

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

تنفس
من الطلاق للتعافي

المهدي، فاطمة.

تنفس «من الطلاق للتعافي»: تنمية بشرية / فاطمة المهدي.

القاهرة: كيان للنشر والتوزيع، 2023.

334 صفحة، 20 سم.

تدمك: 978-977-820-150-5

١- الطلاق.

٢- العلاقات الأسرية.

٣- التنمية البشرية.

أ- العنوان: 346/01

رقم الإيداع: 2022/28875

الطبعة الأولى: يناير 2023

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©.



كيان للنشر والتوزيع

إشراف عام:

محمد جميل صبري

ليفين التهامي

ع ش حسين عباس من شارع جمال الدين الأمغالي- الهرم

هاتف أرضي: 0235918808

هاتف محمول: 01000405450 - 01001872290

بريد إلكتروني: kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

الموقع الرسمي: www.kayanpublishing.com

• إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشرين.

• جميع الحقوق محفوظة، وأي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في أي

صورة كانت ورقية أو إلكترونية أو بأية وسيلة سمعية أو بصرية دون

إذن كتابي من الناشر، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

نفس

من الطلاق المتعافي

فاطمة المهدي

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

إهداء

إلى روح «رانا شكري»
ربما لم نلتقَ وجهًا لوجه، لكنّ مذكّرتك وأنا أشعر أنّ
هناك ما يميّزك،
إنه «الإنسان» بداخلك.
لم تسعني الحياة أن أعبر لكِ عمّا تعلمته منك، ولكنني
أؤمن أنّ أرواحنا تتلاقي.

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

إلى مشاعر الألم التي طالما تعلمت منها.
إلى الخوف الذي لولاه ما عرف قلبي طريق الشجاعة.

إلى الحب ...

إلى الحرية ...

أغلى ما نملك.

هذه حروفي مزيج متناغم منكم.

ممتنة حد السماء.

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

قبل البداية بخطوات

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

قصتي مع هذا الكتاب

يا إلهي! ماذا سأكتب؟

عندما تمسك بالورقة والقلم لتتحدث عن أي موضوع يخص الأسرة مثل الزواج والتربية، فإن قلمك ينساب ليخط أجمل العبارات وأسمائها.

قد تكون مُصيبًا أو مخطئًا في وجهة نظرك، أيًا كان فإنها جميعًا اجتهادات وتجارب مررت بها أو عاصرتها أو شاهدتها في عملك أو في حياتك الشخصية، وبما أننا بشر فإن مساحة الخطأ واردة، وشيئًا فشيئًا تتقبل هذا الزلل من بشرتكَ.

لكن مشاعرك تختلف تمامًا عندما تكتب عن الطلاق.

تشعر برجفة في قلبك، في أصابع يديك، تكتب ثم تمحو، ثم تكتب وتمحو، وقد لا تكتب كلمة واحدة لمدة أشهر، وها هي دار النشر تنتظرك حتى تنهي كتابك في الوقت المحدد. وتظل في صراع هكذا:

أكتب ماذا؟ ماذا سأكتب في الطلاق؟ ولماذا أكتب فيه؟

يا الله!

ما كل هذا الألم؟ كيف ستخطُّ يدي كل هذا الوجع؟ كيف سأحدث عن كسرة القلب؟ عن الحزن؟ عن الأرق؟ عن الأذى؟ عن الاختلاف الذي يؤدي إلى خلاف أو صراع؟ وربما قد يؤدي بالبعض إلى المحاكم.

هذان القلبان اللذان التقيا وأحبَّ بعضهما، امتزجًا حتى ظنَّا أنه لا فراق يومًا، ها هما الآن يخطان بيديهما أو بيد أحدهما نهاية علاقة سامية!

ثم تعود لتسأل نفسك من جديد أسئلة وجودية لا تجد لها إجابة شافية:

بالله لم يحدث ذلك؟

لماذا لا يتفاهم الطرفان بسهولة؟

لم لا يجلسان جلسة هادئة ويحكيان صراعاتهما، أفكارهما،

مشاعر كلٍّ منهما للآخر؟

لم لا يتحدث كل طرف عن احتياجاته؟

ولم لا ينفذ كل طرف واجباته تجاه الآخر؟

ما كل هذه التعقيدات؟ ولماذا كل هذا الكبر والعند؟

تساؤلات لا حصر لها تنتابك، لا تجد لها أي إجابة منطقية، أو على

الأقل إجابة تشفع لهذا الحب حتى يعيش وينمو ويزدهر بدلًا من أن

يختنق أو يغرق.

وفجأة!

يهديك الله إلى إجابة ترضيك.

بل عدة إجابات:

من قال إن الطلاق شرٌّ في جميع الأحوال أو في مجمله؟

أليس الله قد شرعه حتى يكون انفراجة بعد ضيق؟

ويسر من بعد عسر؟

وتنفس بعد اختناق؟

ورحمة بعد ألم وقسوة وعذاب؟

لماذا نراه شرًّا؟!

بالطبع لا أحد يريد أن يخسر، ولا أن يفقد عزيزًا، ولا أن ينفصل

عمن يحب. لكن هذه هي الدنيا، نحن نتغير، تتغير أفكارنا، نظرنا إلى

الأمور، مشاعرنا.

نحتاج من وقت لآخر إلى توكيد الحب، إلى عمل عملية تغيير كبيرة

في علاقتنا حتى لا يقتلها الملل.

نحتاج أن نختار الطريقة التي نعيش بها، دون ألم، نعيش في راحة،

لا نبتغي السعادة الدائمة المستمرة كل يوم لأننا لسنا في الجنة، بل

نطلب فقط أن نرتاح ولو قليلاً، أن نشعر بسلام وسكينة.

في ظل هذه الدوامية الحياتية التي لا تنتهي تحتاج إلى من تستند

برأسك على كتفه وأنت مطمئن.

وإن لم يكن هذا الشخص هو القلب وهو الاحتواء والسند، هو

الذي تهرع إليه وقت الشدة كما هرع نبينا الكريم إلى خديجة -رضي الله

عنها- قائلاً: «دَيِّرُونِي زَمَلُونِي»، فما كان منها إلا أن احتضنته وضمته بين ذراعها على الرغم من أنها لم تكن تعلم أي شيء بعد عن رسالته.

ماذا إن لم يكن ذلك الشخص سنداً لك؟ بل ماذا إن كان العكس تماماً؟ صار يؤذي أكثر مما يريح، صارت مواقف الألم معه أكثر من مواقف السعادة والراحة، صرت تجد راحتك بعيداً عنه وتتمنى أن يأتي اليوم الذي تعلن فيه خلاصك منه ...

فلم الاستمرار في حياة مؤلمة؟!

لم الاستمرار في شيء ماسخ لا طعم له؟

لم نردد دوماً أننا مضطرون في حين أننا غير مضطرين؟!

ماذا لو كان الاضطرار في بعض الأوقات ليس اضطراراً؟ ماذا إن كان برغبة منا؟

رغبة خفية ما زالت تداعبنا، ربما خوفاً من التغيير، من نظرة المجتمع، من ألم قد لا نحتمله، أو ربما خوفاً من الوحدة أو خوفاً من المجهول. كل ذلك يؤخر اتخاذ القرار يوماً بعد يوم، ومع تأخر القرار تزداد الحيرة ويزداد معها الألم.

إذن لم كل هذا العذاب؟ لِمَ نضيق واسعاً وقد وسَّعه الله علينا؟ سبحانه الذي خلقنا يعلم طاقتنا، يعلم قدرتنا على التحمل؛ لذا شرع الله لنا الطلاق.

هذا الكتاب هو صفحة حب جديدة، صفحة حب تفتحها مع نفسك اليوم بعد أن انفصلت عن شريكك، وسواء شئت الارتباط بشريك آخر بعد ذلك أم لا، لا يهم؛ لأن الحب الذي يغمر قلبك يكفي لأن يحوي العالم أجمع، فابتهج.

لماذا كتبت هذا الكتاب؟

بدأت العمل في المجال الأسري منذ حوالي خمسة عشر عامًا، أقوم بالتركيز على العلاقة الزوجية وكيفية الاستثمار فيها حتى نحسبها وحتى لا يلجأ الطرفان أو أحدهما إلى الطلاق، لكن ما باليد حيلة، شئنا أم أبينا فإن الطلاق يحدث وسيظل يحدث، فهذه سنة الحياة، ومع ازدياد حالات الطلاق في مجتمعنا العربي وكثرة الشروخ والجروح في القلوب، مع تعب الأبناء نفسيًا، وجدت أنه من الضروري أن نقوم بشيء، أي شيء للمساعدة في تعافي تلك القلوب كي تبدأ من جديد، حتى نساعد في تحويل تلك المشاعر الممتلئة في الألم، والحزن، والإحباط، والشعور بالخذلان إلى مشاعر إيجابية تمنحنا القوة والشجاعة لمواجهة الحياة من جديد.

أعلم أن التجربة ليست هينة عليك، كما أعلم أيضًا أن الألم قد يفوق الحد في بعض الأحيان، لكنها فترة وستمر وستجد انفراجة ما بعدها انفراجة، فثق بالله وابتسم؛ لأن غدًا ينتظرك.

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

لَقِن هَذَا الْكِتَابَ؟ «هذا الكتاب يشجع على الطلاق»!

بالتأكيد لن تجد كتابًا يدعو للطلاق!

أن تترك المرأة زوجها وبيتها وأبناءها، أو أن يتروك الزوج زوجته وأبناءه دون سبب واضح ...

هدفنا في مجال العلاقات هو السعي للإصلاح بكل ما أوتينا من قوة، والأصل في الشرع هو الإصلاح والسعي إليه من كلا الطرفين:

﴿إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا﴾ [النساء: ٣٥].

لكن هناك، في نقطة ما، في توقيت ما ...

شخصان لا يستطيعان التواصل معًا بشكل صحي، وتستحيل العشرة بينهما، فيكون القرار الذي لا مفر منه!

هذا الكتاب موجّه (لك)، نعم لك أنت.

بعد الذي حدث، سواء تمنيت أم لا، ماذا ستفعل؟

بم تشعر؟

فيم تفكر؟

كيف ستستقبل حياتك بعد ذلك؟

كيف ستخطى مصاعبها؟

كيف ستتعامل مع المجتمع من حولك؟

بل كيف ستتعامل مع صراعاتك الداخلية؟

إن كنت ما زلت تتهم نفسك بأنك السبب فيما حدث ...

وإن كنت ترى أنك أقل من أن ترتبط بشخص يحبك ويقدرك ...

إن كنت ما زلت مُحمَّلاً بالغضب، والألم، والحيرة، وجلد الذات ...

وإن كنت قد تخطيت ذلك لكن الوخز في صدرك لم يتوقف بعد ...

إن كنت تعاني من بعض الأحلام أو الكوابيس، قلق في نومك أو

أرق ...

إن كان لديك أمل في الرجوع على الرغم من انعدام الأسباب ...

أو ما زلت تخشى الرجوع، أو أقسمت على عدم العودة إليه مرة

أخرى لكن وجدت نفسك متهكًا بالهاتف محاولًا الحديث معه ...

إن كنت تترقب مكالمته أو رسالته، تشعر بالحنين الجارف أو

الغضب العارم ...

أو تتمنى أن تضربه بشيء على رأسه وأن يرحل في أحضانه في الوقت

نفسه ...

إن كنت تدعي أنك سامحته لكن ما زالت مشاعر الرغبة في الثأر

تحتل جزءًا لا بأس به من قلبك ...

أو ربما مللت العيش بمفردك وتريد أن تبدأ علاقة جديدة ولا تريد

أن تكون مأسورًا للماضي الواهم أو السراب ...

أو كنت تريد أن تكمل حياتك بمفردك وعزفت تمامًا عن الزواج

وترى أن حياة العزوبية هي أفضل لك بكثير-على الأقل في الوقت

الراهن- وإن كنت تريد أن تبدأ حياتك من جديد بسعادة ورضا وهدوء وراحة بالٍ دون أي شريك ...

إن كنت جميع ذلك أو بعضه، فسطور هذا الكتاب مهداة إليك.

لكن ...

انتبه!

فهذا الكتاب ليس عصا موسى، لن تتحول حياتك إلى جنة بين ليلة وضحاها، ما تعانيه الآن بعض الألام التي ستحاول التعافي منها، لكن ذلك لن يحدث في لحظة عين، يجب أن تساعد نفسك وأن تتخلص من بعض المعتقدات والأفكار اللعينة التي تربت عليها، سواء في أسرتك الصغيرة أو في المجتمع الكبير.

لذا استعد كي تغوص بداخل نفسك، أن تنبش في العمق وترى ماذا بداخلها، كيف تشعر، كيف تدفقس، كيف تعيش، ما الأشياء التي تحركك للأمام وما الذي يعطلك؟

فهل أنت مستعد الآن؟

هيا لتقلع الطائرة، وكالعادة

استرخ في مكان هادئ، ولا تمنع كوب الشاي بالحليب أو فنجان قهوتك حتى تكتمل بهجتك.

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

كيف تستخدم هذا الكتاب؟

هذا الكتاب يتألف من ثلاث محطات رئيسية:

المحطة الأولى: من الإنعاش إلى غرفة الإفاقة

المحطة الثانية: أنت في ثوبك الجديد.

المحطة الثالثة: جماعة الصفر.

هذه المحطات هي المراحل الرئيسية التي ستمر بها على الأغلب من اللحظة التي حدث فيها الطلاق حتى اللحظة ارتباطك بشخص آخر. كل محطة ليست محددة بزمن أو توقيت معين، قد تستغرق كل منها شهرًا واحدًا فقط، وقد تستغرق عدة أشهر أو سنوات، لا يهم، المهم أن تعلم ما يدور بداخلك في كل محطة حتى تستطيع التعامل مع ذاتك بشكل أفضل.

لكي تستخدم هذا الكتاب استخدامًا صحيحًا من الأفضل أن تقوم بالتالي:

- أن يكون الجو هادئًا حتى تستطيع التركيز جيدًا.

- الكتاب يحتوي على بعض التدريبات التي ستمساعدك على فهم

مشاعرك وأفكارك بشكل أوضح؛ لذا احرص على وجود ورقة أو دفتر

خاص بك (مدونتك) كي تسجل فيه كل شيء.

بالطبع سنترك لك مكانًا لكي تدون فيه، لكن قد تحتاج إلى مساحة أكبر كي تكتب شخايبط قلبك، وعقلك، وروحك معًا.

في كل محطة ستجد التالي:

- سرد لكل مرحلة تمر بها، طبيعتها وطبيعة التعامل معها.

- موقف قصير قد يكون واقعيًا.

- تحليل للموقف.

هذه المواقف قد تتشابه مع قصتك، وسنعرض لك بعض المشاعر التي قد تتعرض لها، وماهية أفكارك وكيفية التعامل معها، وكيف تتصرف، وما الخطوات العملية التي تتخطى تلك المرحلة.

في كل مرحلة ربما تواجهك عدة صراعات تجعلك تتشكك في نفسك، في احتياجاتك وربما في قراراتك. لا ضير، المهم أن تتفهم تلك الصراعات وما يدور وراءها أو السبب الرئيس في تحريكها، وأن تتفهم أن ذلك أمر طبيعي جدًا.

وشوشة ... دردشة

عامان على توقفي عن الكتابة، لم أعتد ذلك، فمنذ عام ألفين وستة عشر- وهو بداية رحلتي مع كتابة الكتب حيث وفقني الله بأن أقوم بإصدار كتابين في نفس العام- منذ ذلك الحين كنت قد عاهدت نفسي قبل أن أعاهد قرائي أن يكون لي كتاب في كل عام، لكن حدث ما لم أكن أتوقعه!

بعد اتفائي مع دار النشر على أن أسلم الكتاب في مواعده لم أقو على ذلك، ظننت أنني سأستطيع إكمال المشاعر التي اعترتني بسبب ظروفها حينها غطت على رغبتني في الموح والكتابة، وفي نفس الوقت لم أكن أريد أن أضغط نفسي بشكل كبير فأفوت عليها الاستمتاع بالرحلة.

رحلتي إلى التشافي!

التشافي بعد الطلاق

هذا الكتاب وشوشة، دردشة، أو اعتبره فضفضة معك بصوت عالٍ، شخص يتحدث إليك، اعتبره صديقًا لك أو رفيقًا يلزمك، تبوح له أو تسأله، هذا الصديق ربما تجد الحل بين ذراعيه وربما لا، لكن يكفي أنك ستجده مستمعًا جيدًا وقت الحاجة، ستجده ينصت لمشاعرك، يتقبلك كما أنت، يواسيك، ستجد الراحة في الحديث معه،

هذا الصديق يحتاج إليك كما تحتاج إليه، يحتاج إلى اهتمامك، وعيك، فهمك، أن تفتح له عقلك وقلبك حتى تستطيعا التفاهم معًا.

يا صديقي العزيز، إن الحياة رحلة، كل منّا يتعلم من الآخر، خذ من هذا الكتاب ما تشاء وألقِ بالباقي في عرض البحر- إن لم يناسبك- علّه يعود إليك مرة أخرى أو تتلقفه أيادٍ أخرى تحتاج إليه على الشاطئ الآخر من المدينة المقابلة، المهم ألا تأخذه على محمل الجد كثيرًا؛ بل ترفّق به وبنفسك، طَبِّقْ ما تريد أو ما تستطيع تطبيقه واترك الباقي.

رويدًا رويدًا اجعله يتغلغل في روحك، وقلبك، وعقلك، ولا تأخذه على محمل الهزل أيضًا، فالتجربة الإنسانية تستحق أن تُعاش، جديرة بالاحترام، جديرة بالتوقف عندها والوقوف لها احترامًا وإجلالًا، بالتأمل فيها قليلًا أو كثيرًا، أنت من يحدد ذلك، اقرأ سطورَه بقلبك أولاً قبل عقلك، غُصْ فيه، تمتّع بكل حرفٍ وكل زفرةٍ، عِش كل كلمة حتى ولو اضطررت إلى أن تقرأ كل يوم ولو صفحة واحدة كي تقف عند كلمة لتفكّ شفرتها.

هذا الكتاب مزيج خبرة إنسانية وعمل لطالما أحببته، عمل إنساني يغوص داخل النفس البشرية، وتقلباتها، وأهاتها وتأوهاتِها، أفراحها وأتراحها، وبين تجربة حياتية شخصية مررتُ بها، تجربة الانفصال عن زوجي السابق الذي أكنُّ له كل التقدير والاحترام.

لكي تحصل على أقصى استفادة من هذا الكتاب

هذا الكتاب ليس مجرد سطور تقرأها ثم تغلق صفحاته لتعود للنوم مرة أخرى، بل هو دليل عملي ينقلك من حالة إلى حالة، هو رحلة تغيير، تغيير ذاتك من الداخل، تغيير معتقدات وأفكار نشأت عليها، ولن يحدث ذلك إلا إذا كنتَ مؤمناً بأنك تريد هذا التغيير حقاً، بل تحتاج إليه، كي تَنفِضَ عنك عباءة الحزن المصاحبين لك وتُبحر في منطقة أخرى أكثر رحابة وجمالاً، وهي منطقة «الوعي»، الوعي الحقيقي بذاتك.

هذه المنطقة التي ما إن تصل إليها سترى الدنيا بمنظور مختلف تمامًا، ستحب حياتك كما هي، وتحب ذاتك كما هي على الرغم من أنك ما زلت تعمل على تطويرها، لكن الوعي سيجعلك ترى نفسك والأمور من حولك بمنظور مختلف.

يقولون إن الوعي «مؤلم»، وأنا أقول لك نعم، إنها ليست مبالغة، لكنه في نفس الوقت «ممتع».

نعم الوعي مؤلم، لكنه ليس أكثر إيلاًماً من حالتك السابقة.

تخيل نفسك مازلت في علاقة تسحب من طاقتك وتحطم نفسيّتك كل يوم. تخيل أنك مازلت تجلس الآن على أريكتك لتجتبر ماضيك وذكرارك مع شريكك السابق.

الكأبة تحيط بك وتندب حظك على وحدتك وأنت معه وعلى اختيارك وتعدد أخطائك وأخطائه وتردد: «ياريت اللي جرى ما كان!» تخيل نفسك وقد تحررت من كل تلك المشاعر، وبدأت حياتك الجديدة وأنت تستقبلها بقلب مبتهج، وأنت تعلم ما هي نقاط قوتك ونقاط ضعفك، تعلم أنك جدير بالاحترام والحب دون الدخول في علاقة، فقط لأنك بشرف قد كرمك الله.

تخيل أن أفكارك عن الجنس الآخر قد اختلفت وأصبحت عقلانية منطقية لا هي حاملة ولا خيالية ولا هي تناهض أو تكره الجنس الآخر بأكمله.

أعلم أن هذا ليس بالهين، لكن يجب أن تحاول وتساعد نفسك، لأنك إن لم تساعد نفسك فلن يساعدك أحد.

وأخيرًا...

كي تحصل على الاستفادة القصوى من هذا الكتاب أعتقد أنه من الأفضل أن تقرأه عدة مرات، مرة قبل الغداء ومرة بعد العشاء ومرتين بعد السحور، وبالهناء والشفاء.

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKTB TARAB](https://t.me/MktbtArab)

«من الماضي»

لبنان

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

«مذكرات امرأة غاضبة»

كتبت في مذكراتها:

اكتب لك وأنا أعلم أن حروفي لن تصل إليك، ولا أريدها أن تصل. أنا لم أتركك، بل أشت من تركني أولاً، ولم أفلت يدك، بل أنت من أفلت يدي، أنت من تخلى، أنت من ترك، أنت من تهاون، وأنت الذي لم ينصت، لصراخي، لاحتياجي إليك بجواربي، أنت الذي لم يصدق وظن أن ما أطلبه ما هو إلا هراء أو تدليل وميوعة نسائية زائدة.

أنت الذي لا يستوعب حتى هذه اللحظة، ويظن أن تلك المرحلة هي عاصفة وستمر، ستمر كما مرّت العواصف قبلها، ستمر وسأعود إليك.

أتعلم؟ على الرغم من أنك لن تعلم، ولو علمت لن تفهم، ولو فهمت فلن تصدق ...

إني أدعو الله ألا أعود إليك، بل إنني لم أستطع ولم أجرؤ حتى أن أدعو الله لنفسي بالخير، ظناً مني أن الله قد يجعلك الخير لي مرة أخرى، حتى هذا الدعاء لم أجرؤ على البوح به بيني وبين نفسي.

يا الله! ما أصعب ما أوصلتني إليه! ما أقسى مشاعري الآن! لقد تجمدت مشاعري، بل صارت حجراً تجاهك، على الرغم من أنها كانت

كزهرة متفتحة لك، كنسيم صبح مبهج، كطفل بريء يفرح بعودته إلى
حضن أمه، كالعذراء في خدرها يقتلها الشوق وتفضحها حمرة الخدين،
كالعشيقة تفتحك جسداً وحسناً رغماً عنك، لا أدري أيهم، فقد يكونون
جميعهم، لكنني لم أعد أتذكر تلك المشاعر.

من أنت؟ ومتى دخلت حياتي؟ ولماذا أنت هنا؟ تمرح داخلي خلال
يومي. أنا لا أريدك هنا ثانية، لا أريدك بداخلي، لا أريد أي قطعة منك،
ولا أي ذكرى منك، ولا حتى لمحة ولا صورة ولا أي رائحة حتى تذكّرني بك.
أكتب سطورتي الآن وكلي غضب تجاهك، جسدي يرتعش، تضربه
الحرارة من غليان أفكارى، ويدي على الرغم من الرعشة تمسك بالقلم
بقوة لتكتب الحرف وكأنه ضربة هاس في أرض بوار. لماذا أنا غاضبة كل
هذا الغضب منك؟ لا أريد أن أغضبك منك مطلقاً، لأن غضبي يعني شيئاً
ما، يعني أنني ما زلت أحبك، أو أن قلبي ما زال يحمل شيئاً ما بداخلي
تجاهك، لا أريد تلك المشاعر، أريدك وكأنك لم تكن. كيف أشعر بكل
ذلك وأنت من قسوت عليّ؟ وأنت من كان جافياً معي؟ وأنت من كان
بخيلاً في مشاعره؟ لقد بخلت عليّ بكل شيء، بمشاعرك، بفهمك،
بإنصاتك، بخلت حتى بمحاولاتك، وعلى الرغم من أنني أخبرتك مراراً
أنني لا أريد طعاماً ولا ملابس ولا هدايا، وأني أتحمل العيش معك على
الكفاف، لكنني لن أتحمل العيش دون حب، دون سكن، دون شريك
يحيي قلبي وأحيي قلبه.

أنا امرأة لا تريد مالا، ولا يستهويها ما يستهوي باقي النساء، لا سيارات
فارهة، ولا هدايا ولا قصور، ولا حتى بيتاً كبيراً، يكفيني أن أتدثر في عُشِّ
صغيرٍ مع قلبٍ أحبه.

نعم، هذا فقط ما أردته، وما أسهله! لكنك لم تستطعه، على الرغم من أنك كنت ترددها مؤخرًا -بعد ثورتي العارمة عليك- أنك تحبني، لكن تصرفاتك لم تكن تخبرني بذلك.

الحب فقط هو ما أريده وما أحتاج إليه، هو فقط ما أجيده، أجيده بكل تفاصيله، بكل حرف فيه، بكل نبضة، بكل همسة، لمسة، وبكل ضمة.

كنت أتمنى أن أحيا تلك الحياة معك، معك وحدك، أن أعطيك وأعطيك حتى ترتقي لتعطيني وتُجزل لي في العطاء، لكنك أخذت وأخذت حتى ارتويت، وعندما توقفت أنا عن العطاء نعتني بالمجنونة، أو أنني بي مس من الشيطان! وكان عياني صار واجبًا وعطاؤك هو من منك وإحسان.

نعم أعطيتني، ولا أنكر، أعطيتني ما تراه أنت أنه مناسب لي، ولم تسمح لنفسك ولو مرة واحدة أن تتعلم ماذا أحب أنا، أو ماذا أحتاج، ويا للأسى عليك وعلى جهلك وعلى غبانك ونعورك وتكبرك! اذهب فما عدت أريدك، وللأبد.

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

«مذكرات رجل غاضب»

في جلسة مع معالجِهِ النفسي:

لم تكن حقًا نِعم الزوجة، لم تكن هي التي إن نظرتُ إليها سررتني، بل كانت همي ونكدي طوال الوقت، لا وقت يمر إلا والشكوى تترين في كل مكان ...

تنظر إليّ بأعين مفرجة ولسان متدل وكأنها تغيظني، وكلما حاولت التعامل معها أو تهدئتها أو حل المشكلة، زاد غضبها وخرج لسانها أكثر فأكثر، وازداد النكد واستوحش حتى بلغ الغضب مني مبلغًا.

لم تكن ترى أي شيء جميل أو أي شيء إيجابي، كانت المشاعر السلبية تحيط بنا من كل جانب وكأنني كُنتُ على الشقاء، وكأنني تزوجتُ حتى أُحبس في سجن أبدي لا فِكاك منه.

فضلاً عن أنني كلما اقتربت منها قفزتُ كالجنون وكأنها شاهدتُ شبحًا في الظلام.

لا تريدني حتى أن ألمسها، صار امتناعها عني في العلاقة الخاصة أداة عقاب لي كلما صرختُ أو اعترضتُ على طريقتهما، ومهما حاولتُ فإنها ماهرة في تحويل الدُفّة تجاهي والقاء اللوم عليّ أو إتهامي بأنني حيواني الشهوة وكيف أطلبها في الفراش بهذه البساطة وقد تشاجرنا منذ ما يقرب من تسعمائة عام؟!

كنت أصبر وأصبر حتى نفذ الصبر مني واشتكي، كنت أصبر لأجل
أبنائي، لم أعرف ماذا أفعل، هل أرتكب الفاحشة؟ صرت شديد
الحساسية تجاه النساء، زميلاتي في العمل بعد أن كنت أنظر إليهن على
أنهن مثل أخواتي، صرت أنظر إليهن نظرة أخرى، النساء في المواصلات،
في السوبر ماركت، في المصعد، أي امرأة صرت شديد الحساسية
تجاهها، لدرجة أنني كنت أخشى التعامل معهن.

دفعني دفعًا لمشاهدة المواقع الإباحية، لا أبرر ذلك، لكنني إنسان
ولي احتياجاتي وزلائي أيضًا، إن طلقها أين سيذهب الأبناء؟ وماذا
سيقول أهلها وأهلي؟ لكن ذلك ما حدث في النهاية، لقد طلقها وأعتقت
نفسي، وأعتقتها.

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

المحطة الأولى

من الإنعاش إلى غرفة الإفاقة

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

في هذه المحطة:

بعد حصولك على الطلاق، أو بعد أن تركك شريكك، حتى ولو كنت أنت الذي يسعى للطلاق، ثمّة مشاعر ألم، حزن، غضب، أو إحباط ستنتابك ...

لا تقلق! هذا طبيعي جدًّا، فنحن بشر.

في هذه المحطة سوف نعرض لك بعض الصراعات التي ستعرض لها وبعضًا من المشاعر السلبية التي ستنتابك وستتحدث معًا عن كيفية التغلب عليها.

قد تشعر بالحنين إليه، قد تواجه بعض الصراعات الخارجية مثل المجتمع والعائلة والأصدقاء وهكذا.

الأهم من ذلك كله ليست الصراعات الخارجية فحسب، بل صراعاتك أنت الداخلية، ماذا ستفعل بها؟ كيف ستتصرف إن وجدت نفسك عالقًا في مكان ما؟ موقف ما؟ أو مشاعر ما؟

هل أنت جاهز الآن؟

حسنًا، أغمض عينيك، تنفس شهيقًا عميقًا، احبسّه في بطنك قليلاً ثم أخرجّه ببطء من فمك، كرر هذا التمرين ثلاث مرات قبل الإقلاع.

هيا بنا.

لبنان

[HTTPS://T.ME/MKTB TARAB](https://t.me/MktbtArab)

بعد يعين الطلاق «سيمفونية»



بعد أن تمَّ الطلاق مباشرة، أول شيء فكرت في القيام به هو الاستحمام، أخذت أغسل جسدي عدة مرات، لا أعلم لماذا، وقفت فترة تحت الماء الدافئ كي أستشعر كل ذرة فيه على جسدي، أحسست وكأن كاهلاً قد أزيل عن كتفي ...

يا إلهي! لم أشعر بذلك من قبل!

بكل قطرة تسري على كل جزء من جسدي وكأنني لم أستحم منذ سنوات، كانت قطرات الماء تسيل بسرعة كبيرة حينًا، وببطء حينًا آخر، وكأنها كانت ترسل لي رسالة خاصة جدًا.

رسالة بالحرية.

مهما كان اندفاع الماء، قويًا أو ضعيفًا، سريعًا أو بطيئًا، فإنه في

النهاية يُشعر بالحرية. أليس كذلك؟!

تحرّز كل قطرة عن الأخرى ثم انسجامها في سيمفونية مبدعة وهي تتجمع معاً مرة أخرى في تناغم حتى تصل إلى نهاية حوض الاستحمام، الانطلاق والسرعة، الهدوء والتروي، الاندفاع بقوة، وأخيراً السكون التام.

كانت مشاعري مختلطة ما بين ذهول ووجوم، فرح بالحريّة وحزن على ما مررت به، كلها تضرب وتعصف بي في آن واحد، لم أكن أستطيع إيقاف أفكاري، كان إعصار المشاعر يدفع بي من صورة إلى صورة ومن ذكرى إلى ذكرى، من حبّ ومشاركة إلى عناد وكبرٍ وألم ... أحداث كثيرة مرّت على رأسي، لم أستطع أن أوقف ما يحدث بالداخل، غليان في صدري، أشعر بكريات دمي وهي تسري داخل جسدي، كل ذلك وأنا لم أدرك دمعته واحدة! فجأة!

نظرت في المرأة فوجدتني أفهقه بصوت عالٍ، ارتدي أجمل ثوب لديّ، ثم فتحت موسيقى صاخبة وأخذت أفئز وأرقص مثل المعتابه، ظللت في حالة رقص جنوني لمدة ساعتين أو يزيد، لم أشعر إلا وجسدي ينهار من التعب ساقطاً على الفراش الذي غمرته دموعي ببكاء هستيري لم يوقفه إلا غفوة من النوم وأسئلة كثيرة تدور في رأسي جميعها تبدأ بـ «لماذا»؟

بلغني أمها الملك السعيد
ذو الرأي الرشيد
أما بعد الطلاق قد أزهرت
واجمعت وجنتاها وأشرق
فطن الناس أنها مبتهجة
لأن أسارىها جارت منفرجة
لكن لا أحد يعلم ما في قلبها
ولا ذاك الألم في روحها
هم فقط للمظهر يحتكمون
وإلى الجوهر لا ينظرون

لماذا تزدهر المرأة بعد الطلاق؟!

«بعد الطلاق أزهرت»!

كثيراً ما نسمع هذه الجملة بعد أن يتنامى إلى مسامعنا أن «فلانة» قد انفصلت عن زوجها، ويقابلونها فيجدونها قد ازدادت جمالاً وحيوية. والحقيقة أن المطلقة لا تزدهر «بسبب» الطلاق في حد ذاته، إنما يمكننا القول إنها تزدهر «بعد» الطلاق، والفرق في وجهة نظري كبير، فلا توجد امرأة لا تريد أن تشعر بالأمان، بعدم وجود رجل بجوارها، أو أنها تريد الاستغناء عن بيتها وعائلتها وعن ضحكة أبنائها في حضرة أبهم وأمهم معاً وهما يحيطانهم بكلّ الحب، كل ما في الأمر أنها قررت أن تختار أخف الضررين، أن تكمل مع الألم، أو ترحل وربما ستصادف هناك ألماً بطعم آخر، لا تدري، لكن ألم الارتباط مع وجود إهانة وذل، أو عدم تفاهم وخلافات متكررة، وافتقاد للسكن، وافتقاد للمودة والرحمة لهُو أشد وأقسى عليها من شعورها بالوحدة إن عاشت بمفردها.

وتظل تصارع أفكارها ومشاعرها إلى أن تدرك أنها يجب أن تنفض عنها ألم الفراق واجترار الذكريات، تتخلى عن الحزن والكآبة كي تقف على قدميها وتبدأ من جديد لأجل نفسها وأبنائها ومستقبلها، فتبحث عن عملٍ مناسبٍ يسدُّ احتياجاتها، كما أنها تظل تبحث عن نفسها الحقيقية التي ربما فقدتها منذ زمن.

ومن ثمَّ تركِّز على مواهبها وهواياتها التي تتميز بها، وأجمل ما في الأمر أنها تكتشف الحب داخل ذاتها، وتقرر أنها يجب ألا تنتظر الرجل المناسب حتى يغدق عليها الحب ويشعرها بقيمتها في الحياة، بل إن الحب يكمن داخلها، تستمده من إحساسها أن قيمتها تنبع من كونها «إنساناً» وحسب. وبالفعل بعد نجاحها في تطوير نفسها تزورها مشاعر الراحة والرضا؛ لأنها أصبحت قادرة على أن ترى الجمال الحقيقي داخلها، والذي لم تلحظه من قبل بسبب شعورها الدائم بالتقصير أو الإحساس المستمر بالذنب.

ومن هنا تبدأ في الأذهار فيبدو ذلك جلياً لمن يتعامل معها.

لذلك في رأي المتواضع الله:

ليس الطلاق في حدِّ ذاته هو ما يبليح المرأة فيجعلها تزدهر، بل ما يحدث لها «بعد» الطلاق هو ما يجعلها تزدهر، هذا إن كان زواجاً قائماً على الاحترام، وأن ما حدث بينهما مجرد خلاف وسوء تواصل.

أما في حالات الإيذاء الجسدي والنفسي المتعمد أو الإهانات المستمرة، كما هي حال الخلافات التي تؤدي إلى المحاكم وبعض الرجال الذين يسخِّرون كل شيء لإذلال أم أبنائهم ولا يريدون حتى أن يدفعوا مليماً لأبنائهم، ففي تلك الحالة لا تزدهر المرأة فحسب، بل إنها قد تقيم الأفراح والليالي الملاح احتفالاً بتخلصها منه.

عجلة القيادة بيدك أنت!

بمجرد وصولك إلى هذه المحطة ستبدأ رحلة جديدة في حياتك، رحلة مليئة بالشغف واكتشاف الذات، ستتعلم عن نفسك ما لم تتعلمه من قبل.

قديمًا كنتَ محاصرًا في إطار إرضاء الآخر، في علاقة تسحب من طاقتك، كانت حياتك تدور حول تلك العلاقة، لكن بعد الطلاق، على الرغم من الألم والحزن اللذين سببتهما لك، فإنك بعد أن تدخل غرفة الإنعاش ومن بعدها إلى غرفة الإفاقة فإن حياتك ستغير مائة وثمانين درجة، هذا في حالة واحدة فقط ...

إذا كانت لديك الرغبة.

قد يبدو لك ذلك جنونيًا أو ضربًا من ضروب الخيال. نعم أعلم ذلك؛ لأنك الآن لا ترى سوى شيء واحد فقط، وهو الألم، الألم الذي يغطي على كل شيء في حياتك، يغطي على كل بهجة أو سعادة قد تمر ببابك.

سيجعلك الألم تتخيل أنها نهاية العالم وأنك لن تقف على قدميك

مرة أخرى، وأنك قد انتهيت أو حياتك لم يعد لها أي قيمة، لماذا؟

لأن الجرح ما زال ينزف وألم النزف في منطقة ما بالجسد يصرف انتباهك عن أي عضو آخر في جسديك.

حسنًا، ما الذي يحدث في تلك المحطة؟

أسئلة عديدة، متواترة، تتوارد إلى ذهنك ولا تتوقف للحظة، صراعات، ما بين هذا وذاك، ما بين أنا مخطئ أو هو المخطئ، أفكار كثيرة واحتمالات بماذا لو؟

مبررات لنفسك، أو للطرف الآخر.

يصاحب الشعور بالألم بعد الطلاق عدة أسئلة لا حصر لها، هذه الأسئلة ستزيد من حدة ألمك وحزنك، وسنعرض لك في السطور التالية ماهية هذه الأسئلة وكيف توظيفها أو تسيطر عليها قبل أن تسيطر هي عليك.

بادئ ذي بدء، يجب أن تعلم أن كل شيء بيدك أنت فقط، أي إنك لديك القدرة التي تجعلك تسيطر على مسار حياتك، لديك القدرة التي تجعلك تتحكم في أفكارك وأسئلتك.





تلفس



TODAY

لك حرية الاختيار الآن، إما أن تكمل في طريق هذا
الألم وتظل في دوامته فلا تخرج منه إلا بصدمة
أخرى أو ألم مستمر تنتقل من محطة مؤلمة إلى
محطة مؤلمة أخرى وتظل تشكو:

أين العدل فيما حدث؟ ولماذا حدث؟ ولماذا أتالم؟
ولماذا أنا بالتحديد؟

وإما أن تختار أن توقف هذا الألم، أن تتحكم فيه
ولا تجعله هو المتحكم فيك

11:25



Type a message



كلامي هنا لا يعني مطلقاً ألا تتألم ولا تحزن، على العكس، خذ وقتك في الألم والحزن، لكن ...

انتبه



أن يسحبك ألمك وحزنك إلى منطقة سوداء لا تستطيع الخروج منها بسهولة.

-لا يوجد شخص على وجه الأرض يستطيع أن يخرجك من دائرة حزنك إن لم تقرر أنت ذلك.

حتى لو كان هذا الشخص أقرب الناس إليك، حتى وإن لجأت إلى شخص متخصص أو طبيب أو معالج نفسي، أو تجرعت بعض الأدوية المضادة للاكتئاب، ستقوم الأدوية بدورها البسيط وسيقوم المعالج بدوره قدر المستطاع، لكن العامل الأكبر سيكون عليك أنت. الدفة بيدك الآن،

فلتسلم القيادة، قيادة حياتك

«تساؤلات وحيرة»

تدور الأسئلة في غالب الأمر حول لماذا؟

أسئلة (لماذا) التي لن تجد لها إجابة في غالب الأمر سترهقك أكثر مما تريحك.

لماذا ليس لها إجابة؟

لأنه ليس دورك أو واجبك أن تبحث عن إجابة، بل دورك الأساسي أن تتشافي وتخرج روحك من ألمها؛ لذا ليست مهمتك الآن التركيز على الأسئلة، بل صرف الانتباه إلى ما هو أهم، أن تتعلم عن نفسك الكثير والكثير الذي لم تعلمه من قبل، أن تقرأ الرسالة الربانية وتفهمها جيدًا.

السؤال الذي يطرح نفسه الآن:

هل حقًا يجب أن نجد إجابة؟

أعتقد أننا يجب أن نقبل فكرة عدم وجود إجابة على كل شيء في الحياة ...

إن استطعت أن تعي ذلك جيدًا وتفهمه ومن ثم تتقبله وتطبقه، فذلك سيكون أفضل بكثير وسينقلك إلى راحة نفسية أكبر.

-حتى تتخلص من أسئلة لماذا، يجب أن تستبدلها بأسئلة أخرى تبدأ بـ «كيف؟».

والآن إليك هذا التدريب البسيط:

تدريب عملي

أسئلة كيف:

كيف أخرج من ألمي؟

كيف أتشافى؟

كيف أكتشف ذاتي؟

كيف أبدأ حياة جديدة؟

كيف أمتن لما حدث؟

كيف أستمتع بحياتي؟

كيف أقرأ الرسالة؟

أسئلة لماذا:

لماذا فعل ذلك؟

لماذا لم يهتم؟

لماذا خانني؟

لماذا أنا؟

لماذا أتألم؟

لماذا تركني؟

لماذا تعاملت بقسوة؟

الآن قارن بين الحالتين:

في حالة لماذا، هل وجدت إجابة تقنع عقلك؟

هل لديك أصلاً إجابات عن كل تلك الأسئلة؟

في حالة كيف، ربما تعلم الإجابات لكن لا تعلم كيفية التطبيق، لا

يهم، على الأقل أنت هنا وستبدأ في التعلم والتطبيق.

بلغني أيها الملك السعيد
ذو الرأي الرشيد
أن مشاعرها بعد الطلاق صارت متناقضة
مرة متزنة ومرة متمردة
ساعة تنظر إلى المرأة وتضحك
تبتسم تصفق أو ترقص
وساعة يجعلها الألم تصرخ وترفض
ساعة تشفق طائفة من الفرح
وساعة أخرى تأكل نوى البلح
يوماً تمتنع عن الطعام
ويوم تلتهم الثلجة والياس نيام
مرة تأكل الخبز والتمر
ومرة تنزل الجيم وتحمل الحصى
كل يوم هي بحال
وما زالت تطرح نفس السؤال
هل أصابني مس من الجنون؟
أم أنني يجب أن أعود إلى طليقي المصون؟

«في حلبة المصارعة»

في حلبة المصارعة ... البطلان يقفان وينتظران البدء بالجولة الأولى
يترقب كل منهما لحظة البدء ودقات قلبه تتسارع، لكلٍ منهما خيالات
وأحلام حول لحظة النهاية، مَنْ سيصرع مَنْ، مَنْ سيتغلب على الآخر؟
في حلبة المصارعة، أنت ونفسك ...
ينتظر كلاكما الوقت والزمان والمكان كي تأتي اللحظة المناسبة
للتغلب على كل صراع مقبلة.
لكن ... في الحقيقة أن الأمر هنا يختلف عن كونه مجرد بطولة
ستفوز بها أيها الـ«كلاي» ثم تخرج منتصراً ليُطلق عليك فيما بعد
بطل العالم في الوزن الثقيل، فالقصة ليست في استعراض العضلات
وإظهار القوة الجسدية التي لا تُبارى، وليست العبرة فيمن خرج منتصراً
أو مهزوماً.

الفكرة تكمن في التروي ...

في أخذ الأمور بهدوء قدر المستطاع

في عدم التعجل بالاستشفاء أو عدم التعجل بالارتباط بشريك آخر.
لذا ستواجهك بعض الصراعات لكن لا تشتط على نفسك
التخلص منها جميعاً في وقت واحد وبأكبر سرعة ممكنة، وإلا سقطت
ضحية صراعات أخرى لا تنتهي.

«أهم صراعات المرحلة» «صراعات داخلية»

حدث الطلاق وظننت أنك انتهيت أخيرًا، لكنك لم تكن تعلم أنك ستظل تفكر فيه حتى وإن كان يؤذيك أو لم تعد تشعر معه بالراحة أو السعادة، لم تكن تعلم أن الأمر لم ينتهِ بعد.

فوجئت أنك ما زلت تعاني بعض الصراعات، هذه الصراعات ليست ردود الأفعال حولك فحسب، بل هي نفسك التي بين جنبيك، وكأنك صرت شخصين أو ثلاثة وربما يزيد، شخص يخبرك بأنك اتخذت القرار الصحيح، وآخر يخبرك في نفس الثانية بأنك مخطئ. شخص يشجعك على تلك الخطوة الجريئة وشخص يوحك، شخص يهمس لك بأنك لم تفعل شيئًا سوى حقك في العيش بسلام، والآخر ينظر إليك بعين المذنب والأناي وأن أبناءك قد تشردوا وأنت السبب في هدم المنزل. أحدهم يُحييكَ ويهنئك على شجاعتك، والآخر يُميتك ألف مرة.

هكذا هي الحال في الشهور الأولى من الطلاق، تظن أنك نجوت لكنك تكتشف أن الصراعات تلاحقك من الداخل، وأن صراعات الأهل والمجتمع ما هي إلا فُتات أمام هذا الجبل الجليدي الهائل.

على الرغم من أن الصراعات الخارجية تبدو شاقة وغير محتملة في بعض الأحيان، إلا أن الصراعات الداخلية تكون في بعض الأوقات أشد قسوة على الشخص، تلك التي تدور في رأسه ليلَ نهار، إحساس بالذنب، أسئلة كثيرة.

هل كان سيئًا حقًا؟

هل كانت احتياجاتي كبيرة إلى هذا الحد؟

فكرة تأتي وفكرة تذهب.

أنا على صواب، لا بل أنا مخطئ.

هل أعود؟

هل أحاول للمرة الثانية؟ هل للمرة الألف!

هل حاولت كفاية؟

هل كان الموضوع يستدعي كل ذلك؟ لماذا لم أتحمل أكثر؟!

الجميع
https://t.me/MkftArab

أنا المذنبة!



تزوجنا سبعة عشر عامًا، في العشر الأولى كان زوجًا وأبًا ممتازًا، حتى تعرّف عليها، صارت تطارده في كل مكان، لم يكن يعطي للأمر أهمية في البداية، ولم ينجذب إليّ أبداً هي من كانت تلهث وراءه حتى أوقعته في شباكها، أو بالأحرى هو الذي وافق على الإيقاع بنفسه، منذ ذلك اليوم وحياتنا تحولت إلى جحيم، تزوجها وصار يقنعني بالأمر عامين كاملين، وعندما لم أستجب زادت الخلافات بيننا فترة من الزمن، كنت أصر على الطلاق، وكان يخبرني بأنني سأقوم بهدم المنزل، وبأنني يجب أن أقدر ظروفه، فقد أحبها!

وأيّن أنا؟

هل تريد أن تحصل على الحب وتتركني سجيناً في قفصك الذهبي الذي صار يؤلمني كل يوم؟!

بعدها طلبت الخلع وتركت له كل شيء، لكنني لم أسلم من صراعاتي مع نفسي وإحساسي بالذنب تجاه أبنائي الذين كانوا يعتبرون أن هذا حقه الشرعي، ولماذا لا أوافق ما دام سيعطيني حقوقي! وإنه لم

يرتكب حرامًا، إنه شرع الله وأنا التي تسعى لخراب المنزل.

ابتعد عني أبنائي، لم تعد علاقتهم بي كما كانت من قبل، فزادت حيرتي وألمي وازداد معهما شعوري بالوحدة.

حسنًا، ماذا عليك أن تفعل؟

أولًا:

ثق أن هذا أمر طبيعي:

أنت تعرضت لذلك وأنا وهو وهي، كلٌّ حسب شخصيته بدرجات متفاوتة، هذا أمر طبيعي جدًا، فنحن بشر والمشاعر يجب أن تأخذ وقتها.

ثانيًا:

لا تتعجل:

لن ينتهي الألم في غمضة عين، فقط أعط نفسك فرصة للتنفس، والوقت معك، كل شيء سيأتي في وقته، المهم ألا تجلد نفسك على ذنب لم تقترفه.

ثالثًا:

فلتعلم جيدًا أن قراك لم يحن هكذا اعتباطًا:

جاء القرار بعد ألم ومعاناة، بعد محاولات منك أو منه، وربما بعد توسيط الآخرين. حاولت أو حاولت الإصلاح لكن لم يُجدِ نفعًا.

اعلم جيدًا وكررها على مسامعك كثيرًا، إنك لم تقم بذلك بين ليلة وضحاها، بل كان هناك من الأسباب والمواقف والتراكمات التي دفعتك دفعًا لهذا الموقف.

«صراعات خارجية»

على الرغم من شدة الصراعات الداخلية على الشخص، فإن الناس لا تعلم ذلك ولا تفقهه، وبأسئلتهم وتدخلاتهم يزيدون الطين بلة وهم لا يشعرون.

اسمحوا لي أن أركز هنا على المرأة دون الرجل، وذلك لأن الصراعات التي تتعرض لها في مجتمعنا العربي أكثر من الصراعات التي يواجهها الرجل.

أهم الصراعات الخارجية:

- معتقدات المجتمع.
- نظرة أو تعامل المجتمع.
- بعض أفراد العائلة.
- بعض الأصدقاء.
- تعامل الرجال أو نظرة البعض منهم إلى المطلقة.
- ضغط الشريك السابق.
- ضغط أهله.

-معتقدات المجتمع:

«عضم فاي قُفّه»



عندما سألتني إحداهن عن سبب طلاقي لم أكن أريد التحدث في الأمر، لكنها ظلت تُلحُّ وظلت تُطلق النصح والحكم المجتمعية الفاشلة مثل:

وجود الرجل مهم في حياة المرأة حتى لو كان «عضم في قُفّه»!
وهذا مَثَل مصري اعتبره من الأمثال المُجحفة التي توضّح أنه مهما فعل الرجل فيجب أن تتحمّله المرأة خيراً من أن تتركه وتصبح مطلّقة.
مثل باقي الأفكار المجتمعية العجيبة:

- * ضِل راجل ولا ضِل حيطه.
- * عيشي وخلص.
- * كل الناس عايشة.
- * أنتِ لستِ أحسن من غيرك.
- * يجب أن تدركي أنكِ في نعمة وأن غيرك لم تتزوج بعد.
- * يكفي أنه ينفق عليكِ وعلى أبنائك!

وكان هؤلاء الأبناء ليسوا أبناءه، وكأنها ليست مسئوليته التي
سيُسأل عنها أمام الله!

وأكثر ما يثير العجب والاندعاش أن تلك المعتقدات لا تنطبق على
شرع الله، ولا أعلم حقيقة من أين أتى بها الناس في مجتمعاتنا!
هل يكون من الأفضل لتلك المرأة أو لذاك الرجل أن يستمرَّ في
الزواج على ورق وأن يكون وضعهما أمام المجتمع جيدًا، بل برأقًا ويمارس
أيُّ منهما في الخفاء أي نوع من أنواع الحرام؟!

هل سيكون من الأفضل أن تبقى على ذمته وهي لم تعد تحتمله ولا
تطبق النظر في وجهه، وقتئذٍ أصبح يؤذيها نفسيًا أو جسديًا إما بالعنف
وإما بالهجر والإهمال، وتخشعها احتياجاتها لتبحث عنها في طريق آخر
غير طريق الحلال؟!

والعجب أكثر من ذلك أن بعض من يرِد تلك الترهات أناسٌ
محسوبون على الدين الإسلامي، أناسٌ يشدقون بآيات الله ليل نهار،
يدعون أننا مجتمعات متدينة بطبعها ولم يعرفوا يومًا معنى التدين، ولا
يجدون في شرع الله إلا ما يوافق أهواءهم وشهواتهم!
لا أعمم بالطبع لكن ذلك ما قد تجده في بعض الفئات في مجتمعاتنا.

- نظرة المجتمع:

من أحد أهم الصراعات التي تتعرض لها المرأة المطلقة دون الرجل
المطلق على وجه الخصوص هي نظرة المجتمع إليها، وكأنها وصمة عار،

تجد نفسها لا تستطيع التصريح بأنها مطلقة وتحاول التهرب من أي أسئلة قد تضعها في الموقف، وكأنها متهمّة ويجب أن تتخفى من فعلتها. لذلك تجدها تنسحب من بعض المجتمعات وتؤثر الاختلاء بنفسها في المنزل.

بالطبع لم يعد الأمر الآن مثل سابق عهده منذ عدة سنوات، والطلاق صار مستماعًا أكثر في مجتمعاتنا العربية، لكن يظل هناك بعض المجتمعات التي ما زال هذا التفكير يحكمها وبخاصة في الريف دون الحضر.

- بعض أفراد العائلة:

يشكّل الأهل في تلك المرحلة عاملاً مهمًا جدًا، فإما أن يكونوا عامل دعمٍ وسندٍ -وهذا ما سندرجه بالتفصيل في الجزء الخاص بدوائر الدعم- وإما أن يكونوا هم أحد الصراعات التي تواجه الشخص سواء كان رجلاً أم امرأة. لكن يبقى الصراع الأقوى مع المرأة، وقد يكون ذلك بدافع الخوف عليها، ذلك الخوف الذي ينبع من الحب على الأغلب، لكنه يكون مُغلّفًا بتصرفات أو كلمات خاطئة قد تجعل المطلقة في حالة أسوأ، فهي لن تفهم ذلك بشكل جيد؛ لأن أمواج الألم تكون عالية في هذه المرحلة، حيث إنها تتوقع أن عائلتها هي التي ستكون سندًا وعونًا لها، لكن إن وَجَدْتَهُمْ على عكس ذلك، فستصاب بخيبة أمل وإحباط يزيدان من همومها، وفي بعض الحالات يعتبرها الأهل جمالًا ثقيلاً عليهم.

وتتوارد أسئلتهم:

مَن سينفق عليك؟

أين ستقيمين؟

كيف ستربين أبنائك؟

طليقتك لن يقوم بالإففاق عليهم ونحن لا نستطيع أن نوفي طلباتهم

ومصاريف مدارسهم؛

لذا بعد اتخاذ القرار أو خلاله تجد من يتصدى لها بأن هذا ليس

من مصلحتها أو مصلحة أبنائها، ويدفعونها دفعاً للرجوع عن القرار.

وتكون الجمل المعنّاة التي يقومون بترديدها كالتالي:

كل المتزوجين يعيشون هكذا.

هل انقلبت الدنيا لأنه لا يعطيك حقوقك؟

أنت المخطئة.

أكملي على ذلك.

اصبري واحتسبي.

الزواج جهاد!

يجب أن تتحملي لأجل أبنائك.

كلنا نضحى، لماذا لا تضحين؟

مثل أمي!



كنت أعتقد أن أمي هي المرأة الوحيدة التي ستفهم مشاعري، وهي أول شخص سيقف بجوارني نظرًا إلى ما تعرضت له على يد أبي من ظلم وقسوة وإجحاف؛ حيث إنه قد خاض مع صديقتها المقربة. كنت أظن أنها أول من سيثبني بي، وعلى الرغم من الظلم الذي تعرضت له فإنها قررت أن تكمل الحياة مع أبي! لأننا كنا صغارًا حينها وكان يجب أن تنقذ المنزل حتى لا ينهار أو يتشرد، في حين أننا بعدما كبرنا وفهمنا ما حدث جيدًا دفعناها دفعًا لأن نحمل على حريتها وتزوج إن أرادت، لكنها رفضت رفضًا قاطعًا لا أعلم لِمَ، ولكنني أظن أنه الخوف من المجتمع وكلام الناس.

لم أتخيل يومًا أنني كنت أحذو حذو أمي، على الرغم من أنني أقسمت بوعي تام أنني لن أكون مثلها ولن أكرر تجربتها مهما حدث، لكن عندما ظهرت علامات تحذيرية كثيرة في بداية علاقتي بطليقي كنت أنكرها، أو أغض الطرف عنها، وكأنها غير موجودة، وعندما اعترفت بوجودها كنت أحاول إصلاحها، كنت أحاول تغييره للأفضل،

كنت أكذب نفسي وأدعي أنني أنا السبب وأني يجب أن أهتم بنفسي أكثر، وأن أبذل في تلك العلاقة بشكل أفضل حتى يقترب مني ويغير من سلوكياته السلبية تجاه علاقتنا.

لكن ومع الأسف لم يتغير، بل ازداد سوءاً، كلما كنت أحاول الاقتراب كان يبتعد وتزيد قسوته وغلظته. بعد الطلاق لم أنتبه إلى أنني كنت أقلد أمي تماماً مثلما يقول الكتاب، وكأنني جُبلت على ذلك، وكان عقلي الباطن هو الذي كان يتصرف ويتحكم بي دون أن أدري! لم أكن أعلم أن تربية أمي أو طريقتهما ستكون لها دور مهم إلى تلك الدرجة.

الصراع هنا ينقسم إلى:
صراع داخلي وخارجي:
صراع بين ما تربت عليه منذ الصغر وما قد ظهر الآن بعد سنين من الزواج ثم الطلاق.
وصراعاها الخارجي مع أهلها أو بالأحرى أمها التي ترفض طلاقها واعتبارها أن تلك حقيقة مرة لا تستطيع مواجهتها! لأن أمها ومع الأسف كانت تنحو نفس المنحى في حياتها مع أبها على الرغم من خيانتها مع صديقتها المقربة.

لماذا؟

ربما الخوف من المواجهة، الخوف من الفشل، أو ربما الخوف من كلام المجتمع، أيًا ما يكون فالنتيجة واحدة هنا.

ما الحل مع هذا الصراع؟

لقد وجدتُ صديقتنا الجل بنفسها عندما اكتشفت أنها كانت تتعامل مع زوجها بنفس طريقة أمها مع أبيها!
إن نصف العلاج يكمن في التشخيص، عندما تعترف لنفسك بما حدث وتفهمه وتعيه جيداً، فإن الحل بعد ذلك يأتي تلقائياً، مجرد خطوات بسيطة ستطبقها، وهذا ما سيتضح بعد ذلك في الجزء الخاص بالمشاعر.

- بعض الأصدقاء:

يكمن الصراع معهم في أنهم يصرحون وقد يوجهونك بشكلٍ حادٍ أو منقِرٍ، وربما يصل الأمر إلى الضغط من البعض حتى تتراجع عن قرارك؛ لأنهم يرون وجهة نظر أخرى غير التي تراها أنت. لا يشعرون بنفس مشاعرك وأملك بالطبع، تدفعهم مشاعر الحب والخوف عليك. كل ما عليك فعله هو التأكيد على:

-احترام قرارك.

-احترام مشاعرك.

-وأنت إن احتجت إلى نصيحتهم سيكونون أول من تلجأ إليهم.

← تنفس



TODAY

يجب أن تعبر لأصدقائك عن مشاعرك
عندما يقومون بالضغط المباشر عليك
بأن تستخدم
أحدى الجمل التالية:
- الحديث في الأمر بهذه الطريقة يسبب
لي ألماً.
- عندما يُفصح هذا الموضوع أتوتر.
- عندما لا تفهموني أشعر بالغبرة.

11:25



Type a message



وهكذا من الجمل التي تقرب وجهات النظر.

ولا تنسَ في النهاية يا صديقي العزيز أنهم أصدقاءك ويقومون بذلك

بحسن نية، فترفق بهم.

«بعض» الصديقات ينظرن إلى الأمر أن صديقتهن المطلقة ستختطف أزواجهن ولا يدرين أنها قد نضجت بما فيه الكفاية كي تستطيع الاختيار بشكل أكثر وعيًا، ناهيك عن أن الأمر قد يصل بعد الطلاق مباشرة إلى أن بعض المطلقات قد ينفرن من الزواج أو الجنس الذكوري بأكمله.

أيًا ما يكن ...

يجب أن تعلمي أن هؤلاء لا يُعتَبَرُون أصدقاء يا عزيزتي، ما عليك إلا أن تلقهم في سلة مهملات ماضيك لا أكثر.

-نظرة الرجال وتعاملهم مع المرأة المطلقة:

التحدي الآخر أو الصراع الذي قد تواجهه المرأة هو تعامل بعض الرجال معها ممن يُطلق عليهم لفظ «ذكر فقط» في البطاقة لكن تصرفاته لا توحى بأي ذرة رجولة، فتجد هذا يتحجج الفرص للكلام معها أو التحرش بها لفظيًا، أو يظن بعضهم أنها بسبب حرمانها العاطفي أو النفسي سوف تلقي بنفسها في أحضان أي رجل تقابله! فيتصيد المواقف كي يُوقع بها في غير حلال أو يدعي أنه يريد لها في الحلال لكنه لا يكمل الطريق، أو نيته تبطن غير ما يبدي.

أما عن الصراعات التي يتعرض لها الرجل -إضافة إلى الصراعات الداخلية- هي الأسئلة التي يتلقاها من الأهل أو الأصدقاء.

لماذا فعلت ذلك؟

ماذا حدث؟

زوجتك ابنة حلال!

كيف تتعامل مع كلام الناس وتدخلاتهم؟

كيف تتصرف عندما يسألك أحدهم ذلك السؤال المعتاد؟

لماذا حدث ذلك؟ ما الذي حدث؟ لماذا حصل الطلاق؟

يجب أن تدرك عدة أشياء:

-أنت لست مجبوراً على تقديم تبريرات أو توضيحات لأي أحد.

-حياتك الخاصة ملكك فقط.

-تذكر دائماً أنها كانت أمّارك مع شريكك السابق، فاحترس مما

قد تقوله أو تصرّح به عن شريكك السابق، فأسماء أبنائك ستظل

مرتبطة به وليس من حَقك أن تشوه صورة والدهم أو والدتهم أمامهم

أو أمام الناس.

-اتخذ دوماً نبرة حازمة، وجهاً معبراً أو متحمّداً يوحي بجديتك في

الحديث حتى لا تعطي الشخص الآخر الفرصة في الخوض أو السؤال

بشكل أعمق.

-اقطع الحوار بجملة واحدة وتخبر من التالي ما تشاء أو ما يوازيه

في المعنى:

-الحمد لله على كل حال.

-لا أحب الكلام في هذا الموضوع.

-لم يقدر الله لنا أن نكمل معاً.

-هو رجل رائع أو هي امرأة رائعة لكننا اتفقنا أن ذلك أفضل لنا.

-هذا الرجل أو تلك المرأة له أو لها فضل علي.

-أيًا كان هو في النهاية والد أبنائي ولا أستطيع أن أفشي أسراره

الخاصة.

-هي والدة أبنائي ولا أذكر لها إلا كل الخير.

أو حوّل الدفة إلى حوار آخر أو إلى قفشات أو نكات مثل:

* لا أحب الكلام في السياسة.

* الجو جميل!

واعلم دومًا أنه لا أحد يستطيع إجبارك على الحديث ما لم تعطه

الفرصة لذلك.

- ضغط الطرف الآخر:

ضغط للرجوع

اتصالات، محاولات، توسيطات من بعض الناس للرجوع ...

قد يراجع شريكك السابق نفسه ويرى أنه من الممكن المحاولة

مرة أخرى، فيوسّط هذا أو ذاك أو يتواصل معك مباشرة مُصرًا على

الرجوع، لا ضير من المحاولة وإعطاء الفرصة مرة أخرى ...

بشرطين:

-إذا وجدته قد بدأ في المحاولة في تغيير نفسه بالفعل وأن هناك

تغييرات عملية قد حدثت على أرض الواقع.

-كنت أنت مستعدًا نفسيًا لأن تحاول مرة أخرى.

إلى غير ذلك لا تلتفت ولا تتأثر بالمشاعر مطلقًا، فالقرارات المصيرية

لا يحكمها التعامل بالمشاعر، بل بالمنطق والعقل فقط.

ضغط أو ابتزاز بالأبناء:

«رؤية أبنائي»



ابتزنتني أنها لن تربني الأبناء، واضطرت إلى اللجوء لمحامي على الرغم من أنني لم أكن أحبذ ذلك، لكن ماذا كنت سأفعل في موقف كهذا؟
لجأت لجميع الحلول السلمية، كانت تصر على الطلاق بسبب ضائقة مالية مررت بها، وعندما كنت أحاول معها وأبلغها بأن تصبر قليلاً اعترضت وظللت تقارن حالنا بحال بناتي خالها وبنات عمها وأنهن يعشن في مستوى أعلى من المستوى الذي نعيش فيه.
هي تعلم حالي منذ أول لحظة تعرفت فيها عليّ، أنا رجل عصامي بدأت حياتي من الصفر بمفردي، وعندما أحببتها ونحن في الجامعة كنت أعمل وأنا طالب وأنفق على عائلتي، لأن أبي قد توفي وأنا طفل صغير وتولت أمي رعايتنا ومسؤولية البيت كاملة.
بعد فترة من الزواج تحسنت أحوالنا كثيرًا، لكنها هي التي تغيرت!

في كل مرة كانت تخرج مع صديقاتها أو أقاربها كانت تعود بوجه آخر غير الذي ذهبت به، في النهاية اضطرت إلى أن أطلقها لأنها كانت تصرُّ على ذلك.

لكن ما أعانيه حاليًا هو الصراع الدائر بيننا كلما حاولت رؤية أبنائي، على الرغم من أنني أراهم بحكم من المحكمة، فإنها تتحجج كثيرًا إما بمرضهم وإما بانشغالهم في دراستهم، يظل الوضع على ما هو عليه حتى يقضي الله أمرًا كان مفعولًا.

حسنًا، ما الحل يا صديقي عندما يضغط طرف على آخر لا يتزازه ماديًا أو للانتقام منه؟

-ويطّ أحد الأطراف المحادين الذين يستمع لهم الطرف الآخر ولا تصطدم معه مباشرة.

-أعلم جيدًا أنك قد يكون لديك رغبة في التشفّي أو الانتقام، لكن حذار أن تحرك مشاعر الغضب؛ لأنه يريد ذلك، نعم، يريدك أن تغضب، أن تثور، أن تخرج أسوأ ما لديك، فتتلفظ بكلمات قد تؤخذ ضدك وربما تضطر إلى فعل بعض المواقف التي لن تجدي نفعًا معه. لا أقول أن تستسلم، وربما إظهار بعض الغضب مفيد في بعض الحالات، لكن إظهار بعض الغضب واتخاذ موقف حازم يختلف بالكلية عن الثورة أو الهياج الذي سيجعلك تخسر.

-حاول ألا يقودك ذلك إلى أن تتحدث أمام أبنائك وبخاصة إن كانوا صغارًا.

-بعد أن تستنفذ كل المحاولات السلمية أو الصلح فمن حقل أن تستخدم القانون وتستعين بمحام كي تأخذ حقل.

-ضقل أهل الطرف الآخر:

من الصراعات التي تواجه أحد الطرفين أيضًا هو ضقل أهل الطرف الآخر، سواء بمحاولاتهم التدخل أو الإصلاح-الإصلاح جيد فقط إذا كنت أنت والطرف الآخر تنويان الرجوع حقًا وأن يتغير كل منكما لأجل مصلحة العلاقة- أو بمحاولاتهم الضقل على أحد الأطراف بالأبناء.

إن كانت محاولاتهم هي للصلح أو التوسط للصلح فأنت تعرف جيدًا ما تريد.

أنت لا تريد أن تكمل في تلك العلاقة، ومن حقل أن ترفض ذلك بنبرة واضحة، وإن كانت محاولاتهم ضقلًا بالأبناء، فأنت تعرف أيضًا طريق المحامي.

مشاعر تشاور، تودع مسافر مشاعر تموت، وتحيي مشاعر

«زجاج»



مشاعري تتخبط كل يوم، بل في اليوم عدة مرات، ما بين غضب
وألم ثم راحة ورضا! أشعر كثيرًا بجزء الذات، ربما أكون أنا السبب،
وتارة أخرى أخبر نفسي بأنني فحيت بكل ما أستطيعه، أخبرها ذلك
بصوت عالٍ حتى أسمع الكلمات تتردد على مسامعي عدة مرات كي أقتنع.
لدي مذكرة أدون كل شيء فيها، مشاعري، إنجازاتي اليومية أو
الشهرية.

من وقت حدوث الطلاق وأنا أدون كل يوم، بعد عدة أشهر عدت
إلها ووجدت التالي:

يومٌ أخبرها بأنني بخير، ويوم آخر أجدني ألوم نفسي، أما اليوم
الثالث فأجد مخطوطات مستقبلية عن عملي وعلاقتي، علاقتي
بنفسي وعلاقتي بالله، أجد عبارات حماسية وتشجيعية أنني أستطيع
العيش بمفردي وتربية الأبناء بمفردي، ويوم آخر أجدني محبطة وكثيرة
وحزينة.

هل تكرر؟

قد أكون أنا السبب؟!

ثم في لحظة أخرى تليها مباشرة تؤكد لنفسك أنك قد اتخذت القرار الصحيح، أو أن ما وصلت إليه الآن هو الذي كان يجب أن يحدث منذ فترة طويلة!

أما إن لم يكن الطلاق خيارك أنت وكان خيار الطرف الآخر:

هل تنتابك تلك المشاعر؟

هذه المشاعر المختلطة المتضاربة وكأن رأسك وُضِعَ في الخلاط!

تظل تسأل وتسال ولا تجد إجابة شافية لكل ما يدور به.

إن كانت حالتك هكذا فانت غلب على الأغلب في تلك المرحلة بعد الطلاق

مباشرة، ربما في الشهور الأولى هذه هي المشاعر التي تنتاب أي شخص خرج لتوه من تجربة الطلاق، تتلقفه تلك المشاعر ويظل تائهاً حائرًا بينها ذهابًا وإيابًا حتى يستقر في وقت ما، ليس بعيد.

ما هي نوعية المشاعر التي تتعرض لها في هذه المحطة؟

وكيف تتعامل معها؟

هل تتحدث مع أحد أصدقائك أو معالج أو شخص متخصص؟

هل تعترف بها من الأصل؟

هل تتقبلها؟

تنكرها؟

أو ربما تكبتها؟

«هل تطلب المستحيل»



لقد سئمت هذا الوضع حقيقة، لا تقل لي إنني يجب أن أكون منظمًا أو منطقيًا حتى مع مشاعري، سئمت تفكيري فيها أو الغضب منها، سئمت وجودي في تلك الدائرة التي لا تنتهي من المشاعر السلبية التي كادت تخنقني، ولولا ذهابي إلى العمل كل يوم أقسم إنني قد أكون على شفا حفرة من الدخول في حالة اكتئاب حادٍ. فأخبرني كيف أتخلص من تلك المشاعر وفورًا.

ربما السؤال الأنسب هو كيفية التخفيف من حدة المشاعر، أما أن تطلب من نفسك السرعة في التخلص من المشاعر كأن تغمض عينيك ليلاً لتفتحهما في النهار فتجدها قد ذهبت، فاسمح لي أن أخبرك بأن ذلك ضررًا من ضرور المستحيل.

نحن لا نتخلص من مشاعرنا بتلك السهولة التي نظنها، نحن لسنا ماكينات بكبسة زر ستجد تلك المشاعر قد تبخرت وكأنها لم تكن، بيد أنني أرى أن هذه المشاعر مفيدة إلى حدٍ كبيرٍ، هذه المشاعر ليست

سلبية كما تظن، البعض منها قد يكون مفيدًا، بل إنني أطلق عليها في بعض الأوقات «مشاعر مُحفِّزة».

لماذا؟

لأنها تحفزنا وتدفعنا إلى الأمام، فلو لم تشعر بالإحباط أو الألم لما حاولت جاهدًا مساعدة نفسك في البحث هنا وهناك، مشرطة ألا تغرق فيها طويلاً.

* بعض الخطوات البسيطة للتعامل مع المشاعر بشكل جيد:

- أعط نفسك فرصة لكي تتعافى:

يوم تلو الآخر، شهر يليه شهر، ستجد أن مشاعرك بدأت في الخفوت حتى إنك ستسأل نفسك هل كنت حقًا أتألم إلى هذا الحد؟

- سمِّ المشاعر:

مثال:

أشعر بـ:

الألم، الحزن، الخوف، الإحباط.

الفرح، الرضا، الامتنان، الحماس.

- اقبل مشاعرك:

تذكّر دومًا أنك كلما صددت مشاعرك وحاربتها رُدَّت إليك أضعافًا مضاعفة. المشاعر يا صديقي مثل الكرة، إذا قذفتها بقوة فستعود إليك مرة أخرى وبشكل أقوى. الحل في قبولها، أن تقبل بشرتتك وضعفك،

وخلال ذلك تتدرب على التحكم في الفكرة وتغيّرها إلى فكرة أخرى لتتغير بالتبعية تلك المشاعر.

- احترس من كبتها أو إنكارها، والفرق بينهما هو:
أنواع الناس في التعامل مع المشاعر:

* الإنكار وعدم التقبل:

أي ينكر حدوثها له، يردد عقله بعض الجمل مثل:

- لا، هذا لم يحدث.

- أنا لا أتالم.

- الأمر هين وبسيط لا يحتاج إلى كل هذه الضجة.

وعندما ينصحه من حوله: «اذهب إلى معالج أو طبيب نفسي».

يردد: «الأمر أبسط من ذلك بكثير».

- تحدّث مع أحد أصدقائك.

- لماذا؟ أنا بخير.

- أنا مرتاح هكذا، لقد كنت أسعى للطلاق منذ زمن.

* الكبت:

هذا النوع يختلف عن النوع السابق في أنه يعترف فعلاً بوجود تلك المشاعر لكنه لا يصريح بذلك، لا لنفسه ولا لغيره، ينام كل يوم

وهو يجاهد عبراته، وكلما رأى وميضاً منها خنقها في مهدها، وقد يخشى الاختلاء بنفسه حتى لا تحاصره أفكاره وتنقض عليه مشاعره فينفجر في البكاء أو يسقط من شدة الألم.

إن كبت المشاعر أو إنكارها قد يعود إلى عدة أسباب، وفي الغالب يتم ذلك دون وعي تام:

- يرى نفسه قوياً والاعتراف بالمشاعر هو موضع ضعف، وهو لا يحب أن يظهر بمظهر الضعيف.

- ليس لديه رفاهية الاعتراف بالمشاعر؛ لأنه يعلم أنه لو اعترف بها قد ينهار وليس لديه وقت للانهيار بسبب المسؤوليات الجديدة التي أُلقيت على عاتقه.

- لا يريد أن يتحمل أحدٌ عنه أو معه ضريبة تلك المشاعر سواء من الأبناء أو أحد الأهل أو الأصدقاء. لا يريد أن يقلقوا عليه.



تلفلس



TODAY

في الحالتين ستكون أنت الخاسر؛ لأنك
في وقت ما ستنهار، أنت بشرٌ، مهما كانت
قوتك تحتاج إلى أن تعترف بذلك أولاً
لنفسك «أنا بشر».

ومن سمات البشر الضعف في بعض
الأمور.

هل تفهم ذلك جيداً؟
نعم، أنا بشر وأتألم، بل من حقي أن أتألم.

11:25



Type a message



*الجهل بالمشاعر:

هذا الشخص لا يعلم أي شيء عن المشاعر، لا من قريب أو بعيد، بل لا يعترف من الأساس بوجودها ويعتبرها شيئاً رومانسياً زائداً عن الحد، وما هي إلا شيء تافه لا قيمة له، وهذا النوع من الناس يعاني كثيراً في حياته.

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

في الفراغ التالي اكتب أنت أي شخص منهم.
أنا أنكر، مشاعري، لا أعترف أصلاً بأنني أتالم بسبب:

أنا أكبتُ مشاعري، أعترفُ بوجودها لكن لا أريد البوح بها لا لنفسي
ولا للآخر بسبب:

أنا لا أعرفُ أي شيء عن المشاعر، بل أحتقرها في العموم وأجد
الشخص الذي يعترف بمشاعره هو شخص ضعيف، وذلك قد
حدث لي بسبب:

بعد أن تحدّد السبب في كل مرة، اكتب لماذا؟

لماذا يحدث ذلك؟

لماذا تفكر هكذا؟

ولتبسيط الأمر عليك، ابحث عن الفكرة التي تحرّض على ذلك، أو

الموقف الذي ربما مررت به وأنت صغير كوّن لديك تلك الصورة.

مثال:

- تعرضت لمواقف بُحْتُ فيها بمشاعري وكانت النتيجة مخيِّبة
للأمال.

- لم أتعلم أي شيء عن المشاعر.

- المشاعر مكانها في القلب فقط ويجب عدم البوح بها لأي أحد.

- المشاعر مرتبطة لدي بالضعف.

- أهم شيء في الحياة هو الإنجاز والنجاح في الحياة العملية، وإن
وضعنا المشاعر في الاعتبار لن أنجح في حياتي؛ لأن مشاعري ستتحكم
بي.

- تربيته في منزل لا يعطي المشاعر أي قيمة سواء مشاعر الحب،
الفرح، الرضا، الامتنان. أو مشاعر الألم، الحزن، الإحباط، فكان أهم
شيء هو دراستي أنا وإخوتي وأن نكون على خلق وتدين عالٍ فقط.
- لم يتحدث معي أبواي عن ذلك ولا أعرف كيف أُعبّر عنها، ولا
أهتم أن أعرف.

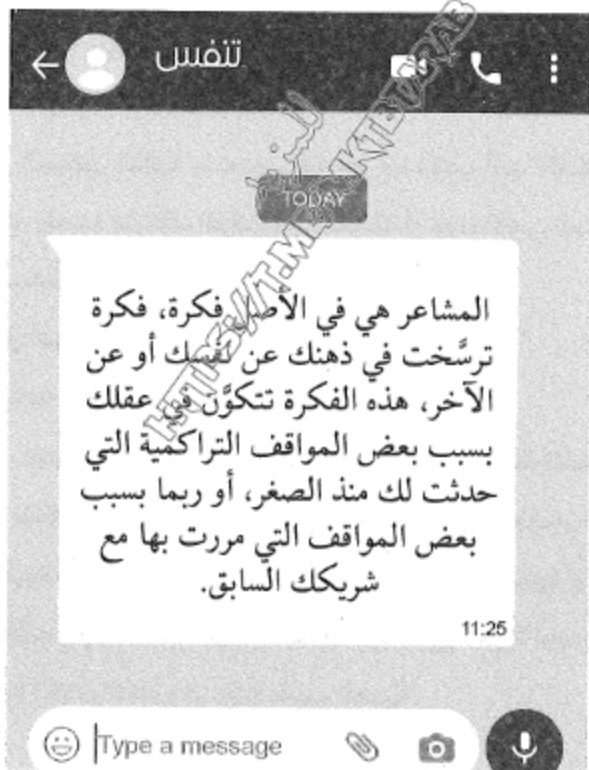
- كنت وأنا طفل أضرب عندما أبكي ويُقال لي إن البكاء ليس للرجال.
- كان أبي ينعنني «بأم قويق» من كثرة البكاء، فقررت من يومها ألا
أذرف دمعة واحدة، حتى وأنا أشاهد أي مشهد مؤثر في أي فيلم صرت
أكبت دموعي حتى لا أتهم بالضعف أو العبط كما كانوا يقولون لي.
- عندما نجحت في الثانوية العامة بـ ٩٧ في المائة ذهبت إلى المنزل
متهلل الأسارير وقلبي يرقص فرحًا، لكن أبي وأمي قابلاني بوجه عبوس،

لم يكونا راضيين عن مجموعي لأنهما كانا يخططان لدخولي كلية الطب، وهذا المجموع لن يدخلني إياها، وأنا كنت أريد دخول معهد الموسيقى، وعلى الأغلب قررت من يومها ألا أفرح بشدة حتى لا أصاب بالإحباط.

*عندما تبحث قليلاً بداخلك حتماً ستجد السبب، الموقف أو الفكرة التي جعلتك تنحو هذا المنحى.

حسنًا، من أي مكان تأتي المشاعر؟ ولأي سبب؟ وهل نستطيع

التحكم فيها؟ وكيف؟



- هل نستطيع التحكم فيها؟

- بالطبع نستطيع.

أي شيء يستطيع الإنسان القيام به لكن بشرط واحد، هو أن يكون لديه الرغبة في ذلك، وكل شيء سيأتي بعد ذلك هيئاً بسيطاً. كي نتحكم في المشاعر يجب أن نتحكم في الأصل الذي يحركها، وهو الأفكار!

إذا تحكمت في أفكارك وغيّرتها فإن مشاعرك بالتبعية ستتغير شيئاً فشيئاً سيتغير سلوكك، ثم منه منظورك تجاه الحياة أو بعض الأشياء، بل وتجاه نفسك أيضاً. في السطور التالية منقوش الشاعر وستكتب أنت الأفكار التي تراودك، وتحدد هل تلك الفكرة تجاه نفسك أو تجاه الآخر، ثم تعديها حتى تستطيع بعدها التحكم في مشاعرك.

هل أنت مستعد؟

هيا بنا ...

لا، انتظر، قبل ذلك تحتاج الآن إلى شيء، شيء يجعلك تنبه قليلاً وتركز بشكل أفضل. إما أن تذهب إلى مطبخك المبهج لتحضير فنجان من القهوة أو كوب من العصير، وإما أن تقوم بعمل شطيرة أو وجبة شهية تشحن بها طاقتك، المهم ألا تتناول منها الكثير حتى لا تجد نفسك مع نهاية الكتاب تحتاج إلى زيارة طبيب الحمية.

أهم المشاعر التي قد تنتابك في هذه المحطة:

عدم الشعور بالأمان

الخوف

الغضب

جَلْد الذات

الحنين

الألم

التسامح

القبول.

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

عدم الشعور بالأمان

«أصل المشاعر من الداخل للخارج، وليس من المفترض أن تكون من الخارج للداخل»

الخارج للداخل»

من أكثر المشاعر التي تجتاح الأشخاص بعد الانفصال وبخاصة المرأة هو عدم الشعور بالأمان، فتشعر فجأة أنها في الهواء، وقد سُجِب البساط من تحت قدميها وتظل تتألم لفترة، لكنها يجب أن تدرك شيئاً مهماً، أن الأمان مهم وضروري للإنسان، لكنه لا يتحقق من الخارج. إننا إن لم نشعر بالأمان من داخلنا فلن نستطيع أن نستمدده من الخارج.

شعورنا بالأمان أصله ومصدره الرئيسي هو الأمان المرتبط بالذات الإلهية، نعم، هناك ما يسبب لنا الخوف أو الفزع في الحياة، وقد يززع أماننا، وقد تُضرب أفكارنا ومعتقداتنا في مقتل، لكن لا مفر من الحقيقة، والتي يعتبرها البعض مرة أو صادمة، حقيقة أننا يجب ألا نرتكن إلى أشخاص آخرين لتحقيق الأمان في الحياة، قد يكون ذلك شاقاً على البعض، تصوّر أو تخيّل الفكرة نفسها، لكنها الحقيقة، الحقيقة الجميلة؛ لأنك ستركن نفسك إلى ما هو أقوى وأدوم، إلى خالقك، وهو المصدر الأقوى والأبقى في الحياة.

وعليه هناك نقطتان في غاية الأهمية:

- شريكك الذي كان (أو أي شخص آخر) ليس هو المصدر الوحيد ولا المصدر الأهم للأمان في الحياة. هذا يؤهلك بسهولة وبساطة إلى اختيار شريك جديد. لا تقنع نفسك بنفس الفكرة وتركز عليها، أنك ستزوج لأنك في شدة الاحتياج، وأنت لن تشعر بالأمان إلا عندما ترتبط بشخص ما.

- هذا الشريك هو بشرٌ مثلك، تتعاونان، تتعانقان لتحقيق حياة لطيفة وأمنة لكليهما، لكن إن ذهب أحدهما فلن يموت الآخر.

للإزيد
[HTTPS://T.ME/MKTBARAB](https://t.me/MktbtArab)

مشاعر الخوف

«الخوف لا يمنع من الموت ولكنه يمنع الحياة!»

نجيب محفوظ.

الخوف:

من أكثر المشاعر التي تستحوذ على البعض عند اتخاذ قرار الطلاق.

مِمَّ تخاف؟

من الوحدة

المجهول

الارتباط مجددًا فتتكرر نفس التجربة

أن يتهمك أبناؤك أنك كنت السبب

أن يهجرك أبناؤك إذا تزوجت

ألا تجد شخصًا مناسبًا لك

أم لعلك تخاف من أن تضطر إلى العودة إليه مرة أخرى!

* الخوف من الوحدة:

فرشاة أسنان واحدة، دولاب واحد، سرير كبير ينام عليه كل يوم

شخص واحد بوسادة واحدة وربما وسادتان، لكن الوسادة الثانية

مكاتها فاغر.

أما مع الكوب فإن الأمر يختلف تمامًا، هناك طبق، لكنه طبق واحد أيضًا.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن وربما الأسئلة:

ماذا أفعل مع الوحدة؟ كيف سأتغلب عليها؟ كيف سأتعامل معها؟

كيف سأقضي وقتي بمفردتي؟

«رجعت الشتوية»



أسمعها الآن، دموعي تحجرت في مقلتي، أحاسيس وحيدة في فراشي على الرغم من أن أبنائي بالخارج وصديقاتي قد تكون إحداهن متاحة، لكنني أشعر بوحدة رهيبة مخيفة، تُطبق على أنفاسي. وحيدة أنا، أغمضت عيني لثوانٍ وتساءلت لِمَ؟ لم حدث ذلك؟ لم تركني؟ ظننت أنني قد تخطيت الأمر، لكنه ما زال هناك، مؤلم، موجه، ما زال عقلي لا يصدق! كيف له أن يفعل ذلك بعد كل ما قدمته له؟

منذ يومين عدت من الحديقة باكية بكاء حارًا لأنني وجدت رجلًا يحيط امرأته بذراعه، لم أتمالك نفسي من البكاء، لماذا لم يحتويني؟ لماذا لم يحطيني بحبه؟

كانت أشياء بسيطة، بل تافهة، لم يلتفت لها. لكن على الرغم من وحدتي تلك فإنها أفضل ألف مرة من أن أكون وحيدة وأنا معه.

«وحدتي»



«لا أخشى أي شيء سوى أن أموت في المنزل وأنا وحدي ولا يكتشف أحد وفاتي إلا بعدها بعدة أيام».

أفكارك عن الوحدة:

- لا أريد أن أبقى بمفردي.

- ربما أموت وأنا وحدي.

- لا طعم لأي شيء في الحياة إن لم يكن هناك شخص آخر يشاركني

إياه.

الوحدة قاتلة.

من أين جاءت تلك الأفكار؟

أي أفكار نعتنقها تكون من الطفولة. التربية، والمجتمع وبعض البرمجيات التي بُرِمجنا عليها، حيث من المستهجن أن تجد شابًا ثلاثينيًا غير متزوج ويتركه الناس في حاله، ويرددون دومًا:

ألن تتزوج؟

أو تجد فتاة في أواخر العشرينيات أو الثلاثينيات ولا يسألها أحد السؤال الممل المعهود:

متى سنفرح بك؟ وكأن الشيء الأهم في الحياة هو الزواج، وكأنه الأولوية عند الجميع والكل فيه متساو!

نعم، نحن كبشر نحتاج إلى من يشاركنا، إلى من يُؤنس وحدتنا، نحن كائن اجتماعي بطبعه، لكن التركيز الشديد في أنك لن تستمتع بحياتك إلا بوجود وليف يشاركك حياتك، وإذا لم يأت هذا الشخص «المناسب» وضعَّ خطأً أو أَلَفَ خطِّ تحت كلمة مناسب، ماذا ستفعل؟ هل ستموت بالبطيء؟

كيف تستمتع بالوحدة:

- هل من الممكن التغلب على الوحدة؟

- إحم، لا.

- بل من الممكن أن تقوم بأفضل من ذلك.

- ما هو؟

- أن تستمتع بها.

- كيف؟ ما هذا الهراء؟ وهل هناك ما يمتع في الوحدة؟

- بالطبع.

- كيف؟

ابق معنا حتى «المحطة الثانية». لا تذهب بعيداً.

* الخوف من المجهول:

- طبيعي أن تشعر في تلك المرحلة ببعض الخوف من المجهول، من المستقبل، لا أحد يضمن المستقبل ولا أحد يعلمه، وعلى الرغم من علمنا ومعرفتنا التامة بذلك، فإننا نقلق ونخشى منه؛ لأنه غامض بالنسبة إلينا، والعقل البشري بطبيعته يخشى ما هو غامض حتى وإن أراد استكشافه.

والمجهول قد يكمن في:

- لا تعلم هل سترتبط مرة أخرى أم لا.
- هل ستجدين الرجل المناسب الذي سيحتويك حقاً؟
- هل ستجد المرأة المناسبة التي تفهمك؟
- ماذا سأفعل مع أبنائي؟
- أنا الآن لا أعمل ولا يوجد مصدر دخل ثابت لدي، فكيف سأصرف

على نفسي؟

وغيرها من التساؤلات المشروعة جداً.

كيف تتعامل مع الخوف من المجهول؟

أولاً:

لا ترفض تلك المشاعر، لا تصر على صدها، تقبلها بصدر رحب،
تقبل فكرة وجودها لديك.

ثانياً:

استمتع بما هو موجود معك الآن، عيش اللحظة، وسنشرح ذلك
بالتفصيل لاحقاً.

وتذكر دوماً أن الماضي والمستقبل ليسا بأيدينا، ما نملكه فقط هو
حاضرنا، بل اللحظة التي نعيش فيها فقط، فلا تخربها على نفسك بكثرة
التفكير أو القلق المفرط فيها هو قادم.

ثالثاً:

ضع خطة بسيطة جداً لحياتك العملية. أعلم أن الأمر لن يكون
سهلاً على بعض الناس في خِصَمِ الألم، لكن ثِقْ أنك تستطيع أن تفعل
ذلك، أن تتحرك.

الحل في الخطوات البسيطة جداً. خطة بسيطة سهلة، تستطيع
تنفيذ شيء واحد فقط منها كل يوم، مهمة واحدة فقط كل يوم ...

ستجعلك:

- تتحرك وتعمل.

- أصبح هناك ما يحفزك للقيام من النوم لأجله كل يوم.

- تخرج من دائرة حزنك.

- تشعر بالإنجاز وشعورك بالإنجاز سيجعلك تشعر بالسعادة،
وبالتالي سيتغير مزاجك ولن تظل قابلاً في غرفتك مُحمّلاً في السقف
عدة ساعات،

سيجعلك ترى أن الأيام القادمة ستكون أفضل؛ لأنك ببساطة
استطعت التحكم في حاضرک.

* الخوف من العودة اليه:

«حتك في أحلامي»



الكوابيس لا تنتهي، بعد سنة تقريباً من الطلاق ما زالت نفس
الكوابيس تراودني، نعم، أصبحت أقل كثيراً مما سبق، بعد الطلاق
مباشرة كانت تزورني كل يوم، كانت تبقى معي طوال الليل لدرجة إنني
كرهت النوم، نومي أمسى قليلاً جداً، لا أكمل ساعتني نوم في اليوم، أنام
بصعوبة بالغة، وبمجرد أن تغفو عيناى حتى أستيقظ على كابوس آخر.
- هل تستطيعين أن تحددى ملامح ولو بسيطة منه؟

- نعم، بالطبع

؟؟؟-

- كل الكوابيس تحمل معنى واحدًا فقط ... وهو أنني أعود إليه،

وأقسم أنني لن أعود إليه

- لهذه الدرجة؟!

- نعم، لهذه الدرجة وأكثر. لقد أتعبتني كثيرًا ... والمصيبة أنه لا يرى

أنه قد أذاني في أي شيء ...

أنا خائفة

- مِمَّ؟

- لا، لست خائفة ... بل إنني مرعوبة.

؟؟؟-

- من الرجوع إليه مرة أخرى.

-

-أتعلمين؟ ما زال جزءٌ بداخلي متعاطفًا معه، أو ربما ما زلتُ

أفتقده، في بعض الأوقات أتمنى لو أضربه بشيء على رأسه، هو السبب

فيما وصلنا إليه الآن، لَمْ يحاول في علاقتنا، لم يتغير لأجلي ... و ...

- هل من الممكن أن نغير أحدًا لا يريد أن يتغير؟

- كنت أعتقد ذلك من قبل، أنني أستطيع تغييره وأن الحب يصنع

المعجزات، لكنني كنت بلهاء.

- ومِمَّ الخوف الآن؟

- من العودة إليه.

- هل من الممكن أن تعودى إليه حتى ولو لم يتغير؟

- حتى لو تغير لن أعود إليه.

- لِمَ؟

- لأنه سبب لي أذى كبيرًا، جرحه كان عميقًا ولا أستطيع أن أعيش

مع شخص سبب لي كل هذا الأذى، ناهيك عن كِبْره وعِناده وعدم اعترافه بخطئه.

- جيد أنك تترين الأمور بهذه الطريقة وبهذا الوعي، حسنًا ممّ الخوف

وأنت تؤمنين تمام الإيمان أنه لا أحد يغيّر أحدًا كما أنك أصبحت مدركة تمامًا للإيذاء الذي تعرضت له وأنت لن تعيدي الكثرة مرة أخرى.

- امممم معك حق.

هذه المشاعر لا تكون في الأغلب بسبب الضغط الخارجي فقط، بل

إن الخوف يكون نابعًا من داخلك أنت.

تخشى أن تتغلب عليك مشاعر الحنين، أو الشوق إليه، أو ربما

تراجع نفسك بعد فترة فتري أنه لا مشكلة في العودة.



تنفس



TODAY

إذا راودتك أي أفكار عن الإضطرار إلى
العودة إلى شريكك السابق، تذكر شيئاً واحداً
فقط
« لا يوجد ما يُسمى «اضطراباً»، بل هناك
خيارات، الأمر يكمن بداخلك، أنت فقط
الذي يتحكم في مجرى حياتك.»

11:25



Type a message



مشاعر الغضب والرغبة في الانتقام

«إذا تحكّمت فيك فلن تجعلك قادرًا على اتخاذ القرارات الصائبة

تجاه الكثير من المواقف في الحياة».

نعم ستعتريك هذه المشاعر، مشاعر الغضب، الغضب على أتفه الأسباب، ومن أشياء بسيطة جدًا، تغضب ممن حولك، تغضب ممن كانوا سببًا في تلك الزيجة، أو ربما تصب جام غضبك على أهلك؛ لأنهم من وافقوا على ذلك الزواج، أو أنهم لم يشبعوك في الطفولة أو تجاهلوك ولم يهتموا بك كما ينبغي، ولأنك لم تحصل على الاهتمام أيضًا في تلك الزيجة مع هذا الشريك، أو أن أباك وأمك أو كليهما كان السبب فيما حدث لك؛ لأنهما لم يوجّهاك التوجيه الصحيح الذي يجعلك واعيًا بشكل أفضل لحقوقك، وربما لم تجد منهما القدوة المناسبة التي تخوّلك للقيام بدورك كما ينبغي مع هذا الشريك. ربما رأيت أمًا متهاونة أو مسيطرة أو أبًا لا يعرف معنى الزواج من الأصل.

«هو السبب»



لم أدرك في البداية أنني أحمل طريقي كل شيء في العلاقة، وأنني ألومه بشدة بيني وبين نفسي وأرمي عليه مسئولية كل ما يحدث لي في حياتي بعد الطلاق، حتى السبب في فشل العلاقة، في ضياع الأبناء، في عدم وجود مالٍ كافٍ في خراب المنزل. هو السبب أيضًا في الحرب العالمية الثانية وربما العاشرة تمامًا مثل الطفل الذي فقد لعبته، فهو يلوم والديه أنهما السبب؛ لأنهما وضعاه في تلك المدرسة التي جعلت زميل صغره يستدرجه إلى مكان لا يوجد فيه أحد من الكبار ويخطف لعبته ويجري قبل أن يراه أحد، لم أكن أعني مطلقًا أنني أفعل ذلك، فكل شيء وأي شيء يحدث للعائلة ولأبنائنا نجد نفسي أردد دون قصد: «حسبي الله ونعم الوكيل فيه، هو السبب في كل ما يحدث لنا».

عندما ذهبتُ إلى النادي مع ولدي الصغير، وحينما كنت أراقبه في حمام السباحة صرخت فيه كي يتحرك بسرعة قائلة: «هيا تحرك، ستظل كسولًا هكذا مثل أبيك تمامًا!»

هنا يجب أن تتعلم صديقتنا التالي:

أن تقوم بتحديد مشاعرها وتسميتها:

- أشعر بالغضب الشديد منه.

- لماذا؟

- لأنه السبب فيما نحن فيه الآن.

- وما هو؟

- أننا انفصلنا لأنه كان كسولاً في كل شيء، لم يسع كي يجد عملاً

مناسباً.

- هل طلبت منه وأبلغته عن مشاعرك تجاه هذا الأمر؟

- طلبتُ منه مراراً وتكراراً لسنوات لكنه كان يتكأ وتركني أنا لأدير

شؤون المنزل مادياً ومعنوياً في رعاية وتربية أبنائنا حتى استهلكتُ،

تفاقمَت المشكلات فطلبت الطلاق

- جيد.

- ما هو الجيد في الأمر؟

- أنك حصلت على حريتك ولم تعودتي مرتبطة بشخص لا يقدرُك

ولا يعرف قيمتك ويحملك ما لا تطيقين.

- نعم، لكن لماذا؟

- لأنه هو كذلك.

- أعلم ... لكنني ما زلت غاضبة منه.

- امممم، حقك، وأقدرُ مشاعرك تماماً، لكن يجب أن تدركي شيئاً

مهماً.

- ما هو؟

- أن مشاعر الغضب وبخاصة إن كانت بتلك الحدة لن تأكل أحداً

سوالك.

-كيف؟

-هل تعلم أنك غاضبة الآن؟ هل تتحدثين معه؟ هل تنفجرين فيه

وتبلغينه كم هو غبي؟

-لا.

-لماذا؟

-لأن أوان ذلك قد فات ولا أستطيع أن أفعل ذلك.

حسناً، إليك ما تقومين بفعله في نفسك:

إنك تصبئين جام غضبك على نفسك وعلى أبنائك، وربما على من حولك وأنت لا تشعرين، وبدلاً من أن تغضبي منه وتلوميه على فعلته وجهاً لوجه، تفرغين الشحنة في نفسك وبالتالي ستصبحين بعد ذلك أنت المذنبه.

-كيف؟

-لأنك بعد شحنة الغضب ستلومين نفسك بشدة على اختيارك،

وتلومينها على هذا الوضع، بل وسيلومك أبنائك أيضاً على طريقته وانفعالك المستمر معهم، وتظل الدائرة هكذا حتى تهلكي. فما الفائدة؟ مشاعرك طبيعية وحقيقية جداً، لكن الأهم هو أن نتعلم كيف

نديرها وليست هي التي تديرنا، نحن من يتحكم فيها وليست هي المتحكم فينا.

«هي السبب»



كلما سمعت اسمها فار الدم في عروقي، هي السبب فيما حدث، هي من قامت بهدم البيت، لم تحاول التفاهم معي، كانت تتعمد إهانتني أمام أبنائنا واتهامي بعدم الرجولة والفضل. في كل مرة كنت أقول لها إننا يجب ألا نناقش أمورنا وخلافاتنا أمام الأبناء، لكنها كانت تتعمد رفع صوتها حتى يصل إلى مسامعهم كل كبيرة وصغيرة. في آخر مرة حذرتها إن حدث وأهانتي مرة أخرى فإنني سوف أطلقها، وبالفعل قامت بتكرارها فطلقتها، لم أعد أطيق العيش معها، وكلما تحدثت إلى أمي حاولت معي كي أردھا، فأشعر بثورة عارمة في جميع خلايا جسدي وأتخيلني وأنا أمسك رأسها وأضربه في الحائط، لدي رغبة قوية في الانتقام منها بأي شكل، لا أعلم كيف ذلك، لقد كنت أعشقها، كانت حب عمري ثلاث سنوات قبل الزواج، سنة في الجامعة، وستنان معًا في العمل، لم أتخيل أن هذا قد يحدث يومًا.

-إن هذا الرجل قد طعن في رجولته، وإنه لأمر صعب وشاق على أي رجل وبخاصة الرجل الشرقي، لا سيما وإن حدث ذلك أمام أبنائه، مشاعر غضبه مشروعة، لكنه يجب أن يفرق بين عدة أشياء:

- الغضب والرغبة في الانتقام.

- مشاعر الغضب والسلوك الغاضب.

إن مشاعر الغضب تحركها مشاعر الألم والخذلان والإحباط،
تحركها المواقف المؤلمة المتكررة والأفكار التي تكوّنت لديه تجاه نفسه
وتجاه زوجته السابقة.

أفكاره تجاه نفسه:

- أنه ربما بدأ يشك في رجولته حقًا.

أفكاره تجاهها:

- أنها تراه ناقص الرجولة.

- أنها زوجة سيئة وأم سيئة.

بسبب المواقف المتكررة تكوّنت الأفكار وصارت الفكرة حجرًا عثرًا
في حياته يحركه يمينًا ويسارًا، وصارت مشاعر الغضب جزءًا لا يتجزأ
منه، وفي كل مرة يفكر فيما حدث ويقوّي تلك الأفكار تزداد حدة غضبه
وتزداد معها رغبته في الانتقام.

أما عن الفرق بين مشاعر الغضب والسلوك الغاضب:

أن يشعر بالغضب لهو شيء مشروع، أما أن يتخذ رد فعل غاضبًا
مثل أن يضرها حقًا إذا رآها هذا هو الذي يجب أن يراجع مع نفسه؛
لأن ذلك لن يدل إلا على ضعفه، فردود الأفعال الانفعالية تجعلنا
نخسر الموقف بأكمله.

-إذن ما الحل؟

- أن تغير الأفكار التي تجعل هذه المشاعر تزداد حدتها يومًا بعد يوم.

-كيف؟

- ابحث عن الفكرة. إذا كانت الفكرة تقول إنك لست رجلاً حقاً، أو إنها امرأة سيئة، فحاول تغييرها، "أنت لست رجلاً" هذه مجرد فكرة وليست حقيقة بالطبع، وإن كانت هي زوجة سيئة هل يعيبك هذا في شيء؟! ضع أفكارًا مختلفة عن تلك الأفكار حتى تهدأ مشاعرك.

مثل:

- الحمد لله أنني تخلصت من تلك العلاقة المؤذية.

- من الجيد أنها أظهرت كل ما لديها لكي تثبت لي أنها لم تعد زوجة مناسبة لي.

- كل ما تقوم هي به عائق علمي وليس علي أنا.

من واقع تلك الأفكار وترديدها كل يوم ستوضح لك الصورة بشكل أكبر وستشعر أن الدائرة قد اتسعت لتحتوي أفكارًا أخرى، أفكارك الإيجابية عن نفسك وعن الموقف ستجعلك تشعر بالرضا والسلام الداخلي.

مشاعر جلد الذات

«اعلم أن جلد الذات مثل جُبٍ عميقة ستسحبك معها إلى الأسفل ...

إنّبه»

- لو كنتُ فعلت كذا ما كانت تلك النتيجة.

- ما الذي سيحدث إن حاولت للمرة الألف؟

- أليس من الممكن أن أكون مخطئًا؟

- من قال إن الطريق الذي اتخذته صحيحًا؟

- أنا السبب في هدم البيت.

- بعض الاحتياجات التي لا تُلبي ... ما المشكلة في ذلك؟

- ما الضرر في أنه كان يهينني أو يضرني أمام أولادي؟!

- كان من الممكن أن أتحمل أكثر لأجل خاطرهم.

- نعم عيّرني أمام أبنائي أنها شقتها وأنا لم أدفع فيها مليماً واحداً ...

لكن هل يستحق الأمر كل تلك الضجة؟

فلتعلم أنك لست السبب في شيء يا صديقي إن كنت قد حاولت

عدة مرات في تلك العلاقة، ربما لا يوجد من هو مخطئ أو مصيب، ربما

أنتما الاثنان على صواب.

الصواب والخطأ من وجهة نظر مَنْ؟

ليس هناك خطأ مطلق أو صواب مطلق، اسمع ذلك في استشاراتي،

كل طرف يحكي نفس القصة بنفس التفاصيل لكنه يرويها من وجهة نظره، من منطلق مشاعره وما فهمه عقله من الموقف، وربما حاول الاثنان لكن لم يعد الاتفاق طريقًا واضحًا لهما فقررا الانفصال. ليس لأنك مخطئ أو هي مخطئة، هذه العلاقة انتهت إلى هذا الحد. وضع نقطة.

مشاعر جلد الذات، ماذا ستفعل بك؟

اللوم المستمر لنفسك سيتحول تلقائيًا لجلد ذات لا يرحمك، نفسك تستحق منك أن تكون رحيماً بها. تخيل أنك تتحدث إلى صديقك ويحكي لك كل التفاصيل التي مر بها في علاقته، هل ستخبره بأنه مخطئ؟! هل ستقوم حقًا بجلده على فعلته؟

ببساطة ستقوم بالتالي:

ستتعاطف معه، تنصت لمشاعره، لها وراء الكلمات، تخبره بأنك تشعر به وتقدير ما يقول. ألا تستحق منك نفسك ذلك؟



تلفس



TODAY

أقسم تعالى في كتابه الكريم بالنفس
اللؤامة التي تخطئ ثم تستغفر لتبدأ
طريقها من جديد، حدث ما حدث،
حاول أن تتقبل ذلك برحابة صدر، لا
تجعل تركيزك محصوراً في دائرة من
منكما المخطئ، بل اصرف انتباهك إلى
ما هو أهم، إلى حياة جديدة تنتظر مع
نفسك الجديدة.

11:25



Type a message



أما جلد الذات فهو مثل الحفرة، سيسحبك اتهامك لنفسك إلى
الأسفل ولن يجعلك ذلك تقف على قدميك بسهولة، في كل مرة سترى
أنك المذنب، وذلك سيكبلك أكثر وأكثر ولن تستطيع التقدم خطوة
واحدة إلى الأمام.

بلغني أمها الملك السعيد

ذو الرأي الرشيد

أنه بعد استهلاكه في علاقة توكسيك

قال لها يجب أن أنفك من حبسك

وأن أذهب إلى حالي وتذهبي إلى حالك

قبل أن تثور براكييني وينتفض زلزالك

فأخبرته بأن قراره ذلك ليس واعي

ليس حُبًا فيه بل في المظهر الاجتماعي

فأراد أن يُسرِّحها بالمعروف

وأخبرها بأنه سيراعي جميع الظروف

ويترك لها المنزل والنقود

والسيارة التي كانت تقود

لكنه بعد قرار الطلاق

قد حنَّ لها واشتاق

وانفطر قلبه من شدة الفراق

رغم ما كان يتعرَّض له من ألم

في تلك العلاقة منذ زمن

ففكَّر أن يعود إلى حياتهما القديمة

شريطة ألا تعود ربما إلى عاداتها القديمة

لكنها لم تتغير قيد أنملة

ووجدها مهذلة في نفسها ومدهولة

فتراجع صديقنا عن القرار

ووضع ذيله في أسنانه ولاذ بالفرار

مشاعر الحنين

«نعم قد تشتاقه لكن ذلك لا يعني حتمية العودة»

«حلاوة الدنيا»



تركتُ تلك القناة وقررتُ أن أشاهد شيئًا لا علاقة له بالرومانسية إطلاقًا؛ لأن أي مشهد رومانسي يجعل قلبي ينزف، يجعلني أتذكر ما أنا فيه، والأسوأ أنه يذكرني به، لا أريد أن أشتاق إليه، لا أريد. قررت أن أشاهد أي شيء آخر بلا هدف.

بحثت حتى استقر بي المطاف على مسلسل «حلاوة الدنيا»، والذي يحكي قصة البطلة التي أصيبت بسرطان في الدم وأحبت البطل الذي اتضح بعد ذلك أنه مصاب بسرطان في الدماغ، يا الله! هل سأجد به مشاهد حب أيضًا؟

جيد، لكنها قليلة وليست في البداية. حسنًا لأشاهده ...

لم أستطع أن أكمل بسبب كم الألم الذي يحويه، مع أنني شاهدته قبل ذلك لكن لا أعلم لم أنا ضعيفة وهشة إلى هذه الدرجة، أبكي مع كل مشهد، وبالأخص المشهد الذي عَلِمْتُ فيه بنتيجة التحاليل وذهبتُ

إلى المنزل لتخبر أهلها فوجدتهم يهلون ويرقصون احتفالاً بتحديد موعد الزفاف!

كان المشهد مهيبًا وغريبًا في نفس الوقت، مشاعر حزن وألم ممزوجة بمشاعر فرح وسعادة غامرة، كانوا يتراقصون بفستان الزفاف وضحكاتهم تملأ المكان أما هي فكانت تبكي بكاءً مريزاً وهم يحتضنونها ظلماً منهم أنها تبكي من شدة الفرح!

لم أشعر إلا ودموعي قد ملأت وجهي وصوت نحيبي بدأ يرتفع شيئاً فشيئاً، فانتهيت لتبكي وأغلقت التلفاز على الفور، قررت أن ألغي الفكرة تماماً وأقسمت أنني لن أشاهد أي شيء اليوم.

اممم، حسناً، ماذا يوجد في ثلاثيني العزيرة؟ أشعر بجوع شديد. قفزت من مكاني ثم وجدته في فجأة في منتصف المطبخ أقف أمام الثلاجة، التهمت كل ما وقعت عليه عيني، طبق أرز بالخضار له أسبوع قابع على الرف الأخير تناولته بارداً دون تسخين، عصير، بيبسي، وبعدها قطعة شوكولاته كبيرة، ثم انتهيت البسبوسة ارتديت ملابسني ونزلت لأبتاعها ولم أنس القشطة بالطبع.

التهمت طبقاً ثم طبقاً آخر! ما هذا الذي أفعله؟ من هذه؟ من أنا؟ هذه ليست أنا! ما كل هذا النهم للطعام؟ في حياتي لم أكن هكذا، وأنا التي تسعى إلى الطعام الصحي دوماً وأحافظ على قوامي ممشوقاً.

حقيقة لم ألتفت كثيراً ولم أتوقف كثيراً، أريد أن أهرب، أهرب من أفكاري، مشاعري التي تتمزق بين هنا وهناك، بين الماضي والحاضر

والمستقبل، الماضي الذي سبَّب لي أماً لا يوصَف، وحاضري الذي لا زال يؤلمني.

ظننت أنني بعد الطلاق سأكون أفضل وأهدأ، لكنني لم أجد تلك الراحة التي كنت أتخيلها! أشعر أن قلبي مكسور، به خواء لا أستطيع وصفه، والمستقبل المجهول الذي لا أعلم ما يخبئ لي إلى الآن. هل سأجد الشخص المناسب أم لا؟ كلهم مثل بعضهم أم هناك مَنْ هو مختلف؟ أفكار كثيرة لا تنتهي، وصراعاتي تكاد تفتك بي؛ لذا سأخلد للنوم. في نومي، لا نود أن أحاول أن أغمض عيني لكنه لا يأتي، أتقلبُ يُمناً وُسرّةً ولا يأتي، على الرغم من أنني أنا التي طلبت الطلاق، إلا أنني لا زلت أشتاقُ إليه.

للبريد
HTTPS://T.ME/MKTBARAB

«سئمت تلك المشاعر»



كانت علاقتي بها مؤذية إلى أقصى درجة، ظللت لسنوات أتألم في صمت حفاظاً على التثبيت وعلى أبنائنا، لكنني عندما قرّرت أن أتزوج كي أجد الراحة اعترضت، نعم هي التي اعترضت على الرغم من أنها لم تكن تنتبه لي ولا لاحتياجاتي النفسية أو الجسدية، كانت تعيش معي على أنها أم الأبناء فقط، لم أشعر أنني زوج إلا في أول عام فقط، وربما في شهر العسل فقط، بعدها حَمَلت في ابنتي الأولى، انصرفت عني وتوجّهت تمامًا لرعاية أبنائنا وشئون المنزل، وأي شيء دون ذلك لا أهمية له.

وعلى الرغم من أنني نفرت منها ومن العلاقة كلها إلا أنني لازلت أشعر بحنين جارف إليها في بعض الأحيان ولا أعلم لماذا!

لا أريد تلك المشاعر، بل ألوم نفسي وأعاتبها إذا شعرت بها.

*أسمع بعض الجمل تتكرر كثيرًا في الاستشارات الخاصة أو في جروب «التعافي بعد الانفصال»، وهو جروب «دعم نفسي» أقدمه للذين تعرضوا لنفس التجربة كي يستعيدوا توازنهم في الحياة بعد الانفصال.

فكرته قائمة على تقديم الدعم النفسي للأشخاص الذين تعرضوا لتجربة الانفصال عمومًا والطلاق بشكل خاص.

من أشهر الجمل التي أسمعها:

لماذا لا زلتُ أشعر بالحنين.

لا أريد هذه المشاعر ولا أحبها.

كوني أحنُّ إليه فإن ذلك يعني أنني لا زلتُ أحبه وأنا لم أعد أحبه.

لماذا أتذكره؟

لماذا أتذكرها؟

لماذا يطاردني حتى في مناماتي؟

يهجم طيفها عيني في أحلام يقظتي وأحاول بكل قوة أن أطرده، وكلما طردته عاد إلي مرة أخرى بأضعاف أضعاف ما كان.

في هذه الحالة ماذا يجب أن تفعل؟

قل لنفسك الجمل التالية:

نعم أنا أشتاق إليه، ما العيب في ذلك؟!

وعندما يراودك سؤال لماذا، لماذا أشتاق إليه؟

تجد الإجابة سهلة وبسيطة:

إنه لم يكن شخصاً قابلته في محطة القطار ومضى إلى حال سبيله،

لقد كان شريك عمرك في يوم من الأيام، شريك الأيام، الذكريات الحلوة

والمرّة، الزواج، الأبناء، الولادة، المذاكرة، المصيف، الغذاء، العشاء،

الخلافات والخناقات، الاتفاقات، الأحضان، اللمسات، العلاقة

الخاصة.

نعم، أعلم أن هذه السطور قد تؤلمك الآن وتفتح جرحاً لا تريد

فتحه؛ ذلك لأنه واقع لا تريد أن تواجهه بسبب الألم الذي تعيشه، لكن

لا بد من أن تقوم بذلك، أن تواجه الألم الآن على أن تتركه بين أضلعك وقد يفتح في وقت لاحق على آتفه مسبب وأنت لا تدري لماذا، أو ربما يُكبت بداخلك ولا تخرجه وقد تُصاب بالاكْتئاب لاحقًا.

إليك خطوات بسيطة يا صديقي:

١- نعم أشواق وأحنُّ إليه وما العيب في ذلك.

عندما تعترف فقط بتلك المشاعر وتتقبل وجودها فإن ذلك سيريحك بشكل أكبر.

٢- لا تحاول طردها، فكلما حاولت طرد أي فكرة عادت إليك مرة أخرى كما ذكرنا.

٣- ضع فكرة بدلًا منها، ألا وهي:

- سيذهب كل هذا بعد قليل

- الوقت وما أقوم به في هذا الوقت كافٍ لأن يداويني.

- مؤكد أنني سأكون أفضل.

- لقد مررت بتجارب مريرة قبل ذلك وظننت أنني لن أخرج منها

بسلام، لكنني بعون الله وبارادتي خرجتُ منها وصيرتُ أفضل بكثير من ذي قبل.

٤- هناك فرق كبير بين مشاعر الحنين وبين أي فعل ستقوم به.

أي هل هذه المشاعر ستجعلك تتصل بها حالًا، وتخبرها بأنك

تشتاق إليها وبأنك متلهف للعودة؟ بالطبع لا.



تلفلس



TODAY

إن حينك اليها لا يعني على الإطلاق
أنك ستذهب الي بابها رآكعًا، هي مجرد
مشاعر تأتي وستذهب مثلها مثل غيرها
من المشاعر التي تكون متأججة في
البداية ثم يبدأ وميصها في الخفوت ثم
الاندثار، فاطمن، أنت بحير يا صديقي.

11:25



Type a message



مشاعر الألم

«لا مفر من الألم، لكن المعاناة اختيارية»

-هيروي موراكامي-

هل تبكي على وسادتك أو يبكي قلبك دون عينيك؟

هل تشعر بأن العالم قد انهار من حولك؟



تدريب عملي

قف أمام المرأة، الآن، انك كل ما بيدك، عدا هذا الكتاب، استكمل القراءة، هل أنت مستعد؟
انظر في المرأة، حدِّق في عينيك جيداً، وقبل أن تترك الكتاب من يديك اضحك، اضحك بصوت عالٍ، قهقهه، هل تعرف كيف تقهقه؟ نعم لقد قرأت جيداً.
أطلق ضحكة عالية مدوية حتى تصل إلى مسامع أبنائك، عائلتك، وربما الجيران، لا يهم، المهم أنك فعلتها، الآن عد إلى مكانك وسجّل التالي:
مشاعرك، وحركة جسدك، قبل وأثناء وبعد التمرين.

هل حدث تغيير في أي من التالي؟

جسدك:

تعبيرات وجهك، حاجباك، نظرة عينيك، نبرة صوتك، هل تبتسم

الآن؟ أم تضحك؟ أم لعلك تبكي من فرط جموح الفكرة؟

شكل جسدك الخارجي وحركاته، جلستك، ظهرك وكتفك قبل

التمرين وبعده.

مشاعرك و أفكارك:

كيف كنت تشعر قبل التمرين وكيف تشعر الآن؟ إن كان حدث أي

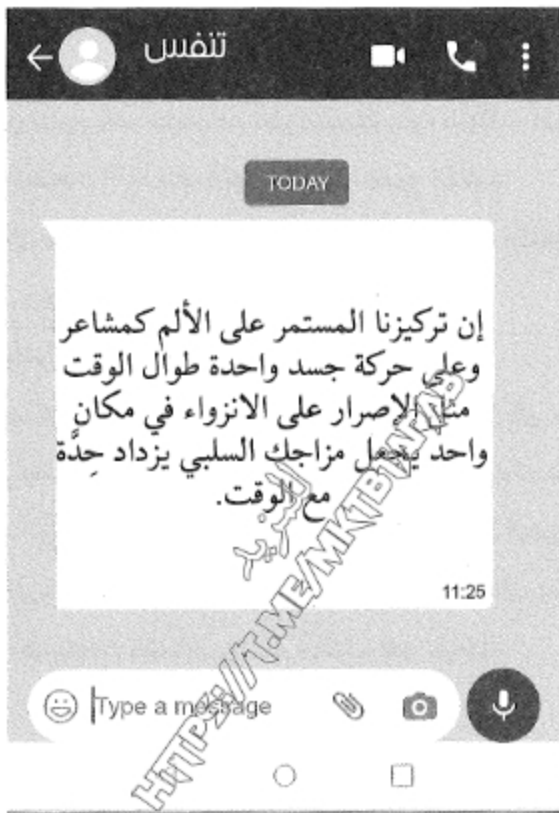
تغيير في مشاعرك فما السبب يا ترى؟ وما هي هذه التغييرات على وجه

التحديد؟ وإن كانت الإجابة بلا فأنت بحاجة إلى إعادة التمرين عدة

مرات حتى تحصل على تغيير ولو طفيف، أو أغلق الكتاب وحاول أن

تستريح، فسويعات قليلة من النوم جنباً ستغير مزاجك.

https://www.mktbtarab.com



ربما تتكوّم الآن على سريرك، تتفوقع على نفسك مُغلّقًا نور الغرفة ومُوصدًا الباب، ومن يفكّر حتى في اقتحام خلوتك أو النقر فقط على الباب قد تأكله بأسنانك.

ربما لا تستجيب لنداءات أبنائك أو عائلتك في أن تقوم كي تتناول معهم طعام الغداء، أو لعلك تحضّرين الطعام فقط لأبنائك دون أي

رُوح أو أي استمتاع، وبمجرد انتهاء مهمتكِ تخلدين مرة أخرى إلى السرير
نفسه في الغرفة المظلمة الكئيبة نفسها، بالرائحة نفسها التي تعبها منذ
أسبوع أو أسبوعين بسبب النافذة التي لا تُفَتَح وملايسك التي لم تبدلها
منذ ثلاثة أيام!

أنت ترتاح في تلك المنطقة الآن، ربما تجد ذلك ملائمًا لحالتك بسبب
الألم الذي تعانيه، لكن كما ذكرنا سابقًا، لن يساعدك أحد غيرك يا
عزيزي؛ لذا فإن أي حركة ستكون في غاية الأهمية لك، نعم تتألم،
لكن ذلك لا يمنع من أن تأخذ قرارًا حاسمًا مع نفسك بأنك ستقوم
من فورك وستفتح النافذة ليلج ضوء الشمس المبهج إلى غرفتك، تبدل
شراشف السرير، تزيح الملاءة الملثثة على الكرسي المسكين منذ شهر
أو يزيد وكأنه تحول إلى دولا ب متحزك، تحمل كل الأكواب الفارغة ببقايا
الشاي والقهوة والتي ظهر فيها بعض الفطر أو العفن، وتلقي المناديل
التي تكوّمت على الكومود في القمامة، تشعل بخورًا لطيفًا أو ترش معطرًا
هادئًا في الغرفة، تأخذ حمامًا دافئًا، تبدل ملايسك وتضع القليل من
العطر المنعش، ثم تتجه إلى المطبخ كي تتناول فطورًا خفيفًا.

هذه هي الحركة التي أتحدث عنها، عندما تنتابك مشاعر الألم
بعد أن تتقبلها مثلما أشرنا سابقًا يجب ألا تسمح لها أن تسحبك إلى
الأسفل، فالتقبل لا يعني الاستسلام يا عزيزي.

التقبل هو أن تعترف ببشرتك وضعفك حتى لا تأخذ في لوم نفسك
على وجود تلك المشاعر.

أما الاستسلام فهو التخلي تمامًا عن إرادتك وترك الدفء للمشاعر هي التي تتحكم فيك.

ولكي تكسر ذلك يجب أن:

- تأخذ قرارًا حاسمًا مع نفسك أنك ستتحرك الآن وفورًا.

- تتخذ حركة بسيطة بخطوات سهلة التنفيذ.

* الفرق بين الألم والمعاناة:

إن الألم شيء طبيعي، أما المعاناة فهي اختيارية، كلنا نتألم وستظل تهبنا الحياة بعض الهدايا التي تجعلنا نتألم كي ننضج، نعي، نتوسع مداركنا ونتعلم. لا حياة دون ألم يا صديقي لأننا لسنا في الجنة، والشخص القوي الناضج هو الذي يستطيع رؤية الرسالة الربانية في هذا الألم والحكمة منه، ليحوّله إلى شيء مهم وكبير في الحياة، هكذا نحن البشر عقلنا يعشق التحدي.

تخيل إن كانت حياتك على وتيرة واحدة بلا أي شيء يؤلم ولو حتى خدش في إصبعك، فكيف سيتطور عقلك؟ كيف ستسمو روحك؟

أما المعاناة فهي اختيارية، أنت من يختار أن يغوص في الألم، يستسلم له، يسلم له مفاتيحه ليتحكم فيه، يتحكم في كل شيء في حياته فيصبح لعبة في يديه، ويتحول إلى كتلة من النكد والكآبة تمشي على الأرض.

أنت من تختار أن تكمل في دائرة الألم أو أن تتقبله وتعطيه حقه
دون زيادة أو نقصان، ثم تنفضه عنك كي تبدأ حياة مبهجة جديدة.

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

مشاعر الغفران والتسامح

«يجب أن تكون من موضع قوة وليس من موضع ضعف»

- هذا غير ممكن إطلاقاً.

- اطلبي مني أي شيء آخر غير ذلك.

- لا يمكن أن أسامحه أبداً.

- فلينتقم الله مني.

- حسبي الله ونعم الوكيل فيها.

* متى أسامح؟

* وهل يجب أن أسامح؟

* ماذا أفعل إن لم أستطع؟

كلما كنتَ تحوم حول الغضب وما زلت في نفس هذه الدائرة فاعلم أنك لم تصل إلى التسامح بعد.

قد تكرر لأصدقائك أو عائلتك أنك سامحتهم، لكن بين ثنايا حواراتك مع نفسك ومع الآخرين إن طبقت طريقة «راقب نفسك» ستجد أن بعض الجُمَل تحمل بين طياتها مشاعر غضبٍ أو لومٍ.

ليس فرضًا عليك أن تتسامح معه الآن، أعطِ نفسك الفرصة والوقت كي يمر الأمر، فربما مشاعر الألم ما زالت عالية، لا تطلب من نفسك ذلك الآن ولا تتعجّل، خذ وقتك في تخطي الألم ثم رويدًا رويدًا ستجد أن مشاعر غضبك تجاهه قد خفتت تدريجيًا.

-لماذا يجب أن تدرب نفسك على التسامح؟

أنت لا تفعل ذلك لأجل سواد عينيه بل تفعله لأجلك، لأجل راحتك، لأجل شعورك بهدوء وسلام نفسي، الغضب يا عزيزي لن يأكل سوى صاحبه، كلما غيّرت وجهة نظرك عن الموضوع، عن أنه هو السبب الوحيد فيما أصدق فيه، وأنه المتهم أو الظالم وأنت المجني عليه أو الضحية، وكلما تخففت من حدة الغضب والثورة العارمة اقتربت من التسامح شيئًا فشيئًا، كلما نظرت للأمر بصورة مختلفة وأن هذا الشخص جاء ليعلمك درسًا عن نفسك أو عن الحياة -كما سندرج في المحطة الثانية- حَقَّقَتْ من حمولة كبيرة كانت جاثمة على صدرك وكتفك.



تنفلس



TODAY

لن تستطيع أن تُسامح وأنت ضعيف، عندما تكون أقوى بإرادتك وتتغلب على مشاعر غضبك وتصل إلى المرحلة جيدة من الوعي بذاتك، ستجد الله أمر أتفه من أن تضعه موضع اهتمام، وستكتشف أنه ربما لم يستحق كل تلك الثورة، وستردد تلقائياً: «لقد سامحته»

11:25



Type a message



القبول

«القبول لا يعني السعادة الغامرة، بل معناه أنك في مرحلة جديدة في

حياتك تشعر أن هناك شيئاً ما جيداً قد حدث لك.»

كُن حنوناً وعطوفاً مع نفسك مثلما أنت عطوف ومحب مع الآخرين،
تقبلها بجميع ما فيها الآن، وأي شيء تريد تقويمه فلتدوِّنه، وعندما يزول
بعضٌ من ألمك وحزنتك طوره.

عندما تتقبل الأمر كما هو ستزدد لنفسك:

لقد كان هذا الاختيار الأسمى الذي اتيتي!

بعد الخوض في غمار الحياة والنظر في بعض الأشياء الجميلة وربما
الإنجاز في العمل أو علاقات الأصدقاء أو مع الأبناء -سترى أن ما حدث
لم يكن شيئاً إلى هذه الدرجة التي كنت تتصورها، وأنه قد يكون شيئاً
جيداً لك لعدة أسباب:

- تصل إلى مرحلة نضج لم تمر بها من قبل.

- بدأت تطوّر من نفسك.

- تراها بمنظور جديد.

- ترى الجيد في شخصيتك.

- تتعلم من الألم.

ربما لو لم يحدث ذلك لما كنت تذوقتَ طعم الوعي الذي وصلت
إليه الآن، ربما لم تكن لتصل إلى تلك الحياة الجديدة بداخلك، و لربما
انفتحتَ على العالم بشكل جديد.
فللحربة طعم آخر.

للنزير
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

«وسائل الدعم ودوائر الدعم»

-هل تختلف وسائل الدعم عن دوائر الدعم؟

- نعم.

دوائر الدعم هم الأشخاص المحيطون بك، مجموعات الدعم التي تنضم إليها أو معالجك الشخصي.

أما وسائل الدعم فهي الأشياء التي تقوم بها بمفردك أو مع غيرك كي تدعم نفسك، ولكي تلمس على قدميك من جديد.

وسائل الدعم

من أهم وسائل الدعم:

أولاً:

وسيلة الدعم الأولى هي تغيير أفكارك:

إن أهم وسيلة دعم ستظل ترافقك طوال حياتك هي عقلك، هذا العقل الذي إن أحسنت استخدامه، فسيظل رفيقاً مُخلصاً لك في كل وقت.

ولكي تعمل على رفع وعيه يجب أن تطوّر من أفكارك، أن تغيّرها، تغيير نظرتك إلى الأمور أولاً ومن ثمّ سيأتي كل شيء سهلاً وبسيطاً، بل ستجد العالم قد أصبح مكاناً مريحاً بعد أن كنت تراه يضحج بالمعاناة قبل ذلك.

بعض الأشياء التي تحتاج إلى التركيز عليها:

رَكِّزْ على:

- ما هو موجود معك وليس على ما فقدته.

- على الصحة وليس المرض.

- على الغنى وليس الفقر.

- على وجود علاقات جيدة تدعمك وتحبك وليس على العلاقة التي

فقدتها.

العقل البشري يطمعته يركز على الشيء السلبي أكثر من الإيجابي:

لذا دورك هنا أن تكون «مبتغظاً» لا يحدث بداخلك، أن تنتبه في كل

تصرف أو موقف تفعله أو يحدث لك.

ما هي أفكارك تجاه ذلك الموقف؟

هل نظرت إليه نظرة سلبية أم نظرة إيجابية؟

فمثلاً عند المرض هناك طريقتان في التفكير:

الطريقة الأولى:

التركيز بصورة أكبر على المرض، على الألم النفسي والجسدي، على

ما فقد أو ما حدث بعد هذا المرض، وذلك يجعل الشخص في دوامة

مستمرة من الألم والحزن قد لا يفيق منها بسهولة، وتصبح نظرتة إلى

الحياة كئيبة وسوداوية وتزايد أسئلته وغضبه تجاه الحياة، وقد تكون

تجاه الإله في بعض الأوقات.

يتساءل دومًا: لماذا؟

لماذا حدث لي ذلك؟ لماذا أنا بالذات؟ لماذا يا رب أخذت مني كذا

وكذا؟

مما يعيق تقدمه في الحياة ويعرقل مسيرة وعيه ونموه، وهذا قد يجعل الناس ينفرون منه أيضًا؛ لأن معظم حياته صارت تتمركز حول الشكوى والتذمر والنظرة السلبية، وبطبيعة الحال لا أحد يحب مجاورة كثيري الشكوى والتأفف؛ لأنهم ينزعون عنك طاقتك ويستنزفونها.

الطريقة الثانية:

التركيز على النعم أكثر من التركيز على ما فقد؛ لأننا نرفل في النعم ليلَ نهارٍ من وقت ولادتنا إلى ما شاء الله، فلماذا إذن لم ننتبه لتلك النعم عندما كانت بحوزتنا؟! ببساطة لأننا اعتدنا وجودها.

ربما بدون الألم لن تصل إلى تلك المرحلة التي وصلت إليها الآن. عندما تتعرض لأزمة أو صدمة مفاجئة من حقدك أن تعيش الألم والحزن لكن بوعي تام، هذا الوعي يجعل الشخص يأخذ بيد نفسه ليوقظها مما هي فيه، حيث يجد أنه سيفقد عمله، وعلاقاته، وعائلته، والأهم من ذلك كله فإنه يبدأ بفقد نفسه، فيتنبه لذلك الأمر ويتيقظ ويبدأ في استخلاص الدروس من هذا الموقف، فيترك النظرة السلبية التشاؤمية، ويمارس الامتنان على تلك النعم التي بحوزته.

ثانيًا:

ممارسة الامتحان يوميًا صباحًا ومساءً:

للخروج من المزاج السيئ يجب تذكر الأشياء البسيطة، النعم والهدايا اللطيفة التي أهداها الله لنا، وتمتن لها.

- ما هذا الهراء؟

- لقد تطلقت للتو وتركت أبنائي ومنزلي وحتى سريري، كوبي

الخاص، فراشي، ملابسي، ذكرياتي وكل ما أملك، وليس لدي عمل ولا مال، أي امتنان هذا الذي سأمارسه؟

- أعلم أن هذا ليس بالأمر الهين، لكنك لو تأملت قليلاً حولك

أو في نفسك، ستجد أن لديك نعمًا جسدية، صحبتك بخير والحمد لله،

أبناؤك بخير حتى وإن كانوا بعيدين عنك، ألا يكفي أنهم بخير؟ حواسك

الخمسة، قوت يومك، الهواء الذي تستنشقه كل يوم، هذا النفس

الخارج منك كل يوم، بل كل لحظة، هذه اللحظة التي تستمتع بها وأنت

مع أبنائك، عائلتك، أو لحظاتك في خلوتك مع نفسك. حمام الماء الدافئ

في الشتاء القارص أو الماء البارد المتاح دومًا للشرب في الحر القيظ، كل

هذه نعم يجب أن نمتن لوجودها، فلنبدأ قليلاً ونركز فيها، في كل نفس،

كل مضغعة طعام، كل رائحة نשמها، كل مَلَمَس نحس به.

إن التدريب على ممارسة الامتحان يعد من أهم وسائل الدعم؛ لأنه

يجعلك تركز على شيئين:

- على كل نعمة لم تكن تشعر بوجودها قبل ذلك.

- وعلى اللحظة التي تعيشها الآن.

تعزل نفسك عن أحداث الماضي وخيالات المستقبل وتستمع
باللحظة الآنية .

ثالثاً:

ركّز على «هنا والآن»:

هنا، في هذا المكان.

الآن، في هذه اللحظة، فقط.

عيش اللحظة:

هل سمعت تلك الجملة من قبل؟

أعتقد أننا سمعناها كثيراً وكثيراً ما نسخر بيننا وبين أصدقائنا أو

بيننا وبين أنفسنا ولسان حالنا يقول:

أعيش اللحظة؟!

كيف؟

ربنا يشفي

هذا ضرب من ضروب المستحيل

لكن إذا توقفنا لحظة، لحظة فقط لكي نستمتع باللحظة، نتوقف

قليلاً مع أنفسنا كي نتأمل، كي نفهم، كي نراجع أنفسنا فيما نقوم به.

هل تعلم المثل القائل شاطر ومشطور وبينهما طازج؟

هكذا نحن، شاطر ومشطور وبينهما حاضر!



تفلس



TODAY

نحن نعيش المشاعر بين شقّي الرّحى،
ما بين قاصّ مُحمل بالألم والحزن
والإحباط، وبين مستقبل مجهول نخشاه
ونقلق عليه أو منه قبل أن يأتينا.
وفي خضمّ هذا كلهم وفي غفلة منا ننسى
كيف نعيش الحاضر أو نستمتع به.

11:25



Type a message



ننسى أن نتنفس بشكلٍ جيدٍ، أن نأكل بترَوٍّ، أن نمضغ الطعام جيداً ونستمتع بطعمه، بلونه، بشكله ورائحته، ننسى أن نستمتع بوجودنا في اللحظة التي بين أيدينا الآن؛ لأننا مع الأسف لا نعيشها، نعيشها هكذا فقط تأدية واجب؛ لأننا يجب أن نكون هنا فقط، يجب أن نعمل، بل أن نلهث، أن نُجدِّد ولو على حساب صحتنا الجسدية أو النفسية، أن نحافظ على أعمالنا ومراكزنا المرموقة، أن نميت أنفسنا حتى نكسب المال أو نواجه أزماتنا الاقتصادية، فننجرف مع الحزن والألم بسبب ما حدث، وتظل اللحظات اليومية مفعمة برائحة ماضي يؤلم أكثر مما يُبهج، ماضي لن نسترجعه مرةً أخرى، ولا نعلم أنه من الأفضل لنا إلا نعيده؛ لأن اللحظة التي نعيشها هي الأفضل لنا الآن، تلك اللحظة التي أهدانا الله إياها، قطرات الماء التي تسيل على جسدك وأنت تستحم، ملمس فراشك الناعم، احتضان أبنائك، تلك الموسيقى التي وضعتها حتى تخرجك مما أنت فيه، صوت الأذان، رائحة نسيم الصباح، لون السماء وقت الشروق، زقزقة العصافير التي استيقظت مبكراً كي تسعى على رزقها، جلستك مع أحبائك، كوب الشاي بالحليب الساخن أو كوب الكاكاو الدافئ في عزِّ الشتاء، ملمس قِطك أو حيوانك الأليف.

تدريب عملي

أحضِر ثمرة فاكهة والأفضل أن تكون من الحوامض مثل البرتقال أو الليمون أو اليوسفي، تحسسها بيدك قليلاً، مررها على خديك، اجعلها تلامس بشرة وجهك، قريها من أنفك، وتشم رائحتها، اقطعها الآن إلى نصفين، وتشمها مرة أخرى، قريها من فمك وارشف من عصيرها، أغمض عينيك قليلاً، اجعل لسانك يتذوقها وكأنها أول مرة تتذوق فيها تلك الثمرة.

الآن ما هي شعورك؟

مرتاح؟ متعجب؟ مستمتع؟ وكأنها أول مرة تتذوقها في حياتك

بتلك الطريقة على الأقل.

ركّز على شعورك، كيف تشعر على مستويين:

مستوى الجسد

وعلى المستوى النفسي

ركّز على مشاعرك جيداً ثم سجّلها.

لماذا نقوم بهذا التدريب؟

هل فكرت قبل ذلك في حواسك الخمس؟

هل تستمتع بها حقًا؟

أم أنها تقوم بتأدية بعض الواجبات المطلوبة منها فحسب؟

هل ركزت معها يومًا؟

إن التركيز على تفعيل الحواس الخمس يجعلك تعيش الحاضر بشكل أكبر، يجعلك تركز فيه وفي كل تفصيلا فيه.

إذا ركزت في يومك، بل في تلك اللحظة التي تعيش فيها، ستنتبه بالنتيجة لأن:

- إدراكك واستمتاعك باللحظة التي تعيشها سيصبح أفضل.
- امتنانك لتلك اللحظة والأشياء الصغيرة - التي ربما لم تنتبه لها من قبل - سيزيد.
- يبعدك ذلك قليلاً عن الغوص في الماضي، وشيئاً فشيئاً ستصبح تلك من عاداتك اليومية.
- يجعلك ذلك تتدبر بالحاضر وسيهدو لك الماضي هيناً، بعيداً وكأنه قد صار شيئاً ضبابياً.

رابعاً:

مفكرة أو مدونة تسجل فيها:

تدريب عملي

هذا التدريب سيجعلك (أنتِ وأنتِ) تقف على الأشياء التي تجيدها أو تتميز بها؛ لأننا في كثير من الأحيان لا نراها أو نعتبرها شيئًا مُسلِّمًا به أو شيئًا بسيطًا لا يستحق الالتفات.

*أتميز بـ «أشياء أجيدها»:

- صوتي جميل، أسجّل بعض الأغاني على الهاتف وأستمع لها بعد ذلك، كم يشعرني ذلك بالسعادة.
- أرسلها أحيانًا إلى أصدقائي صباحًا كنوع جديد من إلقاء التحية.
- ماهر أنا في اللغات، حيث أجيد ثلاث لغات وأتحدث بها بطلاقة.
- أحب كتابة الشعر.
- أعزف على الجيتار.
- أجيد الرقص.
- ماهر في التفاوض فيما يخص العمل.

- أقرأ في مجالات كثيرة تختلف عن تخصصي الأصلي.
- أجيد طبخ أكالات جديدة وغريبة.
- أقيم علاقات اجتماعية بسهولة.

أكمل على هذا المنوال:

.....

.....

.....

*أحب في شخصيتي:

- علاقتي بأبنائي كوني صديقًا مُقرَّبًا لهم.
- أعشق جنوني وتفكيري خارج الصندوق.
- أحب فعل الخير ومساعدة الناس.
- لديَّ قدرٌ عالٍ من المرونة التي تجعلني أتقبل أشياء جديدة في الحياة.

– أحترم الرأي الآخر وأقدِّره.

- أحب السفر كثيرًا وأتمنى لو أسافر في رحلة حول العالم.

- أتميز بخفة الظل ولا يمل أصدقائي من الجلوس معي.

.....

.....

.....

*أحب في جسدي:

- أحب شكل جسدي وأقبل التغييرات التي تطرأ عليه؛ لأنني بشر

ولستُ كاملاً.

- جسدي هو هبة من الله لي؛ لذا أحب كل جزء فيه.

- أحب التقاسيم التي في جسدي فتظهر أنوثتي.

- نظرت إلى نفسي اليوم في المرآة فأعجبت بلون عيني

وبطريقي في رفع شعري.

- العضلات، العروق التي ظهرت على ذراعي تشعرني بالإنجاز
بسبب انتظامي في الجيم منذ أشهر.

- يقولون إن الشيب دليل على الحكمة والوقار؛ لذا يعجبني
كوني بشعر رمادي، ليس هذا فحسب، بل إنه جعلني أكثر
جاذبية.

- أحب تلك التجاعيد البسيطة التي ظهرت بجوار عيني، لا
أراها شيئاً سلبياً بل إنها تليق على الخبرة التي عشتها وتجربتي في
الحياة، ولأنها هنا بسبب الضحكات التي أضحكها دوماً من قلبي.
- صار جسدي رشيقيًا بحيث اتباعي لحمية غذائية.

.....

.....

*إنجازاتي اليومية الصغيرة:

- ساعدت ابن الجيران في حل واجباته.

- أقرضت زميلي في العمل بعض المال.

- تمشيت حول المنزل عشر دقائق قبل ذهابي إلى العمل.
- قمت بكيّ ملابسني وعطرتها ووضعتها في خزانة الملابس حتى
تكون جاهزة وقت الحاجة.
- بدلت ملابسني صباحًا فور استيقاظي وارتديت ثوبًا بألوان
مبهجة.

- فتحت اليوتيوب على أغنية أحبا ورقصت زومبا.
- حضرت فطورًا بسيطًا من مكونات بسيطة في الثلاجة، وجلست
في الشرفة أستمتع بالفطور في الهواء الطلق.

*مشاعري:

بمّ تشعر الآن، ولماذا؟
- أشعر بالبهجة لأنني نظفت غرفتي التي لم أنظفها منذ ثلاثة
أشهر.

- أشعر بالسعادة؛ لأنني قضيت اليوم بأكمله مع أبنائي نلعب
ونرقص وطهونا بيتزا رائعة.
- أشعر بالراحة والاطمئنان؛ لأنني خرجت مع صديقي المقرب
وتحدثت معه عن مشاعري.
-
-
-

*أشياء أمتن لها:

- أمتن لوجود أمي في حياتي.
- أمتن لأصدقائي، كانوا خير داعم لي.
- أمتن لأخي لأنه اتصل بي اليوم وسأل عن أحوالي.
- أمتن لكوب عصير السبانخ الذي أتناوله يوميًا لأنه
يشعرنني بالانتعاش.

للشبكة
<https://t.me/MkbtArab>

- أمتن لكباري الذي يشعرني أن الدنيا ما زالت بخير.
- أمتن لموهبي التي تجعلني أتميز في تنسيق ألوان
الزياء مما يجعلني مبتهجة وأنا ذاهبة إلى العمل.
- أمتن لله تعالى على كل تعبته التي وهبني إياها.

.....

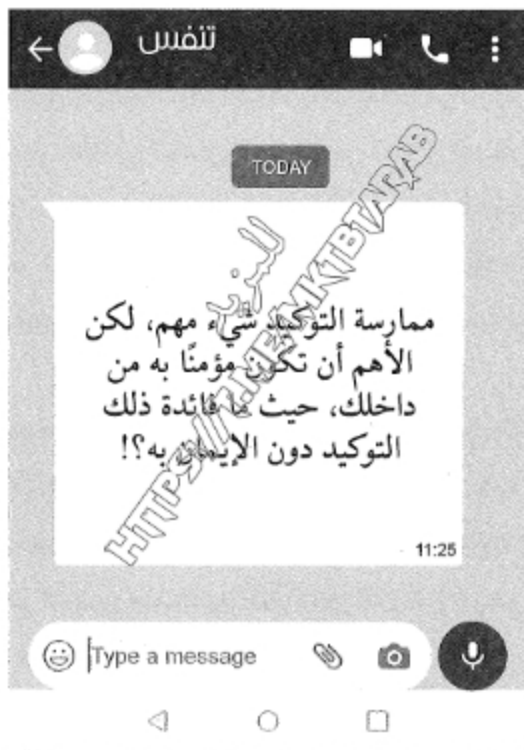
.....

.....

خامسًا:

مارس بعض التوكيدات الإيجابية عن نفسك:

التوكيدات هي بعض الجمل التي تدرّب نفسك على ترديدها كل يوم.



ترديد كل توكيد كل يوم يجعله يتثبت في عقلك الباطن، ومن ثم يتصرف على أساسه عقلك الواعي؛ لذلك يجب أن تنتبه لما تقوله لنفسك عن نفسك يوميًا، وأن تحرص دومًا على أن تكون تلك الجمل إيجابية، وهنا تستطيع أن تستعين بما كتبتة سابقًا في مدونتك عن نفسك (الفقرة السابقة) وتختار ثلاثة جمل وتردها لنفسك يوميًا ويفضل أن يكون ذلك قبل النوم مباشرة، أو فور استيقاظك من النوم. في السطور التالية سوف أشارك معك بعضًا من تجاربي الخاصة التي ساعدتني كثيرًا في التشافي، كنت أرفض ذلك في السابق، لا أحب مشاركة أي شيء عن حياتي حيث إنني أعتبر أن أي جزء من حياة أي شخص هو شيء مقدس خاص به لا يجب أن يتشاركه مع الآخرين الذين لا يعرفهم عن كثب، لكن مع الوقت بدأت أغير وجهة نظري تجاه الأمر.

ما العيب في أن نشارك جزءًا صغيرًا من حياتنا، في النهاية هي لا تعدُّ من الأسرار أو الخصوصيات التي لا يجب أن ننشر؛ لأننا نتعلم من بعضنا البعض وخير معلم من وجهة نظري هو مشاركة تلك التجارب. على مر العصور منذ قديم الأزل وحتى الآن نقرأ ونسمع القصص التاريخية عن كل حقبة وكل شخصية مرّت فتركت لنا أثرًا.

هنا هو التركيز على الجزء الإنساني فينا حتى نعلم أننا في النهاية بشر نتشابه في بعض الأشياء، وقد نختلف لكننا لا زلنا نتعلم من بعضنا البعض.

سادمًا:

جَرَّبَ أشياء جديدة:

العودة إلى هواياتك القديمة

شارك مجتمعات جديدة

جَرَّبَ أشياء لم تجربها من قبل.

في تلك المرحلة قد تجد نفسك مُنفتحًا على العالم بأسره، مُشتاقًا وشغوفًا لأن تجرب أي شيء وكل شيء.

أتعلم؟ هذا ما حدث لي، قررت أن أجرب كل شيء، أن أخوض بعض التجارب التي لم أتمكن من تجربتها من قبل وأنا صغيرة، وجدت أنني لم أتمكن من ركوب الدراجات وأنا طفلة، فذهبت مع صديقاتي إلى إحدى الحدائق وعلمتني صديقتي ركوب الدراجة، وكم كان سهلاً وممتعًا للغاية!

فكرت في ركوب الخيل، أوه كم هي فكرة مجنونة!

هكذا حادثتني نفسي في البداية

ولم لا؟ لم لا أجرب؟

راق لي الأمر كثيرًا، سجلت اسمي وبدأت بالفعل في دورة لركوب الخيل، وعلى الرغم من أنني أجيد قيادة السيارات، إلا أن شعور قيادة الدراجة وركوب الخيل كان مختلفًا تمامًا، شعور بالحرية والانطلاق، أتعلم هذا المزيج بين الشعور بالحرية والسيطرة على الأمور؟

تشعر أنك حر طليق تملك الدنيا بأسرها وتسيطر على مجريات

الأمر في نفس الوقت، ياله من شعور!

سجلت أيضًا في دورة للرماية بالسهم والقوس، كنت أفكر في الأمر قبل ذلك، لكنه لم يشغل حيزًا من تفكيري بشكلٍ جادٍ، لكنني قررت أن أبحث حتى وجدت مكانًا مناسبًا، وعلى الرغم من ابتعاده عن منزلي وعلى الرغم من بعض المشقة وأني ما أزال في المستوى الأول، وفي بعض الأوقات أجدني بجوار أطفال صغار أو مراهقين، فإن الأمر جدير بالتجربة، كم هو مبهج حقًا!

وأنا أرمي السهم تتبادر دومًا إلى ذهني هذه الجملة:

Let it go

دعه يرحل، دع الألم يرحل، عندما يرحل ستشعر براحة كبيرة، اجعله ينطلق، شاهده وانتي تطلقه بنفسك، حتى تصل إلى هدفك، وهدفك في تلك المرحلة هو الوصول للتشافي.

أخذني الشغف أيضًا إلى أن أخرج شيئًا جديدًا تمامًا.

في إحدى الليالي وأنا أسجل بصوتي حلقات خاصة بعملي توقفت قليلاً مع مشاعري، وجدت نفسي أستمع بكل شيء، بطريقة نطق كل حرف، شكله وصياغته، بصدي تلك الحروف والكلمات على قلوب مستمعها، بصداها داخل قلبي.

وبعد انتهاء التسجيل قررت أن أجرب شيئًا جديدًا تمامًا، وهو دراسة التعليق الصوتي، أردت أن أجيده، أن أسبر أغواره، أن أعرف كيف أتحكم في صوتي وأنا أتحدث، كيف أشعر بالحروف بشكلٍ مختلفٍ، وبالفعل بعد البحث التحقت بدورة مطولة في التعليق الصوتي، وقطعت فيها شوطًا كبيرًا وأنهيته بفضل الله.

أي شيء وكل شيء كنت أبحث عنه وكان يزيد فضولي تجاه الحياة ويفتح عيني على وجه آخر من تلك الحياة الرائعة كنت أجريه.

ما أهمية ذلك؟

في بعض الأوقات نحصر أنفسنا في شكل واحد من أشكال السعادة، وفي الأغلب يتمثل ذلك في علاقة، إما علاقة صداقة، أو حب، أو زواج، أو غيرها.

لماذا؟

لأننا تربينا على ذلك، بُرِّمنا على أن قمة السعادة لن نتحقق إلا بالحب والزواج فقط، لذا فإننا تشرَّبنا هذا سواء في مجتمعنا الصغير المتمثل في الدوائر القريبة، أو على مستوى المجتمع الكبير الخارجي مُتمثلاً في الإعلام على سبيل المثال، حيث تُبَثُّ تلك الرسائل منذ الصغر في الأفلام والمسلسلات، فوجدنا أن السعادة الحقيقية هي في الارتباط بشخص آخر، وكأن السعادة بدونها ستصبح منقوصة، نعم، بالزواج سنشعر بالسعادة أو بطعم سعادة مختلفة، لكن ليس من الحكمة أن نستمد كل السعادة من علاقة واحدة فقط، لأن ذلك يعني أن الذي لم يتزوج سيعيش طوال عمره تعيساً!

من هنا نود التركيز على شيء آخر، لا ليس شيئاً، بل على مفهوم آخر، وهو أننا بدلاً من أن نركِّز على علاقة أخرى، نستمد منها السعادة، يجب أن نركِّز على أنفسنا، أن نركز على الحياة بجميع ما فيها وكل ما فيها، على هذا الكون الرحب الواسع الذي وهبه الله لنا هدية كي نستمتع بكل ذرة فيه. إذا نظرنا إلى الأمر بهذه الصورة حتماً ستختلف وجهة نظرنا تجاه الحياة وتجاه العلاقات عمومًا.

سابعًا:

اقتن حيوانًا أليفًا:

قد يسخر البعض من ذلك، فكيف لحيوان أليف أن يدعمني نفسيًا؟! لكن إن كنت تحب الحيوانات أو كنت تقتني حيوانًا أليفًا فأنت تعلم ما أتحدث عنه الآن.

سيمبا، رفيق رحلتي!

لم أفكر يومًا في أنني سأقتني قطًا أو أدخله بيتي، بل يصل الأمر إلى أن أدعه ينام على سريرتي!

بدأت القصة عندما أخبرني أبنائي بأنهم يريدون اقتناء قط، وأنا بطبيعتي لا أحب اقتناء الحيوانات لعدة أسباب، من أهمها أنها روح ويجب الاهتمام بها جيدًا، وإن حدث له أي مكروه فإن هذه مسئولية ستقع على عاتقي، الأمر الآخر أنني أنفرت من أي رائحة ولا أتخيل أن هذا الحيوان سيخصص له جزء في المنزل للأكل و... إحم... الإخراج، فما العمل إن نسينا في مرة؟ وما العمل إن كان جسده مُتسخًا؟

ظل أبنائي يُلحُون عليّ لمدة عام تقريبًا حتى وافقت على مضمض، بشرط أن يعتنوا هم به في كل شيء، ومن هنا بدأت القصة، حَلُّ «سيمبا» ضيفًا على عائلتنا، كان لا يزال صغيرًا، ثلاثة أشهر فقط، كان هادئًا وديعًا ووسيمًا أيضًا، لم أكن أحب طباع القطط، لا أعلم لماذا أشعر أن بهم غدرا، ليسوا مثل الكلاب الذين يتميزون بالوفاء والإخلاص.

ومن أول أسبوع وجدت قلبي يرتبط به وصرت لا أتخيل حياتنا دونه.
في بعض الأوقات كنت أنام وأنا حزينة وعبراتي تسبقني على وسادتي،
لكنه كان بجواري، نعم لا يفعل شيئاً، لكن يكفي وجوده بالجوار، يكفي
أنه يتركني أمسح على جسده فأشعر باقتراب قلبه من قلبي. أحياناً كنت
أشعر وكأنه يفهمني ويشعر بي. هذا الحيوان الأليف قد يغير حياتك
وللأبد.

إن التأمل في خلقه وفي كيفية تواصله وتفاعله معك من الأشياء
التي تغذي روحك، وقد يكون مهمًا لك في هذه المرحلة وسيكون له دور
كبير في الوصول إلى النشأ في بسرعة أكبر.
نعم، لقد فعلتها واقتنيت حيواناً أليفاً لدرجة أنني أفكر في أن أقتني
فيلاً في المستقبل!

ثامناً:

فرصة أخرى:

أعط الأشياء فرصة أخرى كما أعطيت نفسك تلك الفرصة، فرصة
التغيير، إكسر القيود التي وضعتها حول نفسك بلا داع.
تجربتي مع اللون الأصفر:

لم أحب اللون الأصفر يوماً لكنني قررت أن أعطيه فرصة أخرى، لا
أعلم لماذا! ربما لأنني وجدت أنني أظلمه دون سبب، فغيرت لون كرامسي
الصالبون إلى الأصفر، بل ودهنت المكتبة البيضاء بنفسني بلون أصفر
فاقع، ثم لصقت أوراق شجر سوداء بجوار اللون الأصفر عن طريق

تعلم فن الديكوباج، وكانت النتيجة رائعة، لم أتوقعها حقًا!

كانت أول تجربة لي من ناحيتين:

تجربة دهان شيء بنفسني وإحيائه بعد أن كنا نفكر في التخلص من المكتبة فصارت تزين المكان بلونها المبهج.

وتجربة اللون الأصفر الذي أضفى لمسة مميزة وغريبة لم أعتدها

من قبل.

حاول أن تعطي نفسك فرصة أخرى في تقبل أشياء لم تكن تتقبلها

من قبل، أن تعطي الأشياء نفسها فرصة أخرى، ستجد أن طريقة

تفكيرك قد تغيرت للأفضل، ستلاحظ المرونة العقلية التي صرت تتمتع

بها، بل ستحب تلك الأشياء بعد أن كنت تتصور أنك تنفر منها.

البريد الإلكتروني
MEMBER
https://t.me/MkftbArab

تدريب عملي

سجّل الآن في مدونتك:

ما هي الأشياء التي كنت تتمنى تجربتها من قبل ولم تمنح لك الفرصة أو الظروف لذلك؟

أشياء رسمت لها صورة معينة في عقلك وأخذت قرارًا بأنك لا تستطيع فعلها أو تجربتها. هل من الممكن أن تعطها فرصة أخرى؟

هواياتك القديمة التي تريد إحيائها:

دوائر الدعم

«اسمح لنفسك أن تتلقى الدعم ممن حولك، لا تدعي القوة الخارقة،
كلنا بشر وكلنا لديه مشاعر، ولا أحد ينجو من الألم بمفرده.»

ماذا تعني هذه الجملة (دوائر الدعم)؟

في أوقات كثيرة لا يكون التحدي الأكبر بالطلاق في حد ذاته بقدر ما
يكون في تداعياته على كل شخص، ولكل تجربته المختلفة.

من وقف بجوارك؟

من كان يساندك؟

من الذي كان يدعمك ويقوي ظهرك ليخبرك بأن العالم ما زال بخير
وبأن الحب متوفر في الكون... وبكثرة؟

بطبيعة الحال قد ينشغل البعض عنك بسبب طبيعة الحياة
والظروف؛ لذا سيكون من الجيد أن تفهم ذلك حتى لا يتضاعف ألمك.

* مواصفات الشخص الذي ستطلب منه الدعم؟

هناك بعض المواصفات التي يجب أن تتوفر في الشخص الذي

يقدم لك الدعم.

أولاً: الفهم؛

أول صفة في هذا الشخص هي أن يكون على قدر كبير من التفهم

لشخصيتك ولما تمر به.

- هل أختار صديقي المقرب أو أكثر شخص أحبه كي أبوح له بكل مشاعري؟

- كم هو رائع أن يكون ذلك الشخص هو شخص قريب منك ... لكن، في بعض الأوقات قد يحبنا أصدقاؤنا لدرجة أنهم يخشون علينا وبشدة، وكذلك الأهل، فتحرّكهم مشاعر الخوف عليك، أو قد لا يتفهمون مشاعرك ولا حتى أفكارك أو وجهة نظرك تجاه الموضوع، وقد يمثل ذلك عاملَ ضغطٍ كبيراً عليك.

لذلك ابحث عن الاثنين:

الفهم والحب، فإن لم تجد ...

فمن الأفضل أن تبحث عن الفهم قبل الحب.

في هذا الوقت بالذات أنت بحاجة إلى شخص يفهمك، وليس إلى شخص يحبُّك ولا يستطيع فهمك، قد لا يكون صديقاً مقرباً، قد يكون صديقاً قديماً لم تتحدث معه منذ فترة، قد يكون زميلَ عملٍ لكنك تعرف أنه سيتفهم مشاعرك ويكون على نفس قدر الوعي، قد يكون معالجك النفسي، أو ربما صديق من الدائرة البعيدة لم تكن تتوقع أن تفكر فيه.

أما إن توفرت الصفتان في شخص واحد فتلك هدية من الله لك يجب أن تشكره عليها.

ثانياً: الثقة:

بالطبع يجب أن يكون هذا الشخص على قدرٍ عالٍ من الثقة، أي إنك ترتاح في الحوار معه، وتعلم يقيناً أن سرِّك لن يغادركما.

ثالثًا: التقبُّل:

يتقبَّلُك كما أنت، بتفكيرك، بمشاعرك، يتقبَّل شطحات أفكارك ربما، أو شطحات مشاعرك إن تألمت بشدة في موقف قد يراه هو لا يستدعي.

رابعًا: لا يحكم عليك:

ليس شرطًا أن يكون الحكم عليك هو أن يتَّهمك بشيء ما صراحة، بل إنه حتى لن يحكم عليك بينه وبين نفسه، على الأقل تكون واثقًا من ذلك بنسبة كبيرة.

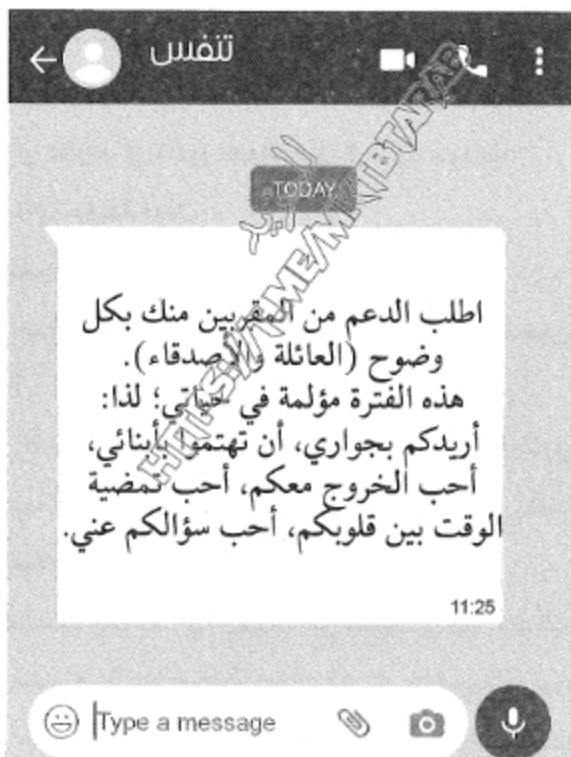
خامسًا: الحكمة:

تحتاج إلى شخص يستطيع أن يزن الأمور بشكلٍ جيدٍ وبطريقة تفكير تناسبك أو قربة من طريقتك في التفكير حتى يستطيع أن يفكر معك بصوتٍ عالٍ.

أولًا: العائلة والأصدقاء

من أهم الدوائر التي ستمدك بالدعم المناسب، المهم أن تطلب ذلك منهم صراحة ولا تترك الأمر هكذا؛ لأنهم قد لا ينتهون أنك تتألم ويظنون أنه أمر طبيعي، وبخاصة إن كنت أنت الذي تسعى لإتمام الطلاق.

في بعض الأوقات قد يبتعد الأصدقاء، وينشغل عنك أفراد عائلتك نظرًا إلى الظروف أو ضيق الوقت، فتتظن لتجد نفسك بمفردك، تملؤك مشاعر الغضب وقد تزداد حدة الغضب تدريجيًا، مع أنهم قد يكونون قد انشغلوا عنك رغماً عنهم، فتجد نفسك منفجراً في كل من حولك، مُتهمًا إياهم بالتقصير وأنهم لا يدعمونك بالشكل الكافي، في حين أنك لو تنهت وركزت قليلاً ستجد أنك لم تطلب منهم ذلك مباشرة.



ثانياً: مجموعات الدعم

يجب أن تعلم أنك لست وحدك.

من ناحيتين:

الأولى:

أنك لست موجوداً في الدنيا بمفردك، ولو كنت تشعر بذلك ففي الأغلب ذلك نتيجة لشيء من اثنين:

إما أن نظرتك إلى الأمور تجعلك ترى كل شيء سوداويًا.
وإما أنها حقيقة فعلاً.

- نعم، هي حقيقة.

- كيف؟ أليس لديك أي صديق أو أخ أو ابن أو أي شخص في هذا

العالم؟!

وإن كان كذلك فقد يكون ذلك ناجمًا عن عدم اندماجك في الحياة

الاجتماعية أو في الحياة عمومًا وإصرارك على الانزواء على نفسك.

الثانية:

أنك لست وحدك، أي إن هناك مَنْ يشبهك في ألمك، هناك من مرَّ

بتجربة مشابهة. عندما ندرك أن هناك مَنْ يشبهنا فإن ذلك يهون علينا

الطريق؛ لذا حاول الانضمام إلى مجموعات الدعم الخاصة بالمطلقين،

ابحث عن مجتمعات خاصة بهم على الإنترنت أو في محيطك، مجتمعات

خاصة بنقاش المشكلات مع الأبناء، البحث عن عمل، كيفية الانخراط في الحياة الاجتماعية ... وهكذا.

ستحدثون معًا، تستمعون لآلام بعضكم بعضًا. عندما تستمع لآلام الآخرين فإنك تتعلم منهم، تتعلم كيف تقدّم الدعم المناسب، فتشعر أنك قادر على العطاء، مما يشعرك بالراحة والسعادة. شارك تجربتك، إنفتح قليلاً عليهم، لا تغلق القمقم على نفسك، حاول أن تعطي من قلبك وأن تأخذ دعمًا أيضًا في المقابل، بل وتطلب ذلك بقلب محب جريء.

للنزيه
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

احترس من

«في هذه المحطة هناك بعض المحاذير التي يجب أن تنتبه لها، بعضها يتمثل في النامس الذين من حولك، وبعضها في الأشياء، والبعض الآخر -وهو الأهم- فيك أنت.»

أولاً: الاستعجال في الارتباط:

«الوقت يمر والقطار لا ينتظر!»



بعد انتهاء العدة أريد البحث عن الرجل المناسب حتى أتزوج على الفور.

- لم؟

- ولم أضيع الوقت؟ أنا الآن في عمر الثامنة والثلاثين ولم يبق لدي الكثير من الوقت، أريد الاستمتاع بحياتي، كما أريد أن أسرع في الزواج حتى أنجب طفلاً آخر من الزوج الجديد.

المعضلة الأولى بالنسبة للمطلقين تكمن في «الوقت»، وهي السعي إلى الزواج بسرعة؛ لأنه يرى أن الوقت ليس في صالحه. أما المعضلة الثانية فهي السؤال المستمر عن: متى سأتعافى، متى ستنتهي تلك المشاعر!

يقال إن الوقت دواء وهو علاج لكل شيء. هذه المقولة صحيحة بشرط واحد فقط، أن تسأل نفسك ماذا ستفعل في هذا الوقت، أما الذي يظل عدة سنوات بعد الطلاق لا يسعى ولا يعمل على تطوير ذاته، فإن ذلك كفيلاً بأن يجعله يتألم، وربما طول العمر حتى ولو ارتبط بشخص آخر؛ لأنه كانت لديه تلك المشاعر وارتبط بالآخر، ولم يعالج تلك المشاعر، ولم يتعاف بعد. بعض الناس في هذا الوقت لا يتفكر لأي شيء سوى الانتقام، بعض الناس تسحبها مشاعر الغضب وبما مشاعر الألم، فيتركه ليعيش بداخله ولا يأخذ قرارًا حاسمًا بالتخلص منه، بل ويجعله متحكّمًا في حياته.

من المهم جدًا أن تكون لديك خطوات بسيطة واضحة المعالم.

ماذا ستفعل بعد أن تتعافى؟

ماذا ستفعل في عملك أو دراستك؟

ماذا ستقدم لأبنائك؟

كيف ستتصرف في علاقاتك؟ هل ستترك بعضًا منها؟ هل

ستطورها؟ هل ستنشئ علاقات جديدة؟

- كيف أقوم بذلك وأنا أتألم الآن؟

- نعم، أنت الآن تتألم ولا تستطيع القيام بذلك، لكن فقط ضع خطة بسيطة بخطوات صغيرة، وكلما استطعت أن تنفض عن قلبك غبار الألم ولو قليلاً تحامل على نفسك وابدأ يومك المشرق بملابس مبهجة، اخرج للتمشية حول المنزل واجلس في أي حديقة أو مكان مفتوح وابدأ العمل على خطتك.

عوّد نفسك على ذلك ولو نصف ساعة كل ثلاثة أيام، بعد فترة من الوقت ستجد أن حياتك صارت أفضل، بسبب الحركة اليومية التي تقوم بها.

أيضاً ...

في هذه الفترة قد يتزعزع إيمانك، قد يساورك الشك في كل شيء، في الكون، في الخلق، قد تشك في عملك أيضاً، عملك الذي كنت شغوفاً به طوال عمرك، تشك في أفكارك، في اختياراتك في الحياة، في معتقداتك ... هل أنا على صواب أم على خطأ؟

تشك حتى في إيمانك بذاتك، وبعض الأشخاص قد يصلون إلى الشك في الذات الإلهية!

قد يحدث خلل في كل شيء من حولك ...

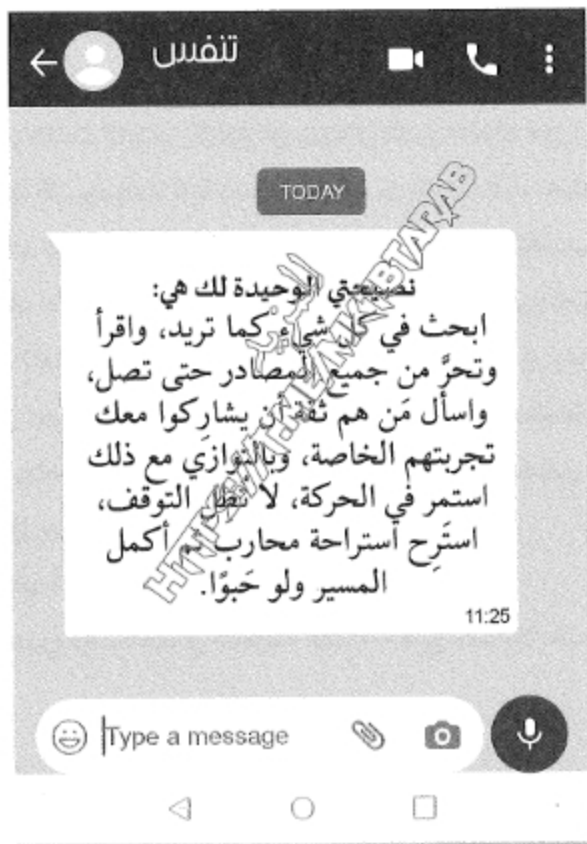
ويتساءل عقلك عن إجابات لبعض الأسئلة:

من أنا؟

ما هذا الذي أقوم به؟

وقد تكفر أيضاً بكل العلاقات وبالزواج، وتراه مشروعاً فاشلاً.

اطمنن؛ كل ذلك طبيعي جداً يا صديقي؛ لأن البعض عندما يتعرضون لصدمة كبيرة لم تكن متوقّعة، فإن كل شيء يهتز بداخلهم ويفقدون إيمانهم بكل شيء.



أي إن كان لديك عمل خاص لا تغلقه؛ لأنك في هذه المرحلة تراه بلا فائدة؛ لأن ذلك سيكون قرارًا انفعاليًا سيُبنى عليه أشياء كثيرة في حياتك.

ولكن استمر في المسير...

حتى وإن لم يكن لديك شغفك القديم نفسه، ولا حتى شغف جديد، تحرك ...

وإن فقدت الحماس لإنجاز أي مهمة في العمل، تحرك حتى لو كنت تستيقظ كل يوم وأنت كارهة لنفسك وللعمل بل وللدنيا كلها، تحرك، ارتد ملابسك، تناول فطورك، اهتم بمظهرك بشكل جيد؛ لأن ذلك سيؤثر في نفسيتك خلال اليوم، ضع عطرًا تحبه، قم بعمل أي شيء تحبه قبل النزول للعمل، مثل سماع أغنيةك المفضلة، أو مكالمة أو رسالة مع شخص تحبه، أو ممارسة رياضة حفيفة إن استطعت، متلحظ تقدمًا في نفسيتك بعد عدة أيام، وربما خلال أشهر بسيطة ستتحمس حالتك للأفضل، وستجد أن منظورك للحياة قد اختلف تمامًا.

كيف أعرف أنني تعافيت؟

سندرج ذلك لاحقًا في «المحطة الثالثة»، فابق معنا ولا تخلد للنوم الآن.

ثانيًا:

الاختلاط بأناس سلبيين محبطين يضعونك في دائرة الفقر

المستمر:

مثال:

- ماذا ستفعلين الآن؟ قرارك كان خاطئًا، من أين ستصرفين على نفسك أو على أبنائك؟

- لن تجدي من يتزوجك وأنت بهذا العمر!

- هل ستبدأ حياة زوجية جديدة؟ وكيف ستربي أبنائك وقد تركتهم أمهم؟

- هل لديك بالٍ طويلٍ كي تبدأ علاقة جديدة؟

- بنات أقل من عمرك وظروفهم أفضل ولا يجدون عريسًا، فهل

ستجدين أنتِ ولدكِ الخصال؟

- الرجال لا يحبون المرأة بعد الأربعين!

- من يريد الزواج سيبحث عن عشرينية وربما ثلاثينية فقط.

- ستشعرين بوحدة قاتلة.

وهكذا من الجمل والرسائل السلبية التي يبثونها في أذنك كل يوم،

كل ما عليك فعله هو «الابتعاد عنهم غنيمة».

انسحب من الحوار على الفور بأي حجة، ولا تسمح لهم أصلاً

بالتدخل في شئونك.

قد يتصادف أن يكون هؤلاء الناس من دوائرك القريبة، مثل الأهل

أو الأصدقاء المقربين،

ستكتشف منذ أول وهلة بعد حدوث الطلاق من الذي يفهمك

ويقدّر ما أنت فيه، ومن الشخص الذي لا يريد سوى أسطوانات

مجتمعية بالية، حتى لو كان ذلك بدافع الخوف عليك، إلا أن ذلك سيؤثر عليك وبخاصة في هذه المرحلة؛ لأنك ستكون حساسًا جدًا لكل شيء يُقال، ومستهمهم بأنهم لا يحبونك.

لكن يا صديقي العزيز...

ليس شرطًا إطلاقًا أن يكون والدك أو والدتك أو صديقك المقرب على نفس خط فهمك وتحليلك للأمور في الحياة، ناهيك بأنه لم يعيش التجربة بحذافيرها، فلا تحزن إن حدث ذلك حتى لو كانوا ضدك منذ البداية، يكفي أنك تعلم ماذا تريد.

ثالثًا:

*الفضوليون:

الذين يريدون دسّ أنوفهم في أي شيء وتقمّص دور الناصح الأمين، فتجدهم يحدثونك من فوق المنبر، وهم لا يعلمون أي شيء عنك.

رابعًا:

*كلمة (لكن):

ستحدث لك بعض المراجعات، لا بأس، فقد ذكرنا أنك مستظل في صراع لفترة ما، ومن ضمن هذه الصراعات كلمة لكن:

- كان يهينني، لكن كان كريمًا.

- يخونني، لكن كان ينفق عليّ وعلى أبنائي.

- لا يحترمني، لكن يكفي أن الأبناء كانوا يسمعون صوت مفتاحه في الباب ليلاً.

- لم يحاول أن يفهمني، لكن كان خلوقاً.

- كان قاسياً، لكن كان يحبني.

- لم تكن تشبع احتياجاتي ولم تحاول، لكنها ماهرة في الطبخ.

- لم تكن تهتم بي ولا بنفسها من أجلي، لكنها كانت محترمة.

- كانت تسمئز من الجنس وتراه عيباً، لكنها متدينة.

- كانت تعرضني لفتنة كبيرة، لكنها تجيد عمل مكرونة بالبشاميل.

- لم تهتم بي ولا باحتياجاتي، لكنه قال لي أحبك منذ خمسة

آلاف عام.

هذه ال (لكن) هي حيلة يقوّمها عقلك عليك كي تجد لشريكك السابق بعض المبررات، أو لكي تخفّف من وطأة الأمر عليك، وهي أيضاً مراجعات بينك وبين نفسك، وصراع بين الجيد وغير الجيد، أو بالأحرى بين المناسب وغير المناسب لك.

لأن عقلك لا يستوعب كيف أن هذا الشخص كان خلوقاً متديناً أو به بعض الصفات الجيدة وقد تكون الرائعة لكن كان هناك خلل آخر سبّب شرخاً في العلاقة.

تدريب عملي

عندما يحدث لك ذلك توقف فوراً، أحضر مدونتك واكتب التالي:

- (الجمل التي ترددها) اكتبها كلها وكررها عدة مرات.

- ضع خطأ بلون مميز تحت الكلمات التي كانت تسبب لك ألماً في العلاقة.

سأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل كنت تتألم حقاً أم أن هذا كان مجرد ادعاء أو دلع؟

- هل صارحته وتجاوزت معه حول ما يسبب لك أذى؟

- هل حاولت عدة مرات في تنقذ تلك العلاقة؟

- كم مرة حاولت؟

- عندما مستقف أمام الله ويسألك هل مستخبره بأنك قمت بكل شيء

وحاولت جميع جهتيك؟

- وفي النهاية ... هل الطلاق حرام؟

- هل يجب أن تستمر في علاقة تؤذيك أو تؤلمك أو لا تفي بحاجياتك؟

- هل يجب أن تُخلد مع تلك العلاقة حتى تختنق أو تكتئب؟

- هل هذا هو العدل؟

- هل هذا هو شرع الله والحرية التي وهبها الله لنا؟

بعد أن تجيب عن تلك الأسئلة أعتقد أنك ستصبح أكثر راحة من
ذي قبل؛ لأن الأمور ستضح لك بشكل أكبر وستقل صراعاتك وكلمة
لكن تدريجيًا مع الوقت.

خامسًا:

*المثيرات:

[اغيف في وهو اغيف ل في يه غس]



وجدتها في طريقي وأنا على تطبيق الساوند كلاود، نظرت إليها كثيرًا،
ترددت، ارتعشت أنا ملي، لا أعرف هل أصعب عليها وحينها سينفجر
بركان من الألم والحزن! أم أتركها تمر وكأن شيئًا لم يكن؟
ودون وعي وجدت النغم يتهدى ليس فقط في أذني بل على أوتار
قلبي.

لم ينفجر بركان ألم فحسب، بل أنهار من العبرات التي سألت على
خدي لا أعرف كيف!

لقد ذكّرتني تلك الأغنية بما حدث منذ عدة سنوات، كنت أستجدي
منه الحب استجداءً، كنت أحايله، أدلّله، فعلت كل شيء كي يقترب

مني، في حين أن قلبه لم يكن معي، بل كان مع غيري، تلك المرأة اللعوب التي قابلها صدفة في إحدى الكافيات ثم بدأت شرارة الحب بينهما، ومن يومها وهو لا يراني مهما فعلت، مهما غيّرت من لون شعري، ملابسي، طريقي في الكلام، نبرة صوتي، أو حتى طريقي في العلاقة الخاصة.

كان يقوم بكل شيء كأنه جندي في معسكر يجب أن يؤدي مهمة ما ثم ينصرف!

عندما ذهبنا إلى الإسكندرية بضغط وإلحاح مني كي نغير الأجواء معاً، وربما يجدي معي ما أفعل، عندها حاولت بأقصى استطاعتي، ملّلتُ، ضجرت، غضبت، انهرت وصرخت في وجهه، بكيت حدّ الإعياء، ثم تركت المنزل وجرحي ينزف، ذهبت للتمشية على البحر أشكو إليه ما حدث، أه كم أعشق رائحة أمواجها! أعشق هيبتة وحزمه، حنانه وضمته، شكوت إليه ما أنا فيه، وخلال ذلك كنت أضع سماعات الأذن وأستمع لتلك الأغنية؛ لذلك بكيت كثيراً عندما تكررت على مسامعي الآن وأخيتِ المشهد في قلبي وكأنني أراه أمامي رأي العين.

من فضلك:

ابتعد عن المنيرات!

الأماكن، الروائح، الأغاني، المسلسلات أو الأفلام التي كنت تشاهدها معه أو التي تثير لديك أي مشاعر حنين أو اشتياق، أشخاص يذكرونك به، أصدقاء مشتركون، أشخاص يتحدثون معك عن الموضوع منذ بدايته، أو أن تتحدث في أي وقت وكل وقت مع أي أحد دون وضع أي معايير أو حدود.

الفضفضة مطلوبة، لكن يجب أن تحدّد مع مَنْ تريد أن تتحدّث،
ليس كل من هبّ ودبّ تبوح له بمكنونات قلبك.

احترس لأنك في هذا الوقت تكون حساسيتك مفرطة تجاه بعض
الكلمات، ولن يقبّر ذلك أي شخص.

قد تتمنى في بعض الأوقات أن تبوح لأي شخص تقابله من شدة
الألم، حتى وإن كان شخصاً قابلته في الشارع تحكي له ثم تقتله!

بعض الأوقات أيضاً قد تكون مثيرة، مثل الليل وبخاصة قبل النوم
مباشرة، تلك اللحظة التي يهدأ فيها جميع الكون وتختلي بنفسك، هذا
الليل الذي يحمل بين طياته شجناً وحنيناً، ستجد المشاعر تنقلب
عليك وقتها، فاحترس من أن تزيد الطين بلة وأن تتحدّث إلى أحدٍ في
ذلك الوقت فيزيد ذلك من أشجانك وآلامك.

<https://t.me/MktbtArab>

«العلاقة مع شريكك السابق»

بعد الطلاق، أنتما الآن في وضع جديد تمامًا، سيأخذ ذلك بعض الوقت كي يستوعب كل طرف ذلك، ربما عندما تتعطل سيارتك وأنت في منتصف الطريق ستجدين نفسك تتصلين به.

ربما عندما يتأزم الأمر مع مديرك في العمل قد تجد نفسك ممسكًا هاتفك للاتصال بها أو إرسال رسالة إليها.

ربما وربما وربما!

هذا الوضع جديد على كليكما، ولأنه وضع جديد بظروف جديدة تمامًا، يجب أن يكون هناك بعض القواعد التي تضعها معًا، إما أن تتحدثا فيها مشافهة وإما أن كل طرف يطبقها كيفما يشاء، بشرط إن لم يفهم أحد الأطراف تلك القواعد يجب أن يخبره الآخر بما يجب أن يحدث في طريقة التواصل.

إليك بعض القواعد الأساسية في التواصل فيما بينكما، وهي:

*لا للتواصل القريب (الحميم):

أول قاعدة في التواصل مع شريكك السابق هي اللاتواصل، واللاتواصل هنا لا تعني أن تصبحا عدوين، بل تعني أنه يجب ألا تتواصل معه بحميمية ودفء كما كنتما في السابق، طبيعي جدًا سابقًا كان زوجك/زوجتك والآن هو شخص غريب عنك.

*شريكك السابق ليس صديقك:

«صديقتي»



منذ الطلاق وأنا أتحدّث معها على أنها صديقتي، أخذ رأيها في بعض الأمور الخاصة بالعُمن، اتفقنا على ذلك من أجل الأبناء، وأنا أيضًا أثق في رأيها فيما يخص عملي، كانت العلاقة جيدة بشكل كبير وكنت سعيدًا جدًا بذلك، أن حققنا تلك المعادلة الصعبة وبخاصة في مجتمعنا الذي يرى أن الطلاق يجعل منا أعداء.

استمرت العلاقة هكذا عدة أشهر حتى حدث ما لم أتوقعه!

كنت أحادثها في الهاتف فسمعت صوتًا يسألها:

«هل تريدان كراميل على مشروبك يا حبيبتي؟».

لم أعرف ماذا حدث لي، وجدت جسدي يرتعش وقد أصابته سخونة مفاجئة وضربات قلبي في ازدياد، لدرجة أنني تخيلت أنها تسمعها عبر الهاتف.

ظللت متسمرًا في مكاني للحظات لا أعلم عددها، حتى أفقت على

صوتها:

«أنتَ معي؟ هل تسمعني جيدًا؟ ألو!».

لم أعرف ماذا أفعل، هل أغلق الخط؟

لكنها ستلاحظ ذلك ولا أريدها أن تشعر بأي شيء، أم أكمل كلامي بشكل طبيعي، وفي تلك الحالة ستفهم شيئاً أيضاً من نبرة صوتي، هي تعلمني، تعلمني جيداً.

مر كل ذلك في لحظة سريعة خاطفة، لم أشعر بنفسي إلا وأنا في السيارة واضعاً رأسي على المقود والهاتف بجواري مغلق وشخص ما ينقر على النافذة ويسألني:

«سيدي، هل أنت بخير؟».

فتحت عيني فوجدت الساعة قد تجاوزت الواحدة بعد منتصف الليل، يا الله! هل جئت في السيارة كل هذا الوقت؟! لم أكن أعلم أن ذلك سيؤلمني حقاً، لم تألمت من الأصل؟ ألم أخبر نفسي بأنني قد تجاوزت الأمر؟ وقد أخبرت طبيبي أيضاً بذلك، أخبرته بكل ثقة بأنها لم تعد تعني لي شيئاً سوى أنها والدة ابنتي وصديقتي المقربة، وعندها نهبني لذلك قائلاً:

«انتبه لعلاقتكما، أنت لست مستعداً لذلك الآن، ورأيي المتواضع أنها ستظل والدة ابنائك فقط، وأي شيء آخر غير ذلك لا أحبه، على الأقل في الفترة الحالية».

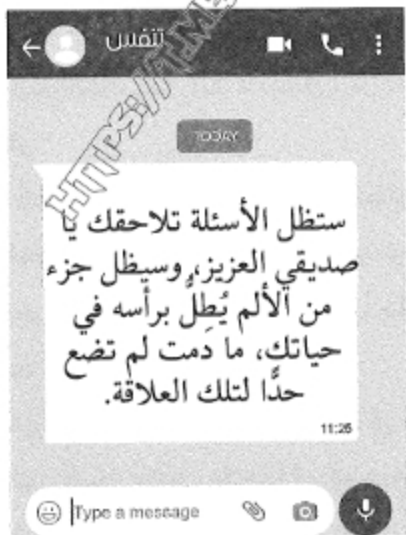
عدت إلى داخلي مرة أخرى، إلى مشاعري، هل أغار عليها حقاً؟ لا، لا أغار عليها، كيف أغار عليها وأنا لم أكن أشعر بتلك المشاعر من قبل؟ حتى خلال سنوات زواجنا!

هل ما زلت أحبها؟ نعم، أحبها كصديقة فقط، شخص عزيز على قلبي أحفظ وده وعشرة دامت بيننا سنوات.

لا أعلم من أين أتت تلك المشاعر فجأة، على الرغم من أنني كنت
أردّد لنفسني دومًا وأخبرها بأننا شخصان ناضجان بما يكفي كي نتواصل
برقي وخلق كريم، وأن لكل منّا حرية اختيار حياته المستقبلية بشرط أن
يخبر الآخر بالخطوة التي سيتخذها.

إذن لماذا لم تخبرني؟ ومتى حدث ذلك؟ بهذه السرعة استطاعت أن
تنساني؟! مَنْ هذا الشخص؟ زميل في العمل؟ لا، أنا أعلم جميع زملائها.
ربما عميل، أو ربما زميل جديد التحق مؤخرًا بالعمل، لا لا، قد لا يكون
هذا ولا ذاك، على الأرجح تعرّفت عليه في النادي.

ماذا يعمل؟ هل هو وسيم؟ رياضي؟ بالطبع سيكون غنيًا، فهي
تحب الأغنياء، ومؤكد أنه شخص ناجح وطموح أيضًا. أشعر أن رأسي
سينفجر!



دعنا لا نكذب على أنفسنا، نحن بشر، خِزني بالله، كيف ستتحول
مشاعر الحب والرومانسية إلى مشاعر صداقة بين غمضة عين
وانتباهتها؟

أنت تطلب المستحيل من عقلك، كيف سيحوّل الدُفّة هكذا مائة
وثمانين درجة؟! كيف تطلب من قلبك ألا يغار عليها وقد كانت حبيبتك
لسنوات قبل ذلك؟ كيف تطلب منه ألا يُستثار أو يثور عندما تستثيره
بتلك المواقف؟ عندما تصدمه تلك الصدمة المشاعرية الرهيبة؟

توقف قليلاً مع نفسك وراجع شكل علاقتكما معاً، ارحم نفسك
من الألم يا عزيزي.

لماذا لا يجب أن يكون شريكك السابق صديقك؟

- لأنك بتلك الطريقة لا تبتعد عن التأثيرات، نحن نعمل على التقليل
منها والابتعاد عنها قدر المستطاع، حتى نُشفي قلبك وتخرج من التجربة
بأقل الخسائر، وتتواصلك معه أنت لا تُشافي، بل تعقّد الأمور على
نفسك أكثر وأكثر.

- سيجعلك ذلك محصوراً في الماضي، ما زلت تعيش معه حتى ولو
اختلف شكل العلاقة، تتحدث إليه ربما كل يوم، ترسل له رسالة،
تضحك معه، تخرجان معاً، أنت حاضر وموجود معه في كل كبيرة
وصغيرة، إذن فما الاختلاف الذي حدث؟

- أنت الآن تريد أن تنتقل إلى محطة جديدة في حياتك، محطة
الحاضر والمستقبل المبهج، وكونك ملاصقاً له كصديق أو أيّ ما يكون
المسمى، سيجعلك ذلك تبتعد تدريجياً عن حاضرِك وتظل قابعاً في

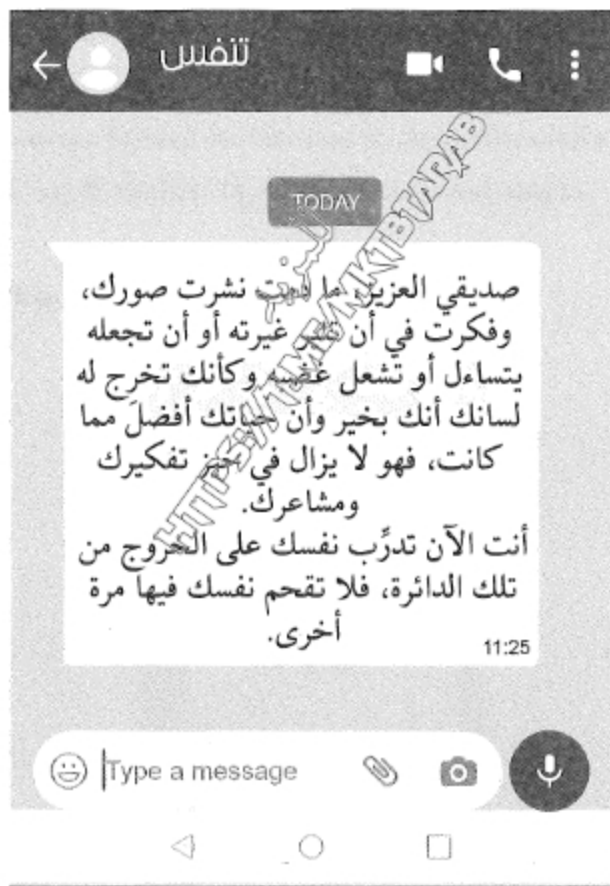
الماضي ومشاعره.

- ستضطر إلى التدخل في كل شيء ولن تستطيع أن توقف نفسك،
تسأل ما هذا، مَنْ هذا أو هذه، ستغار، بالطبع ستغار، إن كنت رجلاً
أو امرأة، وهو أمر طبيعي أن يحدث حتى لو كان بعيداً عنك، لكن أن
تقترب منه لتعرف عنه كل التفاصيل فإن ذلك سيشعل نار غيرتك
بشكل أكبر ويجعلك تمشاق إليه، وربما تفتقده، ونحن هنا لا نريد أن
نقحم المشاعر في الأمر، لا نريد أن نجعلها هي المتحكم في قرار تأخذه،
وربما سيسبب لك ضرراً بعد ذلك. يجب أن يكون ذهنك صافياً وعقلك
مبتعداً عن كل المشغلات التي قد ترجعك للوراء عدة خطوات.

*لا لوسائل التواصل الاجتماعي:



لا تفتح حساباته وتنظر إلى صوره أو منشوراته، لا تكتب أي شيء يلمح له بأنك تفتقده أو أنك متألم من دونه، أو ربما سترسل له رسائل عكسية تمامًا وتنشر صورك وأنت تضحك وفيديوهاتك وأنت مع أصدقائك، أو ربما مع شخص آخر كي ترسل له رسالة مفادها أنك لم تعد مهتمًا به، وتشعل نار غيرته في نفس الوقت.



*أنت لست مسؤولاً عنه ولا هو مسئول عنك:

إن مسؤوليتكما تجاه بعضكما البعض قد سقطت ولا مسؤولية بينكما إلا مسؤولية الأبناء المشتركة.

- لا أنتِ أمه ولا أنتِ أباهما، مكالمات الاطمئنان عليه، ماذا حدث في مشكلته في العمل؟ أو هل هي بخير الآن...؟ أي شيء من هذا القبيل يجب أن يتوقف على الفور.

*أنت لست معالجه النفسي:

قد تجد نفسك بعد فترة من الطلاق تفكر هل هو بخير أم لا، فتتصل لتطمئن عليه وبخاصة إن سمعت أن لديه مشكلة ما أو حادثة وفاة في العائلة على سبيل المثال لا تقم إلا بالواجب، مثلك في ذلك مثل أي شخص غريب، اتصل لتقدم العزاء أو تطمئن فقط من باب العشرة التي كانت بينكما، لكن لا تأخذ ذلك ذريعة كي تتواصل كل يوم بحجة الاطمئنان أو الدعم النفسي له.

*لا تتخذ الأبناء حجة لتقوية التواصل:

- بعد فترة من الطلاق قد تهدأ الأمور، وقد تشعر بالحنين إليه وتحاول تصيّد أي فرصة كي تتحدث معه، ومن إحدى تلك الفرص هي مصالح الأبناء أو مصاريفهم أو السؤال عنه.



تلفس



TODAY

يجب أن تحاذي هدفك أولاً قبل
كل مكالمة أو مقابلة مع شريكك
السابق.

11:25



Type a message



تدريب عملي

قبل أن تكتب الرسالة أو تتصل يجب أن تسأل نفسك عدة أسئلة:
لماذا أقوم بذلك؟

هل من أجل الأبناء حقًا أم من أجل شيء آخر؟

إن كانت الإجابة الثانية فاسأل نفسك ما هو هذا الشيء؟

- تفتقده في فاصتين يومك.

- تشعر بالحنين

- تشتاق إلى سماع صوته

- تعرف أخباره أو سرًا من أسراره

- تختبر ردود أفعاله لتستنتج هل ارتبط بشخص آخر أم لا.

- تصبُّ عليه جامٌ غضبك وتفتعل أي خلاف أو مشادة.

- تلفت انتباهه بأنك ما زلت هنا وأنه حتمًا يشتاق إليك.

- تحاول استفزازه كي تلوح له أنك موجود في أي وقت كي تنقِّص عليه حياته.

بعد أن تجيب عن تلك الأسئلة ستجد أنه من السهل جدًا أن تأخذ قرارك في بدء المكالمة أو لا.

إن كانت الإجابة بنعم عن جميع تلك الأسئلة أو بعضها، أو كانت الإجابة أي شيء آخر غير مصلحة الأبناء، فتوقف فورًا؛ لأن ذلك لن يفيدك على الإطلاق، سواء كنت تفتقده أو كنت تريد الانتقام منه بشكل ما فأنت المتضرر في الحالتين وليس هو؛ لأن المشاعر السلبية سوف تأكلك أنت وسوف تستنفذ طاقتك، وإن كنت تهتاق إليه فإن ذلك سيضررك أنت أيضًا لأنك ستعطل من قدرك وتهين كرامتك، فأزبأ بنفسك عن ذلك إن كنت متأكدًا أن قرارك وقراره لا رجعة فيه.

[HTTPS://T.ME/MKFTARAB](https://t.me/MkftArab)

«لا تنسوا الفضل بينكم»

هذا الشخص الذي عشت معه كل تلك السنوات حتمًا كانت بينكما ذكريات جميلة، كانت هناك مودة ورحمة، كان هناك حب، فلا تكن مُجحفًا، لا تنس تلك العشرة الجميلة، يجب أن يكون الاحترام هو سيد الموقف حتى لا يُهدم كل شيء بينكما، وأن تظل العلاقة الإنسانية جيدة بينكما، لا أقول في أبهى حُلّة، فنحن بشر، لكن على الأقل دون إيذاء وإهانة أو ابتزاز بالأطعام.

ما نراه اليوم في المحاكم مجازل وإهانات لا زال يدهشني، سواء من ماطلة بعض الرجال أو الذين يُطلق عليهم رجال، وما نجده أيضًا من ابتزاز بعض السيدات بتهديد الرجل أنه لن يرى أولاده ما لم يدفع كذا أو يفعل كذا وكذا.

لماذا لجأت سيدات كثيرات إلى الخلع؟ هذا الخلع الذي يعطيها حريتها -والحمد لله على نعمة وجوده- لكنه يجعل المرأة تتنازل عن كل شيء، كل شيء كان من حقها يومًا تتنازل عنه راضية مرتاحة في مقابل الحصول على حريتها، مقابل أن تتخلص منه!

لا أفهم حقيقة كيف يتحول البشر هكذا بكل بساطة، من زوجين، بل حبيبين كان يهيم بعضهما بالآخر إلى عدوين يجيك كل منهما للآخر المكائد! كيف يتحول الحب إلى نفور أو كره وانتقام بهذا الشكل؟!

لذا رجاء، من أجل سلامتكما النفسية، من أجل أيام قضيتماها
معًا.

من أجل أبنائكما..

«لا تنسوا الفضل بينكما»

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

تدريب مهم... جدًا

قد يؤلمك هذا قليلاً، وربما لا تفضّل القيام به، لا تريد أن تواجهه، أن تواجه حقيقة ما، حقيقة قد تؤلمك. لكن لا عليك، حدث ما حدث ولن يغير هذا من رأيك، ولن يعيدك إلى الوراء، لكنه غاية في الأهمية، لماذا؟

حتى تصارح نفسك، تواجهها، ترى الأمر بشكل محايد، سيساعدك ذلك في الوقوف على أرض صلبة، تتعلم ممّا حدث، تستكشف نفسك من جديد، أنت الآن في عملية نقل ذمّ شامل، تجديد لكل خلية من خلايا جسدك. تخيّل أنك في غرفة العمليات الآن، ستتألم قليلاً، لكن بعد ذلك ستدخل في طور المعافاة، ستفوق وأنت تحاول الوقوف على قدميك، ستجده صعباً في البداية، لكن بعد عدة أيام ستجد نفسك شخصاً جديداً، تنظر إلى المرأة وتحدّث إلى روحك الجديدة، التي تتعرّف عليها اليوم وكأنها ولادة جديدة لقلبك.

هذا التدريب لن يكون له إجابة محددة أضعها بين يديك بل هو مرشد ومعلم لك أنت وحدك، لكل شخص إجاباته التي تنبع من صميم تجربته ...

إن شئت قم به الآن، وإن لم تشأ تستطيع أن تؤجله، لا بأس، فلنبدأ معاً.

إسأل نفسك الأسئلة التالية:

١- ما الأشياء الإيجابية التي كانت في العلاقة عمومًا وليست في طليقتك؟

٢- ما الأشياء الإيجابية التي كانت فيك تعجبك، ومهمة بالنسبة إليك؟

٣- خمسة أشياء كان يفعلها لأجلك أو خمسة أوقات خاصة كانت بينكما؟

٤- صفات كانت العائلة والأصدقاء يقولونها عنه وأنت كنت تحبها؟

٥- صفات كنت تحبها فيه وعائلتك وأصدقائك لم يكونوا يحبونها فيه؟

.....

.....

.....

.....

٦- جميع الأشياء السلبية في العلاقة؟

.....

.....

.....

.....

٧- جميع الأشياء السلبية فيه؟

٨- أشياء إيجابية تحولت إلى سلبية؟

٩- عُد بالمشهد إلى الوراء واكتب قائمة بعلامات تحذيرية كانت في العلاقة، هل انتهت لها حينها؟ هل تحدثت معها فيها؟

١٠- ممارسات خاطئة قمت بها في العلاقة وهو لم يتحدث عنها لكنك تعلم أنها كانت خطأ؟

١١- خمسة مواقف منعتك لك الماء؟

١٢- اكتب أي شيء تود قوله له أو لها لو كان أمامك الآن؟

للمكتبة
https://t.me/MktbtArab

الآن بعد هذا التدريب ...

لاحظ وسجّل التالي:

- مشاعرك مع أول ثلاثة أسئلة.

- مشاعرك مع السؤال السادس والسابع والثامن.

- مشاعرك مع السؤال العاشر.

- مشاعرك مع آخر سؤال.

* في رأيك لماذا شعرت بتلك المشاعر؟

* دَوِّن الأفكار وراء كل شعور.

* هل تريد أن تغيّر تلك الأفكار أم أنك مرتاح لوجودها بشكل أو

بآخر؟

* هل لا زالت المشاعر السلبية تدفعك أم أنك تشعر أن جدُّها قد

انخفضت قليلاً؟

وهل تستطيع تحديد السبب؟

* هل تسيطر نبرة «الغضب» على معظم أو بعض إجاباتك؟

* في الأغلب وبصورة عامة من خلال هذا التدريب ما الذي استنتجته

عن:

- أفكارك.

- مشاعرك.

- ردة فعل جسدك ودرجة حرارته.

- الموقف الحالي عمومًا.

هذا التدريب:

- زاد من حدة غضبي.
- سبب لي ألماً.
- كشف لي بعض الحقائق التي كانت غائبة عني.
- قربني من نفسي بشكل أكبر.
- جعلني أقرأ الموقف بشكل مختلف وربما بشكل محايد.
- تأملت لكنني أعلم أنني سأكون بخير بعد قليل.
- صرت مرتاحاً بشكل أكبر.
- جعلني أتصالح مع نفسي.
- تأكدت من خلاله أن فراري صحيحاً ولا رجعة فيه.
- بعد أن أنهيت التدريب، ووجهت له رسالة، وجه رسالة إيجابية لنفسك، واكتب لها خطاباً صغيراً
- خذ هذا الخطاب علقه في غرفتك في مكان واضح بحيث تراه يومياً
- بعد أن تستيقظ من النوم.
- الآن، أغمض عينيك، تنفّس شهيقاً عميقاً من الأنف، احبسهُ
- لثواني في معدتك، وأخرجه ببطء.
- كرر هذا التمرين ثلاث مرات ثم اكتب ما تشعر به حالاً في ثلاث
- كلمات فقط.

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

المحطة الثانية

أنت في ثوبك الجديد

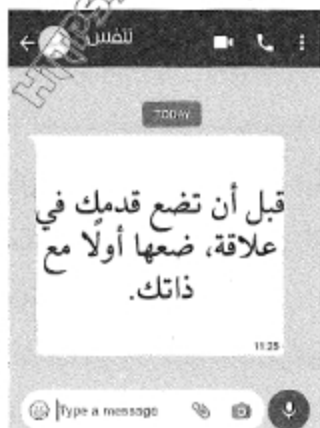
لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

«رحلة البحث عن الذات»

بعد الألم الذي كان يغطيك بدأت تفيق شيئًا فشيئًا منه، ولم تعد متشبثًا به.

هذه المحطة مهمة جدًا، وستكون فارقة في حياتك، قد تفكر في حب جديد يعوّضك عمّا حدث، لكن انتظر قليلًا يا صديقي ليس هذا وقته الآن.

قبل أن تبحث عن علاقة تمنحك السعادة ابحث عن ذاتك التي ستعطيك كل ما تريد. في هذه المرحلة ستصل إلى حبّ ذاتك كما ينبغي، ستستمتع بها كما تستمتع من قبل، ستحب الجلوس معها، الركون إليها، والسكون في حضنها، ستشعر بالرضا، الهدوء، والسلام النفسي، ستعرف عليها أكثر لدرجة أنك ستتوق لوقتك معها في كل مرة يغطيك فيها صخب العالم.



ذاتك التي تحتاج إلى الرعاية، إلى الإنصات، إلى الاهتمام والتدليل،
تحتاج أن تبدأ حياة جديدة معك بعيدًا عن كل هذا الضجيج، بل
وتستحق منك كل الاهتمام والرعاية، ولا تنهون في ذلك.
ابحث عنها، فقد أهملتها كثيرًا بسبب انشغالك بعلاقتك السابقة،
فهيّا بنا للإبحار، هل أنت مستعد؟

اعتذر لنفسك

اعذر نفسك



ظللت أجلد نفسي على كل شيء، ليس بسبب الخلافات وحسب،
وإنما بسببي، نعم أنا السبب، لقد كان اختياري خاطئًا منذ البداية، أنا
التي تسببت في إلحاق الضرر بأبنائي وبنفسي، تركت كل شيء ورائي،
كل شيء بمعنى الكلمة، تركت صديقاتي، عملي، اشترط عليّ ألا أعمل
عندما نتزوج فوافقته.

لم أحصل على الماجستير والدكتوراه اللتين لطالما حلمت بهما، بل
إن دراستي الجامعية أكملتها بالكاد.

تزوجت خلال سنوات الدراسة وتخرجت بعد ستة أعوام بمقبول،
وأنا التي كنت أحصل على جيد جدًا وامتياز دومًا!

جاءني عمل مميز فرفضه، كان يرفض كل شيء لا أعلم لماذا، في بادئ الأمر ظننت أن هذا بسبب غيرته الكبيرة وأنه لا يريدني أن أختلط بالرجال في العمل أو في المواصلات، قدّرت ذلك تمامًا وفي كل مرة كنت أناقشه في الأمر كان يذكّرني باتفاقنا معًا قبل الزواج، أنه لا عمل إطلاقًا. وعندما جاءني فرصة للعمل من المنزل فرحت كثيرًا وذهبت إليه متهلة الأسارير ظنًا مني أنه سيطيّر فرحًا، لكن بدلًا من ذلك هاج وماج، وسألني هل ينقصك أي شيء؟ كل شيء مُلجى ومُجَابّ لك.

أنا لم أسع للعمل كي أحصل على نقود فقط -على الرغم من أنها كانت من إحدى خططي أن يكون لي دخلي الخاص من حر مالي، فأنا لا أعلم ماذا سيحدث بعد ذلك، ولم أعد أضمن أي شيء- لكنني كنت أريد أن أعمل حتى أشعر أن لي كيانًا وأبني أعيش كي أنجز شيئًا مهمًا في حياتي. مللت العيش هكذا دون هدف، أعلم أن تربية الأبناء هي هدف كبير، لكنهم في يوم ما سيكبرون ويكون لهم مجتمعهم الخاص بهم. المهم أنه رفض رفضًا قاطعًا

وصرت ألوم نفسي على موافقتي له على كل شيء وأي شيء.
اكتشفت حينها ما كانت تحدثني به شكوكي، وهو أنه يريد فرض السيطرة والتحكم فقط، لا أعلم لماذا.

عندما قررت الرحيل وترك كل شيء رفعت قضية خلع، لم أعد أحتمل تلك الحياة المعقدة والمسيطرّة في كل شيء، تركت كل حقوقي،

وهو عائد وقرّر ألا يدفع مليماً واحداً على أبنائنا، بشرط واحد، أن أعود إليه؛ لذا ألوم نفسي كل يوم، أرى أنني السبب، ما الذي كان سيحدث إن تحمّلته قليلاً؟

نعم، أنا الآن أعمل وأبي يساعدني في مصاريف أبنائي، لكنني أسكن مع أبي وأمي وإخوتي، وأولادي لا يرتاحون كثيراً، ولا حتى أهلي مرتاحين، فمنذ البداية كان أهلي يرون أنه شخص غير مناسب، وضربت بكلامهم عرض الحائط، بل صمّمت على قراري وكانت تدفعني عاطفتي إلى ذلك.
لا أدري ماذا أفعل الآن!

عزيزتي، هل تعلمين ما الذي يجب عليك فعله؟ الآن، وفوراً، أن تعتذري لنفسك، نعم اعتذري لها، أخبرها بأنها تحمّلت الكثير، تحمّلت الظلم والمعاملة القاسية، تحمّلت الحفاء والتحكم والسيطرة على كل شيء، تحمّلت عدم تحمل مسئوليته لأبنائه، وأنها كانت تسعى دوماً للإصلاح، وأن تطوّر من نفسها بشكل أكبر، كانت تسعى إلى الطموح والإنجاز والنجاح، ربما الاختيار كان خاطئاً من البداية، لكن هل سيجدي نفعاً إن لمتِ ذاتكِ طوال الوقت؟! إلى أين سيسحبكِ جلدكِ لذاتكِ سوى إلى القاع؟ لا تدعي جلد الذات يسيطر عليك، أنت ذات روح قوية مثابرة مبادرة، تسعين دوماً للأفضل لك ولأبنائك؛ لذا من الأفضل أن تضعي كل تركيزكِ على مقوماتكِ ونقاط قوتكِ، على إيجابيات شخصيتكِ، ودعكِ من جلد ذاتكِ، فما حدث قد حدث وانتهت القصة.

أغلقى الصفحة القديمة وخطي بيدك صفحة جديدة وأرسلني
لنفسك رسالة تقولين فيها:

أتأسف لقلبي وروحي عمًا حدث لهما، وأعدكما أنني لن أرهقكما بعد
ذلك، وأن اختياراتي في المستقبل ستكون أفضل من ذلك بكثير، بعد أن
أصل إلى مرحلة نضج جيدة أختار فيها نفسي أولاً، أفهمها وأتعمق فيها
ثم أنتظر قليلاً، أو كثيرًا، لأرى ماذا سيحدث بعد ذلك.

مَن أنا؟

هل تعلم ذلك المراهق الذي كنته منذ عدة سنوات؟ هل تتذكر أزمة
الهوية التي مرَّ بها وتساءل حينها من أنا؟ هل تسأل نفسك نفس السؤال
الآن ولو بينك وبين نفسك أو على استحياء؟ هل يراودك هذا السؤال
لكنك تخفيه عن نفسك وتدسُّه في أعماقك حتى لا يظهر؟ فقط لأنك
لا تستطيع مواجهته؟

إن كانت الإجابة بنعم فهناك بعض الحروف التي قد تساعدك على
حل جزء من اللغز، وإن كانت الإجابة بلا فجهّز نفسك للإبحار معنا
حتى نتعرّف على نفسك من جديد.

تدريب عملي

أحضرو ورقة كبيرة فارغة، لا، بل ورقتين، اكتب

في الأولى:

١- من أنا؟

وفي الثانية:

٢- من أي شيء أستمد قيمتي؟

٣- من أين أستمد قيمتي؟

هل انتهيت؟ حسنًا، على الأغلب ستكون قد كتبت التالي:

أنا فلان، أعمل في وظيفة كذا، أو أنا فلانة أم علان أو زوجة
سعفان، أو تخرجت في جامعة كذا، أو أنا فلانة ربة منزل.

- من أي شيء أستمد قيمتي؟

من عملي، نجاحي، إنجازاتي في الحياة، من المال الذي لدي أو المال

الذي أكسبه.

- وممن؟

من كوني أبًا أو أمًا أو زوجًا على سبيل المثال، أي إنني أستمّد قيمتي من الأشخاص الذين يقعون تحت مسمى تلك العلاقة، سواء كانوا أبنائي أو أبي وأمي، أو شريك الحياة زوجًا أو زوجة، أو من اسم العلاقة أو دوري فيها.

هل لاحظت شيئًا غريبًا؟

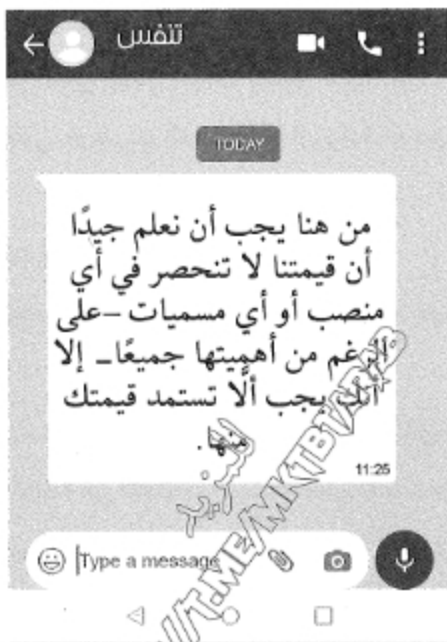
جميع الإجابات ترتبط بشيء ما أو شخص ما، حسنًا، ما الذي يحدث.

ستجد أن سؤال من أنا؟ يجب عن السؤال الثاني والثالث، وهو أنك إن كتبت إجابة من الإجابات السابقة فعلى الأغلب ستكون الإجابة أنك تستمد قيمتك من الشيء الذي تقوم بعمله أو تنجزه، من مصدر نجاحك في الحياة، أو من مكانة معينة سواء مكانة علمية أو اجتماعية أو علاقة إنسانية.

قد تسألني: وما المشكلة في ذلك؟ وإن لم يكن هذا أنا فمن أنا؟

بادئ ذي بدء ونحن نعرف أنفسنا يجب ألا ننسى أننا بشر، و فقط. لقد كرّمنا الله ووضع فينا القوة والضعف معًا، نفخ فينا من روحه، وما أسعى وأعمق ذلك عندما نتفكر فيه!

عندما أتفكر أن روحي قد خلقت من روح الله، هذا هو التعريف الأهم في رأيي، ثم بعد ذلك نسأل أنفسنا عن قيمتنا! أعتقد أن أي شيء يقال بعد ذلك هو محض هراء، قيمتي تكمن في كوني بشرًا، ونقطة.



ويجب أن توطن نفسك أن هذا الشيء أو تلك العلاقة موجودة الآن، وغداً أنت لا تعلم إن كانت ستظل موجودة أم لا. لأن أكبر ضرر في ذلك أن هذا الشيء أو تلك العلاقة إذا انتهت فإنك ببساطة لن تشعر أن لك أي قيمة، وقد تهيار أو تكتئب. إذن ما الحل؟

الحل هو أن تعود إلى ذاتك الحقيقية تراجعها وتساألها بينك وبينها:

مَن أنا؟

ما حقيقة وجودي؟ وعندما تستطيع الإجابة بأنك بشر بكل فخر
ودون أي مسميات، هنا فقط ستبدأ طريق الوعي والتطور، حينها فقط
ستتعلم معنى الحرية.

كان هذا تدريبًا مهمًا في جروب «التعافي بعد الانفصال»، الذي
كان يضم بعضًا من الأشخاص الذين خاضوا الحياة بعد الطلاق، وكان
هدف الجروب هو مساعدتهم في بدء رحلة التعافي، كان السؤال مهمًا
ومفاجئًا وربما صادمًا للبعض، البعض عرف نفسه باسمه، والبعض
بأبوتّه أو أمومتّه، والبعض الآخر بمهنته، أما عن السؤال الثاني والثالث
فكانت الإجابات في الغالب معظمها تتحدث عن الإنجازات العملية في
الحياة، مثل:

أستمد قيمتي من عملي، من نجاحي فيه، من نجاحي في دراستي، من
تقدير الآخرين لما أقوم به.

ومن أي شخص تستمد قيمتك؟ في الغالب لم يكن هناك من ذكر
أن هناك شخصًا ما قد استمد قيمته من خلاله، وأعتقد أن ذلك راجع
إلى التجربة المريرة التي مرّ كل شخص بها

غالبهم غافلون

كي تفهم ذاتك بشكل أوضح أو ترتقي بوعيك يجب أن تفهم أولًا ما
هو تكوينك؟

إن تكويننا الطبيعي كبشر ينقسم إلى أربعة أعمدة رئيسة، إن فهمتها وتعلمت كيفية التعامل معها سهّل ذلك عليك حياتك وجعلها أكثر راحة وسعادة. هذه الأعمدة هي:

العقل، القلب، الجسد، الروح.

يجب أن تعلم أن لكل منها ما يلي:

ممارسات مفيدة، وأخرى ضارة.

مهمتنا هي مراقبة تلك الممارسات خلال اليوم، وقبل أن تقرر أن تغذيها بشيء ما يجب أن تطبق استراتيجية «راقب نفسك» في كل واحدة وتسأل نفسك سؤالاً واضحاً وصریحاً:

هل هذا سيفيد حقاً أم أنه ضار؟

العقل:

ما يغذي العقل هو التالي:

- مراجعة الأفكار والمعتقدات القديمة.
- تقبل سماع الآراء الجديدة.
- العمل على تطويره عن طريق القراءة والاطلاع.
- الاشتراك في بعض الدورات وورش العمل.
- المرونة العقلية عن طريق السماح للأفكار الجديدة أن تدخل إليه.
- الجلوس مع بعض الأصدقاء على نفس درجة الوعي.
- المشاركة في بعض المجتمعات التي تغذي هذا الوعي.

- الوقوف بعد أي ألم لتكتشف ماذا تعلمت منه.

- هناك بعض الأشخاص يدخلون في تجارب ويخرجون منها «يا

مولاي كما خلقتني!»

لا يتعلمون أي شيء منها؛ لذا يظلون دومًا محلك سر.

لماذا؟

لأنهم لا يتوقفون عند التجربة كثيرًا ليتأملوا فيها.

وما الأشياء الضارة؟

- التصلب في الرأي وعدم المرونة.

- عدم تقبل الرأي الآخر.

- الحكم على الناس.

- الحكم على الحياة.

- عدم الإيمان بالتغيير وأنه سنة من سنن الله في الكون.

- الإيمان بمعتقدات بالية منذ سنوات وعدم الرغبة في تغييرها.

- الوقوف في نفس المكان عدة سنوات دون الحاجة إلى التطوير

والتغيير.

- تضييع الوقت فيما لا يفيد.

- عدم تحديد هدف لك في الحياة.

- مشاهدة بعض الأفلام والمسلسلات التي تجعل عقلك في حيز

ضيق، حيث تبني بعض المفاهيم السلبية عن الحياة، أو تبني مفهوم

الضحية.

ثم اسأل نفسك سؤالاً مهماً:

عن أفكارك التي تطعمها لعقلك كل يوم، هل تغذيه بأفكار سلبية فتصبح نظرتك إلى الحياة تشاؤمية؟ أم بأفكار إيجابية تنعشه وتغير نظرتك عن الحياة وتجعله أكثر تفاؤلاً ورضاً وسعادة وامتنان؟

القلب:

مَنْ مِنَّا لَا يَتَوَقَّعُ إِلَى أَنْ يَدُقَّ قَلْبُهُ؟

لكن دقات القلب لا تنحصر فقط في الارتباط بحبيب، بل في مفهوم الحب عمومًا، هذا الكون الذي خلقه الله لنا يشعُّ حبًا، بداية من الشمس التي تفتح عيونك عليها في الصباح، مرورًا بأوراق الشجر وأصوات العصفير التي تحدثك خلال اليوم، وانتهاءً بصوت أمواج البحر ووجه القمر الذي يسطع على صفحته، كلٌّ مِنَّا يتوق لأن يأخذ حبًا ويعطي حبًا.

مشاعر الحب محلها القلب أم العقل؟
في الحقيقة يا صديقي لقد قُتل هذا الموضوع بحثًا؛ لأن الحب أصله فكرة ...

فكرة وضعتها أنت في رأسك ثم تطورت مرة تلو الأخرى حتى صارت حقيقة وانقلبت من حيز الأفكار إلى حيز المشاعر.

اختلفت الآراء بين فريق يقول إن القلب ما هو إلا عضو يضخ الدم وما هو إلا نتيجة من مسبب، أي إنك عندما ترى الشخص الذي تحبه فإن قلبك يستجيب بنبضات قلب سريعة مثلما يستجيب جسدك

فیرتجف فرحًا، وتستجيب يداك فتتعرق. وفريق آخر يقول إن القلب هو الذي يشعر، وهو المسئول عن مشاعر الحب، لا يهمني المسميات الآن، بل ما يهمني حقًا هو أن أوضّح أن قلبك يبحث عن الحب ليأخذه ويعطيه للناس، حسنًا، ماذا تطعمه أنت خلال يومك؟ هل تطعمه حبًا؟ ودًا؟ مشاركة؟ هل تطعمه رضا؟ امتنانًا؟ سعادة وحبّ الخير للناس؟ أم تطعمه غيلاً؟ حقدًا؟ ضغينة؟ أو حسدًا وتمني زوال نعمة الآخرين؟ أو تساؤلًا حتى لماذا هم وليس أنا على الرغم من أنني الأفضل؟

هل تبيت ليلتك وقلبك مليء ببعض الأضغان والأحقاد على البشر؟ هل تضره بعلاقة مؤذية؟ هل تسمح لغيرك بإهانته ومذلتة؟ هل تتحمل بعض العلاقات السيّامة وتتحمّل عليه ظنًا منك أن الآخر قد يتغير أو أنك لن تجد غيره أو لأي سبب آخر؟ دقّق النظر في كل منها جيدًا واسأل نفسك:

على ماذا يتغذى هذا القلب وتلك المشاعر كل يوم؟ وهل هي تغذية مفيدة أم ضارة؟

الجسد:

أعتقد أنك لا تحتاج أن أشرح كيف تغذي جسدك، لكن وللغرابة والمفارقة أننا نعلم جيدًا ما الذي يصلح لأجسادنا وما الذي لا يصلح، لكننا على الرغم من ذلك نفعل العكس تمامًا، نعلم ما هو المفيد ونبتعد عنه، ونعلم جيدًا ما هو الضار ونقترب منه بل ونتودد إليه!

إليك ما يحدث:

مَنْ مِنَّا لا يعلم أن الوجبات السريعة من أكثر الأشياء الضارة التي يمكن تناولها، وعلى الرغم من ذلك فأنت تعشق البرجر والبطاطس المقلية والدجاج المقلي المقرمش الذي حُمِر في زيت منذ أيام الفراعنة، والفكرة أنك لا تكتفي بتناوله مرة واحدة فقط كل عدة أشهر إن كنت تحبه لدرجة العشق أو كنت مضطراً بسبب تأخرك في العمل، بل إنك قد تتناوله كل يوم!

مَنْ مِنَّا لا يعلم خطورة تناول مخبوزات الدقيق الأبيض مثل البيتزا والمعجنات والخبز وغيرها؟ أو ربما لم يتنامَ إلى مسامعك إلى الآن أن السكر الأبيض من السموم البيضاء؟

ماذا تطعم جسدك كل يوم؟
أرطال من المخبوزات والحلوى والطعام السريع؟ أم أرطال من الفاكهة والخضروات والطعام الصحي؟
لماذا نستثقل أن نطعم أجسادنا طعاماً صحياً ونستهمل الطعام الضار على الرغم من معرفتنا التامة بضرره؟ هل سألت نفسك هذا السؤال من قبل؟ هل لأنه ألد؟ هل لأننا تعودنا عليه؟ هل لأن تحضير الطعام الصحي ربما يستلزم وقتاً؟

مثل ذلك العلاقات المؤذية، العلاقة التي تتشبث بها ظناً منك أنها حب أو خوف من الوحدة أو من المجهول، أو لأنك لا تعرف غيرها، أو ربما لأن الخروج من منطقة الراحة شيء شاق «واللي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش». هكذا نتعامل مع أجسادنا أيضاً.

هل تمارس الرياضة كل يوم أو على الأقل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع؟ أم أنك تكتفي بحركتك من ميدان الصالة إلى ميدان المطبخ وحسب؟

هذا الجسد هو أمانة عندك، يجب أن تحافظ عليه، ترعاه، تدبِّله.



*كيف تجعل جسدك يتنفس؟

- التزم بطعام صحي.
- توقف عن الطعام الضار، وفورًا.
- ممارسة أي رياضة مثل المشي حول المنزل ولو ربع ساعة كل يوم.

- ممارسة بعض التمارين الرياضية مثل (الأيروبيك، الزومبا، تمارين المقاومة، تمارين الكارديو، رفع الأثقال، الالتزام بالنزول إلى الجيم سواء لتخفيف الدهون أو لبناء العضلات).

قد تطرح عليّ سؤالاً الآن، وهو:

ما علاقة الرياضة بالتعافي؟

ممارسة الرياضة تحفز إفراز بعض الهرمونات في جسدك، تلك الهرمونات تجعلك تشعر بشعور جديد، شعور مفعم بالسعادة والبهجة، تجعلك ترى نفسك قادرًا على الخروج من منطقة ألمك وحزنك، بل وتساعدك على ذلك وبخاصة عندما تضع لنفسك هدفًا ما لتعمل عليه مثل بناء العضلات أو تخفيف الوزن، فأنت تراقب جسدك كل يوم وهو يتطور وينمو بشكل مختلف، فبدلاً من أن تنمو الدهون وتكتل لتجد بطنك أمامك عدة أمثالك، تجد العضلات قد بدأت تأخذ مكانها، كل عضو قد بدأ في التشكل بشكل مختلف.

ذلك أيضاً يمنحك شعوراً رائعاً لأنك كلما نظرت إلى نفسك في المرآة ابتهجت.

نعم، هناك بعض الناس لا يحبون النظر إلى أجسادهم في المرآة، لأنهم يشعرون بأنها نوع من أنواع العار الذي لا يستطيعون مواجهته، ليس لأنهم لا يقدرّون على مواجهته، بل لأنهم ليس لديهم الرغبة من الأصل.

تأثّق لتتألق:

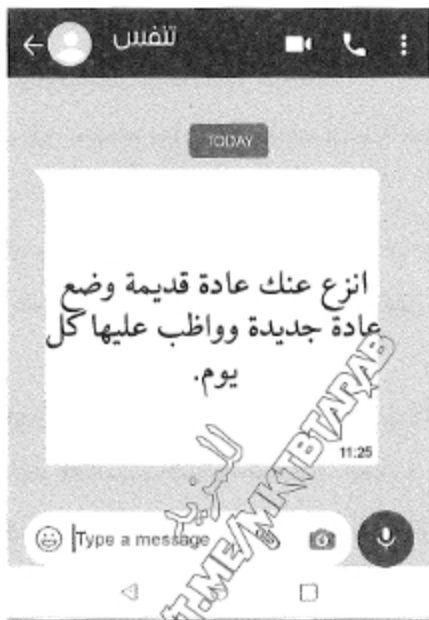
هل صادفت يوماً أن شممت رائحة عطر وأنت تعبر الطريق ثم قلت
لنفسك ما أجمله! وتتبع عيناك مسار الرائحة؟
هل نظرت إلى أحدهم يوماً وقلت لنفسك ما أجمل تنسيقه في
الملابس؟!

عندما تذهب إلى السوبر ماركت هل ينشرح صدرك إذا وجدت
البائع بملابس ناصعة البياض أو بألوان مبهجة؟ ملابس نظيفة تم كفاها
والعناية بها.

هل تستمتع بصحبة الأشخاص الذين يهتمون بهندامهم وأناقتهم؟
طريقتهم في اختيار ملابسهم، ألوانها، شعرهم، الحذاء، رائحة العطر،
والاهتمام بأدق التفاصيل مثل لون الثوب، وربطة الشعر أو العنق،
كي بعض الثنيات في القميص أو الفمجان.

هذا ما نتحدث عنه، الاهتمام بتفاصيل أناقتك اليومية يمثّل
فارقاً كبيراً في نفسك كل يوم، لن يستغرقك الأمر طويلاً، هي فقط
عادة ستغيرها.

لكي تصل إلى التغيير ليس مطلوباً منك أن تبني هرمًا في يوم واحد،
بل أن تضع الحجارة كل يوم وبعد فترة من الزمن ستجد الهرم متجليًا
أمامك يناديك «شبيك لبيك عبدك وبين إيديك».



سيختلف الأمر تمامًا، حاول تطبيق ذلك في أشياء بسيطة مثل ممارسة الرياضة أو الاهتمام بمظهرك؛ لأن الاهتمام بالمظهر ميعود فائدته عليك بسرعة كبيرة لا تتوقعها، سيغيّر نفسيّتك من حالٍ إلى حالٍ.

غيّر روتينك الصباحي:

استيقظ مبكرًا قليلًا قبل ميعادك الطبيعي بربع أو نصف ساعة فقط، تناول فطورك في الشرفة أو اجلس بجوار النافذة، حضّر

ملايسك بعناية وكأنك ستذهب إلى مقابلة جديدة في عمل جديد،
وحاول أن تحرص على ذلك كل يوم، اختر ألوانًا مناسبة، مبهجة، وربما
غريبة لم تعتمدها من قبل.

إن لم تكن لديك مهارة تنسيق الألوان فأنصحك باستخدام تطبيق
Pinterest.

قم بكيّ الملابس جيدًا، خذ حمامًا دافئًا، عوّد نفسك على ذلك
أيضًا، حمام مرتان في اليوم، مرة قبل النزول للعمل ومرة قبل الخلود
للنوم.

احرص قدر الإمكان على أن تتناسق جميع ألوان ملايسك معًا،
الداخلية والخارجية، سيمنحك ذلك فارقًا في نفسيتك.

أسمع هذه الجملة من بعض السيدات:
وما الفرق؟ فلن يراها أحد!

عندما يُفْتَح الحوار حول ملابس الشتاء، حيث ترتدي بعضهن
أشياء عجيبة من تحت الملابس مثل سروال البيجامة، وقد لاحظت
أن البعض يرتدين ملابس العمل فوق البيجامة الكاملة، أي أنها قامت
من النوم ولم تفعل أي شيء سوى أنها وضعت ملابس من الخارج على
ملابس نومها! دون استحمام أو تغيير لتلك الملابس التي نامت بها!
دون الدخول في تفاصيل كثيرة الآن، الأهم أنك تقوم بذلك لنفسك
وليس لأحد آخر.

ضع لمساتك الأخيرة، عطر مريح ومبهج يناسب نسيم الصباح،
بعض الكريمات للوجه، للشعر، لليدين، ولا تنسَ أن يكون لديك

طقوس للعناية بالبشرة صباحًا ومساءً. انظر إلى نفسك في المرآة قليلاً ...
قد يكون الروتين السابق به بعض التفاصيل للسيدات بصورة أكبر
لكن تستطيع أن تصنع روتينك الخاص بك «كرجل».

هل لاحظت الفرق؟

الفرق ليس في المظهر الخارجي فقط، بل في ابتسامتك، ملامحك،
لغة جسدك وابتهاجك.

ثم ...

لا تنس أن تترك غرفتك نظيفة قدر المستطاع حتى لا تتمنى أن تلقي
عليها قبلة بعد عودتك من العمل.

الآن ...

ابتسم، فأنت في استقبال يوم جديد.

الروح:

إن الروح لها وضع آخر، في هذه المرحلة مهم جداً الاهتمام بروحك،
العقل والقلب والجسد غذاؤهم من الطيب، أي من الأشياء المرتبطة
بالأرض، لكن روحك عندما تتعب من أين تتغذى؟ إن غذاء الروح الأكبر
يأتي من خالقها ...

وسواء كنت مؤمناً بوجود إله أم لا، فإن روحك تحتاج إلى ما يغذيها،
شئت أم أبيت؛ لأنها هكذا خُلقت. وللأسف فإنها آخر ما ننتبه إليه.

بعض الأشياء التي تغذي روحك:

الانسجام مع تفاصيل الطبيعة، ممارسة التأمل، تمارين الاسترخاء،
تمارين التنفس ومراقبة الشهيق والزفير، اليوغا، الصلاة.

عندما تعوّد نفسك على الانعزال عن الناس كل فترة، عزلة تبتعد فيها عن صخب الحياة والضجة التي تصاحبها، لتنسجم مع روحك من الداخل، فإن ذلك لن يفيد روحك فحسب، بل إنه يرفع من أداء عقلك وقلبك وجسدك أيضًا؛ لأن ممارسة بعض تمارين التأمل أو اليوغا أو الصلاة سيحقق التوازن بين الأعمدة الأربعة.

يتجلى ذلك عندما تردد بعض الكلمات وتعيدها على مسامع قلبك وعقلك عدة مرات، مثل آيات القرآن أو بعض التوكيدات التي تقوم بها خلال ممارسة اليوغا.

على سبيل المثال:

يتضح ذلك عندما يبدأ ويسكن جسدك تمامًا، تغمض عينيك، تستحضر اللحظة التي تعيشها الآن، تركز عليها، الآن فقط، أي أفكار أخرى تأتي من الماضي أو المستقبل تجعلها تمرّ بسلام وكأنها فيلم سينمائي يمر أمام عينيك، تدعها تمر وتركز في لحظة حاضرك التي أنت فيها الآن.

هذا التدريب ليس سهلًا إطلاقًا، أن تجمع كل تركيزك في لحظة آنية، ولكي تتعلمه بشكل جيد يجب أن تتمرن عليه عدة مرات، وفي نفس الوقت تقوم ببعض الحركات التي تحافظ بها على اتزان جسدك؛ لذا الحضور الذهني مهم جدًا، مع التركيز الشديد على ما تقوم به مع كل شهيق وزفير.

لستُ خبيرة يوغا ولا تأمل، لكن ذلك ما شعرت به في أثناء تجربتي مع اليوغا، تجربتي بسيطة، كانت تتمثل في الالتزام بممارسة اليوغا يوميًا، بدأتها بعشر دقائق حتى أكملتها ساعة تقريبًا كل يوم، وظللت هكذا ما يقارب شهرًا ونصف، في تلك الفترة كنت أشعر بسكون تام في روحي، شعرت أن روحي صارت هادئة، مطمئنة، شعرت بجسدي بشكل أكبر، بالنعم التي أعطانيها ربي، قربي ذلك أيضًا منه أكثر؛ لأننا مع صخب الحياة وحدثها كل يوم ننسى أن نمتن لنعم وهبها لنا الإله، وكأننا اعتدنا وجودها!

شعرت أن عقلي صار أكثر هدوءًا وتركيزًا، وأن الأمور التي أتعجل فيها دومًا وأريد أن أنجزها بسرعة لن تأتي وأنا متعجلة، بل تحتاج إلى بعض الهدوء؛ لأن كل شيء سيأتي إليك حتمًا ما دمت تسعى وتطلبه بهدوء، وأن الأخبار التي كانت تستفزني وتجعلني أستشيط غضبًا لم تعد كذلك، بل وجدت نفسي أتقبلها بحكمة وروية. لاحظت أيضًا أنني أركز في الصلاة بشكل أكبر، في كل حركة أقوم بها؛ في كل آية، بل في كل كلمة وكل حرف، مما دفعني إلى أن أتساءل ما فائدة عدد الركعات أو عدد الآيات إن لم نكن نتدبرها جيدًا! أن نعلم معنى كل كلمة، ونستشعر تأثير كل حرف على أجسادنا وعقولنا.

كل لحظة يجب أن تجمع فيها شتات أفكارك وتركز على فكرة واحدة أو على اللحظة الحالية فقط هو أمر ليس بهيّن؛ لأن عقلك سيتفكك منك يمينًا ويسارًا في عدة أماكن، فيما حدث في الماضي وفيما سيحدث مستقبلًا، ولكي تجمع شتات أفكارك سيتطلب منك ذلك بعض الوقت،

لكن الفيصل هنا هو خوض التجربة والتدريب المستمر أو على الأقل كل فترة ولو مرة بالشهر.

لماذا الروح؟

إن روحك في تلك المرحلة وكل مرحلة تحتاج إلى الهدوء، إلى السكون، إلى أن تسكن إلى خالقها، أن تكون أكثر هدوءًا، أكثر تقبُّلاً للوضع، أكثر شعورًا بالسلام الداخلي؛ لذا اهتم بروحك، ابحث عمًا يسكنها، أخفت صوت المشتتات حولها، الناس الكثير بلا فائدة، الموسيقى الصاخبة، المسلسلات والأفلام المتكررة والكثيرة لما فيها من مشتتات ومنغصات وخيانة وألم وغيرها؛ أكثر من اختلاطك بنفسك، من حديثك مع إلهك في أي شيء، اسأله عن كل شيء، صارحه، تقرب منه، إسأله العون والمساعدة، أخبره بأنك ضعيف من دونه، وبأنك ليس لك إلا هو، مَنْ سيخرجك ممَّا أنت فيه سِواه؟



هو موجود في كل وقت وفي أي وقت، لا تحتاج أن تستأذن حتى تلج إلى بابه، وليس شرطاً أن تجلس على سجادة الصلاة كي تسأله، بل من الممكن أن تتحدث معه، وتناجيه في أي وقت وأي مكان، وأنت مضطجع على سريرك ورأسك على وسادتك ودموعك على خديك، إسأله أن يبصرك، يوَعِّيك، ويعلمك عن نفسك وعن الحياة، إسأله أن يشرح صدرك وأن يلهمك البصيرة لكي ترى بقلبك وروحك ما لا تراه عيناك.

الآن ...

هناك سؤال مهم للغاية:

هل الحل في الحركة أم في السكون؟

كثيراً عندما نتألم نبحث عمداً ههنا، فنبدأ بالبحث عن الحل في الخارج، في دوائر الدعم المحيطة، في الأصدقاء، في الخروج والتخبط بين الطرقات، في إغراق أنفسنا في العمل، في مجموعات الدعم والمعالجين النفسيين، وعلى الرغم من أن ذلك مطلوب بالفعل، أن تبحث عمّن يسانئك ويساعدك أو يدعمك في تلك اللحظات، فإنك تحتاج في أحيان أخرى أن تبحث عن الحل بداخلك أنت؛ لأنك تحمل بين طيات عقلك وقلبك كل الإجابات، الله خلقك وخلق فيك كل شيء، أنت لست ناقصاً تحتاج إلى مَنْ يكملك؛ لذا من المهم جداً أن تجلس مع نفسك في أوقات كثيرة، أن تبحث عن الإجابات بداخلك.

- وهل شرطاً أن أجد الإجابة بسرعة؟

- ليس شرطاً على الإطلاق أن تجد الإجابة في نفس الوقت، لكن يكفي أن تمرّن نفسك على الهدوء والسكون، ومرة تلو الأخرى سيأتي إليك كل شيء على طبق من ذهب دون أن تدري كيف.

مرحلة جديدة من الوعي

بعد أن راجعت نفسك في تعريفك لذاتك من أنت، ومن أين تستمد قيمتك الحقيقية، وبعد هذه التجربة التي مررت بها، يجب ألا تمر حياتك هكذا دون أن تتعلم منها، وإلا
«كأنك يا أبو زيد ما غزيت!»

لا تخرج من تجربة الطلاق خالي الوفاض، إن لم تتعلم من الألم فمِمَّ ستتعلم؟ اجعل ذلك فرصة جيدة للتغيير، تغيير وعيك ونظرتك إلى ذاتك، بل نظرتك إلى الحياة كلها. فف مع نفسك قليلاً، واستخلص الرسائل والعبر من تلك التجربة، أنت الآن غير هذا الشخص الذي كان هناك في هذه العلاقة.

«أنت بعد هذه التجربة غير»

في مرحلة الوعي الجديدة أنت مثل المنزل الدافئ الجديد، عندما تقرر أن تنتقل من سكن إلى آخر، ماذا تفعل؟
كنت تحتفظ في سكنك القديم بأشياء ليس لها أي داعٍ، بل إنها قد تأخذ مساحة وتتراكم عليها الأتربة وربما البكتيريا وأنت لا تدري عن ذلك شيئاً، وبمجرد انتقالك إلى سكن آخر تأخذ في فرز كل شيء، تستغني عن بعض الأشياء القديمة التي صارت لا تناسب منزلك الجديد، وتعمل على التخفيف من الحمل أو المؤنة، وفي نفس الوقت تذهب لابتغاء بعض الأشياء أو المستلزمات التي يحتاج إليها البيت الجديد.

أنت الآن هكذا، بيت جديد بإطلالة جديدة

تخيّل:

لون الفرش المبهج، رائحته الجميلة، رائحة الستائر والسجاجيد
النظيفة، ملمسها، مفرش طاولة السفرة ذو الألوان الزاهية وبعض
الورود الحمراء الطبيعية التي وُضعت بعناية في إناء زجاجي فوقه،
الألوان المبهجة في كل مكان، الشرفة التي تطلُّ على منظر طبيعي وخضرة
على مدِّ البصر، الزرع الذي اخترته بعناية ليجدِّد روح المنزل، وحيوانك
الأليف يمرح ويلعب بين أرجائه، تجلس أنت وأبناؤك في الشرفة صباحًا
مع ضوء الشمس لتتناولوا الفطور معًا وضحكات أبنائك لا تفارق قلبك.
تخيّل ...

أنك كذلك، من الداخل، نعم لكي تصل إلى تلك الألوان المبهجة
وهذا الملمس الرائع المفعم برائحة ناعمة تنسيك هموم العالم، يجب أن
تسعى لتحقيق خطوتين كبيرتين في غاية الأهمية، وهما:

- تخلص من الكراكيب، وفورًا.

- اختر ألوانًا مبهجة لبيتك الجديد.

لكن اعلم يا صديقي العزيز أنك إن قرأت تلك الكلمات قراءة
شفهية فقط ولم تضعها حيز الإيمان بها أولًا ثم الرغبة في تحقيقها
ثانيًا، وأخيرًا وضع خطوات عملية لتنفيذها، فاعلم أنك لن تتقدم
خطوة واحدة إلى الأمام.

لكنني أوقن أنك ما دمت قد وصلت إلى هذه الصفحة في الكتاب
فإن لديك الرغبة الحقيقية في التغيير.
ودون ثروة كثيرة هيا لنبدأ معًا الرحلة.

«تخلص من الكراكيب»

في بعض الأحيان نتفنن في اقتناء أشياء لا نريدها، أو بالأحرى لا نحتاج إليها ظناً منا أننا سنحتاج إليها يوماً، ونظلُّ نكدسها في المساحات المتاحة في المكان حتى يتشوّه المنظر الجميل، فلا نحن استخدمناها ولا نحن استمتعنا بالمكان الذي نعيش فيه.

في مرحلة وعيك الجديدة كي تبدأ في فهم ذاتك وتنظر إلى الحياة بمنظور آخر يجب أن تتخلص من كراكيبك النفسية.

نعم يا صديقي، الكراكيب لا تكمن في الخارج، ليست في الناس الذين يعيشون حولك، في الشارع، في العمل، أو في المنزل، بل هي بداخلك أنت.

وعندما تعترف لنفسك أنك ما زلت تفتني الكثير منها يجب أن تتوقف مع نفسك قليلاً لتحصرها وتبدأ في التخلي عنها واحدة تلو الأخرى.

ما أهم الكراكيب التي يجب أن تتخلص منها؟

- معتقداتك البالية القديمة.

- وعي الضحية.

- الفقر والمحدودية.

- وهم عدم الاستحقاق.

*معتقداتك البالية:

من أهم الأشياء التي يجب أن تطوّرها وتعمل عليها هي أفكارك، معتقداتك الراسخة التي تربيت عليها، وذلك ليس هيئاً كما تعلم، كيف تغَيّر فكرة راسخة لديك وربما تحولت تلك الفكرة إلى معتقد قوي لا يتزحزح صرت تؤمن به إيماناً شديداً، أيًا كانت تلك الأفكار أو المعتقدات، عن نفسك، عن الآخر، عن الحياة، ربما عن بعض المواقف، أو عن بعض الأشخاص.

قد يبدو الأمر في البداية ليس سهلاً، أن تتخلى عن أفكارك أو عن بعضها؛ لأننا في بعض الأوقات نتصور أن التخلي عن معتقداتنا هو بمثابة التخلي عن أنفسنا، عن هويتنا، هو الخروج من جلدنا وارتداء جلد آخر لا يشبهنا، لكن الأمر ليس كذلك يا عزيزي. أول شيء يجب أن تتعلمه ألا تتشبّهت بأي شيء في هذه الحياة، كل شيء قابل للتغيير، التغيير هو سُنّة من سُننِ الله في هذا الكون؛ لذلك خذها ببساطة كما يقولون، خذ نفسك عميقاً وابدأ التنفيذ.

لكي تغَيّر أي فكرة راسخة أو معتقد راسخ لديك، ما الخطوات العملية؟

تدريب عملي

- اتخذ قرارًا:

اتخذ قرارًا صارمًا مع نفسك أنك لديك بعض الأفكار التي يجب أن تراجع نفسك فيها وابدأ الآن.

- اجلس على الأريكة وشاهد أفكارك:

شاهدها وكأنك تشاهد فيلمًا سينمائيًا، الفشار في يدك اليمنى وجهاز التحكم عن بعد في يدك اليسرى. أنت الآن تشاهد الفيلم فقط، ثم تتوقف عند بعض المشاهد التي تجذبك لتستمع بها.

- جهاز التحكم في يدك:

هناك مشاهد أخرى في الفيلم قد لا تعجبك، ستتوقف عندها لكي تنقدها؛ لذا لا ترم أفكارك السابقة تمامًا ولا تتخلص منها ولا تنبذها؛ لأنها سوف تقاومك بطبيعة الحال وستظلُ برأيها كلما حاولت طردها، بل وستخرجُ لك لسانها، أوقفها قليلًا بجهاز التحكم الذي بيدك، قبّلها واستأذنها في استضافة ضيوف جدد، وهي الأفكار الجديدة.

- استقبل الأفكار الجديدة بروح طفل:

انظر إلى الأفكار الأخرى، تلقّ كل فكرة على أنها جديدة عليك تمامًا، مثل طفل صغير لا يزال يتعلم لغة الكلام، كل شيء يُعرض عليه ولا يعلم

ماذا يختار، ليس هناك صواب أو خطأ، من الذي وضع قواعد الصواب والخطأ؟

وفي أي مجال؟ ولماذا؟ ما المعيار؟ هذا صواب لأنه يناسبني، وهذا ليس صوابًا لأنه لا يناسبني، وما يناسبني اليوم ربما لا يناسبني غدًا، والعكس بالعكس.

وازن بين الفكرتين:

القديمة والجديدة. هذه ليست سيئة وتلك ليست سيئة أيضًا، فما المانع أن نحاول الجديد؟

- أعطِ الفكرة الجديدة قبلة الحياة:

أعطها فرصة كي تطبقها واستمر في ذلك عددًا لا بأس به من المرات، ثم سجّل ملاحظاتك بعد التطبيق في كل مرة.

- توقّف بعدها قليلًا وراقب نفسك:

حالتك المزاجية، مشاعرك، حالة جسدك، حياتك بشكلٍ عام. هل تأثرت بالسلب؟ أم هل تشعر بأنك أفضل؟

- اسأل نفسك:

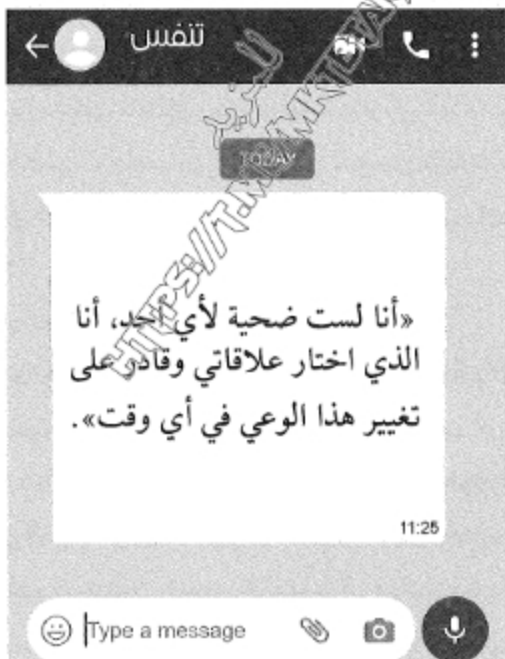
هل ترى أن فكرتك القديمة تحتاج إلى مراجعة منك والجديدة تحتاج إلى أن تأخذ فرصة أكبر؟

وهكذا ...

عند هذا الحد، وإذا وصلت إلى هذه المرحلة فأنت في تطوّر مستمر، هذا التدريب يجعل عقلك أكثر مرونة وتقبُّلاً لكل شيء في الحياة، لنفسك بأي شكل من الأشكال، في جميع حالاتك، للمواقف والظروف التي ربما تراها ضاغطة في البداية، وتقبُّلاً للآخر كذلك؛ لأنك ربما مررت بتجربته وعشتها بعد أن كنت تحكم عليه حكماً جائراً من الخارج فقط.

ثانياً:

*وعي الضحية:



«إرادة حرة»



أنا ضحية رجل متسلط كان يحب السيطرة على كل شيء في حياتي، كان يتلذذ بتعذيبي نفسيًا، سيطر على مجرى حياتي بشكل كبير، منعتني من كل شيء أحلم بتحقيقه، منعتني حتى من زيارة أهلي، تزوجته أكثر من سبع سنوات، سبعة سنوات وأنا أصبر على تصرفاته، ظللت أطلب الطلاق منه لمدة ثلاث سنوات، وعندما أخبرت أهلي وقفوا بجواره لأنهم لا يرون سببًا منطقيًا للطلاق. ما دام أنه لا يخونني، أو أنه ليس مدمنًا للخمر أو المخدرات، ويجب أن أحافظه حتى تتحسن طريقته معي، وأنني أنا السبب في ذلك لأنني أرد عليه وأراجعه في أثناء النقاش، إن كان نقاشًا من الأصل!

لم أعد أتحمّل العيش معه، لكنني مُرغمة على ذلك.

في هذه الحالة هذه المرأة تتألم، وعلى الرغم من الألم الذي تسعى لتخفيفه معها في الجلسات، نوعيًا بشكلٍ آخر، يجب أن تتعلم هي عن نفسها ما لم تعلمه عنها من قبل، أنها لديها إرادة حرة ولديها حرية الاختيار في الحياة، فالحياة خيارات، نعم قد تكون اختارت الشخص الخاطئ، ونعم قد تتعرض لبعض الضغوط في حياتها تجعلها مُستنزفة، وربما مرهقة، لكن تلك الظروف وهؤلاء الأشخاص لا يستطيعون تكبيل أفكارها.

«تسلط أبي»



أرغمني أبي على الزواج من ابنة عمي لأن زوجها توفي ومعها طفلان. أنا لا أحبها، بل إن مشاعري تجاهها منذ الصغر كانت دوماً مثل مشاعري تجاه أختي، لم أتصورها زوجة لي يوماً، وعندما تزوجنا كنت أمارس دوري معها كتأدية واجب فقط، لشي صراعات كثيرة، أشفق عليها لأن مشاعري تجاهها تصل إليها بالطبع وهي تفهم، وفي الوقت نفسه أشفق على نفسي.

إن وعي الضحية في حد ذاته هو من أكبر المكبلات والمعيقات في الحياة، في رأيي إن أي شخص عاقل بالغ لا يبعدُ ضحية لأي أحد أو لأي ظروف، نحن من نختار ما نريده في الحياة، نختاره بأفكارنا، نختاره بإرادتنا الكاملة، وأي شيء ينجذب إلى دائرتنا هو من نتاج أفكارنا، ومشاعرنا التي تجعله ينجذب إلينا دون أن نشعر، فإن كنت تفكر في أنك ضحية سيظهر ذلك جلياً في تعاملاتك مع الناس، وسيشعرون بذلك ويتعاملون معك على هذا الأساس.

من مساوي هذا التفكير أنك تحصر نفسك في منطقة ضعف وقهر.



الضعف لا يختار، ولن يأتيك
إلا بطاقة سلبية، ولا يجعلك
تقف على أرض ثابتة صلبة.

11:26

Type a message

إن وعي الضحية يجعلك تتصور دومًا أن الناس ظالمون والحياة
ظالمة وسوداء، وقد يصل بك الأمر إلى أن تردّد أن الله ليس عادلاً، وقد
تغضب وتثور على الذات الإلهية!
إن كنت ترى أنك ضحية علاقة فاشلة أو مؤذية أو ضحية أهل أو
تربية أو مجتمع، أو حتى ضحية ظروف، قفْ مع نفسك قليلاً وحدِّد
لماذا تفعل ذلك.

تدريب عملي

اكتب في مدونتك:

لماذا ترى نفسك ضحية؟

- حتى تستجدي العطف؟

-لأنك بدأت تستمتع بمشاعر الشفقة من الناس، وربما
بجذب انتباههم ويجعلك ذلك في دائرة الضوء والاهتمام
دوماً؟

-أنت مرتاح هنا، في منطقة راحتك التي تقول إنها الظروف
التي وضعتني هنا أو أهلي أو شريكي في العلاقة وترمي باللوم
على أي شيء أو أي شماعة أو مبرر آخر؟

المهم أن هذا لن يجعلك تبذل مجهوداً؛ لأن التغيير ورفع
الوعي سيخرجك من تلك الدائرة وربما تفقد تعاطف من
حولك.

كل ذلك من الأعيب العقل الباطن، ربما تتصرف دون دراية أو وعي منك، ربما لا تعلم أن هذا ما تفكر فيه، ودعني أشاركك شيئاً من تجربتي في هذا الأمر:

طوال حياتي لا أحبُّ الشفقة من أي أحد ولا أحبُّ هذا المفهوم، أنا صحية ظروف أو أشخاص سيئين؛ لأنني أقتنع تمامًا بأننا من يختار ظروفه بيده، إن اخترت أنا مشوارًا في حياتي أو قيمةً أو هدفًا ما لأصل إليه فمن المنطقي جدًا أن يكون هناك ضريبة ما سادفعا مقابل ذلك، سواء كان ذلك في عمل، وظيفية، أو فكرٍ أو قيمةٍ أعيش من أجلها، وفي فترة من فترات مراجعتي الذاتي وأنا أرِدُّ أنني لست صحية لأي ظرف أو أي أحد، في تلك الفترة فوجئت ببعض التصرفات التي أقوم بها دون دراية مني، لقد كنت ألوم بعض الأشخاص على مواقفهم معي، وكلما جلستُ مع أصدقائي وجدتني أتحدث عن ذاك الشخص الذي ظلمني، وهذا الذي أكل حقي، على الرغم من أنني لم أكن أتحدث بضعف أو هوان، لكن يكفي أنه كلما فُتح النقاش أمامي وجدت سَيلاً من اللوم للآخر أو غضبًا منه!

إلا أنني عندما أخذت فترة من العزلة -كما أفعل كل فترة- فوجئت أنني أفعل شيئًا لا أقصده، أفعله دون وعي، نعم أرِدُّ أن وعي الصحية غير صحي، لكن أفعالي لم تكن تتوافق مع ما أرِدُّه أو أوؤمن به.

تراجعت خطوتين للوراء وشهقت شهقة كبيرة، أووه يا إلهي! ماذا كنت أفعل بنفسي؟!

من هنا يجب أن تنتبه جيدًا لكلماتك التي ترددها كل يوم لنفسك،
وحواراتك مع الآخرين، فربما تردّد جملاً غير مقصودة لكن مع الوقت
تتأكد هذه الجمل وترسخ في عقلك حتى تُصبح مؤمناً بها.
لكي تتضح الصورة وتعلم هل تتحرك بعوي الضحية أم لا قم
بالتمرين التالي:

تدريب عملي

خلال اليوم:

استخدم استراتيجيات راقب نفسك.

١- راقب جملتك وكلماتك مع الناس ومع نفسك، ماذا تخبر

الناس كل يوم؟

وماذا تردد لنفسك طوال اليوم؟

٢- سجّلها في مدونتك. كلما ردّدت جملة توحى بأنك ضحية

ظروف أو أشخاص، دوّنها واحتفظ بها قليلاً.

٣- في آخر اليوم اجلس مع نفسك وأقرأ تلك الجمل، هل هي

كالتالي؟

عن العلاقات:

* أنتم السبب.

* هو السبب.

* ليتني ما تزوجت.

* لا أحد يفهمني.

* لا أحد يشعُر بي.

* لا أحد يقدر ظروفِي.

* أنا موعود بالعلاقات التوكسيك.

* لديّ ما يكفيني افتراكوني لحالي.

أم هل هي عن العمل:

* مديري في العقل يضطهدني.

* حال البلد سيئ.

* نسبة البطالة مرتفعة ولا أستطيع أن أجد عملاً.

جميعها جمل مفادها أنك مغلوب على أمرك وأنت تتعرض لظلم، إن ظللتَ تردّد تلك الجمل كل يوم، ستصبح هذه طريقة حياتك في كل الأمور، حتى وإن خرجتَ من تلك العلاقة المؤذية، ستذهب لغيرها وغيرها وستعيش أيضًا مفهوم الضحية مع كل علاقة تمرُّ بها.

ستقدّم على وظيفة وأخرى وستشعر بأنك ضحية من المدير ومن زملائك في العمل؛ لذا حاول أن تفيق وتركّز على حياتك بشكل إيجابي

أكبر، بمفهوم حرّ؛ لأنك في النهاية إنسان حرّ لا يستطيع أي أحد أن يقيدك أو يقيد أفكارك.

ثالثًا:

*الفقر والمحدودية:

{الشيطان يعدكم الفقر}، هكذا أخبرنا الله تعالى في كتابه العزيز. قبل أن أتحدّث عن الفقر والمحدودية يجب أن تعلم شيئًا مهمًا، أنه بتركيزك على أي شيء في الحياة سيأتي مثله وربما أضعافه، بتركيزك على الفقر لن يأتي لك إلا مثله.

تركيزك على المرض، على الظلم أو على الأذى، على المحدودية في كل شيء لن يأتي إلا مثلها، لأنك تكوّن هذا الشيء كل يوم.

تعال وراقب معي ماذا نردد كل يوم عن العلاقات والنقود:

* لا أحد مرتاح، لا المتزوج ولا الأعزيب.

* جميع الأغنياء نصّابون.

* ليس معي مال.

* أنا مُفليس.

* الحكومات والدول هي السبب.

* جميع الرجال خونة.

* جميع السيدات نكديات.

* الدنيا قلّ خيرها.

* الحياة متعبة، كل شيء فيها متعب.

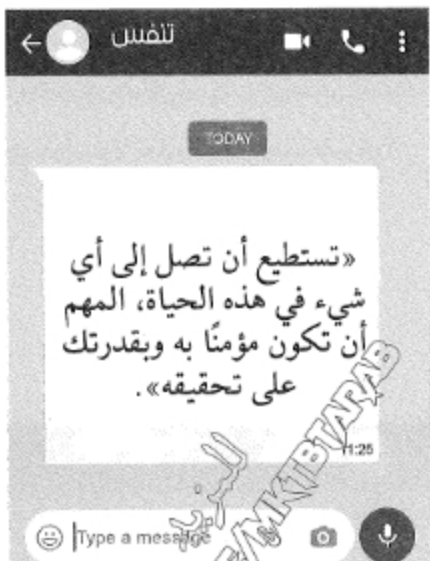
وغيرها من الجمل التي جعلنا نركّز دومًا على الشيء القليل في الحياة أو على الشيء الذي نتألم منه -أو يتألم منه البعض لكننا نقوم دومًا بالتعميم- في حين أن الوفرة هي الأكثر في الكون. انظر حولك وسترى وفرة كبيرة في الكون، وفرة كبيرة في النعم، عقولنا فقط تركّز تلقائيًا على الضرر أو الألم، تركّز على المفقود، تركّز على المرض.

على سبيل المثال: لو أصبت لا قدر الله بأي مرض، قد تظل تندب حظك: لماذا حدث لي ذلك؟ ولماذا أنا؟ ألم تردّد الجمل نفسها من قبل؟ لماذا أنا؟ لماذا حدث الحلاق؟ لماذا تركني؟ لماذا هجرتني؟ لماذا رزقني الله بعلاقة مؤذية؟

حسنًا، لماذا لا ننظر إلى ما حدث من قبل؟ لماذا لم ننتبه إلى أننا بصحة وعافية سنوات وسنوات وكلّنا في النعم كل يوم؟ لماذا تركّز على الجزء المفقود دومًا؟ في الصحة في العلاقات في النقود. لماذا لا ننظر إلى أننا كُنّا قبل ذلك في أتمّ حال وأن ما حدث الآن هو خير لنا كي يفتح أعيننا على جزء آخر من الحياة لم نعشه من قبل؟ كي نستمتع بأنفسنا ونشعر بالراحة وبالحرية والبراح، حاول أن تركّز على الوفرة، على الشيء الكثير، وحتّمًا لن يأتي لك إلا الخير الكثير.

رابعًا:

*وهم عدم الاستحقاق:

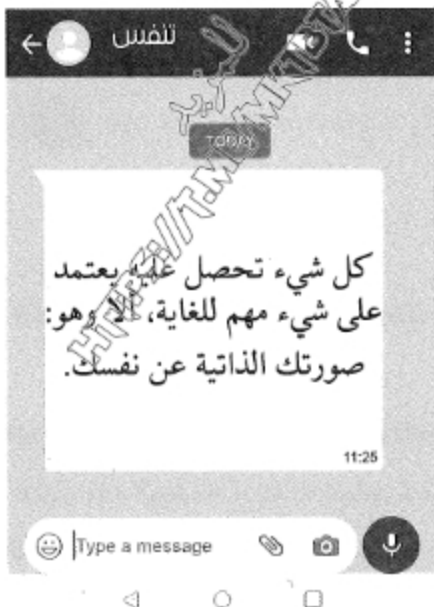


من أسوأ الكراكيب التي ستجدها تعيش بداخلك، ظنك أنك لا تستحق.

في بعض الأحيان قد تردّد وتخبر نفسك أن ذلك كثيراً عليك، وأنك لا تستحق أن تطلب هذه الوظيفة أو تلك السيارة، لا تستحق كذلك أن تحلم بعلاقة أفضل، لا تستحق هذا الشريك أو ذاك على الرغم من أنه قد يناسبك وأنه ليس شيئاً صعباً، لكنك تراه هكذا. إذا كنت كذلك فاعلم أن هذا ما تستحقه الآن، حتى تعمل على تطوير نفسك

وتوعيتها جيدًا وأنها تستحق الأفضل، الأفضل مما أنت فيه، يجب أن ترى نفسك مميزًا من داخلك، أن تحب نفسك، تحب حالتك الآن، تحب جسدك، تحب ملامحك وشكل وجهك وكل تفصيلة فيك، فكيف تطلب من الآخرين الحب وأنت لا تعلم كيف تحب نفسك؟!

الاستحقاق



كل يوم يمرُّ بك راقب تصرفاتك، هل هي نابعة من مبدأ الاستحقاق؟
أي أنا أستحق ذلك؟
أم أنها نابعة من عدم الاستحقاق؟
هل تردّد لنفسك دومًا رسائل سلبية؟
مثل: أنا فاشل، لا أستطيع، هذا مستحيل، لا أحد يحصل على كل شيء.



تدريب عملي

اكتب التالي في مدونتك:

- تذكّر دومًا تفرّدك، لا شبيهه ولا مثيل لك، مطلقًا. الله خلقنا متفردين لكي يتناغم الكون ويكتمل.
- لا تقارن نفسك بأي أحد آخر، بل بك أنت سابقًا.
- حدّد شيئًا تحبه وابدأ في تطويره حتى يتحوّل إلى مهارة، إلى شيء أنت بارع ومتميز فيه.
- حوّل هذه المهارة إلى عمل، إعرضه على الناس، على من حولك أولاً ثم سوِّق له أو إعرضه في بعض المعارض.
- ثق أنك تستحق المال الذي ستحصل عليه نتيجة تعبك ومجهودك في هذا العمل.

- لا تبخس نفسك، حدّد ما تريده بقلب جريء؛ لأنك تعلم يقينًا أن هذه الخدمة مميزة، وقد تعبت كثيرًا حتى تخرجها بهذه الصورة.

- كرّر الأمر عدة مرات وستشعر حتمًا بالفرق، بعد إنجازات صغيرة تجعلك أكثر ثقة في نفسك، ولا تنسَ أن تراقب كلماتك التي تتردّد لها لنفسك كل يوم، حاول أن تتوقّف عندها. لماذا أقوم بذلك؟ هل حقًا ما أقدمه للناس لا يستحق هذه النقود؟ أم النبي أرى من داخلي أنني لا أستحق أي معاملة جيدة؟ إن كان كذلك فالأفضل أن تراجع مُعالجك النفسي؛ لأن هذا الأمر ربما يعود لطفولتك وبعض الممارسات التي رسخت لديك معتقدات عميقة خفّضت من درجة استحقاقك لذاتك.

«ألوان مبهجة لمنزلك الجديد»

بعد انتقالك إلى منزلك الجديد وتخلصك من الكراكيب التي بدون داعٍ، حان الآن الوقت لشراء بعض المستلزمات ذات الألوان المبهجة لكي تزين بها هذا المنزل الذي سوف تستقر فيه فترة من الزمن.

هذه الألوان المبهجة تتلخص في التالي:

- الوجه الآخر للعملة
- افتح شبابيك قلبك وعقلك
- الاستمتاع بالوحدة
- لا يوجد ما يسمى «لازم»

أولاً:

*الوجه الآخر للعملة:

[ض عذانس



أنا لا أستطيع العيش من دونه، لا أصدِّق أنه تركني بتلك السهولة،
سأموت من بعده.

منظور آخر:

اقترب قليلاً، اقترب أكثر، كي أهمس لك في أذنك بشيء جديد تعلمته عن الحياة.

ماذا لو تحررنا من تلك الفكرة قليلاً؟

ماذا لو نظرنا إلى الموقف من منظور آخر؟ أو ربما عدة منظورات أخرى.

إذا تحدثنا الآن صديق لصديق، ماذا تتوقع مني أن أقول لك؟

أولاً: ما الفكرة السائدة التي سنتحرر منها ولو قليلاً؟

- أنه تركني أو أنه رجل.

- الألم المستمر الذي سببته لي تلك العلاقة.

- أنني ما زلت عالقاً في الماضي.

وهكذا من الأفكار التي تكبلك وتضع مشاعرك على منحدر يجعلك تنزلق معه شيئاً فشيئاً.

إذا تحررنا من تلك الفكرة قليلاً واستقبلنا بها وجهات نظر جديدة،

أو ربما مجنونة بعض الشيء.

المنظور الأول

«نحن لا نملك من نحب ولا نملك أن نختار لمن نحب.»

هل صُدمت؟ ربما تعلم تلك الحقيقة، لكن هل حاولت تطبيقها عمليًا على أي علاقة في حياتك؟ هل طبقتها في علاقتك بأبنائك أو مع شريكك السابق؟

مع أبنائك حينما اختاروا طريقة للعيش لا تتفق مع أفكارك، بل قد لا تتفق مع منظومتك قيميًا من الأساس، أو قد لا تتفق مع عقيدتك. هل عقدت حاجبيتك؟ هل سخطت أو تغضب أو تثور من كلماتي؟ أتعرف لماذا؟ لأنها الحقيقة التي قد تصدمك في الصميم؛ لأننا لا نريد أن نواجهها طوال الوقت، ليس لشيء إلا لأننا لا نستطيع مواجهتها، لا نقدر على ذلك.

لم؟ إنه الخوف، الخوف من أن نواجه حقيقة مثل ذلك فنضطر إلى أن نقبلها رغماً عنا. أوليس الله تعالى أعطانا حرية الإيمان والكفر؟ فكيف ننصب أنفسنا حُكَّامًا على اختيارات أو على قلوب أرادت الرحيل؟ شريكك هذا أو الذي كان شريكك يومًا ما أنت لا تملكه ولا تملك أن تغيّره ولو ذرة واحدة، لا تملك أي شيء سوى قراراتك التي تتخذها لنفسك، أن تبقى أو ترحل.

هَبْ أن الطرف الآخر مَلَّ ولم يعد يريد الاستمرار.

- هكذا من دون سبب؟

- بسبب أو من دون.

ما الفرق؟ النتيجة واحدة، هو يريد الرحيل، لم يعد يريد الاستمرار سواء كان هناك شخص آخر في حياته أم لا، حتى وإن كنت تغدقه حبًا وعشقًا وهيامًا، هو قرَّر الرحيل، هل ستعيش معه رغمًا عنه؟

هناك في تلك الحالة إذا قرر الرحيل قد تختار:

أن توافق على رحيله لكن تمتلك مشاعر الغضب والثورة والهيّاج، وتأخذ في الصراخ وتكسير الأشياء من شدة الغضب.

أو ترفض رحيله، تتشاجر معه وترغمه على المكوث، وفي تلك الحالة سيبقى جسدًا فقط دون روح، وربما استدار ليخونك مع شخص آخر، أو ربما هو يريدك لكنه لا يريد أن يبذل مجهودًا في تلك العلاقة، أو ربما هو الذي يؤذيك وأنت الذي تريد الرحيل، يجب أن تتقبّل جميع الاحتمالات، وأيًا كان السبب فإن النتيجة واحدة، هي الرحيل، إما رحيلك أنت وإما رحيله هو.

- كيف تقولينها بتلك البساطة؟!

- هل تعلم أنها من بساطتها تجدها معقدة؟

نعم، هي بسيطة، جُملة بسيطة، بكلمات غاية في البساطة والتعقيد معًا.

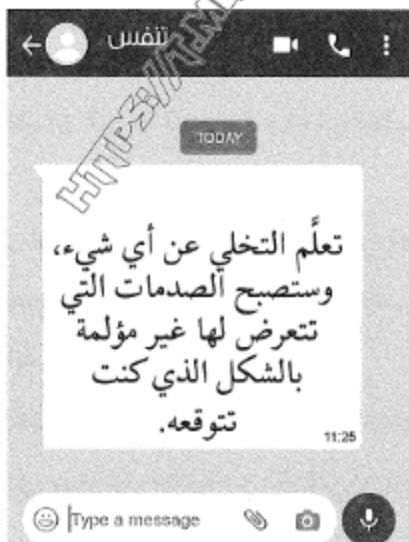
متى تجدها معقدة؟

عندما تتشبث برأيك القديم، بفكرتك عن الموضوع، بنظرتك القديمة له، باجترارك لأملك وغضبك وجنقك عليه. لكن هذا المنظور، منظور حرية البقاء أو الرحيل، يجعلك ترى الأمور بشكل مختلف، مما يشعرك بالراحة والهدوء.

صدقني، وأكاد أقسم لك أن هذا أفضل لك، عِشْ أملك وحرزك بل
وغضبك، غُص فيه ما شئت ومتى شئت، لكنك ستفقد يوماً لتجد أن
روحك منهكة، مستنزفة، وقلبك كليم مجروح، ستجد أن عودتك للحياة
الطبيعية صارت غير يسيرة؛ لذا تدبّر قليلاً في هذا المنظور، واكتب
سطراً جديداً في صفحة جديدة.

- هكذا هي؟!

- أعلم أن الكلام بسيطُ قوله صعب تنفيذه، و أن «اللي إيده في
الميه مش زي اللي إيده في النار» كما يقولون، لكنه حقيقي إلى أقصى
درجة، ليس بسيطاً تطبيقه، لكن مع التدريب والمران اليومي ستصبح
الفكرة مستساغة أكثر، وستشعر بأنك قد نضجت بشكل أفضل؛ لذا
أشكر نفسك على ذلك.



المنظور الثاني

«فكرة الخلود»

هو أشد أو أقوى من حيث الثبات، وهو أننا في هذه الدنيا غير مخلّدين، لكننا نتعامل للأسف مع هذه الحياة على أننا مُخلّدون فيها، نعتبر كل شيء خالِبًا، نسكن بيوتًا نظن أننا سنُخلد فيها أو أننا لن نخرج منها أبدًا، نشترى طعامًا بالأسبوع أو بالشهر في حين أننا من الممكن أن نموت اليوم أو في هذه اللحظة. يرتبط بأناس نظن أن علاقتنا بهم خالدة وأنهم مضمونون مدى الحياة.

أعلم أننا بُرمجنا على ذلك وهبنا الزواج بشكل خاطئ، أنه رباط مُقدّس، وأنه صكٌّ يعيش معك مدى الحياة.

لكن مَنْ قال إن الرِّباط المقدس معناه أن تظل أبدًا مُؤبدًا في علاقة؟

إن الله تعالى شرع الزواج، وكما شرع الزواج شرع معه الطلاق؛ لأنه سبحانه يعلم نفوسنا، وهو أعلم بنا مِنّا، فكيف نطلب من شخص أن يظل معنا إلى الأبد؟ هل هذا من حقنا فعلاً؟

هذا مجرد تساؤل أسأله لك من صديقي لصديقي، هل من حقنا أن نُؤتد علاقة في حياة غير خالدة من الأساس؟ هذا الكون العظيم

قائم على التغيير في كل لحظة، فكيف تطلب من نفسك أو من الآخر أن يعيش أبد الدهر في علاقة؟!

ربما ترفض ذلك لأنه يتنافى مع شعورك بالأمان؛ لذا راجع حوارنا السابق عن الأمان في المحطة الأولى.

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

المنظور الثالث

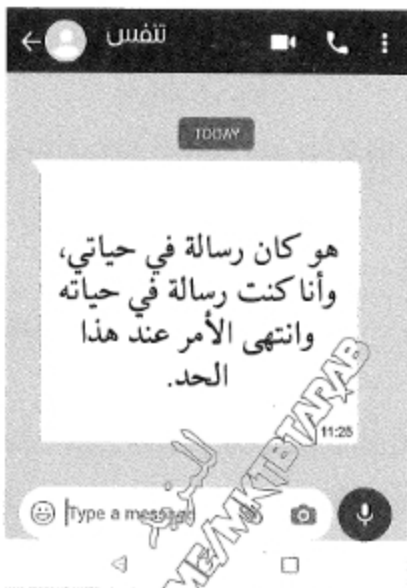
«كان رسالة»

هذا الشخص، شريكك السابق، كان مجرد رسالة، نعم شخص أتى كي يعلمك شيئاً ما في الحياة، حتى لو كانت علاقته مؤذية، تعلمت منه شيئاً معيناً ثم انتهى دوره عند تلك المرحلة.

- هل أنتِ مجبولة أو بك مس من الجنون؟!

لا يا عزيزي ويا عزيزتي، هذا ليس جنوناً، هكذا هي الحياة، كل شخص منا يولد له دوره في هذه الحياة، أنتَ لك دورك وغيرك له دوره حسب ما قدره الله له وحسب إمكانياته وشخصيته ومهاراته وهكذا أنتَ أتيت كي تؤدي رسالة محددة لأبنائك، عائلتك، شركك، عملك، أصدقائك، وسترحل يوماً ما، أليس كذلك؟

ضع وجهة نظرك جانباً قليلاً، إمسك ورقة وقلماً واكتب وجهة النظر الجديدة، ليس مطلوباً منك أن تعتنقها الآن، ولا أن تؤمن بها حالياً، فقط أكتبها، مرَّ عليها يومياً، ضعها على الحائط ...



أنظر إليها وردّها حتى لو لم تؤمن بهدفي البداية، بعد ذلك اكتبها في مدونتك وحاول تطبيقها على أي علاقة كانت موجودة في حياتك من قبل، حتى وإن كانت علاقة عمل أو علاقة صداقة عميقة. أنظر إلى حالك وقتها وحالك الآن، وقارن بين الحالتين ...
هل متّ حقًا؟

وهل يموت الناس بعد وفاة أقرب شخص لديهم؟
كفاك هذا إلى الآن، فالحياة جميلة تستحق أن تُعاش، فهل ستقضي حياتك كل يوم في دموع وآهاتٍ وحزنٍ على ما فات؟

أم هل ستحزم أمتعتك لكي تسافر وتبحر في ذاتك الحقيقية؟
تكتشفها وتدللها وتجعلها تستمتع بكل لحظة تعيش فيها.
ما رأيك أن تبدأ؟
روحك تستحقُّ المحاولة. ضع هنا نقطة.

ثانياً:

*افتح شبابيك قلبك وعقلك:

تخيل أنك تقف طوال عمرك أو لعدة سنوات في ركن من الغرفة
ناظرًا إلى الحائط ورفضًا تمامًا أن تنظر وراءك؛ لأنك مقتنع أن مصدر
السعادة الوحيد في الحياة ستستلهمه من هذا الركن الضيق، ومن ذلك
الاتجاه فقط من الحائط المواجه لوجهك، في حين أنك لا تجني منه
سوى الأذى والألم، وعلى الرغم من ذلك لا تحاول أن تجرب طريقة
أخرى للبحث عن معنى جديد للسعادة.

هذا ما تعيشه حاليًا، تنظر إلى جانب واحد فقط في الحياة وتصرُّ
على أنه لا سعادة إلا معه مع أن الحياة من خلف ظهرك جميلة
ومبهجة، وارفة الظلال وممتعة بكل تفصيلا فيها، بداية من كوب
الشاي اللذيذ الذي يدفئك في ليالي الشتاء القارسة، مرورًا بضحكات
أبنائك وقهقهاتهم، نهاية بالرواية الرومانسية التي تبنت في أحضانك
وأنت متدثر بفراشك الناعم قبل النوم.

كل شيء يناديك، لكنك تُقسِم ألا تنظر، أيًا كان مبرِّرك، ربما لأنك لم تعرف سوى تلك الطريقة، أو أنك تظن أنه لا سعادة إلا في هذا الاتجاه، أو قد لا تكون مؤمنًا من الأساس أن الأصل في الحياة هو البراح، أن تفتح ذراعيك لكل شيء، تحتضنه وتضمُّه بين صدرك، تستمتع به قدر استطاعتك، هذا الكون العظيم قد خُلِق وسخره الله لك بكل شيء فيه، الكون كله ملكك وأنت تصرُّ على أن تحصر نفسك في مساحة ضيقة لا يأتيك منها إلا الأذى.



تدريب عملي

قف الآن!

مُدِّ جسديك، مثل تمارين الاستطالة أو مثل حالة التمدُّع، افرد ذراعيك لأعلى، يمينًا ويسارًا، ستجد أن جسديك صار أكبر من المساحة التي تقف عليها أو الحيز الذي تقف فيه، مثلما يحتاج جسديك إلى تلك المساحة الواسعة التي تُشعره بالراحة والتمدد، يحتاج قلبك أن تفتح نوافذه قليلاً كي يتنفس هواءً نقيًا، أن يخرج للعالم الخارجي، بعيدًا عن المنطقة الضيقة التي تحصره فيها.

ثالثاً:

*الاستمتاع بالوحدة:

عندما طرحت هذه الفكرة في إحدى حلقاتي على السوشيال ميديا

تلقيت بعض التعليقات مثل:

كيف للإنسان أن يستمتع بالوحدة؟ هل الوحدة ممتعة حقاً؟
في صيغة استنكار ينكر الفكرة من أصلها، والحقيقة هي «نعم».
كيف؟

١- على حسب نظرتك لها.

إنَّ نظرتنا للأمور ونظرتنا ومعتقداتنا عنها هي التي تحدّد ما سنشعر
به، وبالتالي تحدّد ردود أفعالنا وتوجهاتنا في الحياة، فإن اتخذت الوحدة
على أنّها عدو أو نظرت إليها بمخوّر سلبي، ستكون كذلك وستظل دوماً
كارهاً لحياتك حتى تجد الشخص المنقذ، ولن يأتي.

٢- من المنقذ؟



لن ينقذك ممّا أنت فيه سوى نفسك يا صديقي، فخذ قرارك بأن
تُمْسك بيد نفسك وتقرّر تغيير ما بُرِجتَ عليه منذ الصغر.

٣- كي تتعامل جيّدًا مع شعورك بالوحدة يجب أن تتعامل مع أفكارك
عنها أولًا، تخلّص من تلك الأفكار إن كانت سلبية وكانت تعطلك، ضعها
جميعًا على ورقة وأنظر إليها، وأسأل نفسك:
هل تراها صحيحة أو حقيقية؟ بعدها قطع الورقة وألقها في أقرب
سلة مهملات؛ لأنها في الغالب ليست صحيحة.

٤- هناك الكثير من المتزوجين الذين يشعرون بالوحدة القاتلة،
وربما كنت أنت واحدًا منهم فيما سبق، ليس شرطًا أن تكون متزوجًا
كي لا تشعر بالوحدة، وليس شرطًا إن كنت عازبًا أن تشعر بأنك وحيد.

٥- انظر إلى الأمر بصورة مختلفة، ضع مكان أفكارك السلبية عن
الوحدة بعض الأفكار الإيجابية، مثل:

- لدي القدرة على الاستمتاع بحياتي في جميع الأحوال.

- ليست لديّ مسؤوليات كبيرة تجاه شخص ما.

(لكن احذر من شيء مهم، أن تستمتع بها إلى حدّ رفضك لأشخاص
يقابلونك في الحياة ربما يكون من بينهم الشخص المناسب الذي تبحث
عنه).

- لديّ حربة كبيرة في تمضية وقتي في كلّ شيء أحبّ ممارسته ولا يقيدّ حريتي شيءٌ سوى عملي الذي ألتزم به وعلاقتي السطحية أو العميقة، لكن لا ألتزم من جانبي تجاه شخص بعينه.

- لديّ الوقت والوعي كي أختار الشخص المناسب.

- الكون واسع رَجِب، به أشياء وتفاصيل أستطيع التأمل فيها والاستمتاع بها وتمضية الوقت مع نفسي وأنا مبتهِّجٌ بكل شيء، المهم أن أفتح النافذة كي أرى المنظر من بعيدٍ كم هو ممتعٌ وساحرٌ!

٦- أن تستثمر وقتك في أشياء تحبها ولا تكترس طاقتك للعمل فقط. أكتب جميع هواياتك وراجع نفسك متى آخر مرة مارستها أو حتى فكّرت فيها.

٧- راجع علاقاتك، ربما العلاقات التي تحيط بك لا تملأ روحك وعقلك بشكلٍ كافٍ، ربما تحتاج إلى أن تدخل في مجتمعات جديدة بوعي جديد، وحافظ على الدائرة الضيقة من العلاقات المقربة التي تفهمك جيدًا، بحيث تقابلهم بشكلٍ دوريّ.

٨- هناك فرق بين من يشعر بالوحدة والشخص الذي يعيش وحده، الأول ربما يكون مُقيمًا مع عائلته أو أصدقائه لكنه يشعر بغربةٍ بينهم. أما الثاني فهو شخص يعيش بمفرده حقًا لكنه يشعر أن الكون بأسره ملك له، جميع الناس هم أهله وعائلته، ينظر إلى الأمر برحابةٍ

أكبر، بمنظور آخر، يأنس بنفسه، يختلي بها، يمضي معها وقتًا بشكل أكبر ويركز على داخله لينميّه ويطوّره.

فحدّد الآن أنت أي منهما.

رابعًا:

*لا يوجد ما يسمى «لازم»!

ليس هناك أي فروض أو لزومية لأي شيء في هذه الحياة، لا صواب مطلق ولا خطأ مطلق، أو يجب أن نقوم بكذا كي يحدث كذا، يجب أن نبدأ في علاقة أو ننهي علاقة كي يحدث كذا أو كي لا يحدث هذا أو ذلك. ما علّمتني إياه الحياة، يا صديقي حقًا هو أنه لا يوجد وجوب لأي شيء.

لو كان ميزانك الشرع فأنت تترك للحلال والحرام، والحلال في شرع الله أكبر وأوسع بكثير من دائرة المحرمات، فاختر أي شيء تريده ما دمت لا تخرج من تلك الدائرة.

وإن كان ميزانك أو معيارك في الحياة هو الأخلاق أو القيم فأنت أيضًا لك معيار مُحدّد لا تحبّ الخروج عنه.

حدّد لنفسك أي ميزان تريده أولاً، وإن كان ميزانك أي شيء آخر غير ما أدرجته هنا، فلك حرية اختيار أي شيء، بشرط ألا تفرض تصوراتك على غيرك.

لذا تحرّر من تلك الفكرة القائلة بأننا يجب أن نضع إطارًا موحدًا لاختياراتنا في الحياة.

يجب ألا تتزوجي بعد الطلاق مباشرة، حتى بعد مرور العدة يجب أن ترتاحي قليلاً حتى تختاري مَنْ يناسبك، وعلى الرغم من أنني مع هذه الفكرة اليوم، فإنني لا أستطيع ولا أجرو أن أعَمِّمها على كل الأشخاص ولا حتى أدعو إليها، لكنني أقول فقط من خلال ملاحظاتي في استشارات بعد الانفصال إن بعض الأشخاص يحتاجون إلى فترة نقاهة نفسية وروحية وفترة كي يتعافوا، فترة كي يحسنوا الاختيار ويتعلموا ممَّا سبق. قد يناسب ذلك شخصاً ما لكنه لا يناسب شخصاً آخر، ربما بالنسبة إلى رجل طلق زوجته أو حتى رجل دفن زوجته وأصبح في اليوم التالي يبحث عن زوجة.

لا يوجد هناك ما يمنع ذلك نعم، أسمع نداءات كثيرة، أين الوفاء والإخلاص للزوجة القديمة؟ مَنْ قال إن هذا ضد الوفاء لزوجته القديمة؟!

يجب ألا نُصِيبَ أنفسنا حُكَّامًا على كلِّ شخص، فهذا هو التجاوز بعينه، كل شخص له ظروفه وحياته الخاصة التي لا نستطيع أن نقتحمها ولا نستطيع أن نفرض آراءنا عليه فيها، وما يناسبك لا يناسبه والعكس بالعكس، وبالمثل الأمر بالنسبة إلى المرأة إن كانت مطلقة أو حتى أرملة.

أسمع تلك الجمل تهاوى على رأسي مثل الصاعقة:

لقد تزوّجت بعد عِدَّة وفاة زوجها فورًا، أو لقد تزوّجت بعد عِدَّة الطلاق في اليوم التالي للعدّة! ماذا يعني ذلك؟ هل كانت تعرفه من قبل؟ هل تحدّثنا؟ هل كانت لهما علاقة ببعضهما وهي مع زوجها السابق؟ لا شأن لنا بأي شيء من هذا، ليس لنا أي صالح، ويجب ألا نتدخّل، وألا نعيّم أن ما يناسبنا أو لا يناسبنا هو كذلك مع الجميع، وأن هناك وجوبًا أو لزومية في أي شيء.

«هل أنتِ مجنونة»



تقدّم لي رجلٌ وقورٌ، غنيٌّ، ظروفه تشبه ظروفِي، فقد طلق زوجته في نفس توقيت طلاقِي تقريبًا، لديه أربعة أبناء وأنا لديّ اثنان، أبناؤه في عمر أبنائي، سيعيش بعيدًا عن طليقته في مدينة أخرى، مركزه مرموق، وسيم، يكبرني بأربع سنوات فقط.

قابلته، جلست معه عدة مرات، لكنني من الوهلة الأولى أشعر أنه لا يصلح زوجًا لي، لكنني وعلى الرغم من ذلك قرّرت أن أخوض التجربة وأن أحاول على الرغم من رفضي لهذه الطريقة في الزواج، سواء صالونات أم غيرها، النتيجة واحدة، شخص أتى ليتعرّف عليّ، أو بمعنى أدق يعاينني، وكأنني بضاعة!

أعطيت نفسي الفرصة عدة مرات حتى أختبر نفسي كيف سأصرف
في مثل تلك المواقف، وعلى الرغم من أنه يُعدُّ رجل أحلام أيِّ امرأة، بين
قوسين مطلقاً وسيفوتها القطار كما يقول البعض، وعلى الرغم من
أنني في أواخر الثلاثينيات من العمر وسأكمل الأربعين بعد عام ونصف،
فإنني رفضت! نعم رفضت، وكان أصدقائي وعائلي في غاية الدهول:
لماذا؟! وهل يُرفض رجلٌ بمثل هذه المواصفات؟! هل أنتِ مجنونة.

نعم يُرفض. لماذا؟ لأنني لم أشعر بالقبول تجاهه، لم أشعر به زوجاً
لي، قد يكون مديرًا ناجحًا، زميلَ عملٍ جيدًا، أو حتى صديقًا مخلصًا،
لكنني لا أستطيع الزواج به.

لذا احذف هذه الجملة من قاموسك تمامًا:

«يجب أن أفعل كذا لأن المجتمع يوجبه أو يلزمه»

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

المحطة الثالثة

ساعة الصفر!

لبنان
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

هل أنت مستعد الآن؟

ها أنت الآن بعد أن ارتديت حُلَّةً جديدة، وانتقلت إلى منزل جديد، ولادة جديدة، بوعي جديد، بعد أن ركزت على نفسك وتطويرها، بعد أن أدركت ذاتك بشكلٍ أكبر وتعلّمت أن الحياة لا تقف على وجود أشخاص بعينهم، وأن الرُكْب سيمضي وأنت فيه أو متخلف عنه، لا يهم، المهم هو أنت، بعد أن تعلمت من التجربة، من أخطائك، بعد أن صارحت نفسك بعيوبها، ركّزت على نقاط قوتك، وعلى النعم التي بين يديك، بعد أن تغيّر وعيك ونظرتك إلى الحياة، وبعد أن فهمت جيدًا أن معنى الحرية غالٍ، وأن انتظار شخص كي يحقق لك السعادة التي ترجوها هو ضربٌ من ضروب المستحيل،

أنت يا صديقي الآن في محطة جديدة، تعمل أو تدرس وتستمع بكل شيء في الحياة، مُقبلٌ أنت عليها وعلى كل شيء مُبهجٍ فيها، مُقبلٌ على ذاتك، صِرتَ تتحدّث أكثر معها وتحبُّ الاختلاء بها، وفي نفس الوقت أنت مستعدٌّ الآن للدخول في علاقة جديدة، فإن كنت مستعدًّا حقًا فهيّا بنا، للإقلاع في المحطة الأخيرة في هذا الكتاب كي نشاهد بعض المشاهد التي تحدث في الحياة، والتي ستكون أنت بطلها.

«فوبيا الارتباط»

هل هناك حقًا ما يُسمى فوبيا الارتباط؟ أعتقد أنه مصطلح مجازي لوصف حالة تعترى بعض الناس وبخاصة بعد الخروج من علاقة مؤلمة، بعد الخروج من هذه العلاقة ربما لديك بعض التخوفات، هذه التخوفات تُحرِّكها بعض المعتقدات أو الأفكار التي استمدتها عقلك بالطبع من التجربة السابقة، لكن هناك شيئًا مهمًا، هذه الفوبيا أو تلك المخاوف ستتحكّمك، إن لم تتعرّف على ذاتك بشكلٍ دقيقٍ، إن لم تصل إلى مرحلة الوعي المناسبة؛ لأن الأفكار التي تحرك تلك المخاوف إن كانت لديك فإن ذلك يعني أنك يجب أن تتأني قليلًا في اختياراتك، وأن تتوقّف قليلًا مع ذاتك لتفنيّد تلك الأفكار.

وقبل أن نتحدّث عن الأفكار وعن كيفية إدارتها، سأحدّث في البداية عن الأعراض.

متى تعلم أن لديك بعض المخاوف من إقامة علاقة جديدة؟

- وجدت نفسك عازقًا عن إقامة أي علاقة.

- وجدت شخصًا مناسبًا بدأت مشاعرك تتحرّك تجاهه، لكن في كل مرة تحاول التقرب منك تهرب منه. في كل مرة تجد دقات قلبك ترقص فرحًا عندما تراه أو تسمع صوته لكنك تلوذ بالفرار!

- مُعطلٌ في العلاقات، لا تستطيع التحرك إلى الأمام، وكلما قابلت شخصًا ما للتعرف عليه وجدت أن الأمر لا يتم، سواء برفض من طرفك أو من طرفه؛ لأنك بداخلك لست مستعدًا بعد.

حسناً، ما تلك الأفكار؟

- لا أحد سعيد في زواجه.

- ماذا لو انفصلنا بعد الزواج.

- سوف أفشل مرة أخرى.

- لن أجد رجلاً يملأ عيني.

- نصف الرجال ماتوا في الحرب والنصف الآخر يتأرجح عقله بين

الانتحار والجنون.

- النساء مخبولات وتافهات.

- لا توجد امرأة تسلمني حيي والبنزل من أجلها.

- ماذا لو كانت البداية فقط جيدة لكن وجهه الآخر سيظهر بعد

ذلك؟

- كيف أضمن أن يظل جيداً معي؟

- ربما سيخونني أيضاً مثل زوجي السابق؟

- ما الضامن أنه شخص جيد؟

- إذا طلبتُ الطلاق منه بسبب عدم الاتفاق بيننا، من أين أضمن

أنه سيوافق؟

وغيرها من الأفكار التي تراودك تجاه فكرة الارتباط عموماً.

إذا كنت هذا الشخص فقم معي بهذا التدريب لأجلك.

تدريب عملي

اكتب في مدونتك بعض الأسئلة وأجب عنها وأنت صافي الذهن:
- إسأل نفسك ثانية، هل هذه حقائق أم أفكارك الخاصة؟

- هل جميع المتزوجين سعدون؟ وما الدليل؟

- هل معنى أنني مررت بتجربة صعبة فإن أي تجربة زواج أخرى ستكون كذلك؟

- مثلما يوجد علاقات مرهقة أو مؤذية، ألا يوجد علاقات مريحة
مطلقًا؟

- هل العيب في الزواج أم في المتزوجين الذين لا يعرفون كيف يعيشون
حياة سعيدة تحت ظلّ هذا الزواج؟

- هل تركّز فقط على الجانب السلبي في الأمور؟

- إن كان جميع الناس سيئين وجميع العلاقات مؤذية فأين موقعي أنا
منهم؟ إلى أي فئة أنتهي؟

- كم علاقة حب أو زواج دخلت فيها وخرجت مكسور القلب؟

- كم رجلاً/ امرأة تزوجت حتى تحكم على الزواج هذا الحكم؟

- كم شخصًا حولك يردّد دومًا أنه يعاني من الزواج وأنت تعلم أنه يخفي الأشياء الجيدة ربما خوفًا من الحسد؟

.....
.....

- وكم شخصًا حولك لا يتحدث عن علاقاته الجيدة؟ ولماذا؟

.....
.....

- هل الذي يشكو دومًا من الزواج هو فعلاً شخص يعاني؟

.....
.....

اكتب هذه النقاط في مدونتك الخاصة ومر عليها كل عدة أيام ...

أجب عن أسئلتها، فكّر فيها قليلاً ثم اتركها وعُد إليها بعد عدة

أيام...

اتخذ خطوات عملية بسيطة وصغيرة، لا تطلب من نفسك الكثير...

فقط إن وجدت شخصاً مناسباً لا تغلق الباب تماماً، أعط نفسك

فرصة التعرف عليه، إجلس معه مرة أو اثنتين، حتى تكسر ذلك الحاجز

بداخلك، ستجد بعد فترة ليست بطويلة أن أفكارك تجاه الارتباط

بدأت تتغيّر شيئاً فشيئاً، وبخاصة إن قابلت أشخاصاً جيدين، حتى لو

لم تكمل الموضوع على الأقل خرجت من حيز ضيق إلى حيز أوسع، من

فكرة واحدة ضيقة إلى راحة الكون.

إن حدث ذلك فهنيئاً لك، ولرب سربيط به.

«قبل الدخول في أي علاقة»

يجب أن تضع لنفسك بعض القواعد وتنتبه إلى بعض المحاذير.

*بعض القواعد المهمة قبل الارتباط:

أولاً: لماذا تريد الزواج؟

حاول الإجابة عن هذا السؤال:

- لأنك يجب أن تتزوج فقط.
- نظرة المجتمع.
- ضغط الأهل أو المجتمع عليك.
- زوجة تربي لك أبناءك.
- زوج ينفق عليك.
- إشباع الاحتياج الجسدي.
- شخص حنون يحتويك.
- شخص يشاركك أيامك ويهتم بك.
- خوفاً من أن تظل وحيداً.

يجب أن تحدّد هدفك من الزواج، أيًا كان من هذه الإجابات أو

إجابات أخرى لديك، ليس هناك مشكلة في أي منها.

الحياة عبارة عن مجموعة من الخيارات، لك أن تختار ما تشاء

منها، بشرط أن تكون أهدافك واضحة.

ولا تنس:

نحن نتزوج كي نستمتع ببهجة الحياة، كي نرتاح، كي نعيش تفاصيل الحياة معًا، نتزوج لأن السكن والمودة والرحمة لن نجدهم في أي علاقة أخرى.

يردّد البعض أن:

«الزواج جهاد»!

وأنا يجب أن نصبر ونحتسب لإكمال المسيرة!

ألا يكفي جهادنا في الحياة؟!

إن كان الزواج جهادًا والحياة جهادًا، فأين منذهب؟

نحن نتزوج كي نواجه تحديات الحياة معًا، مع شخص يفهمنا ويشاركنا ونقوى معه على أي ظروف في الحياة، وليس شخصًا نحارب من أجل أن يستمر معنا، أو شخصًا يُعتبر الاستمرار معه جهادًا أو كفاحًا أو محاربة، أو شخصًا نحارب ضده ونستنزف طاقتنا النفسية والذهنية كي نستمر معه، أو نتركه لأنه استنزف طاقتنا ولم تعد روحنا تتحمل البقاء معه.

بلغني أيها الملك السعيد
ذو الرأي الرشيد
أنه بعد التعافي
وتطبيق كل خطوات التشافي
قرر أن يدخل في علاقة جديدة
ليعيش حياة سعيدة
لكن شيئاً ما كان يكتله
فكان يأخذ القرار ثم يؤجله
وتكرر ذلك عدة مرات
حتى توقف مع «نفسه» للحظات
وسألها في صراحة
ما الذي يجعلها غير مرتاحة؟
فأجابته نفسه في تلك
إنه الخوف من الفشل
فقرر أن يواجه أفكاره ببسالة
وأن يغير فوراً تلك الحالة
شريطة ألا يتعجل في الاختيار
وأن يسرع في اتخاذ القرار
فوضع جميع معاييرهِ
ومضى إلى حال سبيله.

ثانيًا: ما معاييرك؟

«إحسم الأمر بداخلك أولاً».

إسأل نفسك:

في بعض الأوقات هناك أناس لا يعلمون ما هي معاييرهم التي يجب أن يختاروا على أساسها، بل لا يعلمون من الأصل ماذا يريدون، فهل تعلم أنت ماذا تريد؟

«نعم للحب ... لا للزواج»



- أنا حاليًا في علاقة.

- منذ متى؟

منذ ستة أشهر. وفجأة قرّر الانسحاب، أخبرني بأنه لا يستطيع تحمل مسؤولية الزواج الآن، وبأنه يريدني كصديقة فقط، تأملت كثيرًا، أخبرته بأنني موافقة حتى أظلم بجواره، لكنني مع التجربة لم أستطع فعل ذلك.

باغتها بسؤال بسيط لكنه كان صادماً لها على الرغم من بدايته:

- ماذا عنك أنت؟

- ماذا تقصدين؟

- أقصد أنتِ، ماذا تريدِين؟

- هاه؟ أنا بالطبع أريده.

- نعم أفهم ذلك، لكن كيف؟

- أريده أن يكون بجواري، أحتاج إلى وجوده، لكن، اممم هناك أمر

آخر.

- ما هو؟

- أنني لا أريد الزواج.

-

- لكن أريد أن نكتب الكتاب فقط.

- ثم؟

- هذا فقط كل ما أريده، لا أريد الخطوات التالية للزواج.

- حسناً، فهمت من كلامك أنك لا تريدِينه صديقاً ولا حتى زوجاً

بزواج متكامل.

- نعم؛ لأن الصداقة ستكون لها حدود فمهما حدث، والزواج لا أفكر

فيه مطلقاً، لأنني أرى أنه مشروع فاشل، أما كتب الكتاب فسيسمح لي

بالاقتراب منه أكثر. هل تفهمِيني؟

- بالطبع أفهمك، لكن الحياة لا تفهم ذلك.

- ماذا تقصدين؟

- أنت تعطين لنفسك وللآخر رسائل متناقضة؛ لأنك في الأصل

مُشْتَتة ولا تفهمِين نفسك ولا تعرفِين ماذا تريدِين، وبالتالي لن تحصيلي

على ما تظنين أنك تريدِينه. أليس كذلك؟

صمتٌ طويل.

- لا أعلم! أشعر أنني «مشوشة».



كيف تضع معاييرك:

معاييرك، أفكارك، قيمك، جميعها تختلف تمامًا عما يريده الآخرون، فلا تتركن إلى رأي أحد. ليس شرطًا لأنه رجل محترم يجب أن تقبلي به زوجًا، ربما يكون كذلك لكنه لا يناسبك.

وليس من الضروري أن تقبل بها زوجة على الرغم من أن بها كل الصفات التي تتمناها لكنك لم تشعر تجاهها بالقبول. لا تقبل بشخص يختلف عن معاييرك أو قيمه تختلف عن قيمك في الحياة حتى لا يحدث تصادم فيما بعد.

القبول هو الأساس في بداية العلاقة، لا توافق على شخص لا تتقبله نفسيًا أو جسديًا، ويقع في هذا الفخ بعض السيدات، حيث ترى أنه ليس من حقها أن ترفض رجلًا بسبب شكله أو شكل جسده، وفي هذه الحالة أسألها بالله إلا واحدًا:

كيف ستعيشين مع شخص حياة زوجية بكل تفاصيلها وأنت لا تتقبلين جسده أو شكله؟ كيف سيفلح عليكما باب بيت واحد بل غرفة واحدة؟!

إن بعض السيدات ينظرن إلى الأمر على أنه حرام، حرام أرفضه لأن الله سيحاسبني، فهو رجل لا يشوبه شائبة ولا يعيبه أي شيء.

لكن يا جميلتي الله هو الذي أعطاك هذا الحق، وإلا فما معنى الرؤية الشرعية؟ أليس من حق كل طرف أن يرى الآخر ويجلس معه عدة مرات بل ويتحدثان ويتناقشان قبل الزواج؟ لماذا لا أرى رجالًا كثيرًا يرددون تلك النعمة الغربية؟ وعلى العكس من ذلك أجدها منتشرة في النساء والفتيات!

أنت لا ترتكبين جريمة يا عزيزتي، الفيصل هنا هو القبول النفسي والجسدي، إن توقّر فأنهي الأمر، وإن لم يتوقّر فاعتذري بطريقة لطيفة.

أكتب معاييرك في مدونتك أو في ورقة وعلِّقها على الحائط في مكان ظاهر لديك.

قد تخبرك نفسك: ولماذا أكتبها؟ أنا أعرفها جيداً!

لا يا عزيزي، يجب أن تكتب، تكتب كل شيء، أي شيء يُكتب يكون أوضح وأسهل في تحقيقه والوصول إليه، أما أن تتركه هكذا مُستتاً ومبعثراً في عقلك، فإن ذلك لن يساعدك.

هناك خطوات بسيطة تستطيع أن تتبعها لترتيب معاييرك.



أشياء لا يمكن الاستغناء عنها:

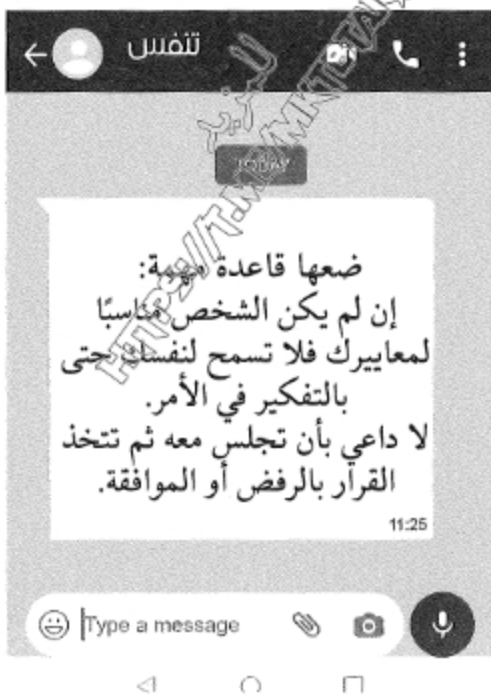
أشياء يمكن التفاوضي عنها:

أشياء من الممكن التفاوض بشأنها:

انتبه ...



إن كتبت بعض الأشياء في خانة لا يمكن التغاضي عنها فأنت تعلم أن الأمر محسوم لفريقك، لا نقاش فيه.



«لا أريد زوجة تعمل»

ثم يقابلها وهو يعلم مسبقًا أنها تعمل ويناقشها في فكرة الجلوس في المنزل وترك العمل!

«أبحث عن زوجة محجبة»

ثم يوافق على مقابلتها على الرغم من أنها غير محجبة، ومن بعدها يبدأ معها في التفاوض حول الحجاب!

أو يتقدم لخطبتها شخص هي تعلم أن «لديه ثلاثة أطفال» وهي لا ترغب في أن ترتبط بشخص لديه أطفال، وتقبل به ظنًا منها أنها قد تقنعه أن يترك أبناءه مع طليقته!

أو تتحدث معها إحدى صديقاتها عن شخص «متزوج» وهذا مرفوض تمامًا بالنسبة إليها، لكن غيرها بعض الصفات فيه فتقبله وتبدأ في إتمام الزواج لكنها تتعثر بعد ذلك بسبب الصراعات مع زوجته.

لماذا؟

لا تهدر الوقت، وقتك ووقته، أنت تعلم جيدًا أنك لا تستطيع تغيير أحد، وبالطبع لن تستطيع أن تغيّر ظروفه، فلم الموافقة من الأساس؟

ثالثًا:

لا ترفع سقف التوقعات بما لا يتناسب مع واقعك:

أي أن تكون معاييرك مناسبة لك في المرحلة التي تعيش فيها حاليًا.

من الجيد أن تحلم وتضع أهدافًا، لكن يجب أن تؤمن بشيئين:

- أنك تستحق ما أنت عليه الآن.

- وأنت لا تتمنى شيئاً مستحيلاً.

حتى لا تُصاب بالإحباط.

مثل الذي يتمنى أن يتزوّج الممثلة الفلانية على سبيل المثال، أو التي تتمنى أن تتزوّج المطرب العلاني لكنه هو أو هي بعيدان كل البعد عن هذا الوسط، فكن ذا طموح لكن طموحك واقعي.

بعد أن ترتّب معاييرك بتلك الطريقة ستتضح الصورة بشكل كبير وسيسهل عليك الأمر قبل أن تذهب إلى لقاء أحدهم.

رابعاً:

وأنت تختار ضع تلك النقاط في الحسبان:

- يجب أن تعلم أن كل شيء يكمن بداخلك والعلاقات موجودة كي نتشارك ونستمتع بوجودها، لأنك نرغمي بأنفسنا بداخلها حتى تسد لنا جميع احتياجاتنا.

- تقبّل الرفض بصدورِ رَحْبٍ، إقبل مساعِر الألم بعده، لكن قبل أن تدخل في أي علاقة برمج عقلك على وجوده.

- قد تُرفض لأسباب لا تعلمها، ربما أسباب متعلقة بشخصيتك، وربما أسباب ليست لها أي علاقة بك، وما دامت لك حرية الاختيار في قبول الأشخاص أو رفضهم، هم كذلك لهم نفس الحق.

- أنت لست نصفاً حتى يأتي أحد ليكملك، أنت واحد صحيح.

بلغني أيها الملك السعيد
ذو الرأي الرشيد
أنه بعد الطلاق صار حرًا
وراح يجوب العالم جَوًّا وبحرًا
فذهب يبحث عن بنت الحلال
لأرضي معه سميرة وجمال
ظنَّ أنه قد تعافى
وأنه بعد يومين من الطلاق قد تشافى
فرمى بنفسه للقوف في علاقة
وقد بهرته المظاهر المراقبة
بأن بدأ معها بشكل ودي
ورأى الحياة بلون وردي
وفي لحظة تقهقر إلى الوراء
وتركها وحيدة في العراء.

المحاذير التي يجب أن تنتبه لها قبل الارتباط

أولاً:

*هل تعافيت؟

عنوان كبير في منتصف صفحة جديدة في مدونتك:

«لا تدخل في علاقة و أنت لم تتعاف بعد»

لماذا؟ وكيف أعرف أنني قد تعافيت؟

في الحقيقة ليس هناك أداة لقياس وقت التعافي، فنحن بشر نختلف من شخص لآخر، هناك من يأخذ سنة، اثنتين، أو أكثر، وربما عشر سنوات، وهناك من يتجاوز الأمر بسرعة! إذن ما المقياس في ذلك أو ما المعيار الذي يحدّد ذلك لكل شخص؟
يعتمد ذلك على عدة أشياء:

- قدرة الشخص على تخطي مشاعر الألم والحزن.

- قوة العلاقة السابقة ومدى ارتباطه بشريكه السابق.

- قدرة الشخص على التأقلم في الحياة الجديدة بعد الطلاق (المرونة

النفسية والعقلية).

- فوبيا الارتباط.

وهناك بعض الناس لم يتخطوا من الأصل لكنهم يرتبطون بسرعة البرق لعدة أسباب:

- خوفًا من أن يكون وحيدًا.
 - خوفًا من أن يضيّع على نفسه فرصة جيدة.
 - أو ربما يظن أن العلاقة الجديدة ستساعده على التشافي.
- لماذا يجب أن تتعافى قبل الارتباط؟

أولاً:

إذا دخلت في علاقة وأنت لم تتعافى سيسبب لك ذلك ضررًا نفسيًا كبيرًا أنت وشريكك الجديد في العلاقة؛ لأنك -دون أن تدري- قد تستخدم تلك العلاقة الجديدة في علاج ما حدث لك سابقًا.

ثانيًا:

قد تكون لديك مشاعر حبٍ أو تعلقٍ عالقة بينك وبين شريكك السابق، وبالتالي سينعكس ذلك على علاقتك الجديدة.

ثالثًا:

مشاعر غضبك من شريكك السابق إن كانت متحكمة فيك بشدة فإن ذلك سيسحب من طاقتك كل يوم وسيجعل تواصلك سلبيًا في الحياة عمومًا، وبالأخص مع شريكك الجديد.

متى تعرف أنك تعافيت؟

عندما تجد تلك العلامات أو بعضها:

- تسمع أخباره فلم تعد تهتم.

- أصبح مجرد إنسان تتعاطف معه عند تعرضه لأي أزمة.

- في السابق كان يستفزك مجرد ذكر اسمه، أما الآن فلم تعد مشاعر الغضب هي التي تتحكم فيك، بل صارت مشاعرك أكثر إنزائاً تجاهه.

- لم يعد هو الملام على كل صغيرة وكبيرة في حياتك، بل أصبحت ترى أن هناك بعض الأمور التي أخطأت أنت فيها وبعض الأمور التي لا علاقة له بها.

- إن ارتبط بشخص آخر لا تجد مشاعر الغيرة تآكل قلبك، بل صرت تتمنى له الخير مع من يحب، حتى وإن كان التنفيذ مؤلماً في البداية، لكن على الأقل هذا ما تشعر به في الوقت الحالي.

- لم تعد تتصيد المواقف أو تبحث عن الفرص كي تتحدث معه بسبب حنينك له، أو لتصب جام غضبك عليه.

- تجد قلبك قد صفا تجاهه وأنت قد «سامحته».

- تشعر تجاهه بالامتنان، فلولاه لما تعلمت الدرس ولما صرت أنت الآن شخصاً آخر لدرجة قد تتعجب فيها كيف كنت ذلك الشخص قديماً.

حسناً، كيف ترى نفسك؟ هل تعافيت أم أنك ما زلت في طريقك للتعافي؟

إن كان كذلك فلا بأس ما دمت على الطريق.

«تطبيقات المواعدة»



بعد طلاقي كنت مدمرة نفسيًا، انهرت ودخلت في مرحلة اكتئاب عنيفة، كنت أنتظر الوقت المناسب لإنهاء العدة حتى أجد الشخص المناسب الذي سيعوضني عن كل شيء، والذي سيدعمني نفسيًا، خلال فترة العدة كنت أتفقد تطبيقات المواعدة على هاتفي وأكتب لبعض الرجال، أتعرّف على هذا وذاك. تعرفت بالفعل على أحدهم، تحدثنا لشهر ونصف أو شهرين تقريبًا، بعد انتهاء عدتي قررت الارتباط به بشكل رسمي، ثم شهران وأتممنا الخطبة. ظللتنا مخطوبين لمدة ستة أشهر، لكن المشكلات لم تتركنا، لم يكن يفهمني، كان يهملني، لم يكن يتواصل معي يوميًا، كان يراني في أسوأ حالاتي بسبب ما مررت به مع شريكي السابق، لكنه كان يتحدث معي ثم يمل سريعًا ويتركني. بعد عشرة أشهر لم أحتمل، لا أنا ولا هو، لكنني كنت أخاف أن أفسخ خطبتي، كنت أخشى الفشل للمرة الثانية، لكنه أخذ زمام المبادرة وصرّح أنه لا يستطيع الإكمال في تلك العلاقة.

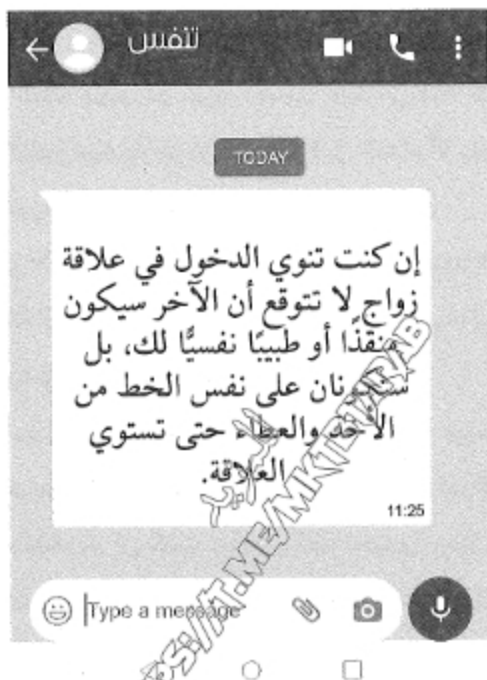
كما نرى هنا أن صديقتنا دخلت في علاقة بعد الطلاق مباشرة، وخلال وقت العدة كانت تجهز نفسها للدخول في علاقة! قررت أن تدخل في أي علاقة، أي علاقة تقابلها، لم تضع معايير ولم تتأن ولم تحسن الاختيار، وكان هدفها أولاً وأخيراً أن تجد الشخص الذي ستحتمي فيه من المهيا.

ما هي العلاقة المنقذة؟

أن ترتعي في أحضان أي شخص يقابلك ظناً منك أنه الشخص المناسب لترميم روحك، أي إنك تعالج نفسك عن طريق الدخول في علاقة أخرى.

أن تدخل في علاقة وترفع سقف توقعاتك تجاه الطرف الآخر في العلاقة ظناً منك أن تلك العلاقة هي التي ستنقذك أو تنتشلك من الألم الذي أنت فيه، أو أنها ستعوضك عن كل شيء فقدته في العلاقة السابقة!

يا صديقي العزيز، أنت بذلك تصدر حكم اعدام على نفسك وعلى الآخر وعلى العلاقة كلها؛ لأن الآخر ما هو إلا إنسان عادي، بشر لا يعلم ما عانيته ولا ما مررت به في العلاقة السابقة، وليس لديه من القدرات الخارقة التي تجعله يكون شريكاً لك ومعالجاً نفسياً في وقت واحد؛ لأن هذا ليس دوره، مثله مثلك، لديه من الآلام والجراح أيضاً. إن قصّر في أداء دوره الذي تراه من وجهة نظرك سوف تصطدمان ولن تستمر العلاقة كما تحب.



كل علاقة بها حقوق وواجبات، مسئولياتك تجاه العلاقة أن تفهم الآخر وتعمل على تحسين علاقتك به، ومسئوليته هو أيضاً كذلك، لكنه ليس مسئولاً عن أي شيء حدث لك في الماضي.

ثالثًا:

*المقارنة:

تلقائيًا ستجد عقلك يتجه في البداية للمقارنة، وسيحدث ذلك رغمًا عنك، لكنك يجب أن تدرّب نفسك جيدًا في هذا الأمر. عندما تقابل شخصًا ما درّب عقلك قبل اللقاء ألا تضعه موضع مقارنة مع شريكك السابق، لا في الجيد ولا في السيئ. في بعض الأحيان يقوم العقل بذلك، تجده يتصيد الأشياء التي تشبه العلاقة السابقة، في طريقة الكلام، الأكل، المشية، لون الشعر، الطول، وربما في بعض التصرفات. في الأغلب لو ركزت على الأشياء التي لا تريدها ستتجلى لك في العلاقة الجديدة، أي إنك لو ظننت أنك لا تريد امرأة ثرثارة مثل زوجتك السابقة، أو إن كنت ترددين أنك تخشين رجلًا بخيلًا مثل زوجك السابق، في الأغلب هذا الذي سيبتغى لك؛ لأن الشيء الذي نركز عليه وبقوة هو الذي يتجلى لنا. كذلك لا تقارن في الأشياء الجيدة، أنه كريم وخلق، أو أن جمالها شبيه بزوجتك السابقة، حاول أن تفصل تمامًا، أي كلما طرح عقلك عليك تلك المقارنة أوقفه قليلًا وابحث عن السبب وراء هذه المقارنة.

تدريب عملي

إسأل نفسك في مدونتك: لماذا أقارن؟

- بسبب خوفي من تكرار نفس التجربة؟

- أو أنني أحببت تلك الصفة وأتمنى أن أجدها في الشريك الجديد؟
لن يكون ذلك سهلاً في البداية، لكنك مع المرن والتدريب ومحاولة

تغيير الفكرة إلى:

- هذا الشخص مختلف تمامًا.

- هو تجربة إنسانية فريدة من نوعها.

- لا يمتد لطلريقي بصفة، وليس شرطاً أن تتوفر تلك الصفة فيه.

- أريد الاستمتاع بتلك العلاقة مع هذا الشخص أيًا ما يكون ما

دام أنه يناسبني ويعجبني

- خذ الشخص بكل ما فيه، بحلوه ومره دون اللجوء إلى المقارنة؛

لأنك أيضًا لديك نقاط ضعف ونقاط قوة، فلا تفعل ذلك بنفسك إن

كنت تريد الاستمتاع حقًا، وحتى لا تظل محبوسًا هناك، في العلاقة

القديمة.

*المشاعر ليست نقطة الانطلاق:

أن تجعل مشاعرك هي التي تختار:

على سبيل المثال تعرفت على أحدهم في عملك وبدأت تُعجب به أو تُعجب ببعض تصرفاته معك، وانجرفت مشاعرك معه دون أن تتحكّم فيها، دون أن تحاول فهم تلك المشاعر وترى ما وراءها، دون أن تضع معاييرك في الاعتبار أولاً، بطبيعة الحال ستجعلك المشاعر لا ترى الوجه الآخر، ما هو الوجه الآخر؟

عندما تتحكّم المشاعر لا يرى العقل، لا يستطيع التفكير بشكل جيد وكأنه قد حدث له شئ مؤقّت فلا يستطيع التمييز بين الصواب والخطأ، حتى لو كان الخطأ جلياً أمام عينيك، إلا أنك لا تراه، أو بالأحرى لا تريد أن تراه في حالات الحب الأولى المليئة بالوله أو العشق، الفراشات والقلوب، والدنيا البمبي.

ببساطة لأن عقلك لا يقدر الآن على السيطرة أو التحكم.

وإليك ما يحدث:

في بداية العلاقة يكون الأمر عادياً، زميلاً عملٍ أو شخصان التقيًا في مكان ما، ليس لدى أيٍّ منهما فكرة عن الطرف الآخر، لكن بعد التعامل البسيط قد يرسل عقلك لك بعض الإشارات الخضراء التي تقول نعم: هذا هو، هيّا بنا، ولم لا تبدأ في التعارف؟ فتعطي الضوء الأخضر لعقلك كي يتحرّك تجاه الهدف، وشيئاً فشيئاً يحدث التواصل عن

قرب، ثم التآلف ثم الونس والمشاركة، ويتبعهم أو يصاحبهم الاهتمام،
وفجأة تجد نفسك غارقًا في الحب؛ لأن الحب لا يأتي هكذا في غمضة
عين، ولا يأتي من أول نظرة.

أول نظرة هي التي تحكم ما سيحدث بعد ذلك، وعقلك هو الذي
يصدِّق عليها أو يكذب، وليس شيئًا آخر.

الحب عبارة عن فكرة كما ذكرنا من قبل، هذه الفكرة قد يكون
محتواها:

أنه طيب، وسيم، مناسب، ساحر، شهيم، لديه كاريزما.
هي جميلة، رشيقة، جنون، رقيقة، جذابة، تحتوي من حولها،
عينها خضراوان أو شعرها أخضر وعيناها صفراوان، أي شيء.
إذن يخبرك عقلك: «هذا هو الشخص المناسب».

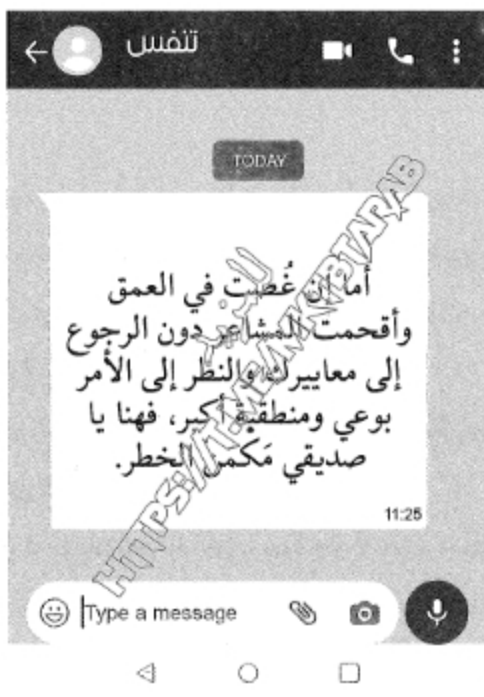
ومرة تلو الأخرى تتكرر المواقف بينكما لتتأكد الفكرة وتبني أفكارًا
تلو أفكار عن الآخر ربما صحيحة أو غير صحيحة.

أنت تعيش في عالمك الداخلي، ربما هو لا يعلم شيئًا عن ذلك،
أو يعلم ويجاريك، أو يندمج معك في العلاقة، بعد فترة يعطي عقلك
الإشارة للمشاعر بأن تتدخل.

بدأت تألف الشخص، تحب مشاركته والحديث معه، ثم تجد
نفسك غارقًا في المشاعر.

في هذه الحالة أنت تجعل المشاعر هي التي تختار، وليس معاييرك
المناسبة التي وضعتها قبل ذلك، قبل أن تقابله.

إن كنت لا تزال في بداية العلاقة، مجرد تعارف مرة أو اثنتين، لكنك تسيطر على الوضع تمامًا وتعلم ماذا تريد وماذا تفعل وأين تخطو قدماك بوعي، فستقدير على رؤية الأشياء بوضوح أكبر، ستتضح لك الصورة بشكلٍ كبيرٍ وواعٍ؛ لأنك لم تُفجِم مشاعرك في العمق بعد.



وقد تسأل نفسك: ولمَ الخلاص؟

لأنك قد تكتشف بعض العلامات التحذيرية أو ما يُطلق عليها الأعلام الحمراء بعد أن تكون المشاعر قد تحكّمت فيك.

فهنا أنت أمام خيارين.

الخيار الأول:

إما أن تكمل في تلك العلاقة ضاربًا عرض الحائط بجميع تلك العلامات، وفي تلك الحالة يجب أن تتحمّل كل التبعات أو النتائج التي ستحدث بعد ذلك في المستقبل القريب.

وهنا يكون هذا اختيارك المحض، في النهاية أنت إنسان حرٌّ من حقِّك أن تختار ما تشاء لنفسك.

حتى وإن كان ليغيبك الحق في أن تحافظ عليها من الضرر أو الألم، لكنك قد ترى أن الأمر يستحق التجربة، من حقِّك أن تختار وتكمل التجربة إن شئت، لكن بشرط واحد يُضعه بينك وبين نفسك:

الأ تعيش في دور الضحية أمام نفسك أو أمام الآخرين؛ لأن مفهوم الضحية هو مفهوم يعطِّلك ويعيقك دون أن تدري مثلما ذكرنا سابقًا، معناه أن هناك جانبًا ومجنبيًا عليه، لكنك دخلت هذه العلاقة بمحض إرادتك ولم يرغمك أحد على ذلك، كذلك فإن مفهوم الضحية يعني أنك مظلوم ومقهور وأن الطرف الآخر هو الظالم.

ما دام أنه لم يجبرك أحد على شيء وأنت اخترت بمحض إرادتك ورأيت عدَّة علامات تحذيرية من البداية، فلا تتقمَّص هذا الدور؛ لأنه قد ينخلع على كل شيء يخصُّ حياتك فيما بعد، سواء في العمل أو في العلاقات.

الخيار الثاني:

أن تترك العلاقة، وهذا اختيار العقلاء على الرغم من صعوبته وقسوته على قلبك، إلا أنك تختاره وتؤثر الشعور بالألم القريب حتى لا تتجرع كأس الألم والندم غدًا في علاقة قد تُنغصُ عليك بقية حياتك. ولا تنسَ، ما أجملها دومًا البدايات!

خامسًا:

*إيّاك أن تختاري أنت في شدة الاحتياج:

الاحتياج لا يجب أن يختار.

وكيف سيختار الاحتياج؟

بعد الطلاق أو بعد أي انفصال يكون الاحتياج النفسي وربما الجسدي أيضًا في أوجه، وأي شخص تقابله تجد به بعض الصفات التي تحبها من الظاهر، قد تُسقط احتياجك عليه، ربما احتياجات لم تُشبع في العلاقة السابقة.

أولًا قبل شرح تلك النقطة نودُ التفرقة بين شيئين:

الحاجة والاحتياج:

جميعنا لدينا حاجات وليست احتياجات، كلمة احتياجات تنم عن وجود نقص ما، عن ضعف.

أشارت «Louise Hey» وهي كاتبة أمريكية أدت أبحاثها ودراساتها وممارستها إلى إنتاج دليل مرجعي يشرح الأسباب العقلية والنفسية

للأمراض الجسدية؛ إذ شرحت فيه كيف يمكن للمرء التخلص من الأمراض الجسدية ببساطة عن طريق تحفيز عملية تفكير إيجابية. وقد ظهر الكتاب في قائمة الكتب الورقية المتنوعة الأكثر مبيعاً لصحيفة نيويورك تايمز في فبراير ٢٠٠٨.

أشارت Hey في تلك النقطة إلى الفرق بين:

الحاجة إلى الحب والاحتياج إلى الحب.

وأن هناك فرقاً بين:

Need for love.

Needy for love.

للتنوير

وأسمع كثيراً هذه الجملة:

أحتاج إلى رجل يعطيني الحب ويشعرنني بالأمان، رجل يحتضنني،

يؤنسني ويشاركني أيامي.

أولاً:

ربما تجد تلك الجملة عادية، وربما سمعتها من قبل أو رددتها أنت

بنفسك، لكن تلك الجملة يكمن بين ثناياها شيء لا تدركه في الغالب

بعقلك الواعي ...

إن هذه الكلمات تدل على أن لديك احتياجاً إلى شيء ما، والمحتاج

إلى أي شيء يعني أنه في موضع فقر، موضع ضعف، مثل المحتاج إلى

نقود فإنه يحتاج إلى النقود؛ لأنه يرى أنه فقير وليس لديه نقود كافية

تسدُّ احتياجه.

بالمثل إن رددت تلك الجملة مرارًا:

أنا أحتاج إلى الحب ...

أحتاج إلى الأمان ...

أحتاج إلى الشّوفان ... وهكذا، فإن ترديد تلك الجملة يوميًا يجعلها تنقلب إلى تأكيدات يومية يردها لسانك ثم يبرمج عقلك الباطن عليها، ومن ثم يعمل على تنفيذها عقلك الواعي.

كيف؟

كلما قابلت شخصًا وصلته تلك الرسالة منك دون أن تشعر، وهو أن لديك هذا الاحتياج؛ لأنك بطبيعة الحال تتصرف معه من هذا المنظور، وتصله ذبذباتك التي تصدره بذلك دون وعي منك ولا منه؛ لذا قبل أن تردد أي جملة راجعها على عقلك وأذنيك أولاً.

ثانيًا:

إن كان معنى الاحتياج هو الفقر والمحدودية فيجب أن تدرك جيدًا أن بداخلك كل شيء، الله تعالى خلق فيك كل شيء، فأنت لديك جميع المشاعر بداخلك، الحب والأمان وغيرها؛ لأن مصدرها الرئيس هو الإله العظيم، هو الذي خلقها وهو مالئها وهو الذي وضعها فيك؛ لذا يجب أن تستمدّها منه هو أولاً.

«الشك القاتل»



في بداية زواجنا وربما قبل الزواج ظلت تردّد: أنا أشعرُ معك بالأمان، أريدك أن تحقّق لي الأمان الذي حُرمت منه طوال عمري، فقد تزوّج أبي وتركنا ونحن صغار، وبعد أن ارتبطت بخطيبي الأول اكتشفت أنه زير نساء، فتركته. أما زوجي الأول فقد كان يخونني مع صديقتي.

وعدتها بأن أحقق لها الحب والأمان، وأن أكون لها خير زوج، لكن بعد زواجنا ظلت تشكّ في كل تصرف أقوم به، وصارت جميع أيامنا صراعات وخلافات على نفس الموضوع، ظلت تراقب هاتفي، جميع رسائلي وجميع مكالماتي. هل تصدقين أنني فتوحيت بها أمامي في العمل؟! كي ترى السكرتيرة وتري زميلاتي. كم كان يوماً مُحرّجاً كلما تذكرت تفاصيله!

هذه المرأة لا تشعر أصلاً بالأمان من داخلها بسبب التجارب التي مرت بها، وبالتالي حتى وإن ارتبطت برجل يحقّق لها هذا الأمان فهي لن تشعر بأي أمان معه؛ لأنها لم تعالج ذلك بداخلها أولاً، فلو ارتبطت بأكثر رجل يحاول أن يرضيها ويشعرها بالأمان والحب فإن ذلك لن يجدي نفعاً معها.

ثالثًا:

إذا جعلت هذا الاحتياج هو المتحكم فيك أو في مجرى حياتك وتركته ليختارك علاقة مهمة مثل الزواج فهذا ضرب من ضروب الجنون يا عزيزي؛ لأن تحكّم الاحتياج فيك يجعلك ضعيفًا هشًا. أما إن كنت تريد أن تختار من موضع قوة فعليك أن تضع معاييرك في المقدمة، مع احترام حاجاتك الإنسانية النفسية والجسدية وتقبّل وجودها، لكن لا تجعلها المتحكم في أمور حياتك وبخاصة في موضوع مهم مثل الارتباط بشريك جديد.

رابعًا:

اعلم أنك بعد الانفصال قد تكون هشًا نفسيًا وربما حمّاس تجاه التعامل مع الجنس الآخر ولم تكن بعد؛ لذا أنصح البعض بعد الطلاق بأن يتروّى قليلاً قبل الاختيار؛ لأن الذي يختار في هذا الوقت هو احتياجاته وليس هو.

حسنًا، ماذا أفعل؟ وكيف أميّز أن هذا احتياج أو أن هذه مشاعر براءة فقط وليست معايير هي التي تقودني؟

إسأل نفسك:

-هل هذا حبٌّ أم تعلقٌ؟

الفرق بين الحب والتعلق:

الحب: هو حرية، مسئولية، حقوق وواجبات من الطرفين.

- يجب أن يمر بعض الوقت حتى يكون هناك رصيد في العلاقة.

- أن تمرّ معًا بالحلو والمر، وتختبرًا معًا مواقف كثيرة.

- أن يراك في ألمك وحزنك وغضبك.

- أن تبنيًا معًا جسورًا من الثقة والتقدير والاحترام.

- أن يكون التفاهم والحوار والمشاركة هم أسياد الموقف.

أما التعلُّق: فهو التثبيت بالآخر بشكلٍ مَرَضٍ، وتخيلُ أن الحياة دونه مستحيلة. تَشْبُثُ لا حرية فيه إطلاقًا، ومهما كان هناك طرفٌ مؤذٍ في العلاقة فالطرف الآخر سيتحملة ظنًا منه أن ذلك حُبًّا؛ لذا عندما تجيب عن هذا السؤال المهم جدًا متصل إلى قرار منطقي.

هل تحب الشخص أم تحب الحالة التي تعيشها معه؟

تلك الحالة التي تنسى فيها نفسك، تنسى همومك، تحب فيها القرب والمشاركة، تحب نظرتك إليّ تحب وقتكما معًا، فإن فصلت الشخص عن الحالة أو الموقف، هل ستحبه حقًا؟ هل سيكون الشخص المناسب الذي تحلم به؟

هذا سؤال يجب أن تطرحه على نفسك وتروى قليلاً قبل الإجابة عنه في كل مرة تشعر فيها بشيء تجاه هذا الشخص.

هذه المشاعر لم تأتِ هكذا بين ليلة وضحاها، هذه المشاعر كانت حصيلة تعارف وحوارات، أخذ ورد، دعم وإنصات ومساندة ومشاركة واهتمام، كلمات وكلمات، غوص داخل نفسيكما.

ربما تقول إن العلاقة لم يشهها شائبة، أو أنكما لا تتحدثان في أي شيء خارج أو جارج، أو حتى لم تصرّحًا بالحب حتى الآن، لكنك تعلم تمامًا أن البئر ليس هنا، البئر هو في المشاركة أو الكشف النفسي العميق الذي يحدث لكيكما.

من مِنَّا لا يستمتع بالحوار اللطيف الهادئ؟
الحوار الواعي، إلى شخص يتفهّمك ويفهم كلماتك قبل أن تتفوّه
بها؟

مَن مِنَّا لا يشعر بالأمان مع شخص يرتاح معه؟ يقدره؟
يدعمه وقت الحاجة؟ يُنصت له؟ يسأل عنه؟ يشاركه همومه؟
مَن مِنَّا لا يستمتع بالغوص في بحور الآخر؟ في نفسه؟ فيما يفكر
فيه؟ في مشاعره؟

مَن مِنَّا لا يستمتع بالحكي والقصص؟ بالضحكات؟ بشخص
يُضحكك؟ أو شخص يضحك على أفه شيء تقوله؟
مَن مِنَّا لا يستمتع بشخص يراك على حقيقتك ويقبلك كما أنت؟
حسنًا، كل ذلك يبدو رائعًا
وإن كان كل ذلك رائعًا فما العيب في أن أكمل تلك العلاقة؟
قد يكون حقًا هذا الشخص الذي تجد معه الراحة، وقد يكون
واحة تفاهم ... لكن ...

يجب أن تعود إلى قائمة معاييرك التي دونتها سابقًا. هل هذا
الشخص ينطبق عليه المعايير التي وضعتها لنفسك؟
إن كان كذلك فيها ونعمة، وإن لم يكن فجّهز نفسك لأخذ قرارٍ مهم
في حياتك.

لماذا ننجذب لأشخاص لا يشبهوننا

«نفس النمط»



«كل مرة أقع في نفس الصفات، لماذا يحدث لي ذلك؟».

لماذا ننجذب لأشخاص غير متشابهين؟

من الشخص غير المناسب؟

- لا تتوفر فيه بعض المعايير مثل المستوى الاجتماعي، الثقافي، المادي، الديني. شخص به بعض الصفات التي لا تحبها، أو شخص لا تتوافق قيمه وأفكاره مع قيمك وأفكارك.

من الممكن أن تنجذب لشخص غير مناسب لك أو لنمط أنت ترفضه من الأصل في داخلك، ومن أهم الأسباب الرئيسة:

أولاً:

عقلك الباطن:

الذي يبحث عن النمط الذي ترفضه عليه وهو صغير، على الرغم من أنك ترفضه في الظاهر، كنت ترفض طريقة والديك في التواصل معك، ترفض تجاهلهم، عشت مع أب متسلط أو أم متحكمة ثم ارتبطت بشخص به نفس الصفات.

وعلى الرغم من أنك ترفض ذلك وقد تكرهه بعقلك الواعي، فإن عقلك الباطن يبحث عنه، ربما أيضًا هناك شيء ما بداخلك يرفض صفة ما معينة فيك وفي نفس الوقت تجد نفسك تجذبها.

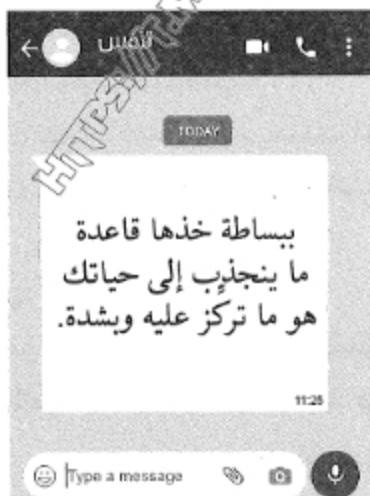
تقوم بذلك وكأنك تخشى من الخروج من نفس الدائرة، نفس الدائرة التي هي منطقة راحتك في الأصل منذ الصغر، لا تعرف غيرها، وكأنك إن خرجت منها ستموت.

على الرغم من أن الإيذاءات التي يسببها لك هذا النمط هي نفس الإيذاءات التي كنت تتعرض لها وأنت طفل.

ثانيًا:

أنك تركز على ما لا تريد وليس على ما تريد:

إن كنت طوال الوقت تركز فقط على النمط السلبي الذي لا تريده، فلن يأتي لك إلا ذلك النمط.



إن كنت تستعد لامتحان ما لكنك تخشى من الرسوب قد تجد نفسك راسبًا حقًا؛ لأن مشاعرك وأفكارك جميعها تتجه ناحية الرسوب وليس تجاه النجاح.

كذلك في الارتباط بأي علاقة إن كنت تخشى دومًا السقوط في نموذج كان يؤذيك وأنت طفل، أو نموذج شريكك السابق، فإن تركيزك المبالغ فيه على الأخطاء سوف يقودك إلى نفس الشيء، ركز على ما تريده وليس على ما لا تريده.

ثالثًا:

الخوف من تكرار تجربة طليقك أو والديك:

تحكم، سيطرة، شك، مراقبة، الخوف المستمر من المجهول أو الخوف من الوحدة يجعلك تختار إختيارًا عشوائيًا، أو أي شخص يتقدم إليك أو أي امرأة تقابلها وتكلم ذكرنا من قبل أن المشاعر يجب ألا تختار.

لا تجعل مشاعر خوفك هي التي تختار لك شريك حياتك، يجب ألا يتحكم فيك الخوف لدرجة تجعلك لا ترى فيها الأمور بصورة واضحة.

- هل هو مناسب؟

- لا.

- لماذا إذن؟

- أقضي معه يومين لأنني أخشى الوحدة.

الشخص الخائف لن يجذب إليه إلا شخصًا خائفًا مثله. خوفك من الوحدة لا يعني إطلاقًا أن تختار إختيارًا عشوائيًا أو «هي جوازة والسلام».

إعلم أن الوحدة أفضل بكثير من أن ترتبط بشخص غير مناسب،
أو شخص ذي علاقة سامة يجعلك تتألم فيما بعد.

رابعاً:

الغموض:

هذا الشخص الذي يخبئ أكثر مما يعلن، الذي يأتي فجأة ويختفي فجأة، هالة الغموض تجعلنا ننجذب أكثر لهؤلاء الأشخاص، فكرة الغموض تُعدُّ تحديًا للعقل البشري، عقلك يدفعك للتفكير في الأشياء المخبأة أو المستورة، الشيء الذي لا يبدو واضحًا لك دومًا تحاول اكتشافه ويستفز فضولك.

لعبة الغموض:

مثيرة ولذيذة للعقل البشري على الرغم من أننا قد نرفضها ظاهريًا لكننا نستمتع بها، مثل لعبة «الاستغماية» التي كنا نلعبها ونحن صغار. عقلنا البشري لا يحب الشيء السهل بل يحب التحديات وبخاصة بالنسبة إلى الرجال، يجب أن تمثلي له تحديًا، الشخص الذي يلتصق بك دومًا، متاح طوال الوقت، ويحاول التودد إليك والتواصل معك باستمرار، فإنك قد تنفر منه بعد وقت قصير.

أما الشخص الذي يقلل التواصل معك ولا يتجاوب معك كما ينبغي في كل مرة تتواصل فيها معه فإن عقلك يظل يتساءل:

لماذا لم يرد؟

لماذا لا يجيب عن رسائلي؟

هل هو بخير؟

هل أنا السبب؟

هل أتصل به؟

هل هو مشغول حقًا أم أنه يرفضني؟

إنَّ تمنُّعه وغموضه وتلك الحالة تضعك في دائرة لا تنتهي من التساؤلات، وبطبيعة الحال ستجد عقلك مشدودًا إليه معظم الوقت ومُسيطرًا على تفكيرك وقتًا طويلاً من اليوم.

تمسك هاتفك، تنظر إليه علَّه يتجاوب معك أو يرد حتى برسالة أو كلمة واحدة. يجهك الغموض ترسم صورة ليست حقيقية عنه، تلك الصورة في عالمك أنت فقط، تتصورها وتعيش معها في خيالك، لا أحد مسئولٌ عنها سوى عقلك، الذي يبني عالمًا متفردًا لذاته بعيدًا عن الحقيقة من خلال بعض المواقف البسيطة التي مررت بها مع هذا الشخص.

<https://t.me/MktbtArab>

العلامات التحذيرية

Red flags

هل تراها من بعيد؟

تلك الأعلام الحمراء في عرض البحر على مرمى البصر. جميعنا يعلم ماذا تعني، إنها تحذير واضح وصريح بالأ تفترب، احترام.

هنا منطقة خطر.

هذا ما تعنيه Red flags أو العلامات التحذيرية، وهي بعض التصرفات التي يقوم بها الطرف الآخر والتي تخبرك بأن تتروى وتأخذ حذرك؛ لأن احتمال الغرق وارد. تنبئ تلك التصرفات عن بعض الصفات أو القيم أو المعتقدات التي قد لا تتناسب معك،

لا يعني هذا أن تترك العلاقة تمامًا، ولكن يعني أن تحترس وتتصرف بشكلٍ واعٍ.

هذه العلامات التحذيرية قد تظهر في بداية العلاقة، لكن التحدي الأكبر إذا ظهرت بعد تمكن المشاعر، والبعض يتجاهلها أو يغض الطرف عنها لعدة أسباب، ويردّد لنفسه التالي:

- إنها تهيؤات، أو لعلني أضخم الأمر.

- إن الآخر لديه صفات جيدة في كذا وكذا، وما المانع أن أتحملة في

باقي الأمور؟

- ربما لم أفهمه بعد.

- ربما لم يحسن التعبير عن نفسه.

- إنني لم أعرفه كفاية ويجب ألا أحكم عليه.

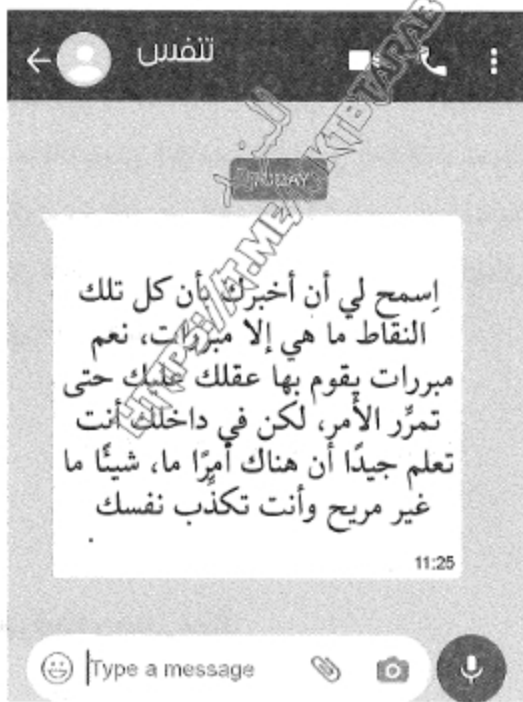
- إنه قد يتغير بعد الزواج، أو إنني سأغيره.

- أو إنني أحبه وهو يحبني، وبالتأكيد سيتغير بعد أن نعيش معًا،

وأعرقه حبًا وحنانًا!

المشاعر قد تمكّنت فلا يستطيع الفكّك بسهولة، وبخاصة إن

كانت مشاعر تعلق.



وتظهر العلامة أمامك جلية واضحة، بل تشير لك من بعيد «ها أنا ذا»، لكنك تكذبها وتدير وجهك للجهة الأخرى مُتعمداً عدم رؤيتها.
أما عن النقطتين الأخريين فالسيدات بارعات في أدائهما، حيث تظن أنها ستصلحه بعد الزواج وأن الحب كافٍ لإصلاحه، وهنا تحركها غريزة الأمومة، فتمارس معه دور الأم كما تمارسه مع أبنائها.
هذه ترهات يا عزيزتي، أفيقي من الحلم.

هل العلامات التحذيرية واحدة أو ثابتة عند الجميع؟
في اعتقادي أن العلامات التحذيرية تختلف من شخص لآخر، قد تكون هناك بعض العلامات الثابتة في العلاقات عموماً، لكننا لا نستطيع أن نعمم ذلك على الجميع، فما يناسب شخصاً ما لا يناسب الآخر، مثل الكرم والبخل، أو الفرق بين الحرص والبخل ونظر كل شخص إلى معنى كليهما.

« أهم العلامات التحذيرية »

أولاً:

* يظهر فجأة ويختفي فجأة.

«بدون أسباب»



تركت عملي وذهبت إلى عمل آخر، تعرّفت على سيدة جميلة وجدتها بعد فترة قصيرة متأهبة لي، اقتربت منها حيث سمّحت لي بذلك، وبدأت مشاعرنا تتشكّل، وبعد أن بدأت مشاعري ترتبط بها وجدتها تبتعد دون سبب واضح، بعد أن كنا نتحدّث في اليوم عدة ساعات عبر الهاتف وعلى الشات ظلّت تقدّم بعض الاعتذارات والتبريرات التي لا أراها حقيقية! أرسل إليها ولا تجيب، أراها في العمل كل يوم تعاملني ببرود تام، وبعد عدة أيام أجدها شخصاً آخر، تعود إلى ما كانت عليه في البداية، رقيقة وحنون، تريد التحدّث كثيراً، ساعات عبر الهاتف، تسألني إن كنت أريد الخروج بعد العمل، وعندما يرقص فلي فرحاً وأوافق تعود ربما لعادتها القديمة، فتأخذ العلاقة منحي البرود مرة أخرى.

في هذه الحالة يا صديقي ليس لدي ما أقوله لك سوى:
إحمل ذيلك في أسنانك وأهرب بعيداً. نعم، هذه هي الحقيقة التي لا يريد أن يراها عقلك،
ومهما كانت أسبابها فهي لا تناسبك إن كنت تنوي الارتباط والزواج.

«تستحقين الأفضل»



بعد فترة من ارتباطنا وجدت فتورًا في علاقتنا، كان يتهرَّب من الحديث عن الأمر كلما بدا أنه عن تحديد موعد ارتباطنا، بعد عدة أشهر، اضطر إلى أن يواجهني بالحقيقة المرة، وأنه لا يستطيع الالتزام تجاه أي علاقة، وأن العيب ليس في إطلاقًا، وإنما هو الذي يخشى الارتباط الآن.

- لماذا؟

- أنا غير مستعد حاليًا، وأعلم أنك تستحقين شخصًا أفضل مني.

أنت الآن امرأة ناضجة، يكفي ما مررت به من تجارب أو تجربة قاسية في علاقتك السابقة، فليس من الحكمة أن تكرري التجربة مرة أخرى حتى لو كانت بشكلٍ آخر، هي في النهاية قد تكون مؤذية لك، وبالتأكيد أنت لست ممن يودون تجرُّع الألم مرة أخرى، تجنبًا لذلك، قبل الدخول في عمق أي علاقة يجب أن تتأكدي أولاً من الطرف الآخر،

يجب أن يكون هناك حوارٌ صريحٌ مباشرٌ حول الارتباط، حتى لا يحدث هذا الموقف، أنتِ تتعاملين معه على أنه زوج المستقبل وهو يضعك في خانة الأصدقاء، أو كما يُطلقون عليها الـ Friend zone؛ لذا الوضوح مهم جداً منذ البداية حتى لا تلوميه أو تلومي نفسك.

ثالثاً:

*يطلب بعض التجاوزات الجسدية!

أعتقد أنكِ لا تحتاجين إلى أن أخبرك ماذا تفعلين مع هذا الشخص، سواء كانت العلاقة مجرد ارتباط دون مُسمّى مُقنن، أو سواء كان خطيبك، هذا الشخص لا يصلح أن يكون زوجاً يا عزيزتي، ولا يصلح أن يكون مؤتمناً عليكِ.

إن الرجل الحق هو الذي يغازلكِ ويسعى للحفاظ عليكِ وعلى علاقته بكِ، وإن حركته شهوته، فإنه يستطيع أن يتحكم في نفسه، ليس من المنطقي أبداً أن يطلب منك أشياء كهذه، والأسوأ من ذلك أن تجاربه أنتِ فيما يريد، أيّاً كان سببكِ.

يجب أن تسألي نفسك عدة أسئلة:

لماذا أوافقه؟

هل تخشين أن يترككِ إن لم تفعلي؟

هل يتحكم فيكِ احتياجكِ الجسدي؟

قفي مع نفسك قليلاً واسألها وتخيلي المشهد غداً، هل سيكون ذلك

جيداً على مستوى علاقتكما كزوجين أم لا؟

زبدي على ذلك أن وَهَجَ هذا الموضوع قد يخفُت بعد الزواج، لن يصبح له رونقه أو بهجته لأنه قد اعتاده، اجعليه بذكائك الأنثوي ينتظر ويشتاق حتى تأتي اللحظة المناسبة، لكن لا تعطيه كل شيء مرة واحدة، إذن أين التحديات التي سيواجهها كي يفوز بالحياة معك؟!

رابعًا:

*لا تكذبِ حدسك:

على افتراض أنك قابلت أحدهم وكانت به كل تلك المواصفات، لكن لم يحدث بينكما قبول، لم تشعر أنه يناسبك، حدسك أخبرك بذلك، في تلك الحالة لا تلم نفسك.

في البداية، كيف تتعامل مع الحدس؟

لا تكذبِ إطلاقًا ولا تلقِ به في اليم ولا تمسِ وراءه أيضًا منذ البداية، لكن حاول أن تكسر الدائرة، دائرة خوفك من أن ترتبط بشخص ما. قابل أحدهم أو تعرّف على أحد، أخرج في مجتمع مختلف، تعرّف على أناس آخرين، وإذا جاء الشخص الذي به كل مواصفاتك اجلس معه مرة واثنين وربما ثلاث. قد تشعر في البداية بأنك غير مرتاح أو حدسك يخبرك بذلك، بعد التواصل معه ستوضح مشاعرك تجاهه. ولا أقول هنا مشاعرك أي مشاعر الحب؛ لأن ذلك غير واقعي بالمرّة، ولكن هي مشاعر القبول.

هل تتقبّل هذا الشخص؟ هل شعرت بالراحة تجاهه؟

هل وجدت نفسك في الحديث معه؟

بعد هذه المرات ستتضح لك الصورة، وإما أن يصدّق حدسك أو

لا.

في معظم الأوقات يكون حدسك هو الأصدق، لكنني أعتقد أنك يجب ألا تطيعه من أول مرة على الأقل حتى لا تفوت الفرصة على نفسك بخوض التجربة ومقابلة أناس آخرين، أو حتى لا تفوت عليك فرصة التعرف على عالم آخر، عالم آخر ليس العالم الخارجي فحسب، بل عالمك الداخلي. لأنك بعد تجربة التعرف على شخص آخر لن تكون أنت نفس الشخص في بداية التجربة، فأني تجربة نمرٌ بها تصقلنا، تكشف لنا جزءاً كان خفياً من روحنا. ربما لم تتعرض لتلك التجربة من قبل، ربما لم تقابل أحداً غير زوجك السابقة، أو لم تقابلني أنتِ أحداً غير زوجك السابق ...

فلا تفوت على نفسك فرصة خوض التجربة كي تنكشف لك أجزاء من ذاتك لم تكن تعلم عنها شيئاً من قبل.

خامساً:

*غير مستعد للتغيير!

من أكثر الأشياء التي أراها تدمر أي علاقة سواء علاقة خطوبة أو زواج -وربما كانت تلك مشكلتك في علاقتك السابقة- أن شريكك السابق لم يكن يريد التغيير، أنا هكذا ولن أتغير، ليس شرطاً أن يقولها بلسانه أو ينطقها، لكن لسان حاله كان يقول ذلك.

أنت تتغيّر كل يوم أو تتطوّر في حياتك أو في علاقتكما، تقرأ، تتعلّم كل يوم شيئاً جديداً كي تُثري تلك العلاقة وتستمتع بها معه، لكنه يقف في مكانه محلّك سر لا يتحرك قيد أنملة تجاه العلاقة، ولا يريد أن يسعى أو يبادر في أي شيء، يريد أن يجلس هكذا يشاهدك وأنت تبذل وتسعى من أجله ومن أجل إنجاز العلاقة أو إنقاذها، لكنه لا يريد أن يبذل أي مجهود.

هذه من أهم العلامات التحذيرية التي يجب أن تنتبه لها؛ لأن الكثير من الناس لا يلقون لها بالاً لأنها لا تظهر بقوة في البداية، لكن مع الوقت ستظهر، فإن وجدتها إجلس معه تحاورًا، تناقشًا، وإن إكتشفت أنه متصيّب في رأيه ولديه تشبّه بكل شيء ويرى نفسه مُحقّقًا في كل شيء ولا يريد أن يحاول في العلاقة، فليس النبيّ ما أقوله لك سوى:

أهرب يا صديقي.

سادسًا:

*ابن أمه!

هذا المصطلح مُتعارف عليه في مجتمعنا العربي وبخاصة المصري، وقد تكون صادفته وأنت تشاهد أحد الأفلام أو المسلسلات المصرية. الرجل، أو الشخص ابن أمه، الذي لديه علاقة غير صحيحة مع أمه، لديه ارتباط زائد بها، لا يأخذ قرارًا إلا بعد مشاورتها، كل شيء يتمّ بموافقتها وبأمرها، يُقحمها في كل شيء يخص حياته، وبالطبع كل شيء يخص «حياتكما».

كلام أمه هو الصحيح وهو المسموع، وكلامك أنت لا قيمة له أمام رأيها، فأمرها الأمر النهائي في حياته، وربما إن حدث ارتباط رسمي بينكما أو حتى لها عن علاقتكما فستجدينها تتدخل فيما بينكما، تحاول إبداء الرأي أو الإصلاح بينكما دون أن تسألها، تجدينها تعرف أدق التفاصيل التي حدثت بينكما، وعندما تصارحينه بذلك لا يجد غضاضة في أن يخبرك:

«نعم أخبرت أمي وما العيب في ذلك؟»

وقد يصل الأمر إلى أن يخبرك بأن أمه هي الأهم على الإطلاق ...

«فإن لم تتفقي معي فسوف أتركك لأن أمي أهم منك.»

في هذه الحال يا عزيزتي الباب أمامك، فإما أن تفتحيه وتخرجي في سلام، وإما أن تنتظري فتضطري بعد ذلك إلى كسر النافذة والقفز من الطابق العاشر.

سابعاً:

*ليس لديه طموح!

قد يبدو ذلك بسيطاً أو ليس ذا أهمية عند البعض، لكن كأمراة في تلك المرحلة أنت لا تريدين أن تبدأي حياتك مع شخص ضعيف هزيل، شخص لا يخطط لحياته، فالمرأة تسعى إلى أن ترتبط بالرجل القوي. هكذا هي النساء، تحب الرجل القوي في شخصيته، القوي جسدياً، ومن أحد مقومات قوة شخصية الرجل المثابرة والعمل الجاد، العمل بذكاء، والطموح، والأهداف التي يسعى إلى إنجازها، ومن ثم النجاح في الحياة.

قد لا يكون ناجحًا بامتياز في مجاله، لكن لديه طموحًا واضحًا،
لديه خطة في حياته، لديه شيء يسعى إلى تحقيقه، هدف يعمل على
إنجازه، والخيار لك في النهاية.

ثامنًا:

*لا يحاول من أجلك!

«مطلقة وأعزب»

للتنزيل



كانت علاقتنا في البداية غاية في الجمال والروعة، وظننت أن الله
قد عوضني أخيرًا بالشخص الذي أحلم به، لكن مع الوقت ومع ظهور
بعض التحديات وجدته متراخيًا مستسلمًا لا يريد أن يفعل أي شيء
من أجلي، عمري تسعة وثلاثون عامًا ولديّ طفلان، وهو لم يسبق له
الزواج، هو الذي ظلّ يلح عليّ كي ترتبط، وأنا أرفض رفضًا قاطعًا لأنني
أعلم الصعاب التي سأواجهها، أعلم نظرة المجتمع إليّ، أعلم نظرة أهله
وكيف سيتعاملون معي، وأنا لا ألوم أي أحد لأن هذا هو مجتمعنا، لم
أستطع بعد الطلاق أن أدخل في علاقة تستنزف طاقتي وترهقني، لم

أكن سأحتمل ذلك، لكنه وعدني أن يحارب من أجلي وأن يقف في وجه كل شخص كي تتزوج.

بعد أن وافقته وبدأت مشاعري في التعلُّق به بدأت المشكلات واحدة تلو الأخرى، والدته وإخوته البنات، ضغوط من كل ناحية، لماذا وكيف ترتبط بامرأة مطلقه ولديها طفلان وأنت لم تتزوج بعد؟ ولماذا تتحمّل كل تلك المسؤولية؟

وجدته ينسحب شيئًا فشيئًا، وكأن كل الكلام الذي وعدني به كان كلامَ ليل مدهونًا بالزبد، حتى إذا ما أشرقت الشمس صباحًا صار هباءً منثورًا، تحوّل إلى شخصٍ آخر، شخص انهزامي لا يريد أن يفعل أي شيء، وكأنه كان يوافقهم على كلامهم، وعندما سألته ماذا سنفعل كان يرد ردودًا مستفزة إلى أقصى درجة.

لا أعلم.

أنا مُتعب ومُرهب.

لا أريد أن أناقش الأمر الآن سننتظر ونرى من هنا قررت أن أترك العلاقة ضاربة بمشاعري عرض الحائط، فأنا لا أحتمل أن أعيش مع رجل لا يحاول من أجلي.

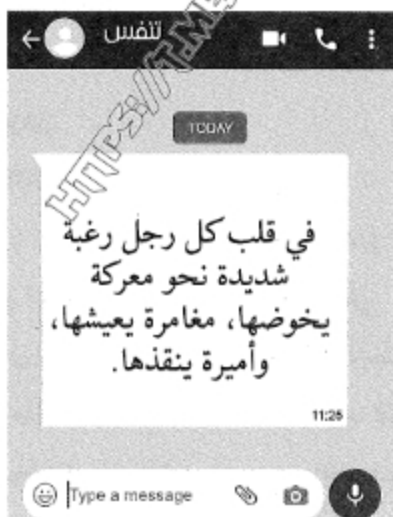
إن كان الرجل الذي مترتبطين به وستربطين اسمك به لا يستطيع أن يحاول من أجلك وأن يفوز بقلبك، فماذا بعد ذلك من انهزامية وضعف؟ أي رجولة تلك التي تتراخى وتهزم بسرعة تحت أي ضغوط أو أي مُسمّى؟

أعلم أن كلامي قد يكون خياليًا بالنسبة إلى البعض، لكن دعونا نعود إلى الفطرة قليلًا، حيث أرى أن الفطرة الأنثوية والذكورية قد تشوّهت في عصرنا الحالي.

من إحدى أهم صفات الرجولة أن يحارب الرجل من أجل المرأة التي يريد لها قلبه.

كتاب «رجولة قلب»

للكاتب: جون ألدربرج، الذي حقّق أعلى المبيعات بحسب النيويورك تايمز، هذا الكتاب الرائع الذي أنصحكم بقراءته وبخاصة النساء سواء عند الدخول في علاقة أو للمساعدة في تربية أبنائكم ليصبحوا رجالًا بحق. أشار في وصفه قلب الرجل



لا يوجد ما يمكن أن يلهم رجلاً مثل امرأة جميلة؛ إذ تجعلك تريد
الانقضاض على القلعة وذبح العملاق قافزاً عبر الحواجز، فالمعركة
وحدها غير كافية؛ إذ يشتاق الرجل إلى العاطفة، فلا يكفي أن يكون
بطلاً، بل أن يكون بطلاً لشخص ما، للمرأة التي يحبها.

للتنزيل
[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

للبنات والسيدات فقط

«إياك أن تطاردي رجلاً»

قبل الحديث عن المطاردة هناك سؤال آخر يطرح نفسه:

هل من الممكن أن تصارح المرأة الرجل بمشاعرها؟

«تعجبني»



قابلتها في إحدى الدورات طويلة المدى والتي تستمر لبضعة أشهر، كان اللقاء على الإنترنت بسبب الحظر والكورونا، كنت أستفيق من جروحي بعد الطلاق ولم أخطئ مُطلقاً؛ لأن أتزوج ثانية، على الأقل في الوقت الحالي، لسببين:

- لا أعتبر نفسي مستعداً للدخول في علاقة جديدة؛ لأن كل علاقة سيكون لها مسئولياتها النفسية والمادية.

- والسبب الآخر أن تجربتي السابقة جعلتني أنظر إلى عالم النساء على أن جميعهن متشابهات، وأني لن أسمح لأي امرأة أن تدخل حياتي مهما كان الثمن.

جاءت هي، اقتحمتني عنوة، لا أعرف كيف!

في البداية لم أكن أستسيغ طريقتها، عندما كانت تتحدّث كنت أشعر باستفزاز رهيب لا أعلم لماذا، ربما لأنني كنت أراها تتقعر في الكلام، أو أنها ربما مغرورة بعض الشيء، لا أعلم.

كانت طريقتها توحى لي بذلك، بعد عدة مرات صبرت أحبُّ سماع صوتها، نقاشاتها كانت تُثريني، بدأ يساورني الفضول تجاهها.

عندما تغيّبت في إحدى المرات وجدتني لا أستطيع استجماع تركيزي مطلقًا، لم يكن التعامل المباشر بيننا عميقًا، بل كان في حدود التفاعل في المجموعات وورش العمل. كانت تضع حدودًا رهيبًا بيننا وبين الرجال، لا تسمح لهذا أو ذاك أن يتجاوز معها أو أن تفتح حوارًا يحتمل معنيين لدى أحدهم، وكانت تعلم جيدًا كيف توقّف كل شخص عند حده.

ربما تلك الحدود هي التي أزعجتني في البداية ورأيتهما بعين أخرى، وربما هي التي جذبتني أيضًا لأنني لم أجدها مثل أي امرأة قابلتها في حياتي.

في إحدى المرات وعلى حين غرة وجدت رسالة منها على الشات وقت المحاضرة:

«أريد أن ألتقيك».

تسمّرت في مكاني واحمرّت وجنتاي لدرجة أنني شعرت أنها لاحظت كل شيء على وجهي في الكاميرا.

لم أعرف ماذا أقول، هل أسألها لماذا؟ هل أرفض؟ هل أوافق؟
تظاهرت بانشغالي بتدوين شيء ما ثم أجبتها بعد خمس دقائق، ووجدتني
أكتب:

«أين ومتى؟».

تقابلنا لأول مرة وجهًا لوجه، يا الله كم كانت رائعة!
حضورها مدوّ، روحها حرة جريئة.

جلسنا، تجاذبنا أطراف الحديث، شعرت براحة كبيرة ربما لا أبالغ
إن قلت إنها المرة الأولى في حياتي التي أرتاح فيها هكذا!
كان لقاءنا في الصباح الباكر، ولم ينته إلا ونحن نرى الشمس وهي
تلوّح لنا لتأخذ حمامًا دافئًا على صفيحة النيل.
نظرنا إلى الشمس، ثم كلٌّ منّا إلى الآخر وخرجت قهقهات تملأ المكان.
في تلك اللحظة التقت عيني بعينها مباشرة لأول مرة، ولأول مرة
أشعر بأنني منجذب لها وبشدة وهاتفتم بمس في أذني:
حياتك الجديدة هنا، هيّا تحرك.

هممت أن أقول شيئًا، لكنني تراجعته، شعرت هي كذلك بالشيء
نفسه، ثم فجأة ألقته قبيلتها على مسامعي:

«أنت تعجبيني!»

سمعت الحروف تسقط على قلبي وكأنها موسيقى ناعمة في حلم
جميل، دقات طبول قلبي ترقص فرحًا، وكل خلية في جسدي ترتجف
لا تصدق، ثم لم أشعر بنفسي إلا ... وأنا أهرب من المكان تاركًا إياها
وعلامات الصدمة بادية على وجهها.

نعم ... لقد انتهت القصة إلى هنا يا عزيزتي، ليس هناك نهاية مغلقة، ليس هناك زواج سعيد أو نهاية تعيسة، سأترك النهاية مفتوحة لك، ضعي أنتِ ما تريدين وما يناسبك.

لماذا؟

لأن الآراء في هذا الموضوع قد تباينت ...

الرأي الأول يقول نعم بشرط أن يكون الرجل مُتفهمًا واعيًا وناضجًا كفاية كي يستوعب ذلك ويفهمه، بل ويقبّره، والأهم أن تكوني على ثقة من أنه مستعد للارتباط الآن؛ لأن بعض الرجال في مجتمعنا لن يقبّروا ذلك.

والرأي الآخر يقول ما المشكلة إن فعلت ذلك؟ نحن الآن في عصر مختلف تمامًا عن السابق، ومتطلبات هذا العصر قد اختلفت بطبيعة الحال، وكذلك كيفية التعامل مع الأمور اختلفت.

اختاري أنتِ ما تريدين، المهم هو شيء واحد فقط، كرامتك! أن تحافظي على كرامتك.

أما عن رأيي المتواضع، فأنا لا أستطيع أن أعيمّ الأمر على كلِّ الناس، كل حسب شخصيته وخلفيته، على حسب درجة وعي ونضج الطرفين وتجاربهما في الحياة ونظرتهم إلى الأمور، أهم شيء هنا هو أن تحافظ المرأة على «كرامتها»، فإن وجدتِ أن كرامتكِ مصانة وأنكِ لن تهيني نفسك فافعلها، افعلها بشياكة ولطف، وربما بتلميح ما يفهم منه الرجل ما تريدين دون أن تريقِي ماء وجهكِ.



تنفلس



TODAY

إن وجدته لن يفهم ذلك ولن يقدر
المجهود النفسي العظيم الذي بذلته حتى
تأخذي تلك الخطوة وقابل تصريحك بلا
مبالاة أو استهزاء أو انسحاب، فانسحبي
فوراً عزيزتي حتى يحفظني ما تبقى من
كرامتك

11:25



Type a message



وبالمناسبة ...

رسالة أخصُّ بها الرجال:

إن كُنْتَ تقرأ تلك السطور الآن ولديك رأي ما حول الموضوع أو مررت بتجربة مشابهة فأحبُّ أن تراسلني وتكتب لي رأيك. عندما قام «جون ألدريردج» في «رجولة قلب» بوصف القلب الأنثوي كانت كلماته كالتالي:

لا تريد كل امرأة معركة تحاربها، بل تشتاق كل امرأة إلى أن يُحارب من أجلها، فلتستمع لشوق المرأة، هي تريد أن تكون أكثر من ملحوظة، تريد أن تكون مطلوبة وأن يُسعى إليها.

الآن، بعد أن لمحب أو صريح، فاتركي له الفرصة كي يفكر، كي يتدبَّر أمره، كي يستوعب قليلاً ما حدث، حتى وإن كان يشعر تجاهك ببعض المشاعر فربما هو ليس مستعداً الآن للدخول في أي علاقة. إعلمي أن العلاقة بالنسبة إلى الرجل تمثل مسئولية كبيرة، وقبوله لتصريحك معناه أنه يجب أن يتخذ بعض الخطوات العملية تجاه الأمر، يجب أن يعيد ترتيب أوراقه في حياته الخاصة أولاً قبل الارتباط بك.

إن افترضنا أنك صارحتِه وتركته يأخذ وقته في التفكير، لكنه لم يتواصل معك بعد ذلك لفترة كبيرة، أو أنه انسحب تمامًا وفجأة من حياتك، أو ربما أخبرك صراحة بأنه غير مستعدٍ لذلك الآن، يجب عليك أيها الجميلة أن تفهمي الرسالة: قُضي الأمر.

لا تحاولي مرة أخرى ولا تتقدمي قيد أنملة في تلك العلاقة، ما دام أنه لا يريد الارتباط الآن، لا تطارديه حتى يمل منك، لا تحاصره في كل

مكان، في العمل، اتصال على الهاتف، على وسائل التواصل الاجتماعي،
في الرسائل، لا تحاصره بأسئلتك ورسائلك المزيفة للاطمئنان عليه
مثل:

* طمئني عليك؟

* هل وصلت؟

* تناولتَ غداءك؟

* هل تعشيت؟

* أنت بخير؟

أنتِ لستِ الحامي أو الراعي له، وهو ليس طفلاً صغيراً، إفهمني أنه
لا يريد تلك العلاقة وانسحبي فوراً.

لماذا لا يجب أن تطاردني رجلاً؟

أولاً: لأن كرامتك هي أهم شيء:

حافظي عليها ولا ترخصي من نفسك، أنت ذات قيمة عالية جداً،
إن كنتِ تحبين نفسك حقاً فحافظي عليها وعلى كرامتك من الإهانة؛
لأنك إن أهنتِ كرامتكِ ستكونين عرضة للإهانة من جميع الناس بعد
ذلك، وإن لم تحافظي على كرامتكِ بنفسك فمن ذا الذي سيحافظ
عليها؟!

ثانيًا: إنَّ الرجل يعشق التحديات:

نعم، يعشق التحدي، فإن لم تمثلي له تحديًا قويًا فأنت لست ضمن أولوياته من الأساس، يجب أن يتعب ويسعى للحصول على قلبك، والتعب هنا لا يعني أن يشقى، بل يعني أن يأخذ زمام المبادرة في العلاقة. - لكن أنا أحبه.

هذا ليس حبًا يا عزيزتي، هذه المشاعر التي من طرف واحد لا تسمى حبًا، سمّه أي شيء آخر غير الحب.

هذه المشاعر صارت تهينك وتضع رأسك في التراب بسبب سعيك الدائم وراءه وهو لا يعيرك أي انتباه، بل صار يتهرّب منك ويحمل همّ التواصل معك، صرتِ حتمًا ثقلًا عليه وقد يتأفّف من وجودك، فكيف يكون ذلك حبًا؟ الحب أم الكرامة؟



كي تحصيلي على أي شيء في الحياة تعلمي أن تتخلي عنه، والتخلي عنه هنا ليس بالظاهر، بل التخلي يجب أن يكون من داخلك، إن تخليت عنه سيعود إليك، فقط إن تركت له الحرية، وإن لم يعد فهو ليس لك، حينها ستكونين أفضل لأنك تركت الأمر بمحض إرادتك؛ لأنك شعرت بالمعنى الحقيقي للحرية، وعندما تشعرين بالحرية ستقبلين أنه لم يكن يوماً لك وأن وعيك في تلك المرحلة قد اختلف عن ذي قبل، وقد تتعجبين من الأمر حقاً بعد ذلك.

كيف كنت أفكر فيه؟ كيف كنت أظن أنني أحبه؟ قد يكون هذا الكلام خيالياً بالنسبة إليك الآن، لكن مع الوقت والتجربة ستكتشفين «أن الحرية هي أعلى ما تمتلكه في هذه الحياة».

«أكتب رسالة مبهجة إلى نفسك»

إلى قلبي الماضي

وروحى الجريئة

.....

.....

.....

للشريف
[HTTPS://T.ME/MKFTARAB](https://t.me/MkftArab)

إليك

ها قد وصلنا إلى آخر صفحة في رحلتنا معًا، قد نلتقي يومًا ما في كتاب آخر أو في موقفٍ آخر في هذه الحياة، ربما لن نلتقي أجسادنا، لكن أرواحنا لا تزال هنا.

لا أعلم لم أشعر أنني سأفتقدك، سأفتقد حروفي معك، سأفتقد مشاعري وأنا أذكرك وقت ألمك وحزنك قدر استطاعتي.

مع كل حرف كنت أخطئه كانت مشاعري تسبقني إليك، كلما خططت حروفًا جديدة، شعرت بالاقتراب منك أكثر وأكثر، ربما تجد ذلك غريبًا، أنا نفسي أجده كذلك!

طوال رحلتي بين تلك السطور أشعر أنني أتحدث مع شخص قريب، شخص يجلس أمامي، ليس مجرد شخص يتلقى بعض المعلومات أو التجارب الحياتية أو سمّها ما شئت،

وإنما كنت أشعر أن الحروف تتجسد أمامي؛

راقصة تارة،

متجمدة في مكانها تارة،

مبتهجة باسمه تارة أخرى،

وكانها في فيلم من أفلام ديزني!

وأنا وأنت نقف أمامها مشدوهين يمسك كل منا بيد الآخر.

لم أشعر للحظة وأنا أكتب هذا الكتاب أنك مجرد قارئ سيقراً
حروفي ويغلق صفحات كتابي ثم يضعه بجواره على الكومود ثم
يغمض عينيه كي يغط في نوم عميق ...

بل كنت أعيش معك لحظة بلحظة

مع كل شهقة ألم وكل زفرة حزن

مع كل أنين وكل قهقهة

مع السكون والضجيج

مع التصفيق والتشجيع

مع كل فرحة تصاحبها قفزة في الهواء

وصرخة حماس:

وجدتها!

أنت يا صديقي العزيز، كنت رفيق رحلة طويلة زادت من وعي تجاه
نفسي وتجاه الحياة، لقد تعلمت منك الكثير، واشتقت إليك أيضاً
كثيراً.

ألقاك دوماً على خير ودُمت بألف خير.

فاطمة المهدي

٦ نوفمبر ٢٠٢٢

المراجع

- كتاب رجولة قلب (حقق أعلى المبيعات بحسب النيويورك تايمز).

تأليف: جون ألدربريدج.

ترجمة: ماجد زاحل

- Getting past your breakup

الكاتب: سوزان إليوت.

للمزيد
<https://t.me/MktbtArab>

الفهرس

- ٥ إهداء -
- ٩ قبل البداية بخطوات -
- ١١ قصتي مع هذا الكتاب •
- ١٥ لماذا كتبت هذا الكتاب؟ •
- ١٧ هذا الكتاب يشجع على الطلاق •
- ٢١ كيف تستخدم هذا الكتاب؟ •
- ٢٣ وشوشة، دروس •
- ٢٥ لكي تحصل على أقصى استفادة من هذا الكتاب •
- ٢٧ من الماضي -
- ٢٩ مذكرات امرأة غاضبة •
- ٣٣ مذكرات رجل غاضب •
- «المحطة الأولى» -
- ٣٥ من الإنعاش إلى غرفة الإفاقة •
- ٣٩ بعد يمين الطلاق •
- ٤٢ لماذا تزدهر المرأة بعد الطلاق؟ •
- ٤٤ عجلة القيادة بيدك أنت •
- ٤٨ تساؤلات وحيرة •
- ٥١ في حلبة المصارعة •
- ٥٢ صراعات داخلية •
- ٥٤ أنا المذنب •
- ٥٦ صراعات خارجية •
- ٥٧ عضم في قفه •
- ٦١ مثل أمي •

- ٦٨ رؤية ابنائى •
- ٧١ زجراج •
- ٧٣ المستحيل •
- ٨٧ رجعت الشتوية •
- ٨٨ وحدى •
- ٩٢ حتى فى احلامى •
- ٩٧ هو السبب •
- ١٠٠ هى السبب •
- ١٠٧ حلاوة الدنيا •
- ١١٠ تبا لتلك المذبح •
- ١٢٥ وسائل الدعم •
- ١٥٠ دوائر الدعم •
- ١٥٦ احترس من •
- ١٦٥ طائريا هوا طيرع الميناء •
- ١٦٨ العلاقة مع شريكك السابق •
- ١٦٩ صديقتى •
- «المحطة الثانية» -
- ١٩١ أنت فى ثوبك الجديد •
- ١٩٣ رحلة البحث عن الذات •
- ١٩٤ أنا السبب •
- ٢١٩ تخلص من الكراكيب القديمة •
- ٢٢٤ إرادة حرة •
- ٢٢٥ تسلط أبى •
- ٢٣٧ ألوان مبهجة لمنزل جديد •
- ٢٣٧ لا أصدق •
- ٢٥٣ هل أنت مجنونة •

« المحطة الثالثة » -

- ٢٥٥ ساعة الصفر
- ٢٥٧ هل أنت مستعد الآن؟
- ٢٥٨ فوبيا الارتباط
- ٢٦٥ قبل الدخول في أي علاقة
- ٢٦٨ نعم للحب.. لا للزواج
- ٢٧٨ محاذير قبل الارتباط
- ٢٨١ تطبيقات المواعدة
- ٢٩٣ الشك القاتل
- ٢٩٧ لماذا ننجذب لأشخاص لا يشبهوننا؟
- ٣٠٢ العلامات التحذيرية
- ٣٠٥ بدون اسباب
- ٣٠٦ تستحقين الافضل
- ٣١٢ مطلقة وأعزب
- ٣١٦ إياك أن تطاردي رجلا
- ٣٢٥ اكتب رسالة مبهجة لنفسك
- ٣٢٦ إليك
- ٣٢٩ - المراجع



كايان للنشر والتوزيع

أفضل دار نشر مصرية ٢٠٢١

للتواصل معنا :

kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

أو زوروا موقعنا:

www.kayanpublishing.com

وللاتصال الهاتفي:

هاتف أرضي: 0235918808

هاتف محمول: 01000405450 / 01001872290

وللاطلاع علي كُتُبنا، ومتابعة إصداراتنا الجديدة، وأنشطتنا
وأنشطة كتابنا الثقافية، يمكنكم متابعتنا على حسابات
التواصل الاجتماعي التالية:



KayanPublishing