

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 أنها 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 للإنسان، نبتعد رويداً رويداً عن الحاضر فنجد نفستنا في دوامة ذكريات او في احلام المستقبل، كلنا اجزاء جزء يضحك وجزء يبكي والاجزاء المتبقية هي الاصدق، اعمق درس منح اليانا في الحجر الصحي هو قوة ان تعيش وقتك كما هو وتدرك انك لا تملك سوى اللحظة الحالية. خوفنا احياناً من المكوث وحدنا نشعر بالغرابة القاتلة وتجدنا نبحث عن مفر، 2020 كانت فرصة لتجديد علاقتنا مع انفسنا بحكم الوقت الذي قضيناها في البيت، ومنا ما يراها فترة ايجابية ومنا من يحاول الهروب من ذكرياتها، نلجم الى الفوضى لعدم قدرتنا على مواجهة مخاوفنا فنفع في الفراغ هو اشبه بفقدان الشفف، 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 انفسك كانت سجينه 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 متصنوع، الظلام ونور سنن كونية وخلقنا الله لنكون في ضعف وقوه، والسعادة ليست هدف والايجابية لا تعنى ان تكون في أعلى مراحل السعادة بل ان تكون واعي لتحدي الصعوبات ولتأخذ منها درس بعثه الله لك ودؤام الحال من المحال، ولا بد ان تدرك ان الحزن جزء من السعادة وجزء من الحياة وجسر للعبور نحو حياة افضل. العلاقات، مع الوقت نكتسب الكثير من الطياع الاشخاص الذين نرافقهم واحببناهم واحببوا، فمنهم اشخاص تعلمنا منهم الحب والرقة والكثير من الاشياء الايجابية، ومنهم اشخاص سلبين ومحبيطين يمكن ان يؤثر في سلوكك لذلك من المهم ان تمنه علاقاتك اهتماماً كبيراً وان تنتبه لأختياراتك ، ان يكون لديك اشخاص رائعون تعتمد عليهم وقت الشدة ويعطون لك الفرحة انجاز رائع، لكن لا تترك مساحة للأشخاص السلبيين لأن سينتهي بك الامر مثلهم، ومنهم علاقات عابرة ترك اثر كبير في حياتك كصديق على موقع التواصل الاجتماعي، المظاهر، يجب ان تصبح العلاقات الانسانية اكثر صدقاً وبساطة وهدوء، تروي الكاتبة ما حدث في عن جوي شاب في مقتبل العمر ظهر عليه علامات النضج والحكمة وتعجب به وبأخلاقه وخاصة في ، (YOU) سلسلة اميريكية تعامله مع اصدقائه وجيرانه، حيث تعجب بشجاعته حيث كان شاه على تعنيف جارته من قبل صديقها ويكون بينهما طفلاها الصغير خائف، حيث دافع عنها وتكلم بلهجة 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 تفرك المظاهر، عليك ان تفهم ان يسيئ إليك في الواقع هو مثير للشفقة ضحية بيئه متغفلة شحنته بالكراءه 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 تحول لحنين ثم لندم ومن اشخاص عبوا في حياتنا تعلقنا بهم ثم خذلوانا، يجب ان توازن بين ما تعطي وتأخذ ولا تكون وحدك المتنازل ولا تحاول الكثير للبقاء الشخص رغم اخطاءه، تخل عن الالعارات ان لم تكن صحيحة ولا تتعلق كثيراً وقدر نفسك، 3 ما هو دورك؟ ، ثلاث امور تقصصها دون وعي وعلى اساسها نجذب شركاءنا هي: المنفرد ام الضحية ام الظالم، ونستغرب من فشل العلاقة، وتدعى الكاتبة لمواجهة انفسنا والتعرف على دورنا في العلاقة، وفي الحقيقة نواجه صعوبة في الاعتراف في اخطائنا وتؤلمنا الحقيقة ، وت Rooney قصة صديقتها انطونيا وتجربتها حيث اكتشفا انهما يعانيان من نفس المشكلة بسبب طبيعتهما وتقصصهن دور المنفرد في العلاقة، سنكون كذلك مع غيرك. الانطباع الاول، جمعينا نواجه اشخاص يجعلون حياتنا اصعب واسوء، يمكن ان يكونوا من العائلة او من العمل او اصدقاء او حتى غرباء، غالباً ما نرتكب اخطاء في محاولة تبرير افعالهم واحتقارهم وهذا خطء كبير ، ولا ينبغي ان نسمح لهم بجعلنا نشعر 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 من لديه الامه واوjaue الخاصة لا يعلمها الا الله وذكرياته التي تلاحقه، نصادف اشخاص كثير في الحياة مختلف في الطياع، نخطئ جمعينا لكن التجربة تكسينا حظاً ادنى من الرقي والمعرفة ، العميق هو ما يجذب بعض الناس او يهرب منه اخرين، ان تكون شخصاً عميقاً يعني انك لا تحتاج وقت طويل لفهم الاخرين وتعبير عن مشاعرك وفهم مشاعر الاخرين، العميق هو الشخص الذي غرق وسقط وجرب ونجح واخفق حتى بات

يتحدث عن اي شيء تعتقد بسيطاً بعمق واضح ومممسوس، وتؤمن ان كل شخص دخل حياتك لسبب من الله ليختبرك ولا تحزن على فقدانهم **العاطفة العاصفة**، مشاعرنا هي التي تحركنا وتتحرك ضدنا، نحن كائنات مميزة كرمها الله ونفخ فيها من روحه وخلقنا من طين وفيينا الكثير من اللين، تنشأ مشاعرنا على كتلة من الاحاسيس والعواطف، نعمة كبيرة من الله لكننا نحولها الى نسمة ولعة علينا، ومن اكثر الاوقات التي 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 لا ترتبط 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 اكثر سعادة ، السعادة ابحث عنها في قلبك وروحك حتماً ستتجدها 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