون متعة أو محاول إثبات ذكورية الراجل وأنوثة المرأة.

أما القدرة على عمل تزامن بين شهوة الرجل والمرأة النتيجة مش هتكون في نطاق الجنس فقط.. عشان توصل لحالة التزامن لازم تحب جسمك وتحب الجنس وتحب الطرف الثاني وتفهم احتياجاته.. هي علاقة بين طرفين مش طرف واحد لازم الطرفين يستمتعوا.. مستحيل طرف يستمتع وطرف لا. لإما الاتنين لإما إحباط للطرفين.

ولو ده حصل هينعكس على الحياة كلها وعلى كل العلاقات لما الطرفين يفهموا احتياجات ويروضوا الشهوة ويتعاملوا معاها بصبر وذكاء.. في أي علاقة عادية - مش لازم جنسية- هحترم احتياجات الطرف الثاني وهيحصل تزامن في الاحتياجات.

أما الأكل ده مش مجرد شهوة.. الإنسان عنده تذوق حساس جداً والأكل بحد ذاته مش كفاية المهم يكون طعمه مميز.. مش بس كدا.. الأكل نوع من الثقافة وكل بلد جزء من ثقافتها أكالات شعبية تميزها وتتفرد بيها.. ففي حالة صيام الراهب المستمر وعيش الصوفي أو الفيلسوف أو شخص على أقل أكل ممكن.

صحيح التحكم في شهوة الأكل لكنه حرم نفسه من متعة الأكل. ده غير إن محاولة الطبخ وتأليف أكالات جديدة أو علي الأقل عمل أكالات مشهورة حتى لو كانت مكوناتها بسيطة هيكون معاها إحساس بالسعادة حتى لو الأكل مكنش طعمه حلو.. الفكرة في الانتاج عموماً إنك حاولت ده في حد ذاته إنجاز، ومع حاسة التذوق ممكن مع التجربة والخطأ يوصل للطعم اللذيذ.

ده عشان يحصل محتاج يتواصل مع جسمه، وهنا من خلال التذوق.. فلو احتقر جسمه عمره ما هيعرف يتذوق الأكل ويستمتع بيه.. نفس النقطة في الشرب وهي مش

المياه بس ممكن مشروبات ساخنة أو عصاير أو خور.. كل بلد فخورة بإنتاجها الثقافي من المشروبات المختلفة وكل مشروب ليه مذاق خاص.. لو كرهت جسمك مش هتستمتع بيه.. الجسم حواسه مختلفة، ولغته معقدة مش سهل فهمها. أغلب اللغة بتكون من خلال الألم.. بس فيه طبعاً أحاسيس ممتعة بمثابة تنبيه إنت صح.. إنت فهمتني شكرًا ليك، وتستحق بالمكافأة المتعة والسعادة سواء أكل وشرب وجنس.

غير باقي الحواس من بصر مناظر شكلها جميل، وشم روائح مميزة وسماع أصوات جميلة، أو الشعور بملمس الجسد زي تلامس هواء البحر مع جسمنا شعور قمة في المتعة.

حتى في حالة المرض المتعة متاحة مش بس الألم. وقوف الناس جبك اللي بتحبك في وقت المرض.. إجبار جسمك على التواضع لو الغرور سيطر عليك.. كسر رتم الحياة السريع اللي كله شغل بدون راحة.. العضو المريض بيعرض عليك دعوة إنك تحبه ولو قبلت الدعوة هتحس بمتعة كبيرة مهما كان المرض مؤلم.

باختصار: النجاح في فهم لغة الجسم في مجال من اللي تم ذكرهم مش هيتج عنه نجاح مستقل.. أي نجاح هيوولد نجاح على باقي مناحي الحياة.. النجاح في الجنس هيخلي علاقتك بمراتك أو زوجك سوية وهتنعكس مع العلاقات مع الناس.. مستحيل إنسان سعيد في الجنس هيكره الناس ويكون عدواني.. والأكيد أي شخص فاشل في الجنس هينعكس في علاقته مع الناس هتكون مضطربة وعدوانية سواء صريحة أو خفية.

كرهك للأكل الشرب مش هيخليك إنسان أخلاقي غير شهواني، هيحولك لعبد صنم أخلاقي وهمي متخيل هش مع أي ضغط هينكسر.. بس طبعاً لازم بدون إفراط ولا تفريط.

الإفراط في التفكير في الأكل والشرب والجنس ناتج عن كراهية للجسم، بمثابة تحويل لمشاكل نفسية بإشباع بديل من خلال الغرايز.. بمثابة هروب.. الاعتدال دأباً أكبر تعبير عن حب الجسم واحترامه.. والتقليل والإفراط تأكيد على كراهية الجسم.

في الأول فهم لغة الجسد سواء الداخلي أو الخارجي صعب وخصوصاً الداخلي.. بس

ما زي فهم أي طفل رضيع صعب جداً، لكن الأم بتعرف تفهمه وده مش بس غريزي.. ده نتيجة خبرة مستمرة وتجارب مع الرضيع لحد ما توصل لدرجة الاحتراف وبأقل تفصيلة بسيطة تقدر تفهم.. والجسم محتاج حب وعطف واهتمام وحنان.. مجرد ما ده يحصل باب السعادة والمتعة هيتفتح.. السر دايباً الجسد والنفس كيان واحد ده الأكيد.. أما إيه اللي هيحصل في الآخرة -هل البعث بالروح بس ولا بالروح والجسد- مش مهم نعرف الإجابة.

المهم نحب.. نحب جسمنا.. نحب نفسنا.. نحب غرايزنا.. الحب بيحبب حب والقرب بيحبب قرب وأي نجاح في مجال لازم هينعكس على باقي المجالات.. ده السر اللي حضارات وثقافات كتير مقدروش يفهموه لكن المصريين القدماء فهموه لكن بشكل رمزي، وانعكس في الهوس بالتحنيط وتحويل تقدير الجسد لشكل علمي رمزي لحد دلوقتي متمش فك أسراره لحد دلوقتي، لكن مفيش متحف لآثار مصرية قديمة مش مليون بموميات من ملوك وأمراء وحيوانات.. تعبير رمزي عن خلود الجسد نتيجة احترام الجسد ومحبته.

لكن للأسف المصريين الحاليين في الأغلب بيحتقروا الجسد لأقصى درجة، والنتائج احتقار للجنس وده سبب كبت جنسي رهيب وفشل جنسي في أغلب العلاقات اللي انعكست على هوس بالأكل والشرب محاولة إشباع بديل عن الجنس.

وانتشار الأمراض بشكل غير طبيعي مفيش مستشفى أو عيادة مش مليانة بعدد مرضى كتير وفترة انتظار كبيرة.. والأطباء النفسيين سعر كشفهم غالي جداً رغم كدا فيه زحام رهيب في أي عيادة أو مستشفى نفسي بسبب المعاناة المستمرة بدون فهم جوهر الأمراض والغرض منها.. وأولهم الأطباء من محدودية ثقافتهم وعلمهم.. مجرد دورهم تشخيص أعراض وتحويلها لعلاج دوائي، أما الجزء النفسي المخفي الغامض غير مهم بيه سبب أليتهم كأطباء أشبه بالروبوت ده حتى الروبوت حالياً أكثر قدرة على التشخيص عنهم.. جزء كبير راجع لكليات الطب.. اتعلموا إن الجسم عبارة عن أعضاء مختلفة.. متعلموش إن الجسم وحدة واحدة وأي خلل في عضو هياثر في باقي الأعضاء.. ومفيش

مرض عضوي فقط لازم فيه خلفية نفسية.

والمستحيل يفهموه إن الأمراض ميزة مش عيب.. إن الأمراض رسايل مشفرة ومفيدة مهما كانت مؤلمة ودور التطبيق مش هيعالج الأعراض.. المهم فك شفرة المرض.. بس مش بعيد المفهوم ده يوصل لكليات الطب. يتم تعليمه ومع إجراء تجارب علمية تثبت ده فعلاً.. ساعتها بس عدد الأمراض هيقبل والمعاناة النفسية هتقل لأن حينا لجسمنا هيزيد.. بس هل المستحيل ده يحصل ومفهوم الطب يتغير تمام؟! الأکید مستحيل يحصل دلوقتي وخصوصاً إن الطب بقى بيزنس وكل ما يزيد عدد المرضى ويقبل العلاج البيزنس هيزيد.. أما ان الأمراض تقل وتتحول لميزة عيب يمكن مع الزمن يحصل ده بس إمتى محدش عارف بس مهم نتفائل سواء يحصل ده في حياتنا أو بعد ما نموت.. المهم إنه يحصل ساعتها بس شكل حياة البشر هيتغير بشكل جذري للأحسن والسعادة لعدد كبير من الناس هتكون ممكنة.

أشكال الطاقة النفسية

النفس البشرية معقدة جداً بس رغم كذا ممكن نفهمها ونحدد أسباب الخلل والمشاكل النفسية ببساطة جداً.. التعقيد أو البساطة تعتمد على المنظور اللي هنشوف فيه خفايا النفس البشرية.. التفاصيل معقدة لكن القوانين العامة بسيطة.

الإنسان كائن حي متحرك.. دائماً في حالة حركة سواء بدنية أو نفسية.. أعضاء جسمه في حالة حركة دائمة ومشاعره النفسية دائماً متقلبة وغير ثابتة.. فنقدر نقول الطاقة النفسية والبدنية هي جوهر كونه كائن حي وأي خلل في الطاقة هي أصل كل الشرور والمشاكل النفسية.

لوفيه عضو في الجسم حصله خلل هياثر على الجسم كله.. فمشاكل الجسم بيولوجية مادية ملموسة.. أما مشاكل الطاقة النفسية جزء منها بيولوجي من تعقيد الدماغ وخلاياه العصبية والناقلات العصبية وجزء نفسي محسوس غير ملموس.

هنقتصر هنا على الطاقة النفسية لأن الطاقة الجسدية مجال تاني ليه تعقيده وخارج موضوع مقالتنا.. فهل نقدر نفهم تعقيد النفس من مفهوم الطاقة النفسية؟

الطاقة الفيزيائية ليها أنواع مختلفة وممكن تتحول من نوع طاقة لآخر.. أما الطاقة النفسية هي طاقة المشاعر والغريزة.. فيه طاقة غريزة البقاء اللي بتتحرك أوقات الخطر لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة الخطر.. هي طاقة بيولوجية أكثر منها نفسية فمش هي سبب التعقيدات في النفس البشرية.

طاقات النفس البشرية ٣ أنواع وليها ٣ أشكال:

النوع الأول طاقة الجنس:

هي طاقة جزء منها بيولوجي وده الجزء السطحي الغريزي.. وجزء نفسي وهو الأعمق والأعقد.. الجزء البسيط البقاء من خلال الإنجاب.. فأى علاقة جنس سواء

فيها إشباع أو لأ طالما أدت الغرض وحصل حمل كذا قامت بدورها.. بس طاقة الجنس النفسية المهم المتعة سواء حصل إنجاب أو لا.. لكن المتعة غير اللذة.. ممكن تحصل لذة بس مدتها بسيطة أما المتعة أعقد وأكثر تأثيراً ومدة، مش بس كشعور جنسي الأهم التلقائية والعفوية.. الجنس الصافي غير محدد الموضوع.. مش مهم ممارسة الجنس مع شخص فيه تبادل للمشاعر ولا لا.. المهم يتم تحرير الطاقة الجنسية بدون كبتها.. التعري مش بس تعري أجساد الأهم تعري النفس وتحررها من قيودها وده متاح في الجنس.. ومن هنا سرية العلاقة ممكن تحليها مقدسة أو نجسة حسب النظرة ليها.

النوع الثاني الطاقة الخفية:

جوة كل واحد فينا طاقة خفية مظلمة غير مفعلة.. طاقة فوضوية غير متمايزة ملهاش هدف محدد.. طاقة خام ممكن تاخذ أشكال مختلفة.. ممكن تكون سبب عبقرية وإبداع أو عنف وتدمير.. هي طاقة في حالة نشاط كامن لو تحررت بتتحد مع الطاقة النشطة لو كانت طاقة سوية هتدعم قوتها أما لو غير سوية هينتج عنها العدوانية التدميرية.. هي طاقة مرنة جداً.. مثلاً لو في حالة الجنس المكبوت لو اتحدت معاها هتتحول لطاقة تدميرية في أسوأ أشكالها، الاغتصاب أو التحرش أو الهوس الجنسي.

أما لو مع جنس متحرر هتدعم تدفق الطاقة وهتزيد معاها المتعة.. من الناحية العلمية مفهوم الطاقة المظلمة الخفية مجرد لغو كلام غير قابل للقياس.. ده حقيقي لإنها طاقة غامضة جداً لكن كل واحد يقدر يحسها حتى لو العلم ما أثبتش وجودها.. كلنا بنحس بشعور غريب من طاقة غير مفهومة بتظهر أوقات عكس شخصيتنا الظاهرية وتسبب سلوكيات غير تقليدية وغير مناسبة لطباعنا السائدة.. يمكن مع الوقت يتم إثبات علمي.

لكن رغم إن أغلب حالاتها بيتتج عنها تدمير وعدوانية وعنف لكن ده مش حقيقتها.. هي مش طاقة محددة ليها شكل ثابت.. هي طاقة أشبه بالصلصال ممكن تشكيلها لأشكال مختلفة.. لكن الأكيد هي في البداية بتكون كامنة غير متحررة مش مكبوتة لكنها خفية.. هي طاقة عموماً صعب كبتها لكنها في أغلب العمر غير مفعلة ولما تتفعل بتتحد مع

المشاعر السلبية أو الإيجابية وتضخم المشاعر بإمدادها بطاقتها الجبارة.

النوع الثالث طاقة الحب:

طاقة الجنس في الأساس غير محددة بموضوع.. لكن مع الحب ممكن تتحدد بموضوع ثابت اللي هو الحبيب أو الحبيبة بس ده الاستثناء مش القاعدة.. والطاقة الخفية غير محددة بموضوع ثابت.. اللي محددة بموضوع ثابت هي طاقة الحب.. الطاقة الخام والنقية بتكون في علاقة الحب بين الرجل والمرأة وفيه تنوعات تانية من حب أهل وأصدقاء وحيوانات وهوايات.. كلها محددة بموضوعات ثابتة.. الحب بطبيعته استثناء.. مستحيل تحب الكون كله لازم يكون موضوع محدد يتركز طاقة الحب على التوجه ليه.

طاقة الحب عموماً أنقى وأعمق أنواع الطاقة وأصعبها.. من شبه المستحيل القدرة على الحب الغير مشروط العميق، لكن فيه بدايل ليه بتسمى حب بالخطأ، لكن ده أفضل من انعدام الحب في المطلق.. زي ما العبقرية نادرة.. فالحب بالنسبة للمشاعر هو العبقرية النادرة بالنسبة للعقل.. بس زي ما الناس أغلبها ذكاءها محدود مش عباقرة.. فنفس النقطة أغلب الناس قدرتها على الحب ضعيفة أو متوسطة.. ومفهوم الذكاء غامض وغير واضح الملامح أي شخص ممكن يتصف بالذكاء رغم محدودية القدرات العقلية. فممكن اتصاف شخص بالحب رغم إن قدرته على الحب ضعيفة..

فمش سهل الناس تعترف بأن ذكاءها محدود والقدرة على الحب ضعيفة.. فإطلاقهم على شخص بالذكاء بمثابة إطلاق متبادل لنفسهم بالذكاء، ونفس النقطة إطلاقهم على علاقة حب سطحية أو غير حقيقية بالحب ده هينتج عنه إطلاق على نفسهم القدرة على الحب رغم عدم وجودها.. طب ليه القدرة على الحب نادرة وشبه مستحيلة؟ هو ده جوهر مقالتنا وده سبب أغلب المشاكل النفسية.

تم توضيح أنواع الطاقات النفسية.. لكن كل نوع يياخد ٣ أشكال مختلفة:

الشكل الأول التدفق:

هنا أهم شكل من أشكال الطاقة وأعظمهم تأثيراً وهو مصدر كل حب عميق وعبقريّة فكرية ونضج نفسي.. التدفق هنا مرتبط بهدف محدد لكن في نفس الوقت مش عبد وتابع له.. ممكن أحب شخص معين لكن بدون انتظار تبادل الحب.. ممكن أحب هواية أو رياضة بدون انتظار التفوق فيها.. أكيد محتاجين تبادل الحب أو الإنجاز في الهواية والرياضة.. اللي أقصده عدم ربط الحب بموضوع الحب.. فلو حبيت شخص ما حبينش في المقابل هنا قمة العذاب والسبب إن تدفق الطاقة تعطل..

تدفع الطاقة يعني الحركة الدائمة المباشرة نحو موضوع معين مهما كانت درجة استجابة الموضوع.. فلو اعتبرنا الطاقة طريق ماشي فيه وعدم تبادل المشاعر بمثابة مطبات فلو انتظرت مقابل الحب وده محمّلش بمثابة مطب عطلني على إكمال مسيرتي.. كأن عربية ماشية بسرعة رهيبية واتعرقلت بمطب ممكن تحصل حادثة أو على الأقل العربية تتصاب بإصابات غير خطيرة.. فتدفع الطاقة هنا تعطل.

فالحب الغير مشروط مش مجرد مثال وهمي غير واقعي مجرد كلام شكله جميل.. هو رغم صعوبته لكنه حقيقي جداً.. الحب الغير مشروط ناتج عن التدفق الغير محدود.. فمهما واجهت من مطبات دايماً مستمر في طريقي في هدفي.. طبعاً في البداية هيحصل خسائر نتيجة الصدام مع المطبات لكن مع الخبرة هيتم التعامل مع المطبات بحكمة وذكاء.

نقدر نقول إنها رياضة في الأول مرهقة وبعد كذا ممتعة جداً.. فاللي عنده قدرة على الحب مش هينتظر مقابل أشبه بعبد.. لو حلمت بحلم طموح معين وسعيت له سواء حقيقته أو لا هكون مستمتع جداً.. في حالة الحب المشروط عدم تحقيق الحلم والطموح هيكون معاه قمة الإحباط واليأس.

لو حبيت شخص رومانسي أو صداقة أو أهل وربطت سعادتي بحبه المتبادل لو ده محمّلش هكون عبد له منتظر دايماً مبادلته للحب حتى لو حصل تبادل شكل الحب ممكن ميكونش المطلوب.. لو شخص تعبيره عن الحب من خلال الأفعال أكثر من الكلام الطرف الثاني هيعاني لأنه محتاج للكلام لاتزانه النفسي.. هنا مصدر العذاب والشقاء في

كل أنواع العلاقات الإنسانية كل طرف منتظر من الآخر شيء معين سواء حصل أو محصلش فيه عدم رضا وقلق وإحباط دائم.

لو أديب يبحب الكتابة لكنه فشل في كتابة رواية ناجحة، أو فنان تشكيلي فشل في رسم لوحة مميزة، أو فنان موسيقي مقدرش يلحن مقطوعة موسيقية جميلة، وغيرهم.. هنا التدفق بيتعطل وربط المشاعر بالنتائج أكثر من النشاط نفسه هنا قمة العذاب والشقاء.. فالمهم إنك تكتب وتستمتع بالكتابة أو ترسم أو تألف موسيقى مش مهم تنجح ولا مهم تكون مبدع، المهم الاستمتاع بالتجربة والنشاط، والنجاح ده أمر ثانوي مش هو الأساس..

فسر النضج النفسي التدفق الدائم بقدر الإمكان في كل مجالات الحياة وخصوصاً مواضيع الحب.. عدم عبودية انتظار المقابل.. هنا هيحصل تدفق للطاقة النفسية مهما واجهت من عقبات ومطبات وإحباطات وفشل.

نفس النقطة في الجنس والطاقة الخفية لو واجهت سدود بدون تدفق بيولد قلق وتوتر دائمين، وتحفز للتحرك والاندفاع أو ميل للانكفاء.

فالتدفق المستمر ده صعب جداً للأسف تحقيقه بسبب باقي الأشكال للطاقة النفسية.

الشكل الثاني الانكفاء:

لما يحصل عقبة للطاقة المتدفقة مثلاً الحب الغير متبادل أو الفشل في الإبداع.. هيتيم خسارة جزء من الطاقة النفسية على شكل إحباط وفطور وهيتج عنها الخوف من المحاولة مرة ثانية وتالته ومع أي محاولة ومواجهة عقبات هيحصل انكفاء للطاقة ونقص للخلف كأسلوب طفولي للهروب.. هنا هيكون العالم عدائي ومصدر خطر.. وكل المشاكل النفسية والمعاناة سببها الآخر سواء أفراد أو مجتمعات أو أي ظروف مهما كانت.. فالطاقة هنا مش هتكون متدفقة. فالنتيجة حمول وملل ورتابة.. أغلب فشل العلاقات بين الناس سببها انكفاء الطاقة وتعطيل تدفقها.

الشكل الثالث الاندفاع:

الاندفاع هنا زلي التدفق يشتركونا في الطاقة العالية لكن الاندفاع طاقة فوضوية والتدفق طاقة منظمة.. وغالبًا الاندفاع يستمد طاقته من الطاقة الخفية.. هنا يباخذ شكل سلوكيات عدوانية أو انتحارية.. مثلًا سائق عربية يسوق بسرعة عالية متجاهل أي مطبات وعقبات والناجح حوادث ممكن تكون في أسوأ أحوالها مميتة.

فالسلك هنا طفولي برده وهروبي.. الهروب من العقبات بدل التعامل معاها بحكمة المحاولة لتجاوزها بغضب وعدوانية.. فممكن هنا الشخص يعيش حياته بدون هدف وباندفاع مع سلوكيات إدمانية وممكن تكون كسر للقانون ممكن توصل للسجن.. هنا مفيش تدفق للمشاعر.. لو فرضنا مر في نهر ماشي فيه مياه جارية التدفق المياه في حالة سريان بشكل متزن أما الاندفاع السير بشكل غير مناسب مع الممر فيحصل غمر للماء للمرات المجاورة.. أو أشبه بموجة عالية جدًا وشديدة عكس الموجات العادية اللي بتسير بانسيابية.

فالانسياب والمرونة من صفات التدفق والنضج النفسي.. والتجمد والمبالغة في الانكفاء أو الاندفاع هما سبب كل مشاكلنا النفسية.. عمومًا الانكفاء والاندفاع من جذر واحد.. الاتنين الجوهر واحد والشكل مختلف وغالبًا يكون فيه تعاقب بينهم.. مع فترة من الانكفاء هيحصل تمرد والتحول لشكل الاندفاع والعكس مع فترة من الاندفاع هيحصل فقدان للطاقة واللجوء للانكفاء.

التفرقة عمومًا بين التلات أشكال مش صعب.. من كلام أي شخص ولغة جسده هنقدر نحدد شكل وطبيعته النفسية.. التدفق عمومًا نادر لكن ممكن تقرب منه.. لكن المنتشر الانكفاء والاندفاع.. أي شخص في حالة حركة قليلة وتشاؤم وملل وسلبية نمطه الانكفاء وأي شخص في حالة حركة واندفاع مستمر مع تجارب خطيرة وغير محسوبة هيكون في حالة اندفاع.

الحل بسيط لو فهمناه وحاولنا نطبقه بس للأسف مش سهل نفهمه.

الحب الغير مشروط + عطاء غير مشروط = تدفق مستمر = طاقة نفسية جبارة مبدعة وعميقة ..

معادلة بسيطة وتطبيقها صعب لكن مش مستحيل.. مهما كانت مشاكلنا النفسية معقدة وغريبة متخرجش عن سببين انكفاء الطاقة واندفاع الطاقة النفسية والنضج النفسي والحل لكل مشاكلنا النفسية من خلال التدفق المستمر للطاقة النفسية المتحررة من كل ردود الفعل ومتجاوزة لأي عقبات بتواجهها.. ده ممكن من الجنس من الطاقة الخفية لكن أهمهم طاقة الحب هي الأكثر قدرة على تحقيق التدفق وضمان استمراره مهما كانت العقبات.. لكنه الحب الحقيقي مش الوهمي.. الحب الغير مشروط العميق لأي موضوع بدون انتظار مقابل.

تحليل المعاملات والألعاب النفسية

إريك بيرن طبيب ومحلل نفسي كندي مؤلف نظرية عقبرية بسيطة وعميقة في نفس الوقت عن العلاقات الاجتماعية بين البشر والألعاب النفسية التي يلعبونها لتحقيق أغراض خفية.. عشان نفهمها لازم الأول نفهم حالات الشخصية المختلفة:

الطفل:

المقصود هنا سجل المعلومات والخبرات النفسية التي تم اكتسابها في الطفولة وبتخزين في الذاكرة وبتنعكس على سلوكيات تتصف بالطابع الطفولي وشكل الألعاب النفسية المستخدمة للبالغين قريبة من الألعاب النفسية في مرحلة الطفولة.. بس عمومًا الطفل اللي جوانا مش نمط واحد فيه أنماط مختلفة.

الطفل العفوي: الطفل هنا هو أنقي نمط محتفظ بأصالته وفطرته.. رؤيته للحياة خالية من العقد النفسية لكن في نفس الوقت قلة خبرة ونوع من السداجة.. الحالة هنا أقل قدرة على الألعاب النفسية وأكثر قدرة على الصراحة والمباشرة.

النمط هنا انا بخير وانت بخير بمعنى عام العالم كله بخير رؤية بريئة للعالم .

الطفل المتمرد: الطفل هنا بيعاني قلق ومتوتر وشعور رهيب بعدم الأمان نتيجة علاقات غير سوية مع الأم والأب أو طرف منهم ولإثبات الذات وتوكيدها وفي نفس الوقت جلب الإهتمام لكن بشكل غير سوي من خلال التمرد ورفض تعليمات الوالدين.. ويمكن يحصل سلوكيات غرضها التحدي للأهل وفعل عكس تعليماتهم بشكل مستفز.

النمط هنا بياخذ شكل أنا لست بخير وأنت بخير.. المقصود رؤية للذات والعالم بأنهم سيئين غير أسوياء.. عالم عدائي.

الطفل المذعن: الطفل هنا ضعيف الشخصية وعنده شعور بعد الأمان زي الطفل المتمرد بس السلوكيات معكوسة من خلال التوحد مع الوالدين والامتثال لأوامرهم

وتعليماتهم.. الغرض دائماً الطاعة ثم الطاعة ثم الطاعة.

النمط هنا يباخذ شكل أنا لست بخير وأنت بخير.. يعني عدم الثقة في الذات لكن كل ما هو آخر سواء أهل أو صداقات أسوياء وهو الوحيد الغير سوي.. فدايما محتاج لدعم الآخر والثناء عليه والاهتمام الغير محدود.

الطفل الأناني المتمركز حول ذاته: الطفل هنا مش شايف غير احتياجاته وكل آخر لازم يشبعها.. هنا بذرة النرجسية الطفل لما بيكبر لو استمر على نفس نمط السلوكيات هيكون نرجسي وبشكل أسوأ سيكوباتي.. الآخر دايمًا وسيلة مجردة من الحياة مجرد أصنام المهم إشباع رغباته واحتياجاته.

النمط هنا يباخذ شكل أنا بخير وأنت لست بخير.. هو الوحيد اللي سوي وكل آخر غير سوي فالمنطقي والطبيعي هو الأفضل دايمًا ومن حق كل آخر الاستجابة لرغباته بدون استجابة متبادلة.

الطفل المهمل: الطفل هنا بيعاني من الوحدة وإهمال الوالدين فالنتيجة طفل منعزل عن العالم قليل العلاقات والثقة في نفسه وفي الآخر.. العالم مكان موحش والوحدة صعبة وتوكيد الذات غير متاح لو استمر نفس الإهمال في المدرسة فالإصابة بالأمراض النفسية في البلوغ بقى شبه أكيد.

النمط هنا الاستجابة مش ثابتة.. لو الطفل قدر يخلق عالم موازي من هوايات مثلاً أو خيال خصب هيتج عنه نمط علاقات أنا بخير وأنت لست بخير.. أما لو متمش استثمار الوحدة في خيال خصب هتبقى المعاناة المصير الوحيد ونمط العلاقات أنا لست بخير وأنت لست بخير ويمكن تكون أنا لست بخير وأنت بخير حسب طبيعة الآخر.. يعني مثلاً لو الآخر الوالدين المهملين هيكونوا غير بخير أما لو الآخر زملائه في المدرسة مثلاً مع انفتاحهم على الحياة وثقتهم في أنفسهم واهتمام الأهل بيهم هيكونوا أنتم بخير.

فيه سجل آخر ليسجل خبرات مختلفة لكن في نفس الوقت في نفس المرحلة من الطفولة واريك بيرن حدها من الولادة لعمر ٥ سنوات زي نمط الطفل بالظبط

والسجل هنا هيبقى نمط الوالد.

الوالد: المقصود بالوالد مش الوالدين الفعليين مع إن الأغلب ناتج عن سجل التعليمات والأوامر الوالدية مع نمط التفاعلات مع الوالدين من شعور بالسعادة نتيجة العلاقات السوية أو المعاناة للعلاقات الغير سوية.. لكن مع الوقت بيتضاف ليها سجل المدرسين وكل ما هو أكبر سنا وأكثر خبرة وممكن التلفزيون أو السوشيال ميديا.. كل ما هو ياخذ شكل خبرة وتجارب متعالية عن خبرة الطفل فالمطلوب الاستجابة ليها بالطاعة والتنفيذ والالتزام بيها.. فيه أكثر من نمط للوالد.

الوالد المحب: هنا العلاقة سوية من حب الأب والأم واحتواءهم للطفل وإعطاءه الحنان وتوكيد الذات اللي الطفل محتاجه وممكن نفس العلاقة مع المدرس أو العم أو الخال.. بس في نفس الوقت توكيد لضعفه وعجزه.. مها كانت العلاقة سوية لكن هتكون فيه جزء كبير منهم علاقة اعتمادية.. بس عموماً هي أفضل خبرة ممكن يحصل عليها أي طفل..

النمط هنا في العلاقات أنا بخير وأنت بخير.

الوالد المتسلط: الوالد هنا عنيف ممكن لفظياً بس وممكن كمان جسدياً من ضرب للطفل وإهانته والمهم الطاعة العمياء المستمرة.. دايماً اللغة مع الطفل تاخذ شكل أوامر زي اعمل ومتعلمش، ومطلقات هو ده بس الصح وده دايماً غلط بدون تنوع لإما أبيض أو أسود.. مفيش درجات مختلفة.. فالطفل هنا بيحتوي الأوامر داخلياً ولما بيكبر يقوم بسلوكيات متشابهة مع الأفراد الأضعف ممكن الأبناء أو التلاميذ أو الموظفين.

النمط هنا أنا لست بخير للطفل وأنت بخير للوالد.

الوالد المهمل: هنا الوالد أو الوالدين غير مسئولين مهملين للطفل وعدم اهتمام باشباح احتياجاتهم النفسية والجسدية.

النمط هنا أنا لست بخير للطفل وأنت لست بخير للوالد.

الوالد ضعيف الشخصية: الوالد هنا ممكن يكون مهتم بالطفل وممكن مهمل لكن في حالة الاهتمام بيكون ضعيف قدام الطفل صعب محتويه ويقوي الجزء الأخلاقي عنده.. بيرضخ دائماً لطلباته وفي الغالب الناتج هنا الطفل النرجسي الأناني وعدم الالتزام بالتقاليد والاعراف والقوانين.

النمط هنا أنا بخير للطفل وأنت لست بخير للوالد.

النمطين هنا يغلب عليهم علاقات أقل من وأفضل من.. فالغلبة لمشاعر الطفل الشعور بأقل من ممثلين العلاقات الوالدية وأفضل من للوالد بالنسبة للطفل.. بس فيه نمط جديد حسب اريك بيرن بيبدأ من الشهر العاشر للطفل وهو نمط الراشد.. مع نمو عضلات جسم الطفل وقدرته على اختبار العالم من خلال جسمه بيحس بقوة أكبر وثقة في نفسه بشرط عدم إفساد نمط الطفل والوالد للراشد.

الراشد: المقصود بيه الجزء العقلاني المنطقي الموضوعي المحايد.. بيحلل المعلومات بشكل معقد جداً وأقل تأثير بنمط الوالد والطفل ولو تأثر بيهم بيحصل حالة اسمها إفساد الوالد للراشد أو إفساد الطفل للراشد ومن هنا بتنشأ كل الحيل الدفاعية والألعاب النفسية والمبررات العقلية للسلوكيات الهدامة الغير سوية.

لكن لو الراشد كان محايد ومش تحت تأثير الوالد أو الطفل هنا هتكون النتائج مبهرة وهيحصل نضج نفسي للشخصية وإتخاذ القرارات بحكمة وعمق.. العلاقات هنا دائماً في حالة تساوي مش أفضل من ولا أقل من.

النمط هنا أنا بخير وأنت بخير.

فيه نمط مهم جداً ما ذكروش اريك بيرن وهو نمط الأخ وهو مكمل لباقي الأنماط. الأخ: بيبدأ لما الطفل يتعامل مع نظير ليه مقارب للسن ممكن أخ أو زميل دراسة أو قريب المهم إنها بين طرفين متساويين عكس علاقة الطفل مع الوالد علاقة أصغر من أو علاقة الوالد مع الطفل أكبر من.. أول تبادل للمصالح المشتركة والتعاون بتبدأ من هنا..

بمبدأ ساعدني هساعدك.. طالما شبهي هنكون قريبين ونفتح قلبنا لبعض.. عكس العلاقة مع الوالد مهما كانت سوية مبتكونش فيه صراحة أكبر زي علاقة الأخ.. لكن الأخ مش نوع واحد.

الأخ المتساوي: العلاقة هنا بين طرفين متساويين بس في نفس الوقت مش علاقة راشد براشد.. هي مش علاقة عقلية هي علاقة عاطفية.. لأول مرة الطفل يحس إن ليه رأي ووجهة نظر وفيه اللي يشاركه اهتماماته وألعابه.. علاقة مريحة ولو اتكررت كثير في الطفولة تتخلي علاقات الصداقة في الكبر أسهل لو متصحتلش في الطفولة هيكون فيه صعوبة في الكبر في عمل صداقات سوية.

النمط هنا أنا بخير وأنت بخير.

الأخ المنافس: هنا العلاقة بين الطرفين منافسة على أفضل من بس مختلفة عن العلاقة مع الوالد إن فيه إمكانية للنجاح عكس مع الوالد هيفضل دايماً أفضل من مهما كان نوع الوالد مش هيكون فيه إحساس بالمساواة الشرط الأساسي للشعور بالتفوق وبتفتح الباب لتابعة المنافسة والخسارة والتحول من أفضل من وأقل من مع نظير متساوي ومنافس بيدي للحياة معنى وإثارة طالما في الحدود السوية أما لو التنافس تحول لعداوة هنا بتظهر أصل الشرور.

النمط هنا لو سوي هيكون أنا بخير وأنت بخير في كل الحالات الطرفين كسبانين والمنافسة بتحفز القدرات الداخلية للنمو والتطور.

الأخ الغيور: هنا الأخ دايماً حاسس إنه أقل من الأخ أو الصديق وهي أصل أغلب الشرور.. أشهر مثال ليها علاقة إبليس بأدم وعلاقة قاييل بهابيل.. فلو الطفل كان غيور جداً من نظرائه - أخوات أو زملاء مدرسة أو أقارب - ممكن جداً تستمر في الكبر ويغير من كل الناس وهنا تنشأ كراهية شديدة للناس ولنفسه.

النمط هنا لإما أنا لست بخير وأنت بخير لما يحس إنه أقل. وتتحول لأنا بخير وأنت لست بخير مع استخدام حيل دفاعية وألعاب نفسية زي مثلاً لعب دور الضحية للأخ

الظالم أو التفوق الأخلاقي للأخ المتدني أخلاقياً أو عموماً البحث على أي عيب في الأخ يغطي على شعوره بالغير والنقص.. ويمكن أنا لست بخير وأنت لست بخير بمنطق كلنا مذبون.

الأخ المنعزل: هنا الأخ سيكون مهملاً أو بمعنى أصح غير متعاون في عالم خاص منفصل عن الواقع غير متعاون مع الأخ ويمكن يكون متعاون بس مع أصدقاء المدرسة بس أو العكس متعاون مع الأخوات وفي المدرسة منعزل.. المهم الأخ المنعزل هنا هيحس إن العلاقات المتناظرة صعبة إلا في حالة لقي علاقات أخرى تكون سوية أما لو استمرت في الكبر سيكون ضعيف اجتماعياً ملوش صداقات وصعب يدخل في علاقة حب.

انا بخير للاخ المنعزل و انت لست بخير للاخ الآخر.. أو أنا لست بخير وأنت لست بخير أو أنا لست بخير وأنت بخير.. فالأدوار متنوعة إلا في أهم دور أنا بخير وأنت بخير مش هيكون موجود.

الأنماط دي بتستمر في الكبر وبتكون مسجلة في برنامج خاص بيها وبيتم استدعاءها حسب نوع الموقف والخبرة.. لكن عموماً بتتكون من نوعين لإما علاقات تكميلية لإما متقطعة.

العلاقات التكميلية: هي علاقات متبادلة من نفس النمط مثلاً أخ بأخ.. شخص طلب من صديقه اللي متسجل في الأخ الداخلي يتفرجوا علي فيلم في السينما وصديقه وافق على الاقتراح فحصل توافق في الرغبات.. ويمكن من نمط آخر زي أب جاب هدية لابنه ففرح بيها جداً.

العلاقات المتقطعة: هي علاقات غير ناجحة الاستجابات غير متوقعة ومحبطة.. فمثلاً مثال السينما الصديق يرد هو أنا فاضيلك عندي الأهم ومشغول جداً.. حصل إحباط ورفض الاقتراح لكن بشكل مستفز كان ممكن الرفض بشكل أفضل من كدا وهنا مبعتش علاقة متقاطعة.

ومثل اللعبة ممكن الطفل يرفضها ويكسرها بشكل مستفز وعدم تقدير لجهود الأب

واهتمامه بإسعاد ابنه.. كان ممكن الابن يشكر الأب رغم إن اللعبة مش عاجباه وتثير اهتمامه، وممكن يديها لأخ ليه مناسبة ليه أكثر.. فممكن الطفل يرفض بس بأسلوب أفضل من كدا لأن الرد المستفز بيخليها علاقة متقاطعة.. وخصوصاً لو اتكررت.. وسبب فشل أي علاقة زواج هو العلاقات المتقاطعة المستمرة.

الألعاب النفسية مختلفة ومتنوعة وصعب ذكرها في مقالة لأنها تحتاج لشرح مفصل، وده موجود في كتبه ألعاب يلعبها البشر.. بس ممكن نلخص مضمونها بين جميع الأنماط اللي تم توضيحها، ما عدا أنا بخير وأنت بخير.. ده نمط خالي من الألعاب.. هنضرب مثل للألعاب وهو لعبة نعم ولكن.

هنا شخص طلب الكلام مع صديق ليه لمساعدته في مشكلة شخصية، والصديق بحسن نية يقترح باقتراحات لمساعدته في حل المشكلة، لكن كل مرة بيتم رفض اقتراحه لحد اليأس والإحباط. وهنا الشخص الأول كسب اللعبة بأنه يحس إن الصديق ليس بخير وهو بخير، أو عشان هو حاسس بشعور إنه ليس بخير محتاج يوزن المعادلة بتحويل الصديق ليس بخير لأنه عاجز عن مساعدته.

فيه لعبة تانية الرجل الخشبية.. مثلاً شخص مريض بمرض مزمن أو فقير أو إعاقة دائماً بيبرر فشله وعجزه لأنه غير سوي والنمط هنا أنا لست بخير وأنتم بخير.. كل الناس محظوظين وبخير وهو اللي حظه وحش وعاجز.. لكن فيه كتير المريض والفقير والمعاق ورغم كدا ناجح ومبدع.

فيه لعبة شوفت عملت فيا إييه.. إن مثلاً علاقة بين زوجين والزوجة أو الزوج يبرر فشله بسبب تقصير الطرف التاني أو ظلمه ليه أو إهماله وإحباطه.. هنا تبرير الفشل بأن الآخر هو دائماً السبب.. أنا ليس بخير بسبب إنك ليس بخير.

فيه لعبة قفشتك.. هنا شخص متصيد أخطاء ممكن يحاول يستفز طرف آخر لحد ما يحليه يغلط أو يفقد أعصابه عشان يثبت إنه غلط والنمط هنا أنا بخير وأنت لست بخير. دي بعض أمثلة من الألعاب وهي متعددة ومتشعبة لكن بتدور دائماً في كل الأنماط

ما عدا أنت بخير وأنت بخير.. والألعاب دائماً مخفية والحميمية هتغيب ده أكيد وهتنشأ علاقات سامة غير سوية وكل ما تزيد الألعاب تزيد السمية.

بس عمومًا رأيي نمط أنا بخير وأنت بخير نادر وجوده وغير واقعي، والنمط الصحي والواقعي هو أنا بخير ولست بخير والآخر أنت بخير ولست بخير.. فالكل عنده ميزات وعيوب.. فمهم نعرف بده وإن مفيش شيطان مطلق ولا ملاك مطلق، واحنا خليط بينهم.. من هنا نقدر نشيل مسئولية أخطاءنا وعدم تحميلها على غيرنا.

عالم من غير ألعاب نفسية مستحيل، بس الممكن نقل الألعاب وتزيد الحميمية اللي فيه تناسب عكسي كل ما تزيد الألعاب تقل الحميمية وكل ما تقل الألعاب تزيد الحميمية.

التوازن بين الراشد والطفل والوالد والأخ وخصوصًا الراشد يكون المدير والمبايسترو المشاكل النفسية هتقل لأقصى درجة، وحتى وجودها هيكون التعامل معاها ناضج وذكي أما تضخم الوالد والطفل وإفساد الراشد هتكون الصراعات عنيفة والأخ هو أساس أي تعاون.. فالخلل فيه هو سبب مشاعر الغيرة بين الناس.

هي خلطة زي أي خلطة التوازن دائماً المطلوب أما اكتساح نمط أو صراع أنواع مختلفة وضعف الراشد هنا بتنشأ كل الأمراض النفسية واضطرابات الشخصية

فنموذج الطفل الوالد الراشد مع إضافتي الأخ مرجع مهم جدًا لتفسير أي نوع من السلوك بشكل بسيط وسهل وعميق في نفس الوقت ممكن تنطبق على جميع أنواع العلاقات في كل زمان ومكان.. فمهم جدًا نفهمه ونطبق في حياتنا مشاكل كثير هتتحل.

مثلث الدراما

في عام ١٩٦٨ ستيفن كاربان نشر مقالة عن مثلث الدراما الي هو عبارة عن نمط من الألعاب امتداد لنظرية تحليل التعاملات لإريك بيرن.. مضمون نظرية كاربان إن فيه نمط متكرر في التعاملات على شكل ألعاب وتمثيل لأدوار معينة.

الضحية:

لما يكون الشخص في حالة ضعف وقلة حيلة و اتعرض لظلم بدل ما يقاوم ويتحمل مسئولية المعافرة في الحياة ليكون في وضع أقوى ويتغلب على ضعفه وقلة حيلته يختار الحل الأسهل كونه يلعب دور الضحية بشكل واعى أو غير واعى المهم يتماهى ويتوحد مع دور الضحية لأنه يحل المشكلة بأنه يهرب منها بدل ما يواجهها.. بس عشان اللعبة تكمل يحتاج دورين كمان يتقنوا اللعبة مثلث الدراما.

الظالم:

عشان يكون فيه ضحية لازم يكون فيه ظالم جاني ظلم الضحية واستغلها، فبالتالي هو المسئول عن فشلها في الحياة، فيدعم لعب دور الضحية ويثبتته أكثر.. هنا أي مشكلة بيتم تحميلها للظالم.. مش شرط نفس الظالم.. دايمًا هيكون فيه ظالم ومفيس أسهل من كدا.

البطل:

مكمل المثلث المنقذ أو البطل طالما فيه ضحية ضعيف مظلوم هيحتاج منقذ بطل ينقذه من فشله ويشيل مسئولية مواجهة مشاكله ويأكد ويثبت دور الضحية السليبي في مقابل تعزيز البطل لصورته الذاتية بأن الضحية معتمد عليه ومحتاج ليه، فيحس بالثقة في نفسه أكثر ويتضخم الإيجو.

طبعًا الأدوار مش ثابتة دايمًا في حالة حركة.. ممكن الضحية يتحول لبطل أو ظالم والبطل يتحول لضحية أو ظالم حسب المواقف المختلفة والصراعات النفسية المعقدة..

والغريب إن مثلث الدراما مش مجرد لعبة استثنائية ييلعبها ناس معينة لمواجهة صراعات نفسية رهيبة لعلب أدوار مختلفة بشكل دورى.. مثلث الدراما هو أصل الحضارة والتقدم البشري!

دي المفاجأة الغريبة.. النظرية عموماً بترصد ألعاب بتم في الأغلب لناس عندهم مشاكل نفسية وخلل وعدم نضج نفسي وإنما حالات استثنائية تحتاج لعلاج نفسي.. لكن بتأمل تاريخنا البشري من معتقدات وأساطير وأديان هنلاقي نفس اللعبة.

مثلاً أسطورة إيزيس وأوزوريس اللعبة بدأت بقتل ست لأوزوريس.. ست الظالم وأوزوريس الضحية فيزييس تلعب دور المنقذ البطلة، وبعد كدا اللي هيستلم دور البطل حورس اللي هيتصر على ست.

في اليهودية الشعب اليهودي شعب الله المختار المظلوم والفرعون المصري هو الظالم وموسى البطل.. في المسيحية المسيح الضحية والبطل في نفس الوقت والمسيحين المظلومين والرومان واليهود الظالمين.. في الإسلام الرسول البطل والمسلمين الضحايا والكفار الظالمين..

مفيش دين أو أسطورة مش مكون من نفس المثلث نفس اللعبة بنفس الأدوار مع إمكانية تبادل الأدوار.. فكل ده معناه إيه؟! الكل مريض عنده مشاكل نفسية ولا ده العادي وميعتبرش خلل نفسي؟!

الإجابة هي الإيتين مع بعض.. الإنسان كطفل اتولد ضعيف هش نفسياً وجسائياً، ففي أغلب الوقت بيكون في دور المظلوم والأب والأم ييلعبوا ما بين دور المنقذ ودور البطل وأوقات الاتنين في نفس الوقت.. فالطفل بينشأ على رؤيته للعالم من خلال مثلث الدراما ويعتبرها هي الحياة، ومن خلالها بيتعرف على نفسه وهويته من خلال لعب الأدوار الثلاثة.

كل مظلوم في مثلث ممكن يكون ظالم في مثلث تاني مع ناس تانية.. مثلاً طفل اتظلم من الأب فيتحول لظالم لأخوه الصغير وبطل في نظر أصحابه.. فتتكون مثلثات درامية

متشابكة مش بس مثلث واحد.. اليهود اتظلموا من هتلر فظلموا الفلسطينيين اللي بيدوروا على منقذ من الدول العربية اللي يفضلوا لعب دور الضحية أفضل من لعب دور المنقذ للفلسطينيين.

مثلثات ملهاش آخر.. هي جزء من الطبيعة البشرية صعب يكون شخص ملعبش الأدوار دي قبل كدا لأنها بتشكل هويتنا.. الإنسان هويته بتشكل بالعلاقة بالآخر فالدور اللي بيلعبوا بيشكل هويته السطحية السهلة عكس تحمل المسؤولية وبحث عن هوية فردية مميزة متفردة مش جاهزة بس أغلب البشر لسة مش مستعدين للتخلي عن مثلثات الدراما ولعب الأدوار.

بس المهم إننا على الأقل نعرف إننا بنلعب وتتحول الدراما من غير واعية لواعية.. في الحب مثلاً والصدقات مبنية على المثلثات وده بيسبب فشلها فمعرفتنا إننا بنلعب أدوار معينة هيبقى فرصة مواجهة نفسنا وتحملنا المسؤولية أكثر.. ساعتها بس هنلعب الأدوار بس بأقل ضرر ممكن وأقل درامية بدون البحث عن شخص يلعب دور الشيطان وعدم الشعور بالاضطهاد، وأكثر قدر من تحمل المسؤولية والنضج النفسي والاستقلالية.

موسيقى المخ

المخ أعقد عضو في الجسم البشري، وأعقد عضو عموماً في جميع الكائنات البشرية.. بداية فك شفرة المخ بشكل علمي من خلال اختراع جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي اللي من خلاله نقدر نعرف نشاط المخ في حالات وأوضاع معينة ويتم محاولة تجربتها زي المشاعر المختلفة، ونشاطها بيكون في أي أماكن في المخ وقت الشعور بالمشاعر.. أو أي أنشطة فكرية مكانها فين في المخ ومراكز الذاكرة واللغة.

فممكن نلخص المخ تاريخياً إنه تطور بالتدرج من مخ الزواحف، المخ الأقدم الأكثر بدائية الخاص بالانعكاسات وردود الأفعال التلقائية الحيوية زي التنفس والجنس وغريزة البقاء عموماً مركزها في مخ الزواحف فهو قادر على ردود الفعل وغير قادر على الفعل.

ومخ الجهاز الحوفي الخاص بالمشاعر والانفعالات وخصوصاً في الأيمجدالا وفيه القشرة المخية الحديثة الأعقد في التركيب الخاص بالعمليات الفكرية المعقدة وهي آخر جزء من المخ وأحدثهم زمنًا.

المخ عموماً له لغة ووسيلة اللغة الخلايا العصبية ونهاية كل خلية مستقبل عصبي بيتكلم مع باقي الخلايا العصبية من خلال ناقلات عصبية وكل ما الكلام يزيد يزيد تعقد التواصل.. فالتواصل بين خلايا المخ المختلفة هو أكثر صحة من تواصل محدود.. العبقرية عموماً والذكاء من ناحية المخ التواصل المعقد من مناطق مختلفة في المخ بشكل سريع جداً ومتنشر في مناطق مختلفة بتقوم بوظائف مختلفة في نفس الوقت بتناغم.

فأقرب تشبيه لعمليات المخ بالموسيقى.. فيه آلات موسيقية مختلفة كل آلة ليها ترددات ونغمات محددة وعشان يكون فيه مقطوعة موسيقية مبدعة جميلة فنياً تحتاج للحن وقائد أوركسترا عبقري يقدر يحقق التناغم بين الآلات وكل آلة هتعزف إمتى وتقف إمتى وبصوت عالي ولا منخفض والعزف المتزامن لكل العازفين بشكل مبدع وعبقري مشابه جدًّا لعقل الذكي أو العبقري اللي يقوم بعمليات معقدة بتزامن ودقة شديدة.

وكل خلل نفسي وعقلي شبيه جداً بعدم تناغم الآلات ولحنها وبينتج عنه نشاز مفيس توافق وتزامن بين الآلات فيبتعد الإبداع والقدرة على إنتاج لحن جميل.. فمممكن نعتبر زي ما للموسيقى رياضيات المخ كله رياضيات نسب مختلفة للناقلات العصبية زيادتها يسبب خلل ونقصها يسبب خلل بس للأسف ده لسة متحولش علمياً لأرقام.. فيه تحاليل وأشعة نتيجتها عبارة عن أرقام محددة وداخل نطاق الأرقام الصحة وخارجها بالزيادة والنقصان المرض.. بس مش بعيد مع الوقت من خلال عمل أشعة ونقدر نحدد إيه الناقلات العصبية اللي ناقصة أو زائدة والعمل على توازنهم هيسبب عمل المخ بكفاءة أعلى ودقة أكبر وتعتقد مبدع.

الناقلات العصبية مختلفة من أشهرهم الأدرينالين الخاص بالدفاع والمخاطر بيتم إفرازه عند الشعور بالخطر وبيضخ الدم للأطراف عشان يقويها وتكون مستعدة لمواجهة الخطر وخصوصاً الخطر المباشر مع مصدر الخطر من بشر أو حيوانات خطيرة.. لكن عمومًا ده اسمه خوف لكنه بيتم إفرازه برده في حالات الخطر الوهمي اللي اسمه القلق.. الخوف بيحتاج لمصدر خطر حاضر أما القلق مصدر خطر غير حاضر وممكن وهمي ملوش وجود.

مع الأدرينالين ييفرز الكورتيزول هرمون التوتر وزيادتهم يسبب زيادة مشاعر القلق الصعبة ونقصهم بيخلي الشخص سلبي ضعيف في مواجهة الخطر ممكن عدو بيتهجم عليه ميقدرش يواجهها ويدافع عن نفسه.. فيه السيروتونين الخاص بالمزاج العام وإعتداله و نقصه يسبب الاكتئاب وزيادة بمثابة سموم تضر الجسم.. وفيه الدوبامين هرمون المكافأة الخاص بالسعادة الناتجة عن حصول إشباع يحتاج وقت زي مثلاً رياضي بيمارس رياضة ويبدخل بطولات ومع الفوز بالبطولات بعد مباريات ونزالات متدرجة بيزيد إفراز الدوبامين وممكن في حالات إدمانية زي القمار بيكون إدمان للدوبامين والجنس والحب من أكثر الحالات بيزيد فيها الدوبامين.

فيه الاكستوسين هرمون الحب والألفة والتلامس الجسدي وخصوصاً مصدره الأساسي علاقة الأم برضيعها بيزيد معاها الأكستوسين وفيه الجابا والاندرفينات

المهدئات الطبيعية زيادتها يقلل الكورتيزول والأدرينالين.. فيه غيرهم كثير جداً ووظائفهم معقدة أكثر من اللي تم ذكره لأن كل ناقل عصبي مش بيقوم بوظيفة واحدة أكثر من وظيفة بس الوظائف اللي تم ذكرها هي أشهرهم وأبسطهم على الإدراك والفهم. كلنا عندنا مشاعر ونسميها.. فيه حب.. خوف.. قلق.. غضب.. كراهية.. حقد.. غيرة.. حسد.. أمان.. إحباط.. ملل.. خمول.. نشاط.... وغيرها كثير.. هل نقدر نفصل الغضب عن الكراهية عن الحسد عن الإحباط والغيرة والحقد؟.. إمتى نعرف الحد الفاصل بينهم مفيش غضبان مش حاسس بإحباط ونقص إنه أقل من غيره فيه نقاط معينة وتبسبب الغيرة والحسد والحقد وأكد في النهاية مشاعر الكراهية للذات والعالم هتزيد.. وفي الحب معاها أمان ونشاط واسترخاء وثقة في النفس والآخرين.

كل المشاعر دي ليها ترجمة في المخ كنشاط عصبي وعلاقات بين الخلايا العصبية.. بس هل نقدر نحدد في المخ إمتى نقول إن فيه مشاعر قلق وخوف.. من الناحية اللغوية تم فصل المشاعر وفصلها إلى كلمات مختلفة بس فعلياً ده فصل أدبي لغوي.. المشاعر أعقد من كدا.. عشان كدا كمش صعب التفرقة بين القلق والخوف الحالتين بتنشأ نفس المناطق ونفس الناقلات العصبية الأدرينالين والكورتيزول.

اللي بحلم بيه ومعرفش علمياً هيحصل ولا لا بس ده ضروري يتم اكتشافه.

خصوصاً في العلاقات بين البشر زي مشاعر الحب مثلاً وكيفية تفريقها عن مشاعر الإعجاب والتعلق.. وكيفية قياس المشاعر السلبية زي الغضب ومشتقاته من كراهية وحسد وغيره وحقد وإحباط.. ورأيي ده ممكن جداً يحصل بس المهم تحويل مفهوم الطاقة النفسية من منظور أدبي فلسفي لعلم خاضع للتجربة والقياس..

كل جسم ليه طاقته ومصدرها الأساسي الطعام والمياه بيمدوننا بالطاقة اللازمة لأنشطتنا المختلفة.. فلو قدرنا نحول الطاقة النفسية لأرقام.. جزء طاقات إيجابية زي الحب وسلبية زي الخوف والقلق والغضب وده من خلال قياس نشاط الخلايا العصبية والتوازن بينهم هو اللي يسبب النشاط والإبداع والنفس المتزنة وخلل نسبهم هيسبب

خلل طاقي علمي تجريبي عكس مفهوم علوم الطاقة الي غير خاضعة للقياس التجريبي . فتحويل تفاعلات المخ المعقدة الكهروكيميائية من طاقة وكيمياء ورياضيات وموسيقى نقدر نحدد فين الخلل وكيفية علاجه أو كيفية زيادة الكفاءة وممكن جداً الذكاء الاصطناعي يساهم في النهضة دي .

فمثلاً اتنين مرتبطين قبل الزواج يتم عمل إشاعة للمخ تقدر تحدد الي بينهم مشاعر حب فعلاً ولا مجرد مشاعر إعجاب أو تعلق مرضي .. لأن لو فيه توازن طاقي وفي نشاط الناقلات العصبية ده يزود فرص إن ده فعلاً حب حقيقي ويزود احتمالات نجاح العلاقة والخلل الطاقي ده أكيد في حالات التعلق المرضي بيكون فيه خلل في نشاط الناقلات العصبية ويزيد معاها مشاعر القلق والتوتر نتيجة مشاعر التعلق التملكية المرضية .. وفي مشاعر الإعجاب مش هيتج عنها نشاط مختلف بالزيادة أو النقصان ففي حالات الإعجاب هيكون احتمالات فشل العلاقة مرتبطة بالشعور بالملل لنقص المشاعر العميقة وفي حالات التعلق هتفشل أكيد بسبب حيل التلاعب و الرغبة في تملك الآخر .

هنا هنقدر نضمن إن الأطفال ينشأوا في وسط مليان بالحب وفي نفس الوقت ممكن بنفس الطريقة قياس مشاعر الأب والأم بالأطفال ومدى عمقها أو سطحيها وكيفية التعامل معاها .. ونفس المنطق في المشاعر السلبية لو شخص حاسس بقلق وتوتر وإحباط دائم بقياس الناقلات العصبية في المخ هتحدد السبب وكيفية علاجه ونقدر نحدد سبب فشل العلاقات والمشاكل النفسية بشكل علمي تجريبي .

الي بقوله خيالي جداً وحتى لو حصل ناس كثير مش هتقبل ده لأنه هيفضح مشاعرهم .. بس علمياً متاح .. طالما عرفنا المناطق الي بتنشط أكثر في أوقات المشاعر السلبية والإيجابية وبالناقلات العصبية المسؤولة عن المشاعر المختلفة له من خلال عمل المخ زي الموسيقى مع أوركسترا القشرة المخية الحديثة المسؤولة عن العمليات الفكرية المعقدة نقدر نحدد مصادر الخلل والمميزات .

هتستقط أقنعة كثير والحيل الدفاعية الفرويدية هتقل كثير .. العلاقات بين الأزواج

والأسرة والصداقات نقدر نحدد تأثيرها على المخ ونعرف نحدد عمقها أو سطحيته..
تقدر تساعدنا كمرشد وأي علاقة تسبب خلل طاقي في المخ مؤثر عن الضرورة لقطعها
واللي بتسبب التوازن الطاقي والنشاط الفعال اللي هيسبب الإبداع والاتزان النفسي.

كحدس شخصي رأيي لو فيه علماء آمنوا بده وافترضوا تحقيقه مع التقدم العلمي
الشديد وتطور الذكاء الاصطناعي تحقيق ده متاح جداً وفي أسرع وقت ممكن.. بس
لسة لغز المخ متفكش شفراته لسة ألغاز كثير بيتم السعي لفهم المخ بشكل أعمق.. بس
مينفمش نعيش حياة تلقائية في عصر العلم.. نعيش حياة بدائية يغلب عليها الخداع الذاتي
أو خداع الآخرين.. علاقات سامة تستنفد طاقتنا وإتاحة وسيلة فهم مشاعرنا بشكل
علمي والأهم اختبارات الزواج.

أي مرتبطين قبل الزواج يتم تصوير بأشعة رنين مغناطيسي وظيفي أكثر تطوراً تحدد
هل مناسبين لبعض ولا لأ هل يبحبوا بعض فعلاً ولا لا.. وأطفالهم مع ضعف التعبير
عن معاناتهم ممكن طفل ميظهرش عليه وجود مشاكل نفسية عميقة بقياس طاقة المخ
ونقدر نحدد فيه خلل طاقي يحتاج العلاج ولا توازن طاقي موسيقي مبدع.

العلاج هنا مش كيميائي بس أكيد.. أكيد مهم العلاج الكلامي.. بس عيوب العلاج
الكلامي الخداع الذاتي للمريض عشان يهرب من الاعتراف بمشاكله فيتعكس على
خداعه للآخرين وهنا المعالج النفسي ممكن يتعرض للانخداع وبالتالي تشخيص خاطيء
وفشل العلاج..

اللي بقوله ده احتياج شديد إنساني مش خيال علمي.. ده واقع لازم حدوثه.. لأن
الأساليب البدائية التقليدية فشلت فشل ذريع وخصوصاً في عصرنا الحالي.. أما مع العلم
وخصوصاً بيولوجيا المخ ووظائفه المعقدة وتطبيقاتها نقدر نحدد إن الخلل في الأصل
في المخ في الجسد قبل ما يكون خلل نفسي وإصلاح العطل الأساسي هياثر على الناحية
النفسية والعكس الناحية النفسية بتأثر على المخ.

رؤية الحياة بمنظور أوسع يساهم في مساعدة المخ في زيادة نشاطه بشكل أكثر تعقيداً

وفعالية هيزود الناقلات العصبية اللي تحتاج لزيادة وتقلل الناقلات العصبية اللي تحتاج نقصان.. فالعملية هتكون مزدوجة المخ بيأثر على النفس والنفس هتأثر على المخ.. طبعاً مع الأجيال الأولى هتفرض ده هتظهر أجيال أكثر تطوراً تقبل ده وتبناه في حياتها ويساعدهم في تفادي فشل العلاقات الرهيب وبناء علاقات فعالة أكثر.. أكيد مش هتكون الحياة جنة لو حصل ده فعلاً ممكن يظهر جوانب سلبية ويتم استغلال التقدم ده في وسائل تدميرية غير متوقعة.

الأكيد العلم دايمًا سلاح ذو حدين طبيعي أي تقدم زي ما ليه إيجابياته ليه سلبياته لكن المهم دايمًا يحصل تقدم.. فالمخ زي الموسيقى ومشابه ليهها فيه حاجات كتير وقشرتنا المخية قائد الأوركسترا لحد ما يتم التقدم العلمي اللي بتمناه نقدر بالوسائل الحالية نعرفه بشكل تجريبي وحديسي.. طالما فيه مشاعر سلبية أغلب الوقت يبقى فيه خلل طاقي.. وظائف المخ مش شغالة بتناغم موسيقي مبدع ومتناغم.

والمشاعر الإيجابية المتكررة علامة على توازن وتناغم طاقي لوظائف المخ.. طبعاً بسبب الخداع الذاتي وحيل الدفاع والمغالطات المنطقية وألعاب الدراما تمنع التبصر الذاتي المقصود.. لأن سهل تحويل كل خلل نفسي لبطولة وهمية وكل تناغم نفسي ليوطوبيا خيالية.. بس الأكيد كل واحد بيختار مصيره وزى ما فيه اللي بيسمع موسيقى رديئة بتقلل من ذوقه العام وتقتل فيه تذوق الجمال فيه اللي هيستمع بالموسيقى الراقية، وده مش بس مشاعر ممتعة ده ليه انعكاس على المخ أكيد.

أي استمتاع بموسيقى راقية ده علامة على إن فيه تناغم في المخ والعكس الموسيقى الشعبية الرديئة زي الميتال مثلاً بتعبر عن مشاعر فوضوية ناتجة عن مخ فوضوي فيه خلل طاقي بينحدر معاه الذوق العام وعدم تذوقه للجمال.. فالمخ أكبر نعمة ربنا وهبها للبشر زي ما الموسيقى أرقى فن إنساني في المطلق من وجهة نظري..

شخصية الإنسان ٣ × ١

من المفترض كل إنسان ليه شخصية معينة بيختلف عن باقي الناس.. اللي هي مجموعة من الصفات بتميز كل شخص.. بس الشخصية مفهوم معقد جداً لكن ممكن نبسطه وعشان نبسطه نرجع للبداية للطفولة.

الطفل وهو جنين بيتكون ليه جسد بالتدرج وعملية النمو متخزنة في جيناته اللي وارثها عن الأب والأم.. الجينات بمثابة كود مشفر وتعليمات بكيفية نمو الجسم وتحديد اختلافه لون العيون مثلاً ولون البشرة وفيه جينات نفسية بتخلي الطفل يكون ليه سمات معينة انطوائي أو انبساطي.. هادي أو عصبي.. مندفع ولا رزين.

عموماً سمات كتير معقدة بتشكل مخ الطفل والنمط اللي هيتولد بيه من خلاله للعالم.. نماذج للاستجابات والسلوكيات محددة سلفاً صعب جداً تغييرها هتفضل طوال العمر.. الانطوائي هيفضل عقلياً منظوي حتى لو عاش حياة انبساطية والعكس.. ده بمثابة هاردوير متخزن في المخ ونمط التفاعلات للخلايا العصبية واللغة اللي بيكلم بيها كل جزء من المخ بباقي الأجزاء.

ده نمط أساسي وممكن أنماط يتم اعتبارها أمراض تحتاج لعلاج زي الفصام أو الاضطراب الوجداني ثنائي القطب أو أمراض نفسية أو اضطرابات شخصية اللي نسبة الوراثة فيها كبيرة.. بغض النظر عن تسميتها هي أمراض أو لأ.. هي فعلاً تحتاج لعلاج بس مسمى مرض أعتقد مش دقيق، بس هي أكيد نمط شخصية واضح وصريح ومرضي الفصام أكيد مش نوع واحد بس فيه تشابه كبير أكيد عن اللي معندوش فصام.

فكل طفل بيتولد بجسد معين ومخ متكون من خلايا عصبية وبرمجة جينية للاستجابات المختلفة اللي ممكن تكون ذكاء استثنائي أو جسد صحي أو أمراض أو ذكاء محدود كل ده ولسة الطفل ما إتفاعلش مع العالم ودي أهم حاجة محتاجين نعرفها.. احنا بنتولد كاملين بنسبة ٨٠٪ تقريباً كنمط شخصية أما الواقع والبيئة بيحدد الدرجة وشكل

التفاعل لكن الجوهر واحد.. هاردوير واحد ممكن طبعاً نأثر فيه بعمليات جراحية أو أدوية لكن الملامح الأساسية شبه كاملة.

هنا العقدة والمشكلة.. إن السائع إن مشاكلنا النفسية سببها مشاكل الحياة وخصوصاً الطفولة وده بدأه فرويد ورأيي ده خطأ تماماً.. مشاكلنا بتبدي قبل ما نتولد.. مش لازم مشاكل ممكن مميزات.. فيه أكواد مشفرة في جيناتنا بتحدد نمط الشخصية اللي هتولد بيه وهيحدد شكل مشاعرنا وسلوكياتنا وأفكارنا وتفاعلنا مع البيئة والمجتمع.

بس فيه نمط تاني بديل احتياطي كامن.. زي ما فيه جين سائد وجين متنحي.. فيه نمط شخصية سائد صريح مباشر ونمط خفي غير ظاهر خامل ما إتفعلش.. ممكن مع الزمن يتفعل لكن فيه اللي مبيتفعلش لحد الموت.. النمط ده محتاج لإثارة قوية عشان يظهر عكس نمط الشخصية الأساسي في أسهل الظروف ب يظهر.. مثلاً شخص بارد عاطفياً عمره ما بكى ودمع استجاباته باردة وعمره ما اتواصل عاطفياً بحيوية عمره ما حب شخص حتى أهله.

فممكن مثلاً والدته اتوفت وهو عنده ٤٠ سنة ودمع لأول مرة في حياته ومش بس كدا اتحول لبكاء هستيري حس بألم شديد أول مرة يحسه.. هو هنا ما إتغيرش هو نفس الشخص بس الجزء الكامن تم إثارته لأقصى درجة بوفاة الأم اللي حركت المشاعر الكامنة.. ففعلياً محدش تقريباً بيتغير فعلاً.. أغلب التغيرات اللي بنشوفها في شخصيات الناس ناتجة عن أنماط الشخصية الكامنة.

ليها مظاهر كتير وأوقات غريبة ومبالغ فيها.. عاهرة تبقى قديسة والعكس.. راهب يلحد والعكس.. سواء الضد تماماً أو زيادة في الدرجة الكم مش الكيف.. فعموماً كل شخص فينا مولود بنمط شخصية أساسي يحتوي برمجيات لجينات معينة بمثابة نافذة على العالم وباب من خلاله يتعامل مع الحياة وده سريع الظهور.. وفيه نمط شخصية كامن من صفات واستجابات ممكن تحتاج لوقت عشان تظهر أو تراكمات أو ضغوط استثنائية بتفعلها.

الشق ده مدمج في جنين بيتولد.. بس فيه نمط شخصية جديد هيتكون اسمه الشخصية الاجتماعية وده ليه أربع مراحل أساسية وباقي المراحل نتيجة ليه.

الفترة الحرجة:

أي جنين بيتولد مخه فيه خلايا عصبية زائدة عن الحد وبتحتاج التخلص من الزوائد مع تعميق خلايا تانية أشبه بالشجرة.. أي فعل هيقوم به الطفل هيكون فيه استجابة من نوع معين.. بكاء مثلاً طلب للرضاعة أو تعبير عن ألم ومرض هيلقي رد فعل بيتراوح بين الاهتمام والاحتواء وفهم الرسالة والإشباع أو التجاهل أو تأخر الاستجابة.. ده مع التكرار بياخد شكل نمط.. فلو النمط الغالب التجاهل الطفل هيحس إنه مهمل.. أما لو الاحتواء معنى كدا العالم مكان آمن أما الغضب والأذى والتعنيف عالم عدائي..

هنا العلاقة تقريباً في الفترة الحرجة بين الأم والطفل فقط تقريباً اللي فيه احتمالات إنها تكون سنتين أو ثلاث سنين مش مهم المدة قد ما مهم إنها فترة حرجة هتأثر على باقي حياة الطفل هتشكل علاقته بالعالم ونظرة ليه.. بس منمنساش أغلب شخصيته متكونة أصلاً هنا بس شرارة التفاعلات الأولية.

مثلاً لو طفل مولود بطبيعة شخصية باردة عاطفياً أو على الأقل مش نمط قلق وعصبي لو الأم كانت من النمط العصبي القلق مهها حصل منها مش هيكون نمط قلق وعصبي هيكون بيعاني فعلاً بس نمط شخصيته واحدة.. ونفس النقطة لو طفل حساس وقلق مع أم عصبية التفاعل هيصاعف وهيعاني جداً بس لو كان نمط قلق وعصبي مع أم محبة وبتشبع احتياجاته هيفضل نفس النمط بس معاناة أقل.. من هنا حصل الخلط.. إن مشاكل الطفولة سبب أغلب مشاكلنا النفسية بس الحقيقة الفعلية إن شخصيتنا الحقيقية بدأت تظهر بالتفاعل مع العالم والعالم هنا في البداية الأم..

يعني النمط القلق العصبي اللي بيسمى النمط العصبي غالباً بيصاب بأمراض نفسية قلق واكتئاب مثلاً سواء أم سوية أو أم غير سوية بس الأکید المعاناة أكبر مع الأم الغير سوية السوية.. فمهمة الفترة الحرجة هي أول احتكاك مع العالم بتحدد نظرتنا ليه هل عالم

عدائي ولا غير مبالي ولا محب وعطوف.. وكل نمط شخصية هيتفاعل حسب طبيعته أهم حاجة في حدود نمط شخصيته مش هيخرج عنها سواء نمط صريح أو خفي بس شكل التفاعل والمعانة بيعتمد على نمط الأم.

الطفولة:

بعد ما الطفل يبدأ يمشي ويتكلم وعالمه بيوسع العالم بيتعقد.. اهتمام الأم ليه أو إهمالها كان العالم محدود.. هنا فترات وجوده بدون أم هتزيد وأنماط الشخصية هتكون علاقات معقدة.. هنا هيبدأ يتعلم إن الحياة عبارة عن هات وخذ عكس الأول هات بس.. الأم لو سوية هتلبى احتياجاته ومش هيديلهها مقابل هنا هيتعلم إن كل حاجة ليها مقابل وخصوصاً الأب أكثر شخص ممكن يلعب الدور ده.

بمثابة تعليمه للعادات والتقاليد والدين والأخلاق المفروض يتعمل لو عملناه هناخد مكافأة من ربنا أو الناس أو من الأب والأم نفسهم.. لو فيه إخوان هيتعلم إنه لو خد بس أخوه مش هيديله يحاولوا يتعلموا مبدأ هات وخذ وهنا بتنشأ الغير بسبب حسابات هات وخذ متكونش متعادلة.. ومع المدرسة والجيران والأسرة بيتعلم إنه فيه نموذج لازم يمشي عليه والنماذج بتختلف طبعاً بين مدرسة أو بيت ومن هنا بينشأ الصراع الطفل هيلتزم بقوانين الأب والأم ولا الإخوان ولا المدرسة ولا الصحاب.. ولا يمثل كل دور عشان يرضي الكل.

من هنا الطفل بالتدريج ييفقد براءته وعفويته. العالم تعقد أكثر وفيه تنافر معرفي وخصوصاً لو الأب قال حاجة وعمل عكسها مبيفهمش فين الصح والغلط بس المضمون إنك لازم ترضي غيرك تديهم اللي عايزين ياخدوه منك عشان تاخذ منهم في المقابل.

المراهقة:

المراهقة بشكل عام في الأغلب فترة الصحاب والمدرسة أكثر دور الأم والأب شبه انتهى كل اللي محتاجين يعلموه ويزرعوه انتهى تقريباً بس هنا بتزيد شهوة كلمة لا.. الطفل بيحس بغربة ثقافية وفكرية عن الأهل وصحابه بيحس إنهم أقرب ليه ونفس الاهتمامات

والنشاطات.. الطفل لغته مع باقي الأطفال لعب أكثر.. أما في المراهقة تبدأ الأفكار عن الحياة بتكون والطموحات والأحلام واكتشاف العالم الفضول عمومًا بيزيد.. فعالم الأب والأم رغم إنه راسخ بس بقي ضاغط معادي لشهوة الفضول والاكتشاف.. عشان كدا بتكون الأولوية لشلل الصحاب.

بس هنا نفس القانون هات وخذ.. عشان يقبلوا صحوبيتي لازم أكون عندي اللي هما محتاجينه.. فهنا بتنشأ الخطورة لو الشلة دي بتشرب سجائر عشان يقبلوه لازم يقلدهم.. ونفس المنطق المخدرات أو الخمر والأخطر من كل ده الإجماع الفكري.. لو الشلة بشكل عام غالبًا فيه زعيم الشلة أو زعماءها هما اللي بيقدوا الباقي فلو مجمعين على أفكار معينة صعب جدًا معارضتها.

مثلاً لو زعيم الشلة خدهم لمدرسة البنات عشان يعاكسهم والكل موافق هنا صعب يعترض، لو اعترض ممكن يسخروا منه إنه عيل ومش راجل وجبان.. وأي حاجة عمومًا فيها إجماع هيتعلم يشل عقله ويوقفه عشان يتقبل كعضو في الشلة.

الشباب:

الفترة هنا غريبة شوية ومتنوعة لأن كثير من الشباب بعد انتهاء فترة المراهقة بيحس بضياح. العالم بقى معقد جدًا ومطلوب يشتغل ويتجوز ويتحمل مسئولية.. فعقلية المراهقة مش هتنفع بس بيحصل نكوص وترجع قيم الأب والأم.. بالرجوع ثاني كمرجع ودليل في الحياة يرشداهم في توهان العالم وتعقده.. الشاب هنا تقريبًا يكون نسخة من الأب والأم مجرد امتداد ليهم وبيحاول يخلي أطفاله امتداد ليه.. بس فيه جانب ثاني من الشباب اللي رافض النضوج لسة متمسك بعقلية المراهق رافض الالتزام عايز يفضل مراهق طول العمر.

هنا تنتهي الأربع مراحل الأساسية اللي بتكون الشخصية الاجتماعية اللي نمط الشخصية الأصلي أو الخفي بياخد قناع إضافي اللي هو قناع الشخصية الاجتماعية اللي بترضي مجتمع معين لقبولي وسطهم سواء المجتمع عمومًا أو الشغل أو الصحاب أو حتى

وسط المجرمين ليه أقنعتة.

هنا بيحصل حالة احتقان مهما كان نمط الشخصية الاجتماعية بيتعارض مع الشخصية الأساسية.. فالكل ييمثل على بعض عشان تبادل المصالح هات وخذ لأن لو بقيت حقيقي هبقى وحيد ومرفوض ومطروود.. مش الكل عنده وعي بده.. نادر جداً اللي يعتبر نفسه لابس قناع وإن دي شخصيته الحقيقية مع إنها شخصيته الاجتماعية اللي ممكن يغيرها في أي لحظة مع اختلاف الجماعات والمجتمعات.

أزمة منتصف العمر:

من بعد الأربعين بتكون فترة صعبة فترة محاسبة كل شخص بيحسب حياته وطموحاته وأحلامه اللي حققها واللي فشل فيها بس الأهم في كل ده هل هتكمل بالشخصية الاجتماعية ولا شخصيتك الحقيقية.. أفلام ومسلسلات وروايات ومسرحيات كتير موضوعها الفترة دي سواء بالنتائج السلبية أو الإيجابية.. حد قرر يكسر الروتين والملل وينطلق ويحب الحياة زي بطل رواية زوربا اللي زوربا ليه كان مثال لحب الحياة والانطلاق رقصته الشهيرة.

وطبعاً أشهر موضوع في المسلسلات الزواج العرفي والخianات الزوجية أغلبها في الفترة دي وأسبابها مختلفة.. ممكن اكتشاف إن الزواج غير مثالي ومش ده أو دي الزوجة المثالية.. أو رغبات جنسية كانت مكبوتة وانحجرت، أو محاربة فكرة التقدم في العمر.. عموماً الفترة دي متعتبرش فترة خامسة مستقلة لأنها نتاج للى فات ومبيظهرش فيها اختلاف في الشخصية غير اللي كان مكبوت أو أكثر حاجة تظهر هنا الشخصية الخفية أكثر فترة بتظهر صفاتها.

فيه اللي بيحاول يكمل بروتين محل كحماية من الخوف من العجز والموت.. بس عموماً أغلب حياتنا عايشين بالشخصية الاجتماعية اللي هيا نفسها الإيجو الغلاف والقشرة والستارة اللي بنستخبي وراها عشان المجتمع يقبلنا بس على حساب نفسنا..

بس عموماً التفاعل المعقد ده مع الشخصية الأساسية والخفية والاجتماعية لو تم

بشكل ناضج واستثنائي ومميز هيبتج عنه شخصية متفردة مستقل مبدعة نادر وجودها
وده راجع لاهتمامها بشخصيتها الأصلية والخفية مش الاجتماعية.. ممكن تحسر النجاح
المجتمعي بس تنجح ذاتياً وده أهم نجاح.. هي عموماً المعادلة صعبة ودايماً فيه خسائر زي
المكاسب.. بس الشخصيات الاجتماعية الحالية في كل المجتمعات بلا استثناء شخصيات
مزيفة وهشة وسطحية.

لو استمرينا كذا الأمراض النفسية هتبقى في كل بيت وكل مكان.. محتاجين نكون
حقيقيين أكثر.. مش مهم نخسر ناس المهم نكسب ذاتنا وده المطلوب تنفيذه.

العلاقات المرآتية

الإسان كائن اجتماعي لازم يعيش داخل جماعة حتى لو كان عايش في عزلة بدون تواصل وعلاقات اجتماعية هتبقى حاضرة في خياله أو من خلال قراءة الكتب في كل الأحوال دايمًا الآخر واخذ حيز من تفكيره واهتمامه.. العلاقات تاريخيًا كانت يحكمها المقايضة وتبادل المصالح في سبيل البقاء.

العلاقات كانت بسيطة والمقايضة هنا مكتشش أنانية لكن كانت إجبار من الحياة والجينات للتعاون ومؤخرًا كانت مواضيع أبحاث بعنوان نظرية اللعبة اللي مضمونها التعاون هو أفضل وسيلة للربح والكسب المزدوج لكل الأطراف.. هي نظريات مختلفة منها معضلة السجن وتحتاج مقالة لوحدها لشرحها. فالي يهمننا إن التعاون عمومًا في العلاقات بيحكمه الجينات وارثينها من أجدادنا اللي كانت سبب بقاءهم.

لحد هنا حلو الموضوع منطقي جدًا صحيح علاقات سطحية لكنها مش كدابة من غير أقتعة.. لو اتين مهديدين من حيوان مفترس أو ظواهر طبيعية -زلازل.. براكين.. أعاصير- هتجبر الناس على التعاون.. بس مع الوقت وزيادة عدد السكان وتقدم الحضارات وزادت التجمعات البشرية مبقاش متاح رفاهية العلاقات البسيطة تبادل المصالح البسيط المباشر بدون الحاجة لأقتعة بقي صعب حدوته..

فالعلاقات لما اتعقدت زادت سطحيته وزاد معاها الزيف والأقتعة اللي سببت الشعور بالعزلة والاعتراب والألم النفسي.. لحد هنا معقول لحد ما فيه اعتراف شبه ضمني لأغلب الناس بإنها علاقات غير مشبعة مش عميقة ومحطة وبتفضل موجودة أرحم من الوحدة للي مش هيقدر يتحمل الوحدة.

فيه علاقات سامة جدًا عكس العلاقات السامة الشهيرة اللي مع نرجسي استغلالي.. فيه علاقات أخطر بكثير ونادر حد يقدر يعتبرها كدا لإنها فعلا صعب جدًا كشفها.. العلاقات دي ممكن نسميها العلاقات المرآتية.. كلنا أو أغلبنا دايمًا بنسعى نلاقى اللي

شبهنا ببيشاركنا همومنا واهتمامنا ومعتقداتنا وآراءنا ممكن نقول ببساطة محتاجين علاقات تكون مرايتنا.. الآخر إسقاط خارجي لشخصيتنا.

طبعًا ده مستحيل يكون بشكل كامل لكن بأكبر قدر ممكن متاح.. لو اتنين بينهم علاقة حب أو صداقة يشجعوا مثلاً نفس النادي وليهم نفس الآراء السياسية وذوق فني متشابه وفلسفة للحياة متقاربة باختصار شايفين الحياة من نفس الزوايا تقريبًا.. كأنهم توأم.. كل طرف لما يبشوف الثاني كأنه مراية ليه انعكاس وإسقاط ليه.. ظاهريًا يجمعهم مشاعر حب لكن فعليًا كل واحد يبحب انعكاسه مش الطرف الثاني.. مجرد ما يحصل اختلاف بيحصل الإحباط والصدمة المراية مبقتش مراية.. بقى الشخص الثاني شخص تاني مش صورة وانعكاس ليا.

المريب إن العلاقات دي بتعتبر حب وأغلب العلاقات على مر تاريخ الإنسان كله كصداقة أو حب هي علاقات مرآتية مزيفة مش حقيقية.. أي علاقات انفصال بين زوجين وحببيين أو أصدقاء إتحولت بعدها لعداوة شديدة نتيجة سقوط القناع المزيف وإن الآخر مبقاش شبهي مبقاش أنا بقى واحد تاني.. معقولة واحد تاني؟! مطلعش أنا؟!!

هنا سبب إنها علاقات سامة لكن صعب جدًا اكتشاف سميتها إلا لما الأقنعة تسقط والأغرب فيه علاقات بتفضل طول العمر كزواج أو صداقة بدون انفصال وكل طرف بيتعامل مع الطرف الثاني كمراية ليه من غير ما يعرفوا بعض بجذ كل طرف لابس قناع عشان يكون مراية الثاني ولحد ما يموتوا بدون ما يكتشفوا حقيقة بعض.. بالنسبة للناس العادية هيعتبروها علاقات مثالية وإنهم مثال للحب والوفاء.

بس فعليًا استمرار العلاقة مش معناها إنها عميقة.. عمر ما العلاقات المرآتية بتطور أطرافها.. هي بتعكس نرجسية كل طرف وبتخبي العيوب والجروح العميقة.. فبدل ما العلاقات تدفع كل طرف يفهم نفسه وغيره يعرف جروحه وجروح الطرف الثاني ومن هنا تبدأ فرصة التعمق في العلاقة بيتم استبدالها ببفضضة قهاوي كل طرف بيحكي

مشاكله والطرف الثاني يمثّل إنه متأثر ومهتم والعكس نفس النقطة.

صعب جداً كشف زيف العلاقات المراتية وخصوصاً إنها علاقات مريحة طالما الأفتنة موقعتش والراية بتعكس كويس بالصورة المطلوبة بدون ضباية.. بس رغم صعوبة كشف زيفها بس لو حددنا معايير محددة سهل نقدر نكشف سميتها.. المقصود بسميتها مش إن طرف نرجسي بيستغل ضحية.. سميتها إنها أشبه بالمخدرات.. بتخدر كل طرف وبيحس بنشوة بس مجرد ما يتم سحب المخدر تظهر أعراض الانسحاب الخطيرة المؤلمة.

العلاقات المراتية بتخلي كل طرف مبيشوفش عيوبه الحقيقية.. علاقات مسكنة الاطراف غريبة عن بعضها وكل طرف خالق صورة في خياله عن الطرف الثاني ومصدها وبالتالي خالق لنفسه صورة وهمية ومصدها.. فده يمنع تطور أي طرف في العلاقة.. لو اتنين متجوزين مثلاً طبيعة شخصيتهم دلوقتي وبعد سنة وبعد ١٠ وبعد ٥٠ سنة هتلاقي مفيش تطور في الشخصية ممكن طبعاً يحصل تغير للأحسن أو الأسوأ لكن بدون تطور جذري عميق.

كل طرف بيكون كإنه شبح هوا بدون جسد بدون هوية مستقلة ومن هنا السمية الخطيرة.. العلاقات السمية مع النرجسي أذاها ظاهري وصريح وأغلبها بيحصل انفصال في وقت من الأوقات.. أما العلاقات المراتية علاقة مخادعة لكل الأطراف.. ممكن يضرب فيها المثل في الحب والوفاء والاخلاص وهي علاقات نرجسية كل طرف بيعزز نرجسية الطرف الثاني اللي بدوره هيعزز نرجسيته.

فيه ناس هتشاف إنها علاقة مثالية ونادر إن واحد يلاقي شبهه توأم روحه ده شعور حلو أوي.. بس ربنا خلقنا مختلفين وكل ما يزيد اختلافنا يزيد احتمالية عمق علاقتنا.. كل ما تنكسر نرجسيتنا بيتم الكشف عن جروحنا العميقة ولو العلاقة كان الاختلاف فيها شديد ممكن ده يضغط على الجرح أكثر فالألم يزيد العلاقة في البداية هتكون صعبة ومرهقة كل طرف عنده شعور مزدوج من الانجذاب والنفور.. الألم والمتعة علاقات غريبة لو فعلاً حصلت بتكون بداية التطور.

لو فعلاً شخص اتعرف على شخص آخر فيه تشابه غريب بس الأغلب نفور شديد بسبب إنه مختلف جداً مش مرآية مش انعكاس نرجسي.. فيه تشابه وانجذاب غير مفهوم بسبب إن الاختلاف أكثر.. فهنا بيزيد الآلام النفسية والإختلافات والصراعات.. الكبرياء النرجسي بينهار في العادي هيحصل انفصال وكل طرف هيدور على علاقة مرآتية.

أما لو العلاقة كملت كل طرف هيكون مرآية للتاني بس مش كانعكاس نرجسي.. الانعكاس هنا للشخصية الحقيقية لجوهر الشخص بجروحه وآلامه بندوبه وعيوبه.. في البداية طبعا صدمات مؤلمة الأفتعة المزيفة بتقع كل طرف بيشفوف في التاني حقيقته مش أفتعته.. لو العلاقة كملت بتوصل لدرجات عمق نادرة.. لكن في الأغلب العلاقات دي تنتهي بدري أو بتاخذ فترة لحد ما الآلام النفسية توصل لحدتها الأقصى.

مبقاش فيه رصيد من الألم لقبول حقيقة الشخص وعيوبه.. حنين الشخص لصورة وهمية عن ذاته.. من هنا المفارقة ممكن العلاقة الأخيرة يتم اعتبارها علاقات سامة والعلاقات المرآتية علاقات سوية.. بس حتى العلاقات السامة مع نرجسي سوية أكثر من العلاقات المرآتية.. العلاقة مع نرجسي بتبروز عيوبك ونقاط ضعفك.. اللي يربطك مع النرجسي وانجذابك ليه هو أكبر عيب عندك وأعمق جرح لو قدرت تفهم ده هتبقى فرصة عظيمة للتشافي والتطور.

أما العلاقات المرآتية بتوقف الزمن بتمنع التطور بتمنع التشافي من الجروح.. مسكنات للآلام العميقة مش علاج ليها.

الملخص:

اللي هقوله غريب جداً ومش سهل حد يقبله.. أي علاقة جديدة هتدخلها وكانت مريجة ومفيهاش غلطة شك ثم شك ثم شك.. خد بالك وركز ممكن فعلاً تكون علاقة العمر.. بس بشكل عام ممكن كونها مريجة تمنع رؤيتها وتقييمها بعمق وممكن النتائج تؤدي لخسائر صعب تعويضها.. وأي علاقة مؤلمة جداً وصعبة ومستفزة وخصوصاً لو

فيه ازدواج غريب من الانجذاب والنفور العلاقة دي تمسك فيها بإيدك وأسنانك.. مش مهم العلاقة تنجح أو تفشل.

المهم إنها هتكون مراية حقيقية ليك لشخصيتك الحقيقية الاستفزاز والنفور والغضب هيخليك تشوف جوانب مخفية عكس المشاعر المريحة بتخبي الجانب ده.. كل ما يزيد صراع المشاعر كل ما هتعرف نفسك أكثر.. وبالتالي تقدر تفهم غيرك أكثر.

مفيش علاقة أكثر سمية من العلاقات المرآتية المريحة ومفيش علاقة مفيدة أكثر من العلاقات المعقدة المركبة مزدوجة المشاعر.. هي دي المفارقة ودي الغرابة لكن هي دي فوضى العلاقات.. وعشان نفهمها لازم نشيل القشرة الخارجية عشان نشوف أعماقها.. المراية الحقيقية المحايدة مش المرايا النرجسية المخادعة.

أنواع العلاقات المرآتية

الإنسان كائن اجتماعي لازم يعيش في مجتمع وأفراد المجتمع يبدخلوا في علاقات متبادلة وهي أنواع مختلفة من العلاقات المتشابكة والمعقدة لكن تبدأ من العلاقات البسيطة للأكثر تعقيداً للمعقدة بشكل كامل ودرجاتهم المختلفة فأهمهم ٣ أنواع:

العلاقات البسيطة:

العلاقات هنا مبنية على المشاركة سواء تبادل مصالح أو توزيع أدوار.. أشبه بالعلاقات بين موظفين شركة العلاقة بسيطة وسطحية لكنها مهمة جداً وهي مش مثالية ممكن طرف يستغل طرف تاني.. فالمنافع المتبادلة مش لازم بنفس الميزان وحتى توزيع الأدوار فيه ناس بتقوم بأدوار أصعب وأكثر إجهاداً بدون تقدير كافي.. ده عموماً موجود في المجتمعات البدائية البسيطة أو في المدن المليونية الحديثة نفس الجوهر لكن الشكل بيختلف.

العلاقات المرآتية:

العلاقات هنا أعقد شوية.. موجودة في المجتمعات البدائية البسيطة لكنها أكثر في المدن والقري.. الدور الأساسي هنا توكيد الهوية.. ملء فراغ الهوية.. إيجاد صورة كاملة للذات بديل عن الصورة الهشة الي بتعكس نفسية هشة.. فيها تبادل مصالح وتوزيع أدوار برده بس بشكل أكثر تعقيداً.

العلاقات المعقدة:

العلاقات دي نادرة الوجود وقليل جداً الي خاضها.. هي أسمى علاقة وأعمقها ألماً وده سبب إنها العلاقات الأعمق على الإطلاق.. فيه صراع غريب.. انجذاب وحب غير عادي وغير تقليدي مش موجود في علاقات تانية حب أو صداقة بس في نفس الوقت فيه نفور شديد من الطرف التاني ممكن خوف من عمق العلاقة وممكن إنها بتفتح الجروح العميقة الي كانت مكبوتة ومخفية وظهرت للنور.

فالعلاقات هنا مرهقة جداً وممتعة جداً في نفس الوقت.. علاقات مستفزة كل طرف ببيكون مراية للطرف الثاني لكن جوهره الحقيقي العميق المخفي اليي مكانش ظاهر عكس العلاقات المرآتية بتعكس صورة وهمية وسطحية للذات عشان كدا كل طرف بيستفز الثاني سواء بقصد أو غير قصد.. غالباً فيه أطراف مش مستعدة وبتهرب منها وفيه قلة بتكون عندها استعداد لكن في كل الأحوال هي مش غرضها ارتباط و زواج و صداقة أكثر منها تطوير الشخصية وتعريتها ومعالجة الجروح العميقة وفهمها وفهم الذات والآخر بشكل أعمق.

موضوع مقالتنا هنا العلاقات المرآتية لكن الشرح ده مهم عشان نقدر نفرق بينها وبين وباقي العلاقات.. العلاقات المرآتية مش نوع واحد. أنواع كثير:

العلاقات المرآتية الصريحة:

هنا كل طرف ببيكون شبه الطرف الثاني جداً.. اتهامات مشتركة وطباع مشتركة أكيد في اختلافات لكن بشكل عام تحس إنهم توأم فولة و اتقسمت نصين نفس الآراء ووجهات النظر تقريباً أو متقاربين.. شعور بالألفة غير طبيعي.. أغلبنا هيقول لنفسه ياه هو فيه علاقات كذا؟!!

للأسف المخادع هنا بيتم فهمها إنها علاقات حب عميق ممكن تكون حب لكن سطحي أو إعجاب لكن مستحيل حب عميق.. لأن هنا كل طرف مش شايف نفسه من أعماقه شايف السطح الخارجي.. كل طرف بيعكس الصورة الخارجية للطرف الثاني.. في عيوبه وجراحه لسة مكبوتة مخفية.

العلاقة هنا سطحية مستحيل كل طرف يتواصل مع أعماقه فبالتالي مش هيحصل تواصل عميق بين الطرفين.. العلاقات دي في الأول مريحة جداً كل طرف بيشوف الثاني كنز مكافأة ليه بس هي علاقة أنانية كل طرف شايف انعكاسه في مراية الثاني عشان كدا مع الوقت الراحة بتتحول للملل وروتين قاتل ومن هنا بتنشأ الرغبة للبحث عن مراية ثانية تعكس صورة أجمل تجديد للحياة على شكل خيانات زوجية.. أو ممكن توصل للانفصال

بسبب فقدان الشغف.

العلاقات المرآتية الخفية:

هنا المراية مبتكونش صافية بمعنى إنها مش بتعكس شخصية الثاني الحقيقية سواء السطحية أو العميقة.. العلاقات الصريحة بتعكس فعلاً حقيقة كل طرف بس الخارجية مش العميقة.. لكن العلاقات الخفية بتعكس الصورة المرغوبة ومكتوبة في عقد غير صريح يحتوي على شروط العلاقة.. بمعنى إن كل طرف يفهم الثاني محتاج إيه ويمثل إنه مشابه ليه.. مثلاً اتين ليهم ذوق فني مختلف طرف هيمثل إنه ليه نفس الذوق لكن ده مش حقيقي.

كل طرف هنا بيلعب أدوار مختلفة وألعاب درامية فيه اتفاق متبادل كل طرف يعكس اللي محتاجه الثاني فلما يشوفوا مراية الثاني يلاقوا نفسهم وهو ده المطلوب إثباته.. مثلاً شخص بيحب فريق كرة قدم والثاني بيكره الكورة بس يمثل إنه يحبها.. أو يشارك هواية طرف ثاني أو قرابة نوع من الكتب كأنهم ليهم نفس الاهتمامات وهنا السمية.

كل العلاقات المرآتية سمية لكن دي أكثرها ودي مع الوقت لما تسقط الأقنعة بتنشأ عداوة شديدة أغلب قواضي محكمة الأسرة ناتجة عن أزواج في علاقات مرآتية خفية.. كل طرف لعب دور مرغوب من الطرف الثاني والمراية لما حصلها شرخ أو اتكسرت من هنا بتنشأ الصدمة والعدوانية بتظهر ما وراء المرأة اللي هو كان أصلاً الجزء المخفي من الشخصية اللي بيتم الهروب منه.

عشان كذا كل طرف بيدعي المظلومية وأن الطرف الثاني خاين وأناي كنوع من التشويش عن المشكلة الحقيقية الصورة الهشة المخفية وراء مرآة جميلة مرغوبة وإسقاط المشاعر العدوانية على الآخر كنوع من حماية الإيجو المجروح كحيلة دفاعية.

العلاقات المرآتية التكاملية:

هنا الأقنعة مش عميقة زي العلاقات الخفية.. العلاقات صريحة ومباشرة كل طرف

عنده حاجات محتاجها الطرف الثاني.. مثلاً شخص سادي وشخصية مازوخية يكمله مع بعض لكن من خلال علاقة غير سوية.. شخص مسيطر وشخصية تبعية.. نرجسي صريح ونرجسي خفي.. كل طرف مختلف عن الثاني بس لو اعتبرناهم قطع بازل وشوفنا المرآة لكل طرف لواحد هتلاقىها ناقصة.

لكن تجمعهم في علاقة مع النظر في المرآة تانية وتلاحم البازل هيتطروا كأنهم كاملين بس حدود البازل بمثابة شرح بينهم مش متحددين فعلاً وفي أي وقت ممكن الشرح يزيد ويحصل الانفصال.

من المفترض أن العلاقة مع النرجسي علاقة سامة بين نرجسي وضحية وده شبه مستحيل إنه يحصل إلا في حالات معينة مع حادثة سن وقلة خبرة ينتج عنها استغلال من النرجسي.. بس لما العلاقات مع النرجسي تزيد هنا ده مستحيل علاقة نرجسي بضحية.. هنا علاقة نرجسي صريح بنرجسي خفيف.

فيه لعب أدوار النرجسي دوره يضخم النرجسي الخفي وتجميل صورته في المقابل يحس بالتفوق والسيطرة والنرجسي الخفي بيعزز ده للنرجسي الصريح في سبيل التوحد معاه لو كان ناجح أو يظهر قوة شخصية مفتقدها النرجسي الخفي.. بس النرجسيين عموماً مينفعش يعيشوا من غير دراما ولعب أدوار.

ففيه تبادل أدوار مستمر من أوقات لعب دور ضحية والطرف الثاني الظالم والجاني وأوقات لعب دور بطل ومنقذ والطرف الثاني ضحية لكن لجاني وظالم بمثابة ضلع المثلث التالت.. فطول الوقت بيحصل تلاعب من الطرفين مش من طرف واحد.. الفرق النرجسي الصريح واضح وأي شخص سهل يتعرف عليه ويكشفه بس النرجسي الخفي صعب كشفه عشان كذا صعب فهم حيل تلاعبه عكس النرجسي الصريح ألعابه بقت مشهورة جداً وخصوصاً بسبب السوشيال ميديا وكتب علم النفس الشعبي.

فعلاقة النرجسي الصريح والخفي علاقة سامة أكيد ولما بيتم الاكتفاء بلعب الأدوار الدرامية ضحية بطل جاني مبقاش فيه دراما أو الدراما وصلت لذروتها بيحصل

الانفصال.. فسهل التشافي منها لأنها واضحة على الرغم من وضحة للترجسين لكن أي أطراف محايدة صداقات وأسرة وعلاقات شايفين سميتها بسهولة.

لكن هما مش شايفين سميتها نتيجة الاندماج في لعب الأدوار.. لكن العلاقات الأكثر سمية العلاقات المرآتية الخفية هنا مفيش نرجسية عميقة ممكن سمات نرجسية بس موصلتش كونها اضطراب في الشخصية.. الصورة الخارجية سواء لأطراف العلاقة إنها حب حقيقي.. لكن ده وهم وسومومه عميقة جداً لأنها كل طرف بيلعب دور ويصدقه.. بيشف صورته في مرآة الثاني غير حقيقته.

مع الوقت الشخص ده يفضل زي ما هو مش بيتطور.. وممكن كمان بينحدر.. صعب يشوف الحياة على حقيقتها لأنه مش شايف نفسه على حقيقتها.. علاقات كتير منها بتستمر لعمر طويل بس فعلياً ده معناه كل طرف قدر يلعب الدور ويتقنه مدة كبيرة.

عموماً أغلب العلاقات البشرية لبسيطة لمرآتية وده مرتبط بدرجة تطورنا كبشر.. إحنا كمرحلة تطويرية لسة علاقاتنا موصلتش لدرجة العلاقات المعقدة.. أغلب العلاقات المقربة مرآتية والسطحية بسيطة زي زملاء العمل مثلاً أو الجيران في الأغلب بسيطة والأصدقاء والأزواج والزوجات مرآتية وده سبب إن أكثر مشاكل الناس كلها في كل الجنسيات سواء دولة متقدمة أو متخلفة مشاكل علاقات.

أغلب الأغاني والأفلام والمسلسلات بتعبر عن العلاقات المرآتية حتى السوشيال ميديا أكثر المنشورات عن ناس اتألمت من العلاقات حسب المكتوب ده ينطبق على العلاقات المرآتية.. بس المشكلة محدش شايف إن المشكلة فينا.. عندنا فراغ في الهوية.. هوية هشة مع فقد ثقة في النفس بنعوضها بمرآة تعكس صورة جميلة ومرغوبة عنا لكنها صورة وهمية وسطحية.

فالمطلوب مننا كبشر في المستقبل إننا نتحول من العلاقات المرآتية للعلاقات المعقدة ودي مهمة صعبة جداً بس مفيش بديل عنها استمرار العلاقات المرآتية هيكون بمثابة جحيم على الارض.. فشل العلاقات هيوصل لدرجات مؤلمة جداً والكل هيدخل في

صراعات مع الكل صراعات نفسية مميتة هتشلنا وتشل الحياة فينا.

أصل الشر

الشر قضية مهمة حيرت الناس في كل العصور وكل ما هو خبيث ومرفوض ومؤلم ومؤذي ومخادع فهو شر تم الرمز للشر بأشكال مختلفة أشهرهم الشيطان.. بالنسبة للمؤمنين بالأديان محلوش معضلة الشر طالما ربنا خير ليه يكون فيه شر؟!.. وتمت الإجابة بأنها حكمة من ربنا مش مهم نفهمها المهم ليه دور معين.

بس الإجابة دي ما أشبعتش جوع لمعرفة سبب الشر في العالم فكانت النتيجة تركهم للأديان أو الإلحاد وإنكار خالق في الحياة عموماً.. فالحياة فوضوية ملهاش معنى والشر جزء من الفوضوية.

بس إيه هو الشر؟ فعلاً ده سؤال ملوش إجابة محددة.. هل الأسد كائن مفترس يتغذى على لحوم الحيوانات يبقى شربر؟!.. التعابين والعقارب والتماسيح وكل الكائنات المفترسة رموز للشر؟!..

الزلازل والبراكين والعواصف والظوفان مظاهر للشر؟!..

طبعاً فيه جزء نسبي لمعنى الشر.. يعني مش كل شر بالنسبة لينا كبشر يكون شر عموماً على المستوى العام.. الظواهر الطبيعية اللي سببت موت ناس بريئة مش نتاج شر ده جزء من الطبيعة المعقدة.

لكن هل ربنا خلق الشر؟! لو خلق الشر إزاي يكون خير؟ مش كان الأفضل ميكونش فيه شر؟!..

الأسئلة دي ممكن ظاهرياً منطقية بس هي أسئلة طفولية وساذجة وأنانية.. كل الشر المقصود هنا المرتبط بالإنسان عموماً.. قليل لما نهتم بظاهرة طبيعية سببت موت حيوانات أو فيه حيوانات انقرضت أو فيه حيوانات مسالمة بيتم افتراسها.. فقضية الشر هنا كل هدفها الإنسان وبس.

ربنا مخلقش الكون على مزاجنا.. إحنا فعلاً كائنات مميزة بالعقل والوعي بس إحنا مش مركز الكون والكون مش مخلوق عشاننا إحنا بس.. الكون والحياة معقدة جداً وفق قوانين دقيقة تحكمها مهها وصلنا معرفتها وحكمها مش هنقدر نستوعبها كلها.. بس اللي نقدر وممكن نستوعبه إحنا كبشر.

تطورياً الإنسان بدأ بكائن وحيد الخلية وعلى مر مليارات السنين إتطور للإنسان العاقل الهومو سيبيان اللي هو إحنا.. فالواضح جداً إن مهمتنا الأساسية التطور من كائنات بسيطة لكائنات معقدة ومتطورة.. بس ده ليه حصلنا إحنا أكثر من الباقي الحيوانات رغم أصلنا واحد.. ده سؤال ملوش إجابة ومش مهم نعرف الإجابة مش كل حاجة مهم نعرفها.. المهم نعرف المتاح نعرفه ومهم نعرفه.

طب يعني إيه تطور؟!!

باختصار: زي ما قلنا التحول من كائنات بسيطة لمعقدة وتاريخياً ده حصل إزاي.. الأول البشر عايشين في جماعة محدودة من البشر مع توزيع أدوار بيوحدهم أكثر اللي مع الوقت كانت نواة نشأة القبائل ومع زيادة التطور نشأة القرى وأقصى درجة تطور ممكنة كانت منتجها المدن.

القبائل والقرى بيتم فيها التفاعل بين عدد محدود من البشر بجمعهم دم وعصبية فيه صلة قرابة أو يجمعهم طوطم معين أو بطن أساسي يشمل مجموعة من طواطم قبائل مختلفة.. وفي حالة القرى زاد معاها ناس مش من نفس القبيلة أو الطوطم لكن يجمعهم مصالح مشتركة لكن في كل الأحوال كانت الحياة بسيطة مش معقدة والعقول بسيطة لكن في المقابل متحدين جداً نتيجة لتوزيع الأدوار.

لكن الحياة مش جنة لو فيه قرية تحتوي على مصادر حياة مهمة مصدر طمع أرض زراعية، بير مياه عذبة، حيوانات مدجنة.. ممكن يتم مهاجرتها من قرى مجاورة مفتقرة لده.. بس عمومًا هو ده شكل القرى والقبائل البدائية.

مع تعقد القرى وحصل تجمع سكاني لمجموعة من القرى المتجاورة تحت سلطة

حاكم واحد من هنا نشأة المدن.. التفاعل هنا بين سكان مدن مفيش روابط قوية بينهم ممكن تحصل ترابط بالزواج والنسب لكن بشكل عام الرابط اللي يجمعهم روابط مجردة رمزية مش مباشرة.. بيجمعهم نطاق جغرافي محدد ولغة معينة وثقافة وعادات وتقاليد معينة وكل ده تحت راية دين الضامن الأساسي لتوحدهم نتيجة تعاليه عن الروابط المادية باستبدالها بروابط روحية إلهية.

هنا حصل تقدم رهيب في التطور البشري ونتاج ده التفاعلات المعقدة بين مجموعة من البشر تم اختراع اللغة لتسهيل التواصل وعلميًا ده يعتبر بداية التاريخ اللي هو اختراع الكتاب في سومر الحضارة العراقية القديمة وكل ما قبل اختراع الكتابة المسماة السومرية يسمى عصور ما قبل التاريخ.

فالأکید هنا كل ما يكون التجمع الحضاري سكانيًا عدده كبير بينهم تفاعلات بين أفراد مختلفين يربطهم الأرض أكثر من روابط الدم يخلق منتجات حضارية متطورة من علوم وفنون وآداب تحت راية الدين ورجال الدين السلطة الإلهية والحاكم الملك السلطة الديوية.

مش كل التجمعات السكانية الكبيرة اللي أنشأت مدن متقدمة وأنشأت حضارة.. لكن مفيش حضارة عظيمة منشأتش غير في المدن.. اختراع اللغة عمومًا اختراع مدني مش قروي.. المفردات والكلمات المستخدمة في القرى أقل كثير من التجمعات السكانية الضخمة.

في المقابل هنا لاحظ نفس النقطة في المخ البشري مع التطور وخصوصًا المدن بيزيد التشابكات والتفاعلات العصبية بين الخلايا العصبية اللي هيتنتج عنها نشاط عقلي شديد مش متوفر لسكان التجمعات السكانية القليلة زي القرى والقبائل.

فالكثرة عمومًا شرط أساسي لأي حضارة وتطور بشري.. فلو افترضنا إن الحضارة بتتقاس بالأرقام فرقم ١٠ أقل تطورًا من رقم ١٠٠ اللي أقل تطورًا من رقم ١٠٠٠ وهكذا.. وده هيتنتج عنه كل ما يزيد الرقم بيزيد معاه تعدد الخيارات.. ففي حالة المرض

مثلاً وفيه أمراض مختلفة متدرجة في الشدة ورقم صفر مفيش مرض ورقم ١٠٠٠ مثلاً مرض خطير جداً وما بينهم من درجات.

فلو الرقم كان ١٠٠ أنواع الأمراض ودرجاتها أقل كثير فالخطورة بتقل.. لو اعتبرنا إن الرقم بقى مليون مثلاً أو مليار نوع من الأمراض بس لدرجة تعقيدها بمقتس متدرجة من صفر الصحة والمرض الخطير أكبر رقم.. ففي حالة مليار مرض مثلاً هنا فيه كثرة وتعدد بمثابة احتمالات شبه لانهائية.

زهر النرد فيه ٦ احتمالات.. بس لو الاحتمالات مليار هيكون فيه تنوع معقد جداً من الأمراض والحدود عموماً بين المرض والصحة غير محددة بدقة واحتمالات وجود أمراض خطير كثير جداً.. فنقدر نقول مع التعقد الناتج للتطور البشري أتج عنه زيادة عدد الأمراض مش بس الجسدية وكان النفسية اللي كان أقل كثير في القرى والمجتمعات البدائية البسيطة.

فأي تطور هيتج عنه كثرة والكثرة هتنتج تعقد اللي هيزيد معاها الاحتمالات.. فلو افترضنا خط بسيط طرف هيكون الحب وطرف المقابل ليه العدوانية وما بينهم تدرجات.. ففيه اللي عنده قدرة حب عالية جداً وفيه العدواني الشديد جداً فاقد القدرة على الحب.

لو بنفس المفهوم الموضوع بمقاس خط بسيط متدرج.. فيه مليار احتمال للمشاعر البشرية المعقدة اللي على رأسهم الحب والعدوانية ومشتقاتها هيتج عنه سلوكيات ومشاعر معقدة جداً.. فيه سلوكيات منها أكيد هتكون قتل سرقة كذب تعذيب وسادية وأنانية وتمحور حول الذات وفقدان القدرة على الحب.

في المقابل مشاعر حب قوية غير مشروطة وعطاء غير محدود وغيرية وإيثار وتسامح وغيرها.. وطبعاً مش قطبية دايماً لإما ده أو ده.. ممكن مزيج منهم تقلبات مزاج من مشاعر لأخرى.

فالمشاعر والسلوكيات العدوانية هي اللي بنعتبرها الشر المطلق وكل ما يزيد تعقد النفس البشرية وتعقد المخ البشري هتزيد احتمالات وتعقد المشاعر والسلوكيات.. فمن

خلال النظرية دي لو فعلاً صحيحة ده معناه إن الشعوب البدائية أقل شراً وعدوانية من عصرنا الحالي عكس السائد إنهم قبائل متوحشة غير متحضرة.

بس تاريخياً الشر بيزيد كل ما الحضارة تزيد.. كل ما عدد السكان بيزيد وبتتعدد العلاقات البشرية كل ما العدوانية تزيد والحب يقل.. فالشر نتاج الحضارة والتطور الإنساني من غيرها مش هيحصل تطور.. أغلب المجازر الدموية في التاريخ الإنساني كانت بسبب قوة عظمى إمبراطورية عايزة تحتل أرض معينة وتزيد نطاق سلطتها ومساحتها الجغرافية والنتيجة الاستفادة من خيراتها.

مثلا تاريخياً أكثر فترة غيرت مجرى التاريخ كله وأثره موجود لحد دلوقتي.. شخص مريض مهووس بالغزو اللامحدود مع عبقرية عسكرية وسياسية نادرة قدر يجمع جيش قوي احتل أغلب أراضي الشرق الأوسط والهند ولولا الموت مكشش حد يعرف كان إمبراطورتيه هتوصل حدودها لفين.

لما مات الإرث اتوزع ما بين قواده ونتج عنها فترة تاريخية استثنائية اسمها العصر الهيلينستي.. حصل تلاقح فقري ثقافي ديني فني علمي بين حضارات مختلفة وحصل تقدم بشري هائل ووصل ذروته في مكتبة الإسكندرية.. فعلياً الإسكندر الأكبر سفاح أناني سادي نرجسي مغرور طموحاته مجنونة ملهاش حدود بس ده ناتج التطور الحضاري.

اللي ميز الإسكندر الأكبر عن أي محتل تاني هو الفضول.. اللي بيحركه فعلاً مش الغزو بس.. اللي بيحركه اكتشاف حضارات وثقافات مختلفة عن ثقافته ودمجها في ثقافة واحدة.. لكنه مش فيلسوف ولا عالم ولا رجل دين.. هو رجل حرب ورجل سياسة دي اللغة اللي يفهمها.. وفعلياً ناس كتير دفعتم دمهآ تمن ده لكن في نفس الوقت البشرية تقدمت بشكل استثنائي في العصر الهيلينستي ومجرى التاريخ اتغير.

فيه فترات تانية سببت مجازر بشرية زي الحروب الصليبية مثلاً والمغول لكن أسوأهم الحرب العالمية الأولى والثانية.. هنا أكبر قدر من الحضارة الإنسانية كان بشكل أساسي أوروبا وأمريكا وأقل في اليابان والصين.. أقوى حضارتين بتقوى حضارتها بالاحتلال

العسكري زي أغلب الحضارات اللي قبلها وفرد موارد لازمة لتحقيق حد معقول من الرفاهية والفائض المادي اللي بيتتم استغلاله بشكل أناني للطبقة الغنية وفي نفس الوقت استغلاله في التعليم الجامعي وتطوير العلوم والفنون واستغلالهم سواء بشكل إيجابي تطوير المعرفة البشرية أو سلبي على شكل أسلحة تساعدهم في حروبهم أكثر.

فإن فيه دول عظمى تحكم العالم وكل دولة ليها حدود جزء من التورثة مبقاش مرضي فنشأت رغبة شمولية لحكم العالم كله وكانت النتيجة بعد انتهاء الحرب إن أمريكا خدت الدور ده.. بقى فيه دول مختلفة متقدمة أو متخلفة تحت راية سياسات أمريكا ومينفعش مخالفتها فحصل توحيد للعلوم أي تقدم علمي في مكان هيكملة مكان آخر.. كأن كل الجامعات الكبيرة في العالم فروع لجامعة واحدة وده سبب تقدم علمي استثنائي خلال فترة قليلة جداً وده ناتج إن كثرة الدول المتصارعة سبب ضرور جابت آخرها.

بس نتج عنها شر أعظم وهي أمريكا بس في نفس الوقت أغلب التقدم العلمي هما ليهم الدور الأكبر.

فكل ما تزيد الكثرة وتعدد المدن والإمبراطوريات هيزداد النشاط البشري سواء الإيجابي أو السلبي هيحصل احتمالات لمشاعر وسلوكيات مختلفة وكل ما يزيد التطور والتعدد هتزداد الاحتمالات اللي هيزيد معاها السلوكيات الشريرة.

ورغم كذا كل سلوك شرير من الناحية الحضارية ممكن جداً يساهم في التطور وهنا المفارقة.. فبدون شر مفيش تطور دي طبيعتنا نقبل ده أو نرفضه مش هيفرق في حاجة.. بس الأكيد مع المستقبل الشر هيزيد لأن الحضارة هتتطور أكثر لكن رغم كذا احتمالات الحب هتزيد في المقابل عشان توزن المعادلة.

سيكولوجية المرض

الأمراض سواء جسدية أو نفسية كثيرة جداً ومهما كان نوع المرض ودرجة آلامه فهي تجربة صعبة جداً ومرهقة على المستوى النفسي والجسدي.. فعلم الطب البشري مهمته معالجة الأمراض وتخفيف الآلام.. ظاهرياً دي مهمة مقدسة وسامية والطبيب بمثابة القديس وسيط ربنا للشفاء.

بس السؤال هنا إيه سبب الأمراض؟! ليه يكون فيه أمراض أصلاً؟ ليه أمراض البشر بتشلهم رغم الحيوانات والنباتات بتمرض لكن في الأغلب بيتعايش مع المرض.. فليه الأمراض بالنسبة للبشر معضلة والأغرب كل ما تطور الطب يزيد معاه الأمراض وبالتالي صعوبة العلاج رغم التقدم البشري الهائل في مجال الطب الحديث؟!

الإنسان القديم اتصاب أكيد بالأمراض وسببت وفيات وعجز كثير لكن في المجمل مع إمكانيات الشفاء والتكنولوجيا الطبية المتاحة كانت ضعيفة رغم كدا كان فيه علاج للأمراض البسيطة والمعقدة.. مع ظهور مفهوم البلاسيبو والنوسيبو العلاج بالوهم والمرض بالوهم أوجد تفسير لده إن الإيحاء الشديد بالعلاج وبالمعالج يساهم في نسبة الشفاء والعكس فقد الإيحاء بالعلاج يساهم في زيادة المرض وكرهية المعالج هتخلي الشفاء أصعب.. عشان كدا مفهوم العلاج والمرض مش مرتبط بس بتشخيص وتناول أدوية فيه معنى خفي وراء الأمراض!!!

فالحقيقة الغريبة والصادمة إن الأمراض كلها نعمة من ربنا رسالة مشفرة وكل مريض مطالب بفك الشفرة.. فهي نتاج للتطور البشري مش نتاج خلل.. فالمطلوب مش العلاج من المرض بس الأهم فهم المعنى من وراء الإصابة بالمرض..

الإنسان بيتكون من جسد ونفس.. الجسد حواسه خمسة مع مخ بشري هو مركز العمليات الجسدية ومديرها.. والنفس مركز الشعور سواء بالمتعة أو الألم حاستها هي الحدس الحاسة السادسة لكنها نفسية مش جسدية.. بالأمراض سواء أصابت الجسد أو

النفس في الحالتين الشعور بالألم في النفس البشرية.

الواقع إن أي إحساس بالألم بيولد طاقة ورغبة للتخلص من الألم.. لو إنسان حاسس بكسل وخمول مجرد ما يشعر بألم شديد بيولد طاقة تجبره على الحركة والسعي وراء الشفاء.. ممكن يحصل رفض للشفاء لأسباب مختلفة لكن الأكد إن الألم بيولد طاقة سواء تم استغلالها ولا لأ.. دي نقطة إن الألم بيولد طاقة فهنا لقينا معنى للألم وفائدة.

لكن عموماً الإنسان عنده كبرياء فطري وغرور وإيجو متضخم بيخليه يحس بالتميز والتفوق على غيره من الناس وكل ما يزيد النجاح أسباب الغرور بيزيد حتى لو مع الفشل بيولد شعور الضحية هو شكل من أشكال الغرور بس معكوس.. بطولة العالم في التضحية لإنه الأفضل الخير النقي في عالم من الديابة الأشرار.. مفيش أكثر من الألم الناتج عن المرض بيكسر الكبرياء والغرور والإيجو المتضخم.. بمثابة تحذير وإجبار للشخص على التواضع فده السبب الثاني لوجود الأمراض.

الجسد ليه لغة مش بس منطوقة.. فيه لغة خارجية الشكل الخارجي من الجسد زي العيون وملامح الوجه وحركات الإيد والأرجل بس فيه لغة تالته للأعضاء الداخلية وده بيكون من خلال الشعور بالألم والأمراض.. فأشبهه بالرضيع عشان يتواصل مع الأم من خلال البكاء والصراخ.. الجسد هنا بيوصل رسايل للشخص إن فيه خلل.. فيه مشكلة تحتاج للحل اسمعني واهتم بيا.. فك الشفرة.

فك الشفرة هنا هيحصل تناغم وصلح وسلام بين الإنسان وجسده وطبعاً تناغم الجسد مع النفس.. احترام الجسد والنفس هيقلل من السلوكيات الهدامة والمشاعر السلبية.. فكل ألم وكل مرض بمثابة تحدي جديد مهمة جديدة شفرة تحتاج لفكها وفهمها وكل ما بنجح في المهمة التواصل مع الجسد بيزيد تواصل بناء وفعال مبني على الحب مش الكره.. نهم الأكل وقلة الأكل إدمان الخمر والمخدرات رفض العلاج وأخذ الأدوية.. إهمال الجسد بشكل عام علامة على كراهية الجسد والذات.. حتى الاهتمام المبالغ فيه لنفس السبب.

فالأمرأض والألم ربنا خلقهم عشان يمدونا بالطاقة اللي محتاجة للتوجيه الصحيح مع كسر كبرياء الإيجو المتضخم بييجربنا على التواضع مع كونها رسايل مشفرة تحتاج لفكها عشان نفهم رسايل ربنا اللي بتوصلنا من خلال الجسد عشان نكون متحدين مع جسمنا وبنحترم ألمه واحتياجاته هيخلينا نحب نفسنا أكثر.

فمهمة المرض مش إننا نتعالج من المرض بس الأهم نفهم معنى المرض والرسايل الخفية المشفرة من هنا تجربة المرض أكيد مؤلمة جداً وصعبة لكن معاها فوايد ملهاش آخر هتخلي للمعانة معنى عميق يخلينا نتواصل مع ذاتنا والعالم اللي حوالينا بشكل أفضل وأعمق.

أنواع الوعي

مفهوم الوعي غامض و مختلف عليه و ليه تعريفات مختلفة اللي يهمننا منها الجزء العملي مش الفلسفي ولا العلمى .. الوعي العملى هو منظور للحياة زاوية بتشوف الحياة فى حدود معينة ليها إطار مرجعي معرفي منظومة شاملة بتحدد مفهومنا للحياة و بالتالى بتحدد سلوكنا .

لو إفترضنا إن فيه وعي شامل مطلق و كان على شكل مكعب كل مربع من المكعب بمثابة وعي جزئي بتحدد منظور جزئي و محدود للوعي الشامل الكلى الكوني .. طبعا الموضوع أعقد من كذا بس ده محاولة للتبسيط للفهم .

فالوعي بيحدد رؤيتنا للحياة و درجات الوعي مختلفة ما بين وعي وسيط و وعي عمقد سطحي و عميق و ما بينهم من درجات مختلفة .. لكن عموما أشهرهم ٣ أنواع :

وعى الكثرة :

إطار الوعي هنا بيشفو الحياة من منظور واسع و مركب من أجزاء لا نهائية لكن من غير وحدة تجمعهم .. وعي تراتيبي بيرتب الأجزاء و يقسمها و وعي قطبي حدى ما بين خير أو شر أبيض أو أسود مفيد أو مضر حبيب أو عدو .. فالعالم هنا بيحكموا الصراع و الناس لاما معانا لا ضدنا لاما محايدين .. بس المحايد النهاردة ممكن يكون بكرة عدو أو حبيب .. و حبيب النهاردة ممكن يكون عدو أو العكس .

الوعي هنا إنبساطي متجه للخارج للتجارب الخارجية و العلاقات الإجتماعية .. وعي دايبا مشغول و متقلب المزاج و حالة فعل دائم مفيش صمت و لاهدوء .. الشخص اللي وعيه وعي كثرة دايبا متوتر و متحفز دايبا مشغول و غير متاح متسرع و غير صبور .. يميل للصخب عن الهدوء و للصراع عن الوئام .. الحياة مسرحية كبيرة مليانة بالدراما و الصراعات و الآلام و الأحزان .. حتى الأفراح غير إنها مؤقتة كفواصل بين فصولها ..

بيحكمها الحركة زى الرقص بس المبتهج الحركي الصاحب مش الهادي .

طبعا مفيش حد وعيه وعي كثرة ١٠٠٪ .. أكيد فيه تنوع وإختلاف من وقت للتانى بس الجوهر واحد الحياة كثرة متصارعة مفيش وحدة تربطهم .. أغلب البشر عموما وعيهم وعي كثرة مع إختلاف درجاتهم .. عشان كذا أغلب البشر السعادة بالنسبة ليهم مستحيلة لإن مفيش وحدة تجمعهم .

وعى الوحدة :

الوعى هنا إنطوائي مش إنبساطي بيميل أكثر للتجارب الداخلية مش الخارجية .. للهدوء مش الصخب المنظور هنا بيميل للنظر للحياة والإختلافات على إن فيه وحدة ورا الكثرة .. مها فيه صراعات وإختلافات كلنا واحد و مصيرنا مشترك .. بس الميل هنا للتجارب الداخلية الباطنية أكثر من الخارجية .. و التجارب هادية مش صاخبة فيه تقلبات مزاجية نتيجة زيادة الحساسية و عدم التأقلم مع عالم إنبساطي .

العلاقات هنا قليلة و تكون أعمق أكثر من وعى الكثرة .. صحيح الوعى يشوف دايا وحدة ورا الكثرة بس رغم كذا بيميل لتجارب أقل و إنفتاح أقل للعالم و الحياة .. رغم فيه وحدة بس كقشرة خارجية بدون التعمق فى دهاليز الحياة و تعقيدها كنوع من الحماية صدفة تحمي أصحابها من عالم إنبساطي صاحب مبيتحرمش حدوهم ولا طبيعتهم فالعزلة و الوحدة حماية لذاتهم و عالمهم الداخلي .

وعى الوحدة عموما مش هما أغلب البشر عددهم يعتبر قليل مع إختلاف درجاتهم بس هنلاقي هنا أغلبهم من الفنانين و الأدباء و الشعراء و الصوفيين من مختلف الأديان و مش كلهم موهوبين و متميزين فيه ناس عادية و بسيطة هما بمثابة ميزان يحاول يعدل كفة البشر يبطأ رتمها و يقلل من صراعاتها .. بمثابة حمامات سلام فى عالم مستهلك من الصراعات و نعمه من ربنا مصدر لرؤية مختلفة للحياة أبسط و أعمق .

رغم كذا النوعين سطحيين جدا .. صحيح وعى الوحدة أعمق من وعى الكثرة بس تجارب وعى الكثرة و خبرة بصعوبات و دهاليز الحياة أكثر فى وعى الكثرة .. السطحية إن

كل نوع يبشوف من منظور ضيق لو فيه أشخاص قدروا يجمعوا بين نوعين الوعي بيقتوا قلة نادرة بس عموما العالم مش مهياً ليهم صعب ينجحوا لأن رغم إتساع وعيهم بيزيد معاها إختلافهم وتفردهم و بيزيد الإحساس بالغرابة و العزلة .. بس لو فيه جانب زايد أكثر ده بيساهم فى إندماجهم أكثر مع الأقرب شبيها ليهم .

بس عموما حتى دول لسة سطحيين أكثر عمقا من الباقي بس النوع الأعمق و الأنضج لسة متواجدوش بس فيه اللى قدر يقرب بقدر معين زي المزيج بين وعي الكثرة و عي الوحدة .

الوعي المتطور :

وجودنا فى الحياة أصلا الوصول للدرجة دى من الوعي .. الوحدة الحقيقية وحدة الأضاد الوحدة الشاملة و الكاملة .. الحركة و السكون .. الظاهر و الباطن .. وراء الكثرة فيه وحدة بس مش مجرد قشرة لا تعمق ملوش حدود .. مفتاح الوعي المتطور الاساسي العلوم بكل أنواعها هما المركز هما ميزان التطور الحقيقى و الباقي بيتعمقوا أكثر لو اهدتوا بالعلم كطريق ليهم .

هنضرب مثل فى الحيوانات .. وعي الكثرة فى الغالب هيشوفوا الحيوانات بيحكمهم الصراع و فيه الفريسة و فيه الصياد و فيه اللى ممكن الإستفادة منهم بتربيتهم و تدجينهم عشان لحومهم أو جلودهم مثلا .. وعي الوحدة هيشوف إن فيه تشابه كتير بينهم و بين الحيوانات و تربيتهم مش لمنافع مادية لكن كمشاركة و جدانية علاقة طبيعية متخلفش كتير عن العلاقة مع الناس و بالنسبة لكثير منهم علاقات أفضل من علاقاتهم مع البشر .

أما مع العلم و خصوصا نظرية التطور فى حالة الحيوانات .. الشعور بالوحدة مش بس من خلال مشاعر أو ملاحظات و إستنباطات .. لأ ده من خلال تفاصيل دقيقة ملهاش آخر و مش بس كدا ده كترية حتى بقي فيه طرق متطورة أكثر و فهمنا للحيوان بقى أعمق .. بقى الحيوانات المقترسة مصدر خوفنا كلنا بقي فيه مربين يقدرنا يعملوا علاقات عميقة و جدانية و فى نفس الوقت على أساس علمي .

فهنا الحيوان كبيولوجيا قدرنا من خلال العلم تصنيفه و معرفة أوجع الشبه و الإختلاف بتفاصيل دقيقة مع معرفة نفسية كل حيوان بالإضافة لمشاعر مربى للحيوان هنوصل لدرجات عميقة جدا و ده بس البداية طبعا الحياة مش جنة و فيه اللى بيستغل العلم لإستغلال الحيوانات كثيرة و فيه مجازر بتحصل و ده ننتيجة و عي الكثرة اللى هو المسيطر دلوقتى و لسة التطور يعتبر فى أول السلم .

و باقى العلوم نفس الحكاية علم الفلك مثلا معرفتنا بالكون كله من كوكب الأرض و الشمس و الكواكب بتفاصيل دقيقة شال القشرة و أزال الغموض عن علاقتنا بالكون و فهم الأجرام السماوية اللى كان بيتم عبادتها كمخلوقات مقدسة .. دلوقتى اللغة الرمزية اللى كانت هى اللغة المقدسة و لغة كل الحضارات القديمة العظيمة دخلنا لعصر جديد بلغة مباشرة مش رمزية .

ده الدعامة الأول العقل و اللغة المباشرة بدل اللغة الرمزية و كل العلوم الثانية إنجازاتها عظيمة .. الشق التاني المشاعر زى ما قلنا إنك تقدر تعمل علاقة عاطفية مع حيوان مفترس و أى حيوان عموما .. بقي فيه ملامح و حدة حقيقية عميقة متطورة بتتكون بشقيها العلمى و العاطفي .. بس هل هيكون فيه علاقات عميقة حقيقية بين البشر بمختلف أنواع و عيهم و طبيعتهم ؟!

دى المهمة الشبه مستحيلة لكن مع تطور علم النفس قدرنا نوصل لأهم المشاكل و العوائق اللى بتمنع الإتحاد الوجداني و تكون سبب فشل و صعوبات العلاقات لكن كتنفيذ لسة النتائج بطيئة و مش بالعمق الكافي بس الوقت أكيد هيزيد التطور .

فلنفترض مثلا فى يوم ما فى المستقبل القريب أو البعيد محدش يعرف .. إثنين فى علاقة حب ممكن صداقة أخوة أبوة كل طرف خضع لتحليل نفسي دقيق على مدار سنين و قدر يعرف أهم عقده النفسية و اسبابها و قدر يتعلم يتعامل معاها و الطرف التاني قدر يحلله نفسيا و يفهم أهم عقده و إزاي يساعده فى التعامل معاها و العكس .

لو أغلب علاقاتنا بقت كدا أكيد هيكون أقل درجة من الكذب و هيزيد الوضوح

و فهم ردود الأفعال الغريبة هيزيد و هتزيد المواجهة و الذكاء العاطفي .. كل طرف معندوش يخبيه عن التانى غير الخاص أوي و ده طبيعي .. لكن هل علاقة واضحة أوى بدون كذب تقريبا و كل طرق فاهم الطرق التاني مش بس من خلال تجارب حياتية ده على أساس علمى .. علم النفس هنا هو المرجع لكل العلاقات البشرية .

هل فعلا هتكون علاقات عميقة جدا مشبعة لكل الأطراف؟!!

هل أصلا الشكل ده من العلاقات ممكن نوصله؟!!

هل علم النفس هيكون علم شعبي ناس كتير عندها إدراك بأبجدياته و لغته؟!!

مفيش إجابة نقدر نتوقعها للأسف .. بس لو فعلا علم النفس إتطور كدا و ساهم إن البشر يتطوروا كدا .. هنا فعلا هنكون قربنا من الوعي المتطور .. هنقرب فعلا من الهدف من وجودنا و معنى حياتنا .. الوصول للكمال البشري .. نكون فعلا خليفة ربنا فى الأرض.

اللاوعي وأنواعه

مفهوم اللاوعي قديم جداً وتم التعبير عنه بوسائل مختلفة بس أكثرهم مباشرة والمحاولة في فهمه بشكل أعمق كان سبجيموند فرويد عالم النفس النمساوي ومن خلال اللاوعي قدر يطور جداً من علم النفس وبقي شمولي عالمي يخص كل فرد.

عموماً مفهوم اللاوعي غامض مش واضح لأنه يبهتم بالجزء الغير واعى اللي في الخلفية الغير مرئي لكن ظواهره معلن عنها دائماً لكن بشكل مشفر ومش سهل فك الشفرة لمعرفة دلائل اللاوعي اللي بيحاول يعبر عنها في عالم الوعي بشكل مشفر.. فممکن نختصر اللاوعي بكل ما هو مخفي عنا.

بس هل اللاوعي نوع واحد؟.. هل فعلاً فيه حاجة اسمها اللاوعي؟! ولا مجرد مفهوم غامض غير علمي؟!

اللاوعي أكيد حقيقي علمياً بس مش نفس الاسم ومش حاجة واحدة.. كل عمليات المخ تقريباً في اللاوعي.. مراكز الذاكرة عموماً في المخ تعتبر لاوعي.. المفهوم واحد بس المسمى يختلف.. بس لأن علم النفس العصبي حقق تقدم علمي رهيب في مدة قليلة بس لسة فيه فراغات وأسئلة بدون إجابات بس أكيد هيتم الإجابة عنها قريب جداً.

بس عيب علم النفس العصبي إن العلماء أعلى أطباء أعصاب في الأساس وخبرتهم بعلم النفس ونظرياته ضعيفة حتى الأطباء النفسيين منهم نفس النقطه مش متعمقين في علم النفس ونظريات وضعها علماء نفس نابغين زي فرويد ويونج وأدلر وفروم واريك بيرن ورولو ماي وغيرهم كثير.

المعادل العلمي من بيولوجيا الدماغ مع النظريات التحليلية النفسية مفقودة لكن لو أكيد طبيب نفسي أو عصبي ومتعمق جداً في النظريات النفسية هيلاقى توافق وهنقدر نتعمق أكثر في علم النفس مش بس نظري لأكمان مادي من تركيب المخ وتعقيد وظائفه.

اللاوعي الفردي:

مهما كانت عبقرية فرويد وفتح باب مجهول لعالم اللاوعي بس كان بمثابة مغامر صائد كنوز لف العالم كله للبحث عن كنز غامض ومفقود وبعد عذاب ومجهود جبار وصبر وبحث وصل أخيراً للكنز اللي كان مكانه داخل مغارة وكهف لجبل ضخماً جداً وغير معروف نهاية الكهف قد إيه وهتوصلنا لفين.

فرويد وصل مرهق جداً بس خاف من التعمق أو كان مرهق النتيجة واحدة إن دخل الكهف مسافة قليلة جداً وشاف ظلال وسمع أصوات من خلاهم انشأ نظريته عن اللاوعي اللي هي بمثابة عتبة كهف اللاوعي مش أعماقه.. فمممكن نسمي اللاوعي ده أول عتبه اللاوعي الفردي.. والأصوات والظلال دي هي صدى وظل لفرويد نفسه.

فمممكن نسمي اللاوعي ده اللاوعي الفردي.. لاوعي المكبوتات.. نتيجة احتكاك الفرد بمجتمعه وقواعده وقوانينه اللي سببت كبتة لغرايزه واحتياجاته اللي مش متوافقة مع المجتمع وقيمه وفي نفس الوقت لبس أقنعة مرغوبة من المجتمع لكسب تأييده والاعتراف بيه.. فالصراع هنا بين الداخلة الشخصية الحقيقية والخارج الشخصية الاجتماعية اللي هي القناع هو محور اللاوعي الفردي.

هنا العمليات معقدة جداً وكلها بتدور في المخ والنفس البشرية لكنها في المجمل مجرد لاوعي لفرد واحد بس ممكن يتشابه مع أفراد تانية زي مثلاً لاوعي المجتمع مقارب جداً لللاوعي الفردي وخصوصاً المتكيف والمندمج عكس الغير مندمج اللاوعي الفردي ليه مختلف شوية بس في كل الأحوال المضمون واحد هو لاوعي المكبوتات والإحباطات.

لاوعي الجينات:

مع اكتشافات شارلز داروين لنظرية التطور وإن الكائنات الحية بتطور وبيجمعهم منشأ واحد على مر ملايين السنين لحد ما حصل تنوع ضخمة للكائنات الحية وطبعاً الإنسان مر بنفس التطور عن أجناس إنسانية مختلفة آخرهم جنسنا الهومو سابيان.. بس الآلية اللي بيتطور منها كائن لآخر غير معروفة لحد ما عالم النباتات مندل من خلال تجاربه

على البازلاء قدر يوصل للحلقة المفقودة وهي الجينات.

كل زوج من الكائنات الحية بتمرر جيناتها لأبنائها اللي بدورهم يمرروها لأبناءهم وهكذا في سلسلة التطور.. تراوح نظرية التطور مع علم الجينات مع علم النفس أنتج تخصص جديد هو علم النفس التطوري.. مضمون العلم إن كل أفعالنا ومشاعرنا وسلوكنا وتفكيرنا لأغراض تطويرية.

مثلا الانجذاب الجنسي لرجل لإمرأة معينة ممكن يكون سببه من خلال صفات جسدية معينة زي محيط الخصر اللي مرتبط بالخصوبة فنتيجة الانجذاب الرغبة في الزواج منها والإنجاب لأطفال وارثين صفات تتوافق مع الحياة أكثر والبقاء.. فالجزء الواعي هنا يعتبر الانجذاب حب وفي اللاوعي كان الهدف البقاء مش الحب..

والآلية دي شغالة في اللاوعي يعني في وعيه مععرفش يفرق بين امرأة عندها خصوبة عالية وامرأة تانية لأبس نتيجة التطور والجينات اللي ورثناه وبيشتغل بشكل تلقائي بدون تعلم أو فهم.. نفس النقطة للمرأة بس الصفات بتختلف الرجل هدفه الخصوبة.. المرأة ليها ٣ أهداف.. القوة الجسدية وده خصوصاً لأجدادنا البدائيين اللي كانوا عايشين وسط خطر الطبيعة والرجل القوي هنا بيوفر ليها الحماية مع الأطفال طبعاً.

الاحتياج ده لسة موجود بس مع تعقد الحياة بقى فيه احتياج أهم وهو توفر القدرة المادية وده طبعاً نتيجة للعصر المادي اللي عايشين فيه وغلاء الأسعار الجنوني فده هيساعدها أكثر تربي الأطفال في ظروف أحسن مع الإحساس بالأمان.

الاحتياج الثالث اللطف.. فيه نوعين من الرجال الرجل الطيب والرجل السيئ.. الطيب محب منظم ومعتاد خدم مخلص بس في نفس الوقت تقليدي والرجل السيئ لعبوب أناني نرجسي لكن مغامر وذكي وفوضوي التعامل معاه غريب مزيج من الإثارة وانعدام الأمان بيزود معاه جرعات الأدرينالين والدوبامين فتجربة مختلفة وغريبة بس مع شخص ملوش أمان.

فتجارب كثير اتعملت على نساء مختلفة الثقافات والجنسيات إن الأغلبية منهم فضلوا

العلاقات القصيرة مع الرجل السيئ اللعوب وعلاقات طويلة الأمد يعني الجواز مع الرجل الطيب لأنه سيكون العلاقة معاه أمان أكثر.. فطالما الهدف من العلاقة الإنجاب يبقى الرجل الطيب غريزيًا جينيًا هو المرغوب والرجل اللعوب هو المفضل لو العلاقة مش الغرض منها الإنجاب.

نظرًا دي أسباب منطقية عقلية بس هي غريزية أكثر موروثه جينيًا بس بتأخذ قناع عقلائي.. ده مثال بسيط جدًا لكن علم النفس التطوري معقد أكثر من كدا بس بنفس الآلية قرارات مصيرية وعمليات نفسية معقدة شغالة في الخلفية الغرض منها بقاء النوع واللي في المقدمة واللي ظاهر إنها اختيارات شخصية مستقلة بس في الحقيقة إحنا مجرد أوعية للجينات الغرض منّا نمرر جيناتنا لأبنائنا عشان الجينات تستمر وتبقى.

اللاوعي الجمعي:

زي ما فرويد قدر يوصل الكنز المخفي خاف يتعمق بعد إرهاق الرحلة الصعبة بس تلميذه يونج تلميذ نبيل فذ مقامش بنفس الرحلة كان لسة في حالة نشاط وشغف فاستكمل مهمة فرويد ودخل أعماق الكهف لاحظ تكرارات غريبة سهاها نماذج بدئية هي نفسها اللي في الأساطير في كل الثقافات والعصور.. تشابه غريب جدًا واستثنائي.

موضوع النماذج البدئية معقد جدًا يحتاج مقالات كتير لشرحه ممكن نقول أمثلة منهم الأب البدئي والأم البدئية بجانبهم السلبي والإيجابي والشيخ حكيم والانيما والانيموس والبطل والتوأمان والظل والبيرسون وغيرهم.. باختصار هما قوالب لانماط شخصية داخل القالب بيتغير والقالب نفسه واحد.. القوالب اللي قلناها هي الأنماط البدئية ومحتوى القالب هو الناتج الأدبي للأساطير.

شعوب مختلفة في أماكن مختلفة وأزمنة مختلفة سواء فيه اختلاط ما بينهم وتلاحق حضاري ولا لا التشابه واضح وضوح الشمس ونفس الأنماط بتمس شعور ووجدان كل شعب وخصوصًا نموذج البطل أكثرهم شهرة لأن أفدرهم على الحشد وتوحيدهم.. انتشار مع الأب البدئي والأم البدئية اللي ممكن ياخدوا شكل آلهة أو أب وأم مقدسين

محبوبين.. وغيرهم كل الأنماط البدئية مهمة جداً بلا استثناء.

بس إيه سبب التشابه الغريب؟ ممكن يكون فيه فعلاً تلاقح حضاري وفكري نتيجة الاختلاط والترحال بس صعب جداً ده يحصل بتشابه أساطير لشعوب الفاصل المكاني بعيد جداً.. والأغرب مع تحليل يونج لأحلام مرضاه من المفترض معندهمش دراية بالأساطير بشكل كبير لأنماط أحلام متوافقة جداً مع الأساطير مش بس كدا فيه أشكال هندسية موجودة في شعوب كثير اسمها الماندالا هي أشكال رمزية من عصور قبل اختراع الكتابة في عصر كانت اللغة المنتشرة هي الرمزية.

فلو افترضنا إن حصل سماع الأساطير وبعد كدا اتنست وظهرت تاني في الحلم صعب جداً تظهر ماندالا نتيجة تجارب حياتية لأنها أشكال هندسية معقدة كان الهدف منها في الماضي شرح العالم وقوانينه بشكل رمزي اللي ممكن نقول أكثر إسقاط العالم النفسي على شكل الماندالا.

فالمجمل إن الأنماط البدئية عمليات شعورية نفسية معقدة غير مفهومة لكنها تحمل سر الحياة ومعناها والغرض من وجودنا بيتم إسقاطها على الخارج في شكل أساطير محاولة لفهمها واللي لو اتعمقنا فيها وفهم رمزيتها هنقدر نتطور أكثر نفسياً وعقلياً وفشلنا في فهمها هتكون الحياة دار عذاب ملهاش معنى وطاقتنا بتتشتت نتيجة الصراعات العنيفة وقوتنا بتبدد.

أما الأساطير دورها تخليقنا نتحد أكثر سواء عالمتنا الداخلي والوصول للتفرد أو تتوحد كمجتمع وتبدي طاقة جبارة.. فممكن نعتبر الأساطير مصدر طاقة كونية جبارة سهلت لأجدادنا في الاتحاد بالطبيعة وفهم أسرار الكون المخفية عنها وبفك شفرة الأساطير والإيمان بيها شعورياً وعقلياً ونفسياً بمثابة توحيد الأضداد وتوحيد الناس.. فيه كلية في الكون وإحنا جزء منها.. الصراعات والاختلافات مجرد صيرورة للتطور لكن كل صراع وكل اختلاف فيه كل محتويهم.

الأساطير والناذج البدئية لسة موجودة مستحيل تموت تنتهي موجودة في الأحلام

والتخييلات والمسلسلات والأدب والمسرح حتى السياسية كل ما السياسي يقدر يلعب دور البطل هيقدر يجذب الناس ليه أكثر.. حتى في العلاقات كل واحد فينا بيميل لأنماط بدئية معينة وكل ما يقدر يلاقى الأنماط في الخارج على شكل شخصيات هيميل ليهم أكثر.

فهنا كل العمليات دي خارج الوعي في اللاوعي العميق جداً المجهول بدايته.. مفيش تاريخ محدد نقدر نحدد إمتى بدأت واتكونت أول أسطورة.. مفيش مكان مفيهوش تعبيرات أسطورية عنه.. من معابد وكهوف عليها رسوم ومسلات وأهرامات وبرديات وتمائيل وألواح حجرية كلها تنوعات من أساطير.. هنا المصدر المقدس لأقدس طاقة كونية اللي وسيلتها للوصول لوعينا هو نفسنا البشرية واللاوعي الجمعي.

فممكن نلخص أنواع اللاوعي الثلاثة:

لاوعي فرويد اللاوعي الفردية نتيجة احتكاكه بالمجتمع عمره الزمني قصير يبداً بالولادة وبيتهي بالوفاة.

لاوعي الجينات لاوعي الكثرة.. المسئول عن البقاء البشري الفردي والنوعي وفي نفس الوقت المجتمعي.. بقاء نفسي وبيولوجي بس الأكثر البيولوجي بقاء الجينات

اللاوعي الجمعي هو مصدر وتاريخ البشرية كلها من خبرات نفسية معقدة تم إسقاطها على الخارج في شكل أنماط بدئية وأساطير الغرض منها وحدة الجنس البشري واتحادهم وتطوير طاقتهم.. هنا لاوعي كثرة برده بس خاص بالإنسان ككل مش بس جينات.. مرحلة متطورة أكثر وروحانية أكثر أما الجينات مادية فقط والإنسان مجرد وعاء للجينات مش أكثر.. بس أكيد مهمة جداً بس كل دور ومهمة ليها حدود وهدف معين.

لاوعي فرويد هدفه بقاء الفرد النفسي واتحاده بالجماعة ولاوعي الجينات بقاء الإنسان. المجتمع البيولوجي واللاوعي الجمعي بقاء البشرية النفسي واتحادهم وتطورهم.

فيه نوع رابع متمش ذكره لأنه نادر صعب جداً تحقيقه في زمانا لأن البشر لسة بدائيين

مش بالتطور الكافي النفسي والعقلي.. لاوعي التفرد وهنا الحالة الوحيدة اللي كل أنواع اللاوعي متحدة وفي نفس الوقت جزء كبير منها دخل نطاق الوعي.

هنا المتفرد واعى لأقصى درجة بلاوعيه.. صريح لأقصى درجة مع نفسه.. متطور جداً نفسياً وروحياً.. عنده صراعات وتناقضات غريبة بس يجمعهم وحدة استثنائية اتحاد التناقضات بيدي طاقة جبارة.. عشان كدا لاوعي التفرد.. الشخص متفرد مستحيل يكون ليه شبيه.. لو فيه مجتمع فيه أشخاص كتير وصلوا المرحلة التفرد أو قربوا وفي نفس الوقت المجتمع قدر يستوعبهم ويتأثر بيهم البشرية هتطور تطور استثنائي

فيه قلة قدروا يوصلوا للتفرد حسب المتاح لكن المجتمع رافضهم مش مستعد لسة للتطور لسة مجتمع بدائي بس فقد وحدته الأساطير لسة موجودة لكنها معناها تم نسيانه اللغة بقت غريبة غير مفهومة فانتشرت السطحية نتيجة غياب الوحدة عشان كدا الجينات هي اللي متحكمة أكثر فينا.. عايشين على الغريزة فاقدين معنى حياتهم عايشين للأسباب عشان كدا الجينات والغريزة بتدي المعنى والإنجاب هدف في حد ذاته مش وسيلة للمساهمة في تطور العالم من خلال إنجاب أطفال تم تعليمهم بشكل متطور يساهموا في دورهم في تطور المجتمع.

الأکید إن التطور بيحصل ببطء والتفرد مش متاح دلوقتي بس أكيد هييجي الزمن اللي الشخص المتفرد هو المثال المحتذى بيه من الناس بمثابة البطل اللي هيجمعهم ويوحدهم في سبيل الاتحاد بالكون والحياة يكونوا فعلاً خليفة ربنا في الأرض ومش بعيد في السماء في الكواكب والنجوم.. محدش عارف التطور العلمي ممكن يوصلنا لفين.

"... بالرغم من ..."

كلمة الحرية بقت كلمة مبتدلة و غير مفهومة و فقدت معناها .. فيه اللي شايف إنها بتعبر عن حرية فعل مطلقة أو حرية تلبية غرائز بدون قيود أو حريتك كمواطن إنك تاخذ حقوقك أو تقول رأيك .. بس هل كلمة الحرية فعلا بتعبر عن الحرية بالمفهوم ده ؟!

اللغة للأسف دايمًا قاصرة .. كلمة واحدة بتعبر عن أكثر من معنى و الغريب إن كل واحد بيعتبر بعض الكلمات بديهيات زى كلمة الحرية و إن معناها واحد بس و إن الباقي فاهمين الحرية بنفس المعنى و ده أكيد غير حقيقى .. لأن كل واحد ليه مفهومه الخاص عن الحرية و عن كلمات كتير ليها أكثر من معنى .

بالنسبة ليا أكبر معبر عن الحرية الحقيقية .. جوهر الحرية مش بس كلمة ليها أكثر من معنى و مفهوم .. الحرية هى عبارة عن جملة ثابتة و فيها متغيرين .. الجملة هى : بالرغم من

إيه الغموض ده ؟! .. هو سؤال مدرسة أكمل الجمل الناقصة ؟! .. بالنسبة ليا هى دى فعلا الحرية .. الجملة غير مفهومة محتاجة توضيح .. صح ؟!

هنوضحها .. الحرية من غير جبرية متبقاش حرية .. الأمثلة اللي تم توضيحها من شوية عن معانى الحرية كلهم جوهرهم واحد .. الحرية هبة أو ميزة أو عطية من الخارج .. الحرية خارجية مش داخلية .. بس رأيي دى مش حرية حقيقية .. ده وهم .. الحرية لو مكانتش داخلية نابعة من جوانا متبقاش حرية .

نوضح الجملة بقى عشان نفهم أكثر بأمثلة :

أنا حر بالرغم من إنى مسجون .. ممكن جدا مسجون فى أوضة ضيقة جدا و متسلسل و بيتعذب كل يوم أبشع أنواع العذاب بس بالرغم من كل ده مش متماهى مع كونه مسجون .. من جواه رافض السجن لأنه رافض إن الكره و الغضب و اليأس يسيطر و

عليه .. لسة مفقدش إحترامه لنفسه و إعتزازه بكونه فرد حر مستقل بالرغم كونه مقيد و مسجون .

طبعا ده نادر فأكيد هيتقال إن ده كلام غير واقعى .. هو فعلا غير واقعى لإنه تجاوز الواقع و ما إستسلمش ليه قلة جدا اللى يقدر و على الحرية دى بس ده مش معناه إنها مش موجودة .

أمثلة تانية :

أنا مش هبقى مجرم بالرغم من نشأتى فى وسط أغلبه مجرمين .

أنا هتعلم بالرغم من كل اللى حواليا مكملوش تعليمهم .

أنا مش هتجوز غير عن حب بالرغم من أغلب اللى حواليا بيتجوزو جواز صالونات و صفقات .

أنا هربى أولادى كونهم مستقلين مش مجرد إمتداد ليا بالرغم من إن الأغلب بيعتبروا أولادهم ملك ليهم .

أنا هنتفتح على الحياة و على كل الأفكار و المعتقدات و الثقافات بالرغم من إنى عايش فى مجتمع محافظ و رافض الإختلاف .

أنا هبقى فرد حر مش تابع مستقل بأرائى و رؤيتى للحياة بالرغم من المجتمع تسوده ثقافة القطيع .

أنا هبقى عالم أفيد العلم و العالم بعلمى بالرغم من إن مجتمعى بيكره العلم و بيمجد الخرافات .

أنا هبقى مستقر نفسيا بالرغم من عندى أمراض الجسدية اللى مسببلى عجز .

بإختصار الحرية الحقيقية إنك تكون نفسك بالرغم من القيود اللى بتجبرك إنك تكون ممثل و مستسلم مجرد جزء من القطيع .. و الإختيار ده معاه مسؤولية إنك فى كل لحظة

عبارة عن إختبار هل هتكمل في إختيارك ولا هترضخ للواقع و تضحى بإستقلالك؟!
ممكن يكون جسمى مقيد بسلاسل فى حجرة سجن لكن روحى حرة .. جسمى
مريض لكن عقلى حر .. إخترت الحب بالرغم من إن الكراهية منتشرة .. إخترت أكون
شجاع بالرغم من إن الخوف محاطنى .. إخترت أساعد بالرغم إن الأنانية هى اللى
سايدة .. بتألم بس مش مستسلم لألمى .

الحرية من غير جبرية متبقاش حرية .. و الحرية اللى بتيجى من برانا متبقاش حرية ..
الحرية الحقيقية إنى أبقى حر بالرغم من إنى دايمًا مجبر إنى ما أكونش حر !

الزمن

الحضارات القديمة وخصوصاً حضارات بلاد الرافدين وحضارة مصر القديمة كان ليهم اهتمام عميق للزمن وقياسه ومن خلال حركات الأرض والشمس والقمر والنجوم والكواكب بتقسيم السنة ل ١٢ شهر كل شهر ٤ أسابيع وكل أسبوع ٧ أيام وكل يوم ٢٤ ساعة وكل ساعة ٦٠ دقيقة وكل دقيقة ٦٠ ثانية وبشكل دقيق جداً وغريب من خلال أجهزة دقيقة رغم من وسائل بدائية اللي قامت بصنع الأجهزة دي.. دليل واضح وقوى على عظمة كل الحضارات القديمة نتيجة اهتمامهم العميق بالفلك والتنجيم.

في البداية كانت الحاجة لتقسيم الزمن مادي عملي دليل للعمل الزراعي والمواسم ومع الوقت إتحول لزمان مقدس مرتبط بحركة الأجرام السماوية وتقديس الشمس والقمر والكواكب والتنجيم مضمونه إن الإنسان مرتبط بالكون ومصيره مرتبط بمصيرهم اللي منهم حركة الكواكب وتقسيم الأبراج ل ١٢ برج وكل مواليد برج معين متأثرين بحركة الأبراج ومن خلالها نقدر نتنبأ بمصير كل إنسان.

حالياً بيتم اعتبار التنجيم علم كاذب لكن مفاهيم الفلك للزمن وتقسيمه لسنة مستمر لحد النهاردة وهو كان النواة لعلم الفلك الحديث.. أما التنجيم هو رمزي أكثر منه علمي فتسميته بعلم كاذب تسمية سطحية متسرعة لأنه بيعتمد على لغة أسطورية رمزية مش لغة علمية صرفة عشان نفهمه محتاجين فك رموزه.. فعموماً سواء التنجيم أو الفلك الهدف كان واحد وحدة الكون كله بجميع أجزائه ومخلوقاته مع العلم الزمن دائري مش خطي تصاعدي.

حركة الشمس دائرية وكل الكون يبسير في حركة دائرية فالزمن دائري.. بتبدأ بنقطة محددة وترجع تاني لنفس النقطة لما تتم دورة كاملة وبعد كدا تعيد الدورة مرة تانية.. بس اللي يهمننا أكثر أفراد مش علماء فهم الزمن من منظور نفسي مش علمي.. منظور يساعدنا في فهم الحياة ونفسنا.

المعترف بيه إن الزمن مكون من ٣ أزمنة ماضي وحاضر ومستقبل.. لكن هل فعلاً التقسيمة دي صحيحة؟!

طبعا أكيد فيه ماضي لكل الأحداث السابقة الي حصلت وأكيد فيه مستقبل لكل الأحداث الي هتحصل في المستقبل بس هل فيه زمن حاضر؟!

هل الحاضر هو اللحظة الحالية؟.. بس إيه هي اللحظة الحالية ساعة ولا دقيقة ولا ثانية ولا أجزاء من الثانية؟!

قبل ما أنهي أي جملة هتكون مرت ثانية فالثواني بتمر بسرعة ومنقدرش نحدددها كحاضر والدقيقة زمن طويل نسبياً على إنه لحظة أو حاضر والساعة مدة طويلة جداً على إنها تكون حاضر.. ففعلياً عشان يكون فيه حاضر لازم نوقف حركة الزمن زي مثلاً في التصوير الفوتوغرافي ده فعلاً بيعبر عن حاضر عن لحظة معينة في الزمن هي الزمن الحاضر لزمن الصورة.

بس إحنا عايشين فيه إيه طالما مفيش حاضر؟! أكيد مش في الماضي وأكيد مش المستقبل الموضوع بيتوه فيه فرق كبير بين الماضي والمستقبل وإحنا عايشين حاضر بس إيه حدود الحاضر مفيش إجابة قطعية!

الحقيقة إحنا عايشين الماضي والمستقبل في نفس الوقت.. مستحيل فعلياً الفصل بين الماضي والمستقبل وكل حاضر هو مزيج بين ماضي ومستقبل.. أنا مثلاً قبل ما أكتب المقالة دي أنا كتبتها في نحي يمكن من ساعات أو أيام أو أسابيع أو سنين عشان تتحول لمقالة والأغرب ممكن يكون الماضي الحقيقي لكتابة المقالة ملايين السنين!

إيه التخريف ده؟!

مفيش تخاريف دي الحقيقة فعلاً.. من الناحية التشريحية أنا بكتب من خلال إيديني بيتحركوا وفق توافق دقيق مرتبط بتطورنا البشري على مر ملايين السنين يمكن زمان كفاءة الإيديني وباقي أجزاء الجسم كانت مختلفة تساعد بالقيام بأدوار مختلفة تساعد

تسلق الأشجار بس متساعدش في الكتابة.. ومن ناحية المخ واللغة عشان أقدر أكتب محتاج عمليات عقلية معقدة جداً لأخذ فترات طويلة ملايين السنين اللي نتيجتها تطور اللغة المكتوبة الأبجدية اللي كانت سلفها لغات صورية رمزية وأسلافها لغات أصوات وهمهمات.

فالحظة دي فعليا أنا في الماضي مش الحاضر مش الزمن المضارع والأغرب في نفس الوقت أنا في المستقبل.. أي فعل أو رغبة أو احتياج أو غريزة هدفها في المستقبل زي مثلاً دلوقتي أنا بكتب كلمة بس فيه كلمات في مخي هتكتب في المستقبل القريب بعد دقيقة مثلاً أو دقائق.. لو أنا جعان هسعي عشان أكل في المستقبل.. بشتغل عشان أقبض مرتب في آخر الشهر.. بنام عشان أصحنا تاني يوم.

بذاكر عشان أنجح في المستقبل.. فكل غريزة مصدرها الماضي السحيق آلاف أو ملايين السنين والاحتياجات النفسية المعنوية نتاج نفس بشرية معقدة تطورت على مر ملايين السنة عشان توصل للنوع ده من الاحتياجات تطلب إشباعها في المستقبل سواء القريب دقيقة أو دقائق أو ساعات أو زمن غير معروف اللي هو ما بعد الموت لأن هدفنا المستقبلي الأساسي إننا نموت وكل فعل بنقوم بيه هدفه الحساب ما بعد الموت.

فالحظة دي سواء ثواني أو دقائق أو ساعات متعتبرش زمن حاضر دي زمن ماضي ومستقبل في نفس الوقت.. مستحيل تفصل الماضي عن المستقبل أنا عايز أكل عشان جسمي تطوره خلاله يحتاج للأكل كمصدر للطاقة ماضي الجسم هو اللي حدد مستقبله في الرغبة في الإشباع الغريزي للطعام بالنسبة للجسم.

مشاعر الحب في الأساس ممكن تاريخنا الفردي كلها.. تجاربي النفسية هي اللي حددت من بدري مواصفات اللي بحبها سواء بشكل واعى أو غير واعى.. والوقوع في الحب بمثابة مطابقة نموذج الحب في عالم النفس لشخص في الواقع مماثل للصورة المتخيلة.. فقبل ما أحب شخص أنا حبيته فعلاً في الماضي.. ومش بس كذا حسب علم النفس التطوري وقوعنا في حب شخص مرتبط بتطورنا البشري وخصوصاً غريزة البقاء

والتكاثر.

إن اللي هنقع في حبهم اللي أقرب لينا جينياً أو اللي أكثرهم خصوبة لإنجاب ذرية تمر جيناتنا للأجيال اللي جاية ويكونوا أصحاء عشان يضمنوا البقاء لأطول فترة ممكنة.. فهنا الوقوع في الحب محدد سلفاً من آلاف وملايين السنين فالماضي والمستقبل مرتبطين وماندجين بشكل عجيب وغريب!

بس إيه اللي هنستفاده من الرغي ده؟! هتفرق في إيه إننا لغينا الحاضر ودجنا الماضي بالمستقبل!! مجرد سفسطة مش أكثر!

بالعكس المفهوم ده لو عيشناه بكل جوارحنا مش لازم نفهمه عقلياً مع إنه مهم لكن الأهم إننا نعيشه.. لما أكون الماضي بتاعي مش مجرد تجارب حياتية عشتها لأ مرتبط بتطورنا البشري عموماً فكل ما هو تاريخ أنا جزء منه ويحدد مصيره معها كان فيه فرق زمني كبيرة آلاف أو ملايين السنين.. ماضيا بيحدد مصيري والشرط الأساسي لتغيير مصيري إني أفهم الماضي البشري.

فلو مثلاً حبيت شخص أو إخترت مهنة معينة أو تحقيق هدف معين في الحقيقة فيه احتمال كبير ميكونش دي احتياجاتك ورغباتك فعلاً مجرد جينات وارثها بتحدد مصيرك وأهدافك والبحث لفهم نفسيتي أكثر هقدر أحدد هل أهدافي سببها جينات ولا عقد طفولة ولا أهداف متفردة ناضجة نتاج شخصية مستقلة أو مزيج ما بينهم.. وإني كل فعل يقوم بيه هدفه المستقبل هتبقى التجربة الشعورية النفسية تجربة كاملة كلية دائرية مش مجزأة لأزمنة منفصلة بمثابة سجن لينا وانفصال عن جذورنا.

الحياة النفسية دائرية مش خطية تصاعدية.. مفيش ترتيب ماضي بعديه حاضر بعديه مستقبل.. بالعكس التاريخ البشري والنفسى في حركة دائرية مستمرة نفس مفهوم الزمن عند الحضارات القديمة وكونها دائرية مش خطية إن الهدف الأساسي من وجودنا البشري واحد مهما مرت السنين.. اللي هو التطور والوصول للكمال البشري.

فمصرير أسلافنا من البشر هو نفس مصريرنا وهدفنا من الحياة.. فعلياً مفيش حاجة

اسمها علوم كاذبة كل ما هو منتج بشري صادق وكونه غير خاضع لقواعد البحث العلمي نتاج لقصور ذهني ونوع من الاستستهال بخضوع العلم لمناهج محدودة مهما كانت نتائجها عظيمة لكن محدودة بالنسبة لعبقرية مخنا.. اللغة الرمزية لغة زي أي لغة ليها قواعد بدون فهمها هنعتبرها مجرد أوهام.

فكل تاريخنا البشري من علوم ومعارف وفنون وآداب مرتبطين بيه أكثر ما نتخيل.. كل الأساطير القديمة بنعيشها كل يوم رغم جهلنا وعدم درايتنا بده.. فهمك إن الزمن دائري ومفيش فصل بين الماضي والحاضر هتكون إنسان تاريخي أزلي عايش في كل الأزمنة والعصور ملكش حدود مش مسجون في زنزانة الزمان والمكان المحدودين المؤقتين.

طبعا كل ده صعب جدا إدراكه حاليا.. إحنا في عصر السرعة عصر الأزمنة الثلاثة المنفصلة.. عصر انعدام التأمل وقصور التفكير.. عصر مادي صرف الفلوس هي لغة العصر لكل الأوطان والجنسيات.. بس هل ممكن توصل البشرية لمفهوم وحدة الزمان والمكان؟!

الكل مصيرنا واحد وهدفنا واحد ماضينا ومستقبلنا مشترك فجزء طبيعي من تطورنا هنقدر نفهم ده بس ده إمتي؟ محدش يعرف مش مهم نعرف المهم نعيش ده فعلا بكل جوارحنا من غير ما نستناه.. نخلق مصيرنا بنفسنا هو ده هدف تطورنا لكن في نفس الوقت مصيرنا مرتبط بكل المخلوقات والكون مش مصير فردي معزول.. الكل في الواحد والواحد في الكل.

الغباء المبدع

الذكاء البشري موضوع مش بسيط قياسه خصوصاً مع ظهور نظريات عن تعدد الذكاء مش نوع واحد بغض النظر عن ذكر النظريات دي لأنه موضوع كبير ومعقد ويحتاج مقالة لوحده.. فناخذ نوع واحد من الذكاء هو الذكاء العام مش الخاص المرتبط بالمعاملات العقلية المنطقية العملية للتعامل مع ظروف الحياة المختلفة وفهم ونقد تحليلي لأي حدث ومشكلة وليها علاقة بالذوق العام لتذوق الأعمال الفنية من أفلام ومسلسلات وأدب وموسيقى وغيرها من الفنون.

لو افترضنا مجرد فرض مش نتيجة أبحاث علمية لأن مش مهم الدقة هنا قد ما مهم نفهم المضمون لو افترضنا إن نسبة الذكاء العام العالي لمجموع البشر ٢٠٪. مهمما اختلف الزمان والمكان ونسبة الذكاء العام الضعيف أو محدودين الذكاء ٢٠٪. وباقي البشر متوسطين الذكاء العام أو أعلى من المتوسط شوية أو أقل شوية ٦٠٪ مع تنوع غني ومختلف بسبب النسبة العالية.

البشر دايماً في حالة تزايد سكاني وبالتالي نسبة الذكاء والغباء وما بينهم بتزيد.. فلو عدد البشر مليار متوسطين الذكاء ٦٠٠ مليون لو وصل عددهم ١٠ مليار هيكون متوسطي الذكاء ٦ مليار.. طبعاً دي مجرد أرقام وهمية مش حقيقية مش مبنية على دراسات علمية بس اللي يهمني الفكرة توصل إن زيادة عدد البشر النسبة بتزيد.. بس الموضوع مش أرقام بس هو مش كم بس لأ والكيف يختلف.. كل ما يزيد عدد السكان والتنوع والاختلاف هيزيد وبالتالي نسبة الإبداع هتزيد.. بس لأن الإبداع ملوش قواعد ولا توقعات فياخذ شكل غرائبي مميز سواء الذكاء المبدع العبقري أو الغباء المبدع موضوع مقالتنا.

ده هيكون ناتج عن تعقد العلاقات الإنسانية.. كل ما العلاقات بتكون بسيطة كل ما يكون الإبداع أقل بشقيه الذكاء والغباء.. أغلب العباقرة والمبدعين عندهم مشاكل نفسية بسبب إنهم مختلفين فالعلاقات البسيطة مش مناسبة ليهم وكل ما يزيد العزلة والاعتراب

نتيجة فشل العلاقات والحصول على الحب اللي محتاجينه ده بيكون مصدر طاقة للإبداع. المجتمعات البسيطة بتكون عدد سكانها قليل والعلاقات بين أعضائها بسيطة يسكنوا قرى أو مدن عدد سكانها قليل.. فيه توزيع أدوار صحيح مفيش فردية واستقلالية بس فيه مساحة معقولة للاختلاف.. فالعلاقات مشبعة لكن مع وعي بسيط ونظرة سطحية وبسيطة للعالم والحياة.. كل فرد مبدع في حدوده.

مثلاً لو قرية ريفية بس من الزمن القديم مش زمننا الحالي.. العنصر الأنثوي مختص بالحياة من خبيز وطبخ وتربية حيوانات ودواجن وصناعات غذائية زي الألبان والجبين والعسل.. الكل مبدع زي الأم أو بناتها.. والعنصر الذكوري مختص بالقوة والزراعة التعامل مع المهام اللي تحتاج عضلات قوية.. الكل منتج ومبدع.. فيه إشباع عاطفي وإحساس محدود لكن معقول بالتفرد.. الأمراض النفسية والجسدية أقل درجاتها.

كأنه شبيهة بالجنة لكنه رغم كذا مجتمع بدائي صعب يستمر وخصوصاً مع زيادة الإنجاب العلاقات هتكون أو أعقد والإحساس بالاعتراب والعزلة هيزيد ففشل العلاقات هيولد مشاعر سلبية ملهاش آخر وخصوصاً مشاعر الغضب والإحساس بعدم الأمان.

من هنا بيظهر نوع غريب من الغباء المبدع.. الغباء المبدع هنا ملوش علاقة بمحدودية الذكاء ممكن طبعاً يحصل تقاطع لكن عمومًا مش مرتبط بالذكاء عمومًا قد ما مرتبط بمشاكل نفسية معينة.

الغباء المبدع بيتغذى على الاختصارات.. اللي عندهم غباء مبدع دايمًا عايزين أقصر طريق بأدنى مجهود رغم إن الأغلب بيكون العكس بيختاروا الطريق الأصعب اللي محتاج مجهود كبير.. مثلاً لو واحد سايق عربية وماشى في شارع مفيهوش عربيات كتير بس صاحب العربية عايز يختصر الطريق رغم إنه فاضي لكن عايز يوصل بأسرع وقت وأقل مجهود فيختار يمشي في شوارع فرعية اللي بتكون ضيقة وأصعب في القيادة فيها فالنتيجة هيوصل في وقت أطول وأبطأ.

دايماً صفات اللي عندهم غباء مبدع التطرف الحدودي.. يعني أنانية شديدة مشاعر غضب وكراهية وحقد وحسد شديدة.. نرجسية وتضخم مرضي للذات.. الشعور بالفوقية والتقص في نفس الوقت.. فمثلاً لو واقفين في طابور لازم يكسروا الطابور.. في التعليم مثلاً مبحوش يذاكروا الدرجة ممكن يسهروا الليل قبل الامتحان لعمل برشام يغش منه رغم الوقت ده لو وفره للمذاكرة كان أفيد وأكثر عملية إن يجل من الذاكرة أسهل من برشام المراقب يظبطه بالغش.

الفكرة مش في اقتصاد المجهود لأنه في أغلب الوقت رغم الرغبة للسرعة وأقل مجهود في الأغلّب النتيجة بطء وزيادة في المجهود.. حتى في العلاقات مع البشر أنانية شديدة هات بس مش خد مع إن مكاسب هات وخذ أضعاف مكاسب هات بس.. المقياس الرئيسي الفوقية إنه مش زي الناس فمينفعش يمشي في نفس الطرق.. يختار يمشي في طرق أصعب ومش هتوصلوا للنتيجة المرغوبة لكن طالما هو الوحيد اللي ماشي فيها ترضي غوره.

حالياً مثلاً ظهرت نظريات غريبة غير منطقية إن الأرض مسطحة ونتيجة مؤامرة كونية منفذها شركة ناسا اخفت السر وخذعت الناس بكروية الأرض وإن الأرض مركز الكون مش الشمس.. في العادي مش محتاج ذكاء عشان تكتشف سخافتها لكن فيه فعلا مقتنعين ومنهم اللي ليهم خلفية علمية ويستخدموا لغة علمية فهنا ملوش علاقة بالغباء العادي ده ليه علاقة بالغباء المبدع اللي سببه لما يكون الناس كلها مخدوعة بكروية الأرض وهما الاستثناء الأحرار الأذكاء اللي عارفين الحقيقة المطلقة المميزين المصطفين فالموضوع ليه علاقة بتضخم الذات أكثر من كونه عمليات عقلية تعتمد على ذكاء.

ليها أشكال تانية من الإيهان إن فيه كائنات فضائية هي الي نشأت الحضارات القديمة بلاد الرافدين مثلاً والحضارة المصرية القديمة وهما بناء الأهرامات وطبعاً ده مخفي عن الناس بسبب مؤامرات كونية وهنا الغباء المبدع واخذ شكل جماعي والأمثلة الفردية أكثرهم تنوع وغرابة.. مثلاً واحد مقتنع إن لو دهن وشه بعصير ليمون محدش يقدر يشوفه وعمل كدا وراح عشان يسرق بنك ولما إتقبض عليه استغرب جداً إزاي شايفينه..

قدراته العقلية مش ضعيفة هو شخص عادي جداً لكنه مثال فردي على الغباء المبدع.

الغباء المبدع عموماً ملوش حدود سواء جماعي أو فردي وده نتاج للتطور الحضاري وزيادة عدد السكان وفشل العلاقات الاجتماعية اللي هتولد إحباط وغضب شديد لإحتياجاتنا العاطفية من حب وحنان ودفع واهتمام ينتج عنها شخصية عدوانية سواء صريحة أو خفية وهدفها دائماً الشعور بالتفوق والعظمة والاستثنائية كتعويض عن إحباطاته العاطفية.. فمع الوقت الغباء المبدع هيوصل لحالات أغرب وحدوده هتزيد أكثر.. لكن في المقابل الذكاء المبدع هيزيد لأن هي دي الحضارة دائماً فيها إبداع سواء ذكاء مبدع أو غباء مبدع.

ابحث عن الغضب!

الإنسان تاريخياً مليء بالغرابة والغموض والتناقض.. مشاعره معقدة ومختلفة.. النفس البشرية قديماً كانت موضوع دراستها الأديان والفلسفة وحديثاً علم النفس.. نشأة علم النفس أحدثت نقلة تاريخية لفهمنا غموض النفس البشرية بشكل أعمق مع تعدد المدارس اللي بتحاول الغوص في أعماق النفس البشرية.

بس مع تعدد المدارس حصل نوع من التيه رغم إنهم نظرياً كلهم صح مفيش تعارض وتضاد كبير.. هو بس اختلاف منظور البحث وتعدد الطابع البشرية تتطلب تعدد المدارس النفسية.. مع تطور علم النفس العصبي وفهم بيولوجيا الدماغ بقى فيه مرجع أثبت نظريات بشكل علمي وشكك في نظريات ثانية ملهاش أساس علمي.. بس ممكن بعدين يكون ليها أساس علمي.. لسة بنقول يا هادي ولسة هيتطور أكثر.

بس عموماً رغم إن المخ معقد جداً لكن بالمجمل المخ ليه تركيب معين الوحدة الأساسية خلايا عصبية يحصل ترابط ما بينهم من خلال إشارات كهروكيميائية من ناقلات عصبية بترددات معينة.. العملية دي بمثابة لغة الخلايا العصبية بتتواصل من خلالها.. والخلل ناتج عن زيادة أو نقص النشاط الكهربائي وكمية الناقلات العصبية.

الناقلات العصبية مختلفة زي الأدرينالين والدوبامين والسيروتونين والكورتيزول والأستوسين والجابا وغيرها كثير ليها أدوار مختلفة تحتاج مقالات لشرحها.. اللي يهمني هنا إزاي نفهم النفس البشرية المعقدة بأسلوب بسيط وسهل وده الغريب.. رغم تعقيدها لكن نقدر نفهمها بشكل بسيط وعميق في نفس الوقت.

فيه مقولة مشهورة وخصوصاً في الأفلام البوليسية عن محقق بيبحث في جريمة من خلال السير وراء خيوط توصله للجاني ومضمونها دور عن المستفيد أو المستفيدين وأكد واحد منهم هو الجاني أو أكثر من جاني مشتركين مع بعض.

يمكن نطبق ده في علم النفس ومن خيط بسيط هيقدر يفسر لنا تعقدات النفس البشرية بشكل عميق.. امشي وراء الخيط أو الخيوط وهتوصلك إزاي تفهم نفسك والناس ببساطة وعمق في نفس الوقت.. الكلام حلو بس إزاي؟!

المشاعر الإنسانية مختلفة لكن ليها جذرين أساسيين والباقي تفرعات منهم.. الأساس الحب والخوف دي المشاعر الأساسية الخام مصدر كل المشاعر الثانية.. بس الخوف مشاعر بدائية والحب مشاعر متطورة. سهل نخاف لكن صعب نحب.. بس لإن العلاقات والاحتياجات البشرية متنشعبة ومعقدة وصعب إشباعها فالإحباط هو تاني مشاعر هتنشأ وهينتج عنها مشاعر كتير أولهم الألم ومن الألم هتبدأ المعاناة البشرية الحقيقية.

عضلة الألم هي جوهر المعاناة الي مبتفرقش بين غني وفقير وراجل وست طفل وعجوز الكل بيتألم لإن الكل أكيد فيه احتياجات مهمة زي الحب ملقهاش أو لقهاها بس خايف يفقدها.. خوف من الناس ومن الذات.. من الماضي والحاضر والمستقبل.. دايماً هنكون محبطين فبالتالي متألين مع فواصل مؤقتة من السعادة حتى الفواصل المؤقتة دي مش متاحة للكل.

من تجربة الألم العنيفة هتنشأ مشاعر الغضب ودي بقى بداية طرف الخيط مفتش كرومبو المشاعر.. كل المشاعر أكيد مهمة بس الجزء العملي الحقيقي بيدأ من الغضب.. الغضب قوته بإنه طاقة جبارة.. الألم بيهد عشان كدا مش هو بداية طرف الخيط.. الخيط الي هيدلنا على بوابات كهوف النفس البشرية هو مشاعر الغضب!

لو ركزنا أكثر على دوافعنا وعلاقاتنا وطموحاتنا هنلاقي العامل الحركي الطاقة الدافعة هي الغضب.. أي علاقة بين اتنين أو أكثر يجمعهم طريقين.. مشاركة الغضب وتعارض الغضب.. اتنين مثلاً بيعانوا من فقر وبishtغلوا في وظيفة مرتبها ضعيف غضبهم ده هيقربهم وهيبقوا أصحاب جدداً أو على الأقل فيه إمكانية يكونوا قريبين من بعض في أي وقت.

لو إتعرفوا على موظف غضبان زيهم من المرتب بس هو يياخد مرتب أعلى منهم فيه مشاعر الغضب هيتشاركوها وفي نفس الوقت هيسقطوها عليه وهيررورها إنه عنده واسطة محظوظ ظلم فوضى .. بس لو واحد منهم عرف يجيب واسطة وقدر يترقى وياخذ مرتب كبير جداً أكثر من الاتنين هنا هتنشأ مشاعر غضب هتلاقي تشارك الغضب هيفتختلف واللي كانوا مرتبهم قد بعض ويتشاركوا مشاعر الغضب هيتهم إسقاط مشاعر الغضب على الأقل من اللي لسة مرتبه قليل وكمان هيتشارك مشاعر الغضب مع اللي كان مرتبه أعلى بس بسبب إنهم الاتنين مترقوش ولد بينهم مشاعر غضب متشابهة.

الحياة مش كدا دايماً أكيد فيه ناس بتفرح بالخير لغيرها بس ده الاستثناء .. فعموماً هي دي اللعبة ممكن اتنين يتشاركوا مشاعر الغضب النهاردة بيقوا أصحاب وبكرة لو مشاعر الغضب اتحولت من مشتركة لتعارض بتتحول للعلاقة لعداوة .. ده سبب فشل العلاقات سواء حب أو صداقة أو مصالح مشتركة.

مثلاً أغلب علاقات الحب في الحقيقة مش حب هي مشاركة مشاعر غضب شديدة وكل ما تزيد مشاعر الغضب وتكون متشابهة ويتم مشاركتها تزود الحب أكثر! .. أو ما يسمى حب؟!

فهنا فعلاً هيكونا قريبين جداً لأن ليهم غضب متشابه ناتج عن إحباطات لإحتياجات متقاربة فمن خلال علاقاتهم هيتهم محاولة إشباع إحتياجات كل طرف لآخر لكن لما ده يفشل نفس اللعبة مشاركة الغضب هتتحول لتعارض الغضب .. علاقة الحب هتتحول لعداوة .. بس ده أكيد مكنتش حب بس ده الحب البسيط مش العميق فممكن نعتبره حب.

الموضوع مش علاقات بس .. الطموحات كلها مصدرها وطاقتها أغلبها نتاج مشاعر الغضب. فالغضب من الفقر والطبقية طموحاته هتتمحور حولين كسب الثروة والصعود الطبقي .. فنان حساس عنده غضب شديد هيكون رأس ماله الغضب هو اللي هيديلو الطاقة للإبداع زي الرسم أو الموسيقى أو الأدب وغيرها من الفنون.

حتى الجمهور كل ما يكونوا بيتشاركوا نفس الغضب هيتأثرو أكثر وهيحصل تلاقي

الإبداع بين المبدع والجمهور.. حتى الطبيب ممكن بسبب وفاة شخص قريب بمرض صعب ولد غضب عنده يتعلم الطب عشان يقضي على المرض مع مرضى تانيين.

لو اتنين في محطة قطر ميعرفوش بعض بيشتكوا زي بعض من الغلاء ومشاكل الحياة ويبتشركوا نفس الغضب هيحسوا بألفة.. بس لو فيه غضب ناتج من الصراع الطبقي والغضب مش متشابه هيحصل نفور.

طلبة المدارس والجامعات لو ركزنا هنلاقي اللي بيجمعهم أكثر مشاعر الغضب.. في الشغل وفي كل حاجة نمشي بس ورا ريحة الغضب لإن فعلاً الغضب ليه ريحة وليه نبرة وملامح في كل حاجة في لغة الجسد هنلاقي إشارات للغضب.. لو مشينا وراها هنقدر نخترق السطح ونغوص جوا أعماقنا لإن ده هيساعدنا نفهم بعض أكثر.. لما نفهم غضبنا مشاعر الكراهية هتقل ممكن منحش بعض بس أكيد مش هنكره بعض أوي.

لأن حتى محاولة فهم غضبنا ده في حد ذاته يعتبر مشاركة مشاعر الغضب.. فلو بينا عداوة فهمنا لغضبنا هيلطف من الغضب ويهديه ومش بس كدا ممكن نوجهه ويكون مصدر طاقة لينا تقوينا مش تضعفنا.. هيحصل مشاركة مشاعر غضب بس مع وعي والفرق كبير.. هيكون فيه قرون استشعار رادار تنبها في أي وقت لو الغضب زاد عن حده أو محاولناش نفهمه إشارة إننا محتاجين نفهمه.

الخلاصة: المشاعر البشرية مختلفة ومعقدة بس المشاعر مختلفة التردد والطاقة وأكبر وأهم مصدر للطاقة هي مشاعر الغضب هي اللي بتدي لحياتنا المعنى والطريق اللي نسعى ليه.. بتدينا طموحاتنا وأهداف علاقاتنا وكم إن أعدائنا أكيد فيه مشاعر تانية بس لإن الغضب عبارة عن طاقة جبارة خام تقدر تتحد مع أي مشاعر تانية وتديها الطاقة.

مثلاً مشاعر الغضب القوية لو اتحدت مع مشاعر كراهية هتتسأ عداوة شديدة أكثر بكثير لو مشاعر الغضب كانت قليلة.. نفس النقطة لو مشاعر الغضب القوية اتحدت مع مشاعر الحب حتى لو سطحية هتديها قوة جبارة ومجرد ما الغضب يقل هيحصل الفتور أو يعاد توجيهه وتتحول لعداوة.

عشان نفتش ورا المشاعر محتاجين خط درامي لو مشينا وراه هنفهم دوافعنا وأعماقنا مش عشان نفضح عيوب غيرنا بالعكس ده هيزود الغضب مش هيلطفوا.. ده عشان نعرف إننا كلنا بنتألم اللي بتحبه بيتألم واللي بتكرهه بيتألم.. علامات الغضب واضحة جداً دايمًا مفضوحة صعب جداً كتبت مشاعر الغضب.. هتظهر في نظرة لمسة نبرة صوت طريقة مشي طريقة كلام لغة الجسم كلها لو ركزنا هنلاقي علامات الغضب.

لو مشينا وراها وتبعنا خيطها هنفهم مين الجاني الحقيقي.. سبب الغضب الحقيقي اللي بيخلي علاقتنا تفشل.. حياتنا تكون أصعب وأكثر كآبة.. صعب جداً ده يحصل دلوقتي لأن كمية الغضب اللي جوانا أعلى من إننا ندخلها نطاق الوعي والتفكير والتحليل.. الغضب دايمًا ردود أفعاله سريعة وتلقائية.. مهها كانت مشاعر مؤلمة بس كونها تلقائية ده بيكون بديل عن معضلة الحرية.. إن الغضب يحررنا أحسن بالنسبة لناس كتير عن فضاء الحرية ومسئوليتها.

مجرد ما تعيب أو تشوف حد تعيب.. سواء قريب منك أو عدو ليك.. ابحث عن الغضب جواك وجوايا وجوانا كلنا.. لما نقدر نحس ونفهم ألمنا وألم غيرنا هنا هتبقى بداية اختراع جديد لسة مش منتشر أوي لأنه صعب جداً.. الاختراع ده هو القدرة على الحب.. بس الحب العميق مش السطحي.. لو الإنسان قدر يتعلم إزاي يجب مش هيجتاج إن الغضب يكون مصدر طاقته.. لأن طاقة الحب أضعاف طاقة الغضب ومكتفية بذاتها مش بتحتاج للغضب يكون مصدر طاقتها.. لكن طاقة الحب لإنها متطورة جداً لسة مش ملائمة للفترة التطورية اللي بتمر بيها البشرية.

لإننا في عصر الغضب مش عصر الحب.. بس مش بعيد مع الوقت تتغير الحدودة والقصة واللعبة.. بدل ما ندور على بداية خيط الغضب.. ندور على بداية خيط الحب.. بس هنا هنوصل لكهوف جديدة لسة موصلناهاش كثير.. فيا ترى إيه اللي هيبكون جوة كهوف الحب؟! مش هنعرف أكيد في زمننا بس المهم إن هيجي عصر والبشرية تقدر تدخل كهوف الحب بس العميق.. العميق أوي.. بس ده هيحصل إمتى؟! للأسف محدش لسة عنده الإجابة بس الأكيد إنها هتكون تجربة استثنائية ومحورية هتغير تاريخنا

البشري والبداية أكيد هتكون إن تكوين المخ الإنساني هتظهر ليه قدرات جبارة ملهاش حدود.

البلاسيبو والنوسيبو

طبيًا مصطلح البلاسيبو معناه العلاج بالوهم والنوسيبو المرض بالوهم.. مجموعة من المرضى بأمراض مختلفة لما يياخدوا دواء وهمي يحصل تحسن ويتم العلاج رغم إنه دواء وهمي محبوب سكر مفيهاش أي مواد طبية فعالة.. بس في نفس الوقت مرضى تانيين ميحصلش تحسن بعد تناول الدواء الوهمي وفي الحالتين مش بيتم إبلاغ المرضى إنه دواء وهمي.. نفس النقطة بتنطبق على العمليات الوهمية.

بيتم عمل عمليات وهمية فتح بطن المرضى مع عدم القيام بأي عملية وقفل جرح البطن مرة ثانية ويحصل فعلاً تغيير أشبه لو كانت عملية حقيقية.. فمع إجراء التجارب تم التوصل لنتيجة إن تأثير الدواء الوهمي بيكون على نسبة ٢٠٪ من المرضى.

هي نسبة تعتبر كبيرة جداً وتفسر غرائب كثير بيتم اعتبارها كمعجزات زي اللجوء للطب البديل والعلاج بالأعشاب والطاقة والحجامة اللي تأثيرهم طلع بسبب البلاسيبو.. والنوسيبو نفس المضمون بس بشكل معكوس لأن لو دواء وهمي اعتقاد المريض إنه مضر هيسبب ضرر ممكن في الحالات القصوى للموت لو تم اعتباره أنه سموم مثلاً وفي حالات ثانية قراءة نشرات الأدوية وخصوصاً الأعراض الجانبية لبعض الناس بتسبب حدوثها فعلاً على الرغم لو متمش قرايتها مكنتش حصلت بسبب الرغبة الشديدة في عدم العلاج ورفضه وحدوث الأعراض الجانبية مبرر قوي للتوقف عن العلاج.

فمن الناحية العلمية التفسير إن الإيمان القوي بتأثير معين بيتج عنه تغيرات في الناقلات العصبية في المخ اللي بتقوم بمسكن للآلام أو علاج مؤقت أو مضخم للآلام وضرر مؤقت.. عموماً ده دوره ميزيدش عن نسبة ٢٠٪ ومبيعالجش الأمراض الصعبة وعلاجاته مؤقتة وبتعتمد أكثر على قابلية المريض للإيحاء ومدى إيمانه بالطبيب والدواء بالعلاج وكل ما يزيد الإيمان يزيد درجة العلاج والعكس كل ما يتم الخوف الشديد من الضرر مع تأثير النوسيبو يحصل الضرر فعلاً رغم إن مفيش مسبب طبي.

طبعاً حصل ضجة جامدة في كيفية وفهم آلية عمل الدواء الوهمي وجدل أخلاقي هل عدم إبلاغ المريض بأنه يتناول دواء وهمي يعتبر ضد أخلاق الطب المهنية ولا لاً.. وأطباء كثير رفضوا العلاج بالوهم بالبلاسيبو.. بس عموماً لحد دلوقتي لسة بتتم أبحاث في كيفية عمل البلاسيبو والنوسيبو ومع الوقت هنقدر نفهم أكثر.

بس لحد اللحظة اللي قدرنا نستنتجها إن الإيحاء بيغير في كيمياء المخ بنسبة ٢٠٪ من البشري تقريباً.. يعني المعتقدات والأديان الإيحاء بيها بتدعم الإنسان نفسياً.. لو مريض بيتناول حتى أدوية حقيقية مش وهمية لكن مع إيحاء شديد ورغبة في العلاج ده يساعد في إفراز ناقلات عصبية بتساهم في العلاج أكثر.. وعدم الإيحاء بالعلاج حتى لو كانت أدوية قوية يسبب فشل العلاج أشبه بتأثير النوسيبو.

فالإيحاء بالإيجاب أو السلب بيغير مخك.. فلو وسعنا المنظور وكبرنا العدسة هنلاقي تأثير البلاسيبو والنوسيبو في كل حاجة في حياتنا وإن البشر عموماً سبب تقدمهم وبقاءهم على قيد الحياة وعدم انقراضهم زي حيوانات تانية أو أجناس بشرية تانية سابقة زي النياندرتال وبقاء جنسنا البشري الهوموسايبان سببه في جزء كبير منه للبلاسيبو والنوسيبو وطبعاً هو سبب قيامهم بحضارات متقدمة جداً ومتطورة مع أسباب تانية أكيد لكن الأوهام والخرافات والأساطير كانت السبب الأكبر والأهم.

فمثلاً الطب القديم كان عبارة عن علاج بالأعشاب مع تعازيم وطقوس سحرية بتعالج فعلاً رغم إن ممكن الأعشاب متحتويش على المادة الفعالة للمرض المطلوب علاجه.. فمن غيرها كان أغلب البشر ماتوا نتيجة لعدم تقدم الطب عند الإنسان القديم.. بس بالإيحاء بالقوى السحرية والتعازيم والطقوس والعلاجات القديمة يساهم في العلاج.

مش بس كذا الإيحاء بغضب الآلهة بالنسبة للإنسان القديم إنه هيكون بمثابة النار والعقاب لمتتهك القوانين الأخلاقية والمجتمعية والدينية بي فعل تأثير النوسيبو كعقاب وبمثابة تحقيق للشوابة والعقاب بشكل ذاتي مش بس كعقاب وثواب خارجي.

هنالقي برده تفسيرات لظواهر غريبة زي التنجيم والعرافة والسحر والتهائم والأحجبة وقوانين الجذب كلها تطبيقات على البلاسيو والنوسيو.. حتى في الحروب الإيوان بمعتقدات معينة بتدي قوة أكبر لجيش عن جيش آخر معندوش معتقدات ليها نفس القوة فمخياً مبيتمش إفراف الأدرينالين بالقوة الكافية اللي تدي للجنود طاقة أكبر وعدوانية أشد تساهم في التغلب على الجيش الآخر.

الحضارة المصرية القديمة مثال واقعي وقوي جداً عن تأثيرات البلاسيو والنوسيو.. الاعتقاد بالخلود عموماً أدى طاقة جبارة للمصريين القدماء انعكست في كل المجالات من سياسات وأديان وعلوم وفنون.. إدى ثقة هائلة لفهم قوانين الكون واستغلالها عقائدياً زي الأهرامات مثلاً إنك تحول مفهوم الإيوان بالخلود والإيوان عموماً بشكل قوي جداً مع الثواب والعقاب ما بعد الموت فالأهرامات مثال حي على قوة المعتقدات المصرية القديمة وإنها خالدة لحد دلوقتي مش بش معتقدات إيوانية لأ كان ليها إثبات واقعي.

فمن هنا مينفمش نعتبر الإيوان بالأساطير القديمة وتعدد الآلهة إنها أوهام زائفة.. لإن زي ما العلاج بالبلاسيو مش مجرد العلاج بالوهم.. فنفس النقطة الإيوان بالأديان القديمة المحرك الأساسي لطاقت الإبداع والحامي والضامن لتحويل المعتقدات لواقع يدعم الحضارة ويضمن استمرارها.

فنفس النقطة عند كل إنسان.. عصرنا بيعتبر الأوهام مضرة وبقايا ومخلفات لمعتقدات قديمة عفى عليها الزمن.. بس التخلي عن الأوهام في حد ذاته مش حل.. لإن الإنسان ميقدرش يعيش من غير أوهام.. الأوهام هي اللي بتدي الطاقة والمعنى للحياة بس المهم إيه نوعية الأوهام وكيفية تطبيقها وانعكاسها في السلوك.

فلو شخص عنده أوهام معينة بيعتبرها أحلام وطموحات وسعى ليها بتدي لحياته معنى وهيكون دائماً في حالة حركة ومهما أحبط وفشل هيقوم تاني طالما قوة الأوهام والإيوان بيها زي تأثير البلاسيو هتديلو اللياقة والمرونة والصلابة للاستمرارية.. فممكن

هنا الإيمان بالوهم يكون مفيد جداً مش مضر.. بس في نفس الوقت ده ممكن فعلاً يكون مضر وخصوصاً تحت تأثير النوسيو اللي ناتج عن مشاعر الخوف الشديدة.

فيايه الدور اللي بيقوم بيه البلاسيو والنوسيو من ناحية المشاعر!؟

إحنا بنحس بمشاعر مختلفة ومعقدة من حب وكره وخوف وقلق وغضب وفرح وحزن وسعادة وكآبة وملل ونشاط وغيرها من المشاعر المختلفة.. بس في نفس الوقت عشوائية وفوضوية وده يبسبب تيه وتشتت وتقلبات مزاجية رهيبه.. فلو اعتبرنا المشاعر عبارة عن خطوط غير منتظمة متفرقة.. فلو الخطوط دي إتجمعت حوالين مركز بيجمعهم ويخليهم يتحدوا بيحصل تكثيف للمشاعر.. هنا ده بيتم من خلال الإيمان عموماً بجمع أشكاله وبالإضافة للعلوم والفنون والآداب.

فيلم مثلاً نبدأ نتفرج عليه بمشاعر مشتتة مع الجو العام للفيلم من صورة وصوت وقصة وموسيقى تصويرية وصراعات درامية مع الوقت وزيادة إيقاع الفيلم مشاعرنا بتتكثف وبنحس بمشاعر مختلفة أعمق مهما كان نوع المشاعر متممة أو مخيفة طبقاً لنوع الفيلم بس طالما الفيلم معمول بحرفية وحساسية عالية بيكتف مشاعرنا العشوائية الفوضوية لمشاعر مكثفة ومنظمة.

فينفس المضمون دور البلاسيو والنوسيو إنه يكتف المشاعر ويخليها متحدة متناغمة مهما كانت معقدة وبتحتاج دايماً لقصة حدوتة تكون مقفولة عشان تكثيف المشاعر يكون أكثر وأكبر وهنا بتظهر فائدة الفنون والخيال والأحلام.. فمهما كان نوع المشاعر تكثيفها تجربة شعورية مثيرة واستثنائية.. ففيلم رومانسي أو أكشن أو فانتازيا أو خيال علمي أو رعب كلها تنوعات عن مضمون واحد جوهر واحد تكثيف للمشاعر بشكل مقفول بتاخذ صورة دراما من قصة وحدوتة.

فإحنا لسة في البداية ولسة علمياً مفهمناش أكثر آلية عمل البلاسيو والنوسيو بشكل أعمق من منظور بيولوجية الدماغ.. بس الأكيد إنهم النعمة الربانية اللي من خلالها نقدر نخلق المعنى لحياتنا ومع التجربة الشعورية المكثفة بنحس بمشاعر أعمق بتخلينا نعيش

المعنى فعلاً ونقدر نتحمل صعوبات الحياة.. لأن الإيمان يغير مخنا اللي هيكون نتيجته يغيرنا ويغير حياتنا.. إما للأحسن أو للأسوأ ده نتاج درجة إيماننا ونوعه.. مقولة صدق حلمك هي هي تأثير البلاسيبو ونبوء ذاتية التحقق وتأثير بجماليون نفس النقطة.

فالإيمان نعمة كبيرة حتى لو كان إيمان بأوهام وأساطير بس إنسان من غير إيمان هيبقى إنسان فارغ خاوي داخلياً من غير روح من غير معنى من غير حياة إنسان ميت بس الإيمان عمومًا هو اللي بيدي لحياتنا المعنى والجمال والحيوية ترياق لكل مشاكلنا وصعوبات الحياة.

فراغ في الهوية

الطفل يتولد بدون هوية محددة ومستقلة لكن مع الوقت يبتدي بالتدرج بالشعور بالهوية والاستقلالية بس أغلبنا يبنشأ عنده فراغ في الهوية.. شعور شديد بالفراغ الداخلي والخواء والاعتراب عن الذات والعالم.. فالحل الأسهل والمتاح اللجوء للهويات الجاهزة والمعلبة وهشرح بعض الهويات الجاهزة والمعلبة مش بس بتكون هوية بديلة لأ كمان بمثابة طريق ورؤية للعالم وأسلوب للحياة يملئ الفراغ والخواء الداخلي بهويات داعمة خارجيًا بس في نفس الوقت يفضض نفس الوقت مجرد هويات زائفة غير حقيقية وغير مستقلة تشبع احتياج الفرد للتفرد والتميز.

عبادة الأجداد:

من أشهر وأقدم الهويات الجاهزة والمعلبة عبادة الأجداد اللي بتأخذ أكثر من شكل بس الجوهر واحد.. ممكن تكون كنموذج مصغر الأسرة والعائلة سواء الانتماء للأسرة من أب وأم وأخوات أو للعائلة من الأعمام والخالات وأبناءهم.. أو كمؤسس لأسرة جديدة بالزواج وإنجاب الأبناء.

فالانتماء لاسم الأب والعائلة مع المشاركة بإنجاب أبناء يحملوا نفس اسم العائلة.. فانتفاء الفرد للأسرة والعائلة بتندي هوية جاهزة وعميقة في نفس الوقت بسبب روابط الدم والجينات بس رغم كدا سطحية لإن بتخلي الفرد جزء من مش مستقل عنه.

من امتدادات عبادة الأجداد غير الأسرة والعائلة هي القبيلة بتقوم بنفس الدور بس بشكل أوسع يمكن أقل قوة من روابط دم الأسرة والعائلة بس شكل أشمل وأكثر عددًا بتخلي الإحساس بالانتماء والهوية البديلة أكبر.

فعادات وتقاليد الأسرة والعائلة والقبيلة هي المرشد وتوفر الشعور بالاحتواء والانتماء والفخر.

الوطن:

هوية الوطن هوية حديثة عموماً بالنسبة لتطور البشرية ومرتبطة عموماً بنشأة الحضارة زي حضارات بلاد الرافدين و الحضارة المصرية القديمة وحضارات بلاد الشام وغيرها.. قبل نشأة الحضارة مكنش فيه مفهوم للوطن والقومية كان الموجود وقتها مفهوم القبيلة سواء متنقلة بدوية أو ريفية مستقرة في القرى.

هنا الشعور بالهوية بقى أشمل وأعم بس في نفس الوقت ميلغيش الهويات القبلية وعبادة الأجداد.. الانتفاء للوطن يملئ فراغ الهوية بشكل أشمل وأكبر بس في نفس الوقت يعتبر هوية بديلة مش منفردة ومميزة.. بس رغم كذا هو أساس الحضارة والتطور البشري.

مشاركة عدد كبير من المواطنين مع اختلاف توجهاتهم ومعتقداتهم يتشاركوا الأرض والثقافة والمصالح المشتركة بيكسر حدود القبيلة لحدود أوسع وأشمل منها بتنشأ الفنون والعلوم والآداب من تشارك وتشابك العلاقات وده ميمتعش بتبادل العلاقات مع مواطنين من أوطان تانية بيدعم الثقافة وتطور العلوم والفنون.

الدين:

الأديان عموماً أقدم من مفهوم الأوطان والقبائل.. مفيش تجمع بشري من آلاف السنين مكنش له آثار تعبر عن معتقدات دينية بدائية وخصوصاً معتقدات وأديان ليها علاقة بالموت وبتأخذ أشكال منظمة ومعقدة لطرق دفن الميت بشكل محدد ومعاه طقوس بدائية.

من وجهة نظري تحول البشرية من تجمعات من البشر بعدد محدود لتجمعات أكبر وبذرة تكون القبائل والقرى والمدن العامل الأكبر ليها هو الأديان هي أكبر وأقوى عامل يجمع البشر ويربطهم بروابط قوية أقوى من روابط الدين والقبيلة عشان كذا كل قبيلة وكل وطن لازم يكون معاها أديان داعمة ليها وتقوي معاها الترابط بين البشر.. مع تطور الأديان بيكون معاها تطور للحضارات وبيزيد اتساع المدن وتعقد وتشابك العلاقات بين

سكان المدن وحتى بين سكان الأرياف.

علاقة سكان وطن بأفراد وطن آخر في الأغلب بتكون مفيدة بسبب تبادل ثقافات بتقوي معرفة الإنسان بالحياة بس الوضع مش إيجابي دايماً ممكن يكون أعضاء وطن قوي يحترق أعضاء وطن أضعف والعكس.. سكان مدن يتعالوا على سكان القرى.. فالعلاقات عمومًا مركبة مش بسيطة.. والعلاقات بين أديان تعدد الآلهة كانت علاقات سلمية وكم إن تبادلية ممكن يتم دمج الآلهة أو نسخهم مع استبدالها بأسماء محلية.

لكن مع ظهور الأديان السماوية الانتماء للأديان أخذ شكل مختلف.. الانتماء لكل دين بيكون شمولي بيعتبر الدين بيحتكر الحقيقة المطلقة.. فكل أعضاء دين شافين إنهم الأفضل والاستثناء اللي هيدخلوا الجنة عكس باقي البشر مصيرهم النار.. فالهوية الدينية هنا شمولية وعدوانية أكيد مش لكل الناس بس الأديان وتعدد التفسيرات والتأويلات ولدت فئة متعصبة متوحدة مع الهوية الدينية خلقت تضخم نرجسي ديني حتى أهم من الانتماء الوطني.

الدين هنا أهم من الوطن وأهم من الأسرة والعائلة.. ده سبب يتم استغلال الأديان السماوية سياسياً واتهامات جاهزة للمختلفين في الآراء بالكفر والزندقة والإلحاد والهرطقة.. فالعلاقات بين الأديان المختلفة مبقتش علاقات سلمية زي علاقات الأديان التعددية ببعضها.. حتى داخل الدين الواحد بقت العلاقات أصعب.. بس ده مش مع على كل الكل طبعاً.. بس متعصب ديني واحد ضمن مجموعة من الناس المتسامحين وجوده خطر لأنه ممكن يكون بؤرة للكرهية والصراعات والعدوانية.

فالهوية الدينية هوية شمولية مش جزئية.. مبقتش هوية وطن محدد من ضمن أوطان مختلفة.. هوية قبائلية عشائرية من ضمن عدد كبير من القبائل والعشائر.. هوية جزئية عمومًا تعبير عن التنوع والاختلاف.. أما الهوية الدينية بالنسبة لناس كتيرة هوية شمولية احتكارية استثنائية تكره التعدد والاختلاف لدرجة تغطي وتلغي تعاليم الأديان اللي بتوصي بحب الجار والآخر وقبول الاختلاف.

لأن تعدد التأويلات والتفسيرات بيتم استغلالها كدعم نرجسي بهوية شمولية بيتم استخدامهما للشعور بالتفوق النرجسي واحتكار الحقيقة المطلقة واحتكار العلاقة مع الإله.. وبأقل أعضاء الدين بتنشأ معاهم هويات متسامحة أكثر تقبل التعدد والاختلاف بس صوتهم وتأثيرهم أقل من الصوت العدواني التسلط.

الوظيفة:

كل مجتمع وكل مدينة أو قرية فيه وظائف تعتبر الجديرة بالاحترام أكثر من وظائف ثانية وده ممكن يتتج عنه تضخم نرجسي لممتنين وظائف محددة مع احتقار والتقليل من ممتنين وظائف ثانية.. ده طبعا بيخلق علاقات صعبة وغير سلسلة ومن هنا بتنشأ الطبقة.

الطبقات الاجتماعية:

الإنسان البدائي في البداية كان بيعيش في تجمعات بسيطة بيجمعهم المصالح المشتركة.. بس مع التعقد ونشأة القبائل نشأت هنا الحاجة لسلطة حاكم شيخ للقبيلة رأس هرم الطبقة.. كل ممتن مهنة ليها احتياج أكبر لأعضاء الكبيرة زي أصحاب القوة الجسدية اللي يقدرُوا يدافعوا عن القبيلة والأمهر في الصيد أو الزراعة هيكونوا طبقية وهما في رأسها ومع ناس ثانية زي ممثل الدين البدائي الشامان.. وده بيتمتد بالوراثة فالتحويل من التفوق الطبقي نتيجة للمهارات والقدرات بالوراثة سواء كان مع مهارات وموهبة أو انعدام مهارات ومواهب لكن استغلال وراثي للأهل ومناصبهم.

بس الفروق الطبقة في المجتمعات القبلية البسيطة أقل كثير من الفروق الطبقة في المدن الكبيرة.. فممتني المهن المهمة والمطلوبة مع أبناءهم هيكونوا طبقة عليا وبالتدرج السفلي باقي الطبقات حسب وظائفهم وأهميتها مع أبناءهم اللي في الغالب بيتمتحنوا نفس مهنة الأب.. فكل طبقة هتولد هوية بس لو بالاستحقاق بس الوضع هيكون أفضل كثير بس مع الوراثة سبب ظلم مجتمعي اللي منه سبب شعور الطبقات العليا بالتفوق وخصوصاً الأبناء بالوراثة منعومي الموهبة بالهوية المتفوقة المجانية.. مع غيرة باقي

الطبقات وإحساسهم بالظلم.

مع المدن المليونية الطبقيّة هتأخذ أشكال معقدة أكثر وهينشأ منها فراغ عميق في الهوية والته والاعتراّب.. كل ما يزيد التعقد بيزيد الإحساس بالفراغ ومهما كان نوع الهوية عمرها هتقدر تسد الفراغ وتشبع الاحتياج لهوية يدرك من خلالها الفرد علاقته بنفسه ومع الآخر.

كل الهويات اللي تم ذكرها مهمة جداً سواء كانت عن استحقاق أو مجانية جزء من تطورنا البشري.. بس مع تعقد الحضارات وصلنا لطريق مسدود من تعارض الهويات وصراعاتهم الفتاكة.. بسبب تزايد العدوانية والشعور الدفين بعدم الأمان.. فحضارتنا البشرية في عنق الزجاجة.. الهوية الفردية مش الجماعية هي الخلاص البشري رغم صعوبة تحقيقه.

كل شخص ليه هوية مستقلة متفردة مش مرتبطة بهويات خارجية رغم عدم إلغائها بالكامل لكن درجة التمسك بيها هتكون في أقل درجة.. فهويات القبليّة والقومية والدينية والطبقيّة والوظيفية جزء من هوياتنا بس الجزء الأكبر تفرد الذات وده تحقيقه صعب جداً بسبب اشتراط وجود نضج نفسي متطور مع وعي بالذات عميق مع ذكاء عاطفي مبدع اللي هيتنتج عنه خفض رغبة التفوق والتعالى على الآخر واستبدالها بتطور الشخصية والوصول لأقصى قدر من كمالها وتحقيق خصوصيتها.

من هنا هينشأ القبول بالآخر واحترام فردية واستقلالية كل فرد آخر مع احترام كل المعتقدات والأديان والفروق الطبقيّة هتكون في أدنى درجاتها.. مش هتقول الحياة هتكون جنة ولا يوتوبيا بس ده هيكون احتياج عام ومصيري لإن الهويات الجاهزة المعلبة اللي كانت تنفع مع عصور قديمة صعب جداً تنفع دلوقتي بنفس الدرجة.. فالهوية الفردية الأصيلة هي المطلب الأساسي في عصرنا الحالي وصراع الهويات الجاهزة المعلبة اللي بيحصل دلوقتي مسبب بشعور بالغرابة.. الكل غريب عن الثاني في حالة صراع وتنافس مع الآخر وكل علاقة صداقة أو حب مع اهتزاز ميزان المصالح وعدم اتزانه

بيحول العلاقات المتحددة متقاطعة المصالح لعداوة وصراع.

لكن مع الهويات الفردية الأصيلة المتفردة لو زادت بين الناس هيقل الاحتياج للصراع والتنافس الي هو ناتج عن مشاعر قلة ثقة في النفس وغيره وحسد وعدوانية وهيزيد الإحساس بالثقة بالنفس والرغبة في التعاون والإبداع وقبول الآخر والقدرة على الحب العميق والتفكير المنطقي المبدع.. أكيد ده مستحيل يحصل دلوقتي ولا حتى في المستقبل القريب بس الأكيد دي المهمة اللي مطلوب إنجازها من الإنسانية عشان يتطوروا ويوصلوا أكثر للكمال البشري لإن عدم تحقيق المهمة هيخلي حياتنا كبشر عبارة عن جحيم لا يطاق يمكن يكون بداية التدمير الذاتي والانتحار الجماعي.

التواضع والحدود الإنسانية

الإنسان البدائي وجد نفسه في أحضان الطبيعة محدود القدرات الجسدية بحيث وجود مخلوقات أقوى منه وأكبر حجماً منه وحجم العالم المحيط بالمقارنة بيه يكون قزم نحيل ضعيف.. بس الطبيعة البشرية الغريزية هي المرشد له ومن ناحية الغذاء هو كائن نباتي ولحمي حيواني يتغذى على النباتات والحيوانات.

ده عشان يحصل محتاج الحيلة والذكاء لفهم قوانين الطبيعة من زراعة وابتكار طرق للصيد تكون بديلة عن ضعف جسمه.. فالإنسان هنا وجد رغم ضعفه جسده وحدوده اللي بتحد قوته هي نفسها مصدر عظمتة وعبقريته.

لو افترضنا الإنسان له جسد قوي ومخالب قوية وسرعة زي الأسد مثلاً هيكون الصيد له سهل لأن حدوده واسعة وقدراته قوية.. أما وجود الحدود لتأكيد على ضعفه أجبره إنه يحترم قوانين الحياة ويفهمها وبالحيلة والذكاء يقدر يعوض ضعفه وحدوده بالعقل اللي قدراته غير محدودة وغير مكتشفة.

من أهم أسباب تقدم الوعي البشري وتطوره إدراكه بالموت.. أكيد فترة كبيرة من تاريخنا البشري الإنسان عنده معرفة بأنه هيموت زي غيره ما بيموت.. اللحظة الفارقة اللي أقصدها لحظة إدراكه وتساؤله يعني إيه موت وإيه بعد الموت وهنا بذرة تكون الأديان.

فإدراك الإنسان إن له جسد محدود مهما كان قوي في مرحلة الشباب هيحصل له ضعف وهرم وفي النهاية هيموت.. مع ملاحظة دورية الحياة والموت في كل ظواهر الحياة استنتج إن فيه حياة بعد الموت.. فرغم تأكيد حدوده بأن الجسم له آخر وهيموت إيمانته بالخلود إداله قوة عظيمة جبارة.

مع استمرار الحياة وتعدد الأديان كلها بتعالج نفس النقطة.. فظهر احتقار الجسد

وتقدّيس الروح الغير مرئية ساهم أكثر في تحالف الإنسان واتحاده تحت راية الدين اللي هو ميزان تكون المجتمعات والدولة ومصدر قوتها.. بس المشكلة هنا احتقار الحدود البشرية وتمجيد القوي الغيبية والاحتياج للمعجزات ونشأة الخرافات.

التفكير عمومًا عقلي في كل الأوجه رغم ظاهرًا بيظهر أنواع من التفكير الغير عقلي وخرافي لكن لو قربنا شوية هنلاقي التفكير دايماً عقلي منطقي.

النوع الأول: عقلاني منطقي سببي وهنا ده بداية العلوم جوهره وشرطه الأساسي احترامه للحدود البشرية وخصوصًا حدود الجسم البشري.. عمرك ما هتقدر تفهم جسمك ونفسك والعالم من غير ما تفهم تشريح الأعضاء ووظائفها المختلفة مع معرفة حدود الإنسان لتلقيه المعرفة من الحواس والشعور والعقل.

النوع الثاني: عقلاني منطقي سببي بس الفرق هنا هنضيف عليه استثناء.. يعني عقلاني منطقي سببي بس في لحظات معينة يحصل استثناءات زي المعجزات وخرق قوانين الطبيعة بشكل مؤقت.. زي مثلاً علاج الجسد بشكل علمي لكن لكون العلاج بطيء ويحتاج لوقت تظهر الرغبة في كسر قواعد السببية ورفض الحدود البشرية في سبيل شفاء إعجازي من خلال السحر والتعزيات والتواصل والدعاء مع قوى غيبية.

هنا بعد ما ده يحصل هيتم الرجوع مرة ثانية لقوانين السببية لكن من وقت لآخر هيتم اللجوء لكسر قوانين المنطق والرغبة في تجاوز الحدود البشرية.

الشرط اللازم لتحقق التفكير العقلاني المنطقي السببي في كل الحالات التواضع.. التواضع هنا لقبول حدود الجسد والمعرفة والقدرات البشرية مع استغلال القدرات الموجودة فعلاً اللي في نطاق حدود الجسد من خلال المخ والقدرات العقلية والحواس الخمسة.. التواضع لقوانين الحياة القوانين الإلهية اللي خلق بيها ربنا الحياة وأوجدها في كل المخلوقات والموجودات.

أما النوع الثاني من التفكير العقلاني السببي لكن مع استثناء ده ناتج عن غرور ونرجسية وشعور شديد بالنقص والرغبة العارمة في التفوق لكن بشكل طفولي أناي..

من رأيي هنا الإلحاد الحقيقي بربنا.. الإيمان بالمعجزات والغيبيات هو قمة الإلحاد مهما كان المعلن الإيمان.. والأغرب أي حد أعلن إنه ملحد لكن مؤمن بالسببية المطلقة بدون استثناءات إعجازية هنا قمة الإيمان بربنا!

لأن الكون كله مخلوق بناء على قوانين دقيقة ومعقدة جداً ومنظمة وأي معجزات ده بيكسر السببية بيلغي القوانين حتى لو بشكل مؤقت لأن بيدل على عبثية وفوضوية متصدرش من خالق عظيم.

فلو فيه أي ظواهر غير متوافقة مع قوانين الطبيعة ده ميلغيش السببية بالعكس ده تأكيد لحدودنا وحدود العقل البشري وده هيخلق التواضع والرغبة في فهم قوانين الكون أكثر وهنا هنقدر نفهم ربنا أكثر وأكثر.

فباختصار مش مهم أنت معلن إنك مؤمن بربنا ولا لا المقياس الحقيقي احترامك لمحدوديتك البشرية وعظمة الكون وقوانينه الدقيقة المعقدة اللي احترامنا ليه وتواضعنا في فهمها في نطاق حدودنا البشرية وبتنتج عنده فعلاً فهم أعمق للكون وهنا قمة الإيمان سواء قوانين طبيعية أو نفسية كل حاجة حوالينا ليها قوانين وإحنا الوسيلة الوحيدة لفهم ربنا هو فهم قوانينه واحترام السببية.

أما الرغبة الدائمة لكسر السببية واستثناء إن قوانين الحياة متطبقش عليك أو على أي حدث تاني في سبيل الشعور بالقوة الوهمية والنرجسية المرضية على شكل معجزات وخرافات وقوى باراسيكولوجية ده قمة الإلحاد وجحود الإنسان بالخالق اللي إدالو الملكة اللي يقدر من خلالها يفهم نفسه والكون وربنا اللي هي جسده وحدود جسده هي الشرط اللازم لكل تقدم اللي من غيره عمر ما البشرية كانت هتطور ولا كان هيبقى فيه علوم وفنون بتقربنا من ربنا أكثر وأكثر.

و فعلاً كل تطور وعبقرية ظهرت في أي إنسان فيه عامل مشترك أساسي وهو التواضع وقبول الحدود والضعف البشري من غيرها عمره ما كان يقدر يفيد البشرية.. ده أهم قوانين الحياة.

المكاسب الثانوية

كلنا لينا احتياجات سواء غريزية أو نفسية لكن تعقد الحياة بتمنع إشباع أغلب احتياجاتنا وده يبسبب ألم رهيب عشان كدا ربنا خلقنا دايمًا بخرطة بديلة ومكسب ثانوي نقدر نحقق ويكون إشباع بديل عن الاحتياجات الأساسية المحبط لإشباعها.

الحضارة عمومًا مبنية على المكاسب الثانوية من غيرها مكانش بقى فيه حضارة وكان ممكن جدًا انقراض الجنس البشري.

فيه نوعين من الطاقة.. طاقة الحياة وطاقة الموت.. إحباط طاقة الحياة هيسبب اللجوء لإشباع بديل لطاقة الموت.

طاقة الحياة:

فطرتنا كبشر في الأساس العمل على إشباع طاقة الحياة اللي هي الحب والعطاء والخير والإيثار والإبداع والتطور والانتفاء والاحتياجات الغريزية السوية بدون إفراط ولا تفریط زي الأكل والشرب والجنس.

طاقة الموت:

جزء من فطرتنا كبشر إن في حالة إحباط طاقة الحياة أو تهديدها بيتولد طاقة موت تدميرية عدوانية خالية من حب الحياة والانتفاء ليها.. النظرة للعالم من منظور ضيق جدًا فيغلب التشاؤم والاكئاب والأمراض والاضطرابات النفسية.. فمثلا إنسان محب للخير والعطاء لو حياته اتهددت كوسيلة للدفاع عن نفسه ممكن يتحول لقاتل.. صحيح إنه قتل مسبب ومش بيعاقب عليه القانون لأنه دفاع عن النفس بس ده ميمنعش إنه قتل.

فسبب الفشل الأكيد لطاقة الحياة في إشباع الاحتياجات الأساسية لإن الحياة معقدة ولإن أغلبها تحتاج لآخر ولناس تانية ولمجتمع كمشاركة لإشباع الاحتياجات وده يبسبب تعقد العلاقات الاجتماعية والإنسانية لاختلاف الأهداف ونوعية الاحتياجات..

فلاحتياج للحب مثلاً كعطاء ممكن ميتحولش لاستقبال الحب من الآخر اللي ليها أهداف أخرى للحب.. أو الجنس أو المصالح المشتركة الأساسية صعب يكون فيها تقاطع في المصالح المشتركة الأساسية اللي بينوب عنها مصالح مشتركة ثانوية.

من هنا بتنشأ الحيل الدفاعية الفرويدية وألعاب الدراما لاريك بيرن وكاربان اللي تهدف لقلب الآية وتحويل كل فشل وخسارة وإحباط والشعور بالنقص لمكسب ثانوي.

شخص غير قادر على الحب يقلب الدفة إن مفيش حب وإنه وهم.. شخص فشل في الانتماء والقدرة على العطاء يتحول لشخص أناني متمحور حول ذاته وإن العالم مكان قبيح وإن الكل أنانيين.. فكل الشرور الداخلية هيتم إسقاطها على الخارج.

شخص فشل في تطوير شخصيته وذكاءه ورؤيته للحياة والكون يكون ضد أي إبداع واللجوء للطاعة العمياء لرجل دين أو فيلسوف أو حكيم فالحياة بسيطة وكل الأسئلة إجابتها في كتب الأديان بدون الحاجة لمجهود أو ذكاء عقلي.

عضلة الألم هي أكثر مثال عميق ومتكرر للمكاسب الثانوية.. الألم البشري قدر كلنا بتألم وهنتألم دايبا.. ممكن الآلام تكون جسدية أو نفسية أو الاتنين مع بعض ففي كل الحالات الآلام صعبة جداً ومرهقة وتكسر نرجسيتنا وتتهينها وتؤكد على ضعفنا البشري مها كان درجة ذكائنا وتطورنا وثروتنا ونجاحنا المجتمع الكل بيتألم مفيش أي استثناءات.

بس التعامل الناضج مع الآلام من خلال قبولها وقبول ضعفنا والإيمان بالسببية والتعامل معاها بإن كل ألم له مسبب وإتباع السببية هيوصلنا لأفضل وسيلة في التعامل مع الآلام.

بس أغلبنا مش بيختار الحل ده لإن إتباع السببية بيتطلب تواضع وقبول ضعفنا أمام قوانين الحياة ومن ضمنها حتمية الألم فده بيسبب إهانة النرجسية والغرور الفردي.. إن الفرد استثناء عن القاعدة العامة لكن ده بالعكس بيزود الآلام النفسية لدرجات أكثر ألماً ومعاناة

فالمكسب الثانوي هنا هيتحول من قبول الألم وفهم أسبابه للتعامل معاه هيكون بدلا منه الرغبة في الألم والسعي ليه وتمجيده والفخر بيه وده الغريب!!

هيبقى فيه تنافس رهيب بين البشر على مين أكثر شخص متحمل الألم مع الرغبة في الدخول في ألعاب دراما وعلاقات سامة هتسبب الألم أكثر فالإحساس بالتفوق على الآخر بكون الأكثر في مواجهة الآلام الصعبة عن باقي المنافسين.

من ضمن الغرابة والعبث يكون فيه الرغبة في الألم الجسدي من خلال الجرح الذاتي ودخول تجارب خطيرة ممكن تسبب الوفاة كمحاولة للتعامل مع الآلام والموت على إنه عدو ومنافس وممكن التغلب عليه.

المكاسب الثانوية كتير جداً لكن أغربهم وأكثرهم فوضوية وعشية هي الرغبة في الألم والتأهي مع الآلام الجسدية والنفسية مع ألعاب الدراما والحيل الدفاعية والشعور بالنقص هيتم تحويل كل الآلام والأوضاع الصعبة لمكاسب ثانوية بدل ما تكون فشل.

بس رغم كذا الإحساس في الفشل هي البداية للتواضع أمام قوانين سببية الحياة اللي منها تطور العلم.. والرغبة في التفوق على الألم والتأهي معاه بيحبط طاقة الحياة وتتحول الدفة لطاقة الموت للقيادة.

هيحصل مكاسب ده أكيد لكنها مكاسب ثانوية بديلة عن المكاسب الحقيقية الأساسية فطاقة الموت زي ما ليها فائدة إنها تسد الفراغ اللي بيتتج عن إحباط طاقة الحياة بس ده مينفعش يتحول إن طاقة الحياة هي اللي بتقودنا.. وإن الألم مرغوب أكثر من الحب.. هنا العلاقات مع الآخر ومع النفس هتكون جحيم أبدي. فالمكاسب الثانوية مهمة جداً لكن كحلول مؤقتة واجتماع البشر عموماً في الأغلب بسبب المكاسب الثانوية اللي بدونها مكنش بقى فيه مجتمع بشري.

بس اللي بيطور المجتمع المكاسب الأساسية مش الثانوية والعلاقات العميقة بين البشر بتكون من خلال مشاركة الحب مش الألم.. كلنا عايشين عل المكاسب الثانوية بسبب إحباطتنا بس ده مينفعش يخلينا نفقد لإيماننا بالحياة.. بطاقة الحياة.. بكل ما هو

منتج ومثمر ومبدع في سبيل الرغبة في الألم والموت.

طاقة الموت مهمة وبدون العدوانية الحب سيكون ضعيف بدون حماية فعدوانيتنا طالما بقدر سوي بدون إفراط أو تفريط سيكون حامي لشعورنا بالحب والجمال والخير ومدافع عنه ومسبب للإحساس بالأمان بس لو العدوانية هي اللي بتقود هتكون النتيجة زيادة الألم والخوف والكرهية والحقد.

فالحب والعدوانية مفيش بينهم عداوة وتضاد بالعكس مكملين بعض طالما الحب ليه القيادة والعدوانية تابعة ليها.. إن المكاسب الثانوية متغنيش عن المكاسب الأساسية اللي هي الأساس مهها كان صعب إشباعها والمكاسب الثانوية مكاسب بديلة ومؤقتة مهها كانت سهولتها وزئبقيتها اللي بتخليها تستغل ألعاب الدراما وتحويل كل فشل لمكاسب ثانوية وخلق عالم بديل من الآلام والخوف.. الحب والسلام ملوش فيه مكان.. الغلبة للمكاسب الثانوية والمكاسب الأساسية بيتم نسيانها وكتبها.

بس الفطرة البشرية أكيد مع الوقت البشرية هيفهموا دورهم في الحياة ومعناها والمكاسب الثانوية مهها كانت مفيدة تاريخيًا المكاسب الأساسية هترجع تاني تكون ليها القيادة وتوسع منظورنا للحياة والعلاقات هتكون أعمق بس ده أكيد ليه ضريبة وهي آلام رهيبه دايمًا بتزيد بس هنا هتكون المكاسب الأساسية هي اللي ليها القيادة والمكاسب الثانوية هيكون ليها دور أكيد بس كبديل لمكاسبنا الأساسية وطاقة الحياة في حالة احباط الاشباع و المرشد لينا في فوضوية وعبثية طاقة الموت.

الأطر المرجعية

الإنسان وجد نفسه عبر تاريخ تايه في الحياة بدون معرفة سبب وجوده وضعيف بدنيًا في مواجهة صعوبات الحياة فكان لازم يلاقى إجابات تدعمه نفسيًا وفي نفس الوقت تكون بمثابة طريق مرشد له.

خيًا عشان الإنسان يفضل يستمر في الحياة بينشئ أطر مرجعية معرفية بتساعده على سرعة التعلم وسرعة التصرف.. فمثلاً لو فرد إتعلم قيادة السيارات مع الوقت هتكون القيادة بشكل لا واعى طالما مفيش ظروف جديدة مستجدة لإن عملية التعلم والخبرة السابقة إتسجلت في المخ وخصوصاً لو نفس الطرق الي بيتم القيادة فيها.

أما لو حصل شيء مختلف طريق جديد مثلاً أو سائق بيسير عكس الاتجاه أو فيه عواصف رملية بتحجب الرؤية الواضحة هنا بيحصل تحدي جديد وفي حالة التعامل بنجاح مع الظروف الجديدة بتسجل في المخ وبتضاف كأطر مرجعية جديدة في حالة واجه نفس الظروف مرة ثانية.

فالأطر المرجعية بمثابة خريطة وطريق تساعدنا على التعامل مع ظروف الحياة المختلفة.. فمع الوقت الأطر المرجعية تطورت وخذت أشكال مختلفة هدفها البقاء والتطور البشري بشكل فعال وآمن.. فالأطر البشرية مختلفة لكن هدفهم واحد وهو الطريق الصحيح الي من خلاله نقدر نعتبره مرشدنا في حياتنا.

الأطر المرجعية البسيطة:

المقصود بالبسيطة مش إنها سطحية المقصود منها إنها أسهل في التنفيذ.. الأمثلة منها الأديان والمعتقدات والعادات والتقاليد والخبرات الحياتية.. هنا كل المطلوب التنفيذ الحرفي للتعاليم أو على الأقل الاعتراف بيها كأطر مرجعية.. يعني ممكن شخص مسلم مش يبصلي ولا يبصوم ولا يبزكي مسلم مع إيقاف التنفيذ رغم كدا معتبر الإسلام

مرجعيته حتى لو مش ملتزم بيه بس المهم تملأ الفراغ اللي بيملاه الدين وإن ممكن مع الوقت يبقى ملتزم ومتدين مثالي.

فهنا كل المطلوب رجل دين أو كبير عائلة أو رجل حكيم صاحب نظريات فلسفية بمثابة مرشد للطريق الصحيح وإطار مرجعي يفهمنا للحياة بس بدون تعقيد ومش يحتاج لنشاط عقلي قوي.

الأطر المرجعية المعقدة:

الأمثلة هنا ممكن برده أديان ومعتقدات وعادات وتقاليد بس الإلزامية هنا بتقل والتقليد الأعمى مبيكونش موجود بيكون من خلال نشاط عقلي ومجهود نفسي للوصول لفهم معاني الحياة وأسراها بشكل معقد والعلوم هنا من أفضل الأطر المرجعية المعقدة والفلسفات برده أمثلة عليها.

في الأول بتكون مرهقة جداً وصعبة جداً بس مع الوقت بيتم اكتساب حكمة من خلالها يتم فهم تعاليم الأديان والمعتقدات والعادات والتقاليد والعلوم والفلسفات بشكل أكثر عمقاً فالنتيجة الإحساس بالأمان ومواجهة صعوبات الحياة بفعالية أكبر.

الأطر المرجعية البراجماتية:

هنا مفيش أطر ثابتة الثابت الوحيد المنفعة الفردية.. فممكن يتم اتباع دين معين رغم عدم الإيمان الحقيقي بيه طالما فيه منفعة هتم من خلاله.. ونفس رد الفعل لأي أطر مرجعية أخرى ممكن يلعب دور حامي أخلاق المجتمع والفضيلة ومنفذ للعادات والتقاليد بحذافيرها في سبيل كسب ود الناس وثقتهم وبالتالي سهولة استغلالهم.

الأطر هنا زئبقية تقدر تتحد مع أي أطر أخرى كستار لتحقيق المنافع الفردية بدون إيمان حقيقي بالإضافة لإمكانية التنقل بين الأطر المختلفة.

الأطر المرجعية الفوضوية:

الأطر هنا غريبة ومش مفهومة لأنها بتضر أكثر ما بتفيد.. فالأطر الفوضوية تمرد على

الحياة ورفضها وكرهاتها وبتميل لاتباع الخيارات التي تضر فلو فيه تصرفات عقلانية منطقية لمواقف معينة هيتم رفضها والقيام بالتصرفات المعاكسة ليها والمدمرة للذات.. مثلاً إهمال الصحة والسعي لعلاقات سامة مدمرة بشكل واعى أو غير واعى المهم يكون في شكل تمرد على كل القيود والتعليقات بغض النظر عن جدواها.

الأطر المرجعية الغريزية:

الأطر هنا من أسهل الأطر عموماً.. المرشد هنا الغريزة ورغبات جسدية.. فداياها الهدف تلبية الرغبات سواء جنس أو أكل أو شرب بدون أي تعقيد ممكن اللجوء للمخدرات والخمور تلبية لإدمان الجسم ليها.. الأطر دي لو هي الأطر الأساسية هتكون نتيجتها عذاب نفسي ملوش آخر لإن الرغبات دايماً ملهاش إشباع نهائي ودايماً متجددة.

الأطر المرجعية الرأسمالية:

الأطر هنا الأحداث عموماً في تاريخنا البشري.. ناجحة جداً كونها أطر مرجعية بس مش بتلبي احتياجاتنا العميقة للحب والأمان لأنها بتسطح العلاقات.. هي أطر زبئقية برده تقدر تتحد مع أي أطر ثانية ونادر لما تكون الأطر المرجعية الوحيدة.. هدفها دايماً السعي للشراء أو اكتساب المال.

فدايماً فيه رغبات لشراء منتجات معينة حتى لو مش محتاجينها لكنها بتملئ الفراغ والخواء الداخلي.. يعني مثلاً لو فيه فراغ عاطفي أو فراغ زمني أو عدم وجود طموحات وخطط مستقبلية الرأسمالية هنا بتوفرلك ده من خلال إعلانات تجارية أو وسائل مميزة للإعلان عن المنتجات زي الأسواق والمولات الكبيرة.. والمستهلكين بمثابة المرشدين اللي هيتم تقليدهم.. فكل ما تكون المنتجات عليها إقبال للشراء هيزيد الرغبة في تقليدهم حتى في عدم الاحتياج للمنتجات دي.

ممكن تندمج مع الأديان ويبقى الهدف من الإيمان اكتساب أكبر عدد ممكن من الحسنات بغض النظر عن هل فعلاً فيه إيمان حقيقي ولا لا.. فهنا هتنتشر البضاعة الدينية من شراء مصاحف وكتب دينية وأدعية وسواك وبخور وروائح ودروس دينية وبنوك

إسلامية.. هتكون رأسالية دينية حديثه بدون إيمان حقيقي.

ممكن تندمج مع معتقدات حتى العلم والتكنولوجيا السعي لاقتناء أحدث المنتجات التكنولوجية بغرض مواكبة التطور العلمي.. ممكن شراء الروحانيات من خلال دورات تدريبية في التشافي الروحاني من الفلسفات الشرقية بغض النظر عن هل فعلاً محتاجين ده ولا مواكبة الموضة طالما انتشرت وكثر الإعلانات عنها هتسد الفراغ والخواء الداخلي في سبيل وهم شراء الروحانية.

الأطر المرجعية الفردية:

هنا أصعب الأطر وأكثرهم عمقاً لإن المصدر دايمًا ذاتي فردي بشكل أساسي مع إمكانية الاستعانة بأطر أخرى من وقت لآخر.. كل إطار مرجعي بيوفر أخلاقيات معينة.. أما هنا الأخلاقيات فردية مكتشفة بشكل مستقل بدون إجبار أو تقليد.. أي فعل أخلاقي هيكون فعلاً داخلي عميق يعبر عن رؤيته الأخلاقية.. مرجعيته علوم وثقافة لكن مع نقد وتحليل مستمر.

النوع ده نادر جداً رغم كذا أكثرهم نضجًا وأكثرهم الشعور بالعزلة والوحدة ودي الضريبة.. بس مع الوقت ممكن يكون ممثل لإطار معقد يكون ليه فلسفة ويكون ليه أتباع بس الأغلب بيكون وحيد مستقل على هامش الحياة.. بس بيكون فيه سعادة مزوجة بألم.. الأطر الفردية الزمن الحالي والحاضر مكنش زمنها مكنش داعم ليه لكن ممكن مع الوقت يحصل تغيير جذري ويكثر أفرادهم وممكن وقتها شكل الحضارة يتغير وتزيد استقلالية الأفراد عن زحمة وتلاحم القطيع.

من الناحية التطورية النوع ده بيواجه خطر التعامل مع الظروف الجديدة والاستثنائية عكس باقي الأطر بسبب بطء الاستجابة الناتج عن التحليل والنقد العقلاني عكس باقي الأطر اللي بتستجيب بسرعة رد فعلها بالاستناد لأطر ثابتة جماعية حسب نوع الأطر المتبعة اللي بتكون أكثر ملائمة للبقاء لأنها مجربة قبل كذا من الجماعات البشرية القديمة اللي واجهت ظروف مشابهة حتى لو كانت سطحية بس سرعة الاستجابة نفسها هي اللي

بتساهم في البقاء تطورياً أكثر من الاستجابات البطيئة.

فأي أطر مرجعية هتبقى إجابات وإرشادات على أغلب تصرفاتنا وسلوكنا في الحياة..
 طبعاً بتختلف درجات السطحية والعمق بس المهم إن كل شخص ليه أطر هتناسبه
 ومحتاجين نقبل ده حتى لو كان رأينا إنها سطحية أو غير مجدية أو مضرة.. مفيش إنسان
 يقدر يعيش من غير أطر مرجعية لأن بدونها مكنش هيبقى فيه حضارة وكان الإنسان
 انقرض من زمان.. المخ شغال بأطر مرجعية معرفية وده سبب احتياج البشرية دايماً لأطر
 مرجعية عقائدية امتداد لأطر المخ المعرفية.

عشان كذا البشرية قدرت تطور وهتطور أكثر من كذا لكن الأکید هتظهر مع الوقت
 أطر مرجعية مختلفة وأكثر تعقيداً ممكن يكون منهم أطر متطورة جداً تغير شكل حضاراتنا
 وتقدر تحل المشاكل النفسية والروحية المزممة.

قوانين إلهية للنفس البشرية

العالم كله شغال بناء على قوانين إلهية وكل علم يبسعى لاكتشاف القوانين الي هتساعدنا كيشر للتطور.. فالعالم كله في حالة توازن دائم وفقاً لقوانين رياضية وعلمية.. بس هل فيه قوانين للنفس البشرية تكون واضحة ومثبتة تكون دليل ومرشد للحياة؟! هل فيه قوانين بخصوص علاقتنا بربنا نقدر نحدد من خلالها مدى قربنا أو بعدنا عن ربنا؟! الإجابة أكيد آه.

بس مبدئياً علم النفس الي بيدرس خفايا النفس البشرية منقدرش نقول عليه علم طبيعي أو علم إنساني بس.. هو خليط بين النوعين وفي نفس الوقت بيتجاوزهم.. مبدأ إثبات لقوانين النفس البشرية ببسطحه مش بيديله العمق لأنه معقد جداً بالنسبة لأي علم تاني.

الإثبات الوحيد هو من خلال التجربة وخصوصاً التجربة الفردية لكل إنسان هو المقياس بشرط إنه يعيشها بكل كيانه مش بس يعرفها أو يفهمها.. ويقدر يقيس من خلالها فين مناطق الخلل ومناطق القوة للوصول للنضج النفسي.

القوانين عموماً قانون أساسي وباقي القوانين فرعية تنويغات ومظاهر للقانون الأساسي الأزلي.

قانون الكلية والتوازن:

العالم كله ربنا خلقه كلي وفي حالة توازن كل الأجزاء جزء من الكل.. مفيش تعارض وأي عدم توازن وتناقض جزء من التطور بمعنى دايماً العالم في حالة تطور وخلق مستمر ولكل خلق وولادة جديدة يسبقها فترات من انعدام التوازن لبعض الأجزاء.. فالإنسان أكيد جزء من كل وبينطبق عليه نفس القوانين.

قانون التطور: زي ما الكون كله في حالة تطور دائم لازم الإنسان عشان يتوافق

مع الطبيعة يكون في حالة تطور دائم.. فمثلاً لو كل شخص في عيد ميلاده قاس حياته خلال السنة الأخير وملقاش إن نظرته للحياة إتطورت بقت أعمق وأوسع وأنصح.. ما اكتشفش في نفسه مناطق مكشش يعرفها ومواهب كانت مدفونة بيقى محصلوش تطور.. لإما في حالة نقوص للباضي لإما تثبت للشخصية ووقف لنموها.. ده هينعكس على كل جوانب حياته.. فأكيد هيكون غير راضي عن نفسه وعن الحياة كان بيتظاهر بعكس ده.

قانون الإيمان: المقصود بالإيمان هنا بشكل عام مش إيمان بالأديان بس.. والإيمان بيتقسم لقانونين فرعيين تكاملهم مع بعض بيحدد درجة الإيمان الحقيقية والإيمان هنا أسلوب حياة مش إيمان لفظي بأي معتقد.

قانون السببية: ربنا خلق الكون كله في حركة دائمة وفق قانون السببية.. أي فعل أو حدث أو حركة ليها مسبب أو أكثر من مسببات.. مفيش حاجة ملهاش سبب ومفيش استثناءات وأي استثناءات ده نتيجة في عدم فهمنا للأسباب الحقيقية للاستثناء.. مفيش معجزات تخترق السببية.. أي معجزة بتظهر في الأصل على نفس مبدأ السببية لكن جهلنا بآلية المعجزة بنعتبرها خرق للسببية.

فتطبيقها علينا مثلاً في حالة المرض.. أي مرض ليه أسبابه والعلاج منه ليه أسبابه.. مفيش معجزات للشفاء وإهمال السلبية هيزود درجة المرض وهيكون أصعب علاجه.. نفس المناطق في مشاكلنا في الحياة وملهاش حل إعجازي.. اتباعنا وإيانا العميق جداً مش بس الاقتناع بالسببية كأسلوب حياة للتفكير والتعامل مع المشاعر وفقاً للسببية هو اللي هيقوي إيماننا بربنا والحياة.

قانون الغائية: مفيش حاجة خلقها ربنا ملهاش غاية.. خلقه للبشر لغاية محددة فجهلنا بالغاية من الوجود ومعنى حياتنا ده تأكيد على الغائية والإيمان القوي هو السبيل لمعرفة الغاية من وجودنا.. مش نقدر نعرف الغاية بشكل مطلق وكلي لكن نقدر نعرف بشكل جزئي وده ظاهر جداً في كل تاريخنا البشري إن الهدف والغاية من وجودنا التطور ووصولنا للتكامل البشري.. ليه ده الغرض بالتحديد ملهاش إجابة والأفضل إن مفيش

إجابة لإن مش كل الأسئلة ليها إجابة فيه أسئلة عدم الإجابة عنها بتساعدنا في التطور أكثر وتحقيق الغرض من وجودنا.

الإيمان بالغائية ينطبق على الفرد والمجتمع.. أي فرد مش مؤمن بالغائية من وجودنا تطورنا كفرد وتحقيق إمكانيتنا واستغلال مواهبنا للوصول للنضج النفسي أكيد هيكون بيعاني نفسيًا وفاقد الاتزان النفسي.. ونفس النقطة للمجتمعات.. أي مجتمع أفراده غير متطورين وغير متعاونين هيبقى مجتمع فاسد وفاشل وغير مترابط.. مجتمع فاقد الإيمان بربنا مها كان بيتم التظاهر بالإيمان خارجيًا.

قانون الحب: الحب المقصود بالمعنى العام مش بس الحب الفردي رغم إن مركزيته الحب بين الرجل والمرأة.. والمضمون عمومًا من الحب هنا هو الاتساع نقيض الكراهية والخوف اللي هو الضيق.

لو فعلاً اتنين رجل وامرأة في حالة حب حقيقة وعميقة لازم هتكون نظرهم للحياة واسعة.. حبهم هيتسع للكون كله مش لازم لأشخاص كثير مش بالعدد.. المهم حب الحياة والطبيعة والكون لإننا عايشين فيه وجزء منه.. وأي خلل في ده يبقى الحب ده وهمي أو سطحي.. مثلاً لو حصل انفصال بينهم وكل طرف بيرمي مسئولية الفشل على غيره يبقى اللي بينهم أكيد مكنش حب.

نفس النقطة بين العلاقات الأسرية والاجتماعية لو فيه نظرة عدائية للناس وعدم الثقة والخوف منهم هيجلي النظرة للحياة ضيقة جداً والعالم هنا هيكون ظالم ومؤلم وعشي وفوضوي وأكيد هيتم فقدان الإيمان برينا.

فأي شخص متمي للحياة إنه جزء من كل وفي حالة تكامل مع الكون ومؤمن بربنا وقوانينه وإن ربنا موجود في كل حته جواه وبراه دايمًا شخصيته في حالة تطور دائم مها واجه من صعوبات وعشرات بيستغل كل ده في التطور أكثر والنضج النفسي العميق وهيكون متناغم مع القوانين الإلهية للنفس البشرية.

مفيش إثبات علمي لده بس نقدر نثبتة لما نطبقه على نفسنا فلو لقينا نفسنا مش

متناغمين مع الحياة وفي حالة غضب وعدائية وضيق نفسي طول الوقت ففهمنا للقوانين الإلهية المذكورة مش بس دي أكيد فيه قوانين تانية بس المهم إن مهما إتعددت مضمونها واحدا.. إحنا أجزاء من كل أكبر يشمل الكون كله فبالتالي لازم نفسنا تتسع الكون كله مش محبوسة جوة حيز ضيق جداً يسبب الكرب النفسي.

القوانين دي كلها مفطورين عليها بنتولد بيها مش لازم نعرفها أو نفهمها عشان نطبقها.. هي أسلوب حياة للتفكير والمشاعر والسلوك ويمكن جداً بالحدس بس نعيشها بكياننا وبكدة فعلا نكون آمننا بربنا رب الكون كله اللي إحنا جزء منه وخلقنا عشان نحقق تكاملنا البشري والغاية من وجودنا اللي أرقى درجاتها الحب.

أنا مين ومفروض أعمل إيه؟!

وجود الإنسان معضلة كبيرة لما فجر الوعي أشرق على الإنسانية تاريخيًا ظهرت أسئلة وجودية تلخص معاناة الإنسان لفهم العالم.. الأسئلة هي:

أنا مين؟! الإجابة هي: الهوية.

أنا فين؟! الإجابة: في الحاضر وروتين الحياة.

أنا كنت فين؟! الإجابة: في تاريخ البشرية كله من بداية الخليقة.

أنا رايح فين؟! خطط المستقبل والحياة بعد الموت.

مفروض أعمل إيه؟! مفيش إجابة واضحة وصریحة.. وهنا معضلة الحرية وهي الأزمة الأساسية للإنسان..

كل الأسئلة دي مهمة جدًا ودور الأديان الإجابة عنهم ومؤخرًا دخلت الفلسفة وعلم النفس والفلك والفيزياء والكيمياء والبيولوجية التطورية على الخط للإجابة بس علميًا مش قدسيًا.. بس أهمهم سؤال أنا مين ومفروض أعمل إيه.. ممكن ملحد ميهموش غير اللحظة مش مهتم بأصل الحياة ولا إيه اللي بعد الموت.. فحسب احتياج كل شخص بس الأكيد فيه أسئلة أهم من باقي الأسئلة بالنسبة لكل شخص.

الإنسان بيتولد طفل ويفضل في مرحلة الطفولة أكبر مدة بالنسبة لباقي المخلوقات.. ده غير بسبب ضيق الرحم بيتولد بحجم مخ صغير نسبيًا وبيتطور طوال مرحلة الطفولة عن طريق تلقيح الخلايا العصبية بالتخلص من الخلايا الزائدة شبيه بتلقيح الأشجار.

فالطفل الإنساني يقضي مدة كبيرة من حياته في الفترة الحرجة في حالة سلبية في الأغلب والألام النفسية والمشاعر السلبية أكثر بكثير من المشاعر الإيجابية.. فهنا ينشأ أول سؤال مهم.. أنا مين؟!

مش لازم الطفل ببسأل السؤال بشكل واعى لكن السؤال فعليًا بيكون تلقائي وخصوصًا في مرحلة المرأة اللي هي مرحلة بيدرك فيها الطفل هويته من خلال انعكاسه في العلاقات الخارجية.. ففعل سلوك معين لو إيجابي مثلاً والأم بتشجعه ولو سلبي بتعنفه.. فأغلب الاستجابات عمومًا بتتحدد هنا.. الطفل بيدرك هو مرغوب فيه ولا لا.. إيه الصح وإيه الغلط.. وهنا بينشأ السؤال الثاني أنا مفروض أعمل إيه؟!

الأسئلة دي عند كل البشر بلا استثناء بس خلال مدة كبيرة لحد مرحلة المراهقة بحد أدنى الإجابة بتكون من الخارج.. من خلال العلاقات مع الأسرة والبيئة المحيطة.. فمهما كانت إجابات الأسئلة ومهما كان الطفل حاسس إنه مرغوب أو لأ.. فيه توحّد مع الأب والأم يديله هوية وانتماء.. مهما عدى المرحلة الحرجة واستقل عن الأب والأب هيقى مبتلى بالأم.. لأن احتياجات الإنسان من المستحيل إشباعها لكن ممكن نلاقي مسكن أو بديل للإشباع.

الدين بيدي الإحساس ده وخصوصًا لمعضلة الأم واعتبار الأم فضيلة أو عقاب المهم ليه معنى وإنه من الخالق من ربنا اللي خلقنا في الماضي ومطلوب منّا عبادته في الحاضر عشان ندخل الجنة في المستقبل بالإضافة لإعطائه هوية بالانتماء للدين.. فهنا جاوب على كل الأسئلة بس رغم كذا الأسئلة مكتنث مشبعة لأن زي ما قلنا احتياجات الإنسان مستحيل إشباعها.

عشان كذا فيه منافسة بين الديانات في احتكار توفير الإجابات الصحيحة وخصوصًا أنامين ومفروض أعمل إيه اللي ناس كتير ماتت وإتعدبت وحروب دموية بسبب الإجابة عليهم أكثر بكثير من باقي الأسئلة.. بس ليه السؤالين دول مهمين؟!

بالنسبة لأنامين وسؤال الهوية الإجابة عليه شبه مستحيلة لأن طبيعة الإنسان متغيرة وغير محدودة وصعب جدًا معرفتها غير بانعكاسات السلوك على الآخر.. الآخر لكل فرد هو مراية بيشوف فيها نفسه بتعتبر هويته بس دي مش الحقيقة هو أغزر وأصعب وأغرب من سلوكه إياه كتاب مفتوح مش مغلق غير محدود الصفحات منعرش نجيب

آخره رغم ممكن نعرف شذرات منه من خلال سمات شخصيته المتكررة على الرغم من قابليتها للتغيير مع الزمن.

عشان السؤال معقد وملوش إجابة سهلة مشبعة بنلجأ للهويات الجاهزة المعلبة.. أنا اسمي كذا ودبائتي كذا وجنسيتي كذا ونوعي كذا.. ده غير هوية الوظيفة زي دكتور أو مهندس أو محامي بتضاف للاسم لجعلها هوية.. فهنا بتدي إحساس وهمي للهوية وعشان مش مشبعة البديل الرغبة في التفوق.. فأني هوية لازم تكون أحسن من.. ديني جنسيتي نوعي وظيفتي أحسن من ناس معينة بس الأعراض الجانبية إن هوية غيري أحسن من هويتي وهنا أصل الصراع بين البشر.. صراع بين هويات جاهزة معلبة ما بين الإحساس بالتفوق والإحساس بالنقص.

نيجي لأصعب سؤال من وجهة نظري وأهم سؤال مهما كانت باقي الأسئلة مهمة هنا السؤال العملي العضلة الرئيسية.. مفروض أعمل إيه!؟

تاريخياً أعظم إجابة عن السؤال ده كانت الطقوس ومن بداية الأديان السماوية الصلوات.. هي مش إجابة على السؤال بشكل شامل لكنه بيملأ فراغ كبير جداً وبيبان الفراغ ده في عصرنا لما دور الدين من طقوس وصلوات وأخلاقيات ضعف وبقى مجرد أفعال ظاهرية بدون عمق.

الإنسان بطبيعته حركي لازم يكون في حالة حركة وفعل حتى التأمل البوذي مبني على مبدأ متناقض ظاهرياً بس بالرغم كذا حقيقي جداً اللي هو فعل اللافعل.. إنك بتأمل من غير تشتت أفكار في حالة سكون وتناغم لكن ده عشان يحصل محتاج حركة لكن داخلية.. الطقوس والصلوات وكل حاجة بنعملها دايماً في حركة.. الغريب ناس كتير بتحس بفخر إن معندهاش وقت دايماً مشغولة دايماً في حالة حركة.

عشان كذا ناس كتير تخاف من الوحدة يعني حركة أقل وفعل أقل فممكن يعملوا أي حاجة المهم يكونوا في حالة حركة وفعل.. وهنا العضلة!

العضلة إني كل لحظة من حياتي لحظة مسئولية مفروض أعمل فيها حاجة مهما كان

نوعها.. الأديان والعادات والتقاليد والوظائف والحياة العامة بتملا الفراغ ده بشكل جاهز معلب.. هنا بتتشأ الحاجة لغريزة القطيع والتماثل.. أشوف الناس بتعمل إيه وأعمل زيهم.

بس كل دي أسباب تخليني أفقد هويتي وحرיתי أبقي مجرد مقلد جزء من قطع مش فرد مستقل بهويته الفريدة والنتيجة ألم عظيم مؤلم جداً وخطير.. بس زي ما قلنا المشاعر السلبية في الأصل هي الأغلب وإن الألم قدر إنساني مفيش مفر منه.. فالنتيجة المحاولة بالاستفادة من الألم.. لجأ لنظام حياة مليون بالإجابات الجاهزة المعلبة عن الأسئلة الوجودية الصعبة.

الحيوان مثلاً في إجابة سؤال مفروض يعمل إيه الغريزة بتوفر الإجابة ما بين فترات البحث عن الغذاء وفترات الراحة بدون أي معاناة.. فالإنسان عشان أصله الحيواني بيحاول يلاقى بديل للأفعال التلقائية اللي تخليه في حالة شبيه بالحيوان بحد أدنى من الوعي وتخلي عن حرته في الفريدة في سبيل الهروب من معاناة الإجابات المستقلة الفريدة لكل شخص تؤكد هويته لإجابات جاهزة تم استيرادها من الخارج أو حتى مصدرها داخلي.

الأمراض والاضطرابات النفسية مثلاً عبارة عن أعراض متشابهة جداً حسب كل نوع مرض واضطراب.. فمريض بالفصام الاضطهادي مثلاً متشابه جداً في السلوك من مريض من نفس النوع أو وسواس قهري أو اكتئاب.. فالغريب إنهم متشابهين جداً في الأعراض والمعاناة والأغرب رفض الأغلب للعلاج!

أي مرض عادي الإنسان يبسعى للعلاج وبيلتزم بالأدوية عشان المعاناة تنتهي إلا في المرض النفسي.. ناس كتير جد رغم سعيها للمتابعة مع أطباء نفسيين لكن داخلياً رافضين العلاج ففعلأ شيء غريب.. بس يا ترى إيه السبب؟!

من وجهة نظري مهما كان سبب المرض أو الاضطراب عضوية في كيمياء الدماغ ولا مشاكل طفولة أو صدمات حياتية.. بداية المرض مش هي المشكلة.. رغم المعاناة

بس النتيجة أفعال تلقائية جاهزة معلبة متكررة تجاه ظروف وأوضاع معينة تحتاج لعقل واعٍ ومدبر متفكر لمعالجة الموقف والفعل حسب المناسب للوضع ومع اختلاف الأوضاع بتختلف المعالجات والاستجابات ومع احتمالية الفشل المتكرر اللي يتطلب مسئولية وحرية تحمل العواقب.

عشان كذا المرض والاضطراب النفسي بيحل العضلة حتى لو في المقابل معاناه رهيبه بس بالنسبة للمريض أرحم من معاناه الحرية والمسئولية وتحمل العواقب.. مثلاً مريض الوسواس القهري دائماً في حالة فعل في حالة حركة مهما كانت مؤلمة تكرر سلوكيات غريبة بدون معنى زي غلق الباب المتكرر غسيل الأيدي المتكرر.. ظاهرياً بدون معنى والسبب ممكن كيمياء المخ أو إحساس بالذنب وأفعال تطهيرية.. بس الأكيد إن فعل تلقائي.. يعني صعب نلاقه بيوواجه معضلة مفروض أعمل إيه لأنه دائماً في حالة فعل رغم معاناه رهيبه وهنا الغرابة الإنسانية!

الاكتئاب مثلاً ظاهرياً في حالة سكون وخمول بس ده الظاهر داخلياً في حالة اجترار أفكار متكرر العقل نشط جداً علطول يفكر أفكار تلقائية سلبية فكأن مريض الاكتئاب مستمع سلبي مستضيف الأفكار اللي تبدله الإحساس بالحركة الداخلية المستمرة.

الإجابات غريبة جداً لمعضلة سؤال مفروض أعمال إيه.. لكن طالما المعاناه قدر بشري مفيش مفر منه فكل فرد بيحاول يتأقلم مع المعاناه مهما كانت صعوبتها وخصوصاً لو كانت بديل عن معاناه المسئولية والحرية اللي هي الشرط الأساسي للنضج عكس باقي الاستجابات تكرر واستمرار ونكوص للحالة الطفولية اللي بتسعى للإجابات المعلبة مش بس في الاضطرابات والأمراض النفسية ده أغلب البشر عموماً.

لسة النفسية البشرية في طور الطفولة لسة منضجتش بالرغم من التقدم العلمي والتكنولوجي اللي وفرت مساحة حرية أكبر وبالتالي معاناه أكبر مع ضعف التأثير الديني المرض والاضطراب النفسي هو الوريث ليه والأفعال التلقائية أشبه بطقوس وصلوات والذهاب للطبيب النفسي بديل لرجل الدين أو الاستهلاك وخصوصاً لمنتج معين عليه

طلب فشرارك ليه تقليد ليهم أشبه بطقوس لكنها طقوس رأس مالية.

المرض النفسي والاستهلاك والسوشيال ميديا بتوفرلك الإجابة عن إنت مين بكونك مستهلك لسلمة معينة غالية وفرتلك هوية جاهزة من القلة الي قدروا يشتروها أو هوية مع الي اشتروها وحتى المرض النفسي كونك مريض بالفصام أو الاكتئاب أو الوسواس القهري وفر هوية جاهزة وطبعًا مفروض أعمل إيه زي ما شرحنا إجابات كتير لأفعال جاهزة تلقائية.

بس الحياة مش سودا كدا دايمًا.. زي ما المعاناة بيتم التأقلم معاها بشكل سلبي فيه كتير استفادوا منها بشكل إيجابي وخصوصًا إني أي معاناة بتدي طاقة وغضب بتكون وسيلة مهمة لمقاومة الألم والتفوق عليه.. مثلاً طفل فقد أمه بعد معاناة مع مرض خطير خارج حدود إدراكه يقرر يدرس طب عشان يعالج المرضى تعويض عن الي مقدرش يعمل مع الأم.

أو طفل منزول غير متأقلم من باقي الأطفال يكون سبب في نشاطه الذهني واستقلاله تخليه يبقى عالم أو مفكر أو فنان.. أو طفل فقير عايش في الريف مدرسته بعيدة جدًا عن البيت يبضطر يمشي مسافة كبيرة كل يوم تخليه مع الوقت يكتسب لياقة فيستغلها في لعب الرياضة ويبقى عداً ويحصل على ميدالية أولومبية.

الأمثلة كتير جدًا.. رغم إن الألم معضلة صعبة بتهز كيان الإنسان وبتختبر طبيعته وكبرياءه واستقلالته لكن كونك مريض أو حصلك مواقف مؤلمة أو ظروف مادية صعبة ده شيء ودرجة استجابتك شيء تاني ومعنى الألم الي هتختاره هو إجابتك كل الأسئلة الصعبة..

الأكيد إن كل واحد حر وفرد متفرد.. الهروب من الحرية شكل من أشكال الحرية بس الحرية السلبية.. فزي الألم ما هو قدر إنساني الحرية منحة إنسانية بإيدينا نختارها هنعاني من مسئوليتها ونقدر نستفاد منها وبإيدينا نختار نهرب منها وهنعاني برده بس هنفقد استقلاليتنا وتفردنا.

باقي الأسئلة مهمة أكيد لكن رأيي مش عملية إحنا عايشين ليه وأصل الحياة إيه وإيه بعد الموت أسئلة صعبة جداً بس مجرد ما تندمج في الحياة وتعقيدات بتفقد الأسئلة أهميتها مؤقتاً إلا لو اندمجت مع الأسئلة الأهم إحنا مين ومفروض نعمل أيه زي مثلاً أصحاب دين معين اللي هيدخلوا الجنة بس في الأساس الإجابة عن سؤال الهوية إحنا مين والرغبة في التفوق أكثر من الرغبة فعلاً في معرفة إيه اللي بعد الموت.

ونفس النقطة في أصل الحياة والأديان بتوفر أفعال وطقوس وصلوات تسد خانة مفروض نعمل إيه أكثر ما اهتمامنا فعلاً بإحنا أصلاً إيه.. الأسئلة دي عموماً بتشير اهتمام صفوة مثقفة غير مندمجة مع الواقع الإنساني اللي كله ملهيات بتقلل من الوعي فيبيدهم فراغ مهم لمراقبة الناس والحياة والبحث عن الأسئلة وإجابات ليها زي إيه معنى الحياة وإيه سبب وجودنا فهنا مساحة معينة من العزلة بتخرج الإنسان من الزمن المحدود لمراقبة الزمن التاريخي الكلي الغير محدود عشان نظرتهم للحياة بتبقى أوسع وأعمق وأشمل.

الاعتراف بالألم النفسي

الألم النفسي الشديد أصعب من أي ألم جسدي بس هل كل الآلام النفسية نوع واحد؟.. هل الاعتراف بالألم لحد ثاني هيساعد في تخفيفه؟.. رغم إن الألم النفسي معقد جداً ومركب ولية أسباب ملهاش آخر.. بس الاعتراف بالألم النفسي الشديد ليه ٣ أنواع أساسية ممكن أكيد فيه أنواع ثانية لكن دول الأهم والأصعب والأقسى.

النوع الأول:

الألم النفسي هنا بياخد شكل حدوتة قصة فيها ضحية مجني عليه وفيه ظالم وجاني شريير الحكاية.. اللي بيعترف بالألم للشخص الثاني بسبب احتياجه للتأكيد منه.. تأكيد إنه إتظلم فعلا وإنه ضحية وإنه واخذ بطولة العالم في الألم النفسي ومفيش حد إتألم زيه ونبرة الصوت هنا عصبية ومليانة بالغضب.. بس إيه الغرض في المتاجرة بلعب دور الضحية!؟

ده بسبب تبرير لأي فشل أو ضعف نفسي.. إنه مغلوب على أمره وعاجز فمش مطالب بإنه يجب أو ينجح أو يتغلب على الصعوبات.. هو فعلاً بطل الحكاية وهو الضحية اللي تستحق الشفقة والعطف والمساعدة.. طفل ضعيف محتاج للحب والحماية بس كاستقبال مش عطاء.. بس هل هنا الألم هينتهي!؟

هنا بيحصل مشاركة للألم فعلاً بس بالطبقة السطحية مش أعماق الألم.. هنا مشاركة الألم بتضخمه وبيحصل مضاعفة ليه والنتيجة ألم أكبر فالدراما تزيد ويزيد معاها مساحة دور الضحية والجاني شريير الحكاية هيزيد شره غير هيطهر أشرار جدد ينضموا للحكاية وتزيد مساحة الشر وتعدد وسخونة الدراما.

النوع الثاني:

هنا فيه تشابه كبير جداً بين النوع الأول والنوع الثاني.. بس الفرق في درجة الألم وعمقه.. درجة العصبية والغضب.. درجة نبرة الصوت.. درجة التحكم في حكي

الحكاية هتقل جداً لأن درجة التحكم في الأعصاب هتقل.. فهنا رد الفعل غريب ومفاجئ وعدواني بدرجة استثنائية ويتم الاعتراف بمشاعر لأول مرة ويتم تحريرها من سجن كتبها.. هنا بتقل الرغبة في التأكيد لأن الرغبة في التحكم بتقل.

لأن الرد هنا تلقائي وعنيف وغير متوقع.. في الغالب لحظة الاعتراف هنا بتبقى مفصلية.. لإما تنهي علاقة أو اللي اعترف هيحس بإحساس بالذنب رهيب وإحساس بالعار بأنه إتعري وظهر ضعفه الحقيقي اللي بيداريه ورا الحكايات عن الضحية والجاني.. أو الطرف الثاني بيتصدم بسبب درجة العدوانية الغريبة اللي كانت مكبوتة خرجت النور.

فلإما العلاقة مهما كان نوعها مش هترجع زي الأول فيه شيء إتكسر ومش هينفع يتصلح تاني أو العلاقة تنتهي تماماً.. هنا درجة الألم بتضاعف فهتيم اللجوء مرة تانية للنوع الأول كحماية للنفس للاعتراف بالألم النفسي بسبب القدرة على السيطرة وحكي الحكاية بحرفية أكبر.. من نبرة صوت أقل غضباً وألم أقل عمقاً.

النوع الثالث:

النوع هنا نادر وجوده.. أغلب الناس مجربتهوش قبل كدا لأنه الأخطر والأكثر عمقاً بالرغم إنه الأكثر راحة وسعادة وبيقوي أي علاقة.. هنا بتقل درجة الحكي ودرجة شيطنة الجاني وتضخيم دور الضحية التركيز على تعبير عن المشاعر بشكل مباشر أكثر من حكي حكايات درامية وسوداوية.. نبرة الصوت بتكون أهدأ وأكثر عمقاً.. بس الخطورة إن لو الطرف الثاني مقدرش وفهم وشارك وجدانياً مشاعره بيبكون الألم شديد بسبب الإحساس بالغربة والوحدة إن تم الاعتراف بالألم مع الطرف الخطأ.

أما لو كان مع الطرف الصح هنا بيتتم مشاركة الألم وتفتيته مش بيتضخم ومع الوقت بيققل لأقل درجة.. لو فيه صدمات نفسية عميقة جداً ومؤلمة جداً بتقل خطورتها وألمها.. مشاركة الألم ليها مفعول السحر طالما مع الشخص الصح زي تفتيت حصوات غليظة لحصوات صغيرة جداً.

فالشخص اللي من النوع ده عرى نفسه بمزاجه وبيققل دفاعاته النفسية ويبكون

معرض للصددمات بس رغم كذا بيختار النوع من الاعتراف بالألم النفسي ده مهما كانت المخاطرة لأنه أكثر شجاعة وانفتاح على الحياة وآلامها عكس النوع الأول والثاني ينقصهم الشجاعة وبيزيد استخدامهم للحيل الدفاعية والهروب من العلاقات العميقة لعلاقات سطحية هتحميهم من الخارج بس من الداخل الألم هيفضل يضاعف على شكل جروح عميقة لحد ما يوصلوا المرحلة اللا عودة.. رفض لعب نفس اللعبة الدائرية وتغيير المسار والدقة لتغيير نظام المشاعر ووجهة النظر للعالم لعدسة أوسع تشوف الحياة من منظور ثاني.

طبعا الأنواع الثلاثة مش لازم تكون بين طرفين أو أكثر.. ممكن يكون الاعتراف النفسي مع الشخص نفسه.. بينه وبين نفسه وهتكون بنفس التفاصيل تقريبا مع اختلافات أكيد.. فكل الأنواع مؤلمة بس الألم ممكن يتضخم أو يتفتت.. كلنا بتألم وكلنا ممكن جربنا نعب عن مشاعرنا بنفس الطرق الثلاثة.. فيه أنواع أكثر أكيد بس درجة عمقهم أقل كتير.. بتكون أشبه بطقوس اعتراف روتينية مملّة.. نوع من الفضفضة السطحية من غير آلام عميقة.. عشان كذا من رأيي دول أهم الأنواع لأنهم الأخطر والأصعب وأكثرهم ألم وعذاب نفسي.

أنماط الشخصية

نظريات كثير حاولت تصنف أنماط للشخصية من خلال السلوك.. ومحاوله منى حاولت أصنف الشخصيات بناء على نوع المشاعر وطريقة التعامل معاها أكثر من تصنيف سلوك.

الشخصية البسيطة:

نوع الشخصية هنا مشاعرها مباشرة وتلقائية وعفوية والمقصود بإنها بسيطة مش تقليل منها قد وصف إنها مشاعرها أحادية الجانب الأغلب منها حب الحياة والناس وقلة الخبث وطاقة عطاء غير مشروط والمشاعر السلبية من كره وحقد وغيره وحسد في أدنى مستوياتها.

نوع الشخصية ده سهل خداعها واستغلالها.. فرصها في النجاح المجتمعي المادي الواقعي قليل أغلبهم ربات بيوت وأصحاب مهن بسيطة وده سبب عدم درايتهم بألعاب البشر وخبثهم وعدم مرونتهم في التعامل مع كل شخص بشكل مختلف حسب طبيعة كل شخصية لأنها عين بتشوف الحياة بعين متفائلة مليانة حب وهي أكثر الشخصيات روحانية وقرب من ربنا.

الشخصية المتوسطة:

أكثر نوع منتشر ودرجاتها كثيرة جداً ومتنوعة لكن اللي يجمعهم إن مشاعرهم السلبية والإيجابية شبه متوازنة.. خبرتهم بالحياة المادية كبيرة.. قدرتهم على الدخول في علاقات كثيرة وبيحكمها المصالح والمقايضة زي السوق كل طرف بيدي حاجة عشان ياخذ حاجة.. عشان كذا مشاكل العلاقات أكبر لإن ممكن كفة الميزان غير متعادلة.

لإن ممكن حد أخلى بشروط التعاقد الغير مكتوب بإنه أخذ أكثر ما إدى.. الحب هنا دايماً مشروط والمشاعر مزدوجة بين حب وكره.. إيثار وأناية.. حقد وغيره

ورضا وامتنان.. الشخصية المتوسطة هي وقود الحضارة بسبب قابليتها للإيحاء وسهل خداعهم وقيادتهم والسيطرة عليهم.. هما الجمهور الأكبر لشباك تذاكر السينما ومشاهدة المسلسلات والتأثر بالإعلانات والرغبة الغير المحدودة للشراء والاستهلاك الشخصيات دي الأساس المتين والبنية التحتية لأي حضارة وطبعًا الدرجة تختلف بين كل شخصية والثانية.

الشخصية المركبة:

أعقد شخصية عمومًا لأنها متناقضة وغريبة وغير متوقع ردود أفعالها.. مشاعرها متطرفة بين حب شديد وكره شديد.. غير متزنة نفسيًا.. ممكن تكون إجرامية أو قديسة.. عبقرية أو ساذجة.. فنانة أوي أو عادية.. بس اللي بيجمعهم تطرف المشاعر وتعقدها وغرابتها.. في الحب بينقسموا ما بين قدرة على الحب غير عادية أو خوف شديد من الحب والهروب منه.

علاقاتهم الشخصية في النمط الانطوائي يتميل للعلاقات العميقة وأقل قدر من العلاقات أما النمط الانبساطي أكبر قدر من العلاقات لكن سطحية.. الشخصية دي هي اللي بتحرك التاريخ وتغيره وتطوره في حالة كانت مبدعة ومنتجة.. أو يكون مصيرها المستشفيات النفسية لأن أكبر عدد من الأمراض العقلية والنفسية واضطرابات الشخصية من الشخصية دي ومنتشر بينهم نزلاء السجون في حالة كونها فاشلة وغير ناضجة وسلبية.

وغرابتهم ملهاش حدود عشان كدا عقليتهم مش تقليدية وعكس نمط التفكير السائد بس بسبب كونهم أكثر عرضة للمشاكل النفسية فعذابهم النفسي ملوش حدود.. منهم الأديب الروسي دوستوفيسكي وعالم النفس كارل يونج والأديب التشيكي فرانز كافكا وعالم النفس سيجموند فرويد والرسام فان جوخ ومتنوع المواهب ليوناردو دافنشي والمخرج فريدريكو فيليني والمخرج ستانلي كوبريك.

الشخصية الغير سوية:

أكثر شخصية مؤذية وأنانية وقدرتها على العطاء والحب شحيحة وهي شخصيات أحادية لكن من النمط السلبي.. حقودة غيورة نرجسية سيكوباتية عنيدة عدوانية.. والصفات دي بتساعدهم في عالم السياسة والمال.. منهم كثير شخصيات سياسية قيادية أو رجال أعمال أو مجرمين.

بسبب عنادهم يخليهم دائماً ضد الإحباط ويعرفوش اليأس.. عشان كدا عندهم القدرة على قيادة الجموع والتحكم فيهم.. منهم نابليون وهتلر وموسوليني ولينين وستالين وجنكيز خان والإسكندر الأكبر وأغلب القادة التاريخيين من السياسيين ورجال الأعمال.

التنقل بين الشخصيات لكل فرد مش مستحيل لكن نادر وصعب لإن التعامل مع المشاعر بيحكم كل نمط لكن داخل كل نمط متقسم إلى ٣ أنواع ممكن نرمزهم بيمين ووسط ويسار مع وضع كل نمط شخصية بالترتيب وكل قسم من نمط شخصية بيكون أقرب من القسم لنمط شخصية قريب منه.

مثلاً نمط الشخصية البسيطة للقسم اليسار قريب في صفاته لنمط الشخصية المتوسطة من جهة اليمين ويمكن التنقل بين الأنماط.. بس النمط الأساسي دائماً غلاب فلو حصل تنقل في المشاعر مع الوقت هترجع للنمط الأصلي بس الأنماط اللي قسمها في المرتبة الوسط تقدر تتنقل جوة نمط شخصيتها بس سواء يمين أو يسار لكن صعب تتنقل لنمط شخصية مختلف الغير سوي مثلاً.

وده أفضل تصنيف عام للشخصيات من وجهة نظري بالنسبة لنوع المشاعر لكن الأكيد إنه مجرد ملاحظات وتحليلات فردية مش بناء على دراسات علمية وفيه أكثر من عامل في تصنيف أنماط الشخصية المشاعر زي السلوك مثلاً.. بس رغم كدا من وجهة نظري هو بسيط وعملي وأي شخص يقدر يستفاد منه في فهم نفسه وغيره عشان يعرف حدود وإمكانيات كل شخصية وكيفية التعامل معاها.

الرغبة والخوف (أصل المشاعر البشرية)

الإنسان مخلوق تطوري دائماً في حالة تطور من كائن بسيط لكائن أكثر تعقيداً.. فأكيد المشاعر لديها نفس الخط التطوري من مشاعر بسيطة لمشاعر معقدة جداً.. بس يا ترى فوضى المشاعر وتعقيدها ليها أصل؟

كبداية هنبدأ بالدماغ.. فكتشريح للدماغ البشرية هي مرت بكذا مراحل حسب عالم الأعصاب بول ماكلين لتلات مراحل:

١- دماغ الزواحف:

الجزء الغريزي وخاص بالوظائف الحيوية زي أكل وشرب وجنس والبقاء والإحساس بالأمان وهي أقدم مخ بشري وهو المخ البدائي.

٢- دماغ الحوفي:

هنا الدماغ بدأ يتعقد شوية والوظائف الحيوية بقت مرتبطة بمشاعر عنيفة وشديدة وخصوصاً في أصغر وأهم جزء منه الأميجدالا أو اللوزة الدماغية.. الأميجدالا المسؤولة عن العواطف والذاكرة الانفعالية.

هي بوابة بتستقبل أي مؤثر خارجي لو ارتبط بعاطفة قوية فيبتخزن في الذاكرة بشكل أعمق ولو المؤثر الجديد أثار مشاعر عميقة في الذاكرة بيحصلها إثارة عالية زي جهاز إنذار وإحساس بالخطر لو أثار ذكرى سيئة أو مشاعر فرح لو أثار ذكرى سعيدة.. هي أقوى وأهم جزء في المخ وهو سبب كل المشاعر القوية من خوف وغضب وعصبية ورغبة وانجذاب.. أصل كل عبقرية وكل مرض نفسي.. أصل كل غرور وأنانية.. هي أكبر مصدر للطاقة والتحفيز.

٣- القشرة المخية الحديثة:

هنا قمة تطور الجنس البشري وسبب بداية الحضارة ونشأة الوعي.. تطور المخ وظهور القشرة المخية سبب القدرة على التفكير العقلاني والمجرد والخيال والتعاطف والتخطيط وتثبيط المشاعر وإدارتها... والحب بس الحب بمعناه الأعمق.. باختصار القشرة المخية تطورها هو سبب الرغبة في التجاوز الفردي المحدود والرغبة في الاتحاد بالكون بشكل متطور وعميق.

فأصل كل المشاعر البشرية هي الرغبة والخوف.. الرغبة في شيء ناقصني زي أكل وشرب وجنس والخوف من عدم إشباع الرغبة أو عدم خسارة مصدر الرغبة أو البقاء عمومًا في مواجهة خطر الموت.. ده كان في البداية مصدره في مخ الزواحف ومع تعقد المشاعر وظهور الذاكرة العاطفية بقت مصدره الأكبر في الدماغ الحوفي وبالأخص الأميجدالا.

لو افترضنا إننا زي البيت ولينا باب.. والبواب هنا الأميجدالا استقبلت مثير بصرى رؤية أسد فالأميجدالا هتبحث في الذاكرة عن صورة شبيهة فتلاقى صورة أسد بس معاه ذاكرة عاطفية مؤلمة لشخص تم مهاجمته من أسد فقتله.. هنا هيطلق جهاز إنذار إن فيه خطر قادم وهيثم إفراز الأدرينالين مع سرعة ضربات القلب وإصدار طاقة استثنائية لمواجهة الخطر.

بس لو المعلومة موصلتش للقشرة المخية وحللت الموقف وكيفية مواجهة الخطر اللي هيحصل إن الإنسان هيتصرف بشكل غريزي إنه يهرب مثلاً بس سرعة الأسد أسرع من الإنسان فهتسبب في موته.. أما القشرة المخية لو هي اللي سيطرت على الموقف ممكن نتيجة التحليل إن الأفضل ميحصلش أي حاجة لإن الأسد مش جعان ومش ظاهر عليه أي مشاعر عدائية فالأحسن نسييه في حاله ومنخفش منه.. أو إننا نواجهه بس سلاح يدينا التفوق زي النار مثلاً ونهاجمه بس بعقل وتروي وتفكير وتخطيط مش باندفاع وتهور.

هنا فيه رحلة من مثير تدخل وتتقارن بالذاكرة الانفعالية الي تنتج معلومة هل المثير

خطر ولا آمن.. والمعلومة دي لتوصل لمرحلة التفكير للتحليل بس بشكل أبطأ.

إما الرغبة في أو الخوف من مشاعر أولية بدائية.. والتفكير والحب والخيال ده نتاج تطور معقد جداً.. فكلنا عقلنا شغال بنفس النظام بس الأغلبية لسة شغالة بالنظام القديم ونشاط الأميجدالا أعلى بكثير من نشاط القشرة المخية الحديثة.

عشان الرغبة والخوف يتحولوا لحب ده محتاج تواصل فعال بين الأميجدالا والقشرة المخية الحديثة.. فعقلنا بالظبط زي السوفت وير فيه نسخ أحدث ونسخ أقدم.

العصبية والخوف الشديد والكرهية والعدوانية كلها مشاعر بدائية مصدرها الأميجدالا.. التحكم في النفس والذكاء والعبقرية والحب والخيال الخصب كلها مصدرها القشرة المخية.

فهي كأنها لعبة وليها مراحل وجودك في أي مرحلة هيحدد مدى تطورك.. وجودك في العصر الحالي ده ميمنعش إنك لسة شغال بالنظام القديم الخاص بالمرحلة البدائية.. عشان تشتغل بالنظام الجديد المتطور لازم رحلة تطور الدماغ تحصل في دماغك.

هنا مشاعرك هتتطور من مشاعر بدائية زي الرغبة والخوف لمشاعر متطورة زي القدرة على الحب العميق والتفكير الإبداعي.. بس النظام الجديد مبيغيش القديم بالعكس الإنسان مش هيبقى إنسان من غير الأميجدالا بس بشرط متكونش ليها القيادة تكون هي مصدر الطاقة والقشرة المخية هي القائد والمبايسترو هنا يوصل الإنسان لقمة تطوره.

المثالية والبرجماتية والكمالية

فيه ثلاث اتجاهات أساسية لموقف كل فرد تجاه الحياة ورؤيتها ليها بغض النظر بتحقيقه في الواقع بس وعيه بيتكون بناء على نوع الاتجاه هيبقى طريقه في الحياة.

البرجماتية:

هنا الاتجاه جوهره الغاية تبرر الوسيلة فمقياس كل حاجة هو حجم المنفعة وراء كل فعل وسلوك وطبعاً الأنانية هي الصفة العليا في الاتجاه ده.

المثالية:

هنا الاتجاه ثنائية إن الحياة خط أساسي واحد نهايته السعادة والخير وقمة الإنسانية وأي انحراف عنه هو سبب كل الشرور والأنانية والغيرية هي الصفة العليا في الاتجاه ده.

الكمالية:

هنا الاتجاه جوهره اتحاد التضاد إن مفيش شر وخير مطلق ولا نور وظلام مطلق إن جوهرهم واحد والفرق في الدرجة وتكامل الإنسان بيبقى عن طريق قبوله للشر قبل الخير لعيوبه قبل ميزاته والتوازن بين الغيرية والأنانية هي الصفة العليا.

كل فرد بيميل لاتجاه أكثر من باقي الاتجاهات ومرتبط بطبيعته البيولوجية والنفسية بس كل اتجاه بيبقى زي نظارة بتشوف بيها العالم بتخليه يشوف بس الملائم لطبيعته وشخصيته وبتلغي كل ما هو مخالف لطبيعته واتجاهه.

فالناتج الطبيعي الصراع بين الطبائع والاتجاهات المختلفة اللي هيتجسد في الصراع بين البشر.. وفيه اللي بيتأرجح بين الاتجاهات ومش مستقر في اتجاه واحد.. بس اللي بيجمعهم كلهم كلمة لازم.

كل أصحاب اتجاه شافين إن لازم المختلفين عنهم يبقوا من نفس الفريق ونفس

الاتجاه.. أو يفضلوا زي ما هما مختلفين في سبيل يلعبوا دور الشيطان أو شرير الحكاية
عشان يحسوا بالتفوق الأخلاقي عليهم أو التفوق والنجاح المادي عنهم.

هي دي ديناميكية الحياة كل الأطراف متصارعة وعشان يتم التوازن يبقى من خلال
التفاعل من أصحاب كل اتجاه مع المشترك معاه في الاتجاه نفسه عشان يحسوا بالألفة
والاتحاد والتعاون.. وأي عيوب هيتم إسقاطها مع المختلف اللي من اتجاهات أخرى.

نظريًا الاتجاه الكمال هو الأفضل لأنه جامع لكل الاتجاهات وأكثر تفسير مقنع لحركة
التاريخ وتطور الإنسان والبشرية.. من حروب ووحشية وفي نفس الوقت تقدم علمي
نفسى على مستوى الوعي والمشاعر بيولوجيًا وسلوكيًا.

بس هو كواقع عملي نفس الأسلوب.. برده مفروض لازم لإن تحقيقه بالتحاد
الأضداد لسة النفس البشرية مقدرتش توصل للنضج ده والتقدم النفسى والعقلي ده.

الحياة هتفضل كدا لحين إشعار آخر.. كل واحد هيميل للاتجاه المناسب لطبيعته
وهيعيش في نفس الوهم مفروض ولازم.. مبدأ إحنا وهما.. لعدو لحبيب.. بس هي دي
الحياة.. مهم أكيد نفهمها لكن الأهم إننا نعيشها حسب طبيعتنا بس باللازم اللي تناسبنا
ونسب غيرنا يعيش باللازم اللي يناسبه.

لا

لا كلمة بتعبر عن الرفض لديها شقين.. لا بنقولها تعبير عن رفضنا أو بتتقالنا تعبير عن رفض الآخر لدينا.. في الأغلب لا تبقى إجابة عن سؤال.. بس لا في الحقيقة مفهومها أوسع من كذا بكثير.

الدماغ البشري يستهلك من طاقة الجسم من ٢٠٪ ل ٢٥٪ تقريباً وفي الأغلب يميل للوضع الأقل طاقة يستهلك أقل طاقة ممكنة.. فكل ما نقوم بمهام تحتاج لششاط ذهني يتم استهلاك طاقة أكبر والعكس كل ما نرتاح الطاقة المستهلكة بتقل.

في الحقيقة كلمة لا تنفيذ أضعاف من كلمة نعم.. كلمة لا بتستفز العقل البشري لبذل مجهود أكثر من كلمة نعم.. الإحساس بالرفض ممكن يسبب إبداع أكثر من الإحساس بالقبول.

الطفل لما يتقالوا لا ده يستفزوا لأنه محتاج الإشباع الفوري.. فلا بتديله رسالة إن فيه حاجة غلط أنت مش لواحدك.. الرغبة في القبول والإشباع مش مجانية.. ليك حدودك مينفعش تتخطاها.

فالغريب إن الأطفال اللي نشأوا في ظروف صعبة مليانة معاناة وحرمان فرص نبوغهم أكثر من الأطفال اللي نشأوا في ظروف مريحة مليانة حب وقبول.. وهي مش قاعدة وأكد فيه استثناءات.

لا رسالة للطفل إن العالم رافض وجودك.. رافض غرايزك واحتياجاتك.. اتعب عشان تستحق ده.. ده يستفز العقل ويشغل أكثر بس مش مع كل الأطفال.. فيه أطفال بتميل للوضع الأقل طاقة فبالتالي بتوافق على كل رفض بالامثال والتقليد الأعمى وفيه أطفال بترد على الرفض بالرفض والعناد.. الإصرار أكثر على الإشباع مع عدم دفع التمن وده يسبب عدم تطور الدماغ.

فكلمة لا تعتبر منبه وتحذير إن فيه حاجة غلط.. مش مهم الغلط عندك أو في اللي حوليك.. المهم إنها مشكلة تحتاج لحل وتفكير.. فلو مشيت في الشارع ولقيت مطب مش سهل تعديه ممكن تكمل بنفس السرعة والمطب ممكن يخلي العربية تتقلب.. وممكن تسبب الطريق ده وتشوف طريق غيره.. وممكن المطب يتحداك ويستفرك ويخليك تفكر إزاي تتخطاه.

فالحياة كلها مبنية على حاجتين.. لا يعني أي عقبة بتواجهنا في إشباع احتياجاتنا ونعم معناها الموافقة على الإشباع.. بس الدماغ البشري أقوى غريزة فيه العدوان والرغبة في البقاء أكثر من الحب والخير.. اللي جوهرها الخوف دائماً من رفض الطبيعة إنها تقول لا اللي ممكن تكون نتيجتها الموت.

فالدماغ متحفظ دائماً للكلمة لا أكثر ما متحفظ لكلمة نعم.. فالإحساس بالخوف أصيل متجذر وأسبق وأقدم من الإحساس بالحب.. الحضارة كلها مبنية على الخوف أكثر من الحب.

فمن غرائب الحياة إن صاحبك اللي خانك ممكن يكون مفيد ليك أكثر من صاحبك الوفي.. ممكن يكون عدوك أهم من صديقك.. إنك إتخدعت فيه ده معناه إنك ساذج وغرائز الخوف والبقاء مش شغالة كويس ومحتاج تكون أذكى من كدا.

إن تحب واحده بعمق وترفض حبك ده ممكن يفيدك أكثر من قبولها ليه.. إن الحب مش مجاني ومحتاج لطرفين يتبادلوا نفس الحب.. إنك مش محور الكون وتقلل من نرجسيتك وتعرف إنك ليك حدود وكل ما تعرف حدودك كل ما تعرف أكثر فين قوتك.

بنفس المنطق إحساسك بالكراهية دليل على إنسانيتك وضعفك وإنك مش كامل ومحتاج تتعلم إزاي تواجه مشاعر الكره والخوف ومتخلهاش تسيطر عليك مشاعر الكمالية هي عدوك الحقيقي.. والشك هو اللي هيطور عقلك واليقين هو اللي هيخدره.

بس الحياة مش لا بس.. الحياة بكلمة لا بس بتبقى كلها صراعات وتحديات وخوف وإبداع ونضج.. هيتكون حضارات وتقدم وتطور بس هتبقى من غير معنى.. من غير

هدف عام وشامل .

هنا يبجي دور كلمة نعم.. يعني حب وخير وتعاون ومساعدة وقبول وتفاهم بس
عشان ده يحصل لازم الأول نقبل كلمة لا.. نقبل الرفض والخوف والكره وكل المشاعر
السلبية من غيرها مستحيل هنستحق الحب.. قبولنا للشور هو السبيل لحضور الخير.

قبولك لمشاعر الكراهية اللي جواك لنفسك وللناس.. وقبول كراهيتهم ليك.. هو
الشرط اللازم إنك تقدر تحب نفسك وغيرك.

الفشل شرط لازم للنجاح والكرهية شرط لازم للحب.. الخوف شرط لازم
للأمان.. الشر شرط لازم للخير.. القيود شرط لازم للحرية.. فلا شرط لازم لنعم.

هي دي المعادلة الشرطية واضحة جداً وصریحة بس المشكلة إنها مش سهلة وصعبة
إننا نفهمها ونعيشها على أرض الواقع.. بتحتاج مجهود ذهني ونفسي كبير جداً ومرونة
عالية.. هي دي قواعد اللعبة اللي اسمها الحياة ومتعتها في صعوبتها!!

الكنز

لوقيت كنز ثمين جداً فيه نوعين متوقعين للاستجابة.

الاستجابة الأولى: إنك تحتفظ بالكنز لواحدك ومتعرفش حد بده ويبقى سرك وده مش محتاج بحث ومعرفة السبب لأنه ممكن يكون أنانية نرجسية مش مهم السبب إيه لأن ده تصرف تقليدي مش بيثير الدهشة والتساؤل.

الاستجابة الثانية: مشاركة الكنز وهنا بقى الاستجابة اللي تثير الدهشة والبحث والتفكير.. البحث هنا عن طرفين المعادلة.. صاحب الكنز واللي معروض عليه مشاركة الكنز.

إن صاحب الكنز يفكر إنه يشاركه مع غيره تصرف نبيل ومحترم يدل على العطاء وعدم الأنانية.. بس هل ده فعلاً السبب؟!

عشان نختر صحة ده محتاجين رد فعل الطرف الثاني تجاه مشاركة الكنز.

استنى هنا.. بتقول رد فعل الطرف الثاني لمشاركة الكنز؟!.. ليه هو ممكن يرفض الكنز؟!.. ده يبقى مجنون ولا إيه بالظبط؟!

هنا يبدأ الموضوع يحتاج لبحث وتفكير.. هل فعلاً اللي يرفض كنز مبدلش فيه أي مجهود يبقى شخص طبيعي؟!.. وهل لو قبل الكنز يبقى ده تصرف سوي وطبيعي ومنطقي؟!

هنا ممكن المعضلة مفيش استجابة منهم نقدر نقول عليها تصرف سوي أو مجنون.. ببساطة زي ما من حقتك وبكامل اختيارك قررت مشاركة الكنز مع غيرك.. من حق الطرف الثاني يرفض أو يقبل الكنز.

ممكن يكون فقير جداً ويكون محتاج جداً والكنز هيحل كل مشاكله المادية بس ممكن

يكون هو شاكك أصلاً إن ده كنز.. إن ممكن يكون فيه حاجة غلط وإنه بيضحك عليه.. ممكن يكون خايف يكون غني.. اتعود على الفقر ومشاكله كلها تكون مادية مهرب من مواجهة مشاكله الوجودية العميقة.. ممكن يكون محتاج يلاقي الكنز بمجهوده الشخصي مش كنز مجاني.. فيه مليون سبب وسبب.. بس الأكيد إنه حر يقبل أو يرفض الكنز.

الكنز في حد ذاته ممكن يكون ليك نعمة ولغيرك نقمة.. ممكن يكون حل للمشاكل الصعبة وممكن يكون هو سببها.

بنفس المنطق في العلاقات.. كلنا عندنا كنوز بنحتاج نشاركها مع غيرنا.. مشاعر حب واهتمام صادقة.. خبرة حياتية وحكمة عميقة.. نظرة للعالم تكون إيجابية مصدر لسعادة وفعالية أكبر.. فطبيعي إننا نفسنا نفيد غيرنا زي ما استفدنا إحنا.

بس هل فعلاً ده حقيقي؟.. هل فعلاً مشاعرنا نبيلة جداً للدرجة دي؟.. مش ممكن سببها أنانية مخفية وإننا نحس بالتفوق والفضل على غيرنا.. نحس بسببها إننا مميزين بالعطاء والغيرية مختلفين عن باقي المجتمع الأناني الرجسي؟

حتى لو إتأكدنا من صدق مشاعرنا ونبيلها.. بس والطرف التاني؟!.. من حقه يرفض الكنز.. من حقه يرفض حبك واهتمامك وكنزك وميكونش شرير الحكاية.. ممكن يكون غبي مش مقدر النعمة.. بس هل هو مش من حقه يكون غبي؟!

من حقت تكون ذكي ومن حقت تكون غبي هنا هستفاد وتعاني وهنا هستفاد وتعاني.. بس إيه المعاناة اللي تناسبك ده اختيارك.. كونك اخترت الحب يدي الحق لغيرك يختار الكره.. كونك اخترت الحكمة من حق غيرك يختار الجهل.

فكونك في علاقة مع أم وأب.. ابن وابنة.. أخ وأخت.. زوج وزوجة.. حبيب وحبيبة.. صديق وصديقة.. أي علاقة مهما كانت نوعها.. اختياراتك خاصة بيك أنت بس.. ولو الآخر ما اختارش زي ما أنت متوقع ده مشكلتك مش مشكلته.

لو مشاعرك كلها حب ده لأنك محتاج لده مستعد لده ممكن غيرك مش مستعد لسه

للحب.. ممكن محتاجه جداً بس معندوش القدرة على تحمل مسؤوليته ده ممكن يكون غباء بس ده اختياره ودي رحلته في الحياة.. دورك طالما اخترت الحب تفضل تحب حتى لو ملقتش في المقابل حب.. كنزك غير كنزه.

لو حكمتك وخبرتك حسستك بمسئوليتك تجاه ابنك أو بنتك إنهم يتفادوا الوقوع في الغلط.. إنهم يكونوا ناجحين ومميزين.. بس بردوا من حق ابنك أو بنتك إنه يرفض ده.. يختار يفشل.. من حقه يفشل.. ممكن فشله ده يعرفه قيمة النجاح بس بطريقته وخبرته مش بطريقتك وخبرتك.

ليك طريقة في الحب والحياة ومراتك ليها طريقته مش لازم تكون نفس الطريقة المهم طريقتك تكون فعالة ليك والآخر من حقه يختار طريقته حتى لو غلط حتى لو سببت عذاب نفسي ملوش آخر.

هي دي الحياة مش الكل محتاج لكنوز ومش الكل محتاج للتميز والاختلاف.. مش الكل محتاج للحقيقة والسعادة.. مش كل الكنوز نوع واحد.. الكل ليه الكنز اللي شايف إنه كنز حتى لو كان وهم مش كنز بس هي دي الحرية وهي دي قواعد اللعبة اللي اسمها الحياة.

العب دورك زي ما أنت عايز وسيب غيرك يلعب دوره زي ما هو عايز هو ده الكنز الحقيقي!

الجروح النفسية

أي علاقة بأي شخص سواء علاقة حب، زواج، صداقة، أسرية انعكاس عن الي جواك.. عن أعماق أعماقك.. بس العلاقة العميقة الحقيقية تبقى أكثر من كذا أضعاف مضاعفة.. تبقى بتعريك وبتزليل الستار عن جروح عميقة جواك لسة ملتأمتش.. جروح مؤلمة جداً بس بدل ما نعالجها اللي يتطلب مجهود وصبر بنخبها.

فهنا العلاقات السطحية تبقى الملاذ الآمن بس بشكل مؤقت وكهروب بس هتفضل الجروح جوانا لسة بتوجعنا وبتعذبنا.. بس ده مش معناه العلاقات السطحية مش مهمة بالعكس.. مهمة جداً.

العلاقات السطحية تعتبر زي تدريب لمحارب قبل الحرب أو استراحة محارب بعد الحرب.. تمرين للاعب قبل ما يلعب ماتش.. مذاكرة لطالب قبل الامتحان.. علاقة مش مرهقة بس في حالة واحدة بس لو فيه فعلاً علاقة وحيدة على الأقل عميقة وحقيقية.

بس التدريب غير الفعل.. غير الواقع العملي.. مجرد ما نحاول ندخل علاقة حقيقية ندوبنا النفسية بتظهر مهما حاولنا نداريها.. بتتعري حتى لو ضد رغبتنا.. مهما طال الزمن حقيقتنا هتبان.. فكل طرف بيتصدم.

متفقناش غير كذا.. أنا اتعشيت.. مش ده اللي كنت عايزه.. هي قلبت جد ولا إيه.. فبنخاف، نتصدم، نهرب.. فأكيد هتتوجع.. فبنحاول نبني جدار دفاعي يمنعنا من إننا نخوض التجربة تاني.

فراجع تاني للعلاقات السطحية.. ناخذ نفس عميق ونقول الحمد لله.. علاقتك بأهلك مثلاً رغم إن المفروض يعرفوك بس في الحقيقة أنت لابس قناع طول عمرك معاهم فمش خايف يعرفوك على حقيقتك.. ومع أصحابك نفس الوضع.. كل علاقة شايفين منك زاوية واحدة بس مش شايفين الجوهر الحقيقي.. الجد، العميق، التافه،

السطحي، الذكي، الغبي، الشجاع، الجبان.

بس الأکید إن المقبلات مش هتغني عن الوجبة الرئيسية.. فمهما كان فيه علاقات سطحية بندخلها.. محتاجين علاقات عميقة على الأقل واحدة بس.. بس المشكلة في التمن اللي هتدفعه أكثر من المقابل اللي هتاخده.

فممكن تقع في الفخ تاني وتالت ورابع وكل مرة تصدم وتقول ما اتفقناش على كدا.. مش شايف غير هتاخذ إيه من العلاقة.. وناس أهم حاجة أنت تقدر تدي إيه وهل اللي تقدر تديه الطرف التاني فعلاً محتاجه ولا لا.. ممكن تكون أذكى واحد في العالم بس الطرف التاني محتاج عاطفة أكثر من عقل وذكاء.. أو تكون رومانسي جداً والطرف التاني واقعي محتاج ماديات مش عواطف.

فهنا بيولد خناقة كل طرف بيدور على اللي محتاجه ومحدش عايز يشوف هو يقدر يدي إيه.. فتفشل العلاقات.. وتنتشر نغمة الظلم والخيانة.. خيانة الحبيب وهجره.. خيانة الأزواج والزوجات.. خيانة الأصدقاء.. ياما أغاني واتغنت عن المواضيع دي وأفلام وكتب وروايات وشعر.

الكل عانى من الحب والجواز والصدافة وغدرهم.. بس أهم حاجة في الدنيا إحنا فين من كل ده.. كل طفل بيتولد تلقائي عفوي فضولي وذكي وعاطفي.. طفل بريء.. بس الطبيعي لازم كل ده يتلجم لأن الحياة مش جنة والأهل مش ملايكة عندهم عقدهم ومشاكلهم المادية والنفسية والاجتماعية.

الطفل بيبقى ضحية وبيتجرح ومع الوقت الجروح بتزيد وتتعمق.. وكل مدى العلاج منها يكون أصعب ومحتاج مجهود جبار.. الجروح دي هي اللي بتكون سبب للخوف والكرهية والأنانية والكذب والضعف والهروب والجبن وكل أنواع الشرور.

فكل علاقة بندخلها بيبقى بمنطق السوق هدور على اللي محتاجه في المقابل هبيع نفسي.. هشوف السوق محتاج إيه.. المجتمع عايز إيه.. عايز جمال ههتم بشكلي وبجسمي.. عايز فلوس هشتغل أي حاجة تجيبلي فلوس.. عايز جدع هساعد الناس وأقف جمبهم.. عايز

متدين هربي دقني وأحفظلي كام آية وحديث.. عايزني صايع هعمل كل حاجة ممنوعة وأبقى جريء ومعجباني.. عايز شهادات هاخذ ماجستير ودكتوراه.

في الآخر إحنا مش مجتمع واحد أكيد.. المجتمع جواه مجتمعات صغيرة من طبقات مختلفة كل مجتمع له ثقافته وفلسفته وسوقه.. المهم في حالة عليت سعري.. حليت بضاعتي وبقيت عندي اللي أبيعه أدور بقى على اللي أشترته.. لقيت أخيراً تمام.. اتفقتوا على بنود الصفقة.. هتكتبوا العقد خلاص؟!!

تبدا المعاناة اللي قلنا عليها كل بيع شايف الثاني نصب عليه.. فتبقى خناقات واتهامات متبادلة ممكن توصل للانفصال.. وفيه اللي بيعرف سياسيس أموره بدل مالسة يدور ثاني في السوق يرضى بنصيبه مهما كانت عيوبه مش عن حب.. لا عن كسل واستسلام وخنوع.

فهنا مش هتوصل أكيد لمستوى العلاقات العميقة الحقيقية.. فسواء كانت علاقة جواز أو صداقة كل طرف مكمل بس كعلاقة سطحية ويمكن كمان كعلاقة سامة مضرة.. فهنا العيب في الجواز وفي الصداقة بس العيب فينا لا أكيد إزاي إحنا ملايكة!

الأمر ببساطة وده صعوبته.. إن العلاقة العميقة هنا عشان عميقة بتعري عمقك وبتزيل السطح.. جروحك المستخبية بتعريها.. شخص أناني جداً بخيل جداً فقير عاطفياً مثلاً.. إزاي يتعلم إنه يكون معطاء وكريم وعاطفي.. الموضوع صعب صح؟.. ده صعب جداً مش صعب بس.. بس وماله ما هو ده غرضك في الحياة.

آدم وحواء مكنوش بيعجبوا بعض لأنهم ماتعلموش يجوا بعض.. كلوا من الشجرة كل طرف اتنصل من الثاني وبقى الثاني هو الظالم وهو السبب.. نزلوا الأرض.. قابيل برده معرفش يجب هابيل.. فالحجة إنه اتظلم إنه هيتجوز مش البنات الأجل.. فإنه يقتل أخوه نتيجة لكرهه اللي سيطر عليه.

فلسفات كتير حاولت تفسر الكون وتفهم يعني إيه ربنا وتفسر الأديان وتعرف معنى وجودنا وسببه.. بس الإجابة بسيطة أوي.. إنك تتعلم إزاي تحب.. تتعلم إزاي تكتشف جروحك وندوبك النفسية العميقة.. إنك تقبلها مش تخيبها وتكرهها.. مهما

كانت جروح بس هي جزء منك.. الخطوة الثانية تحاول تعالجها وتصبر على العلاج ومتستعجلوش.

بس الفكرة إننا مهما كنا أذكياء أو طيبين أو فلتة من فلتات الزمن.. لازم هنكون نظرتنا ضيقة أوي.. شايقة غيرنا مهما كانت درجة مساحة اللي فيها غيرنا.. سواء شايقينهم من جواهم ولا من برة بس.. بس مش هتعرف تشوف نفسك من جواك بجد.

عشان كدا خلقنا مع بعض.. منقدرش نعيش لوحدها لازم ندخل في علاقات.. علاقات سطحية وليها دورها اللي من غيره الحياة مش هتمشي أكيد.. وعلاقات عميقة حقيقية.. هتكشفلنا نفسنا على حقيقتها.. هتعرينا بدون أي جدار نستخبي وراءه.

قبل ما تقول أنا بحب إيه أو محتاج إيه.. تسأل نفسك الطرف الثاني محتاج إيه حتى قبل ما يطلب.. وتشوف إيه اللي بيضايقه فيك وتفكر فيه.. كدا شاوور على مكان جروحك وعراها مهما كنت عارفها بس بتهرب تعريها وترفض تعالجها.. لأنك اتأقلمت على كدا ومكسل تحاول أو خايف أو مش قادر.. المهم إنك مش مؤمن إنك تقدر تحاول.

بس لما تحب بجد وتلاقي الطرف الثاني اتوجع بجد هنا يبقى ستوب.. أقف عندك.. مش هينفع أكمل كدا.. أوجع اللي بحبه.. يتألم بسببه؟! ده عذاب رهيب.. هنا بقى السؤال.. أنت مستعد تحارب عشان خاطر اللي بتحبه؟!.. حبيك، حبيبتك، مراتك، جوزك، صديقك، صديقتك.. عندك استعداد تتغير عشان تستحقه؟

حلو جدًا يكون معاك فلوس بس الأهم والأصعب إنك متكونش أناني.. حلو جدًا الشكل يكون حلو بس الأهم إننا نقدر نحس ببعض.. المهمة صعبة صح.. ما أنا عارف.. وربنا أكيد عارف.. هو امتحان صعب جدًا.

عشان كدا بنشتكي منه ونبهرب منه وبنفشل منه.. بس مش مهم.. الامتحان ده مش مجرد امتحان واحد.. كل لحظة بنعيشها في امتحان.. المهم إننا نكون مستعدين ليه.. لو لسة ملقناش الحب الحقيقي.. ملقناش الصديق الحقيقي.. متستنهوش ولا تفقد الأمل إنك تلاقيه.. ذاكر واشتغل على نفسك.. دور على جروحك وواجهها وحاول تقبلها

وحاول تعالجها.

كدا لما يجيالك الامتحان الكبير تكون مستعدله.. مذاكره كويس.. حكمة ربنا علينا إن أي علاقة دخلناها مها كانت سطحية أو سامة ومؤلمة كلهم تحضير وتمرين ليك.. كلهم دروس مستفادة وخبرات.. بس أنت اللي بتختار هستفاد منها ولا هتكون سبب في إنك تهمل جروحك وتسيبها تتعمق أكثر.

فكرت كثير وقريت كثير وملقتش أي معنى منطقي لحياتنا غير ده.. إنك تتعلم إزاي تحب قبل ما تدور على إنك تتحب.. إزاي تقبل وتحب نفسك عشان تقدر تقبل غيرك وتبهم.. إزاي تتعلم تدي قبل ما تفكر إنك تاخد.. إن كل ما تكون احتياجاتك قليلة كل ما ده علامة إن روحك لسة سليمة.

كل جوع سببه نقص وكل ما الاحتياجات تزيد معناها إننا عيوبنا ونقصنا بير غويط مبيشبعش مها حاولنا نشبعه.. سهل أوي تقول أنا بحب بس صعب أوي إنك تكون فعلاً قادر تحب.. جروحك النفسية ملهاش غير علاج واحد.. إزاي تتعلم تكون قادر على الحب.

الحب عضلة

إحنا إتعودنا إننا نسمي المشاعر زي حب خوف قلق غضب سعادة.. لكن فعليًا المشاعر غامضة جدًا وصعب تصنيفها وتسميتها.. مثلاً مشاعر الخوف صنفناها على أساس الخوف من مصدر موجود حقيقي والقلق الخوف من مصدر مجهول غير حاضر.. بس ككيمياء المخ مفيش فرق تقريبًا بين الخوف والقلق في الحالتين الجسم بيفرز الأدرينالين والكورتيزول لمواجهة الخطر.

ونفس الحكاية هل الحب والإعجاب والتعلق حاجة واحدة؟!

لو مختلفين ليه بنسميهم كلهم حب.. اللغة عمومًا قاصرة من ناحية المشاعر وصعب وصفها للمشاعر وتعقدها بلغة واضحة وصریحة.. بس هل معنى كذا المشاعر هتفضل لغز مستحيل حله؟!

متاح أكيد نفهم المشاعر ونصنفها بس العامل الأساسي والمساعد لينا المشاعر نفسها.. فالدليل الحقيقي لفهم المشاعر النفسية المعقدة هي المشاعر واللغة مجرد عامل مساعد مش هي الأساس.

من الناحية الشعورية إحنا بنحس بنوعين من المشاعر حسب تأثيرهم علينا..

المشاعر الإيجابية:

يعني هتحسنا بإحساس حلوزي الحب والفرح والسعادة والمرح والنشاط والتفاؤل والثقة في النفس ودي مشاعر ترددها عالي بتدي طاقة نشاطها عالي.

فيه مشاعر الطمأنينة والاسترخاء والهدوء وغيرها مشاعر ترددها منخفض بنحس بمشاعر حلوة بس ببذل طاقة أقل.

المشاعر السلبية:

أصعب المشاعر والي بتحسنا بشعور صعب ومؤلم وغير مريح زي الخوف والقلق والغضب والكرهية والحقد والغيرة ودي مشاعر ترددها عالي رغم صعوبتها بتخلي عندنا طاقة عالية.

وفيه مشاعر الملل والحزن والكآبة والتشاؤم مشاعر ترددها متخفض وبنفقد فيها الطاقة.

فالمشاعر مختلفة جداً بس رغم كدا مفيش مشاعر أحسن من مشاعر.. مشاعر الكره والغضب والغيرة مهمين جداً زي مشاعر الحب.. كلام غريب جداً.. طب إزاي؟

عشان نفهم المشاعر صح لازم نفهم إنها مصادر مهمة للطاقة النفسية.. عشان الإنسان يقوم بأي سلوك أو حركة لازم دافع يسبب الحركة والدوافع هنا نفسية بتدي الطاقة للإنسان سواء حب خوف استرخاء ملل.. كل المشاعر عموماً مصدر للطاقة حتى المشاعر اللي طاقتها منخفضة سواء إيجابية أو سلبية ممكن تكون مصدر طاقة مستقبلية يعني كأنها فترة شحن للطاقة.. أو وسيلة لاقتصاد الطاقة النفسية بعد فترة ضغط ونشاط عالي.

فمثلاً لو فيه اتنين واحد اتولد في بلد فقيرة في أفريقيا زي أثيوبيا وواحد تاني مولود في أمريكا من أصل أثيوبي بس إتولد وعاش في أمريكا عمره ما زار أثيوبيا قبل كدا.. هنسمي الأول س والثاني ص.. ف س لكونه فقير كان عايش في قرية فقيرة وأقرب مدرسة ليه كانت بمسافة ٥ كيلو بيمشيهم كل يوم رايح جاي لإن مفيش مواصلات متاحة.

س عنده مشاعر غضب شديد وغيره من أي شخص غني حياته مرفهة مش كلها معاناة بسبب الفقر مش بس كدا تعرض لإهانات مستمرة من الأب وإهمال من الأم لكونه طفل من ١٠ أبناء فمعاناته رهيبه.. فطاقة الغضب والغيرة قوية جداً أعظم من إن يتحملها إنسان فكان لازم يتم تفرغها فاختر يكون رياضي وخصوصاً عداء مسافات طويلة.. النادي اللي انضم ليه إمكانياته ضعيفة بس بالإصرار وعدم الاستسلام مع السير لمسافات طويلة منذ طفولته خلّت لياقة جسمه عالية مهما كانت الإمكانيات قليلة.

ص بالعكس نشأ في كنف أسرة محبة متعاونة بتدعمه نفسيًا وساهمت في تعليمه أحسن تعليم ولحبه لرياضة الجري التحق بنادي رياضي عشان يكون عداء مسافات طويلة.. النادي إمكانياته عالية ومتطور جدًا ساهم في تدريبه على أعلى مستوى.. حياته منظمة جدًا جزء للمدرسة وجزء للتمرين وجزء للعبة والأصدقاء.. الرياضة هنا جزء من الحياة بالعكس من س الرياضة هي حياته كلها.

س المشاعر الأساسية الغالبة الغضب والغيرة وده مثابة مصدر قوي للطاقة بيديلوا الدافع للتحمل والنجاح الرياضي هو المنفذ الوحيد لتحسين ظروفه المادية وتفرغ شحنت الغضب القوية.. ص بالعكس المشاعر الأساسية الحب ومتوزعة على أسرته وأصدقاءه ودراسته والرياضة.. حياته مش كلها محورها الرياضة هي جزء.. أما س حياته كلها رياضة.

الأتين دخلوا بطولات عالم وأولمبياد وكان التنافس بينهم شديد.. س بالرغم من ظروفه الصعبة قدر يكون ناجح وص من خلال ظروفه الأفضل ساعدته إنه يتميز في رياضته.. المستوى متقارب جدًا.. أوقات س يطلع الأول في السباقات وأوقات ص وأوقات متسابقين تاتين بظروفهم مختلفة.

المضمون من المثال ده إن المشاعر ممكن نفهمها إنها مصادر للطاقة النفسية مهما كان نوع المشاعر.. ممكن نشوف الغضب والغيرة مشاعر غير سوية وغير مرغوبة بس ده جزء من طبيعتها.. اللي عنده طاقة غضب كره غير حقد ممكن تتحول لدافع قوي للنجاح.. الفكرة مش في نوع المشاعر قد إزاي هنستخدمها.

س استغل الغضب بشكل إيجابي غيره كثير الغضب كان مصدر دمار نفسي ومعاناة رهيبة.. والغيرة كانت مصدر تنافس عالي وص الحب كان مصدر دعم نفسي وأمان بس في نفس الوقت واجتهد والتزم غيره كثير كان في ظروف مميزة بس ما استغلش الفرصة.

بس رغم المثل ده.. ده مجرد قشرة المقياس هنا كان النجاح المجتمعي مش النجاح النفسي.. مشاعر الغضب مهما كانت مثمرة مصدر للطاقة وسبب النجاح هياثر بالسلب

نفسياً على س.. والحب المجاني اللي لقاء ص والمعاناة القليلة خلت ص خبرته بالحياة قليلة وفي حالة حدوث ضغط نفسي شديد ممكن ينهار لعدم خبرته على مواجهة المعاناة والألم وبالأخص اعتبار الحب مجاني هيتوقع من العالم نفس الحب ومع تعقد العلاقات هيكتشف إن الحب مش مجاني دايماً وفي الأغلب ليه تمن غالي أوي وعموماً غير مضمون.

فأي مشاعر هتكون مصدر مهم جداً للطاقة.. إحنا محظوظين جداً بمشاعرنا الفوضوية الغربية المركبة ومعقدة.. في الأغلب عندنا خليط من المشاعر في كل لحظة.. ممكن أحب شخص وأكرهه في نفس الوقت.. رغم حبي ليه لكن ممكن يسييني فالشعور هنا صعب جداً وأغلب مشاعرنا كذا خليط مركب ومعقد جداً.

صحيح المشاعر مصادر للطاقة لكن هنا المشاعر منفصلة مجزأة فطاقتها بالتالي محدودة.. في حالة تقلبات المزاج الصعبة بيحصل فوضى للمشاعر هتسبب طاقة فوضوية ممكن تدمر حياتنا وممكن نؤذي غيرنا.. طب الحل فين هي معضلة ملهاش حل!!!؟

الحل موجود أكيد لكن في تدفق المشاعر والمركزية.. يعني إيه!؟

لو فرقة موسيقية بيقودها أوركسترا مع عدد عازفين كثير بالآلات موسيقية مختلفة كل آلة ليها وقت محدد للعزف والعزف المتزامن والمتناغم بينشأ الإبداع وأقل غلطة هتسبب نشاز.. لو آلة عزفت في وقت غلط أو بدرجة صوت أعلى أو أقل من اللازم.. مش هنستمتع بالعزف.. بس كل ده هو سر عبقرية قائد الأوركسترا والمؤلف الموسيقي.

فلو اعتبرنا المشاعر المختلفة زي الآلات الموسيقية المختلفة.. فلو حصل تناغم وتزامن بين الآلات ليه ميكونش المشاعر تشتغل في نفس الوقت بحيث إن المشاعر الإيجابية والسلبية.. المشاعر اللي طاقتها منخفضة وعالية.. الكل ليها أوركسترا قائد يديرها ويوحدها.. متكونش متصارعة ومنفصلة.. تعزف ألحان شعورية جميلة.. تنقل بين المشاعر المختلفة.. زي ما محتاجين حب محتاجين غضب وكره.. زي ما محتاجين استرخاء محتاجين ملل ورتابة.

لو المشاعر دي منفصلة التنقل في المشاعر هيسبب تقلبات المزاج.. أما لو ليها قائد

وحدة تجمعهم هنوصل لطاقة غير محدودة.. طاقة لو حققناها أو وصلنا لأقرب نقطة ليها
هنحس بسعادة غير محدودة.

مين القائد يا ترى؟

الإجابة طاقة الحب.. مش الحب.. طاقة الحب

هو فيه فرق؟!؟

طبعا فيه فرق وفرق كبير جدا.. الحب مشاعر منفصلة زيها زي الكره والغضب
والخوف والقلق.. ممكن تندمج مع مشاعر القلق تسبب خوف من الهجر فالمحب هنا
هيتحبس جوه نار الغيرة.. ده غير أشباه الحب زي الإعجاب والتعلق بتسمى غلط حب
رغم مش سهل تفرق بينهم بس الأكيد أنهم بيسبوا علاقات غير سوية مش زي مشاعر
الحب الحقيقي حتى السطحي منها مش العميق.

مشاعر الحب مهمة جدا وأرقى نوع من المشاعر بس من غير المشاعر التانية هيكون
الإنسان ذو بعد واحد بسيط غير متطور.. مشاعر الحب ليها طاقة أكيد زي أي مشاعر
تانية لكن طاقتها منفصلة ومجزأة.

أما طاقة الحب إحنا هنا بتتكلم عن طاقة شمولية غير محدودة مجالها الكون كله.. زي
ما فيه طاقات فيزيائية تحكم الكون والكواكب والمجرات.. فيه طاقة حب نفسية تحكم
نفسيتنا وتحدد مدى اندماجنا وتوافقنا مع الكون.. طاقة الحب طاقة نظامية قيادية مهمتها
الرئيسية توحيد الطاقات المنفصلة بمثابة ديرة مركزها طاقة الحب وبيدور في مدارها كل
المشاعر الإنسانية المختلفة.

هنا أشبه بأم بتحتوي أطفالها على الرغم من طباعهم المختلفة هما متحدين بسببها..
ففي الحالة دي أشبه بفرقة كورة فيها لاعبين مختلفين بمراكز مختلفة وإمكانيات وأدوار
مختلفة بس في النهاية هما فرقة واحدة بهدف واحد تحقيق الفوز والانتصار.

طب إزاي ده يتحقق؟ مجرد كلام نظري مش واقعي.. إزاي المشاعر المنفصلة تتصل

في وحدة ونظام واحد؟!.. مفيش إنسان قدر يوصل لده أكيد ده مستحيل!

أكيد فيه ناس محققتش ده لكن فيه ناس قربت من ده وحققوا وحصل تطور إعجازي لشخصيتهم ونضجهم النفسي لما فهموا قواعد اللعبة.. أأقصد رياضة طاقة الحب.

رياضة.. الحب رياضة إزاي؟!

الحب عضلة زي أي عضلة في الجسم بتحتاج تمرين مستمر وعلى أعلى مستوى.. طاقة الحب رياضة وفن وعلم.. تحقيقها صعب جداً لكن مش مستحيل.. أي رياضي مهما كان في البداية بيعاني مع التمرين المستمر بتزيد لياقته ومهاراته.. فكل المطلوب منّا ندرّب عضلة الحب دايمًا عشان تتحول من مشاعر حب لطاقة حب.. طاقة تدير كل مشاعرنا تحت أوركسترا واحد.

إزاي ندرّبها؟

كلمة حب بنستخدمها في حالات كثير مختلفة رغم بيجمعهم كلمة واحدة.. ده صحيح إن اللغة هنا ناقصة ساوت بين مشاعر مختلفة تحت كلمة واحدة.. مش مهم نتكلم في النقطة دي دلوقتي.. المهم نفترض إن أي نشاط وهدف ومشاعر بنقول عليها حب نارسها على قد ما نقدر.

مثلاً لو حد بيعحب الأكل على قد ما يقدر ياكل الأكلات اللي بيعجبها عشان يستمتع بيها مش مجرد إشباع الجوع.. والأفضل لو جرب يطبخ بنفسه الأكلات اللي بيعجبها مش مهم يطبخها صح المهم الممارسة التجربة ومع الوقت مش بعيد يجب الأكل اللي بيعمله أكثر من إنه يشتره جاهز.

واحد بيعحب الرسم.. المهم يرسم سواء لقي تقدير أو لا.. مهما كان نوع شغله ليه علاقة بالرسم ولا لأ.. المهم يرسم ويرسم والمهم يجدد ويجرب مواضيع وأساليب فنية مختلفة.. نفس النقطة في الموسيقى والغناء وقراءة الكتب والكتابة وأي هواية أو موهبة مهما كانت.. المهم يحصل تدفق للحب.. لو أغلب أفعالنا لحاجات بنحبها

ده بيقوي عضلة الحب.

طبعا ممكن يحصل إحباط وده ضروري جدا.. كل ما نحبط ونحاول تاني وتالت بدون يأس بיעلمنا أزاى نتعامل مع المشاعر السلبية ونحولها لميزة مش عيب وده هيقوي عضلة الحب.. كل ما نحب أكثر ونخاف أكثر ونحبط أكثر ونرجع تاني نحب أوي ونهارس الحب بأقصى درجة ممكنة العضلة بتقوى أكثر وأكثر وأكثر.

بس كل ده طاقة الحب السطحية مهمة جدا لكنها مش الأساس.. الأساس الحب في العلاقات وخصوصا الحب الزوجي بيت الرجل والمرأة.. فيه خطأ شائع إن الحب يعني أكون محبوب فبالتالي الحب مجاني وده ناتج من الحب الأمومي حب غير مشروط مجاني فبحتاج الحب ده يستمر دايما حتى بعد النضوج وده سبب الإحباط والمعاناة في العلاقات.. لما يكون استقرارك النفسي وإحتياجك للحب معتمد على آخر غير مضمون إنسان محدود متقلب المزاج.

الحب الحقيقي القدرة على الحب مش إني أكون محبوب.. أكيد إننا نكون محبوبين ده شعور جميل لكن الأجل والأعمق إننا نحب نفسنا والآخر حتى لو الآخر مش بيحبنا بنفس القدر أو مش بيحبنا أصلا.. الأساس نحب نفسنا وعشان نحب نفسنا لازم نقبل حدودنا وعيوبنا وعجزنا.. إحنا مش سوبر مان خارقين.. إحنا محدودين وده سر تفردنا.. بالرغم من حدودنا قدرنا نتطور ونتقدم صحيح علميا بس ونفسيا لسة متخلفين غير ناضجين وده بسبب عضلة الحب مش بنمرها كويس.

لو أنا قبلت نفسي زي ما هي بعيوبها وميزاتها هقدر أحبها لو قدرت أحب نفسي هقدر أحب الآخر سواء زوج زوجة أب أم ابن ابنة أخ أخت صديق صديقة قريب قريبة.. الحب بيحب حب والعمق بيحب عمق.. طول ما أنا بحب العضلة هتقوى أكثر وتكون مرنة أكثر.. هنا كل المشاعر ومنهم مشاعر الحب هتتحد تحت راية طاقة الحب والعملية ده مش نهائية.. دي عملية مستمرة لحد آخر يوم في عمرنا.

بس عشان يحصل تحديث مستمر يحارب أي ركود فيه طاقة نفسية كونية توازن للكون

وحياتنا النفسية الطاقة دي هي الطاقة المظلمة.

الطاقة المظلمة:

فيه طاقة فوضوية غريبة غير متزنة غير مفهومة لكنها محسوسة دورها الأساسي الخلللة والفوضى.. هدم عشان يتم البناء من جديد.. طاقة خارج القياس.. مش دايمًا مفعلة لكن لو اتفعلت ممكن تسبب دمار.. ممكن شخص يقتل عيلته ويتحر بدون سبب واضح.. شخص يحس كأنه اتلبس من شيطان ويقوم بسلوكيات غريبة.. رغبة غير محدودة للدمار والأذى.

لكن كل ده ملوش علاقة بالطاقة المظلمة نفسها.. ده بمثابة كشف أو أشعة تظهر الأعماق اللي وراء القشرة طول ما طاقة الحب ضعيفة تفعيل الطاقة المظلمة هيكون مدمر.. كل ما تكون طاقة الحب قوية وعميقة الطاقة المظلمة هتكون سبب للإبداع والعبقرية.. أول خطوة هتقوم بيها تهدم نظام ووحدة المشاعر المختلفة تحت راية طاقة الحب عشان يحصل تحدي جديد وعضلة الحب تكون أقوى وتعمل النظام تاني من جديد بس نظام أحدث وأنضج وأكثر تناغم.

زي التكنولوجيا دايمًا فيه جديد.. وده دور الطاقة المظلمة اللي أوقات كثير بنعتبرها شر لكن من غيرها طاقة الحب هتكون ضعيفة.. التوازن المستمر بين طاقة الحب والطاقة المظلمة هيخلي رياضة الحب وعضلاتها تقوى أكثر وأكثر وأكثر.

ده مش مجرد كلام وظاهريًا صعب تحقيقه لكن واقعيًا لو فهمنا قواعد اللعبة إن المهم إنني أتعلم الحب بغض النظر إنني هتحب ولا لأ.. أمارس فعل الحب دايمًا سواء في هوايات أو حب الناس المهم دايمًا أحب فطاقة الحب تتفعل ومن وقت للتاني أحتاج للتحديث من خلال الطاقة المظلمة النتيجة هتكون عظيمة وصعب وصفها غير اللي يجربها.

طريق الألف ميل بيبدأ بخطوة.. وطريق طاقة الحب بيبدأ بعضلة نمرنها دايمًا.. الحب عضلة زي أي عضلة تحتاج تمارينات.. بس النتيجة أعظم من أي رياضة وتمارين عادية.. طاقة الحب هي طاقة الحياة.. طاقة الحرية والسعادة والإبداع.. هي الهدف من وجودنا..

الحب هو سر الحياة غموضها وعظمتها.

تمت

الفهرس

- علم النفس (صفحة ٧)
- فوضي .. صراع .. تنظيم (صفحة ٨)
- مسارات عصبية نفسية (صفحة ١٥)
- برمجة القرار الفردي (صفحة ٢٣)
- السعادة (صفحة ٣١)
- لغة الجسد (صفحة ٣٧)
- أشكال الطاقة النفسية (صفحة ٤٧)
- تحليل المعاملات و الألعاب النفسية (صفحة ٥٤)
- مثلث الدراما (صفحة ٦٢)
- موسيقى المخ (صفحة ٦٥)
- شخصية الإنسان ٣ × ١ (صفحة ٧١)
- العلاقات المرآتية (صفحة ٧٨)
- أنواع العلاقات المرآتية (صفحة ٨٣)
- أصل الشر (صفحة ٨٩)
- سيكولوجية المرض (صفحة ٩٥)
- أنواع الوعي (صفحة ٩٨)
- اللاوعي و أنواعه (صفحة ١٠٣)

- "... بالرغم من ... " (صفحة ١١٠)
- الزمن (صفحة ١١٣)
- الغباء المبدع (صفحة ١١٨)
- إبحث عن الغضب! (صفحة ١٢٢)
- البلاسيبو و النوسيبو (صفحة ١٢٨)
- فراغ في الهوية (صفحة ١٣٣)
- التواضع والحدود الإنسانية (صفحة ١٣٩)
- المكاسب الثانوية (صفحة ١٤٢)
- الأطر المرجعية (صفحة ١٤٦)
- قوانين إلهية للنفس البشرية (صفحة ١٥١)
- أنا مين ومفروض أعمل إيه؟! (صفحة ١٥٥)
- الإعتراف بالألم النفسي (صفحة ١٦٢)
- أنهاط الشخصية (صفحة ١٦٥)
- الرغبة والخوف (أصل المشاعر البشرية) (صفحة ١٦٨)
- المثالية و البرجماتية و الكمالية (صفحة ١٧١)
- لا (صفحة ١٧٣)
- الكنز (صفحة ١٧٦)
- الجروح النفسية (صفحة ١٧٩)
- الحب عضلة (١٨٤)