

الطبعة  
3

هبة السوام  
سندريلا  
سيكريت  
CINDERELLA'S SECRET  
كتاب مش للبنات بس





تطبيق مكتبة كتب مجانية

متوفر على جوجل بلاي

سندريلا سيكريت  
هبة السواح

■ الطبعة الثالثة ..... فبراير 2017

رسوم: محمد سامي (samistudio)

تصميم الغلاف: كريم آدم

التصحيح اللغوي: مصطفى رزق

رقم الإيداع: 2016/25389

الترقيم الدولي: 6 - 001 - 824 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع محفوظة

186 عمارات رمسيس 2 - أمام أرض المعارض - مدينة نصر

هاتف وفاكس: 33100951 (202)

محمول: 01147379183

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/RewaQ.Publishing



للنشر والتوزيع

إلى كل روح تعشق الحياة.. إلى هؤلاء الذين فقدوا شغفهم  
فضوا بيريق خافت.. ينتظر من يشعل فتيله..  
إليك أنت...



تطبيق مكتبة كتب مجالبة

متوفر على جوجل بلاي



## التقديم

رغم أنني أنا المدعو إيهاب معوض ..

أرجوكم بلاش تشتروا الكتاب ده، وهاقولكوا ليه:

بيربطني بهبة السواح معرفة قديمة تزيد عن أربع سنين. دايماً كنت بالجأ لها مع كل كتاب باعمله، وأضحك عليها بعلبة شوكلاتة علشان آخذ منها مادة علمية أغذي بيها الكتاب، من منطلق إنها متخصصة وواحدة الموضوع بشكل علمي، ودارسة على إيد أكبر المتخصصين في العالم؛ زي دكتور جون جراي وجون جوتمان، وغيرهم وغيرهم. المهم؛ كان دايماً يقوم بيني وبينها خناقات - من باب النفسنة - هي تقولي انت كاتب مجهول المصدر، وأنا أقولها انتي شوية معلومات متبعترين، لحد ما جالها إحباط واتخنقت مني ومن البلد وقررت تهاجر كندا!

تخيلت أنا بقي إني خلاص خلصت منها.. لحد ما من شهرين بالتحديد

بعتلي (بي دي إف) للكتاب ده ومعاه إيموشن مطلع لسانه!!

قررت الكتاب واتصدمت!! هار أزرق!! انتي اللي كاتبة ده يا هبة؟

خراب بيتك يا بو إهاب، ده كتاب بجد! مادة علمية مكتملة وحديثة، أسلوب

احترافي، خفة دم وحضور وإثارة وتشويق، فكرة عمرها ماتخطر بيال حد!

ازاي قدرت تعمل من أسطورة سندريلا قصة واقعية بتعيشها كل بنت وامرأة

انهارده؟! ازاي قدرت تدس المادة العلمية والنصيحة والحل بمتهى المكر

وخفة الروح.. ومن غير ما تحسس أي بنت إنها قاعدة قدامها بتتعلم ازاي

تفهم نفسها وتدير حياتها.. ازاي تعرف هي مين وعايشة ليه.. ازاي تعرف

تحقق التوازن وتبقى مؤثرة وتتخلص من عيوبها وتجاربها السلبية؟!!

وفوق كل ده: ازاي أنا - وأعوذ بالله من كلمة أنا - أستفيد من كلامها

كده!

لاااااا، كده هانقعد كلنا في البيت، لازم الكتاب ده يتوقف بأي طريقة!!  
طبعا حاولت أقنعها بكل الطرق ماتنزلش بالكتاب ده على أساس إنه  
ضعيف جدًا، بس هي طبعا سوسة وفقساني! وبعد محاولات وتحايلات،  
وعشان العشرة والأخوية والعيش والشوكلاتة.. وافقت إن هبة تنزل بالكتاب  
ده، على شرط إنها تنسى تمامًا إنها تكتب اي كتاب ثاني بعد كده.. علشان  
أعرف أكل عيش!

دي حكايتي مع الزمان.. قصدي مع الكتاب ده.

علشان كده، ومن منطلق العشرة، أرجو كوا انتوا كمان.. بلاش تشتروا  
الكتاب ده.

## المقدمة

- ماما.. هو انتي هتموتي امتي؟
- = نعم؟! انتي عايزاني أموت؟!!
- لأ طبعًا.. بس أصل أنا عمري ما هقدر أبقى سندريلا.. ولا هتطلع لي ساحرة طيبة.. ولا هروح حفلة والأمير يتجوزني.. ولا أي حاجة من القصة دي هتحصل طول ما انتي عايشة!
- = طول ما أنا عايشة ازاي يعني.. هي المشكلة فيا أنا؟
- آه.. لأن أم سندريلا كانت ميتة.. وأم الأمير كمان كانت ميتة!
- = طب ما أم نفيسة ودرية كانت عايشة!!
- أيوه بس أنا مش عايزة أكون نفيسة ودرية!!
- = يعني انتي اللي واقف في طريق سعادتك دلوقتي إني أنا أتكل على الله؟ عشان لو كده أشوف طريقة يعني..
- لأ خلاص خليكلي.. بس أنا عايزة أفهم حاجة: هو ليه أما جت الساعة ١٢ كل حاجة رجعت لطبيعتها ما عدا الجزمة؟!!
- = يمكن عشان...
- وازاي أصلًا الساحرة تدي سندريلا-جزمة إزاز؟ مش ممكن تتكسر وتعورها؟ مش انتي بتقولي لي أبعد عن الإزاز؟
- = الإزاز بيعور فعلاً، بس أصل الجزمة دي...
- وازاي يعني الجزمة ماجتش مقاس أي بنت في البلد ما عدا سندريلا؟! ليه يعني مقاسها كام؟! وبعدين ازاي الجزمة تبقى مقاسها قوي كده، وتقع منها وهي بتجري؟
- = ماهي القصة أصلها يا مارية...

• وبعدين أنا مش فاهمة.. انتي كل يوم بتنظفي البيت وتعملي الغدا  
وتغسلي الغسيل.. وعندنا قرع غسل في المطبخ! ليه بقى مش بتطلع  
لك ساحرة طيبة تخليكي برينسس، وتديكي فستان حلو عشان تيجي  
تجيبيني من المدرسة وانتي لابساه، بدل ال...

= بنت!

• طب هو الأمير اسمه إيه؟

= ماعرفش!

• طب هي ليه سندريلا ما حطتش لمرات باباها سم في الملوخية  
وموتتها.. بدل النكد ده؟

= عشان هي بنت عاقلة ومؤدبة!!

• هو فيه بنت عاقلة ومؤدبة تهرب من البيت وتروح ترقص مع ولد  
الساعة ١٢ بالليل؟! لا وكم ان تتجوزه!!

= .....

• طب هو Happily Ever After معناها إيه؟

= معناها إنها عاشت سعيدة في تبات ونبات..

• أيوه ليه بقى؟ عشان أمورة؟ ولا عشان لقيت جزمة مقاسها؟ ولا  
عشان اتجوزت؟ ولا عشان هتعيش في قصر كبير؟ ولا عشان معندهاش  
سوسة في سنانها؟ ولا عشان الساحرة هتحل لها كل مشاكلها، ولا إيه؟ ليه  
هتعيش في تبات ونبات يعني؟ وازاي ممكن إنسان يعيش في نبات أصلاً؟  
= مش نبات! أنا هشرح لك...

• طب انتوا ليه بتقولوا لنا نعتمد على نفسنا ونبسط نفسنا لما ممكن  
الساحرة تيجي تبسطنا وتعمل لنا اللي إحنا عايزينه؟ هو أنا ممكن أحوش  
واشتري ساحرة يا ماما؟

= هو فيه مجال أجاب على فقرة الأسئلة الوجودية دي؟!!

• طب آخر سؤال.. أنا عايزة أفهم إيه بالضبط اللي حصل لسندريلا



بعد ما فردة الجزمة جت مقاسها واتجوزت الأمير والفيلم خلص؟

= قتلت الساحرة!

• إيه؟؟ أنا مش فاهمة حاجة! هو فيه سر حصل في قصة سندريلا

أنا مش عارفاه؟!

= سر واحد بس؟! أنا أحكي لك..

كان ياما كان...

«أشرق وكان الكون كله لك»  
جلال الدين الرومي

# الفصل الأول

## كان ياما كان...

---

«أن تكون إنساناً فإن هذا يعني إن تكون مطالباً  
بمعنى تنجزه وبقيم تحققها»

فيكتور فرانكل

---



## كان ياما كان:

وقفت في شرفة منزلها العتيق تتأمل حديقة الشارع التي كانت يوما نظيفة ومبهجة قبل إن تدنسها حفاضات الأطفال المستعملة وبواقى طعام المتنزّهين.

سمعت صوت «المهرجانات» المنبعث من إحدى سماعات الكوفي شوب المكتظ بالشباب والفتيات وحتى العائلات بأطفالهم، وقد سمر كل منهم عينيه على شاشة جهاز الموبايل في يده في مشهد متكرر كل يوم. أخذت نفسًا عميقًا وتنهدت ثم قالت في نفسها «خليهم براحتهم طالما مبسوطين».

التفتت إلى مئات الرسائل على مكتبها في فزع، وقالت «طب ما انتو عندكم مشاكل أد كده أهو، مش مبسوطين ولا حاجة! ولا غاوين تخنقوني أنا في عيشتي؟»

ثلاثة أعوام منقطعة تماما عن العمل، تركت السحر وتفرغت لدراسة أنماط البشر وأحوالهم ونفسياتهم وكيفية مساعدتهم. ثلاثة أعوام كاملة لم تقرأ رسالة واحدة من مشاكل الناس ولم تستخدم سحرها المعتاد في حل المشكلات! نسيت العصا والكلمة السحرية «بييدي بويدي بوو» وغاصت في أعماق النفس البشرية، لتفهم ما الذي يسعدها؟ ما الذي يجعلها تشعر بالنجاح؟ ما الذي يشبعها؟ ما الذي يحركها؟ كيف يولد عندها الشغف؟ كيف ترقى عن مستوى الاحتياج الحيواني من أكل وشرب إلى مستوى آخر من الإشباع النفسي والرقى بالذات والمساهمة في تغيير المجتمع؟ وبعد الانقطاع الطويل... قررت فتح الرسائل القديمة، ولفت نظرها مجموعة رسائل في مظروف مميز بلونه الأحمر فبدأت بها، وكانت المفاجأة.

الرسالة الأولى:

«عزيزتي الساحرة،

أنا عايزة أولا أشكرك على الفستان والحاجات الجميلة اللي عملتيهالي



- ٤ - خليني أرجع حلوة ورقيقة وبسكوته زي زمان.
- ٥ - خلي الأمير يسيب كل اللي في إيده ويقعد معايا.
- ٦ - خلي رقم ٥ يحصل بس من غير ما يقر فني، ومن غير الفلوس ما تقل.
- ٧ - خلي الناس الرخمة كلها تموت.
- ٨ - خليني أبقى سعيدة.
- ٩ - خليني أبقى سعيدة.
- ١٠ - خليني أبقى سعيدة.

سيندريللا

«يا إلهي إيه كل النكد ده؟»... قالت باستنكار، «ده أنا مش مستحيلة ثلاث رسايل منك، أو مال جوزك عامل إيه بقي؟ خلينا نشوف إيه الحكاية دي».

«عزيزتي سيندريللا...»

أسفة جدا إني كل ده ماردتش عليك، أنا الحقيقة كنت في أجازة بعد ما حضرت تدريب شاق جدا للساحرات على طرق جديدة لمساعدة الناس من غير سحر ولا شعوذة! زمن المعجزات خلص يا سيندريللا ومفيش أي سحر في الدنيا هيخليكي سعيدة وإنتي مدية بوز النكد ده... المهم... خلينا نتقابل ونشوف إيه حكايتك، هتلاقي الكارت بتاعي مع الجواب، وعليه المواعيد بتاعتي.

أشجان

وفي اليوم التالي دق جرس باب منزل أشجان المتواضع، لتفاجأ بفتاة في أوائل الثلاثينات من عمرها، قد شحبت وجهها من الحزن، وامتلاً جسدها من الدهن، اجتمعت فيها جميع علامات اليأس والإحباط والاكتئاب والحيرة.

- أهلا وسهلا، إيه يا سيندريللا ده؟ شكلك اتغير أوي، وإيه كل الحزن اللي في جواباتك ده؟

= إنتي مين الأول؟ ومال شكلك اتغير كده؟ ومين أشجان دي؟ مش إنتي اللامؤاخذة الفيري جود آند مازر؟



- «اللامؤاخذة؟» لا حضرتك ما أنا قلت لك بطلت السحر، ومفيش حاجة أصلا اسمها جود مازر، وفيري ده بقى صابون مواعين، أنا اسمي الحقيقي أشجان، بطلي رغي وخشي في الموضوع.

= باختصار، أنا حزينة وتعيسة ووحيدة، وحاسة إنني مليش لازمة في الحياة، عايشة باكل وبشرب ولبس وخلاص، لا مبسوطة مع جوزي ولا مع حد ولا لاقية نفسي، مش عارفة أعمل إيه، حاولت أعمل حاجات كتير، سفر وسافرت، خروج وخرجت، ماسبتش حاجة، حتى الشغل جربت، تخيلي اشتغل وأنا مرات الأمير!

دايما حاسة إن في حاجة ناقصة! في حاجة في حياتي عايزة تتظبط عشان ألاقي سعادتي الحقيقية وأحسن إنني عايشة بجد.  
- طب احكي لي إيه اللي حصل واحدة واحدة؟

= مفيش، زي ما إنتي عارفه أنا كنت طفلة سعيدة ومنطلقة لحد ما أمي ماتت وبابا اتجوز، مرات أبويا مريضة نفسيا وبتكلم نفسها كثير بالليل، مجنونة وربنا! تخيلي بتغير مني وأنا أد بناتها! وكل همها بناتها يتجوزوا بأي شكل، وطبعاً ما حدش هيتجوزهم لأنهم متخلفين، لا بيعرفوا يتكلموا ولا يلبسوا ودمهم يلطش ونفسياتهم سودا.

- إنتي يا بنتي ده مش اتجوزتي وخلصنا خلاص؟ مالك ومالهم؟

= استني ما أنا جياالك في الكلام أهو... بس أنا بحب أحكي قصتي من الأول عشان أفكر العذاب الأليم.

المهم، عشت مع مرات أبويا وبناتها حياة صعبة جداً، ماكتش بقدر أقولهم لأعلى حاجة! ماما علمتني أبقى طيبة مع الناس كلها، وهما كانوا يستغلوني! يوم الحفلة كل البنات كانت معزومة، وطبعاً هما مريضوش إنني أروح عشان أنا أحلى منهم هما الثلاثة! المهم إنتي - إلهي يكرم أصلك - ظهرتي ولبستيني الفستان إياه والجزمة وظبطتيني على الآخر ورحت الحفلة.

- ورقصتي مع الأمير، والساعة بقت ١٢ فإنتي جريتني والجزمة وقعت

منك وهو لقاها ولبسهالك واتجوزتوا... كل ده عارفينه، إيه بقى مشكلتك؟  
= الصبر يا حاجة! أولاً بقى الجزمة موقعتش مني، اللي حصل إن الأمير  
أما طلب يتجوزني أنا اتلغبطت! قعدت أفكر أوافق ولا لا، خفت أكون  
بتسرع وداخلة على حاجة مجهولة تضيعني، قلت اللي أعرفه أحسن من  
اللي ما عرفوش، خليني مع مرات أبويا أحسن واديني حفظتها وحفظتني،  
وأنا أصلاً مش جوق قصور وحفلات، مش متعودة يعني! وبعدين قلت بس  
هتفضلي كده لحد إمتي، ما يمكن دي فرصة تعيشي وتقبي على وش الدنيا  
وتلاقي نفسك بدل ما إنتي طول النهار متمرطة كده! احترت فعلاً...  
فقلت أسيب له فردة - اللامؤاخذة - الشوز بتاعتي وامشي لحد ما أفكر!  
- يا بنت اللذين! يعني إنتي سييتي الجزمة بمزاجك؟ وبعدين يا سوسة؟  
كلمي!

= ماخيش عليك يا أشجان طول الطريق للبيت كنت مترددة جداً! إنتي  
عارفة برضه الجزمة كانت إزاز وشياكة وشكلها غالية... وأنا محتاجة الفردة  
التانية عشان أعرف ألبسها! فكرت فعلاً أرجع أخذها حتى لو هيشوفني  
بلبسي المقطع وبلا جواز بلا بتاع الجزمة أهم! بس في الآخر قلت لنفسني  
كل بنت طلعت ولا نزلت مسيرها لبيت جوزها، وهو كويس... وأكيد هيبقى  
أحسن من العيشة في بيت مرات أبويا... وكده كده لازم ألحق القطر قبل  
ما يفوتني، ونفيسة ودرية بنات مرات أبويا يفرحوا فيا!  
- فرجعتي البيت... والأمير قعد يدور على البريثة الرقيقة صاحبة الجزمة  
عشان يتجوزها؟

= بريثة ورقيقة إيه؟ الأمير زيه زي أي راجل... يبحب البنت اللي تجريه  
وراه حتى لو أقصى معرفته بيها إنه رقص معاها مرة! المهم، مسك الراجل  
في الجزمة وإلا لازم يلاقي صاحبته! لف البلد كلها، وطبعاً عشان مفيش  
بنت غيري في البلد مقاس رجلها ٣٨ (وساعات ٣٩ لو جزمة صيني من  
بطرس غالي)، لقاني ولبسني الجزمة واتجوزنا، وبدل ما القطر يفوتني،  
داس عليا!

- أنا مش فاهمة، هو إنتي ليه مش رقيقة زي ما شفتك في الفيلم؟ ولا إنتي طول عمرك طريقة كلامك الحقيقية كده؟ ولاده من كتر فرجتك على المسلسلات مثلاً؟ وبعدين إنتي ليه محمّلة الجوازة كل أسباب تعاستك؟ إنتي حاسة إنك مش سعيدة ومش لاقية نفسك وحاسة إنك ملكيش لازمة، مال جوزك بالقصة دي؟

= يعني إيه ماله؟ أو مال أنا متجوزاه ليه، مش عشان يبسطني؟  
- أكبر غلط! محدش «بيسط» حد، لو إنتي ماعرفتيش تبسطي نفسك بنفسك، لو جوزك عمل قرد حتى مش هتبسطي!  
= إزاي يعني؟

- خليني الأول أسألك سؤال: إنتي عاوزه تبسطي ليه؟  
= عشان أعرف أعيش.

- وعاوزه تعيشي ليه؟

= عشان لازم أعيش، أكل وأشرب وأخرج وأتكلم مع الناس وأنفسح وكده...

- طب ما إنتي بتعملي الحاجات دي أولريدي، عاوزه إيه تاني؟  
= بعملها بس حاسة إني مليش نفس ولا لازمة، أكيد مش هقضي حياتي كلها بعمل كده بس!

- ليه؟ طب ما عادي جداً، في أحلى من إن الواحد يصحى من النوم مش شايل هم حاجة؟ ياكل ويشرب ويلبس ويتفصح، ويتجوز ويخلف، ويكبر ويموت، ولا من شاف ولا من دري؟

= إيه الملل ده! أكيد الحياة ماتعملتش عشان كده وخلاص!

- أو مال عشان إيه؟ إنتي عايشة ليه يا سيندريللا؟ عايزة إيه من الدنيا؟  
= عايزة أحس إني ليا قيمة، إني أما أموت الناس هتفتكرني بحاجة عدلة، إني ليا أي لازمة في الدنيا دي، ما هو أكيد ربنا ماخلفنيش عشان أعيش وأموت كده وخلاص!

- إنتي مؤمنة بربنا؟

= ونعم بالله!

- إنتي هاتستهبلي! أو مال كتتي رايحة بتدوري على السحر ليه؟

= خلاص بقى عديها، تبنا يا ست أشجان!

- طيب، مؤمنة إنك شخص مميز؟

= لا طبعا، ماعرفش، مش حاسه، يمكن!

- ما تعرفيش ولا يمكن؟

= يمكن، أكيد يعني فيا حاجة مميزة، بس أنا ماعرفهاش! بس نفسي

أعرفها.

- عاوزه تعرفيها ليه؟

= عشان يمكن أما أعرفها واستخدمها أحس ساعتها إني ليا قيمة ولازمة

في الحياة.

- وساعتها؟

= مش عارفة، واحدة واحدة عليا... هو ده بيت أشجان ولا برنامج

صبايا الخير!

- طيب بصي، هكتب لك شوية أسئلة تجاوبي عليها أو حتى تفكري

فيها، والمرة الجاية نكمل.

المهم عايزاكي ماتجاويش إجابات نموذجية، خليكى صادقة وجاوبي

اللي إنتي حاساه فعلا من غير أي مثالية، ماشي؟

= طب وجوزي؟ مش هاطلق؟

- خدي الأسئلة وغوري يا سيندريللا.

## عودة للواقع:

قبل ما نكمل قصة سيندريللا ونشوف أسئلة أشجان ليها... خلينا نشوف الواقع شكله إزاي من خلال رسايل حقيقية عندي في الإن بوكس:

سالي: أنا كنت طول عمري شاطرة جدا، ومن أوائل دفعتي، بعد التخرج كنت متحمسة جدا للحياة وللشغل، وكنت طموحة جدا إني أكبر في شغلي، في الوقت ده حبيت محمد، وكانت كل حاجة في الأول لطيفة لحد ما أخذت منه حته قلم... عقبال ما فقت منه كان كل حاجة في حياتي ادمرت! خسرت شغلي بسبب الحالة النفسية البشعة اللي دخلت فيها! خسرت أصحابي لأنه كان باعدني عنهم كلهم! خسرت البنت الطموحة اللي جوايا... وخسرت حماسي للحياة! طفاني يا هبة! أنا اتطفيت ومش عارفه أعمل إيه خلاص! داليا: أنا بدأت رجييم لخامس مرة السنة دي... فعلاااا نفسي أخس ويبقى شكلي حلوا! بفضل من دكتور لدكتور ومن نظام لنظام وكل مرة أمشي أسبوع اتنين وبنخ!

بزهق جدا ومش بكممل! مش بكممل في حاجة خالص في حياتي أصلا، مش الريجيم بس! أي حاجة في الحياة بتحمس لها شوية في الأول وخلاص على كده!

ليلي: بصي بقى... أنا عارفه إن ناس كثير بتقول عليا مش مقدرة النعمة اللي أنا فيها، بس حاسة إنك هتفهميني، أنا شخصية حياتي عادية جدا، متجوزة وعندي ولاد وبشتغل في شركة كويسة، حياتي مستقرة إلى حد كبير بالنسبة لكل الناس، بس بالنسبة لي أنا مفيش حياة أصلا!

حاسة إني مش مبسوطة وإني فاضية من جوايا، إن مفيش معنى لحياتي أو هدف ووجهة أنا رايحها! ومش عارفه هو أنا أصلا المفروض يكون في هدف معين عايشة عشانه ولا أنا فعلا مش مقدرة النعمة زي ما بيتقولوا كده؟ زهقانة من الحياة ومش عايزة حد كالعادة يقولي سافري ولا اخرجي ولا قصي شعرك! كل دي بقت نصايح مكررة! أنا مش عايزة أغير الموود

بتاعي دلوقتي وخلاص! أنا عايزة أغير المود بتاع حياتي كلها! عايزة معنى لحياتي.

مريم: دلوقتي أنا في آخر سنة في الجامعة، ومش عارفه المفروض بعد كده أعمل إيه في الحياة؟ أعمل زي ما ماما بتقولي وأبدأ أركز بقى في حوار الجواز والعرسان اللي بتجي لي وأسييني من قصة الشغل والماجيسيتير والكلام ده؟ ولا أسييني من الجواز دلوقتي وأركز إني أبني كاريير الأول؟ طيب لو سمعت كلام ماما... هل ده معناه إن حياتي بقيتها كله هيبقى بيدور حوالين جوزي وولادي وخلاص على كده؟ وهل ده أصلا هيخليني سعيدة ولا هفضل اشتكي زي معظم المتجوزين لحد ما اتطلق؟

طب ولو اخترت إني أبني الكاريير بتاعي دلوقتي، هل ده معناه إني هاتحول المرأة المتوحشة زي ما في ناس بتقول؟ قطر الجواز هايفوتني بقى وهاتمرمط بقيت حياتي في الشغل وخلاص؟

أعمل إيه قولي لي! أنا مش عايزة أكون ماشية ورا كلام الناس وخلاص! عايزة أكوّن رؤية واضحة لحياتي.

نورا: هبة... أنا حزينة ومرتبكة وخايفة ومش عارفة ابتدي مينين! أنا بكره نفسي وحياتي، وكل ده بطلعه على ابني اللي ملوش أي ذنب في الدنيا! أنا نفسي يطلع شخص سعيد ويحب نفسه ويحب الحياة... ومش عارفة هيكون كده إزاي إذا كنت أنا أمه لا سعيدة ولا بحب نفسي ولا بحب الحياة!

حضرت عشانه كل كورسات التربية اللي ممكن تتخليها، وبرضه مش عارفه أبقى أم كويسة! أنا تابهة جدا أرجوكي ساعديني.

عاليا: سؤال، هو أنا هاتجوز عشان أفضل طول الوقت خايفة؟ خايفة يسييني... خايفة يتجوز عليا... خايفة يبطل يحبني... خايفة يبطل يهتم بيا... خايفة خايفة طول الوقت؟

أما كنت بتكلم مع خطيبي في المخاوف دي في الأول كان يببطب

عليا ويحاول يطمني... بس بعد كده بقى بيزهق وزهقه ده كمان مخوفني!  
بقى يقولي «انتي فاضية ومش لاقية حاجة تشغلي مخك بيها!» أو «بطلي  
تركزي معايا كده!»... يعني إيه يا هبة أبطل أركز معاها؟ أو مال هاعمل إيه  
في الحياة؟

إيه رأيك في المشاكل دي؟ وفي شكوى سيندريللا لأشجان؟ حاسة  
إنها شكاوي غريبة عليكى ولا سمعتها أو عيشتها قبل كده؟

المشاكل دي منتشرة، وأنا شخصيا بسمعها وبشوفها كثير في الحياة  
الواقعية... وكثير منها عميق ومؤلم وماينفعش يتحل بكلمة في رسالة!

بس الأهم إن الشكاوي دي بتخليني أفكر: إحنا ليه كثير مننا تايه كده؟  
بيخرج من مشكلة يقع في غيرها، بيفضل بعيد في تجارب غلط ويفضل  
يختار ناس غلط وقرارات غلط في حياته إلى ما لا نهاية، وإزاي بقينا  
ضعاف لدرجة إن تجربة واحدة ممكن تكسرنا؟

وليه بعد ما بتتعب في الدراسة وتخرج من طب ولأ هندسة ونشتغل  
في وظائف كويسة ونجح - بمفهوم المجتمع - كثير مننا بيفضل حاسس  
بفراغ جواه؟ وكثير كمان بعد ما بنتجوز ونخلف... بنشتكي إن حياتنا فاضية  
وحاسين بالوحدة، وينطلع ده على ولادنا! ليه ساعات كثير بنروح لكوتش  
واتنين ونقرا كتب الدنيا عشان نتعلم عن تربية الأطفال ولأ تنظيم الوقت  
ولأ العلاقات الزوجية، ويرضه بنفضل حاسين إن في حاجة ناقصة! إننا  
لسه مش حاسين بسكينة أو راحة، إننا مش مبسوطين من جوانا مهما غيرنا  
جو ولأ اشترينا ولأ روحنا وجينا!

فين المشكلة؟ إيه اللي ناقصنا عشان نعيش كويس... عشان نعيش  
عيشة فل؟



## عيشة فل...

في أغسطس ٢٠١٦ عملت محاضرة بعنوان «عيشة فل» لمجموعة ستات في كندا، وسألت «إيه أول حاجة جت في دماغك أما قرיתי عنوان المحاضرة... عيشة فل؟»

معظم الناس قالت «الرضا»، وناس قالت «إني أكون عايشة مرتاحة»، وواحدة قالت «إني أكون بقوم بواجبي ناحية جوزي وولادي»، وناس قالت «إني أكون برضي ربنا وبتقي الله وبصلي وبصوم»، وواحدة اعترضت على الفكرة من أساسها، وقالت «مافيش حاجة أصلا اسمها عيشة فل، لا يمكن أكون أنا جاية من العالم العربي اللي كله مشاكل وظلم وفقر ومرض وأقدر أعيش عيشة فل... حتى لو بقيت عايشة في كندا! مافيش عيشة فل». إيه رأيك في الفكرة دي؟ أنا شخصيا عجيني ردها... قلت لها إحنا فعلا جايين من منطقة كلها مشاكل وظلم ومرض وفقر وحتى لو إحنا عايشين هنا فقلبنا وتفكيرنا مع أهالينا في بلادنا... بس إيه رأيك في المواطن الكندي اللي عايش في بلد فيها حرية وتعليم وصحة وديمقراطية، بياخذ حقوقه ومش شايل الهموم اللي إحنا شايلنها دي... هل هو كده عايش عيشة فل؟ فكري معايا يعني إيه عيشة فل؟ وإيه المقياس أو إزاي أعرف أنا عايشة عيشة فل ولا لأ؟ لو مفهوم عيشة فل إني أبقى عايشة في بلد جميلة وعندي بيتي وعريتي ومتجوزة جوازة كويسة وهكذا... يبقى أكثر من النص البني آدمين مش هايعيشوا عيشة فل بحكم ظروف البلاد اللي عايشين فيها... والنص الثاني غالبا برضه مش هيعيش عيشة فل عشان زعلان على أهله وحبايه اللي في النص الأولاني!

والأهم من كده كمان إن لو العيشة الفل كانت «الظروف» الجميلة المريحة ماكانتش سيندريلنا راحت لأشجان بعد ما اتجوزت الأمير... وماكتش أنا كتبت الكتاب ده.

طب أو مال يعني إيه عيشة فل؟

عشان أقدر أجاب السؤال ده قرئت كل كتاب اتكلم عن السعادة والنجاح لقيته قدامي... اتكلمت مع الناس اللي درّست لي من أكثر من بلد وناقشتهم... قرئت عن الحياة وعن قصص الناس اللي بتقول إنها ناجحة وسعيدة في حياتها.

صحيح المشاكل عندنا كلنا مش بتخلص... إنما في ناس أما تتكلمي معاهم تحسي إنهم مبسوطين وحياتهم جميلة وبسيطة وملهمة!

مبسوطين حتى في وسط مشاكلهم، راضيين كده وعاشين بصدق وسلام من جواهرهم، وناجحين كمان في حياتهم الشخصية والعملية... عاشين «عيشة فل» زي ما اخترت أسميهم.

يا ترى الناس دي عاشين إزاي وبتفكر في إيه؟ ينظموا وقتهم إزاي؟ ويتعاملوا مع مشاكلهم إزاي؟ ومع التجارب والمشاعر المؤلمة اللي بيمروا بيها؟ يخافوا من إيه في حياتهم؟ ويحطوا إزاي أهدافهم ويرتبوا أولوياتهم؟ إزاي يفهموا أنفسهم ويعرفوا هما عاشين عشان إيه؟ وإزاي يعاملوا أنفسهم ويعاملوا الناس اللي حوالينهم؟

والأهم من كده... هل ممكن لو فهمنا تفاصيل حياتهم نقدر نعيش عيشة فل زيهم؟

الناس اللي عاشين عيشة فل دول ناس زينا كلنا، وحياتهم مش بمبي وخالية من المشاكل ولا حاجة! بس الفرق بين الناس دي وبين أي حد تاني هو فهمهم لكلمتين مهمين جدا! كلمتين هتلاقيهم هما العامل المشترك بين كل رسائل الإنبوكس وبين شكوى سيندريل لأشجان.

كلمتين بيتكرروا عموما في كل شكوى هتسمعيها من أي حد، مش كلمة «جوزي» ولا «ولادي» ولا «شغلي» ولا «وقتي»... الكلمتين اللي اتكرروا في كل الشكاوي اللي فاتت دي، واللي فهمهم هو المفتاح للعيشة الفل هما: «أنا» و«الحياة»!

## «أنا» و«الحياة»؟

يعني إيه أنا والحياة؟ وإيه علاقة الكلمتين دول بمشاكل الإنبوكس وكلام سيندريليا والناس اللي عايشة عيشة فل؟  
أنا والحياة معناها: ولا أقولك، مش هغششك :)  
أنا عارفه إنك عايزة تعرفي الإجابة بسرعة... بس خلىنا نلف الأول لفة ونكتشف إجابة السؤال ده مع بعض.  
تيجي نتفرج على فيلم كارتون؟

## الخارقون (ذا إنكريدبلز)

من أفلام ديزني اللي بحبها جدا فيلم قديم اسمه «الخارقون»، فكرة الفيلم ببساطة هي عيلة من أب وأم وتلات أطفال، كل واحد فيهم عنده مهارة أو قدرة خارقة للعادة، الأب قوي جدا ويقدر يشيل قطارات ويهد عمارات، والأم مطاطية، بتقدر تمط إيديها ورجلها مسافات طويلة جدا، والأطفال واحد سريع جدا، والتانية بتقدر تختفي، والتالت مش فاكهة الصراحة :)

المهم، كل فرد في العيلة دي عارف قدراته الخارقة ويستغلها في محاربة الأشرار والدفاع عن الضعفاء، وكل واحد له طريقة مختلفة في تحقيق الخير والعدل حسب قدرته الخارقة، وطبعاً زي ما إنتي شايفة الفيلم مافيهوش فكرة جديدة، معظم أفلام الكارتون قايمة على نفس القصة، سوبرمان أو باتمان أو نينجا أو أي بطل بقدرات خارقة للعادة، بيحل المشاكل وينقذ العالم ويقوم بالليلة، وباقي الشعب يا يسقف له وهو بيمصص شفائيه عشان للأسف اتولد شخص عادي، يا بيحقد عليه عشان معندوش قدرات خارقة زي، يا بيطلب له عشان هو البطل، يا ماشي كومبارس في الفيلم مش فاهم إيه اللي بيحصل أصلاً، وهكذا...

طيب بما إن أنا وانتى من الشعب الغلبان اللي معندوش سوبرباور ولا بييطير ولا بيطلع نار من إيده ولا قابضة دامية ولا يحزنون، إحنا دورنا إيه بقى؟ قاعدين في الدنيا بنعمل إيه يعني؟ عمرك سألتى نفسك السؤال ده؟ أنا هنا في الدنيا ليه؟ بعمل إيه؟ إيه دوري؟ إيه قدراتي الخارقة اللي محارب بيها الشر وأغير بيها العالم؟

الإجابة اللي دايمًا بسمعها «مفيش! أنا شخص عادي جدا معنديش قدرة خارقة زي الكارتون ولا كويسة في حاجة معينة زي فلان المشهور».

الكلام ده مش حقيقي! في فيلم الكارتون ممكن أصدق إنك طالعة بس عشان تسقفي للبطل! إنما في الحياة مفيش كومبارس! كلنا أبطال، كل واحد فينا له دوره في فيلم الحياة، وكل واحد عنده قدرته الخارقة، مفيش واحد مخلوق غبي ولا عادي كده مفيهوش ميزة وملوش دور!

وزي ما كل بطل في الفيلم كان عنده قدرة خارقة مختلفة وبالتالي كان دوره في الفيلم مختلف، إحنا كمان أجناس وألوان وشخصيات مختلفة وعاشين في ظروف وأماكن مختلفة عشان يبقى لينا أدوار مختلفة في الحياة! حتى الاتنين الإخوات التوأم اللي اتربوا في نفس الظروف بالظبط، كل واحد فيهم له بصمة صباع مختلفة، وله بصمة «حياة» مختلفة!

طب إيه علاقة الكلام ده بموضوع العيشة الفل و«أنا والحياة» والكلام الكبير ده؟

العلاقة إن أول فرق بيننا وبين الإنسان اللي عايش عيشة فل هو إنه هو عارف إنه خارق، وعارف قدرته الخارقة، فاهم نفسه كويس، فاهم «أنا» بكل مميزاتها وعيوبها وقدراتها وإمكانياتها، وعارف يستخدم «أنا» إزاي... عارف إزاي يكون أفضل نسخة من نفسه أو The-best-version-of-himself، فاهم الدور اللي هو تحديدا هيلعبه في الفيلم أو البصمة اللي هو تحديدا هيسببها في الدنيا! ودي أول حاجة مخلياه عايش عيشة فل!

طب سؤال: هو أنا ليه أصلا المفروض يكون ليا بصمة في الحياة؟ ليه أصلا أسعى إنى أكون خارقة ولا بطلة ولا الكلام ده؟ ماله الكومبارس يعني؟

## انتى جاية اشتغلي إيه؟

أما أوبرا وينفري سألت الكاتب باولو كويلهو في إنترفيو عن رأيه في الغاية أو الفكرة من حياة الإنسان كان رده «Its mysterious» يعني غامضة! هو شايف إن مافيش إجابة صحيحة على السؤال ده وماحدثش هيعرف إيه الغاية من حياته غير أما يروح لربنا! وبالرغم من إني بحب أغلب كلام باولو كويلهو إلا إني إتخضيت من إجابته! ماحدثش هيعرف هو عايش ليه غير أما يموت؟ دي تبقى أصعب عيشة في الدنيا اللي ماعرفش أنا عايشاها ليه دي! الدنيا دلوقتي بقت أكثر تعقيدا من إني أبقي ماشية فيها عمياني كده يوم بيوم من غير ما أسأل ليه! ده أنا لو حد قالي هاتي عشرين جنيه هسأله ليه!

أقولك حاجة بصراحة؟ دي مش مشكلة باولو كويلهو لوخده! وأنا صغيرة ماحدثش عمره قال لي إني المفروض أكون فاهمة أنا عايشة ليه أو إني المفروض يكون ليا دور معين في الدنيا دي، يعني ببساطة كان كل دوري في الحياة إني أكل وأشرب وألبس وأذاكر وأبقي شاطرة ومؤدبة، وبعدين أكبر وأدخل كلية كويسة وأنجح واشتغل، وبعدين أتجوز وأخلف وأربي وأعلمهم يبقوا شاطرين ومؤدبين، وأكبرهم، وفي الآخر أسيههم وأموت!

طب إيه؟ هو ده أقصى حاجة ممكن الواحد يعملها؟ يربي العيال على إنهم يبقوا شاطرين في المدرسة ويبسمعوا كلام الكبار، وخلص كده؟ بغض النظر عن إن الدور ده أصلا بقى صعب جدا دلوقتي مع الجيل الجديد من الأطفال المتوحشة، إلا إنه فين الهدف؟ فين الخطة؟ فين الحاجة اللي عايزة أحققها، واللي هاربي ولادي دول إنهم يحققوها هما كمان؟ إيه الفرق بيني وبين كل الأمهات اللي هتعمل نفس الحاجة في الآخر؟ لو أخذتني السؤال بتاع أوبرا وينفري ده وسألته للناس في الشارع «إيه الغاية من حياتك؟» هتلاقي اللي هيكون صريح مع نفسه جدا ويقول

«مش عارف»... واللي هيبقى عنده رؤية واضحة جدا لهو عايش ليه، ودول قليلين شوية... واللي هتقولك «يا ستي أنا عايزة أعيش، إنتي باين عليكى عميكة وهتعمكيلنا المكان» فتفلك... واللي هتجاوب عليكى إجابة قاطعة حاسمة وتقولك «أنا دوري أعمر الأرض!»... جميل أوي، يعني إيه بقى؟ يعني إيه «تعمري الأرض»؟ هاتعملي إيه بالضبط؟ إنتي جاية اشتغلي إيه وليه؟

جاية اشتغل إيه يعني إيه؟

هاوضح لك أكثر، من سنة ونص تقريبا حضرت ورشة عمل سألنا فيها المحاضر سؤال بسيط جدا، بس فرق كثير في نظرتي لحياتي بعدها، سألنا: هو إنتي تاكسي ولا ملاكي؟

لو العربية اللي إنتي بتسوقها كل يوم في حياتك دي عربيتك الشخصية يبقى ليكي كل الحق تعملي بيها اللي إنتي عايزاه، تروحي المشاوير اللي إنتي عايزاها وقت ما إنتي عايزة، تركبها وقت ما تحبي وتركنها وقت ما تحبي، تحافظي عليها، تهديها، تملها بتزين ولا جاز ولا سولار ولا حتى بيبي براحتك، هي عربيتك! هتستخدمها صح فهي عربيتك، هتوظيفها فهي برضه عربيتك، ما حدش هيحاسبك ولا هيسألك!

إنما لو العربية اللي بتسوقها دي تاكسي فهي مش بتاعتك! إنتي مجرد شخص بيشتغل عليها لحساب صاحب العربية، وصاحب العربية إداكي الشغلانة دي لهدف معين مش لمتعك إنتي، بالتالي إنتي «مسؤولة» إنك تحافظي على العربية بكل الطرق، «مسؤولة» إنك تشتغلي عليها كويس زي ما صاحبها عايز، و«مسؤولة» إنك تفهمي إمكانيات العربية دي عشان تستخدمها وتحققي لصاحبها أرباح! من الآخر هي مش عربيتك الشخصية تركنيتها ولا تبوظيها ولا تمشي بيها بلا هدف... إنتي بتشتغلي عليها!

طب يعني إيه الكلام ده؟ خدي المثل بتاع التاكسي ده وطبقه على حياتك، تفكر في إنتي حياتك بكل اللي فيها، بالأدوار اللي بتعملها، بالمهارات

اللي عندك، حياتك كلها، المفروض تبصلي له نظرة إنها عربيتك الملاكي  
ولا التاكسي؟

لو شايفة إن حياتك هي عربيتك الملاكي عملي فيها اللي انتي عايزاه  
وقت ما إنتي عايزة براحتك، فده اختيارك، إنما لو شايفة إن حياتك عبارة عن  
تاكسي إنتي «مسؤولة» عنه يبقى مهم جدا لو عايزة تنجح في الشغلانة فعلا  
إنك تركزي وتفهمي هو صاحب التاكسي إداكي التاكسي ده بالإمكانات  
اللي فيه دي عشان عملي بيه ايه؟ عشان إنتي تبسطي وتفسحي وخلص  
وتمشي يوم بيوم من غير هدف! ولا عشان تركنيه؟ ولا عشان تقلدي الناس  
وخلص؟ ولا في هدف المفروض توصلي له؟

لو قلنا إن التاكسي ده هو حياتك كلها، يبقى كل قرار بتقريره وكل  
تصرف وكل اختيار في حياتك هو استخدام للتاكسي.

وصاحب التاكسي مش المجتمع والناس اللي ماشية في الشارع ولا  
السواقين اللي جنبك، صاحب حياتك مش أنا وانتي وبابا وماما والناس،  
اللي إداكي حياتك وقدراتك الخارقة هو ربنا بس! وبالتالي الغرض من  
الشغلانة مش اللي الناس قررت إنه دورك! مش اللي المجتمع شايف إنه  
أقصى إمكاناتك! مش اللي أخطائك ولا التجارب المؤلمة في حياتك  
قررت إنه ده تاريخك وده مستقبلك ودي حياتك! الغرض من الشغلانة  
هو الغرض اللي ربنا عايزة من حياتك إنتي تحديدا، خلقتك إنتي عشان  
تعملي إيه؟ عايزك عملي إيه في شغلك ودراسك وعلاقتك بأهلك وجوزك  
وولادك والمجتمع؟ عايزك عملي إيه في وقت فراغك؟ عايزك تأثري في  
الناس إزاي وتستخدمي ظروفك ومهاراتك إزاي؟ إيه الإمكانات اللي  
في التاكسي (حياتك) والهدف اللي المفروض تحاولي توصلي له وانتي  
سابقة؟ إيه الوجهة بتاعت حياتك إنتي تحديدا؟

طيب نرجع نسأل نفس السؤال: إيه علاقة الكلام ده بموضوع العيشة  
الفل و«أنا والحياة» والكلام الكبير ده؟

الناس اللي عايشة عيشة فل فاهمين علاقتهم دي بالحياة وده الفرق



التاني بيننا وبينهم! هما فاهمين «أنا» وفاهمين كمان إن «أنا» دورها في «الحياة» إنها بتشتغل فيها لهدف!

الناس دي بتركب التاكسي كل يوم وهي عارفة إمكانيته وعارفة إنها مسؤولة تحافظ عليه وتعمل منه شغل، مش أقصى طموحها في اليوم إنها تلف في الشارع شوية بالتاكسي وتتبسط وخلص، الناس دي بتسأل نفسها أنا إيه دوري؟ أقدر أساهم بإيه في الدنيا؟ إيه البصمة المختلفة بتاعتي؟ إيه المهارات اللي ربنا إدهاني وعايزني أنميها إزاي وأعمل بيها إيه؟ إيه المعنى من حياتي أنا تحديدا؟ ربنا خلقني أنا بشخصيتي وظروفي وتجاربي وحياتي كلها عشان أعمل إيه؟ إداني التاكسي ده عشان اشتغل عليه إزاي؟ الناس اللي عايشة عيشة فل فاهمين كمان إن كل واحد فينا راكب تاكسي مختلف في شارع مختلف! إحنا مختلفين فعلا، ودي حاجة جميلة! شخصيتنا مختلفة، ظروفنا وإمكانيتنا مختلفة، مهاراتنا ومميزاتنا وعيوبنا مختلفة، حتى حياة الإنسان نفسه وشخصيته بتتغير مع الوقت والمواقف اللي بيتعرض لها، بالتالي ماينفعش يكون مرجعي «الناس» عايزة إيه من حياتي! أو «العالم» قرر إنه النجاح إنني أبقى دكتورة ولا مهندسة ولا ست بيت ولا شيخة، ولا ليسي وشكلي وطريقي إزاي؟ المفروض يكون مرجعي أنا ربنا إداني الشخصية والصفات والظروف دي عشان عايزني أعمل إيه بيها في كل مرحلة في حياتي؟

والسؤال الأخير ده مافيش في الدنيا كتاب ولا كوتش ولا شيخ ولا قسيس ولا رئيس دولة ولا عالم ولا أي كائن على وجه الأرض هيديكي فيه الإجابة النموذجية!

ممكن يغير نظرتك لشوية حاجات، ممكن يساعدك وينور لك الطريق عشان تكتشفي إنتي الإجابة، إنما ماحدثش في الدنيا هيقدر يديكي إجابة قاطعة حاسمة! ماحدثش هيقدر يقولك بثقة «إنتي يا فوزية حياتك هتبقى هدفها كذا... اتكلي على الله!»، لأنه ببساطة السؤال مش سؤاله هو، ده

سء الك إنتي، بتاع حياتك إنتي، بتاع تجربتك إنتي وظروفك إنتي، فلازم  
تدوري على إجابتك إنتي!

---

«أهم يومين في حياتك: يوم أن ولدت ويوم أن اكتشفت السبب»  
مارك توين

---

والبحث عن الإجابة دي رحلة، رحلة طويلة وممتعة جوه نفسك،  
هاتعرفي فيها إنتي مين، وهاتفهمي إيه اللي بيأثر في مشاعرك وأفكارك  
وتصرفاتك وقرارتك، إيه اللي بيحركك؟ هاتدخلي جواكي أكثر وتفهمي  
إنتي بتفكري إزاي وبتحبي إيه، وإيه اللي بيسبب لك ضيق في حياتك.  
هاتفهمي إزاي تنظمي حياتك وتفكيرك، لأن ده اللي هياثر على علاقتك  
بكل حاجة تانية... جوزك وولادك وصحابك وشغلك ودراستك وكل حاجة!  
وهاتكتشفي إنك مش محتاجة حد «يصلحك» لأنك مش مكسورة!  
إنتي قوية وتقدري تساعدني نفسك بنفسك!  
وزي أي رحلة، رحلة اكتشاف نفسك دي بينطبق عليها نفس الخطوات  
اللي بتنطبق على أي رحلة طويلة بتطلع عليها، أول خطوة فيها «ليه؟»

## هواي؟

في يوليو ٢٠١٦ سافرت أنا وجوزي وولادي رحلة طويلة جدا بالعربية  
من تورنتو في كندا لولاية فلوريدا بجنوب أمريكا، المسافة بين تورنتو  
وفلوريدا أكثر من ألفين كيلومتر! رحلة طويلة جدا وشاقة جدا جدا، وفيها

مخاطر أكيد زي أي رحلة طويلة، إنما اللي كان مهون كل ده إنها كانت  
رحلة مهمة جدا بالنسبة لنا!

كانت رحلة من زمان بنخطط لها ماديا، وبنسأل اللي راحوا عن خبراتهم  
وتجاربيهم، وبنعمل سيرش على أفضل الأماكن اللي نروحها هناك، ومركزين  
هنوفر فايه وهنصرف فايه، وهنقف فين في الطريق عشان نرتاح، وهنجرب  
إيه في كل ولاية هنقف فيها، وهنسلي نفسنا في الطريق بإيه عشان مانحسش  
بطول المسافة، وبنهيا ولادنا على التعب اللي ممكن يتعبوه في الطريق  
في مقابل السعادة والاستمتاع اللي هيحسوا بيه وإحنا بنزور الأماكن اللي  
مخططين لها، والسعادة بالحاجات اللي هنشتريها، والذكرى الجميلة اللي  
هتفضل بعد ما نرجع من الرحلة ويروح التعب والإرهاق!

أهمية الرحلة بالنسبة لنا كانت مهونة التقشف المادي اللي كان قبلها  
وبعدها، والطريق الطويل والإرهاق بتاع الرحلة نفسها، وده الحال في أي  
رحلة طويلة الواحد بيروحها، حتى في أبسط رحلة للبحث عن الفستان  
الجميل للمناسبة الفلانية! بنقعد نلف نلف ورجلنا تورم بس كله بيهون  
عشان لقطة «ياختشي قمر» اللي بنحس بيها وإحنا متشيكين كده قدام المرايا!  
فأي رحلة عشان تهون لازم الإنسان يسأل نفسه قبل أي تجهيزات «ليه؟»  
«إيه أهمية الرحلة دي؟» «ليه مهم أروح المكان ده وأبذل المجهود ده  
وأصرف الفلوس دي؟» لأنك لو مش مدركة أهمية الرحلة بتاعتك والهدف  
منها هتلفي وترجعي مع أول مطب! أول مشكلة، أول موقف صعب، أول  
فشل، أول خسارة، أول ما كاوتش العربية ينام منك هتنامي جنبه!

---

«الدوافع شيء يجب أن يتجدد يوميا»

زيج زيجلار

---

الفرق بس بين رحلة زي بتاعت أمريكا دي وبين رحلتك عشان تفهمي

الهدف من حياتك إن الرحلة الثانية دي أهم رحلة في حياتك كلها، رحلة  
هتخليكي تعيشي فعلا عيشة فل، لأنها هتبقى عيشة فيها معنى! ليها وجهة  
وهدف!

رحلة هتخليكي سعيدة نفسيا لأنك عارفه إنتي بتعملي إيه وعايزة إيه!  
رحلة هتخلي كل أدوار ومكعبات حياتك تدور حوالين معنى واحد وهو  
إيه الحاجة اللي إنتي اتخلقتي عشان تعملها، حتى وقت الفراغ والمتعة  
هيبقى عامل زي الاستراحة اللي بتأخذها في الرست هاوس، مش عشان  
تقضي باقي الرحلة كلها هناك، إنما عشان ترتاحي شوية وتشحني عشان  
تعرفي تكلمي الطريق.

رحلة اكتشاف نفسك واكتشاف مراد ربنا من حياتك إنتي تحديدًا...  
الرحلة دي أهم رحلة في حياتك كلها!  
وعشان تستعدي للرحلة، خدي نفس عميق، وتعالى نشوف الأسئلة  
اللي سيندرىلا أخذتها ونفكر فيها...

## الأسئلة العشرة

١ - إيه الحاجة اللي بتبقي مبسوفة وإنتي بتعملها لدرجة إن الوقت  
ممکن يعدي كده من غير ما تحسي؟  
حاجات بتستمتعي إنك تعملها حتى لو مش هتاخدي عليها فلوس؟  
مش عارفة؟ طب وإنتي صغيرة إيه الحاجة اللي كتي بتستمتعي جدا  
وإنتي بتعملها؟

.....  
.....  
.....  
.....













## الفصل الثاني

# أنا مسؤولة

---

«المرء مسؤول مسؤولية كاملة عن طبيعته واختياراته»

جان بول سارتر

---

يشيل وعط علي يا مرات انبوا يا عقبه



## المقابلة الثانية: ما بلاش نتكلم في الماضي

- ها يا سيندريلا جاوبتي على الأسئلة؟

= أسئلة مين يا حاجة؟ إيه الأسئلة الصعبة دي؟ أنا مش عاجباني القصة دي خالص، ومش هتكلم غير قدام المحامي بتاعي!

- أنا المحامي بتاعك، إحكي لي حسيتي بإيه؟

= حسيت إنني مش عارفاني! مش عارفه أنا بحب إيه ولا إيه اللي بيسطني، مش عارفه أنا عايزة إيه وإيه المستقبل ده أصلا! أنا أول مرة حد يسألني الأسئلة دي!

- مش إنتي بس يا سيندريلا! كثير مننا مش متعود يفكر أو يخطط لحياته! أنا عارفه إن في أسئلة يمكن تكون ضايقتك، وفي أسئلة مافكر تيش فيها قبل كده، وعارفه اللخبطة اللي ممكن تكوني حاسة بيها دلوقتي، بس أنا مش عايزاكي تقلقي لأننا هنمشي واحدة واحدة!

اللي يهمني بس دلوقتي إن لو الأسئلة دي حسستك إنك محتاجة تقفي وقفة مع نفسك وتبصي على حياتك بنظرة مختلفة وتشوفي إنني ممكن تطوري حياتك إزاي... يبقى إحنا كده أخذنا أول خطوة في مشوارنا!

= بصي أنا فعلا اتلخبطت وماعرفتش أجاب على أغلبها! السؤال الوحيد اللي عرفت اكتب فيه هو السؤال بتاع البيثة.

- بيثة إيه إنتي فاكرة نفسك في درس علوم؟ السؤال بيقول «هل البيثة اللي حواليك مساعداكي إنك تبقي أحسن واحدة ممكن تكوني؟»...  
كتبتني فيه إيه؟

= كتبت إن عمري ما البيثة بتاعتي ساعدتني إنني أكون ناجحة وسعيدة، من بعد ما مامتي ماتت وأنا متبهذلة مع مرات أبويا، هبقي سعيدة إمتي يعني وأنا طول النهار بتهزأ؟ هلحق أنجح إمتي وأنا طول النهار بغسل وامسح؟ هخرج أحسن ما فيا إمتي وأنا طول النهار بكلم شوية فيران وعصافير أما قربت أصوصوا!

- طيب وعملتي إيه عشان تغيري الوضع ده؟

= اتجوزت!

- حلاوتك! واتبسطي بقى ونجحتي؟

= ما أنا لو مبسوطة كان زمني عند ميشيل الكوافيرة دلوقتي مش قاعدة

مع «أشجان»!

- مش قاعدة مع أشجان! طب ابقى فكيري أقولك اسمك الحقيقي

في آخر مقابلة بيننا! المهم كملي...

= ولا حاجة، أنا مش مبسوطة، ومن الآخر كده مش هاتبسط غير لو

جوزي غير لي العربية البي إم الصغيرة دي وجاب لي بدالها كرايزلر سبعة

راكب، وياخدني يفسحني كل سنة في بلد جديدة، ويهتم بيا أكثر من كده

شوية، ويطلع قرار رئاسي بنفي مرات أبويا وبناتها برة مصر.

- برة مصر؟ وانتي كده بتعاقبيهم؟ ها وإيه كمان.

= وزى ما قلت لك، عايزة أحس بس مش عايزة أعمل دايت، ولا

عايزة حد يقولي امشي والعبي رياضة والجو ده.

- وإيه تاني؟

= ونفسي أصبغ شعري لون شعر مايا دياب.

- مايا دياب مين يا ....؟ ده إنتي مرات الأمير! ده أنا خايفة أقول إنتي

أميرة لحسن تنزل عليا صاعقة من السماء!

= ونفسي أبقى مثقفة زي باكينام.

- باكينام مين؟

= دي بنت خالة الأمير، بس شيك أوي ومثقفة وحاجة كده برسيتاشن.

- برسيتاشن؟! والله ياريتته كان اتجوزها هي وأنقذ نفسه!

= ها هاتعملي لي الحاجات دي إمتى عشان اتبسط؟

- عمك اسود ومهيب خرجتيني عن شعوري! أعوذ بالله من الشيطان

الرجيم! بصي يا ستي، إنسي مايا دياب والسبعة راكب وباكينام وكل ده  
وركزي معايا.

أول مبدأ عايزين نتعلمه ونطبقه هو إن «أنا المسؤولة ١٠٠٪ عن حياتي»...  
يعني إيه الكلام ده؟

أي تعاسة أو شعور أو نتيجة سلبية وصلتني لها في حياتك في أي يوم  
هي عبارة عن حدث معين (زي مثلا إن أبوكي اتجوز واحدة شريرة) +  
تعاملك إنتي مع الحدث ده أو طريقة تفكيرك ورد فعلك تجاهه (يعني في  
حالتك هتبقى إنك إنتي اختارتي تتعاملي باستسلام وسلبية لاستغلالهم  
وشرهم)، بالتالي لو عاوزين نغير التعاسة اللي إنتي حاسة بيها دي قدامك  
حلين: يا تفضلي تلومي في الحدث (إن أبوكي اتجوز واحدة شريرة) وطبعا  
لومك ده مش هيفير حاجة! يا إما تحاولي تغيري رد فعلك وتقرري إن  
من هنا ورايح مش هستسلم لأي استغلال سواء من مرات أبويا أو غيرها،  
عشان ماوصلش للنتيجة التعيسة دي تاني!

إحنا عادة يا سيندريلا بنختار الحل الأول - إننا نلوم على الحدث  
نفسه - لأننا اترينا على اللوم، وعلى ثقافة الضحية! كلنا ضحايا لحد أو  
لحاجة... ظروفنا بقي، أهلنا، إجوازتنا، البلد، الشغل، أي شماعة نعلق  
عليها تقصيرنا وعدم سعادتنا. وطبعا الظروف اللي بنتحط فيها مهمة فعلا  
وممكن تعطل الواحد عن إنه يوصل لهدفه بسهولة ويبقى سعيد، بس  
ماينفعش نقف كتير بسبب الظروف! نحاول نغيرها وكله بس ماينفعش  
نعتمد اعتماد كلي على الظروف عشان نتبسط أو ننجح في حياتنا! بالذات  
إننا معندناش سيطرة مباشرة على الظروف! إنتي ماتقدريش تغيري واقع  
إنه باباكي خلاص اتجوز الست دي ومات بعدها! إنما إيه اللي ممكن  
تتحكمي فيه؟

= جوزي؟

- لاااا مش جوزك! اللي ممكن تتحكمي فيه فعلا هو رد فعلك إنتي،

أفكارك، تصرفاتك، الحياة كلها اختيارات يا سيندريلا، وإنتي لازم تبدأي تبقى مسؤولة عن اختياراتك.

قبل ما نعمل أي خطوة لازم تقتنعي إنه أيا كان اللي حصل قبل كده ومين ظالم ومين مظلوم ومين الجاني ومين الضحية، اللي حصل خلاص حصل، وحتى لو بتعاني من أثره عليكى فالأكيد إن اللي جي قدام ده إنتي «بس» المسؤولة عنه! مسؤولة عنه يعني ماينفعلش تكلمي بقيت حياتك مجرد ضحية للظروف اللي بتتحطي فيها وتفضلي تلومي وتشتكي! لازم تبتدي تبقى مبادرة، تبقي «فاعل» في حياتك مش «مفعول به»، تدوري على طريقك بنفسك وتتحكمي في أفكارك وتصرفاتك زي ما معلمك ازاى، بس مبدأيا أول خطوة لينا يا سيندريلا هو إنك توقفي اللوم وتشيلي مسؤولة حياتك!

= يعني اعمل إيه يعني؟

- يعني تبتدي مثلا تسألني نفسك إيه اللي أنا بعمله غلط وممكن أصلحه في حياتي؟ إيه اللي أنا محتاجة أزوده في حياتي وإيه اللي محتاجة أبطله؟  
= مفيش حاجة ممكن تتغير يا أشجان!

- مش صح! كونك جايا لي أصلا وبشتكي يا سيندريلا ده معناه إنك مقتنعة إنك ممكن تغيري حاجة فعلا! عمرك شفتي حد بيشتكي من إن الشمس بتغرب مثلا؟ لا! لأنه لو اشتكى من هنا لبكرة مايقدرش يغير حاجة! إنما إحنا بنشتكي من الحاجة اللي عارفين من جوانا إننا نقدر نغيرها! عشان كده محتاجين نتحمل مسؤولية التغيير ده، مسؤولية حياتنا مهما كانت الظروف صعبة! إحنا المسؤولين عن نجاحنا وسعادتنا مش الظروف!

= إحنا مسؤولين؟ طب مفيش حاجة تخليني أنا بس حتى مش مسؤولة؟

- في طبعا! إن يجيلك مرض عقلي يرفع عنك المسؤولية ونبقى ارتاحنا كلنا!

= طب خلاص خلاص هبقى مسؤولة، أعمل إيه دلوقتي؟

- هتروحي البيت وتحلي الأسئلة دي وتجي لي الأسبوع الجاي:

١- إيه اكر جوانب في حياتي مش راضية عنها؟

٢- إيه اللي أنا بعمله غلط فيها ومحتاجة أصلحه؟

٣- إيه اللي بعمله كويس ومحتاجة أزوده؟

٤- لو قررت من النهاردة إنني أتحمل ١٠٪ زيادة من مسؤوليتي تجاه

حياتي... إيه القرار اللي هاخده مهما كان بسيط؟ (مثال: هابدأ أروح الجيم...

هاخرج مع صحابي مرة في الأسبوع... هقرا كل يوم ٥ صفحات من كتاب).

= تاني أسئلة! طب معلى سؤال: النجاح من كام؟

- غوري يا سينديلا!



تطبيق مكتبة كتب مجانية

متوفر على جوجل بلاي



## جعلوني مجرماً؟

كل دقيقة في حياة أي حد عبارة عن أسئلة، فرص، اختيارات، واختيارات يعني قرارات بناخذها ومسؤولين عنها... هاكل إيه دلوقتي؟ هلبس إيه؟ هروح فين؟ ومع مين؟ هعيش فين؟ هدرس إيه؟ وهكذا...

كل يوم الحياة بتسأللك أسئلة وإنتي بتردي عليها! وردك ده بيحدد بنسبة كبيرة جودة الحياة اللي إنتي بتعيشيها، اختارتي إيه يا فوزية؟ تاكلي فاست فوود كل يوم ولا تاكلي أكل كويس؟ تضيعي وقت طويل قدام التلفزيون ولا تلعبى رياضة في الوقت ده؟ اختيارات بتعملها، الغضب اختيار، الصبر اختيار، الجبن اختيار والشجاعة اختيار، وهكذا.

طب أنا اخترت أعيش سعيدة.. اعمل ده إزاي؟

أول خطوة في الطريق هو إحساس «أنا اخترت» ده، أنا اخترت يعني أنا واعية ومسؤولة، يعني «أنا» - فوزية كعب الغزال - اللي اخترت مش الظروف هي اللي اختارت لي وأنا قاعدة كده مليش إرادة! «أنا اخترت» يعني أنا مسؤولة عن حياتي! يعني أنا مش ضحية ولا مجرد رد فعل للمواقف مهما كانت صعبة ومؤلمة! ودي نقطة مهمة جداً!

كلنا بتعرض لمواقف صعبة جداً في حياتنا! في ناس بتختار تخرج منها وتكمل الباقي من حياتها صح، وفي ناس بتختار تعيش في المشاكل حتى بعد ما تنتهي! تعيش دور الضحية! تقنع نفسها واللي حوالها إنها ضعيفة وقليلة الحيلة وريشة في مهب الريح! «هو اللي كرهني في الرجالة كلها!» «هي اللي قالت لي أخط فلوسي في الحاجة دي أما خسرتها!» «هما السبب في الفشل اللي أنا فيه» «ظروف الحياة هي اللي خلتنى عصبية!» «هي شوارع مصر اللي زحمة عشان كده اتأخرت» وهكذا من أسباب تخليني: أنا مش «مسؤولة» عن حياتي، أنا مجرد «ضحية» لحياتي!

مش غلط إنني ألوم أو إنني أحدد مين اللي أذاني وأذاني فإيه عشان أبعد عنه أو أشوف هاتصرف معاه إزاي، بس بعد ما لومت؟

تخلي كده لو وإنتي واقفة واحد سخيف جيه ودلق عليك مياها! ممكن تلوميه وتقولي له إزاي عملت كده وانت غلطان وكل الكلام ده، بس المهم بعد ما تلوميه هاتعملي إيه؟ لو فضلتني واقفة مكانك بتشتكي بس ومستنياه هو يحزن عليك ويصلح غلطته وينشف لك هدومك يبقى غالبا هيجيلك نازلة شعبية :

لازم إنتي تتحركي من المكان وتنشفي هدومك وتصلحي حياتك وتشوفي هتتعاملني إزاي مع الشخص ده بعد كده وتكملي حياتك، لو فضلتني تلومي وتشتكي وبس ومستنية الظروف - اللي مش بإيدك - هي اللي تتغير عشان تبقي سعيدة، يبقى بتعجزني نفسك وبتحكمني عليها تفضل طول عمرها بتلعب دور الضحية في الفيلم!

ودور الضحية ده مصييته إنه بيخلي الإنسان ياخذ اهتمام ودعم من اللي حواليه من غير ما يعمل أي حاجة... لأنها فوزية الضحية... وكل اللي عليها إنها تفضل تشتكي وتشتكي وتلوم على كل حاجة طول الوقت! ولو لقيت حد تاني جنبها بيشتكي، تعلي عليه لحد ما مشاكلها تبان أكبر من مشاكله! وياريت بقى المشكلة بتتحل ولا فوزية الضحية بتقرر تبقى مسؤولة وتاخذ أكشن بعد ما تطلع كل اللي جواها، ده فوزية بتتنقل بعد شوية من «دور الضحية» لـ «دوامة الضحية»! بتستحلي الشكوى مع الوقت وتبرر لنفسها إنه مش بتحاول تغير الوضع عشان هي غلبانة وضحية وقليلة الحيلة.

ومش بس كده! ده مع الوقت كمان ممكن فوزية تغرق أكثر في المستنقع ده وتبقى مابتشوفش في حياتها غير إنها منحوسة وحياتها كلها مصايب! وممكن كمان تبدأ تعيش في جو «جعلوني مجرما» وتبرر لنفسها انحدت أو تمنى الشر لغيرها أو الحكم على حياتهم لأنها «ضحية» لحياتها اللي هي أسوأ من حياتهم!

كارثة فعلا! وبشوفها في فوزيات كثير بحكم شغلي!

صحيح ممكن يكون حصلك مشاكل كبيرة في حياتك قبل كده، بس رد فعلك تجاهها ده مسؤولية مين؟ محاولتك إنك تغيري الوضع؟ مسؤوليتك

إنك تحاولي تخرجي من الماضي وتغيري المستقبل وتأخدي قرارات مختلفة بشأن ما تكرر في نفس المشاكل؟

قريت مرة قصة جميلة عن بنت راحت تشتكي لباباها إن الحياة وحشة والظروف مش مساعدها تعمل حاجة وإنها تعبت من كتر المشاكل اللي في الحياة طول الوقت. باباها ماردش عليها وراح واخذها على المطبخ وجاب تلت حلل ملاحا ميه وحطها تغلي على البوتاجاز، أول ما الميه غليت راح حاطط في الحلة الأولى بطاطس، وفي الثانية بيضة وفي الثالثة حط بُن وسابهم شوية، بعد عشرين دقيقة طفا البوتاجاز وطلع البطاطس في طبق والبيض في طبق تاني والقهوة في كوباية وقال لبنته «قولي لي شايقة إيه؟» «شايقة بطاطس وبيضة وقهوة!» ردت البنت.

قالها «بصي كويس وإلهمسي البطاطس»، لمست البنت البطاطس لقيتها طريت عن أول ما حطها، طلب منها تبص على البيضة، فلقيتها بقت بيضة مسلوقة، طلب منها تبص على الكوباية، فلقت قهوة ريحتها جميلة جدا، ابتسمت البنت وقالت له «يعني إيه الكلام ده؟»

طبعا إنتي جيه في دماغك دلوقتي إنه لو كان بابا واحدة فينا كان رد قالها «يعني تبطلي شكوى وتنجري تعملي لي فطارا!» إنما مش ده اللي حصل؛ الأب أخذ بنته وشرح لها... قالها إن البطاطس والبيضة والبُن اتحطوا في نفس الظروف - الميه المغلية - بس كل واحد فيهم كان رد فعله مختلف! البطاطس كانت في الأول قوية إنما بعد الميه المغلية بقت طرية وضعيفة. البيضة كانت في الأول ضعيفة وسهلة الكسر إنما بعد الميه المغلية بقت قلبها قوي!

البُن بقى كان مميز جدا! لما دخل في المياه المغلية غيرها أصلا وعمل منها حاجة تانية جميلة جدا اسمها «قهوة».

انتي بقى مين فيهم؟ بطاطس ولا بيضة ولا بُن؟ لما بيحصلك مشاكل في حياتك رد فعلك بيكون إزاي؟ بتضعفي ولا بتقوي ولا بتأخدي الظروف دي وتعملي منها حاجة جميلة؟

المشاكل هتفضل تحصل حوالينا، وهتفضل تحصل لنا، إنما الحاجة المهمة فعلا هو إن المشاكل دي ماتحصلش جوانا! مانبقاش «ضحية» ليها! انتي اختاراتي تبقي مين فيهم يا زوزو؟

---

«نحن ضحايا أنفسنا... الآخرون مجرد حجة»

بشينة العيسى

---

سيندريللا قبل كده «اختارت» تبقي سلبية قدام استغلال مرات أبوها، اختارت طريق الضحية الضعيفة المغلوبة على أمرها، سمحت للي حواليتها يكسروا فيها... أيا كان مبررها! بس يوم ما سيندريللا لجأت لأشجان كان أول مسؤولية فعلا تشيلها وأول «اختيار» إيجابي مختلف تختاره لحياتها! «أنا اخترت» يعني أنا مش ضحية ولا مفعول به، يعني أنا مسؤولة عن حياتي! أنا عارفه إيه اللي أنا بعمله في حياتي صح، و«قررت» أزوده، وعارفه إيه العادات أو التفكير الغلط و«قررت» أغيره، أنا مسؤولة عن حياتي وسعادتي مش أي حد ثاني!

طب أنا مسؤولة عن حياتي وسعادتي، أعمل إيه بقى عشان أبقى سعيدة؟ قبل ما نفكر في إجابة السؤال ده، خدي دقائق جاوبي فيها على الأسئلة اللي سيندريللا أخذتها.

١ - إيه أكثر جوانب في حياتي مش راضية عنها؟

.....

.....

.....

.....

.....

٢ - إيه اللي أنا بعمله غلط فيها ومحتاجه أصلحه؟

٣ - إيه اللي بعمله كويس ومحتاجه أزوده؟



عن حياتك ومش عايشة بكلاكيع جواكي، أما إنتي تبقي نفسك، إنتي كده من غير ماسكات ولا تمثيل، أما تبقي حابه نفسك بميزتها وعيوبها، أما تقدري توصلي لقلبك وفطرتك الجميلة، أما تفهمي مشاعرك وأحلامك ومعتقداتك وتسيطرني إنتي عليها عشان ماتعطللكيش، أما تعرفي تتعاملني مع أي مطبات نفسية جواكي - نتيجة ظروفك وتربيتك - عشان تنجحني وتكملني ما تقفيس، أما تبطلني تعتمدي على أي سبب خارجي عشان تكونني مبسوطه!

يعني إيه سبب خارجي عشان أكون مبسوطه؟

مش هبقي سعيدة في حياتي غير: «أما جوزي يتغير» «أما فلان يهتم بيا» «أما أغير شغلي» «أما أحس» «أما أحوش كذا» «أما ألف العالم»... الخ، كل ما بتعتمدي على أي حاجة براكي عشان تبقي سعيدة كل ما بتضعفي من جواكي، كل ما بيزيد اعتقادك إن الفلوس هي اللي هتخليكي سعيدة، كل ما بتخلي عن قدرتك إنك تتبسطي من غيرها!

الفلوس والجواز والأطفال والشغل الفظيع واللبس الوهمي وأي حاجة خارجية هي في الحقيقة مجرد عدسة مكبرة بتكبر مشاعرك الداخلية، لو إنتي أصلا حاسة بحب وسلام داخلي الحاجات دي هتزود الحب والسلام عندك، ولو إنتي أصلا مخنوقة ومش راضية عن نفسك الحاجات دي هتبسظك مؤقتا، بس بعدها هتزود إحساسك بالخنقة!

إزاي؟

زمان كنت أما أحس إنني مخنوقة ومتضايقة كنت أنزل مثلا اشتريني لبس جديد عشان أفك، كنت بفك شوية فعلا واتبسظ بعدين أرجع أحس إنني مخنوقة برضه! أفكر أسافر وأقول يمكن اتبسظ، أسافر فعلا واتبسظ هناك شوية وبعدين أرجع وأحس بنفس الخنقة والفراغ اللي جوايا، فاقعد أفكر «يعني صرفتي كل الفلوس اللي معاكي ولسه برضه متضايقة؟» فاتضايق أكثر! ده مش نكد على فكرة! الفكرة بس إنني اهتميت بكل حاجة خارجية

عشان أبسط نفسي، ونسيت إنني محتاجة الأول أحقق السعادة دي من  
جوايا! عشان كده زي ما قلنا الحاجات الخارجية دي كانت زي عدسة  
مكبرة، زودت عندي الإحساس بالضيق اللي كان موجود من الأول!

---

«إن السعادة إشعاع داخلي ينفث أريجيه من الداخل إلى الخارج، وليس العكس»

عبد الوهاب مطاوع

---

هتيجي تقولي يا هبة يا كئيبة يعني مانخرجش؟ مانتمناش فلوس أكثر؟  
شغل أحسن؟ بيت أكبر؟ هقولك لا طبعا أطلب واتمنى! حقا إنك تتمني  
وتسعي وتحاولي توسعي على نفسك، الفلوس والسفر والشغل والحاجات  
دي حلوة مفيش كلام! إنما طول ما إنتي معتمدة على الحاجات دي عشان  
تبقي سعيدة طول ما متحسي بفراغ جواكي، أما يبقى كل تركيزك على تحقيق  
النجاح الخارجي بس من ترقية في شغل أو بيت أكبر مثلا، ممكن توصلي  
لهم بسرعة آه، بس ممكن جدا تخسري نفسك في الطريق!

ومش معنى كلامي ده إنك تتخلي عن طموحك وتقفي أودام المرايا  
طول اليوم تقولي أنا سعيدة لحد ما تتجني! إنما اللي أقصده إنك تبقي  
فاهمة إن الظروف اللي حوالكي كلها بكل تفاصيلها مش هتسعدك فعلا  
غير لو إنتي سعيدة أصلا من جواكي!

ولو إحنا اتفقنا في الفصل الأول إن الإنسان السعيد من جواه أو اللي  
عايش عيشة فل هو الإنسان اللي فاهم «أنا والحياة» وهو اللي اكتشف  
نفسه والهدف من حياته... يبقى أول خطوة في رحلتك عشان تكتشفي  
إنتي كمان الهدف من حياتك وتفهمي «أنا والحياة» وتلاقي سعادة جواكي  
هو إنك: توازني!

يعني إيه توازني؟



يعني تبقي فاهمة احتياجاتك، فاهمة إنك محتاجة النجاح الداخلي ده الأول عشان تستمتعي بالنجاح الخارجي، محتاجة ترتبي عربيتك من جوه وتمليها بنزين وميه وتظبطي شنطة سفرك قبل ما تبدأي الطريق عشان تمشي.. محتاجة تحبي نفسك وتثقي فيها عشان أما تقومي تدي محاضرة تبقي على طبيعتك وتأثري فعلا في الناس، محتاجة تفهمي مشاعرك وأفكارك عشان أما تواجهي مشكلة مع صاحبك ماتخسريهاش، محتاجة تبقي فاهمة نفسك ومهتمة بيها عشان لما جوزك يتشغل عنك شوية حياتك ماتقفش، محتاجة تتخلصي من المثالية وتسمحي لنفسك إنها تغلط عشان تستمعي بالتجارب الجديدة اللي الحياة بتديهالك، محتاجي تتخلصي من القلق اللي جواكي عشان تخاطري شوية وتكبري وتعلمي، محتاجة تشوفي إنك شخص جميل عشان الناس كمان تشوفك كده!

## إيه جو التنمية البشرية ده؟

يعني إيه محتاجة أشوف نفسي جميلة عشان الناس تشوفني جميلة؟  
يعني إيه دوري على السعادة جواكي قبل ما تدوري عليها بره؟ إيه هو اللي حسي بمشاعرك وثقي في نفسك وجو التنمية البشرية ده؟  
طيب، أنا شخصيا مش مقتنعة إطلاقا إنك مهما كانت حياتك تعيسة لما هتقفي أودام المرايا وتقول ل نفسك «أنا سعيدة» ٣٧ مرة هتتحولي لإنسانة سعيدة طبقا لبعض نظريات التنمية البشرية! ولا عمري هقتنع إنك أما تقعدي على كنية بيتكم تحلمي بالعربية البورشه السودا هتفتحي عينك تلاقي الساييس بيغسلها لك من غير ما تعملي حاجة طبقا لبعض كتب التنمية المهلبية! الكلام ده بالنسبة لي هراء هراء هراء.

إزاي ممكن إنسان يلاقي السعادة الداخلية وهو يبص في المرايا يلاقي نفسه مش مبسوط؟ بيحاول يحب حياته ويتبسط بس الواقع إنه زهقان

من شغله، بتحاول تبقى سعيدة في حياتها بس جوزها منكد عليها بعدم  
اهتمامه، إزاي أحس بالسعادة إذا العالم حواليا خنيق؟! الإجابة الأولى:  
التوازن! اعرفي إنتي محتاجة إيه بالظبط وخذيه!

يعني إيه؟

خلينا نرجع لسوسو.



تطبيق مكتبة كتب مجالية  
متوفر على جوجل بلاي

## الفصل الثالث

# أنا متوازنة

---

«إن لربك عليك حقًا، ولنفسك عليك حقًا،  
ولأهلك عليك حقًا، فأعط كل ذي حق حقه»

حديث شريف

---

وهي الحياة إليه ....

غير شوية أرقام دليقري ....  
منهصة فوق بعينها



## المقابلة الثالثة: إملي التانك

= بصبي يا برنسيصة، أنا جاوبت على الأسئلة وبدأت أحس إني مسؤولة فعلا! يعني حاسة إني جاية على ميرو أوي ومحتاجة أفكر في حاجات أنا أعملها أكثر ما أحمله هو إفريسينج.

- سينج؟ طب الأول مين ميرو ده؟

= الأمير سياتك، بدلعه!

- طيب!

= بس حاسة إني لسه متلخبطة! يعني مش عارفه أبدأ بإيه وأروح فين عشان أظبط حياتي كده من كل الجوانب.

- سؤال جميل!

واحدة واحدة، السعادة والطمأنينة يا سيندريلا هي طبيعة الإنسان، هي فطرتة، الأصل إنك يبقى عندك سكينه وسعادة جواكي والاستثناء إن حاجات تحصل تبعدك عن السعادة دي، الأصل إن الأطفال مبسوطه ويتلعب، والاستثناء إن حاجة بتزعلمهم وتخليهم يعيطوا، الأصل إنك تبقى مطمئنة وراضية وعندك سلام داخلي حتى لو كنتي بتعافري في الحياة زي ما أي إنسان بيعافر!

أما بتبقى احتياجاتك النفسية مشبعة، أو بالعامي كده «روحك شبعانة» بتبقى سعيدة، وأما بتبقى مش مبسوطه في حياتك بيبقى بسبب إن روحك محتاجة حاجة ما أخذتهاش فتعبانة!

= يعني إيه الكلام ده؟

- خدي عندك يا ستي... جسم الإنسان محتاج إيه يا سيندريلا عشان

يبقى كويس؟

= أكل كتير رررر، فته شاورما من أنس، فطير بالنيوتيل من تيبستي، بيتزا من بابا جوتز، سوشي من موري، شاورما من أبو حيدر، سمك من طأطأ،

آيس كريم من كولدستون، بيبسي وشيبسي من عم كرم بتاع الكشك، يعني،  
مجموعة حاجات مختلفة!

-!! إنتي بتاكل كل ده يا موكوسة وعايزة تبقي سعيدة في حياتك؟ جسم  
حضرتك عموما محتاج ميه وهو اوفيتامينات مختلفة موجودة في الأكل،  
أما عضمك بيضعف شوية ويوجعك بيبقى غالبا علامة على نقص فيتامين  
د فبتدوري عليه في الأكل أو الدواء وتأخديه، أما بتلاقي نفسك بتنسي كثير  
أو بتتعب كثير أو مش مركزة بيبقى غالبا علامة على نقص فيتامين «ب»  
فبتروحي تأخديه، وأول ما بتبدأي تأخدي الفيتامين الصح جسمك مع  
الوقت بيسترد صحته ثاني، مضبوط ولا إنتي جسمك من النوع الجاحد؟  
= مضبوط مضبوط.

- جسمك محتاج كل الفيتامينات في كل الأوقات، بس التعب المعين  
يبقى علامة على إنك محتاجة تركزي أكثر على الفيتامين اللي بيحسن  
التعب ده دلوقتي. ولو كتتي شخص حافظ مش فاهم: عضمك وجعك  
روحتي واخدة فيتامين «د»، حسيتي بأعراض الأنيميا روحتي واخدة فيتامين  
«د»، مناعتك ضعفت تأخدي «د»، بشرتك اتدهورت فيتامين «د»، إيه اللي  
هيحصل؟ مش هتتحسني صح؟ ولا جسمك من نوع الغبي؟

= لا عيب عليكى!

- نفس القصة بالظبط إنتي... روحك! روحك - زي جسمك - محتاجة  
فيتامينات مختلفة، وأما بتهملي فيتامين منهم روحك بتبدأ تتعب، والتعب ده  
بيظهر عليكى في صورة زهق وخنقة وعدم رضا وإحساس بالضيق وهكذا.  
عشان كده قلت لك عشان تحسني بالسعادة في وسط الضيق اللي  
حواليكي: اعرفي إنتي محتاجة فيتامينات إيه لروحك وخذوها!

= طب ودول اشترىهم منين بقى؟

- دول حضرتك مش بتشترىهم، دول تانكات زي تانكات البنزين،  
بتعملي حاجات معينة عشان تملهم وتحسني بيهم.

= يا شيخة؟ ده البنزين غلي! طب فهميني إيه التانكات دي.

- إنتي محتاجة تملي ٧ تانكات يا سيندريليا عشان توصلي للتوازن في حياتك:

- ١ - تانك علاقتك بربنا.
- ٢ - تانك علاقتك بأهلك.
- ٣ - تانك علاقتك بصحابك وزمايلك في الشغل أو الدراسة أو الاهتمامات.
- ٤ - تانك علاقتك بجوزك.
- ٥ - تانك علاقتك بولادك أو أي حد معتمد عليك في الرعاية.
- ٦ - تانك علاقتك بنفسك.
- ٧ - تانك علاقتك بالمجتمع والعالم اللي حواليك.

= سبع تانكات!! هملى كل دول إمتى؟ مفيش أوكازيون؟ على فكرة بقى أنا مش فاهمة أي حاجة وعازية أروح!

- تروحي مين هو أنا لسه شرحتهم حتى! طب بصي أنا هديكي كتاب صغير تقره يشرح لك ببساطة كل تانك من دول معناه إيه وبيتملي إزاي، وبعدين الواجب بتاعك للمرة الجاية إنك تحددى لي إيه التانكات الفاضية أو اللي عندك فيهم مشكلة وهاتعملي فيهم إيه؟ ماشي؟

= تمام بس في مشكلة!

- إيه؟

= مافيش فيهم تانك البطن!

- غوووووري يا سيندريليا

## إزدهري يا فوزية

الإنسان عنده مستويين من الاحتياجات... حاجات بنحتاجها عشان  
«نعيش» وبس زي الأكل والشرب والنفس والحاجات اللي من غيرها  
حياتنا بتنتهي، وحاجات بنحتاجها عشان «نزهرو»!

وفي فرق كبير بين إننا نعيش وخلص وبين إننا نزهرو، والمستوى الثاني  
من الاحتياجات ده - بتاع الإزدهار - هو اللي إحنا هنركز عليه دلوقتي، لأن  
ماينفعش أقصى أمنيته في الحياة تكون «أنا عايزة أعيش»!

وعشان أقدر أشرح لك الاحتياجات بتاعت الإزدهار هاستخدم نفس  
التعبير اللي الكاتب جون جراي استخدمه عشان يشرح احتياجات الإنسان.  
جون جراي وصف احتياجات دي على إنها تانكات في حياتنا، وزى  
ما المستوى الأول من الاحتياجات له تانكات بنملاها من أكل وشرب  
ونفس عشان نعيش، المستوى الثاني برضه له تانكات - أعمق شوية -  
بنملاها عشان نزهرو وتتوازن، فنقدر نحس بالسعادة جوانا ونحط البصمة  
اللي إحنا موجودين في الدنيا عشان نحطها.

وقبل ما نحكي عن كل تانك فيهم بالتفصيل، محتاجين نقول شوية  
قواعد:

أولا، أنا شخصيا طول عمري أما كنت أحس بضيق أو عدم رضا في  
حياتي وكنت اشتكي لأمي مثلا كانت دايمًا تقول لي «صلي ركعتين، استغفري،  
اقري قرآن».

كنت أعمل كده فعلا وارتاح شوية، بس أحس إنني إجمالًا كده لسه  
مش مبسوطة، فأروح اشتكي لواحدة صاحبتني مثلا، فتقول لي نصيحة تانية  
خالص «اخرجي، اتفسيحي، اشترى حاجة لنفسك» وهكذا.

طب أنا أعمل إيه دلوقتي؟ أقعد في البيت أصلي ولا أخرج وأبسط  
نفسي؟ أسمع كلام مين فيهم إمتى؟



إجابة السؤال ده ببساطة إن مفيش إجابة! كلها اقتراحات بتعبر عن احتياجات مهمة ومختلفة، وهي دي القاعدة الأولى! الإنسان عامة مش مخلوق بسيط مكون من حاجة واحدة بس وخلاص، الإنسان عبارة عن روح ونفس وعقل وقلب وجسد... وكل حاجة فيهم ليها احتياجات مختلفة! بالتالي ماينفعش الواحد يركز على احتياج واحد بس في حياته ويهمل الباقي! السبع تانكات دول كلهم مهمين والتوازن بينهم كلهم بيخلينا سعداء. في وقت هتلاقي نفسك فكيتي وارتاحتي مجرد ما تقعدني تدعي ربنا مثلا، ووقت تاني هتتبسطي أما تقعدني تنظمي حياتك وتهتمي بنفسك وتحطي لها أهداف، ووقت ثالث هتتبسطي أما صحابك يجولك وتضحكوا وتهزروا وتحسي إنك شخص محبوب من الناس، ووقت رابع أما تنزلي عملي عمل تطوعي في الجمعية اللي جنبك أو تساعدي فقير وهكذا. كلهم أبواب مختلفة للسعادة، وكلهم مهم نخط عليهم ونهتم بيهم زي ما بنهتم بفيتامينات جسمنا كلها مش بتركز على واحد بس ونسيب الباقي فجسمنا يتعب!

القاعدة الثانية المهمة جدا، إن الحاجة اللي إنتي محتاجاها عشان تملي التانكات دي موجودة حواليك بالفضل! كل شيء محتاجاه عشان تحققي التوازن موجود فعلا في حياتك، أو مال إنتي متلخبطة وتايهة ومش عارفه تشبعي احتياجاتك ليه؟

تخلي معايا كده المثال ده: لو أنا قلت لك إنني متأكدة مية في المية إن مفتاح العربية مثلا موجود في الأوضة الفلانية وانت دورتي ومش لاقية المفتاح يبقى معناه إيه؟ إنك أكيد مادورتيش كويس! يمكن عمالة تدوري في درج واحد بس في الأوضة، أو يمكن بتدوري في أوضة تانية أصلا... أو جاز مش عارفة شكل المفتاح اللي بتدوري عليه أساسا:

نفس الكلام، كل حاجة محتاجاها عشان تملي التانكات بتاعت حياتك موجودة بالفعل! الفكرة كلها إنك تركزي وتعرفي إنتي محتاجة إيه بالضبط عشان تاخديه، وزى ما ممكن تبقي مش لاقية مفتاح العربية عشان مش

عارفة شكله، ممكن جدا تبقي مش عارفه إيه هي احتياجاتك أصلا عشان  
تدوري عليها!

وزي ما ساعات بتبقي مش لاقية المفتاح عشان مُصرة تدوري في درج  
واحد بس في الأوضة، ممكن برضه تبقي مش لاقية احتياجاتك ومش  
حاسة بالسعادة الداخلية عشان مُصرة تاخديها من مصدر واحد بس!  
وده هيرجعنا للقاعدة الأولى: التوازن.

عشان تلاقي المفتاح، لازم تدوري في الأوضة كلها! وعشان صحتك  
تبقي كويسة لازم تهتمي بفيتاميناتك كلها، وعشان تحققي التوازن وتلاقي  
سعادتك لازم تهتمي بالتانكات كلها! وكونك مش حاسة بالسعادة - طبقا  
للقواعد اللي فوق دي - معناه إنك مركزة على درج واحد في الأوضة،  
أو فيتامين واحد في الأكل، أو تانك واحد في حياتك وعايزة تاخدي منه  
كل حاجة!

إيه اللخبطة دي؟

يعني مثلا، سيندريلا أول ما اتجوزت كانت كل حاجة جميلة وتحفة  
وشهر غسل وحاجة عظيمة! حسيت إنها أخيرا لقيت سعادتها الحقيقية  
مع الأمير وخلص الدنيا ضحكت لها، فبدأت سيندريلا - زي كثير منا  
- تنسى أو تهمل باقي احتياجاتها وتركز مع تانك واحد بس في حياتها  
وهو تانك علاقتها بجوزها! بقت تبعد عن صحابها، تقصر مع عيلتها،  
تركن أحلامها وطموحتها، تكسل عن الأنشطة اللي كانت بتعملها قبل  
كده وهكذا، زي حال كثير منا أول الجواز... مبسوفة بقي وتانك الحب  
والعاطفة مليون جدا! بس اللي بيحصل بعد فترة إن روحها بتبتدي تشتكي!  
التانكات الثانية عمالة تنقص وهي مش واخدة بالها، فتبتدي سيندريلا  
تحس إنها متضايقة، وعشان هي قررت إن المفتاح في درج الأمير (أو  
إن سعادتها مش هتيجي غير من الحب والرومانسية) هتروح تشتكي له  
وتدور على المفتاح عنده هو بس:

- «انا مخنوقة يا ميرو»

= «تعالى يا سوسو نخرج»

- «أنا لسه مخنوقة يا ميرو»

= «خدي الهدية دي يا سوسو»

- «أنا لسه مخنوقة يا ميرو»

= «طب هحاول أجيلك بدري نقعد مع بعض»

- «أنا لسه مخنوقة يا ميرو»

= «إنتي نكدية يا سوسو!»

- «أنت اتغيرت يا ميرو وما بقتش تحبني زي أول الجواز! طلقني!»

عارفة، لو ميرو ده عملها قردا برضه سيندرىلا هتفضل مخنوقة، ليه؟  
عشان هي مركزة على تانك واحد بس ومهملة الباقي... فمع الوقت ما بقتش  
سعيدة. وطبعاً مين السبب في تعاستها من وجهة نظرها؟ ميرو! إنت اتغيرت،  
إنت مش بتبسطني، أنا عايزة اتطلق... إلخ.

كام واحدة فينا بعد الجواز بتمحور كل حياتها ونفسيته حوالين جوزها؟  
بتعتمد عليه اعتماد كلي في إساعدها وتهمل أبواب تانية كتير للسعادة في  
حياتها! وقبل ما تقولي لي «غصب عني» افكري أول قاعدة قلناها: إنتي  
مسؤولة عن حياتك.

طبعاً مش معنى كلامي ده إنك تهملني جوزك! إنما اللي أقصده إنك  
توازني عشان ماتحمليش علاقتك بجوزك لوحدها - أو أي تانك تاني -  
المسؤولية الكاملة عن سعادتك أو تعاستك!

أنا شخصياً من كذا سنة لما كانت تجي لي واحدة بتشتكي مثلاً من  
جوزها أو من مشاكل في تربية ولادها أو من أهلها أو أهل جوزها... كنت  
بسمع المشاكل دي وبعدين أقعد أشرح لها قواعد في العلاقات الزوجية  
والفرق بين الراجل والست وقواعد في تربية الأولاد وبر الوالدين... إلخ.  
مع الوقت لقيت إن ساعات كتير المشاكل دي فعلاً بتتحل، بس بتفضل  
البنات نفسها مش سعيدة! كأن في حاجة ناقصاها! فبقيت بعمل حاجة تانية،

بقيت أول سؤال بسأله للبتت أما تخلص قصتها «احكي لي عن حياتك،  
بتعملي إيه؟ وقتك بتقسميه إزاي؟ إيه هي هواياتك؟ إيه خطتك لحياتك؟»  
وهكذا، وكانت المفاجأة!

جربي تسألني أي مجموعة بنات عشوائية السؤال الأخير ده وبعدين  
جربي إسألهم «إيه هي المشاكل اللي بتواجهك أو إيه الحاجات اللي  
بتضايقك مثلا من جوزك أو ولادك أو الحياة عامة»... إسألني السؤالين  
دول وراقبي السرعة والتلقائية في الرد!

كلنا بنعرف بسرعة جدا نجابو على السؤال الثاني بتاع المشاكل... وده  
مش عشان إحنا نكديين ولا حاجة بس عشان المشاكل دي بتبقى عرض  
ظاهر لمرض تاني مستخبي جوه وهو عدم التوازن بين الاحتياجات وعدم  
وجود رؤية محددة للحياة.

عضمي بيوجعني كتير ده عرض، إنما نقص التوازن في العناصر الغذائية  
في الأكل أدى إلى نقص فيتامين «د» أو نقص كالسيوم، هو ده المرض!  
عشان كده أما غيرت السؤال ودخلت في حياتها هي، قبل حياة جوزها  
وولادها، وساعدتها تكتشف عدم التوازن اللي عندها وتغير طريقة الحياة  
من واحدة فاضية من جواها وبالتالي مركزة مع جوزها وولادها والعالم  
والناس، لو واحدة عندها توازن وحياتها مليانة وفيها رؤية مخليها سعيدة  
ومشغولة، ومركزة طاقتها في المهم فعلا، مش في مين اتخاقت مع مين...  
ساعتها ٧٥٪ من مشاكلها اتحلّت لوحدتها! وده على فكرة مش معناه إن  
مفيش مشاكل زوجية ولا في حموات يتفات لها بلاد ولا حاجة، لا طبعا!  
إنما اللي أقصده إن عدم التوازن في الحياة والتركيز على تانك واحد أو  
اتنين بس بيخلينا فاضيين من جوه، وبيخلينا نكبر كل مشكلة جوه دماغنا  
ونديها حجم أكبر من حجمها بكثير!

الخلاصة: عشان تبقي سعيدة محتاجة تملي كل التانكات دي، علاقتك  
بربنا وبأهلك وبصحابك وبجوزك وبنفسك وبولادك وبالمجتمع اللي  
حواليكي! وكل ما تلاقي نفسك مش لاقية المفتاح افتحي درج تاني ودوري

فيه، كل ما تلاقي نفسك تايهة ومش مبسوطه ركزي على تانك تاني وتالت،  
لحد ما توازني بينهم كلهم وتلاقي سعادتك!

علاقتك بجوزك



علاقتك باصحابك



علاقتك بأهلك



علاقتك برينا



علاقتك بالمجتمع



علاقتك بنفسك



علاقتك بأولادك



كده عرفنا أسامي التانكات وأهمية التوازن بينهم؟ تعالي نشوف هنملاهم  
إزاي...

## المقابلة الرابعة:

- ها عملي إيه؟ فهمتي حاجة من الكتاب؟

= (ابتسامة بلهاء).

- طيب هشرح لك.

التانك الأول: هو علاقتك برينا، والعلاقة دي هي الغذاء الأساسي لروحك، الروح يا سيندريلا هي النفخة اللي ربنا نفخها فيكي... فبالتالي عشان تغذيها لازم ترجعي للأصل! لازم تتواصل مع الخالق وتحبيه وتحسي بحبه ودعمه ليكي، لما بتفقدي الإحساس بالتواصل مع ربنا الحياة بتبقى جحيم، بتبقى تعبانة وقلقانة وحاسة إن إنتي اللي بتعملي كل حاجة في الدنيا لوحدك، ولما بتملئ التانك ده بتحسي إنك مش لوحدك وإن ربنا معاكي دايمًا، بتحسي إنك مطمئنة مهما مررتي بمشاكل لأنك عارفة إن ربنا له حكمة فكل حاجة.

وعشان يا سيندريلا تحققي التواصل اللي يغذي روحك فعلا ويحسك بالطمأنينة دي لازم تبقى علاقتك برينا قايمة على «جودة» مش أي علاقة وخلاص!

= يعني إيه قايمة على جودة؟

- هسألك سؤال يا سيندريلا: لو إنتي نفسك تبقى علاقتك قوية بحماتك مثلا هاتعملي إيه؟

= حماتي إيه دي مش بتطبقني!

- بلاش! لو نفسك يبقى علاقتك قوية بيا مثلا - لا قدر الله - ينفع أكون بكلمك وإنتي سرحانة في عالم تاني ومش مركزة؟ ينفع تكوني بتكلميني وإنتي مش دريانة بتقولي إيه ولا عايزة إيه؟ ولا هتبقى مركزة معايا؟  
= لا هرکز معاكي طبعا!

- هتركزي معايا عشان تفهميني وتفهمي أنا عايزة أقولك إيه لأنك لو مارکزتيش معايا وسمعتيني كويس مش هتعرفيني، ولو ماعرفتنيش كويس

مش هتحييني! وأنا كمان لو حسيتك مش مهتمة بيا وأنا قعدة معاكي مش  
هحب أقعد معاكي تاني... صح؟

=عظمة على عظمة يا ست!

- أهو ربنا بقى أهم مني ومن أي حد هتهتمي وتركزي وإنتي بتكلمي  
معاه وبتسمعيه، ومع ذلك مش بنعمل كده! بنكلم ربنا وإحنا سرحانين  
في مليون حاجة تانية!

= يعني أعمل إيه؟

- يعني لو عايزة تملي التانك ده حاولي تتعرفي على ربنا فعلا عشان  
تقدري تعرفي هو عايزة منك إيه في كل مرحلة في حياتك، تبقي حريصة  
إنك تفهمي هو بيقدر الأمور إزاي ويحبك تعملي ايه، تتكلمي مع ربنا  
باللي جواكي وتحسي إنه فعلا سامعك وشايف اللي في قلبك من غير  
حتى ما تقولي حاجة، تفهمي مين هو ربنا اللي خلقك؟ تفهمي كلامه وإيه  
المطلوب منك فيه، مش تقربه وخلاص وتعددي الحسنات وتقلبي الصفحة  
حتى لو مش فاهمة، تعملي لنفسك وقت في اليوم للخلوة والكلام مع  
ربنا، عشر دقائق حتى لو حدك تحكيه فيهم عن كل اللي شاغللك وكل  
اللي مخوفك وكل اللي نفسك فيه، تطلبي منه إنه يخليكي تعرفيه وتحبيه،  
تطلبي منه طلبات كبيرة لأنك واثقة فيه سبحانه وتعالى وعارفه إنه كريم  
حتى لو إنتي بتغلطي أو مقصرة، تشكري ربنا على نعمه عليك وتطلعي  
كل الكلام اللي في قلبك وساعتها... التانك ده هيبدا يتملي! وخلي بالك  
يا سيندريلا التانك ده أخطر وأهم تانك في السبعة... عارفة ليه؟

= ليه بقى؟

- لأن في ناس بتبص لعلاقتها بربنا على إنها مصدر للراحة النفسية زي  
اليوجا ولا الموسيقى كده! حاجات بعملها في وقت معين في اليوم عشان  
أرتاح... إنما باقي حياتي ملهاش علاقة بربنا، ومش ده اللي أنا عايزاكي  
تعمله يا سيندريلا! عايزاكي تعملي علاقة بجودة مع ربنا مش عشان إنتي  
ترتاحي وخلاص إنما عشان تبقي دايمًا فاكرة إن بقيت جوانب حياتك

بتلف حوالين حاجة أكبر منك إنتي وأكبر من اللحظة اللي إنتي فيها دي،  
تبقي دايمًا مركزة في كل يوم وكل حاجة إنتي بتعملها على فكرة إنتي  
إتخلقتي عشان عملي إيه... مش مجرد إيه اللي هيسطك وخلص، أو  
إيه اللي الناس عايزاكي تعمله.

عشان كده يا سيندريلا بقولك ثاني، التانك ده أهم واحد في السبعة،  
لأنه لو اتملى صح بيخلي حياتك كلها ليها قيمة، كل أدوارك بيبقى ليها  
معنى، اختياراتك وعلاقتك بجوزك وبأهلك وبشغلك وبصحابك وكل  
حاجة، بتبقى لربنا.

عرفتي أول واجب عليكى؟

= أركز في الجودة بتاعت علاقتي بربنا! على فكرة جودة بالإنجليزي  
يعني كواليتي! ولو كتتي قلتي لي كواليتي من الأول كتتي وفرتي على  
نفسك كل الشرح ده لأن أنا أصلاً مواصفات عالمية على أرض مصرية  
ولا مؤاخذه!

- ده إيه الحلوة دي!

التانك الثاني بقى بتاع علاقتك بأهلك وهنركز فيه على مامتك وباباكي  
بالذات. دايمًا يا سيندريلا في علاقتنا بأهلنا بنبقى محتاجين نحس منهم  
بالحب والدعم والتقبل الغير مشروط، أو اللي ملوش علاقة بإحنا عملنا  
إيه أو معملناش إيه، ودي أحلى حاجة في علاقة الأب والأم بأولادهم  
واللي أما مش بتكون موجودة بنحس إننا ضعاف ومش حاسين بالأمان  
وملناش قيمة.

وإحنا صغيرين كنا لازم نعتمد اعتماد كُلي على أهالينا عشان نملى  
التانك ده، إنما أما كبرنا بدأنا نفهم إن في أهالي مش هاتعرف تدي إحساس  
الحب والدعم بالشكل ده لأولادهم، ممكن نتيجة إن هم نفسهم مفتقدينه  
من أهلهم، أو نتيجة إنهم عندهم نظرة غلط للتربية الصحيحة، أو نتيجة إنهم  
ماتوازي باباكي ومامتك كده يا سيندريلا، أو أيا كان السبب، فالحل ساعتها  
لو لقينا إن أهلنا مش هيقدرُوا يدونا الدعم اللي إحنا محتاجينه، إننا ندور



على بدائل تانية نملئ بيها التانك ده، وندي الدعم ده لنفسنا. ممكن مثلا نحاول ناخده من عم أو خالة أو أي حد بيقدر يسمعنا ويفهمنا ويحسنا بالحب، وممكن لو متأثرين أوي بفقدان الإحساس ده من أهلنا نحتاج ساعات نروح لدكتور نفسي أو حد مختص عشان نتكلم معاه ويساعدنا.

اللي يهمني جدا يا سيندريل دلو قتي إنك تتصالح مع فكرة إنك مش لاقية الحب والمساندة دي من أهلك! لأن - صدقيني - حتى لو أهلك كانوا لسه عايشين ومش بيدوكي حب ومساندة بالطريقة الصح فهيكون صعب جدا إنك تغيريهم! فإنك تشيلي من أهلك بسبب مواقف قديمة أو إنك تصممي إنك تغيري طريقتهم لو كانوا لسه عايشين، مش هيعمل أي حاجة غير إنه هياذيكى إنتي وهيشتت تركيزك عن الطريق بتاعك!

= يعني أعمل إيه لأني فعلا متضايقه من إهمال بابا - الله يرحمه - ليا من ساعة ما اتجوز مراته القرشانة! أعمل إيه في القصة دي؟ أنا شايلة منه جدا!

- لو عايزة تكلمي حياتك فعلا يا سيندريل وإنتي سعيدة، وتبقي مسؤولة عن اللي جى زي ما قلنا قبل كده، حاولي بدل ما تفضلي تندي حظك إن باباكي ولا مامتك ماتصرفوش صح... الأفضل من كده إنك تحاولي تخرجي الزعل اللي جواكي ده مع صديقة أو حتى مع نفسك... وبعدين تدوري لأهلك على أي أعذار وعلى أي مواقف تانية حلوة عشان تهدي من ناحيتهم.

= أعمل ده إزاي بقى؟

- يعني إنتي دلو قتي متضايقه من إهمال باباكي ليكي، صح؟

ممكن مثلا تبدأي تكتبي أو تتكلمي مع حد من صحابك وتطلعي كل المواقف اللي وجعتك قبل كده وحسيتي فيها بالإهمال، كل مشاعر الغضب والضيق والحزن والخوف اللي جواكي، كل أحاسيسك كأن الموقف لسه حاصل حالا! وبعد ما تطلعي كل الشحنة السلبية دي من قلبك حاولي تدوري جواكي على التفهم، على اللي بتحببه في باباكي، على اللي عذراه

في تصرفاته. يعني ممكن تفكري مثلا إنه باباكي اختار الست دي عشان كان فاكر فعلا إن ولادها هيبقوزي إخواتك، أو إنه اتشغل غنك في شغله بعد الجواز عشان كان فاكر إنه أما يحاول يعيشك في مستوى أحسن ده هيكون كويس ليكي بعد وفاته... يعني، دوري جواكي على التسماح والحب عشان تداوي اللي حصل زمان... يمكن ده اللي هو اتعلمه في التربية، يمكن كان فاكر إنه كده بيحميكي، يمكن ويمكن بس المهم إن باباكي ومامتك كانوا من جواهم طبعا بيحبوكي حتى لو اتصرفوا غلطا! فاتحرري من اللوم عليهم واحمدي ربنا إنه فتح لك أبواب تانية تحسي بالحب منها في حياتك.

= أنا لو عملت اللي بتقوليه ده وافكرت المواقف اللي شايلها في قلبي هعيط جامد وهبقى فتحت على نفسي فتحة نكد!

- عيطي يا سيندريلا، لو ما طلعتيش اللي جواكي هتفضلني طول عمرك تعبانة وهيحصل عندك مشاكل كتير هكلمك عنها في المرات الجاية، بس صدقيني إنتي محتاجة تخرجي مشاعرك وتصالحي أهلك من جواكي عشان يبقى عندك توازن في حياتك، ولو كانوا أهلك لسه عايشين كنت قلت لك إنك محتاجة كمان بعد ما تصفي قلبك من أي مواقف قديمة شايلها وتنضفي التانك ده، إنك تمليه بقي، وتانك الأهل ده بيتملي بإنك تهتمي بعلاقتك بيهم، تاخدي بالك منهم، تحاولي ترضيهم، تقعدي معاهم وإنتي مشغولة بيهم مش مشغولة عنهم، تعملي علاقة بجودة مع مامتك وباباكي وتهتمي بيهم وبحكاياتهم واهتمامتهم مش بس عشان هما كبيروا مثلا ومحتاجين لك! إنما عشان إنتي نفسك محتاجة العلاقة دي مهما كبرتني واتجوزتي وخلفتني ومهما كانوا هما قاسيين عليكي حتى! إنتي محتاجة تراعي أهلك وتاخدي بالك منهم وتوديههم وتحسسيهم دايمًا بحبك.

= أنا حاسة إنك بتحبيني زي مامتي يا طنط أشجان.

- طنط أما ينططك! إنتي هاتعملي لي فيها مراهقة؟

= سوري سوري يا طنط، المهم: يبقى كده أعمل علاقة بجودة مع ربنا

وأصالح أهلي وإيه كمان؟ كملني وإشجيني يا أشجان.

- التانك التالت بقى بتاع الصحاب والضحك والفرفشة! مهم جدا تملي التانك ده يا سيندريلا وتديله وقت، تهتمى بصحابك القدام وتكونى صداقات جديدة على طول. الصحاب القدام بيحبوكى زي ما إنتى كده وبتبقى على طبيعتك معاهم... والصحاب الجداد بيخلوكى تكتشفي حاجات جديدة فى نفسك! مهارات جديدة، اهتمامات مختلفة، وهكذا. لو كل صحابك فىيران يا سيندريلا خليههم صحابك برضه بس ابتدي صاحبي ناس تانية. دخلي ناس جديدة فى حياتك واهتمى بيهم. قولى للناس اللي بتحييهم إنك بتحييهم، شاركهم مشاكلهم واخرجي معاهم وإديهم وقت «بجودة» برضه، لأن مفيش حاجة فى الدنيا هتغنيكي عن اللمة الحلوة.

= تانى جودة؟ مش قلنا كواليتي! طب دلوقتي أنا مابعرفش أعمل صحاب أعمل إيه بقى؟

- حاولي يا سندريلا. اقري كتاب «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس» بتاع ديل كارنيجي وحاولي تطبقي اللي فيه. إبدأي الأول مثلا بتقديم مساعدة لحد، وبعدين واحدة واحدة اتعرفوا على بعض. إبدأي بإنك بتسمي للناس اللي حواليكى وتفتحي معاهم مواضيع وإنتو واقفين فى السوبرماركت حتى! عودي نفسك يا سندريلا تعملي صداقات وتهتمى بيها عشان إنتى محتاجة صحاب فى حياتك! محتاجة شوية الضحك اللي بيبقى معاهم عشان تاخدي طاقة تكملى بيها الطريق. محتاجة ناس تتكلمى معاها وإنتى متضايقة. محتاجة دعم وفرفشة وكلام من القلب وعلاقة اجتماعية قوية مع صحابك عشان الحياة تهون.

= الناس وحشة يا أشجان!

- الناس فيها الحلو والوحش! وسعي دايرة معارفك وهتلاقي إن فى ناس كويسة وزى الفل!

= معنديش وقت أشوف حد! المسلسلات التركي ١٠٠ حلقة!

- لازم تطلعي وقت! إن شالله ساعة فى الأسبوع ولا حتى كل أسبوعين

تخرجوا سوا! المهم إنك يبقى عندك دايرة صحاب بتتواصلوا وتتقابلوا  
وتتسطوا وتساندوا بعض مهما كنتي مشغولة! ومش بس صحاب... إعملي  
كمان علاقات مع ناس عندهم نفس اهتمامتك، يعني لو بتحبي التصوير مثلا  
اتعرفي على ناس في المجال ده لأنهم هيضيفوا لك حاجة في حياتك...  
صحابك - مهما كانوا قريين ليكي - ممكن مايسعدوكيش فيها عشان  
ماعندهمش نفس الاهتمام.

= يبقى علاقة مع ربنا ومع أهلي ومع صحابي ومعارفي... كل دي  
علاقات؟ وإيه تاني!

- التانك الرابع بقى علاقتك بجوزك!

= أيوه بقى! خشي لي على تانك جوزي... الحب الحب... الشوق  
الشوق!

- الموضوع بسيط، زمان كانت علاقات الجواز بتبقى مبينة على الاحتياج  
للأمان والاستقرار والدعم المادي أكثر من أي حاجة تانية. كانت ناس كتير  
ماشية بمبدأ «ضل راجل ولا ضل حيطه»... إنما دلوقتي الوضع اختلف!  
الحيطة عند ناس كتير بقيت أحلى لأن الناس بقيت تدور على «جودة»  
معينة في العلاقة! بقى الاستقرار لوحده مش كفاية، وبقينا بندور على  
احتياجات تانية زي الرومانسية والتواصل والدعم النفسي والمساعدة  
في تربية الأولاد وهكذا. وده يخليكي يا سينديلا محتاجة تتعلمي إزاي  
تعلي جودة علاقتك بجوزك عشان تقدري إنتي وهو تاخدوا احتياجاتكم  
من الجواز! والموضوع ده بصراحة كبير ومفيس مجال نفصل فيه دلوقتي  
عشان متأكدة إنني لو فتحت كلام عنه في براكين هتفجر، فخلينا نعمل  
لموضوع الجواز ده وقت خاص لوحده. بس السؤال عامة المفروض  
يكون: هل أنا كزوجة فاهمة طريقة التعامل مع الراجل؟ فاهمة الفرق بين  
شخصية الراجل والست؟

= أكيد فاهمة! الراجل راجل والست ست!

- ده إيه النباهة دي!

= بصي أنا وجوزي بنتخائق كثير بس أنا مش قلقانة أوي عارفه ليه؟  
لأني دايمًا حطه في دماغى اللامؤاخذة الشوزا

- الشوز؟ اللي هي الجزمة يعني؟ إنتي مش حاطه في دماغك جزمة!  
ده مول كامل سبع أدوار جزم بس!

= لأ أنا قصدي إني دايمًا فاكرة يوم أما لف البلد كلها عشان يلبسني  
الجزمة... وده مطمئني، أكيد طالما اتجوزنا عن حب يبقى زي ما أسامة  
يقول هنعيش بالحب ونموت بالحب... والحب الحب.

- لا سياتك إنزليلي كده من على سلم الأحلام واهبطي على أرض الواقع!  
الجواز عامل زي الشركة، لو بدأتها صح وميه ميه بس بعد كده أهملتها  
يبقى باظت الشركة! ولو عايزة تحافظي على الشركة لازم تركزي وتقري  
وتفهمي وتدرسي أحدث طرق التسويق والإنتاج والإدارة... ولو حصل  
مشكلة تتكلمي مع استشاري محترف وهكذا عشان الشركة تكبر وتنجح!  
= يا نهار أبيض يعني أعمل إيه! ده أنا هروح أرفد مدير الشركة النهاردة!

- إنتي وجوزك مديرين الشركة يا سيندريلا! اللي أقصده إنك ببساطة لازم  
تتعلمي إزاي تبني جوازة ناجحة. شوفي النماذج الكويسة اللي حواليك  
واتعلمي منها... اقري كتب أو احضري محاضرات عن الجواز واسألني  
نفسك دايمًا: هل الجو العام اللي بيني وبين جوزي مبني على الصداقة  
والتشجيع والتقدير والاهتمام والمشاركة؟ ولا الجو كله نقض وتوبيخ  
ووقوف على كل كلمة وكل غلطة؟ هل في بيننا أمان إن كل واحد يطلع  
اللي جواه من غير ما يلبس ماسكات؟ يتكلم عن أحلامه وأفكاره ومشاعره  
ومخاوفه من قلبه؟ ولا مش بتكلم عشان خايفين من الإهمال أو من  
إصدار الأحكام أو حاسين إن مفيش بيننا أصلاً حاجة مشتركة نتكلم فيها؟  
هل بنهتم ندي لعلاقتنا وقت خاص بعيد عن روتين الحياة اليومية... ولو  
مرة في الأسبوع كده نخرج لوحدنا أو نقعد نتكلم زي أيام الخطوبة أو  
كتب الكتاب؟ العلاقات الاجتماعية.. أي علاقة اجتماعية يا سيندريلا  
بتزدهر بشرط واحد مهم وهو إنك تديها quality time أو وقت بجودة!

حتى يا سيندريلا بعد ما تخلفي، لازم عملي وقت خاص بينك وبين جوزك لو حدكم، تشربو اشاي كده وترغوا وتهزروا وتكلموا عن حياتكم وتسمعوا بعض.

طيب هسألك سؤال ذكاء يا سيندريلا: لو واحدة مش متجوزة هتعمل إيه في التانك ده تحديدًا؟ سيندريلا، سيندريلا!!!!

= خخخخخخخخخخ

- غوري يا سيندريلا!

## بس أنا سينجل!

كل مرة تقريبا بدي محاضرة عن التوازن وبشرح فيها تانك العلاقة مع الزوج والاحتياج العاطفي... بتسأل نفس السؤال: بس أنا سينجل مش متجوزة! هملى التانك ده إزاي؟

عشان نكون واقعيين في فراغات معينة في حياتنا أو تانكات معينة بنحتاج حد تاني يملأها معنا، زي الأهل أو الصحاب أو الزوج وهكذا، لكن الخبر السعيد إن كل واحد في دول - الأهل أو الصحاب أو الزوج - هو تانك واحد بس في حياتك... وزي ما قلنا قبل كده ما ينفعش دايمًا تمحوري حياتك حوالين احتياج واحد بس وتحطي عليه كل المسؤولية عن تعاستك خاصة لو حاجة مش بإيدك، زي الجواز.

لكن الحاجة الأكيدة إنك لو مش متجوزة... أما بتبتي عملي توازن في كل جوانب حياتك الثانية، علاقتك بربنا وبأهلك وبصحابك ولسه هتكلم عن علاقتك بنفسك وبالمجتمع اللي حواليك، لما بتبدأي توازني وتدي لنفسك باقي احتياجاتك وتبقي مستقرة نفسيا هتلاقي حاجة جميلة جدا بدأت تحصل:

أولا، هتفهمي نفسك أكثر وهتفهمي إنتي بتحبي إيه وبتكرهي إيه، إيه مميزاتك وإيه عيوبك، إيه مخاوفك وإيه الحاجات اللي بتوقفك، هيبقى عندك سيطرة أكثر على مشاعرك وأفكارك... وهيبقى عندك فكرة أوضح عن الحياة اللي إنتي فعلا نفسك تعيشيها، وده كله هيفلح عندك صورة أحسن لشخصية الزوج اللي إنتي عايزاه!

خدي بالك إن نسبة الطلاق اللي عدت ٤٠٪ دي من ضمن دلالتها إن في مشكلة في اختيار شريك الحياة! الناس بقت تتجوز وخلص، طالما الجوازة حلوة من وجهة نظر المجتمع يبقى يلا ندوس! إنما هل الشخص ده فعلا هيربحني، متوافقين مع بعض، هنقدر نفهم ونحتوي وبعض ونبقى صحاب وكل واحد فينا هيساعد الثاني يبقى إنسان أحسن؟ محدش مركز في الحاجات دي مع إن الحاجات دي هي اللي فعلا بتعمل جودة في العلاقة

الزوجية بعد كده! وليه محدش مركز؟ لأن أغلب الوقت بتبقى البنت أصلا مش فاهمة نفسها، مش عارفه هي عايزة إيه، مش عارفه الحاجات اللي بتبسبها ولا عارفه الغاية من حياتها اللي تخليها تتجوز الشخص المناسب اللي يساعدها فعلا على تحقيقها. في حالة من التوهان كده عند بنات كتير بتخليها تتخيل إن الحل هو إنها تتجوز أول حد كويس يخبط على الباب، أو حتى تتجوز فلان اللي مش مناسب خالص لمجرد إنها بتحبه واتعلقت بيه، وبعد الجواز تلاقى نفسها تاهت أكثر زي سيندريل كده.

عشان كده تركيزك على نفسك وتحقيق التوازن في حياتك ومعرفة الغاية منها قبل أما تتجوزي هيخلي الصورة واضحة جدا بالنسبة لك وأول ما هييجي الشخص المناسب هتعرفيه على طول!

والحاجة الثانية اللي شفتها الحقيقة إن البنت لما بتبدأ تحقق توازن بين باقي التانكات في حياتها بتبقى منفتحة أكثر - مع الوقت - لفكرة إنها تجرب وتشوف عرسان من غير ما تبقى ميتة على الجواز ونفسها تبهرهم أو هتسوت وتعجبهم. ولا تبقى - العكس - متحفزة لأي غلطة العريس يغلطها. بتبقى على طبيعتها. بتبقى هي أصلا إنسانة سعيدة ووجود الحب من الجنس الآخر هيكمل سعادتها مش هيوصلها سعادة من العدم! إنما في كتير من البنات بتبقى كل التانكات عندها فاضية وقاعدة مستنية عريس الغفلة اللي هينتشلها من الوحل ويخليها مبسوطة! فبتتجوز ناس مش هما اللي هيسعدوها فعلا أو بتحط توقعات مش صحيحة عن الجواز!

عشان كده لو إنتي سينجل ركزي على باقي التانكات واعلمي بينهم توازن، وحاولي تطبقي بقيت الحاجات اللي هنقولها في الكتاب عشان ساعتها هتلاقي إنك بقيتي فاهمة نفسك كويس وفاهمة إنتي عايزة إيه، هتبقى سعيدة في حياتك ومستعدة أكثر لدخول علاقة عاطفية ناضجة ومرتنة تكمل السعادة دي.



---

«إن مهمتك ليست البحث عن الحب! بل، البحث بداخلك عن تلك  
الجدران والحواجز التي تبقيه بعيدا عن روحك»

جلال الدين الرومي

---

أما لو إنتي متجوزة، فاعرفي إن مهارات إدارة العلاقة الزوجية مش  
بتيجي بالسليقة! ده علم بيُدرس وبيتعمل فيه أبحاث وكتب، فإنتي محتاجة  
إنك تتعلمي وتشجعي جوزك إن هو كمان يتعلم، ولو إنتي بتعاني - زي  
ستات كثير - إنك إنتي بس اللي دائما بتحاولي وبتعلمي وهو لا، فعازاكي  
تعرفي كذا نقطة:

١ - الست بطبيعتها بيسموها *home improvement committee*  
يعني هي مديرة قسم تحسين وتطوير المنزل. مهما كان البيت جميل أو  
العلاقة الزوجية مستقرة أو الولاد كويسين، الست بتحب دائما تطور وتحسن  
وتجود وتحط لمسات جمالية للبيت بالناس اللي فيه.

ودي نعمة كبيرة جدا لأن الست هي الحنية والرعاية والقلب الكبير  
بتاع البيت، الراجل مش كده! الراجل - في الأغلب - مش هيركز إنه  
يصلح حاجة غير أما فعلا تتكسر! وممكن تتكسر ومايخدش الموضوع  
جد برضه غير بعد كثير، دي طبيعة الراجل، معندوش حته «يلا نظور  
ونجود ونحسن العلاقات» عالية زي الست، وده اللي بيخلي أكثر اللي  
بيحضروا كورسات وأكثر اللي بيشتروا كتب، وأكثر مريدين العيادات  
النفسية والكوتشينج وهكذا... الستات مش الرجالة، وعشان كده توقع  
نفس درجة التركيز والاهتمام من الراجل - زي الست - ساعات كثير  
بيبقى خيال علمي غير واقعي.

٢ - مش معنى كلامي اللي فات ده إنك إنتي اللي تعملي كل حاجة  
عشان تحسني العلاقة مع جوزك وهو لا! إنما معناه إنك بدل ما تخلي

قسم التحسين والتطوير بتاعك يقدم كل شوية عريضة وشكوى وطلب اجتماع عاجل لمناقشة الأوضاع المزرية وعرض الطلبات والتهديدات بسحب الثقة وإنهاء الشراكة، إنك تستخدمني أسلحة تانية! إنك تستخدمني لغة تانية تشجعي بيها جوزك وتاخدي منه احتياجاتك.

الراجل مش بيحب الشكوى الكثير لأنه بيترجمها على إنها «فشل» من ناحيته، كأنك بتقولي له «إنت فشلت في إسعادي، يا فاشل!»! مافيش حد بيحب يحس إنه فاشل، بالذات الراجل... لأن الراجل بيتغذى أصلا على الإحساس بالنجاح والإنجاز والتقدير. الراجل بيحب التحدي لأنه بيحسسه إنه برنس، وبيحب التقدير لأنه بيحسسه إنه ناجح وإنه بطل حياتك، وبيحب يحس إنه سوبر هيرو عامة في الدور اللي يقوم بيه، ودي كلها احتياجات مرتبطة بهورمون التستوستيرون عنده، واللي بيعلى ويبدله إحساس بالسعادة أما بينجح وبيحقق إنجاز ما في حياته. لما الراجل يسمع شكوى طول النهار من مراته ويوصل له رسائل مختلفة سواء بتلقيح الكلام أو المقارنة بالغير أو لوي البوز إنه «مش ناجح معاها.. أو مش كفاية بالنسبة لها.. أو مش بطل حياتها» بيعد! بيعد مش بيتشجع ولا حاجة! بينعزل ويدخل الكهف وهي دي طريقته في التعامل مع الضيق، وساعات تلاقه راح عرف واحدة تانية على مراته وأغلب الوقت بتبقى مستوى أقل من مراته بكثير! ليه؟ عشان هي هتنفخ فيه وهتدله الإحساس اللي هو محتاجه ده «إنه بطل حياتها وبرنس ومفيش منه!»

وده مش مبرر طبعا للخيانة! مفيش أي مبرر للخيانة! إنما أنا بحاول أشرح لك طبيعة الراجل واحتياجاته، بحاول أوضح لك إنك لو حاسية إن علاقتك بجوزك فيها مشكلة حاولي - قبل ما تلجأي للشكوى الكثير وتقليبيها دراما - إنك تتكلمي باللغة اللي هو يفهمها، اللغة اللي تشجعه، اللغة اللي فيها دلح وتقدير وامتنان لعلاقتكم ببعض، في فرق بين إنك تقولي لجوزك «أنت عمرك ما بتقعد معايا وعلى طول ماسك الموبايل... أنا قرفت من عدم اهتمامك» وبين إنك تقولي له «أنا بحب أقعد معاك جدا

وبتبسط أما بتتكلم مع بعض... بحب أسمع رأيك... ما تيجي نقعد نشرب شاي ونرغي مع بعض شوية».

في فرق بين إنك تقولي لجوزك «إنت شايل إيدك من العيال وكأنهم مش ولادك ورامي كل حاجة عليا!» وبين إنك تقولي له «العيال ولاد اللذين بيحبوك جدا وبيتأثروا أوي بكلامك أكثر مني، أنا مبسوطه إنك بتصاحبهم، ممكن تبقى تمسك إنت قصة قبل النوم عشان انت برنس الحكايات».

الجملتين على فكرة ليهم نفس الهدف: إنكم تقعدوا مع بعض، وإنه يشيل عنك الولاد شوية... إنما الطريقتين مختلفين تماما! الأولى شكوى ونكد، والثانية تشجيع وتقدير. الأولى «أنا مش سعيدة» والثانية «أنا سعيدة وهاكون أسعد!» ومش شرط تكوني فعلا بتحبي رأيه ولا يكون برنس الحكايات! إنتي بس بتقولي له كلمتين حلوين عشان تشجعيه، بتنفخي فيه شوية كده زي ما بتعملي مع إبنك أما تكوني عايزاه يعمل حاجة.

سمعاكي ياللي بتقولي أنا لعبته كل الألعاب لا كده نافع ولا كده نافع، وسمعاكي ياللي بتقولي «وأنا» مين هيشجعني؟ وسمعاكي ياللي بتقولي «المشكلة أكبر من كده بكثير!»

أنا عارفة، وحاسة بيكي، في مشاكل أكبر من كده بكثير، وفي رجالة صعبة، وأكيد هيكون أحسن إن الطرفين يحاولوا يحتوا بعض ويحسنوا علاقتهم، بس إنتي بتعملي اللي تقدري عليه، وأكيد إن واحد يحاول أحسن من إن الاتنين يعاندوا، وكثير من الأوقات بشوف إن لما واحد بس حتى بيدأ في الإصلاح... عجلة العلاقة بتبدأ تلف، يعني أما بيدأ الراجل يحس بالتقدير بعد وقت بيدأ يدي لمراته حب ودعم أكثر عشان يفضل يحس منها بنفس إحساس التقدير اللي هو بيحبه، ولما مراته بتبدأ تاخذ حب ودعم أكثر بتبسط وبتديله تقدير أكثر وهكذا. وفي الآخر إنتي متجوزة بني آدم مش إنسان الغاب طويل الناب، يعني أكيد مع الوقت هتلاقي أثر.. ولو مالفتيش هتبقى على الأقل حاسة إنك عملتي أقصى ما في وسعك حتى لو قررتي تنهي العلاقة كلها في الآخر. بس في نقطة مهمة، إوعي تنسي

نفسك في القصة دي، شجعيه ودلعيه وكل حاجة بس ماتعمليش نفسك ممسحة بلاط! اهتمي بنفسك وبعلاقاتك الاجتماعية وإملي باقي التانكات في حياتك عشان تفضلي إنسانة سعيدة من جواكي مهما علاقتك بجوزك أخذت وقت عشان تطور أو حتى لو - لا قدر الله - باظت خالص! الخلاصة، الكلام عن العلاقة الزوجية ده محتاج كتاب كامل! لا... موسوعة كاملة! وعشان تملي التانك ده صح، إنتي محتاجة تفهمي الفرق بين احتياجات الرجل والست، وتعرفي لغات الحب، وفن إدارة المشاكل، والعلاقة الحميمة، ويبقى عندك وعي عامة بالمواضيع المختلفة في الجواز. ومهم جدا كمان إنك تعملي وقت خاص مع جوزك مهما كنتم مشغولين، ساعة حتى في الأسبوع تخرجوا لوحدكم ترغوا مع بعض وتهزروا وتضحكوا بعيدا عن الشكوى والمشاكل وضغوط الحياة اليومية المعتادة. لو حاسه إنه صعب وغضب عنك وما عندكيش وقت وعندك أطفال والحرب على الأبواب؟ افتكري دائما القاعدة الأولى: إنتي مسؤولة. حاولي بس يازوزو وإنتي هتعرفي.

## خليكي خفيفة

كده إحنا اتكلمنا عن التانك بتاع علاقتك بربنا، واللي المفروض يكون قايم على تواصل بجودة بشكل يومي مش مجرد آلة حاسبة بتعد الحسنات، واتفكنا عن التانكات بتاعت الأهل والصحاب والزوج، واللي المفروض برضه تكون قايمة على جودة واهتمام..

جودة واهتمام يعني نقولهم إننا بنحبهم، نديهم وقت أكثر ونهتم باهتمامهم، نخصص وقت لصحابنا وقرابيننا، نخرج معاهم، نتجنن، نضحك من قلبنا، نشاركهم حياتنا، نتواصل مع الصحاب القدام، ونعمل صحاب جداد في أي مكان بنروحه وهكذا.

قبل بقى ما نكمل باقي التانكات عايزة أقولك نقطتين مهمين جدا

هايخلوكي ترتقي بعلاقاتك مع الناس عموماً.

النقطة الأولى، إنك لو مش مالية التانك بتاع علاقتك برينا كويس هتلاقي العلاقة بينك وبين أهلك وصحابك وجوزك وأي حد بقيت علاقة 2D! علاقة ثنائية الأبعاد: أنا وهما، حقي وحقهم، مصلحتي ومصلحتهم. إنما لو مالية التانك بتاع علاقتك برينا ودايماً بتسألني نفسك «رينا عايزني أعمل إيه» في كل موقف، وفاهمة إن كل أدوارك في الحياة مرتبطة بهدف أكبر من مجرد رغباتك إنتي وبس، ساعتها هتبقى علاقاتك بالناس 3D يعني ثلاثية الأبعاد: أنا وفلان وربنا مش أنا وفلان بس! هتلاقي نفسك بتراعي ربنا حتى مع اللي بيضايقوكي! وده هيخلي علاقاتك الاجتماعية أرقى وهيخلي التوازن في حياتك أحسن.

النقطة الثانية كمان اللي هتفرق في علاقاتك الاجتماعية، إننا لو متفقين إن اكتشاف نفسك والغاية من حياتك رحلة، فنقدر نقول إن كل الخطوات اللي بنقولها لحد دلوقتي دي عبارة عن تجهيز للرحلة، يعني إنتي حالياً بتحضري عربيتك وبتملئها بنزين وبتجهزي شنطتك وحاجتك عشان تنطلق، وقبل ما تنطلق بقي هانصحك نصيحة مهمة: خليك خفيفة! إوعي وانتي بتحضري شنطتك تحطي فيها طوب وزلط، أو بمعنى أصح أوعي تحطي فيها غل وغيره وحقد ونفسنة عشان كل ده هيضعف إرادتك وهيقلك!

في قصة مشهورة عن شجرة عملاقة كانت موجودة في ولاية كولورادو في أمريكا من قبل ما كولومبس يكتشفها، الشجرة دي عاشت ٤٠٠ سنة، وفي عمرها ده اتعرضت لصعقات من البرق حوالي ١٤ مرة، واتعرضت لعواصف وإنهيارات تلجية عدد هستيري من المرات، ومع ذلك عاشت وفضلت واقفة! المفاجأة بقي اللي حصلت بعد كده إنه بالرغم من إن الشجرة دي كانت بيضرب بيها المثل في الصمود، الأيام عدت وجيش من الخنافس جابها الأرض! هجموا الخنافس على الشجرة من جواها ودمروا قوتها الداخلية تدريجياً لحد ما الشجرة وقعت! شوية خنافس - ممكن إنسان يدوسهم برجله - وقعوا شجرة عملاقة ما قدرش عليها برق وعواصف وأمطار... تخيلي!

القصة دي حقيقية، وفيها درس مهم جدا.

ممکن الواحدة فينا تعدي بمشاكل وابتلاءات كثير في حياتها، ومع ذلك تصمد وتفضل ثابتة، لكن الحاجة اللي ممكن تدمرها فعلا هي النقط السوداء الصغيرة اللي بتتكون في قلبها وبتضعف قوتها تدريجيا لحد ما تنهار! عشان كده حافظي على قلبك! مهما كنتي اتقرصتي قبل كده من ناس وتصرفاتهم معاكي حاولي تسامحيهم أو حتى تسامحي الموقف نفسه أو التجربة نفسها، مافيش حاجة بتعطل أد إنك تبقى سايقة في رحلة حياتك وانتي جواكي ضيق أو غل من حد. الغل ده بيأذيكي إنتي وبيخليكي ثقيلة وبيبقى عامل كأنك بتشربي إنتي السم ومستنية الشخص اللي قدامك هو اللي يموت!

نيلسون مانديلا له كلمة جميلة قالها أما خرج من السجن بتقول «حينما خرجت من باب السجن نحو البوابة التي تؤدي إلى حررتي، كنت أعرف أنني إذا لم أترك المرارة والكراهية ورائي، فسأظل محبوسا في السجن!» الضيق والغل والنفسة دول سجن فعلا! إنتي محتاجة تتصالح مع التجارب المؤلمة وتعديها عشان ماتبقيش مسجونة جواها. والتصالح مع التجربة مش معناه إن الإنسان اللي ضايقك ده ماغلطش، مش معناه إن مايكونش مكانته عندك اتغيرت، مش معناه إنه خلاص صافي يا لبن، ويلا نرجع نبقى أصحاب كأن شيئاً لم يكن! لو قادرة تفهمي وترجعي معاه زي الأول يبقى خير، بس لو إنتي شايقة إن تصرفه معاكي كان نقطة تحول في علاقتكم وإن اللي اتكسر بينكم مش هيتصلح يبقى خلاص! ابعدي عنه فوراً واقطعي الصفحة دي من حياتك طالما بتأذيكي وبتفسد عليك قلبك، وهو قلبك ده مربوط الفرس!

تتصالح مع التجربة يعني عملي كل حاجة تخليكي مش مشحونة غل وكره في قلبك، يعني ترضي باللي حصل أيا كان وتفكري إن أكيد ده الخير ليكي، يمكن ماكتيش هتعرفي عن الشخص ده كذا غير بالطريقة دي، يمكن ماكتيش هتتعلمي كذا غير بالموقف ده، يمكن إنتي اللي سكتي عن

كذا أو سمحتي بكذا أو اتنازلتي عن كذا، عشان كده دي النتيجة واديكي بتعلمي، ويمكن الموقف ده يقربكم من بعض أكثر بعد شوية، وده خير، أو يبعدكم عن بعض، وده برضه خيرا!

التصالح مع التجربة مش عشان تصالحي الشخص ولا عشان هو جميل وبريء وإنتي اللي افتريت عليه! ولا عشان هو مبسوط وسعيد وعاش حياته ومقضيها وإنتي لآ! مش عشانه، مفيش «هو»! طلعيه من حساباتك خالص! إنتي بتتصالحي عشان نفسك، عشان إنتي محتاجة تعيشي وإنتي قلبك نضيف، عشان إنتي حياتك هتبقى سودا لو قلبك فضل مليون ضيق، عشان مفيش حاجة تستاهل، عشان إنتي خايفة على قلبك أكثر ما هو خايف عليه، عشان إنتي تبقي خفيفة ومقبلة على الحياة وما تفضلش حبيسة التجربة دي يوم واحد كمان ولو بينك وبين نفسك، عشان لو فضلتي ثقيلة بالغل والكره في قلبك هتبقى مشتتة وعمرك ما هتوصلني للهدف من حياتك!

---

«التسامح الحق لا يستلزم نسيان الماضي بالكامل»

نيلسون مانديلا

---

حاولي تتحرري من أي ضيق أو نقمة أو كراهية تجاه أي حد جواكي وتركزي على نفسك عشان ترتاحي، والموضوع ده هتكلّم عنه بتفاصيل أكثر في الفصل الخامس.

تعالني ندخل على تانك علاقتك بولادك!

## شيك على بياض

بشكل عام في عامل مشترك في علاقتنا بأصحابنا وأزواجنا، وهو إن العلاقة نفسها والحب اللي بينا وبينهم بيكون «حب مشروط» بمقابل إلى حد ما... يعني إيه؟ يعني أنا بحبه عشان هو كويس معايا، عشان بيحبني، عشان صاحبتني إنسانة طيبة، عشان في «مقابل» نفسي ما أنا بحسه في العلاقة معاهم، ولو المقابل ده مبقاش موجود، مهما صيرت على العلاقة واستحملت سوء المعاملة هاجي في يوم أحس باستياء رهيب جدا، وهاحس إنني اتظلمت وتعبت ومش عايزة أكمل!

وده مش معناه إطلاقا إن الناس دي المفروض نعاملها بنظرية «حاجة قصاد حاجة» بس اللي أقصده إن في توقع معين منهم، بنحبهم جدا وبنسامحهم في الغلط وكله، لكن لو الإساءة زادت أوى ممكن نبعد عنهم وممكن كمان نكرهمم أو مشاعرنا تتغير من ناحيتهم عادي جدا.

طيب هل كل العلاقات الاجتماعية كده؟ لأ، في علاقة مهمة جدا في حياتنا قائمة على الحب «الغير المشروط» وهي علاقتنا بولادنا.

الحب الغير المشروط ده يعني حب ممضي في شيك على بياض «أنا بحبك من غير أي مقابل ومهما عملت»، مهما ولادنا غلطوا بتزعل منهم وممكن نخاصمهم حتى وناخد موقف بس مشاعرنا تجاههم مش بتتغير ستي واحد! ودي من نعم ربنا علينا وعليهم، هما محتاجين الأمان العاطفي ده «إن ماما وبابا بيحبوني دايمًا مهما حصل»، وإحنا كمان محتاجين العطاء ده في الحب، محتاجين نوصل لولادنا الرسالة دي دايمًا في علاقتنا بيهم، إننا مهما زعلنا من تصرفاتكم فإحنا بنحبكم على بياض كده من غير أي شروط! إن مفيش حاجة اسمها «أنا هحبك لو عملت كذا، ومش هحبك لو عملت كذا»، الجملة دي معناها إنك مش في الأمان! معناها إنك أهم إحساس عندك كطفل - اللي هو حب مامتك وباباك ليك - مش مضمون، ممكن بسهولة يتسحب منك الحب لو كسرت كوابية ولا جبت نتيجة وحشة في الإمتحان! والكلام ده متعب نفسيًا جدًا للأطفال وكمان مش



حقيقي! الحقيقة إنك بتحبيه حتى لو كسر الكوباية ولا جاب درجة وحشة ولا عمل إيه، ولازم الرسالة دي توصل له.

وعشان تملي تانك علاقتك بولادك، إنتي محتاجة تدي لكل طفل وقت خاص بينكم تنزلي فيه لسنه وتصاحبيه. تاخدي ابنك ساعة في الأسبوع مثلا وتخرجوا أو تلعبوا مع بعض في البيت. تقفلي الموبايل وتنسي إنك أمه، وتحكي له عن يومك وتسمعي منه عن حياته وصحابه من غير ما تحاولي تفرضي رأيك وإرشاداتك. لو عملتي كده تأكدي إنك - مع الوقت - هتحسي بتغيير كبير في علاقتكم ببعض.

---

«إذا أردت لأبتائك النجاح، امنحهم وقتاً أطول ومالا أقل»

أبيجيل فان بورين

---

وحتى لو معنديش أطفال هتفرق معاكي جدا نفسيا لو حاولتي ترعي أي حد/ حاجة إنتي مش مستنية منها مقابل، حد كبير في السن تهتمى بيه، طفل يتيم، أو حتى زرعة، أو قطة في البيت.

المشكلة بس إنك ممكن ماتعرفيش تتعاملني مع ولادك وتملي التانك بتاعهم صح لو إنتي من جواكي مش سعيدة ومستقرة نفسيا، وعشان كده إنتي محتاجة توازني بين كل التانكات!

لما بتركب طيارة بيشرحوا لنا في الأول تعليمات الأمان وإزاي ننقذ نفسنا لو حصل مشكلة في ضغط الطيارة أو حاجة، وبيقولوا لنا نقطة مهمة جدا: لو معاكي حد محتاج مساعدة - طفل صغير مثلا - إلبسي ماسك الأوكسجين بتاعك إنتي الأول وبعد كده ساعديه مش العكس، ودي فكرة ممكن ننفر منها جدا ونقول عليها «أنانية»! إزاي ألبس أنا الماسك قبل ابني؟ ده أنا ابقى أم وحشة أوي! الحقيقة دي مش أنانية ولا إنتي كده أم

وحشة، انتي مش بتعملي ده عشان مش بتحييه أو مش همك، بالعكس! انتي بتعملي كده عشان إنتي مش هتقدري تساعديه فعلا وإنتي ضعيفة ومش متوازنة ومش عارفه تتنفس! وعشان كده أنا كتبت الكتاب ده - لحياتك إنتي الأول - قبل أي كلام ممكن أقول هولك عن تربية الأطفال أو الجواز! إنتي محتاجة تظبطي نفسك إنتي الأول، فيكون عندك الطاقة إنك تربى ولادك وتهتمي بجوزك. الكوباية الفاضية مش هتعرف تفيض على غيرها!

دلوقتي وقبل ما نكمل، خدي وقتك وفكري في الخمس تانكات اللي قلنا عليهم، إيه التانك اللي فاضي منهم ومحتاج منك اهتمام؟ وإيه القرار اللي هتاخديه عشان توازني بين التانكات دول؟

علاقتك برينا

.....  
 .....  
 .....

علاقتك بأهلك

.....  
 .....  
 .....

علاقتك بأصحابك

.....  
 .....  
 .....

علاقتك بجوزك

.....  
 .....  
 .....

علاقتك بأولادك

.....  
 .....  
 .....

وعشان نكمل موضوع التوازن ونملئ الكوباية أكثر فتفيض على غيرها،  
هانتكلم الفصل الجاي عن تانك علاقتك مع نفسك، وهندأه بسؤال كبير  
أوي: أنا مين؟

## الفصل الرابع أنا صاحبتني

---

«عليك أن تصالح نفسك عشر مرات في النهار،  
لأنه إذا كان في قهر النفس مرارة... فإن في بقاء الشقاق بينك وبينها ما يزعج رقادك»  
فريدريك نيتشه

---

أنا مين....



## أنا مين؟

«مين هي هبة السواح؟» كان أول سؤال إتسألته في إنترفيو عن الحياة والنجاح والشغف، وأول حاجة جت في دماغي ساعتها: إيه السؤال الصعب ده؟

عمرك فكرتي في السؤال ده؟ «أنا مين؟»

السؤال ده من وجهة نظري من أصعب الأسئلة اللي ممكن الواحد يجاوبها! فكري كده وقولي لي كنت المفروض أجاب أقول إيه؟

«مين هي هبة؟» هبة بنت سنها كذا، خريجة كذا، بتشتغل كذا... هبة زوجة وأم لطفلين، هبة بنت فلان أو صديقة علان، وغيرها من إجابات ومعلومات صحيحة جدا، بس مش بتجاوب على السؤال «مين هي هبة؟» يمكن لو كان السؤال: إيه هي الأدوار والوظائف الاجتماعية والعملية اللي هبة بتقوم بيها تبقى الإجابة اللي فوق دي هي الإجابة النموذجية، إنما «مين هي هبة؟» ماظنش إن هي دي الإجابة!

«إنتي مين» ده سؤال عشان يتجاوب محتاج واحدة عندها وعي بنفسها هي قبل وعيها بالوظائف المختلفة اللي بتشتغلها، واحدة عارفه هي مين، عارفه كويس هي عايشة ليه، إيه القيم المهمة ليها، إيه أحلامها، إيه اللي بيحركها، إيه مميزتها وعيوبها، إيه أهدافها وإيه المعتقدات اللي هي عايشة بيها في الدنيا! باختصار: واحدة عارفة مين اللي تحت كل الأدوار الاجتماعية اللي هي بتلعبها دي! عارفه «هي مين».

إيه اللي إنتي تعرفيه عنك؟

السؤال ده محتاج مجهود ووقت وتركيز وعلاقة مع النفس واكتشاف كل يوم لا ينتهي! لأنك مش مجرد بنت ولا زوجة ولا أم ولا طالبة ولا مدرسة ولا ولا، إنتي أكثر من الأدوار اللي بتعليها في الدنيا، أكبر من مجموع المناصب أو العنواين واليفط اللي محطوطة في حياتك.

عارفه الوردة؟ إنتي زي الوردة كده! كل ورقة ملونة جميلة في الوردة

دي بتكون عبارة عن دور معين بتلعبه في حياتك، إنما مش هي لوحدها الوردة! الورق والقلب والصاق والريحة وتدرج الألوان والشكل والطبيعة المميزة وكل تفصيلة، مجموع كل الحاجات دي مع بعض بتخلي الوردة اسمها وردة، مش الورق لوحده! الورق ده هو اللي الناس بتشوفه وبتعجب بيه وبتقنعك إن هو ده إنتي مع إن ده مش صح! والدليل إن لو ورقة واحدة من ورق الوردة وقع إيه اللي هيحصل؟ هتفضل برضه وردة!

مش بقولك سؤال صعب!

لو عمرك ما فكرتي قبل كده في سؤال «أنا مين؟» يبقى غالبا إنتي حصرتي نفسك في الأدوار اللي بتلعبها في كل مرحلة في حياتك وبس، أم، أخت، زوجة، سيدة أعمال... وهكذا! والمشكلة في الموضوع ده إنك لما بتبني نفسك بس حوالين الأدوار دي بتبقي ضعيفة وهشة جدا! لو خسرتي جوزك ولا وظيفتك، لو فقدتي أهلك أو دراستك أو أي دور من أدوار حياتك، هتلاقي نفسك وقفتي ومابقتيش فاهمة... طب أعيش إزاي من غير «الأدوار» دي! أكمل حياتي إزاي؟ وده لأنك كان عندك وعي عالي بالأدوار دي لكن مش وعي بنفسك إنتي! عايشة أدوار وحياة وتوقعات ناس كثير مهمين جدا إنما إنتي مين... مش عارفة!

تعالى نرجع لورا شوية، الطفل من يوم ما يتولد وهو بيكون فكرة عن نفسه من خلال تعامل أهله معاه، بيشف نفسه بنضارتهم... «أنا غبي ولا ذكي؟ أنا شاطر ولا فاشل؟ أنا قوي ولا ضعيف؟»... وغيرها من الأسئلة اللي بتساعده يكتشف نفسه وقدراته وهو طفل. بعد كده الدائرة بتاعت الطفل بتوسع شوية ويبدا يروح مدرسة ويكون صدقات ويحتك بالمجتمع اللي حواليه، وكل ده بياثر على شخصيته وعلى مدى وعيه بنفسه. بعد كده بيكبر أكثر ويبدا يسأل أسئلة مختلفة وياخذ قرارات مهمة في حياته زي «هدرس إيه وهلعب رياضة إيه وهصاحب مين» وهكذا... وفي فترة العشرينات تحديدا بيكبر أوي في دماغ الإنسان سؤال «أنا مين وعايزة إيه؟» وكل ده طبيعي جدا!

لكن المشكلة اللي بتحصل لكثير منا في الفترة دي (بدء من أوائل العشرينات بالذات) هي إننا بنلاقي المجتمع اللي حوالينا عمال «يملينا» إحنا مين ويقولنا نعمل إيه وما نعلمش إيه، ويفرض علينا بشكل ما إننا نبقى شبه بعض في اللبس والشكل والتفكير ونعيش بأهداف معينه هو حددها مسبقا وقرر إن هو ده الصح وهي دي الحياة وهو ده النجاح! إنتي أم فدورك بالظبط كذا... انتي مطلقة فمستقبلك شكله كذا... انتي بنت فماتعمليش كذا... وماتحلميش بكذا... ادرسي كذا أحسن لك... واتجوزي بالطريقة دي... وافرشي بيتك كده... وهكذا من القوالب اللي بتتخط فيها وبتخلينا نبعد عن الهوية أو الidentity الحقيقية بتاعتنا.

ونتيجة للقوالب اللي اتفرضت على كثير منا دي، هتلاقي إن الطبيعي جدا إنك بدل ما تخرجي من العشرينات برؤية واضحة لنفسك ولحياتك بعد مشوار طويل من الدراسة والتجارب والأخطاء والاكتشاف... إنك تخرجي بحاجة اسمها Identity Crisis أو أزمة هوية! ودي أزمة خطيرة جدا!

## أزمة الهوية: أنا بنت مين يا دادا؟

كلنا عارفين يعني إيه مراهقة، وكثير منا يسمع عن أزمة منتصف العمر، لكن قليل جدا اللي يعرف إن في أزمة بتحصل للإنسان في المرحلة العمرية من ٢٨ - ٣٥ سنة بالتقريب اسمها «أزمة الهوية»!

في دراسات بتقول إن من آخر ما يكتمل نضوجه في مخ الإنسان (تحديدا في النص الثاني من العشرينات) هو القشرة الأمامية أو الprefrontal cortex واللي هي مسؤولة عن مهارات زي التخطيط والذكاء العاطفي والسيطرة على الاندفاعات وربط الماضي بالحاضر، وبالتالي أخذ القرارات.

كمان في أواخر العشرينات بيحصل تواصل أفضل بين أجزاء المخ المسؤولة عن المؤثرات الاجتماعية من ناحية (زي مثلا فكرة «الناس



هتقول عليا إيه وهتبص لي إزاي) وبين أجزاء المنح المسؤولة عن التخطيط والمخاطرة واتخاذ القرارات المهمة من الناحية الثانية.

وبسبب التغيرات اللي بتحصل في المنح في الفترة دي زائد مشكلة عدم الوعي بنفسنا اللي إحنا عايشين بيها أصلا من قبل كده، النتيجة إنه وارد جدا في المرحلة دي من حياتك (أواخر العشرينات لنص الثلاثينات) يحضلك أزمة! تلاقي نفسك متلخبطة، بتسألني «أنا مين؟» «أنا عايزة إيه؟» «هو القرارات اللي أخذتها في حياتي قبل كده كانت صح ولا عملت زي الناس وخلاص؟» «هو إيه اللي فحياتي دلوقتي (أنا) فعلا وإيه اللي مجرد تأثير المجتمع والعيلة والناس؟»... «هو أنا عايزة أفضل في الشغلانة دي أو مع الشخص ده؟ ولا مش لاقية نفسي؟» «طب إيه اللي أنا فعلا حابه أعمله؟»... «هو أنا الأولويات اللي حطاها في حياتي دي صح ولا غلط؟» وهكذا من الأسئلة الوجودية اللي بتظهر فجأة واللي بنخاف نسألها لنفسنا عشان أحيانا كثير بتبقى إجابتها مفزعة!

من الآخر، في الفترة دي عادي جدا تلاقي نفسك بتغني «ببص لروحي فجأة، لقتني كبرت فجأة، تعبت من المفاجأة، ونزلت دمعتي»... تلاقي نفسك عايزة ترجعي تاني تدوري على نفسك، كل مشاعرك القديمة اللي أثرت فيكي وانتي معالجتها صح تبدأ تطلع... تبدأ تشكي في كل حاجة اتعلمتها من غيرك قبل كده، وتحاولي تتخلصي من قيود العادات والتقاليد والقيود والقال! وده مش نكد ولا تمرد وخلاص، في تغيرات حقيقية بتحصل في مخك!

أنا شخصيا فاكرة في ٢٠١٤ حضرت تدريب لدكتور جون جراي في أمريكا، وقعدت في يوم أتكلم مع الراجل عن نفسي وعن اللخبطة والتوهان اللي أنا كنت حاسة بيه في أفكاري وقتها... ساعتها قالي بعد كلام كثير «إنتي هاتتغيري، المرحلة الجاية من حياتك هاتكتشفي مين هبة وهاتتغيري! أو بمعنى أصح هاترجعي لهبة الحقيقية اللي جواكي وهاتشيلي من عليها القوالب اللي اتحطت فيها من المجتمع».

وده حصل فعلا، معتقدات كثير في دماغي ونظرتي للحياة ولعلاقتي بالناس اتغيرت مع الوقت، بالذات بعد الثلاثين! بقيت أراجع حاجات كثير في حياتي - كانت بالنسبة لي مُسَلِّمات قبل كده - بسؤال بسيط جدا: مين اللي قال؟

ربنا اللي قال؟ ولَا العلم اللي قال؟ ولَا المجتمع اللي قال؟

وده سؤال دايمًا تسألوه لنفسك: مين اللي قال كذا؟

لو ربنا اللي قال يبقى سمعنا وأطعنا، المهم تبقي متأكدة إن ربنا اللي قال فعلا مش بتقلدي من غير وعي وخلاص.

ولو العلم اللي قال فالعلم من كام سنة كان بيقول إن الأرض مش كُروية! وده مش معناه إننا نشطب على العلم، إنما معناه إن مش كل كلمة قالها العلم مُسَلِّم بيها. كلام العلم مهم جدا، بس مش مقدس! دي نظرية قصاد نظرية، فلو شاكة في نظرية منهم ادرسي وابحثي واتعلمي وطلعي غيرها... الملعب مفتوح.

ولو المجتمع اللي قال فالمجتمع ده هو أنا وإنتي والناس... وأنا وإنتي والناس دول قرروا من كام سنة بس إن البنات ملهاش حق في التعليم، وإن السود ماينفعش لا يتجوزوا من البيض ولا يمسكوا أي منصب سياسي، وإن الناس مش زي بعض: في عبيد وفي أحرار! ودلوقتي؟ البنات معاها دكتوراه، ورئيس أقوى دولة في العالم كان إسود، والرق إتلغى من أساسه، وكلامي أنا وإنتي والناس ده بقى تاريخ أسود وماحدث أصلا دلوقتي يجروء يفتح بقة في القضايا دي!

حتى على فكرة القواعد المعروفة في طريقة عمل أي حاجة (طريقة الشغل، طريقة الكتابة، طريقة الطبخ وهكذا...) أنا وإنتي اللي حطينها! وأنا وإنتي اللي بعد ١٠ - ٢٠ سنة هانحط غيرها! فليه بتعامل مع العادات والتقاليد البشرية ساعات ولا كأنها قرآن مثلا!

برضه مابقولش نشطب على المجتمع، بس فلتري العادات والتقاليد والقواعد اللي في حياتك! اللي معقول ومافيهوش ضرر ماشي، واللي

بيعطلك أو ملوش أي معنى ولا منطق إرميه ورا ضهرك لأنه عبارة عن آراء وأحكام ناس زيك مش أكثر، وكمان ٥٠ سنة ممكن جدا يبقى مادة للسخرية بين الأجيال الجديدة! فبرضه الملعب مفتوح... إعملي إنتي القواعد والعادات اللي تساعدك في حياتك وشغلك وعلاقاتك، وعيدي تقييما كل شوية!

طيب السؤال دلوقتي: أعمل إيه في مرحلة أزمة الهوية دي عشان تعدي؟

١ - خليك عارفه إن اللخبطة في الفترة دي طبيعية جدا وبتحصل لنا كلنا بس بنسب مختلفة، لأنك لو عندك فهم ووعي لنفسك من وإنتي صغيرة هيبقى خلاط أزمة الهوية أهدي من اللي طول عمرها ماشية زي ما المجتمع يقول وخلص!

٢ - ركزي إنك في الوقت ده هتلاقي نفسك بتاخدي قرارات جديدة وممكن تكون مصيرية في حياتك! ودي مش حاجة وحشة أكيد بس خدي بالك، القرارات اللي مش بس تخصك إنما هتأثر كمان في حياة غيرك (زي زواج أو طلاق أو تغيير كبير في شغلك أو هجرة مثلا) مهم جدا تفكري فيها كويس وتستخيري وتستشيري... عشان أما الوقت يعدي ومرحلة الخلاط دي تهدي ماتندميش. أما بقى القرارات اللي هتمس معتقداتك ومبادئك خلي بالك إنك حتى لو أفكارك وألوياتك اتغيرت ما تطلعش أبدا بره دائرة الحلال والحرام، عشان ماتبقش بتصلحي في دنيتك بس بتخسري آخرتك.

٣ - القرارات بقى اللي تخصك لوحدك ومش بتمس علاقتك بربنا فنصيحة: اتبعي قلبك، شوفي إنتي لاقية نفسك في إيه واعمليه، جربي حاجات جديدة وغريبة ومش متعوده عملها، ماتركزيش أوي الناس هتقول إيه لأنهم كده كده بيقولوا، الفرص عموما مش بتستنى حد، والتطور في العالم أسرع مما تتخيلي، اطلعي من دائرة الراحة بتاعتك وجربي الحياة وخدي مخاطرة، اسمعي آراء الناس اللي بتحبك بس في الآخر ما تقلدش وخلص.



رکزي مع نفسك؟ اکتشفي نفسك؟ افهمي نفسك؟  
نفسك... نفسك... نفسك، ليه «نفسك» وليه أهتم بنفسي أصلاً؟

## خلي بالك من زوزو

تعالى نرجع لمثال التاكسي والملاكي اللي قلناه في الفصل الأول، لو إنتي بتشتغلي على تاكسي وفاهمة إن نجاحك معناه إنك بتحقي إيرادات عالية لصاحب التاكسي عشان يتمسك بيكي وتكملي في الشغلانة ولا حتى تترقي ويحب لك تاكسي أكبر، فلازم تبقي فاهمة إنك مش هينفع تنجحي في شغلتك وتقومي بدورك وإنتي مهملة التاكسي نفسه وماشية تخبطي فيه أو سايباه مش نضيف الناس تقرف تركب معاكي... صح؟ ده حتى أوبر نفسه مش بيشغل حد عربيته قديمة ولا مبهدلة!

فلو إنتي فاهمة إنك سايقة التاكسي عشان في دور وهدف معين عايزة تحقيه، هاتهتمي بيه وهاتنضيفيه وتعملي له صيانة وتعلقي فيه الجزمة الشيك الصغيرة دي وتكتبي عليه «يا زانقني وجنبك فاضي.. حبك بقى ذكرى وماضي»... عشان تشتغلي عليه بمزاج وتطلعي منه أحلى شغل.

نفس الحكاية، إنتي مش بتاعتك، إنتي تاكسي، ربنا إداكي نفسك ومهاراتك وإمكانياتك عشان تحافظي عليها وتطورها وتهتمي بيها، مش بهدف إنك تبسطي وخلص، إنما عشان تطلعي من نفسك أحلى شغل، تبقي أحسن ما يمكن إنك تكوني وتقدري تحققي مراد ربنا «منك» أو تحطي البصمة اللي إنتي إتخلقتي عشان تسيبها!

بالتالي لا يمكن أبدا توصلي لمراد ربنا منك وإنتي «كارهة نفسك» وعلاقتك بيها سيئة! هتطورها إزاي وتشجعها إزاي وتعملي لها صيانة ولا تصلحها لما تتخبط؟ مش هتقدري! عشان كده إنتي محتاجة تحبي نفسك الأول، لأن نفسك دي هي الوسيلة اللي هتوصلك للغاية والبصمة بتاعتك... شفتي الكلام الكبير ده!

طيب أعمل ده إزاي؟

عشان تعرفي تحبي نفسك إزاي... فكري في أي واحدة صاحبك وبعدين إسألني نفسك: لو عايزة تقربي من صاحبك دي وتقوي علاقتك بيها - مهما كان علاقتكم حصل فيها توتر ومشاكل قبل كده - بتعملي إيه؟

بتصالحها لو كانت زعلانة منك، بتهتمي بإهتمامها، بتخرجي معاها  
وتقعدوا ترغوا مع بعض، بتشوفي هي بتحب إيه وتحاولي تعملها،  
لو لقيتها متضايقة بتقفي جنبها، لو عملت حاجة كويسة بتشجعها ولو  
غلطت مش بتجلديها! بتفهمها الغلط وتقفي جنبها وتقولي لها «معلش  
كلنا بنغلط وأنا هساعدك تصلحي اللي حصل»... وحتى لو في مرة قسييتي  
عليها أوي بترجعي تراضيها لأنك يهملك علاقتك بيها تفضل كويسة.

افتكري كده أنتيمتك مثلا وافتكري بتعاملي معاها برفق إزاي عشان  
بتحبها... وبعدين فكري: ينفع عملي كده مع أصحابك كلهم وتيجي  
عند نفسك تقولي لها إنتي أوحش واحدة في الدنيا ومفيش فيكي أمل؟  
ينفع تبقي دعم وأمان لصحابك وتيجي عند نفسك تخليها بتخاف منك؟  
ينفع تحبي الناس كلها وتيجي عند نفسك تقولي لها محدش بيحبك ولا  
حتى أنا؟ ينفع أما صاحبك تغلط تقولي لها حصل خير وإنتي بتعلمي...  
وأما «نفسك» تغلط تقولي لها إنتي أسوأ واحدة في الدنيا؟ ده إنتي لو قلتي  
كده لواحدة صاحبك هتقطع معاك!

كام واحدة فينا نفسها «قاطعة» معاها!

المشكلة إنك سهل تقطعي مع أي حد وماتشوفيهوش ثاني... بس  
هتقطع مع نفسك؟ طب هتغيشي إزاي وإنتي مخصصها ومش بتحبها؟  
طب الناس أصلا هتحبك إزاي إذا إنتي شخصيا مش بتحب نفسك! والله  
ساعات لو راقبتي إنتي بتكلمي مع نفسك إزاي هتكتشفي إن حتى ألد  
أعدائك واكثر حد في الدنيا بيكرهك - إن وجد - هيبقى شايفك أحسن  
من كده!

خدي بالك، مش من مصلحتك إنك تقفشي على نفسك زيادة لحسن  
هيحصل نتيجة من اتنين! يا نفسك هتخضع تماما لإهانتك ليها كل شوية،  
وهاتحس إنها ملهاش أي قيمة ومحتاجة تستخبي، ياهاتمرد عليك وهاتطلع  
عينك وهاتعانذك في كل حاجة، وهتكرهك في عيشتك!

خلي بالك من زوزو وصالحها بالذوق وعاملها زي ما بتعاملي صاحبك،

عشان هي أصلا أولى بالمعاملة دي، دي فوزية دي عشرة عمرك يا شيخة!  
ماينفعش يبقى همك تكسبي كل الناس ومعندكيش مشكلة تخسري نفسك!  
ماينفعش كل ما تغلط تجلديها وتحطميها! حبيها بميزاتها وعيوبها وأخطاءها  
عشان تكسيها... ولما تكسيها هتساعدك فحياتك! خليك رقيقة عليها،  
شجعها تعمل الحاجات اللي بتبسطها عشان تعرف تأدي واجبتها، بلاش  
إنتي كمان تحكمي عليها وتسجنها في القوالب اللي المجتمع حاطتها فيها!  
«البت الحلوة المفروض يكون لون بشرتها كذا، البنت الشاطرة المفروض  
تعمل كذا»... شجعي نفسك تكون هي تجربتها ومفاهيمها عن الجمال  
والحب والنجاح، حمسيها تجرب حاجات جديدة عشان تكتشف نفسها  
أكثر، كأنها بنتك أو ابنك اللي بتشجعيه بالكلام الحلو وبتحمسيه يجرب  
رياضات مختلفة لحد ما يكتشف نفسه ويعرف هو شاطر في إيه، لأنك  
عايزة تشوفه سعيد ومتميز.

يبقى أول خطوة عليك من هنا ورايح إنك تكلمي نفسك بطريقة حلوة  
زي ما بتكلمي صاحبك كده أما بتغلط أو بتضعف، وده تعود مش حاجة  
بتيجي في يوم وليلة، أول ما تلاقي فوزية اللي جواكي فرشت الملاية وبدأت  
تردح لك، ولا تلاقي عبله كامل اللي جواكي لفت دماغها بالإشارب  
وربعت وبدأت تلطم على وشك، سكتيها! أيوه سكتيها! قولي لها «إنتي  
كده مش بتساعديني! إنتي بتحطميني وخلص! عايزة تساعديني خليني  
أركز على الحل وقولي لي ممكن أعمل إيه واتصرف إزاي! ساعديني لأنك  
لو فضلتني تشرشحي كده هتجيبني لي حزن ونكد ويأس وكلهم حاجات  
هتزود المشكلة ومش هتخليني أكمل في طريقي!» تعرفي تكلمي نفسك  
كده؟ تعرفي تشجعها زي ما بتشجعي صاحبك؟

إبتدي حالا دلوقتي مع نفسك صفحة جديدة! اكتب لها جواب فيه  
كلمتين جلوبين كده، إتأسفي لها على اللي فات واتفقي معاها على اتفاقات  
جديدة، وشجعها واصبري عليها تتعود...







اللي بيسمعها وييدخلها دماغه طول النهار! عايزة تسمي حياة شخص؟  
سمي القصص اللي بتحكيها له طول اليوم!

والعصر بتاعنا دلوقتي فيه أكثر من مشكلة في الجانب ده!

المشكلة الأولى إن نظام التعليم اللي بتعلمه قائم على نقطتين معوقين  
جدا لاحتياجتنا الفكرية: أولاً هو نظام معتمد على حشو المعلومات في  
دماغك مش تشجيعك أصلاً على حب التفكير والتعلم، يعني كل واحدة  
فينا بقيت فعليا بتأخذ المعلومة بالمعلقة في ملزمة من غير أي مجهود،  
وبتحشي بيها دماغها وبعد شوية... تنساها!

أنا فاكرة وأنا في أولى جامعة كنت باخد مادة علم نفس، والدكتورة جت  
في يوم مسكت الكتاب وقالت لنا همتحنكم الأسبوع الجي في الفصل  
بتاع المخدرات، وهي ماشرحتش فيه كلمة واحدة! طب إيه حضرتك؟  
أروح أدمن بنفسي عشان أحل في الامتحان ولا ظروفاً إيه بالظبط؟

الطلبة الأجانب اللي كانوا معنا محدش فتح بقة، إنما إحنا كمصريين  
بقي قلبنا الدنيا! والدكتورة... مفيش!

اكتفت بإنها تفكرنا إننا مش أطفال ومشيت وسابتنا! قعدت أسبوع  
أعصر نفسي عشان أفهم، مصطلحات علمية كتير جداً وتفصيل خلتنى  
مش عارفه حتى أعتمد على الكتاب لوحده، فتحت الإنترنت وعشت بقى،  
وكانت النتيجة إنني فعلاً اتعلمت! وبقيت عندي معلومات عن الإدمان أما  
كنت بتكلم فيها مع حد كان بيفتكر إنني أدمنت وبطلت!

القصة دي خلتنى أما إديت أنا كورسات بعد كده بقيت بفضل إنني  
ماديش الحضور ملزمة فيها كل كلمة بقولها! عادة بديهم نوت بوك فاضية  
أو فيها بس أسئلة أو عناوين رئيسية، ويقولهم اكتبوا اللمبات اللي تنور  
معاكم في كلامي، الحاجة اللي تأثر فيكم... عشان مش الهدف إنكم  
«تحفظوا» الكلام... الهدف إن كل واحدة تشوف وقع الكلام عليها هي  
تحديداً إزاي، وإيه اللي فعلاً اتعلمته، وإيه اللي لفت نظرها وعايزة تبذل

مجهود عشان تتعلم عنه أكثر لأن - من وجهة نظري - دش المعلومة يتناسب طرديا مع عدم تعلمها!

المشكلة الثانية في نظام التعليم بتاعنا إنه تعليم نظري أكثر وقائم على التخصصات، يعني عمالين عشان بقى بروفيشيونال نضيق جدا على نفسنا اللي إحنا بتتعلمه لحد ما كل حد فينا بقى عنده دكتوراه في «حتى» ومش فاهم أي حاجة تانية في الدنيا غيرها! بخلاف زمان كتي تلاقي ابن سينا مثلا له كتب ورسائل في الطب والفلسفة والرياضيات... ابن خلدون كان مؤرخ ومؤسس علم الاجتماع... وغيرهم وكثير كان عندهم علوم متنوعة! إنما دلوقتي أما تلاقي مهندس بيقراً مثلا في علوم الإدارة، الناس بتستغرب! أما تلاقي دكتورة وبتقرأ في الفلسفة، الناس تحس إنها بتضيع وقت! أما تلاقي أم وبتقرأ في الأدب والطب والعلوم المختلفة، يقولولها إنتي مالك إنتي ومال الكلام ده! طب يا جدعان ده حتى الحاج جوجل عنده معلومات عن كل حاجة... مستكترين عليا أبقى مثقفة زيه ليه يا بني آدمين!

ومش بس التعليم النظامي... حتى الخطاب الديني كمان بقى كثير بيضيق جدا مفهوم الدين لمجموعة شرائع وعبادات وأراء فقهية منفصلة إلى حد كبير عن واقع وحياة الناس اليومية! يعني في فصل رهيب عند كثير من رجال الدين المعاصرين وبالتالي المتدينين بين الدين وفنون الحياة! طب ليه وإزاي نفصل بينهم؟ هنعيش إزاي في «الدنيا» وإحنا مش بتتعلم علومها؟ وهنعمر إزاي في «الدنيا» وإحنا مش فاهمينها ولا لينا دعوة بيها؟

مشكلة كمان في العصر اللذيد اللي إحنا فيه ده، إن ناس كثير بقت تعتمد في أفكارها وآرائها على الإعلام! بقى مصدر القصص والأفكار والمعلومات عند ناس كثير هي الأفلام والمسلسلات والبرامج من غير أي فلترة! وده خطر كبير جدا بالذات في ظل مستوى الإعلام اللي بيتدنى يوم عن يوم! وسائل الإعلام بقيت بسهولة جدا بتقلب لك المعجم ضحية والضحية مجرم، بسهولة جدا بتشكل مفهومك عن الرقي والجمال والأخلاق، بسهولة جدا بتغير نظرتك عن الجواز والنجاح والحب والعيلة والتربية

ووو! والتنافس الإعلامي الرهيب على مين هيعرض القصة ببهارات أكثر  
خلاكي - لو مش مركزة إيه اللي بيدخل دماغك - ممكن جدا تصحي  
في يوم تلاقي نفسك بقيتي واحدة تانية ملكيش علاقة بالإنسانة السوية  
اللي كانت موجودة قبل كده!

فالخلاصة إن بقى الأدوات الأساسية في تشكيل الوعي بتاعنا الغالب  
عليها إن فيها مشكلة! وده مش معناه إننا نعلم عليهم، لكن معناه إنك  
ماينف عش تتعامل مع عقلك على إنه سلة مهملات! اللي عايزة يرمي فيه  
حاجة يرميها وإنتي وحظك! لازم تبقي متحكمة في تشكيل وعيك! تختاري  
تقرأ أي إيه، وتسمعي إيه، وتصدقي أنه معلومة، وتصاحبي مين حتى...  
وهكذا! لازم تاخدي بالك إيه اللي بيدخل دماغك، لازم تبخثي وتقرأ أي  
وتوسعي مدراكك. مش كفاية إنك خلصتي الجامعة وخلص كده، احضري  
كورسات، اسمعي محاضرات، خلي ليكي علاقات مع ناس ناجحة وملهمة  
وعندها وعي وناقشهم، اقري كتب مختلفة في الفلسفة وعلم النفس وإدارة  
الأعمال والتاريخ والسير الذاتية لمشاهير الناس.

الكتب بتغير حياة الإنسان وبتنمي عنده الحكمة. والقراءة تعود برضه  
زي أي عادة بتكتسيها، ابدأي بكتب صغيرة وبصفحات بسيطة جدا كل يوم،  
وبعدين كترهم وتعمقي أكثر. ولو عايزة تعودتي نفسك فعلا على القراءة  
ماتشيلش الكتاب من شنطتك... خليه دايمًا معاكي! لقيتني نفسك في يوم  
مستنية عند الدكتور ولا في تمرين الولاد ولا حتى قدام السوبرماركت طلعي  
الكتاب واقراي شوية... وخلي معاكي قلم تعلمي بيه على الحاجة اللي  
تعجبك. ولو مش قادرة خالص خالص تقرأ أي نزلي يا ستي كتب مسموعة  
audio books واسمعيها وإنتي سايقة ولا وإنتي بتطبخي. فكري تكلمي  
دراسة أو تعلمي أي حاجة تطور فكري... المهم ماتعتمدش على إنك  
خلصتي جامعة ووقفتي على كده وإلا هتلاقي مخك بيصدي مع الوقت!

---

«الثقافة هي ما يبقى بعد أن تنسى كل ما تعلمته في المدرسة»

ألبرت أينشتاين

---

كده إحنا قلنا شوية اقتراحات عشان تطور فوزية عقليا وفكريا... طيب  
ممکن نظورها في إيه تاني؟

### جسديا: غزالون يهبلون

لو إنتي - كفوزية - عايزة تطوري نفسك صحيا وجسديا يبقى لازم  
تهتمي بمثلث الرعب: الأكل اللي بتاكله، الرياضة اللي بتلعبها، النوم  
اللي بتناميه!

خلينا نبدأ بالأكل، لو إنتي شايفة الأكل وسيلة للراحة والتسلية والسعادة  
وبس، هتختاري أكل مختلف تماما عن لو باصة للأكل على إنه مصدر  
للطاقة زي البترول كده بالظبط! ونفس الكلام، لو إنتي باصة لجسمك على  
إنه ملوش قيمة، هتعامليه بطريقة مختلفة تماما عن اللي شايفة إن جسمها  
وصحتها دول asset أو قيمة في حياتها لازم تحافظ عليهم!

- كنت قرئت مرة مثل عن الموضوع ده يقول إنك لو تملكي حصان  
سبق مثلا قيمته مليون دولار، عمرك ما هتأكله كل يوم ماكدونلذ! ده  
إنتي هتختاري أكله بعناية رهية عشان يطلع منه شغل كويس! طيب إنتي  
إيه قيمة صحتك بالنسبة لك؟ مليون دولار ولا أكثر ولا ملهأش قيمة  
أصلا؟ في ناس بتكتشف إنها كان عندها جسم وصحة بعد ما يجيلها  
الضغط والسكر والقلب!

جريدة Independent نشرت مقال في ٢٠١٤ يقول إن بلاد الشرق

الأوسط «معظم» الستات فيها بيعانوا من «مرض» السمنة! وده مش محتاج الحقيقة خبر في جريدة، كثير من البنات بمجرد ما بتتجوز بتسيب نفسها لحد ما فجأة تلاقي قياس وزنها انعكس! لو هي كانت ٥٨ أول الجواز بعد كام سنة بيقلب ٨٥! والموضوع ده بيخلي البنت يجيلها اكتئاب وتقضي بقيت حياتها في عيادات دكاترة الريجيم!

والمشكلة كمان إن السمنة ما بتقتش مقتصرة على الكبار بس، ده حتى الأطفال بقى منتشر بينهم السمنة المفرطة! عادتنا في الأكل اللي مفيهوش توازن ومليان سمنة وسكريات وملوش أوقات ولا كميات محددة، وتعويد العيلة إنهم ياكوا قدام التلفزيون من غير وعي... كل ده بيأدي مع الوقت لمشاكل السمنة واللي بتصب في مشاكل صحية كثير بعد كده!

وحتى الرفيعين على فكرة... قليل منهم اللي بياكل أكل متوازن وصحته كويسة! فالمشكلة الحقيقة مش بس في كمية الأكل! ده في طريقة اختيار الأكل نفسه! وأنا عامة مش أكثر واحدة صحتها بومب ولا بدعي إني دارسة تغذية ولا شايقة الصراحة إن الموضوع محتاج دكتور رجييم رهيب يقولك خدي الدواء ده ولا احرمي نفسك من الأكل بقيت حياتك.

القصة كلها في رأيي إننا يكون عندنا وعي وإحنا بنختار أكلنا وناكل بتوازن وأدب، يعني يكون عندنا أخلاق وإحنا بناكل (:

والحاجة اللي هتوقفك إنك تقضي على صنبة البسبوسة بالقشطة لوحدهك، إنك تكوني عارفة «لأ» ليه؟ فاكرة أما اتكلمنا في الفصل الأول عن أهمية وقوة ال«ليه» في اختياراتنا؟ لا ماكلش الأكل ده ليه؟ لا عشان أنا مش هدفي اتبسط دلوقتي وخلاص! أنا عيني على التوازن والبصمة اللي هسيبها! عيني على رحلة حياتي اللي محتاجة أكون فيها خفيفة وقوية عشان أوصل! وأكد الصنية دي مش هتساعدني!

فأول حاجة في مثلث الرعب إننا ناكل أكل متوازن يدينا الصحة اللي محتاجينها عشان نحقق مراد ربنا منا.

طيب إيه تاني؟

الحاجة تانية المهمة هي الرياضة! الرياضة يا فوزية! سواء كتي بنت لسه ماتجوزتيش ولا زوجة ولا أم ولا حتى جدة... الرياضة! فاضية مشغولة امرأة عاملة امرأة متفرغة امرأة متوحشة... الرياضة! تخينة رفيعة، صحتك حلوة صحتك وحشة... الرياضة! الرياضة عشان صحتك وعشان كمان نفسيتك! ومالكيش حجة، الرياضة بقيت أشكال وأنواع ومستويات، وبقيت مالية اليوتيوب ومافاضلش غير إنهم يخترعوا لنا رياضات نلعبها وإحنا نايمين! مالكيش أي حجة! إلعبى إن شالله ربع ساعة رياضة في بيتك كل يوم!

طيب سؤال: ناس كثير بتلعب رياضة بس عشان تخس، طب لو أنا مش عايزة أحس ألعب رياضة ليه؟ إلعبى رياضة عشان الرياضة بتظبط شكل جسمك وبتزود قوة عضلاتك، الرياضة بتزود طاقة المخ وبتقلل من احتمالية إصابته بأمراض زي الزهايمر اللي بقى منتشر جدا في عصرنا ده وفي سن مش كبير أوي ولا حاجة، الرياضة بتقلل من احتمالية إصابتك بهشاشة العظام اللي بقيت كثير جدا وسط الستات، الرياضة حتى بتحسن العلاقة الحميمة مع جوزك تخيلي؟ في بحث اتعمل في جامعة هارفرد بيقول إن ٢٠ دقيقة رياضة في اليوم بتحسن الاستجابة الجنسية عند الستات، مش بس كده... دي بتزود رغبة الزوج في مراته لأنها بتعلي عند الست الطاقة والنشاط وبتحسن موودها وروحها المعنوية!

الرياضة كمان بتحسن الهضم والحرق وبتقلل الشعور بالضغط والإكتئاب عشان الإندورفين اللي بتتفرز وإحنا بنلعب... وبتزود حتى الذكاء والإنتاجية! في دراسة نشرتها الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتقول إن 65 في المئة من الموظفين اللي شاركوا في الدراسة قالوا إن قدرتهم على الإنتاجية وإدارة وقتهم زادت وعلاقتهم الاجتماعية بالناس اتحسنت أما كانوا بيلعبو رياضة كل يوم!

حتى أمراض زي سرطان الرئة والقولون والثدي نسبت الإصابة بيهم بتقل عند الناس اللي مواظبة على الرياضة! أنا مش عايزة أعملك فيها الدكتوراه وأضرب النضارة وأقولك الإحصائيات والدراسات وفي



أوروبا والدول المتقدمة يقولون كذا كذا... بس من الآخر كده، عشان جودة حياتك تبقى أحسن وشكلك يفضل جميل كده... إلعب رياضة كل يوم يا فوزية!

طيب... ظبطنا أكلنا وبدأنا نواظب على الرياضة؟ تالت حاجة في الاهتمام بجسمنا وصحتنا هو النوم الكويس.

في مصطلح اسمه «النوم النظيف» أو Sleep Hygiene يستخدموه دكاترة النوم في العلاج السلوكي المعرفي أو ما يسمى بالـ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) وهو - باختصار - عبارة عن عادات وسلوكيات يومية بتقلل إحساسك بالأرق وقت النوم، وبتطور من جودة نومك، ودي حاجة مهمة جدا لأن جودة نومك فعلا بتأثر على جودة تفكيرك ونفسيك وتصرفاتك طول اليوم!

أنا شخصيا وأنا بكتب الكتاب ده دخلت في حالة أرق غير طبيعية لمدة أسبوع بسبب ضغط حاجات كتير عليا أخلصها في مدة قصيرة! ماكتش بنام فعليا! وكنت لو نمت ساعتين بالليل يبقى كأن في حرب شغالة جوه دماغني بتخليني أصحى بصداع وإرهاق رهيب الصبح! أما بدأت أطبق العادات بتاعت النوم النظيف ده الموضوع اتحسن كتير جدا!

إيه هي العادات دي؟

- ١ - حاولي تنامي وتصحى كل يوم في نفس المعاد حتى في أيام الأجازة. ممكن تزودي أو تقللي ساعة بالكثير لكن مش أزيد من كده.
- ٢ - نامي في معاد مناسب يخليكي تقدري تاخدي ٧ ساعات نوم في الليلة، لأن ده متوسط احتياج الإنسان من النوم.
- ٣ - ماتدخليش السرير غير أما تبقي عايزة تنامي.
- ٤ - لو دخلتي السرير وفضلتي تحاولي تنامي لمدة ٢٠ دقيقة وماعرفتيش... قومي!
- ٥ - حاولي عملي حاجة تهديكي قبل النوم، تخدي دش سخن...

هدي النور، رشي ريحة لطيفة في الأوضه، ولعي شموع (بس إبعدي عن الستارة بدل ما تولعي في البيت).

٦ - ما تتقليش في الأكل قبل ما تنامي.

٧ - بلاش قهوة أو منبهات قبل النوم.

٨ - قللي السوائل قبل النوم.

٩ - إلعي رياضة يوميا.

١٠ - رقم عشرة دي من عندي: صفي قلبك وسامحي الناس وصالحي

اللي زعلان منك قبل ما تنامي (:

هاتي بوسة يا فوزية، وتصبحي على خير

## النفس: اتجنن لو حتى يوم!

ظبطتي دماغك واهتميتي بصحتك... ندخل بقى على التقييل: نفسية

البرنسيصة!

زي ما قلنا قبل كده مهم جدا تبقي فاهمة نفسك ومدياها وقت وفي علاقة قوية بينك وبينها، وعشان تعملي كده - بعد ما تبقي صالحتي نفسك - محتاجة تبقي فاهمة إيه الحاجات اللي بتبسطك وتعملي متهم ولو حاجة واحدة مهما كانت بسيطة كل يوم! بحب ألون... بحب أرسم... بحب أقرأ... بحب أبحلق في السقف... بحب الخياطة... بحب الرقص... أي حاجة ولو ١٠ دقائق بس في اليوم! وده مش تضيع وقت ولا أنانية، دي حاجات زي شحن البطارية كده! طاقة بتخلينا نعرف نقوم بأدوارنا ونكمل رحلتنا في الحياة وإحنا مبسوطين مش مضغوطين! استراحة في طريق السفر عشان تعرفي تكمللي! اعلمي ليستة كده بالحاجات اللي عارفه إنها بتبسطك أو حتى كانت بتبسطك زمان وكل ما تكتشفي حاجة جديدة زودي على الليسته دي.

## «الوقت الذي تستمتع بإضااعته ليس وقتاً ضائعاً»

برتراند راسل

حاجة ثانية مهمة جداً: شعبي فوزية تجرب حاجات جديدة، تخرج مرة في مكان ما حدش يعرفها فيه ولا هتروحه ثاني، وتجرب حاجة جديدة من غير ما تبقى خايقة إن حد يحكم عليها... تلبس بطريقة مختلفة... تتعلم حاجة جديدة... تتجنن لو حتى يوم، وهكذا.

أما اتفقت قبل كده مع مجموعة البنات اللي بتحضر معايا «الأسبوع الجي كل واحدة تيجي مجربة حاجة جديدة».. لقيت واحدة راحت جربت تدريب بوكسينج، والثانية جاتلنا لابسة لبس باكستاني جميل، والثالثة راحت عملت مساج، والرابعة راحت حفلة بنات ماتعرفش أي حد فيها، وغيرهم وغيرهم... كله أبدع 😊

عايزة تعرفي إنتي مين؟ لازم تجربي حاجات جديدة! التجارب دي بتخليكي تكتشفي نفسك أكثر وتعرفي عنها حاجات ماكتيش تعرفيها قبل كده وبتوسع كمان مدراكك وعلاقاتك! جربي مثلاً تدرسي حاجة نفسك فيها حتى لو ملهاش علاقة بالكارير بتاعك ومن غير تشتت ولا حاجة.

أنا شخصياً جربت فترة أحضر كورس تصوير، وجربت أروح تمرين باتيناج، وجربت أدرس أسباني، وبحب أجرب حاجات كثير جداً في حياتي، وأخصص لها وقت جنب دوري كزوجة وأم وجنب شغلي! ليه تجربي؟ عشان هو ده طريقك للإبداع ولأكتشاف البصمة بتاعتك! إزاي؟

حضرت مرة كورس لإليزابيث جيلبرت، صاحبة كتاب Eat Pray Love، وكانت بتتكلم عن الإبداع وبتقول إن في ناس متخيلة إن المبدع

ده لازم يكون الفنان اللي بيرسم لوحه فظيعة أو الروائي اللي خياله واسع  
ويكتب رواية تكسر الدنيا... إنما لو أنا مش بعرف لا أرسم ولا أكتب  
يبقى أنا عادي مش مبدع! والكلام ده غلط!

الإنسان المبدع فعلا هو اللي بيختار إنه يتبع فضوله أكثر ما بيختار  
إنه يتبع مخاوفه! مش إحنا قلنا إن الحياة اختيارات؟ أما بتقفي في مفترق  
طرق في حياتك بتختاري الطريق الآمن وخلاص اللي خوفك بيقولك  
عليه؟ بتختاري ال safe side طول الوقت؟ اللي نعرفه أحسن من اللي  
مانعرفوش؟ ولا عندك استعداد تاخدي شوية مخاطرة وتمشي ورا فضولك  
وتجربي حاجة جديدة؟

طب أنا ليه استخدمت كلمة فضول؟

عارفة أما الطفل وهو لسه صغير خالص - يادوب بيقتعد - في مرة مثلا  
يشوف حاجة تثير فضوله من بعيد فيتدلق على بطنه ويحاول يحبي زي  
البطريق كده عشان يوصل لها؟ وبعدين حاجة تانية تثير فضوله فيحاول  
يحبي على إيده ورجله... ومرة تالثة حاجة على الترابيزة تجذبه فيحاول يقف  
ويسند... وبعدين إيه ده أنا عايزة امشي زي الناس دي فيحاول يمشى...  
إيه ده أنا بجري... ده أنا بنط وبتشقلب وشوية وتلاقي الولد ده يبقى لعب  
كرة، وده تنس، ودي جمباز، ودي سباحة وهكذا! أهو الفضول بيعمل كده!  
بيأدي في الآخر للإبداع!

طب ليه قلت فضول مش شغف؟

لأن في ناس كتير لسه ماتعرفش الشغف بتاعها في إيه، ومش هاتعرفه  
غير لو بدأت تتبع فضولها، الصوت الخفيف اللي في ودنا يقول «ما تيجي  
كده نشوف إيه ده!» الحاجات اللي كنا بتتبسط وإحنا بنعملها أما كنا بصغيرين  
والوقت بيعدي من غير ما نحس... ومع الوقت بطلنا نعملها، الحاجات  
اللي نفسنا نجربها قبل ما نموت، الحاجات اللي لو متأكدين إننا هنتجح  
فيها ومعندناش أي خوف من الفشل هاندوس على طول، الحاجات اللي

عينا بتلمع أما بنشوف حد بيعملها، الحاجات اللي بنستمتع بيها حتى لو مفيهاش أي مقابل مادي!

وطبعاً مش محتاجة أوضح إن مش المقصود الحاجات الحرام أو اللي ممكن تؤدي إلى كوارث طبيعية، أنا عارفه دماغك راحت لفين يا فوزية :) الحاجات اللي بتشير فضولك دي هي مساحة الإبداع في حياتك، هي اللي بتكتشفي فيها نفسك ومهاراتك فعلاً وبتلاقي سعادة ونشاط غير طبيعي فجأة دخلوا حياتك، فجأة بتحسي إنك عايشة وعندك طاقة زي الأطفال! ومش لازم على فكرة تبدأي بحاجة كبيرة ولا تصعبها على نفسك! خديها خطوة خطوة.

الكتاب ده مثلاً طلع نتيجة سؤال بسيط جداً سأله لنفسه من ٤ سنين: إيه الحاجة اللي بتبقي مبسوطة يا هبة وانتي بتعملها - حتى لو مش هتاخدي عليها فلوس - لدرجة إن الوقت ممكن يعدي كده من غير ما تحسي؟ أما عصرت دماغي افكرت إني وأنا صغيرة كنت بحب جداً أكتب! أكتب خواطر، يوميات، قصص، أكتب أنا حاسة بإيه... وهكذا، وكان مدرس العربي بتاعي في ابتدائي بيشجعني جداً على الكتابة.

للأسف كبرت ومانتمش الحتة دي عندي، وأما افكرت القصة دي من ٤ سنين رجعت أكتب تاني. بدأت أكتب في الأول لنفسه، وعملت بلوج ليا أنا بس اسمه «سواحيات»، بعدين بقيت اكتب على الفيسبوك، وكتبت كام مقالة كده في مجلات اجتماعية... ولقيت مع الوقت إن الكتابة دي حاجة أنا فعلاً بستمع بيها، وبتهديني وتبسطني حتى لو أنا بس اللي هقراها! فضلت أكتب أكتب لحد ما مرة دار نشر بعنت لي إنها عاجبهم كتاباتي جداً وعازني أكتب لهم كتاب! وقتها خفت جداً وخوفي ده عطني ستين كاملين! وبعد كده أخذت حبوب الشجاعة وقلت اكتب اللي انتي حاساه، اكتب اللي إنتي نفسك تقره، اكتب اللي نفسك تقوله لأهلك وصحابك واللي يحصل يحصل... فكتبت الكتاب ده!

---

«نواصل التقدم للأمام، ونفتح أبواباً جديدة، ونتعرف على عوالم مختلفة ونقوم بأشياء جديدة، هذا كله بدافع الفضول، فالفضول هو دليلنا في سلوك طرق مختلفة وعوالم عديدة»

والث ديزني

---

على فكرة، مش كل فضول هاتمشي وراه هيوصلك لمراد ربنا منك، وزبي ما عمر طاهر قال «مش كل مره هاتتعب فيها هتوصل للي إنت عايزة... بس عمرك ما هتوصل للي إنت عايزة من غير ماتتعب».

اللي أنا متأكدة منه إن ربنا حط الفضول ده جواكي لغاية، والأكيد إنه هيفتح لك سكة وسكة هتفتح سكة لحد ما هتلاقي حاجة عملت معاكي كليك وحسيتي إن هي دي! أصل البديل إنك تفضلي قاعدة في مكانك مستنية الشغف يهبط عليك من السما... وده مش هيحصل! انتظر الفكرة اللي هاتغيري بيها العالم دي أحلام هند وكاميليا! لازم تقومي بنفسك تسعي وتنكشي وتتعبني وتمشي ورا الفضول اللي إنتي شايفاه ملوش أي معنى ده! أما تقرأي مثلاً عن الأستراليين تكتشفي إنه أكثر من ٢٥٪ منهم بعد ما بيخلصوا دراسة ثانوي بياخدوا أجازة سنة قبل ما يدخلوا الجامعة، طب ليه المجانيين دول بيضيعوا سنة كاملة من مشوار حياتهم؟ الحقيقة هتأش ما مش مجانيين! ولا بياخدوا السنة دي عشان يلعبوا بلاي ستيشن ولا يعملوا شوبينج! السنة دي بيعتبروها أجازة لاكتشاف نفسهم ومهاراتهم والحاجات اللي بيحبوها قبل ما يدعكوا في ساقية الجامعة والشغل. وخلافه! سنة اختبارات وتجارب واكتشاف للنفس قبل ما يبدأوا قرارات مصيرية حقيقية ترسم مستقبلهم اللي جي!

بس في نقطة هنا مهم أوضحها: كلامي ده مش معناه إنك تبقي إنسانة

مشتتة! لا... خليك زي ما إنتي في الروتين اللي بتعمليه في شغلك أو دراستك، مش لازم تنسفي الدنيا ولا حاجة، بس لازم يكون عندك شوية وقت تعملي الحاجة اللي فضولك بيقولك جربها، أو اللي بتحسي إنك متعشة كده وإنتي بتعملها! وماتكسفيش إنك تبقي تلميذة أو تبدأي حاجة من الصفر، إدي نفسك مجال ووقت تتعلمي أو تجربي حاجة جديدة، وتكتشفي نفسك مهما كان سنك! جربي حتى لو في صورة كتاب تقره... محاضرة تحضرها، عمل تطوعي، شغل من غير فلوس، لحد ما تلاقى الشغف بتاعك، الحاجة اللي بتخليكي تصحي من عز نومك نشيطة وعندك طاقة تبتدي اليوم، الحاجة اللي بتبسطي وإنتي بتعملها أيا كان المقابل، الحاجة اللي بتستخدمني فيها مهاراتك وتستمعي فيها مهما تعبت، لأن الإستمتاع ده علامة إنه دي فعلا البصمة بتاعتك، ما هو لا يمكن يكون ربنا عايزك تمحوري حياتك وتسيبي بصمة في حاجة معينة إنتي كارهاه حياتك أصلا وإنتي بتعملها! طب هاتعملها إزاي طيب؟

---

«الطريقة المثلى للنجاح هي أن تعمل ما تحب»

ستيف جوبز

---

دلوقتي... إكتبي القرارات والخطوات اللي هاتعملها عشان تملي  
بيها التانك بتاع علاقتك بنفسك، هتطورها إزاي؟  
• فكريا:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

• جسڈیا:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

• نفسیا:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
كل اللي قلناه في الفصل الثالث والرابع كانوا أدوات عشان تحقيقي توازن بين كل تانكات حياتك، ابدأي دلوقتي إملي تانك علاقتك بربنا وبأهلك وبأصحابك وبجوزك وبولادك وبنفسك لحد ما نتكلم عن آخر تانك، بتاع علاقتك بالمجتمع في الفصل الثامن.

والتوازن ده مش كلام كتب، ولا كلام سهل يتظبط في يومين! التوازن ده عادات كل يوم بتعودي نفسك عليها، ده تجهيزك للطريق، ده البنزين بتاع العربية والكاوتش المنفوخ والاستبن والزيت وماية الرادياتير اللي بنشيك عليهم وإحنا مسافرين سفر طويل عشان العربية متقفش مننا، لو التوازن ده مش موجود، لو مش يوم بيوم مركزة إنك تحلي الاحتياجات المختلفة في حياتك هتتعبني، وهتوهي، وهتحسي إن الحياة ماشية بالزق وملهاش معنى، وعمرك ما هتعرفي تقومي بواجباتك ولا تدي لحد احتياجاته لو مش بتعرفي تدي لنفسك احتياجاتها.

التوازن هو أول خطوة تخليكي تملئ حياتك وتكتشفي نفسك ومهاراتك، والخطوة دي هتساعدك تعيشي سعيدة وتعرفي البصمة المميزة بتاعتك في الدنيا.

ظبطتي التوازن؟ تعالي نرجع لسيندريللا.

## الفصل الخامس أنا حرة

---

«المعارك المهمة ليست تلك التي تنتهي بالميداليات الذهبية،  
ولكن المعركة الذهبية هي معركتك الداخلية للتغلب على المعوقات»

جيني أوينز

---

إنا تنكة وسليية يا إبرة مصدية



## المقابلة الخامسة: اجتماع زمالة الأميرات الـ «مش» مجهولات

= إهبي إهبي إهبي... عاااااا

- أعود بالله... في إيه مالك؟

= أنا عملت موضوع التانكات ده.

- حلو.

= وكل حاجة كانت ماشية تمام... بس فجأة النهاردة افكرت!

- افكرتني إيه؟

= إن النهاردة عيد ميلاد...

- عيد ميلادك؟ طب كل سنة وانتي طيبة... بقى بدل ما تخشي عليا

بتورته وشعمتين داخله بمنظرك ده يا كئيبة!

= لا ده مش عيد ميلادي! ده عيد ميلاد جرحي أنا... عاااا

- ده اللي هو إيه مش فاهمة؟ عمليتي عملية في نفس التاريخ يعني ولا إيه؟

= عملية إيه! إنتي عمرك ما سمعتي أغاني المطرب هاني شاكر؟

- لا ما سمعتش!

= ولا سمعتي كله راااااا اح كله ضاااااا اع كله اتكسر كله اتغير!

- ده أنا اللي هكسرك دلوقتي لو مانقطيش!

= النهاردة عيد جواز بابا من أم نفيسة! مش قادرة أبطل أفكر إن هما

السبب في كل حاجة وحشة حصلت لي... هما المسؤولين عن التعاسة

والضياع اللي أنا فيه دلوقتي! هما هما هما...

- يا إلهي إنتي stuck!

= يعني إيه الكلمة دي؟

- يعني عندك block!

= على أساس إني فهمت الأولى؟

- بصي هافهمك... لما بنبدأ نملي التانكات بتاعت حياتنا ونلاقي الدنيا  
لسه معصلجة كده يبقى إحنا عندنا بلوك... طوبة واقفة في طريقنا... كلبش  
مكلبشنا محتاجين نعرفه ونفكه عشان نكمل في طريق مرادربنا مننا وننطلق.  
= كلبش؟ بس أنا محدش يقدر يكلبشني! ده أنا مرات الأمير واللي  
يكلبشني ألبسه قضية إتلاف المال العام وأوديه في داهية!  
- اتلاف المال العام؟ هو إنتي مال عام يا سيندريلا؟ فاكرة نفسك  
جنية الأسماك؟

= أهى باكينام بتقولها كده!

- يا رب صبرني! بصي يا سيندريلا يا حبيبتى، الكلبشات دي محدش  
بيكلبشها لك! فاكرة أما قلنا إن السعادة بتبدأ من جواكي إنتي؟ أهى الحرية  
برضه بتبدأ من جواكي إنتي، والأخطر من إن حد يكلبشك هو إن إنتي  
أصلاً تبقي مكلبشة نفسك!

= إزاي يعني؟ وليه ممكن حد يعمل كده في نفسه؟

- كلنا عندنا قيود مختلفة يا سيندريلا، طوبة جوانا واقفة في طريقنا...  
ويتبقى عادة الطوبة دي اتكونت بسبب إننا اتحطينا في مواقف كتير كنا  
بتتضايق فيها بس مش بتتعامل مع مشاعرنا دي بطريقة صح، فبتفضل  
تتكوم زي الزلط الصغير لحد ما تعمل طوبة.  
= أنا مش فاهمة أيتوها حاجة.

- أنا ما عنديش وقت دلوقتي أشرح لك بس أنا عندي كمان ساعة اجتماع  
زمالة الأميرات، ممكن تحضري معانا وتشوفي إيه الكلابشات اللي كانت  
عندهم وإزاي فكوها.. إيه رأيك؟

= هيبسيه أميرات! أنا بحب الأميرات أوي وعندي الفساتين بتاعتهم  
كلهم! ممكن أخليهم يمضوا لي في الأوتوجراف؟  
- أوتوجراف وفساتين إيه يا سيندريلا أومال لو ماكتيش أميرة

زيهم! ارحمني يا رب! هتحضري معانا بس أبوس إيدك تبقي عاقلة كده  
وماتكسيفنيش قدامهم!

(وبعد ساعة...)

= أنا مش مصدقة نفسي! دي إلسا اللي بتطلع تلج من إيدها ودي  
حورية البحر، ودي... مين المنكوشة دي؟

- ششششششششش، اسمعي منهم وإنتي ساكتة ولو عندك سؤال إسألني  
بعد ما كل واحدة تحكي قصتها!

# إلسا - كلبش الكآبة

«كتاب حياتي يا عين... ما شفت زيه كتاااب... الففح فيه سطخين...  
والباقي كله... عذااااااب!»

= ففح؟

- قصدها فرح... معلش هي لادغة في الريه، كملي يا إلسا...

«أنا الأميغة إلسا بظلة فيلم فغوزن... أو أميغة التلج! أنا كنت طفلة سعيدة  
ويلعب مع أختي وبنعمل شخصيات بالتلج اللي بطلعه من إيدي... لحد  
اليوم التعيس اللي كنت هموتها فيه بالغلط! من بعدها وأنا منعت نفسي إني  
ألعب معاها، وبقيت على طول حاسة إني منبوذة ووحيدة ومش مبسوفة!  
مهما عملت شوبينج ولا قعدت قدام التليفزيون ولا أكلتلي ء بغظمنات  
نيوتيللا ولا سافغت موزنيق، بفضل حاسة إني مكتسبة على طول! مش  
بستمع بحاجة، حتى الحاجات البسيطة اللي كانت زمان بتبسطني مبقاش  
ليها طعم لأنني لوحدي وماحدث حاسس باللي جوايا! أمي وأبويا ملوك  
وطول الوقت بينوا في كباغي وأنفاق وبعدين مشاغيعهم القومية تبوظ  
فيشيلوا الحكومة، وأختي أقصي طموحتها في الدنيا إنها تغوخ حفلات  
الفنانين وتحب ويجيلها دباديب! طب وأنا؟ دايمًا لوحدي!

أما اتكلمت مع جولفيدان قالت لي إن مشكلتي إني من جوايا حزينة

من مواقف بتحصل كتيفغ ومش بتكلم عن الحزن ده مع حد، والكبت ده خلاني - مع الوقت - بقيت حاسة بوحدة وبقيت أقول لنفسي إني منبوذة وحصل عندي الكلبش بتاع الكآبة اللي خلى الحياة كلها اسودت في وشي! من ساعة ما فهمت القصة دي وأنا بدأت اتكلم مع جولفيديان عن كل المواقف القديمة اللي وجعاني وأطلع كل الحزن اللي كتماه جوايا، وحاسة إني بقيت أحسن. كمان هي خلتي أخذ بالي إني معتمدة على تانك واحد بتاع الأهل وعايزة أخذ منه كل المشاعغ، ونصحتني إني أدي اهتمام شوية لتانك علاقتي بالله وعلاقتي بنفسي وبصحابي عشان إحساس الوحدة دي يغوح، وقالت لي أحاول أعمل حاجة تطوعية وأساعد غيري عشان العطاء بيعالج الكآبة.

من وقتها وأنا بدأت فعلا أغكز إني أملى باقي التانكات اللي كانت فضيت في حياتي وبفكغ كمان إني استغل قصة ايدي اللي بتطلع تلج وحببي للديكوغ فإني ابني جامعات ومستشفيات تنفع الناس.

أنا واثقة إن التوازن ده هيخليني أغجع أتبسط وأحب نفسي وأفك الكآبة اللي مكلبشاني دي. ومين عاغف، يمكن في يوم ابني بيت جميل من التلج واتجوز فيه وأما جوزي يزعلني أدلق شوية صابون في الأغص وأزحلقه، أو حتى أسيح البيت فوق نفوخته ونفوخ اللي يتشدد له.. والله يوفقنا لفعل الخيغ.

= خيغ؟ طب إيه... ماحدث هينزل بالترجمة؟ ويعدين مين جولفيديان دي؟

- دي واحدة من الساحرات بتوع الزمالة.

= طب وليه أما تبتوا ماسمتوش نفسكم أسامي جديدة؟ سولين... لوجيستين... اوجميتين.

1-

اللي بعده...

## # بل - كلبش المثالية

«طبعاً كلكم عارفين my story وشوفتوا بابا موريس وشوفتو جاستون والوحش والإبريق والcup وكله في فيلم الأميرة والوحش! بس اللي ماشوفتوهاش للأسف my mom! ماما حبيبي الله يرحمها كانت طول عمرها خايفة إنني أطلع زي بابا! You know! بابا was like طول عمره ليه دماغ لوحده كده والناس بتتريق على إختراعاته، فمن كتر خوفها إنني أطلع زيه طحتني! Oh my God! ماكنش ينفع أغلط! كان لازم دايماً أبقى الأولى في المدرسة، الأولى في الرياضة، الأولى begad in everything! وطبعاً كنت دايماً الطفلة المثالية ال perfect عشان أرضيها! كنت big nerd ودحاجة موس وطول النهار بقرا وبخلي كل حاجة في حياتي! perfect! وحتى أما روحت عيشت مع الbeast، حاولت برضه أخلي كل حاجة في القصر super مثالية! بس مع الوقت بدأت أحس إنه that's it! أنا مش لاقية نفسي! حاسة إنني مهما عملت والناس شاورت عليا وقالت عني إنني الأميرة المثالية بفضل شايفة إنه مش كفاية! إنني مش مبسوفة ومش حاسة إنني good enough! إنني مش أنا! إنني مش مرتاحة ولا عارفة استمتع بالحاجات الحلوة اللي الناس بتشاور عليها دي!»

= هو اي يو زيبك إنجليش؟ يعني عايزة أفهم، انتي بقيتي مثالية كده بسبب مامتك؟

• بيل: بصي يا سيندريلا، المثالية ساعات كثير بتبدأ من الطفولة، وإحنا kids بنبقى من كتر ما بنحب أهالينا بنكون عايزينهم مبسوفين بينا دايماً، ودي حاجة كويسة، بس لما توقعات أهالينا مننا بتزيد أو أما بيتقدونا كثير أو مش يبسمحو لنا إننا نغلط، القصة دي بتقلب بانك تحاولي تبقي مثالية عشان ترضيهم! تحاولي تبقي kind of زي ما هما عايزينك مش زي ما إنتي عايزة. تغطي مشاعرك وأخطائك عشان يفضلوا مبسوفين منك دايماً، تحاولي ماتخاطريش في حاجة جديدة ماتعرفيهاش عشان ماتغلطيش وتُخرجي ومايقروش هما فخورين بيكي!



= طب وإيه المشكلة فكده؟

• بيل: كل ما المثالية دي بتزيد كل ما يبقى غلط يا سينديلا لأن الحياة مش كده you know! المفروض إن أهلك بيحبوكي في كل الأحوال، والمفروض إنك بني آدمة طبيعية بتغلطي، وشاطرة فحاجات terrible فحاجات تانية، عادي! لو عايزة تعملي كل حاجة بشكل perfect هتكلبشي ومش هتعرفي تعيشي ولا تتبسطي بحاجة بتعملها plus إنك هتضغطي اللي حواليك جدا، دا أنا كنت مطلعة عين الوحش في أكله وشربه ولبسه!

عموما يا سينديلا لازم تسمحي لنفسك إنك تغلطي وتحسي بالإحراج من غلطك، وتواجهي حتى شوية رفض من اللي حواليك its ok وده مش معناه إنك مش كويسة وفاشلة ومش كفا، ده معناه إنك human! بني آدمة! أنا ساعات بحس إن بابا إتبسبط بحياته أكثر من ماما عشان كان يعمل اللي هو بيحبه مهما كان في مخاطرة ومهما مين إترياً عليه! He just didn't care! التجارب والأخطاء يا سينديلا بتخلينا نتعلم ونحسن من نفسنا ونكمل.

وأهم حاجة هتساعدك تفكي الكلبش ده إنك تفهمي إن الحياة مش مثالية ولا عمرها هتبقى مثالية! ولا إحنا perfect ولا ينفع نتوقع من نفسنا كده! إحنا هانفضل نغلط طول عمرنا ولازم نتقبل ده عشان نعرف نتبسبط you know! عشان نعرف نجرب حاجات جديدة ونطور نفسنا من غير ما نبقي scared وخافين نغلط! عشان نشجع اللي حوالينا كمان يساعدونا من غير ما يبقو خافين مننا! Plus لازم كمان يا سينديلا لو عندك كلبش المثالية تقللي الجدية شوية فحياتك وتزودي fun والضحك والمغامرات عشان المثالية تفك! وعشان كده أنا هروح ألعب surfing بعد ما نخلص النهاردة! سيونا بقي نفرح ونعيش!

= أنا معنديش أي مثالية ولا جدية ولا مهلبية، بس تقريبا فهمت قصدك، وعندني سؤال: هو إنتي بتاخدي كورسات إنجليزي في المركز الثقافي الروسي؟ ده عنده عروض حلوة أوي و...

- سيندريللا!!!

# ميريدا - كلبش جلد الذات

«أنا بتقطع من جوايا ونسيت طعم الفرح! يمكن مش كلكم تعرفوا قصتي... إسمي الأميرة ميريدا بطلة فيلم «الشجاعة». أنا بابايا ملك وأنا طول عمري بحب الانطلاق والتحدي ومليش في جو الملوك ده، المهم بابا وماما قرروا فاجأة إنه لمصلحة المملكة لازم اتجوز ابن واحد من حلفائهم! أنا الصراحة مابحبش جواز الصالونات، ده غير إن العرسان الثلاثة اللي كانوا قدامي كلهم تافهين وسطحين ومش بيقدروا المرأة!

المهم اتخانقت مع أمي وسبت البيت وقررت استقل عنهم، وروحت طالعة على ساحرة المملكة وخليتها عملت لي كيكة فيها سحر وأكلتها لأمي ولقيتها اتحولت لدب كبير جدا! ولأن بابا أصلا صياد دبة ومش طايق أمي من زمان فما صدق طبعا، وحاول يقتلها قال يعني مايعرفش إنها هي! المهم إنه مش بس أمي اللي اتحولت! دول إخواتي الثلاثة كمان بقوا دبة أما أكلوا بواقي الكيكة بمتتهى الطفاسة!

بعد المصيبة دي ما حصلت، قعدت فترة طويلة مش عارفه أسامح نفسي غلى اللي عملته فيهم! بقيت بكره نفسي وحاسة إنني ما استاهلش أي حاجة عدلة في الدنيا! مش قادرة أقابل حد ولا اتكلم مع حد، وحاسة إنني عايزة أموت! إحساس الذنب كان بيطاردني في كل مكان ومبوظ لي حياتي! لما اتكلمت مع الأميرة ياسمين قالت لي إن هي كمان جالها نفس الشعور بالذنب ده لما سابت باباها وراحت لعلاء، وقالت لي إنه كويس إنني أشوف إنني غلطت بس المهم أحاول أصلح الغلط ده وأسامح نفسي وأرجع أحبها تاني ومخليش إحساسي بالذنب ده يكلبشني فحياتي! كل الناس بتغلط وبتقصر ساعات، بس بدل ما نتسجن في أخطاءنا ونكره نفسنا، لازم نتعلم من الغلط ونكمل حياتنا ونرجع نحس إننا كويسين

ولينا قيمة مهما حصل، عشان كده بفكر جديا إني أفك من عقدة الذنب دي وأحاول أصلح اللي عملته!

= هاتعملي إيه؟ هتجوزي العريس بتاع أبوكي؟

- ميريدا: لا هاحول المملكة كلها دية عشان مايقاش حد أحسن من حد!

= يا بنت النيهة! فكرة صايعة جدا! بس على فكرة بقى اختيارك لأغنية

«أنا بتقطع من جوايا» ده كان غلط، الأغنية دي لايقة أكثر على قصة إلسا، إنما إنتي ممكن تغني لمامتك «وهي عاملة إيه دلوقت؟ ومين هون عليها الوقت؟» بتاعت الفنان الشاب عمرو دياب.

- سيندريللا! مش مهم هي اختارت أغنية إيه أصلا! المهم فهمتي أما

الإحساس بالذنب بيزيد عن حده بيكلبشنا إزاي في حياتنا؟

= فهمت فهمت، يعني نخلي الإحساس بالذنب يدفعنا إننا نصلح غلطنا

في المستقبل ونبقى أحسن مش يوقفنا في حياتنا... حلوة يدفعنا دي؟

- حلوة.

# بوكاهتس - كلبش الاستياء

«أنا بوكاهنطاص، كنت عايشة مبسوفة جوي ومبت فل مع والدي

عمدة جبيلة الهنود الحمر، لحد ما ظهر جون سميث في حياتي! مع إنه

كان راجل أبيض وكان جاي يحتل أرضنا وكان شايفنا همج ومتوحشين

إلا إني عشجته! وأما عشجته إديت له كل حاجة!

١- عملت له جولات سياحية فاخرة عندنا في البلد كلاتها وركبته

الحنطور ووديته مزارات وماخذتش منه ولا جرش!

٢- علمته يتكلم إزاي مع الشجر والبهايم.

٣- رفضت عريس لجطة كان جايلي وعنده بيت كبير ومتوظف في

الحكومة! كان هيعيشني ولا البت نور بتاعت مسلسل مهند! ومش كده

ويس! ده أنا كنت السبب في إن العريس ده يتجتل وهو بيعميني... عشان

خاطر سي جون!

٤- بعث صديجة عمري وكذبت عليها عشانه!

٥- نزلت تحت الشومة اللي كان أبويا هيموته بيها عشان أفاديه وأنجده!  
وبعد كل دا لا كان بيعبرني ولا يجولي كلمة حلوة، يسافر ويطول ولا  
ييعتلي رسالة ولا حتى لايك على الفيس! حسسني بالحرمان من الحب  
مع إني كنت جايداله صوابعي العشرة شمع والله! نهايته، أخذت جرار  
أبطل أضحي عشانه وبعجيت بعامله بجسوة وواجفاله كما اللجمة في الزور  
ومستنظراله عالساجطة واللاجطة! بجي هو يبعد أكثر من الأول، وبعجيت  
أنا أحس بانتصار عليه وعلى غروره! بس أجولكم حاجة بصراحة، من  
جوايا كنت حاسة إني مش أنا! إني مابجيتش بوكاهنطاص البت الرجيجة  
البريئة اللي الناس بتحبها، بعجيت واحدة مش طايجة الناس كلاتهم! وكنت  
متضايجة كمان عشان مزعلة حبيبي، ومش عارفة بعمل كده عشان اثبت  
إيه بالظبط ولمين!

المهم، جابلت في مرة البت ياسمين الأميرة بتاعت أجرابا وجعدت  
اشكيلها جد كده وجالتي «دواكي عندي... أنا عارفة واحدة متخصصة  
في المسائل داهي» ودلتي على أشجان.

هما جليستين تلاثة وأشجان إدتني العلاج السحري، أقنعتني إني من  
بداية معرفتي بجون وأنا باضحني وباجي على نفسي كثير عشان أرضيه،  
وهو في المجابل مش بيعمل ريع اللي بعمله عشانه، وده خلاني مع الوجت  
بعجيت مليانة غضب منه وحاسة إني محرومة، وبعجيت أعاقبه على حرمانني  
ده! نصحتني أتكلم عن الغضب اللي جوايا بدل ما سييته بجي أد الشوال  
في جلبي! وجالتي كمان اني غلطت أما انشغلت املى زير الحب ونسيت  
الزير بتاعي فاضي لأن ده خلاني بعجيت مركزة مع جون جوي وخطاه في  
دماغي! المهم، بدأت أرجع اتواصل مع صديجتي الجديدة، أخبز مع البنات  
في الغيط، أعمل الحاجات اللي كنت بحبها جبل ظهور جون، وسبحان  
الله كلامها كان زي السحر! عملت بنصايحها ديات وبطلت شغل الناجر  
ونجير مع جون وشوية بشوية لقيته بيحرب مني ثاني، ومن نفسه!

= الله عليك يا بوكا! بس الصراحة إنتي اللي غلطانة فعلا! إنتي اللي اديتي كثير جدا! لحد ما وصلت لمرحلة إنك مابقتيش عايزة تديه هو أو غيره! بقيتي مش طايفة حد وبتعاقبي الناس كلها على غلطة إنتي شاركتي فيها، والحقيقة إنك بتعاقبي نفسك أصلا!

- ده إيه الحكمة اللي نزلت عليك فجأة دي؟

= ما تقولي ما شاء الله يا أشجان! أنا بس تقمصت دور فاتن حمامة في ضمير أبله حكمت.

- طب كملي يا أبله حكمت.

= خلاص راحوا الكلمتين!

- فعلا يا بنات كلام سيندريل وبوكاهتس حقيقي، أما تلاقي نفسك وصلت لمرحلة الاستياء بتحتاجي أولا تخلعي قناع الضحية بتاع «هو السبب» ده، وتبدأي تشوفي إنك ساهمتي ولو بحسن نية في النتيجة اللي وصلت لها دي بتضحياتك الزيادة وبإهمالك لنفسك ولاحتياجاتك.

ثانيا محتاجة تدركي إنك حتى لو فاكرة إنك - بانتقامك أو معاملتك بغل وغضب - بتعاقبي المجتمع أو الرجالة أو الشخص اللي مضايقتك نفسه، فإنتي في الحقيقي بتعاقبي نفسك أول واحدة! بتكلبشي نفسك وبتحرميها من إنها تفضل تدي وتحس بالحب والعطاء من اللي حواليتها ويحبوها! و«تفضل تدي» مش معناها إنها تتحول لشمعة تحترق من أجل الجميع! إنما معناها تدي غيرها وتدي نفسها، وتقول توقعتها للناس اللي حواليتها، وتعب عن مشاعرها، وتبعد عن اللي بتحس إنه بيستغلها عشان ماتدخلش في حالة استياء! وكم ان يا بنات عايزة كل واحدة فيكم تاخذ بالها من كلمة «محرومة» اللي بوكاهتس كررتها كذا مرة! بطلي تقولي لنفسك إنك محرومة من الحب! حبي إنتي نفسك واعملي الحاجات اللي بتبسطك وحقيقي توازن في حياتك وشوية وهتبدأي تستردي نفسك تاني وقلبك هيفتح للناس اللي حواليك. طول ما الاستياء مكليشك هتفضلي مصدر طاقة سلبية وهتجذبي ناس وحشة في حياتك!

= عظمة على عظمة يا شجنجن! طب سؤال: هو جون عنده إخوان  
ولاد؟

- أرحميني أنا ست كبيرة وعندي الضغط والسكر! دلوقتي هنسمع  
قصة اريل.

### # أريل حورية البحر - كلبش التسوييف

«بسم الله الرحمن الرحيم معاكم أريل، أميرة البحر بتاعت فيلم الحورية  
الصغيرة. أنا حابه في الأول أحيي كل اللي بيسمعوني وأقول إهداء خاص  
لرابنزل عشان جت معايا النهاردة حيث إننا إحنا الاتنين لسه جداد في  
الاجتماعات والكلام ده... بس بعون الله يا رابنزل كل كلابشتنا هتفك  
وكله هيبقى جميل والحياة حلوة بس نفهمها والحياة حلوة محلى أيامها  
وشكرا ليكم وخمسة مواه».

= أيوه يعني فين القصة أيتها المذيعة ذات الشعر الأحمر؟

«قصتي باختصار تتلخص فإني طول عمري بحب جداد النبي آدمين...  
بحب أتفرج على حياتهم وأجمع الأدوات اللي بيستخدموها! بحب أتفرج  
عليهم وهما بيتكلموا وبيقدموا أنفسهم وأفكارهم، ويا سلام بقى لو شفت  
Ted Talk من بتوعهم! بحس إنني نفسي أنظ من البحر وأقف مكان اللي  
بيتكلم واحكي لهم عن حياة البحر والمشاريع اللي نفسي أعملها فيه!  
كل مرة أشوف بني آدم أقول لنفسي إطلعي يا بنتي اتكلمي معاه وعرفيه  
بنفسك، وبعدين أقول لا خليكى بكرة، خليكى بكرة! كل مرة آجي آخذ  
خطوة أخاف وأأجلها! بخاف إن الدنيا ماتمشيش كويس أو إن الشخص ده  
مايتقبلنيش أو يفتكرني مجرد سمكة عبيطة ويصطادني ويعملني سنجاري!  
والنتيجة إنني بقيت بأجل كل حاجة نفسي أعملها لحد ما وصلت إنني مش  
بنجزش حاجة خالص وطول اليوم في البحر مع عثمان وفلته! أعمل إيه  
يا جماعة عشان أبطل القصة دي؟»

= مسم... العمل عمل ربنا يا بنتي!

- شكرا يا آريل.. هنتسمع رابنزل كمان وبعدين نتناقش.

# رابنزل - كلش التردد

«أنا إسمي اااااااااا، إسمي رابنزل الأميرة أم شعر طويل فحت ومش واقمي ده! أنا أصلا بابايا ومامتي ملوك، بس في ست شريرة أوووي يالهوي، خطفتني منهم وأنا صغيرة، وفهمتني إنها مامتي وحبستني في برج عالي تنين! والله زي ما بقولكم كده! كل ده عشان لما كانت بتسرحلي شعري الطويل أوي أوي كان بيرجع لها شبابها، فحبستني عشان تضمن إنها تعيش حياه طوييلة جدا جدا! المهم سيوكم من قصة شعري دي، أنا بقى مشكلتي دلوقتي إني دايمًا مترددة ومتلخبطة خالص، وعايضة حد بقولي أعمل إيه! اه والله يا جماعة، مابعرفش أعمل أيي حاجة لوحدي خالص خالص! إنتو عارفين أنا طول عمري متربة في البرج، وعمري ماشفت الشارع ولا حتى مرة واحدة بس.. تخيلوا! وأما كنت قبل كده أخذ أي قرار لوحدي أو أغلط بهبلي، ماما دي كانت بتهدلني! والله العظيم بجد! والقصة دي خلتنني أما كبرت بقيت كل حاجة لازم أسأل عشرين مرة قبل ما آخذ فيها أكشن! الموضوع ده خنيق موت موت يا جماعة بجد، لأنني بقيت دايمًا تايهة بين آراء الناس ومعنديش أي إرادة خالص خالص، ولا عارفه أخذ أبسط القرارات لوحدي!

حتى الفوانيس اللي طول عمري هموت وانفرج عليها، دلوقتي بعد ما ظهر في حياتي واحد كيو فحت اسمه فلين ووافق ياخدني عند الفوانيس، أنا اللي مترددة! محتارة جدا أروح ولا ماروحش! أعمل إيه يا جماعة بجد.. يالهوي همووت!

= فوانيس؟ هو ده القرار الرهيب اللي إنتي مترددة فيه! وإيه أصلا الأفورة اللي إنتي فيها دي! طب رابنزل تعمل إيه يا أشجان؟ وآريل كمان؟  
- بصو يا بنات التسوييف والتردد ممكن يكونوا مختلفين في ظاهرهم إنما في حاجة مشتركة بينهم هما الاتنين: القلق والخوف! عادة اللي بتسوف

وبتأجل كل حاجة تبقى خائفة، ممكن تكون جربت تحط أهداف وتعمل حاجات قبل كده وياظت منها أو ماعرفتش توصل لها فحست بخيبة أمل... وده خلاها بعد كده تفضل تأجل في اللي عايزة تعمله عشان خائفة تحس بنفس خيبة الأمل دي مرة تانية، وممكن تكون خائفة تفشل أو خائفة الناس ترفضها أو خائفة تغلط أو تخسر حاجة وخوفها ده بيخليها تفضل تأجل القرار أو تتردد فيه زي رابنزل كده لحد ما الفرصة تضيع من إيدها! والمشكلة إن مش بس الفرصة هتضيع... دي كمان إرادتها هتضيع! قدرتها على إنها تاخذ قرار وتنفذه هتضيع!

= فلين الكيوت هايبضيع يا موكوسة! طب إيه الحل؟

- الحل أولا إنك تتقبلي إنك طبيعي إنك تخافي تجربي حاجة جديدة أو تخافي تفشلي أو تخافي تترفضي، وطبيعي تحسي بشيء من خيبة الأمل أما تجربي حاجة وما تنفعلش! كل دي مشاعر طبيعية ومش دليل على إنك مش جاهزة كفاية فمحتاجة تأجلي القرار، ولا دليل إنك محتاجة تجيبي حد يقرر بدالك، إنما دليل على إنك بني أدمة طبيعية وبتحسي!

والخطوة الثانية بعد ما تتقبلي خوفك وتسمحي لنفسك تحس بالمشاعر دي.. إنك ماتقفيش مشلولة! بمعنى آخر، حسي بالخوف والقلق وخيبة الأمل بس بعدهم خدي أكشن وقوي إرادتك! والإرادة يا بنات دي عضلة زي عضلات جسمنا، حد فيكم جرب يعمل عضلات قبل كده؟

= أنا كسيندريللا حاولت كثير أطلع سيكس باكس، بس للأسف طلع

بدالهم سيكس باجز!

- طيب! عشان أي واحدة فينا تقوي عضلة في جسمها لازم تحطها في تحدي! لو كل مرة خلتي عضلاتك تشيل وزن سهل عليها مش هتقوي! كل مرة لازم تزودي الوزن اللي بتشيليه عشان العضلة تشد! نفس الكلام، الإرادة بتاعتك مش هتقوي غير لو رميتي نفسك في تحدي، غير لو أخذتي مخاطرة، غير لو واجهتي مشاعر الخوف اللي عندك وبطلتي تفكري شوية في اللي ممكن يحصل ويجري، وأخذتي أكشن حالاً! غير لو طلعتي





عايزة أقولك: ما تفرحي يا كئيبة! ده إنتي عايشة في قصر كبير وبقيتي ملكة  
وأهم حاجة موضوع التلج ده هيخليكي تلبسي قصير صيف شتا براحتك،  
ولا في يوم هتموتي من الحر وإنتي واقفة في طابور شؤون الأميرات، ولا  
هاتحتاري تحطي ريكسوننا ولا دوف ولا أنهبي مزيل عرق مايقعش الهدوم!  
ليه بقي مديانا الوحش الحزائني ده لسييه؟ حتى وانتي بتحكي إزاي فكيتي  
كلبش الكآبة... غنيتي لنا أغنية حزينة!

أما إنتي يا بيل فأنا حاسة إنك عندك مشكلة أكبر من المثالية! إنتي عندك  
متلازمة ستوكهولم ومحتاجة علاج، لأن مفيش واحدة في الدنيا تحب  
الوحش اللي حبسها وحبس أبوها وفرج عليهم البلد! لازم يا حبييتشي  
تروحي تتعالجي!

ميريدا بقي بصراحة أنا مش هأنب لك ضميرك أكثر من كده على اللي  
عملتية، بس هقولك نصيحة: شغل الفيمينست وعايزة أستقل وجمعية المرأة  
المتوحشة اللي إنتي عاملاه ده مش هينفعك! الست ملهاش إلا راجلها  
يا ماما! سرحي شعرك كده وروحي إتجوزي العريس الغني بتاع أبوكي!  
أما إنتي يا بوكاهنتس فأنا شايفة الحل اللي عملتية مش وحش بس  
إبقي جربي تحطي شوية بودرة على وشك عشان تبقي بيضا وحلوة زيي!  
اريل وراينزل أنا بحبكم جدا، بس بصراحة جو البنت الكيوت البريئة  
ده أوفر أوي! وبعدين جاين لحد هنا وتاكسي رايح وتاكسي جي عشان  
تاخذوا قرارات بالسطحية دي! أنا بطبخ لسبع رجالة كل يوم وانتو أقصى  
مشاكلكم البحر والفوانيس! وبعدين مين فلين الراجل الغريب اللي عايزة  
تروحي معاه ده يا راينزل؟ مش ده مسجل خطر باين؟ دي مسخرة وقلة  
أدب والله! ده إيه الجيل ده!

أما بقي سيندريلا حبييتشي فأنا عايزة أفهم، إنتي ليه مابتجيش اجتماعتنا؟  
مش هاتبطلي بقي تناكة يا سيندريلا؟ بتتكي علينا ليه يا ماما ده إنتي لولا  
أشجان وضربة الحظ اللي حصلت لك كانت السلبية أكلتك، وكان زمانك  
لسه بتفرجي على صورتك في جردل المسح لحد دلوقتي!



يتيجي الاجتماعات يبقي من باب التناكة. أو لأنك إنتي بتشوفي نفسك تنكة عامة. يعني من الآخر ساعات بناخذ أخطاءنا أو الحاجات اللي مش عجبانا في نفسنا ونعملها إسقاط على غيرنا فنبدأ نشوفها في تصرفاتهم ونحكم عليهم!

وساعات برضه - وده سبب تالت - بنتقد غيرنا لأننا نفسنا نعمل زيهم بس خايفين الناس نحكم علينا، نفسنا نعمل حاجة مجنونة زي ما آريل عايزة تخرج من البحر، بس خايفين الناس تبص لنا نظرة معينة فنقوم نتقد آريل ونقول عليها سطحية! كأننا من جوانا غير انين إنها قدرت تعمل اللي إحنا ماقدرناش نعمله! وهكذا...

= طب والحل؟

- الحل أو لا إن كل واحد يشغل نفسه بنفسه، ويفهم إن الناس مش لازم تبقي كلها شبه بعض عشان تبقي حلوة! ربنا خلقنا مختلفين عشان الإختلاف ده بيثري الحياة. كل واحد له شخصية وأفكار وكل واحد في ميزات وعيوب وأخطاء! مش كل حاجة ينفع نقيسها بمقاييسنا إحنا لأننا كده عمرنا ما هنعرف نتعامل مع حد! مش لازم نوافق كل الناس في تصرفاتهم بس مش من حقنا إننا نحكم عليهم أو نبص لهم ولا نعاملهم بطريقة وحشة عشان هما مختلفين عنا! ودي نقطة مهمة جدا!

تاني حاجة، مهم جدا إننا نشوف إيه الحاجة اللي فعلا مضيقانا من جوه ومسببة لنا إحباط وتكلم عنها بدل ما تعمل كلكوعة جوانا وتخلينا نمشي نحكم على غيرنا! يعني لو شخص معين مضايقنا مثلا يبقى الأفضل نتكلم معاه بدل ما نكتم الضيق لحد ما يتحول لنقد وحكم على كل تصرفاته! ولو مشكلة تانية في الشغل مثلا هي اللي مخليانا مش عاجبنا حد، يبقى الأفضل نتكلم عن المشكلة نفسها عشان نرتاح، وهكذا...

عايزين كمان نبطل نحكم على نفسنا كثير ونحطها في قوالب! «أنا كسولة» «أنا متسرعة» «أنا بطيئة»... أنا أنا، يفظ كده بنحط نفسنا تحتها ويتكلمنا لأنها بتكلمش اعتقادنا عن نفسنا، كأننا نصبنا نفسنا قضاة وينصدر

أحكام علينا وعلى غيرنا طول النهار! ما فيش مشكلة إننا بقى واعين لعيوبنا  
وعيوب اللي حوالينا بس لازم ده ما يكونش بيمنعنا إننا نشوف الكويس  
فينا وفي الناس وتعامل مع بعض باحترام.

كمان يا بنات عشان الكليش ده يتمك مهم جدا توسع دائرة معارفنا،  
وتعرف على الناس تكون مختلفة عشان يبقى عندنا مرونة في التعامل  
مع كل الشخصيات والأفكار والعادات وتعلم احترام حقوق الغير. مهم  
كمان يكون عندنا الجرأة إننا نجرب حاجات جديدة - حتى لو الناس مش  
متعوده عليها - لأننا لو فضلنا خايفين من نظرة الناس لينا وحكمهم على  
اختيارنا عمرنا ما متحرك خطوة! وفي الآخر ما حدش محتاج يثبت حاجة  
لحد، طول ما عندنا مبادئ وحلال وحرام مش بنخالفهم يبقى نجرب حتى  
لو هنغلط! وده مش معناه إنه طر في الناس ولكن معناه إن بلاش نضيع  
طاقتنا في مين عمل إيه ومين غلط في مين ومين هيقول إيه!

كل اللي قلناه ده هيخلينا مع الوقت نبطل نصب نفسنا قضاة على غيرنا  
ونحكم عليهم، وهيخلي عندنا تقبل وسعة صدر أكثر للناس باختلافاتهم.

= والله إنتي برنسية.

- ودلوقتي يا بنات... كل واحدة فيكم تفكر إيه الكليش اللي اكتشفتموا  
في نفسها النهاردة من كلام المجموعة، وهاتعمل إيه عشان تفكه. بلا  
روح البيت.

= استنوا! انتو جيتوا كذا مرة سيرة الأميرة ياسمين وهي ماجش النهاردة،  
فلو ممكن تليفونها بس عشان قصداها في خدمة.

- خير؟

= عايزة استلف الطقم بتاعتها عشان عندي حفلة تنكرية وعايزة ألبس  
ياسمين!

- غووووورررري يا سيندريل!

## الحرية: أنا طير في السما

الحرية من أهم حقوق الإنسان الأساسية والتي يقوم عشانها حروب وثورات وجمعيات حقوقية ومواثيق دولية ورز بالملوخية، يعني إيه حرية؟ في ناس فاهمة إن «أنا حر» دي معناها إني مليش دعوة بحد أو إني يكون عندي سلطة كده تخليني أعمل اللي أنا عايزة وقت ما أنا عايزة مكان ما أنا عايز!

والحقيقة، ده مفهوم قاصر جدا للحرية ولو تبناه على إطلاقه كده هنروح في الباي باي كلنا.

الفكرة إن الحرية من القيم اللي لازم الشخص يديها لنفسه الأول قبل ما أي حد ثاني يديها!

يعني إيه؟ ستيف هارف في صاحب الكتاب المشهور Act Like a Success  
Think Like a Success ضرب مثل لطيف أوي بالبرغوث.

لو جيتي برغوث أو اتين وحطيتهم في برطمان وقفتي الغطا متلاقي البراغيث دي بتنط عالي لفوق لحد يدوبك قبل ما تنخط في الغطا.. وتروح نازلة ثاني! هو البرغوث يقدر ينط أعلى من كده بكثير بس عشان خايف يخبط في الغطا فينط يادوبك كده وخلاص. لو البرغوث ده خلف براغيث صغيرة، البراغيث الصغيرة دي هيقي عندها نفس قدرات ومهارات النط بتاعت أي برغوث في الشارع عادي... لكن عشان هما اتولدوا جوه البرطمان والغطا مقفول فمش هيقي عارفين ده، مش هيقي عارفين إنهم يقدرُوا ينطوا أعلى بكثير من ارتفاع البرطمان، هايقي فاكيرين إن دي أقصى قدراتهم في النط وخلاص، زيهم زي أبوهم... مع إن ده مش حقيقي!

الفكرة بقي إننا في الواقع بنكون فاكيرين إن غطا البرطمان اللي محجم قدرتنا على الانطلاق هو بابا وماما اللي مش عايزني أعمل كذا، هو جوزي اللي رافض كذا، هو المجتمع، هو العادات والتقاليد، هو قوانين البلد... إلى آخره من الحاجات اللي بتعيديها على نفسك كثير عشان تقنعني نفسك

إنه غضب عنك، زي البرغوث اللي في القصة كده، مجرد كائن غلبان مغلوب على أمره اتقفل عليه الغطا فمش عارف يطير.

وعشان نكون واقعيين، الحاجات دي كلها ممكن تكون بتأخر ك شوية فعلا، لكن ماينفعش توقفك عن هدفك! زي أما تبقى ماشي بالعربية في طريق ضيق شوية، بتمشي ببطي، ولا بتوقفي العربية وتقولي طب والله ما أنا سايقة؟ طب لما تمشي في شارع وتلاقيه مقفول وفيه حادثة بتعملي إيه؟ بتلغي وترجعي، ولا بتحاولي توصلي من شارع تاني؟

اللي عايزة أقوله إن العوائق اللي بتبقى في المجتمع اللي حواليك بتبقى بايخة فعلا، بس طبيعي جدا تكون موجودة! ما هو لو كل حاجة سهلة وممهدة يبقى إنتي غالبا بتعملي حاجة اتهرست مليون مرة! طبيعي يكون في منغصات حواليك تخليكي تشغلي مخك وتقولي طب أجرب أروح يمين شوية... شمال شوية... طب أبطأ شوية لحد ما أعدي وهكذا...

بالتالي مهم جدا تعرفي إن كل المعوقات الخارجية دي طبيعية وهتفضل موجودة ومش هي أصلا الكلبش الحقيقي لحريرتك، مش هي الغطا الأخطر اللي بيمنعك تطيري! الأخطر من الحاجات دي كلها إنك تبقى إنتي اللي مكلبشة نفسك بنفسك يا فوزية!

مكلبشة نفسي بنفسي؟

أينعم! معظم الوقت بيكون فعلا اللي واقف بينك وبين إنك تكوني سعيدة وراضية وماشية في طريق مراد ربنا منك، هو إنتي نفسك مش الظروف! الظروف بتعطل آه بس إنتي اللي بتحددني إلى أي مدى الظروف هتتحكم فيكي، إلى أي مدى هتعيشي نفسيا جوه الظروف دي لحد ما تكلبشك!

فالهدف الأولاني اللي قدامك دلوقتي، بعد ما تحققي التوازن في حياتك، إنك تبقى إنسانة «حرة» من جواكي مش متقيدة! وعشان تعملي كده إنتي محتاجة تشيلي الغطا وتفكي الكلابشات اللي جواكي واللي معطلاكي في حياتك... قبل ما نتكلم عن أي ظروف خارجية.

طيب زي إيه الكلابشات دي؟

## الإدمان: إديني الحقنة بسرعة

مثلا، من القيود الرهية اللي بتأيد حرية الإنسان هو الإدمان، وكلنا بمختلف شخصيتنا وظروفنا مدمنين شيء ما، اللي مدمنة شكولاته واللي مدمن تليفزيون واللي مدمنة شوبينج واللي مدمن فيسبوك واللي مدمنة شخص معين واللي مدمن سجائر أو إباحية أو مخدرات... إلى آخره.

كلنا مدمنين بشكل أو بآخر... شيل الموبايل من إيدها، ابعدها عنها الشخص المتعلقة بيه ده شوية، هتلاقي أغنية «إديني الحقنة بسرعة أرجوك محتاج الجرعة» اشتغلت وكل أعراض الإدمان ظهرت!

أنا عارفة إن في حاجات من أمثلة الإدمان اللي قلتها حرام، وفي حاجات حلال، وعارفة إن في حاجات أشرس في إدمانها من حاجات تانية، بس في الآخر، سواء كانت العصفورة مربوطة بسلسلة ولا بحبل، في الحالتين مش هتعرف تطير!

الإدمان مشكلته حاجتين: أو لا إنه بيخلي الإنسان عبد للحاجة أو الشخص أو الحالة اللي هو مدمنها دي. إدمان أي حاجة بزيادة بيخليكي مع الوقت تفقدي السيطرة على نفسك وعلى حياتك، ويضعف جدا إرادتك، وبالتالي يضعف شخصيتك.

والمشكلة التانية إنك ممكن تتخيلي إن إدمانك للحاجة المعينة دي - للسوشيل ميديا مثلا أو للولد اللي بتحببه ده - هو إدمان بيأثر على جزء واحد بس من حياتك، إنما باقي حياتك كلها تمام وزى الفل، وده مش بيحصل! الإدمان الحقيقة عامل زي السرطان كده، بيبدأ بعادة واحدة في جانب واحد من حياتك، ويفضل يتشر ويتوغل في دماغك ويأثر على تفكيرك وحريرتك وإنتاجيتك في باقي جوانب حياتك كلها.

وده بيحصل غصب عنك لأن حياة الإنسان عموما كيان واحد ماينفكش نجزأه، زي الشركة كده، لو قسم التسويق في الشركة باظ، مع الوقت الشركة كلها هتقع!



التعلق بأي حاجة أكثر من اللازم يقيّد فعلا! وأما تبجي تفكري هتلاقي إن مقصد مهم جدا من مقاصد الدين إنه يخليكي إنسانة حرة! ربنا حط لك نظام معين للتعامل مع الشهوات بتاعتك عشان إنتي اللي تسيطر عليها مش هي اللي تسيطر عليك، عشان يفضل جهاز التحكم في إيدك مش في إيد الشهوة، عشان ماتتعلقش بأي حاجة مهما كانت حلال أكثر من اللزوم، لأن التعلق أو الإدمان ده هيقيدك وهيخليكي مشتتة عن السبب الحقيقي لوجودك في الدنيا!

طيب إزاي نفك كلبش الإدمان ده؟ في خطوتين مهمين جدا:

أولا، إنتي محتاجة تعلي اوي إحساس الألم اللي جي لك من الإدمان، يعني من الآخر تفكري نفسك كتير بالسليبات وبوجع القلب اللي جي لك ولسه هيجي لك من وراه، والحاجات اللي متعطلة في حياتك بسبب التعلق الزيادة ده! لو متعلقة أوي مثلا بروتين معين لدرجة إنك مبقاش عندك أي مرونة ولا تجارب ولا تغيير في حياتك، يبقى محتاجة تفكري نفسك بسليبات العطلة اللي إنتي فيها دي! لو عندك إدمان زيادة للفتيس بوك مثلا يبقى محتاجة تفكري نفسك بالسليبات والوقت الكثير اللي بيضيع من يومك قدامه بلا هدف، ولو إنتي متعلقة أوي بحاجة حرام، يبقى تفكري نفسك كمان بالذنب اللي بتاخديه من ورا إدمانك للحاجة دي... وهكذا.

وكل ده في مقابل السعادة والحرية وسيطرتك على حياتك أو وقتك أو صحتك اللي هيحصل لو وقفتي الإدمان ده أو حطيتي الحاجة اللي بتحييها - أيا كانت - في حجمها الطبيعي، وحررتي نفسك من أي تعلق زيادة يكلبشك ويخليكي مش عارفة تنطلق عشان تحطي بصمتك المميزة في الدنيا!

والحاجة الثانية المهمة إنك تفهمي أصلا هو الإدمان ده عبارة عن إيه؟ الإدمان عبارة عن pattern أو نمط معين في السلوك، سلوك معين كررتيه كتير وكان بيخليكي تحسي بمشاعر حلوة في الأول بس مع تكراره إتعلقتي بيه زيادة وفقدتني السيطرة عليه وبقي بيأثر سلبي على حياتك!

تجربة إتحوّلت لعادة ومع الوقت أدمنتيها. بالتالي الخطوة الثانية في الحل إنك أما تشيلي العادة الغلط دي تحطي مكانها عادة ثانية تكون بتساعدك تبقي أحسن ومتماشية مع الخطة اللي إنتي حطّاها لحياتك! يعني تزاومي الإدمان وتملي الوقت والتفكير اللي هيفضي بعادة كويسة، زي اللي قلل ساعات التلفزيون وحط مكانها رياضة مثلا، أو اللي شغلت نفسها بأنشطة تسعدها في حياتها عشان تبطل تبقى متعلقة زيادة بجوزها وممحورة حياتها حواليه لو حده.

الخلاصة، إنك عشان تتخلصي من الإدمان كفكرة بتقيدك في حياتك، إنتي محتاجة إنك تفهمي بشكل عام إن أساس الحرية هي السيطرة على نفسك أو ال Self Mastery. يعني تبقي إنتي اللي مسيطرة على شهواتك، على عاداتك، على غضبك ومشاعرك، مش هي اللي مسيطرة عليك وبمتشيك، ماتبقيش عبد عند أي حاجة أو حد غير ربنا بس! وموضوع السيطرة على المشاعر ده هتتكلم عليه باستفاضة أكثر في الفصل السابع.

---

«السعادة كلها في أن يملك الرجل نفسه، والشقاوة كلها  
في أن تملكه نفسه»

أبو حامد الغزالي

---

طيب إيه تاني محتاجة أتخلص منه غير الإدمان؟

## اللي يخاف مايلعبش؟

من الحاجات الثانية اللي بتقيد حريتك، هو إنك تبقي مربوطة بكلبش في طريقة تفكيرك ونظرتك للأمور والمواقف، زي قصص الأميرات اللي حضروا الاجتماع كده!

اللي بيحصل في الواقع إننا من ساعة ما بتولد لحد ما بنكبر بتتحط في مواقف مختلفة بتضايقنا، ده موقف حسيت فيه بالإحراج، وده حسيت فيه إني اتجرحت، وده حسيت فيه بخيبة أمل، وده حسيت فيه بالخوف أو بالحزن أو بالغضب أو بالإحباط وهكذا.

لو إنتي إتريتي في بيئة بتشجع على التعبير عن المشاعر، أما تتحطي في موقف من دول هتغضبي وحتعبري عن اللي حساه جواكي فعلا وساعتها هتهدي والموقف هيعدي وخلص، إنما لو إنتي إتريتي في بيئة بتقولك «مش المفروض» تحسي بكذا، أو بتهمك بالأفورة أما تعبري عن مشاعرك، أو بتعلمك تكتمي أحاسيسك عموما، فاللي هيجصل إن الموقف هيعدي، بس الشعور مش هيروح! هيفضل الشعور يتحوش جواكي، هيفضل يقولك «شوفيني.. حسي بيا.. أنا موجود.. خليني أتكلم».. وإنتي عمالة تكبتيه! وكل مرة هتكبتيه فيها... هيعمل نقطة سودا جواكي، زلطة جوه قلبك، وموقف على موقف وزلطة على زلطة هتلاقي طوبة اتكونت وكعبلتك، أو أثرت على سرعتك في طريقك! كلبش حصل وقيدك لأنه أثر على نظرتك لنفسك وللحياة! أثر على قرارات وتصرفاتك وردود أفعالك! وعشان تفكي التقييد ده وتبقي حرة إنتي محتاجة تلت خطوات: اتنين بعقلك والتالته بقلبك.

١ - أول خطوة إنك تدركي إيه أكثر كلبش أو طوبة من اللي حكيناها في قصص الأميرات موجودة عندك. وموجودة عندك دي مش معناها إنك مرة أو اتنين ترددي مثلا.. إنما معناها إنك الغالب على قراراتك التردد. أو الغالب على تصرفاتك المثالية.. أو التسوية إلى آخره.

٢ - ثانيا إنك تشوفي إزاي الكلبش أو الطوبة دي معطلاكي في حياتك

ومأثرة عليكى سلبيا. إزاي التسوييف مثلا معطلك عن الإنجاز؟ إزاي المثالية مخلياكي مضغوطة؟ وهكذا.

٣- ثالثا إنك تمسكي الطوبة دي وتحوليا تاني لزلط صغير، وتاخدي زلطة زلطة ترميها لحد ما الطوبة تروح.

يعني بمعنى آخر إنك تدخل في جوه قلبك وترجعي تاني للمشاعر اللي عمالة تقولك «شوفيني... حسي بيا... أنا موجودة... خليني أتكلم» وتخليها تتكلم وتعبر عن نفسها عشان تهدي وتروح، سواء كانت المشاعر دي خاصة بمواقف قديمة أو مواقف لسه بتحصل لك.

اتعودي ما تكتميش مشاعرك! ارجعي للمواقف القديمة اللي لسه معلمة عليكى واتكلمي عن الشعور الحقيقي اللي في قلبك مع نحد أو حتى مع نفسك أو بالكتابة.

اسمحي لنفسك تحس بالحزن أو الإحراج أو الإحباط أو الخوف أو الغضب أو أي شعور جواها، بدل ما تفضلي تكبتي المشاعر دي لحد ما تتحول لكآبة ومثالية وحكم على الغير وتسوييف وتردد واستياء وغيرها من الكلبشات اللي بتبوظ رؤيتك وبتقيدك في حياتك.

كل واحدة فينا هتلاقي نفسها عندها كلبش أو أكثر من القصص بتاعت الأميرات دول، واحدة هتبقى لابسة كلبش «النكد والكآبة» ومش عارفة تشوف أي حاجة حلوة حوالياها، وواحدة عندها «التردد» وطول النهار بتضيع فرص من إيدها، وواحدة «المثالية» اللي ضاغطة بيها نفسها وكل اللي حوالياها، وفلانة «التسوييف» وما فيش أي عزيمة ولا إنجاز، ودي عايشة جوه الغلط اللي عملته وبتجلد نفسها بيه كل يوم، ودي عندها «استياء» ونقمة وبتعاقب المجتمع وبتدفعهم فاتورة عطائها غير المدروس، وفلانة عندها كلبش «إصدار الأحكام» على نفسها أو على غيرها طول الوقت، وواحدة هتبقى زني سيندريل في أول مقابلة مع أشجان... مكلبشة نفسها بـ«اللوم» وعلى طول بتشتكي من الظروف وبابا وماما وطلتي وجامعتي والعيشة والناس، وإزاي هما السبب في كل الكوارث والعطلة اللي في حياتي!

كلنا عندنا كلبشات، وساعات يببقو كثير! بس في فرق بين إنك في موقف واحد ولا اتنين تعاملتي بمثالية أو أصدرتي أحكام أو اترددتي مثلا، وبين إنك «عايشة» كده في أغلب حياتك! لو موقف واحد، فده بيحصلنا كلنا، إنما لو على طول بتتصرفي وبتفكري كده يبقى إنتي متكلبشة من جواكي ومحتاجة تركزي إنك تفكي الكلبش ده.

---

«الذي يريد أن يتصرف في الحياة عليه أن يتصرف على نفسه... على خوفه وكسله وأنانيته وتردده... وأن يتصرف على نواقصه»

فيكتور سوفوروف

---

أقولك حاجة؟ أصل مهم في معظم الكلبشات دي هو الخوف! كل واحدة في الأميرات دي من جواها كانت خايفة من حاجة! اللي خايفة من الوحدة واللي خايفة من الفشل واللي خايفة من الرفض واللي خايفة تغلط وهكذا.

والخوف طبيعة فطرية في الجنس البشري كله، ربنا سبحانه وتعالى خلق جوانا شعور الخوف ده عشان هدف جميل جدا، وهو إنه يحميننا. أيوه الخوف بيحميننا كثيرا! الأسد يبهجم علينا مثلا فبنخاف ونجري فبنعيش! ولولا الخوف الفطري اللي جوانا كان زماننا مش موجودين أصلا لأن الديناصورات كانت هتبقى أكيد أكلت أجداد أجدادنا!

بالتالي الناس بتوع اللي يخاف مايلعبش والناس اللي عايزة تبقى fearless ويلا ندوس الخوف برجلينا والكلام ده... هما فعليا عايزين يغيروا فطرتهم ويدوسوا على مكون أساسي من شخصيتهم، برجليهم! إنما الناس اللي عندها حكمة فعلا وواقعية هما اللي بيخافوا عادي، بس يلعبوا! بيسمحوا لنفسهم يخافوا... ويتعاملوا مع الخوف على إنه «شخص» بيحبهم وجلي يساعدهم ويحميهم، من وجهة نظره هو!

عشان كده المفروض بدل ما نزعق في الخوف ونحاول نموته ونقضي عليه، وبدل ما نسمع كلامه في كل حاجة لحد ما حياتنا تقف... إحنا محتاجين نتعامل مع خوفنا بحكمة، إزاي؟

أول حاجة نعملها أما يجي لنا الشعور بالخوف، إننا نشكره لأنه جي يحمينا - على الأقل من وجهة نظره - مش جي يكدرنا وينكد علينا! «أنا عارفه إنك مش عايزني أجرب الحاجة الفلانية عشان خايف عليا أخسر فلوسي أو ماتسبش أو مانجش فيها، وأنا عايزة أشكرك جدا إنك حريص عليا كده، ولكن!»

تاني حاجة بقي... محتاجين نفرق بين الخطر الحقيقي على حياتنا زي «الأسد» اللي ممكن يموتنا مثلا، وبين الخطر المفترض زي «الخطأ» أو «الخسارة» اللي ممكن تحصل واللي هتتعلم منها. لو كل واحدة فينا عرفت تفرق بين الخطر الحقيقي والخطر المفترض في الموقف، ساعتها بدل ما هتهرب من الموقف أو التجربة، هي هتكلم مع الخوف اللي جواها وهتفهمه الوضع بالراحة زي ما بتكلم مع بنتها الطفلة الصغيرة اللي بتخاف من الضلمة ولا بتقول لها «ماما في شبح في الدولاب!» لو بتك قالت لك كده هاتعملي إيه؟ لو زعقتي لها هتكتم الشعور جواها ومش هيروح وممكن يآثر بعد كده على حياتها... ولو قلت لها «اه فعلا بلاش ننام في الأوضة دي» هتبقي أخذتبي قرار غلط بناء على مخاوفها اللي مش حقيقية أصلا. الصبح ساعتها إنك تاخديها بالراحة تفتحي معاها الدولاب عشان تظمن إن مفيش حاجة جوه، ويعدين ممكن تتكلمي معاها أكثر أو تقعدتي جنبها شوية عشان تهدى أو تعوديها تتفرج على أفلام رعب عشان يقو الأشباح أصحابها أساسا وتبقي ضربتي كرسي في الكلوب (:)

نفس الكلام، أما الخوف يجي لك إنتي محتاجة تظمني الخوف اللي جواكي ده إن مفيش خطورة على حياتك، لأنك حتى لو غلطتي ولا خسرتي فلوس ولا حسيتي بالرفض ولا أي حاجة مخوفاكي حصلت، فإنتي هتعيشي وهتكلمي وهيبقي برضه أحسن لك من إنك تفضلي طول عمرك ماشية

جنب الحيط بتعملي الحاجات اللي إنتي متعودة عليها أو اللي مفياش  
أي مخاطرة، بالتالي لا بتكبري ولا بتكتشفي نفسك!

فالخطوة الثانية في التعامل مع الخوف إنك تقولي له «أنا سمعتك  
وفهمت المخاوف اللي عندك، وعايزة أشكرك إنك حريص عليا ولكن،  
أنا نازلة أدي محاضرة واتعرف على ناس جديدة واكتسب خبرة، مش  
طالعة الجبهة! فاتظمن وإهدى كده لأن مفيش خطورة على حياتي. أنا  
هعملك كوباية شاي وأظبطك، بس تسييني أركز في شغلي! خليك قاعد  
منورني مش هموتك ولا حاجة، بس المهم تبقى عارف إن أنا اللي كلمتي  
هتمشي، مش انت!»

وده على فكرة مش معناه إنك ماتخدش بالأسباب وتستعدي! بالعكس،  
خدني بالأسباب وإبذلي مجهود واستعدي كويس ووقتها أما يطلع لك  
الخوف إعملي الخطوات دي!

---

«الذي يعوق معظم الناس عن تسجيل إنجازات جيدة ليس العقبات  
الكبرى التي يواجهونها في طريقهم، وإنما التردد والخوف من الانطلاق»  
~ عبد الكريم بكار

---

في مايو ٢٠١٦ جالي مكالمة تليفون «أيوه أستاذة هبة، مع حضرتك  
(فلان الفلاني) مؤسس راديو كنداوي [راديو موجه للجالية العربية في  
كندا]. أنا كنت شفت لحضرتك فيديو على اليوتيوب قبل كده وعرفت  
إن حضرتك مقيمة في كندا وكنت حابب إنك تنضمي لفريق كنداوي  
وتقدمي برنامج في الراديو».

والااا؟ برنامج في الراديو! برنامج إيه؟ قالي «اتكلمي عن الموضوع  
اللي تحبيه، وإعملي البرنامج المدة اللي تحبها وبالطريقة اللي تحبها!»

كمان! يا نهار أبيض، ده سايبني أغرق في البحر لو حدي ا  
قلت له «اعتقد هيكون صعب، أنا مليش خالص في التكنولوجيا ومش  
معرف استخدم البرنامج اللي بتسجلوا بيه ده، ومعنديش وقت ورمضان  
داخل ومش هلهق» وكان فاضل أقوله إنت مش شايف الناس بتطلق،  
والعيال بتخطف، وفي حرب عالمية تالته على الأبواب وكل الأسباب  
اللي تثبت لك إنني «مش مستعدة!»  
هو أنا ماكتتش مستعدة؟ لا.  
أنا كنت خايقة، مرعوبة!

المهم، بعد إصرار من الراجل طلبت منه وقت أستخبر وأفكر وقلت  
وأنا بقول لنفسي «ماخدوش يا بابا ماخدوش يا بابا ماخدوش يا بابا!»  
حكيت لجوزي وتحمس جدا وقال دي فكرة هائلة ومن كتر ما أبدى  
إعجابه بالموضوع قلت لنفسي «هو مين الراجل اللي أنا متجوزاه ده؟»  
كنت خايقة من إيه؟ خايقة من ضيق الوقت، خايقة من كم الحاجات  
والتفاصيل اللي محتاجة أحضرها، خايقة ماعرفش استخدم البرنامج،  
خايقة من كوني هبقى لسه جديدة في فريق عمل شغال بقی له فترة وبقی  
برنس الراديو في كندا، خايقة ماكونش على طبيعتي، خايقة من التوسع  
والإنتشار وما يأتي معه من نقد ورفض وخلافه، خايقة خايقة خايقة! في  
الأخر فيديو اليوتيوب - اللي الراجل شافه ده - كان حاجة اتعملت في  
مكتبي واللي كان بيصورني كان حد أعرفه كويس وكان معايا صحابي وفي  
تفاصيل كده كانت مسهلة الدنيا! إنما أنا دلوقتي مطلوب مني أبقى هبة  
ألمعد والمذيع والمونتير والمخرج، واحتمال الجمهور كمان!

خفت! وأما خفت، هبة الصغيرة اللي جوايا طبعا ماسكتليش! قالت  
لي «يعني إنتي هاتقندي تقولي للناس ماتخلوش الخوف يوقفكم وإنتي  
هاترفضي الفرصة دي عشان خايقة؟ طب مش خايقة أما ترفضي عشان  
«خايقة» تضربي نفسك بال.. بعد كده؟ طب ما تجربي؟ هتخسري إيه  
يعني؟ البرنامج هيفشل والناس مش هتجبه؟ هتبقى اتعلمتي حاجة أكيد،



بس في احتمال برضه إن البرنامج ينجح وناس كثير تستفيد في المقابل!  
يعني كل الناس دي عملت معاهم برامج، وإنتي قررتي إنك أفضل منهم  
كلهم ومن غير ما تجربي؟ جربي، جربي، جرب، جرب...»

وهوب جربت! أخذت بالأسباب وقعدت مع حد علمني البرنامج  
وفضلت أحاول وأعيد ميت مرة لحد ما عرفت! سجلت البرنامج ونجح  
الحمد لله واستفدت جدا من التجربة! جدا! وفريق العمل نفسه شجعني  
أعمل برنامج تاني وتالت بعده! الحمد لله.

---

«قد تُحبط إذا فشلت لكنك ستندم إذا لم تحاول»

~ بيفرلي سيلز

---

اللي عايزة أقوله، إننا كلنا بنخاف! والخوف شعور مهم جدا طول  
ما بيشجعك إنك تطوري نفسك وتستعدي أكثر وتوكلني على الله، إنما  
يوم ما الخوف هيزيد عن حده وهايخرجك ويوقف لك حياتك... هيبقى  
«كلبش» إنتي متقيدة بيه!

ومش شعور الخوف هو بس اللي مهم.

مشاعر الإنسان بشكل عام سواء اللي بنسميها سلبية أو إيجابية كلها  
مشاعر مهمة! ربنا حطاها فينا عشان تبقى إشارة في حياتنا تخلينا نتصرف  
صح ونبعد عن الغلط. إحنا محتاجين دايما الشعورين: الجرأة والخوف،  
الحزن والفرح، الغضب والحلم وهكذا، بس المهم نتعامل معاهم بحكمة!

## إشارة المرور بتقولنا انتباه

لو تخيلنا إننا ماشيين في طريق، وفي آخر الطريق ده فيه البصمة بتاعت كل واحدة فينا، فيه الإنسان اللي ربنا خلقه على الفطرة، فيه السلام والنجاح الداخلي، فيه السعادة والرضا والطمأنينة، فيه الثقة والصبر والتفاؤل، فيه الحب والقوة والشجاعة والتواضع، فيه البراءة والسلام اللي بنشوفه عند الأطفال واللي بيبقى نفسنا نلاقيه فينا، فيه التوازن والفطرة الجميلة اللي بعدنا عنها بسبب مشاكل الحياة والضغط وتربيتنا، فيه مراد ربنا مننا. لو تخيلنا الطريق ده وتخيلنا إن الطريق ده فيه علامات، إشارات مرور زي اللي بنشوفها في الشارع.

فاكرة أغنية ليلي نظمي «إشارة المرور» اللي كانت بتيجي في التليفزيون وإجنا صغيرين؟ جيل التمانينات أكيد فاكرها! أهو أنا طول عمري فاكرة إن الإشارة أما تبقى صفرا يبقى معناها «استعد» طبقا لهذه الأغنية!

أتاري بقى الواحد أما كبر وسافر وسأل طلعت الإشارة الصفرا معناها Stop if its Safe! يعني لو أمان إنك تهدي وتقفي، أقفي! إنما لو ماشية بسرعة في الطريق بحيث لو وقفتي هيحصل حادثة، يبقى هدي وكملني بس وإنتي مركزة إن مفيش حد في الإشارة اللي قصادك داخل شمال عشان ماتخبطوش!

طيب مال القصة دي بالكلام بتاعنا؟

أهي مشاعرنا عاملة زي الإشارات كده! ساعات وإنتي نازلة الشغل مثلا بتحسي إنك زهقانة ومخنوقة ونفسك تقعد في البيت، لو ده حصل مرة أو مرتين أو مدة قصيرة زي مدة الإشارة الصفرا كده (ودي أقصر إشارة فيهم) ساعتها يكون إشارة إنك يمكن محتاجة تهدي شوية، تقفي شوية صغيرة، تاخدي أجازة، تغيري موود الشغل وهكذا، وبعدين تكملني طريقك. إنما لو كل مرة بتنزلي الشغل وإنتي مخنوقة ومتعصبة ومتضايقة يبقى في حاجة غلط! يبقى إنتي في إشارة حمرا! ولو الموضوع طول أوي

يبقى جازي الطريق ده مقفول أصلا مش طريقك ومحتاجة تاخدي طريق غيره يكون هو مراد ربنا منك!

الخوف اللي جالي في برنامج الراديو ده كان خوف وقتي قل جدا بمجرد ما بدأت شغل، بمعنى ثاني كان إشارة صفرا بتقول لي: كملي طريقك بس بالراحة، وركزي وخدي استعدادك وإنتي سايقة ومكاملة، ولو عايزة تقفي شوية صغيرة تاخدي نفس، اقفي.

عدي عليا أوقات ثانية في حياتي كنت في إشارة حمرا وكان لازم أقف خالص! لما اتخرجت مثلا واشتغلت في جوجل سنة كاملة وكنت طول السنة دي دايمًا مخنوقة ومش طايقة نفسي، كانت إشارة حمرا ومنقطة بفوشيا كمان! كنت مهما اديت لنفسني وقت ولا ريحت ولا غيرت المورود ولا عملت قرده عشان أتبسط باللي أنا بعمله كنت ببقى برضه مخنوقة! سنة بحالها بحاول أكمل، والإشارة على طول حمرا! عشان كده عمري ما ندمت يوم إني سبت الشغل ده! ما هو لا يمكن مراد ربنا مني هيكون حاجة أغلب الوقت بعملها وأنا كارهة عيشتي! طيب هنجح وأبدع وأسبب بصمة فيها إزاي؟ الأصل إني أكون سعيدة ومتحمسة وعندي طاقة وأنا بعملها حتى لو بتعب أو بزهد في النص شوية!

---

«عندما يكون العمل متعة تكون الحياة مبهجة،

أما إذا كان واجبا تكون عبودية»

مكسيم غوركي

---

نرجع ونقول، إحنا محتاجين الاتنين: المشاعر الإيجابية والسلبية، السلبية مش وحشة بالعكس: دي بتبقى إشارة تعرفنا إحنا محتاجين نعمل إيه ونغير إيه عشان نظبط نفسنا ونكمل الطريق!

المشكلة بقي بتحصل - زي ما قلنا في الكلبشات - أما بنحس بشعور سلبي وبعدين نكتبته أو نتجاهله أو نتعامل معاه غلط، وبعدين شعور سلبي تاني وبرضه نتعامل معاه غلط، وتالت ورابع لحد ما نبدأ - بدل ما نفهم الشعور بيقول لنا نتصرف إزاي - نحط معاني سلبية جدا للي بيحصل لنا في حياتنا «ماكملتش في جوجل عشان أنا فاشلة، وماكملتش في شغل الحضانة بعدها عشان أنا فاشلة، وخسرت فلوس في مشروع إبداع بعدهم عشان أنا فاشلة» (دي على فكرة كلها حاجات أنا جربتھا بالفعل) وأفضل أقول لنفسي فاشلة فاشلة فاشلة لحد ما أصدق إنني عم فشل ابن الحاج يأس بجلالة قدره!

لو تجاهلتي إشارات المرور في الشارع أو ترجمتهم غلط هاتعملي حادثة! أما بنسى إن الخسارة إن مشاعر زي الضيق أو الخنقة عبارة عن إشارات أو رسائل لينا عشان نطبط الإتجاه، وبنقعد نشغل نفسنا بإننا نحط معاني أو ترجمة سلبية للمشاعر دي، ساعتها بنكون طوية أو كلبش في طريقنا، والكلبش ده بيعطلنا ويوقفنا! في ناس بتستسلم تماما للكلبش ده ويبقى هو ده العدسة اللي بتشوف بيها المواقف أو بتعامل بيها في أغلب حياتها بعد كده، «أنا فاشلة... أنا منبوذة... أنا ما حدش بيحبني» إلخ.. وفي ناس بتحاول واحدة واحدة تكسر الكلبش اللي معطلهم عشان تعرف تكمل وتسبب بصمة وتوصل لمراد ربنا منها!

سيندريلا لو مثلا كانت تعاملت صح مع مشاعر الضيق اللي جاتلها أما بدأت تعيش مع مرات أبوها بدل ما كتبتها واستسلمت، أو لو كانت مثلا اتكلمت مع حد عن اللي مضايقها وطلعت اللي جواها عشان تهدي وتفكر ممكن تتصرف إزاي مع الكلبش دي، ماكنش بقي اللوم مكلبشها في كل حاجة في حياتها! لكن هي اختارت تفضل تقول لنفسها إنها مظلومة وتكلبش نفسها باللوم ومخالفات تختارت تعيش دور الضحية والدور ده كلبشها في باقي جوانب حياتها، مع جوزها وحماتها وكله! وعشان تكسر الكلبش ده محتاجة تتكلم عن الغضب اللي جواها وعن كل مشاعر الحزن والخوف وأي ضيق حاسة بيه عشان المشاعر تخرج، بس المهم بعدها

إنها تبدأ تشيل مسؤولية حياتها! ويوم ما سيندريللا لجأت لأشجان كان  
أول مسؤولية فعلا تشيلها وأول تكسير للكلبش ده!  
وزي ما قلنا إن أصل أغلب الكلابشات الخوف، يبقى أصل أغلب  
الحلول في الشجاعة! كل حاجة في الحياة محتاجة شجاعة.

## حبوب الشجاعة

أنا فاكرة أول أما اتعلمت السواقة كنت بخاف جدا أسوق لوحدي،  
ودايماً عايزة حد بيعرف يسوق يبقى راكب معايا عشان ينقذني.

في يوم كان عندي جامعة والمفروض السواق كالعادة هيوصلني لكن  
اليوم ده السواق ماجاش، بابا قالي «إنتي خلاص بتعرفي تسوقي ومعاكي  
رخصة، خدي العربية لوحدك وروحي!»، اتشالت واتحطيت وقلت له  
أنا مش جاهزة ولا يمكن أبداً وهعمل حادثة وجامعتي في التحرير وكنت  
ساكنة وقتها في مدينة نصر، وهاطلع كوبري اكتوبر إزاي والعربية manual  
وهتبطل مني وأما أوصل مش هلاقي ركنة وهبقى أنا السبب في ثقب  
الأوزون، وانقراض الباندا، وظهور البيج فووت وكل الكوارث الطبيعية!  
بابا ساعتها قالي بحزم كده «بصي، مفتاح العربية أهو، والسواق مش  
جي يومين كمان، ومش هاتركبي تاكسي المسافة دي لوحدك، ومافيش  
حد هيوصلك حته! عايزة تروحي الجامعة فإنتي معاكي رخصة واتدربتي  
كفاية على السواقة. خايفه.. خليك قاعدة!»

طبعا مش هاينفع أقعد يومين ونظام الحضور في الجامعة كان رهيب!  
قالي «خدي العربية وإنزلي»، طب ولو خبطتها؟ قالي «هتتعلمي!» طب  
ولو جرى لي أنا حاجة؟ قالي «إنتي ممكن يجرى لك حاجة وإنتي راكبة  
مع السواق برضه! عموماً إنتي حرة، بس أنا عايزك بني آدمة شجاعة»  
وسابني ونزل!

وقتها نفسنت جدا وقلت أما أرجع هاشتكي لماما وافرکش الجوازة  
اللي الأب فيها بايع بنته دي 😊 وأخذت العربية زي ال.... ونزلت.  
صحيح فرجت عليا الشارع وطلعت كل الناس اللي أعرفها في الجامعة  
عشان يركنوا لي العربية، بس اتعلمت كثيررررر جداااا، وأهم حاجة حصلت  
من بعدها... إن بابا ماشفش العربية تاني!  
وأهو هو اللي جابوا نفسه!

الحياة محتاجة شجاعة! فكري كده في أي حد في التاريخ ولا في  
عيلتك ولا في الناس اللي تعرفيهم قدر يعمل تغيير أو إنجاز أو حاجة  
خيلتك تعجبي وتبهري بيه، وهتلاقي إن الشخص ده ماكنش يقدر يعمل  
الحاجة دي من غير شجاعة! والشجاعة عامة صفة نادرة شوية في البني  
أدمن، بس الخبر اللطيف إنها بتكتسب زي ما بتعلمي الحلم والصبر أو  
بتعلمي تركبي عجلة، ممكن تكتسبي صفة الشجاعة! وعشان تكتسيبها  
محتاجة تتقبلي خوفك الأول زي ما قلنا بس ماتخليهوش يشلك.

إسمعي مخاوفك وحسي بيه واحكي معاها بس بعدها إرمي نفسك  
في الحياة! خليك إنتي المسؤولة عن القرار الأخير مش خوفك هو اللي  
يقرر، خليك «فاعل» مش «مفعول به»، اعملي اللي إنتي قررتي إنك تعمليه  
وتوكلي على الله! لأنك يوم ما هتخلي خوفك هو اللي يقرر بدالك، هتقفي.

---

«فلندرس مواقفنا في الحياة بذكاء، ولنرسم منهاجنا للمستقبل على  
بصيرة، ثم لنرم بصدورنا إلى الأمام، لا تثنينا عقبه، ولا يلوننا توجس،  
ولنتق بأن الله يحب منا هذا المضاء لأنه يكره الجبناء، ويكفل المتوكلين»  
~ محمد الغزالي.

---

## رايح أجيب الديق من ديله

نرجع ونقول، كلنا عندنا قيود جوانا، وجون جراي اتكلم عن القيود دي باختصار في كتاب How To Get What You Want And Want What You Have، وفي كتب تانية تناولت كل واحد فيهم لوحده باستفاضة، وكل ده لأننا فعلا كلنا عندنا كلبشات مأثرة فينا، وممكن الكلبشات دي تتغير من وقت للتاني، وممكن يبقو أكثر من واحد في نفس الوقت، المهم نكون مدركين إيه الكلبش اللي عندنا وبيعطلنا إزاي، الإدراك ده في حد ذاته بيحل نص المشكلة! بعد كده نبدأ ناخذ خطوات ولو بسيطة زي الخطوات اللي الأميرات عملتها كده عشان نفكهم واحد واحد.

في قصة مشهورة من أساطير السكان الأصليين في أمريكا، بتنسب لقبيلة التشيروكي، بتحكي عن حوار بين جد وحفيده وهو بيعلمه عن الحياة. الجد بيعحكي للولد إنه عنده معركة رهيبه جدا جواه بين اتنين من الذئاب، الذئب الأول هو الشر: هو الغضب، والحسد، والكآبة، والجشع، والشفقة على النفس، والشعور بالذنب، والاستياء، والشعور بالنقص والأكاذيب والغرور، والتعالي، والأنا، والذئب الثاني هو الخير: هو الفرح، والسلام، والحب، والأمل، والتواضع واللطف والإحسان، والتعاطف، والكرم، والحقيقة، والرحمة والإيمان... وقال الجد للحفيد إن المعركة بين الذئبين دول موجودة جوه كل الناس.

فكر الحفيد دقيقة كده وبعدين سأل جده «ومين الذئب اللي هايكسب في الآخر؟» رد الجد ببساطة وقاله «الذئب اللي هيكسب في الآخر هو الذئب اللي إنت هتغذيه!»

أهو القيود والكلبشات اللي في حياتك عاملة زي الذئب الشرير ده لأنها بتعطلك وبتعجزك! لو عايزة تقوي الكلبش، غذيه بكل الأفكار السلبية لحد ما يكبر ويقيد كل حياتك، ولو عايزة تفكيه يبقى تروحي تجيبي الذئب الشرير ده من ديله وتجوعيه لحد ما يضعف! غيري تفكيرك وعاداتك ونظرتك للأمور لأن هما اللي بيغذوه! وكل ما كلبش من اللي في حياتك

يتفك شوية بشوية، كل ما هتبقى إنسانة حرة ومتوازنة، وكل ما طريقك  
لمراد رينا منك هيبقى أسهل وأوضح وأسرع.

ودلوقتي فكري: إيه الكلابشات اللي مقيداكي في تفكيرك أو إيه غطا  
البرطمان اللي جواكي واللي مانعك تطيري وتبقي حرة وتسيبي بصمتك  
في الدنيا؟ وإيه الخطوات اللي هتاخديها عشان تفكي بيها الكلابشات دي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



تطبيق مكتبة كتب مجانية

متوفر على جوجل بلاي



الفصل السادس

أنا حكيمة

---

«ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيرا كثيرا»  
~ القرآن الكريم

---



## المقابلة السادسة: اعمل الصح

- اللهم صلي على النبي، أول مرة تجي لي فاردة بوزك! خير يا سيندريل  
شكلك مبسوط.

= أنا فعلا مبسوط! امبارح حاتم رجع فريدة لمريم.

- حاتم وفريدة ومريم مين؟

= مسلسل تحت السيطرة إيه ماشوفتيهوش؟ ده لعلمك مليون كوتشينج  
للصبح! واحد كده عريض المنكبين عبل الذراعين ملون العينين بيكوتش  
المدمنين اللي في المسلسل، المهم يا أشجان إنه فريدة رجعت لأمها الحمد  
لله بعد ما كان حاتم الغلاوي ده مدوخها عليها يا قلبي!

- قلبك مين جاك ضربة في قلبك! أنا مالي أنا ومال القصة دي! عملتي

إيه في الواجب اللي كان عليك يا قطة؟

= بصي أنا طلعت من المرة اللي فاتت دماغى بتلف من كتر المعلومات!  
روح كده واستهديت بالله وضربت كوابية سحلب وبعدها شوب قصب  
وبعدهم...

- هاااا انجزي! مش عايزة أعرف كل اللي دخل معدتك الشريفة من

امبارح!

= المهم فكرت في الكلبشات، لقيتني تقريبا عندي كلهم! بس أكثر  
واحد كان الكآبة والاستياء والتسويق والقلق والحكم على الآخرين وال...

- دول أكثر «واحد»؟

= ما أنا أما لقيتهم كثير قلت هبدأ بأكثر واحد فيهم فعلا فبدأت باللوم.

- حلو جدا، وعملتي إيه بقى؟

= بطلت ألوم جوزي ومرات أبويا واخواتي على أااااي حاجة بيعملوها!

قطعت معاهم كلهم لأنهم أصلا معندهومش دم!

- ياخيبيبي أقول إيه بس يا ربي!

= بهزر معاكي يا شوشوا! لا أنا فعلا ابتديت أتحمّل مسؤولية حياتي

وإبطل أعلق تعاستي على شماعة الآخرين، حلو موضوع الشماعة ده؟

- حلو، طيب وفكرتي فياه كمان؟

= حاجات كثير، بس الأول أنا عندي سؤال: أنا سمعت المدمنين في مسلسل تحت السيطرة كانوا بيقولوا «اللهم امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما» يعني إيه حكمة؟ والحكمة دي بتجيلنا إزاي؟ يعني إيه اللي بيخلي واحد يتصرف بحكمة وواحد تاني لا؟ - ده سؤال جميل وعميق جدا! شوفي يا عميقة، أولا الكلمة دي اللي قالها أصلا كان عالم في اللاهوت اسمه رينهولد نيهلر سنة ١٩٤٢ مش من تأليف المسلسل يعني، وثانيا: الحكمة ببساطة شديدة معناها إنك تعلمي الحاجة الصح في الوقت الصح بالطريقة الصح.

= إنتي مالك قلبتي الأستاذ غسان مطر كده؟ طيب ما أنا سؤالي إزاي يعرف إن دي الحاجة الصح وده الوقت الصح ودي الطريقة الصح، أتفرج مثلا على مسلسل معين؟

- يادي المسلسلات! إنتي هتقضي حياتك كلها قدام التلفزيون؟ قبل ما نشوف «إزاي» يا سيندريليا تعالي الأول نشوف ليه! ليه الإنسان محتاج يكون عنده حكمة؟ وإيه اللي بيحصل لما مش بيكون عنده حكمة؟

= مممم بيدمن زي طارق؟

- طارق مين؟

= طارق ده واحد في مسلسل «تحت السيطرة» كان مدمن وبطل ورجع وبطل ورجع وبطل بتاع ٣٧ مرة، وخسر بقى صحابه وطلق مراته، وأخوه قلده ومات من الإدمان، وأمه رمت طوبته عشان كان يسرق منها الأنتيكات اللي في البيت، بس بصراحة كان عندها حنت فإزا كريسفال أول ما شفتها...

- خلاااااص يا سيندريليا! هانسب الحكمة ونتكلم عن الفازا؟! زي ما إنتي قلتي كده، غياب الحكمة مش مجرد بيخلينا نغلط لأن كلنا بنغلط، إنما غياب الحكمة بيخلينا نعيد نفس الغلط بالرغم من النتيجة الوحشة اللي

بنوصلها كل مرة! غياب الحكمة بيخلينا ما نتعلمش من تجاربنا ولا نتعلم من الحياة عموماً.... غياب الحكمة بيخلينا ساعات نتصرف تصرفات تخسرنا كتير جداً! لو بصيتي حواليك كده هتلاقي ملوك ورؤساء العالم أوقات كتير بياخدوا قرارات تحذف بلادهم خمسين سنة لورا! ليه؟ مفيش حكمة!  
= فعلاً، حماتي قالت كده لجوزي يوم فرحنا! بس مش خمسين سنة، قالت له إنت كده بتحذف المملكة خمستلاف سنة لورا يا بني! مش عارفه الحقيقة هي كانت تقصد إيه! طب سؤال: نشترى الحكمة دي مين يا شوشو؟  
- الحكمة دي مش بنشترها يا سينديلا، الحكمة عبارة عن خبرة وعلم وحكم صحيح على الأمور ودي حاجات مش بتولد بيها، دي بنكتسبها في حياتنا بس بشرط إننا نكون مركزين وواعيين مش عايشين في الحياة كده وخلاص!

= يعني نعمل إيه يعني؟

- هديلك حاجة تقريها عن الحكمة وبعدين نتكلم.

= كل شوية حاجة تقريها حاجة تقريها حاجة تقريها، مفيش مرة حاجة تاكليها؟!!

- سينديلا!

= والله ما إنتي قايلها، هغور أهو لوخدي!

## فاعل ولا مفعول به؟

ربنا سبحانه وتعالى يقول «ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيرا كثيرا»  
والسيد المسيح يقول «إن الحكمة هي نور كل قلب».  
وأرسطو قال «الحكمة رأس العلوم والأدب والفن».  
وأفلاطون قال «الفضائل الأربعة هي الحكمة والعدالة والشجاعة  
والإعتدال».

وهيجل قال «الحكمة هي أعلى المراتب التي يمكن إن يتوصل إليها  
الإنسان».

وعلم النفس الإيجابي قال «الحكمة هي تناسق العلم والخبرة،  
واستخدامهم المتعمد لتحسين الحياة».

وبيناقلو ليجيس (دكتور في جامعة هارفارد) قال «الحكمة هي القدرة  
الفائقة على فهم طبيعة الأشخاص والأشياء والأحداث وتوقعها والاستفادة  
منها».

وأم محمد قالت «قليل البخت يلاقي العضم في الكرشة» (أصل كفاية  
الصراحة كلام مجعلص ☺)

إيه قصة الحكمة؟ الحكمة هي كل الحاجات اللي فوق دي (ما عدا  
كلام أم محمد). الحكمة هي الخروج من أفق ضيق جدا، لأفق واسع في  
فهم الحياة والأحداث والأشخاص وبالتالي تقييم الأمور بنظرة مختلفة...  
بنظرة أوسع من الأبيض والأسود... بنظرة أوسع من مصلحتي ومشاكلي  
وحياتي وحقي! الحكمة بتخلينا نتقبل الحياة ونفهمها صح. بتخلينا إحنا  
اللي نسيطر على رغباتنا مش هي اللي تسيطر علينا. بتخلينا نقدر ناخذ  
قرارات ونتعامل مع الأحداث والأشخاص حوائنا بالشكل اللي يساعدا  
إننا نعيش حياة بجودة، ونسيب أثر في الدنيا، ونحقق مراد ربنا مننا.

طيب أجيبها منين الحكمة دي؟

إنتي دائما قدامك طريقتين للحياة: طريقة سلبية، بتبقي فيها ماشية

بعشوائية كده في الدنيا، مجرد «مفعول به» للظروف والناس والحياة اللي حواليك، والمواقف اللي بتحصلك بتأثر فيكي من غير أي سيطرة أو تدخل منك! يعني من الآخر عايشة كده يوم بيوم، النهاردة نجحتي في حاجة يبقى «أنا ناجحة»، بكره واحد قالك إنتي أفضل واحدة في الدنيا يبقى «أنا فاشلة»، دلوقتي إنتي هادية ومبسوطة وكله تمام، كمان دقيقة واحد كسر عليك بالعربية يبقى يومك باظ، النهاردة قرיתי كتاب حلو عن الجواز صدقتيه، بكرة سمعتي صاحبك بتلطم يبقى الجواز وحش، وهكذا... إنتي في حياتك وتشكيل وعيك وخبراتك مجرد «مفعول به»! وفي طريقة تانية وهي إنك تبقي «فاعل» في حياتك، فاعل يعني: أنا اللي بقرر أسيطر على أفكاري ومشاعري، أدخل إيه فداغي وايه لأ، أتأثر بمين وإلى أي مدى، أتمالك نفسي إزاي في المواقف عشان أتمالك رد فعلي، أتعلم إزاي من الظروف اللي بتحصل لي بدل ما هي اللي تعلم عليا وهكذا... وطبعاً الطريق التاني اللي إنتي فيه «فاعل» واعى ومركز هو اللي بيخلي الواحد يكون رصيد محترم من الحكمة تساعده في النجاح في حياته والوصول لمراد ربنا منه!

طيب أعمل إيه عشان مبقاش «مفعول به» وابتدي يكون عندي حكمة في حياتي وتصرفاتي؟

٦ خطوات، هتكلم عن ثلاثة دلوقتي وتلاثة الفصل الجي .

## اقري الرسالة

أول خطوة عشان تبني الحكمة في حياتك وتصرفاتك هي إنك تسألني نفسك: هو مين هو مصدر الحكمة؟ مين اللي بيديك السكينة في المواقف الصعبة فتصرف في صح؟ مين اللي بيساعدك تشوفي الحكمة من المواقف الضلمة؟

الإجابة: «الحكيم»، ربنا سبحانه وتعالى!

بالتالي - قبل أي حاجة - مهم جدا تعرفي إن الحكمة دي أصلا مصدرها هو ربنا، وعشان كده أول خطوة هتخلي الحكمة في حياتك تزيد، هي إنك تبقي دائما في تواصل مع ربنا - زي ما قلنا في التانك الأول - عشان تقدري تقري وتفهمي الرسائل اللي بتحصلك في حياتك! يعني إيه الرسائل اللي بتحصلك في حياتك؟

في العيد الصغير في ٢٠١٥ عبد الله ابني كان نفسه يشتري عجلة، لفينا محلات كتير جدااا مش لاقين عجلة تكون مقاسه وسعرها مناسب! بدأنا ندور أونلاين في المستعمل، وعجبتنا واحده وروحنا بالفعل عشان نشوفها. العجلة كانت مقاسه وشكلها حلو، ساقها شوية وشبط فيها، فسألنا الأم: بكام يا ستي؟ قالت دي جايلنا هدية فماعرش سعرها كام بس عايزة فيها كذا، سعرها مقارنة باللي شفناهم كان معقول، جوزي قال ماشي وبعدين جربها لقاها بتعمل صوت كده ومش مظبطة، إيه الحكاية؟ الولد صاحب العجلة قعد يقول أي كلام، المهم مارتحناش وقررنا إننا مش هنخدها، ومشينا!

طبعا عبد الله انهار وقعد يقولنا «أنا بقى لي كتير أوووي بدور، وأخيرا واحده عجبتني ولونها حلو ومقاسي، والعيد خلص وأنا لسه ماجبتش حاجة والشتا هيبتي ومش هلحق أسوقها وأنا كلها يومين وهاعجز وأموت... والقيامة هاتقوم ومش هبقى لسه لقيت العجلة»، عمل فيلم يعني! وإحنا نقوله العجلة مبهدلة ومش هنشتريها ونصرف عليها وبتاع وهو مفيش! المهم مشينا من غير ما ناخدها بعد ما كنا ديينا مشوار بتاع ساعة لبيت الناس دول، وطلعنا على مكان كده عشان حفلة العيد، وقلت له في الطريق ادعي يا عبد الله إنك تلاقي عجلة أحسن منها.

وإحنا في الطريق جوزي سرح واخذ طريق تاني غير اللي كان هياخده، ببص على يميني لقيت محل كده عنده عجل (كنا دخلنا قبل كده كل فروع



القريبة منا)، فقلت لجوزي ما تيجي نشوف الفرع ده يمكن نلاقي عنده حاجة.

دخلنا وعبد الله بيدعي زي ما يكون مراته بتولد! وإذ بنا نفاجى بنفس العجلة بالظبط بنفس اللون والمقاس وبكام بقى؟ بنفس السعر اللي الست طلبته بس العجلة دي جديدة مش مستعملة! عبد الله جاله زهو وووول واتبسط وكأنه كسب كاس العالم! هو ماتبسطش بالعجلة نفسها أد ما اتبسط من السيناريو اللي حصل كله على بعضه!

المواقف دي بتحصل لنا كتير في حياتنا على فكرة، وساعات مش بناخد بالنا منها، بس المواقف دي بيبقى فيها معني وحكمة جميلة جدا بنشوفها لما بتركز إننا عايزين نقرا الرسالة.

يعني أنا ممكن أكون إتكلت كتير مع عبد الله قبل كده عن معني الصبر أو التوكل أو حكمة ربنا وكرمه، إنما هو فعلا ماستوعبش الكلام ده زي يوم شرا العجلة لما وقفنا وفكرنا «شوف ربنا استجاب لدعائك، وخلي باباك يجرب العجلة مخصوص عشان يسمع فيها صوت ونمشي من غير ما ناخدها، وخلانا نيجي للناس دول مخصوص عشان نروح من عندهم للحفلة مش من الطريق بتاع كل مرة، وخلانا نسرح في الطريق مخصوص عشان نعدي من قدام محل كذا، وخلاني اشوف المحل عشان اقترح اننا ندخل وكل ده عشان ربنا شايلك عجلة أحسن!»

كام واحدة فينا بتعرض لمواقف من النوع ده؟ أنا متأكدة إنك افكرتني حاجة شبهه (:

- حاولي إن المواقف دي ماتعديهاش كده، حاولي تقفي عندها وتفهمي رسالة ربنا ليكي في الموقف، عارفه ليه؟ لأن مفيش أي حاجة في حياتك بتحصل بالصدفة! كل موقف اتحطيتي فيه، كل شخص قابلتيه، كل كلمة قريتها أو سمعتها، كل غلطة وقعتي فيها، حتى الكتاب اللي فايدك ده، كل حاجة فحياتك هي رسايل من ربنا ليكي، لكن مين اللي بتقدر تقرا الرسالة؟ اللي عارفة كويس إن كل حاجة بتحصلنا لحكمة، اللي فاهمة

كويس هي عايشة ليه وعندها علاقة بجودة مع ربنا.

لو بتركزي إنك تقفي وتقري الرسالة اللي في المواقف هتلاقي نفسك مع الوقت بقى عندك حكمة في نظرتك للأمور، وحتى لو اتخطيتي مرة في موقف وما فهمتيش الحكمة منه فبرضه هيكون رد فعلك مختلف، لأنك عارفه إن في رسالة يمكن مع الوقت والصبر تقدري تقربها، وده مش معناه إنك تبقي سلبية وماتعافريش عشان توصلي للي انتي عايزاه، إنما ده معناه إنك تعافري... بس بحكمة!

---

«كن ممتنا لكل ما يمر بحياتك لأن كل ما يمر بك يحمل إشارة من الله إليك»  
جلال الدين الرومي

---

## شيلي الفيشة

الخطوة الثانية اللي بتفرق الإنسان اللي عنده حكمة من الشخص المتهور أو العشوائي في قراراته، هو درجة تواصل الشخص مع نفسه! في حاجة موجودة فينا كلنا اسمها الحدس أو ال intuition، وساعات بيسموها ال gut feelings / instincts، إيه ده بقى؟

الحدس هو الإحساس اللي ساعات بيعجي جواكي - من غير مقدمات - يقولك «أنا مش مرتاحة»، «أنا مش مطمئة»، «أنا حاسة إن في حاجة غلط». عارفة جملة «الفار بيلعب في عبي؟» أهو ده الحدس! والحدس ده موجود عندنا كلنا وبيبعث لنا كلنا رسايل... إنما مين اللي بيسمع؟ اللي بيسمع هو الشخص اللي متواصل مع نفسه، مش حابس الحدس ده في أوضة عازلة للصوت!

جاري كلاين حكي في كتابه Sources of Power: How People Make Decisions قصة عن حريقة حصلت في بيت، وقفوا بتوع المطافي يطفوا الحريقة بالميه كالعاده، وبعدين فجأة حس الرئيس بتاعهم إن في حاجة غلط، هو بيقول «مش عارف في إيه ومعنديش دليل على حاجة بس حسيت إننا مش صح نفضل في نفس المكان ده»... فأمر كل الفريق بتاعه إنهم يطلعوا من البيت!

الحقيقة ده كان أمر أنقذ حياتهم كلهم، لأنهم أول ما طلغوا من البيت، الأرض اللي كانوا واقفين عليها إنهارت واتضح إن الحريق كان مصدره البدروم اللي هما ماكنوش عارفين أصلا إنه موجود!

شايه إن دي مجرد صدفة؟ أو عشان الرئيس ده خبرة مش أكثر؟ مالكولم جلا دويل حكي في كتابه Blink عن قصة تمثال أثري من اليونان اشتراه متحف في لوس انجلس، التمثال ده أما حبوا يقيموه جابوا فريق عمل «خبرة» من علماء الآثار وعملوا عليه بعض الأبحاث والاختبارات لمدة ١٤ شهر وكانت نتيجتهم: «تمثال أصلي»! لكن... بمجرد ما فريق من الفنانين المتخصصين في التاريخ شافوا التمثال نفسه بعد كده قالوا عليه «مش أصلي»! من غير أبحاث ولا حاجة، شافوه وفي دقيقة «عرفوا» إنه مش أصلي، والنتيجة بعد مزيد من البحث؟ طلع فعلا مش أصلي!

مش معنى كلامي ده إن الواحد بقى مايبحثش ولا يتعلم ولا يستشير ويعيش حياته كلها ماشي ببركة الحدس اللي جواه! اللي أقصده إن الحدس ده نعمة فبلاش تحبسيه! إديله فرصه يتكلم لأنه ساعات كثير يبقى بس بيقولك «إسألني ودوري ثاني» زي ما حصل في قصة التمثال كده.

جاري كلاين علق على قصة الحدس وحرق البيت وقال «نحن أكثر من مجموع البرامج والأساليب التحليلية، وأكثر من قواعد البيانات التي يمكننا الوصول لها، وأكثر من الإجراءات المطلوب منا حفظها، والخيار الآن بين ما إذا كنا سوف نتقلص إلى مستوى هذه النظم فقط أو نتوسع بفكرنا أبعد منها».

زي ما إنتي شايفة، كلامه في منتهى العمق! وعلى رأي المثل الشهير  
اللي بيقول «يا تقولي كلام في محله، يا تقولي حالو يا حالو».

طيب نتواصل مع نفسنا إزاي عشان نغذي الحدس ده ونبدأ نسمعه؟  
حاجتين مهمين جدا!

١- سببي الـ iPhone والـ iPad والـ iPod والـ itechology كلها وخطي  
فيشة الـ ime كل فترة!

يعني إيه؟

من أكثر الحاجات اللي بقت بتقف بينا وبيننا الحدس بتاعنا والحكمة  
في فهم الحياة هو الاعتماد والتعلق الزيادة، واللي بيقلب ساعات إدمان،  
للتكنولوجيا الحديثة! بقى عندنا معلومات كتير جدا وتواصل رهيب مع  
العالم كله ما عدا نفسنا!

مش بقولك طبعا ترمي التليفون ولا اللابتوب بس اسألني نفسك هل  
أنا علاقتي بالتكنولوجيا علاقة صحية ولا مرضية؟ علاقة بتخليني واعية  
ومتواصلة أكثر بالعالم الحقيقي حواليا ولا علاقة بتخليني أغوص أكثر  
في العالم الافتراضي وانفصل عن الحياة؟

في مجموعة باحثين من جامعة هارفرد وجامعة فيرجينيا عملوا تجربة  
غريبة جدا! جابوا ناس وخيروهم بين إنهم يقعدوا مدة معينة لوحدهم في  
أوضة من غير أي أجهزة ولا كتب ولا ورق ولا أقلام ولا أي حاجة، لوحدهم  
تماما، وبين إنهم يعرضوهم لصدمة كهربائية وبعدها على طول يمشوهم!  
تخليني كانت إيه النتيجة؟ ٦٧٪ من الناس اختاروا الصدمة الكهربائية!  
٦٧٪! يعني أكثر من نص الناس قررت إنها تستحمل ألم صدمة الكهربا  
ولا إنها تقعد مع نفسها!

ليه مش بناخد ولو حتى عشر دقائق في يومنا نقعد فيهم مع نفسنا؟  
إريك باركر الباحث في سلوكيات الإنسان وعلاقتها بالإبداع شايف  
إنه الناس اللي بتقدر تقعد على كرسي بالساعات من غير تشتت، مركزة في  
تفكيرها وبتخطط وتصنع وتبدع جوه دماغها، هيحكموا العالم! وبقيت الناس

في الوقت ده هيقوا مشغولين يردوا على الرسايل والتويتات والمقاطعات  
المستمرة!

بتعرفني تقعدني مع نفسك ولا لا يا فوزية؟ لو حدك كده ودماغك معاكي  
مش مع التليفون ولا الكتاب! بتعرفني تبعدي عن الناس والأصوات والدوشة  
وتقعدني مع نفسك؟ لو ما بتعرفيش عشان مش لاقيه وقت يبقى إنتي اختارتي  
تبقي «مفعول به» للظروف! أما يبقى في وقت بقى يبقى يحلها ربنا! لكن لو  
عايزة تبقي فعلا مسؤولة عن حياتك اتصرفي وأوجدي الوقت! إن شالله  
عشر دقائق في اليوم! في الأسبوع حتى!

خليني أسألك السؤال تاني: بتعرفني تقعدني مع نفسك ولا لا؟ طب  
مش بتقعدني مع نفسك عشان مفيش الوقت ولا عشان مش حياها؟ لو  
مش حياها يبقى وقفي قراية دلوقتي وإرجعي إقري الفصل الرابع بتاع «أنا  
صاحبتي» تاني! ولو قرينيه ولسه مصره ماتصحبيش نفسك، يبقى اعرفي  
إنها هتعمل حاجة من اتنين: يا هتخضع تماما للتوبيخ والجلد المستمر  
منك ليها وتتحول لشيء ضعيف ملوش قيمة وتابع لأي حد وأي حاجة،  
يا هتتمرد عليكي تماما وتحطك في مواقف وتختار لك اختيارات وتوقعك  
في أخطاء عمرك ما كتي تتخيلي إنها تطلع منك!

وخلي بالك كمان، لو فضلتني مابتحبيش نفسك هتغطيها! هتبقى  
دايما ملبسهاها ماسك عشان ماتباناش قدام الناس! أنا ضحية، أنا طيبة  
وحنينة ومطبعة، أنا مثالية، أنا برنسة وفاهمة وعارفة كل حاجة، أنا أنا  
انا من الماسكات اللي ساعات بنحطها قدام الناس عشان نداري عيوبنا  
ونخليهم يحبونا! والحقيقة إنك لو لبستي ماسكات الدنيا كلها قدام الناس  
هتيجي مع نفسك وهتقلعهم! فيوم أما هتعودي نفسك إنك تحبها زي  
ما هي، يوم أما هتفهمي قصورها البشري وتقبله وتشجعها بالراحة  
إنها تصلح، يوم أما تبقي على طبيعتك فعلا وتحبي الطبيعة دي، هترمي  
ساعتها كل ماسكاتك من الشباك وهتبقى طبيعية مع الناس وساعتها الناس  
هتحبك إنتي! إنتي مش الماسك! محدش يبحب الشخص المتكلف اللي

مش على طبيعته! فإبتدي واحدة واحدة اقعدي مع نفسك كده وصالحها  
ورجعي علاقتك بيها، زي ما تكون بنتك اللي انتو بقى لكم سنين بعيد عن  
بعض لدرجة إنك ما بقتيش عارفها ومحتاجة تديها وقت خاص لو حدكم  
عشان ترجعي تعرفيها تاني!

كده إحنا قلنا خطوتين، لو محتاجة يكون عندك حكمة في حياتك إنتي  
محتاجة بعد توصلك مع ربنا إنك تتواصل مع نفسك، شيلي فيشة العالم  
اللي حواليك كل فترة وتواصل مع فوزية. إعملي علاقة بجودة بينك  
وبينها عشان تفهميها وتفهمي إيه اللي بيأثر في قراراتها وتعرفي تتعامل  
معاها بحكمة في المواقف المختلفة!

تالت خطوة محتاجها عشان تبني الحكمة في حياتك وتواصل مع  
نفسك أكثر وتجودي الحدس اللي جواكي، إنك تبقي «حاضرة» في الحياة.  
يعني إيه حاضرة؟

## عيشي اللحظة

في ناس كثير مش present أو مش حاضرة في حياتها، مش عايشة  
في الحاضر، في اللحظة! عارفة أما تبقي قاعدة قدام منظر جميل جدا،  
بحر مثلا أو حاجة تهدي الأعصاب، بس دماغك شغالة في أفكار وأفكار  
الأفكار اللي ملهاش علاقة باللحظة؟ أو مثلا تبقي في لحظة إحتفال بإنجاز  
جميل جدا وعمالة تفكري في اللي حصل واللي جري أو قلقانة هاتعملي  
إيه الخطوة الجاية بدل ما تستمتعي باللحظة دي؟ أو تبقي خارجة مثلا  
مع حد وبتكلمي معاه وتلاقي دماغك أصلا مع ناس تانية وفي أماكن  
تانية؟ كلنا بيحصل لنا ده ساعات، بس لو بيحصلك ده كثير يبقى إنتي  
مش حاضرة كفاية في حياتك!

الناس اللي حاضرة في حياتهم عندهم قدرة جميلة جدا إنهم يركزوا  
في اللحظة اللي هما فيها دلوقتي ومع الشخص اللي هما معاه دلوقتي

ويدوله undivided attention، أو اهتمام كامل غير مشتت. لما بتكلمي مع الشخص الحاضر ده بيحسك وكأن مفيش حد موجود في الدنيا دلوقتي إلا إنتي وهو بس! في الدقايق اللي بتكلموا فيها مع بعض إنتي بتبقي حياته، بتبقي محور تركيزه، بتحسي إنه فعلا مدليك اهتمام، وده إحساس جميل جدا.

والشخص الحاضر ده على فكرة مش بيعمل كده عشان هو فاضي أو معندوش هموم ولا أحلام في حياته! هو بيعمل كده عشان هو قرر إنه يبقى مشاهد ومتابع جيد لكل دقيقة في عمره، قرر يدي لكل لحظة حقها. لو ماتعلمتيش تعيشي وتستمتعي بكل دقيقة في حياتك وتديها حقها، الحياة هتجري وإنتي مش واخدة بالك! وطول ما إنتي مش واخدة بالك ومش حاضرة في حياتك مش هتتعلمي من المواقف ولا هيكون عندك حكمة في تصرفاتك!

---

«تنتهي حياتك في اليوم الذي لا تلتفت فيه إلى الأشياء المهمة»

~ مارتن لوثر كينغ

---

سبب خطير جدا من أسباب عدم حضورنا في حياتنا هو إننا بقينا بنعمل كل حاجة في الحياة بسرعة! بقينا بنعاني من «مرض السرعة» زي ما جيمس جلايك سماه في كتابه Faster: The Acceleration Of Just About Everything

طول النهار بنجري! بقى عندنا «مراجعة» في الوقت حتى وإحنا بنصلي أو بنقرا أو بناكل أو بنستمتع بمنظر جميل! كل حاجة «يلا يلا بسرعة وأقلب» ونتيجة ده إننا بقينا بنعمل حاجات كتير في حياتنا لكن مش مستمتعين بيها ودايما حاسين بضغط! والمضحك كمان إننا بتعامل مع الضغط والسرعة

اللي إحنا فيها دي على إنها علامة على الشطارة والإنجاز! بتمنظر إننا مضغوطين على طول ومعدناش وقت، وكأن الناس اللي عندها وقت تخرج ولا تقعد مع نفسها دي عالم فاضية! الناس دي على فكرة مش عالم فاضية ولا حاجة! والضغط الرهيب ده مش شطارة! الضغط ده بيخلي حياتنا تتاكل وصحتنا تبوظ قدام عيننا! بيخلينا على طول حاسين إننا مرهقين ومستنزفين ومع الوقت بنهار خالص!

محتاجين نبقى حاضرين في حياتنا، حاضرين وإحنا قاعدين مع ولادنا وبنلعب معاهم، حاضرين وإحنا بنكلم صحابنا وأهلنا وأزوجنا، حاضرين وإحنا في الخروج ولا الدراسة ولا المناسبة، حاضرين في الحياة مش مجرد موجودين فيها وخلاص! ماينفعش نبقى شاطرين في التخطيط والتجهيز للحياة، وأما نيجي نعيشها بقی تفوتنا! نفضي وقت عشان نخلص الدراسة ولا المشروع الفلاني، ونجهز عشان الفرح ولا السفرية الفلانية، ونطحن نفسنا في الشغل عشان الترقية، ونعمل كل الخطط اللولبية لقدام... لكن ننسى إننا «نعيش» اللحظة والنفس اللي إحنا بتتنفسه حالا وتبسط بيه! ننسى نبتسم للدقيقة اللي إحنا فيها دلوقتي ونستمع بيه!

الحضور في حياتنا بيخلينا نشوف التفاصيل الجميلة اللي فيها ونفهم الصورة الكبيرة، بيخلينا نفهم نفسنا وإيه اللي بيسعدنا، بيخلي علاقتنا بنفسنا وبالناس وبالحياة علاقة حقيقية مش علاقة fast food... وكل ده بيصب في الحكمة في حياتنا وفي نظرتنا للأمور.

إوعي حياتك تفوتك! استمتعي، وعيشي اللحظة!

---

«في سعينا نحو السعادة، من الجيد أن نتوقف من

حين لآخر لنشعر فعلاً بالسعادة»

شخص مجهول بس عميق

---





## الفصل السابع أنا مسيطر

---

«ليس حرًا من لا يستطيع السيطرة على نفسه»

فيثاغورس

---

انا صغىر قصبه اوزعه .. انا كويل واهيل



## المقابلة السابعة - الحالة النفسية:

= مساء الخير يا ميس أشجان.

- مساء النور يا سيندريليا عملتي إيه في خطوات الحكمة اللي قربتهم؟

= خلاص أنا سيطرت!

- سيطرتي على إيه؟

= على موضوع التكنولوجيا ده! جيت الموبايل واللابتوب والأيباد

وسيحبتهم في الدفاية بتاعت القصر وبعدين رميتهم في الزبالة!

- يا نهارك أبيض! إزاي تعملي كده في حاجتك؟

= مين قال إني عملت كده في حاجتي؟ دول حاجة الأمير، أخذتهم

وهو نايم وعملت فيهم كده! زهقت بقى من كتر ما مش بيسيب التليفون

من إيده وبيكتب في تويتر أكثر ما بيحكم البلد!

- وإنتي؟ معملتش كده في تليفونك ليه؟

= لا ما أنا بلعب بوكيمون جو ولسه ملقتش بيكاتشو.

- مين ده؟

= بوكيمون وبيكاتشو ماتعرفيهومش؟ إنتي على فكرة متأخرة جدا!

المهم إنني قربت الكلام اللي إديتهوني وفعلا بدأت أركز في علاقتي مع

ربنا وبقيت بقعد مع نفسي كثير زي ما مكتوب... بالذات بعد ما ولعت

في موبايل الأمير لأنه من ساعتها وهو حابسني في الأوضة!

- سيندريليا هو إنتي كتي بتفكري فإيه وإنتي بتولعي في الموبايل

واللابتوب والأبي باد بتوعه؟

= كنت بفكر إنني متضايقه ومخنوقه منه ومش طايقاه من كتر ما عينه

لرقت في الشاشة!

- وحسيتي بإيه بعد ما حرقتهم؟

= حسيت إنني هترن علقه سخنة الصراحة!

- مش ندمانة؟

= إنتي روح ريهام سعيد رجعت لبستك تاني ولا ايه؟

- عارفه ايه المشكلة يا سيندريلا؟ إنك معندكيش سيطرة على منظومة

أخذ القرارات جواكي!

= أنا جوايا منظومة؟! والمنظومة دي بتأخذ قرارات؟ وإحنا قاعدين كده؟

- يا خرابي يانا! إفهميني يا سيندريلا، مش إنتي عايزة يكون عندك

حكمة في قراراتك ونظرتك للأمور؟ مهم جدا بعد التواصل مع ربنا ومع نفسك إنك تبقي فاهمة ومسيطرة على منظومة أخذ القرارات بتاعتك!

= تاني هتقولي لي منظومة؟ ما أنا لو عندي منظومة بتأخذ قرارات

ماكش زمني مرمية قدامك هنا! فهميني طيب ايه المنظومة دي طالما متأكد منها عندي!

- أي حد فينا يا سيندريلا أما بيحيي يقيم الأمور أو ياخذ قرار في حياته،

شكل القرار ده بيتأثر حسب ٣ حاجات أساسية.

أولا: الحالة النفسية والشعورية بتاعت الشخص وهو بياخذ قرار أو

بيقيم حاجة، يعني اللي بياخذ قرار وهو منفعل أو باله مشغول أكيد هيبقى

أقل حكمة من اللي بياخذ قرار وهو هادي ومتزن... مضبوط؟

= مضبوط، بس إزاي أما يبقى جوزي معصبي ومطلع عيني أقرر ابقى

هادية؟ أعملها إزاي دي؟

- سؤال عظيم، بصي يا ستي... كلنا بتصرف أحسن أما بنكون في موود

حلو ومبسوتين... بتلاقينا طلع مننا تصرفات جميلة وكلها حب وحكمة

وعقل وكل حاجة، بس مشاعر الضيق والألم مش بتطلع مننا نفس النتيجة

دي! وقت الحزن والضيق الناس بتختلف جدا في تعاملها مع مشاعرها.

في ناس بتفادي أي موقف أو أي حد يحسسههم بالمشاعر دي أصلا

من الأول، وده وإن كان في ظاهره كويس بس ساعات أما بيبقى التفادي ده

زيادة عن اللزوم بيعطلنا عن إننا نعمل حاجة في حياتنا! زي مثلا ما تلاقني

واحد مش بيقدم أصلا على الوظيفة اللي بيحبها عشان خايف يترفض، أو

واحدة مش عايزة تعافر في حلمها عشان خايفة تفشل، أو حد مش عايزة  
يواجه مشكلة ما في حياته عشان مش عايزة يتجرح وهكذا.

= طب وإيه المشكلة في كده؟

- المشكلة إنك أما بتحاولي دايمًا تمنعي المشاعر المؤلمة إنها تجيلك،  
مع الوقت هاتمنعي عنك أي إحساس بأي مشاعر خالص، حتى المشاعر  
الحلوة كمان.

يعني مثلاً: لو أنا قررت إني مش هكتب المقالة الفلانية عشان خايفة  
ماتعجبش الناس، هامنع عن نفسي مشاعر النجاح والإنجاز لو كتبت المقالة  
وعجبتهم، لو ماقدتمش في الشغلانة من الأول عشان خايفة اترفض،  
هامنع عن نفسي إحساسي بالسعادة والطموح من السعي ورا الشغل اللي  
بحبه، وهكذا!

وفي الآخر يا سيندريلا، اللي بيحصل إن المشاعر اللي بنهرب منها  
دي هي نفسها هتطاردنا بعد شوية لأننا ببساطة خايفين نواجهها! يعني  
هيطاردك إحساس الفشل أما تلاقي نفسك قعدة على الكنبه وموتي كل  
أحلامك عشان ماتحسيس بالفشل! هيطاردك إحساس الرفض أما تلاقي  
نفسك ماتجوزتيش عشان مارضتيش أصلاً تقعدي مع العشرين عريس  
اللي جولك خوفاً من الرفض... فاهمة قصدي؟

= عشرين عريس! ده إنتي غلبانة أوي! ده أنا ما صدقت لبسته في فردة  
جزمة وخفت أخذ الفردتين لحسن يكسل يدور!

- يلاً... أهو قضى أخف من قضى! في ناس تانية بقي يا سيندريلا  
تعاملها بيختلف مع مشاعر الضيق! أما حاجة بتضايقهم بيعيشوا في حالة  
إنكار تام لمشاعرهم! تلاقيها تقولك «لا على فكرة الموضوع ده أصلاً  
مازعلنيش»، «أنا عادي جداً على فكرة مفيش أي حاجة»، وهكذا... بتفصل  
من الشعور وبتجاهله تماماً وتعيش في موود اللامبالاة وبتخدر نفسها!

وفي ناس تالته بقي بتعمل العكس! مش بتنكر الشعور، دي بتغوص  
وتكبر فيه لحد ما يبقى حياتها! وتبدأ بقي تقنع نفسها واللي حوالها إنها

أكثر واحدة مبتلاه على وجه الأرض، وتفضل طول النهار تحطلك في  
صور على الفيسبوك لناس حزينة وتعيش لك في جو «رميت همومي في  
البحر طلع السمك يلطم»!

= طب ما حلو برضه الموضوع ده وبيجيب لايكات!

- لايكات! المصيبة في الطريقة دي يا سيندريللا وإسمعيني كويس...  
المصيبة إن الحزن والوجع وموود الدراما ده لو طَوَّل، بيتحول لجزء  
من شخصيتهم وحياتهم، وبيبتدي يزيد بقى ويتقلب لنبوءة أو ما يسمى  
بالـ self fulfilling prophecy! يعني أفكارهم دي بتتحول بعد شوية  
لمغناطيس بي جذب مزيد من المواقف المؤلمة اللي بتزود عندهم حالة  
الدراما دي!

= يعني إنتي لا عايزاني أتفادي الزعل من بابيه ولا أنكره أما يحصل  
ولا أعيش فيه؟ أو مال يعني أما حاجة تضايقني انتحرق؟

- يا ريت، قصدي يعني بعد الشر عليكى يا حبيبتى!

الأفضل من الطرق دي كلها هي: السيطرة والمواجهة والاستخدام.

= اوباللا دي باين عليها خطة حربية! سيطرة ومواجهة واستخدام؟ ٣  
في واحد؟

- خطة طبعا مش إنتي عايزة يبقى عندك حكمة؟ مش عايزة تبقى إنتي  
«فاعل» في حياتك مش مجرد «مفعول به»؟ لازم خطة!

= حلو، إنزلي لى بقى بالخطة!

- أول حاجة «سيطرة» على مشاعرك، يعني ايه؟ يعني دايمًا حطى قاعدة

كده في حياتك يا سيندريللا: أما حاجة تضايقني، أنا ههدى الأول وبعدين  
اتصرف! أنا هسكت، همسك أعصابى، هملك نفسى الأول وبعدين أخذ  
أى أكشن! لأن أى أكشن هتاخديه وإنتي غضبانة أو متضايقه هيبقى مجرد  
رد فعل للموقف وغالبا مش هيبقى فيه أى حكمة! فلو عايزة تاخدي قرار  
بحكمة وعقل ومن غير ما تندمى عليه لااااا لازم الأول تسيطر على مشاعرك  
وتهدى عشان تفكري صح!

= مش بعرف يا أشجان مش بعرف! يعني الشهر اللي فات بمجرد ما جوزي قال لي إنه طالع رحلة صيد يوم عيد ميلادي، نار ولعت فيا ولقيت نفسي صوتي بقي أد كده وبروح له بكل اللغات!

- ما هو ده تصرف مافيهوش أي حكمة لأنك كان لازم تهدي الأول وتسيطر عشان تعرفي تعبري عن زعلك! وقصة السيطرة دي عضلة برضه زي أي عضلة في جسمك محتاجة تمرينها، تعود مرة في مرة لحد ما يبقى طبعك الحلم والصبر وقت الغضب! ومهم جدا - عشان تمرني العضلة دي - إنك يبقى عندك ليستة كده بشوية حاجات أما بتعملها بتهدي وموودك بيتحسن، القراءة مثلا، المشي، الكتابة، التنظيط، أي حاجة! الليستة دي هتساعدك جدا! أما موقف يضايقك أوي قبل ما تاخدي أي أكشن خدي نفس كده واعملي حاجة من اللي في الليستة دي عشان تهدي بسرعة وساعتها تقدر تفكري هتصرف في ازا!

= ممام ماشي، نعمل الليستة، وبصراحة هحط فيها أكل كثير، سوري يعني!

- بلاش يا سيندريلا! مش هنصلح البنطلون فنبوظ الجاكت! إبقى كلميني أنا يا ستي فضفضي معايا وقتها وأمرني لله!  
= أولك، كده السيطرة! خشي لي بقي على المواجهة! ولعها ولعها، شعلها شعلها!

- ولعها إيه إنتي داخلة خناقة؟ بصي، ساعات كثير الضيق بيروح بعد الخطوة الأولى بمجرد ما عملي حاجة تبسطك، بتحسي بعدها إن الموضوع مش مستاهل أو إن الضيق راح والمشكلة انتهت وخلص، وساعات بقي بيبقى الموضوع أعمق من كده شوية فبتحتاجي تدخل على الخطوة الثانية: مواجهة مشاعرك.

= إديلو!

- مواجهة المشاعر مش معناها إنني اتخانق معاها، إنما معناها إنني أحاول أخرج مشاعري دي عشان أفهمها، عشان أفهم أنا إيه اللي مضايقني فعلا!





- خدي بالك، وإنتي بتواجهي مشاعرك الترتيب اللي بقولك عليه ده مهم جدا! وإنتي بتتكلمي مع صاحبتك أو مع نفسك أو وإنتي بتكتبي، اکتبي كتير وحاولي تخرجي كل اللي في قلبك بالترتيب ده:

(١) أنا متضايقه أو متعصبه عشان (إزاي يفضل صحابه عليا ويروح يصطاد وكذا وكذا كذا).

(٢) أنا حزينة أو مجروحة عشان (هو حتى أما زعلت منه ماحاولش يراضيني بكلمتين وكذا كذا).

(٣) أنا خايفة أو قلقانة إنه (مع الوقت يبطل يهتم بيا وأبقى وحيدة تاني زي أيام مرات ابويا ووو).

(٤) أنا محرجة من، أو آسفة (إني عليت صوتي عليه كده، أو آسفه إن علاقتنا بقيت شكلها كده ووو).

(٥) أنا متفهمة إنه (مش قاصد يضايقني، هو يمكن نسي عيد ميلادي من كتر ضغوط الشغل اللي عليه).

أما تخرجي يا سيندريليا كل مشاعرك من ضيق أو حزن أو خوف أو أسف، هتهدي، وأما تهدي هتقدري توصلي لدرجة من التفهم - مهما كانت بسيطة - لتصرف اللي قدامك، هاتقدري تحطي نفسك مكانه أو تشوفي الصورة من نضارته هو، وأما توصلي يا سيندريليا لدرجة التفهم دي، ساعتها حتى لو لسه متضايقه هتتصرفي بحكمة! وحتى لو المشكلة ماتحلش في الآخر هتبقي هادية أكثر ومش شايلة جواكي، ودي نتيجة مهمة جدا لأن الغل بيوظ قلبك!

= طب لو مش عارفه أتفهم موقف حد ضايقني، زي موقف مرات ابويا معايا مثلا؟

- على الأقل تفهمي إنها هي اللي عندها مشكلة، هي اللي مش بتتصرف بحكمة، هي اللي معندهاش ذكاء اجتماعي، هي اللي عندها مشكلة في نظرتها للناس والحياة، مش إنتي! الموضوع مش «إنتي» لأنك لو كتتي حد تاني كانت غالبا هتعمل معاه نفس القصة! وده مش مبرر لغلطها ولكن ده

درجة من التفهم والوعي هيخليكي ماتبقيش ماشية بتغلي من جواكي أو  
بتقولي على نفسك إن إنتي اللي وحشة!

= طيب خير، أنا عامة هديت أهو من ناحية جوزي من قبل حتى  
ما اعمل اللي قلتي عليه، وبفكر أكلمه أعتذر له عن طريقتي معاه لحسن  
سمكة قرش تبلعه ولا حاجة ويموت وهو زعلان مني!  
- شاطرة يا سينديلا.

= بس قسما بالله لو ماجاب لي هدية وهو راجع لأكون مطربة القصر  
ده على دماغه ودماغ اللي يتشدد له!  
- غورررري يا سينديلا!!



تطبيق مكتبة كتب مجانية

متوفر على جوجل بلاي

## قانون الطوارئ

خلينا نرجع تاني للرحلة بتاعت حياتك، ماينفعش وإنتي سايقة عربيتك على طريق سفر ورايحة رحلة مهمة، يبقى معندكيش تحكم في الفرامل! تبقي ماشية كده وإنتي وحظك... الطريق فاضي هتمشي، جت عربية قدامك هتلبسي فيها! كده إنتي فعليا مش بتسوقي لأنك ببساطة مش متحكمة في العربية أصلا، وبالتالي في الأغلب مش هتوصللي... وبالسلامة يا شربات! عشان تتحكمي في سواقتك وتوصللي، محتاجة تتحكمي في البنزين والفرامل وتبقي فاهمة الإشارات اللي في الشارع واللي في عربيتك، تبقي فاهمة إزاي وإمتي تجيبي أول وتاني وإمتي تهدي وإمتي تسرعني، تبقي فعلا سايقة العربية ومتحكمة فيها عشان تقدري تروحي مشوارك من غير حوادث!

نفس الحكاية... في طريقك للإرتقاء بجودة حياتك والوصول لبصمتك ومراد ربنا منك، محتاجة تبقي «سايقة» عربيتك أو بمعنى آخر، محتاجة تبقي «مسيطرة» على نفسك وعلى العناصر أو الحاجات المهمة جواكي واللي بتأثر بشكل مباشر على اختياراتك وقراراتك وتصرفاتك وبالتالي جودة حياتك، وأول الحاجات دي هي: مشاعرك وحالتك النفسية!

والتركانون - عالم فيسولوجي في جامعة هارفرد - كان من أوائل الناس اللي شرحت طريقة المخ في التعامل مع الشعور بالخطر. في جزء في مخ الإنسان بيسموه «المخ البدائي» أو «مخ الزواحف» وهو الجزء اللي بينشط في المخ أما الشخص بيقابل موقف خطر على حياته - زي أسد بيهجم عليه مثلا - واللي بيخليه ساعتها يستخدم أوتوماتيك ومن غير تفكير رد فعل من اتنين: إما ال fight response يعني يحارب الأسد ده، أو ال flight response يعني يجري ويهرب منه.

إزاي بيحصل كده؟

اللي بيحصل فيسولوجيا إن وقت مواجهة الخطر جسم الإنسان بيحصل فيه تغييرات كتير... بيحصل مثلا إفراز كبير لهورمون الأدرينالين والكورتيزول

في الدم وتدفق الدم نفسه يبدأ يروح أكثر للعضلات عشان يقدر الشخص ده يحارب أو يهرب من الأسد بقوة وسرعة أكبر من الطبيعي بتاعه. في نفس الوقت بيحصل تغييرات تخلي نظر الإنسان يبقى حاد أكثر وإحساسه بالألم يبقى أقل، وبيحصل كمان تغييرات في الجهاز المناعي والهضمي (الدم بيتدفق ليهم أقل لأن وقت مواجهة الأسد في أجهزة تانية محتاجينها أكثر من المناعة والهضم)، وكل التغييرات دي بتحصل عشان تخلي الإنسان مؤهل نفسيا وجسديا أكثر لمواجهة الخطر أو الهرب منه!

طريقة التعامل بتاعت المخ دي بتخلينا في وقت الإحساس بالخطر مانفكرش بشكل عقلاي (عشان كده الجزء ده في مخنا إسمه «المخ البدائي») ويندخل على طول في الـ fight flight response أو في رد فعل المواجهة/الهرب لأن مفيش وقت ولا مجال للهدوء والتفكير العقلاني، يقولك الأسد على الباب يا ريس!

لو عايزة تقربي الصورة لنفسك أكثر فكري في المرة اللي كتتي نايمة عيانة في السرير مثلا وفاجأة بتبصي لقتي المكتبة الضخمة بتاعتك بتقع وابنك واقف تحتها، بتعملي إيه ساعتها؟ بتقومي جري بقوة ميت حصان تمسكي المكتبة أو تزقي ابنك ولا كأنك فجأة بقيتي جريندايزر، ومن غير أي تفكير! أهى القوة والسرعة اللي حصلت دي وعدم إحساسك بالمريض وقتها كانوا بسبب الأدرينالين والكورتيزول اللي اتفرز في الدم والتغييرات الكثير اللي قلنا عليها، ودي من نعم ربنا علينا وإلا كان زمان الديناصورات أكلتنا من زمان!

لحد هنا حلو وجميل، المشكلة فين بقى؟

المشكلة إن جسم الإنسان مش بيفرق بين الخطر الحقيقي على حياته - زي الأسد مثلا - وبين الخطر المتوهم زي فيلم الرعب أو الأكشن اللي بتتفرج عليه كأننا عايشين جوه، أو حتى الضغوط اليومية اللي بتتعرض ليها في الحياة زي زحمة الشارع أو الشعور بالإحراج أو الخوف من الفشل أو حماتي اللي بتتكد عليا أو مصاريف المدراس اللي مش عارفه أجيبها منين

أو الموقف البايع اللي اتحطيت فيه أو مشاكل صاحبتني مع جوزها وهكذا!  
ونتيجة لكده بقينا طول النهار بنواجه الأسد! على طول محطوطين في ضغط  
وبالتالي على طول مشغلين ال fight flight mode! بقينا بسهولة رهيبية  
أما بتتحط في أي ضغط زيادة شوية يا بتتعصب على اللي قدامنا ونهجم  
عليه، يا بناخد جنب وننهار ونعزل! وفي الحالتين بنبقى بنستخدم مخنا  
البدائي ومش بنفكر بأي عقلانية أو حكمة!

ال fight flight mode واللي في علم النفس ساعات بيسمونه ال survival  
mode أو اللي أنا بحب أسميها حالة الطوارئ، دي حالة خطيرة جدا! حالة  
الطوارئ ربنا إدهالك عشان تحمي نفسك من الخطر الحقيقي في مدة معينة  
ويعدين ترجعي تمارسي حياتك عادي، إنما لو البلد على طول مفعلة قانون  
الطوارئ، لو جسمك ونفسيك على طول في حالة طوارئ تبقى كارثة!  
التغيرات الفسيولوجية اللي بيعملها الأدرينالين والكورتيزول في الجهاز  
المناعي والهضمي على سبيل المثال ممكن نعيش بيها من غير ضرر لحد  
ما ننجو من الأسد! إنما يوم أما يبقى الأسد ده عايش في دماغك على طول  
وإنتي مش مسيطرة عليه أو بمعنى آخر يوم أما تبقي على طول في ضغط  
ومش مسيطرة على مشاعرك، جسمك وصحتك هتبوذا! المناعة فعلا  
هتضعف والجهاز الهضمي هيتلخبط، ونتيجة كده هتلاقي إن أمراض زي  
الصداع والقلب والسكر والسمنة المقرطة والقاولون والضغط وأمراض  
المناعة بقو اسمهم «أمراض العصر»!

إيه علاقة كل اللي بنقوله ده بقصة الرحلة ومراد ربنا مننا؟

حالة الطوارئ المستمرة دي بتخليكي ضعيفة، بتمرضك مع الوقت،  
وطبعا بتأثر على أدائك وعلاقتك بالآخرين! حالة الطوارئ بتخلي تفكيرك  
مشوش ومفיש حكمة ولا عقلانية في تصرفاتك! بتخلي جسمك ونفسيك  
في حالة حرب، ومفיש حد هيقدر يركز على مراد ربنا منه ولا ياخذ  
قرارات سليمة في حياته وهو طول النهار بيحارب الإرهاب الحقيقي  
والمحتمل جوه دماغه! عشان كده مهم جدا أول ما تلاقي لمبة الطوارئ

بتنور وجسمك هيبدأ في الهجوم أو الهرب، إنك تهدي! إنك تهدي المخ البدائي وتستخدمي باقي أجزاء مخك اللي ربنا ميز الإنسان بيها عن باقي الحيوانات! إنك تاخدي بريك ولو لدقايق قبل ما تعملي أي رد فعل عشان تقدري تسيطر على المخ البدائي وتفكري صح! أسيطر إزاي؟

أكثر حاجة هتساعدك إنك تسيطر على المخ البدائي وتفكري في الموقف بعقلانية إنك تمشي على الخطوات دي:

١ - أما يحصل موقف يضايقك أول حاجة تعملها إنك تسكتي وتركزي على التنفس بتاعك! حاولي تاخدي نفس طويل وعميق لدرجة إنك تحسي إن بطنك نفسها بتعلت وتوطى مع النفس. كرري الطريقة دي في التنفس كذا مرة لأن الأكسوجين اللي داخل ده هيساعد مخك البدائي إنه يهدي الـ fight response فتبدأي تفكري، هاتبقي كأنك بتهدّي مخك وبتطمنيه إنه مفيش خطورة حقيقية على حياتك دلوقتي فمش محتاجين لمبة الطوارئ تنور ولا الأمن المركزي ينزل ولا أي حاجة. كأنك بتقولي لمخك «أنا مجرد بتفرج على فيلم رعب مش أنا اللي بيحصل لي كده في الحقيقة» «دي قصة صاحبي مش قصتي أنا» «دي كلمة بايخة جوزي قالهالي لكن أنا مش بموت» وهكذا. القصة دي ممكن تاخذ وقت قليل أو كتير بس اللي يهمني في أول خطوة إنك فعلا ماتندفعيش في رد فعلك. اسكتي 😊

---

«إذا غضب أحدكم فليسكت»

حديث شريف

---

٢ - الخطوة الثانية - بعد ما تبقي أخذتي دقايق ساكتة وبتتنفسي كويس - هي إنك تغيري البيئة الخارجية اللي حواليك. قومي من المكان اللي إنتي

فيه، إقعدني لوحدك شوية، صلي، اخرجني إتمشي، غني، لوني، إرسمي، نامي، إتكلمي مع واحدة صاحبتك، إتوضي، اعملي أي حاجة بتهديكلي عامة المهم تغيري وضعك أو الحاجة اللي بتعملها عشان تشتي مخك فيهدى.

طيب، ممكن ساعات تتحطي في موقف يستفزك أو يضغطك جدا وتبقي مش عارفة تقومي من مكانك عشان تغيري البيئة اللي حواليكلي وتشتي مخك، هاتعملي إيه؟ لو حصل ده، ساعتها ممكن تعملي حاجة لطيفة جدا إسمها State Induction ومعناها باختصار إنك تشغلي فيلم هندي جوه دماغك وتقعدي تتفرجي عليه. فكري في مكان أو حالة إنتي نفسك تكوني فيها واقعدي تخيلها بتفاصيلها هتلاقي نفسك هديتي. يعني مثلا: إنتي في العربية مع ولادك وهما عاملين دوشة والمخ البدائي هيشغل أهو وهبخليكلي تطلعي نار من بؤك في وشهم، هاتعملي إيه؟ أنا شخصيا في الموقف ده بقعد أتخيل نفسي على البحر في هاواي مثلا، واقعد أفكر هبقى لابسة إيه ومعايا مين وكل التفاصيل اللي تخيلني أشنت مخي البدائي لحد ما اهدى وأتصرف بشكل صح. ونفس الطريقة دي ممكن تنفعك في المواقف والزيارات العائلية والرسمية اللي بيبقى فيها ناس بيتفتنوا دايمًا إنهم يدوسوا على زرار الطوارئ عندك!

الخطوتين الأولى والثانية دول هما خطوات «السيطرة» على مشاعرك وحالتك النفسية عشان تصرفاتك ماتقلتش منك. في مواقف بتبقى بسيطة مش بتحتاج منك غير إنك تسيطر على مشاعرك ومخك البدائي عشان تهدي والموقف بعدها بيعدي وخلص، وفي مواقف بتبقى أعمق أو ضايقتك أكثر فتحتاج منك خطوتين كمان: «المواجهة» و«الاستخدام»!

٣ - «المواجهة» معناها إنك تواجهي مشاعرك. إنك بعد ما تهدي، تخرجي مشاعرك وتكلمي معاها وتشوفي مالها. إنك تتكلمي عن اللي حصل مع نفسك أو مع حد أو حتى مع الشخص اللي ضايقتك نفسه، بنفس ترتيب المشاعر اللي أشجان شرحته لسيندريلاكده، لحد ما توصلي للنتهم جواكي.



إيه أهمية الترتيب بتاع المشاعر: غضب - حزن - خوف - أسف - تفهم؟  
أهمية الترتيب ده إن إحنا عادة لما بيحصل لنا موقف، مش بنشوف غير  
الشعور اللي على الوش بس، اللي هو الغضب. الغضب ده بيكون كأنه قمة  
جبل من المشاعر جواكي كابس على نفسك! فأما تطلعي كل الغضب اللي  
إنتي فيه هتفاجئي إن في مشاعر حزن بدأت تظهر... وبعدين أما تتكلمي  
عن كل الحزن اللي حساه هتلاقي في مشاعر أعمق، في خوف من حاجة  
جواكي وماكتيش شايفاه أما كتي مركزة بس على الغضب... بعد كده  
هتلاقي نفسك دخلتي أكثر جوه مشاعرك وحسيتي بالأسف، أسف على  
حاجة إنتي عملتها غلط أو أسف على الوضع اللي إنتي فيه عامة! أما تخرجي  
كل المشاعر دي ساعتها بس هتقدري توصلي للتفهم في الموقف، تفهم  
إن في سوء تفاهم حاصل، تفهم إن الموقف مش مقصود، تفهم إننا بني  
آدمين وبنغلط، تفهم حتى إن الشخص اللي قدامك هو اللي عنده مشكلة  
في طريقته مع الناس عامة مش إنتي اللي وحشة.

نقطة كمان: مهم جدا وإنتي بتخرجي مشاعرك، إنك تخرجيها كلها  
فعلا! ماتقعديش تقولي لنفسك «ماينفعش تحسي بكده، ماينفعش تفكري  
كده» حتى لو الموقف بالعقل مش منطقي زي إنك تكوني غيرانة من بنتك  
مثلا! ماتنكريش مشاعرك مهما بانتي إنها سخيقة لأنك فعليا حاسة بيها  
ومحتاجة تشوفها وتتكلمي معاها وتفهمي إيه اللي وراها بدل ما تخرج  
المشاعر دي على هيئة عصبية أو عنف أو مرض في جسمك!

اتعودي ما تكتميش مشاعرك ولا تغوصي فيها بزيادة. اکتبي، إتكلمي  
مع نفسك، إتكلمي مع صديقة، إتكلمي مع كوتش أو دكتور، إتكلمي حتى  
مع اللي ضايقتك ولو في خيالك، المهم المشاعر تخرج! وبعد ما تخرج  
تيجي خطوة «الاستخدام».

٤ - بعد ما تبقي هديتي وخرجتي كل مشاعرك، مهم جدا إنك «تستخدميها»  
زي ما اتكلمنا عن إشارات المرور في الفصل الخامس. في الخطوة دي

إنني محتاجة تفهمي إيه الرسالة اللي مشاعرك بتقولها لك وتاخدي قرار، قرار إنك هتبعدي عن الشخص ده أو هتواجهيه، قرار إنك هتعتذري عن غلط عملتيه، قرار إنك هتغيري تصورك وقناعاتك عن اللي حصل... أو بمعنى تاني هتاخدي الموقف اللي حصل وضايقك ده - خسارة الفلوس مثلا - واتحط في برواز اسمه «الفشل»، وتحاولي تغيري طريقة تفكيرك فيه وتحطيه في برواز تاني مثلا اسمه «التعلم». وده وإن كان يبدو صعب دلوقتي إنما لو مشيتي على خطوات الكتاب - حققتي توازن وفكيتي الكلبشات واتعلمتي تهدي قبل ما تاخدي أكشن - ساعتها هيبقى أسهل! ساعات عشان تغير البرواز اللي حطينا فيه الموقف وناخد قرار صح، بنحتاج نتكلم مع حد عقلاني شوية يخلينا نشوف الأمور من زاوية مختلفة، وساعات بنحتاج ندرب نفسنا إننا ماناخدش كل كلمة بشكل شخصي. ساعات كمان بنحتاج ندي دعم لنفسنا في المواقف الصعبة ونغير طريقة كلام المعلق الرياضي اللي جوه دماغنا واللي بيقولنا «يا فاشلة ياللي مالكيش لازمة». وساعات بنحتاج نرجع لفهمنا عن الحياة ونفكر إن إزاي الصعوبات دي حاجة طبيعية أصلا وبتحصل لكل الناس.

كل دي اقتراحات لتغيير «البرواز»، والنقطة دي تحديد هانتكلم عنها أكثر في آخر الفصل ده، بس بشكل عام لو غيرتي البرواز بتاع الموقف ونظرتك ليه، شعورك ورد فعلك تجاهه هيتغير تماما.

كده إحنا اتكلمنا عن أول عنصر لازم نبقي مسيطرين عليه عشان نحقق جودة في حياتنا وقرارتنا والبصمة اللي هنسيبها في الدنيا، ألا وهو مشاعرك وحالتك النفسية.



## المقابلة الثامنة - القيم:

= صباح الخير يا شجنجن. دلوقتي أنا بقيت برنسة في موضوع السيطرة على حالتي النفسية ده، روحت أزور باكينام عشان عملت حادثة واتخرشمت، لقيتها عمالة تعيط وتقول «ليه يا ربي يحصل لي كده، أنا إيه اللي عملته في حياتي؟ ليه اتحرم من إنني أحضر المحاضرة المهمة جدا بتاعت حمزاوي اللي هيتكلم فيها عن «القضايا الإستمولوجية والديتاكتيكية وكيفية الإستعاضة عنها بطبق من الفول والطعمية في ثنايا الحديث عن الأمم المتحدة الموزنيقية»

- ها؟ هي قالت فول وطعمية؟

= مش ده المهم، المهم إنني لقيت الولية حماتي عمالة تقول «وده كان مستخيلك فين ده يا بنتي؟ ويا ترى مين اللي حسدك يا باكي يا حبييتي؟ مين اللي مركز معاكي جبتي إيه وروحتي فين وعملتني إيه لحد ما جابك الأرض؟» تفتكري هي تقصد مين يا أشجان؟ الست دي أنا مش بفهمها خالص! المهم قعدت أقولها يا طنط بلاش الكلام ده اللي حصل حصل، وفضلت ماسكة أعصابي ومستحمة النكد ده وماتهورتش وقلبتها لهم غم زي كل مرة!

- برافو يا سيندريللا! بس قوليلي، إيه رأيك في الأسئلة اللي هما يسألوها دي؟ في طريقة تفكيرهم؟ تفتكري دي حاجة هتساعدهم يسيطروا على مشاعرهم وتخليهم يختاروا اختيارات صح في المستقبل ويبقى عندهم حكمة، ولا العكس؟

= العكس طبعا! بس الواحد وهو متضايق مايفكرش كده!

- عشان كده زي ما قلت لك مهم جدا تهدي الأول، لأن الإنسان طول ما هو في مربع الضيق والغضب بتبقى أسأله كلها غلط وبالتالي اختيارته كلها غلط، لازم نهدي الأول!

= وبعد ما نهدي؟

- نبدأ نسأل أسئلة تساعدنا، ودي برضة مهارة إننا نتحكم في الأسئلة اللي بنسألها لنفسنا في المواقف. في ناس أما بتمر بمواقف صعبة في حياتها - زي مثلا إنها عملت مشروع ومانجحش - بتبدأ تسأل نفسها أسئلة تحبطها وتخلي قرارها غلط «ليه يا ربي حصل كده؟ هو أنا عمري في حياتي ما هنجح أبدا؟ هو أنا مفيش حد في الدنيا دي بيحبني؟ هو أنا عمري ما هتسبط؟ هو ربنا إمتى هيطلعني من اللي أنا فيه ده؟ طب إيه لازمة المعافرة بقي؟»

طبعا أي إجابات على الأسئلة دي هتبقى كلها إحباط وهم، وهتخلي مخك يفتح دولاب المواقف القديمة المؤلمة ويجيب لك كل الأدلة اللي تأكد لك أد إيه إنتي إنسانة فاشلة وغبية وتستحقني تعيشي حزينة! والحالة دي يا سيندريليا بتعطل الواحد لو غاص فيها.

إنما في ناس تانية أما بتتخط في نفس المواقف بتسأل نفسها أسئلة مختلفة! أسئلة تساعدنا، زي مثلا: «إيه الغلطة اللي ممكن أتفادها المرة الجاية؟ إيه اللي أنا إتعلمته؟ إيه نقطة الضعف اللي محتاجة أقويها؟ إزاي المرة الجاية أدرس السوق أحسن؟ إزاي أركز على الحلول دلوقتي؟ إزاي أطلع نفسي من المoods الكئيب ده عشان أفكر صح؟» وهكذا.

وعموما زي ما إنتي شايفة يا سيندريليا: جودة الأسئلة أما بتتغير، جودة الإجابات بتتغير، وبالتالي جودة القرارات وجودة الحياة كلها بتبقى أحسن!  
= أيوه يعني نعمل إيه أما نلاقي نفسنا بنسأل أسئلة إجابتها محبطة؟

- غيري السؤال! علاقاتك حتى بالناس هتبقى أحسن أما تغيري السؤال!  
فرق كبير بين إنني أسأل «هو ليه جوزي مش بيحبني زي ما بيحب صحابه؟» وبين إنني أسأل «هو أنا إزاي ممكن أجذب جوزي ليا وأخليه يحب يقعد معايا؟» الإجابة بتاعت السؤالين مختلفة تماما فالتصرفات والنتائج هتختلف!  
= طب لو أنا مش بعرف؟

- محتاجة تتعودي، مرة على مرة هتكتسبي المهارة دي، إهدي الأول زي ما إتفقنا وبعدين إبدأي إسأل نفسك أسئلة تساعدك، لأنك لو إتعودتي

تسألني السؤال الصبح - بدل الولوجة والحزن - هتلاقي نفسك بقى عندك  
حكمة ونضج أكثر في قراراتك!

= طب ممكن سؤال إيجابي؟ تفكر في اللي حسدت باكينام أول حرف  
من اسمها إيه؟

- سيندريل! البنت المرة دي عملت حادثة وعاشت، المرة الجاية هنلاقي  
نايزك نزل قضى عليها! إرحمها يرحمك ربنا!

= حلو موضوع النايزك ده، عايزة خطة وتركيز! طب دلوقتي إنتي المرة  
اللي فاتت قلتي لي «أي حد فينا يا سيندريل! أما بييجي يقيم الأمور أو  
ياخد قرار في حياته شكل القرار ده بيتأثر حسب ٣ حاجات أساسيين»  
وأنا دلوقتي قدامي قرار مهم جدا في حياتي فعايزة اعرف إيه هما الـ ٣  
حاجات الأساسيين دول؟

- أول حاجة خلاص قلناها وهي حالتك النفسية

= فهمتها يا برنس، إيه تاني حاجة بقى؟

- تاني حاجة هي منظومة القيم اللي بتحكم تصرفاتك

= تاني هتقولي لي منظومة وقيم وكلام كبير! اشرح لي بالعربي!

- كلنا يا سيندريل! على مدار حياتنا وتربيتنا والتجارب اللي مرينا بيها  
إتكون عندنا قيم أو ببساطة بقى عندنا معاني ومشاعر معينة أهم من معاني  
ومشاعر تانية.

كلنا بنحب مثلا إحساس الأمان والإنجاز والراحة والحرية، إنما  
ترتيب الحاجات دي في حياة كل واحدة فينا بيختلف، في ناس عندها  
قيمة الإنجاز أهم بكثير من الراحة، في ناس عندها قيمة الأمان أهم بكثير  
من الحرية وهكذا... والعكس برضه، كلنا مش بنحب الشعور بالرفض  
والوحدة والتعب والإهانة مثلا، إنما برضه الترتيب بيختلف! في واحدة  
ممكن تتعايش مع الشعور بالتعب بس تعمل أي حاجة عشان ماتحسش  
بالإهانة، وواحدة معندها نفس الحساسية الرهيبة ناحية الإهانة لكن  
ماتقدرش تتحمل الشعور بالوحدة، وهكذا.

= طب إيه علاقة الكلام ده بموضوع الحكمة والقرارات اللي كنا بتتكلم عليها يا شوشو؟

- علاقتها إن الإنسان عشان يقدر يقيم الأمور صح وياخد قرارات بحكمة، لازم يكون فاهم كويس هو إيه القيم المهمة بالنسبة له، وإيه معنى القيم دي عنده أو إيه اللي بيخليه يحس بيها، لأنه لو أنا مثلا عندي قيمة الأمان عالية جدا وروحت اتجوزت واحد بيضرب لي في القيمة دي بتصرفاته طول النهار إيه اللي هيحصل؟ هعيش تعيسة طول الوقت! وهيبقى اختياري للشخص ده ماكنش فيه أي حكمة، مش عشان هو وحش بس عشان الاختيار نفسه مش متماشي مع القيم المهمة عندي!

= ماتقلقيش يا شوشو إنتي عمرك ما هتعيشي تعيسة في جوازك، لأنك عمرك أصلا ما هتجوزي!

- الله يكرم أصلك يا شيخة!

= طب اعرفها إزاي القيم دي؟

- في طرق كتير جدا عشان تعرفي منها القيم اللي بتحركك يا سيندريلا. هديكي دلوقتي أبسط طريقة فيهم ولو عايزة تفهمي وتعمقي أكثر هتلاقي إختبارات كتير عن القيم موجودة في الكتب وعلى الإنترنت.

بصي يا ستي، عايزاكي أما ترجعي البيت تاخدي دقايق كده ترتبي القيم اللي تحت دي حسب درجة أهميتها بالنسبة لك ( ١ أهم حاجة - ١٥ أقل حاجة مهمة) وحاولي ماتجوبيش بمثالية، يعني خليك على طبيعتك، كلهم حاجات مهمة وجميلة بس إسألني نفسك: إيه اللي بيهمني ويبسطني أكثر أما يتحقق؟ إيه الشعور اللي بيسعدني أكثر أما بيكون موجود في حياتي؟

الحب

الأمان

المساهمة

المغامرة

الصحة  
الشغف  
الإنتاج  
الحرية  
الشجاعة  
الراحة  
النمو والإزدهار  
التميز  
التقدير  
التقبل من الآخرين  
القوة والسلطة

وعشان تحددى منظومة القيم بتاعتك أكثر كمان، بعد ما تخلصي إسألني  
نفسك السؤال ده: إيه أكثر حاجات في دول مستعدة أعمل أي حاجة عشان  
ماحسش بيهم؟ وبرضه رتبيهم حسب الأهمية (١ أسوأ حاجة بالنسبة لك  
أو أكثر حاجة بتحبي تبعدى عنها .. ١٥ أقل حاجة بتخافي منها)

الشعور بالرفض

التعب البدني

الإهانة

الوحدة

عدم التقدير

الخوف

النكد والكآبة

عدم الحب

الإحراج



الفشل  
الإحساس بالذنب  
عدم السيطرة  
الشعور بالجهل  
عدم الأهمية  
قلة الحيلة

= سؤال: هو ليه الجوع مش فيهم؟ أنا ممكن اعمل أي حاجة عشان  
ماحسش بالجوع! ممكن أكلك إنتي شخصيا!  
- سيندريلا، غوررري يا سيندريلا!

## اظبطي البوصلة

لو فعلا عاوزه توصلي لمرحلة عميقة جدا من النجاح والسلام الداخلي وتفهمي نفسك وإيه اللي بيشحجك ويحفزك في حياتك عشان تاخدي قرارات بحكمة وتعيشي بجودة وعلى مراد ربنا منك، محتاجة - بعد ما يبقى عندك تحكم في مشاعرك - إنك تفهمي إيه القيم العليا بتاعتك، وبعدين تعيشي بيهم في كل أيامك وكل قراراتك وكل اختياراتك سواء كان المجتمع اللي إنتي فيه بيشحج على القيم دي ولا لأ، أو سواء كان اللي حواليك عندهم نفس القيم دي ولا لأ!

إيه الكلام الكبير ده؟

واحدة واحدة، زي ما قلنا إن المشاعر بتاعتك بتعتبر إشارات مرور ليكي عشان تتعلمي منها تتصرفي إزاي في المواقف، القيم بتاعتك بتعتبر هي بوصلتك في حياتك! أي وقت تلاقي نفسك متلخبطة قدام قرار مهم، يبقى إنتي هنا محتاجة ترجعي للبوصلة دي وتظبطيها!

في ناس أما بيحي لها إحباط بيتصرفوا تصرفات مدمرة، يشربوا خمرة ولا يشموا مخدرات، ياكلوا بطريقة مَرَضِيَّة، يعاملوا اللي حواليكهم بمتهمى القسوة والأناية، يطلعوا من فيلم لمسلسل لبرنامج لفيلم لمسلسل لبرنامج وهكذا، بيعملوا أي حاجة «تلهيهم» عن الشعور بالإحباط أو الحزن أو العجز وتغير لهم المود في السريع وخلاص! والسلوك بتاع «الملاهي» ده أما بيتكرر بيتحول لنمط، وساعتها كلنا بتتدخل عشان نساعد الشخص يغير النمط ده (يبطل إدمان أو يقوم من قدام التلفزيون أو يبطل يعرف ستات على مراته) مع إنه مشكلته الحقيقية أعمق من كده بكثير، أعمق من السلوك ومن النمط ومن التصرفات دي، المشكلة الحقيقية في منظومة القيم اللي بتحركه!

طب يعني إيه قيم؟

توني روبنز اتكلم عن القيم في كتاب *Awaken the Giant Within* وقال إن القيم - اللي هي العنصر الثاني اللي بيأثر على قراراتنا - معناها

ببساطة كده: إيه اللي مهم ليكي في حياتك؟ لو قلت لي «عيلتي» هقولك عيلتك دي وسيلة بتوصلك لقيمة معينة، وعشان تعرفي القيمة دي بتسألني نفسك «هي العيلة يعني إيه بالنسبة لي؟»

ممکن تبقى إجابتك «العيلة يعني الأمان» ويبقى القيمة هنا اللي إنتي بتقدريها هي «الأمان»، ممکن تبقى «العيلة يعني الحب» وتبقى القيمة هنا «الحب» وهكذا. إيه تاني مهم في حياتك؟ «الفلوس»، نفس الكلام! الفلوس دي وسيلة لتحقيق قيمة زي الأمان أو المساهمة في المجتمع أو الحرية، حسب كل شخص ومعنى الفلوس بالنسبة له.

عادة أول مشكلة بتحصل أما بنبقى ملخبطين بين «القيمة» نفسها و«الوسيلة» لتحقيق القيمة دي! أما بنبقى مركزين وإحنا بنحط أهدافنا أو بنختار بين حاجتين مثلا على الاختيار اللي هيحقق لنا «الوسيلة» مش «القيمة» وده غلط، فتلاقي مثلا: عاليا قررت تتجوز محمد، ومحمد كويس وطموح ومهذب بس مش رومانسي وملوش في الكلام الحلو، فتلاقي عليا تعبانة جدا ومحدث فاهم ليه! يا بنتي ده بيحبك وبيجيب لك وبيعملك وبيشتغل وبيكسب كويس! آه فعلا، بس هي لو القيمة العليا عندها «الحب والعاطفة» هيبقى «الأمان» اللي محمد بيديهولها ده مش كفاية بالنسبة لها، وهتبقى وصلت بالفعل «للووسيلة» اللي هي العيلة، إنما ماحققتش «القيمة» اللي هي الحب والعاطفة. وده مش معناه إنها تروح تطلق، إنما معناه إنها محتاجة تشرح لمحمد ترتيب القيم بالنسبة لها، وتفهم هو ترتيب القيم بالنسبة له إزاي، عشان يراعاها هما الاتنين في علاقتهم ببعض إن كل واحد يتعامل مع التاني بالقيم المهمة عنده، بدل ما هي تتهمه إنه مش بيحبها وهو يتهمها إنها مش مقدرة اللي هو بيعمله عشانها.

وساعات بيكون حل تاني في موقف زي ده، إن لو عاليا فعلا حياتها كويسة مع محمد وبيحبوا بعض وبينتهم احترام وصدقة، والرومانسية والعواطف هي الحاجة الوحيدة اللي ناقصاها، يبقى ممکن عاليا تحاول إنها تُعلي من أهمية قيم تانية في علاقتها الزوجية (زي مثلا الاحترام أو المشاركة أو

التقدير أو الأمان)، وتغير نظرتها أو طريقة تفكيرها في تصرفات جوزها وطريقته في إظهار الحب. وهي هنا مش بتضحك على نفسها، هي هتفضل محتاجة تسمع كلام رومانسي لأن دي حاجة مهمة بالنسبة لها، إنما هي بتحاول توري نفسها إن في قيم تانية كتير مهمة وموجودة في علاقتها بمحمد، بدل ما تبقى دايمًا شايفة اللي ناقصها بس.

وبشكل عام لو كل واحدة فينا عرفت القيم المهمة بالنسبة لها هتختار الزوج اللي هيشبع عندها القيم دي مش هتجوز أي جوازة وخلص، وهتختار جو الشغل اللي هيشبع القيم دي، والصحاب اللي هيشبعوا القيم دي، وغيرهم وغيرهم من الوسائل اللي هتخليها تعيش بالقيم المهمة عندها. بالنسبة لي مثلاً، أنا عندي قيم زي الحرية والمغامرة والإنجاز والتأثير في الآخرين مهمين جداً! أما اشتغلت في جوجل أول ما اتخرجت كان شغلي عبارة عن تقييم جودة نتائج البحث بتاعت جوجل كمحرك على الإنترنت. الشغل كان في حرية كبيرة لأنني كنت بشتغل من البيت وبالمواعيد اللي تناسبني، ودي كانت حاجة عظيمة بالنسبة لواحدة بتحس دايمًا إن مواعيد العمل الروتينية المتعارف عليها إستعباد! إنما المشكلة إن الشغل ماكنش فيه أي نوع من أنواع المغامرة وكانت فكرته نمطية وروتينية جداً ومفيهاش أي نوع من أنواع التحدي ولا المخاطرة، ودي كلها قيم مهمة بالنسبة لي! كمان ماكنتش حاسة بتأثير أوي في الغير، لأنني فعلياً بشتغل من ورا الكمبيوتر مش بحتك بحد ولا حاسة إنني بأثر في حد، وبما إنني Goal oriented وبحب أحس إنني بعمل إنجاز فكنت شايفة إن شغلي كانت أبعد ما يكون عن القيمة دي! ماكنتش بحس أن في فكرة معينة شغلاني وبتعب فيها عشان أنجزها، الموضوع كله روتيني جداً! صبرت سنة على الشغل لأنه كان مواعيده عظيمة والمرتب كان معقول جداً، بس على آخر السنة دي كنت خلاص هموت من الخنقة! مش سعيدة ولا متحمسة لحاجة ولا لاقية نفسي، فسبت الشغل!

من بعدها وأنا فهمت نفسي خلاص، أنا مش بتاعت شغل على مكتب

وأنا بصة في ورق أو كومبيوتر ومش بحتك بالناس، ولا بعرف اشتغل وظيفة بمواعيد إلزامية من كذا لكذا كل يوم طول حياتي، ولا بقدر اشتغل في حاجة نمطية مفيهاش مغامرة وإنجاز وتجديد وحرية! مش هكون سعيدة ولا مبدعة! والاكتشاف اللي إكتشفته في نفسي ده، ساعدني كتير بعدها في الاختيار بين الفرص اللي كانت متاحة قدامي سواء في الشغل أو الدراسة. حتى في علاقتي بجوزي دايمًا بشرح له إني «أنا عندي القيم دي مهمة جدًا فأرجوك ساعدني إني أعيش بيهم وأنا كمان أساعدك في القيم بتاعتك عشان نعيش مبسوطين»، وده كان بيخليه ممكن في مرة يعمل حاجة فيها مغامرة - حتى لو هو مش عايزة أوي - عشان عارف إن شعور المغامرة ده أنا بحبه في الحياة والروتين بيقتلني.

فاللي عايزة أقوله إن عشان يبقى عندك حكمة في قراراتك، لازم تحدد الأول إيه القيم العليا في حياتك وتختاري الاختيارات اللي هتساعدك بتحقيقها وتعيشي بيها سواء في جوازك، صحابك، اختيار مدرسة ولادك، شغلك الخ.

لو مسكتي ليستة القيم اللي سيندريلًا أخذتها ورتبتهم، هتلاقي إن لو إنتي مثلا شخص قيمة المغامرة عندك عالية أوي، مش هتاخدي نفس القرارات زي الشخص اللي القيمة العالية عنده هي الأمان! مش هتشتري نفس العربية ولا هتسافري نفس السفرية ولا هتستثمري في نفس المشروع! ولو إنتي اختارتي مثلا إن أكثر إحساس ماتحبيش تحسي بيه هو الشعور بالفشل، احتمال تلاقي نفسك بتختاري اختيارات في حياتك مفيهاش تحدي أوي عشان ماتعرضيش للشعور بالفشل.

ولو إنتي مثلا اختارتي الشعور بالرفض في الأول، ممكن تلاقي نفسك بتختاري دايمًا تروحي الأماكن اللي فيها ناس شبهك عشان ماتعرضيش لأنه حد يحسسك بالرفض!

المقصود من كل الأمثلة دي، إنك تشوفي إزاي القيم العليا في حياتنا بتعتبر البوصلة اللي بتحركنا أو بتأثر على قراراتنا بشكل يومي. وزي

ما قلنا المشكلة الأولى بتحصيل أما بملخبط بين «القيم» و«الوسائل» لتحقيق القيم دي! وحل اللخبطة يبقى بإنك تحدد دي قيمك عن طريق التمرين بتاع سينديلا، وبعد ما تحدد ديها تسعى إنك تعيشي بيها في اختيارك «للسائل» في حياتك.

ساعات بتظهر مشكلة تانية في منظومة القيم بتاعتنا ويحصل نتيجةها لخبطة جامدة، وهي مشكلة: تضارب القيم!

تضارب القيم يعني مثلا: واحدة اختارت «التميز» قيمة عالية جدا عندها، وفي نفس الوقت اختارت أكثر شعور من القائمة التانية مش عايزة تحس بيه هو «النقد»، طيب الترتيب ده ممكن يكون نتيجة إيه؟ ممكن تكون نتيجة إنها تعطل! ليه؟ لأن كل ما الإنسان عامة هيتميز أكثر كل ما الناس هتعرفه أكثر، وكل ما الناس هتعرفه أكثر كل ما هيكون معرض أكثر للنقد من الغير، دي ضريبة النجاح والتميز عامة، فلو الإنسان ده أكبر مخاوفه هو الشعور بالنقد، يبقى غالبا مع أول نقد هيجيله من حد، عقله هيقله «لا خلاص مش مستاهلة، كفاية تميز لحد كده!» فهيعطل!

مثال تاني: لو واحدة عندها قيم عالية جدا «الحب» و«الحرية»، ممكن ساعات القيمتين دول يتضاربوا ويعملوا لها مشكلة، لو هي مثلا ماتقبلتش فكرة إن الحب أحيانا بيكون مُتج إضافي معاه شوية تضيق لحريتها: «هترجعي إمتي؟ بتعملي إيه؟ ماكلمتنيش ليه؟ بلاش اللبس ده» وهكذا، عشان خطيبها/ جوزها خايف عليها أو بيظهر اهتمام. لو هي مافهمتش ده، هتخفق وهتخس إنها فقدت قيمة الحرية، وممكن تقرر إنها تسبب الشخص ده عشان ترجع حرة تاني، بس ساعتها غالبا برضه هتتعب لأنها هتبقى بتفقد قيمة الحب!

طب إيه الحل؟

الحل في تضارب القيم إنني: أولا أكون واعية للقيم اللي بتحركني أصلا، وثانيا إنني أما ألاقي قيمتين عندي بيتضاربوا - زي الأمثلة اللي فاتت دي - يبقى لازم ساعتها اخذ قرار «واعي» هقدم انهي قيمة عن التانية، وليه؟

لازم أفكر إزاي هوصل لحل وسط بين القيم المتضاربة، أو انهي ترتيب بين القيم دي هيساعدني اكر في تحقيق أهدافي! فمثلا في المثال الأول: لو أنا عندي قيمة التميز عالية، يبقى لازم أبقى فاهمة إن في ضريبة و اكون مستعدة لها نفسيا، اتحكم في مشاعري وأفكاري أما تبدأ الناس تنتقد أو تعلق، أتفهم إن هيكون في غيرة أو عدم تقبل من بعض الناس لأي حد مختلف أو متميز عنهم، أتفهم إن نجاحي وتميزي في ناس هتستقبله كويس جدا، وناس هتختلف معايا اختلاف مُهذب، وناس هتحاول تهدم فيا، وكل ده طبيعي والمفروض أكون مهيئة له عشان ما عطلش.

وفي المثال الثاني: لو أنا عندي تضارب بين الحرية والحب، يبقى لازم أولا أخذ قرار «واعي» انهي قيمة فيهم هقدمها عن الثانية في قرار الجواز ده مثلا. ولو قررت إني عايزة أكمل في العلاقة دي، يبقى مهم جدا إني أشرح للطرف الثاني ترتيب القيم عندي عشان يفهم إن المشكلة ملهاش علاقة بمدى حبي له هو، أد ما ليها علاقة بقيمة الحرية عندي أنا. مهم جدا بعد كده، إني أوضح له يتعامل معايا إزاي في علاقتنا عشان يديني المساحة اللي تخليني ما حسش إني فقدت حريتي تماما واتخنت. ولازم أنا كمان بيني وبين نفسي أتفهم إن في قيم تانية بتعلو عندي دلوقتي - زي الحب أو التقدير مثلا - وإني محتاجة استمتع بيهم بدل ما أبقى متضايقة من غيرهم! من الآخر كده لازم أكلم عقلي كتير عشان ما يهنجش من تضارب القيم جوايا!

ساعات كمان ممكن حد يلاقي إن ترتيب القيم عنده مش متضارب ولا حاجة بس مش مساعده إنه يحقق أهدافه. يعني مثلا: واحدة طول عمرها معندهاش قيمة الصحة عالية في حياتها، بالتالي مهملة في صحتها وبتتعب كتير ومش بتعرف تشوف شغلها أو أي هدف خطاه لنفسها! لو البنت دي بقی عندها وعي بترتيب القيم بتاعتها وشافت إنها مدية قيمة الصحة رقم ١٥ وفهمت إزاي ده بيعطلها، ممكن ساعتها «بوعي وتركيز» تبدأ تُعلي من القيمة دي وتاخذ قرارات أفضل لصحتها وتعود نفسها على كده! يعني

تغير ترتيب القيم بتاعتها عشان تحسن جودة حياتها كلها.

وممكن واحدة تانية تضيف للقيم بتاعتها قيمة ماكتش عندها أصلا -  
زي المغامرة مثلا - عشان هي على وشك الهجرة أو شغل جديد أو حتى  
محتاجة تكسر الروتين شوية وتخرج من دائرة الراحة بتاعتها، وهكذا.

فالخلاصة في قصة القيم دي إنك محتاجة ٣ خطوات:

١- تبحتي إيه القيم اللي بتحركك وترتيبها (رتبي القايمتين اللي سيندريل  
أخذتهم جنب بعض)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢- تسألني نفسك: هل الترتيب ده هيساعدني إني أحقق اللي أنا عايزاه  
ولا في حاجات متضاربة أو حاجات محتاجة أعليها شوية؟ أو حاجات  
مش موجودة وعايزة أضيفها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....  
.....  
.....  
.....  
٣- تاخدي القائمة الجديدة دي وتخليها هي البوصلة المحركة لقراراتك:  
وانتي بتشتري عربية، وانتي بتتجوزي، وانتي بتقرري هتسافري فين، هتدرسي  
إيه، كل حاجة!

وخليكي عارفه، إنتي محتاجة تسيطر على حياتك! على مشاعرك  
وعلى قيمك! وأي ترتيب عايزة تغيريه أو قيمة عايزة تضيفها، محتاج منك  
وعي وتركيز وتدريب فترة عشان تتحول للبوصلة الجديدة اللي بتستخدمها  
أوتوماتيك. المهم تبقي فاهمة إنك تقدري تعملي ده، لأن القيم دي مش  
حاجة اتولدتي بيها في جيناتك وعمرها ما هتتغير، القيم بتاعتك وعادتك  
وطريقة تعاملك مع مشاعرك جزء كبير منها مكتسب وساعات ممكن يتغير  
من فترة للتانية، والإنسان اللي مش واعى ولا مسيطر على القيم اللي بتأثر  
في سلوكه وقراراته، بيبقى متخبط جدا في طريقه لمعرفة وتحقيق بصمته  
ومراد ربنا منه!

## المقابلة التاسعة - المعتقدات والمعاني:

- أهلا أهلا إيه المفاجأة السعيدة دي؟ نفيسة ودرية مرة واحدة؟ ازيكم؟  
وازيك يا سيندريلا؟

= كلنا كويسين، لا مش كلنا، نفيسة ودرية كان عندهم مشكلة مضايقاتهم،  
وبما إني بقيت عاقلة وسوية نفسيا جبتهم لك تتكلمي معايم لأنني لو حاولت  
أساعدهم أنا بنفسي مش هعرف، إنتي عارفة هما طول عمرهم أغبية جدا!  
- أغبية؟ كده إنتي عاقلة وسوية نفسيا؟ طيب ماشي، خير يا بنات؟  
= مفيش خير، زي ما سيندريلا قالت لك إحنا طول عمرنا أغبية جدا!  
وإحنا في المدرسة ما كناش شاطرين خالص، وبعد ما كبرنا حاولنا نشتغل  
وبرضه ما عرفناش، ودلوقتي كل ما يجي لنا عريس يطفش من غبائنا...  
فقلنا نجيلك لأننا بصراحة شايفين سيندريلا عقلت كثير عن قبل كده.  
- كويس إنها عقلت! طب إنتو عرفتوا إزاي إن العرسان بتطفش من  
غبائكم؟

= عشان إحنا أغبية، فعلا أغبية!  
- طب إنتو عايزين مني إيه دلوقتي؟ نفك الغباء ده ولا إيه المطلوب؟  
= لا مش مهم نفكه! إحنا عايزينك تحوّلني كل الناس لشوية أغبية،  
بس يبقى غباءهم أكثر من غبائنا عشان أما نحط غبائنا جنب غبائهم يقو  
هما أغبي بغباء!  
!!-

= مانعرفش بقي شوفي لنا حل!  
- بصوا، ببساطة ومن غير كلكعة، كونكم ماكتوش شاطرين في المدرسة  
أو في الشغل أو في الجواز مش هي دي المشكلة... دي مجرد أحداث  
بتحصل في حياتكم. المشكلة الحقيقية هي المعاني والمعتقدات اللي  
بتحطوها للأحداث دي وبتترجموها بيها! هو ده اللي بيأثر على تصرفاتكم  
وأفكاركم وهو ده اللي هياثر حقيقي على حياتكم في المستقبل.  
= يعني إيه؟

- يعني القصة مش إننا نغير الأحداث بإننا نخلي الناس كلها غيبة ولا نجوزكم بالعافية مثلا، القصة إننا نغير ترجمتكم انتو للي بيحصل واعتقادكم فيه!

= يعني إيه؟

- هحكى لكم حاجة، وأنا أدكم كده حبيت واحد، كان ساحر برضه إسمه «ويزارد أوف أوز». كنا بنحب بعض جدا وكل حاجة كانت جميلة، لحد ما في يوم لقينته سابني من غير مقدمات وراح حب واحدة تانية! اليوم ده حسيت إنه قتلني وقتل جوايا كل راجل في الدنيا ممكن يبقى كويس وعنده وفاء! الموقف كان مؤلم جدا للدرجة إني ترجمته ساعتها بإن كل الرجالة خاينين وملهومش أمان! وبالتالي أما كنت بحس بمشاعر ناحية أي راجل عايزة يتجوزني بعد كده، كنت بقول لنفسي ده راجل يعني ملوش أمان، وكنت بدور في تصرفاته على أي حاجة تأكد الفكرة اللي عندي دي!  
= عشان كده إنتي ماتجوزتيش؟

- بالظبط! الاعتقاد بإن كل الرجالة ملهومش أمان، خلاني ماشفش أي حاجة كويسة في أي راجل قابلته! وعشان كده بقولك، المعاني والمعتقدات اللي عندك بتأثر على قراراتك دلوقتي وفي المستقبل!  
= بس ما هما كل الرجالة خاينين وملهومش أمان فعلا!

- بصي يا درية، التعميم جميل جدا ومفيد في الحاجات البسيطة في حياة الإنسان، يعني سيندريللا اللي قاعدة دلوقتي مستنياكم جوه التلاجة بتاعتي دي، فتحتها إزاي؟ شافت الإيد بتاعت التلاجة، وبالرغم من إنها أول مرة تشوف تلاجتي، إلا إنها كانت متأكدة إنها لو مسكت الإيد دي وشدت، التلاجة هتفتح! طيب جالها منين التأكد ده؟ لأنها عندها خبرة! واضح إنها عايشة طول عمرها جوه تلاجات الناس فبقيت عارفة خلاص ومتأكدة إن التلاجة بتفتح بالطريقة دي حتى لو الإيد شكلها اختلف، صح؟  
= تمام.

- أهو في فتح التلاجة أو الحاجات البسيطة في حياتنا، تعميم التجربة بيفيدنا، إنما في الجوانب المعقدة شوية في الحياة زي علاقتنا بنفسنا أو

بالناس، التعميم ممكن يبقى مُضّر، ويسبب حاجة إسمها «معتقدات معوقة»!  
= يعني إيه؟

- يعني أنا أما اعتقدت إن «كل الرجالة خاينين» بسبب الموقف الصعب  
اللي اتعرضت له، بقى الاعتقاد ده «معوق» ليا في حياتي.  
= يعني إيه؟

- يعني بيعوقني وبيمنعني إني أتعامل مع ناس كثير حواليا، أو بيعوقني  
إني أعيش سعيدة ومتوازنة، أو أوصل للحياة اللي عايزة أعيشها أو اللي  
ربنا خلقني عشانها!  
= يعني إيه؟

- يعني أنا في الآخر ماتجوزتش ولا بقيت أثق في أي راجل - حتى  
زمايلي في الشغل - بسبب اعتقاد واحد عندي! والاعتقاد ده كان بسبب  
إني ترجمت وعممت خيانة الساحر أوز ليا على إن ده طبع كل الرجالة!  
= يعني إيه؟

- يعني مهم جدا ناخذ بالناس من الاعتقادات اللي بنكونها كل يوم. مهم  
إن المعاني اللي بنحطها للمواقف اللي بتحصل لنا - زي إننا ماكناش  
شاطرين في المدرسة أو في الشغل أو معرفناش لسه نتجوز مثلا - تكون  
معاني بتساعدنا نتخطى اللي مضايقنا، مش بتضايقنا أكثر!  
= يعني إيه؟

- يعني مش شرط يكون اللي حصل معاكم ده بسبب الغباء! مفيش حد  
غبي أصلا، في أنواع ذكاءات مختلفة! ممكن يكون ببساطة بسبب إنكم لسه  
مش فاهمين نفسكم أو مش عارفين قدراتكم، أو إنكم محتاجين تتعلموا  
شوية مهارات اجتماعية، أو إن العرسان مكنوش مناسبين أو... في معاني  
كثير مختلفة للأحداث اللي بتحكوها دي، ولو فكرتوا فيها هتساعدكم أكثر  
من إنكم تشوفوا إن كل ده حصل بسبب إنكم أغبية!  
= يعني إيه؟

- يعني... تصدقوا إنكم أغبية بجد!  
سيندريللا!!!!!!!!!!!! خدي اخواتك وغوررري يا سيندريللا!

## معناها إيه دي؟

في فيلم أمريكي اسمه The Prisoners قصته بتدور حوالين جرائم خطف أطفال، كل شوية طفل بيتخطف والبوليس طبعا طول الفيلم يبحث عن اللي ورا الجرايم دي وفي الآخر خالص بيكتشف المجرم! المجرم عبارة عن ست عجوزة قصتها باختصار إنها كانت طول عمرها متدينة جدا وبتدعو الناس للتدين لحد ما ابنها الوحيد مرض ومات بالسرطان! وقتها هي ترجمت الموقف ده على إنه ربنا بيعاقبها أو بيكرهها بالرغم من كل اللي هي بتعمله عشان تحبب الناس فيه! ده «المعنى» اللي هي حطته لمرض وموت ابنها واللي بناءا عليه قررت تنتقم وتشن حرب على ربنا (استغفر الله) وتقضي سنين حياتها بتخطف الأطفال من أهاليهم وتقتلهم أو تحقنهم بحاجات تخليهم مرضى نفسيين!

المثال بتاع الفيلم ده وإن كانت قصته متطرفة شويتين بس هي بتعبر جدا عن الفكرة اللي عايزة أقولها: معتقداتك والمعاني اللي بتحطها للأمور بتفرق جدا في حياتك!

والتحدي اللي كثير بنقع فيه هو:

- أولا: إننا مش مسيطرين على العنصر ده - المعاني والمعتقدات - في منظومة تفكيرنا، يعني أوقات كثير بنبقى مجرد «مفعول به» مش مركزين إيه المعاني والمعتقدات اللي بتكون في دماغنا مع كل موقف بتعرض له!

- ثانيا: إننا بتعامل في حياتنا اوتوماتيك وعادي جدا بالمعاني اللي بتكون دي - واللي جزء كبير منها ساعات بيبقى ترجمة خاطئة للأمور - وينسى إننا إحنا أصلا اللي حطينا المعنى للموقف، وإنه مجرد معنى من بين معاني تانية لنفس الموقف، مش أمر واقع ولا حاجة!

يعني إيه مجرد معنى من بين معاني تانية لنفس الموقف؟

في عبارة مهمة قالها عالم اسمه ألفرد كورزييسكي بتقول The map is not the territory، أو الخريطة ليست هي الأرض. العبارة دي ببساطة

معناها إننا في حياتنا مش بنستجيب ولا بنقرر هنتصرف إزاي في المواقف المختلفة على أساس الواقع اللي هو «الأرض» الحقيقية، إنما إحنا بناخد الأكشن والقرار على أساس «الخريطة» اللي جوانا للواقع، أو تفسيرنا ونظرتنا إحنا للواقع! وزى ما ممكن يكون في خرايط دقيقة وخرايط مغلوطة لنفس الأرض أو البلد، ممكن يبقى في تفسير دقيق وتفسير مغلوط لنفس الموقف، وممكن نفس الموقف كل واحدة فينا ترسم له خريطة أو تحط له معنى مختلف تماما عن الثانية.

يعني مثلا في الفيلم ده، موت الإبن الست حطت له معنى إن ربنا مش بيحبها، في حين إن واحدة تانية ممكن تحط له معنى عكس كده بالظبط! ممكن تفكر مثلا إن ربنا بيحبها فيببئليها! المعنى الأول خلاها ست مجرمة وبقيت عُرْضة إن ربنا مايحبهاش فعلا! والمعنى الثاني خلاها بالعكس، تصبر على الإبتلاء وترضى فربنا يحبها أكثر ويعوضها كمان! ده معنى، وده معنى تاني لنفس الموقف! وكل معنى منهم هيفرق كثير في القرارات وجودة الحياة اللي بعد كده.

مثال تاني: راجل خان مراته، ممكن فلانة تحط معنى إن هي اللي وحشة وزوجة مش كُفء فتكره نفسها، وفلانة تحط معنى إن الرجالة كلهم خاينين ووحشين وهي اللي فلة فتكره كل الرجالة، وعلاوة تحط معنى إن ده درس ليها عشان تبقى أقوى وماتمحورش حياتها حوالين حد، وفلانة وفلانة وفلانة، معاني كثير ممكن نطلعها من نفس الموقف وكل معنى فيهم هيغير نظرتنا ورد فعلنا وقرارنا تجاه نفس الموقف!

مش بس المواقف! حتى القيم اللي اتكلمنا عنها قبل كده! نفس القيمة ممكن جدا يبقى معناها مختلف عندي وعندك! أنا وإنتي ممكن يكون عندنا قيمة الحب مهمة جدا مثلا! إنما أنا معنى الحب بالنسبة لي إن جوزي يساعدي في البيت ويدعمني في طموحي وأهدافي، وإنتي معنى الحب بالنسبة لك إنه يقولك كلام حلو ويجيب لك هدية حتى لو مش يساعدا في البيت! فلو أنا وإنتي مش فاهمين المعاني دي عندنا ممكن جدا مانعرفش

نوصلها لأزوجنا ونعيش طول عمرنا بناخذ منهم حب بس مش بالمفهوم  
بتاعنا فمش شايفينه! وقيسي على المثال ده مفهومك عن معنى الإحترام،  
أو الإنجاز، أو الصحة أو أي قيمة من قيم حياتك!

طلب السؤال: هو أنا اللي بختار المعنى بتاع الموقف؟ أينعم! الإنسان  
هو اللي بيحط المعاني أو الترجمة للمواقف وبيأخذ قرارات على أساسها!  
والمعاني دي إما بتساعدنا نكون أحسن أو بتدمر حياتنا، زي بطة الفيلم!  
وأحيانا كمان في معاني منهم بنكبرها وبنعممها جدا «الحياة كذا... الرجالة  
كذا... الفلوس كذا...» وبنحول الكلام ده لمعتقدات وأمثال بقى ونعيش  
بيهم بإيمان لا يتزعزع! «اللي تتجوز يوم الأربعاء، على بيت أبوها ترجع»  
تخيلوا في مثل بيقول كده وفي ناس بتصدقه؟! يعني نلغي يوم الأربعاء من  
الأسبوع بسبب المثل ده!؟ ما هو لو يوم الأربعاء يعمل مشكلة والأتنين  
الكوافيرات قافلين يبقى الأسبوع اتضرب كده يا معلم.

---

«كل التعميمات خطيرة، بما في ذلك هذا التعميم ذاته»

ألكسندر دوما

---

جد هيفكر: بس اختيار المعنى أو المعتقد مش بالسهولة دي، هو المعنى  
بيجي كده لو حده أما الموقف بيحصل! الاعتقاد بيتكون كده مش أنا اللي  
بختاره!

الكلام ده مضبوط فعلا ما فيش حاجة سهلة، بس زي ما اتعودنا نتحكم في  
مشاعرنا والقيم اللي بتحركنا، ممكن نتعود نسيطر على المعاني والمعتقدات  
اللي في حياتنا ونحاول نكوّن معاني ومعتقدات جديدة تساعدنا نعيش  
بجودة ونحقق مراد ربنا منا.

إزاي؟ خلينا نشوف إزاي المعني بيتكون أصلا، وإيه الحاجات اللي بتأثر في جودة المعنى ده.

## ابني بيت متين!

بشكل عام أي اعتقاد عندنا يبقى في الأول مجرد فكرة، بس أما بتعرض لتجارب أو بنشوف أو نسمع أو نقرا عن تجارب غيرنا بتتحول الفكرة دي لاعتقاد، كأنك بنيتي بيت كده! الفكرة بتبقى هي سقف البيت، والتجارب اللي مررتي بيها أو سمعتي أو قررتي عنها بتبقى هي العواميد اللي بتخلي السقف ده يقف، والبيت على بعضه بعد ما اتبنى يبقى اسمه «اعتقاد».

يعني مثلا: فلانة معتقدة إن جواز الصالونات حاجة وحشة جدا، وبناء عليه قررت إنها عمرها ما هتتجوز بالطريقة دي! طيب جالها مين الاعتقاد ده؟ ممكن يكون كان في الأول مجرد «فكرة» إن جواز الصالونات فيه مشاكل أو إن اللي اتجوزوا بالطريقة دي كثير منهم مش مبسوط، بس مع كل كلمة سلبية سمعتها عن جواز الصالونات، مع كل مشكلة عاشتها مع صاحبها، مع كل تجربة شافتها مثلا في التلفزيون أو الواقع، اتحولت الفكرة دي لاعتقاد! واتبنى على الاعتقاد ده سلوك وقرار، فبقيت بترفض من بابيه أي عريس جاي لها بالطريقة دي.

مثال تاني: واحدة جت لي بتشتكي إنها شايفة نفسها ملولة جدا ومش بتقدر تكمل أي حاجة للآخر، والاعتقاد ده خلاها تبطل تبدأ أي حاجة أصلا لأنها عارفة إنها مش هتكملها!

السؤال: أولا هل الاعتقاد ده صح ولا غلط؟ هي فعلا كده ولا مش مظبوط؟

الإجابة: مش مهم! الأهم: هل الاعتقاد ده مساعدتها ولا معطلها؟ طالما معطلها يبقى هي محتاجة تغيره... محتاجة تبني «بيت» جديد...



محتاجة تفكر «فكرة» جديدة عن نفسها تساعدها، ويعددين تحاول تدعيم  
الفكرة دي بعواميد متينة وكثيرة عشان الفكرة دي تتحول «البيت» أو لاعتقاد  
جديد عن نفسها!

يعني مثلاً: ممكن تحاول تفكر أي حاجة عملتها قبل كده وكملت فيها  
فترة طويلة، علاقة مع صديقة، دراسة ممله، أي حاجة - حتى لو بسيطة  
- ألزمت نفسها بيها لحد ما خلصتها، كدة هي كونت «فكرة» مختلفة عن  
فكرتها الأولى، بدأت تعمل «سقف» مختلف.  
فاضل إنها تدعم الفكرة الجديدة دي بتجارب أو «عواميد» عشان  
تحولها لاعتقاد!

كل مرة هتمرز نفسها بتجربة وتكمل فيها للأخر (حتى لو بدأت بهدف  
بسيط جداً)، كل مرة هتفكر نفسها إنها قدرت تكمل في الحاجة الفلانية،  
كل مرة حد هيشجعها، كل مرة هتقرأ كتاب بيتكلم عن الموضوع ده، أو  
تحضر محاضرة تعلمها إزاي يكون عندها مثابرة، كل مرة هتركز إنها تزق  
نفسها شوية برة دايرة الراحة بتاعتها وتأخذ خطوة جديدة، كل خطوة هتواظب  
عليها مع كوتش أو صديقة، كل تجربة هتمر بيها أو معلومة مختلفة تدعم  
فكرة إنها عندها «مثابرة» هتبقى بتكون عواميد جديدة، هتبقى بتقوي الفكرة  
أو السقف لحد ما تتحول من مجرد فكرة عابرة لمعتقد جواها عن نفسها،  
وتبقى كده هي بنت بيت جديد!

طيب هل كل البيوت زي بعض؟ إيه اللي بيخلي فلانة تبني بيت جميل  
ومتين وتقدر تعيش فيه سعيدة، لكن الثانية تبني بيت ضعيف يقع فوق دماغها  
في أي لحظة؟ إيه اللي خلى فلانة تشوف إن خيانة جوزها ليها إبتلاء أو  
تجربة بتتعلم منها حاجة، إنما الثانية شافته قدح فيها هي شخصياً، والثالثة  
كونت معنى إن الرجالة كلها عايزة الحرق! إيه اللي خلى فلانة تكون معتقد  
كويس عن الجواز لكن الثانية تبقى شايفة الجواز فيه سم قاتل؟

في حاجتين مهمين جداً يآثروا في جودة البيت أو المعتقد اللي عندك!  
١.. الحالة النفسية بتاعتك وإنتي بتبني البيت، أو وإنتي بتحطي المعنى

وبترسمي الخريطة للموقف. اللي عندها سيطرة على حالتها النفسية - زي ما شرحنا قبل كده - وعندها توازن نفسي وسكينة ومتعودة تهدي نفسها الأول قبل ما تفكر وتأخذ قرار، أكيد أما تكون معاني للمواقف وهي هادية، هتختلف تماما عن اللي طول النهار ماشية بحالة الطوارئ في دماغها... أو عايشة في دور الضحية... أو طول النهار بتصدر أحكام على نفسها أو على غيرها... أو عندها أي كلبش مقيدها ومخليها مش سعيدة من جواها، فعلى طول بتشوف إن دي قاصده تخرجها، ودي غيرانة منها، وجوزها لما نسي يجيب اللبن يبقى مش مهتم بيها، وتقعده بقي تفتكر كل دليل على عدم اهتمام جوزها وبعدين تدخل على عدم اهتمام أهلها وصحابها، وتضرب كل المواقف دي في الخلاط فتطلع بمعتقد رهيب إنها مكروهة ومنبوذة، ونغني كلنا كتاب حياتي يا عين!

توازنك الداخلي وحالتك النفسية بيأثروا جدا على تفسيرك للأمر!  
بالتالي أول حاجة عشان تعرفي تلاقي معنى إيجابي من التجربة مهما كانت سيئة، مهم جدا إنك تهدي وتسيطر على كلابشاتك ومشاعرك وبابا غنوجك قبل ما تحللي وتفكري! ومرة ثانية، تسيطر على مشاعرك مش معناها تكبتيها، بالعكس، حسي بمشاعرك وافهميها وخرجيها سواء بالكتابة أو مع صديقة أو متخصص أو مع الشخص اللي ضايقتك نفسه لحد ما تهدي وتوصلي لاستقرار في مشاعرك يخليكي تقدري تفكري في معاني كويسة ممكن تتعلميها من التجربة.

٢ - تاني حاجة بتفرق في جودة البيت أو المعنى اللي بيتكون في أي موقف، هي مدى جودة وتنوع «العواميد» اللي البيت ده قايم عليها، أو بمعنى تاني مدى جودة وتنوع المعلومات والتجارب المتخزنة جوه مخك - سواء إنتي عيشتيها أو سمعتي أو قررتي عنها - واللي بتلاقي نفسك لما بتتخطي في موقف ما، بترجعي لها.

لما بتعرفي مثلا على واحدة مغربية بترجعي في مخك للقصص والمعلومات اللي تعرفيها عن المغاربة عشان تشوفي هتتعاملني معاها

إزاي، فلو كان أقصى معلوماتك اللي سمعتها من صاحبك عنهم إنهم بخلاء مثلا، هتعاملي بطريقة مختلفة عن اللي تسمع عنهم الكرم وعن اللي إتعلمت إنها ماينفعش أصلا تعمم لأن كل شعب فيه الكويس والوحش! عشان كده بتلاقي الشخص اللي له تجارب كثير في الحياة ومعارف مختلفين وثقافات متنوعة، بيحكك مثلا بجنسيات مختلفة، يقرأ في مجالات متعددة وهكذا، بتبقى عادة معتقداته والمعاني اللي بيحطها في حياته وبالتالي قراراته أفضل جودة من الشخص اللي أفقه ضيق جدا أو أقصى معلوماته هما المسلسلات والأفلام ودائرة الصحاب اللي شبهه! الأولاني عواميده عبارة عن خرسانة (خليط أسمنت وزلط وميه) ومعاها حديد تسليح، إنما الثاني عواميده أسمنت بس فالبيت كله هيقع فوق دماغه!

هديكي مثال ثاني:

ساعات يبقى في جروب أصحاب معظمهم مطلقات مثلا، وتلاقي الناس بتنصح البنت المتجوزة إنها ماتقربش منهم أوي عشان شايفين إنها كده ممكن تتطلق زيهم! أنا شخصيا شايفة إن النصيحة دي غريبة جدا وإن دلت على شيء فتبدل على نظرة المجتمع للمطلقة على إنها موبوءة هتعددي غيرها، ونظرة للمتجوزة على إنها شخصيتها ضعيفة لدرجة إنها بسهولة جدا هتقلد تجربة غيرها اللي لم توفق في الجواز!

الحقيقة إن لا المطلقة موبوءة، ولا المتجوزة ضعيفة! الفكرة كلها إن قناعاتك عن الجواز هتشكل بناء على مدى تنوع التجارب اللي عيشتها أو سمعتي عنها! المطلقة مش مريضة ولا وحشة ولا أي حاجة من اللي المجتمع بيشفونها! هي مجرد بني ءادمة مرت بتجربة وفشلت فيها، ممكن فشلها يكون كَوْن عندها اعتقادات سيئة عن الرجالة وعن الجواز، وممكن تكون اتعلمت معاني جميلة جدا من التجربة! الفكرة كلها في قرارك إنتي وإنتي بتسمعي القصة بتاعتها، هل بتفشاري اللي داخل في مخك وتسمعي من ناس ثانية وتقري وتوسعي ثقافتك عن الجواز؟ ولا اختارتي تبني تجربتها والمعاني اللي عندها زي ما هي وتعيشيها؟ في ناس كده! بتبدأ

تعامل جوزها من اعتقادات صاحبها عن الرجل، أو اعتقادات المسلسل أو الفيلم! وفي ناس تانية بتفلتر وبتحاول تكون اعتقادتها «هي»، اللي هتساعدنا «هي» في الوصول لأهدافها «هي»!

وعشان أي واحدة فينا تقدر تكون اعتقادها «هي» في الحياة بجودة، هتحتاج توسع ثقافتها ومعلوماتها وتصاحب ناس مختلفة وتمر بتجارب متنوعة وتقرأ وتساءل، وكل فترة تقف ترتب التجارب دي والمعاني اللي اتكونت منها... تشوف نفسها هل بتكون معاني ومعتقدات تساعدنا في حياتها؟ ولا أرشيف المعلومات والتجارب كله إسود وبالتالي المعتقدات كلها معوقة ومحتاجة تتغير؟

واحدة هتقول: «بيت إيه اللي جيتقول عليه؟ معتقدات إيه اللي ممكن تتغير! خليك واقعية يا هبة اللي فيه طبع مش بيتغير!»

أهي «واقعية» دي هي شماعتنا الكبيرة! أنجح وأشهر ناس في العالم ماكنوش «واقعيين» في ميزان باقي الناس! إحنا ساعات بنهرب من الخوف من التغيير والمحاولة، بحجة إن دي «الواقعية»!

المعتقدات المعوقة عن نفسك وعن غيرك وعن الحياة عامة، والمعاني السلبية اللي بترجمي بيها المواقف واللي بتعيشي بيها في حياتك بشكل يومي، بتأثر جدا على تصرفاتك وأفكارك واختياراتك وبالتالي على جودة حياتك كلها! سيطري على معتقداتك يا فوزية ولمعيها ونضفيها، بدل ما تترب لك الدنيا وتبوظ لك رحلتك لمراد ربنا منك.

---

«الاعتقادات الراسخة هي أعداء الحقيقة،

وهي أكثر خطرا من الأكاذيب»

~ فريدريش نيتشه

---

## إنتي شايفة إيه؟

أنا مؤمنة جدا بكلمة شهيرة تقول What you focus on expands!  
يعني اللي هتركزي عليه، هيكبر في عينك!

والموضوع ده مش «كلام تنمية بشرية»، ده له علاقة بجزء في المخ اسمه الـ (RAS) Reticular Activating system. الجزء ده في المخ عبارة عن فلتر بين العقل الواعي والعقل اللاواعي، مهمته إنه يأخذ تعليمات من عقلك الواعي وينقلها لعقلك اللاواعي. تعليمات زي إيه؟ عارفه أما يكون نفسك في عربية هيونداي إلاترا مثلا فتزلي الشارع تلاقيه فاجأة بقى كله عربيات هيونداي إلاترا! إزاي حصل كده؟ اللي حصل إنه هو هو نفس الشارع ماتغيرش والهيونداي إلاترا اللي نفسك فيها كانت طول الوقت موجودة، إنما إنتي أما قررتي إنك نفسك فيها، الـ RAS ده إدى تعليمات لعقلك إنه يركز على النوع ده تحديدًا من العربيات، فعقلك خلاكي تشوف فيها كتير لأنك «عايزة» تشوفها!

فالخلاصة إن الـ RAS ده مسؤول عن إنه يجيب لك الصور والمعلومات اللي إنتي عايزة تركزي عليها! هو اللي بيخليكي تسمعي صوت ابنك من بين دوشة الولاد كلهم وإنتي رايحه تجيبه من المدرسة لأنك عايزة تلاقيه، هو اللي بيعمل فيلتر للأصوات والصور الكثير اللي حوالينا عشان مش كل حاجة تدخل!

طيب إيه علاقة ده بموضوع المعاني والمعتقدات؟ العلاقة إن من الآخر كده مخك عامل زي جوجل بالظبط! لو كتبتني فيه «عايزة اتفرج على إباحية» هيجيب لك كل الإباحية اللي إنتي عايزاها! ولو كتبتني «عايزة مواقع مفيدة» هيجيب لك برضه اللي إنتي عايزاه! بالتالي، لو عايزة تقنعي نفسك إن الرجالة كلهم خاينين، أو إنك فاشلة وكسولة، أو إن ابنك أغبي ولد في الدنيا، أو إن محدش بيحبك، هتقدري تعملي كده حتى لو العالم كله حواليك شايف عكس ده! ليه؟ عشان الـ RAS بتاع مخك هيجيب لك كل دليل على الفكرة اللي في دماغك عشان يقويها. والعكس صحيح.

عشان كده لو عايزة تسيطرى على معتقداتك وتبني قناعات - عن  
نفسك وعن الحياة - تفيدك في تحقيق مراد ربنا منك، وجهي ال RAS  
بتاعك صح! خليه يدور لك على معلومات وتجارب وقصص تبني عندك  
قناعات كويسة.

---

«نصبح نحن ما نفكر ونعتقد فيه»

إيرل نايتنجيل

---

## يعني اعمل إيه دلوقتي؟

١ - هاتي قلم واکتبي الأحداث المهمة اللي أثرت عليك في حياتك  
(جواز - طلاق - موت حد - سفر - نجاح في دراسة إلخ) والمعاني  
والمعتقدات اللي طلعتي بيها من كل حدث فيهم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢ - بعد كده قيمي المعاني دي: المعنى اللي تلاقه يساعدك ويشجعك تطوري حياتك يبقى جميل، والمعنى اللي بيوقفك عن تحقيق مرادربنا منك والإستمتاع بالحياة يبقى لازم يتغير! إنتي اللي حطيتي المعنى، وإنتي اللي تقدري تغيريه وتحطي غيره! جربي تاخدي الحدث المؤلم اللي حصلك ده - زي الطلاق مثلا - وتحطيه في برواز مختلف، تديله معنى أحسن، ولو مفيش معنى أفضل في بالك، فكري: لو شخص سعيد وراضي في حياته ومر بنفس الموقف بتاعه وطلع منه أقوى، ممكن يكون حط معنى إيه ساعده في الموقف؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

٣ - بعد كده، ابدأي ادعمي المعنى الجديد ده بأفكار وتجارب تقويه! إسالي نفسك: إيه المصادر والتجارب اللي أنا محتاجاها عشان ابني معتقدات جديدة أو حتى عشان أنجح في الموضوع الفلاني؟ إيه التجارب اللي عايزة أتعرض لها عشان تفيدني في حياتي أو حتى تضفي عليها جو من السعادة والمرح والمغامرة يساعدي أكمل الطريق؟ هل مثلا محتاجة أقوى علاقتي برينا عشان أغير نظرتي في البلاء ده، ولا أزود معارفي من الناس الناجحين في جوازهم عشان أغير فكرتي عن الجواز، ولا أستشير حد درس نفس الدراسة قبل كده عشان أكون صورة دقيقة عنها؟ مين الناس اللي حواليا





## الفصل الثامن

# أنا مؤثرة

---

«عندما نعيش لذواتنا فحسب، تبدو لنا الحياة قصيرة ضئيلة، تبدأ من حيث بدأنا نعي، وتنتهي بإنهاء عمرنا المحدود! أما عندما نعيش لغيرنا، أي عندما نعيش لفكرة، فإن الحياة تبدو طويلة عميقة، تبدأ من حيث بدأت الإنسانية وتمتد بعد مفارقتنا لوجه هذه الأرض! إننا نربح أضعاف عمرنا الفردي في هذه الحالة، نربحها حقيقة لا وهما»

سيد قطب

---

أبوه يا أنسه ....  
أبوه يا مدام ....  
أبلي عاوزة كوالين لايف ....  
أبلي عاوزة دنيا تقام ....



## المقابلة العاشرة - الأثر:

= شوشو، شجن شجن، أشجانو، أشجانتنا كلنا!

- إزيك يا سيندريللا وإزي نفيسة ودرية؟

= نفيسة ودرية بقو تمام، ظبطهو ملك على الآخر! شرحت لهم موضوع السيطرة والحكمة وكلمتهم حتى عن الكلابشات والتوازن والحاجات اللي أخذناها قبل كده. أنا سعيدة بجد!

- سعيدة عشان النهاردة آخر مقابلة بيننا؟

= لا طبعا، ده إنتي هاتوحشيني جدا! بس أما ساعدت نفيسة ودرية وفهمتهم كل الحاجات اللي أخذناها مع بعض، حسيت إن فيا حاجة متغيرة. حسيت إنني رجعت سيندريللا بتاعت زمان، مش سيندريللا السلبية اللي بتوافق على كل حاجة، ولا سيندريللا اللي كانت جايلك كارهة عيشتها وعازياكي تعملي لها سحر... لا، رجعت بجد مبسوفة من جوايا زي ما كنت وأنا صغيرة!

- طب وإيه اللي اتغير؟

= اللي اتغير إن الدنيا بقيت واضحة أكثر! اكتشفت وأنا بكلمهم إنني بقيت فاهمة نفسي وعارفه هي محتاجة إيه عشان يبقى عندها توازن. اكتشفت إن طريقة كلامي وتفكيري اتغيرت، ما صدقتش نفسي وأنا بقول لدرية مش كفاية إنك تكوني متجوزة أو تكون علاقتك بجوزك حلوة عشان تكوني سعيدة! لازم يكون عندك علاقة كويسة مع نفسك ويكون ليكي صحاب بتحبهم وبيشاركوكي اهتمامتك، وأهم من كده لازم تكون علاقتك برينا هي مركز حياتك عشان يبقى عندي سلام داخلي مهما حصل لك.

- مركز حياتك و سلام داخلي مرة واحدة! ده كلام كبير أوي يا سوسو،

أحييكي!

= شفتي! ده ولا باكينام اللي بتتكلم! مش بس كده، ده أنا كمان فهمتهم

فكرة الكلابشات وازاي بتمنعنا إننا نعمل حاجة في حياتنا ويتأثر على علاقتنا بالناس.

- ده كلام جميل.

= وموضوع السيطرة! فكرة إنك ماتمشيش حسب الموود وخلص وإنك تسيطر على مشاعرك، الموضوع ده على فكرة ساعدني كثير يا شوشو! وكمان موضوع القيم، فهمني حاجات كثير! بقيت فاهمة أنا ليه ماكتتش بعافر مع مرات ابويا وخايفة دايمًا تمشيني، واكتشفت إن ده عشان أنا عندي قيمة الاستقرار والأمان عالية جدًا وكان لازم في وسط الظلم اللي شفته ده مبقاش خايفة كده! بس اللي حصل حصل، وأنا أكيد اتعلمت! وأديني بحاول أطبق كل اللي أخذناه وأعلمه لإخواتي، مع إنهم أغبية ومش بيلقظوها بسرعة زي!

- مفيش فايده يا سيندريليا؟

= بهزر بهزر، أنا حاسة بامتنان كبير ليكي يا أشجان!

- إمتنان؟

= آه! أنا برضه كنت فاكراه عسل في الأول بس لقيت حماتي بتقول

امتنان على حاجات تانية!

- يادي باكينام وحماتك وفلسلاتك! ماشي يا ست سيندريليا، وأنا

مبسوطة جدًا بالنتيجة اللي إنتي وصلتي لها دي! ومبسوطة جدًا بحاجة كمان إنتي عملتيها لوحدك من غير ما أقولك.

= إيه هي؟

- إنتي ركبتي حد معاكي العربية.

= يا نهار أزرق! إنتي مرقباني ولا إيه؟ يادي الفضايح! والله ما ركبت

حد ده السواق بتاع القصر.

- إهمدي يا بنتي وافهميني... ده مجرد تشبيه! بصي يا سيندريليا،

رحلة الحياة طويلة ومش سهلة! ومن الحاجات اللي بتخلي الرحلة دي

ممتعة وليها أثر، إنك تركبني حد معاك في الرحلة، أو إنك تساعدني حد غيرك يوصل.

= رحلة إيه وأثر مين، ومين ده اللي هساعده؟! مش لما أساعد نفسي الأول!

- مافيش أي تعارض، بالعكس! أما بتبتدي تساعدني غيرك وتحطي بصمة في حياة اللي حواليك، هتلاقي نفسك بتساعدني نفسك معاهم! وده اللي حصل معاك في فعلًا أما بدأتني تتكلمي مع نفسي ودرية.  
= يعني اعمل إيه أنا دلوقتي؟

- فاكدة التانك السابع بتاع علاقتك بالمجتمع اللي كنا سايبينه للآخر؟ عايزاكي بقى تركزي عليه! إبدأي خلي ليكي أي دور في المجتمع ولو بسيط، شغل تطوعي مثلا بس حاولي يكون مش مجرد فلوس بتحطها في جمعية وتمشي، حاولي يكون مجهود أو وقت أو علم لغيرك، ممكن حتى زيارة شهرية لمستشفى، أو تجمعي مثلا جيرانك مرة في الشهر عشان تتعرفوا على بعض، ممكن تطوعي مثلا في مدرسة أو نادي، أو تمسكي حالة من العاملين عندكم في القصر وتديها دعم مادي ونفسي، يعني عموما أي مهارة عندك أو أي حاجة اتعلمتها أو بتحبي عملها بلاش تحصرها عليك إنتي بس يا سينديلا، شاركي فيها غيرك بهدف إنك تسيبي بصمة في حياتهم وتخلي حياتهم أفضل.

= ماشي يا ستي، مالينا تانك المجتمع، فاضل إيه؟

- عارفة يا سندريلا أما بتبقي عايزة تسافري من القاهرة لإسكندرية

مثلا بتعملي إيه؟

= إسكندرية إيه يا أشجان ماسمعتيش عن هاسيندا؟

- أيا كان! رايحة السيمبلاوين يا ستي، بتعملي إيه؟ بتحضري هدومك

وتملي العربية بنزين وتأكدي إن الكاوتش والفراجل ومياه الرادياتير تمام

عشان العربية ماتقفش منك وتقدري توصلني بالسلامة... صح؟

= صح!

- لو عملتي كل ده وركبتي العربية وقعدتي ساكتة مش هتوصلني حته!  
لازم تحددني بقى رايحة بلد إيه وتعرفني العنوان اللي رايحاه وتدوسي  
بنزين وتتوكلي على الله.

- عايزة تقولي إيه يا ست إنتي؟

= عايزة أقولك إن كل اللي إحنا عملناه ده كان تطبيق العربية نفسها اللي  
هي حضرتك، لأنك لو إنتي نفسك مش متطبطة، هتمشي شوية وهتعطلي!  
المرحلة الجاية بقى هنحدد العنوان أو الحاجة اللي هتعيشي عشان تسيبي  
فيها بصمة، ونبتدي بقى نخطط أهداف وخطط ونرتب وقتنا وندوس بنزين  
لحد ما نوصل!

= ياااه هو الموضوع صعب كده؟

- لأ خالص، هو مش صعب، هو بس أخطر من إنه يتكروت كله في  
السريع! دي حياتك يا سينديلا والحاجة اللي إنتي هتعيشي عشان تحقيقها!  
واحدة واحدة... إدي نفسك وقت تصلحي العربية وتجهزي شنطتك وتطقي  
اللي قلناه وتعكي وتصلحي، وأما أرجع من الأجازة بتاعتي هنكمل رحلتنا.  
= إنتي هتوحشيني بجد! مش قادرة أصدق إنني هقعد فترة ماشوفكيش  
لحد ما ترجعي! هرخم على مين أنا دلوقتي؟

- رخمي على نفسك وجهزيها كده عشان نكمل!

= طب سؤال أخير قبل ما امشي: ليه دونا عن باقي الأسمي سموكي

أشجان؟

- وماله أشجان؟ من الشجن! عارفه إنتي بقى سينديلا يعني إيه؟  
يعني فتاة الرماد! إنتي أصلا كان إسمك إيلا وبعدين إخوانك أما  
لقوكي على طول متربة ومابتستحميش سموكي سينديلا عشان سيندر  
بالإنجليزي يعني رماد!

= وماله! بس برضه اسمي أصلا كان إيلا!

- لأ، اسمك أصلا بقى لو هتكلم كان روهدوبس، وارجعي لحكايات

أيسوب! لولا والت ديزني إنتشلك من القرن السادس قبل الميلاد وعملك  
بني آدمة!

= بس الناس كلها عارفاني مين؟ سيندريللا.

الأخ اللي هناك ده بينادينني إيه؟ سيندريللا.

الأمورة اللي معدية دي هتساور وتقول إيه؟ سيندريللا.

سيندريللا يا أشجان، سيندريللا!!!!

- سيندريللا سندريللا سندريللا! سيندريللا على نفسك يا قطة D:

= بحبك يا أشجان.

- بحبك يا سيندريللا.

## البقاء للأقوى؟

طول عمرنا بنسمع الجملة الشهيرة اللي قالها دارون «البقاء للأقوى»، بس عايزاكي تقفي لحظة كده وتفكري فيها... فكري في الجملة مجردة، من غير الدخول في قصد دارون منها... إسألني نفسك: هل فعلا البقاء للأقوى؟

لو بصينا لتاريخ العالم، وللناس اللي نعرفهم أو سمعنا عنهم قبل كده، وللناس اللي سيرتهم فضلت باقية سنين طويلة بعد موتهم، هل المميز فيهم إنهم كانوا الأقوى؟ هو ده اللي بنفتكرهم بيه؟

عادة إحنا بنفتكر «الأثر» بتاع الشخص أكثر ما بنفتكر الشخص نفسه! بنفضل نتكلم عن الأثر بتاعه والبصمة اللي سابها، حتى لو عمرنا ما شفناه قبل كده! سيرته بنفضل «باقية» مش عشان هو الأقوى، ولكن عشان الأثر اللي هو سابه في الدنيا.

ناس كتير أما تتكلمي معاهم في فكرة الأثر بيكون ردها «أنا نفسي أغير العالم»، وناس كتير بالنسبة لهم جملة «أغير العالم» دي مبالغ فيها جدا ومرعبة! عشان كده مهم جدا نفهم هو يعني إيه أصلا «أغير العالم»؟ العالم هو أنا وإنتي، هو العيلة والصحاب، هو الجيران اللي في العمارة والشارع، هو المدرسين والأطفال والأهالي اللي في مدرسة ولادك، هو الناس اللي معاكي في الجامعة والشغل والنادي، هو الناس اللي في بلدك والناس اللي في باقي البلاد، هو الناس اللي من نفس لونك أو دينك أو لغتك والناس اللي مختلفين عنك، العالم هو إحنا! ومش بس إحنا! العالم هو كل مخلوقات ربنا، مش بس الإنسان!

أي أثر جميل هاتعمليه - مهما كان بسيط - في أي مخلوق من المخلوقات دي، هتبقى بتغيري العالم!

أي مساعدة منك - مهما كانت بسيطة - عشان أي مخلوق في العالم حياته تبقى أحسن، هتبقى بتغيري العالم!



أي عطاء للمجتمع، بدءاً من الدائرة الصغيرة اللي حواليك لحد ما  
أترك يوصل لناس برة دايرتك تماماً، هتبقى بتغيري العالم!  
أي تطوع منك بوقت أو فلوس أو علم عشان العالم اللي إحنا فيه ده  
يبقى أحسن، هتبقى بتغيري العالم!  
أي نفع منك لغيرك، هتبقى بتغيري العالم! بس كده.

طب ليه مهم «أغير العالم»؟ ليه مهم يبقى ليا أثر؟ ليه أهتم إنني أساعد  
غيري أو يكون لي عطاء ما في المجتمع؟

١ - العطاء أو التطوع أو تأثيرك في المجتمع مهم جداً عشان توصلي  
للتوازن في حياتك! فاكرة أما اتكلمنا عن التانكات السبعة في الفصل الثالث  
وقلنا إن كل تانك منهم عبارة عن باب للسعادة والتوازن في الحياة؟ التانك  
السابع - واللي ماتكلمناش عنه وقتها - كان «علاقتك بالمجتمع والعالم  
اللي حواليك»، وإنتي محتاجة العلاقة دي لأنك مش عايشة لوحدهك! إنتي  
عايشة في وسط مجتمع وعالم بتستفيدي منه كل يوم في حياتك ولازم  
يكون ليكي دور فيه، عشان توصلي للتوازن لازم يكون ليكي علاقة بجودة  
مع ربنا ومع أهلك وصحابك وزمائك وجوزك ونفسك وولادك ولازم  
يكون ليكي بصمة في المجتمع. إنتي «محتاجة» الفيتامين ده في حياتك  
عشان تحسي إنك متوازنة.

٢ - العطاء بيدي سعادة في الحياة... بيدي سعادة لدرجة إن في ناس  
بقيت تسمي الشعور اللي بيحي لها أما بتساعد حد «Helper's High»،  
يعني حاجة بتعلي الدماغ زي المخدرات كده! ودا سببه هرمون الإندورفين  
اللي الجسم يفرزه لما نساعد ونخدم غيرنا.

كان في دراسة معمولة في جامعة هارفرد بتقول إن التطوع في الأعمال  
الخيرية بيعمل في حياة الإنسان ونفسيته نفس المفعول اللي بيعمله مضاعفة  
الدخل، وإن الطلبة اللي إتقال لهم - في تجربة عملتها الجامعة - إنهم  
يتبرعوا بجزء معين من فلوسهم للخير، كانوا بنهاية التجربة أسعد من الطلبة  
اللي صرفوا كل الفلوس على أنفسهم بس! وكل ده لأن العطاء والتطوع

بيخلي جسمنا ينتج هرمون الإندورفين، والإندورفين ده هو نفس الهرمون اللي بيسبب السعادة وقت العلاقة الحميمة أو تعاطي المخدرات!  
قاللي عايزة أقوله، إن العطاء ومساعدة الغير فعلا بيخلوكي سعيدة ويقللوا إحساسك بمشاكلك والضغط اللي عليك.

---

«إذا كنت تريد السعادة لمدة ساعة، خذ قيلولة.  
إذا كنت تريد السعادة ليوم واحد، اذهب إلى الصيد.  
إذا كنت تريد السعادة لمدة شهر، تزوج.  
إذا كنت تريد السعادة لمدة عام، رث ثروة.  
إذا كنت تريد السعادة مدى الحياة، ساعد غيرك».

~ مثل صيني

---

٣ - مساعدة الغير بتصقلك وتعلمك مهارات وبتديكي خبرات مختلفة في الحياة. أما بتشوفي حياة غيرك وتحاولي تساعديه، بتكتشفي في نفسك إنتي مهارات وبتتعلمي حاجات يمكن عمرك ما كنتي هتعرفيها لو فضلتي متمحورة حوالين نفسك بس! لو عايزة تطوري نفسك، ساعدي غيرك إنه يتطور، والنقطة دي تحديدًا في بلاد أدركتها وعملت قوانين تخلي الطالب مايقاش مؤهل إنه يدخل الجامعة أصلا غير أما يشارك قبلها في عمل مجتمعي عدد ساعات محددة!

ساعات كمان بنشوف ناس بيبقى عندها خطط دراسية عظيمة في مجال معين، وبتصرف مبالغ رهيبية في شهادة أو ماجستير، وبتبذل مجهود ووقت كثير... وفي الآخر أما تنزل تشتغل بالدراسة دي على الأرض، تحس إنها مش لاقية نفسها! المشكلة دي شائعة جدا وممكن بسهولة نتفادها لو جربنا نتطوع الأول شوية في المجال اللي بنفكر فيه ونشوف هل ده

اللي إحنا عايزينه ولا لا، قبل ما نصرف الفلوس ونبذل المجهود ونسيب شغلنا وناخد قرارات كبيرة.

فالفكرة إن التطوع ومساعدة الغير بيديكي خبرة عن نفسك وعن المجالات اللي إنتي شاطرة فيها ومهتمة إنك تسيبي فيها بصمتك.

---

«الطريقة الأفضل لتجد نفسك هي أن تضع في خدمة الآخرين»

غاندي

---

٤ - العطاء كمان بيقي علاقتك بالناس اللي حواليك، بيقي الترابط في المجتمع فعلا، المساعدة والكلمة الطيبة والتأثير في الناس بيأسرهم أكثر من أي حاجة تانية! الناس الجدة اللي في حياتنا قيمتهم أعلى بكثير من الناس اللي عندها علم ولا فلوس الدنيا لكن متمحورين حوالين أنفسهم!

٥ - العطاء بيديكي شعور بالرضا والبركة والوفرة في حياتك، وفره في المال والوقت والصحة، اللي عايش لنفسه بس مش بيقي حاسس بيها! اللي مش يدي للمجتمع اللي حواليه وعايش بس لنفسه بيقي دايم حاسس إنه فقير أو إنه لو إدي من وقته أو ماله لغيره من غير مقابل مش هيفضل له هو حاجة، وده مش صح! إنتي حقيقي أما بتنفقي من أي حاجة ربنا إدهالك، ربنا فعليا ينفق عليك من خزائنه اللي لا تنفد! بيضعف اللي إنتي طلعتيه ده، وأنا شخصيا شفتها كثير... أكثر وقت بتبذلي فيه من فلوسك أو وقتك أو مجهودك من غير مقابل هو أكثر وقت بترزقي فيه أضعاف أضعاف اللي بذلتيه ده!

أقولك حاجة أهم من كل مميزات العطاء اللي قلناها دي؟ كلنا عارفين إن في طريقين مهمين للوصول لربنا: طريق العبادات وطريق المعاملات، مهندس وائل برهان شبه الطريقين دول بتشبيه جميل جدا في كتاب «لك»، قال إيه؟

قال إن العبادات بتبقى أشبه ما تكون بحرث الأرض، عارفه أما نكون عايزين نزرع قمح مثلا فقبل ما نرمي البذور نحراث الأرض ونجهزها الأول؟ أهو قلبك هو الأرض، والعبادات عبارة عن حراثة الأرض. العبادات «بتلين» القلب ده وتجهزه.

طب وبعد ما تليينه، خلاص كده؟ لا مش خلاص!  
لو فضلنا نحراث الأرض ومارميناش البذور ولا سقينا الزرع ولا حطينا السماد ولا روحنا وقت الحصاد حصدنا القمح، يبقى إحنا فعليا مازرعناش قمح! إحنا يدوبك حرثنا الأرض وخلاص!  
الزراعة من غير محصول ميقاش اسمها زراعة، وكذلك علاقتك بربنا - مهما كانت مثالية وعظيمة - لو من غير منتج يعود على الناس، يبقى في حاجة في منظومة حياتك ناقصة!

صلاتك وصومك وعباداتك كلها إنتي المستفيدة منها، إنما فين «نفعك» للناس اللي حواليك؟ فين الخير اللي بتديه لغيرك؟ فين أترك وبصمتك؟ لو لقيتني إن علاقتك بربنا مفيهاش مستفيد تاني غيرك، يبقى إنتي بتعبدي ربنا لنفسك وخلاص، عشان إنتي تجمعني حسنات وتدخلني الجنة ومش مهم حد تاني، وده مش منهج الأنبياء!

---

«أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس»

حديث شريف

---

لو عايزة تعيشي على مراد ربنا منك وتحققني الغاية والبصمة اللي إنتي تحديدا إتخلقتي عشان تسيبها، يبقى العطاء بالنسبة لك مش اختيار... ولا بتعمله عشان إنتي تكوني سعيدة وخلاص زي ما الدراسات بتقول... ولا عشان إنتي تتعلمي وتستفيدي وتطورني نفسك وبس! إنتي بتعمله عشان

في علاقة طردية بين مدى تركيزك إنك تعيشي على مراد ربنا منك، وبين مدى نفحك لغيرك. بمعنى آخر: علامة مهمة جدا من علامات إنك على مراد ربنا منك، إنك يكون ليكي بصمة أو نفع في حياة غيرك! لأن زي ما قلنا في الفصل الأول، إنتي ماتخلقتيش عشان تبقي مبسوفة وخلاص! ربنا ماداكيش المهارات والموارد اللي عندك لنفسك إنتي بس! لازم تستخدمها عشان تسيبي بصمة في الدنيا، وكل واحد حسب قدرته وظروفه.

وفكرة «كل واحد حسب قدرته وظروفه» دي مهمة جدا، لأن الأثر والعطاء عموما أوسع بكثير من مجرد التطوع بفلوس. الأثر معناه ببساطة إن «فلانة عدت من هنا»! إن يبقى في حد في الدنيا حياته أو يومه أو ظروفه أفضل، عشان إنتي موجوده! إن يبقى وجودك في الدنيا فارق ولو في حياة شخص واحد.

هحكي لك قصة أثرت فيا جدا! عبد الله إيني بيحب الكورة حب رهيب، عارف أسامي وتاريخ اللعية اللي في فرق العالم، ويعرف يقلد أداء وأصوات المعلقين المشهورين، وعنده ماتش الكورة بتاع الفسحة في المدرسة شيء مهم ومقدس جدا! أهم حاجة في المدرسة كلها!

في يوم السنة اللي فاتت جيه حكالي عن ولد معاه في المدرسة، دايمًا وقت الفسحة بيقعد لوحده يتفرج على عبدالله وصحابه وهما يلعبوا كورة. يوم بعد يوم عبدالله أخذ باله إن الولد مش بس بيقعد لوحده في الفسحة، ده على طول شكله حزين ومعدوش أي صحاب! المهم عبدالله راح سأل المُدرسة عليه، وعرف منها إن الولد ده أخوه عنده توحد، وعشان هو الكبير، فبيبقى هو المسؤول عن أخوه المريض معظم الوقت في المدرسة... وده خلاه ملوش صحاب ومحدث بيقوله يلعب معاه.

أما عبدالله جيه حكالي إن الولد صعبان عليه جدا، قلت له «دي فرصة ربنا إدهالك عشان تساعد، فكر ممكن تعمل إيه!». راح عبدالله اتفق مع الفريق بتاعه إنهم هيخلو الولد ده يلعب معاهم

كورة حتى لو مش بيعرف، وراح اتصاحب على الولد واتفق معاه إنه هيلعب معاهم كل يوم! وأول يوم نفذوا الإتفاق رجع عبدالله من المدرسة في قمة السعادة وقال «أنا مبسوط جدا، الولد ضحك!»

الولد ضحك، بس كده... ده عطاء! هو مادالوش فلوس ولا حل له مشاكله ولا علمه حاجة! هو بس خلى يومه أحلى، بخلاه يضحك، خلى أطفال تانية في المدرسة تهتم بيه وتساعداه، خلاني أنا أتأثر بالقصة دي وأنقلها لغيري... ده أثر! أثر بسيط بس أثر، مش لازم الإنسان يكون بيل جيتس ولا محمد علي ولا ابن سينا عشان يعمل فرق في حياة غيره! كل واحد حسب قدرته وظروفه.

---

«من ينتظر فعل الكثير من الخير مرة واحدة لن يفعل شيئا أبدا»

صمويل جونسون

---

هاحكي لك مثال ثاني: من الناس اللي أثرت فيا في حياتي واللي بعتبر نفسي محظوظة عشان عاصرتها عشر سنين من عمري، جدة جوزي الله يرحمها! شخصية في نظري فريدة جدا! شفت فيها كل معاني العطاء والكرم بلا حدود.

الست دي كانت في نظري تطبيق عملي لحديث «الكلمة الطيبة صدقة»، أجمل لسان ممكن تسمعيه، أحلى دعوات من القلب ممكن تاخديها، أكرم شخصية تشوفها في حياتك، مع الغريب والقريب، الأقارب والمعارف والخدم، حتى الأطفال لازم دايمًا يخرجوا من عندها واخدين حاجة، فلوس شكولاته لعبة أي حاجة مهما كانت بسيطة!

ولادي لحد دلوقتي كل ما نيحي نتكلم عن الكرم والعطاء، بيفتكرها هي على صغر سنهم! وأنا لحد دلوقتي بفتكر موقف من ٩ سنين أما كنت

معاها، وواحدة قريبتها قالت لها «حلوة أوي الشنطة اللي إنتي لابساها دي»، وما لقيت من جدة جوزي الله يرحمها غير إنها فضت الشنطة في ساعتها وقالت لها «والله ماهي راجعة!» كده في لحظة من غير تردد، ماستتش حتى أما نرجع البيت!

وبفكر دايمًا موقف تاني أما كنا مع بعض في مطعم ولقيتها بتدي الجارسون بقشيش أد تمن الفاتورة لأنه «غلبان»! والموضوع والله مش فلوس بس! الست دي من أكثر الناس اللي اتعلمت منها الذوق والإتيكيت واللباقة والذكاء والسياسة، وكل حد تعامل معاها كانت بتحسسه - باهتمامها - إنه أحب إنسان ليها، وهي مفيش بينها وبينه أي مصلحة!

كل اللي أنا حكيته ده عطاء! ومفيش فعلا شعور في الدنيا أجمل من العطاء! إنك تكوني عارفه إنك أثرتي في حياة حد، خلتيه سعيد، خففتي عنه حملة، دخلتي السرور على قلبه، خلتيه يشكي لك همومه وسمعته ووقفتي جنبه، نصحتيه نصيحة نفعته، وهكذا. خدمة الناس والتأثير فيهم بيخلوكي تعيشي في مستوى عالي جدا من الجودة في الحياة. حاولي ماتمحوريش حوالين نفسك، إهتمي بحياتك وخلي ليكي أثر في حياة غيرك ولو بكلمة تشجيع أو هدية أو وقت تديهوله، أو أي حركة بسيطة تعبر عن اهتمامك بأمره.

---

«لا تترك أحدًا يأتي إليك ثم يذهب من غير إن يصبح أكثر سعادة»

تيريزا

---

شوفي إيه المهارات اللي عندك والعلم والخبرات اللي في حياتك ودوري إزاي تنقلها لغيرك! ماتحوشيش علمك وفلوسك ومهاراتك لنفسك، انفعي غيرك باللي عندك مهما كان بسيط! إنتي دلوقتي عندك فرصة للتأثير

في الغير أسهل كثير من أي جيل قبل كده! عندك إنترنت ممكن تتواصل علي عليها بسهولة مع ناس، مش بس شبهك أو في بلدك، ده إنتي ممكن أثرك يوصل لناس في أماكن تانية في العالم، ودي حاجة عظيمة جدا!

حاولي تتعرفي على ناس من بلاد مختلفة سواء أونلاين أو لو بتسافري كثير. حاولي تحتكي بثقافة الناس وحياتهم وأفكارهم وتدوري على مساحة حوار مشتركة بينك وبينهم. انفتحي على العالم وفتفاجئي إن مهما كان اللي حواليك من ديانة أو جنسية مختلفة، هتلاقي دايمًا إن في بينكم على المستوى الإنساني حاجات كثير أوي متشابهة، هياثروا فيكي وهتأثروا فيهم، هتوسعي مداركك وهيتقي ليكي نفع متعدي لغيرك... ودي علامة كبيرة جدًا إنك على طريق مراد ربنا منك.

الخلاصة: إنتي في رحلة! مهم جدًا بعد ما تجهزي نفسك وتبقي «مسؤولة» و«متوازنة» و«حرة» و«حكيمه» و«مسيطره»، إنك تبقي «مؤثرة»! إنك تاخدي حد معاكي في الرحلة! إن يبقى ليكي أثر في الدنيا! إن رحلتك يبقى ليها معنى مش بس في حياتك، كمان في حياة غيرك!

حاولي تطبقي آية «وجعلني مباركا أينما كنت»، مكان ما تكوني إنفعي الناس وساعديهم. خلي ليكي يوم في الأسبوع أو الشهر إنزلي تطوع في مستشفى أو جمعية أو مدرسة، أو حتى اعلمي حاجة أونلاين أو على مستوى عيلتك أو العمارة اللي ساكنة فيها. ماتستنيش أما تيجي بظروفها، ماتستنيش أما يجي لك وقت ولا فلوس، ماتستنيش أما تبقي نفسيا أحسن، ماتستنيش حاجة! حطي خطة دلوقتي هتساعدني مين إزاي؟ هتسيبي أثر فإيه؟ كل واحدة فينا بتعيش مدة زمنية محددة بمقياس «الأيام»، بس بمقياس «الأثر» حياتنا بتختلف تماما! عيشي كبيرة! هاتعملي إيه؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

REV

# الفصل التاسع أنا والحياة

---

«هل تحترم حياتك؟  
لم أفكر في تقسيمها بعد»

نجيب محفوظ

---

قشقة... نو بروبلم



Calculating  
New Route

المش  
كومفورت  
زوون

الكومفورت  
زوون

## قلم رصاص

محكي لك قصة قلم رصاص...

وقف الراجل - صانع القلم الرصاص - يتكلم مع القلم كلمتين على انفراد قبل ما يحطه في علبته، قال الراجل للقلم «بص يا سيدي، لو عايزة تبقى برنس وتطلع أحسن قلم رصاص جواك، في خمس حاجات عايزك تعرفهم كويس جدا قبل ما تطلع تواجه العالم.

افتكر دايمًا:

- ١ - إنك هتقدر تعمل حاجات عظيمة جدا بشرط إنك ما تتكبرش، سبب نفسك في إيد حد خبرة وعلم وتأثير يمسكك ويكتب أو يرسم بيك.
- ٢ - إنك كل فترة كده هتلاقي نفسك بتتبري وممكن الموضوع ده يوجعك شوية، بس إنت محتاج البري ده عشان تبقى أحسن.
- ٣ - إنك هتعمل أخطاء، وهاتقدر تصلح الأخطاء اللي هتعملها.
- ٤ - إن أهم حاجة فيك هي دايمًا الجزء اللي جواك، مش الخشب اللي بره، الرصاص اللي جوه.

٥ - إن أيا كانت الظروف اللي اتحطيت فيها والورق المستخدم، خليك حريص دايمًا إنك تسيب علامة، أو عى توقيف كتابة ولا رسم ولا شخبطة. الخمس حاجات دول لو دايمًا حطيتهم في دماغك، هتبقى ولا أجدها قلم رصاص عملته فابر كاستل بجلالة قدرها!

القصة دي مش قصة قلم رصاص، القصة دي قصة حياة كل واحدة فينا! كل واحدة فينا ليها دور وقيمة عالية جدا بس إحنا ساعات بنسى! بنسى نسيب نفسنا بين إيدين ربنا وإحنا مطمئنين إنه سبحانه وتعالى مش هايفضيعنا، طول ما إحنا بندور على مراده منا. بنسى نتواضع، ونطلب من غيرنا إننا نتعلم منهم، ونشوف كل حد حوالينا بيأثر فينا ازاي. بنسى إن الحياة هتستفرنا كل شوية، وإننا محتاجين المعافرة والبري بتاع كل مشكلة بنمر بيها عشان نطلع أقوى. بنسى إننا هنغلط، وإن غلطنا عمره

ما سيكون نهاية العالم طول ما إحنا بنحاول نصلحه ونتعلم منه. بنسى إن أهم حاجة فينا مش ظروفنا ولا فلوسنا ولا شكلنا، أهم حاجة هي الإنسانية اللي جوه، هي دي مفتاح التغيير، وهي دي اللي فعلا محتاجين نهتم بيها ونحافظ عليها. بنسى إن مهما إتغيرت الظروف اللي حوالينا هيفضل دايمنا لينا دور، هيفضل دايمنا بصمة، هنقدر دايمنا نسيب أثر، لأن «المؤمن كالغيث، أينما حل نفع»

القصة دي هي قصة الحياة! الحياة اللي لازم نفهم قواعدها لو عايزين ننجح فيها. فاكرة «أنا والحياة» اللي اتكلمنا عنهم في الفصل الأول؟ لو عايزة تعيشي عيشة فل، يبقى لازم بعد ما فهمنا شوية عن «أنا»، نتأمل شوية في حقيقة «الحياة».

## الحقيقة الأولى: الحياة اختيارات

أما كنت بدرس إدارة أعمال في الجامعة، إتعلمت إنني لو كنت مثلا مديرة شركة والشركة دي وقعت عشان الموظفين ماكنوش مهتمين أو كانوا لا يُعتمد عليهم، يبقى ده معناه إن أنا ما عنديش المهارات الإدارية الكافية اللي تخيلني ابني فريق عمل مسئول وناجح! بالتالي حل مهم ساعتها - قبل ما ارمي اللوم كله على الموظفين - إنني أزود الأول مهاراتي الإدارية واتعلم طرق مختلفة لتحفيزهم، أو حتى لا اختيار فريق عمل مؤهل للوظيفة. وهكذا في الحياة!

سهل جدا مع أي خبطة، نعيط ونلوم على اللي حوالينا! بس الحياة مفياش مكان للضحايا! الحياة مش ضحايا وأشرار، ما فيش مؤامرة كونية عليك عشان تفشلي أو تتكدي! الحياة عبارة عن اختيارات وتحديات ودروس!

إنني بتختاري.

في علاقتك باللي حواليك، بنفسك، بمشاعرك وأفكارك، بقرارتك  
وتصرفاتك... إنتي بتختاري.

في كل سنفرة بتحصلك، وكل تحدي بتتحطي فيه، وكل برية بتتبريها،  
إنتي بتختاري.

بتختاري هاتعملي إيه؟ هتعاقرني وتعلمي وتطلعي أقوى، ولا هتستلمي  
وتقعي؟ أيا كان الظرف اللي اتحطيتي فيه، وأيا كان اللي حصلك قبل كده،  
فهو خلاص حصل! اللي جي إنتي المسؤولة عنه.

عارفه، أما بنموت بيكتبوا على قبرنا سنة الولادة وسنة الموت وبينهم  
شرطة، أهى الشرطة دي هي قصة حياة كل واحدة فينا من ساعة ما بتولد  
لحد ما تموت! ومن نعم ربنا علينا إنها شرطة، لأن الشرطة مكونة من  
نقط كتير مش نقطة واحدة. كل ظرف في حياتك، كل تجربة، كل موقف  
مهما كبر أو صغر، مهما كان حلو أو وحش... فهو في الآخر «نقطة» في  
الشرطة! عشان كده مهما حصلك ومهما شفتي ومهما غلطتي، ماينفعش  
تلخصي حياتك وتحصري نفسك في نقطة أو اتنين أو تلاته! قومي واتعلمي  
وكملي الطريق وارسمي إنتي باقي الشرطة!

---

«الإنسان يستطيع دائما أن يبدأ حياته من جديد في أي مرحلة من مراحلها،  
مستفيدا من دروس الألم وعثرات الطريق»

عبد الوهاب مطاوع

---

قرئت مرة كتاب لباحث في ناشيونال جيوغرافيك - اسمه دان بويتتر-  
بيحكى عن ما يسمى بال Blue Zones.

ال Blue Zones دي عبارة عن مناطق معينة بتميز إن سكانها بيعيشوا  
أعمار أطول من أعمار باقي الناس في أي حته تانية في العالم! يعني فكرة

إن واحد يبقى عمره فوق الميت سنة ده طبيعي جدا في مناطق الـ Blue Zones!

المناطق دي كانت: أو كيناوا في اليابان، نيكويا في كوستاريكا، ساردينيا في إيطاليا، إيكاريا في اليونان، ولوما ليندا في كاليفورنيا.

الباحث دان بويتنر سافر رحلة للمناطق دي عشان يعرف إيه الحاجة المشتركة بين الناس اللي بتعيش هناك، لأنهم مش بس أعمارهم طويلة، دول كمان بيقلوا عن نفسهم إنهم سعداء في حياتهم! من بين كلام كتير دان بويتنر كتبه في الكتاب لفت نظري أربع عوامل مشتركة بين الناس دي:

١ - الناس دي كلها كان عندها إحساس بـ «الغرض» أو «الهدف» من حياتهم، في أو كيناوا كانوا بيستخدموا مصطلح ikigai وفي نيكويا كانوا بيسموها plan de vida والأتين معناهم بالبلدي كده «الحاجة اللي بتخليني أصحى من نومي الصبح!» (يقصدوا طبعا الدافع والغاية مش الجوع أو العيال ومنبه المدرسة).

٢ - الناس دي كلها كان عندها روتين وأنشطة في حياتها اليومية تساعدنا إنها تتعامل مع الضغط! منهم اللي لازم في وقت معين في وسط اليوم ينام، منهم اللي بيصلي، منهم اللي بيعمل اجتماع للأسرة يوميا وهكذا، الطلاينة مثلا كان عندهم حاجة اسمها «ساعة السعادة» كل يوم بيعملوا فيها حاجات تبسطهم.

٣ - الناس المُعمرين دول كلهم اجتمعوا على قاعدة بتقول «الناس اللي بنحبهم الأول»، وده معناه إنك هتلاقهم كلهم حريصين إنهم يدوا أولوية ووقت خاص لأهلهم وأزواجهم وأولادهم وأصحابهم مهما كان يومهم مشغول!

٤ - الناس دي كل واحد فيهم مدخل نفسه في دوائر اجتماعية تساعدنا يعيش حياة أفضل. يعني من الآخر كده بيختاروا الناس اللي حوالينهم، بيختاروا الصحاب اللي تدعمهم نفسيا ويقدرنا يتسندوا عليهم ويقفوا

ناس مبسوطين أصلا في حياتهم، لأن العلم يقول إن السعادة والنكد والوحدة من الحاجات «المُعديّة» في الحياة!

لو عايزين نلخص الأربع نقط دول في حاجة واحدة مشتركة بين الناس دي كلها هتكون: إنهم ناس مسيطرة وعارفين هما بيعملوا إيه كويس أوي! كل واحد فيهم عنده خطة لحياته، أو هدف معين «مسؤول» عنه، أو غاية بتصحيه من النوم كل يوم، و«بيختار» أسلوب الحياة اللي يساعده على تحقيق الهدف ده! كل واحد فيهم «فاعل» في حياته مش «مفعول به».

اللطيف إن بعد البحث الطويل بتاع دان بيوتنر، في شركات عالمية بدأت تطلب منه إنه يجي يساعدهم في تنفيذ «أسلوب عمل» شبيه بتتاع الـ Blue Zones عندهم في الشركة! شركة Salo مثلا في أمريكا بقيت أول شركة معتمدة كبيئة عمل Blue Zone فيها كورسات وتدريبات تساعد موظفيها يعيشوا حياة متوازنة ويكتشفوا الهدف من حياتهم... وإحنا قاعدين:

اللي عايزة أقوله من النقطة دي، إن الحياة ما هي إلا مواقف وتجارب واختيارات! البيئة اللي حواليك بتأثر، بس في الآخر مدى تأثيرها ده قرارك! خليك واعية لاختياراتك ومسؤولة عنها، واخرجي من مربع الضحية «المفعول به» لمربع «الفاعل»... لو فعلا عايزة تنجحي وتحققي مراد ربنا منك!

---

«لست نتاجاً لظروفي ولكنني نتاج قراراتي»

ستيفن كوفي

---

## الحقيقة الثانية: الحياة أكبر منك

الحقيقة الثانية اللي لازم نفهمها عن الحياة إنها أكبر منا! إحنا مش



محور الكون والحياة مش بتدور حوالينا بحيث إن كل واحدة فينا تبقى  
عايشة لنفسها وخلاص! كل واحدة فينا عبارة عن ترس في مكنة كبيرة!  
جزء من كون كبير خلقه ربنا، وكل واحدة فينا ليها دور مهم ومميز في  
الكون ده. مفيش حد فينا كومبارس ولا في حد فينا اتخلق صدفة. إنتي  
ماتخلقتيش صدفة يا فوزية، إنتي اتخلقتي لغاية!

العالم اللي حوالينا أقنعنا بشكل أو بآخر إن الحياة عبارة عن إنتي  
دارسة ايه؟ معاكي كام؟ بتشتغلي ايه؟ دكتورة ولا مهندسة ولا محامية  
مشهورة؟ شقتك إيجار ولا تملك؟ متجوزة؟ طب ولادك بيروحوامدرسة  
ايه؟ وهكذا...

مفيش أي مشكلة إنك تبقي أشهر وأشطر دكتورة في الدنيا وعندك  
أحلى بيت وأجمل ولاد، بس هل مجرد وجود الحاجات دي معناه إنك  
سعيدة وعايشة حياة بجودة وحقتي المعنى من حياتك؟ مش شرط! في  
ناس عندهم كل ده ومش مبسوطين ولا حاسين إن حياتهم ليها أي معنى!  
بشكل عام في تلت أنواع مختلفة من الحياة: حياة كلها خمول وبتلادة  
ومفيهاش أي أهداف أو إنجاز وكل يوم شبه اللي قبله، وحياة كلها شغل  
وأكشن ورغبات وطلبات «لنفسى»، وحياة أكبر من مجرد أنا وإنتي ورغباتنا  
وسعادتنا وخلاص على كده! حياة بنسأل فيها نفسنا: أنا ربنا خلقتي ليه؟  
أنا تحديدا ربنا خلقتي ليه؟ ما أنا مش مخلوقة بالصدفة! فليه أنا بالذات  
اتخلقت؟

ناس كتير بتخاف من السؤال ده وبتتخيل إن ربنا خلقها عشان تبقى  
داعية في المسجد أو راهبة في الكنيسة حتى لو هي مش لاقية نفسها في  
الدور ده! وده مش حقيقي!

الحقيقة إن ربنا عايزك تعيشي حياة أكبر من نفسك! عايزك تسيبي  
بصمة، تضيفي قيمة، تعمري الأرض وتنفعي الناس بالحاجة المميزة اللي  
هو سبحانه وتعالى إدهالك، وعلى قدر استطاعتك.

وعشان تعرفي تعملي ده، إنتي محتاجة تفهمي نفسك الأول ويبقى

عندك وعي وإدراك باللي بيحصل جواكي، محتاجة يبقى عندك علاقة مع نفسك ومع الحياة حوالكي تخليكي تقدري تكتشفي مهاراتك والبصمة اللي إنتي هتسيبها في الدنيا، وده الهدف من الكتاب، إنك تبدأي التغيير من جواكي الأول، من رؤيتك وتفكيرك ومشاعرك وقيمك ومعتقداتك في الحياة، عشان تقدري تأثري فيها.

---

«أتمنى أن أقف أمام الله لأخبره بأني قد استفدت من كل المواهب التي منحني إياها»

رما بوميك

---

## الحقيقة الثالثة: الحياة مش ديزني لاند

الحقيقة الثالثة عن الحياة إنها مش مصممة عشان تحقق لك السعادة والراحة طول الوقت، لأن لو الحياة كانت كده، كان الإنسان مسك في الدنيا ومافكرش في ربنا أصلاً!

في ناس عايشة في الدنيا بتكبر وبتنجح وبتعمل إنجازات بعقلية «الحلم الأمريكي»، والحلم الأمريكي أو الثقافة الأمريكية سمة أساسية من سماتها إنها تقولك: إعملي كل حاجة في الدنيا تخليكي سعيدة، المهم إنك تبقي سعيدة! الغاية الكبرى اللي المفروض تعيشي لها كفرد هي إنك تعيشي سعيدة».

وفكرة إنك تعيشي سعيدة في حياتك فكرة عظيمة ومهمة جداً، لكن ماينفعش تبقي «غاية» في حد ذاتها! ماينفعش تبقي «المهمة الكبرى» و«الهدف الأسمى» من وجودك ومن كل حاجة بتعملها في الحياة. ماينفعش تعيشي

في الدنيا بعقلية اللي رايحة «ديزني لاند»، اللي هو «أنا جاية هنا عشان  
اتبسط وبس!».

### الحياة مش ديزني لاند!

البحث عن السعادة في حياتك «كغاية» هايخليكي تعيشي صغيرة،  
هايخليكي تعيشي لنفسك كأن الكون بيدور حو اليكي إنتي بس، هايخليكي  
تعيشي بتاخدي أكثر ما بتدي، هايخليكي مركزة في اختياراتك على «تحقيق  
ذاتك» وإشباع رغبات الـ «أنا» جواكي، عشان تبقى سعيدة!

إنما البحث عن «المعنى» من حياتك، هايخليكي تعيشي كبيرة، هايخليكي  
بتستخدمي قوتك وعلمك ومهاراتك مش عشان «تحقيقي» ذاتك ولكن  
عشان «ترتقي» بذاتك دي وتخلي ليها دور في الكون اللي أكبر منها واللي  
مش بيدور حو اليها، هايخليكي تشوفي الصورة الكبيرة بتاعت المكنة اللي  
إنتي ترس فيها، هايخليكي تدي مش عشان تاخدي مقابل مادي أو معنى  
وخلص، لكن عشان ده دورك ودي مسؤوليتك في الدنيا، هايخلي الماضي  
له علاقة بالحاضر والمستقبل لأنك بقيتي فاهمة إنك في رحلة، وإن كل  
موقف بيحصل لك في الرحلة دي له معنى وغاية وحكمة بتعلمي منها.

السعادة مش غاية في حد ذاتها، السعادة وسيلة ومنتج إضافي بيحي  
مع الرحلة. وسيلة يعني إحساس جميل محتاجة تحسيه في حياتك عشان  
تقدري تكلمي الحياة وتستحملي الصعوبات وتوصلي للهدف والغاية من  
وجودك، ومنتج إضافي يعني نتيجة ثانوية بتحسي بيها أما يبدأ يحصل توازن  
في حياتك وتبتدي تبقي نفسك، على طبيعتك، تحبي نفسك بمميزتها،  
وتصاحيها عشان تصالحي عيوبها.

هاتحسي بالسعادة أما يبقى عندك سلام داخلي، وتبتدي تكتشفي مراد  
ربنا منك وتعيشي يوم بيوم عشان تحقيقيه، دي في حد ذاتها سعادة! محاولة  
وصولك لمراد ربنا منك، الرحلة نفسها، محاولة الوصول للغاية من حياتك  
في حد ذاتها هتسعدك، وهتخلي تفاصيل حياتك كلها تلف حوالين هدف  
واحد. حتى وقتها أما الحياة هتقولك «تختاري تاكلي كذا ولا كذا، تخرجي

هنا ولا هنا، تصاحبي دول ولا دول، تقري الكتاب ده ولا ده؟»، هاتلاقي نفسك بتختاري الاختيارات اللي تساعدك تحققي الغاية من حياتك. وقت المتعة نفسه ساعتها مش هيبقى تضيع وقت ولا مخدر بتخدري بيه نفسك، لكن هيبقى استراحة ليكي عشان تقدري تكلمي! هاتبقي بترسمي أو بتلوني أو بتخرجي مع صحابك عشان يبقى موودك لطيف فتقدري تكلمي الرحلة وتحققي مراد ربنا منك وإنتي مبسوطه.

---

«السعادة ممكنة فقط عندما لا يفترض الناس أن الهدف من الحياة هو السعادة»

جورج أورويل

---

## الحقيقة الرابعة: الحياة محتاجة مرونة

لما جوزي قرر إننا ههاجر كندا، كان توقيت القرار مناسب جدا بالنسبة له، وغريب جدا بالنسبة لي! وقتها كان بقي لي حوالي ٤ سنين بشتغل في الكوتشينج والتدريب في مصر وبقي عندي مكتب خاص بيا وبدأت بقي اتعرف ويبقى في ثمرة للتعب والدراسة بتاعت السنين اللي قبل كده... وراح جوزي فجأة قالي «جومي بينا نمشي»!

عارفه أما ممثلة مثلا تعزل التمثيل في عز ما بدأت تشهر؟ كان الوضع شبه كده إلى حد ما بالنسبة لي، لدرجة إنني فاكرة ساعتها إن في ناس كانت بتواسيني على قرار السفر وبتقولني «هاتعملي إيه هناك، وكندا دي ثقافة مختلفة خالص، وهتسيبي كل ده دلوقتي ازاي» إلخ إلخ، وإحنا عموما مانتوصاش في اللطم (:

أنا فعلا وقتها كنت متضايقه جدا إنني سايبه أهلي وصحابي، بس الحمد لله مكنتش متضايقه من موضوع شغلي ده خالص! كنت قلقانه شويه أكيد بس حاولت أبصر للموضوع بطريقه مختلفه.

عارفه أما تبقي رايحه مشوار مهم مثلا، وليكن إنتي ساكنه في مدينة نصر (لا قدر الله) وعندك معاد مهم جدا في جامعة الدول في المهندسين (أستغفر الله)؟ لبستي و جهزتي وحضرتي حاجتك ونزلتي ركبتي العربية وطلعتي الـ GPS أو الخريطة بتاعت الموبايل وكتبتي فيها العنوان اللي إنتي رايحاه وبدأتي تنحركي... طلعتي طريق النصر وفضلتي ماشية وكله تمام، وكويري أكتوبر قدامك أهو، وفاجأة هوب... الكويري مطلعته مقفول!

تخليي السيناريو ده وفكري... هاتعملي إيه ساعتها؟

أنا أقولك، قدامك يا ستي تلت اختيارات: الاختيار الأول إنك تركني العربية على جنب وتقعدي تعيطي وتندبي حظك باقي اليوم عشان الخطة مامشيتش زي ما إنتي عايزة، وفي الحاله دي ها يروح عليك المشوار المهم ومش هتسفيدي أي حاجة، وآخرك هاتلاقي ناس تيجي تواسيكي شويه، وبعدين الو فضلتي تعيطي هيسيوكي ويكملوا حياتهم عادي، ده لو ما قالوش عليك مجنونه أو مأفوره!

الاختيار الثاني اللي قدامك إنك تلقني وترجعي تقعدي في بيتكم، وتستني بقى الكويري يفتح بعد يوم اتنين شهر سنة وإنتي وحظك، وفي الغالب برضه هيروح عليك المشوار المهم ومش هتبقي استفادتي أي حاجة! والاختيار الثالث وده اللي بيحصل بالفعل لو إنتي ماشية على الـ GPS، إنك هتلاقي الـ GPS عمل حاجة اسمها Routing - Re! يعني بالبلدي كده انشراح - اللي هي الكُل في الكُل في الـ GPS - أما تلاقكي ما طلعتيش كويري أكتوبر، هاتروح في لحظات كده حاسبه إيه الاختيارات الثانية اللي قدامك وتروح مدياكي طريق ثاني تروحي منه لنفس مشوارك، من غير ما تعيط ولا تلطم ولا تندب حظها ولا تقولك إنتي السبب وتشتمك ولا تلعن الكويري على البلد كلها!

ليه بقى بيحصل كده؟ لأن إنشراح عندها حاجة اسمها «مرونة» وإحنا  
يا فوزية محتاجين نتعلم المرونة دي منها!  
مرونة يعني حاجتين:

١ - مرونة يعني أنا اللي يهمني أوصل جامعة الدول عشان المشوار  
المهم اللي ورايا، وصلت من كوبري أكتوبر ولا وصلت من غمرة، ركبت  
عربية ولا ركبت مكوك فضائي، المهم إني أوصل للمشوار بتاعي!

٢ - مرونة يعني إن إنشراح بعد ما كانت خلاص حسبت لك الطريق  
الأول، ورسمت لك الخطة بتاعت كوبري أكتوبر، وقالت لك سيري على  
بركة الله يا فوزية، وقعدت هي بقى تتفرج على حريم السلطان وهي  
مستكنيصة، كان عندها مرونة وتقبل إنها - أما لقيت الطريق ده مقفول -  
تسيب حريم السلطان وتقوم من على الكنبة وتخرج من «دايرة الراحة»  
بتاعتها وتحسب لك طريق جديد عشان تمشي فيه!

ولعلمك، إنشراح بتاعت ال GPS لا تياس، أنا مجرباها كتير! كل مرة  
الطريق هيقف هتطلع لك طريق تاني بمنتهى المرونة والإصرار! ليه بقى؟  
عشان هي يهملها إنك توصلي.

إيه علاقة كل ده بقصة سفري لكندا؟

أما أخذنا القرار بالسفر قلت لنفسى: لو إنتي يا هبة تركيزك إنك توصلي  
لمراد ربنا منك، وتحطي بصمة في قيمة المرأة ودورها وفي فكرة إن  
الإنسان يكون مُمكّن وعائش بجودة وغاية كبيرة في حياته، لو هو ده ال  
destination بتاعك أو المشوار المهم بتاع جامعة الدول بالنسبة لك، يبقى  
مش المفروض يهملك عمليتي ده في مصر ولا في كندا ولا في بوركينيا  
فاسو، المهم توصلي! بالتالي لو طريق مصر اتقفل بالنسبة لك لأي سبب،  
لازم يكون عندك «مرونة» إنك تعملي re-routing وتوصلي لمراد ربنا  
منك بأي طريق تاني فتحه لك، حتى لو ده معناه خروج من دايرة الراحة  
بتاعتك وبذل شوية مجهود زيادة عشان الطريق الجديد أطول أو أصعب!

لأن البديل إنك تفضلي قاعدة في مكانك، تندي حظك، وتنكدي عيشة جوزك وولادك، ويرضه مش هتوصلني!

والخروج من دائرة الراحة معناه حاجتين برضه:

١ - معناه الخروج من «الدائرة» اللي بتدوري فيها من عاداتك وطريقة تفكيرك وصحابك والحاجات اللي إنتي «عارفاها» و«متعوده عليها»، لحاجة جديدة «مجهولة» ماتعرفهاش برة الدائرة بتاعتك ولسه هتجربها! ودي حاجة محتاجة تتقبلها عامة في التعامل مع الحياة: إن مش دايمًا كل حاجة هتبقى معروفة وواضحة وفيها إجابة قاطعة نموذجية مضمونة! الحياة مش الدائرة بتاعتك ولا الناس اللي تعرفيهم ولا الشوارع اللي إنتي حافظها! الحياة مش معادلات محفوظة ونتائجها واجدة:  $1 + 1 = 2$ .

لما بتحطي عنوان في الـ GPS بيديكي خريطة عامة للطريق، لكن مش بتشوفي تفاصيل الطريق كله قبل ما تتحركي. إنتي يدوبك بتشوفي الخطوة الجاية «إدخلي يمين» وأما تدخلي يمين تشوفي الخطوة اللي بعدها «إمشي ١٠٠ متر وبعدين شمال» وممكن في نص الطريق تلاقي حاجة ماكتيش عاملة حسابها وهكذا، والطريق بيوضح مع الوقت!

نفس الفكرة في الحياة، إنتي بتحطي خطة وبتاخدي خطوة بخطوة، بس لو استيتي أما تعرفي كل تفصيلة في الخطة، كل نتيجة وإحتمالية ممكن تحصل، كل إجابة على كل سؤال في ذهنك، يبقى مش هتتحركي! لأن الحياة مش كده! لازم يبقى عندك مرونة إنك تعيشي بأسئلة، ويتجاوب عليها في الطريق! يبقى عندك تقبل لفكرة إنك مهما خططتي وقررتي، فالحياة متغيرة! مفيش إسطمة واحدة للحياة كلنا هنعيش فيها! لازم تجارب ومحاولات وتغيير واكتشاف للعالم اللي برة فكرة «اللي نعرفه أحسن من اللي مانعرفوش»

٢ - الخروج من دائرة الراحة معناه إنك يبقى عندك تقبل إن التغيير أو الحاجة اللي هتجربها دي هتبقى «مش مريحة» في الأول، حتى لو إنتي مقتنعة تمامًا إنها حاجة مهمة وعظيمة! يعني مثلاً لو بتصحي كل يوم الساعة

الضهر، ومتضايقه من الموضوع ده، وشايفة إنك بتصحى متأخر وبيفوتك حاجات مهمة، فحاولتي تغيري الوضع وبدأتي تمرني نفسك إنك تصحى بدري... أول يوم واتنين هتصحى فيهم بدري هيبقى شكلك عامل إزاي؟ هتبقى مقريفة جدا وتعبانة وغالبا ملامح وشك نفسها هتكون مخيفة، لأنه بالرغم من إنك متأكدة إن التغيير اللي بتعمليه ده أحسن لحياتك، إلا إنه برة دايرة الراحة بتاعتك... برة اللي إنتي متعودة عليه... بالتالي التغيير ده هيبكون «غير مريح» وهتاخدي وقت وتعود لحد ما يبقى معاد صحيانك البدري ده، هو «دايرة الراحة» الجديدة بتاعتك!

فاللي عايزة أقوله إن الحياة محتاجة مرونة لأنها مش ثابتة ولا متوقعة أغلب الوقت! فاللي هتعيش في الدنيا وهي معندهاش مرونة إنها تغير طريقة تفكيرها، تكتسب عادات جديدة، صداقات جديدة، تغير خطتها أوقات، تفكر في بدائل مختلفة أما الدنيا تقفل وهكذا... هتتعب جدا، وهتقف مع أول مطب!  
وصضقتيني يا آمال (بصوت زكي رستم)، المطبات كثير!

---

«لكن للحياة منطقتها، وقليل ما تسألنا عن رأينا فيما تريد فعله»  
واسيني الأعرج

---

## الحقيقة الخامسة: الحياة قصيرة

الحياة قصيرة جدا!

- أقصر من إنك تعيشي حياة حد ثاني! مفيش مشكلة إنك تتأثري بتجارب غيرك، بس في الآخر ماتعمليش غير اللي فعلا هينفعك في رحلتك إنتي!



الحياة قصيرة وكل واحدة فينا لديها ظروفها ورحلتها المختلفة... كل واحدة راكبة تاكسي مختلف... ولو كل واحدة ركزت في رحلة غيرها، العمر هيعدي وماحدث هيوصل! وكل ما هتفهمي النقطة دي بدري، كل ما هتبطلني تقارني حياتك بحياة حد تاني.

## «لا تحيا حياة الآخرين، فالوقت محدود»

ستيف جوبز

- أقصر من إنك تعقديها على نفسك! الحياة كده كده هيبقى فيها صعوبات وتحديات، فبلاش إنتي كمان تصعبيها على نفسك! عافري وإسعي في الدنيا بس ماتتخافيش معاها وتعاديها! إنتي مش في حالة حرب مع العالم! خدي الأمور بالراحة وسهلي الحياة على نفسك وعلى غيرك عشان ربنا يسهلها عليك. إضحكي كثير زي الأطفال، ماتخديش كل حاجة بجدية رهيبه وعلى أعصابك لأن إنتي اللي هتعي وروحك هتعجز بسرعة! بسطي الأمور على أد ما تقدر، بسطي حتى طريقة حياتك وأكلك وفرش بيتك. اتعودي تسكتي دماغك كل يوم ١٠ دقائق، ١٠ دقائق بس مخك يهدى فيهم من التفكير والهم! فكري إيه اللي ببسطك واعمليه عشان تحبي حياتك وتعرفي تكلمي الطريق. ماتشغليش نفسك بمين هيفكر إزاي طالما ما بتعملش حاجة غلط لأن الدنيا فعلا قصيرة!

- أقصر من إنك تضيعي طاقتك في زعل وحناق... أقصر من إنك تبوظي قلبك بغل وكره وانتقام من حد... أقصر من إنك تاخدي كل كلمة على نفسك وتهتمي إنك تكسبي كل جدل وكل حنافة... أقصر من إنك تقفي عند كل موقف وكل كلمة وتعملي منها قصة! الحياة فعلا قصيرة، وإنتي دورك فيها كبير!

- أقصر من إنك تحبسي نفسك في تجربة أو اثنين في حياتك! اللي حصل  
مهما كان صعب ومؤلم، فهيعدي! بعد شهر سنة اتنين خمسة، هيعدي!  
هيبقى مجرد ذكرى! اشغلي نفسك كتير وخلي عندك صبر. الوقت هو  
أفضل علاج لتجارب كتير بتعلم فينا. إدي بس وقت، للوقت (:

- أقصر من إنك تحوشي كل متعة ربنا إدهالك ليوم ثاني! الحياة مراحل،  
وكل مرحلة ليها تحدياتها ومتعتها. مرحلة الطفولة، وبعدين المدرسة،  
وبعدين الجامعة، وبعدين مرحلة الشغل والجواز، وبعدين الحمل والطفل  
الأول، وبعدين الولاد كبروا وإنتي كبرتي وهكذا... كل مرحلة من دول  
ليها متعتها فلازم تعيشها في وقتها، ماتحوشيش الإنبساط لوقت ثاني!  
كل يوم هايعدي مش هايجي زيه!

- أقصر من إنك تخافي من كل حاجة! تخافي إنك تبقي على طبيعتك،  
فتلبسي ماسكات تغطيها! تخافي من الناس، فتحطي أسوار حوالين نفسك  
عشان تحميها! تخافي تجربي، تخافي تفشلي أو تعبي!

إنتي ممكن تقضي حياتك كلها بتقولي أد إيه إنتي جميلة وطيبة، بس  
محدث هيجبك فعلا غير أما تشيلي الماسكات وتبقي على طبيعتك مع  
الناس، ويشوفوا جمالك وطيبتك! ممكن تقضي حياتك كلها بين الكتب  
والتنظير والمحاضرات عن النجاح والسعادة والحياة، بس مش هتنجحي  
فعلا غير أما تخرجي وتاخدي أكشن وتشوفي الواقع وتخطي ٧ مرات  
وتقومي ٨! دي الحياة الواقعية! كلها خبط! ولو حاولتي تتفادي كل الخبطات  
اللي بتحصل واللي ممكن تحصل، هتفادي الحياة وهتموتي قبل ما تبقي  
عيشتي!

- أقصر من إنك تهملني علاقتك بالناس اللي حواليك عشان أي سبب!  
محدث وهو بيموت بيقول ياريتني كنت اشتغلت ساعات أكثر وجمعت  
فلوس أكثر! محدش بيقول ياريتني كنت قربت كتب أكثر وأخذت شهادات  
أعلى! كله بيندم على تقصيره في حق ربنا وفي حق الناس اللي بيحبهم،  
وبيندم على تقصيره في حق نفسه وإنه نسي يستمتع بحياته! علاقتك بالناس

مهمة جدا ومحتاجة رعاية واهتمام. ولو عندكش وقت «تضييعه» مع الناس اللي بتحييهم، يبقى وقتك «كله» ضايع!

- أقصر من إنك تضييعي حياتك بتجري ورا باب واحد بس للسعادة ومهملة الباقي! أقصر من إنك تكلبشي نفسك بكلبشات تعطلك عن هدفك، وتبني معتقدات ومعاني في دماغك تكرهك في العيشة كلها!

- أقصر من إنك تقضيها مخاصمة نفسك! أو تقضيها بتحلمي بالحاجات اللي نفسك تعملها، وإنتي قاعدة في مكانك!

- أقصر من إنك تعيشي شايفة دايمًا اللي ناقصك ومش شايفة النعم اللي غرقانة فيها! كل واحدة فينا لها ٢٤ قيراط من الدنيا هتاخذهم هتاخذهم! الفرق بين واحدة والثانية إن تقسيم القراريط مختلف وبيتوزع في أوقات مختلفة! فلانة ناجحة في جوازها بس صحتها ضعيفة، وفلانة عندها ولاد زي الفل بس مش مبسوطة مع جوزها، وفلانة غنية جدا بس معندهاش أولاد، وعلانة ناجحة في شغلها بس ملهاش أهل. دي إتجوزت وخلفت بدري، والثانية إغتنت بدري وإتجوزت متأخر، والثالثة ماتجوزتش خالص واتعلمت علم كبير في مجال معين فادت بيه البشرية، وهكذا... كل واحدة عندها نعم مختلفة، ومشاكل كمان مختلفة. مايفركيش الصور... كل واحدة فعلا عندها مشاكلها. الفرق بس إن في ناس مشاكلها ظاهرة أكثر من ناس تانية، بس كله عنده مشاكله! حاولي تشوفي النعم اللي في حياتك وماتبصيش دايمًا على اللي ناقصك بنظرة المحرومة! بصي عليه بنظرة اللي عايزة تطور حياتها وهي ممتنة ابتداءً لكل حاجة فيها!

ممتنة وراضية باللي عندها وممتنة وراضية باللي راح منها، حاسة بالنعمة والشكر للي معاها واللي مش معاها، عندها حالة رضا عن السعادة والألم وكل حال ربنا قدره عليها.

قرئت مرة قصة مُدرسة طلبت من الفصل بتاعها إن كل واحد يكتب في ورقة عجائب الدنيا السبعة. كتب كل طالب الحل وبعدين قعدوا يتناقشوا مع بعض إيه هي عجائب الدنيا السبعة دلوقتي وزمان، ولاحظوا إن في

بنت لسه عمالة بتكتب . سألتها المُدرسة «إنتي ليه لسه بتكتبي؟ مش عارفه الحل؟» ردت البنت وقالت لها «المشكلة إن عجائب الدنيا أكثر من سبعة بكتير أوي فمش عارفه أكتب إيه ولا إيه» بصت المدرسة في ورقة البنت لقيتها كاتبة:

عجائب الدنيا السبعة إننا:

- ١ - بنشوف
- ٢ - بنسمع
- ٣ - بتكلم
- ٤ - بنحس
- ٥ - بنذوق
- ٦ - بنضحك
- ٧ - بنحب

الحاجات دي كلها وغيرهم كتير، نعم! لو حد قالك إستغني عن نعمة واحدة فيهم في مقابل إن كل مشاكلك تتحل، مش هترضي، لأنها نعم لا تُعوض فعلا، وللأسف بننسى إنها موجودة وإننا المفروض نحس بالامتنان تجاهها.

الشعور بالامتنان هو أقوى شعور يطلعك من حالة «وقف الكوكب لو سمحت ونزلني هنا» اللي بتيجي للواحدة ساعات أما الدنيا بتضيق، هو حالة السكينة اللي بتحسي بيها - في وسط الإبتلاءات - أما بتقعدي تفتكري نعم ربنا عليك في حياتك، هو الحاجات الصغيرة أوي والتفاصيل البسيطة اللي لو راحت منك فعلا هتحسي إن الحياة فضيت!

كان في دراسة معمولة في جامعة فلوريدا وجامعة منيسوتا بتقول إن كتابة الحاجات الجميلة اللي حصلت في اليوم - مهما كانت بسيطة - يقلل ظاهرة الشكوى عند الناس، ويقلل إحساسهم بالضغط، ويديهم شعور أكبر بالراحة والسكينة!

---

«إذا أردت التوقف عن القلق والبدء بالحياة، إليك بهذه القاعدة: عدّ  
نعمك وليس متاعبك»

دليل كارنيجي

---

أنا شخصيا بفكر نفسي دائما إني مش بس أكون ممتنة للحاجات الحلوة  
اللي في حياتي، ده أنا كمان أكون ممتنة للحاجات اللي كان نفسي تحصل  
وما حصلتش... أكون ممتنة للحاجات اللي ربنا بعدها عني عشان هو يعلم  
إنها مش خير ليا... وأكون ممتنة للأخطاء اللي عملتها في حياتي والمصائب  
اللي حصلت لي، لأن لولها ماكتتش اتعلمت!

ممكن أحكي لك قصة نورا صاحبتني؟

لا، هخلي نورا هي اللي تحكيها لك:

«(أأ مش هاموت دلوقتي إن شاء الله)

(أأ أنا عايزة أفضل مع جوزي وولادي شوية يارب)

ده كان أول أول حاجة تيجي على بالي أول ما عرفت من الدكتورة  
بتاعتي إني عندي سرطان الثدي، وكمان في مرحلة متأخرة جدا، ونسبة  
إستجابتي للعلاج ضعيفة جدا، وممكن يجيلي لوكيميا في أي وقت في  
مرحلة العلاج حسب كلام الدكتورة في كندا.

الحقيقة المفروض إن كلام الدكتورة ده كان يضلّم الدنيا في وشي  
ويحسني إني هاموت بكرة، قصدي دلوقتي حالا، بس اللي حصل كان  
العكس! كانت طول ما هي بتشرح تطورات المرض ورحلة العلاج، وأنا  
ما فيش في مخي غير الجملتين دول: إن شاء الله هاخف، وإن شاء الله  
السرطان مش هينتشر في بقيت جسمي زي ما هي بتقول!

وقتها بقيت أبص فى عنيتها وأعيط وأقول بالعربي (أ إن شاء الله  
لأ) وأقول لجوزى (هي ماتعرفنيش أنا هاخف، لأ أنتوا صحيح بتقولوا  
سرطان وحركات بس معلش أنا مش هاموت إن شاء الله، أنا يارب عارفة  
إنك بتعلمنى حاجة، بتقربني منك شوية، بتريحني يمكن من جري الحياة  
وبتديني فرصة أتأمل في نعمك اللي الواحد واخدها وكأنها حق في الحياة  
مش رزق وفضل منك!)

قبل السرطان حياتي كانت عادية جدا وما عنديش الحمد لله مشاكل من  
أى نوع. كنت عايشة في دوامة الحياة زي زي ناس كتيبير أوي، مشغولة  
بجوزي وبولادي وبطلباتهم. كنت بستمع بكل حاجة بعملها معاهم وكل  
وقت بقضيه. كنت مستمتعة بنفسي كأم وزوجة الحمد لله، بس يمكن اللي  
كان تاغبني إني دايمًا بحاول أحل للناس اللي بحبهم مشاكلهم، شايلة همومي  
وهموم غيري طول حياتي، عايزة كل اللي حواليا كويسين ومبسوطين،  
وبجد وصلت لأنى تعبت من الحمل ده وما صدقت إني هاجرت عشان  
أبعد شوية وأحاول أركز في حياتي وحياة أقرب الناس ليا.

أما سافرت كنت مهتمة أوي إزاي أخطط للأيام اللي جاية، ويفكر أد  
إيه هي مرحلة مهمة ومحتاجة تركيز. يمكن ندمت شوية إني بعدت عن  
أهلي وسافرت، لكن بدأت الحياة الجديدة بطريقة بحبها. اتعرفت على  
كمية ناس مش طبيعية فى فترة قصيرة أوي، وكلهم أحسن من بعض، ويا  
دوب اتأقلمت وبدأت اشتغل... هوب حصل اللي حصل!

حسيت كأن ربنا كان بيقلولي إهدي شوية بقي، كأنه كان عايزني أبص  
على نعمه - اللي فعلا مغرقاني - بطريقة مختلفة. كنت قبل كده دايمًا  
بصلي وبشكر ربنا واحمده على كل حاجة، بس من غير إحساس، من غير  
ما أشعر بأهمية النعم دي في حياتي... لحد ما اتحرمت منها.

طبعا أما عرفت مرضي كنت مصدومة، وأكد الخبر ماكنش سهل عليا  
ولا على جوزي، بس فضلت أقول لنفسى (وبعدين؟ وبعد ما أزعل وأتأثر  
وأستسلم؟ هاضيع! هاخسر كل حاجة).

بدأت رحلة العلاج بالكيماوى وكان أصعب شيء ممكن لبشر إنه يتحملة! أقصى درجات الألم اللي ممكن أي حد يحس بيها! لكن اللي كان أصعب منه إنني اتحرمت من ولادي... ولادي اللي عمرهم ما بعدوا عن عيني لحظة، ما بقتش بقدر أشوفهم ولا ألمسهم... بحلم بيهم بس! كل أسبوعين كانوا يجوا يقفوا على باب أوضتي، والغريبة إن الروح كانت بترد فيا وبحس إنني كويسة عشان شوفتهم، وأول ما يمشوا ترجع الآم كلها تاني.

الخمس دقائق اللي كنت بشوفهم فيهم دول، كانوا بيزيدوني إصرار رهيب من جوايا إنني لازم أخف! نظرة جوزي ليا وهو مرعوب عليا، خلتنى متأكدة إنني مش هاسيبه!

فاكرة إن شعري لما بدأ يقع كنت بقول اللهم أجرني في مصيبي وأخلفني خير منها، وقلت لجوزي وقتها بلاش تشوفني كده، قالي بالعكس لازم أبقى معاك! حلقتي اللي فضل في راسي بإيده، وقالي حتى لو بقيتي شبه مايك تايسون، بحبك!

ماكنش ينفع أستسلم، وقررت أبقى مايك تايسون (: هاهزم السرطان يعني هاهزمه! بقيت مركزة أوي إزاي بخلص العلاج والعمليات والإشعاع، وبقيت بفهم في المصطلحات الطبية بالإنجليزي زي الدكتورة بالظبط، مع إنني كان بقالي 3 سنين أو أقل في كندا، بس قررت أفهم لو حدي من غير ما حد يترجملي.

كل اللي كنت حساه ساعتها... إنني في رحلة صعبة أوي بعنتي فيها ربنا عشان أفهم حاجة وأرجع لحياتي.

أهل جوزي كانوا معايا يوم بيوم وخطوة بخطوة، عوضوني عن عدم وجود أهلي فعلا، ساعدوني كتير أوي! كمية الناس اللي ربنا بعثهم لي مش طبيعية، وكلهم كانوا معايا أكثر من الأهل. بقيت بحمد ربنا عليهم ويقولون لنفسي أكيد أهلي راضيين عليا عشان ربنا بيوفقني كده. كمية الصبر والطمأنينة اللي كنت فيها غريبة، هادية وبضحك وحاجة كده عجيبة مش جو كانسر ومرض وبتاع.

كنت حساها هتعددي من عند ربنا فعلا، عشان كده خبيت على أهلي في مصر، لأن ماكنوش هيستحملوا ولا هيصدقوا إني هاخف! كلمة سرطان عند معظم الناس يعني موت، وكمان معندناش أي حد في العيلة جاله سرطان من أي نوع قبل كده، فكانت هاتبقى صدمة من الآخر! وعشان زعلهم وقلقهم كان هيبقى له تأثير سلبي عليا، قررت إني أخبي عليهم وأمثل بقى إني زي القردة وبلف كندا كلها! كنت ممثلة بارعة في المكالمات، وبحاول أبين لهم قد إيه أنا سعيدة وكويسة، لكن في الحقيقة أنا كنت في قمة المرض والإعياء من الكيماوي والمضاعفات.

ماكتش عايزة حاجة تهزني أو تفقدني تركيزي في إزاي هاعدي المحنة دي. كنت دايمًا بتخيل اليوم اللي هاخف فيه وهسافر لأهلي وأحكيلهم القصة وأنا قدامهم سليمة وزي الفل!

تخيلي إن في العز التعب ده كنت بتخيل نفسي قمر! والله العظيم هو ده كان شعوري، وكان بيزيد أكثر لما جوزي يحسني بكده، ويقول إني ست الستات! كنت بضحك وأقوله (بس ماتقولش ست).

كل ما كنت أروح للدكتورة وتقولي النتائج، كنت بطير من الفرحة وأحس بالانتصار، وبحس أد إيه ربنا معايا ومش هايسبني لأنني عندي ثقة في قدرته، ومتأكدة إن في خير من ورا اللي حصل لي! كنت باخد جلسة واستنى اللي بعدها بفارغ الصبر عشان أنجز المهمة.

كنت بتمنى اليوم اللي هاخف فيه عشان أبوس ولادي، أذاكر لهم، أطبخلهم أو أزعلهم حتى، بس أبقى معاهم! قدرت كل دقيقة كنت بشتكي فيها زمان إني تعبانة أو بشتغل كثير، وإن طلبات الحياة مش بتخلص، وبقيت لما حد بيطلب مني أي مساعدة بعملها وأقول الحمد لله يارب إنك قدرتني أساعد.

تفاصيل كثير حصلت في النض ومضاعفات أثناء العلاج والعمليات كلها صعبة، لكن عدت الحمد لله.

كل تجربة مرضي وعلاجي كانت سنة! والسنة دي عدت عليا فعلا



سنة، لا أكثر ولا أقل! الحمد لله خفيت واتعملت درس عمري كله، وفوقت من التجربة دي على إن عمر ما الإستسلام لأي مشكلة - ولو حتى للمرض - كان حل! بقى عندي إحساس قوي بأهمية كل حاجة في حياتي، بيتي وشغلي وصحتي اللي ربنا رجعها لي تاني علشان أقدر أكمل، علشان أقدر أكون مع ولادي وجوزي اللي ربنا أكرمني بياني أشاركهم الحياة مرة تانية... الحمد لله»

خلص كلام نورا.

نورا خفت الحمد لله، وحتى من قبل ما تخف... نورا كانت من الـ ١٠٪  
اللي الكاتب لورنس جونزالس حكى عنهم في كتابه Who lives, Who  
Dies and Why.

الكاتب قال إن الناس عموماً لما بتواجه موقف صعب يهدد حياتهم،  
٩٠٪ منهم بيجي لهم ذعر، و١٠٪ بس اللي بيشتوا وبيقو هادين ومركزين  
وعايشين! والـ ١٠٪ دول هما الناس اللي قدرت تلاقي درس أو فرصة أو  
معنى من الموقف الصعب ده!

فيكتور فرانكل الطيب النفسي ومؤسس نظرية الـ Logotherapy أو  
العلاج بالمعنى، اتكلم عن نفس النقطة دي في كتابه Man Search for  
Meaning.

قال إنه الفرق بين الناس الكثير اللي ماتوا في معسكرات النازية في  
الأربعينات، وبين الناس اللي نجت، هي كلمة واحدة بس: المعنى! الناس  
اللي نجت كان يميزهم إنهم عندهم معنى عايشين علشانه في حياتهم  
وبيشوفوه حتى في الظروف الصعبة اللي ييمروا بيها! والمعنى ده بيديهم  
قوة وإصرار إنهم يعدّوا ويكملوا!

نورا كانت من الناس دول، كانت بتدور على المعنى في الإبتلاء الصعب  
اللي مرت بيه! كانت حاسة بامتنان للتجربة وللحياة بكل تفاصيلها. واللي  
يتعامل مع نورا عامة يحس إنها بني آدمة جميلة وعندها طمأنينة وسكينة

رهيبة وبتعامل مع الناس فعلا من قلبها، ودي نتيجة جميلة جدا بنوصلها  
أما بنعيش الحياة بشعور الإمتنان.

الإحساس بالامتنان والشكر، أريانا هافنجتون - مؤسسة جريدة هافنجتون  
بوست - وصفته بأنه الجهاز المناعي للروح واللي بيحارب أي هم أو  
ضيق في الحياة! لأن الواقع إنه مش دايم الحياة هتبقى إنتصارات ونياشين  
وتجارب رائعة! ساعات كثير الحياة بتقعد تسفرنا كده لحد ما تطلع مننا  
الإنسان القوي اللي عنده سكينه وحكمة وإحساس بالنعيم.

نورا مش بس خفت الحمد لله، نورا بدأت تنقل تجربتها وتوعي الناس  
بسرطان الثدي وعلاجه. والجميل إنها بقيت بتروح تحضر محاضرات  
التوعية بالمرض عشان تحكي للناس عن تجربتها وتشجعهم يسألوها،  
وبقيت أما بتتعرف على واحدة مصابة بالسرطان بتروح بنفسها معاها جلسات  
الكيمائي عشان تساعدنا نفسيا وتقويها... مع إن ده من أصعب الذكريات  
على مريض السرطان بعد ما يتعافى!

عارفة إزاي قدرت تعمل كده؟

قدرت تعمل كده لأن الإحساس العميق بالنعيم في الحياة وشكرها،  
بيدخل الإنسان - لا إراديا - في بُعد ثاني مهم جدا وهو بُعد العطاء! أما  
بتلاقي المعنى من حياتك ومن اللي بتمري بيه، مش بتقدري غير إنك  
تنقلي ده لغيرك وتساعديه، وساعتها بتبقي سييتي بصمتك وحققتي مراد  
ربنا منك فعلا! عشان كده الناس اللي عايشة لنفسها ويس - مهما كبروا  
في حياتهم - في الآخر بيقفوا! بيحسوا إن في حاجة ناقصة! بيحسوا بكآبة  
لأن الحياة من غير عطاء بتبقى فعلا كئيبة وملهاش معنى!

اكتبي أي خواطر جت في بالك عن الحياة، أي تغيير حصل في تفكيرك،  
أي قرار قررتي تاخديه.

الفصل العاشر

النهاية

---

«لا تقبل بحياة لا تشعرُ فيها بالحياة»

شمس التبريزي

---



إلى الأبدية...  
وما بعدها...

معظم القصص وأفلام الكارتون اللي اترينا عليها كانت بتأصل لفكرة  
واحدة: عايزة تعيشي سعيدة؟ عايزة حياة جميلة؟ عايزة تعيشي عيشة فل  
وتوصلي للـ Happily Ever After؟

في مكونات معينة للخلطة دي...

لازم تبقى أمورة ورقيقة وبسكوتة، لازم تبقى اتظلمتي بشكل ما في  
حياتك، لازم يبقى فيه ساحرة طيبة تحل لك مشاكلك وتعمل لك معجزات،  
ولاظم يبقى فيه Prince Charming أو الأمير الجذاب اللي بتقعي في  
غرامه ويتهي الفيلم بإنكم اتجوزتوا وعيشتوا في تبات ونبات، وبكده  
تبقى استلمتي شيك على بياض بالعيشة الفل بقيت حياتك... وكل سنة  
وانتي طيبة!

كل القصص دي لطيفة وجميلة جدا الحقيقة، بس ملهاش أي علاقة  
بالواقع!

الواقع إنك ممكن تبقى أمورة ورقيقة ومافيكيش غلطة، بس تبقى  
حياتك تعيشة!

الواقع إن فكرة الضحية المظلومة قليلة الحيلة دي، هي أول طريق  
البؤس في الحياة!

الواقع إن مفيش ساحرة طيبة ولا فيري جود ماذرا مفيش معجزات!  
مفيش عصاية سحرية هتحل لك مشاكلك وتحول لك قرع العسل لعربية  
وتحول لك الفيران لسواقين عشان تروحي الحفلة وتبطلي عياط!

الواقع إن وجود الأمير بالحصان الأبيض والوردة وقصة الحب في  
حياتك مش ضمان لأي تبات ولا نبات ولا حيوان ولا جماد حتى!

الواقع إن فكرة البرشامة والإصلاح السريع ممكن تخلي اليوم يعدي،  
إنما صعب تخلي «الحياة» تعدي! المسكنات بتتفع مؤقتا لكن مش بتحل  
حاجة! الساحرة ممكن تكون ساعدت سيندريل في الفيلم لما لبستها  
فستان جديد وجزمة إزاز وإدتها عربية فخمة توصلها الحفلة، إنما الحقيقة

إن كل دي مسكنات هتيجي الساعة ١٢ ومفعولها هيروح وهترجع ريمًا لعادتها القديمة!

الواقع إن سيندريلًا لو فعلا عايزة تعيش عيشة فل، يبقى لازم تخطط هي لحياتها وتعالج مشاكلها بنفسها! لازم تبطل مسكنات وتبطل «تستني» المعجزة والأمير والفرصة والمجتمع والناس! لازم تبطل لوم وأعدار، وتبدأ تتحمل مسؤولية حياتها! لازم تحط خطة تخليها متوازنة وحررة، لازم تدخل جوه نفسها وتصاحبها وتفك الكلابشات اللي معطلاها! لازم تمسك الريموت كونترول بتاع مشاعرها وقيمها ومعتقداتها عشان حياتها تظبط! لازم تفهم الحياة، وتعرف إنها ليها دور مهم فيها، ربنا خلقها عشان عمله! ولما سيندريلًا تعمل كل ده... هتبقى حياتها ليها معنى، وهتعيش عيشة فل!

---

«لن يأتينا التغيير إذا ما انتظرنا شخصا ما أو شيئًا ما آخر، نحن من نتظرهم، لأننا من سنحدث هذا التغيير وليس أحد غيرنا»  
باراك أوباما

---

## كلنا سيندريلًا، وكلنا فوزية، وكلنا أشجان!

كلنا ساعات بتتوه زي ما سيندريلًا كانت تايهة، وساعات بناخد خطوات ونطور فعلا في حياتنا زي فوزية، وساعات بنسعى إننا نساعد غيرنا زي أشجان! كلنا بنمر بمراحل مختلفة في حياتنا وده طبيعي، وساعات كمان بيحصل لنا موقف يرجعنا كام خطوة لورا، وده كمان طبيعي. لكن اللي مش طبيعي إن الغالب على حياتنا يبقى التوهان والإحساس بالفراغ والضيق! اللي مش طبيعي إننا نبقى عايشين في الدنيا يوم بيوم، وأهي ماشية وخلاص! اللي مش طبيعي إننا نبقى مش عارفين إحنا عايشين ليه، ومقضيين حياتنا

بنملى فراغات وبنأخذ مسكنات من غير أى هدف! اللى مش طبيعى إننا نبقى راكبين العربية ومش عارفين بنسوق إزاي ولا رايحين فىن ولا الطريق شكله إيه! دي مش حياة.

---

«وإنما سر الحياة هو إن تبذل فى سبيل غاية»

مصطفى محمود

---

لو عايزة تعيشي حياة صح وتسيبي بصمة فى الدنيا، لو عايزة تطلعي أحسن ما فىكى وتبقى الـ best-version-of-yourself، لو عايزة تستغلي التاكسي اللى معاكى - اللى هو حياتك - وتطلعي منه أحلى شغل، لو نفسك تعرفي إنتي إيه دورك فى الدنيا وإيه الغاية من وجودك إنتي تحديدا وإيه القيمة اللى إنتي هتسيبها، لو عايزة تكتشفي مراد ربنا منك وتعيشي حياتك كل يوم عشان تحققيه، لو عايزة توصلي لكل ده يبقى لازم تبدأي بالكلمتين دول: أنا والحياة!

لازم «أنا» تبقى مسؤولة! مسؤولة إنها تتعلم من الماضى وتكمل وهي قوية، مسؤولة عن الاختيارات اللى بتعملها كل يوم فى حياتها، مسؤولة إنها تلاقي السعادة جواها قبل ما تدور عليها مع أى شخص أو شيء تاني غيرها، مسؤولة يعني مش ضحية ولا بتشتكي وخلاص، مسؤولة يعني مركزة: هخطط لحياتي اللى جاية إزاي وهتعلم إيه من أخطائي، هقرب من مين وهبعد عن مين، هجرب إيه وهاخذ قرار إيه وهنفذ الخطوات اللى قلناها فى الكتاب إزاي؟

لازم «أنا» تبقى مسؤولة!

لازم «أنا» تبقى متوازنة! متوازنة فى علاقتها بربنا وفاهمة إن العلاقة دي هي محور كل حاجة هي بتعملها فى الدنيا، متوازنة فى علاقتها بأهلها

وعاملة علاقة بجودة معاهم ومتصالحة مع أي حاجة وجعتها منهم قبل كده، متوازنة في علاقتها بالناس والصحاب والمتع اللي بتهون الحياة، متوازنة في علاقتها بجوزها وفاهمة إزاي تتعامل معاه وإزاي تطور علاقتها بيه وإزاي ماتحملش العلاقة دي لوحدها مسؤولية كل سعادتها في الدنيا، متوازنة في علاقتها بولادها وعارفه تديهم حب غير مشروط وتقوي علاقتها بيهم، متوازنة في علاقتها بنفسها، بتحبها وفاهماها ومصاحبها وحريصة إنها تطورها فكريا وجسديا ونفسيا عشان تنطلق وتسبب بصمتها وهي سعيدة ومبدعة، متوازنة في علاقتها بالمجتمع وبتسعى إنها تأثر في غيرها وتستخدم علمها ومهارتها ووقتها في إنها يكون ليها نفع وأثر متعدي للعالم حوالها.

لازم «أنا» تبقى متوازنة!

لازم «أنا» تبقى حرة! حرة من أي قيود نفسية وفكرية بتعطلها، حرة من أي إدمان أو تعلق زيادة بأي حاجة مهما كانت حلال، حرة من أي خوف مبالغ فيه يشل حركتها ويعجزها، حرة من أي كلابشات في طريقة تفكيرها بتخليها كثيية زيادة ومش مستمتعة بأي نعم في حياتها، أو بتخليها تطلب المثالية في كل حاجة في الحياة وتضغط نفسها وغيرها وتحس على طول إنه «مش كفاية»، أو بتخليها محبوسة في الشعور بالذنب وبتجلد نفسها كل يوم على كل غلطة وكل تقصير لحد ما تكره نفسها وحياتها وتيأس من أي إصلاح أو تغيير، أو بتخليها شايقة كل حاجة وكل حد بعين النعمة والاستياء ويبقى قلبها مليان غضب وتصرفتها كلها ضغينة وغل وإنقام يتقلها، أو بتخليها مترددة في كل قرار أو بتسوّف وتأجل كل خطوة، أو بتخليها تحكم بسرعة على نفسها أو على الناس وتحطهم في قوالب وماتشوفش غير الوحش في كل موقف! كل دي كلابشات بتقيد «أنا»، وعشان «أنا» تبقى حرة فهي محتاجة تفهم إيه اللي مقيدها وشالل خركتها وتعالجه. محتاجة تبقى حرة ومسيطرة على رغباتها وعندها شجاعة في الحياة.

لازم «أنا» تبقى حرة!

لازم «أنا» تبقى حكيمة! تبقى عايشة في الدنيا كـ «فاعل» مش كـ «مفعول



به»، تبقى متواصلة مع مصدر كل حكمة في الدنيا وهو ربنا، وعاملة علاقة  
بجودة معاه سبحانه وتعالى تخليها تقدر قرار رسالة ربنا ليها في كل موقف،  
وتبني - مع الوقت - رصيد محترم من الحكمة والبصيرة يساعدها تاخذ  
قرارات صح في حياتها. ولازم «أنا» تبقى متواصلة مع نفسها، ومع الحدس  
اللي ربنا خلقه جواها، وتبقى «حاضرة» في كل دقيقة في حياتها مش طول  
الوقت مشتة وبتجري في الدنيا من غير أي تركيز ولا حضور... لحد  
ما فاجأة تلاقي العمر اتسحب منها من غير ما تحس!

لازم «أنا» تبقى حكيمة!

لازم «أنا» تبقى مسيطرة! مسيطرة على حالتها النفسية، وردود أفعالها  
طالعة من عقلها المتزن الواعي مش من مخها البدائي! مسيطرة على حالة  
الطوارئ في دماغها وبتستدعيها وقت اللزوم بس، مش عايشة بيها على  
طول! مسيطرة على مشاعرها وبتعرف تهدي نفسها بنفسها، وبتعرف تقرا  
الرسالة اللي كل شعور بيقولها لها، بدل ما تتحول المشاعر دي لمعاني غلط  
وكلبشات توقفها في حياتها! ولازم «أنا» تبقى مسيطرة على القيم بتاعتها  
في الدنيا، فاهمة إيه بوصلة القيم اللي بتحركها، وإيه القيم اللي بتضرب  
بعض عندها وبتأثر على قراراتها، وإيه القيم اللي المفروض تضيفها أو  
تعيد ترتيبها عشان تساعدها تنجح في حياتها! ولازم «أنا» تبقى مسيطرة  
على المعاني اللي بتحطها في كل موقف واللي بتأثر مع الوقت في نظرتها  
للحياة. لازم «أنا» تتحكم في «اليوت» أو المعتقدات اللي بتكون جواها،  
وتبني «العواميد» أو التجارب والمعلومات اللي تساعدها تغير المعاني،  
وبالتالي القرارات، والتأيج، وجودة الحياة كلها للأحسن!

لازم «أنا» تبقى مسيطرة!

لازم «أنا» تبقى مؤثرة! مؤثرة في غيرها وعندها عطاء للي حواليا، مش  
متمحورة حوالين نفسها وبس! عطاء وأثر مش عشان هي تبسط وخلص،  
ولكن عشان هو ده دورها في الدنيا! لازم «أنا» تفهم إنها بتدي غيرها مش  
من باب «الصدقة» منها على اللي حواليا، ولكن من باب إن ده «زكاة»

عن فلوسها أو وقتها أو علمها أو مهارتها اللي ربنا إدهالها. ولازم «أنا» تفهم إنها كل ما هتساعد ناس أكثر في رحلة حياتهم، كل ما رحلة حياتها هي هتبقى أعمق وأوضح وأقيم.

لازم «أنا» تبقى مؤثرة!

لازم «أنا» تفهم طبيعة «الحياة»! تفهم إن الحياة عبارة عن اختيارات بنعملها كل يوم وبتشكّل جودة حياتنا في الآخر، تفهم إن الحياة أكبر من «أنا» ورغباتها وحقوقها وسعادتها، تفهم إن الحياة محتاجة مرونة لأنها مش ثابتة ولا متوقعة! هايبقى فيه مطبات وبلاعات وكباري وطرق ضيقة وطرق مقفولة وتغييرات محتاجة مرونة عشان «أنا» ماتعطلش وتعرف تكمل! ولازم «أنا» تفهم إن الحياة قصيرة جدا! أقصر من إنها تقضيها بتحاول تعيش حياة حد ثاني، أو تقضي عمرها في زعل وخناق ومشاكل وتجارب قديمة، أو تاخذ كل حاجة بجدة وعلى أعصابها، أو تهتم بكل حاجة سطحية وتهمل مشاعرها وعلاقتها بنفسها وبالناس اللي بتحبهم، أو تهمل أحلامها، أو تقضي بقيت عمرها في نفس الروتين الممل أو دائرة الراحة المعتادة كل يوم! والحياة أقصر من إن «أنا» تركز دائما على اللي ناقصها وتنسى تشوف نعم ربنا عليها وتحس بالامتنان للحاجات الجميلة اللي بتحصل كل يوم في حياتها.

لازم «أنا» تفهم «الحياة»، عشان تعرف تعيشها!

---

«الحياة لا تقاس بعدد السنين، ولكن السنين تقاس بمدى جدوى الحياة»

إبراهيم لنكولن

---

## مُفترق طرق:

لو عايزة تعرفي مراد ربنا من حياتك، لازم تبدأي من جوه لبره، مش العكس! تبدأي من «أنا» وتظبطيها، وبعدين تنطلقي في الحياة وتنظمي وقتك وتحطي أهداف الأسبوع والشهر والسنة! لازم تدخل في جوه نفسك الأول، زي ما بتظبطي عربيتك كده وبتأكدني إن كل حاجة جاهزة وتمام، قبل ما تدوسي بنزين وتبدأي تتحركي.

---

«إن أطول سفر يقوم به المرء هو العبور إلى عمق نفسه»

أحد الحكماء

---

في قصيدته الكلاسيكية «The Road Not Taken»، روبرت فروست وصف وصوله لنقطة، كان لازم يختار فيها بين طريقين قدامه... وفي آخر القصيدة كتب فروست اختياره في جملة - بقيت بعد كده من أشهر المقولات في الأدب الحديث - بقول «I took the one less travelled by, and that has made all the difference»، يعني «اختارت الطريق اللي أقل عدد من الناس بتختاره، وده اللي عمل كل الفرق!»

وانتي دلوقتي في مفترق طرق، اختارتي أنهي طريق؟ أيا كان موقعك من شخصيات الكتاب، وأيا كان إنتي سيندريللا ولا فوزية ولا أشجان ولا مين، المهم إنك تبقي عارفه إنتي فين دلوقتي ورايحة على فين بعد كده.

المهم إنك تختاري: هتعيشي - زي ناس كثير - بتلغي حوالين نفسك إنتي وبس؟ ولا هتعيشي حياة أكبر منك وتبدأي تكتشفي مراد ربنا من حياتك والبصمة اللي هتسيبها في الدنيا؟

المهم إنك تبدأي ترسمي طريقك وشكل حياتك بعد سنة وثلاثة وعشر سنين من دلوقتي!

المهم إنك كل ما تحسي إنك تهتي ... تقفي وترتاحي، عشان تستعيدي  
طاقتك وتشوفي هتكلمي إزاي!

المهم إنك تبقي مركزة ومصحصحة لحياتك، وعينك على رحلتك!  
أرشيميدس كان بيقول «أعطيني مكانا لأقف، وسوف أحرك العالم!»  
وأنا بقولك دوري إنتي على مكانك اللي هتقفي فيه وسبيك من أرشيميدس  
عشان محدش هايديلك حاجة إلا لو إنتي سعيتي إنك تاخديها!

دوري على مكانك في عيلتك وفي مجتمعك والعالم اللي حواليك...  
دوري على مكان فيه حكمة وفيه قوة... خليك في إنسانة حرة ومتوازنة...  
خليكي حاضرة وعلى طبيعتك... إفهمي ربك وحيه، وإفهمي نفسك وحيه،  
وإفهمي الحياة وحيه... إسألني كثير، وسبيي التجارب تزد عليك...  
خدي نفسك واحدة واحدة، خطوة خطوة برؤية ثابتة وشجاعة وتركيز،  
وساعتها حياتك كلها هيبقى ليها معنى وبتحسي بسعادة في قلبك و طاقة  
في حياتك ما حستيهاش قبل كده!

---

«ابدأ من حيث تقف، واستخدم ما لديك، وافعل ما تستطيع أن تفعله»

آرثر آش

---

إنتي اختارتي تقري الكتاب ده ودي مش صدفة، وإحنا لسه هنكمل  
كلامنا. لو حاسة بعد ما خلصتي الكتاب إنك عندك طاقة وعزيمة تعملي  
تغيير، أنصحك تجمعي نفسك مع صاحبة أو مجموعة من الصحاب قرأوا  
هما كمان الكتاب وقرروا ياخدوا خطوات، عشان تشجعوا بعض.

إحنا كل ده في مرحلة التجهيز، بنجهز الشنط وينملي العربية بنزين  
وبنشيك على الفرامل والكاوتش عشان نبدأ الرحلة. جهزي نفسك كويس  
لحد ما نكمل كلامنا الكتاب الجي.

تعالى نفكر فى الأسئلة دي تانى مع بعض، وأنا واثقة إن إجاباتك دلوقتي هتكون مختلفة:

١ - إيه الحاجة اللي بتبقي مبسوطه وإنتي بتعملها لدرجة إن الوقت ممكن يعدي كده من غير ما تحسي؟

حاجات بتستمتعي إنك تعملها حتى لو مش هتاخدي عليها فلوس؟  
مش عارفة؟ طب وإنتي صغيرة إيه الحاجة اللي كتي بتستمتعي جدا وإنتي بتعملها؟

٢ - إيه الهدف من حياتك؟ عايشة عشان إيه؟ إيه اللي عايزاه فعلا من حياتك وليه؟

٣ - إيه الحاجة اللي بتحلمي إنك تعملها فى يوم من الأيام؟

٤ - إيه الحاجة اللي لو ضامنة ١٠٠٪ إنك هتنجحى فيها كتي هاتعملها؟  
يعني لو تخيلنا مثلا إن مفيش عوائق (زى ضيق الفلوس أو الوقت مثلا) كتي هتحيى تعملي إيه فى حياتك؟

٥ - فى حد تعرفيه أو تسمعي عنه بيعمل الحاجة اللي إنتي بتحيى  
تعملها دي وناجح فيها؟

٦ - هل البيئه اللي حوالىكي مساعداكي إنك تبقي أحسن واحده ممكن  
تكوني؟ هل بتخرج أحسن ما فيكي؟ ولو إجابتك «لا» عملتي أي حاجة  
قبل كده عشان تحسني الوضع اللي إنتي فيه ده؟

٧ - هو إنتي تستحقي تعيشي سعيدة؟ إنتي شايفة إنك شخص يستاهل  
السعادة؟

٨ - لو سألتك إيه أكثر مشكلة بتواجه العالم دلوقتي من وجهة نظرك  
واللي لو اتحلت الناس هتبقى حياتها أحسن؟ إيه هي؟

٩ - لو عرفتي إن حياتك هتتهى قريب هاتعملي إيه؟ وهتندمي إنك  
ماعمليش إيه؟

١٠ - لو بتفكري فى المستقبل، هل عندك استعداد إنك تطلعي أحسن  
ما عندك؟ تخرجي أحسن إنسان جواكي؟

## شكرًا..

شكر خاص واعتذار واجب للأخت المصونة سندريلا.. أنا مرطنتك معايا والله أنا عارفة، بس إنتي كمان عذبتيني وطلعتي عيني.. وعلى العموم أنا خليتك بقيتي أقرب للواقع من القصص الأسطورية اللي ضحكتي علينا بيها زمان.. فخلصانة بشياكة!

ماما وبابا.. عبده وسهير.. الحاج والحاجة.. عمري ما كنت هعرف أكتب كلمة من غيركم، شكرًا إنكم علمتوني أبقي قوية وأحب نفسي وأثق فيها.. شكرًا إن إنتوا زرعتوا فيا قيم جميلة اتحولت بعد كده لقصص بنقلها لغيري.. وأهم حاجة: شكرًا على الشكولاته اللي مابطلتوش تجيبوها لي حتى بعد ما بقى عندي عيال..

بشير الميداني.. جوزي وحيبي وصاحبي وضمهري والويكيديا والGPS والقاموس والمشجع ومستر إكس وبابا وماما وأنور وجدي في حياتي.. إنت كل حاجة.. بس لو تبطل تاكل لي شكولاتتي هتبقى زي الفل والله!

عبدالله وماريا.. ولادي وصحابي اللي بتعلم منهم، وعمري ما بكبر في عنيتهم! إنتوا حبايبي وروحي والله.. بس بطلوا تألفوا لغات سرية ما بينكم عشان أنا فاهمة كل حاجة وهعمل عليكم كبسة قريب!

صحابي الضايعين اللي مايكبروش.. اللي حضروا معايا كل مصيبة وكل  
بلوى ولسه بيحبوني.. اللي بيخلوا حياتي تبقى لونها بمبي.. أنا نفسي  
أحطكم في فلاشة وأخذكم معايا كل حته!

عايزة أشكر كمان صوفي محمد ويمنى قاسم وشيرين فوزي ودينا حلمي  
وسارة أسامة وريهام حلمي وأيمن محمود ودكتور أحمد مجدي، وكل  
الناس الجدة اللي ساعدتني ولو بكلمة من قلبها.. لولاكم مكانش  
الكتاب ده خرج!

وأخيرًا ورغم أنني أنا كمان..

شكر خاص جدًا جدًا لشركائي في الجريمة.. أصحاب الكتاب الأصليين،  
اللي شجعوني واتفقوا لي واستحملوا جناني ومشوا معايا خطوة بخطوة،  
لحد ما الكتاب ده وصل بين أيديكم دلوقتي.. إيهاب معوض وريهام حسن!  
أنا لو كتبت كتاب كامل أشكركم على تعبكم ومجهودكم معايا.. مش  
هوفيكم حقكم، لكن كل اللي أقدر أعمله بعد ما أدعيلكم.. إنني أقولكم  
استعدوا للكتاب الجديد عشان أنا وراكوا وراكوا!

# المحتويات

٧	..... التقديم
٩	..... المقدمة
	..... الفصل الأول:
١٥	..... كان ياما كان
	..... الفصل الثاني:
٤٣	..... أنا مسؤولة
	..... الفصل الثالث:
٦١	..... أنا متوازنة
	..... الفصل الرابع:
٩٥	..... أنا صاحبي
	..... الفصل الخامس:
١٢٥	..... أنا حرة
	..... الفصل السادس:
١٦٥	..... أنا حكيمة
	..... الفصل السابع:
١٨٣	..... أنا ميطرة
	..... الفصل الثامن:
٢٣١	..... أنا مؤثرة
	..... الفصل التاسع:
٢٤٩	..... أنا والحياة
	..... الفصل العاشر:
٢٧٥	..... النهاية



## هبة السواح:

باحثة وكاتبة ولايف كوتش، متخصصة في مجال العلاقات الأسرية وتحقيق الذات. هبة معروفة بدورها التدريبي *Living on Purpose*، كما تقدم ورشة عمل *Soulmates* الخاصة بالعلاقات الزوجية. تقوم أيضًا بجلسات استشارية لمساعدة الأفراد والأسر، ولها العديد من الإسهامات في عالم التدريب والإعلام.

درست هبة إدارة الأعمال في الجامعة الأمريكية والأكاديمية البحرية، ثم توجهت لمجال التدريب، وحصلت على شهادة مدربة معتمدة من مؤسسة التربية الإيجابية بالولايات المتحدة الأمريكية، وشهادة مدربة معتمدة من دكتور جون جراي، خبير العلاقات الزوجية ومؤلف سلسلة الرجال من العريخ والنساء من الزهرة. أنشأت هبة مؤسسة فاميليا لتدريب الأسرة والفرد في مصر، وتدرت على يد دكتور ريتشارد بولستاد صاحب نموذج RESOLVE الشهير في الكوتشينج. حصلت أيضًا على شهادة مدربة معتمدة من دكتور جون جوتمان، صاحب مؤسسة جوتمان للعلاقات الأسرية.

تعيش هبة الآن مع زوجها وطفليها بكندا، وتعمل كمدربة في مركز التعليم الأسري، وكمتطوعة في مركز الإغاثة والدعم النفسي بكندا.

موقع هبة السواح:

[www.hebasawah.com](http://www.hebasawah.com)

صفحة هبة السواح على Facebook:

[www.facebook.com/heba.sawah](http://www.facebook.com/heba.sawah)





تطبيق مكتبة كتب مجانية

متوفر على جوجل بلاي