

مكتبة آدم

● t.me/AdamLibrary

جراح نفوس

مدمن
نجات

الوطن
للنشر والتوزيع



اسم الكاتب علي غزلان
رقم الإيداع 2019 / 27125
الترقيم الدولي 977-977-85631-5-3
تصميم الغلاف كريم آدم
التدقيق اللغوي محمد فهمي
تصوير الغلاف حسام أنتيكا
فيديو جرافر عمرو يوسف
الإخراج الفني ضياء فريد
المدير العام خالد ناصف

0100 018 8557
alwatanpublishinghouse@gmail.com
FB.com/alwatanpub
35 شارع احمد زكي المعادي - القاهرة

جميع حقوق الطبع والنسخ والترجمة
محفوظة لدار الوطن للنشر والتوزيع، حسب
قوانين الملكية الفكرية، ولا يجوز نسخ
أو طبع أو اجزاء، أو إعادة نشر أية معلومات
أو صور من هذا الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر

كامل الحقوق
محفوظة

مدمن نجاح

(جراح نفوس)

علي غزلان

إهداء

لكل اللي فكر يشتري الكتاب من غير ممآطلة، وفصال
ووجع قلب، ومناهدة، ولكل واحد مقاليش إيه يادكترة مافيش
نسخة هدية؟

لكل حد قالي كلمة حلوة حتى ولو على سبيل المجاملة،
إهداء للناس اللي حسسوني أنني أستاهل وأتحب ورفعوا من روحي
المعنوية، إهداء لكل حد راضي قلبي ومهانس عليه زعلي، إهداء
للكلمة الحلوة والمعاملة الطيبة اللي فرقت معايا وفضل أثرها جوايا
منستهوش.

فِي الْمونْتاج

في تمام الساعة الرابعة صباحًا يرن صوت هاتقه؛ ليفوق من
نومه ويرد في قلق:
- آلو؟

تتبدل ملامح وجهه، وهو يسأل بعصبية:

- يا نهار أسود أنت بتتكلم جد؟

يكمل في لهفة طب أنا جاي حالًا!!

بعد ساعة في طرقة المستشفى يقف شاب أسمر اللون، طويل
القامة، ويمسك الهاتف بيده، وهو يتصل:

- بقولك جمعوا بعضكم حالًا وتعالوا المستشفى...!!

يمر من الوقت ساعة إضافية عندما يجتمعوا جميعًا في
إحدى غرف المستشفى، ويبدو عليهم جميعًا الحزن والرثاء..
يدخل الشاب الأسمر طويل القامة، ويغلق الباب بإحكام:

- المصري مات خلاص.. راح اللي كان مجمعنا دايماً.

يصرخ أحدهم وهو يقول:

- أنا مش مصدق أنه مات أنا قلبي بيوجعني مش قادر

أستوعب..

ينظر له الثاني في وجوم:
- مجمعنا فين؟ أنت مين أصلا؟ حد من الشلة يعرفوا؟

يتحدث الثالث في عنف:
- مش وقتوا الكلام دا، المهم وندفنه الأول ونقف مع أهله.

أما الرابع فيضيف:
- لا أنا كمان عايز أفهم أنت مين؟ وجبت أرقامنا مينين؟
المصري عمره ما كلمنا عليك!!

لكن الخامس يقف، ويقول في شك:
- أنتم عاملين مقلب مثلاً؟

يصرخ فيهم السادس:
- اخرسوا بقا أنتم مبتفهموش، وأنت هتفضل تشك في نفسك كدا؟ أنت لو أمك ماتت هتشك أنها بتمثل عليك.

يضيف السابع:
- آه والله عندك حق حاجة تقرف..مهو مرمي قدامك هناك في الإنعاش اهه.

ينظر لهم الثامن باحتقار بدون أن يضيف كلمة واحدة.
طرقات على الباب، ثم يدخل الطبيب:
- البقاء لله يا جماعة..بس في ظابط بره عايز يأخذ أقوالكم.

يرد الشاب الأسمر:

- خليكو زي مانتو أنا هخرج أفهم في ايه!!

يخرج الشاب في حين يبدأ حديثهم:

- الله يرحمه ادعوله، وبطلوا عياط.

- لا طبعاً متدعوش ليه بالرحمة دا مسيحي!! يدوب

تدعوا ربنا يغفرله بس بعد ايه.. فات الأوان.

- آآه يا صاحبي .. هعيش إزاي من بعدك!!

- يابني بطل أفورة أنت مكنتش بطيقه أصلاً.

- أنا شاكك أنكم كلكم عاملين فيا مقلب.

- ياخي يلعن أم شكك.. هنيجي كلنا الفجر في

المستشفى، ونبلع البوليس عشان نعمل فيك مقلب...

أنت مين اصلاً!

- ممكن تسكتوا شوية على مانشوف هناخده ونغسله

إزاي؟

- أنا أصلاً مش فاهم حاجة؟ هو مات إزاي؟ وإيه جابه

المستشفى؟ ومين اللي اتصل بيا دا؟ وجاب رقمي

مين!!

يدخل الشاب الأسمر وأصبح وجهه غاضباً، وفي عصبية

يقول:

- البوليس شاكك أنه منتحرش!!

يرد الأول:

- يعني ايه؟ اتقتل؟

أما الثاني:

- هو انتحر أصلاً؟

الثالث يقف ويقول، وهو يقترب من الشاب الأسمر:

- لا بص بقا ما أنت تفهمنا المصري مات إزاي وأنت

عرفت إزاي؟

يجلس الأسمر، وهو ينظر في عيون الجميع:

- أنا زي زيكم جالي مكالمة من ساعتين صحيت

عليها.. اتصلت بيا جارتة لأنني كنت آخر رقم مكلمه.

بيكي بالدموع، ويقول، وهو يمسح دموعه:

- قالتلي صاحبك رمى نفسه من البلكونة.. والإسعاف
خادته.

فضلت أعيط وأجري في الشارع لغاية لما جيت شوفته

بنفسي، وهو بياخد آخر نفس

يكمل، وهو يصرخ:

- ماااات.. مات قدااام عيني... مات، وكان مكلمني

امبارح عشان هيعمل مفاجأة لحد فيكم في عيد

ميلاده.. مات يا حبيبي، وهو بي فكر في أصحابه!!

بيكي الجميع في حرقه في حين يرد أحدهم:

- أنت مش كداب.. أنا فعلا عيد ميلادي النهاردة.

يحزن الجميع دون شخص، يجلس صامتًا، وينظر لهم
باحترار.

يمسح الشاب الأسمر دموعه، ويقول:

- لما رححت عند بيته جيرانه، قالوا إنه رمى نفسه من

البلكونة، وإنه كان عايز ينتحر.

يقاطعه أحدهم:

- يعني كمان ميت كافر.. دا هيتحشر في نار جهنم..ليه

كده يامصري !! مش هينفع نغسله، ولا نصلي عليه

لأنه كافر.

صراخ مستمر من آخر:

- أنااا مش قادر أصدق كفاااااااا صوت... اتكتموا

بقااااااا.

يكمل الشاب الأسمر:

- المشكلة دلوقتي أن البوليس شاكك أنه مانتحرش..

يعني ممكن يكون اتقتل

يشهق أحدهم:

- اتقتل..؟؟ مين اللي قتله!!

ينظر له آخر في شك:

- مالك مستغرب كده أنه اتقتل؟

ينظر له آخر:

- ايوة ليه مستبعد أنه يتقتل؟

يقترّب منه الثالث:
- ولا أنت بقا حابب تبين أنك مندهش؟

يصيح الشاب الأسمر فيهم، وهو يقول:
- ممكن تهدوا شوية!! أنا هخرج أشوف وصلوا لإيه!

أثناء خروجه يقف أحدهم:
- بقولكم إيه أنا عارف مين اللي قتله، وعارف كل
حاجة من الألف للياء!

يهم أحدهم أن يقول شيئًا، ولكن لا يتحدث.. يضيف آخر:
- بلاش فلهستك دي والنبي النهاردة.. الكلام دا في
إعدام.

ينظر أحدهم في ارتياب ويقول:

- على فكرة بقا هو صح جدا.. أنا كمان عارف هو
مين.

يلتفت وكأنه يوجه الاتهام للجالس بجانبه:

- والبوليس أكيد هيعرفه.. وهيجيبه..

- أنت بتبصلي كده ليه؟

قبل أن يرد يلتف الباكون حوله، وينظرون إليه كأنه موضع
اتهام، ولكن يبقى الصامت مكانه لا يعطي أي استجابات إلا أنه
ينظر لهم باحتقار وأيضًا يقف آخر يدعو له بالرحمة دون أن يشارك
معهم في الحوار الذي يعتبره هزليًا.

ينطق أحدهم:

- يعني شوف مين بقا اللي بيعحب يأكل الجو دايمًا،
وعايز يبقى نجم القعدة دايمًا، ومن مصلحته المصري
يختفي عشان يركب هو التريند!

يصيح فيهم:

- أنتم أكيد مجانين!! أنا استحالة أعمل كده!!

يدخل الشاب الأسمر، وهو يرتعش وعيناه مليئة بالدموع:
- هم شاكوا أنه منتحرش؛ لأن جاره قال: إنه سمع
صوت باب الشقة بيتقفل، ومعنى كده أن فيه حد
خرج من عنده.

يصرخ شخص:

- آاه يا صاحبي.. يعني اتعرضت للرعب والخوف
قبل ماتموت، واحتمال يكون فضل يخوفك لغاية
مارميت نفسك من البلكونة.. آاه يا قلبي اللي بيتقطع
عليك.

يكمل الأسمر:

- المشكلة الكبيرة اللي هتجني أني سمعت العسكري
بيقول إنه نطق اسم حد قبل ما يموت!!

يقول أحدهم، وهو يبكي:

- أكيد اللي قتله!!

يرد آخر:

- قال اسم مين؟؟؟

يهز الشاب الأسمر رأسه:

- معرفش .. أنا سمعتهم بس من بعيد!!

يسأله أحدهم:

- أنا عايز أعرف إحنا إزاي نخلص الإجراءات عشان

نغسله، ونروح بيه!!

يجيب عليه الصامت:

- تفكير كويس!

ينظر له آخر:

- أخيراً اتخلصت من غطرك واتكلمت... لما انت

جاي تقعد وتسكت، وأنت بتبصلنا من تحت لفوق

كده جيت ليه؟

- جيت عشان المصري بيمثلني، ولازم أكون موجود.

ينظر آخر:

- ياريتك ماجيت.. طول عمرك جاي علينا كلنا،

ومحسسنا أنك مافيش زيك.

بيكي، وهو يضيف:

- الدنيا كلها جاية علينا.. حتى لما فرحي قرب صاحبي
مات.

يرد آخر:

- أنا هكتب بوست على الفيس دلوقتي نلم تبرعات،
وأخذ نصها عشان كنت محتاج مبلغ لحاجة لله..
والباقي نعمله بيه صدقة أنا اللي هدفها للي يستحقها.

يتعصب آخر قليلاً، وهو يقول:

- أنا هتشل...صاحبنا مات، وعايزين نخرجه من هنا،

وأنتم بتتكلموا في إبييييه!!

يقول الشاب الأسمر:

- أهم حاجة دلوقتي نعرف اسم مين اللي قاله قبل
مايموت!! بس جاي في بالي فكرة إيه رأيكم ننزل
كلنا صورته، ونعمله منشن عشان الناس تدعيه

بالرحمة؟

ينظر له أحدهم بارتياب:

- طب ماتروح تعرف وتيجي تقولنا! واحنا هنتزل
صورته، ونكتب ادعوله بالرحمة!

يخرج، وهو يقول:

- تمام أنا بعنلكم الصورة كلكم أهه على الماسنجر،
وهحاول أخرج أعرف حاجة بس لما أعرفه..هعرف
أجيب حق صاحبي، ومش هسيبه.

يقول أحدهم بصوت منبوح:

- صاحبي راح هعيش إزاي ياااعالم..أنا حاسس إنني
مش شايف قدامي.

يخبطه في ذراعه أحدهم، وهو يقول:
- ياعم عليا النعمة المصري ما كان بيطيقك، ولا أنت
كنت بتطبيقه الله يرحمه بقا مش حوار يعني.
يصيح في وجهه أحدهم:
- قولتك متترحمش عليه دا ميت كافر...

يعنفه آخر:
- ياعم غور بقا بدين أمك اللي أنت واجع دماغنا بيه دا.
- أنت كمان بتسب الدين ياملحد! أنا همشي من القعدة
اللي كلها نجاسة دي.

يصرخ بصوت عالٍ، وهو يصيح:
- اتكتمووووا بقاااا اسكتووووااا همووووت..
يقول أحدهم، وهو يمسك الهاتف بيده:

- يا نهار لايكات دا الفيس مقلوب !!

يدخل الشاب الأسمر، وهو ينظر بغل لأحدهم:

- عرفت نطق اسم مين.. المصري قال اسمك أنت قبل
مايموت.

يشير إليه بينما يتغير ملامح الجميع..
ينظرون إليه، وهو يقول:

- طب ليه متقوليش أنه نطق اسم حد كان بيحبه وقريب
منه..أو حد كان بيستنجد بيه مثلاً لأنه دايمًا في
ضهره! ليه نيتكم كده!؟

يفكر أحدهم، وهو يتوعده:

- عليا الحرام من ديني لو طلعت أنت ماهستنى قانون!

فيصيح آخر:

- بتسب الدين تاني يا كافر، والله ما أنا قاعد فيها.

يحاول أن يخرج، ولكن الشاب الأسمر يمنعه:

- محدش هيخرج من هنا إلا لما نرسي على بر!

يتوتر الذي يصيح فيهم باستمرار، ويراقب عيونهم التي تذرف

بالدموع، يحاول أن يقترب من الباب في حين يراقبه الجالس في

صمت، يحاول أن يفتح الباب دون أن يشعر أحد، ولكن قبل أن

يخرج يمسكه الشاب الأسمر:

- ليه كده؟

تلتف الوجوه مرة أخرى إلى الذي حاول أن يهرب، وهم

يتساءلون:

- ليه حاولت تهرب؟

- أكيد أنت اللي قتلته!

- هو ليه الناس بقت بتلبس وشوش كده دا أنت أكثر

حد عيظت عليه يا جدع!

يصرخ آخر في سعادة، وهو يتصفح الهاتف:

- يالهوي المصري اتشهر، وهو ميت أكثر من وهو

عاش!!

الأصوات تتزايد من حوله، وليس لديه فرصة للهروب، يشعر بالتوتر أكثر فأكثر.. تتزايد ضربات قلبه.. يظهر عليه أنه سوف يعترف بكل شيء، ينظر للجميع وتحمر وجنتاه، يصبغ وجهه باللون الأحمر.. يتوتر.. يصرخ.. يقع مغشياً عليه، يحاولون أن يفوقونه، ولكنهم يسمعون طرقة ثم الأخرى على الباب، الجميع في قلق وتوتر، يحاول الشاب الأسمر أن يفتح الباب، ويده ترتعش.

يفتح الباب ويدخل وهو يبتسم، ينظر الجميع في ذهول، يجلس واضعاً قدم على الأخرى، ويقول في هدوء:

- حباب قلبي أنا جمعتم النهاردة عشان أقولكم إن شهر المصري ميموتش.

ينظر للمغشي عليه، وهو يكمل:

- أنا بس لقيت التفاعل قل على صفحتي، قولت أعمل فيكم مقلب عشان التفاعل يزيد تاني بس مكنتش عارف أن في شلتنا حد قلبه خفيف كده.

يصيح فيه احدهم:

- أنت ابن حرام يا بني؟
يرد عليه:

- مين شيخ عبدالله بنفسه بيقدف الناس في أعراضهم؟

عمومًا كويس أنكم نزلتوا صورتني وناس كثير غريبة عملتني
فولو.. بس حابب بردو أقولكم خطتي أنا قولت بعد ما تعملوا كدا
أطلع أقول للناس أني ممتش أو أعمل أني أونلاين، وأقول إن دا
كان مقلب، والناس هتبدأ تكلمني، وأبقى محط أنظار السوشيال
ميديا أكثر وآه ممكن ناس كثير تشتمني بس مش مهم يوم اتنين
وهينسوا، وبعد كدا ممكن أبقى أفكر أعمل محتوى هادف، بس
المهم أن الفولو يزيد وفعلا دا اللي حصل!

يدخل الطبيب وهو يضحك، فيشير إليه شهير:
- أقدملكم صاحبي الأسطورة دكتور بهيج.

تحية لكل اللي فهم القصة، وفهم نفسيات الأشخاص اللي فيها،
واللي مفهمش ياريت يكمل الكتاب للآخر عشان يفهم أكثر!

مقدمة

من أول ما صنف «يونج» الشخصيات ومروراً بعلماء كثير في علم النفس والطب النفسي، ووصولاً بـ ١٦ نمطاً من الشخصيات الموجودين حالياً، في ١٦ نفسية بتقابلهم في كل مكان، وتتعامل معاهم طول الوقت ومش هيخرجوا عن دايرتك، في ١٠ هذكرهم في الكتاب و٦ محتفظ بيهم لنفسي عشان أبقى مدكن حاجة للزمن.

فركز في اللي جاي، وسيب اللي في إيدك، وشغلي مخك عشان هرسيك على الليلة، وهقول كلام مهم ياكش ينفعكوا بحاجة.

النفسيه رقم ١

نجم الساحة

يرن في أذنيه دائماً صوت فيروز الرقيق «مغرور ياهوى
مغرور»، يجلس محملاً عينيه يمينا ويساراً ويحدث نفسه: العالم
لي وحدي، أنهم مجرد رعا، وعبيد، لا يوجد أحد مثلي.
”مثلي“؟؟

هدأ بخالد صديقي الـ الـ الـ اللي مش مثلي.
في قهوة عمي ربيع من يومين، كنا قاعدين كشلة بائسة
بنفكر الذكريات السوداء وبنفكر في المستقبل الـ الـ لسانى
مش قادر يجيها..المشرق، فجأة الصوت هدى من حولنا وطلع
صوت خالد المعتاد بيحكى عن حبيبته اللي سابتة، سمعنا.. دخل
في حكاية بسنت صديقه اللي زعلته، سمعنا.. خلص وفتح حوار
مع ريم زميلته في الشغل اللي بتكراش عليه، سمعنا.. ولسه ها..
لا مسمعناش دي، حاسبنا ومشينا بسرعة هربانين من حكاياته
بصراحة، بس للأسف تاني يوم كان فرح صاحبنا، ورحنا نبارك
وهناك اتجمعت الشلة بس الصوت الوحيد اللي طلع كان:

- تعرفوا البدلة دي بكام؟

- لا البرفيوم دا تمنه مش غالي دا تلاتلاف بس.

- مقدرش أنكر أن الحلاق دا غالي بس بيظبطلي شعري بصراحة.

- البنت مشالتش عينها من عليا.

- ها بقا ساكتين ليه؟

- ولا أقولكم هحكيلكم على اللي حصل إمبراح.

أنا صوتي طلع وقولت لحد كدا كفاية، يا بني إحنا كنا معاك

إمبراح أصلا!!

- أيوة بس مكنتش معايا في الحلم.. هحكيلكم الحلم.

أظن خالد مياخدش باله أنه الوحيد اللي بيتكلم في الشلة،

وأنه الوحيد اللي بنهرب منه عشان ميصدعناش بس أكيد واخد باله

من إيمان اللي داخلة علينا دلوقتي وبتبدأ كلامها بسؤال كلنا لازم

نكون عارفين إجابته أو نخترعها وعيونا بتطلع قلوب:

- ممكن حد يوصلني البيت بعد الفرحة عشان هتأخر

ومعيش عربية؟

الكل جاوب طبعاً.. بالتأكيد.. عينا ليكي.. إلا خالد برغم

كلامه الكثير سكت!! بصلها بس وابتسم.. بعد ساعتين كانت

راكبة جنبه في الكرسي القدماني عشان يوصلها!! وإحنا واقفين!!

معلش يا جماعة نغير عنوان الفصل من نجم الساحة لـ (القشاش)!

معرفش إحنا كولا د مبنطقوش ليه ومش هاممني أعرف، بس

اللي هييجتني بيعجب البنات في إيه!!

خالد لما بيدخل على بنت مبيتعرفش عليها، هي اللي بتتعرف عليه ومتسالنيش إزاي لأنني لو عارف والله كنت نفعت نفسي، طب بلاش دي، هحكيلكم عن آخر مرة كنا بنتصور، كلنا بنضحك في الصور بهطل عادي واللي ساند على كتف صاحبه واللي إيده في جيبه أو في مناخيره حتى إلا خالد، بيص بعيده نظرة مش مفهومة ويضم شفائفه على بعضها، ويحط إيده على بعضها، ويرجع ضهره لورا؛ كأنه متمسمر وينزلها على الفيسبوك تحتها كابشن من كلمتين: "الألم مستمر".

ألم إيه يلا يابن ال... الغريبة بقا أني بشوف تفاعل البنات على الصور بتاعته يبقى هتجن، وبسأل نفسي سؤال واحد: هي البنات عايزة إيه؟ آه والله بجد في إيه؟؟ أنتي عايزة الصامت القاتم غريب الأطوار دا؟ ولا أنتي عايزاه فرفوش وبيلاغيكوي وباد بوي؟ أنتي عايزة إيه يابنتي؟ هنا بقا أفكر "فرويد" وهو يقول فضلت ثلاثين سنة أبحث عما تريده المرأة، ولم أعرف حتى الآن.

البنت بقا عايزه إيه!!

أعتقد أنها عايزة كل حاجة وعكسها، كائن ملخبط جدا، عايزة واحد حمش بس يسيبها على مزاجها، جد بس مسخرة يموتها من الضحك، عصبي عشان يبقى شبه يوسف الشريف بس في نفس الوقت حنين، يامؤمن دا عايزاه طيب بس عنيف!! بالإضافة أنه يكون له خبرات كثير عشان يمتعها بس بردو يكون ملوش علاقات! فرفوش بس بيقفش ويزعق قال إيه غيران! يخليها

ملكة ويستتها في البيت بس بردو ميقعد هاش في البيت، ويقولها
متشغليش لاما يبقى بيلغي شخصيتها.. أنتي عايزه ايه؟ ماتفيدينا
الله يخليكي!

المهم طيب عشان أوضحككم خالد بيعمل ايه أكثر هندخل
على الفيسبوك بتاعه نقلب في بروفايله شويه، صدقوني مش
هنلاقي إلا صور أغلبها مضلم أو نص وشه مضلم والباقي منور قال
يعني مقسوم نصين قسمته تريلا بحق جاه النبي، أو هنلاقي في
وسط الصور دي صورة وهو بيضحك بس مش للكاميرا ولا للي
بيصور هنلاقيه بيضحك وهو باصص للسماء كدا وكاتب كاشن
«هنضحك رغم الظروف» ظروف ايه يا ابن الإيه؟ دا لسه تسعيرة
الحلاق والبرفيوم والبدلة البراند. خارمة ودني، وشكل «إيمان» وهي
مبسوطة جنبك في الكرسي القدماني قافش في خيالي، وحكاياتك
عن الكراشات والفلوس اللي بتروح يمين وشمال مخلصتش، دا
لسه صحابنا بيستخبوا منك عشان متصدعناش بحكاياتك عن اللي
صرفته وهتصرفه واللي عرفتها وسبتها.

هنلاقي خالد دا بردو عندكم في الشلة بيعكي حياته،
وميخليش حد يتكلم غيره وأول ما حد يتكلم هتسمع منه جملة
«آه فكرتني بمرة لما..» ويفرد قصته وقصة الحاجة الوالدة، ويردو
جملة «ياااه هحكيلكم حته موقف» ويكمل قصة حياته.

هو نفس الشخصية اللي لما بتروح أي كافيته بتلاقي معاه أكثر
من بنت، وكلهم بيسمعوه باهتمام دا لو اتكلم أصلاً.. جذاب جداً
للبنات.. بيض جداً للولاد.

حيث أشرح الشخصية (Hysterical personality) دي وأفهم هو بيععمل إيه:

ببساطة يا جماعة النوع دا ممثل شاطر جدا، عنده قدرة أنه يفرغ دائما وسط صحابه ويتكلم ويتريق ويروش ويترسم، ووسط البنات بياخد وش العميق الثقيل، طب هل دا فعلا حقيقته، طبعا لاء، طب هل بيدوم الانجذاب لنجم الساحة دا، طبعا لاء، لأنه مش طبيعي ويقلب على الوش الثاني، إذن فأنا مستني منكم تقولوا إيه؟ عندك حق معروفة يعني!.

في جنس ثاني.. اللي هو النوع الآخر حسن النية.. هتلاقي "ميان" صديقتي الجميلة.. البنت دي جذابة بشكل يهوس.. مبتكلمش كثير.. لبسها كله شيك.. صورها عميقة.. بتجني بردود فعلها المصطنعة الجميلة... مهو طبيعي بتصطنعها عشان تبقى جميلة.. دائما كلامها قليل، لكنها بتأكل الجو أول ماتدخل.. بتبص كثير لفوق؛ كأنها على علاقة بالسقف أو السحاب.. في آخر مرة كنت قاعد معاها كان الحوار كالاتي:

- تعرف يا علي «طبعا الراء بتعتها بتلرزق في سقف بقها بتاع أربع خمس ثواني».

- أنا مبحبش التجمعات خالص «بتقلب الصاد سين بمياعة كده ماعلينا».

- بحب أكون وحدي.. أشرب قهوتي وأسمع فيروز.. «قالت فيروز آهه.. عمق كثير بقا».

بتضيق عينها كده، وهي بتتكلم وتقوم قايلة تاني:

- تعرف كمان يا علي «ياستي معرفش معرفش».

- أنا حوليا ناس كتير أوي بس مش حاسه بيهم كلهم.

«ميار» جميلة شكلا بس.. لكن كل ما باجي ألمس فيها حاجة حقيقية..» نضفوا نيتكم بقا يا جماعة بقول ألمس فيها مش

ألمسها». مبلaqيش الغربية بقا أن اتضحلي أن صحابتها البنات بيشفوها بيض وفيك جدا، أيوة هي توأم لخالد، بس الفارق بينهم أنها بتقول في نص الكلام:

- بجد روج ماك أحلى من سيبال بكتير حتى لو كان أغلى بستمية جنيه بس «هنا بقا بتكالي على السين».

طب ليه بتبقى جذابة للولاد؟

أولا لأنها بتبقى بطل.. معلىش بقا هي بتبقى فعلا بطل لأنها بتهم بنفسها جدا.. ويتاخد بالها من لبسها ومكياجها.. هي عروسة حلوة في فاترينا.. وممثلة شاطرة.. بس هل بتفضل كدا؟ لأه خالص.. طبيعي كل مزيف ينكشف.

الفيس بوك بتاعها كمان بيبقى مختلف شويه.. أول ماتدخل على صفحتها هتلاقي بوستات عن التحرش وإيه دا مينفعش كدا.. هتلاقي ربعمية سكرين شوت عن الناس اللي بيعكسوها وإيه القرف دا.. وخمس أصدقاء ولاد كاتبين عنها أنها الملكة.. وبنتين بس عاملين لايك وغالبا هي اللي واخدة تليفونهم وعامله لنفسها..

متلاقي صورها كلها ببوزيشن واحد مبيتغيرش، وهي ماطة شفايفها
لقدام كدا وعينها في الجنب زي مايكون عندها حول.

طيب نتعامل بقا إزاي مع النوع دا؟

للإجابة على السؤال دا لازم تكون شخص عادي مش أوفر
من جواك.. مبتبهرش بالناس دي بسهولة.. لأنهم في الأول والآخر
مجرد ممثلين عايزين يأكلوا الجو.. وعشان تكون مش أوفر لازم
تحسب الأمور بالعقل... تفتكر من الطبيعي أنك تلاقي بنت بتأكل
بطرف المعلقة ثلاث حبات رز؟ طب تفتكري من المنطقي أنه
يكون بياخد باله من لون الفص اللي في الحلق بتاعك؟

أكيد الحاجات دي مجرد حلية عشان يبانوا واو ويأكلوا
الجو.. طيب هل فيه فعلا ناس بتكون نجوم المسرح والساحة؟ آه
فيه بس يبقى بطبيتهم وأصلهم وجدعتهم.. بيكونوا على طبيعتهم..
مش بيتعمدوا يأكلوا الجو.. ومش بيفضلوا طول الوقت يتكلموا
على أنهم واو وما فيش زيهم.. وآه النوع دا بيلفتوا الانتباه ويجذبوا
بس مبيدموش.. ومش دول اللي بنلاقي راحتنا معاهم.. في حاجات
كثير أهم من المظهر والبراند يا جماعة.. بس بصراحة ما فيش أهم
من "ميّار" صديقتي البطل.. إيه يعني بتمثل المهم أنها بطل.

النفسيه رقم ٢

شاروخان.. خزان أحزان

يجلس وحيداً لأنه جريح، لقد أثقوا قلبه الصغير بكلماتهم الموجهة وأفعالهم المبرحة.. حتى تمكن صديقه من تحمل الآلام معه، ولكن بكل أسى خانه أيضاً مثلما خانه المياه العذبة، وتحولت إلى مالحة في فمه، وخانته نسمات الهواء، وتحولت لفحات مفعمة بالأتربة لتدخل في عينيه ويبكي..

بكي؟

وإيه الجديد؟

ماهو علطول بيبكي!!

مش هقدر أذكر اسم صديقي دا لأننا قريبين من بعض أوي فهعوض عنه بشاروخان.. باختصار صديقي دا اللي أول ماتشوفه تقوله «إيه يا جده كل دا وجع؟» ملك الدراما والبؤس، واليأس، والحزن، والهم، والغم.. قوم يالا يحرق أم..

شاروخان حساس أوفر تجاه أي حاجة تزعله.. حرفيا بيحط
على نفسه بنفس ذات نفسه، هحكيلكم عن موقف حصل من
يومين بيني وبينه بس قوموا هاتوا مناديل كتير بقا، قاعدين في أمانة
الله على القهوة، والواد سعدني جايب الشاي وجاي وفجأة:
- براحة ياسعدني كنت هتوقع الشاي عليا.

- هيقع عليك إزاي يعني مش فاهم.

وفجأة عمل حوار على الحاجة البسيطة اللي سعدني عملها،
وهو مش واخذ باله وفضل يزعق وبشكل درامي جدا فضل يأنفوس
في اللي حصل، وأنه قد إيه مش محترمة ومش مقدرة ومينفوش
كدا.

طبعاً "سعدني" لف ومشي، وهو مش فاهم حصل إيه لكل
دا.. بس عيب عليكم أنا كنت فاهم جدا.. ومتقلقوش هفهمكوا.
شاروخان اتربى على الابتزاز وبقا هو كمان شخصية مبتزة
عاطفياً.. غصب عنه بيهول الأمور ويديها أكبر من حجمها.. غصب
عنه تلاقيه واخذ كل حاجة على صدره، وبيزعل من أقل حاجة..
عنده إحساس أن الدنيا كلها جاية عليه وأنه مش هيعيش كتير
وعمره قليل بالإضافة أن هتلاقيه متخوف دايماً ليجيله المرض
الفلاني أو يصاب بالعدوى الفلانية.

حرفياً حياته بؤس في يأس حاجة كده اللي هي من نوع
يابني ارحم اللي خلفونا..

لازم أعرّفكم عليه بقا في العلاقات العاطفية، دا بيبقى واخذ نمط بيتدي كالأتي:

- أنتي بقيتي بتيجي عليا أوي يا دعاء.
- كل دا عشان بقولك هرد على بابا!!
- معنى أنك تردي على باباكي، وأنا معاكي أني ماليش لازمة ومليش أهمية.. أنتي بتحبيني؟ لو مت هترعلي؟ تفتكري لما نبعده ممكن نرجع تاني؟ كام مرة فكرتي في الفراق؟ أو عديني تفضلي فكراني.
- آه يا شاروخان هتسيبك، وفكرت في الفراق، وبطريقتك دي مش هتفتكر لحظة بينكم.
- الغربية أن "دعاء" ياعيني مش فاهمة تتعامل مع النوع دا إزاي، وعشان كذا بقولها من مكاني دا كلي سلطة كثير..
- يعني متديش اهتمام للي بيأفور فيه أوي.. متحطيش في بالك.. خليك خفيف خفيف وكلي سلطة كثير.. أو روعي نامي.. روعي نامي يا دعاء.
- طيب شاروخان بيتعامل في الجامعة إزاي؟
- أنا شكلي هسقط.. المواد صعبة.. لا مش هعرف أذاكر كل دا.. التعليم بايظ.. إحنا دول متخلفة.
- بينزل صورة من ساحة الجامعة، وهو باصص على الكلية بتاعته ويكتب «يعمل إيه التعليم في وطن ضايح» والله ما حد غيرك اللي ضايح يابني.

- لا وتحسه في الصورة عالم ماخذش حقه كده أو

صديق لأحمد ومجدي.

- مبتضحكش ليه هشرحلك الإيفيه؟ أحمد زويل

ومجدي يعقوب ياعم صحصح معايا كدا!

طب في البيت؟ بيعمل ايه؟

بتدخل البيت بهدوء، وتفتح باب أوضة النوم المضلمة، وأنت

بتدخل هتسمع صوته:

- إيه الدوشة دي هو الواحد ميعرفش ينام ساعتين في

بيته يا جدعان والله حرام.

وأول ما بتشغل النور بيقول بصوت مبحوح:

- ليه الدنيا بتيجي على الغلبان؟ ليه بجد؟

- هو نفس الشخص اللي بيعيط يوم فرحه آه والله، آه

اللي بيقولوا عليه الراجل الحنين رزق.. هو ولا حنين

ولا نيلة هي الفكرة كلها أن دمعته قريبة قلب أمه..

ومبيهونش عليه يعدي حاجة من غير ما يحط بهارة

عليه من حزن وغم.

- طب نتعامل معاه إزاي يا علي؟ طبعا دا السؤال اللي

مستنين إجابته...

- بس أنا مش هجاوب إلا بعد ما أكلمكم عن توأمه

«شيرويت» وهو أكيد مش دافعين فلوس الكتاب

عشان أسأل من غير ما أجاوب يعني!!

- شيرويت هي اللي بيتقال عليها باختصار «الدراما

كوين» Drama queen.

- يا أم النكد بتعيطي ليه!!

- عامل لاف على بوست سماح زميلتك في الشغل اللي

بتتكلم فيه عن المدير ليه؟

- اديكي قولتي المدير يعني عامل لاف للكلام عن

المدير.. بطبل له يعني عشان ميقرفينش في الشغل.

- اشمعنا بوست سماح؟

- عشان محدش غيرها بيكتب عنه لأنها بعيد عنك

مرفقاه.

- اهه قولت تفاصيل عنها..يعني تعرفها..يعني بينكم

علاقة.. خونتني كام مرة يا حيوان.. دبلتك أهى.

وتقوم رامية الدبلة في وشه ورايحة على صحباتها تعيط

بصرىخ:

- أنتي مش مصدقاني.. بتبصيلي كدا ليه؟

بترد صاحبته الهادية:

- أنا معملتش حاجة.. بسمعك..

- مبتعيطيش وأنتي بتسمعيني ليه؟ مبتفاعليش ليه؟؟

مبتدعيش عليه ليه؟؟ محكمة عقلك ليه؟؟ أنتي

تعرفيه؟؟ آه شكلك تعرفيه..جتكم القرف شلة زبالة

أنا غلطانة أني صاحبتكم.

- هي شيرويت طبعاً مش بالأفور دا بس أنا بكتبها
بشكل أوفر؛ لأنها لا تطاق لا تطاق نكد نكد نكد
ترهقك في عيشتك.

- طب في الخروجات؟

- دي أول ما بتركب العربية بتشغل أغاني تامر عاشور أو
أغنية شيرين عبدالوهاب، وهي بتقول كتير بنعشق ولا
بنطول.. طولتي النار يا بعيدة.

- صاحبك اللي دايماً بتأفور كل حاجة، وبتكبر وتهول
الدنيا.

- أيوة صاحبك الأوفر.. آه هي الهوالة دي وخدالي
بالك؟

اتفق علماء النفس أن صاحبك دي بتمتلك شخصية
اسمها الدراما كوين، ويغلب علي شخصية «الدراما كوين» عدم
النضج والابتزاز العاطفي، فهي في الغالب عبارة عن شخصية
درامية مريضة، تحاول لفت الانتباه وإثارة تعاطف كل من حولها،
وتعتمد بالأساس على كثرة الشكوى والبكاء والعواطف المتناقضة
والطاقة السلبية، كما أثبتت الدراسات النفسية أن النوع دا من
أكثر الشخصيات المشيرة للجدل والمحيرة، وتعاني علطول من
التناقض على المستوى الشخصي، وبيكتسبوا أصحاب تلك
الشخصية قوتهم من قدرتهم الفائقة جداً على الإبداع في التمثيل
للفت الأنظار والتلون لدرجة أنه ميقدرش حد مهما كان مفرناً

منها اكتشاف الشخصية دي، كأنها تعيش داخل فيلم هندي في موقف لا يستدعي حتى الوقوف عليه، كمان أصحاب الشخصية دي بيصابوا بالتوتر والتعب والهستيريا لو لقوا محدش بينظر ليهم ويبتجاهلهم.

وفي دراسات كثير أشارت أن دي أخطر شخصية نسائية ممكن تبقى على علاقة بيها.

منها الدراسات البحثية التي نفذتها جامعة كاليفورنيا، (أن شخصية الدراما كوين تعدُّ أكثر شخصيَّة مشيرة للجدل؛ حيث إنها متلونة ومتناقضة، وتتسم بالأنانية وحبُّ الذات، وعدم التحكم في الانفعالات والمبالغة بالكذب، وتقلب المزاج، وسطحيَّة المشاعر، كما أن لديها قدرة إبداعية على التلون والتمثيل بإتقان، لتتسجم مع أي دور جديد تجد نفسها فيه، وأظهرت الدراسة التي نشرت في منتصف العام الماضي على موقع «دايلي ميل»، أن جينات الآباء قد تكون عاملاً مؤثراً في إيجابية أو سلبية منظورنا للحياة، موضحة أن الشخصية الدرامية تنتشر في أغلب الأحيان بين الفتيات، من سن ١٢ إلى سن ٢٨ عامًا.

وأظهرت الدراسة، أن ٤٠٪ من النساء في العالم يمتلكن شخصية درامية، منهم ما لا يقل عن ٨٩٪ تلازمهم تلك الشخصية مدى الحياة، ولا تتغير بأي عوامل أخرى، كما أنها تتطور وتستجيب مع الوقت للأعراض الهستيريَّة كالبكاء والإغماء والتشنج، ونظرًا لحاجتها الملحة في أن تكون موضع اهتمام الآخرين، يصل بها

الأمر التهديد بالانتحار، لجذب التعاطف والاهتمام والابتزاز العاطفي مع من حولها، لتلبية مطالبها وجذب انتباه الآخرين لها).
يعني ربنا يسترها علينا يارجاله والله.. يماما أنا خايف.

سمات شخصية الدراما كوين بالمرّة بقا طب خد:

(وحددت دراسة جامعة كاليفورنيا السمات التي تتسم بها شخصية الدراما كوين:

• دائماً لا تطيق البحث عن شيء أو عمل تجربة جديدة، ومتشائمة طوال الوقت.

• ودائماً تلجأ للإغماء في مواقف كثيرة لأسباب غير معروفة، فسلحها هو الابتزاز العاطفي.

• تظهر معاناتها العائلية والعاطفية طوال الوقت، ومهما طال الغياب عنها ستجدها تتحدث عن إحدى مشاكلها الجديدة.

• تعتمد التصرف بطريقة خاطئة، وهي تعلم ذلك جيداً، ثم تعتذر)

طريقة للتعامل مع شخصية الدراما كوين:

• مساعدتها على حل مشاكلها بدلاً من الهرب منها، من خلال التوعية والنصح.

• والتعرف على كافة التفاصيل الدقيقة، وحياتها الشخصية بما فيها الظروف الاجتماعية.

- إشباع حاجتها للحب والمشاعر العاطفية، عشان متضطرش لإظهاره ولفت الأنظار لها بطريقة درامية.
- عدم الاهتمام بهذه الشخصية بطريقة زائدة خاصة في الأزمات؛ لأنها تتحول إلى شخصية درامية سالكة الطريق الأنسب لجذب الانتباه إليها، فهي تعتقد داخلها أنها ستكون محط الأنظار عندما تقع في خيال الشخصية التي تؤديها.
- عدم انتقادها بحدة، حتى لا تتمادى في ردود أفعالها الدرامية، ويمكن محاولة احتوائها، وتوضيح تصرفاتها لتحسين أسلوبها.

عبد الله

عارف جهنم؟ أنت مخلوق عشان تدخلها!
في وسط الشلة الكبيرة في صاحبنا عبدالله إمام الدعوة في
الشلة.. محدش بيعمل حاجة صح أو غلط إلا لما بيفتيله فيها..
حاسس أنه واخذ توكيل من ربنا عشان يعلق على كل فعل بيعمله
صاحبنا.. آخر حواراتنا سوا كانت عنده في البيت.. لما دعانا كلنا
على العشا.. استغرنا شوية وبعدين رحنا اتجمعنا عنده وأول ما
رنت، وفتح الباب بدأ الحوار كدا :

- مسا يا عبدالله.

- عليكم السلام ورحمة الله وبركاته يا عليّ بتشديد

الดาล.. آه والله شدد الدال كدا، وراح قايل «يا عليّ».

المهم دخلنا وكعادة الطبلية عليها تمر وزيت زيتون متعرفش

إيه العلاقة.. بس هو كدا.

تقوله صباح الخير يقولك وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته
قال يعني أنا ملحد.. المهم خلينا بس نكمل القصة السوداء دي..
وفي وسط قعدتنا رن تليفون واحد صاحبنا بصوت الهضبة
«وياك».

وفجأة يطلع صوت عبدالله:

- وياه ف نار جهنم إن شاء الله.

- يا بني الأغاني دي هتوديك جهنم...

لطفنا الجو وبدأنا الأكل:

- بحسب ابن آدم لقيمات.. خفيف خفيف كدا يا
صاحبني عشان نعرف نصلي العشا..

مكملناش أكلنا وقمنا مكسوفين طبعاً.. جمعنا وصلينا العشا،
وبصراحة صحبة الخير حلوة بس اللي مكشش الحلو صوته الغليظ

اللي طلع:

- عايز أكلمكم النهاردة عن غض البصر، والبعد عن
الشهوات.

- يا عبدالله إحنا جاينين نقعد معاك شوية.

- ما أنتم قعدين معايا.. ولكن في حلقة علم وفقه بأمر

الدين، وبصراحة أنت يا علي بقا حالك مش عاجبني

بقالك فترة مصاحب بنات كثير، وهتروح بيهم جهنم

إن شاء الله.

- يا عبدالله عمر الدعوة ما كانت بالترهيب وكلامك

عن جهنم.

- أنت بقا يا خالد مفروض تسكت خالص يا حليق.
- على فكرة يا عبدالله النصيحة على الملاءم فصيحة..
- مين اللي بيتكلم؟ سامح اللي مراته لبسها كله ضيق
بما لا يرضي الله؟
- اتعصبنا عليه طبعاً وقومنا نمشي..اعتذر وقعدنا:
- خلاص بقا متزعلوش مني..أنا بس كل قصدي
أهديكم للصراط المستقيم..
- على فكرة يا عبدالله ربنا بينظر للنوايا.. والنية الحسنة
ليها كل خير.
- بس يا أحمد أنت ملكش تتكلم في الدين خالص..
أنت مبتصليش أصلاً وتارك الصلاة كالأفركا الأفر.
- بعد فرهدة ومناهدة وجهنمات كتير.. خرجنا من عنده وإحنا
زهقانيين من طريقته الصعبة الفجة وجموده في التفكير.
- حقيقي بنشفق عليه لسبب واحد، وهو أنه عنده فعلاً علم
بالدين، لكنه مش عارف يطبقه، ولا ينصح حد بيه..
- للأسف طريقته الفجة بتخلي صحابه يهربوا منه ومن نصحه.
موقف تاني من عبدالله بيتكلم فيه عن الحلال والحرام،
وراح في نص الكلام قايل:
- وطبعاً بما أنكم متعرفوش حاجة في الدين يبقى
تسكتوا وأنا أتكلم.

شخصية فعلا مستفزة؛ ولذلك هنتقل على توأمه الأخت
الليذة «زينب».

فاكرين فيلم الثلاثة يشتغلونها لما نجيبه كانت بتقولهم
بصباها كدا النار؟

هي دي زينب بنفس الصبا.. كل كلامها مع صحباتها
البنات عن النار..

- دينا أنتي بتلبسي الطرحة لورا هتخشي النار.

- سوسن أنتي ديل فستان الفرحة بتاعك كان طويل
هتخشي النار.

- رانيا أنتي المانكير اللي في إيدك دا بيمنع الضوء
وكدا صلاتك مش نافعة، وربنا مش هيتقبلها منك..
وهتدخلي النار.

- طبعا يا ميرفت أنتي مشكوك في إسلامك أصلا
بعلاقتك مع سمير دي.

- وأنتي يا عزيزة كل ما أجي أزورك في البيت ألابيكي
بترقصي؟ دا لهو عن ذكر الله.. صلي واذكري ربنا
لعله يفتكرك، وأنتي في زنقة الامتحانات أو وأنتي
بتولدي.

- معرفش إيه العلاقة بين الامتحانات والولادة بس
غالبا الاتنين فيهم طلق.

- أنا نفسي كل البنات تلبس النقاب زي
متدخلش النار.

شخصية زينب هتلاقيها دايماً عدوة الفرحة حتى الفرحة
الحلال.. ودي ببساطة لأنها بتربي على الإحساس بالذنب، فلو
فرحت أو حسنت بمتعة حياتية تحس بالذنب، وتبدأ تكدر نفسها
بتعاليم دينية مغلوطة، بل بتفرض كمان على اللي حولها أنهم
يتبعوا نفس التعاليم لأما هيدخلوا النار وهي بس اللي هتدخل
الجنة عشان معاها توكيل رباني !!

النوع دا مينفعش نقول عليه ملتزم دينياً؛ لأنه لو الترم بالدين
فعلا مش هيكون فج كدا هو ملتزم بحبة تعاليم وأفكار اتلقها في
الصغر، وفضل يهول فيها لما وصلنا الكائن العجيب دا.

هتلاقيه بين اللي عايش معاهم.. الشخص اللي بتبقى عايز
تقوله بتقتل الفرحة جوانا ليه ياخي!

هتلاقي كلامه عبارة عن نار كبيرة وجهنم بتلسوع ال..ال يلا
مش مهم.. مافيش ترغيب ولا دعوة حسنة، عنده الناس عبارة عن
حبة ملاحدة وعلمانين ولبيرالين وأي حاجة فيها اين ودا زنديق
ودي فاجرة بتعطيش الجيم كدا متفهمش بيعطش الجيم ليه.

هو بغض النظر عن أنه شخصية مستفزة ومش مثمرة خالص
إلا أنا بنقابله وأوقات يبقى لازم نتعامل معاه؛ ولذلك هقولكم
نتعامل مع النوع دا إزاي:

• أولاً: لازم نفهم إيه اللي بيدور في دماغه عشان نعرف
نتعامل معاه.

هو عنده إحساس دايماً أنه الوحيد اللي فاهم، وكل اللي
موجودين حوله مش فاهمين حاجة، وهو أعلم بالدين

من أي حد وهو اللي علاقته بربنا حلوة عشان لما بيعطس
بيقول: الحمد لله وأنت مبتقولش.

• ثانياً: هو رمز من رموز الدين، وهو اللي يقول مين
هيخش الجنة، ومين النار، وهو اللي هيحدد ويقول يلا.

• ثالثاً: عنده إحساس عميق تجاه الأنا العليا، وأن ضميره
مستريح لأنه سالك طريق الدعوة، وحاطط على صحابه
كلهم، ويصوم اتنين وخميس، وهياخد ثواب أكبر.

• رابعاً: إحساس ملازمه، وهو أنا خير منه.

هو أحسن من حسام؛ لأن حسام مش منتظم في الصلاة
وأحمد من خالد؛ لأنه بيستغفر اكر، وأحلى من أمير لأن
أمير بتاع بنات وهو.. هو بتاع.. بتاع ربنا.. طب إحنا
بتوع ربنا!

تحس التارجيت بتاعه أنه يعلي على صحابه في الدين
مش أنه يعبد ربنا من قلبه بجد.

دا غالباً اتربي بالشكل دا، وبقي جواه إحساس أنه نبي،
ويقلب بارانويا بعد كدا بمعنى أنه هيحس بعظمة وأن
الناس كلها بتحاربه، وبتحارب الإسلام.

يا بني أنت مين أصلاً؟ أنت محدش يعرفك غير أمك!
بردو مهم نبقي فاهمين هو ليه علطول شايف الناس
هتخش النار.

فكرته الوحيدة عن الموضوع دا أنهم هيدخلوا النار
عشان مبيعملوش زيه.. يا حليق أنت وهو.

يقعد ف الجامعة يبص على اللي رايحة واللي جايه بنص
عين، وهو يقول بصوت عالٍ:

استغفر الله العظيم يارب.. أكثر أهل النار النساء... النساء
حبائل الشيطان... إن كيدهن عظيم وكيد الشيطان، كان ضعيفاً..
لا تأمن مكر النساء.. متفهمش ليه حاطين الست دايمًا في دماغهم
وينظروا عليها.. وشايفين أنهم أصل كل شر وأنهم اللي طلوعوا آدم
من الجنة، وإن كل معصية هم اللي جروا الرجالة ليها!!
ليه كلمتهم الدائمة أن النساء حبائل الشيطان!؟

ياخي ياك حبل المشنقة يلف حوالين رقبتك قادر يا كريم،
ونرتاح من هبدك باسم الدين والتقوى!!

الناس القريبة منه بتترعب من أحكامه السريعة عليهم بالفسق
والفجور ودخولهم النار والشياطين اللي ركباهم ومعرفش إيه
حكاية الشياطين ركباك دي!! ركباني إزاي؟ بجد تخيلت للحظة
أن الشيطان يكون راكبي الموضوع صعب جدا يجماعة!!

والناس اللي في دايرة شغله بيشمثروا من إهماله في الشغل
بحجة أنه بيصلي الفروض والسنن ومش فاضي وناسي أن العمل
عبادة، وأن الضمير في الشغل أهم حاجة.. هو مش فاهم دينه،
وبيزعم أنه أفقه أهل الأرض.. أنا هنا مش بتكلم عن صاحبك
اللي ملتزم بجد وبيحب الدين وفعلاً بيصلي الفروض والسنن،
ومبيفتيش في الدين، ويعمل كل حاجة عن دراية وقرابة متعمقة
في الدين.

أنا بتكلم عن صاحبك اللي سايب كل حاجة، ومركز في مين
هيدخل النار، ومين هيدخل الجنة؛ وكأنه الواصي الوحيد على
رسالة نبي الأمة ﷺ.

بتكلم عن اللي بيخرجك في وسط صحابك ويقل من قدرك؛
لأنه شايف أنك مش كفاء لدخول الجنة.

عن اللي بيشفوك متنفعش تتكلم في الدين؛ لأنك مش
عارف حاجة، وبروح الحاجة والدته هو اللي عارف كل
حاجة.

عن اللي خلاك تكره القعدات الدينية عشان طريقته
مستفزة.

عن البنت اللي خلتك تزهقي من فكرة الحجاب، وقررتي
متفكريش فيها أبدا بسبب طريقته.

عن اللي عقدتك في الصلاة، واللي عقدك في السنة.

عن اللي خلاك تحس أنك كافر وملكش توبة.

عن اللي خلتك تحسي أنك فاجرة، وهتروحي جهنم.

عن الناس اللي قرفونا بكلامهم عن الدين، وهم أصلا
مش فهمينه.

عن كل واحد قالك ربنا يهديك ياشيخ بطريقة مستفزة.

عن صاحب في وسط القعدة قالك مافيش إلا أنت اللي
تتكلم؟؟؟

عن صحبتك اللي كرهتك في الأدعية والذكر من كتر
فجاجتها.

عن صحبتك اللي دفعتك تعملي حاجة غلط عندا فيها
وفي زنها.

عن صاحبك اللي قالك مفكرش أن رينا هيتقبل منك
بعد كل المعاصي اللي بتعملها دي!

عن كل حد آذاك في دينك بطريقته وقسوته.

عن كل واحدة بعدتك عن دينك بسبب غبائها في
النصيحة، وعشان كدا لازم نعرف نتعامل معاهم كويس
بحيث لا ياخدوا من طاقتنا ويأثروا علينا سلبيا بجهلهم.

عن صاحبك اللي لما تقوله محمد صاحبنا مكتتب
يقولك أصله بعيد عن رينا!! لما تقوله إن الاكتئاب
ملوش علاقة بالصلاة والقرب من رينا لأن دا مرض سببه
خلل في المواد الكيميائية في المخ يرد يقولك ما أنت
ملحد هتفهم إيه في الدين!!

لذلك خذ الطريقة الصح في تعامل صاحبك الجحش.

أول شيء لما يجي يتكلم في الدين متعارضهوش... ولا
تجادله أصلا سببه يهدد لأنك لو ناقشته هتفتح على نفسك فتوحة،
وهو داخل بمبدأ لهقنحك لهخسرك؛ لذلك سببه يتكلم براحته وقوله
تمام.. طيب... ماشي.. أو كيه.

خليك في الردود اللي هي إشطا كمل هبد.

أما ثاني شيء أنك تكون فهلوي، وتعرف قلب الحوار في
مكان ثاني بمعنى أنك تقوله طب إسطا بس قولي الملزمة بتاع
الدكتور أجيبها مين؟

خدنا إيه النهاردة في الجامعة؟ أو قوله طمني على شغلك؟
كلمه عن الأكل بردو هتلاقيه بيدوس، دخله في موضوع
ثاني متخلهوش متسلط عليك، وفي نفس الوقت متخسروش.
تالت شيء، والمهم أنك تخلي بالك من ردود فعله على
المسائل الفقهية؛ فلذلك متسألوش عن حاجة ولو احتاجت تسأل
أهل الذكر اسألني أنا.

بهزر طبعًا.. اسأل عالم ديني حقيقي.. سيبك من صاحبك
المعفن اللي مكسل يحلق ويقولك إطلاق اللحية سنة..

طيب نعمل إيه بقا لما نكون قاعدين مع شخص زي دا؟
نعمل من بنها.. آه الإجابة ببساطة كدا متدخلش في حوارات
وجدالات ملهاش لازمة؛ لأنك مش هتوصل لحاجة معاه أو مش
هتوصلي لحاجة معاه.

حاول دايماً توازن القعدة بالكلام عن مواضيع ثانية، وتخليك
خفيف خفيف.

السؤال طب لو لقدر الله فضلتوا مزنوقين في حجة أنك كافر
وعليك من الله غضب مستحق؟ لأنك بتاع بنات وبتسمع أغاني
تهيج المشاعر.

بصله بهدوء وقوله الله يسامحك يا أخ عبد الله.
آه ضم الدال عشان يحس أنك مؤمن!

النفسيه رقم ٤

الأنفلونسر

شهير المصري يتحدث الآن، وليس علي غزلان، يتحدث عن الأخلاق، والقيم، يتحدث عن الدين والعلم، يتحدث عن الجمال والفن، يتحدث عن كل شيء؛ لأنه باختصار «مشهورر أوووي» بصوت منى زكي في مسرحية كده أوكيه.

بس أنت متعرفش مين شهير المصري؟ معقول؟ محصلكش الشرف؟ أنت قديم أوي؟ مش متابع سوشيال ميديا!!
تعالوا معايا أدخلكوا عالم شهير المصري..

شهير يا عيني مبيعرفش يقعد معانا خمس دقائق على بعضه، عنده إحساس أنه نجم كبير، إحنا محسوبين عليه... بيتزل بوست وبعده بدقيقتين بيشفوف مين عمله لايك وجاب كام لايك، ومين علق ومين معلقش، بيدخل على الإعجابات كل ثانية لو البوست مجابش العدد اللي متخيله ممكن يجيله اكتاب أو يعيط!! والله ممكن يعيط!!

دا غير أنه طبعا عنده رغبة دائمة أنه يعجب كل الناس ويلفت نظرهم، طول الوقت عايز يحس أنه مصدر إعجاب الكل، هتلاقيه بينزل منشور على الفيسبوك، وبعد ثانية بيدخل يشوف مين أعجب بيه.

هتلاقيه داخل المكان وهو مركز اوي مين واخذ باله منه ومين مواخدش..

هتلاقيه ببص لكل الموجودين بإحساس أنتم مش عارفيني؟؟ لا بجد مش عارفيني؟؟

لو راح فرح يبقى واقف في ركن بعيد ماسك التليفون، ويلعب فيه وعامل مشغول، وغالبا بيضم حواجه كدا، ويكشر ويفضل يبص في الفون، وأول ما حد من قرايبه أو صحابه يقرب منه يسمع:

- بجد مش فاضي خالص.. عندي رسايل كتير في الأزرمحتاج أرد على معظمها!!

آه السوشيال ميديا كل همه.. ممكن يعمل أي حاجة عشان يتشهر أكثر أو يجيب فولو زيادة.. أنا بسمي الناس دي عيد اللايك.. ممكن يتخلي عن قيمه وأخلاقه ودينه مقابل ١٠٠ لايك. تلاقيه بينزل صور مامته في البيت، ويقول إيه رأيكم في أمي يجماعة! آه اللي هو ياخي احح.. أحلى أم في الدنيا.

تلاقيه بردو بينزل فيديوهات ليه، وهو بيستحمي ويكتب

«حماية العيد».

المهم الناس تتشخيص وتضحك، وتعمل لايك، التفاعل أهم من حياته؛ لأن ببساطة هو معندوش حياة في الواقع أصلاً.. غالباً النوع دا بيبقى معاه إعدادية وواحد كورسين من مكتب نصاب مخلينه عارف كلمتين إنجليزي بيلزقهم دايماً وسط منشوراته وفيديوهات.

في نوع ثاني هو نفس الشخصية بس ربنا هاديه شوية، فتلاقيه بيعمل بوستات محن بس من نوعية:

”أنتي غالية أوي متسلميش قلبك لأي حد».

”تستاهلي حد يحبك كأنك نجمة»

نجمة داود مثلاً!

النوع دا بيعجب البنات جداً، ويبشهره لدرجة أنه بيبقى ماشي في الشارع تلاقي البنات المراهقين بيجرؤا وراه لو سمحت؟؟ أستاذ شهير؟؟ ممكن نسلمك قلبنا؟؟

وتلاقي التعليقات من نوعية:

خد قلبي بقا

خد طحالي

خد كبدي

تلاقي أعضاء كتير فجأة بتتوزع !!

وبعدين أكثر حاجة غريبة في النوع دا هو إحساسه بالنجومية والشهورية «بصوت البنت اللي كانت في أرب جوت تالنت»، هتلاقيه بيقول للدكاترة.. والله يادكتور لأعملك بوست عندي يعدي العشرتلاف لايك بس نجحني ف الشفوي، ويقول للبنت اللي عايز يرتبط بيها:

لا شبكة ايه !! دا كفاية أني هكتب على الفيسبوك أني في علاقة، وأعملك منشن شوفي كمية الأدد والفلولو اللي هتحصل ع أكونتك قال شبكة قال!!

ويقول لأي محل بيشتري منه حاجة:

هعملك دعاية ياعم على الفيسبوك اديهاني بخضم خمسين في المية بقا، وهيقول لصحابه اللي هيديني الملزمة بتاع ليلة الامتحان هعمله بوست البيست فريند الحنين رزق، وجنبها قلب أحمر مش أزرق ولا أصفر.

حياته عبارة عن مجموعة من اللايكات والتعليقات، يصعب عليك أوي لما تعرف أنه وسط الشهورية دي هو وحيد.. ملوش أصدقاء في الواقع.

ممکن نقسم بقا الأنفلونسر لنوعين: نوع تافه وفاضي من جواه، ونوع فعلا عنده حاجة، وربنا كرمه وبقا معروف والناس بتحبه.

النوع الثاني اللي الناس بتحبه وعنده هدف حقيقي ملناش دعوة بيه؛ لأن احنا جاينين هنا نتنمر وبس فهنكمل مع النوع التافه بتاع التيك توك توك توك توك بصوت هند صبري في الفيل

شهير في آخر مرة كنا قاعدين مع بعض دخل علينا ولد
بيضحك وقرب منه، وهو طبعا عمال يرجع بالكروسي لورا، ويبتسم
على أساس ان دا حد من معجبيه جاي يتصور معاه، الولد راح
مايل على ودنه وقايله وهو بيضحك:

- ابقى اسأل الكاب ألوانات قوس القزح اللي انت
لابسه دا بتاع مين.

طبعا كلنا وقعنا من الضحك بس هو حاول ينقذ الموقف
ونداه للجرسون، وقاله يجبلنا طلبات ولما جه يمشي سأله:

- تعرف شهير المصري؟

الجرسون رد بثقة:

- آه طبعا حضرتك يافندم.

شهير حس أن ثقته في نفسه رجعتله، وهدي شوية بس لما
سمع تكلمة الجملة من الجرسون:

- حضرتك كاتب اسمك أصلا على التي شيرت.

كفاية كلام عن شهير عشان أخته شهيرة تاخذ حقها.

شهيرة بقا مختلفة عن شهير لأنها تمتلك...ت...تضاريس،

ليل نهار قدام مرايتها تتصور وتنزل صورتها..تدلع عادي براحتها،
بس تروح تشوف آخرتها «بصوت عبدالله صاحبنا».

شهيرة بتصور فيديوهات، وهي بترقص على أغاني شعبية،

وهي بتكلم بصوت رضوى الشربيني؛ كأنها مبتعرفش تتكلم هي

أو صوتها رايح أو كأن لسانها كلته القطة «بصوت الحاجة والدتي

الجميلة ادعولها..لا ادعوا اكثر».

ويردو بتمثل مقاطع من أفلام يعتبرها نجمة صاعدة... متفهمش
صاعدة فين بس المهم أنها هتصعد... انشالله تصعد سلالم بيتهم!
بتدي البنات نصايح ومتفهمش نصايحها بمناسبة ايه؟ تحس
أن الفيسبوك اداها دكتوراه في الهبد مثلاً!

لما بيتقدم لها شاب عادي بتستغرب جداً، والحوار بيدور
كالآتي:

- جايلك عريس يا حبيبتى.

- اسمه إيه ياماما.

- عادل.

- واو عادل شكل؟

- عادل شكل إيه يا بنتى!

- مهو مش معقول عادل إمام يماما!!

- أنتي بتقولي ايه هو اسمه عادل وخلص لسه هتتعرف

على عيلته الزيارة الجاية.

- نعم؟؟؟ عادل وخلص!! يبقى مش أنفلونسر!

- لا معندوش إنفلونزا إن شاء الله.

- لا يماما أنا مش هتجوز واحد مش أنفلونسر.. بنتك

انفلونسر لازم تاخذ واحد في نفس مستواها.

ازاي الحمار دا فعلاً اتجرأ، وراح يطلب ايد واحدة أنفلونسر

وهو شخص عادي!! دا تسيب!! دا استهتار!!

صحبات شهيرة بقا يموتوا من الضحك؛ لأنهم عايشين الدور
أكثر منها، وأنت بتتكلم مع واحدة فيهم هتقولك:
- عارف آخر فيديو نزلته شهيرة؟ أنا اللي مصوراها فيه..
لولا الإخراج مكنش جاب كل نسب المشاهدة دي.
وواحدة تانية هتقول:

- الميكب بتاع شهيرة أنا اللي حطاه، ولولاي مكنتش
هتطلع بالجمال دا.

ويفضلوا يزيطوا ويزيطوا... يلاااا بصوت «الست اللي كانت
بتقول البيت دا طاهر في فيلم عسكر في المعسكر»
المشكلة بردو في النوع دا اننا بتنجذب ليه جدا!
بردو؟ آه بردو بتنجذب ليهم! تحس أننا معانا توكيل جذب
لولاد الو...الوطن العظيم؛ لأنهم بما أنهم بيعحبوا يكونوا مصدر
إعجاب دايماً، ويلفتوا نظر الكل فيكونوا واخدين بالهم من
نفسهم.

عارفين إزاي يستعرضوا، وإزاي ينالوا الإعجاب مش مهم بقا
ينالوا إعجاب مين المهم عندهم أنهم ينالوا الإعجاب، وخلص
حتى لو إعجاب كلب البحر.. النوع دا لو كلب هو هوله هيفرح،
آمالهم في الحياة لايكات.

طيب كيف يتم التعامل مع النوع دا؟

باختصار متعبروش.. تلاقية كاتب بوست اللي مش هيعمل
كومت هخرجه من الأكونت قوله وماله هخرج من الجنة يعني!
طالب نكز؛ لأن الأكونت هيقع عادي مايقع برج إيفل يعني
اللي هيقع!!

لو أنت صاحبه أنصح.. قوله اهدى... خد بيايده أنه يعمل
حاجة مفيدة... يعمل أعمال خيرية وينشرها عنده والناس تقلده،
لكن شغل فيديوهات التيك توك على أغاني محمد رمضان دا
هيجليه في عين الناس المحترمة دايمًا ولا حاجة.

طيب لو بنت؟ هنقولها مقولة مشهورة للسيدة فيفي عبده
«اتقوا الله في مصر يا شوية..»

يابنتي أنتي هتبقى أم وزوجة قبل أي حاجة.. مش هقولك
اكثر من أنك هتبقى مسؤولة عن طفل وتربية وبيت وزوج! وأنتي
طالعة في فيديو تقولي اللي خسرتني من أجلها على حسك فتحت...
قلبها... هنمشيها قلبها يا زوجة المستقبل.

أوقات بسأل نفسي سؤال واحد الناس اللي بتعمل حاجات
فاضية مافيش منها هدف دي بتبقى عايزة توصل ايه؟ يعني لو
عايزين يقولوا إنهم فاضين مايكتبوا كدا علطول يا جماعة! دا حتى
أسهل من التصوير واللبس والصرف والفلاتر والمونتاج!!!

إزاي نتعامل تاني وبشدد مع الشخصية دي؟ ركزوا.. ركزوا!
طب أنا شوية بقا..! مش معقول كلنا هنفضل مركزين يعني.

أصلاً كثير من الناس دي بيكون عندهم حاجة عشق الذات
أو النرجسية، وبصراحة ياولاد هي أسطورة إغريقية، تحكى عن
«نركيسوس» (نرجس) هو واحد من الشخصيات الإغريقية كان
آية فى الجمال وزى القمر، شد ولفت نظر بنات كثير جدا حتى
الجماليات، ومع ذلك معبرش واحدة منهم وحبته بنت اسمها إيكو
وبردو رفضت حبها بشكل فيه قسوة ومهانة، وتعبت جدا البنت
وفضلت تعبانة لغاية ما ماتت، حسب الأسطورة لعنته الآلهة، يعني
على شكل عقاب ليه خلته يفتن بجمال صورته ويعشق نفسه بصورة
مرضية، فى يوم راح يشرب من بركة مايه، شاف انعكاس صورته
فوق فى حبها، كان يبص لصورته بالساعات بكل فخر وهو مبسوط
جدا، لغاية لما مرض نفسياً بسبب عشقه لنفسه، وفي يوم فقد عقله
ونط فى المايه عشان يمسك صورته فغرق ومات، وبعد كدا لقوا
فى مكانه وردة سموها وردة نرجس نسبة لاسمه.

توتة توتة خلصت الحدوتة حلوة؟ أكيد حلوة آه مش أنا اللي
قايها.. أنا نرجس أصلاً !!

طب هل النرجسية دي حاجة وحشة؟ لا بالعكس اقروا بقا
النرجسية هي إحدى سمات الشخصية، تعتبر مؤشراً للثقة بالنفس
واحترام الذات، لكن بحدود معينة، لو تجاوزتها أدى ذلك إلى
الغرور، الذى بدوره يؤدي إلى النرجسية المرضية، توجد لدى معظم
البشر بدرجات متفاوتة، الفرق بينهم فى الدرجة لكنها موجودة
عندنا كلنا تمام؟ دا كلام علم على فكرة مبنعش كشري احنا..
يانرجسي يابن النرجسي!

إزاي بقا نتعامل مع ام الشخصية دي؟ خلصنا!
ماشي يامحترمين هخلصكوا.. على ذمتي أنتو هاهاها..
والنبي دمي خفيف ...

Narcissistic character: كيف تتعامل مع الشخص

الرجسي؟

الشخصية النرجسية والشخص النرجسي له معاملة خاصة، إن
النرجسيين هم أشخاص لديهم حب زائد للذات (اللي مش هيعمل
لايك هحذفه لأن كلامي مهم جدًا)، والذي يكون مبالغًا فيه. ويبدو
أن عدد النرجسيين حول العالم قد بدأ في الازدياد (صلاة النبي
أحسن). ويميل الأشخاص النرجسيون إلى الشعور بالأهمية الزائدة
والإعجاب (أنت مش انفلونسر تتقدملي إزاي؟ اتجنيت؟). وقد
يميلون أيضًا إلى التباهي وجلب الانتباه على أنفسهم (بفضل الله
وزعت عشر أكياس شيبسي ف حضانة أم وردة).

ووفقًا لدراسة نشرت في مجلة الشخصية وعلم النفس
الاجتماعي، فإن الأشخاص النرجسيين يدركون حقيقة أنهم
يتركون انطباعًا أوليًا جيدًا عند الآخرين، والذي يتلاشى مع مرور
الوقت (نجم بقا وبتاع)، وبالتالي فإن تأثيرهم العام على الناس
ليس جيدًا أو إيجابيًا كما يعتقدون (ايه دا ايه دا ايه دا..سيبونا
ف حالنا بقا..ياعيال منحرفة اتلموا..).

قد يتم الخلط بين النرجسية والأنا، ولكن النرجسية بها
سبب للنفس أكثر من الأنا. ويجد البعض أن الناس النرجسيين
يعانون من التعاطف أيضًا (يعني لو لقي حريقة وناس بتولع ممكن
يصورها سيلفي عادي!).

كيف تتعامل مع الشخص دا؟

في الواقع (البحر فيه قواقع) الأشخاص النرجسيون لديهم
بعض الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة. على سبيل المثال فإن
الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية يعانون أيضًا من
الشعور بعدم الأمان (محتاجين حضن.. لا يجد مبهزرش)، وهذا
قد يكون بسبب صدمة في مرحلة الطفولة (ممكن يكون متصور
فوق سطح الواد حمادة) مثل سوء المعاملة أو الإهمال أو أي
شيء يجعل الطفل يشعر بأنه أقل قيمة من غيره. ويحاول هؤلاء
الأشخاص تعويض افتقارهم لهذا الشيء عن طريق إيمانهم الراسخ
بأنهم مثاليون (أنا كده أحب أعمل كل حاجة كاملة.. محبش أبوس
بس..).

وفي كثير من الأحيان تكون حاجتهم للإعجاب ملحة
لدرجة تجعلهم أشخاصًا متلاعبين (الحقوا أمي عندها كانسر
ساعدوني البوست دا يوصل لوزير الصحة في المريخ).
ونظرًا؛ لأنه من الصعب التعامل مع الشخص النرجسي، فنحن
(اللي هو علي غزلان..نحن للتعظيم أنت فاهم) نقدم لك بعض
الطرق البسيطة لمساعدتك في التعامل مع الشخص النرجسي
بطريقة صحيحة. ونحن (أنا بردو) ننصحك بالألا تخاف منهم (دول

كيوت)، فقط أنت تحتاج إلى القليل من الصبر للتعامل معهم جيداً (ولو خلقك ضيق.. طلقها.. آه طلقها.. ولو أنتي عصبية.. اخلعيه.. وقولي إنه مبيعرفش.. مبيعرفش ي.. ي.. يتعاطف).

الطرق دي جمعتها من كتب علمية مش من منتدى فتكات فنركز:

ابعد عنهم.

في الغالب يفتقر النرجسيون للتعاطف، وعادة بيخلوا اللي حواليهم يحسوا بالتعاسة. لذلك لو معرفتش تتعامل معاهم يبقى لازم لازم تبعد عنهم، لأن ممكن جداً ببساطة يخليك تحس بأنك حقيقي مجنون.

لو معرفتش تبعد عنهم يبقى لازم تعرف، وتثق أنهم مش بيتغيروا بسهولة.

أحسن حاجة تبقى هادي جداً.

لو كنت مش مسيطر على الشخص النرجسي، فدا يعني أنك معندكش خيارات كثيرة. ومن الأحسن أنك تسكت خالص له بقا؟ عشان متدخلش معاه في حوارات ولا مشاكل ولا خناقات، لأن مش هتعرف تاخذ معاه حق ولا باطل، بالعكس دا هيزيد الطين بلة والأمر هتسوء أكثر، فخليك كده على الهادي يازبادي!

خلي الفكرة دائما فكرة مجموعة مش فكرتك أنت بس.

لو كان الشخص النرجسي هو رئيسك في الشغل، فحاول أنك تخلي فكرتك فكرة جماعية مش فكرتك وحدك، دا هيخليه مينسبش الفضل لنفسه دائما.

متحاولش أنك تقلد الشخص النرجسي.

لو مكنتش حذر وواخذ بالك، ممكن تبان بعض الصفات النرجسية عليك، وممكن تبدأ فعلا في التشبه، وتقليد الشخص النرجسي. دا ممكن يحصل لو كنت بتتعامل يوميا مع شخص نرجسي. خليك عارف أفكارك الخاصة ومتخليش أي حد تاني يآثر عليك.

اتجاهل خالص الغضب النرجسي.

ممكن بيان على الأشخاص النرجسيين سلوك غريب لما يجوا يعملوا بعض الأمور، لو دا حصل تجنب الأمر بتاعه ومتدهوش أي أولوية. في النهاية هتلاحظ أنهم هيلجأوا لطريقة تانية لتلبية طلباتهم.

قاوم الشعور بالعدوانية لما تتعامل أو تتكلم مع شخص نرجسي. بالنسبة للنرجسيين في كل خلاف هو بالنسباليهم معركة ولازم يفوزوا بيها بأي تمن. لذلك من الأحسن أنك تلتزم الهدوء وتحاول أنك تسيطر على غضبك لما تيجي تواجههم. لما تيجي تتكلم مع الشخص النرجسي اعرف أن مافيش أي فائدة من الصراخ أو الجدال، يدوب بس عليك أنك تحافظ على الهدوء على اد ماتقدرا!.

متدورس على المنطق.

دايما بيكون السبب أو المنطق مشوه أو مش موجود أصلاً عند النرجسيين، ودا لأنهم ممكن ببساطة جدا يقدر النرجسيون على تزييف الحقايق عشان تناسب احتياجاتهم أو معتقداتهم ودا كله لأنهم بيسعوا على الكمال. بدل ماتفكر إزاي الحاجة دي حصلت أو إيه سبب أنها تحصل، حاول تفهم هم ليه أصلاً عملوها أو دوافعهم اللي خلتهم يعملوا كده.

متخلهوش يضايق أو يحط عليك.

متخليش النرجسي يضايقك أو يحط عليك سواء بالكلام والتنمر أو بالفعل والتحرش لو أصلاً أي شخص في العالم حاول

بقصد يسيء ليك أو يضايقك فانت يامعلم لازم تاخذ حقتك منه
على أكمل وجه! ولو في أي عاركة أنا راشق معاك.

متخافش من حد واجمد كده.

ع الرغم أن النرجسيين بيحسوا أنهم صح علطول ومبيغلطوش
أبدأ، إلا أنهم في العادة مبيحسوش بالأمان وبيعانون أصلا من
حبة عقد فمعلش يعني مش هيطلعوها علينا. عشان كده متخافش
واتعلم إزاي تتعامل معاهم، وعلي غزلان جاي يعلمك يا أبو
الصحاب!.

خلي في حدود بينكم فاهمني ولا هندي؟

في الغالب هتلاقي أن الأشخاص النرجسيين مبيحترموش
حدود الأشخاص الآخرين، وعشان كذا من الأحسن أنك تفرض
شوية حدود في التعامل معاهم عشان تحس بشوية راحة. الحدود
دي بتشمل اللي أنت عايزه واللي أنت مش عايزه، واللي يعجبك
واللي ميعجبكش، واللي تسمح بيه، واللي ما تسمحش بيه وعلي
كدا بقا. ولو حصل حاجه معجبتكش اعترض قوله أنا حقا اعترض!

ممکن جدًا يكون الأشخاص النرجسيون متلاعبين ويلعبوا بيك كورة شراب بسهولة، عشان كذا لازم تبقى حذر معاهم في التعامل جدا هيحاولوا يخلوك تحس بالذنب بسبب أخطائهم هم أصلا أنت متخيل الفجر!!، وهيحسوك أنك غلط ويقلوا منك جدًا. الطريقة دي ممكن تخليك أنت توافق على حاجات أنت كنت معترض عليها أصلا وعمرك ماكنت هتوافق بيها!

اعرف بالظبط أنت عايز إيه.

خلال التعامل مع النرجسي، لازم تعرف كويس أنت عايز إيه منهم قبل هم ماياخدوا اللي عايزينه منك. متوقعش أي وعد من شخص نرجسي؛ لأنهم بمجرد ماياخدوا منك اللي عايزينه هينسوا أي وعد ادهولك.

متوقعش أكثر من اللازم.

هدى سقف توقعاتك شوية مع الشخص النرجسي، وخليك فاكر أن الشخص النرجسي بيحافظ على وجودك في حياته؛ لأنك بتخدم على غرضه واحتياجه بس، ولما يجي الوقت اللي غرضه واحتياجه بيخلص فيه هيخرجك من حساباته، ويتخلص منك تماما..بالسلامة أنت بقا حبيب قلبي!.

خليك فإكر أنك، ولا هتعجبهم ولا هيهتموا بيك.

لما يصاحبك الشخص النرجسي اتأكد أنه محتاجك في حوار ومش مصاحبك لأنك عاجبه ولا لأنك من اهتماماته. ممكن يحسك الشخص النرجسي أنك مهم في حياته لغاية ماياخد اللي محتاجه منك، ولو حصل وحسيت أنك أهم حاجة في حياته تاكد يا ضايا أن إحساسك غلط وقلبك أعمى.

اتعاطف معاهم واشفق عليهم، ومتغضبش منهم.

لو كان جوزك أو مراتك شخصية نرجسية، وحاسس أنه مش مهتم ليك وأنت بتتكلم ممكن تقول إنك بتهتم بيه جدا، وبتهتم بأمره، وأنك لما بتكلمه وتحس أنه مش مهتم بتبقى حزين، وتحس أنه مش مهتم بيك.

جرب تكلمه بالطريقة دي بدل ماتقوله أنت مش مهتم بيا ليه، وتلوي بوزك يابومة.

خليك صادق وصريح، وتعالى معاه وش.

حدد الصفات والإنجازات اللي بتعجبك فعلاً في النرجسيين واعترف بها ليهم. دا هيساعدهم؛ لأن الأشخاص النرجسيين بيعانون من قلة الثقة بالنفس.

متحسش أنك مكسوف قدامهم.

من الطبيعي أن نشعر بالأسف تجاه بعض الناس، ولكن
دا مش هيفيد مع النرجسيين. لأن أكثرهم مبيتغيرش وشايف أنه
مبيغلطش، عشان كدا لو حسيت أنك مكسوف أو عملت غلط أو
هو عمل غلط معين دا مش هيفيد معاهم.

متشخصنش الأمور

لو كان الشخص النرجسي هو واحد من أفراد أسرتك أو
رئيسك في الشغل أو شريك حياتك أو شخص بتعامل معاه يوميًا،
متخليش الأمور شخصية بينكم.

ممكن يقلل الشخص النرجسي منك أو يتجاهل مجهودك،
ومساهماتك معاه، ودا هيخليك تضايق أكثر فعشان كدا خليك
واثق في نفسك، ومتخلهوش يآثر عليك، وتحس بالسلبية والفشل
أنت مش فاشل أو فاشل أنت، واللي شايفه بقا!

وأخيرًا؛ لأن كده قطعنا فروتهم، وأنا أصلا هيتقال عليا أنني
واحد منهم وهيتقطع فروتي.. بس اللي عارفين علي كويس عارفين
أنني مش كده.. إني عظيم وعبقري بس.. ها إيه تاني؟

النفسيه رقم ٥

بهيج

بهيج.. مش أنا يا سافل.. دا صاحبي الأنتم... آه اسمه بهيج عادي، ونال من اسمه حظًا كبيرًا الحقيقة؛ لأنه علطول متفائل علطول مبسوط علطول بهيج.. آه والله علطول !!

بهيج يعني الصاحب اللي تقوله إنك سقطت يرد يقولك عادي اللي ميجيش السنة دي يجي السنة الجاية يسطا.

تقوله حبيبتك سابتك بعد عشر سنين يضحك ويقولك ياعم راح فرد يجي غزال طب إيه رأيك أعرفك على سارة صاحبتى؟

صديق المرحلة، وكل مرحلة بصراحة عيبه الوحيد أنه كثير بيكون بارد في المواقف المهمة اللي بتطلب جدية.

هو بيكون نوع لاعقلاني شوية لا شويتين ومتفائل بشكل يجلط.

بمعنى حلو أنك تكون متفائل، لكن لما تشوف الدنيا كلها وردي والحياة فوشيا يبقى فيه مشكلة في السيستم.

في مشكلة في السيستم يا بهيج!

لا كدا السيستم هنج خالص بصوت صلاح عبدالله
هتلاقيه بيحب السكريات والبنات والألوانات.. بيحب كل
حاجة حلوة، وهتلاقيه برودو مصدر تفاؤل ليك وطاقة معظم الوقت.
لما بينزل أي مكان بي فكر ازاي يبقى سعيد.. ومبسوط أحيانا
بيكون مندفع، ويبهدل الدنيا نتيجة للمتعة اللحظية اللي بيدور
عليها علطول وأحيانا بيكون عادي لا يبالي..

أي جملة تفاؤل أو كلام بسيط هتلاقيه على لسانه،
تيجي تشتكيه من حاجة هتلاقيه بيقولك:

يا عم كبر دماغك.. يا بني فكك منه... متضايقش نفسك مش
مستهلة.

بس عيبه الثاني أن أوقات كثير مبيتخدش الموضوع المهم
جد، ويفكر في حل منطقي للمشكلة.

يعني لو سألته لو تهت في الصحرا هتعمل ايه يقولك هتونس
برنا، ولو سألته لو بيتك ولع هتعمل ايه، هيقولك لا في الحالة دي
بقا هطلع اجري على ما المطافي تيجي.

دا ميمنعش أنه أوقات بيتحمل المسؤولية، ويكون قدها
في علم النفس بيسموا الشخصية دي انبساطية، ويتكون بتحب
الاجتماعيات يعني هتلاقيه دايس في أي فرح، وراشق معاك في
أي خروجة.

الشخصية الانبساطية بتكون شخصية حبوبة تلاقىها بتشغل
لينة حب روح للناس يا حب خلي الناس تحب.. مشكلتهم الأبدية
هي الاندفاع، بمعنى أصح يعني متهورين شوية.

ممکن يكون رايع في مكان، ويلاقى الشلة رايحة مكان ثاني
بروح معاهم.

بيحب اللمة والناس.. بيتخدع ويتوجع كثير لأن كل ما
تعامل مع ناس أكثر كل ماتت.... أكثر (أكمل الكلمة زي ما
عقلك جايبها).

طب في الارتباط؟ بيكون عامل إزاي؟

يبقى فيه جزء محبب فيه؛ لأنه فرفوش وجزء رخم جدا!!!
لأنه بسيط زيادة عن اللزوم.

بمعنى.. هتصل بيه خطيبته تقوله إن فستانها اتحرق، وهي
بتكوي هيقول عادي يا حبيبي محصلش حاجة روعي بينطلون
ويلورزة.

رخم صح؟

متكلمه وهي في الطريق بتعيط عشان الكوتشي الأبيض
بتاعها اتبهدل بالطين هيقولها حبيبي ولا يهملك اقلعيه وكملي
طريقك!!

أما المحبب فيه أنه علطول مبتسم بيضحك، ويحب
الكوميديا، يعني مش هتلاقىه صاحبك على فيلم تراجيدي ولا
دراما ولا رعب حتى هتلاقى تافه كدا وجميل.. بهيج يا جماعة
بهيج.

وطبعا في وسط الشلة هو الكوميديان اللي بيفرح الزعلان
ويضحك الجريان.. حتى ليه طريقة وهو بيقول أي نكتة كلنا ممكن
نكون عارفينها بس طريقته هي اللي بتفرق، وهي اللي بتضحك
فعلا،

وفي البيت بيكون ليه حس كدا، تلاقيه لو غاب شوية أهله
يחסوا أن البيت ناقص حاجة... ناقص تفاهة مثلا.

وبالنسبة لعلاقته مع صحابه فهي طيبة جدا؛ لأنه مبيحبش
يزعل حد، وبيتعرف على الكل، لكن عنده مشكلة بسيطة في
العلاقات؛ لأنه مش متوفر علطول.. يعني يقابل محمد يقعد معاه
عادي يقابل خالد ينسى معاد محمد وهكذا بقا.. زي مايقولوا
مش راسي كدا.. بس فرفوش وخلينا نعرف يا جماعة الصديق
الفرفوش رزق.. بس دا مش رزق بس دا كمان بهيسبيج..
طيب على الجانب الأنثوي الأخت هيلانة.

كانت كالتاوس في الكبرياء والبرستيج حتي وقفت في
نص الشارع، وراحت ناطه زي الضفدعة عشان ترفع البنطلون،
وهي باختصار بيتقال عنها الست الفرفوشة رزق.. ست جميلة أو
بنت لطيفة بتضحك كل ماتشوفها وبتشع طاقة وبتقلب الموازين..
بتخطفك بضحكتها، وتقول لنفسك ضحكت يعني قلبها مال..
بس بتتفاجئ أنك كنت أهطل، وإن قلبها ممالش ولا حاجة لأنها
بتضحك لكل الناس ومع كل الناس.. مش قصدي حاجة بس هي
طبعها فرفوش، واحنا كمجتمع جمبييل بنعتبر كل حاجة ليها

سبب ولا سيما سبب عاطفي أو جنسي، ولكنني عزيز القارئ أؤكد لك أنك «حمار» لو فإكر أن أي واحدة بتضحكلك تبقى بتحبك. طيب البنت دي بتتعرف عليها ازاى؟ أولا بتكون اجتماعية جدا جدا بتتعرف على كل الناس.

تدخل الميكروباص تتعرف على كل اللي فيه، وتروح فرح تخرج بعشرين صديق وصديقة وخمسية معارف، لسانها حلو وفي وشها قبول.

مشكلتها الوحيدة خفة روحها؛ لأنها بتتظلم كثير، ويتقال عليها لاسعة أو مجنونة ومتهورة أو حتى مندفة، لكن على العكس بتكون طيبة، ومحترمة جدا.

ملهاش حظ في الحب لأن للأسف الرجالة أوقات بتتعمي، وتحب البنت اللي بيوز.

دا طبعا خلاف أن بيضحك عليها بسرعة؛ لأنها طيبة ويتصدق مش عشان هبلة أو ساذجة لاسمح الله، وبرغم أن الكل بيشفها مبسوة أغلب الوقت.. إلا أن حياتها بتكون فيها ظروف صعبة كثير.. بس هي مبتحبش تبين دا.. بالعكس بتحب تظهر أنه مش في دماغها، وأنها قوية وهي أصلا لو كشفت عن نفسها الحقيقية هتلاقيها غزل بنات.

هتلاقي أنها في البيت حس البيت بونبوناية القعدة.. تتكلم مع أبوها تنكش أمها، تتعارك مع أخوها وبعدين تضحك، روح خفيفة ياجماعة.. هم مش كثير وحتى لما يكون في بنت فيها السمات دي من وهي صغيرة أصلا أهلها بيعاقبوها عشان تبقى

بومة تحت أوامر «متضحكيش بصوت عالٍ.. احترمي نفسك مش كل شوية تضحكي.. الضحك من غير سبب قلة أدب.. خليكي جد شوية».

وهكذا لغاية ماينتج لنا كم بومات غير عادية..

دا بيرمينا في منطقة مهمة، كنت حابب أتكلم عنها في آخر الكتاب بس هتكلم عنها هنا وفي آخر الكتاب بردو عشان أنا عبقرى.

البيئة هي اللي بتتحكم في الأشكال اللي بنتعامل معاها دي ياجماعة.. يعني أي نفسية بتكلم عنها هنا هي حصيلة التنشئة البيئية والتربية الأسرية اللي بتأهله يبقى كائن سوي أو غير سوي، ويبدأ يتعامل مع المجتمع باللي اكتسبه من خلال خبرات الطفولة والبيئة المحيطة فهمنا؟ ياكش نكون فهمنا!

نرجع لهيلانة تاني.. هيلانة بنت مبهجة، وبتحب الحياة ومقبلة عليها جدا بس بردو زي مابتقول المميزات بحب أقول العيوب، وأول عيب في هيلانة أنها شوية بتعمل تصرفات من غير حسابات أو زي مابتقول بتلقائية.. ماشي مهى التلقائية حاجة جميلة، والعفوية بردو أنا أصلا أمنيته اتجوز بنت بالمواصفات دي، لكن مش كل الأحيان التلقائية كويسة ومش مع كل الناس؛ لأنها بتتفهم غلط أحيانا كثير، وبتتفسر بأشياء أخرى مش حابب أذكرها هنا.. طب والعمل؟ نخلي بالناس.. نعمل شوية كمنترول ونفكر قبل مانتصرف لآن في الآخر شخصية فرفوشة وجميلة زي دي مينفعش تتفهم غلط، ويبقى البوز هو اللي فاضلنا.

كمان خلينا نتفق أو نختلف براحتكم بردو.. إن كلنا بنحب
تعامل مع البنات الحلوة اللي روحهم خفيفة والبشاشة على وشهم
يدل من النكدية أو البومة صح؟

طب لما هو صح منك ليه.. ليه لما بتشوف بنت بتضحك
بصوت عالٍ بتقول لو كانت أختي كنت قتلتها؟ أو ليه لما تشوفها
عندها معارف وأصدقاء كثير بتقول ما أقبليش تبقى مراتي كدا؟ ليه
حاصر الست في أنها تبقى بومة عشان حضرتك تتجوزها؟ وترجع
تخونها مع واحدة فرفوشة؟ وتقول على اللي اتجوزتها نكدية؟ مالك
ياللا فيه ايه؟ ماتسترجل بجد وتتحمل مسؤولية الست اللي معاك!
طيب على كدا يا علي بقا التعامل مع شخصية بهيج أو هيلانة
Fun person حلو وما فيش مشكلة؟

للأسف فيه مشكلة صغيرة.. ملهاش إلا ثلاث حلول منهم
اتين وأنا هقول واحد.. اتعرفوا بناس فرفوشة، وتقبلوهم زي ما هم
بجنانهم وسقاطتهم بعفويتهم وهبلهم!
لو مش هتتعرفوا تعملوا كدا بلاش تاخدوهم، وتقصوا
جناحهم، وتحولوهم بوم وبعدين تدوروا على حد تاني تستنزفوه..
النفسية النضيفة الفرفوشة المحبة للحياة دي أنا قابلتها كثير في
حياتي، ولكن للأسف كلهم كانوا مرهقين ومستنزفين وموصومين
بأنهم غير مسؤولين، وأنهم متهورين بشكل يورط، وعشان كدا
هتلاقي أغلب اللي موجود من الشخصيات دي مشوه ومكسور
نفسياً.

فياريت لو شوفنا أو اتعاملنا مع شخصية زي دي منحبطهاش
ونوجعها.. لو مش متساعدهم أنهم يقدرُوا يتحكمُوا شوية في
نصرفاتهم على الأقل متدمرهمش.. وآخر حاجة مقولها عن
الشخصيات دي أنهم بتوع المفاجآت واللافتة الحلوة... بيعرفُوا
يخرجُوا، ويحبُوا، ويرقصُوا، ويتنططُوا، ويعيشوك السعادة.. بس
أنت اللي فقري مقولك إيه!! ياملطشة القلوب أنت يا جلاب
المصاب يا بومة!

النفسية رقم ٦

السنكوح

طبعا من أول ما قرئت الفصل، فكرت أنني هتكلم عن السنكوح اللي بيتسنكح على البنات بس مش عايز أصدملك، وأقولك إني فعلا هتكلم عن كده وأن توقعاتك صح عادي!

بس مع إضافة السنكحة بشكل عام، وعشان كده خلينا نعرف الأول معنى السنكحة: فن تعامل وأداء في السلوك مش أي حد يعرف يعمل بالمناسبة لازم يكون بلط.

طبعا هتسأل يعني إيه بلط فهقولك يعني تنح أو معندوش دم حاجة في الرينج دا بصوت هنيدي، وخلينا ندخل علطول في النوع اللي أقصده من السنكحة والنفسية اللي بتتعمد تعيش حياتها بالنظام دا.

وهو معروف بالسحت والعياذ بالله ومعناه المال أو الأكل أو أي حاجة ماتحلش للشخص دا وهو بيستحلها، وهنا بقا نبدأ جولتنا مع صديقي السنكوح:

بيقعدنا معنا على القهوة وقبل ما يطلب بيأل:

- مين هيحاسب ع المشاريب يسطا منك ليه؟

طبعا حد فينا بيتكسف على دمه، ويقوله أنا هحاسبك،
وغالبا بيكون حد جديد في الشلة.

المهم صاحبنا دا قبل أي فرح بتلاقيه بيتصل بيك يقولك:

- بقولك إيه يا صاحبي معندكش بدلة حلوة كده عشان
أعرف أجي الفرخ معاكم؟

- آه عندي يا صاحبي طبعا تعالى شرفني.

للأسف أول ما بيدخل على الدولار بيقرر ياخذ البدلة اللي

أنت هتروح بيها أصلا!!

دا بالإضافة أنه بيحسسك وهو في بيتك أن أنت اللي ضيف!!

وبيكون طريقته في التعامل مع أي حد كده.

اللي هو مش عشان أنت صاحبه بس لا.

دا ممكن يقول لسواق لمكروياص أن ممعوش أجرة عادي!

الغريبة بقا أنه مبيتكسفش أو لا مش قصدي كدا، أقصد أنه

بجح بيطالب بكل حاجة؛ كأنها حق وواجب عليك تعملها، وآه بقا

لو مرتبط ينهار سنكحة... مش اللي في دماغك يا سافل منك

ليه.. أقصد نظرتة ليها لما يكونوا في كافيه والشيك في الطريق..

اللي هو ها حبيبتني هتدفعي ولا هتخرجيني؟ أكيد مش هتخرجيني!

ونظرتة لصاحبه الأنتيم لما يسأله:

- اطلبلك أكل معايا؟

فيقوله لا يا صاحبي أنا واكل الحمد لله، وأول ما الأكل يجي
ويشوفه دفع الحساب يسأله:

- هو الكوردن بلوو طعمه حلو؟

هو دا مفهوم السنكحة اللي اقصد، واللي بالمناسبة بتقفل منه
جدا؛ خاصه لما أحس أن اللي قدامي بيستغلني، وكلنا بالمناسبة
بتقفل منه، ومبنيحش الصاحب دا.

بس الجديد اللي يمكن يكون غريب عليك أن السنكحة فن
مش عن عن بمعنى أن الشخص دا متأهل أنه يبقى كده يعني مش
أي واحد يعرف يستغلك.

لأه بالعكس دا متمرن، ومتدرب، وطريقته، وصفته كدا
وهيفضل كدا، وواحد السحت دا أسلوب حياة وتلاقي حتى
بوستاته شبهه.

اللي هو يكتبك والله يا جماعة لو عملت لايك دا هيفرق
كثير في حياة أمي الغلبانة اللي شقيت وتعبت عشان تشوفنا زي
أيمن ابن أحلام كراوية!!

وهكذا بيفضل عايش في الصعبانيات بس مش لأجل
التعاطف إنما لأجل الشحاة!

لما بيخطب بيعيش على قفا خطيبته بحجة أنه بيكون نفسه
عشان يتجوزها، وأنه راجل ليه كرامته ولازم هي تصرف عليه
من غير ماتحسسه أبدا؛ لأن كدا ممكن تجرح كرامته وتهينه وهو
حساس، ياك يجرحك قطر يابعيد... !!

عندك بقا علاقاته بتكون كلها عبارة عن مصالح غير متبادلة
بالمناسبة؛ لانه خدع أنه يستفاد ويستغل بس.

ميعرفش يفيد حد، ولا يشارك هو بس بيستغل، ويمتص
ويعيش على قفا اللي حواليه، ولو عايش مع زمايله في سكن
جامعي أو عمل يبقى أهم داعية عليهم؛ لأنه مش بيشارك في أي
شيء ومبيدفعش أي اشتراك، وممكن كمان يكون قاعد في أوضة
صاحبه عشان ميدفعش الإيجار.

كل اللي بقوله دا مش قصدي بيه الشخص اللي حالته المادية
أو ظروفه وحشة على فكرة بالعكس الناس دي بتكون عفيفة،
وعندها غنى وعزة نفس.

أنا أقصد اللي أسلوب حياته كده حتى وهو معاه وربنا مديله!
في دا غالبا بيبقى اتربي أصلا بالطريقة دي، اللي هو يقول
لمامته عايز حاجة تقوله خد من صاحبك!!

بجد مش قادر أستوعب وصل للمرحلة دي ازاي!!
دا الواحد لما يكون عايز حاجة من حد بيتكسف يطلبها
حتى لو هيردهاله تاني أو يعوضهاله!

متفهمش بقا هو حياته كلها بتبقى عبارة عن:
ماتجيبلي الساعة دي لفة.. معندكش مش عارف ايه..
هتغزمناع ايه النهاردة... معكش خمسيناية سلف.. امك عاملة
غدا ايه النهاردة.. هتروح عند خطيبتك؟

لغاية خطبتي بقا وكفاية مهو مش معقول هتشحتها مني لفة
يعني!!

ومكنا يفضل يفتت على زمايله كلهم حتى مديره في الشغل
ميسلمش منه، ويدخل عليه باسطوانة:

- والله أنا مبلحق أتهنى بالمرتب ساعة على بعضها.

عامل لأمي جزء لعلاجها، ولأختي جمعية لجهازها ولأخويا
راتب لجامعته لو تزود الراتب شوية يبقى كرم منك أو حتى تديني
أنا زكاة الشركة مهو أنا اولي من الغريب يعني ولو خدنا معلقة
كشري من حلة الكشري هتحس بحاجة؟

ويدخل على أبوه نفس الدخلة:

والله المدير في الشغل مزنقها علينا، ومش معايا فلوس،
وصاحبي فاروق فرحه قرب وعاييز انقطه وأنت الخير والبركة
ياحاج.

بعيداً أن فاروق متجوز، وعنده خمس عيال، ويعيدا عن ابوه
ميصدقوش اصلا بس بيديله حاجة كدا زي صدقه عن نفسه.
بس السؤال المهم جدا بقا واللي شغلني في التعامل مع
الشخصية دي بصراحة:

- هو بيودي فلوسه فين؟ لا بجد والله فلوسه بتروح
فين؟؟!!

يعني الواحد من دول تلاقيه عايش سفلة زي مايقولوا على
قفا كل اللي حواليه، ومع ذلك مبيظهرلوش فلوس اللي هو تسأل
نفسك:

طالما مايصرفش يبقى بيودي فلوسه فين؟

غامض جدا في الحثة دي ويخوف بصراحة!!
وعموما إحنا لازم ناخذ النموذج الأنثوي منه، وندخل على
صاحبتنا معدومة.

لا هي مش معدومة بجد دا اسمها فعلا وهي عبارة عن بنت
معدومة فعلا ياعيني كل حاجة تقولك معيش ومعديش، وعشان
ندخل عليها داخلة عميقة بقا يبقى هات كوباية النسكافية بتاعتك،
وتعالى أشرحلك هي بتتعامل ازاى بس من فضلك هاتلي معاك
نسكافيه أنا كمان أصلي معديش العلبة خلصت وآسف لو بتقل
عليكم وياريت أربع معالق سكر أو هات كيس السكر كله الله
يباركلك؛ لأن أمي لسه مجابتش التموين!!

معدومة بنتنا بقا عندها من الصحاب كتير.. بنات وولاد..
الولاد للهدايا والخروجات والبنات للطرح والبدييات..
راشقة في أي خروجة مع أي حد بس أهم حاجة.. هتغديني؟
هتوصلني؟ هتدفعلي؟ هتهاديني؟

مصلحتها وبعدها الطوفان مش بس كده كمان بتسنكح
رسمي اللي هو تروح لصاحبته، وهي لسه جايبه شنطة جديدة،
ولسه مفرحتش بيها البنت الغلابة ياعيني.

تروح قيلولها معلش أنا عايزاها لفة عشان خارجة مع كريم
اللي هو إحساس صاحبته بيبقي اتحرقتي أنتي وكريم أنا مالي!!
وهكذا مع باقي صاحبته اللي هو لما تنفضها أصلا يمكن
تلاقيها سالفة جسمها كمان!

في الخطوبة أو الارتباط بقا حدث ولا حرج.

دا هي أصلا جت فرصتها يا معلم.. وقابل بقا:
- حبيبي ممكن تشحنلي عشان رصيدي خلص.

- عادي نشحن.

- حبيبي ممكن تجييلي بيتزا عشان أنا جعانة وتسيبها لي
قدام البيت.

- عادي حقها بردو تصور وتنزل على الفيس تغيظ
وتفرس صحباتها.

- حبيبي ممكن ألف جنيه سلف.

- عادي مهو لو مش هستلف مني هستلف من مين

- حبيبي ممكن تدفعلنا فاتورة الكهرباء!!

- نعم!!

- أيوة حبيبي مانا بشحن الموبايل عشان أكلمك وبقعد

على اللاب عشان ابعتك وبكوي هدومي وأغسلها

في الغسالة عشان تشوفني حلوة وب..

- بس بس خلاص هشحن

لكن تيجي لغاية حبيبي هات لبابا طقمين ملابس داخلية!
لا وألف لا لغاية هنا وستوب ياهانم أنا مش مرتبط بيكي عشان
أصرف على عيلتك!

آخر حوار دار بينها وبين شاب لطيف كان:

- مmmmmmm طيب.....

- إيه مالك في إيه!

- مفيش

- لأ في.. احكي ومتقلقش لما تحكي هترتاح.

- تفتكري؟

- أوعدك.

- بصراحه.. أنا بحبك.. زهقت من الكلام معاكي علي

الشات وفي عالم افتراضي ونفسي أعيش معاكي

في بيت واحد ولو حتي أوضه متر في متر.. نفسي

تكوني بتاعتي أنا ويس.. نفسي تبقي حلالي.. أعرف

بنات كتير أحلي منك بس انتي في عنيا أحلي منهم

كلهم.. مش عارف ليه بس إنتي في عنيا مزايا كل

البنات متجمعه في بنت واحده.. عايز لما أعوز

أحكي أحكيك إنتي بس.. لما اعوز أبكي ملقيش

غير حضنك يضميني ويخفف عليا.. لما بحس إنك

بعيده عني دموعي بتنزل مني زي البن.. نفسي تكوني

الفنجان اللي البن ده يملاه ويمنعه إنه يضيع.. عايزك

معايا طفله قبل ماتكوني أم، بس طفلة تبني بيت مش

طفلة تلعب بيا.. لما بقف في المراية مش بشوفني..

بشوفك إنتي.. بنت جميلة بتضحك بعين مقفولة

وخدود حمرا وشفافيف أجمل من الفراشة وعيون

أحلى من المرجان.. أحلامي تتلخص في شيء واحد

بس هو إنتي.. بتظهري في كل حلم بحلمة لدرجه

ان كل الشخصيات اللي في الحلم حفظتك من

اللي عايزك تاخذ بالك منه كمان في النوع دا أنهم بيكونوا بيتسولوا المشاعر كمان بالمناسبة.. يعني مش بس بتسولوا ويستغلونا ماديا لا دا كمان بيتسولوا مشاعرنا وطاقتنا طول الوقت. تحكيك أن محدش بيعبها وأنها ياعيني غلبانه ملهاش حد ومحتاجة حب وحنان.. فانت تديها.. أقصد تديها حب وحنان يعني. وتفضل تاخذ تاخذ مبتشبعش..

بالإضافة بقا للوكسة الكبرى أنها مش بتسول منك بس! ولذلك بعد قراءة عديدة ف النفسيات والشخصيات المستغلة Exploited person جمعهم ف دول.. وخليك حساس لأصحاب الشخصيات دي.. لأنها ممكن أن تكون مستغلة ليك:

الشخصية الميكيا فيلية: ومعناها اللي بتشوف أن الغاية الخاصة بتبرر الوسيلة.. حتى لو كانت وسيلتها استغلال الآخرين.

الشخصية النرجسية: وهي اللي بتشوف نفسها محور الكون، والناس ملهاش لازمة إلا أنها أدوات لزيادة مكاسبه، وبيشوف أنه يستحق كل حاجة لأنه الأفضل.

الشخصية الحديدية: وهي اللي بتخاف الناس تتجنبها وتبعد عنها، فيعمل اللي في وسعه عشان يلاقي تقديرهم، ولكنه بسرعة بتتقلب عواطفه من النقيض للنقيض.

الشخصية الاعتمادية: وهي اللي بتبحث دائما عن رعاية الناس ليها، وترمي مسئوليتها الشخصية على الناس، ومبتاخذش قراراتها بنفسها.

الشخصية الهستيرية (المتكلفة): وهي اللي بتحاول جذب الاهتمام بأي صورة، وعلاقاتها سطحية، وتصرفاتها مسرحية، ويمكن أنها تكون الشخصية مستغلة أو مستغلة.

الشخصية القلقة: ومعناها المتوترة دايمًا عشان تحصل على التميز في العمل والحياة، مشغولين علطول بالتحكم في نفسهم وفي اللي حوالينهم.

الشخصية المضادة للمجتمع: وهي اللي مبتحسش بالمسئولية اتجاه الآخرين، أو قيم المجتمع ومبادئه.

المدمن: لأن كل شيء بيحي عنده في القيمة بعد ما يدمنه.. فممكن أنه يعمل أي سلوك عشان يوصل للي هو عايزه.

وبكدا نكون عرفنا الشخصيات اللي ممكن تكون بتتنكح أو تستغل أو تتسول من الآخرين طب السؤال المهم كيف يتم استغلالك؟

كل علاقة استغلال لا بد أن يحرك فيها المستغل دافعي المكسب.. والخسارة» أو أحدهما. فهو يوحى لك أنك ستكسب إن فعلت ما يريد.. أو ستخسر إن خالفته، أو كليهما. فالمستغل يلعب على: مخاوفك.. أو.. رغباتك !!

سواء كان المرغوب.. أو المخوف فقدانه هو «المال، المكانة، الحب، الجنس، الصحبة، الثقة...».

وهو منطبق «العصا والجزرة»!!!!

وفي دراسة «ديفيد باس ١٩٨٧م» عن الأساليب الليي
بيستخدمها أحد من الطرفين لاستغلال الثاني. لقوا أن هناك
أساليب ستة رئيسية، هي :

أسلوب الفتنة والجادبية: كأن يمدحها حتى تفعل ما
يريد (حببية قلبي القمر ممكن تبعتلي نودز؟)، أو تكف
عما يكره (عشان أنتي ذكية أكيد مش هتوجعي دماغي
بالجواز الفترة دي ودا لانك مختلفة عن باقي البنات)،
أو يقدم لها هدية، أو يعدها بخدمة.

المعاملة الصامتة: لا يستجيب لها إلا إذا فعل ما
يريد (هتلاقه مبردش عليكى إلا لما تبعتيله نودز
ياعبطة)، يتجاهلها حتى تفعله، تظل صامتة حتى يفعل
ما تريد (تبعتها نودز انت كمان)!!..

الإكراه: الطلب المباشر، الصراخ، الانتقاد، التهديد..

الإقناع: توضيح الأسباب (فهمني السبب طيب؟)، أو
النتائج، أو سؤاله عن دوافعه في الرفض (طب انت
بترفض ليه؟).

الارتداد إلى السلوك الطفلي: إظهار الغضب، تقطيب
الجبين.

■ التقليل من شأن الذات: يحط من قدر نفسه (أنا ولا حاجة)، أو يتصرف بتواضع وتذلل لتحقيق ما يريد (ياباشا انا جزمة في رجلك بس خلصلي المصلحة).

ويكدا أكون فهمتكوا الدنيا ماشية إزاي وإزاي بيتم السنكحة، واتم واللي عايزينه بقوا عايزين سنكحة خدوا سنكحة أنا عن نفسي أموت في السنكحة.

اقروا بقية الكتاب عشان خاطر ربنا، واشتروا كمان نسخة لخطاطي وحياة ربنا.. والنبي عشان خاطر ربنا.. دا انا غلبان.. بس خلاص

(رومانسي مانسي)

بداخل قاعة كبيرة يجلس صامتًا، يترقب قدوم محبوبته الجميلة ذات الخصل الحمراء، والتي تدعى رشا (بصوت وديع). تدخل محبوبته حاملة لكوب من القهوة، فتتغير ملامح وجهه، ويقول لها بعتاب؛ لأنها نسيت أن تحضر له كويًا:
- لا ماليش دعوة أنا زعلان منك هيه.

- رجعنا للقمص تاني يا حبيبي!!

أبوة هو النوع دا اللي هتلاقيك مسميه على تليفونك أبو عيرطة أو قموصة أو كلبوب أو كيككة..

شخصية يزيد إحساسها عن العادي بأضعاف مضاعفة، وبتقل نسبة عقلنتها للنص وللأسف بيتحط عليها وهي بتحط على اللي حولها من غير ماتقصد وحاجة آخر بهدلة أصلا..

وطبعا لو هنقول كلامي علمي عن الشخصية دي فهنلاقي
أن الناس تبص معظم الوقت للشخصيات الحساسة (Sensitive
personality على أنها ضعيفة، انطوائية ومعادية للمجتمع، ولكن
فيه أكثر من كده بكثير من الخير جواهرهم زي التعاطف والكرم
ومميزاتهم أن:

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ مشاعرهم عميقة.

لأنهم قدروا يتغلبوا على كثير من التحديات والعواطف
وجروح الماضي، ولأنهم بيقدروا يمشوا لقدام كل ما اتوجعوا
وحولوا آلامهم لنجاح.

الشخصيات الحساسة بتساعد غيرها من غير ما يطلبوا منهم،
غرورهم مش القوة الدافعة في حياتهم، هم عايزين بس يساعدوا
الناس والمجتمع على التصرف بطريقة إيجابية.

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ بيحبوا بصدق.

على الرغم من أن دا ممكن يؤذيهم لأنهم بيخلوا قلوبهم
قلوبهم مفتوحة للعالم، إلا أنهم بيتعاملوا بالطريقة دي مع كل
الناس. عندهم جينات للتعاطف ملهاش حدود وآآه بقا لو تعلق
الأمر بالحب، هم عارفين كويس أنهم ممكن يتضرروا في أي وقت،
ولكنهم عارفين بردو أنهم يقدرُوا يتغلبوا على ده. وزي ما قال

الله يمسيه بالخير، "القلب الحساس هو
(بيكولاي كرامزين) مصدر غني بالأفكار.

بيروموا للمشاكل برجليهم.

لما تحس أنك معندكش حاجة تخسرها مش هتبقى باقي
على حاجة؛ ولذلك هتدخل بصدرك في أي حاجة أو حضرتك
هتدخلي بصدرك في أي حاجة بردو ياريت والله!
والشخص الحساس بيتغلب على العقبات أو الصعوبات اللي
في حياته مش بس كدا دا كمان اللي بيحبوهم لو في عقبة أو
مشكلة بيدخلوا معاهم خاصة لما يحسوا أن الشخص دا جزء من
حياتهم.

مبتكرون ومبدعون جدًا.

الشخصيات الحساسة هم من الفنانين والكتاب والموسيقيين
وعلي غزلان.. ويظهر إبداعهم في أجزاء مختلفة من حياتهم ويقدرها
يحلوا المشاكل الحياتية بإبداع كمان، وموهبتهم مش مجرد الفنون
بس بالعكس ممكن يكونوا إلهام للناس الثانية.

كلمة "لا" ميقولهاش حد من الشخصيات الحساسة لما يتعلق الموضوع بحل المشاكل. الشخص الحساس بيستخدم خبراته اللي قبل كده عشان يدوس ويعدي أي مشكلة، خطوة واحدة.

كثير من الناس بتبص للشخصيات دي على أنها ممكن تكون ضعيفة أو هشة أو مش عارفة تاخد حقها، ولكن دا مش حقيقي. الطيبة عمرها ما كانت من أعراض الضعف، بالعكس هي العلامة الأصلية للحياة والرحمة.

طبعا بعد الكلام الكبير دا حابين تشوفوا أكثر تفاصيل عن الشخص دا، طيب أنا هحكيلكم عن رومانتى صاحبي. رومانتى بيعب الناس كلها وطيب بس للأسف علطول مقموص وزعلان؛ لأن الناس بتحذف دبش في قلبه.

فرومانتى بين صحابه عايش جريح وبين حبيته شيخ في ضريح، قلبه خساية بس ممكن تتاكل عادي، علطول حساسيته مسياله الآلام واللي هو بردو البنات بتكرفه ساعات، ويبقوا عايزين يقولوه ماتنشف يلا.

وطول الوقت ممحون كدا ومسهوك طبعا دا كلام البنات عنه، لكنه في الاصل والله حساس وطيب، وعشان نأكد كلامنا علمي هقولكم صفات أو سمات الشخصية الحساسة أو العاطفية أكثر:

بيحسوا بضغط لما يكون عندهم حاجات كثير مفروض
مملوها: اللي بيميز أصحاب الشخصية الحساسة أنهم بيعسوا
لقلق الشديد، وزيادة معدل الضغط لما يكون عليهم حاجات
كثير لازم يخلصوها ودا طبعا بيخليهم ميعرفوش ينتجوا كويس.
متلاقيهم بيوصوا دايمًا أي مكان فيه بصوت عالٍ أو صخب
أو ضوضاء كثير بانه مكان فوضوي: ودا يرجع لتأثر حواس
الشخص الحساس من كل حاجة زي المشاهد والأصوات والروايح
والأنشطة بشكل كبير؛ عشان كذا تلاقينهم ميعرفوش يشتغلوا في
أي مكتب مفتوح مثلاً.

بيحسوا بالغضب والزهق لما يجوعوا مش بس يجوعوا
أكل... لا لما يجوعوا أي حاجة وبتعاني الشخصيات الحساسة من
صعوبة الاستمرار في الشغل، وممكن ينقلوا الإحباط اللي عندهم
لأقرب الناس ليهم.

بيحسوا أنهم مش مرتاحين لما يكونوا تحت المراقبة.
ممكن يبوظ شغلهم لما يحسوا أنهم متراقبين أو محطوظين
تحت الميكروسكوب.

وبيكونوا في ذروة نشاطهم لما يشتغلوا لوحدهم، وعشان
كده متلاقي الشخص الحساس بينتج أحلى ويبدع وهو لوحده.
بيتأثروا بالفن جدًّا، ويقدروه، وبيحسوا أنه بيعبر عن إبداع
الحياة سواء كان موسيقى أو معرض فني أو أي فن عموماً.

أحياناً كثير بيحس الأشخاص الحساسة أنهم مش مرتاحين
للآخرين؛ خاصة لما يكونوا مضغوطين منهم.
ممكن يرجعوا في كلامهم وعودهم بسرعة لما يحسوا أنهم
مش مرتاحين.

بيحتاجوا لوقت هادي بعد يوم طويل فسبوهم ياخدوا فرصتهم
بلاش خنقة والنبى، مبيحبوش الأصوات العالية أبدا ولا الاضواء
الكثير بالمناسبة، هتلاقهم بيتجنبوا أفلام الرعب والأفلام الدموية
أو الأكشن عموماً أو الألعاب التصويرية.

وبناء عليه فهو شخص بسيط جداً ممكن أي كلمة تجرحه
أو بالمقابل أي كلمة تطيره من الفرحة، فأرجوكم لو هتعاملوا مع
النوع دا خليكم حذرين جداً.

وطبعا عشان منساش الأنثى العاطفية هنتكلم عن رهف.
رهف صديقة قديمة ليها معزة في قلبي كبيرة؛ لأنها طيبة
ورقيقة جداً، لكن الحلو ميكملش علطول زعلانة مني لأنني جرحت
إحساسها!

مش فاهم أنا بجرح إحساسها في إيه بس هي بتضايق من أقل
كلمة وبسكوتاية في نفسها كدا؛ ولذلك مش أي حد هيرتبط برهف
لأن ليها معاملة خاصة وأنا بيني وبينكم ماليش خلق!
للأسف الأغلبية هيشوفوها فيك أوي في طريقها ومش
منطقية بالمرّة؛ لأنها بتدقق على حاجات غريبة ونظرتها في الحب
أغرب، وكمان التعامل معاها عجيب بالشوكة والسكينة!

بمعنى سياسة وإزاي
مثلا حاولت اسيرش مرة عن التعامل مع الشخصية
أعرف أبسطها وأفرحها، ومكنش بجرحها والكلام

تخيل يطلع لي إيه في السيرش؟؟

طلعلي خطوات أصعب من خطوات عمل الكيكة
الإسفنجية وربنا!

طب آهه:

لازم تبقى فاهم ومدرك صعوبة العالم اللي عايش فيه
الشخص الحساس واد ايه دا بياثر عليه.

لازم تعرف ايه الحاجات اللي مينفعش تتكلم فيها قدام
الشخص الحساس.

اتعامل معاه بلطف ياعم متبقاش سمج وتنح.

لو عايز تأثر عليه فيكون بشكل هادي، وبطريقة يتقبلها.

لازم تشجعه وتدعمه لأنه غالبا هيكون مبدع.

لو أنت شايفه نايتي أو قلبه رهيف اوي فبليز اتحكم في

مشاعرك، وسيطر عليها.

بعد الخطوات دي عارف إحساسك إيه دلوقتي، هتقولي هو أنا

داخل أحب ولا أمشي على قشر بيض يا جدعان مش كدا ارحمونا

عشان ربنا يرحمكم (بصوت الحاج اللي كان في الجزيرة).

ودا يفكرني بالحوار اللي حكهولي صاحبي الانتيم

- إنت إمتة هتتعلم الرومانسية يا شحط إنت!

- إزاي يعني.. منا جايبك وردة هدية أهوه في الفلاننتين.
- يعني يوم ماتجيبلي وردة هدية تجيبلي وردة دبلانة
وقلنا ماشي، لكن كنت المفروض تديهاني برومانسية
وتقولي مثلا: «الوردة مش دبلانة بس هي انحنت
لجمالك».

- جمال مين يام كرش ! إحمدي ربنا إني عبرتك
وجبتك حاجة أصلا.

- اللهم طولك ياروووووووح...

- يعني أعمل إيه طيب !! طيب بصي علميني الرومانسية.
- ماشي وأمري لله.. بص.. يعني مثلا لو إنت معايا
وأنا إتلسعت بالنار غلط مثلا المفروض تمسك إيديا
وتنفخ فيها وتقول هوووووف وإنت بتبص لعنيا
وتقولي ياريتني بدالك، دي النار مقدرتش تقاوم
جمالك فحبت تدوق طعم صوباعك.

- نعم ياختي !!! طعم صوباعك مين الله يقرفك.. لا طبعا
مقولش أنا الكلام ده ,, وبعدين تستاااااااااااااهلي..
ودي نار الدنيا مابالك بنار الآخرة بقي.

- يعني مش هتقولي بحبك بصوت عالٍ يعني قدام
الناس!

- وطي صوتك يابت ورانا شباب ممكن يجوا
يغتصبوكي.

- يعني مش هتكون رومانسي معايا يعني !!

- يابت فكك من شغل الرومانسية بتاع العيال السيس ده.. أنا أحب الرومانسية بتاعتي أنا.. أنا رومانسي جدا أصلا.. انتي مشفتينيش وأنا بحضن المخده.. مشفتينيش يبقي متحكيميش.. عايزك تحبي المنتج المحلي.

- اللي هو إزاي يعني !

- يعني لما نتجوز هديكي أكبر حته في الفرخه لما ناكل أنا وأنتي والعيال.. لما تعملي حلة عدس هبوس إيدك وإنتي بتأكليها.. لما يجيلك برد هاخذك على الكورنيش وأجيبك كوباية حلبة حضا.. لما تسقعي في الشتا هقلعك الكلسون بتاعي وأديهولك تلبسيه.. لما أشوفك واقفة في البلكونة، وقاله الطرحة هحدفك بالطوبة فداغك وأقولك خشي جوه..

- هي دي الرومانسية بقي من وجهه نظرك !!

- طبعااا... يابنتي احنا الشباب المصريين كلنا رومانسية بس لو إدتونا فرصة هنكون أحلي من شباب لوكسومبرج.

- لوكسومبرج أمك.

- وات ؟

- أعمل وضعيه النط.

ومع ذلك فيؤكد الدكتور علي غزلان بقول آهه عشان
متلبسونيش أنا.

إن الشخصيات العاطفية والحساسة أجمل وأرق ناس، لكن
ليهم طريقة خاصة في التعامل، والخطوات عندكم فوق آهيه أنا
ماشي وسايبيكم في رعاية الله، لفلفوا بقا وطلعوا قلوب ربنا يعينكم!

النفسيه رقم ٨

أستاذ عارف

أنا عارف أنك عارف أن أنا عارف اللي أنت مش عارفه أنت
وأهلك أنا بقولك آهه!

دي نظرية أستاذ عارف في الحياة.. أنه عارف كل حاجة وكلنا
بهايم.. نأسف للفظ، ولكن استاذ عارف شايفنا تيران الحقيقة..

في وسط شلتك وناسك هتلاقي واحد بيعدلك على كل حاجة
ويقولك بنبرة احتقار اسكت أنت متعرفش حاجة أو يقولك لا

اتكتم أنا هفهمك!

هو الوحيد اللي عارف والباقي مبيفهمش... هو اللي بيفهم

والباقي براس كلبة!

مينفمش تعدي عليه حاجة من غير مايتكلم فيها حتى لو
ميعرفهاش ولا يعرف عنها حاجة.. المشكلة أن ٩٠٪ من كلامه

بيكون هب..

بيفضل يفتي في أي حاجة بثقة نفسي يبقى عندي نصها.. دا
الواحد وهو بيقول معلومة بيقرأها عشرين مرة ويراجعها ويخاف
ليضل الناس.

أما عارف فهو طريق الضلال نفسه!
عارف أنت صاحبك الفلحوس؟ اللي كل ما حد يتكلم في
حاجة يحاول يحط عليه ويقوله عارفها..!!
من فترة واحنا قاعدين في القهوة (معلش إحنا بنقعد في
القهاوي كثير من كتر الشغل) دخل علينا استاذ عارف في كامل
أناقته:

- ها يا شباب عاملين ايه..

- ازيك يا عارف.

- الحمد لله شوفتوا اللي حصل؟

- ايه خير؟

يضيق عينيه في وجوم:

- غابات الأمازون بتتحرق، واحنا قاعدين.

- طب والمفروض نعمل ايه نروح نتحرق معاها؟

- لا مفروض نزرع مزهرية في كل بيت وكل اوضه وكل

بلكونه بس نقول ايه الناس مبتفهمش.

- معلش روق بالك بس

يسأله صديقي المتنمر:

- امال انت متشيك كده ورايح على فين يسطا.

يرد بغطرسة:
- رايح اقبال وزير التخطيط هناقش موضوع سوا.

أصوات جانبية:

- اووه يااا..

- بتهزر انت تعرفه؟

- وزير التخطيط بنفسه؟ مش النائب حتى؟

يرد باقتضاب:

- آه بنفسه.

أميل عليه في حياء:

- وزير التخطيط مين يا عارف قصر ومتحورش على

أخوك

- ياعم الواد قاسم الحلاق احنا مسمينه وزير تخطيط

الحواجب الله.

يطلب أحد أفراد الشلة كوبًا من الشاي فيطلب الآخر قهوة

وثلاث معالق سكر، يصرخ عارف:

- يابني غلط القهوة تتشرب سادة، انت معندكش خبر

السكر مع القهوة بيعمل ايه؟

ويبدأ في سرد قصص وهمية وأبحاث قد قام بعملها هو

والحاجة والدته - أعطاه الله - الصحة والعافية!!

صاحبنا عارف دا عنده كمية مشاكل وعقد نفسية مش طبيعية

يطلعها على أي حد معدي.

والنبي لو قطة معدية ممكن يعدل عليها.. اللي هو يقولها
مثلا انتي بتنونوي ليه؟ متعرفيش ان النونوة غلط؟ تضر البنكرياس
بتاعك.

وعلى الجانب الآخر هنلاقي توأمه فلهوسة هانم بردو نازلة
مناكفة ورخامة في صاحبتها وبتحور عليهم أنها هي اللي فاهمة كل
حاجة ومحدث غيرها فاهم..!

لما دورت ف علم النفس عن الشخصية دي لقيت أن ليها
سمات بردو وانها بتسمى:

الغطرسة أو متلازمة هيوبريس Hubris Syndrome،

أوون ودافيدسون قدموا (Owen & Davidson، ٢٠٠٩) رائدة

مساهمة في المنظور الجديد لدور الطب النفسي لما وصفوا متلازمة

الغطرسة بناء على ملاحظة سلوكيات ناس كتير، واتطورت المتلازمة

دي من فترة، ويقت بتظهر في امتلاك السلطة والقوة أو من الآخر

يعني بيبقى عايز يكون صاحب القعدة أو صاحب الليلة كلها.

ولو عايز تزود في معلوماتك يعني إيه كلمة هيوبريس بناء

على منطق الأساطير اليونانية القديمة فمعناه (غطرسة الحكام

والفاتحين اللي أساءوا استغلال سلطتهم وقوتهم لإرضاء غرورهم

وتحقيق أطماعهم وطموحاتهم الخاصة ومصالحهم الأنانية)،

ويرتبط منطق الأساطير أصلا بين الشخص المتغطرس ووجود

عدو ليه (الناس الحمير اللي مش فاهمة ولا عارفة حاجة وهم

ضدي لأنني عارف) والمعلومات دي بقولها لكم عشان تكونوا

مودة كاملة.. لكن ندخل في الموضوع علطول بقا؟ ندخل في الموضوع علطول (بصوت طلعت زكريا الله يرحمه)

طوب سماتهم أو صفاتهم إيه:

بيحسوا أنهم الكل في الكل، ولو شغال في شركة بيحس أن الشركة بتتكلم باسمه.

هتلاقيه دايما بقولك احنا عملنا احنا روحنا يا بني أنتم مين!!

دايما قلقان ومتسرع.

معندوش قيم ولا معتقدات صح إلا اللي بتخدم عليه.

دايما عنده تبريرات لأي حاجة بيعملها.

طيب والسلوكيات اللي بيتعامل بيها:

شايف أن العالم موجود علشان يمجده.

كل قراراته واختياراته بتبقي علشان بيان هو الواو والأحسن.

هتلاقيه دايما أهم حاجة في حياته لبسه وشياكته أنا في الشياكة معنديش يامه ارحميني.

هتلاقيه دايما بيتكلم باسم مصر، وأنه بيحب البلد دي وأنه يعمل أي حاجة علشانها.

بيحب يبين أنه عنده ثقة في نفسه كبيرة جدا.

مافيش حد عاجبه، والكل في نظره قليل.

وطبعا نجد الأطباء النفسيين شايقين أن متلازمة الغطرسة (Arrogance syndrome) أو هيوبريس كاضطراب شخصية قريب من اضطراب الشخصية النرجسية، واضطراب الشخصية المعادي للمجتمع واضطراب أي أنها شخصية أقرب إلى المجموعة الانفعالية الاندفاعية والمسرحية.

إذن فهو شخص مضطرب جدًا، ولكن تعاملك معاه على أنه اللي فاهم واللي عارف، وأنتك حمار حقيقي هو اللي بيخليه يحس أنه فعلا كده؛ ولذلك كالعادة هقولكم تتعاملوا معاه ازاى.. ما خلفتكم ونسيتكم اصلي!!

كيفية التعامل مع أستاذ عارف:

تتجنب التركيز على جوانب شخصيته السلبية والمعرفة دا الكلام دا لو مضطرب تتعامل معاه يعني وقولها له بشكل مباشر؛ لأن الفلحوس مبيتقبلش النقد أبدًا، تتجنب مديحه بقا والثناء عليه والجو دا بشكل مبالغ فيه أو أنك تنجم فيه بشكل مستمر عشان ميتدش في طريقته، بس لو عمل حاجة كويسة أو قال معلومة مفيدة امدحه يتم باعتدال ومن وقتٍ للثاني ومش قدام الناس.

• احرص على مدح المتواضعين قدامه؛ لأنك بتشوفهم ناس بسيطة ومش متكلفة، واحكي بقا يامعلم القصص والحكايات اللي بتمجد صفة التواضع والتعامل مع الناس بطريقة تؤلف بين القلوب.

• انعامل معاه بلطف وحنية، وحاول تفهم جوانب النفس
اللي بيحس بيها.

• احرص على التعامل معاه بطريقة ذكية، بحيث انك
متهمشوش ولا تهمله وتجاهله، وفي نفس الوقت
متحسسوش أنه محور الكون وانه الفهلوي الوحيد.

وأخيرا خذ أغلب كلامه على محمل الهزار..اللي هو ماشي

باحبيبي انت اللي فاهم وعارف واحنا مش فاهمين..شكراً روح

لأمك!!

الشكاك

إلى كل من يريد أن يقتلني، إلى كل متآمر عليّ، إلى زوجتي التي خانتي، ودائمًا ما كنت أشعر أنها تحب سمير البواب أكثر مني، إلى مدام عزة السكيرتيرة التي تحاول جاهدة أن تقتلني بالسم الذي تضعه في القهوة، وإلى حبيبتي القديمة التي تركتها لأنها خائنة، وإلى كل الخائنين في كل أنحاء العالم، الذين يحاولون قتلي، وإليك أيها القارئ الذي تضحك الآن وتسخر مني، وتحاول أن تجد طريقة مناسبة لقتلي.. إليكم جميعًا لقد عدت لأنتقم...
بيوو بيوو.

مين فينا مقابلش النوع دا؟ الناس اللي حرفيا بتشك في
إبع ايدها!!

اللي فعلاً بتخون أقرب الناس ليها!!
اللي تحلفه على المصحف ميصدقش وتوريه بعينه ميثقش!

اللي حياتهم كلها بتدور حوالين حاجتين.. الأولى أن الناس كلها عايزة تضره وتأذيه وتيجي عليه، طب يا علي هو الشخص دا ببساطة صفاته ايه ونعرفه ازاي؟

هو شخص صاحي، حساس، مش مرن، شكاك للي بيحصل حواليه طول الوقت.

ليه منطق خاص في تفسير كل حاجة تجاه سلوك الآخرين غيرته مبالغ فيها، وانفجاره عنيف جدا.. وهو مع كدا بيتحمل المسؤولية، ويوفي بالوعود، وممكن تعتمد عليه لأنه بيخاف النقد جدا فيكون ناجح في شغله. بل وملتزم بيه أوي.

بس شرطه في الشغل يعمل عمل روتيني ومتكرر يقوم بيه بنفس الطريقة كل يوم.

وفي نفس الوقت فقدرته على الابتكار معدومة ودايما يفضل في أي تعامل مع الناس الكثير.

طب كزميل عمل.. مبيحبش العمل الجماعي أبداا فهو ميثقش في صحابه أصلا، أما علاقته بالسلطة وبالرؤساء فهي إما سلبية بشكل مبالغ فيه وإما إيجابية بغرض الوصول والسيطرة.

كرئيس في العمل بقا؟.. ميسمحش للآخرين بمزاولة أي حاجة إلا بمعرفته ومباركته ويدير مؤسسته بمنطق القوة والعنف (هتسمع منه دايما أنا ممكن أرفدك، أنا ممكن أوديك في داهية أنا ممكن أعمل واسوي فيك.. المكان كله كاميرات.. أنا مراقب كل حاجة... أنا ليا وذن في كل شبر في المكان).

كصديق؟.. دائماً واخذ حذره ومقلق منك أكثر من المعتاد،
لا يعترف بالخطأ ابداً، لا يناقش ولا يجامل ولا أي نيلة على
دماغه.

«نظرية المؤامرة هي التفسير الوحيد عنده لأي تصرف
مببجبهوش».

كأب أو أم؟ يا بابااي.. هو متسلط مبيسمحش لولاده بالتعبير
عن آرائهم، بيتدخل في كل حاجة في حياتهم، وعلاقته بولاده.
علاقة من طرف واحد، هو يأمر وهم يطيعوا زي الجزم، وإلا
هيشوفوا أيام سووداا.

كزوج أو حبيب، حدث ولا حرج.. هو شكاك، غيور
بمرض، أقل انسجاماً، أكثر جموداً تحس اننا بنتكلم عن وحش،
وببالغ في الاهتمام أوفر يعني!

بمظهره وتأميع نفسه بلغة الغلابة اللي زينا، ويحب الظهور
والاستعراض اوي، ويظهر لحبيبه ويكأنه المنقذ الوحيد، ويكأنه
اللي هينجيه من كل حاجة ويكأنه؟ شكلك فاهم يانصة!.

وهو بالمناسبة شخص سهل استفزازه فيندفع في أي خناقة
لا داعي ليها ويلجأ للعنف وهو ولا بينسى ولا بيغفر الإساءة ابداً
عني ياويلك ياللي جيت عليه هيسحقك!!

عنده صلابة في التفكير ومقاومة للإقناع بأي حاجة هو مش
يزها حتى لو صح لأنه دائماً يشك في الآخرين، وعنده إحساس
هم عايزين يحطوا منه، وممكن يكون متمسك بآرائه الغلط
، ويقلل أو يحقر من آراء غيره ويحس بالخطر من أتفه الأشياء.

ويخاف اوي على كيانه من أقرب المقربين، وكل ما حد
يحاول اقتحام حياته يقاومه بشراسة؛ لأنه بيحس أنه تحت تهديد،
والغريب أنه بالرغم من كل الصفات دي فهو يبدو طبيعي من
الخارج أو بيحاول يبين كدا، لكن من جواه الأفكار بتعذبه من
الناحية النفسية، ويتعمله مشاكل على مستوى الأسرة والعمل؛ لأنه
مبيفسرش سلوك ولا كلام ولا أي فعل من الآخرين إلا بالطريقة
دي.

ناخد بالناس كمان من طريقة معاملته للعالم الخارجي بشكل
عام؟

أنتم عايزين تأذوني وتقتلوني.. ومراتي أو حبيتي أو أي حد
قريب مني عايز يخونني أو خاني أو مستني الفرصة!
أنتم متخيلين حياتهم ياعيني وتفكيرهم عامل إزاي؟
دا غير كدا أي علاقة معاهم بتبقى مرهقة أوي.. تخيل
تعيش مع حد طول الوقت شاكك فيك طول الوقت خايف منك أو
مخوفك من نفسك أصلاً.

حقيقي بتكون علاقة مرهقة وصعبة جداً.

طيب إيه النموذج المقابل من الجنس الناعم؟

النموذج المقابل بنت خايفة ترتبط بأي شاب لأنه ببساطة
هيخونها ولو مخنهاش يبقى هيوجعها في أي حاجة تانية المهم أنه
هياذيبها بأي شكل؛ ولذلك علاقاتها بتبقى محدودة جداً وحياتها
كلها بتكون محدودة، ومعندهاش أي حاجة كريتيه ف حياتها

بالعكس روتينية جدا ومملة جدا جدا واحيانا يتحون حاسه انها
عظيمة مافيش زيها.

ولأنها عظيمة يبقى صاحبها البنات بيغيروا منها ومفروسين
وبما أنهم غيرانيين منها ومفروسين يبقى أكيد بيدبرولها مكيدة أو
أي فخ عشان يوقعوها فيه ويتخلصوا منها أو يتعمدوا أذاها.
دا تفكيرها طول الوقت اللي بتبنيه على أفكار وقناعات
أساسها أصلا غلط وخيالي، ولو عايزين نشوف صفات الشخصية
دي ف البنت هنلاقي أن مافيش اختلاف كبير.
أول حاجة عندها مشكلة فى التفكير أنها على حق وكل اللي
حولها مش كويسين.

بتحس أنها مضطهدة جدا.

كثير بتكون متيقظة جدا، وحساسة اوي، بس غير مرنة يعني
فى جمود فى التفكير والتعامل كدا.

شكاكة جدا جدا لأي حاجة بتحصل حولها باستمرار.
لها منطقها الخاص فى تفسير أي سلوك يظهر من الناس اللي
بتعامل معاهم.

غيرتها مبالغ فيها جدا، وبتنفجر بشكل عنيف ومرعب.
ممکن تكون بتتحمل المسئولية وبتوفى بالوعود، ويمكن
الاعتماد عليها ودا بسبب انها مبتحبش النقد فتعمل كدا.
وقدرتها على الابتكار معدومة وبتفشل فى أى تعامل مع
الناس وعلاقاتها اغلبها مدمرة.

حاجة كدا بؤس بعيد عنك بس تيجي تتكلم معاها تحسك
أنها مارلين مونرو أو حاجة في الرينج دا !!
إحساسها بأنها عظيمة.. أعظم عظمت الستات مخليها تشك
في صواب إيدها ياعيني، مع انها بتكون تافهه جدا وممكن تكون
أصلا محدش شايفها وهو بالنسبة للناس.

بس هي شايفة نفسها مافيش زيها، وكله بيغير منها، وبيحقد
عليها وعائز يحط عليها ويأذيها في شغلها وجامعتها وحياتها، ولو
اللي مرتبطة بيه بقا قادر يعاشرها يبقى الله يكون في عون أي بنت
صاحبها لأنها بكل تأكيد بتغير منهم وبتحقد عليهم ومش بعيد
كمان تكون بترتب عشان تخطف خطيبها منها... أو ليه تخطفه؟
دا اكيد خاطيبها أصلا هو اللي خاين ووحش.. كلهم وحشين يع..
طيب عشان بردو نعرف ازاي نتعامل مع النوع دا لازم ناخذ
بالنا أن أغلب الشخصيات اللي بتكلم عنها أصلا الزيادة منها
ممكن يكون عندها اضطرابات، وممكن يكون نمط أو نوع من
الشخصيات عادي اللي هيفضل سلوكه وأفعاله كدا وانت مضطر
أنك تتعامل معاها.

ف انا بوعيك اهه.. ياكش تنفع بعد كل دا وميضحكش
عليك أو تستغل أو ترهق نفسك !

ازاي يتم التعامل مع الشخص الشكاك؟؟

ازاي أتعامل معاها أو معاها (The Paranoid Person)

Skeptic personality او.....؟

ينصح أطباء علم النفس بمعاملتها بوحدة من الطريقتين

إما:

• بمحاولة احتضانها واحتوائها (مش اللي في دماغك)

• وإقناعها بفكرة أنني مش ضدك ومش هأذيك.

• وإما بمهاجمتها بشدة ومواجهتها بمدى النقص اللي

بتعاني منه ومعاملتها باحتقار (أنتي حشرة) متزايد ودا

ممكن يقلل من إحساسها بالعظمة، ويحطها في حجمها

الصح.

بس أنا مع الطريقة الأولى أصل أنا بحب أحضن وأحتوي

اوي (اوي اوي).

وبالرغم من كل عيوب الشخصية دي؛ فإن ميزتها المهمة هي

أنها وعلى العكس من معظم الشخصيات الثانية:

ممكن أنها تحس بنفسها وتدرك بسهولة نفور الناس منها

وتفهم لو تم مواجهتها هم ليه بيبعدوا عنها!!

كمان نصحوا علماء النفس أنك متحاولش استخدام السؤال

المفتوح معها؛ لأنها هتتعامل على أنها عندها معلومات أكثر بكثير

من اللي عندك وهتخط عليك لأن الشخصية دي لما بتوجهلها

سؤال مفتوح بتحس أنها هي حلالة المشاكل والعقد، وأن رأيك لا

يمثل أي قيمة بالنسبة لها، وأنتك مستني رأيها.

استعمل معها أسلوب : نعم..... ولكن،

مثال: أنت فعلاً على حق، ولكن لو فكرت معاً في الموضوع

دا هتحسي أنك حمارة!!.....

ولكن....!

أحياناً ممكن يدفعنا موقف بسيط لاكتساب صفة من صفات الشخصية دي زي الغيرة أو الشك أو حتى الإحساس بأن الكل جاي عليك.

وفي الحالة دي بتكون فكرة عابرة كدا ويتمشي بسرعة ومبتكونش مسيطرة أو مستحيلة التغيير يعني!.

طيب مين أعرف هل أنا شخصية شكاكة أصلاً او (بارانويد)

ولا لاه؟

دورت ولقيت اختبار لطيف بيكشف عن الشخصية دي وعملته علفكرة بس مش هقولكم النتيجة طلعت إيه لأنكم كلكم ضدي وعايزين تموتوني!!

والاختبار دا هيساعدك تعرف إن كنت تميل لهذه الشخصية أو تتعامل مع شخص يعاني منها:

جاوب على الأسئلة دي ب (دائماً - أحياناً - لاعمري)

باللي تلاقيه مناسب ليك وحط ٣ درجات لكل سؤال تجاوب عليه

ب-(دائماً) وحط درجتين لكل سؤال تجاوب عليه ب-(أحياناً)

ودرجة واحدة لكل سؤال تجاوب عليه ب-(لاعمري):

١. بيسطر عليك إحساس أنك مضطهد والكل جاي عليك؟
٢. متقدرش تتحمل أي نقد يتوجهلك؟
٣. عندك حساسية زيادة اتجاه أي شيء بيخصك؟
٤. معنديش اهتمام بالحب أو الرحمة أو التسامح؟
٥. بستعمل السخرية وممكن اجرح اي حد؟
٦. بحس ان كل اللي حوليا بيخنوني؟
٧. بحس ان مش طايق كل الناس؟
٨. يبص في عيون اللي بحبهم عشان افتش عن حقدهم؟
٩. برتاح نفسيا لما انتقد اللي حوليا؟
١٠. كل ما أسمع كلمة أحولها على مزاجي؟
١١. بتوقع العداوة والأذى من اللي حوليا؟
١٢. بحس أنني مبغلطش أبدا؟
١٣. بحس أن الناس كلهم اشرار؟
١٤. أتصنت على الناس بأي طريقة؟
١٥. ثوابتي مبتغيرش حتى لو غير منطقية؟
١٦. يزداد شكّي كل لما الناس حسنوا نواياهم معايا؟
١٧. بيسطر عليا سوء الظن لكل اللي بتعامل معاه؟
١٨. مبغيرش رأيي في النقاش أو حوار؟
١٩. أتوقع الغدر والخيانة دايمًا؟
٢٠. بأتهم الناس مهما حاولوا إثبات براءتهم.

٢١. القريبين مني عارفين بأن الكلام معايا مجهود وبدون أي فائدة؟
٢٢. كل لما يتودد لي الناس كل لما يزيد قلقي وشكي فيهم؟
٢٣. بحس ببغض اتجاه الآخرين؟
٢٤. بأسأل كثيرا عن تحركات اللي بتعامل معاها؟
٢٥. علطول بحلل كلام الناس؟
٢٦. بخلي الناس القريبة مني يحسوا أنهم في موقف اتهام؟
٢٧. أتصنت على أقرب الناس ليا؟
٢٨. بحس أن الآخرين بيكذبوا عليا علطول؟
٢٩. بدور عن النوايا السيئة جوه الآخرين.
٣٠. بتتحرك جوايا العدوانية فورا لما أقابل الآخرين.

اجمع الدرجات اللي حصلت عليها :

- ## لو كان المجموع يتراوح بين (٧٦ - ٩٠) فأنت مصاب بالبارانويا وش، ولا بد من مراجعة الطبيب يا عظيم.
- ## ولو كان بين (٦١ - ٧٥) فيه بارانويا بس مش محتاج لطبيب اوي زي صاحبنا الأولاني.
- ## ولو كان بين (٤٦ - ٦١) فأنت محتاج للسيطرة على طريقته ومتابعة وإشراف من الأهل لمساعدتك عشان تعرف تتغير وتسيطر على دا.

ودا مش هتلاقيها عند حد ولو كانت بين (٣٠ - ٤٦)
فأنت في أتم الصحة.

وبكدا أكون فيدتكم كثير في الفصل دا؛ لأني عظيم جدا
وما فيش زيي، وأنتم عايزين تغتالوني وبتآمروا ضدي.. بس أنا
صاحي ومقطع!

النفسيّة رقم ١٠

الخلوق

ربما لم يكتب له كثيرًا من الحظ في الحياة؛ لكن مما لا شك فيه أنه سينال الكثير في الآخرة؛ لأن الدين المعاملة، يمتلك صفاء الروح وقبولًا في الوجه وسلامًا مع النفس، يعامل الجميع بنية حسنة.

لا يحقد على أحد ويدع الملك للمالك.. تجده عند كل خير.. هو إنسان يخطئ ويصيب، ولكنه أكثر هدوءًا من الآخرين؛ ولذلك اخترت أن أختتم به فصول كتابي.

بكلمكم دلوقتي عن النفسية النضيفة يا جماعة.. يعني القلب الأبيض ومتقلقوش الخير في امتي ليوم الدين يعني أكيد عندك الصاحب أو عندك الصاحبة اللي كده.

راضية بكل حاجة ربنا كتبها لها.. نفسية حلوة بجد وتنبسط بالتعامل معاها ومش بس كده لا دا أنت كمان ترتاح في علاقتك بالشخصية دي.

جواها طاقة إيجابية بتجذب الناس.. متسامحة ومتفائلة كده
لو هنتكلم بالعلم هنلاقي ان دي شخصية بتتمتع بصحة نفسية
كبيرة أو زي مايقولوا شخصية سوية.. طب نعرفها ازاى؟
علماء النفس بقا بعد ما عملوا ابحاثهم وفتشوا وجربوا
واختبروا النتائج توصلوا لخمس صفات مشتركة في النبي آدم
الطبيعي، السلس، المتصالح نفسيًا، غير المعقد، اللي ببساطة
بنقول عليه سوي:

متسامح:

الشخص السوي مش عدواني ولا بيسعى أنه ياذي غيره أو
يلحق الضرر بيهم أو استغلالهم بشكل مش أخلاقي.. مفهوش صفة
الاستغلال أو العدوانية؛ لأنه مش عصبي ولا غضبان طول الوقت،
بل بالعكس هو بيمل أكثر للتسامح والإيثار.. صريح في تعاملاته
مع الناس، مش كذاب ولا مخادع بيتعامل مع الناس بوشين
مثلا بهدف استغلالهم أو كده.. لا دغوري ومش بتاع حوارات..
بيتعامل بأمانة ولازم تثق فيه وفي وعوده. مبيينش عكس اللي
جواه، بيتعامل مع الناس بوش حقيقي.. وعلاقاته دايمًا فيها دفء
وحميمية كده وعميقة مش مزيفة وهشة.

متزن عاطفيًا:

بيقدر ينظم انفعالاته ويتحكم فيها كويس، ومبيسبهاش
يتحكم هي في سلوكياته، ولا بيعبر عنها بشكل مبالغ فيه.
هو أكثر سعادة - نسبيًا يعني - من غيره، لأنه بيحس بمشاعر
إيجابية في حياته أكثر من المشاعر السلبية.

متفائل:

نظرة للمستقبل وللعالم اللي حواليه إيجابية نسبيًا بردو أكثر
من غيره.. بيتوقع حدوث الأفضل دايمًا ومؤمن أنه يقدر يوصل
لأهدافه ويسمع أغنية (من هنا صدقت حلمي وبدأ).
وشايف الحياة بشكل إيجابي ووردي. مش متشائم مكتئب،
محبط طول الوقت زي حضرتك كده، لا بيقوم و يقاوم كل دا
بالتفاؤل والأمل.

بيتحمل الضغوط:

مش بينهار مع أول مشكلة بتواجهه، بل بيسعى أنه يتحكم
في مشاعره وانفعالاته وحواره مع نفسه عشان يقدر يواجه مصاعب
الحياة وبيشغل (أنا ابن مصر). معنى دا ان عنده مرونة نفسية بتخليه
يعرف يتعامل مع الصدمات، ومبتخلهاش تكسره.
مبيستسلمش وعارف أنه لما يتحمل الضغط هيحقق أهدافه
البعيدة.

حدث ولا حرج الثقة بالنفس:

بيقبل نفسه زي ما هو.. نظرتة لذاته إيجابية جدا، وتقديره لنفسه عالي اوي.. ودا اللي بيخليه أكثر مثابرة وإيمان وأمل أنه هيوصل للي عايزه فتلاقيه عايش مرتاح مبيحقدش على حد، بيحاول باستمرار التعمق في فهمه لنفسه ومشاعره وانفعالاته وعالمه الداخلي، وأنه يعرف لون ملابسه الداخلية بردو!.

كمان في كاتب ومحلل مهم اسمه ((شابيرو)) وصف الشخص السوي على: «أنه شخص فعال مش متمركز حول ذاته وبيمارس دور الراشد وبيكتسب توجهات أكثر تمرکزًا حول المجتمع، وبيتصف بالكفاءة والانسجام والمرح، والقدرة على الاستفادة من الخبرة المكتسبة، والتواصل مع المجتمع، وقابلية على تقييم ذاته، أنا اقيم نفسي بنفس ذات نفسي وكل واحد أدري بنفسه بصوت «عمرو عبدالجليل»! ».

وكمان من صفاتهم التفكير قبل مايتصرف لأن ببساطة الإنسان صاحب الشخصية السوية بيتصف بالذكاء؛ فهو يفكر كثير قبل ما يقوم بالتصرف، وقبل ما يقول أي حاجة، ودا اللي بيخليه قادر على التفكير في عواقب اللي هيقوله أو اللي هيعمله، وهي صفة بيحبها الناس كلها وبيحترموها جدًا، لانك في الصفة دي بتتضمن مراعاة مشاعر الآخرين، وتتجنب بأنك تقول أو تعمل أي حاجة ممكن تجرحهم أو تسبب لهم أذى من أي نوع.

الصدق عند الشخصية السوية أسلوب حياة كامل، ودا
يتضمن أنه لا يسرق أو بيغش، وأنه يكون مخلصًا في علاقاته
الاجتماعية، فالصدق يعتبر أنه من أهم الصفات الإنسانية في
الشخصية السوية (جملة مهمة حفظوها لعيالكم بعيد عن الكذاب
اللي غرق ف البحر عشان الناس مكنتش بتصدقه لما قال هغرق
مغرق ويروحوا يلاقوه مبيغرقش قصة سمجة اوي يعني!)، وهي
صفة بتميل ليها النفس البشرية اصلا فتلايك مطمئن من فلان؛
لأنك عارف أنه مش بتاع حوارات وأن أكيد اللي بيقوله صح
مش محل شك ومش محتاج تظمن من حد تاني أو تسال، وعامة
الصدق دا بيدل على مدى ثقة الشخص بنفسه.

طب والمسؤولية؟ الشخص السوي بيحتمل مسؤولية القرارات
اللي بياخذها، سواء في العلاقات الاجتماعية، أو العلاقات
الشخصية، فهو بيتحمل مسؤولية كل فعل وكل كلمة بيقولها، وكل
قرار يآخده، ومبيلومش الآخرين للتهرب من المسؤولية.

(ضيف عندك كمان التواضع)

فالإنسان المتزن هو الإنسان المتواضع، والواثق من نفسه،
فهو بيحترم نفسه الأول، ويحترم الآخرين من خلال صفة التواضع،
بعكس الإنسان المتكبر والمتغطرس اللي لسه مبهدلينه وحطين
عليه فوق.. بيكون ناقص ومغرور على الفاضي، ومش واثق من
نفسه أساسًا، فالشخص السوي مبيعتبرش نفسه أفضل من الآخرين
أصلا، ولا يقارن نفسه بحد.

والاستقلالية الاستقلالية هي صفة مهمة من أهم صفات الإنسان السوي، فالاستقلالية وعدم الاتكال على المساعدات من الناس، ودعم الأشخاص الآخرين هي من الصفات السوية كمان بتشكل حاجز أمان للنفس الإنسانية من خيبات الأمل اللي ممكن يسببها الناس الثانية اللي بهدلوه في حياته، ودا لا يعني أن احنا منطلبش المساعدة في بعض الأحيان بالعكس إحنا ممكن نطلب المساعدة، ولكن نكمل الطريق بالاعتماد على نفسنا بعد كده (ودا انا هتكلم عنه في نهاية الكتاب.. انتظروني أنا مش جاي).

وأخيرا بقا التفاؤل الشخص السوي دايمًا يشوف النص المليان من الكوباية ومبيصش إلى النص الفاضي، ودا يدل على رؤيته الإيجابية لنفسه وللحياة اللي بيعيشها، فهو يدرك أننا مش هنقدر نكمل ونستمر في الحياة بدون الرؤية الإيجابية، وتجاوز الأمور السلبية اللي بتواجهنا.

طيب تعرف مين إذا كنت شخص سوي او لاه؟ أو تعرف مين إذا كان اللي بيتعامل معاك سوي ولا لاه..

للإجابة على السؤال الأول اضغط الرقم واحد

بص أولا عشان تظمن أنت مش سوي، أنت مريض زي

بوسي.. كده بوسي زعلااانة، طب خلاص مش هغلبكم في ست

أسئلة اسألهم لنفسك كده بس جاوب بصدق:

بتستمتع بالحياة بنسبة كام في المية؟

شعورك تجاه ذاتك ايه؟

قدرتك على التعامل مع مشاعرك؟

ايه مدى جودة علاقتك بالآخرين؟

قدرتك على تجاوز الأزمات اللي بتمر بيها؟

قدرتك على تخطي المصاعب اليومية؟

طبعا بعد إجاباتك على الأسئلة دي هتعرف أنك مريض نفسي فعلاً زي ما قولتلك.. يا بني أنا عارف عنك كل حاجة.. أنا مخاوي أصلاً!

طيب هنا هتقولوا طب كيفية التعامل مع الشخص الخلق فين؟ مش كده؟ طب بدمتكم دا محتاج كتالوج للتعامل معاه أصلاً؟ دا لو لقيته تحضنه علطول!

حد طایل يتعامل أو يرتبط بشخص مريح للأعصاب، ومهدأ للبال، وييدعمه وبيرتاح معاه في الكلام، وفي التعامل بالبساطة والسلاسة.

حد مش مكلكع ومعقد الدنيا! طب حد طایل يتعامل مع علي غزلان الخلق؟ والنبي أنا نفسي مش طایل.. دا اللي بيزعني يبقى عايز أسيب... أسيبه للي خلقه.. التسامح يا جماعة احنا لسه بنقول ايبيه!

ودا يفكرني بنفسي وأنا خلقو جدا في الموقف دا:
قاعد في كافي لوحدي معايا اللابتوب بخلص شغل، فجأة لقيت أغنية هابي بيرثداي تويو اشتغلت وه جارسونات جاين عليا معاهم تورته، حطوا التورته قدامي ووقفوا حوليا وقعدوا يسقفوا ويغنوا هابي بيرثداي وأنا قاعد مصدوم.

أقولهم ده عيد ميلاد مين ! يقولولي عيد ميلادك يافندم،
اقولهم عرفتوا عيد ميلادي مين ياخلابيص ! يقولولي كل سنة
وانت طيب بقي يافندم، اقولهم عيد ميلادي في شهر ١٢ مش
دلوقتي، يطنشوا ويكملوا تصقيف.

فجأة لقيت بنت جاية بتجري من وراهم وبتقولهم مش ده،
مش ده، مش ده، الترابيزة اللي جنبه.

أتاري بنت عاملة عيد ميلاد صاحبها مفاجأة، وبعثت الويترز
بعد ماشاورتلهم عليه بس الويترز جم على ترابيزة غلط.

طبعا كنت في نص هدومي وإحساسي شبه الواحد اللي حد
جابه عربية فيراري هديه، وبعد ما فرح بيها قاله اركنهالي واغسلها،
وهاتلي المفاتيح.

اللي يضايق أنهم بعد ماشالوا التورته من قدامه، وغنوا الأغنية
تاني للواد اللي جنبي مدونيش حته من التورته !

ما فيش نهاية

ولأن علي غزلان مالوش نهاية، استنوا الست نفسيات الباقيين

قريبًا.
مش عارف امتي بس هم قالولي قول قريبًا كنوع من أنواع

التشويق والتحوير!

مدمن نجاح

حبيب أعرفكم بجزء صغير من شخصيتي عشان بس اللي
ش عارفي، وآتمني تقرأوا الكلام ده كويس قبل ماتحكم عليا.
وملاحظة لازم أنه عنها، أنا من غيركم ولا حاجة.

دلوقتي أنا خريج كلية طب الإسكندرية، وعملت في فترة
دراسي في الكلية اللي ينفي الجملة اللي دايمًا تتقال دي.

اشتغلت ستاند اب كوميديان طول ال ٦ سنين، وعملت
حفلات في كل محافظات مصر، وكانت كلها كاملة
العدد الحمد لله.

درست سنتين ماركييتينج أونلاين، واشتغلت مع أكبر
شركات في مصر، مكنتش باخد فلوس في الأول بس
دلوقتي باخد مرتب قد اللي هكسبه في الطب في سنين.

خلصت دراسة السنادي business أونلاين وخذت
شهادة معتمدة من shaw academy وحاليًا شغال
business consultatnt في شركة ميديا كبيرة.

من سنتين كنت ماسك ماركيتينج ل ١٩٧٠ أبلكيشن بره مصر وجوه مصر.. وسافرت الصين، وكنت بخلص ورق للأبلكيشن بتاعي لكن حصلت مشكلة في الفلوس ومقدرتش أكمله.

كنت بطلع قوافل طبية مجانية بنكشف علي العيانيين، ونديهم علاج مجاني في الأقصر، وسيوة، وأسوان، والإسكندرية، والبحيرة والواحات.

فزت في أول سنة في الجامعة بالمركز الأول في الإلقاء الشعري علي مستوى الجامعة، وكذلك المركز الأول في التمثيل الفردي، وشاركت في فيلم حكايتنا مع الفنان لطفي لبيب، وفاز بأفضل فيلم قصير في مهرجان الإسكندرية السينمائي.

مسكت مناصب كبيرة في أعمال تطوعية جوه الكليه وبره الكلية، وفي مكتبة الإسكندرية، واتكرمت من اكرت من جامعة في كل أنحاء مصر.

سافرت أكثر من دولة بره مصر عشان أتعلم ثقافات جديدة، وآخر سفرية للصين اتسرق مني ٥ آلاف دولار، ودول مكنوش بتوعي، وقدرت اشتغل لحد ماسددهم لصاحبهم.

الفيس بوك اخترني مرتين من أفضل واكثر ٦٠ شخصية في مصر مؤثرة.

بعمل فيديوهات علي السوشيال ميديا وصفحتي فيها مليون ونص متابع وفيديوهاتني بيشفها الملايين جوه وبره مصر وراضي جدا عن المحتوي اللي بقدمه، ولو رجع بيا الزمن هعمله هو هو.

كنت سبيكر في مؤتمرين ل Tedx، واللي متابع يعرف أن مش اي حد يقدر يطلع يتكلم في المؤتمرات دي.

قررت أعمل حاجة جديدة بجانب الطب ففتحت مطعم في أكتوبر، والحمد لله بقى أكبر مطعم في أكتوبر، وفي الوقت اللي انت بتقرأ الكتاب ده هيكون مطعمي ليه أكثر من فرع في مصر.

اشتريت مصنع كبير وعملته مصنع توريدات للصوصات والمواد الغذائية، وبسعى أني أخليه المصنع رقم ١ في مصر.

عملت حجات كمان بالإضافة للطب، وهي أني اشتغلت في الهندسه. آه والله زي ماقرت كده.. فتحت شركة ديكورات كبيرة واشتغل معايا ١٢ مهندس.. في الأول هما اللي كانوا بيديروا الشغل لحد ماغرزت نفسي وسطهم، واتعلمت سر الشغلانه، وبقي عندي شركة من أفضل شركات الديكور في أكتوبر.

آه وبالمناسبه لسه سنجل، وآه يعتبر دي من الإنجازات.

اللي عايز أقوله، إني أقسم بالله العظيم اتمرطت وطلع عيني
في آخر ٦ سنين عشان أحقق نفسي بس مش اكر، ومن ٦ سنين
كنت باخد في الشهر ٤٥٠ جنيه مصروف من أهلي وقاعد في
مدينة جامعية، لكن دلوقتي معدتش باخد مصروف وبقي عندي
حساب في البنك واشترت عربيه وأحدث موبيل وقاعد ف الشقه
بتاعتي، وبرضه وفضل أبويا وأمي عليا من ساسي لراسي لأنني مهما
عملت لوحدني هما الأساس.

ده كله عشان مسمعتش كلام الناس، وركزت في حلمي،
وموهبتي وشغفي أني عايز أكون إنسان مختلف، وأنجح وأحقق
نفسي وذاتي.

ركزت أني عايز لما أموت ميقاش يتكتب علي قبري عاش
عادي ومات عادي، لا عايز لما أموت يتقال عني إني عملت فرق،
وعمرت في الارض أو حتي ساعدت في ده وحققت نفسي.
وياريت أوعي تاخدني قدوة ليك لأنني غلطت كثير ولسه
حلمي موصلتلوش كله، لما أبقى أبطل أحلم وأبطل تطوير من نفسي
خدني قدوة براحتك، مع أني شايف إني أقل من ده بكثير، خليك
قدوة لنفسك، واكتب حلمك في ورقة قدامك واحلم وتخيل نفسك
بتحققه، كتر الأحلام حلو لأنه بيخليك تصدق نفسك وتُصر أنك
تكون زي ما بتحلم.

واوعي حد يقولك انك عشان دخلت كلية معينة ده معناه أنك
فاشل أو أنك مش هتقدر تعمل الحاجة اللي نفسك فيها.

اللي يقولك كده اعمله منشن في البوست ده وقوله علي غزلان
في أصعب كلية عملية في مصر، والحمد لله اتخرج وبقي دكتور،
رحقق حاجات كتير غيره في سنة مقدرش يحقق ربعها.

متسمعش كلام الناس واجري ورا حلمك مهما كان، واتعب
عشان كده كده هتتعب، هتتعب لو عشت ملكش لازمة من غير
هدف، وهتتعب لو عشت ليك هدف، بس ساعتها التعب هيكون
ليهم طعم وقيمة، ولو كده كده هتتعب اتعب عشان حاجه تستاهل،
حاجه تنفع الناس في الدنيا والآخرة، ساعتها ربنا هيفرحك في
الدنيا والآخرة.

أول فيديو عملته في حياتي كان في ٢٠١١، كان فيديو تافه
بهزر مع اخويا ساعتها مكنش حد يعرفني غير أبويا وأمي وأخويا..
الفيديو جاب ١٢٣ فيو، من فرحتي كنت بمشي في الشارع بفرج
الفيديو على الناس اللي ماشيه وبمسك موبيلاتهم افتح الفيديو من
عندهم عشان أزود مشاهدات، لحد مافي مرة واحد كان يمدح في
الفيديو قدامي واتقالي بعدها انه شتيني من ورايا وقال «ينعل أبو
تقل دمك يا أخي»،

ودي كانت أول شتيمه اتعرضتلي في حياتي.

بابا تاني يوم بيقولي:

- « خالتك هنا تعالي وريلها الفيديو اللي انت عملته.»

- قلتله لأ!

- قالي ليه!

- « بوش مكشر » وحش ».

- « وحش !! مين قال انه وحش !

- صاحبي شافه قالي انه حلو قدامي ومن ورايا قال إنه وحش، وده معناه في الحقيقة أنه وحش لانه خاف يقول قدامي عشان ميزعلنيش، وأنا مش عايز أسمع من حد أنه وحش عشان متضايقش أكثر.

ساعتها كنت متوقع انه هيقولي حكمه زي اللي بيقولها الأبهات في آخر الكلام دي وبتجيب تصقيف وتأثر، لكن مقالش حاجه وقالي: «آه هو كان تافه شويه بس اشطه هات الفيديو نفرجه لخالتك ونضحك شويه».

قعدت سنتين بخاف أفتح الكاميرا وأصور فيديو عشان محدش يشتمني ولا يقول عليا كلمة وحشة، لحد ما عملت فيديو عن الإنجليزي ونزلته وأنا خايف وجاب مشاهدات كثير ومكنش في ولا كومنت وحش في اول يوم.. نمت فرحان، أخيراً عملت حاجه حلوة عجبت الناس !!

تاني يوم بفتح اشوف الكومنتات لقيت في كومنتات شتيمه كثير، «ايه البيض ده» «شاورلي ع الحته اللي بتضحك كده» «شتايم كثير بالأب والأم».

قعدت ٣ أيام في البيت مكتئب، «هو أنا عملت ايه عشان أتشتم!» «أنا كل اللي عملته أني حاولت أضحك الناس، الناس اللي شتموا استفادوا ايه» «الناس اللي شتمت عرفت تأثير الشتيمه دي عليا ازاي!»

فضلت كده كتير بخاف أعمل أي فيديو عشان خايف من
الشتيمة.. ياما عملت فيديوهات مركونة عندي لحد دلوقتي؛ لأنني
خايف من أن يكون في ألف كومنت بيمدح فيا وكومنت واحد
ببشتم فيا، كومنت الشتيمة اقسام بالله مكنش بينمني ومازالت
بخاف منهم.

يمكن أنا من القلائل اللي حتي الآن بتطور من نفسها عشان
تعمل فيديو كويس عشان بخاف ميعجبش حد.

كنت ببدأ بتصوير موبيل في البيت، دلوقتي بصور بكاميرات
غالية وسينمائية، وبدفع فلوس كتير في التصوير والمونتاج عشان
يطلع ٤ دقائق يحاولوا يضحكوا الناس أو يوصلوا رسالة.

بحاول أطور من نفسي عشان أحاول أكسب الفئة اللي مش
بتحبي وأكسبهم واخليهم يحبوني، ساعات بنجح وساعات بفشل،
بس أنا مبسوط وراضي عن محاولاتي.

مش هخسر حاجه لو اللي بيكهرني فضل يكرهني، بس هفرح
اكيد لو حبني؛ لأن شعور أن حد يقولك على حاجة أنت عملتها
حلوة بيبقي أسعد إنسان في الدنيا، ومع ذلك مازال بتشتم كتير على
حجات كتير بعملها من أشخاص مبتعملش حاجه في حياتها غير
أنها قاعده بالفانله الداخلية قدام اللابتوب، وبتشتم وخلص.

مشكلتي أنني في الجانب الكوميدي، وده أكبر جانب ممكن
تشتم فيه؛ لأن مش كل أذواق الناس واحدة، وللأسف لو معجبش
حد هيشتمك لمجرد أنك معجبش، مش هيحاول ينصحك ولا
حتى يعدي الفيديو كأنه مشافوش.

وأخيرًا

البشر نوعان، نوع يبجته ويحاول ويتعلم ويخلق ويجرب وأنا من النوع ده، ونوع عاطل عن الأمل بيكتب تعليقه على محاولات الناس.

أنا بحاول فشلاً ونجاحاً؛ لأنني عمري ماكنت عالة علي المحاولة، فيه ناس دورهم يعملوا دوشة علينا واحنا في أمس الحاجة ليهم يمكن بدون قصد يدلوا حد علينا ماكناش هنعرف نوصله.

«الأبنودي» كان بيقول في حوار، احنا كل أملنا في غباء اللي بيكرهونا، خليهم يكتبوا أكثر كله في صالحنا، في الآخر التاريخ بيفتكر اللي حاول وساب أثر، والباقي يابتفضل سيرته الطيبه يابينتهي بدون ما حد ياخذ باله..
«الفكرة النمطية أحياناً بتخدع».

يعني إيه ؟

يعني الفكرة النمطية عن سيدنا عمر بن الخطاب، أنه كان طويل وقوي وشديد جداً والناس كلها بتخاف منه، لدرجة أنه لما كان قاضي محدش راحله بمشكلة.

بس الحقيقة أن سيدنا عمر كان رقيق القلب جداً، وكان ممكن يبات ليلة كاملة بيبيكي بس.

الفكره النمطية عن الشتاء انك لو بردت هتدفي إنما الصيف لا يطاق، بس الحقيقة ان الجو الشتا ده محدش عارف يستحمله ونفسنا الصيف يبجي بسرعة.

الفكرة النمطية عن الشباب أنه تافه وبيضيع وقته، لكن الحقيقة أن الشباب عندهم طاقة وقدرة للتغيير ويحضروا events وأعمال مدنية كثير زي اللي بنشوفها دلوقتي.

(الفكرة النمطية خداعة زي ماقلتلك)

بس خلي بالك، بتخدعك حتي في الهدف بتاعك أو الحلم اللي نفسك تحققه أو المستقبل اللي انت راسمه لنفسك، وأكبر دليل علي ده أن الفكرة النمطية دي بتسخر حجات كثير أوي ضدك، وأهم عامل فيهم «الناس».

هتلاقي الناس تقعد تقولك أنت تافه، استحالة تعرف تعمل الحاجة الفلانية، أو اللي انت بتعمله ده أي حد يقدر يعمله، أو ميكسرو من مجاديفك لسبب واحد بس.

«مش عارفين يعملوا زيك»

شايف الحجات دي كلها ؟ لازم هتحصلك في حياتك، ودي اختبارات من ربنا ليك، وكدة كدة لازم هتعرضلها.

بس الاختبارات دي بتبقى زي check point على أول كل مرحلة جديدة، بتختبرك لو أنت جاهز هتعددي منها، وهتبدأ مرحلة جديدة أفضل، ولو أنت مش جاهز هتساعدك أنك تجهز وهتصقلك علشان تقدر تستحمل المرحلة اللي أنت داخل عليها، علشان كده متخافش أبدًا من التحديات الصعبة اللي هتقابلك، واستعين بالله، وأنت بتواجهها واعرف أنها هدية من ربنا ليك، واعرف أن بعدها خير كبير.

ده حتي ربنا قالك في سورة العنكبوت الآية ٦٩ :

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾

طب اقولك إزاي تتغلب على الاختبارات دي ؟

اخترلك حلم، حلم يخض الناس، كلمة كبيرة، تستاهل أنك تعيش علشانها، وافتكر أنك جواك قدرات عظيمة ربنا اللي حطها فيك، وأمر الملايكه يسجدوا لآدم أبوك عشانها.

أنت خليفة، أنت المسؤول عن الأرض كلها، عيش لهدف كبير علشان لما تقابل النبي تبقى فخور باللي هاتقوله، هتقوله أنا عشت للعدل، لسعادة الناس، لسد احتياجاتهم.

أنت ربنا خلقك لحاجه كبيرة وأهلك بكل القدرات اللازمة لتحقيق الغاية دي «وكل ميسر لما خلق له».

أهم حاجه خليك فاكر أنك عندك مهارة سحرية، هي مهارة اكتساب المهارات، يعني أنك ممكن تتعلم أي حاجه، وممكن لو ناقصك أي مهارة أو خبرة تزودها وتحصل عليها وتتدرب عليها.

بس نصيحة أخيرة لو كده كده هتتعب، اتعب علشان حاجه تستاهل، اتعب علشان حاجه تنفع الناس في الدنيا وتنفعك أنت في الآخرة، فرح الناس في الدنيا وفرح النبي لما تقابله في الآخرة، ربنا هيفرحك في الدنيا والآخرة.

وعلي رأي المثل الشعبي «فكك م اللي يشكك»

سلام ولنا لقاء قريب.

فهرس

٧	في المونتاج
٢٣	مقدمة
٢٥	النفسية رقم ١
٢٢	النفسية رقم ٢
٤٢	النفسية رقم ٣
٥٢	النفسية رقم ٤
٧٢	النفسية رقم ٥
٨١	النفسية رقم ٦
٩٥	النفسية رقم ٧
١٠٥	النفسية رقم ٨
١١٢	النفسية رقم ٩
١٢٥	النفسية رقم ١٠
١٣٣	مدمن نجاح



