ليس كل سقوط نهاية فسقوط المطر اجمل بداية،يحدث ان تشعر ان العالم يسقط دون سابق انذار،عندما اعلن في 2020 الحجر الصحي ظننا انها النهاية وأن الفايروس سيأخذ حياتنا لم نعلم انها ستكون البداية ، فايروس لا تراه بالعين المجردة اوقف الحياة التي نخاف ان نفقدها ووحد العالم اجمع لايهم ان تكون غنياً،هذه الايام الصعبة كشفت عن وجه جديد للحياة وكأننا ولدنا للتو،واستعاد كل شخص في الحجر الصحي سكينته وهدوئه النفسي.لا احد يملك الحقيقة المطلقة والحقيقة نفسها لا نراها في نفس الزاوية،لكن اجمعنا في فترة الحجر الصحي انا لا نملك غير اللحظة الحالية،والهروب من اللحظة هي اداة تدمير للأنسان،نبتعد رويداً رويداً عن الحاضر فنجد نفسنا في دوامة ذكريات او في احلام المستقبل،كلنا اجزاء جزء يضحك وجزء يبكي والاجزاء المتبقية هي الاصدق،اعمق درس منح الينا في الحجر الصحي هو قوة ان تعيش وقعك كما هو وتدرك انك لا تملك سوى اللحظة الحالية.خوفنا احياناً من المكوث وحدنا نشعر بالغربة القاتلة وتجدنا نبحث عن مفر،2020كانت فرصة لتجديد علاقتنا مع انفسنا بحكم الوقت الذي قضيناه في البيت، ومنا ما يراها فترة ايجابية ومنا من يحاول الهروب من ذكرياتها،نلجأ الى الفوضى لعدم قدرتنا على مواجهة مخاوفنا فنقع في الفراغ هو اشبه بفقدان الشغف، نأتي الى الحياة من رحم الالم وهذه سنة الله في خلقه ،كلنا نخوض المعارك ونخسر والعيب ليس في خسارتنا بل في البقاء مكان ما خسرت(سقطت)، وتعي انانفسك كانت سجينة نفسك القديمة وكان لابد ان تمر بكل ما مررت به كي تمنحها الحرية لا تتوقع ان تتحقق احلامك وانت عابس. الشخصية لا يمكن ان تتطور بسهولة يمكن فقط من خلال الالم والمعاناة ان تقوى الروح ويلهم الطموح، في الواقع الحياة ليست جنة ولا وردية ولا يمكنك ان تكون سعيد وان صادفك شخص سعيد دائماً فهو متصنع، الظلام ونور سنن كونية وخلقنا الله لنكون في ضعف وقوة، والسعادة ليست هدف والايجابية لا تعني ان تكون في اعلى مراحل السعادة بل ان تكون واعي لتحدي الصعوبات ولتأخذ منها درس بعثه الله لك ودوام االحال من المحال، ولابد ان تدرك ان الحزن جزء من السعادة وجزء من الحياة وجسر للعبور نحو حياة افضل.العلاقات، مع الوفت نكتسب الكثير من الطباع الاشخاص الين نرافقهم واحببناهم واحبونا، فمنهم اشخاص تعلمنا منهم الحب والرقة والكثيرمن الاشياء الايجابية، ومنهم اشخاص سلبين ومحبطين يمكن ان يؤثر في سلوكك لذلك من المهم ان تمنه علاقاتك اهتماماً كبيراً وان تنتبه لأختيارتك ،ان يكون لديك اشخاص رائعون تعتمد عليهم وقت الشدة ويبعثون لك الفرحة انجاز رائع،لكن لاتترك مساحة للاشخاص السلبين لان سينتهي بك الامر مثلهم، ومنهم علاقات عابرة تترك اثر كبير في حياتك كصديق على مواقع التواصل الاجتماعي،المظاهر،يجب ان تصبح العلاقات الانسانية اكثر صدقاً وبساطة وهدوء، تروي الكاتبة ما حدث في سلسلة امريكيا (you)، عن جوي شاب في مقتبل العمر تظهر عليه علامات النضج والحكمة وتعجب به وبأخلاقه وخاصة في تعامله مع اصدقائه وجيرانه، حيث تعجب بشجاعته حيث كان شاه على تعنيف جارته من قبل صديقها ويكون بينهما طفلها الصغير خائف،حيث دافع عنها ةتكلم بلطف مع ابنها، بينما حقيقته تختلف عن ذلك،حيث جوي يقضي حياته في قتل الناس الذي على حسب اعتقاده انهم يستحقون الموت،فلاتحكم على الاشخاص حسب مظهرهم،لا تغرك المظاهر،عليك ان تفهم ان يسيئ إليك في الواقع هو مثير للشفقة ضحية بيئة متعفنة شحنته بالكراهية واختار طريق العنف واهماً نفسه بأنه قوي،العابرون، كلنا نمر بلحظات نسترجع فيها ذكريات جمعتنا بمن نحب حتى لو انفصلنا عنه، لحظة شك وخوف وقلق تتحول لحنين ثم لندم ومن اشخاص عبرو في حياتنا تعلقنا بهم ثم خذلونا،يجب ان توازن بين ما تعطي وتأخذ ولا تكون وحدك المتنازل ولا تحاول الكثير للبقاء الشخص رغم اخطاءه، تخلا عن الالعلاقات ان لم تكن صحية ولا تتعلق كثيراً وقدر نفسك، 3ما هو دورك؟ ، ثلاث ادوار نتقمصها دون وعي وعلى اساسها نجذب شركاءنا هي:المنقذ ام الضحية ام الظالم، ونستغرب من فشل العلاقة، وتدعو الكاتبة لمواجهة انفسنا والتعرف على دورنا في العلاقة،وفي الحقيقة نواجه صعوبة في الاعتراف في اخطائنا وتؤلمنا الحقيقة ، وتروي قصة لصديقتها انطونيا وتجربتها حيث اكتشفا انهما يعانيان من نفس المشكلة بسبب طبيغتهما وتقمصهن دور المنقذ في العلاقة،سنكون كذلك مع غيرك.الانطباع الاول، جميعنا نواجه اشخاص يجعلون حياتنا اصعب واسوء ،يمكن ان يكونوا من العائلة او من العمل او اصدقاء او حتى غرباء، وغالباً ما نرتكب اخطاء في محاولة تبرير افعالهم واخطائهم وهذا خطء كبير ، ولا ينبغي ان نسمح لهم بجعلنا نشغر بالغضب او عدم الامان، يجب ان نتخذ خطوات الحماية لانفسنا منهم والابتعاد عنهم، واعثر على الشخص الذي يشعرك بالراحة معه ولا يشعرك بالنقصان .العميق الغريب، لكل منا لديه الامه واوجاعه الخاصة لا يعلمها الا الله وذكرياته التي تلاحقه، نصادف اشخاص كثير في الحياة نختلف في الطباع، نخطئ جميعنا لكن التجربة تكسبنا حظاً ادنى من الرقي والمعرفة ،العمق هو ما بجذب بعض الناس او يهرب منه اخرين، ان تكون شخصاً عميقا يعني انك لا تحتاج وقت طويل لفهم الاخرين وتعبير عن مشاعرك وفهم مشاعر الاخرين، العميق هو الشخص الذي غرق وسقط وجرب و نجح واخفق حتى بات

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

يتحدث عن اي شيء تعتقده بسيطاً بعمق واضح وممسوس،وتؤمن ان كل شخص دخل حياتك لسبب من الله ليختبرك ولا تحزن على فقدانهم 4العاطفة العاصفة، مشاعرنا هي التي تحركنا وتتحرك ضدنا، نحن كائنات مميزة كرمها الله ونفخ فيها من روحه وخلقنا من طين وفينا الكثير من اللين، تنشأ مشاعرنا على كتلة من الاحاسيس والعواطف،نعمة كبيرة من الله لكننا نحولها الى نقمة ولعة علينا، ومن اكثر الاوقات التى تعرفت الكاتبة على نفسها في الحجر الصحي،ويعتقد ان الكاتبة تدعو الى الاعتماد على القلب والعواطف فقط، لكنها في الحقيقة تؤكد على اهمية التفكير السليم والوعي الذاتي وعدم الانسياق خلف الاخرين .السعادة، السعادة لاترتبط أبداً بما نملك من مال واشياء، بل الحالة التي نكون عليها ونظرتنا للحياة، من اجمل اللحظات الحياة التي لا تتكرر واذا غابت نستذكرها ،من اروع اللحظات مثل:لحظة الانتصار بعد الصراعات والمظالم والمتاعب والفرحة لحدوثها، لحظة العودة للحياة بعد المرض والاكتئاب، السعادة ليست هدف ولو كانت هدف لكان جميع الناس تعساء في السعي خلف المجهول، حيث هناك يمتلكون من السيارات والبيوت الكثير وليسو سعداء بينما هناك ناس يعيشون في الصحراء والطبيعة وهم الاكثر سعادة ، السعادة ابحث عنها في قلبك وروحك حتماً ستجدها في مكان ما.الحب، الحب هو اصل الحياة واساس الاستمرارية ومنبع كل شيء جميل ،قبل البحث عن الحب من الاخرين يجب ان نبحث عن الحب في انفسنا ،الحب الذاتي يجعلنا نقبل جميع تفاصيلنا وملامحنا وتاريخنا وتصرفاتنا،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي