



محمد أحمد فؤاد

أهل لم يكونوا أهلاً لها

أهل

لم يكونوا أهلاً لها

الحياة ليست منصفة ولا عادلة ففضلًا.. كونوا أهلاً لها ولهم

محمد أحمد فؤاد

ارتقاء للنشر الدولي والتوزيع

ارتقاء للنشر الدولي والتوزيع

أهل

لم يكونوا أهلاً لها

اسم الكتاب: أهل لم يكونوا أهلاً لها

اسم المؤلف: محمد أحمد فؤاد

تصميم الغلاف: يوسف السيد

الإخراج الداخلي: ساندي شريف إبراهيم

رقم الإيداع: 2022/3338

الترقيم الدولي: 978-977-6937-79-6

جميع الحقوق محفوظة ©

أى اقتباس أو تقليد أو إعادة طبع أو نشر دون موافقة كتابية يعرض صاحبه للمساءلة القانونية والآراء والمادة الواردة.
وحقوق الملكية الفكرية بالكتاب خاصة بالكاتب فقط لا غير.



النشر الدولي والتوزيع

darerteqaa@gmail.com

+201029303589

محمد أحمد فؤاد

أهل لم يكونوا أهلاً لها



ارتقاء للنشر الدولي والتوزيع

"الحياة ليست منصفة ولا عادلة ففضلًا..

كونوا أهلاً لها ولهم"



إهداء

لـ "لوجي" -بنتي- بتمنى لما تكبري تبقي فخورة بـ "بابا".

وحشتيني

يا أكثر حاجة في الدنيا ملت عيني

وحشتيني وغيابك طال

وحشني صوابك الناعمة

ووحشني حزنك الدافي

ملكتي بجد إحساسي

وحشني حاجات كتير فيكي

سؤالك عني في التليفون

يا بابا.. امتي هتيجي!!

وهاتلي حاجات كتير حلوة

وشيبسي وبوزو وهدية

وكنت بقول تمام حاضر وعلى عيني

وحشتيني يا نور عيني

"بقلمي"

إهداء

إلى روح صديقي واخي وحببي "حسن رمضان" كان نفسي تكون جنبي في حاجات كثير وخصوصاً دلوقتي لأنك أكثر حد كان هيفرحلي من قلبه، فراقك وجعني، وحشتني "أسألکم الدعاء وقراءة الفاتحه".

لـ "شروق" أكثر حد بثق فيه في حياتي، شكراً لوجودك جنبي وإيمانك الدائم بقدراتي اللي أنا كنت بدأت أشك فيها. لـ "أورجينا" الرفيقة الجميلة، جمعني القدر بك صدفة، فأصبحت خير الرفيقة والأنيسة، لطالما كنت السند والعون والمواساة.

"أسألکم الدعاء لوالدة أورجينا بالرحمة والمغفرة"
لـ "ريم" اختي وصاحبتي واللي دائماً جنبي وفضهري.
لـ "أبي وأمي" رغم اختلافنا وخلافتنا بس وجودكم جنبي دائماً مهم.

إهداء خاص

لشريكتي وصاحبتني ومُشجعتي الأولى وطفلتي المدللة، لمن
جاءت بطعم جديد للحياة وأثبتت بدون مجهود أن لكل نهاية
بداية جديدة أفضل تنتظرنا لتحيينا من جديد، إليها هي
فقط.. "صفاء زكريا"



وأخيراً

الكتاب ده إهداء لكل حد اتظلم في بيته من أهله أو اخواته
أو أصحابه اللي هما المفروض يكونوا سند ليه، لكل حد
مأخذش حقة كإنسان في الحياة من خلال حياة كريمة ونفسية
كويسة هادئة تؤهله إنه يبني أسرة جديدة من أب وأم
وأطفال أسوياء نفسياً مش مرضى زي ما بقى حال معظمنا
للأسف بسبب أهل "لم يكونوا أهلاً لها".
لو الكتاب ده بين ايديك دلوقتي ف الكتاب ده إهداء ليك
ولييك.



مقدمة

الكتاب اللي بين ايديكم ده مش مُرتب ومليان مشاعر كثيرة ممكن تشوفوها مش منطقية وممكن جدًا تبقى متعبة نفسيًا بالنسبة للناس اللي مرت بأحداث مشابهة وكمان ناس تانية هتشوف إن اللي حصل وبيحصل ده كثير وصعب إن أي طفل أو إنسان عمومًا يتحملة، بس الأكيد إن كل اللي في الكتاب ده حقيقي ١٠٠٪ بدون محاملة أو مزايدة أو تضليل.

بالمناسبة "كلنا أطفال" كلنا لسه محتاجين إيد تطبطب علينا في وقت الضعف وتسندنا في وقت الحرب وتسقف لنا لما ننجح، عشان كده أنا لما قولت صعب على أي طفل كنت أقصدك أنتِ وأنتِ وأنا.

هنتكلم سوى في صفحات الكتاب ده عن كل حاجة بنواجهها وهنواجهها في بيتنا ووسط أهلنا وتأثيرهم السلبي أو الإيجابي في حياة كل واحد فينا ومش طالب منك تتعاطف مع حالة فتحكم

على حالة تانية بنفس الحكم، حياتنا كلنا بتختلف عن بعض
حتى لو عايشين في بيت واحد أو بنواجه نفس الظروف.
ولو متوقع إنك هتلاقي وسط السطور الجاية حل لمشاكلك أو
جزء منها فيؤسفني إني أقولك "لأ" مش هتلاقي، الكتاب عبارة
عن فضفضة وشوية حاجات متلغبطة ومعرفتش أطلعها غير عن
طريق حبر على شوية ورق.

أغلب التفاصيل اللي هتشوفوها هنا هي تفاصيل مر بيها ناس
أعرفهم وناس اتحكالي عنهم وعن حياتهم وناس غيرهم كثير.
كل اللي أقدر أقولها إنني أوعدك إنك هتلاقي صديق جديد
وونس يكمل معاك لأخر الرحلة، وهدفي الأول والأخير هو إني
أقولك...

"أنت مش لوحديك"



- ١ -

"الأم النرجسية"



الأم النرجسية هي حالة بنواجهها كثير في يومنا وللأسف بقت منتشرة جدًا في أغلب البيوت وخاصة البيوت اللي الأم بتكون فيها هي المسئول الأول عن البيت في ظل وجود الأب أو غيابه، وفي الأغلب بيكون الأب مش موجود، وبالتالي الأم بتضطر إنها تشيل مسئولية البيت كاملة، في أمهات كثير بتقدر تشيل المسئولية دي بصورة سليمة وسوية وبتقدر من خلالها إنها تخلي عدم وجود الأب مش مؤثر على ولادها سواء كانوا بنات أو ولاد، ودول لازم نشكرهم ونرفع لهم القبعة، وفي للأسف أمهات "كثير" مبتقدرش تشيل المسئولية دي بصورة صح وأحيانًا كمان الأم بتكون شايفه نفسها صح وقايمة بدورها على أكمل وجه، على عكس الحقيقية اللي بتحاول تداريها.

ليه بنقول إنها على عكس الحقيقية؟ لأسباب كثير، منها محاولة السيطرة على الابن أو الأبنة بصورة مطلقة، مش من حقتك في حالة إنك ابن أو بنت الأم دي إنك تاخذ قرار في حياتك الشخصية حتى لو كان صح ١٠٠٪ هيبقى دايماً ليها تدخل واضح وصريح في كل تصرفاتك وده

مش في سن معين أو ممكن يخلص عند وقت معين، لأ للأسف الفترة دي ممتدة ومتجددة يعني كل ما اتولدت أسباب جديدة تخليها تملك السيطرة هتستخدمها ضدك لأنها مينفعش تسبب الدفة من إيديها وتسيبك حر التصرف.

ممكن نقيس على كده حاجات كتير في حالات مختلفة ومواقف مختلفة، وفي حالة إنك تكون بتتعامل مع الشخصية دي من الأمهات ف من حقتك إنك تاخذ بالك وتتصرف بطريقة سليمة، بس إزاي تعمل ده! بمنتهى البساطة كل المطلوب منك هو المواجهة المباشرة، لازم تعرف إن مش دايمًا كلمة "حاضر" هي الصح ومش معنى كده إنك تقول "لأ" في كل الحالات -مينفعش- في حالات لازم تقول فيها حاضر وفي حالات أكثر لازم تقول فيها "لأ" وبمنتهى القوة وإلا هتتحول لعروسة ماريونت متعلق بشوية خيوط وكل ما خيط فيهم يتقطع هتربط بخيط تاني، احسب الأمور كويس قبل ما تتصرف عشان في حالة إنك تخرج من دايرة السيطرة دي هتكون مُتحمّل ومسئول بصورة كاملة عن نتيجة جميع تصرفاتك سواء كانت صح أو غلط.

لازم يكون عندك القدرة على المواجهة دي عشان انت من حقتك تشوف حاجات كتير في الحياة ماكنتش شايفها قبل كده وممكن أصلاً ماتكونش عارف إنها موجودة في الدنيا.

أنا إنسان وأنت إنسان وأنت إنسانة

مش من حق أي حد إنه يكسرك أو يدمر حياتك حتى لو كان الحد ده
أمك أو أبوك أو أصحابك أو أخواتك أو غيرهم

ليك حق الاختيار

ليك حق التصرف

ليك حق القبول

ليك حق الرفض

ليك حق الحياة

أكد كلنا سمعنا زمان مقولة "محدثش هيبقى عايزك أحسن منه غير أمك
وأبوك".

وعارفين برده إن "لكل قاعدة شواذ" والقاعدة دي ليها شواذ وكثير
للأسف وهي من وجهة نظري من أسوء القواعد اللي ممكن تتكسر أو
الحالات الشاذة بتاعتها بتبقى مؤذية جدًا وبدرجة كبيرة أوي.

في أهل كثير مش بيتمنوا إن أولادهم يكونوا أحسن منهم وأوقات بتتقال
بصورة مباشرة جدًا "لازم تحسوا بالتعب اللي تعبناه عشانكم" كأنك
مسئول عن اللي هما شافوه في حياتهم أو ليك يد فيه، وبالتالي لازم
تعيش مأساة طويلة المدى لحد ما تخرج من البيت ده والأسوأ من ده
كله لو خرجت من البيت ده ورجعت دخلته تاني لأي سبب من
الأسباب في الحالة دي أنت هتعيش أصعب أيام حياتك لأنه هيحاول
بكل الطرق الممكنة والمتاحة إنه يرجع يتحكم فيك تاني.

طبعًا زود على ده كله تأنيبك في حاجات أنت ملكش أي يد فيها، أنت أصلًا في كل الحالات ملكش أي ذنب في أي حاجة حصلت قبل كده بس زي ما قولنا إن في أهل كل دورهم إنهم يشيلوك الهم بتاعهم ويفهموك إنك مطلوب منك تقدر اللي عملوه عشانك! بس خد بالك إن في فرق كبير بين إنك تقدر وإنك تشيل شيلة مش شيلتك، لازم تقدر أبوك وأمك وتحترمهم وترعاهم وتصل رحمك وعمرك ما تقطعوا بس بحدود! أصل ليه تعيش في جحيم وتبقى كاره حياتك؟ ليه مش من حقتك تعيش حياة سوية زيك أي حد.



صديقة ليا حكلي عن حياتها بعد انفصالها عن زوجها وبعد ما اضطرت تاخذ ابنها وترجع بيه على بيت الأم، في الحالة دي الطبيعي إن الأم تكون هي العوض والبديل اللي ممكن يقف جنب بنتها في موقف زي ده! بس للأسف ده محصلش واللي حصل كان العكس تمامًا، اللي حصل إنها عاشت في صراع جديد مع والدتها بسبب حالة النرجسية اللي عند الأم وكونها دايماً مستمعتة بدور البطولة ومصممه تكون هي البطل في الرواية "حتى وإن كان البطل ده هو السيئ" وده طبعًا من وجهة نظري ونظرك مش من وجهة نظرها هي، لحد ما اضطرت البنت إنها ترجع لبيت زوجها عشان تهرب من الأم اللي بيتها مكانش مريح بالمرّة.

ليه أوصل إني أقول إني ممكن أمشي الدنيا وأنا في بيتي أحسن بكثير من
إني أعيش ملك "أم نرجسية" حرفياً مش فارق معاها نفسية بنتها أو ابنها
وكل اللي هامها هو السيطرة المطلقة وبس!

طب ايه الحل البديل غير رجوعها البيت؟ للأسف مفيش حل تاني! بس
ممكن منوصلتش للمرحلة دي من البداية أصلاً؟ إزاي؟ ده هيحصل
لما نختر شريك حياتنا صح وإننا منضطرش نخرج من البيت لمجرد
الهروب من بيت أهلنا اللي دايمًا حاسيين فيه بالحزن والاكتئاب وعدم
الراحة النفسية والأهم من ده كله إننا مش حاسيين فيه بالأمان.
في حالة إن يكون في حياتك الأم النرجسية ف انت لازم تتعامل معاها
بسياسة معينة.

إن أي حاجة مش هتأذيك اعملها أو اعملها، وفي نفس الوقت أوعي
أوعي أو عوا تلغوا نفسكم أو حياتكم شخصيته، وبرده أو عوا تتخيلوا إن
كل البيوت بيبقى فيها مشاكل وتفكك بالطريقة دي!

لا بالعكس زي ما في بيوت كثير فيها مشاكل ويعتبر ٩٩٪ من البيوت
فيها مشاكل بس مشكلة عن مشكلة بتفرق، يعني مش كل المشاكل
بتوصل لانهار البيت بشكل عام والتأثير على الأبناء بشكل خاص.

اهرب، ومش المقصود إنك تهرب من البيت.. لأ إطلاقاً بس اهرب من
السيطرة دي واخلق لنفسك بيئة سليمة تعيش فيها، راعي ربنا واتقيه ف
أمك "واتقي ربنا في نفسك" متسيبش نفسك للهلاك عن طريق
المشاكل دي، حس بقيمة نفسك "انت مش قليل".

هسيبيكم مع كام حاجة ممكن تساعدكم في تخطي الموضوع ده لحد ما تخرجوا من البيت، بس قبل ما تخرجوا اتأكدوا انكم مختارين صح وإنكم خارجين عشان تبنوا بيت جديد سوى نفسيًا وإن الجواز مش مجرد وسيلة من وسائل الهروب الشرعية والمتاحة.

اتأكدوا انكم مش هتهدوا بيت جديد وتأثروا سلبيًا على أطفال جديدة هتأثر من بعدكم في بيوت غيرها وغيرها كثير.

- أحسن حاجة ممكن تعملها في حق نفسك إنك دايمًا تسبب لنفسك مساحة شخصية محدش يعرف عنها حاجة إلا أقرب الناس ليك "إن وجدوا" لو عندك هواية اعملها وحاول تبقي بعيد عن الأنظار لأن حتى هواياتك واهتماماتك هتتقابل بالرفض ومن غير سبب واضح أو منطقي.

- حاول تتعرف على ناس جديدة "مش أكثر من أصحاب" واعرف كويس أوي امتى تحكي عن مشاكلك الشخصية ولمين!

- واعتقد برده إن الكلام هو أنسب طريقة للخروج من الأزمة دي، حاول تتكلم كثير، أتكلم مع صاحبك أو صاحبتك أو أي حد بره البيت، عموماً بس طبعًا تكون واثق فيه، ولو مفيش ده كله أتكلم مع نفسك، اكتب كثير، اكتب تاني، كل حاجة عايز تقولها أو حاسس بيها اكتبها في ورقة حتى لو هتقطعها بعد كده بس اكتبها، خرج اللي جواك بأي طريقة قبل ما تتحول لمريض نفسي، اقضي على المشاعر اللي جواك وخليها تاخذ وقتها قبل ما هي تقضي عليك.

- ارسم، اخرج وغير جو، استمتع بمشروبك المفضل مع أغنيتك المفضلة في هدوء الليل من غير أي إزعاج من أي حد، أخلق لنفسك وقت تكون لوحدك فيه وحسب نفسك بالأمان عشان تقدر تكون إنسان سوي وتقدر تكوّن من بعدك أسرة سوية وأطفال سليمة نفسيًا.

- اعمل أي حاجة تقدر عليها بس متسيبش لنفسك لإحساس العجز وقلة الحيلة لأن الإحساس ده كفيّل حقيقي انه يدمرك ويدمر اللي باقي من مشاعرك واحاسيسك، وعلى رأي تامر حسني لما قال "طول مانت مش تمثال.. عافر يمين وشمال"، أيوه عافر لحد ما تكوّن شخصيتك المستقلة ومتخلّش الضعف والأذى النفسي اللي ممكن تتعرضله يؤثر فيك سلبياً.

- كل الحاجات اللي بتمر بيها دي استغلها في تكوين شخص قادر يواجه ويهد الدنيا ويحقق المستحيل، أنت الوحيد اللي مسئول عن حياتك المستقبلية وعن حياتك اللي انت عايشها دلوقتي، ولو مش قد الحياة يبقى متعيشهاش.

- ادخل اوضتك واقفل عليك واقعد عيط.. عيط كثير لحد ما الدموع تخلص وقبل ما تخرج من باب الأوضه امسح وشك كويس أوي وارسم ابتسامه بعرض وشك كله واخرج كمل مواجهة لحد ما توصل. وأخيراً وليس آخراً..

دي رسالة حابب أوجها لكل أم بتتسبب في خراب بيت بنتها سواء
بطريقة مباشرة أو غير مباشرة وتخليها تنفصل عن زوجها وترجعلها
بيتها تاني.

مبسوطه ان انتِ خربتيتها؟؟

حرباية وحية بميت صورة

بتعيشي في دور المظلومة

وفضلتي تبخي في تعابينك

شربتيتها من كاس فشلك

دمرتها

وهدمتي بيوت تانية سعيدة

من خوفك فشلك يتكرر

احبطيها

وخربتها

واهي رجعتك تاني في بيتك

افرحي بيها

"بقلمي"



-٢-

"التوحد"



التوحد مش بس حالة نفسية بتخلي الطفل ميتكلمش مع حد ويبقى عايش في ملكوت تاني، لأ خالص ممكن أكون أنا حاسس بتوحد وممكن تكون أنت كمان عندك توحد وغالبًا بقى أغلبا متوحدين. بس هنا التوحد مش المقصود بيه المعنى العلمي، مقصود بيه المعنى النفسي.

الوحدة اللي أغلبنا بقى حاسس بيها وسط أهله وسط أصحابه وأخواته هي أصعب بكتير جدًا من مرض التوحد، لأنك بتكون حواليك ناس كتير جدًا بس مش حاسس بالأمان وسطهم، خايف تتكلم وخايف تعمل أي حاجة حتى لو حلوة عشان عارف إن مفيش حد واقف جمبك أو هيدعمك، مع العلم إننا مش بنطلب غير الدعم المعنوي والنفسي قبل الدعم المادي اللي يكاد يكون هو آخر اهتمامنا بس كل اللي عايزينه إننا نحس إننا مرغوب فينا، وبالتالي بنلجأ للهروب، بطرق مختلفة ومنهم الجواز! أيوه انت قرئت صح الجواز بقى حل من حلول الهروب من الوحدة أو الهروب من بيت الأهل بوجه عام حتى لو أنا

مش مقتنع بالشريك ده بس بهرب معاه من البيت اللي أنا عايش فيه على أمل إني ألاقى المشاركة والحب والحنان في الشريك الجديد ده.

ولك أن تتخيل إن زي ما في ناس بتتجوز لمجرد إنها تهرب من بيت الأهل في ناس تانية الجواز بالنسبالها بقى عبارة عن جملة "لا دي حدوته تخوف"، وده بسبب ايه؟ بسبب البيت اللي خارجين منه! وده برده مش قاعدة ثابتة بس تقدر تقول إن أكثر من ٩٠٪ من الحالات دي بيكون السبب فيها هو الأهل وإنهم ملاقوش الحب والحنينه في بيتهم سواء في علاقة الأب والأم أو علاقتهم بأخواتهم والمشاكل اللي دايمًا شايفينها بين أهلهم فتوقعوا بسببها إن كل البيوت فيها جحيم، وطبعًا للأم نصيب الأسد هنا لما كل ما تشوف بنتها تقولها "بلا وكسه" "خدنا إيه من الجواز غير وجع القلب" "مستعجلة على إيه ياختي بكره تتجوزي وتشيلي الهم والقرف".

وغيرهم من العبارات اللي بقينا نستخدمها بجهل تام بآثارها السلبية علينا أولًا وعلى الجيل الجديد في المقام الثاني.

عشان كده قبل ما تفكر تخرج من حالة التوحد اللي انت فيها فكر كويس أوي، وفكر كثير جدًا هل انت فعلاً هتبقى سعيد مع الأشخاص اللي قررت إنك تخرج من الحالة دي من خلالهم؟ سواء كان شريك حياة أو حتى أصحاب جداد اتعرفت عليهم أو اصحابك القدام اللي قررت تقوي علاقتك بيهم لمجرد إنك متحسش إنك لوحدك.

لو خارج من حالة التوحد دي وانت مش ضامن النتيجة ٩٠٪ على الأقل يبقى متخرجش، خليك لوحداك أفضل وأحسن بكثير من إنك تكون وسط ناس رافضين وجودك أو إنك تكون مش مبسوط وسطهم، أنت في كل الحالات مش مبسوط بس لما تكون لوحداك هيبقى عندك عذرك "أنا لوحدي" لكن لما تبقى وسط ناس أنت اللي مختارهم ساعتها الأثر النفسي السلبي هيبقى أضعاف، مره عشان مقدرتش تلاقي الاحتواء والراحة وسطهم، ومره تانية عشان أنت اللي مختارهم ورايح لهم برجلك.

ليا صديقة كانت بتحكي لي عن حياتها وسط والدها ووالدتها واخواتها، تخيل إنك تكون وسط أسرة متكاملة بين أب وأم وأخوات "المفترض يكونوا سند ليك" ومش حاسس بالأمان، ودايمًا حاسس بوحدة وخوف!!

تخيل أب وأم رافضين نجاحك وواقفين قصاده مش بس مش بيدعموك! لأ دول كمان واقفين ضد، تخيل إنك تكون بتدور على أي حد غير "أهلك" اللي معرفوش يكونوا "أهلاً لها" عشان تحس معاه بالونس.

تخيل تبقى عايز حد يشجعك غير أهلك وعايز حد يقف جمبك غيرهم وإنك لما تنجح ف حاجة تبقى خايف تروح تقول أنا نجحت في كذا أو أنا عملت كذا أو انا نفسي ف كذا لأنك عارف كويس رد الفعل وإنك هتقابل بالرفض! وده ليه؟ "لمجرد أنك بنت".

تخيلتوا الموقف كويس؟

ازاي أنا ك أب أو أنتِ ك أم نوصل بنتنا للحالة دي؟ ازاي أخلي بنتي تدور على الأمان بعيد عني؟ ازاي أخليها كارهه اخواتها بسبب إني دايماً بقولها يعملوا اللي هما عايزينه ومش من حقك حتى الاعتراض! أنتِ ملكيش شخصية وأحرك الجواز ولما تتجوزي ابقى اعلمي اللي أنتِ عايزاه!

وهنا هندخل في مشكلة جديدة إن البنت بتخرج من بيت أهلها منتظره إنها تلاقي "فارس أحلام" وده مش مجرد تشبيه هي فعلاً بتدور على حد يحقق أحلامها حد ميرفضهاش ويبقى سند ليها بديلاً عن الأب والأخوات اللي المفروض يكونوا هما سندها سواء في بيتها أو بره بيتها! لو أنتِ البنت دي وعايشه كده فحاولي تاخدي قرار واعرفي إن من حقك تقولي "لا" ومن حقك يبقى ليك شخصية مستقلة وتحققي اللي نفسك فيه، حتى لو اضطرك الأمر للاستقلال الذاتي، أكيد ساعتها هيبقى أفضل بكتير من الحياة اللي انتِ عايشها دي.

ولو أنت أب أو أنتِ أم أو أنت أخ وعندك أخت بنت، فحافظوا على بناتكم قبل ولادكم لأن دول اللي محتاجينكم تكونوا أصحابهم وسندهم في الدنيا ومصدر الأمان بالنسبة ليهم، عشان لما بنتك أو اختك تقع في مشكلة يبقى أول حد تجري عليه هو أنتم، متبقاش خايفة منكم وخايفة من رد الفعل.

أنتم عارفين كام بنت عندها مشكلة نفسيه وكوارث مش قادرة تحكيها!! طب عارفين كام بنت عملت مصيبة ومش عارفه تتصرف فيها! وكل ده سببه ايه؟ إنها مش لاقية الأمان، مش معنى كده إني بقولك تعلمي الغلط، أو انكم تسيبونها تعمل الغلط، هي لو عايزه تعمل الغلط هتعملوا سواء عرفتوا أو لا والموضوع ملهوش علاقة لا بتربية ولا غيره بس الخوف والعند مع الأهل ممكن يوصل لانفجار متعمد أو غير متعمد وأول واحده هتتأذي فيه هو البنت، بس ساعتها مش هتفرق هي كده كده بتأذي في بيتها وسط أهلها واخواتها.

حافظوا على المرأة فهي نصف المجتمع ومربية النصف الآخر.

حالة التوحد كافية جدًا تدخلك في حالة اكتئاب مزمن متقدرش تخرج منه غير بعلاج للمرض اللعين ده اللي كلنا عارفين إن آثاره النفسية العكسية في حالة محاولة علاجه بالأدوية بتكون أضعاف الحالة نفسها وعلى رأي مكّي لما قال "الاكتئاب صايدته وناهشه نهش ديا به وكلاب قرب يتجنن"

لما سألني صديق قبل كده ايه هو الاكتئاب من وجهة نظرك أو شايف الاكتئاب ازاي من منظورك الشخصي كانت دي إجابتي..

- الاكتئاب هو ذلك الكيان المظلم المميت، لا يستطيع أن اطلق عليه أنه مجرد "شعور" فهو أكبر من ذلك بكثير.

هو ذلك الشيء الذي يستطيع أن يتحكم في جميع خلايا عقلك بل ولديه كامل القدرة على إنهاء كل شيء وإنهاء حياتك بالكامل.

هو ذلك الكيان الذي إن لم تذهب إليه بإرادتك بعد الكثير من الصدمات والشعور بالخذلان.. سيأتي هو بكامل قوته ليعلن انتصاره ويتباهى به.

هو ذلك اللا شيء الذي بسببه تظل تسأل إلى متى!!
إلى متى سيتمكن مني ذلك الكيان المقبض وإلى متى سيظل منتصرًا..
هل الانتحار هو رغبته التي يسعى لتحقيقها من خلالي؟؟
لا أعلم.. حقًا لا أعلم، حتى أنني لم أصل إلى الحل حتى الآن سوى إعلان هزيمتي وانتصاره بكل هدوء ودون أدنى مقاومه.
وإليك السر الأعظم - كل شيء أفضل الآن -
"بقلمي"

لم أعد احتمل المزيد، لقد حاول الكثير مساعدتي ولكن هل تخيلت ما ستجنيه عند محاولة جمع أشلاء الزجاج المكسور! أنا الذي لم أعتد الشكوى، ولكنه الخذلان يا عزيزي، هو الشيء الوحيد القادر على إضعافي، فهو نقطة ضعفي الذي استغله جميع العابرين في مرسائي، فأرجوك، إن قابلتني يومًا في الطريق لا تسألني عن حالي، فقط الق السلام وأكمل طريقك، فأنا حقًا "لم أعد أحمّل"
"بقلمي"



أمقتُ تلك العادات التي أحييت على وجودها.

كانت وما زالت أمنياتي بسيطة أريد فقط الإقلاع عن هذه العادات حتى لو يومٍ واحد، أسير في الطُرقات بجنون، وأتجوّل في الشوارع أبتسم للباعة الجائلين، أمسك في يدي اليسرى كثير من البالونات الصفراء، وفي يدي اليمنى باقة ورد جميع الورد فيها باللون الأحمر باستثناء واحده باللون الأصفر، أسمع ما يجوّل بخاطري من موسيقى، ولا أنتبه لحديث أحد.

أرى الجميع يحدق بي الآن ويضحكون؛ كأني بالفعل مجنونة، لكن في هذه اللحظة يجب عليّ أن ألتمس قلبي وأشعر بروحي من الخارج ولا أبالي بهم كي أستمتع بهذا اليوم.

"ل صفاء زكريا"



- ٣ -

"الأب الضال"



كثير من الشباب اليومين دول بقوا يتجوزوا وهما أصلاً ميعرفوش يعني
أيه مسئولية بيت وأسرة وزوجة وأطفال، هنرجع سوا بسرعه لدور
الأهل والبيت اللي اتربى فيه!

الشباب ده قبل ما يخرج من بيته حد فكر يقوله يعني إيه زواج؟ وايه هي
سنة الله ورسوله اللي بيتجوز عليها؟ بيحصل، أكيد بيحصل، وكثير مش
بيحصل ده الواحد بيخرج من بيته وهو كل اللي يعرفه أنه حب فلانه
وقرر يتجوزها، بالسهولة دي؟ اه بالسهولة دي!

بس الموضوع عمره ما كان بالسهولة دي.. لأنه بيؤدي لأب مُهمل مش
حاسس بأي مسئولية تجاه البيت اللي هو المفروض مسئول عنه،
وبالتالي بيفشل تمامًا يكون زوج صالح وأب صالح، لأنه خرج من بيت
أبوه ميعرفش حاجه عنه! كل فكرته عن الحياة والجواز إنه يجيب
فلوس ويكفي بيته "ماديًا" وانه يروح البيت يلاقي مراته في أحلى شكل
ليها ومستنياه عشان يقوم بواجباته وياخذ حقوقه الزوجية، بس هل هو

أو الأب نفسه سألوا أنفسهم إن كانوا يقدرُوا يكفُوا البيت ده معنويًا
ونفسيًا ولا لا؟

الإجابة بالتأكيد أنه لا.. آباء كثير في الوقت الحالي ميعرفوش حاجة
نهائيًا عن أولادهم وبناتهم وطبعًا ميعرفوش ايه هي طموحاتهم
وأحلامهم وهوايتهم وغيره، طب أنتم عارفين إن الموضوع بيوصل
أوقات أن الآباء ميعرفوش أولادهم في سن كام في الدراسة أو عندهم
كام سنة أصلًا!!

وبعد ده كله بنرجع نسأل ونقول ليه شباب اليومين دول ميعتمدش
عليهم وليه ميعرفوش يفتحوا بيت.

طبعًا مينفعش أرمي الحمل كله على الأب أو الأم لأن أحيانًا بيكونوا
فعلاً قاموا بدورهم على أكمل وجه وبأفضل صورة ممكنه بس الشاب
ده هو اللي قرر بنفسه إنه يبدأ حياه جديدة متخيل بفكره أنه يقدر يحافظ
عليها وعلى بيته الجديد اللي أسسه بنفسه.

أصدمكم وأقولكم إن في بعض من الشباب دي بيقبل على فكرة الزواج
من غير ما يكون عنده مصدر دخل شهري؟ اللي هو "أبا أنا عايز أدوز"
ومش مهم حاجة تانية.

الفكرة هنا إن دور الأب والأم عمره ما بيتتهي حتى بعد زواج أولادهم
لازم يبقى في مراعاة للأبن ده، ومش بقول تطفل ولا تدخل في حياته
الشخصية، بس لازم أعرفه يعني ايه بيت ويعني ايه أسرة ويعني ايه
راجل من الأساس عشان ميتحولش لأب مُهمَل في نظر مراته وأولاده.

الأب دوره مش بينتهي عمومًا لأنه هيفضل الظهر والسند في حياة أولاده وبناته طول ما هو عايش، وكمان بسيرته الطيبة بعد ما ربنا ياخذ الأمانة، "ربنا يطول في عمركم وعمر جميع الآباء والأمهات".

عشان كده لازم دايماً يبقى قدوة ليهم ويعرف ازاى يصاحبهم ويحافظ عليهم وميخليش بنته تخرج تدور على حنان الأب اللي اتحرمت منه ومشافتهاش في أبوها، وميخليش ابنه يحاول يكبر نفسه قبل معاده لمجرد أنه يقوم بدور الأب اللي شايفه فشل فيه فيحاول يعوض المكان ده.

لو انت ابن حاول تقرب من والدك واقف جنبه واتكلم معاه كثير وعرفه أنك محتاج له جنبك، لو قدر يفهم ده يبقى حاجة جميلة جدًا لكن لو مقدرش فحاول انت على الأقل تكون ابن صالح وأخ صالح، مش هقولك تاخذ مكان الأب لأن مهما اتكلمنا محدش هيقدر ياخذ مكانة الأب حتى لو الأب ده كان "أب مُهمل" بس على الأقل كن ابن صالح لأمك وكن أخ وصديق لأخواتك البنات والولاد.

ولو أنت بتقرأ الكلام ده وانت أب جديد أو أب لأبناء كبار حتى، ف أرجوك حاول تلحق اللي ضاع منك واتعرف على ولادك من أول وجديد لأنهم هيفضلوا محتاجينك أنت أكثر من فلوسك اللي بتحاول إنك توفرها لهم يوميًا.

وعلى فكرة مينفعش تقول لما يكبروا هبقى اصاحبهم واسمعهم واتكلم معاهم، ابنك وبتك بيسمعوك من وهما في رحم الأم، وكل

كلمة بتقولها أو موقف بتعمله بيتخزن في عقله ف متستناش لحد ما
الآوان يفوت وبعد كده تقول أنا معرفتش أعمل معاهم حاجة وهما
رافضين يسمعوا أو يتكلموا.

"كُن مرن" حقيقي الأولاد والبنات دلوقتي مش محتاجين أب قاسي
كفاية قسوة الأيام اللي عايشين فيها، خليك دايماً حنين على ولادك،
بالقدر المسموح بيه طبعاً، يعني في حالة الغلط لازم تقف وتأخذ موقف
وقرار صارم وتعاقب كمان، لكن غير كده بلاش تكون أب كل مهاراته
في الحياة إنه يعرف يقول "لا" وبس "لا" على اتفه الأسباب ومن غير
حتى ما يسمع، حاول تسمع أولادك وتحتويهم وتصاحبهم وتكلم
معاهم في كل حاجة في حياتهم عشان يوم ما يحتاجوا أب يلاقوك موجود
جميهم في ضرهم ومتبقاش في نظرهم "الأب المُهمل"

٩٠٪ من الشباب أو البنات في الوقت الحالي بقوا يتجوزوا كنوع من أنواع
"الهروب من المنزل" زي ما قولنا قبل كده وده بسبب سوء الحالة
النفسية اللي هما بيكونوا فيها في وسط بيتهم وأهلهم، تخيلوا حد مضطر
انه يتجوز باعتباره أحد سبل الراحة المتوقعة، وده لأسباب مختلفة
سواء سوء معاملة أو اضطهاد أو تفرقه بين الاخوات وغيره من الأسباب
المختلفة واللي "بتشوه" نفسية الشخص ده قبل الخروج من البيت،
وعشان كده أرجوكم "متخلفوش" ..

* لو مش هتتعرفوا تربوا عيالكم "متخلفوش"

* لو مش هتلاقوا وقت تربوا فيه عيالكم "متخلفوش"

—◆◆◆—
- لو شايقين عندكم حاجات في الوقت الحالي أهم من البيت والتربية
"متخلفوش"

- لو مش هتتعرفوا تحافظوا على نعمة الأبناء "متخلفوش"

- لو هتفرقوا بين عيالكم "متخلفوش"

- لو هتخلوا حد تاني يربي عيالكم "متخلفوش"

- لو مش هتتعرفوا تصاحبوا عيالكم قبل ما تربوهم "متخلفوش"

لو مش هتلاقوا وقت تربوا فيه عيالكم "متخلفوش"

*لو مش هتتعرفوا تربوا عيالكم "متخلفوش"

كفاية أطفال وشباب وبنات وأسر كاملة مشوهة نفسيًا بسبب المعاملة
أو التفرقة النفسية والمادية اللي بيشفوها في بيتهم.

وهنا هنيجي لنقطة مهمة جدًا وهي التفرقة بين الاخوات، ودي بتحصل
كثير سواء من الأم أو من الأب فخلينا نتكلم عن الموضوع بشكل عام
مش منفصل أو محدد لحد من الطرفين.

ايه السبب أو وجهة النظر اللي تخلي أب أو أم يفرقوا بين ولادهم في
المعاملة سواء كانت مادية عن طريق المصاريف إن واحد دون عن
اخواته بيصرف أضعاف المصاريف اللي بيصرفها الباقين في حين إن
الباقي بيتحاسب على كل جنيه بيصرفوا، أو العكس إن واحد دون
الباقي مش من حقه يصرف أو يجيب حاجة هو عايزها في ظل إن اخواته
التانيين كلهم محدش بيتقاله لأ على حاجة!

طيب سيبكم من المعاملة المادية.

ايه اللي ممكن يخلي آباء أو أمهات يفرقوا في المعاملة النفسية بين أخ وأخ أو أخ وأخت أو يميزوا واحد عن الباقي أو يضطهدوا واحد عن الباقي! أنتم متخيلين ده بيعمل ايه في نفسية الأبناء!

أنت متخيل الحائط اللي بيتبني بين أولادك وكم الكره اللي بيتوجد في قلوبهم بسببك كأب أو بسببك كأم؟

طب أنت عارف أو أنت عارفه كل واحد فيهم شايف الثاني ازاي؟ المضطهد ده هيفضل يكره اخواته كلهم بسببكم وهيفضل شايف نفسه المنبوذ وسط البيت وهيكره حتى نجاحهم وأي حاجة هتحصله وحشه سواء في دراسته أو في حياته هيحملك المسئولية كاملة، ده كمان ممكن يتعمد أنه يعمل حاجات غلط أو يجيب درجات وحشه عشان يعاقبكم في نفسه.

أنتم متخيلين كم الدمار اللي ممكن يوصله ولد أو بنت بسبب سوء معاملة الأهل والتفرقة بينه وبين اخواته!

طب أنتم عارفين بقى المفضل أو المميز ده هيشوف نفسه ازاي أو هيشوف اخواته اللي مش مميزين أو اخوه أو اخته المضطهدين ازاي! دايماً هيفضل شايف نفسه أحسن واحد فيهم ومن حقه كل حاجة سواء في البيت ده أو بره البيت ده، يعني ممكن جداً ياخذ حاجات اخواته وهو شايف إن ده حقه "أنا المفضل والأحسن بينكم" وبالتالي هيفخلق جواه

حالة من الكبر والغرور وهيفضل شايف إن عدم المساواة هو الحل
الأنسب والسليم.

هفكركم تاني..

قبل ما نفكر نبنى أسرة نشوف كويس إن كنا هنقدر نبنها صح ولا لا،
هنقدر نحافظ على ولادنا ونعدل بينهم ولا لا، وخذ بالك كويس
"المساواة لا تعني عدل" أحياناً بيكون في واحد أضعف أو ظروفه أسوء
فبالتالي محتاج اهتمام أو مساعدة أكثر شوية ودي مش هتبقى تمييز أو
تفرقة بالعكس ده هيبقى عدل عشان تحقق ناتج المساواة في النهاية.

اتأكد أنك يوم ما تمشي من البيت ده وتقابل وجه كريم هتسيب وراك
أخوة متماسكين وسند لبعض في الدنيا ويقدرُوا يحافظوا على بعض
كويس، مش واحد فيهم يجري عشان يشوف ورثه قد ايه أو حتى ياخذ
حق اخواته بكل صراحة وجحود "لأنه من البداية شايف نفسه الأفضل
فيهم وكل الحقوق ملكه هو وبس".

طب عارفين ايه كمان من علامات الأب المُهمَل؟

الضرب..

ده حقيقي فعلاً

الأب اللي واثق من نفسه وقدرته على احتواء أولاده وزوجته عمره ما
هيمد ايده عليهم غير في حدود التربية فقط، وبهدف التربية أولاً وأخيراً،
وحتى الضرب ده لازم يبقى فيه رحمه.

هتقولي ضرب وفيه رحمه ازاي!

هقولك إن الإسلام دين رحمة وأولى الناس بالرحمة دي هما الأطفال اللي لا حول لهم ولا قوة غير أهلهم اللي المفروض يبقوا سندهم في الحياة لحد ما يموتوا، ورسولنا نهى عن عدم الرحمة بالأطفال ووصفها بالكبائر في حديثه الصحيح: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا، وَيَعْرِفْ شَرَفَ كَبِيرِنَا" رواه الإمام أحمد وأبو داود والترمذي وصححه من حديث عبد الله بن عمرو -رضي الله عنهما-.

أنت متخيل الضرب بيعمل ايه في نفسية الطفل..

بيولد طاقة من الكره والحقد داخل الطفل اللي متقدرش تسيطر عليها بعد كده.

غير كده الضرب مسموح بيه في حالة إن الطفل يعمل حاجة "حرام شرعاً" وساعتها لازم يتضرب وكمان في كثير من الفقهاء اتكلموا في النقطة دي وقالوا إن الضرب بيكون نتيجة لشيء محرم أو ترك الواجب والطفل لحد سن معين لا بيكون عليه واجب ولا حتى بيكون مسئول عن دينه لسه، وفوق ده كله الضرب بيكون باليد فقط ومينفعش الضرب يبقى على الوجه أو الرأس أو النحر أو الفرج أو القفا.

طب أنتم عارفين إن في حدود لعدد الضربات؟

لِمَا رَوِيَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِمُرْدَاسِ الْمَعْلَمِ: «إِيَّاكَ أَنْ تَضْرِبَ فَوْقَ الثَّلَاثِ؛ فَإِنَّكَ إِنْ ضَرَبْتَ فَوْقَ ثَلَاثٍ اقْتَصَصَ اللَّهُ مِنْكَ».

حتى الدين نفسه لا ربنا ولا رسولنا أمرونا بضرب الأطفال عشانه ولو
اتكلمنا عن الحديث اللي بيقول "علموهم الصلاة لسبع واضربوهم
لعشر" واتسأل الدكتور على جمعة مفتي الجمهورية الأسبق عن صحة
الحديث، وكان رده أن المقصود بيه هنا هو المعاقبة وليس الضرب لأن
الضرب فيه إيذاء للنفس وللغير، إنما ممكن المعاقبة عن طريق التكشير
مثلاً أو أعرف الطفل إني متضايق من تقصيره في حق ربنا وفي حق دينه
وفي صلاته.

شوفتوا حتى الدين بيطلب منا الرحمة إزاي!

عشان كده قبل ما تبقى أب لازم تتعلم يعني ايه تربية عشان أبناءك
يقدرُوا يشوفوك أب محترم مش أب ضعيف مفيش في ايده حل يلجأ له
غير الضرب وبس اللي بيدل في كل الحالات على ضعف الشخصية
وعدم القدرة على إدارة الأمور بصورة سليمة أبوية.



-٤-

"أصحاب على الورق"



-الصاحب الساحب- كلنا سمعنا الكلمة دية وعارفينها كويس أوي،
ودايماً أهالينا بيقولونا خد بالك يا بني من صحابك الصاحب ساحب
سواء كان للخير أو للشر.

المشكلة بقى مش هنا بس عمرك فكرت أنك محتاج صاحب تكون
أنت الساحب بتاعه؟

يعني تكون محتاج صاحب تسحبه معاك وقت نجاحك وفرحك أو
حتى وقت ما تعمل حاجة بتحبها وهتبقى مبسوط فيها جداً.

كام مرة كنت محتاج تروح مكان بتحبه وملقتش حد يجي معاك!!
كام مرة كنت عايز تروح ندوة شعرية أو ندوة كاتب ولما قولتلهم كان
ردهم "ايه الهبل ده يا عم تعالى نروح ناكل بره أحسن ولا نشوف مكان
نخرج فيه" طبعاً أنا مش بقلل من كم السعادة اللي بتحصل لما بنخرج
ناكل بره بس مش موضوعنا.

كأمر مرة كنت مأخوق ونفسك أخرج أغير أوشان هموت من الأحنقة
وملقتش أء ىخرج معاك!

عارف إحساس لما تمسك أليفونك أشان أأصل بأء أأكيله أنت أء
أيه فرهان أو زعلان أو متضابق بس متلاقش فى وسط كم الأرقام اللى
عندك ولا صاحب بأء!

كلهم للأسف "أصحاب على الورق".

الموضوع ده من أسوأ الأجات اللى ممكن الواحد ىأعرضلها لأن
أصحابك أنت اللى بأأأارهم على عكس أهلك أو ولأءك أو قرأىبك
اللى بأأولد ألاقىهم موجودىن فى أىأأك، أصحاب أنت بأأقىهم
وبأأصلهم على مئأ أىرهم بأأىزم بأأساس معىن وبأأاقة معىنه،
وفى الأخر مش بأأاقى أأأىر أو مآابل لده، وأأأل أأأل نفسك وأأها
هو أنا وأش للدرآة دى ومش مآبول؟

كأىر أأأل نفسى هو أنا مش موجود أشان مش مآلوب ولا مش
مآلوب أشان أنا مش موجود؟

فأهمىن الفرق؟ الفرق كبرى ووأضح آءآ.

هنا أنت مش مآلوب أشان أنت مش موجود فى الأآمعأ الءأمة
بأأأهم سواء بمزأك أو أصب عنك بسبب ظروف بىأك أو شألك
بس فى النفس الوقت لو أء فىهم أأأأك بأء أول وأء همأكون معاه
وأأبه وأأرح أشانه فى الفرأ وأأزل قبله فى الأزن.

ولا أنت مش موجود عشان أنت مش مطلوب؟ يعني زي كثير من
المرات اللي عرفت فيها بالصدفة إن أصحابك كلهم خرجوا من غير ما
حد يقولك أصلاً ويطلب منك تكون موجود؟ زي برده كثير من
المناسبات اللي عرفتتها بعد ما خلصت عشان محدش عزمك فيها.

عارف أنت الناس دي كلهم؟

ابعد عنهم..

اهرب..

اخلق معارف جديدة وأصحاب جديدة..

بس المرة دي بقى "استنصف" ..

شغل الفرازة ونقي على الواحدة..

قبل ما تختار صاحبك اعرف كويس أوي هل ده يستحق ولا لا عشان
لما حد يسألك أنتم ليه أصحاب قريبين أوي كده تلاقي رد، وعشان
كمان لما تتكلم بينك وبين نفسك تلاقي أسباب منطقية تخليك تدافع
على الشخص ده في وجوده قبل في غيابه، وممكن جدًا يكون الصاحب
ده موجود في مكان شغلك أو في منطقتك أو في وسط أهلك وكمان
ممکن وجايز واحتمال إنه يكون حد من اخواتك!

بس قبل ده كله راجع نفسك واختبر صاحبك ده، قوله سر.. قوله
معلومة.. شاركه فرحك.. شاركه حزنك.. وشوف رد الفعل!!

وعلى الأساس ده قرر إن كان يفضل ولا كل واحد يروح لحاله، مش
بقولك اقطع معاه ولا العن اليوم اللي اتعرفت فيه على الشخص ده، لأ

خالص بس هو في حاله وانت في حالك خليه دايمًا "صاحب على الورق" لو عندك فرح اعزمه ولو في تجمع كبير اعرض عليه يكون موجود، كل ده مفيش في أي مشكلة.

بس أوعى.. أوعى.. أوعى.. تحكيه على سر تاني أو تطلب منه نصيحة لأن تأكد إنه لا هيحافظ على السر ده ولا هيقولك النصيحة الصح بالعكس ده ممكن يتعمد يقولك الحاجة اللي تخرب عليك وتعطلك وتبوظلك الدنيا خالص.

صديق ليا حكالي في مرة عن واحدة قريبتة قرر يستثنيها عن الناس كلها ويقرب منها ويعتبرها صديقتة المقربة، مع العلم إنهم قرايب من زمان بس أخذوا القرار ده مؤخرًا، ولما قربوا من بعض بدأ حب الامتلاك من ناحيته فقرر إنه يتعرف على كل أصدقاءها المقربين، عارفين ليه؟ عشان يبعدها عنهم، عشان تفضل معاه هو بس، هو كان بيحكيلي إنه زعلان منها وبيقول أنا عملتلها ايه عشان تتعامل معايا بالطريقة دي وفجأة تقرر إن حتى صباح الخير بتكون بحساب!

لما سألته أنتم تعاملكم كان ازاي وكان في مساحات شخصية لكل واحد فيكم في حياته واصحابه ولا لا اتفاجأت بالردود، كل تصرفاته كانت بتدل إنه عايزها ليه هو لوحده مش عايز يكون ليها أصحاب تانيين، وللأسف هو مكنش شايف ده خالص وحتى المواقف اللي حكاهاالي بالتفصيل أثبتله بكل الطرق انه أناني ويكاد يكون "مريض نفسي"

لأنه كان بكل الطرق الواضحة والغير واضحة بيوقع بينها وبين أقرب أصحاب ليها، أتمنى يكون فهم كلامي وعقل.

لو في مشاعر بينك وبينك صديقتك أو بينك أنت وبين صديقك قدامكم حل من الاتنين يا تواجهه بالمشاعر دي وتعلنها وتحمل النتيجة بتاعتها سواء كانت بالقبول أو الرفض، يا تحتفظ بمشاعرك الداخلية لنفسك وبس عشان متخسرش الصداقة دي، وفي الحالة دي لازم تحتفظ بالمشاعر ومتخليهاش حتى تبان عليك في تصرفاتك زي صاحبنا ده، لأنك بكده هتفقد أي حق في الصداقة دي وهتخلي الطرف الثاني يخاف يقولك صباح الخير أحسن تروح تنقلها لباقي الناس وتقولهم الحقوا ده بيقولي أنا صباح الخير وأنتم لا، عشان بيفضلني أنا عليكم وأنا أقرب ليه منكم مهما حاولتوا.

حافظوا على اصحابكم لو موجودين.

استنصفوا وأنتم بتنقوا اصحابكم الجداد وبلاش يكونوا "أصحاب على الورق"

بالمناسبة صاحبك الحقيقي هيفضل سندك طول العمر وهيفضل جمبك في كل حالاتك وقبل ما تتطلب منه هيكون موجود، مراتك أو حبيبك هي اللي هتصوت عليك لما تتكل بس هو اللي هيشيلك ويوصلك.

وحتى في تعبك هو أول واحد هيجي في بالك يوم ما تحتاج حد في وسط الليل يوصلك للدكتور، هو اللي هتأمنه على بيتك وولادك ويبقى عمهم اللي مش من صلب أبوهم.

هو اللي مش هتتكسف تقوله إنك مفلس ومفيس في جيبك مليم، لأن في الغالب بيكون هو كمان مفلس زيك، وعمرها ما بتتقاس بالمدة اللي عرفتوا بعض فيها ممكن صاحبك يبقى جديد في حياتك بس فعلاً يبقى خير صديق وصاحب يُعتمد عليه وتبقى نجحت نجاح كبير جداً إنك قدرت توصل لصاحب زي ده.

هو اللي لما يحصل عندك حاجة حلوة أو تسمع خبر يفرحك أول واحد هتجري عليه تقوله عشان عارف ومتأكد إنه فعلاً هيفرحلك ومن قلبه بجد لأنه دائماً عايز يشوفك مبسوط وفي أحسن حالاتك النفسية والمادية.

الصحاب دي بيتكتب أسمهم بالصخر وعلى الصخر لأنهم أصحاب من ذهب مش أصحاب ورق مع أول ريح يطيروا ومتشوفهمش.

عشان كده لو لقيت الصحاب ده حافظ عليه لأنك لقيت كنز حقيقي لا هيبوظ ولا يصدأ مع الأيام مهما قابلتكم ظروف أو مشاكل صعبة.

خد بالك من حاجة كمان مهمة جداً، الصحاب مش حكر ولو مش هتعرف تكون أنت كمان نفس الصحاب ده يبقى متصاحبش لأنني عايزك تفتكر إن هو كمان اختارك وفضلك عن كل الناس اللي حواليه وخلاك

أقرب حد ليه فبلاش تخذله وتخليه يندم على الثقة اللي ادهالك في يوم
من الأيام وكن خير صاحب صاحب.

أنت كمان عليك مسئوليات كبيرة تجاه صاحبك ده يعني يوم ما
يحتاجك لازم يلاقيك بأي طريقة ولو مش هتقدر تتواجد في المكان
اللي هو فيه لظروف خارجه عن إرادتك على الأقل لازم تبقى جنبه
وواقف معاه نفسيًا ومعنويًا عشان ميحسش للحظه إنه لوحده حتى لو
فيه بينكم محافظات وبلاد.

أصل الصداقة والصحوبية عمرها ما بتتقاس بقعده على القهوة ولا
وبخروجه في النادي، الصحاب اللي بجد اللي يبقوا عايشين جوانا مش
معانا وهنا الفرق كبير ومختلف.

وأنت كمان قبل ما تدخل واحد صاحبك بيتك وتأمينها على نفسك
وعلى بيتك وأهلك اتأكدي كويس أوي إنها قد الثقة دي، في أصحاب
بنات كتير أوي بيدخلوا بيوت أصحابهم بس عشان يأذوهم، تبقى قاعده
معاهما في امان الله بتتصورا براحتكم وتلاقي صورك عند حد تاني، تبقى
قاعده في قاعدة بنات وتلاقيها استحلت حرمة البيت وحرمة البنات اللي
موجودة فيه وخرجت الحاجات دي بره، عشان كده خدي بالك كويس
أوي مين هي صاحبتك وإن كانت تؤتمن على عرض وبيت ولا
صاحبتك في السوشيال ميديا أو الجامعة وبس!



- ٥ -

"الإضاءة الأعراء"



مصطلح "الأخوة الأعداء" لم يتوقف على كونه مجرد اسم فيلم قديم لنور الشريف ونادية لطفي أو مسلسل أو حتى رواية، ده بقى واقع عايشين فيه وبنشوفه يومياً في مختلف البيوت العربية بسبب خشع حد من الاخوات أو رغبة واحد في أكل حق اخواته الباقيين بدون أي شعور بالذنب أو تأنيب للضمير.

اتكلمنا من شوية عن الأسباب اللي ممكن تأثر سلبياً على علاقة الأخوة ببعضهم بسبب التفرقة بس خلينا نتكلم تاني بطريقة مفصلة أكثر نوعاً ما.

في أغنية خالد عجاج "حسبي الله" من مسلسل "الأخوة الأعداء" واللي نزلت سنة ٢٠١٢ قال فيها:

حسبي الله في اللي خلى الاخ يستقتل لأخوه
حسبي الله في اللي خلى الابن عايز الموت لأبوه

تخيل كده إن ممكن أخ يستقتل لأخوه أو يتمنى الموت لأبوه عشان يورث فلوسه من بعده، وطبعًا بيستقتل لأخوه لأنه معندوش استعداد إن حد يشاركه في الفلوس دي مهما كان التمن وعنده استعداد تام إنه يعمل أي حاجة بأي وسيلة ممكنة في مقابل بس إنه يوصل لغرضه اللي هو عايزه في الآخر وإن الورث ده كله يبقى من نصيبه هو وبس.

المشكلة الأكبر من كده إنه شايف إن ده حقه، بتحصل فعلاً وهتلاقوها موجودة كثير، سواء من أخ شايف إن هو اللي شال أبوه واتحمله أكثر واحد فبالتالي من حقه أن هو اللي ياخذ المكافئة في الآخر لوحده أو حتى واحد تاني شايف إنه كده بيحافظ على فلوس أبوه اللي شايف "من وجهة نظره برده" ان اخواته مش هيقدروا يحافظوا على الفلوس دي فبالتالي هو أولى بيهم منهم.

كامل الأغنية كده:

هي الناس يا ناس ملها

بستقتل علشان مالها

معدش ما بينا ليه اخلاق

بقي المال فينا متحكم

خلوا الطيبة تتيتم

وخلوا الاخوه بقوا أعداء

ساقية الكل متربع

بنموت واحنا مش حاسين

كله في بعضو بيخبط

يا عالم مين هيورث مين

الأخ اللي بتتكلم عليه هنا ده معندوش فكرة يا عالم مين هيورث مين، متخيل إن هو بس اللي هيعيش فيها، ولذلك هيفضل يحارب اخواته وأبوه نفسه عشان ياخذ أكبر قدر ممكن من الفلوس في حياته وأكبر قدر من الورث بعد وفاته.

طب هو ايه السبب؟ يا ترى الأبن ده اتولد عنده ضغينة وحقده تجاه اخواته!!

الإجابة أنه في الغالب بيكون لأ...

السبب يرجع للأب نفسه وأحياناً كمان الأم، بس الأب بيكون بنسبة أكبر.

لأنه في وقت من الأوقات فضل الأخ ده عن اخواته وبقي دايمًا يقول قدامه أو من وراه أخوكم هو اللي واقف جنبه حتى لو عنده يقين تام أن اخوهم ده "اللي هو ابنه ومن صلبه" واقف جنبه بس طمعًا في فلوسه وعشان يرضي جشعه وطمعه ومع ذلك متقبل الفكرة لمجرد إنه شايف في حد جنبه.

لو من الأول خالص الأب كان قدر يساوي بين أبنائه هل ده كان ممكن يحصل؟

مش هقولك أكيد لأ.. احتمال يحصل.. بس بنسبة قليلة جدًا وساعتها بيكون الأبن فعلاً مريض نفسي ومحتاج علاج، لكن لما الأب هو اللي يتسبب في التفرقة النفسية دي بين ابناءه يبقى الغلط عليه هو وهو اللي مسئول أولًا وأخيرًا قدام باقي أولاده وقدام ربنا على اللي عمله فيهم.

تخيل كده لا قدر الله تكون انت واخواتك أعداء!

مين هيكون ليك أقرب من أخواتك اللي من لحمك ودمك!!

هيبقى سهل بالنسبالك تأمن لحد! سواء صاحب أو حبيب أو غيرهم؟؟
الموضوع نفسيًا هيكون صعب جدًا، وهتقول بينك وبين نفسك "إذا
كان أخويا بيعمل فيا كده أمال الغريب هيعمل فيا ايه!"

فكرة أن الأخوة يكونوا أعداء من أصعب الأفكار اللي ممكن أتخيلها
لأنها من أقوى الصدمات اللي حقيقي ممكن تدمر الإنسان، فكرة أنه
معندوش ثقة في أخواته لأنه عارف أغراضهم وطمعهم اللي غلب
طبيعتهم الإنسانية تجاه أخواتهم قادرة تتحكم في جميع تعاملاته
الجديدة مع الناس كلها، هيفضل خايف من الكل وهيفضل مخون
الكل، ده طبعًا غير حالة الكره اللي هتتولد جواه تلقائيًا تجاه أبوه أو أمه
اللي هما أساس المشكلة والسبب في التفرقة اللي حصلت بينه وبين
أخوه اللي أتحول لشخص "طماع وجشع"، وهنا بقول اتحول لأن مش
من الطبيعي أن في إنسان يتولد عنده حالة من الطمع أو الجشع خاصة
لو على حساب أخواته.

الأخوات هما السند.. بعد ما ربنا يسترده أمانته في الأب والأم هما بس
اللي بيفضلوا البعض.

عشان كده لازم تكون علاقة الأخوة ببعضهم أقوى علاقة ممكن
تشهداها الإنسانية كلها بمختلف الفئات والأعمار.

ده ساعات بنسمع أخوات بيتكلموا عن اختهم الكبيرة وبيقولوا "دي
أمنا الثانية" تخيل إن الأخت تقدر تحتوي اخواتها لدرجة إنها تتحول
لأمومة مطلقة في حين إنها مجرد أخت ليهم مش أم ولدت وربت
وغيره.

بس دور الأخوة في البيت أحيانًا يفوق ويتغلب على دور الأب والأم
سوى، في ٩٩٪ من البيوت الأب بيكون بيشتغل وأغلب وقته مش ملكه
وبالتالي مش بيقعد مع ولاده قد ما هما بيقعدوا مع بعض، ولو الأم
كمان بتشتغل ساعتها الأخوات دول بيقوا أقرب كثير جدًا فطبعي إنك
تحس بالأمان المطلوب من اخواتك في وسطهم لأنكم عبارة عن أسرة
متكاملة متمثلة في "أخوات".

لو الأمان ده اختفى بين الأخوات هيتحولوا لأخوة أعداء وهيبقى كل
واحد فيهم كاره وجود الثاني وهيبقوا قاعدين في بيت واحد ٢٤ ساعة
بس محدش فيهم بيشف وش الثاني لأيام طويلة غير على الأكل "ده
لو افترضنا انهم بيتجمعوا على الأكل أصلًا".

ده طبعًا بالإضافة إلى دور السوشيال ميديا ومواقع التواصل الاجتماعي
والتدمير الأسري اللي بقت موجودة في جميع أنحاء العالم، هي مواقع
للتواصل الاجتماعي فعلاً بس بتأثر سلبياً بصورة كبيرة جدًا على أفراد
الأسرة الواحدة وبتقتل المشاعر الداخلية بينهم وبتبعد بينهم المسافات
على الرغم من إنها بتقرب المسافات بصورة كبيرة جدًا على الناس
البعيدة.

كام مرة بعث رسالة لأخوك أو أختك وهو في الأوضة اللي جمبك، طب
كام مرة بعثلهم رسالة وهما قاعدين جنبك مش يفصل بينكم غير جزء
من المتر؟

كلنا بناخد الموضوع بصورة فكاهية ونضحك ونهزر في الشات واحنا
قاعدين جنب بعض بس الحقيقية إننا بنفقد مشاعرنا تجاه بعض، بنفقد
القدرة على معرفة رد الفعل ورؤيته بصورة مباشرة.

وده بقى يؤدي لحالات اكتئاب لا حصر لها، وطبعًا بسبب إنه دايمًا
لو حده واخواته بالنسبة أعداءه المقربين أو على الأقل مش حبايبه وفي
الحالتين في مشكلة ولازم تتعالج وتتحل.

دورك كأب أو كام أنك تكون حلقة تواصل قوية جدًا بين أبنائكم ولازم
تأكدوا أنهم أصحاب قبل ما يكونوا اخوات.

مينفعش كل ما الاقيهم قاعدين مع بعض اقولهم أنتم في بينكم أسرار
ولا ايه!! هو الطبيعي أصلًا أن يكون بينهم أسرار.. لو مش هستأمن
اخواتي على أسراري هستأمن مين!

مينفعش أفرق بينهم نفسيًا عن طريق المعاملة سواء عن طريق تهميش
أحد الأبناء أو عن طريق تدليل أحد الأبناء على حساب الآخرين، أو
ماديًا عن طريق مساعدة واحد فيهم بصورة كبيرة في حين رفضي التام
لمساعدة باقي الأخوات، وبدون مبرر أو سبب واضح.

افتكر دايمًا إن في وقت وفرصه جديدة لكل حاجة، طول ما الشخص ده
لسه عايش يبقى الفرصة لسه مراحتش والوقت لسه معداش.

لو عندك أخ عدو ليك الحق اتقرب منه، واتكلم معاه كثير، حسسه إنك محتاجه، حتى لو ده مش حقيقي بس على الأقل وصله أنه ليه دور في حياتك.

حاولوا تخصصوا وقت من يومكم تقعدوا فيه مع اخواتكم قبل ما المسافة اللي بينكم تكبر وساعتها يبقى صعب ربط المسافة دي مرة تانية.

احكي لأخوك أو لأختك مرة واثنين وتلاته ولو لقيته مش قد المسؤولية دي أو رافض يكون أخ أو اخت "سند" هتكون عملت اللي عليك ومش هترجع بعد كده تقول أنا ليه محاولتش أقرب من أخويا واتكلم معاه يمكن يكون عنده مشكله نفسيه مو صلاه للنقطة دي.

أغلبننا بقى لما يلاقي أخوه قرر فجأة إنه ميتعاملش معاه بيقول خلاص هو حر أنا مغلطش ف حاجة ومعملتش حاجة!! طب ليه مفكرش أتكلم معاه وأقوله أنا عملت إيه استاهل بيه معاملتك دي، يمكن يكون هو نفسه عنده مشكلة مضايقاه وطلع زعله وتعبه عليك انت! ف ليه تبقى انت والمشكلة عليه؟

قربوا من بعض قبل ما الأوان يفوت وحد فيكم مبقاش موجود وترجعوا تقولوا كان ممكن استحملة أكثر من كده! كان ممكن لو اتكلمت معاه أعرف مشكلته ايه ونحلها سوا، كان ممكن أقف جنب أخويا واساعده، ويمكن برده يكون هو مستنيك تتكلم معاه ونفسه

يساعدك بس حاسس إنك رافض وجوده! الحقوا قبل ما تتحولوا لـ
"أخوة أعداء".

وخليكم دايماً فاكرين إن حمل الدنيا مش قليل، التفكير في الدراسة مش
قليل، التفكير في المستقبل مش سهل، فكرة إن يكون ليك حد قريب
تستأنه على أسرارك وحياتك كلها ف دي حاجة بقت شبه معدومة.
عشان كده احنا فعلاً محتاجين نهون على بعض بأكبر قدر ممكن من
المساعدة وأضعف الإيمان إن المساعدة دي تكون مساعدة نفسية
ومعنوية، اننا دايماً نحس إن في حد مهتم بينا وبنجاحنا وحابب الخير
لينا بدون مقابل وبدون حقد أو غل، وطبعاً بدون أي نوع من أنواع
القسوة.

كل ما حلقة الوصل والترابط بين الأخوة بتكون أكبر كل ما واحد فيهم
شخصيته بتقوى أكثر وبيقدر يواجه الظروف أكثر والعزيمة عنده بتزيد
أضعاف والعكس بيحصل في حالة المشاكل الأسرية وخاصة بين
الأخوة قبل الأب والأم.

حاولوا تكونوا لُطاف مع بعض.. الدنيا مش مستاهله.



-٦-

"كلنا فترات"



من أكثر الحقائق اللي هتقابلها في حياتك ولازم تقتنع بيها وتواجهها سواء تقبلت ده أو رفضته إن "كلنا فترات"، مهما طالت الفترة دي أو قصرت بس في النهاية كلنا فترة في حياة بعض، ممكن الفترة دي تبقى مجرد ساعات قليلة جدًا وممكن تبقى أيام أو شهور وممكن كمان توصل لسنوات طويلة، بس هيجي وقت بمزاجنا أو غصب عننا والفترة دي هتتهي، سواء لأسباب منا أو أسباب منهم أو حتى أسباب خارجة عن إرادة جميع الأطراف.

بس الحقيقية المطلقة في الموضوع إن هيجي وقت وكل واحد هينفصل عن الطرف التاني وهينشغل في حياته الشخصية "اللي بالمناسبة هي كمان عبارة عن فترة".

ليه بقول عليها فترات!!

لأن بمنتهى البساطة مفيش إنسان هيكون معاك من لحظة ولادتك لحد وفاتك وبالتالي أي حد هتقابله في حياتك وهتتعامل معاه فهو عبارة عن فترة وهتنتهي آجلاً أم عاجلاً.

وانتهاء الفترات مش معناه انتهاء العلاقة أو إن انتهاء الفترة دي يكون بطريقة سيئة أو تنتهي بعبادة وكره، لأ بالعكس ممكن جدًا الفترة دي تنتهي وكل واحد لسه شايل مشاعر جميلة تجاه الشخص الثاني.

أصحاب الطفولة "فترة" وأصحاب المدرسة "فترة" وأصحاب الكلية "فترة" وأصحاب العمل "فترة" كل حد فيهم بيدخل حياتك فترة ويخرج، أحيانًا وبتحصل كتير إن أصحاب الطفولة يمتدوا معاك للمدرسة والكلية وكمال العمل "ودول نادرين دلوقتي" بس في النهاية لما تبدأ تكون حياتك الشخصية الجديدة وتبني بيت هنتهي فترتهم.

وفي فرق بين انتهاء الفترة وانتهاء العلاقة، الفترة انتهت بس العلاقة لسه منتهتس، ممكن تتقابلوا كل فترة طويلة تقعدوا سوا وتفتكروا الأيام اللي فاتت "الفترة اللي عشتوها سوا" وفي نهاية اليوم كل واحد يرجع يعيش حياته ثاني ويكمل فيها من غير وجود باقي أصحابه.

على عكس أشخاص ثانية قرررو أنهم ينهوا الفترة دي بإرادتهم بسبب تصرفاتهم السيئة وغير المحببة للطرف الثاني، وللأسف مش هيبقى شايف ده من وجهة نظره هيبقى شايف إن الشخص الثاني هو اللي قرر بيعه علشان ناس ثانية، ميعرفش إن تصرفاته هي السبب الأول والأساسي لانتهاء الفترة دي.

وفي الحالة دي برده مش لازم تبقوا أعداء ممكن جدًا لما تشوفوا بعض في مكان بالصدفة تسلموا على بعض وتعرفوا أخبار بعض وممكن كمان تتجمعوا وتتفقوا على ميعاد تشوفوا بعض فيه، بس في الآخر كل

طرف من الطرفين عارف إن الفترة اللي بينهم انتهت ومدى القرب اللي كان بينهم خلاص مبقاش موجود ومينفعش يكون موجود تاني.

وفي حالة تالته وهي حالة أنك تكون أنت المتحكم في انتهاء الفترة دي لما اللي قدامك رصيده يخلص من المحاولات، بمعنى أنك تكون سمحت لشخص إنه يغلط مرة واتنين وتلاته وعرفته غلطته علشان متكرش تاني بس برده الطرف الثاني مصمم يغلط نفس الغلط، وبالمناسبة هيستقتل عشان يطلعك أنت اللي واطي وأنت اللي بيعته وهو وملاك على رأي عمر دياب لما قال: "بقى مش عارف إيه غيرني يا بريء يا حنين يا ملاك"؟ وفي الحالة دي أنت لازم تنهي العلاقة الفترة دي فوراً وفي أسرع وقت لأن كل ما الفترة دي طوّلت كل ما هتأثر عليك بصورة سلبية وهتأذيك نفسياً وممكن تأثر كمان على علاقتك بأشخاص تانيين وممكن يكون سبب في انتهاء فترات تانية.

• قبل ما تنهي أي فترة في حياتك حاول تسعي أنك تكون فترة مميزة عشان لما يفتكروك يقولوا الله يمسيه بالخير كان جدع أو كانت بنت بميت راجل، وميتقالش ربنا ينتقم منه أو حتى ربنا يهديه لأنه انسان مريضة أو إنسانة مريضة، عشان كدة دايمًا خليك حريص على إنك تكون فترة نضيفة في حياة اللي حواليك، ولو مش هتقدر تكون مفيد على الأقل متبقاش سبب ضرر!

لو فشلت تكون قريب أوي من الناس اللي حواليك ف حاول تكون صاحب جدع موجود في الشدة والمشاكل، ولو مقدرتش تكون الصديق ده على الأقل متبقاش عدو.

لو حد واخذ عنك فكرة وحشة متقولش خليه يبروزها، لأ كلمه واسأله انت ايه مشكلتك معايا؟ يمكن يكون واصله حاجة غلط من طرف تاني كان قاصد يوقع بينكم أو ينهى العلاقة والفترة دي بأي طريقة ممكنة سواء لسبب أو من غير سبب، اه في ناس كده بتحب تدمر العلاقات اللي حواليتها لمجرد ان الشخص ده ميقاش ليه حد قريب غيره "وطبعاً دي ناس حرفياً مريضة نفسياً".

ولو حد جيه يكلمك ويقولك إنه زعلان منك أوعى تواجهه بصد أو طريقة مش كويسه، مبدأ انه بيعاتبك يعني لسه باقي عليك، حتى لو شايف نفسك مش غلطان وشايف الغلط من عنده هو ف اسمع منه للآخر وسيبه يقول كل اللي عنده عشان زي ما قولت ممكن يكون واخذ فكرة بالغلط من حد تاني خالص، وفي آخر الكلام ابدأ انت قول وجهة نظرك بس برده بطريقه كويسه بلاش هجوم "احنا مش في حرب" وكون إن في حد باقي عليك ف دي حاجة كويسة حتى لو الحد ده مش عارف يقتنع بغلطه بس كفاية إنه جيه يتكلم معاك عشان ينهى الخلاف اللي بينكم ف متخليهوش يندم على الخطوة دي.

في مقولة بتتردد كثير الأيام دي معناها إن مفيش حد صغير وكل واحد عارف هو بيعمل إيه ف بلاش عتاب وبلاش محاولات مع ناس بايعين!

طب ليه؟

مانا ممكن أعاتب مرة أو اتنين لو أنا باقي على الشخص اللي قدامي
يمكن يكون مجرد سوء تفاهم ويخلص بسهولة بمجرد الكلام في
الموضوع، وممكن جدًا يكون الطرف الثاني مستنيك تبدأ معاه كلام
ويعتذرلك أو من غير ما يعتذرلك لو الاعتذار ثقيل على قلبه ممكن
يحاول ينهي المشكلة بأي طريقة ممكنة، في الحالة دي حاول متبقاش
غشيم، اسمعه واديله فرصه ثانية للكلام وكملوا صفحاتكم الحلوة مع
بعض وابدأوا من أول وجديد يمكن المشكلة دي تقربكم من بعض.

خلينا متفقين إن في النهاية الفترات دي كلها هتخلص ف على الأقل لما
تخلص نفكر بعض بالخير ويبقى رصيد الفترة دي في حياتنا هو رصيد
حلو مش رصيد وحش وما صدقنا خلصنا منها.

الدنيا صغيرة والوشوش بتتقابل بكل سهولة ف خلي دايمًا مقابلتكم
تكون مقابلة جميلة ومتوصلش اللي قدامك إنه يتقفل منك ويبقى كاره
إنه يشوفك صدفة في أي مكان أو حتى يسمع اسمك من أي حد.

مفيش حد بيتغير من نفسه فجأة إلا نادرًا لما بيحصل، وده بيأكد أن أكيد
كل شخص عنده أسبابه ومعتقداته ودلائل كمان على إنه صح ومش
غلطان فحاجة وساعة المواجهة هيكتشف كلام اتقال عليه ميعرفش
عنه حاجة من الأساس.

بس في حالة إن الشخص ده يبقى مصمم يكذب عليك أو يزور الحقيقة
يبقى خلاص "الفترة بتاعته انتهت" ومفيش رجوع ليها مرة ثانية.

في فرق بين أنك تحافظ على الفترات اللي في حياتك وبين أنك تكون شخص مُستغل، يعني مينفعش تبقى عارف نية اللي قدامك وتبرر موافقة وتقول "التمس لأخيك سبعين عذر" لأن أحياناً بتكون الأعذار نفسها كاذبة والشخص ده بيحاول يجمل صورته بأي طريقة غير إنه يعترف بالغلط اللي عمله.

حياتنا فترات متقسمة تقسيمة عادلة جداً، فترة طفولة وفترة دراسة وفترة شباب ومراهقة وفترة نضج وفترة هتكون كبرت فيها في السن وعندك كم من الخبرات في الحياة كافٍ جداً، على الأقل بالنسبالك.

استمتع بكل فترة لوحدها ومتفكرش في الفترة اللي جاية علشان متضيعش على نفسك متعة الفترة دي، يعني لو انت في أولى فترات حياتك ولسه بتدرس في ثانوي متقولش أنا هعمل إيه في الجامعة والتخرج والشغل و و و، ولو أنت في الجامعة متقولش طب هو أنا هلاقي شغل بعد ما أخلص!! كل فترة من فترات حياتنا ليها متعتها الخاصة فبلاش نضيع المتعة دي بالتفكير الكثير.

شيء طبيعي جداً إن الدنيا تاخذنا من ناس كانوا قرييين منا في يوم من الأيام، وعادي برده إننا نحس في وقت من الأوقات إن "كفاية الفترة دي" لأن العلاقة أضرارها أكثر من فوائدها، وعادي وممكن برده نكون عايزين نكمل بس مينفعش لأسباب مختلفة ولازم الفترة دي من حياتنا تنتهي على كده، احترموا الفترات لأننا في الأول وفي الآخر "كلنا فترات".

-٧-

"مش مجرد أغنية"



كثير من الأغاني اللي بنسمعها بنحس إنها مش مجرد أغنية عابرة أو حالة ممكن نحس بيها في لحظات التفاعل مع الأغنية وتنتهي بمجرد انتهاء اللحن، بالعكس أوقات كثير بنلاقي إننا عيشنا الحالة دي قبل كده وأوقات أكثر بتقول في نفسك الأغنية دي معموله علشانى!.

كام مرة وأنت بتسمع أغنية حسيت إن المغني أو كاتب الكلمات عاش معاك نفس تفاصيل حياتك وبالتالي قدر يقول الكلمات دي بالإحساس ده!

أدهم سليمان قال في كلمات أغنية قصة مكملنهاش "كنت بصبر بس يمكن حاجة فيك تطرح أمل.. وأتاري صبري بيخليك تفوق المحتمل!!"

الصبر في العلاقات هو أكبر كدبة إحنا بنكديها على نفسنا وللأسف بنصدقها!! ليه أصبر على حاجة باينه من الأول؟؟ ليه اختار شخصية وأبقى مصمم إني أكمل معاه في ظل كل العيوب اللي أنا شايفها ومش قابلها فيه بحجة إنه "بكره يتغير!!" ليه أصلاً اختار حد وأبقى عايز

أغيره؟؟ مانا لو مش عاجبني مختار هوش من البداية مفيش حاجة اسمها "اللي بيحب حد هيتغير علشانه" لأن بنفس المبدأ ده فيه حاجة تانية بتقول "لو بتحبني هتقبلني بعيوبي" وساعتها إحنا هنفضل في حرب دايماً هل هو بيحبني ف هيتغير؟؟ ولا هو بيحبني ف هيقبلني بعيوبي؟؟

والمشكلة الأكبر هنا إنه لو اتغير هيكون التغيير وقتي مش أكثر وهيجي عليه وقت وصلاحيته هتنتهي!!

ونرجع نقول الشخص ده اتغير؟؟ لأ هو رجع لطبيعته سواء حلوة أو وحشة فهي مش مناسبة ليك مش أكثر لكن هو رجع لشخصيته الأصلية.

تاني.. متتهى الغباء إني أصبر على حد وأقول هيتغير عشاني.. لو اللي قدامك مش كامل من وجهة نظرك ومش مناسبك ومش عاجبك موافقه وتصرفاته مختار هوش.. متكلمش معاه.. سييه.. علشان مترجعش تقول بعد كده أنا ليه استحملت ده كله وليه هو مقدرش إني استحملت.. لأن المشكلة والكارثة هنا.. إنه هيشوف انك كنت بتضغط عليه علشان تغيره مش بتضغط على نفسك علشان تستحمله!!

ولو لاحظتوا إن في بداية الأغنية كان قرر إنه يمشي خلاص لأن ده الحل الطبيعي والمنطقي للعلاقة دي إنها لازم تنتهي مهما طالت فترتها.

متخلّيش الضغط يوصلك تقول " وعموما قلبي خلاص مش شايل ليك إحساس " ولا تخلي ضغطت على اللي قدامك يوصله هو إنه هو اللي يقول كده.

رامي جمال في أغنية " بعد ما أغيب " قال: " مش دلوقت بس أكيد هيجيلك وقت .. وهتتمنى لو اللي ما بينا مضيعتوش .. مش دلوقت بس افكر أنت اللي بدأت .. واللى بيبدأ الأيام مَبترحمهوش "

ورجع تاني بعدها بأقل من سنة في أغنية " ولسه " قال: " هاتيلك صبر على الحرمان يقويكي .. مفيش ولا حاجة من ندمك هتحميكي .. شوفيلك حل في دموعك بعيد عني .. انا نسيتك لكن مقدرش انسيكي " ودي أكيد مش مجرد أغنية دي أقوى حالة **move in** انا قابلتها في حياتي من نفس المغني وكمان من نفس الكاتب.

في مرحلة في حياتك بتبقى عملت فيها كل اللي عليك واللي تقدر عليه عشان تتمسك بالعلاقة وتحافظ عليها وإنها تستمر، بس الطرف التاني بيكون قرر أنه يبيع وميكملش بدون سبب أو دافع لده، ممكن يكون زهق من العلاقة وممكن يكون حابب ياخذ هدنه وممكن أسباب تانية مختلفة.

بس في النهاية قرر أنه ميكملش، وفي اللحظة دي أنت بتبذل أقصى مجهود عندك علشان تلحق اللي فاضل بينكم وتعرفه إنك متمسك بيه لكن مفيش فائدة لأن القرار اتنفذ خلاص.

وتبدأ أنت بعدها تعيش فترة طويلة لمحاولة التخطي ونسيان العلاقة بكل ما فيها من حلو أو وحش، والفترة دي بتختلف من واحد للثاني حسب قدرته على التخطي والتحمل لحد ما توصل للمرحلة اللي تقدر تقف فيها على رجلك وتقول أنا خلاص خفيت وفوقت.

في نفس اللحظة دي هتلاقي الطرف الثاني بدأ يرجع ويطلب فرصه جديدة وصفحة جديدة، بس أوعى تقبل، اللي عايز حاجة بيقدر يحافظ عليها كويس وفي أكثر من طريقة للعتاب والكلام في المشاكل غير الهروب والأنانية، وكونه راجع تاني يعني عارف إن الغلط كان من عنده وأنت اللي كنت متمسك بيه ف عشان كده مينفعش ترجع وتهين نفسك مع شخص مقدرش يحافظ عليك.

مجرد التعافي من العلاقات الضارة فكرة الرجوع ليها مرة تانية هيكون مؤذي بنسبة أكبر من الضرر اللي حصل في المرة الأولى، ببساطة خليك متمسك بالقرار اللي هو بنفسه أخده من فتره وخلي ردك يكون من نفس الأغنية:

"في ايدك كانت النعمة وفي ايديكي متخسر هاش.. في ناس لما بتتعود على النعمة مبتشوف هاش.. هترجعي بعدين بالوقت.. لأيام فات عليها الوقت.. هتفتكري اللي انا نسيته.. وضيعتيه زمان ببلاش"

نروح بقى لأغرب أغنية "حالة" في تاريخ الفن لما اليسا قالت في أغنية "كهرني": "أنا ما بدي ياك بس ما بدي تنساني.. اللي عشتو معي ممنوع"

تعيشو مع حدا تاني.. ضلك حبني عن بعد.. وتخيل إنا مع بعض..
حسني أنا وقدامك إنو وقفت فيك الأرض."

كمية أنانية وجحود ومرض نفسي ظهوروا في شوية كلمات في أغنية مدتها
لا تتعدى الـ ٥ دقائق!!

ازاي حد يقرر أنه ينهي علاقة ويمشي منها وفي نفس الوقت يبقى عايز
الطرف الثاني يفضل مكانه ميتحركش!! كم من الأنانية والنجسية
وحب التملك غير طبيعيين لما تبقى مشيت وعايز اللي قدامك يفضل،
ده مش بس كده، عايزاه يفضل يحبها من بعيد لبعيد ويتخيل إنهم لسه
مع بعض ومكملين، وأول ما يشوف وشها يوصلها إن قدايه الدنيا واقفة
من بعدها!!

دي علاقة قائمة على استغلال العواطف والمشاعر واستنزافها من
ناحية وحب النفس والتملك من ناحية تانية.

لو أنت أو أنتِ مع شخص أناني لازم تمشوا فورًا، كفاية استنزاف طاقه
على الفاضي، ولو مفيش تقدير ومقابل معنوي يبقى مينفعش تكمل في
العلاقة دي.

أي علاقة في الدنيا سواء كانت بين أصحاب أو أخوات أو حبيبين لازم
يبقى فيها تقدير، ما بالك بقى بعلاقة المفروض هتستمر للي فاضل من
حياتك، لو مفيهاش مساواة وتقدير يبقى ملهاش لازمة، يبقى بتدمر
نفسك ونفسيك على الفاضي.

ولازم نبقى متفقين إن الحقيقة كلها بتبقى واضحة من أول يوم وإحنا
بنبقى شايفينها كويس جدًا بس مش عايزين نتقبلها علشان منخسرش
الشخص ده، بس أنك تخسر شخص ما في حياتك مهما كان مدى
الحب اللي بينكم أفضل بكثير من إنك تخسر نفسك اللي صعب
تلاقيها تاني.

مش دايماً الفرصة الثانية بتبقى صح، أوقات الفرصة الثانية دي بتكون
ليك أنت عشان تلحق فيها نفسك مش عشان ترجع للشخص القديم
مرة ثانية، وخصوصاً أنك عارف كل مساوءة وعيوبة اللي أنت نفسك
متقبلتهاش قبل كده فمينفعش ترجع تاني وهترجع ليه من الأساس!.

لو لقيت الشخصية اللي في الأغنية دي بتتكلم معاك أو موجودة في
حياتك لازم تبعد عنها وتفوق مش عشان توريها إنك قد البعد وقومت
وقدرت، لأ عشان نفسك انت، عشان أنت تستحق تكون في علاقة
سوية.

نروح سوا للأغنية اللي بعدها لما حماقي قال: "حبة صور ساكتين..
متعلقين حوالينا.. صور لأحلى سنين.. مع ناس غاليين علينا.. فيهم
إلي سابنا.. ومابقاش معانا.. وفيهم شبابنا.. وأيام صبابنا"
"ياريت كنا خدنا.. صورة لكل ثانية"

اتصورا كثير يا جماعة.. كثير على قد ما تقدرُوا.. دي الحاجة الوحيدة
اللي بتفضل موجودة بعد ما الناس بتمشي، أو بعد ما الفترة بتاعتهم
بتخلص في حياتنا، على الأقل لما نبص للصور ممكن نبسم حتى لو

الشخص ده بقى في بينا وبينه عداوة الدنيا بس بتفضل الذكرى الوحيدة
الموجودة للحظة حلوة عيشناها في يوم من الأيام.

وثقوا اللحظات الحلوة على قد ما تقدرُوا علشان تفتكروها وتبتسموا
حقيقي الصور دي أفضل ذكرى ممكن تفضل معاك لأشخاص هما
نفسهم مبقوش معاك لأسباب مننا أو لأسباب منهم أو لأسباب
خارجية، بس في الآخر الصور هي كل حاجة حلوة.
وأهي ذكريات!!

أجمل حاجة في الصور إن نادرًا لما تلاقي حد بيصور حزنه أو ساعة
الانتكاس أو حتى خناقه بينه وبين حد في حياته، دايمًا بتلاقي الصور
نضيفه وحلوة ومبهجة حتى لو على عكس الإحساس اللي جواك، وده
يبقى دافع إنك كل ما تشوف الصورة تعرف إنك عندك القدرة على
التجاوز والابتسامة رغم كل المشاعر المختلطة اللي جواك.

وحتى لو صورت لحظة ضعف أو هزيمة الصورة دي في يوم من الأيام
هتبقى ماضي أنت فخور إنك تخطيته عشان كده لما هتشوف الصورة
هتقول أنا قدرت اتخطى الفترة دي، سواء لو حدك أو بمساعدة أي حد
في حياتك وجنحك بس في النهاية هتكون قدرت تتخطى حواجز كتير
جدًا مكتش متخيل إنك تقدر تعديها أو تتخطاها حتى لو كانت صعبة
ومستحيلة بس في الآخر هي خلصت وعدت و قدرت وتجاوزت وكل
ده هيبقى من رصيد نجاحك.

الصور ثابتة بس الناس والمواقف والدنيا متحركة، عشان كده دايمًا
ثبتت اللحظة الحلوة واحتفظ بيها أو اللحظة الوحشة عشان لما تتخطاها
ترجع تاني للصورة وتقول أنا انتصرت ونجحت.

وفي أغاني وأغاني غيرهم كثير وأكد هتلاقي فيهم أغنية لمست حاجة
جواك، وبرغم إن مشاعرنا بتختلف من شخص للتاني إلا أنا كثير بنتفق
في مشاعر متشابهة، منها الحزن والوحدة والخذلان من أقرب ناس لينا
والضعف وغيرهم كثير.

عشان كده أوقات بتلاقي أغنية معينة مرتبطة بيك وبمشاعرك جدًا
وبتحس إن الأغنية دي اتكتب عشانك أنت مخصوص، مع العلم إن
الإحساس ده ممكن يحس بيه ملايين غيرك وعلى نفس الأغنية ونفس
المشهد ونفس الإحساس، باختلاف الأشخاص فقط!.

لما تلاقي مشهد أو كلمات في أغنية معينة ارتبطت بيك حاول تفرق إن
كان الارتباط ده حلو ولا وحش، لأن أحيانًا الارتباط ده ممكن يبقى
مؤذي نفسيًا فلو لقيت نفسك بتتعب من أغنية بطلت تسمعها لفترة لحد
ما تتجاوز المشكلة أو افضل اسمعها كثير لحد ما تلاقي نفسك بتسمعها
ومفيش أي مشكلة بالنسبالك، اختار حسب الأنسب ليك واللي تقدر
عليه.

ونختم هنا بـ "عيشوا المشاهد كل مشهد زي ما يكون الأخير واشبعوا
ساعة الوداع واحضنوا الحاجة بضمير، ده اللي فاضل مش كثير.. اللي
فاضل مش كثير".

-٨-

"خليفةنا أصحاب"



خلينا أصحاب.. خلينا أخوات.. Friend zone

مصطلحات تكاد تكون صادمة وقاتلة في أوقات مختلفة، وبتحصل وقت ما شخص ما بيقدر يقول على مشاعره لشخص مش حاسس بحاجة ناحيته، وبعدها بتتحول العلاقة دي لحاجة من اتنين.

يا إما العلاقة دي بتنتهي تمامًا ومبيقاش في كلام بين الطرفين دول مرة تانية، أو الطرفين بيكون عندهم النضج الكاف لأنهم يقدرُوا يكملُوا حياتهم وهما موجودين في حياة بعض من غير ما الطرف الأول يفضل شايل مشاعر من جواه للطرف الثاني، وده نادرًا لما بيحصل.

للأسف طلب العلاقات في الوقت الحالي بقى أشبه بحق مكتسب، مش من حقت ترفض الارتباط بشخص ما لمجرد إنه معجب بيبك أو بيبحك أو حتى بيتمنالك الرضا، مع إن العكس تمامًا، على رأي علي الألفي لما قال: "مش لازم كل قلب نحبه يحبنا.. ولا لازم يبقى في عيننا قلب غدار أناني"

عادي جدًا ولازم تتقبل فكرة إنك ممكن تحب حد وهو ميجبكش مش لازم تكون المشاعر اللي بينكم متبادلة بنفس القدر.

ممكن جدًا تكون مميز عن الشخص ده وبيحب يتكلم معاك وشايفك من أفضل الناس اللي دخلوا في حياته وممكن برده يكون معندوش استعداد يستغنى عنك باعتبار إنك أقرب حد ليه.

بس ده مش معناه أنه بيجبك!

في مشاعر كتير جدًا الواحد بيمر بيها قبل الحب..

احتمال يكون بيعتبرك أخ ليه وأقرب صاحب وأهم حاجة في حياته اللي لما يحصل عنده أي مشكلة يجري عليك ويقولك، ده حتى لو دخل في علاقة حب هييجري عليك انت أول واحد ويقولك عشان يفرحك، لأنه بيعتبرك في مكانة نفسه اللي هتفرحله، وأنت في المقابل هتبقى عايش حالة حب من طرف واحد.

لما تحس إحساس زي ده تجاه أقرب حد ليك قدامك حل من اتنين يا إما تروح تقوله، ولازم يكون عندك استعداد ونضج كافٍ لتحمل نتيجة القرار ده سواء كانت الإجابة بالرفض أو القبول، أو إنك تحتفظ بمشاعرك لنفسك، وساعتها احتمال برده إنك تكون خسران كتير لأن وارد يكون الشخص التاني ده حاسس من ناحيتك بنفس المشاعر اللي تخطت حاجز الصداقة والأخوة.

عشان كده في حالة بس إن يكون عندك القدرة على قبول الرفض قبل الموافقة يبقى ساعتها لازم متخبيش مشاعرك وتقولها، وقبل ما تقول لازم تبقى عندك شك لا يقل عن ٦٠ أو ٧٠٪ إن الشخص الثاني بيبادلك نفس المشاعر.

علاقات كثير جدًا بتبوظ بسبب الحب لما واحد من الطرفين يقرر من نفسه إنه يتخطى المرحلة دي ويعترف للطرف الثاني بمشاعره وحبه ليه، ولما الرد بيبقى "خلينا أصحاب" بتحصل صدمة و Error بالنسبة ويفضل يسأل نفسه هو أنا وحش؟ أو أنا مينفعش أبقى أكثر من صديق أو أخ.

الإجابة لا..

أنت ممكن تكون أفضل واحد يدخل في علاقة حب، بس مش مع الشخص ده لأنه مش شايفك غير بصورة معينه ومعدوش استعداد يغير الصورة دي عنك.

ليا صديق حكالي عن تجربته في موضوع ال Friend Zone عن واحدة ربطتهم ببعض علاقة شغل في الأول وبعد كده الموضوع اتطور بينهم وبقوا قريبين جدًا من بعض لدرجة إنه حس من ناحيتها بمشاعر كبيرة وكان عنده استعداد إنه يوصلها الصورة دي بأي طريقة، بس قبل ما ده يحصل هي كان عندها قدر كافٍ من الذكاء اللي يخليها ترفض التطور ده من دون ما تحسسه بأي من نوع من الإحراج وفضلت تكرر جمل من نوعية "أنت أفضل أخ في الدنيا- أنت أجده صاحب- أنت

أعظم أخ وصاحب" وهكذا، مع عكس تصرفها اللي بتأكد إن في مشاعر من ناحيتها تجاهه.

لما اتكلمت معاه قولتله ده أقصى درجات الذكاء، لأنها قدرت كويس أوي توصله المعلومة من غير جرح أو إحراج، وبالنسبة لتصرفاتها فهي بتعامل بتلقائية من خلال اهتمامها ببيك وإنها بتسأل عليك وبتسندك دايماً باعتبارك فعلاً صديق وأخ ومن أقرب الناس ليها، وفي نفس الوقت هي رفضت تطور العلاقة وإنها تتحول لمشاعر حب بدل الصداقة دي، وكملت كلامي إنك لو قادر تتعامل معاه على الأساس ده ف أنت الكسبان ومتخسر هاش، لكن لو مش عارف تشوفها غير بالمنظور الثاني وبعيون المُحب يبقى لازم تبعد فوراً علشان متخسر هاش للأبد وعلى الأقل تفضل في نظرها الأخر والصديق الجدع.

على عكس علاقات تانية بيبقى أصعب فيها كلمة "خلينا أصحاب" وهي علاقات ما بعد الانفصال، صعب أكون في علاقة عاطفية مع شخص ما ولما نقرر إننا مكملش "وده عادي إنه يحصل ومش شرط يكون طرف سيئ أو ظالم والطرف الثاني مظلوم" إننا نقرر إننا نكون مجرد أصدقاء لأن في الغالب طرف من الاتنين بيبكون لسه شايل جواه مشاعر للطرف الثاني وطول ما هو شايفه قدامه أو لسه بيتعامل معاه بيبكون بيأذي نفسه حرفياً.

عشان كده لازم نحترم فكرة نهايات العلاقات وإن مش كل علاقة لازم إنها تستمر وعادي إنها تنتهي من غير مشاكل أو خلافات، ومش لازم إننا نتحول لأعداء بعد الانفصال.

ومش لازم برده يكون في أسباب ومبررات لا حصر لها علشان العلاقة تنتهي، وارد إن طرف ما من الطرفين يكون مش قادر يكمل، مش حاسس إنه مرتاح، مبقاش موجود جواه نفس الלהفة اللي كان بيحس بيها وساعتها بيضطر إنه يقول كلام هو نفسه مش حاسس بيه، وساعتها الانفصال هيكون أفضل بكثير للشخص ده وكرمان للشخص الثاني علشان مبقاش مع حد مش حاسس بيه وبيبادل نفس الأحاسيس والمشاعر.

والأسوأ من ده كمان إن أحياناً الطرفين بيكونوا استكفوا من العلاقة وشايفين إنها مينفعش تطور أكثر من كده والأفضل ليها إنها تنتهي، وكل واحد فيهم بيكون خايف يجرح مشاعر الطرف الثاني، وفي الحالة دي هما الاتنين بيكملوا من غير أي مشاعر حقيقية وكل واحد فيهم بيكذب على نفسه إنه عايز يكمل في العلاقة وإن أكيد في مشكلة من عنده ومع الوقت هتتصلح.

وفي الأغلب العلاقة دي بتنتهي بنهايات مش لطيفة لأن بيجي لحظة وطرف من الاتنين أو الطرفين مع بعض يعلنوا الانسحاب بصورة سيئة أو العلاقة بتستمر للزواج وتنتهي برده بعد الزواج بس بمشاكل وأطفال

ماهمش زنب وكل ده علشان محدش من الطرفين كان عنده القدرة إنه
يقول "خلينا أصحاب".

ونختم النقطة دي بجملة من أغنية "فراق صالونات" للجوكر لما قال:
مد النقطة دي مكانش، ولا هيكون بينكوا إلا كبت
كان لازم طرف منكوا يرجع مهما كان الوقت
وأهو دلوقتي أفضل من بعدين، وانتوا لسه اتنين
أحسن ما تاخدوا طفل في الرجلين، وبكره تقولي صدقت
- نهايات العلاقة مش سهلة إطلاقاً..

- مش أي حد يقدر ينهى علاقة..

سهل اني أقطع كلام.. سهل اننا نبطل نتشارك في كل حاجة، بس هيفضل
فينا جزء من بعض!!

انتهاء العلاقات هو أشبه بأكلتك المفضلة اللي فجأة الدكتور قالك إن
الأكلة دي بتتعب جسمك وكل أعضائك وإنك مضطر تبطل تاكلها
لباقي عمرك كله!! حالة من الصدمة وعدم الاستيعاب!! حالة من
الخمول والرغبة وعدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب!!
أنت ما بين اختيارين.. الأول إنك تبعد فجأة عن أكلتك المفضلة "وده
مستحيل".

أو إنك تستمر في أكل الوجبة دي حتى وانت عارف ومتأكد إنها هتجيب
أجلك قريب.

هو ده التشبيه المناسب دايماً بيكون في طرف هو اللي مش قادر
يستوعب النهاية ومش قادر يفهم ليه دلوقتي وازاي!!
لكن..

بعد انتهاء العلاقة دي هل في أمل لحياة هادئة بين الطرفين؟؟ للأسف
صعب جداً في كل مرة هتفتكر العلاقة دي هتفتكر قد أي كنت مبسوط
وقدايه كنت مستمتع في كل لحظة وتفصيله ولو صغيره.. لحد ما تتعود،
أو هتفتكر أنت قد ايه جيت على نفسك طول فترة العلاقة، وفي الحالتين
مش حلو.

هيجي عليك وقت وتلاقي نفسك بتمشي من قدام الشخص ده ومش
عارفه "حرفياً مش عارفه" لا فاكرك ليه حلو ولا وحش هتبتسم وبس!!
وتمر مرور الكرام.

أهم حاجة إن فترة التعود دي متطولش علشان تقدر تمارس حياتك
بصورة طبيعية مرة تانية.. وتبدأ معاها تعمل Start Up من جديد بعد
كتابه آخر كلمه في آخر سطر في العلاقة دي "The End".
وأخيراً....

"أصبحنا لا نفع متصاحبين ولا عُدنا صحاب ... وبقينا برغم اللي
مايينا اتنين أغراب" "عمر حسن"



- ٩ -

"طراى"



كلمة طلاق زادت في السنوات الأخيرة وبتزايد تدريجيًا بصورة مرعبة، في عام ٢٠١٩ و ٢٠٢٠ حصل حوالي ٤٤٣ ألف حالة طلاق ده غير الحالات اللي تمت في عام ٢٠٢١ .

لك أن تتخيل كم حالات الطلاق اللي حصلت وبتحصل بصورة يومية لأسباب مختلفة، طبعًا بالإضافة إلى حالات القتل اللي البعض اعتبرها أسهل وأسرع من الطلاق بصورة ما!

للأسف الطلاق ملهوش أسباب محددة أو حاجات معينة لو اتعملت هتقلل من النسبة المرعبة دي، خاصة إن في نسبة جهل وعدم وعي كبيرة جدًا موجودة في الوقت الحالي بين المتزوجين حديثًا.

نسيت أقولكم إن أغلب حالات الطلاق دي بعد زواج لم يستمر أكثر من ٥ سنوات مثلًا، وغيرهم بتكون فترة الزواج أقل من كده بكتير كمان، ولحد الآن السبب غير معلوم، منهم عدم توافق ومنهم تدخل الناس في حياة بعض بصورة غير مبررة أدت طبعًا لحالة من الاضطراب داخل البيت وبالتالي تسببت في مشاكل لا حصر لها أدت لنفس النتيجة وهي الطلاق.

بس في نقطة ممكن ناخذ بالننا منها ونركز فيها سوى..

- كام مرة سمعنا جمل من نوعية
- الحقوا ده جايلها حاجة بالشيء الفلاني..
- ده سفرها مرتين السنة دي..
- ده لسه جايلها فستان سعره بمرتب شهرين من شغله..
- دول عملوا فرح بتمن مبالغ فيه هما مش كانوا أولى بالفلوس دي، كأنهم أخذوا الفلوس من جيبيهم يفرحوا بيها..
- ده عملها عيد ميلاد متحلمش بيه..
- وغيرهم وغيرهم من الجمل اللي بتتقال أوقات بد غل وأوقات بد كره وأوقات نادرة بتلقائية، ولسه بنسأل حالات الطلاق بتزيد ليه؟
- طب أنتم عافين إن أحياناً الطرفين بيكونوا في قمة الاحترام ولو اتعاملت مع كل شخص فيهم لوحده هتلاقيه فعلاً شخصية محترمه وناضجة جداً فكرياً، طب إليه اللي يوصل اتنين زي دول لحالة طلاق؟
- مممكن أسباب من اللي قولناها فوق اللي تدرج تحت مسمى "حسد" وممكن يكون عدم تفاهم وده أوقات كتير بتحصل، وفي حالة عدم التفاهم أكيد الانفصال والطلاق باحترام هيكون أفضل من إن كل واحد فيهم يكمل في البيت وهو مش حابب ولو في أطفال هتعيش في حالة نفسية سيئة جداً بسبب عدم القبول اللي موجودين بين الطرفين.

مجرد فكرة وجود أطفال لازم تخليك تفكر مليون مرة قبل ما تقرر تاخذ قرار الطلاق، ومش معنى كده أنك تستمر في البيت ده وأنت حاسس أنك مدفون وأنت عايش، لأ بس ممكن نحاول نحل أي مشاكل موجودة بأي طريقة ممكنة لأن زي ما قولنا قبل كده مفيش بيت مفيهوش مشاكل.

قبل ما تفكر تتجوز وتوصل لمرحلة الطلاق لازم تبقى عارف نقطة مهمة، إن كل واحد فينا فيه عيوب ومميزات وكل حاجة بتبقى باينه من أول يوم فمينفمش تاخدي واحد مش عاجبك فيه حاجات كتير وتقولي هيتغير بعد الجواز، ومينفمش تاخذ واحدة شايف فيها عيوب كتير وتقول هتتغير بعد الجواز، يا إما كل طرف ياخذ الثاني على عيوبه قبل مميزاته يا إما بلاها خالص عشان منفرحش بالجواز دلوقتي ونتصدم بعد كده إننا مش عارفين نكمل وطالبين الطلاق.

لأن دي بمنتهى البساطة من أهم العوامل اللي بتسبب في حالة طلاق إن كل واحد منتظر من الثاني يتغير عشانه ويقول ماهو لو بيحبني هيتغير عشاني، في حين إن الطرف الثاني يقول ماهو لو بيحبني هيقبلني زي مانا! ويحصل Error في الجزء ده ان كل واحد شايف الثاني مقصر تجاهه! طب ليه من الأول.

أحيانًا مینفعلش الحیاة تستمر والطلاق بیكون الحل الأنسب للطرفین سواء للست أو الراجل والأغلب بیكون للست لأنها حرفيًا بتشتري نفسها، ومن أهمهم حالات الإهانة سواء بالعنف الجسدي أو الجنسي، أو الإهانة اللفظية.

وفي حالات تانية بیكون الطلاق فیها أفضل للزوج لأن الزوجة بتكون مهملة تمامًا فی نفسها وفي بیتها سواء بسبب أو من غیر سبب، یعنی ممکن یكون السبب إنها ست عاملة مثلاً وساعتها برده لو مش هتقدر توازن بین بیتها وشغلها یبقی قعدتها فی البیت أفضل بكثير.

كونك عایزه تكونی شخصیتك بالشغل مفیش فیة مشكلة بس الأهم إنك تقدری تحافظی على بیتك، مینفعلش تبقي بتبني شخصیتك بره البیت وبتدمریها جوه البیت من خلال تقصیرك فی واجباتك اللي بالتالي هتؤدی للتقصیر فی حصولك على حقوقك.

- الطلاق بیحلی

- احلویتي بعد الطلاق

- شوفتی وشك نور أزای وجسمك اتظبط اكر بعد ما اتطلقتي؟

- ایوه كده بقیتي مهتمة بنفسك بعد الطلاق ایه الحلاوة دي؟

ودي نوعية تانية من الجمیل اللي بنسمعها وأوقات كتیر بنقولها للكثیر من المطلقات من غیر وعي أو إننا نفهم المشكلة فی الكلام ده!!

الكلام ده لیه معنیین الأول إن حیاتها كانت جحیم قبل الطلاق وربنا كتبلها حیاة جديدة أجمل وأحلی "وهنا مفیش أي مشكلة".

الحالة الثانية بقى إن أصلاً يكون ده سبب الطلاق لما الراجل بيقول
"مش مهتمة بنفسها فبصيت بره" طبعاً مش بدى ولا عمري هدي مبرر
لأي خيانة من أي نوع سواء بالنظر أو بالعلاقة أو حتى بالمشاعر بس في
نقطه هنا..

الكل أجمع على إنك احلويتي واهتميتي بنفسك بعد الطلاق!!
طب كان فين الكلام ده وقت ما كنت مع جوزك اللي هو أولى بيكي
وأحق أنه يشوف ويستمتع بجمالك وروحك الحلوة اللي الكل بيشهد
بيهم دلوقتي!!

وممكن البعض يقول إن مبقاش وراها مسؤولية بيت وراجل و و و و،
أقولكم إن بالعكس ده أحياناً المسؤوليات بتزيد عليها جداً ومع ذلك
عرفت تبقى حلوة!!

طب المشكلة هنا فين!! ايه المشكلة إنك تاخدي بالك من نفسك في
بيتك ومع جوزك؟؟ على فكرة هيحبك أكثر وكل يوم هشوفك بصورة
جميلة وهتفضلي حلوة في عينه وفعلاً ساعتها مش هتكوني مقصرة في
حق بيتك وجوزك..

- خدي بالك من نفسك وانتي متجوزة
- متهمليش نفسك على حساب أي حاجة
- كوني جميلة ف نظر نفسك علشان تبقي جميلة في نظر الكل وأولهم
وأحقهم جوزك.

أغلب الناس اللي واقفين جنبكم في الطلاق وبيشجعوكم عليه هما أول ناس هيختفوا تمامًا لما حالة الطلاق تتم، فاهمين ده معناه ايه؟
لما اصحابك يكونوا بيحلفوا بيك أنتِ وجوزك ويبقوا شايفين إنك أفضل منهم كلهم بسبب مستواكي "اللي أوقات انتِ نفسك شايفاه غير مناسب" أو بسبب مستوى جوزك، يبقوا هما أول ناس واقفين جنبك أول ما تقولي هتطلق، يبقى لازم تعرفي إن فيه حاجة غلط وانهم مستكترين عليكِ تكوني أفضل منهم.

وفي حالات كمان ونسبتها مش قليلة بيكون فيها الراجل هو المسئول المسئولية الكاملة عن حالة الطلاق، وده لم يكون أب أو زوج مُهمل ميعرفش يعني إيه مسئولية وعنده قعدة القهوة مع أصحابه أهم من بيته، بالإضافة إلى الزوج "النعط" اللي ممكن يقعد في البيت ومنتظر مراته هي اللي تصرف.

لو الزوجة بتشتغل وبتساعد في البيت بكامل رضاها دي حاجة تتحسب ليها وتفضل تشكرها بالمعاملة الطيبة طول عمرك، ولو معملتش ده ف هي مش مقصره نهائي في حق بيتها أو في حقك أنت شخصيًا، لأن مش مطلوب منها أصلاً تعمل ده وحتى لو اشتغلت فالمنطقى والأولى إن فلوسها كلها تكون من حقها هي وبس!! إلا إذا كان هي بنفسها اللي ليها رأي تاني، غير كده مش مطلوب منك حتى تزعل في حالة إنك تلاقىها مش بتساعد أو بتشتغل وبتأخذ فلوسها لنفسها، وزود على ده

كمان إنك هتديها مصروفها عادي جدًا حتى وهي بتشتغل وتصرف عليها كمان كأنها قاعدة في البيت، وده في حالة إنها مش مقصرة في بيتها! في حاجة أخيرة لازم ناخذ بالنا منها كويس أوي اتكلمنا عنها من شوية إن تفاصيل البيت محدش يعرفها غير اللي عايشين فيه وبس.

مفيش حد من حقه مهما كانت درجة قربه من الزوج أو الزوج إنه يعرف تفاصيل البيت سواء في العلاقة بين الطرفين بمختلف أنواعها وأشكالها، أو بمصاريف البيت حتى لو كانت المصاريف دي على الأكل والشرب، لأن في الغالب هتلاقي الكل دايمًا معترض ولو جبت شيكولاته ف مرة لمراتك أو خرجتم خروجة حلوة هيتقالك مش أنت أولى بالفلوس دي، هي ازاى مش حاسة بالمسئولية وبتخليك تدفع فلوس في حاجات تافهة ممكن تستغنوا عنها.

في نفس الوقت اللي لو قولت إن ظروفك صعبه والدنيا مزنقة معاك هتلاقي الردود كلها من نوعية "معلش" و"ربنا يفرجها عليكم" و"استحمل الدنيا كلها مشاكل" وغيرهم من الردود المشابهة، ف ليه من الأول؟

الموضوع باختصار إن مفيش حد هيعيش معاك في الحزن والتعب ولا في الفرح هما هيبصولك في الفرح ومش هيقفوا جنبك في الحزن.

أسرار البيت للبيت مينفعش تخرج بين أفراد البيت ده لو فعلاً عايزين
الحياة بينكم تستمر بهدوء من غير مشاكل مصطنعة سببها أشخاص
تانيين غيركم أنتم الاتنين وللأسف مش هتחסوا إن في مشكلة بتحصل
غير بعد ما تحصل بالفعل.



- ١٠ -

"الشريك"



الشريك هو أهم شخصية مؤثرة ممكن تدخل في حياتك، المفروض كانوا يقولو "اختر الشريك قبل الطريق" بدلاً من "اختر الصديق قبل الطريق" لأن أساساً الصديق ده فئة من فئات الشريك، فعلاً الشريك ممكن يبقى شريك حياتك وممكن يبقى شريكك هو صديقك أو قريبك أو غيرهم.

بس خيلنا هنا نتكلم عن شريك الحياة اللي هو زوجك أو زوجتك سواء الحالي أو مستقبلياً لو لسه مش موجود، قبل ما نختار الشريك اللي نكمل معاه حياتنا لازم يكون عندنا النضج الكاف اللي يخلينا نعرف يعني ايه علاقة سوية ناجحة.

إحنا كلنا عاملين زي قطع البازل مينفعش اجيب قطعتين زي بعض أحطهم جنب بعض وإلا مش هيكملوا بعض! عشان كده لازم يبقى بينا اختلافات نكمل بيها بعض مش نكمل بيها على بعض.

افتكر كمان إن في اختلافات مقبولة وغيرها غير مقبولة، يعني مينفعش أبقى أنا شخص متدين جدًا ويبقى شريك حياتي لا يفقه شيء عن الدين وأقول اهو مختلفين وبنكمل بعض! أكيد مش ده المقصود، الاختلافات الطبيعية اللي بتقوي العلاقة مش بتضعفها وتأثر عليها بصورة سلبية.

لازم يبقى في مساواة في العلاقة واللي يمشيك خطوة أمشي لعنده خطوة مش ١٠٠، واللي يقدرك قدره واللي يقدركش متستنش عليه لأن التقدير من أهم المبادئ الأساسية في أي علاقة، سواء تقدير للمشاعر أو تقدير للزعل أو تقدير للمشاكل، وأهم حاجة تقدير لمحاولة الشخص ده في انه يحافظ عليك.

التقدير هو أهم حاجة في أي علاقة فيها أكثر من طرف "يعني مش بتعامل فيها مع نفسك" سواء اتنين أو تلاته أو حتى عشرة أشخاص مهما كان العدد، ومش هتفرق مسمى العلاقة دي ايه، إن كان "صحاب- اخوات- قرايب- حبايب- أزواج"، في الآخر التقدير هو العامل الأساسي في العلاقة دي علشان تفضل مستقرة وناجحة.

مينفعش النهاردة أعمل علشانك حاجة كويسة وأسبب اللي في ايدي حتى لو هكتبلك رد بسيط بس أنت متعرفش أنا كان ورايا ايه وفضلتك عليه، وبعد كده تاخذ مني الورقة وتقطعها أو ترميها من غير حتى ما تبص فيها، مينفعش اعمل علشانك حاجة وأنا فرحان والاقبي لا مبالة ومش فارق معاك الحاجة دي أصلاً!! دي قلة تقدير

أنت كده "بتقفلني" من العلاقة.

مينفعلش بدون أي سابق إنذار أو مشكله الاقيك بتتكلم معايا بأسلوب مش كويس وأنا كل اللي بعمله إني خايف على علاقتنا سوى، أنت كده مصمم تقفلني منك ومصمم تنهي علاقتنا بإيديك.

التقدير هو محور العلاقات لو حابين تكملوا في علاقة حتى لو تعاملك مع أخوك أو أهلك يبقى قدروهم خصوصًا لو اللي قدامك بيعمل ده بدون مقابل ومش مستني منك رد!!

وزي ما مطلوب مني أقدر زعلك مطلوب منك تقدر زعلي ولما تلاقيني زعلت بسبب موقف ما ميكرررش لأن ده بيسحب من رصيد حبي ليك مهما كان كبير هيجي عليه وقت وينتهي وده هيكون بسبب قلة التقدير برده!

حدود الصبر اللي جوايا هتتفد من ناحيتك ومحدث بيشوف نفسه غلط رغم صبرك عليه إلا إنه في الآخر وبعدل محاولاتك دي هيشوف انك كنت بتضغط عليه علشان تغيره مش بتضغط على نفسك علشان تستحمله وتتقبل أسلوبه وطريقته اللي مقبلتهاش من حد تاني وقبلتها منه هو بس بدافع الحب وإنك فعلاً عايز تكمل معاه حياتك المستقبلية!!

لما يكون في حياتك شريك بيتمنى إنه يشوفك سعيد وبيتمنى إن علاقتكم سوا تستمر رغم الخلافات اللي أحيانًا بتكون موجودة، فدي نعمة لازم تحمد ربنا عليها ولو مش هتقدر تحافظ عليه تقدر بكل

شجاعة تقوله أنا أسف مش هنكمل، مش عشان أنا وحش ولا أنت وحش بس أسلوبنا وطريقتنا مش مناسبين مع بعض وبالتالي حد فينا هيتأذي من كم الضغط اللي هيشوفه سواء منه عشان يحاول يستحمل أو منك عشان هتحاول تبقى شخص مختلف.

وعشان كده لو مش لاقى راحتك في الشريك اللي معاك ومش شايفه مناسب ليك، -وفي فرق بين مناسب وبين كامل - لأن مفيش حد كامل كلنا فينا عيوب بس في عيوب بتكون مناسبة مع شخص ومش مناسبة مع شخص تاني، في الحالة دي أنت لازم تمشي، لازم تمشي نهائي ومتفكرش ترجع تاني، غير في حالة إنك تلاقي تغيير جذري وحقيقي في الطرف الثاني ساعتها ممكن بس تدي فرصة تانية وتبدأوا من الأول صفحة جديدة.

في مقولة بتقول "حبيبك ييلع لك الزلط" و"عدوك يتمنالك الغلط" في اختلاف بين الجملتين دول ومسافات كبيرة وبعيده جدًا وبصورة خيالية.

نبدأ بالأولى "حبيبك ييلع لك الزلط" ليه؟ ولحد امتي؟ وايه وجهة النظر من إنك تفضل تبلع في زلط من شخص ما لمجرد إنه حبيبك.. ده مش حب ده استنزاف للطاقة وللمشاعر ولكل حاجة حلوة بينكم..

ليه أفضل استحمل من اللي قدامي أو العكس لمجرد إني بحبه وهو
بيسوء فيها!! ما هو طول ما هو شايفني ببلع الزلط هيفضل يرمي في
الزلط لحد ما واحده فيهم هتقف في زوري تقتلني!! أو الزلط ده هيتراكم
فوقي يقتلني برده!!

ممكن حبيك "يستحملك - يصونك - يتقبل مزاجك المتقلب"
ممكن ١٠٠ حاجة غير إنه يفضل ييلع في زلط لأنه للأسف الشخص
التاني بيتحول لشخص استغلالي بيفضل يغلط بمبرر ان حبيبي هيبعلني
الزلط؟

- ايه ده انت مش عايز تبع الزلطة المليون؟؟

- ايه ده انت وحش وبطلت تستحملني!!

- ايه ده انت بتتمنالي الغلط بقى!!

وهنا الجزء الثاني اللي بقول عليه

مسافات ومشاعر وفرق كبير أوي بين إني ابلع الزلط للي قدامي واني
اتمنى إنه يغلط علشان امسكها عليه، وبالمناسبة الشخصيتين دول
ميستاهلوش وجودهم في حياتك.

لأن الاول عايز يرمي في زلط ويفضل يغلط مرة واتنين وتلاته ومليون
بحجة إن اللي قدامه فاهمه وبيحبه وبيستحمله، والزلط ده ممكن يبقى
إهانة لفظية أو إهانة في المشاعر، والشخص الثاني ده واحد بيتلكك
علشان تغلط معاه فيستغلها فرصه ويقطع العلاقة اللي بينكم.

- تقل على اللي بتحبه بس متحذفش عليه زلط.

—◆◆◆—
- استحملوا من اللي بتحبوهم بس متبلعوش ليهم الزلط.
- حاولوا على قد ما تقدرُوا تخلوا العلاقة متساوية علشان تفضل
مستمرة.

- المشاعر مش بتساوى بس التقدير بيتساوى.
- لما يكون اللي قدامك خايف عليك خاف أنت كمان على خسارته.
اللى بينهي الحب.. هما اللي بيحبوا بعض..

أحياناً قرار إنك تمشي ده من أصعب القرارات اللي ممكن تاخدها في
حياتك بس أوقات كتير بيكون هو القرار السليم وحتى لو مش سليم
بتكون مجبر عليه..

بس ايه اللي بيحصل بعد كده؟؟ بيحصل إنك هتبقى لوحدهك..
والأصعب لو انت على طول لوحدهك!! هتحس باكتئاب "وأكيد
محدث عايز يكتتب".

إنك تكون لوحدهك بعد علاقة استمرت فترة ده من أقسى المشاعر
والضغوطات النفسية اللي ممكن تتحط فيها لأن ببساطة بعد ما كنت
سلمت حياتك كلها وبقت لشخص معين، فجأة! الشخص ده مبقاش
موجود!! طب ليه وإزاي؟ طب ايه الحل!

الحل هو الاندماج والتأقلم.. اندمج مع الحياة ومع كل اللي حواليك
"بس متفرضش نفسك على حد" وحاول تتأقلم على الوضع الحالي
الجديد بالنسبالك، تأقلم على عدم وجود الشخص ده في حياتك وإنك
مش هتشوفه مرة ثانية أو هتشوفه من غير مشاعر، تأقلم على ان روحك

مش موجوده جواك لحد ما روحك ترجع تاني ليك في يوم من الأيام،
وممكن مترجعش تاني وتفضل تايه لو أنت اللي قررت تعمل كده في
نفسك وتعيش على الماضي وبس.

وزي ما قولنا لو الشخص ده اتغير فعلاً مش تغيير وهمي فممكن يبقى
في فرصه تانية لأن كل واحد من حقه ياخد فرصه تانية، من حقي عليك
إنك تديني فرصه تانية ومن حقتك عليا إنك تاخذ مني فرصه تانية،
مممكن جداً تكون سبب في رجوع حاجات كتير حلوة، وممكن تكون
سبب في حاجات كتير أحلى ممكن تحصل بعد كده.

الفرصة التانية هي نفسها الصفحة الجديدة اللي بنبدأها بعد ما الصفحة
القديمة تخلص، ممكن الصفحة القديمة تكون كلها أخطاء اضطريت
إنك تقطعها علشان تبدأ صفحة جديدة، وممكن خطأ واحد صغير جداً
يشوه شكل الصفحة فبرده تضطر تبدأ من الأول في صفحه جديده.

بس مش كل الناس بتستغل الفرصة التانية صح وأحياناً بتكون وسيله
لشخبته أكثر ملحقش يعملها في الصفحة القديمة، عشان كده قبل ما
أفكر أدي لحد فرصة تانية لازم أكون متأكد بنسبة كبيرة جداً إنه جاي
يصلح اللي فات مش جاي يبوظه أكثر ويكمل على المشاعر اللي باقية
جواكم من ناحية بعض.

سيبوا فرصه للصفحة الثانية، دايمًا سيب صفحه نضيفه وجاهزة لأي وقت تبدأ بيها من جديد، بس في حالة إنك تكون شايف اللي قدامك يستاهل الفرصة دي فعلاً وإن في أمل إن العلاقة دي تبقى أحسن من الأول.

- ادي فرصه للي مزعلك إنه يصلحك

- صالح اللي مزعلك يمكن يكون لسه ليك غلاوة عنده ومستنيها منك

- كلنا لينا حق في فرصة ثانية

استخدموا الفرصة الثانية جايز اوي تكون مفعولها أكبر بكثير مما تتخيلوا.

متستخسروش مشاعركم تجاه بعض، لما تكون حاسس بمشاعر ناحية حد قوله ولما يكون الطرف اللي قدامك منتظر منك مشاعر متستكترش عليه إنك تقولها لأن أنت متعرفش قد ايه الكلمة اللي أنت شايف نفسك مش عارف تقولها وإن الموضوع عادي لو مقولتهاش هتفرق معاه ازاي.

لما يكون شريكك مستني رأيك في حاجة قوله رأيك حتى لو مش مقتنع ومش عاجبك بس بلاش تسمع منه وتتجاهل حتى لو من جواك عايز تتكلم بس هو مش شايف اللي جواك ده وشايف أنك مردتش عليه في ظل أنه طلب رأيك بصورة مباشرة، وده للأسف هيبني سور كبير في علاقتكم وهيخليه يبطل ياخذ رأيك في حاجة ومش هيبقى مستني منك الكلمة الحلوة.

في أغلب الأوقات الكلمة بتأثر تأثير كبير جداً على اللي بيسمعهها عشان كده مينفعش تقول أنا مش بعرف أقول أو مش بعرف أعبر، لازم تحاول وأكيد الطرف الثاني هيحاول يساعذك في ده لو بيحبك وخايف على علاقتكم سوا.

لو مشينا بمبدأ الاهتمام مبيطلبش فمعظم العلاقات هتبوظ، فتخيل أنت بقى يكون الطرف الثاني بيقولك ازاي تهتم بيه وازاي تحافظ عليه وإن كلمة منك بتفرق معاه جداً ومع ذلك انت مستخسر فيه الكلمة دي! متخيل الإحساس اللي هيحس بيه ساعتها؟

لو شريكك كان عنده النضج الكاف إنه يقولك ازاي تتعامل معاه وازاي تفرحه يبقى متخسر هوش لأن حقيقي أنت اللي هتندم في الآخر، حافظ على علاقتكم ببعض وحاول مرة واثنين وثلاثة لحد ما تقدر تعبر عن مشاعرك.



- ١١ -

"مش مشايح"



ظهرت في الفترة الأخيرة على مواقع التفرقة الاجتماعية علاقات كثيرة تتسم بالمثالية، وما هي إلا مجموعة من المزايدات أو المجاملات التي لا تخلوا من "الفبكة" والحبكة الدرامية.

كثير منا شاف الفترة اللي فاتت علاقات كثيرة في صورة "سكرين شوت" لمحادثة بين طرفين علاقة، وتشوف في الجزء ده قد ايه العلاقة بينهم جميلة ومريحه جدًا، ونبدأ نعمل شير كثير وتعليقات متنوعة من نوعية "يا رب ارزقنا" وغيرها، بس هل دي الحقيقة الكاملة؟

ده بالإضافة إلى جدول الزوج المثالي و جدول الزوجة المثالية وغيرهم من الجداول المختلفة اللي بتحاول توصلنا إن في ناس كاملة ومثالية لأعلى درجة ممكن، وبالتالي ده بيؤثر بدوره علينا ازاى وبيوصلنا لأيه؟ طبعا كل واحد فينا أول ما بيشف منشور عن الزوجة المثالية ويرجع يشوف بيته ومراته يتصدم بالواقع ويقول أنا ليه مراتي مش بتعمل كده؟ وليه دي بتعمل ودي لا؟ طب هل أنا مستاهلش مثلاً يتعمل عشاني زي

ما بيتعمل عشان الراجل ده؟ مع إنها ممكن تكون بتعمل أضعاف اللي انت قرأته بس محدش بيص قدام عينه.

وتبدأ الأسئلة من النوعية دي تغزوا الدماغ والعقل والتفكير وفي الآخر طبعا مفيش إجابة محددة يقدر يوصلها العقل، وبعد كده يبدأ العقل الباطن يقول اننا لازم نتمرد على الوضع الحالي ونطالب بعلاقة مثالية وشخص مثالي، مع إننا أصلاً مش مثاليين ومع ذلك عايزين الطرف الثاني يكون مثالي.

وده طبعا بالإضافة للبنات اللي قالت إن حبيبها أو جوزها جابلها خاتم سوليتير تمنه مش عارف كام، ده غير اللي جوزها يسفرها كل ويك اند الجونة تغير جو، والثانية اللي جالها عربية هدية بمناسبة عيد ميلها وغيره وغيره، أو لا ده بيؤدي للحسد وبعد كده نرجع نزع ان البيوت بتتخرب، ثانياً، بتبدأ البنات "الطبيعية" تحس إن في حاجة غلط وأنها مش بيوصلها نص اللي بيوصل للبنات الثانية اللي منتشرة على الفيس بوك. وهنا نبدأ في مرحلة البحث عن المثالية، اللي في الغالب مش موجودة من الأساس، وأغلب الحالات دي زي ما قولنا يا إما حالات وهمية أو "مفبركة" ضررها أكبر بكثير من فوائدها لأنها بتعلي طموحات البنات والشباب في حاجات صعب تكون موجودة في الوقت الحالي.

وفي حالة كمان منتشرة كثير اليومين دول ومنقدرش نجذم على صحة الكلام ده من عدمه، وهي حالة الارتباط رسمياً، لما تلاقي واحد منزل بيقول اتقبلت يا جماعة أخيراً بعد ما اترفضت ١٥ مرة وممكن أكثر،

وواحدة تانية تقول أخيراً بابا وافق بعد ما رفضه كثير جداً، وطبعاً يكتمل البوست بكلام ملوّن ومزوّق من نوعية "اختاري الراجل اللي يفضل وراكي لحد ما تبقي ف بيته"، "اللي عايز حاجة بيفضل وراها" وكلام كثير مختلف..

والسؤال هنا!! طب ليه؟؟

لو بنفس المبدأ ف البنت مطلوب منها هي كمان إنها تحاول وأكيد لو حاولت في البيت مرة واتنين وتلاته هتوصل لنتيجة أسرع بكثير بس الفكرة انها عايزه تحس إنها مطلوبة، متخيله بتفكيرها إن كل ما يحاول أكثر كل ما يكون عايزها أكثر، مع العلم أن الطريقة دي عمرها ما كانت مبدأ لمقياس مدى الحب داخل الطرف الثاني.

ممکن جداً يكون شخص بيحبك بس معندوش استعداد إنه يحس إنه مرفوض، مهما كان سبب الرفض، زي مانتِ عايزه تحسي إنك مرغوب فيكي هو طلباته أبسط بكثير إنه عايز يكون مش مرفوض وبس!!

وهيبدا الشاب يفكر بنفس التفكير ويقول ماهي لو عايزاني هتتحارب عشاني وهتحاول مرة واتنين وعشرة لحد ما يوافقوا، وبما إنها مش بتعمل كده يبقى هي مش فارق معاها ومش عايزاني من الأساس، لو الطرفين فكروا بنفس التفكير.

ويجي بعد كده دور المنشورات اللي بتنزل على مواقع التواصل الاجتماعي وتفضل البنت تحس بقهر وإنها قد ايه مش مرغوب فيها واشمعنى فلانه اتعمل عشانها كل ده وأنا لا.

ده بالإضافة لنوعية تانية من البوستات برده اللي بتتضمن كم كبير من المشاعر والحب والـ Relationship goals وان قد ايه العلاقة دي جميلة وعلاقتهم ببعض علاقة جميلة مبنية على الحب والاحترام والتقدير وغيرهم كثير.

اعتقد الهدف الأساسي من البوستات دي -برغم إنها جزء من الحقيقية- ان الطرفين دول أو بمعنى أدق الطرف اللي بينزل الكلام ده انه يحسس الناس أو يحسس نفسه على الأقل إنه في علاقة مريحة نفسيًا وإنه مبسوط ولو بصورة مؤقتة في العلاقة دي، مش هختلف معاهم في ده بس المشكلة في الأشخاص التانية اللي بتبني علاقتهم ببعض على البوستات دي ومتخيلين ان العلاقات دي مبنية على الحب وبس ومفيش فيها أي مشاكل، وده منتهى الغباء.

بس هل بقى حد فكر يشوف العلاقات التانية دي اتعمل فيها مقابل لده؟ أو تفاصيل العلاقة ايه من جوه؟ طب الناس دي لو قررت تنشر باقي "الشات" وتفاصيل علاقتهم ببعض يوم بيوم وساعة بساعة هل هنفضل شايفين العلاقة دي بنفس المنظور ده ولا رأينا هيختلف وهنشوف إنها علاقة عادية جدًا! ده كمان ممكن في بعض المواقف يبقى رد الفعل مختلف تمامًا وبدل ما يتقال يا بختهم ببعض يتقال هما ازاي مستحملين بعض ومستمرين في العلاقة دي!

ودي النقطة اللي بنتكلم فيها دلوقتي إن كل واحد فينا "مش مثالي" وكل علاقتنا ببعض مش مثالية، مهما كان مسمى العلاقة دي أو نوعها إيه إلا إنها أكيد مش مثالية وزى ما كل العلاقات فيها مشاعر كتير حلوة وأوقات بيحاولوا يديموها إلا إن أكيد فيها خلافات أكثر بس محدش بيشف أو بينشر الصورة كاملة.

بلاش ندور على المثالية لأنها مش موجودة وحتى لو موجودة فهي هتخلق نوع من الزهق والتمرد على العلاقة ودايمًا هيبقى كل طرف من الثاني منتظر التجديد والتطوير في العلاقة من خلال الطرف الثاني حتى لو جاييله قطعه من السما هيبقى عايزه يطعه السما نفسها عشان يشوفها. لو بطلنا ندور على العلاقات الكاملة اللي مفيهاش خلافات ومشاكل ساعتها هنرتاح نفسيًا لأن الرضا والقبول أهم بكثير من المثالية المزيفة. لما تلاقي الطرف اللي قدامك بيضغط عليك عشان تكون مثالي وكامل عشان يكتفي بيك، هتلاقي نفسك بصورة تلقائية بدأت تتلون وتاخذ شكل مش شكلك وطباع مش بتاعتك وأسلوب تعامل غير أسلوبك لحد ما يحصل لحظة الاصطدام الواجبة والمحتومة.

مرة مع الثانية مع الثالثة هتبدأ طاقتك تخلص وهتبدأ تحس بالتعب لأنك بتبذل مجهود أكبر من تحملك بنسبة مش قليلة، وبالتالي هيجي في وقت هيبقى الانفجار هو المصير المؤكد، ويجي بعدها الطرف الثاني يقول هو اتغير عليا ليه؟ هو بطل يحبني؟

مع إن الحقيقة عكس كده تمامًا، هو اتغير بالفعل بس اتغير في المرة الأولى لما خالف طباعه وأسلوبه عشان يكون مناسب لحضرتك ولما الطاقة اللي عنده خلصت رجع لطبيعته الأصلية الأولى.
بلاش ندور على المثالية لأن كل واحد فينا "مش مثالي"

كم من المُرهبق أن تسير على نهج غير الذي تريده
لِنفسك مِن أجل إرضاء جميع مَن حولك.
"ل صفاء زكريا"



- ١٢ -

"أنا فين"



مئات المرات سألنا أنفسنا سؤال "أنا فين" وده بيحصل في الأغلب بعد الخروج من العلاقات أو المواقف المختلفة اللي بنحس فيها بقلّة تقدير، برغم إنك بتكون عملت اللي تقدر عليه واللي متقدرش عليه للشخص ده، ومع ذلك فجأة بتحس إنك مجرد فراغ ملهوش وجود. ومش شرط العلاقات أو المواقف دي تكون مع شريك أو أخ أو أخت أو حتى أهلك، ممكن جدًّا المواقف دي تكون متعلقة بشغلك مثلاً، لما يتطلب منك حاجة فوق شغلك وبعد ما تخلصها ماتلاقيش حتى كلمة شكرًا!.

ساعتها بتفضل تسأل نفسك أنا فين من التقدير، أنا فين تعبي، أنا فين حقي! ومش بتلاقي إجابة، ولا هتلاقي إجابة.

قبل ما تسأل الناس اللي حواليك وتقولهم أنا فين لازم تعرف الأول أنت فين، لو أنت مش مقدر نفسك وتعبك مفيش حد هيقدرها، لو أنت مش عارف قيمة نفسك مش هتعرفها، وبعد كده هترجع تزعل أن الناس مش عارفة قيمتك برغم إن أنت نفسك مش عارف قيمتها أصلاً!

نكران الجميل بقى موضحة للأسف ومن أسهل ردود الفعل اللي ممكن تحصل عليها، عشان كده قبل ما تفكر تعمل حاجة لازم تبقى عارف كويس أوي أنت تستاهل ايه! وبعد كده تبدأ تعرف اللي حواليك يستاهلوه ولا لا.

قبل ما تعمل خدمة لحد أعرف كويس إن كان الحد ده هيقدر الخدمة دي وهيقدرك أنت وتعبك ولا لا، حتى لو أنت بتعمل الخدمة دي بدون أي مقابل بس على الأقل لازم تلاقي تقدير.

مينفعلش تبقى بتعمل خدمة لشخص مش شايف حد غير نفسه ومش مهتم بأي حد تاني وبمشاعر أي شخص غير نفسه وبعد كده ترجع تزعل أنك متقدرتش لأن ده هيبقى طبيعي جداً وساعتها هيكون الغلط عليك أنت.

كام مرة دخلت في علاقة حب مع طرف وفضلت تقدم تنازلات لمجرد أنك متبقاش مقصر مع اللي قدامك وعشان تفضل شايفه مبسوط دايماً، وفي الآخر بتلاقي برود في التعامل أو لا مبالاة وعدم تقدير لمشاعرك وتعبك معاه، ساعتها بتفضل تسأل نفسك طب أنا فين؟!

الغلط ساعتها مينفعلش يبقى على الطرف التاني بس، الغلط الأكبر عليك أنت من البداية لأن زي ما قولنا قبل كده اللي يمشيلك خطوة امشيلة خطوة مش ألف، وبالتالي خطوتك هتتقدر كويس وهيبقى معروف قيمتها وقيمتك انت كمان، لكن طول ما أنت بتمشي أكثر من خطوة

وبتعمل حساب لشخص مش عاملك حساب يبقى عمرك ما هتعرف
إجابة سؤالك ولا هتعرف أنت فين من العلاقة دي ومشاعرك فين.
كل واحد مننا عنده طاقة في كل حاجة بيعملها سواء في شغلة أو في تعامله
مع الناس أو حتى في الحب، لو الطاقة دي خلصت في أي وقت اعرف
انك داخل على حاجة من اتنين، يا انفجار، يا إما انسحاب، وفي
الحالتين هتتعامل مع شخص تاني تمامًا.

والكلام ده يشمل كل الحالات اللي اتكلمنا عليها، لو في شغله يا اما
هينفجر في وش المدير والعواقب مش هتكون سليمة، أو هياخد قرار
بالاستقالة أو حل أخير إن هيقدر يشتغل بدون رغبة وده ممكن يؤدي
إلى خسائر كبيرة في المكان اللي هو شغال فيه.

ولو في علاقة عاطفية وطاقة الشخص خلصت بيتحول تمامًا لشخص
تاني لأنه ملقاش التقدير اللي هو منتظرة، ومقابل كده هيطل يقدم لحد
ما الطرف التاني يشوفه ويقدره، وساعتها الطرف التاني هيشوفه اتغير
ويبدأ سوء تفاهم كبير اللي في الغالب هيتنهي بالانفصال، أو هيقدر فجأة
أنه ميكملش لأنه "مش لاقى نفسه" في العلاقة دي وبرده الطرف التاني
هنا هيشوف أنه اتباع بدون سابق إنذار أو مشكلة فعلية أدت لده.

مع العلم إن في مشكلة وفي إنذار وإنذار شديد كمان وفي أهم من ده كله،
وهو "التراكمات"، التراكمات اللي قادرة تقتل أي علاقة أو أي مشاعر
داخل أي انسان مهما كان قدر الحب اللي جواه، مجرد ما طاقته تخلص
هتلاقي المشاعر نفسها اختلفت ويبدأ سؤال "أنا فين" يقتحم عقله

وتفكيره، ولما ميلاقيش إجابة سؤاله - وأكيد مش هيلاقى - هيضطر
يمشي فوراً عشان يحافظ على اللي باقى من نفسه ومن مشاعره لنفسه
ولحد تاني يقدر إنه يقدرهم كويس.

أول ما تبدأ تهتم بنفسك وتقدر قيمتها كويس هتلاقى الناس كلها بدأت
تحترمك وتعملك ألف حساب، وده مش خوف، ده احترام، احترام
ليك ولنفسك اللي أنت عرفت تحترمها وبالتالي أجبرت الناس كلها
أنها تحترمها.

أول ما تلاقى نفسك بدأت تسأل "أنا فين من كل ده" لازم تمشي فوراً
لو كنت مع حد مش عارف قيمتك ومتعود منك إنه ياخد وبس، سواء
مادياً سواء نفسياً أو من مشاعرك وطاقتك، ساعتها لازم تمشي فوراً،
لازم تلحق نفسك وتعرف أنت فين، هيبقى أحسن بكثير من أنك تبقى
في مكان أنت نفسك مش عارفه أو بمعنى أصح أنت ملكش وجود أصلاً
في حياة الشخص ده لأنه اتعود ياخد بس ومش فارق معاه حاجة تانية.

لازم يجي علينا الوقت اللي نقول فيه كفاية، كفاية استنزاف للمشاعر
والضغط النفسي اللي بيأثر علينا نفسياً وجسدياً بصورة عكسية
ويسحب من طاقتنا ومن روحنا، وده بيظهر على وجوهنا وعلى
تعاملتنا اليومية مع الناس اللي بدورها بتبدأ تسألك مالك، وبعدها تبدأ
تشوف في عنهم نظرة الشفقة والعطف اللي أنت في غنى عنها من
الأساس.

لازم يبقى عندنا القدرة على الوقوف وكتابة كلمة النهاية، اللي معاها بنقفل الباب تمامًا ورانا وبكل هدوء وحكمه ومن غير أي قرارات متهوره!! ليه؟؟ علشان ساعتها يبقى عندنا يقين أننا بنعمل الصح مش مجرد قرار عابر مجنون ممكن نرجع فيه في أي لحظة أو نحس بندم بعد كده.

وأنت بتقفل الباب وراك خليك عارف حاجة مهمة جدًا، أنك هتتعرض لكل أنواع أعراض الانسحاب اللي حرفيًا ممكن تدمرك أو تدمر جزء كبير من جسمك وروحك، بس خليك متأكد أن ده كله مجرد وقت وهيعدي، وهترجع بعدها أقوى بكثير ومش هيبقى في نفس احساس الانجذاب العاطفي والمشاعر اللي كانت موجودة للشخص ده مرة تانية بالعكس هتقول "أنا خفيت منك".

أهم حاجة تعرف امتي وازاي تقول كفاية لحد كده ومتستنزفش كل طاقتك لأن كل ما كان عندك طاقة باقية كل ما هتعددي فترة الانسحاب بشكل أسرع وأسهل بكثير.

حافظ على اللي باقي منك وكفاية لحد كده.

وفكرة الاستغناء أو الاكتفاء من العلاقات عمرها ما كانت سهلة إطلاقًا لأنها بتحتاج مجهود جبار ومحاولات مميتة لحد ما تقدر تاخذ القرار ده وتنفذه على أرض الواقع والأهم من القرار وتنفيذه هي الفترة اللي ما بعد الانفصال ده وده اللي لسه كنا بتتكلم عليه، بس طول ما أنت

مقرر أنك هتحافظ على نفسك وتعرف أنت فين كل حاجة ممكن تبقى
أسهل بعد كده.

كوكب الشرق "أم كلثوم" قالت في أغنية ليها
"الهجر أهون من عذابي في قربك.. ولا أشوفش يوم أندم عليه وأنا
جنبك"

وهنا أحنا قدام سؤال مهم جدًا، هل كل واحد فينا عنده القدرة دي على
الاستغناء عن شريك الحياة أو شريك الروح والانسحاب من العلاقات
الضارة أو المؤذية نفسيًا!!

الموضوع مش بالسهولة دي نهائي، كل واحد فينا عنده نقطه كبرياء
ونقطه ضعف، وعلى حسب مين فيهم اللي ليه النصيب الأكبر في
التحكم واتخاذ القرار في اللحظة دي.

ازاي يكون عندنا قوة وعزيمة بالطريقة دي! ازاي نتخلي عن الضعف
اللي بيكون أحيانًا موجود وبيتحكم فينا ويخلينا نقلل من نفسنا ونلغي
كرامتنا باسم الحب، ازاي نقدر نبيع الحب علشان نفسنا؟ ومنبيعيش
نفسنا علشان الحب؟

الاختيار والقرار مش سهل بالعكس الاختيار ده من أصعب الاختيارات
اللي ممكن تواجهها في حياتك كلها.

احنا قدام أننا نتمسك بالحب ده على حساب نفسنا وكرامتنا، أو أننا
نتمسك باللي فاضل منا على حساب الحب مهما كلفنا الأمر.

في النهاية القرار يكاد يكون بإيدينا لو حكمنا عقلنا بصورة أقوى من كده، وللأسف القرار هيفضل صعب لو القلب هو اللي فضل متحكم وواخد القرار.

وبرده الاختيار بإيدينا..

الراحة النفسية هي القرار الأنسب والأفضل في كل الحالات وأحنا المسؤولين عن راحتنا النفسية بشكل كامل وبالطريقة المناسبة.

أحياناً بنراهن على أشياء أو أشخاص بكل طاقتنا، مش علشان شايفينه مفيهوش عيوب لكن بنتقبل العيوب دي بمنتهى البساطة والسهولة، والرهان الأكبر بيكون هو بالنسبة لينا أمل أكبر من أنه ثقة، أمل في أن الشخص ده ميخذلكش ويكون قد ثقتك دي ومتجيش في وقت تقول "ياريت".

وتيجي الكارثة في لحظة "الانكسار" و"الإحباط" و"الخيبة".

مش انكسارك أنت بس، هو انكسار العلاقة، والاحباط والخبية بسبب إن العلاقة دي انتهت رغم رهانك عليها من البداية، بصرف النظر عن التمنى أو الأمل اللي بنكون حاطينه في العلاقة دي من أول يوم.

قبل البداية بيكون كل واحد فينا عارف إيه ينفع وياه مينفعش ومع ذلك بنراهن!! بنراهن على الناس وبنراهن على حب حد، لدرجة إنها بتوصل بينا أننا نراهن على حب أقرب الناس لينا ونبقى شايفين أنهم بقوا حق مكتسب لينا ومش المفروض ميقوش معانا لأي سبب، بس دي مش حقيقة، ومش صح.

لازم تعرف كويس أوي من الأول إيه هي الحاجة اللي "تنفعلك" وإيه
هي الحاجة اللي ماتنفعلكش، علشان مترجعش بعد كده تندم وتصعب
عليك نفسك وتقول "يا ريتني سمعت كلام الناس.. كملت ليه وعلى
أي أساس"

-تم-



"رسالة من الكاتب"



بما إنكم وصلتتم للصفحة دي ف حبيت أشكركم وأعتذرلكم..
أشكركم على وقتكم لقراءة الكتاب الأول ليّا.
وأعتذرلكم عن أي أخطاء ممكن تكونوا قابلتموها وأنتم
بتقرأوا صفحات الكتاب، خاصة لو الأسلوب مش منظم أو
الكلام مش مُرتّب.

تحياتي

محمد أحمد فؤاد

الفهرس

١٥	المقدمة
١٧	الأم النرجسية
٢٧	التوحد
٣٥	الأب المهمل
٤٥	أصحاب على الورق
٥٣	الأخوة الأعداء
٦٣	كلنا فترات
٧١	مش مجرد أغنية
٨١	خلينا أصحاب
٨٩	طلاق
٩٩	الشريك
١٠٩	مش مثالي
١١٧	أنا فين

للتواصل مع الكاتب



Ma.fouad@youm7.com

<https://www.facebook.com/Mfouad/>

[https://www.facebook.com/Mohamed.Fouad.](https://www.facebook.com/Mohamed.Fouad.MasRawy)

MasRawy

