

أهلا وسهلا فيك وفيكي إيش يعني أتمسك؟ لما أتمسك برأي أو أتمسك بشخص أو أتمسك بفكرة أو بشعور مش بس بتمسك وكمان بتشبث فيه هلا التمسك هو لما يكون الشخص بده يكون كل شي حواليه متماسك وتحت توقعاته وتحت سيطرته وإذا خرجت الأمور عن سيطرته بنهز وعالمه كله بيصير مضطرب طبعا هذا الموضوع بيكون بدرجات فيه درجات عالية بيسموه الكنترول فريك هوس السيطرة وفيه درجات أقل شوي طيب السؤال ليش هذا الشخص بيكون رابط حالته الداخلية بالحالة الخارجية اللي حواليه بمعنى رابط صحة وجودة عالمه الداخلي بما يحصل في الخارج شو هو العالم الداخلي؟ العالم الداخلي هو حالتك الداخلية، إذا اطلعنا على العالم الداخلي لأي شخص هو عبارة عن أفكار، مشاعر، عشان الشخص يكون بده إياهم ما يكونوا ثابتين أو متماسكين طول الوقت. الأفكار والمشاعر زي السحب إذا تغير إشي عالمك الداخلي على طول بتأثر هذا بيكون سبب من أسباب المعاناة قديش هاي المعلومة بسيطة قديش المعظم غافل عنها ومش قادر يطبقها لأنه كمان المعظم نشأنا على لعبة السيطرة ولأنه تمت السيطرة علينا كثير من الأوقات صورة انت بدك كمان تسيطر اتخيل معي انك انت دخلت على السينما هاي الغرفة الباردة والمعممة عشان تحضر فيلم وانت بتحضر هذا الفيلم انت بتنسى كل اشي وبتركز على هذا الفيلم وكمان بتتأثر بهذا الفيلم مشاعرك انتباهك كله امركز على الفيلم بعدين بيخلص هذا الفيلم انت بتروح ما بتضل مركختبر كل هاي الحياة بكل تفاصيلها هذا الجزء اللي بختبر المد والجزر للعواطف الجزء اللي بيعرف إنه هو مش الأفكار هو المدرك لهاي الأفكار هو مش المشاعر هو اللي يشعر هاي المشاعر هو ليس الجسد هو الذي ينظر ويرى ويختبر العالم من خلال حواس هذا الجسد هلا نسيان كل هذا بيوقع الشخص بإشي اسمه التعلق نسيان كل هذا هو سبب إدمان التعلق هو سبب التمسك بماضي انتهى بعلاقات انتهت سبب الهوس في السيطرة النتيجة حياة معاناة لأنه مشاعر الشخص بتكون مشاعر احتياج مشاعر الشخص بتكون مشاعر احتياج مشاعر نقص لأنه الشخص ببساطة بيكون نسي أنه كل شيء بهالحياة بيجي ويبروح وما بتمسك بشيء وما بده الشيء يتغير عشان أحس بالاستقرار والثبات الداخلي اللي بيصير شعور زائف بالأمان فالشخص المتعلق بده حتى اللي حواليه يظلوا ثابتين عشان يقدر يتنبأ بتصرفاتهم عشان يشعر بالاستقرار والأمان هلا هذا الفيديو مش عشان تحكم على حالك إذا أنت متعلق أو لا هذا الفيديو بس توضيح لسيكولوجية الشخص المتعلق وإش اللي بيصير للنفس لما تتعلق بأمر زائفة وزائلة رح تشعر النفس بالرعب من فقدان هاي الأمور، لأنك أنت متعلق فيها عشان تشعر بالأمان، أنت رابط الأمان بشيء متغير، فالنتيجة الخوف، المعاناة، في ناس متمسكة بذكريات وبخبرات عشان لما ييجوا يعرفوا على حالهم، يقول أنا فلاني لفلاني، اللي صار معي كذا وكذا، هلا أنا بعرف أنه ممكن اللي بسمع، لأنه هذا الكلام ممكن يصدم نموذجك الشخصي اللي أنت متبني عن حالك ولكن هذا النموذج زي اللي بيبني بيته على رمل في واحدة من الجلسات الشخص متعلق بماضي وهو صغير والده كان مثلا يقصو عليه والألم إنها بدها تعرف ليش كان والدها يعملها بهذه الطريقة أو إيش السبب والتمسك بهذا الألم والشعور بالظلم هذا التمسك ما عم بفيد إلا المعاناة التمسك أنا ليش هيك صار معي أنا ما باستحق اللي صار معي كل هذا ما عم بسبب إلا معاناة لما تتمسك كيف شكل حياتك لازم يكون وتتمسك كيف الناس لازم يتعاملك وتتمسك بأشخاص وتتمسك بماديات حتى لما تتمسك بأفكار ومعتقدات كلها شكل من أشكال المعاناة حتى لما تخطط لأهدافك لما تتمسك بالطريقة اللي كيف أهدافك لازم تتحقق لما بتربط حالتك الداخلية بأمر عم بتصير بالخارج أمور مش ثابتة أمور متغيرة عكس مشاعر المعاناة مشاعر التخلي بسموه letting go مشاعر الاستغناء معظم الناس مبرمجة أنه الحياة لازم تكون بالطريقة اللي هم شايفينها لازم تكون. مش كما هي كائنة. عشان هيك بيجيني تعليق. آه صحيح الكلام سهل والتطبيق صعب. لأنه حتى القبول والتسليم للأغلبية هي حالة جدا جدا صعبة. وجرب تعيش مع تيار الحياة مش عكسه الحياة هي دائما في حالة سريان على طول خليني أعطيك تعبير مجازي متافور السمكة تقدر تسبح بالمي بسهولة لأنه بحالة سريان بس ما بتقدر تسبح بالتلج لأنه متجمد نفس الشيء الأفكار والمشاعر هدول ييجوا ويبروحوا إذا ضليتك مركز على فكرة أو على مشاعر معينة هاي الحالة هي حالة تجمد خليني أقولك على معلومة جدا مهمة كل ما صارعت الحياة من الآخر الحياة هي اللي رح تفوز هلا بالنهاية جرب الأمور الصغيرة اللي بتصير معك باليوم مثلا موقف صار معك بالشغل بيوعي منك ما تضل ماسك فيه وتعيد وتزيد فيه موقف صار بالشارع مع صحابة بلش جرب الأمور الصغيرة ما تتمسك كيف يومك لازم يكون أو كيف اللي حواليك لازم يكون جرب بوعي تقولي اليوم أنا بدي طاقتي تكون بحالة سريان وبقصد بوعي يعني شعور خالص بإدراك أن الحياة هي دائما في حالة سريان وأنها ما بتوقف على نقطة واحدة وحالة التمسك وحالة التشبث بالأشياء أو بنموذج معين مهم أنك تنتبه لهذه الحالة وتعرف أنه عكس طبيعة الحياة هلا اتفكر بهذا الكلام وجرب تطبقه بالأمور الصغيرة اليومية في حياتك وبتمنى لك كل النور وكل الوعي شكرا إنك كملت هذا الفيديو للآخر إذا عجبك هذا الفيديو شاركه وما تنسى تعمل سبسكرايب للقناة عشان يوصلك كل جديد

