

د. أحمد هارون

# هكذا تخسر حياتك

النسخة

٢٠٠٠

تويلا

دار تويلا للنشر والتوزيع

# هكذا تخسر حياتك

د. احمد هارون

دار توبيا للنشر والتوزيع

## الإهداء..

إلى كل من كان حريصًا على اقتناء..

كتب علم النفس والتنمية الذاتية والبشرية، والصحة النفسية،  
وغيرها وقراءة ما فيها.. ثم عدم فعل شيء مما قرأ منها..

أهدي إليك بهذا الكتاب ما لا يجب أن تفعله.. هكذا أسهل

المؤلف

## المحتويات

- 13 مقدمة سيكوباتية سخيقة.. شرٌ لا بد منه
- 19 القسم الأول: خسارة حياتك الشخصية والاجتماعية
- 21 الخسارة الأولى: ابدأ بخسارة يومك من أول لحظة فيه..
- 26 الخسارة الثانية: انس تمامًا ما يُطلقون عليها أهدافًا واستمتع  
باللا هدف..
- 40 الخسارة الثالثة: لم نفسك قدر استطاعتك..
- 45 الخسارة الرابعة: بالغ في أهدافك.. بالغ جدًا.. بالغ وحسب..!
- 48 الخسارة الخامسة: اجتهد في تعميم السلبيات بكل حياتك..
- 52 الخسارة السادسة: شتت ذهنك وأضع تركيزك!
- 57 الخسارة السابعة: كُن ناقدًا على كل شيء وأي شيء..
- 62 الخسارة الثامنة: استغل مهاراتك في التواصل أسوأ استغلال  
ممكين..

- 66 الخسارة التاسعة: تجنب الابتسامة.. فهي دليل الضعف والسذاجة
- 72 الخسارة العاشرة: احرض على بعثرة الوقت..
- 75 الخسارة الحادية عشرة: كيف تُضيّع يومك بمنتهى السهولة؟
- 78 الخسارة الثانية عشرة: لا تكن رحيماً بك..
- 83 الخسارة الثالثة عشرة: تحلّ دوماً باستخدام "ماذا لو"؟!
- 87 الخسارة الرابعة عشرة: لا تقل "لا" أبداً..
- 94 الخسارة الخامسة عشرة: استخدم منطق "نعم.. ولكن..!"
- 100 الخسارة السادسة عشرة: كُن رمادي اللون كشعرة معاوية..
- 106 الخسارة السابعة عشرة: كُن كذوباً حتى مع نفسك..
- 112 الخسارة الثامنة عشرة: تحلّ بالصراحة إلى حدّ الوقاحة..!
- 116 الخسارة التاسعة عشرة: النقد.. سبيلك الأمثل لإثبات ذاتك..
- 120 الخسارة العشرون: تمارض، ثم تمارض.. حتى تمرض فعلاً!
- 122 الخسارة الحادية والعشرون: كُن كثير الشكوى.. ولا تتوقف عنها أبداً..
- 126 الخسارة الثانية والعشرون: لا تجعل لك صديقاً دائماً أبداً!
- 133 الخسارة الثالثة والعشرون: احقد على كل من حولك.. تحلّ بالחסد إن استطعت..
- 138 الخسارة الرابعة والعشرون: اجعل لك صديقاً واحداً فقط لا تفارقه أبداً

152 الخسارة الخامسة والعشرون: تقبل المنافقين والمدّعين في حياتك.. لتمرّض أكثر أو تموت أسرع..

155 القسم الثاني: خسارة حياتك الزوجية والأسرية

157 الخسارة السادسة والعشرون: ابدأ في خسارة حياتك الزوجية.. باختيار شريك غير مناسب..

163 الخسارة السابعة والعشرون: الزواج التعيس يبدأ بخطوبة فاترة.. فكُن حريصاً على إفساد فترة خطوبتك.

168 الخسارة الثامنة والعشرون: كيف تخسر زوجتك؟

172 الخسارة التاسعة والعشرون: كيف تخسر زوجك؟

177 الخسارة الثلاثون: عزيزي الزوج، لا تكن أكثر من ذكرٍ!..

182 الخسارة الحادية والثلاثون: عزيزتي الزوجة، لا تكوني أكثر من أنثى!..

186 الخسارة الثانية والثلاثون: كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقت وبأقل مجهود..

200 الخسارة الثالثة والثلاثون: كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟

212 الخسارة الرابعة والثلاثون: كيف تكون أباً فاشلاً؟

220 الخسارة الخامسة والثلاثون: كيف تكونين أمّاً فاشلة؟

231 الخسارة السادسة والثلاثون: أيها الأب.. أيتها الأم.. اجعلا أطفالكما أطفالاً طوال عمركما..

236 الخسارة السابعة والثلاثون: كيف تُمرض أبناءك نفسياً؟

- 243 القسم الثالث: خسارة حياتك الدراسية والمهنية (العلمية والعملية)
- 245 الخسارة الثامنة والثلاثون: تعرف "كامل" أو "كمال"؟.. يجب ألا تعرف غيرهما..!
- 249 الخسارة التاسعة والثلاثون: فكّر دومًا في المشكلة لا في الحل..
- 254 الخسارة الأربعون: ادّع المعرفة دومًا "بالخنفشار" إياك وقول "لا أعرف"..
- 258 الخسارة الحادية والأربعون: كل الممكن.. مستحيل..!
- 262 الخسارة الثانية والأربعون: استخدم ميكانزم "أم أقل لك"؟! ودعها تتكرر!
- 266 الخسارة الثالثة والأربعون: لا تقف عند أخطائك السابقة..
- 269 الخسارة الرابعة والأربعون: مارس الاستشهاد.. كُن أنت الضحية على الدوام..
- 275 الخسارة الخامسة والأربعون: ركّز بشدة على الأخطاء البسيطة..
- 279 الخسارة السادسة والأربعون: كُن ناجحًا في إثبات فشلك..!
- 285 الخسارة السابعة والأربعون: تحلّ بأكاذيب النجاح..
- 288 الخسارة الثامنة والأربعون: تعلّم فن إفساد المحاضرة
- 296 الخسارة التاسعة والأربعون: كُن شديد الغيرة من زملاء تخصصك (دراستك / مهنتك)
- 306 الخسارة الخمسون: احبط مديرك قدر استطاعتك..

- 315 الخسارة الحادية والخمسون: لتكن مقبولاً جداً من فريق عملك!
- 320 الخسارة الثانية والخمسون: أيها المدير.. اجعل من يعملون معك تحت ضغط دائم..
- 325 القسم الرابع: صناعة المرض النفسي
- 327 الخسارة الكبرى الثالثة والخمسون: كيف تصنع مريضاً نفسياً؟
- 331 أولاً.. أنت كزوج كيف تجعل زوجتك مريضة نفسية؟:
- 338 ثانياً.. أنت كزوجة كيف تجعل زوجك مريض نفسياً؟:
- 346 ثالثاً.. أنت كأخ، كأخت.. كجار، كجارة.. كزميل، كزميلة.. كصديق، كصديقة كيف تُمرض هؤلاء نفسياً؟:
- 351 رابعاً.. أنت كأب وأنت كأم كيف تجعل أبنائكما مرضى نفسيين؟:
- 355 خامساً.. أنت كمدير.. كصاحب عمل كيف تصنع ممن يعملون معك مرضى نفسيين؟:
- 369 الخسارة الرابعة والخمسون (الأخيرة): التكرار يُفسد حياة الشُّطَّار
- 373 ختاماً.. الخامسة والخمسون خسارة الخسارة.. لستُ آسفاً من أجلك يا عزيزي
- 379 المؤلف في سطور:



## مقدمة سيكوباتية سخيفة.. شكرًا لا بد منه:

في البداية اسمح لي أن أشكرك..

شكرًا لك أنك اقتنيت هذا الكتاب، لعلك حريصٌ حقًا على خسارة حياتك، أو إنك استهواك ذلك العنوان العنيف لكتاب مؤلفه معالج نفسي متخصص في التنمية الذاتية! أو لأنك تقرأ هذه المقدمة السخيفة كما ذكرت أنا في العنوان واستكملت أنت القراءة..

في كل الأحوال أشكرك شديد الشكر أنك أتحت لي الفرصة أن أطرح أمامك في تلك الخسائر المتتالية بعض النقاط التي من شأنها أن تجعلك تخسر حياتك في أقل وقتٍ ممكن!

ولا عجب.. فلستُ بعدواني ولا سيكوباتي..

أنا فقط سأعرض أمامك- يا عزيزي- بين صفحات هذا الكتاب ما يجعلك تخسر حياتك حقًا.. وسأطالبك بتنفيذه جدًّا.. وسأحنك على

خسارة حياتك فعلاً..! ولكن ليس معنى ذلك أنك ستفعل بالضرورة ما أريده بك وما أعرضه لك..!

في الحقيقة، وللأسف أيضاً.. أن كثيراً ممن قابلتهم في حياتي، سواء في عيادتي أو محاضراتي أو لقاءاتي العامة بالناس كانوا حريصين شديد الحرص طوال الوقت على اقتناء كتب التنمية الذاتية والمساعدة النفسية، والبعض منهم كان يمتد حرصه إلى أن يقرأ فيها.. والبعض الآخر كان أشد حرصاً أن يقرأها كاملة.. إلا أن أغلبهم- إن لم يكن الغالبية العظمى فيهم- كانوا يقتنون تلك الكتب ويقرأون فيها أو يقرأونها كاملة، ثم لا يفعلون شيئاً مما وجدوه فيها..!

يستمر في رحلته الثقافية بداية من الإعجاب بعنوان الكتاب، ثم الاقتناع بالمؤلف، ثم تصفح الفهرس، ثم الانتقال بين الصفحات، ثم الانبهار بالعناوين، ثم الوقوف عند بعض النقاط، ثم التأثر ببعض السطور، ثم غلق الكتاب وإعادةه إلى المكتبة أو الأدراج دون تنفيذ أي مما كان فيه..!

من هنا جاءت فكرة كتابي هذا..

فقد علمتني النفوس التي أفحصها يوماً من سنوات مضت، أن تنفيذ ما يُطلب من الشخص تنفيذه لا يتعدى 30% ذلك إن قام بتنفيذه أصلاً..!

فكثيرة هي النصائح التي قرأناها.. قليلة هي التي نفذناها بالفعل..!

وكثيرة هي العبر التي وجدناها في قراءتنا.. قليلة هي استفادتنا العملية منها..!

وكثيرة هي العناوين التنموية التي تضمها مكتبتنا وأدراج مكاتبنا..  
قليلة هي تطبيقاتنا لأي من تلك العناوين اللامعة!!  
ولذلك.. وبعد ما تراءت أمامي نفوس عديدة لأعمار مختلفة  
وثقافات أكثر اختلافاً..

وبعد الوصول لحقيقة أن ما يُطلب من تلك النفوس لن يُفعل  
منه إلا القليل- ذلك إن تم فعله أصلاً- وما يتم فعله لن يستمر إلا  
قليل- ذلك إن استمر أصلاً- ولن يبقى أثره إلا قليل- ذلك إن بقي  
أثره أصلاً- فقررت أن أضع بين يديك لا ما أطلب منك فعله، بل ما  
أطلب منك عدم فعله.

وبما أن الأسهل لك هو ألا تفعل.. فهي كذلك فكرة ذلك الكتاب..

لا أطرح عليك فيه ما يجب عليك فعله، بل ما لا يجب عليك  
فعله.. أطرح أمامك مجموعة من النصائح السلبية الواقعية لتجنبها،  
بدلاً من أن أطرح عليك مجموعة أكثر من النصائح الإيجابية وتجنبها  
أيضاً!!

إذن.. لتبدأ من الآن بمنتهى الجدية في التعاون معي في خسارة ما  
تبقى من حياتك بقراءة هذا الكتاب كاملاً وتطبيقه كاملاً لخسارة  
حياتك كاملة..

أما زلت تتشكك أني عدواني أو سيكوباتي..؟

أعذرك يا صديقي القارئ في اتهامك ولكن دعني أوضح لك أن  
العدواني هو من قرأ كثيراً من النصائح ولم ينفذها في الماضي عدائية  
لذاته.. والسيكوباتي هو من يظل يُسقط فشله وتعاسته على كل من  
حوله من الناجحين السعداء لمجرد أنه لم يستطع أن يكون مثلهم..!  
فتمهل قبل أن تتهم..!

ولعلك ستعرف حقًا من هو السيكوباتي والعدواني أكثر..

عندما تتبحر في خسائر هذا الكتاب المتتالية أكثر..

ولعلك ستدرك من هو الجاني في حق نفسه ومن حوله..

عندما تعي ما تقدمه - فعلاً - لنفسك ولمن حولك منها..

ولعلك ستجد نفسك في نهاية هذه الخسائر جميعًا.. وتحديدًا في الخسارة الكبرى التي تأتيك بعنوان: "كيف تصنع مريضًا نفسيًا" في نهاية فهرس ذلك الكتاب تتويجًا لما قد يحدث بسبب كثير من تصرفاتك تجاه كثير ممن حولك..!

ستحد أنك - بوعي أو دون وعي - كنت سببًا - مباشرًا أو غير مباشر - في صنع مريض نفسي فيك.. أو حولك من أولئك الذين تدّعي أنك تحبهم، أو أنك تسعى لإسعادهم، أو أنك حتى تعيش حياتك لأجلهم..! لا تندهش فقد وضعت لك هذه الخسارة تحديدًا "كيف تصنع مريضًا نفسيًا؟" في نهاية كتابي هذا - وإن كانت تستحق أن تكون كتابًا مُستقلًا بذاته - فقط لتعي أنها ما هي بكل ما تضمنه إلا تتويجًا لكل ما قرأته - ووجدت أنك تمارسه - من خسائر بذلك الكتاب، سواء معك أو مع غيرك ممن هم حولك!

فللمرة الثانية أقولها.. تمهل قبل أن تتهم..

والآن إلى تلك الخسائر المتتالية التي ستجعلك تخسر حياتك في أقل وقت ممكن.. وأمامك خياران لا ثالث لهما إما أنك تستخدم المنطق الأسهل في هضم المعلومة وهو منطق (لن أفعل) ولا تفعل لتنجو مما أنت فعلاً تفعل.. أو أنك تقرأ وتجد أنك تفعل ما تقرأ أو بعض منه وتستمر فيما تفعل أو تزيد عليه، فتحقق غايتي السيكوباتية العدوانية

الشريرة التي اهتمتني بها مع بداية تلك المقدمة السخيفة، وتخسر حياتك فعلاً..

أجدد الدعوة لك لبداية القراءة وبداية خسارة نفسك ومن حولك وحياتك كاملة.. لأراك في نهاية كتابي هذا بعد أن تتمه كاملاً شخصاً فاشلاً على المستوى الشخصي والمهني، تعيشاً على المستوى النفسي والاجتماعي..

تحياتي لك وشاكر تعاونك السلبي معي.

دكتور/ أحمد هارون الشريف

دبي- الإمارات العربية المتحدة

ربيع أول 1439 هـ- نوفمبر 2017م

## القسم الأول

خسارة حياتك الشخصية والاجتماعية

## الخسارة الأولى: ابدأ بخسارة يومك من أول لحظة فيه..

البداية تكون عند سماع جرس منبهك اللعين في الصباح..  
واندفاعك السريع نحوه لإسكاته..

لا بد أن تبدأ فوراً في استدعاء كل الأحداث السلبية التي يُمكن أن تحدث لك في هذا اليوم مع بداية ذلك الصباح..  
البداية الفعلية عندما تؤكد لنفسك أنك لم تنم هذه الليلة بشكلٍ كافٍ..

وبالطبع سيكون اليوم أكثر إجهاداً لك..

لا سيما أن تركيزك في الدراسة أو العمل سيكون ضعيفاً للغاية..  
زد على ذلك من ستقابلهم من شخصيات مثيرة للقلق والتوتر على مدار يومك..

كلها أفكار تتراود إلى ذهنك في أقل من 1/1000 من الثانية فور استيقاظك وقبل قيامك واعتدال جسدك..

لذلك أنصحك أن تكون أكثر عملية وأن تُقدم بشكلٍ منظمٍ ومرتبٍ أكثر على خسارة يومك من أول لحظة فيه..

ومع تكرار نصائحي السلبية بشكلٍ يومي يمكنك أن تخسر حياتك كلها في أقل وقتٍ ممكنٍ..

فكن حريصاً عليها في الشكل الآتي:

1. فور سماعك صوت جرس منبهك في الصباح..  
اندفع نحوه وأسكته ثم أعد ضبطه مرة أخرى بعد 15 دقيقة.
2. أعد عملية ضبط جرس المنبه للمرة الثانية وربما الثالثة لتخسر ما لا يقل عن 45 دقيقة تأخيراً عن موعد استيقاظك المطلوب.
3. عند استيقاظك لا تقم على الفور من سريرك.. بل عليك بالاستمرار في الاستلقاء متأملاً تلك النجفة المعلقة أعلى رأسك أو ذلك السقف الذي يحوي تلك الأشكال الغريبة في دهاناته التي لا يراها أحد غيرك في الغالب.
4. تحرك من السرير بتكاسلٍ شديد.. واستمر في إخراج أصواتٍ وهمهاتٍ غير مفهومةٍ تؤكد لك ولكل من يسمعك استياءك الشديد من هذا الصباح.
5. إياك أن تفرد جسمك أو أن تتخذ له وضعاً معتدلاً.. بل احرص على أخذ وضعٍ جسدي غير مستقيمٍ يحافظ على تهدل كتفيك وانحناء رأسك وخلق عينيك.
6. اسحب قدميك إلى الحمام مستخدماً آلة الجر الزراعية التي تحرث بها في أرضية منزلك وأنت تبصر قدميك جراً نحو الحمام.
7. أطبق النظر لنفسك في مرآة الحمام ما لا يقل عن الدقيقتين.. تأمل ملامحك الشاحبة بعد ليلةٍ كئيبةٍ عشتها.. ونومًا غير هادئٍ مررت به.. وقل لنفسك بمنتهى الثقة والقوة "حتمًا سيكون ذلك يومًا سيئًا" .. وردد هذه العبارة من ثلاث إلى خمس مراتٍ بصدق تام.
8. تحرك ببطءٍ تحت "الدُّش" - الشاور - وابدأ في تخيل ساعات هذا اليوم السيئ.. وكيف أنها ستسير على ما لا يُرام.. مستعرضًا كل



الأحداث السلبية التي من الممكن أن تحدث لك أو بسببك..  
ويمكنك فعل ذلك كله دون الاهتمام بنظافتك الشخصية أصلاً.

9. أخرج من حمامك وأنت متفاجئ بتأخيرك من ساعة لساعتين  
عن موعد نزولك من المنزل.. وابدأ في ترديد عبارات اللوم لنفسك  
ولغيرك على تأخيرك:

• "يوم مش باين من أوله"

• "كل يوم كده أتأخر وأسمع كلمتين"

• "أنا عارف اليوم ده شكله إيه من الأول.."

وهكذا من عبارات هدم الذات والإحباط الرائعة المتكررة منك.

10. افتح دولاب ملابسك وأنت واقفٌ في حيرةٍ شديدةٍ عن ماذا  
سترثدي من ثياب؟

واعصر ذاكرتك عن أبعد ما لم ترتده من فترةٍ كي تظهر به اليوم!

استمر في التردد والإخراج والإدخال لقطع الملابس المتتالية..

واستقر على أحدها ثم اكتشف بسرعة أنها تحتاج لإعادة الكي  
(المكواه) مما سيزيد من تأخيرك أكثر وتوترك أكثر وأكثر وشعورك  
بالقلق من بداية اليوم أكثر وأكثر وأكثر..

وهكذا..

استمر في هذه النصائح السلبية وما يترتب عليها من نقاط أكثر  
سلبية عائداً بذاكرتك لكل شيء سيئ حدث لك من قبل مستمراً في  
تذكره بمنتهى القوة.

تذكر أزماتك المالية..

ومواعيدك غير المنتظمة..

وإنجازاتك المؤجلة..

ومشاكلك المرتبطة بكل ذلك..

حتى تصل إلى أقصى درجات التشاؤم والسلبية التي يمكنك أن تتمتع بها في بداية يومك الجديد.

والآن.. تخيل معي..

أنك استيقظت مع أول جرس لمنبهك دون غفوات مُفتعلةٍ ثم تحركت بحيويةٍ لحمامك بنشاطٍ مستدعيًا نعم ربك عليك من عافيةٍ وسترٍ و..... ثم نظرت لمرآة حمامك مرددًا "إنه يومٌ جميلٌ جديدٌ أنعم الله عليك فيه بالعديد من النعم" .. طبعًا سيصير اليوم هكذا بالفعل..

وهو بالطبع ما لا أرياه أبدًا لك ..

لذلك..

استمر في تطبيق كل نصائح السلبية السابقة لك بمنتهى اليقين فيها والإتقان في تنفيذها من بداية يومك.. حتى تصل في نهاية اليوم إلى نتيجة مرضية لك تؤكد افتراضك الذي سعيت من أجله "لقد كان معي حق من البداية أن هذا اليوم من أسوأ الأيام" ..



## الخسارة الثانية:

انس تمامًا ما يُطلقون عليها أهدافًا  
واستمتع باللا هدف..

أنت..

يا من في كل يوم تقريبًا وبعد استيقاظك مباشرة من النوم..

وقبل القيام من سريرك ورفيق حياتك..

تظل في حالة سعال دائم (كحة وعطس) لما يزيد على الدقائق

العشر..

ثم تبدأ في مرحلة إخراج البتروكيماويات من فمك مع كل صباح  
لتخلق في حمامك خط إنتاج آخر ثالث جديد لإخراج الفضلات غير  
المتعارف عليه عند سائر البشر..

وبعد كل ذلك- كل يوم- أول شيء تفكر في فعله بعد الخروج من  
المعمل (الحمام) أن تشعل سيجارة جديدة غير أخواتها اللاتي فعلن  
بك ما فعلن منذ الصباح وتعلنن بك ذلك كل صباح..

أنت مُحق جدًا..

فالسجارة هي الرفيق الأول لشخصيتك وهي المميز الرئيسي لك،  
فبدونها لا تكتمل شخصيتك ولا تظهر رجولتك بالقدر الكافي..

لذلك.. إياك أن تتخلى عنها مهما لاقيت من سعالٍ وضيقٍ في كل  
صباح، ومهما أخرجت من فضلاتٍ وبتروكيماوياتٍ جديدةٍ مختلفةٍ من  
فمك وأنفك فور استيقاظك..

فتحقيق شخصيتك يبدأ لا محالة من إشعال سيجارتك..  
وإثبات ذاتك يبدأ بلا شك من تلك الأصوات الرهيبة التي تصدرها  
كل صباح في ذلك المعمل الخاص بالبتروكيماويات الذي يُطلق عليه  
الآخرون الحمّام..

...

وأنت..

يا من لا تكفّي عن تكرار ما تفعله كل يوم..

فعند دخولك لذلك المعمل الخاص بك (الحمّام) والذي تُحسنين  
استخدامه من منظورٍ آخر سليم جدًا..

فور دخولك والتخلي عن ملابسك تظلين تنظرين وتمعنين النظر  
في تلك المطبات الصناعية التي ظهرت على جسدك، وتلك المناطق  
المتشابكة التي كانت جزرًا متفرقةً من بطن وأرداف، واليوم الحمد  
لله قد اجتمعت جميعها مع غيرها من الدهون الزائدة لتخلق ذلك  
السد المنيع المتمثل في تلك الكتلة البشرية الثابتة..

لا تقلقي، فالأمر ليس سيئًا إلى هذه الدرجة..

لأن زيادة وزنك لا تعني أي شيء سوى أنك أصبحت أكثر ثباتًا في  
حياتك ورسوخًا على الأرض المتحركة حول الشمس، تُرى لو فقدت  
الكثير من وزنك هذا؟

هل تستطيعين الوقوف بكل هذا الثبات كل هذه الدقائق أمام  
مرآة حمامك كل يوم قبل أن تبدأي فطورك الدهني المعتاد..؟

إذن.. لا تسمعي لهن عندما يتحدثن إليك في العمل عن زيادة  
وزنك إنهن حاقداً عليك كالعادة..

ولا تلتفتي لمن يدقق فيكي النظر إنه معجبٌ بك كالعادة..  
ولا تسعي أبدًا لفقدان تلك الحدود الدهنية بين تلك الجُزر  
المتشابكة في جسدك، فهي تعودت أن تظهر متلاحمة تحت ملابسك  
الفضفاضة كالعادة..

...

وأنتِ.. صديقي الطالب العزيز..  
أعرف أنك مللت من دروسك الأسبوعية شديد الملل..  
الحق معك، فالأمر لم يُعد يُطاق فعلاً..  
أتذكر ما حدث في امتحانات العام الماضي من تسريب وغش داخل  
اللجان..؟  
أتذكر تساوي من ذاكر بمن قضى الليلة لطيفة مع أصدقائه بذلك  
الكافية الجديد بحي المهندسين؟  
أتذكر ما ضيعت طيلة العام الماضي من خروجات بجامعة الدول  
وسيتي ستارز وغيرها من الأماكن المحببة إلى قلبك؟  
إذن، لا تسمح لأحد أن يضيع منك الفرصة مرة ثانية..  
الامتحانات ستأتي كما أتت العام الماضي..  
فلا داعي لشغل نفسك بما يشغلك عن الاستمتاع بأحسن سنوات  
عمرك..  
إياك أن تستمع لم يردد لك شعارات النجاح وإثبات الذات..

فقد رأيت بنفسك الأسبوع الماضي كل هؤلاء الشباب الخريجين  
المتزاحمين على ذلك الكافيه الرائع بحي الرحاب.. كلهم كانوا مثلك  
في وقت ما..

دع عن كاهلك الحفظ والفهم العميق لمسائل الفيزياء اللعينة فلن  
تفيدك بشيء حتى لو صرت مهندسًا أو مدرسًا كلاهما لا بد له فور  
تخرجه أن يبحث عن (واسطة) لتلحقه بمكانٍ يضمن له بالكاد سداد  
شيك الكافيه مع نهاية كل قعدة في نهاية اليوم.

أترى مكتبك اللعين وما عليه من أوراقٍ كثيفة وكثيرة تحتاج لأيام  
كي تنظمها وتعيد ترتيبها من جديد..

فما الداعي لذلك غير مزيدٍ من الكربة والتوتر والقلق تعيشه..؟!!

...

وأنت.. يا فتاة سناب شات الأولى..

بعد ما أصبح الإنستجرام لا يليبي ذلك الطموح في إثبات وتوثيق  
كل لحظة تعيشينها..

لا تلتفتي لقولٍ قديمٍ أن عيش اللحظة أهم بكثيرٍ من تصويرها..

هذا ليس صحيحًا كما صح الهالك خلف توثيق كل لحظة سعادة  
تمرين بها..

ربما لعدم تأكذك أنك تعيشينها فعلاً..؟

وإثبات كل لحظة ألم تمر بك، ربما لشكك أنها لن تزول عنك أبدًا..؟

في كل رحلةٍ مع أصدقائك تستمرين في إثبات اللحظات وتوثيق  
الذكريات وتناوب الصور والسيلفي تحديدًا أسهل في ذلك التوثيق  
والإثبات..

قد لا تركزين في معالم الرحلة أو المكان.. لا بأس المهم التوثيق..  
قد لا تتعرفين على شخصياتٍ جديدةٍ بخروجتك.. لا بأس المهم  
التوثيق..

قد لا تلتفتين لذلك الفتى الوسيم الذي يُحاول التقرب منك..  
لا بأس من كل ما سبق وأكثر.. المهم التوثيق لأنه حاول التقرب  
منك..

أظن أن لجوءك لسناب شات عن إنستجرام كان له دلالة نفسية  
خاصة..؟

وهي أن إنستجرام يحتفظ بصورك كما هي وكلما فتحتي الأكونت  
وجدتي الصور كما هي..

أمرٌ مثيرٌ للملل.. الحقيقة!

أما سناب شات فيحتفظ بما تفعليه لساعاتٍ قليلةٍ فقط وبعدها  
يحذف كل ما كان منك من مجهودٍ لتعيديه من جديدٍ بروحٍ جديدةٍ  
وتطورٍ أكثر حيويةً وانطلاقاً استمري في ذلك بمنتهى القوة..

تذكري دومًا..

أن تصوير اللحظة أهم بكثير من أن تعيشي اللحظة نفسها.

...

وأنتما.. أديكما أطفال؟

حاولتما التقرب منهم خلال الأسبوع الماضي كله؟

نعم، كما حاولتما التقرب إليهم طوال سنوات عمرهم السابقة؟

أعلم ما الذي شغلكما عنهم بالأمس..



ذلك الإجهاد بعد يوم عملٍ طويلٍ..!

أو ذلك الاجتماع التحضيري للغد بالعمل..!

أو تلك المشكلة بينكما التي ما زالت قائمةً بسبب الرسائل الإلكترونية التي وجدتها أنتِ على هاتفه هو..!  
هي زميلة في العمل القديمة..

لا بأس أن يُخبرها بقليلٍ من مشاعر الاهتمام بها واللجوء إليها..

ليس بالمهم أن يُخبرك أيضًا بها.. أنتِ زوجته وأم أولاده..

أولاده الذين لم تتابعي ما بهم من خدوشٍ بأجسامهم بعد مشاجرةٍ  
بمدرستهم لانشغالك بتوثيق خطايا والدهم الأخلاقية..!  
أنت محقة تمامًا..

ستكونين محقةً أكثر إذا أخبرتي هؤلاء الأطفال بما يفعله أبوهم من  
سلوكياتٍ خاطئة..

سيكون الأمر حسنًا للغاية عند هدم قيمة الأب في أعين أطفاله..

ليس مهمًا..

المهم هو تشويه صورة هذا الوغد في مُخيلة الأطفال حتى لا  
يحبونه ويحبونك وحدك لأنك من تضحين من أجله وأجلهم دائمًا..

استمري في إثبات تضحيتك حتى لو على حساب نفسية أولادك.

واستمر أنتِ في تدمير نفسية زوجتك حتى لو على حساب السلامة  
النفسية لبيتك.

واستمرا أنتما الاثنان في عدم المعرفة الجديدة عن أطفالكما بقدر ما  
تعرفون عن تقصيركما في حق بعضكما.

وأنتِ..

وأنتِ..

وأنتما..

وأنتم..

إليكم جميعًا يا من وجدتم أنفسكم في هذه الأمثلة المذكورة أو ما يشبهها..

إليكم جميعًا يا من قدمتم لأنفسكم أكثر ما أقدمه أنا لكم بهذا الكتاب ليُجعلكم تخسروا حياتكم..

إليكم جميعًا تلك النصائح السلبية لتخسر حياتكم أكثر مما سعيتم..

وأكثر مما فعلتم..

وأكثر مما توقعتم..

إليكم ما يجب عليكم أن تحرصوا عليه حقًا - أو تحرصوا على عدم فعله مطلقًا - الاختيار والقرار لكم:

1. تخلّ تمامًا عن فكرة وضع هدف أمامك والسعي لتنفيذه وما إلى ذلك من هراء..

يكفيك فقط أن تتمنى الإقلاع عن التدخين، أو أن تستمري في تمنى الخلاص من وزنك الزائد..

أو أن تستمر في تمنى النجاح وعدم الرسوب في الامتحانات، أو أن تستمري في الشكوى من عدم الاستمتاع بالسفر والرحلات رغم توثيقها بالصور..

أو أن تستمرا أنتما في الانشغال ببعضكما عن أولادكما مع مَنيكما  
أن يصلح الرب حالهم إلى أحسن حال..

2. إن كان قد سبق لك الاتجاه نحو هدفٍ خاطئٍ للإقلاع أو التخلص  
من تلك العادات السابقة وعرفت أن هذا الذي انشغلت به ليس  
مجدياً..

استمر في السير في الاتجاه نفسه لتضيع الكثير من الوقت والجهد..  
فإن كنت قرأت كثيراً عن الإقلاع عن التدخين ولم تقلع عنه فذلك  
أدعى لأن تقلع عن القراءة نفسها..

وإن كنتِ اتبعتِ أكثر من نظامٍ غذائيٍّ لإنقاص وزنك ولم ينقص  
سوى أربعة كيلو جرامات خلال عام، فذلك عيبٌ في أنظمة التغذية  
وليس في تطبيقك أنتِ لها..

أنتِ حاولتي ومحاولتك كانت صادقة أعرف ذلك، وأثق فيكِ جداً.

3. محاولتك الأولى كافية جداً لإحداث التغيير، وإن لم يحدث فهو  
ليس ذنبك أنتِ..

أتذكر وأنا في المرحلة الثانوية ذهبت إلى الجيم وسألت المدرب  
كم أحتاج من الوقت حتى يستقيم شكل جسدي قبل شهور الصيف  
والتمخطر على الشاطئ بقوامٍ ممشوقٍ؟

فأجابني: ثلاثة أشهر..

فاشتركت في الجيم ودفعت الثلاثة أشهر مقدماً..

وبعدما انتهت، ذهبت إليه وسألته لقد اشتركت ثلاثة أشهر كما  
أخبرتني ولم يحدث تغيير في شكل جسمي..

فسألني كم مرة كنت تحضر للجيم خلال الأشهر الثلاثة؟..

فأخبرته مرة واحدة كل أسبوع أليس بكافٍ أني اشتريت ليحدث التغيير؟!

كُن مثلي تمامًا في ذلك الموقف أو اكتفِ بمجرد القراءة أو بمجرد الاشتراك أو مجرد النوم أو مجرد الخروج أو مجرد أي شيء، مجرد من التصميم والإرادة وغيرها من المصطلحات الإيجابية التي مللنا سماعها وقراءتها.

4. إن كنتَ قد بدأتَ حقًا في خطوةٍ فعليةٍ للتغيير إلى الأفضل، فطبيعي أنها سوف تحتاج منك جهدًا أو وقتًا لإثبات ذلك التغيير..  
وأعتقد أنك لا تملك الكثير من ذلك الوقت والجهد..

لذلك أنصحك بالإقلاع عن تلك الخطوة التي بدأتها بالفعل.

5. إن كنتَ قد حاولتَ تنظيم مكتبك وترتيب أوراقك وإعداد مذكراتك قبل البدء في استذكارها..

فلا تنس أن تجعل مكتبك أولًا في أحسن حالاته..

أعد ترتيبه، ثم ترتيب غرفتك، كي تثبت الإيجابية حولك، ثم ترتيب دولاب ملابسك أيضًا حتى تنتشر الإيجابية أكثر وأكثر..

ثم قم بعمل بعض القهوة لتزيدَ من تركيزك فيما تُرتب من مكتبك ومكتبتك أو غرفتك ودولاب ملابسك..

ثم اخلد إلى النوم بضع ساعات فقد أجهدت نفسك فعلًا بما رتبت.

6. إن كنتَ ترى أنك شخصٌ يصعب إصلاحه..

فعليك أن ترسخ تلك القناعة بداخلك ولا تحاول أبدًا اللجوء إلى ذلك الإصلاح في أي من جوانب حياتك.. فأنت أدري الناس بنفسك

وأكثرهم معرفةً بخباياك.. فلا تجهد نفسك فيما تعلم نتيجه من البداية.

7. اترك كل شيء في أي أمرٍ إذا فشلت فيه من أول مرة، ولا تواجهه وانسحب عند أول عقبة..

فعندما لا تستطيع الإقلاع عن عشر سجائر يوميًا فلا تُحاول في اليوم التالي وعُد لما كنت تُدخن من عشرين سيجارةً وأكثر..  
وإنك كنتِ استشعرتِ صعوبةً أربعة كيلو جرامات في شهرين..  
فهذه إشارةٌ أنك شخصية صعبة الفقدان..

في الوزن سهلة الفقدان في الهدف.. فتخلي عن هدف فقدان الوزن تمامًا.

8. إن كنتِ ما زلتِ لا تشعرين بالمتعة والسرور رغم تعدد سفراتك ورحلاتك المتتالية، فكري جيدًا فيما تفعلينه خلال السفر وهو التصوير الدائم لإثبات اللحظة وتوثيقها..

هذا ما يسرق منك تلك المتعة الزائلة المزعومة والاستمتاع غير المثبت عمليًا بالصور وغير الموثق تاريخيًا بالفيديوهات..  
استمري في ذلك جيدًا..

وثقي لحظاتك وأثبتي بفيديوهاتك ولا تُحاولي أبدًا الاستمتاع بتلك اللحظات في السفرات والرحلات..

فالأهم من عيش اللحظة هو إظهار عيش اللحظة للآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي..

9. أعرف أنك حاولت كثيرًا الصعود للقمة..

وأعرف أنك ربما تكون في منتصف ذلك الجبل الذي تسعى للوصول  
لقمته..

ذلك الجبل قد يكون العمل أو المنزل أو الأصدقاء وتسعى أن تكون  
في قمة مجدك في عملك أو منزلك أو بين أصدقائك..  
انظر إلى مكانك الحالي.. تأمله جيدًا..

فقد تعبت بما فيه الكفاية وقرأت عن عملك ونميتته وتأخرت  
بعد مواعيد انصرافك، ألا ترى أن ذلك يكفي لقضاء بعض الوقت مع  
زوجتك وأولادك.

صحيح معي حق..

انظر إلى مكانك الحالي.. تأمله جيدًا..

فقد بذلت جهدًا كافيًا مع هذه المرأة..

اشترت لها ورودًا واصطحبتها في السفر وقلت لها معسول الكلمات،  
وهي ما زالت تشتكي من عدم وجودك معها، ألا ترى أن أصدقاءك  
أولى منها بهذه الشكوى؟

فلم تستطع رؤيتك منذ خمسة أيام كوامل..

صحيح معي حق..

انظر إلى مكانك الحالي.. تأمله جيدًا..

فقد أنفقت كثيرًا من المال على هذا الكافية بين أصدقائك..

ودخنت الكثير من أحجار الشيشة (الأرجيلة) معهم، واستمعت  
لشكواهم من أعمالهم وزوجاتهم وقدمت حلولك العملية الصائبة

لهم..

إذن، تأمل مكانك في عملك وبيتك وبين أصدقائك..

لا داعي لبلوغ القمة في هذا الجبل..

يكفيك ما وصلت إليه من إنجازٍ ذكرته لك ولم أسهب فيه خوفاً عليك من حسد من يقرأ عنك الآن..

صحيح معي حق..

10. هذا ليس كل شيء..

فلا أريد أن أضغط عليك أكثر سيدتي، فلقد نقص وزنك أكثر من خمسة كيلو جرامات خلال عدة شهور..

ألا تشعرين أنك بحاجةٍ لمكافأة؟

أهديك أكثر من تلك الشهور شهوراً (فري) لتستمتعي فيها بحالة ماطاب من الدهون والكوليسترول وتتوقفي فيها عن تلك الأنظمة الغذائية العدوانية والسيكوباتية مثلي..

وأنت يا سيدي العزيز..

لقد أقلعت عن التدخين أسبوعاً كاملاً..

ألا ترى أنك بحاجةٍ لمكافأة؟ اهدي نفسك تلك السجارة اليوم هي وأخواتها.. أو اقضي ذلك الوقت اللطيف مع الشيشة (الأرجيلة) فقد حُرمت منها كثيراً..

والآن.. تخيل معي..

لو أنك وضعت لنفسك هدفًا واضحًا..؟

وسعيت في تحقيقه..؟

واستمر سعيك رغم تعثرك فيه..؟

واستمرت مقاومتك رغم عدم إحرازك ما يرضيك من البداية..؟

لحققت هذه الأهداف جميعًا ولو بقدر أو نسبة تفيدك في حياتك..؟

وهو بالطبع ما لا أراضه أبدًا لك..

لذلك.. استمر في إحباط ذاتك وتثبيط همتك ودافعيتك..

حط من شأنك، فلديك مزيدٌ من الإخفاقات لم تعشها بعدها..

استدعها الآن، وتمتع بفشلك الكبير بعدها..





## الخرارة الثالثة: لم نفسك قدر استطاعتك..

كثيرٌ منهم عندما ألقاهم مبتسمًا يتعجبون.. فإذا بي أسألهم عن حالهم وإذا بهم يُجيبون "أبدًا.. ندمان على اللي حصل وقلقان من اللي هيحصل!!"..

فأكرر عليه السؤال مرة أخرى..

عفوًا يا عزيزي، أسألك عن حالك "اليوم"؟.. كيف حالك "اليوم"؟..

فيجيب أيضًا "ما أنا قلتك ندمان على إمبراح وقلقان من بكرة!.."

يا صديقي، أنا لا أسألك عن أمس ولا أدعي سؤالك عن الغد.. أنا

فقط أسألك عن اليوم، اليوم فقط... اليوم وحسب!..

فُعيد الرد أيضًا متهكمًا.. "وأنا أجتك عما أشعر به الآن واليوم..

ندمان على إمبراح وقلقان من بكرة!.."

صدقت يا عزيزي.. ولكن ليس هذا هو شعورك اليوم وحسب،

بل هو شعورك كل يوم.. نعم كل يوم وأنت تدخل في هذه الدائرة

المفرغة من الشعور باللوم على كل ما هو فات.. والقلق من كل ما

هو قادم.. والنتيجة أنك الآن.. اليوم.. كل الآن.. وكل يوم.. لا تهنا أبدًا.

وعند النقاش مع ذلك المسكين تجده دائم اللوم لنفسه على كل ذلك..

نعم دائم اللوم لنفسه على كل ما حدث..

ما كان ينبغي لذلك أن يحدث.. أنا السبب في حدوثه..

لم يكن لي أن أسمح بحدوثه.. لماذا سمحت بحدوثه..

وإلى غيرها من أسواط جلد الذات على كل ما كان منه!..

كذلك لومه لنفسه وجلده لذاته على كل ما لم يفعله..!  
نعم كل ما لم يفعله يلوم نفسه ويجلد ذاته عليه بها أيضًا..!  
فيردد كان يجب عليّ فعل كذا.. كان المفروض أن أفعل كذا وكذا..  
كان ينبغي أن أرد بكذا.. وأتصرف كذا..  
أنا عاجزٌ عن الرد.. أنا أضعف من الفعل.. أنا.. أنا..  
وبعدها كل ما هو سلبي من اتهامات على كل ما لم يؤتته من  
تصرفات..!

هكذا تجده في حال لوم دائم لنفسه، وجلد مستمر لذاته.. على  
كل ما فعله.. وكل ما لم يفعله..!  
كل ما كان منه.. وكل ما لم يكن منه..! كل ما أقدم عليه.. وكل ما  
لم يُقدم عليه..!

فيعيش في حالةٍ مستمرةٍ من فقدان الآن.. فقدان الواقع.. فقدان اللحظة..  
مُنشغلاً بكل ما هو مضي وانتهى وانقضى.. مُهتماً بكل ما هو لم  
يأتِ ولم يحدث بعد..

لذلك.. أنصحك يا عزيزي أن تُشارك هذا الصديق صاحب المعاناة  
الكبيرة في معاناته تلك.. وأن تحرص على أن تكون مثله بأن تلوم  
نفسك وتجلد ذاتك طيلة يومك على مدار ساعتك قدر استطاعتك..  
ويمكنك فعل ذلك بسهولةٍ وبساطةٍ من خلال اتباعك للنصائح  
السلبية الخسارة التالية بكل دقةٍ واهتمامٍ:

1. انس الآن.. فالآن لا شيء مهم فيه يستدعي التركيز..

فقط ركّز على كل ما هو غير الآن..

ركّز في كل ما من شأنه أن تخسره "الآن" ويُضيع "الآن"..

2. لم نفسك على كل موقفٍ فعلته لماذا فعلته؟ وكل حرفٍ نطقته لم نطقته؟

وكل تصرف أتيته، كيف أتيته؟ واستمر في هذا اللوم على كل ما كان منك قدر استطاعتك..

مُتهماً نفسك أنك مُقصرٌ في كل ما مضى منك.. وكل ما كان منك..  
ولا تُسامح نفسك على ذلك أبداً.. إنما اجلدها لأنها تستحق ذلك.  
3. كُن قلقاً من كل موقفٍ لم يأتِ بعد.. وكل حدث لم يحدث بعد..  
وكل أمر لم يحصل بعد.. وكل امتحان لم تدخله بعد..  
وكل شخص لم تعرفه بعد.. اجعل قلقك دائماً الآن من أجل الغد..  
اجعل ذلك الغد مصدر تهديد دائم لك.. حتى وإن لم يأت بعد..  
المهم أن تظل قلقاً طيلة الوقت..

4. استمر في مراجعة تلك المواقف التي تلوم نفسك عليها من وقتٍ لآخر..  
استمر في جلد ذاتك عليها من حين لآخر..  
استمر في تحميل نفسك أكثر مما تستطيع تحمله عن كل موقف  
يخصك أو يخص ذلك الآخر في حياتك..

استمر في الجلد لذاتك ولا تتوقف عنه أبداً.  
5. استمر في نفس اللوم لنفسك ونفس الجلد لذاتك عن كل موقفٍ  
لم تفعله..

مُحكماً.. كان ينبغي عليك فعل ما، في وقت ما، مع شخص ما..  
استمر في ذلك الجلد أطول مدة، وأغلب وقت..  
استمر في الجلد لذاتك، ولا تتوقف أبداً إن استطعت..

والآن.. تخيل معي..

لو أنك تخليت عن هذا التشوه المعرفي Cognitive Distortion "لوم النفس وجلد الذات"..

تخيل معي لو أنك ركزت في حياتك على مبدأ "هنا والآن"

تخيل لو أنك تركت كل ما مضى ونسيته أو تناسيته..

وأنك لم تستحضر كل ما هو آتٍ حتى يأتي في وقته..

لو أنك ركزت في يومك "الآن" وساعتك "الآن" وموقفك "الآن" وشخصك "الآن"، لو أنك عشت قوة اللحظة The Power of Now "الآن" حتمًا سيكون حالك أفضل، وإنجازك أكبر، وشعورك أطيّب، وفكرت أضوب..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في لوم نفسك وجلد ذاتك قدر استطاعتك..

واستمر في اتباع ما يأتي من خسائر تاليةٍ بهذا الكتاب، فقد أعددتها كلها من أجلك أنت..

نعم من أجلك أنت وحدك..

عفوًا.. لا تُغادر هذه الخسارة إلا متحلّيًا بكل ما فيها..

حتى تستطيع الاستفادة الكاملة منها، والاستفادة التامة من تلك التي تأتي بعدها "المبالغة" منتظارك هناك.



## الخسارة الرابعة:

بالغ في أهدافك.. بالغ جدًا.. بالغ وحسب..!

في الخسارة السابقة قدّمت لك أفضل النصائح السلبية التي تجعلك في حالةٍ دائمةٍ من لوم النفس والجَلد.. وطرقت أمامك بعض النقاط المنطقية المتسلسلة التي من شأنها- عند اتباعها- أن تجعلك ناقدًا بقوةٍ أي لحظةٍ في حياتك.. وتجعلك مُهدِرًا لأي طاقةٍ في نفسك.. وأي بركةٍ في يومك.. وأي شيءٍ إيجابيٍ في أي شيءٍ إيجابيٍ بما فيه أنت وكل ما هو حولك..

ولأني لستُ متأكدًا أنك ستستمر في دائرة لوم النفس وجَلد الذات أطول وقت..

ولأني لا أثق فيك أنك ستتبع ذلك الجلد قدر استطاعتك..

انتظرتك هنا في هذه الخسارة لأقدّم لك ما هو أسوأ..

وهو "المبالغة" بكل ما فيها وكل ما لها من مساوئ!

وكل ما أطلبه منك في هذه الخسارة أنك تسعى جاهدًا إلى لوم نفسك وجلد ذاتك كما نصحتك سابقًا.. ثم إن وجدت أنك لا تستطيع ذلك أو أنك مللت من ذلك أو أنك شعرت بسلبية ذلك في حياتك. فعليك التوقف..

نعم، عليك أن تتوقف عن كل ما ذكرته لك من جلد الذات ولوم النفس.

مؤكدٌ أنني لستُ شريراً بهذه الصورة.. وليس سيكوباتيا لهذه الدرجة..

عفوًا يا عزيزي على ما قدمته لك في الخسارة السابقة من جلد  
الذات ولوم النفس..

توقف عنهما الآن.. وادخل إلى حجرتك.. وقف أمام مرآتك..

وتعهد، واحلف بأغلظ الأيمان أنك ستحقق كل هذه الأهداف، وكل  
تلك الأماني..

وكل ما لم تُحققه من قبل.. بالغ في ذلك قدر استطاعتك..

اجعل المبالغة في المستويات التي ترغبها والأهداف التي تسعى  
إليها والمعايير التي تحكم أداءك غاية ما يميز حياتك وطريقة تفكيرك.

استمر في تلك المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء..

بالغ ثم بالغ ثم زد في مبالغتك.. حتى لا تحقق شيئًا مما بالغت  
فيه!

وتذكر دائمًا أن مبالغتك في وضع أهدافك وما تسعى إليه أهم من  
تحقيقك لتلك الأهداف أو وصولك لما سعت إليه.. المهم أن تبالغ  
وحسب..

وتذكر أيضًا أن "من يولد كبيرًا يعيش كبيرًا".. ولذلك عليك أن تظل  
كامنًا لا تُحقق شيئًا وتظل تبالغ فيما ترغب في تحقيقه.. حتى يتحقق  
كل شيء.. وقطعًا لن يتحقق شيء إلا استمرارك في هذه المبالغة ثم  
معاناتك من عدم تحقيق ما بالغت فيه وسعت لتحقيقه.



## والآن.. تخيل معي..

لو أنك وضعت لنفسك قائمةً من الأهداف البسيطة السهلة..  
وسعيت بيُسْرٍ ولطْفٍ إلى تحقيقها والوصول إليها..  
وحققت بعضًا منها بالتوالي والتبعية..  
وصولًا إلى أكبرها وأعلىها في قائمتك المُعدَّة سابقًا..  
تخيل معي أنك وصلت لما خططت له بالتدرّج، وأنتك تمامًا  
كأهدافك.. ولدت صغيرًا وكبرت بالتدرّج.  
وأن الكون كله لم يُولد كبيرًا، ولم يُخلَق فجأةً، ولم تصنعه المبالغة في  
العمل بل التدرج في التنفيذ..  
تخيل معي أنك حققت ذلك بسهولةٍ لك ويُسْرٍ عليك..

وهو قطعًا ما لا أَرْضاه أبدًا لك..

لتظن تُعاني من ثاني أهم التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير  
Cognitive Distortion وهو "المبالغة في المستويات والمعايير والأهداف"  
وتظن تبالغ وتبالغ وتبالغ في تفكيرك وأمانيك.. ولا تحقق شيئًا مما  
بالغت فيه..

وهو بالطبع ما سيجعلك أكثر ندماً على ماضيك مما كنت عليه في  
الخسارة السابقة رقم (3) بعنوان: "لوم نفسك قدر استطاعتك" وأكثر  
قلقًا من مستقبلك وتشاؤمًا مما ستلاقيه في الخسارة التالية "تعميم  
خبرات الفشل" فهيا إلى هناك.. لأساعدك بخطواتٍ سلبيةٍ بسيطةٍ  
أن تخسر حياتك أكثر بتعميم كل ما فشلت فيه على كل ما مررت  
وستمر به.. هيا بنا..

## الخسارة الخامسة: اجتهد في تعميم السلبيات بكل حياتك..

كل منا يمر بمواقف سلبية في حياتك.. يُقابل فيها أشخاصًا أكثر سلبيةً من حوله.. ولكن تمر تلك المواقف، وينصرف أولئك الأشخاص، وتبقى الخبرة الإيجابية من كل موقفٍ سلبي عشناه أو كل شخص أكثر سلبية قابلناه، وستستمر حياتنا بما فيها من خبراتٍ متتاليةٍ ومواقفٍ وأشخاصٍ متواليهٍ..

انسى كل ما قرأته بتلك الفقرة السابقة يا عزيزي..

نعم انسه، فهو ليس من أهداف ذلك الكتاب.

رہا جاءت فيه تلك الفقرة عن طريق الخطأ.. أو أنها غلطةٌ غير مقصودةٍ..

وأود منك أن تعكس كل ما قرأته فيها، وتجتهد في تنفيذه بكل مواقف حياتك..

المطلوب منك هنا ببساطةٍ شديدةٍ، هو أنك تتوج ما حققته من سلبية وإفساد لحياتك خلال الخسارتين السابقتين خسارة رقم (3) بعنوان: "لم نفسك قدر استطاعتك.." وخسارة رقم (4) بعنوان: "بالغ أهدافك.. بالغ جدًا.. بالغ وحسب..!".. ويكون ترويجك لهاتين الخسارتين من خلال تعميمك لخبرات الفشل في حياتك..

تعميمك لكل ما مررت به من سلبيات على مستوى المواقف أو الأشخاص..

تعميمك لكل ما لحق بك من أضرارٍ نفسيةٍ أو خبراتٍ سلبيةٍ..

تعميمك لكل ما هو سلبي حتى على ما تجد من مواقف إيجابية أو أشخاص إيجابيين.

ويمكنك تحقيق أكبر استفادة سلبية من هذه الخسارة، مجتهدًا في تعميم السلبيات بكل حياتك..

من خلال اتباعك لتلك النصائح السلبية التالية بكل اهتمام:

1. لا تنس ما تعاهدنا عليه من قبل خسارتين سابقتين من خسائر عاقلة وقائمة بهذا الكتاب، وراجع فهرسه وعناوينه من وقتٍ لآخر لتُذكّر نفسك بها، وإن وجدت أنك قد نسيت بعضًا مما تحويه أو تحويه هذه العناوين، فلطفاً منك استرجع ما يحمله العنوان من نصائح سلبية وذُكر نفسك بها واستمر عليها.
2. توقف عند خسارة رقم (3) بعنوان: "لم نفسك قدر استطاعتك..". توقف عندها طويلاً.. ففيها الأثر الأكبر والأهم لخسارة حياتك.. والطريق الأسرع الذي يوصلك لهذه الخسارة الحالية ويجعلك بأسرع وقت وأبسط جهد تستطيع تعميم كل تلك الخبرات السلبية التي مررت بها في مواقف حياتك الشخصية والأسرية والدراسية والمهنية والاجتماعية والعاطفية.. وغيرها.
3. توقف أكثر عند خسارة رقم (4) بعنوان: "بالغ أهدافك.. بالغ جداً.. بالغ وحسب..!" ولا تتنازل عن مبالغتك الواضحة والصریحة في تحقيق أهدافك، حتى تقف عند تلك المبالغة ولا تُحقق شيئاً من تلك الأهداف.. فالمبالغة من شأنها أن تجعلك تفشل أسرع، ولا تُحقق شيئاً أصلاً.. وبالتالي تمر بخبراتٍ سلبيةٍ أكثر.. وبتوالي تلك الخبرات السلبية في المواقف أو مع الأشخاص، يمكنك تعميمها بسهولةٍ على كافة مواقف وأشخاص حياتك.

4. ابدأ في حصر كل ما مررت به من خبراتٍ سلبيةٍ في حياتك..

تذكر كل موقفٍ سلبيٍ عشته بمشاكله وتبعات تلك المشاكل..

تذكر كل شخصٍ سلبيٍ عشت معه وتأثرت بسلبيةه بأي شكلٍ كان..

تذكر كل تلك السلبيات في حياتك مهما تمثلت في أحداثٍ أو مواقف

أو شخصيات..

ذكّر نفسك بكل ما تذكرته كلما شعرت أنك قد نسيتَه أو من

الممكن أن تنساه.

5. أتذكر كل ما تذكرته في الخطوة السابقة.. أحصره جيدًا.. ثم ابدأ

في تعميم كل تلك الخبرات السلبية على المواقف كافة والأحداث

كافة والأشخاص كلهم..

عمم كل هذه السلبيات على كل جوانب حياتك..

عمم كل ما مررت به على كل ما تمر به وكل ما ستمر به في

حياتك..

عمم كل سلبيةٍ عشتها على كل موقفٍ لم تعيشه بعد، وكل شخص

لم تعامله بعد..

اجتهد في تعميم السلبيات بكل حياتك.. اجتهد قدر استطاعتك في

ذلك.

والآن.. تخيل معي..

لو أنك توقفت عند كل خبرة سلبية مررت بها، واستفدت منها لعدم تكرارها..

وكل موقف سلبي عشته، واستفدت منه عدم تكراره..

وكل شخص سلبي قابلته، واستفدت منه عدم الخديعة في غيره..؟

لو أنك لم تعمم كل ما مررت به من سلبيات في حياتك، وتمثلت تصرفاتك في تشوه معرفتي من أخطر أنواع أخطاء التفكير Thinking Errors وهو "التعميم السلبي" Negative Generalization.

مؤكد لك أنك حياتك أفضل مما أنت عليه الآن بكثير..

وأحسن مما توصلت إليه الآن بكثير..

وأهدى مما تشعر به الآن بكثير..

وهو بالطبع ما لا أراضه أبداً لك..

لذلك استمر في تعميم خبرات حياتك السلبية، ومواقف حياتك السلبية، وأشخاص حياتك الأكثر سلبية.. على كل جوانب حياتك الباقية.. كلها.. لا تستثن فيها جانباً واحداً، ولا موقفاً واحداً، ولا شخصاً واحداً.. لتظل أنت وحيداً في بحر ذلك التعميم السلبي طيلة حياتك قدر استطاعتك.

## الخسارة السادسة: شئت ذهنك وأضع تركيزك!

في إحدى المقابلات الرسمية قبل إحدى محاضراتي بإحدى الجهات المهمة، استقبلني مجموعة من المسؤولين عن التنظيم وأخبروني أن المحاضرة لدواعٍ خارجيةٍ عن إرادتهم سوف يتم تأجيلها ساعتين كاملتين، وأنهم لم يعلموا بذلك سوى من ساعةٍ واحدةٍ فأثروا ألا يُخبروني وأنا في الطريق إليهم وأنهم - حسبما ذكروا- يريدون الاستمتاع بالجلوس معي لضيق وقتي الدائم بعد أي محاضرة.. أظنهم ليسوا بصادقين كما يدعون، فلكل منهم شكواه الخاصة التي يبحث عن حل لها وسؤاله المُلح الذي ينتظر إجابة عليه..!

المهم أنني ظللت في هذه الاستراحة- البعيدة كل البعد عن الراحة- لأكثر من ساعة ونصف معهم- تجاوز عددهم الستة أشخاص- يتحدثون عن كل ما هو تافه وعديم القيمة وعديم النفع بهدفٍ واحدٍ وهو إنهاء ذلك الوقت المتبقي من محاضرة المسئول الكبير لأدخل أنا بعده ألقى محاضرتي المؤجلة بسببه..

مضى الوقت ودخلت المحاضرة ولم أمتع بأكثر من 10% من تركيزي واستحضرت ذكائي السيكولوجي بإجراء بعض التدريبات العملية للحضور حتى أجربها معهم لأستعيد بعض من التركيز ولم تُفلح إلا بقليل..! ولعل ذلك كان جزء الانشغال الكبير بالتفاصيل الصغيرة..

لذلك أقدم لك فيما يلي تلك النصائح السلبية التي تساعدك على تشتيت ذهنك وتضييع أفكارك بمنتهى السهولة:

1. اسأل عن شيء غير مهم واهتم بكل التفاصيل غير المهمة، مع أولئك الأشخاص غير المهمين.
2. استفسر عن كل ما يتم قوله أو الحديث عنه أمامك، ولا تدع فرصة للمتحدث أن يهرب منك دون أن يجيبك بل لاحقه دومًا باستفساراتك.
3. أطلق نظرك إلى كل أطراف المكان المتواجد فيه واجمع أكبر قدرٍ من الملاحظات عن كل من حولك وكيف كانت جلساتهم وأحاديثهم وانفعالاتهم وآرائهم وحركاتهم وسكناتهم.
4. أطلق سمعك لمن يتحدث بهدوء في تليفونه.. ربما كان يحدث زوجته في أمر مهم وخاص بينهما فيجب عليك معرفته العاجلة.
5. اهتم بكل الأمور التي لا علاقة لك بها، ولا تفيدك في شيء..

من حَضِر مبكرًا؟

من تأخر عن الحضور؟

من كان لبقًا بالحديث؟

من كان سيئًا الكلام؟

من اهتم بمظهره أكثر؟

ومن تهكم على من أفضل؟

6. تأمل أحوال الناس من حولك بمنتهى الفضول..

ماذا يستخدمون من هواتف محمولة؟

وما هي ماركات ساعات اليد التي يقتنونها؟

وتطرق لأنواع سياراتهم؟

7. من الممكن أن تسعى للسؤال عن خصوصيات من حولك..

أين يسكنون؟

ومنذ متى؟

وأى عدد من الأطفال لديهم؟

وما هي آخر المرات التي نقلوا فيها من مسكن لآخر؟

ولا مانع من سؤالك عن سعر آخر سكن انتقلوا إليه؟

وغيرها من اقتحاماتك لخصوصيات من حولك حتى وإن كانوا لا يستحقون!

8. تتبع حركة فني البوقيه..

لمن قدم فنجانين متتاليين من القهوة؟

ومن من الحضور طلب بعض المخبوزات مع القهوة؟

ربما معنى طلبه هذا أنه لم يتناول الفطور في بيته؟

وربما فسر لك ذلك طبيعة علاقته بزوجه؟

كلها أمور مهمة لا تغفلها..

9. استفسر دوماً عن المسائل المادية الخاصة بالناس من حولك..

كيف لهم بشراء سيارة جديدة؟

وما السبب في ذلك؟

وما هو عيب سيارتهم القديمة؟

وما هو مصيرها؟

وما إلى ذلك من هراء..



10. اعرض خدماتك بإلحاح على من حولك..

ولا تُعطهم هاتفك الخاص حتى لا يستطيعوا الوصول إليك إذا ما احتاجوك فعلاً..

فلست بحاجة لمعرفة المزيد من تفاصيل حياتهم التي قتلها بحثًا...!

كل هذه الأمور وأكثر لا بد أن تكون حريصًا عليها بمنتهى الدقة، لا بد من استهلاك طاقتك الذهنية والنفسية في كل ما لا يخصك ولم يضرك ولن ينفَعك..

من أجل تلك التوافه استمر في بحث وتجميع المعلومات عنك حولك، لتحقيق المزيد من الاستفسارات المتتالية عنهم وعن حياتهم بكل ما فيها من تفاصيل ينبغي عليك الحصول عليها جميعًا والانشغال بهم جدًّا على مدار يومك..

والآن.. تخيل معي..

لو أنك كنت وفرت كل هذه الطاقات النفسية والذهنية في الاهتمام بك أنت..؟

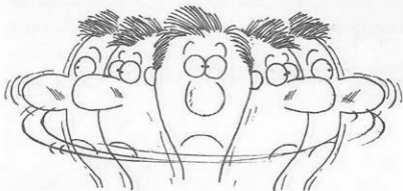
حقًا سيكون أمرًا في منتهى الملل...! أليس صحيحًا..؟

التركيز فيك والاحتفاظ بطاقتك الذهنية وتوفير طاقتك النفسية وعدم الانشغال بأمور غيرك إلا من يطلب منك والعمل على التحلي بالحياء والاستحياء والذوق والتعفف.. كلها أمورٌ إيجابية، ستعكس حالتك النفسية الأكثر إيجابية، وتبعلك أكثر تنظيمًا لوقتك ومجهودك..

وهو بالطبع ما لا أراضه أبدًا لك..

لذلك.. ولطفًا منك..

استمر في التحلي بكل ما ذكرته لك.. وكن مبدعًا في ابتكاره وتطويره  
لتصير أكثر تشيئًا لنفسك وحياتك.. التي حتمًا ستخسرهما بما تفعله  
بعد وقتٍ ما.



## الخرارة السابعة: كُن ناقما على كل شيء وأي شيء..

محفوظٌ أنا..

وحظي مُتجلاً في كثيرٍ من النماذج السلبية التي أقابلها في حياتي..

فتكون دافعاً لمزيدٍ من البحث والدراسة.. ونتاجاً عنها مزيجٍ من المعرفة والجهل بما تُكُن تلك الشخصيات التي تحيا بيننا ومعنا من اضطراباتٍ نحمل نحن هم إصابتهم هم بها..!

في تلك الخسارة أتحدث عن ذلك الشخص الذي لا يحمد الله إلا "تأففاً" ولا تجده شاكرًا إلا "تلفظاً" وكل ما تسمعه منه أو تراه فيه يمثل النقمة بعينها- عكس النعمة- فالشكر نعمة، والحمد نعمة، والسعي نعمة.. كلها نعمٌ لا يحظى بها ذلك الناقم على كل شيء وأي شيء حوله أو فيه أو معه أو منه أو له..!

في الواقع أن هذا الشخص يُمثل كتلة من السلبية التي تتمثل في صورة شخصٍ يُصدّر تلك الطاقة السلبية المتجددة دومًا لكل من يراه حوله أو يُحالفه الحظ- السيئ طبعًا- بالحديث معه.

عند نزوله من بيته على قدمين صحيحتين بعينين مُبصرتين وأذنين متحسستين وغير ذلك من النعم.. تجده ناقماً على ذلك العقار الذي يسكن فيه.. وناقماً على ذلك الحي الذي يعيش فيه.. وناقماً على تلك الدابة التي يركبها (سيارة، أو وسيلة مواصلات).. وناقماً على هؤلاء الأشخاص المحيطين به.. وناقماً على حالة الجو اليوم.. وناقماً على سعر العملة اليوم.. وناقماً على..... كل شيء وأي شيء..

والمأمل لحال هذا الشخص الناقم دومًا.. تجده يُحوّل- دون وعي منه- النعمة إلى نقمة.. فبدلاً من شكر كل ما يمر به في كل يوم من نعم تجده ينقم على كل ما يمر به في كل يوم يعيشه..!

وتلك هي الطاقة السلبية بعينها وأصلها التي تجتاح حياة ذلك الشخص فتحوّله- كما ذكرت- لكتلة من السلبية المتحركة.. فيصير هو مصدر تلك السلبية لكل من يعيش معه أو يجمعه موقف صادف معه.. ولا شك في إضفاء ذلك الشخص مزيداً من تلك السلبية على أي موقفٍ يحل به أو عليه فيتحوّل إلى كائنٍ "نحس"!!

والمأمل لقوله تعالى: "الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السُّوءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السُّوءِ" (آية 5، سورة الفتح) يجد ما أكدته في كتابي "كبسولات نفسية في السعادة والنجاح" من أن الإنسان يتكون من نوعين من الطاقة.. الأولى طاقة جسدية تُسمى "Power" والثانية طاقة نفسية تُسمى "Libido" والأخيرة هي تلك التي تُحدد طبيعة ذلك الشخص هل هو إيجابي أم سببي؟ وهي التي تُحدد أيضًا هل سيكون من حوله سلبيون أم إيجابيون؟ وهي التي تُحدد أيضًا قدر نجاحه من عدمه؟ وقدر سعادته من سوء قدره؟

فالمتفائل والمتشائم كلاهما يمر بظروفٍ صعبةٍ في أوقاتٍ عصيبةٍ ليجد الأول الفرصة متجليةً في كل صعبٍ يُلم به.. ويجد الثاني كل الفرص ضائعةً في كل موقفٍ يتعرض له.. ليظل نجاح كلٍّ منها وسعادته متوقفًا على قدر تفاؤله أو تشاؤمه..!

ورجوعًا لطاقة هذا الشخص الناقم السلبية التي تجتاحه وتجتاح طاقاته من حوله.. وانطلاقًا من تلك الآية الكريمة "عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السُّوءِ" نجد أنها ربما كانت دائرة الطاقة السلبية التي تخرج من

الشخص نفسه لتؤثر على كل ما هو حوله من أشخاص وأحداثٍ وربما جماداتٍ..

فيكُن كثير الخلاف مع كثير ممن هم حوله.. وشديد العناد والغضب في كثير من المواقف.. وسيئ الحظ في كثير من الأحداث.. وربما كان الأمرُ أبعد من ذلك لتجد أن أجهزته الإلكترونية التي يستخدمها من محمول وكمبيوتر- مثلًا- كثيرة الأعطال.. وأنه كثير التعرض لحوادث السرقة والنشل.. وكثير الخسارة فيما يدخل من مشاريع حتى ولو كانت صغيرةً أو مضمونةً فلا شيء مضمون عنده أو لديه.. وهكذا يتحول الناقم- ذو الطاقة السلبية- إلى شخصٍ "نحس" على نفسه قبل أن يكون كذلك على الآخرين.

ولذلك كله.. أردت في هذه الخسارة تحديدًا أن أقدم لك مجموعة من النصائح السلبية الخسارة كعادي من بداية هذا الكتاب يمكنك من خلال اتباعها أن تكون شخصًا ناعمًا فتصبح في أقل وقتٍ ممكن من ممارسة "النقم" على كل شيء وأي شيء.. شخص صاحب طاقة سلبية عظيمة ورصيد سلبي أعظم يسمح لك بتصدير تلك الطاقة السلبية لمن حولك.. فقط اتبع النصائح السلبية الخسارة العشر التالية:

1. ابدأ بممارسة "النقم" فور استيقاظك من نومك وقبل قيامك حتى من سريرك بتريديد "يا له من يوم كئيبٍ جديدٍ".
2. لا تقم من سريرك بمجرد استيقاظك، ولكن استمر محددًا لبعض الوقت في سقف غرفتك مستدعيًا لكل الأحداث السلبية التي حدثت لك من أول الأسبوع أو الشهر أو العام الحالي، ثم توقع حدوثها أو حدوث ما هو أسوأ منها في هذا اليوم.
3. انهض بكامل الكسل من سريرك واذهب إلى حمامك وأنت تسحب قدميك جرجًا، ثم انظر في مرآتك وعدد تلك الشعرات البيضاء التي

بدأت في الظهور، أو تلك التجاعيد التي ظهرت بالفعل.. ثم انفخ في هذا الوجه الذي أمامك.

4. انزل من بيتك ناقماً على ذلك العقار الذي تسكن فيه، فدائماً مصعده مُعطل، مما يدفعك أسفاً للنزول على السلم وبذلك شيء من الجهد في بداية يومك التعييس.

5. 5. استمر في النقم على ذلك الحي السكني الذي تعيش فيه، وذكّر نفسك بمساوي ذلك الحي ومشاكله منذ أن حللت ضيفاً تعيشاً عليه.

6. زد الأمر نقماً وأنقم كل ما ترى من وجوه في بداية اليوم، فغالباً ما ستكون وجوهاً كثيفةً لأشخاص مكتئبين بدأوا يومهم بكآبةٍ مثلك تماماً.

7. انقم حالة الجو شديد الحرارة أو شديد البرودة أو شديد الأتربة أو شديد الأدخنة أو شديد أي شيء يسمح لك بأن تؤيد وجهة نظرك التشاؤمية الناقمة عن هذا اليوم.

8. انقم تلك السيارة التي تمتلكها، فهي أقل بكثيرٍ من سياراتٍ أخرى تراها بالشوارع، ويكون أصحابها أقل تعاسةً منك بسبب امتلاكهم لها واغتنامهم لرفاهيتها.. وذلك طبعاً من وجهة نظرك "النحسة".

9. انقم على وسائل المواصلات التي تركبها.. وذكّر نفسك بكل الأحداث السلبية التي تمت فيها من قبل من تحرش ونشل وسرقات وغيرها من الموبقات التي تحدث لك أكثر من غيرك وما زلت تركز عليها أكثر.. فأبشر أن ما تفكر فيه يحدث وما تركز عليه يزداد.

10. عندما تصل لعملك وتجد من يتعدّى حدود العقل ويتجاوز العقلانية ويُقدم عليك مبتسمًا ويقول "صباح الخير" باغته أنت بقولك "ربنا يعدي اليوم ده على خير".

وهكذا..

استمرّ على هذا المنوال منذ وصولك للعمل وحتى نهاية اليوم.. واستمر على ذلك طوال ما بعده من أيام.. واستمر طوال عمرك الذي سيفنى في سلبيتك ونقمك دون أن تدري..

وهو بالطبع ما أرضاه دائمًا لك..

وأحرّضك عليه..

وأساعدك على إتيانه..

والقيام به..

فكُن متعاونًا معي قدر إمكانك..

## الخسارة الثامنة: استغل مهاراتك في التواصل أسوأ استغلال ممكن..

المهندس "أبو الخير" - جاري في العمارة السكنية القديمة قبل انتقالي لحي سكني آخر- ومسئول اتحاد الملاك (بالانتخاب بعد دورتين مجيدتين) هو في الواقع اسم على مُسمى، فلا يسعى إلا في الخير دائماً.. يهمة دوماً من خلال زوجته الدكتورة "أم الخير" أن يجمع كل الأخبار عن كل السكان من خلال مهارتهما الاجتماعية الفريدة في التقرب من الآخرين.. أضف على ذلك مهارة طفلهما "الخير" النفسية في التقرب من كل أطفال العمارة- وربما الحي كاملاً- والدخول كل وحداته السكنية ووصفها بدقة لأبويه..

في الواقع لقد لفت نظري جداً هذا الاستغلال الهائل لتلك المهارات النفسية والاجتماعية لدى المهندس "أبو الخير" وزوجته الدكتورة "أم الخير" وطفلهما البريء "الخير" ومدى تطويرهم لتلك المهارات بشكل دائم بما يخدم هدفهم السامي ورغبتهم النفسية في جمع ما يخص كل من حولهم والسيطرة على كل هذه المعلومات والاحتفاظ بها لاستعادتها في الوقت المناسب عند وقوع خلاف- لا قدر الله- بينهم وبين من تسول له نفسه الخلاف معهم..

لذلك.. قررت في هذه الخسارة أن أقدم لك تلك النصائح السلبية لمهاراتك النفسية والاجتماعية والتي تُعينك على استغلالها أسوأ استغلال ممكن، فقط اتبع الآتي بكل دقة واهتمام:

1. ضع عينيك دوماً على جَزَامة (حافضة الأذى) الشقة المقابلة لك لتعلم هل أتى لهم ضيوف اليوم أم أنهم غادروا الشقة اليوم، أم



أن الأمر مستقر على ما كان عليه الأمر من نفس عدد الأحمدة  
الموجودة؟

2. لا مانع إن اختلط عليك الأمر أن ترسل أحد أبنائك "مشروع الخير"  
لطرف الباب- بالخطأ طبعًا- حتى تتأكد من صحة ما فرضته  
من فرضيات عن تواجد العدو بالخبأ- عفواً الجار بالشقة- من  
عدمه؟

3. شيء لطيف منك أن تستغل حواسك في مهارات تواصل أسوأ مع  
من حولك، فيفضل طبعًا إطلاق مسمعك إلى ما هو أبعد من  
غرفة نومك لتسمع حوار جارك المنهك بعد يوم عمل طويل مع  
زوجته المنفعلة بعد يوم ملل أطول..

ولا مانع من دفع قوة أو تشكيل أمني من وحدتك السكنية  
(زوجتك) لفحص هذا الاشتباك في الوحدة السكنية المقابلة- حتى  
وإن لم يحدث أصلاً- ولكن حرصًا منك على سلامة العقار واستقراره.

4. بشيء أكثر لطفًا منك أن تُطلق نظرك لما يحمله هؤلاء الملاك  
أثناء حضورهم الوحدة السكنية.. ربما انضم أحدهم إلى إحدى  
الجماعات الإرهابية التي أقنعتهم بتفجير العقار بما يحمل من  
شخصيات مهمة أمثالك..

فكلما سمعت باب المصعد يستقر في ذلك الدور، أطلق المفتاح  
السحري بباب شقتك لاقتناص نظرة ثاقبة تتأكد بها من وجود  
متفجرات بما يحملونه أم لا؟

5. لا تجلس في عملك هكذا دون قيمة اجتماعية ملحوظة مكتفياً بما  
تحققه من إنجاز في العمل وحسب.. بل أطلق مهاراتك وقدراتك  
الخاصة للاطلاع على كل جديد لدى كل من حولك؟ ثم تقيمه

والتأكد من صحته.. فكلها أمورٌ مهمة جدًا قد تُساعدك على النبوغ في عملك أكثر، والنهوض بمكانتك لمكانة أكبر، وتحقيق مستوى من العلاقات المهنية أفضل..

6. اسأل نفسك دومًا.. مَنْ يفعل ماذا ولماذا؟ هذا سؤال مهم جدًا لك يجعلك تركز أكثر فيمن حولك وتسييء التعامل معهم بشكل أكبر تدخلًا في خصوصيتهم.. فكن حريصًا على ذلك.

7. من يعمل منهم على جهازه الإلكتروني فعلاً؟ ومن يُحدث آخرين على الشات؟ مَنْ الذي يجري مكالمة هاتفية تخص العمل؟ ومن يجري ما لا يخص العمل من مكالمات؟ كلها أسئلة ينبغي عليك تجميع إجاباتها بكل دقةٍ عن كل شخصٍ حولك في العمل لاستخدامها في وقتها..

8. أي من زملائك يأتي أكثر اهتمامًا بمظهره؟ تُرى هل هو اهتمام زوجته به؟ أم اهتمامه هو بأن يتزوج من أخرى؟

9. تلك الزميلة الأرملة.. ماذا تفعل مع أولادها وما هي مشاكلها؟ ولماذا أفلعت عن الملابس السوداء بهذه السرعة؟ تُرى هل ظهر شخصٌ في حياتها؟ أم أنه كان ظاهرًا من قبل وفاة زوجها؟

10. زميلتك الأخرى المطلقة.. لا تُصدق أنها ضحية زوجها! ربما هي من ترغب في الطلاق منه؟ لا بد أن تجمع أكبر قدرٍ من التفاصيل عن الأمر.. فهي تطمئن للحديث معك وتُسهب فيه.. لذلك يجب أن تدفع الثمن.

والآن.. تخيل معي..

لو أنك أحسنت استغلال تلك الحواس التي أكرمك بها الله من  
سمعك ونظرك

وتجنبت التلصص والتجسس والتجسس، وغضضت البصر عن كل  
ما لا يخضك..؟

لو أنك أحسنت استغلال لجوء الآخرين إليك وطلبهم مشورتك  
وحديثهم معك..؟

لكنك صرت أرقاهم وأفضلمهم على الإطلاق..

وهو ما لا أرضاه لك..

لذلك.. استمر في إساءة استغلال مهاراتك أكثر..

وتحمّل من الذنوب والعيوب أكثر وأكثر..

وانشر السوء بين من حولك في دراسة أو عمل أو سكن أكثر وأكثر  
وأكثر..

فكلها خطوات عملية سلبية لا بد أن تحرص عليها كل يوم أكثر..

لتخسر حياتك أسرع.

## الخشارة التاسعة: تجنب الابتسامة.. فهي دليل الضعف والسذاجة

لا تنزعج يا صديقي من عنوان تلك الخسارة..  
ولا تُبادرني بقول إن "الابتسامه صدقه"..  
ولا تُباغتني بحديثٍ شريفٍ: "تبسمك في وجه أخيك صدقه"..  
ولا تُعاتبني قبل أن تُقوم معي بتجربة بسيطة ثم تحكم على  
عنوان هذه الخسارة بعدها..  
جرّب الآن.. في صباح أو ليل يومك..  
أن تسير في طريقٍ ما مُبتسمًا..  
أن تستقل مصعد بيتك مُبتسمًا..  
أن تنتظر من نافذة سيارتك مُبتسمًا..  
حتماً ستجد في تلك المواقف- أو غيرها- من يراك ساذجًا ضعيفًا..  
جرّب بنفسك ثم أخبرني بعدها..  
وإن كانت الحقيقة أن الابتسام فطرة..  
وأن التبسم وممارسة الابتسامه فطرة..  
وأن الإنسان قد خلق على الفطرة تلك..  
حيث يبتسم الطفل الرضيع أكثر من 400 ابتسامه في اليوم الواحد..  
ثم يبدأ معدل الابتسام في التقلص مع تقدمه في العمر..

والواقع أن مُعدل الابتسامة لدى الأطفال يتناقض.. ليس بواقع التقدم في العمر هكذا.. وإنما لمحاكاته الراشدين من حوله.. أولئك الذين يتسمون من 5 إلى 20 ابتسامة فقط على مدار اليوم الكامل..

فكيف لذلك الصغير أن يستمر مُبتسمًا بين هؤلاء المُتهجمين؟!؟

أما أنت..

فإن كنت تبسم في يومك أكثر من 20 ابتسامة في مواقف مختلفة..

فأنت إذن بحاجة لإتباع تلك النصائح السلبية التالية، التي من شأنها أن تجعلك طبيعيًا كباقي هؤلاء الذين يتسمون أقل من ذلك المُعدل ضمن من حولك.. فكن حريصًا على هذه النصائح التالية:

1. تذكر أن الحياة جادة..

وأنت لا بد أن تعيشها بجد واجتهاد..

وأنت لا وقت لديك فيها للابتسام والضحك..

2. إن وجدت في حياتك ما يدعو للابتسام حقًا..

تذكر تلك الأحداث والمواقف الكثيرة التي مرّت بك طيلة أسبوع مضى..

فإن لم تجد في أسبوعك الماضي ما يُساعدك؟

استرجع بذاكرتك أسابيع أخرى مضت..

حتمًا ستجد فيها ما يُثير شعور الكآبة بداخلك..

ويهدم مشروع الابتسامة الوليد بالخطأ منك..

3. تجنب أن يتهمك من لا تعرفهم بالسذاجة..

فما الذي يدعوك للابتسام عند دخولك المصعد في وجه شخص لا تعرفه..؟

وما الذي يدعوك للسير مُبتسماً في وجه مَنْ لا تعرفهم..؟

وما الذي يجعلك تبتسم في وجه مَنْ يُقابلك ممن تعرفهم..؟

تجنب أن يتهمك كل هؤلاء ممن لا يعرفونك بالسذاجة عند ابتسامتك في وجوههم.

4. تجنب أن يتهمك من تعرفهم بالضعف..

إن كانت ابتسامتك في وجه من لا تعرفهم سذاجة..

فمؤكد أن ابتسامتك في وجه من تعرفهم ضعف..

فكما فسّر من لا يعرفونك ابتسامتك أنها سذاجة منك لأنهم لا يعرفونك..

فسوف يُفسّر مَنْ يعرفونك ابتسامتك أنها ضعفٌ فيك لأنهم يعرفونك..

ويعرفون أنك شخصية قوية.. وغامضة..

والأقوياء الغامضون لا يبتسمون..

لذلك احرص أن تكون واحداً منهم.

5. تذكر دوماً أن الابتسامة سخافة..

فكثيراً من الأحيان ما يكون من تقابلهم مشغولين بأمْرِ ما..

ثم يجدونك مُبتسماً في وجوههم..

يا لها من سخافةٍ منك؟

هل اطّلت على ما بداخلهم حتى تبتسم في وجوههم..؟

هل علمت في ماذا يُفكرون حتى تبتسم لهم عليه..؟

مؤكد أنك لم تعلم لا هذا ولا تلك..

لذلك فلا تُكن سخيّاً وتبتسم أمامهم أبداً.

6. اعلم أن الضحك يُصيبك بالموت..

إن كانت مُجرد الابتسامة تُمثل سذاجةً وضعفاً.. وسخافةً..

فما بالك بالضحك..؟

إنه حقاً مُميت يا عزيزي..!

نعم.. ألم تسمع.. أو تقول.. "هنموت من الضحك"؟

هل سمعت.. أو قلت.. "إننا سنعيش من الضحك"؟

ورغم أن الدراسات العلمية أثبتت أن الضحك يُطيل العمر..  
ويُحسّن الصحة النفسية والجسدية.. ويرفع من درجات ومستويات  
المناعة الذاتية.. ويُحسّن من مستوى الوظائف الحيوية..

إلا أننا نستمر في قولنا "هنموت من الضحك"!!

نحن الأعلم يا عزيزي..

فعلًا الضحك مُميتٌ.. فعليك تجنبه تمامًا.

7. تجنب المُبتسمين حتى لا تُصيبك عدواهم..

فمن الممكن أن تنتقل إليك عدوى التبسم في وجوه الآخرين..

لذلك تجنبهم.. تجنب هؤلاء المُبتسمين من حولك..

لا تُجالسهم.. ولا تخرج معهم.

وَكُنْ حَرِيصًا عَلَى مَفَارِقَتِهِمْ.. وَالْبَعْدَ عَنْهُمْ..  
فَالِابْتِسَامَ مُعَدِّ..

وَأَنَا أَخْشَى عَلَيْكَ مِنْ أَنْ تَصْلِكَ عِدْوَاهُمْ.

8. تَقَرَّبْ مِنَ الْمُتَجَهِّمِينَ لِيشجعوك عَلَى تَجْهَمِكَ..

إِنْ كَانَ الْإِبْتِسَامُ مُعَدًِّا..

فَالتَجْهَمُ أَيْضًا مُعَدِّ..

لِذَلِكَ.. وَكَمَا تَجَنَّبْتَ الْمُتَبَسِّمِينَ حَتَّى لَا تُصِيرَ مِثْلَهُمْ..

تَقَرَّبْ مِنَ الْمُتَجْهَمِينَ حَتَّى تُصِيرَ مِثْلَهُمْ..

فَمَنْ جَاوَرَ الْمُتَجْهَمَ، تَجْهَمُ..

وَمَنْ جَاوَرَ الْمُتَبَسِّمَ، تَبَسَّمُ..

فاحرص على الأولى، ودعك من الثانية.

9. تَذَكَّرْ أَنَّ التَجْهَمَ هَيْبَةٌ..

فبعض أصحاب المراكز العليا في الوظائف العليا لا يبتسمون..

وكثيرٌ منهم يتجهمون.. لذلك تجد لهم هيبَةً كَبِيرَةً فِي حَيَاتِهِمْ بَيْنَ

الناس..

ليس لشيء سوى أنهم متجهمون غير مبتسمين..!

ألا ترغب أن تكون مهوِّمًا مثلهم..

فقط تجهم ولا تبسم.

10. بعد ممارستك لما سبق ستتحكم في عضلات وجهك..

وقد لا تستطيع التبسم إلا بصعوبةٍ بالغَةٍ..



فقد أصبحت عضلاتُ وجهك رخوةً.. ضعيفةً.. لا تتحرك إلا للتحدث..  
وبهذا.. أضمن لك عدم قدرتك على الابتسام أطول وقتٍ ممكنٍ.

والآن.. تخيل معي..

لو أنك تبسّمت في وجه كل مَنْ تُقابل.. فكان لك بكل بسمَةٍ  
صدقة..؟

لو أنك زرعت الأمل والطمأنينة في وجه مَنْ تُقابل.. لزادت هيبتك  
وسط الناس..؟

لو أنك مارست الابتسام فصرت رفيق رسولك خير الأنام (ص)..؟  
لو أنك ضحكت وتفاعلت، وتبسمت وفرحت.. لكانت حياتك  
أفضل لك..

وهو بالطبع- وفقاً لمنطق هذا الكتاب- ما لا أرضاه أبداً لك..  
لذلك استمر في كل ما سبق وأكثر.

## الخسارة العاشرة: احرص على بعثرة الوقت..

إياك وتنظيم الوقت..

"الوقت كالسيف.. لذلك عليك الهروب منه قدر استطاعتك"..

أعلم أنك قرأت كثيراً عن إدارة الوقت وتنظيمه حتى قررت التوقف عن القراءة في ذلك.. ولكن الأمر في هذا الكتاب مختلف على نحو كبير.. فهو يعكس تلك الأزمة التي لا تحسن استغلالها فيما يجعلك تخسر حياتك أكثر..

في هذا الكتاب- وكما لاحظت من بداية سطورهِ- أعراض لك تلك الخسائر التي عليك اتباعها لخسارة حياتك بشكلٍ سهلٍ وبسيطٍ حتى تُحقق ما أردته لك دون جهدٍ أو عناء..

وأقرب هذه الطرق لخسارة يومك هو بعثرة وقتك فيه وعدم تنظيمك له.. لذلك احرص على تطبيق هذا البرنامج الذي أعدته خصيصاً لبعثرة وقتك وضياع يومك على ذلك النحو التالي:

1. حَصِّصْ ما لا يقل عن 40% من وقتك على مدار اليوم- ويجب أن تفعل ذلك يوميًا- في التفكير في المستقبل وما ينتظر من صعوباتٍ تعوقك عن تحقيق أحلامك.. وما ستقابله من صخور تتحطم عليها وعندها أهدافك.. استمر في قضاء جزء كبير جدًا من الوقت في أحلام اليقظة عندما تصيرُ غنيًا، مشهورًا، ذا سلطة، ونفوذٍ، وخدمٍ، ومكانةٍ.. لتفريق من أحلامك على واقعك المؤلم.. لا بأس عُد سريعًا إلى أحلام اليقظة مرةً أخرى.. وتخيل فيها كل ما هو مُزعجٌ أو مؤلمٌ بشأن المستقبل، ولا تتهاون في طرح أي إيجابية

في ذلك.. فكن حريصًا على توقع السيئ الذي يقودك مستقبلًا للأسوأ.. ويجب أن تكون صادقًا في ذلك.

2. خصص ما لا يقل عن 40% أخرى من وقتك على مدار اليوم- ويجب أيضًا أن تفعل ذلك يوميًا- لاستدعاء الماضي وتحديدًا بخبراته السلبية المؤلمة التي حدثت لك وأثرت بشكلٍ أو آخر فيك.. استمر في استدعاء كل ما هو سلبي مرَّ عليك.. وتأنَّ به جدًا كأنه يحدث الآن.. تفاعل معه بكل طاقتك النفسية وحاول جاهدًا أن تستشعر حدوثه الآن..

3. كن حريصًا على أن تُحدث ميكسًا بين هاتين النسبتين بالتساوي بين استدعائك لكل ما هو سلبي في الماضي وندمك عليه وتوقع حدوث كل ما هو أكثر سلبيةً في المستقبل وخوفك منه.. لتظل أسير هذا الندم وذلك الخوف فتستطيع وبكل سهولة خسارة الحاضر.

4. قُم بإعداد قائمةٍ بكل ما لم تكن موفقًا فيه خلال الأيام، الأسابيع، الأشهر، السنوات الماضية.. وكل ما قصرت في أدائه.. وكل ما أخطأت في تنفيذه.. ثم قُم بتعليق هذه القائمة على مرابتك لتظل دومًا أمام عينك تزيد من إحباطك وتحدُّ من قدراتك.

5. خصص ما لا يزيد على 20% من وقتك على مدار اليوم للتفكير في حاضر الذي تعيشه.. ولك الحق أن تكتفي بالتفكير فقط.. مجرد التفكير دون إتمام أي أمرٍ تُفكر فيه لتخسر أكثر من 5% من الـ 20% المتبقية لك في استمرار التفكير وتخسر أكثر من 5% أخرى في تأنيب نفسك ولومك لها على ضياع الـ 5% الأولى.. ثم انظر إلى تلك الـ 10% المتبقية من وقتك تلك التي تكفيك بالكاد لإعداد

قائمة من الشتائم والسباب تنزلها على نفسك لما أوقعت نفسك فيه.

وهكذا.. إذا ما وصلت نهاية حياتك وأواخر أيامك تجد أنك قد حققت المعادلة المُفسدة التالية:

قضيت أكثر من 40% ندمًا على الماضي..

(+) 40% قلقًا من المستقبل.

(+) 10% سوء إدارة الحاضر.

ليتبقى لك 10% من عمرك الذي عشته فقط كنت مستمتعًا بها..

ذلك إن حدث أصلًا!

فلو أنك وصلت لعمر 100 عام..

قضيت 40 منها متحسرًا على ما فات..

ثم 40 خائفًا مما هو آت..

ثم استنزفت 10 سنوات منها في جلدك لذاتك ولومك لنفسك..

ولم يبق لك سوى عشر سنوات عشتها كما تريد..

لا كما يريدك عقلك في حالة خسارته..

لذلك..

عليك بهذا البرنامج الذي يجعلك تخسر حياتك في أقل وقتٍ وبأقل جهدٍ إذا ما أحسنت تقسيم يومك على هذا النحو السابق في خمس نقاط سلبية متتالية.. ولا تحاول أبدًا التخلي عن ذلك.

## الخسارة الحادية عشرة: كيف تُضَيِّعُ يومك بمنتهى السهولة؟

هكذا.. وبعد تطبيق الخسارة السابقة بنصائحها السلبية السهلة..  
يمكنك وبسهولةٍ تامةٍ خسارة يومك بشكلٍ كبيرٍ..

ويبقى السؤال قائماً..

كيف أضَيِّعُ هذا اليوم كاملاً..؟

وأخسره كاملاً..؟

ولا أستفيد منه أبداً..؟

دون أي مجهودٍ أبذله في ذلك؟

دعني أجبك بما يجعلك محترقاً في خسارة يومك وضياعه مع أيام  
أسبوعك المتتالية بمنتهى السهولة من خلال حرصك على تلك النصائح  
السلبية التالية:

1. استدع كل الأحداث السلبية التي حدثت لك في الماضي.. تخيلها  
بعمقٍ واستغرق في استدعائها بخيالك المزيد من الوقت والجهد..  
حتى يصيرَ أمراً سهلاً عليك ظهور تلك الأحداث السابقة على  
مسرح أفكارك بشكلٍ دائمٍ دون استدعائها أصلاً.
2. توقع حدوث كل الأحداث السلبية التي من الممكن أن تحدث  
لك في المستقبل.. تخيلها بعمقٍ واستغرق في تخيلها المزيد من  
الوقت والجهد.. حتى يصيرَ أمراً سهلاً عليك فيما بعد ظهور تلك  
الأحداث السلبية في خيالك فور عقدك العزم على أي أمر.

3. اعقد العزم من بداية نزولك من المنزل أنك ستقل من عصبيتك اليوم وقبل خروجك من بداية سكنك لا تنس أن تتعصب على حارس عقارك ربما لاعتراضك على أمرٍ ما بالمصعد أو تحفظك على نظافة العقار أو تنظيف السيارة.. أو أي شيء آخر من شأنه أن يجعلك تنفعل عليه بعصبية تجعلك تفي بوعدك وتُحقق ما عقدت من عزم.

4. عاهد نفسك قبل خروجك من بيتك أن تحدّ اليوم من التدخين وتكون حازمًا في ذلك مع نفسك.. ثم الجأ لتدخين أكثر من سيجارةٍ متتاليةٍ بعد هذا الموقف المنفعل مع حارس العقار.

5. حضّر قائمةً ذهنيّةً من تلك الأعمال المتأخرة عليك القيام بها طوال أيام فاتت.. ثم أجّلها جميعًا ليومٍ آخر.. فيبدو أن هذا اليوم الحالي مليءٌ بالأحداث السلبية - قبل حدوثها- التي ستمنعك حقًا من أداء أي شيء مفيدٍ حتى ولو كان متأخرًا عليك أدائه.

6. وجهٌ لنفسك بعض السباب والشتائم على ذلك.. ولا تنس خبط فخذيك بكفيك أو طرقة أصابعك بعنفٍ أو قرص أظفارك أو شفّيتك للتعبير الجسدي عن ذلك.

7. اعقد الأمل ألا تنفعل أثناء قيادتك للسيارة.. وتنازل عن ذلك الأمل فورًا مع أول إشارة مرور تعطلها امرأةٌ تقود سيارتها بتوترٍ أو رجلٌ ممسكٌ بهاتفه أثناء القيادة.

8. اطلب من نفسك اتباع أسلوبٍ غذائي جيدٍ تُقل فيه من الطعام مع بداية هذا اليوم.. ثم اطلب مزيدًا من الحلويات والسكريات فور وصولك للعمل لتهدأ قليلًا مما لاقيته بسبب هؤلاء الأوغاد في النقاط السبع السابقة.

9. صِف نفسك دَوْمًا أَنك كسولٌ.. وردد عبارات: لن أستطيع.. ودُرّب نفسك جَيِّدًا على ذلك ولا تغفله أَبَدًا.

10. أَجهد نفسك غايةَ الإجهاد في كل شيء مفيدٍ وغير مفيدٍ.. المهم أن تضع نفسك في حالةٍ دائمةٍ من الشقاء والتعب طوال اليوم.. عند ذلك تكون قد آذيت نفسك كما ينبغي..

والآن.. تخيل معي..

لو أنك توقفتَ عن لومك لذاتك ولمن حولك..

وأقلعتَ ولو لساعاتٍ عن التدخين..

وتنازلتَ ولو للحظاتٍ عن العصبية والانفعال ماذا سيكون شكل يومك من البداية للنهاية..

بالطبع سيتحسن مزاجك وتنظم أفكارك وتكف عن سُبَاب نفسك ووصفها بأبشع الصفات ليظهر سلوكك في شكلٍ جيدٍ..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أَبَدًا لك..

لذلك.. استمر في تطبيق نصائح السلبية السابقة لك على مدار اليوم وابتكر ما هو أكثر خسارةً منها بمهارتك السلبية الخاصة وتمتع بيومك وهو ضائعٌ تمامًا منك، بمنتهى السهولة واليسر.

## الخبارة الثانية عشرة: لا تَكُن رحيماً بك..

في كتابي "اكتشف آلامك النفسية وتخلص منها" تحدثت عن أهمية مفهوم الرحمة..

ودلالة اسم الله الرحيم.. وأحقية وجود الرحمة في الكون من الخالق للمخلوقين..

وأهمية وجوب الرحمة بين الخالقين وبعضهم.. وعمق أهمية وأحقية وجوب وجود الرحمة الذاتية.. وهي رحمة المرء بنفسه.. وأسميتها حينها "ولنفسك عليك حق"

ولم أكتفِ عندئذٍ بالقول "لجسدك عليك حق" ..

وإن كان كلاهما متصل منفصل.. فكلاهما له عليك حق مستقل..

لذلك وجدت من خلال عملي في العلاج النفسي مع كل ما قابلت من نفوس

بإختلاف الأعمار والأعراف والأجناس والديانات.. أن جميعها قد تكون عانت

في نفسها أو من نفسها أماً والأسباب عديدة.. كان سبباً مشتركاً في أغلب تلك النفوس هو عدم الرحمة بالذات..

حين يكون المرء غير رحيم بنفسه.. غير رءوفٍ بذاته..

حينما يكره خِصاله النفسية.. ويبغض خِصاله الجسدية..

عندما لا يحب إفادة نفسه.. ولا يتقبل نفع جسده..



كلها أشكالاً من عدم الرحمة أو الرأفة بالذات (النفس + الجسد)  
لذلك كله..

ولحرصى فى هذا الكتاب منذ بدايته على خسارة حياتك كما اتفقنا..  
ولسعى الشديء على تقديم أهم تلك الخسائر لك...  
أقدم لك فى تلك الخسارة ما يُعينك حقاً على ألا تكون رحيماً بك..

ويتجلى ذلك بسهولةٍ ويُسرٍ عندما تحرص على إتيان تلك النصائح  
السلبية بكل اهتمامٍ ودقةٍ، كما يلى.. فكن حريصاً عليها قدر  
استطاعتك:

1. دعنا نتفق أن النفس والجسد هما المكونان الأساسيان للإنسان  
بجانب الروح..

ودعنا نتفق أيضاً أننا سنسعى فى هذه الخسارة لإفساد هذين  
المكونين معاً (النفس + الجسد) لإفساد الذات ككل..

ودعونا نؤكد أنه بخسارة هذين المكونين معاً، بالطبع ستخسر  
الروح.. فلا تقلق واطمئن- يا عزيزى- أن جميع مكوناتك ستخسرهما  
لاحقاً.

بفضلك أنت..

2. اجلد ذاتك، ولم نفسك قدر استطاعتك..

وَمُمكنك فعل ذلك بكل موقفٍ تمر به، وفى كل تعاملٍ تتعامل فيه..

وَمُمكنك التدريب الكافى على ذلك برجوعك للخسارة رقم (3)

بعنوان: "لَمْ نَفْسِكَ قَدْرَ اسْتَطَاعَتِكَ" والتي تجدها بفهرس الكتاب  
فَكُنْ حَرِيصًا عَلَيْهَا..

3. بِالْخِ فِي أَهْدَافِكَ.. وَاسْتَمِرْ فِي مِبَالِغَتِكَ..

حَتَّى لَا تَفْعَلَ شَيْئًا وَلَا تُحَقِّقْ مِنْ هَذِهِ الْأَهْدَافِ شَيْئًا..

وَيُمْكِنُكَ إِتْمَامُ ذَلِكَ بِكُلِّ عَنَاءٍ عِنْدَ رَجُوعِكَ لِلْخَسَارَةِ رَقْمَ (4)  
بعنوان: "بِالْخِ أَهْدَافَكَ.. بِالْخِ جَدًّا.. بِالْخِ وَحَسَبًا..!"

وَسَتَجِدُ فِيهَا التَّدْرِجَ الْعِلْمِيَّ السَّلْبِيَّ لِلْمِبَالِغَةِ لِتَحْقِيقِ أَكْبَرَ أَثَرِ  
سَلْبِيٍّ مُمْكِنٍ.

4. قُمْ بِتَعْمِيمِ السَّلْبِيَّاتِ.. عَمِّمْ كُلَّ السَّلْبِيَّاتِ عَلَى كُلِّ جَوَانِبِ حَيَاتِكَ..

وَهُوَ مَا سَتَتَعَلَّمُهُ بِسَهُولَةٍ شَدِيدَةٍ- وَإِفْسَادٍ شَدِيدٍ أَيْضًا- بِالْخَسَارَةِ  
رَقْمَ (5) بِفَهْرَسِ الْكِتَابِ وَعِنْوَانِهَا: "اجْتَهِدْ فِي تَعْمِيمِ السَّلْبِيَّاتِ بِكُلِّ  
حَيَاتِكَ.."

فَكُنْ حَرِيصًا عَلَيْهَا..

الآن.. وَبَعْدَ هَذِهِ الْخَطَوَاتِ الْأَرْبَعِ السَّلْبِيَّةِ.. تَكُونُ قَدْ تَخَلَّيْتَ  
تَمَامًا عَنِ مَفْهُومِ الرَّحْمَةِ بِكَ أَوْ الرَّأْفَةِ بِذَاتِكَ.. وَبِاسْتِمْرَارِكَ عَلَى هَذِهِ  
الْخَطَوَاتِ السَّلْبِيَّةِ.. سَتَخْسِرُ نَفْسَكَ- وَهِيَ الْمَكُونُ الثَّانِي بِكَ- فِي أَسْرَعِ  
وَقْتٍ..

وَالآن.. دَعْنَا نَسْتَكْمِلُ إِفْسَادَ بَاقِي الْمَكُونَاتِ (الْجَسَدُ + النَفْسُ +  
الرُّوحُ)..

مِنْ خِلَالِ عَدَمِ الرَّحْمَةِ بِكَ أَوْ الرَّأْفَةِ بِأَيِّ مِنْهُمْ، وَنَرَكُزُ فِيهَا عَلَى  
الْمَكُونِ الْأَوَّلِ وَهُوَ الْجَسَدُ..

5. دُرِّبْ نفسك على بعض العادات اليومية غير الصحية، التي لاقيت كثيراً منها بهذا الكتاب طيلة التجول بسلبياته، وكن حريصاً عليها بانتظام.. حتى تخسر جسدك وتخور قواك ويمكننا تحقيق المزيد من الإفساد فيك..

6. لا تنم أكثر من أربع إلى خمس ساعات في اليوم الواحد..

وحاول ألا تنام ليلاً أصلاً، وتم في وسط النهار..

فهاتان الصفتان من شأنهما أن يجعلاك في حالة انهيارٍ دائمٍ بأسرع وقتٍ ممكنٍ..

7. تناول وجبتك الرئيسية في نهاية يومك بساعةٍ متأخرةٍ منه..

ويُفضل قبل نومك مباشرةً، فذلك من شأنه أن يُصيبك بأضرارٍ صحيةٍ أكبر في وقتٍ أسرع.

8. اجتهد في تناول كمياتٍ أكبر من الأطعمة عالية الدسم..

فالأطعمة الدسمة قد تُعطيك قدرًا أكبر من الشعور بالاسترخاء الإجباري بعد تناولها..

وتجعلك تشعر بقدرٍ أكبر من الحاجة للتدخين.

9. لبِّ هذه الحاجة الملحة للتدخين..

لبِّ إحساسك للتدخين بشراهة..

فتدخينك بشراهة إضافة إلى تناولك الأطعمة الدسمة..

يجعلانك في غنى عن الحاجة لجلسات الاسترخاء Relaxation أو جلسات التأمل Medetation فكلاهما ستقوم به وتمارسه..

وأنت مُستلقى على أريكةٍ خشبيةٍ أمام التلفاز لا تستطيع الحركة كقطعة قماشٍ ذائبةٍ!..

10. لا تسمع لتلك الدعوات بممارسة الرياضة أو المشي أو شيء من هذا الهراء الذي قد يجعلك تخسر لحظات استرخائك الطبيعية السابقة.. بل التزم بهذا النظام السابق لتحقيق خسائر أكبر في وقتٍ أقل لمكوناتك النفسي والجسدي ومن ثم الروحي.. فتكون خسرت حياتك كاملةً بالتدريج ودون مجهودٍ شاق منك..

### والآن تخيل معي..

لو أنك كنت حريصًا على مكوناتك النفسي فلا تلم نفسك ولا تجلدها..؟  
ولا تبالغ في أهدافك فتركها..؟  
ولا تُعمم ما مررت به من سلبياتٍ فتقع أسيرًا لها..؟  
ولا تقع في بثر تلك العادات الصحية شديدة الخطورة فتخسر مكوناتك الجسدي بما تتبعه من عاداتٍ غير صحية..؟  
لو أنك عكست كل ما سبق ومررت به من خطواتٍ عشرٍ تجعلك غير رحيمٍ بذاتك-اعلم أنك تفعل كثيرًا منها إن لم تكن جميعها- فماذا كان سيكون حالك الآن؟  
مؤكدٌ أنه سيكون أفضل كثيرًا مما تقوم به قاصدًا أو غير قاصدٍ..  
واعيًا به أو غير واعٍ..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في اقرارك كل هذه الخطايا في حق نفسك..  
استمر في خسارة حياتك ولا تتوقف..

## الخسارة الثالثة عشرة: تحلّ دومًا باستخدام "ماذا لو"؟!

قد لا تستمع إلى شخصٍ يُحدّثك مهما كان عمره أو كانت ثقافته إلا وتجده في حالة التبرير يستخدم ميكانزم "لو" .. نعم هو ميكانزم (حيلة دفاعية لا شعورية) تُريح الشخص المُستخدم لها وتُهوّن عليه تبعات الأمر الذي يتحدّث عنه..

فهو باستخدام تلك الآلية الدفاعية تقل وطأة الشعور بالذنب لديه وتحتل نفسه مكانة المفعول به لا الفاعل، لاعتبًا دور الضحية التي لم تؤازرها الظروف، و"لو" لبعض الوقت..

ستكون على ما يُرام دومًا إذا استخدمت هذا الميكانزم "لو" في كل المواقف التي تمر ومررت ومستمر بها.. عندها فقط ستنتجح في تفسير الأسباب التي تُعطل نجاحك وتُعرقل سعادتك.. فقط عليك التفكير بهذين الحرفين وحسب "لو" ..

وعليه.. اسمح لي أن أقدم لك تلك النصائح السلبية التي تُساعدك دومًا على اتخاذ ذلك الوضع الدفاعي التبريري الأمثل طوال الوقت:

1. إذا شعرتَ يومًا بالوحدة اكتفِ بقول: "ماذا لو كانت لي علاقات" ..؟
2. إن وجدتَ يومًا شيئًا من الضغط واقعًا عليك بسبب أسرتك أو أطفالك اكتفِ بقول: "ماذا لو لم يكن لديّ هؤلاء الأطفال المزعجون" ..؟
3. إذا رأيتَ زميلك في العمل ينهض بقدراته وإمكانياته اكتفِ بقول: "ماذا لو كان هناك من يُقدّر إمكانياتي ويكتشفها" ..؟

4. إن وجدتَ صديقًا لك قد مارس العديد من المهام ونجح فيها وأنت كما أنت لا جديد.. لا تكف عن ترديد: "ماذا لو كانت الظروف أفضل؟"

5. إذا شعرتَ أن تحصيلك الدراسي أقل من زملائك، لا تُحاول التعرف على المشكلة وتحديد الأسباب وعلاجها، ولا تسعَ لأخذ المشورة أو عمل اختبارات تحصيل.. بل اکتفِ بقول: "ماذا لو كان تحصيلي العلمي أفضل مما عليه الآن؟!"

6. إن وجدت صعوبةً في الوصول إلى المنزل لزحام الطرق المؤدية إليه.. لا تفكر أبدًا في تحسين سكنك وتغيير الحي الذي تسكن فيه.. بل ظل مكتفيًا بترديد: "ماذا لو كنت أسكن في حي أفضل؟!"

7. إن تعرضت لمواقف تستلزم عرض خبرتك في الحياة أو ما أنجزته في سنوات عمرك الماضية.. لا تُحاول الوقوف على خبرات النجاح في حياتك مع ترديد المبرر الأمثل.. بل كُن شديد التركيز على خبرات الفشل مع ترديد المبرر الأمثل: "ماذا لو لم يحدث كذا؟!" "وماذا لو حدث كذا؟!"

8. إذا ما تعرضت لبعض الضغط المالي وسوء إدارة مواردك المالية.. لا تُحاول الوقوف على المتطلبات وتصحيحها، ولكن استمر دومًا في قول: "ماذا لو ترك لي والدي بعض المال لأصير غنيًا مثل فلان وفلان؟!"

9. إذا شعرت أن حياتك لم تعد على ما يُرام وأن علاقاتك بزوجتك أصبحت من سيئٍ لأسوأ.. لا تُحاول التعرف على المشاكل بينكما وإيجاد حلول لها.. بل اکتفِ بقول: "ماذا لو كانت لي زوجة غير تلك دائمة المشاكل؟!"

10. إذا ما فشلت في أمرٍ من أمور حياتك لا تُحاول التعرف على أسباب فشلك فيه ولا تبذل جهدًا في الوقوف على تفاديه مستقبلاً.. بل كُن مكثفياً بنفسٍ راضيةٍ وأنت تُردد دومًا: "ماذا لو كانت أموري تسيرُ بشكلٍ أفضل من ذلك، ولم أتعرض لمثل هذه الخبرات في حياتي؟!"

## والآن.. تخيل معي..

أنك قمتَ ولو مرةً من هذه المرات السابقة المتتالية بعرض أسباب مشكلتك والوقوف عليها في العمل أو الدراسة في المنزل بين أصدقائك أو أسرتك وحاولت طرق باب الحلول دون استخدامك "لو" ودون تبرير لأي موقفٍ تفشل أو تتعثّر فيه.. ماذا كان حالك حينها.. مؤكّد أنك كنت ستكون في حالٍ أفضل من ذلك بكثيرٍ..

## وهو بالطبع ما لا أرياه أبدًا لك..

لذلك.. فلا تتوقف أبدًا عن استخدام "ماذا لو؟!"  
وقم بكتابة قائمةٍ تضم أكثر من سبعين "ماذا لو" على نحو ما ذكرت لك في النقاط العشر السابقة..  
فبذلك تكون قد أعددتَ لنفسك قائمةً مبررات طويلة تضمن لك التبرير ما تبقى من حياتك..  
وتكون قد بدأتَ بمنتهى القوة في طريق إدمان السلبيات والمبررات خلال أقل من شهرٍ واحدٍ.

ردد لنفسك ذلك جيدًا أكثر من عشر مرات يوميًا عن كل موقف  
تتعرض له "ماذا لو؟!"

فهذه الطريقة أثبتت فعاليتها الكبيرة والسريعة في خسارة حياة  
كثير من البشر غيرك حول العالم..  
فلا تتنازل عن أن تكون واحدًا منهم.



## الخسارة الرابعة عشرة: لا تقل "لا" أبدًا..

يوميًا.. وضمن عشرات الأشخاص الذين يأتون طلبًا للمشورة النفسية..

أقابل أربعة بين كل عشرة من هؤلاء يُعانون من جانبٍ أو أكثر من جوانب القلق الاجتماعي Social Anxiety سواء كانت شكواه من ذلك صريحة أم قائمة على عرضٍ سوء توافقه مع المحيطين به، أو ضعف قدرته في التواصل معهم، أو غير ذلك من مشكلاتٍ تخصه في علاقته بالآخر من حوله.

والحقيقة أن أصحاب اضطراب القلق الاجتماعي يتميزون بأنهم أشخاصٌ شديدو الحساسية تجاه رأي الآخر.. مدمنو التقبل من هذا الآخر Approval Addiction لذلك فإنهم كثيرًا ما يُعانون من ذلك بعد أن يقعوا تحت أسر ذلك الآخر في حياتهم..

وقبل خروج هذا الشخص من مكثبي في أول مقابلةٍ لي معه..

لا بد أن أطلعه على أركان برنامج علاجه أو الخطوط العريضة..

بداية من أهمية تدريبه على تنمية ثقته بنفسه Self-Esteem Training

ثم تنمية مهارته الاجتماعية مع الآخر في حياته Social Skills Training

والأهم من هذا وذلك هو تعلم مهارة قول "لا" في حياته

How to Say No ?

ولعلها موضوع الخسارة الحالية لأهميتها القصوى.

فكثيرٌ من هؤلاء الذين تسبق "نعم" أي جملة يتحدثونها..

وكثيرٌ من هؤلاء الموافقين على كل ما يسمعون من الآخر..

وكثيرٌ من هؤلاء المُلبّين لكل طلبات الآخر..

وكثيرٌ من هؤلاء المُطيعين لكل رغبات الآخر..

وكثيرٌ هم المُستجيبون لكل أوامر الآخر..

مهما كلفتهم "نعم"، وموافقتهم، وتلبيتهم، وطاعتهم، واستجابتهم،  
وقت أو جهد أو مال أو غيرهم، فهم حريصون كل الحرص عليهم..!

لأنهم ببساطةٍ عجزوا عن قول "لا"..

أو أنهم في أحسن الأحوال.. لم يستطيعوا قولها..

أو لم يعرفوا الطريقة الأفضل لاستخدامها..

لذلك.. أقدم لك في هذه الخسارة ما يجعلك واحدًا من هؤلاء  
المساكين..

واحدًا من أصحاب "نعم" الدائمين..

واحدًا ممن يستغلهم الآخرون في تلبية طلباتهم والاستجابة  
لأوامرهم، ليس لشيء سوى أنهم لم يستطيعوا تدريب أنفسهم على  
قول "لا"..

لذلك اتبع هذه النصائح السلبية التالية بكل دقةٍ واهتمامٍ في  
حياتك وعلى مدار يومك مع كل من هم حولك:

1. اعتنق قناعة ذهنية خاصة بك "إنك خُلقت من أجل الآخريين"..

فأنت لم تكن إلا إذا كانوا هم.. لذلك كُن أسير كل ما يطلبونه منك..

وتذكر أن "خير الناس أنفعهم للناس" ولا تتذكر أن نفع الناس يبدأ بنفعك أنت أولاً كي تستطيع فعلاً نفعهم..

2. درّب نفسك على العطاء بسخاء..

بغض النظر هل أنت بحاجة لما أعطيته الآن أم لا..؟

وهل ذلك الشخص الذي أعطيته يستحق ذلك العطاء أم لا..؟

وهل ما أعطيت هو ملك لك وحدك أم لا..؟

لا تقف عند هذه الأسئلة..

المهم أن تظل تُعطي بسخاءٍ قدر استطاعتك..

دون أن تقول مرةً واحدةً لشخصٍ واحدٍ من هؤلاء "لا".

3. المال مال الله.. لذلك دَعْ مال الله لعبيد الله..!

ولا تستمع لهؤلاء الذين ينصحونك بأنه مال الله لك..

بل هو مال الله لأولئك الذين يستغلونك ويأخونه منك..

ولا تلتفت لأولئك الذين ينصحونك بأن تغير أصحاب صدقاتك وأهل زكاة مالك وما إلى غير ذلك من هراء ووسوسة وتشدُّق..

بل يمكنك أن توزع مالك على أولئك الذين لا تعرف نواياهم ولا لثق في أجندتهم.. فهو مال الله والرب أولى بحاسبتهم..

دون أن تقول مرةً واحدةً لهؤلاء المُستغلين مالك "لا"!!

4. أنفق من وقتك ما يُساوي مالك وأكثر..

يجب أن يظل وقتك على مدار يومك مُتاحًا للجميع من حولك..

صاحبهم في خروجاتهم الخاصة.. وجولات شرائهم لأغراضهم..

ضع قناعة مصاحبة الآخر على مدار اليوم في كل جوانب حياته،

هي المحرك الرئيسي لديك..

أضع أمورك الخاصة.. وجولات شرائك الخاصة..

أضع وقتك الخاص.. وأوقات عائلتك وأسرتك..

أضع كل ذلك مُقابل أن تظل مُتاحًا دومًا من حق الجميع..

دون أن تقول مرةً واحدة.. عند دعوة واحدة لضياع وقتك.. "لا"!

5. لا ترد ذلك الذي يطلب كتابًا أنت تحتاجه في مكتبتك..

دعه يأخذ كتابًا آخر غير الكتب العشرة التي أخذها قديمًا..

حتى وإن لم يُعد لك أيًا منها.. لا تقل له هذه المرة "لا"!

6. أعطِ مفتاح سيارتك لذلك الصديق المُقرب..

فهو في حاجة ماسة له بعد أن أدخل سيارته لغرفة الغسيل ويُريد

أن يُحافظ عليها

من هطول الأمطار..

أنت لا تريد الحفاظ على سيارتك مثله..

لذلك لا تقل له هذه المرة أيضًا "لا"!

7. قدّم فكرتك الجديدة عن المشروع المطروح في العمل لزميلك الذي

طلبها منك هذا الصباح..

أو لمديرك الذي طلبها منك عندما سمع زميلك يطلبها منك..  
قدّم لهم الفكرة كاملة..

بخطواتٍ كاملة..

مهما كانت كلفتك هذه الفكرة وتلك الخطوات من وقتٍ أو جهدٍ  
أو مالٍ..

قدمها لهم كاملة.. ولا تقل لهم هذه المرة أيضًا "لا"!

8. لبُّ حاجة من طلب الاقتراض منك..

فصديقك ذلك لم يكن ليطلب منك إلا لأنك الشخص المُقَرَّب إليه..

هكذا فعل في عشرة مواقف سابقة معك..

طلب منك مالًا لأنك الأقرب إليه..

ولم يُسدده لك حتى الآن لأنك الأقرب إليه أيضًا..

فلا تقل له في هذه المرة "لا"!

9. استمع باهتمام لذلك الشخص مُدَّعي المعرفة (الخنفساري) في الحوار..

مهما كانت معلوماته خاطئة أو غير حقيقية..

اترك له المساحة كاملة في الحوار..

واترك الآخرين يُصدّقون ما يقول من هراء..

ولا تقاطعه أبدًا بمعلوماتك الصحيحة عن الموضوع الذي يطرح

كذبه فيه..

ولا تجعل الآخرين يلحظون كذبه أو ادّعاءه أو "خنفساريته"

عندما تقاطعه أنت وتقول له "لا"!

10. لا تطرح رأيك أمام مجموعةٍ من الناس حولك...

أسرتك.. زملائك.. أقاربك.. جيرانك.. أصحابك..

جميعهم يحملون من الأمور التي يحتاجونها منك الكثير..

فلا تطرح رأيك لهم بوضع خيارات أخرى لهم غيرك أنت..

أو غير ما تملك أنت أن تقدم لهم..

بل احتفظ برأيك البديل لنفسك..

وقدّم لهم كل ما طلبوه منك في طاعة كاملة منك..

ولا تقل لهم في مرة من المرات..

أو موقف من المواقف..

"لا"!!

## والآن.. تخيل معي..

لو أنك تعلمت مهارة قول "لا"؟

لو أنك استطعت قول "لا" لكل من أراد استغلالك؟

لو أنك استطعت قول "لا" لكل من استغل مالك؟

لو أنك استطعت قول "لا" لكل من استغل وقتك؟

لو أنك استطعت قول "لا" لكل من استغل جُهدك؟

لو أنك استطعت قول "لا" لكل من استغل طبيبتك؟

لو أنك استطعت قول "لا" لكل من استغل إحترامك؟

لو أنك استطعت قول "لا" لكل من استغل خجلك؟

لو أنك استطعت قول "لا" لكل هؤلاء وأكثر..؟  
كنت الآن مستمتعًا بثقةٍ في نفسك أكبر..  
ومهارات اجتماعية أفضل..  
وعلاقات بالآخرين سوية نفسية أكثر..

وهو بالطبع - وفقًا لمنطق هذا الكتاب- ما لا أرضاه أبدًا  
لك..

لذلك استمر في قول "نعم" لكل شخص..  
استمر في هدم ذاتك كيفما تريد..  
واستمع بفساد حياتك بعدها..

\* ملحوظة ليست مهمة إطلاقًا:

اضطراب القلق الاجتماعي Social Anxiety Disorder  
واضطراب الرهاب الاجتماعي Social Phobia Disorder  
واضطراب تشوه الهوية الشخصية Personal Identity Disorder  
وضعف الثقة بالنفس Low Self Esteem  
جميعًا.. وغيرهم..

يكون التدريب على مهارة قول "لا" "How to Say No"  
من أساسيات العلاج النفسي لهم، دون أدوية أو عقاقير طبية..

## الخسارة الخامسة عشرة: استخدم منطق "نعم.. ولكن..!"

- أنا: الحمد لله الذي أصبحت منه في نعمة وعافية وستر، وشمس تُخرج ما بأجسادنا من رطوبةٍ وتُنقي هواء بلادنا من الجراثيم وتُنير نهارنا و.....

- صديقي: نعم، لكنه يومٌ شديد الحرارة ولن نستطيع تحمله وسنتعب جدًّا خلال يومنا هذا..

حتماً سنعاني حتى نعود لمنازلنا..

ياسا!!!!!!تر.. ما كان لنا من نزول اليوم أصلاً..

...

- أنا: الحمد لله الذي سخر لنا هذا وما كنا له مُقرنين وإنما إلى ربنا لمنقلبون (محدثًا سيارتي)، الحمد لله الذي أكرمني بك ورزقني بك وعافاني من المواصلات العامة، و.....

- صديقي: نعم، ولكن هذا النوع من السيارات مبالغ جدًّا في ثمنه ولا يستحق ما دفعته فيها..

أُرى أنك أصبت القرار بشرائك تلك السيارة..

كما أن لونها فاتح للغاية والألوان الفاتحة سريعة الاتساخ..

...



- أنا: الحمد لله الذي أتم علينا نعمته وأمطرنا من فضله (حرصًا على الدعاء في المطر) وأسترسل داعيًا: يا رب.....

- صديقي: الدعاء في المطر أمر رائع..

لكنه يوم لا يعلم به إلا الله..

كيف سنذهب لشراء أغراضنا وكيف سنعود إلى منازلنا..

وماذا إن زاد الأمر لبرق ورعد وسيول..

وماذا سيكون حالنا إذن.. و.....

...

في الواقع.. وفي موقف الصيف..

كنت أعلم أن الجو شديد الحرارة.. ولكنني آثرت أن أعيش يومي كما أريد لا كما يريد الطقس.. بينما استمر صديقي "النكدي" في تصدير "تشاؤمه" لكل من حوله وكنت أنا منهم..

كنت أعني تمامًا أن سعر سيارتي كبير.. ولكنني أعني أكثر استخدام نعم الله عليّ وأسعى دومًا لشكره عليها لتزيد متعتي بها وتزداد طاقتي النفسية إيجابية معها.

وفي موقف الشتاء..

كنت أعلم أن الجو شديد البرودة وممطر وقد يزداد الأمر إلى رعد وبرق أو غيرهما.. لكنني رأيت في ذلك إيجابية الدعاء وقبوله ونعمة السكن وعدم زواله، ونعمة الدابة (السيارة) وشكر وجودها..

وكلها مواقف رأيت فيها الحسن في كل موقف رغم ما فيها من سلبيات، وكذلك صيدقي كان يرى الحسن "نعم" ويظل مُركزاً على السلبيات "ولكن..!"

لذلك.. وحتى أكتسب صديقاً آخر جديداً يستخدم نفس المنطق التشاؤمي "النكدي" في تفسير الأحداث والاستجابة لها.. أهدي لك تلك النصائح السلبية التي تساعدك دومًا على التمتع بطاقةٍ سلبيةٍ كافيةٍ للاحتفاظ بمشاعر التشاؤم وتصدير مشاعر النكد لكل من حولك:

1. عود نفسك دائماً أن تشم الطعام قبل تناوله.. ليس فقط ثقة في حاسة شمك التي لا ينافسك فيها أحد- حتى من غير البشر- ولكن لافتراضك دومًا أن الطعام في الغالب ليس على ما يُرام..

2. عند تذوق الطعام واكتشاف أنه سليم وصالح للاستخدام الآدمي لا تضيع الفرصة في أن تضيف شيئاً من النقد على هذا الأداء في صنعه مثل: تعجلت عليه.. لم يُطهى بالشكل الكافي.. نعم ولكن كان ينبغي أن يوضع عليه كذا أو كذا..... نعم ولكن.....

3. مهما كان الأمر يسيراً في أي موقف.. عود تفكيرك أن يهرع إلى حصر السلبيات الموجودة والتي يمكن أن تكون موجودةً بالموقف الحالي وغيره من المواقف.. فلا بد أن تكون تشاؤمياً إلى أبعد الحدود وذلك ما تُعرّفه للأخريين بالحدز.. حتى وإن كنت أكثر شخص مندفع فيهم..!

4. احرص على هذا المنطق في كل مواقف حياتك العملية..

نعم القهوة جيدة لكنها بدون وش..

نعم زملائي يبذلون جهداً.. لكنها كلها توجيهااتي التي يعملون عليها..

نعم أصدر صديقي كتابًا جديدًا.. لكنها كانت فكرتي التي أهديتها له..  
نعم نجح زميلي وحصل على الماجستير.. لكنه دعمي الدائم  
ومساندتي له..

5. لا تتخلى عن هذا المنطق نعم.. ولكن..! في نطاق أسرتك:

- أراك تعبتِ في تنظيف المنزل.. لكن لماذا لم تنظفي المطبخ حتى  
الآن؟..

- أراك أهدا اليوم بكثير زوجتي العزيزة.. ولكن ذلك نتيجة تحملي  
الدائم لعصبيتك واستيعابي لك..

- أراك أجمل اليوم من باقي الأيام السابقة.. ولكن ذلك بفضل  
هديتي الأخيرة لك وعلبة المكياج الأصلية..

6. داوم دومًا على هذا المنطق مع أبنائك!

- نعم أنت نجحت يا ولدي، ولكن لم تحصل على الترتيب الأول  
هذا العام..

- نعم أنت طفل ذكي، ولكن ذلك لوراثةك الذكاء عني..

- نعم أنت طفلة جميلة، وذلك لأنك تشبهيني..

- نعم رتبت غرفتك يا ابني، ولكن لم ترتب مكتبك حتى الآن وتركته مقززًا..

- نعم أنت تسمع كلامي، ولكن لن تحصل مني على ما تريده  
من مال..

7. في إجازتك حاول دومًا الحفاظ على هذا المنطق في التفكير  
والسلوك:

- عند دخول غرفتك المنظمة بالفندق.. أه غرفة مرتبة ولكن لو  
كانت في دور أعلى من ذلك!..

- عند نزولك حمام السباحة.. فعلاً مياه نقية بالحمام، ولكن لو كانت أدفأ من ذلك..!

- عند نزولك البحر.. الموج هادئ حقاً اليوم، ولكن لو كانت الشمس أهدى من ذلك..

- ..... وهكذا.. لا تكف عن هذا المنطق أبداً.. استمر فأنت على حق.

8. عند لقاء شريك حياتك بعد العودة للمنزل..

كانت رحلة جميلة، ولكن عطلتني عن كثير من مهام عملي المتأخرة.

9. عند العودة من التسوق مع الزوجة أو الأبناء..

كان يوماً جميلاً لكم بالطبع، ولكن كلفني هذا اليوم الكثير من الوقت والجهد والمال بسببكم.

10. عند قراءة نصائحي التسع السابقة لك..

ردد بداخلك نعم أنا أفعل كل ذلك فعلاً.. لكن أشعر بالارتياح الكافي لذلك سأستمر في فعل المزيد منه.

والآن.. تخيل معي..

لو أنك تخلّيت عن هذا المنطق التشاؤمي في التفكير النكدي في السلوك والتصرفات- وأنها افتترضت شيئاً من النعم التي يُنعم عليك بها ربك مع كل صباح وفي كل خطوة وقبل وبعد كل نفسٍ تتنفسه.. تُرى كيف ستكون لذة العيش إذن..

وهو بالطبع ما لا أرضاه لك..

لذلك.. استمر مستخدمًا هذه الخسارة المهمة للغاية "نعم ولكن.." التي تُساعدك على تحقيق ذلك في أسرع وقت وبأقل مجهود لتصل لغايتي المنشودة.. وهي خسارة حياتك..

ولا تنس أنك شريكي المتضامن في هذه الخسارة..

وأن صلاحياتك أكبر من صلاحياتي بمرات..

وأني لست أكثر من ناصح غير أمين لك..

وشريك مُوصٍ بإفسادك.



## الخسارة السادسة عشرة: كُن رمادي اللون كشعرة معاوية..

شخصٌ ما.. مستمتع بحياته (أو هكذا يتظاهر) يرفع شعار "ما ليش فيه" أو "لا يخصني" أو "أنا بعيد من زمان" أو "كل امرئ بما كسب رهين" أو.. غيرها من عبارات رمادية اللون..

كلها عباراتٌ تنم عن أنانيةٍ رائعةٍ يتمتع بها ذلك الشخص الذي أثر نفسه على كل من حوله في كل مراحل حياته السعيدة.. قد يحتاج للتقرب من بعض هؤلاء- وقت الأزمات العارضة عليه فقط- وسرعان ما يعود لإيثار نفسه ورفع شعاراته النفسية المبدعة في الانسحاب والاتكالية المريحة.

إن كنت تريد أن تحيا هذه الحياة المملّكية وتكون ملكًا في مملكتك دون شريكٍ يُزعجك، أو تكون رئيس جمهورية نفسك دون وجود ما يُعكر عليك صفو حياتك.. دعني أذكرك أولاً بالجملة الشهيرة التي يسمعا الكثيرون منا ولا يعلم أغلبنا قصتها أو ما تدل عليه، "شعرة معاوية".. معاوية بن أبي سفيان أحد حكام العرب في العصور الماضية، كان يُلقب بأشد أدهياء العرب كان يحكم دولةً مليئةً بالصراعات والمشاحنات والنزاعات العنصرية بين أهلها، استمر في حكمها لمدة تقرب من العشرين عامًا، حتى الآن لا يوجد أعجوبة شديدة في الرواية، الأعجوبة التي جعلت من معاوية أسطورة شهيرة نتذكرها حتى عصرنا الحديث التكنولوجي هذا، هو أنه استمر يحكم دولته بشعبها المتصارع المتشاكس لسنواتٍ عديدةٍ دون أن يغضب منه أحد.. أو أن ينقلب عليه حزبٌ من الأحزاب المعارضة.. ولما سألوه يومًا عن سر دبلوماسيته البارة أجاب: "لو كان بيني وبين الناس شعرة.. ما انقطعت، كانوا

إذا أمدوها أرخيتها وإذا أرخوها مدتها" .. أي أنه كان يلتزم المنطقية الوسطية من الحوار، إذا شد من أمامه أطراف الحديث أرخاها هو، وإذا أرخى من يحدثه له الأمر شده، وبالعودة لهدفي السيكوباتي من ذلك الكتاب وهو خسارة حياتك فما عليك سوى اتباع تلك النصائح السلبية التالية لتكون شخصاً أكثر سلبية فيما هو آتٍ من حياتك القادمة:

1. ليكن لوناك رمادياً "مما" "كشجرة معاوية" ..

فلا تكن أبيض مؤيداً للخير ولا أسود مؤيداً للشر، بل احرص دوماً على إمساك العصا من المنتصف ولا تنجذب لأي فريق على حساب فريق آخر.. فأنت لا تتحمل أن يغضب منك الأشرار أو أن يدعوا عليك الأحيار.. لذلك تظاهر دوماً بالوسطية وكُن رمادي اللون.. وذلك يكفي لتعيش في سلبية أطول في الوقت أكبر في المساحة.

2. كُن هلامي التصرفات..

لا تأخذ موقفاً واضحاً.. ولا ترد بكلمة واضحة.. ولا تدعهم يضعون لك معالم شكلية أو فعلية.. بل استمر في أن تكون غير واضح.. مُبهماً.. ليس ثقةً في شخصيتك بل خوفاً من شخصياتهم.. أولئك الذين من حولك ومنتظرون رد فعلك.. دعك منهم جميعاً.. ودعهم ينتظرون.

3. استخدم الكلام الفلسفي..

إذا ما طُلب منك رأي في أمرٍ ما.. فلا ترد بشكلٍ جازمٍ أو رأيٍ قاطعٍ.. ولكن استخدم مصطلحاتٍ فلسفيةً وقصصاً وحكاياتٍ كلها تزيد من توتر من حولك وقلقهم منك.. ولكن لا بأس فيما يشعرون به.. يكفي شعورك أنت بالراحة وهو المقصد الأهم.. فاستمر في فلسفة كل

الأمر وطرح المزيد من القصص والحكايات التي لا علاقة لها بالموضوع المطروح أصلاً.. حتى يقضى الله أمراً كان مفعولاً!

4. تحلّ بالتفكير الخرافي..

استدع تلك القوة الخفية التي يُمكن أن تتمتع بها إذا ما نجح هؤلاء في نرفزتكَ أو إخراجك عن شعورك الهادي المتزن وسلوكك الرزين.. انفعل بكل ما أوتيت من قوةٍ وكأنك ملبوسٌ من روحٍ شريرةٍ أبت أن يتهموك بالسلبية والهلالية.. اشتم، تعصب، سب نفسك وغيرك.. ثم اهرب بعيداً عنهم لتعود من جديدٍ - قريباً - بنفس خرافاتك وفلسفتك وهلاميتك.. ورماديتك كما كنت من قبل.

5. اسأل نفسك دوماً..

ما الذي يُجبرني على الدخول في مهاترات أنا في غنى عنها؟

فما دامت لا تخصك أنت - وإن كانت تخص أقرب من حولك لك - فلا داعي لإعطائها شيئاً من الوقت أو الجهد واحتفظ بهما لنفسك في مدينتك الرمادية الهلامية.

6. لا تُعلم من حولك أي شيءٍ إيجابي يخصك..

فربما يحسدونك على ما تملكه أو يستكثرونه عليك..

فاحتفظ بكل تفاصيلك الخاصة وغير الخاصة لنفسك ولا تظهر أمامهم إلا لحظات لا يستطيعون فيها معرفة أي شيءٍ عنك، ولكن.. كُن حريصاً على "شعرة معاوية" معهم لربما احتجتهم فيما بعد.

7. استخدم أكذوبة "شعرة معاوية" في علاقاتك بمن حولك..

خاصة أولئك من هم مفروضون عليك - من وجهة نظرك - وكأنك حريصٌ عليهم رغم عدم استفادتك منهم.. وباقي عليهم رغم تقصيرهم



في حقك وأمين عليهم رغم خيانتهم لك.. ولا مانع من بعض الاستشهاد المصطنع الذي يسمح لك بمزيد من الانسحاب عنهم والعودة لحياتك الرمادية.

8. برر استخدامك لأكذوبة "شعرة معاوية" بمنطقك الفلسفي القديم..

لا مانع من أن تدخل في كلامك بعض الآيات عن "قابيل وهابيل" وقبولك أن تكون مقتولاً على أن تكون قاتلاً.. فكلها مبرراتٌ نفسيةً لطيفةٌ جداً تُساعدك على تقبل نفسك الهلامية السلبية بمزيد من التعاطف والتسامح.

9. اقبل الإساءة في حقك..

وتقبل الإساءة في حق من يخصك- كزوجتك مثلاً- وتظاهر بذلك وافتخر به.. فكلها أمورٌ تخدم وتؤيد فلسفتك الهلامية الواضحة بالنقاط الثماني السابقة.

10. إياك أن ترد غيبة أحدٍ يغتابونه أمامك وتعلم أنهم ظالمون..

فأنت بهذا تفتح على نفسك أبواباً للنقاش والدفاع أنت في غنى عنها فإن كان هذا الشخص الذي اغتابوه صالحاً فسوف "إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا" (آية 38، سورة الحج) وإن كان غير ذلك فهو يستحق ما قيل عنه.. المهم أن تظل أنت في أمان.

لا تظن أن تلك النصائح العشر السلبية تغنيك عن ما تستخدمه أنت- بوعي أو دون وعي- في كثيرٍ من مواقف حياتك.. بل اعتبرها إضافةً على تلك التي تمارسها من سلبية بالفعل لتظل رمادياً هلامياً فلسفياً خرافياً.. أطول وقت ممكن وتظل محافظاً على "شعرة معاوية" المقدسة بكل من حولك.

ولا تقلق أبدًا من أن يُحدث تقدم العمر تغييرًا ما في شخصيتك  
الرائعة هذه..

فمن شبَّ على شيء شاب عليه..

فلا تقلق على أحاسيسك ومشاعرك من الخدش ولا تنزعج من تغيير  
سلوكك يومًا ما..

بل اطمئن ستبقى كما أنت طالما كنت حريصًا على ذلك وتنفيذ  
ما سبق بمنتهى الراحة وعدم الشعور بالذنب تجاه نفسك أو أي ممن  
هم حولك.

والآن.. تخيل معي..

لو أنك لم تقبل الإساءة على نفسك، ولم تتقبلها على غيرك..

لكان رضاك عن نفسك أفضل وكانت ثقة غيرك فيك أكبر!..

لو أنت رددت غيبة من يُذكر بسوء أمامك..

لو أنت حرصت على من كان يومًا حريصًا عليك..

لو أنك تنازلت عن أنانيتك الظاهرة..

أو أنك تجاوزت سلبيتك الطاغية..

كم كان سيكون لك من قبولٍ بين العباد وتمكينٍ لك في قلوبهم..؟

لو أنك شكلت لشخصيتك لونًا واضحًا وفلسفةً واقعيةً لكنك أكثر

تأثيرًا فيمن حولك من تأثيرك بهم..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبداً لك..

لذلك استمر فيما أنت عليه من سلبيةٍ ورماديةٍ وهلاميةٍ وفلسفةٍ  
واهيةٍ وحياةٍ خرافيةٍ..

استمر حتى تخسر ما تبقى من حياتك مع من تبقوا ممن كانوا  
حولك.



## الخسارة السابعة عشرة: كُن كذوبًا حتى مع نفسك..

أنا أكره الكذب.. ولا أحب الكاذبين..

ورغم تفريقي اللغوي الدائم في كتاباتي بين الكاذب والكذاب والكذوب..

إلا أنني لا أحبهم جميعًا.. وأكره كذبهم جميعًا..

وتفريقي هذا يرجع لتصنيفي العلمي لهؤلاء الأشخاص من واقع خبرتي العملية معهم كمعالج نفسي متخصص في العلاج النفسي المعرفي لتعديل التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير لدى أصحاب اضطرابات الشخصية المختلفة..

والأول "الكاذب"..

هو من يكذب في أمر ما، واقعة ما، رؤية ما، موقف ما..

ويعلم المستمع له أنه قد كذب في ذلك الموقف أو عرض ذلك الحوار..

إلا أن ذلك المستمع يستمتع بهذا "التطوير" Up Date كلما سمع من ذلك الشخص الكاذب تلك الرؤية..

وذلك يرجع لقاعدة نعلمها جميعًا أن "الكاذب ناسي"!!

أما الثاني "الكذاب"..

فهو من يكذب في مواقف متتالية، وأمور متوالية، ووقائع متوازية..

فالأول "الكاذب" عندما يرى في أعين الآخرين اكتشافهم لكذبتهم بالموقف، قد يتراجع عنها.. أو يتغافلهم ويتهرب منهم.. أو يُغيّر مجرى الحوار.. أو.. أو..

أما "الكذاب": فهو لا يقف عند نظرته ولا يخشى أن تكشفه شكوكهم فيه.. بل يستمر على ما هو عليه من كذب ليصير "كذاب" في عددٍ من المواقف مع عددٍ من الأشخاص..

أما الثالث "الكذوب"..

وهو المتميز عن الأول والثاني بأن كذبه لا يقف عند شخصٍ.. ولا ينتهي عند موقفٍ.. بل إن كذبه يستمر طيلة مواقف حياته.. مع كافة أشخاص حياته التي تجمعهم به تلك المواقف..

لذلك فهو "كذوب" أي معتاد الكذب، لمجرد الكذب..

حتى أصبح يوصف بين الناس بأنه "كذوووووووب" أي دائم الكذب..!

والحقيقة أنني غالبًا ما أتعرض لكثيرٍ من هؤلاء أصحاب الأنصاف الثلاثة من الكذب- وهذا تصنيفي العلمي لهم من واقع خبرتي العملية معهم- إلا أنني أدعي إجادة التعامل معهم.. ليس بشيء معين أو مهارة معينة سوى تجاهلهم أنفسهم بعد تجاهل كذبهم..

والحقيقة أيضًا أنني كثيرًا ما أتعرض لسؤال متكرر- خاصة في نهاية محاضراتي العلمية ولقاءاتي العامة عن اضطرابات الشخصية وتدهور العلاقات الإنسانية- ويكون السؤال عن التصرف السليم مع الشخص الكاذب؟

ولعل السائل هنا قد لا يُفرق بين الأنواع الثلاثة التي عرضتها لك عن الشخص الذي يكذب.. هل هو كاذبٌ أم كذاب، أم كذوب؟

لذلك وبعد سؤاله أجيبه بالآتي:

أيًا ما كانت نوعية اضطراب هذا الشخص الذي تسأل عنه فهو مضطربٌ..

وأي اضطراب نفسي قابل للعلاج..

وأي صديق بصدق، أو أخ بحق، أو مُقرب لشخص يُعاني من اضطراب نفسي لا بد أن يُساعده ويُسانده حتى يتعافى من اضطرابه..

وذلك كله.. ينطبق على أصحاب الاضطرابات النفسية كلها..

ما عدا أصحاب خصال الكذب الدائم.. أي الكذوبين..

والواقع.. أن جميع من سمعوا مني أو قرأوا لي هذه الإجابة، يندهشون جدًّا كما اندهشت أنت الآن..

والواقع أيضًا.. أن دهشتهم تلك تزول بمجرد توضيحي لأسباب إجابتي..

يا عزيزي..

إن كنت تسعى لمساندة صاحب أي اضطراب في الشخصية، فذلك لن يضرك غالبًا في شيء بقدر ما يُفيده هو.. إلا صاحب اضطراب هذه الشخصية "معتادة الكذب"!

فلو أنك ساندت سارقًا بشكلٍ مرضي "السرقة المرضية" kleptomania وكنت حريصًا منه.. ما آذاك.

ولو أنك دعمت مدمنًا على عقار Addict وكنت حريصًا منه.. ما آذاك أيضًا.

ولو أنك آزرت متعددًا في العلاقات الجنسية وأعنته على ترك عاداته المضطربة.. ما آذاك أيضًا..

إلا أن الشخص معتاد الكذب، فهو لا يصنع لك إيذاء لشخصك أو مشكلة معك فقط..!

إفما هو يصنع إيداء لكل من حولك ومشاكل معهم..  
 ودليل ذلك أن "الكذب" هو الذنب الوحيد الذي يُسَمَّى صاحبه  
 باسمه في أهل السماء..  
 وعندما يحين موعد موت الشخص..  
 يقول رب العزة ملك الموت: "يا ملك الموت اقْبض روح عبدي فلان  
 الكذاب"..

ذلك لأن الكذب قطعًا سيؤدي إلى كل ما يليه من أخطاء وآثام  
 أسرع من أي ذنب آخر.. ففي الحديث:  
 "إن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار.. وإن  
 الرجل ليكذب.. ويتحرى الكذب.. حتى يُكتب عند الله كذابًا" (أخرجه  
 البخاري).

حتى عندما وصف الله الأنبياء في كتابه.. رغم تعدد صفات الأنبياء  
 النبيلة..

إلا أنه تعالى اختار صفة الصدق لوصفهم في القرآن..

﴿وَأَذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا﴾<sup>(1)</sup>.

﴿وَأَذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا﴾<sup>(2)</sup>.

﴿وَأَذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا﴾<sup>(3)</sup>.

﴿وَوَهَبْنَا لَهُمْ مِنْ رَحْمَتِنَا وَجَعَلْنَا لَهُمْ لِسَانَ صِدْقٍ عَلِيًّا﴾<sup>(4)</sup>.

[مريم: 56].

[مريم: 54].

[مريم: 41].

[مريم: 50].

وهكذا..

يبدأ الشخص بالكذب في موقفٍ من المواقف مع شخصٍ من الأشخاص فيكون كاذبًا..

ثم يكذب في مواقف أكثر مع أشخاص أكثر فيصير كذابًا..

وعندئذٍ لا يُؤمن مكر فعله بعد كذب قوله الدائم..

وأغلب العلاقات المضطربة بين الآخرين كانت بسبب الكذب..

وأغلب الخلافات الزوجية تفاقمت بسبب الكذب..

وأغلب تداعيات مشكلات التربية السلبية كانت بسبب الكذب..

لذلك كله... وأكثر..

كنتُ دائمًا.. وما أزل.. وسأظل..

أنصح كل من يسألني عن شخصٍ كاذبٍ أو كذابٍ أو كذوبٍ..

بتجنبه..

ذلك حتى يعلم ما يجنيه من كذبه، فيحيد عنه، ولا يعكف عليه..

أممممممممم..

لحظة من فضلك..

ما هذا الذي أفعله بحق السماء!..

أراني تحوّلت لناصح أمين، وواعظ ديني، ومُصلح اجتماعي..

أراني أنصحك لما يُفيدك، وأدلك على ما ينفعك، وأدعمك..

أعتذر لك يا صديقي القارئ العزيز..

وأطلب منك نسيان كل ما سبق تمامًا..



فليس ذلك هو هدي في من كتابي هذا..

وليس ذلك مُرادِي من عرض تلك الخسارة بداخله لك..

لذلك أطلب منك.. وبكل "صدق" أن تمارس الكذب بكل أشكاله..

كُن كاذبًا.. كُن كذّابًا.. كُن كذوبًا..

كُن أيًا منهم كما شئت، وكيفما شئت..

المهم أن تُمارس الكذب في حياتك مع كل من حولك حتى يكتشفوك،  
فيتجنبوك، فتصبح مذمومًا منهم لصفاتك.. مشهورًا بينهم بكذبك..  
لتصير وحيّدًا دونهم بعد ذلك..

وعندها.. يمكنك ممارسة الكذب معك..

استمر في كذبك حتى عليك..

اكذب في حديثك الذاتي مع نفسك أنك على صواب وهم المخطئون..

اكذب في أفكارك أنهم هم الكاذبون ولكن يُجيدون التظاهر  
بالصدق..

اكذب في مشاعرك ووافق من تقابل منهم وعانقه.. وأخبره أنك  
تجبه..

اكذب قدر استطاعتك لتصير كذوبًا مع أهل الأرض معروفًا لدى  
أهل السماء بالكذب..

اكذب حتى تموت غرقًا في الكذب.. وأنت تتنفس كما الأحياء..!

## الخسارة الثامنة عشرة: تحلّ بالصراحة إلى حدّ الوقاحة!..

صديقي العزيز..

أراني قد تحاملت عليك في الخسارة السابقة.. كُنْ كذوبًا..

لذلك قررت أن أكون أكثر لطفًا معك في هذه الخسارة الحالية  
"تحلّ بالصراحة"..

ولأن منهج هذا الكتاب، في كل ما به من خسائر، بعيد كل البعد  
عن اللطف..

آثرت أن تكون "صريحًا" لدرجة يراك فيها الناس "وقحًا"..

وهو عنوان الخسارة الحالية لك.. "الصراحة إلى حدّ الوقاحة"..

فلقد نهيتك سابقًا عن الكذب.. وعاهدتك على الصدق..

وانتظرت منك الصدق قولًا وفعلاً.. معك في ذاتك.. ومع الناس في  
مواقفك..

وبحكم التطرف الفكري الذي يسوق خسائر هذا الكتاب..

وبحكم الاضطراب النفسي الذي يسعى إلى علاجه الكاتب..

قررت أن تكون صادقًا بشكلٍ متطرفٍ..

فتكون صريحًا بشكلٍ مبالغٍ فيه..

فتصير الصراحة "وقاحة" ببساطة..

ويمكنك أن تحظى بذلك من خلال اتباعك لتلك النصائح السلبية  
بمنتهى الاهتمام على مدار يومك طيلة أيام أسبوعك مع غالبية  
المُحيطين بك..

1. اُمن نفسك من الاتهام بالوقاحة..

ويحدث ذلك عندما تقول كل شيء بصدقٍ شديدٍ وأنت مبتسم..  
عندها.. تضمن أن الطرف الآخر الذي سمع هذه الصراحة الشديدة  
منك وترجمها أنها وقاحة لسوء فهمه، تضمن أنه يُمكن أن يراها  
دعابةً سخيفةً منك..

2. استخدم تكتيك الأسئلة السخيفة المباشرة..

واحرص على التعليقات العقيمة الساذجة..

مثلاً: عندما تقابل زميلتك الآنسة في العمل اسألها باهتمام:

"مش هنفرح بيكي قريب.. سنك كبر كده أوى"

وعندما تقابل زميلك المتزوج حديثاً أسأله باهتمام:

"إيه.. مفيش حاجة جاية في السكة.. هو في مشكلة في الإنجاب ولأ إيه؟"

وعندما تلقى زميلتك الأخرى بعد زيادة وزنها أخبرها:

"مش شايفة إن وزنك زاد جداً الفترة اللي فاتت، تقلتي جداً على فكرة"

وعندما تصادف زميلك الآخر بعد إجازته الطويلة.. أخبره:

"واضح إنك حطيت الإجازة كلها في كرشك المدلدل ده"

وهكذا..

استمر في الأسئلة السخيفة المباشرة..

واستمر في التعليقات العقيمة الساذجة..

كُن صريحًا في وصفك لكل ما ترى حولك من مشكلات..  
وكل ما ترى في من حولك من عيوب وأخطاء حتى في أشكالهم..  
3. اجعل لزوجتك (واجعلي لزوجك) نصيبًا من هذه الصراحة..  
أخبر زوجتك أن وزنها زاد جدًا خلال فصل الشتاء..  
أخبري زوجك أن محيط كرشه أصبح مبالغًا فيه بين الملابس..  
اسأل زوجتك عن تاريخ البدانة والوزن الزائد في عائلتها..  
اسأل زوجك عن أسباب انتشار السمنة في عائلته..  
وهكذا..

استمرا عزيزي الزوجين في صراحتكما المعهودة تلك..  
ولا تتوقفا عن وقاحتكما معًا قدر الاستطاعة..

4. تذكر أن تحافظ على روح الدعابة في سؤالك أو تعليقك..

وأن ابتسامتك الساذجة وروح دعابتك السخيفة هي التي سوف  
تحميك من الاتهام بالوقاحة.. وأن اتهامك بالسذاجة أرحم كثيرًا من  
اتهامك بسوء الأدب والوقاحة.. وأن روح الدعابة تلك ستجعل لك  
فرصة أخرى لممارسة نفس أسئلتك السلبية وتعليقاتك الأكثر سلبية  
مع شريحة أكبر ممن هم حولك..

فحافظ على تلك الابتسامة من فضلك.

5. تذكر دومًا..

أنه مهما حظيت من مشاكل اجتماعية بسبب صراحتك هذه..  
ومهما أثرت تلك الصراحة لك من سوء احترام الآخرين لك..  
أو نفورهم منك.. أو بُعدهم عنك.. أو ذمهم فيك..

مهما كانت النتيجة يا عزيزي..

فهي ضريبة الصدق والصراحة..

حتى لو اتهمك الآخرون- لسوء تقديرهم- بالوقاحة.

لذلك.. وتجنبًا لأن توصف بالكذب- كما في الخسارة السابقة- وسعيًا  
لأن تتحلى بالصدق والصراحة كما نصحتك في الخسارة الحالية..

والآن.. تخيل معي..

لو أنك عشت بمنطق الحديث الشريف:

"من حُسن إسلام المرء.. تركه ما لا يعنيه" (رواه الترمذي)؟

لو أنك لم تتدخل في ما لا يعينك من شئون غيرك..

لو أنك لم تسأل عما لا يخصك فيهم..

ولم تعلق بسوء عما وجدته بهم..

فكنت شخصًا محبوبًا بينهم، مرغوبًا منهم..

وهو بالطبع ما لا أَرْضاه أبدًا لك..

لذلك كله.. استمر في صراحتك السلبية ووقاحتك النفسية..

وأرجو منك أن تحافظ جاهدًا على كل ما سبق.. قدر استطاعتك..

## الخسارة التاسعة عشرة: النقد.. سبيلك الأمل لإثبات ذاتك..

طبيعي أن تسعى دومًا لإثبات ذاتك..

وطبيعي أيضًا أن تكون هناك صورٌ عديدةٌ لإثبات الذات..

ولكن دعني أطرح أمامك أكثر هذه الصور مناسبةً لك.. وهي النقد.

عليك دومًا بنقد أي شيء..

أي شخصٍ تتعامل معه..

أي موقفٍ تتعرض له..

أي مكانٍ تذهب إليه..

أي موضوعٍ يُطرح أمامك..

انقد.. استمر في النقد لمجرد النقد..

كُن ساخرًا أو لاذعًا أو متهكمًا في نقدك لا يهم..

المهم، هو أن تكون ناقدًا طوال الوقت.

ولا تظن خطأً أنك تحتاج إلى إثبات ذاتك بوسيلةٍ أخرى..

أنت لست بحاجةٍ لأي وسيلةٍ أخرى..

لا تُحاول أن تقدم من نفسك نموذجًا إيجابيًا يُضاهي نقدك السلبي..

ولا تسعى لأن تُنمي ذاتك أو مهارتك أو تُحسن من وضعك.. أو.. أو..

ولكن اكتفِ بأنك شخصٌ ناقدٌ.. ناقدٌ وحسب..

وليكن نقدك أكثر سلبيةً لحياتك- وربما حياة من حولك حتى

يقرروا الابتعاد عنك- عليك اتباع نصائح السلبيّة التالية بمنتهى

الاهتمام والإتقان، على النحو التالي:

1. لا تنس أمام ذلك المسلسل الذي اجتمع الناس على خفة ظل ممثليه أن تُسْفَه منهم ومن رأيهم فيه.. وحافظ دومًا على نقدك الصريح- دون أسبابٍ حتى- لكل القائمين على هذا العمل من شبابٍ وإن أبدعوا.. فأنت تنقد لمجرد النقد، لا تنس ذلك أبدًا.
2. انتقد أي شخصٍ تتعرف عليه لأول مرة.. قد يُساعدك على ذلك افتراض سوء نيته أو سوء خلقه أو افتراض أي شيءٍ مثيرٍ للقلق فيه.. أنت لست بحاجةٍ لإثبات ذلك.. فلن يُحقق معك الآخرون في رأيك.. لربما تعودوا على انتقاداتك لكل من تقابل في حياتك..
3. لا تظن أبدًا أن نقدك لشخصٍ ما يعني غيرتك من ذلك الشخص.. أبدًا فَمَن ذلك حتى تغار أنت بكل ما أوتيت من مهاراتٍ شخصيةٍ وإمكاناتٍ علميةٍ حتى تغار منه؟
- إنما كان نقدك له لِمَا تحمله أنت من وعي وبصيرةٍ، حتى وإن لم تُحقق ما حققه ذلك الشخص فلا بأس.. استمر في نقده وحسب.
4. انتقد أي مطعمٍ تُدعى للعشاء فيه.. موقعه بعيدٌ جدًا.. الخدمة فيه ليست على المستوى المطلوب.. الأكل به ليس كما ينبغي.. أي شيءٍ المهم أن تخرج من هذه الدعوة ولديك سببٌ أو اثنان على الأقل تبني عليهما نقدًا سلبيًا لهذا الموقف.
5. انتقد كل من كانوا بالاجتماع.. لا تركز أبدًا في الاستفادة من أي منهم.. فجميعهم ليسوا على نفس قدر ثقافتك بالتأكيد.. لذلك انتقد أكبر قدرٍ من تصرفاتهم حتى وإن لم تطرح بديلًا لهذه التصرفات.. يكفيك ذلك النقد الدائم وحسب.
6. بإمكانك أيضًا انتقاد أي هدية يُهدئها شخصٌ ما لك، بغض النظر عن تصرف ذلك الشخص الذوق وإحضارها لك، وبغض النظر عن مدى قيمة هذه الهدية ومعرفتك بها.. ينبغي ألا تتخلى عن

عادتك الأصيلة فيك.. انتقدتها في شكلها أو أهميتها أو قبل أن تقول له شكرًا على هديتك، قل وبكل ثقة: "ماذا سأفعل بها؟" أو "ربما لا أستخدمها" أو "لا أحب هذا النوع من الملابس" أو لا تُعجبني تلك الماركة من الساعات" أو "كان يُفضل أن تحضر لي كذا أو كذا فأنا بحاجة أكبر إليه".. وهكذا..

7. انتقد أي عمل يُعرض عليك.. لماذا تقبل بأي أمرٍ يجلب لك مزيدًا من المال؟ يجب أن يكون هناك نقدٌ حاضرٌ في ذهنك لأي شيء من شأنه تحسين وضعك المالي والاجتماعي.. انتقد ذلك بشدة ودافع عن نقدك باستماتة.. ولا تنس إن كان العمل وسيلةً لإثبات الذات فالنقد وسيلةٌ أسهل بكثيرٍ لتحقيق نفس الهدف ولو بشكلٍ آخر.

8. انتقد زوجتك دائمًا- ويا حبذا لو كان نقدك لها أمام أبنائك- يمكنك أن تبالغ في نقدك لمظهرها ولا بأس إن وصلت لحد الانتقاص منها.. فكلما انتقدتها أكثر كلما أثبتت ذاتك أمامها أكثر، وإذا ما حدث وسألتك عن سببٍ منطقي لانتقاداتك، فلا تضيع وقتك معها في شرح الأسباب.. انتقد وحسب.

9. إياك أن ينسبك نقدك لزوجتك مهمتك القومية في انتقاد أبنائك، والخير لك إن حرصت على انتقادهم أمام أصدقائهم.. لا تظن أن ذلك فيه انتقاصًا منهم، فستجد الكثيرين من الآباء أمثالك بارعين في النقد لمجرد النقد احرص دومًا أن تكون أفضلهم دون شرح أسباب النقد لأطفالك حتى يكرروا ما انتقدتهم عليه فتسبح الفرصة لانتقاداتك لهم من جديد.

10. حسبك أن تفهم من النقاط التسع السابقة أنك كنت تسيرُ على غير الدرب السليم.. أبدًا فأنت.. من مثلك أنت.. ما تمتلكه من معلوماتٍ نظريةٍ وخبرةٍ عمليةٍ ومؤهلاتٍ علميةٍ يؤهلك وبلا



منافسٍ أو منازعٍ لتنقد كل شخصٍ تُقابل أو أي موقف تُصادف أو أي حدث له تتعرض.. لذلك وثقة فيك وفي قدراتك استمر في النقد لكل من حولك لتستمر مثبِّتًا لذاتك مهما كلفك الأمر من خسارة وقتٍ أو جهدٍ أو خسارة أشخاص قد ملوا منك ومن نقدك لهم.. تأكد أنهم هم الخاسرون.

## والآن.. تخيل معي..

لو أنك كنتَ بشوشًا عند تقديم طعام لك، شاكراً عليه..  
أو أنك كنتَ لطيفًا عند عرض أمرٍ ما عليك طلبًا لرأيك..  
أو أنك كنتَ ودودًا في نقدي لشخص دون أن تجرح..  
أو أنك كنتَ إيجابيًا في نقدي لعمل دون أن تفضح..  
أو أنك كنتَ أيًا من هؤلاء البشوشين، الودودين، الإيجابيين،  
لصار الآخرون أقرب منك.. حبًا فيك، واحترامًا لك..  
وصار البعيدون عنك أكثر سعيًا للقرب منك..  
وصرتَ واحدًا من المريحين للناس في الدنيا..  
المستريحين من كسر الخواطر في الآخرة.

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في النقد.. النقد ليس لشيء..  
سوى للنقد.

## الخسارة العشرون: تمرض، ثم تمارض.. حتى تمرض فعلاً!

نسبة ليست بالقليلة تُعاني من اضطراب توهُم المرض "Hypochondria" أحد أنواع اضطرابات القلق وتحديدًا الوسواس القهرية.. فلماذا لا تكون واحدًا منهم؟

كثيرٌ ممن قابلتهم في عيادتي يُعانون من هذا الاضطراب فيستشعرون- دون أن يشعروا فعلاً- بأعراض مرضيةٍ لمرض- أو أكثر- يجتاح أجسامهم ويبدأون في تلبية نداء تلك الأفكار الوسواسية المتكررة في عقلهم المُسيطر عليه والمُعطلة له.. وهنا يرتفعُ القلقُ إلى الذروة وتبدأ الأفعال القهرية لتهدئة ذلك القلق الشديد والتوتر الذي يجتاح نوم الشخص ويقظته.. ويتمثل الفعل القهري هنا في إجراء بعض الفحوصات الطبية من كشوفاتٍ عياديةٍ أو تحاليل وأشعات- وغيرها من الفحوصات، التي تظهر نتائجها كلها- للأسف- أنها سلبيةٌ ولا تُمثل شكوى المريض أي حقيقة عضوية جسدية ظاهرة في أي فحصٍ طبي أجراه..!

الواقع أن غالبية مَنْ يشكون من تلك الأعراض الجسدية التي لا أساس عضويًا لها يقعون ضمن فئة المصابين بالاضطرابات النفسجسدية "psychosomatic disorder" وهم فيها يشكون من أعراضٍ متعددةٍ لأمراضٍ أكثر تعددًا.. أما أصدقاؤنا من ذوي اضطراب توهُم المرض تجدهم يركزون على مرضٍ خطيرٍ واحدٍ- على الأرجح- وأشهرها مما لاقيت كانت توهم الإصابة بالسرطان أو الإيدز.. أو غيرها من الأمراض الخطيرة.. وكما ذكرت للأسف تجد كثيرًا من الفحوصات الطبية بصحبة المريض في أول زيارةٍ لديّ بالعيادة..

إلا أنه يسأل سؤالاً منطقيًا جدًا- من وجهة نظره- يشترك فيه كل المصابين بهذا الاضطراب مثله.. وهو "الغريب جدًا يا دكتور أن كل الفحوصات طلعت سلبية.. يبقى أكيد أنا محتاج أغير أماكن إجراء الفحوصات دي.. مش كده؟!

والآن.. من الممكن أن تجد نفسك تُعاني أحيانًا من هذه الأفكار المتكررة بشكلٍ وسواسي حول إصابتك بمرضٍ معينٍ.. وقد تلجأ أحيانًا لإجراء فحصٍ شاملٍ أو جزئيٍّ للاطمئنان على حياتك.. إلا أنك لم تطمئن حينها!! عندئذٍ اعلم أنك مصابٌ باضطراب توهم المرض "Hypochondriasis"- في حال كانت مخاوفك من الإصابة باضطراب واحدٍ، أو أنك مصابٌ بالاضطرابات النفسجسدية "psychosomatic disorder" حال كانت شكاوك من أعراضٍ متعددةٍ..

أما في حال أنك فقط تشعر أحيانًا بأنك تُصاب بكل ما تسمع من أعراضٍ مرضيةٍ يرويها أمامك غيرك من الناس.. أي أنك تسمعُ عن شخصٍ مصابٍ بأعراضٍ معينةٍ أو مرضٍ معينٍ فتشعر أنت بنفس الأعراض أو تتوهم نفس الإصابة- أو أنك لا تستطيع سماع من يشكو أعراضًا جسديةً أو مرضًا معينًا لأنك تتلبك كلما سمعت عن أعراضٍ وتعيشها فعليًا.. فاعلم أنك إن استمرت على ذلك فقد تصبح مصابًا فعليًا بأحد هذين الاضطرابين السابق الإشارة إليهما فأبشر.. واطمئن!

وإن كنتَ من أصحاب الشكوى المستمرة على أي حال ومع أي شخص وعن أي أمر- كما هو الحال في الخسارة التالية- فأبشر أكثر.. واطمئن أعمق لأنك تكون حينها وصلت للإصابة بالاضطراب بشكلٍ أسرع.

## الخسارة الحادية والعشرون: كُن كثير الشكوى.. ولا تتوقف عنها أبدًا..

في كثير من المحادثات التليفونية أو اللقاءات الفعلية سواء كانت رسمية أو ودية..

نحاول جاهدين أن نكون إيجابيين مبتسمين مستبشرين..

فتبدأ بالسلام على ذلك الشخص المُتجهم أغلب الوقت..

المُحبط في أحسن الأحوال وبمجرد أن تسأله عن حاله من باب لطف الحديث، ينهال عليك بالشكوى الصحية والنفسية والاجتماعية التي يقع أسيراً لها طيلة حياته..!

في الواقع أن كثيراً من الإيجابيين حينها يلوم نفسه على إيجابيته المعهودة فكم يمتص هؤلاء الشكائين طاقتنا الإيجابية، وكم يُصدِّروا لنا دوماً طاقتهم السلبية.. وكم نقع نحن فريسة رغبتهم في الشكوى لجذب مزيدٍ من الاهتمام بهم، وربما بعض التعاطف معهم.

أذكر ذلك الصديق اللطيف الذي كلما حدثته تليفونياً أو قابلته فعلياً لا يستطيع الصمود دقائق بعد سؤاله عن حاله.. حتى ينهال عليّ بالشكوى من مشاكله الصحية التي لا تنتهي رغم صغر سنه - واستقرار حالته الصحية فعلاً - والشكوى من تدهور وضعه الاجتماعي - رغم أنه أفضل بكثيرٍ من غيره فعلاً - والشكوى من سوء حالته النفسية - رغم أنه يستحقها فعلاً..!

وتلك الصديقة اللطيفة التي بمجرد بداية الحديث معها وسؤالها عن أحوالها تجدها قد انهالت في طرح سوادٍ عظيمٍ يجتاح حياتها.. بداية من تعثرها أثناء صعود سلم بيتها، ومروراً بتعدد فحوصاتها

الصحية، وانتهاء بتحذير الطبيب لها أنها على شفا حفرة من الجحيم الطبي..! وذلك ما قد سمعته منها طيلة شهور أو ربما سنوات مضت. لهذا كله أردت فقط أن أذكرك ألا تحرك هذه الفرصة بأن تكون واحداً من هؤلاء الشكّانيين.. ممتصي الطاقة الإيجابية من الناس بشكواهم إليهم.. ومُصدري الطاقات السلبية لهم.. لذلك كُن حريصاً كل الحرص على إتيان ما سأحدده لك بكل دقة قدر استطاعتك من خلال تلك النقاط العشر السلبية التالية:

1. كُن شديد التجهم، فليس في حياتك ما يدعو للابتسام، لأن هناك الكثير غيرك يمتلكون ما لا تملكه أنت.. فلماذا الابتسام إذن؟!
2. عبّر عن تشاؤمك من بداية يومك.. ويكفيك ترديد تلك العبارة السلبية العميقة "ربنا يعدي اليوم ده على خير" من بداية الصباح في وجه كل من قابلك بعبارة: "صباح الخير".
3. أظهر ضجرك من هذا اليوم الجديد في وجه كل مَنْ تُقابله في حياتك من بداية يومك حتى نهايته.. تنهّد بقوة.. إن هذا اليوم سيكون حاراً جداً أو بارداً جداً.. المهم أنه سيكون يوماً سيئاً وحسب.
4. استمر في تصدير ذلك الضجر لكل مَنْ يُقابل في بيتك.. في مصعد عمارتك.. في وسيلة مواصلاتك.. صَدْر هذا الإيحاء السلبي بمنتهى القناعة واليقين لكل مَنْ يُقابلك في كل موقفٍ تظهر به.
5. أنقذ غيرك من وهم الإيجابية.. فهم غافلون، مُغيبون، يُعددون نعم ربهم عليهم ثم يحمدون.. أنقذهم من ضلالهم ولا تدعهم فيه يعمهون.. وأعلمهم أن الكون بأكمله بكل ما فيه من تحرك وسكون ليس كافيًا لأن يحمدوا ربهم أو حتى أن يتفاءلوا.

6. بادر بعرض حالتك الصحية في الكومسيون الطبي الاجتماعي..  
نعم في كل موقفٍ تظهر فيه ويتجرأ متهورٌ ويسألك عن صحتك..  
استثمر الفرصة لجذب مزيدٍ من الاهتمام الممزوج بالتعاطف..  
أنك تعاني وتعاني وتعاني.. واستمر في ذلك قدر إمكانك.

7. لا تُحاول التخلص من أوجاعك الجسدية بالكشف الطبي عليها..  
رما زالت بعد وصف العلاج الطبي لك.. وقتها لم تجد ما تسعى  
لتصديره للناس من سلبيات..!

8. لا تنس.. أبداً التنهيدات أو التأوهات في القيام والجلوس وغيرها  
من المثيرات الصوتية المصاحبة لتصدير حالتك الصحية السيئة  
للآخرين.. فذلك مفيدٌ لجذب مزيدٍ من الاهتمام والتعاطف.. فلا  
تنسه.

9. يمكنك إظهار بعض الصعوبة في الحركة مثل المشي أو الجلوس أو  
غيرهما.. فلا بد أن يقتنع الآخر مهما كان مقتنعاً من قبل أنك ما  
زلت في أسوأ حالاتك الصحية.

10. استثمر ذلك في أهل بيتك أولاً.. صَدَّرْ لهم طاقة الشكوى  
والتمارض فيعكسوها هم لك فتهولوا جميعاً في أسرع وقتٍ من  
متمارضين إلى مرضى فعليين.. ويتحقق ما كنت تريده لا شعورياً.

### والآن.. تخيل معي:

لو أنك استيقظت في صباحك متحسباً نعم ربك عليك متمسباً  
أفضاله في كل ما فيك وكل من معك وعلى كل ما يوجد حولك..  
فتخلصت تدريجياً من سلبيتك وتحررت من طاقتك المميته وبدأت في

التحلي بالطاقة الإيجابية بدايةً من يقينك بقولك: "الحمد لله" ماذا سيكون حالك حينها.. أظنك ستكون أفضل كثيرًا مما أنت فيه الآن..

وهو بالطبع ما لا أرياه أبدًا لك..

كُن حريصًا كل الحرص على إتمام وإتقان تلك النواحي السلبية العشر السابقة بمنتهى القوة في أن تكون من هؤلاء الشكاكين المُصدِّرين للطاقت السلبية لمن حولهم الممتصين للطاقة الإيجابية منهم لتنعم دومًا بسلبيتك، وتستمتع بأهاتك وتأوهاتك وأوجعك وشكواك ومأساتك التي تعيش فيها بإرادتك.. وتأبى أن تخرج منها أيضًا بإرادتك.. حتى أصبحت مسلوب الإرادة في حياتك فاشلاً لإدارة ذاتك.. فهنئيًا لك حصولك على ما تُريده لا شعوريًا ما يسيطر على عقلك الباطن فعلاً.. وهنيئًا لك خلق جيل أكثر سلبية منك.. نشأوا على سماع الشكوى فأصبحوا أكثر منك شكوى.. ونشأوا على فكرة الضغط فأصبحوا عليك أكثر ضغطًا..

إلى الخلف دائمًا يا صديقي العزيز.

## الخسارة الثانية والعشرون: لا تجعل لك صديقًا دائمًا أبدًا!

"الصديق وقت الضيق" ..

"أصدقاءك مكاسب في حياتك، مغام بعد مماتك" ..

"الصديق وقت الشدة، أحن عليك من الجد والجدة"

أترى يا عزيزي كيف لهذه الأمثال من أثر طيب على النفس؟

أترى كيف لهذه المقولات من تأثير فينا، حتى نتخبر أصدقاءنا في حياتنا؟

أترى كيف للأصدقاء من قيمة في حياة من يُصادقونهم ويظلوا إلى جوارهم..؟

أتذكر ذلك الصديق القديم الذي ظل بجوارك في وحدتك..؟

أتذكر ذلك الصديق بناديك الذي كان لا يبدأ تدريبه إلا معك؟

أتذكر ذلك الصديق بجامعةك الذي كان لا يكتب محاضرةً إلا ويحتفظ بها لك؟

أتذكر ذلك الصديق في عملك الذي كان دائماً ما يرد عنك غيبتك؟

أتذكر ذلك الصديق في محيطك السكني الذي كان دائم السؤال عنك؟

أراك قد استطعت استدعاءهم جميعاً في ذاكرتك..

وأراك قد تفقدت كثيراً غيرهم أيضاً خلال عملية الاستدعاء..



ولعلي في كتابي "روشته نجاح" تحدثتُ عن مراتب ودرجات وأنواع العلاقات التي يسميها الناس جميعًا صداقة..!

وذكرت أن هذه العلاقات الاجتماعية بين الناس تقع في فئات خمس، أوضحتها كالآتي:

1. معارف..

وهم من تعرفهم ويعرفونك..

لكن لا تعرف عنهم ولا يعرفون عنك..

2. جيران..

وهم من يعرفون عنك، وتعرف عنهم..

حتى وإن لم تكن تعرفهم، وإن لم يكونوا يعرفونك..

3. زملاء..

وهم زملاء دراسة، نادي، دورة تدريبية، مشروع، عمل.. إلخ.

4. أصحاب..

وهم من تختارهم من بين هؤلاء الثلاث فئات السابقة لتقربهم

منك وتضعهم في دائرة أصحابك، فيزيد تواصلك معهم، وتزداد

علاقتك بهم..

5. الأصدقاء..

وهم من تختارهم من بين الأصحاب (الفئة الرابعة) وتجعلهم

أكثر قريبًا منك ليعرفوا أكثر عن حياتك الشخصية، والأسرية،

وبعضًا من أسرارك الخاصة، وغيرها..

لذلك..

دعك يا عزيزي من كل هذا الهراء السابق..

ولا تُجهد ذاكرتك باستدعائك لكل هؤلاء..

فما هؤلاء إلا جزءٌ من الماضي، وها هو ذا الماضي قد ذهب..

وحتى لو كان هؤلاء جزءًا من الحاضر، وحتى لو كان ذلك الحاضر

مستمرًا..

فأنت لست مضطربًا لأن تجهد ذاكرتك.. وتحصر خبراتك..

لاستحضارهم جميعًا واستشعار أفضالهم عليك.. فليس لأحد فيهم

فضل عليك.. نعم اجعل هذه هي قناعتك الذاتية مهما كان هؤلاء في

مراتب حياتك ودرجاتها دعك منهم جميعًا ولا تجعل لك صديقًا دائمًا

منهم.. حتى تصل إلى تلك المرحلة التي تجد نفسك وحيدًا تمامًا بعد

البُعد عنهم.

ويمكنك عمل ذلك بإبداعٍ شديد، وإتقانٍ أشد في خسارة حياتك..

فقط إذا ما اتبعت النصائح السلبية التالية التي تُعينك فعلاً

على البُعد عن كل الأصدقاء.. وتُساعدك حقًا على البقاء وحيدًا طيلة

حياتك.. فكن حريصًا عليها:

1. دعك من هذا التصنيف الذي ذكرته لك في كتابي "روشته نجاح"

عن الأصدقاء والأصحاب والزملاء والجيران والمعارف.. فكلهم

سواسيةٌ فيما سيُكوّنون عنك من رأي بعد اتباعك الخسائر التالية.

2. استخدم منطق الأخذ.. الأخذ فقط.. ولا شيء غيره من عطاء..

كن من أولئك الطامعين دومًا فيهم حولهم..

كن من أصحاب المصالح في علاقاتهم.. وإنهاء العلاقة بعد انقضاء

المصلحة معهم.

كُنْ مع الناس الذين يسعون جادين إلى ترك ذلك المُسمى عنك  
"مصلحجي" في نفوس الآخرين.

3. لا ترد غيبة أحدٍ من أصدقائك.. ولا تصد عنه عيبة ذُكرت أمامك..

فأنت لستَ محاميه الشخصي..

فما الداعي أن تظل أمام الآخرين مدافعًا عنه.

4. لا تُجامل من جاملك ضمن هؤلاء الضحايا..

نعم سمَّهم ضحايا لك واجعل من نفسك فائزًا بكل ما يُمكنك  
الحصول عليه منهم..

استمر في ذلك قدر استطاعتك بجمع أكبر قدرٍ من المصالح منهم.

5. لا تلبَّ استغاثة أحدهم بك..

ولا ترد اتصال أحدهم عليك..

ولا تنشغل بسؤال أحدهم عنك..

فما كان منهم هو مسئوليتهم وحدهم، حتى لو كان منهم نجاحك  
أنت.

6. كُنْ ندلاً قدر استطاعتك معهم..

نعم كما قرأتها يا عزيزي.. "ندل" .. أي أن تكون غير متواجدٍ معهم  
وقتما يحتاجونك بينهم.

وأن تكون متواجدًا معهم عند ما لا يرغبون فيك متواجدًا بينهم..

وأن تكون أقل من حولهم تقديرًا لهم..

وأن تكون أضعف من حولهم اهتمامًا بهم..

وأن تكون أسوأ شخص عرفوه في حياتهم..

اجتهد في حصولك على ذلك المُسمى.

7. احرص على ألا ترد غيبة أحدهم، ولا تصد عييه عن أحد منهم،

ولا بأس أن تراجع خسارة رقم (16) بعنوان: "كُن رمادي اللون

كشعرة معاوية.." واجتهد في تنفيذها.

8. كُن كثير الشكوى عند لقائك بهم..

لا تتوقف عن شكواك مهما قَدِّموا لك من دعم واهتمام..

استمر في الشكوى من كل شيء وأي شيء كلما رأيت وجه أحدهم..

ولا تنس مراجعة الخسارة رقم (21) بعنوان: "كُن كثير الشكوى ولا

تتوقف عنها أبدًا.." ضمن خسائر هذا الكتاب الهادف.

الهادف لخسارة حياتك طبعًا.

9. كُن ناقدًا لهم.. ناقدًا على كل شيء منهم..

انقد كل ما تراه فيهم أو تسمعه منهم أو تجده حولهم..

انقد أصدقاءك لمجرد النقد، واستمر في نقدهم ليس لشيء سوى

النقد فقط..

اجعل نقدهم هدفك حين حضورهم..

ولا بأس من مراجعتك للخسارة المهمة بهذا الكتاب رقم (19)

والتي جاءت بعنوان: "النقد.. سبيلك لإثبات ذاتك.." ففيها ستجد

ضالتك، وتستمر في ضلالك.

10. احقد على كل ما تجده من إنجاز منهم..

حاول أن تحسدتهم.. أو اسمح لنفسك بذلك معهم..

عَدَد إنجازهم، نجاحهم، واستدع مشاعر الحقد والغل بداخلك نحوهم، ثم اخلطها بمشاعر الكراهية حتى لأولئك الذين لم يُسيئون لك يوماً منهم، لتكن حاقداً عليهم، حاسداً لهم قدر استطاعتك وسيساعدك في ذلك مراجعتك للخسارة رقم (23) ضمن خسائر هذا الكتاب والتي جاءت بعنوان: "احقد على كل من حولك.. تحلّ بالحسد إن استطعت..". ففي تلك الخسارة نهاية فصل العلاقات السوية في حياتك.

## والآن.. تخيل معي..

لو أنك كنت حريصاً على تصنيف من حولك في معارف وجيران وزملاء وأصحاب وأصدقاء كما ذكرت لك.. لو أنك كنت حريصاً على رغبتهم وصد الغيبة عنهم.. لو أنك كنت وفيّاً معهم مخلصاً لهم.. تُحاول إظهار محبتك لجلب محبتهم.. لو أنك كنت تفرح لنجاحهم وتحزن لحدوث أي مكروهٍ لهم.. لو أنك كنت تسعى لنفعمهم وإفادتهم وتطبيق عقلية الوفرة معهم.. لو أنك تذكرت أن الدين الإسلامي الذي قام على يد الرسول الكريم (ﷺ) لم يقم بدعم أهل الرسول بل كان بمساندة أصحابه الأكارم (لا سيما أبو بكر وعمر) حتى قال فيهم رسول الله: "هكذا بُعث يوم القيامة" ماسكاً بأيديهم المرفوعة مع يديه.. لو أنك اتخذت من الرسول (ﷺ) قدوة لك في جمع صداقاته والحفاظ عليها.. لكنك في حالٍ أفضل مما أنت عليه الآن..

لكنّ ذا صداقاتٍ أكثر مما أنت فيها الآن..  
لكانت علاقاتك الاجتماعية أكثر سوءًا مما هي عليه الآن..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في خسارة صداقاتك وعلاقاتك بكل من حولك قدر  
استطاعتك حتى تظل بمفردك.

## الخسارة الثالثة والعشرون: احقد على كل من حولك.. تحلّ بالحسد إن استطعت..

في كتابي "اكتشف آلامك النفسية وتخلص منها" تحدثت عن بعض اضطرابات الشخصية، وكان من ضمنها اضطراب الشخصية السيكوباتية Anti social Personality وهو الشخص الذي تتنوع وتتعدد صفاته بتعدد التشخيصات الفرعية لهذا الاضطراب، إلا أن ثمة صفات أصيلة ومشتركة في كل أنواعه، تظهر في حقه الدائم على غيره، وسعيه المستمر لانتقاد الناجحين حوله والانتقاص من قيمة نجاحهم أو قيمتهم الشخصية إن استطاع، وحث الآخرين على الاشتراك معه في تشويه نجاح من نجحوا غيرهم، واشترائه الدائم مع كل من يُغلف قلبه الغيرة والكراهة وكل من يظهر في سلوكه الكراهية والبغض.. دون أن يسأل نفسه ولو مرة واحدة، بماذا سيعود عليه ذلك؟ وبماذا سيضُر من حقدٍ عليهم إلا بما كتب لهم ربهم..

وأوضحت في كتابي أن هذا الشخص لم يكن ذكياً بالقدر الكافي الذي يسمح له بالاستفادة من مجهوده الذهني في إفادته لنفسه بدلاً من انشغاله بانتقاد غيره، والاستفادة بوقته في إضافة مكاسب له بدلاً من تسخير الوقت والجهد لتشويه الآخر والانتقاص منه..

ولأن في هذا الكتاب القائم، عزمت أن أمدك بأكثر قدرٍ من النصائح السلبية التي تجعلك - بوعي أو بدون وعي - تخسر حياتك في أقل وقتٍ وبأقل مجهودٍ ممكنٍ.. قررت أن أقدم لك في هذه الخسارة ما يفيدك أن تكون حاقداً فعلاً على كل من حولك، ويُساعدك أن تُمارس

طاقة الغل والكرهية لكل من نجحوا دونك، فقط اتبع تلك النصائح السلبية لحياتك بمنتهى الاهتمام.

1. تتبع الناجحين من حولك واستعرض نجاحاتهم، لا للاستفادة منها بل إثارة الحقد والغل والكره بداخلك تجاههم، وكرر ذلك على مدار يومك، وربما على مدار حياتك.

2. لا تسأل نفسك كيف نجح هؤلاء، فأياك وذلك السؤال الذي سيجعلك تُدرك مدى تعبهم في تحقيق نجاحهم، بل اسأل نفسك لماذا لم تنجح أنت مثلهم؟ واستمر في التأفف والتلفظ عليهم فذلك سيزيد من خسارة حياتك أكثر.

3. عندما تسأل نفسك لماذا لم تنجح مثلهم؟ ابدأ في ممارسة الإسقاطات عليهم وعلى كل من نجح حولك غيرهم، أخبر نفسك أنهم نجحوا لأنهم منافقون ومتسلطون وسيكوباتيون وشياطين ملاعين.. أما أنت، فأنت الطيب الخلق الذي لم تنجح مثلهم لأنك رفضت أن تسلك مسلكهم.

4. خُفِّ عن نفسك بتشويههم.. نعم قم بتشويه هؤلاء الناجحين من حولك، ولا أقول لك تشويه نجاحهم، بل تشويههم أنفسهم.. ادَّع عليهم ما ليس فيهم، واخترع القصص والأقاويل على أسرهم وحياتهم، اتهمهم في أفكارهم وسلوكياتهم ولا بأس إن فكرت في اتهامهم فيما هو أكثر.. خفف عن نفسك بذلك.

5. إن وجدت لديك شيئاً من الضمير الذي يمنعك عن تشويه أشخاص هؤلاء الناجحين فلا بأس.. هناك مرتبة أقل من التشويه يمكنك بها النيل منهم، وهي تشويه نجاحاتهم.. انتقص من مجهودهم، أظهر السلبيات في أعمالهم، تصيد الأخطاء في كلماتهم ومواقفهم، استمع لهم باهتمام وأبدل حديثهم وحرك كلماتهم حتى تستطيع



اتهمهم بأنهم سطحيون ونفعيون ومغرورون وغير علميين وأشعل مواقع التواصل الاجتماعي بما أعدته وصمته لهم، حتى يشاركك غيرك من الحاقدين في النيل منهم والانتقاص من قدرهم.

6. وقر من وقتك ما يكفي لمتابعتهم.. فلن تستطيع النيل من شخص أو من أعماله وأنت لا تتبع خطواته وتحركاته.. لذلك مهم جدًا أن توفر من وقتك يوميًا ما يجعلك على دراية بكل أخبارهم، وملم بكل تحركاتهم، ولا تنشغل أبدًا عنهم، ولا تحزن أنك لم تستغل ذلك الوقت في نفعك وإفادتك أنت، فالوقت الذي تقضيه في النيل من هؤلاء الناجحين والانتقاص منه أهم بكثير من أن تقضيه فيما يُفيدك ويجعلك يومًا ناجحًا مثلهم.

7. وقر من مجهودك ما يخدم حريك ضدهم.. أنت لا تحقد دون هدف ولا تكره دون غاية.. إنما هي الحرب التي اشتغلت بداخلك من هؤلاء الناجحين، والتي لن تخمد إلا بالنيل منهم وتشويهم والانتقاص من أشخاصهم وأعمالهم ونجاحاتهم، ولا بد أن توفر من جهدك - كما وفرت من وقتك - ما يخدم تلك الحرب ويشغل نيرانها بداخلك أكثر وأكثر.. وإياك أن تسعى لتوفير جهدك لتتجح مثلهم، فكراهية الناجحين أسهل، وكرههم أفضل لشخصك وأسهل في مجهودك وأوفر في وقتك.. ثقي في وكن حاقدًا أسهل بكثير من أن تكون ناجحًا.

8. هاجمهم.. بعد أن بذلت ذلك الجهد لتتابعهم وتشهد نجاحاتهم، وضيعت ذلك الوقت في تتبعهم ورصد أعمالهم.. فقد حان وقت مهاجمتهم ليعلموا حقدك عليهم، ويعلم الناجحون مثلهم أنك تغار منهم، هاجمهم بكل ما قصصت لهم من كلمات وكل ما

اختزلت لهم من مواقف، هاجمهم لمجرد الهجوم، فلا بد أن  
تُظفي نار الغيرة المشتعلة بداخلك منهم..

9. زد في هجومهم وسبهم والعنهم..

اشتمهم..

نعم، ما بال هؤلاء الناجحين رغم كل ما فعلته من خطواتٍ  
سابقةٍ معهم ولا يلتفتون لك يومًا.. انتقدتهم، وشهّرت بهم،  
وانتقصت من نجاحاتهم، وشوهتها أمامهم، كل ذلك ولم يلتفتوا لك  
أو يعترفوا بك موجودًا في حياتهم، فلا بد أن تلفت أنظارهم بما هو  
أكثر إيلاّمًا لهم، اشتمهم، وسبهم، والعنهم، وزد في هجومك عليهم،  
أشعل مواقع التواصل بسبهم وشتمهم، فليس ذلك سوء أدب  
منك أبدًا، بل هي الغاية يا عزيزي التي تبرر موقفك الفاشل  
وسط نجاحهم.

10. أخبرني ما النتيجة؟

ما هو حصاد حقدك عليهم وتشويهك لهم والانتقاص من  
نجاحاتهم، ما هو نتاج توفير الوقت والجهد لمتابعتهم وتبعهم؟  
ما هو مردود هجومك عليهم؟ ما هو موقفهم عندما شاهدوا  
وسمعوا سبابك ولعنك لهم ولأسرهم؟ هل ما زالوا ينجحون ولا  
يلتفتون إليك خلفهم؟ هل ما زالوا غير مهتمين بك كما أنت  
مشغول طيلة الوقت بهم؟

إذن هي الحرب يا عزيزي..

الحرب عليهم طيلة عمرك مهما كانت نجاحاتهم، الحرب غير  
الشريفة التي يجب عليك أن تعلنها من الآن ضدهم، أن تحاربهم  
لا لشيء سوى لأنهم نجحوا وأنت فشلت ولم تنجح مثلهم.

11. هل فشلت في حربك معهم؟ هل اكتشفت أنك ضيعت عمرك وأضعت حياتك في كره الناجحين وبخس نجاحاتهم؟ هل حققوا مزيدًا من النجاحات أمامك بينما أنت ما زلت فاشلاً خلفهم؟ مكتفيًا فقط بمتابعتهم وتبعهم وتصيد الأخطاء والنقائص ثم إلصاقها بهم؟ هل فشلت حتى في أن تصيدهم سهام حقدك عليهم؟ لا بأس، ولا تيأس يا عزيزي.. فلم ينته الأمر بعد، فيإمكانك استجماع كل لحظة فشل لك أمامك، وكل موقف نجاح لهم، وتحضير كل تلك الطاقات السلبية بداخلك عنهم، ثم تمنى زوال تلك النجاحات عنهم، وبذلك تكون قد صرت حاسدًا متمنيًا الشر لغيرك ممن نجحوا لمجرد أنك فشلت ولم تنجح مثلهم!

والآن.. تخيل معي..

لو أنك ارتقيت بسلبياتك وتحليت بإيجابياتهم.. لو أنك تابعت الناجحين وباركت لهم، وعزمت في نفسك أن تكون منهم، لو أنك لم تحقد عليهم ولم تغار منهم.. لو أنك وفرت وقتك لنجاحك أنت، ووفرت جهدك لشخصك أنت.. لو أنك استغرقت كل ما استغرقت في إفادتك أنت، لو أنك انشغلت بحياتك أنت.. لربما كنت يومًا من أيامك السابقة ناجحًا في أي شيء غير أنك حاقدٌ عليهم حاسدٌ لهم..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في حقدك عليهم.. وإسقاط فشلك عليهم.. وإلقاء التهم عليهم.. وتلفيق المواقف والكذبات والحكايات عليهم.. ولكن تأكد أن الله معهم وعليك أنت..!

## الخسارة الرابعة والعشرون: اجعل لك صديقًا واحدًا فقط لا تفارقه أبدًا

في كثيرٍ من خسائر سابقة بهذا الكتاب، كنت أُحرضك على ترك الأصدقاء، والعزلة، والتمركز حول ذاتك، وتنفيذ الآخرين فيك ومنك.. وما يزيد ذلك من خسائر..

أما هذه

الخسارة الحالية..

فأقولها صريحة لك..

اجعل هذا الصديق المُقرب.. مُقربًا جدًّا منك..

اجعله صديقًا واحدًا لك لا تفارقه أبدًا..

اجعله دومًا في بؤرة اهتماماتك وتركيزك..

ألا وهو "هاتفك الشخصي"!!

جوالك.. محمولك.. توءم روحك..

سمه كما تشاء وفقًا لثقافتك وجنسيته..

المهم ألا تفارقه أبدًا بكل ما فيه من مزايا جعلته صديقًا ذكيًا

Smart Phone

وأنصحك ألا تكون مثلي إنسانًا رجعيًا..

جعلتني دراسة علم النفس وجعلني العمل بالعلاج النفسي..

لا أضع بهاتفي برامج للمحادثات..

وكأني صرت الوحيد- تقريبًا- بين جميع من حولي الذي لا يوجد بهاتفه "واتس آب WhatsApp" ..

وكأني صرتُ الوحيد- تقريبًا- الذي لا يفتح الـ"فيس بوك Facebook" ليل نهار..

وكأني صرت الوحيد- تقريبًا- الذي لا ينشر كل ما يفعل لكل من يعلم من الأصدقاء على حسابه وكل من لم يعلم منهم..

لذلك أنصحك ألا تكون إنسانًا رجعيًا مثلي..!

وإليك بعض النصائح السلبية التي من شأنها أن تجعلك مُتضررًا.. أو أكثر تحضرًا وتجعلك أيضًا تُلاصق هذا الصديق المُقرب.. فتفوز بِقُربك منه حتى ولو على حساب أي شئٍ آخر في حياتك.. فُكُن حريصًا عليها قدر استطاعتك:

1. لا تبخل على هذا الصديق المُقرب منذ لحظة اختياره الأولى..

لأن هذا الصديق (الهاتف) سيلازمك طيلة حياتك..

على مدار يومك..

كما سيتم تدريبك في الخطوات اللاحقة..

فيجب أن تُبالغ في إمكانيته وُثمن شرائه..

فمن ذا الذي يستحق أن تدفع فيه أكثر من هذا الصديق المُقرب..

فلا بأس.. إن كانت عليك بعض الديون المُستحقة..

ولا ضرر إن كنت في ضائقةٍ ماليةٍ..

ولا ضرر من شرائك أحدث هاتف بأحدث إمكانيات بأغلى الأثمان..

فهو من ستقضي أغلب الأوقات معه..

وتعطيه أغلب التركيز منك..

لذلك لا تبخل عليه (ليس على نفسك) فهو يستحق منك ذلك وأكثر..

2. اجعل لهذا الصديق المكانة الأولى في حياتك..

ضعه أمامك على مكتبك طيلة ساعات عملك..

ضعه أمامك على الطاولة طيلة تواجدك مع أصدقائك..

ضعه أمامك على السفرة طيلة تناول وجباتك..

تابع بشدة واهتمام الإضاءات التي تخرج منه..

فسّر كل إضاءة تدل على إشعارٍ جديدٍ من برامج التواصل عليه..

انتبه لكل إشعار يدل على Like جديدة..

وكل إشعار يبشرك بـ Comment جديد..

ويااااه لو كان إشعار إشارة لفرحة Share لما كتبته مؤخرًا..

اهتم بالتعرف على ما وراء كل إضاءة فيه.. وما هو سببها..

افتح كلمة السر واغلق ثلاث مرات كل دقيقة واحدة..

بذلك تكون قد أطعمت صديقك معك على سفرة وجباتك..

وأشركته معك في فُسحة (نزهة) أصدقائك..

واستأنست به في وحشة مكتبك..

لأنه كما اتفقنا منذ البداية وهو يستحق منك ذلك وأكثر..

3. استمتع بسماع صوت جرسه..

عجيبٌ أمر هؤلاء الأشخاص المُهمين..

الأشخاص ذو الحيشة الكبيرة في المجتمع الذين كثيرًا ما أقابلهم  
على مدار الأسبوع..

جميعهم- تقريبًا- تكون هواتفهم على وضع الصامت Silent!..

ما الذي يدفعهم لذلك..

هل لأنهم لا يحبون سماع صوت جرسه..؟

هل لأنهم يخشون تشتيت انتباههم عن عملهم..؟

هل لأنهم يحترمون ذلك الآخر من البشر الذي يسمعونه في  
حوارهم..؟

هل لأنهم أشخاص هادئون يعملون في أماكن أكثر هدوءًا..؟

هل لأنهم واثقون من أنفسهم فليسوا بحاجةٍ إلى لفت أنظارنا  
لغالي الثمن من هواتفهم..؟

هل لأنهم ليسوا "مُحدثين نعمة" ولا يرغبون في إظهار تلك  
"النعمة" على غيرهم..؟

هل لأنهم لديهم في أوقاتهم ما يشغلهم عن كل هذه التفاهات  
بما فيها صوت جرس هواتفهم..؟

هل لأنهم...

كثيرة هي الافتراضات.. لذلك دعك منها جميعًا..

ولا تلتفت لهؤلاء الصامتين ذوي الهواتف الصامته..

وكُن ممن يستمتع بصوت جرس هاتفه كل دقيقة أو أقل..

مهما كان ذلك الصوت مُزعجًا أو موترًا لغيرك لا يهم..

مهما كان ذلك الصوت سيثقلك عن عملك لا يهم..

مهما كان ذلك الصوت سيقلقك من نومك لا يهم..

المهم أن يظل صوت صديقك المُقرب قريبًا من مسامعك طيلة الوقت..!

لتستطيع معرفة كل ما يجري حولك من أحداث بعالم التواصل الاجتماعي Social Media على الأقل..!

4. لا تتجاهل نداء صديقك المُقرب أبدًا..

هل تذكر هؤلاء الأشخاص المُهمين الذين حدثك عنهم في الخطوة السابقة..

نعم.. أولئك الذين كان هاتفهم صامتًا مثلهم أطول وقت..

أولئك الذين كانوا لا يستجيبون لإضاءة هواتفهم المعبرة عن اتصال أو إشعار من برنامج تواصل لهم..

لا تكن واحدًا منهم أبدًا..

فيجب أن يعرف الجميع، أن إشعارات مواقع التواصل والواتس أب لا تتوقف أبدًا عندك..

وأن الجميع يُرسلون لك مئات الرسائل بكل لحظة تمر بك..

وأنت في عملك وهاتفك موضوع أمامك على مكتبك..

بمجرد سماع صوت جرسه الممتع لك.. قُم بالرد فورًا..

ولا تخفض صوتك..



فيجب أن يعرف الجميع أنه قد أتتكم مكاملة خارجية من دولة  
أوربية وأن الصوت غير واضح لزحام الشوارع في البلدين..

ويجب أن يعرف الجميع- بعد وضوح الصوت واستقرار الشبكة-  
أن هذا الذي يحدثك على الجهة المقابلة هو من أهم الشخصيات  
في هذه الدولة..

ولا مانع أن يكون أحد وزرائها الذي استأذنتك في أخذ رأيك بأمر  
مهم يخص سيادة الدولة..

وبذلك تكون قدمت مبررًا مقبولًا لمن أزعجهم صوت جرس  
هاتفك المرتفع في البداية..

ثم أزعجتهم أكثر بصوتك المرتفع جدًا خلال هذه المكاملة المقدسة..  
استمر في ذلك طيلة ساعات عملك..

ولا بأس..

فتقدير العمل ليس أهم من تقدير صديقك المقرب جدًا جدًا  
منك..!

5. كذلك بين أفراد أسرتك..

بعد الرجوع من ساعات عملك للغداء مع أسرتك..

اجعل صديقك المقرب أمامك بين أطباق سفرة طعامك..

وكما فعلت في مكتبك صباحًا..

فم بنفس الأفعال الآن..

واطمئن.. فلن تكن سبب في خسارة أسرتك لحظات طعامهم  
بانشغالك بصديقك..

أو تواصلك الدائم معه.. أو تصفحك المستمر له..  
لأنهم قطعًا سيكونون مُنشغلين بأصدقائهم "هواتفهم" أيضًا..  
ولكن لا تنس أنك من دربتهم على ذلك دون أن تشعر..  
فلا تنزعج يومًا أنك قد جعلت ابنك متعلقًا بـ"فيس بوك" أكثر  
منك..!

ولا تندهش يومًا أنك قد جعلت ابنتك متعلقة بـ"سناب شات"  
عنك!

لأنك أنت من صنعت تعلقهم بذلك أو تلك..

فاستمر في ذلك معك.. ومعهم..!

6. وأيضًا مع أصدقائك..

أولئك الذين ينتظرون لقاءك بهم كل نهاية أسبوع متشوقين لك..  
دعهم يظلوا متشوقين أكثر..

وأنت بينهم.. عليك بالانشغال بمن هو أقرب لك منهم..

ضعه أمامك على الطاولة وعينك لا تفارقان شاشته..

وعندما تئن رقبتك من الألم لانحنائك..

يمكنك أن تمسكه بيدك لتقربه مسافة أكثر منك..

مُتصفحًا ذلك الحساب الشخصي لك بكل هذه المواقع من  
التواصل، كل دقيقتين على الأقل..

حتمًا أنك لن تجد من جديدٍ على حساباتك جميعًا في هاتين  
الدقيقتين..

ولكن.. لا بأس..

فمزيد من التصفح سيجعلك لك مزيداً من القلق والتوتر..  
 وبذلك تكون قد تجاهلت كل هؤلاء المتواجدين حولك..  
 حتى لا يتجرأوا ويطلبوا مقابلتك في عطلة الأسبوع القادم..  
 فهم لم ولن يكونوا أبداً في مكانة ذلك الصديق الأكثر قرباً لك..  
 7. إن شعرت بشيءٍ من الذنب تجاه بعض ممن سبق الحديث  
 عنهم..  
 وليكن - مثلاً - أفراد أسرتك المساكين..  
 وقررت أنك تشاركهم - للأسف - نزهة خارجية في نهاية الأسبوع..  
 واختيارهم - لضعف خبرتهم بك - أن يدخلوا السينما معك..  
 فلا بأس.. عليك أيضاً باتباع نفس القواعد السابق الإشارة إليها..  
 هاتفك ذو صوت الجرس المرتفع..  
 استقبالك للمكالمات بصوتٍ أكثر ارتفاعاً..  
 انشغالك عن الفيلم المعروض وعن أسرتك أيضاً بإشعارات حسابات  
 التواصل على صديقك المقرب..  
 إزعاجك لكل من حولك من الحاضرين دون اكتراثٍ منك مهما  
 ظهر منهم من ضيق أو تزمُر..  
 ولا مانع أن ينتهي الأمر بمشكلةٍ ما مع أحدهم..  
 ولا مانع أن تتفاقم المشكلة إلى مشاجرةٍ بينكما..  
 ولا مانع من ترك القاعة فوراً اعتراضاً منك على سوء تنظيم  
 المكان..  
 المهم أن يظل صديقك المقرب.. قريباً جداً منك طوال الوقت..

8. أراك لم تكف عن شعورك السابق بالذنب تجاه أسرتك..

فهم لم يكملوا الفيلم الشيق بسبب ذلك الصديق الملاصق لك..

إذن.. فلا مانع من ختام هذا اليوم- غير اللطيف- بعشاء دافئ في مطعم هادئ..

دعهم يختارون المطعم الذي يريدونه كما يرغبون..

دعهم يختارون نوعية الأطعمة التي سيتناولونها كما يرغبون..

لعلهم يدعونك أنت تنعم بانشغالك بصديقك بدون أن يعترضوا..  
وحتى لو اعترضوا.. فلا بأس..

استمر في اتباع نفس القواعد السابقة لتقدير صديقك المقرب..

ضع هاتفك ذا صوت الجرس المرتفع بين أطباق المائدة..

انشغل بالتعرف على ما وراء رناته المتتالية أكثر من انشغالك  
بالتعرف على نوعية الأطعمة المقدمة على الطاولة..

أجر مزيداً من المحادثات الكتابية على "واتس آب" وغيره من  
البرامج للمحادثة..

استقبل مزيداً من المكالمات المهمة في هذا الوقت المتأخر من  
اليوم..

فلولا أنها مهمة ما كانت أتت في هذا التوقيت مثلاً..

اجعل جميع الحضور بالمطعم يشعرون أنك ذلك الشخص المهم  
الذي لا يكف هاتفه عن الصراخ بتلك النغمة المرتفعة للغاية..

حتى في تلك الإشعارات المتتالية عن وجود تعليقات أو رسائل أو  
إعجاباتٍ جديدةٍ لك..

9. الآن وبعد هذه السهرة الممتعة لأسرتك..

وبعد هذه السهرة الأكثر إمتاعًا لك مع صديقك المقرب..

لا تنس أن تقوم بتصويرهم قبل خروجهم من المنزل..

ثم عمل Post عن مكانة أفراد الأسرة في قلبك..

ثم عمل Cheek In عند وصولك للسينما معهم..

ثم عمل Post لصورة لك معهم عن انفيلم..

ثم عمل Cheek In عند وصولك للمطعم..

ثم عمل Post لصورة فيها جميع الأطعمة التي حلت بالمائدة..

ثم عمل Cheek In أنك استقلت سيارتك لتعود بهم..

ثم عمل Post صورة تجمعك معهم في سيارتك مع تذكر إظهار

ماركها على عجلة القيادة إن كانت من النوع غالي الثمن

كهااتفك..

أو تجاهل هذا البند من خطة الدعاية المستمرة إن كانت سيارتك

متوسطة الثمن..

سيساعدك في خطة التسويق السابقة هذه بعض البرامج الخاصة

بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى غير "فيس بوك Facebook"

أرشح لك منها "إنستجرام Instagram" و"تويتر Twitter" و"سناب

شات Snap chat" و"جوجل بلس Google+" ولا تنس تعليقاتك

الصوتية بصوتك النقي الممتع على "سوند كلود Sound Cloud"..

وحتى ستساعدك كل هذه البرامج السابقة على توثيق كل هذه

اللحظات السابقة..

وتذكر تلك القاعدة الذهبية..

"أن توثيق اللحظة أهم بكثير من أن تعيش اللحظة"

فلا تجعل الهدف في الخروج الاستمتاع..

بل اجعل هدفك الأول هو التصوير لتسجيل وتوثيق لحظة الخروج ومكانه..

حتى لو أضع ذلك وقتك.. أو شتت تركيزك خلال خروجتك..  
فلا بأس..

ستجد مزيداً من المتعة وأنت تشاهد تلك الصور الموثقة..

والفيديوهات المتبقية.. من تلك الخروجة المهدرة..!

10. لا تنس إجراء بعض المكالمات أثناء قيادة سيارتك..

ولا تستخدم سماعات خارجية أو بلوتوث السيارة في التحدث..

فكيف لك بعد كل ما سبق أن تعود لبيتك دون أن تحصد ولو  
غرامه مالية بسيطة جداً توضع بجوار سابقاتها.. جراء تحدثك  
الدائم في هاتفك أثناء القيادة..!

11. وعند نزولك من السيارة..

انفعل على أفراد أسرتك بضرورة النزول مُسرعين وانفعلالك هنا  
ليس خوفاً عليهم..

وإنما انشغالاً بمكالمتك التي لم تنته بعد..

أو انشغالك بمتابعة ما طراً من تعليقاتٍ على ما طرحته من  
"بوستات"

خلال خطة دعايتك الانتخابية بمواقع التواصل الاجتماعي على مدار اليوم..

12. وعند دخولك لمنزلك.. ادخل مُسرِعًا..

ليس لتعوض صلاة فاتتك.. أو لتأخذ حمامًا بعد يوم طويل..  
وإنما لتسارع بإنقاذ صديقك المُقرب من الإغماء قبل فراغ شحنه..  
حتى وإن كنتُ قد أسعفته بشاحن سيارتك..  
فهذا لا يكفي..

لأن حرصك عليه يجب أن يكون أكثر من ذلك..  
لذلك ضعه في الشاحن الأصلي المخصص له..  
وضعه بجوار رأسك في غرفة نومك..

ولا تُصدق هؤلاء الذين يحذرون من خطورة ذلك على صحتك..  
فليس مهمًا ما يحذرون منه..

المهم أن يظل صديقك المُقرب بجوار قلبك وعقلك..  
فلا تفارقه..

13. قد تُحاول زوجتك (أو زوجك) مشاركة اهتمامك..

لا تجعلها تفعل ذلك أبدًا..

فمهما أخبرتك أنها تريدك في أمرٍ مهم قبل النوم..

أو أنها تحتاجك في موضوعٍ أهم خاص بها..

أو أنها تريد أن تسمع صوتك الذي لا ينطلق إلا هاتفياً..

أو غير ذلك من هراء..

لا تمنعها تلك الفرصة أبدًا..

ولا تجعلها تشارك صديقك الأقرب إليك فيك..

14. ستلاحظ فجأة أن الليلة قاربت على الانتهاء..

فقد انشغلت بمتابعة عدد "اللايكات والكومنتات" & Likes  
comments

على أجزاء حملة دعايتك الانتخابية خلال خروجتك الأخيرة..

لا بأس.. يمكنك النوم ولو لساعتين قبل القيام للعمل..

ولا بأس أيضًا إن استيقظت من نومك مُكتئبًا مُنهكًا من قلة النوم..

يائسًا.. عبوسًا من ذلك الإجهاد..

فهناك فرصة أخرى للنوم على سطح مكتبك..

حقيقة أنها ليست كنومك في فراشك..

ولكن..

ألا ترى أن من أضعت ليلتك من أجله كان يستحق..؟

15. عند استيقاظك في اليوم التالي..

أول ما يجب عليك فعله هنا..

هو أن تلقي صباحًا طويلًا على صديقك المُقرب..

وأن تتصفح كل ما حدث به خلال فترة غيابك عنه..

حتى ولو كانت تلك الفترة لا تتجاوز الساعتين قبل نومك..

المهم أن تظل متابعًا كل ما يكتب من إشعارات Notification

واتصالات Calling فهو صديقك الأوحده المُقرب إليك..



والآن تخيل معي..

أنك أجبتي بصدق عن سؤالٍ واحدٍ أطرحه عليك..

كم من الوقت والجهد والعمر والمال، ضاع جميعهم بسبب صديقك المقرب هذا..؟

واسمح بسؤالٍ آخر..

هل لك تخيل كل موقف سبق وعرضته لك..

وجودك في عملك.. بين أفراد أسرته.. مع أصدقائك.. على سريرك بغرفتك.. في سيارتك..

تخيل كل هذه المواقف دون صديقك المقرب..؟

كيف سيكون وضعك.. حالك.. نفسيتك.. نفسية من حولك حينها..؟

مؤكد أنك تعرف الإجابة الصحيحة الآن..

وهو بالطبع ما لا أراضه لك أبدًا..

لذلك استمر في كل ما سبق.. وكل ما تفعل.. وأكثر.

## الخسارة الخامسة والعشرون: تقبّل المنافقين والمُدّعين في حياتك.. لتمرّض أكثر أو تموت أسرع..

من منا لم يقابل هؤلاء المدّعين الفتاين العارفين بكل شيء رغم أي شيء كان أو كائن أو سيكون (والذين سأحدثكم عنها في خسارة قادمة برقم (40) بعنوان "ادّع المعرفة دومًا" بالخنفشار" إياك وقول "لا أعرف" ..؟ من منا لم يقابل هؤلاء المنافقين الذين ليس لهم رأي واحد مع شخص واحد ولا موقف واحد مع جماعة واحدة (انظر خسارة رقم (16) بعنوان "كُن رمادي اللون كشعرة معاوية" ..؟

الحقيقة أننا جميعًا قابلناهم- وربما كنا نحن منهم ولم نعلم حتى قرأنا عنهم- وقررنا تجنبهم بعدما فشلنا في التعامل السليم معهم..! الآن أنا أطلب منك ما هو أكثر من كونك موجودًا معهم.. أطلب منك في هذه الخسارة أن تظل متقبلًا لهم، وإن شئت كُن حريصًا عليهم..! ما أريده منك فعلاً هو أن تحرص على وجود هذين الصنفين من البشر في حياتك وهما- كما أسميهما- ممتصا الطاقة الإيجابية (الرماديون السلبيون المنافقون).. وكلاهما مُدمرٌ لنفسيتك أسرع ومُسببٌ لك القدر الأكبر من الضغط النفسي والعصبي والإجهاد الذهني والمهني والدراسي والجسدي وغيرهم..

لذلك أطمع منك ألا تفكر يوميًا في تجنب الأشخاص السلبيين بحياتك.. وأن تظل منتظرًا منهم أن يكونوا بجوارك يومًا، وأن يساندوك مرة وأن يقفوا إلى صفك بموقف.. استمر في انتظارك هذا ولا تنشغل بضيق مشاعرك من طول انتظارهم.. ولا تلتفت لسوء حالتك النفسية

وهم يمتصون طاقتك النفسية الإيجابية ويصدرون لك سلبيتهم المفرطة، وهم مقتنعون تمامًا أنهم على حق بكل ما يقدمونه لك - ولأنفسهم من قبلك - من تبريراتٍ لتخاذلهم وسلبيتهم كما أطمع منك أيضًا أن تظل متقبلًا لهؤلاء الفتاين المدّعين للمعرفة الخنفشاريين في حياتك.. وأن تظل خاضعًا لرغي حديثهم وتكرار خبراتهم الواهية على مسامعك والاستسلام لنصائحهم السخيفة مثلهم.. نعم استمر في ذلك رغم أنه لا شيء يُجبرك على تحمّلهم في حياتك وتحمل سخافاتهم.. ولكن لا بأس استمر في فتح حالتك النفسية أمامهم والسماح لهم بتلقيح نفسك بادعائهم وفتيهم وخنفشاريتهم.. مستمرين هم في تصدير تلك السلبيات لك وامتصاص ما تبقى من إيجابيات لديك..

فقط استمر في تقبّل وتحمّل هذه الصنفين من الناس والتعامل معهم.. استمر حتى تمرض أكثر أو تموت أسرع.. أيهما أقرب يا عزيزي.

## القسم الثاني

### خسارة حياتك الزوجية والأسرية

## الخبارة السادسة والعشرون: ابدأ في خسارة حياتك الزوجية.. باختيار شريك غير مناسب..

في مصر تقع حالة طلاق كل ست دقائق بمعدل 240 حالة طلاق يومياً..

أغلب هذه الحالات من الطلاق تمت في السنة الأولى من الزواج..

أغلبهم كان يُشير إلى سوء الاختيار أو عدم مناسبته للطرف الآخر..

زد على ذلك من تم طلاقهم خلال قراءة تلك السطور..

ولا تنس أنهم حديثو الزواج الذي يرتبط لدى البعض بأنه تجربة جميلة ومنعشة قبل الانشغال بالأبناء والأعباء..!

مع زيادة حالات الطلاق في السنوات الأولى من الزواج- لا سيما السنة الأولى- يزداد عدد الخبراء الذين يتصدرون الشاشات الفضائية والصحف والمجلات اليومية لتقديم روصات تعالج الأمر وتحد منه.. إلا أن الأمر يزداد خطورةً وحاداً..

في الواقع أن هؤلاء الخبراء لم يلبثوا إلا أن يقدموا ثمة نصائح نظرية عقيمة في أغلبها، غير صالحة للتطبيق في أحسن أحوالها..

لذلك قررت أن تكون أنت أحد هؤلاء الخبراء اليوم..

لتكن أنت المسئول الأول الأهم عن خسارة حياتك الزوجية بداية قبل أن تبدأ أصلاً باختيار شريك حياة غير مناسب لك على الإطلاق..

يمكنك ذلك من خلال اتباع النصائح السلبيه التي تجعلك تُسيء  
اختيار شريك حياتك لتحقيق أسوأ النتائج بعد الزواج في أقل وقتٍ  
وبأقل مجهودٍ، كالتالي:

1. ابدأ بالتخطيط السيئ..

نعم، عليك أن تتصور زواجك من تلك الفاتنة التي تشعل الشاطن  
كلما خرجت من استراحتها على البحر.. فهذا يكفي أن تعيش حياةً  
سعيدةً معها.. حتى لو لم تفعل شيئاً في حياتك معها سوى أنك  
تُشاهدها وتسمع ثناء أصدقائك عليها.

2. مارسي أنتِ كذلك نفس التخطيط السيئ من البداية..

عليك أن تنبهري بسيارته الفارهة أو ملابسه ذات الماركات المعروفة  
أو هاتفه الأحدث دوماً أو وسامته أو طوله أو بنيانه العضلي..  
فكلها أمورٌ ستحسم أمر سعادتك المستقبلية.. وكذلك ستحسم  
رضا صديقاتك عن نجاح اختيار شريك حياتك من عدمه.. لذلك  
كوني سطحيةً قدر الإمكان.

3. بعد التخطيط المبدئي حدد الهدف من الزواج..

ولا تجعل أهدافك من الزواج تتعدى تلك الأهداف الخمسة  
التالية:

- أسعى للزواج لكي لا أكون وحيداً (هو)
- أو.. أسعى للزواج لكي لا أصير عانساً (هي)
- أرغب في الزواج هروباً من تحكم أسرتي فيّ (هو)
- أو.. أرغب في الزواج لأعيش بحرية أكثر عن أبي وإخوتي (هي)
- أريد الزواج لأتخلص من بعض المسئوليات (هو)

أو.. أريد الزواج لتخف عن كاهلي خدمة إخوتي الذكور (هي)

• أود الزواج لعدم تحملي ضغط رغباتي الجنسية (هو)

أو.. أود الزواج لشغفي بعلاقة جنسية سوية (هي)

• أقدم على الزواج هرباً من إلحاح أهلي على زواجي (هو)

أو.. أقدم على الزواج لأن كل صديقاتي تزوجن الشهور الماضية  
(هي)

وهكذا.. لا تجعل هدفك من الزواج يتخطى تلك الحدود  
السطحية الظاهرة التي تقف عند تتبع رأي الناس والوقوف  
عنده والرجوع إليه.

4. مارس قواعد قانون الجذب الخاطئ (الكذب):

لكي تجذب شريك حياتك كما تريد من خصال جليلة وصادقة  
ونبيلة تخيل ذلك الشريك بصدق.. واستمر في التخيل وأطلق  
العنان لتخيلك حتى يظهر لك ذلك الشريك من مصباح هاتفك  
أو تابلوه سيارتك أو درج مكتبك فذلك هي أهم قواعد قانون  
(الكذب)..

فلا تسع لاكتساب أي من تلك الخصال التي تريدها في شريك  
حياتك.. فيكفي أن تكون تلك الخصال الحميدة فيه هو فقط  
وتعيشها أنت معه دون سعي منك لاكتسابها أو جهد منك في  
التحلي بها.

5. لا تكون أي فكرة عن نفسك..

ولا تُحاول اكتشاف أبعاد شخصيتك وجوانبها وما يُناسبها في  
الشريك الآخر...

فقط اترك الأمر للصدفة وسوف تأتي غالبًا بما ظننت أنه مناسبٌ لك.. حتى تكتشف بنفسك حقيقة الطرف الآخر وقتما تكتشف حقيقة نفسك.

6. لا تحب نفسك أبدًا ولا تتقبل عيوبك ولا تسع لتعديلها..

يكفيك أن تظل تلك العيوب قائمة في حياتك وعلى الطرف الآخر أن يتحملها أو يتعايش معها..

ليس دورك أنت بل دوره هو في ذلك، فدعه يلقي مصيره معك.

7. ارسم شكل علاقتك المستقبلية من أشكال العلاقات الفاشلة التي رأيتها حولك..

استدع تلك التجارب لأقاربك وأصدقائك وزملاء دراستك وعملك، وكُن واثقًا تمام الثقة أن زواجك شر لا بد منه، كما كان شرًا عاشوه هم ورأيتَه أنت فيهم وعشته معهم في كل تجاربهم المؤلمة التي شاهدتها بنفسك..

مؤكد أن تجربتك الجديدة لن تختلف كثيرًا عن تجاربهم.

8. لا تسأل نفسك أبدًا عن متطلبات الطرف الآخر في العلاقة المزعومة..

فهو ليس له رأي ويكفيه أنك ستُقدم عليه بهذا الفضل وترتبط به فلا تشغل بالك بما يُفضل وجوده فيك، ولا تُحاول سؤاله عما يرغبه في علاقته بك..

فقط اعرض ما لديك من طلبات على من تقابل من حقول التجارب في المقابلات المرتبة وغير المرتبة.. ولا تبتس ببرد الفعل فقد فعلت ما ينبغي عليك فعله.



9. أظهر أسوأ ما فيك..

كي تكون صادقًا صريحًا ولا يتهمك الطرف الآخر بخداعه فيما بعد الزواج منه..

ولا تُحاول أن تتجمل فالتجمل درجة من درجات الكذب..

ولا تُحاول إصلاح عيوب شخصيتك فأنت أجمل على طبيعتك ودعه يختار كما أنت دون أدنى محاولة منك لإصلاح الأمر أو تعديله مهما كان منفردًا.

10. لا تسع لمقابلة الشريك المزعوم أكثر من مرة..

فمرة واحدة تكفي أو مرتان على الأكثر تحت الإلحاح..

فماذا ستحتاج أن تعرف عنه ولماذا أصلًا ستعرف عنه..

فأنت رأيتيه وأنت تصل لدرجة من الفطنة تجعلك تُدرك كل ميزات الشخص وعيوبه وربما التحكم في سلوكه..

لذلك لا تسع لمقابلة أخرى ولا توافق الطرف الآخر على فكرة الحديث بينكما حتى لو تليفونيًا فكلها أمور شكلية ستذوب بعد الزواج.

وهكذا..

بعد إتمام تلك النصائح السلبية العشر السابقة في أي موضوع يُعرض عليك أو تسعى لإتمامه..

بالطبع ستصير ضمن أولئك الخبراء الذين يحتلون الفضائيات بعباراتٍ نظريةٍ جامدةٍ لسهولة الاختيار وسهولة الارتباط وسهولة الزواج.. وسهولة الانفصال والطلاق أيضًا..



## الخسارة السابعة والعشرون: الزواج التعيس يبدأ بخطوبة فاترة.. فكن حريصاً على إفساد فترة خطوبتك.

فترة الخطوبة هي المرحلة الزمنية التي تلى مرحلة التعارف والقبول وتسبق مرحلة الزواج والإستقرار.. ولهذه المرحلة الزمنية أهميتها البالغة في إكتشاف كلا الطرفين للآخر وتعرف كلاهما على جوانب شخصية الشريك المحتمل..

ولعل كثيراً من الدراسات التي أجريتها والأبحاث النفسية التي قرأتها..

وأكثر من الحالات التي حضرت إليّ بالعيادة وصلت إلي الإنفصال السريع بعد الزواج الأسرع بسبب عدم إستغلال تلك الفترة (مرحلة الخطوبة) والإستفادة منها.

ولكي تستغل أنت هذه الفترة أسوأ إستغلال ممكن وتفقد دورها وأهميتها من حياتك المستقبلية أهدى إليك تلك النصائح السلبية المفسدة التالية لإفساد فترة خطوبتك في أقل مدة زمنية وبأقل مجهود منك حتى تضمن أمر من اثنين:

- إما فشل مرحلة الخطوبة قبل الوصول لمرحلة الزواج.
- وإما نجاح مرحلة الخطوبة الفاشلة للوصول لمرحلة زواج أكثر فشلاً.

لذلك كُن حريص على الآتي بكل دقة وإهتمام:

1. تبني قناعة هامة جداً..

أن الخطوبة ليست وسيلة للزواج بل هي غاية في حد ذاتها..

إجعل الخطوبة غايتك الأولى والأخيرة..

فعند ترشيح أحد شريك محتمل لك، إندفع في الموافقة عليه وتهور في تحديد موعد مع أسرته وبادر بإتمام الخطوبة، وحسب..

لا يهم ما سيحدث بعدها المهم أن الغاية قد تحققت وتمت الخطبة بنجاح.. حتى الآن.

2. تذكر أن الخطوبة هدف في حد ذاتها..

وبعد تحقيق ذلك الهدف عليك فقط الإستمتاع بالألا تُقدم على شيء آخر..

فماذا يمنعك من الإستمتاع بهدفك الذي حققت؟

كنتِ تسعين إلي أن تتم خطبتك بشكل عاجل حتى لا تتأخري كثيراً عن خطبة زميلاتك وصدقاتك..

حسناً وقد تمت..

إنتهي الأمر وتحقق الهدف فلا تسعين لشيء آخر الآن.

3. عليكما أيهما الخطيبان أن تمارسا كل قواعد التجميل وإظهار أفضل ما فيكما من خصال..

حتى يستشعر الطرف الآخر نعمة وجوده إلي جوارك..

فقط تمالك جداً لإظهار أفضل ما فيك، فسرعان ما سيتم الزواج وترجع لطبيعتك..

حينها سيكون الطرف الآخر مضطراً لتحمل ما سيظهر منك..  
وكذلك أنت.

4. لا تسعى لأخذ أي فكرة عن صفات الطرف الآخر في الخطوبة..

ولا تحاول التعرف على ما يحب أو ما يكره.. فلن يفيدك ذلك في شيء إلا مزيداً من ضياع الوقت فسوف يتم الزواج وبعده تعرف عليه كما تشاء وإكتشف ما تشاء وتفاجئ كما تشاء وإكتتب كيفما تشاء.

5. لا تحدد من تلك الخطوبة أي هدف..

ولا تسعى للخروج منها بأي حالة.. فهي فقط فترة جمع ماديات أسر الطرفين وإعداد ذلك الأثاث وتلك الأغراض هي أهم أهداف مرحلة الخطوبة.

6. لا تشغل بالك بأي أسئلة شخصية..

لاسيما تلك التي عن شخصية الطرف الآخر أو أحد أفراد أسرته أو أبرز أصدقائه أو المقربين منه..

كلهم سينقدي تأثيرهم عليه بمجرد زواجكما ولن يكون لهم أدنى تأثير على أفكاره أو مشاعره أو ما يمارس من تصرفات.. فكن مطمئن جداً.

7. لا تناقش أي قضايا مستقبلية مع الطرف الآخر..

أكتفي فقط بمناقشة تشطيب سكن الزوجية وتجهيزه وفرش أثاثه ودهانه وإظهاره في أحسن صورة تلقى القبول لدى كل من يزوركما في الشهر الأول من زواجكما.. وبعدها ناقش ما شئت من قضايا هامة غير ذلك كالأبناء، عددهم، أسلوب تربيتهم.. وغيرها من الأمور التافهة والبسيطة.

8. لا تقف عند الوازع الديني أو المستوى الثقافي للطرف الآخر..

فكلها أمور ليس مهمة في تشكيل شخصيته.. وكلها أمور يسهل إكتسابه لها بعد الزواج.. فهو الآن مشغول بمتطلبات الخطوبة الصعبة ومن الصعب أيضاً أن تحكم على مدى ثقافته أو إلتزامه الديني وسط إنشغاله هذا.. وهو ما سيكون سهلاً جداً بالطبع بعد الزواج.

9. لا تسعى لإكتشاف شخصيته في الجانب المادي..

فقط كُن مطمئن أن الطرف الثاني يظهر لك شديد الكرم والعفو والصفح والجمال والذوق.... إلخ.. تماماً كما تظهر أنت له.

10. لا تحدد نمط الحياة التي تسعى للعيش به..

ولا تضع تصوراً واضحاً لحياتك بعد الزواج مع شريكك.. فقط إهتم بأن تتحدث في كل ما هو تافه وسطحي وعديم القيمة والنفع.. فهي فترة خطوبة لا بد أن تستمتع بها خير إستمتاع وأي شيء آخر حتماً سيأتي بعد الزواج بلا شك.. سيأتي ما ترغب أو ما لا ترغب.. لكنه سيأتي بلا شك.

هكذا..

كُن حريصاً على جعل فترة الخطوبة هدفاً في حد ذاته وليس وسيلة للزواج..

إكتفي بها، إهتم بجمع أثاثك وأخشابك وأغراضك..

ولا تهتم أبداً بجمع أي معلومات أو تقييمات عن ذلك الشخص المزعوم كشريك لحياتك فكلها معلومات ستعرفها لاحقاً بعد الزواج..

وهو ما سيجعلك تدرك كم ما أقترفت من أخطاء في حق نفسك  
وحق شريكك عندما خلطت بين الوسيلة والغاية وبين الهدف والطريق  
إليه..

وإن إكتشفتها قبل الزواج بقليل..

فستكون الفرصة متاحة أكثر لك للتعرف على شخصيات أخرى  
في حياتك بعد فسخ خطبتك الحالية.. ولا بأس من تكرار ذلك الأمر  
مرات.

## الخسارة الثامنة والعشرون: كيف تخسر زوجتك؟

في أحد كُتبي التي حققت مبيعاتٍ ضخمةً جدًا.. لم أكن أتوقعها في البداية.. وهما كتاباي "ثاني أكسيد الحنين، وهمسات نفسية في النفس والجنس والحياة" كنت قد تحدثت عما تنتظره الزوجة من الزوج وتحديدًا ما تنتظره المرأة من الرجل.. وذكرت فيما ذكرتُ عن ذلك أن: "المرأة مكتملة الأنوثة تنتظر من الرجل مكتمل الذكورة قليلًا من الشهوة، وشيئًا من الحب، وكثير جدًا من الإحساس بالمسئولية"..

وأظنك قد فهمت قصدي الآن.. فأنا هنا بهذه الخسارة أدعوك إلى عكس ذلك تمامًا.. نعم عكس ذلك تمامًا كي تخسر زوجتك في أقل وقتٍ ممكن لها، وبأقل مجهودٍ ممكنٍ لك.. ويكون ذلك تفصيلًا من خلال اتباعك للنصائح السلبية الخسارة العشر التالية:

1. انس تمامًا ما قرأته لي بأي من كُتبي عن "نفسية المرأة" و"رقعة المرأة" و"ضعف المرأة" وغير ذلك من هراء.
2. لا تتذكر أبدًا ما ذكرته لك بأحد كُتبي عن التحلي بالمسئولية مع زوجتك وإظهار الحب لها والحرص عليها وغير ذلك من هراء أيضًا.
3. تذكر فقط أنك بذلت كثيرًا من الوقت وأكثر من الجهد وأكثر منهما من المال كي تستطيع الزواج من تلك المرأة التي تنعم بخيراتك وتحظى برغد العيش معك.



4. اعقد النية على أنك لا بد أن تستمتع بكل ما أنفقته في هذه الزيجة من وقتٍ وجهدٍ ومالٍ.. فأنت ما جلبتها وأنفقت عليها إلا لراحتك ومتعتك وحسب.

5. أعلن لها نيتك المعهودة هذه..

حتى وإن رفضت ما تقول، فذلك حقها، وحقك أيضًا أن تُصرَّ على رأيك فيها وفي زواجك منها وتعلن الحرب النفسية عليها إن أصرت هي على رأيها.

6. اعكس تلك القاعدة التي ذكرتها لك في كتابي "ثاني أكسيد الحنين، وهمسات نفسية في النفس والجنس والحياة" وابدأ تنفيذها بالعكس الصحيح من جانبك لتكُن "قليلاً جداً من المسئولية، بعض أقل من الحب، وكثيراً جداً من الشهوة" وابدأ التطبيق من الآن.

7. شهواتك..

هي أساس الرغبة الحيَّة فيك، ومن أجلها تزوجت فلا تتنازل عن التعبير عنها في أي وقتٍ وتحت أي ظرفٍ وفي أي مكانٍ، وهي عليها أن تُلبّي نداء تلك الشهوات.. بدايةً من شهوات الطعام أو الرعاية بك أو الاهتمام بأمورك وانتهاءً بتلبية شهواتك الجنسية المتتالية لحد العناء لها.. فلا بأس بقليلٍ من العناء لها.. وإن رفضت فلماذا إذن تزوجتها؟

8. الحب..

التعبير عن الحب..

مشاعر الحب..

الرومانسية..

كلها كلمات سمينها نحن وأباؤنا وعليك التخلص تمامًا منها  
وعدم الالتفات إليها.. بل والعمل على عدم الإفصاح عن أي  
من مشاعرك أو التعبير عن جزء منها.. فاعلم أن ذلك من شأنه  
التقليل من رجولتك وحجز مكانتك، فكن على حذر.

#### 9. المسئولية..

ذلك الوهم الذي تعيش فيه كثير من النساء اللواتي تزوجن حتى  
يجدن من يظل مسئولاً عنهن ويحمل همهن ويُنْفِق عليهن  
و..... غير ذلك من هراء.. إياك أن تُنصت لهذا.. بل كن مسئولاً  
أولاً وأخيراً عن نفسك..

أليست هي من تطالب دومًا بالمساواة؟ أليس هُن من يُطالبن  
دومًا بحقوقهن؟.. إذن فليقدمن ما عليهن من واجباتٍ أولاً،  
وليكن مسئولاتٍ عن أنفسهن أولاً، ثم عن أزواجهن ثانيًا.. واعلم  
أن الرجال قوامون على النساء، ولا تُصدّق ما كنت أذكره دومًا  
بمقالاتي عن أن القوامة للرجال تكليف وليست تشریفًا.. بل انس  
كل ما قرأت لي من مقالات أو كتب.. وتغافل عن كل ما سمعت  
لي في أحاديثي الإذاعية.. أو كل ما رأيت مني في لقاءاتي التلفزيونية  
عن أن المسئولية خُلقت للرجال وأن القوامة جُعلت لهم رحمة  
بالنساء.. انس كل ذلك، ومارس صلاحياتك مستخدمًا سلطاتك،  
مُسخرًا إمكانياتها لخدمتك وخدمة أغراضك وحسب.

10. لا تنس الوقوف على الخسارة رقم (32) بهذا الكتاب التي ستأتي  
بعنوان "كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية.. في أقل وقت وبأقل  
مجهود؟" فهي ستتوج لك تلك النصائح السلبية التسع السابقة  
وتجعلك أكثر مهارةً في خسارة زوجتك.

والآن.. تخيل معي..

لو أنك ضنت أمانة الله عندك.. وطبقت سنة نبيه فيك وكنت ممن أوصاهم (ﷺ) "رفقًا بالقوارير" أليس ذلك مكسبًا في دنيائك وأخرائك..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك كن حريصًا على إتقان تلك النواصح السلبية السابقة الخسارة لحياتك الزوجية في أسرع وقتٍ ممكنٍ وبأقل مجهودٍ ممكنٍ.

## الخسارة التاسعة والعشرون: كيف تخسرين زوجك؟

في نفس هذين الكتابين، اللذين حققا نفس تلك المبيعات الضخمة.. والتي لم أكن أيضًا أتوقعها حينها- كتاباي ثاني أكسيد الحنين، وهمسات نفسية في النفس والجنس والحياة- أكدت فيما ذكرت به أن "الرجل عندما يتزوج فإنه لا شعوريًا يسعى للفوز بامرأة ذات خصال خمس.. فهو يسعى للأم، للأخت، للصديقة، للزوجة، وللعشيقة.. وأن الزوجة الذكية حقًا هي التي تستطيع لعب تلك الأدوار الخمسة فعلاً في حياة الرجل.

وإيضاحًا لذلك فالرجل يعيش أغلب حياته مع "أم" ترعاه وتقدم له كافة احتياجاته- غالبًا- دون أن يطلب هو منها أصلًا.. كما تكون له- غالبًا- أخت تؤنسه اجتماعيًا في منزل أهله ويلجأ لمشورتها وطلب دعمهما- أحيانًا- كلما أراد ذلك.. وتكون له- غالبًا أيضًا- صديقة دراسة أو عمل يلجأ إليها كلما احتاج لمشورة واعتقد أنها أهل لها.. ويبقى الدور الرابع للمرأة في حياته وهو دور "الزوجة" حتى يتزوج، والدور الخامس وهو دور "العشيقة".

وذكرت في هذين الكتابين أيضًا- ثاني أكسيد الحنين، وهمسات نفسية- أن لكل دور من تلك الأدوار الخمسة أهميته في حياة الرجل.. وأشرت إلى أهمية إتقان الزوجة بدرجةٍ ما إلى كل دور من تلك الأدوار في حياة الرجل كي تستطيع التحكم في مشاعره- المتقلبة غالبًا- والسيطرة عليها لصالحها، ولصالح استقرار حياتها الزوجية..

وفي الواقع أن الدورين (الرابع، والخامس) هما أصل أي خلاف يطرأ على الحياة الزوجية- غالبًا- فتقصير الزوجة في دورها كزوجة لرجلٍ أقدم عليها واختارها وحدها دون الأخريات، لينعم بها في حياةٍ مستقرة هادئة، ربما تطلب هذا الدور الرابع أداء الزوجة للدور الخامس (العشيقة) بالضرورة حتى يكتمل الدور السابق لها كزوجة..

وقد وجدتُ كثيرًا من الأزواج في عيادتي يشكون من أنهم تزوجوا امرأةً سالحةً جدًا ومخلصةً جدًا وأمًّا ناجحةً جدًا إلا أنها لا تصلح أن تكون زوجةً أبدًا.. وبالطبع هو هنا يقصد دورها الخامس والأخير وهو دور (العشيقة) الذي يُسميه الزوج اصطلاحًا (الزوجة) وذلك ما يكون غالبًا أحد أهم أسباب الانفصال الصامت- بدون طلاق- أو الطلاق المُبكر في السنوات الأولى للزواج، أو في أحسن الحالات يعيش الاثنان معًا أملاً فقط في تربية الأبناء.

ولذلك كله.. ولأهمية تلك الأدوار الخمسة الواجب عليكِ عزيزتي الزوجة أن تُقدمي عليها وبجدارةٍ وحرفيةٍ تفعليتها حتى تنعمي بحياةٍ زوجيةٍ سعيدةٍ وتكسبين زوجك إلى الأبد- كما قدمت له كزوج ما يفعله من أجلك كزوجة في الخسارة السابقة- قررت أن أقدم لكِ في تلك الخسارة الحالية بعضًا من النصائح السلبية الخسارة التي من شأنها أن تجعلك تخسرين زوجك في أقل وقتٍ ممكن، وبأقل مجهودٍ ممكن- كما فعلت معه هو في الخسارة السابقة أيضًا- فقط من خلال اتباعك للنصائح الخمس السلبية الخسارة التالية:

1. لا تدعيه يعتقد يومًا أنكِ أمٌ له.. فأنتِ زوجةٌ لكِ حقوقٌ عليه كزوجٍ ووالدته هناك في منزل أبيه كانت ترعاه، وتقدم له، وتعتني به، وجاء الوقت ليعتني هو بغيره بعد أن أصبح رجلًا مسئولًا.. وليس أقرب له من الاعتناء بكِ يا صغيرتي المدللة.. فإياك أن

تُقدمي له شيئاً من تلك الرفاهية التي كان يحصل عليها في بيت والده من الحنونة والدته.

2. أنتِ لست أخته التي كان يلجأ إليها ويشتكي لها كلما احتاج لذلك.. فأنت مُتعبَةٌ ومُنهكةٌ طيلة اليوم والليل ولست بحاجة لمزيدٍ من القلق والتوتر الذي يزيدك منه بحكاياته السخيفة عن مشاكل الأقرباء والجيران، ولست بحاجة لمزيد الكآبة التي يُضيفها عليكِ برواياته الأكثر سخافةً من مشاكل أبويه أو زوجات إخوته أو أزواج أخواته.. أنتِ في غنى عن ذلك الهراء يا صغيرتي وليس لكِ أي شأن به.. وإن كان لا بد من الحديث معك- فليتحدث معك عنك أنتِ.. أنتِ وحسب.

3. إن فُكّر زوجك يوماً في أن يجِدك صديقةً له يحكي إليك همومه ويأخذ مشورتك في مشاكله- بعدما فشل في العثور عليكِ كأم وكأخت- فإياكِ أن تسمحِي له بذلك، أو أن تتهاوني معه في الحصول عليه.. فأنتِ يا صغيرتي مستهلكةٌ بما يكفي فيما يحتاجه منزلك وأولادك.. وبدلاً من أن يلجأ هو إليكِ شاكياً، فليجأ إليكِ مساعداً في أمرٍ من أمور المنزل.. غاسلاً لصحون، ماسحاً لأرضيات، مُنظفاً ملابس، مُذاكراً لطفلٍ من أطفاله، مُراجِعاً له لدرسٍ من الدروس.. أو أي من ذلك الذي تفعليه طوال النهار وبعض من الليل.. هل من المنطق أن يترك كل ذلك على كاهلك وحدك ثم يلجأ إليكِ ليحدثك عن مشاكله كصديقةٍ.. يا لهذا من هراء وعبث بأقدار الزوجات!

4. أظنك متوقعةً في هذه النصيحة الرابعة حديثي عن دورك الرابع المنتظر منك لزوجك المُبجّل، وهو دورك كزوجةٍ.. نصحتك في النصائح الثلاث السابقة ألا تكوني له أمًا ولا أختًا ولا صديقةً..

وبالطبع لن أنصحك أيضًا أن تكون زوجة- فأنا لا أريد مصلحتك أبدًا كعادة كل سطور ذلك الكتاب- بل أنصحك ألا تكوني له إلا كما تُريدي أنتِ وقتما تُريدين أنتِ كيفاً تُريدين أنتِ وليس له هو أي قرار في رفض أو نقد أيِّ مما تقومين به أنتِ وليس له هو الحق في الاعتراض عما تفعليه أنتِ.. فكفاكِ يا عزيزتي أنه تزوجك وحرملك من غالبية مُتعكِ بيت والدك.. وأثقل على كاهلك كل تلك الأعباء الخاصة به وبيته وأولاده، فماذا ينتظر منك بعد ذلك؟! دعيه وشأنه وما يتوقعه في رأسه، واستمري في العيش لنفسك أنتِ.

5. بقي من أدوارك الخمسة المزعومة، دور العشيقة.. ينتظر منك ذلك الزوج العاشق الولهان أن تكوني عشيقة له في نهاية أعباء يوم طويل.. دعيه يرى ألواناً أخرى من العشق والهيام حتى يعي تمامًا ما تشعرين به وتقدمينه لأجله ولأجل بيته وأولاده.. دعيه يشعر بعشق ترتيب منزله بعد أن يراه فوضويًا دائمًا، دعيه يستشعر لذة الأكل خارج المنزل بعد أن يُعاني من مشاكل هضمية عديدة داخل المنزل، دعيه يتأمل إبداعك في اختيار أزيائك أثناء وقوفك بالمطبخ، مستمتعًا بتلك الروائح العطرة التي تجتاحك حينها، دعيه يعشق مشاركتك نظافة منزله، وترتيب غرفته، وإعداد سُفرته، وتجهيز أدواته، وتحضير أغراضه.. ودعيه يقنع تمامًا أنه يفعل كل ذلك لأجله هو لا من أجل مساعدتك في أمرٍ.. وهكذا قدّمي له العشق بمفهومٍ مختلفٍ فتظلي متجددةً في نظره أطول وقتٍ ممكنٍ..

والآن.. تخيلي معي عزيزتي الزوجة..

لو أنك حرصتِ على أن تكوني لزوجك أمًا ترعاه، وأختًا تسمعه،  
وصديقةً تحتويه، وزوجةً تُشاركه، وعشيقةً يشتاق دومًا إليها.. كيف  
ستكون حياتك معه إلا حصولًا منه على قليلٍ من الشهوة وبعضٍ من  
الحب وكثيرٍ جدًا من الإحساس بالمسئولية عنك وتجاهك..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمري في تنفيذ ما ذكرته لك من نصائح سلبية كي تخسري  
زوجك في أسرع وقتٍ بأقل مجهودٍ.



## الخسارة الثلاثون: عزيزي الزوج، لا تكن أكثر من ذكر!..

في كتابي "كبسولات نفسية في السعادة والنجاح" تحدثت عن معلومة نفسية كنت أظنها معلومة بالضرورة لدى الجميع، إلا أنني فوجئت بتقبل الكثير لها أنها أقرب للاكتشاف!.. فازداد تعجبي حينها ربما لبدهية تلك المعلومة النفسية، أو ربما لارتفاع المستوى التعليمي لدى المتفاجئين، فعلمت آنذاك أن الوعي النفسي لا يرتبط أبدًا بالمستوى الاجتماعي، وأن معامل الثقيف لا يرتبط أبدًا بمستوى التعليم..

كنت قد ذكرتُ في كتابي مُفرقًا بين الرجل والذكر، والمرأة والأنثى أن "ليس كل ذكر رجلًا، وليس كل أنثى امرأة.. فالذكر والأنثى مجرد أنواع.. أما الرجل والمرأة مجموعة صفات.. لذلك فكل رجل هو بالضرورة ذكر، وليس كل ذكر بالضرورة أن يُصبح رجلًا.. وكذلك كل امرأة هي في الأصل أنثى، وليس كل أنثى بالضرورة أن تُصبح امرأة.." وفيما يخصك أنت عزيزي الزوج..

أراك أدركت الآن- والإدراك أعمق من مجرد المعرفة- أن الذكورة نوعٌ، والرجولة صفات.. وممارسة النوع حياتيًا أمرٌ ليس مقصورًا على بني الإنسان فقط، بل هو مذكورٌ في عالم الحيوان أيضًا.. أما الرجولة فهي مجموعة صفاتٍ أهمها المسؤولية، بأن تكون أنت مسئولًا عنها.. والأمانة، بأن تكون أنت أمينًا عليها.. والصدق، بأن تكون أنت صادقًا معها..

وبما أني في هذه الخسارة تحديدًا أدعوك لأن تكون مجرد ذكر- لا تتجاوز مرحلة النوع في تصنيفك البيولوجي بعد- فأقدم لك تلك النصائح السلبية الخسارة التالية، التي إن حرصت عليها حرصت على نوعك "كذكر" قدر إمكانك.. وتجاوزت بأزمةٍ عديدةٍ اقترابك من صفات "الرجولة" المنشودة.. فكن حريصًا على الآتي:

1. تظاهر بذكورتك قدر إمكانك..

وردد بكل ما فيك من قوة أنك "ذكر" وللذكر مثل حظ "أنثيين" ولا تسع أبدًا لتصحيح معلوماتك المغلوطة عن هذا الأمر الفقهي أنه يخص المواريث والحقوق المالية، ولا يخص التعاملات والواجبات الإنسانية.. لا.. بل دعك من هذا واستمر في التباهي بنوعك الذكوري.

2. لا تسمح لزوجتك بمناقشتك في أي أمرٍ من أمور الدنيا..

أو حتى الآخرة فأنت "ذكر" وغير مسموح لها كأنثى بممارسة حق الاعتراض أو حتى المناقشة فيما تقوله أنت.

3. إياك والاقتراب من تلك الصفات الرجولية..

التي ذكرتها بكتابي "كبسولات نفسية في السعادة والنجاح".. فهي صفاتٌ من شأنها أن تجعلك مُتخليًا عن ذكورتك المعهودة وفطرتك المشهودة التي دُمت حريصًا عليها طيلة حياتك.

4. لا تسع أبدًا لأن تكون صادقًا مع زوجتك..

فأنت "ذكر" والذكر لا بد أن يكون أكثر حذرًا من تلك الأنثى الماكرة.. فكن حريصًا ألا تقول الحقيقة، وكن مراوغًا كي لا تستطيع هي يومًا النيل منك.

5. لا تحاول يومًا أن تكون أمينًا عليها..

فكلما أظهرت لها كذكر زُهدك فيها كامرأة، كلما التحمت هي بك أكثر واقتربت منك أكثر وتعلقت بك أكثر، ثم قررت الانفصال عنك أسرع.

6. المسئولية..

أي مسئولية تلك التي تتحدث عنها أنك المتمرده..!

تؤويها في بيتك، وتطعمها من طعامك، وتسمح لها بالنوم على فراشك، وتطالبك بالمسئولية.. يا لهذا من طمعٍ جمٍّ..!

أنت يا عزيزي "الذكر" مسئولٌ فقط عن إشباع رغباتك وتلبية شهواتك والسعي وراء لذاتك وتحقيق متعتك.. ولا مانع أبدًا أن تكون الأنثى أداة- مجرد أداة- لتحقيق كل ما سبق.

7. تذكر أن الذكر عالي الصوت، شديد الجأش.. فكن صاحب أعلى صوت في بيتك.. كن أعلى صوت في عمارتك السكنية.. دغ جيرانك يعرفون قوة ذكورتك من ذلك.

8. لا مانع من تطعيم صوتك العالي ببعض الاعتداءات اللفظية الملهينة لتلك الأنثى التي أمامك، فلا بأس من استخدامك لعبارةٍ أو إحصاءٍ خادشةٍ للحياء والذوق.. فأنت مجرد "ذكر".

9. لا مانع أيضًا..

أن تضم لصوتك العالي وعباراتك الخادشة والمهينة بعضًا من الاعتداءات البدنية الخفيفة لتزيد من تلك الإهانة الواقعة على أنك الضعيفة.

10. مارس التناسل، ولا تمارس الجنس..!

فالتناسل هو علاقة شهوانية مجردة من أي مشاعر، تليق بك "كذكر" مجرد من صفات الرجل.. أما الجنس فهو مفهوم أشمل وأعمق بكثير من ذلك يمكنك الاطلاع عليه بكتاي "ثاني أكسيد الحنين، وهمسات نفسية في النفس والجنس والحياة" وبعد اطلعك عليه، لا تطبق أيًا مما ورد فيه.

والآن.. تخيل معي..

لو أنك تحليت بشيء من صفات الرجولة، وارتقيت عن كونك ذكرًا وحسب وهمتعت بالصدق والأمانة والمسئولية وأمتعت شريكة حياتك بهم.. كيف سيكون حالك حينها.. بالطبع ستكون أفضل حالًا مما أنت عليه الآن..

وهو قطعًا ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في الحرص على نوعك الذكوري، واستمر في تصدير ذلك النوع بممارسة التناسل وحسب، وتجنب أي فرصة تخلق منك رجلًا مسئولًا صادقًا أمينًا..

لذلك يمكنك الاستزادة من الخسارة لحياتك الزوجية بالوقوف على خسارة رقم (32) بعنوان: "كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية في أقل وقتٍ بأقل جهد".



## الخسارة الحادية والثلاثون: عزیزتی الزوجة، لا تكوني أكثر من أنثى..!

استمرارًا لمناقشة تلك المعلومة النفسية التي ذكرتها في كتابي "كبسولات نفسية في السعادة والنجاح" والتي لا أنصحك عزيزتي بالرجوع إليها أو الاستفادة منها، ومن دلالة الفروق النفسية بين مصطلحي (ذكر ورجل) في الخسارة السابقة ومصطلحي (أنثى وامرأة) في الخسارة الحالية، قطعًا لن أنصحك عزيزتي بين صفحات هذا الكتاب بأي أمرٍ قد يفيدك أو يدعمك كزوجةٍ أو حتى كإنسانةٍ سويةٍ نفسيًا، فذلك ليس هديني من كتابته، بل سأقدم لك العديد من النصائح السلبية التي من شأنها أن تجعلك لا تتجاوزين مرحلة النوع- مثلما فعلت مع الزوج في الخسارة السابقة- وأن تظلي مجرد أنثى ولا ترتقي أبدًا لمفهوم امرأة بكل صفاته الإيجابية في كلمة مفردة (امرأة) وتمثل الجمع أيضًا، فجمع رجل رجال، وجمع امرأة امرأة، لأن المرأة جمع، لذلك تعلمي في هذه الخسارة كيف تكونين مجرد أنثى لا ترتقي أبدًا لكونك امرأة.

ولتحقيق ذلك عزيزتي الزوجة.. ولكي تظلين حبيسة في مرحلة النوع ولا تتجاوزينها.. حاولي عزيزتي أن تؤدي كل ما سأطلب منك في النقاط التالية من أمورٍ سلبيةٍ خسارةٍ لحياتك على أكمل وجه:

1. تذكري ما يحتاجه منك زوجك..

ثم حاولي نسيان كل ما تذكرته فهو بحاجةٍ لأن يقوم بكل أموره بنفسه دون الحاجة لك أصلًا.

2. تمسكي بأنوثتك وأظهريها على أكمل وجه..

ولا تهتمي أبدًا بشخصيتك، فصفت الشخصية لن يُفيدك تعديلها  
وتطويرها بقدر ما سيفيدك تطوير وتنمية مظهرك الأنثوي  
وحسب.

3. لأنك أنثى فتذكري دومًا..

أن الذكر (ذلك الزوج غير الرجل بعد) سيحاول سلب كل حقوقك  
فكوني على حذرٍ واعلمي أن الهجوم خير وسيلة من الدفاع.

4. اهجمي على ذلك الذكر في كل نقاشٍ بينكما..

ولا تجعله يُمارس سيطرته الذكورية ضدك، ولا تتركه يُحاول إثبات  
ذاته على حساب ذاتك، حتى لو كلفك الأمر الانتقاص منه أمام  
الجميع.

5. لأنك أنثى، لا تستمعي إلا لصوت الإنثى، الإنثى وحسب.. فهن  
الأقرب إليك في الفكر والأكثر إحساسًا بك في المشكلات والأكبر  
خبرة في الطلاق عن الزواج، فكوني حريصةً على رأيهن دومًا.

6. اهلمي ذلك الزوج، فهو ذكرك..

والذكور يعيشون أفضل عندما يُهمَلون.

7. لا تحملي مسئولية أحد غيرك..

حتى أبناء ذلك الذكر في حياتك.. فهم أبناؤه هو، وهو السبب  
في وجودهم، والحريص على ولدهم، لذلك دعيه وشأنه معهم،  
واهتمي بأنوثتك، أنوثتك فقط يا عزيزتي.

8. لا تتقبلي أحدًا من أجل زوجك، فكل ما يخص ذلك الذكر في  
حياتك لستِ مطالبةً بتقبله أو تحمله حتى ولو كانوا أهله أو

أصدقاءه المقربين، فتلك هي علاقاته الخاصة، وتلك هي مشكلاته الخاصة أيضًا.

9. اعلمي أن لديك أذنين وفمًا واحدًا فقط، ليس لتسمعي أكثر مما تتحدثين، بل لتخرجي كل ما سمعته عن طريق أذنك اليمنى من أذنك اليسرى والعكس، ولا تكوني مشغولةً بأي شيء تسمعيه منه أو تقفين أبدًا عنده.

10. المرأة تحتوي أي خلاف، لذلك كوني مُصعدة لكل خلافٍ ينشأ مع زوجك فأنت لست امرأةً، بل مجرد أنثى.. فحافظي على تلك النعرة البيولوجية في مواجهة الذكر المتغطرس مهما كلفك الأمر من هدم الاحترام بينكما أو هدم الأسرة حولكما.

### والآن.. تخيلي معي عزيزتي..

لو أنك تحلّيتِ بصفات المرأة، وارتقيتِ عن كونك مجرد أنثى وحسب، وتمتعتي بصفات المسؤولية لدى النساء عن رجالهن وبيوتهن، وترفعتِ عن الخوض في أي خلاف، وامتنعتِ عن الصخب في أي نقاش، وتفاعلتِ بإيجابية مع المشكلات، فناقشتيها بهدوءٍ ووضعتِ لها الحلول ببساطةٍ، واستوعبتِ تلك النزعات الذكورية السلبية التي تطرأ على كل زوجٍ من حينٍ لآخر.. تخيلي معي حجم السعادة التي ستعيشين فيها وتنعمين بها إذا ما صرتِ امرأةً وكنتِ أكثر من مجرد نوعٍ، أكثر من مجرد أنثى وحسب، وعلمتِ أن الله عندما خلق آدام خلقه وحيدًا، وحينما شعر آدم بتلك الوحدة لم يخلق له ربه قبيلةً من الأهل تشد بأزره، ولا جمعًا من الأصدقاء يقف إلى جواره ولا جماعة من الأصدقاء تُناصره، بل خلق له امرأةً واحدةً، كانت له السكن والملذذ والأحبة والأهل، فكوني كذلك يا عزيزتي..



نسيئُ مقصدي من كتابي، لا تكوني أبدًا كذلك فهو قطعًا ما لا  
أرضاه، أبدًا لكِ، بل استمري في أنوثتك، استمري في نوعك وحسب،  
واستمري في هدم فطرتك (الاحتواء) والتحلي باضطرابك (عدم التكيف)  
وحسب.

## الخسارة الثانية والثلاثون: كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقت وبأقل مجهود..

لا أعرف سر استمرارك في القراءة بحثًا عن إجابة السؤال أعلاه!!

أست متأكدًا الآن بعد ما عرضت عليك في موضوعين سابقين بداية من سوء اختيارك لشريك حياتك ثم سوء استغلالك فترة خطوبتك له.. هل تعتقد أنك في حاجة لمعرفة أسلوب سهل وبسيط لخسارة حياتك الزوجية أكثر مما ذكرت لك من قبل؟!

عمومًا.. أنا مُقدرٌ شغفك الشديد وولعك الصادق بخسارة حياتك.. لذلك سأهدي مباشرةً- عددًا ليس بقليلٍ هذه المرة- من النصائح السلبية التي تمكنك من خسارة حياتك الزوجية في أقل وقتٍ وبأقل مجهودٍ، فقط باتباع الآتي:

1. اجعل لحياتك الزوجية "رسالة" ..

رسالة تسعى لإثباتها وتأصيلها في حياة الطرف الآخر.. ولتكن رسالتك منذ لحظة البداية "ليس في هذا المنزل شخصٌ سواي" ..

فليس من حق أي شخص.. حتى شريك حياتك..

أن يكون له من الأمر شيء داخل هذا المنزل.. وهكذا لا رأي إلا لك ولا أمر إلا منك ولا نقاش فيما تقول ولا رد على ما تقوله أو حوار بعده.

2. اجعل لحياتك الزوجية "رؤية" خاصة بك..

رؤية تسعى لترسيخها وتنميتها، ولتُكن رؤيتك منذ بداية زواجك هي "أنك دومًا على حق"، وبالطبع أن الآخرين على غير ذلك.. وينبغي أن تكون رؤيتك واضحة للجميع منذ بداية وضع حجر الأساس لهذا الكيان المُسمى زواجًا.

لأنك ترى الصواب دائمًا وعليك الدفاع عن ذلك وعليهم اتباع ذلك دومًا أيضًا.. أنت صاحب الخبرة والقدرة.. أنت من تستطيع الفهم وهم بالطبع وإن استطاعوا لن يكونوا فاهمين واعين مثلك أنت.. فلا تُفَرِّط في رؤيتك هذه ولا تحدّ أبدًا عنها.

3. اجعل لحياتك الزوجية "هدفًا"..

وليكن هدفك هو أن تصير حاكمًا لأمر هذا المنزل.. حاكمًا ديكتاتوريًا لا يقبل النقاش ولا الديمقراطية.. فطالما أفسدت الديمقراطية شعوبًا وبلاذًا.. أفلا تخشى إفسادها لمنزلك؟ لذلك تجنبها تمامًا واصرف النظر عنها.. فأنت في غنى عن ديمقراطية تُهدد كيانك كرجلي وتهدد منزلك كزوج.. وتتيح لشعب بيتك أن يشور عليك يومًا أو يزيد في طلباته لك.. لا لا.. أنت في غنى عن كل ذلك.. حدّد هدفك واسع لتحقيقه.. حاكمًا ديكتاتوريًا.. وتذكر أن للديمقراطية أنيابًا أنت في غنى عنها.

4. اجعل لحياتك الزوجية "منهجًا".. وليكن منهجك مع زوجتك في حياتكما الزوجية هو مُقررًا واجبًا عليها حفظه وتسميحه لك كل وقتٍ وحين.. منهجًا لا يقبل النقاش ولا الفهم ولا الإضافة ولا الحذف.. منهجًا صارمًا يعكس شخصيتك القوية التي يجب أن تظل هكذا طوال حياتك الزوجية.. التي لن تطوّل كثيرًا إذا ما

فعلت النقاط الأربع السابقة.. الرسالة، الرؤية، الهدف والمنهج..  
فاطمئن!

5. لا تنس أن الأهل والأصدقاء وزملاء عملك وعملها- زوجتك- وأصدقاء النادي والجيران وغيرهم، هم موضوعاتٌ سخيةٌ جدًا للنزاع الدائم، فاحرص على إثارة ما يخصهم من قضايا، ولا تغفل دورهم في إفساد حياتك الزوجية.

6. لا تخرج من ذهنك أيام العزوبية أبدًا..

فأنت ما زلت تحيا بمفردك..

تصرّف كأن الشريك الآخر ليس موجودًا أصلًا- أنت حر.. وستظل حرًا.. وليس من حق أي فردٍ أو جماعة أن يُقيّد حريتك.

7. تذكر دومًا أن عش الزوجية لا يعني المشاركة..

بل هناك شخصان عازبان يسكنان منزلًا مشتركًا، ولعل السبب الأهم لاجتماعهما هو اقتسام قيمة الإيجار، وأثاث المنزل، ومصاريف المأكّل والمشرب والعلاج..

8. لا مانع من إحضار صحباتك التي لا يُحبهن زوجك إلى المنزل..

وليس بالضرورة أخذ إذنه في ذلك.. دعيه يتفاجأ بذلك وضعيه دومًا أمام الأمر الواقع.. خاصة فيما يكرهه أو يعترضك عليه.. تحلي دومًا بهذه السياسة الرائعة مثلك، سياسة الأمر الواقع.

9. استقبلي أهله بشكلٍ حادٍّ وعنيفٍ، ولا تُرحبي بهم أبدًا..

بل ادّعي المرض عندما يحضرون لزيارة منزلك.. فهو الآن زوجك أنت وليس ابنهم أو أخوهم هم.. لا بد أن تدافعي بكل ما تملكين عن أهم ممتلكاتك.. وهو زوجك.

10. وأنت.. لا تهتم بزيارة حماتك أو حماك..

ولا تحرض على السؤال عنهم أو حتى الرد على مكالمتهم.. وتذكر دومًا أنهم يسعون لاسترداد وديعتهم عندك.. وهو الأمر الذي ينبغى عليك فهمه جيدًا وقطع أي وسيلة اتصال بينهم وبين ابنتهم.

11. العلاقة الجنسية..

أهم باب يُمكنك من خلاله إفساد حياتك الزوجية في أقل وقت وبأقل مجهود.. فهي البوابة السحرية التي تجعل شريك حياتك لا يطيق العيش معك أو يحمده ربه على كل لحظةٍ معك.. وستختار أنت الأولى بالطبع.

12. ليس شيئًا أسهل من عدم الإرضاء الجنسي..

فهو أمرٌ يُمكنك من قلب حياتك الزوجية رأسًا على عقب، والجميل فيه أن الطرف الآخر- في الغالب- سيستحي أن يتحدث في هذا الأمر مع الآخرين.. وهو ما يُمكنك أكثر من الضغط عليه وحرمانه منه، أو سوء استغلاله فيه.. فاستمر في طرق هذا الباب دومًا والاستمتاع بما وراءه من خسائر عظيمةٍ وسهلةٍ ويسيرةٍ لخسارة حياتك الزوجية.

13. اختيار الوقت غير المناسب للعلاقة..

من أفضل الأمور التي تستطيع من خلالها تدمير علاقتك الجنسية مع شريك حياتك هي اختيار الوقت غير المناسب لأداء هذه العلاقة.. أرشح لك قبل الدورة الشهرية بأيام.. فتكون زوجتك في غاية عصبيتها وتوترها وهو ما يجعلك تُنهى الأمر في أسرع وقتٍ ممكنٍ، ضاغطةً عليها بأكبر درجةٍ ممكنةٍ.

14. يمكنك أيضًا ممارسة الجنس معها فور شجاركما معًا..

فهذه نقرة وتلك نقرة أخرى تمامًا..

لا تخلط بين الشجار والخلاف وبين ممارسة العلاقة الحميمة، فكلاهما أمرٌ منفصلٌ عن الآخر ولا تقف عنده هذه التفاصيل أبدًا.

15. لا تسمع لبعض نصائحي التي أكررها في حلقاتي التليفزيونية وبرامجي الإذاعية عن الفصل بين الجنس والتناسل.. وأن التناسل هو مجرد علاقة بين ذكرٍ وأنثى، أما الجنس فهو حياة بين رجلٍ وامرأة.. كل ذلك هراء من مُعالِجٍ نفساني فلا تُتصت إليه..

16. بإمكانك ممارسة الجنس مع زوجتك وهي نائمة..

فهو أمرٌ يُثير الدهشة لديها..

ويُثير المتعة لديك..

إذ تستيقظ من نومها على شخصٍ.. "حتى لو كان زوجها"..

يخلع عنها ملابسها ويُحاول اغتصابها دون علمٍ منها..

فعلًا موضوعٌ لذيذٌ وستُرحب به مراتٍ أخرى.. ولا يهمك رأيها

فيه.. المهم هو حصولك أنت على المتعة والنشوة.

17. تذكر دائمًا..

أنه ليس للطرف الآخر في العلاقة الحميمة أي طلبات أو متطلبات

فيكفيه أنك فكرت فيه وأقدمت عليه.. وكُن مهتمًا فقط في هذه

الدقائق المعدودة بتحقيق نشوتك المعهودة.

18. كما اخترت توقيتًا غير مناسبٍ.. احرص على اختيار مكانٍ غير

مناسبٍ أيضًا..

فيمكنك ممارسة الجنس معها وهي مشغولة بأمر المطبخ.. وشرح لها أنك لا تحتاج منها تركيزاً ومتابعةً، فهي تطبخ وأنت تُفرغ شهوَتك.. سهلة جداً.. فهي علاقة من طرفٍ واحدٍ ولا شريك فيها.. تذكر ذلك دومًا.

19. يمكنك أيضًا أن تُمارس الجنس مع شريك حياتك في أي مكانٍ بمنزلك أو منزل أهلك أو منزل أهلها.. دون الوقوف على سؤالها أو معرفة قبولها للأمر من عدمه.. فأنت الحاكم بأمر ذلك المنزل بما فيه من رعايا.. وذلك هو هدفك السابق في النصيحة (3) السابقة.

20. لا تتحدث مع الطرف الآخر في العلاقة..

ولا تتفوه بكلمات الحب والغزل أو سواها..

فكلها أمورٌ شكليةٌ تافهةٌ لا داعي لها.. ولا حاجة إليها..

المهم هو متعتك وحصولك عليها في أسرع وقت.

21. لا تناقش شريك حياتك فيما يجب أن يعيشه في ذلك اللقاء الحميمي معك..

أو ما يرغب في أن يلقاه منك.. فعليه أن يحصل على ما يريد بنفسه إن استطاع وإن لم يستطع فهي مسئوليته هو وحده..

أو مسئوليتها وحدها إن صح التعبير.

22. من خلال تلك الخطوات المتتالية يمكنك تلبية رغبتك الجنسية في وقتٍ غير مناسبٍ ومكانٍ غير مناسبٍ على فتراتٍ غير مناسبةٍ بطرقٍ وأساليبٍ غير مناسبةٍ.. ولا حرج عليك في ذلك.

23. ونصحتي الخاصة لكِ أيتها الزوجة..

عندما لا تتحقق نشوتك الجنسية بالعلاقة الحميمة (هزة الجماع، أو رعشة الشبق) فلا تناقشي زوجك في ذلك أبدًا ربما ظن أنك سيئة الخلق أو غير مؤدبةٍ بالقدر الكافي.

24. يمكنك استبدال تلك النشوة الجنسية التي لا تتحقق بمشاعر القلق والتوتر وشعور الكآبة الذي سينتابك بعد تكرار العلاقة دون وصولك للنشوة عدة مراتٍ.. وهو ما يُعد كافيًا جدًا عنها.

25. عندما ينفُضُ عنك زوجك بعد ما تحققت متعته دون تحقيق نشوتك الجنسية فلا تناقِشيه أبدًا في ذلك الأمر.. ولا تطلبي منه أن يبقى في حضنك قليلًا حتى تتحقق نشوتك.. بل دعيه يذهب عنك ليكرر هذا الأمر كلما طغت عليه حاجته البيولوجية.. البيولوجية فقط.

26. إذا ما قررتِ- عزيزتي الزوجة- الدفاع عن حقك الشرعي وحفظ مكانتك الإنسانية ومناقشة زوجك في إهانته الموجهة إليك بعدم وصولك لنشوتك الجنسية..

فكل ما عليك هو أن تقولي له بكل صرامةٍ أنه ليس برجلٍ أصلًا.. وسيفهم هو الباقي من حديثك.

27. أو يُمكنك أن تكوني أكثر لطفًا من النصيحة السابقة وترسلي له رسالةً بعد نزوله للعمل كاتبةً له أنه عاجزٌ عن تلبية احتياجاتك الأنثوية.. أو الجنسية.. أيهما شئتِ منهما.. فالنتيجة في الغالب ستكون واحدةً.

28. يمكنك أيضًا أن تكوني أكثر لطفًا من النصيحتين السابقتين في الدفاع عن حقك الشرعي والإنساني والنفسي وتنتظري حتى عودته



للمنزل في المساء ليجد ورقة بخط يدك على سريريه مكتوبًا عليها  
"زوجي العزيز.. أنت غير قادرٍ على إرضائي كامرأة" واتركي له حق  
الرد واستمتعي برده.

29. هكذا، وبعد أي من محاولتك السابقة عزيزتي الزوجة للدفاع  
عن حقك الشرعي والإنساني والنفسي في تلك العلاقة.. سيظهر  
اضطراب الزوجين متجلبًا في دفاع كل طرفٍ عن نفسه واتهام  
الطرف الآخر بكل ما يُمكن من اتهامات.. وهو أمرٌ يُعجّل من  
إنهاء العلاقة الزوجية من الأساس.

30. عزيزي الزوج.. إذا ما أقدمتَ زوجتك على أيٍّ من النصائح  
السابقة دفاعًا عن حقها المشروع وحفاظًا على نفسيتها المهترئة  
فكُن جاهزًا دومًا لصد هذا الهجوم عليك بالعديد من خطوط  
الدفاع التي لا هوادة فيها.. وأولها هو اتهامها بأنها امرأةٌ مصابةٌ  
بالبرود الجنسي لذلك لا تصل لتلك النشوة المزعومة.

31. إن حاولتَ هي تصعيد الأمر يمكنك ترسيخ ذلك الاتهام في ذهنها  
عند إعلامها بأنها صارت كبيرة السن.. حتى وإن جاوزت الأربعين  
وحسب وشرح لها من النظريات البيولوجية- الكاذبة- ما يؤيد  
ذلك.. فالحرب خُدعة.

32. يمكنك أيضًا أن تتهمها بالعجز عن أداء متطلباتك الجنسية  
الغريبة والمريبة التي تلجأ إليها دومًا وترفضها هي أو تتهرب  
منها دومًا أيضًا.

33. وهنا بعدما أظهرت موهبتك في صد الاتهام عنك وإحاقه بالطرف  
الآخر يمكنك إشراك إحدى صديقاتها في الأمر.. وكُن على حذرٍ من  
أن تحكي كل شيء فيكفيك فقط أن تلوح لتلك الصديقة أنك لست

سعيداً مع صديقتها في علاقتكما الخاصة.. ثم اترك لها الثقة إذن في الضغط عليها هي وباقي صديقاتها المخلصات.. المخلصات جداً.

34. عند ذلك ستعلن زوجتك استسلامها للأمر وعجزها عن تلبية احتياجاتك أو فهم متطلباتك.. وذلك هو كل الانتصار لك.

35. تحلّ بروح الشهيد عندئذٍ وأظهر لزوجتك أن العلاقة الجنسية ليست كل شيء في حياتكما وتظاهر بالمسكنة والضعف حتى تقبل هي بما أنت عليك- لوقتٍ معين- وعندما تعود مطالبة بحقها.. يمكنك استرجاع صفحات ذلك الكتاب مرةً أخرى، مراجعاً النقاط السابقة بتركيزٍ أكثر.

36. واستكمالاً لروح الشهادة التي تحليت بها ودور الضحية الذي أجدت تمثيله.. احرص عند ذهابك إلى سريرك أن تُدير ظهرك لها.. مع ترديد بعض الشكاوى الجسدية المصحوبة بأنينٍ أو توجع من الألم.. بذلك تضمن عدم إقدامها على أي من التصرفات غير اللائقة معك كالمداعبات مثلاً.. بل تضمن عدم انحراف تفكيرها تجاه ممارسة علاقةٍ ممتعةٍ معك.

37. إن لم تفلح هذه الحيل فكن حريصاً على التدخين قبل اللجوء للفراش.. فهو أمرٌ يُثير الكثير من اللطف في علاقتك مع شريكة حياتك المريضة بالجيوب الأنفية جراء تدخينك في المنزل.. وربما الحساسية بعد عدة سنوات.

38. إياك أن تلجأ لأخذ حمامٍ أو غسل أسنانك أو قدميك قبل النوم فهي حياتك الخاصة التي ينبغي أن تحياها كما تريد.. هي أسنانك برائحتها المميّزة- والكريهة أيضاً- لا دخل لزوجتك بها.. وهما قدماك بما فيهما من عبق التاريخ اليومي وأصالة الحذاء

والجوارب، ولا دخل لزوجتك بهذا كله ولا تسمح لها بالتعليق عليه.

39. لا تنس أن تنتقد زوجتك في أقل مما ذكرته لك في النصيحة السابقة.. إذا ما تصيب منها عرق في المطبخ أو كان وقت دورتها الشهرية ورأيت - صدفةً - أثرًا لها.. فلا تدع الأمر يمر هكذا.. توقف عنده بمنتهى الدقة والإخلاص في النقد.

40. ولا مانع من التركيز مع تغير شكل جسمها أو زيادة وزنها، وإن شئت ضع لها ميزانًا في حجرتكما.. وذكريها دومًا بكل خمسة كيلو جرامات زادتها فدورك هو تنبيهها لأخطائها قبل أن تنتبه هي لأخطائك.

41. ورغم حرصي على صلاح علاقتكما الخاصة.. إلا أن حرصي على صحتك الجسدية يجعلني أنصحك ألا تكتم غازاتك داخل أمعائك.. فهذا ليس صحيحًا لأجلك.. بل اترك أمعائك تنطلق حيث شاءت لتصدر ما يحلو لها من أنغام.. في خارج الحمّام طبعًا.

42. من اللطيف أيضًا أن تقوم بالهرس والحك لأجزاء من جسدك أمام زوجتك، فهذا يلفت نظرها تجاهك.. ولا تنس حك أعضائك التناسلية بين الحين والآخر.. لا سيما أمام الأطفال حتى يقلدوك في ذلك وتعاقبهم بعدها عليه.

43. إن قررت أن تتجاوز ما سبق وتلجأ للحمّام حتى تتفادي كل هذه المشاكل من حكة ورائحة وهرش وأصوات وفرقعات.. وغيرها، فلا تهتم بشد سيفون حمّامك أو التخلص من فضلاتك فكلها أمورٌ تافهة لا تقف عندها.. بل أحرى بك أن تتركها تذكاريًا لمن يدخل الحمّام بعدك، لا سيما زوجتك.

44. ومن جملة الأشياء التافهة التي لا ينبغي أبدًا أن تقف عندها هو إعادة الأشياء التي تستخدمها لأماكنها.. لا تفعل ذلك أبدًا.. بل كُن حريصًا على وضع اللمسة الفنية الخاصة بك بترك الشيء الذي تستخدمه أيًا كان في المكان الذي تراه مناسبًا أيًا كان.. ولا تنس أن تترك باب الثلاجة مفتوحًا مهما نبحت زوجتك صوتها من أجل إغلاقه.

45. مهما كانت تلك الأمور تافهةً أو بسيطةً احرص دومًا أن تثير تلك التفاهات الخصومة بينكما.. فلا عيش دون مشاكل وكل البيوت تمتلئ بالخصومات.. اقتنع بذلك جدًّا واجعله قناعةً بداخلك.

46. إذا مرَّ عليك وقتٌ ما 24- ساعةً مثلًا- لم تحدث فيه خصومةً حاول ولو على شيءٍ تافهٍ.. أعد تصفح ذلك الكتاب وقراءة تلك السطور ستجد فيها الكثير من الموضوعات المثيرة للمشاكل والخصام.. فكن حريصًا عليها.

47. وخروجًا من دائرة العلاقة الجنسية.. وهروبًا من حجرة النوم بمتابعتها يجب أن تُعاهد نفسك من تلك اللحظة ألا تكون لطيفًا بعد اليوم معها.. لا تستأذنها في شيء بل أومرها به.. ولا تُساعدنا في شيء بل استمتع بمشاهدتها وهي تشقى، لا تفتح لها بابًا ولا تحمل عنها طفلًا، ولا ترد عليها جوابًا بعد سؤالٍ واحدٍ، ولا تلبَّ لها نداءً عليك إلا بعد خمسة عشر نداءً على الأقل.

48. وإن كان من المفترض أنك تعرف ذلك الشريك في حياتك من وقتٍ ليس بقصيرٍ.. فأنت بالضرورة تعرف اهتماماته وتعي تمامًا ما يُسعده وما يُثير غضبه.. وذلك ما أريده منك وحسب.. تلك الأخيرة فاحرص دومًا عليها.

49. لا تُجاملها، ولا تثني على مظهرها، ولا أكلها، ولا ترتيب بيتها، فهو بيتك أنت ومظهرها من مالك أنت، وأكلها هو طعامك أنت فلماذا تجاملها إذن؟

50. إذا شعرت تجاهها بالتقصير وأردت أن تجاملها حقًا.. فلا بأس أن تتحدث عن علاقتكما الخاصة- الناجحة جدًا أمام الأصدقاء أو الأهل أو الزملاء- في حضورها طبيعيًا.

51. لا تلجأ إلى خاصية الهدايا أبدًا.. فأنتما عشتما مع بعضكما بما فيه الكفاية.. وتلك الهدايا والزهور والشيكولاتة والحلوى وغيرها حتى وإن كانت في مناسبة أو في غير مناسبة.. كلها أشياء لمحدثي الزواج.. وأنتما صرتمَا أهل خبرة بما يكفي لإنهاء الزواج.

52. عيد الميلاد، عيد الزواج، عيد الحب، عيد الأم.. كلها تواريخ صنعها أصحاب مصالح خاصة وأغراض ضغينة، فلا تكُن منهم.

53. (ما عدا رغبتك) لا تتدخل في شئون زوجتك أمام الناس.. فإن كنتما في مطعم أو كافيه اطلب لنفسك أولًا ولا تُقحم نفسك في رغبتها، أمامها أصناف القائمة، وعندها لسانها.. فما دخلك أنت؟!

54. لا تُغفل إحداث ذلك الصوت عند مضغ الطعام، فهو يُعطي للطعام نكهةً خاصة ويصيب مَنْ حولك بشعورٍ خاص، فلا تحرمهم منه.

55. تحدّث لزوجتك كثيرًا.. وأطل الحديث معها خاصة على مائدة الطعام.. ولا تحرمها من ذلك الرذاذ المُقدس الذي يتطاير من فمك عند الحديث.

56. إن كان الطعام يُشارككما فيه آخرون، فلا تلتفت لزوجتك أبدًا ولا تسمح لها بالحديث أصلًا أمام الأعراب وتذكر أن تُخبرها بدافع غيرتك الشديدة عليها.

57. الرسائل اليومية لزوجتك وأنت في عملك.. وسؤالك عنها وهي خارج المنزل.. ومتابعتك لها في الطريق.. واطمئنانك عليها أنها وصلت.. كلها أمورٌ عقيمةٌ عفا عليها الزمن والقدر.. لذلك كُن متمردًا عليها واترك لها الحرية الكاملة لتشعر أنك رجلٌ ديمقراطي كما ذكرت لك في النصيحة (3) فلا تغفل ما ذكرته لك.

58. تذكر دائمًا أن كل أمرٍ من شأنه أن يجمعك مع زوجتك هو من باب تقييد الحريات فلا تحرض عليها وتجنب ذلك دائمًا، فيجب أن يكون لكل منكما حياتكما الخاصة ولا تنس ما نصحتك به في النصيحة (6) تذكرها دائمًا.

59. لذلك.. إن كانت هناك هواياتٌ مشتركةٌ بينكما، أو آراء سياسية تجمعكما، أو ممارسة رياضة تحرسان عليها.. فيجب أن تحسم ذلك في أسرع وقتٍ ولا تسمح به أبدًا.. فلكل منكما حياته وهواياته وآراؤه وممارساته وموسيقاه وقراءاته التي يجب أن تكون مختلفةً تمامًا عن الآخر ولا يُشاركه فيها.

60. كرُس كل مجهودك في تفعيل تلك النصائح السابقة واجعلها قناعاتٍ ثابتةً في شخصيتك وقواعد راسخة في حياتك.. ولا تقبل التهاون فيها أو التقصير منها.. بذلك تكون قد ضمنت لنفسك مقعدًا مُميزًا ضمن أولئك الذين خسروا حياتهم الزوجية قبلك. إن نسيت أيًا من النصائح السابقة يجب عليك تذكر أخواتها.. ولكن إن تجاهلتها وفعلت عكسها فتستقيم حياتك وتسعد بزوجتك وتهنئي بزواجك..

وهو ما لا أرضاه أبدًا لكما..

لذلك أخيرًا.. وليس آخرًا..

إن حدثت وتذكرتنا رغمًا عنكما أي لحظاتٍ لطيفةٍ مع شريك حياتك، أو استدعيت قاصدًا تلك اللمسات الألف التي كانت يومًا بينكما في بداية الزواج، أو تلك النظرات البريئة التي كانت في فترة الخطبة أو التعارف.. لو تذكرت ممارسةً ممتعةً للحب بينكما وعلاقةً صادقةً للجنس جمعتكما أو.. أو.. فلا تسمح لنفسك بذلك ولا تستدع لخياالك أيًا منه بل ذكّر نفسك دائمًا بالنصائح الـ (60) السابقة وكُن حريصًا عليها قدر جهدك وموفرًا لوقتك.. لتخسر حياتك الزوجية في أقل وقتٍ ممكنٍ بأكبر قدرٍ من الخسائر النفسية والاجتماعية وربما الأخلاقية أيضًا.

## الخسارة الثالثة والثلاثون: كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟

الاستثمار..

ذلك المصطلح الذي يثير شغف الجميع..

الاستثمار في الشهادات حصولاً على أعلاها..

الاستثمار في الأموال حصولاً على أكثرها..

الاستثمار في العلاقات الاجتماعية حصولاً على أقواها..

والاستثمار في الأبناء أيضاً وهو أهم استثمار ممكن في حياتك "ولد صالح يدعو له" والصلاح يشمل النجاح والسعادة فأن يكون أبناؤك صالحين معناه أنهم ناجحون بقدر أو آخر في حياتهم وفي علاقتهم بك.. وفي هذه الخسارة أقدم لك بعض نصائح السلبية المعتادة من أول الكتاب، لتساعدك على خسارة علاقتك بأبنائك وخسارة تلك العلاقة في أسهل شكل وأسرع وقت.. فقط اتبع بمنتهى الدقة ما يلي:

1. استخدم منطق "ربطت على بطني":

وفيه يمكنك معايرة أبنائك دومًا بأنهم لاقوا من رغد العيش ما لم تلاقه أنت، ويمكنك من خلاله أن تسرد قصص كفاحك ومعاناتك ومسلصات درامية وأفلام أكشن عشتها في الماضي- قبل أن يولدوا هم بالطبع- ليستشعر هؤلاء المدللون بما لاقيت أنت كأب- أو أنتِ كأم- من معاناة وألم ومشقة جعلتك تربط على بطنك من ألم الجوع كناية عن باقي الآلام التي يمكن أن تكون عشتها لتوفر لهم في المستقبل- الحاضر الحالي لهم- ما يضمن لهم عيشاً كريماً.



## 2. تبين نظرية "التضحيات":

احفظ مجموعة من التضحيات التي يفعلها كل الآباء والأمهات.. ولكن بمزيج من التشويق والإثارة لتحقيق مزيد من الأمل النفسي الذي يقع على أبنائك كلما سمعوا منك تضحياتك المزعومة.. إن كنت أمًا فردي على مسمع أبنائك ما تضحين به دومًا من حياتك وقبولك عيشًا مع هذا الرجل غير المحتمل من أجل هؤلاء الأبناء.. وإن كنت أبًا فردد دومًا على مسمع أبنائك تضحياتك المتتالية وتحملك العيش مع تلك المرأة غير المحتملة.. استمرا هكذا كأب وكأم في تكرر ذلك.. حتى أعرض لكما بالتفصيل في خسائر تالية "كيف تكون أبًا فاشلاً؟" و "كيف تكونين أمًا فاشلة؟" .. استمرا..

## 3. ادّع النجاحات المهذرة:

اخترق مجموعة من القصص الدرامية عن نجاحات حققتها في حياتك السابقة.. أو كان من الممكن أن تحققها لولا الظروف التي عاشها والدك- جد هؤلاء الأبناء- وكيف لتلك الظروف أن أهدرت نجاحاتك وأوقفت طموحك عند نقطة معينة.. كعجز والدك عن سداد مصاريف دراستك، أو فشله في توفير حياة كريمة لك، أو زواجه من أخرى وعدم اهتمامه بك، المهم أن تظل تسرد لأبنائك في نجاحات مهذرة كان يمكن تحقيقها لولا الظروف.

## 4. أعد قائمة كاملة بحالات الحرمان التي عشتها:

في جلسة تجليات كعادتك قم بإعداد قائمة تخلق منها ذلك الضحية المسكين الذي حرّمته الظروف من التعليم واستكمال دراسته، أو من التوظيف في الوظيفة التي كان يحلم بها، أو من الزواج من الفتاة التي كان يرغبها، أو ممن كان يتمناه.. اعرض

تلك القائمة دومًا على مسامح أبنائك وكررها لهم كلما سمحت الفرصة لذلك.

5. افترض كذبة ما وصدّقها قبل أن ترويها لهم:

مهم جدًا إذا ما حرصت على أبنائك وعلاقتهم المستقبلية بك أن تفترض حدوث مجموعة من المواقف لم تحدث أصلًا وترويها بمنتهى الصدق لهم، أو تذكر حدوث مواقف بالفعل وتحلف لهم بمنتهى الصدق أنها لم تحدث.. صدقك وحلفانك وعقلك الباطن المطمئن لذلك جدًا سيجعل أبنائك أنفسهم مصدقين لتلك الروايات المفترضة والمواقف المُختلفة.. إنها قوة تصديق الأكاذيب يا سيدي.

6. احترف "فن المعايير":

جميل أن ترعى أبنائك وأن تقدم لهم بعض المهام الطبيعية المفروضة عليك كأب- أو كأم- ولكن الأجل ستكون معايرتك الدائمة لهم كلما قدمت لهم شيئًا ولا تنس أبدًا أنهم أتوا لهذه الدنيا كي تقدم لهم أنت ما لم يقدمه لك والدك ثم تعاليمهم عليه وتبكتهم به.. إنها من مهامك المقدسة فلا تغفلها.

7. قلل من نجاحات أبنائك:

مهما حصل ابنك على تقدير.. حدّثه عن أولئك الذين حصلوا على تقديرات أعلى منه.. اسأله عن إن كانوا يملكون أكثر من عقل أو أكثر من يدين أو قدمين؟ اطلب منه الإجابة عن السؤال ولا تقبل هروبه أو انسحابه من النقاش.. ومهما حصل على تقدير من مدرّبه في الفريق.. حدّثه عن زملائه في التدريب الذين أبلوا أحسن منه.. واسأله نفس السؤال السابق وكن مُصرًا على الحصول على إجابته منه.

8. استخدم أسلوب "التهديد":

هدد أبناءك دومًا.. بحرمانهم من المصروفات.. بحرمانهم من الألعاب.. بحرمانهم من الدراسة أصلًا.. أو بطردهم من المنزل إن شئت..

كُن واثقًا أن أبناءك لن يبلوا بلاءً حسنًا إلا وهم تحت ضغط دائم منك.

- هددهم أنك ستخرجهم من المدرسة وتجعلهم عاملين في محطة بنزين كي يتعظوا من فقدانهم نصف درجاتهم.

- هددهم أنك ستحرمهم من حقوقهم المالية، فهي ليست حقوقًا لهم بل هي مِنَّة تمن بها عليهم ويجب أن يعلموا أو يعوا ذلك جيدًا..

- هدد أبناءك أنك ستنفصل عن أهمهم باعتبارها السبب في فشلهم المتكرر من وجهة نظرك حتى وإن كانوا أفضل بكثير من كثير غيرهم.

- هددهم أنك سترحل عنهم وتحرمهم من الميراث لأنهم دافعوا عن أهم من بطشك وسوء معاملتك، واستمر في تهديدك لهم طالما ظهرُوا أمامك.

9. كُن ناصحًا (باللفظ فقط) لهم:

- انصح ابنك أن يحافظ على صحته ولا تنس أن تكون ماسكًا بتلك السيجارة الدائمة بين أصابع يدك، أو تماد في نصيحتته عن صحته وأنت ماسكٌ بالشيشة المقدسة في حياتك.

- انصح ابنتك أن تمتهن أرقى المهن وأعلاها شأنًا وأنت جالس محلك سِر لا تحاول تطوير نفسك ولا تحسين أدائك ولا تملك حتى الرغبة

في التغيير من حالك وسط هذا العالم الكئيب جدًا من وجهة نظر.

- انصح ابنك ان يكون طموحًا شغوفًا عالمًا مُطلَعًا.. واستمر أنت فيما حققت من عقود- أو ظننت أنك حققته- ولا تزد عليه شيئًا إلا النقد لمن حولك والنصح لهم فقط.

10. لا تخفض صوتك أبدًا.

من علامات الضعف لدى المُربي أن يكون صوته منخفضًا.. فلا تفعل ذلك أبدًا.. بل كُن واثقًا أنك على حق وجميع أبنائك ليسوا منك.. كُن جهورًا في أوامرك لهم وطلباتك منهم وتعليقاتك على أفعالهم، فصوتك العالي المرتفع الأجش سيجعلهم أكثر قدرة على التغيير للأفضل وأكثر سرعة في تلبية تعليماتك لهم.

11. ضع "التاتش" البدني خاصتك:

إن لم يستجب أبنائك من حولك لصوتك المرتفع الجهوري، فلا مانع من إضافة بعض المؤثرات الحركية البسيطة على كلامك معهم.. كوخذ أحدهم في بطنه.. أو ضرب أحدهم في كتفه.. أو صفح أحدهم على وجهه.. فكلها أمور تؤكد ما تقوله من معلومات لهم.. وتجعلهم أكثر انتباهًا لك..

لا تنس أن تحضنهم بعد ذلك بدقائق.. فما كانت ضرباتك لهم إلا حرصًا عليهم وبركات ترسلها إليهم.. يجب أن يعلموا ذلك جيدًا، دون حاجتك أن تخبرهم به.

12. غلف هداياك إليهم بغلافك الخاص:

كلما مرت تلك اللحظة التي لا تتكرر كثيرًا وأحضرت هدية لأبنائك.. فلا تنس أن تغلف هديتك إليهم بغلافك الخاص.. أنك لم

تحصل وأنت طفل مثلهم على ما حصلوا عليه.. ولم تلق من أبيك ما لاقوه هم ولم تكن مُدلاً كما صاروا هم.. وغيرها من الأمور التي تتجلى في النصائح (1)، (2)، (4)، (6) السابقة.

13. أصدر فتاوى تحريمك الخاصة:

حتى تنجو من النقاش مع هذا الجيل الذي (جيل 4G) عليك أن تدرك طريقة خاصة لذلك. وأنصحك باللجوء للدين، فهو الأمر الذي لا يقبل النقاش في مجتمعاتنا العربية- للأسف- فكل ما عليك هو أن تطلق فتوى بتحريم كل ما لا ترغب في تحقيقه لهم، أو ما لا يناسب هواك من متطلباتهم..

- فتوى تحريم أعياد الميلاذ.. واللتي ستنجيك من إقامتها لهم أو إحضار هدايا لزملائهم وأصحابهم يقدمونها هم لهم.

- فتوى تحريم الخروج في الأعياد.. ويمكنك أن تعرض فتواك هذه من منطق خوفك الشديد عليهم وليس خوفك على أموالك التي سيصرفونها إن خرجوا هم.

- فتوى تحريم الزيارات بين الأصدقاء والزملاء.. وهنا أيضاً ليس المقصود أن تحرم ذلك دينياً.. بل أن تحمي أولادك دينياً ودنياً من أصحاب الفسق وأصدقاء السوء وتضمن عدم إنفاق ابنك على أحد منهم ولو كوباً من العصير مثلاً.

14. تحدث عنهم بأسوأ ما فيهم:

عندما تحين مناسبة معينة- أو دون مناسبة أصلاً- تتاح لك الفرصة للحديث عن أبنائك أو طرح رأيك فيهم أمام الغير.. فتحدث عنهم بأسوأ ما فيهم للناس.. أظهر أبشع تصرفاتهم من عناد ومكابرة وسؤال وزن وإلحاح وغيرها من الصفات الأكثر تنفيراً للآخرين

منهم.. وكن واثقًا أنك بذلك تدفع أثر الحسد عن أبنائك.. ولا تبال بحالة أبنائك النفسية حينها.. فهم في الأول والآخر أبنائك ومفروض أنت عليهم.. ومفروض عليهم تقبلك مهما قلت فيهم.. أنت على صواب فاطمئن!

15. ادع لهم.. وادع عليهم أيضًا:

كما أنك في حالات رضاك عن أبنائك تدعو لهم.. فبالطبع لا بد في حالات غضبك منهم أن تدعو عليهم.. فذلك هو العدل في التربية والحق في المساواة- ستعلم عنها أكثر في النصيحة التالية- فلا تخجل أبدًا من أن تدعو على أبنائك حتى ولو من قبيل الغضب أو الاستياء أو التلطف فقط أو حتى من سبيل الفكاهة والضحك.. فهم أبنائك ومن حقا أن تفعل فيهم ما شئت كيف شئت.. هم ملكية خاصة لك.

16. كن عادلاً بهم:

- العدل يعني أن تساوي بين أبنائك في كل شيء وأن تساوي بينهم في أي موقف ومهما كان رأيك أو رأي غيرك في أحد منهم.. فلا بأس أن يكونوا كلهم سواسية..

- من يحسن التصرف هو ابنك ومن يُسئ التصرف هو ابنك أيضًا.. لذلك لا تفرق بينهما في المعاملة مهما تصرف أي منهم في أي موقف.

- من يُحسن إليك ويعاملك معاملة حسنة ويتقي الله فيك هو ابنك.. ومن يُسئ إليك ويعاملك معاملة سيئة ولا يتقي الله فيك هو ابنك أيضًا.. فلا تفرق بينهما في المعاملة أيضًا.

- المؤدب من أبنائك وسين الأدب.. كلاهما أبنائك، وكلاهما يجب أن يُعامل بنفس المعاملة فمهما كانت النتائج منهم أو استقبال معاملتك لهم.

- الصالح والطالح من أبنائك لا يتعلق صلاحه أو طلاحه بأسلوب تربيته له.. بل هو قدر ومكتوب لهم وعليك فلا تحاول أن تلتفت لمثل هذه الأمور.

17. كُنْ أَكْثَرَ تَقْدِيرًا لِلأَسْوَأِ مِنْهُمْ:

ابنك المؤدب الخلق المتعاون اللطيف لماذا ستهتم به.. فهو صار كما تريد تمامًا وكما يريد كل أب أو تريد كل أم.. ولكن عليك أن تكون شديد الاهتمام والتقدير لذلك الابن غير المؤدب سيئ الخلق غير المتعاون فح السلوك.. فما كان سلوكه الفج وخلقته السيئ إلا لشعوره بالحرمان- وليس الغيرة من إخوته- لذلك عليك أن تقدره شديد التقدير وتهتم به غاية الاهتمام.. وبذلك أضمن لك وفي أقل وقت ممكن أن يصير أكثر سوءًا في خلقه وأشد فجاجة في سلوكه وأحط أدبًا في تصرفاته.

والمفاجأة أن ابنك الأول الخلق اللطيف المتعاون.. ربما يصبح مثل الثاني الفج الغليظ حتى يحصل منك على التقدير والاهتمام.. فلا عجب من هذه القاعدة النفسية التي طالما ناديت بها في ندواتي ومحاضراتي عن أسس التربية النفسية السليمة..

"أن المساواة بين المحسن والمسيء من أبنائك، تجعل المحسن يُقل من إحسانه والمسيء يزيد من إساءته.. وأن تفضيل المسيء على المحسن، يجعل المحسن يكف عن الإحسان والمسيء يتلذذ بتلك الإساءة"

18. كُنْ قَدْوَةً "غَيْرَ حَسَنَةٍ" لَهُمْ:

حضرت إلى العيادة بصحبة ابنتها وكانت مليئةً بالشكوى فاستمع إليها وأنصت- فإذا بها تخبرني أن غاية ما يؤلمها هو كذب ابنها

الدائم عليها وعلى كل من حولها ولا تعرف سبباً لذلك الكذب منه أو ذلك الإنكار الذي يُصر دوماً عليه..؟!

وإذ بهاتفها يرن وتستأذني في الرد "ألو أهلاً حبيبي والله أنا عند الكوافير هخلص وأكلمك على طول" ثم أغلقت وتابعت أفيدني يا دكتور ما الحل في ذلك فلقد مللت كذب ابني؟

الحل يا سيدي أن تنصحي ابنك بما شئت وكيف شئت.. فلن يكون إلا كما تكونين أنت.. فقط.

19. تجمل أمام الآخرين في حضورهم:

كونك تحرص على التجميل أمام الآخرين.. فذلك ليس معناه الكذب حتى لو كان ذلك في حضور أبنائك الذين يعرفون كذب ما تقول.. هو ليس كذباً بل تجملاً ويجب أن تكون حريصاً عليه ليحرص أبنائك عليه.. ليس مهمماً التسمية، المهم عدم الصراحة بشكل كامل.. عدم الوضوح بشكل كامل.. تلك هي العلاقة الناجحة مع الآخرين.. وتلك هي القناعة الراسخة التي يجب أن يتعلمها منها أبنائك.

20. اتهم أبنائك بالعقوق:

هل سمعت عن قصة الفاروق عمر بن الخطاب (رضي الله عنه).. عندما ذهب له رجلٌ ممسكٌ بثياب ولده وقال له "يا أمير المؤمنين إن ولدي عاق.. فهم عمر بالغلام يسأله.. لماذا عقت أباك؟ فإذا بالغلام يسأل الفاروق.. يا أمير المؤمنين أليس للأبناء حق على الآباء كما للآباء حق على الأبناء؟ قال الفاروق: بلى.. قال الغلام: فما هي؟ قال: أن ينتقى أمه ويحسن اسمه ويعلمه الكتاب.. إلى آخر الرواية.. حتى قال الفاروق: اذهب يا رجل لقد



عققت ولدك قبل أن يعقك، وأسأت إليه قبل أن يُسئ إليك" وكفاك من تلك حديث رسول الله (ﷺ) "كلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيتِه" وحديثه صلوات ربي وتسليماته عليه "كفى بالمرء إثمًا أن يُضَيِّع من يعول"..

وكفاني شاهدًا على ذلك قول الإمام الغزالي "الصبي أمانة عند والديه، وقلبه الطاهر جوهرة ساذجة خالية من كل نقش وصورة، وهو قابل لكل نقش، ومائل إلى كل ما يمال به إليه، فإن عُوِدَ الخير وعُلمه ونُشئ عليه، سعد في الدنيا والآخرة أبواه، وإن عُوِدَ الشر وأهمل إهمال البهائم، شقى وهلك، وكان الوزر في رقبة القيم عليه والوالي له، وهو تصديق لقول رسول الله (ﷺ) "كل مولود يولد على الفطرة.. الحديث"

هذا وقد أكد الإمام ابن القيم (رحمه الله) هذه المسؤولية عندما قال: "قال بعض أهل العلم أن الله سبحانه يسأل الوالد عن ولده يوم القيامة قبل أن يسأل الولد عن والده، فإنه كما أن للأب على ابنه حقًا، فللابن على أبيه حق، ووصية الله للآباء بأولادهم سابقة على وصية الأولاد بأبائهم، فمن أهمل تعليم ولده ما ينفعه وتركه سُدَى فقد أساء غاية الإساءة وأكثر الأولاد إنما جاء فسادهم من قبل الآباء وإهمالهم لهم فأضاعوهم ولم ينتفعوا بهم كما عاتب أحدهم أباه قائلًا: يا أبتِ إنك عققتني صغيرًا، فعققتك كبيرًا وأضعنتني وليدًا فأضعتك شيخًا".

ولا تحسب أن رعايتك الذاتية البيولوجية لصغيرك هي الرعاية المنصوص عليها، وإنما هو جاء للدنيا برغبة منك بعد أن لبَّيت شهوتك وأتيت احتياجاتك وسعيت لأبوتِه.. فما تقدمه واجبٌ عليك وليس

تفضلاً منك ولا يقف ما تقدمه عند حق المأكل والمشرب والملبس ثم  
تطالبه بالبر..!!

فلقد قال النبي (ﷺ): "رحم الله والدين أعانا ولدهما على  
برهما" وقال (ﷺ): "أعينو أولادكم على بركم" لذلك ليس ما تطعمه  
أو تكسوه أو ترعاه بيولوجيا يحقق لك البر منه.. فما قدمته عند هذا  
الحد لا يتجاوز حد الولادة ولا يصل لحد الأبوة..

وأذكر كلام ابن الجوزي عن الأبوة، عندما قال: "الآباء نوعان، أب  
ولادة سبب وجودك وأصل مجيئك" ووالد وما ولد" وأب إفادة سبب  
نفع وهدايتك وبرك به"

أوه.. أراني قد انحزت عن الخط وتجاوزت الأمر الذي قصدته منذ  
بدأ كتابي هذا.. ما الذي دفعني إلى نُصحك هكذا بما ورد في القرآن  
وصحَّ في السنة؟ ما الذي جعلني أقدم لك ما يُصلح حالك؟ هذا ضد  
ما نويته في كتابي من البداية!!

لعلي أصلح ذلك الخطأ في الخسارتين التاليتين اللتين أقدمهما لك في  
نصائح سلبية سهلة وممتعة تجعلك أباً فاشلاً وتجعلك أمّاً فاشلة في  
أسرع وقت ممكن، فكونا حريصين عليهما (أباً وأمّاً) إضافة لنصائحي  
العشرين السابقة تحت هذه الخسارة القائمة.. بالتوفيق فيهم جميعاً.



## الخسارة الرابعة والثلاثون: كيف تكون أبا فاشلاً؟

بعد العرض السابق لك في كيفية خسارة علاقتك بأبنائك قررت أن أكون أكثر تحديداً لتحقيق نتيجة أكثر إفساداً.. فجعلت ثلاثة خسائر مستقلة موجهه لكل من الأب والأم- أو الوالد والوالدة متى يرتقيان لأن يصيرا أباً وأماً- لكي يستطيع كل منهما أن يخسر علاقته بأبنائه بشكل مستقل عن الآخر فيتحقق الهدف المنشود والغاية المرجوة ليصير أباً فاشلاً وأماً فاشلة ويصير الأبناء مضطربين نفسياً (كما سنعلم في خسارة لاحقة) وأصير أنا محققاً هدي في السيكوباتي من هذا الكتاب اللعين.

لذلك.. وإن كنت ترغب في إثبات فشلك كأب في أسرع وقت وعدم تخطيك لكونك مجرد والد وحسب.. كل ما عليك هو اتباع نصائحي السلبية التالية بكل دقة ورعاية متى تصبح أسلوب حياة خاص بك، وهي بسيطة جداً وسهلة للغاية، متمثلة في الآتي:

### 1. أخسر حياتك الزوجية:

وهنا لن أطيل عليك بالشرح والإيضاح.. بل أرجع بك إلى تلك الخسارة الرائعة رقم (32) تحت عنوان "كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقت وبأقل مجهود!" ومنها ستلقى غايتك وتجد ذاتك بين (60) نصيحة سلبية لحياتك الزوجية، فكن حريصاً عليها.

### 2. كن زوجاً فاشلاً:

وهنا أيضاً لن أطيل عليك بالتوضيح والتفسير بل يمكنك البحث على تلك الخسارة الأكثر روعة رقم (28) تحت عنوان "كيف تخسر

زوجتك" وفيها ستجد كل ما تريد بأسهل الطرق وأيسرها وأقل وقت ممكن.

3. أخسر علاقتك بأبنائك:

وهنا لن أطيل عليك أيضًا بالشرح والإيضاح.. بل أرجع بك إلى تلك الخسارة الأكثر روعة رقم (33) تحت عنوان "كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟" ومنها ستلقى غايتك وتجد ضالتك بين (20) نصيحة سلبية لعلاقتك بأبنائك، فكُن شديد الحرص عليها.

4. لا تَكُن مسئولًا عنهم:

هل سمعت تلك المقولة القديمة.. "أن كل مولود يأتي برزقه" إذن فلماذا تتحمل أنت مسئولية الرعاية والاهتمام والنفقة والالتزام بأن تقدم لأبنائك ما لم يقدمه غيرك من الفاشلين لأبنائهم!

فرفقًا بك، تحرر من ذلك الروتين، وتلك المسئولية اللعينة التي يجب ألا تقبل بها.. ولا تنصدر إليها.. فهي همٌّ وغمٌ وتعبٌ ونصبٌ وكل ما عليك هو أن تتخلص منها.. أو أن تستعين بغيرك ليشاركك فيها.. أو أن ترمي بها على عاتق زوجتك أو أهل زوجتك أو أهلك أنت أو سواهما جميعًا لا يهم.. المهم هو أن تتحرر أنت من تلك القيود الملقاة على عاتقك منذ أن أتى هؤلاء الأبناء للعالم فأنت حر وستظل حرًا كما كنت أيام عزوبيتك المجيدة، حينما كنت بالكاد مسئولًا عن نفسك فقط.

5. اكتفِ بالمسئولية المادية فقط:

أعلم أنك لم تنجح في الخطوة السابقة، ولم تستطع التخلص نهائيًا من تلك المسئولية اللعينة التي تقع على عاتقك.. لذلك سارعت إليك بتلك الخطوة لأضمن سلامتك وهدوءك.. كتفٍ فقط بالإنفاق عليهم..

الإنفاق وحسب، فأنت كأب- مثلاً يعني- ليس عليك سوى إطعامهم وكسوتهم ولست مسئولاً عن تفاصيل أخرى تجهد بها ذهنك وتشتت بها أمرك أكثر مما أنت مُشتت..

أنت أيها الكادح في هذه الدنيا.. الساعي بكل طاقتك فيها.. يجب أن يتولى غيرك أمر كل تلك التفاهات الأخرى التي لا تملك وقتاً ولا جهداً لها.. من أمور كثيرة تحت مصطلحات نفسية طفلك أو مشاعره أو حتى سلوكه.. فأنت مسئول فقط عن أكله وشربه ولبسه فقط.. اتفقنا.. و فقط تذكر ذلك جيداً.

#### 6. لا تستجب لهؤلاء المبالغين:

فد تسمع مرة عن دور الأب في الرعاية وأهميته حول تقديم الدعم لأطفاله وتنمية مواهبهم منذ ميلادهم وحتى بعد بلوغهم.. وغيرها من الدعوات النفسية لهؤلاء المبالغين والمتحذلقين في الأمور النفسية والتربوية.. فلا تدعهم يشعرونك بالذنب أو التقصير.. فأنت شخص رائع ما دمت تفعل ما ذكرته لك في النقاط الأربع السابقة ومستمراً في فعل ما سأذكره لك من نصائح.

#### 7. لا تنازل عن راحتك الشخصية أبداً:

من جملة الدعوات التي ستقع على مسامعك من أولئك المبالغين المتحذلقين أنك يجب عليك كأب تقديم المزيد والمزيد من التنازلات والتضحيات الخاصة لأبنائك، حتى فيما يتعلق براحتك الشخصية من وقتك ومجهودك وربما ساعات نومك، لتوفرها لأبنائك في مذاكرتهم أو تدريباتهم أو حتى الجلوس معهم.. نصيحتي إليك: لا تستمع لكل هذا الهراء من الأساس وتبني قاعدة راسخة في حياتك.. هي أنك تتعب وتكد من أجل هؤلاء وذلك يكفي جداً لهم ويكفي جداً لك.. فقط.

8. ثقة أبنائك فيك أمر غير مهم بالمرة، فدعك منه:

إن أولئك الذين يزعمون أن ثقة أبنائك في أنفسهم إنما هي وليدة ثقتهم فيك وافدائهم بك، إنما هم يسعون ليحمّلوك أكثر مما تتحمل.. فدعك مما يقولون ولا تستمع إليهم وافعل ما تريد أمام من تريد حتى أطفالك.. وكُن متأكدًا أنهم لن يتأثروا كثيرًا بما تفعل أمامهم أو بينهم ولن تهتز ثقتهم فيك أبدًا ولا تتأثر ثقتهم في أنفسهم.. فكن مطمئنًا.

9. لا تصادقهم فذلك خطرٌ على نفسيتهم:

أظنك بعدما شرحت لك في النصائح السابقة خطورة أن تتجاوز مسئوليتك تجاه أبنائك مرحلة المأكَل والمشرب والملبس والإنفاق وحسب، وخطورة أن تسعى إليهم أو تقترب أكثر منهم.. أظنك أصبحت موقنًا بقناعة راسخة أنه لا يصح لك ولا لهم أن تصادقهم أو تصاحبهم أو تُسدل لهم الستار وتلعب معهم أو تشاركهم اهتماماتهم أو يجدونك جاهزًا يومًا لمعاونتهم في كل أمر يحتاجونك فيه ويلجأون إليك بعده.. أظنك تعلم ذلك جيدًا الآن وتعلم خطورته.. فتجنبه تمامًا ولا تقح فيه.

10. كُن حكيماً ولا تُرشدهم:

أسمعت عن أولئك الآباء الذين يسعون دومًا لإرشاد أبنائهم لتلك الإرشادات التي يرونها مهمة من وجهة نظرهم.. رأيت حال هؤلاء عندئذٍ إن آباءهم يتدخلون في كافة تفاصيلهم.. رأيت نفسية هؤلاء الأبناء حينئذٍ إن آباءهم لا يتركون لهم قسطًا من حريتهم.. رأيت هؤلاء الآباء وهم يمارسون سلطتهم الأبوية ويسردون لأبنائهم قصص النجاح والكفاح لهم ولغيرهم.. رأيتهم وهم يسدلون لأبنائهم النصائح والإرشادات التي- من وجهة نظرهم- تعينهم على حياتهم.. رأيت كل هذا أو خطورته على نفسياتهم.. لذلك إياك أن تقدم عليه أو تحاول

فعله مع أبنائك حتى لا تخسرهم وتخسر علاقتك بهم، بل تغافل قدر الإمكان عنهم، حتى لو اتهمك من حولك أنك تهملهم.. فلا تبتئس بما يقولون.. هم معذورون لأنهم لا يعلمون قد ما تعلم أنت ولا يَعُون بقدر ما تعي أنت.. فدعك منهم ومن قولهم واتهاماتهم.

11. لا تقترب أكثر من حدودهم:

لأنك رجل عادل ومثقف وتعني تمامًا ضرورة جعل حرية شخصية لأبنائك- حتى وإن كانوا أطفالاً أو لم يبلغوا بعد- فيجب عليك ألا تقترب أبداً من حدودهم الشخصية، ولا تحاول مطلقاً معرفة أي شيء خاص بهم أو عنهم.. بل دعهم يخوضون معارك الحياة وحدهم معتمدين على أنفسهم دون تطفل منك أو صداع لك.

ولا تستمع لتلك الدعوات المنادية بضرورة قرب الأب من أبنائه وتفهمه لهم.. فكلها دعوات لأشخاص لا يريدون مصلحتك فيجلبون لك الضجيج والهموم، ولا يريدون مصلحة أبنائهم ويريدونهم دومًا معتمدين عليك.. فلا تنصت لتلك الدعوات على أي حال.

12. لا تقبل منهم أن تستمع إليهم:

أرأيت صديقي الكريم إذا كنت مدرسًا للسباحة.. وكان يحاول متدربك دومًا التشبث بك وعدم النزول لحمام السباحة، فماذا أنت فاعل إذن؟ قطعًا ستلقي به في المسبح، ليس عنفًا منك ولكن تشجيعًا له.. وهو ما أطلب منك فعله باختصار.

إن سماعك لأبنائك في كل شيء يجعلهم دائمى اللجوء لك.. حريصين على أخذ رأيك ومشورتك، وهذا ما اعتبره تعلقًا بك ولا أرضاه أبدًا لهم ولا لك.



### 13. اجعلهم خائفين منك دائماً:

إن ابنك عندما يخاف سيفعل ما تريد منه.. سيفعله مهما كانت حالته حينها، ومهما كانت قناعاته وقتها، ومهما بلغ من الأمر بعدها.. عندما يخاف منك سينفذ أوامرك ويحرص على كلامك ولا يخالف تعليماتك أبداً..

وإن كنت أنا قد ذكرت في كتاب سابق (كبسولات نفسية في السعادة والنجاح) أنك "لا بد ألا تربي ابنك على أنه يخاف منك، بل ربّه على أنه يخاف أن يفقد محبتك.. فإن خاف منك احتقرك وعندما يكبر يذهب الخوف ويظل الاحتقار.. لكن إن أحبك احترمك فإن قل الحب بعد ذلك ظل الاحترام" ..

نعم أعلم أن هذا كلامي في كتاب سابق لي.. ولكن ليس هذا الموضوع المناسب له.. فلا تأخذ به، ولا تُلقِ له بالاً أصلاً.

### 14. لا تُفرق بين قوتك وسلطتك الأبوية:

القوة في التربية.. ذلك المصطلح الذي يعني خوف الأبناء من آبائهم، والسلطة الأبوية.. ذلك المصطلح الذي يعني احترام الأبناء لآبائهم.. على كل حال لا يجب أن تفرق أبداً بين المصطلحين مهما استخدمت منهما.. فكلاهما يؤكد سلطتك الأبوية القوية في مملكتك الخاصة على هؤلاء الرعايا في تلك المملكة.

ولا تستمع لتلك الدعوات التي تنادي بأن: بعض الآباء يُمارسون القوة تجاه أبنائهم بشكل يميل إلى الضغط مستغلين سلطتهم الأبوية في ذلك، وأن هذه طريقة خاطئة لكونها تُربي في نفوس الأبناء الخوف والضغط النفسي وتؤصل العنف في التعامل مع الآخرين وغير ذلك من هراء يمكن أن تستمع إليه من هؤلاء مدعي الإصلاح.. نصيحتي إليك

لا تبتئس بما يقولون وستعلم ذلك جيدًا في خسارة لاحقة أقدمها لك في هذا الكتاب بعنوان "كيف تجعل أبناءك مضطربين نفسيًا؟" فاحرص عليها وعلى تطبيق ما جاء فيها.. لتجني ثمار ذلك في حياتك.. وبعد ممالك أيضًا.. فاطمئن!

15. اطلع من أبنائك نسخة أخرى منك:

رأيت كثيرًا في حياتي وأتاني أغلبهم في عيادتي- من أولئك الآباء الحريصين على جعل أبنائهم نسخة طبق الأصل منهم من خلال تطبيعهم بنفس طباعهم وجعلهم صورة مصغرة منهم بكل ما فيهم من خصال شخصية وطبائع إنسانية- حسنة أو غير ذلك- وكانوا يأتون للعيادة بأبنائهم ولديهم شكوى واحدة فقط.. يشكونها، أن أبناءهم وبعد كل هذا المجهود منهم معهم صاروا عديمي الشخصية، لا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم، وليس لديهم الطموح الكافي لإثبات ذاتهم..

بالطبع أحب أن تكون أنت واحدًا منهم، من أولئك الآباء الذين زاروني في عيادتي بهذه الشكوى من أبنائهم.. لذلك، وحتى أراك قريبًا جدًا.. كُن حريصًا على أن تجعل من أبنائك نسخة أخرى منك كالطباعة الورقية بنفس العيوب الشخصية والمشكلات الإنسانية والطبائع الأخلاقية كالعناد أو الكذب أو العصبية.. أو غير ذلك مما هو فيك.. وتسعد قطعًا أن تراه في أبنائك.. وسأظل أنا- وزملائي من المُعالِجين النفسيين- في انتظارك بالعيادة النفسية.

وهكذا.. وبعد تنفيذك لتلك النقاط السابقة بمنتهى الدقة منك والبراعة التي أعهد لها فيك والإبداع الذي أنشده في شخصيتك، وبعد حرصك على الضمائر الرئيسية التي ذكرتها لك..

"خسارة حياتك الزوجية" وخسارة "كيف تخسر زوجتك؟" وخسارة "كيف تخسر علاقتك بأبنائك".. بعدهم يمكنك أن تصبح أبًا فاشلاً بجدارة..

وإن وصلت إلى هذه الصفحة من الكتاب ولم تشعر بهذا الفشل والخسارة في حياتك كأب..

أنصحك بمراجعة خسارة مهمة جداً بهذا الكتاب (37) جاءت بعنوان: "كيف تجعل أبنائك مضطربين نفسياً؟" ابحث عنها في الفهرس واقرأها بعناية..

ستجد فيها ضالتك.

## الخسارة الخامسة والثلاثون: كيف تكونين أمًا فاشلة؟

عزيزتي الأم- أو الوالدة وحسب- كما ذكرت لشريك حياتك المغوار في الخسارة السابقة كيف له أن يكون أبًا فاشلاً لأبنائكما- خاصة إن لم يكن تجاوز كونه والدًا وحسب- وبعد ما اطمأنت عليه ووفرت له كل السبل السهلة واليسيرة لتحقيق ذلك.. فلم أبخل عليك عزيزتي بما قدمت له من نصائح سلبية رائعة تجعلك من أفضل الأمهات مع أبنائك في أسرع وقتٍ ممكنٍ وبأسهل الطرق الممكنة..

كل ما عليك هو اتباع نصائحي السلبية الخسارة التالية، والعمل على تنفيذها بإبداعك المعهود ورؤيتك التشاؤمية المنشودة، وبعدها استمتعي بفشلك اللذيذ مع أبنائك، واحظي باللقب عن جدارة حينها لتصير "أمًا فاشلة" فاتبعي ما يلي:

فقط.. في البداية دعيني أسألك ببساطة شديدة..

على شريطة أن تُجيبيني بنعم أو لا- ليس أحيانًا أو ربما أو غير ذلك، نعم أو لا فقط..

بقلمك الرصاص على هذه الصفحات:

- هل بإمكانك مواجهة ذلك العالم الحديث الذي يحيا به أطفالك؟
- هل تثقين في نفسك أنك ستستطيعين تربيتهم تربية حسنة؟
- هل نجحتي فيما مضى من فترات تربيتهم بشكل واضح؟
- هل تؤدين رسالتك كأم على وجهٍ مُرضٍ؟
- هل سألتِ نفسك سابقًا أنتِ (أم) لهم أم مجرد (والدة) وحسب؟

أعلم أنها أسئلة ظاهرها البساطة والسطحية ولكنها أعمق مما  
تظنين يا عزيزتي.. ولعرفة ذلك العمق الذي تشمله تلك الأسئلة  
الخمسة، كوني حريصة على تلك السطور وما فيها من كلمات ساخرة  
أحياناً ومستفزة أحياناً أكثر.. لعلك كنت واقعة فيها فعلاً دون أن  
تدري..

وللاستفادة الشديدة منها.. كل ما عليك..

1. اخصري حياتك الزوجية من قبل الزواج أصلاً:

وكما ذكرت لزوجك العزيز في الخسارة السابقة الخاصة به، فلن  
أطيل عليك بالشرح والإيضاح لتلك النصيحة، بل سأرجعك إلى تلك  
الخسارة الرائعة رقم (32) في ذلك الكتاب، تحت عنوان "كيف تضمن  
خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقت وبأقل مجهود!" وهي ستساعدك  
جداً على إتمام تلك النصيحة تحديداً على أكمل وجه، حيث أنها تضم  
(60) نصيحة سلبية لضمان خسارة حياتك الزوجية في أسرع وقت وأقل  
مجهود، فكوني حريصة عليها.

2. كوني زوجة فاشلة:

وهنا لن أطيل عليك أيضاً.. بل سأرجعك إلى تلك الخسارة الرائعة  
رقم (29) بذلك الكتاب الشرير والتي جاءت بعنوان "كيف تخسرين  
زوجك؟" لتجدي فيها غايتك بشكل أكثر تفصيلاً وأسهل تفعيلاً لخسارة  
حياتك الزوجية وحيازتك اللقب المنشود "زوجة فاشلة" في أقل وقت  
وأيسر مجهود، فكوني حريصةً عليها.

### 3. اخسري علاقتك بأبنائك:

وهنا سأترك لك المجال كاملاً لتتمعتي بأكثر من (20) نصيحة سلبية وخسارة لعلاقتك بأبنائك جاءت بالخسارة الرائعة رقم (33) بهذا الكتاب السيكوباتي بعنوان "كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟" فكوني حريصة عليها.

### 4. ابدئي العمل من قبل الميلاد:

إذا ما بدأت تشعرين بثمرة زواجك الثانية- بعد الاستقرار المزعوم- تتحققي فكل ما عليك في هذه الخطوة أن تستغليها أسوأ استغلال.. لتظهر عليك كل أعراض الوحم ومتاعب الحمل وتشكي من الآلام والأوجاع وتلعني تلك اللحظة التي تمنيت فيها الحمل والإنجاب.. وغيرها من أمور المبالغة والتهويل أكثر من الطبيعي وأقسى من المعتاد.. حتى يعلم الجميع أنك تعانين.. ليس كمعاناة النساء العادية بل معاناة من تحمل في بطنها المهدي المنتظر أو المسيح الدجال.. أيهما أقرب لخيالك المبدع.

### 5. لا تقبلي نوعه فور علمك به:

بعد إتمامك الخطوة السابقة بنجاح.. أقبلي على تلك الخطوة الحالية بدافع أكبر للنجاح.. واعترضي بكل ما أوتيتي من قوة على نوع الجنين مع أول "سونار" وفحص عند طبيبك.. مهما كان نوعه حينها ذكراً أو أنثى اعترضي وحسب.. واعترضي لمجرد الاعتراض وأظهري علامات اعتراضك عليك وصدقها حتى يتأثر بها كل من حولك..

ويجب عليك تبني اعتراضات منطقية- ولو من وجهة نظرك فقط- فلو أظهر الفحص ذكورية الجنين، قولي كنت أرغب في أنثى تحمل عني وتشاركني وتسعدني وأسعدها وتكون لي كما كنت أنا لأمي- ولا

تكوني صادقة في ذلك فأنتِ أعلم الناس كيف كنتِ لأمك.. وإذا جاء الفحص بأن الجنين أنثى.. اعترضى أيضاً مرددة أنني كنت أرغب في ولد يكون لي سنداً وظهراً وأملاً وشغفاً ولا مانع من أن تفكري في واد تلك الأنثى كما كان يفعل الكفار في الجاهلية.. هو حقدك ولن يشاركك فيه أحد.

ولتعلمي أن قبولك أو رفضك لطفلك وتأثير هذا القبول أو ذلك الرفض على نفسية طفلك، إنما يبدأ من مرحلة الجنين أي قبل ميلاد الطفل أيضاً.. لذلك كوني حريصةً على ما ذكرته لك.

6. أرهقي كل من حولك استعداداً للحرب:

مهما تعاطف من حولك معك ومع ما تشعرين به من آلام.. فلن يكونوا شاعرين مثلك بما تشعرين.. لذلك احشدي كل طاقتك وغاية همتك وجهدك في أن تحصلي على تعاطف من حولك وربما أن تشاهدي إرهابهم بنفسك.

- أرهقي زوجك جداً منذ معرفتك بالحمل.. أرهقيه مادياً وزيدى في طلبات الفحص والمتابعة بداعي ودون داعي.. فهو طفله كما هو طفلك ولا بد أن تتأكدي من نيته الصادقة في التكفل به وبمصروفاته قبل أن يجيء إلى الدنيا أصلاً.

أرهقيه جسدياً.. واطلبي منه أن يشاركك في كل مجهود أو عمل تقومين به، ولا تبتئسي بعودته من عمله متأخراً أو قيامه من نومه مبكراً فتلك هي مشكلته هو وليس مشكلتك أنتِ وهو طفله كما هو طفلك، ولن تتحملي وحدك أكثر من مشقة الحمل.

- أرهقيه نفسياً.. بالغي جداً في وصف أعراض التعب والإرهاق.. أظهرى أعراض الوحم بكل ما أوتيت من إتقان.. وإن رفض ذلك

وتأفف منه فتلك علامة واضحة على رفضه أن يكون له أطفال منك.. تبني هذه الفكرة واجعلها قناعة راسخة بداخلك.

- أرهقي كل من حولك من أهلك أو أهله.. والدتك، أختك، والدته، أخته، المهم أن يستعد الجميع ويكونوا في حالة تعبئة وحشد تام لدق طبول الحرب واستقبال المولود على خير.

7. لا تظني أن تلك النقاط الست السابقة ليست لها علاقة بكونك ستصبحين أمًا فاشلة من عدمه! بل لهذه النقاط بالغ الأثر في تهيئة بيئة نفسية غير صالحة لاستقبال طفلك، وهي أولى خطوات الفشل في رحلة أمومتك، فاحرصي عليها.

8. استخدمي حق الفيتو منذ الاستعداد للولادة.

إن كنتِ منفردة قبل ذلك لدى هذا الرجل- الزوج- فأنت الآن لست كذلك.. فلقد أصبحت لك اليد العليا بعد هذا المولود.. لذلك احرصي على استخدامك حق الفيتو لتبتي ما تريدين وقتما تريدين وكما تشائين في الأمور التالية:

- طبيب المتابعة، لا تقبلي بطبيب أقل شهرة من ذلك الذي تابعت لديه صديقتك بالنادي.

- مستشفى الولادة، لا ترتضي بأقل من ذلك المستشفى الذي شهد ميلاد ابنة سلفتك (أخت زوجك).

- لا تسمحي لأحد أن يحضر الإجراءات إلا من كان على هواك ويوافق دومًا آراءك.

- لا تكفي عن الاعتراض والتشوط، فلقد اقتربت ساعة الصفر لنزول مخلص البشرية من رحمك.



9. اسم طفلك حق منفرد لك وحدك:

اسألني هؤلاء الذين يقترحون أسماء لذلك المولود.. اسألني أباه أو جدته أو عمته أو جده أو أيًا من أفراد العائلة معًا.. اسألهم عن من حمل فيهم وتحمل ما ذكرته لهم من نقاط سابقة على مدار تسعة أشهر.. إذن، لا تقبلي اقتراحات ولا تتنازلي عن ذلك الاسم الذي يجول بخاطرِكَ منذ زمن بعيد، حتى وإن لم يكن مناسبًا لذلك العصر أو سيسعد به الطفل عندما يبدأ في الإدراك أو.. أو.. كل ذلك ليس مهمًا لأولئك المقترحين.

ولا لنفسية الطفل ذاته.. المهم هو إثباتك لرغبتك في تسمية جهدك وتعبك كما تشائين.. أقصد تسمية طفلك طبعًا.

10. حافظي على جمال ثدييك:

من أهم مواطن الفتنة والإغراء لدى الأنثى، وأعلم أنك حريصة على مظهرِكَ كأنثى وحرصك ذلك هو ما دفعني لتحذيرك من آثار الرضاعة الطبيعية سلبياً على حجم ثدييك.. أتجيبين أن تشاهديهما مترهلين خاملين متضخمين من أثر الرضاعة لذلك المولود.. مهما حدثوكِ عن فضل الرضاعة الطبيعية وأهميتها للطفل.. أرى أن جمال شكل صدرك أهم، فاحرصي عليه وأرضعيه منتجًا صناعيًا باهظًا في الثمن إن شئت لتزيدي في إرهاب والده، الخطوة (6) لا تنسيها.

11. نظافة طفلك ليست أهم من نظافتك الشخصية:

استمراريًا لمسلسل العدوان عليكِ من كل من حولك وأولهم زوجك الفاضل، يطلبون منك دومًا الاهتمام بذلك المولود ومتابعة نظافته الشخصية وتوفير احتياجاته وتلبية صراخه وتحضير رضعاته و.. و.. ولا يتطرق أحد منهم لشيء تقدميه لنفسك من تسريحة شعرك أو مظهر

جسدك أو مراجعة كوافيرك.. فكلها أمور لن يلتفت إليها غيرك فلا تجعلها اهتمامك بولي عهدك يُنسيك اهتمامك بنفسك مهما كلفه ذلك الأمر (أقصد طفلك).

12. استجيب لضغطهم عليك بطريقتك الخاصة:

إذا استمر من حولك - خاصة زوجك - في الضغط عليك في هذا الأمر تحديدًا - تلبية احتياجات طفلك ومتابعة نظافته وإتمام رعايته وتحسين مظهره وغيرها - فاستجيب لضغطهم هذا.. وأريهم منك ما لم يروه من قبل ليعرفوا معنى إهمالك في نفسك من أجل طفلك ويقدرُوا قيمة ما سعيته إليه في الخطوة السابقة.

فدعي زوجك تحديدًا يشم منك أسوأ ريح، ولا يرى منك إلا أسوأ منظر، ولا ينتظر منك اهتمامًا به أو تلبية لاحتياجاته أو تحضيرًا لطعامه أو تجهيزًا لأدواته.. فكلها أمور أصبحت موجهة لخدمة طفله وحسب.. كما كانوا يطلبون منك ذلك من قبل فاستجيب لهم وضغطهم عليك.. ولكن بطريقتك الخاصة.

13. اتركي طفلك يبكي، وهكذا يعتمد على نفسه:

لا تسمعي لهؤلاء الذين يطلقون الصرخات تلبية لصرخات أطفالهم الباكية بل اتركي طفلك يُععن في البكاء ليس لشراسة في طبعك ولكن لأنك تحاولين أن تخلقي شخصًا معتمدًا على نفسه واثقًا في حاله.. ولا مانع أن تزيدي من تركك له حتى وإن بح صوته.. فكلها أمور تزيد من جَلده وصبره في مواجهة أزمات الحياة.. تلك الأزمات التي قد يواجه طفلك فيما بعد من عمره بأهمها أو ربما أخطرها وأسوأها.

14. احفري في ذاكرة طفلك ما تشائين من سلبيات:

ذاكرة الطفل- خاصة دون السادسة- تكون خالية خاوية مؤهلة خصبة لنقش ما يشاء الوالدين عليها، وحفظه لها عن ظهر قلب، لذلك وفي بداية تعلم طفلك الكلام والحديث في سنوات عمره الأولى كوني حريصةً أن يسمع طفلك ألفاظ غريبة ومربية وربما مختلفة عن تلك التي يرددها الأطفال المتكلمون.. كذلك تستطيعين خلق طفل مميز بما يحمل من حصيلة لغوية ومهارية عالية في السلبية وسوء الأداء وتبشر بمشروع طفل مضطرب ومراهق أكثر اضطرابًا فيما بعد.. وتأكدي أن تلك الحصيلة اللغوية التي تحصل عليها طفلك ستكون النواة الأولى لسلوكه غير السوي.. فاحرصي عليها.

15. طفلك.. هو طفلك وحدك:

الأب.. ذلك الزوج الذي يعمل- غالبًا- طوال ساعات النهار، ولا يعود لبيته إلا ساعات قليلة من اليوم يقضيها- غالبًا- في النوم قد يحتاج أن يرى طفله ويحفظ الطفل ملامحه.. وأن يكون ذلك الأب- غير المتواجد إلا قليلا- ركنًا ثابتًا من أركان البيت في عيون الطفل وذاكرته.. وهو ما لا أنصحك به أبدًا..

فهو طوال ساعات النهار ليس معك -وليس المهم ماذا يفعل- المهم أنه لا يتحمل ما تتحملينه أنتِ من معاناة الطفل وصراخه وبكائه.. لذلك احرصي فقط أن يلقى زوجك الكريم حال عودته للمنزل نصيبه من الصراخ والعيويل حتى يشبع من طفله كما أنتِ تشبعين.

16. اخلقي روح الأحزاب بالمنزل:

كوني واضحة منذ البداية مع طفلك أن في هذا البيت حزبين، حزب الأب وحزب الأم.. وعليه هو أن يختار أي الحزبين سينضم إليه ضد

الحزب الآخر ولا تقبلي منه أن يمسك العصا من المنتصف، فلا بد أن تكون له شخصيته القوية منذ البداية.. فهو مشروع شاب ويجب عليك كأم إعداد ذلك المشروع بكفاءة عالية ووعي ونضج.

17. استعيني بابنك على عدوك:

ابنك لم يعد طفلاً لا يدرك الآن.. بل أصبح يدرك إلى حد كبير ذلك الأثر الذي تركته فيه كلماتك وتصرفاتك معه. طيلة السنوات الماضية من عمره مهما كانت قصيرة..

لذلك يجب عليك الاستعانة به أمام كل من تُسأل له نفسه الوقوف ضدك بدءاً من زوجك- الذي هو أبوه فلا بأس من ذلك ولا ضرر فيه سوى إصابة طفلك ببعض المشكلات النفسية فتصل إلى حد الاضطراب- مروراً بإخوته الباقين وانتهاءً بجيرانك والمحيطين بك.. فلك كل الحق في اعتباره أداة تستخدمينها كيف تشائين.

18. اصنعي من طفلك شخصية هادئة مثلك:

أعلم كثيراً عن أولئك الذين ينتقدون عصيتك وصوتك العالي وانفعالك المستمر... وأعلم مبرراتهم في انتقادك وخوفهم المزعوم أن يصير طفلك نسخة أكثر عصبية منك.. وأعلم أيضاً ثقتك في نفسك التي تجعلك لا تكتري بكل ما يوجهون إليك من انتقادات.

فحتى لو شب طفلك على عصيتك وانفعالك.. وحتى لو صار ابنك عصبياً منفعلاً مرتفع الصوت (دائماً) مثلك.. فهذا يعني أنه سيكون مثلك أيضاً في الحصول على حقه والحفاظ عليه.. ولا يكون مثل أبيه مُفَرطاً فيه!

19. عالجي مشاكل ابنك بنفس الانفعال.. عزيزتي الأم الفاشلة..

هل يُرضيك أن نصير نحن معشر المُعالِجين النفسيين بلا عمل في

سنوات المستقبل القريب، هل ترضين لعيادتنا النفسية والعصبية  
ألا يدخلها أبناء جيل ابنك وأن يكون هو نفسه واحداً من زوارها؟  
أظن أنه لن يرضيك هذا.. لذلك احرصي أن تكوني دائماً الانفعال  
عند مواجهة أي موقف يجمعك مع ابنك؟ دائماً الصوت المرتفع  
جداً جداً عند توجيه أي نُصح أو إرشاد له، دائماً التعنيف والتوبيخ  
والإهانة له سواء كان منفرداً أو بصحبة آخرين.. كل ذلك يجعله أكثر  
طاعة للأمر وأكثر تنفيذاً للتعليماتك وأكثر تحقيقاً لشخصيتك ونظريتك  
الخاصة في التربية.. وكذلك أكثر تردداً على العيادات النفسية والعصبية  
للعلاج فيما بعد، فاطمئني - واحرصي دوماً على ما ذكرته لك.

20. اجعلي من ابنك شخصية عصرية:

حتى يكون ابنك، ثمرة حملك وكفاحك، ومعاناتك في طفولته  
ومراهقته محط أعين الناس وجُل استحسانهم.. اجعلي منه شخصية  
عصرية جداً وحيوية جداً.. شخصية مطلقة ذات حريات لا محدودة  
ومسئوليات محدودة.. لا تعلميه الالتزام بموعد، بل اجعلي له شخصية  
قيادية متمردة على كل التزام.. ولا تعوديه على صلاة أو صوم أو أذكار  
أو غيرها من عبادات فكلها أمور مسئولية أبيه.. وإن قَصُر أبوه فيها  
فلا بأس أن يتعلمها ابنك عندما يصير راشداً.. فلماذا الضغط عليه  
منذ نعومة أظفاره بمتطلبات العبادة وأوامرها ونواهيها..

اتركي له العنان في التعبير والتلميح والتصريح بالوسيلة والطريقة  
التي يراها هو فقط - وأنت قبله طبعاً - مقبولة ومنطقية.. كذلك دون  
أدنى شك سيصبح ابنك شخصية عصرية.

أخيراً.. وليس آخرًا، اسمحي لي عزيزتي أن أسألك السؤال الأخير  
ضمن الأسئلة الخمس التي سألتها لك في بداية تلك الخسارة هل  
أنت (أم) فعلاً أم أنك لم تتجاوزي كونك مجرد (والده)؟

الأمهات نوعان- كما أن الآباء كذلك كما ذكرت في الخسارة السابقة خاصة الآباء- أم ولادة، أصل مجيئك وسبب من أسباب ولادتك، وأم إفادة قامت على تكوين شخصيتك قبل تكوين جسدك وحشو عقلك قبل حشو بطنك وإثبات ذاتك قبل إثبات ذاتها أو ذات غيرك فيك.. فهل تستطيعين إجابتي عن سؤالي الآن؟

نهاية.. قدمت لك في (20) نصيحة سلبية بهذه الخسارة ما يخلق منك في أسرع وقت ممكن "كيف تكونين زوجة فاشلة؟" و"كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية" و"كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟" وكلها تخدم نفس الغرض من جهات عدة، فإن لم تكتفي فأليك بخسارة أروع من ذلك كله تجدينها بفهرس كتابي هذا برقم (37) تحت عنوان "كيف تجعل أبنائك مضطربين نفسياً؟" فكوني حريصة عليها إضافة لكل ما سبق، حتى تنالي اللقب عن جدارة وصدارة.. أمّا "فاشلة" ولا يُنازعك فيه الكثيرات ممن استفذهن حديثي أو سخروا منه فقررروا لا شعورياً ألا يفعلوه وبرمج عقلم الباطن على أن يتجنبوه بعد ما سخروا منه أو استفزهم تكراره على هذا النحو.. فلا تكوني منهم.. كوني متفردة كعادتك.

## الخسارة السادسة والثلاثون: أيها الأب.. أيتها الأم.. اجعلا أطفالكما أطفالًا طوال عمركما..

أيها الوالدان..

أراني كنت متحاملاً عليكما كثيرًا في الخسارتين السابقتين..

كيف لي أن أوجه أبا أو أمًا لأن يكونا فاشلين..؟

صحيح أنني أحاول أن أكون مُنصفًا لأبناؤكما..

ولكنني أحاول أيضًا ألا أحميد عن هدف هذا الكتاب..

وهو خسارة حياتك كإنسان ثم خسارتها كزوج وكأب وكصديق  
وكزميل.. خسارة كل جوانب حياتك.. والحق أنني لا أقدم أكثر مما تفعل  
أنت فعلًا في حياتك..

نعم لو تأملت سطور ذلك الكتاب لوجدت أنك تحرص على أغلبها  
سواء بوعي منك أو دون وعي، المهم أنك تفعل ذلك بشكل أو بآخر..  
من هذا.. أثرت أن أستفز ذلك فيك.. لأطلعك على ما هو صادر  
منك.. فتراه كما يراه الناس حولك.. ومن ثم تستطيع حينها الإقلاع  
عنه.. ذلك إن شئت طبعًا.

وفي هذه الخسارة تحديدًا.. أقدم لك مجموعة من النصائح أرى  
أنك أيضًا تقوم بأغلبها.. ولكن أدعوك لأن تمارسها بشكل أكثر تنظيمًا  
ودقة.. لجعل أطفالك- مهما زادوا في العمر- طوال عمرك أنت أطفالًا..

وذلك من شأنه طبعًا أن يزيد من خسارة علاقتك بأبنائك- وهو ما شرحتك لك في خسارة مستقلة سابقة- ولكن هنا أعدك أني سأكون أكثر لطفًا معك.. من سابق عهدي بك في الخسائر السابقة.. فقط اتبع ما يلي مع أبنائك:

1. يمكنك -عزيزي الأب وعزيزتي الأم- الاستفادة القصوى من هذه الخسارة عندما ترجع قبلها أو بعدها.. إلى خسارة "كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟" وكذلك خسارة "كيف تكون أبًا فاشلاً؟" و"كيف تكونين أمًا فاشلة؟" فكلهم يخدمون نفس الغرض تقريبًا ولكن بتوجهات وطرق مختلفة، فكن حريصًا عليهم من فضلك.

2. مهما راودكما من شعور أن أبناءكما قد أصبحوا بالغين ويجب أن يكونوا على أنفسهم معتمدين.. فلا تصدق هذا الشعور بداخلك.. وأخرجه من عقلك فورًا.. فهم أطفالك وليسوا أبناءك وسيظلون طوال عمرك وعمارهم أطفالًا..

تبين هذه القناعة جيدًا وكن موقنًا أنها تجعل أبناءك يحبونك أكثر ويظلون متعلقين بك أكثر ومعتمدين عليك أكثر.. وهو ما ستحصد ثماره يومًا ما.

3. كوننا متحكمين تمامًا بمعاملة أبنائكما مهما بلغ أعمارهم أنهم ما زالوا أطفالًا صغارًا لا يملكون حق التصرف بحرية في أمورهم الشخصية..

وتذكرا أنه لا شيء يُثير الدفء في نفوس أبنائك سوى استمرارك في إشعارهم دومًا بتلك المشاعر.. أنهم ليسوا مسئولين عن شيء.. فاطمن!



4. لا تناديا أبناءكما بأسمائهم.. فذلك ما يقوم به الغرباء عنهم..  
أما أنتما فعليكما أن تنادياهم بأنواعهم لأنكما الأقرب من هؤلاء  
البشر في الكون إليهم..

نادِ ابنك بـ.. يا ولد..

ونادي ابنتك بـ.. يا بنت..

واحرصا على إتمام ذلك وتكراره أمام الآخرين ليعلموا أنكما لا  
تزالان تتحكمان.. في مصير وطبائع ونفسيات وسلوكيات أبنائك..  
وكثير منهم سيحاولون تقليدك في ذلك.. إن لم يكونوا أصلاً يفعلونه.

5. احكيا دوماً للآخرين- حتى أمام أبنائك أنفسهم- عن تلك الفصول  
الطفولية الساذجة البسيطة التي حدثت منهم وهو أطفال.. ولا  
تتطرقا أبداً لأن ابنك أصبح مهندساً بارعاً أو أن ابنتك صارت  
طبيبة ناجحة.. لا تبالِ بذلك ولا تكثرث به.. استمر في دفع حنانك-  
كأب أو أم- إليهم في مرحلة طفولتهم الباقية ولا تفرط أبداً في تلك  
المشاركة المندفعة، ولا تحرمهم منها مهما كانوا اجتازوها.. فأنت  
وحدك- أباً وأماً- من يُقرر اجتيازهم لطفولتهم من عدمه.

6. سيكون أكثر لطفاً منكما عندما تعاملهم كما كانوا أطفالاً.. ولا  
مانع من سرد بعض المواقف المحرجة أيضاً.. فليس من إحراج  
يُذكر وهم أطفال.. واطمئنا أن هذا الأمر لن يؤثر عليهم في  
رشدهم بين الناس إلا بعض الخجل الاجتماعي أو شيء من القلق  
أو التوتر البسيط.. فلا ريب في ذلك.

7. استبدلا اهتمامكما- كأب وأم- باهتمام أكبر بابنكما.. وزيدوا في هذا  
الاهتمام.. حتى يصير الاهتمام تحكماً.. ولا بأس في ذلك، فلا فرق  
بين الرعاية والتحكم لا فرق بين الاهتمام والسيطرة.. لأن كليهما

يصبُ في مصلحة الأبناء سواء بالمبالغة في اهتمامك بك.. أو تحولك  
مُسيطر عليه، فلا بأس.

8. عوّد نفسك كأب- وعوّدي نفسك كأم- أن تنصح أبناءك أمام  
الناس، فذلك يجعل النصيحة لا تخرج من ذهنه أبدًا ما دُمت  
قد طرحتها في موقف جماعي، واستمر في ذلك أمام مجموعات  
مختلفة من البشر.. بذلك تثبت فضيحتك لابنك.. عفوًا أقصد  
نصيحتك له.

9. عزيزي الأم.. تحدثي لأبنائك بمصطلحات ومفردات الأطفال..  
واستخدمي لدغة الحروف أو اعوجاج اللسان- مهما كان عمرهم  
حينها.. فذلك يثبت للجميع من حولك أنك أم حنونة ودائمة  
الدلع لأبنائك مهما زادوا في العمر.. ولن يقل ذلك من قيمة  
أبنائك أبدًا ولن يُشمت زملاءهم وأصدقاءهم فيهم، ولن يجعلهم  
مادة للضحك والسخرية بينهم.. فكوني مطمئنة!

10. لا تسمح لأبنائك في الاشتراك في أي حديث جماعي فذلك (كلام  
كبار) وليس من حق ابنك المهندس أو ابنتك الطبيبة، وابنك  
الأصغر منهما في المرحلة الثانوية أن يشتركا في حديث الكبار.. فهم  
ما زالوا أطفالًا والعيب كل العيب أن يتدخلوا فيما يخص من هم  
أكبر منهم..

بذلك تضمن أخلاق أبنائك طوال العمر.. وتضمن ثناء الناس على  
تربيتك لهم.. وتضمن أيضًا زيارتك إليّ بهم.. في العيادة النفسية  
وأنت تشكو من نقص مهاراتهم الاجتماعية في التواصل بعد  
سنوات ليست بقليلة.. فلا تقلق أبدًا ساكون شديد الترحيب  
بك حينها، سواء استقبلتك أنا، أو استقبلك غيري من زملائي من  
المُعالجين النفسيين.

## والآن.. تخيل معي..

أنك بدأت معاملة أطفالك - منذ أن كانوا أطفالا- على أنهم كبار راشدون- دون حرمانهم من حقوقهم الطفولية- لو أنك ناقشتهم وعلمتهم ونصحتهم وأدبتهم على أخطائهم- دون إفراط في حرمان أو زيادة في تأنيب- كيف كان حال أبنائك بعدها..؟

حتمًا سيكونون خير عمل تقدمه لإعمار الأرض وصلاح الكون.. وخير زاد لك بعد أن تفارق هذه الدنيا.. " ولد صالح يدعو له " عندما ينقطع عملك عنها.

تخيل لو أنك طبقت ذلك الحديث الراقي لرسولنا الكريم (ﷺ):  
عندما قال "داعِبٌ ولدك سبعا، وأذبه سبعا، وعلمه سبعا، ثم اترك حبله على غاربه" رأيت أنك داعبتَه واستمتع بطفولته، وعلمته وأجدت تأديبه وصاحبته وأكسبته خبراتك الإيجابية.. رأيت أنك إن تركته حينها.. كيف تكون قد تركته إلا ناجحًا فالحًا سويًا متنزئًا..

وذلك بالطبع ما لم أقدم لك ذلك الكتاب من أجله.. لذلك استمر فيما ذكرته لك من نصائح سلبية .. وزد عليها بإبداعك في السلبيات المعهودة وفكرك التشاؤمي المعهود..

وإن لم تكتفِ بكل ذلك من خسائر في حق أبنائك.. ضالتك.. فكن حريصًا على استيعابهم جدًّا.. وفهم ما فيها جيدًا.. حتى تضمن تحقيق ذلك بسهولة ويسرٍ..

وتذكر دومًا حديث الرسول الكريم (ﷺ): "كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يُضَيِّعَ مَنْ يَعْوُلُ" صلوات ربي وتسليماته عليه.

## الخسارة السابعة والثلاثون: كيف تُمرض أبناءك نفسيًا؟

أبناؤك هم أهم استثمار في حياتك، لذلك عندما طرحت كتابي "مشكلات الطفولة والمراهقة" كانت فكرة الكتاب قائمة حول أن الأبوين هما مُعالجان نفسيان يُعاونان المُعالج النفسي للطفل صاحب المشكلة النفسية بل وإن دورهما في تطبيق التوصيات العلاجية لا يقل أهمية عن دور الخطوات العلاجية في برنامج العلاج، وهو ما أُسميه دومًا "الظروف العلاجية".

لذلك أردت في هذه الخسارة بين دفتي هذا الكتاب السليبي أن أقدم لك من النصائح الأكثر سلبية بحيث تجعلك تخسر هذا الاستثمار الأقوى في حياتك وهم أبناؤك..

فمن خلال لجوئك واستفادتك ووقوفك على هذه النصائح السلبية التالية يمكنك جعل أبنائك مضطربين نفسيًا في أول وقت ممكن وبأقل مجهود منك.. فقط ويمكنك أيضًا أن تجعلهم أسوياء نفسيًا بدرجة كبيرة جدًا إذا ما تجنبت تلك النصائح السلبية.. إلا أنني أثق أنك غالبًا- كاب أو أم- ما تقوم بأغلبها أو بعضها- على الأقل- دون أن يطلبه منك أحد أو تقرأه في كتاب لعين كهذا.. فقط اتبع الآتي:

1. أول خسارة لحياة أبنائك هي أن تُسيء اختيار شريكة/ شريك حياتك.. وهو ما ستجده باستفاضة في الخسارة رقم (26) بعنوان: "ابدأ في خسارة حياتك الزوجية.. باختيار شريك غير مناسب".
2. بعد اختيارك غير السليم لشريك حياتك، عليك أن تكون فاترًا في هذه العلاقة الجديدة، وهو ما ستجده تفصيلًا في الخسارة رقم

(27) بعنوان: " الزواج التعيس يبدأ بخطوبة فاترة.. فكن حريصاً على خسارة فترة خطوبتك".

3. إذا ما وجدت نفسك متزوجاً فعلاً وقد أشارت الأحداث إلى حلول ذلك المولود لكما فكن حريصاً على خسارة حياتك الزوجية كي يصل طفلك في جو محاط بالسلبية والاضطرابات النفسية، فهو ما ستجده تفصيلاً في الخسارة رقم (32) بعنوان: "كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية في أقل وقت بأقل جهد؟".

4. بإمكانك أن تستعد لتكون أباً فاشلاً منذ ميلاد طفلك الأول، وهو ما ستجده تفصيلاً بالخسارة رقم (34) بعنوان: "كيف تكون أباً فاشلاً؟"

5. كما بإمكانك عزيزي أن تستعدي لتكوني أمّاً فاشلة منذ ميلاد طفلك الأول، وهو ما ستجدينه تفصيلاً بالخسارة رقم (35) بعنوان: "كيف تكونين أمّاً فاشلة؟".

6. بإمكانكما أن تصير علاقتهما بأبنائكما سلبية إلى حد كبير ومضطربة إلى حد أكبر، وهو ما ستجدونه تفصيلاً في الخسارة رقم (33) بعنوان: "كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟".

7. يمكنكما أيضاً أن تجعل طفلكما يحيا في هذه البيئة السلبية المحيطة به أطول وقت ممكن، وهو ما ستجدونه تفصيلاً في الخسارة رقم (36) بعنوان: "أيها الأب.. أيها الأم.. اجعلا أطفالكما أطفالاً طوال عمركما".

8. عزيزي الأب.. لتخسر أبناءك في أسرع وقت لا بد أن تخسر أهمهم قبلهم، وهو ما ستستطيع فعله باتباعك نصائح الخسارة رقم (28) بعنوان: "كيف تخسر زوجتك؟".

9. عزيزتي الأم.. لتخسري أبناءك في أسرع وقت لا بد أن تخسري أباهم قبلهم، وهو ما ستستطيعين فعله باتباعك نصائح الخسارة رقم (29) بعنوان: "كيف تخسرين زوجك؟"
10. لتجعل من أطفالك أطفالاً مضطربين نفسياً احرص على قراءة الخسائر السابقة ثم التزم بتلك النصائح السلبية المتتالية..
11. كُنْ أمراً له دوماً ولا تقل له "لو سمحت" أبداً.. حتى لا تبني شخصيته الإيجابية ولا يحترم ذاته وبالتالي لا يحترمه الآخرون.
12. لا تجعل له مكاناً مخصصاً في المنزل ولا توفر له خصوصية، حتى لا تجعل له كياناً مستقلاً وشخصية مستقلة.
13. لا تعودده على قراءة القرآن ولا الأذكار الصباحية أو المسائية، حتى لا تُصبح له هوية دينية معتدلة في حياته بعد بلوغه.
14. تجاهل حضوره ولا تجعله ضيف شرف في أي حفلة- عيد ميلاد مثلاً- حتى لا يشعر بالقبول والمرغوبية من الآخرين وأولهم أسرته.
15. لا تمتدح طفلك أمام الآخرين، بل هاجمه أمامهم لتمحو له ثقته بنفسه بينهم.
16. لا تسأله عن رأيه، ولا تأخذ برأيه عندما يقوله، حتى لا يتعلم المشاركة الإيجابية في الحوار.
17. علمه كيف يقلدك في انتقادك، علمه كيف ينتقد نفسه، حتى لا يتقبل ذاته ويُصاب بالإحباط.
18. لا تعامل طفلك كطفلٍ، ولا تجعله يعيش ما يُسمى بطفولته، حتى يعيش حياة جاحدة فاترة يعاني فيما بعد فيها من "النكوص" لكل احتياجات طفولته المهذرة.

19. لا تُساعده في اتخاذ أي قرار، ولا تحثه على ذلك، فيصير شخصية مهزوزة مترددة طيلة حياته.
20. لا تشجعه على كسب صداقات جديدة، ليعيش خائفًا مترقبًا من الآخرين متجنبًا عنهم.
21. لا تجعله يشعر بأهميته ومكانته، حتى يصير مشوه الشخصية ضعيف الإرادة والثقة بالذات.
22. لا تُكُن مصدر أمان له، بل كُن مصدر تهديد له حتى يفتقد الأمان في حياته فيعيش خائفًا دومًا، عاجزًا عن النجاح في أي من مجالات الحياة مفتقدًا لجوانب الأمان فيها.
23. لا تعلمه الصلاة، ولا تهتم بغرس مبادئ الإيمان في نفسه، فيصير بلا هوية دينية واضحة ويكون عُرضةً للتطرف أو الانحراف بشكل أسهل.
24. لا تعلمه مهارات المشاركة وإبداء الرأي، ليصير أكثر تجنبًا بين الناس قَلْبًا منهم.
25. لا تقدم له التحذيرات المطلوبة قبل المواقف الصعبة، ليظل يُعاني من الصعوبات طيلة حياته.
26. لا تعلمه كيف يضع لنفسه مبادئ يعيش بها، وواجبات يقوم بها، ليعيش حياته كأبي مخلوق آخر لا واجب عليه ولا مبدأ له.
27. لا تعلمه كيف يواجه الفشل، حتى يفشل أكثر في مواقف قادمة من حياته.
28. لا تعلمه كيف يستثمر أمواله، حتى يخسر ميراثه من أموالك بعد وفاتك أسرع.

29. لا تجعله يهتم بأي تعليمات لأي موقف سوف يعيشه، حتى يخطئ في أكبر عدد من المواقف.
30. لا تجب عن أسئلته، بل اجعله يُعاني من عدم إجابتك، حتى يحصل على إجابتها الخاطئة أو المنحرفة من آخرين خاطئين أو منحرفين.
31. لا توف بوعدك معه، لتعلمه كيف يخزل الآخرين حين يوعدهم.
32. لا تعلمه قيمة الدعاء وفضله في حياة الإنسان، حتى يغفله تمامًا فتقل إيمانياته تدريجيًا.
33. لا تعلمه مبادئ وأسس العمل ضمن فريق، ليظل وحيدًا أغلب أوقاته.
34. لا تشجعه على توجيه الأسئلة، ليكون أكثر خجلًا من ذي قبل.
35. لا تجعله يشعر أبدًا بأنه له مكانة بين أصدقائه.
36. لا تخبره بأسباب أي قرار تأخذه حتى لا يشعر بأهميته عندك.
37. إياك أن تحضر معه في أول يوم دراسي، دعه يشعر بالغرق.
38. لا ترو له قصصًا عن الأطفال الناجحين في رُشدتهم، حتى لا يكون ناجحًا مثلهم.
39. لا تضع نفسك مكان طفلك، حتى لا تشعر باحتياجاته.
40. لا تعلمه كيف يحفظ عنوانه وأرقام هواتف أسرته، كي تقلل من فرص العثور عليه عندما تفقده.
41. لا تعلمه كيف يرفض السلبيات، ليظل خاضعًا طيلة حياته لها.
42. لا تعلمه كيف يُعطي ويمنح، ليصير أنانيًا طوال العمر.
43. أعطه المال بوفرة شديدة ولا تسأله كيف أنفقه، ليصير سفيهاً طيلة عمره.



44. لا تشجعه على المذاكرة ولا تسأله عنها ولا تهتم به فيها، ليهملها هو أسرع وأكثر وأكبر منك.
45. لا تعلمه كيف يدافع عن نفسه وجسده، فيتعرض للإساءة البدنية والجنسية أكثر.
46. لا تشرح له ما يسأل عنه من شبهات ومتشابهات في حياته، ليظل يعاني من التخبط النفسي أطول وقت ممكن.
47. لا تُجرب أي جديد معه، حتى يصيبه الملل والإحباط لأطول مدة ممكنة.
48. لا تعلمه كيف يُصلح أغراضه ويرتبها، ليظل اعتمادياً على غيره طيلة حياته.
49. لا تشاركه أحلامه ولا تشجعه عليها، ليُكمل حياته بقدر أكبر من الأناية.
50. لا تعلمه كيف يعامل الجنس الآخر، فيعيش حياته جاهلاً باحتياجات الآخر منه أو واجباته نحوه.
51. لا تعلمه إكرام الآخرين، فيعيش بخيلاً بينهم مكروهاً منهم.
52. لا تعلمه كيف يتحمل مسؤولية تصرفاته، فيعيش طيلة حياته يُسقط ما فشل فيه على الآخرين من حوله.
53. لا تمتدح أعماله ولا تُسمِّ إنجازاته، حتى تقل ثقته بنفسه.
54. لا تعلمه كيف يتعامل مع الحيوانات الأليفة، فيعيش غالباً يعاني من فوبيا الحيوانات.
55. لا تعتذر له عن أي خطأ واضح يصدر منك، حتى يعيش هو رافضاً لثقافة الاعتذار.

56. لا تقدم له أيًا من المفاجآت، حتى يسيطر المزاج السيئ عليه أغلب طفولته.
57. لا تعلمه السباحة، فهي تنمي الثقة بالنفس وتضمن له النجاح في البحر.
58. لا تعلمه مهارات الإسعافات الأولية، فكيف لشخص بهذه الأنانية والاضطرابات النفسية أن يُقدم المساعدة العاجلة لغيره.
59. لا تعلمه مهارات المطبخ الأساسية، لتجعله اعتمادياً على غيره في كل أموره حتى الطعام والشراب البسيطة.
60. لا تخبره أنك تحبه، فيعيش طيلة حياته مفتقداً للاحتواء من الآخر ويصاب بأكبر قدر من الاضطرابات الشخصية.

### والآن.. تخيل معي..

لو أنك حذفت كل النفي بـ "لا" قبل كل توصية سلبية سابقة، لتجنبيت وجنبت طفلك ما هو أكثر سلبية بعدها.. لو أنك حولت الـ "60" نصيحة السلبية المفسدة السابقة وتعاملت بإيجابية مع طفلك بعكس ما فيها، وقلب ما جاءت به.. لو أنك قدمت لطفلك عكس ما سبق، فيُقدّم لك هو كل خير يزيد عما قدمت.. لو أنك أدركت أنك مهما نصحت طفلك بما شئت ووعظته كيفما شئت، فلن يكون هو إلا كما تكون معه أنت.

ولكن هو بالطبع - وفقاً لهذا الكتاب - ما لا أرضاه أبداً لك لذلك كل ما عليك في هذه الخسارة أن تتبع ما سبق من نصائح سلبية لتجعل أبناءك مضطربين نفسياً في أقل وقت ممكن، بأقل مجهود ممكن.

## القسم الثالث

خسارة حياتك الدراسية والمهنية  
(العلمية والعملية)

## الخسارة الثامنة والثلاثون: تعرف "كامل" أو "كمال" ..? يجب ألا تعرف غيرهما..!

كلنا يذكر ذلك الشخص الذي بعد عرض الموقف عليه بكل ما فيه من إيجابيات يُقاطعك بأنه كان عليك فعل كذا وكذا قبل حتى أن يُحاول مدحك أو قبول فعلك بقوله أحسنت، برافو، جميل.. هو فقط يرى الناقص في أي شيء ويسعى لإكماله حتى في حديثك أنت وهو يسمعك.. لا يرضى منك بأقل من أن يكون الحديث كاملاً، والموقف كاملاً، والفكر كاملاً، والشعور كاملاً، والسلوك أكثر كمالية "Perfectionism" أصلها الكمال "Perfect".

وقد تكون أنت من هؤلاء الذين لا يتقبلون إلا الكمال، ولا يرضون بأقل منه سواء من الآخرين أو حتى من أنفسهم..

الكمال من الآخر في كل المجالات، وعدم وجود مقياس غيره..

الكمال من الزوجة في كل ما تقوم به وكل ما تقدمه لك ولأسرتك.

والانتقاء لكل ما تفعله غير كامل والانتقاص من كل ما تقدمه غير مكتمل..!

الكمال من الزوج في كل ما يسعى إليه تجاهك، وانتقاده في إهماله وانتقاصه في عدم اختياره للهدية المناسبة..!

الكمال من الأصدقاء أنهم نظموا لك الخروج المناسبة في الوقت المناسب للمكان المناسب ثم شعروا أنك قد مللت المكان وكرهت الزمان فقرروا إنهاءها فوراً تلبية لإحساسك الذي لم تتلفظ به..!

الكمال من مديرك الذي لا يجب عليه انتقادك أبدًا في أي أمرٍ  
يخص العمل بل يجب أن يظل مُشجعًا لك داعمًا لقدراتك مبتسمًا في  
وجهك بشوشًا أمامك مادحًا لك في حضورك شاكراً لك في غيابك.. ولا  
تبتئس به هو فلا يهملك..!

الكمال من الأبناء أن يكونوا بك بارين ولك شاكرين ومجهودك  
مُثمنين ولراحتك محققين ولأصواتهم خافضين ولطلباتهم مقتصدين...  
دون الوقوف على حقيقة احتياجاتهم هؤلاء الملاعين..!

الكمال في الوظيفة التي ترفض كل ما يُعرض أمامك من وظائف  
حتى تأتي..!

الكمال في الزواج حتى تظهر تلك العروسة من البحر أو يأتي ذلك  
الفارس على ذاك الحصان الأبيض ويخطفك..!

الكمال في السكن، فلا تقبل العيش مستأجرًا في مكان مقبول حتى  
تستطيع التملك لتلك الوحدة الراقية في ذلك الكموند الأرقى، وإن كان  
ذلك سيحدث بعد عشرات السنين.. فلا بأس..!

الكمال في تنمية نفسك وعدم إقدامك على عمل تُنمي به قدراتك  
وسعيك لأنك تُسيء لنفسك بالأ تقدم لها شيئًا إيجابيًا لأنك تريد  
تقديم الإيجابي جدًّا، الإيجابي خالص، الإيجابي أوي..!

الكمال في اختيارك لشكلك ورفضك لأي قطعة ملابس لا تحظى  
بقبول 99.9% ممن شاهدها قبل أن ترتديها..!

الكمال في تقبلك لشكل جسمك وخوفك من أن تخلع ملابسك  
نزولًا للمسيح، فلا يجوز أن يراك الآخرون بعضلات بطن غير مُكتملة..  
حتى وإن كانت كروشهم تتجاوز أجسادهم بكثير.. ولكن هم أكيد  
غيرك أنت..!

الكمال في أن تمتلك سيارة تنجيك من عناء المواصلات، ولكن ليس الآن فيجب دراسة الأمر أكثر وإتقانه أكبر حتى تستطيع الحصول فعلاً على السيارة الأنسب.. ولا بأس إن حدث ذلك بعد عشرين عامًا بهذه الطريقة من التفكير..!

الكمال في نفسك وفي آرائك وفيما تفعل وفيما لم تفعل.. وفيما يجب أن تفعل..! وهو الأخطر على الإطلاق في كل ما سبق وكل ما سيأتي..

الكمالية هي الآفة التي تهدم حياتك دون أن تدري، وتقضى عليك دون أن تشعر، وتؤدي بك إلى التفكير لمجرد التفكير بشكل وسواسي طيلة حياتك.. بحيث لا تقبل من نفسك أي شيء، ولا ترضى منا إلا كل شيء وتعيش حياتك أسير تلك الكمالية المفرطة في الأداء فتلوم نفسك على كل شيء فعلته أو كل شيء لم تفعله (انظر خسارة رقم (3) بعنوان: "لم نفسك قدر استطاعتك..") ثم تضع الكثير من المعايير لأدائك القادم بكثير من القيود الصارمة لكل تصرفاتك (انظر خسارة رقم (4) بعنوان: "بالغ أهدافك.. بالغ جدًا.. بالغ وحسب..!") ثم تعود لجلد نفسك من جديد بعد عدم تحقيق ما أردت من كمالية مفرطة (انظر خسارة رقم (5) بعنوان: "اجتهد في تعميم السلبيات بكل حياتك..") لتظل في هذه الدائرة المفرغة التي يحكمها مثلث الكمالية المرعب الذي يجب أن تكون حريصًا عليه في حياتك.. طيلة حياتك.. بالشكل التالي:

1. لا تقبل بهذا اللون الرمادي في حياتك.. فكل أمورك سواء تخصصك أو تخصص غيرك يجب أن تكون أبيض أو أسود ولا مكان للون آخر ثالث عليهما.

2. ليس في لغتك سوى نعم أو لا.. ليست هناك إجابة على سؤالك أو انتظار لإجابة عن سؤال سوى هاتين الإجابتين فقط "نعم" أو "لا" مهما كانتا السبب في خسارتك لأي نقاش لا تتنازل عنهما.

3. لا ترض إلا بكل شيء على ما يرام بأحسن حال في أحسن وضع.. لا تقبل إلى أن يكون الكل جميلاً ورائعاً وهائلاً وإيجابياً أو أنك ترفض كل شيء.. نعم ارفض كل شيء إن لم يكن كل شيء رائعاً وعظيماً وارفعها شعاراً في حياتك.. "يا كل شيء رائع يا إما لا شيء مقبول".

وهكذا بهذه الثلاثية السابقة أصبحت مصاباً في حياتك بالكمالية وما عليك إلا أن تجني ثمارها من الوقوف محلك ليس سر إنمّا أمام الآخرين من حولك.

## الخسارة التاسعة والثلاثون: فكر دوماً في المشكلة لا في الحل..

في أحد المؤتمرات العلمية التي حضرتها من سنوات مضت.. قبل حصولي على الدكتوراه الثانية في العلاج النفسي المعرفي بدون أدوية أو عقاقير طبية.. كان يستهويني- بعد الانتهاء من إلقاء محاضرتي- حضور أي جلسة أو مناقشة علمية عن علاج اضطرابات الشخصية- لا سيما اضطراب الشخصية الحدية BorderLine Personality Disorder- فكنت وما زلت متعاطفاً دون تورط مع أصحاب تلك الشخصية تحديداً عن غيرها من اضطرابات الشخصية المختلفة، فهم متهمون بالشر وهم ليسوا بأشرار مثل "السيكوباتيين" صحيح أنهم مندفعون متقلبون مذبذبون... إلا أنهم ضحايا ما اكتشفته في تلك الجلسات- العلمية- التي كنت أحضرها قديمًا.

وإذ ينهض هذا الدكتور الكبير والأستاذ القديم ليتحدث عن اضطرابات الشخصية ويُسهب في التعريف والأعراض والنظريات المُفسرة ثم يختم بأن هذا النوع من المرض لا يستجيب بالقدر الكافي في العلاج..!

أمر مثير للعجب، هو دوره أنه مريض باضطراب نفسي، ونحن دورنا أن نعالجه من هذا الاضطراب.. فهل تلقي اللوم عليه أنه "مش عارف يمرض مثلاً" أمر مثير للسخرية الحقيقية..

وهو نفس عنوان تلك الخسارة الحالية.. التركيز على المشكلة لا الحل!



ومن ثم إيجاد كبش فداء مناسب لخبرة الفشل المتكررة.. ثم إلقاء اللوم بمنتهى الارتياح على هذا الكبش دون تأنيب أو لوم للذات في أي مرحلة من مراحل الإخفاق أو بعد أي محاولة من المحاولات غير الناجحة..!

إن أهم ميزة من ميزات التفكير في المشاكل لا الحلول.. هي إلقاء المسؤولية كاملة على شخص أو ظرف أو حدث أو مكان.. إلخ.. فإن كانت لديك بعض المشكلات في العمل فالسبب في ذلك هم زملاؤك في العمل بالطبع..

وإن كانت لديك بعض المشكلات في الأسرة؟ فقطعًا السبب فيها هم باقي أفراد الأسرة..

وإن كان لديك مشكلات مع أصدقائك؟

فبلا شك سيكون السبب بعض أو كل هؤلاء الأصدقاء..

فالتطبعي أن هناك غيرك من هو مسئول بلا هوادة عن تلك المشكلات المتتالية..

وكما أن كثيرًا من أديعاء العلاج النفسي يرمون المضطربين نفسيًا بالباطل وأنهم ليسوا مستجيبين للعلاج وأن المشكلة فيهم "مش عارفين يمرضوا يعني" فكذلك كل من سبق وأشرت لهم يطرحون بأسباب المشكلة في أول الأمر وآخره على أشخاص آخرين حولهم وهو ما يسمى في التحليل النفسي "الإسقاط" Projection ويسمى في علم النفسي المعرفي "التشوه المعرفي" Cognitive Distortion.

لذلك أهدى لك تلك النصائح السلبية التي تساعدك دومًا على إدمان التفكير في المشاكل لا في الحلول وأن تظل دومًا تعيش مشاكلك، مشكلة تلو الأخرى:

1. لا تحاول أبدًا التفكير في حل لمشكلتك، فقد حدثت المشكلة ولا بد من أن تُسقط أسبابها على أحد غيرك.. ورجاءً لا تتغافل هذه الخطوة أبدًا.. لا بد أن يكون أحدهم هو سبب مشاكلك.
2. تبين قناعة مهمة جدًا وهي أن أحدًا غيرك سببًا في مشكلتك، زميلك في العمل، أحد أفراد أسرتك، مدرس لك.. أيًا ما كان لا بد أن يتحمل المسؤولية أحدٌ غيرك.. سيجعلك ذلك أفضل بكثير جدًا.
3. عوّد نفسك على هذا النمط من التفكير لتعيش خالي البال أطول وقت ممكن من حياتك.
4. أنت لست مضطرًا أن تشغل تفكيرك فيما كان عليك فعله أو ما كان عليك عدم فعله.. المهم أنك لا تُحمّل نفسك مسؤولية شيئًا من ذلك.
5. أنك لست مضطرًا أن تلجأ لتغيير سلوكيات معينة أو اكتساب سلوكيات أخرى، أو التخلي عن غيرها.. فهناك من يمكنك التعليق على سلوكياته أنها كانت دومًا السبب في مشاكلك المتتالية.. فاطمن.
6. إياك أن تفكر بأن هناك تحديًا ما في حياتك ينبغي عليك مواجهته.. فلا تواجهه أبدًا ويكفيك أن تظل مشاهدًا لكل الأحداث من حولك حتى تلك التي تحدث لك.
7. إذا قررت يومًا أن تواجه تحديًا ما في حياتك فأنت تُعرض نفسك لخطر إيجاد حلول لمشكلتك وهذا أمرٌ يُهدد ما اتفقنا عليه في النصائح الست السابقة.
8. مجرد تسميتك للمشكلة التي حدثت لك أنها تحدٍ يجب عليك مواجهته، أمر يهدد بزوال هذا الجو الهادئ الذي تعيش فيه،

ويعرضك لبعض الجهد الواجب عليك القيام به.. وهو ما يتعارض مع النصائح السبع السابقة.

9. إذا ما قررت في لحظة شجاعة أن تواجه ذلك التحدي الذي سمَّيته.. فأنت بالفعل مُطالب ببذل بعض الوقت والجهد حيال تلك المواجهة وهذا أمرٌ يتعارض مع النصائح الثمانية السابقة.
10. اسأل نفسك ما الذي عليك بكل ذلك.. تفكر في حلولٍ للمشكلة.. ثم تسمي المشكلة تحديًا ثم تواجه التحدي.. ثم تبذل وقتًا وجهدًا في تلك المواجهة.. ثم تتخلى عن راحة بالك.. وتتنازل عن هدوئك.. وتنزل من صومعتك.. ما الذي عليك بكل هذا؟! وهناك من هو جاهزٌ لحمل مسؤولية مشاكلك، وهناك طريقٌ أسهل وهو التفكير في مشكلتك وليس في حلها؟

### والآن.. تخيل معي..

أنك قررت التفكير في الحلول لمشاكلك، وبدأت في إدارة تلك المشكلات المتتالية وإدارة تبعاتها.. وأنت أقلعت عن إسقاط أسباب مشكلاتك على غيرك.. وبدأت في مواجهة تلك الأمور بسلاسة.. فستقل مشاكلك مع من حولك ثم تزيد ثقتك بنفسك ثم تتجنب مشاكل أكبر قد تحدث لك..

### وهو ما لا أراضاه أبدًا لك..

لذلك.. فاستمر في ذلك الإسقاط على كل من حولك..

وأمعن التفكير في المشاكل لا الحلول..

واستمر في وضع "كبش الفدا" لفشلك..  
واستمر في اتهام كل من حولك بكل أفعالك الفاشلة..  
واستمر في اتهام كل من حادثك بكل أفكارك الفاشلة..  
واستمر أيضًا في الترنح بين خسائر الكتاب التالية..

## الخسارة الأربعة: ادّع المعرفة دوّما "بالخنفشار" إياك وقول "لا أعرف" ..

كلنا هذا الرجل يا عزيزي..

ولكن أي رجل تقصد يا ثري..؟

هل ذلك الذي يُصدق كل ما يسمع ويلجأ لمزيد من الأسئلة لتحقيق مزيد من المعلومات المغلوطة، أم ذلك الشخص الذي يدّعي المعرفة وامتلاك الإجابة على كل سؤال يُطرح أمامه، حتى وإن لم يُطرح له!

أظن كثيراً منا قد قابل هذا الشخص "الخنفشاري" صاحب نظرية "الفتي" المطلق في كل شيء وأي شيء يُطرح أمامه للنقاش.. فتجده يسند ظهره على مقعده، ثم يُعلي رقبته بابتسامة خفيفة، ثم يُحرك ياقة قميصه وهو يُصرّح لك بمعلوماته عما هو مطروح للنقاش، وتكون أغلب هذه المعلومات عبارة عن "خنفشار"!

وقبل أن تسأل نفسك عن معنى الـ "خنفشار" دعني أجيبك بعد أن أسند ظهري وأعلي رقبتي، وأظهر ابتسامتي وأُحرك ياقة قميصي في زهو لأقص عليك قصة سمعتها من أستاذ لي كنت أتلقى علماً ومعرفةً على يديه - رحمه الله - بعد أن سألته عن ذلك الشخص الذي يحضر معنا ويظل طوال اللقاء يقاطع أستاذنا ويتهمك على أسئلتنا له ويبادر بالإجابة عن كل سؤال يُطرح، والنقاش لكل معلومة تُذكر.. فأخبرني أستاذي بثبات واختصار "دعك منه فإنه.. "خنفشاري"!!"

لم أستطع النوم ليلتها من شدة فضولي عن معنى ذلك المصطلح، ولم أهدأ حتى اللقاء القادم لأسأل أستاذي عن المعنى.. بل ذهبت إلى ذلك الصديق القديم- الأكثر خبرة ووعيا- لأسأله عن "الخِنْفِشَار" فأجابني بعد أن ضحك قليلاً أنه في عصر من العصور كانت هناك مجموعة من طلبة العلم يتلمسون من يتعلمون منه ويستفيدون من علمه، فإذا بأحد الأفاضل يتصدّر المشهد جذباً للناس بعلو الحديث ومعسول الكلام وغموض الروايات والقصص والحكايات.. فكلما سألوه عن أمرٍ أجاب، وكلما استفسروا عن شيء زاد، وكلما ناقشوه في معلوماته، أظهر معلومات أكثر في ازدياد..!

فشك الطلبة في أمره.. وقرروا اختبار صدقه، فطرح كل منهم حرفاً من حروف العربية وجمعوا منها كلمة ليس ذات معنى ليسألوه عنها.. وكانت تلك الحروف المجمععة هي كلمة "خنفشار".. ثم توجهوا إليه وسألوه عن معنى تلك الكلمة..

فأسند الرجل ظهره، وأعلى رقبته، وأظهر ابتسامته، وحرّك ياقته وبدأ يسرد في معنى "الخِنْفِشَار" ويشرح فيه.. هو نبات أصله كذا.. ويظهر في أرض كذا.. وفوائده كذا وكذا.. وقال عنه داود في تذكرته أنه يشفي من كذا وكذا وكذا.. وقال عنه النبي..! وهنا قاطعه الطلبة غاضبين منفعلين.. اصمت يا مُدَّعي المعرفة ولا تكذب على النبي، فمن كذب عليه متعمداً فليتبوأ مقعده من النار.

وصارت بعدها عدوى "الخِنْفِشَار" بين الناس كمحرك لإثبات الذات بادعاء المعرفة، أو محرك لحماية الذات بعدم قول "لا أعرف"..

لذلك أردتكم يا صديقي العزيز أن تغنم الاثنتين معاً.. أن تحمي ذاتك فلا تقل أبداً "لا أعرف" وأن تُثبت ذاتك فتكون "خنفشارياً"

مُدْعياً للمعرفة.. ويمكنك ذلك بسهولة ويسر من خلال اتباع النصائح السلبية التالية:

1. كُن متأكدًا أنك خُلقت لتعرف كل شيء عن كل شيء، فلا يصح أبدًا أن يُطرح عليك سؤال أو أمامك نقاش دون أن تدلو بدلوك فيه.
2. إياك وقول "لا أعرف" فهي مقولة باعثة على الخزلان في قلة المعلومات، والبهتان في ضعف الشخصية، والنكران في حماية الذات، فتجد نفسك بلا هوية بين الناس..!
3. كُن "فَتَّايًا" قدر استطاعتك.. فهذا "الفتي" تثبت ذاتك وتصنع مكانتك بين الآخرين.. فما أنت إلا مجموعة من المعلومات تذكرها، وكم من الخبرات ترويها، حتى وإن كانت مجرد حكايات تسردها أو قصص تحكيها.
4. ادّع المعرفة حتى وإن لم تكن تملكها فالنتيجة واحدة.. فما هو الفرق بين من يعرف ومن لا يعرف؟ كلاهما يتحدث لأناس في الغالب لا يعرفون.. فلا يستطيعون أن يميزوا بين المعرفة من عدمها، والصدق من عدمه.. فلا عليك سوى ادعاء المعرفة ثم ادعاء المعرفة ثم ادعاء المعرفة حتى تُصدِّق أنت أنك فعلاً تعرف.. فينتقل شعور الصدق الزائف لكل من يسمعك بالإيحاء.
5. كُن "خِنْفَشَارِيًّا".." الخِنْفَشَار" هو "الفتي" المُقَنَّ بالأتصيل للحديث، والتصوير لمشاهده، والتوصيف لما يحتويه.. فمعنى أن تكون "خِنْفَشَارِيًّا" أنك قد عقدت العزم على عدم قول "لا أعرف" فقررت "ادعاء المعرفة" فانكشف أمرك مرةً أو عدة مرات ثم حاولت أنت من جديد حتى نجحت، ثم أصبحت "فَتَّايًا" ثم أصبح "الفتي" أحد أبرز سماتك الشخصية المميّزة لديك، ثم بدأت في تطعيم هذا "الفتي" الصريح ببعض الأدلة الواهية من

التاريخ والعلوم مستغلًا جهل من يسمعونك بما تذكر.. فتصبح صانعًا من مجرد حروف "خنفشار" أسطول من المعرفة تُصدره لغيرك من عديمي المعرفة أيضًا.

## والآن.. تخيل معي..

لو أنك تحليت بقول "لا أعرف" ثم ازددت معرفة حقيقية فصرت "مفتيًا" وليس "فتيًا".. لأن "من قال لا أعرف فقد أفتى" باعتبارك لست أفضل من "علي" كرم الله وجهه.. ولا أحسن من "عمر" رضى الله عنه.. فتحمي ذاتك فعلاً بالمعلومات الصحيحة وتثبت ذاتك فعلاً بالقول الواضح الصريح.. فتكون مطلوبًا للحديث ليس طالبًا له.. مسئولًا عما تقول ليس مُتهربًا منه.. مرعوبًا من الآخرين، مسموعًا منهم، ذا مكانة حقيقية عندهم..

## وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في ادعاء المعرفة دومًا بالـ "خنفشار" .. وإياك أبدًا أن تقول يومًا "لا أعرف" ..



## الخسارة الحادية والأربعون: كل الممكن.. مستحيل..!

1. ما رأيك أن تبدأ في العمل بمجال المبيعات Sales"" حتى تحين لك فرصة العمل في تخصصك HR وتنمية الموارد البشرية؟
2. ما رأيك أن تحاول العمل مساعد تدريب أحد المراكز التعليمية المساعدة حتى تحين الفرصة وتصير مُدرِّبًا أو مُدرِّسًا بالجامعة؟
3. ما رأيك أن تكف عن عتاب زوجتك والإساءة إليها أمام أبنائكما حتى لا تنكسر قيمتها في أعينهم أو يكرهونك، أيهما أقرب؟
4. ما رأيك أن تُحاول تقليل نفقاتك فيما لا يُجدي من سفرات وملذات لتحقيق سكن أفضل مما أنت فيه؟
5. ما رأيك أن تُحاول ثانية في تسجيل درجة الماجستير بعدما أخفقت في المرة الأولى؟
6. ما رأيك أن تسعى لمساعدة بعض الباحثين في عمل بعض الأبحاث الميدانية حتى تحين فرصة حصولك على الدكتوراه في البحث العلمي؟
7. ما رأيك أن تعمل على تنمية مهارات الشخصية والذاتية حتى تحين فرصة العمل المناسبة لك التي تنتظرها؟
8. ما رأيك أن تحاول تغيير أسلوبك مع زملائك بالعمل فأنت في حاجة لبيئة عمل مناسبة؟
9. ما رأيك أن تُحاول تغيير علاقتك بأولادك وتكف عن انتقادهم المستمر والاستخفاف برغباتهم وأسئلتهم؟

10. ما رأيك أن تسعى لعمل أي شيء من شأنه تحسين وضعك المالي حتى وإن لم يكن على ما ترغب من وضع اجتماعي؟

كلها أسئلة موجهة لك؟

ولكنها مستحيلة ولا يمكن أبدًا إتيان ما تحمله من إجابات مفترضة..!

تلك هي القناعة التي يجب عليك تبنيها دائمًا واعتناقها دومًا إذا ما آتاك شخص ما بفكرة جديدة من شأنها تطوير حياتك..

عليك أن تسأل نفسك..

لماذا أقوم به؟

وكيف يكون ذلك؟

وما هي النتيجة منه؟

وفي كم من الوقت ستحقق تلك النتيجة؟

وهل سأستطيع تحمل هذا الوقت وذلك الجهد حتى تحدث؟

هذه الأسئلة بداخلك.. استمر في ترديدها حتى تصير قناعة ذاتية لديك..

جهّز ردودك الانسحابية الانهزامية دومًا لتحقيق ذلك الهروب (المُهذّب) من ذلك الشخص (غير المُهذّب) الذي حاول إضفاء شيء من الإيجابية على حياتك السلبية وشخصك السلبى.

باستمرارك في ذلك تكون قد وضعت اللبنة الأساسية في تكوين حياتك السلبية واستمرار أفكارك الأكثر سلبية وسلوكياتك الأكثر والأكثر سلبية لتعش كما أنت شخص سلبى تنتظر دومًا أفضل الفرص التي ستهطل عليك من السماء يومًا ما..!

وذلك الزهر الذي سيلعب بحالك لأفضل حال يوماً ما..  
أو تلك الظروف التي ستتغير لصالحك دون أدنى جهد منك يوماً ما!  
قرر أن يكون ذلك هو أسلوبك الأمثل في الحياة..  
رفض كل اقتراح جديد لمجرد الرفض واعتبار قبوله ممكن وتطبيقه  
مستحيل ..  
عند ذلك لن يثقل عليك أحد بعدها بأفكار جديدة، وعندئذ  
سينصرف الإيجابيون من حولك ويتركون لك ذلك العالم السلبي الخاص  
بك تفرح فيه بسليبتك وحدك دون شريك منهم.  
إياك أن تقترف خطيئة التزحزح شبرًا واحدًا عن كرسيك الذي  
تعكف عليه طوال الوقت..  
إياك أن تمارس رذيلة السفر أو الانتقال لمكان جديد أو التعرف على  
أشخاص جديدة..  
إياك أن تتصفح صفحات أو صحف مخالفة لرأيك أو تعرض غير  
أفكارك التي بها تقتنع وعنهما تدافع.  
إياك أن تقبل استقبال أشخاص جديدة في حياتك أو تتقبل نقد  
هؤلاء الجهلة بقدراتك الخارقة لك.  
بل استمر راقداً على ذلك (البيض) من أفكارك السلبية حتى  
(تفقس) أفكاراً أخرى أكثر سلبية ولكن.. ستواجهك مشكلة واحدة  
حينها أقدم لك علاجاً لها في الخسائر التالية وهي:  
كيف ستحافظ على من تُصدّر له تلك الأفكار والطاقات السلبية  
وجميعهم يتحركون من أمامك هرباً منك أو عزوفاً عنك؟  
لا.. لا..

لا تصدق ذلك فهم أقل وأدنى من أن يتفهموا ما يدور في رأسك من  
معلومات قيمة ونوادير وخبرات ثرية.. كُن بخيلاً عليهم بها..

فهم لا يستحقونها..

لذلك احتفظ بها لنفسك.. لنفسك فقط..

واستمر في خسارة حياتك بنفسك ولنفسك أكثر.

## الخسارة الثانية والأربعون: استخدم ميكانزم "ألم أقل لك"؟!

استمرارًا لمسلسل إثبات الذات الزائف..

وشعور تأكيد الذات المشوّه من خلال استخدام بعض ميكانزمات الدفاع أو الحيل النفسية اللاشعورية التي تخفف من حدة الشعور بالفشل وإنكاره.. يلجأ البعض في حديثه مع الآخرين لاستخدام هذا الميكانزم الدفاعي أو تلك الحيلة اللاشعورية لاعتلاء منصة الحوار وربما اعتلاء شخصية الشخص الذي يحاوره..!

فإذا ما كنت تتحدث لهذا الشخص وتخبره عن أنك سلكت الطريق كذا أثناء ذهابك للعمل وكانت خطوة غير موفقة لزحام الطريق تجده يقاطعك بقوله "ألم أقل لك" .. وإذا ما غيرت الحديث بعد دقائق لثنتي على هذا الطريق السهل غير المزدحم تجده يقاطعك أيضًا بقوله "ألم أقل لك" ..!

فس على ذلك استخدام هذا الميكانزم الدفاعي أو تلك الحيلة النفسية اللاشعورية الكاذبة لإثبات الذات في كل المواقف بداية من أبسطها- كما هو في المثال السابق- ومرورًا بكل المواقف الحياتية (اختيار العمل- الخداع في الأصدقاء.. إلخ) وانتهاءً حتى بأهم المواقف الحياتية مثل قرارات (الزواج- الانفصال..) وغيرها..! تجد هذا الشخص- اللطيف جدًّا- يستخدم تلك العبارة- الأكثر لطفًا- ليعتلي الموقف بأنه أفضل من توقع بأفضل النتائج وتنبأ بها، رغم أنه لم يفعل أي من ذلك أصلًا..!

في الواقع الأمر لا يتعدى سوى الاستخدام المفرط من هذا المسكين لتلك الحيلة النفسية اللاشعورية لإثبات ذاته خاصة على من يجد أنه قد حقق قدراً ولو بسيطاً من النجاح عنه.. فلا يستطع الاعتراف بذلك، بل يُنكره لتظهر الحيل اللاشعورية والآليات الدفاعية في شكل زلات لسان متتالية تتحول إلى لزمات في الحديث ثابتة ومتكررة تعليقاً منه على كل ما يسمع بقوله "ألم أقل لك".." ذلك ما توقعته بالضبط".." "عيب عليك ما أنا قلت كده من الأول".." بس آه لو تسمع كلامي من الأول".." هو إحنا كده ماناخدش بالنصيحة ونعمل بيها ونستريح".." رغم أنه في الواقع لم يكن ليقل أي مما ادعى قوله من نصائح صادقة.. وإن حدث من قبيل الصدفة تحقّق ما توقعه هو فتكون الظامة الكبرى لمن حوله والنصرة الأكبر له، لاستخدام أكثر إفراطاً لتلك الآلية النفسية اللاشعورية..

لذلك.. ولأني أريد لك الخير- كما هو واضح من بداية الكتاب- أردت أن تكون أنت ذلك الشخص، ليس الذي يُعاني من تلك الإسقاطات، بل الذي يمارسها على من حوله ويكرر لهم في كل موقف عبارات على وزن "ألم أقل لك..!؟" فقط اتبع تلك النصائح السلبية الخمس التالية قدر استطاعتك:

1. لا بد لك من التحلي بالخسارة قبل السابقة "ادعاء المعرفة" وتميزك بالـ "خِنْفَسَار" حتى تكون أكثر جاذبية لأطراف الحديث مع من حولك، وأكثر سيطرة على مسامعهم دوماً.
2. ادعاء المعرفة يتطلب منك ممارسة ذلك الإسقاط العام للتنفيس عن نفسك والتعبير عنها في جلد من حولك وتأنيبك لهم بمقاطعة حديثهم إما متهمكاً أو منفعلاً.. مردداً مقولتك الشهيرة "ألم أقل لك..!؟".

3. إذا ما عارضك أحدهم أنك لم تقل له ذلك من قبل.. هاجمه.. نعم هاجمه بمنتهى القوة والصدق حتى يثق تمامًا فيك وفيما قلته حتى وإن لم تكن قلته أصلاً.. فالتعبير عن الادعاء بانفعال أكثر تصديقاً من التعبير عن الصدق بهدوء.. تذكر ذلك جيداً فسوف تحتاج إليه بكثير من خسائر ذلك الكتاب..

4. لا تتجاوز مرحلة النقد في حديثك مع ذلك الشخص مقاطعاً إياه أنك نصحته ولم يستجب لنصيحتك.. بل استقر في هذه المرحلة وأمكث فيها طويلاً.. فهي كافية لإثبات ذاتك في جلد ذوات الآخرين.

5. استشعر ذاتك حينها جيداً.. واعرف- ولو وهماً- قدر نفسك في حياة الآخرين.. فأنت لهم بمثابة المرشد الأمين للنجاح والسعادة والفوز بمتع الحياة، حتى وإن لم تُفُز أنت بأي منها.. فلا بأس.. هكذا هم الرعاة والدعاة والمخلصون.. يقدمون لغيرهم ما لم يحققوه لأنفسهم.. منطقي جداً هذا الهراء.. استمر في ترديده..

## والآن.. تخيل معي..

لو أنك فكرت لحظة في أن تواجه نفسك بما تمارسه من حيل نفسية لا شعورية لتعلم أنك تكفي فقط بنقد الآخر حولك والانتقاص منه والانتقاض عليه منفعلًا أو متهكمًا في حديثٍ هو أقرب ما يكون للباطل عن الحق.. لو أنك أثبت ذاتك بعيدًا عن جلد ذوات الآخرين.. لو أنك اكتفيت بتقديم النصح الفعلي الصادق دون إظهار دعاية أو إثبات ولاية أو تصريح كفاية أو ما شابه مما تفعل مع كل من يُخطئ- ولو مرة- ويلجأ إليك ليفضض معك أو يأخذ برأيك.. فيندم بعدها أشد الندم على فعلته هذه.. لو أنك احترمت في الآخر ذاته وأثبت

فيك ذاتك، كنت الآن أكثر مرغوبة بين الناس.. وأكثر نجاحًا عنهم..  
وأكثر تميزًا منهم.. وأكثر نشرًا للخير فيهم.. وأكثر وعيًا بالحيل النفسية  
اللاشعورية منك ومنهم..

وهو بالطبع ما لا أراضه أبدًا لك..

فاستمر كما أنت وكما عهدت أنت نفسك من قبل.. مستخدمًا  
ذلك الميكانزم السخيف وتذكرني دومًا أي "أم أقل لك..؟!".



## الخسارة الثالثة والأربعون: لا تقف عند أخطائك السابقة.. ودعها تتكرر!

العاقل هو من يستفيد من أخطائه السابقة ويحاول تفاديها والسيطرة عليها خاصة الأخطاء الكبيرة منها.. لذلك لا تكُن كذلك أبدًا.. بل دع تلك الأخطاء تتكرر كما هي.. ولا تبالِ بذلك التكرار.. لا سيما قليلاً من الاندهاش أو استخدام عبارات مثل "كيف ذلك؟" أو "ما السبب؟" أو "إنه القدر ضدي" أو غيرها من العبارات.. مجرد عبارات.. ولكن لا تبالغ فيما أكثر من ذلك..

وحتى يمكنك الاستمتاع بتكرار نفس الأخطاء السابقة في حياتك وحدوثها متكررة متتالية بحياتك التالية، عليك اتباع نصائح السلبية التي أهديتها لك لتكون دومًا في أسوأ حال:

1. لا تلتفت لأي من تلك الأخطاء المتكررة..

ولا تسع لتفسير سبب حدوثها أو مبررات وجودها في حياتك، ودعها تمر كما سيمر أي شيء آخر.

2. لا تطلب النصيحة من أحد..

حتى لو كانت بشأن تلك الأخطاء التي تحدث منك أو لك ولا تقبل بنصيحة أحدهم لك.. فهم ليسوا أفضل منك كي ينصحونك وأنت تمتلك المزيد من الخبرات الكافية لمزيد من الأخطاء القادمة.

3. قد تُحدث تلك الأخطاء بعض الأثر السلبي في حياتك..
- لا تبالِ لها فقد وقعت أخطاء كثيرة مثلها من قبل.. سينقضى الأمرُ حتمًا كما انقضى من قبل.
4. عَوَّلْ دومًا تلك الأخطاء على غيرك.. وأسقط أسبابها على أي أحد سواك.. واستمر في ذلك الإسقاط والتهويل حتى تشعر بالرضا عن نفسك ومن ثم تقبل مزيدًا من الأخطاء التالية بصدقٍ رحبٍ.
5. يمكنك أن تُعوَّلْ تلك الأخطاء على القدر.. ذلك القدر الذي لا يرغب في الخير لك أو أنه ضدك لسبب أو آخر أو أنك لا تملك التحكم في تلك الظروف أو الأحداث المستمرة ضدك.
6. كما يمكنك أن تنسب تلك الأخطاء المتتالية منك أو لك لتلك القوى الخفية التي لا يمكنك حصرها أو السيطرة عليها مثل السحر أو الحسد أو العين، وكلها أمور ستجعلك أكثر راحة إذا عَوَّلْتَ عليها أخطاء حياتك المتتالية.
7. يمكنك أن تكون أكثر ذكاءً..
- حينها تلعب على الوازع الإيماني المزعوم لديك وتبرر تكرار تلك الأخطاء في حياتك أنها "فتنة" تتعرض لها وعليك أن تصبر عليها كي تأخذ أجرها.
8. استمر في الصبر على عددٍ أكبر من "الفتن" المزعومة منك..
- وتذكر أنك ضحية الأقدار أو الأسحار أو الأعين أو غيرها.. المهم أنك كنت ولا زلت مفعولاً به ولست مسئولاً عن أي من تلك الأخطاء المتتالية.
9. إن كانت أخطاؤك المتتالية في بيتك مع زوجتك فحتمًا ستكون هي السبب فيها دون أي دور منك في حدوث تلك الأخطاء أو التخلص

منها.. فلا تأبه بذلك أبدًا ودعها هي تتحمل جراء ما فعلت أو  
أثر ما قصرت في فعله.

10. إن كانت تلك الأخطاء المتتالية في عملك مع شركائك أو رؤسائك  
أو مرؤوسيك..

فحتمًا أي منهم هو السبب فيها فلا تشغل بالك بشأنها.. هم  
المسئولون عنها حتى وإن حصدت أنت ثمارها السيئة ونتائجها  
السلبية.. لا تنس أن تظل متفرجًا..

### والآن.. تخيل معي..

لو أنك مع وقوع أول أو ثاني أو حتى ثالث خطأ في حياتك الشخصية  
أو الدراسية أو العملية أو في علاقاتك الاجتماعية.. أخذت هدنة من ذلك  
الإسقاط والتملص وتلك الأكاذيب في التعامل والهروب.. وجدت في تلك  
الصدمة بعض أسباب الخطأ الأولى وحاولت بشجاعة أن تُعالجها فيما  
حدث وتتفادها فيما سيحدث.. ترى هل كان لأيٍّ من تلك الأخطاء أن  
يتكرر في حياتك على أي من المستويات؟

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذا.. استمر في ذلك الإسقاط.. وتلك المبررات.. وتقبل نفس الأخطاء  
مرات مرات.. ودعها تتكرر في حياتك كما هي أو أكثر أثرًا لك وأشد  
ضررًا عليك وأكبر خسارة لحياتك..

## الخسارة الرابعة والأربعون: مارس الاستشهاد.. كُن أنت الضحية على الدوام..

استمرارًا لحلقات الجذب السلبي للانتباه لدى العديد من الشخصيات المُصدِّرة للطاقة السلبية لمن حولها، الممتصة للطاقة الإيجابية منهم.. تجد هناك تلك الفئة من الناس التي تظهر دومًا بدور الضحية في مسلسل الحياة.. تجده دائمًا شهيدًا يُعاني من الآخرين ويتحملهم..! ضحية يستغله الآخرون ويسيثون إليه.. مسكين بينهم.. ضعيف وسطهم.. حريص عليهم رغم كل ما يفعلونه معه.. قريب منهم رغم كل ما يؤكده هو أنهم- يُصدِّروه له..! يا لهذا الشخص من ملاك أمين..!

في البداية تظن خطأ أن هذا الشخص مصابٌ باضطراب الشخصية "الماسوشية" صاحبة اللذة في الحصول على الأُم من الآخر.. إلا أن هذا الأمر لا يتعدى في الحقيقة سوى سمة من سمات هذه الشخصية، إلا أن تكوينها الرئيسي يكون قائمًا على هذه النزعة الهستيرية في إظهار التضحية والشهادة وممارسة الأُم والاستشهاد.. وتحمل الضغط والمساوىء.. كل ذلك من أجل الحفاظ على الآخرين والحرص عليه، من جانب.. والحفاظ على صورة الشهيد والمُضحّي أمام الآخرين، من جانبٍ آخر..!

بالطبع هذا حديثٌ ظاهره الرحمة وباطنه من قبلة العذاب.. فغالبية صفحات الفيس بوك تضم تلك البوستات التعبيرية عن الخداع والتحمل والألم والضغط من كل الناس لكل الناس حتى إنك لا تستطيع الوقوف- في خضم كل هذا- على من هم السبب في كل هذا..! فالكل

ضحاياء.. شهداء.. مجني عليهم.. إذن من الجناة..؟ من الذين يُمارسون الضغوط..؟ ويُصدّرون الألم..؟ ويستثيرون للآخرين..؟

في الحقيقة أن كثيراً من تلك الكتابات على الصفحات التي تندب الخديعة وتنعى الوفاء وتندر بالقدر وتُدين بالخيانة.. كثير من هذه الكتابات يمثل سلوك أصحابها كل ما أدانه ونددوا به واستنكروا وجوده بين الناس، وهو ما ستعرفه تفصيلاً باطلاعك على خسارة "مارس الاستشهاد" فكن حريصاً عليها.

ورجوعاً إلى صديقنا الشهيد الضحية، فالواقع أن هذا الاستشهاد وممارسة دور الضحية دوماً لا يتجاوز أكثر من كونه "ميكانزم دفاعي" أو "حيلة لاشعورية" أو "حيلة دفاعية" تبرر عدم نجاح هذا الشهيد في إثبات ذاته بشكل أو آخر بين الآخرين..

الموقف ببساطة أنه وبالمقارنة مع ذويه أو أقرانه تجده أقل نجاحاً منهم في مراحل حياته معهم.. جميعهم اجتازوا الامتحان، وهو لا.. جميعهم فازوا في البطولة، وهو لا.. جميعهم نجحوا في الاختبار، وهو لا.. وهكذا كانوا جميعهم، وهو لا..!

وهنا كان لا بد لصديقنا الذي لم ينجح في أغلب- أو كل- ما نجحوا هم جميعاً- أو أغلبهم- فيه، أن يبرر عدم نجاحه.. ويقدم- لنفسه أولاً- ما يحفظه من وطأة الشعور بالفشل وإحساس الذنب الناتج عن الإخفاق.. فلا يكون أقرب لعقله الواعي سوى ما يمهده به عقله غير اللاواعي "العقل الباطن" من حيل نفسية لاشعورية تمثل ميكانزمات دفاعية، تقدم له تلك التهذئة المؤقتة أنه ضحية أمر ما، أو شخص ما، أو ظروف ما.. حتى يصير الأمر المتكرر في أكثر من موقفٍ مؤقتٍ.. أمراً دائماً في أغلب مواقف حياته.. فيصبح أسلوب حياته متمثلاً في ممارسة ذلك الاستشهاد والحرص على تلك التضحية الوهمية.. فيتحول الاستشهاد ولعب دور الضحية من مجرد حيلة دفاعية إلى أسلوب

حياة.. حياة الشهيد الذي لم يُقدم لنفسه ولا غيره ما يؤيد أو يُبرر ذلك الاستشهاد المزعوم..!

في الواقع أي كثيرًا ما أتعاطف مع هذا الشخص.. فكثير منهم يزورني في عيادتي ويظل في عدة جلسات متتالية يقدم كمًّا من المبررات الواهية عن عدم نجاحه في أمرٍ ما، أو فوزه بلقبٍ ما، أو حصوله على شهادة ما.. وأظن أنا أتابع استشهاده عن كذبٍ حتى تحدث المواجهة في جلسةٍ ما.. وأكشف له أنه كان عاجزًا عن تلك المواجهة بتلك الحقائق في كل تلك المواقف.. وهي ببساطة أنه آثر أن يظل مستشهدًا مبررًا عدم نجاحه مثل غيره في نفس المواقف ونفس الظروف، وربما أكثر سوءًا.

وفي الواقع أيضًا أن ذلك الشخص قد يُعاني يومًا من تلك المواجهة أكثر من تلك المعاناة أمام المُعالِج النفسي بالعيادة، ذلك عندما يواجهه أبناؤه بها، أنه لم ينجح كما كان يزعم أمامهم! ويكون ذلك بعد اكتشاف أبنائه لبعض التناقضات في تصرفاته، لا سيما تلك الشهادات التي يُردها لمن حوله من أبناء من الكفاح والنجاح والجد والاجتهاد، ولا يُمارس هو أيًا منها!

بالطبع.. وكما تكتشف الآن، فإن هذا الشخص المستشهد يفقد تعاطف من حوله بتكرار مواقف الاستشهاد المزعوم.. ثم يفقد من حوله أساسًا فقد يملون منه ومن أسلوبه المتكرر في المواقف المختلفة، وقد يفقد احترام أقرب الأقرين له مثل أبنائه مثلاً.. فقد يكون مقبولًا جدًا لدى عقلية الطفل أو المراهق أن والده لم ينجح دراسيًا أو مهنيًا ويرغب جاهدًا ويأمل متمنيًا نجاح أبنائه وتحقيق ما لم يحققه هو.. وهو الأمر عكس توجه ذلك المستشهد تمامًا.. فهو دومًا ما يوجه أبنائه أن يكونوا مجتهدين مثله، وهو غير مجتهدٍ..! وناجحين مثله، وهو غير ناجح..! ومكافحين مثله، وهو غير مكافح..! مما يخلق لديهم

حالة من الاستياء اللاواعي من تصرفاته معهم، ثم التلميح البسيط عن رفضهم لذلك التصرفات، ثم التصريح بذلك فعلاً.. فتلك المواجهة الأكثر أمًا التي حدثت عندها.

ولذلك كله من سلبيات.. آثرت أن أقدم لك ذلك النموذج السلبي من نماذج الشخصيات الأكثر سلبية التي يضمها ذلك الكتاب، لتكن حريصًا عليها كل الحرص، فتمارس ما يُمارسه، وتؤتي ما يؤتيه، فتكرر ما حدث ويحدث وسيحدث له، وذلك ببساطة عند اتباعك النصائح السلبية الخمس التالية:

1. أسقط كل ما فيك من سلبيات على كل من حولك بمنتهى الصدق، نعم إن كنت كسولًا فاتهم من حولك بالكسل، وإنك كنت أكولًا فاتهم من حولك بكثرة الأكل.. وهكذا فإن كنت غير ناجح فاتهم من حولك بالفشل.

2. 2. احرص دومًا على إظهار التضحية كعنوان.. لا تقدم تفصيلًا لذلك فقد ينكشف الأمر عندئذٍ، فقط استخدم عنوان التضحية في عبارات واضحة وصریحة "أنا فعلت من أجلك ما لم يفعله أحد" ولا توضح أبدًا ما هو الذي فعلت.. اكتفِ بالعنوان فقط، واطمئن فلن يسعى الكثير من الناس للبحث عن المزيد من التفاصيل، ربما ذلك الشخص الذي تحدثه وتُمن عليه نفسه، لن يسعى لذلك.

3. تذكر.. أنك كلما كنت مُصدقًا لما تروى من عناوين الاستشهاد والتوضيح كلما كان ذلك أكثر إقناعًا لمن حولك بما تروى لهم وعنهم، فقط كُن موقنًا تمامًا بصدق ما تروى واليقين فيه.

4. ضف على ذلك أمرًا مهمًا جدًّا.. وهو التقليل من إنجاز من حولك، بل إضافة إنجازهم ذلك لقائمة إنجازاتك أنت- القائمة الوهمية طبعًا- فما كان لهؤلاء أن يحققوا أي إنجاز يُذكر لولا

وجودك أنت في حياتهم.. نعم أنت الملهم لهم والدافع خلفهم والمرشد أمامهم.. أنت من لا يعرفوا قيمتك لمجرد أنك لم تنجز مثلهم.. فلا بأس أن تتبنى تلك الإنجازات منهم.

5. إن كنت من تلك الشخصيات المستشهادة والمستضحية فعلاً، فلا تبال بما قرأت ولا تُحاول أبدًا التغيير من نفسك، بل استمر على ما نشأت عليه وشببت على مضاعفاته.. وإن لم تكن من تلك الشخصيات المستشهادة والمستضحية فلا بأس أن تكون واحدًا منهم إن شئت.. وإن كان حولك واحدًا أو أكثر من تلك الشخصيات، وتعاني أنت من ادعائه واستشهادته فادعوا له أن يفيق من غيابه إن كان محبوبًا لك ودعه في غيابه إن لم يكن من المقربين لك.

والآن.. تخيل معي..

صديقي المستشهد لو أنك أفقت لحظاتٍ من استشهادك المزعوم، وركزت لحظات في إنجازك الواهي، وحصرت لحظات من نقدك لمن حولك وتقليلك من إنجازهم ونسبه أحيانًا لنفسك أو لنصائحك أو لدعمك أو لدفعك- المزعوم أيضًا- لهم.. وقررت في لحظةٍ واحدةٍ أن تواجه نفسك بحجم إنجازك الحقيقي، وتعمل على زيادته، وتنمية مهاراتك، وإثبات ذاتك، إثباتًا فعليًا مهما كان تقدم بك الأمر أو زاد بك العمر.. فأمامك كل الخيارات لإثبات ذاتك بذاتك وليس على حساب ذوات الآخرين..

وهو بالطبع ما لا أراضه أبدًا لك..

لذلك استمر فيما أنت عليه من استشهاد.





## الخسارة الخامسة والأربعون: ركّز بشدة على الأخطاء البسيطة..

هل سمعت دعوى أحد المفكرين بضرورة التعلم من الأخطاء السابقة..

نصحتي لك لا تفعل ذلك..

فأخطاؤك هي فرصتك الأكبر لتكرار نفس الأخطاء ثم الاستمتاع بنفس النتيجة ثم الحسرة التي تملأ وجدانك والندم الذي يجب أركانك والقلق الذي يسيطر على حياتك..

كيف لك أن تحرم نفسك من ذلك؟

ولكن.. إن قررت الاستفادة حقاً من أخطائك فلا تركز على الأخطاء الكبيرة التي يترتب عليها نتائج سلبية أكبر.. بل اجعل كل تركيزك على الأخطاء البسيطة التافهة، فبالطبع لها أهمية كبيرة في ضياع وقتك ومجهودك..

يمكنك فعل ذلك بسهولة تامة..

فقط عند اتباعك نصائحي السلبية التالية بمنتهى الدقة والاهتمام:

1. إياك والتفكير في أي خطأ كبير وقع في حياتك أو الاستفادة منه..

فيجب أن تبذل كل طاقتك النفسية في الوقوف على الأخطاء الصغيرة والبسيطة فهي أهم بكثير.

2. يمكنك عند ذلك أن تبالغ في قدر وقيمة تلك الأخطاء البسيطة..

ولا مانع من التهويل في نتائجها وأسبابها وما يترتب عليها من تبعات أكبر.

3. أشعل الثورة في منزلك إذا لم تجد ماكينة الحلاقة الخاصة بك في نفس مكانها أعلى حوض حمامك.. ولا تتهاون في ذلك فهو أمرٌ يمس السيادة القومية لك بمنزلك ويهدد مكانتك فيه.
4. أشغل ثورة أخرى موازية عندما تفتقد تلك الفردة المقدسة من شرابك (جوارب) المقدس.. فهو أمرٌ لا يقل خطورة عن سابقه ويزيد من تهديد مكانتك وسيادتك على أراضي منزلك وسط شعبك من أفراد أسرته.
5. لا تقبل النقاش حول هذه الأخطاء ولا التبرير بشأنها ولا تتهاون في وصفها بأنها أخطاء جليلة وعظيمة في حقك وتهدد من مكانتك وتُقل من شأنك.
6. حاول باستمرار أن تدخل إلى المطبخ بشكلٍ منتظم.. وتتابع عدد الأطباق المتواجدة بالحوض وتحتاج للغسيل.. احصر عدد هذه الأواني والصحون لتصل لحجم الكارثة الحقيقية في منزلك..
- وتحدد مصدر التسيب والإهمال وتنزل عليه ما يستحق من عقاب.
7. بادر دومًا بفتح ثلاجتك والاطمئنان عليها.. فهي بمثابة وزارة التغذية والتموين في مملكتك.. فتش فيها وأعد ترتيب أدرجها بين كل حين وآخر.. ولا تتهاون في أي تقصير للحظة بها.. أو سوء ترتيب تجده فيها..
- فهي مسألة غذاء يا سيدي.. "يعني الأمن القومي لمنزلك".

8. ابحث بشغف عن ملابس زوجتك بالحمام..

وأشعل الثورة من جديد بسبب إهمالها المتفاني والمتكرر..

ولا مانع من الإساءة إليها وقت عرض تلك الأخطاء وإن شئت اتهامها بالرجعية والعشوائية وربما أبشع من ذلك.

9. ابحث أيضًا عن الأخطاء الصغيرة في حجرات أطفالك، عن عشوائية مكاتبهم ومكتباتهم وأماكن مذكرتهم.. عن تدهور حال مفارش أسرّتهم التي ينامون عليها بتلك الهمجية.. انصب لهم المحاكم واسمع أقوالهم ولا تسمح لهم بالاستعانة بالشهود.. ثم أنزل عليهم من العقاب ما يستحقون.. ولا يستحقون أيضًا..

10. ولا تنس أن تجعل لمكتبك أو شركتك أو متجرك حظًا من ذلك كله.. امش متحسبًا فيها لكل خطأ صغير وضحل.. ثم أشعل تلك الثورة من جديد.. ونادى بالإصلاح والتنمية بداية من تلك الأخطاء البسيطة والتافهة.. وإن صادفك ذلك الموظف الذي لم يرتكب مثل تلك الأخطاء البسيطة كالأكل على المكتب أو الحضور متأخرًا دقائق أو الحديث تليفونيًا مرتين خلال خمس ساعات.. فيمكنك بكل بساطة أن تذكره بأي خطأ قام به خلال خمس سنوات.. حتى وإن لم يترتب شيء على هذا الخطأ.. فيكفي أنك ستذكره له دومًا..

والآن.. تخيل معي..

لو أنك احتفظت بطاقتك النفسية وحالتك الذهنية لما هو أهم في حياتك الشخصية والعملية.. تُرى ألسنت ستكون أكثر هدوءًا مما أنت عليه الآن؟

وأكثر نجاحًا مما أنت عليه الآن؟

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في تطبيق نصاحي السابقة بكل تفانٍ فيها وإخلاص..

لتعثر حياتك في أسرع وقت ممكن.. بالتوفيق.

## الخسارة السادسة والأربعون: كُن ناجحًا في إثبات فشلك..!

الآن.. وبعد كل ما مررت به من خسائر خلال هذا الكتاب - قد كنت تُمارس كثيرًا منها واعيًا بها أو غير واعٍ- قد تكون اكتشفت فشلك البين في كثير من أمور حياتك..

وإن كنت تظن أن هذا الأمر كافٍ لتعيش شعور الخسارة بحياتك..

فذلك خطأ يا عزيزي.. فالأمر ليس كافيًا بعد..

المهم إذن هو أن تثبت نجاحك في إثبات أنك فاشل فعلاً..

وأن حياتك حياة خاسرة فعلاً..

وأن تصرفاتك وسلوكياتك ومشاعرك وأفكارك سلبية فعلاً..

وأنت تعيش ما قرأت بهذا الكتاب من خسائر- وما لم تقرأ بعد- فعلاً..

الأهم الآن.. هو أن تنجح في إثبات فشلك أنت أيضًا..

ذلك هو الإبداع يا عزيزي في الاكتفاء الذاتي..

وَمُمكنك أن تنجح في إثبات فشلك من خلال عدة خطواتٍ بسيطةٍ ويسيرة، أعرضها لك في التسلسل الآتي.. فكن حريصًا عليها:

1. من فضلك قم بحصر كامل- أو شبه كامل- لمخاوفك..

استغرق في ذلك أطول وقتٍ ممكنٍ..

وعش خلاله أسوأ فترةٍ ممكنة..

- المهم أن تحصر أغلب هذه المخاوف التي انتابتك قديمًا، وتنتابك الآن، وستنتابك في المستقبل القريب أو البعيد.. احصرها جميعًا..
2. من فضلك قم بحصر كامل- أو شبه كامل- لمواقف فشلك..  
استدع كل موقف فشلت فيه.. وكل شخص فشلت معه..  
استغرق في ذلك- أيضًا- أطول وقت ممكن..  
وعش خلاله- أيضًا- أسوأ لحظات ممكنة..
3. قم بتعليق هاتين القائمتين على مرآة دولا ب ملابسك أو على حائط مكتبك..  
اجعلها أمامك فور استيقاظك وقبل نومك وخلال ساعات يومك..  
احفظها.. راجعها.. ذكّر نفسك بها ولا تقبل نسيانها..
4. درّب نفسك أن تكون دائم التركيز على كل نقاط ضعفك مهما كانت بسيطة..  
درّب نفسك أن تستدعي كل خبرات فشلك مهما كانت بسيطة..  
درّب نفسك أن تراجع كل مخاوفك مهما كانت بسيطة..  
اجعل تركيزك كله، وتفكيرك كله، واهتمامك كله،  
مُنصبًا على نقاط الضعف بك.. وخبرات الفشل لك..  
وجموع المخاوف عندك..
5. بعد استدعاء كل هذه الخبرات الفاشلة من الماضي..  
وبعد استدعاء كل هذه المخاوف السابقة من الماضي..  
وبعد حصر كل نقاط الضعف هذه في الحاضر..

ادمجها جميعًا الآن..

اجعل حاضرک الآن ضعيفًا.. ومُخيفًا.. وفاشلاً..

كُن على يقين أنه لن يفرق كثيرًا عن ذلك الماضي..

كُن متأكدًا أن الحاضر "الآن" ليس أكثر من امتدادٍ للماضي "المُهين".

6. ارفض أى مدح من الآخرين لك أو شكر فيك..

اعتبره عطفًا منهم عليك، أو شفقة منهم بك..

تحلَّ بالشجاعة وأخبرهم أنهم ليسوا على حق..

وأنك تعلم حقيقة ضعفك، وفشلك، ومخاوفك..

واسرد لهم من المواقف السابقة والحالية ما يؤكد لهم ذلك..

لعلهم في نهاية سردك لحكايتك السلبية يقتنعون..

7. خلال هذه الرحلة العصبية..

إن حدث- إن حدث- وأحدثت أنت- لا قدر الله- أى فعل إيجابي..

أو ظهر منك أى شعور إيجابي أو طرأت عليك أى أفكار إيجابية..

فلا تدع لهذه الأحداث العارضة فرصة في إفساد مخطط فشلك

المزعوم..

ولا تدعها تؤثر عليك وتخرجك- ولو لحظة- من دائرة السلبية

المفرطة..

التي تعيش فيها، وبها، ولها..

8. تمسك بمن يصدق فيك كل ذلك..

استمسك بمن يرى فيك الفشل والخوف والضعف..



ستجد كثيراً من هؤلاء السلبين حولك، فاحرص عليهم..

هم سيجدون معتتهم في إثبات فشلك..

وأنت نجاحك الأهم الآن في إثبات ذلك الفشل..

أنتم شركاء في هدف واحد إذن..

وللمشاركة حق التصديق والتفعيل لكل اتفاق بينكما..

9. تجنب أولئك الإيجابيين الذين يسعون لتشجيعك..

عندما يبدأ أعراض الوهن والضعف في التملك منك..

دعهم في إيجابيتهم يعمهون.. فهم ليسوا بك يشعرون..

أنت الضعيف، الخائف، الفاشل..

أنت الذي تعرف حقيقة نفسك في ماضيك وحاضرك..

أنت فقط الذي تستطيع التنبؤ بمستقبلك..

أنت الذي يجب عليك أن تنجح في إثبات فشلك..

فلا تدعهم عن ذلك الهدف يجعلونك تحيد...

10. بعد تلك الخطوات التسع السابقة..

تستطيع وبكل فخر أن تثبت فشلك للجميع بعد أن تنجح في

إثباته داخلك..

واطمئن..

لأن نجاحك هذا في إثبات فشلك سينجيك من آثام كبيرة يعيشها

الناجحون بحق..

فأنت لن يوجد لك أعداء..

فالأعداء يوجدون في حياة الناجحين فقط، أما الفاشلون مثلك فلا يُعادِيهم أحد..

وأنت لن يوجد لك كارهون..

فمن يكرهه، يكره الناجح.. أما الفاشل فلا يلتفت إليه أحد..

وأنت لن تجد بحياتك حاقدين..

فليس فيك أو حولك بفشلك المستمر ما يُثير مشاعر حقده أحد..

وأنت لن تتعثر في أولئك الحاسدين..

فمثلك من الفاشلين لا يمتلك ما يحسده عليه أحد..

أرأيت يا عزيزي..

أنه بمجرد نجاحك في إثبات فشلك بداخلك..

صار الفشل والضعف والخوف أجزاء أصيلة فيك..

وصار من حولك يؤمنون بك فاشلاً ولا يُحاولون مساعدتك..

فما قيمة مساعدتهم تلك إن لم تساعد أنت نفسك..!

والآن.. تخيل معي..

لو أنك بعد أن أعددت تلك القوائم السابقة بحصر مخاوفك،  
ونقاط ضعفك، ومواقف فشلك..

قمت بتمزيقها جميعاً..؟

واعتبرها جزءاً من الماضي بكل ما فيه؟

لو أنك اعتبرت أن كل لحظة ضعف، وكل شعور خوف، وكل موقف فشل..

هو جزءًا من الماضي، فلم تفكر مجددًا فيه؟

لو أنك تحررت من أسر الفشل والخوف والضعف بالماضي وركزت على الحاضر بكل ما فيه؟

لو أنك عشت اللحظة بمنطق القوة The Power of Now وحققت ما فيها؟

لو أنك تجنبت السلبيين حولك؟ وخالطت الإيجابيين حولك؟

لَعِشْتَ كما يعيش من خالطت، وسعدت ونجحت، كما سَعِدُوا ونجحوا..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

فلذلك استمر في إثبات فشلك وكن ناجحًا في ذلك..

فاستمر في خسارة حياتك قدر استطاعتك..

## الخسارة السابعة والأربعون: تحلّ بأكاذيب النجاح..

"Fake Success" تشخيص عميق جدًّا، وواضح جدًّا لأكثر من خسارة سابقة تضم "أكاذيب النجاح" .. يمارسها "المستشهد" - بالخسارة رقم (44) - ويعيشها "الخنفساري" - بالخسارة رقم (40) - ويُتوجها بـ "ألم أقل لك" - بالخسارة رقم (42) - وكلها أكاذيب للنجاح "Fake Success" ..

أتذكّر في وقتٍ قريبٍ سيدة لطيفة للغاية كنت شديد الإعجاب بإدارتها للأمور في بداية عملها، تستخدم - مثلي - مصطلح "تحدي" بدلًا من مصطلح "مشكلة" .. تركّز - مثلي - على الحلول لا على المشاكل .. ولكنها لم تُكُن - مثلي - في تحقيق أمور فعلية واقعية .. بل كانت تضع الكثير من الخطط، وتردد الكثير من الشعارات وتأخذ الكثير من التعهدات على نفسها وزملائها لتقديم أفضل ما لديهم خلال أقل وقت ممكن .. وتكون النتيجة في النهاية ما سأقدمه لك بهذا الكتاب في الخسارة رقم (50) التي جاءت بعنوان "احبط مديرك قدر استطاعتك" ..

في الواقع أوكد لك يا صديقي - وصديقتي - أن النجاح يجب أن يُترجم فعليًا في الواقع، فإن لم يحدث ذلك ووجدت أنك بحاجة لشرح ما حققت من نجاحاتٍ وتبريرٍ ما حدث من إخفاقات وتطوير ما ظل عاليًا من حكايات وحوارات فاعلم أن ما حققته ليس نجاحًا على الإطلاق .. وإنما هو ما لم يتجاوز "أكاذيب النجاح" بعد .. أو هو نجاح مزعوم ..

والحقيقة أن الأمر مريحٌ جدًّا لأصحاب تلك الخسائر السابقة ..

التي بدون ما يُظهره من أكاذيب نجاح- لأنفسهم قبل غيرهم-  
فسيكون الأمر أكثر صعوبة عليهم..

لذلك فتلك الأكاذيب التي أشرت إليها بأكثر من خسارة سابقة هي  
تمثل مجموعة "حيل نفسية" أو "ميكانزمات دفاعية" لا شعورية تقلل  
من شعور الشخص بالإخفاق أو عدم النجاح أو الفشل الصريح وتجده  
مترنحًا بين "الإسقاط" فيسقط كل ما فيه من سلبيات على غيره من  
حوله.. و"التبرير" فيبرر أداءه عند كل فشل يحققه.. و"الإزاحة" لينقل  
انفعاله من مصدر الأصل وهو "عدم النجاح" إلى مصدر بديل وهو  
سوء نية الآخرين، أو سوء الظروف أو سوء الحظ.. وغيرها من الحيل  
الدفاعية اللاشعورية التي تُحيط بتلك الأكاذيب للنجاح.

ولذلك كله.. أردت أن تكون أنت يا صديقي من أحد هؤلاء الذين  
يُمارسون أكاذيب النجاح "Fake Success" بكل ما فيها من خسائر  
وحيل لا شعورية وآليات نفسية سلبية، ويمكنك ذلك ببساطة فقط  
عند اتباعك تلك النصائح السلبية السبع التالية:

1. كُن ناقمًا على كل شيء وأي شيء مهما كنت في حال أفضل من  
كثيرين غيرك.. وللمزيد عليك بالخسارة رقم (7).
2. ادع المعرفة دومًا، ولا تسع للمعرفة أبدًا، وإياك وقول "لا أعرف"..  
وللمزيد عليك بالخسارة رقم (40) بعنوان "ادع المعرفة دومًا  
بالخنفشار".
3. استخدم كل دلالات جمل والفاظ المعرفة المسبقة بكل الأمور.. "أم  
أقل لك" أو غيرها مما ورد بالخسارة رقم (42).

4. كُن أنت الضحية دومًا، ومارس الاستشهاد على الدوام.. وعليك بالخسارة رقم (44) بعنوان "مارس الاستشهاد".

5. لا تسمح أبدًا بقبول فكرة أنك السبب في أي من هذه الخسائر الأربعة السابقة ولو بنسبة ضئيلة جدًا.. بل كُن على يقين أنك سبب واضح وصريح في كل نجاح حدث حولك لأي ممن حولك وأن ذلك يكفيك لأن تكون ناجحًا فعليًا.

6. احفظ تلك الحيل الدفاعية جيدًا، ومارسها متفانيًا، واحرص على إتيانها بشكل دوري في حياتك: "الإسقاط" لكل ما فيك على كل من حولك.. "التبرير" لكل فشل أو إخفاق يصدر منك.. "الإزاحة" لكل ما تشعر بعدم القدرة على تنفيسه أمام البعض، قم بالتصريح عنه أمام البعض الآخر.

7. أخيرًا.. عند ممارستك للنصائح الست السابقة.. فهنيئًا لك أنك أصبحت من أصحاب "أكاذيب النجاح".

والآن.. تخيل معي..

لو أنك لم تقع في أي من تلك النصائح السلبية السابقة، وأنتك وضعت الخطط للاداء ونفذتها.. وحرصت على النجاحات الصغيرة واجتزتها.. لكنك ناجحًا بالفعل بدلًا من توهمك النجاح..

وهو بالطبع ما لا أرياه أبدًا لك..

لذلك كُن حريصًا على كل ما سبق بكل جد..

## الخسارة الثامنة والأربعون: تعلم فن إفساد المحاضرة

نعم يا عزيزي.. لقد قرأت عنوان الخسارة صحيحًا..  
فهو ليس "فن إلقاء المحاضرة" كما طرأ بعقلك الباطن..  
وإنما هو "فن إفساد المحاضرة" كما قرأت عينك الآن..  
فاعلم أنك كثيرًا ما قرأت عن فنون إلقاء المحاضرات..  
واعلم أنك كثيرًا ما سمعت وشاهدت من يتحدث عن المحاضر  
الجيد والمحاضرة الجيدة..  
واعلم أيضًا أنك في الغالب من الأمر.. لم تقم بأي شيء مما قرأته  
أو سمعته أو شاهدته..  
لذلك قررت أن أقدم لك- كعادتي في هذا الكتاب- ما يسهل عليك  
الأمر كثيرًا إذا لم تفعله..  
وتخسر جميع أركان حياتك أكثر إن فعلته..  
وتركت كالعادة الاختيار لك والقرار ملكك وحدك..  
وفي هذه الخسارة أقدم لك  
"فن إفساد المحاضرة" مهما كان تخصصك..  
أو مشاركتك في إلقاء كلمة.. أو محاضرتك على تلاميذك..  
أو عرضك على مسئولين في شركة أو مصنع..  
أو لقائك مع زملاء في عمل أو تطوع..

أو غير ذلك من مواقف تتطلب منك الإلقاء كلمة عنك، أو عن موضوع يخصك..

أو يخص دراستك أو عملك أو شيء آخر من هذا الهراء..

إذن.. كل ما عليك هو اتباع كل ما سأقدمه لك من خطوات تالية..  
تضمن لك إفساد كلمتك أو محاضرتك من أول دقائق لها.. فكن حريصاً على تلك الخطوات:

1. أحسن اختيار موضوع تقليدي وغير مهم للتحدث عنه..

فالموضوعات الجديدة والجذابة سيحرص الحضور على سماعك فيها..

أما غيرها من الموضوعات المكررة والتقليدية وغير المهمة..  
ستجعلهم يملون من حديثك منذ بدايته..

أو أنهم لا يحضرون أمامك أصلاً إذا ما عرفوا عنوان لقاؤك..

2. لا تقم بتحضير مادة علمية.. بل عليك بالارتجال..

هل تذكر هؤلاء الذين يتحدثون في لقاءاتهم ومحاضراتهم بالأرقام..؟

هل تذكر هؤلاء الذين يُزِيلون كلماتهم بإحصائيات وبيانات..؟

اعلم أن جميعهم يفتقدون لما لديك من مهارة ارتجال..

وأن جميعهم يفتقرون لما لديك من حضور وانسيابية وتححرر في الحوار..

لذلك لا تكن مثلهم..

فهم من يجب أن يسعوا أن يكونوا مثلك..

ارتجل في محاضرتك.. ارتجل وحسب..



ليمثل أكبر عدد بالحضور من ارتجالك بعد أقل عددٍ ممكنٍ من الدقائق.

3. لا تصنع عرضًا مُتحركا بالفيديو أو الـ "باوربوينت" ..

ألا يكفيهم أنك ستحاضر لهم..؟

ألا يجب أن يكونوا هم مُنصتين لك..؟

ما الذي يجعلك تسهر لتُعد مادة علمية، وإعداد شرائح لعرضها،

وفيديو لتجذب الحضور لك..؟

ما الداعي لكل هذا الهراء والعبث بالوقت والجهد..؟

يكفي أنك تصعد على المسرح أمامهم..

أو تقف على الطاولة بينهم..

ثم تُلقي ما يخطر على بالك حينها في وجوههم..

ذلك يكفي جدًّا.. صدقتي.

4. جميع ما سبق كان قبل حضورك لإلقاء هذه الكلمة أو تلك المحاضرة..

الآن وفي تلك الخطوة تكون قد وصلت إلى ساحة المزاح بنفسك يا بطل..

لا داعي للقلق.. فما هي سوى مُزحة..!

ادخل عليهم مُتجهمًا حتى يخشوك ويهابوك..

وابدأ حديثك في موضوع محاضرتك فور وقوفك..

وإن شئت يمكنك التحدث جالسًا حتى لا تعطي هؤلاء الحضور

أكثر من حجمهم الطبيعي أمامك..

تذكر يا عزيزي.. أنت في مُرحة.. مجرد مُرحة..

5. لا تسع أن تبدأ حديثك مع الحضور أمامك أو معك بالابتسام أو السلام أو غير ذلك من شكليات رتيبة ومُملة..

فأنت تعرف أنها مُرحة في داخلك..

ويجب أن يعرفوا هم أنها نعمة منك لهم..

فيكيفهم منك أن تقدم لهم ما تملك من نِعَم ومعلومات قيمة.

6. ليس مفيدًا أن تقدم نفسك لهؤلاء الحضور..

اسمك.. طبيعة عملك.. شيء من خبراتك عن موضوع محاضرتك..

دعك من هذا الهراء.. فمن يعرفك من قبل.. يعرفك الآن..

ادخل في حديثك الجاد المُتجهم مباشرةً.

7. يجب عليك هنا أن تبدأ بداية قوية..

كتلك التي تظهر بها في تجهمك وعدم ابتسامتك أمامهم..

ابدأ حديثك بكثيرٍ من المصطلحات المُعقدة..

استخدم مصطلحات أجنبية متخصصة لا يعرفها الحضور..

استرسل في جُملي إنجليزية وأخرى فرنسية كي تستعرض مهاراتك

اللغوية أمامهم فيعرفوا قدرك..

استثمر عدم فهمهم لما تقول وادّع التعجب من ضعف قدرتهم

اللغوية وحصيلتهم بين اللغات المختلفة..

حتى ولو كان تعجبهم منك راجعًا لأخطاء لغوية واضحة قد

ذكرتها أنت فظهرت عليهم صدمتهم..

لا بأس استمر في استعراضك لمصطلحاتك اللغوية الخاطئة من وجهة نظرهم..

فليس بالضرورة أن تكون وجهة نظرهم صائبة مثلك.

8. إذا ما اكتفيت بهذه الجرعة من الإحباط اللغوي لهم..

وأيقنت بداخلك أنهم جهلة وغير متعددي اللغات الأجنبية مثلك..

اعتذر لهم بتعالٍ وغرور.. وأخبرهم أنك ستحدث باللغة العربية احترامًا لجهلهم..

وابدأ حديثك بحثهم على الرغبة في المشاركة أثناء الحضور..

مثلاً قل لهم:

"لا بد أن نشارك جميعًا في الرأي المنبثق من القاعدة الاجتماعية العريضة.. كي لا يصير فينا برجوازي مُدقق، ولا ديماجوجي مُتحدلق، ولا إمبريالي مُتفحط.."

ابدأ بمثل هذه الجُمَل التي لن يفقهوا منها شيئًا.. وأنت أيضًا..

المهم أن تثبت لهم عمق ما تستخدم من معانٍ وألفاظ..

وأن تثبت لهم أيضًا سوء وتدني مستواهم الثقافي.

9. يمكنك هنا التخلي عن تلك الحماسة التي بدأت بها محاضرتك أو كلمتك الشيقّة..

فلا داعي لمزيد من التركيز والإجهد لك..

فلن يُفيد مع هؤلاء ضعيفي التذكر مقارنة بك..

إذن حافظ على مجهودك خلال هذه المحاضرة اللعينة أو الكلمة

الضرورية..

تحدّث بصوتٍ هادئٍ ضعيفٍ.. استمر في التحدّث بنبرة صوت واحدة دون تغيير..

تحدث ببطء شديد كي ينتهي الوقت المحدد دون أن تعرض شيئاً مهماً.. فليس ما رأيته منهم منذ بداية حديثك معهم، يستدعي أن تذكر لهم شيئاً أهم من وجودهم أمامهم.. ذلك يكفي.

10. علّق نظرك على أحد الحضور فقط بمكان المحاضرة..

شخصية مهمة توجه لها الحديث.. فتاة جميلة تغازلها بالنظرات..

شاب وسيم يرى جمال مكياجك المبالغ فيه (للفتيات)

المهم أن يظل نظرك معلق على أحدهم دون باقي الحضور..

فالباقون ليسوا مهمين لهذه الدرجة.

11. إذا ما لفت أحد الحضور - أو حال لفت نظرك - لشيء فيما سبق..

يمكنك الدخول معه في تفاصيل غير مهمة..

أو متاهات غير ذات صلة بالمحاضرة..

أو حتى تجاهله وعدم الرد عليه من الأصل.

12. إذا هاجمك أحدهم.. حتى ولو كان ذلك الذي تجاهلته في

الخطوة السابقة هاجمه..

ووجّه له هجومك بصوتٍ عالٍ ومرتفعٍ.. ونظرة حادة وعنيفة..

لا تدع فرصة لأحد من الحضور بإثبات نفسه أمامك..

فهذه محاضرتك.. وتلك كلمتك..

وهو فقط واحدٌ من الحضور..

مجرد حضور وحسب.

13. أطلق العنان لأفكارك بالمحاضرة..

فيمكنك الخروج عن الموضوع والتطرق لحوارات شخصية ومواقف خاصة، فكما ذكرت لك هي محاضرتك وكلمتك..

إذن لماذا لا تعرض فيها مهاراتك الشخصية في النكات والضحك وغير ذلك من خفة دم ملحوظة منك منذ بداية وجودك أمامهم في تلك المحاضرة الشيقة.

14. تأكد أن هؤلاء الحضور - رغم عدم ذكائهم الملحوظ - إلا أنهم يمتلكون عقلاً يمكنه استيعاب كل ما تنتقل بينه من أفكار متلاحقة خلال الدقيقة الواحدة بكل دقة واهتمام.

لا داعي لإثبات التحقق من ذلك..

فستجدهم جميعاً مُنشغلين بتدوين كل ما يسمعونه من معلومات قيمة على هواتفهم الشخصية أمامك.. خلال تواصلهم على مواقع التواصل الاجتماعي أثناء المحاضرة..

15. لا تفتح باب المناقشة بعد انتهاء محاضرتك..

فمن ذا الذي يستطيع مناقشتك في أي شيء مما ذكرت..

فإن كان استوعب ما قلته من دُرر.. فهو أهل لها..

وإن لم يستوعب فذلك ذنبه هو.. ولا مكان بيننا للمذنبين..

والآن.. تخيل معي..

لو أنك كنت سبباً في تغيير مفهوم الناس عن أغلب المحاضرات..

من أنها فن إلقاء المعلومة من فم المُحاضر إلى أذن المُحاضر له..

ثم خروجها من أذنه الأخرى..؟  
لو أنك بذلت شيئاً من جُهد في تحضيرها..؟  
لو أنك بذلت شيئاً من وقتٍ في إعدادها..؟  
لو أنك عرّفت نفسك لمن حضروا لك واحترمت حضورهم..؟  
وعرضت لهم مشكلة ما ثم حلّولاً لها.. ثم إسهاماتك فيها..؟  
أما كان ينطبق عليك حينها أنك مُعلم الناس الخير..؟  
أما كنت ستفوز إذن بصلاة الله وملائكته عليك مُصدّقاً لحديث  
رسولك (ﷺ): "إن الله وملائكته وأهل السموات والأرض.. يصلون على  
مُعلم الناس الخير"؟

وهو بالطبع - وفقاً لمنطق هذا الكتاب- ما لا أرضاه أبداً  
لك..

لذلك استمر في ممارستك لفن إفساد محاضرتك الشيقّة الممتعة.

## الخسارة التاسعة والأربعون: كُن شديد الغيرة من زملاء تخصصك (دراستك / مهنتك)

الحقيقة أن أغلب خسائر هذا الكتاب قد تعبر عن حالات واقعية أراها ويراهها الكثيرون ممن مَنَّ الله عليهم بنعمة الوعي بنفسه وما حوله..

والحقيقة أيضًا هذه الخسارة تحديداً، ربما أكون قد عشتها بكثير من تفاصيلها الأكثر سلبية.. من أشخاص مثلوا بما لا يدع مجالاً للشك كل معاني السلبية المفرطة.

فقديمًا كنت أحلم بدراسة علم النفس والعمل به..

وكنت أظن أن أصحاب الدراسة النفسية هم أصحاب وعي نفسي

أكثر..

وذوي نفوس أرقى وأفضل.. وذو رؤى وطموح أنقى وأكبر..

إلا أن الحقيقة.. وللأسف قد خالفت ذلك بكثير..

فبعد أن درست علم النفس والعلاج النفسي كل هذه السنوات..

ولا زلت أدرس وسأظل ما حييت قد اكتشفت ما جعلني أراجع

ظني السابق القديم..!

حيث رأيت أن دراسة العلوم النفسية والعمل بها تستهوي ثلاثة

أنواع من البشر:

الأول، هم المرضى والمُضطربون..

ممن يرغبون في علاج اضطراباتهم الشخصية، ويسعون لتعديل سلوكياتهم وحياتهم السلبية..

فيحاولون دراسة العلوم النفسية لعلاج أنفسهم مما اكتشفوه فيها..  
وتكون النتيجة أنهم يضطربون أكثر..! ويزداد سوء وضعهم النفسي أكثر..!

ويبدأون في التحول من مرحلة الشخص المضطرب الساعي لاكتشاف اضطرابه وعلاجه..

إلى الشخص الأكثر اضطرابًا الساعي- بكل جهده- لإسقاط كل ما فيه من اضطرابات ونقائص... على كل من حوله من أشخاص وأحداث..!  
النوع الثاني، وهم المستغلون والانتهازيون..

أي من يعلمون أن هذا التخصص النفسي لا يوجد فيه أشعة تشخيصية ليعلم المريض أن هذا الجزء من "نفسه"- نفسه هنا أقصد بها عقله بمستوياته وشخصيته بأبعادها وليس المخ الذي يمكن تصوير حركاته وأبعاده- ربما يكون مُصابًا بخللٍ ما، أو يُعاني من قصورٍ فيه..

ولا يوجد أيضًا بهذا التخصص النفسي- علم النفس والعلاج النفسي وليس طب المخ والأعصاب- تحاليل طبية تُظهر نتائجها ضعفًا في قدرات الشخصية أو نقصًا في خلايا الثقة بالنفس أو تدهور في إنزيمات الميول والاهتمامات..! "تلك تشبيهات مجازية لمحاولة تقريب المعنى لك عزيزي القارئ"..

ولذلك فيرى أهل الاستغلال والانتهازية كثيرًا من مرادهم بهذا التخصص الذي يجعل المريض- أو طالب المشورة النفسية- أسيرًا لكل ما يرد على لسانهم بداية من بيع الأحجار لهم لتخلصهم من الطاقة



السلبية، وانتهاءً بحجزهم بالشهور داخل المصححات والمستشفيات لتعديل سلوكياتهم..

وكلاهما- في بعض الأحيان أو ربما كثير منها- لا يعلم ذلك الشخص ما الذي كان يستدعي حجزه، أو بيع الحجر له، حتى يعلم أن كليهما كان استغلالاً له بشكلٍ أو آخر..

النوع الثالث، وهم الإيجابيون الطموحون..

من يسعون لفهم خبايا النفوس، وتعليم الناس ما بها من عبر ودروس..

من يجعلون نصيحتهم أمام الناس اختيارية، فلا إجبار في التغيير..

من يحترمون آلام المُضطربين فلا يستغلون حاجتهم للشفاء..

من لا يزيّدون من معاناة المرض معاناة مادية أو معنوية أخرى..

من يُحاولون نشر الوعي النفسي بين الناس لحياةٍ نفسيةٍ أفضل لهم..

والحقيقة أن جميع المتخصصين في علم النفس والعلاج النفسي- وجميع أشباه المتخصصين أيضًا- يدعون أنهم من هذا النوع الثالث..!

وأنهم يبذلون كل جهدٍ لمحاربة المُدّعين للعلاج النفسي من غير المُعالجين النفسيين، وأنهم لا يدخرون من وقتٍ في نفع هؤلاء المرضى والمُضطربين..

نعم جميعهم يُقسمون بأغلظ الأيمان على صدق ذلك..

ولذلك.. كانت هناك آخره.. يقف فيها الجميع..

ليعلم الجميع غيره ماذا كانت نواياه..

ومن أي نوع كان من تلك الأنواع الثلاثة؟

والشاهد.. أني أردت عرض هذا التمهيدي كخبرة ذاتية عشتها، وخبرة علمية درستها، وخبرة عملية ربما أكون قد عانيت منها أيضًا.. كشأن أي مُتخصص حاول أن يكون من النوع الثالث ضمن هذا التخصص، وبحمد الله وتوفيقه نجح في ذلك.. وشأن أي جمع من النوعين الآخرين ممن رفضوا ذلك النجاح وهاجموه..! ليس لشيء سوى أنهم فشلوا في تخصصهم دراسةً وعملاً.. فقرروا- بوعي أو دون وعي- محاربة كل من نجح فيه دراسةً وعملاً.. لذلك قررت أن أقدم هذه الخسارة تحديداً في هذا الكتاب..

لكل أولئك الذين فشلوا في دراستهم فقرروا الحقد على من نجح غيرهم..

وكل أولئك الذين فشلوا في عملهم فقرروا تشويه كل عمل ناجح لغيرهم..

لكل من أصبحوا يُصدِّرون الغيرة والحقد لكل من حولهم من زملاء تخصصهم في دراسة أو عمل..!

فإذا وجدت نفسك واحداً من هؤلاء الذين لم ينجحوا حتى الآن في دراستهم كما نجح غيرهم.. أو أنك من هؤلاء الذين لم ينجحوا في عملهم كما نجح غيرهم..

إليك تلك الخطوات السلبية البسيطة التي تجعلك تمارس كل إسقاطاتك المريضة على كل هؤلاء الناجحين غيرك.. فكن حريصاً عليها:  
1. لا تنس الرجوع للخسارة رقم (23) بفهرس الكتاب وعنوانها:  
"احقد على كل من حولك.. تحلّ بالحسد إن استطعت..". حيث ستجد فيها كثيراً من ضالتك المنشودة.

2. لا بأس من رجوعك للخسارة رقم (47) بعنوان: "تحلُّ بأكاذيب النجاح" حتى تستطيع الكذب على نفسك أنك لم تفشل بعد.. فتستطيع بجهد أكبر منك محاربة الناجحين.

3. تذكر دائماً ما قدمته لك بالخسارة رقم (19) بعنوان: "النقد.. سبيلك لإثبات ذاتك..". وكن شديد النقد لكل ما تراه حولك من نجاح.. وشديد الانتقاد لكل ما تلحظهم حولك من الناجحين.. فبقدر انتقادك لهم- لمجرد النقد- بقدر ما ستحصل على هدوء مؤقتٍ بداخلك من ألم الفشل الذي يعيش فيه.

4. قم بحصر كل هؤلاء الناجحين في تخصصك..

سواء من نجحوا في دراستهم أو من نجحوا عملياً بعد تخرجهم..

ابدأ في متابعة هؤلاء الناجحين بكل اهتمامٍ وشغفٍ وترقب..

ولكن مهلاً.. لا تتابعهم للاستفادة منهم واكتساب خبرات من نجاحهم..!

بل تابعهم لتتبعهم وتتبع أخطائهم وتسجيلها عليهم..

تابعهم لتتبع أي شيءٍ سلبي في كل نجاحٍ إيجابي لهم..

تتبعهم دوماً بهذا الدافع وتلك النيّة..

5. عندما تتابع- عفواً تتبع- كل هؤلاء الناجحين لتسجيل أخطائهم..

لا تمل إن لم تجد لهم ما يعده المجتمع أخطاء لهم..

فأمامك فرصة أكبر للانتقام منهم لأنهم لم يفشلوا مثلك..

أمامك أن تدعي عليهم ما ليس فيهم من أخطاء..

لا بأس من ذلك مع أي منهم.. فهم ناجحون ويجب أن يدفعوا

ضريبة نجاحهم..

فيمكنك مثلاً أن تُسيءَ فُهمَ ما يقولون أو يكتبون.. ثم تهاجمهم..  
ثم تسبُّهم وتلعنهم.. ثم تطفئُ شيئاً من نار الحقد والغيرة  
بداخلك منهم..

6. استعن بالفشلة أمثالك في عملية التشهير..

لا تكُن وحدك أمام ذلك الناجح لتنتقده.. حتى لا يظن الآخرون  
أنك تغار منه أو أنك تحقد عليه..

لذلك استمد مزيداً من قوى الشر من أولئك الفاشلين مثلك..

من أولئك الكارهين للنجاح والناجحين مثلك..

تعاون معهم حتى وإن كنت لا تحبهم، حتى وإن كنت تبغضهم..

تعاون معهم من أجل هدفٍ أسمى وأهم من كراهيتك لهم..

تعاون معهم من أجل محاربة الناجحين وتشويه نجاحهم.

7. قد تنفق في ذلك كثيراً من الوقت والجهد.. لا بأس..

فالغاية أهم.. والوسيلة مُبررة..

فغايتك هي محاربة من نجح غيرك..

ووسيلتك هي تشويه نجاحه وربما تشويهه هو شخصياً..

فلا بأس من ضياع الوقت والجهد في ذلك..

فذلك أهم من أن تستغل هذا الوقت أو ذلك الجهد في تحقيق  
نجاحك أنت.

8. اشتعل غيظاً أكثر.. كلما تجاهلك هذا الناجح أكثر..

فقد تكون تخيلت فشلاً.. أن هذا الشخص الناجح سوف يلتفت

لتفاهاتك وهراءاتك وينشغل بك..

إلا أنك اتصدمت عندما رأيتَه منشغلاً بما حققه من نجاحات،  
مستمرّاً فيها رغم استمرارك في تفاهاتك..  
لا بأس.. فمزيد من النجاحات له.. يعني مزيداً من الأحقاد  
داخلك..

ومزيداً من العدا والعدائية والعدوان له منك.. فاستمر!

9. تصفح سيرة هذا الناجح الذاتية ومسيرته من وقتٍ لآخر..

تتبع عدد الشهادات العلمية التي حصل عليها..

أحصر عدد المؤلفات التي صدرت له..

تصفح صور تكريماته وسفاراته وجولاته في البلاد..

شاهد فيديوهاتِه واقراً تعليقات الناس الإيجابية عنها..

واستمع لكلماته وتبسم بشراً كامل وأنت تسمعها..

استرجع كل ذلك من حين لآن..

لا تنهر بنجاحه أو تحاول الاقتداء به..

بل لتجدد العهد على محاربتِه، والغيرة منه، والحقد عليه.

10. عندما ترى أن كل ما سبق منك من نقد وانتقاد لهذا الشخص  
الناجح..

وكل ما كان منك من نقصٍ وانتقاص لمؤهلاته العلمية المتعددة..

وكل ما كان منك من تشوّه معرفي.. وتشويه لنجاحاته العملية

العديدة..

عندما ترى أن كل ذلك وأكثر كان- وما زال- بداخلك من غيرِ  
وحدِّ وغلٍّ وكراهيةٍ لزميل تخصصك في دراسة أو عمل، لن يُجدي  
معه شيئاً.. ولن يقلل منه شيئاً.. ولا يؤثر على نجاحه في شيءٍ..

غيرِ خطتك!..

نعم تخلّ ولو قليلاً عن ذلك الحقد بشكلٍ ظاهري..

ولكن احتفظ بأحقادك كما هي داخلك..

وحاول التقرب من هذا الشخص الناجح.. نعم لا تتعجب..

فأنت صاحب مبدأ الغاية تُبرر الوسيلة..

وغايتك هي محاربة النجاح والناجحين مهما كانت وسيلتك في ذلك..

هل هي الحرب والعداء بشكلٍ مباشرٍ..؟

أم هي العدائية والتحسس والتجسس بشكلٍ غير مباشرٍ..؟

لا يهم.. فكلّهما سيُساعدك في تحقيق هدفك..

وهو النيْل من هذا الشخص الناجح وتشويه نجاحه..

ولا تقلق..

فمن نجح في حياته دون غيرٍ من غيره أو حقدٍ عليه..

سيكون الله إلى جواره دون وعي أو بصيرةٍ منك..

وسيرفض هذا الشخص- دون قصد أو قصد منه- أن تقترب أنت

منه..

أو أن تعمل معه.. أو أن تصادقه.. أو أن يحرملك من ممارسة غيرتك

وحدك كما كانت ظاهرة عليك..

وعندها.. ستعود من حيث بدأت وإلى حيث انتهيت..

ستعود إلى فشلك دراسيًا وعمليًا..  
ستعود إلى تبرير فشلك وعدم الاعتراف به..  
ستعود إلى إسقاط ذلك الفشل على كل شيء دونك..  
ستعود إلى تشويه كل نجاح لغيرك..  
ستعود إلى محاربة هذا النجاح وغيره حولك..  
بينما سيكون ذلك الشخص الناجح- أو هؤلاء الناجحين- مستمرين  
في تحقيق نجاحات أكثر من غيرتك منه وأكبر من حقدك عليه..

### والآن.. تخيل معي..

لو أنك اعترفت بأنك لم تنجح بعد..؟  
لو أنك لم تُسقط ما فيك من فشلٍ على غيرك..؟  
لو أنك لم تُبرّر ما كان منك من فشلٍ في دراسةٍ أو عمل..؟  
لو أنك اتخذت ممن نجح في دراستك أو عملك قدوة حسنة لك..؟  
لو أنك لم تُحارب نجاحهم غيرةً منك، أو حقدًا عليهم..؟  
لو أنك لم تتبعهم لتُسجل أخطاءهم، بل تابعتهم للاستفادة منهم..؟  
لو أنك بذلت ذلك الوقت والجهد الذي بذلته في انتقادهم في  
نفعك أو إفادتك وتحصيلك ونجاحك أنت..؟  
لو أنك انشغلت بنفسك أكثر من انشغالك بمن نجح غيرك..؟  
لو أنك اهتممت بدراستك وعملك كما اهتم هو..  
لو أنك ما فعلت كل ما ذكرته لك وأكثر أنت تعلمه فيك..؟

لكنك الآن.. ناجحًا مثل كل هؤلاء الناجحين في تخصصك دراسةً  
وعملًا..

وهو بالطبع- وفقًا لمنطق هذا الكتاب- ما لا أراضاه أبدًا  
لك..

لذلك.. استمر في غيرتك الشديدة من زملاء تخصصك سواء في  
دراستك أو عملك..

واستمر في الحقد عليهم وتشويه نجاحاتهم وربما تشويههم شخصيًا..

واستمر في زيادة تشوهاتك المعرفية الخاصة بك وبهم..

استمر حتى تخسر حياتك العلمية والعملية أكثر وأكثر بسببك  
أنت وحدك.



## الخسارة الخمسون: احبط مديرك قدر استطاعتك..

المدير الإيجابي..

ذلك الشخصُ الذي يهتم بك في عملك ويسعى لزيادة خبراتك، ويعمل على رفعة مكانتك، ويحاول دومًا إفادتك. ويشمل اهتمامه بك حياتك الشخصية ويدخل في تفاصيل أسرتك وعائلتك ويهتم بكل ما يشغلك ويكون دائم السؤال عنك ودائم الحرص على تشجيعك، ربما اهتم يومًا بتاريخ ميلادك، أو أحضر لك زملاؤك ليهنئوك، أو عقد لك حفلة لحصولك على شهادة أو دورة أو مؤهل إضافي..

هذا المدير الذي يسعى دومًا لتكون أنت أفضل..

لا تكف أبدًا عن إحباطه..

نعم فهو لم يفعل كل ما سبق من أجلك..

ولكن فعله من أجل تحسين عمله هو والاستفادة منك..

لا يهم إن كان قد انشغل بأمرك أولًا..

ولكن ما يهم حقًا هو أنك تسعى دومًا لإحباطه لكي لا يُقدم على

تلك الأمور التي أقدم عليها معك..

ولكي تحقق لمديرك تلك الحالة الدائمة من الإحباط والملل منك..

عليك باتباع تلك النصائح السلبية التي أهديتها لك بشكلٍ متكررٍ

حتى يتحقق الهدف المنشود.. إحباط مديرك.

1. انس أي شيء فعله مديرك من أجلك..

وردد بداخلك أنه ما فعل هذا معك من أجلك أنت وإنما فعله من أجله هو، من أجل تحقيق بيئة عمل أفضل بموظفين أسوياء.. وهو ما ينبغي عليك أن تعاقبه عليه.

2. اكتفِ بالشكر الشفهي..

ولا تفكر في أي تحفيزٍ يقوله في حقك..

وتغافل عن أي صفةٍ مميزةٍ فيك ذكرها مديرك لك فور انصرافك من أمامه، عاقداً العزم على أن تغير رأي ذلك المسكين فيك في أسرع وقتٍ ممكنٍ بأكبر قدرٍ من الأخطاء ممكنٍ لتحقيق أعلى حالة من الإحباط ممكنة لذلك المدير.

3. "تعهد النسيان" .. وإن لم تنس فتناس..

وهو ما أطلق عليه "متلازمة س" والتي تظهر أعراضها بالشكل الآتي:

- نسيت.. ذلك الرد على أي سؤالٍ يُطلب منك، أو أي نقدٍ يُوجه لك، أو عملٍ ينتظر مديرك إنجازه ولو بأي صورةٍ حتى غير مكتملة، استخدم دوماً مفردة "نسيت".
- كُن أكثر بطئاً من أي وقتٍ آخر مضى، وجاهر بذلك البطؤ وافتخر به، ولا تخجل من أن تردد بعد كل لومٍ يُوجهه مديرك لك عن عدم إنجاز ما طلبه منك "يبدو أنني أصبحت بطيئاً فعلاً".
- افتح الـ DC.. إذا ما طلب منك مديرك عمل شيء بسيط.. فذلك لضيق معلوماته عن هذا الشيء الخطير.. وعليك أن تعرضه بكل تفاصيله..

مثلاً: إن طلب منك أن تعرف محتوى CD معينًا وإخباره به..  
احرص أن يكون ردك عليه كالاتي دون اختصار:

"نعم فعلتُ كل ما طلبته مني.. أحضرت اللاب توب، ثم فتحت الـ CD.. ثم أخرجت الـ CD من الحافظة.. ثم أدخلتها في الجهاز.. ثم قمت بفتحها.. ثم ذهبت لخانة Open وفتحتها.. ثم تفحصت ما عليها.. ثم للأسف نسيت ما كان بها (أ) أو ربما أنني كنت بطيئًا أكثر من اللازم (ب) ثم أنني أعدك مديري المسكين أن أحاول مرة ثانية ثم أعود إليك بالنتيجة الحتمية فثق بي (ج)"

4. "احرص على الزن" .. وكُن أكثر إلحاحًا من أي شخص آخر..

وهو ما أطلق عليه "متلازمة ز" والتي تظهر أعراضها بالشكل الآتي:

- اسأل مديرك السؤال مرة واثنين وثلاثة.. ثم استرح قليلاً واسأله للمرة الرابعة ربما كانت إجابته مختلفة عن المرات الثلاث السابقة.. فربما كان يكذب عليك أو يحتفظ بالإجابة الأمثل لأحد زملائك الأكثر قُرْبًا له منك!

- انشغل بكل التفاصيل حتى تنسى الهدف الأساسي..

ولا تسمع كلام مديرك عن سرعة الإنجاز أو فسخ التدقيق، فأهل مكة أدرى بشعابها وأنت أدرى بطبيعة نفسك التي تعشق التفاصيل ولا تستغن أبدًا عنها.. فكن حريصًا عليها.

- لا تكُن متعاونًا بالقدر الكافي مع زملائك..

فربما كانوا يريدون الحصول على كل ما هو ثمينٌ لديك ثم نسبه إلى أنفسهم وحصولهم على تهنئة من مديرك عليه، لا.. هذا مجهودك وحدك وتعبك وحدك ولا بد أن تعرضه وحدك لتفوز به وحدك وتنجح به وحدك وتظهر طيلة العمر.. وحدك أيضًا.

5. "تعهد بالنجاح" ثلاث مرات قبل الأكل..

وهو ما أطلق عليه "متلازمة م"... والتي تظهر أعراضها بالشكل التالي:

- التهويل.. التهويل.. التهويل.. كانوا أسدين، الأول ضربته بسيفي فصار نصفين، والثاني نظرت إليه بشدة فحار بين أمرين، هل يقتلني ويُرِيح مديري مني أم يقتل مديري وأثبت نجاحي..
- كُن مبالغًا دومًا في سرد كل الأحداث الخاصة بالعمل.. ومُهوِّلاً في وصف ما سيطرتب عليها من نتائج مبهرة لصاحب العمل.. وشغوفًا بعقد اجتماعات ولقاءات ومشاركات لإبهار غيرك- دون المدير غير المنبهر- لتثبت لكل من حولك أنك حققت إنجازًا منقطع النظر بالعمل..!

- عندما تنكشف الحقائق.. فالجأ "للمبررات" وبرر فشل كل شيء فشلت فيه، برر عدم نجاح أي شيء لم تنجح به.. برر كل شيء وأي شيء.. برر وحسب.. المهم أن تهويلك السابق لا يقع حطامًا وأن تظل أنت من تحترق ألمًا وتعتصر همًا من أجل إنجاز بيئة العمل ورفع شأن مديرك صاحب العمل.. برر له بصدق لا تتهاون في مبرراتك فمهما ناقشك أو أوضح لك.. استمر في التبرير.

- اختفِ ساعاتٍ، أيامًا.. ثم عاود مستكينًا مستسلمًا لبطش مديرك واتهامه لك بعدم النجاح لتعيد المتلازمة من جديد التهويل (أ) ثم تبرير عدم النجاح (ب) ثم الدفاع عن موقفك والتعهد بالنجاح منقطع النظر (ج) ولا مانع من أن تحلف بالأيمان الغلاظ ليقنع مديرك أو أن تُظهر ضعفك أمامه ليضعف مديرك.

ولا تنس.. أنه ليس المهم أبدًا حُب مديرِكَ لك أو حرصه عليك أو ثقته فيكَ.. إنما المهم دومًا هو إثبات صحة وجهة نظرك وحسب..

6. "شد السيفون" ..

مهما أسمعك مديرِكَ من كلمات تشجيع..

ومهما قدّم لك من نصائح..

ومهما حاول أن تقرب منك..

والوقوف إلى جوارك..

ومساندتك..

شد السيفون على كل ذلك...

وهو ما أطلق عليه "متلازمة هـ" .. والتي تظهر أعراضها بالشكل

الآتي:

• تحفظ جدًّا على جميع ما تملك ولا تُخبر مديرِكَ بشيءٍ مهم عنكَ، فرمما كان يسعى لجمع أخبار عن حياتك الشخصية لاستخدامها ضدك في وقتٍ ما لذلك.. كُن حذرًا أغلب الوقت معه ولا تجاوبه عما سألك عنه.. وإن لم تستطع اهرب منه ولا تواجهه أبدًا... فقد تضعف أمامه أو يستطيع اكتشاف ما تخفيه عن كل من حولك، حتى لو كان ذلك الذي تخفيه لا قيمة له.. استمر في الإخفاء.

• سَوِّف ما يطلبه منك مديرِكَ.. تعهد أنك ستفعل ذلك، أوعدده، أخبره أن عليه الوثوق فيكَ، ثم لا تنجز له شيئًا مما وعدته بإنجازه.. ولا تكُن صريحًا في ذلك.. ادَّعِ دومًا أنك تُحاول بكل طاقتك.. ولكنها تلك الظروف التي لا تأتي غالبًا في صالحك..

استمر في ذلك التسويف لكل ما يطلبه منك.. وكُن صادقًا مع نفسك في ذلك أنك ستفعل ولكن عندما تحين الفرصة أو يحين الوقت لكي تفعل..

• أظهر تقصيرك بطفوليةٍ وبراءةٍ شديدة.. فعندما يُواجهك مديرك بما طلبه منك ولم تُنجزه حتى الآن.. ابتسم، ثم اضحك ببراءة، ثم ارتبك وتوتر، فإنه لم يملك شيئًا إلا أن يتقبل منك تقصيرك كما تقبله من قبل.. كل ما عليك هو أن تظهر مرتببًا مبتسمًا بريئًا متفائلًا لتحصد نفس النتيجة في كل مرة يواجهك فيها مديرك بتقصيرك.. وإياك أن تستمع لكلمات التشجيع الدائمة منه لك، فهو يخدعك بها أو يسخر منك فيها، أو أنه ليست لديه الخبرة الكافية للتأكد من مستوى قدراتك الضعيفة الذي تعرفه أنت.

7. دعه يشرب.. لا تبالِ بأي شيء إن كنت من أصحاب المتلازمات الأربع السابقة فليس ذنبك في شيء، بل هو ذنب مديرك مُدعي الإيجابية بتحمل كل ذلك منك ومنهم.. فأنزل عليه بما يستحق من السلبية كي يتعظ من إيجابيته المزعومة وسعيه لتحمل الآخر.

8. كُن روتينيًا قدر الإمكان.. فمهما كان مديرك مرئيًا في تعاملاته ومبدعًا في عمله، فذلك شأنه هو، احذر من أن تُصيبك عدوة مرونته أو إبداعه.. واستمر في العمل بأقل قدراتك التي يجب أن تحتفظ بها وتخزنها.. لا لشيء إلا لإحباط مديرك في مواقف جديدة.

9. تخلص من هاتفه المزعج دومًا.. تليفون مديرك الشخصي، ذلك السنترال المتنقل الذي تظهر عليه أسماء مهمة لشخصيات أهم.. فمهما ظهر عليه لا تهتم فيكفيك تليفونات العمل وما تحصده منها من ضغطٍ واقعٍ عليك.. وكلما أحدثت له مشاكل أكبر في

هاتفه مع المتصلين به، كلما قلَّ اعتماده عليك في الرد عليه..  
ويمكنك ذلك بسهولة ويُسر إذا ما أسأت الرد على المتصلين به  
أو نسيت إبلاغه بتلك الاتصالات.. أيهما أقرب إلى ذاكرتك عندما  
يُعاتبك مديرِك على تقصيرِك في حق هاتفه الخاص.. فأنت لست  
بحاجة لأعباء جديدةٍ يوليها إليك بحجة ثقته فيك.. فإن كان هو  
واثقًا فيك فلا تثق أنت أبدًا بنفسك.. وتهرب من أي مسؤوليةٍ  
تقع عليك أو تزيد من أعبائك.  
كافئه على اختياره لك بإفساد عمله..

أليس هو من اختارك وتمسك بك؟ إذن هو يستحق كل ما كان  
منك.. أليس هو من دافع عنك وحرص على تشجيعك؟ إذن هو أولى  
بنسيانك أو مبالغتك أو زَنِّك أو تقصيرِك أو استخفافك بما يوليهِ لك من  
اهتمام.

أليس هو من حرص عليك وتمسَّك بك؟ إذن هو من فعل ذلك  
بنفسه وعليه أن يتحمل ذلك الأمر كاملاً.. ذلك الأمر هو أنت.

## وهكذا.. تخيل معي..

لو أنك أحسنت استغلال تلك الفرصة التي منحها القدر إليك..  
وحرصت على ذلك المدير الإيجابي المتمسك بك، الحريص عليك..  
دون تقصيرٍ أو زُنٍّ أو تبريرٍ أو تهويلٍ أو استخفافٍ أو تجاهلٍ أو تغافلٍ  
منك..

وحرصت عليه كما حرص هو عليك..  
لنهضت بشخصك عنده وكان أكثر تمسكًا بك وأقرب قربًا لك..

واستفدت منه أكثر مُطوِّراً حياتك المهنية والعملية خاصة أن هذا النوع من المديرين لا يتكرر إلا في حالاتٍ حرجيةٍ جداً..  
عندما يكون المدير نفسه مريضاً بحب العطاء وإدمان المساندة وشغف الدعم..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبداً لك..

لذلك استمر فيما أنت عليه..

واختر لنفسك ما يُنسبك من النواحي السلبية السابقة لتتمكن من إحباط مديرِك قدر استطاعتك أطول وقتٍ ممكنٍ..

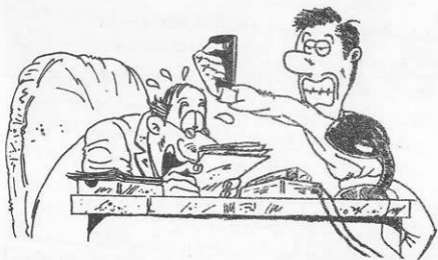
\* للعلم.. أن المتلازمات الأربع "س" و"ز" و"م" و"ه" هي أعراض إحباط مارسها معي يوماً بعضاً ضمن فريقٍ عملي.. حتى أيقنت أن الاعتماد على أهل الخبرة وجعلهم أهلاً للثقة أفضل بكثيرٍ من الاستعانة بأهل الثقة ومحاولة إكسابهم الخبرة!!!!

ولعلك تعي من تجربتي هذه أن حبك لأشخاصٍ ما في حياتك، وسعيك الدائم والمستمر لنفعهم وإفادتهم، لا بد أن يسبقه حبك لذاتك والعمل على تنمية قدراتك قبل قدراتهم، وزيادة مهاراتك قبل مهاراتهم والسعي لإفادتك قبل إفادتهم..

لأظل متذكراً دوماً أن غالبية من فشلوا في حياتهم كان فشلهم لسببٍ من اثنين..

إمّا لعدم ثقتهم الكافية في أنفسهم أو لثقتهم الكاملة في غيرهم..  
فكُن على حذرٍ.





## الخسارة الحادية والخمسون: لتكن مقبولاً جداً من فريق عملك!

سكرتيرتك الخاصة أو مدير مكتبك أو مساعدتك الشخصية أو غيرهم  
من فريق عملك..

كلها مصطلحات وظيفية لأقرب أعضاء فريق عملك إليك مهنيًا..

وقديمًا أخبرني أستاذ لي أنك لكي تنجح في حياتك بمجهودٍ أقل في  
وقتٍ أقل عليك أن تستعين بأهل الخبرة ليصيروا أهل ثقة لا العكس..  
ولا أنسى نصيحة أستاذ آخر لي أن نجاح فريق عملك ومدير مكتبك  
هو نجاحك الذي تحصده منهم ويراها الآخرون منك ويظهر لك منهم..  
وغيرها.. من النصائح الثمينة التي تؤيد أهمية مدير فريق عملك  
ومساعدك الخاص في العمل كمدير مكتب أو سكرتيرة.. أفترض تحت  
هذا العنوان أنها سكرتيرة.. باعتباري كمعالج نفسي أؤيد عمل الإناث  
بهذه المهنة في العيادات أو مراكز الاستشارات والتدريب وغيرها من  
المؤسسات والشركات باعتبار أن الإناث غالبًا ما يُجندن التعامل مع  
الذكور من زوار مكانك وليس بالضرورة أن يكون العكس صحيحًا!

وعليه أهدي إليك ثمة نصائح سلبية تجعلك تخسر احترام  
سكرتيرتك الخاصة لك بأقل مجهود وفي أقصر وقت.. فكن حريصًا على  
تلك النصائح قدر استطاعتك:

1. لا تهتم بمعرفة اهتمامتها وهوايتها الشخصية..

فيكفيك التعرف على مؤهلها الدراسي وحسب.. فما تريده منها  
ليس بالضرورة أن يكون مناسبًا لما تحب هي أن تفعله وتنجح أسرع

فيه وليس بالضرورة أن يناسب هوايتها وميولها الخاصة.. فهي هنا لتعمل ما تُحب أنت وحسب حتى تمل من العمل معك وتقرر دون وعي منها في الغالب.. أن تخسر لك أغلب مهام علمك.

2. لا تفحص تاريخها الأسري، ولا تهتم باستقرارها المعنوي أو المادي..

فهي ليست أكثر من شخص يعمل معك مقابل أجرٍ فما عليك بحياتها ومشاكلها وظروفها الأسرية لا تشغل بالك بها ولا تحسب خطأً أن لذلك دورًا في إنجازها لعملها فهي تنجز عملاً تحصل منه على أجرٍ.. لذلك دعها وشأنها ولا تحمل حتى همّ مساندها معنويًا.

3. لا تشغل بالك بحالتها الاجتماعية إن كانت آنسة أو مطلقة أو حتى أرملة..

ولا تُحاول توظيف حالتها النفسية بما يخدم عملها ويحقق لها الاستقرار النفسي ومن ثم الاستقرار المهني.. فكلها أمورٌ شخصيةٌ تؤكد لك أنها لن تنعكس بأي شيء على أداء عملها لديك.. فاطمئن جدًا حتى تحين المفاجأة..!

4. لا تُخبر سكرتيرتك بما ترغب وما لا ترغب في العمل وما تُفضل وما لا تُفضل من أساليب..

بل دعها تكتشفك بنفسها فذلك يستغرق مجهودًا أكبر منها ووقتًا أطول منك ويُحقق خسائر أعلى في العمل عمومًا..

5. إذا ما عهدت إليها بأكثر من عملٍ لإنجازه في يومٍ واحدٍ..

فلا تحدد لها أولويات ذلك الإنجاز أو إتمام تلك الأعمال.. فذلك من شأنه أن يُطوّر قدرتها على التفكير..

وهو أمرٌ غير مقبولٍ طبعًا.

6. لا تُخبر سكرتيرتك بمن يزورك في مكتبك..

ولا تجعلها تعرف بيانات عنهم.. فليس من حقها أن تعرف شيئاً عن أولئك الذين تتعامل معهم في نطاق عملك..

**ليس من شأنها طبعاً!**

7. لا تكن واضحاً مع سكرتيرتك في وضع أجندة مواعيدك..

بل استخدم دوماً عنصر المفاجأة لها..

ولاحظ ارتباكها واستمتع به واجنِ ثماره في مقر عملك وفي حصيله يومك.

8. لا تُخبرها بمخطط يومك..

ولا تُعرفها وجهتك عند خروجك من مكتبك..

بل دعها تأخذ فرصتها في التخمين والاقتراع عندما يطلب منها شخصٌ ما معرفة مكانك الذي انتقلت للتو إليه.

9. لا تسع لمساعدتها أو حمل ملف ما منها إن كانت تحمل أكثر من حافظة أو ملف في آنٍ واحدٍ.. ولا تُحاول أبداً إظهار ذلك التعاطف معها أو لها.. وتذكر يا سيدي أنها ليست مصابةً بالعجز أو الشلل كي تُساعدها في حمل أي من ملفاتك أو كتبك أو حتى أغراضك الشخصية.

10. عندما تحدثها عن شخصٍ ما تتوسم فيه النجاح المهني أو تعتمد عليه في أمرٍ ما.. إياك أن تُخبرها عن اسم أو طبيعة عمل هذا الشخص.. دعها تستهلك طاقتها وتستنزف قواها في تخمين وتوقع من هو وماذا يعمل؟ بل ما هو أبعد من ذلك.. دعها تقلق منه أن يحل ذلك الشخص محلها في العمل..

11. لا تكتب أي شيء تطلبه من سكرتيرتك.. ولا تسمح لها بكتابة ما تطلبه فلا بد أن تتمتع هي بذاكرة حديدية فولاذية لا تقبل الهوادة أو النسيان.

12. اطلب منها الشيء وعكسه في نفس اللحظة..

واترك لها فرصة التحرك كاملة في اختيار ما تشاء.. ثم حاسبها بكل عنف على ذلك الاختيار.. ولماذا لم تلجأ إلى الاختيار الآخر وهو الأنسب لحالة ووضعية العمل.

13. لا تبسم أبدًا في وجهها..

لربما فسرت هذه الابتسامة أنها غزلٌ فيها فتتعلق بك..

أو سخرية منها فتتفر منك.. أو إعجابٌ بها فتبتعد عنك.. بك كُن متجهماً أغلب الوقت وهو ما يضمن لك السلامة مما ذكرت لك.

14. أخبرها عن كل المشاكل التي تواجهك في عملك وغير عملك..

حتى ركنة سيارتك ومتاعبها.. فلا بد ألا تتحدث إليها إلا وتذكر

لها مشكلة ما.. حتى وإن كانت تافهة أو بسيطة.. لا تنس: أذكر

أي مشكلة لها.

15. لا تكافئها أبدًا.. فكثير منهن إذا ما كافأتهن انحرفن عن المسار

الفعلي وأصبحن أكثر إهمالاً نتاجاً لهذا التدليل السافر.. مهما

نجحت في عمل ما، فهو في نهاية الأمر بفضل توجيهاتك وخطتك

غير المسبوقة، فالفضل ليس لأحد سواك في هذا المكان، أنت فقط

من تستحق المكافأة.

والآن.. تخيل معي..

لو أنك أحسنت التعامل مع سكرتيرتك وأعضاء فريق عملك..  
كافأتهم..

اهتممت بهم..

تعرفت على هواياتهم واهتماماتهم..

كنت قدوة لهم في ابتسامتك وتعاملاتك..

تحملت أخطاءهم البسيطة واستوعبتهم..

ساعدتهم أن يكونوا كما تريد دون تأنيبٍ أو وعيد..

تخيل أنك حققت ذلك..؟

لصاروا هم أحرص على عملك منك، وأنجح في عملك عنك، وصارت  
الطاقة الإيجابية تُخلق في أجواء شركتك أو مكتبك أو عيادتك..

وهو بالطبع ما لا أرياه أبدًا لك.

لذلك احرص دومًا وبكل قوةٍ على ما قدمت لك من نصائح  
سابقة..

لنتاح لك الفرصة الدائمة لرؤية شخصياتٍ مختلفةٍ تحضر للعمل  
معك..

ولكن لفتراتٍ ليست بطويلةٍ أبدًا..

وهو المطلوب لنجاحك بالطبع.

## الخسارة الثانية والخمسون: أيها المدير.. اجعل من يعملون معك تحت ضغط دائم..

إن كنت تُدير مكتبًا أو شركة أو مؤسسة أو مستشفى أو عيادة أو غيرها من الكيانات الإدارية التي يقع فيها مجموعة من الموظفين تحت مسئوليتك.. فلا بد أن تعي جيدًا أن العمل تحت الضغط هو أفضل وسيلة للنجاح الفعلي والسريع.. لذلك لا تتنازل أبدًا عن أن تُمارس ذلك الضغط عليهم في جوانب عدة لا سيما جانب الوقت الذي يسعون لاستغلاله فاسع أنت دومًا لإهداره عليهم وتسريبه منهم..

يمكنك ممارسة ذلك الضغط المستمر عليهم بسهولة ويُسرٍ، فقط إذا مارست معهم تلك النصائح السلبية القادمة بمنتهى الاهتمام والدقة:

1. عليك الاقتناع تمامًا بأن الإنسان يكون فاعلاً أكثر عندما يقع تحت الضغط، لذلك اجعل تلك قناعة ثابتة في شخصيتك وأسلوبًا واضحًا في كل تعاملاتك..

2. عَوِّد نفسك ألا تُعطي عملاً مهمًا من الأعمال لأحد ممكن يتعاون فيه معك إلا في نهاية يوم العمل.. وهكذا تجعله أكثر توترًا وتظهر عليه ملامح الضغط وربما الكرب.

3. إن كانت لديك تعليمات مهمة، فلا تكتبها أو تقولها لهم بوضوح.. بل تحدث عنها بشكلٍ عابرٍ ثم طالبهم بها وحاسبهم عليها ولا تسمح لأحدٍ منهم أن يُغادر عمله قبل أن يتمها.

4. العاملون يُفضلون دومًا أن تكون المعلومات المهمة متاحةً لديهم في آخر ساعات العمل باليوم ليظلوا تحت ضغط دائم حتى اليوم الثاني.. فلا تحرمهم من تلك المتعة.
5. إذا ما اتبعت الخطوات الأربع السابقة ستتمكن من إبقاء العاملين معك بمكاتبهم لأطول وقتٍ ممكنٍ، وهو كافي جدًا لشعورهم بالضغط الدائم والقلق المستمر.. وكافي أيضًا لشعورك بالرضا والهدوء.
6. لا تلم نفسك أبدًا على ذلك، وكُن واثقًا أن العاملين معك يفضلون ذلك جدًا حتى وإن ظلوا بمكان عملهم لليوم التالي.. ففي الغالب ليس لديهم مكان آخر يستطيعون الذهاب إليه، وليس لهم عمل آخر سوى أن يلبوا طموحاتك وآمالك حتى لو على حساب حياتهم الشخصية وحالتهم النفسية.
7. كرر طلبك لكل ما تطلبه حتى وإن لم تكن هناك ضرورة لذلك.. فإن تكرارك لطلبات متتالية من مسؤولي مكتبك سوف تجعلهم مشغولين بمتابعة تلك الأوامر المتتالية فاقدين التركيز فيما يُجزونه تحت الضغط الواقع عليهم منك، وهو المطلوب طبعًا.
8. لا تستخدم إلا صيغة الأمر.. فهم مأمورون منك وأنت أمر لهم، لا تطلب منهم.. بل وجّه أوامرك الصريحة لهم، ولا داعي لعبارات الطلب والرجاء مثل "لو سمحت" أو "من فضلك" أو "بعد إذنك" أو "لو تكرمت" أو غيرها.. فما هي إلا مضيعة للوقت واستهلاك للطاقة والجهد.



9. لا تهتم بردود أفعالهم على أوامرك..

بل كرر تلك الأوامر..

كررها بشدة..

حتى وإن كانت غير ضرورية أو مُلحة بالنسبة لك الآن..

ولكن هذا التكرار المستمر سيحقق لك الضغط المطلوب أن يقعوا  
تحتته .

10. عندما تكلف أحدهم مهمة ما..

اعترضه كل خمس دقائق لتسأله عما أنجزه في تلك المهمة..

فذلك من شأنه أن يزيد من حالة الضغط التي يقع تحتها.

والآن.. تخيل معي..

لو أنك حرصت على أن تكون الحالة النفسية للعاملين معك في

أفضل صورها..

وأنك لم تضعهم تحت ضغطٍ دائمٍ أو كَرْبٍ مستمر..

أو أنك تركت لهم مساحة من الحرية في الوقت المستخدم والجهد

المبذول في أداء المهام ثم حاسبتهم على ذلك بعدها..

أرايت ماذا يكون حالهم وماذا يكون أداؤهم عندئذٍ.. بالطبع

سيتحسن الأداء..

وهو بالطبع ما لا أراضه لك أبدًا.

لذلك استمر في تطبيق نصائحي السلبية السابقة بكل إحكام  
وجدية..

وحاول أن تكون مبتكرًا في أن تزيد عليها وتستثمر فيها أكثر..

ولا تتنازل عنها أبدًا مهما سمعت نقدًا أو شكوى منهم أو رأيت  
نظرات الشفقة والرحمة في أعينهم..

استمر في الضغط عليهم أكثر، حتى تخسرهم جميعًا أيها المدير  
الرائع.



القسم الرابع

صناعة المرض النفسي

## الخسارة الكبرى الثالثة والخمسون: كيف تصنع مريضاً نفسياً؟

الكثير من الناس يسألني بمجرد جلوسه أمامي في العيادة..  
هو: كيف لك أن تتحمل كل هذه الآلام من كل هؤلاء الذين دخلوا  
لك على مدار اليوم بما فيهم أنا؟  
أنا: يقول النبي: "كل منكم مُيسر لما خُلق له".  
هو: أمر رائع الوعي بخبايا النفوس وأسرارها.  
أنا: أمر أروع الحفاظ على توازن النفس وإستقرارها.  
وهكذا هي الأسئلة حول غموض تخصص العلاج النفسي، وأهمية  
شخصية المُعالِج في عملية العلاج.. وغيرها من الأسئلة الإيجابية من  
نوعية:

وهل لي أن أكون مُعالِجاً نفسياً يوماً ما؟  
أو.. وهل يكن لي أن أستطيع معالجة غيري يوماً ما؟  
أو.. وكيف يمكنني التحكم في أفكار غيري من حولي؟  
أو.. وكيف أستطيع تفسير تصرفات المحيطين بي؟  
وغیرها من تلك الأسئلة التي لا تضر السائل.. ولن تؤذي من يُسأل  
عنهم..!

إلا أن هناك سؤالاً يعكس كل ما سبق (بالعكس)..  
وهو ما جعلته عنواناً للخسارة الحالية لك..  
ألا وهو.. "كيف تصنع مريضاً نفسياً؟"

السؤال يبدو بسيطاً إلا أنه أعمق مما تتخيل...

وأسوأ مما نتخيل جميعاً..

والحقيقة أنني كنتُ أَعُدُّ ضمن مشاريع كتبي ومؤلفاتي.. كتاباً بهذا  
العنوان

"كيف تصنع مريضاً نفسياً"...

والحقيقة أيضاً أنني كنت شرعت في الكتابة فيه..

وأنني كنت أفضل أن يظل كتاباً ساخراً منفرداً عن كتابي القائم  
"هكذا تخسر حياتك؟"...

إلا أنني آثرت أن أقدم بهذا الكتاب القائم أكبر قد ممكن من  
المحتوى الساخر المستفز (ضمن تكتيكات العلاج النفسي الاستفزازي  
Provocative Psychotherapy) كي أضمن أكبر قدرٍ من الرفض لكل ما  
فيه وكل ما به من سلبيات..

وأحقق أكبر قدرٍ من عكس ما ورد به وجاء فيه..

ولعلنا نلتقي قريباً في كتابي القادم "كيف تصنع مريضاً نفسياً"

لأقدم لك عزيزي القارئٍ بسخرية أكبر واستفزاز أكبر ما يُعينك  
أكثر على عدم فعل ما تقرأ.. انطلاقاً من مبدأ أن عدم الفعل أسهل..  
وهو منطق الكتاب القائم فعلاً..

ورجوعاً إلى ذلك السؤال وتحليله..

فالمأمل فيه.. والمُحلل لما يعنيه يجد للأسف أن السائل هنا يحمل  
بداخله اضطراباً نفسياً مُعِيناً..

وسؤاله هذا يعكس بوضوح محكات ذلك الاضطراب..

فإن كان العدوان هو أن ترمي أحدهم بشيء يؤذيه..

فإن العدائية هي أن تتمنى إيذاء أحدهم ولو بشيء ترميه!!  
 وفي هذا السؤال كثير من العدائية..  
 وفي شخص سائله أكثر من العدوان..  
 وبما أن منطلق هذا الكتاب هو الخسارة..  
 وبما أن محتوى هذه الخسائر كلها سلبي..  
 إذن فهذا السؤال المضطرب ليس بغريب بين صفحات هذا الكتاب..  
 لذلك.. سأجيبك عزيزي السائل عليه..  
 وسأجعلك وبكل بساطة.. وفي أسهل خطوات..  
 في أسرع وقت.. بأقل مجهود..  
 قادرًا على صنع ذلك المريض النفسي فيمن ترغب من أشخاص حولك..  
 مهما كانوا قريين منك أو لك..  
 أو كانوا بعيدين عنك..  
 الأمر بسيط كما ذكرت لك..  
 كل ما عليك.. هو اتباع كل ما سأقدم لك..  
 من نصائح سلبية خلال النقاط التالية..  
 مهما كان الدور الذي تلعبه في حياتك الآن..  
 مهما كنت زوجًا، زوجة، أبًا، أما، ابنا، ابنة، مديرا، رئيسا، مرؤوسا،  
 زميلا، صاحبًا، صديقًا، جارًا، غير ذلك من أدوار..  
 مهما كان دورك في حياتك..  
 ومهما كان دور الشخص المحيط بك (الضحية) في حياتك..

سأقدم لك هنا ما يجعله مريضًا نفسيًا على يدك، وبسببك،  
فكن شديد الاهتمام بالنقاط التالية في كافة الأدوار الحياتية، شديد  
الحرص على إتيانها مع كافة الأشخاص المحيطة..

## أولاً.. أنت كزوج كيف تجعل زوجتك مريضة نفسية؟:

- دورك في هذا الجزء من هذه الخسارة أنك زوج..  
وبالتالي ستكون أقرب ضحاياك إليك هي تلك المسكينة زوجتك..  
إليك ما سيجعلها مريضة نفسياً بسببك وعلى يدك في أقرب وقت:
1. تذكر أن عليك اجتياز خسارة رقم (26) وعنوانها: "ابدأ في خسارة حياتك الزوجية.. باختيار شريك غير مناسب.." فهي ستوفر لديك الحافز الأكبر لاستكمال باقي نصائح السلبية.
  2. لا تنس أن تمر معك هذه المسكينة بما قدمته لك في الخسارة رقم (27) بعنوان: "الزواج التعيس يبدأ بخطوبة فاترة" فكن حريصاً عليها.
  3. اغتنم ما أوردته لك بخسارة رقم (28) وعنوانها: "كيف تخسر زوجتك؟".
  4. استمر في خسارة زوجتك بشكل أكبر وراجع الخسارة رقم (32) بعنوان: "كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقت وبأقل مجهود.." واحرص على ما فيها.
  5. توج هذه الخسائر السابقة واغتنم نصائح لك بخسارة رقم (30) وعنوانها بفهرس الكتاب: "عزيزي الزوج، لا تكن أكثر من ذكر".
  6. كرر قراءة كل هذه الخسائر السابقة كلما سمحت لك الفرصة لذلك.



7. قم بالتخلص من أغراضك الخاصة (جوارب- قمصان- ساعات.. غيرها) ثم اتهم زوجتك بأنها سبب فقدانها، وأنها مهملة، وأنا غير أمينة على أغراضك، وأن عليك تصحيح ذلك المسار الخاطئ بزواجك منها.

8. أتلّف أغراضها الخاصة..

نعم قم بإتلاف أغراضها هي..

وأخبرها أنها هي من صنعت ذلك الإتلاف بها..

وقدّم لها من الشواهد والأدلة والشهود الزور ما يدعم ذلك..

9. تأفف عند تذوق طعامها..

نعم.. أظهر التقرف الشديد منه..

بالغ في إحساسك بالاشمئزاز من كل ما تصنعه يداها..

استعن بشهود الزور الذي يؤيدون وجهة نظرك الضالة..

شككها في كل ما تصنع، وكل ما تفعل، وكل ما لم تفعل أيضًا..

10. بالغ في دائرة التشكيك..

أخبرها أنك ناديت عليها ولم تسمعك مرات كثيرة..

أسمعها أخبارًا خاصة بغيركما ثم ادع أنك لم تُسمعها ذلك..

ناقشها في موضوعاتٍ لم تُخبرها بها، وأقسم لها كذبًا أنك أخبرتها..

11. ركّز على أخطائها في وضع الأغراض..

وزد من ذلك كلما استطعت الزيادة.

فعلًا: إذا حدث مرة وكان مقدار الملح في الطعام أكثر من المرة

السابقة..

اصنع هذه الزيادة بنفسك كل مرة..

ضع بنفسك هذا الملح الزائد في كل الأظعمة..

أخبرها أنك رأيتها بنفسك وهي تضع المزيد من الملح على الطعام..

أقسم لها أنها تنسى كل شيء..

أظهر اعتراضك الشديد على ذلك.

12. قم بتوثيق كل هذه الانتصارات السابقة الباطلة لك عليها..

أخبر صديقاتها بسوء حالتها النفسية..

استفزها قدر استطاعتك حتى يرتفع صوتها..

ثم قم بتسجيل تلك المشاجرة بينكما، ثم أسمع هذا التسجيل لمن لم يصدق من صديقاتها أو أسرتها.

13. حدِّق النظر فيها وكأنك تستغربها..

اندهش من كل ما تقوله وأخبرها أنها قالت من قبل لك..

اندهش مراتٍ أخرى من قولها المتكرر.. وأخبرها أنها لم يسبق لها أن قالت أي شيء من ذلك لك..

كرر ذلك ليلة بعد أخرى حتى لا تتشكك في أمرك.

14. اجمع أكبر قدرٍ من المعلومات عن أخطاء طفولتها ومراهقتها من أهلها..

استخدم كل ما جمعت من معلوماتٍ مثل النسيان والعصبية وتوتر الامتحانات وغيرها في إثبات وجهة نظرك أنها مريضة نفسيًا..

استشهد بتلك المواقف القديمة السابقة في طفولتها ومراهقتها من على لسان أهلها لتثبت كل ما سعت من أجله وهو إقناعها بأنها مريضة نفسيًا.

15. أحضر لها عددًا كبيرًا من فيديوهات ومقالات المُعالِجين النفسيين وهم يتحدثون عما أوهمتها أنها تقوم به.. حتى تأخذ ما تسمع على نفسها وتصدقه..

16. ناقشها في محتوى هذه الفيديوهات من نسيان الأحداث.. وتكرار أحداث أخرى.. وأعد ذلك مراتٍ عديدةً حتى تزيد في إيهامها بما بدأت إيهامها به حتى يصبح حقيقة لديها..

17. أظهر قدرًا كبيرًا من التعاطف معها بعدما تسمع معها تلك الفيديوهات وتقرأ لها تلك المقالات التي تؤكد بما لا يدع مجالًا للشك أنها مريضة نفسيًا وهي لا تعلم.

18. استمر في مسلسل التعاطف الكاذب..

أضف إلى مسلسلك بعضًا من دموع التماسيح..

تحدث إلى أصدقائك وأسرتك في حضورها أنك متأثرٌ بشدةٍ لأجلها..

كرر حديثك الدرامي والمأساوي أمام صديقاتها وأسرتها..

اكتب على حساباتك في التواصل الاجتماعي:

"ادعوا لزوجتي.. حبيبتي.. أن تكون في أفضل حال".

19. كل ما سبق سيزيد من عصبيتها لا محالة..

ويؤكد توترها الذي سعت أنت من أجله..

ويصيبها بحالةٍ من القلق الدائم والضغط المستمر..

مما سيؤثر قطعًا على تصرفاتها مع كل المحيطين بها..

استغل كل هذه التصرفات التي ستصدر منها بحكم ما وصلت إليه من توتر دائم وقلقٍ مستمر.. لتثبت صحة وجهة نظرك أنها أصبحت ودون شك بحالة خطيرة على نفسها وعلى المحيطين بها غيرك..

فأنت قادر على تحمل المزيد والمزيد منها دون شكوى أو ملل أو كلل..

فهي حب عمرك وشريكة حياتك.. كرر تلك العبارة دومًا..

ثم أتبعها ببعض دموع التماسيح كما اتفقنا سابقًا.

استمر في هذا المسلسل من إلحاق التوتر والضرر النفسي بها..

اجن ثمار كل ذلك من قلقها المستمر وعصبيتها الظاهرة.

أشهد كل من يحيطون بها عليها..

ثم اطلب منهم الدعاء لها.

20. الآن جاءت اللحظة الحاسمة التي ستتوَّج كل مجهوداتك السابقة

مع تلك الضحية.. عفوًا أقصد تلك الزوجة..

ابحث عن أسوأ متخصص في الاضطرابات النفسية ممكن أن تصل إليه..

ابحث عن ذلك الشخص الذي يدّعي العلم والمعرفة وهو جاهل..

ابحث عن ذلك المتخصص الذي لا يعرف من التخصص إلا الشهادة..

ابحث عن من يدّعي التخصص النفسي حتى دون شهادة..

تمسك بمن يُلقب نفسه بـ "دكتور" وهو ليس كذلك..

استمسك بمن يقول عن نفسه مُعَالِجًا نفسانيا وهو لا يعرف عن  
العلاج سوى روثة متروسة بالأدوية المخدرة..

احجز لديه موعدا عاجلا في وقت ضيق حتى تضمن أنه لن  
يتعاطف معها عند رؤيتها.. فمؤكد سيكون مهتما بإنهاء الكشف  
على كل هذا العدد الحاجز لديه بنفس اليوم..

ادخل معها عنده.. وإن استطعت ادخل قبلها.. وأخبره عن كل ما  
أوهمتها أنها تفعله.. وكل ما كذبت عليها في أنها لم تفعله.. استهلك  
وقت الاستشارة في الحديث والصعابيات (غالبًا ما سيحدد لك  
ذلك الشخص بتلك الصفات السابقة دقائق معدودة لاستشارته)  
بعدها.. سيقاطعك ذلك المتخصص الجهد بقوله:

"كفاية كده.. أنا عرفت خلاص هي عندها إيه.. هتاخد الـ 10  
أدوية دول 10 سنوات وهتبقي كويسة جدًا.. اتفضلوا بالشفاف"  
الآن.. مبروك عليك يا عزيزي..

حققت كل ما سعت جاهداً إليه..

وأصبحت زوجتك مريضة نفسيا بشهادة ذلك المتغطرس.. عفواً  
المتخصص.

والآن.. تخيل معي: عزيزي الزوج..

أن كثيراً من الأزواج يُمارسون كل ذلك فعلاً..

وأن كثيراً منهم يسعى لذلك فعلاً.. وأن بعضهم ينجح فيه فعلاً..!

وتخيل معي عزيزي الزوج الفاضل..

لو أنك أدركت طبيعة تلك الإنسانية التي جعلك الله قوَّامًا عليها..

وجعل قوامتك عليها تكليفاً وليس تشریفاً..

وجعلك أميناً مسئولاً عنها..

وجعلك مُحاسباً عليها..

تخيل معي لو أنك صُنْتَ أمانة ربك فيها..؟

لو أنك إن أحببتها أكرمتها وإن لم تُحبها لم تُهنأ..؟

لو أنك عاشرتها بمعروف أو فارقتها بمعروف رآفة بك وبها..؟

لو أنك تخيلت نفسك واقفاً بين يدي ربك ليسألك عما فعلت بها؟

لو أنك ما اقترفت معها كل ما سبق من ذلك في حقها..؟

لكنت الآن ذلك الفائز بصدق مشاعرها.. وطيب قولها..

لكنت الآن المنتصر على غيرك من رجال كانوا يرغبون فيها..

لكنت الآن نعم الزوج.. ونعم الأب.. ونعم السند والدعم لها..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبداً لك..

لذلك استمر فيما قدمت لك من خسائر سابقة خلال تلك الخسارة الكبرى.. لتجعل من زوجتك في أيام قليلة شخصية قلقة متوترة مكتئبة أكثر عرضة للمرض النفسي بسببك وهنيئاً لك غضب الله عليك بسببها هي .

## ثانياً.. أنتِ كزوجة كيف تجعلى زوجك مريض نفسياً؟:

دورك في هذا الجزء من هذه الخسارة أنكِ زوجة..

وبالتالي سيكون أقرب ضحاياكِ إليك هو ذلك المسكين زوجك..

إليكِ ما سيجعله مريضاً نفسياً بسببك وعلى يديك في أقرب وقت

ممكّن:

1. عليكِ مراجعة الخسارة رقم (31) بهذا الكتاب، وعنوانها: "عزيزتي الزوجة، لا تكوني أكثر من أنثى.." ففيها الكثير من الإفادة لهذه المهمة الصعبة أمامك.
2. سيكون مفيداً لكِ أيضاً مراجعتك للخسارة رقم (29) بفهرس الكتاب وعنوانها: "كيف تخسرين زوجك" ففيها نفع أكبر في مهمتك الحالية.
3. سيكون أكثر إفادة لكِ مراجعتك أيضاً للخسارة رقم (32): بفهرس الكتاب وعنوانها "كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقت وبأقل مجهود.." ففيها نفع أكبر وأكبر في مهمتك لصناعة ذلك المريض النفسي القادم على يديك.
4. كرري قراءة كل هذه الخسائر السابقة كلما سمحت لكِ الفرصة لذلك، فحتمًا ستفيدك جدًّا في تحقيق هدفك.
5. اتركي لزوجك العنان كاملاً.. والأمان كاملاً.. لا تفتشي في تليفونه أبدًا، ولا تمسكيه أصلاً.. لا تفتحي له دُرَجًا، ولا تُمشطي له دولابًا..

- لا تُظهري استياءك من أي شيء..  
ولا تظهرين استغرابك من أي تصرف..  
دعيه يقتنع تمامًا أنك أكثر امرأة ساذجة على ظهر هذا الكوكب.
6. استمري في تصدير كادر السذاجة المنشود عنك مهما ظهرت عليه من أكاذيب.
7. كوني ضعيفة الذاكرة أمامه حتى يكذب أكثر أمامك..  
ولا داعي من انبهارك بكل هذا الكم من التحديثات.. بكل هذا الكم من الأكاذيب.. انبهري فعلاً..
8. خلال فترة الأمان المزعوم منك..  
باستطاعتك تجميع أكبر قدر ممكن من الحروف والكلمات السرية..  
لجميع حسابات تواصله الاجتماعي منتهى الحذر دون أن يعلم أو يشك في ذلك..  
احتفظي بذلك وراجعيه من حين لآخر..  
سأخبرك لاحقاً في ماذا وكيف تستخدمينه..؟
9. جمعي عنه كل ما كان من معلومات خلال فترتي طفولته ومراهقته، إخوته الإناث- خاصة الكبار منهم- سيمثلن أهم مصدر للمعلومات لك في هذه المهمة الشاقة..  
استمعي لكل واحدة منهن على حدة.. وسجلي ما تروييه لك..  
استمعي لغيرها على حدة وقارني ما سمعته من الأولى..  
استمري في تجميع هذه التفاصيل وسأخبرك لاحقاً..  
كيف.. وفي ماذا يمكن أن تستخدميه..؟



10. جمعي أكبر قدرٍ من المعلومات عن ضحيتك خلال فترة شبابه..

زملاء دراسته، أصدقائه القدامى هم أهم مصدر للمعلومات خلال هذه المرحلة لك.. فكوني حريصاً على سماعهم..

استمعي لكل منهم باهتمامٍ بالغٍ وضحكٍ شديدٍ..

استمعي لهم جميعاً وأنتِ ظاهرٍ عليكِ الاهتمام فقط لمجرد الفكاهة.. الفكاهة وحسب حتى لا تثيري الشك..

استمري في تجميع كل هذه المعلومات..

وسأخبرك لاحقاً كيف.. وفي ماذا يمكن أن تستخدمها..؟

11. الآن حان دور العمل الجاد بعد المعلومات الكثيرة..

جمعي كل ما حصلتِ عليه من معلومات عن ضحيتك..

استرجعي كل ما سمعته عنه.. كل ما دونته بشأنه..

استحضري ذلك كله في ذاكرتك بمنتهى الاهتمام لتبديني التنفيذ في هجماتك المتتالية والمتوالية على نفسية ضحيتك كما ستعرفين في النقاط التالية..

12. خطوة سابقة جمعت كلمات وحروف وأرقام "سر" حساباته

الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعية المختلفة..

الآن حانت فرصتك لاستغلالها الاستغلال الأمثل..

ليس فقط بالتفتيش فيها.. بل بما هو أكثر إيذاء له من ذلك..

قومي بإرسال إحدى الرسائل التي تحمل كلماتٍ مثل:

"عايز أتعرف".."ممكن نتعرف".."أنا فلان الفلاني"

أرسلني هذه الرسائل لحسابات مشبوهة وشخصيات أكثرُ شبهة..

- أعيدي تكرار هذه الرسائل حتى تلقي ردا من إحداهن..
- عندها احتفظي بصورة الرد واتركي الرسالة أو امسحيها حسب شخصية زوجك، هل هو دائم مراجعة الرسائل أم لا..؟
13. شككي زوجك في كل ما يقوله لك..
- أخبريه أنك لم تسمعي منه ذلك من قبل..
- أقسمي له أنه لم يقل ذلك لك أبداً من قبل..
- أظهري التعاطف الشديد مع ذلك المسكين الناسي لما يقول..
- أخرجي بعض الدموع عليه. تأييداً لتعاطفك المزعوم..
14. اشتكي لإخوته وأسرته.. خاصة الإناث منهم..
- فالإناث متدفقات المشاعر مثلك.. مرهفات الحس مثلك أيضاً..
- غالباً ما سيخبرن بقية أفراد الأسرة بكل ما أخبرتيهن أنتِ به..
- عفوًا.. سيخبرن الأسرة بأكثر مما سمعن منك..
- فالأنتى غالباً لا تنقل ما سمعت دون إضافة بعض البهارات..
15. استدرّي عطف أصدقائه المقربين..
- وزملاء عمله السابقين والحالين..
- فعندما يسمعون منك أنه ينسى ما يقول أو يدّعي قول ما لم يقل سيخبرونك بالعديد من المواقف المشابهة معهم..!
- نعم.. فالرجال عادة ما يستخدمون هذا المنطق في تهربهم من بعضهم دون وعي منهم وكأن جميعهم بصدق ما يمارسه مع جميعهم...
- تلك فرصتك لاستغلال تلك السذاجة الظاهرة منهم.

16. عودي إلى سذاجتك المعهودة مع زوجك..

أخبريه أنك لا تملكين في الدنيا سواه.. وليس لك فيها إلا هو..

أذربي الدمع ليالي طويلة وأنت تتأملين صوركم القديمة لخروجكما  
بعد التعارف وفي أول الزواج..

أظهري الرعب الشديد عن ذلك القادم لزوجك..

لسندك الوحيد يا مسكينة..

17. في هذه الخطوة قد حان وقت التخلي عن تلك السذاجة..

أظهري كل تلك الرسائل التي أرسلتها لكل هؤلاء المشبوهات من  
قبل.. وأظهري معها انهيارا شديدا..

نعم.. انهاري تماما..

زوجك صاحب الفضيلة يُراسل تلك المشبوهات..

لا مانع من استعانتك بكثير من دموع التماسيح.. وبعض  
الإغماءات.. ولكن تذكري أن تكون الإغماءة على سطح مرين  
كالسريير أو الفوتيه حتى لا تُصابي بسوء..

فمهم جدا الحفاظ على صحتك في الخطوات التالية..

18. في هذه الخطوة لا تبدأي نشر كل ما اهتمته- زورًا- به لأسرتك..

فسوف يدافعون عنه- خاصة إخوته الإناث أيضًا- فالإناث كما  
أخبرتك عاطفيات رقيقات تمامًا مثلك..

ولكن ابديي نشر كل ذلك وأكثر لدى أصدقائه من الرجال..

فبعض الرجال سرعان ما ينتقل بينهم الحديث عن الأمور الجنسية

أسرع..

وسرعان ما يتهمون بعضهم بشواهد أكبر..

وسرعان ما يُصدقون كل ما يقال عن غيرهم دون تحقق منه.

19. لا مانع من استمرارك في منزلك..

ولا أقبل أبدًا أن تُغادريه مهما كان من زوجك..

فالزوجة العاقلة مثلك.. مهما حدث من زوجها لا تغادر منزلها..

وإنما تبحث عن علاج لزوجها من مشكلته..

أو ما تسبب له في مشكلته..

فربما كان مصابًا بتعدد العلاقات النسائية؟

أو ربما كان مُصابًا بأزمة منتصف العمر؟

أو ربما كان غير ذلك من الاضطرابات النفسية؟

المهم أن تسعين في العلاج له حفاظًا على كيان أسرتك.

20. الآن.. جاءت اللحظة الحاسمة التي ستجوع كل مجهوداتك السابقة

مع ضحيتك.. عفوًا أقصد زوجك..

(وكما نصحته في بداية الخسارة الحالية أنصحك)

ابحثي عن أسوأ متخصص في الاضطرابات النفسية ممكن أن تصلي إليه..

ابحثي عن ذلك الشخص الذي يدّعي العلم والمعرفة وهو جاهل..

ابحثي عن ذلك المتخصص الذي لا يعرف من التخصص إلا

الشهادة..

ابحثي عن من يدّعي التخصص النفسي حتى دون شهادة..

تمسكي بمن يُلقب نفسه بـ "دكتور" وهو ليس كذلك..

استمسي بمن يقول عن نفسه مُعالِجاً نفسانياً وهو لا يعرف عن  
العلاج سوى روثة متروسة بالأدوية المخدرة..

احجزني لديه موعداً عاجلاً في وقتٍ ضيقٍ حتى تضمني أنه لن  
يتعاطف معه عند رؤيته.. فمؤكد سيكون مهتماً بإنهاء الكشف  
على كل هذا العدد الحاجز لديه بنفس اليوم..

ادخلي معه عنده.. وإن استطعت ادخلي قبله.. وأخبريه عن كل ما  
أوهمته أنه يفعله.. وكل ما كذبت عليه في أنه لم يفعله.. استهلكني  
وقت الاستشارة في الحديث والصعابيات (وبالتأكيد أيضاً غالباً ما  
سيحدد لك ذلك الشخص بتلك الصفات السابقة دقائق معدودة  
لاستشارته) بعدها.. سيقاطعك ذلك المتخصص الجهد بقوله:

"كفاية كده.. أنا عرفت خلاص هو عنده إيه.. هياخد الـ 9 أدوية  
دول 9 سنوات وهيبقى كويس جداً.. اتفضلوا بالشفاف"  
الآن.. مبروك عليك يا عزيزتي..

حققت كل ما سعيته جاهدة إليه..

وأصبح زوجك مريضاً نفسياً بشهادة ذلك المتغطرس.. عفوًا  
المتخصص.

والآن.. تخيلي معي عزيزتي الزوجة..

أن كثيراً من الزوجات يُمارسن كل ذلك فعلاً..

وأن كثيراً منهن يسعين لذلك فعلاً..

وأن بعضهن ينجحن فيه فعلاً..!

وتخيلي معي عزيزتي الزوجة الفاضلة..

لو أنك أدركت طبيعة وحقيقة ذلك الرباط المقدس بينكما..؟

لو أنك تغافلتِ عن تلك التجاوزات التي يقترفها زوجك في حقك؟  
 لو أنك تجاهلتِ تلك السقطات التي يؤتيها في عشرته معك؟  
 لو أنك تحاملتِ على نفسك طالبةً ذلك العلاج النفسي الحق..  
 من ذلك الشخص المتخصص الحق من ضمن هؤلاء الكاذبين  
 الذين يدعون انشغالهم بالحق..؟  
 لو أنك كان سعيك لنفع زوجك أكثر من سعيك للنيل منه؟  
 لو أنك كان جهدك للستر عليه أكثر من جهدك للتشهير به؟  
 لو أنك ما فعلتِ كل هذه التصرفات..؟  
 ولا أنفقتِ كل هذا الوقت والجهد..؟  
 مؤكد أنك كنتِ ستكونين الآن أفضل حالاً مما وصلتِ إليه بما  
 فعلتِ سابقاً من خسائر في حقه..!  
 مؤكد أنك كنتِ ستحظين بسند الله لك ودعم العباد لك فيما  
 تقعين فيه من سوء بسببه..!  
 مؤكد أنك كنتِ ستعيشين في هدوءٍ نفسي أكثر مما تُعانيه الآن من  
 قلقٍ دائمٍ وتوترٍ مستمر..

وهو بالطبع ما لا أَرْضاه أبداً لك..

لذلك استمري في تطبيق ما سبق من خسائر..  
 لتحقيقي كل ما تتمتعين به من رغبات سببها أنتِ..  
 وهنيئاً لك غضب الله عليك بسببه هو.

## ثالثًا.. أنت كأخ، كأخت.. كجار، كجارة.. كزميل، كزميلة.. كصديق، كصديقة كيف تُمرض هؤلاء نفسيًا؟

كيف تمرض أخواتك، زملاءك، أصحابك، وأصدقاءك نفسيًا؟ دورك هنا في هذا الجزء من هذه الخسارة أنك واحدٌ من هؤلاء الثالث.. زميل، صاحب، صديق..

وكلها تصنيفات قدمتها لك بشيء من التفصيل في الخسارة رقم (22) بعنوان: "لا تجعل لك صديقًا دائمًا أبدًا" فكن حريصًا على معرفة الفارق النفسي والعلمي والعملي بينهم..

وبما أن دورك في هذه الخسارة هو أن تكون أحد هؤلاء..

بالتالي ستكون أقرب ضحاياك إليك هي أحد هؤلاء المساكين لديك..

إذن.. إليك ما سيجعلهم أقرب للمرض النفسي بسببك أنت وعلى يديك أنت في أقرب وقت!

1. كُن حريصًا على المرور بخسارةٍ مهمة ضمن خسائر هذا الكتاب رقم (16) تجدها بعنوان: "كُن رمادي اللون كشعرة معاوية..". وفيها ستعرف كيف لا تحافظ على صديقٍ أبدًا ولا ترد غيبة، ولا تصد غيبة أبدًا.. فيُصاب من حولك بالإحباط منك.
2. كُن كثير الشكوى لكل من يصادفك منهم.. وللأسف من ذلك أنصحك بمراجعة الخسارة رقم (21) بعنوان: "كُن كثير الشكوى ولا تتوقف عنها أبدًا..". ففيها وبها ستجيد فن الشكوى بما يضمن لك

إصابة أكبر قدرٍ ممن هم حولك بأكثر قدرٍ من الإحباط واليأس منك .

3. كُن ناقماً عليهم.. ناقداً لهم قدر استطاعتك..

وستجيد ذلك حقاً عندما تراجع الخسارة رقم (7) بعنوان: "كُن ناقماً على كل شيء وأي شيء".. والتي تضمن لك أن تصير عنصراً منفرداً لأي شخصٍ يقترب منك.

4. ادع المعرفة وكُن "خنفشاري"..

واعتقد أنك ستجد ضالتك وتكون خنفشارياً على راحتك..

بعد مراجعتك للخسارة رقم (40) بعنوان: "ادع المعرفة دوماً" بالـ"خنفشار" إياك وقول "لا أعرف"، والتي ستجعل الآخرين من حولك مهتماً كانوا إخوتك، زملاءك، أصحابك، أصدقاءك، ينفرون منك أكثر في وقتٍ أقصر.

5. قل دوماً "ألم أقل لك"..

فهذه المقولة في حد ذاتها عندما تتحلى بها في كل مواقفك مع كل من حولك إخوتك، زملائك، أصحابك، أصدقائك.. ستجعلهم أكثر نفوراً منك وأكثر صدأً عنك من أي وقتٍ آخر..

ويمكنك الوقوف على هذه الخسارة رقم (42) بعنوان: "استخدم ميكانزم "ألم أقل لك"؟! لتساعدك على إتيان ذلك بكل سهولة ويسر.

6. مارس الاستشهاد بينهم..

وكُن أنت الضحية فيهم دائماً..

وذلك ما سيجعلهم ينظرون لك باشمزازٍ أكثر..



وينفرون منك نفورًا أكبر.. ويبعدون عنك أكثر..

ويمكنك التحلي بكل هذه الخصال السلبية..

عندما تراجع بدقة الخسارة رقم (44) بعنوان: "مارس الاستشهاد..

كُن أنت الضحية على الدوام.. فكن حريصًا عليها..

7. بعد تحليك بما سبق..

لا تنس أن تتحلى أكثر بالكاذب النجاح..

تلك التي عندما ترددها بينهم- وهم يعرفون حقيقة فشلك-

تجعلك أكثر عرضة للسخرية منهم.. وتجعلهم أكثر حرصًا على

البُعد عنك ليتكوك مع أكاذيب نجاحك وحدهك..

ويمكنك الاستزادة من ذلك بمراجعة الخسارة رقم (47) بعنوان:

"تحلُّ بالكاذب النجاح.. فكن أكثر حرصًا عليها من أي خسارة

أخرى.

8. احقد على كل من حولك منهم..

وكن حاسدًا لهم قدر ما استطعت بينهم..

ولا تخجل من ذلك.. بل احرص عليه بمراجعة الخسارة رقم (23)

بعنوان: "احقد على كل من حولك.. تحلُّ بالحسد إن استطعت"..

ففي هذه الخسارة سيقطع من تبقى من إخوتك أو زملائك أو

أصدقائك علاقتهم بك أسرع من أي خسارة أخرى.

9. كُن كذوبًا معهم..

فالكذب يجعل الآخرين أسرع نفورًا منك..

وأكثر سعيًا للوجود بعيدًا عنك..

ويمكنك تدريب نفسك على ذلك باتباعك الخسارة رقم (17)  
بعنوان: "كُن كذوبًا حتى مع نفسك..".

10. لو كرهت الكذب.. وكنت لا تحب أن تكون من الكاذبين..  
لا بأس.. هناك مخرج آخر لثُمراض من حولك نفسيًا أسرع.. فقط..  
كُن صريحًا جدًا معهم..

"تحلّ بالصراحة إلى حد الوقاحة" وهو عنوان الخسارة رقم (18)  
بفهرس الكتاب فكن حريصًا على مراجعتها لتعلم كيف تُمارس  
الصراحة بوقاحةٍ مع من حولك من إخوة وزملاء وأصحاب  
وأصدقاء.. فتخسرهم جميعًا أسرع..

11. توج كل ما مرتت به من خسائر سابقة..

بهذه الخسارة الرائعة رقم (22).. التي تأتيك معنونة بـ"لا تجعل  
لك صديقًا دائمًا أبدًا" ففيها تتويج لكل ما سبق، وتفعيل لكل ما  
اكتسبت من خسائر.. حتى تجعل الآخرين من حولك أكثر عرضةً  
للاضطراب النفسي بسببك.

والآن.. تخيل معي.. عزيزي الأخ، أو الزميل، أو الصديق..

لو أنك كنت ذا رأي عادل بين إخوتك وأصدقائك.. ولم تكن رماديًا  
سلبيًا كشعرة معاوية..

لو أنك لم تكن كثير الشكوى بينهم ولهم.. وكنت حامدًا شاكرًا لله  
على أنه تعالى أتاك مثلهم أو دونهم..

لو أنك لم تكن ناقدًا عليهم.. ناقدًا لهم.. وكنت مُحمَّسًا مُشجعًا  
لآرائهم.. مُحفزًا لإنجازهم..؟

لو أنك لم تدع المعرفة بالخنفسار فتكون مصدر سخريه منهم..؟

لو أنك لم تقل لهم دومًا "ألم أقل لك" وتُنفرهم..؟

لو أنك لم تمارس الاستشهاد ولم تتخيل نفسك ضيحة بينهم..؟

لو أنك كنت صادقًا معهم غير كاذبٍ عليهم في حديثك وحديثهم..؟

لو أنك كنت صريحًا بينهم غير وقحٍ معهم أو مقتحمٍ لخصوصياتهم..؟

لو أنك لم تحقد على أحدٍ فيهم أو تحسدهم على إنجازهم..؟

لو أنك لم تفعل كل ما عرضت لك من خسائر تخصهم..؟

لكن أنت الآن.. الأكثر حُبًا منهم.. وقربًا لهم..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في كل ما قدمت لك من خسائر وكن حريصًا عليه

قدر استطاعتك لتخسرهم جميعًا..

## رابعًا.. أنت كآب وأنت كأم كيف تجعلنا أبنائكما مرضى نفسيين؟:

دورك في هذا الجزء من هذه الخسارة أنك أب.. أو أنك أم.  
وبالتالي سيكون أقرب ضحاياكما إليكما هم المساكين أبنائكما؟  
إليكما إذن ما سيجعلهم مرضى نفسيين بسببكما وعلى يديكما في  
أقرب وقت..

1. تذكرنا أن عليكما اجتياز خسائر معينة بفهرس هذا الكتاب لما لها  
من بالغ الأثر في خسارة حياتكما الزوجية قبل حياتكما كآب وأم..  
أرشح لكما من هذه الخسائر المهمة- على سبيل المثال لا الحصر-  
خسارة رقم (26) بعنوان: "ابدأ في خسارة حياتك الزوجية.. باختيار  
شريك غير مناسب" وهي تضمن لك الاختيار الخاطئ لشريك حياتك..  
ثم خسارة رقم (30) "عزيزي الزوج، لا تكن أكثر من ذكر".. ثم  
خسارة رقم (28) "كيف تخسر زوجتك؟"..

وأنت خسارة رقم (29) بعنوان: "كيف تخسرين زوجك؟".. ثم  
خسارة رقم (31) "عزيزتي الزوجة، لا تكوني أكثر من أنثى".. ثم لكما  
مجموعتين خسارة رقم (32) بعنوان: "كيف تضمن خسارة حياتك  
الزوجية؟ في أقل وقت وبأقل مجهود.." وهي المحتوية على أهم قدر  
من النصائح السلبية لعلاقتكما الزوجية..

2. عليكما عزيزي الأب، عزيزتي الأم..

مراجعة خسائر أخرى من فهرس الكتاب من شأنها أن تجعلكما  
أسوأ حالًا مع أطفالكما طيلة حياتهم..

أرشد لكما منها- على سبيل المثال لا الحصر- خسارة رقم (34) "كيف تكون أبًا فاشلاً؟" .. وخسارة رقم (35) "كيف تكونين أمًا فاشلة؟" ..

ثم خسارة رقم (36) بعنوان: "أيها الأب.. أيتها الأم.. اجعلا أطفالكم أطفالاً طوال عمركما" فمن شأنها أن تدمر ثقة أبناكم بأنفسهم بشكل تام..

ثم خسارة رقم (33) بعنوان: "كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟" وفيها ستجدان ضالتكما الكبرى في خسارة علاقتكما بأبنائكما مهما كنتما تسعيان قبلها لاكتساب هؤلاء الأبناء..

3. الآن حان الوقت عزيزي الأب، وعزيزتي الأم..

لأن تجعلا أبنائكما مرضى نفسيين..

وهو الأمر الذي ستجدونه بكل سهولة ويُسر..

وفي أقل وقت بأقل جهد..

فقط عند اتباعكما نصائح وخطوات أوردتها لكما تفصيلاً بالخسارة رقم (37) وعنوانها بفهرس الكتاب: "كيف تُمرض أبنائك نفسيًا؟" والتي تضم أكثر من ستين (60) خطوة تساعدكما عملياً في تحقيق ذلك.. فكونا حريصين عليها..

والآن.. تخيلا معي أيها الأب وأيتها الأم..

لو أنكما أدركتما حقيقة حديث النبي (ﷺ): "رحم الله والدًا أعان ولده على بره" (رواه النوقاني)..

لو أنكما عرفتما كيفما أخرجتوه من جيلٍ مضطربٍ نفسيًا بالغ الأثر في اضطراب مجتمعٍ بأكمله..؟

لو أنكما استبصرتما بما سيجنيه كل ابن وقع في براثن الاضطراب النفسي بسببكما بداية من الأناية وعدم تحمل المسئولية تجاه شريكة حياته وأسرته.. ونهايةً بأبشع صور الاضطراب التي نلقاها في عياداتنا..

لو أنكما استبصرتما بما ستجنيه كل ابنةٍ وقعت في براثن الاضطراب النفسي بسببكما بداية من عدم الاستقرار النفسي والتقلب المزاجي.. ونهايةً بعدم القدرة على تحمل أي شيء من مصاعب أو ضغوط الحياة في دراسة أو عمل أو زواج أو إنجاب..

لو أنكما لم تقللا من قيمة بعضكما أمام أبنائكما..؟

لو أنكما احترمتما ذلك الرباط المقدس المسمى بالزواج بينكما..؟

لو أنكما ما أقدمتما على كل ما ذكرت لكما من خسائر سابقة..؟

أعلم يقينًا أنكما تأتون كثيرًا منها بوعي أو دون وعي..!

حتمًا لكانت النتيجة خروج أبناء مستقرين نفسيًا ولكما الفضل في ذلك..

حتمًا كنتما ستنعمان بـ "ولد صالح يدعو له" (رواه أبو هريرة)..

حتمًا كنتما ستهنآن ببرهم وحسن خلقهم معكما..

وهو بالطبع - وفقًا لهذا الكتاب - ما لا أرضاه أبدًا لكما..!

لذلك استمرا في تشويه نفوس أبنائكما..

واستمرا في إخراج أسوأ ما فيهم نحوكما..



خامتها.. أنت كمدير.. كصاحب عمل  
كيف تصنع ممن يعملون معك مرضى  
نفسيين؟

دورك في هذا الجزء من هذه الخسارة أنك مدير.. أو أنك صاحب عمل..

وبالتالي ستكون أقرب ضحاياك إليك هم أولئك المساكين الذي أتعسهم حظهم بالعمل تحت إدارتك أو داخل مكانك..

إذن.. إليك ما سيجعلهم مرضى نفسيين بسببك وعلى يديك في أقرب وقتٍ ممكن..

1. كُن مديراً مهماً للغاية..

هل تعرف هؤلاء المديرين المتواضعين؟

هل تعلم شيئاً عن أصحاب الأعمال المتواجدين مع العاملين معهم؟

يُحزني ذلك كثيراً إن كنت تعرف شيئاً عن هؤلاء أو تعلم شيئاً عن هؤلاء..

لأنك بذلك تكون ليس بالمدير المهم للغاية..

فالشخص المهم يجب ألا يكون متواضعاً..

بل يجب أن يتظاهر أمام الجميع ممن يعملون معه أنه مشغول دائماً..

ليس لشيء سوى أن يبدو مهماً أمامهم..



وتذكر عزيزي المدير المهم..

أن أهميتك تأتي دومًا من انشغالك..

وأن انشغالك لا يعني أنك مشغولٌ بعملك..

ولكن يمكنك أن تكون مشغولًا بأي شيء آخر غير العمل..

المهم.. هو أن تظل مشغولًا دومًا..

2. اجعل لمساعدتك أهمية كبرى عن غيرهم من العاملين معك..

مساعدتك..

الحاشية التي تضمها إدارتك..

البطانة التي تعمل وفقًا لأفكارك..

هؤلاء هم من يجب أن يأتوا في محيط الأهمية بعدك..

اجعل لهم مكانةً خاصة عن غيرهم ممن يعملون معك..

اجعل لهم مكاتب خاصة عن أولئك الذين يعملون معك..

اجعل لهم رواتب خاصة.. وحوافز خاصة.. وامتيازات خاصة..

عن أولئك الذين يعملون منذ سنواتٍ معك..

وعن أولئك الذين صبروا كثيرًا عليك..

وعن أولئك الذين تحمّلوا من أجلك..

جميعهم ليسوا مهمين بالقدر الكافي..

المهم فعلاً.. هم مساعدتك المقربون..

هؤلاء هم الذين يصنعون منك شخصًا مهمًا..

هؤلاء هم من يمنعون أي شخصٍ من القرب منك..

هؤلاء هم من يضعون الحواجز أمام كل من يسعى لك..

هؤلاء هم من يجعلون منك شخصًا مهمًا..

تذكر ذلك جيدًا واعلم تمامًا أنهم سيكونون سبب فشلك أيضًا..

بعد أن تصنع منهم مرضى نفسيين بالغرور والكبر على زملائهم..

وأنت وحدك من ستجني ثمار مرضهم النفسي..

فاستعد أيها المدير المهم.

3. أراك قد علمت خطأك القديم..

وقررت التراجع عنه بتحطيم ذلك الجدار من المقربين حولك..

حسنًا مؤكدًا أن ذلك أفضل لك..

ولهم أيضًا..

ولكن هل سيكون ذلك أفضل لباقي العاملين معك..؟

اقترب منهم أكثر وسنرى الإجابة عن ذلك السؤال الأحمق.

4. خلال تعاملاتك مع أولئك المسخريين لخدمتك ممن يعملون

معك..

كُن على قناعة تامة أنهم مسخرون لخدمتك فعلاً..

ولذلك فاطلب منهم ما تشاء وقتما تشاء..

بغض النظر هل ذلك يناسبهم الآن أم لا...

هل ذلك متاح لهم الآن أم لا..؟

هل ذلك حمل إضافي عليهم..؟

ضغط زائد تجاههم؟

إنهاك لهم؟

ليس مهمًا..

المهم فقط أن يكونوا رهن إشارتك سعادة المدير المُبجل طيلة الوقت خلال دقائق الساعة، على مدار اليوم، كافة أيام الأسبوع، أربعة أسابيع بالشهر، طيلة شهور السنة..

لا يهمك إن كان ما تطلبه صعبًا.. أو مستحيلًا.. أو ضغطًا..

أو أنك تطلبه في نهاية يوم.. أو وقت ضغط نهاية شهر..

أو أنك تطلبه منهم في إجازتهم الرسمية، أو عطلاتهم المستحقة..

لا يهم.. كل ذلك!..!

المهم أنهم يُنبون طلباتك على أكمل وجه..

استمر في ذلك..

استمر في تسخيرهم حتى يصابو بمتلازمة الاحتراق المهني

Burn Out Syndrome (BOS)

وهو ما يضمن لك إصابتهم بالاضطراب النفسي..

وهو ما يفيد نجاحك..

أنك قد صنعت مريضًا نفسيًا.

5. اطلب من أولئك العاملين معك الطلب الآن..

ثم اطلب غيره بعد دقائق معدودة..

ثم اطلب غيرهما بعد دقائق أخرى..

طالبهم بتنفيذ كل ما طلبت في المواقف الثلاثة..

عنفهم أنهم غير مبالين بطلباتك المنطقية المهمة..  
هددهم أنك سوف تُعاقبهم على عدم إنجازها..  
وبذلك ستضمن إصابتهم التامة باضطراب تشتت الانتباه  
Attention-Deficit Disorder (ADD)

في أسرع وقت..

وهو ما يُفيد نجاحك..

بأنك صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

6. أراك قد شعرت بالذنب حيال ذلك..

إذن يمكنك التراجع عنه..

لكن ليس تراجعًا خطوة للخلف..

وإنما تراجعٌ بمن يعملون معك للخلف أكثر..

يمكنك أن تطلب منهم ذلك.. أو أنك لم تطلبه بذلك الشكل..

أو أنك لم تكن ترغب فيه كما فعلوه..

ولأنك مديرهم.. ولأنهم لك مُسخرون..

سيسعون جاهدين لعمل ما طلبت هذه المرة كما تريد..

ولكن هيهات لهم..

ارفض مجددًا.. شككهم فيما أنجزوه أنك لم تطلبه..

أقسم لهم أنك صادق.. وأنهم هم عديمو التركيز..

انفعل عليهم واستشهد بأهل الزور والباطل حولك..

كرر ذلك التشكيك فيما يقدمونه لك مراتٍ عديدةً..

كر الاستعانة بالحلفان والأقسام وأهل الزور مرات أخرى..  
بذلك ستضمن إصابتهم السريعة باضطراب الشخصية الوسواسية  
Obsessive Compulsive Personality Disorder (OCPD)

وهو ما يُفيد نجاحك..

بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

7. أمامك حل لما سبق..

أن تقطع الشك باليقين..

وتجعلهم يرجعون لك كمدير في كل كبيرة وصغيرة..

لا يأخذون قرارًا إلا بالرجوع لك اعتمادًا عليك..

ولا يخطون خطوة إلا بمشورتك وموافقتك عليها..

ولا يُحركون ساكنًا إلا بعد إذنك..

ولا يُسكنون متحركًا إلا بعد أمرك..

مهما ضيَّع ذلك من وقتٍ لهم.. ومهما كلفك ذلك من مجهودٍ

معهم..

ومهما أضر ذلك بعملك الذى يقومون هم عليه..

وتديره أنت بينهم.. لا تتنازل عن ذلك أبدًا..

اجعلهم معتمدين دائمًا عليك..

عَنفهم إن لم يفعلوا ذلك بكل عفويةٍ وتلقائيةٍ..

عاقبهم إن أخذوا قرارًا دونك.. أو فعلوا فعلًا دون إذنك..

بذلك ستضمن إصابتهم الأسرع باضطراب الشخصية الاعتمادية

## Dependent Personality Disorder (DPD)

وهو ما يُقيد نجاحك..

بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

8. أعتقد أنك لم تكن محققًا فيما سبق..

وأعلم أن شيئًا من الشعور بالذنب قد أصابك..

لذلك قررت أنصحك بالتراجع خطوةً أخرى للخلف..

ليس خطوةً للخلف أمام أولئك الذين يعملون معك..

لا أنت تحرق في أعصابك بسببهم..

ولا هم يقعون في براثن المرض النفسي بسببك..

لذلك..

قم بتطبيق قاعدة "أرح واسترح" ..

افصلهم من عملك..

أو على الأقل هدهم بالفصل..

وافصل ذلك فجأةً ودون إنذارٍ سابقٍ لهم..

ستجد أنهم مصابون بالإحباط.. لا بأس..

فالإحباط ليس بمرضٍ نفسي بعد..!

استمر في تهديدك ووعيدك لهم بالفصل.. ولا تستجب لاستغاثاتهم

استمر في تطبيق قاعدة الراحة الأفضل لك بتسريحهم..

وبذلك ستضمن إصابتهم السريعة بعد تلك الصدمة لهم بما

يُسمى في علم النفس

باضطراب كرب ما بعد الصدمة..

Post Traumatic Symptoms Disorder (PTSD)

وهو ما يُفيد نجاحك..

بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

9. لا يا عزيزي المدير المهم..

كيف لك أن تكون سببًا في ذلك..؟

كيف لك أن تُهدد من يعملون معك في أرزاقهم..؟

تراجع عن ذلك فورًا.. تراجع بهم للخلف أكثر..

اجتمع بهم.. اعتذر لهم.. طمئنهم أنك لن تتركهم..

وبعد أن تشعر بذاتك..

وبعد أن تمارس نرجسيتك..

وبعد أن تُسيطر تمامًا على موقفهم وموقفك..

اعقد معهم اتفاقًا جديدًا يضمن لك كفاءة عملك..

اتفاق يضمن أنك أبدًا لن تتخلى عنهم..

وأنك أبدًا لن تتركهم..

وأنك تطمع منهم ألا يتركوك..

وتطمع فيهم أنهم بوقتهم وجهدهم يُساعدونك..

وتطرح أمامهم أضعاف ما كنت تطلبه من قبل منهم..

وتأخذ عليهم العهود والمواثيق أن يؤديه في نصف الوقت المحدد

لهم..

ومن لم يفعل.. فهو من اختار الرحيل..  
وما عليك ذنب في ذلك.. فأنت جناب المدير..  
وبذلك ستضمن إصابتهم المباشرة بعد رجوعهم مباشرةً باضطراب  
الاكتئاب

### Depression Disorder

وهو ما يُفيد نجاحك..

بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

10. هل يُعقل ذلك..؟

هل هو مقبول عند العقلاء..؟

هل يعني كونك مديرًا مهمًا أن تطغى..؟

هل لأنك تراجعت معهم ترجع بهم..؟

هل لأنهم بحاجة إليك تصيهم بالاكتئاب..؟

لا يا عزيزي المدير المهم..

لم أعرف ذلك عنك..

أنت أفضل منهم..

تعاون معهم..

كُن لطيفًا

واعقد اجتماعًا آخر.. باتفاق آخر معهم..

لا بد أنهم يفتقدون التشجيع..

ولا بد لك أن تشجعهم..



أجر اتصالاً بهم كل عشر دقائق أو أقل..  
اسألهم عن ماذا أنجزوا من أعمال مطلوبة منهم؟  
اسألهم عن كيف أنجزوها وناقشهم فيها؟  
اعترض على إجاباتهم.. وأعرض لهم أخطاءهم..  
استغرق وقتاً طويلاً في الحديث التليفوني معهم..  
ثم أغلق الخط حفاظاً على وقتك ووقتهم..  
واستكمل مناقشتك معهم على الشات..  
لا بأس أن ذلك عطلهم أكثر.. فأنت المدير..  
خلال مرحلة الشات ستجد ما يستدعي غضبك..  
لا تعبر عن ذلك الغضب في هذا الشات اللعين..  
بل بادر باتصالٍ آخر تُعنف فيه ذلك الشخص الذي لم يفهم ما  
كتبت له..

11. وهكذا كُنْ على عهدك معهم بملاحقتهم..

سواء في حديثك التليفوني معهم..  
أو في تحدثك على الشات بينهم..  
المهم أن يظلوا تحت نظرك..  
والمهم أيضاً أن يظلوا تحت حالة الضغط الدائم لتحقيق الإنجاز  
الدائم أيضاً..

وعندما لا يحققوه- لا قدر الله- عُدْ إلى سابق عهدك معهم..  
وسيكون الحق معك حينها..

وعليك عندئذ أنك وبكل سهولة.. تطردهم!  
وبذلك ستضمن إصابتهم المباشرة بعد كل مناقشة باضطراب القلق

Anxiety Disorder

وهو ما يُفيد نجاحك..

بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

والآن.. تخيل معي عزيزي المدير المهم..

لو أنك احترمت أولئك الذين يُساعدونك في عملك وليسوا مُسخرين  
لخدمتك..

لو أنك احترمت عقليتهم وخاطبتهم بفكرهم..؟

لو أنك احترمت مشاعرهم وراجعتهم في انفعالاتهم..؟

لو أنك احترمت وقوفهم إلى جوارك في أوقات عملهم..؟

ومساندتهم لك في أوقات إجازتهم..؟

وتحملهم لك وقت انفعالك عليهم..؟

واستيعابهم لمشاكلك دون ذنبٍ فيها منهم..؟

لو أنك معهم تواضعت..؟

ومن نرجسيتك تخليت..؟

ولهم في قراراتهم شاركت..؟

لو أنك لم تطرح عليهم اضطراباتك النفسية..؟

لو أنك لم تُصدر لهم مشاعرك السلبية..؟

لو أنك لم تنتقص منهم على مدار اليوم واللييلة..؟

لو أنك لم تنتقدهم في السر والعلن..؟

لو أنك لم تسخر منهم أمام العام والخاص..؟

لو أنك لم تعاملهم بكرٍ وتعال..؟

والم تتجاهل ألهم غير مبال..؟

لو أنك لم تفعل كل ما ذكرته لك في عشر خسائر فرعية متتالية..

وأنا أعلم أنك أيضًا المدير المهتم تفعل كثيرًا منها بوعي أو دون وعي.

بقصد أو دون قصد.. بشعور منك أو لا شعور..

لو أنك عكست كل ما قرأته مني..

وقدمت عكسه لكل من عمل معك منهم..

لكنك فعلًا مديرًا ناجحًا غير مُمرض لكل من حولك..

لكنك سبب سعادة من يعملون معك لا سبب اضطراباتهم..

لكنك صرت أنت وعملك ومن يعملون معك في حال أفضل بكثير

من حالك الذي وصلت إليه الآن..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر أيها المدير في تطبيق كل ما قدمت لك من خسائر

وأكثر..

واحرص عليها مقدار حرصك على نجاح عملك وأكثر..

وأيضا..

وأيضا..

الآن.. وفي نهاية تلك الخسارة الكبرى.. كيف تصنع مريضًا نفسيًا؟  
ضمن خسائر هذا الكتاب "هكذا تُخسر حياتك؟" لأنه تمتد على  
دعني أذكرك عزيزي القارئ: هما تصحّتك به؟ في مقدمة أهذا  
الكتاب.. .. نالية لهذبة وأ نلنه لهذبة رتال بهشقاً نلك نه بهشبه رقمأ  
عندما حدثتكَ عن أني لستُ بعدواني أو سيكوباتي.. ..  
موضحًا لك أن العدواني هو من قرأ كثيراً من النصائح الإيجابية  
ولم ينفذها في الماضي

.. لحياناً نلنا نلنا ليتنماع  
أو الحاضر.. عدائية لذاته.. وأن السيكوباتي هو من يظل يُسقط  
فشله وتعاسته على كل من حوله من الناجحين السعداء لمجرد أنه لم  
يستطع أن يكون مثلهم..

وطلبت منك التمهّل قبل الاتهام..

وطلبت منك أيضًا التحلي بالصبر حتى تُتم قراءة الخسائر المتتالية..  
ووعدتك أنك حتى تلك الخسارة الكبرى تحديداً "كيف تصنع  
مريضًا نفسيًا؟"

ضمن خسائر هذا الكتاب ستجد أنك كنت سببًا مباشرًا أو غير مباشر  
"سواء كان بوعي منك أو دون وعي" في صنع مريضٍ نفسيّ فيك  
أو حولك من أولئك الذين تعي أنك تحبهم.. أو أنك تسعى  
لإسعادهم..

أو أنك حتى تعيش حياتك لأجلهم..

وطلبت منك أيضًا حينها بتلك المقدمة، ألا تندersh حتى تأتي إلى  
تلك الخسارة الكبرى بعد مرورك على بقية خسائر الكتاب وقراءتها..

وأراك الآن قد اجتزت تلك الخسائر حتى وصلت إلى هنا..  
وأراني كنت صادقًا معك فيما ذكرت لك عنك وعنها..  
وأرانا قد وصلنا معًا إلى نقطةٍ أعمقٍ بداخلك..  
أعمقٍ بكثيرٍ من تلك القشور التي تعرفها عنك أو تظنها فيك..  
فهل ستترك ما توصلت إليه عنك، يتحكم مرةً أخرى فيك..  
أظن أن القرار الآن لك..  
والاختيار الآن لك أيضًا..

## الخسارة الرابعة والخمسون (الأخيرة): التكرار يُفسد حياة الشُّطَّار

الآن.. وبعد عرض كل هذه الخسائر السابقة..

وبعد بذل ذلك المجهود الذي من شأنه إفساد حياتك عند اتباعه  
والالتزام به..

وبعد حصولك على قدرٍ أكبر من الخسائر خلال فصول ذلك  
الكتاب اللعين..

حان وقتُ المراجعة العملية وتقييم الاستفادة السلبية..

أولاً: افتح فهرس هذا الكتاب بعد أن أنهيت قراءته..

ثم ضع علامة (√) بجوار كل عنوان ترى نفسك أنك تجده حقاً في  
حياتك، واستمر في تطبيقه عملياً أكثر وخسارة حياتك أكثر، واجتهد في  
خسارتها أكثر، ولا تتوقف أبداً عن ذلك..

ثانياً: ضع (دائرة) حول كل عنوان خسارة ترى أنك بحاجة لاتباعه  
أكثر حتى يصير جزءاً لا يتجزأ منك..

حتى تستطيع الانسياب أكثر بداخل سطره السلبية، والتمتع أكثر  
بكلماته الأكثر سلبية، والاستمتاع أكثر وأكثر بنتيجة خسارة حياتك  
بعدها..

مثلاً.. إن كنت ترى أنك تُجيد خسارة حياتك الزوجية بشكلٍ كاملٍ  
وتجيد إحباط زوجتك بشكلٍ مستمر.. وتجيد هدم كيان الزوجية  
بشكلٍ دائمٍ.. فضع علامة (√) أمام كل عناوين الفصول (الخسائر)

التي من شأنها حثك الدائم على ذلك.. والذي يعني أنك تقوم بها على أكمل وجه..

أما إن كنت ما زلت تجتهد في هضم تلك الفصول (الخسائر) التي تحثك على خسارة علاقتك بأبنائك وإخراج جيل مريض نفسياً للمجتمع بسببك.. وكان ما زال هناك شيء من الألفة في قلبك أو الرحمة في مشاعرك تجاههم أو الحكمة في تصرفاتك معهم.. فضع (دائرة) حول عناوين تلك الخسائر التي من شأنها أن تساعدك عملياً في خسارة حياة أبنائك النفسية بشكلٍ أسرع في وقتٍ أقصر بمجهودٍ أقل..

ثالثاً.. وبعد أن وضعت علامة (√) أمام كل ما تُجيده من خسائر.. وبعد أن وضعت (دائرة) حول كل ما لم تُجد إلا جزءاً بسيطاً منه من خسائر وستسعى لإجادتها بشكلٍ كاملٍ..

الآن حان دور الأهم في اكتساب تلك الخسائر التي مررت عليها بذلك الكتاب ولم تؤثر سلبياً عليك أو على أيٍّ من جوانب حياتك.. مثلاً.. إن كنت قرأت خسارة "أحببت مديرك فقد استطاعتك.." وما زال رأي مديرك فيك أنك "بخير" فأنت لم تستفد من تلك الخسارة أصلاً حتى لو كان مديرك يقول ذلك "بخير" من باب التشجيع أو "جبر الخواطر" فيجب أن تُوصّل ذلك المدير الساذج إلى كراهية رؤيتك من الأصل.. إذن أنت بحاجة لمراجعة تلك الخسارة وغيرها التي تشبهها بخسائر الكتاب الأخرى.. وتظل تراجع وتراجع وتكرر ما تقرأ حتى تهضمه وتعيش به وتجنّي ثماره السلبية لتخسر حياتك.. فالتكرار السلبي يُفسد حياة الشُّطّار..

وإن كنت ما زلت مرغوباً من أصحابك أو بعض أصحابك.. فأنت قد مررت على الخسائر الخاصة بخسارة العلاقات بفهرس الكتاب مرور

الكرام.. وليس مطلوبًا أن تكون من هؤلاء الكرام أبدًا.. لذلك عُد إلى تلك الخسائر التي من شأنها خسارة علاقاتك بكل من حولك.. وكرر قراءتها وأعد التمعن فيها والشروء بها والانشغال في تنفيذها بحذافيرها.. حتى تكون مكروهًا- وليس فقط غير مرغوبٍ فيك- فالتكرار السلبي يُفسد حياة الشُّطَّار أمثالك..

وإن كنت ممن تراودهم بعض الأفكار الإيجابية في بداية اليوم أو خلاله.. وإن وجدت نفسك من أولئك المتفائلين بما يحدث أو بعض ما يحدث خلال ذلك اليوم.. وإن كنت من أولئك الذين ينتابهم ذلك الشعور بضرورة تحقيق بعض الأهداف اليوم أو غير ذلك من تلك الإيجابيات- عافاك الله منها- فعليك مراجعة خسائر ذلك الكتاب بالفهرس منذ بدايتها خاصة تلك المعنونة بـ "ابدأ بخسارة يومك من أول لحظة فيه" و"شتت ذهنك وأضع تركيزك" و"كل الممكن.. مستحيل!..!.." و"استخدم منطق نعم.. ولكن!..!.." و"انس تمامًا ما يُطلقون عليه أهدافًا.. واستمتع باللا هدف" و غيرها من تلك الخسائر الرائعة سلبيًا بفهرس ذلك الكتاب اللعين لتستطيع اكتسابها وهضمها والعمل بها على خسارة حياتك قدر استطاعتك.. لذلك كرر قراءة تلك الخسائر من وقتٍ لآخر.. ثم كرر قراءتها مرارًا.. ثم اجتهد في تنفيذها بقوة.. وتذكر أن التكرار السلبي يُفسد حياة الشُّطَّار..

أما وإن كنت من أولئك الساعين للحق والمدافعين عن الحقوق والحريصين عليها.. خاصة في المواقف الاجتماعية بين الناس ومعهم.. فاعلم أنك لم تستفد من خسائر هذا الكتاب كما ينبغي.. وأنت بحاجة لمراجعة فهرس الخسائر بدقة أكثر.. وبحاجة أكبر للوقوف عند تلك الخسائر المعنونة بـ "كُن رمادي اللون كشعرة معاوية.." لتعلم كيف تكون شخصية سلبية.. وخسارة "تحلُّ بأكاذيب النجاح.. لتعشَّ عمرك كله متوهماً أنك ناجح" و"خسارة "ادعِ المعرفة دومًا "بالخيفشار" إياك



وقول لا أعرف" .. لتظل طيلة حياتك ملقبًا "بأبو العُريف" في سخرية من حولك واستهزائهم بك.. وغيرها من الخسائر الأخرى بفهرس ذلك الكتاب التي من شأنها أن تجعلك منفردًا أكثر لمن حولك.. وتجعلهم مصدومين أكثر فيك.. حريصين أكثر على تجنبك.. فيصيرون فيما بعد بعيدين كل البعد عنك.. وتظل أنت وحيدًا بصحبة ذلك الكتاب.

لذلك كرر قراءة كل تلك الخسائر الواردة بفهرس الكتاب من وقتٍ لآخر.. كرر الوقوف عندها والتأمل فيها والاستزادة منها..

كرر تطبيق كل ما فيها بكل ما أوتيت من وقتٍ وخبرةٍ وجهدٍ..

كرر ذلك قدر استطاعتك.. ولا تنس أبدًا- يا عزيزي- أن التكرار السلبي يُفسد حياة الشُّطَّار أمثالك..

واعتبر هذه الخسارة تحديدًا- التي وضعتها لك بعد تلك الخسائر السابقة، اعتبرها بمثابة التطبيق العملي والتدريب الفعلي بعد إنهاك قراءة الكتاب حتى أضمن أنك فعلاً استوعبت ما قدمت لك.. وهضمت ما طرحته أمامك.. وحرصت على مراجعته من حين لآخر.. وبدأت- ولم تنته- مرحلة التدريب العملي لخسارة حياتك..

## ختامًا.. الخامسة والخمسون خسارة الخسارة.. لستُ أسفًا من أجلك يا عزيزي..

عزيزي القارئ عرضت لك بين صفحات هذا الكتاب العديد من الخسائر (وليس الفصول) التي من شأنها بكل ما فيها من نواحي سلبية أن تجعلك تخرس حياتك بكل ما فيها.. بدءًا من طريقة تفكيرك، مرورًا بتكوين مشاعرك، وانتهاءً بتصرفاتك وسلوكياتك تجاهك وتجاه الآخرين من حولك..

اجتهدت خلال الخسائر السابقة أن أغوص بداخلك فأتصيد وألتقط تلك الأفكار السلبية المتدفقة عليك، وتلك الأخطاء من التفكير المترسبة بداخلك، وتلك التشوهات المعرفية العالقة بعقلك - ولعل أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية هي تخصصي الأول في أغلب ما حصلت عليه من درجاتٍ علميةٍ خلال السنوات الماضية من حيث قياسها وتعديلها وعلاجها دون أدويةٍ أو عقاقيرٍ طبية - اجتهدت في ذلك من أجلك أنت.. ولست نادماً أو أسفًا على ما قدمت لك..!

وهنا أدعوك لتأمل تلك الجملة الأخيرة السابقة بشقيها..

"من أجلك أنت" .. و"لست أسفًا على ما قدمته لك" ..!

الشق الأول لم أكذب عليك فيه.. ففعلًا وحقًا ما طرحته أمامك كان من أجلك أنت.. من أجل تعديل "معرفتك المشوّهة" بذاتك وطبيعة أفكارك.. من أجل تصحيح "إدراكك المشوّه" لقدراتك وحقيقة أهدافك.. من أجل تفعيل تلك القدرات المُعطّلة بداخلك.. من أجل تحويل تلك المشاعر السلبية المملّكة منك.. من أجل تبديل تلك السلوكيات

السلبية الظاهرة عليك.. من أجل تصحيح تلك الأفكار الأكثر سلبية التي تتسبب في كل ذلك وأكثر على مدار حياتك..

تطرقت لكل ما سبق مستخدمًا أسلوبًا استفزازيًا لنبش وإظهار أعمق ما فيك من تشوهات معرفية Cognitive Distortion وتعديلها.. مستخدمًا فنيات "العلاج النفسي الاستفزازي" Provocative Psychotherapy في إظهار أخطائك في التفكير أمامك.. وطرح تشوهاتك المعرفية بين يديك.. وطرق أبواب وسُبل تعديلها معك.. ولذلك كله وأكثر كان كل ما سبق بين صفحات ذلك الكتاب "من أجلك أنت".. الشق الثاني.. أني "لستُ أسفًا على ما قدمته لك"..

وهذه حقيقة.. وليس مجرد تبرير..!

ففي مقدمة ذلك الكتاب- وقبل عرض ما فيه من خسائر- شرحت لك هدفي منه وهو أن أقدم لك ما يجب عليك ألا تفعله.. ليس فقط لأن ذلك أسهل.. ولكن لأن ذلك حقًا أعمق..

ففي العلاج المعرفي- وهو ما حصلت على أكثر من درجة دكتوراه فيه- يطرح المُعالج أمام المُعالج الفكرتين السلبية والإيجابية.. والشعورين السلبي والإيجابي.. والتصرفين السلوكيين السلبي والإيجابي.. ثم يتركه هو- وبعد أن عدل له أفكاره وصَحح له مشاعره- ليختار وحده السلوك الذي سوف يسلكه.. وهذا تقريبًا ما فعلته معك عزيزي القارئ..

فيما أنك لست أمامي في عيادتي.. ولم أستمع إلى شكاوك حتى أحل ما فيها من تشوهات معرفية وأخطاء بالتفكير لنقوم معًا بتعديلها وتصحيحها.. فقد افترضت عددًا من هذه التشوهات المعرفية والأخطاء في التفكير، والتي تُسبب العديد من المشاعر السلبية، وتُحقق بما لا

يدع مجالاً للشك الكثير من السوكيات الأكثر سلبية.. افترضت عددًا من هذه الأخطاء لأناقشها معك، فتتعديل معرفتك ويتصحح إدراكك..

ولكنني في هذا الكتاب- وكما أوضحت لك في مقدمته- كنت أعلم- كما أنك تعلم- أن كثيرًا من الناس قرأوا وما زالوا يقرأون الكثير من كتب التنمية الذاتية والبشرية والمساندة الشخصية وموضوعات الصحة النفسية.. ثم لا يفعلون شيئًا مما قرروا أن يقرأوا!!

لذلك.. ومن هذا المنطق.. منطوق الأسهل أنك لا تفعل.. قدمت لك ما لا يجب عليك فعله.. فعلى ماذا أكون نادمًا أو آسفًا؟

يا عزيزي.. أنا لم أكن عدوانيًّا تجاهك.. لأني قدمت لك ما يجب عليك ألا تفعل.. وتركت الخيار لك في نهاية كل خسارة عرضتها عليك.. ولم أكن سيكوباتيا معك.. لأني كنت أستفز رغبتك في التصحيح لأخطاء تفكيرك.. ونيتك في تعديل حياتك وتحسينها.. طارحًا أمامك أغلب ما يمر بفكرك من أخطاء وأكثر ما يوجد بمعرفتك من تشوهات.. تاركًا لك القرار في نهاية كل خسارة.. ماذا تقدم لنفسك ولمن حولك.. ليكون في نهاية الأمر أمامك خياران..

الأول.. أن تكون أنت العدواني الذي يُعادي نفسه ويخسر حياته رغم ما قدمت له من تصرفات سلبية قد تكون فعلًا تُمارسها معك.. وأن تكون أنت السيكوباتي الذي يُعادي غيره ويُفسد حياتهم رغم ما قدمت له من تصرفات سلبية قد يكون فعلًا يُمارسها معهم..

والثاني.. أن تكون أنت المُعالج لنفسك من تلك العدائية لك والعدوانية لمن حولك.. وأن تقرأ كل ما سبق من كلمات بكل ما سبق من خسائر، في كل ما سبق من صفحات بهذا الكتاب تقرأها وأنت تسخر من نفسك أنك افترت شيئًا منها في حقك أو حق غيرك..

تقرأها وأنت تُصارع نفسك بما كنت تُمارسه معك أو مع من حولك..

تقرأها وأنت تُبارك لنفسك إن لم تفعل بعضًا أو كثيرًا مما جاء فيها معك أو مع غيرك..

تقرأها وأنت تُعاهد نفسك أنك لن تفعل كل ما جاء فيها من سلبيات تجاهك أو تجاه أولئك الذين لم يستحقوا منك ذلك..  
طرحت أمامك عكس ما قرأته أنت كثيرًا ولم تفعل منه إلا القليل..  
طرحته أمامك ليكن أسهل عليك ألا تفعل منه شيئًا..

شرحت لك كيف يؤثر ذلك عليك وكيف يؤثر أكثر عليهم..

أوضحت لك نتيجة أفكارك معك ونتائج تصرفاتك معهم..

ثم تركت لك الأمر كله في يدك..

إما أنك تستمر في فعل ما وجدت خلال الخسائر أنك تفعله..  
وإما أن تتجاوز ذلك إلى معرفة أشمل وإدراك أفضل واستبصار أعمق  
بكل ما فيك وكل ما هو حولك.. فتُحسِّن التفكير.. وتُحكِم المشاعر..  
وتُدير السلوك..

لذلك لست آسفًا على ما قدمت لك..

بل يجب أن يكون الأسف منك على ما قدمته أنت لنفسك من كل ما قرأت من سلبياتٍ وعلى كل ما وجدته الآخرون منك في كل ما مررت به من خسائر..

نهاية.. تأسف لنفسك على ما بدر منك بحقها، وأحسن فهمها،  
ومعرفة خباياها، وأحسن التصرف معها، والعمل من أجل إصلاح ما  
فيها وتعديل أخطائها وزوال سلبياتها وتفعيل قدراتها، وتحسين مهاراتها،

وزيادة إيجابياتها.. لتنعم بحياةٍ إيجابيةٍ خلقت من أجلك ﴿ وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ﴾<sup>(١)</sup>، ﴿ يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ ﴾<sup>(٢)</sup>، ﴿ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ ﴾<sup>(٣)</sup>، ألم يكن كل ذلك من أجلك..

تأسف لغيرك على ما كان منك تجاههم من سلبيةٍ أو عدائيةٍ أو عدوانيةٍ مقصودةٍ أو غير مقصودةٍ، واعيةٍ أو غير واعيةٍ، شعوريةٍ أو لا شعوريةٍ.. تأسف لهم لتحيا معهم حياةً إيجابيةً أيضًا فيها ﴿ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ ﴾<sup>(٤)</sup>، بينها ﴿ أَدْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾<sup>(٥)</sup>، يتخللها ﴿ وَتَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوُ ﴾<sup>(٦)</sup>، فإن لم تستطع أن تجد في نفسك شيئًا من ذلك تقدمه لهم فليكن عنوان حياتك معهم ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾<sup>(٧)</sup>.

وفي ختام هذا الكتاب "هكذا تخسر حياتك" وحتى يحين لقاء آخر قريب بالجزء الثاني من سلسلة "هكذا.." أترك لك أمانة سوف أسألك عنها في بداية كتابي "هكذا تكون ناجحًا".. هذه الأمانة هي "أنت".. أنت بكل ما فيك من فكرٍ وشعورٍ وسلوكٍ..

[1] [الجاثية:13]

[2] [النساء: 28]

[3] [البقرة:185]

[4] [الزمر: 29]

[5] [فصلت:34]

[6] [البقرة: 219]

[7] [الأعراف:199]

أنت بكل ما تحوي.. من جسدٍ ونفسٍ وروح..  
أنت بكل ما تملك من قدراتٍ وملكاتٍ وطاقاتٍ وإمكانيات..  
أنت بكل ما تعلمه عنك من سلبياتٍ لعلاجها..  
أنت بكل ما لا تعلمه عنك من إيجابياتٍ لتنميتها..  
أنت.. وحسب.. بكل ما فيك من خير.. علمت منه أو لم تعلم..  
فأنا بكل ما أوتيت من معرفة بك.. وحب لك.. وخوف عليه..  
أنتظرُك هناك على "أرض النجاح والسعادة" بكتابي.. "هكذا تكون  
ناجحًا" و"هكذا تكون سعيدًا"..

## المؤلف في سطور:

الدكتور / أحمد هارون الشريف

أحد رؤاد الصحة النفسية والتنمية الذاتية بالوطن العربي..  
يُعد من أبرز المُعالِجين النفسيين المعتمدين عربيًا ودوليًا..  
ويتابعه على موقعه الرسمي قرابة الخمسة ملايين متابع من  
المهتمين بعلم النفس والصحة النفسية والتنمية الذاتية والبشرية..  
فهو مستشارٌ للعلاج النفسي وعلاج الإدمان.

- ومُعالِج نفساني معتمد من وزارة الصحة المصرية.
- مؤسس أسلوب العلاج النفسي المعرفي الانفعالي CET
- مؤسس برنامج المناعة النفسية وحماية الذات PISP
- رئيس الأكاديمية العربية للعلوم النفسية AAPS
- عضو الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA
- عضو الجمعية الأوروبية لعلم نفس الصحة EHPS
- عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP
- عضو الجمعية الدولية للعلاج الأسري والزواجي IFTA
- عضو الجمعية البريطانية للعلاجات المعرفية والسلوكية BABCP



## من مؤهلاته العلمية:

- درجة الدكتوراه في العلاج النفسي المعرفي Cognitive Psychotherapy من جامعة عين شمس.
- درجة الدكتوراه في قياس وتعديل التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير Cognitive Distortions من جامعة عين شمس.
- درجة الماجستير في العلاج الزوجي والإرشاد الأسري، من جامعة عين شمس.
- درجة الماجستير في التشوهات المعرفية للاضطرابات النفسية والسلوكية، من جامعة حلوان.
- دبلوم علم النفس الإكلينيكي والتطبيقي، من جامعة عين شمس.
- دبلوم علم الإجرام في علم النفس الجنائي، من جامعة عين شمس.
- دبلوم التخاطب واضطرابات النطق والكلام، من جامعة عين شمس.
- دبلوم العلاج السلوكي للأطفال، من جامعة عين شمس.

## ومما يعمل حالياً:

- خبير واستشاري الشؤون النفسية بوزارة العدل المصرية..
- مستشار علم النفس بعددٍ من معاهد تدريب وزارة الداخلية المصرية..
- مدرس ومحاضر بمركز الدراسات القضائية..
- مدرس ومحاضر بفرق ترقيات الضباط بوزارة الداخلية..

- محاضر ومُدرّب للعلوم النفسية والتنمية الذاتية بعدد من الدول العربية..
- خبير علم النفس الجنائي بعدد من الهيئات الأمنية والقضائية..
- إلى جانب ترؤسه مجلس إدارة الأكاديمية العربية للعلوم النفسية والاستشارات والتدريب.

### ومن مؤلفاته من كتب علمية وتثقيفية ومقاييس واختبارات نفسية:

1. روشة نجاح.
2. روشة زواج.
3. روشة سعادة.
4. ثاني أكسيد الحنين.
5. مشكلات الطفولة والمراهقة.
6. هكذا تخسر حياتك..!
7. كبسولات نفسية في السعادة والنجاح.
8. همسات نفسية في النفس والجنس والحياة.
9. اكتشاف آلامك النفسية وتخلص منها.
10. مشكلات طفلك النفسية.
11. السلوك الإجرامي رؤية نفسية.
12. مقياس التشوهات المعرفية Cognitive distortions.

13. مقياس السمات والميول الشخصية personality traits.

14. مقياس مهارات التكيف والتعامل السليم.

15. مقياس الضغوط النفسية البيئية لدى المتزوجات Psych-Environment Stress.

16. بطارية أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية Cognitive errors، وتضم 12 مقياساً فرعياً لقياس أخطاء مختلفة في التفكير.

### ومن أبحاثه الأكاديمية والعلاجية في مجال علم النفس والصحة النفسية والتنمية الذاتية، منها الآتي:

- التشوهات المعرفية لدى مرضى الوسواس القهري.
- أخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية.
- الضغوط النفسية البيئية لدى المتزوجات كمنبئ بالطلاق.
- الضغوط النفس- بيئية لدى المتقاضين في المحاكم القضائية.
- أخطاء التفكير والتشويه المعرفي لدى المعتمدين على المواد النفسية وغير المعتمدين.
- التشوهات المعرفية لدى المكتئبين والوسواسين.. دراسة مقارنة.
- فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الوسواس القهري.
- فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تعديل التشوهات المعرفية لاضطرابات الشخصية.
- المناعة النفسية كمتغير رئيسي في الصحة النفسية.
- مهارات الحياة الإيجابية وعلاقتها بالصلابة النفسية.

- العلاج المعرفي الانفعالي CET لاضطرابات الشخصية- أحدث أنواع العلاجات النفسية.
- العلاج المعرفي الانفعالي للقلق CET for Anxiety.
- العلاج المعرفي الانفعالي للخجل CET for Social Phobia.
- العلاج المعرفي الانفعالي للاكتئاب CET for Depression.
- العلاج المعرفي الانفعالي للوسواس القهري CET for OCD.
- العلاج المعرفي الانفعالي للإدمان CET for Addiction.

### رسالته في الحياة:

يعمل جاهداً على الأخذ بيد المضطربين إلى السواء.. والأخذ بيد الأسوياء إلى التميز.. لحياة يملؤها النجاح وتغمرها السعادة.

وللتواصل مع فريق عمل الدكتور أحمد هارون:

Tel.- Whatsapp +201000061795

EGY: +201227440027

KSA: +966541072680

UAE: +971568314288

E.mail: info@drahmedharoun.com

Official Page: [www.facebook.com/DAhmedHaroun](http://www.facebook.com/DAhmedHaroun)

Website: [www.drahmedharoun.com](http://www.drahmedharoun.com)

# هكذا تخسر حياتك

يقرأ الكثيرون كتب علم النفس والتنمية الذاتية  
إلا أن أغلبهم يقرأونها ولا يفعلون كثيراً مما يقرأون!  
فكثيرة النصائح التي قرأناها، قليلة التي نفذناها بالفعل!  
وكثيرة العبر التي وجدناها فيها، قليلة إستفادتنا الفعلية منها!  
وبعد الوصول لحقيقة أن ما يُقدم من نصائح لن يُنمذ منه  
إلا القليل.. وأن ما يتم تنفيذه من هذه النصائح لن يستمر  
إلا قليل.. طرحت أمامك ما يجعلك تخسر حياتك فعلاً.. وبما  
أن الأسهل لك هو ألا تفعل.. فهي فكرة ذلك الكتاب.. أن لا  
تفعل.. مُقدماً لك عدد من النصائح السلبية -ربما تفعلها-  
بشكل ساخر وأحياناً مستفز، لتتجنبها.. بدلاً من أن أقدم  
لك عدد أكبر من النصائح الإيجابية، وتجنبها أيضاً!  
مُستخدماً في ذلك فنيات العلاج النفسي الإستفزازي

Provocative Psychotherap