



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

ليه بنتصرف كدا .. الأفكار والمشاعر والسلوك



#سر_قوتك

مخاضة



اتصل على
15115
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة
أحنا معاكي

عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة. فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنأ منه ولا من نتايجه.

ليه بنتصرف كده؟!!

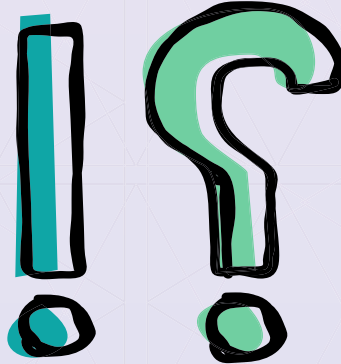
سؤال مهم قوي، بس للأسف مش كل شخص عنده الإدراك الكافي انه يسأل نفسه السؤال ده.

السلوك هو الحاجه اللي باينه من بره، وجوا كل واحد فينا افكار كثيره بتخلينا نظهر السلوك ده. وبتتحكم في ردود افعالنا للمواقف اللي بتحصلنا في حياتنا. سلوكنا بيعبر عننا بشكل سطحي جدا.

انما **افكارنا** فهي جوانا احنا وهي اساس تصرفاتنا.

خدوا بالكوا المشكله جواة مش بره. افكارنا هي اللي بتتحكم فينا مش كلام الناس.

في الفصل ده هنتعرف علي الاسباب اللي بتخلينا نتصرف تصرفات معينة ونحس بمشاعر معينة، وايه الحكايه اللي ورا ردود الافعال اللي بتختلف من حد للتاني. وهيخلينا نحط ايدنا علي اول الخيط لحل مشاكل سلوكنا اللي مش عاجبنا ونفسنا نغيرها.



انا بتصرف كدا ليه؟؟؟

شريف كان فاكر نفسه متحمل للمسئولية وان الحياة ماشيه تمام مع مراته ساره ... لكن للاسف شريف مكنش مدرك انه بيهرب من المسئوليه غصب عنه، وده نتيجة وجود افكار معينه بتخليه يحس بمشاعر معينه ويتصرف تصرفات معينه كرد فعل للمشاعر دي.

شريف راجل عنده ٣٥ سنة متجوز سارة و عندهم طفلين فريده و ياسين.. شريف راجل جدع في العموم و بيحب بيته .. هو زوج طيب ودا كلام سارة مراته، و أب لذيذ ودا رأى ولاده.
شريف مش زوج مطنش و لا أب مكبر دماغه ، بالعكس ، بيبدل كل مجهود عشان يكون زوج متاح و أب متواجد.



بس بعد ٨ سنين جواز ابنتد سارة مرات شريف تاخذ اتجاه مختلف بالتدريج .. سارة ابنتد تهتم هي بكل تفصيلة في حياتهم. بتاخذ خطوات جدية في أمور كثير البيت محتاجها لوحدها .. ابنتد تحاول تحل مشاكل من غير ما ترجعه في كثير من الاوقات.. مذاكرة العيال و مصاريف البيت .. و لو حاجة باظت تروح هي تجيب حد



يصلحها وأوقات كثير ده بيحصل و يخلص من غير حتي ما هو يعرف.
 طبعا كثير من الستات هيقلوا « طب دي ست زي الفل و بميت راجل .. هو عاوز ايه احسن من كده !!»
 و كثير من الرجالة هيقلوا « دي لقطة 😊»

مع الوقت شريف ابتدى ياخذ باله ان سارة فعلا بتاخذ خطوات كثير من غير ما ترجعله و يتفقوا عليها.. والموضوع ابتدى يزيد و استغراب شريف كمان ابتدى بيزيد.. هو هيتجنن مش فاهم ايه السبب في كده..



القشة التي قسمت ظهر البعير ..

(او اللي جاب اخر شريف 😊)

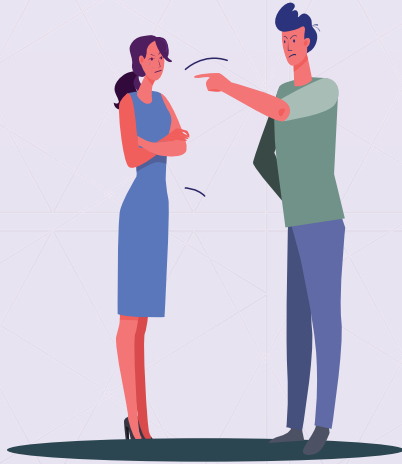
في يوم رجع شريف من الشغل ملقاش سارة ولا فريدة ولا ياسين في البيت .. استغرب لأن اليوم ده هم معندهم مش حاجة يروحوها .. مسك التليفون و كلم سارة ، و الحقيقة ان الرد كان صدمه ليه جدا وقتها..

- شريف: ايوه يا سارة انتو فين؟
- سارة: « ايوه يا شريف ، احنا روحنا تمرين السباحة»
- شريف : سباحة ايه !! هو من امتي الولاد بيروحوا تمرين سباحة !!»
- سارة: « ده لسة اول مرة انهاردة »
- شريف (وهو محبط و مصدوم) : « اوك.. هتيجوا امتي؟»
- سارة : «ساعتين كده و نكون في البيت»





قعد شريف في البيت محبّط جدا و دماغه عمالّة تودي و تجيب « هو ايه اللي حصل؟؟ .. طب هي ليه مقالتيش؟؟ هي ليه حاسة انه مش هيفرق معايا اني اعرف عن تمرين السباحة الجديد؟؟ أنا مبقتش فاهم حاجة!! » وبعد ساعتين دخلت سارة والاولاد .. وابتدوا يحضروا نفسهم للنوم عشان بكره مدرسة ، و كل ده في صمت تام من شريف اللي مسألهممش الا سؤال واحد « التمرين كان حلو؟ » و والولاد قالوا « ايوة .. أوي.. هو انت مجتث ليه يا بابا؟»



الولاد دخلو يناموا و دخلت سارة معاهم علشات تميمهم .. و شريف
 برة بيغلي و غضبه عمال يزيد طلعت سارة من أوضة العيال و جالها
 شريف في هدوء (بس ورا الهدوء ده كمية غضب رهيب)
 وسألها « سارة .. هو انت قلتيلي على التمرين ده قبل كده و أنا اللي
 ناسي ؟ .. أصلي مش فاكّر خالص انك قلتيلي »
 فردت سارة و هي كمان باين عليها علامات الاحباط « لأ.. الحقيقة اني
 مقلتش قبل كده يا شريف.. أنا عرفت من واحدة صاحبتني ان المكان
 ده كويس و بيعلموا سباحة كويس فقلت أودي الولاد .. »
 - شريف : « أيوة .. طيب مش تقوليلى؟! »
 - سارة : « مجاش في بالي يا شريف بصراحة »
 - شريف (و ابتد يبان عليه الغضب) : « ازاي يعني ؟؟ .. ازاي ميجيش
 في بالك تقوليلى؟؟ يعني ليه أنا الوحيد اللي مش عارف ؟؟ »

و كمل شريف و هو في قمة غضبه و توهانه « انتى ليه طول الوقت بتتصرفي لوحديك؟
 و مش عملالي أي حساب؟ .. بتعملي كل حاجة و أنا بكتشفها بالصدفة بعد ما تحصل؟
 ..أنا فعلا مش فاهم أي حاجة ..!! »
 و ردت سارة بغضب هي كمان « شريف .. ما هو أنا لو استنيتك في كل حاجة يبقى مش
 هعمل أي حاجة .. **انت مش واخذ بالك ان كل حاجة فيها مسئولية انت بتنسحب
 منها؟! ..** اه انت بتلعب مع الاولاد ... و فعلا هم بيحبوك اوي و متعلقين بيك ، لكن عند
 المسئولية بتختفي .. أياً كانت المسئولية دي ناحيتهم او ناحيتي أو ناحية البيت .. و أنا
 زهقت من الموضوع ده.. فقررت موقفش حياتي و لا حياة الولاد عليك .. »

أول الخيط :



انتهى الكلام هنا و شريف مصدوم .. سمع كلام مكانش متوقع انه يسمعه ابدا .. ومشي وهو عامل زي اللي مخبوط على دماغه .. دخل ينام لكن هو فعليا مش نايم .. عمال يتقلب في السرير و كلام سارة يتقلب هو كمان في مخه .. حاول ينيم نفسه أكثر من مرة . مقدرش فقرر يقوم ..

قام من النوم ودخل المطبخ يعمل كوباية شاي و راح يقعد في البلكونة .. الجو كان حلو و الدنيا هادية لأن الساعة كانت وصلت ا بالليل.. وابتدى يحاول يفهم ليه بيحصل كذا .. حس ان في خيط طويل و مكلعج .. حاول يمشي ورا الخيط دا ويفك كلاكيعه .. علشان يمسك اوله.. اينعم ابتدى يعمل ده من ياسه لكن ابتدى

وعلشان يفك الكلاكيع ويجيب اول الخيط .. ابتدى يسأل نفسه اسئلة و هو متتح من الصدمة ايه اللي سارة قالته ده !. **هو أنا منسحب من كل مسئولية؟؟** .. هو أنا فعلا مش موجود؟؟ .. ده أنا برجع من الشغل جري عشان أشوفهم .. هو أنا مش مهتم؟؟ .. أنا فعلا متلخبط و مش فاهم حاجه؟؟؟

و ابتدى شريف يفكر في كلام سارة أكثر .. أقولكم حاجة .. دي من الخطوات الجدة المهمة اللي شريف اخدها في طريق تغييره السنين اللي بعد كده ، انه سمح لنفسه انه يسأل و يدخل جوة نفسه ويتعامل بحيادية وعلشان يلاقي تفسير للموقف لو هي فعلا عندها حق وانه فعلا منسحب من المسئوبات . هنتشر ده قدام شوية .. كملوا معنا..

ابتدى شريف يفكر في كلام سارة أكثر .. و ابتدى يسترجع مواقف خلال ٨ سنين جواز. و الحقيقية ان صدقه مع نفسه و محاولاته الحقيقية انه يفهم ساعدته انه يوصل لحاجه.

وهنا ابتدى شريف فعليا يمسك أول الخيط .. لانه لما راجع المواقف بصدق اكتشف انه فعلا لما بيرجع البيت ومع أول مشكلة تحصل بين سارة و الولاد مثلا هو بيختفي من المشهد ويدخل يعمل اي حاجة .. يخلق دقنه .. يقرأ حاجة .. يستحمي .. يكلم حد في التليفون .. لدرجة انه ممكن ينام و هو قاعد بغض النظر هو أصلا عاوز ينام و لا لأ .. **المهم انه ينسحب من المشهد و خلاص و ميتحملش اي مسئولية فيه ..**

الجمال اللي في المربع الازرق دي مهمة .. متفوتهاش

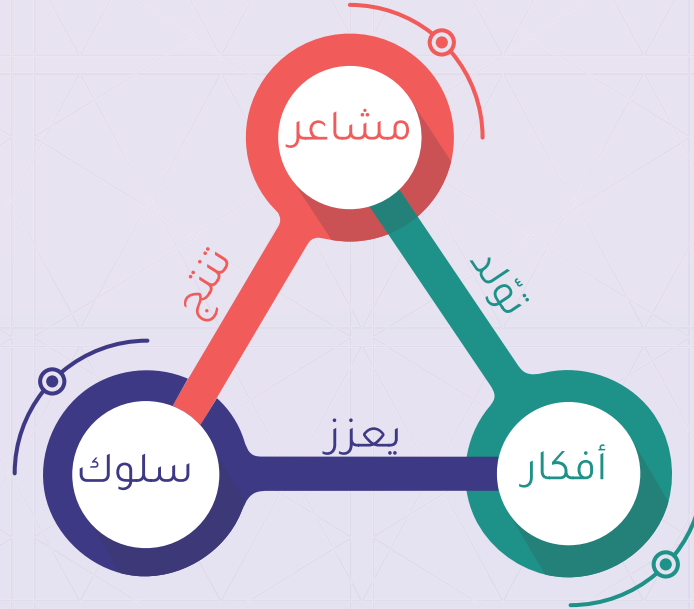
اكتشف شريف انه في أغلب المواقف اللي فيها مسئولية هو بيبقى حاسس بحمل كبير و كأن في حاجة قاعده على صدره .. بيتقفل و ينسحب بشكل ارادي او غير ارادي..

يعنى ايه الكلام دا ؟؟؟؟

يعني هو بينسحب سواء قاصد ينسحب او حتي لو مش حاسس انه بينسحب .. و لو حصل واضطرته الظروف انه يفضل موجود في أي موقف فيه مسئولية فبفضل موجود بس بيكون مضغوط من جواه جدا (ودا بيحصل طبعا لما سارة تكون مش موجودة لانه مضطر) .. في الموقف دا بس بيقعد وبيحاول يعمل دوره منغير هروب لكن من جواه بيكون مضغوط جدا لدرجة انه ممكن يفقد طاقته كلها باقي اليوم الحقيقة ان شريف اقتنع انه كان عنده مشكلة والمشكلة دي احتاجت منه وقت ومجهود علشان يصلحها.. هقولكم هو عمل ايه بالضبط بعد شوية .. بس تعالوا نشوف العلم قال ايه عن مشكلة شريف..

الأفكار والمشاعر والسلوك:

عندنا ثلاث كلمات مهمين قوي محتاجين نفهمهم و نحللهم



١- الأفكار ٢- المشاعر ٣- السلوك

نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي Rational emotive behavior theory

في عالم نفس ومعالج ممارس أمريكي اسمه ألبرت أليس (١٩١٣-٢٠٠٧) و هو صاحب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي Rational emotive behavior theory .. الراجل ده في مرة قعد يدور زي شريف و زي و زيك ورا اللي الناس بتعمله و ورا اللي هو شخصيا بيعمله واكتشف ان كل سلوك طالع من مشاعر والمشاعر دي طالعة من أفكار ..



يعني مفيش **سلوك** بيطلع لوحده من غير ما يكون في شعور معين حرك السلوك دا وطلعه ،

و**الشعور** اللي طلع السلوك دا هو كمان في حاجه حركته الحاجه دي هي فكرة معينة ..

و**الفكرة** دي ممكن تكون فكرة عن نفسي، او فكرة عن الاخر، عن الحياة او فكرة عن الله ..

وطبعا الفكرة دي بتكون متأصلة جوة قوي، لدرجة انها مبتبقاش باينة و اللي بيبقى باين بس على السطح هو السلوك او شوية مشاعر ملهاش تفسير عندنا في أغلب الاوقات ...

ازاي كلام ألبرت أليس ده بيحصل في الحياة كل يوم ؟

هقولك..بس ركز معايا و خد بالك تاني من الكلام اللي مكتوب بخط تقيل.

تلاقي واحد لابس لبس جديد و داخل
شغله و يقابله واحد لطيف كده و يقول
له « ايه يا عم اللبس الجامد ده »
(ده الموقف)



عمنا الأولاني اللي لابس لبس جديد ده
يلاقي نفسه بعد كلام صاحبه دا حس انه
متضايق او محبط او متعصب.. الخ من
المشاعر السلبية
(دي المشاعر)



السلوك اللي هو مثلا انه ينفس عن غضبه بأنه يقوم خارج ورازع الباب
بعد الموقف على طول. سلوك تاني زي مثلا انه يتكلم بعصبية باقي اليوم,
او يحاول يتجنب صاحب التعليق بقدر الامكان , ينزل من الشغل يتعصب
على الساييس ..عصبية على فقد طاقة لحد ما يوصل البيت و يكمل
سلسلة السلوك في نفس الاتجاه و يخلص اليوم و الدنيا بايظة خالص.
(و ده بقى السلوك)

طبعا احنا ممكن نقول « هي دي حاجة تزعل؟! »

الحقيقة انها ممكن تزعل حد ومتزعلش حد تاني .. و ده بيأكد ان المشكلة مش في المشاعر ولا السلوك..
انما المشكلة في الافكار..
 هتلاقي الشخص دة جواه افكار كتير.. أفكار عن نفسه.. أفكار عن الناس.. افكار عن الحياة.. زي مثلا..

عن الحياة

الحياة وحشة،
 الحياة مش عادلة،
 الحياة عمرها ما
 بتدي كل حاجة .. الخ

أو

عن الناس

بتقول : الناس
 كلها وحشة، الناس
 بقوا قلايات الذوق،
 محدش بيحترم
 حد... و الخ بارودو من
 الافكار دي..

أو

عن نفسه

طول عمري بلبس
 وحش ، محدش
 بيحبني ، شكلي وحش،
 لازم لبسي يعجب
 كل الناس ... و الخ
 من الافكار اللي شبه
 الافكار دي

كل الافكار دي جوة الانسان كفيلة انها تترجم جملة « ايه يا عم اللبس الجامد ده » جوة دماغ عمنا اللي لابس جديد لجملة تانية خالص زي « ايه القرف اللي انت لابسه ده !! انت طول عمرك مبتعرفش تلبس» .. ويتنج عن الفكرة دي مشاعر سلبية و سلوك عدواني او انسحابي..
 ده اللي كان ألبرت أليس بيحاول يقوله.. ان افكارنا بتتحكم في نوع المشاعر اللي هتتولد و السلوك اللي هيطلع على السطح في المواقف المختلفة .. مش بس كده .. ده السلوك اللي بيطلع بيعزز الفكرة و يكبرها.. فتترسخ الفكرة اكثر..

خد بالك .. المشكلة جوة مش برة.. في افكارنا مش في كلام و افعال الناس.. المشكلة في ترجمة دماغنا لكلامهم مش في كلامهم نفسه.. المشكلة في الغالب لو دورنا في يومنا كلنا هنلاقي ان احنا كمان بيحصلنا كده بس في مواقف مختلفة ..

نرجع بقى لشريف عشان نحلل مشكلته و نعرف عمل ايه ..

الحقيقة ان شريف زيه زي كثير منا .. بنعيش الوقت وماشيين و نتصرف بطرق مختلفة .. وبنفضل نكبر و احنا نتصرف كده **لحد ما تيجي حاجة توقفنا في الحياة** زي ما حصل مع شريف .. توقفنا بشدة .. بحبطة .. و قتها نبتدي ندور ورا افعالنا و طرق تصرفنا في كل موقف ..



مشكلة شريف الحقيقية مكانتش انه بيهرب من المسؤولية (السلوك) .. مشكلة بشريف كانت في اجابة السؤال ده **« هو ليه بيهرب من المسؤولية ؟ »** .. المشكلة مش في الفعل و السلوك (الهروب من المسؤولية) زي ما اغلبنا بيفتكر .. المشكلة كانت في أفكاره اللي هو شخصيا مكانتش مدركها و لا عمره فكر فيها .. بصراحة هو زيه زي اغلبنا ان مكانش كلنا ..

شريف كان مستغرب لما اكتشف انه بيهرب من المسؤولية .. مكانش فاهم **مشاعر الضغط** من المسؤولية في اسرته رغم حبه الشديد لسارة مراته و اولاده ..

هو الحب ده ميدفعهوش انه يستحمل يشيل مسؤولية ؟؟ الحقيقة لأ .. لأنه في كل مرة بيقرر يشيل مسؤولية لانه بيحبهم ، بيكتشف انه مش قادر .. مش قادر بسبب افكار عنده عن نفسه و عن مفهوم المسؤولية .

يعني شريف و أنا و أنت لما نتصرف بطريقة معينة في حالة تعرضنا لمواقف معينة بيبقى سلوكنا ده متأثر بقكرة أساسية جوانا بتقود التصرف ده ..

فاكرين الافلام العربي الابيض و اسود لما كان بيبقى في عصابة حرامية و قتالين قتلة و يظهر في المشهد راجل باين منه جزمته بس..... و في الغالب كانت بتبقى الجزمة دي اسود بوش ابيض 😊

و نكتشف ان الراجل ده هو اللي بيخطط و يحرك كل حاجة بس **محدث عارف خالص** لأخر الفيلم !! الراجل ابو جزمة ده هو الأفكار اللي اغلبنا بيخلص الفيلم و هو مش عارفها في نفسه و لا في الاخر ..

الحقيقة ان تأثير الأفكار دي كبير جدا جدا على السلوك لسببين:

أولا: لأنها مترسخة في عقولنا جوة خالص

ثانيا : لانها تم تثبيتها في المكان العميق ده من زمان قوي, و احنا أطفال لدرجة اننا اوقات كتير قوي مش بنشوفها و لا بنعرف انها موجودة إلا لما بنقرر نمسك اول الخيط و نمشي وراه عشان ن فك العقدة..
بفكركم .. المشكلة هي الأفكار .. مش السلوك و طبعا مش المشاعر..

بس اقولكم على حاجة مهمة قوي و ده الي بيحصل معنا..

بنعيش غلط بسبب افكار غلط مفكرناش ندور وراها.. لأننا مش عاوزين .. و الي عاوزين قليلين قوي.



عشان اتغير.. اوقف مين فيهم؟!.. الافكار و لا المشاعر و لا السلوك؟؟

هتلاقي شوية ناس بيقولوا

١- طب ما نوقف السلوك على طول.. نقطع عرق و نسيح دم

فاكرين الرجل اللي كان لابس لبس جديد .. لو حاولنا نخليه يغير السلوك من غير ما نساعده يغير الفكرة اللي انتجت السلوك ده.. في الغالب احنا بنصارع الهوا.....

اغلب الناس هتنصحه انه يغير سلوكه و كأن الموضوع سهل.. فكل ما حد يقابله يقول له « يا عم بطل عصبية شوية » ، « العصبية مش بتحل حاجة » ، « عصبيتك دي هتخسرك الناس » ، « خليك هادي » ، « جرب تعد من واحد لعشرة قبل ما تتكلم » و جمل تانية كتير أنا متأكد ان كل حد فينا حافظ منهم على الأقل ثلاثة أربعة..

و يبدأ أخونا ده يحاول فعلا يعمل بالنصايح دي .. لكن في معظم الحالات بيفشل .. زي شريف .. ده مش لأنه محاولش ، لكن لان الحل مش في تعديل السلوك (ولو انه جزء من الحل) . لكن للأسف أغلبنا بيحاول يعدل سلوكه عن طريق اعترافه بس بأن السلوك دا غلط ..

جرب كده تجيب طفل بيكذب.. او بياخد حاجات مش بتاعته و ابتدي انتقد سلوكه ده .. الحقيقة ان حضرتك هتتفاجئ ان مفيش حاجة حقيقية اتغيرت.. ممكن يبطل قدامك من الخوف، لكن السلوك هيتكرر ثاني من وراك.. و كل ده لاننا مصلحناش السبب الاساسي.. اللي هو الافكار..

اقولكم حاجة .. عاملين زي اللي قرر يحط صور مفزعة على علب السجاير عشان اللي بيدخن سجاير يرتجع و يتعظ و يتوب الى الله و يبطل .. صاحب الفكرة دي ده برضو مغيرش حاجة 😊



خد بالك من الخدعة اللي جاية دي في موضوع تغيير السلوك

ان تغيير السلوك لوحده منغير تغيير الافكار بينفج و يمشي معاك زي الفل في الاول .. و دي الخدعة.. لانك هتفتكر انك اتغيرت.. لكن شوية و هتلاقي نفسك بترجع تاني للسلوك اللي بتحاول تغيره لانك برضو مسكت اول الخيط و مفكتش الكلكعة اللي في اخره.
ناس تانية هتقول

٢- طيب مادام الموضوع فيه مشاعر.. فنوقف المشاعر دي او نطنشها

للأسف أخونا ده كمان هيتعرض لمجموعة تانية من الناس بتحاول تساعده بطريقة تانية .. هيحاولوا يساعده يرفض مشاعره و يغيرها بالاجبار..



فاكرين لما ألبرت أليس قال ان المشاعر دي بتتولد من أفكار.. يعني هي عاملة زي غليان المية لما تتحط في حلة على النار.. الغليان هنا بيبقى نتيجة وجود المية على النار.. و اعتقد ان طول ما النار والعة فمحاولات تعطيل المية انها تغلي هتفشل، و أي مناقشة مع المية عشان متغليش مش هيخليها توقف غليان.

المشاعر نفس الحاجة كده.. «المشاعر مش بنتناقش فيها.. مش بنزايد عليها.. مش بنرفضها» .. يعني المشاعر دي مش هتتغير

لما نقول للشخص ده « يا عم هي بالذمة دي حاجة تزعل؟!!! » .. « أنا لو مكانك مكنتش اتضايقت أصلا » .. « ده احنا طول الوقت بيتقال لنا كده » .. « لا لا.. ده انت طلعت عيل بقى » ..

« انشف يا عم أومال ».. و الخ من الجمل دي.. عارفينها أكيد.. و عارفين باردو أكيد انها مش بتغير حاجة

ده لأن المشاعر وليدة أفكار ، فينغلط غلطة كبيرة لما نحاول نوقف الزعل و العياط و الاحباط و الغضب و حتى الفرح و الانطلاق.. طبعا متأكد ان في حد بيقراً دلوقتي و بيقول « يعني اسيب المشاعر دي تفضل موجوده براحتها لحد ما تنغص عليا عيشتي؟! » .. لأ طبعا.. مقصدش تسيبها تقرفك .. لكن أقصد .. اقبل وجودها لانها مولوده .. احترامها.. احتويها.. مترفضهاش لكن بردو.. اعرف سببها ..

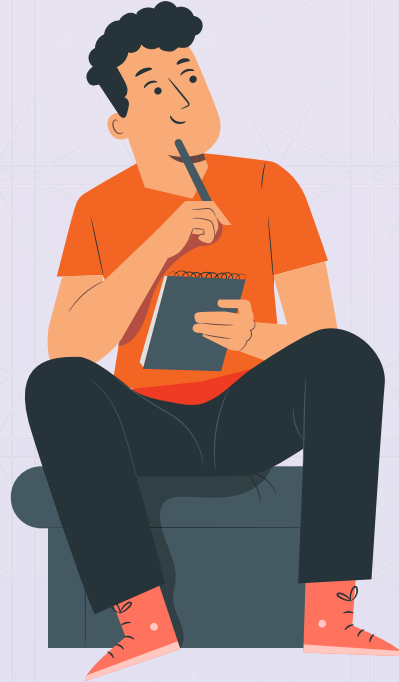
يعني أعمل ايه ؟

مفيش حل غير تغيير الافكار الاول

اللي أنا و انت و شريف محتاجين نعمله هو اننا ندور على أصل المشكلة و نحلها مش نرفض المشاعر أو نحاول نغير السلوك بالاكراه.. و ده اللي شريف عمله فعلا..

شريف فهم المعادلة دي .. فهمها بالعقل و المنطق .. فهم ان هرويه من المسؤولية (رغم حبه لبيته ونيته السليمة) هو سلوك وراه مشاعر كثير زي الخوف و الاحباط و اليأس و الاحساس بقلة الحيلة و مشاعر تانية كثير .. و اتشجع شريف و ابتدي يدور وراه سلوكه و مشاعره.. و دي كانت من اصعب الخطوات عليه .. و الحقيقة انها صعبة عليا و عليك كمان لما نقرر نبتديها.. بس في يوم من الأيام حد علمني ان دي اللي بيسموها المعافرة الشريفة .. تستاهل يعني.. دي المعركة الوحيدة في الحياة اللي بتجيب حياة مش موت..

لو عاوز تمسك افكارك عشان تبتي تغييرها ابتدي من وراه لقدام..



١- ابتدي إقفش (إمسك) السلوك

٢- دور على المشاعر اللي وراه سلوكك

٣- اتعرف على المشاعر ولاقى لها اسماء

٤- اعرف هي المشاعر دي شكلها ايه

٥- ابتدي حدد مشاعرك في المواقف اليومية

٦- ايه الأفكار اللي وراه المشاعر دي



١ ابدأ إقفش (إمسك) السلوك

ابتدى شريف يمسك السلوك اللي فيه هروب وانسحاب من المسؤولية .. يعني أول ما بتحصل خناقة في البيت ويلاقى نفسه داخل ينام (هروب من المسؤولية- سلوك) ، اول ما تحصل مشكلة في الشغل ويبدأ يأخذ جنب (انسحاب من المسؤولية- سلوك) .. كان شريف بيقفش نفسه قبل ما يعمل السلوك الهروبي او الانسحابي و يقف .. هنعرف بيقف يعمل ايه.. بس الأول نعرف ان اول خطوة محتاجة تركيز اني اعرف ألقط السلوك (طرف الخيط) فى وسط زحمة المواقف ..

عاوز اقولك حاجة قبل ما اكمل الخطوات.. افكر ان « **الفشل يجيب فشل .. و النجاح يجيب نجاح**» كل مرة هنجح في خطوة قفش السلوك هقدر اروح للخطوة اللي بعدها بنجاح..

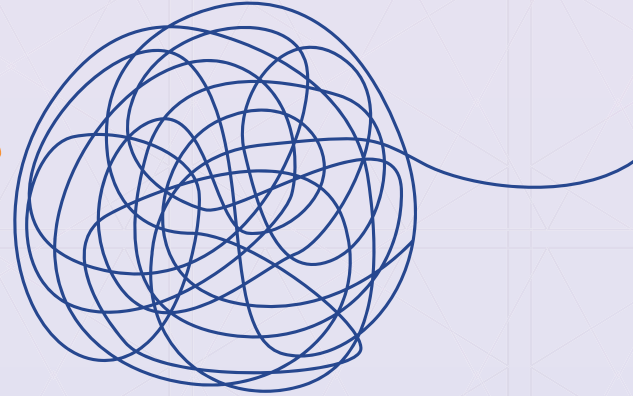
٢ دور على المشاعر اللي ورا سلوكك

ابتدى شريف يدور على المشاعر اللي ورا هروبه او انسحابه من كل موقف فيه مسؤولية ..

أ- ابتدى يتعرف على المشاعر اصلا ويلاقيلها اسماء:
خلينا نشوف قائمة بأسماء المشاعر.

في عام ١٩٨٠ وضع Robert Plutchik مخطط عجلة العواطف اعتقد أن هناك ثمانية عواطف أولية ذات قطبين:

- الفرح مقابل الحزن.
- غضب ضد الخوف.
- الثقة مقابل الاشمئزاز.
- والدهشة مقابل التوقع.



بالإضافة إلى ثمانية مشاعر مشتقة تتكون كل منها من عاطفتين أساسيتين.

العدوان = الغضب + توقع . ويقابله: رعب و رهبة

احتقار = الاشمئزاز + الغضب. ويقابله: تسليم وخضوع

الندم = الحزن + الاشمئزاز. ويقابله: الحب

الاستنكار = الدهشة + الحزن. ويقابله: التفاؤل

رهبة = الخوف + دهشة. ويقابله: العدوان

تسليم وخضوع = الثقة + الخوف. ويقابله: الاحتقار وازدراء

حب = بهجة + الثقة. ويقابله: الندم

التفاؤل = التوقع + الفرح. ويقابله: الرفض و الاستنكار



ب- ابتدئ اعرف هي المشاعر دي شكلها ايه .. وجسمنا بيغير عنها ازاي



الغضب



الإستغراب



الخوف



السعادة أو الإبتهاج



المطابقة



الازراء أو الكراهية



الحزن

ج- ابتدئ حدد مشاعرك في المواقف اليومية المختلفة

شريف لما قرر يكتب مشاعره في مواقف الهروب من المسؤولية قال « انا بهرب من الخناقات لأنني ببقى خايف.. خايف لدرجة الرعب »

د-حاول تعرف المشاعر دي «ليه»

و دي خطوة مهمة في عملية ادراك المشاعر المشاعر دي متكونة ناحية ايه ؟

يعني لو مشاعرك خوف .. مهم تسأل نفسك خايف من ايه ؟

شريف هنا اكتشف انه بيخاف من نتائج الخناقات دي ، لدرجة الهروب ، زي الطفل اللي بيخبي وشه لما بيشوف مشهد مرعب في التليفزيون.. ده كان وصفه لما سألناه « ممكن تشرح أكثر انت بتحس بإيه ؟ »

طبعاً الخطوة دي في ادراكه للمشاعر هتدخلنا في سؤال ثاني مهم .. و ده اللي هيدخلنا على المرحلة الثالثة





٣ ايه الأفكار اللي ورا المشاعر دي

شريف في خطوة المشاعر اكتشف انه «بيخاف من نتائج الخناقات» .. و ده يدخلنا على الخطوة الأهم على الاطلاق و هي: لية؟!

ليه ببيخاف من نتائج الخناقات ؟

ايه الفكرة اللي موجودة جواه عن «الخلاقات و نتائجها»؟

و ابتدى شريف يكتب عن مفهومه عن الخناقات و نتائجها.. هو بيشوفها ازاى

ارجوك/ارجوكي ركزوا عشان ده اللي المفروض نعمله احنا كمان مع افكارنا

و كتب شريف الاتي ..

« الخناقات بنسبالي حاجة مهددة جدا .. اخرها علاقة بتقطع .. يعني مشهد مرعب اخره رفض وترك .. الخناقات دايمًا حد يبطلع منها خسران .. و الخسارة دي هي انه يبقى لوحده .. مرفوض وقاعد في زنازة انفرادي لحد ما الشخص التاني يرضى عنه .. ذل جامد أوى انك تستنى حد يرضى عنك و يقرر يقعد معاك..»

الخلاقة مهددة في وقت الخلاقة و بعدها.. لكن الخوف الاكبر عندي هو بعد الخلاقة .. خوف لدرجة الرعب من الترك و انقطاع العلاقة لفترة مش معروفة وكأنه حبس انفرادي لأجل غير مسمى .. وده لوحده تهديد .. تهديد الانتظار و لحد الافراج والصلح.. نتائج الخلاقات مرعبة بالنسبالي ..»

اللي كتبه شريف ده مهم جدا و ميعديش و خلاص.. شريف عبر عن مفهومه والفكرة اللي موجودة جواه ناحية الخلاقات و نتائجها ،اللي بيتكون ناحيتها مشاعر خوف لحد الرعب فبتخليه يهرب.. يهرب من مسئولية انه يكون جزء من الخلاقات او موجود في محيط المشهد أصلا..

الحقيقة ان المرحلة دي هي أصعب المراحل لأن الانسان فيها بيواجه فكرة متأصلة جواه يمكن عمره ما شافها قبل كده و لا عرف انها موجودة .. بيواجه اساسات المبنى بتاعه اللي شغال .. و في ناس ساكنة فيه من عشرات السنين ..

وضحت شوية؟؟

شوفتوا فضلنا ندخل قد ايه جوة شريف عشان نعرف هو بيهرب من المسؤولية ليه؟؟
شريف لما عبر كمان عن مفهومه عن المسؤولية قال ،
« المسؤولية حمل رهيب.. مهمة أكيد هفشل فيها..»
أعتقد دلوقتي بقينا فاهمين ليه شريف بيهرب من المسؤولية بإيده وسنانه..

**شريف و أنا و انت و كل حد ، بنعمل حاجات في الدنيابنعمل سلوك مزقوق من مشاعر والمشاعر
دي مولوده من أفكار..... الحقيقة دي تحطها حلقة في ودنك..**

طيب اعمل ايه عشان اقدر اوصل للفكرة اللي جوايا ..؟ حاجتين :

١- امسك السلوك.. دور على المشاعر اللي وراها .. إهدأ وامسك الفكرة.. زي ماقلنا فوق..

تمرين :

المشهد: داليا في شركة و مستتية ميعاد الانترفيو بتاعها .. داليا بتقرقض ضوافرها من التوتر ..

(a السلوك: بتقرقض ضوافرها

(b المشاعر: خوف ، قلق ، احباط ، رهبة ، ترقب .. الخ

(c الفكرة : « انا مش هنجح.. طول عمري فاشلة »

- « هيرفضوني عشان انا تقريبا اوحش اللي قاعدين.. هياخدوني ليه؟»

- « ده انا عمري ما كسبت حاجة حتي في كيس الشيبسي !! هنجح هنا؟؟!!»

- « يعني هيسيبوا الرجل العبقري ابو نضارة اللى قاعد هناك ده و ياخدوني أنا»

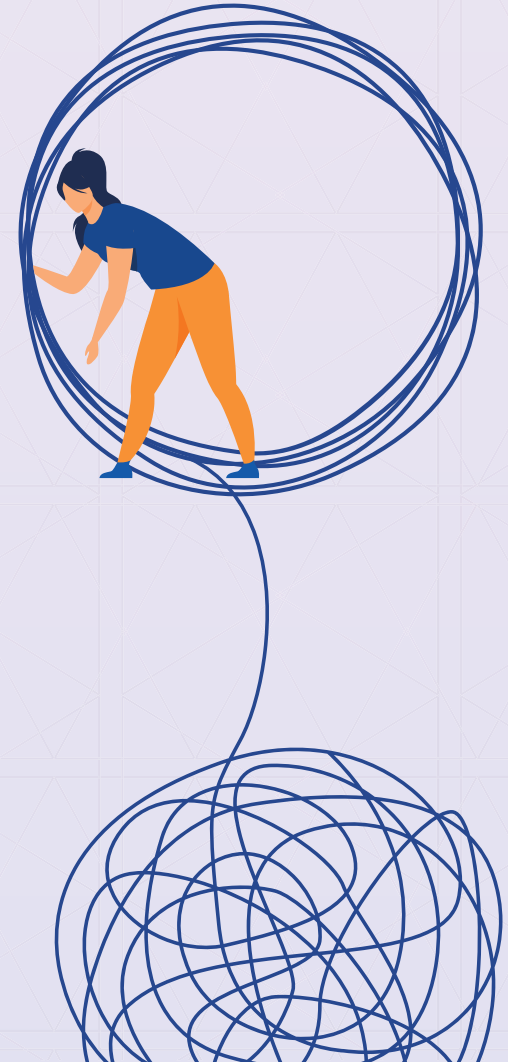
- « مكتوب في ال cv اني ساكنة في منطقة بعيدة.. اكيد بيدوروا على حد تاني»

- و الخ من الافكار الكثير اللي انا و انت ممكن نكون مسجونيين فيها ..

٢- قيم الفكرة بتاعتك دي.. وأعرف الي أي مدى غلط ومش واقعية ولا عقلانية

ألبرت أينشتاين قال ان في شوية أفكار اول ما تلاقي نفسك بتفكر فيها تعرف على طول ان الفكرة دي مش عقلانية .. و الافكار دي شائعة جدا .. تعالوا نشوفها

- ١- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من جميع المحيطين به.
- ٢- يجب أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاءة والإنجاز ليصبح شخص ذا أهمية.
- ٣- من المصيبة أن تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها.
- ٤- التعاسة تنتج من ظروف خارجية لا يتحكم بها الفرد
- ٥- الأشياء الخطيرة والمخيفة تستحق الانشغال الكبير بها ولا بد من التوقع الدائم لها.
- ٦- تفادي بعض المسؤوليات الشخصية والصعوبات أسهل من مواجهتها.
- ٧- من الضروري أن يكون هناك من هو أقوى مني أستند عليه.
- ٨- تأثير الماضي لا يمكن استبعاده.
- ٩- هناك حل كامل ونموذجي لكل مشكلة ويجب إيجادها.
- ١٠- بعض الناس يتصرفون بشكل سيئ شرير لذا فهم يستحقون العقاب
- ١١- على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من أحداث .



اقرأ الافكار دي تاني.. اقراهم كويس و شوف في كام فكرة منهم موجودة عندك..
الافكار اللي فوق دي لو موجودة بتودي السلوك في اتجاه تاني خالص..

تعالوا نشوف شريف بي فكر ازي

شريف اكتشف ان عنده أكثر من فكرة من اللي فوق دول ورا فكرة خوفه من الخناقات..
الحقيقة ان الافكار دي باينة في كلامه.. تعالو نشوف كام فكرة عنده ؟

١- **من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من جميع المحيطين به**..... ظهرت
الفكرة دي لما عبر أكثر من مرة عن خوفه من انه يترفض و يبقى وحيد لو رايه طلع
مختلف عن رأي حد..

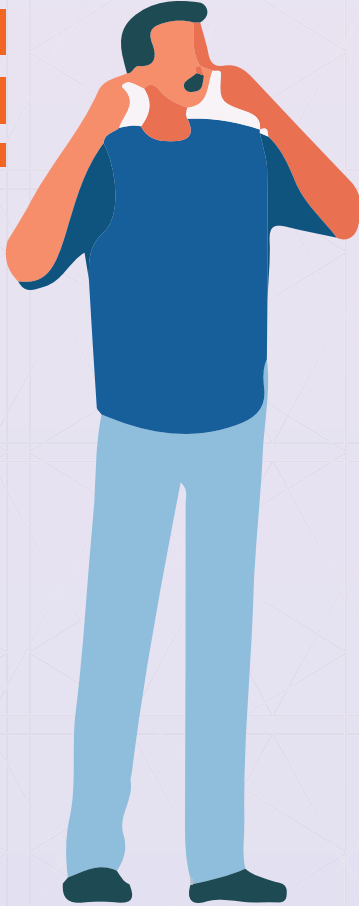
٢- **من المصيبة أن تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها**..... الخناقات بالنسبة
له حاجة مجهولة ملهاش نهاية متوقعة..... وهو بيشف انها مصيبة لو علاقتة بأي حد
تهزت على غير المتوقع.

٣- **التعاسة تنتج من ظروف خارجية** لا يتحكم بها الفرد... أي ظروف خارجية بالنسبة
لشريف و هو ميقدرش يتحكم فيها بالكامل، دي حاجة بتجيب تعاسة.

٤- **تفادي بعض المسؤوليات** الشخصية والصعوبات أسهل من مواجهتها... ده لأن
المسؤوليات عند شريف شئ مخيف... فافادها أحسن..

شوفتوا شريف عنده كام فكرة غير عقلانية؟؟ و احنا كمان .. أنا و أنت...

لكن شريف قرر يوقف مفعول الأفكار دي عشان يبطل يهرب.. وقرر يعمل كده
بانه يغير الأفكار دي واحدة واحدة بأفكار عقلانية تانية..



هي الافكار دي ممكن تتصلح؟؟؟

طبعاً ممكن ، لأن الانسان كائن ديناميكي بيكبر من يوم ليوم .. بس هقولك تعمل ايه عشان تغير فكرة..

حط ادام الفكرة اللي مش عقلانية فكرة تانية عقلانية تتخانق معاها .. خد بالك بقى من الاشتغالة الكبيرة اللي جايا دي ..

في الغالب الفكرة الجديدة العقلانية دي مش هتطلع من جوايا لأنها لو كانت جوايا..من الاول كان زمانها طلعت.. ايه اللي مخبيها؟؟..لكن الافكار الجديدة دي بتيجي لما الانسان يعمل شوية حاجات .. طب حاجات زي ايه؟؟؟؟

١- القراءة.. القراءة بتحط مفاهيم جديدة.. ودور المفاهيم الجديدة انها تدخل تتخانق مع المفاهيم القديمة لحد ما واحدة منهم تكسب.. خليك في صف الجديدة.. خش الخناق دي كل يوم وفي كل موقف..

٢- دور على حد موثوق فيه تحكي معاها .. وتتطمئن له .. و يكون يقدر يساعدك.. المشاركة بتساعد الناس تفهم نفسها اكثر وتكتشف نفسها اكثر.

شريف أخذ وقت كبير بيعمل كل اللي فوق ده..

أخذ وقت بيحاول يشوف سلوكه كل ما بيتدي يهرب..

أخذ وقت عشان في كل مرة يشوف فيها نفسه بيهرب انه يطلع ورقة وقلم ويكتب هو حاسس بإيه

أخذ وقت كمان انه يكتب بعد كل موقف هو ليه كان عاجز يهرب..

أخذ وقت يتناقش مع أفكاره ..

أخذ وقت بيقرأ و يتناقش مع ناس تساعدو عشان يقدر يدخل أفكار جديدة تصارع الأفكار اللي موجودة

لكن شريف عمل خطوة أخيرة مهمة جدا و محتاجة شجاعة..

شريف لما إكتشف كل ده خاف يصارح بسارة مراته .. خاف لأنها اتهمته بالهروب و عدم شيل المسؤولية .. خاف بقولها انه هو كده فعلا.. خاف صورته تتشوه أكثر.. خاف يحس بالذل ..خايف ترفض اللي هيقولها فَيُحْبَط أكثر

لكن الحقيقة دي كمان اشتغالة جامدة جدا.....كل اللي فات ده أفكار مش عقلانية ..

خوفه مش صح لانه ببساطة مش مذنب في الافكار اللي اتربى عليها في وقت هو مكانش ليه يد في الافكار اللي بتدخله لما كان طفل و لا شريف ولا أنا ولا أنت مذنبين عن اللي فات.....لأن ببساطة محدش فينا ربي نفسه.. لكن شريف وأنا وانت مسئولين دلوقتي عن نفسنا بعد ما عرفنا ان اللي دخل لنا مكانش كله صح.....

أنا مش مذنب عن اللي فات .. لكن مسئول عن اللي جاي ..

يعني **متكسفسش من أفكارك** القديمة لأنك مخترتهاش.. لكن خليك فخور انك بتعافر و تصارع عشان توقفها..

شريف قرر يحيكي لسارة واحدة واحدة عن أسباب هروبه من المسئوليات و الخناقات.. وابتدى يحكيها عن الأفكار اللي مترسخة جواه من الطفولة والتربية اللي بتدفعه يعمل كده.. حكاها كمان عن صعوبة صراعه مع تغيير الأفكار دي.....

طبعا كان حاطط ايده على قلبه من الخطوة دي.. لأنها فيها مخاطرة وهو بيتربع من المخاطرة ..لكن رد فعل سارة كان اكثر من رائع و ناضح لأنها شافت صدق معافرتة

عاوز أقول كام حاجة مهمين هنا ...

- صدق صراعك بيخلي اللي قدامك يصدقه

- كشف الصراع مش عار و لا عيب و لاهيقلل من قيمتك (زوج او زوجة)

- المسيرة دي محتاجة ناس فيها تفهم و تقدر صراعاتك..

- كشف الصراع الداخلي بيقلل صراعاتك الخارجية مع اللي كسفتله الصراع..
و ده فعلا اللي حصل مع شريف.. مراته بقت فاهمة هو بيعافر مع ايه و الحوار بينهم اختلف جدا..

- لما تشيل مسئولية نفسك هتقدر تشيل مسئولية اللي حواليك..



الخلاصة..

تغيير السلوك مش بييجيب نتيجة لوحده.....

مشاعرنا لازم نحترمها و نقبلها و لازم ما نقارنهاش مع مشاعر ناس تانية

الافكار هي الأساس الي بيحركنا....

لو عاوز تغير اتجاه حركتك ، حدد افكارك ، لو غلط عافر عشان تغييرها..... وقتها بس حركتك هتتغير..

متتكسفش من القديم.. المهم الجديد رايح فين ..

الانسان بينمو كل يوم.. متنساش الحقيقة دي.....

مفيش حاجة اسمها خلاص انا كبرت

في واحد عظيم اسمه هنري نووين قال في

مرة « ان الحياة حياتي و الخبرة خبرتي » ..

• محدش تاني مسئول عن حياتك غيرك..

• محدش مسئول عن سلوكك غيرك..

• محدش مسئول عن مشاعرك غيرك..

• محدش مسئول عن أفكارك غيرك....

شريف اتغير و انت كمان تقدر تتغير ..



تم إعداد المحتوى العلمي لهذا الكتيب تحت مظلة برنامج **«القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة»** الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر. عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة وبدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. وهو إحدى البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول **«منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه»**. ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: **«تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»**، ولا سيما الغاية ٥،٢ التي تسعى إلى **«القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي»**.

تم تصميم هذا الكتيب بدعم من الاتحاد الأوروبي تحت مظلة برنامج «تمكين المرأة والشمول المالي والاقتصادي في ريف مصر: الاستجابة لكوفيد١٩»

تنويه:

محتوى هذا الكتيب هو مسؤولية المجلس القومي للمرأة ولا يمكن بأي حال أن يعتبر انعكاسًا لرؤي الاتحاد الأوروبي أو هيئة الأمم المتحدة للمرأة أو الأمم المتحدة أو أي من المنظمات أو الهيئات التابعة لها.



المراجعة والصياغة العامة

أ. ولاء سليم

باحثة قانونية
خبيرة تخطيط استراتيجي وإدارة مشروعات

أ. دينا حسين

عضو المجلس القومي للمرأة
رئيسة لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة

إعداد

أ/ مايكل سمير

ماجستير - المشورة - جامعه ساوث ويست -
الولايات المتحدة الامريكية

info@ncw.gov.eg ✉

02 23490060 📞

http://ncw.gov.eg 🌐

01007525600 📞

11 شارع عبد الرزاق السنهورى- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر.
القاهرة- مصر

للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115 📞