

# 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 : حكاينا

المؤلف : كريستين عياد بسطاوي

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

إلى صديقى سامح مکرم الذى وضعنى على بداية

الطریق.

أهدى لك هذا....

\*إلے اہم انسانة فی حیاتى، إله من علمتنى أن  
أصبح أمًا للمرة الأولى رغم كونى ما زلت آنسة

إله 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 ولى كيان ولى  
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 طريقى دى.

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

ذهنى واكتب فيه، وهنا كنت باحس بمسئولية اختيار الفكرة، كنت بافرح لما أحس انى أخيراً ألفتها 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 مشير 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 وقفت 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 كثير 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، وإن فيك حاجة غلط، عشان كده دنيتك 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 وإنك 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 ماتتراكم جواك ويحصل لها كبت، و بعد وقت تنفجر و زمام الأمور يفلت من إيدك.

إنك بتفرغ كل اللى جواك قدامك، فحواسك كلها بتقدر تشوف معطيات الوضع عشان تتعامل معاه بشكل أفضل.

و أحسن نوع شفاء لما تحس إنك قادر تعبر عن اللى جواك، قادر تصيغه و تفهمه و تطلعاه، ولما بتعمل ده بتكون عارف إنك مش بس بتساعد نفسك لا كمان بتساعد غيرك اللى هيمروا بنفس موقفك، فتحس إنك مهم و ليك دور ومؤثر، 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.

ما تخليش القوالب الثابتة تقيدك ... اعمل اللى 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 اللي يفهمك، والوحيد اللي بتقف جنب نفسك وقت ما تحتاج حد، لأن وقت الجده اللي بيحصل فعلاً، بس الحقيقة دي بتحطنا قدام كارثة أكبر.

وهى إنه فين الروابط الاجتماعية؟ فين الصداقات؟

فين العلاقة القوية اللي 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. فين دايرة علاقتنا؟ فين اندماجنا فى المجتمع؟ وطبعاً السؤال ده يوصلنا لكارثة تانى.

هو احنا اللي 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 علاقتنا تكون

## كائى عباد

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

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

النقطة دى توصلنا لنتيجة إن علاقاتنا 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 تحولنا لدواير مغلقة؟ ليه كل حد بقى منعزل مع ذاته؟ نرجع لأول سؤال: هو ده بيحصل عشان وقت الجدمش بتلاقى غير نفسك اللي بتدعم نفسك؟ هل عدم وجود حد جنبك فى وقت محتاج فيه تواصل حقيقى هو اللي 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؟

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

مش ده هيموت فينا مشاعر وأساليب تواصل المفروض إنها بتحسسنا إننا بنى آدم؟ هو مش لما أحس إن عندي إحساس رحمة تجاه الناس ده بيعزز إحساسى بإنسانيتى؟ مش لما أقدم مساعدة لحد يساعدنى 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 بيفكر 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؟

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

طيب ليه مبدأش بنفسى وأشوف أنا ممكن أقدم إيه  
للناس اللى 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 وفَعّال مع الناس اللى  
عايش معاهم، ولا أنا علاقاتى الإلكترونية قوية .

أسئلة كثير بتحطنا قدام حقايق ممكن نكون مش  
شايئينها 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 يقدر 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 دايماً ليها رنين مزعج ومحبط على مسامعنا، وفي الأغلب بيصاحبها شعور ضيق أو يأس أو حتى ندم، لكن مع الوقت والتجارب أدركت أن أكبر النجاحات هى اللى بتيجى بسبب فشلنا فى مواقف كثير، وبقيت مصدقة قوى فى جملة «الناجحون هم من فشلوا سابقاً»، وأن النقطة اللى بنقع عندها هى هتكون نقطة التغيير الفعلى فى حياتى، نقطة أقدر أسمى حياتى فيها ما قبل فشلى وما بعده.

لولا فشلنا فى صداقاتنا القريبة ما كناش هناخد وقفة ونقيم مفهومنا المعنى كلمة صداقة ونقيم سلوكياتنا تجاه اللى حوالينا ونبص بعمق على نفسنا من جوة هى عامله إزاي، طيب هو العيب فيّ ولا فيهم؟! فى شخصيتى اللى مش عارفة تتكيف مع اللى حوالىّ ولا فى اختياراتى المتمثلة فيهم؟! ومن هنا بابدأ أعدل الموقف وأصلحه وأحط إيدي على المشكلة اللى ماكتتش ها عرف بوجودها أصلا لولا فشلى فى العلاقات دى، وأبدأ أقيم مثلاً نوعيات

صداقاتى اللى فشلت دى، هل هى كانت علاقات نفعية؟  
يعنى مؤقتة وبتاعة مصلحة ولما كل حد مصلحته تخلص  
ييمشى؟ ووقتها أنا اللى بانهار أو أعيش دور المجروح  
المغدور بيه من اللى حواليه؟ 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 بيتغير عن طبيعته اللى 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.

وكان أغلبنا مر، على الأقل مرة واحدة، بتجربة فشل  
فى الارتباط اللى 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  
فيها 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 بحشى عن اللى  
يناسب حياتى ويلائمها ويحملها.

و الفشل ده برضه اللى هيعلمنى لما أختار صح أبقى  
مدركة مفاهيم كثير 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  
هيلاقيها

ويمكن وقتها برضه أتقبل فكرة التنازل في مقابل إنى  
لقيت حد فعلاً بيكملنى، وإنه جزء من طريقة حبى  
الصح ليه هى إنى أتقبل عيوبه زى ما هيتقبل عيوبى.  
بيحصل حالة من النضج في طريقة اختيارى وارتباطى  
وبيحصل نضج كمان في طريقة استمراريتى في العلاقة دى،  
بابقى مدركة إن مفهوم الحياة بين اثنين أعمق وأكبر من  
إنه يقف عند تفاصيل صغيرة كنت باقف عندها زمان  
وكانت الدنيا بتبوظ.

#### الفشل ليه عنده فوائد ومن أمثلتها:

- الفشل حلو جداً الى عنده عين تقدر تستخدمه نحو  
انطلاقة أفضل.
- الفشل ممتع لى هيقدر يستمتع وهو بيخرج منه طاقة  
نجاح كبيرة.
- الفشل مفيد لأنه هيخليك تختبر شعور الى هيقع فيه  
فهتقدر تحس بيه وتساعده.
- الفشل شيء عادى كلنا معرضين ليه لأننا من خلاله  
بتتعلم بالتجربة.

- الفشل يساعدنا نبقى أقوى وأنضج لما نحوله لنقطة تحول حقيقية في حياتنا.
- وقت الفشل يكون 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 لا تدوس على ضعف وفشل حد ولا تستكبر على حد.
- لو فشلت في أى حاجة ونتيجة لأى سبب، خذ 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 واصله لفين؟ بتوظفها إزاي؟ مصنفها كميزه  
ولا عيب؟ عارفها أصلا ولا لأ؟

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

دماغك: مترتبه؟ منسقه؟ نمطيه ولا بتفكر خارج  
الصندوق.. طيب مريحاك؟

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

فيها نفع ولا ضرر؟

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

«غير الأسلوب تتغير النتائج»؟

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

بتقبل اختلاف طباع اللى قدامك عنك عشان يقبلوا  
اختلاف طباعك أنت عنهم ولا لاء؟ 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 اللي قدامنا، يعنى على حسب الشخص ده بيحفض فينا إيه؟ وإيه بيطلعنا منا لما بتتعامل معاها؟

احتياجك : مبرمطك ولا لأ؟ طبعى 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 اللي أنت فيها ولا لأ؟ زى مثلاً طفلة فى إعدادى همها الجواز وواحدة فى الثلاثينات همها المزرعة السعيدة، هل ده طبعى؟ !

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

وشوية حاجات تانية جونا 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 الى يكملنا..  
أول حاجة بتيجى فى بالنا الرومانسية وضربات القلب الى  
تزيد والابتسامة البلهاء الى 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 كثير مفهومنا عن الحب والعلاقات  
بيكون غلط.

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

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

## كأنى عباد

طيب وإن 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 ما هو كبير بيغرق الى قدامه.

الحب اللى يستر ويرفع، الحب اللى يداوى وقت الوجع  
ويطبطب 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.

## کائی عباد

ہی الی تتمنی لك إنك تبقى أفضل منها وتبقى  
مبسوطة «ہی فطرتها كده».

العلاقتين دول هما أكبر علاقتين بيأثروا فينا وبتأثر بيهم  
لما نيجي نختار سواء إدركنا ده فعلاً أو مش مدركينه.

عشان كده تلاقى المتدين بيدور على الی شبيهه والی  
مش متدين بيدور برضه على الی شبيهه

عشان كده نسمع جملة (اتجمعوا على حب ربنا)

ربنا يجبنی مهما أنا أوقات ما التزمتش معاه ويصبر علیّ  
كثير .

وقدام التزامه وصبره وحبه أنا قلبی بيلين ويحب  
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 إزای من ربنا رغم عيوبی  
ونواقصی ودقت الحب ده واختبرته وعيشته إنا هاقدر أدى  
ده للطرف التانى وبالمثل هو كمان.

لو أنا مدركة حب أمی لى إزای كبير وإزای مالوش  
حدود وإنها بتجبنى لأنى حته منها، وأدرکت 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، النقظتين دول  
لو فيهم أى خلل عند أى طرف من أطراف العلاقة يبقى  
العلاقة دى هتبوظ مهما أخذت وقت فى البدايات كويسة  
لكن مصيرها الحقيقى هو الفشل.

- اى اتنين مربوطين بمصدر الحب هينجحوا.
- الاثنين اللى شبعانين 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 تجبه.
- اللى مدرك حقيقة إنك حته منه خلاص عمره ما  
هيعرف يبعد عنك.

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

«عندما تمیت الذات یحیا الحب».

الموضوع مش لو غاریت مات .. الموضوع أساسات بناء.

# مجرد - وجه - نظر

# یالا نحب 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 ارسم بهجة جوايا 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

## كأنى عباد

بنتقبل الكلام اللى بيتقال وفقا لواقعيته أو مصداقيته، قد ما بنتقبل الكلام اللى طالع من شخص طريقته و أسلوبه مقبول ومرنة وفيها حنو و نبرات صوت بتقول انا فى صفك مش ضدتك، عاوز اساعدك، خايف عليك و هكذا.

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

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

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 مليان 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 تطبط، الطبطبة  
دى يكاد يكون أغلب الناس مفكرين انها مالهاش لزمة  
أو حركة لكنها فعلا مؤثرة بتقول بيها انا فى كتفك مش  
سايك، ماتخافش انت مش لوحدك.

(عندك حزن)

تضم فيه حد تحسسه بأمان، فى الحزن بيروح الكلام  
بتحس ان كل اللى عاوز تقوله وصل وجه الرد فى هيئة  
حزن بيضمك، حوار صامت لكنه عميق. الحزن بيشفى  
نفوس، وبيداوى الروح، وبيدوب جواك الوجع.

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

(عندك عين) تلقط بيها وجع 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  
اللى 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 فيك انت خليك  
موجود لان وجودك مبهج.

خليك مؤثر لأن دورك مطلوب.

خليك متاح لأن فيه ناس عاوزاك.

أنت\_ مبهج

## \*الاكتئاب\*

زمان أيام الجامعة كان حد حكى لنا عن دكتور نفسى كبير وله اسمه وإن 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 جالها 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

البت اتحطت قدام حقيقة انها بتشوف و الحيلة النفسية الى لجأت ليها بشكل لا شعورى بطلت خلاص و هترجع تانى للوضع الصعب اللي هى مش قادرة تستحمله.

البت 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 بيمر 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 فرشة، لحد مرة كانوا فى سفر سوا و قال لهم اسمعونى باقول لكم متضايق و مخنوق ده انا فكرت فى الانتحار.

وقتها كم السخرية عليه ماكتشش طبيعية و حد قال له: لو بتاخذ رأينا احنا موافقين. و دى كانت آخر جملة قالها لانهم صحىوا لقوا دمه متصفى لما قطع شرايينه، بس الأصب 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 مستحلمينى 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 تنح بطرق غير مجدية و تجرح.

دة مرض زى أى مرض بيحتاج وقت و علاج نفسى و  
طبى و جو خلط النفسى بالروحى ده انفطموا 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 حراااااا 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 بتقر إن  
الى مات بالسرطان مااتشفاش 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.

الاكتئاب

## \*الرفايح

حصل كثير لما أى بنت بتيجى تجهز شقتها قبل الفرح تقول: خلصت كله بس لسة الرفايح، والناس الى 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 الى يوصله للحقيقة و الى فى الأغلب بيبقى 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 الى بتقوله ده مش حقيقى و لا يتعدى كونه مجرد كلام بتحاول تظهر

## کائی عباد

بیه شیء مش حقیقی، وإن تفصیله رفیعة زى دى كشت  
حقیقة موقف كبر.

بیحصل ان حد یحكى لك مشكلة بتفصیل كثیر إلا انه  
ذكر معلومة بسيطة رفیعة على هامش كلام كثیر بس من  
معرفتك الشخصية بیه عرفت ان دى اكثر حاجة إن ماكتش  
الوحيدة اللى أثرت فيه و تعبته فعلا.

بیحصل انك توفرى كل وسائل اللعب و الترفیة لابنك  
وتجهزى له مكان جمیل یلعب فيه إلا إنك مش بتحسى  
انه مبسوط من قلبه غیر لما تشاركه بلعبة حتى لو كانت  
بدائیة و بسيطة، مع ان كثیر ما یجیش فى بالك إن تفصیلة زى  
دى أثرها یكون أكبر بكتیر من ۵۰ لعبة جاییها له.

بیحصل انك تكون شخص ناجح و علاقاتك الاجتماعیة  
كثیرة و مثمرة و بتسمع كلمات مدح كثیر إلا أنك لما تشوف  
ابتسامة شكر من شخص بسیط جدا نتیجة امتنانه على  
شیء قدمته له بتحس ان الابتسامة دى رغم انها تفصیلة  
صغیرة جدا فى یومك إلا إن مصداقیتها و عفویتها عمل شیء  
مختلف لیومك و لروحك من جوة.

كثیر بتغافل عن التفاصيل أو الرفایع و نعتبرها شیء  
عابر أو مجرد مكملات لأشیاء كبریة.

إلا أنها في الواقع أوقات كثير بتكون صاحبة الفضل في  
تغييرنا أو نجاحنا أو تلمس شيء 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  
البيسيطة دى هى سبب اللى بيحصل فيكوا.

في التفاصيل ببيان الاهتمام، ببيان المجهود، بتبان العين  
المختلفة عن اى حد وهى بتشوفك.

التفاصيل - و - الرفايح .

هى النكهة المختلفة اللى بتظهر لما تضاف للأساسيات  
اللى 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 يساعدننا، ويمكن ده ممكن نلاقيه فى أصدقاء لينا ويبقى يا بختنا.

لكن أوقات الموضوع يبقى 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 تعبانا 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 توجيهه 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 لتثبيت 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 كمعالج نفسى لازم افحصنى من وقت للتانى،  
عشان افصل مشاكلى و عيوبى ونقط ضعفى وأوقات  
أمراضى عن حالاتى أو الناس اللى باقعد أتكلم معاهم،  
وده بيتطلب منى تركيز ومجهود، وعلى فكرة ده لا شىء  
جنب إحساس إنى باعرف أساعد حد، وأخرجه من اللى  
هو فيه..

لكن تكمن المشكلة كلها بقى فى الفكرة اللى الناس  
بتعممها عن المعالج النفسى، إنه شخص دايما مبسوط  
وسعيد وبيعرف يعالج نفسه أو يقف جنب نفسه، إن  
عمره ما مر بتجربة اكتئاب شديد مثلاً، وإن كان ده حصل  
فهو أكيد مش شاطر فى مجاله، وإلا 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 بيقى هو مش قد المسئولية  
والحمل 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، وكأنه  
بقى محصن ضدها، واستحالة يتعرض لها، شىء سيئ  
لما الشخص ده نفسه يحتاج لحد ومايلاقيش، لأن وقتها

إحساس الألم عنده يبقى مضاعف، لأنه يحس إنه محتاج حد يساعده، ومش لاقى ولا هو في 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 اللي يعالجك من حاجة هو نفسه يقع فيها، ماتجرموش المعالج النفسى على أزماته النفسية.

## \*الحب كلمة حلوة جداً

الحب 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  
تخصصنا 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  
واتخنقت من الأوفر يبقى رافضاك.

بس إنى أحبك ده معناه هاهتم بيك.. بأفكارك  
وطموحك وشخصك وإزاي أبقى سند ومعين ليك. هاهتم  
على قد ما أقدر وبالمساحة اللى 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 دنيتنا 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 تصديقى فىك إنك  
الشخص المناسب بكل اللى فىك.

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

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

الحب ثقة أعرف أحطها فيك 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  
ماحبتش التصرف ده فالأكيد إنى هافضل جباك 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.

## \*المفضوح

أول ما قرئت الكلمة استغربت؟

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

«المفضوح» 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 الملأ، ويحكى أحلامهم ويفسرها ويحلل ويشرح دوافعهم. ويتطرق للحديث عن لا شعورهم «اللى هو شىء شخصى قوى، وفي 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 يخطوا 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 بيواجهه اللي حواليه وهمّ يسألوه إزاي بتعري  
كل الأشخاص نفسياً وذهنياً وشعورياً ولا شعورياً كده؟

لحد ما فهمت إنه غرضه كان أنبل من كل الكلام ده،  
وإنه كان متفهم لطبيعة النفسية البشرية، وكان فاهم إنه  
طبيعى، وبفرضية إن اللي حواليه طبيعيين يبقى همّا كمان  
جواهم نفس اللي جواه وبيأثروا وبيتأثروا زى ما هو بيتأثر  
بالظبط، وبيتفاعلوا مع نفسهم ومع اللي حواليهم 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. بيتجمع 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 بيكون 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 ضاغط 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 باتعرض 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.

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

تحلى بالقوة والشجاعة وفكرة برة الصندوق.

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

اتشاركوا بالي حاسينه مع بعض، ماتتكشفوش.

ياريت يبقى عندنا رحمة ونحس ببعض ونقدر نفيد ونخدم بعض .

## \*نظرية تنقية الرز

جربت قبل كده تمسك كيس رز وتقعّد تنقيه؟

فكرت كيلو الرز فيه تقريبا كام حبيه؟ والحبوب السوداء اللى بننقيها ونرميها عددها كام ونسبتها قد ايه مقارنة بعدد حبوب كيلو الرز؟!

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

بمعنى إنى ممكن ألاقى 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 اللى 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 نميمة هيتقال «ياحرام بس لسه متجوزتش».

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

المهندس اللي اشتغل ١٠ سنين خبرة فيهم و نجاحات و مشاريع مثمرة و يوم 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 کثیر حلوة لینا مع بعض فی مقابل موقف واحد حصل فیہ شد أو غلط وکلنا بنعمل ده بمعنی کلنا فعلا.

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

فی الأول عینی لازم تقع علی غلطاتك أو شوائبك، أو أسأل عنها لو مش واضحة لیّ أو أبدأ أدور علیها فی الی قدامی و بمجرد ماتظهر قدامی و مهما كان حجمها مقارنة بباقی مميزاتك أو إيجابیاتك، بسرعة ها ابروزها و أكبرها و یوم ما فتكرک تبقى سلبیاتك دی أول شئ یجى فی ذهنی و متخزن فی صورتك الذهنیة عندی.

سواء عن قصد أو بشكل تلقائی، و مش بس كده، لا ده أنا هاتطوع و احط ایدی علی سلبیاتك أو الأشياء الی ناقصاك و أقول لك إیه ده أو هاسألک علیها و أقول لك لیه ده، أو أعايرك بیها و أقول لك بص ده.

ده یحصل لأن من كتر ما كل حاجة حوالینا بقت مغلوطه، اتأقلمنا ندور علی الغلط أو یبقى أول شئ عینی تلقطه.

ده فی حد ذاته شئ سلبی 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 مفتقدة 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 ماחדش أحسن من حد و ده يعمل  
لى حالة من الرضا حتى إن كان رضا مؤقت أو مزيف.

ونظرا لأن احنا لما بنشوف سلوك ما سائد و عام و  
متنشر بنعتبره ده السلوك الصحيح و بنعممه، ده ساعد إننا  
نتعامل مع مبدأ التقاط العيوب أو النواقص ده باعتباره  
سلوك صحيح و متداول للكل فهاجتش على أنا.

وإن كان ده دليل بيكشف مدى التشهوات الى جوانا  
و مدى ضعفنا، لأن المفروض وقتها إننا نعترف 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 و ناضج وأنا باتعامل مع أى  
حد فى أى دايرة اجتماعية لازم أبقى فاهم و مدرك شخصيته

وعيوبه ومميزاته و دى 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 شئ سلبي فيه أو حتى ازود أو انتقص من قدره على قد قدراته و عيوبه و مميزاته، وطبعاً كبشر واعيىن 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 و يحفزك تخرج منها نجاح و تطورها و يدعمك فى ده و يبروز ميزتك دى فى عينك أنت نفسك قبل عينه، هيعزز ثقته بنفسك، شخص قوى و عنده شجاعة يعترف بوجود أشخاص آخريىن 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 حواليك و ركز مع مميزاتهم و كبرها و امدحها.

# احنا - مش - رز .

## \*التطفل سمة العصر

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

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

ولا اللي يمسك شاب و«ها يا ابنى مش ناوى تستقر بقى؟ آه طبعًا ما إنتِ طول ما إنتِ 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؟ مافيش 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 غصب 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 الصعبانىات 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، مايصحش 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 شيء سخيف ومش متحضر وان دى طاقة سلبية أصلاً. تدخلكم ده فى أوقات كتير بيجرح اللى قدامكم نفسياً بجد، 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 بالكرهية والنفور. فيه بنات  
تانى ثقته 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  
إنتِ واللى زيك تحرسوا وبعد يوم فرحها هى تبدأ معاناة  
وإنتِ 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 المرفيه عشان ما يحتاجش لحد،  
بيجى حد زيك يفتكره ماشى منفلت فى الغربة!

البنات اللى مستنيه تكون أم دي، إنتِ 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 بتتعبها إزاي! متخيلة؟!  
الشباب اللى سواء لو حده أو مسئول عن أسرة ومش  
لاقى شغل جديد، متخيل إحساسه إزاي؟! شعوره كراجل

وعاجز مخلیه من جواه عامل إزای؟! وإننت بتحشر نفسك  
بسؤال أو نصایح حاولت تتخیل هو بیستقبلها إزای؟

الی عایشة بطولها وبتشتغل وتکفی نفسها دی وقادرة تحافظ  
على نفسها مع إن ماحدث رقیب علیها. بدل ما نشجعها  
ونحاطط علیها بناکلها بنظرتنا وكلامنا، متخیلین هی  
شعورها إیه؟ والی أى مدى فضولکم وتخمیناتکم وتعلیقاتکم  
بیحسسوها إنهما فی مجتمع معوق؟! متخیلین طیب؟

تعرفوا إن أصلاً أصلاً الناس الفضولیة الحشریة دی  
بیقی فی الأغلب عندها نقص وحياتها بایظة وفيها قلق  
وعدم استقرار فی نقط کثیر وده بیخیلهم یتدخلوا فی حیاة  
البعض، مش للاطمئنان لكن سادیة منهم! آه سادیة  
وشعور بالرضا بیتابهم لما یحسوا إن فیهم ناس تانى حیاتها  
مش مستقرة وبتتألم ویتنشوا لما یحسوا إن الكل مهموم، أو  
یقنعوا أنفسهم بکده کنوع من التخفیف عن أنفسهم بشكل  
لا شعورى لما یسببوا ضیق لى حوالیهم کنوع من العدل  
فی وجهة نظرهم، إن اشمعنى إحنا فی ضیق وإنتوا لأ؟!

اتعالجوا، أو على الأقل خلوا عندکم دم وماتتحشروش  
فی حیاة حد، لأنکم هتزعلو اقوى لو الی قدامکم حط  
إیده على نقطة وجعکم برضه .

## \*أمومتك إبداعك

كثير لما فكرت في مقولة «الأم مدرسة إذا أعددتها.. أعددت شعباً طيب الأعراق» كنت عاوزه 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 نبدأ الموضوع من عند كلمة «أعددتها» دي. الموضوع بيدأ من أول ما شخصيتك إنتِ تتشكل وتتكون وملاحتها وعيوبها ومميزاتها تبان. وتدخلى فى مرحلة النضوج الفكرى والنفسى والجسدى، وإنك تبقى فاهمة مكونات شخصيتك بنقط قوتها وضعفها، وإنك تشتغلى على الأجزاء اللى محتاجة تتظبط فيها.

ويبقى حلولو كمان بتجبنى تقرى وتوسعى مداركك، إنتِ كده بتعدى نفسك إنك تبقى شخص سليم، سوى، ناضج، يصلح للتربية، وتقدرى تشيلى مسئولية أطفال.

خلاص خلصتِ المرحلة دى وحببتِ واتجوزتِ وخلفتِ  
وأخيراً بقيتِ أم، دلوقتى تقدرى تقولى لنفسك حان وقت  
الإبداع والاستمتاع.

متعة إنك تحسى إنك مسئولة عن كائن بيور لسه  
مااكتسبش 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 تقويمها وامتى تدعمى  
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 لوحدها متعة  
حلوة جداً، لأن فى الوقت ده هنكتشف إن أولادنا بيدعمونا

نصلح سلوكيات فى حياتنا إحنا ماكناش واخدين 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 ماينفعش بيغى فى المرتبة الأولى قبل الطفل.

وجود ابنك ده معناه وجود حاجات كتير مش فى مكانها ولا مرتبة 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 وتعديهم 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 تمريرها،  
وسيناريو كل مرحلة.

١. اثنين حلوين قطايط اتعرفوا ببعض، اعجبوا و حبوا  
و ارتبطوا و قرروا يكملوا و التخطبوا و التجوزوا و الدنيا  
تمام و مشيت طبيعية .

٢. القطايط بعد ما اتعرفوا و حبوا و اتخطبوا أو ارتبطوا،  
اكتشفوا انهم ماينفعوش لبعض و ووقت 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 و وقت عند النقطة دى . متوقع 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 تحطفه من حالته دى و تحتويه و وقتها يكسر دايرته المقفولة دى و يرتبط و دنيته تمشى تام و طبيعية. (ب) يا هيقضيها بقى تعارف و يدخل دايرة انه يجذب بنات ليه و يستمتع أن ده يحصل و يوصلهم انهم يجبوه و بعدها يتبع الأسلوب التكتيكى للكلب المكسيكى و يخلع، و يكون وقتها لاشعوريا بيقول لنفسه هى الخسرانه ماأنا تمام و فلة أهو و باتحب من كثير وانا 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 وفقا لدماعه و شخصيته

## — حكاؤبنا —

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

٥ . لو اللى 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 مهيب تلاقىها تضحك  
في عزا و تبوز في 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  
اديها حلوه و ارتبطت و اتجوزت 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 ضوئها 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 حيبتى انا هنا، وحشتينى، الف حد يتمناك، لا مش هسيك 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 اللى مابعد هاش  
قومة لما ماتفكرش فيها وتمشى انت كمان .

لو إنت دخلت 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 وهكذا  
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 تحبب 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 بيمر بالفترة الحساسة دى لأنه بيكون اللى  
فيه مكفيه أصلا، لا حمل و جمع ولا خسارة تانى .

## \*نحترم مراحل النمو شوية

الموضوع ابتدا من مجرد نقاش حوالين نقطة إن الطفل الصغير لو حاولنا معاه وهو فى سن صغيرة إنه يمسك قلم و يكتب ده شئ بيضره قدام، مش بس بيحسسه بعجزه عن القيام بالمهمة فى الوقت الحالى أو تقل ثقته بنفسه نتيجة فشله ده، لكن كمان ممكن يدخل فى مرحلة تهتة وبقى سببنا له مشكلة لمجرد إننا حاولنا نعلمه الكتابة فى سن مايسمحش بتعليم المهارات الكتابية خالص، لسه نموه و عضلات ايده و مستوى تحكمه فى مسكة القلم ماتكونش.

آه كان الهدف نبيل و هو إننا نزوده بمهارات اعتقادا بإنه كده هيسبق أقرانه اللى فى نفس سنه أو أن ده هيخلى الواد نبيه و يفهم أو أكثر ذكاء.

لكننا مش بنراعى حاجة اسمها مراحل نمو لم تكتمل بعد، مرحلة عمرية هو يمر بيها و ليها خواصها واحتياجاتها وقوانينها.



البنات اللى فى سن ١٦ و ١٧ سنة و بتتجوز و تلاقى نفسها قبل ماتوصل لل ٢٠ أم لطفل أو اثنين، آه النضوج نسبي 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 سننها 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 بي فوتها 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 تحديدا هى مرحلة اكتشاف الحياة و تكوين وجهة نظرى اللى بتتغير و تنضج 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 إيدينا و نعيش بأفكار و متاعب اللي فى مرحلة الشيخوخة.

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

وهكذا كتير من مراحل حياتنا بنعيشها سواء بمزاجنا أو غصب عننا واحنا ف قالب غير مناسب لنمونا، باعيش المرحلة المعينة دى بسن غير سنى، و دى حاجة مش صحية وغلط، 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 بيبقى اسمه «النكوص» يعنى بعيش بخواص مرحلة عمرية أقل من سنى بكتير.

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

احتياجنا النفسى يقول إننا محتاجين نعيش كل المراحل و المرحلة اللى 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 مو حش.

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

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

## كأى عباد

بتحس انك عملت كل حاجة و دخلت فى معجنة  
الحياة المحترمة و خرجت منها بشكل يكاد يكون صورتك  
النهائية الى 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 الى 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 الى يكاد يكون ما حدش حاسس بيها غيرك انت  
و الحد الى هيدرك ان ده مكانه و دوره فى حياتك.

**your own person** حد تحب تخرج معاه حتى لو

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

انت بتدور على حد يبقى حته منك، فى غيابه 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.

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

ممكن كتير 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 تحديددا 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 الحد ده فعلا و افضل مستنية  
ولا خلىنى كدة اتعودت ابقى لوحدى و يقل سقف  
توقعاتى و انا مش حمل اعرف ناس جديدة ممكن يبقوا  
مقلب جديد فى حياتى و بكفايه و جمع و تجريح لحد كده.

بتكون واقع فى نقطة ادى امان واقرب و احكى و لا انا  
مقتنع انه خلاص مابقاش له لزمة الكلام و الحكى او  
تحس انك مابقتش قادر اصلا تحكى و تفتح على اى آخر  
جديد يدخل حياتك.

و برضه فى المرحلة دى انت بتركن على جنب اى  
مواصفات او صفات كنت بتفكر فيها و انت فى رحلة بحثك  
عن الشخص ده، و بتكتفى بس بانك تلاقى حد حقيقى و  
يكون بالشكل اللى اتشرح فوق ده، و تحس معاه ان فعلا  
هو مختارك لشخصك و انك حته منه و هو بقى حته منك.

و فى الأغلب بقى بتكون محتاجه كشريك حياة مش  
كصديق لان الاستمرايه بتكون من متطلباتك فى المرحلة  
دى.

## \*عايزة اتجوز\*

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

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

أولاً ما فيش أى مبرر فى الدنيا يديك حق تدخل فى حياتى وتسألينى السؤال ده ولا حتى من باب الاطمئنان، ماهو انا مش فى ساحة حرب وباحارب وهتموتى من الرعب علىّ فبتظمنى .

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

بدل ماتسألينى مش هنفرح بيك اسالينى عن أخبارى  
عن نفسيتى عن احتياجى عن هل ممكن تساعدينى فى أى  
حاجة أو لا .. اسألينى عاوزة فلوس ولا لا هاحبك وقتها  
صدقينى. للاطمئنان وسائل أخرى أهم و أولى بكتير من  
فضولك ومن جمل محفوظة بنحشى بيها الكلام وخلاص ...  
فلتقولى خيرا أو لتصمتى وأنا أفضل تصمتى دى .

خلاص كده نيجى بقى للجمله نفسها وازاى البنت  
بتستقبلها أى بنت فى الدنيا من صغرها بتحلم بالفستان  
الأبيض والطرحه، بتحلم بحد تختاره بإرادتها الكامله  
وتشوف أحلى أيام معاه، بتحلم بولادها وهى بتأكل  
وتشرب وتذاكر وتنينم وتلف زى النحلة وراهم فى البيت،  
بتحلم بيبتها ونفسها يكون عامل ازاي وازاي هتخط  
شخصيتها فيه وفى اختيارات كل حاجة فيه .. بتحلم حلم  
تانى جوة الجواز وهو الأمومه ..ده شعور صعب يتوصف  
بس أكيد كل بنت عارفاه وبتحسه من مجرد تعاملها مع أى  
طفل يعدى فى حياتها .

الكلام لحد هنا جميل بيان مافيهوش مشكله بس تعالوا  
ناخده نقطه نقطه.

الڤستان الأيىض : هو انا باختيار الڤستان والحدث نفسه  
ولا الحد اللى وجوده جنبى هيحلىنى ويفرحنى ويكمل  
الصورة اللى باتمناها !!

طيب هو بقى سهل الأقى 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  
ناصح ومش متأكد من اختياره ويبهدل البنات 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 بيعبك ومش  
مدرك وتكونى إنت خلاص زهقتى وقررتى تبعدى. واللى  
خايف يخسرك فمش ييفاتحك واللى شافك خلاص عديتى  
ال ٢٥ وهو عاوز كتكوتة صغيرة، وووو..... إلى آخره .

البنات بتحلّم بولادها : ودى حاجة دلوقتى بتخلى اى  
بنت لما تبص حواليتها 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 نعدّها .

البنيت بتعلم بيتها : الى مع ارتفاع الأسعار والدولار والغلا و تسريب العمال الزايده والوضع المالى المهين لكثير من الشباب، فكرتها عن بيتها بتبدأ تتغير من عاوزه لده المتاح .

البنيت بتعلم تكون أم وجزء من أمومتها انها تبقى نموذج مشرف لولادها بتتعلم وتشتغل وتنجح ويبقى ليها طموح وتسعى تحققة وترسم معالم مستقبلها بإيدها وكل دى حاجات بتاخذ من وقتها وطاقتها ومجهودها فأصلا بتكون على آخرها وآخر حاجة تستحملها هى تطفلك الشديد وستحتك بسؤال ها بقى مش هنفرح بالكتكوتة ولا إيه؟

فوق الهم الى فوق ده فيه هم وحمل تانى هو صحباتك اللذاذ الى اتجوزوا وفكروا انهم كده رشقوا فى منطقة الأمان تصورى مايفكروش بعين إن ده نصيب وكل حد له فكرة معينة عن شريكه ويبدور عليه وانه مش أى حاجة عند العرب صابون ومش أى جوازه والسلام، وتبدأ تعليقات تحسسك إن إنت فاتك التطور الطبيعى الى هما عملوه، وكأنهم المرجع أو النموذج المثالى الى المفروض يا فاشلة يالى حياتك واقفة تكونى زيهم .

فيه هم وضغط الأهل وكثير من البنات بيعانوا ضغوط توصل بنات كثير أنها لو عدى أى شىء مذكر قدامها توافق تتجوزه بغض النظر عن إحساسها تجاهه أو عدم

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 يحرام 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 الأعبه وافرح بيه واتنظط معاه ومسئولياتى لسه صغيرة وانا 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 وعباط واطبق لتانى يوم وعندى شغلى وربنا يدينى طاقة من عنده .

طيب لو جتته وأنا ٤٠!!!! هاقدر؟ هيبقى عندى المرارة لكل ده وأول مرة تجربة مع بيبي وأنا ٤٠؟ طيب لو ٤٥؟ هو أنا كده هاعرف اجيب طفل سليم! هقدر أجيبه أصلا !!

والدايره دى مؤلمة مهما كانت ةصاحبتهما قادر وعارفه  
تتعامل فهى بينها وبين نفسها بتسأل الأسئلة دى كثير .

سؤال مش هنفرح بيكى أوقات كثير بيبقى حرفيا وفتح  
عشان كل اللى مكتوب ده إنت بتسأليه وتجربى وتسيبى  
صراع فكرى مفتوح ومشاعر ملخبطة و فوق كل ده إنت  
بتسألينى عن حاجة بالفعل نفسى فيها ..... لما حد يسأل  
اى بنت عاوزه تتجوزى آه طبعاً!!!!!!!!!!!! عاوزه اتجوز بس  
حد اختاره مش اضطر اقبل بيه، حد أحبه، حد أحس  
انى كنت مستنيه، حد افرح ان ولادى منه وشبهه، حد  
اعرف اثق انى اختارته وسط كل الصعوبات اللى اتقالت  
فوق دى عاوزه اتجوز لأن مهما كان نجاح البنت فى دراستها  
وشغلها ومستقبلها وطموحها هى عندها نقطة من جوة  
قوى بالفطرة مولودة بيها بتحن انها تبقى وطن وتفتح  
بيت فيه زوج وأولاد .

عاوزه اتجوز؟ آه عاوزه ومدام عاوزه حاجة ولسه  
ماوصلتلهاش فسؤالك المستمر لى عنها هو بمثابة زرع إيدك  
جوة حاجة حساسة عندى سواء نفسيا أو فكريا أو عمريا  
ودى 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 بإنى 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 اجتماعيًا.

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.

فمش بس بتعالج حاجة كانت تعباك، لاده كمان  
اكتشفت جانب فيك ماكتتش عارفه .

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

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

وتبدأ رحلة بحث عن اللي حابب تقراه، ومن رحلة  
البحث دى توصل لنقطة الاختيار والإفراز، إيه حلو  
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

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 وتخرّج 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 غيرانين ويجبطوك وبعدين  
يتخلوا عنك، واللى نسيوك، واللى كانوا يبسدوا فراغهم بيك.  
وقتها بدأت أدرك إن فعلاً يا بخته اللى عنده أصحاب  
مابتغيرش، 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 بتتقدم 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 فاهماه وتبعد عنى اللى يضرني، فى لحظاتي  
السعيدة هى مش بس بتفرح وتكون أول الحاضرين، لاده  
أنا بابقى حاسة بقلبها طايير 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 ومحجوب،  
وإن أى مشاكل بتحصل بترجع لنقطة إن شخصيتنا كانت  
لسه بتتشكل 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 فى 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 حط زميله ده فى موقف اتهام وأنه لازم يدافع عن نفسه و يستسمحه أو يتأسف له .

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

لشغلك و يتهمه بالتقصير و عدم الفهم و منها يهدده بالطرده. أو موظف يبدأ يزود مديره بمعلومات مغلوطة 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 الى يلعب اللعبة دى بيكون من النوع الخبيث و دائما بيورط الى حوالية و يبسهل 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 الى بعدها يبقى أكبر .

ده شخص بيتمنى يوقع كل الى حوالية 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 اللى حواليه ويضخمه عشان  
يهدى كده فى منطقة الأمان أو اللى بتحقق له اتزان زى  
ماهو متوقع، وكم ان 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 بيضخم غلطتك فى حقه، ولا هو  
شخص بيلعب معاك لعبة «أدينى قفشتك» ،

ولو بيلعبها 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  
صاوق).

## \*رأىك ىخصك

ففة اءبار إسقاطى لطف اسمه t.a.t) ده عبارة عن ٢١ بطاقة «رسمه ىعنى» باعرضها على ءضرتك وأقول لك شافى إفه فى الرسومات دى وأنا بادون إجاباتك، بس كتر كنت باقف عند بطاقة معينة منهم فىها رسمه لمسدس، الفكرة فى البطاقة دى ءحديداً إنه لو ءضرتك قلت لى إن ده مسدس وإنك شافه فىه، أنا هءتب فى ال **report** عنك إنك عندك عدوان ظاهرى، ىعنى باين وظاهر لىك ولى حوالىك.

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

ىعنى يا عفى موافءءك إنك ءطبق الاءبار من الأول لبءءك ءهمة إنك كده كده شءص عدوانى.

إحنا أوقات بقى بتحصل لنا مواقف خبيثة 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.  
«لو رديت» هتتشاف مش بتسيب حقك، راجل!!،  
ماحدث 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 صحيح بارجع له

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

ولو أنا كمحلل-ة عاوزه أبعء عنك شبهة العدوان بالجأ وقتها لاختبارات تانى مقننة بدقة عالية تنفى أو تثبت وجود عدوان عنك أو لا، ووقتها باطمئن للتاييج .  
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 أفصل 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، جر جرتنى غرايزى لسلوكيات متوحشة .

أنا بقيم سلوكك انت في ضوء شخصيتي أنا.

لو انت بتعمل حاجة أنا باعملها فهتبقى لذيذ وجميل  
وأمر حتى لو بتعمل بلاوى .

لو مختلف عنى وبتسلك بشكل مخالف لى فانت مش  
كويس ومش صح ومش طيعى حتى لو انت «صح»  
ما أنا لازم أقول كده عشان أنفى عنى تهمة إنه ده  
يبقى رأيك انت فى !

# إحنا - بنشوفنا - فى - تصرفاتهم

# رأيك - نابع - من - شخصيتك - مش - من -  
سلوكى رأيك فى يخصك، مش بالضرورة يكون ده فعلاً  
أنا.

## \*حكايتى مع الصراحة

أنا كانت مشكلتى مع الناس إنى دايماً باقابل نقد من اللى حوالىّ 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 بيشفى ناس كثير.

محتاجة تحس إنها مقبولة ومحبوبة وفارقة مع اللي حوالها.

كثير كنت بحس باتضايق لما بالاقى تعليقات من  
نوعية خليكى غامضة، الغموض برضه له سحره.. حيرى  
الناس وماتحليش 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 اللي وجهت لى النقد ده، وأحاول  
أشوف الأمور بمنظورهم، ما هو عشان تفهم رأى حد  
لازم تفهم شخصيته اللي كوّنت الرأى ده، ودى كانت  
المرحلة اللي لقيت فيها الحل .

نوعيات الناس اللي 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 همّ اللى عندهم مشكلة فيسقطوها 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

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 وحوله ودى ميزة.

• عنده شجاعة إنه يتشارك باللى حاسه.

• الصراحة والوضوح ما هى إلا احترام للى قدامه.

• مش بيستغلك أو يحوّر عليك أو بييت نية لحاجات خفية 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 بيملكها .

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

## \*فرح تفرح

الموضوع بدأ لما اتعرفت على بنت من ستين وبقينا أصحاب، بس اتعرفت عليها وهى بتمر بظروف صعبة وبتعانى من اكتئاب، وقتها قررت مااسيهاش وأساعدتها 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 ستين 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 واتناقش وأصلى لها، بس جوايا كنت باتضايق من السوداوية اللى ممكن تحبطنى 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، ماينفعش أبداً حد يحطك فى خانة السند ويمنحك ثقة وتسييه مهما كنت بتتأثر من مشاكله، وقتها قررت إن جزء من صداقتى بيها بيطلببنى إنى أفضل موجودة.

هى فرحتنى لما حسستنى إن حياتى ليها لازمة وهدف وإنى بأدى معنى لحياة حد تانى، فرحتنى لما حسستنى إن لى تأثير حتى لو أنا ماكتتش شايفة ده، فرحت قلبى لما جت بعد ستين 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 يجبهها 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، وatakدت وقتها إن الحب غير المشروط بيشفى.

حلو إنك تقبل الى حوالبك بكل الى فيهم، حلو إنك تبذل مجهود عشان تكون الحد الى همما مستينينه فى حياتهم. حلو لما ندرك دورنا فى التخفيف عن الى حوالينا، حلو القبول غير المشروط للآخر، حلو إننا نمارس إنسانيتنا تجاه بعض، حلو إننا نشيل مسئولية إننا نفرح قلوب بعض، ندعم بعض، لأن وقتها مش بس الآخر يفرح، لأده احنا كمان بنفرح.. بتتسط بكوننا أشخاص مليانة من جوة وقادرين نطلع شىء حلو.

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

اقلوا الناس زى ما همما... هيفر حوا.

كونوا متاحين للى حواليكم.. هيفر حوا.

خلوا قلوبكم فيها أحشاء رحمة.. هتفر حوا.

الفرحة معدية.. انشروها.

## \*حب كده و كده

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

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

وممکن 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.

وممکن تحب حد لأنك كنت مُهياً وقتها تستقبل أى شخص تتعرف عليه في الوقت ده، زى دور البرد كده، بتلقطه لما جسمك يبقى مهياً له، والفكرة هنا إن بعد وقت إنت 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 وفيه، مش بالرغم من إنه فيه وفيه.

وممكن تحب حد عشان محتاج تحس إنك طيعى 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 تحف 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 الهمام 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 تجبى حد لأنه جاهز، وللأمانة بنات كتير كده.

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

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

إن ده حب بجد.. ما هو صعب فى المواقف دى كل حد  
يصرح نفسه بدوافعه ورا الحب ده، وفيه ناس مش بتكون  
أصلاً مدركة دوافعها دى، وأحياناً كثير 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 كثير بنكون محتاجين نمربها عشان نتأكد  
بعد كده من حبنا الحقيقى.

الحب اللى بجد، 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 «هييتا» .

## \*شریکی المخالف

أوقات كثير كنت باستغرب نفسى لما باعمل تصرفات  
سواء حلوة قوى أو وحشة قوى، وأقول لا ده مش أنا، ما  
هو أنا أدرى بنفسى برضه، أنا سيئة آه بس مش لدرجة  
أرفض أسامح الناس دى وأنا عارفة إن ندمهم وإحساسهم  
بالذنب بيقتضى عليهم.

أنا كويسة آه بس مش لدرجة أقعد جنب واحد بياع  
ما عرفوش فى الشارع وأسّمعه وهو بيشتكى هممه لمجرد  
إنى عارفة إنه محتاج اللى يسمعه.

وهكذا تصرفات كثير كنت باحس إنها مش بتاعتى، أو  
باستغرب هى بتطلع منى إزاي، لحد ما حسيت إن جوايا  
اثنين، جوايا أنا و«مش أنا».

«مش أنا» ده بقى عامل زى شريكى المخالف، حد كده  
بيهرنى بتصرفاته وتوقيتاته، 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 بتتصرف بشكل برة الطبيعى بتاعنا، هل هو نوع من تغيير الطريقه فتنغير التناج، ولا نوع من تغيير الأفكار فتنغير 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 أقعد بهدوء مع «مخالف» وأسأله، ما هو لو هو كمان ما عندوش رديبقى 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 التنهيدة اللى أخذتها وحسيت وقتها إن حمل واتشال؟ فاكرة فرحتك وقتها؟ أهو ده بالضبط اللى ماكتيتش فكرتى فيه، بس أنا فكرت.

فكرت فى إحساسه، ويمكن حسيت احتياجه، أو يممكن  
حييت أفّرّحه ولما هو يفرح أبقى بفرحك إنتِ كمان.  
بذمتك مش وجهه نظر؟!

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

- طيب يا «مخالف» إنتِ عاوز تفهمنى إنك أحسن منى  
وخلص؟! طيب ما أنا أوقات بابقى عاوزة أسامح  
ناس على غلطهم فى حقى بس إنتِ ما بترضاش.

- مين قال لك إنى ما بترضاش؟! بالعكس كون إنك  
حابة تسامحيهم ده معناه إنك دوّبتى الخلافات معاهم  
فعلاً، 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. إنتِ محتاجة تسامحى وسامحتى خلاص وده  
المهم .. وجهة نظر برضه .. صح؟

- هى وجهة نظر برضه يا «مخالف»، بس مش شايف  
إنك واخذ دور البطولة فى 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  
اللى مابتشفيهوش؟ عشان إنتِ اسمك «أنا»، بتلفى  
وتدورى حوالين الـ«أنا»، بتفكرى فى «أنا»، لكن وقت  
ما تفكرى فى «المخالف» اللى مش شبهك، اللى غيرك،  
اللى برالكِ، اللى مش إنتِ، وقتها هتدركى إنك مش  
عايشة فى الحياه لوحدك، وإن «أنا» ماينفعش تعيش  
لوحدها، لأن «أنا» محتاجة دعم وسند، محتاجة توجيه  
أحيانًا، 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.

شيء حلو جداً لما يبقى عندي آخر أقدر أحكى  
له وأسمعه وأحط ثقتي فيه، ويكون قادر على دعمي  
واحتوائى.

كلنا محتاجين لبعض، لأن ما حدش بيعرف يعيش  
لوحده، لأن ده ضد الطبيعة.

## \*صحاب زمان

زمان ایام الثانوی و الجامعه محدش فینا اختار صحابة لان بیساطة کنا بنصاحب الی بالفعل جوة دایرتنا الی فی فصلنا، معانا فی السکشن، جروب الدفعة.

و هکذا و بحکم إن فیہ حاجات ربطانا و بحکم ان کلنا بنحتاج علاقات اجتماعیة، ف احنا کونا اصحابنا بالطریقة دی و من بعدها شارکنهم و شارکونا تفاصیلنا، عرفوا بنحب إیہ و مش بنحب إیہ و حیاتنا فیها مین و عاملة ازای و علاقتی بأهلی شکلها إیہ و باصحابی عاملة ازای. عرفوا روحی بترتاح ازای و عرفوا عصیبتی سببها إیہ. شافوا تخیطی و حفظوا أسبابه.

عارفین ضحکتی الی بجد صوتها ازای. عارفین منطقة وجعی. حتی اکلی و شربی إیہ الی باجبه و إیہ لا.

بنعیش مع بعض رحلة طویلة بندخل فیها فی تفاصيل بعض و شخصیات بعض و روح بعض.

ف يكون سهل لما حد يوقع في مشكلة انه يحكى لأن  
الى قدامه ده مش بيسمع الى بيتقال قد ما بيسمعه في  
ضوء سنين معرفة كثير.

ناس أوقات مش بنحتاج تقولهم مضايق لأن بصتهم في  
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 لوحدك بتفرح لوحدك  
وبتزعج لوحدك خصوصا لو عدت نطاق منتصف  
العشرينات وانت طالع من غير الناس دى. لأن وقتها  
أى صحاب جداد هتعرفهم هتحتاج سنين على ماتعرف  
تدخل في تفاصيلهم ويدخلوا في 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 فين؟

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 تقيل وحد مش  
أساسى عندهم.

دايرة تخمينات بتغص 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 اقعد افكر فى شريك حياتى المستقبلى، هيبقى شكله إيه و صفاته نفسى تكون عاملة ازاي طيب طباعة شكلها ازاي و ده تفكير طبيعى جدا وما فيهوش أى شىء 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، و قته الفاضى ببقى كلة معايا، و قتى الفاضى كله له، وان اكتمالا للرومانسية المفرطة كان عندى معتقد ان حينا يغنيننا عن الصداقات حتى اللى فى حياتنا، ماكتتش اقصد نستغنى عنهم بس ما فيش ما يمنع اننا نشغل ببعض اكثر، و لو عرفنا نرتب وقت واحنا برضه سوا نبقى نشوف اصحابنا، و يمكن

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 وانت محتاج لى عشان أكملك. ماهو 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 مايكونش شبهى ينقل لى من خبراته المختلفة عنى و أدى له من خبراتى الى ماعداش بيها. حد فى أوقاته الفاضية يرتبط بمجموعات أو نشاطات مع أصدقائه الى ارتبط بيهم يمكن من قبل مايعرفنى. لوحدة و من غيرى، يبقى من ناحية بيكبر فى شىء هيعود بالرفع علينا احنا الاثنين، فى الآخر و يبقى بياخد ال **personal space** بتاعته برضه وأنا كمان بالمثل.

يبقى ارتباطنا مايقيدناش بحياة قطعتنا من الى حوالينا ولا يقيدنا نحب حاجات اتولدنا ماينجبهاش، جزء كبير من نضوجنا الشخصى انا نقبل نتعامل مع أشخاص مختلفين عننا ومانخافش حتى نرتبط بيهم، لأن تميزنا هيكون فى اختلافنا ده شىء هيثرى علاقتنا كثير.

شئ 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 معاى بكل تفاصيلى، بس محتاجة أخرج برة نسختى لأنى هاكتشفنى مع اللى مختلف عنى.

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

# أرجوك \_ ماتبقاش \_ شبهى

## \*بيبو فرقع جيڃي

زمان لما كان يقعد مع بعض مجموعة من الشباب ويجبوا  
يڃسوا بإحساس روشنة كان حد منهم يقول سمعتوا آخر  
خبر! بيبو فرقع جيڃي.

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

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

دة ثقافة مجتمعنا غير معتادة على استخدام جملة بيبو  
وجيڃي انفصلوا اللى بتحوى فى مضمونها إن قرار

الانفصال كان مشترك أو جه بعد تفكير طويل كحل أمثل أو حتى وحيد، و اللى ضمينا 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 «سأها، طلقها، فرقعها، ماكملش معاها... إلى آخره» اللى بتحسس الراجل انه وحده صاحب القرار و مدام سعادته مش مبسوط لاي سبب ما فده كفيل 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 بياخذها 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 تنازل 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 الكافى و وقتها هى من جوة و برة بتنور و بتعرف تديه أضعاف ما يديها، بمنتهى الحب و الرضا، و تعرف فعلا فى أوقات تيجى على نفسها عشانه.

لكن لما بتختار غلط أو يجبروها على شخص مش عاوزاه بتحس ان حياتها جحيم و بتطفى و مش بيكون عندها قدرة أو طاقة تيجى على نفسها عشان حد، بتحس بظلم، حياتها بتتسرق، بتعيش فاقدة المعنى و الطعم، بتتحول تدريجا لشيء 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 تدفى فيها صاحية، مميته.

الحياة الى مش مريحك، 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 الى فى حياتهم.

بيبو مش سوبر هيرو عشان جيحى تندم عليه.

وافتكري حاجة دايمًا 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.

إنت 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 يجيبوا 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..

يبقى انت شخص قوى و داعم و إيجابى، لحد هنا الموضوع هيئته جميلة و مبهجة و ما يانش فيه أى مشكلة.

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

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

هو انت كلامك لينا كان حقيقى؟! ازاي 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 و هو انك مش عارف تخرج اللى حواليك لأى شخص تانى، و ده ممكن يحصل لأسباب كتيرة منهم انك متفهم حمل اللى حواليك فمش عاوز تزوده.

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

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

الخلاصة ان مافيش حد قوى بالمعنى - كلنا فينا نقط ضعف - لكن فيه حد قادر يوازن أمورهِ ويقف على أرض صلبة لوقت طويل بس طبيعته البشرية أوقات بتخليه يخور ويتعب ويتعطل، ببيكون 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 نيلي 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 تفكرها بتدلع، و ده 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 اللى الشخصيات دى خلقتة فى ولادها.

شباب فى سن الورد و حرفيا مدمرين نفسيا بسبب ان اللى 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 طلوعوا ولادكوا.

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

من حكاوى ناس كتير.

شفت بنات بتلجأ لعلاقات هى نفسها بتنفرد منها بعد وقت لمجرد انها صحيحة عدوان ضد الأب و كأن لسان حالها يقول ان لو انت سندی و راجلى فعلا ماكتتش هاعمل كده، انا بارد لك أذيتك لى بأنك حسستنى انى وحيدة بالشكل اللى عارفة انه هيوجعك كراجل.

## كأنى عباد

شفت بنات فعليا سهل تقول انا باكره أهلى وبتعمل  
عكس كل اللى يقوله لمجرد انها صحيحة احتجاج و عدوان  
عليهم لان جهم ليها بيقى مكسور و ناقص، والحب  
الناقص مؤلم اكثر 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 بيقى نفس نسخة أبوه بأنه شخص  
مالوش لزمة.

شفت اولاد بتسعى تختار البنت المدومة الرأى  
والشخصية لأنه ساخط على نمط شخصية أمه المتسلطة  
فكاره فكرة يختار نفس النموذج فيروح للعكس، و طبعاً  
ده شخص مشوه مهزوز واحد واحده قيمتها صفر فطبعى  
خلفته تبقى مدمرة نفسياً.

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

شفت أم بقت تعاقب بنتها على أى حاجة وكل حاجة  
وده لأن ارتباط بنتها أقوى و أنجح من ارتباطها هى فنتيجة  
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 مكانتهم تطالبهم يحبوهم لان اقرانهم فى أسر تانية طلوعوا 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 خلانى ماصدقش أى حب أقابله، حسيت بالدونية لانى مش عارف اتحب واتقبل منكوا، و دورت على السبب مالمقيتوش، 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 كتير 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 اكثر. فيجبوا يتألموا، يسكتوا، فيدوروا على مخرج فيرتبطوا ويعملوا بيت و نلف 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 بتقف قدام المراية مع انك عارف شكل دقنك و  
بتحس بيها لو طولت كتير 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

اکتر، فيه حاجات مش بنحسها و بتفاجئ بيها «بشرتى  
اسمرت» «شعرى طول» بقيت اتخن بقيت ارفع وهكذا.  
أو لما 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 فبتجاهل نشوفها فى نفسنا،  
فيه حاجات حلوه فينا أوقات بتتخرج 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 تتنظبط، 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 بعنيه... حد تثق فيه لدرجة  
انك تبقى عارف انه شايفك من كل جوانبك اكر ما انت  
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 كتير، بس مش عاوز تنطق بأى حاجة.

مش مكتئب بس مش مبسوط.

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

\*\*\*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 الصح 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 تعمله ...

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 اللى  
يقتحمهم مش اقتحام غبى و انتهاك خصوصية و كده، لا  
لكن يقتحمك لانك بدائرة حياتك و ظروفك و لخطك  
مش عارف تاخد قرار لا فى تغيير اللى حاصل ولا بأئك  
تقبل ناس جديدة فى حياتك.

ف هما اللى يقتحموك أو يخطفوك أو أيًا كان المسمى و  
يدخلوا بهجة لحياتك و فرحة و تغيير و يدوك بسمه و أمل  
و اقبال على الحياة، حب و اهتمام و مشاركة و يقوا التغيير  
الى كنت بتتمناه .

\*\*عارف!

لما موبايك يفصل، مهما كان عندك مكالمه مهمه لازم  
تعملها فأنت مجبر تسببه 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 تسببه 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 نفصل  
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 خصوصاً إن كل حد  
مننا بالكثير عنده حد أو ٢ بس المسموح ليهم يتطرقوا  
للخصوصيات دى.

فبلاش تطفل، و حياة الغالية بلاش تطفل.

— حكاؤبنا —

\*\*\*عارف!

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

يا حب زيادة فيفسد

يا حب قليل فييدل

يا حب منعدم فييجرح

يا حب بيترفض فنحس بنقص

يا حب ما بنعرفش نقدمه فنحس بذنب

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 و كمية  
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 بيعالجنا بالحب و بيداوينا بالحب و بيردنا بالحب  
و بيتواصل معنا بالحب هو اعظم طبيب نفسى لانه هو  
الى خالق جوة ده و فاهمه و عارف يتعامل معاه لو عاوز  
حب اطلبه من ربنا.

\*\*\*عارف!

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

- خايف يجب

انطلاقا من مبدأ إنى أخاف احبك لانى لو حبيتك  
وطلعت 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 يقول  
لك ياريت احبك بس مش قادر

- مش عايز يجب

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

# نص - بشكل - مختلف

\*\*\*عارف!

ليه الناس الصح بيتجى فى الوقت الغلط؟

عشان انت ضيعت الوقت الصح مع الناس الغلط.

طيب عارف ليه لما بتقابل ناس صح مش بتصدقهم؟

عشان انت صدقت الى كذب عليك قبل كده.

عارف ليه لو خسرت الناس الصح مابتزعلش عليهم!؟

عشان انت يوم ماخسرت الناس الغلط خرجت كل

طاقة الحزن الى جواك كلها عليهم.

عارف ليه بتحس ببرود وانت مع الناس الصح!؟

عشان اتخدرت من كتر الوجع 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 ما تقابل الشخص الصح؟!  
لانك بتعمل فيها ناصح قوى بعد ما بتأذى 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 مانحشش 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 بتنهيدة و يقول لك: عادى و مين  
فيما مش تعبان! يا ببساطة هيقول لك ما عرفش.

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

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

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

فى العادى مايبحصلش كده بس فعليا دول اكر ناس  
بتحبهم و عندك استعداد تضحى عشانهم.

## كائن 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 في  
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 في موقف ما و تقول رأيها وتمشى، أو إيد  
تطبطب لمجرد إن عندها وقت فاضى أو انت طلبت ومحتاج  
الطبطة دى.

أوقات كتير بتلاقى أشخاص بتوجعهم فكرة الأشخاص  
الطياري اللى بتعدى في حياتهم دى، حد يسمع موقف  
وغيره يتواجد في موقف تانى و غيرهم يعرف سر تالت

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

و الأسوأ 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 مابيقاش فارق هل الحد ده هيعرف يساعدنى  
ولا لا قد ما ييفرق وجوده المستمر جنبى الى بياعدنى،  
أصلاً 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،

في الاغلب الناس دى لو دعبت جواها هتلاقيهم  
اتعرضوا انهم يحبوا قبل كدة حتى لو لمرة واحدة و في المرة  
دى طلوعوا كل اللى عندهم، حبوا قوووى اتعلقوا قوى  
بنوا احلام كتير، 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 يبدأ يحرك مشاعرها

بتلاقى منهم أوقات قليلة شد و جذب و حيرة بين  
يبدأوا 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 تلاقيه بقصد أو غير قصد بيحركك، لو حاولت  
تقرب منه أو يرفضك أو يحاول يبعدك عنه،

وارد تلاقيه مرة بيقرب و مرات بيتجاهلك،

وارد تحسه غامض و غير مفهوم أو متذبذب و مش واضح

بس الحقيقة انه خايف لو حيت 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 اطمن 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 الى 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 يحتويهم و يساعدهم يخرجوا من اللي هما فيه، لانهم مش هيقدروا يعملوا ده لو حدهم .



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

أيمن وأشرف دخلوا نقاش سوا، وأيمن لاحظ إن  
أشرف طول الكلام ييمط فى الكلام وبيسكت فترة كثيرة  
قبل ماينطق بأى شىء 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 و هو عنده قناعة إن أشرف شخص كذاب أو  
على الأقل مايقولش الحقيقه كامله، و كون انطباعه عنه  
و خلاص كده .

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

وجرد أشرف من فكرة انه بشرى، بيحس و بيتأثر  
و بيخاف و كائن بطبعه متغير .

بس اللى ما عرفوش أيمن أن أشرف لسه خارج من  
صدمة نفسية، كان سببها ناس و ثق فيها و خذلوا ثقته

وان ضممه لكفوف إيده 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 فيك اصلا عشان آخذ وأدى معاك  
فيه، فمناقشتك موترانى، فضمة الكف دى نوع من الحماية  
انى بافصلك عن دواخلى و ماتحكيش معايا فيها .

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

مش عاوز اتواصل بصريا لأن الموقف برمته 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 و بنتأثر، 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 مألوش 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: إنت فاهمة معنى الكلمة اللى بتقوليهيا؟ جاوبت من غير تردد: «طبعاً و بعدين انا مش صغيرة كلها سنة ولا ٢ و التجوز».

بعد شوية فضفضة هى قالت لما سألتها: يعنى إنت عاوزه تتجوزى للسبب ده بس؟

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

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



فى انه كائن حىوانى شهوانى و نقطة ضعفه الوحىة هى الغرىزة ودى حقىقة فى مضمونها خلاها كأئى تشعر بالقوة والوجود و انها الكائن المطلوب اللى لازم تستجدى مرضاته عشان ىرضى علىك.

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

هى حبت تصرخ فى وش بىئة بتغتصب منها سواءها النفسى .

هى حبت تعترض على مجتمع يوم ما قالت فىة كلمة (مابحبش بابا ) لما الضغوط زادت علىها، ماحدث سألها قلت كده ليه واتقال لها إنها انسانة عاقه ومش محترمة .

«البنت دى لو ماكتتش لقت حد يسمع و يقبل اللى اتقال بدون ما يشن هجوم علىها، حد يتفهم أسبابها و يقبلها ومن ثم يناقشها و يعدل أفكارها المغلوطة و يشعر بشر وخها النفسية، كانت ممكن تكمل حياتها عادى جدا وهى قافلة باب على أسرارها و أفكارها و كانت هتدخل دايرة الشخص المشوهة اللى التجوز 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  
بتملى 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 يبجك أو انت بتجبه  
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 كتير .

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

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

بيدأ 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.

بيدأ 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 ما تم تحريفه أو خلطه بأراء شخصية.

بيدأ 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 تفتيش.

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

مسمى المشاعر. ولا هى لعبة نفسية مش اكرت 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 لافعلا 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 بيفكر كثير تدخل فى حالة خوف لان وقتها الوضع فعلا بيخوف فىة تفكك بيحصل، فيه ظلمة بتكبر، فىة ناس شالت اديها و قالت ماليش دعوه و انت بيكون تفكيرك ازاي تقدر تأثر فى اكبر عدد ممكن عشان تنقذ الموقف .

يبدأ الشخص يدخل فى مرحلة اعلى وهى انه يبدأ يربط كل أسئلته ببعض، و وقتها بيبقى فى موقف لا يجسد عليه دخل دوامة قاتلة و مميتة ذهنيا، بيكون عندك كم تساؤلات و كم أفكار و تحس إن فيه شئ بينهش فى 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 كان .  
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 فى رأى النتائج الى هتوصلها تستحق تعبك فى الرحلة دى.

## كائن 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 الى ممكن تصنع لك علاقات حقيقية يبقى  
أساسها إن تفكيرنا واحد و هدفنا واحد و بشرى بعض  
بحاجات مفيدة .

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

\*هيجيلك اكتباب مؤقت ..... عادى جدا هيروح بعد  
وقت .

# ال\_over\_thinking\_ هيموتنا

# اكتباب - التفكير

# الوحدة - الذهنية

## \*حب بشكل مختلف

مؤخر ا 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 شى بالوقت اصلا بيفقد قيمته و فاعليته و تأثيره و باعتاده، مفهوم انى باحب فلازم كل الكلام اللى اسمعه منه يبقى حلو فى رأى، دى حاجة مش لطيفة ومش 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 اللى لابسها، مش كل ما هيقعد معايا ذهنه هيبقى صافى و مرتاح لدرجة يبقى 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 برقبة أى كلام حلو .



ليكو الزمة، كتتوا استبن ولما جه الطرف الآخر انا اكتفت  
و استغنيت.

بالعكس الحب إحساس بيضاعف عندك شعورك  
بالحب تجاه الكل وانك عاوز تحب و توزع حب لكل  
لأنك اتمليت قوى اكر مكان عندك اصلا، محتاج تتحرك  
ناحية ناس كتير 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  
خوفاك 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 ينفرد بيه مع نفسه.

وأنا راضية وقابلة و بحب.



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 حواليهم 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، المسج 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 شىء على الإطلاق ... و ده 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 كثير

يرغى كثير، يخرج كثير مع ناس كثير و أى event تلاقية بيروح، أغلب لحظاته بيعلنها على الملأ، يتصور كثير ررررر، يضحك كثير، يهيس كثير 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 شىء 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

الشخص بدأ يحس انه يمر 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 شىء بيلتهمك مش عارف  
توقفه ولا تعبر عنه ولا ينفع وقتها تطلب انت من أى  
حد يساعدك لأن جواك بالفعل حاسس ما حدش 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 بصرخات مكتومة من ناس كتير حواليكوا

أحشاء رحمة تجاه اشخاص مش عارفة تعبر .

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



يعنى وقت الجد الأفعال اللى هتتكلم مش الرغى والأحضان و البوس والبوستات و **miss u** و **love u** والهوى 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 يبشكر 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... تلقح عليك مرة.

يعنى لا منهم ولا كفاية شرهم «سيبهم 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 و هما 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 يحسوا بيبك و بس «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» .

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\* خيبتك ف اللي فات هي اللي هتعلمك تختارهم بعد كدة «فما تزلش».

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 يبقى خسارتك كبيرة قوى للأسف».

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

١٨\* مش كل اللي هينصحك بحاجة من اللي حو اليك يبقى بيحبك «عن تجربة فيه ناس هتبقى قاصدة تلبسك فى الحيط عشان تاخد 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 الى معاك يتكلم عليك حلو والى بعيد يتكلم عليك وحش «أوقات كتير العكس الى بيحصل».

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

٢٢\* هتلاقى ناس بقى تموت فى الرغى ورحنا وجينا وعملنا ومين قال ومين عاد «نصيحة ابعده عن العك عشان هيجر مشاكل».

٢٣\* بين كل فترة والثانية 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 ما فيش صاحب يتصاحب وشغل بتوع التكاتك ده انساه «لان فيه صحاب وقت الجد انت ما بتصدقش هما ازاي جدعان اووووووى كده».

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

انت ماكتتش تعرفها، ببساطة لو العلاقة حققت هدفها  
هتقوى وتعمق 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 بيشوش 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 اکتئاب 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 و يمكن 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 و بين نفسى من صوت بيقول لى: ما جايز 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 اقعش فى نقط كتير شبيه باللى وقعت فيها .

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

\*فية أوقات لازم الواحد يرتب أولوياته و عشان تترتب لازم يتم التنازل عن شىء أو هدف أو خطوة مقابل خطوة تانية أو هدف تانى هو أولى يتم فى التوقيت ده، وده شىء 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 باتعلم إن أى شىء باخسره فده أكيد مش نهاية الدنيا .

وبعد ما توصلت للأسباب دى و قررت إن اللى فات ماياثرش على الحاضر، قررت اعمل حاجة كمان و هى 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 علىّ بعد كدة ارفضها من البداية .

مافيش حاجة اسمها خسرت شخص و ذنيتى 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 علىّ انى اكتسبها لو مش عندى قبل ما ارفع سقف أهدافى لشىء 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 شبيهى .  
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 بيقتعد 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 بيحى  
فى بالى لما اسمع كلمه «رقص أو يلا نرقص!»

ولقيت ان اول حاجة خطرت على بالى هى الموسيقى اللى  
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 اللى بيخلي الواحد يرقص!؟

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

حاجة كدة زى مشهد رقص سعاد حسنى على أغنية بانو بانو وهى ملامحها 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 .

و كأن 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 لو حدك 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 و ترقص، ده بالفعل بيساعدك تهدى و تسترخى و تحس إن مع كله حركة بتقوم بيها حملك بيخف زى ما جسمك بيخف و يتمايل كدة بالظبط .

## كائى عباد

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

وبعد وقت بتتحس فعليا انك فى حالة استرخاء و هدوء وخرجت منك شحنات سلبية و اصبحت غير مشوش وعلى 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 .

وأول حدقاد 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 وبعد وقت من افتتاحها للمدرسة دى بدأت تلاحظ تأثير الرقص و الحركة على طلاب المدرسة وبدأت تناقش ده مع أطباء نفسيين اللى بدورهم

هما كما ان بعتهولها بعض من مرضاهم يحضروا دروس الرقص  
واخضعوهم للملاحظة وبالفعل لاحظوا نتائج واضحة  
طرات عليهم من خلال اكتسابهم للتعبير عن انفسهم  
بحركات راقصة وده 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 بيعانى 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 وتستمتع بيها .

لو لقيتني الوضع بائس و محبط و الكل مشى وبقيتي  
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 جهها لوجه .  
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 المأساوية دى كان صعب يحب والده!

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

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

برضه كان فيه بنت على علم بسلوكيات والدها المشينة و اللي يمكن كانت بتتعاير بيها كمان، وده ولّد جواها كراهية للشخص ده، برضه ده رد فعل في رأيي طبيعي، أصل بالعقل برضه هو كدة مش أمانها ولا محترمها و كمان كاسر عينها قدام أشخاص تانية. هي مطالبة تحبه إزاي؟! الكارثة الكبرى مش إن دي أنماط موجودة في الواقع لا، الكارثة إن فيه أشخاص زي الولد و البنت دول وقت ما بيحبوا يعبروا بيتهاجموا .

وقتها الحلول المتاحة إمانك تعبر وتحكى و تحاول تدور على شفاء أو إيد تساعد و تستحمل استهجان الناس و قرفهم، و يمكن اشمئزاهم منك باعتبارك ابن عاق ما ييحبش أهله أو شخص جاحد ما قدرتش اللي رباك -اللي 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 هتتفجر كالبركان  
و هتطيح 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 تتشفى 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 .

و كلمتين للناس اللى هتجرم 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 مجرحة للدرجة دى .

كفايه 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،  
واحد من ضمن كثير قوى متشابهين فى الشكل و  
المواصفات وحتى طريقة التفكير، بنت كانت شايفة الحياة  
وردى بزيادة وإن الحياة يا ابيض يا اسود، وإن الأشخاص  
من حوايها 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 بيتتج عنها  
عواقب غير مستحبه وغير مقصودة، لحد ما حصل ومرت  
بتجربة صعبة جدا ....

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

الفترة الى بينعدم فيها إحساس الرغبة فى الحياة وتزيد معدلات النوم والهروب و التليفون الى بيتقفل والوقت القاتل الى مش عاوزه، الفترة الى بتكون وقت خصب قوى لجذور الاكتئاب انها تكبر و تتوغل فى حياتك و العزلة التامة الى اكيدهم مش حابها 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 الى 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 ويجس  
بيها ويتعامل معاها .

ولأن كل شعور من دول كان بياخد من وقتها ويباكل  
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 بـ «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 وتططب و تساعد لأنها اكثر حد بقى عارف ازای  
بتوجع وازای الشخص حاسسها ومأثرة فيه .

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

البت الى كانت عادية بقى يتقال لها إنت مميزة .

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

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

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

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

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

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

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

obeikandi.com

## الفهرس

٥	الكتابة
١٠	أنا و الوحدة و الافتراضية
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 التجوز
٨٦	نبدع لتعافى

- ٨٩..... صديقاتى الرائعات  
٩٢..... أدينى قفشتك  
٩٥..... رأيك يخصك  
٩٩..... حكايتى مع الصراحة  
١٠٣..... فرح تفرح  
١٠٦..... حب كده و كده  
١٠٩..... شريكى المخالف  
١١٤..... صحاب زمان  
١١٧..... ماتبقاش شبهى  
١٢٠..... بيو فرقع جيحى  
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