

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

شكرا