



سِيكُولُوجِيَا النَّجَاحِ

الكاتبة: نيفين سرور

رقم الإيداع: 2018 / 22511

ISBN : 978 - 977 - 798 - 041 - 8

الطبعة الأولى يناير 2019

سيكولوجيا النجاح

دار الحلم للنشر والتوزيع والترجمة ©
عضو اتحاد الناشرين المصريين
القاهرة - جمهورية مصر العربية



E-mail: dar_el7elm@hotmail.com

info.darel7elm@gmail.com

Tel: 00242216335 - Mob: 00201141824562

Sales Manager Mob :00201146644959

جميع الحقوق محفوظة للناشر ©

إن دار الحلم للنشر والتوزيع غير مسؤولة عن آراء المؤلف وأفكاره، وتعتبر الآراء الواردة في هذا الكتاب عن آراء المؤلف، ولا تعبر بالضرورة عن آراء الدار، كما أن جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار ولا يجوز طبع أو إعادة استخدام أي جزء من العمل في أي صورة كانت إلا بموجب موافقه خطية من الناشر..



سَيِّدُ كَوْلُوجِيَا النُّجْمَاج

الكاتبة

نَيْفِينِ سُرُور



تحرك الآن.. انتقل بصياتك الى المستوى التالي

دافعك يجب ان يكون اعظم من ذلك السقوط

انك تاكل الافر سلا لعام به الجميع...!

تغيير سرور..

التعريف بالكاتبة

نيفين سرور مدرب دولى معتمدة من الإتحاد الدولى للتدريب I.F.T
ومعتمدة من الأكاديمية الدولية للتدريب
تشارك بمقالاتها الأدبية وتطوير الذات عبر بعض الصحف
الإلكترونية.

إهتمامها بالمرأة ورفع وعيها الثقافى ونضجها الفكرى كان
حافز لتكون مؤسسة فكرة مبادرة عشانك للمرأة العربية ومن خلالها
شاركها الكثير من المتطوعين لتقديم دورات تعليمية ثقافية ومجانية
للمرأة العربية عن بُعد.

كتبت رواية امرأة ما بين الإنسانية وعبودية الخبز.. وأرادت من خلالها
رفع وعى المرأة بدورها فى الحياة وكيف تكتشف مهارتها وذاتها.
كتبت بداية جديدة مع الذات وهو أول كتاب لها فى تطوير الذات
.وحاولت من خلاله فى الأخذ بيد كل إنسان يأس فى الحياة وكل إنسان

شعر بالفشل لعدم وصوله لأهدافه أو فقد الثقة في نفسه وساعدتهم في رحلتها داخل الكتاب ليبدأوا بداية جديدة مع الذات.

وهاهى تطرح بين أيديكم كتابها الثالث فى سلسلة إدارة الذات وهو كتاب " سيكولوجية النجاح "

لإرسال آراءكم عن الكتاب برجاء التواصل

neveensorour80@gmail.com



إهداء خاص

إلى

محمود وصبيحة أولادى

إهداء

لكل واحد يفتش عن نفسه ومش لاقها
رغم إنه بيتنفس وبياكل ويشرب وعایش وسطنا.
لكل إنسان لوحده في الطريق ومش لاقه جنبه رفيق.
لكل إنسان حسّ بالفقد والوجع ومش عارف يكمل
لأن الجرح صعب وبدل ما يقوم من تاني
كتب على نفسه شعار "عايش مع وقف التنفيذ".
لكل واحد نجح بس مش راضي عن نجاحه.
لكل إنسان عايز ينجح ويتميز
لكنه مش عارف البداية..
أهديكم هذه الصفحات.



مقدمة

أنا مرّيت في حياتي بتجارب كثيرة أوي كسبت فيها نضج، منها تجربة عقود الطلاق وازاي خرجت من شرنقته بفضل الله، ازاي اتغلبت على الظروف السيئة والضغوط في المجتمع وأصبحت بفضل الله مدربة في تطوير الذات وكاتبة وروائية.

أسست فكرة مبادرة "علشانك للمرأة العربية"، وكان هدفها رفع الوعي الثقافي والنضج الفكري للمرأة العربية.

القراءة كانت بالنسبة لي انتفاضة على روح اليأس وإنّي أنقض عليه بكل قوتي.. ولما كتبت روايتي و"بداية جديدة مع الذات" ولاقيت الرسائل الإيجابية من الناس كنت سعيدة جدًّا وقلت لازم أكمل مشواري في الكتابة معاكم.

حسّيت إن القلم سلاح قوي لأن أرض معركته هي الأدمغة وما تحويه من أفكار وقناعات ودي تغييرها وتبديلها أعتى وأصعب بكثير من معارك الدبابات والطائرات الحربية.

النجاح كلمة كبيرة أوي في كثير اختزلوها في مجرد تحديد الأهداف
وتخطيط للحياة، لكن أنا شايقة إن في مقدمات للنجاح.. يا ترى
موجودة فيك؟ أو فيكي؟

موضوعي جديد من نوعه لأن هكلمك على الاستعداد النفسي
للنجاح، ازاى تكون ناجح على مستوى نفسك الأول وحياتك أنت
الأول علشان تقدر بالتالي تخطط لأهدافك في الحياة وتحقق الإنجازات.

هنتكلم عن علاقتنا بنفسنا وبمشاعرنا والعقبات اللي بتقابلنا وإحنا
ماشيين في حياتنا عقبات زي الفقد، انعدام الثقة بالنفس، منطقة الراحة،
توتر العلاقات الاجتماعية، الإنهاك النفسي والبدني، كبت المشاعر...
إلخ.

هنتكلم عن تنظيم الوقت وازاي أختار أهدافي وأخطط ليها على
المستوى القصير المدى وطويل المدى، وازاي أسترد نفسي علشان أقوم
على رجلي من أول وجديد.

وأتمنى من خلال دراستي وقراءاتي وتجاربي إني أشارككم أفكاري
وقناعاتي وأسلحتي اللي استخدمتها في كل مرحلة من مراحل حياتي
حتى أصل إليكم وأكتب بكل سعادة وحب هذه السطور.
آملة أن تكون رحلتي معكم هادئة وألا أثقل عليكم.



بداية

لما فكرت أعمل كتاب عن النجاح وتحقيق الأهداف في حياتنا كان كل تفكيري مركز إني أكون واقعية وإن أسلوبى يكون مبني على أساس علمي مش مجرد تحفيز وخلاص، وعلشان أخدم هدى في ده قررت إنى أكتب باللغة العامية، لغتنا البسيطة كأننا أصدقاء قاعدين مع بعض بنحكي وبتشاور في أمور الحياة وازاي نحقق أهدافنا فيها.

حييت أحسس كل حد بيقراً كلامى إننا أصحاب من زمان، يمكن كل واحد فينا في مكان لكن صفحات الكتب كتير بتقدر تجمع بين الأحباب.

قعدت أفكر ازاى أخلي الموضوعات اللي هكلمكم عنها مختلفة ومميزة وعازية فعلاً كل واحد فينا ينجح في تحقيق هدفه وطموحاته.

فكرت.. يا ترى البداية لما أتكلم عن النجاح وتحقيق الأهداف هتكون منين؟

لاقيت الإجابة فوراً، إن البداية تكون مننا إحنا من جوانا من داخل نفسنا.. نفسنا اللي مش بتقدر تصبر على الطريق.. نفسنا اللي عند أول

عقبة بتراجع وتقول لك لأ مش قادرة أكمل أو بيجيلها إحباط من ظروف المجتمع ومن كلام الناس اللي حوالينا.

محتاجين في البداية قبل أي حاجة نسترد نفسنا، مستغريش، أيوه تسترد نفسك الأول وتحس بيها وتفهمها ونفهم مشاعرها ومشاكلها إيه، وبعد ما تستردها صدقني وصدقيني هتحسوا إنكم على أول طريق النجاح؛ لأن إيه الفائدة من إنك تنجح وتحقق إنجاز ومتحسش برضا عن نجاحك أو متحسش بطعم النجاح إلا إحساس وقتي وبعد كده بيتلاشى الشعور الجميل وتبقى الناس كلها حاسّة بنجاحك وشايفة إنجازاتك وأنت مش شايفها ومش راضي عن نفسك كمان.. وهتلاقي نفسك بالترتيب لموضوعات الكتاب_ اللي فكرت ازاي يكون صح ويخدم هدفنا_ قادر إنك تكون على الطريق الصح طريق النجاح.. وقادرة إنك تنجحي وتحققي طموحاتك.

ياللا بينا نبدأ رحلتنا ونشوف هنبداً منين مع بعض..

جاهزين؟



استرد نفسك

تقدير الذات هو المفتاح الحقيقي لأي نجاح في الدنيا هو أول وأهم درجة سُلّم هتخط رجلك عليها علشان تبدأ ترتقي وتعيش النجاح. أنا مش هشرح لك معناها بطريقة أكاديمية ومصطلحات علمية لكن هبيّن لك معناها بأمثلة من حياتك.

كام مرة علّقت تقديرك لنفسك وقيمتها على وجود إنسان في حياتك؟

كام مرة احتجت علشان تقوم من محتك وتقوي نفسك لكلمات تسمعها من شخص بالذات والشخص ده مبقاش موجود في حياتك؟ ممكن يكون قرر يسيبك ويمشي أو قرر إنه يهتم بنفسه وبحياته ومش فاضي ليك.

كام مرة حكمت على نفسك إنك فاشل أو إنك فاشلة علشان حد قال لكم الكلمة دي وصدقته؟

كأ مرة أأوءعأ وأأوءعأ بسبب إن أأ كان مهم في أأأأكم مهم
أأأ كان أأربأ هو الملهم لنا في كل شأء وفأأة قرر إنه أأعد وأأأأ لنا
وأأأ أأأأة إن أأأأ وأأأأ أأأأأ أأأأ في أأأأ مأأأأنا
وأأأأأ للأنور لأأ أأأأ؟

أأأأ لنا أأأأ المأأة أأ؟ أأأأ أأأأأ أأأأأ أأأأأ
في أأأأكم وأأأ مأش لأأأ نأسكم أصلاً أو وأأأ فأأأأ لأأأأ
الأأ، وأأأأ مأشأ أأأأ الأأأ أأأكم مأأأأ على الأأأ.

أأ وأأأ نوأل لأأأأ الأأأ، أأأأ أأأأ المأأأ الأأأأ
للأأأ؟

أأأأ الأأأ أأأأ إنك أأس بأأأأ أأأأ "وأأأ أأأأ أأأأ"
أأأأ أأأأ أأأأ لأننا نأأأأ الأأأأ لأننا أأأ.

أأأ أأأأأنا وأأأأنا ونأأأنا الأأأأ، فأأأأأ لأأأأ وأأأأأ
مأأأأأ الله أأأأ هذا الأأأ أأأ، المأأأ أأأ أأأ أأأأ في
السأأ والأأأ والأأأأ والمأأأ.

لازم تستشعر من جواك المعنى ده، إن الله العظيم القوي من بيده ملكوت كل شيء هو الذي منحك هذا التكريم وهذا التقدير فإن كنت مُقدِّراً من قِبَلِ الله فكيف تُعلِّقُ تقديرَكَ لنفسك على وجود شخص؟

ازاي تفقد قيمتك الشخصية لمجرد كلمات افتقدتها بفقدان شخص؟

ازاي لمجرد إنهم تخلَّوا عنك ولم يتبها لوجعك وجرحك وخلقوا مليون سبب للرحيل والتخلي عنك ازاي تبقى حاسس أو تبقى حاسّة إنك ولا حاجة في الدنيا وتبقي مكسورة أو مكسور ويبقى الإحباط محاوط قلوبكم؟

ازاي تقديركَ لنفسك يبقى مش موجود علشان أي حاجة افتقدتها؟

ازاي؟

لما ربنا كرّمنا التكريم العظيم ده لم يذكر أي سبب لم يذكر أي ممتلكات أو إنجازات علشان تنال التكريم العظيم ده.. التكريم والتقدير كان لإنك إنسان.. وبس

فكّر كده في الكلمة.. إنسان.. بني آدم.

الحاجة اليي كلنا محتاجين نسمّعها لنفسنا من كل وقت والتاني ونكررها إنك تقول "أنا ربنا كرمني دون أي شرط أو قيد، ربنا كرمني لأني إنسان لأني بني آدم، أنا أستحق التقدير مهما كانت ظروفنا أنا أستحق التقدير لنفسي مهما فشلت؛ لأني لو فشلت أو محقتش هديني أو فلان تخلي عني أو...أو... في أي حالة من كل الحالات دي أنا برضه إنسان أستحق التكريم من ربنا.. أنا برضه بني آدم والتكريم من ربنا هيلازمني لآخر يوم في عمري.

حاولوا تستشعروا المعنى ده وتكرروه لنفسكم علشان تحسوا بالعظمة اليي جواكم، بالإنسان اليي جواكم، ولو استشعرتوا المعنى ده في كل لحظة هترتاحوا جدًا هتحسوا بسكينة وهدوء نفسي، وتقدير لذواتكم.

وده ينقلنا حاجة تانية مهمة جدًا وهي إنك تتقبل نفسك دون شرط أو قيد ولا أي حاجة، إنت متقبل نفسك أيًا كانت.

لكن المشكلة الحقيقية علشان نكون واقعيين إنك أنت مش بتقبل نفسك ولا بتحبها إلا في أوقات معينة بشروط محددة.

زي مثلاً لما تنجح، لما تتفوق، لما تتجوزي، لما تجيب عيال، لما تكون قوي، لما يبقى عندك صحة، المهم إن تحصل حاجة معينة علشان تتقبلها. غير الأوقات دي أنت مش بتتقبل نفسك، مش بتتقبلها لما تضعف وتقع تجلدها في كل وقت لحد لما بتبقى النفس دي بتصرخ من جواك وعايزة تقولك كفاية جلد فيا أنا تعبت.

لما بتفشل تكره نفسك بتكون أنت أشد أعدائها للأسف، بتهملها لما بتقع أو لما بتسقط من ضربات الحياة المتتابعة بتقولها أنت مفيش منك فائدة ولا أمل.

علشان كده جاية أقولك منتظر تنجح ازاي؟ منتظر تحسّ بطعم النجاح ازاي وأنت في حرب أهلية مع نفسك؟ ودلوقتي..

دلوقتي طبطب على كتفك بإيدك ولفّ ذراعك حوالين نفسك كأنك بتحضنها.. ابتسم.. ابسمي.. كلم نفسك وقولها أنا عارف إننا بشر، وعادي إنك تفشلي يا نفسي، عادي إننا نجح في وقت ما ونسقط في لحظة ما في الحياة.. بس المهم إننا لما نسقط أمام ضربات الحياة نتعلم

الدرس ونفتش عن السبب اللي كعلنا ووقعنا ونقوم تاني وأنا هنفص
عنك يا نفسي التراب؛ لأنك جزء مني.

مش معنى إنك وقعتي إني هسيبك واقعة.. عادي إنك تكوني يا
نفسى مرة قوية ومرة تانية ضعيفة وفي الحالتين أنت جزء مني، أنت أنا
وأنا مش هقدر أكرهك.

وأنت ضعيفة لازم أتقبلك وأحنّ عليكى لحد لما تخرجي من أزمته
ومحتك ونرجع تاني نمشي سوا في طريقنا ونحقق أحلامنا لأننا حاجة
واحدة.

عارفين التصالح مع النفس ده والطبطة على نفسنا والحضن ده
لنفسنا بنفسنا بيصلح جوانا كثير بيخلينا نحسّ بالسلام الداخلي
بسكوون نفسي رهيب. والله حتى لو مفيش حد حواليك، بتحسّ
بارتقاء في الروح لأن شعور جميل وعظيم إنك تحب نفسك وتتصالح
معاها ولما تنجح حتى لو كنت لوحدك لحظة النجاح دي لازم هتكون
فرحان جدًا وسعيد بيها جدًا لأنك متصالح معاها بتحبها في كل وقت
وفي كل حالة.

المرحلة دي لو طبقناها صح في حياتنا إحنا هنحس باتزان انفعالي ناحية نفسنا ونخيلوا معايا شخص متصالح مع نفسه محقق معاها اتزان انفعالي وعنده تقدير لذاته تخيلوا الشخص ده هيحقق إيه في حياته غير كل إنجاز وسعادة هيحقق إيه غير النجاح.

النجاح_الأول_ مش مكتب وفلوس وعربية آخر موديل وموبايل أحدث موديل وملابس أحدث صيحة.. لأ، النجاح الأهم هنا هو إنك متصالح مع نفسك إنك استردت نفسك من مستنقع الإحباط واليأس، استردت نفسك من الآخرين اللي كان تقييمهم ليك هو السبب في تقديرك لذاتك وإنك عرفت قيمتك في الحياة.. قيمتك الحقيقية إنك مُكْرَم من قِبل أعظم ما في الوجود وهو الله سبحانه.. وبالتالي أنت مش محتاج لوجود شخص بذاته علشان تحسّ بقيمتك ولا محتاج لكلماته اللي ممكن تفتقدها برحيله عنك في أي وقت.. أه ممكن نفرح بالتشجيع الجامد لينا لكن الأساس إننا دايمًا حاسّين بقيمتنا وبتقديرنا لذاتنا مستشعرين العظمة اللي جوانا حتى لو مفيش حد بيثجع.

متعلقش تقديرك لذاتك وقيمتها على حاجات صعب السيطرة
عليها؛ لأنها فعلا خارج حدود سيطرتك.. البس النضارة والبسي
النضارة.

نضارة إيه؟؟

نضارة الإدراك الصحيح.. إنا هنفضل شايفين نفسنا عظيمة،
وهنجبها وهنتقبلها دايمًا تحت أي ظرف، هنتصالح مع نفسنا علشان
نقدر نعيش، هنتصالح مع نفسنا علشان ننجح في الحياة.



الفقد

من الحاجات الي حبيت أكتبها في نفس الباب ده لاسترداد النفس هي الفقد.

لما بنفقد حد كنا بنحبه، لما بيسينا ويمشي، بنبقى مش متقبلين نفسنا من غيره ولا متقبلين الحياة من غير وجوده. خصوصاً لو كان فقده باختياره، هو الي اختار إنه يبعد عننا وما يكملش معنا الطريق.

يمكن الفقد هنا يكون كمان بالموت والرحيل عن الدنيا.. لكن عايزة أركز هنا أكثر على الناس الي بتمشي وتسيبك فجأة بعد ما اتعودت عليهم.. على وجودهم في حياتك.. اتعودت على أنفاسهم إنها حوايك.. الفقد ده بيسب ألم في النفس جااامد أوي؛ لأنه بيبقى باختيار الشخص نفسه، لكن الفقد بالموت بتحس إنه قدر ربنا، هو ده أجله، بتبقى زعلان مش قادر برضه، لكن مش بتبقى حاسس بحركة غدر منه ولا صعبان عليك نفسك منه؛ لأنه قدر ربنا ولازم نؤمن بكده.

وفي علاج الفقد اللي هكتبه في السطور الجاية هيكون لكل حالاته إن شاء الله مش بس لحالة معينة.

نرجع تاني نركز على حالة الفقد لشخص سابك ومشى فجأة بإرادته. في البداية هنا.. في نقطة مهمة جدًا:

بلاش التشويه بسبب الفقد أو الترك.. يعني إيه؟

يعني ممكن حد يكون معاك في حياتك كان دايمًا بيقويك ويعطي معنى لنجاحك.. دايمًا جنبك ولو معنويًا مش لازم تكون بتشوفه وتروح وتيجي معاه.. بس كان دايمًا جانبك ويشجعك ويقويك.. وقرر فجأة إنه يبعد ويمشي من حياتك وكانت أذاره مش مُقنعة ليك إطلاقًا، أذاك بالترك والرحيل عنك فافتقدته.. بقيت تنجح ومش لاقيه وبتحقق حاجات في حياتك ومفتقد التشجيع ومفتقد الكلمات اللي كانت دايمًا بترفع من معنوياتك.. طبعًا إحنا عاجلنا الموضوع ده وازاي يبقى عندي تقدير لذاتي وازاي أسترد نفسي وكم إن الصفحات الجاية هتغرز الموضوع ده أكثر إن شاء الله.

لكن ليه اتكلمت على النقطة دي وهي التشويه بسبب الفقد أو الترك؛ لأن بمجرد لما ينسحب الشخص ده من حياتك بتفتقده وبتحس بوجع في قلبك ومش عارف تتخلص من الوجع ده.

فأتوماتيكي كده أغلبنا بيعمل إيه؟ بنفضل نفتكر أي مواقف وحشة للشخص ده ونحاول نخلي صورته مُشوّهه ووحشة علشان نكرهه ونقول أحسن إنه بعد عننا أو إنها بعدت عننا.. ده إحنا كده في راحة "ونضحك على نفسنا طبعاً بالكلام ده"، وتمر الأيام وكل شوية الصورة نشوّه فيها علشان نقدر نتحمل الفقد والترك.. كل شوية نخطط بالقلم الأسود على ملامحهم علشان يبقوا دراكولا.

لكن سؤالي للناس اللي بيتعاملوا بالطريقة دي.. بتبقوا مستريحين فعلاً نفسياً؟ بتنسووهم بجد؟ مقتنعين بتصرفكم ده تجاه موقفهم حتى لو أعذارهم مش مقبولة؟

لكن أنا اكتشفت حاجة تانية يمكن ميقتنعش البعض منكم بيها بس ياريت يكون ده رأيهم بعد تجربتها..

ليه التشويه؟ ليه أشوّه مشاعر جميلة طيبة كانت ناحية إنسان ما في حياتي أو إنسانة في حياتي؟

ليه علشان أتحمّل ألم الفقد والترك ليه يكون التشويه للمشاعر دي هو الحل؟

يمكن أعتذرهم مش مقبولة، وأكيد كان ليهم حسنات وسيئات.. كان ليهم مواقف جدعة ومواقف مخذلة.. لكن إيه الداعي لتشويه الصورة الجميلة والمشاعر الطيبة ليهم.

كل مشاعر طيبة وحلوة وبريئة كانت ناحية شخص معين متندموش عليها بلاش تشوهوا مشاعركم لأنها جزء منكم.. لكن اوعوا تبادلوهم أي مشاعر تاني جديدة طالما أعتذرهم مش مقبولة عندك.. اوعوا مشاعركم تتحرك تاني ناحيتهم بالحب طالما مشيوا وبعدوا عننا، وهقولكم ازاى نعمل كده في السطور الجاية.

أصل التشويه للمشاعر ولصورتهم جوانا بيفقدنا بعد كده الثقة في الآخرين وساعات بيخلينا نكره مشاعرنا الطيبة لو اتجهت لأي إنسان بعد كده ونقول لأ ما إحنا جربنا قبل كده واتقرصنا.

التشويه بيخلىنا نوصل لمرحلة من جلد الذات لنفسنا ونفضل نلوم
نفسنا كثير على مشاعرنا اللي قدمناها. التشويه بتبقى نتيجته سلبية علينا
إحنا قبل كل شيء وجوانا بيبقى عارف إن كان ليهم حسنات وأيام جميلة
ومواقف طيبة ويحاول العقل يشوها لكن النفس من جوانا مش
مقتنعة بالتشويه.

وكأننا بنعيش في صراع كبير صامت ما بين عقلك اللي بيحاول يشوّه
الشخص ومشاعرك ناحيته وبين نفسك اللي جواك اللي لسة بتحبهم
وعارفة إن برضه كانوا في يوم طبيين.

مين الضحية هنا في عملية التشويه؟

أنت.. أيوه طبعا، صراع فظيع جواك مش متقبل التشويه الكامل لهذا
الشخص ولكل مشاعرك ناحيته.

يبقى نتعد عن التشويه بعد الفقد؛ لأنه مش علاج، ده صراع إحنا
هنكون ضحيته في النهاية.

طب نتحمّل الفقد ده ازاي؟ ونتعافى منه ازاي؟

عارفة إنه يبقي وجع جامد.. علشان كده تعالوا نبدأ نعالج الوجع بدون ما نرسم الدراكولا علشان نبقي أسوياء نفسيا.

أنت طبعا في البداية بتبقى مش مصدق الي حصل، كأنه حلم وحش، بتبقى صدمة جامدة مفيش شك.. المهم إنك هنا بالذات متفضلش تفكر لحظة الفقد وتكرر المشهد الأخير في ذهنك كل شوية.

اختر حد من صحابك أو صحباتك ثقة جداً واحكيلها وفضفضي وخرجي المشاعر الي جواكي، فهميها إنك هتحكي ودورها تسمعك وبس، بلاش تعقّب إطلاقا على كلامك، بلاش تقاطعك في كلامك، ولو كل يوم تفضفضي معاها وتحاولي تخرجي المخزون الي جواكي يبقى ياريت.

وفي وسيلة تانية قوية مع الفضفضة الأولى مع البشر.. الكتابة ودي مهمة، اکتبي مساويء العلاقة دي كانت إيه لأن أكيد كل علاقة ليها مساويء، واکتبي مميزاتها. معلى هتبقى لحظة متعبة وأنت بتفتكري المميزات والأيام واللحظات الحلوة بس استحملي علشان نمرّ من الكهف المظلم ده على خير.. فأنا بکتابتي للمميزات والمساويء ببعث

رسالة مهمة لعقلي اللاواعي إنه يتّزن في حكمه على الشخص، لا يرسمه ملاك ولا يرسمه دراكولا، وده غير التشويه خاالص.

حاجة مهمة كمان حافظي جدًّا على إنك تتنفسى التنفس الصحيح؛ لأن ده يساعد على الاسترخاء النفسي، إنك تاخدي شهيق من الأنف وتخرجي الزفير ببطء جدًّا من الفم وتعملي كده 7مرات، لو أكثر ياريت.. ويا سلام لو عملتي كده قبل النوم وبعد ما تقومي من النوم، وأنتِ بتتنفسى غمضي عينك علشان تهدي وتركزي في الشهيق والزفير وابدئي كوني بقي صور ذهنية جميلة وأنتِ مسترخية كده، تخيلي أي مناظر حلوة نفسك تحسي بيها، مثلاً تخيلي نفسك وأنتِ لابسة فستان أبيض جميل بتجري على الشاطئ والرملة الناعمة بتلامس رجلكي وملح البحر ريحته حواليكى أو واقفة قدام البحر وبتحضني نفسك جامد، كل ده وأنتِ مسترخية ومغمضة عينيكى، أو وأنتِ مغمض عينك ومسترخى ومتصور نفسك طالع خشبة المسرح تتكرم وتستلم الجائزة اللي نفسك تاخدها من زمان.

حاولوا تكوّنوا صور ذهنية جميلة ومبهجة ليكم، والمهم إنكم تبعدوا عن أي تكوين لصورة ذهنية ليهم معاكم، علشان ده بيبقى فخ كبيبير هتقعوا فيه، يعني اوعوا تتخيلوا نفسكم في موقف معاهم ولا تسترجعوا الموقف ده حتى من الذاكرة.

داوموا على التنفس الصحيح وتكوين الصور الذهنية الجميلة ويا سلام لو استمررتوا على الموضوع ده كل يوم قبل النوم وكمان شغلوا جنبكم موسيقى هادية أو أصوات بتحبوها. أنا بحب صوت البحر جدًا، وكل يوم اعملوا السيشن دي لنفسكم، وأهم حاجة إن كل جزء في جسمكم يكون مسترخي، تتخيل نفسك كأنك قنديل البحر ولا عضلة في جسمك، وتبعد الفكين عن بعض وأنت في حالة الاسترخاء دي، وعضلات البطن متبقاش مشدودة والإيدين مسترخية جنبنا والرجلين والفخدين في حالة استرخاء تام، كل ده والصور الذهنية الرائعة شغالة في ذهننا والموسيقى جنبنا.

إيه كمان؟

اشغلوا أنفسكم بقراءة، رياضة... إلخ، لكن المهم متضغوطش على
نفسكم أوي في البداية.

بس ضروري تشغلوا أنفسكم مش تسحلوها في الشغل؛ لأن الضغط
الجامد في البداية غلط، لكن انشغلوا بحاجات بتحبوها بشرط وخطوا
تحت الشرط ده مليون خط، إن الحاجة اللي هتتشغل بيها متكنش سبب
إنك تفتكرهم.

يعني لو رواية أحداثها هتفكرك بيهم أو موسيقى كنت بتسمعها
معاهم أو مكان ليكم فيه ذكرى مع بعض، لأ.. مينفعش.

خلي بالكم أنتم في فترة علاج.. فأى غلطة في الوصفة هيكون التمن
أنت أو أنت، وهتكون النتيجة إنك هتحاول تكرر تاني الخطوات.

لوجات صورهم في ذهنك في أي فترة بالنهار بعد كده.. عادي جداً،
غير بؤرة تركيزك لأي حاجة جميلة عملتها في يومك النهارده أو ناوي
تعملها بعد كده، بلاش تتجروا تاني لتيار الذكريات ويتهي بعياط
وخنقة وشهقة.. مش عايزين نوصل لكده تاني.

ومش عايزين نتشحن من جوانا ولا نرسم الدراكولا، لأ إحنا
عايزين نسترد نفسنا بعد الفقد دلوقتي.

بعد كده.. لما تحس إنك هدبت شوية، مفيش حتة الوجة دي لما بتفتكرهم ولا الشهقة الجامدة بعياط جامد.. تعالى بقى نقول حاجة مهمة لازم نكتبها.. إحنا استفدنا إيه؟

إيه الدرس المستفاد من التجربة؟

اكتب الدرس أكيد هتكتبه وأنت متّزن؛ لأنك فوقت واستردت جزء كبير جدًا من نفسك وأكيد مش هتمسك قلم الماركر وترسم على وشوشهم خطوط سودا تشوههم.. اكتب الدرس واحفظه، وبعده اقل الصفحة دي نهائيًا متفتحهاش مع نفسك تاني إطلاقًا؛ لأنك عملت اللي عليك، مشوهتش حد، ذكّرت نفسك بمميزاتهم ومساوئهم وكتبتها، عاجلت نفسك وخذت وقت كبير في كده، فهمت الدرس كويس ودفعت تمه كمان.

يبقى الصفحة تتقبل ومتشكرين جدًا والسلام ختام.

وبرافو عليك وبرافو عليك.. استفدتوا من التجربة، وعرفتوا تعالجوا انفسكم من ألم الفقد.. حمد الله على سلامتكم.

بالمناسبة.. هتفتكروهم بعد كده ولما يحصل قولوا لعله الخير لينا وليهم.. بدوون تشويه.

بدوووووون تشويه.

النجاح الأول اللي من المفترض إنك تحققه في الخطوة الأولى من الكتاب إنك تستشعر عظمتك لأنك إنسان.. إنك هتمشي تحقق طموحك في الحياة حتى لو محدش جنبك؛ لأنك متصالح مع أجمل شيء في الحياة هو نفسك اللي هي ماشية معاك طول الطريق.

طريق النجاح الأول إنكم تتصالحوا مع نفسكم وتقدروها في كل وقت وتحت أي ظرف لأنها تستحق كل التقدير والتكريم.

وكم إن عرفت ازاي تعالج نفسك من ألم الفقد.

عارفين.. أنا ابتديت أنجح لما اتصالحت مع نفسي وحببتها كان لازم أتقبل نفسي وأقولها إنها جزء مني وإني لازم أسمعها وكنت بحاول أرمم كياني المتصدع ولما تقبلت نفسي ومشاعري وحزني قدرت أبحث عن هدف ليا في حياتي وبعد ما كنت امرأة على هامش الحياة أصبحت امرأة لها بصمة في الحياة.

فإذا رحلت عن الدنيا سينطق قلبي أنني كنت يوماً ما هنا بينكم.

اتصالها مع نفسكم وتقبلوها ولا تفقدوا تقديركم لذواتكم أبدًا
وكونوا فخورين إن التكريم باقٍ لحد آخر يوم في حياتنا؛ لأنه تكريم بيد
الله سبحانه.



الثقة بالنفس

هو في فرق بين الثقة بالنفس وتقدير الذات؟

أيوه طبعاً.. لكن لو مفيش تقدير وقبول للذات استحالة هيكون عندك الثقة بالنفس لأنها جزء منها.

الثقة بالنفس معناها بكل بساطة هي تجارب بندخلها في حياتنا وبتعدّي علينا عبر أيام عمرنا لما بنقف أمام مشكلة بقوة وصمود وثبات ده ينتج عنه ثقة بالنفس بيبقى جواك إحساس إنك قدها وهتقدر تحلّ أي مشكلة تاني لو واجهتك لأنك قدرت تحل مشكلة مشابهة ليها.

طيب علشان يكون عندنا ثقة بالنفس نعمل إيه؟ لأن المفتاح ده مهم جداً علشان نقدر ننجح في حياتنا.

أول حاجة:

1- تقدير الذات اللي اتكلمنا عنه لازم يكون متواجد عندك وتقاتل من أجل إنك تتقبل نفسك.

2- اوعى تقارن نفسك بحد غير نفسك لأن المقارنة دي معول هدم لكيانك وشخصيتك وهتصيبك بالإحباط وفي فرق ما بين إني أقرأ سير الناجحين وأشوف المحن اللي اتعرضوا ليها وأستفيد من خبراتهم المتتالية في الحياة وده ضروري نعمله.. وبين إني أقعد أقارن بين مميزاتي وشخصيتي وحياتي ومميزات وشخصية وحياتة شخص تاني ناجح ده بقى مش صح؛ لأن معروف بديهياً إن لكل إنسان شخصيته ومميزاته وقدراته المختلفة عن الآخرين وممكن بالقدرات دي يقدر يتميز بيها عن أي حد، ده إحنا بصمات الإيد الواحدة مختلفة يبقى ازاى شخصياتنا مش هتكون مختلفة؟!

فالأصل إنك تستفيد من خبرات الناجحين في المجال اللي عايز تتخصص فيه وتشوف كل صعوبة كانوا بيتصرفوا معاها ازاى وأهم درس إنك تتأكد إن الناجح هو شخص اتعرض لعقبات كثيرة جداً في حياته وطريقه، لكن لأنه كان عايز يوصل ويحقق هدفه قدر واتحمل كل الصعوبات دي.. والدرس الثاني المهم إنك تتأكد إن الفشل نتيجة مش

حكم مُلصق بيك مدى الحياة ده نتيجة أو تحدي بتقابلة في حياتك ولازم تكون قد التحدي ده.

أما عن المقارنة.. فقارن بين نفسك دلوقتي ونفسك كمان سنتين أو ثلاث سنين.. ناوي تكون إيه هنااك بعد 3 سنين؟ ناوي تكون فين؟ وقارن بين نفسك دلوقتي ونفسك من 5 سنين مثلاً.. هل تقدمت؟ هل ازددت خبرة في مجالك؟ أنت بقيت أحسن في إيه؟ مش لازم تكون اتحسنت على كل المستويات النفسية والاجتماعية والمالية والبدنية والروحانية، لكن هل التحسنت في مستوى من المستويات دي؟ قد إيه التحسّن ده؟

كبير ولا صغير؟

طب وباقي المستويات وصلت فيها لإيه بالمقارنة؟ هي دي المقارنة المقصودة.. إنك تقارن نفسك دلوقتي بنفسك قبل كده أو بنفسك اللي ناوي تكونها في المستقبل.

3- علشان تزيد ثقتنا بنفسنا: اوعى تجلد نفسك علشان فشلت أو غلطت.. عايزاكم تتخيلوا شخص بنضرب فيه بالكرباج وبنقوله كل

شوية مع كل ضربة يا فاشل يا فاشل أنت غلطان أنت مفيش منك فائدة،
تفتكروا هيقدر يكمل أو حتى يمشي خطوة واحدة للأمام.. جلد الذات
غير محاسبة النفس تمامًا.. محاسبة النفس إنك تعرف أخطاءك وتتعلم
منها وتأخذ الدرس وخلاص. أكيد بيبقى مع كل غلطة غلطانها في حق
نفسنا أو في حق الغير شعور بالحزن والندم وده أكيد. لكن لو اتعلمنا
الدرس وأخذنا العبرة في طريقنا وإحنا ماشيين هيتحول الخطأ لدليل
ومرشد لينا في الحياة هيبقى زي جرس الإنذار اللي بيقولك كل شوية
خد بالك واحترس لا تقع في نفس الجحر مرتين.. ويتحول ساعتها
الفشل لنتيجة ويزيد النضج عندنا والوعي يرتفع أكثر من الأول وكل ده
لما وقفنا وواجهنا الخطأ واعترفنا بيه واتعلمنا منه لكن مفضلناش نبكي
ونصرخ العمر كله عند نفس المحطة.. محطة الألم.

جلد الذات من أكثر الأسباب للاكتئاب لأنه بيصينا بالعجز
المكتسب شايفين الكلمة "مكتسب" يعني أنت اللي اكتسبته من كتر
جلدك لنفسك وتقطيعك فيها وفي الآخر ولا استفدت حاجة حتى
الدرس المستفاد من التجربة لم تتوقف عنده.. معرفتهوش.

جلد الذات أنت ليل نهار بتقول لنفسك ليه كده؟ أنتِ ازاي عملي كده؟ أنتِ فاشلة.. أنتِ ضعيفة.. أنتِ ولا حاجة في الحياة ولا تستحقي تعيشي... إلخ.

جلد الذات بيخلينا واقفين في نفس المكان، وده غلط لأن لازم نواجه الخطأ بعد اعترافنا بيه وبعد كده نتعلم الدرس.

يبقى لازم علشان نزيد الثقة بالنفس لابد أن نبتعد عن جلد الذات تماما ونتعلم محاسبة النفس واكتساب الدرس من كل تجربة ومن كل خطأ.

4- اللي تساعدنا على زيادة الثقة بالنفس هي ممارسة أعمال جديدة وتعلم مهارات جديدة لأن كل لما بنمارس حاجة جديدة ونستفيد منها وتزيد خبرتنا بسببها بنفرح جدًا إننا جربنا واستفدنا وبتزيد ثقتنا بنفسنا.. لما حاولت أمارس تجربة الكتابة و بدل ما تقتصر كتاباتي على مواقع التواصل الاجتماعي جربت إني أكتب أول عمل أدبي لي وهو رواية "امرأة ما بين الإنسانية وعبودية الخبز" وكان عمل قليل الصفحات جدًا لا يزيد عن مائة صفحة والحمد لله كانت ردود فعل

الناس مشجعة جداً لي وطبعاً كان في نقد للرواية من بعض الكتاب واستفدت جداً منه وزادت ثقتي بنفسي لأنني مارست الكتابة على أرض الواقع بتقديم عمل روائي وده كان سبب ودافع كبير ليا إني أكتب "بداية جديدة مع الذات" بعد كده والحمد لله حقق نجاح بين الناس.

وهو ده اللي أقصده لو كنت فضلت مقتصرة على الكتابة في مواقع التواصل الاجتماعي فقط، كان صعب إني أكتشف عندي موهبة الكتابة ومكتش هقدر أتعرف على آراء الآخرين خارج دائرة الفيس بوك وتويتر في كتاباتي.. يبقى كل ما وسعنا دايرة التعلم لحاجات جديدة ومهارات جديدة كل ما زادت ثقنا بنفسنا ومش بس كده ده إحنا كمان هنكتشف مواهب وإمكانيات مكتشش باينة.

يبقى حالاً كل واحد فينا يتوقف عن القراءة شوية ويكتب هو ناوي يعمل إيه جديد علشان تزيد ثقته بنفسه.

وسّعوا الدائرة اللي أنتوا فيها واكتسبوا مهارات جديدة واكتشفوا نفسكم من أول وجديد.

ممكن تكون هتشارك في عمل خيرى وتزيد ثقتك بنفسك بالعطاء
وإنك تعمل علاقات اجتماعية جديدة مع أصدقاء في العمل الخيري
ولأن مساعدة الغير فعلا بتزيد الثقة بالنفس وبتعطي حافز قوي إن ليك
بصمة في نفوس المحتاجين أو ممكن تفكر تاخذ دورة تدريبية في حاجة
أنت بتحبها وعايز تنميها جواك يبقى ابدأ وتوكل على الله.. وافتكروا
كل ما وسعنا دايرة التعلم لمهارات جديدة زادت الثقة بالنفس وزادت
خبراتنا الحياتية.

قرأت لأحد المختصين في الذكاء العاطفى.. إنهم عملوا تجارب على
عدد من الفئران جزء منهم وضعوه في أقفاص فيها وسائل اللهو من
سلام وأجهزة بتتحرك دائريا وعدد آخر من الفئران تم وضعهم في
أقفاص ولكنها قاحلة تنقصها وسائل اللعب والتسلية يعني مجرد
أقفاص روتينية عادية.

تخيلوا وجدوا إيه على مدى شهور؟؟

وجدوا إن القشرة العصبية في مخ الفئران اللي أقفاصها ملياانة
وسائل هو كتيرة تطورت جدًّا وأصبح ليها أشكال أكثر تعقيدًا من

الدوائر العصبية للفئران الأخرى لتصبح أمخاخ الفئران صاحبة الأقفاص الغنية بوسائل لهو أثقل وزناً من أمخاخ الفئران صاحبة الأقفاص الفقيرة.

طب استفادوا إليه؟

قالوا بالتالي إن الإنسان الي دايمًا في بيئة من خلالها يشغل مخه وبيتعلم مهارات جديدة وبيدفع نفسه في تجربة أشياء جديدة نافعة ممتعة هيستفيد منها طبعًا وهيكون مخه أفضل بكثير من مخ الآخر الي لسة قاعد في منطقة الراحة ومش واخذ أي قرار إنه يقوم يطوّر من نفسه ومن حياته ومش عايز يجرب أي حاجة جديدة مفيدة، وده سبب كبير إننا ممكن نلاقي إنسان عمره العقلي أكبر من عمره الزمني يعني تلاقي شخص عنده 34 سنة مثلاً وده عمره الزمني لكن خبرته ونضجه مساوي لشخص عنده 50 سنة وده بنسميه عمره العقلس ده بيكون سببه تجارب كثيرة مرّ بيها في حياته ومهارات اتعلمها وحاجات كثيرة جربها ممكن يكون فشل في بعض منها لكن اتعلم إن الفشل نتيجة فاتعلم من فشله أكثر من نجاحه.

5- لزيادة الثقة بالنفس إنك تكافىء نفسك كل لما تنجز شيء.. كل لما

تنجح.

لما بنجح دايمًا بانتظر حد يكافئنا ولو بالكلمة الحلوة.. لأ مش هنتظر خلاص من دلوقتي حاجة.. لوجه التشجيع يبقى خير، ولو مجاش؟ يبقى هفرح بنجاحي وإنجازي 567767 ولو كان صغير جدًا كمان وهكافىء نفسي علشان أخلق رابط عصبي في دماغي إن النجاح بيبقى دايمًا معاه مكافأة وإن الإنجاز بيبقى دايمًا معاه حاجة حلوة أنا بشترها نفسي، وبالتالي أنا كده بعزز السلوك ده، سلوك النجاح سلوك إني أفرح نفسي، وتعزيز السلوك معناه تكراره.. عارفين لو الناس كلها حواليك فرحانين بنجاحك وأنت.. صدقني ولا ليه أي قيمة ساعتها. أهم حاجة أنت وأنت.. أهم حاجة إننا نكون فرحانين بإنجازنا ونجاحنا.

كنت لما بحقق إنجاز ما في حياتي كنت بنزل أشترني نفسي حاجة مكافأة نفسي.. مرة حاجة ألبسها.. مرة شوكلاتة كبيرة مرة أعزم نفسي على حاجة بحبها.. مرة نضارة شمس.. المهم إني أحسسها إني فرحانة

بيها علشان أستمّر في نجاحي وعلشان أعزز سلوك النجاح عندي..
كافئوا أنفسكم وفرّحوها لأنها تستحق المكافأة. افتخروا بنفسكم كل لما
تحقق حاجة ولو صغيرة كل ده بيزود ثقتنا بنفسنا وبيقربنا من النجاح
الحقيقي.



اتحكم في دماغك

في نظرية اسمها نظرية "ألبرت أليس" يقول فيها حاجة مهمة للغاية.. إن لو الحدث اللي بيحصل حوالينا اسمه "A" وأفكارنا تجاه الحدث اسمها "B" أما سلوكنا اللي بيصدر مننا تجاه الحدث اسمه "C" _ "أليس" هو عالم نفس أمريكي طوّر نظرية العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي_ يقول لنا إن السبب في سلوكنا "C" هو أفكارنا "B" وليس الحدث اللي حصل لنا "A" ."

يعني لو مثلاً المرور زحمة في الشارع وأنت غضبت، وعاطفة الغضب ابدت تتجه بشدة ناحية الزحمة وتشتم في الزحمة وفي الظروف اللي حواليك وتلوم راجل المرور ما بينك وما بين نفسك وابتدت أفكارك تشتغل إن مديرك هيطردك من الشغل أو هيتم خصم كام يوم بسبب التأخير ومش هتلتحق كمان الاجتماع ومش قادر تعتذر، وكل ما أفكارك دي تركز عليها كل ما تزيد مساحتها في دماغك وتزيد بالتالي مشاعر الغضب، والسؤال.. مين السبب في سلوكياتك دي ومشاعر الغضب

والضيق عندك؟ الزحمة "الحدث اللي حصل" ولا أفكارك اللي اشتغلت ناحية الحدث وتسببت في عاطفة الغضب؟ هل تفكيرك ونظرتك تجاه الحدث هما السبب؟

- طبعا أفكارنا.. أفكارنا هي السبب في عاطفة الغضب.. لأننا تصورنا الموقف في دماغنا بطريقة معينة وتتبع الأفكار السلبية أو الأفكار اللاعقلانية في دماغنا ونتج الغضب وسلوك سيء سلبي مصاحب لعاطفة الغضب.

الحدث ليس هو السبب الحقيقي في سلوكك ولكنها أفكارك تجاه هذا الحدث.

كلنا لما نتعرض لأي موقف المخ على طول بيعت إشارة كأنه يسألك ده ألم ولا متعة؟ ده حاجة طيبة؟ ولا حاجة سيئة؟ وبناء على أفكارنا تجاه الحدث اللي حصل بيكون سلوكنا وعاطفتنا ناحيته.

مثلا تجربة الطلاق.. ممكن اتنين يكون ظروف طلاقهم واحدة أو مشابهة ولكن بعد سنتين مثلاً تلاقي واحدة منهم طورت من نفسها وأصبحت حاجة كبيرة وامرأة ناجحة في حياتها وبقى ليها شغلها

وهوايتها وتيجي تبص للسيدة الثانية تلاقها زي ما هي متغيرتش..
مكسورة مش قادرة تقوم من تاني، اعتقدت إن صلاحيتها للحياة
انتهت.

عارفين الفرق ما بينهم إيه؟

الأفكار..

أيوه الأفكار ناحية الحدث "الطلاق" اللي اتعرضوا له.. الأولى
شافت الطلاق تجربة مرت بيها خدت الدرس والعبرة وعاشت فترة
حزنها برضه لكنه مكش حزن سلبي كان حزن إيجابي كان حزن بتتعلم
منه بتستفيد منه وعدت فترة الحزن دي وقامت تتسند على نفسها
وتتوكل على الله وابتدت بداية جديدة مع الذات.

قفلت صفحة من صفحات حياتها وبدأت صفحة جديدة شافت
الطلاق مش نهاية حياتها، بالعكس شافته نهاية لتجربة صعبة كان لازم
تنتهي يوماً ما وشافته بداية لإنسانة جديدة بتتولد جواها فخرجت من
شرنقة الطلاق فراشة أيوه فراشة بتطير وليها أجنحة جميلة جداً وراحت
تبدع في حياتها وتعمل من عمرها تحفة فنية رائعة تفخر بيها.. أما الثانية

ففضلت قاعدة في الشرنقة، شرنقة الطلاق وأفكارها هي الي قالتلها إن حياتها انتهت وإن مفيش أي فائدة منها وإن صلاحيتها كامرأة انتهت.. فانتهى أمرها إنها ماتت جوه الشرنقة وهي على قيد الحياة.

أفكارنا هي السبب هي الي ترفعنا وتجعلنا نرتقي ونسعد ونحقق أهدافنا في الحياة وننجح أو إنها تجعلنا مجرد موتى ماشيين على الأرض. أفكارنا تجاه الحدث الي حصل لنا هي المؤثر الأول في تحديد مصيرنا في الحياة وليست الأحداث وليست الظروف هي من يؤثر فينا.. والدليل على كده هتلاقي في سير الناجحين أغلبهم ظروفهم كانت سيئة للغاية وصعبة ولكنهم كانوا يملكون أفكار الملوك وأفكار العظماء، تحدوا الظروف الي كانوا فيها رغم إن كل ظروفهم كانت بتقولهم متحاولوش مفيش أمل، قالوا كلمتهم الأخيرة للحياة.. قالوا إحنا هنضع بصمة رغم كل اليأس المحيط ورغم كل ضربات الحياة لن نرحل دون بصمة طيبة.

لو عايزين نعرف كمية الأفكار السلبية الي بنفكر فيها عندي اقتراح هاتوا بوك نوت كده صغيرة وكل يوم اكتبوا المواقف الي حصلت

معاكم، المواقف المهمة اللي كانت سبب إنكم تفرحوا أو تغضبوا أو تحزنوا أيا كان، واكتبوا مشاعركم ناحية كل موقف حصل، اكتبوا كانت مشاعر إيه.. سعادة- غضب- توتر- قلق، وجنب كل المشاعر اللي حسيت بيها اكتب إيه الأفكار اللي وصلتك للشعور ده؟

حاولوا تفتشوا كويس عن الطريقة اللي كنتوا بتفكروا بيها علشان توصلوا للمشاعر دي وقتها.. طب هنستفيد إيه من الكتابة؟

الطريقة دي اسمها الوعي بالذات، إننا يكون عندنا وعي بأفكارنا بتاخذنا لفين وازاي فعلا الأفكار بتكون سبب لتولد مشاعر طيبة أو مشاعر سلبية وكمان الأفكار بتكون سبب إن السلوك يكون سلوك سلبي أو إيجابي.. تمام؟

بعد كده هنعمل إيه؟

نكتب جنب كل سلوك سلبي صدر منا إيه هو السلوك الإيجابي اللي كان من الأفضل يصدر منا يعني بكل بساطة بنعيد برمجة الموقف من أول وجديد علشان نبرمج نفسنا على الصح والأفكار الإيجابية بعد كده..

ولازم كمان نعرف إن كل موقف بتعرض له قبل أي عاطفة تصدر ناحيته أو أي سلوك يصدر مننا تجاهه بيكون في حوار داخلي ما بينا وما بين نفسنا الأول بيكون في حوار صاالمت مع النفس.. هي دي أفكارنا الوقتية يعني اللي بتكون وليدة الحدث وهي دي اللي بيكون بناء عليها بتنتج مشاعرنا وبيكون سلوكنا.

تفكيرنا هو سبب انفعالنا.. سبب فشلنا أو سبب نجاحنا وإيجابيتنا. لو استمررتوا على فكرة البوك نوت دي هيتحقق عندكم وعي بالذات عالي جدًا جدًا.. وھتعرفوا ازاى تسيطرأ على أفكاركم اللي بتنشأ وقت الحدث.

وعلى فكرة الطب النفسي الحديث أثبت إن في علاقة ما بين تفكير الإنسان وما بين صحته الجسدية والنفسية وأغلب أمراض الصداع والمغص وفقدان الشهية والضغط بيكون سببها تفكيرنا السلبي.

نورمان مؤلف كتاب التفكير الإيجابي يقول "إن السبب الأساسي في قصور شخص عن أن يحيا حياة ناجحة مثمرة سببه هو التفكير الخاطيء

أو التفكير اللاعقلاني" ، والحقيقة اللي لازم نواجه بها نفسنا إننا إحنا اللي بنسمح للظروف والأحداث السيئة إنها تقهرنا أو إحنا اللي نقهرها..
القرار لينا ولاختيارنا.

وفي علاج اسمه العلاج المعرفي السلوكي في الطب النفسي بيركزوا فيه على أفكار المريض إنها تكون أفكار إيجابية ويحاولوا يعلموه مهارات التفكير السليم وإن رد فعله تجاه الوقائع والأحداث هو الأساس في أي اضطراب انفعالي له.

عارفين كمان إن فيسيولوجيتنا يعني أجسامنا بيكون ليها عامل مهم وقوي جدًّا في التأثير على حالتنا النفسية يعني إيه؟

ممكّن تفردّي ضهرك دلوقتي وأنت بتقرأّي وحضرتك كمان ممكّن تفردّ ضهرك..

إيه شعورك دلوقتي؟

في نشاط؟ حاسس إنك بتقرأ وفي إحساس بالنشاط بسبب قعدتك.
طب لو حد متضايق جدًّا دلوقتي.. ممكّن تعمل التمرين ده حالًا..
قوم اقف وافرد ضهرك وكتافك راجعة لورا صح وابتسم.. ابتسم بجد

من الأذن إلى الأذن.. قول الحمد لله بس قولها بجد لأنك قدرت تقف وتفرد ضهرك وتبتسم وكل ده لوحك من غير ما تتسند على أي شيء.. حاسس بيايه لما ابتسمت ووقفت مستقيم الظهر؟ الجسم على طول بيعت رسالة للمخ بيقوله أنا عايز الوضعية دي والمشاعر المتعلقة بيها. علشان كده بنقول نفسيتك تتأثر بما ترسمه على وجهك.. كام مرة واحد كان قاعد جنبك وملامح وجهه بتقول إنه متضايق ومكشش أوي.. طب لو قلت للشخص ده حاول تبتسم وتغير نقطة تركيزه ويفكر في حاجة تانية جميلة تفرحه غير اللي كان تركيزه عليها من شوية، حاول تخليه يفكر مناسبة سعيدة هتلاقي المشاعر الجميلة ظهرت على ملامحه لأن نفسيتنا بتظهر على وجهنا رغماً عنا.

فمن ضمن الحاجات المهمة اللي تساعدك على التفكير السليم هو أوضاع أجسامنا بلاش تقعد وضحرك محني وبلاش بؤرة تركيزك تبقى على حاجة فاتت وعدت وكانت مضايقك، حاولوا لما تلاقوا أفكاركم بتركز في نقطة سلبية تغيروا بؤرة التركيز فوراً وتركزوا على حاجة طيبة إيجابية ركزوا على حاجة تسعدكم.

نفسيتنا مهمة جداً في طريقنا للنجاح مش هنقدر ننجح وإحنا
متدمرين نفسيا مش هنقدر ننجح وكل بؤرة تركيزنا على الماضي المؤلم
مش هنقدر ننجح وإحنا كل تركيزنا على المواقف اللي مضايقانا.. حاول
تسيطر على نقطة تركيزك.

في الأول الموضوع ده هيكون صعب شوية لأن كل حاجة محتاجة
تمرين.. أنت بقالك قد إيه بتركز على الظلم والشخص اللي ظلمك؟
وأنت بقالك قد إيه بتركزي على وجعك والإنسان اللي اتسبب فيه؟
كل التركيز ده مصاحب ليه كمية مشاعر سلبية هائلة عمالين نبرمج
عليها دماغنا.

ركزوا من دلوقتي على الحل.. ركزوا ازاى تتخطوا شرقة الوجود
والفقد علشان تقوموا من تاني.. ركزوا ازاى تخرجوا من دايرة التفكير
في الظلم اللي اتظلمتوه وازاي نبدأ نخرج منه ونقوم ونساعد نفسنا من
جديد..

كفاية ندب على اللبن المسكوب.. مش اللبن خلاص غرق الأرض
والكارثة حصلت.. طب نفكر ازاى ننصف بقى مكان الكارثة وازاي
نقدر نخلق من المحنة منحة؟ ولأفضل نبكي على اللي حصل؟

في البداية هتأخذ وقت إنك تغير من تركيزك السلبي وتفكر بطريقة إيجابية.

لكن بعد كده مخك هيتبرمج على تغيير بؤرة تركيزه كل لما يلاقي نفسيتك سيئة هيبدأ يفهم ازاي يتحكم فيها. وتقدر بالتغيير من وضعية جسمك بطريقة تساعدك على التحسن النفسي، حاول تمشي وتعد وضهرك مستقيم، حاولوا تبسموا على الأقل 5 مرات في اليوم، حاولوا تمارسوا رياضة لإفراز هرمون الدوبامين هرمون السعادة.. اجرؤا.. افرحوا وخرّجوا الطفل اللي جواكم، كلنا جوانا طفل بيبقى مستني لحظة يخرج فيها.. العبوا مع ولادكم بالبلالين والكورة.. اعملوا سباق بينكم وبين ولادكم، اعملوا سباق ما بينكم وبين أصحابكم أو أقاربكم، اتقابلوا في جنينة وانفقوا تخرجوا الطفل اللي جواكم وتلعبوا وتجروا، أو تروحو ملاهي وتطلع طاقتك كلها في اللعب.

وبمجرد ما نغير من بؤرة تركيزنا المشاعر هتتغير.. وبمجرد ما نغير من فسيولوجيتنا وأوضاع جسمنا برضه مشاعرنا هتتغير.

كلامي مش دعوة للامبالاة وإن يكون عندنا جمود عاطفي ولكن
كلامي بيصبّ إننا نعيش صح وإننا ننجح وناخذ الدروس والعبر
وميعديش العمر بينا وإحنا لسة واقفين عند محطة الألم بنندب ونصرخ..
عمرك أغلى حاجة عندك لازم تستغله صح وتعيشه صح وتوجه أيامك
وسنينك للمكان الصح علشان تعيش راضي عن نفسك والأهم إن ربنا
يرضى عننا.

عمرك أغلى من إنك توقف حياتك علشان تجربة فشلت فيها أو ناس
فهموك غلط وتحلوا عنك.

تعرفوا كمان إن الابتسامة دي أكثر شيء كنت بقاوم بيه أي يأس وأي
إحباط.

كنت ببقى في الأول مش عارفة أعمل التمرين ده.. مش عارفة أبتسم
لأن مخي مش متبرمج على كده، مش متبرمج إنى بقاوم الزعل أو الضيق
بابتسامة علشان نفسي أنا، لكن لما أجبرت نفسي إنى أبتسم وأكرر
الابتسامة وأنفوس بطريقة صحية كنت بلاقي نفسي بتتغير وبقدر
أكمل المشوار ولو كانت مشكلة كبيرة بيدأ أكون مستعدة لحلها؛ لأن
نفسيتنا مهمة جداً في تأثيرها علينا وعلى حياتنا.

يبقى أفكارنا السلبية نقدر نتحكم فيها بتغيير تركيزنا على الأفكار الإيجابية أو على الصورة الجميلة التي بنحبها وكم أن أفكارنا بتأثر على نفسيتنا وعلشان نحسن نفسيتنا فمممكن بتحسين وضعية جسمنا وإننا نبتسم ونتنفس تنفس صحيح.

تعالوا بقى نفهم مع بعض حاجة مهمة اسمها الاسترخاء هي مشابهة للتنفس الصحيح لكنها تقنية مهمة جداً علشان نقلل من التوتر والقلق ونحسن من نفسيتنا.

التنفس الصحيح يساعدك على الاسترخاء وإنك تهدأ وبيوصل كم أن الأكسجين للجسم.. التنفس بيبقى إنك بتأخذ الشهيق من الأنف من غير ما تشفط بطنك خالص والأفضل إنك تمارس التمرين ده في البداية وأنت رايح تنام وعلى سريرك علشان يحصل المقصود منه وهو الاسترخاء الجسدي والتي بيتبعه أكيد الاسترخاء الذهني وأفكارنا تهدأ.. بالتالي وحضرتك على السرير تأكد إن الكتفين في استرخاء يعني مش نايم وعضلات ما بين الكتفين والرقبة مشدودين.. راسك تبقى في وضع استرخاء كم أن مع الكتفين.. الفكّين بُعاد عن بعض ده يساعد على الاسترخاء أكثر وإيدك اليمين جنبك مسترخية يعني مش في وضع

كأنك قابض على شيء وإيدك الشمال نفس الموضوع تكون مسترخية
تمامًا ومش في حالة قبض على أي شيء.. تمام؟

تحيل بقى إن جسمك كله زي جسم قنديل البحر مفهوش عضلات
إطلاقًا.. يعني جسمك كله مش مشدود حتى، الفخذين والساقين
والقدمين كلهم في وضعية استرخاء يعني مش مشدودين.

ودلوقتي غمض عينك علشان تسترخي أكثر وممكن يكون شغال
جنبك موسيقى هادية أو لو مش حابب موسيقى يبقى صوت البحر
مثلًا هتلاقي خيارات كتير على الساوندكلاود.

وابدأ فرغ كل ذهنك من أي أفكار سلبية واجعل كل تركيزك على
موقف جميل أو مناسبة سعيدة في حياتك أو صورة أنت شايف نفسك
فيها في المستقبل شايف الناس بتهنئك على نجاحك أو شايف نفسك
بتجري في مكان واسع أخضر، المهم إنها صورة جميلة مريحة ليك
ومبهجة، كل ده وإحنا جنبنا الصوت الهادي.. وابدأ كرر كلمة أنا
هاااادي جدًا، أنا شايف نفسي سعييد جدًا.. كرر لنفسك أنا حاسس
بسلام مع نفسي.. حاسس بسكون نفسي..

ابدأ اتنفس تنفس صحيح.

تاخذ الشهيق من الأنف وتخرج الزفير من الفم ببطء كل ده وأنت مغمض عينك وسامع صوت البحر وشايف نفسك في الصورة الجميلة في ذهنك، كرر التنفس ده 6 أو 7 مرات ولما تنتهي افتح عينك ببطء جداً وابتسم وقول الحمد لله.. وروح في النوم.

صعب تقوم بهذا التمرين الاسترخائي البسيط مع التنفس الصحيح وتكون أفكارك سلبية أو تقوم من النوم مضغوط أو متضايق.. بالعكس هتستريح في نومك جداً وهتقوم من النوم حاسس براحة نفسية وصفاء ذهني عميق، وأول لما تقوم من النوم حاول تتنفس وأنت لسة على سريرك بطريقة التنفس الصحيح ولو 6 مرات فقط. كل ده هيكون سبب إنك تتخلص من الضغط النفسي وهتكون قادر على ممارسة الحياة في يوم جديد.

حاولوا تدربوا نفسكم على التمرين الاسترخائي ده وتتنفسوا التنفس الصحيح بالشكل اللي وصفته هيفرق جداً في صحتكم ونفسيتمكم.
كل ما اتدربنا على الوعي بالذات كل ما قدرنا نتحكم في أفكارنا ومشاعرنا وبزيادة الوعي بالذات هنقدر نمشي في طريق النجاح..
النجاح إننا قدرنا يكون عندنا وعي بنفسنا ومشاعرنا.



تنظيم الوقت

من العوامل المهمة جدًا في النجاح هو تنظيم الوقت.. وقتك هو
مكوّن مهم جدًا لنجاحك.

الزمن اللي بيتمر على البشر كلهم هو هبة من الله، منحة كبيرة من ربنا
إما إنك تستغله وتستفيد منه ويكون سبب إنك تكبر وتطور من نفسك
أو يعدّي عليك الزمن وأنت زي ما أنت متغيرتش ودي خسارة كبيرة
فعلا.

طب ازاي أتحكم في الوقت مش هو اللي يتحكم فيا؟
مدرب تطوير الذات "روبين شارما" بيلخص تنظيم الوقت في نقاط
معينة ومهمة جدًا.. وأنا هشرحها لكم.

1- الاستمرارية هي أصل النجاح

يعنى إيه الكلام ده.. يعني اللي بيخلينا نجح ونطور من نفسنا مش
اللي بنعمله بطريقة متقطعة؛ لأن الطريقة المتقطعة دي نتيجتها لا شيء،
صفر.

لو عايز فعلاً تعمل من حياتك أسطورة والناس كلها تتعلم منها لو عايز تبقى حاجة كبيرة وليك بصمة لازم الاستمرارية.. أما إنك تمشي شوية وتقف شوية دي مش هتعمل منك أسطورة ولا هتخليك توصل لحاجة. الأسلوب المتقطع ده بييجب إحباط وفي الآخر بتسبب كل حاجة ومبتكملش والمشكلة إنك بترجع تشتكي وتقول ليه كل لما بمشي في حاجة برجع أقف ومش بأكمل؟ وبالتالي الاستمرارية هي سر النجاح بل والتميز.

وفي الصفحات القادمة لما نتكلم عن تحديد الدوافع ووضع الأهداف هتساعدك في الاستمرارية.

2- النهوض مبكراً

الطريقة اللي بتبدأ بيها يومك هي اللي هتضرك للطريقة اللي هتعيش بيها يومك، فاكرين طريقة التنفس الصحيح اللي كتبناها قبل كده تخيلوا لو دي بنفذه كل يوم قبل ما بنقوم من السرير.. ويكفيك 6 ساعات نوم ولو كنت بتنام أكثر من كده حاول كل أسبوعين تقلل نصف ساعة،

ويكون في يوم للأجازة أو يومين تقوم براحتك فيهم، لكن كتر النوم مرهق جداً للجسم.

3- مارس الرياضة واعرق

التعرّق يساعد على إفراز عامل التغذية العصبية "BDNF" وده مهم جداً لتنشيطك وإنك تمارس يومك بنشاط، كمان التعرّق بيزيد من التمثيل الغذائي وده بيمد الجسم بالطاقة والرياضة بتساعد على التدفق والإبداع، فحاول تكون الرياضة جزءاً من حياتك بل من يومك ولو تمارسها في الأول بوقت 20 دقيقة لحد لما توصل لنصف ساعة على الأقل يومياً.

4- خد من وقتك واكتب إنجازاتك

اكتب كل الحاجات اللي أنجزتها علشان تنجز حاجات تانية أفضل، كتابتك دي هتخليك تتعرف على قيمتك وتكتشف نفسك فالإدراك هو بداية التحول.

لما بننجز حاجات كتير ومش بنكتبها مش بنبقى مدركين إحنا وصلنا فين من طريق النجاح.

وعايزة أقولكم إنكم مش لازم تكونوا غيرتوا العالم علشان تكونوا حاسين بالإنجاز.. ده ممكن يكون أهم إنجاز في حياتك هو قرار أخدته أو أخدته في لحظة صدق في حياتك، إنجازك إنك قررت تشتري كتاب تقرأه وخلصته، إنجازك إنك تتصالح مع نفسك، كل دي إنجازات مش سهلة ومش بسيطة.

قررت أعمل مذكرات ليا أكتب فيها إنجازاتي في الحياة ولو بسيطة حتى لو كانت إني تحملت موقف سلبي من ابني أو بنتي وتجاوزته بدون عصبية.. كتبت فيه إنجاز ليا إني مثلاً مررت بمرحلة نفسية صعبة لكن قدرت أكتب فيها رواية تخرج للناس تفيدهم وتكون سبب في تغييرهم للأفضل بإذن الله.. سميت المذكرات دي أو الكشكول ده "إنجازاتي في الحياة" شايفين الاسم!!

فيه تقدير للذات.. وبلجأ له في الوقت اللي بحس فيه إني تعبت ومش قادرة أنجز في حياتي أي حاجة ولما بفتحه بحسّ إني بحبني جداً وفخورة بيا الحمد لله، وده إنجاز.

5 - طالب لمدة 60 دقيقة

اقرأ في تخصصك، اقرأ في الفلسفة.. علم النفس.. التاريخ.. العلوم..
الروايات المفيدة.. تنمية بشرية..

لأن القادة هم القراء.

القراءة تساعدنا على النضج النفسي والفكري تساعدك تفهم
الدنيا من حواليك لو مش قادر تسافر بره بلدك وتتعرف على الحضارات
والثقافات المختلفة ممكن الكتب تساعدك.

الكتب هتكون زي القوارب والسفن العملاقة اللي هتسافر بيها من
مكان لمكان هي اللي هتساعدك على فهم العالم من حولك.

القراءة بالنسبة لي كانت نقطة تحول هائل في حياتي نقلتني من أقصى
الهامشية لإنسانة لها بصمتها في الحياة.

وفي نفس الوقت، اكتب ما تعلمته من قراءتك.

اكتب النقاط المهمة جداً، الستين دقيقة هتنقلك للأفضل في حياتك
هتصنع منك التحفة الفنية الرائعة اللي كل واحد هيقف منبهر منها كل
اللي حواليك هيقفوا فعلاً متعجبين من شخصيتك من نضجك وثقافتك

وفي نفس الوقت هتبدع، وهقولك دلوقتي ازاي ممكن نحب القراءة
ومنحشش بالملل.

ازاي نحب القراءة ونستمتع بيها؟

- عايزاكم بس تحاولوا تتخيلوا إنكم كل ما بتمسكوا كتاب
وتقرأوه إن كل واحد دخل باب المملكة الخاصة بيه، يبدأ بقى
يتكلم مع ناس ويسمع أفكار ناس من خلال الكتب المسموعة
والمقروءة، يعني كأن المؤلف بيتكلم معاك أو معاكي.

ومن الحاجات اللي تساعد على القراءة: حاول وحاوي تقرأوا في
المكان اللي بتحبه وبتستريحوا فيه نفسياً وبتحسوا فيه براحة، ممكن
تشغلوا جنبكم موسيقى هادية، لو مش حابين الموسيقى، ممكن تسمعوا
أصوات هادئة زي صوت البحر مثلاً وانسجموا مع الموسيقى والقراءة،
ممكن كمان تجيب لنفسك حاجة تشربها وأنت بتقرأ.. نسكافيه، قهوة،
عصير.

المهم إنها حاجة أنت بتحبتها.

ابدأ الأول بقراءة نصف ساعة لحد لما توصل بالتدريج لساعة كاملة.

ابدأ الأول بالكتب الصغيرة اللي صفحاتها صغيرة وبنقدر نخلصها بسرعة؛ لأن في البداية لما بتخلص كتاب بتفرح جدًا وده بيكون حافظ ليك إنك تستمر في القراءة وبيزيدك ثقة بنفسك.

حافظ على وقت القراءة جدًا ومنتنازلش عنه أيًا كان ولو اتنازلت في يوم حاول تعوضه في اليوم اللي بعده.

من الحاجات اللي بتشجعنا على القراءة إننا نتناقش مع حد عن القضايا والموضوعات اللي قرأناها؛ لأن ده بيثبت المعلومات أكثر وكمان النقاش الحر اللي مفهوش أي نوع من استبداد الرأي ولا خناقات ولكنه مجرد اختلاف الآراء ده بيكون نقاش مثمر جدًا جدًا ويفتح العقل ويساعده على النضج وبيدربنا على ازاى نتناقش ونختلف وفي نفس الوقت لا يفسد الود بينك وبين من تناقشهم.

من الحاجات المهمة جدًا وتساعد على القراءة ممكن تشاركوا في جروبات كثيرة على مواقع التواصل الاجتماعي بتبقى للقراءة وكل أسبوع بيقترحوا كتاب للقراءة ويتم النقاش حول الكتاب بعد المدة المتفق عليها وده هيساعد أكثر على الالتزام بالقراءة.

كمان في حاجة مهمة، الكتاب اللي تحس إنك بتشعر بملل جامد جدًا معاه سيبه وامتكملهوش بس لو لاقيت الموضوع ده بيتكرر كثير مع أكثر من كتاب يبقى حاول تصبر شوية على الكتاب اللي بتقرأه؛ لأن فعلا في كتب بتبقى بدايتها مش مشوقة ومش بتحسنا بالشغف إننا نكملها لكن بعد كده بتبقى جميلة والشغف بيحصل.

6- اكتب جدولك اليومي

لأن الأشياء اللي بنكتبها في الجدول هي دي بس اللي بننجزها يبقى في رابط قوى جدًا بين الدماغ وبين الحاجات المكتوبة بالقلم. ولما تكتب الجدول حاول دايماً تكتب الأهم فالمهم لأن لو اليوم انتهى ولاقيت نفسك أنجزت أول نقطتين وهم من الأهم يبقى ده إنجاز؛ لأن اللي بيخلينا نحس إن اليوم انتهى ومش حاسين بأي إنجاز هو إننا بننفذ النقاط المهمة وليست الأهم.. فحاول ترتيب الجدول على هذا الأساس.

7- ربع ساعة لنفسك

في كتاب قوة التفكير الإيجابي لنورمان كان يقترح حاجة في غاية الأهمية وهي إن الإنسان مننا محتاج ربع ساعة يوميًا يقعد يفرض فيها ذهنه من كل شيء ولا يفكر في أي شيء.

مجرد تفرغ للذهن علشان نقدر نواصل الحياة من جديد بضغوطها النفسية.

ربع ساعة نمارس فيها رياضة الصفاء الذهني.

8- مُضيّعات الوقت.. احترس منها فهي مدمرة.

لكل عصر من العصور مضيّعات الوقت التي تتوافق مع أسلوب حياته.

يعني عصرنا الحالي أكثر مضيّعات الوقت هي مواقع التواصل الاجتماعي، أنا عن نفسي اعتبرها سلاح ذو حدين.. يعني ممكن نستغلها في النقاش المفيد وتبادل الخبرات الثقافية ونتعرف على مواعيد دورات تدريبية مفيدة ومحاضرات تصقل مهارتنا.. لكن على الناحية الثانية ممكن تكون سبب لنشوء صراعات سطحية بسبب بوست شخص كتبه أو مقال شيرته وتتابع الحدية في النقاش وقد يتطاول الأمر فيكون هناك من الشتائم وقطع لصلة الصداقة أو القراة.. وكذلك قد تكون مضيّعة للوقت لما ندخل مواقع التواصل الاجتماعي ومفيش حد معين للوقت

اللي هنقضيه فنلاقي بدل ربع ساعة أصبحنا حوالي 3 ساعات على
الفيس بوك وتويتر وكم ان نخرج من هنا نلاقي رسائل الواتس آب!!!.

طب وبعدين؟؟

ليه تكونوا بوقتكم متاحين للناس كده على طول، الوقت ده قيمة
مهمة في حياتك لازم تحافظ عليها.

خصص وقت إنك ترد على رسائل الواتس آب طالما بتبقى رسائل
بعيدة تمامًا عن الشغل وعن الضروريات وقول لنفسك أنا مش متاح
لحد على طول، ووقتي ملكي.

وحدد كمان وقت تدخل فيه لمواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك
وتويتر وتحاول إنك لا تتعدى الوقت المقرر والمحدد؛ لأنك مش فاضي،
مش مُتاح لحد، أنت ليك حياتك ومشغلياتك ووقتك منظمه حسب ما
يناسبك مش حسب ما يناسب الجماهير، للأسف في ناس بتتعد
بالساعات وتنسى نفسها على مواقع التواصل الاجتماعي وتكون النتيجة
إنها تخسر جزء كبير من عمرها والوقت اللي هي كانت بتخسره على

الفيس بوك وغيره بدون فائدة، في غيرها كان يستغل نفس الوقت ده
وعمال ينحت التحفة الفنية الرائعة في حياته.
حافظوا على وقتكم لأنه عمركم.



الإمتنان لكل ما تمتلك

يعنى إيه امتنان؟ عايزة أقولكم إن مشاعر الامتنان جميلة جداً بتريح النفس وتسعد القلب وتُشعرك بالقبول في الحياة، بتبقى حاسس إنك متقبل الحياة بكل ما فيها، حلوها ومرها.

الامتنان هو مشاعر بنحسّ بيها لما الآخرين يقدمون لنا عطاءات إحنا من الأول مش متوقعينها وفي نفس الوقت كنا محتاجينها، تخيلي لو جوزك جابلك هدية جميلة، شوفي قد إيه مشاعر الامتنان اللي هتكون جواكي وقد إيه هتبقى سعيدة وبترقصي من الفرح، وممكن تتحملي بعدها أي موقف كان بيضايقك زي مثلاً بكاء ابنك أو عصبية جوزك.

زي كمان لو المدير كافأك على عملك آخر الشهر، قد إيه بعدها بتبقى سعيد وتروح شغلك مستحمل زهق المواصلات وتعبها والصحيان بدري.. مشاعر الامتنان تجلب السعادة وبنبقى بعدها حاضنين الدنيا بين دراعتنا على الرغم إن الدنيا من حوالينا زي ما هي متغيرتش، لكن موقف واحد حسسك إن الدنيا بخير والدنيا جميلة.

طب المشكلة هنا طالما مشاعر الامتحان جميلة كده وبتغير منا ومن حياتنا ومن مزاجنا النفسي للأحسن والأفضل طب ازاي نخليها موجودة جونا ونحس بيها أطول وقت ممكن؟ ازاي وهي متعلقة بعطاءات الآخرين؟
هقولكم..

مشاعر الامتحان إحنا كلنا ممكن نحس بيها وبتوابعها من الحب والسعادة وقبول الحياة عارفين ازاي؟

إننا نفكر نفسنا كل يوم قبل النوم بنعمة كبيرة أو قيمة كبيرة في حياتنا.. زي إيه؟ إيه رأيكم في نعمة القرار؟ أيوه القرار.. إنك قدرت تاخذ قرار شجاع وجريء في حياتك وقدرت تصرخ وتقول للواقع السيء: لأ، بصوت عالي، تعرفوا إن دي من أجمل النعم وأعظمها على الإطلاق اللي كنت بفتكرها كل يوم، إنني أخذت قرار في حياتي، وهو قرار إنني أعيش نفسي وأعيش ليا بصمة في الحياة، وإن يكون ليا تأثير وصوت وبصمة، إنني مش راضية أكون امرأة على هامش الحياة، مش موافقة إنني أكون جسد بلا روح، مش عايزة أقول موافقة وأنا من جوايا رافضة، قرار إنني أكون نفسي اللي بتمناها.. دي نعمة كبيرة.

نعمة القرار وإنك تنفذه وتبقى نفسك دي نعمة ده أنا لازم أشعر
بالامتنان لنفسي طول العمر وأبقى فخورة بيها وسعيدة، تخيلوا مشاعر
الامتنان ممكن تكون ازاي لما تكون خارجة من جوانا؟؟
إحنا ممكن نحسس نفسنا بيها ونكون سعداء بس المشكلة إننا دايمًا
قاعدين منتظرين العطاء من الآخرين، منتظرين نحسّ بالامتنان من
خارجنا علشان كده مش حاسين بمشاعر الامتنان كثير في حياتنا.
لكن إيه رأيكم لو في اللحظة دي تكتبوا خمس حاجات على الأقل
كل واحد فينا يمتلكها وتحسّ ناحيتها بالامتنان.
مثلاً:

- عندك شغل، وظيفة يعني ومصدر رزق حلال؟ حسّ بقى
بالامتنان، واستشعر قد إيه ناس تانية مش لاقية شغل وبتنزل من
الصباح لحد العشا تقعد تدور على وظيفة تاكل منها عيش.
- عندك ولاد؟ حتى لو بيزعجوكي بالخناقات والمشاكل، بصي
ليهم وحسّ ناحيتهم بالامتنان حسّي بمشاعر الحب والسعادة وافتكري
إن في ناس داينة عند دكاترة علشان تتعالج وتقدر تجيب أطفال.

حسّوا بالامتنان ناحية الخمس حاجات دول واستشعروا لو مش موجودين في حياتكم كانت حياتكم هتكون ازاي؟
مشكلتنا إننا دايما مركزين على الحاجات اللي مش معانا ولا بنمتلكها
فدايا شايقين نفسنا محرومين من العطاءات، يبقى شعور الامتنان هيجي
لنا مينين؟

ازاي هيدخل في حياتنا وإحنا دايما مركزين على الحرمان.
شوفتوا إننا ممكن نشعر بالامتنان بدون الاحتياج للآخرين، وبالتالي
نشعر بالسعادة والرضا والسكون النفسي والتلات مشاعر دول دايما
بيصحبوا شعور الامتنان، لكن الحرمان دايما بيصحب معاه تلات
مشاعر في غاية السلبية ضيق النفس وعدم انشراح الصدر والسخط على
قضاء الله وعطاءه.

شايقين الفرق بين الاتنين؟

الامتنان شعور يرفعك لفوق، تحس معاه بالرضا عن الله، ونفس
هادية، في سلام نفسي ناحية ذاتك في البداية وبعد كده ناحية الناس اللي
حواليك فتلاقي نفسك مش حاقد على حد ولا بتحسد حد ولا شاييل

السعادة

ممکن حد دلوقتي يسأل وهي السعادة ازاي بقى مفتاح من مفاتيح النجاح!! أنا أصلاً بنجح علشان أكون سعيد ومبسوط.

الحقيقة لأ.. ده خطأ كبير كتير مننا بيرتكبه في حق نفسه، أنا ارتكبت

الخطأ ده كتير جداً، تعالوا نشوف بنرتكب الخطأ ده ازاي؟

إننا لما بنبدأ ناخذ قرار في تحقيق شيء معين وهدف ما بنتبرمج بداية من دماغنا لحد مشاعرنا إننا مش هنسعد ولا هنحس بسعادة إلا لما نحقق الهدف ده ونبدأ نمشي في طريق تحقيق الهدف في الحياة ونحقق إنجازات صغيرة بس جميلة، وإحنا ماشيين فرحتنا بالإنجازات دي وسعادتنا بيها وقتين، يعني بيحصل شعور السعادة وقت صغير فور حدوثها فقط وبعد كده نكمل مشوارنا وإحنا مجُهدين ونقوم ونقف تاني لكن مش حاسين بسعادة بيبقى جوانا تصغير لصورة الإنجازات اللي عملناها لأن مش هي الهدف الأساسي فنبقى فرحانين بيها وقتها، لحظتها، وخلص، انتهى شعور السعادة، الصورة مصغرة مش مكبرة علشان كده مش حاسين بالسعادة.

لكن في الحقيقة مستمتعناش في الطريق الطويل ده بأولادنا ولا
استمتعنا بإنجازاتنا الصغيرة اللي كانت سبب وصولنا للهدف الكبير ده
وكنا دايمًا بنقلل من النجاحات الصغيرة دي.. إحنا صعبنا على نفسنا
الطريق وفجأة بصينا حوالينا لاقينا ناس افتقدناهم ملحقناش أو
مفتكرناش إننا نستمتع بوجودهم لأن المفروض وجودهم في الدنيا جزء
من السعادة.

أنا كنت فاكرة كده، فاكرة إني لازم أكون سعيدة لما أحقق هدفي
الكبير اللي هناالك، ولاقيت نفسي وأنا بمشي في طريق حياتي متحمسة
جدًا وفي غاية القوة والتركيز بس لاقيت نفسي مش سعيدة، بحقق
حاجات في حياتي وبفرح بيها في وقتها وبس وأرجع أقول دي حاجة
بسيطة لسة بدري علشان أسعد بجد.

كتبت رواية امرأة ما بين الإنسانية وعبودية الخبز ونزلت السوق
ونجحت وفرحت لحظتها وبس، وجوايا إحساس إني معملتش لسة
حاجة.

ألفت كتاب بداية جديدة مع الذات ونجح ومش حاسة برضه إني عملت لسة حاجة، مفيش رضا عن نفسي لأن لسة موصلتش لهدي الكبير اللي عايزاه، ولاقيت نفسي مُجهدة وتعبانة وبنجز حاجات حلوة ومش سعيدة برضه، وبقلل من كل إنجاز بعمله.

وفي يوم وقفت مع نفسي وقفة بجد وسألتها هو في إيه؟ ليه رغم كل اللي حققتيه ده في ظروفك النفسية الصعبة لكن مش حاسة ليه بالسعادة؟ ليه مفيش امتنان لكل اللي حققتيه؟ ومن هنا جت فكرة إني أكتب كشكول فيه إنجازاتي.

ولاقيت نفسي وأنا بغوص في أفكار إني حطيت لنفسي هدف كبير جدًا محتاج 6 سنين مثلاً في تقديري علشان يتحقق وأنا لسة دلوقتي في أول سنتين..

طب وبعدين؟

أنا لازم أفرح وأكون سعيدة بنفسي وبإنجازاتي علشان أتشجع تمشي للأمام.. وسألت نفسي سؤال هو المفروض إني أكون سعيدة لما أحقق هدفي ويكون شعوري بالسعادة مؤجل لحد لما أوصل هناك للهدف؟ ولا

الصح إنني أقرر أكون سعيدة من دلوقتي وأنا ماشية في طريقي وأنا بحقق
أهدافي في الحياة؟

لاقيت القرار الثاني هو الصح وقررت إنني أكون سعيدة وأنا ماشية
ناحية هدي وكل حاجة أحققها أفرح وأسعد بيها وأحسس نفسي
بقيمتها وأكافئ نفسي عليها كمان وأقعد أمدح في نفسي وأشجعها
وأكون فخورة بيها،

وأستمتع بكل نعمة وبكل حاجة حلوة ربنا منحها لي، أستمتع
بولادي وبأهلي وبأصدقائي.

على فكرة إننا نقرر نكون سعداء وإحنا ماشيين في طريق أهدافنا ده
هيوصلنا لهدفنا أسرع وبنفسية أحسن.

قرروا إنكم تكونوا سعداء من دلوقتي ومنتظروش بلوغ الهدف
الكبير، واستمتعوا بإنجازاتكم حتى لو صغيرة، واستمتعوا بكل حد
موجود حوالكم من أحبابكم؛ لأن العلاقات الاجتماعية لما بتكون
أواصرها قوية بتشجعنا وبتكون حافز على تحقيق أهدافنا.

قررُوا توصلُوا لهدفكم الكبير وأنتم سعداء، بلاش توصلُوا ليه وأنتم
مُنهكين ومفتقدين للسعادة، ويمكن تفتقدوا حاجات تانية لأنكم
مكنتوش حاسين بيها.
قررُوا..



تأكيد الذات

FEELING TALK

لازم تعرف ازاي تعبر عن نفسك.. عن مشاعرك إنك لما تبقى متضايق من شخص تروح تقوله أنا متضايق بسبب "....." وتقول السبب.

ولما تحب حد تروح تقوله إنك بتحبه، وإنك لما تبقى مظلوم في موقف وشايف زمايلك في الشغل أو صحباتك مصدقين إنك ظالمة مش مظلومة لازم تاخدي موقف وتعبري عن نفسك إنك مظلومة.

لازم تدافعي عن نفسك وطبعاً بدون تعدي على مشاعر الآخرين، لما تكوني مُطلقة وتلاقي نفسك بعد ما فوقتي شوية من مرحلة الانفصال وابتديتي تخطط لحياتك وتهتمي بشغلك ونفسك وتلاقي حد يقولك إيه ده؟ أنتِ ازاي بتكلمي حياتك كده؟ ازاي تهتمي بنفسك؟ ازاي تبدأي حياتك من تاني وتواجهي المجتمع؟

ده أنتِ مطلقة.. لما تسمعي الكلام ده اوعى تسكتي لازم تردي ومتكتميش ولا تتجاهلي مشاعرك اللي جواكي دي أبدًا وتفهميه إن المطلقة إنسانة لسة فيها نبض للحياة ولم تنته صلاحيتها بعد للحياة، وهتكون ناجحة وقوية وقادرة تقف أمام أي عادات غير سوّية للمجتمع.

لما تفشل في كليتك أو شغلك وتلاقي حد يقولك يا فاشل كل شوية يبقى لازم كل شوية ترد وتقوله لأ أنا مش فاشل أنا بتعلم من أخطائي ولما بتعلم منها مش هقع فيها تاني لأن الفشل نتيجة وبيزيدني خبرة في الحياة وبيزيد معاه نضج ووعي بالحياة أكثر وخليه يفهم إن كل الناجحين فشلوا كتير في حياتهم بس كانوا بيقوموا ويكملوا ويصبروا على أنفسهم. تجاهل المشاعر وإننا نكتبها جوانا ونسحب من المواقف من غير ما نرد من غير ما يكون لينا أي رد فعل ده بيحولنا لشخصية انسحابية ومفيش شخصية انسحابية ناجحة؛ لأن النجاح معناه مواجهة للحياة، مواجهة للعقبات بدون أن نعتدي على حقوق الآخرين.

عبروا عن نفسكم.. عن مشاعركم بدون تعدي على مشاعر وحقوق الآخرين، حتى ولادكم علموهم إنه لما يبقى ليه باقي فلوس عند البائع

لازم يعبر ويقوله لو سمحت يا عم عايز الباقي.. ولو خد فلوس مقطوعة يقوله لو سمحت ممكن تغير لي الفلوس دي.. وإنه يدافع عن شخصيته لو حد ظلّمه في أي موقف.. لازم نعود ونعود ولادنا معنا إننا منكنش شخصية انسحابية، لازم مشاعرنا تتكلم وتعبّر عن نفسها بكل ذوق وأدب.

إحنا ممكن نكون مختلفين في التعبير عن مشاعرنا، أكيد كلنا درجات فيها، لكن حاولوا تتمرّنوا كويس على التعبير عن مشاعركم لحد ما توصلوا لدرجة عالية وهتلاقوا نتيجة تدريبكم ده واضحة جدًا في شخصياتكم وفي علاقاتكم مع الناس.

التعبير عن مشاعري ورغباتي مش معناه إني بخرج عن حدود الذوق والأدب، لأ، أنا بعبّر عن ذاتي ومشاعري بمتتهى الذوق والحكمة والأدب وبدون ما أتعدّي على حقوق الآخرين.

لأن ده بيسمّوه "تأكيد الذات".

تحيل لو إنسان اتربى من وهو صغير إنه يجي يناقش أبوه أو أمه يقولوله اسكت مش عايزين نسمع صوتك ويكرروا الموضوع ده كتبيير

معاه أكيد في لحظة هييجي يحاول يعبر عن رأيه بعد كده بس هيفتكر فوراً رد فعلهم بيبقى إيه وبيكون عامل ازاي، وبالتالي مش هيتكلم ولا هيعبر عن اللي جواه، وهو هو نفس الطفل اللي لما يكبر شوية ويدخل المدرسة هيتكسف ويخاف إنه يقوم يجاوب في الفصل أو يخاف يقول إنه مش فاهم الدرس ده للمدرس، ويكبر شوية شوية وتزيد الشخصية الانسحابية جواه جداً، ويبقى مش عارف يعبر عن رأيه يبقى راجل مهزوز ولا عارف ياخذ حقه ولا يدافع عن نفسه لو حد اتهمه بحاجة أو ظلمه، معندوش خلاص تأكيد للذات حاسس إن كل ماهيجي يقول حاجة أو يعبر عن نفسه إنه هيلاقى رد فعل عنيف زي ما كان بيحصل معاه من أسرته، عارف إن الناس مش هتعمل لرأيه أي اعتبار أو قيمة.

التأكيد عن الذات حاجة ضرورية مهمة جداً لازم نتمرّن عليها، حتى لو اتربينا على غير كده فمممكن نتغير ونتمرّن ازاي نقول لأ، ونقولها إمتي، وازاي نوافق على حاجة لأنها متناسبة معانا ومع قيمنا.. أنت مش فرد في قطع ماشي وخلاص، لأ.. لازم تكون ليك قيمك وقناعاتك وتعبر عنها وتعيش بيها وتعرف ازاي تعبر عن مشاعرك وتأكد ذاتك في تصرفاتك وأقوالك. ابدأ اتعود لما تيجي تعبر عن ذاتك

في أي موضوع إنك تقول "أنا رأيي..."، "أنا بحب..."، "أنا مش بفضل...". استخدم "أنا".

استخدم كمان لغة جسدك من الإشارات باليد والذراع كل ده يساعدك إنك تتحرر من قيود التعبير، كمان اتعود إنك وأنت بتعبر عن اللي جواك تبقى عينك في عين الشخص اللي بتناقش معاه مش في الأرض، وإن صوتك يكون مش منخفض، عبّر عن نفسك بصوت واضح قول رأيك وخلي صوتك اللي حواليك سامعيه.

تأكيد الذات هو التعبير عن مشاعرك وانفعالاتك من الحزن والفرح والسعادة والضييق والقلق والأمان... إلخ.

وطبيعي جدًا إنك في كل مرة هتأكد فيها ذاتك هتزيد بالتالي ثقتك بنفسك وقدرتك على ضبط نفسك.. كمان هيقبل معدل التوتر والقلق لأن كبت الانفعالات والمشاعر بيكون من أسباب القلق والتوتر والاضطرابات النفسية.

الموضوع بالتدريج هتلاقي أثره في منتهى القوة على شخصيتك وأفكارك، يكفيك إنك هتتحترم نفسك وهتبقى حاسس بقيمتها.



قطّعوا الملصقات السلبية

أكثر حاجة ممكن تكون عائق كبير لناس كثير مننا في طريق النجاح هي الملصقات، عارفين ازاي؟
ممكن يكونوا زمان قالوا لك إنك فاشل أو إنك مفيش عندك موهبة في أي حاجة ومتنفعيش في حاجة أصلاً.
زوجك قالك أنتِ ست فاشلة وأم مهملة رغم كل اللي بتتبعي فيه علشان ترضيهم.
مديرك في شركة طردك لأنك مش كفاءة ومفيش عندك مهارة، "هو قالك كده".

طب المشكلة فين؟

طب ما هو ممكن تكون الناس دي معاها حق في كل اللي قالوه لينا وقتها؟ يبقى المشكلة فين بقي؟
هقولكم المشكلة فين..

إننا أخذنا كلامهم وحطيناه مُلصق على شخصياتنا وكمان على جسمنا
ومش بس كده.

ده أصبح مُلصق بمشاعرنا وكل ما بنيجي نحاول نعمل حاجة
كويسة تنافي كلامهم تلاقي الملصق المحطوط على شخصيتك من زمان
جه وقالك أنت هتعمل إيه؟ أنت هتعملي إيه؟ متحاولوش أنت فاشل
وأنت مش نافعة في حاجة.

والمصيبة كمان لما يجي حد يقولك ده أنت عندك مهارة كبيرة وعندك
طاقة وخبرة ممكن تستغلها بتلاقي نفسك بكل ثقة عميقة جداً من جواك
مش بتصدقه، وممكن تقول عليه ده مجنون.

لأن شخصيتك وعقلك ودماعك ومشاعرك كلهم بلا استثناء
اتبرمجوا على الملصق.. الملصق اللي من زمانان جداً وإحنا مصدقينه.
وتعدي الأيام وعمرك معاها وأنت مصدق الملصق، مصدق إنك
فاشل وإن معنديش أي مهارة ولاخبرة.

أنا اتعرضت للموقف ده وكان عندي مش مُلصق واحد لأ دي
مُلصقات كتيرة.

وهتلاقوا ملصقاتنا من زوج أو زوجة أو مدير شركة أو مدرس أو مديرة المدرسة أو أب وأم أو أصحاب أو جيران أو أهل..... إلخ.

تحيلوا كانت مُلصقات عليا ومش بس كده كنت مصداها وعاشاها وكمان بنفذاها بالحرف الواحد ومش بخرج عن حدودها، وكل ما كنت أسمع فيديو تحفيزي يكلمني عن الهدف في الحياة ألاقي حاجة من جويا بثور بتقول نفسي أكون حاجة كبيرة، أنتِ ممكن تكوني حاجة كبييرة، لكن الملصق يقولي هتعملي إيه؟ أنتِ مش ممكن هتحققي حاجة، خليكي مكانك واقعدي ساكتة، متحاوليش.

ابتديت أدخل مواقع التواصل الاجتماعي وأراقب الأصدقاء في حوارتهم مع بعض ومناقشاتهم، كل ده وأنا من بعيد لأنني كنت خايفة أتكلم أو أقول رأي في حاجة علشان محدش يضحك عليا؛ لأنني فاشلة منفعش في حاجة، هو الملصق بيقولي كده وهو أنا يعني هخالفه؟ ده أنا لازم للأسف أنفذه!!

ومرة قررت أستغل وقت فراغ عندي وأقرأ كتاب على التاب بتاعي ولاقيته بيتكلم عن قوة عملاقة موجودة جوانا والقوة دي لازم

نستخدمها.. حبيت من بعدها القراءة أوي والحقيقة وقتها مكنش معايا
فلوس كفاية أقدر أجيب كتب فكنت بحمل الكتب من النت على التاب
وأقرأها، عارفين.. لاقيت نفسي كل ما بقرأ بحس بإيه؟ إن سلاسل من
حواليا كانت مقيداني بتتفك، وسلسلة ورا سلسلة بتتفك ومش بس
بتتفك دي بتتحطم على الأرض ولاقيتني بكل جراءة بشيل كل مُلصق
من على شخصيتي وبرميه على الأرض وبدوس عليه برجلي بكل قوة.
وعايزة أقولكم إن خلال فترة القراءة دي ربنا جعل في سكتي شخصية
طيبة جداً، كانت الشخصية دي من النعم الكبيرة الي ربنا بعتهالي في
وقت الدنيا كلها كانت ضلمة ومفيش حد بيقولي كلمة حلوة ولا
بيشجعني على أي حاجة، لاقيتها بتقولي: "أنتِ إن شاء الله هتبقي
كاتبة" .. الكلمة هزّنتني من جوايا جداً.. أنا كاتبة؟!!!

ده أنا فاشلة.. ومفيش مني فايده.. أنا كاتبة؟!!!

أوقات لما بنقى صادقين بجد مع نفسنا وبتتغير حقيقي من جوانا أو
عايزين نتغير من جوانا ربنا بيساعدنا ومن صور المساعدة من ربنا إنه
يبعتلك أشخاص أو شخص واحد يمشي جنبك وينور لك طريقك

بكلامه أو يقولك برافوو عليك، أو يصحح لك طريقك بالتي هي أحسن وبدون ما يحسسك إنك تايه.

وابتديت أكتب مقالات عادية على الفيس بوك والناس تعلق لي بكومنتات تفرحني ومكنش عدد المتابعين ليا كثير كان بيكفيني والله تعليقات أو ثلاثة.

وسبحان الله قررت إنى أكون كاتبة وألا أضلّ الطريق، وكتبت روايتي وابتدت تنشر ليا مقالات على منصة إلكترونية أدبية خاصة بالمرأة، وصدقت إنى كاتبة ولأول مرة مصدقش المُلصق.

حقيقي شكرًا للناس الجميلة الطيبة اللي بنقابلها في حياتنا وربنا بيجعلهم نور في طريقنا.

المُلصق وهم، أيوه وهم، مش حقيقي، ده رأيهم فينا لكن مش حقيقتنا.

متصدقوش المُلصقات اللي على شخصياتكم دي، اوعي تصدقي إن المطلقة ست انتهت صلاحيتها اوعي تاخدي المُلصق ده وتحطيه على شخصيتك، ولا أنت تصدق إنك مفيش منك أي فائدة زي ما قالوك.

قوموا شيلوا المُلصقات دي دلوقتي ودوسوا عليها برجلكم،
المُلصقات دي وجّهت حياتنا كلنا لفترة طويلة وكانت النتيجة إيه؟
كانت خسارة كبيرة، خسارة عمر بحاله، خسارة موهبة ادفنت جوانا
ولا كنا نعرف إن جوانا موهبة؛ لأن مش إحنا اللي كنا بنفكر لنفسنا هم
الي كانوا يفكروا لنا، وكنا شايفين الدنيا ونفسنا بعينهم مش بعيننا.

كنا بنبص للمرايا وإحنا المُلصق علينا وتتحسّر على نفسنا ونحس قد
إيه إننا ولا حاجة لدرجة إننا بقينا نرفض ساعات نقف نبص لنفسنا
الحقيقية قدام المرايا لأننا أصلا مش شايفنها، شوفتوا الوهم الي كثير
مننا كانوا مصدقينه وعایشينه.

تخيلوا لو كنت فضلت مصدقة إن مفيش مني فائدة تخيلوا لو كنت
فضلت مصدقة المُلصق الوهمي ده، ولا كان زماني كتبت روايتي ولا
كتابي الثاني في تطوير الذات ولا كان زماني بقت مدربة في تطوير الذات
ولا كنت عملت مبادرة "علشانك للمرأة العربية"، ولا كنت كلمت
الناس عن الحياة والأمل وساعدتهم على تغيير أفكارهم.

ولا حتى كنت كتبت الصفحات الي بتقرؤها دي دلوقتي.

أنا شلت المُلصق في لحظة من لحظات حياتي، لحظة أخذت فيها القرار
إني أشيل المُلصق اللي اتحطّ عليا. وأنا بكتب لكم الكلام ده دلوقتي
لأنك مش هتقدر تتميز أو تنجح وأنت بالمُلصقات دي كلها ومش
هتقدري تنجحي خطوة واحدة في حياتك وأنتِ مصدقة المُلصقات
الوهمية اللي عليكي دي.

المُلصقات دي قوموا شيلوها من على شخصياتكم ومشاعركم
وعقولكم إنتوا تستحقوا حياة أحسن من الحياة اللي رسمتها لكم
المُلصقات الزائفة دي.

وبعد ما تشيلوها كلها وترموها على الأرض دوسوا عليها بعزم
قوتكم وخذوا نفس عميق جدّا زي ما اتعلمنا
واكتشفوا نفسكم الحقيقية وهويتكم الجديدة.

ويا لا نكمل مشوارنا في النجاح والتميز.



استحمل الوحدة اللي هتقابلك

وحدة إيه؟

أول لما بنبدأ ناخذ قرار إننا نتغير ويكون لنا هدف، أول لما بتبدأ تقول للشخص اللي ماسك دفة حياتك: لأ، شكرًا جدًا، أنا هعرف أسوق لوحدي أنا هعرف أوجه القارب للناحية الصح للجهة اللي أنا عايزها، أول لما بتبدأ تغير منحى حياتك وتاخذ قرارات، ناس كثير أوي مش بتبقى موافقك عليها لأن بعضهم من مصلحتهم إنك تفضل مُهمّش بقية عمرك لأنك بتخدم هدفهم.

أنت أصلا جزء من تحقيق أهدافهم.

ولما تقرر تستلم الدفة وتغير اتجاه سفيتك وتلتفت شمال وتلتفت يمين مش هتلاقي ناس كثير حواليك.

يمكن أهدافنا بتختبرنا؟ يمكن!

أو الحياة بتختبرنا إحنا نستحق ننجح أو لأ؟ منعرفش.

لكن الوحدة شيء لا بد منه في أول الطريق لدرجة إنك ممكن تشك في نفسك إنك صح ولا غلط؟ وتحسّ بوحشة لأنك لوحدك.
بس جاية أقولك متقلّش.. متقلّيش.

الوحدة دي في الأول بس علشان نتربى على الصبر علشان ننشف شوية. علشان تعرف إن حلمك وهدفك غالي وإنك شوف ازاي تعبت وشقيت علشان توصله شوفت ازاي صبرت على الوحشة الموجهة دي، وده يعلمنا إننا منفرطش في هدفنا وإننا بالعكس نفرح ونطير من السعادة لما بنوصل ليه وبنحققه.

متناساش تدعي ربنا إن يؤنسك في طريقك ويبدد وحشتك، ربك كريم جدًا مش ممكن هيلاقيك بتعافر وهيسيبك، أكيد هتوصل، أكيد هتوصلي.

أهم حاجة استحملوا الوحدة واعرّفوا إنها وقتية يعني هتزول قريباً، طبيعي جدًا إنك لما تقرر تخرج عن السرب إنك تكون لوحدك، لما تقرر تسبب الحشد وتتميّز، إنك لما تقول للكسل لأ، إنك تحسّ بوحدة ولما تقرر بعزيمة إنك تصحى بدري لازم تسبب حاجات كتير وتسبب خروجات وسهرات كتير لأن أصبح ليك هدف، وده مش معناه إنك

هتتعزل عن الناس، لأ طبعاً، لكن هتبدأ حياتك بتنظم ووقتك مش هتكون فيه متاح لكل الناس .

أصبح وقتك غاالي أوي لأنه هو اللي هتقدر من خلاله تنحت تحفتك الفنية الرائعة من حياتك، الوحدة وقتية يعني مش مستمرة، هتلاقي نفسك محتاج وقت علشان الشغل والقراءة ووقت علشان نفسك ووقت علشان تطور من مهاراتك ووقت علشان تخطط لحياتك ووقت لأسرتك واجتماعياتك، هتلاقي نفسك في البداية في وحدة وشعور إنك لوحده لكن كل ده بيزول بعد كده لما بتنجز وتنجح وتوصل لكل اللي عايزه وبتحس إن كان طبيعي جداً طريق النجاح ميكنش فيه ناس كتير لأنه طريق مرهق وشاق ولكنه ممتع .

وفي طريق نجاحك هتقابل الناجحين وهيكلموك برضه عن الوحدة وعن قتالهم في الحياة وجروحهم وآلامهم، هتقابلهم في طريقك لأن الطريق مش فاضي بالعكس البداية بس هي اللي هتكون فيها لوحدهك شوية لكن بعد كده مفيش وحدة .



أنت المسؤولة .. أنت المسئول

اللي عايز ينجح في حياته لازم يكون بيعرف يتحمل مسئولية ويعرف يعني إيه مسئولية، لما يغلط ميرميش اللوم على غيره ويقول ده فلان السبب أو فلانة السبب في كل اللي أنا فيه.

لما بسأل بعض الناس ليه موصلتش لهدفك؟ نادر جدًا لما ألاقى حد بيلوم نفسه ويقول إنه هو السبب لكن ألاقى على طول الشّاعة جاهزة علشان نعلق عليها أخطاءنا إما الشّاعة دي تكون الزوجة، الزوج، المجتمع، الظروف، بابا وماما، التعليم اللي اتعلمته... إلخ.

لازم تعرف تواجه نفسك بخطأك وتفهم حاجة مهمة إن معنى إنك بتلوم غيرك على ما وصلت إليه فكإنك لا تملك توجيه حياتك وإن الآخرين هم اللي بيسيطروا على مستقبلك ده اعتراف منك بالخضوع للآخرين وفقدان السيطرة على حياتك.

طب نعمل إيه؟

المواجهة طبعًا.. تواجه خوفك، تواجه فشلك، تواجه كسلك، وتواجه سوء تخطيطك، ولأنك مقرأتش كويس ومتعلمتش كويس. ومتدربتش بكفاءة علشان كده موصلتش لهدفك.

كلنا كان عندنا ناس محبطين وظروف سيئة كانوا كلهم ييمنعونا عن تحقيق أحلامنا بس لما استلمنا دقة السفينة سفينة الحياة لقينا وغيرنا اتجاه السير علشان دي مسئوليتنا.

لازم تستشعر إنك مسئول عن تحقيق أهدافك وطموحاتك في الحياة ومسئول عن الأشخاص اللي بتسمح لهم يدخلوا في دايرتك القريبة منك أو الأشخاص اللي بتخرجهم من الدائرة دي، أنت مسئول لأنك ليك شخصيتك وماغك وأفكارك ولازم تكون قد المسئولية.

مش ممكن تنجح وتتميز وأنت مش عارف يعني إيه مسئولية، ولا هتوصل لأي هدف في حياتك طول ما أنت بترمي اللوم على غيرك، ابدأ وابدئي تحمل المسئولية.

شوف ليه مشروعك منجحش، واجه أخطاءك حتى لو الآخرين ليهم جزء، حدد خطأك الأول، وافهمه وادرسه مرة واتنين علشان متكرر هوش تاني.

وَأنتِ ليه محبطة كده وسيبتي طموحاتك في الحياة وبقيتي دايمًا يا حزينه وبتعيطي يا إما نايمة بتهربي من مواجهة نفسك، حاسة إنك غلطانة؟؟؟

خلاص واجهني نفسك، واسألها فين الغلط، حدديه بوضوح
وبصدق، بصدق مع نفسك، ولما تحددى الغلط فين بوضوح اعترفى إنك
كنت جزء كبير منه وادرسى الغلط كويس علشان ميتكررش تاني وتحسي
تاني بالإحباط.

صدقوني عن تجربة كل لما تعاملنا بمسئولية مع أخطائنا كل لما قدرنا
ندرس الخطأ ونحسّ بسيطرة على حياتنا.
لكن لو لومنا غيرنا مش هنوصل لسبب الغلط وهنفضل نكرره
وهنبقى فاقدين السيطرة على حياتنا.

لو كنت بترمي المسئولية قبل كده على اللي حواليك، ابدأ من دلوقتي
تحمل المسئولية، مسئولية حياتك لأنها زي ما أنت بتقول كده حياتك
أنت، فلازم تبدأ تدرس أنت ليه وصلت للجهة اللي أنت واقف عندها
دلوقتي. ابدأ خطط من أول وجديد علشان تغير اتجاهك، وتغيري
اتجاهك، وابدأوا خدوا قرارات في حياتكم لأن المجاديف بإيديكم ولأن
دي حياتكم ومسئوليتكم.



وافق على تحصيل الضريبة

أول لما تبدأ في تحقيق هدفك وتمشي في طريق النجاح والتميز لازم تدفع الضريبة، تدفع التمن.

التمن ده هو النقطة اللي عندها ناس كتيير جداً بتبدأ تراجع وتقول وأنا إيه اللي يخليني أعمل في نفسي كده،

التمن ده يمكن يكون من وقتك، هتقلل من ساعات نومك بالتدريج وأكد الوقت اللي الناس بتنجح فيه وبتنحت التحفة الرائعة من شخصياتهم ونجاحهم هو برضه نفس الوقت اللي فيه ناس تانية نايمة في سابع نوومة مش في دماغها حاجة أصلاً.

التميز الناجح شخص أخذ من وقت راحته ووقت نومه علشان يلحق بيني نفسه علشان يصنع أسطوره الشخصية.

علشان يترك بصمة مؤثرة في الحياة كلنا هنكون فاكرينها لما يمشي ويسيننا، التمن كمان إنك هتلاقي نفسك ممكن تقتصد من فلوسك ومتخرجش مع أصحابك في أماكن غالية ولا إنك تشتري اكسسوارات كثيرة زي ما كنت بتعملي قبل كده، طب ليه كل ده؟

لأنكم هتكونوا عايزين تدخروا جزء من فلوسكم تشتروا بيه كتب أو تدفعوه في دورة تدريبية هتتعلموا منها مهارات معينة هتكون سبب في زيادة راتبك وإنك تترقي في شغلك مثلاً، أو علشان تطور من نفسك وحياتك، و حياة أسرتك.

التمن ممكن يكون وقت، فلوس تدخرها أو فلوس تدفعها، ممكن يكون التمن قرار جريء كنت بتأجل فيه كثير جداً لكن حان الوقت انك تاخذ القرار رغم تكلفته النفسية أو المادية، التمن ممكن يكون في صورة غربة وسفر لفترة مؤقتة، المهم والأكيد إن لازم يكون في تمن. بس صدقني كل تمن هتدفعه هتسترده أضعاف مضعفة ومش بس هيبكون فلوس.

أصل النجاح مش فلوس وبس دي الفلوس دي أداة تمكنا من تحقيق أهداف تانية في حياتنا، لكن هتلاقي نفسك على المدى البعيد تفكيرك اتغير للأحسن، نضجك زاد لأنك مستمر في تنمية نفسك ومهاراتك وقدراتك وكل يوم بتكتسب خبرات جديدة، هتلاقي نفسك بقيت مهم في الحياة بتأثر في الآخرين، وأصبح لك دور في الحياة، هتلاقي نفسك فخور جداً بيها وسعيد بيها، هتلاقي ولادك وعيلتك فخورين بيكي،

هتلاقي أيادي كتير بتصفق لك بكل حماس وناس كتير بتبارك لك إنك وصلت.

لكن ادفع التمن وإلا هتفضل زي ما أنت مش هتتغير في حياتك وهتلاقي ناس قدك وكمان أصغر منك وبيحققوا أهدافهم وأنت متحركتش لسة محلك سر.

والفرق ما بينك وما بينهم إنهم قرروا يدفعوا التمن.

نجاحك يستحق التمن، تميزك يستحق دفعك للتمن.

كل شخص نجح وتميّز في حياته هتلاقيه دفع التمن من راحته وفلوسه ووقته وحرمة نفسه من بعض المباحات لكن لو سألته، الهدف كان يستحق؟؟ هيتسم ويقولك طبعاً يستحق جداً.

عارفين الدموع اللي بتنزل من عيون كل شخص لحظة نجاحه أو وقت تكريمه ومكافأته، دي فعلاً دموع الفرح لأنه بيفتكر في اللحظة دي بالذات التمن اللي دفعه كان عبارة عن إيه، بيفتكر لحظات الحرمان والفقْد، بيفتكر لحظات حرم نفسه من حاجات كتير وكان شايف غيره بيستمع بيها، بس هو صبر وصبر علشان اللحظة دي بالذات، علشان كده دموعه بتنزل كأنه عايز يقول لكل اللي حواليه أنتم شوفتوا لحظة

النجاح بس لكن مشفتوش أنا شقيت وأحرمت قد إيه، مشفتوش
التعب والإرهاق اللي كنت فيه.

في اللحظة دي هو يبقى مع الناس بجسده لكن في الحقيقة هو مع
نفسه ونجاحه بكل روحه وتفكيره.

اللحظة دي دايمًا ارسموها لنفسكم علشان تفتكروها وانتوا بتدفعوا
التمن فتصبروا وتصبروا لحد لما توصلوا ليها، علشان أهدافنا وحياتنا
تستحق إننا ندفع التمن.

ومين عارف.. يمكن أنت أو أنتِ تألفوا كتاب في يوم من الأيام
وتكتبوا فيه قصة نجاحكم وتحكوا لنا عن التمن اللي دفعته علشان
تحققوا أهدافكم.

ارسموا لنفسكم من دلوقتي صورة نجاحكم في ذهنكم وواعوا
تتخلّوا عنها، اوعوا تكون صورة باهتة في يوم من الأيام، اوعوا الظروف
تخليها صورة مشوشة.

كبّروا صورتكم وأنتوا ناجحين واعمّلوا عليها سبوت جامد
واعملوا لها زووم، وادفعوا التمن علشان تكون الصورة واقع.



حدد دوافعك

مرة سألت شخص أكبر مني بكام سنة وقلت له: ليه مفكرتش تحضّر ماجستير أو دكتوراة، ليه مفكرتش تطور من نفسك أو تاخذ دورات تدريبية في مجالك وتطلع درجات أعلى عن الدرجة اللي لسة فيها من سنين طويلة؟

كان رده عليّ زي ما تقولوا شبه متوقع عندي
قال: أنا معنديش حاجة تدفعني زيك علشان أتحرك علشان أطور من نفسي أو أذاكر وأتعب، كل حاجة تقريبا متوفرة حواليا يبقى هتعب ليه!
فكّرت في كلامه شوية وسألته: طب ازاي عايش حياتك من غير شغف بطموح معين أو هدف معين، ازاي عايش من غير تحدى، من غير ما تتحدّى نفسك وتقولها إنك عايز توصل بيها لدرجة أعلى ومركز أفضل، ازاي عايش من غير ما تنافس نفسك وتنافس ظروفك حتى لو مش سيئة بس تنافسها علشان توصل لحاجة أحسن، ازاي أصلا معندكش حاجة كبيرة عايز توصل لها؟!!!

بصراحة سكت.. يمكن اقتنع، أو يفكر في كلامي، أو فاجأه كلامي
وتعيراتي.. معرفش.

بس فعلا ازاي نعيش من غير طموح ومن غير حاجة عايزين نوصل
لها حتى لو أنت مستريح ماديا وعندك فلوس بس النجاح مش بس
فلوس، الحياة مش بس فلوس، إيه طب الحاجة الي هتخلينا نصحى
الصبح من أجمل وأحلى نومة؟ إيه الحاجة الي هتتنافس عليها منافسة
شريفة تحسنا بنفسنا وبوجودنا في الحياة؟ ازاي هنتعلم من الحياة
ونكتسب خبرات حياتية وإحنا أصلا معندناش حلم ولا بنسعى لهدف؟
ازاي أحسّ إني عايش وبتنفس؟

طب هنفشل ازاي علشان نتعلم من فشلنا ونفكر تاني ونعيد
حسابتنا؟

ما هو طالما مش بنسعى لهدف يبقى عمرنا ما هنفشل ولا هيبقى
عندنا خبرات حياتية.

من الآخر عايزة أسأله وأسأل كل إنسان يفكر زيه:

أنت عايش؟ لأ بجد عايش وحاسس بطعم للحياة؟ حاسس بثقة في
النفس؟ بيجيلك إحساس الي هو أنا هقدر؟

أكثر الأشياء اللي ممكن تخرج إنسان من الدائرة دي إنه يختلط
بالناجحين، بالناس اللي مش فاضيين وعندهم أهداف في الحياة، يقرأ
سيرتهم الذاتية، يقرأ في الكتب عن العقبات اللي قابلوها في حياتهم
وازاي أثروا في المحيطين بيهم.

دي مش منطقة الراحة "الكومفرت زوون" دي أنا بسميها منطقة
قتل النفس.

ازاي تبقى منطقة راحة وهي بتقتل الموهبة والإبداع فيك، ازاي تبقى
منطقة راحة وأنت محلك سر والعالم بيتغير من حواليك.

كل ساعة ناس بتفوز وناس بتكسب وناس تانية بتتكرم وغيرهم
بيكتبوا مقالات وكتب علشان يأثروا في الناس.. ازاي منطقة راحة وهي
بتقتل جواك الإحساس كل يوم وكل لحظة بالحياة وبنفسك وبوجودك.

ازاي عايش وأنت مش سامع صدى صوت ليك حواليك يقول
إنك موجود؟!!

ممكن تقوموا تنفضوا غبار الكسل والخمول ده عنكم وتبدأوا تكتبوا
أهداف حقيقية في حياتكم وابدأوا الأول بأهداف قصيرة المدى، يعني

أهداف ممكن تحقيقها خلال مثلاً شهرين زى دورة تدريبية مهمة هتساعدك أو تنتهي من قراءة كتاب، ولما تحقّقوا كذا حاجة من الأهداف القصيرة المدى وتلاقي نفسك خلال ست شهور خلصت 3 كتب في مجال بتحبه وأخذت دورتين تدريبيتين في تنمية نفسك وتطوير ذاتك، صدقني هتفرح جدًّا وهتحس بطعم التغيير في حياتك هتحس إنك حاجة تانية وبقى ليك هدف بتجري عليه الصبح، وفي ورقة وقلم بتعلم فيهم على الحاجات اللي انتهت منها ومن تعلمها.

الأهداف قصيرة المدى يعني اللي بتتحقق في خلال فترة قصيرة هي دي الخطوة اللي هتشك من الكومفورت زوون.

لما تحقّق إنجازات قصيرة المدى في حياتك وتتذوق طعم النجاح وطعم الإنجاز هتعرف يعني إيه إن النجاح والإحساس بالذات مش فلوس بس.

هتحسّ ساعتها إن كأن رجلك بتدبّ بيها في الأرض وتقول أنا موجود أنا عايش، أنا فعلا عايش.

ابدؤوا من دلوقتي اكتبوا أهداف قصيرة المدى هتنفذوها خلال الشهرين الجايين، ممكن يكون داخل في الأهداف دي زيارة لشخص معين هيساعدك في جانب ما حتى لو بتحفيزك وابدأ اقرأ لسير الناجحين للناس اللي شقيت وتعبت علشان توصل لهدف معين واسأل نفسك هم أفضل منك في إيه؟ ليه هم يحسوا بطعم النجاح والحياة وأنت قاعد متفرج فقط؟ لحد إمتى هتفضل قاعد في صفوف المتفرجين؟ ممكن تنزل ملعب الحياة علشان نحس بيك وبوجودك؟

أنت عندك إمكانيات كتيرة جداً وقدرات هائلة هتكتشفها صدقني بالتدريج زي ما حصل معايا شخصياً.

دي بدايتي مع نفسي، كنت ابتديت اقرأ كتب بسيطة عن تطوير الذات لبعض المدربين الأجانب وكتب كتيرة ليهم مترجمة بالعربية وكنت بختار كتب لا تزيد عن 150 صفحة ولما بخلصها كنت بحس بإنجاز وبحس ببداية تغيير في شخصيتي وإني قابلة التحدي في الحياة كنت بحس بفرحة كبيرة.

لما بنخطط لأهداف قصيرة المدى بتتغير وبتتشجع ونلاقي نفسنا
ابتدينا بعد فترة نخطط لأهداف طويلة المدى ممكن تتحقق بعد 4 أو
5 سنين.

عايزة أنقل لك بعض صفات الناس اللي عندها أهداف في الحياة
ذكرها بعض مدربين تطوير الذات.

حاول تفكر نفسك بيها أو اكتبها زي ما أنا عاملة في ورقة وعلّقها
في مكان كل يوم لازم تقرأها فيه:

- 1- يميلون للقراءة ولا يكثرّون من مشاهدة التلفاز
- 2- يكوّنون علاقات جيدة مع الآخرين فأغلب الناس يفشلون
لا بسبب قلة كفاءتهم الفنية بل المشكلة إنهم يعجزون عن العمل بفاعلية
مع المحيطين.
- 3- لم يمنحهم القدر هبات خاصة.
- 4- ينجحون دون أن يهملوا لهذا النجاح.
- 5- يفشلون دون أن ينغمسوا في الحزن.
- 6- يسيطرون على رغباتهم في الانتقام.

7- يتحملون الإحباط إلى حد كبير.

8- يدخلون في منافسة شريفة.

9- يتقبلون النكسات والفشل بوصفها جزءاً من الحياة.

ودلوقتي ممكن تاخذ قرار وتاخدي قرار بالخروج من منطقة قتل

الإبداع والحياة الي بيسموها أنها منطقة الراحة؟

خدوا قرار إنكم تعيشوا الحياة صح وإنكم تلاقوا كل يوم الصبح

حاجة تجروا عليها، لازم يبقى عندكم شغف علشان توصلوا وتعيشوا.

خدوا القرار إنكم تتركوا أثر لوجودكم.



التحكم في الدوافع

عملوا تجربة على مجموعة من الأطفال.

قالوهم تاخذوا الشوكولاتة الصغيرة دي دلوقتي ولا تجروا الكام
متر دول وتاخذوا شوكولاتة أكبر.. والخيارين كانوا قدامهم.

لاحظوا إن في أطفال وافقت تاخذ الشوكولاتة الصغيرة ورفضوا
يجروا الكام متر علشان الشوكولاتة الأكبر،

وأطفال تانية قدروا يتحكموا في دوافعهم الحالية الوقتية وقدروا
يقاوموا إغراء الشوكولاتة الصغيرة واتنازلوا عنها وقبلوا التحدي في
الجري وفازوا بالشوكولاتة الكبيرة.

تفتكروا الحسرة كانت عاملة ازاى في قلب الأطفال اللي رضيووا
بالشوكولاتة الصغيرة لما شافوا اللي كسبوا وهم فرحانين وطايرين من
السعادة؟

طب تفتكروا ليه مقبلوش التحدي؟ ليه مرضيوش يجروا المسافة
الكبيرة دي علشان ياخذوا حاجة أحسن؟

أنتم فاكيرين إن الأطفال التانيين فازوا بس بالشوكولاتة الكبيرة؟ لأ
طبعا.. دول فازوا إنهم قدروا كمان يسيطروا على دوافعهم الوقتية
علشان حاجة أكبر وهدف أفضل.

دول درّبوا أنفسهم على مهارة التحكم في الدوافع، والمهارة دي هي
اللي بتفاضل ما بين الناس وبعضهم البعض، بتفاضل ما بين الراضيين
بالشوكولاتة الصغيرة واللي مرضيوش إلا بالكبيرة مقابل إنهم يصبروا
شوية.

علشان كده في الحياة مبدأ التحكم في الدوافع ده مهم جدا.
ممكن مثلاً تلاقي اتنين نفس الوزن رايجين لدكتور الدايت بس واحد
منهم قدر يتحكم في الدوافع وميوله الوقتية وقدر يتحكم في إنه ياكل
براحته كل حاجة وتحمل إنه يمارس رياضة وتحمل الجوع لأنه شايف
نفسه قدام وهو فايز بالصحة الجسدية وحاسس إنه نشيط بيتحرك بدون
منغصات السمّنة، وتلاقي الثاني يمشي شوية على برنامج الدايت وبعد
كده يرجع يلخبط في الأكل تاني وبزيادة كمان عن الأول.

كمان سنة تلاقي الاتنين جنب بعض لكن مختلفين تماما عن بعض؛
بسبب مهارة التحكم في الدوافع.

قيسوا بقى أشياء كثيرة جداً في حياتنا ممكن يتفاضل الناس فيما بينهم
فيها بسبب المهارة دي.

يبقى ندرّب نفسنا من دلوقتي على مهارة التحكم في الدوافع علشان
نقدر ننجح ونتميز ونوصل لحاجات كثير عايزينها.

طب ازاي ندرّب نفسنا؟

أكيد في حاجات بتبقى نتیجتها طويلة المدى شوية. تعالوا ناخذ مثال
عملي وواقعي بالريجيم لأنه مثال عام عندنا كلنا ونشوف ازاي نتدرّب
عليه ونعمل بعد كده إسقاط على كل الحاجات التانية اللي في حياتنا
ومحتاجين علشان ننجح فيها إننا نتحكم في الدوافع.

لما تبقي واخدة قرار تروحي للدكتور علشان الدايت ابدئي حطي
صور على دولابك لسيدات فعلاً أوزانهم جميلة ونفسك توصلي زيهم،
اشتري لبس جميل ولو طاقمين، وقولي لما هنزل 13 كيلو هقدر ألبسهم،
وكل فترة افتحي الدولاب وخرجي اللبس وتخيلي نفسك وأنت لابساه.

وخصوصا إن في ناس فاكرة إن عندنا عقليين وده غلط ده عقل واحد
لكن عنده ازدواجية في التصرف.

والعقل اللاواعي بيشتغل بالصور اللي بنبرمجها عليها ودايا أقول إن
أكثر وقت وأفضل وقت نبعت فيه الصور الذهنية الجديدة دي للعقل
اللاواعي هي قبل النوم ومان أول لما نصحى من النوم لأنه بيبقى نشيط
جدًا جدًا في الأوقات دي.

كل حاجة محتاجة تدريب وبذل جهد منك متفتكرش الموضوع عصا
سحرية هقدمالك وإلا أبقى بيع لك الوهم.

فلازم نتدرب علشان نقدر نكتسب مهارة التحكم في الدوافع.
أنت كمان وأنت كمان.. ممكن رسالة الماجستير أو سنين الجامعة أو
الدبلومة اللي بتحضرها، كل دي أهداف طويلة المدى وأكد بيبقى
قدامكم مغريات كثير في الحياة إنكم تتوقفوا ومتكملوش.

لأطبعاً، الأهداف طويلة المدى عايزة كل شوية أكرر موضوع الصور
الذهنية للعقل اللاواعي وأبعث له صور بتخيل نفسي فيها وأنا واقفة
هناك كمان 4 سنين أو ستين ونجحت والناس بتبارك لي على تقديري،

وأسمع_ أيوه حاولوا تتخللوا لحد ما تسمعوا صوت الأيادي وهي بتعلو بالتصفيق الحار وتسمعوا الناس وهي بتبارك لكم على النجاح وتشوف نفسك وتشوفي نفسك وأنتوا هناك واقفين معتزين بنفسكم وفخورين بإنجازكم.

تكرار الصور الذهنية دي مهم جدًا علشان أبرمج العقل اللاواعي. كمان اكتب الدوافع ورا الهدف طويل المدى أو حتى قصير المدى. لو عندك دوافع ورا هدفك مكتوبة في ورقة، افتح الورقة دي كل ما تحس بفتور أو كل ما تحس إنك هتكسل وهتقع، علشان أوقات الموضوع بيتحول لروتين وعادة وبننسى إحنا اخترنا الطريق ده ليه، فلو بنراجع دوافعنا بنقدر نكمل تاني.

اسأل نفسك واسألني نفسك، ليه؟ ليه عايزة الهدف طويل أو قصير المدى ده؟ واكتبوا.

اللي هينتشلنا من منطقة اعدام النفس دي هي الأسباب لو الأسباب قوية هتكمل وهتوصل وهتقدر الأسباب وقوتها توصلك لخط سيرك في الطريق.

ودايمًا اقرأوا عن الناس الي قدروا يتحكموا في دوافعهم وكمًا
اتفرجوا على فيديوهات بتعرض حلقات عن أشخاص قدروا يمتلكوا
مهارة التحكم في الدوافع.

أهم حاجة تعرفوا إن كل صفة سيئة وكل عادة سيئة دي مُكتسبة
يعني مش مولودين بيها.

وبالتالي يبقى نقدر نتخلص منها ونكتسب عادة طيبة وصفة أفضل،
فمش مقبول عقلياً أبداً إنك تقول أنا كده أنا مش هتغير.. أنا مبقدرش
أتحكم في دوافعي ودايمًا مستعجل.

لأنك في الحقيقة مش سيء كده، أنت اكتسبتها يبقى تقدر تتخلى
عنها، وتدرّب نفسك على صفات القادة، صفات الناجحين واللي من
أهم صفاتهم التحكم في الدوافع.

ودايمًا قارن بين المكاسب والخسائر.. يعني لو استجبت وما قدرتش
تتحكم في دوافعك يا ترى الخسائر والمكاسب على المستوى النفسي
والمالي والروحاني والاجتماعي هتكون قد إيه؟

ولو اتحكمت في دوافعك تفتكر إيه المكاسب والخسائر على كل
المستويات السابقة برضه؟
وابدأ قارن.. الأمور كده هتكون واضحة ليك أكثر وهتكون على
بيّنة، وهتعرف تختار ساعتها، الشوكولاتة الصغيرة ولا الشوكولاتة
الكبيرة.



الحوار الإيجابي مع الذات

من الحاجات المهمة وإحنا ماشيين في طريقنا للتميز والنجاح هو الصوت اللي بنكلم بيه نفسنا، هو في الحقيقة صوت مكتوم مفيش حد سامعه غيرك أنت ونفسك، كل الرسائل اللي بتبعثها لنفسك ضمناً ومحدث سامعها غيركم أنتم الاثنين بتقول فيها إيه؟؟؟

لما تعرضت لتجارب صعبة كتيرة في حياتي كان في صوت وحوارات كتيرة جداً ما بيني وبين نفسي وخصوصاً لما كنت بهارس رياضة المشي في مساحة الشوارع الفاضية اللي حوالينا، كان الحوار مرة بالسلب وهي تغلبنى، ومرة تانية بالإيجاب.

ساعات كان الحوار إني هتعب أوي في المجتمع وأنا مطلقة ومش هقدر فعلاً أستمر لوحدي في الطريق وإني هضيع لكن ساعات تانية الأقي حاجة بترد على السلبية دي وتقولها بس القرار ده أفضل هو جريء بس أفضل وبكرة أنا هعمل من نفسي حاجة كبيرة وهكون فخورة بنفسي جداً.. يااه مش قادرة أوصف لكم كمية الصراعات

الصامته في الحوارات دي، كانت مع نفسي صراعات صعبة معقدة من نوعها لكن الصوت الإيجابي هو اللي غلب في الآخر هو اللي كسب.

لو كنت صدقت الحوار السلبي ما بينى وما بين نفسي إني مش هقدر أوصل والطريق صعب وتراجعت عن قراري مكنتش فعلا هوصل لحاجة وكنت هستمر على هامش الحياة.

الحوارات دي مهمة جدًا وهتلاقيها بتحصل طول ما أنت ماشي وطول ما أنت ماشية في طريق تحقيق الأهداف ويا إما الصوت السلبي هو اللي يغلب يا إما الصوت الإيجابي هو اللي يفوز ويبقى الكسبان، ودائماً الحوارات الصامته دي بتأثر على نفسيتنا، ممكن تلاقي نفسك فجأة من خلال الحوار ده صدرك ضاق وكشّرت وكتفك انحنى كده، أو ممكن تلاقي نفسك قايم متشجع وعندك تصميم وإرادة إنك تكمل طريقك مهما كانت الظروف.

انتبهوا للحوارات الصامته خيّي عندكم وعي بالنفس جدًا خلال الحوارات دي؛ لأنها ممكن تكون مدمرة ليك أو سبب إبداعك وتميزك.
أنا بعمل إيه مع الحوارات الصامته دي؟

في حاجة اسمها **STOP THOUGHTS** يعني أمر بإن الأفكار السلبية دي تتوقف، دي في البداية كنت بمارسها بصوت مسموع لنفسي أول لما ألاقى الحوار الصامت كئيب وسليبي وهتجرّ بسببه للأسفل أروح منبهة نفسي بصوت مسموع وأقول **STOP THOUGHTS** وأبدأ أفكر في حاجة إيجابية او أتخيل صورة ذهنية لنفسي عايزة أحققها في المستقبل وألاقي نفسي فسيولوجيا اتغيرت يعني ألاقي نفسي لا مكشّرة ولا ضربة بووز ولا كتفي منحني.

الطريقة دي بيتعاملوا بيها دكاترة نفسيين مع الأشخاص اللي عندهم وسواس قهري في بعض الأمور، ولما جربتها مع الحوارات الصامتة السلبية القاتلة للنفس ابتديت فعلاً أبرمج نفسي إن بمجرد ما ألاقيها بتفكر بسلبية أوجه دفّة التفكير على طوول.

فحقيقي ممكن تستعينوا بالطريقة السابقة، وكم إن تغيروا أفكاركم وفكروا في صور ذهنية إيجابية تكونوا فيها سعداء وشايفين نفسكم فيها محققين أحلامكم؛ لأن الصور الذهنية دي هتفيدنا في برمجة العقل اللاواعي وكم إن هتحمّن فسيولوجيتنا وأوضاع جسمنا ولما نبقي

مبتسمين وظهرنا مش محني وأكتافنا راجعة للورا أكيد المخ بيتبعته
رساله إنه عايز الوضعية دي.

انتبهوا للحوار الصامت؛ لأنه في منتهى البساطة ممكن يسحبك بدون
وعي منك لمستنقع سلبي تحتاج جهد خارق علشان تخرج منه.



الصورة الذاتية

SELF IMAGE

مهم جداً أنت شايف نفسك ازاي أو أنت شايفة نفسك ازاي؛ لأن الصورة اللي كل واحد فينا شايف بيها نفسه بيكون بناء عليها الناس شايفانا ازاي وبالتالي هتعاملنا بأي طريقة.

لو واحد مش واثق من نفسه صورته لذاته إنه مش فالح في أي شيء ومش هيفلح ومهما عمل مش هينجح في حياته تفتكروا الشخص ده لما هيتكلم هيكون كلامه ازاي؟ وقفته ومشيته هيكونوا ازاي؟ الناس بناء على كل ده هيتعاملوا معاه ازاي؟

ازاي مش بتحترم نفسك وبالتالي مش شايفها تستاهل إنها تنجح وتتميز، كمان ولا شايف جواك إنسان بيحاول أو بيعافر، ازاي شايف نفسك أو شايفة نفسك ولا حاجة؟

SELF ESTEEM متدنيّة للغاية وازاي عايز الناس تعاملك

بحب واحترام؟

ابدأ من نفسك.. حقق تقدير الذات اللي اتكلمنا عليه في بداية الكتاب وازاي يكون عندك ثقة بالنفس علشان صورتك الذاتية تتحسن الأول جواك وتبقى شايف إنك تستحق احترام الناس.

صورتك الذاتية لازم تشتغل على تحسينها علشان تحس بقيمتك، وزى ما اتفقنا قبل كده شيل كل المُلصقات؛ لأنها مش بتاعتك وارميها وابدأ من دلوقتي، كوّن صورة جديدة لذاتك، حب نفسك واحترمها، وقولها إنها تستحق تنجح وتميز، قولها إنك من النهاردة مش هتنظر ليها إنها بلا قيمة بالعكس من النهاردة هتنظر لها إنها قيمة كبيرة ولازم تحافظ على القيمة دي لحد آخر يوم في عمرك.

ابدأ اكتب وابدئي اکتبي بطاقة شخصية جديدة سموها مثلاً: صورتي الجديدة أو شخصيتي الجديدة، اکتبوا فيها إيه حلمكم الجديد، طب وعلشان تحققوا الحلم ده إيه الصفات اللي لازم تكون موجودة في شخصياتكم، إيه الحاجات اللي لازم تستغنوا عنها علشان توصلوا للهدف، طب حلمكم الجديد محتاج إيه من القناعات اللي لازم تكون جواكم علشان تحققوه.

هتلاقوا ابتديتوا تاخدوا قرارات وابتديتوا ترسموا هوية جديدة ليكم
ولحياتكم، صورتكم الذاتية جواكم ابتدت تتغير للأحسن والأفضل
بقيتوا شايفين نفسكم في مكان تاني ووضع أفضل، والمهم التنفيذ، ابدأوا
نفذوا القرارات، أنتم عدّيتوا بمرحلة من أصعب ما يكون وهي إنكم
اتأكد ليكم ضرورة أخذ قرار وضرورة تغيير في حياتكم وضرورة إن
صورتكم الذاتية وهويتكم لازم تتغير يبقى المرحلة الجاية هي التنفيذ.



التسامح

مشاعر التسامح صعب تحقيقها مش هكذب عليكم أنا في بداية مشوار تحقيق أهدافي كنت فعلا مشحونة بطريقة كبيرة اتجاه كل شخص ظلمني وكنت بحسّ إنهم بياخدوا وقت كبير مني في التفكير فيهم وفي ظلمهم ليا.

كنت بحسّ في طاقة جوايا رايحة دايبا للغلّ ناحيتهم، وكنت بسمع محاضرات لتوني رويينز ورويين شارما عن التسامح علشان تقدر تكمل مشوارك، كنت بعتبر كلامهم بصراحة نوع من الخيال أو الوهم، ازاي تقدر تسامح اللي ظلمك وكان سبب في أذيتك ووجعك.. زوجتك أو زوجك أو مديرك في شغلك صاحبك أو صاحبك... إلخ.

ومرّت بيا الأيام ولاقيت إن أذى الناس دول ليا كان سبب في إني أفهم نفسي وأكتشفها، فهمت إن عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم. منصحكوش تستنوا لحد ما تحققوا أهدافكم وتحسوا إن لولا الظلم والأذى اللي حصل لكم مكتوش وصلتم، ياريت تبدأوا من دلوقتي،

عارفة أنه صعب، بس تخيل وتخيلي إن كل واحد فيكم يمस्क ورقة
وقلم ويكتب اسم كل واحد آذاه في الدنيا دلوقتي، وتخيل إن كل اسم
بتكتبه في الورقة بيربطك بسلسلة من رجلك أو إيدك وعلى كل
سلسلة اسم كل ظالم ظلمك وآذاك.. ها.. قولولي.. عندكم كام
سلسلة؟؟؟

طيب ابدأ اشطب اسم كل واحد أو شخبط عليه وتخيل إنك بتفكّ
سلسلته من رجلك أو من إيدك، حاول.. حاولي.

كل ما تشطب اسم شيل سلسلته من جسمك وارمي السلاسل دي
كلها بعيد عنك.

إيه رأيك؟؟؟

كده هتعرف تمشي في طريقك أفضل وأسرع من الأول.. شحنتك
وطاقتك هيبقوا أفضل وبؤرة تركيزك على هدفك هتبقى أكبر من الأول.
هتلاقي في ناس ظالمينك موت، فكّ سلسلتهم من رجلك والله ما
يستحقوا وقتك الغالي تفكر فيهم، وارمي السلسلة بتاعتهم بعيد.

عارفة إنك مش عايز تكذب على نفسك وتقول أنا سأحس وأنت مش مسامح، لكن الهدف هنا إنك تسامح نفسك وترحمها وتفك السلاسل دي كلها منها خليها تنطلق لنجاحها وتميزها، واترك أمرهم لربنا، المهم دلوقتي أنت، وتركيزك وطاقتك وجبل الكراهية اللي شايله السنين اللي فاتت وماشي مكمل بيه حاول تنزله من على كتافك علشان تقدر تكمل.

ولما تمر الأيام هتأكد إن الدروس الغالية اللي اتعلمتها واتعلمتها من الظلم هي الأعلى هي اللي ساعدتكم في طريقكم، وهتمرّ الأيام تاني وممكن تلاقي الظالم جاي يقولك سأحسني، أو تلاقي جزاءه أخذه في الدنيا، المهم إنك مش مهتم بيه لأنك سأحس نفسك، سأحس مين؟ نفسك اللي من جواك كل شوية تغلي وتتشنج لما بتفتكر اللي حصل لها وتكون النتيجة ضغطك يتغير ونفسيك تسوء وتحس بتوتر.

حاول تسامح نفسك علشان تحسّ بالسلام النفسي جواها وارمي السلاسل كلها من رجلك وإيديك وامشي في طريقك.

وافتكروا إن لولا ما فعله إخوة يوسف في أخيهم مش ممكن كان
هيروح مصر ولا هيقابل امرأة العزيز ولا هيدخل السجن ولا كان يخرج
من السجن ملك عظيم.

ساحوا نفسكم وفكوا السلاسل من رقبتم ورجليكم وإيديكم
وانطلقوا في طريقكم وساحوا وساعات تانية تجاهلوا لأن مش كل
المواقف بتكون محتاجة إننا نقف علشانها.

لما بنسامح الآخرين في الحقيقة إحنا بنسامح نفسنا علشان نساعدنا
تعيش في سلام داخلي وهدوء نفسي.

ولكل إنسان ظالم صدقني لازم هيرجع حق المظلوم في الدنيا قبل
الآخرة لأن ربنا عادل.



تقبل المحن

لا يقوى المرء إلا بالمحن؛ لأنها بتعلمه، بتربيته، بتقويه، ييخرج منها ناضج أكثر، وعنده فهم أوسع للحياة.

ضربات الحياة هي اللي قوتني خلّتني عندي عزيمة وإصرار، كونك إنك بتخطط لحياتك من جديد ولوحدك دي محنة، إنك تتصدم في مشاعرك محنة، إنك تفقد الأمان دي محنة، إنك تحسي بالغرابة رغم الناس حواليك دي محنة، إن مورد الرزق يضيق دي محنة، تفقد ولادك محنة، تفقد زوجتك أو تفقدي زوجك محنة.

المحن كتييسيرة جدًّا في حياتنا لكن صدقوني بتبقى مليانة بلطف الله، ممكن فعلا ضربات الحياة تكون ورا بعض وتحس إنك بتخرج من محنة وضربة تلاقي الثانية موقعاك في الأرض.

لكن صدقوني بتقوينا أوي المحن دي بتزوّد مناعتنا ضد الاستسلام، كل شوية بتلاقي مناعتك زادت وقوتك بقت أكبر، لما تيجي محنة اعرف إنها مصّل بناخده علشان نقوى في طريقنا وخذ وقتك في إحساسك

ومشاعرك محدش بيقولك متحسش بالضعف بالعكس إحنا بشر، لكن بلاش تستسلم للضعف وتاخده طريق تمشي فيه، في مثل بحبه جدًا هو مثل الشرنقة.

دودة الفراشة قبل ما تبقى فراشة بتبقى دودة ماشية على الأرض وبتمر بكذا طور في حياتها وبعد كده بتدخل مرحلة الشرنقة كأنها مخنوقة جدًا وبتموت جوه الشرنقة بس مرة واحدة وفي عزّ الأزمة دي بتخرج من الشرنقة وهي فراشة ليها أجنحة ملونة وبتطير في كل مكان وكأنها بتتولد من جديد.

من الشرنقة للفراشة.. فهمتوني.

هي دي المحن اللي كل واحد مننا هيخرج منها أفضل من الأول وأقوى من الأول.

كل لما تقابلنا محنة تأكد إنها جت تقويك وتزيد مناعتك ضد ضربات الحياة.

مش بس كده ده إحنا بنخرج من المحن دي بنضج سنين ووعينا بيكون أفضل من الأول وإدراكنا أحسن وأكبر وكأننا لبسنا نضارة توضح الرؤية للعالم من حوالينا.

فكلما كنت أكثر تعرّضًا لضربات الحياة كلما زاد وعيك ونضجك
وصرت فراشة.

لما تقابلك مِحنة متقولش لأ، بالعكس تقبّلها، أيوه تقبل الألم والمحنة
وعيش كل مشاعرك من حزن وضيق لكن اسأل نفسك.. إيه الدرس
المستفاد؟ واعرف إن المِحنة دي جت لك دلوقتي علشان بتجهزك لمهمة
كبيرة في أيامك الجاية، هو أينعم كل شيء أمامك دلوقتي مجهول مش
واضح، مش واضح أمامك إلا الألم، لكن الألم هو الشرنقة، فاستعد لما
بعد الشرنقة.



حدد هدفك

اكتب ورقة كبيرة فيها أهدافك قصيرة المدى أو طويلة المدى لكن المهم اكتب جنب كل هدف "ليه".

ليه محتاج تحقق الهدف ده؟ إيه الأسباب والدوافع؟

أكثر الناس اللي بترجع من منتصف الطريق وتقول لأنا مش هكمل في طريقي، أصلاً بيبقى عندهم تشويش وعدم وضوح في الدوافع ورا الهدف اللي عايزين يحققوه، وكم ان في ناس بتقع في الطريق لكن لما ترجع تشوف الدوافع والأسباب بتقوم وبتحاول وبتقاوم.

المشكلة إنك لما بتكتب أو بتكتبي هدف بيبقى شغلكم الشاغل هو "ازاي هحققه؟" وده مش صح إطلاقاً، لازم تهتم وتنشغل بهدفك ودوافعك، أسبابك كل لما بتكون قوية ومقتنع بيها هي نفسها بتكشف لك الستار عن "ازاي تحققة؟"

لما بتخرج من بيتك بالعربية ورايح مشوار مهم عارف أنت رايحه ليه.. صح؟ وفي الطريق لو ضللت، بتعمل إيه ساعتها؟

بتسأل الناس أوصل ازاى؟ بتتعد تقاوم أي استسلام علشان عندك أسبابك إنك لازم تروح المكان ده.. ممكن تغير اتجاهك وتمشي في اتجاه تاني خالص لكن في الآخر بتوصل، عارف ليه؟ لأن عندك أسبابك القوية اللي دفعتك تسأل الناس وتمشي وتغير اتجاهاتك لحد لما توصل.. يبقى حدد دوافعك الأول وبعد كده هتتعرف ازاى تمشي.

في كمان حاجة مهمة علّق الورقة دي أو لو مش عايز تعلقها حاول تقراها كل يوم أو على الأقل 3 مرات في الأسبوع، لازم تربط نفسك بأهدافك على طول وكمان تظمن من عمل صيانة ولو شهرية لأهدافك، يعني حققت إيه في الشهر ده؟ طب كمان 3 شهور المفروض تحقق إيه؟ كأنك بتعمل صيانة دورية لأهدافك علشان متنسهاش وعلشان في زحمة الحياة ومشاغلها وضغوطها ممكن ننسى إحنا عايزين إيه.

- لما تبدأ تحدد أهدافك ودوافعك ابدأ خطط ليها، شوف تحت كل بند من أهدافك أنت محتاج تعمل إيه علشان توصل له، اكتب النقاط الموصلة والخطوات الضرورية لكل هدف حتى لو كانت مكالمة تليفون يبقى تكتب ضرورة إجراء مكالمة تليفونية لفلان.

- وبالتالي الخلاصة إنك تكتب الهدف وتحت كل هدف أو جنبه
اكتب الدوافع والأسباب الخاصة بيه.

وبعد كده تحت كل هدف اكتب العناصر والخطوات المطلوبة في نقاط
واضحة وفي جمل واضحة علشان تقدر توصل للهدف المطلوب.

كمان الفترة الزمنية لكل هدف.. يعني تقديرك إن هدفك ده هيتحقق
كمان قد إيه؟

لو عرفت أو قدرت تكتب المدة اللي محتاجها كل هدف علشان تحققة
أو حتى تفترض الفترة الزمنية المطلوبة لتحقيقه يبقى حاجة هائلة جداً
علشان لما ترجع تعمل صيانة شهرية لأهدافك تقدر تحاسب نفسك عن
تنفيذ كل هدف، أو حتى هتقدر تقيّم نفسك أنت فين من هدفك.

طب لو بنعمل صيانة شهرية لأهدافنا ولاقينا نفسنا مفيش إنجاز إلا
حاجة بسيطة أو مفيش إنجاز أصلاً، هنا نقف ونشوف إيه السبب، ما
هو إحنا اتفقنا بنعمل صيانة يبقى لازم نحلل الموقف ونعرف سبب
العطل إيه؟ وتعرف السبب بصدق وتحمل نفسك المسؤولية وتبدأ تخطط
تاني هتعمل إيه علشان تتلاشى هذا العطل.

بلاش جلد للذات علشان مش بنوصل معاه لحاجة إطلاقاً لكن لما نعرف سبب العطل والتأخير بصدق هنعرف نتعامل معاه ونلاقي مخرج ونحط خطة زمنية تاني لهدفنا مع وضع تخطيط إضافي إن لو اتعرضنا لنفس العائق ده ولنفس العطل أو ما شابهه هنتصرف ازاى علشان الصورة تبقى واضحة لينا.

لو بتعمل بقى صيانة لأهدافك ولقيت نفسك حققته وأنجزته يبقى افرح جداً بنفسك وامدحها على قد ما تقدر وكافئها كمان بحاجة كويسة بتحبها.

عارفين كل ده رغم إنه داخل في تحقيق أهدافنا لكن فيه جزء كبير جداً من تحقيق الوعي بالذات.

إنك بتعرف سبب العطل فين في حياتك ولما تعرفه تعدّل المسار، وإنك بتكافئ نفسك لما بتنجح وتنجز، ده وعي بالذات وتقدير ليها.



فن العلاقات الاجتماعية

الحياة مش أنت وبس.. مش أنتِ وبس.

الحياة فيها شخصيات مختلفة، أفكارهم غير أفكارك طريقتهم في الحياة غير طريقتهك تمامًا.

صعب إننا نكون لوحدنا، صعب إننا نعيش من غير ناس حوالينا، الشخص الناجح والتميز هو اللي يفهم ازاى يتعامل مع الآخرين، ازاى يقدر يكسبهم، وازاي يقدر يعبر عن رأيه من غير ما يضايقتهم أو يفقدهم أو يعتدي على حقوقهم.

هحاول أجمع لكم بعض الأدوات اللي بنستخدمها علشان نقدر نفهم الحياة ونحسن علاقتنا الاجتماعية مع الناس:

- الابتسامة أكثر شيء ينشر الحب والراحة والأمان ما بينك وما بين الآخرين، ده غير إن إفراز هرمون الإندروفين نتيجة الابتسامة يعمل على زيادة الطاقة الطبيعية بالجسم.

الناس دايمًا بتحب المتسمين بيحبوا الناس البشوشة اللي بيحسوسهم
إن الدنيا بخير وتلقائيا بتلاقينا لما بنقابل حد مبتسم في وشننا إحنا كمان
بنبتسم.

تعرفوا الابتسامة دي أنا مسمياها إيه؟

السلاح المدمر للاكتئاب، بمجرد لما بتتسم أو بجبر نفسي على
الابتسامة صدقوني بحسّ إني بصهر الوجع جوايا بتغلبّ عليه، بتتصر
على اليأس.. بقول لأ بطريقة تقهر كل الألم.

ابتسموا علشان نفسكم، علشان تقدرُوا تعيشوا وتقاوموا وابتسموا
علشان اللي حواليكُم يحبوكُم ويقربوا منكم.

احضنوا الناس اللي بتحبوهم.. احضنوا نفسكم.. احضنوا ولادكم..
الخصن بيقوي المناعة في الجسم.

تخلوا لمجرد إن حد يطبب على كتفك بتزيد مقاومتنا النفسية
لظروف الحياة الصعبة.

طببوا على الناس اللي بتحبوهم وطببوا على نفسكم لو مفيش حد
حتين حواليكُم يطبب عليكم لأن الجسم مش بيفرق ما بين إيدك إذا
كانت بتطبب عليك ولا إيد حد تاني.

- من الحاجات المهمة في فن الحياة إنك تتعلم فن الاستماع للآخرين.. يعني لما شخص يتكلم معاك حاول تكون عينك بتبص في عينه وبلاش وهو بيحكملك مشكلته إنك تبقى سرحان بدماغك في ملكوت تاني، اللي بيعمله أغلبنا تبقى عينه في عين اللي بيكلمه لكن دماغه في مكان تاني، سرحان بعيد وده غلط.

لما تتعامل مع الناس بالاهتمام هتلاقي نفسك بتكسب علاقات اجتماعية وقادر إنك تتواصل معاهم.

ولما علاقتنا الاجتماعية بتتحسن بنستريح نفسياً؛ لأننا مش بنبقى لوحدنا ومش بنبقى حاسين بعزلة عن الناس.

- في مبدأ جميل جداً في تكوين العلاقات الاجتماعية الناجحة بيقولك إن من أكثر الحاجات اللي تساعدك على نجاح علاقاتك الاجتماعية إنك تسأل أصحابك وأصدقائك عن أخبارهم، يعني تسألهم عن أكثر وأحب إنجاز ليهم في الحياة، تفتكر معاهم ذكريات الماضي اللي كانت بتجمعكم سواء، كل ده بيقوي من العلاقات الاجتماعية بينك وبينهم، لما

يبقى متضايق وهو بيكلمك تسأله عن أحواله وإن كنت تقدر تقدم له مساعدة.

- من الحاجات المهمة في تعاملك مع الناس وتقوي علاقاتك الاجتماعية هي عدم الحكم على الآخرين وعدم التعميم، يعني لو قابلتي راجل في حياتك وحش بلاش التعميم إن كلهم وحشين، لو قابلت في حياتك ست زنانة بلاش التعميم.

الحكم على الآخرين لمجرد نموذج سيء قابلته في حياتك ده أكبر عائق في تكوينك علاقات اجتماعية ناجحة وكمان بيخلق حاجز نفسي رهيب ما بينك وما بين الناس.

لازم يكون عندنا الإدراك إن كل إنسان ليه شخصيته المنفردة عن الآخرين ولازم تتقبل ده علشان نقدر كلنا نكون علاقات اجتماعية ناجحة.

العلاقات الاجتماعية الناجحة بتكون دعم أساسي لينا أو بالأصح دعم نفسي قوي إننا ننجح ونتميز.



ارفع من مقاييسك

تفتكر العصفور في القفص طول ما هو موجود جواه هل جناحاته
هتكبر؟ طب تفتكر طول ما أنت واخذ أو واخدة بالمثل المصري "على قد
لحافك مدرجليك" هتفكر تمدرجليك؟

في ناس بتفتكر إن الرضا مضاد للطموح.

إطلاقاً.. الرضا لا يضاد الطموح، إني أبذل جهدي وأعرق وأخطط
لأهدافي وأشقى وأذاكر وأسافر وفي الآخر لا أحصل على النتيجة
المرجوة بعد أخذني بالأسباب هنا يجي دور الرضا إني أرضى بقدر الله
لأنه أكيد خير، أكيد في درس مهم هطلع بيه في الآخر من إني بذلت
الجهد والوقت ومحقتش اللي كنت عايزاه.

وكتبيير جداً حصلت حاجات في حياتنا مخالفة تماماً لكل حاجة إحنا
اتمنيهاها وقلنا ليه يحصل فينا كده لكن في الآخر اكتشفنا الخير اللي كان
وراها.

يبقى في الأول عايزة بس أرسخ جواك وجواكي إن الطموح لا يضاد
الرضا أبداً.

الحاجة الثانية: لازم ترفع مقاييسك ولازم ترفعي مقاييسك اللي
بتطلبوها من نفسكم لازم تمدوا رجليكم بره اللحاف ولو اللحاف مش
هيفطيك مش هيناسب طولك ولا مقاييسك خلاص سيبه واجتهد
واتعب علشان تجيب لحاف تاني أفضل وأحسن علشان تشتري لحاف
يناسب طموحك، وتتغطي بيه صح.

اوعوا تفتكروا إنكم لما ترضوا تتغطوا باللحاف اللي مش مكفيكم إن
ده الرضا؟!!

لأ ده الكسل والتواكل.

إيه الفرق بينك وبين الناس الثانية اللي رفضت اللحاف اللي مش
مناسب مقاييسها وقدرت تفصل لحاف تاني أفضل وأحسن بكتير.

تفتكر لما تشوفهم وتقابلهم وهم معاهم لحاف أفضل خامة وأحسن
جودة ومناسب لطول رجليهم، هتحس بإيه؟

ارفعوا مقاييسكم، اطلبوا حاجات فوق توقعاتكم المحدودة، مين يعني كان يفكر إني هكون كاتبة روائية أو مدربة في تطوير الذات أو هعمل فكرة مبادرة للمرأة العربية وأجمع حواليها 900 امرأة عربية من مختلف دول العالم.

لو من ست سنين حد قالي إني هكون إنسانة ليا بصمة في الحياة مكنتش هصدقه عارفين ليه؟

علشان كنت مصدقة الملصقات الي حطّاه على شخصيتي، ومش ممكن هترفع من مقاييسك إلا لما تشيلوا الملصقات دي وتصدقوا إنكم تقدرُوا.

كل ما رفعت من مقاييسك كل ما حسّيت بقيمتك في الحياة. في ناس ممكن تفكّر إني ابتديت بداية قوية وكان معايا فلوس زي الرزّ وإن ظروف في كانت تمام.

لا إطلاقاً.. أنا ماديّاتي كانت بسيطة وعادية وفي عزّ ما أنا كان لازم أستسلم للظروف دي وأرضى بيها وإنها فعلا واقع مُسلمّ بيه وكانت كل

حاجة حواليا بتقولي ارضي باللحاف الموجود وتممديش رجلكي هو ده
الواقع، أنا رميت اللحاف ده بعيد عني عارفين اللحاف ده هو إيه؟
اليأس

اليأس اللي بيقوّض ويبخنق كل حاجة حلوة جوّانا بيموت كل حاجة
عايزة تطلع برّه وتصرخ وتقول لأ مش هيأس مش هسمع كلامك مش
هسلم لك أحلامي وطموحاتي وحياتي علشان تخنقها قدام عيني.
وفعلاً كانت بداية صعبة أوي يا جماعة صعبة على المستوى النفسي
والمادي، كل حاجة كانت بتصرخ في ودني إني مش هقدر أقاوم، بس
قاومت الحمد لله.

وقلت لأ لنفسي وصرخت في وش اليأس وقتله لأ.. مش
هستسلم.. ورفعت من مقاييسي ورفعت متطلباتي لنفسي، رسمت
لنفسي صورة تانية كبيرة جداً صورة فيها أنا تانية حتى في شكلها.
وابتديت أشتغل على تنفيذ الصورة دي مستسلمتش لاكتئاب ما بعد
الطلاق، وكنت فعلاً على أعتابه بس حسيت كفاية عمر تاني يضيع،
ومش هقول ابتديت أقف على رجلي.. لأ.. لأنني في الحقيقة ابتديت

أتعكّز على الأمل اللي جوايا، ابتديت اتعكّز على الصوت اللي جوايا
بيصرخ، ويقول: لأ، كفاية ضياع وكفاية عمر بيعدي، وبالتدريج وقفت
من تاني من أول وجديد.

ابتديت أقول لأ لكل حاجة هتسلب عمري تاني مني أو هتاخذ مني
حياتي لمسار مش بتاعها.

في ناس بتقولي مش لازم تذكري تجربة طلاقك وبدائتك بعدها
وانسيها بقى.

بقولهم: لأ.. الإنسانية الضعيفة المهمشة اللي واقفة هناك بعييد في
زاوية من عمري.. دي جزء مني، جزء كبير جدًا، مقدرش أتعاضى عنه،
دايا واخدة الإنسانية دي معايا من أيديها في كل مكان بروحه وعند كل
إنجاز بعمله وعند كل فرحة بحسّ بيها بكلمها وأقولها اقعدي شوفي
واتفرجى أنتِ بقيتي إيه وأحضنها وأقولها مبروك نجاحك وعدم
استسلامك.

او عوا لما تنجحوا تبقوا مكسوفين أو متضايقين من نفسكم البسيطة
المتبدئة اللي كانت جواكم زمان، بالعكس لولا الألم والنفس البسيطة
دي والمعاناة اللي لقيتها كان صعب توصل دلوقتي.

ارفعوا من مقاييسكم علشان تعرفوا في الحقيقة قيمتكم.
ارفعوا مقاييسكم وبلاش تاخدوا الرضا حجة في طريقكم علشان
تفضلوا متغطين باللحاف اللي في الحقيقة مش مناسبكم.
الرضا مش ضد الطموح، الطموح حياة وروح جديدة بتتولد جوانا
بتحسسنا إننا عايشين.
ارفعوا من مقاييسكم.
استعد تسمع كلمات الرفض

أول لما تبدأ طريق النجاح، أكيد هتسمع كلمات الرفض، مشروعك
هيترفض، روايتك هتترفض، أفكارك هتترفض.
لازم تستعد لكل كلمة لأ، ولازم تبرمج نفسك على سماعها وكمان
تبرمج نفسك معاها على مقاومة اليأس والإحباط.
اوعوا حد ينال من أحلامكم وطموحاتكم في الحياة. اوعوا حد يقدر
يخنق جواكم الأمل أو يكتم صوته، أنتم هتقدروا وهتقوموا وهتتعرفوا

توصلوا لأهدافكم، مفيش حد نجح في حياته ومسمعش كلمة أنت مرفوض.

اقرأوا في سير الناجحين لدرجة إن في منهم وصلوا لمرحلة فكروا إنهم ينتحروا زي توني روبينز لكن تراجعوا من تاني وقدروا يحققوا أحلامهم.

القاعدة إنك تحاول وتشيل فكرتك وحلمك جواك لحد ما توصل وتكون واثق في نفسك ومؤمن بنجاحك أهم حاجة إنك تؤمن بنجاحك وفكرتك، وتبقى فاكر الدوافع اللي ورا حلمك وهدفك وتحققها.

أنا كتبت عن موضوع الرفض ده بكل وضوح لأن البعض بيعتقد إنه فاشل طالما اترفض، الرفض طبيعي جدًا تقابله في طريقك، وإلا كان كل شخص ناجح عرف يوصل بسهولة جدًا لأهدافه وبدون أي عقبات حقق طموحه.

الرفض مش معناه الفشل.

الرفض لازم تكون نتيجته مقاومة واستمرار في تحقيق الهدف.

الرفض مش معناه إنك تستسلم.
الرفض ممكن يكون قوة تدفعك للأفضل وإنك تحسّن من أداك
وشخصيتك ونفسك.
الرفض ممكن يكون حافز ليك في طريقك.
الرفض هيحسسك بمتعة القبول بعد كده، لما تلاقي أحلامك بقت
واقع وحقيقة بعد كل مراحل الرفض، ومش هتحس بالمتعة دي إلا بعد
الرفض، هتحسّ وقتها بقيمة حلمك وهو بيتولد ما بين إيديك بعد
مخاض طويل وصعب من الرفض.



حددوا وقت للراحة

زي ما كنت بقولكم.. اتعبوا واعرقوا وذاكروا، هقولكم برضه لازم
تحددوا وقت ترتاحوا فيه أو تسافروا كام يوم ترفهوا عن نفسكم علشان
أنتم تستحقوا.

الراحة دي فرض لازم نعترف بيها علشان منتعش فجأة ونسيب كل
حاجة من تعبنا مرة واحدة.

الترفيه مهم.. إننا نخرِّج الطفل اللي جوانا ونخليه يلعب ويفرح
ويكون سعيد.

في فترة الراحة ابعده عن الشغل وكل ما يؤدِّ إليه من تليفونات
ومقابلات؛ لأنك محتاج ومحتاجة تفصلوا عن الحياة العملية شوية
وتعيشوا شوية بعيد عن التعب والإرهاق وتقدرنا تشحنوا نفسكم من
أول وجديد علشان تواصلوا الحياة العملية تاني وتمشوا في طريق
نجاحكم

متحرموش نفسكم من الترفيه.

اشحنوا بالترفيه طاقتكم الإيجابية علشان ترجعوا أقوى وأفضل من الأول.

الناس اللي بتمنع نفسها من الراحة وبتفتكر إن ده متوافق مع قيم النجاح والإنجاز، للأسف تفكيرها خطأ لأن الإنسان لازم يكافئ نفسه بالراحة ويقولها لازم ترتاحي لأنك تعبتي وأنت تستاهلي الراحة. علشان يقدر يقوم بفاصل ثم يواصل الأعباء والطريق. كل جهاز يفصل فما بالك عقلنا وجسمنا محتاجين إيه من الراحة والترفيه.

لو مفيش راحة هنلاقي نفسنا اكتئبتنا وسبنا كل حاجة ومكملناش، لازم الراحة والترفيه عن النفس فلجسدك عليك حق ولنفسك عليك حق.



عيش معنى لحياتك

يمكن أطول شوية معاكم وإحنا بتتكلم في الجملة دي. من أكثر الحاجات الي قرأت عنها ولازلت معجبة جدًا بيها كتاب بيتكلم عن العلاج بالمعنى لدكتور نفسي اسمه فيكتور فرانكل.

تعالوا أقولكم ليه معجبة بكتابه بل وكمان كتبت رواية بتدور حول

المعنى الرائع ده.

هو بيقول إن الإنسان أوقات بيعيش حاجة اسمها الإحباط الوجودي وده بيحصل لما بيعيش الإنسان ومش لاقى معنى لحياته، هو بياكل ويشرب ويروح شغله وبيشتغل وبيتكلم معانا لكن مش حاسس إن فيه معنى هو عايش علشانه.. وده معناه إنه في حالة اسمها الفراغ الوجودي أو اللامعنى.. يعني مش حاسس بمعنى عايش ليه وبيقول إن للأسف الظاهرة دي واسعة الانتشار.. المشكلة إن الناس دول مش بيعرفوا هم ليه عندهم إحباط وجودي.. مش عارفين المشكلة فين.

هنقل لكم كلام دكتور فيكتور فرانكل وأعلّق عليه بعد كده..
يقول:

"إن زوال وجودنا لا يُحتم أن يجعل وجودنا هذا بلا معنى لكنه يحدد التزامتنا بالمسئولية واستعدادنا لتحملها. ذلك أن كل شيء يتوقف على تحقيقنا لما عندنا من إمكانياتنا المؤقتة سمّتها الأساسية أنها قابلة للزوال..
فينبغي أن يقرر الإنسان في كل لحظة ما سيركه من أثر لوجوده وذكريات لحياته".

يعنى مش معنى إننا ماشيين من الدنيا وهنسيها يبقى ده معناه إن وجودنا فيها من الأساس لم يكن له معنى، لأ طبعاً.

لكن كل واحد فينا عنده إمكانيات دي حقيقة وإما إنه يكتشفها ويستغلها وهنا هبدأ يلاقي نفسه في الحياة من جديد، هبدأ يشق طريقه في الدنيا ويترك أثره فيها، يرحل عن دنيانا ولازال أثره بيننا موجود، زي مثلا كتب كتير جداً ممكن تكون لناس ماتت من آلاف السنين لكن أفكارهم عايشة بينا للدلوقتي.. كلامهم بنقراه لحد دلوقتي.. أثرهم موجود بدون شك.

علشان كده كنا بنقول مينفعش حد يقول أنا راضي عن نفسي كده
وقاعد سنين محلك سرّ مش بيتغير ولا بيغير من نفسه ولا من الكاريير
بتاعه ويقول أنا سعيد ومبسوط!!!

استحالة تكون حاسس بالسعادة الحقيقية جواك.. والشعور بالرضا
ده هو مجرد شعور وهمي مش حقيقي لأنك عايش بلا معنى، مفيش
معنى حقيقي أنت حاسس بيه في حياتك، مفيش حاجة بتجري عليها
وبتحب تفوز بيها!!

ازاي ممكن تكون سعيد وأنت عمرك ما فزت في حاجة ولا سعيت
لهدف ومعنى في حياتك.

آينشتين يقول إن: "الإنسان الذي يعتبر حياته جوفاء من المعنى فهو
ليس غير سعيد فحسب ولكنه يكاد يكون غير صالح لأن يعيش".
فيلسوف اسمه "جان بول سارتر" يقول إن "الإنسان يتدع جوهره
ويُصمم ماهيته".

يقول فيكتور فرانكل: "ومع ذلك فإني أعتقد أن معنى وجودنا ليس
أمراً نبتدعه نحن أنفسنا وإنما هو بالأحرى أمر نكتشفه ونستبينه".

يبقى لازم نكتشف معنى حياتنا.

وهي دي مشكلة الناس اللي بتحس بإحباط وجودي وإن حياته بلا معنى، هو مش مكتشف حاجة في نفسه هو ميعرفهاش ولا يعرف حاجة عنها، عن إمكانياتها، فهو عاااايش بس لكن مش حاسس بطعم الحياة، هو غريب، حاسس بوحدة ما بينه وما بين نفسه؛ لأنه ببساطة مش فاهمها ولا فاهم قيمة لوجودها.

وتخيلوا حتى المعاناة والألم لا بد أن نجد لهما معنى علشان نقدر نستحمل الألم.

وإن المعنى اللي بنوصله من خلال المعاناة والألم هو ده المعنى اللي هيساعدنا نتهاشك ولا نضعف.

فيكتور فرانكل كان مُعتقل في السجن النازي وكان طبعاً بيشوف مناظر تخلع القلب من كتر التعذيب وكان كل يوم حد من أصحابه يياخدوه غرفة الغاز علشان يموت جواها، يعني قاعد منتظر الموت.

تعالوا نكمل بيقولنا إيه: "إن كل المسجونين الذين سمحوا لاستمساكهم الداخلي بذواتهم المعنوية وكياناتهم الخلقية سمحوا له بأن

يسترخي، هم أولئك الذين سقطوا في نهاية الأمر ضحية للعوامل
والمؤثرات الباعثة على الانحلال في حياة المعسكر".

هو شايف إن المسجونين اللي مقدروش يتماسكوا داخليا عن طريق
إنهم يلاقوا معنى مهم لمعاناتهم في المعسكر أو المعتقل هم دول اللي
سقطوا لأن ازاي هيستحملوا معاناة وألم مفيش ليهم أي معنى عندهم؟
وأكيد كل واحد فينا بيسأل طب ازاي وقت الألم والمعاناة نقدر
نحافظ على الاستمساك الداخلا؟

وهو ده برضه اللي جاوب عليه فيكتور فرانكل بمنتهى الوضوح..
عارفين الإجابة لخصها في إيه؟
في كلمتين..

"الوجود المؤقت" .. يعني إيه؟؟؟؟

يعني الشخص اللي بيعانى وبيتألم يكون عنده يقين قاطع لا يشوبه
شك بأي نسبة إن وجود الألم في حياته وجود وقتي مش دائم، وإن
المعاناة دي وجودها وقتي مش دائم، لو المعنى ده رسخ جوه كل واحد
فينا مش ممكن هينهار استمساكه الداخلي على أي حال.

عارفين هو كان متماسك ازاي؟

تعالوا نختم بقصته القصيرة دي في السطور الجاية. معنى إنك تعيش
وليك معنى لمعاناتك وإن يكون فيه معنى للألم اللي بتحسّ بيه ..

بيقول: "كان كل تفكيري هل أستطيع الإتجار بآخر سيجارة تبقت
معي كي أستبدلها بشيء من الحساء؟ هل أستطيع الحصول على قطعة من
السلك أستخدمها كرباط للحذاء؟ ما الذي سنأكله الليلة؟

سئمت تلك الحالة التي اضطررتني في كل يوم وكل ساعة إلى التفكير
فقط في تلك الأشياء التافهة وعليه أجبرت أفكارى على التحول إلى
موضوع آخر.. فجأة رأيت نفسي واقفًا في إحدى القاعات على منصة
للإلقاء محاضرة عظيمة وأمامي يجلس مستمعون على مقاعد مريحة وكان
موضوع المحاضرة عن "سيكولوجية معسكر الاعتقال"، بهذه الطريقة
نجحت في أن أعلو فوق الموقف وأن أسمو فوق المعاناة والآلام.

لقد أصبحت أنا ومتاعبي موضوعًا لدراسة نفسية علمية شيقة أطلع
بها بنفسى".

تخيلوا.. كان كل تفكيره إنه يبذل سيجارته بطبق أكل !! لأنه جعان.

كان كل ما يشغل تفكيره هو إنه يلاقي سلك يربط بيه حذاءه، هو نفسه بيوصف نفسيته دي وبيقول أنا تعبت وزهقت من التفكير في كل التفاهات دي، جاله إحباط وجودي لأن حياته كانت بلا معنى.. طب عمل إيه؟

خد موقف، وهو ده الفاصل، إنه أخذ موقف من أفكاره السلبية وقال كفااية أنا تعبت.

تعب من كل التفكير السلبي والإنهاك النفسي وأجبر أفكاره إنها تعدّل مسارها وبدأ يفكر بطريقة ثانية، بطريقة مختلفة، كانت سبب إنه يكون إنسان جديد.

وهي دي اللحظة الفاصلة أو الفارقة في حياتنا لما نقول كفاية تفاهة.. كفاية ظلم لنفسنا.. كفاية نكون على هامش الحياة.. إنك تقدر تقول لأ.. وتقدر تقولي لأ لحاجات بتشدكم لمستنقع رهيب من السلبيات وتوصلوا لمرحلة الإجماع.. إنكم تجربوا نفسكم، أفكاركم، مشاعركم إنها تتجه لمسار تاني.

فما أجمل أن يجد كل واحد منا معنى لمعاناته ومعنى قيم لوجوده في هذه الحياة.

وفعلا خرج من المعتقل وألّف كتابه في كيفية العلاج بالمعنى.
إيه رأيكم لو نبدأ نحط عنوان لمعاناتنا وألنا زي ما فيكتور فرانكل
حوّ لها لدراسة وبالفعل كتب عن هذه المعاناة وعن هذه الدراسة ونجا
من قبضة المعتقل بأنه قدر يجد معنى لمعاناته جوه المعتقل.

وجد معنى لمعاناته بين الموتى والمسجونين.
إنك تقول كفااية.. لازم أجبر أفكاري وأعدّل مسارها زي ما عمل
وانتشل نفسه من الإحباط الوجودي واكتشف نفسه.
اكتشف أنه لازم يغيّر بوصلة أفكاره ومعتقداته ناحية الحياة بصفة
عامة، اكتشف إنه ممكن يكلم الناس لما يخرج من المعتقل النازي وغرف
الإعدام بالغاز عن العلاج بالمعنى اللي اكتشفه داخل المعتقل.
يعنى المعتقل كان سبب إنه يلاقي نفسه لما وجد معنى لمعاناته داخل
هذا المكان الكئيب المرعب.

ممكن كل واحد فينا يلاقي معنى لمعاناته ويعمل منها حاجة كبيرة
ينقذ بيها جزء من البشرية أو على الأقل سيجد نفسه، سيجد معنى
لوجوده.

ممكن تكتشف نفسك من معاناتك، من آلامك.

عارفين إيه المعنى اللي حطيته لحياتي السابقة؟

"الصخرة"

أيوه.. أنا سميتها "الصخرة الكبيرة".

كل الآلام والمعاناة في السنوات الماضية وبكل تجربة مرّيت بيها كل الحاجات دي اسمها صخرة.

كنت محتاجة الصخرة الكبيرة دي في حياتي علشان أقدر أقف عليها وأطلع أفتح نافذة جديدة بتطل على حياة جديدة مكنتش أعرفها ولا كان عندي فكرة عن وجود النافذة دي إلا لما طلعت على الصخرة الكبيرة وشفتها، ولما فتحت النافذة لقيت إنسانة تانية غير اللي واقفة على الصخرة لقيت إنسانة بتفكر وبتبحث عن معنى للحياة وقيمة ليها في الحياة وبتحاول تضع لها بصمة قبل الرحيل، إنسانة كان من الصعب أشوفها إلا لما طلعت فوق الصخرة.

فالحمد لله على الصخرة.

ممكن تكتبوا معنى للألم اللي عيشتوه أو مرّيتوا بيه في حياتكم، حاولوا تلاقوا للمعاناة معنى وللألم معنى وعلشان تفضلوا متماسكين داخلياً تأكدوا تماماً أن الألم وقتي وسيزول وأن المعاناة شوية وقت وتهتدي.

أكثر حاجة تساعدنا إننا نستمسك داخلياً أمام المعاناة إننا نتأكد إن
الألم والمعاناة مش هيطولوا في قعدتهم معانا وإن كل يوم بيعدي عليك
وأنت بتتألم هو يوم جديد في اقتراب رحيل الألم والمعاناة، وإنك ممكن
تكتشف نفسك من خلال معاناتك وألمك، حاول.. حاولي.



افهموا مشاعركم

وحددوا نوعية علاقاتكم

لو تلاحظوا إني بتكلم في صميم علاقتنا بنفسنا وبمشاعرنا، بتكلم عن الإنسان الي جوانا.

أصل الكتب كتيرة أوي الي بتقعد تلقنك ازاي تكتب أهدافك وتحفزك وتخرج من الكتاب بكلمتين وخلاص، لكن مفيش علاج لحاجات كتيرة في صميم الإنسان الي جوانا.

الإنسان الي بيمشي في طريق النجاح مش بيمشي بجسمه وبس ولا بعقله وبس.. ده إنسان متكامل بيمشي بروح وعقل وقلب ومشاعر وأحاسيس وعلاقة بنفسه وبربه وعلاقات لا حدود لها مع البشر، ممكن كل ده لو في خلل في حاجة فيهم يتوقف عن السير في طريق النجاح، يتوقف عن التميز والإحساس بيه، أو يُصاب باكتئاب وإحباط إنه موصلش.

علشان كده أنا بكلمكم كتير عن الإنسان الي جوانا الي محدش عارفه غيرنا ونادر أوي لما تلاقي حد فهمه.

تعالوا نتكلم عن مشاعرنا الي للأسف بنتعامل معاها إما بالكبت أو
التجاهل والإنكار.

هقولكم ازاي؟

لما بنبقى عايزين ننسى حاجة معينة.. موقف، إساءة، تجربة فشلنا
فيها، بنعمل إيه؟

أغلبنا بيعمل إيه؟

طب شوفوا دي كمان.

تقابلي حد ويقولك أنت زعلانة من حاجة؟

تردي وتقولي: أنا؟! أبدأ.. ده أنا كويسة.

والحقيقة إنك من جواكي مدمرة نفسك، وبتبكي وتصرخي كمان من
جواكي، بس "من جواكي"، مش بتظهري أي حاجة لأي حد حتى
نفسك كل لما بتحاول تتكلم معاكي عن الحاجة الي مضايقاكي بتشغلي
نفسك بسرعة علشان تهربي من المواجهة.

تروحي البيت تبقي واقفة بتحضري الأكل وفجأة تبكي برضه..
وتروحي بطرف كمك تنسفي دموعك وتخرجي تحطي الأكل وتحاولي
تبقي عاااادي.

تيجي تنامي.. تتقلّبي شمال ويمين مفيش فايدة، وفجأة تقوم تغلبك
دمعتين على المخدة وتروحي ساكتة وكاتمة وتحطي إيدك على بقبك
علشان شهقة البكاء متتطلعش وجوزك يسمعها.
وتستمري كده فترة كاتمة كل حاجة عن مشاعرك مش فاهمة نفسك..
كل ده كبت للمشاعر.

مديرك يزهقك في شغلك ويكسر نفسك بكلمتين آخر اليوم وتمشي
في الشارع، تحاول تنسى وتحاول تحسس نفسك مفيش حاجة خالص
وتحاول تبقى عادي برضه.

كام مرة كبتنا جوانا مشاعرنا سواء مشاعر الحزن أو الحب أو أي
مشاعر ومعبرناش عنها.

الكبت ده مش هيوصلنا غير للانفجار، انفجار يدمر كل حاجة
جواك.. كل حاجة جواكي وممكن يدمر كل حد حواليك.

حاولوا متتعاملوش مع أحاسيسكم بالكبت، لو مفيش حد
تفضفضوا معاه قريب منكم افردوا سجادة الصلاة وادعوا واشكوا كل
همومكم لربنا.

اقعدوا مع نفسكم واكتبوا أو اتكلموا معاها أنتم ليه متضايقين .. ليه حاسين بحزن.

واجه حزنك وواجهي حزنك، واجهوا مشاعركم اللي جواكم لأن في رسالة عايزة تقولها لكم وكل ما تيجي تحاول مشاعركم تتكلم بتكتبوها ليه؟ مش عايزين نسمع نفسنا ومشاعرنا ليه؟ مستكبرين ليه تحسوا إن في خلل جواكم عايز يتصلح ويتعالج؟ مستكبرين ليه تحسوا إنكم في حالة ضعف نفسي دلوقتي ومحتاجين تسمعوا نفسكم؟

الكبت والإنكار مش هيغيروا حاجة ولا هيعالجوا حاجة ولا هيحسسوننا بالراحة.

إنك تقول لنفسك لأ مفيش حاجة أنا كويس، أو أنا كويسة، والحقيقة مش كده.

اقعدوا مع نفسكم واسألوها ولما تحددوا نوعية مشاعركم وسببها يبقى دي الخطوة الأولى نجحتوا فيها هي خطوة المواجهة .. مواجهة إن في خلل.

في أوقات مشاعرنا بتبقى مش واضحة بنبقى مش عارفين سببها إيه؟

في الحالة دي بنرجع لأول مرة ابتدينا نحسّ بيها المشاعر المتلخبطة
المجهولة دي ونشوف من إمتى بالضبط ابتدت؟ ونشوف إيه الظروف
اللي كانت بتحيط بينا وقت ظهور المشاعر وأكد هيكون في علاقة ما بين
المشاعر المتواجدة والظرف أو الحادث اللي حصل.

المهم مواجهة المشاعر والأحاسيس اللي بتقابلنا في حياتنا لازم
نواجهها.

وفي حاجة لازم تعرفوها في التعامل مع المشاعر والأحاسيس بالذات
وهي كل ما تقاومها كل ما تقاومك بزيادة وهتضغط عليك بزيادة
وهتكبر عن الأول ممكن كمان تتحول لوحش ضخيم كبير يهاجمك في كل
لحظة ينغص عليك لحظات حياتك.

لما بنكبت مشاعرنا في الأول ونقول مفيش حاجة حصلت إحنا بخير
بنظن إننا اتغلبننا عليها والحقيقة إننا خدنا بعض المسكّنات علشان
تسكت زي إيه المسكّنات دي؟ نشغل كتيير جداً.. نقرأ كتيير.. نخرج
كتيير.. نساfer كتيير.. نسهر على التلفزيون كتيير.. ننزل نعمل شوبنج
ونشترى حاجات كتيير.

كل دي مسكّات لمشاعرنا وأول لما بيروح مفعولها بتطلع وتطفو تاني
المشاعر اللي حاولنا إننا نكتبها ونتفاجأ إنها لسة متواجدة جوّانا، بس المرة
دي مش هتكون في بدايتها لأ.. لأ، دي كبرت وبقت وحش كبير مش
عارفين نسيطر عليه.

يبقى الأحسن إننا نتعامل مع المشاعر والأحاسيس كلها من البداية،
بداية ظهورها، من الميلاد لأنها هتكون لسة صغيرة في المهد وهنقدر
نتعامل معاها.

لو مشاعر الحزن.. افهم نفسك واسألها من إيه؟
عيش لحظات الحزن ومرّ من خلاله بمشاعرك وافهمها، افهمي
الرسالة اللي الحزن عايز يوصلها؛ لأن دي بشريتنا لكن بلاش تستسلموا
للعجز والضعف.

افهموا مشاعر الحزن إنه رسالة من موقف حصل لك، والرسالة
لازم تكون مفهومة وتتعامل معاها، مثلاً بنبقى مضطرين إننا نتقبل
مشاعر الحزن بسبب موت حد عزيز أو رحيله وسفره عنا أو اتصدنا
فيه وطلع ما يستحقش مشاعرنا الطيبة، في رسالة مع الحزن ومع كل

مشاعر لينا مش هنفهمها أبدًا إلا لما نتقبل مشاعرنا الأول ونعترف بيها
وبوجودها ولا نتعامل معاها بالكبت ولا بالإنكار.

مشاعر الحزن مثلا بسبب فقد عزيز علينا، أكيد هنبكي وهتوجع
لكن لازم نفهم الرسالة اللي مع الحزن.

ممكن كل واحد تكون رسالته مختلفة عن الثاني، ممكن حد يفهم
الفقد إنه بيدأ يصل رحمه ويودّ أقاربه وأهله ويقول كفاية جحود من
ناحيته ليهم كفاية إنه فقد حد منهم، وده يبقى قدر يتعامل مع الحزن
وطبعا ممكن ده ميحصلش في وقتها، لكن واجه مشاعره وقدر يستقبل
الرسالة.

شخص تاني شاف من الفقد رسالة إنه يفوق ويراجع نفسه ويرد
المظالم للناس وتبقى بالنسبة له هزة كبيرة جدا.

وبرضه بلاش نكبت مشاعرنا ونكبت دموعنا.

يبقى نعترف بمشاعر الحزن وبوجودها ونفهم مضمون الرسالة اللي
بتبعته كويس جدًا ونخرّج كل المشاعر دي على الورق أو مع شخص
بنحبه أو نشتكى حالنا في الصلاة لربنا الرحمن الرحيم اللي رحمته وسعت
كل شيء.

لو مشينا الخطوات دي صح واتعاملنا بالاعتراف وفهم الرسالة من المشاعر هنفوق في فترة قصيرة ومش هنستسلم للعجز والوهن اللي بيقوا مع الحزن.

المشاعر دي ربنا عبّر عنها كتيير جدًا عن ناس من الطائعين والمحبين ليه، وأثبت من خلال ذلك بشريتهم وضعفهم البشري، يعني مثلاً أم موسى لما ألفت بابنها في البحر جوه التابوت ربنا وصف مشاعر الصدمة اللي جواها ازاى.. "وأصبح فؤاد أم موسى فارغًا" شايفين فارغًا، لما تحسّ من كتر الصدمة إنك مش عارف تعمل إيه، يعني المشاعر ظهرت عليها والقرآن أقرّ ذلك؛ لأنها بشر.

ونبي الله يعقوب وصف لنا ربنا كيف كانت مشاعره تجاه فقدان ابنه يوسف "وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم" لكن في نفس الوقت قال نبي الله يعقوب "إنما أشكو بثّي وحزني إلى الله".

يبقى بيعترف بمشاعره وحزنه وهو نبي الله يعقوب عليه السلام واعترف إنه بيشتكي لله حزنه ومشاعره.

يعني إحنا بشر بنحسّ، وده جزء كبير من تكويننا البشري.

مثلاً..

مشاعر الإحباط، لازم نعرف بوجودها ونتعامل مع رسالته، فنبداً نشوف سبب الإحباط إيه؟

ونبدأ نتعامل مع السبب علشان المشاعر تتغير، ممكن يكون الإحباط سببه إنك كنت متوقع تنجز حاجة معينة ولكن للأسف لم تنجزها فأصابك إحباط.

يبقى اعترفنا بالمشاعر وعرفنا سببها.. دي الخطوة الأولى والثانية.. المواجهة والاعتراف.

وبعد كده نفهم الرسالة. يمكن الرسالة اللي عايز يوصلها الإحباط إن كان من المفترض لإنجاز العمل ده إني أتعلم مهارة معينة أو إني كنت أدّخر مبلغ من المال أو كان يُفترض إني أنظم وقتي بطريقة أفضل وأحسن، ونفضل كده ورا السبب في الإحباط علشان نعالج مشاعرنا من الإحباط.

مهم جداً نقدر نتعامل مع مشاعرنا ونقدّرها ونعرف قيمتها ونفهم كويس جداً إن في رسالة لازم تكون وصلت لينا علشان نقدر نتعامل مع نفسنا.

الوعي بالذات وبنفسنا وبمشاعرنا هينتاج عنه إننا نقدر نتواصل أكثر مع نفسنا ولو نجحنا في التواصل مع نفسنا ومشاعرنا فبلا شك هنقدر نتواصل مع الآخرين.

يبقى هو مثلث 3 أضلاع للتعامل مع المشاعر:

الاعتراف - القبول - فهم الرسالة الضمنية.

وليس الكبت.

في حاجة مهمة جداً كمان.. وهي تحديد العلاقة، والكلام ده بالذات اسمحوالي للبنات أو السيدات السنجل لأنه خاص بالعاطفة والمشاعر. ولأنهم بيتعرضوا ليه أكثر من الرجالة بحكم العاطفة عند المرأة أقوى.

عايزة أقولهم حافظوا جداً على مشاعركم؛ لأنها رقيقة وغالية وقيمتها لا تقدر بثمن. لأن ممكن افتقارك للمشاعر والحب يخليكي تقيمي علاقات وتحطيتها في إطار مش بتاعها، ممكن تكوني محتاجة لعلاقة حب تنتهي بجواز وده يكون غرضك لكن افتقارك لمشاعر الحب وتلهفك عليها ممكن يكون سبب إنك توجهيها لجهة غلط مش بتاعتها، وتخسري

مشاعرك وتحسري ثقتك في نفسك معاها، وتدخلي دائرة إحباط ملهاش
أول من آخر.

فالمطلوب منك التمهّل.

من فضلك تأني في خروج مشاعرك ومتعبريش عنها ولا تفتحي ليها
الباب إلا لما تكوني واثقة إن الشخص اللي قدامك يستحقها وتتأكدي
إنها متجهة لجهة صح؛ لأن في بنات كتير بيكونوا علاقات في الوهم ومن
الوهم ويتضح لهم إن الشخص لا يبادلها أي مشاعر حب ولكن كان
مجرد اهتمام بيها لأنه مؤمن بمهارتها وبنجاحها فقط.

فأرجوكم تمهلوا في المشاعر المتدفقة بغير حساب علشانكم أنتم
علشان متندموش في الآخر.

ولو حصل واتعرضتوا لموقف زي ده، خلاص.. بلاش جلد الذات
وبيبقى درس واتعلمتية وعارفة إنه درس قاسي بس بيعلمك التآني في
تدقق المشاعر، وإنك تحددتي إطار لكل علاقة كويس جداً وتكوني

صاحبة لنفسك ومنتبهة ليها، وأنتِ الي تحددى إطار العلاقة دي مش
حد تاني.

ويا ما كلنا هنقابل في حياتنا، وكل ما هنقابل هتزداد خبرتنا ويزداد
نضجنا.



تقبلوا الإنهاك النفسي

مهم جدًا قبل ما أختتم الصفحات إني أتكلم عن الإنهاك النفسي.. هو مشابه شوية لتقبل النفس لكن قصدت إن يكون له عنوان خاص؛ لأنه مهم وبنقابله كتييير جدًا في حياتنا.

القوة مش صفة دائمة في الإنسان.. الناس اللي بتقعد تقولك أنت لازم تفضل قوي على طول وتقاوم على طول، الناس دي بيعوا لك الوهم.

وتقعد تسمع لازم تقاوم اليأس وتكسر الدنيا - خليك جامد - اوعى تستسلم وتبكي - اوعى تضعف لحظة في حياتك - أنت قوي ولازم تقول لنفسك على طول كده.

أنا بقعد أسمع الكلام ده من بعض المدربين ويكون مستغربة لأننا بشر بنضعف أوقات وبنشد حيلنا أوقات تانية.

محدث بيبقى قوي طول الوقت ولا متفائل على طول، مفيش حد عمره ما استسلم للحظة خوف أو قلق.

لو سمعت كلام زي ده، فكر فيه هتلاقيه منافي لطبيعتك البشرية لأن الله فقط هو القوي الذي لا يضعف أما نحن فبشر لا بد وأن نضعف وأن نستسلم للحظات ضعف وخوف في حياتنا.

وأكيد بنحاول نرجع تاني ونحاول نقوم من جديد بس نحترم ضعفنا البشري فلا داعي لجلد الذات أو أن نحترق أنفسنا لكن نتعلم الدرس ونتقنه وناخذ الخبرة وننضج بيها.

ولا تنظر بعين القداسة للمدرب أو اللايف كوتش بتاعك؛ لأن هو نفسه بشر بيخطيء، بيضعف، بيخاف، بيحزن، هو بشر، حط الكلمة دي بين قوسين (بشر)، حتى لا تقدس بشرًا وحتى لا تجلد ذاتك فتخسر في الحاليتين.

فلما تلاقي نفسك ضعيف ومُنْهَك نفسيًا مش قاادر.. حاول تتقبل نفسك وضعفك وقول لنفسك دي فترة بسيطة هستريح فيها نفسيًا وهرجع تاني لنشاطي وحياتي.

وفي الفترة دي استرخي تمامًا، ممكن تمارس تمرين الاسترخاء اللي ذكرناه وممكن تخرج مع أصحابك وتتواصل اجتماعيا مع من تحبهم كنوع من العلاج للإنهك النفسي.

المهم لا تترك نفسك للإيهاك النفسي يلهمك فتقبله ثم تستسلم له
وهنا الخطورة، ولكن تقبله ثم استرخي ثم ابدأ في كيفية الخروج من
مرحلة الإيهاك النفسي ولو بمجرد أن تقرر أخذ أجازة قصيرة للسفر في
أي مكان.



لا تفوت لحظة التحول

اللحظة الي هتكلم عنها دلوقتي ممكن كتير مننا يكون فاهمها؛ لأنه عاشها، وفي برضه كتير مننا ممكن يكون اقترب إنه يوصل ليها، وكم ان في كتير ممكن يكونوا ميعرفوش عنها حاجة لكن يمكن يقابلوها ويارب يقابلوها قبل فوات الآوان.

اللحظة دي مهمة جداً في حياتنا في ناس بتسميها نقطة التحول؛ لأن حياتنا بتتحول لاتجاه تاني خالص، فتلاقي نفسك بعد ما كنت ماشي في اتجاه تبقى ماشي في اتجاه تاني تماماً، أنا بسميها لحظة "البعث الإنساني".

يمكن الاسم غريب شوية على بعضنا، لكن في الحقيقة اللحظة دي بتخلينا نكتشف الإنسان الي جوانا بس الإنسان الحقيقي الي إحنا عايزينه الي أنت مفتقده سنينيين طويلة من عمرك؛ لأنك للأسف كل العمر الي فات ده كل السنين الي مرّت دي كنت واحد عادي عايش حسب أمنيات الآخرين عايش طبقاً لكتالوج الآخرين، عايش ميّ بالمعنى الواقعي.

لكن في لحظة كده بتبقى خلاص وصلت لمرحلة إنك مش قادر
تكمل كده مش عارف تمشي الطريق اللي اتعودت عليه سنين عمرك اللي
فاتت.

فيجي صوت قوي من جواك يقول لك كفاااااا مش قادر وتقف
تسأل نفسك سؤال عظيم أوي: هو أنا مين؟؟ أنا مين؟ وتبقى مصيبة
بجد لما تعرف نفسك بالامتلاكات، أنا فلان اللي عندي شركة، أنا فلانة
الي أمتلك قد إيه من حسابات البنك، أنا فلانة الي عندها وعندها، أنا
فلان الي أبوه صاحب وصاحب... إلخ.

بس تلاقي حاجة جواك بتقول لك لأ لأ مش ده، أنا مين كإنسان، إيه
المعاني الي عايش علشانها؟ وإيه المعاني الي حققتها في حياتي؟ أنا فعلاً
عايش ولا ميت؟ أنا مش فلوس أنا مش رأس مال أنا مش عربية وآي
فون أنا مش لاب توب أنا مش ماركة لبس أنا مش ماركة سيارة أنا مش
مجرد شقة في كومباوند، لأ لأ أنا أكبر من كده بكثير أنا أعمق من المظهر
الخارجي والامتلاكات دي كلها بكثير، أنا جوايا عالم ثاني اسمه الروح،
اسمه الإنسان، أيوه أنا متأكد من العالم ده، وتبدأ تبكي وتبكي وممكن

يتحول البكاء لشهقة كبيرة بتقطع بسببها من جواك، وكل ما تبكي
تستريح وتهدأ وتكتشف حاجة كبيرة جدًا وحاجة عظيمة جدًا، تحسّ إن
النضارة السودا الي كنت لابسها وبتشوف بيها العالم قلعته خلاص،
وابتديت تشوف العالم بصورة تانية.

المرحلة دي بنوصل ليها من وجهة نظري لأن ده الي حصل لي
بالضبط بحاجتين:

بصدمة كبيرة في حياتك وبكثر القراءة والإطلاع المستمر الي اتفقنا
عليه قبل كده في الصفحات السابقة علشان كده أنا قلت لكم إن القراءة
كانت نقطة تحول بالنسبة لي وكان تحول شامل، يعني شمل كل حياتي
بجد.

البكاء الكثير والشهقة والتوتر والارتباك، كل الحاجات الي بتحصل
دي جواك، أو جواكي، ده طبيعي جدًا لأنك بتثور على حياتك القديمة،
على الكتالوج الي كنت عايش بيه مع كل الي حواليك وهو مش
بتاعك، بتبدأ تتفرج على القصة الي كنت بتكتبها الفترة الي فاتت من

حياتك دي كلها وتكتشف إنها مش بتاعتك مش قصتك أنت، ازاي كنت أصلا جزء منها؟، أنت ازاي كنت جزء منها؟.

تبدأ تفهم وتفهمي إنك جواك معاني روحانية جميلة محتاجة تقرب من اللي خلقها، أنت عايش في غربة عن روحك بقالك كإمام سنة، ليه قلبك جمد كده ليه؟ مالك ليه حاسة بغربة وأنت عايشة في وسط ممتلكاتك الكتييرة دي ليه؟ ما هو حبايبك حواليكى وأنت كمان كل اللي بتحبهم ملفوفين حواليك؟ يبقى ليه الغربة اللي حاسين بيها بقى؟

تسافر وترجع وتخرج وتتفسح وخروجات كتييرة جدًا بس في وحشة جواك في غربة من حواليك ومش عارف في إيه؟

لكن في اللحظة دي، اللحظة اللي تحس فيها إن ليك روح، عالم جوائي، بتبقى فعلا ابتدت نقطة التحول في حياتك وابتديت لحظة البعث الإنساني.. أيوه الإنسان اللي جواك، ابتديت تحس بيه أخيرًا.

ما أنا قلت لك إحنا مش فلوس ولا موبايل ولا شقة، إحنا حاجة أكبر من كل ده إحنا حاجة عظيمة جدًا جوانا.

إحنا أكبر من إننا نربط هويتنا بكل الحاجات السطحية دي لأننا أعظم منها.

الحاجات دي، الممتلكات دي، ممكن تروح وتيجي، يبقى لما تروح ونفقدنا نفقد نفسنا؟؟ طب ازاي؟ نفقد هويتنا وقيمتنا؟ طب ازاي برضه؟ إحنا أكبر من كل ده بكتيير جدا، وهتكشفوا كده عند نقطة التحول لما تقطع الكتالوج القديم، لما تفوق وتصرخ وتقول دي مش قصتي أنا، مش بتاعتي.

لما تلاقي نفسك مكتشف إن عمر طويل جدًا وأنت على جهة ثانية واجهة ثانية مش بتاعتك وتبدأ تقرر.

أيوه ما هي اسمها نقطة التحول علشان كده، تبدأ تقرر هتعمل إيه؟ هتمشي ازاي؟ لأنك خلاص انتبهت واستيقظت من غفلة جواك، اكتشفت معاني روحانية جميلة جواك بتنبهك لإنسان تاني، فهمت إن لازم يكون ليك قصة أنت بس اللي بتكتبها محدش تاني غيرك بيكتبها.

وعلى فكرة لما تبدأ تاخذ قرارات حقيقية وعايز بجد تنفذها وتبقى في حيز التنفيذ في حياتك هتلاقي قوة كبيرة قامت من السبات العميق، قوة كبيرة متعرفش كانت فين بالضبط طول السنين اللي فاتت ولسة صاحبة مخصوص ليك دلوقتي، مهمتها حاجة واحدة وبس إنها تخوّفك

من القرارات وتقول لك أنت مش متعوّد إنك تاخذ قرارات ولا أنتِ متعوّدة تاخدي قرارات في حياتك وتشدك بكل قوتها لحياتك القديمة للكتالوج وتفتحه ليك وتقولك شوووف.. ركز في الكتالوج.. ركز في الكتالوج بتاعك مفيش حاجة اسمها أخذ قرار.. وتخوفك من المجهول وتقولك أنت متقدرش تعمل حاجة، ولو مشيت وسبت الشاطيء، شاطيء الأمان والجهة اللي أنت عليها من سنين طوييلة وركبت سفينة تانية ممكن تغرق، أو تقابل ناس وحشة، أو تخسر حاجات كتيرة جداً في حياتك، ليه بس المغامرة؟ وتبدأ القوة دي اللي قامت من سباتها سنين مخصوص علشانك تحن صوتها جداً وتقرب منك للغاية وتحسسك بطبيعتها وإنها كويسة وتعمل خبير وتصحك.

لو للأسف سمعت كلامها ومسكت الكتالوج القديم منها اللي عملوه غيرك علشان يمشوك عليه ورجعت تكتب تاني قصة مش قصتك، هتندم جداً وممكن تقبل تمشي في نفس الخط اللي كنت ماشي عليه، بس المرة دي هتكون بتتألم في كل لحظة بجدة، هتبقى فعلا جسد ماشي من غير روح، هتبقى حد تاني خالص، هتبقى بتقطع من جواك.

لأنك المرة دي راجع وأنت عارف إنه مش طريقك. الأول كنت عارفة إنه طريقك أو هم مفهمينك كده إن ده طريقك ودي حياتك الحقيقية لكن دلوقتي أنت رجعتي وفاهمة ومتأكدة إن لا ده طريقك ولا دي حياتك ولا دي قصتك الي أنت بتكتبيها، فالألم وقتها هيكون أشد والضيق من جوه النفس هيكون أكبر وأضحخم لأنك عرفتي الحقيقة وقلعتي النضارة السودا وفكيتي الغمامة من على عنيكي.

لكن دلوقتي لما ترجع.. أنت بنفسك الي هتمسك النضارة السودا بإيدك وتلبسها على عنيك وتعمل نفسك مش شايف، أنت بنفسك الي هتعصب عينك بالغمامة السودا تاني فالألم هيكون أشد وأكبر مما تتوقع. لكن لو مشيت وكمّلت وقاومت الصوت القوي الي بيقولك ارجع وريّح نفسك بلاش مغامرة، وقفزت، أيوه قفزت فوق السور الكبير الي اسمه الخوف من المجهول وأخذت قرارك هتلاقي في الآخر نفسك فرحان جداً إنك وقفت تاني على رجلك و قدرت تاخذ القرار وقاومت وهتتفاجأ إن ورا سور الخوف من المجهول حياة تانية أفضل وأحسن بكتييير مما كنت متوقع.

هنا لما توصل للمرحلة دي ابدأ بقى تخلع كل الأقنعة الكاذبة، وركز على بناء علاقتك بالله وادعي كثير لربنا إنك محتاج له وإنه يساعدك تكتشف نفسك وإنه يساعدك تكون نفسك الحقيقية، ومع الدعاء ابدأ صلح علاقتك بنفسك واتعرف عليها، على نفسك الحقيقية، على الإنسان اللي جواك، وصلح علاقتك بنفسك يعني تفهمها وتفهم مشاعرك كويس وراجع علاقتك بكل عمرك اللي فات إيه أخطاءك فيه وإيه الدروس اللي اتعلمتها، اسأل نفسك هي إيه قيمك الحقيقية في حياتك؟

العطاء مثلاً، ولأ عمرك ما جربته ودايماً كنت أنا؟
السعادة.. ولأ عمرك ما حسيت بيها إلا مع ممتلكاتك ولا عمرك ما حسيت بقيمتك إلا وأنت على مكتبك والناس بتقولك ياباشا.. يا أستاذة.. يا بيه.

قيمتك وقيمة نفسك إمتى بتحسهم؟؟؟
ابدأ غوووص جواك واعرف نقاط ضعفك وقوتك.. افهم بقى نفسك صح، افهم قيمتك الحقيقية، وابحث عنها وفتش عنها جواك، وقول يا ارب ساعدني ألاقى نفسي وابكي وابكي وهو هيساعدك أكيد.

ثِقْ في الله إنه مش هيسيبك ولن يتخلّى عنك.

نقطة التحول دي هي النقطة الي بتكتشف فيها نفسك إنك إنسان حقيقي تستحق تعيش بكرامة وحب وعطاء للآخرين، هتحسّ إنك مش ممتلكات، لأ.. أنت أكبر من كده بكتييير، أنت إنسان، اوعى تختزل نفسك في ممتلكاتك لما تبقى موجودة تحسّ بنفسك ولما تفتقدها تفتقد نفسك وتحسّ إنك ولا حاجة.

نقطة التحول دي هتبدأ لما تواجه نفسك وتسألها هو أنتِ كنتِ عايزة تمشي في الاتجاه ده وتكوني على الجهة دي ولا الآخرين هم الي اتحركوا بيكي ووصلوكي هنا وكنتِ مجرد أداة لتحقيق طموحاتهم الأنانية.

نقطة التحول أو البعث الإنساني هيكون حقيقي لما تحسب بجد كل خسارتك وأرباحك من أفكارك الي عشت بيها كل عمرك الي فات وتكون الأرباح والخسائر مش بس مادية.. لأ.. دي تكون على المستوى الاجتماعي والروحاني والنفسي والصحي.

نقطة التحول هتوصل ليها لما تاخذ قرارك إن لأ.. لأ كفاية لازم أكون نفسي الحقيقية ومش مهم أبدا إنك تاخذ قرارك ده وأنت كبير في

السن لكن المشكلة فعلا لو عرفت إن ده مش طريقك ولا اتجاهك ولا دي أفكارك وحسبت خسارتك لاقيتها كبييرة جدًا وروحك من جواك بتصرخ بتقول لك كفاااية زيف، كفاااية قناعات كاذبة، أنا عايزة أكون نفسي الحقيقية،

وانت بالرغم من كل ده، برغم كل الأصوات دي تاخذ قرارك إنك تكمل في نفس طريقك الخطأ، وتعيش حياتك تكتب قصة مش قصتك ولا السطور الي جواها دي بتاعتك.

نقطة التحول هتحصل بجد لما تواجه خوفك، لما تروح الأماكن الي خايف منها لما تغامر وتجاوز وتقول كفاية بقى لازم أحاول وأعافر في الدنيا، لازم أقفز بسرعة من منطقة الراحة والأمان دي.

القرار_ قرار إنك تمشي في اتجاهك الصبح بعد ما عرفت إن ده مش اتجاهك ولا طريقك الصبح لأن القرار قوة كبيرة جدًا بتشكّل مصيرك_ أي قرار بيحتاج لتضحية وقوة ومثابرة وصبر.

نقطة التحول ممكن تكون دلوقتي لما تبدأ تحاول تكتشف نفسك
وتبحث وتغووص جواك، وصدقني هترجع ومعاك مكاسب كتيرة
جداً أنت بس اللي هتوصفها لنا وهقولك ساعتها.. مبروك.
يارب كل واحد فينا يلاقي نقطة التحول.



نهاية رحلتنا

قبل ما تقفل الكتاب وقبل ماتقفل الكتاب لأن الرحلة كده تقريبا قاربت على الإنتهاء..عايزة أطلب منكم وأرجوكم فى حاجة مهمة جدا لأن موضوع الإنتحار بسبب الإكتئاب إنتشر كثير وخصوصا بين السن الصغير الجميل سن الشباب إيلى لسة بيبدأ حياته ..

أنا مش طيب نفسى ولا معالج نفسى لكن إنسانة حاول الإكتئاب إنه ينبش بمخالبه فى روى من كذا سنة وتذوقت فى حياتى مشاعر الفقد والهزيمة وانعدام الثقة فى النفس والإحتياج للقبول والحب الغير مشروط تذوقت كل هذه المشاعر تجرّعتها وصدقونى حتى وانا بكتب كتابى ده كانت كتابتى ليه نوع من المقاومة لمشاعر الألم والوجع ..

يعنى إيه؟؟

يعنى ممكن تعيش وانت بتقاوم تكتب كتاب وانت بتتوجع من ألمك النفسى لكن بتقاوم علشان مش عايز تعيش وخلص عايز تسبب

بصمة فى حياتك ولو كانت البصمة دى كلمة بسيطة تترك أثر فى الآخرين.

وفى الآخر الألم بيزول ويرحل بعيد والبصمة الحلوة هى ايلي بتبقى.
إتصالحوا مع نفسكم وصاحبوها أوى طبطبوا على نفسكم بنفسكم حبوا
نفسكم بدون شرط

إوعى تكره نفسك أو تكرهها لما تفشل.. أو تُحبط من حاجة معينة.. إنت
جواك وانتى كمان جواكى حاجة جميلة هى السبب إنك إستثنائى وهى
السبب إنك إستثنائية حاجة ربنا بلّغنا بيها بس احنا مش سمعناها صح
أو سمعناها لكن مش فاهمينها إفتكروا دايبا "ونفخت فيه من
روحى" إحنا فينا جزء من روح الله وبالتالى مهما فشلنا و الدنيا بانت إنها
مش حلوة والطرق إتسدت شوية لكن بلاش يا جماعة نفقد قيمتنا بلاش
نكره نفسنا بلاش نحس إننا ولا حاجة لأننا حاجة كبيرة تفتكروا لو
ماكنش الإنسان حاجة كبيرة وقيمتة عالية كان ربنا هينفخ فيه من روحه
العظيمة

" وَتَحَسَّبُ أَنَّكَ جِرْمٌ صَغِيرٌ، وَفِيكَ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ " الإمام علي بن أبي طالب ."

دى الفكرة إيل كانت دايا بتخلينى أقوم وأقاوم إنى شايفة نفسى ليا قيمة وفى مساحة أنا عاملها حول القيمة دى محدش يتعدّاها علشان دى أمانى النفسى قيمتى هى نفسى هى تفرّدى واستثنائى. لو الدنيا كلها تكانفت ضدى مش هفقد قيمتى لأن جوايا نفخ من روح الله..مهما كانت غلطتى ومهما فشلت وانهزمت هفضل شايفة نفسى بتتعلم وشايفة نفسى ليا قيمة.

لما تبقى مُحْبَطُ فِكْرِ نَفْسِكَ بِمُمِيزَاتِهَا وَفِكْرُهَا إِنْ أَكْبَرَ مِيزَةً إِنْ فِيهَا جِزْءٌ عَظِيمٌ مِنْ رُوحِ اللَّهِ.

فِكْرُ نَفْسِكَ دَايِمًا بِقِيَمَتِكَ وَمُمِيزَاتِكَ وَابْعَدْ عَنِ جِلْدِ الذَّاتِ إِبْعَدْ عَنِ تَأْنِيْبِ نَفْسِكَ صِدْقِنِي تَأْنِيْبِ الضَّمِيرِ دِهْ أَكْذُوبَةٌ كَبِيرَةٌ لِأَنَّهَا بِتَخْلِينَا نَبْعَدُ عَنِ تَحْمِيلِ الْمَسْئُولِيَّةِ وَبِتَخْلِينَا نَضْرِبُ نَفْسَنَا بِكِرْبَاجِ الْخَطَا وَالذَّنْبِ كُلِّ شَوِيَّةٍ بَدُونِ رَحْمَةٍ وَأَخْرَتَهَا بِيَبْقَى الْإِكْتِتَابُ ..
يَبْقَى نَغْلَطُ وَنَتَعَلَّمُ وَالْمَوْضُوعُ انْتَهَى ..

إحترم نفسك وقدّرها وفكّر نفسك برحمة ربنا الواسعة وإن رحمته سبقت
غضبه وإن مهما فشلت ومهما أخطأت باب التوبة مفتوح .. ومهما فشلت
قول لنفسك إنها هتقدر تقوم ..

رغم كل عيوبك وكل نقائصك لكنك رغم أنف الجميع كائن متفرد..
إستثنائي .. "ونفخت فيه من روحي" إفتكرها دايا في طريقك
وخصوصا في لحظات ضعفك ووجعك ..

بكرة هتشكر الألم والمصيبة والمحن إنها كانت سبب إنك تنضح وتكون
شخص أفضل ..

وحاجة كمان .. إبعد عن المثالية علشان دايا بقول لهم في المحاضرات إن
مفيش حاجة إسمها مثالية دى بالضبط " خدعوك فقالوا .."
مفيش مثالية .. إحنا بشر ضعفاء جدا بنغلط وبتتعلم من الغلط .. بنقوم
ونقع ونتسند ونحاول نمشى ..

إحنا بشر ..

الرحلة انتهت لكن انتهت هنا بس فى سىكولوجية النجاح وهقابلكم
قريب فى رحلة تانية ونضح تانى ومغامرة جديدة فى إدارة الذات إن شاء
الله...

بحبكم....



الفهرس

6	التعريف بالكاتبة
9	إهداء
10	مقدمة
13	بداية
15	استرد نفسك
23	الفقد
35	الثقة بالنفس
45	اتحكم في دماغك
59	تنظيم الوقت
70	الامتنان لكل ما تمتلك

75	السعادة.....
81	تأكيد الذات
86	قطّعوا الملصقات السلبية
93	استحمل الوحدة اللي هتقابلك
96	أنتِ المسئولة .. أنتَ المسئول
99	وافق على تحصيل الضريبة
103	حدد دوافعك
110	التحكم في الدوافع
118	الحوار الإيجابي مع الذات
122	الصورة الذاتية
125	التسامح
129	تقبّل المحن

132	حدد هدفك
136	فن العلاقات الاجتماعية
140	ارفع من مقاييسك
148	حددوا وقت للراحة
150	عيش معنى لحياتك
160	افهموا مشاعركم
172	تقبلوا الإنهاك النفسي
175	لا تفوت لحظة التحول
186	نهاية رحلتنا

