

موضوعاتك ترحمك

« ليالي يكون الفرد
منا.. فريسه لحزنه واكتابه
واخفاقاته.. »

شهرت محسن بسين

« موضوعات تهمك »

مقدمه

- هذه الكتاب أولي تجاربي الكتابيه لا يعتمد علي اسلوب كتابي معين يجمع بين العاميه والفصحه في كل موضوع استخدم الاسلوب المناسب ليعبر عن مدي صدق ارائي وهي اراء ذاتيه ناتجه عن خبرات شخصيه نناقش موضوعات تشغل قدر لا بأس به من تفكيرك عزيزي القارئ..

اهداء

الي ليالي عام 2021 الي شتاء فبراير القارص الي نوبات
اكتنابي ووحدي في الليالي الباردة إلي من خيب املي عن قصد
او دون قصد لقد اصبحت شخص قادر علي التعامل مع اقسي
الظروف البشريه بفضل تلك المحن..

موضوعات تهمك

الفصل الاول

التمهيد النفسي

ربما ما ينقصنا كبشر هو التمهيد فعادة ما يكون اغلبنا يخوض العديد

من الامور وهو غير ممهّد لها من حيث الكفاءه او حتي الاستعداد

النفسي لها فنحن نعمل ما ينبغي ان يفعل سواء اكنّا مهيين او لا مما

يسبب نتائج غير مرضيه او ليست بالشكل المطلوب مما يولد لدينا

الاحباط او ما يسبب زعززه في الثقة بالنفس ويثير التساؤل الذاتي

هل

كنت حقا غير كافي لاداء تلك المهام ام انها قدراتي التي لم تكن كافيه

موضوعات تهكم

هل يوجد لدي نقص حقا يمنعني من نجاحي بالشكل المطلوب!!؟..
العديد

والعديد من الاسئلة التي لا يتوقف العقل البشري عنها وقت التعرض

لنوع من الاخفاق فالبعض يتجه الي القاء الذنب علي نفسه في هذه

النتائج السلبيه وانه المقصر الوحيد والبعض سيتجه الي مايسمي في

علم النفس بعملية الاسقاط هو القاء والصاق الاخفاقات علي الغير

سواء الاهل او الظروف التي كانت غير مؤهله فسوف يتجه البعض

لاختراع الحجج التي تجعل ضميره لا يلومه في هذا الاخفاق الذي

يري ان الاعتراف به يهدد كيانه وثباته ويشككه في قدراته الذاتيه..

موضوعات تهكم

فأذا حللنا الامر من قبل حدوث الاخفاق وقبل دخول مرحله الاختبار التي كانت مقياس لهذا الاخفاق سنجد اغلب الافراد لم يكونوا مؤهلين بالشكل الكافي فعند التعرض لأي اخفاق يجب ان يسأل الفرد نفسه سؤال هل كنت مستعد بالدخول لهذا الامر بالشكل المطلوب والذي يأهلني بالشكل الذي اریده لنفسی ام لا فأن كان الجواب لا..

فلا بأس..

بهذا فمراجعة الخطوات تعد اعاده هيكله وبناء للنجاح القادم بالشكل النموذجي المطلوب اما ان كان وفعلت ما بوسعك فلا بأس ايضا في بعض الاحيان يكون قلبه العطاء من ربك لها حكمه وتدبير لن تدركه في الوقت الحالي ولكن استمر في السعي كما تفعل وحينما تأخرت النتائج التي تريضاها في النهايه ستدركك كرم الله و عطائه الواسع

الفصل الثاني

الليالي التي لا تشرق فيها الشمس

اري ان هناك الكثير من الناس تمر بهم ايام يغيب عنها الامل يكادون
بداخلهم فراغ تام من الطاقه والقدرة علي المواصله ليالي يكون الفرد
منا فريسه لحزنه واكتئابه واخفاقاته لا يتوقع سوي الاسواء تسود
النظر السوداويه علي جميع امور حياته بل ان الامر

أشبه بعدم القدره علي النهوض من السرير للخروج لعالم قاسي جميع
ما فيه لا يعرفون سوي الزيف والنفاق والمتلونين واصحاب اللسان
الجميل الماكر بخارج هذه الغرفه انت وسط كوكبه من البشر الذي
لا تعرف عنهم سوي ما هو ظاهر ويظل ما خفي كان اسوء جميعنا
مر بتلك الليالي يمكنني الشعور بتلك الليه في احدي ايام شهر فبراير
اجلس علي الكرسي في غرفتي لا يوجد شئ يدفعني للنهوض من

مكانى بقلبى حزن لا يضاهيه حزن من قبل انظر الى تلك الكتب
والمراجع التى مرتبه بشكل عشوائى على المنضده امامى انظر إليها

موضوعات تهملك-----

بأنهزام تام ورغبه شديد بالبكاء البكاء من كل شئ و على كل شئ يمر
على ا تذكر عن تلك الليالى شئئنا هما احدهما سئ للغايه لا يريد
سوي ان ابقى على هذا الكرسي اغرق فى بكائى بقلة حيله وانهمام
والاخر يريدنى ان انهض واحضر القهوه وابدأ عملا بشغف كأننى لم
اكن تلك الشخص الذى كاد ان يفقد بصره من البكاء منذ قليل وهذا
الجانب الذى كنت التصق به ليخرجنى مما اكون عليه الاستسلام امر

فى غايه الصعوبه وخاصه ان كنت صاحب شخصيه ليست تنهمم
بهذه السهوله اعرف شعور كيف يمسك الانسان ورقه وقلم ويعمل او
يدرس او يؤدى مهام اى ان كان نوعه وهو كل ما يريده ان يحتضنه
احدهم ويبكى من كل شئ من نفسه و على نفسه ولكن سأظل فخوره
بتلك ليالى العام الكابوسى وصمودى لموجات اكتبابى العام
ونجاحى

الذي لم يطفى تلك الغليان الذي كاد يفجر حنجرتي من الخنقه
المكتومه والدموع التي لم تخرج بعد احيانا ما نريد ان نعبر عنه في
موقف ما ونؤجله لسبب ما سواء ان الوقت غير مناسب او ليس لدينا
القدره لفعله الان يكتم بالداخل وحينما يخرج يخرج بشكل هيسثيري

موضوعات تهملك

مبالغ فيها التراكمات ابتلاعك لاحزان في اوقات لم يكن بالسهل

التحمل الادعاء بالقوه في اوقات تريد الانفجار من البكاء والصراخ
جميعهم دوافع تخرج بشكل لا يتوقعه احد ان يخرج من تلك الشخص
الصبور الثابت القوي يخرج بشكل لا تتوقع حتي انت فأن العلاج
النفسي هنا لمواجهه هذه النوبات ان تخرج ما تريد ان تفعله في وقته
ولكن بوجود معايير بمعني انا سأبكي الان علي كل امر موجه
مررت فيه وكل شئ حدث مؤلم لم اكن استحقه سأبكي حتي اشعر
بأن لم يعد هناك خيبه واحده حدثت لي لم ابكي عليها ولكن بعدها

سأنهض وافعل ما ينبغي عليه فعله وفي الصباح ستشرق شمس يوم
جديد وستشرق الشمس بقلبك ايضا سترتدي ملابسك بأناقه وتخرج

لتلك العالم وتواجه انماطه المختلفه التي ستلتقي بها خلال يومك..

-----موضوعات تهملك-----

الفصل الثالث

ما الذي تفعله عندم يتم تهملك!!؟

لا سيما ان جميعنا مرو بالمواقف او العلاقات التي تم فيها تهميشنا
او

عدم تقدير وجودنا والتهميش قد يكون ثانوي وهو تهميش ربما غير
مقصود من قبل الاخرين ولكنه يؤثر لذي اصحاب الحساسيه
المفرطه وتهميش اولي وهو الذي غالبا يكون مقصود ومتعمد اليك
حسنا اذا تعرضت لتهميش من قبل الاخرين لا عليك سوي التجاهل

والانسحاب من المشهد فغالبا يكون التجاهل و عدم المبالاه بتلك
المواقف تخرج منها فائز ربما انك في المكان الخاطئ فكيف سوف
تقيم ذاتك من مكان خاطئ جميع من فيه عقول سطحيه لا تتلائم
معك

بالطبع فكرك لا يثير اعجابهم لانه ليس علي اهوائهم وبالتالي
سوف

لا يبالوا بتلك الافكار التي تطرحها فهي في نظرهم لو غريتمات
يصعب علي عقولهم ادراكها..

ومن ثم يبدأ اصحاب العقول السطحيه بالتسفيه والتقليل مما تقدمه مما
يشعرك بأن الخطأ يقع فيك انت الخطأ الذي يقع فيه معظمنا هو اننا
نقيم ذواتنا في المكان الخاطئ كما قال سابقا الممثل الامريكي ويل
سميث في حوار اننا نقيم احترام الذات في المرأه المكسوره نقف

ونتسائل هل انا جميل كيف نتطلع علي انفسنا في مرأه مكسوره..

كيف للمرأه المكسوره ان تظهرك بمظهر كامل وجميل!!؟..

موقف من خبرة شخصيه..

يستحضرني هنا لمة كنت في بدايه المرحله الاعداديه وكنت زي اي بنت عايزه تنضم لشله من البنات والتجمعات دي الي بشوفهم بيروحوا مع بعض الدروس والفصل جنب بعض كنت افتقد ده جدااا كان فيه شله معينه كنت منجذبه ليهم بس اما بدأت اقرب منهم شوي..

موضوعات تهكم

كنت هطق لا فكرهم شبهي ولا انا شبهم حتي هما مكنوش بيهتموا بغياي عنهم اوي المشكله انا كنت بتضايق من انهم مش مهتمين بيه.. انا غبت ليه ولا حد سأل بالرغم من اني عارفه ان لا هما شبهي ولا انا شبهم كنت بتضايق جدا وبزعل واحس اني اقل منهم واقول طب

ليه هو انا لازم اكون بتاعت الحورات الصايغه بتاعتهم دي عشان
اكون محط انجذاب وحواليا ناس كتير كنت بحكم السن ده في الفتره
دي عقلي و تفكيري ضيق جداا و كنت بقيم نفسي في برميل
زباله..اه

ولهي كانوا برميل زباله المهم اني بعد فتره صاحبة ناس شبيهي
واندمجت معاهم ومازلنا مع بعض العلاقات الي بتبقا مع ناس شبهنا
دي نعمه كبيره اوي صحبك او قريبك او اي حد تعرفوا شبهك وشبه
تربيتك وفكرك واخلاقك اوعي تفرط فيه ده العمر مش هيجيبلك كل
يوم ناس بالنوعيه دي..

موضوعات تهمك-----

الفصل الرابع

لماذا نقدر من لا يقدرنا

دايما بستغرب لمة اشوف ناس بتشتكي من فلان عامل
فيه..

وعامل وغلطان وكذاا وكذاا طب و ليه العلاقة لسه
مكمله.

متقطعوها وكل واحد يمشي في الطريق الي يريحو منغير
ميسبب للتاني اذي الحقيقه ان اغلبنا بينجذب للنوعيه دي
الي

بتعذبوا الي بنسميها "الكاريزما" بيقا الشخص مستعلي
نفسوا علي الطرف التاني في العلاقة وبيعاملوا من طبقه
فوق او شايف

نفسوا كثير علي التاني السؤال هنا!!؟..

هو اي السبب في التمسك الغريب بالشخصيه المؤذيه دي
مفيش اي سبب يخليك متمسك بوجود شخص مستكثر
نفسوا عليك نقطه بقا ومن اول السطر.

-----موضوعات تهمك-----

وده الي بيفسروا ابن خلدون في علم العمران البشري وعلم
العمران البشري هو علم الاجتماع اتكلم عن ان النفس تري
الكمال في الي بيغلبها وده الي بنشوفوا في اغلب العلاقات الي
بيكون فيها طرف قوي وطرف ضعيف الطرف الضعيف
شايف

ان الطرف الثاني كامل شخص كامل لمجرد ان كلمتوا مشيت
عليه او ان شخصيتوا فارده سيطرتها واتكلم ابن خلدون علي
ثقافه تقليد الادني بالاعلي وده الي بنلاقي الناس بتقلد اي حاجه
يعملها حد مشهور اعتقدا منو بأن هو ده الكمال وهو كده
بيواكب العصر بالعكس ده بيطمس هويتك وشخصيتك الخاصه
لمه تقلد اي حاجه تقليد أعمي كده انت فين شخصيتك فين ذوقك
الخاص ا

ي مميزاتك لمه تنحت اي حاجه تشوفها فين الابداع في كده!!؟

موضوعات

تهمك

الفصل الخامس

ما هي معاييرك للنجاح!!؟

ازاي بتقدر تحكم علي نفسك انت نجحت او فشلت فمعظم الاحيان
بنغلط في الحكم وبندخل في دوامات اكتئاب وانهيار والاحلام الي
اتكسرت وضاعت انا معاك انك بعد كل مرحله اخفاق فيه زعل
وضياع ومبتقاش عارف تبدأ منين تاني او تعمل اي لكن السؤال هنا
انت ازاي حكمت علي نفسك انك فشلت
اصلا!!؟.

-البعض هيقول ايوا فشلت ما انا موصلتش للي انا
عايزوا..

-هرجع واقول فين الفشل!!؟ لمة يكون قدامك هدف معين عايز
تحققوا وتتبع كل خطوه بدقه وتبذل كل جهد ومتبخلش بأي جهد فيه
يبقا فين الفشل هنا.. لمجرد انك وصلت لنتيجه مش بالمستوي الي
كنت متوقعوا..

اعتقد ان الفشل الحقيقي هو انك تبخل ببذل كل طاقتك من اجل هدفك
هو انك تشبع رغباتك في السهر واللعب والخروجات والملذات

موضوعات تهمك

علي حساب هدفك ومستقبلك الفشل هو انك متكونش مدرك عواقب الوقت الي انت بتضيعوا فحاجات فاضيه كلها عابره ومؤقته اغلب الشباب دلوقت عقولهم فمنتهي السطحيه بل تندثر تحت مصطلح السطحيه كمان..

تقعد مع الشباب منهم تشوف هو بيعمل اي الحياه تقيمها اي في نظروا

عندوا هدف ولا معدوش بيوعي لانو يوصلوا ولا لا اغلبهم بيعيش حياه فوضويه وفوضوي بمعني عبثي عشوائي يوم ويوم ماشي ورا الملذات والمنجرفات الي لو الانسان سلم نفسوا ليها هيوصل لعواقب

لا تحمد عقباها المفروض علي الشباب وخصوصا الجيل الجديد ده الوقوف مع نفسوا وقفه بجد..

انت سواء فشلت ولا نجحت ولا حصلك الي حصلك لنفسك ف الاخر..

بمعني اصح الشيله شيلتك في الاخر محدش هيفرق معاه حتي اهلك
يعني لو سقط مثلا اهلك كبيرهم هيز علوا شهر شهرين تلاته..

موضوعات تهمك

في الاخر اهلك واسمك مربوط بأسمهم وهتخلص الحكايه المشكله
فيك انت انت الي لو مش حاسس انك واقع في مشكله بيقا لازم
تراجع
نفسك كويس اووي في حاجات لو معملتهاش او عدت عليك في
خلال سن معين..

الزمن مش هيسعفك عشان تعملها تاني متشبعوش رغبات دلوقت
علي حساب مستقبل وحياه جايه الوقت بتاع دلوقتي هو الي
هيجددلك

بكره هيكون عامل ازاي الي ماسكين شماعه الظروف عمرهم
مهيتقدموا خطوه الحياه بطبيعتها متعبه ومهلكه بس العيشه منغير
هدف جحيم برضو..

موضوعات تهكم-----

الفصل السادس

كيف تحكم علي الاخرين!!؟

في علاقتنا الانسانيه مع اقرانا من بني ادم تختلف الاحكام فكيف يكون انطباعك الاول علي غيرك عزيزي القارئ!!..

-البعض يأخذ الانطباع الاول بما تراه العين بالطبع فهي اول الحواس استقبالا للعالم الخارجي ومن ثم فيؤثر بنا جدا المظهر وخاصة ان

كان المظهر جميل وانيق فالنفس تميل الي كل ما هو جميل والعين تحب رؤيه الجمال بشكل عام وهذا عادة يعقبه عواقب وخيمه بالطبع للقول المأثور "ليس كل ما يلمع ذهباً"

-عليك الحذر عزيز القارئ فما اصبح اكثر مما يجيدون خداع المظهر

الحسن واللسان الفصيح الماكر وربما تعني عليك الحذر بالمعني اخذ

الحيطه في التعامل وليس صد التعامل فالفرق بين الحيطه وصد التعامل "التعامل الجاف" اختلاف كبير فشتان بين هذا وذاك الحيطه هو ان يكون هناك حدود مابين الشخصيه الانبساطيه والانطوائيه

موضوعات تهكم

فلا انت منغلق علي نفسك ولا منفتح علي الاخرين بما يجلب لك المتاعب..

-والبعض الاخر اصبح لا يحكم علي احد ولا تعنيه الاحكام فمن جاء رفيق رافقه ومن اراد المغادره يفتح له من البوابه الف قد يطلق عليهم البعض في المجتمع مصطلح "بياعين" ولكن عزيزي القارئ ان بحثنا عن هؤلاء في ماضيه لتجدهم كانوا اشد الناس حرصا علي استمرار العلاقات ولكنها الخيبات.. الخيبات وحدها قادره علي جعل شخص مفعم بالحياه والاجتماعيه والاندماج السريع لشخص يحذر من

كل شئ قد تراه يبالح احيانا في تعاملاته ولكن ما اصابه سابقا من هذه

العلاقات لم يكن هين علي الاطلاق لذا، رفا بالصامتين والمنطويين فلا احد يعرف ماذا فعل بهم الماضي..

-اما الجزء الاخير فهو الذي تكون جميع علاقاته سطحيه لديه العديد من المعارف والاصدقاء ولكن لا يحكم عليهم ولا يستطيع ان يضع احد بالقرب العميق لمعرفة اسراره الدافنه بداخله يري الجميع ليس محط امان بالشكل الكافي لافشاء الاسرار لهم وهم بالاحري اكثر البشر تحملا للاوجاع فليس بهين ان يحمل شخص واحد اعباء ما تنقله عليه الحياه دون مشاركه ادهم..

موضوعات تهكم

-في نهايه هذا الفصل انصحك عزيزي القارئ في تعاملاتك ان تكون

شخص لين لطيف مع من يودك ومن لا تري منه اذي فما اجمل
العلاقات المتبادله التي مثلا ما يعطيك الاخرين من عطاء ولطف
تمنحهم امان ولين العلاقات ميزان فلا تسرف ليختل توازن هذا
الميزان ولا تبخل في تعادل الكفاتين..

موضوعات تهكم

الفصل السابع

ما الذي تعرفه عن الجحيم الاوحد!!؟

عند الحديث عن الجحيم فلا صوت يعلو فوق ذكر تلك العلاقات غير المتبادله اعتقد ان لا يوجد تشبيه اسوء من الجحيم لوصفها العلاقات غير المتبادله هي نوع غير مصنف للعلاقات فمبدأ اي علاقه ان يكون الطرفين متوازنين في كلا المشاعر حتي وان كان احدهما لا يجيد التعبير ولكنها بالخير تصنف علاقه..

-اذا فماذا تصنف العلاقه غير المتبادله او ما يسمي "الحب من طرف واحد" قبل بدأ الحديث عنه لابد ان نذكر ان مبدأ اي علاقه هي

التوازن التوازن الذي من اجله نتحمل اعباء الحياه التوازن الذي
يضئ عتمتنا التوازن هو النور الذي نهتدي به في ظلمات الليالي
القاسيه التي تمر علي الانسان فلا يوجد علاقه تستحق ان احدهما
يتحمل ما لايطيق صدره فهي "سم" ينتشر بجسد صاحبه ويتملك
منه

لنري ما الذي يعقبه من مشاكل اذا سمحت لهذا "السم" من المزيد
من التوغل بداخلك..

موضوعات تهكم

-عواقب تلك الجحيم مهلكه لكل ما هو جميل تصبح من شخص مليئ
بما هو جميل لشخص فاقد الثقه في ذاته لأنه لا يستطيع النجاح في
ان يحبه الشخص الذي يراه كامل الاوصاف من نظره وهنا الامر
بدأ

بخطئ في التقدير فمعظم من يقعون في تلك المصيده تري في

حديثهم ان الاشخاص الذين يقعون في حبهم هم اشخاص مثاليين
بشكل كيف لينظروا لشخص مثلي!!؟

حسنا، اذا كنت تري شخص ما حجمه ارقى منك ومثاليي بشكل هائل

هكذا فكيف لك ان تقيم علاقه بهذا الشكل العبثي!!؟

عليك تذكر ان الجميع منا لديه ثغرات وان كانت لا تري لنا فلا

تتسرع في المبالغه لتقديرك للأخرين حتي لا تقع في تلك الدائره الجحيميه فمن لا يراك كافي من الواجب ان لا تراه شيئاً تقدير الذات في بعض العلاقات اما ان يرفعها او يهبط بها فلا تجعلها تهبط بك هبوط يكسرها فذاتك اغلي من تلك الساذجات الخطئ في تقدير

الأخرين يعقبه اهمال متعمد ومعامله سطحيه وكل الاشياء الذي يضيق لها صدرك "لا تسرف بالتقدير حتي لا تصفع بالاهمال" ..

موضوعات تهمةك

الفصل الثامن

حان الوقت لتقلب الطاولة

حان الوقت لتقلب الطاولة علي جميع ما يعكر صفو حياتك..ربما تكون نهايه علاقه..صداقه..اي إن كان ولكن يجب عليك وضع نهايه لكل أمر اخذ منك قدر لا بأس به من الطاقه..لا تلقي بنفسك في

صراع الحفاظ علي الاخرين او ما يسمى
"شمعه تحترق من اجل الاخرين" تأمل قليلا هذا المثال.. ما هو
مصير الشمعه بعد الاحتراق من اجل أنارة ظلمة الاخرين.. لا
شيء.. مصيرها الاحتراق.. الفناء.. العدم.. هل احد منا يشكر الشمع بعد
احتراقها.. بل نستبدلها بشمعه اخري تنير ظلمتنا.. وهكذا عزيزي
القارئ.. لا تكون مثل تلك الشمعه.. لا تعطي بسخاء كي لا تعاقب
بالاهمال.. تذكر ان الغرض من جميع العلاقات الانسانيه هي ان
تحقق الود والسعاده لكلا الطرفين.. فإذا لم تحقق السعاده فلا تبتأس
فقط.. اقلب الطاولة وارحل..

موضوعات تهمةك

الفصل التاسع

لا تصنع الفقااعات

في احدي جلسات العلاج النفسي.. مريضه انفصلت عن زوجها
وبتحكي للدكتور ان زوجها متأثرش بالانفصال عنها وانو عايش

حياتوا وببشتغل وبيبنجح عادي... وإن هي الوحيدة الي متأثره
وحياتها

واقفه ومش قادره تكمل حياتها طبيعي او حتي تبدأ من جديد..
الدكتور قالها « طب وأنتي مش غير انه منو »

المريضة قالت « أغير من اي بالضبط »

الدكتور قالها « تغيري ان الراجل حاطط مستقبلوا فوق حياتوا
العاطفيه والاجتماعيه مرتب ومصنف الشغل والمستقبل فوق
مشاعرو.. انتي كده كده هتتأقلمي مع الوضع سواء دلوقتي او بعدين
المشكله انك لو اتأخرتي لحد ما تفوقي هيفوتك حاجات كتير.. حزنك
الكبير ده كلو فقاعه انتي الي عملاها لنفسك وسجنه نفسك
جواها.. مفيش حاجه اسمها حياتي واقفه من بعد الانفصال.. انتي الي
واخده قرار بأنك توقفها.. انتي من حقك تزعلي بس الزعل محدد
كل
حاجه لمه بتخرج عن المعدل الطبيعي بتاعها بتضر صاحبها.. كفايه
صنع فقاعات ومظلات للحزن الي بلا نهايه..

موضوعات تهمك

الفصل العاشر

توقف عن الشره ونفذ!!

الحكمه ليست بتنظيم جدول منظم لعمالك او لدرستك تسير عليه.. او ترتيب افكار جيد فقط.. الفكره تظل فكره إن لم تترجم لواقع فعلي ملموس.. تأثيرك يجب ان يكون حاضر حتي وان كان بدرجه قليله.. لا

بأس بهذا فأناك لا تصعد للسلم من اعلي درجه.. بل تدريجيا.. وتذكر ربما تصادفك سلم بها تعرجات.. شقوق.. أنكسار تام لأحدي الدرجات.. قد تتعثر بأحدي الدرجات هذا كله امر طبيعي لا بأس به.. انتظر حتي تشفي جروحك.. واكمل ما تفعله.. تذكر ايضا إن عدم محاولتك واستسلامك هو امر بلا جدوي.. باهة للغايه.. انت تحاول.. ان

توصلت لما تريد فهذا عظيم.. إن لم تصل فأنت تستمتع بوقتك حتي وإن تسبب في بعض الاحيان بخيبة امل من عدم الوصول.. ولكن ردد في ذهنك إن ايضا الوقت الذي تقضيه بلا محاوله فارغ هكذا.. هو الأسوء علي الاطلاق..

موضوعات تهكم

الفصل الحادي عشر

احذر النحت!!

80% من الاشخاص الي بيعانوا من الاكتئاب هو عدم اقتنعهم بالاشياء الي معاهم..صراع الكمال الي بيخلي الانسان مش قادر يشوف الاجزاء الحلوه الي في حياتو..وده بسبب إن نسبه كبيره بيقارن نفسوا بالآخرين والمحيطين بيه هما حققوا اي وأنا وصلت وحققت اي..وهكذا بيفضل في دوامة المقارنات وبتوصلوا لمرحله عدم الرضا عن اي حاجه ومهما عمل بيحس انو أقل من الي حواليه..انت ممكن يكون ناس سبقوك ونجحوا عنك ده طبيعي انو يحصل..الي مش طبيعي هو انك توقف نفسك عند نقطه معينه وتبدأ تشك في نفسك وتشوف هما عملوا اي وتبدأ تقلدهم او ما يسمي "فن النحت"

لازم تعرف ان الظروف الي ممكن تكون ساعدت غيرك ممكن متنفعش معاك احنا بشر مختلفين في كل حاجه..حاول مع نفسك

مره واثنين وتلاته لحد ما تلاقي الطريقه الصح الي
تساعدك.. المهم احذر النحت من الاخرين..

موضوعات تهكم

الفصل الثاني عشر

لا تكن انسان فظ!!

اغلب الاشخاص يفتقدون ثقافه "فن الرد اللطيف" بيصعب عليهم قول كلمه "شكرا" .. "من فضلك عايز كذا" ..

انت في النهايه مش مشتري الناس لحسابك مينفعش تتعامل معاهم بصيغه الامر البعض لازم يفهم انو مش الملك المتوج وباقي الناس مسخرين لخدمتوا وتنفيذ طلباتوا.. عصر العبيد انتهى.. اسلوبك في طلب شئ معين يفرق في طريقه الاخرين للاستجابه ليها.. مينفعش بيقا اسلوبك منفر وفظ.. وتشتكي من أن

مفيش حد معاك ومحدث بيساعدك.. ما طبيعي الكل هيتجنب التعامل معاك..

الرد الجاف القاسي ممكن انت تسميه صراحه وأنك شخص صريحه مبيحبش يجامل حد..

موضوعات تهكم

فرق كبير ررر بين المجامله وبين الرد الجاف الفظ!!.. أنت
ممكن تأثر بكلمك علي شخص في دقيقه انو يفقد الثقه في
نفسوا

في شكوا في كلاموا بسبب دقيقه استخفيت فيها بكلامك.. يا
عزيزي جميعنا لدينا لسان وبأمكننا ان نجعله جلاد رجاء.. لا
تكن انسان فظ!!..

الفصل الثالث عشر

الجميع يرتدي الثياب الملائكية

اغلب الناس إذا افتراضنا أن مش الجميع يبحب يلبس دور المظلوم..ومش بتقف عند كده في انماط بشر بتعرف تتقن الدور ده كويس جدا..انت ممكن تتعاطف معاها بدون ادني شك منك انو ممكن بيقا تمثيل..عايز تجرب مدي صدق الكلام اسمع..اسمع كلام الي قدامك اكر ما تتكلم معاها..هتكتشف ان بنسبه ٩٠٪ منهم بيشتكوا من الظلم الي مروا بيه..وده طبعا ممكن يكون جزء منهم صادق طبيعي جدا..فيه انماط كده بتستلذ من سرد المشاكل وتصديرها لغيرهم بيحصل إن ناس

تكون اول مره تقابلهم في حياتك وتتفجأ بكميه حكاوي
مأساويه

موضوعات تهملك

يبدأ يسردهالك.. ده النمط الي بيستلذ من عرض دور بطولي
لنفسوا.. اوجاعك الشخصيه وحياتك الشخصيه الي أنت مريت
بيها مينفعش تعملها ماده لعرض أنت قد اي شخص مظلوم
وقوي ومستحمل حياتك الشخصيه بكل ما فيها حلو ووحش
مينفعش تعملها ماده خام للأستعرض..

موضوعات تهمك

الفصل الرابع عشر

لا ترخي يدك عن احلامك

اعلم كيف يكون الامر حينما تمر عليك ايام يدور بها عقلك
مشتت..بأمكناني احساس تلك القلق الذي يراودك من الحين
والاخر حول ما كنت تفعله هو الطريق الصحيح حقاً!!؟..لا
بأس بذلك جميعاً عزيزي القارئ مررنا بأيام يشيب لها
الرأس..ولكن الاستمرار لطالما مازلت مستمر متجاهلاً
للعقبات

لابأس بذلك..تذكر إن من السهل إن ترخي يديك وتسقط تلك
الاحلام ومعها همومها ومشقاتها..وايضا من الجيد ان تظل
فوق الارض متمسك بما تبقي منك فخوراً بما تفعله..القضية يا
عزيزي قضيتك وحدك كف عن شرح المعاناة التي تمر بها

للآخرين لن يشعر الاخرين بما تشعر به وحدك الذي بإمكانه
الشعور..كف عن اضاعة الوقت في شرح تفاصيل بلا
جدوي..ثق بأنك وحدك كافي لأستكمال طريقك بإمكانك وضع
بدائل بإمكانك إعادته ترتيب لحياتك بأكملها ولكن لا ترخي يدك
وتعلن انهزامك ابدأ..

موضوعات تهمةك

الفصل الخامس عشر

تقبل انهزامك

بإمكانني فهم إن لا احد يحب الهزيمة ولكن..ماذا عن نفسك
المهلكه..بإمكانك ايضا اعلان انهزامك امام طريق خاطئ لا
يشبهك قد سلكته..بإمكانك العوده من خطوه خاطئه..بإمكانك
الندم علي قرارات خاطئه..

كيف ستتهدض اذا كنت لا تؤمن بأنك ملقي في الارض من

الأساس!!؟.. احيانا عزيزي القارئ الصمود لا يكون جيد عليك
تقبل ان الايام تسير بمنحنيات غير متساويه وعندم يكون
المنحني منخفض لديك لا تقاوم تقبل الامر خذ وقتك لترتيب
الامر مرة اخري.. العناد لأستكمال طريق خاطئ لا يزيد الا
المشقه علي صاحبها.. اعلن انهزامك واسلك طريق العوده
لذاتك للنهوض مره اخري..

موضوعات تهمك

الفصل السادس عشر

لا تجعل من ذاتك ماده خام للأستنزاف!!

اغلب العلاقات الي في حياتنا اي إن كان نوعها بتكون نابعه من

اختيارتنا بنسبه ٨٠٪ بأعتبار إن النسبه الباقيه ممكن نعرفهم صدف او نصيب.. لكن النسبه الاكبر بتكون نابعه من اختيارتنا يعني انت مسئول عن الثقه الي بتبنيها جواك لكل شخص بتدخلوا حياتك.. لأن من البديهي إن مفيش حد هيقدر يفرض نفسوا عليك.. انت مش هتطبيق تكمل في اي علاقه انسانيه لو

مش طايق الطرف الي قدامك.. ده فما معناه ان انت الي
بتختار

مين يدخل حياتك ومين تسمحلوا بأنوا يعرف عنك اكرت ومين
يكون مقرب منك اوي.. ومين الي هيكون معرفتك معاه
سطحيه كده..

المشكلة الي بتترتب بعد كده ان معظم المرضي النفسيين الي
مروا بتجارب صادمه بيشتكوا من انهم عطوا للناس ثقه
ومحبه

وكميه عطاء هائل ولكن كان الاستجابه لكميه التضحيات الي
قدموها دي لا تذكر قدام الي عملوه..

طب ما الي انت ضحية وقدمتلوا ده مطلبش منك تعمل كده انت
الي وهبت مشاعرك و عطائك بأردتك واختيارك.. انت
المسئول عن طاقتك الي استنزفتها في المكان الغلط..

موضوعات تهمة

الفصل السابع عشر

لا تتمدك بالاوغاد!!

لا تتمدك بالاوغاد!!.. في علاقاتك مع البعض وخاصة الذين اذا ترجمة افعالهم تراها تقول لك ارحل المكان غير مناسب.. حينها عليك التخلي ومعني التخلي هنا مع تلك الانماط هو القطيعه النهائيه اي عدم المحاولة منك ابدأ مع تلك الانماط يا عزيزي لا يجب التعامل بمبدأ "الباب الموارب" ..

الباب الموارب معهم سيتسرب منه الارق والملل في الانتظار
وستمر جميع العواصف دون ان يمر من تريد.. ثمة مواقف
يتوجب عليك رزع الباب وليس اغلاقه كف عن العبث عندم
يتعلق الامر بقلبك.. نحن لا نمتلك له قطع غيار لكي نهلكه مع
الاوغاد.. من يريد الرحيل ساعده علي فعل ذلك.. من يريد
وضع
حدود بينكم.. وفر عنه وضع انت بينكم جبال..
موضوعات تهكم

الفصل الثامن عشر

ليس جميع الاراضي صالحه لأحتضان الورد!!

يمكنني الشعور بتلك الخيبه التي تتلقاها بعد ان تدرك ان ما فعلته هو
مجرد هباء هكذا لا يقدر.. الامر اشبه حقا بمحاوله بزراعة الورد في
اراضي لا تعرف سوي زراعه الاشواك يا عزيزي هون علي
نفسك.. من متي القلوب تفعل حكمه العقل..

هناك بعض النفوس البشريه لاتقدر سوي من يشقيها حقا.. اما عن
القلوب اللينه يعبثون بها عبث الخريف لأوراق الشجر.. أتدري حقا
عزيزي القارئ لا أعلم هل يجب علي الانسان دائما ان يتوخي
الحذر

في تعاملاته ام يبقي تلقائي لين هين.. ولكن للحقيقه البقاء علي
طبيعتك سيكلفك الامر قدر لا بأس به من الخيبات هذا إن كان لم
يكلفك الامر قلبك ذاته عزيزي كف عن زراعه الورد في اراضي
الاشواك لا يفهمون ما تفعله سيذهب كل هذا عبثا هكذا..

موضوعات تهمةك

الفصل التاسع عشر

أترى جميعهم فقاعات!!؟

إلي الذين غرهم الغرور الي حد جعلهم لا ينتبهوا بماذا
يعبثون في قلوب غيرهم.. أترى عزيزي هم مساجين في
فقاعات

غرورهم الوهميه.. ألم بأن الوقت لتفرقع هذه الفقاعه وترحل
بعدا!!؟..

من ارتكاب الجرائم في حق ذاتك ان تهينها بأستمرار مع
اشخاص يعترتهم تلك الحد من الغرور.. من لا يراك منحه له
من السماء.. سوف يكون لك محنه.. محنه جحيميه.. ستكلفك
قلبك.. الامر اشبه عزيزي القارئ "بالجدران الذي يعترتها
الشقوق".. ينتابك الامل في ترميم هذه الشقوق وجعلها تبدو
كامله.. ولكن ماذا اذا وقع الجدار عليك وانت ترممه!!؟ احيانا
لا تكفي جميع الترميمات اذا كان الجدار بني علي أساس
موضوعات تهكم

خاطئ وأي محاوله لترميمه تهديد بالانهيار علي من يحاول
فعل ذلك.. أليس بهدمها أفضل!!؟.. توقف عن ترميم اخطاء
وعبث البعض انهم فقاعات وهميه لا تشفي انما تبتتر..

موضوعات تهمة

الفصل الثالثون

لأ تبتأس الايام وحدها تكفي!!

الايام وحدها تكفي لفك شفرات المواقف والاشخاص والاحداث
الذي تحدث لك مع ترك غموض لماذا يحدث هذا

العبث!!؟.. لماذا تلقيت بتلك الانماط البشريه القاسيه!!؟.. لماذا
تسير الامور من سئ إلى أسوأ!!؟..
لا بأس بهذا عزيزي القارئ يحدث.. يحدث ووحدها الايام التي
تترجم لك الاجابه فقط دعها تمر.. دع العاصفه تمر وبعدها
ستفهم لماذا حدث هذا.. ولماذا التقيت بذاك.. وما الحكمه من
أخذ درس قاسي هكذا..
وحدها الايام يا عزيزي لا أحد سواها فقط دعها تمر وستري
ما
كان جحيم بين ضلوعك.. اصبحت بمرور الايام تسخر مما
كنت تبالغ فيه وكنت تعطيه اكبر من قدره..
"اللعبه لعبه أيام في المقام الأول يا عزيزي" ..

موضوعات تهكم

الفصل الواحد وثلاثون

لا احد يتناول الدواء بعد شفائه!!

المحن.. الشدائد.. الصدمات.. الايام العجاف.. يحتاج خلالها

الانسان الدعم والمسانده والمزيد من اللطف.. لا يوجد تعبير
ولا

كلمات توصف كم يكون الانسان هش في تلك الفترات..ولا
يمكن تعبير ايضا كم يقدر الانسان من يكون لطيف معه في
تلك

المراحل..

والقصد بتلك المراحل هو خلالها..بمعني وقت حدوث ذلك
وليس بعد إن يتعافي الانسان ويجمع ذاته قطعه قطعه من
جديد

يفعل هذا وحيداً..

"هل سبق ورأيت إن أحدهم تناول الدواء بعد إن تعافي من
المرض"!!؟

موضوعات تهكم

نحن نحتاج الدواء وقت حدوث الداء..نحتاج المسانده وقت
الشدائد..ما حاجتي لكلامك اللطيف بعد إن عبرت الجحيم

وحدى!!؟!.. ما حاجتى بأن تهدينى مركب بعد إن عبرت
المحيط عوماً!!?!..

موضوعات تهكم

الفصل الثانى وثلاثون

لا مزيد من العراقيل بعد!!..

لا مزيد.. لا تسمح للأخرين بتسريب الاحباط والتشاؤم إليك لا تسمح
لكلمه أن تعرقل حماسك وتقدمك.. يا صاح أن تركت أذنيك للناس
فلن

تسلم عليك أن تتوقع بأن هناك المنافق وهناك ايضا من لا يستطيع
اخفاء حقه و إن تزين لسانه بالمديح..

لا مزيد للعراقيل.. تجاوز تأقلم.. حاول أن تخلق مخرج.. تخلقه نعم
لأن في اثناء انتظارك ليأتي مخرج ما سيمر بك العمر هباء عبثا
هكذا..

يا صاح.. الحياه تضع لك الملايين من العراقيل كل ليله أعلم
هذا.. أعلم

أن المحيط لا يدعمك.. ولكن شئت أم أبيت لن تنتهي العراقيل بالسخط
عليها واليأس سيمر الوقت وستنتهي ولكن أجعله ينتهي وأنت
تحاول..

موضوعات تهكم

الفصل الثالث وثلاثون

يا عزيزي كل منا يدفع الضريبة كامله!!

كل شخص علي كوكبنا هذا.. يأخذ قدره من الحياه بشكل
متساوي
لا تظن أن يوجد شخص خالياً من الألم والحزن.. يا عزيزي أن

الفرد منا يختلف في ابتلائه من فرد لأخر.. لا تحكم علي أحد

لمجرد أنك رأيت النعم التي لديه.. لا يوجد احد أخذ من الحياه
قطعه

من السعاده إلا وكان مقابلها قطع من قلبه قد فقدها.. الحياه
مساويه في الاخذ والعطاء بل واحيانا قاسيه.. ولكنها تقسيمات
الله

وما أدراك بميزان الواحد القهار في العدل "ولا تظلمون
فتيلاً" ..

موضوعات

تَهْمَك

الفصل الرابع وثلاثون

وَيَدْعُ الْإِنْسَانَ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا

وكان الانسان عجولا.. كام مره كنت متحمس لحاجه معينه..
وقلبك وعقلك مش مبطلين تفكير وانشغال بيها!!؟.. كثير مش
كده!!؟..

طيب.. فاكر لمة قربت من الحاجه دي.. لمة قربت منها فاكر اي
أحاسسك وقتها!!؟

أنطفاء.. خيبه امل.. فرحه!!؟

النسبه الاكبر هتكون أنطفاء او خيبه أمل..وده مش افتراض
عبثي كده..

موضوعات تهكم

اغلبنا بييقا متخدر..مش اي تخدير..تخدير كلي مخليه مش
شاييف..

إلا الي عايز يشوفوا بس..الجزء الحلو بس..حتي لو فيه عيوب
بنتجنب الاعتراف بيها..

لحد ما بتقرب وتشوف المشهد من الواقع لأن الي كنت منبهر
بيه..

دي أو هام رسمتها في دماغك..لمه فوقت علي الواقع حصل
انطفاء للأحلام الوردية الي كنت راسمها..

"يا عزيزي لا تعيش مسجوناً في أو هامك كي لا تحرر منها
بصفحه قويه من الواقع"!!!..

موضوعات تهكم

الفصل الخامس وثلاثون

حسنا عزيزي القارئ ما هو أسوأ شعور يمكنك أحساسه!!؟..

الفقد.. الخذلان.. الوحده.. عدم الثقة.. الفشل.. لا بأس أتريد الحقيقه
حقا عزيزي القارئ!!؟..

جميع ما يضيق صدر الانسان ويبيكيه مؤلم ومرعب وبشع..

ولكن لأ بأس عليك التذكر بأن الحياه دار للأبتلاء.. نعم بها
الفرح

وبها أيضا المؤلم.. هي هكذا لا تسير علي وتيره واحده فلن تنال
الجبر..حتي تعلق الصبر..

هون علي نفسك يا صاح.. أن ما تمر به هو كأس وسيشرب
منه

الجميع.. الجميع بلا استثناء بغض النظر عن من سبق بالشرب
أولاً..

موضوعات تهمك

الفصل السادس و ثلاثون

« حيثما تتشفت أتبع حدسك ».

قبل أن أتحدث عن لماذا عليك أن تتبع حدسك علي أثبات لك
أن حدسك له قدره كبيره علي الاستشعار بالحقائق..

حسناً، عزيزي القارئ كم مره أحسست بأن هناك أشخاص

تشعر اتجاههم بأشياء مريبه.. أي ما هو ظاهر منهم ليس هو
الحقيقه كلها هناك شئ خفي بداخلهم..

كثير أليس كذلك!!؟.. حسنا وحدث الموقف الذي أثبت لك أن
هذا

الاحساس كان علي حق!!؟..

من أين أتى لك هذا الشعور!!؟.. إذا هذا هو حدسك لا شك..

أنها القلوب يا عزيزي القلوب بإمكانها أستشعار من يحبك
حقا..

ومن هو منافق.. ومن هو حاقد.. ومن هو يكره

"أنها القلوب فأن حدست.. أصابت الحدس"..

لا تستهين

بقدره قلبك علي الاستشعار لعلك الآن تقرأ هذا الكتاب وأنت
تعلم..

من هم من حولك يحبك ومن يحقد ومن يغل ومن ينافقك..

مهلا..ولكن هذا لا يعني أن تتخلي عن أصحاب عقاك
معك..

ولكن دائما عند التشتت والقلق سيلهمك حدسك إلي الصواب
بكل تأكيد لذا أتبع ما يمليه عليك حدسك..

موضوعات تهكم

الفصل السابع وثلاثون

التوازن = حياه!!

يا عزيزي لا تنهاون في حزنك فتحاول كتم النيران بأستخدام

يديك فتحترق اكثر.. احيانا ارادتك لأخفاء حزنك تؤذيك أكثر..

لا تتحامل مهلا ورفقا بذاتك المهلكه.. وفي الوقت نفسه لا

تبالغ..

لا تبالغ يا صاح.. لا تبالغ حتي أن تسرقك أحزانك ويطيل بك

الامر..

تجعل من روحك فريسه لأحزانك.. لا تفعل أعلم كيف يكون

الامر..

أحيانا.. ليس من الصعب عليك ان تتخطي حزنك بل.. ماذا تفعل

بعد أن تتخطي حزنك..

كيف ستستعيد توازنك كما كنت مرة أخري.. يا صاح أعلم كم

الامر مهلك..

ولكن بربك.. هل يستحق الامر أن تعزل نفسك هكذا!!؟..

أنت هكذا تعاقب نفسك فقط.. أن كنت تريد الحقيقه اذا فأستمع..

لا عليك أن تكون مفرط في حساسيتك هكذا.. عليك التأقلم وإلا..

فهؤلاء الذين بالخارج لن تستطيع التعايش معهم.. لا عب كل
فرد منهم..

علي شاكلته و علي اسلوبه و علي طريقة تفكير عقله..
ولا تعاملهم بقلبك أنت و أسلوبك أنت فينتهي بك الأمر إلي
جروح لا تشفي بين ضلوعك..

موضوعات تهكم

الفصل الثامن وثلاثون

يا صاح لا تكسر قواعدك أبداً..

حسنا..لا زال تتذكر كام مرة حدث وكسرت قواعدهك من أجل
أحدهم!!؟..

لا بأس..ظننت أنك هكذا ستكون البطل المضحى من أجل من
يحبهم..

حسنا..فجميعنا تلك المغفل..

الخطأ هو أننا نتحامل علي أنفسنا مظنين أن قمت بالاتكاء
قليلا

ذاتك ستنال السعاده معه

من كامل عقلك تعتقد أن يكون أحدهم يحبك حقا وسيجعلك
تتنازل عن مبدأك وأسلوبك..أذا أن لم يحب تفاصيلك التي
تميزك فماذا يحب!!؟..

أستمع لهذا عزيزي.. "المحبه لا تتجزأ" ..أبدأ لا تتجزأ ولا
تجعل

أحدا يوهمك بغير ذلك الحب بدون شروط..المحبه هي أن
تحب

الشخص هكذا بجميع مميزاته وثرغات العيوب أيضا..

أنت لا تفصل شخص لكي تتشرط عليه وإلا أن لم يعجبك هذه

التفاصيل لما دخلت حياه تلك الفرد من الأساس!!؟..

موضوعات تهمة

الفصل التاسع وثلاثون

لا مزيد!!.. هناك مواقف لا مزيد لها!!..

يا صاح.. ثمة مواقف لا يتطلب منك القيام بالمزيد.. هناك
مواقف

يكون الانسحاب من المشهد فيها خير فعل.. ومن أول تلك
المواقف..

هو "العتاب".. يا صاح لا تعتب.. فكر قليلا هل من هو أمامك..

أليس بشخص ناضج!!؟.. أليس بكامل عقله!!؟.. لذا فقيامه بتلك
المواقف

كان نابع بكامل إرادته.. لذا ليس هناك مزيد يقال يا صاح..

موضوعات تهمك

الفصل الرابعون

حوار مع الذات..

لطالما كنت مؤمنة بأن كوني شخص ذا لطف كبير ولين هين
مع

الناس فهذا أمر كافي لجعلي شخص محبوب بين الناس..لما
الآن

كل هذه الثقوب في قلبي!!؟..لما الناس يغرزون الأبر في
قلوب

من يودهم..لما كلما كنت شخص طيب..ندمت علي ما
قدمته!!؟..

لما مر كل هذا من عمري ولازلت أنظر علي قائمه اصدقائي
ولا أجد أحدهما يمكن أن يكون لي سند حقا..

يالها من مهلكه..معرفة نفوس الاخرين..والأهلك منه هو
التعامل

معهم بنفس متسامحه طيبه..

موضوعات تهكم

الفصل الواحد واربعون

أخذ اللقطة..

الرغبة في أنك تكون دائما محور اهتمام وحديث من قبل الآخرين..

الرغبة الي بتتحكم في تصرفاتك وتخليك تعمل أي حابه مهما

كانت غريبه.. المهم أنها تخليك محور اهتمام ومتروحش عليك بالبلدي كده..

رغبة البعض في أنو دائما يأخذ اللقطة في اي اجتماع او قاعده

تلاقي شخص لبس لبس مفرقع عن كل الي موجودين رغبة

من بأنوا يلفت الانظار ليه..

موضوعات تهكم

الشخص الي بيقتد أنو يجرج الي قداموا في الكلام قدام
الناس

لمجرد أنو يلفت أنتباه كل الموجودين ليه.. حتي لو كانت
ده علي حساب التجريح والتقليل من ناس تانيه.. المهم أنو هو
بيان

ويكون متشاف بغض النظر عن اي الوسيله او الشخص الي
هستخدمها في أنو يظهر نفسوا..

الحقيقه الي الناس دي لازم تعرفها أن الطريقه الي بيعملوها
دي

فعلا بتلفت النظر مفيش شك.. ولكن بتلفتت النظر بالأشمنزاز..

أحنا بنستحقر الطريقه دي والاسلوب ده.. مش لازم نظهر أننا

مستحقين طريقك وفهمين أنت عايز تعمل أي.. لأن ده
بيديهم

أهتمام أكبر.. والي بيساهم في نفخهم كده الفنّه الساذجه..

موضوعات تهكم

الي بالبلدي كده " بيطلبوا علي أي حاجه " الشخصيات الي
زي

دي بقا هما فعلا الي بينطبق عليهم مصطلح "بينفخوا البالين"

في ناس بتخترع لنفسها المرض عشان الي حوالها يهتموا
بيها

لمجرد أنهم يكونوا محور أهتمام.. أنا بشفق عليهم و عارفه أن

ممكن ده وراه مرض نفسي من أنهم فقدوا الأهتمام طول
حياتهم

فبحاولوا بأي طريقه يأخدوا بيها الأهتمام حتي لو كان بطريقه
غلط..

موضوعات تهكم

الي عايزه أقولوا وأنصحهم بيه هو أن عمرك مهتكون مميز
بأنك..

تتنطط علي الناس وتخليهم فرجه وعرض قدام الناس عشان
تبان

أنك شخص ملكش مثيل وأن لسانك مترين ومحدث بيسلك
معاك في الكلام..

عمرك مهتأخذ أحترام الناس كده!!..

موضوعات تهمك

الفصل الثاني واربعون

الحطام لا يرمم بل يلقي!!

اغلب العلاقات المعقده بيكون تفسيرها في علم النفس إن طرف واحد هو الي متمسك بالتاني مهما التاني ده صدر منو افعال وتصرفات وهو ده النمط الاكثر شيوعا كميته مرعبه بتيجي لدكاتره نفسيين العيادات بيكونوا حاسين أنهم أصبح جواهم سراب من كميته المحاولات والطاقيه الي استهلكوها.. الغريب أن معظم الجلسات النفسيه مع الاشخاص دي والسؤال أنتو ليه

متمسكين بيهم كد!!؟..

اغلبهم كان شايف إن فيه أمل في حال الطرف الثاني يتغير لو
هو جه علي نفسوا واستحمل شوي..
طب والنتيجه كانت اي!!؟.. انتهت بيهم لجلسه نفسيه عند دكتور
نفسى!!..

موضوعات تهكم

العلاقات الي تحتاج أنك تحارب عشانها بيكون عمرها قصير
جدا.. أنت النهارده قادر تستحمل وتيجي علي نفسك لكن بكره
لمه طاقتك تخلص مش هتبقا طايق نفسك ولا طايق الطرف
الثاني بمشاكلوا.. حطام الانسان الي هو شبه انسان يعتبر ده
مينف عش تصلح فيه حاجه هينتهي بيك المطاف إلي سراب مالا
نهايه الحطام مينف عش يكون أساس تبني عليه حياه!!..

موضوعات تهكم

الفصل الثالث واربعون

حان وقت الفوضي علي ما يرهبق روحك!!

ألا تري أن حان وقت الفوضي علي الأمور والأشخاص الذين
أرهبقوا روحك!!؟..

تذكر أن الحياه أبسط من أن تصعبها علي ذاتك..أو علي
الآخرين..

أبدأ من الآن ثور وانتفض علي الأمور التي لا جدوي من
أصلحها..

أبدأ من الآن بعزل جميع ما يحط من طاقتك وحماسك..

موضوعات تهكم

إليك هذا عزيزي..تذكر..

"عندما تأتي الرياح بما لا تشتهي سفنك فتباً لتلك الرياح علي
أي حال سيستمر عمل السفينه شئ واحد هو القيام
بالأبحار" ..

موضوعات تهمك

الفصل الرابعه واربعون

لا تسلّم أذنيك لمن يسممون روحك!!

في الفصل ده هتكلم عن موقف من واقع خبرتي الشخصيه..
السنه الي كنت فيها في ثانويه عامه كنا خلاص كلها كام شهر
وامتحانات الثانويه هتبدأ..مرحله كانت ضغط وخصوصا كل
ما

الوقت بيقرب وبيتراكم عليك ضغط كبير وما أدراك بضغط
الدراسه.. هو طبعا مش مساوي لضغط الشغل فيما بعد بس
برضو مش هين.. كنا في حصه لمدرس ما.. وكان فيه واحده
من

البنات جات متأخر وباين أنها في مشكله معاها.. الحصه التانيه
المدرس عرف أن البنات دي معاها مشاكل مع أهلها.. قال أنا
مش عايز منكم تسلموا ودانكم لحد وخصوصا لو كلام سلبي..

موضوعات تهكم

أهلك هما أهلك وأنت عارف طبعم وأسلوبهم من زمان مش
هتتعرف عليهم النهارده..

أنت لو سلمت ودانك لكلام الناس ومشيت عليه
وخلتهم

يتمكنوا منك هيخلوك تشك في قدرتك علي أنك
تقوم

من مكانك وتفتح أوكرة الباب وتخرج..

هذا الفصل مكمل لما قبله.. وللحقيقه مهما كنت شخصيه قويه
وقادره أنها تكتفي بنفسها فهو قوة بلا شك.. ولكن قوة مؤلمه
جدال..

الحقيقه أن للوسط المحيط بيك نسبه كبيره في مدي قدرتك
علي
المواصله.. عايز تتأكد من كلامي شوف أتئين واحد بيواجه كل
حاجه لوحده.. وواحد أهلو بيدعموا ووقفين معاه وقع واقفين
معاه..

نجح واقفين معاه.. شوف ده فتره اكتبابوا لو وقع بتطول أزاى..
لحد ما بيتعافي لوحده ويقوم يكمل.. علي العكس بقا الشخص

موضوعات تهكم

التاني الي حواليه ناس بيدعموا هتلاقي مده أكتبابوا قصيره
لأنو خد الثقه من الي حواليه وتقبلهم ليه سواء نجح او فشل..

إلي كل عائله او صديق أقفوا مع الي حوالكم أقف مع أبلك
حبوا زي ما هو ناجح فاشل متعايروش بمقارنات مع ناس
تانيه أتفوقت.. هي قدرات أبلك دي في الاخر واخدها من
جيناتك..

مينفعلش تلوموا.. أنت بتحاسبوا هو قصر ولا لا يعني
أنت عملت الي عليك ومقصرتش.. خلاص إنما أنك تلوموا
أن فلان عمل وعمل وأنت معملتش كذا وكذا.. ده مش هيفيدوا
ده بيعدم الثقة في نفسوا وأنو مهما عمل أنتو مش هتكونوا
راضيين عليه..

أفتخروا بولادكم وتأكدوا أنكم مربيينهم صح.. في ناس كتير ليهم
مكانه مرموقه وبيطلع منهم أقدر التربيه..

موضوعات تهمك

الفصل السادس و اربعون

"حبيبيك يبلعك الزلط"

حبيبيك يبلعك الزلط!!؟!..مثل عليه علامه استفهام كبيره؟

حبيبيك انسان..ليه مشاعر وليه طاقه..مش معني أنو بيحبك أنك

تيجي عليه وتحملوا فوق طاقتوا واما يفيض بيه ويبدأ يبعد..

نشتكى من الواحده..ليه بنفتقد ثقافه الحفاظ علي الي

بيحبونا!!?!..نعاملهم علي أنهم متاحين دايمًا وهيستحملونا بأي

موضوعات تهكم

طريقه هنعاملهم بيها..أوقات العشم المؤذي..اه النوع ده بيكون

عشم مؤذي بيتحول إلي.. غشم في التعامل ممكن تتعصب وتطلع
قرفك الي شوفتوا طول اليوم علي الشخص الي بيحبك..

ليه الانسان المخلص بيتمسح بمشاعرو الارض كده!!؟..

موضوعات تهكم

الفصل السابع و أربعون

من صفحك بالخذلان واجب عليك صفعه بمثل ما فعل!!

إلي جميع من خذلهم الرفاق والاحباب والاهل إلي جميع
المخذولين..واجب عليك رد الصفعه الحياه تعطيك فرصه
للانتقام ماذا تعتقد بأن أقول لك سامحهم!!؟..هذا قلبك إذا فأنت

حر أن أرتضيت له الخذلان الذي صفعه فلك زمام القرار ولكن

عليك التذكر بأن من يخون مره..يخون ألف مره..يا صاح
لماذا

تريد أن تري قلبك هالك حتي تتعلم الدرس كفي عبث!!؟

موضوعات تهملك

الفصل الثامن و اربعون

" من عاش مسجوناً في ماضيه مات فيه " .

يا صاح عند قرأتك لكتاب هل تقف عند صفحه بعينها!!؟..
الاجابه بالتأكيد لا لا أحد يقف عند صفحه واحده.. بل نقلب..
صفحه تلو الاخري.. وهكذا الحياه مثل الكتاب لا عليك أن
توقفها
عند شخص.. موقف.. صدمه.. فشل.. أكتئاب.. خذلان.. فقدان..
لا عليك لا تفعل هذا.. أقلب الصفحه.. أن لم تفهم المغزي من
أحدي الصفحات فلن تفهمها بالتوقف عندها.. ربما يا صاح تجد
لها تفسير في باقي الصفحات.. والأن فقد حان الوقت لتقلب
الصفحه يا عزيزي..

موضوعات تهكم

الفصل التاسع و أربعون

هل سبق لك وفقدت الثقة من قبل!!؟

نعم أعلم أن الجميع ربما قد شعر بهذا.. حتي وأن كان الامر بينك وبين ذاتك.. عادة ما يحدث فقدان الثقة عند الفشل بجميع أنواعه سواء فشل في علاقه.. دراسه.. عمل.. شكلك.. طريقة كلامك..

الأكيد أن كلنا مرينا بفترة فقدنا فيها الثقة ده طبيعي أنو يحصل..

الأهم أنك تحاول مع نفسك تدور علي مميزات تانيه وتشتغل

موضوعات تهكم

عليها في الاخر كل واحد عندو حاجه في نفسوا متضايق منها
محدث كامل!!

..الأول دور حواليك أوقات الي بيكونوا حوالينا هما الي

بيحبطونا وبيخلونا نفقد الثقة في نفسنا.. لو حواليك حد بالنوعيه

دي أقطع علاقتك بيه!!.. أقطعها أنت مش حمل أنك تكون
محاط

بناس تصعب الحياه عليك أكثر مهى صعبه.. أعتزلهم أحسن..

أعتزال الناس المؤذيه هو أكبر مكسب ممكن تحققوا في
حياتك!!..

الفصل الخمسون

« أن فاتك القطر أترك المحطه »

الفصل ده هخاطب فئه معينه الفئه الي مقبلين علي اختيار
شريك حياتهم..وخصوصا للبنات..الضغط عليهم بيكون
أكثر..

والمقارنات الاصغر منك أتجوزت..قطر الجواز هيفواتك!!؟..
سببه يفوتك طالما مفيش حد مناسب يبقا يفوتك!!.. أي
الفايده أنك تركبي القطر الغلط وتتجوزي وتخلي في بيئه
مش

مناسبه لا أنتي طايقها ولا عارفه تتأقلمي معاها..هتخلي اه
وقطر الجواز مش هيكون فاتك..بس ولادك هيبقوا مرضي
نفسيين

لأنهم طلعوا لقوا أنفسهم في أسره غير مستقره.. كل يوم
خناق..

موضوعات تهمةك

الجوازه الغلط أشبه بالنار علي الارض بنتك أو أبك مش
الأمبراطور الي لازم يتجوز ويخلف وريث العرش لحسن
المملكه هتضيع..

الحياه مش هتقف لو

أبك او بنتك أتأخروا في الجواز.. حياتهم هتقف بجد لو ركبوا
القطر الغلط.. هتعيشوا طول حياتكم حاسين أتجاهم بالذنب..

الفصل الاخير!!

« إليگ أنت عزيزي القارئ ».

القارئ هو شخص عاده ما مهلك يلجأ للقراه لتتخفيف عن
روحه..وتسكين ألم روحه بكلمات تطمئنه..وعبارات تفتح
النور والعنان لعقله..القارئ عاده شخص هادئ يميل للهدوء
وقليل الكلام.. وحيد أغلب الاحيان..كلما قرأ كلما يريد المزيد..
لذا لا تتراهن مع عقل قارئ.. إليك هذا عزيزي أتمني إليگ
يوما جيداً تكون فيه رحيماً بذاتك حبها كما هي أعلم أنك
متعب

ربما مهلك..رفقا بذاتك المهلكه..فهي الشئ الوحيد الباقي لك..
أراح الله قلبك عزيزي..

موضوعات تهملك

لمحه عن الكاتبه

:

الأسم : شهد محسن

يسن.

الجنسيه :

مصريه.

طالبه بكلية التربيه قسم علم النفس جامعه الفيوم.

كتب بواسطة:

شهد محسن يسن