

عين على التجربة

رشا كامل

إهداء

إلى أحق الناس بحسن صحابتي... إلى من مهدت
لي درب الحياة والمعرفة والوعي بكل حب دون
كلل أو ملل... أسأل الله أن ينير قبرك بقدر حبك
ودعمك لي طيلة حياتك.... إلى امي الحبيبة
رحمها الله رحمة واسعة وأسكنها الفردوس
الأعلى من الجنة.

إهداء خاص

لكل من يطمح أن يختصه أحدهم بإهداء أن
ينير قلبه بضوء الإهتمام الخاص أبعث
لك/ لكِ برسالة إهتمام نسجت حروفها من
أجلك لأهديك / لأهديكِ هذا الكتاب عسي
أن يحظي بقبولك وينير دربك ببعض ما جاء
فيه أرسلها لك / لكِ بكل حب وأتمني
منك/ منكِ استقبالها بنفس الحب .

رشا كامل

يناير ٢٠٢٣

Life Coach

المقدمة

لكل منا " **عين على التجربة** " فى كل
المواقف الحياتية ، أطرح لكم رؤيتى
المتواضعة فى المواقف المختلفة من خلال
مجموعة من المقالات والخواطر التى
كتبت من واقع التجارب الحقيقية ، أتمنى
أن تجدوا فيها ما ينفعكم وتكون لي ولكم
فى الميزان وصالح الأعمال بمشيئة الله
تعالى .

رشا كامل



شعور أم ظهور؟!

ربما يكون أكثر آفات وسائل التواصل الاجتماعي أنها أصبحت وسائل للاستعراض أكثر منها للتواصل الفكري والاجتماعي... ويظهر هذا أكثر ما يظهر في التصوير الفوتوغرافي و مقاطع الفيديو وغيرها....

إلى أن وصل الأمر حد التجاوز.... وأصبح الكثير يتباري في عرض مظاهر حياته وربما الشخصية منها والتي لا يليق عرضها على أي منصة بأي حال من الأحوال....

المؤسف حقاً أن نسبة كبيرة من صغار السن أصبحوا يعتمدون هذه المظاهر كمعيار للتقييم في كل أمر....

فلا بد لمن يحب أن يقوم بتصوير حبه لحبيبته.... لا بد لمن يقدم عرضاً للزواج أن يتقدم بشكل يفيض بالرومانسية كما فعل فلان أو إعلان من المشاهير.... لا بد لمن يعتذر لخطيبته أو زوجته أن يعتذر على شاكلة فلان أو إعلان....

وهلم جرا من امتهان المشاعر الحقيقية والتقليد الأجوف الأعمى للمظاهر....

لأننى أكاد أجزم أن معظم هذه المشاهد لا تعني الحقيقة فى جوهرها.... فمن يشعر بالسعادة حقاً لن يلتفت ولن ينتبه لتصوير نفسه... لن يهتم أن تكون الصورة بالفلتر هذا أو ذاك.... لأنه سيكون مغموراً بالسعادة التى يتضاءل إلى جانبها أى شعور آخر....

إن حالة الغمر بالسعادة ستفيض على قلبك وروحك وكل ما فى قلبك ولن تترك لك مجالاً للتفكير فى أى شأن آخر....

أما من يوثق لنا بالصور ويتبارى فى تنوع الابتسامات ووضعيات الصور المختلفة فغالباً ما يكون يسعى لتوصيل صورة معينة أو لنفى فكرة معينة أو أى فكرة أخرى.... ولكن ذلك لا

يعنى أنه بالفعل سعيد فى عمق قلبه....

ولتأكد من صدق كلامي فلتتابع كم شخص من المؤثرين الذين يستعرضون مشاعر الحب الفياضة على وسائل التواصل الاجتماعى انتهت علاقاتهم بشكل مؤسف وغير متوقع على عكس ما استعرضوه لنا فى يومياتهم الزائفة....

بالطبع هذا لا يعنى ألا نوثق لحظاتنا الجميلة والفارقة فى حياتنا لكى نستمتع باسترجاعها كذكريات لاحقة....

لكن ما أعنيه ألا يكون هذا معيارنا الوحيد للحكم على سعادة الشخص من عدمهألا يكون معياراً للحكم على حالة أو فكرة معينة لدى صاحب الصورةفما أكثر المظاهر الخادعة وأن نتنبه أن يكون محور اهتمامنا أن نعيش السعادة حقا بكل ما فينا لا أن نظهرها للآخرين...فما نحياه بعمق القلب يظهر أثره على كل ملامحنا....

تلمس شعور السعادة الحقيقية لا تصديرها ظاهرياً للآخرين.
رزقنا الله جميعاً سعادة حقيقية تفيض آثارها على ملامحنا .





المرأة الكاشفة

ننفق الكثير من الوقت والجهد المتنوع وربما المال أيضاً في تجنب ما يثير ضيقنا ويؤلمنا.....

بارعون نحن في التجنب لكننا نخفق في المواجهة.... وأقرب مثال على ذلك زوجة تكتشف أن زوجها على علاقة عاطفية بامرأة أخرى.... حينها تقيم الدنيا ولا تقعد لها حتى يبتعد عن تلك المرأة واصفة إياها بأبشع ما تكون الصفات من انحطاط أخلاقي وقيمي وأنها أبعد ما تكون عن الإنسانية وحسن الخلق فقط لأنها اقتربت مما لا يحل لها الإقتراب منه ألا وهو الرجل المتزوج!

إنها هنا تعالج العرض الطارئ الذي ظهر في حياتها على حين غفلة دون أدنى توقع له !

ولا خلاف هنا على احقيتها أن تبذل كل ما في وسعها لعلاج هذا العرض.

لكننا فقط نتساءل: كيف يمكن لها أن تتجنب تكرار حدوث هذا العرض؟ كيف لها أن تجتث هذا العرض من جذوره حتى لا يعاود الظهور بشكل أكثر ضراوة وشراسة من المرة الأولى؟؟ وحتى لا تعاود آثاره الخفية قض مضاجع استقرارها وسعادتها؟

فحين ينتابك عرض الصداع مثلاً...تسارع بتناول مسكناً للألم....لكن حين يعاود الظهور أكثر من مرة قد تضطر إلى الذهاب إلى طبيب متخصص للوقوف على أسباب هذا العرض وعلاجها تماماً بما يكفل عدم ظهورها مرة أخرى وإتباع أفضل طرق الوقاية منها بشكل يغني فعلياً عن العلاج.

أليست هذه الوجهة هي الأولى بالسعي وبذل الجهد؟؟

لأن التغاضي عن الأمر أو تجاهله لن يخفيه أو يعالجه نهائياً وبالتالي لن يمحو آثاره بل على العكس قد يجعل آثاره أكثر تفاقمًا. ألا يجدر بالزوجة أن تواجه نفسها بحقيقة ما حدث....أو بالأحرى أسباب ما حدث...والا تكن كالقطيع الذي يردد ما هو شائع وليس ما هو حقيقي....

فستجد الأغلبية تتهم الأخرى بأنها خاطفة الرجال وكان المخطوف هنا طفل ساذج التقت به تلك الأخرى في حضانة الأطفال و لا يعي من أمره شيئاً وغير مكلف وغير مسؤول؟؟
فهل هذا حقيقي ام أن هذا في حقيقته قصور في الرؤية نتج عنه قصور في الحكم .

ولتتأكدى من حقيقة ذلك اعلمي أنك ربما تتجحين فى إبعاده عن تلك الأخرى وقطع جميع سبل التواصل الواضح بينهما....لكنك أبدا لن تشعري بالاطمئنان فى عمق قلبك....فما زال هناك تواصل

من نوع آخر ليس لك عليه أدني سلطان.... ألا وهو تواصل
الأرواح والقلوب....

فحين انصرف بروحه وقلبه عنك انصرف بكامل وعيه ورغبته
في ذلك لأن روحك لم تكن له الا نيس والرفيق الأمين....

الأجدرك والأجدى لك نفعا أن تسألني نفسك ؛ لماذا هيما
الذي وجدته فيها وافتقده معي ..

أن تسترعي انتباهك جوانب الإخفاق ونقاط الاختلاف بينكما....
ربما تكون مازالت الفرصة أمامك لتداركها وإصلاحها...

تفحصي جيداً هذه الجوانب بمنتهي الوضوح أمام نفسك... لأنك
وحدك الأعلم والأفهم والأكثر شعوراً بخفايا وتفاصيل العلاقة
بينكما....وليس الآخرين مهما كانت درجة قرابتهم.

قد تتجحين بامتياز في الإستحواذ والإحتفاظ بجسده وكل ما يملكه
من مقومات مادية وربما لأن هذا هو محرك وجهتك الأساسية
نحوه ، فما تبحثي عنه يبحث عنك...

فلو كانت وجهتك هي قلبه وروحه لما حدث الإخفاق في التواصل
بينكما ولما انصرف بقلبه وروحه عنك وتكبد عناء البحث عن
تؤنس روحه وترافقها وتسد جوعه القلبي فهذا وحده وقود بحثه..

..

فلا تعتقدى أنه انصرف ناحية الأخرى لأنها ذات ملامح شكلية
تفوق ملامحك ولكن ما ملك تلايب عقله وقلبه هو تفاصيل روحها
الآخاذة التي تفتن كل من يقترب منها.

نعم هي فاتنة الجمال بعينيه...هي وحدها من تلمست مواطن جوعه
واشبعته بفيضان حبها المستوعب لكل ما فيه...

فإن نتعامي عن الأسباب الحقيقية الكامنة وراء هذا الإنصراف ستكونين أول الخاسرات وآخرهن حتى وإن ظهر للآخرين عكس ذلك.

قد تبدو الواجهة أنك الزوجة الوحيدة له لكن ماذا عن خياله ؟
لمن يهفو ؟ ... ماذا عن روحه ؟ ... ماذا عن توق قلبه ؟

لست بحاجة إلا إلى مرآة كاشفة بوضوح لتتظري في مرآتك جيداً بدون تجميل... تفحصي روحك ... تفحصي قلبك... تفحصي لغة حبك لشريكك هل تحببه كما يحب أم كما تعتقدن أنه الحب....

فنحن قد لا ننتبه إلى ضرورة التحدث بلغة حب الشريك حين نعبر عن حبنا له وهذا هو الترجمة الحقيقية للمشاعر الكامنة بالقلب
فالجميع يحبون ولكن الأهم هو كيف يحبون .

فقد نصادف زوجة تشكو من انصراف زوجها لأخرى رغم أنها تهتم بالمنزل ومتطلباته وتلبي جميع طلبات أبنائها وتتفاني في ذلك بأقصى درجة ممكنة.... على حين الزوج لا يستوعب ذلك ولا يراه دليلاً على الحب بل يري فقط إهمالها لمتطلباته كرجل يريد امرأة جميلة تفيض بالأنوثة في أبسط تفاصيل تعاملها معه...

لا نعيب هنا على أي منهما ، فلكل طبيعته وأحقيقته في أن يحب كما يريد لا كما يريد الآخر....

نعيب هنا على الإخفاق في التواصل... الإخفاق في التعبير... فالإخفاق في التعبير عن الحب يؤدي إلى توصيل معاني مغايرة عن المعني الحقيقي وبالتالي ضياع الحب بين الشريكين.

تفحصي وتأملني جيداً بمنتهي الموضوعية حتى تتبينني أسباب الإخفاق... فإن اطمأنتني تماماً إلى عدم خطئك بأي درجة وتيقنتني

تماماً أن هذا خطؤه وحده هنا يحق لك اتخاذ ما يروق لك من ردود
الأفعال الملائمة

أما إن كان الخطأ خطئك فتلمسي سبل الإصلاح قدر الإمكان... فلا
عيب في أن نخطيء فالعيب كل العيب أن نستمر في الخطأ
وتتصل من مسئولية إصلاحه فحينها سنكون ضحايا هذا الإنكار.

فانتبهي جيداً وتبيني حقيقة الأمر بمنتهي الوضوح حتى تصلي
لعمق الاطمئنان وتصلنا معا لمرفا العلاقة الآمنة والسعادة الظاهرة
والباطنة التي تغمر كل تفاصيل حياتكما معا.





_ اي الهدايا تُسعدك أكثر... فلتخبريني ...أخشي اختيار شيء لا يُسعدك.

= كلا لن أخبرك.... أنت استثناء لا أفهم سره... وحدك من أنبت
الورود في صحراء أيامي القاحلة... أبسط ما تفعله يُبهرني... لقد
نجحت في فض عزلي عن العالمين منذ سنين ... يكفيني صدق
مسعاك لإسعادى يفوق قدر الآلي... أنت دون العالمين هدية
عمرى....



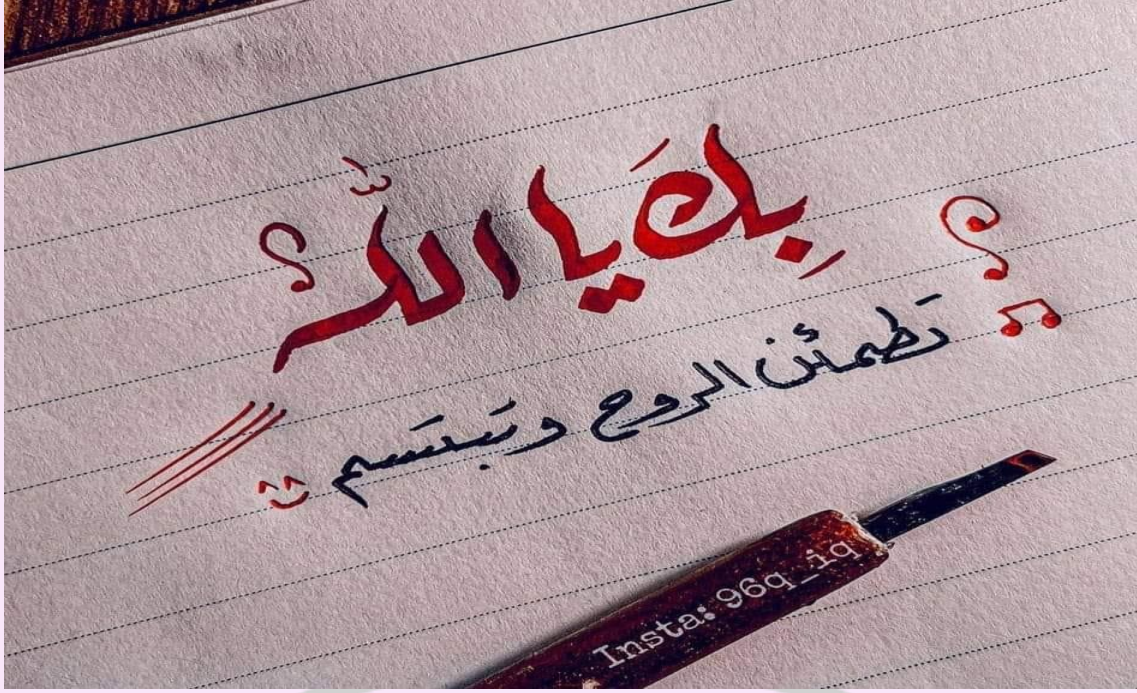
وهج ديسمبر

دوماً يستشعر الإنسان في نهاية ديسمبر كثيراً من مشاعر الإخفاق
والإحباط وفوات بعض الأمنيات لسبب أو لآخر... مما يستدعي
الكثير من الحزن والوجع...

أما أنا فقد أكون مختلفة بحق... فوحدي أستشعر كم خصني الله
بواسع كرمه وجزيل عطائه في أوائل ديسمبر هذا العام.... كم
كان ديسمبر جميلاً ورقيقاً وابهى ما يكون....

ربما زلتُ ما أتمني... ربما أكثر مما تمنيت.... ربما لا أجد مفردات
تليق بحجم مشاعري... تليق بعمق اطمئناني وسعادتي جُلّ ما
أتمناه أن تكون كل أيامي القادمة بجمال ديسمبر وعمق حلاوته في
قلبي أن يديم الله كل هذا الجمال دون منازع... دون
مُنْغِصَاتٍ.... ربما تتاسيت بقية أمنياتي بجانبه.... فوحده أفاض
على من جمال حضوره وروعته ما يجعل كل ما إلى جواره زابلاً
ومَقِيت الحضور.... أدام الله بهاؤه في كل أيامي





قد تمضى أياما طويلة تفكر وتحلل وتحاول تصور كيف يمكن لذلك الأمر أن يحل بطريقة ملائمة.... ثم يفاجئك الله جل وعلا بتدبيرها بأحسن ما يكون التدبير... حين يدبرها الله سيحمل عنك عناء الإحاطة بادق تفاصيل الأمر دقه وجله.... الله أعلى وأجل وأعلم بكل ما تحتاج.... وحده القادر على أن يهبك إياه حين تحسن التفويض إليه والتوكل عليه .

اجتهد وفكر قدر استطاعتك وليكن قلبك دوماً متعلقاً بتفويض الأمر كله لمن يحسن التدبير حق الإحسان.... حينها ستدرك أن كل ما يأتي به الله هو خير

فاللهم إنا نفوض إليك جميع أمورنا ونثق في حسن تدبيرك وقضاءك من عمق قلوبنا فلا حول ولا قوة إلا بك.



أن تفهم صمتي... يعني أنك تفهمني جيداً... تستوعب ما أريد شرحه بكامل معانيه. ... يعني أنك تُزيح عني عناء البحث عن مفردات تصف لك عمق ما يَكُنُّه قلبي وما يعتمل داخل عقلي بادق تفاصيله.

إن وجدت نفسك دائم الشرح والاستفاضة في التوضيح للطرف الآخر فهذا ربما يعني أن هناك خلل في الاستيعاب والتفاهم فيما بينكما...

وهذا قد يرجع لأسباب عديدة تختلف من موقف لآخر... قد يكون أهمها عدم الوضوح فيما بينكما وعدم توحيد المفاهيم والقيم... أو ربما فترة المعرفة بينكما قصيرة إلى حد ما فلم تختبرا العديد من المواقف فيما بينكما.

ولكى يحدث التفاهم الواضح فيما بينكما ينبغي تدارك أي من هذه الأسباب هو الأكثر تكراراً لكى يتم تصحيحه و السير نحو تحقيق

**التفاهم والاستيعاب بخطوات حقيقية وفعالة تؤتي ثمارها في
سكينة العلاقة وقوة كيانها بشكل واضح.**

**فلا خير في علاقة تكن فيها مواطن الاختلاف أكثر من مواطن
الاتفاق.... فهذا أكثر ما يصيب جدران العلاقات بالتصدع
والانهيار**

**يحتاج الأمر ويستحق بذل الجهد من الطرفين للوصول إلى مرفأ
العلاقة الدافئة الآمنة.**





احتفظ بمفتاح نجاتك

إن العلاقة مع شخص آخر بأي كيفية لها متطلبات كثيرة ومتنوعة قدر تنوعنا نحن بأفكارنا وحالاتنا المزاجية ومعتقداتنا وأفكارنا وظروفنا البيئية والمادية وغيرها من المتغيرات التي تؤثر فينا ونؤثر فيها بشكل تبادلي طيلة حياتنا.

جميعها تبادلية بين الطرفين ، سواء أكان طرفي العلاقة زوجان... أو صديقان.. أو رئيس ومرؤوس أو زملاء عمل..

وبالطبع لكل علاقة من هذه العلاقات متغيراتها التي تختلف عن الأخرى ، حتى وإن كانتا متماثلتان في النوعية ، فمثلاً لا يجوز مقارنة علاقة زوجين بزوجين آخرين... ذلك أن كل علاقة كيان مستقل بذاته بكل مشتملاته.

فمثل هذه المقارنات هي أول ما يزرع بذرة السخط وعدم الرضا
....و إدراكنا لطبيعة الفروق الفردية والاختلافات المتنوعة بين
الكيانات المختلفة...

هو أول ما يعيننا على التقبل والاستيعاب للطرف الآخر دون
مضض أو تافف أو إشعار بالمن على الآخر.

فحين تستوعب طبيعة شريكك فى العلاقة بمنتهى الوضوح وفى
الوقت ذاته تعي جيداً أنه لا يجدي مقارنته بأخر فى علاقة مماثلة
لعلاقتك به... فقط لأنك لا تعرف بقية أجزاء هذه العلاقة وحقيقة
ما يجري بين أطرافها ولا يظهر لك... حينها ستدرك أن حكمك
المبني على المقارنة فى حقيقته ظاهرى أجوف وبالتالي ليس
مقياساً للتقييم.

فالعلاقات صناديق مغلقة مفاتيحها فقط بيد أصحابها... قد تحكم
الزوجة على الزوج فى موقف خلاف بينهما أنه غير مخطئ حتى
وإن بدا للمحيطين شديد الغضب... لكنها وحدها تدرك طبيعته
وتعلم ما حمله على الغضب وتدرك طبيعة الموقف الذي دفعه لذلك
دفعاً بكل قوة... فحينها إن كانت الزوجة ذات قلب واع وعقل
رحيم مستنير لن تتساق وراء أحكام الآخرين المجحفة له
وستنصفه أيما انصاف... فقط هى طبيعة الوعي والإدراك التى
تقود للحكم الرشيد.

انت وحدك من تدرك أن كانت علاقتك بالطرف الآخر صحية أم
لا حين تقيمها ببصيرة واعية بمعزل عن تقييمات الآخرين...
فتقييمات الآخرين تكون وفقاً لرؤيتهم... وفقاً لمعاييرهم وأولوياتهم
ومعتقداتهم وبالتالي لن تكون
صائبة وغالباً لن تفيدك فى شيء..

فمثلا لا تقيم طريقة تعبير الآخر عن حبه بطريقة تعبير طرف آخر ... فحين ترتبط بشخص عملي ليس من طبيعته التعبير بالالفاظ وانتقاء المفردات اللغوية فحينها يكون كتابته لرسالة نصية فى عيد ميلادك هو نوع من الإنجاز وتخصيص قدر كبير من الإهتمام لأنه خالف طبيعته وحاول مخاطبتك بما تحب .

قد يري الآخرون ذلك على أنه شىء لا يذكر ، على حين بوعي شريكه فى إدراك طبيعته تدرك كم كان هذا تعبيراً صادقاً بالغا عن الحب والاهتمام بها.

إن التقييم يكون وفق سياق الموقف وإدراك طبيعة الطرف الآخر.

فإذا أردت علاقة صحية آمنة فلا تترك مفاتيح تقييمها فى يد الآخرين... احتفظ بمفتاح نجاتك واسترشد بوعيك وفهمك لطبيعة شريكك وكن بصيرا بسياق المواقف المتنوعة لتصل لحكمك الرشيد .

Life Coach



(أسلوبك يحتاج بعض التحسين ...التدريب سيحسن من مستواك بشكل كبير...جميعنا نتعلم فلتحاول أن تتعلم من الأفضل منك)
حين تنتقد كاتباً في اي مجال أو حين تنتقد اي شخص في اي مجال عليك أن تنتقي أسلوبك في النقد البناء وتضع نصب عينيك التحسن الفعلي له وللصالح العام عموماً.

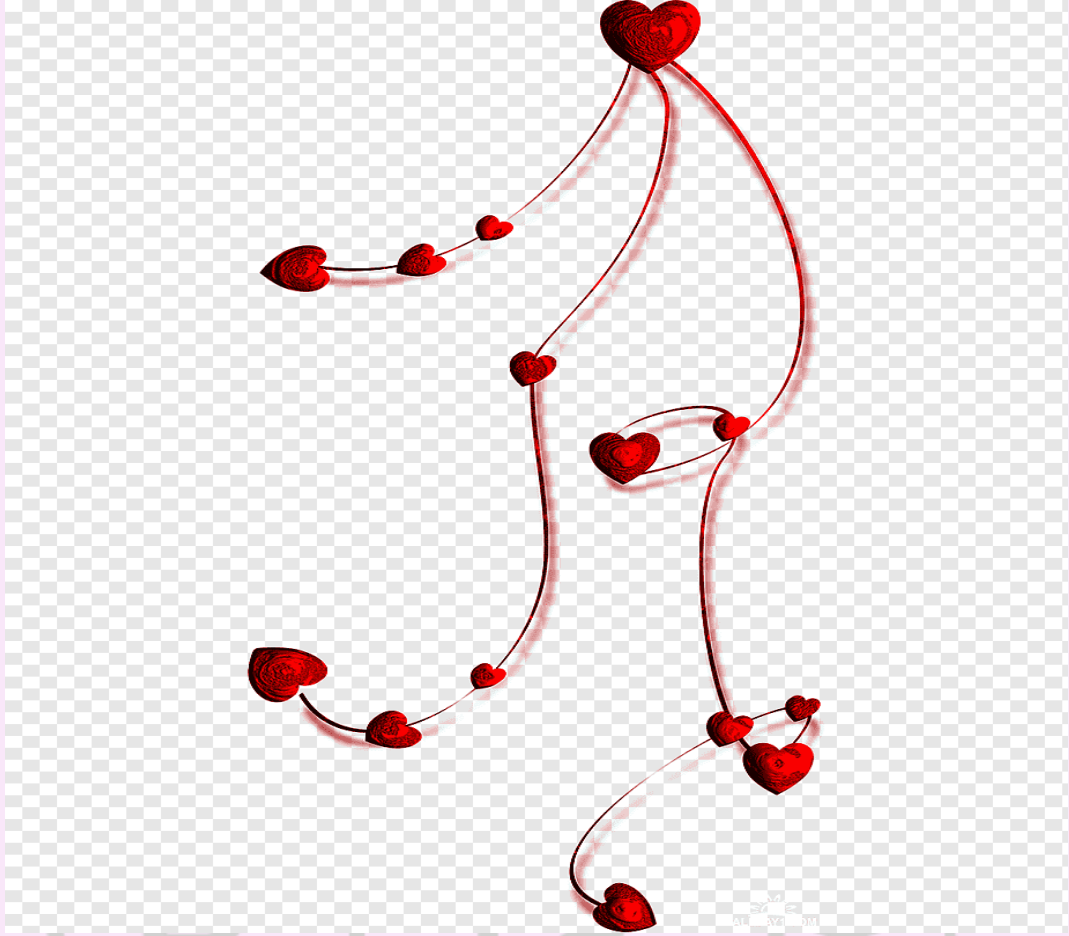
أما أن تتافق وتوارب وتداهن (هذا رائع...مدهش...سلمت أناملك) وانت تعلم تمام العلم أنه لا يستحق هذا الثناء والمدح فأنت منافق ومخادع و تستحق عقاب المنافقين...

نفاقك هذا يترتب عليه: أن يستمر الضعيف في ضعفه دون تطوير....أن ينتشر الردىء بشكل أوسع وأعمق بفضل مشاركتك وتعليقاتك...أن يضيع جهد من يستحق الثناء بالفعل وسط كومة الردىء....

فلتصدق في كلماتك وتعليقاتك دون مواربة أو مداهنة مستوعبا أثر
كلماتك الفعلي....

رزقنا الله جميعاً صدقاً ووضوحاً يُثْمِرُ أثره في واقعنا أحلى ثماره.





القبول منحة ربانية ... لا تحتاج إلى بذل مجهود... أن يتقبلك أحدهم
تعني فقط أن الله قذف في قلبه ذلك النور ... تألف الأرواح... ولا
يعني ذلك أنك مثالي وأن عدم القبول يعني أن بك نقص ما ... بل
يعني فقط أن الله لا يريد..

إذا وجدت أحدهم لا يتقبلك فلا تبذل جهوداً لإحداث ذلك لأنه لن
يحدث ... القبول والراحة النفسية لا تتطلب ميزات مادية ولا
شهادات علمية ولا أية مؤهلات..

هي فقط منحة ربانية يهبها لمن يشاء...

رزقكم الله قبولاً وراحة لا علاقة لها إلا بمالك القلوب وسكينتها.

تحسس رأسك جيداً



فى بعض الأحيان نستند إلى استنتاجات نبني عليها أحكاما فى
علاقتنا مع الآخرين... ثم تتكشف الحقائق جلياً فنكتشف أننا قد
أخطأنا فى هذه الأحكام بشكل كبير.

فعلى سبيل المثال قد يحدث بينك وبين أحد الزملاء نقاش أو خلاف
فى أمر ما ، ثم تطالع حسابه على موقع التواصل الإجتماعي
فتجده مشاركا لمزحة ما أو دعاء ما أو اى مقولة... يخيل إليك
حينها أنه من المؤكد يقصدك انت بالتحديد.

وأن هذا رد فعله على الخلاف أو النقاش السابق بينكما... وحينها
يزين لك الشيطان باحترافيته ويحيط هذا الظن بسياج الحقيقة التى
لا تقبل الشك وخاصة إذا كان سيترتب على ذلك خلافاً أو قطيعة
مع الطرف الآخر.

والوصف العلمي لهذا النمط المتبع في التفكير هو (قراءة الأفكار)
...وهو خطأ شائع من أخطاء التفكير يقع فيه الكثيرون دون وعي
منهم .

تستند قراءة الأفكار إلى معرفة ما يشعر به الآخرون والدوافع
التي تحركهم لأي أمر ، كما أنك تفترض هذه الاستنتاجات إما
نتيجة حدسك أو هواجس غامضة في عقلك الباطن أو نتيجة
خبرات ماضية.

وفي أحيان أخرى تعتمد قراءة الأفكار على عملية (الاسقاط)
..حيث أنك تتخيل أن الآخرين يشعرون كما تشعر ويتصرفون
بنفس طريقتك!

إن قراءة الأفكار تجعلك تعتقد أن أي استنتاج صحيح...ولو تأملت
في واقع ومنطقية هذه الأسانيد ستجد أن أغلبها غير صحيح.
فمهما كان الطرف الآخر قريباً منك فأنت لست على وعي كامل
بكل ما يشعر به أو يحركه للعمل في أي أمر.

وأيضاً من غير المنطقي أن يتطابق وقع نفس الأفعال عليك كما
هو على الآخرين...فلكل منا أولوياته ومعتقداته التي لا تتطابق مع
غيره بشكل كامل .

كما أن الحكم استناداً لخبرات ماضية ليس صحيحاً لأن لكل موقف
سياقه الخاص به ، قد تكون الخبرات الماضية إرشادية لتجنب
تكرار بعض الأخطاء المماثلة لكنها ليست معياراً دقيقاً رشيداً
للحكم الصحيح على موقف اليوم بشكل كامل .

ولذلك ستدرك لاحقاً أن ما بني على باطل فهو باطل ، والسبيل
الوحيد لتتأكد من قراءة أفكار الآخرين وتصديق حدسك هو سؤال
الآخرين عن هذه الأفكار.

أما إن لم تكن تملك شجاعة مواجهتهم بالسؤال فحينها أنت تستحق أن تسقط صريعاً لظنونك السيئة التي تتقاذفك من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار.

أثق أنك إن استرجعت بعض مواقفك واحكامك على الآخرين ستجد أن نسبة كبيرة منها كانت مبنية على (قراءة الأفكار) ... وربما انكشف بعد حين عكس هذه الأفكار تماماً.

انتبه جيداً حين تصدر حكماً على شخص ما أو موقف ما وأسأل نفسك حينها لتتأكد من صدق حدسك وظنونك:

* هل أعلم جميع ظروف هذا الشخص ؟

* هل لدى جميع المعلومات التي تؤكد بالفعل صدق حدسي ؟

* هل هناك تفاصيل أخرى مرتبطة بالموقف لا أعرفها ؟

* هل هذه هي عادة الشخص دائماً في مواقفه معي ؟

* هل يتطابق هذا الشخص معي في كل ردود الأفعال على

المواقف المختلفة ؟

* هل هناك تفسير آخر محتمل لهذا الموقف مخالف للتفسير الذي أراه أنا ؟

* ما هي الدلائل الأخرى التي تؤكد تماماً صدق حدسي بما لا يدع مجالاً للشك ؟

أسئلة كثيرة تساعدك على تمحيص أفكارك والتأكد من صحتها قبل تحويلها إلى سلوك أو رد فعل على الطرف الآخر.

وربما قد يصادف أن تشعر أن رد فعل الآخر موجه لك لأنك تعلم تمام العلم أنك بالفعل أخطأت في حقه وفعلت ما يشير إليه وقد جاء منشوره مثلا يبلور هذا الخطأ ويجعله متجسدا واضحا أمامك.

هنا قد ينطبق عليك المثل الشعبي (اللي على رأسه بطحة بيحسس عليها)

لذلك تحسس رأسك جيداً وما يعتمل فيه من أفكار تجاه الآخرين والمواقف المتنوعة... وتفحصها بوعي لتصل إلى الحكم الموضوعي الصحيح... وتفحص أفعالك لتري إن كانت فعلاً هي ما سببت رد الفعل الذي تراه من الآخر ام لا .

فإن لم تكن مخطئاً فلا بأس ولتمضي ولا تلتفت متيقناً أنه لا يقصدك بأى وجه. وان وجدت نفسك مخطئاً فتأكد بسؤالك للطرف الآخر واسلك سبيل إصلاح الخطأ في أقرب وقت.

واعلم أن الوضوح هو أقصر وأيسر الطرق بين نقطتين... لا تترك نفسك فريسة لظنون وأفكار تتقلك من ظن إلى أسوأ وتكون الحصيلة النهائية لا تقتضي ذلك على الإطلاق!

تمهل وتأمل حتى تصل للخبر اليقين بايسر الطرق.



- عجيبٌ أمرٌك... تُدْهِسُنِي تحولاتك...

= أية تحولات؟؟

- تُجِيدُ انتقاء الكلمات.. تَتَقَنَّ في عذوبة الرد للغرباء فقط...
وتختصني فقط بقذائف الكلمات وإما جمود الصمت... وكأن نصيبي
من حُبِّك هو الجزء العَطِنُ فقط.

= أنتذَمِرِينَ؟ إذن لا تفهميني ولا جدوى من البقاء معك..

- دوماً تخلق اعدارا للرحيل ولا تتلَمَّسُ الأسباب للبقاء... عَهْدُكَ
رحيلاً دائماً يتخلله بعض لحظات الوجود... سَيِّمْتُ استجداءً ما لا
يليقُ بي استجدائه.. فلتفعل ما يحلو لك ، لم أعد أهتم.

انحني حتى تعتدل!



عبارات عقيمة نردها احيانا دون وعي دون انتباه لانعكاساتها
مثل :

(إياك أن تتحني.... إياك أن تنهزم... لا تشمت بك الأعداء)

الكثير من الضغط الغير مبرر على كاهل من يشعر بالهزيمة أو
الإحباط نتيجة الإخفاق في أي أمر.

فمن يخفق أو كما هو دارج (يفشل) عليه أن يرتدي قناع الناجحين
الفرحين ، ولا يظهر أي علامة توحى بالحزن أو الهزيمة... فهذا
أمر غير مقبول...

لا أدري من شرع هذه التشريعات؟؟ من هو صاحب هذه المقولات المتداولة التي ترمج عقولنا على أفكار وسلوكيات ما أنزل الله بها من سلطان؟؟!!

الحق الطبيعي لأي إنسان أن يعبر عن مشاعره بالكيفية المناسبة ،
اي شعور يشعر به من كامل حقه أن يعبر عنه ،

ربما تتوقف حريته فقط عندما يمس هذا التعبير حرية الآخرين ،
أما عدا ذلك فالأمر طبيعي وصحى تماماً.

ما الذى يدفعنا إلى تجنب التعبير عن الخذلان...أو الهزيمة... أو
الفشل المتكرر ..أو الإخفاق في أى أمر....

بالطبع إن ما يمنعنا هو الخوف من شماتة الآخرين وخاصة من
نعقد أنهم أعداء يتربصون بنا ويبتظرون سقوطنا.

والحقيقة المؤكدة أنه لا تستقيم الحياة لأحد على وتيرة واحدة مهما
كان ، فمن تراه سعيداً اليوم قد تراه حزينا غداً ومن تراه مريضاً
اليوم قد تراه متعافياً تماماً بالغد والعكس صحيح.... فالحياة لا
تستقيم ولا تسير على خط مستقيم ذو إتجاه أوحد أبدا... وهذا
للجميع ، فلا أحد مستثنى من قانون التغيير.

والحقيقة الأخرى المؤكدة أنك وان كنت مخلوقاً عظيماً خلقه الله
عزوجل فهذا لا ينفي أنك إنسانا عاديا فى نهاية الأمر ، يمر بجميع
ما يمر به البشر ...فهون عليك ...لا مشكلة في أن تكون مهزوما
لوقت ما ثم تستعيد قوتك وتعاود النجاح..

والعاقل هو من يفطن لهذا الأمر ويعلم أن هذا القانون مطبق على
الجميع دون تمييز.

فإن وجدت من تعتقد أنه ينتظر سقوطك ، يشعر بالانشراح
والتشفي في هزيمتك وضعفك فاشفق عليه لأنه مازال تلميذاً
كسولاً في مدرسة الحياة ولم يعي جميع دروسها بعد.

ولا تضيع ثمين وقتك في البرهنة على شيء ولا تنتظر حتى تري
فيه تبدل الحال... ولكن اعلم أنه لا محالة.

فقط أسأل نفسك: ألم يمر الأنبياء والرسل بلحظات الضعف
والإخفاق والحزن والهزيمة؟؟!!

فإذا كان الأفضل مني بمسافات شاسعة في الدين والخلق والعلم
مروا بجميع المواقف من ضعف وهزيمة وإخفاق... فعلام التعجب
والاستنكار من مروري أنا بالبعض منها؟؟ وما الأمر المعيب في
ذلك؟؟

هل منعهم الإخفاق من إستكمال رسالتهم على أكمل وجه؟؟
هل كان الإخفاق بالنسبة لهم أمراً قتل من شأنهم أو من تقديرنا
لدورهم؟؟

ألم تصيح إخفاقاتهم دروساً ملهمة تعلمناها لاحقاً في سيرتهم
العطرة؟؟

إذن الشعور بالانكسار والضعف والتعبير عن أي منهما ليس أمراً
مهيناً أو مشيناً ، والمهين حقاً هو نظرتنا المتوارثة العتيقة له بأنه
لا ينبغي ولا يجب وخاصة إذا كان من يشعر بالحزن رجل .

فالرجال لا يليق بهم إلا القوة في كل المواقف... هذا هو الوهم
المستقر في العقول... لكن حقيقة الأمر قد تختلف عن ذلك في
بعض المواقف.

ربما يكون من الأفضل للرجل ألا يستكين للحزن... الا يطيل البقاء في حالة الضعف... أن ينتقل إلى حالة الفعل سريعاً... لكن هذا لا يسلبه حقه في التعبير عن حزنه وضعفه ولا عيب في ذلك ولا خجل. فجميعها مشاعر طبيعية يختبرها الجميع وانكارها أو اخفاؤها هو عين الضعف وتشوه الفكر.

اسمح لجميع مشاعرك بالتعبير بالخروج الآمن ولو كان خروجها على الورق... لكن لا تطيل كتمانها ولا تحاول دفنها لأن هذا أول علامات الضعف وأول خطوات استمراء اضطرابك النفسي..

فقط عامل حزنك وضعفك كضيف مؤقت تسمح له بوقت محدد تستوعب فيه رسالته التي جاء من أجلها ثم يمضي إلى حال سبيله.

حين تستضيف حزنك لوقت محدد لن يطيل البقاء ولكن إن تجاهلته وتعاليت عليه سيطاردك من جميع النواضح البديلة حتى تستوعب رسالته التي جاء من أجلها.

قد تكون الرسالة للفت انتباهك لأخطاء اقترفتها.. أو لنعم لا تشعر بوجودها أو لطريق خطأ تركض فيه بمنتهي الحماس دون وعي لعواقبه الوخيمة... وغيرها من الرسائل التي أن انتبهنا إليها جيداً عادت علينا بالنفع لاحقاً.

فلا تخجل من ضعفك ولا تستكبر على التعلم من هذا الضعف حتى تنتقل لمرحلة القوة بقلب واع وعقل مستنير.... تماماً كالشخص المريض الذي لا يعود لكامل عافيته وقوته إلا بعد الاستشفاء تماماً من المرض...

عبر عن ضعفك وحزنك حتى تشفي منه تماماً، فلا بأس بقليل من الانحناء حتى نستطيع النهوض والعودة بكامل قوتنا .



_ أراكِ تغيرتِ كثيراً.... أين جَلَبَة ثرثرتكِ؟

= تغيرٌ لاحقٌ للإستيعاب... لقد اصطدمت عفوية ثرثرتي بجُدُر
ردودك الباهتة فَصَرَ عَتَهَا أَرْضاً لترتدُّ مُختبئةً في عمق قلبي خشية
إفلاتٍ يُزهِقُ مسامعك.... دفء ثرثرتي يليق به أذنُ ترتجف من
بُرودة افتقاده.



- أما مللتِ وحدتك ؟ ألسيتِ بحاجة لرفقة ؟

= من اعتاد الوحدة في جُلّ أمورهِ لا تعنيه الرفقة الباهتة... لا
تبهته بريقُ أجوف... يؤنسه فقط من يغمر روحه بضوء متجدد
يطمس جروحه وندباته لينبت بدلاً منها بساتين ورود يبهج أريجها
واحة أيامه.. يغمر عبق صدقه قلبه... لا أنس في رفقة ظاهرها
رحمة وباطنها عذاب... الرفقة ركنٌ شديدٌ رشيدٌ يغنيك عن
العالمين.

لا أحد يعتاد الألم!



Life Coach

لا أحد يعتاد الألم إلى حد فقدان الشعور به ، ففي كل مرة يكون الشعور مختلفاً إما بالزيادة أو النقصان..

وللألم أشكال وصفات تتعدد وتنوع ، ولكل أثره ووقعه في النفس وفي الفكر وفي الجسد....

ما يحدث حين تخاير الكثير من الآلام أنك تكف عن الشكوى والتذمر وخاصة مع من لا يفقه شيئاً في المواجهة ومن يتقن فن المواجهة هم قلة نادرة وثمانية جداً....

**ربما حين يكون الألم جسدياً تستطيع التفرقة بين
الألم البسيط والشديد... وبهذا تستطيع التحمل
بعض الشيء.**

**وربما يتناقص الألم شيئاً فشيئاً . ولاحقاً يحدث
التعافي بشكل تام .**

**أما الألم النفسي فهو أمر مغاير تماماً فى طبيعته
المتجددة والمتشعبة ومصادره متعددة من
خذلان... خيانة... احباط... فشل متكرر... إلخ**

**فحين تتعرض لأبسط موقف منها تجده يجتر إليك
السابق واللاحق من المواقف المشابهة**

**قد تجد مواقف من شدتها تتجنب مجرد النقاش فى
أسباب حدوثها لأنك تعلم أن مجرد مرور ذكراها
بخاطرك سيهوي بك إلى ذات الجب السحيق من
الألم والذي دفعوك إليه يوماً بكل ما أوتوا من قوة
دون رحمة!**

**وربما لو عدت لن تتمكن من الخروج منه مرة أخرى
وستلفظ أنفاسك مختنقا بالألم الذي جابهته وحدك**

**وحبك تعرف كنهه.. وحبك تعرف حجمه... وحبك
و فقط لا تستطيع وصفه مهما أوتيت من قوة
الكلمات المعبرة.... فكيف لهم أن يشعروا بك؟؟!!**

**كم هو مؤلم لمن أصبته فى عقر قلبه أن تستهين
بعظم جرمك بالمرور بذكرى القائه فى الجب مروراً
عابراً!**

**لكل جرح قداسته وقداسته قد تقتضي غمرا
ملائماً بنقيض الوجع... بنقيض الألم... فإن لم
تستطع فالأحرى بك أن تحترم مصابه بالصمت.**

**عسي الصمت تبجيلاً واحتراماً لألمه أن يوارى
سوءة ما فعلته بمرور الوقت حتى يمن الله عليه
بعفوٍ يضمد جراحه...**

**لا تستهينوا بمتالم صامت، فقط اعينوه باحترام ألمه
و مدة تجاوزه فقد تطول... اعينوه بالدعاء أن يلهمه
الله القدرة على التجاوز... التعافي الذي لا تشوبه
شائبة سابقة أو لاحقة.**

**اللهم هون على كل متالم لا يعلم وجعه سواك يا
أرحم الراحمين.**

كلام الناس



أشعر بالشفقة على الشخص الذي يدعو الناس بكل قوة وحماس إلى:

(طرح كلام الناس أرضاً... انطلق... لا تلفت... هؤلاء أعداء النجاح... لن تقوم لك قائمة إن استمعت إلى حديثهم)

حينها أدرك أن هذا الشخص أكثر ما يدمره هو حديث الآخرين وأنه أكثر من يعبأ بكلام الناس إيجابياً كان أم سلبياً...

وأنه يستمد تقديره الذاتي وقيمه فقط من تعليقات الآخرين فلا بناء ذاتي صلب يقف عليه ويحتمي به... بل هو بناء أجوف ولذلك يخشى المواجهة والتحليل الواعي للنقد.

حين بدأت تدريب المراهقين منذ سنوات وكان ضمن الموضوعات " الثقة بالنفس" وضعت لهم قاعدة بسيطة في التعامل مع كلام الناس وهى (نفض للحاقد واسمع للناقد)

فجميعنا مهما كانت منزلته يجد فى محيطه من يحبه ومن يكرهه
وهنا عليه أن ينتبه لمصدر الكلام المحبط حتى يجيد التعامل معه
بالطريقة اللائقة.

أما أن تخدر الناس وتلهيهم عن تحليل كلام الناس والتعامل معه
بالطريقة الصحيحة فهذا منتهى السفه وعدم الوعي

فمن يدريك أنك ربما تكون بحاجة لهذا التقييم منهم لتتدارك الخطأ
فى نفسك وسلوكياتك ... أم أنك ترى فى نفسك الكمال والتتره عن
الخطأ؟؟!!

جميعنا أخطانا ونخطيء وسنظل نخطيء لأننا طوال حياتنا على
ذمة تعلم من كل ما يحيط بنا . والعاقل هو من يدرك أخطاءه
ويتداركها لاحقاً.

وقد تكشف لك التجارب أنه حتى تعليقات الأعداء السلبية قد تلفت
نظرك إلى ميزة إيجابية فيك لم تكن تنتبه لها....

ما ذنب من يستمع إليك أن يعيش فى حالة استنفار وتأهب دائم
للنزاع والحرب مع كل من يوجه له كلمة نقد قد تكون بناءة وتفيده
لاحقاً؟؟!

وكان عليه أن يحارب فى جبهات متعددة حتى يحقق النجاح؟؟
أليس تبديداً لجهوده أن يحارب من لا يحاربه من الأصل ولا يقصد
إلا تنبيهه أو دعوته للتحسين من نفسه؟؟ الست بتحذيرك هذا
تضيف له عبئاً إضافياً مرهقاً؟؟!

وإن لم يستمع الإنسان إلى نقده من المحيطين فمتى يتعلم ويسعى
للتطوير؟!

حين يغلق أذنيه عن تعليقات المحيطين سيتوهم أنه كاملاً لا يعيبه
شيء؟! فاي خلل هذا!؟!

إن كنت ناصحاً أو محفزاً فلتنصح المستمع ببناء ذاته أولاً ببناء
نفسياً وفكرياً وروحياً ببناء صلباً قوياً يعصمه من التآرجح بين
المدح والذم دون وعى ، بل يكون واعياً مدركاً لمميزاته وعيوبه
بمنتهى الوضوح والاعتزاز أيضاً...فالكمال لله وحده .

وحين يتعامل مع كلام الناس يتعامل بوعى وبصيرة واستيعاب
دون إفراط أو تفريط.

ألهمنا الله جميعاً نور البصيرة وبذل الجهد فيما يستحق .



مرآة الحب ♥



كثير من المقولات نشأنا عليها وترسخت في عقولنا على إنها حقائق لا تقبل الشك...

ولكن ربما التجارب الحياتية وحدها هي معيار التقييم لصحة أى مقولة أو معتقد من عدمه...

(لا اختيار عندما نحب ولا حب عندما نختار)

مرآة الحب عمياء

الحقيقة ربما للوهلة الأولى نجد أن اللقطة الأولى للحب قد تكون ليست اختيارية وتحدث بمحض الصدفة ، لأنها تحدث بتلقائية ودون تخطيط مسبق وهذا اجمل ما فيها...

تكون أشبه ما يكون بنور يقذفه الله فى قلبك وروحك
وعقلك تجاه هذا الشخص.... فقط تستشعر سريانه
لكن لا تدرك له منطقاً يمنطقه....

لاحقاً يتجلى الاختيار حين تقرر الاستمرار ،

حين تمر العلاقة بمنعطفات وأزمات تزلزل كيانهها
وتجد نفسك تتشبث بالبقاء وتحاول بأقصى طاقتك
أن تحمي الكيان من الإنهيار....

حين تدرك طبيعة الطرف الآخر بكامل عيوبه ومميزاته
و تفضله بقلب واع عن غيره مهما كان ما يحمله
غيره من مميزات...

حينها يكون الحب اختيار ... حينها تكون مرآة الحب
مبصرة

انت تدرك حبيبك إدراكاً واضحاً... تدرك صعوبة
الطريق... لكن لا تأنس إلا برفقته... وحدها رفقته هى
ما تجعل رحلتك وتطمئن عقلك و تعينك على تحمل
مشقة اجتياز صعوبات الطريق...

انت لا تتعامي عن عيوبه ولكنك تعيها
وتتقبلها... تدرك أنه يستحيل الكمال على اى
إنسان... وأنا جميعاً نتقبل نقائص بعضنا البعض بقدر
ما نكنه فى قلوبنا...

انت تحب وتختار بكامل وعيك... بكامل عقلك... بكامل
اختيارك... فلا تفسد لذة شعورك بالحب بمفهوم

مشوه يري أنك مسير لا مخير وأنك لا تختار حين
تحب ...

تأمل علاقتك بشريكك ،ستجد أنك فى كل لحظة
تختار ...فى كل موقف تختار... وإن لم تكن تختار
بوعي قلبك وإحساس عقلك الكامل فربما انت مع
الشخص الخطأ... حينها يكون الخطأ في الشريك
وليس الحب ذاته!

الاختيار حب والحب إختيار وكلاهما متجاوران جنباً
إلى جنب.





(محدش بيقدر...محدش يستاهل... محدش بيتمر فيه ..)

أغلبنا بيفكر بالطريقة دي فى مواقف مختلفة ، وخصوصاً لما بيصادف رد فعل بارد غير متوقع على اهتمامه ، ولكن ليس شرطاً أن يكون هذا هو الواقع والحقيقة الفعلية ..

ولكن قد تكون الخريطة ليست هى المنطقة... قد يكون الخطأ أنى منتظر التقدير من الطرف الآخر بشكل معين لكن هو فى باله أنه يقدرني بألية وكيفية مختلفة..

وهنا انا افترض بحكم سوء الظن السريع أنه غير مقدر...

اى شخص بتعمل معاه موقف كويس أيا كان حجم الموقف غير مطالب يقولك شكرا انا مقدر، انا ممنون . بشكل اعتبارى...بداع وبدون داع.

يمكن هو مطالب فقط أن يكون على الأقل جدير بالاهتمام والتقدير.

وممكن نحكم عليه أنه لا يستحق فى حالة واحدة فقط لما نتأكد
تماماً أنه كان يقدر مثلاً يرد الاهتمام و لم يفعل ومكانش فيه اى
مانع يمنعه من دة ...

الفكرة كلها فى اختلاف المنظور... انت ترى التقدير بطريقة.. وهو
يرى بطريقة مختلفة تماماً وفى وقت مختلف أيضاً....

ربما حين جاءك الرد بارداً كان هو فى واد آخر مشتتلاً بالألم أو
المشكلات وأبى أن يرهق مسامعك بتفاصيلها وقتها ...

فأحياناً كثيرة يكون مجرد الايماء بالرأس أمراً مرهقاً... فلا
تتسرع بحكم على مجهول لا تحط علما بكافة ظروفه...

اى شخص سوى طبيعى يقدر الاهتمام وبيقدر اى حد بيعمل معاه
موقف كويس وبيقدر اى كلمة إيجابية أو إحساس بالاهتمام
الصادق والحب الغير مفتعل من طرف آخر..... بيبقى فعلاً داخلياً
مقدر لكدة جداً... بس آلية الرد بنتحكم فيها عوامل كثير قد تكون
فى بعض الأحيان خارج سيطرته...

عشان كده وعشان تريح نفسك بلاش تنتظر تقدير بشكل معين
وكيفية معينة

لا تحصر الآخر داخل نطاق أوحد ضيق للتعبير أو الرد على
اهتمامك...

ربما لو أطلقت له العنان لجاءك الرد بشكل أجمل مما توقعت
فلتخفف توقعاتك وتحرر من سجن الانتظار والحصار للطرف
الأخر....



_ يمزقني شعوري بالثقل على كاهل أحبتي... لقد ارهقتهم
بمرضى أيما إرهاق...

= أُفدّر شعورك... فلتخبرني ماذا أنت فاعل إن تبدلت الأدوار ؟
_ ساحملهم بقلبي قبل جسدي ... ليتني انتزع ألامهم انتزاعاً بقوة
حبي لهم.. لن أدع للحزن لهم سبيلاً ، سا بذل ما فى وسعي
لطمأنتهم ... فالحب يستقر بالقلب ويصدقه العمل. ... هذا بعض
حقهم.

= أ رأيت ؟ فليم تترك بعض حقا فيهم ؟! ، فكما نويت لهم
استقبلت منهم ..

نوي قلبك سداد وافر الحب فاستقبل منهم وافر الحب تماماً كما
يسدد الله عن المديون حين ينوي بقلبه السداد ، فلتهون على
حالك... عطاؤهم مرآة لقلبك.



_ لماذا كل هذا الحب؟
_ أحبك لأنني أحبك... لا حاجة لي بالأسباب...
_ لقد حاولتُ إقصائك بشئى الطرق...
_ وبالفعل نجحت في ذلك... لكنك لم ولن تنجح في تلقين قلبي ما لا يرغبه..
_ عجباً لكِ ... كيف تتعددين رغم كل هذا الحب؟
_ يلىق بكل نفيس الإكتناز والإحتفاظ... وحبى لك أقدس من أن يُهان بمنزلي لا يُحسِنُ ضيافته... فلتُكرِّمه جدران قلبي .



باقة وعى
رشا كامل

(توفي إلى رحمة الله بعد صراع مع المرض) ...يا لها من جملة
سخيفة مقيبة ، أليست جملة تبث الفرع في نفوس أصحاب نفس
المرض الذي توفي به الشخص؟!

ما الضرورة في ذكرها ، أن تعلن خبر الوفاة لا يتطلب أن تذكر
الأسباب...

الموت والحياة والصحة والمرض جميعها اقدار الله ولا دخل
للأسباب في حدوثها من عدمه ،

هل ذكر السبب هنا يتوقف عليه اى فائدة للمتوفي ، هل هذا سيزيد
عدد المترحمين عليه والداعين له ، هل ذكر المرض سيخفف من
حسابه فى دار الحق

اعلم أنها جملة دارجة اعتدنا عليها لكن ليس صعباً أن نغيرها
ونترفق بنفوس المرضى ،

حين تختبر المرض تكون أحوج ما يكون إلى طمأنة السابقين الذين اختبروه قبلك لأنها تكون أقوى وأصدق ما يمكنك الاطمئنان له حينها ، فانتبهوا لما تبثونه من فزع تتداعي أضراره على حالتهم الصحية والنفسية ،

فلتترفق بهم قبل أن تصبح في حاجة للترفق مثلهم....حين يكون فعلك مرتبط بالآخرين عليك أن تسأل نفسك أولا عن قدر الضرر الذي سيلحق بهم جراء فعلى هذا و حينها ستراجع أن تكون أداة لإثارة الحزن والفزع في نفوسهم...

ولتأمل كلماتك هل تثبت اللطف أم تثبت اليأس ؟
اللهم رحمة لمن رحل ولطفا بمن يحيا في تعب.





لما تقوم من النوم بعد ليل طويل كله دموع ووجع ومجرد
إنك تقوم من سريرك تغسل وشك وتقرر تواصل حياتك
دة إنجاز عظيم.

محاولة التغلب على اى عادة سلبية إنجاز عظيم.
محاولة تنفيذ قرار صعب ولو بخطوة بسيطة إنجاز
عظيم.

لو فرحت حد بكلمة ، ساعدت حد ، علقت تعليق إيجابي
يشجع حد على فعل الخير.

لما تكافح شعور إنك تنتهز فرصة أذية حد اذاك بشكل
كبير وتقرر تعفو وتتعامل باصلك دة إنجاز عظيم.
لما تكون مش قادر تعمل اى حاجة إيجابية في الواقع
بسبب اى تعب فتقرر فى عز تعبك تفكر في توعية
غيرك وافادته ببوست فيه معلومة مفيدة دة إنجاز عظيم.

لو بعد إرهاق وشغل كثير ودماغك شغالة تفكير
متواصل نمت لمدة يومين تدي مخك وجسمك راحة فدة
إنجاز عظيم.

كلنا منجزين بكيفيات مختلفة ، كل إنجاز وفقاً لظروف
الشخص وواقعه اللي محدش عارفه غيره...
اي فعل إيجابي مهما كان بسيط بعيونك أو بعيون غيرك
هو إنجاز عظيم...

مش لازم الانجاز انى اتسلق الجبال ولا افوز ولا
أتصور بجائزة عالمية...ساعات الصور بتكون لقطات
فارغة من محتواها...

اي فعل إيجابي حقيقي هو ما يمنحك الشعور بفرحة
الإنجاز ويقودك للمزيد

امتن لربنا على كل محاولة وكل خطوة هتلاقي إحساسك
يتغير ويومك يبقي مختلف .



أن تحب لا يعني أن تتواجد جسدياً بجوار شريك طوال
الوقت... بل يعني أن يتواجد في فكري وقلبك مهما كانت
المسافات... أن تتشغل بتفاصيل سعادته... باحتياجاته... أن
يستشعر اهتمامك كمعطف يحتويه في ليالي الشتاء قارسة
البرودة...

Rasha Bamel
Life Coach

تفكير بلا قيود



" الحرية " معني وقيمة وشعور ومطلب يسعي له الكثيرون بآليات مختلفة وقد يفوز بعضهم بتحقيقه ويخفق البعض الآخر.... لكل مسعى منهم سياقه الذي يرتبط به أسباب هذا الإخفاق ، لذا لا يمكن تعميم قواعد النجاح في الحصول على الحرية على جميع المواقف والأشخاص... لكن يتبقي لنا أن ندرك أن شعور أنك حر غير مقيد شعور له حلاوته ومذاقه الخاص فكيف لنا أن نتلمس هذا الشعور ونحققه في خضم ما يحيط بنا من قيود قد لا نقوي على التحرر منها في مواقف كثيرة ؟؟

**إن إجابة هذا السؤال سهلة وبسيطة جدا
بالقدر الذي لا يخطر على بال وفى نفس
الوقت لها من الفوائد ما لا يعد ولا يحصى
على جميع الأصعدة إن انتهجناها بشكلها
الصحيح....**

**والجميل حقا أن تحقيق الحرية هنا سيتمكن
منه الجميع دون استثناء...الغنى والفقير...
الصحيح والمريض.. السعيد والحزين
....جميعهم يمكنهم تحقيق تلك الحرية
بمنتهى البساطة والاحترافية فى الوقت ذاته.**

أتدري كيف ذلك ؟؟

**ببساطة حين تفكر فى أمر ماكل ما عليك
هو إطلاق العنان لفكرك دون قيد أو شرط.**

**من منا لا تواجهه الحيرة فى أمر ما أو
يستعصي عليه حل مشكلة أيا كان
نوعها...لكن القلة هم من يحسنون استخدام
آليات التفكير الفعالة لحل هذه المشكلة على
أفضل وجه ممكن.**

وأهم هذه الآليات هو العصف الذهني....

**والعصف الذهني أسلوب من أساليب توليد
الأفكار يعتمد فى جوهره على الكم ... أى
توليد أكبر عدد ممكن من الأفكار أو الحلول**

**المتعلقة بموضوع مادون الحكم عليها
وعلى منطقيتها في بادئ الأمر.....**

**أنت هنا تمارس الحرية بشكل تطبيقي فعلى
..**

**تفكر بكل حرية...تكتب كل ما يخطر على بالك
من أفكار ذات صلة بالموضوع من قريب أو
بعيد...**

**يمكن أن تتراوح جلسة العصف الذهني من
ثلاثين حتى ستين دقيقة....حسب ما يترائي
لك ... يمكنك التوقف حين تتيقن تماماً أنك
كتبت كل ما استطعت من الأفكار وتعتصر
ذهنك فلا تجد فيه أي بارقة لأية فكرة جديدة.
يمكن أن تطراً على ذهنك لاحقاً بعض الأفكار
في اليوم التالي، لذلك يفضل الاحتفاظ
بمفكرة لتدون فيها ما يستجد من
أفكار...لتتمكن من إضافتها بعد ذلك للقائمة
السابقة.**

**ثم نأتي بعد ذلك للخطوة اللاحقة وهي " فرز
الأفكار " ...وفيها يمكن تجميع الأفكار
المتشابهة والمتقاربة في حزمة واحدة ، ثم
تفحص الأفكار ومدى منطقيتها وإمكانية
تنفيذها....وإستبعاد الأفكار الغير ملائمة .**

وأخيراً وضع خطة لتنفيذ ما نهتدي إليه من أفكار ملائمة.... المشكلة الحقيقية هي أننا نتعجل إصدار الأحكام على الأفكار في بدايتها وربما نستحضر ما لا يعد ولا يحصى من عراقيل لتقف حجر عثرة أمام تدفق الأفكار... بالطبع قد يتبادر إلى الذهن الكثير من الأفكار الغربية والغير منطقية والتي قد يحتاج تطبيقها إلى التحلى بقدر معقول من روح المغامرة والمرونة في التطبيق حتى تؤتي ثمارها في واقعنا....

الأمر ليس صعباً ولا مستحيلاً ولا يرتبط بتوافر شروط معينة لتفعيل هذه الآلية والاستفادة منها بشكل أمثل..

فقط عليك بخلع النظارة السوداء التي تري أن لمشكلتك حل أوحده وأنه لا يمكن حلها بأى طريقة مغايرة لما تعتقد.

وأن ذهنك لن يتفتق عن أفكار جديدة ومبتكرة... فقط هبىء بيئتك لممارسة التفكير بهدوء وستندهش من كم الأفكار التي ستندفق على ذهنك ... ويمكنك أيضاً ممارسة العصف الذهني بشكل جماعي مع أصدقائك وذلك سيساعد على تدفق المزيد والمزيد من الأفكار المتنوعة لأن كل سيشارك من منطلق

**وجهة نظر مختلفة وبالتالي سيكون النقاش
ثريا ومثمرا بشكل كبير.**

**وكل هذه الطقوس تتحقق فيها تمام الحرية
والإختيار.... فأنت من يفكر ... وأنت من يفرز
الأفكار ويقرر أيها اكثر نفعاً وانت من يستبعد
الأفكار الغير ملائمة وأنت من يضع الخطة
لتنفيذ الأفكار المنتقاة ...**

**الأمر يحتاج إلى البدء بممارسة العصف
الذهني بشكل تدريجي و تلمس نتائجه
المبهرة فى واقع حياتك حينها سيتحول
هذا الطقس إلى عملية ممتعة تمارسها
بمنتهي الحب والبساطة والتقائية التى
تصحب ممارسة أى عادة يومية فقط توقف
عن إصدار الأحكام التشاؤمية أو لتنجيها جانباً
قليلاً حتى ترى النتائج فى محيط واقعك رأى
العين ... فقط إبدأ وتفاءل بالله وحده أن يفتح
عليك وعلى ذهنك لتري واقعاً جديداً ينعكس
أثره الإيجابي على حياتك فى كل جوانبها.**



_ أمصيتُ الكثير من الوقت باحثاً عما يليق بكِأتمني أن تتال
هديتي إستحسانك رغم علمي أنها لا تليق بقدرك...لكنه بعض
اجتهاد...

= أخبرني كم يساوي التحديق في مُقلّتيك ؟ ما قدر نظرة إعجاب
منك تستقر بعِمْق قلبي ؟ كم يساوي استنشاق عبير عطرك
ممتزجاً بزفير أنفاسك ليروي عطش رثّتي لنسيم حبك ؟ كم تمحو
لمساتك الحانية ما استعصي من أوجاعي.؟ كم تطرب أذني
لنغمات صوتك..فلا تُهدِرْ نَفيسك الذي أتعطش له كتائه في
صحراء في قيظ الظهيرة...وقتك بصحبتني هو طَوْق نجاتي وأثمن
ما تُهدّيني.

إفعل وإلا....



إن لم تفعل ما أطلبه منك فأنت لا تحبني.... إن لم تطيعني فيما أمرك به فأنت ابن عاق إن لم تستجب لرغباتي فأنت لا تستحق مشاعري ولا تستوعبها إن لم تفعل فلا أرغب في بقائك بمحيطي أنت لا تستحق هذا الشرف فلتذهب إلى الجحيم مطرودا من جنتي....

إفعل وإلا... هو مبدأ واضح من مبادئ الحب المشروط... وقد نتبعه دون وعى فى الكثير من العلاقات وأقرب الأمثلة علاقة الوالدين بأبنائهم فى مواقف مختلفة....

فحين تشترط على ابنك أو ابنتك أن تفعل كذا لتحظى بحبك وحنانك وتأييدك وربما لتنال هدية مادية فحينها سيفعل من أجل الشئ أى من أجل المقابل الذى وعدته به فانتبه أى فضيلة حينها سيتعلمها ابنك أو ابنتك من هذا الموقف !!؟

ألن يتعلم حب المصلحة ... العطاء والمشاعر بمقابل... وبالطبع
من يدفع أكثر له المقابل الأكبر.

والمؤسف حقا أنه لن يفعل لأجلك... لكنه سيفعل من أجل
المقابل... وحين يختفي المقابل سيختفي الفعل ... وبالتالي سيختفي
الحب .

جوهر الحب الحقيقي ومعيار صدقه هو القبول الغير مشروط....
أن أحبك في كل أحوالك، فعلت ام لم تفعل ... وليس عندما توافقني
فى الرأى أو الفكر وعندما نختلف اجتثك

من عمق قلبي فلا يصبح لك مكاناً.... فأى منطق هذا ؟!

إن معيار التوازن الطبيعي فى العلاقات هو التبادلية فى كل
شئ.... أما الحب المشروط فيكون له دستور مختلف
تماماً... طرف يأمر وطرف ينفذ.. طرف يأخذ وطرف يعطي... فلا
تبادلية فى اى شئ ... إن أجمل المشاعر وأثمنها ما يأتيك دون
طلب وليس ما يأتيك بشرط .

سيظل الطرف الأمر دوماً لا يكتفي.... دوماً يبحث عن شروط
جديدة يفرضها على الطرف الآخر لكي يعطيه الفتات من كل
شئ....

مثل هذه العلاقة هى أحد أشكال العلاقة المستنزفة المستهلكة
لمشاعر وجهد ووقت طرف لحساب طرف آخر... فالتنازلات لن
تتوقف والاشتراطات لن تنتهي... وبالطبع لا أمان ولا طمأنينة فى
تلك العلاقة....

مثل هذه العلاقة على أى صعيد سواء عاطفي أو أسرى أو عملي
لن يكتب لها النجاح والاستقرار بأى حال من الأحوال....

إن وجدت وجودك في أى علاقة مشروطا بفعل معين وتكرر هذا السياق...فانجو بنفسك من برائن تلك العلاقة السقيمة فلا خير فيها مهما فعلت وقدمتقدر قيمة مشاعرك وازرعها فى أرض صالحة فلا حاجة لك بأرض بور لا تسمن ولا تغني من جوع.



التعبيرات الجاهزة



أحياناً نلجأ للاستعانة ببعض الصور الجاهزة المخصصة للتهنئة في المناسبات المختلفة.... قد يقوم البعض لضيق الوقت بإرسالها للجميع... وهنا قد اعتبر نفسه قد أدى ما عليه من واجب التهنة والمعايذة....

وفى رأيي الشخصي إن العبرة من تحقيق التهنة هي توصيل معانى الاهتمام والتقدير للطرف الآخر... وهذا ربما أهم ما فيها والهدف الأساسي منها

وعلى من يرغب في توصيل تلك المعاني أن يبذل من وقته وجهده ما يوصل هذه المعاني بشكل لائق بمشاعره ومشاعر الطرف الآخر.... لا يتطلب الأمر أن يبحث عن تراكيب لغوية بالغة الجمال.... بل هي فقط كلمات بسيطة مخصصة (كل سنة وانت طيب يا فلان)

هنا فقط سيقدر الطرف الآخر تقديرك له واختصاصك له بالرسالة
بشكل شخصي.....

ونموذج آخر لذلك الاستخفاف وإتباع مبدأ Send
all.... الاكلاشييات والتعبيرات المحفوظة التي يستخدمها المحب
في المواقف العاطفية.... حين ينتقل من قصة لأخرى تجده يرسل
فتاته الجديدة بنفس الاكلاشييات القديمة... التي عفا عنها الزمن
.... ما أسخف هذا الكائن الذي يكرر تعبيراته والتي تعني أنه يكرر
مشاعره وأن هذه مثل تلك لا فرق بينهما في أي شئ ولا تمييز...

انتقوا ما تخطه أيديكم هو ما تزرعوه في قلوب أحببكم
وستحصدون من جنس ما زرعتم إن خيراً فخير وإن شراً فلا
تلوموا إلا أنفسكم .

RashaKamel

Life Coach



**أغلب من يُعْلِنُونَ الرحيل لا يرحلون...ربما عِلَّة
إعلانهم أن يلمسوا صدق التمسك بقائهم
واضحاً كما إعلانهم...وإن لم يجدوه رحلوا دون
ضجيج...تصحبهم مرارة الخيبات.**

Life Coach



للمفاجأة وقع تتجاوز روعته حدود التصور في قلب من تحب ...
شريكاً كان أم صديقاً...

لا يتوقف الأمر عند محتوى المفاجأة فحسب ... بل يعني رسالة
مفادها " أنت تشغل بالي ... أبحث عما يسعدك... بسمتك من
أولوياتي وربما أهمها... افهمك واستوعب ما تحتاج... ربما تقول
المفاجأة ما لا أجيد صياغته.."

وربما أكثر من ذلك... من يعي الأمور بقلبه سيستوعب
الرسالة..... سيقدر عظمة وروعة الشعور مهما كانت بساطة
المفاجأة...

فلنفاجيء من نحب ولو برسالة صباحية ربما تغير من حالهم إلى
حال أجمل وأكثر دفئاً... رزقكم الله مفاجآت تبهر قلوبكم بسعادة
لا مثيل لها ...



**_ أنت تستهين بحزنى ...اعتدت العبور فوق
جرحى باطمئنان عجيب.**

**= أنتِ لا تستوعبيني ...إن لم تتغيري
ستخسريني....**

**_ سئمتُ تهديك بالرحيل... دوماً هو أولى
خياراتك المطروحة ... لا تسبق بمد جسور
التقارب والحوار... تهديك يسبق احتوائى
.....لتكن أولى خياراتك هى أولى أمانيك
المحققة.....لثُدرِكُ أني بالفعل تغيرت...
هنيئاً لك.**



Rasha la Dameel

Life Coach

**كانت ترضي بفتات وقته... تسعد بفتات
اهتمامه... تَمْتَنُّ لفتات عطائه أشد
الإمتنان... تقنع بوهم أعذاره وإن لم تجد
ابتكرتها له بقناعة بالغة... حتى تركها ورحل
متوهماً رضاها وقناعتها الدائمة... تباً
لحماقتها!!... أفاضت بالعطاء وأفاض
بالبخس!!!!**

دعها تحترق !

" أحتاجك...أفتقدك كثيراً...أريدك إلى جانبي .. " فى الماضى كنت
أعتبرها تعبيرات عن الحب .. بعد إدراك ووعى أيقنت أنها
تعبيرات عن علاقة غير صحية لطرفان مختلفان ...طرف
يصرخ والآخر أصم!

كيف يكون هناك تواصل فعال بين طرفي تلك العلاقة !؟

فلا يليق بمحب حق الحب أن يجعل حبيبه فى إحتياج له ... رغبة
فى وجوده...رغبة فى دعمه...وأن يصل الإحتياج إلى حد
الافتقاد.... فهذا ليس حباً....

فمتى عرف المحب طبيعة شريكه واحتياجاته وتفهمها جيداً أصبح
لزماً عليه أدائها.... إلزاماً مصدر تشريعه القلب...فكل ما يسعد
الحبيب فرض لا نافلة...فرض وجب أدائه بمنتهى الإخلاص
والإتقان والإحسان.... طالما أن ما يسعد حبيبه لا يخالف شرعاً
إلهياً ولا قانوناً وضعياً....

أما أن أظل أطلب واتسول الإهتمام من طرف لا يعير مطالبى
أدنى إهتمام فهذا إمتهان لمشاعرى وإمتهان لانسانيته رجلاً كان
أو امرأة.... لأنه لا يقدر المشاعر حق قدرها....وأحق ما يستحق
أن يفقدها حتى يعي كم كان ثمين ما يملك بعد فوات الأوان...

فإن وجدت نفسك فى علاقة أيا كان نوعها دائم المطالبة
بالإهتمام...دائم الافتقاد لوجود من يلزم وجوده...دائم الإحتياج
لمن يعي باحتياجك....وعلى الجانب الآخر الطرف الآخر لا يهتم

ولا ينتبه لنداءاتك المتكررة ولا يلبي احتياجاتك و يتجاهلها ودائم التسفيه منها.... فهذا أولى المؤشرات التي يجب أن تسترعي انتباهك أن تلك العلاقة غير صحية.... ومؤشرات انهيارها في أقرب منعطف أقرب ما يكون من مؤشرات صمودها ... ذلك أن هشاشتها تتخر في جدرانها مع كل موقف يعكس عدم الشعور بالأمان والطمأنينة للطرف الآخر...

فلا حاجة لك لعلاقة تبحث فيها دوماً عن تبريرات لأبسط احتياجاتك المشروعة...تجاهد فيها لشرح مشاعر يستعصي علي ذلك الآخر استيعابها....تكلفك ما لاتطبق من سكينه قلبك وروحك.... تحملك على إلقاء الاتهامات على نفسك جزافاً أن احتجت إلى اهتمام بديهي!

فلتكف عن إمتهان نفسك وإمتهان مشاعرك إن وجدت هذا الملمح دائم الحدوث في تلك العلاقة....فحتما ستكون نهايتها خذلان محقق مكتمل الأركان.... فإن حدث فلا تلومن إلا نفسك إن قررت الاستمرار والوصول لتلك النهاية المؤسفة.

دعها تحترق بكل ما فيها من أسى ووجع وجوع....فلا خير في رفقة ظاهرها الرحمة وباطنها العذاب.... الوحدة خير من جليس السوء .



_ ما عهدتُ قلبك بهذا السواد... أمازلتِ تتذكرين كلماتي الهوجاء لحظة غضبي.. فلتغفري.

= أري قلبي تَخَضَّبَ بلونِي الْوَجَلِ وَالْوَجَعِ حال سماع تلك الكلمات.... تساقطت كالقذائف الموجهة نحو العدو... كان العدو هو قلبي... حين تأملت شفاهك تطلق زناد القذائف نحوي أنا... كدت أصاب بالدوار... مرّت بأذني لتستقر بعمق قلبي.... أَيْغَلْ ذلك؟؟ أيقصدني أنا؟ لِمَ؟ أهذا ما أستحقه؟ ...

تَحَسَّبَهَا كلماتٍ مجردة

قد تستوعب ذلك الْوَقْعِ على قلبي فقط حال تَبَدَّلَ قلوبنا..... ربما.

أعد ضبط أشرعتك



لا أحد يموت بعداً... هذا ليس قولاً ماثوراً أو شعاراً فارغاً من محتواه ولكنها الحقيقة من واقع الحياة الفعلي والتجارب في العلاقات المتنوعة... لا أحد يموت جراء البعد عن شخص ... صديقاً كان أم حبيباً...

لا أحد يموت عقب رحيل شخص عنه أو بسبب الفراق أيا كانت الأسباب المؤدية لهذا الفراق...

قد يموت فعلياً الكثير من إحساسك بالأمان والطمأنينة وحسن الظن بالآخرين.... تجد نفسك تتوجس خيفة من أي اقتراب... من أي تعمق في أي علاقة إنسانية.... ويصبح أمانك الأكبر في تسطيح كل شيء حتى يصل بك الأمر إلى تضيق دائرتك الخاصة شيئا فشيئا.

حتى لو أصبحت بمفردك داخل هذه الدائرة.... فحينها ستطمن
تماماً إلى عدم وجود إمكانية لتجرعك صدمات جديدة فهي
عزلة وجوية وقائية....

أو ربما قد يكون هذا البعد المفاجئ المفجع مدعاة للتأمل الواعي
والوقفة الصادقة مع النفس....

أن تتأمل وتتفحص سلوكياتك وأفكارك بشأن هذه العلاقة
الماضية... فربما كنت أنت الجاني ولا تدرك حقيقة ذلك....

فلتستعرض شريط العلاقة ماثلاً شاخصاً أمام عينيك بكل تفاصيله
صغيرها وكبيرها... تأمل المواقف... تأمل نقاط الخلاف... تأمل
المزايا... تأمل العيوب.... تأمل ما كان لك وما كان عليك... تأمل
الإفراط والتفريط... مدى استحقاق العلاقة للجهد والوقت
والموارد المبذولة في سبيل نجاحها... مدى المساعي المشتركة
لإنجاحها... أم أنها كانت مساعي من طرف واحد فقط....

ربما يكون هذا البعد وقت إجباري يصح لك استقطاعه للتقييم
الموضوعي لتلك العلاقة بكل ما فيها.... وحدك تستطيع تقييمها في
جلسة صادقة مع ذاتك وهنا تصدق مقولة (نحن نتعلم بالصفعات)
.... فالألم يجعلنا متقيظين ومنتبهين تمام الإنتباه لما يتبع ذلك
لاحقاً... فيجعلنا نستخدم ترمومتراً تقيماً واعياً للعلاقة في المواقف
المختلفة.

وفي بعض العلاقات قد يكون الإقتراب هو الخيار الأمثل لاختيار
البعد النهائي عن قناعة تامة.... فالبعض قد يجذبك ضوءه
الخاطف عن بعد وعندما تقترب تكتشف أن هذا الضوء ما هو إلا
ناراً ملتهبة تحرق كل من يقترب منها!

وحينها فعلاً ستبتعد دون رجعة ودون أن تشعر بمثقال ذرة من مشاعر الندم أو الاشتياق أو الحنين.... فقط لأنك عرفت ما فيها ... لأنك اقتربت واختبرت وعايشت كل شيء بوضوح تام لا زيف فيه ولا إدعاء.

بمرور الوقت يظهر صوت العقل والمنطق بمنتهي الوضوح وينحي العاطفة جانباً ليأخذك إلى التوازن الحقيقي فى مشاعرك وسلوكياتك لاحقاً.

إن ما يموت فعلياً وقد يصعب أو يستحيل إحيائه مرة أخرى هو شعورك بالطرف الآخر في هذه العلاقة المنقضية....مكانته والحيز الذى كان يشغله فى القلب...المساحة التى كان يحتلها فى تفكيرك واهتمامك....وما يتبع ذلك من سلوكيات كان هو قبلتها...جميع ذلك يتضائل تدريجياً إلى أن يختفي تماماً ويذهب بلا عودة.... وينتقل الإنسان من رأس قائمة الاهتمامات إلى ذيل الاهتمامات...حتى لا يصبح له وجود بالقائمة على الإطلاق... فى بادىء الأمر وعقب الفراق مباشرة

قد يصور لك الشيطان أن الموت أفضل من حياة بدون هذا الشخص.... بدون تجرع هذا الألم المميت....لكنه يا سيدي محض تصور وليس واقعاً...فما دمنا نتنفس يظل هناك أمل مادام ربك الحنّان موجود سيمن علينا بمن لا يطيق مجرد التفكير في إيلا منا أو تصور الحياة دون وجودنا....

وإن لم نصادفه فلا حاجة لنا بمن يهوي بعثرتنا بين الأفكار المزعجة والمشاعر المؤلمة لا طاقة لنا ولا رغبة بمثل هذه الأوجاع فليذهب صانعوها إلى الجحيم ونمضي نحن قدماً نحسن الظن بخالقنا فقط فهو وحده يعلم ما نحتاج ووحده يكرم من أحسن اللجوء إليه واستعان به....

إن قارب حياتك لن يتوقف عن الإبحار لكنك عقب هذه التجربة ستعيد ضبط أشرعته بما يكفل لك أكبر قدر من الأمان والاطمئنان للنجاة وليس الغرق...ستنتبه إلى ضرورة الاحتياط والأخذ بأسباب الأمان قدر الإمكان.... لأنك تعلمت من أخطائك السابقة... وإن لم تتعلم فحينها ستستحق المزيد والمزيد من الصفعات حتى تستوعب الدرس تمام الاستيعاب.... كل موقف يحدث لك يحمل رسالة... يحمل درساً يحتاج أذن صاغية وقلب واع وعقل مستنير حتى يتم استيعابه بما ينعكس بالإيجاب على كل نواحي حياتك.... فكن دوماً على ذمة تعلم من كل ما يمر بك حتى يصل بك قارب حياتك إلى بر الأمان بأقل الخسائر الممكنة.

فلتعيد ضبط أشرعتك جيداً وتحسن الظن بالله وحده أن ينير بصيرتك لتجذب لك من يليق بهم البقاء في محيطك و يعينك دوماً على تجاوز آلامك بنفس راضية تستوعب المراد من الألم دون ضجر أو شكوى.

Life Coach

نظارة جديدة متطورة



(أوضاع لا تطاق ... عمل بالغ السوء ... أشخاص تثير
الاشمئزاز وتجيد الاستفزاز....)

أصبح الكثير منا يعاني من هذه الأجواء في محيطه... وربما يعاني
منها كلها مجتمعة.... سواء في مجال الدراسة أو العمل أو الحياة
الشخصية والعلاقات الاجتماعية....

وبالطبع تكون انعكاسات هذه الأجواء علينا جميعاً بالسلب ويظهر
ذلك في عدة سلوكيات منها سرعة الغضب... التوتر... القلق...
الإحباط... سوء الحالة النفسية وربما يتطور الأمر إلى الإصابة
بأمراض عضوية متدرجة في الخطورة

فما الحل إذن؟؟ وكيف يمكن التعايش مع هذه الأوضاع
والخروج منها بأقل الخسائر الممكنة؟؟

كثير من الناس يجهد نفسه بانتظار أن تتغير الأوضاع
للأفضل... أن يتغير الأشخاص ليصبحوا أفضل....

وواقع الأمر أنه سيطول بك الانتظار والمؤسف أنه قد لا يحدث ما
تنتظر وهذا من واقع التجربة وليس نظرة تشاؤمية ولكنها واقعية.

ليس معنى ذلك أن تتقبل السوء فى كل شىء مبتهجا وألا تتفاعل
وتقاوم أو تتاهض أى أمر غير صحيح أو غير مقبول بالنسبة لك
....ولكن فقط عليك أن تتقي ما يفيد فيه بذل الجهد ويؤتي ثماره
بشكل أوضح وأسرع .

فالحقيقة أن مفاتيح تغيير الأشخاص السيئين والأوضاع المتردية
قد لا تكون ملك أيدينا فى أغلب الأحوال...لكن ما نملكه فعليا
ونحكم السيطرة عليه هو نحن ...بعقولنا...أفكارنا....برؤيتنا لما
يحدث....وحدنا فقط نملك الرؤية والنضارة التى نطل بها على
الأشياء دون أن يتحكم في رؤيتنا أى شخص آخر....

أنت بالفعل بإمكانك رؤية الأمور بمنظور مختلف ...لن أقول لك
أن تري السىء جيدا أو أن رؤيتك ستقلب الأمور رأسا على عقب
وتحولها من بالغة السوء إلى بالغة الحسن فى غمضة عين

ولكن ما تفعله الرؤية المتوازنة أنها تخفف بعض الشيء من وقع
حدة الأمر السىء عليك ...تجعلك تتلمس الجانب الإيجابي فى أى
أمر....تجعلك أكثر قدرة على التكيف ... أكثر مرونة ... أكثر
استيعابا لبعض الأمور...ومع الوقت ستكون قادرا على التفريق
بين ما يستحق الوقوف أمامه وما يستحق أن يمر مرور الكرام
دون أن يرهقنا بالتفكير والتحليل والانفعال... إلخ

وللتأكد من إمكانيتك على رؤية الأمور بمنظور مختلف بكامل
حريتك سأضرب لك مثالا توضيحيا:

أحدى الفتيات طلب منها خطيبها ألا تضع صوراً فوتوغرافية لها على مواقع التواصل الإجتماعي....تقبلت طلبه بمنتهي السعادة لأنها اعتبرت طلبه تعبيراً صادقاً واضحاً عن الحب والغيرة والاهتمام.

نفس الموقف حدث مع طرفان آخران فرفضت خطيبته بشدة واعتبرت ذلك نوعاً من القهر والتحكم وفرض الرأي ولا يحق له ذلك.

الموقف واحد لكن ردود الفعل مختلفة ، لكل رؤيته ، لكل أفكاره التي تشكل هذه الرؤية.... الرؤية هي من يصنع الفارق.

لننتقل إلى مواقف تحدث بشكل يومي مثلا تجد أحدهم يعمل في وظيفتين صباحاً ومساءً لكي يستطيع مواجهة الغلاء المعيشي ويطعم أبنائه من حلال ...لا وقت عنده للترفيه وليس الترفيه خياراً على طاولته من الأساس.

هذه هي حياته اليومية بكل ما فيها من مواقف وضغوط ومواجهات....قد يستولي الشيطان على تفكيره لبعض الوقت ويخيل له بعض الأفكار مثل: أنت تعاني أشد المعاناة...أنت مقهور... لا أحد يستحق ... لماذا لا تجرب الطريق السهل (الحرام) ...فلتعمل على قدر راتبهم...لا داعي لتهلك نفسك في إتقان العمل....وهلم جرا من الأفكار السلبية التي إن انصاع ورائها سيكون مصيره أسوأ مصير على جميع المستويات.

تجد شخص آخر في نفس الظروف ينظر للأمر بنظرة مغايرة تماماً...يري أنه يشغل وظيفتين لأنه ذو مهارات وخبرات متعددة...فتح الله له أبواب الرزق الحلال...يؤدي مهام والناس يحتاجون له إذن هو ذو أهمية في الحياة...يحب خوض التحديات ويتعامل مع الصعوبات التي تواجهه بهذه الروح ...يري اختلاطه بأصناف

مختلفة من البشر كفرصة لتطوير مهاراته في التواصل والصبر على أذى بعضهم ماجور عليه ... وأحياناً يتلمس الأعذار لبعضهم لأنه لا يدري حقيقة خلفية ظروفهم الخاصة...من بات كالا من عمل يده بات مغفورا له ... الحلال مهما كان شاقا سيظهر أثره وبركته في الأبناء...يكفيني أن أكون قدوة لأبنائي في السعي والصبر ..

كلاهما يمر بنفس المواقف يوميا لكن الوعي مختلف... الظروف واحدة وعوامل الضغط لن تتغير.... رؤية كل منهما للموقف هي ما يخفف أو يزيد من حدة المعاناة...هي ما يضيف أو يمحو عبئا نفسياً إضافياً...هي ما تؤتي ثمارها بحسن الثواب أو ما تجعلنا نستحق غضب الله لكثرة الشكوى والضجر

لو تأملنا كل رؤية وانعكاساتها على مختلف جوانب حياتنا سنجد الكثير والكثير من الانعكاسات..

فلنختر ما نريد أن نلمسه في نفوسنا برؤيتنا لكل أمر وكل تحدي وكل علاقة في حياتنا....لن نفعل ذلك إلا من أجل أنفسنا لأننا الأحق أن نهون على أنفسنا صعوبة الرحلة قدر المستطاع ونتلمس الخير في كل أمر ونؤمن أن لعل الخير يكمن في الشر.

أما من يقف خلف النظارة السوداء سيظل بالفعل مكانه دون حراك ومع الوقت سينهار صريعاً للأمراض العضوية والنفسية كنتيجة طبيعية لكل ما يعتمل داخل عقله من صراعات وافكار سلبية .

الأمر جميعها ستمضي على أية حال ، لكن ما يهم هو ما تخلفه من آثار في كل جوانب حياتك ...فلتجرب النظرة المتوازنة التي تري كلا الجانبين الإيجابي والسلبي ولا تركز لجانب دون آخر....فلا جدوى من التفاؤل الأبله الذي يغيب العقل ويبعدنا عن

تحمل مسئولية الفعل والتغيير... ولا جدوى أيضاً من التشاؤم
المفرط الذي يري لكل حل مشكلة!

فلنعتدل قدر المستطاع ولنحاول ارتداء نظارة متطورة جديدة
تأخذنا إلى عالم أرحب وأوسع نستطيع فيه مواصلة السعى بنفس
مرنة متكيفة تتلمس الخير حتى تدركه في كل أمر.

ولندعو الله دوماً أن يرزقنا الشجاعة لتغيير الأمور التي نستطيع
تغييرها والسكينة لتقبل الأمور التي لا نستطيع تغييرها والحكمة
لمعرفة الفرق بينهما.



عن الكاتبة



البيانات الشخصية

الإسم : رشا كامل صلاح

الوظيفة : معلم خبير لغة انجليزية - مدرب تخصص

لغة انجليزية بالأكاديمية المهنية للمعلمين- محاضر مركزى بالهيئة العامة لقصور الثقافة

الجنسية : مصرية

محل الميلاد : محافظة سوهاج

البريد الالكتروني : roshakam592@gmail.com

الفيس بوك : رحلة الضوء

<https://www.facebook.com/rasha.kamel.56211>

4

اليوتيوب : Rasha Kamel

<https://www.youtube.com/@rashakamel9049>

المؤهلات العلمية

• ليسانس آداب وتربية قسم لغة إنجليزية

- دبلوم مهنية قسم تكنولوجيا تعليم بتقدير جيد جدا كلية التربية - جامعة سوهاج
- دبلوم خاص تخصص صحة نفسية بتقدير جيد جدا كلية التربية - جامعة سوهاج
- دبلوم الإرشاد الأسرى والتربوي باعتماد جامعة القاهرة
- والمركز الكندي
- دبلوم البرمجة اللغوية العصبية باعتماد المركز الكندي
- وجامعة ألونديرا
- دبلوم الجرافولوجى وتحليل الشخصيات باعتماد جامعة القاهرة والمركز الكندي
- دبلوم العلاقات العامة والإعلان بتقدير جيد جدا كلية الآداب - جامعة سوهاج
- معهد إعداد الدعاة بوزارة الأوقاف بسوهاج
- ممارس تنويم بالإيحاء معتمد من الأكاديمية العالمية للتنويم بالإيحاء.
- لايف كوتش معتمد من مؤسسة 747 (تحت الاعتماد من الاتحاد الدولي للكوتشنج)
- استشارى نفسى وأسرى باعتماد جامعة عين شمس
- ممارس كروماتيك هيلنج للمساعدة فى الاستشفاء من الأمراض العضوية والنفسية.
- ممارس برمجة لغوية عصبية.

مؤلفات الكاتبة :

١. كتاب (**باقة وعى**) - صادر عن الدار المصرية السودانية الإماراتية للنشر والتوزيع بمعرض الكتاب ٢٠٢٣. صالة ١ جناح C8 ..يتناول مجموعة من المفاهيم والأفكار الشائعة

والمغلوبة والتعقيب عليها من الناحية العلمية والعملية في
المجال النفسي والاجتماعي والديني.

٢. كتاب (**روشتة تفاهم**)- صادر عن دار إبهار للنشر والتوزيع
- معرض الكتاب ٢٣-٢٠ قاعة ١ جناح C 23. يتناول كل
ما يواجه الفتاة والمرأة من تحديات في حياتها الشخصية
والعملية.

٣- كتاب (**مقتطفات**) متوفر للتحميل مجانا على موقع إليك
كتابي وهو عبارة عن مجموعة من المقالات المتنوعة.

٤- كتاب (**لمحات مضيئة**) الكتاب يحوي مجموعة مفاهيم دينية
وشرحها بلغة مبسطة مدعمة بالآيات القرآنية والأحاديث النبوية
الصحيحة. متوفر للتحميل والقراءة مجانا على موقع مكتبة
إليك كتابي .