

حكاوينا

كاتى عياد

مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع



رئيس مجلس الإدارة

عماد سالم

المدير العام

أحمد فؤاد الهادي

مدير الإنتاج

أحمد عبد الحليم

الطبعة الأولى

الكتاب : حكاوينا

المؤلف : كريستين عياد بسطاوى

تصنيف الكتاب : تنمية بشرية

إخراج : أحمد عبد الحليم

المقاس ٢٠ × ١٤

رقم الإيداع : ٢٠١٧ / ١٤٦٨٠

الترقيم الدولي : 9 - 446 - 776 - 977 - 978

العنوان : المكتبة والمطبعة : ٣ ش صفوت - محطة المطبعة شارع الملك فيصل - الجيزة

التليفون : ٠١٢٢٩٣٠٠٠٢٩ - ٠١١٥٧٧٦٠٠٥٢

Email : yastoron@gmail.com

موقعنا على الفيس بوك : مؤسسة يسطرون لطباعة وتوزيع الكتب

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

إهداء

من قال لے: ابحتی عن صیغة إهداء مناسبة

لکتابک الأول،

لأننى أثق أنك يوماً ما ستفعلینها

لے صدیقی سامح مکرم الذی وضعنی علی بداية

الطریق.

أهدى لك هذا....

*إلے أهم إنسانة فى حىاتى، إلے من علمتنى أن

أصبح أمًا للمرة الأولة رغم كونى مازلت آنسة

إلے أختى وابنتى وصديقتى

ماربنا عباد

*الكتابة !!

الموضوع بدأ من زمان شوية، يمكن من أيام المدرسة،
من وقت حصة التعبير و اكتب موضوع عن...
وقتها كنت باحس إنى شخص، حقيقى و لى كيان و لى
رأى، و المدرس ممكن يناقشنى فيه.

يمكن ماكتتش باهتم قوى أدور على صيغ جديدة أو
أكتب بشكل نحوى سليم قد ماكنت بهتم أكتب بصدق،
ماكتتش باحب موضوع المقدمة و الخاتمة المحفوظة لأنه
كان واصلنى إن دى أول حاجة بتدمر فكرة التعبير اللى فى
مضمونه أصل فكرة إنى أعبر، بأسلوبى أنا وإحساسى و
كلماتى و رؤيتى، يمكن ماكتتش فاهمة المعانى الكبيرة دى
وقتها، بس كنت باعملها بالفطرة، ولما كبرت أضفت
المعنى على طريقتى دى.

وكانت لحظة مبهجة جداً بالنسبة لى لما يكون موضوع
التعبير بعنوان «تعبير حر» يعنى اختار أى موضوع يشغل



— حكاؤبنا —

ذهنى واكتب فيه، وهنا كنت باحس بمسئولية اختيار الفكرة، كنت بافرح لما أحس انى أخيراً لقيتها ويمكن وقتها عجبني قوى فكرة أنى اشتغل فى الصحافة لكن كان حلم جميل ماكسروش غير علاقتى السيئة بالنحو، وتبخرت الفكرة سريعاً واكتفيت بحبى لحصة التعبير. و وقتها كنت باعمل حاجة غريبة جداً كنت لما أقرأ أى قصة أقرأها للنص، وأحاول أكتب أنا الباقي، ماكتتش مميزة، ده نابع من حب مسكتى لورقة و قلم ولا من كتر حبى فى الخيال و حبى فى صناعة تكملة الأحداث بخيالى أنا؟!!

مع الوقت ومن سنة دراسية اللى وراها، مع دوامة ثانوية عامة و دروس و علاقات إجتماعية و تخطيط لمستقبل نسيت الورقة والقلم و الخيال و الكلام الحر و الحاجات الجميلة دى.

فى الجامعة لقيت متعة من نوع جديد أثناء دراستى لعلم النفس، علم ونظريات وشعور ولا شعور، وتحس انك بتتعلم تدخل فى أعماق شخص. عالم تانى خالص مثير وعميق وحساس و متداخل، أه المتعة فيه كانت كبيرة بس كان يقابلها إحساس مسئولية كبير جداً.

مسئول تكون قد ثقة شخص وافق يتكلم معاك.

مسئول إنك تتقبل منه أى و كل شىء بصدر رحب .

مسئول تساعده بأمانة و ضمير .

مسئول عن أسراره و خباياه .

وأثناء الرحلة النفسية دى و قفت عند نقطة إن جزء من قبولك للآخر هو قبولك أنت شخصياً لنفسك، و جزء من قبولك لنفسك بيجى لما تحس إن اللى بتمر بيه أو تشعر بيه أو بتعرض له أو الطريقة اللى بتسلك بيها هى فى الأصل سلوك طبيعى، و كتير بيتعرض له و مش بس كده، ده حتى التجارب الصعبة و الغلط و المؤلمة لما بتلاقى حد شاركك بمثلها بتحس إنك مش منفرد بحالتك دى، و إن فيك حاجة غلط، عشان كده دنيك ملخبطة، بالعكس بتبدأ تتقبل فكرة إن دى حالة متكررة، و من حكاوى غيرك بتأخذ أمل و طاقة إنك تتجاوز اللى انت فيه .

الحكاوى دى مش لازم حد يشاركك بيها لفظياً بشكل مباشر، ممكن تكون نوع من الكتابة سبق و كتبها غيرك لما مر بشعور معين أو حالة معينة أو مشكلة معينة .

هنا أدركت أن الكتابة نوع من المشاركة بتفيد و تستفيد، بتفيد لما غيرك يحس إنه مش و حيد و إنك شبيهه، بتخرجه من حالة الانفرادية اللى ممكن يجبس نفسه فيها .

و تستفيد لأن الكتابة أو التدوينه هى نوع من أنواع الشفاء، بمعنى انك بتحكى لنفسك كتابياً لو معندكش حد تحكى له. إنك بتخرج مشاعرك خصوصاً السلبية بدل ماتراكم جواك و يحصل لها كبت، و بعد وقت تنفجر و زمام الأمور يفلت من إيدك.

إنك بتفرغ كل الى جواك قدامك، فحواسك كلها بتقدر تشوف معطيات الوضع عشان تتعامل معاه بشكل أفضل. و أحسن نوع شفاء لما تحس إنك قادر تعبر عن الى جواك، قادر تصيغه و تفهمه و تطلعاه، و لما بتعمل ده بتكون عارف إنك مش بس بتساعد نفسك لا كما ان بتساعد غيرك الى هيمروا بنفس موقفك، فتحس إنك مهم و ليك دور و مؤثر، فبالتالى معنوياتك ترتفع، و من ثم ثقتك بنفسك تقوى، و من ثم بتكون مدرك إنك قادر تقف جنب نفسك و تساعدها تشفى و تتعافى.

ما تخليش اللغة تقف عائق بينك و بين الورقة و القلم ... لانك بالوقت هتتعلم.

ما تخليش النقد يهزمك ... لأنه مفيد.

ماتخليش القوالب الثابته تقيدك اعمل الى يؤثر
فيك و يجيب ثمرة مفيدة ليك.

مش لازم تبقى كاتب كبير مشهور و لا أديب و لا روائى
و قصصى، يكفى قوى انك بتعمل حاجة بتحبها و بتخليك
مبسوط .

افرح

اكتب

#الكتابة شفاء من نوع خاص

*أنا و الوحدة والافتراضية

مش أنانية خالص إنك تقول لنفسك إنك الوحيد اللى يفهمك، والوحيد اللى بتقف جنب نفسك وقت ما تحتاج حد، لأن وقت الجده اللى بيحصل فعلاً، بس الحقيقة دى بتحطنا قدام كارثة أكبر.

وهى إنه فى الروابط الاجتماعية؟ فى الصداقات؟

فى العلاقة القوية اللى يكون فيها طرف تانى قادر يشيلك وقت ضعفك؟ .. وعشان أصحاب العقول الضيقة، أنا ما أقصدش علاقات ارتباط وبس، أنا أقصد أى علاقة بين فردين ينتموا للكائنات البشرية. فى دايرة علاقاتنا؟ فى اندماجنا فى المجتمع؟ وطبعاً السؤال ده يوصلنا لكارثة تانى.

هو احنا اللى بنسحب نفسنا وبقينا حابين إحساس الوحدة، ولا التطور والتكنولوجيا والموبايلات والنت والواتساب... إلخ، من كتر ما بقت متاحة تقربنا لبعض فقدت الهدف المطلوب منها، وساعدتنا إن علاقاتنا تكون

عقيمة بالكتابة وبس، من غير ما نحس ببعض، من غير ما ندعم بعض، سواء بطبطة ولا ابتسامة ولا حتى حزن؟

طيب.. فين لغة الجسد اللى بتشكّل جزء كبير من لغة التواصل؟ فين إحساسى باللى قدامى وهو بيكلمنى ومهتم، ولا بيكلم ١٠ غيرى ومش حاسس باللى باحكيه؟ فين الدعم اللى بنقدمه لبعض؟

النقطة دى توصلنا لنتيجة إن علاقتنا الإلكترونية هتدمرنا إن شاء الله، وتحولنا لخدام تكنولوجيا مش مستخدمى تكنولوجيا، هنتحول لماكينات فاقدة الإحساس والتأثير والتأثر.

النتيجة دى توصلنا لسؤال أعمق، هو احنا ليه اتحولنا لدواير مغلقة؟ ليه كل حد بقى منعزل مع ذاته؟ نرجع لأول سؤال: هو ده بيحصل عشان وقت الجدمش بتلاقى غير نفسك اللى بتدعم نفسك؟ هل عدم وجود حد جنبك فى وقت محتاج فيه تواصل حقيقى هو اللى خلاك تاخذ قرار الانعزال عن الكل؟ ولا عشان التواصل بينا بقى إلكترونى أكثر فالواحد مش بيحس أصلاً إن فيه حد حاسس به، وبناء عليه بقى ينسحب؟

— حلّاوبنا —

طيب لو كلنا أخذنا نفس المنهج فى التفكير مش ده هيبوظ علاقاتنا الاجتماعية؟ مش ده هيزود إحساس الوحدة عند كل حد؟

مش ده هيموت فينا مشاعر وأساليب تواصل المفروض إنها بتحسنا إننا بنى آدم؟ هو مش لما أحس إن عندى إحساس رحمة تجاه الناس ده بيعزز إحساسى بإنسانيتى؟ مش لما أقدم مساعدة لحد بيساعدنى إنى أتوازن نفسياً؟ حاجة مفيدة لبنائى النفسى حتى ويدينى طاقة إيجابية؟ طيب تعالوا نبعد عن التكنولوجيا خالص.

ليه فيه مشكلة فى علاقاتنا الاجتماعية؟ ليه مع أول محك علاقاتنا ببعض بتتغير؟

ليه كل حد بقى يفكر بدماع التانى مش بدماعه هو؟

ليه بقى الحل الأسرع هو قطع العلاقات مش قطع المشاكل؟ حقيقة لا يمكن إنكارها وكلنا مرينا بيها، إن كل حد فينا كان عنده حد قريب منه ومصدر ثقة وفى مكان مخصص وفى الآخر خذله.

يمكن ده خلق مخاوف جوة كل حد فينا فقررنا نتوقع فى ذواتنا؟

كائى عباد

يمكن ده نوع من حماية الذات من خذلان جديد؟
يمكن بقوا الى حوالينا مصدر عبء وإزعاج بدل ما
ييقوا مصدر راحة وثقة؟ طيب هو معنى إنى فشلت فى
اختيار ناس مرة واتنين وخمسة كان، ده معناه إنى أعمم
إن الناس هى الى وحشة؟

طيب ليه مبدأش بنفسى وأشوف أنا ممكن أقدم إيه
للناس الى فى دايرة علاقاتى ومش بقدمه؟ طيب إزاي
أقدمه؟ ليه مااشوفش نقط التقصير عندى وأصلحها،
يمكن لما الفكرة دى تتعمم فى أسلوب تفكيرنا كلنا نبدأ
نحس ببعض ونشوف بعض.

طيب نفكر بشكل مختلف شوية.. أغلبنا -إن ماكانش
كلنا- بقى يقعد على الشات أكثر ما يقعد مع أهل بيته
فى سن الشباب بالذات، ده بقى ينقلنا لكارثة أكبر .

إن لا أنا متواصل بشكل حقيقى وفعّال مع الناس الى
عايش معاهم، ولا أنا علاقاتى الإلكترونية قوية .

أسئلة كتير بتحطنا قدام حقايق ممكن نكون مش
شايفينها أو مش عاوزين نشوفها، وهى إنه بقى فيه فجوة
كبيرة قوى بينا وبين بعض فى علاقاتنا الاجتماعية.

إحنا إنسانيتنا فى تعاملاتنا وتواصلنا مش فى الشات
واللايك والكومنت.

انغماسنا فى الواقع الافتراضى هيدمرنا فى مستوى التواصل
فى الواقع الحقيقى.

إحنا بنى آدمين محتاجين نتواصل على كل المستويات،
سواء ذهنيًا أو نفسيًا أو اجتماعيًا أو ترفيهيًا.

ماحدش بيقدر يعيش لوحده، ده ضد قانون الطبيعة
البشرية. كل شخص مننا فى وقت ما هيبقى محتاج يشوف
نفسه فى مرآيه حد قريب منه.. فاهمه.. حاسس بيه.. يقدر
يساعده.. يقدر يقبله.. يقدر يدعمه.. يقدر يحط ثقته فيه.

كن بنى آدم حقيقى وليس شخص افتراضى.

*الفشل مبهر

كلمة الفشل دائماً ليها رنين مزعج ومحبط على مسامعنا، وفي الأغلب يبصاحبها شعور ضيق أو يأس أو حتى ندم، لكن مع الوقت والتجارب أدركت أن أكبر النجاحات هي التي بتيجي بسبب فشلنا في مواقف كثير، وبقيت مصدقة قوى في جملة «الناجحون هم من فشلوا سابقاً»، وأن النقطة التي بنقع عندها هي هتكون نقطة التغيير الفعلي في حياتي، نقطة أقدر أسمى حياتي فيها ما قبل فشلي وما بعده.

لولا فشلنا في صداقاتنا القريبة ما كناش هناخد وقفة ونقيم مفهومنا المعنى كلمة صداقة ونقيم سلوكياتنا تجاه اللي حوالينا ونبص بعمق على نفسنا من جوة هي عامله إزاي، طيب هو العيب في ولا فيهم؟! في شخصيتي اللي مش عارفة تتكيف مع اللي حواليني ولا في اختياراتي المتمثلة فيهم؟! ومن هنا بابدأ أعدل الموقف وأصلحه وأحط إيدي على المشكلة اللي ما كنتش هاعرف بوجودها أصلاً لولا فشلي في العلاقات دي، وأبدأ أقيم مثلاً نوعيات

— حكاؤبنا —

صداقاتى الى فشلت دى، هل هى كانت علاقات نفعية؟
يعنى مؤقتة وبتاعة مصلحة ولما كل حد مصلحته تخلص
ييمشى؟ ووقتها أنا الى بانهار أو أعيش دور المجروح
المغدور بيه من الى حوالية؟ ولا هى علاقات أصلا
سطحية و باقول إنى فشلت فيها كنوع من هروبى إنى
أقول ما عنديش دايرة صداقات أصلا؟

وأهو قضى أخف من قضى مثلاً!!

ولا طرف فينا يتغير عن طبيعته الى أصلا اتعرفنا على
بعض على أساسها؟!

ماينفعلش أبداً فشلى فى دايرة العلاقات الاجتماعية يقف
عند مرحلة الندب أو الحزن أو التأثر، وبس لكن مفروض
يتجاوز المرحلة دى لمرحلة إسمها التقييم بقى عمل زى
الدكتور الشاطر وأحط إيدي على المرض عشان أعرف
أحدد طرق العلاج بشكل سليم.

وكمان أغلبنا مر، على الأقل مرة واحدة، بتجربة فشل
فى الارتباط الى من أهم معالمها، الدموع والأغانى الحزينة
وفتره التوقع فى الذات، والغوص فى الذكريات، والشحفة
والآهات، ويمكن وصلت مع البعض لمراحل اكتئاب
حقيقى.

بس الفترة دى سواء طالت مدتها أو قصرت، ماحدث
فينا يقدر ينكر إن دى المرحلة اللى ليها أكبر فضل علينا؛
لأن الفشل ده اللى بيعلم الواحد بعد كده يعنى ايه ارتباط
حقيقى وبيت هيتبنى وأسرة هتتكون وأطفال محتاجين
تربية سليمة، يعنى إيه اختيار شريك حياة، وحياة مش
هتبقى وردى، وهيقابلنا فيها مشاكل ومش كل طموحاتنا
المستقبلية هتتحقق فشلى فى الارتباط لأى سبب كان هو اللى
بيدينى خبرة بعد كده، ويعلمنى إزاي اختار صح، وبناء
على ايه أختار، بيعلمنى أبص جوايا قبل مدور على نصي
اللى عاوزاه يكملنى، وأعرف أنا جوايا إيه ويناسبنى إيه
ومحتاجه إيه عشان بعد كده أبدأ رحلة بحثى عن اللى
يناسب حياتى ويلائمها ويحملها.

و الفشل ده برضه اللى هيعلمنى لما أختار صح أبقى
مدركة مفاهيم كتير زى التضحية، التسامح، التحمل،
الحب، المسؤولية من منطلق إنى فى ضوء علاقة فاشلة
سابقة هاقدر اعرف اتمسك بعلاقة ثانية وأنجحها لأنى
هاتفادى كل الأسباب اللى أدت لفشلى قبل كده.

ويمكن كمان وقتها أتقبل فكرة إن ماحدث كامل وإن
بلاش متطلبات كل حد فينا اللى عاوزاها فى الآخر تكون

مثالية قوى أو بصورة أقرب للكمال الى طبعاً ماحدث هيلاقبها

ويمكن وقتها برضه أنقبل فكرة التنازل في مقابل إنى لقيت حد فعلاً بيكملنى، وإنه جزء من طريقة حبى الصبح ليه هى إنى أتقبل عيوبه زى ما هيتقبل عيوبى.

بيحصل حالة من النضج فى طريقة اختيارى وارتباطى ويحصل نضج كمان فى طريقة استمرارىتى فى العلاقة دى، بابقى مدركة إن مفهوم الحياة بين اثنين أعمق وأكبر من إنه يقف عند تفاصيل صغيرة كنت باقف عندها زمان وكانت الدنيا بتبوظ.

الفضل ليه عنده فوائد ومن أمثلتها:

- الفضل حلو جدا لى عنده عين تقدر تستخدمه نحو انطلاقة أفضل.
- الفضل ممتع لى هيقدر يستمتع وهو بيخرج منه طاقة نجاح كبيرة.
- الفضل مفيد لأنه هيخليك تختبر شعور اللى هيقع فيه فهتقدر تحس بيه وتساعده.
- الفضل شىء عادى كلنا معرضين ليه لأننا من خلاله بنتعلم بالتجربة.

- الفشل بيساعدنا نبقى أقوى وأنضج لما نحوله لنقطة تحول حقيقية فى حياتنا.
- وقت الفشل بيكون وقت حلو نعرف معادن الناس من حوالينا.
- الفشل فرصة قوية عشان تقول لنفسك أنا أقوى و تشوف ده بعينك.
- الفشل حدث بيعرفك أن كلنا بنغلط، عشان بعد كده لاتدوس على ضعف وفشل حد ولا تستكبر على حد.
- لو فشلت فى أى حاجة ونتيجة لأى سبب، خد وقتك وازعل واحزن وطلع انفعالاتك وأما تهدي تأمل كم الفوايد اللى ممكن تستغلها من تجربة الفشل دي.

*فاهم نفسك؟

كلنا بنمر بمشاكل كتير وضغوط كتير وتفكير كتير
وقلق ومخاوف وقرارات وضيقة بس حد فكر إيه أكبر
مشكلة ممكن تكون قابله؟

أكبر مشكلة ممكن نتخط قدامها هي «افهم نفسك».

شخصيتك: أى نوع شخصية أنت؟ وإيه بيلائمك وإيه
لأ؟ ومتقبل شخصيتك بمميزاتها وعيوبها ولا لأ؟ إمكانياتك
إيه هي؟

وحدودها واصلة لفين؟ بتوظفها إزاي؟ مصنفها كميزه
ولا عيب؟ عارفها أصلا ولا لأ؟

طموحك: عندك طموح.. مصدقه.. يناسبك طيب؟ إلى
أى درجة متمسك بطموحك؟

دماغك: مترتبة؟ منسقة؟ نمطية ولا بتفكر خارج
الصندوق.. طيب مريحاك؟

دوافعك :المحرك الأساسى لى بتعمله إيه؟ طيب
يشبع جواك إيه؟ دوافع سوية ولا مرضية؟ هيبقى ليها
صدى ومردود؟

فيها نفع ولا ضرر؟

أسلوبك :نص الحاجات اللى فى إيدينا أو اللى ضاعت
مننا كان سببها الأسلوب.. أسلوبك لين ولا لآ؟ بتقبل
تغيير الأسلوب حسب الموقف والشخص اللى قدامك ولا
لآ؟ أسلوبك ملائم لشخصيتك؟ عندك جمود فى طريقتك؟
سمعت مقولة

«غير الأسلوب تتغير النتائج»؟

طباعك :إيه من طباعك عاجبك وإيه لآ؟ اللى مش
عاجبك بتغيره ولا ماشى بمقولة «أنا كده»؟

بتقبل اختلاف طباع اللى قدامك عنك عشان يقبلوا
اختلاف طباعك أنت عنهم ولا لآ؟ طباع فى سياق العادى
والمقبول ولا برة القاعدة دي؟ إلى أى مدى متكيف معاها أو
حايها؟

نقط القوة والضعف فيك :عارفها؟ بتستغل نقط القوة بشكل صح؟ شايف إنها بتساعدك تبقى شخص مثمر؟ قابل نقط ضعفك ولا كارهاها؟ عارف تتعامل معاها ولا ناكرها؟ إلى أى مدى تأثيرها بالسلب عليك؟

تناقضاتك :دى حاجة بقى تعباننا كلنا.. أغلبنا عدى بمرحلة إنه حاسس إن فى جواه حاجات كتير وعكسها، أو عديت علينا فكرة إننا بتتغير حسب أسلوب وطريقة اللى قدامنا، يعنى على حسب الشخص ده بيحفظ فينا إيه؟ وإيه بيطلع منه لما بتعامل معاها؟

احتياجك :بمرمطك ولا لأ؟ طبيعى ومقبول ولا لأ؟

عارف تسده ولا لأ؟ بتروح لمصادر صح ولا لأ؟ تابعك ولا لأ؟

مراحل نموك :طريقتك وأسلوبك وطباعك وشخصيتك وتصرفاتك واحتياجاتك مناسبة للمرحلة اللى أنت فيها ولا لأ؟ زى مثلاً طفلة فى إعدادى همها الجواز وواحدة فى الثلاثينات همها المزرعة السعيدة، هل ده طبيعى؟!

ردود فعلك :بتبقى مناسبة للموقف نفسه؟ أعلاها وأدناها بيوصلوا لفين؟ رد فعلك بيصلح موقف ولا يهدمه؟ وبشكل دائم ولا استثنائى؟

وشوية حاجات تانية جوانا غير دى لازم نكتشفها..
أغلبنابىروح لسكة اكتشاف الآخر وبس وبنسى كثير
نقعد مع نفسنا.. نبص لها.. نفهمها.. نقرر نجها أو
نكرها.. نعرف إحنا بنشوف نفسنا فى الناس ولا بنشوف
شخصياتهم هما الحقيقية؟ وأوقات الفجوة بتبقى بين اللى
فاهمه عن نفسى واللى كل الناس فاهماه عنى، زى دايرة
متصلة ببعضها..

بافهمنى فباعرف أفهم اللى قدامى.. وبافهم اللى قدامى
فباعرف اكتشفنى.. وأنا واللى قدامى بنساعد بعض، نبص
على نفسنا من جوه.. نص طريق النجاح إنى افهمنى
صح، «القوة تنبع من الداخل».

*الحب و احنا

كثير لما بنفكر فى الارتباط والحب والحد اللى يكملنا..
أول حاجة بتيجى فى بالنا الرومانسية وضربات القلب اللى
تزيد والابتسامة البلهاء اللى تلبس وشوشنا فى وجود حد
ونبدأ نحط صورة للطرف التانى.

هيكون فيه إيه وصفاته إزاي وشكله إزاي وهنستنى منه
إيه ونديله إيه؟

وعيننا تبدأ تركز على حد تانى مش علينا.

ده غير أصلاً إن كتير مفهومنا عن الحب والعلاقات
بيكون غلط.

أوقات تانية فكرة إن لينا مطلق الحرية فى الاختيار
بتكون حاجة بتقيدنا أو نخوفنا أو تخليننا نتردد كثير.

إحساس المسئولية فى القرار اللى بعده حياتى كلها هتتغير
أوقات الإحساس ده بيعمل للواحد حالة شلل فكرى.

كائن عباد

طيب وإننا امتى أبقى اخترت صح وبناء على إيه
حكمت إنه صح.

طيب هاندم على القرار ده ولا خلاص متأكد من قرارى؟!
ونبدأ نسأل ومرة ناخذ ردود تعجبنا ومرة لأ.

مرة نقابل ناس تفهمنا ومرة لا والموضوع نسبى والأسس
والمعايير الى الناس بتختار بناء عليها برضه نسبية.

ناس تختار بالعقل وناس تختار بالقلب وناس بتختار
الى قدامها وناس الظروف والواقع والنصيب بيحطوا
قدامهم اختيارات لا مفر من قبولها.

بس تعالوا ناخذ الموضوع من وجهة نظر تانية ممكن
تصح وممكن تخطئ.

أكبر نماذج حب فى حياتنا:

١ - اكبر علاقة حب فى حياتنا هى علاقة ربنا بينا

(بيحبنا حب)

الى هو غير مشروط ده الحب الى يقبل ويدارى العيوب.

الحب الى يسامح الحب الى يقوى ويشجع الحب الى
من كتر ماهو كبير بيغرق الى قدامه.

الحب اللى يستر ويرفع، الحب اللى يداوى وقت الوجع
ويططب وقت الحزن الحب اللى يستحمل رغم الضغوط.

الحب اللى يجرى ويقدم حاجات حلوة كتير لأنه
مايعرفش غير إنه يقدم حاجات حلوة.

الحب اللى بيغيرك للأحسن ويكبر بيك ويطلع منك
أحلى صفات ويخليك شخص كويس بمعنى الكلمة.

٢- حب الأم

وده الحب البشرى الأول وبالنسبة ناس تانية الوحيد
اللى ينفع يتسمى حب بجد.

الأم بتفهمك من صغرك حتى فى الوقت اللى أنت مش
فاهم نفسك فيه.

الأم بتشجعك فى الوقت اللى انت مش قادر حتى تثق
فى نفسك فيه.

الأم اللى مش بتيأس، تفضل وراك عشان تكبر وتتعلم
وتنجح.

الأم هى الكائن اللى معاه الكتالوج بتاعك وعارفه
مفاتيحك وحافظه مودك وفاهمة فكرك.

كائى عباد

هى اللى تتمنى لك إنك تبقى أفضل منها وتبقى
مبسوطة «هى فطرتها كده».

العلاقتين دول هما أكبر علاقتين بيأثروا فينا وبتأثر بيهم
لما نبيجى نختار سواء إدركنا ده فعلاً أو مش مدر كينه.

عشان كده تلاقى المتدين بيدور على اللى شبهه واللى
مش متدين بيدور برضه على اللى شبهه

عشان كده نسمع جملة (اتجمعوا على حب ربنا)

ربنا يجبنى مهما أنا أوقات ما التزمتش معاه وبيصبر علىّ
كثير .

وقدام التزامه وصبره وحبه أنا قلبى بيلين وبيحب
وبابقى عاوزه أقدر الحب ده وأحبه بجد من كل القلب.

علاقتنا بنصنا التانى وعلاقتنا إحنا بربنا هما وجهين
لعملة واحدة.

لو أنا مدركة أنا بتحب إزاي من ربنا رغم عيوبى
ونواقصى ودقت الحب ده واختبرته وعيشتته إنا هاقدر أذى
ده للطرف التانى وبالمثل هو كان.

لو أنا مدركة حب أمى لىّ إزاي كبير وإزاي مالوش
حدود وإنها بتجبنى لأنى حته منها، وأدركت برضه إن

— حكاؤبنا —

نصى التانى هو حته منى وأنا حته منه لحم من لحمه
وعظم من عظامه.

هيقدر كل حد فينا يقدر ويفهم ويقراً كتالوج التانى
ويقدر يديله ويساعده ويقدمه على نفسه، النقطين دول
لو فيهم أى خلل عند أى طرف من أطراف العلاقة يبقى
العلاقة دى هتبولظ مهما أخذت وقت فى البدايات كويسة
لكن مصيرها الحقيقى هو الفشل.

— اى اتنين مربوطين بمصدر الحب هينجحوا.

— الاثنين اللى شعبانين حب فى بيوتهم، متعلمين يستقبلوه
حب ويقدموا حب ازاي.

— اللى عارف يلتزم مع أصل الحب كله «ربنا» هيعرف
يلتزم مع شريك حياته.

— اللى عارف يفهم نفسه صح هيعرف يفهم اللى قدامه
كويس.

— اللى يقدمك على نفسه ده أكثر حد يستاهل تحبه.

— اللى مدرك حقيقة إنك حته منه خلاص عمره ما
هيعرف يبعد عنك.

— الی شایف فیک جمال ممیز رگم عیوبک ده مش
هتلاقی منه کتیر.

«عندما تمیت الذات یحیا الحب».

الموضوع مش لوغاریتماٲ.. الموضوع أساسات بناء.

مجرد - وجه - نظر

یالانحب صح.

*انت بهجة

فى وسط زحمة الحياة و ضغوطها ومشاكلها و قرفها
وبهاتها بنكون محتاجين لبهجة، بهجة تفرح القلب من
جوة، بهجة تدى طعم ومعنى لرحلتك فى الحياة، بهجة
تنعش روحك من جوة.

انت كشخص ممكن تسأل وانا ازاي الاقى البهجة أو
الانبساط ده أو ينفع أديه لحد تانى غيرى ازاي؟ أملك إيه
ينفع بيه ارسوم بهجة جويا أو فى قلب حد تانى.

ببساطة الاجابة «أنت» ، اللى تملكه انت.

(انت شخص ليك فكر) تعرف تخاطب اللى قدامك
بطريقته اللى تريجه واللى تقدر من خلالها تقرب منه و
تشاركه لحظاته المفرحة أو الحزينة وتفرحه بوجودك جنبه
اللى يشعره انه مش وحيد.

و (ليك طريقة و أسلوب) و دول بيقوازى البصمة
بتاعتك اللى بتميزك عن أى حد، فى الأغلب البشر مش

كائى عباد

ببتقبل الكلام الى بيتقال وفقا لواقعيته أو مصداقيته، قد ما ببتقبل الكلام الى طالع من شخص طريقتة و أسلوبه مقبول ومرنة وفيها حنو و نبرات صوت ببتقول انا فى صفاك مش ضدتك، عاوز اساعدك، خايف عليك و هكذا.

و (بتعرف تتكلم) ناس كتير بتكون اكثر حاجة محتاجها وتسعدها هى وجود شخص يشاركها الحوار، فى أى حاجة وكل حاجة، حوار تبادل فيه مع حد تانى خبراتك ومشاعرك ومخاوفك و تقسم مع حد أملك أو قلقك، حوار تحس فيه انك على راحتك ومش بتفكر كتير تقول ايه ماتقولش، تفضفض بكل الى كاتم على صدرك وتحس انه أخيرااااا تنفست الصعداء، وان حمل كنت شايلة لوحدهك و اتشال، تدخل حوار مع حد وتخرجوا انتوا الاثنين شبعانين، طرف فضفض و ارتاح وطرف حس معانى راقية جدا لما الآخر قرر يشاطره باللى جواة ومنحه الثقة دى وانه أأتمنه على دواخله.

و (بتعرف بتبسم) الابتسامة معدية فعلا ومش بعيد تكون وانت بتقرأ الكلمة نفسها ابتسمت مابالك بقى لما بتبسم فى وش حد، دى ابسط و أرقى طريقة تبهج بيها حد، كأنك بتقول له افرح، انت مبهج لى فلما شفتك ابتسمت، انت جميل فلما سألتك عن حاجة انا واقف معاك فرحت

— حكاؤبنا —

بالوقت القليل ده و دليل فرحتى انى ابتسمت فى وشك،
ابتسم فى وش الناس عشان تديهم طاقة إيجابية أو تكون
شعلة أمل يكملوا بيها اليوم ..

ابتسم لان خدودك محتاجة تفرح.

و(بتعرف تحس) انت كتلة احساس و مليون أحاسيس
حلوة زى الرفق والحنو العطف والمحبة و طول الأناة
فهيبقى شئ حلو جدا وانت بتتعامل مع حد إن يوصل
له كل ده، شعور رائع لما احس انى باتعامل مع حد محمل
بالأحاسيس دى لأنه هيبعث فى الراحة و الطمأنينة و هيزرع
جوايا انا كان من الصفات دى.

و(بتعرف تتحرك) عندك إيد تعرف تطبطب، الطبطبة
دى يكاد يكون أغلب الناس مفكرين انها مالهاش لزمة
أو حركة لكنها فعلا مؤثرة بتقول بيها انا فى كتفك مش
ساييك، ماتخافش انت مش لوحدك.

(عندك حضن)

تضم فيه حد تحسسه بأمان، فى الحضن بيروح الكلام
بتحس ان كل اللى عاوز تقوله وصل وجه الرد فى هيئة
حضن بيضمك، حوار صامت لكنه عميق. الحضن يشفى
نفوس، وبيداوى الروح، وبيدوب جواك الوجود.

الحضن عالم تانى بتدخل جواة تظمن و تحس بالسكون
و الهدوء و الراحة و القبول.

(عندك عين) تلتقط بيها و جمع الناس و تتعامل معاة برفق.

(عندك وقت) فكرة انك بتفضى من وقتك لأشخاص
تانية مبهجة ليك لانك بتحس بإنسانيتك انها لسة بخير
و موجودة و مبهجة للآخر انه متشاف وله قيمة عند
الى حواليه ويستاهل ان تلغى عشانه مواعيد أو تتأجل،
يستاهل ان يلاقى حد يغلى فى قيمته مقارنة بحاجات تانية
كان ممكن تتعمل.

لو عاوز تبهج حد فالبهجة بتكمن فىك انت خليك
موجود لان وجودك مبهج.

خليك مؤثر لأن دورك مطلوب.

خليك متاح لأن فية ناس عاوزاك.

أنت_ مبهج

*الاكتئاب

زمان أيام الجامعة كان حد حكى لنا عن دكتور نفسى كبير وله اسمه و إن راحت له حالة لبنت فى سن المراهقة و كان عندها عمى هستيرى «يعنى طبيا عينها سليمة و تقدر تشوف بيها، بس نفسيا لأنها رافضة تشوف اى حاجة و كل حاجة حواليتها هى جاهلها عمى هستيرى يعنى فعليا هى مش قادرة تشوف بعينها البنت دى كانت فى أسرة بتقهر الست عموما و محصورة فى دور الخدمة لا اكرت ولا أقل».

واخوها و ابوها متاح ليهم مد الايد بأى شكل عنيف أو مهين، و البنت دخلت فى دايرة ضغوط و مخاوف و اكتئاب و من كتر رفضها تشوف الوضع اصيبت بعمى هستيرى.

الدكتور ده رغم خبرته الطويلة بس نتيجة شكوى الأهل و هما مش مقتنعين أصلا بالمرض النفسى و شايفين البنت بتستهبل مدام طبيا سليمة راح عملها جلسة كهرباء و فجأة

كائى عباد

البنى ائحطى قدام حقىة انها بشوف و الحيلة النفسىة الى لجات ليها بشكل لا شعورى بطلت خلاص و هترجع تانى للوضع الصعب الى هى مش قادرة تستحملة.

البنى دى فى ثوانى قليلة جريت رمت نفسها من الشباك و هى فى الدور السابع عند الدكتور و نزلت جثة طبعاً.

من فترة حد من صحابى حكى لى عن صديق لصديقة انه كان ييمر بوقت صعب و مع ذلك كان بيضحك و يهزر كل ما اصحابه يردوا بكلام مضمونة انه ازاى انت تحس الحاجات دى ده انت اكثر حد مقضيها ضحك و فرفشة، لحد مرة كانوا فى سفر سوا و قال لهم اسمعونى باقول لكم متضايق و مخنوق ده انا فكرت فى الانتحار.

وقتها كم السخرىة عليه ماكنتش طبيعىة و حد قال له: لو بتاخذ رأينا احنا موافقين. و دى كانت آخر جملة قالها لانهم صحىوا لقوا دمه متصفى لما قطع شرايينه، بس الأصعب من انتحاره انه كتب لهم ورقة قبل ما ينتحر و قال لهم ما معناه انكوا اكثر ناس قريبة منى و باسمع و أصدق نصيحتهم و مدام شايفين انى وصلت لمرحلة ان حتى انتوا مش مستحملينى فأنا قررت اعمل الى انتوا شوفتوا انه صح....

وقتها اصحابه اتكسروا وراه واحد ورا التانى لانهم
مااستوعبوش غير بعد فوات الأوان.

لوانت حد مش مهياً تتعامل مع حد مكتئب ارجوك
اسكت و ابعده، ماتتغاشمش و تنتح بطرق غير مجدية و تجرح.
ده مرض زى أى مرض بيحتاج وقت و علاج نفسى و
طبى و جو خلط النفسى بالروحى ده اتفطموا منه لانه
مش خيار و فقوس، هو عند الاكتئاب نقول صلى و عند
الضغط و السكر و الازمات القلبية نجرى على مستشفيات
ودكاترة مع العلم إن دى أمراض سببها نفسى برضه.

مرة حد قال إن الاكتئاب أخطر من السرطان لأن
السرطان انت و اللى حواليك عارفين انه مرض و عارفين
علاجه و محاوطين مريضه و بتشبعوه نفسيا جدااااا بكل
الحاجات الحلوة اللى عندكوا، لكن مريض الاكتئاب
لا، بتبقى النظرة له انه يا بيدلع يا بيتقال يا حرااااا ده
ضعيف مايستحملش..

يا بيتشاف من ابشع زاوية اللى هى ذاتكوا و عينكوا
الى قررت تحكم عليه انه اكيد علاقتك بربنا مش تمام.

بلاش ربط كلمة «صلى... عشان» لأن اصلا احنا كدة
كدة بنصلى عشان بنحب ربنا و بنحب نتواجد قدامه.

بلاش يتقال للمكتتب بنبرات حازمة و نصيحة: صلى
عشان ربنا يشفيك؛ عشان من نفس المبدأ ده انت بتقرر إن
الى مات بالسرطان ما تشفاش لأنه مصلاش كفاية، ماهو
لو صلى كان اتشفى.

ربنا أحلى و أجمل و أرحم بكتير من الأفكار اللى
بتصدروها عنه برضه غشيمة ربنا مش ضدانى لما امر
بوقت صعب اصرح بده أو اطلب مساعدة من بشر أو
حتى اتعالج.

لو مش مهياً تتعامل بيقى انسحب و اسكت من
فضلك، ماتصدرش افكارك الشخصية فى حالة مرضية.

الاكتتاب

* الرفايح

حصل كثير لما أى بنت بتيجى تجهز شقتها قبل الفرح تقول: خلصت كله بس لسة الرفايح، و الناس اللى برة الموضوع بتفتكر انها حاجات بسيطة وتخلص بسرعة و بسهولة فى حين إن ده مش حقيقى.

الرفايح دى ممكن تاخذ وقت أطول من الحاجات الأساسية و بتحتاج مجهود فى تجميعها و تركيز على عشان مايتنسيش منها حاجة.

بيحصل إن الظابط الشاطر و هو بيحقق فى جريمة يركز على الخيط الرفيع اللى يوصله للحقيقة و اللى فى الأغلب بيتبقى مستخبي وسط أحداث كثير بس محتاج ذهن حاضر يقدر يستشف وجوده فى المكان ده و يلاقيه و يقوده لباقي الخيوط.

بيحصل ان رغم كلام كثير قلته يجى جسمك على غفلة و ياخذ وضعية معينة تترجم فى لغة الجسد ان كل اللى بتقوله ده مش حقيقى و لا يتعدى كونه مجرد كلام بتحاول تظهر

إلا أنها في الواقع أوقات كثير بتكون صاحبة الفضل في تغييرنا أو نجاحنا أو تلمس شئ في أعماقنا أو تكون سبب قوى لتغيير مسار تفكير معين.

في التفاصيل بتكمن فرحتنا أو وجعنا أو حيرتنا، في التفاصيل بنعلن صرختنا أو احتجاجنا.

في التفاصيل بنعرف نعبّر لناس و نقول احنا معاكوا، بنحبكوا، قادرين نفهمكوا من جوة و مدركين ان الاشياء البسيطة دي هي سبب اللي بيحصل فيكوا.

في التفاصيل بيان الاهتمام، بيان المجهود، بتبان العين المختلفة عن اى حد وهي بتشوفك.

التفاصيل - و - الرفايح .

هي النكهة المختلفة اللي بتظهر لما تضاف للأساسيات اللي في الأغلب بتكون عندنا كلنا.

*المعالج النفسى

كثير مننا لما يحس بخنقة، خوف، قلق، اكتئاب، وحدة، أو أى من الأعراض اللى ممكن نمربيهها. بنحتاج قوى حد يفهمنا أو يحس بينا أو عنده قدرة يساعدنا، ويمكن ده ممكن نلاقيه فى أصدقاء لنا ويبقى يا بختنا.

لكن أوقات الموضوع بيبقى أكبر من مجرد فضفضة، وبنحتاج حد أكبر من كونه صديق ..

حد متخصص، حد فاهم، حد دارس ومدرك اللى بنمربيه، سواء مدركه على مستوى مشاعرنا اللى تعباننا أو مدرك كم وحجم الألم والوجع اللى جوانا، حد مدرك الحالة اللى احنا فيها بكل تفاصيلها العلمية بقى والنفسية.

حد مدرك إن كيمياء المخ عندنا فيها خلل فى نسبة الهرمونات، سواء الهرمونات المسببة للسعادة أو للحزن، حد فاهم كمية الإرهاق اللى مريض الوسواس القهرى حاسه، حد مدرك مدى ضعف وهشاشة مريض الاكتئاب

ومقدار حساسيته اللى بيكون فيها، وإن أقل كلمة ممكن تجيبه فى الأرض أو ترفعه لفوق.

حد فاهم إن الشخص المودى والمتقلب المزاج ده مش حد مجنون، لكن حد جواه اللى مش قادر يطلعه، حد عنده حته من جوة قوى بتئن ومحتاجة مساعدة وتأثيرها الظاهرى هو تقلب مزاجه ده، حد عنده قدرة لتشيت مشاعره والتحكم فى انفعالاته، لما تقعد قدامه حالة تقول له أنا مدمن أفلام إباحية، أو عندى دايمًا شعور كراهية للآب أو للأم.

حد مدرك إن ده مرض وله علاج، مش حاجة عار ومصيبة أو فضيحة أو لمجرد إن الشخص ده مهنته إنه معالج نفسى، فيقعد يدين ويوبخ أو يبص للحالة نظرة فيها تقليل من الذات أو لوم حتى لو ماتقالش بكلمات.

وعلى قد ما المسئولية بتكون كبيرة وحمل إن ناس تأتمنى كمعالج نفسى على أسرارها، على قد ما فى جانب خفى عند الشخص اللى شغال معالج نفسى ده، أنا كواحدة من ضمن الفئة دي، ودى طبيعة شغلي، أحب أوضح الجانب الخفى ده.

أنا كعلاج نفسي لازم افحصنى من وقت للتاني،
عشان افصل مشاكل و عيوبى و نقط ضعفى و أوقات
أمراضى عن حالاتى أو الناس اللى باقعد أتكلم معاهم،
وده بيتطلب منى تركيز و مجهود، و على فكرة ده لا شىء
جنب إحساس إنى باعرف أساعد حد، و أخرجه من اللى
هو فيه..

لكن تكمن المشكلة كلها بقى فى الفكرة اللى الناس
بتعممها عن المعالج النفسي، إنه شخص دايما مبسوط
و سعيد و بيعرف يعالج نفسه أو يقف جنب نفسه، إن
عمره ما مر بتجربة اكتئاب شديد مثلاً، و إن كان ده حصل
فهو أكيد مش شاطر فى مجاله، و إلا كان حافظ على نفسه
من الوصول للمرحلة دي، أو ده شخص مش عنده قلق أو
مخاوف، أو إنه متاح ٢٤ ساعة فى اليوم، ٧ أيام فى الأسبوع،
ولو ده برضه ما حصلش يبقى هو مش قد المسئولية
و الحمل اللى المفروض يشيله.

بتبقى حاجة تضايق قوى لما الوسط المحيط بالشخص
ده، سواء أهل أو أصحاب مش هاقول الحالات بتاعته،
تجرده من أى مشاعر سلبية أو مشاعر ضعف، و كأنه
بقى محصن ضدها، و استحالة يتعرض لها، شىء سيئ
لما الشخص ده نفسه يحتاج لحد و ما يلاقيش، لأن وقتها

— حكاؤبنا —

إحساس الألم عنده بيبقى مضاعف، لأنه بيحس إنه محتاج حد يساعده، ومش لاقى ولا هو فى حالة تسمح له يساعد نفسه.

الخلاصة إن المعالج النفسى أو الطبيب النفسى أو الأخصائى النفسى هو فى الأول والآخر إنسان، وكلنا كبشر محتاجين دعم وسند، كلنا بنمر بأوقات صعبة، كلنا معرضين للوقوع فى أزمات نفسية، مش عيب لما اللى يعالجك من حاجة هو نفسه يقع فيها، ماتجرموش المعالج النفسى على أزماته النفسية.

*الرب كلمة حلوة جداً

الرب مش أصله الاهتمام، بس الإهتمام بيبقى نتيجة حب.
الاهتمام بس، ده سلوك إنسانى بنعمله ناحية بعض
عشان نحافظ على آدميتنا وإنسانيتنا.

الاهتمام بشكل عام وسيلة راقية للتعامل فى دواير
تخصنا عن قرب. ما قصدش الاهتمام المرضى بتاع أكلت..
شربت.. خرجت.. نمت.. صحبتي، وإنه لو ما عملتش
كده يبقى أنا مش باحبك، وإنى لو رفضت منك ده
واتخنت من الأوفر يبقى رافضاك.

بس إنى أحبك ده معناه هاهتم بيك.. بأفكارك
وطموحك وشخصك وإزاي أبقي سند ومعين ليك. هاهتم
على قد ما أقدر وبالمساحة اللي متقيدكش، بس لو حصل
يوم لأى سبب تعبت أو اتضغطت أو... أو... أو... ده مش
معناه إنى بطلت أحب الطرف الآخر، لأ، ده معناه إنى
هاعبر عن حبي فى الفترة دى بوسيلة تانية غير الاهتمام.

الحب مش هو المشاعر، بس المشاعر وسيلة للتعبير عن
الحب .

المشاعر متغيرة ومودية وبتتغير نتيجة قناعات عقلية.
إنت نفسك فى اللحظة دى دلوقتى غير إنت خالص زى
الوقت ده السنة اللى فاتت واللى جاية .

المشاعر مبنية على فكرة هات وخذ، يعنى هتدى لى فأنا
هادى لك. لو اتغيرت معاى هاتغير معاك .

وده بيحول مشاعرى ناحية الآخر إلى رد فعل لأفعاله ..
باستنى آخذ منك عشان أحس إنك تستاهل تاخذ منى .

الحب مش هو إن ديتنا متظبطة وراكبة على بعض
فاحنا نحب بعض ونبقى لبعض .

لا ده انك تكون مصدق فى ومصدقة فىك. يعنى مؤمن
بى وبشخصى، يعنى عندك ثقة إنك تقدر تتعرى ذهنياً
ونفسياً وعقلياً قدامى وأفضل عند تصدىقى فىك إنك
الشخص المناسب بكل اللى فىك .

الحب مش إنى أشوفك أحسن حد فى الدنيا فأحبك
وإنك تشوفنى أحلى بنت فى الدنيا فتحببنى .

الحب إنك تشوفنى مش كاملة ولا مثالية، بس قابل
تجنبى وتكلمنى وإنى أعرف إنك مش أفضل حد فى الدنيا
بس أبقى على يقين إنك الجوهره اللى بادور عليها. أو إن
صلىك ومعدنك من جوة أصلى وتلائمنى.

الحب ثقة أعرف أحطها فىك وتسمح لى أدخلك العالم
بتاعى وأنا متأكدة إنى هافضل فى نظرك فى نفس مكانت
مهما كان شكل العالم بتاعى من جوة إيه.

إنى أبقى حرة وأنا معاك وما احسش بأى قيود أو رقابة
على.

الحب هو إنى أفرق بين - إنت - وما يصدر عنك.

إنك لو أسأت التصرف أو زعلتنى أو غضبت أو
اتعصبت أو عملت أى سلوك مش معتاد إنى حتى لو
ماحتش التصرف ده فالأكيد إنى هافضل حباك إنت.
الحب روح.

زى الأم ما بتحب جنينها وهو فى بطنها بمجرد ما
اتوجد روح.

هو إني أحب روحك زى ما هي.

الحب ثابت.

يعنى وثقت فيك وقررت أصدقك، ومقابل ده منحتك حاجات كتير عن اقتناع، يبقى ماينفesch مع الخناقات والمشاكل لما تحصل أقول اتغيرت.. مش هاكمل.. مش هينفع.

لأن من البداية اتخط جوايا يقين بشخصك، وده يخلينى أعدى أى حاجة معاك.

When u love me don't say

I love u

But say

I believe in u طبعًا كل ده محتاج قرار ومجهود من

الطرفين.

قد تتفق قد تختلف مع الكلام ده بس فى الآخر ده رأى

شخصي.

*المفصوح

أول ما قرئت الكلمة استغربت؟

عاوز تعرف مين المفصوح ده؟ ولا إيه الحاجة اللى أمرها بان واتكشف؟!

«المفصوح» دى كانت أول كلمة وإنطباع شخصى أخده عن العالم الكبير «سيجموند فرويد» لما بدأت أدرس الأحلام واللا شعور ومدرسة التحليل النفسى لفرويد. كنت باستغرب قوى فكرة إنه بيحلل نفسه وحالاته على الملاء، ويحكى أحلامهم ويفسرها ويحلل ويشرح دوافعهم. ويتطرق للحديث عن لا شعورهم «اللى هو شيء شخصى قوى، وفى الأغلب منطقة اللا شعور بيكمن فيها الجانب المظلم من شخصية الإنسان» يعنى سلبيات وسقطات وضعف والتشوهات النفسية وأمراض وعدوان وكبت وغيره وغيره، يعنى بتعبيرتنا العامية جداً «كان يفضح دواخلهم».

كنت باحاول أدرك هو إزاي الناس دى حطت العلم
والناس فى أولوياتها أكثر من إنهم يحطوا أسرارهم
وخصوصياتهم فى الأولوية الأولى!

إلى أى مدى كان فرويد بيحاول يخدم البشرية من حوله؟
إنهم يخوضوا رحلة البحث فى أعماقهم النفسية، عن طريق
إنه يعرض أشخاص كنهاذج ومثال للتجربة والبحث.

إزاي كان بيواجه اللى حوالية وهمّ يسألوه إزاي بتعري
كل الأشخاص نفسيًا وذهنيًا وشعوريًا ولا شعوريًا كده؟

لحد ما فهمت إنه غرضه كان أنبل من كل الكلام ده،
وإنه كان متفهم لطبيعة النفسية البشرية، وكان فاهم إنه
طبيعى، وبفرضية إن اللى حوالية طبيعيين يبقى همّا كمان
جواهر نفس اللى جواه وبيأثروا وبيتأثروا زى ما هو بيتأثر
بالظبط، وبيتفاعلوا مع نفسهم ومع اللى حواليةهم زيه
بالظبط، وإن دوافعنا ودواخلنا وشعورنا ولا شعورنا كلنا
أقرب ما يكون لبعض فى حالات السواء النفسي.

أما فى حالات عدم السواء فهو عن طريق عرضه
وشرحه وتحليله النفسى للشخصيات دى قدم عرض
وحلول وعلاج لحالات عدم السواء دى .

دى نفس الفكرة اللى بتستخدم فى مجموعات المشاركة
لعلاج الإدمان، أو جلسات العلاج النفسى الجماعى.
بيجتمع فيها أشخاص كلهم بيعانوا من نفس المرض زى
الإدمان مثلاً، ويبدأ كل فرد يحكى تجربته زى ما عاشها
بكل تفاصيلها وانفعالاتها ومشاعرها، ويكون على يقين
إن اللى بيحكيه ده مش بعيد عن أى حد حاضر المجموعة
وطرف فى المشاركة فيها، وده ينطبق على أى مرض تانى،
مجموعة مشاركة وعلاج لأفراد تعانى من رهاب اجتماعى
أو القلق أو فوبيا من أى نوع أو الوسواس القهري... إلخ
وبرضه يكون الفرد على يقين إن اللى بيشارك بيه مش
بعيد أو غامض ومبهم على أى طرف حاضر المناقشة.

الفكرة دى بتبان أكثر وبوضوح بقى عند الستات فى
كوكب الزهرة وفقاً لكتاب «الرجال من المريخ والنساء
من الزهرة». وبشكل تلقائى جداً من غير لا دراسة ولا
حتى يكون عندها معلومة إن دى طريقة نفسية حقيقية
لعلاجها من الضغوط والتوتر النفسى.

لما تتحط فى موقف ضاغظ بسرعة بتروح لفرد
يشاركها، وده اللى بيحصل فى التجمعات النسائية، بنعمل
شير لأخبارنا ومشاكلنا ودموعنا وكوراثنا وضغوطنا، مش
بس كده، لا ده لحظات مرحنا كمان.

لأن بالفطرة الست عارفة إن الموقف الفلانى موقف
ضاغط ولما باعرض له باتعب وأعطى، فأكيد كل الستات
بيكون ليها نفس رد الفعل ده، ونقيس على كده كل المواقف
بانفعالاتها بقى . نستنتج من الثلاث أمثلة دول، إن المفضوح
ده مش شخص لكن حالة، حالة بابقى عايشاها ومحملة
فيها بمشاعر وتوتر وانفعالات وكلام عاوزه أحكيه، محمله
بشعور نفسى حد يفهمه ويحتويه، ومحملة بلاشعور نفسى
حد يفهمه جوايا ويساعدنى أفهمه.

بس فى ضوء حالة من القبول وعدم الرفض، حد يبقى
مدرك إنى شبهة، وإنه ممكن يبقى عرضة للى بامر بيه،
حد مايستكبرش علىّ ويحس إنى باشاركه بحاجة من عالم
الخيال، زى محاولة إنك تشرح لكيف قد إيه إن اللون
الأحمر هو أكثر الألوان الجريئة .

وكل الحاجات دى ماكتش هتحصل إلا لو كان ظهر حد
ياخذ المبادرة ويكسر حاجز الخوف من الأقاويل، ويبقى
عنده القوة والشجاعة إنه يعرض على الملء، كل شىء
جواه ويخضعه للتجربة من أجل إفادة الآخرين، وبغض
النظر عن اللى ممكن يكون قابله وقتها.

الخلاصة:

إن «المفضوح» مش دائماً كلمة سيئة، لكن هو كل ما يعلن ويكشف عنه الستار.

ماتخافش تعمل فكرة جديدة في الحاضر لو متأكد إن صداها وقيمتها هتأثر بشكل جيد في المستقبل.

تحلى بالقوة والشجاعة وفكر برة الصندوق.

نوع من إنسانيتنا وتفعيل لأدميتنا إننا نفكر في الآخر قبل ما نفكر في نفسنا.

اتشاركوا باللي حاسينه مع بعض، ماتتكسفوش.

ياريت يبقى عندنا رحمة ونحس ببعض ونقدر نفيد ونخدم بعض.

*نظرية تنقية الرز

جريت قبل كده تمسك كيس رز وتعد تنقيه؟

فكرت كيلو الرز فيه تقريبا كام حيه؟ والحبوب السوداء اللي بننقيها ونرميها عددها كام ونسبتها قدايه مقارنة بعدد حبوب كيلو الرز؟!

مهما كانت النسبه قليلة، احنا بنعتبر وجودها أصلا دليل على عدم جودة أو نقاء المنتج ده، بغض النظر عن أعداد الحبوب البيضاء اللي هيبقى أضعاف أضعاف الشوائب دى فى الأغلب حياتنا أو نظرتنا للأمور أو نظرتنا لبعض قائمة على هذا الأساس

بمعنى إنى ممكن ألقى بنت جميلة جدا فى شكلها وملاحظها وطباعها وروحها وسلوكيتها بس لابسة تقويم أسنان

تلقائى لو اتكلمت عنها على الأقل لعدد مرات قليل بعد ما هاقول اسمها هقرنه بصفة اللي لابسة تقويم

أسنان، أو فلانة حلوه بس شكل تقويم أسنانها باين أو
ملفت .. أو أو أو....

إلى آخره

«فلانة» ذكية، طموحة، متعلمة، بتشتغل، ناجحة،
وصفات كتير إيجابية بس لما تلاقى اسمها جه وسط
قاعدة نيممة هيتقال «ياحرام بس لسه متجوزتش».

«فلانة» اللى اتجوزت بس بقى لها ستين أو أكثر لسه ربنا
مارزقهاش بطفل، هتلاقى اللى بيقابلها كأنه بيتجاهل كل ما
هو حاضر وحالى و ظاهر فيها وف شخصيتها وتساءل عن
موضوع الأطفال، هو مافيش حاجة جايه قريب؟ مش
هنفرح بقى؟

المهندس اللى اشتغل ١٠ سنين خبرة فيهم ونجاحات
ومشاريع مثمرة ويوم ما يرتكب أى خطأ ممكن مستقبله
كله يضيع أو يترقد و مش من السهل أى شركة تانى تقبله
بسبب غلطة حتى لو صغيره اتبروزت خلاص فى تاريخه
المهنى و أثرها يبقى أكبر من أثر ١٠ سنين نجاح.

حتى فى علاقتنا الاجتماعية ببعض بقينا من أول غلطة
بنعيد تقييم بعض و نتصدم فى بعض ويمكن نجرح بعض.

ممکن ننسی لحظات کتیر حلوة لینا مع بعض فی مقابل
موقف واحد حصل فیہ شد أو غلط وکلنا بنعمل ده
بمعنی کلنا فعلا.

الأمثلة دی كلها بتقول إننا بتعامل مع بعض أو مع
حیاتنا بنظرية «تنقیه الرز».

فی الأول عینی لازم تقع على غلطاتك أو شوائبك، أو
أسأل عنها لو مش واضحة لیّ أو أبدأ أدور علیها فی الی
قدامی و بمجرد ماتظهر قدامی و مہما كان حجمها مقارنة
بباقی مميزاتك أو إيجابیاتك، بسرعة ہا ابروزها و أكبرها
ویوم ما افتكرک تبقى سلبیاتك دی أول شئ بیجی فی ذہنی
و متخزن فی صورتك الذہنية عندی.

سواء عن قصد أو بشكل تلقائی، و مش بس كده، لا
ده أنا ہاتطوع و احط ایدی على سلبیاتك أو الأشياء الی
ناقصاك و أقول لك إیہ ده أو ہاسألك علیها و أقول لك
لیہ ده، أو أعایرك بیها و أقول لك بص ده.

ده بیحصل لأن من كتر ما كل حاجة حوالینا بقت مغلوطة،
اتأقلمنا ندور على الغلط أو یبقى أول شئ عینی تلقطه.

ده فی حد ذاته شئ سلبي و احنا بنعززه أكثر جوانا لما
بنعممه فی سلوكیاتنا و حیاتنا الیومیة.

ويمكن ده راجع لجزئية عدم الرضا الى جوانا، بمعنى
إنى مش راضية عن نفسى وحاسة إنى مفقدة حاجات
كتير كان نفسى تكون عندى أو جوايا أو معايا أو لأنى باقلل
من قدر نفسى وعشان ماتواجهش مع الحقيقة دى الى
هتوجعنى فباعمل ده مع الى حوالى يمكن وقتها أحس إن
الموازيين متساوية، وإن ماحدث أحسن من حد وده يعمل
لى حالة من الرضا حتى إن كان رضا مؤقت أو مزيف.

ونظرا لأن احنا لما بنشوف سلوك ما سائد وعام و
منتشر بنعتبره ده السلوك الصحيح وبنعممه، ده ساعد إننا
نتعامل مع مبدأ التقاط العيوب أو النواقص ده باعتباره
سلوك صحيح و متداول لكل فلما جتشن على أنا.

وإن كان ده دليل بيكشف مدى التشوّهات الى جوانا
و مدى ضعفنا، لأن المفروض وقتها إننا نعرف إن جوانا
احنا شئ سلبى أو نعانى من حرمان لشئ ما بدل ما
نسقط ده على الى حوالينا.

وكل الى فات ده بيوضح إننا عندنا خلل فى حاجتين:

١/ عندنا خلط بين مفهوم المعرفة والتقييم.

بمعنى إنى كشخص واعى وناضج وأنا باتعامل مع أى
حد فى أى دايرة اجتماعية لازم أبقى فاهم و مدرك شخصيته

— حكاوبنا —

وعيوبه ومميزاته ودى اسمها المعرفة، وفيها نوع من أنواع الذكاء اللى هو الذكاء الاجتماعى.

أما التقييم فهو إنى اقعد بالمرصاد لكل شخص أعرفه وكأنى باحاسبه أو أطلب منه مبرر لأى شىء سلبى فيه أو حتى ازود أو انتقص من قدره على قد قدراته وعيوبه و مميزاته، وطبعاً كبشر واعيين احنا مش محتاجين حد يقولنا إن ده غلط و هيدمر أى علاقة اجتماعية.

٢ / عندنا أزمة اسمها «ندرة وجود الشخص الإيجابى».

الشخص اللى لو وجد فيك ٩ عيوب و ميزة، هيقعد يمتدح فى الميزة دى ويحفزك تخرج منها نجاح وطورها و يدعمك فى ده و يبروز ميزتك دى فى عينك أنت نفسك قبل عينه، هيعزز ثقتك بنفسك، شخص قوى وعنده شجاعة يعترف بوجود أشخاص آخرين مميزين و ما يخافش من فكرة إن وجود ناجحين غيره ده هيقبل من قدره، بالعكس ده حد مقدر و فاهم فكرة إن قيمتى بتزيد لما باعرف أخرج نجاح و تميز من اللى حوالى كمان.

#خليك - ايجابى و قدم دعم لى حوالىك و ركز مع مميزاتهم وكبرها و امدحها.

احنا - مش - رز .

*التطفل سمة العصر

كلمتين من وحى واقع مريض، لكل متطفل/ة فى حياتنا، ها حاول أشرح لكم حاجة بسيطة .

البت اللى بتمسكيها وهاتك يا أسئلة من نوعية «مش هنفرح قريب بقى؟ يا بنتى إنت فى نص العشرينات. يا لهوى إنت قربت للثلاثينات.. يا نهار أزرق إنت كسرت الثلاثين، إنت اقبلى أى حد يجيلك. فرصتك قليلة، هو إنت لاقية؟» أو باصة دى أكيد معيوبة. مين اللى أكد المعلومة ماعلش؟ إيه اليقين اللى عندك يعني؟!

ولا اللى يمسك شاب و«ها يا ابنى مش ناوى تستقر بقى؟ آه طبعًا ما إنت طول ما إنت مسافر برة عمرك ما هتفكر فى جواز» وتكلمه بيقين إنه أكيد منحرف، ما هو مسافر ومعاه فلوس ومش عاوز يتجوز وطول بعرض، هيكون إيه مانعه من الجواز يعنى غير إنه داير على حل شعره؟!

البتت اللى متجوزة وبقالها سنة ولا اتنين، «ها يا بنتى؟ ما فيش حاجة قريبة فى السكة؟ مش هنقول مبروك النونو بقى؟ طيب ما تكشفوا، هو العيب من مين طيب؟ اتجدعنى دى فلانة اتجوزت بعدك وجابت توأم، شدى حيلك ليتجوز غيرك، يا بنتى العيال نعمة».

ولا فلان اللى غضب عنه شركته فلست وفضل فترة من غير شغل. «ها؟ جوزك اشتغل ولا لسه؟ يا ابنى اللى قدك فاتح بيت، عاجبك قعدتك يعنى؟ ها اشتغلت ولا لسه؟» ونظره الصعابيات والشفقة لو قال لأ أو كلام مضمونه إن إنت شخص فاشل وإزاي مش عارف تلاقى شغل.

«هى فلانة بترجع متأخر ليه؟ هى بتشتغل إيه؟ فين؟ يا بنتى سمعتك وشكلك، ما يصحش مواعيدك دى الناس هتاكل وشنا». ولو سابت الشغل ده، «يا بنتى هو إنت هتقعدى عالية علينا؟ ما تشتغلى وتكفى نفسك! هو إنت صغيرة؟».

الناس اللى بتتدخل فى حياة حد بالشكل ده.. بصوا بقى.. بعيداً عن إن التطفل ده شىء سخيف ومش متحضر وان دى طاقة سلبية أصلاً. تدخلكم ده فى أوقات كتير بيجرح اللى قدامكم نفسياً بجهد، لأن مش كل الناس لسانها حاضر وسريع فى الرد أو فى صدكم.

فيه بنات لما تحس إنك عداد لعمرها هتكرهك، هتبقى
نجحتى تدخلى جواها الشعور بالكراهية والنفور. فيه بنات
تانى ثقتها بنفسها ممكن تتهز، بنات تانى بتعيط، ودول أنا
أعرفهم، خصوصاً لو كسروا الثلاثين. متخيلة إنك بكام
جملة بتنكدى على بنت زى الفل وشخصيتها فى الأغلب رائعة!
ولا هو مطلوب تلبس فى أى حد مش مناسب، لمجرد إن
إنْتِ والى زيك تحرسوا وبعد يوم فرحها هى تبدأ معاناة
وإنْتِ تنسيها أصلاً؟

متخيل إن الشاب اللى بتتهمه بالانحراف ده عنده كم
استياء منك عامل إزاي! ولا أصلاً تعرف طموحه إيه؟!
فى الوقت اللى هو طافح المر فيه عشان ما يحتاجش لحد،
بيجى حد زيك يفتكره ماشى منفلت فى الغربة!

البنات اللى مستنيه تكون أم دي، إنْتِ متخيلة كم التجريح
النفسى اللى بتعمليه لها؟ متخيلة أصلاً إن الكائن اللى بيتولد
بغريزة أمومة فطرية إحساسه إزاي وهو مستنى بشوق
طفله الأول؟! متخيلة ممكن تكونى بتتبعيها إزاي! متخيلة؟!
الشباب اللى سواء لوحده أو مسئول عن أسرة ومش
لاقى شغل جديد، متخيل إحساسه إزاي؟! شعوره كراجل

وعاجز مخلية من جواه عامل إزاي؟! وإنه بتحشر نفسك
بسؤال أو نصايح حاولت تتخيل هو بيستقبلها إزاي؟

الى عايشة بطولها وبتشتغل وتكفى نفسها دى وقادرة تحافظ
على نفسها مع إن ما حدش رقيب عليها. بدل ما نشجعها
ونحاول عليها بناكلها بنظرنا وكلامنا، متخيلين هى
شعورها إيه؟ وإلى أى مدى فضولكم وتخميناتكم وتعليقاتكم
بيحسسوها إنها فى مجتمع معوق؟! متخيلين طيب؟

تعرفوا إن أصلاً أصلاً الناس الفضولية الحشرية دى
بيبقى فى الأغلب عندها نقص وحياتها بايظة وفيها قلق
وعدم استقرار فى نقط كتير وده بيخليهم يتدخلوا فى حياة
البعض، مش للاطمئنان لكن سادية منهم! أه سادية
وشعور بالرضا بينتابهم لما يحسوا إن فيه ناس تانى حياتها
مش مستقرة وبتتألم وبيتشوا لما يحسوا إن الكل مهموم، أو
يقنعوا أنفسهم بكده كنوع من التخفيف عن أنفسهم بشكل
لا شعورى لما يسبوا ضيق للى حواليتهم كنوع من العدل
فى وجهة نظرهم، إن اشمعنى إحنا فى ضيق وإنهوا لأ؟!!

اتعالجوا، أو على الأقل خلوا عندكم دم وماتحشروش
فى حياة حد، لأنكم هتزعلوا قوى لو اللى قدامكم حط
إيده على نقطة وجعكم برضه .

*أمومتك إبداعك

كثير لما فكرت في مقولة «الأم مدرسة إذا أعددتها..
أعددت شعباً طيب الأعراق» كنت عاوزة أفهم يعنى إيه
«أعددتها» ويعنى إيه «أعددت شعباً».

ولما فكرت كثير لقيت إن أحلى وألذ إبداع فى الدنيا،
هو إبداعك فى كونك أم .

وعشان تبدعى فى أمومتك تعالى نبداً الموضوع من عند
كلمة «أعددتها» دي. الموضوع بيبدأ من أول ما شخصيتك
إنْتِ تتشكل وتتكون وملاحتها وعيوبها ومميزاتها تبان.
وتدخل فى مرحلة النضوج الفكرى والنفسى والجسدى،
وإنك تبقى فاهمة مكونات شخصيتك بنقط قوتها وضعفها،
وإنك تشتغلى على الأجزاء اللى محتاجة تتظبط فيها.

ويبقى حلو لو كمان بتحبى تقرى وتوسعى مداركك،
إنْتِ كده بتعدى نفسك إنك تبقى شخص سليم، سوى،
ناضج، يصلح للتربية، وتقدرى تشيل مسئولية أطفال.

— حكاوبنا —

خلاص خلصتِ المرحلة دي وحييتِ واتجوزتِ وخلفتِ
وأخيراً بقيتِ أم، دلوقتي تقدرى تقولى لنفسك حان وقت
الإبداع والاستمتاع.

متعة إنك تحسى إنك مسئولة عن كائن بيور لسه
ما اكتسبش أى حاجة فى الحياة وإنّ اللى هتعليمه وتنقل
له كل العالم الخارجى وتحفرى وتشكلى شخصيته. إنّ اللى
هتعليمه اللغة عن طريق الحكاوى معاه من أول ما يتولد
حتى لو هو مش فاهمك. وهنا أى أم بتسيب أولادها لأفلام
الكارتون طول اليوم، خليكى فاكرة إنك كده بتعملى
جريمة فى حق أولادك، لأنك بالوقت هتشوفى تدهور فى
مستوى الكلام والنطق عنده نتيجة عدم تواصلك معاه.

إنّ اللى فى إيدك تشكلى نفسيته عن طريق حبك
وحنانك واحتوائك، وإنك تعرفى وتميزى امتى تتجاهلى
وامتى تعلقى على أفعاله وامتى تقوّمها وامتى تدعى
السلوكيات الإيجابية عشان تكبر وأتوماتيك يفهم إن
أى سلوكيات غير دى تكون مرفوضة، من غير عقاب
وصوت على أو ضرب أو... أو...

إنّ القدوة اللى قبل ما تقولى على حاجة عاوزه
يعملها، لازم تكونى إنّ بتعملها، ودى لو حدها متعة
حلوة جداً، لأن فى الوقت ده هنكتشف إن أولادنا بيدعمونا

كائى عباد

نصلح سلوكيات فى حياتنا إحنا ماكناش واخذين بالننا منها. إنتِ أم، بمعنى وجود الطفل يعنى وجود أمومتك، ده معناه إن رقم ١ فى أولوياتك هو ابنك، مش البيت والأكل والتوضيب، وإن كل حاجة تبقى مكانها، الكلام ده فى حد ذاته مش غلط، لكن ماينفعلش ييجى فى المرتبة الأولى قبل الطفل.

وجود ابنك ده معناه وجود حاجات كتير مش فى مكانها ولا مترتبة ولا حتى سليمة، متزعقش ولا تضايقى لأن ببساطة دى خواص المرحلة دى، والهرجلة دى إلى حد كبير بتساعده على الاكتشاف والاستمتاع والإبداع.

إنتِ أم، يعنى دى أجمل تجربة ممكن تعدى بيها وتختبرها، فحاولى تستمعتى بكل لحظة فيها، استمتعى بولادك، بطباعهم وصفاتهم ونموهم، أبدعى وإنتِ بتشكيلهم وتعدىهم أشخاص هيبقى ليهم دور وأثر كبير فى المجتمع .

إنتِ الأم تعنى إنتِ المدرسة اللى بتعد كيان، فكونى صالحة للدور ده وافتكرى إن إنتِ مبدعة.

*الفترة الحساسة

علاقات الارتباط تحديدا و المراحل الى ممكن تمر بيها،
وسيناريو كل مرحلة.

١. اثنين حلوين قطاقيط اتعرفوا ببعض، اعجبوا و حبوا
وارتبطوا وقررنا يكملوا و اتخطبوا و اتجوزوا و الدنيا
تمام و مشيت طبيعية .

٢. القطاقيط بعد ما اتعرفوا و حبوا و اتخطبوا أو ارتبطوا،
اكتشفوا انهم ماينفعوش لبعض ووقفت علاقتهم لحد
هنا، كل حد بعد و خد وقت و اتشفى و دخل بعد كده
علاقة تانية لطيفة و ناجحة و دنيته مشيت .

٣. الحلوين بعد ما عرفوا بعض و حبوا بعض ارتبطوا و
كانت **love story** فظيعة و بعد وقت حد حس انه
مش قادر يكمل فقرر يبعد

طرف قرر يمشى و التانى واقف مكانه و مش عارف
يتحرك، دنيته ووقفت عند النقطة دى . متفوقع فيها و مش

متصالح مع فكرة انه اتساب في نص الرحلة أو مش عارف هو ليه اتساب و اترفض ... طيب و الحب راح فين! طب واللى فات؟ والكلام الحلو و الأحلام و الذكريات و و و الخ .

٤. لو اللى اتساب ولد فهو بنسبة كبيرة بياخذها على جوة قوى، على كرامته و بيكون فيه سيناريو من ٢ :

(أ) يا هيقى معقد و مش بسهولة يطمئن أو يرتاح لبنت رغم احتياجه في وقت لارتباط حقيقى، إلا أن خوفه هيقى أكبر من احتياجه و مسيطر عليه و مدخله في صراع مش هينيه غير بنت خارقة تعرف تخطفه من حالته دى و تحويه و وقتها يكسر دايرته المفولة دى و يرتبط و دنيته تمشى تمام و طبيعية. (ب) يا هيقىها بقى تعارف و يدخل دايرة انه يجذب بنات ليه و يستمتع أن ده بيحصل و يوصلهم انهم يجوه و بعدها يتبع الأسلوب التكتيكى للكلب المكسيكى و يخلع، و يكون وقتها لاشعوريا يقول لنفسه هى الخسرانه ماأنا تمام و فلة أهو و باتحب من كتير و انا اللى بارفضهم كمان « ده دخل في اضطرابات نفسية و سلوكية عموما ربنا يشفيه »، و هيفضل كدة حبة حلوين، و يوم ما يرتبط هياخذها بتعبيره « قطة مغمضة » حاجة كدة يسهل السيطرة عليها و تشكيلها و فقا لدماغه و شخصيته

— حكاوبنا —

وعشان يكون متأكد انها الأضعف فمش هتعرف ترفضه
فى أى يوم من الايام .

٥ . لو اللي اترفضت بنت هنا فيه كذا سيناريو:

— هتفضل تنكد علينا فترة حلوة كده بكلام عن الغدر
والخيانة وما فيش حب حقيقى و كلهم كدة و أغانى
كثيية و دموع و نواح و عويل و تاخذ فترة و بعدها
هتقلب لو حدها كائن فرفوش و مهيبير تلاقىها تضحك
فى عزا و تبوز فى المناسبات، و بعد الشيزوفرنيا دى
بتدخل مرحلة التأقلم و منها فترة راحة و منها تبدأ
بالتدريج ترجع زى الأول، و تستغرب كنت بحب
الشراب ده ازاي اصلا. «عاش».

— يا هتجرى تتجوز صالونات و توريه انه ماكنش أمله و
ادىها حلوه و ارتبطت و التجوزت اهو .

— يا هتدخل قوقعة انها تلغى اصلا فكرة الجنس الآخر
من حياتها .

— يا هيبقى ببساطة عندها تدخل ارتباط و لو القصة
فشلت مش هتكمل وقت و تتعافى و ترتبط تانى
و تفضل من حب لحب و كأنها بتدور على الحب
الحقيقى.

- هى مش هتكون قصص حقيقية قد ما هتكون رحلة بحث بس بطريقة غلط. - «دى حاله موضوعها كبير».
- يا هتاخذ سكه نجاحى و شغلى و مستقبلى و شخصيتى و طموحى وووو... الخ .

****انت بقى كطرف تالت فى الموضوع لو هتدخل حياة بنت أو هتدخلى حياة شاب مفيد نوعا ما انكوا تعرفوا التجربة السابقة ليه كانت ايه و ازاي عشان فى ضوءها تعرفوا تتعاملوا سواء يكون لىك دور فى انك تداوى حاجة فيها او ان يكون لىكى دور فى طمئنته بأى شكل أو دور فى تعافيهام التام مع الماضى عشان يبقى الحاضر لىكوا معاهم و فيه حاجة مهمة أن أى شخص خارج من قصة فاشلة و انت كطرف بتتعامل معاه بعد فشله ده اعرف ان الفترة دى اسمها الفترة الحساسة بمعنى انك كولد لو دخلت حياة بنت فى الفترة دى حاول تكون واعى لأصغر اصغر تفاصيلك معاه لان بسهولة تحبك فى الوقت ده، فبلاش جو حبيبتى انا هنا، وحشتينى، الف حد يتمناك، لا مش هسيبك كدة ولازم تنسيه، عملت لك بروجرام تحفة للويك اند و هخرجك، و تجيب لها ورد و تكلمها كل ساعتين كأنك مضاد حيوى و الجوده تحت مسمى انك بتسندها فى الفترة**

دى لان فعليا انك هتبقى بتكسرهما الكسرة الى مابعدهاش
قومة لما ماتفكرش فيها و تمشى انت كمان .

لو إنْت دخلتِ حياه شاب لسه مصدوم فى علاقة

بلاش جو الأمومة المفرط، انت كويس، اهتم بنفسك،
اتعشيت، لما توصل طمنى، انا كنت خايفة عليك، انت اقرب
حدلى، يومك كان عامل ازاي؟!، مش هتخرجنى و هكذا
لانه بشر و وارد يتعلق بيك جدا وبعدها تفاجئيه: ايه ده؟!
ده انت اخوى، و تسيبيه وقتها بعقدتين بدل عقدة واحدة .

* وارد طبعا الفترة الحساسة دى تخليك تجبط فى حد و
تجبه و يكون مناسب ليك و تكملوا سوا بعد ما يساعدك
تتشفى من علاقتك الأولى، بس دى احتماليه قليلة و محتاجة
مجهود فلو مش هتعملوا ده ياريت ياريت ياريت ماتقربوش
قوى من أى حد ييمر بالفترة الحساسة دى لأنه بيكون الى
فيه مكفيه أصلا، لا حمل و جع ولا خسارة تانى .

وبعدين اكتشفت إن ده بيحصل على مستويات كتير فى مراحل نموها، هنلاقي مثلا الأطفال فى سن ١١ و ١٢ سنة اللى هو سن إعدادى تقريبا فية فئة منهم بتحب !! آه بتحب ومش الحب البرئ بتاع النظرة و دتم على كده لالا خالص،

ده الحب بتاع باحبك و أول مسكة إيد و أول صورة و أول رحلة و اسم أول طفل !! العيال فى دماغهم فكرة الجواز و التخطيط و رسم الأمنيات، واللى هينكر إن ده موجود يبقى هو مش مواكب تطور الأجيال دى حقيقي.

الأطفال بدأت تدخل و تفكر و تحس و تخطط لمرحلة مش مناسبة لسنهم ولا دى خواص المرحلة العمرية دى خالص.

حتى لو ده سن مراهقة الموضوع ما يوصلش أبدا لارتباط و فركشة و أكثر من مرة كمان، ده سن مفروض اهتماماته مستقبله و دراسته و هواياته و علاقات اجتماعية و اندماجه فى الوسط المحيط، و ملامح شخصيته اللى بقت تظهر بوضوح، مفروض يكون بيكتشف نفسه الأول قبل ما يجرى يكتشف شريك حياته فى السن ده، و يكتشف ميوله ده داخل على ثانوية عامة محتاج يكون و اخذ قرار بين علمى أو أدبى و هكذا.

البنات اللى فى سن ١٦ و ١٧ سنة و بتتجوز و تلاقى نفسها قبل ماتوصل لل ٢٠ أم لطفل أو اثنين، آه النضوج نسبى بس فى الأغلب السن ده بيكون ماوصلش لمرحلة النضوج الكافى اللى تخليها مسئولة عن بيت و عن اطفال و تربيتهم و تشكيل شخصيتهم.

بالإضافة إنها مش بتعيش سنها ده اللى بيكون سن الجامعة و الانطلاق و الخروج و الفسح و الطموحات و المستقبل اللى احنا فى أول خطواته و المكان اللى باحلم أوصل له لما اشتغل و الخبرات اللى باتعلمها من الحياة المحيطة.

فين الحاجات دى و أعيشها امتى و اتعلم منها امتى و استمتع بيها ازاى و أحقق نفسى بنجاحى بشهادتى و شغلى امتى و اشوف العالم الخارجى بعيون ناضجة امتى؟! متخيلين إن الفئة دى بيפותها كثير. !

الشباب اللى فى العشرينات من العمر و شايلين الهم و اللى خوفهم من بكرة مضيع عليهم النهارده، انتوا فى سن الطاقة و القوة، مرحلة العشرينات دى تحديداهى مرحلة اكتشاف الحياة و تكوين وجهة نظرى اللى بتتغير و تنتضج للأمر..

مفروض نكون أكثر نشاط و تفائل و جهد و مسئولية.

ليه بنسيب ده و نشيل هموم أكبر من أعمارنا؟! ليه بنسيب أحلى أيامنا تتسرق من بين إيدنا و نعيش بأفكار و متاعب اللي في مرحلة الشيخوخة.

نقيس على كده الراجل اللي في الخمسينات و متصابى و أعماله كلها مايعملهاش مراهق وغيره وغيره.

وهكذا كتير من مراحل حياتنا بنعيشها سواء بمزاجنا أو غضب عننا و احنا ف قالب غير مناسب لنمونا، باعيش المرحلة المعينة دى بسن غير سنى، و دى حاجة مش صحية و غلط، لأن وفقا لعلم نفس النمو والارتقاء إنى كده كده عشان نموى يكمل فأنا لازم أعدى بكل المراحل، بس بيبقى شئ كويس لما او اكب المرحلة اللي أنا فيها.

أعيش بحسب النمو الطبيعى اللي أنا فيه، لا أسبق سنى ف اتخط تحت ضغوط ممكن مستحملهاش أو محسش بمتعة المرحلة الفعلية اللي أنا فيها أو فى أسوء الأحوال معيشهاش فى وقتها و أرجع أعيشها فى وقت متأخر قوى و ده يبقى اسمه «النكوص» يعنى بعيش بخواص مرحلة عمرية أقل من سنى بكتير.

ومن هنا جة تعبير «ده ماعاش طفولته الى بنطلقه على شخص شاب بالغ لما تتحول كل تصرفاته لطفولية».

احتياجنا النفسى يقول إننا محتاجين نعيش كل المراحل و المرحلة الى مش هنعيشها فى وقتها، هيجى وقت نحتاجها أو نحن ليها و نشتقلها و عشان نشبع احتياجنا ده هنضطر نعيشها مكان مرحلة تانية و التانية مكان الثالثة وهكذا.... و دى حاجة اعتقد هتبعدنا كثير عن العيش بسلام و الاستمتاع بالحياة.

ياريت - نحترم - النمو .

*!?!Where is my own person

ولا هفضل لوحدى كتير؟

الحب

الوحدة

فيه مرحلة عمرية بتعدى علينا بنكون عاوزين رد على
السؤال ده وبس «هفضل لوحدى كتير».

بيكون الشخص حاسس شعور وحدة موحش.

هو درس و اتخرج و اشتغل وكبر و شخصية اتشكلت،
لبس فى ناس غلط، عرف ناس صح و الظروف فرقتهم.

حس انه كون رؤية سليمة للأمور من حواليه، اتعلم
يبص للحاجة من جودة، عرف قيمة حاجات كتير حواليه
وفرزها، ما بين إيه حلو وإيه وحش وإيه غالى وإيه
مايستاهلش....

كائى عباد

بتحس انك عملت كل حاجة و دخلت فى معجزة
الحياة المحترمة و خرجت منها بشكل يكاد يكون صورتك
النهائية اللى هتكمل بيها بقيت حياتك

أفكارك، دماغك، أسلوبك، تفكيرك، قناعاتك، و و و...
الخ .

و شعور الوحدة هنا مش بيكون بمعنى انك لو حدك
فعلا و محيط علاقاتك منعدم، بالعكس ممكن تكون وسط
دايرة و ناس كتير و علاقاتك متشعبة و على نطاق واسع ..
لكن الوحدة هنا هى بمفهوم أعمق و شخصى شوية،
الوحدة اللى من جوة قوى دى .

انت مش محتاج حد تناقشه مواضيعك الكبيرة أو بمعنى
أدق العامة، انقل من الشغل ده لده ولا إيه رأيك؟

اسافر ولا اقعد؟ أو حد تتكلم معاه فى السياسية و
حاجات حياتية أو روحية أو أو أو

لا ده الاحتياج الشديد بيكون لحد يملأ فراغات روحك
و قلبك اللى يكاد يكون ما حدش حاسس بيها غيرك انت
و الحد اللى هيدرك ان ده مكانه و دوره فى حياتك .

your own person حد تحب تخرج معاه حتى لو

— حكاؤبنا —

ماتكلمتوش لان كفاية وجودة قدامك اللى بيغذى روحك بأمان ويمحى من جواك الوحدة.

انت بتدور على حد يبقى حته منك، فى غيابة تحس فعليا ان جزء منك من تكوينك مفقود، انت مش كامل من غيره. حد تحكى معاه فى اللى ليه لزمة واللى مالوش لزمة، بتحب إيه و مش بتحب إيه و ليه.

كثير ممكن يبقوا عارفين انك بتحب المطر بس انت عاوز حد يسألك بتحبه ليه.

ممكن كثير يعرفوا انك بتحب البحر بس انت محتاج حد يحس شعورك وانت قدام البحر بتكون حاسس بإيه.

حد يشاطرك كل اللى من جواك مش اللى بيطلع على لسانك وبس.

حد ضامم روحك بروحه. حد تبقى متأكد ان حياته ماتنفعش من غيرك وان وجودك فارق معاه.

حد مش عاوز لك بديل، هو مختارك من كل الكوكب انت تحديدا لانه محتاج شخصك بكل اللى فيك، حد روحه فيك و روحك فيه.

و فى الأغلب المرحلة دى بتوصلها و بتقع فيها فى صراع.

صراع ما بين التدوير على الحدده فعلا وافضل مستنية
ولا خلينى كدة اتعودت ابقى لوحدى و يقل سقف
توقعاتى وانا مش حمل اعرف ناس جديدة ممكن يبقوا
مقلب جديد فى حياتى و بكفايه وجع وتجريح لحد كده.
بتكون واقع فى نقطة ادى امان واقرب و احكى ولا انا
مقتنع انه خلاص مايقاش له لزمة الكلام و الحكى أو
تحس انك مايقتش قادر اصلا تحكى و تفتح على أى آخر
جديد يدخل حياتك.

و برضه فى المرحلة دى انت بتركن على جنب اى
مواصفات أو صفات كنت بتفكر فيها وانت فى رحلة بحثك
عن الشخص ده، وبتكتفى بس بانك تلاقى حد حقيقى و
يكون بالشكل اللى اتشرح فوق ده، و تحس معاه ان فعلا
هو مختارك لشخصك وانك حته منه و هو بقى حته منك.
و فى الأغلب بقى بتكون محتاجه كشيرك حياة مش
كصديق لان الاستمرايه بتكون من متطلباتك فى المرحلة
دى.

*عايزة اتجوز

كأى بنت مصرية أصيلة بتعرضى لجملة «مش هنفرح بيك بقى؟!» والكلمه بشكل أو بآخر بتأثر فيكى أو بتفتح جواكى تساؤلات بينك وبين نفسك ورنين الجمله بيخليك كبت محملة بكم مشاعر تكاد تكون متناقضة .

و الموضوع بتاع مش «هنفرح بيكى بقى» ده أصبح سخيف لدرجة معديّة الوصف ولو انت أو إنت حد بيستخدم الجملة دى مع أى حد قربوا شوية واقروا الكلمتين دول .

أولاً مافيش أى مبرر فى الدنيا يديك حق تدخل فى حياتى وتسالينى السؤال ده ولا حتى من باب الاطمئنان، ماهو انا مش فى ساحة حرب وباحارب وهموتى من الرعب على فبتطمنى .

اى طنط من قائلى الجمله دى أعتقد أنها كبيرة كفاية ماتوقفش فرحتها على . فرحى نفسك يا حبيبتى بعيد عنى الله يكرمك ههش .

بءل ماآسالينى مش هنفرح بيك اسالينى عن آخبارى
عن نفسيتى عن احتياجى عن هل ممكن آساعدينى فى أى
آاجة أو لا .. اسألينى عاوزة فلوس ولا لا هآبك وقتها
صءقينى . للآطمئنان وسائل آخرى أهم وأولى بآآير من
فضولك ومن آمل محفوظة بنحشى بيها الكلام وآلاص ...
فلآقولى آيرا أو لآصمآى وأنا أفضل آصمآى ءى .

آلاص كءه نيآى بقى للآملة نفسها وازاى البنآ
بآآقبلها أى بنت فى الءنيا من صآرها بآآلم بالفآآان
الأبيض والطرآة، بآآلم بآء آآآاره بإراءآها الكاملة
وآشوف آحلى أيام معاه، بآآلم بولاءها وهى بآآكل
وآشرب وآذاكر وآنيم وآلف زى النآلة وراهم فى البىآ،
بآآلم ببيآها ونفسها يآون عامل ازاي وازاي هآآط
شآصبيآها فيه وفى آآآيارات كل آاجة فيه .. بآآلم آلم
آانى آوة الآواز وهو الأمومة .. ءه شعور صعب يآوصف
بس آكيد كل بنت عارفاه وبيآآسه من آآرء آعاملها مع أى
آفل يعءى فى آياآها .

الكلام آءهنا آميل يبان ما فيهوش مشآلة بس آعالوا
ناآءه نقآة نقآة .

— حكاؤبنا —

الڤستان الأييض : هو انا باختار الڤستان والحدث نفسه
ولا الحد اللى وجوده جنبى هيجلىنى ويفرحنى ويكمل
الصورة اللى بائمانها !!

طيب هو بقى سهل ألقى حد !! بمعنى فى ظل حكاوى
بنات كتير عن الندل واللى طلع غير ما كان مبين واللى
بيحب يصيع واللى مريض بداء أوقعها واخلع واللى مش
ناضج ومش متأكد من اختياره وبيهدل البنت معاه وفى
وقت فجأة مايقاش موجود، واللى مناسب فى كل حاجة
بس ظروفه منيله وقرر ينسحب عشان مايعشمهاش جنبه،
واللى دنيته حلوة بس بيعانى من مخاوف من الارتباط
ودول كتير، واللى يفوق متأخر انه كان بيحبك ومش
مدرك وتكونى إنتِ خلاص زهقتى وقررتى تبعدى. واللى
خايف يخسرك فمش يفتحك واللى شافك خلاص عديتى
ال ٢٥ وهو عاوز كتكوتة صغيرة، وووو..... إلى آخره .

البنت بتحلم بولادها : ودى حاجة دلوقتى بتخلى اى
بنت لما تبص حوالها فى مجتمعنا ده بتخاف تجيب أطفال فى
عالم معفن زى اللى عايشينه ده. اضطهاد، خطف، سلوكيات
منحدرة، تعليم ضايع، بيئة غير مناسبة لبشر طبيعين وكم
مأسى مش عاوزين نعدھا .

كائى عباد

البنى بىءلم بىءها : اللى مع ارءفاع الأءعار والءولار والءلا وءسرىب العماله الزاءىءه والوءع المالى المهىن لكءىر من الشباب؁ فكرءها عن بىءها ببءءاً ءءىر من عاوزه لءه المءاح .

البنى بىءلم ءكون أم وءزه من أموءءها انءا بىقى نموءء مشرف لولاءها ببءعلم وءشءعل وءنءء وىقى لىها ءموء وءسعى ءءققه وءرسم معالم مسءقبلها بآىءها وكل ءى ءاءاء بءاءء من وءءها وءاقتها وءءوءها فأصلا بءكون على آءرها وآءر ءاءة ءسءءملها هى ءءفلك الشءىء وءسءءءك بسؤال ها بىقى مش هنفرء بالءءكوءه ولا إىه؟

فوء الهم اللى فوء ءه فىه هم وءمل ءانى هو صءبائءك اللءاء اللى ءءوزوا وفكروا انهم كءه رءقوا فى منءقة الأمان ءصورى ماىفكروءش بعىن إن ءه نصىب وكل ءءله فكرة معىنة عن شرىكه وىءور علىه وانه مش أى ءاءة عنء العرب صابون ومش أى ءوازه والسلام؁ وءبءء ءعلىقات ءءسسك إن إنء فاءك ءءطور ءبىعى اللى هما عملوه؁ وكأنهم المرءع أو النموءء المءالى اللى المفروض يا فاشلة يالى ءىاءك واقفة ءكونى زىهم .

فىه هم وءءط الأهل وءءىر من البناء بىعانوا وءءط ءوصل بناء ءءىر أنءا لو عءى أى شىء مءءر ءءامها ءوافء ءءءوزه بءض النظر عن إءساسها ءءاهه أو عءم

تقبلها للطريقة أو إنها بتلغى أحلامها في اللحظة دي، كل اللي بتكون عاوزه تهرب من الضغوط بأى شكل وتهرب من لوم وسخافة ناس شايفين انها كده معيوبة أو ناقصها حاجة أو يحارم بختها مايل أو تلاقى level تخلف على وتدعى فى وشك يعدلك المايل وماهو مافيش مايل غير تفكيرها ولسانها اللي بتقول كده أصلا .

فيه حاجة كمان ودى بتوجع بعض البنات وهى السن !! ممكن يكون مش فارق فكرة الجواز ووجود راجل ومعين وسند وتلاقيها لوقت بتقرر حتى لو عاشت لوحدها هى تمام ومش ناقصها حاجة بس فجأة ينظلم إحساس مش نفسك يبقى عندك بيبي؟ طيب لو جتته وأنا ٢٥ هيبقى عندى طاقة لأعبه وافرح بيه واتنطط معاه ومسئولياتى لسه صغيرة وأنا لسه صغيرة ...

طيب لو جت أول بيبي وأنا فى ال ٣٠؟ هيبقى فرق بينا ٣٠ سنة!! هو كده هبقى فاهمه دماغه؟ هنعرف نتعامل؟؟ طيب لو جتته وأنا ٣٥ هيبقى عندى خلق لزن وعياط واطبق لتانى يوم وعندي شغلى وربنا يدينى طاقة من عنده .

طيب لو جتته وأنا ٤٠!!!! هاقدر؟ هيبقى عندى المراءة لكل ده و أول مرة تجربة مع بيبي وأنا ٤٠؟ طيب لو ٤٥؟ هو أنا كده هاعرف اجيب طفل سليم! هقدر أجييه أصلا !!

كائى عباد

والدايره دى مؤلمة مهما كانت صاحبتها قادر و عارفه
تتعامل فهى بينها وبين نفسها بتسأل الأسئلة دى كثير .

سؤال مش هنفرح بيكى أوقات كثير بيبقى حرفيا و قح
عشان كل اللى مكتوب ده إنتِ بتسألينه وتجري و تسيبي
صرع فكرى مفتوح و مشاعر ملخطة و فوق كل ده إنتِ
بتسألينى عن حاجة بالفعل نفسى فيها لما حد يسأل
اى بنت عاوزه تتجوزى آه طبعاً!!!!!!!!!!!! عاوزه التجوز بس
حد اختاره مش اضطر اقبل بيه، حد أحبه، حد أحس
انى كنت مستتياه، حد افرح ان ولادى منه وشبهه، حد
اعرف اثق انى اختارته وسط كل الصعوبات اللى اتقالت
فوق دى عاوزه التجوز لأن مهما كان نجاح البنت فى دراستها
وشغلها ومستقبلها وطموحها هى عندها نقطة من جوة
قوى بالفطرة مولودة بيها بتحن انها تبقى وطن و تفتح
بيت فيه زوج و أولاد .

عاوزه التجوز ؟ آه عاوزه و مدام عاوزه حاجة و لسه
ماوصلت لهاش فسؤالك المستمر لى عنها هو بمثابة زرع إيدك
جوة حاجة حساسة عندى سواء نفسيا أو فكريا أو عمريا
و دى حاجة بالفعل تضايق .

* نبدع لتعافى

فيه ميكانزم فى علم النفس اسمه التسامى أو الإعلاء والارتقاء، بمعنى بيبقى عندى مشكلة ما أو خلل فى نقطة ما، فبدل ما أسلك بشكل غير سوى بعمل تسامى لرد فعلى بىانى أو جهه لشيء إيجابى ومميز، ودى من أهم الحيل الدفاعية بل وأفضلها، وتدل على الصحة النفسية لأنها بترفع من مستوى السلوك، من سلوك عدوانى أو مضطرب إلى سلوك مقبول اجتماعياً.

وأغلب الأعمال الفنية والإبداعية سواء الفكرية أو الشعرية أو الأدبية، كانت مظهر من مظاهر الإعلاء والتسامى والرقى، خرجت فى شكل نال رضا واستحسان أفراد المجتمع.

الجميل فى الحالة دى إن الشخص بيخرّج المشاعر والأحاسيس والتوتر اللى جواه كله بشكل مبدع ويضيف له نجاح.

كائى عباد

فمش بس بتعالج حاجة كانت تعبأك، لا ده كمان
اكتشفت جانب فيك ماكتتش عارفه .

من أهم الحاجات اللى بتساعدنا نتعافى الكتابة. الناس
اللى مابتلاقيش حد تحكى له أو يسمعها، الفئة دى مدركة
إن اللى جواهرم لو اتكتم واتقمع هيتعبوا أكثر، فالمبدعين
منهم بيلجأ للكتابة وبتكون فرصة للتعبير بحرية واستخدام
الخيال كمان، بعبر عن اللى حاساه واللى لسه باتمناه واللى
حصل واللى نفسى يحصل.

الشخص المنطوى أو الخجول اللى مش بيعرف يفتح
نقاش قدام مجموعة أفراد، ده كمان فرصته بتكون رائعة
فى الكتابة؛ بيفرد خياله على ورق، يخلق أبطال وينسج
أحداث بيأثر فيهم برويته ويأثروا فيه بأدوارهم. وعشان
تكتب حلوا لازم تقرأ كثير، فكده ضاعفت الإفادة.

وتبدأ رحلة بحث عن اللى حابب تقراه، ومن رحلة
البحث دى توصل لنقطة الاختيار والإفراز، إيه حلوا
ومفيد وإيه لا.

وبعد وقت هيبقى عندك رصيد كتب قرأتها أخذت
منها علم وثقافة واكتشاف، وعندك رصيد كتابة أبدعت
فيه وحسيت بمشاعر مختلفة، خلقت حالة وعرفت تعبر

حكاؤنا

عنها. نقيس على كده الشخص اللي بيعانى من وحدة
ويتجه للتمثيل. أو الشخص اللي عنده حساسية شديدة
من الآخرين واتجه للعزف والموسيقى.

الشخص الحالم اللي بدل ما تلتهمه أحلام اليقظة هو
نجح يحولها لرواية سينمائية.

وغيرهم كثير من الشخصيات اللي قادرة تغلب نقاط
تكاد تكون هشة في شخصياتهم بطرق فيها سمو وفن
ولسة مميزة. ومن موقف مؤلم، صادم، ضاغط، إنت قررت
تعمل له إعلاء وتسامى وتخرج منه إبداع وتميز. تعافيت
بشكل مختلف.

تعافيت واكتسبت ميزة.

تعافيت وأمتعت غيرك بأسلوبك في الشفا.

تعافيت وفتحت طاقة أمل لأشخاص تانية ممكن تسلك
نفس دربك.

تعافيت وتقويت.

من رحم المعاناة يخرج الإبداع.

*صديقاتى الرائعات

إلى من أنارتا حياتى.. إلى «ساندى» النقية و«ليليان» الرائعة.
كثير كنت أسمع إن الأصحاب رزق، بس ماكتتش بافهم
قوى يعنى إيه رزق، لحد ما بالوقت لقيت اللى بيتشغلوا
ويبعدوا، واللى نجاحك بيخليهم غيرانيين ويحبطوك وبعدين
يتخلوا عنك، واللى نسيوك، واللى كانوا بيسدوا فراغهم بيك.
وقتها بدأت أدرك إن فعلاً يا بخته اللى عنده أصحاب
مابتتغيرش، يا بخت اللى بيخرجوا من المواقف الصعبة
أقوى وأقرب من الأول.

اتأكدت إنى واخدة نصيبى من الرزق بأصحابى دول.

ساندى: بتمثل الصديقة اللى فاهمانى وعندها قدرة
تحس بيّ، وعندها مشاعر تخليها تزعل لزعل أكثر منى أنا
شخصياً، نوع كده من الأصدقاء اللى يسندك وقت الشدة
بالصلاة والدعاء، ويبقى فارق معاها قوى إنى أبقى فى
أحسن حال ووضع، بتهتم بتفاصيل الصغيرة، بتحتفل

— حكاؤبنا —

معاى بأول شغل وأول مقال وأول فرحة، ومش بتفوّت
أى تفصيلة ممكن تكون بتفرحنى .

الأعظم فى علاقتنا إن كل ما يمر وقت وأرجع أبص
لشخصياتنا الأقينا بنتقدم فى مجالات كتير، بنساعد بعض
نبقى أفضل . .

ليليان: نوع الأصدقاء اللى تحس إن عندها قدرة تبقى
مسئولة عنى، فى أوقات ممكن تحسها أم مش بس صديقة،
بتفهمنى اللى مش فاهمها وتبعد عنى اللى يضرني، فى لحظاتي
السعيدة هى مش بس بتفرح وتكون أول الحاضرين، لاده
أنا بابقى حاسة بقلبها طائر ومزقطط عشان شايفة فرحة
فى عينى .

الأعظم فى علاقتنا إن مهما مر ضغوط أو مشاكل أو
خناقات، إحنا دايماً بنرجع أقوى من الأول، لأن كل حد فينا
اختبر معادن ناس كتير، فبقى متأكد من إن معدن التانى
مش هيتعوض، بنوحش بعض فبنلم نفسنا ونتصالح .

الصحاب مش بس رزق، دول كمان هدايا من ربنا .

كائنات كده قادرة تلمس روحك وتحبك وتتقبلك زى
ما انت .

علاقة صداقة حقيقية بتحس فيها إنك مقبول ومحبوب،
وإن أى مشاكل تحصل بترجع لنقطة إن شخصيتنا كانت
لسه بتشكل وتنضج، مش نتيجة معدن كل حد فينا .
الصحاب سند ودعم وحب وغفران وطاقة تحمل،
وسط محيط قادر يشفيك من أى شيء جواك .
«ساندي» و«ليليان» من أكبر الهدايا اللى كان ممكن
أقابلها في هيئة أشخاص .
صديقاتى هما روحى فى أجساد أخرى .

*أدينى قفشتك

اللعبة دى بيكون فيها الشخص سايب لك الحبل على الآخر لحد متوقع انت نفسك فى الغلط وفجأة يظهر لك ويبدأ يبخ سمومه كلها فيك زى الأفعى لحد ما يزنقك فى خانه المذنب الفاسد ويكلبشك بإحساس الشعور بالذنب . وقتها يبدأ يحس إنه بخير و فى منطقته أمان لكن الآخرين لا .

زى كده طالب فى مدرسته يسبب أدواته متاحة ولما يبدأ زميله يستكشفها بسلامة نية، فينقض عليه و يقول له أيوه أدينى قفشتك أهو عاوز تاخذ حاجتى ؟ انت حرامى . ومن هنا حظ زميله ده فى موقف اتهام وأنه لازم يدافع عن نفسه و يستسمحه أو يتأسف له .

مدير يبدأ يدى تعليقات غير واضحة لموظفينه ولما حد منهم يبدأ يتصرف يقول له: «أدينى قفشتك » و انا ماكنش قصدى كده، انت مش فاهم أسلوب الشغل، مش متتبه

لشغلك و يتهمه بالتقصير و عدم الفهم و منها يهدده بالطرده. أو موظف يبدأ يزود مديره بمعلومات مغلوطه أو ناقصة و هو عارف إن بناءً على المعلومات دى مديره هياخذ قرار.

و بمجرد ما المدير ياخذ قرار مش صح أو غير موفق يبدأ يقول له: «ادينى قفشتك» لمجرد أن الموظف ده يبدأ يثبت إن «الشخصيات السلطوية» بتغلط و مش بالصورة المثالية زى ما متوقع .

الشخص بقى اللى يلعب اللعبة دى بيكون من النوع الخيىث و دائماً بيورط اللى حواليه و بيسهل لهم فرصة الوقوع فى الغلط.

ده كمان بيتساهل لو غلطت فى حقه فى البدايات و ممكن كمان يبين لك إنه مسامح أو مزعلش و يقول لك كام جملة رنانة من نوعية كلنا بنغلط، و عادى يعنى مش أزمة ماهو ده طبعنا كبشر، عشان تاخذ راحتك قوى و غلطتك فى حقه المرة اللى بعدها يبقى أكبر .

ده شخص بيتمنى يوقع كل اللى حواليه فى الغلط أو يمسك عليهم زلة

طيب ليه ؟ لمجرد بس انه يثبت لنفسه إنه بخير لكن
باقى الناس مش بخير

وده لأنه فى الأغلب شايف نفسه معيوب من أوله
لآخره، فعشان مايقعش فريسة الفكرة دى و عشان يهرب
منها بيحاول يثبت سوء الى حوالية ويضخمه عشان
يهدى كده فى منطقة الأمان أو الى بتحقق له اتزان زى
ماهو متوقع، و كمان بيحاول يفرض سيطرته من خلال
كشف أو تعرية عيوب الآخر كنوع من قمعه من انه
يفكر ينقد عيوبه هو شخصيا .

تعمل معاه إيه ؟ مبدئيا تحاول تفصل هل هو حد
حساس زيادة فدايما ييضخم غلطتك فى حقه، ولا هو
شخص يلعب معاك لعبة «أدينى قفشتك » ،

و لو يلعبها فعلا الحل الوحيد معاه هو انك تبطل
لعبته بأنك تبقى حريص قوى فى تعاملاتك معاه و تقفل
عليه فرصة يقفشك بغلط .

(عن كتاب مباريات سيكولوجية للدكتور عادل
صادق).

*رأىك ىخصك

ففة اءبار إسقاطى لطف اسمه t.a.t) ده عبارة عن
٢١ بطاقة «رسة ىعنى» باعرضها على ءضرتك وأقول
لك شاف ىفه فى الرسومات دى وأنا بادون إجاباتك،
بس كتر كنت باقف عند بطاقة معينة منهم ففها رسة
لمسدس، الفكرة فى البطاقة دى ءحديداً إنه لو ءضرتك قلت
لى إن ده مسدس وإنك شافه ففه، أنا هءتب فى ال **report**
عك إنك عندك عدوان ظاهرى، ىعنى باىن وظاهر لىك
وللى ءوالىك.

لو ما شفتوش وما علقءش علىه هءتب برضه فى ال
Report بءاعك إنه عندك عدوان بس غير ظاهرى أو
بمعنى أدق لا شعورى، ىعنى انء ءامل مىول عدوانفة
بس مسءنفة موقف ضاعط فءظهر.

ىعنى با عىنى موافءءك إنك ءطبء الاءبار من الأول
لبءءك ءهمة إنك كده كده شءص عدوانى.

— حكاؤبنا —

إحنا أوقات بقى بتحصل لنا مواقف خيشة كده
بالظبط .

فلان ضربك أو أهانك ومسح بكرامتك الأرض انت
هتسكت له؟!!

«لو سكت» هتتشاف ضعيف ومهان وملطشة وفرصة
أى حد عاوز يضايقك فيضايقك ما انت كده كده
هتسكت .

بس فيه فئة تانية غير دول هتشوفك قوى، متحكم فى
انفعالاتك، راقى ما بتنزلش للمستوى ده، غفور، محترم .
«لورديت» هتتشاف مش بتسيب حقك، راجل!!،
ماحدش يقدر عليك وهكذا .

بس فيه فئة تانية هتقول يا خسارة إنك تتجر لأسلوب
زى ده، انت كده ضعيف وشوية كلام مالوش لزمة ورطتك
فى أخلاقيات مش بتاعتك!

طيب ليه ردود فعلهم بتختلف مع إنك نفس الشخص
بنفس التصرف؟!!

فى الاختبار الإسقاطى نتايجك اللى باطلعها بتعتمد على
ذاتية المحلل، بمعنى ما فيش نموذج تصحيح بارجع له

لكن باعتمد على فهمى للتحليل النفسى برتمه ومعرفتى بيك من خلال اختبار المقابلة، وأبدأ أفسر إجاباتك فى ضوء شخصيتك + فهمى .

ولو أنا كمحلل-ة عاوزه أبعد عنك شبهة العدوان بالجا وقتها لاختبارات تانى مقننة بدقة عالية تنفى أو تثبت وجود عدوان عنك أو لا، ووقتها باطمئن للنتائج .
الخلاصة إنه كتير ذاتيتنا بتدخل فى الموضوع وفى رؤيتنا وحكمنا على أى موقف .

يعنى مش باشوف الموقف بس لكن باشوفنى أنا فيه حتى لو أنا فعلياً برة الموقف خالص، ما باقدرش أفضل فى حكمى بين أنت وبين الأنا .

ما ينفعش أبقى أنا باهدل اللى يغلط فىّ ولما أشوفك بتسلك نفس السلوك أقول عليك مهزأ:
ما هو ده اعتراف ضمنى إنى أنا كمان كده .

ما ينفعش أقول لك انت راجل وانت بترد إهانة بإهانة، وأنا شايف إنى لو سلكت السلوك ده هابقى مش راجل هابقى حيوان، جرجرتنى غرايزى لسلوكيات متوحشة .

أنا بقیّم سلوکك انت فی ضوء شخصیتی أنا.

لو انت بتعمل حاجة أنا باعملها فهتبقى لذيد وجميل
وأمر حتى لو بتعمل بلاوی .

لو مختلف عنی وبتسلك بشكل مخالف لى فانت مش
كویس ومش صح ومش طبعی حتى لو انت «صح»
ما أنا لازم أقول كده عشان أنفى عنی تهمة إنه ده
یبقى رأيك انت فى !

إحنا - بنشوفنا - فی - تصرفاتهم

رأيك - نابع - من - شخصيتك - مش - من -
سلوكی رأيك فى یخصك، مش بالضرورة يكون ده فعلاً
أنا.

*حكائتى مع الصراحة

أنا كانت مشكلتى مع الناس إنى دايمًا باقابل نقد من اللى حوالىَّ ويتقال لى إنتِ شخصية صريحة قوي، إنتِ حد واضح.

فى البداية كنت باخد وقت أدرك هو إيه المشكلة فى وضوحى أو صراحتى، بالعكس أنا مقتنعة إنها حاجة لطيفة.

زعلانة من حد باروح أقول أنا زعلانة من كذا وكذا، وأوقات كمان باقول صالحونى، وانتوا مكانتكم عندى كبيرة وأنا هاتصالح وأسامح.

لو حاسة إنى فهمت حاجة غلط من حد بأسأله، أنا فهمت من كلامك إنك تقصد كذا، هل اللى وصلنى ده صح ولا حصل سوء تفاهم؟ أهو برضه عشان أتجنب المشاكل وعشان ما اظلمش حد بسوء فهمى له.

لو باحب حد باروح أقول له وأعبر له وأعمل أفعال
توضح ده، عشان مصدقة إن الحب ييشفى ناس كتير.

محتاجة تحس إنها مقبولة ومحبوبة وفارقة مع اللى حواليتها.
كتير كنت بحس باتضايق لما بالاقى تعليقات من
نوعية خليكى غامضة، الغموض برضه له سحره.. حيرى
الناس وماتحلش حد يفهمك كده، اتبسّطت من حد أو
زعلت من حد أو حيتى حد بلاش تقولى ولا تعلقى.

وفضلت شوية وقت فى حالة تفكير وبحث، هى
الشخصية الواضحة الصريحة دى شخصية مريحة ولا؟
ساذجة؟ ميزة ولا عيب؟ ده صح ولا غلط؟ وبدأت أعمل
زوم كده على الشخصيات اللى وجهت لى النقد ده، وأحاول
أشوف الأمور بمنظورهم، ما هو عشان تفهم رأى حد
لازم تفهم شخصيته اللى كوّنت الرأى ده، ودى كانت
المرحلة اللى لقيت فيها الحل .

نوعيات الناس اللى انتقدت الصفات دى فى كانوا ٣ أنواع:

النوع الأول: نوع كان صريح وواضح ودوغرى
بس اتقرص وتم استغلاله من ناس تانية، بسبب إنه
مكشوف بالنسبة لهم، فعارفين يوجعوه إزاي، وفهموا
يستغلوه إزاي ويستخدموه إزاي، وطبعًا رأيهم ما هو

إلا تحذير خوفًا من إنى أكون الضحية اللى جاية .
الناس دى قدّرت خوفهم على وقدّرت مدى ألمهم
وإحساسهم إنهم نالوا عقاب من اللى حواليلهم على صفة
هى فى الأساس مميزة فيهم، وإنهم قرروا يتغيروا ويدخلوه
قوقعة صمت وحذر وسكوت، ومدى المجهود المبذول
منهم إنهم يتصرفوا ضد طبيعتهم .

النوع التانى: كان نوع جبان.. جدًا. معندوش القدرة
والشجاعة إنه يعبر عن نفسه ولا إنه يشارك حد بدواخله
ومحتواها، نوع بيخاف من فكرة الكشف أو التعرى على
مستوى الذهن والمشاعر والأفكار، بيخاف بيان مدى
هشاشته وركاكة أفكاره، أو بيان جهله أو جموده أو ضعفه،
وده بيتجلى فى رفضه ونفوره من أى حد يملك قدرة التعبير
عن نفسه وبدقة، وأوقات يتملكهم إحساس غير غير
معلن بإنه اشمعنى احنا مش كده، وفى كل الأحوال عشان
يهربوا من حقيقة إن همّا اللى عندهم مشكلة فييسقطوها
على أشخاص آخرين بعيد عنهم .

النوع الثالث: نوع فاهم الشخصية الصريحة غلط. عنده
تشويش بين مفهوم الوضوح ومفهوم المفضوح، مفكرين إن
كونى حد صريح وباعبر عن إحساسى سواء تجاه أشخاص
أو إحساسى الشخصى، فده معناه إن دى كل دواخلى، أو إن

حكاؤبنا

الصريح ده حياته مشاع قدام الناس، بالعكس هى ليها خصوصيات وأسرار وما دام ماتخصكش مش هيقولها لك.

• الشخص الصريح، عنده قدرة تعبير عن ما يدور بداخله وحواله ودى ميزة.

• عنده شجاعة إنه يتشارك باللى حاسه.

• الصراحة والوضوح ما هى إلا احترام للى قدامه.

• مش بيستغلك أو يحوّر عليك أو يبيت نية لحاجات مخفية عندك.

• بيوفر وقت وجهد فى علاقتك بيه عشان واضح زى الشمس.

• معندوش نقطة خبث تخليه يفكر ١٠٠ مرة قبل ما ينطق ويشوف هيقول لك إيه ومايقولش إيه.

• الأهم إنه مرتاح من جوة ومستمتع بالحياة لأنه طول الوقت بيعمل اللى هو عاوزه، ويحاول يوصل للى هو عاوزه عن طريق تعبيره وجرأته اللى يملكها.

لقيت الحل لما بدأت أشفق على اللى بيتتقدوا وبدأت أحبنى أكثر بطبيعتى دى.

*فرح تفرح

الموضوع بدأ لما اتعرفت على بنت من سنتين وبقينا أصحاب، بس اتعرفت عليها وهى بتمر بظروف صعبة وبتعانى من اكتئاب، وقتها قررت مااسيهاش وأساعدها تخرج من اللى هى فيه، وكان فى ذهنى إن الموده مش هيطول معاها وهتبقى كويسة بسرعة واكتشف شخصيتها الأصلية وأبقى كسبت صديقة جديدة.

بس فى الواقع حاولت بكل طاقتى وده ماحصلش، وعلى مدار سنتين بتخرج من ظرف صعب للأصعب منه، بدأت تكره الناس وتتجنبهم، نظرتها بقت سوداوية لحاجات كثير.

وطبعًا معلومة إنك لما تتعامل مع شخص سلبي هو بيصدر لك من طاقته السلبية دى معلومة حقيقية جدًا، ماكتتش بشتكى لها إنها بتنقل لى طاقة ومود سلبي خالص، بالعكس كنت باسمع واناناقش وأصلى لها، بس جوايا كنت باتضايق من السوداوية اللى ممكن تجبطنى فى وقت من الأوقات، فقررت اختفى لوقت. وفى الوقت

ده هى دورت على وقالت لى إنها محتاجة لى وبتحس إنها وحيدة من غيرى، وقتها أدركت حجم الكارثة اللى كنت باعملها، ماينفعلش أبداً حد يحطك فى خانة السند ويمنحك ثقة وتسييه مهما كنت بتتأثر من مشاكله، وقتها قررت إن جزء من صداقتى بيها بيطلبنى إنى أفضل موجودة.

هى فرحتنى لما حسستنى إن حياتى ليها لازمة وهدف وإنى بأدى معنى لى حياة حد تانى، فرحتنى لما حسستنى إن لى تأثير حتى لو أنا ماكنتش شايفة ده، فرحت قلبى لما جت بعد سنتين وبقيت أشوفها وردة مفتحة مبتهجة وسعيدة، والأحلى إنى اكتشفت إن ليها ضحكة بتخلى المكان اللى هى فيه ينور، فرحت قلبى قوى لما لقيتها بتشكرنى إنى فضلت معاها وقالت لى بالحرف إن فكرة إنها لقت حد يجبها طول الفترة دى بالرغم اللى كانت فيه حسسها إن لسه فيه ناس تقدر تحب بجد، ناس تحبك لشخصك مش لأنك حد بيهزر أو دمك خفيف أو... إلخ.

هى مفكرة إن أنا اللى فرحتها، وماتعرفش إن هى اللى فرحتنى لأنها وصلت لى إن حياتى ليها ثمر ومعنى وقيمة. وأنا فرحت لفرحتها، وataكدت وقتها إن الحب غير المشروط بيشفى.

حلو إنك تقبل الى حواليك بكل الى فيهم، حلو إنك
تبذل مجهود عشان تكون الحد الى همّا مستنينه في حياتهم.
حلو لما ندرك دورنا في التخفيف عن الى حوالينا، حلو
القبول غير المشروط للآخر، حلو إننا نمارس إنسانيتنا تجاه
بعض، حلو إننا نشيل مسئولية إننا نفرّح قلوب بعض،
ندعم بعض، لأن وقتها مش بس الآخر بيفرح، لأده احنا
كمان بنفرح.. بتبسط بكوننا أشخاص مليانة من جوة
وقادرين نطلع شىء حلو.

لما ربنا يفرحك ويمحط جواك بذرة حلوة فرّح إنت
كمان غيرك.

اقلوا الناس زى ما همّا... هيفر حوا.

كونوا متاحين للى حواليكم.. هيفر حوا.

خلوا قلوبكم فيها أحشاء رحمة.. هتفر حوا.

الفرحة معدية.. انشروها.

حب كده و كده

ممكن تحب حد لأنك لما قابلته كان أحسن حد في حياتك فحببته، بس لما ظهر الأحسن منه بدأت تتردد وتشك في حبك ده.

وممكن تحب حد لأنه دخل حياتك في وقت كنت حاسس بفراغ ووحدة فيه، فجه هو ملا فراغك وبدد وحدتك فحببته، بس لما بقيت كويس قررت تعيد النظر في علاقتكم.

وممكن تحب حد لأنه عارف يهتم بيك ويقدم لك حاجات مفرحة، بس وقت الجدهتتحتط قدام حقيقة إنك حبيت نفسك لأنك كنت دايمًا بتحب تاخذ، بغض النظر عن شعور الشخص ده تجاهك إيه.. فكرت في نفسك بس.

وممكن تحب حد لأنك كنت مهيأ وقتها تستقبل أى شخص تتعرف عليه في الوقت ده، زى دور البرد كده، بتلقطه لما جسمك يبقى مهيأ له، والفكرة هنا إن بعد وقت إنك لازم هتخف.

كائى عباد

وممكن تحب حد لأن كل حاجة فيه تتحب، أى حد عاقل لازم يجبه، فتقوم إنت كمان تجبه، بس وقتها بتجبه عشان فيه و فيه، مش بالرغم من إنه فيه وفيه.

وممكن تحب حد عشان محتاج تحس إنك طبعى زى اللى حواليك، سنك سن ارتباط وصحابك كلهم فى حياتهم ناس، فاشمعنى انت، فتنقى حد تجبه وتروح تجبه. وممكن تحب حد لأنك محتاج تنسى بيه حد تانى؟! زى الحباية المسكنة، بعد ما تخف مايقلهاش لازمة.

وممكن تحب حد لأن هو محتاج يتحب، فوقتها بشكل شعورى أو لاشعورى بتتحرك ناحيته، مش هنقول شفقة لكن بدافع مساعدة، تضحية، أو إنك البطل الهام اللى هيسدد احتياجاته وتحس إن ده دورك العظيم فى الحياة.

وممكن تحب حد وإنت مش عارف ليه، بس حبة مشاعر وجّهتك له ووارد قوى تتغير.

وممكن تحبى حد لأنه جاهز، وللأمانة بنات كتير كده.

وممكن تحب واحده لأنها بتعبيرك مزة.. وولاد كتير كده.

كل مرة حب من دول الشخص بيبقى متوحد مع مشاعره قوى ومصدها قوى ومقتنع بيها جدًا، وحاسس

— حكاؤبنا —

إن ده حب بجدد.. ما هو صعب فى المواقف دى كل حد يصارح نفسه بدوافعه ورا الحب ده، وفيه ناس مش بتكون أصلاً مدركة دوافعها دى، وأحياناً كتير بتكون التجربة خير دليل عشان تفهم صاحبها الوضع الحقيقى.

برغم إن الأنواع دى مايتقالش عليها حب حقيقى، وإن بعدها الواحد بيتضايق إنه فشل واستهلك وقته وطاقته ومشاعره، بس كتير بنكون محتاجين نمر بيها عشان نتأكد بعد كده من حبنا الحقيقى.

الحب اللى بجدد، اللى بيخليك تحب حد برغم إن فيه و فيه. برغم عدم وجوده لأى سبب بس تفضل مستنيه هو تحديداً.

هو اللى ماتعرفش تنساه أو تبعد عنه.

هو اللى قلبك وعقلك يجتمعوا عليه باقتناع.

هو اللى مهما كانت البدائل أروع تفضل شايفه أحلى من الكل .

الحب مش تعويض نقص، الحب اكتمال روح «هيبتا» .

* شریکی المخالف

أوقات كتیر كنت باستغرب نفسی لما باعمل تصرفات
سواء حلوة قوی أو وحشة قوی، وأقول لاده مش أنا، ما
هو أنا أدری بنفسی برضه، أنا سیئة آه بس مش لدرجة
أرفض أسامح الناس دی وأنا عارفة إن ندمهم وإحساسهم
بالذنب بیقضى علیهم.

أنا کویسة آه بس مش لدرجة أقعد جنب واحد بیاع
ما عرفوش فی الشارع وأسמעہ وهو یشتکی همہ لمجرد
إنی عارفة إنه محتاج الی یسمعه.

وهكذا تصرفات كتیر كنت باحس إنها مش بتاعتی، أو
باستغرب هی بتطلع منی إزای، لحد ما حسیت إن جوایا
اثنین، جوایا أنا و«مش أنا».

«مش أنا» ده بقی عامل زی شریکی المخالف، حد كده
یبهرنی بتصرفاته وتوقیتاته، لحد ما قررت أسمى «مش
أنا» ده باسم «مخالف».

بما إنه عكسى كثير، يعنى لدرجة بقيت أسأله فى مواقف معينة: ها يا «مخالف»؟ ناوى تعمل إيه؟ معايا ولا على؟ طيب فهمنى سيكلوجيتك يمكن أعرف أتعامل معاك.

بعدين بدأت أسأل هو ليه صحيح أوقات بنتصرف بشكل برة الطبيعى بتاعنا، هل هو نوع من تغيير الطريقة فتتغير النتائج، ولا نوع من تغيير الأفكار فيتغير شكل الحياة، ولا نوع من أنواع الرفض والاعتراض (لو اتصرفت بشكل سلبي)، أو نوع من العلو والارتقاء (لو اتصرفت بشكل إيجابي)؟ طيب هو التغيير ده مؤقت ولا طبيعى ولا مسبب ولا تلقائى؟

هنا قررت أفعد بهدوء مع «مخالف» وأسأله، ما هو لو هو كمان ما عندوش رد يبقى كده الموضوع دخل فى فصام، وأنا جوايا ثلاثة، وده شىء يدعو للقلق والدهشة والحسرة كمان.

قول لى يا «مخالف»، هو إنت ليه قررت تقعد مع حد ماتعرفوش وتحكى كمان معاه؟ واستنيت رده ولقيته: بصى يا بنتى، فاكرة كام مرة كنت محتاجة حد يسمعك ومالقتيش؟ طيب فاكرة بعد فترة لما لقيت حد سمعك؟ فاكرة وقتها إحساس الراحة اللى جالك؟ فاكرة التهيدة اللى أخذتها وحسيت وقتها إن حمل واتشال؟ فاكرة فرحتك وقتها؟ أهو ده بالضبط اللى ماكتتيش فكرتى فيه، بس أنا فكرت.

كأني عباد

فكرت في إحساسه، ويمكن حسيت احتياجه، أو يمكن
حييت أفرحه ولما هو يفرح أبقى بفرحك إنتِ كمان.
بذمتك مش وجهه نظر؟!!

وهنا حسيت إن «مخالف» مش عكسى لمجرد العند
وخلص، بالعكس ده عنده حس إنساني أهو.

— طيب يا «مخالف» إنت عاوز تفهمنى إنك أحسن منى
وخلص؟! طيب ما أنا أوقات بابقى عاوزة أسامح
ناس على غلطهم في حقى بس إنت مابترضاش.

— مين قال لك إنى مابترضاش؟! بالعكس كون إنك
حابة تسامحيهم ده معناه إنك دوتى الخلافات معاهم
فعالاً، أنا بس بامنعك إنك ترجعى تتعاملى معاهم
تانى، وقبل ما تسألنى يا «أنا» هاقول لك ليه، باحميك..
باحميك من إنك تتأذى تانى وباحميك من ناس ممكن
تطلع منك السيئ بس، باحميك من علاقات مش
بنّاءة. إنت محتاجة تسامحى وسامحتى خلاص وده
المهم.. وجهة نظر برضه .. صح؟

— هى وجهة نظر برضه يا «مخالف»، بس مش شايف
إنك واخذ دور البطولة في حياتى؟ بتفكرلى وتقررلى
وتحمينى، أمال أنا باعمل إيه بقى؟

— إنتِ اللى بتعملى كل حاجة، أنا بس أوقات باوجهك
ومن حقك تقبلى ده أو ترفضيه، بس إنتِ أوقات
بتقبليه، عارفة ليه؟ عشان بتثقى فى ومديانى مساحة،
بتسمعينى وتقدرينى. عارفة أنا ليه أوقات باشوف
الى مابتشفيهوش؟ عشان إنتِ اسمك «أنا»، بتلفى
وتدورى حوالين الـ«أنا»، بتفكرى فى «أنا»، لكن وقت
ما تفكرى فى «المخالف» اللى مش شبهك، اللى غيرك،
الى براك، اللى مش إنتِ، وقتها هتدركى إنك مش
عايشة فى الحياه لوحدك، وإن «أنا» ماينفعش تعيش
لوحدها، لأن «أنا» محتاجة دعم وسند، محتاجة توجيه
أحياناً، محتاجة ونس، محتاجة لى.. أنا شريكك المخالف
«شريكك الآخر».

الآخر ده ممكن يكون إحساسى وصوت جوايا.

ممكن يكون صديق محل ثقة.

ممكن يكون حب فى حياتى.

أنا محتاجة لآخر فى حياتى، شخص تانى أنا الآخر فى
حياته.

شئء حلوء جءءا لما بققى عنءى آءر أقءر آءكى
له وأسمةه وأءط ءءقى فىه، وبكون قاءر على ءعمى
واءءوائى.

كلنا مءءابىن لبعض، لأن ما آءش ببعرء بعبش
لوءءه، لأن ءه ضء الطببعة.

*صحاب زمان

زمان ایام الثانوی و الجامعه محدش فینا اختار صحابه لان ببساطة كنا بنصاحب اللى بالفعل جوة دايرتنا اللى فى فصلنا، معانا فى السكشن، جروب الدفعة.

و هكذا و بحکم إن فيه حاجات ربطانا و بحکم ان كلنا بنحتاج علاقات اجتماعية، ف احنا كونا اصحابنا بالطريقة دى و من بعدها شاركناهم و شاركونا تفاصيلنا، عرفوا بنحب إيه و مش بنحب إيه و حياتنا فيها مين و عاملة ازاي و علاقتي بأهلي شكلها إيه و باصحابي عاملة ازاي. عرفوا روحى بترتاح ازاي و عرفوا عصيتي سببها إيه. شافوا تخيطي و حفظوا أسبابه.

عارفين ضحكتي اللى بجد صوتها ازاي. عارفين منطقة و جعى. حتى اكلى و شربى إيه اللى باحبه و إيه لا.

بنعیش مع بعض رحلة طويلة بندخل فيها فى تفاصيل بعض و شخصيات بعض و روح بعض.

ف بيكون سهل لما حد يوقع فى مشكلة انه يحكى لأن
الى قدامه ده مش بيسمع الى بيتقال قد ما بيسمعه فى
ضوء سنين معرفة كتير.

ناس أوقات مش بنحتاج تقولهم مضايق لأن بصتهم فى
عينك كشفتك بالنسبة لهم.

الناس دى الكنز لأننا اتربطنا بيهم وقت طويل قوى
اتبنى فيه العشرة دى.

ولأى سبب من الأسباب لو الناس دى مابقوش
موجودين انت حرفيا هتحس انك لو حدك بتفرح لو حدك
وبتزعج لو حدك خصوصا لو عديت نطاق منتصف
العشرينات وانت طالع من غير الناس دى. لأن وقتها
أى صحاب جداد هتعرفهم هتحتاج سنين على ماتعرف
تدخل فى تفاصيلهم ويدخلوا فى تفاصيلك ودى حاجة مش
هيبقى عندك طاقة تعملها.

مشكلة الصحاب الى على كبر إن مهما عرفناهم ف
المسافة بينا بتكون كبيرة.

ماتعرفش هيتقبلوك ولا لا و لحد فىن؟

ماتعرفش وانت بتحكى معاهم تحكى اللى حاصل فعلا
ولا تحكى تفاصيلك عشان يفهموا اللى حاصل ده عامل
فيك إيه . مابتقاش عارف اصلا هما محتاجين صداقتك
دى زى ما انت محتاجها ولا انت عبء ثقيل وحد مش
أساسى عندهم .

دايرة تخمينات بتنغص عليك أصلا الصداقة دى من
قبل ما تبدأها .

اللى مات واللى هاجر واللى اتشغل .

انتوا لما روحتوا خدتوا من روحنا معاكوا .

بقت روحنا فيها حاجة مفقودة و فوق كده بقينا
لوحدنا .

*ماتبقاش شبهى

الموضوع بدأ من وقت طويل وبما انى بنت زى كل
البنات كنت كتير اقعدا ففكر فى شريك حياىى المستقبلى،
هيبقى شكلة إيه و صفاته نفسى تكون عاملة ازاي طيب
طباعة شكلها ازاي و ده تفكير طبيعى جدا وما فيهوش أى
شئ غلط، بس الغلط كان بيكمن فى النظرة الرومانسية
المفرطة اللى كانت بتخلينى دايمافكر بأننا لازم نحب
نفس الحاجات، نتفرج على نفس الأفلام، أحب أكلة
ماكتتش باحبها عشانه، و هو كمان بالمثل، كنت مفكرة اننا
عشان نبقى واحد لازم نبقى **copy paste**، عايشين نفس
الحياة بنفس الرؤية بنفس الطريقة، وقته الفاضى ببقى
كله معايا، وقته الفاضى كله له، وان اکتمالا للرومانسية
المفرطة كان عندى معتقد ان حينا يغنيننا عن الصداقات
حتى اللى فى حياتنا، ماكتتش اقصد نستغنى عنهم بس
ما فيش ما يمنع اننا ننشغل ببعض اكثر، و لو عرفنا نرتب
وقت واحنا برضه سوا نبقى نشوف اصحابنا، و يمكن

— حكاؤبنا —

الى عزز الأفكار دى عند ناس كثير الميديا و الأفلام و الأغانى. بس على أرض الواقع بقى دى اكثر حاجة مدمرة لاي علاقة، الارتباط هو علاقة اكتمال يعنى باحتاج لك تكملنى و انت محتاج لى عشان أكملك. ما هو إيه الفائدة انى اخذ حد يكون نفس نسختى.

انا مش محتاجة اعيش مع حد شبهى ممكن وقتها لا انا ولا هو نعرف نضيف جديد لبعض، لكن محتاجة حد ما يكونش شبهى ينقل لى من خبراته المختلفة عنى و أدى له من خبراتى اللى ما عداش بيها. حد فى أوقاته الفاضية يرتبط بمجموعات أو نشاطات مع أصدقائه اللى ارتبط بيهم يمكن من قبل ما يعرفنى. لوحدة و من غيرى، يبقى من ناحية بيكبر فى شىء هيعود بالنفع علينا احنا الاثنين، فى الآخر و يبقى بياخد ال **personal space** بتاعته برضه وأنا كمان بالمثل.

بقى ارتباطنا ما قيدناش بحياة قطعتنا من اللى حوالينا ولا قيدنا نحب حاجات اتولدنا ما بنحبهاش، جزء كبير من نضوجنا الشخصى اننا نقبل نتعامل مع أشخاص مختلفين عننا و ما نخافش حتى نرتبط بيهم، لأن تميزنا هيكون فى اختلافنا ده شىء هيشرى علاقتنا كثير.

شىء حلو يكون كل طرف له مساحته اللى تخصه اللى
بيتحرك فيها من غير تطفل أو فضول أو مراقبة من الآخر.

اختلافنا حلو. اختلافنا بيدى طعم لعلاقتنا.

مش محتاجة اعيش مع حد شبهى، مش محتاجة اعيش
معاي بكل تفاصيلي، بس محتاجة أخرج برة نسختي لأنى
هاكتشفتنى مع اللى مختلف عنى.

ارتباطنا مش معناه انفصالنا عن اللى حوالينا. ارتباطى
بشخص لا يعنى انى امتلكه.

أرجوك _ ماتبقاش _ شبهى

*بيبو فرقع جيڃي

زمانا لما كان يقعد مع بعض مجموعة من الشباب ويحبوا
يخسوا بإحساس روشنة كان حد منهم يقول سمعتوا آخر
خبر! بيبو فرقع جيڃي.

واسطورة بيبو فرقع جيڃي انتشرت وبقى كومنت
دارج عن أى علاقة بتفشل، وكأن كل الرجال بيبو و كل
النساء جيڃي، تبان جملة عابرة أو إفيه منتشر لكن في
عمقها بتحوى ثقافة مجتمع.

لية دايمًا لما العلاقة بتفشل الست الى لازم تشيل الذنب
وأتوماتيك نفكر إن العيب عندها، وانها رافضة تصلحة أو
بتخرب على نفسها أو مش بتحاجي على بيتها، أو مهملة
في نفسها و يكون رد فعل طبيعي من الراجل انه يفرقعها
ويطلقها و مش بس كده لا..

دة ثقافة مجتمعا غير معتادة على استخدام جملة بيبو
وجيڃي انفصلوا الى بتحوى في مضمونها إن قرار

الانفصال كان مشترك أو جه بعد تفكير طويل كحل أمثل أو حتى وحيد، و اللى ضمنيا بتوصل رسالة انفصلنا و كل حد بقى لية كيانه، فمش هنخوض فى تفاصيل من نوعية لية وامتى و ازاي و مين السبب إلى آخره.

وبدل من استخدام تعبير انفصال بنقول «سابها، طلقها، فرقعها، مأكملش معاها... إلى آخره» اللى بتحسس الراجل انه وحده صاحب القرار و مدام سعادته مش مبسوط لاي سبب ما فده كفييل انه يرمى اللوم عليها و يشيلها الغلط و كمان يطلقها، و الاخطر من كده ان حتى لما الست بتكون هى صاحبة قرار الطلاق، الناس و المجتمع بيتغافلوا ده و كأن لسان حالهم رافض ان ازاي هى الكائن الأضعف اللى مفروض يخضع و يطيع يقرر بنفسه يبعد، الراجل بشكل عام بياخدها على كرامته ازاي هى اللى تسبب و ترفض و تتخلي عنه؟!!

الست بتتظلم جامد قوى بداية من جملة انه هو اللى طلقها، مارتاحش معاها، قصرت معاها، خربت على نفسها، مش عاوزه تعمرو تعيش، ماجتش على نفسها عشانه، كان لازم تتنازل و تلم الموضوع، مروراً بجمل هتطلقى و الناس تاكل و شنا، هو حد لاقى رجالة، هتعيشى ازاي لوحدك، ضل راجل... الخ، كأن الراجل هو السند

الوحيد للكائن مكسور الجناح و اللى منه بتستمد كل قوتها و راحتها وأمانها....ومن الحاجات الكثير اللى بيخوفوها من فقدانها لو فقدت الراجل.

عشان نكون صرحاء الست لما بتختار صح و تختار راجل بجد بينفع يكون فعلا سندها و أمنها و راحتها و قوتها و مصدر تحفيزها للنجاح و شريك كل تفاصيلها و يديها الدعم الكافي و وقتها هي من جوة و برة بتنور و بتعرف تديه أضعاف ما بيديها، بمتتهى الحب و الرضا، و تعرف فعلا في أوقات تيجى على نفسها عشانه.

لكن لما بتختار غلط أو يجبروها على شخص مش عاوزه بتحس ان حياتها جحيم و بتطفى و مش بيكون عندها قدرة أو طاقة تيجى على نفسها عشان حد، بتحس بظلم، حياتها بتسرق، بتعيش فاقدة المعنى و الطعم، بتتحول تدريجا لشئ لسة على قيد الحياة لكن من جوة مات، بتنسى المشاعر الحلوة، وقتها بيكون حلها الوحيد هو الانفصال لراحتها و راحتته هو كمان برضه.

الحياة مع أشخاص مفتقدين الحب بينهم، جحيم.

الحياة اللى بتخلو من احترام كل طرف للتانى، مهينة.

الحياة اللى مطلوب تدفنى فيها صاحية، مميتة.

الحياة الى مش مريحاك، هتكسرك.

الطلاق مش نهاية الحياة بالعكس ده بداية حياة تانية
جديدة أحلى و أنضج، ماتخافيش من كلام الناس و قيودهم
لان كتر الكلام معناه كتر الفضا اللي فى حياتهم.

بيو مش سوبر هيرو و عشان جيغى تندم عليه.

وافتكري حاجة دايم ان الله رغم انه خلق الكون بكل
الى فيه من خضار و انهار و حيوانات و طبيعة الا انه لما
حب يفرح قلب آدم خلق له حواء.

إنّ الكنز، اللؤلؤة الكثيرة الثمن.

*ضعف القوى

لو انت شخص من اللى بيعرفوا يشيلوا نفسهم واللى
حواليهم وقت أزماهم.

أو حد شاطر قوى فى انك تسمع اللى حواليك وتقويهم
وقت ضعفهم.

أو حد قادر يحفز الطاقات الإيجابية فى اللى حواليه لحد
ما يجيوا ثمر أعمال رائعة.

لو انت حد مقدر ان كل شخص حواليك فيه جمال
مميز بتدور عليه فيه وتساعده يبرز ده اكر فى شخصيته.

أو انت الحد اللى اصحابك أو اهلك بيجروا عليك
وقت حيرتهم أو ضيقهم ويحكوا معاك لانك مصدر ثقة
و بتترك عندهم شعور ارتياح وبتخلى أى حد يتكلم معاك
ينهى نقاشه وهو فى حال أفضل من اللى جالك عليه..

كائى عباد

يبقى انت شخص قوى و داعم و إيجابى، لحد هنا الموضوع هيئته جميلة ومبهجة ومايانش فيه أى مشكلة.

المشكلة بتكمن بقى لما انت شخصيا تمر بوقت ضعف، تردد، أو لحظات انهيار داخلى وتبقى محتاج سند وعون ودعم. المشكله الحقيقيه اللى هتواجهك هى الانطباع اللى البشر اللى حواليك كونوه عنك انك حد قوى، وكأن القوى ده مش بشرى بيحس نفس الشعور ويمر بنفس تجارب الآخرين، تبدأ صدمتك لما تلاقى لوم من الآخرين على شعور هو فى الأصل طبيعى.

نظرات ارتياب فى شخصك هو انت بالحالة اللى بتمر بيها دى هتعرف أو تقدر تسندنا تانى؟!!

هو انت كلامك لينا كان حقيقى؟! ازاى بتنصح اللى حواليك بحاجات انت نفسك بتقع فيها?!!

المشاكل دى هتقابلك لو انت قررت تصارح اللى حواليك بصراعاتك الداخليه أو مشكلتك اللى بتمر بيها.

بس للأسف أوقات بيكون الموقف أصعب عليك من كده وهو انك مش عارف تخرج اللى حواليك لأى شخص تانى، وده ممكن يحصل لأسباب كتيرة منهم انك متفهم حمل اللى حواليك فمش عاوز تزوده.

أو مدرك مدى ضعف أو هشاشة اللى حواليك مقارنة بيبك فوقتها انت بتكون متأكد انك مش هتلاقى السند اللى بتدور عليه وهتتعب اللى حواليك على الفاضى.

و أوقات إحساس المسئولية بيمنعك انك تشتكى لدايرتك القريبه خوفا من ان يوصلهم إن لسان حالك بيقول: «أنا فى اللى مكفينى فمش ناقص مشاكلكوا كمان».

الخلاصة ان ما فيش حد قوى بالمعنى - كلنا فينا نقط ضعف - لكن فيه حد قادر يوازن أموره ويقف على أرض صلبة لوقت طويل بس طبيعته البشرية أوقات بتخليه يخور ويتعب ويتعطل، بيبكون بس محتاج انه يتقبل زى ما هو من غير شروط أو توقعات من الآخرين. ومن باب أولى انك تساعد اللى ساعدك مش ترهقه بسقف توقعاتك العالية اللى حطيته له.

*سقوط حر

شوية كلام من وحى مسلسل سقوط حر

أنا مش هتكلم عن مرض الكتاتونيا ولا عن نيلى كريم نفسها، الكارثة الكبرى بالنسبة لى «سهام أمها»، ماقدرتش اتعاطف معاها رغم كمية الشروخ اللى فيها و الاضطراب النفسى و التشوه اللى هى فيه، مش قادرة ابطل ألومها على اللى وصلت بناتها له، مش عارفة اعدى نقطة ان بنتها تقولها انها هتروح لدكتور نفسى وهى تستهتر و ماتركزش أو تفتكرها بتدلع، وده مش لانها مش مصدقة لكن عشان تصديقها أو قبولها بالحقيقة دى هى هترجمه فشل ليها فى تربية ولادها، عندها كبر انها تعترف انها غلطانة حتى لو المقابل انها تتجاهل الوضع اللى بنتها فيه.

حتى لما راحت لها المستشفى دى ماهانش عليها حتى تقعد حاضناها ولا حتى راعت حالتها، بالعكس دى حاولت بشدة تستجوبها و الأسوأ ان ممكن يكون ورا استجوابها ده انها تنفى ان المشكلة فى تربيتها.

يمكن من وجهة نظر نفسية هى مريضة تستحق الشفقة بس المشكلة ان موجود حالات حقيقة زى دى ويمكن اصعب و باشوف مدى الآلام الى الشخصيات دى خلقتة فى ولادها.

شباب فى سن الورد و حرفيا مدمرين نفسيا بسبب ان الى ربوهم مشوهين نفسيا.

ماتخلفوش و حياة اغلى ما ليكوالو جواكوا تشوهه أو قلق أو تعب، ماتخلفوش.

ماتعملوش أسرة فيها اولاد، ماتزرعوش سلوكيات مريضة فى اشخاص كل ذنبهم فى الحياة انهم طلعا ولادكوا.

ولو حصل و خلفتوا عملوا مجهود تبقوا ناس كويسين عشان ولادكوا كفاية بيوت مريضة عمالة تطلع مرضى فى مجتمع مريض، كفاية تلوثوا البيئة المحيطة الى من حق الأسوياء يعيشوا فيها بشكل كريم و لائق.

من حكاوى ناس كثير.

شفت بنات بتلجأ لعلاقات هى نفسها بتنفّر منها بعد وقت لمجرد انها صحيحة عدوان ضد الأب و كأن لسان حالها بيقول ان لو انت سندی و راجلى فعلا ماكتتش هاعمل كده، انا بارد لك أذيتك لى بأنك حسستنى انى و حيدة بالشكل الى عارفة انه هيو جعك كراجل.

كائن عباد

شفت بنات فعليا سهل تقول انا باكره أهلى و بتعمل
عكس كل اللى يقوله لمجرد انها صيحة احتجاج و عدوان
عليهم لان حبهم ليها بيبقى مكسور و ناقص، و الحب
الناقص مؤلم اكر من عدم الحب نفسه.

شفت اولاد شباب بيعلق اى بنت قدامه و يستمتع لما
يسيبها وهى تنهار لأنه بيرضى جواة غريزة بأنه مرغوب و
محبوب و ده لأنه خايف يبقى نفس نسخة أبوه بأنه شخص
مالوش لزمة.

شفت اولاد بتسعى تختار البنت المعدومة الرأى
و الشخصية لأنه ساخط على نمط شخصية أمه المتسلطة
فكاره فكرة يختار نفس النموذج فيروح للعكس، و طبعا
ده شخص مشوه مهزوز و اخذ واحدة قيمتها صفر فطبعى
خلفته تبقى مدمرة نفسيا.

شفت أطفال معدومى الهدف نتيجة انهم عايشين حياة
الأب و الأم مش حياتهم هما.

شفت أم بقت تعاقب بنتها على أى حاجة و كل حاجة
وده لأن ارتباط بنتها أقوى و أنجح من ارتباطها هى فتنتيجة
علاقة سوية قدامها اتكشفت علاقتها هى اللى مش سوية،
يعنى حتى محاولات البنت للنجاح هى بتقاومها.

شفت أب يشحت حب من ولاده مرة بالمرض ومرة بالإهانة ومرة بسلطته المادية وهو مش مدرك انه مدام مازرعش حب يبقى مش هيطلع منهم حب ليه.

شفت شباب و بنات واقعين فى نقطة hate love relationship مع أهلهم لما يقولوا انهم بيحبوهم يبقى بيحبوهم بجد لان الطبيعى يحبوهم لان حفاظا على سواءهم مطالبين يحبوهم لان مكاتهم تطالبهم يحبوهم لان اقرانهم فى أسر تانية طلعا بيحبوا أهلهم، لأنهم فى مواقف معينة بيكونوا كويسين يتحبوا.

ولما أوقات تانى يقولوا بيكرهوهم فهما فعلا بيكونوا فى حالة كراهية ليهم و كأن لسان حالهم يقول انتوا اكرت ناس جرحتنى بحب ناقص و ده خلاى ماصدقش أى حب أقبله، حسيت بالدونية لانى مش عارف اتحب واتقبل منكوا، و دورت على السبب مالمقتوش، أو لما لقيتوا لقيتكوا معيوبين معاه.

النقطة الأخيرة دى لوحدها مميتة بشكل ما حدش يتخيله، و الحل فيها يا الشخص يسامح و يحب فيتشفى و ده غالبا مش بيحصل فى كثير من الحالات؛ لأن الأهل بينكروا انهم مصدر توريث تشوه لأولادهم و فى الأغلب برضه بيستمروا بنفس نمط المعاملة غير المريح يا اما الشخص يختار

كائى عباد

سكة ان خلاص كارهم ومش هاصفى ناحيتهم ودى مؤلمة
ليه لأنه بيتحمل حمل التشوه ده أو يتحمل أقوال انه ابن
عاق وغير بار أو ضميره يوجعه الخ وده برضه وضع
مش مريح.

آخر حاجة بقى ان رغم هلهلة العلاقات دى «الى هى
حقيقى موجودة» بتلاقى اصحابها خصوصاً لو الابناء مش
بيقدروا يحكوها مع حد، ماهو ما حدش يقدر يستحمل
يقول للناس تعالوا شوفوا علاقتى المهلهلة الخربانة بأهلى
شوفوا كمية الألم والمعاناة الى انا فيها، لأن وقتها إحساس
الشفقة بيقى وجع على وجع اكر. فييجبروا يتألموا،
يسكتوا، فيدوروا على مخرج فيرتبطوا ويعملوا بيت ولف
الدائرة تانى وتانى وتانى وتانى.

آه صحيح كلمة آسف فى الموقف دى بتبقى مهينة قوى...
قوى .. ماتقولهاش

كفاية - علاقات - مريضة

ماتخلفوش

*عارف !!

**عارف ليه بنحتاج المراية؟

المراية؟!

ليه بنقف قدام المراية.... مع انى حاسه بنفسى و شايفه
انا لبست الطقم ازاي و معدول ولا لا؟!

ليه بنقف قدام المراية مع انك عارف شكل دقنك و
بتحس بيها لو طولت كثير مش ضرورى تشوفها يعنى؟!

ليه بتقفى قدام المراية مادام سرحت شعرك صح فأكيد
هو دلوقتى معدول خلاص؟!

ليه بنقف نشوف حاجة مفروض حاسين بيها
وعارفينها?!?!

فى الحقيقة فيه حاجات بنحسها ولما بنقف قدام المراية
بنشوف غيرها أو بتكون مش قد كده وبتحتاج تتظبط

كائى عباد

اكثر، فيه حاجات مش بنحسها و بنتفاجئ بيها «بشرتى
اسمرت» «شعرى طول» بقيت اتخن بقيت ارفع وهكذا.

أولما اقيس طقم الاقيه من قدام حلو بس ماشوفتش
ظهري غير فى المراية

احنا بقى بنحتاج ناس فى حياتنا تكون مرايتنا عشان
فيه حاجات فينا مش بنحبها فبنتجاهل نشوفها فى نفسنا،
فيه حاجات حلوه فينا أوقات بنتحرج نقول انها عندنا
أو بنقول ماهو لازم اشوف نفسى حلو بس انا مش كده

حاجة حلوة قوى لما يبقى ليك حد قريب منك هو
مرايتك يشوف اللى انت شايفه فى نفسك واللى انت مش
شايفه يظبت لك حاجة محتاجه تتظبط، يحط تاتش على
حاجة عشان تبقى أحلى وأحلى.

مش بس يشوفك من برة لا كمان يشوفك من جوه...
روحك.. طباعك... صفاتك... حالاتك... إحساسك...
دماغك.... حد تشوف نفسك بعينه... حد تثق فيه لدرجة
انك تبقى عارف انه شايفك من كل جوانبك اكثر مانت
شايف أو حاسس بنفسك.... حد تكتشف نفسك بيه .

**عارف!

في حالة كدة بتحس فيها انك بتحب الناس قوى بس
برضه مقفول منهم جدا.

مش عاوز تكلم حد بس هترد لو حد كلمك.

مافيش حاجة وحشة حاصله، بس الحلو اللى حاصل
مالوش طعم.

عاوز تخرج وتغير جو بس حابب قوى ماتخرجش من
بيتكوا خالص.

عاوز تعمل صداقات جديدة بس مش عاوز يكون
لك صحاب.

مافيش حاجة بتستنزف طاقتك بس ما عندكش طاقة لاي
حاجة، عاوز تحكى كثير، بس مش عاوز تنطق بأى حاجة.

مش مکتب بس مش مبسوط.

عارف إن فيه حاجة غلط حاصله بس مش عارف
تقفش إيه هى.

***عارف!

أوقات مش بتكون قادر تقبل نصايح أو مساعدة حد ليك فى الحالة اللى بتكون فيها، ببساطة لانك عارف و فاهم كل اللى بيتقال لك و فاهم الصبح فين ومفروض تعمل إيه ... بس لأى سبب ما مش بتكون قادر تخرج انت نفسك من حالتك اللى مسيطرة عليك فبالتالى مش متقبل كلام اللى حواليك حتى لو صح لأنه بيحطك فى خانة انك لازم تتحرك و يكون ليك فعل حقيقى ملموس تجاه نفسك و ده بتكون مفتقد عمله ...

وقتها بتكون زى الغريق اللى الكل على الشط بيقول له اطلع و يشاور له على الاتجاه و يرشده لطريقة التجديف مع انه الغريق ده هلك من كتر المعافرة و المحاولة، هو فى اللحظة دى محتاج اللى يروح ينقذه و يطلعه و يحمله لبر النجاة.

أوقات بتحتاج اللى يقتحمك و يكون قادر يشدك من اللى انت فيه، حد يفهم عنك اللى انت مش فاهمة، حد اكبر منك و من اللى فيك يقدر يحتويك فى الوقت ده فيساعدك توصل للبر بسلام.

— حكاؤبنا —

***عارف!

الاحتواء

فيه احتياج عند ناس مش قليلة مننا محتاجين اللي يقتحمهم مش اقتحام غبى و انتهاك خصوصية و كده، لا لكن يقتحمك لانك بدايرة حياتك و ظروفك و لخبطك مش عارف تاخد قرار لا فى تغيير اللي حاصل ولا بأنك تقبل ناس جديدة فى حياتك.

ف هما اللي يقتحموك أو يخطفوك أو أيًا كان المسمى و يدخلوا بهجة لحياتك و فرحة و تغيير و يدوك بسمة و أمل و اقبال على الحياة، حب و اهتمام و مشاركة و يبقوا التغيير اللي كنت بتتمناه .

***عارف!

لما موبايلك يفصل، مهما كان عندك مكالمة مهمة لازم تعملها فأنت مجبر تسيبه يشحن الأول لانك لو حاولت تتكلم و هو ١٪ البطاريه هيفصل منك، ولا هتعرف تكمل مكالمتك ولا هتدى التليفون فرصه يشحن فيبقى الحل الوحيد انك تسيبه وقت من غير ماتستخدمه أو تضغط عليه، ياخذ وقته الكافى عشان لما بطاريته تتشحن يبقى قابل للاستخدام و يريحك.

احنا كمان أوقات طاقتنا بتخلص تماما و بنحتاج لفصل
أو نسكت أو نبعد.

ندخل فى عالم خاص بتاعنا بعيد عن الدوشة، فترة كده
بنحاول نشحن فيها طاقتنا عشان نقدر نرجع نتعامل تانى
سواء مع صحابنا أو مع أشكال تسد النفس و مفكرين
انهم اصحابنا.

الاهم بقى إن الأشخاص المحيطة لازم تقدر وتفهم
احتياج الشخص ده للفترة دى.

والأهم بقى انهم يفهموا انى كشخص طاقتى خلصت
بعد ما الفترة دى تخلص وارجع اشحن طاقتى.

ف انا مش مجبرة ولا ملزمة أقدم تقرير كان فيه إيه أو
حصل إيه أو خرجت من الفترة دى إزاي.

نحترم شوية خصوصيات بعض خصوصا إن كل حد
منا بالكثير عنده حد أو ٢ بس المسموح ليهم يتطرقوا
للخصوصيات دى.

فبلاش تطفل، و حياة الغالية بلاش تطفل.

حكاؤنا

**عارف!

من حكاوى ناس كثير سمعتها لقيت إن مشاكلنا
النفسية سببها الحب:

يا حب زيادة فيفسد

يا حب قليل فيبذل

يا حب منعدم فييجرح

يا حب بيترفض فنحس بنقص

يا حب ما بنعرفش نقدمه فنحس بذنوب

يا حب ما بنشفوش فنحس اننا منبوذين

يا حب مريض بيتعب

يا حب شرير بيدمر

يا حب بيتطلب فييهين

حالات كثير أصل وأساس مشكلتها هو نوع وكمية
الحب اللى بياخدوا و من مين و ازاي و فى أى إطار.

وبرضه بعد تفكير فى أصل الحب.... لقيت أصل الحب

هو الله

الحب=الله و الله=الحب

الله يبعالنا بالحب و بيداوينا بالحب و بيردنا بالحب
و بيتواصل معانا بالحب هو اعظم طيب نفسى لانه هو
الى خالق جوة ده و فاهمه و عارف يتعامل معاه لو عاوز
حب اطلبه من ربنا.

***عارف!

مصدقة قوى فكرة انك لو بتحب حد «حب حقيقى
غير مشروط» الحد ده مع الوقت اكيد اكيد هيحبك هو
كمان الا اذا كان الشخص ده

- خايف يجب

انطلاقا من مبدأ إنى أخاف احبك لانى لو حبيتك
و طلعت مش محل ثقة أو شخص غلط انا هتجرح قوى

- مش قادر يجب

لانه حاسس انه ما تجبش كفاية لدرجة يتملى و يبقى
عنده مخزون حب عشان يديه لك و كأن لسان حاله بيقول
لك ياريت احبك بس مش قادر

- مش عايز يجب

حكاؤبنا

وده لأن فيه أوقات ناس من كتر تعبها و لخبطتها وعدم قدرتها على حب نفسها بيخليها تحس انهم ميستاهلوش حد يجهم فييرفضوا اى نوع حب، لو قابلت اى نوع من ال٣ دول حاول تضاعف مقدار حبك ليهم لأن دول ناس تعبانة و اكثر ناس محتاجة الحب لانه بيكون بالنسبة لهم شفاء، وبالمناسبة دول اكثر ٣ أنواع بعد كده هيقدروا قيمة الحب الحقيقي - غير المشروط -

نبص - بشكل - مختلف

***عارف!

ليه الناس الصبح بتيجى فى الوقت الغلط؟

عشان انت ضيعت الوقت الصبح مع الناس الغلط.

طيب عارف ليه لما بتقابل ناس صبح مش بتصدقهم؟

عشان انت صدقت اللى كذب عليك قبل كده.

عارف ليه لو خسرت الناس الصبح مابتزعلش عليهم؟!

عشان انت يوم ماخسرت الناس الغلط خرجت كل

طاقة الحزن اللى جواك كلها عليهم.

عارف ليه بتحس ببرود وانت مع الناس الصبح؟!

عشان اتخدرت من كتر الوجد وانت مع الناس الغلط.

عارف ليه مابتصدقش نفسك انك ممكن تكون بتحب
الشخص الصح؟!

عشان انت عشت كل الأحاسيس دى مع الشخص
الغلط و بدأت تقتنع انها مشاعر مزيفة.

عارف ليه بتخاف من الشخص الصح؟!

عشان انت كنت مدى أمان الدنيا كلها للشخص
الغلط. عارف ليه بتتغير وقت ماتقابل الشخص الصح؟!
لانك بتعمل فيها ناصح قوى بعد مابتأذى من
الشخص الغلط.

طيب تعرف انك مرة كنت فى حياة حد الشخص
الصح وانت نفسك فى وقت تانى كنت فى حياة حد تانى
الشخص الغلط .

***عارف!

إن أغلب المشاعر لما بتدوم لفترات طويلة قدر إحساسنا
بيها بيقل، و بياخد شكل مختلف عن الأول، تأثر البدايات
يعنى .

و أوقات بنكاد مانحسش بوجودها أصلا .

الى تعبان من حاجة أو متألم بيها لفترة طويلة مثلا
بيوصل لمرحلة اللامبالاة أو التخدير، يعنى مش حاسس
بعمق الألم أو الخسارة أو التعب، و ممكن كمان تلاقيه تكيف
معها و متعايش كمان و تساله انت تعبان؟! موجوع؟! يا
هيقول لك لا يا هيكتفى بتنهيده و يقول لك: عادى و مين
فينا مش تعبان! يا ببساطة هيقول لك ما عرفش .

وعلى فكره هو مش بيكذب بس هو خلاص توحد
مع إحساسه لدرجة بقى جزء منه !!

و بالمثل المشاعر الحلوة مش الوحشه بس... أهلك مثلا
عمرك حسيت قلبك بيدق جامد قوى لما تكلم أخوك؟!
أو تتصل بأختك تقلها و حشنى اسمع صوتك أو مقدرش
اعيش من غيرك !!؟

-غالباً مش هتعمل ده إلا لو سافرت فترة كبيرة
و بعدهم هزك قوى «بعدهم ها» - .

فى العادى ما بيحصلش كده بس فعليا دول اكثر ناس
بتحبهم و عندك استعداد تضحى عشانهم .

كائى عباد

بس إحساس جبك و خوفك عليهم من كتر ماهو
قوى ومستمر خلاص بقى جزء منك... اتطبعت بيه...
تكيفت معاه....

الأحاسيس المستمرة بالوقت أكيد مش بتفقد معناها
لكن بنكون أدركناها كويس قبل كده فبطلت تشغل
تفكيرنا لأنها بقت حته مننا.

***عارف!

أوقات مايبقاش فارق معاك مين هيقف جنبك فى
الموقف ده ولا الموقف ده

قد مايبقى فارق معاك هل الشخص ده هيستمر
جنبك ولا لا.

كلام كتير ماينفعلش يتقال أو يتحكى إلا للشخص اللى
طريقته بتطمئنك بأنه هيفضل مستمر جنبك، مش مجرد
ودن هتسمعك فى موقف ما و تقول رأيها وتمشى، أو إيد
تطبطب لمجرد إن عندها وقت فاضى أو انت طلبت ومحتاج
الطبطة دى.

أوقات كتير بتلاقى أشخاص بتوجههم فكرة الأشخاص
الطيارى اللى بتعدى فى حياتهم دى، حد يسمع موقف
وغيره يتواجد فى موقف تانى و غيرهم يعرف سر تالت

وقتها بيحسوا ان كل حد يقرب بياخذ منهم حته و
يمشى .

والأسوأ إن بالوقت يسقطوا ده على نفسهم بيشوفوا
إنهم مبعترين مشاعرهم و مشاكلهم و أسرارهم، و دواخلهم
متبعتره و مرمية هنا و هناك، و بالتالى سلوكياتهم بعد كده
بتكون فى ضوء فكرتهم السخيفة دى عن نفسهم و دى
حاجة بتؤلم أكثر .

أوقات مايبقاش فارق هل الحد ده هيعرف يساعدى
ولا لا قد ما ييفرق وجوده المستمر جنبى اللى بيباعدنى،
أصلا أعرف أجمع نفسى و اتصرف أنا حتى لو هو
ماقاليش رأى بعينه .

أوقات مش بنحتاج الحل من حد قد ما بنحتاج
وجوده فى حياتنا و نتظمن لفكرة انه مش مجرد وجود
مؤقت .

****عارف !**

فيه ناس بتلاقيهم قافلين على نفسهم بزيادة بيخشوا
الارتباط أو فكرة يحبوا و يتحبوا و يتعلقوا بحد،

فى الاغلب الناس دى لو دعبت جواها هتلاقىهم
اتعرضوا انهم يحبوا قبل كدة حتى لو لمرة واحدة و فى المرة
دى طلوعوا كل اللى عندهم، حبوا قوووى اتعلقوا قوى
بنوا احلام كثير، طلوعوا كل واحلى ما عندهم و اتجرحوا
بعدها و اترفضوا و اتسابوا .

الناس دى على قد وجعهم و ألمهم من التجربة دى
بتلجأ بعد كدة انها تحمى نفسها بأنها تبعد عن أى دايرة
تتحب فيها أو عن اى حد بيدأ يحرك مشاعرها

بتلاقى منهم أوقات قليلة شد و جذب و حيرة بين
بيدأوا من جديد ولا يهربوا لاحسن يلاقوا نفس المصير.

الشخص اللى بالوضع ده بيبقى نفسه حقيقى يدخل
التجربة تانى و يحب و يتحب بس بنفس مقدار احتياجه،
ده بيكون جواه خوف كبير من الفشل أو إنه يتعرض
لجرح جديد .

وارد تلاقىه بقصد أو غير قصد بيجرحك، لو حاولت
تقرب منه أو يرفضك أو يحاول يبعدك عنه،

وارد تلاقىه مرة يقرب و مرات بيتجاهلك،

وارد تحسه غامض و غير مفهوم أو متذبذب و مش ناضج

بس الحقيقة انه خايف لو حبيت شخص من النوع ده لازم تستحملة هيحاول يضايقك و يطفشك أو يبعد أو يوجعك وكل دى هتبقى ميكانزمات دفاع مش اكرت كأن لسان حاله ليك انك لو مش هتقدر تستحمل ده منى فابعد احسن لانى مش هاعرف اطلع غير كدة لحد ما اعرف اطمئن لك وخوفى يبدأ يروح، و كأن برضه لسان حاله بيقول لك لو حقيقى متمسك بى ساعدنى و استحملنى وانا كدة لحد ما اتشفى تماما من تجربتى السابقة و من خوفى اللى ملانى بسببها لحد دلوقتى .

لو استحملت الشخص ده لحد ما يوصل للاطمئنان ده هتبقى كسبت شخص فعلا بيعرف يقدر و يحترم و يدى كثير فى العلاقات .

الناس دى اكرت ناس بتعرف تحب على فكرة و مكسب للآخر و يستاهلوا من الطرف الآخر انه محتويهم ويساعدهم يخرجوا من اللى هما فيه، لانهم مش هيقدروا يعملوا ده لو حدهم .

و على فكرة ده كلام حقيقى بنسبة كبيرة لو عاوز
تكتشف الشخص الكذاب.

أيمن وأشرف دخلوا نقاش سوا، وأيمن لاحظ إن
أشرف طول الكلام ييمط فى الكلام وبيسكت فترة كثيرة
قبل ماينطق بأى شئ و ضامم كفوف إيده، وبيحاول أن
عينه ماتلاقاش مع عين أيمن، وأيمن عارف ان دى مش
طباع أشرف فى العادى بتاعه مع باقى الناس.

أيمن بعد ما النقاش انتهى و لمعرفته بالمعلومات اللى
فوق دى قام وهو عنده قناعة إن أشرف شخص كذاب أو
على الأقل مايقولش الحقيقه كامله، وكون انطباعه عنه
وخلص كده .

أيمن قرر انه يشوف أشرف كذاب نتيجة مناقشة زى
دى، ونتيجة انه بيتعامل مع البشر على انهم معادلات،
مجرد معادلات بمعنى .. كذا + كذا = كذا .

وجرد أشرف من فكرة انه بشرى، بيحس وبيتأثر
وبيخاف و كائن بطبعه متغير .

بس اللى ما عرفوش أيمن أن أشرف لسه خارج من
صدمة نفسية، كان سببها ناس وثق فيها وخذلوا ثقته

كائى عباد

وإن ضمه لكفوف إيدته ماكنش كذب قد مكان نوع
من عدم الارتياح، أيمن مش من المقربين لأشرف فأشرف
حس انه مش من حقك تتناقش معايا فى الموضوع ده لأنه
شخصى وانا مش واثق فىك اصلا عشان آخذ وأدى معاك
فيه، فمناقشتك موترانى، فضمة الكف دى نوع من الحماية
انى بافصلك عن دواخلى و ماتحكيش معايا فيها .

الصوت اللى بيمط ده باحاول فعلا ما اكدبش بس فى
نفس الوقت باحط لك حدود برضه باحاول أجمعها
فحاول تفهم و ماتتعدهاش و اسكت .

مش عاوز اتواصل بصريا لأن الموقف برتمته مش مريح
و عامل ضغط لأشرف فعاوز ينهيه بأنه يوصل مسج غير
مباشرة لأيمن إن عدم تواصل بصريا بمعنى انى بارفض
اتواصل معاك فى اللحظة دى بأى تواصل من أى نوع ومن
فضلك افهم ده .

اخطر حاجة بنعملها كلنا اننا نقيم حد حتى لو وفق
تفسير منطقى و مقنع .

كل حد ليه كذا جانب فى شخصيته مخفى وغير معلن،
و مش ملزم يعلنه لمجرد إن حد تانى يشوفه أو يكون رأى
كويس عنه .

احنا كائنات متغيرة وبتتأثر، يعنى فلان الى تعرفه
دلوقتى هو حد غيره كمان كام شهر، وحد مختلف كمان
سنة، فقالب الجمود انى كونت عنك انطباع ومش هاغيره
ده شئ مش منطقى.
التمسوا أعذار لبعض .

*بحب الجنس

دى كانت اول جملة قالتها لما بدأت معايا كلامها.

هى ١٦ سنة، و دى كانت اول جملة فى بداية كلامها، حاولت إن تعابير وشى تاخذ ملامح اللاتعبير عشان مألش على أى كلام هتقوله بعدها الا انى ماقدرتش امنع جوايا من انه يتهز لما طفلة زيها تقول جملة زى دى مع تعابير وش توحى بالانتصار و ده أثار فضولى أكثر .

سألتها: إنتِ فاهمة معنى الكلمة اللى بتقوليها؟ جاوبت من غير تردد: «طبعاً و بعدين انا مش صغيرة كلها سنة ولا ٢ و اتجوز».

بعد شوية فضفضة هى قالت لما سألتها: يعنى إنتِ عاوزة تتجوزى للسبب ده بس ؟

الإجابة: «هو الجواز حاجة غير كدة أصلاً؟».

قلت لها: إنتِ بتقولى فاهمة معنى الكلمة ممكن تقولى لى بالظبط فاهمة إيه منها أو فكرتك إيه عنها

فى انه كائن حىوانى شهوانى و نقطة ضعفه الوحيدة هى الغريزة ودى حقيقة فى مضمونها خلاها كائى تشعر بالقوة والوجود و انها الكائن المطلوب اللى لازم تستجدى مرضاته عشان يرضى عليك.

تحن عليك فتمنحك نفسها تغضب عليك فتعذبك بعدم حصولك عليها وهكذا ، هى مش بتحب الجنس لأنها لسة طفلة، هى بس حبت تنتقم من أب لأنه مؤذى نفسيا ليها .

هى حبت تصرخ فى وش بيئة بتغتصب منها سواءها النفسى .

هى حبت تعترض على مجتمع يوم ما قالت فى كلمة (مابحش بابا) لما الضغوط زادت عليها، ماحدث سألها قلت كده ليه واتقال لها إنها انسانة عاقبة ومش محترمة .

«البت دى لو ماكتتش لقت حد يسمع ويقبل اللى اتقال بدون ما يشن هجوم عليها، حد يتفهم أسبابها ويقبلها ومن ثم يناقشها ويعدل أفكارها المغلوطة ويشعر بشروخها النفسية، كانت ممكن تكمل حياتها عادى جدا وهى قافلة باب على أسرارها وأفكارها و كانت هتدخل دايرة الشخص المشوهة اللى اتجوز و خلف وعمل أسرة جديدة مشوهة».

الخلاصة

إن لما الشخص الى مفروض يكون أمانك و مصدر
ثقتك و حمايتك يكون هو الشخص الى بيأذيك وقتها
بتتملى بالتشوه النفسى و الشروخ النفسية الى بدورها
ممكن تهدمك، بس الكارثة الأكبر إن نادرا ما تلاقى حد
يسألك و يسمعك هو انت و صلت لى فيك ده إزاي.

فعليا التشوه النفسى بقى حوالينا كتير بأشكال
و مستويات مختلفة، قبل ما نشمئز من الناس دى نسمعهم...
فكرة إن الشخص يلاقى الى يسمعه و يثق فيه بتشفى جزء
كبير من الى عنده .

اسمعو |||||

*رحلة البحث

أوقات مش بيبقى احتياجك للناس احتياج مشاعر.
بمعنى تعالوا حبونى و اهتموا بى و طبطبوا علىّ
وخرجونى و فسحونى «مع أن ده احتياج عادى ومشروع» .
لكن بيبقى احتياجك من نوع تانى خالص

نوع أن حد يشاركك أفكارك الى عامله لك **over**
thinking حد مش بالضرورة تحس انه بيحبك أو انت بتحبه
قد ما ضرورى تحس انه عنده الى يفيدك فى نقاشك معاه .
فيه ناس للأسف من طبعها ان دماغها مابتفصلش،
بتفكر فى اى حاجة وكل حاجة، دماغها شغالة ليل نهار فى
اتجاهات كثير .

و الناس دى بيحس وقت و بتمشى فى رحلة فكرية
وذهنية و بتبقى رحلة البحث عن الحقيقة

بيدوروا على حقيقة كل حاجة حوالهم، يبدأ الشخص هنا يفرد قناعاته كلها قدامه و يبدأ ينقدها و يشوف إيه حقيقى منها و إيه مش حقيقى يتجاهله .

يبدأ يدخل دايرة تمرد على حاجات عتيقة أو عادات و تقاليد رجعية جدا و يفكر هى ليه لسه موجودة، طيب ليه الناس رافضة التغيير، طيب إيه اسباب ان الناس بتخاف من المساس بما يسمى الأفكار الموروثة.

يبدأ كمان يتحرك فى اتجاه روحى، يفرد كل الموروثات اللى كبر و اتربى عليها و بيكتشف ان فيه حاجات ضاع عمر كامل و هو مؤمن بيها و بينقلها للآخرين و فى الآخر طلعت غلط، و ده وقتها بيحطه قدام حقيقة اكبر و هى انه لازم يراجع كل اللى امتصه زمان من تعليم و يسعى بصدق و بجهد انه يوصل للحق زى ما هو مش زى ماتم تحريفه أو خلطه بأراء شخصية.

يبدأ يدور فى العلم و يلاقى أقاويل مختلفة و متداخلة و منها حاجات بتنفى صحة حاجات تانى، وقتها بيدخل دايرة حيرة و شك و بحث بتتطلب منه جهد و فهم و إرادة و نفتيش.

يبدأ يتساءل عن المشاعر، هو فعلا بتتحرك تجاه بعض و فقلا لشيء مجهول مش عارفينه و لا عارفين أسبابه تحت

مسمى المشاعر. ولا هي لعبة نفسية مش اكثر بأن الشخص يتحرك تجاه اللى مش عارف يطوله لأنه بيحسسه بمتعة الرحلة و ان المجهود المبذول بيكون سبب فى استمتاعه بالنتيجة اللى وصلها .

هو احنا بتتحرك تجاه الصداقات عشان الصحاب محتاجين لينا ولا احنا اللى محتاجين ليهم؟! وهل كل الصداقات اللى فى حياتنا حقيقية و مستمرة و لا فعلا احنا فترات فى حياة بعض؟! كل حد يقرب ياخذ منك حاجة أو يدى لك حاجة و بعدها يختفى، و وقتها ده يندرج برضه تحت مسمى انها لعبة نفسية مش أكثر .

يبدأ الشخص يدخل دايرة تفكير فى المستقبل و يبدأ يتوقع المستقبل فى ظل معطيات الماضى و أحداث الحاضر، و ده فى حد ذاته بيكون شئ مرعب و مخيف، لأنك بتقدر تستشف بوضوح إن العلاقات الاجتماعية بدأت تدخل فى مرحلة انها مابقتش حقيقية و بقت الكترونية باردة.

تتبدى تكتشف ان حصل حالة «إطفاء» مابقاش حد يتأثر بالمصايب و بالتالى ماحدث هيتحرك انه يمنعها من تكرار حدوثها، بنوصل بالتدريج لحالة لا مبالاة و فقدان معنى و حالة من «اللى يحصل يحصل وانا مالى».

و تبقى انت كشخص يفكر كثير تدخل في حالة خوف لان وقتها الوضع فعلا بيخوف فية تفكك بيحصل، فيه ظلمة بتكبر، فية ناس شالت اديها وقالت ماليش دعوه وانت بيكون تفكيرك ازاي تقدر تأثر في اكبر عدد ممكن عشان تنقذ الموقف .

يبدأ الشخص يدخل في مرحلة اعلى وهى انه يبدأ يربط كل أسئلته ببعض، و وقتها يبقى في موقف لا يحسد عليه دخل دوامة قاتلة و ميمته ذهنيًا، بيكون عندك كم تساؤلات و كم أفكار و تحس إن فيه شئ بينهش في دماغك، و إن ده بقى شئ مرهق و ثقيل و محتاج تفضية عند حد. و لو ملقتش وقتها بتضيف فوق أفكارك دى أفكار وحدة، لان الوحدة مش وحدة مشاعر بس لكن وحدة عقلية كأن .

الأسوأ من ده كله انك ماينفعش تصرح بده لأى حد. لا لازم يكون شخص له القدرة انه يساعدك لان وقتها الى مش هيساعدك هتلاقيه بيضرك .

*رحلة البحث دى ممكن تكون مرهقة و ممكن تاخذ وقت لحد ماتوصل لبعض الحقايق، لكن في رأى النتائج الى هتوصلها تستحق تعبك في الرحلة دى.

كائى عباد

*الرحلة دى بتحتاج حد واعى و عنده نفس شغفك
انه يوصل للحقيقة. مش محتاجة حد يجبك لان ده مش
مجال حب و طبطبة، مش ده الحل يعنى.

الرحلة دى اللى ممكن تصنع لك علاقات حقيقية يبقى
أساسها إن تفكيرنا واحد و هدفنا واحد و بنشرى بعض
بحاجات مفيدة .

*لازم تبقى شجاع تنقد أفكارك و قناعاتك عشان
توصل، تبقى شجاع تتقبل اعتراض ناس كتير حواليك
و تفضل مكمل، تبقى شجاع و تستحمل الهزة اللى
هتحصل جواك من أجل انك تبنى بعد كدة بشكل سليم
عن فهم واقتناع .

*هيجيلك اكتباب مؤقت عادى جدا هيروح بعد
وقت .

الover_thinking_ هيموتنا

اكتباب - التفكير

الوحدة - الذهنية

*حب بشكل مختلف

مؤخرا بقت نظرتى للحب مختلفة شوية.

*الحب مش كلام حلو ما قصدش بس الكلام الملزق والرومانسية الفقيعة المفرطة، لكن كمان فكرة أن حد كل ما يشوف وشى يمطرنى بسيل كلمات حلوة ده شئ بالوقت اصلا ييفقد قيمته و فاعليته و تأثيره و باعتاده، مفهوم انى باحب فلازم كل الكلام الى اسمعه منه يبقى حلو فى رأىى، دى حاجة مش لطيفة و مش واقعية، هو بشر أكيد بيغضب و يضايق و يتضغط و يتعصب، اكيد بيتحشر فى الدائرى بال ٣ ساعات لحد ما روحه تبقى فى مناخيره و ميقاش حتى طايق هدومه الى لابسها، مش كل ما هيقعد معايا ذهنه هيقى صافى و مرتاح لدرجة يقى يجمع الكلام الحلو و يرتبه و يقوله، فعليا لازم نتفطم من فكرة انى هحب ف هيبقى بقى قولى كلام حلو، كلمة ازيك اصلا ممكن تتقال بصوت دافى صادق مع لمسة إيد بتظمن و تبقى برقة أى كلام حلو .

ليكوا لزمة، كتتوا استبن ولما جه الطرف الآخر انا اكتفيت
و استغنيت.

بالعكس الحب إحساس بيضاعف عندك شعورك
بالحب تجاه الكل وانك عاوز تحب و توزع حب للكل
لأنك اتمليت قوى اكثر مكان عندك اصلا، محتاج تتحرك
ناحية ناس كثير تغمرهم باللى غمرك .
*الحب مش استقرار.

بقيت أحس إن الحب زى بوق الحرب بالظبط ابدأ
شاركنى باللى جواك و اشاركك باللى جوايا و نعمل إعادة
بناء بقى، هات الحاجات اللى كانت تاعبك و جراحك
غير الملتئمة و نفتحها و نعالجها سوا، هاتى الحاجات اللى
مخوفاك و انا جنبك اهو و يلا نواجهها سوا،
يلا نزعزع أى شعور أو ذكرى أو ماضى أو حدث مش
متصالحين معاه بس واحنا سوا.

يالا نواجه العيشة الصعبة بطريقتنا المختلفه سوا .
يالا نعمل قوانين جديدة و أمنيات مختلفة لحياتنا بعيدا
عن القوالب المحفوظة اللى سموها «استقرار».

الحب أبداً أحفزك تجربى مجالات جديدة من غير
خوف لانى جنبك.

الحب امشى معاك أى خطوة وانا عارفة إن لو فشلت
هنرجع قدامها خطوة تانى لوراء من غير ما أخوفك
واقول لك لا خلىنا مكاننا كدة احسن بلاش مخاطرة.
لا هنخاطر فى أى حاجة و كل حاجة مدام عاوزين
ومدام سوا .

هو كل الحاجات غير المستقرة دى و اللى غير مريحة
أوقات كتير وغير الهادية والارتباط اللى هاحب حد وانا
موافقة إن يشاركنى فيه أهله و صحابه وشغله و وقته اللى
يجب ينفر دبيه مع نفسه.
وأنا راضية وقابلة و بحب.

كائن عباد

و مش مبهر. فلجأ لأنه ياخذ الاهتمام و الوقت من اللى حواليه بشكل سلبي عن طريق سلوكيات غير محبوبة بس بتلفت الأنظار له، حتى لو بعقاب أو توبيخ .. بس اسمها فى الأول و فى الآخر اهتمام بشخصه و بشئ يعنيه .. معناها انه بالفعل لسة موجود .

الفكرة ان مش الاطفال بس اللى بتعمل كدة أو بيضايقهم فكرة سحب البساط، لكن الكبار كمان، و المؤسف اكثر ان اللى حواليههم مش يفهموا ده يا يفهموه بشكل سئ.

بتلاقى الشخص جواه شعور سئ و مش عارف يعبر عنه و بيكون مختلف تماما عن شعور الاكتئاب أو الوحدة أو اليأس، لكنه بيكون أقرب شوية لفكرة شعورة بأنه مش موجود، المسيح الوحيدة اللى بتوصل له و تخليه يشعر بسوء هى «انت مش موجود ... مش مؤثر ... مش متشاف» .

و المصيبة كلها فى كلمة «مش متشاف» دى

لأنها بتوصل معنى إن فرحك و حزنك و وحدتك و حيرتك و ترقيتك و اهتماماتك و نجاحك و احتياجك و طبعك و شخصيتك و مشاعرك و إحاسيسك هى حاجات

لا تعنى شئ على الإطلاق... وده مش لسوئها ولا حاجة بالعكس ده بس لانك مش متشاف.

الفكرة السخيفة فى الحالة دى إن ما حدش يفهمها أو يدركها بالمسمى الصح ده و سهل الشخص نفسه يترجمها انها اكتئاب مش معروف سببه، أو وحدة برغم وجود ناس حوالية و يكون مستغرب لده .

فى الحالة دى بتلاقى الشخص بيعمل حاجات كتير

يرغى كتير، يخرج كتير مع ناس كتير و أى event تلاقية بيروح، أغلب لحظاته بيعلنها على الملأ، يتصور كتير ررررر، يضحك كتير، يهيس كتير و اكثر سمة بتتغلب عليه هى عدم الثبات على مود واحد يعنى كلامه و رسايله و أى شعور طالع من جواة بيتسم مرة بالجد و مرة بالهزل و مرة بالعمق و مرة بالتفاهة مرة بالفرحة و مرة بالحزن و مرة بالا شئ و مرة بأمل و مرة بياس..... و بيكون واضح عدم الثبات ده لأن كل الحالات بتتم فى وقت قصير و متقارب جدا و يمكن يحصل ده فى اليوم الواحد كمان.

بيكون الدافع اللى بيحركه وقتها «صرخة» بيكون قصده بيها يستغيث بأى حد يكون متفهم وضعه ده اللى وارد يكون هو نفسه مش فاهم سببه الأساسى.... وقتها

كائى عباد

الشخص بدأ بيحس انه بيمر بوقت هو مش متشاف فيه
وإن فجأة كل دايرة معارفه بقى ليهم اهتمامات وانشغالات
ومليون حاجة غير انهم يشوفوه .

إحساس انك مش متشاف ده مش بس شعور يوجعك
لكن كمان هو شعور مخيف و مرعب للنفس من جوة
بيخليك تصرخ جدا من شئ بيلتهمك مش عارف
توقفه ولا تعبر عنه ولا ينفع وقتها تطلب انت من أى
حد يساعدك لأن جواك بالفعل حاسس ماحدث هيقدر
يساعدك لأن ببساطة انت مش مصدق ولا حاسس انك فى
الفترة دى «متشاف»، و حاسس الهالة اللى حواليك راحت
و البساط اتسحب من تحتك .

حسوا بصرحات مكتومة من ناس كتير حواليكوا

أحشاء رحمة تجاه اشخاص مش عارفة تعبر.

أسوأ شعور هو شعور المتألم من شئ مش عارف
يتعامل معاه.

يعنى وقت الجد الأفعال اللى هتتكلم مش الرغى والأحضان و البوس والبوستات و **miss u** و **love u** والهري ده كله... «المواقف اللى بترتبهم فى حياتك مش المدة الزمنية والترتيب بالأقدمية».

٤* مش كل الناس عندها قدرة تقبلك بكل أحوالك
«دى مشكلتهم على فكرة مش مشكلتك».

٥* مش كل اللى بنخسرهم هما الغلطانين لأ أوقات
بيكون الغلط غلطنا احنا بلاش نكابرو.

٦* وفيه ناس خسارتهم تبقى مكسب لينا «حياتنا من
غيرهم أحسن الصراحة».

٧* مش كل اللى يبسلم ويضحك فى وشك ويشكر فيك
من وراك لا. فيه أشكال...

بتعرف تتلون زى الحية ومن قدامك حمادة ومن وراك
انت وحمادة «دى اصناف حقيرة بالمناسبة».

٨* هيفضل جنبك اللى زيك وشبهك وأفكارهم
نفس أفكارك وطموحهم مقارب لطموحك واللى أسلوب
حياتهم بشكل كبير ملائم لأسلوب حياتك وبس «الطيور
على أشكالها بقى».

٩* فيه ناس هتفضل حطاك فى دماغها و تحوم حواليك
مرة..تجر شكلك مرة... تلتح عليك مرة.

يعنى لا منهم ولا كفاية شرهم «سيهم عادى القافلة
تسير والكلاب تعوى» عادى جدا.

١٠* فيه ناس هتقابلها فى حياتك حلوة وحلوة
قوووووووى أحلى مما تتخيل إن يكون فيه ناس كدة
«الله يكرمك بلاش تنكد على نفسك و تقول لأ دول fake
وهما أكيد مش كدة» لاهما فعلا حلوين و قوى كمان .

١١* لازم تعرف إن فى حياتك هبقى ناس بتوع
وقتهم...دول أصحاب المهام المعينة يعنى احنا أصحاب
وجروب لحد ما ننجز المهمة الفلانية و لما تخلص خلاص
كدة «بلاش الحساسية المفرطة ده وارد إن يحصل عادى مش
معناه انهم كرهوك لكن الحياة أولويات».

١٢* مش كل صحابك هيفهموك مطلوب يجسوا بيك
وبس «مانت مش هتفهمهم كلهم برضه بس هتحس بيهم.

١٣* مقولة old is gold هتلاقيها تنطبق على حد واحد
بس بالكثير فى حياتك «ويبقى يابختك أصلا» .

كائى عباد

١٤* مش كل الناس هتستنى منك مقابل لأ..فيه ناس هيبقى على قلبها قوى تفرحك وتخليك مبسوط من غير ماتطلب منك حاجة «هتفكرهم مش موجودين ... لا بقى هما موجودين.

١٥* خيتك ف اللى فات هى اللى هتعلمك تختارهم بعد كدة «فما تزعلىش».

١٦* بتكون حاجة رائعة لما يكون ليك صحاب تكلمك عن ربنا ويبقى هو محور كلامكوا وتلاقى ناس تصلى لك وتصلى معاك «دول الصفوة ولو مش عندك بيقى خسارتك كبيرة قوى للأسف».

١٧* من منظور روى بقى «مش كل الناس وجودها يناسب حياتك» ده من الآخر.

١٨* مش كل اللى هينصحك بحاجة من اللى حواليك بيقى يبجيك «عن تجربة فيه ناس هتبقى قاصدة تلبسك فى الحيط عشان تاخذ مكانك».

١٩* فيه ناس هتنسك لفترة ..أول ما حد منهم يقول لك هاى «اتقل» هيكون عاوزك فى مصلحة على العكس، فيه ناس هتتشغل قوى لفترة بس هيفضوه نفسهم وقت عشان يسألوه عليك مخصوص «أيون حصل».

٢٠* مش شرط اللى معاك يتكلم عليك حلو واللى بعيد يتكلم عليك وحش «أوقات كتير العكس اللى بيحصل».

١٢* هتلاقى ناس كأنها متعاقدة مع إبليس عشان تلعب على نقطة مزاجك اللى منه يجيلك إحباط واكتئاب وخنقة وضيقة وغضب... الخ «ببساطة اعمل لهم hidden وريح دماغك».

٢٢* هتلاقى ناس بقى تموت فى الرغى ورحنا وجينا و عملنا ومين قال ومين عاد «نصيحة ابعده عن العكس عشان هييجر مشاكل».

٢٣* بين كل فترة والتانية اختبرهم يعنى قل لهم تعبت ولا حصل لى مصيبة شوف رد فعلهم أو نرفزهم واستنى رد فعل «لو بتخاف من الانبهارات بلاش دى».

٢٤* جو بقى إن مافيش صاحب يتصاحب وشغل بتوع التكاتك ده انساه «لان فيه صحاب وقت الجذانت ما بتصدقش هما ازاي جدعان اووووووى كده».

٢٥* العلاقات اتعملت عشان تخلق جو مريح + مفيد يعنى تلاقى حد فاهمك أو حاسس بيك أو يفيدك بحاجة ناقصاك أو يكون حد بيكملك ويساعدك تكبر فى حاجة

كائن عباد

انت ماكنتش تعرفها، ببساطة لو العلاقة حققت هدفها
هتقوى وتتعلم وتستمر.

لكن لو ماشية من غير هدف أو إطار مقنن هتبقى
ضعيفة وهشة وسطحية .

اختار غلط مرة ٢ و ١٠ حتى كل ده هيعلمك ويفهمك
ويكبر مخك وإدراكك.. هيغير حاجات فى نفسك وروحك
مش بس فكرك... اقع واتعلم المشى عشان تعرف بعدين
تدخل ماراثون جرى و تكسب.

اعرف ناس واكسب ناس واخسر ناس واختلف مع
ناس وشد مع ناس وقرب من ناس وفضل ناس عن
ناس بس المهم تشيل مشاعر حب لكل حتى لو فيهم
إيه .

*هاكسب هاكسب

من كام سنة فاتوا و تحديدا لما بدأت افهم و ادرك معنى كلمة خسارة سواء خسارة أشخاص أو أهداف أو مشاعر أو علاقات أو وقت أو أفكار، بدأ يصاحب خسارتي دى نوع قريب من الندم، وده كان شعور ثقيل قوى على قلبى، كان بيعتصرنى من جوة و مش باقدر استحمل حرقه اعصابى وانا عماله اقول ياريتنى ماكنت عملت أو قلت أو قررت أو نفذت .

و شعور الندم ده لما كان بيتفاقم كان بيوشوش على تفكيرى فى الخطوات اللى بعد كده فبارجع أحس بغباء شديد .

و يبدأ الموقف يزداد سوء لما الصورة تكبر و هى فيها خسارة و قرارات غلط و ندم و خطوات بتفشل نتيجة تفكير مشوش و متهور، و المحصلة النهائية اكتئاب متضخم و كم مشاعر و طاقة سلبية تملكنى .

لحد ما أدركت إن كل المشاعر دى بتكون خسارة إضافية لوقتى بعد أى خسارة بتعرض لها .

لحد فى يوم و بهدوء شديد جبت ورقة و قلم و كتبت أنا ليه بادخل فى الدائرة البائسة دى و بادخلها ازاي أصلا و أدون هو انا محتاجة إيه عشان اكسر الدائرة دى .

لقيت إن السبب الرئيسى انى فجأة بتتوقع فى الدائرة دى هو رفضى انى اقر بأنى خسرت من البداية، إحساس إن ليه أخسر و ازاي أخسر هى دماغى كانت فىن ويمكن بشكل واعى أو غير واعى، كنت بارفض الفشل و الخسارة دى خوفا من إقرارى بأن عندى خلل فى طريقة تفكيرى أو اختياراتى أو حتى خوف بينى وبين نفسى من صوت بيقول لى: ما جايك شخصيتك ضعيفة عشان كدة بتخسرى .

و بعد ما دونت كل النقط دى بدأت أفحصها نقطة نقطة و بتفكير هادى وصلت للآتى :

*مش كل خسارة معناها شخصية ضعيفة لكن معناها إن فيه جزئية لسة بتكتمل نضوجها و بالوقت هاتعلم ما قعش فى نقط كثير شبيه باللى وقعت فيها .

*مش كل الخسارات ضارة، فيه حاجات ماكتتش مكسب من البداية عشان اعتبر خسارتها خسارة بالفعل .

حكاؤنا

*فية أوقات لازم الواحد يرتب أولوياته و عشان تترتب لازم يتم التنازل عن شئ أو هدف أو خطوة مقابل خطوة تانية أو هدف تانى هو أولى يتم فى التوقيت ده، وده شئ كنت مسمياه باسم «خسارة» لكنه طلع يندرج تحت مسمى «مجرد ترتيب اولويات».

*فيه خسارة قريبة بتعلمك عشان مستقبلا بتتحول لمكسب بعيد .

*لازم الخسارة و الفشل ده يقف عند نقطة نهايته، يعنى بمجرد ماحصل و انتهى، فلازم كمان ينتهى تفكيرى فيه عشان ماياخدش قصاده خسارات تانية زى التوقيت اللى بيضيع فى البكاء على اللبن المسكوب .

*و أهم حاجة اتعلمت أتقبل أى خسارة بصدر رحب باعتبار انى بشر لسة بتعلم إن أى شئ باخسره فده أكيد مش نهاية الدنيا .

وبعد ما توصلت للأسباب دى و قررت إن اللى فات ماياثرش على الحاضر، قررت اعمل حاجة كمان وهى انى مش بس اتقبل اللى حصل و ابطل ابكى عليه لكن كمان اطلع كسبانه منه .

و رجعت تانى ادون تحت عنوان «فين مكسبى»؟

و لقيت إن مافيش حاجة اسمها وقت ضاع وخسرتة فى كتاب غير قيم أو بلا مضمون، وارد اكون ماحصلتش على استفادة من المضمون لكن بالتأكد كسبت انى اتعرفت على رأى غير رأىى انا، كسبت مفردات جديدة ممكن استخدمها فى تعبيراتى، كسبت مناقشتى مع غيرى عن محتوى الكتاب و اللى عرفتنى بأراء ناس تانية، كسبت انى عرفت ان النوعية دى من الكتب مش بتستهوينى فاتسهل على بعد كدة ارفضها من البداية .

مافيش حاجة اسمها خسرت شخص و دنيتى تقف عنده، لكن كسبت انى اتعلم إن العلاقات هتحتاج مجهود من أطرافها عشان تستمر و احاول اطبق ده بعد كدة عشان علاقاتى بالآخرين تكون سليمة و فعالة .

مافيش حاجة اسمها خسرت مشاعر، لكن كسبت انى افهم مشاعرى صح و اديها المسمى الصح و اعرف الفروق بين المشاعر المتداخلة و حدودها .

مافيش حاجة اسمها خسرت هدف لكن كسبت انى اعرف ان أهدافى عشان تتحقق محتاجة مع الإرادة مقومات شخصية على انى اكتسبها لو مش عندى قبل ما ارفع سقف أهدافى لشيء مش هاعرف اوصله و احس مشاعر احباط بسببه .

*ما فيش حاجة اسمها خسارة انى عرفت اشخاص ياريتنى ما كنت عرفتهم، لكن فيه انى كسبت منهم انهم علمونى اتعامل ازاي مع فئة الأشخاص اللى مش شبهى .
ودة بقى تفكيرى فى أى موقف اتعرض له يكون فيه خسارة، بقيت اقول مش بس هاتقبله لكن يلا بقى أبدأ أدور انا ممكن اكسب إيه من الموقف ده و اتعلمه و اخرج منه اقوى و انضج و اكبر .

و من يومها و باعرف اطلع ١٠٠ مكسب من قلب ١٠٠ خسارة و التحول الموقف لصالحى بعد مكان التفكير بينهش دماغى و يؤرقها و يشوشها .

وقتها أدركت إن المكسب و الخسارة بيكون قرار اكثر منه حدث حصل بالفعل .

الى عاوز يخرج كسبان و قوى هيعرف و اللى يقعد محبط و مستسلم بيكون هو حابب ده .

فى النهاية الموضوع قرار شخصى باختاره هل انا عاوزه اخسر ولا اكسب ؟ و بناء على قرار كل فرد فعليه أن يتحمل عواقبه .

*ترقص!!..غصب عنى ارقص

قعدت كدة قعدة طويلة و حاولت اشوف هو إيه بيغى
فى بالى لما اسمع كلمه «رقص أو يلا نرقص!»

ولقيت ان اول حاجة خطرت على بالى هى الموسيقى الى
فى بداية اغنيه انت عمرى لام كلثوم، المقطوعه الموسيقية
دى بتخليك من غير ما تشعر تتمايل معاها وعلى ايقاعها
وتروح فى حالة غريبة تلاقى كل جسمك بيتفاعل معاها
وتكاد تكون بتحاول تترجم نغم اللحن بلغه جسدك فى
لحظة بتحس انك انسحبت فيها من الواقع و باطير فوق
لمكان تانى و تحس فى طيرانك ده بحالة حرية وانك طائر
اتفكت قيوده و انطلق وهو فرحان .

بس هو إيه اللي بيخلي الواحد يرقص!؟

فى الواقع أسباب كتير جدا و تختلف من شخص للتانى،
لكن هاحكى فى سبب واحد منهم و هو «الحنقة»

حاجة كدة زى مشهد رقص سعاد حسنى على أغنية بانو بانو وهى ملاحظها مليانة هم وقهر .

يمكن ناس كتير ممكن تكون رابطة بين الرقص وبين الفرحة أو الاحتفال إلا إنه و فى الواقع هو برضه مربوط بالمود السئ .

وكان لسان حالك بيقول «غصب عنى ارقص».

حقيقى الخنقة أو الضيق و الألم و الوحدة ممكن توصلك للرقص و ده شئ إيجابى لو حصل فى اللحظات دى .

لانك وقت ما بتكون محمل بمشاعر سيئه أو سلبية وبتعانى انك لوحدك مش عارف تحكى لحد و تشاركه، وقتها بتحس إن الحمل ثقيل قوى فوق كتافك و بتحس انك مضغوط ومشوش و ده بيخليك مش عارف تفكر صح و بالتالى مش عارف تتصرف أو تاخذ قرارات تخرجك من اللى انت فيه، فى الوقت ده بتكون محتاج تساعد و تسند نفسك انك تتجاوز وقتك الصعب ده، و لما بتتحرك فى اتجاه انك تشغل موسيقى وترقص، ده بالفعل يساعذك تهدى وتسترخى و تحس إن مع كله حركة بتقوم بيها حملك بيخف زى ما جسمك بيخف و يتمايل كدة بالظبط .

كائن عباد

دماغك بتتفاعل مع حركاتك دى و تبدأ تهبأك انك من جواك كمان زى براك، خفيف .. منتعش .. حر .

وبعد وقت بتتحس فعليا انك فى حالة استرخاء و هدوء و خرجت منك شحناات سلبية و اصبحت غير مشوش و على استعداد انك تفكر بشكل متزن، و وقتها الرقص بيكون هو طريقتك فى استعادة الاتزان فى حياتك .

اللطيف فى موضوع الرقص انه مش بس نوع من أنواع الفنون اللى بتدخل لك روح بهجة و انتعاش لكنه كمان نوع من أنواع العلاج النفسى أو ما يسمى بال

dance therapy . و هو من خلاله بيتم العلاج عن طريق العلاج التعبيرى، و هو إن حركة جسمك تبدأ تاخذ نفس إيقاع مشاعرك .

و أول حد قاد حركة الرقص كنوع من أنواع العلاج هى ماريان جاس المؤسس الرئيسى لما يسمى العلاج بالرقص فى ١٩٤٢ .

ماريان كانت راقصة و مؤدية عروض و كانت فاتحة مدرسة لتعليم الرقص و بعد وقت من افتتاحها للمدرسة دى بدأت تلاحظ تأثير الرقص و الحركة على طلاب المدرسة و بدأت تناقش ده مع أطباء نفسيين اللى بدورهم

هما كما ن بعقولها بعض من مرضاهم يحضروا دروس الرقص واخضعوهم للملاحظة وبالفعل لاحظوا نتائج واضحة طرأت عليهم من خلال اكتسابهم للتعبير عن أنفسهم بحركات راقصة و ده كان سنه ١٩٦٦ .

ومن الوقت ده أصبحت ماريان جاس هي الرئيسة الأولى للجمعية الأمريكية للعلاج بالرقص والحركة .

والجدير بالذكر إن النوع ده من أنواع العلاج بتكون مفيدة لمرضى الاكتئاب، واعتقد نصننا ببعانى من الاكتئاب؛ فالرقص وقتها بيكون فعال، غير مكلف، تقدر تمارس ده لوحدهك تماما من غير ماتعرف حد، نوع علاج سهل فيه انك انت بنفسك تلاحظ نفسك و مدى تأثيره عليك .

الرقص مش بس نوع من أنواع العلاج لكنه حرية،

لحظه انفراد بينك وبين مشاعرك و بين لغة جسمك .

حالة بترجمها انت وتعيشها وتستمع بيها .

لوقيتى الوضع بائس و محبط و الكل مشى وبقيتى وحدك ابتسمى و فكى شعرك و ارقصى .

*مش لازم تحب أهلك

من فترة كان فيه بوست صادم على الفيس و اتشاف و اتعلق عليه و اتعمل له شير من الآلاف من الأشخاص عن شاب بيحتفل بذكرى وفاة والده، و كتب كلام كتير مضمونه انه فرحان و مبسوط إن أبوه مات و فضل يعد و يحصر كم المواقف السيئة اللى اتعرض ليها من الأب، و كان بيوصف شعوره المؤلم تجاه كل موقف و حكى كلام كتير يمكن مايكونش قاله للأب ده فى حياته و جهالوجه .

و ما بين اللى تعاطف معاه و اللى أهانه و اللى اتأثر إن ده موجود فى الواقع فعلا .

أدركت حقيقة صادمة انه مش بالضرورة فعلا تحب أهلك، هو مش شئ إلزامى خالص، شخص زى ده بكم التفاصيل المساوية دى كان صعب يحب والده!

أصل بالعقل هيحبه ازاي، أو بمعنى أدق هيوصل له مفهوم ومعنى الحب ازاي لما الشخص الى نشأ في حضنه ما عندوش حب جواه يديه له من الأساس .

هو ما اتقابلش مع الحب و رفضه، ولا اختبره ولا داقه فوقتها النتيجة الطبيعية انه فعلا مايحبش أبوه .

برضه كان فيه بنت على علم بسلوكيات والدها المشينة واللى يمكن كانت بتتعاير بيها كمان، وده وُلد جواها كراهية للشخص ده، برضه ده رد فعل في رأى طبيعى، أصل بالعقل برضه هو كدة مش أمانها ولا محترمها و كمان كاسر عينها قدام أشخاص تانية. هى مطالبة تجبه إزاي؟! الكارثة الكبرى مش إن دى أنماط موجودة في الواقع لا، الكارثة إن فيه أشخاص زى الولد و البنت دول وقت ما ييجوا يعبروا بيتهاجموا .

وقتها الحلول المتاحة إما انك تعبر وتحكى و تحاول تدور على شفاء أو إيد تساعد و تستحمل استهجان الناس و قرفهم، و يمكن اشمئزاهم منك باعتبارك ابن عاق ما ييحش أهله أو شخص جاحد ما قدرتش الى رباك -الى وقتها انت بتكون مقتنع انه مارباش اصلا- .

إما انك تدخل قوقعة الزيف الاجتماعى و تبدأ تظهر
عكس ما هو واقع بالفعل، و تعزز لدى الآخرين صورتك
العائلية الجميلة المتناسكة المحبوبة، و ده بالوقت هيدخلك
دايرة كتمان و كبت، و فى مرحلة ما هتفجر كالبركان
وهتطيح بكل ما هو حولك .

وقتها بتكون قدام قرارين أصعب من بعض و عواقب كل
قرار منهم مش سهل و عليك انك تختار، بس نصيحة اختار
انك تصرح و تشفى رغم نقد الناس، لان كدة كدة الناس
مش بتبطل كلام على الفاضى و المليون و بعد وقت هينسوا .
إجبارك لنفسك انك تحب حد انت مش قادر تحبه ده
بيخليك تكرهه، مش بس تقف عند نقطة اللاحب و اللا
كراهية، بالعكس ده الإجبار بيوصلك للكراهية .

اتصالح مع فكرة انك ما عندكش مخزون حب لأهلك
و تبقى حقيقة مؤلمة ممكن تتعالج، أهون بكتير من انك
تتكيف مع حب مزيف اخترعته عشان صورتك الاجتماعية
متتهزش .

وكلمتين للناس اللى هتجرّم عليك حقك فى اختيارك
تحب مين و ماتحبش مين:

*الشخص بيحب اللى يسلك معاه بود و بتصرفات
يتحب عليها .

*احنا بنحب الأشخاص اللى بنلمس فيهم حب .

*حبك و كراهيتك لشخص بتعتمد على سلسلة مواقف
مش على مسميات ومكانة الأشخاص دى .

الحب فى أصله هو « شعور » و فى الأغلب انت صعب
تشعر بشخص مش شاعر بيك .

الشخص اللى بيتعري اجتماعيا بالشكل ده بيكون
مسكين و فى اشد احتياج لحد يحس بيه و يداويه بالحب
اللى هو مفتقده وفقدانه مجردة للدرجة دى .

كفأيه إن ظروف الواقع اللى بنعيشه اصلا قاسية،
فبلاش قلوبنا تقسى على بعض لما حد يعبر عن اللى فيه .

* حكاية بنت

كان فيه بنت حكايتها عادية جدا جدا زى أى بنت،
واحده من ضمن كتير قوى متشابهين فى الشكل و
المواصفات وحتى طريقة التفكير، بنت كانت شايفة الحياة
وردى بزيادة وإن الحياة يا ابيض يا اسود، وإن الأشخاص
من حواليتها يا طيبين يا أشرار، يا مقبولين يا مرفوضين،
بنت كانت باصة للعنصر إن أى شر أو ظلم أو إخفاق حاصل
فى حياة حد فهو أكيد نتيجة اختياره وماكتش بتقدر
تستوعب إن الظروف والضغوط والتقلبات الشخصية
والمزاجية وفترات الوجد والضعف دى برضه بيتج عنها
عواقب غير مستحبه وغير مقصودة، لحد ما حصل ومرت
بتجربة صعبة جدا

الوقت كده الى الواحد بيحس فيه انه لوحده ومنتساب
تماما، من غير سند ولا عكاز، الوقت الى بتتعب فيه
وتحس انك على مسافة بعيدة حتى عن الناس الى انت
عايش معاهم والأصحاب الى بتختفى فى عز ما انت

محتاجهم، والشغل اللى مش بتقدر تكمل فيه من قلة تركيزك وقلة النفس اللى عندك، الفترة اللى تبدأ تراجع تصرفات ناس كتير معاك و تقول ياااه للدرجة دى كنت مغفل ومش شايف ولا حاسس بنواياهم السيئة وغيرتهم وأذيتهم لى وبتحس إحساس اللى كان نايم وصحى على كابوس ونفسه قوى حد يقوله إن كل اللى فات ده مجرد حلم ومش حقيقى..

الفترة اللى بينعدم فيها إحساس الرغبة فى الحياة وتزيد معدلات النوم والهروب و التليفون اللى بيتقفل والوقت القاتل اللى مش عاوزه، الفترة اللى بتكون وقت خصب قوى لجذور الاكتئاب انها تكبر و تتوغل فى حياتك و العزلة التامة اللى اكيد مش حايبها أو بمعنى

أدق هى مفروضة عليك نتيجة إن الكل مشيوا و كأن الدنيا كلها اتفقت على الشخص إن كل الأسباب المطلوبه لتدميره اتوجدت .

فى الوقت ده كانت البنت دى محملة بكم مشاعر ملخبطة و متضاربة ومؤلمة وموحشة. لحظتها بس أدركت كم المعاناة اللى أى شخص متألم ممكن يعدى بيها وفهمت يعنى إيه حد روحه تبقى هشة ومش حمل كلمة لوم أو كلام من نوعيه دى كانت اختياراتك أو انت السبب فى

الى انت فيه، و هكذا من ردود للأسف بنقولها لبعض في
المواقف دى كثير .

وعلى مدار سنة كاملة لمست فيهم مشاعر اكتئاب،
وحده، لوم، فشل، انهيار، ثقة مهزوزة، ضعف، جبن،
تخييط، انعدام رؤية، تشويش، شعور بعدم الأمان،
والأصعب من ده كله شعور الصرخة المكتومة
الصرخة الى محتاجه تطلع وتلاقى حد يسمعها ويحس
بيها ويتعامل معاها .

ولأن كل شعور من دول كان بياخد من وقتها وبياكل
من روحها وبينهش من فكرها قررت تتعافى من الى هى
فيه و أول شئ سعت إنها تعمله هو إنها تطلع الى جواها
حتى لو مافيش ودن تسمع . قالت ممكن جدا يكون
فيه عين تقرأ وبدأت تفرغ كل الى عاوزه تقوله على ورق،
وبدأت رحلة حكى كثير تكتب عن فشلها، طموحها،
احتياجها، تجربتها، و مرة فى مرة بدأت تتحسن وتتعافى
تدريجيا لحد ماخرجت بشكل أروع مما كانت عليه قبل
السنة الى لقبتها ب «السنة المفرحة» .

مفرحة لأنها كانت سنة اختبار وتعليم

اختبرت كم مشاعر متعب خلالها تقرر لما تقابل حد
محمل بنفس المشاعر دى ماتتجاوزوش وتمشى لكن تقف و
تسمع وتططبب وتساعد لأنها اكر حد بقى عارف ازاي
بتوجع وازاي الشخص حاسسها ومأثرة فيه .

ومع كل مرة كتبت عن شعور حقيقى مرت بيه
كانت بتتقابل مع ناس تقولها عظيم انك فاهمه مشاعرنا
ومقدراها كده .

البت اللى كانت عادية بقى يتقال لها إنت مميزة .

البت اللى كانت مش لاقية حد لفترة تحكى له وقررت
تكتب بقت تحكى وتكتب عن ناس كثير .

البت اللى كانت شبه ناس كثير بقى يتقال لها إنت
بصمتك اللى بتسيبها بتعلم قوى .

البت اللى كانت شايفة الحياة وردى وأى شى غير كده
يصددها بقت متوقعة وعارفة مدى أى سوء ممكن يحصل
وبتقدر فى عز وجوده تستمع بسلام جواها .

البت اللى كانت بتلوم الناس على اختيارها الغلط
بقت بتئن معاهم من نتايج قراراتهم الغلط وتلتمس ليهم
اعذار كثير .

البنى الى داقت شعور مؤلم بقت بتخاف على دايرتها
القريبة من الشعور ده، وبتحاول بكل جهدها تخفف عنهم
لو مروا بيه، قلبها بقى حساس.

نقطة الفشل الى فى حياتها حولتها نقطة انطلاق لطريق
نجاح وبقى فرحانة بيها وماشية تحكيها، ومن حكاية
لحكاية بتقولها اتجمعت وكتبت «حكاوينا».

حكاوينا بتفرق لما نشاركها مع الناس لأنها بتوصلهم
وتأثر فيهم ببساطة لأنها حقيقية .

obeikan.com

الفهرس

٥	الكتابة.....
١٠	أنا و الوحدة والافتراضية.....
١٥	الفشل مبهر.....
٢٠	فاهم نفسك؟.....
٢٤	الحب و احنا.....
٣٠	انت بهجة.....
٣٤	الاكتئاب.....
٣٨	الرفايح.....
٤١	المعالج النفسى.....
٤٥	الحب كلمة حلوة جداً.....
٤٩	المفضوح.....
٥٤	نظرية تنقية الرز.....
٥٩	التطفل سمة العصر.....
٦٣	أمومتك إبداعك.....
٦٦	الفترة الحساسة.....
٧١	نحترم مراحل النمو شوية.....
٧٦	!Where is my own person.....
٨٠	عايزة اتجوز.....
٨٦	نبدع لتعافى.....

— حكاؤبنا —

- ١٩..... صديقاتى الرائعات
- ٩٢..... أدينى قفشتك
- ٩٥..... رأيك يخلصك
- ٩٩..... حكايتى مع الصراحة
- ١٠٣..... فرح تفرح
- ١٠٦..... حب كده و كده
- ١٠٩..... شريكى المخالف
- ١١٤..... صحاب زمان
- ١١٧..... ماتبقاش شبهى
- ١٢٠..... بيبو فرقع جيغى
- ١٢٤..... ضعف القوى
- ١٢٧..... سقوط حر
- ١٣٢..... عارف !!
- ١٤٧..... ماخفى كان أصدق
- ١٥١..... بحب الجنس
- ١٥٥..... رحلة البحث
- ١٦٠..... حب بشكل مختلف
- ١٦٤..... سحب البساط
- ١٦٨..... العلاقات الاجتماعية
- ١٧٤..... هاكسب هاكسب
- ١٧٩..... ترقص!!... غصب عنى ارقص
- ١٨٣..... مش لازم تحب أهلك
- ١٨٧..... حكاية بنت