

عشت مع التأناة قرابة ٢٠ سنة، بدأت معي من عمر جداً صغير، قبل اكتشافني أنني شخص متأني كنت طفلة ذات شخصية قوية، قيادية، مرحة واجتماعية.

وفي غفلة وبشكل مفاجئ، دخلت إلى سجن التأناة، سجن مظلم، جدران ملينة بكلمات لم أستطع قولها، وبه مكبر صوت يردد الكلمات الجارحة التي كنت اسمعها.

"هنا شخصيتي بدأت تتبدل من الشخصية الاجتماعية الى الشخصية الانطوائية"

من طفلة حلمها المسرح إلى طفلة تهاب التحدث أمام أي شخص، تخاف أن تكون محط أنظار الناس، تفضل أن تكون خلف الكواليس.

عانت هذه الطفلة من التنمر اللفظي والجسدي، وأصبحت شخصيتها مهزوزة بسبب التأناة وما تعرضت له، وبعد عمر طويل من المعاناة والبحث وبالتحديد في عام (٢٠١٩م)، وجدت شخصاً عانى نفس معاناتي التي كنت أضن أنني الوحيدة التي تعاني، هذا الشخص يدعى/ احمد المهنا، تحكم بالتأناة وأسس نادي محاريبي التأناة، أردت الذهاب إلى النادي والمشاركة لإيجاد الحل معه.

فتارة اذهب لوالدي لأبلغه بما وجدت وتارة اعود فارغة ولا أخبره، تارة اتحدث مع نفسي لأقنع نفسي بالتحدث معه، لأقول له ها انا وجدت الحل، ولكن اجد نفسي لا أستطيع التحدث في هذا الأمر مع أعز الناس لدي، وذلك لأنني كنت أشعر بأنني حمل عليهم.

وهكذا إلى عام (٢٠٢٢م)، والذي أصيب بجلطة دماغية أدت إلى فقدانه لصحته، وهنا أصبحت أحمل الكثير من المسؤوليات بالمنزل، وقررت أن أضع حداً للعائق الكبير بحياتي، ألا وهي "التأناة" وخصوصاً أنني الان مُعتمدٌ علي في الكثير من مسؤوليات المنزل، فأريد أن أرد البعض من الجميل الذي قدمته لي عائلتي.

فقررت أولاً أن أساعد نفسي كي أستطيع مساعدة عائلتي في هذه الازمة، وبدأت التدريب عند الأستاذ/ احمد المهنا، في (فبراير ٢٠٢٣م)، وكانت هذه السنة، سنة التغيير والتطور بالنسبة لي على الصعيد الكلامي والشخصي وحتى النفسي، فتعلمت كيفية فهم نفسي أولاً وفهم تأتائي التي يجب أن افهمها أولاً لأستطيع التعامل معها، وتدربت على الكثير من مهارات التواصل الفعال ومهارات الالقاء والخطابة الذي هو كان حلمي منذ أن وعيت على هذه الدنيا.

وها انا الآن بعام (٢٠٢٥م) متحكمة بالتأناة، خريجة كلية الاعلام بتخصص "العلاقات العامة"، واعمل مع الأستاذ/ احمد المهنا "بمركز رويداً للتدريب"، وأطمح أن أساعد المتأنيين، وأن أكمل مسيرة مدربي/ احمد المهنا، وأن أكون مدربة للمتأنيين.

بقلم/ أسيل السهلي