



الجلسة المغلقة هذه المرة.. كانت تجمعني أنا وصديقة الباب «رولا محمد عطا الله» - ١٨ عاما - تحب الكتابة وهي موهوبة بالفعل، تبحث عن ذاتها ككثيرات من فتيات جيلها لكن ما يزيد حيرتها أن لديها رأيا ومشاعر خاصة لا تجد طريقا لتوصيلها إلا بالكتابة. تحدثنا عن أزمة ومشكلات بنات جيلها، فإذا بها تقول: أنا عن نفسي عاوزه أروح لدكتور نفسي!

جلسة مغلقة

أحبوا الحياة.. تحبكم وتسعدكم!



د. ياسمين أبو الحسن

إنسان طموح وسليم من الناحية النفسية والعقلية فقط، يعطيه فرصة للتعبير عن نفسه ومشكلاته بحرية، ثم يساعده في بلوغ أهدافه بنجاح من خلال تدريبيه على مهارات الحياة.

من خلال التدريب على الحياة يتعلم الإنسان:

فهم النفس وتطويرها، وخلق حوار ذاتي، فعلى كل إنسان يرغب في النجاح أن ينفرد بنفسه يوميا ولو بضع دقائق يتحدث بصدق عن كل ما دار في يومه ويواجه نفسه بالأخطاء فيقرر تجنبها وبالمميزات والقدرات ويحاول استثمارها حتى لو قليلة مستعينا في ذلك بأي وسيلة تعبير كالورقة والقلم، كمن يكتب مذكراته أو يسجل أحداث يومه حتى لو مزقها في النهاية، المهم يكون قد تعرف على ما بداخله بوضوح أو عن طريق التسجيل على شريط كاسيت، وسماعه في النهاية لمعرفة ما فيه بئان.. فبذلك يقدم الإنسان بسرعة من المشكلة للحل، ويستطيع الوصول لأهدافه.

■ قانون التجاذب

قاطعتها بسؤال: الكلام حلو وسهل، لكن كيف نتصدى للخوف والقلق بشكل عملي؟
- بشكل عام علينا أن نتخلص من أفكارنا السلبية أو نتجاهل مخاوفنا حتى لا نقع في شباكها.



رولا محمد عطا الله

فأجابت: أثناء قراءة كتاب عن مهارات الحياة وكيفية اكتسابها عن طريق مدرب الحياة، وعلى الرغم من عملي بإحدى الشركات ووصولي إلى منصب مدير إلا أنني قررت البحث والدراسة في هذا المجال الذي وجدت فيه غايتي، واستعنت بالإنترنت لأخذ المعلومات اللازمة.

■ الفرق كبير

■ ما الفرق بين الطبيب النفسي ومدرب الحياة؟
- الفرق كبير الطبيب النفسي وظيفته علاج الأمراض النفسية والعصبية الناتجة عن الماضي وعقد الطفولة وغالبا يستخدم العقاقير والأدوية في علاجها. أما The Life Coach فهو يتعامل مع

اكتشاف ذاتي وتطويرها، وكفرصة للفضفضة مع متخصص يفهمني، فالطبيب النفسي أصبح ركنا أساسيا في أحلام وأحاديث أغلب الشباب الذي يبحث عن الراحة ويفتقد الضحك، رغم ما يبدو عليه من السعادة والانطلاق إلا أنني صممت أن ألتقي بمدربة الحياة لاقتناعي بأننا لسنا مرضى نحتاج لعلاج، بل نحن في حاجة لتطوير أنفسنا، وفهم الحياة.

■ تعارف

كان اللقاء في أحد الأندية المعروفة، وبدأنه بالتعارف فعرفتها بنفسى في مدة لا تزيد على ثلاث دقائق هي مدة سيرنا من بوابة الدخول حتى وصولنا إلى المقاعد، فخلال هذه الدقائق عرفتني بسنى ودراستى، وبعض المعلومات البسيطة عنى، وعرفتني بنفسها قائلة:

اسمى ياسمين أبو الحسن - خريجة كلية هندسة جامعة القاهرة قسم هندسة طبية - أما عن دراستي فيما يتعلق بمهنة The Life Coach فحاصلة على دبلومة من أمريكا. سألتها: من أين جاءت الفكرة؟

وعندما سألتها عن السبب أجابت: عاوزه حد يفهمنى نفسى عاوزه أحس إنى سعيدة!

تحدثنا وحكت لى رولا عن نماذج لغنيات كثيرات يشعرون بالنعاسة إما لأسباب عائلية أو لقهر أبوى أو لمرحلة عمرية يشعرون فيها بالارتباك وعدم تحديد ما يريدن من الحياة. لا يعرفن كيف يحكن أو يقيمن أنفسهن، يشعرن بالذنب وبالغضب وبالتمرد، يحببن أنفسهن ويكرهن في نفس الوقت.

مشاعر كثيرة، كنت أريد أن أسمع عنها الكثير والكثير، فحكيت لى عن صديقتها التى تضع نغمة أغنية «جبار» على الموبايل تعبيراً عن مشاعرها تجاه والدها، وحكيت لى عن الأخرى التى تخشى أن تبكى أمام والدها لأنه أمر غير مسموح به! غابت رولا قليلا، ثم عادت كعادتها، وهى تحمل أوراقا، وتقول لى: أنا حاسة إنى أحسن، وعندما سألتها عن السبب قالت: أنا قابلت The Life Coach مدربة الحياة.

استوقفتنى الاسم: مدربة الحياة؟! أجابت: نعم، ياسمين أبو الحسن. كان من الأجل أن تكتب رولا عطا الله تجربتها بنفسها مع مدربة الحياة، التى اعتبرها - هى الأخرى - نموذجا يستحق التوقف عنده لأنها فنانة مميزة، ونموذج باهر للنجاح واليكم ما كتبه الصديقة «رولا».

■ حوار

ياسمين أبو الحسن - صاحبة مهنة The Life Coach الآن فى مصر التى جذبتنى إليها بشدة أثناء مشاهدتى لها فى برنامج على إحدى القنوات الفضائية على الرغم من رغبتى الملحة فى الذهاب للطبيب النفسى كنتجربة تساعدنى على



أجابت بإحساس عال يظهر اهتمامها بمعاناة الشباب، وقالت بعد تنهيدة طويلة: بعيدا عن أحوال المجتمع الهدامة البيت يعتبر عاملا أساسيا لما يعاني منه أبناء هذا الجيل وأسباب ذلك:

أولا: أخطاء جسيمة في التربية، فالآباء لا يبذلون أي جهد في التعرف على نفسية أبنائهم. ثانيا: افتقاد القدوة هذه الأيام له أثر نفسي عميق على نفسية الشباب، فكنت أتوقع منك أن تقولى أن «والدك ووالدتك» مثلك الأعلى، ولكنك فضلت عليهما نماذج مشهورة في المجتمع.

ثالثا: غياب الترابط الأسرى وعالم التناقضات وسياسة الانفتاح غير المقنن أحدثت زلزالا في التربية، فقدما كانت التربية واحدة في كل البيوت غنيا وفقيرا لديه نفس المثل والقيم، أما اليوم فلا نستطيع وضع معيار ثابت لأي شيء، فالممنوع اليوم مباح غدا والعكس صحيح.

■ قلت: وكيف نصل إلى الإحساس بالراحة والسعادة؟

أولا: تقوية العلاقة بالله واعتبارها أساسا ثابتا.

ثانيا: الصبر فكل شيء في الحياة محتاج لوقت وجهد وهدف تسيير تجاهه.

ثالثا: التعبير الدائم عن المشاعر بأي طرق ممكنة، فمثلا: الكلام مع صديق أو شخص مقرب، الكتابة، البكاء، ممارسة الرياضة، أو أي شيء تخرج به غضبك ومشاعرك.

رابعا: عامل من حولك كما تحب أن يعاملوك.

خامسا: حدد هدفك وحب الحياة ستحبك.

ساسا: وأخيرا حاور نفسك بصدق وتساءل لماذا لا أشعر بالراحة؟ لماذا أشعر بالغضب من نفسي ومن الدنيا؟ ومن أين أتى هذا الإحساس بالغضب؟ وهل الخطأ في نفسي؟ وكيف أتجاوز هذه الحالة؟ فإجابتك هي خطواتك للحل، وعليك أن تستعين بمن تثق بهم من أسرته أو أصدقائه في المشورة والمساعدة، وإن لم تستطع فلا مانع من اللجوء إلى متخصص يساعذك على فهم نفسك وحل مشكلاتك.

فمع نهاية هذا الحوار شعرت أنني إنسانة طبيعية بما لدى من مشاعر ومشاكل، كنت أعتقد أنها غريبة ومختلفة عن الآخرين. ■



فمثلا: هناك

شخص يخاف من الفشل، مما يجعله قلقا، ومترددا بعض الأحيان اعتقادا أن خوفه من الفشل سيجلب له النجاح وهذا خطأ، فعليه أن يتخلى عن تلك الفكرة فورا حتى لا يقع فريسة لقانون التجاذب الذي يجذبنا لأفكارنا المسيطرة علينا، فلو نفكر في الفشل نجدنا ننجذب إليه، ولو نفكر في النجاح ننجذب إلى النجاح، فعلى من يعاني الخوف من الفشل أن يبدل قولاً بأخر، فبدلا من أن يقول «أخاف الفشل» يقول: مصر على النجاح.

■ حوار خاص جدا

فجأة وبدون أن أدري تحول الحديث عن مهنة مدرب الحياة إلى حوار خاص حدثتها من خلاله عن نفسي ومشاكلي وأحلامي.

سألتها: لماذا أحلم بالحب والارتباط، ولكن عند وجود خطوة فعلية أبتعد ومثلي بعض صديقاتي؟ فأجابت ببساطة: عانى جدا، ليست هناك مشكلة، ممكن تكونين غير مستعدة للارتباط الآن، أو تكون لديك أهداف وطموحات مسيطرة على فكرك تفوق حلم الحب والارتباط. أو تكون لديك مواصفات خاصة لفارس الأحلام لم تصادفك في الحياة فلم تجدى من يجذبك

فبدونه تنشئت الأسرة وتفتقد جانب الرعاية والأمان، فكل أب وأم يحبون أبنائهم كثيرا، لكن «لكل شيخ طريقة» كما يقولون، فلكل فرد ثقافته، وطريقته، وأسلوبه في الحياة، لذا فعليهم أن يلتصوا لهم العذر، ويتذكروا دائما الحسنات قبل المساوئ.

سألتها عما لدى من قلق وتسرع، فكل من يعرفني يصفني بالتسرع فهل هذا خطأ؟ وماذا أفعل؟

فقلت: بسطى حياتك أكثر، واعرفى أن مفيش معيار ثابت للنجاح والفشل ولا للصح والخطأ، فكل شيء له وقته المحدد.. مفيش مشكلة متأخر شوية المهم نصل في النهاية، التسرع خطأ والكسل أكثر خطأ، فالحياة مثل درجات السلم كل خطوة تؤدي بدورها للأخرى.

سألتها: والدتي لا تحب طبيعتي التلقائية وأخذني الأمور ببساطة وتعتبرها طفولية ولا مبالاة، وتطالبني دائما بالرزانة والتعقل حتى لا يفهمني الآخرون خطأ، فهل التلقائية خطأ؟

فشجعتني قائلة: الخطأ هو فقط ما يحرمه الدين أو القانون، أما التلقائية فليست خطأ، بل كنز يميزك عمن حولك، وعليك المحافظة عليه وسط عالم الممثلين.

■ رأيك إيه

سألتها: ما رأيك في حالة البحث عن الراحة وعدم الاستقرار النفسي التي يعاني منها الشباب الآن، مما جعله يذهب للطبيب النفسي؟

إليه. فقاطعتها: فعلا لدى مواصفات خاصة، فكثيرا ما يكون هناك إعجاب، لكن سريعا ما ينتهى. فقلت: عندما تحبين لن تحترى ولن تحترى فسيصبح في نظرك «عبدالفتاح القصرى» وكأنه «أحمد عز».

أما إذا تحدثنا عن سن ١٨ فهي سن مراهقة، لذا من الممكن أن ترجعي كل ما لديك من مشاعر غريبة وتخطبات في الحياة أنها من نواتج هذه السن.

قلت: لدى صديقة تعانى من قهر واستبداد والدها فهو لا يسمح لها بالتعبير، أو المناقشة أو الاختيار لمن تحب فلا تملك سوى أن تضع له على الموبايل نغمة أغنية «جبار» تعبيراً عن مشاعرها تجاهه.

قلت بتأثر شديد: هناك الكثير من الشباب والأطفال يعانون قسوة أحد الأبوين، أو وجود فجوة في التواصل فعليهم أن يتخيلوا الحياة بدون هذا الأب الذى رغم قسوته وأخطائه إلا أنه أثر في حياتهم بشكل إيجابى، كما أثر بشكل سلبى،