

أعمتنا الحياة



المقدمة

لك الحق ان تعرف من أكون لكنني اسف لن اوفر لك هذه المعلومة، فقد طلبت من شخص اخر ان ينشر لي كتابي حتى.

لذا تستطيع ان تعتبرني كصديق لك وسأكون مسرورا جدا، فما رأيك ان نكتشف معا بعض الاشياء الرئيسية التي سأحدث عنها في هذا الكتاب؟

حسنا لن اخبرك عن (محور التوقع الذاتي) ولا عن الخروج من الصندوق والإطار فلا قواقع في حياتنا ولا صناديق نخرج منها ولا نوافذ نخرج من اطارها، كلها أصبحت مفاهيم لا تتناسبنا، الخروج عن المؤلف قد يعني التمرد والخروج عن القيم الأخلاقية لا أكثر.

بل نحن نكون أنفسنا لا نخرج بذلك عن المؤلف!

حين خطر حلم انشاء المركبة الفضائية بعقل الانسان فهو لم يخرج عن المؤلف بل ببساطة اخذ أحلامه محمل الجد وحققها، بل المحبطون هم الذين يخرجون عن المؤلف بإحباطهم، السعادة هي الأصل، تحقيق الاحلام هو الأصل، التفكير بالأفكار العميقة وحب الفضول هو الأصل، فطرتنا سليمة كانت حين خُلقتنا لكن الان النفس خربتها والمحيط حولنا زاد الوضع سوءا.

إن وضعوك تحت النار ليروك تحترق، أرهم ان السكر لا يحترق بل يصبح كراميل سائل يتأقلم مع القوالب الجديدة فيجمد ليصبح اقوى.

لن اطيل عليك يا صاحبي فمحال أنك تحب قراءة المقدمات.

باختصار اهديك كتابي الصغير لحياة أجمل.

بقلم

A_H

إهداء

الى أولائك الذين لم يعرفوا عن ماذا اكتب أصلا ومع ذلك
دعموني ولم يحبطوني، احبكم كثيرا.....

الفصل الأول (الخير والشر)

الخير والشر عادات واهواء وقد يكون من الاحباب أعداء.
أبو العتاهية*.

حينما اسمع مصطلح الخير والشر، يتبادر لذهني صورة البطل الخارق المتكامل من الناحية الشكلية والأخلاقية الذي يمثل الخير الان، والعدو الذي يصورونه بالقبح أحيانا، وبأخلاقه الدنيئة والقسوة وهنا يمثل الشر طبعاً، ومن خلال احداث الفيلم او المسلسل او اين يكن ما تشاهده؛ فانت بالتأكيد ستقف مع البطل وتشجعه وتتألم حين يتلقى اللكمات من عدوه الشنيع.

حسنا لما تعمدوا ان يكون العدو في غاية شره والبطل في غاية حسنه؟

لم يصور لنا الإعلام ان البطل قد يكون ناقصاً، ربما قد يكون طيباً لكنه أحمق، ربما قد يمتلك قدرات خارقة لكنه قبيح، عفوا انا لم اقل مصطلح القبح كإهانة له او تنقيصاً من شخصه لكن انت من يظن ان القبح نقص في الهيئة الشخصية لكن بالأصل لا أحد قبيح فقط افكارنا بخصوص أنفسنا هي القبيحة، حسنا قد يمتلك البطل أفكاراً سيئة أيضاً لكنه ها هو الان يظهر بشكل البطل الخارق المتكامل القاضي على الشر كما تزعم والذي سينقذ البلدة بأكملها من خلال عضلاته، أتعلم؟ قد يكون الشرير اذكى من البطل فكم من خطة ابتكرها للإيقاع به، كونه شريراً لا يجعل منه أحمقاً.

قد يمتلك العدو صفات حسنة، تذكر يا صاحبي لا شيء كامل في هذه الحياة، الشر كله لا يتجمع في شخص واحد ولا يتجمع الخير كله في شخص واحد كذلك. ببساطة انت دوما مع البطل لأنه مصور بطريقة جميلة على التلفاز لكن

أبو العتاهية*: هو إسماعيل بن سويد العنزي كان بائعاً للجرار مال الى العلم والادب ونظم الشعر حتى نبغ فيه.

ماذا لو رأيت الناس على طبيعتهم الحقيقية بدون مجاملات ولا اقنعة ولا نفاق ولا مستحضرات تجميل؟ فهل ستحب البطل كما احببته في البداية؟ وهل ستكره العدو كما كرهته في البداية؟

الظروف تغيرنا كما نزعم لكن في الأصل نحن من يسمح لها بتغييرنا وكما ورد في قصة حدثت على ارض الواقع، ان أحد تجار المخدرات كان عنده ولدان أحدهم أصبح صالحا وناجحا والآخر اتبع نهج والده وحين سألوهما على حدى عن السبب فكلاهما جاوب نفس الجواب " هكذا كان والدي فمن تريد ان اكون".

وكما ورد في فيلم الجوكر الذي سبب ضجة كبيرة وقت إصداره، الشرير المريض بمتلازمة تمنعه من التحكم بضحكته فيبدو الامر محزنا يدعو للشفقة والتعاطف معه، واحداثه المأساوية التي كانت الدافع ليرتكب الجرائم فيما بعد، لكن مهلا لحظة الاحداث السيئة ليست الدافع لفعل الشر، لكل فعل ردة فعل مساوية في المقدار ومعاكسة في الاتجاه، فحينما تتعرض للإساءة انت هو الذي يتعرض للفعل ثم انت الذي يبدي ردة الفعل بعد لحظات، قد تبدي ردة فعل سيئة (مساوية في المقدار) او زائدة قليلا وتلكم الذي اساء اليك وانا لن احكم عليك فهذا شأنك وانا لست مربيتك وانت هكذا اخذت حقك بنظرتك الان وقد ارتفع مستوى تقديرك لذاتك لكن اسلوبك كان اسلوب انسان من العصر البدائي يهاجم فريسته.

وقد تبدي ردة فعل (معاكسة) كما جاء في القانون، فتصمت وكأن شيئا لم يكن، لكن لا تنكر ذلك ارجوك ما زلت مستاء في داخلك وما زال حلم لكحك إياه يرقص في ذهنك ويحك قبضتك، لكنك تبقى الأفضل لأنك لم ترد عليه لكن إيقافه عند حده سيكون أفضل طبعاً بطريقة حضارية ليس كثر الانسان البدائي.

قد أكون الان قد حولت كتابي لدرس بحصة الفيزياء، لكن هذه الأمثلة تكون واضحة أكثر.

يجب علينا تقبل فكرة ان لا احد كامل في هذا الكون، لا تلم أحدا لأنه لم يكن كما ظننته في بادئ الامر، نحن دوما نلوم الناس على ان اقنعتهم تقع مع الزمن وما شابه لكن لربما نحن من اساء الفهم في بادئ الامر، في اغلب البدايات نميل للاعتقاد الجازم بأن الشخص الذي أمامنا يمتلك صفات الكمال كذلك البطل في التلفاز، في بداية الفيلم ترى البطل رائعا لذا يجب ان ينتهي الفيلم وهو يظهر روعة البطل أيضا، لكن الحياة ليست هكذا، ان ظهرت عيوب الشخص بعد زمن فذلك لأنه مبدئيا لا احد كامل والسبب الثاني انه كان يمتلك هذا العيب دوما لكن

ملاحظتنا له تأخرت قليلا. وما أدراك لربما أحدهم يحسب انه كان لديك انت أيضا قناع المثالية وها قد اسقطته الان بسبب موقف سخيف قد حدث؟ فلا عجب ان تسمع أحيانا أنك تغيرت لربما لم تتغير بتاتا بل الشخص ما زال يتعرف عليك واكتشف شيئا جديدا فيك.

ولربما فعلا كان ذلك الشخص مخادعا لكنني الان أتكلم بشكل عام لذا ما الضرر من وضع احتمالين اثنين في بادئ اللقاء؟ أحب ان اسميها فرضية النظرة الأولى.

الاحتمال الأول سيكون ان هذا الشخص ذو اقنعة ويقوم بخداعنا خداعا عنيفا يمزقنا قطعا حين نكتشفه، اما الاحتمال الثاني ان هذا الشخص لديه عيوب مثلنا جميعا وستظهر مع الوقت او بالأصح، بأول اللقاء نرى الأمور مشوشة وحين تتضح الرؤية شيئا فشيئا، نرى الشوائب، بقعة هنا اصفرار هنا وهناك....

لكن ان لاحظتم فالاحتمالين يصاحبهما نفس الاحداث تقريبا لأننا جميعنا نملك عيوبنا وهذا شيء طبيعي لكن غير الطبيعي اننا لا نحاول إصلاحها، نتغاضى عن كل نصيحة او انتقاد بناء او غير بناء نتعرض له، بسبب عيشنا بالإغفاءة الكبيرة كما قال كتاب "انت قوة مذهلة" التي تنص على اننا نعيش غافلين عن اخطائنا عن محيطنا عن أنفسنا ونعيش مع التيار فحسب.

الفصل الثاني

(رغبة في لذة وخوف من ألم)

قد سمعت ذلك المصطلح ولفت انتباهي فقد قال أحد الفلاسفة القدماء الذين وإن اخبرتك أسمائهم لن تحفظها فلا داعي منها، قالو ان الدافع وراء افعالنا شيان: رغبة في لذة، وخوف من ألم، فمثلا انت تارك التدخين بسبب خوفك من الامراض الخبيثة التي قد تصيب رئتيك، او انت تدخن لعدم مبالاةك بكلام الأطباء ولذتك أكبر من خوفك بتلك الامراض، بكل افعالنا الدافعان موجودان، لكن نسبتهما تختلف من شخص لأخر حسب المعتقدات الراسخة في النفوس وحسب درجة الايمان بتلك المعتقدات.

بكل افعالنا الدافعان موجودان كما قلنا سابقا فمثلا قد ترغب في اسعاد شخص بسبب خوفك من فقدانه وبسبب حبك له، وقد تكون خائفا من الموت بسبب حبك للحياة ولذتك فيها وما الى اخره.

وأحيانا تكون درجة الدافعين متساوية، فتترك العادات السيئة تارة وترجع لها تارة أخرى وهكذا، فتكون نفسك في هذه المرحلة (النفس اللوامة) فلدينا ثلاث مراحل او حالات لها وهي: النفس الامارة، اللوامة، المطمئنة، الحالة الأولى حين تكون النفس فاسدة تتبع كل ما يحلو لها فسميت بالامارة لأنها تمارك بفعل السوء، اما الثانية حين تتصارع الشهوات مع الضمير فتارة ترغب بفعل ذلك وتارة تخاف بالتفكير بذلك اصلا الى ان يهزم الضمير تلك الشهوات فتكون لدينا النفس المطمئنة وهي الحالة التي تحتاج جهدا كبيرا للوصول اليها فهي درجة الكمال تقريبا، حين لا تفكر بالسوء أصلا وتبقى متمسكا بالصالح اما الطالح فلا سلطان له عليك.

دعني انظر للون الرمادي أيضا، قد لا تحس نفسك شخصا سيئا ان أخطأت وهذا ما يحدث مع كثير من الناس بسبب عدم اتباعهم نصيحة كتاب فن اللامبالاة "اسأل نفسك دوما ان كان صحيح ما تفعله ام لا" او بسبب سفر ضميرهم لجزيرة نائية لا سبيل للوصول اليها، وقد تكون شخصا عاديا ليس بالمثالي ولا الشرير، لا تفعل خيرا ولا تصنع سوءا.

حدد من انت وراجع افعالك، ربما هنالك الكثير من الأفكار الرائعة بعقلك لم تحضرها لأرض الواقع بعد، اجعل اللذة في الأشياء التي ترمز السعادة بالنسبة لك والتي تعرف انها لن تضرك لا معنويا ولا جسديا فنحن نحتاج للسعادة بحياتنا على كل حال لكن لا نحتاج ان تكلفنا تلك السعادة حياتنا وتجعلنا ندمرها، فكم من الأفعال نفعلها بالرغم من معرفتنا انها ضارة فيأتي الضمير يتقاتل بداخلك مع رغباتك وإدماناتك ويسيطر عليك الارق ليلا ثم تسال لم الارق يهاجمني؟

وقد يكون ادمانك على الأشخاص أيضا مع معرفتك انهم لن يجلبوا لك الخير ابداء، لكنهم يضحكونك وتشعر براحة أكبر وانت معهم، او تجد صحبة رائعة معهم وتحس بالسعادة معهم، لذا لا تجعل سعادتك متعلقة بأشخاص، لكي نكون مرنين ونعرف كيف نحدد بالفعل ما هو الخير بالنسبة لنا فلا تؤثر علينا عواطفنا ورغبتنا بمصاحبة من لا يليق بنا.

فاعلم اين تبحث عن اللذة (السعادة) في مكانها الصحيح وكيف تحدد مخاوفك في مكانها الصحيح أيضا، فليس من المنطقي ان تخاف من تحقيق احلامك الجيدة اما حلم تدمير شخص ما فتذكر ان السعادة التي تبني على تعاسة شخص اخر لن تدوم طويلا فنحن نشعر بداخلنا بأعماقنا ان هنالك شخص يستحق هذه السعادة بدلا منا.

باختصار اجلس مع نفسك وحدد الأشياء الدائمة التي تحضر لك السعادة ولا تكون ضمن الممنوعات فتتحول حياتك لجحيم داخلي بين ضميرك ونفسك الأمارة.

الفصل الثالث (انت بشري)

"صحيح انني خامل وكسول جدا ولكن ماذا سيحل بي
إذا كان هذا الكسل المستمر هو موقفي الدائم تجاه الحياة؟"
فيودور دوستويفسكي* .

نحتاج ان يذكرنا أحد ما بأننا بشر ولنا عقل يتفكر ولسنا ذلك الصديق الذي
ينعتونه بالأحمق ولسنا تلك الزوجة التي لم تنل رضى زوجها قط مع انها بذلت
كل ما بوسعها، ولسنا ذلك الفاشل الذي يكرر رسوبه في الامتحانات التي وحدها
الله اعلم بمدى صعوبتها او سهولتها ولا ذلك الكسول الذي يقضى يومه بلا معنى.

لم نخلق على هامش الحياة، لم نخلق لننال مذلة من عند الاخرين بسبب عدم
رضاهم عنا او من عند أنفسنا، نعم عدم رضاك عن ذاتك امر حسن فانت بذلك
ترى عيوبك وإذا انار الله عقلك وبصيرتك فستحاول إصلاحها، وإذا لم تر
الطريق للإصلاح فانت بذلك ضائع في دوامات من السخط على النفس وجلد الذات
المتكرر، لطالما تفكرت في مصطلح جلد الذات، كيف يجلد الذات ذاته؟ هل ذلك
ممتع بالنسبة لك؟ لا افهمك، أحيانا اظن أنك من المريخ لا أكثر.

حسنا لن اعقد الأمور واخبرك أنك لست سوى مريخي يجلد ذاته، لكنني أحاول
فقط ان أوضح لك كم اننا أحيانا تافهون بأفكارنا، بأهدافنا -ان وجدت أصلا- قد
تسألني الان حسنا وما العمل انا لست سوبر مان ينقذ المدينة من الوحوش ولست
مدير اعمال ناجح اقضي يومي بمتابعة الأسهم وهي ترتفع على الشاشات ولست
ذاك وذاك فما العمل؟

الجواب بسيط، كن نفسك، ليس من المطلوب منك ان تنقمص شخصية غيرك او
تسرق حلم غيرك لان روحك خالية من الاحلام، ليس من المطلوب منك ان
تتغير بيوم وليلة وان تضع أهدافا عملاقة محال الوصول اليها.

فيودور دوستويفسكي*: هو روائي وكاتب وصحفي وفيلسوف روسي.

لا اطلب منك شيئاً يا صاحبي، فقط توقف عن العيش كأنك نصف ميت وانت "مريض بداء الروتين الحاد" كما ورد بكتاب (حياتك الثانية تبدأ حين تدرك ان لديك حياة واحدة) وفشلك المعتاد ايضاً، كن انسان ذو فكرة ولو بقيت في داخلك لا تنطق، كن ذو عقل واع لما حولك وتغافل عن الأخطاء، ان أدركت الكثير من الأمور وأحببت ذاتك وتقبلتها كما هي ثم اصلحتها ستتوقف عن جلدتها.

تصرف ضمن قدراتك لكن احلم بالمزيد فلم يمت أحد بسبب جرعة من الاحلام المفرطة، لا اقصد هنا ان تصير طماعاً فعندما نسمع كلمة المزيد يخطر في اذهاننا المال وانا الان لا اتحدث عن الماديات.

حسناً ربما قد فكرت ان تضع أهدافاً من قبل وربما ظننت انها يجب ان تكون شيئاً عظيماً وان تشعرك بالفخر لكنك أخطأت بخصوص النقطة الأولى، نعم يجب ان تشعرك بالفخر والسعادة فهذا هو الهدف منها، لكنها لا يجب ان تكون عظيمة وعملاقة ذلك ليس شرطاً، قد يكون هدفك اتقان لغة ما او تعلم نوع من الفنون مشغوف بها انت، كل ما تفعله يا صديقي يكون انجاز، وكل انجاز هو تحقيق لهدف او قربك من الصورة التي تخيلتها بذهنك.

من أكثر الأمور الفعالة لتحديد الأهداف هي ان تجلس مع ذاتك (بدون جلدتها)

وتتخيل نفسك بعين المستقبل، ان تخيلت نفسك جميلاً فيجب ان تكون خطتك او اهدافك اليومية هي الاعتناء بشكلك وهينتك، ان تخيلت نفسك ذكياً يسحر الناس بخطاباته وذكاءه الخلاب فيجب ان يكون هدفك اليومي هو القراءة المزيد من الكتب او مشاهدة اشخاص يلهموك، وان تخيلت نفسك عاطلاً عن العمل فببساطة لا تفعل شيئاً، حاول تذكر مخاوفك وما هو نموذج الانسان الفاشل فبذلك يتولد لديك الخوف من ان تصبحه في المستقبل.

انت من تختار من تريد ان تكون وأحياناً ان رضيت عن رأي المجتمع عنك فانتهى هو الشخص الذي هم اختاروا ان يكونه نعم الظروف تؤثر علينا جميعاً وقد تكون عائقاً كبيراً، لن اخبرك ان تسهر الليالي وانت تنبت اجنحة لتخطي العقبات فذلك مستحيل، لكن تذكر دوماً هنالك خطة بديلة دائماً، ان رغبت فعلاً بالوصول لأحلامك فستجدها..

خُلقت كائناتنا ذو عقل وإرادة، تستطيع إيجاد خطة بديلة، لا تكن مثالياً لكن لا تجلد ذاتك، تفكر.

الفصل الرابع (ماذا نقرا)

نقرا كثيرا لكن هل دوما نحلل ما نقراه ونتأكد من صحته؟ حتى حين تأتينا اخبار من أحد هل نتأكد من صحتها؟

اعتدنا على تلقي المعلومات جاهزة بدون تمحيصها والتفكر بها او التأكد من مصدرها حتى اتي مصطلح (الفلاتر الفكرية) * وأخبرتتنا عن أشياء يجب التأكد منها في البداية وطبعا ستسهل علينا حياتنا وتخفف فيها الأكاذيب التي نصدقها، وهي من اختصار كلمة (Think).

الحرف الأول: هل هو حقيقي؟

T___ is it true?

هل هو مفيد؟

H___ is it helpful?

هل هو ملهم؟

I___ is it inspiring?

هل هو ضروري؟

N___ is it necessary?

هل هو جيد او لطيف؟

K ___ is it kind?

أذا لم يكن الخبر او المعلومة التي نتلاها مفيدة او ضرورية او جيدة فلا داعي ان نهدر الوقت من اجلها ونشغل بالنا بها، لنختصر حياتنا على ما هو حقيقي وملهم وجيد بالنسبة لنا، لقد سأمنا من تلك السلبية وذلك التفكير الذي يؤرقنا بأواخر الليل ويمنعنا من النوم، كما ان العبوس والتوتر سبب التجاعيد فنصبح قبيحين أيضا، طالما الوضع اصبح يؤثر على اشكالنا فعلينا التحرك سريعا وإيجاد الحل الأمثل، يقولون ان من أفضل الأساليب لتعيش براحة هي التغافل، تغافل عن الأشياء السخيفة البسيطة التي قد تفسد يومك بكامله، تغافل عن تلك الكلمة التي قد تسلب منك النوم بالليل، تغافل ببساطة وارج نفسك، قد ترد علي " اووه نعم لم يخطر عبالى ان اتغافل عن توبيخ مدير العمل لي ولم يخطر على بالى ابدا اتعرف؟ لكن سأسألك بالمثل "الم يخطر على بالك ان تفكر بأمر تافهة وتسبب لك التوتر؟" ستقول نعم خطر كثيرا.

اعتدنا على التفكير بطريقة تتعبنا، اما الاختصار على أنفسنا والتغافل فذلك خيار بعيد عنا، قد ننصحه للآخرين لكن بخصوص تطبيقه مع أنفسنا فذلك يحدث نادرا.

تغافل كما فعل سقراط، فقد كانت زوجته سليطة اللسان فكان يخرج كل يوم من الفجر ويعود بعد مغيب الشمس ومع ذلك كان يقول عنها: انا مدين لهذه المرأة لولاها ما تعلمت ان الحكمة في الصمت والسعادة في النوم.

وقال لتلاميذه مرة: لو رزقكم الله بزوجة صالحة ستعيشون في سعادة ولو رزقكم زوجة مثل زوجتي ستصبحون فلاسفة.

أسلوبه الهادئ بتعامله مع زوجته هو ما أنقذه من السخط على حياته وان يصبح مثلها، لا وبل وصار فيلسوفا مفكرا أيضا.

فكن سقراطا بتعاملك مع المواقف.

الفصل الخامس (حاكم المرمى)

"الجميع عباقرة لكن ان حكمت على قدرة سمكة في تسلق الشجرة
ستعيش حياتها كلها وهي تؤمن انها غبية".

البيرت اينشتاين*.

تراقب اللاعبين في المباراة، لا يغمض لك جفن عن تحركاتهم وفعالهم فإن
ارتكبوا خطأ انت من يحاسبهم ويعاقبهم بصفتك الحكم.

للأسف اغلب الناس يلعبون دور الحكم في الحياة، تحكم على ذاك من تصرفاته
وتقارنها بأقواله، تقول فلان شخص سيء فهو نسي يوم ميلادي، فلان شخص
جيد فهو قد اهداني شيئاً، نحكم على المظاهر الخارجية فنحن لا نمتلك قدرات
خارقة لمعرفة الباطن لكن قد يكون الذي اهداك شيئاً يريد إيقاعك بوهم انه
صديقك ويريد الإلقاء بك في حفرة الخداع، اما الذي نسي يوم ميلادك ارهقته
الحياة بمشاغلها ببساطة نسي، نغرق بدوامه من الاحكام السابقة واللاحقة التي لا
نهاية منها.

وتقول أيضا تلك مطلقة يعني انها سيئة لم تعرف إرضاء زوجها فابتعدوا عنها
وعن سوء اخلاقها، تلك عازبة وقد وصلت لسن الزواج منذ وقت طويل فابتعدوا
عنها أيضا فلا خير في من تأخرت في زواجها، علما بأن تلك المطلقة ربما كان
زوجها يضربها فأرادت الخلاص منه او كانت فعلا سيئة لكنها تابت الان، اما
العازبة فلربما تنتظر العريس المناسب فجميع من تقدم لها رفضتهم بسبب سوء
اخلاقهم، فعلى من تحكم؟

بل وأكثر ما يزعجني بالموضوع كله اننا نحكم على الأشخاص ان كانوا
سيذهبون الى الجنة الفردوس ايضا، من نحن لنحكم؟ لا أحد يعرف
الباطن لا أحد له الحق ان يحكم ويزعم انه يعرف مصير الناس، لربما ذلك
الكافر الذي زعمت انه كافر كان يريد الإسلام قبل موته بأسبوع لربما
البيرت اينشتاين*: عالم فيزياء الماني المولد يشتهر بأب النسبية كونه واضع النسبية الخاصة والعامية.

قال الشهادة وهو على فراش الموت دون ان يسمعه أحد غير الملائكة، لا تحكم على مصير الناس ارجوك.

لا أحد يعرف النوايا الحقيقية لكن ذلك ليس مبررا للشك بالجميع وبالوثوق أيضا، إذا غيرنا مسار سكة حديد قطار هذه الاحكام وحولناه لأنفسنا فلن نسلم من انفجار سببه حادث مريع، اترك الناس بلا احكام انت لست حاكم المرمى وهم ليسوا اللاعبين عندك، الحياة مباراة نعم لكن بينك وبين نفسك انت الحكم على تصرفاتك وانت اللاعب الذي يحقق أهدافه اما الفريق المنافس لك فهو انت الذي كنت عليه في الماضي، فأرني مهارتك، هل بمقدرتك التغلب على نفسك؟ مرة بعد مرة ستري ان همك قد خف من ناحية علاقاتك، فقد أعتقت ذلك وذاك من قيود تفكيرك واحكامك، ستشعر ان وجود الناس وعدمه واحد فلقد حولت المباراة لنفسك وحدك، لن يهكم ما سبب تصرف ذلك وما سبب نظرة ذلك الزميل المتعجرف.

ستتغير افكارك لتتضمن فقط شيئا يخصك، ستتحول الأسئلة من " هل انا محبوب عند فلان؟" الى " ماذا اريد ان افعل، هل حققت هدف اليوم، هل انا راضي عن ذاتي؟ كلما قضيت وقتا مع نفسك أحببت نفسك أكثر واحسست نفسك حرا من التفكير بالناس فأنت حولت مجرى تفكيرك ببساطة، الحياة بسيطة حين نسهلها على أنفسنا ونقبل الناس كما هي على حقيقتها.

حول مسار الحكم على نفسك، انت الحاكم وانت اللاعب اما المجتمع فهو الجمهور لكن للأسف ليسوا دائما مساندين ومشجعين.

الفصل السادس (فرصة لتنمية ذاتك)

"المتقنون يأتون لحل المشاكل بعد وقوعها
والعباقرة يسعون لمنعها قبل ان تبدأ".

البيرت اينشتاين*.

لكل شخص تجربته الخاصة، قد يتعلم منها وقد لا يستفيد منها بشيء، فيرجع شريط المشاكل بالدوران كشرائط الأفلام في السينما، فيستمر تشاؤمه ولومه لحظه.

أحيانا أؤمن بالحظ والصدفة وأحيانا لا فأسميها خرافات، لكن اعلم علم اليقين ان لكل قاعدة شذوذ فلا أستطيع ان أقول انهما سبب بحدوث كامل الاحداث اليومية، القدر هو التعبير الأفضل لتفسير الاحداث اما الحظ فهو ليس خاصية نادرة يتصف فيها الانسان فنسميه محظوظ بل هو القدر أيضا كان له دور والتخطيط والاعتماد على النفس أيضا.

صح القول ان لدينا جميعا نفس الدماغ لكن ليس نفس العقل وطريقة التفكير بالإضافة ان هنالك أشياء تحدث معنا جميعا، فمثلا حيث تحدث مشكلة ما، فأنت تبادر للتفكير بالاحتمالات السلبية وبالشعور بالخوف فهذا شيء طبيعي.

ولكن هل فكرت مرة أن تفكر بطريقة إيجابية في بداية المشكلة؟

قد يكون هذا امر غريب لكن من المحتمل ان يكون فعالا، حسنا سأوضح لك يا صديقي...

حين تفكر في بداية الامر بسلبية فأنت تتلف اعصابك بتخيلاتك ان المشكلة تكبر وتصبح اسوء واسوء، عقلنا يفعل هذا لكي يجد حلا خلال مدة أقصر فالخوف دافع التفكير، لكن حينما تفكر بطريقة منطقية وإيجابية قليلا ستفهم كل شيء

البيرت اينشتاين*: عالم فيزياء الماني المولد يشتهر باب النسبية كونه واضع النسبية الخاصة والعامه.

بوضوح أكثر، ستفهم ان الحياة اعطتك هذه المشكلة كفرصة لتنمية ذاتك وتتعلم شيئاً! وكفرصة لأن تخوض تجربة في مجال معين وان تكتسب خبرة تعلمك كيف تتعامل مع الامر في المرة المقبلة، فكم ستفادى من المشاكل في بدايتها فقط لأنك امتلكت الخبرة من قبل.

أتعرف؟ أحيانا اسأل نفسي هل كنت سأصبح كاتباً بدون الأشخاص السلبيين المحاطين بي؟ هل كنت سأكتب عن الحزن ان لم اعشه؟ هل كنت سأملك كل تلك الأفكار التي املكها الان ان لم أعش نفس حياتي الحالية؟ كل ما نمر فيه هو ما يكون افكارنا وتصوراتنا الجديدة، ان كانت هنالك مشكلة ستغيرك فدعها تغيرك نحو الأفضل.

لن اسميها مشاكل بعد الان بل فرصة لتنمية ذاتك، فرصة لتفادي مشاكل أكبر، او ربما تذكرة للتقرب من ربك أيضاً فطبيعة الانسان انه يلجئ اليه عند الحاجة او ربما حدث هذا الحدث المأساوي لتعرف من هو صديقك وعدوك نعم هذه المسميات أفضل فحين تسمعها تشعر بالاطمئنان أكثر بدلا من ان تصاب بالهلع والخوف وتخيلات مصاحبة بالفشل اللا ارادية.

لن أقول لك كن إيجابيا دوما فهذا كطلب شرب مياه البحر كاملا بمعنى أقصر (مستحيل) قد أكون غريبة وانا أقول ذلك لكنني اشعر بالملل حين لا توجد مشاكل لأحلمها، لأنني لا املك شيئاً لأفكر بحله او استنتج منه شيء او بمعنى اخر لا املك درسا جديدا استفيد منه.

ولا تحزن ان رحلت الفرصة من بين يديك، فما قد رحل لم يكن لك فلا داعي لجلد ذاتك.

الفصل السابع (اغتنم الفرص)

ان تندم أنك فعلت شيئاً، أفضل من الندم على ما لم تفعله...

نخاف دوما ان نغتنم الفرص بسبب التفكير ان النتائج لن تكون مرضية وننسى ان الحياة عبارة عن تجارب، سأسألك سؤال واحدا.

هل انت تعرف المستقبل؟

لا أحد منا يعرفه حق المعرفة سواء كانت عرافة او شخص سافر عبر الة الزمن التي لا وجود لها أصلا، انت لا تمتلك أي أدنى فكرة ولا انا، فلماذا فكرت بالفشل؟ لا تحاول منع نفسك بتجربة شيء جديد فتمنع نفسك من متعة التعلم وتنمية ذاتك، الفشل لن يعتبر فشلا ان لم تعتبره كذلك، وسعادة نجاحك لا توصف.

نعم نحتاج لكل من الإيجابي والسليبي بمجتمعنا فذاك اخترع الطائرة وذاك مظلية النجاة، لكن احتمالية انفجار الطائرة قليلة لذا لا يمنعنا ذلك من خوض تجربة السفر بالطائرة. الفرصة قد تأتي مرة واحدة وحين ترحل لن تجد اثار اقدامها بسبب اثار اقدام الاخرين الذين لحقوها وخطفوها للأبد.

وليس من الضروري انتظار فرص جميلة تحلق فوق رأسك بل اصنع واحدة، الحياة اعطتك عقلا يدلك على الصحيح وقلبا يعاتبك ان أخطأت، انتظر أحد ان يساعدك يأخذ وقتنا طويلا، افعل كل شيء بنفسك من اجلك، انت الوحيد الذي لن يخيب ظنه بنفسه ولن يقصر من اجل نفسه.

الفرصة الواحدة تغير حياتك رأسا على عقب سواء فرصة عمل أفضل، او فرصة لفتح مشروعك الخاص، او فرصة الرحيل عن كل ما يؤذيك، او فرصة ان يسامحك أحد أخطأت اليه، عليك ان تستغلها لتصبح حياتك أفضل لتؤكد لنفسك بأنك فعلا كنت تستحقها، جميعنا نحس بأننا نستحق ان نمتلك شيئاً ما، فأثبت لنفسك ذلك وأنت قادر على جعل حياتك أفضل، لا يوجد أجمل من عبارة "انا أستطيع فعلها ويليها انا فعلتها" فكر بالنتائج المرضية لكي تكون عندك العزيمة والإصرار للخطوات والمراحل التي تحتاجها للوصول لنتيجة.

لا تجعل الفرصة شيئاً ثميناً ضاع بعد فوات الأوان فتندم يوم لا ينفع الندم وتحسد الآخرين على امتلاكهم الشجاعة وتجاوزهم المخاوف التي تعاني منها وعيشهم كما يريدون في منازلهم وقصورهم قرب الساحل الإيطالي وزياراتهم لجزر المالديف التي لم تعد شيئاً مبهرًا بالنسبة لهم، غامر، انجز، تحرك نحو الامام، استغل كل ما تملك، كافح من اجل احلامك، أحيي امنياتك المدفونة تحت الأوهام الكاذبة المختومة بالفشل، فكم من امنية ضاعت بسبب التشاؤم وخمول الهمة واحاطة الفرد نفسه بقرار الفشل الحتمي الذي لا يحمل أي صحة.

ان لم نحاول اليوم ولم نغامر اليوم فمن سيفعل ذلك؟

كيف نكمل حياتنا بكل راحة ضمير ونحن ندرك بأعماقنا انه لو حاولنا تغيير شيئاً ما منذ زمن لكانت حياتنا أصبحت شيئاً اخر، اعجوبة وتغير جميل.

وتذكر دوما ان الفشل الأول لا يعني فشلك مدى الحياة بل يعني شيئاً اخر طبعاً حسب المفهوم الذي تريد إعطائه له، فرصة لتعلم شيء جديد، او دافع للاستمرار...

وقد تسألني بالنهاية "ماذا افعل؟ لا توجد لدي أمور اريد تغييرها ولا فرص ولا أي شيء". حسناً ببساطة اجلس ولا تفعل شيئاً فالفرصة مع احلامك الدفينة ستدق باب منزلك وتزورك حتماً.

اثبت لنفسك أنك تستطيع فعلها.

الفصل الثامن (نحن المقلدون)

"أكثر الكتب مبيعا في الدول العربية هي كتب الطبخ وتفسير الاحلام وهذا دليل اننا امة تأكل وتنام".

نزار قباني*.

اول ما يفعله الانسان حين يدرك ان لديه ساقين ويدين يقوم بالحركة واستكشاف ما حوله، ثم يقوم بالتقليد سواء تقليد ابويه او اخوته او محيطه بشكل عام، لكي يحس نفس مثلهم وحين يخطأ فإنه يتلقى تنبيها من ابويه وهذا شيء طبيعي لمرحلة الطفل الصغير.

ينمو هذا الطفل ثم يقوم بتوسيع مدارك تقليده من تقليد محيطه الى تقليد مجتمعه من ناحية الحياة المعيشية، يجب ان تحصل على مستوى تعليم جيد ثم تحصل على وظيفة وتختار شريك حياتك وتصبح عجوزا محاطا بالأحفاد وتتلقى راتب تقاعد يناع مثلك.

لا بأس بهذا السيناريو البسيط، ذلك العجوز ربما كان شبه سعيد بتلك الحال، لم يترك بصمته في العالم لكنه درس ليعمل ويكسب ثمن الطعام لكي يستمد المزيد من القوة ليرجع الى العمل ثم يحصل على المال من اجل الطعام وبعض الكماليات التي تبدو مهمة بعد مشاهدة الإعلانات المزعجة وهكذا الى مالا نهاية.

إذا قارنت بين الحاضر والماضي فسترى اختلافا كبيرا، لم يكن الانسان يتلقى تعليمه من اجل المال بل من اجل توسيع افاق المعرفة، فتجد ان فلان كان مؤرخا وعالم فلك ورياضيات وطبيب أعصاب وفيلسوف وكل تلك العلوم بعقل بشري واحد، كان الشخص يقول: انا ذاهب لتلقي العلم عند جامعة الازهر على يد العالم إبراهيم البرماوي او محمد الخرشى او عالم اخر، ناهيك ان العلماء كانوا يُختارون بموافقة الملك شخصيا.

نزار قباني*: دبلوماسي وشاعر سوري.

وتستغرق رحلة طالب العلم شهور للوصول لا تنسى قطاع الطرق واللصوص والصعاب التي تعترض طريقه، ويحس بالغربة الحقيقية وهو بعيد عن وطنه لكنه يرجع بعد عشرات السنوات بعد تلقيه المعرفة وقد أصبح حكيما ذو خبرة وموعظة فيحظى باحترام كبير بين عائلته وزملاءه فما قد أصبح عالما فيحضر إليه تلاميذ اخرين يتشوقون للعلم ويهربون من الجهل.

حتى ان بعضهم لم تتسن لهم فرصة الزواج بسن صغير فتزوجوا وهم كبار بالسن او بعضهم ينسى هذه الأمور تماما. مثل الصوفيين الذي يهبون أنفسهم للعلم وعالمهم الروحي والحكمة كشمس الدين التبريزي.

ملاحظة: انا التزم الحياد فلا تظن أنني أؤيد الصوفية، فلا تدخلني بمناهة من الاختلافات العقائدية.

واما الحاضر ...

يبعث الاب ابنه للدراسة بجامعة هارفرد الامريكية فيسافر بالطائرة ويعود بعد عدة سنوات وهو يتكلم الإنجليزية بلكنة مستنزة يريه بها انه اتقنها من الأفلام التي كان يحضرها مع رفيقه بالسكن على الأرجح، يضع شهادته داخل إطار ويعلقها في غرفته ويتباهى بها كأنه ختم بها العلم والله وحده اعلم كيف حصل عليها وقد رسب مرات عدة وقد رجع وعقله فارغ لا بل ليس فارغ فهو مليء بالأغاني الأجنبية والحفلات الموسيقية التي كان يحضرها ليلة امتحانه فلا رقابة ابوية خارج الحدود!

انا الان لا الوم تغير الزمن، بل تغير هدفنا من الدراسة فقد أصبح من اجل كسب المال لا أكثر، ما دمت ذاهبا للجامعة بأي حال فاستفد من المعلومات التي تتلقاها، لا تجعلها فقط وسيلة لكسب لقمة العيش.

ترى الان العمارات والمنشآت أصبحت نسخا من بعضها فالمهندس لم يدرس مهنته بسبب شغفه وحبه لا بل من اجل المال (الوظيفة) او ربما اهله اجبروه عليها، وطبعا هنالك من يذهب لهذه المهنة بسبب حبه لها لكن ان قارننا بالأعداد بين طالب العلم من اجل الوظيفة والطالب الاخر الذي يدرس من اجل تحقيق ذاته أظن ان النسب سيكون بينهما فرق كبير.

وان لاحظت ان اغلب الدراسات المتعلقة بدراسة سلوك الانسان وغيرها من المجالات تتبع من الجامعات الامريكية يا ترى ما هو السبب؟ لم لا تجري لدينا أيضا دراسات كذلك؟

نحن أيضا نستطيع فعلها فنحن لسنا اقل مكانة منهم لكن المشكلة اننا نتلقى العلم ليس بشغف ولا لإجراء دراسات وتطوير المعرفة لاحقا لا بل فقط للحصول على راتب تقاعد مستقبلا.

وأحيانا تخاف فقط من رأي الناس بخصوص احلامك بخصوص الوظيفة التي تحلم بها فتقول حسنا ليكن ما يريدون، سأختار التخصص الذي يختاروه لي، ولا تدرك ان تلك الخطوة هي الأهم بحياتك وتحدد مصير سعادتك.

كم ان حياتنا صارت ذو شكل ظاهري ولا باطن له، ندرس لكي نحصل على وظيفة ثم طعام وكماليات نستطيع العيش بدونها، لكننا هكذا قد مشينا مع عامة الناس فقلدناهم، نعم نحس بالراحة هكذا فلما نخرج لمنطقة الخطر؟

من يدري ماذا سيحصل حين نختلف عنهم؟

الفصل التاسع (علاقاتك)

"لا تختلط بأكملك مع الناس احتفظ لنفسك ببعض منك".

رائد العنزي*.

أتعرف يا صديقي؟ أحيانا أحس نفسي بحالة مزرية، لا ذاك يعاملني كما أريد، لا ذاك يعطيني الاهتمام الذي أمل ان احصل عليه يوما، لا ذاك ولا ذاك.

جربت الطريقة العفوية لكي أصلح مشاكلي، ببساطة أخبر فلان انه يضايقتني بتصرفاته هذه فيحسبني امزح! لأنه اعتاد انني لا اعبر بهذه الطريقة كثيرا، وأنا امزح باستمرار فيصعب تحديد مزاجي الحقيقي أحيانا.

الناس أصبحوا يستفزونني، لم أعد ارغب في الحديث معهم لأنني رفعت سقف توقعاتي بهم فلم يصلوا لمستوى تلك التوقعات.. مهلا مهلا، لقد رفعت سقف توقعاتي!

لقد نسيت مجددا ان علي خفضه.

مصطلح سقف التوقعات يستعمل حين تتأمل ان النملة هي فيل وتنسى انها لا تمتلك لا خرطومًا ولا حجما هائلا ولا تُصنف من الثدييات أصلا! حين تبدأ بلوم أحدهم تذكر ما هي مواصفاته فمحال ان تطلب من الشخص الاهتمام وهو لم يعطك إياه يوما، محال ان تطلب من الشخص الكمال والمثالية وهذا مستحيل وانت تعلم ذلك، خصوصا ان لكل شخص مزاج وقد تطلب ذلك الاهتمام في اللحظة الخاطئة تماما.

قد تسألني الان، حسنا وما العمل؟

نحن نطلب الاهتمام من غيرنا أحيانا لأننا أهملنا أنفسنا، حين تهتم بنفسك أكثر تنسى محيطك، لديك جفاف عاطفي حاد لأنك انت لم ترويه بمياه الإيجابية، حسنا وما هي هذه الإيجابية؟

بداية الصباح بدعوة او ذكر تحبه هي إيجابية.

الاستيقاظ صباحا وكتابة الأشياء التي تحبها بنفسك هي إيجابية.

التأمل والامتنان لكل ما هو جميل بحياتك.

بدء الصباح بقائمة المهام اليومية.

ممارسة الرياضة في الصباح.

بدء اليوم بكتابات الصباح أيضا إيجابية. مهلا، ما هي كتابات الصباح؟

هي حين تحضر دفترًا وتكتب فيه كل ما يحلو لك، إن كنت محبطًا فأكتب سبب احباطك، إن كنت سعيدًا فأكتب ذلك، كل شعور لديك اكتبه، كل ما يخطر على عقلك اكتبه بغض النظر عن منطقيته او معناه فأنت الان تكتب لنفسك، لكن نصيحة لا تعاود قراءة ما كتبتة إذا اردت ان يعاود الالهام زيارتك، وتستطيع قراءته بعد مرور الوقت، وإذا ما كتبتة كان سلبيًا فمزقه واحرقه لتتخلص منه وتخرجه من داخلك ولا بأس ان تبكي قليلا.

إذا انتبهت فكل شيء يحدث في الصباح، فلماذا؟

ذلك لأنه حين تبدأ صباحك بضحكة وابتسامة فذلك ينعكس على يومك كله، أتذكر نفسي صحت مرة فرعا فبقيت اليوم بأكمله وانا غريب نوعا ما، فصحتي لم تكن طبيعية في بادئ الامر، وتلك حقيقة مثبتة أيضا فأنا احضر جميع معلوماتي من مصادر موثوقة فلا تقلق يا صديقي انا لا اخدعك بخصوص ابتسامتك في بداية الصباح.

وبخصوص الرياضة طالما انني احضرت سيرتها فهي تفرز وتعزز من هرمون الدوبامين المسؤول عن السعادة لذلك تحرك صباحا جيدا، كما ان المشي لمدة 15 دقيقة ينشط عمل الدماغ، نعم تحرك لكن لا ترهق نفسك وابدأ بتمارين خفيفة.

ومارس نشاطا جديدا، فمثلا ان كنت أيما بمعنى تستعمل يدك اليمنى في اغلب نشاطاتك، وبدلت الأدوار وصرت أعسرا، فإن المنطقة الخاملة في عقلك سترجع للعمل، جربها.

وبعد ان تحسن من نفسك ستلاحظ حتما ان الناس أصبحت تميل اليك، أصبحت تريد التحدث معك فهي لاحظت ان شيئا ما قد تغير فيك فسيحتويهم الفضول تجاهك. دلل نفسك، لا تنتظر ذلك من أحد، اشرب مع نفسك كوب من القهوة ودرش مع نفسك، انا متأكدة أنك ستحب ذلك.

الفصل العاشر (هم الكاذبون)

البشر دوما يكذبون بحياتهم، اثناء مجاملاتهم، وعودهم، وبخصوص أرآهم واجوبتهم، فإن سألت أحدا عن مواصفات شريك حياته فسيبادر بإجابتك ان الاشكال لا تهمه بل الاخلاق لكن ان احبه شخص لا ذرة جمال لديه محال ان يتقبلوه فلم يكذبون؟

اغلب الناس يحبون الجمال او الاصح معجبون بمقاييس الجمال، لذلك الكثير من الافراد يرون أنفسهم قبيحين لعدم وجود شبه بينهم وبين مغني او ممثلة خضعت لعمليات التجميل فقط لتتبع مقاييس الجمال، انف صغير، عيون كبيرة مسحوبة، شعر أملس وجسم على شكل الساعة الرملية، واما الرجال فطولهم وعضلاتهم اهم من ذكائهم يكون أحيانا أتصدق؟ اختر قلبا لا شكلا.

قد يكون الشخص ذو اخلاق عالية ويحبنا أيضا لكن لا توجد بيننا أمور مشتركة حسنا سنحترم بعضنا لكن ما الأشياء التي نشترك بها عدا الاخلاق وذلك الاحترام؟ لذلك شخصية الفرد مهمة أيضا فانا سأتعامل معها لبقية حياتي، تلك الشخصية ستسعدني وسأسعدها وسأنتشارك معها افراحي وفضائحي ايضا، حين تذبل الاشكال تبقى الاخلاق وتلك الشخصية التي لا تذبل.

حسنا لقد حلينا مشكلة الكذب بخصوص الاشكال لكنهم ما زالوا يخدعونك بعودهم فمن الصعب عليهم ان يصارحوك بأنهم لن يوفوا بها لأنها صعبة عليهم او لا يريدون الوفاء بها أصلا، كأن كذبة فاتنة أفضل من حقيقة شنيعة.

أحيانا نكذب لا للخداع والنفاق بل فقط لنبدو بمظهر الانسان المثالي فكلمة المثالي نحبا كثيرا، لكن حين تكون صادقا فأنت بذلك الأفضل على الأقل، وقد تكون الحقيقة مخجلة ومضحكة أحيانا فتضعنا محل الغبي الأكبر الذي هو بدوره بعيد عن صفة الكمال طبعاً.

علينا تقبل فكرة اننا لسنا مثاليين ولا يجب علينا ان نمثل أشخاصا اخرين نعتقد انهم مثاليين فلذا كل منا عيوبه، حين يسألنا أحدهم ما سؤالا في المرة القادمة فمن الأفضل ان نرد بعفوية لكي نمثل شخصيتنا فبتميزنا نخلق الاختلاف وينجذب لنا

الآخرين. حين نكذب فنحن نتقمص دور شخص لسنا بنحن، لسنا بكمالته قط، فالكمال هي صفة الاله والخيال الذي نتخيله أحيانا، علينا محاربة الخداع والنفاق والكذب الذي قد يخفي حقيقتنا، أحيانا حقيقتنا جميلة وجميلة جدا.

تظن ان فكرتك الحقيقية شنيعة والكذبة أجمل لكن من يدري لربما الناس يحسون بكذبك ونفاقك فتوقف عن ذلك فورا وانزع تلك الأقنعة التي سأمنا السماع عنها.

لا شيء أجمل من الحقيقة، بالرغم انها قد لا تناسب الجميع بالغرم من انها قد لا تعجب الجميع فالناس اذواق ولا الوم أحدا لكن فلتبقى الأشياء كما هي بدون تزيين، الكذبة تبقى كذبة والحقيقة تبقى أيضا كما هي.

الفصل الحادي عشر (مهزلة جمعية حقوق المرأة)

قد تحسین بالإهانة ان كنتِ قارئة من خلال العنوان لكنكِ لن تتدم ان أكملتِ القراءة.

منشورات تُنشر، أصوات تعلو تناضل من أجل حقوق المرأة الضائعة، نعم إنها تستحق الحرية والمساواة في كل الأمور كأنها رجل.

مبدئياً لا نحتاج لهذه الجمعيات ولا تلك المنشورات، فالدين الإسلامي اعطى المرأة كامل حقوقها فلم يمنعها من المشاركة في المجتمع ففي عهد الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام كان هنالك من يعمل في مجال الطب والتمريض امرأة رفيده الاسلاميه فكانت امرأة ناهيك عن مجالات كثيرة دخلت الامراة فيها وما ذلك المثال سوى نقطة في البحر.

عن ابي قتادة الانصاري رضي الله عنه قال: (ان رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يصلي، وهو حامل امامة بنت زينب، بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم ولأبي العاص بن ربيع بن عبد شمس، فإذا سجد وضعها، وإذا قام حملها) * دليلا على حبه لها. إضافة الى ذلك شدد بكثير من أحاديثه عن أهمية العناية بالبنات ليحارب الفكر الجاهلي بأن الانثى عار.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"النساء شقائق الرجال" بمعنى ان لا بد من المساواة الوجود لكن طبعا هنالك فروق بيننا علينا مراعاتها فلا مساواة مطلقة، المرأة لها الحق ان تعيش مثل الرجل، لها الحق ان تتعلم مثل الرجل، لها الحق ان تشارك في بناء المجتمع مثل الرجل، أعطاهم الدين حقوق كثيرة تصون كرامتها ومكانتها فلا تهان فلا تحتاج ان تطلب حقوقا بعد ذلك طبعا ان طبقنا الدين بحذافيره.

اما بشأن حقيقة الجمعية تلك فغالبا ما يدعون اليه _ حاليا اتحدث عن الجمعيات الأجنبية _ هو الحرية المطلقة والمساواة المطلقة أيضا، لكن عفوا لا نستطيع

المساواة بكل الأوضاع ودائماً فتلك انثى وذلك ذكر، فحين سألت ام سلمة الرسول عليه الصلاة والسلام:

يا رسول الله يغزو الرجال ولا يغزو، وانما لنا نصف الميراث، فأنزل الله تعالى (ولا تتمنوا ما فضل الله به بعضكم على بعض..) إلى اخر الآية، 32. سورة النساء.

ناهيك عن المساواة فهم يدعون للإلحاد فهم يظنون ان الأديان السماوية أهانت المرأة فعند اليهود تغطي المرأة نفسها كأنها علة تمشي على وجه الأرض وتهان من قبل زوجها ويعاملها كما يشاء اما عند المسيحيين فالامرأة مستحقرة ففي ظنهم انها هي من أخرجت سيدنا ادم عليه السلام من الجنة لكن لا يعرف أحدهم ان الدين تم تحريفه، واما عند الهندوس فيتم حرق الزوجة عند موت زوجها فتبقى معه حتى بعد مماته.

ولا تنسى الذين ينتقدون الدين في مسألة الميراث فلم حظ الذكر كحظ الانثيين؟

لا يعرفون ان في تسع حالات يكون نصيب الانثى أكبر من نصيب الذكر فقط في أربع حالات يكون نصيب الذكر الضعف فترث هي النصف وذلك لأن الإسلام جعل المصاريق على المنزل والانفاق على الزوج فهو الذي يدفع المهر وهو الذي يعمل، في حين ان المرأة لم يشترط عليها العمل والانفاق واعالة أحدهم. جهلاء محتجون هؤلاء هم البشر.

اما بخصوص الحرية المطلقة فهذا شيء فظيع ففي أبسط الأمثلة إذا ارتدى الجميع ما يشاء اعتقد ان فكرة الخروج والمشى في الشوارع ستكون مخيفة بسبب التلوث البصري لذا لكل شيء حدود فالحرية المطلقة تفسدنا وتفسد قيمنا فالدين اتى ليضع لنا حدودا وضوابط فلا ننحرف. لا نريد جمعيات تدعوا للحرية ان كانت الحرية هي انعدام مبادئنا واخلقنا لا نريد مساواة ان كان ذلك سيخفي الفروق بيننا لا نريد الإلحاد فنحن نحتاج اليك يا إلهي نحن نصلي لك كل يوم ليس لأنك تحتاج لتلك الصلاة فانت عظيم على اية حال لكننا نحتاج ان نحس بقربنا منك، لذا نحتاج لجمعيات تدعو لتطبيق الدين بحذافيره لا اختراع حقوق جديدة.

يزعجني كثرة الحديث عن حقوق المرأة كأنه شيء غريب وجديد علينا، يجب ان يكون شيئاً طبيعياً فهل سمعت يوماً أحداً يتحدث عن حقوق الرجل؟

*ورد الحديث في سنن ابي داود والترمذي....

الفصل الثاني عشر (انت ضحية نفسك)

دوما تقول إنك مغناطيس المشاكل يا صاحبي او انها تحبك فلا تكف عن اللحاق بك مع ان لكل شيء سبب فتوقف عن لعب دور الضحية في مسرح الحياة الذي لا تسأم منه، تلك هي الحياة شأت ام ابيت لكنك يجب ان تتقبلها كما هي فلا احزان دائمة فيها ولا سعادة دائمة.

في يوم من الأيام طلب أحد الملوك ان ينفشوا او يكتبوا له عبارة كلما قرأها وهو حزين يفرح، وكلما قرأها وهو سعيد يحزن، فكانت تلك العبارة "ان كل اللحظات ستمر". فلا تجعل حدث الامس يؤثر على الحاضر والمستقبل فاعتذر امام نفسك الان حيال كل اللحظات التي افسدتها فكم من لحظة دمرها طيف الماضي الذي سمحت له بالدخول.

حسنا لقد اتفقنا الان ان كل اللحظات تمر ويجب علينا مواكبة الحياة والاستمرار فيها لكن كيف؟

لا أحد يحبني الكل غدر بي الخ... انت لست ضحية أحد او حدث طالما لم تعتبر نفسك كذلك، الأفكار التي بداخلك تخلق حقيقتك وكذلك الأوهام التي بداخلك تخلق حقيقتك أيضا، الاحداث المؤسفة لا تجعل منك ضحيتها بل قد تجعل منك بطلا ان خرجت منها سالما طموحا وناجحا ذو عقل واع وربما حتى كان هنالك خير كثير لك بغدر ذلك الشخص، من يدري.

حسنا ذلك غدر بي بسبب سوء اخلاقه وخسر صداقتي لذا هو الخاسر ولست انا، نحتاج أحيانا ان نرفع من قيمة أنفسنا ونشعر ببعض الانانية او النرجسية لبضع ثوانا فحسب فإحساسك الدائم أنك الضحية وأنت حشرة يؤدي لنسيانك كونك انسانا فتبدأ بجلد ذاتك من جديد فتضيع على نفسك سنين كنت تستطيع المرح فيها والانجاز فيها واستبدالتها بالسخط والحزن.

افعل الأشياء التي قد ترفع من معنويتك ومن شأنك امام نفسك، امثلة:

ساعد أحدهم، انت بهذه التصرف تحس انه يوجد أحد ما يحتاجك انت بالذات وكان الكون هو الذي بحاجتك فتبادر لتقديم تلك المساعدة فبالتالي تسعد فذلك

بحسب (تأثير بنجامين فرانكلين) إنك تسعد حين تساعد شخصا أكثر من عندما يساعدك انت شخص ما.

اقرأ كتابا عميقا وان لم تفهمه في بادئ الامر حاول معاودة قراءته من جديد، فحين تفهم شيئا قد ظننته مستعصيا على عقلك الذي تستخف بقدراته دائما وتظن ان عقول الاخرين أفضل منه، ستحس بالفخر ومتعة القراءة والرغبة بتعلم الجديد والجديد.

لا بأس ببعض من الموسيقى التشجيعية في الصباح ان كنت شبه ميت وغارق بدوامة من السخط على الذات وجلدها.

اكتب عبارة تحبها كثيرا وتلهمك وعلقها بمكان تستطيع منه ان تراها دائما، والأفضل ان تغيرها كل فترة لتحس بقيمة كل عبارة تعلقها، فعقولنا تحب التفكير دائما بشيء جديد والتمحيص فيه لا تكرر نفس الأفكار التي وان كانت تشجيعية فنحن مللنا منها من كثر ما كررناها على أنفسنا لم تعد تؤثر فينا.

افعل كل شيء من اجل نفسك كأن لا يوجد فرد غيرك يستحق كل هذا الاهتمام كل هذا الحب كل هذا التقدير وكل هذا الامتنان لكونك انت انت وليس شخص اخر.

الفصل الثالث عشر (علاقة الدين بأفعالنا)

"الحرية هي حقك في الاختيار بين عدة بدائل بدون إمكانية الاختيار
فالإنسان ليس انسان سيكون مجرد رقم أداة، مجرد (شيء) "
ارشبيلد ماكليش*.

بين كل فترة وفترة اجدد مفاهيمي حيال الدين او الاصح ازيد معلومات جديدة،
فأشاهد برامج ومحاضرات لمحمد العريفي وذاكر نايك ونبيل العوضي وغيرهم
الكثير، لفتت انتباهي أحد محاضرات ذاكر نايك حين كان يجاوب على أسئلة أحد
الاشخاص كعادة برامجه، وقال معلومة لأول مرة اسمعها وإذا سمعتها من قبل
في بداية حياتي لما فعلت اذني فعلته وكنت أستطيع اصلاح الكثير من الأشياء
حقا.

حين يسمع البشر انهم المسؤولون مئة بالمئة عن افعالهم فهم يبدئون بتوخي
الحذر أكثر وبالتفكير قبل افعالهم أكثر أيضا، سأل ذلك الملحد ذاكر نايك
بمحاضرة اسمها (أشرس مواجهة بين ملحد امريكي عبقرى وأشهر شيخ في العالم)
سأله: ما دام الله يعرف ان جزءا منا سيذهب الى النار فلما لم يوقف ذلك؟ فرد
عليه بأن الله خلقنا وميزنا عن باقي الكائنات بان لنا إرادة وقد سألنا كما ورد في
القران الكريم، قبل إنزالنا على الأرض، سألنا ان كنا نريد ان نكون بشرا
وسنكون بذلك اعلا مكانة من الملائكة ان نجحنا بالاختبار وان فشلنا سنكون
بمنزلة أسفل منهم فأجبنا بنعم ونحن جهلاء فقد أردنا ذلك التميز، وبالطبع حين
وجدنا على هذه الأرض فقد نسينا ذلك الحوار بطبيعة حال الاختبار، فإن تذكر
كل أحد منا ذلك فسوف يدخل الجميع الجنة حتما.

تلك كانت فرصة واحدة، لدينا حياة واحدة لكن عدد مرات التوبة لا تحصى
المسموحة لنا نخطئ ونتوب نخطئ ونتوب لكن حين نموت لا مجال للتكفير عن
الذنوب وحين يأتي بعض البشر ويطلبون من الله يوم القيامة ارجاعهم على
الأرض لعمل الصالحات طلبهم سيكون مرفوضا لأنه من البداية تم إعطاؤنا
فرصة واحدة لا أكثر، لكن مئات من المرات المسموحة للتوبة.

طالما عرفنا اننا نحن من اخترنا هذه الحياة الملعونة كما سماها النبي صلى الله عليه وسلم حين قال: "الا ان الدنيا ملعونة ملعون ما فيها الا ذكر الله وما والاه، وعالم أو متعلم" والمقصود من الحديث أنها مبعدة عن الله والدار الآخرة لذلك ذمت. وطالما نحن المسؤولون عن اختيارها فما نحن الان لا نستطيع طرح تلك الأسئلة التي لا معنى لها كسؤال " طالما الاله يعرف ان جزءا منا سيدخل النار فلما لم يوقف ذلك؟ نعم انه يعلم ذلك لكن ان تحكم بك وبارادتك وتوجهاتك فذلك يخالف فطرتك التي خلقت عليها، لقد خلقت انسانا ذو إرادة وهذا ما يميزك، لقد اخترت الخوض في هذا الاختبار بنفسك، فأنه على أكمل وجه. ان كان يريد الله خلق كائن مثالي فهو قد خلق الملائكة، لكننا ارفع منزلة منهم فنحن نفعل كل شيء بإرادتنا لا سيما ان عبدنا الله بإرادتنا نحن واتبعنا النهج السليم.

لقد انزل الله الكثير من سبل الهدايا وعقلك هو الذي يكمل هدايتك، الله اعطانا الوسيلة للفلاح ونحن من نقرر هل نستغلها ام لا، اعطانا العقل والتفكر به وأرسل لنا الرسل والانبياء وانزل لنا القران الكريم فهو يحبنا ويريد هداياتنا وارشادنا نحو الصواب واخراجنا من الظلمات الى النور.

هذا ليس كتابا دينيا وانا لم ادرس الشريعة والفقه وانما كتبت لأفيدك واذكرك، فأنا بشر يحس بطبيعة فطرته بان الله يحبنا، فاتقي الله ما استطعت فإنه دين اليسر وليس دين العسر، ان فهمت الدين فهما صحيحا فستفهم بأنه سهل التطبيق يبعدك عن السوء ويعطيك أفضل الخيارات بأحكامه فيسهل حياتنا دوما فهو صالح لكل زمان ومكان.

أرشيبيلد ماكليش*: شاعر وكاتب وناقد مسرحي امريكي.

الفصل الرابع عشر (البحث عن حجة)

كثير منا يبحث عن حجة للتوقف، للاستسلام وللتخلي عن كل ما هو جميل فقط بسبب الإحباط والكسل وضعف العزيمة التي نادرا ما تتواجد أصلا، وها قد اغرقنا اليأس الذي اعتدنا التنفس به رغم خنقه لنا.

المشكلة تكمن الان بانك اعتدت على كل ما هو سلبي، اعتدت على روتينك الممل الذي لا تسأم من ان تكررهِ يوما بعد يوم وسنوات بعد سنوات دون ان تكتشف ذاتك ودون ان تعرف ما تحبه وما هي هواياتك فأنت لا وقت لديك كما تزعم وكما (تتحجج)، لا تتكرر ارجوك فكم تسعد حين تجد حجة مقنعة لعدم فعلك شيئا ما، كم تستمتع وانت تخذع نفسك، لكنني مللت من ذلك واتييت لأخرجك من ظلمة نفسك إذا سمحت لي بالتأكيد.

بدلا من ان تبحث عن حجة ابحت عن وسيلة!

"لا املك الوقت الان لفعل ذلك الشيء" وهذه حجة بنظرك لكن ان قسمت ونظمت وقتك فقد تنفرغ لذلك وتقسيمك للوقت هو الوسيلة لتحقيق ما تريده وما يجلب لك السعادة. "اوووه انا انسى باستمرار ان علي اطعام قطتي حسنا علي بيعها لأنني لا املك القدر الكافي من المسؤولية وذاكرتي ستهلكني لا محال" لكن الموضوع سهل فقط اكتب ملاحظة على ورقة صغيرة لتذكيرك بمهامك، لاحظت؟ قد احضر الكثير من الأمثلة الشبيهة فقط المتشائم سيتحجج اما المثابر الإيجابي سيبحث عن الوسيلة لتحقيق المراد بأقل قدر من لوم الذات والبحث عن حجج لتبرير الأداء السيء.

جميعنا بأعماقنا نعرف ما هو الصحيح حق المعرفة لكننا نتغابي نعم نلعب دور الضحية بالحياة ونبحث عن حجج لأنفسنا لنبرر لأنفسنا وللآخرين أيضا سبب احباطنا وشفقتنا على أنفسنا، ثم تسأم بعدها من كتب التنمية التي تخبرك أنك انت صاحب القرار وأنت انت من يحدد من يريد ان يكون وانت وانت وانت....

ولاحظت أيضا كم ان الانسان يحب ان يشتكي دائما، يحب ان يشتكي من مرضه من الامه من عمله من سوء تعامل الاخرين معه ويشكو ويشكو الى مالا نهاية،

كم ان الانسان يحب ان يشفق على ذاته، انا الان أتكلم عن الشكوى المستمرة وليس الفضفضة: وهي حين تخرج ما بداخل نفسك لترتاح نفسيا بأن هنالك شخص ما يهتم لأمرك ومستعد لسماعك واعطائك حلا مناسباً وتنتهي سريعاً ولا تدوم طويلاً كالشكوى المستمرة التي تسمعها نفسها كل يوم وتكاد تحفظها عن ظهر قلب وتكتب كتاباً عن البؤس والتشاؤم بفضلها.

انت تعرف ما هو الصحيح لكنك تحب التنكر بأنك جاهل لكي تستمر على تلك الحال التي انت عليها فلن ازيد على الموضوع حرفاً واحداً أكثر فتوقف عن البحث عن تلك الحجج التي أصبحنا ننخنع منها.

الفصل الخامس عشر

(قوة التخاطر)

لن يكون هذا الموضوع حقيقيا بالنسبة لك ان لم تؤمن انه للبشر قوة خارقة حين يدركون ذلك، سيكون موضوعا تافها ان اعتبرت العنوان تافها، لكن ان تلهفت لتكملة الموضوع فمرحب بك دائما في عالمي يا صاحبي.

نسمع كثيرا عن التخاطر وطرق الحصول عليه والنجاح به وما الى ذلك لكن مبدئيا ما هو؟ حسنا هو حين تتذكر شخصا ما فجأة وتكتشف فيما بعد انه كان يفكر بك، جميل اليس كذلك؟

مبدئيا يجب ان نعرف ان الانسان يعيش في عالمين: المادي (الفيزيقي) ويسمى أيضا عالم الحس، والعالم اللامادي (الميتافيزيقي)، أولهما معروف فهو يعتمد على الحواس الخمس من سمع وبصر... اما الاخر فهو العالم الروحي عالم اللاوعي، وجميعنا نعيش بكلا العالمين، ويطغى بعضهم على بعض حسب طبيعة الشخص فتجد انسانا حساسا يشعر بأحبته او بالناس المقربين منه، وتجد اخر لا يحس بشيء البتة.

الحادثة تكررت معي كثيرا، تخطر صورة شخص ما فجأة امام ذهني او أتذكر اسمه، فأذهب لمراسلته فإذا به اجده أرسل رسالة بنفس توقيت تذكري له، فأحس ان لدي قوة خارقة فأتفاخر امام نفسي، واتذكر حدثا سخيفا حدث معي، في يوم ما كنت ارسل صديقي على الهاتف ليلا فإذا بي اغضب منه وأرسل له "تصبح على شر" بدلا من "على خير" وفي اليوم التالي كنت انتظر رسالة منه كما هي العادة فإذا به يتأخر عن الرد ثم يخبرني انه مرض.

الى الان لا أستطيع تفسير ما الذي حدث لكنني أفضل انه اظنها مصادفة لا أكثر، حسنا لكن كيف يحدث هذا الشيء العجيب؟ يقول العلماء ان ادمغتنا يوجد فيها موجات كهرومغناطيسية بعيدة الحدود وحين تحدث عملية التخاطر فرما هي تتقابل فمن يدري؟ ويقولون أيضا بأن هنالك خيط اثيري يجمع بيننا وبين الشخص الذي بيننا علاقة به وكلما كنا على صلة أقرب من بعضنا يكون الخيط

اسمك وبحال أردنا الابتعاد عن هذه الشخص وقطع علاقتنا به فجأة فذلك الخيط الاثري ينقطع ويرتد علينا فيصنعنا، لذلك نتألم من الفراق والشوق.

هنالك طرق لتطبيقه وضمان نجاحه كالاسترخاء، والشهيق والزفير لعدة دقائق لكي ينتظم نظام التنفس ولتصفية الذهن وحين تتحقق تلك الشروط تستطيعون الإحساس بالآخرين او التخاطر معهم، ولذلك يتوجب تذكر اشكالهم واصواتهم وكل شيء يتعلق بهم ومن ثم اخبارهم بالشيء الذي تودونه، يقولون ان من الطرق الفعالة أيضا هي ان تتخيل نفسك أستاذا بالمدرسة واما الشخص الذي تريد التخاطر معه فهو تلميذك فتذهب للسبورة وتكتب الشيء الذي تريد إيصاله وتسال طالبك إذا فهم الدرس وهو بذلك يجيب نعم وكل هذا يحدث فقط بمخيلتك.

طبعاً لن تفجح في المرة الأولى ولا المقبلة فهذه الأشياء تحدث في اغلب الوقت صدفة ولا علاقة لها بذكاء الفرد، تحس بالشخص من دون ان تقرر مسبقاً أنك ستحس به او تتخاطر معه للأسف، البشر بالماضي كانوا يحسون أكثر كما ورد في كتاب " القوة الخفية " الذي لم أكمل قصصه فقد تكلم عن السحر كثيراً بصفته قوة خارقة وتكلم عن التخاطر أيضاً.

تعمقت في الموضوع كثيراً لكنني لم افهم الى الان سر التخاطر وكيفية الفلاح به، من وجهة نظري كلما كانت المشاعر في لحظة التخاطر اقوى كلما سيحس بك الطرف الاخر أكثر، كلما كان ذهنك صافياً أكثر كلما تمكن الشخص من الوصول اليك.

وهناك حركة ظريفة أيضاً وهي ان تذكر اسم الشخص الذي تريد ان تحلم به ثلاثين مرة قبل النوم، جربتها مرات عدة لكنها نجحت معي فقط لمرة واحدة.

ما زال التخاطر يحير العقول اهو كذبة ام صدفة ام قوة خارقة نمتلكها ام فعلا العالم اللامادي موجود بحياتنا؟ لك حرية التفكير لكن تذكر، ما زال الظن لا يغني عن الحق شيئاً...

الفصل السادس عشر

(جميعنا مُتَهَمون)

دوما حين نبدأ بقراءة كتاب عن التنمية البشرية يأتينا شيء اشبه بالهجوم النفسي "انت تعيش حياة بائسة خاطئة، انت على خطأ" وما الى ذلك.. وأنا أيضا قلت ذلك لك.

لكن لربما اردت القراءة فقط من باب الفضول لربما انا راض عن حياتي فلم اشعر ان الكاتب بعد بضع ثوان سيلقي بي بالسجن لأنني لم امارس التأمل والامتنان اليوم ولم أكن إيجابيا؟

حين اكرر لك القول أحب نفسك ولا تكره نفسك بكل صفحة فانت ستبادر لسؤال نفسك وهل انا اكرهك يا نفسي أصلا؟ الكتاب يتعاملون معنا كالمجانين في بعض الأحيان مقدمين على الانتحار بعد بضع ثوان فلماذا؟

ذلك لان اغلب الناس فعلا يعيشون كالروبوتات يعيشون بشكل روتيني خاطئ! حسنا من اين لي ان اعرف انه خاطئ؟ ببساطة حين تعيش بروتينك الممل فانت لا تستعمل عقلك الذي اعطي لك فتهدر هذه النعمة الرائعة، عقلك لم يعط لك لتشاهد تلك المسلسلات طول اليوم او لتحسب كم من الوقت بقي على موعد الطعام، عقلنا أكبر من ذلك بكثير فلا تستخف به لقد وجد لنا بأجسادنا للتفكير بالأمور البسيطة نعم وللتفكر بالأمور التي لا حدود لها، للتفكر بالكون بالغيبات بلما ورائيات فذلك ما يميزنا عن سائر المخلوقات.

حسنا قد تكون شخصا راضيا عن حياتك تقرا أحيانا من باب الفضول لديك جدول مهام لا باس به لديك اهداف للسنة لديك ولديك أشياء تجعلك راض عن نفسك تمام الرضى لكن غيرك لا، كُتبت كتب التنمية البشرية للعاجزين عن النهوض من مقاعد هم بسبب طاقتهم السلبية، المنهارين تماما فلا تلم أحد المؤلفين لأنه يعاتب قارئيه.

الناس ليست مثلك، هنالك ناس وضعهم مزري فيضطر المؤلف لكتابة كتابه بطرق مختلفة حتى ينال رضى جميع الفئات تقريبا او الاصح حتى ينقذ ما بقي من صالح النفوس، وهنالك من هم انجح منك، لكن زيادة المعرفة لن تضر ابدا

كالمال الزائد، هل عمرك تضايقت ان لديك مالا زائدا تحت ملابسك في خزانةك
او في رصيدك البنكي؟

الكثير من الناس يعتبرون القراءة هواية لكنها بالأصل ضرورة من ضرورات
الحياة لا بد منها كما ان تعاملك مع ناس اذكياء مفيد أيضا فكما قال سيكا "عليك
ان تمدد فترة اقامتك مع العقول العبقريّة ذلك لأخذ التغذية اللازمة بشكل مستمر
تترسخ في ذهنك".

فكما انت تحس بالجوع ترسل معدتك إشارات للدماغ لتذكيره بجوعها ورغبتها
وحاجتها للهضم لكن حين تحس بالكسل والملل وضعف العزيمة فذلك مؤشر
واشارات لاحتياجك لمصدر التحفيز الجديد ومصدر للمعلومات الجديدة التي
ستدب الحياة بخلايا عقلك من جديد وتجعلك تتفكر وتناقض ما بداخلك، اقرأ أكثر
واجعل مسألة التعلم الذاتي بحياتك مهمة جدا جدا.

لا تنتظر ان يخبرك احد معلومة جديدة شيقة تود سماعها لا تنتظر ان تنشر
صفحة (هل تعلم) التي تتابعها على مواقع التواصل الاجتماعي منشورا جديدا
تنتقف به، ابحت عن المعلومات التي تهتم بها بنفسك واجعل عقلك منيرا بالعلم
الجميل.

الفصل السابع عشر

(النقص)

تعلو تكبيرات العيد منذ الصباح الباكر معلنة قدوم العيد بكل بهجته وسعادته، يتزين الأطفال ويرتدون أجمل الفساتين والقمصان، تُخرج الأمهات المعمول او الكعك الذي خبأه بمختلف الأماكن خشية ان ينتهي من قبل المافيا قبل حلول العيد، ابتسامات هنا وهناك، قبلات تسليم هنا وهناك ويصاحبها عيدية مخبأة براحة اليد طبعاً، الجميع يخرج للزيارات فهذا هو العيد.

لكن، بلحظة ما تدرك أنك لست مثلهم، احبة ناقصة لديك شوق يعصرك إليهم، وهذا العيد انت لست معهم، بلحظة تدرك كم انت ناقص بدونهم، كنت تعيش من قبل وانت تتذكرهم بين حين واخر وأحياناً تنساهم، لكن محال ان تنساهم في يوم كهذا، نحس ونشعر بالنقص أياً كان، نقص الأحبة وان اتصلوا بك ما زلت تريد ان تراهم، نقص الأموال، نقص الثقة بالذات نقص العلامات ونقص كل شيء، لكن حين نملك كل شيء بكامله فنحن لا نشعر ولا ندرك ذلك.

تقارن بينك وبين الآخرين في يوم كهذا، وتساءل نفسك "لم انا لست مثلهم؟"

ترى العائلات كاملة بأفرادها وتسال نفسك "اين ذلك الفرد الضائع بعائلتي؟"

يقولون ويسألونك حين يرون ملامح العبوس على وجهك "مم تشكو؟" اولىس لديك سقف تحتمي به؟ اولىس لديك طعام يكفي يومك؟ اولىس لديك نعمة الصحة؟ فمم تشكو؟

لا يفهمون ان الاحزان يجب ان تحظى بمكانتها، فمهما أكلت وأشبعت معدتي من المعمول ذلك لن يعوضني شخصاً افتقده، شخص أحس بغيابه أني ناقص ولا عيد بدونه، مهما نظرت لسقف غرفتي ذلك لن يعوضني عن نقصي أياً كان، لكل حزن مكانته لا السقف ولا الطعام ولا شيء يستطيع تعويضه.

تلك هي اساسيات الحياة لكن وان كان اسمها الأساسيات ذلك لا يجعلها من معوضات النقص الذي نحس به. لا يوجد شيء أكثر ايلاماً من الذكريات ومقارنتها بالحاضر، تتذكر كم كنت سعيد تتذكر تلك الارجوحة وهناك من يدفعها من اجلك لتسعد وانما الان فالناس تدفعك لكن ليس وانت على الارجوحة

بل وانت تمشي لكي تسقط وربما لا شيء من ذلك يحدث على ارض الواقع بل فقط بخيالك انت.

من السهل جدا ملاحظة النقص والسيء بحياتنا من السهل جدا، لذا كل التعساء يحسون بذلك، لكن هل كل السعداء يحسون بالكمال؟ مع العلم انه لا يوجد أحد حياته كاملة، النقص لا بد ان يأتي على صورة ما للأسف الشديد، فلا يتبقى لنا حل غير ان نحمد على ما نحن عليه الان، فما تملكه اليوم قد لا تملكه غدا، قدر ما انت عليه اليوم، كن ممتنا كن شاكرا، احترم احزانك وعبر عنها بالكتابة ولا تنسى الموجود الان حاليا اليوم بالحاضر الذي انت تعيش فيه الان باللحظة الراهنة.

وبعض الناس يعتقدون ان الإيجابية تعني الابتسام على الدوام وتتشكل امامهم الصورة النموذجية الا وهي قوس قزح عريض وطويل بسماء صافية وشخص يرتدي قلادة على شكل السلام، لكن بالأصل هي ليست كذلك، الإيجابية هي التغلب على الخوف، على كل ما قد يقف بطريقنا من أفكار سلبية لكنها لا تعني عدم اظهار مشاعر الحزن كلا البتة، لكل شعور حقه يجب ان نحس به، الحزن الإحباط اليأس الفرح وكل شيء، فهذه هي الحياة لولا الحزن لما اتى الفرح لولا الياس لما اتى الامل!

لكن من غير الطبيعي ان نستمر بالحزن والإحباط نعم انها مشاعر قد أتت واعطيناها حقها والان حان الوقت لترحل فلا خير فيها، لذا من المهم جدا إدراك هذه الحقيقة ان المشاعر السلبية يجب ويجب وأكرر القول انها يجب ويجب ان تكون مؤقتة لا حالة نعيش فيها كل يوم.

الفصل الثامن عشر (انعدام الثقة)

"الثقة كالانسان سنوات لتكبر وثمان لتموت".
مالكوم اكس*.

كثيرا ما نلاحظ كهذه الحالات في حياتنا، ذلك ثقته مهزوزة سواء بنفسه او بغيره ذلك ثقته مرتفعة كثيرا فاصبح يتكبر على الناس اما ذلك فنقته بنفسه سافرت الى الابد، اكبر الأسباب التي تؤدي الى خلل في ميزان الثقة هو الخوف من اراء الناس، لكن دوما ننسى انه مهما كان راي الناس بك فذلك لن يقتلك، لن تموت اذا قال احدهم انك غبي، لن تفقد حياتك اذا لم يكن عمك اليوم جيدا فاننتدوك، لن يحصل أيا من ذلك صدقني، بل بالعكس تقبل كلامهم اذا رأيت منه شيئا من الصحة وحاول من تحسين نفسك، طبعا تقبل النقد من شخص جيد وليس من متنمر.

الثقة بالنفس تعني أنك تحب نفسك وانت راض عن نفسك ولا تهتمك اراء الاخرين، وللأسف كثير من الناس يظنون ان ثقتهم بأنفسهم جيدة لكن بنفس الوقت يخافون من راي الناس، لو صح القول فاني سأقول ان حب ذاتك وتقبلها والثقة بالنفس وجهان لعملة واحدة

حين تحب ذاتك يصبح الناس حينها بالنسبة لك بمثابة افراد عاديين من المجتمع تراهم كل يوم تلقى التحية عليهم لا أكثر لا رأيهم يهمك ولا ما يفكرون بك يهمك لكن طبعا راي احبتك ستأخذه محل الجدية مع انهم أيضا قد يقولون عنك أشياء لا محل لها من الصحة، ليس كل عزيز سيدعمك ليس كل حبيب سيحبك كما تريد ليس كل صديق سيساعدك بكل الأوقات لذا علينا الاعتماد على أنفسنا، وحين تعتمد على نفسك فنقتك أيضا ستزيد.

مالكوم اكس*: داعية إسلامي ومدافع عن حقوق الاسان.

من ابسط الخطوات لبدأ تعويد ذاتك على الثقة بنفسك هي:

ان تكف عن التبرير، اووه لقد كان أدائي سيئا اليوم لأنني كنت متعبا، اسف لقد كان ذلك حادثا لم اقصد ان افعل ذلك انا شارد اليوم، اعذرنى فانا أحقق وما الى ذلك، توقف عن التبرير ولم يسألك أحدهم عن السبب، وان سألك أحدهم فقل له لا بأس لم يحصل شيء سيء.

اختر الفاظك حين تكلم نفسك، لا تستعمل الالفاظ السلبية ابدا حين تصف نفسك، لا تقل انا ضعيف انا فاشل، حين يمر عليك يوم سيء او بلا سبب حتى، بل استبدلهم بكلمات مثل، لا باس كان يوما سيئا وغدا سيكون أفضل وسأنجح، انا عظيم انا جميل اليوم او كما قال توماس اديسون حين كان يفشل بإيجاد طريقة لعمل مصباحه: "انا لم أفشل بل وجدت 10,000 طريقة لا يمكن للمصباح العمل بها".

اعمالك، تقرب الى الله أكثر فانت حين تسلك الطريق الصحيح تكون واثقا من خطواتك وتصرفاتك أكثر، فرضى الله اهم من رضى البشر بكثير فمهما بذلت من جهد كبير لإرضاء الناس فسيبقى شخص ما لم يرض عنك بعد فلكل انسان نظرتة الخاصة بالحياة فان امتلك الرسول صلى الله عليه وسلم الأعداء والمنتقدين بحياته وقد كان الصادق الأمين بل كان قرآن يمشي على الارض فما بالك انت؟ اسمع الانتقادات الجارحة من اذن واحدة ومررها من الاخرة، فهي لن تجلب لك خيرا ابدا. أحب نفسك كأنك الانسان الوحيد على وجه الأرض يستحق كل الحب الصافي.

ومن المشاكل الشائعة أيضا انك لا تثق بالآخرين، تقارن الجميع بذلك الشخص الذي خدعك احزنك غدرك اتعسك وسلب السعادة والثقة منك، علينا تقبل فكرة ان ذلك الحدث قد حدث ومضى، وان الافراد المحيطين بنا ليسوا هو بل افراد اخرين لهم راي اخر بالحياة وعقول مختلفة تماما، لا تحيط نفسك بجدار يحميك من الناس، ان وجد ذلك الجدار فاهدمه، كن متوصلا مع الناس كن منفتحا، لا أقول الان ان تثق بأول شخص تراه بالشارع، لكن لا تدع الثقة تقف عائقا بينك وبين تواصلك مع الآخرين، من حقك ان تشك لكن لكل شيء حدود فارحم نفسك فانت اغرقت نفسك بها.

الفصل التاسع عشر (التعليم السطحي)

هل تشعر بوجود مسافة كبيرة
بينك وبين الله؟ خمن من ابتعد؟
جون سي. ماكسويل*.

ببداية العام الدراسي حين دخلنا الصف الأول علمونا الأساسيات بالدين كالصلاة
وكيفية الوضوء وأركان الإسلام والايمان وما الى ذلك، نعم الصلاة عمود الدين
وأول ما يُسأل عنها العبد يوم القيامة، لكن كيف نصلي ونحن لم نعرف بعد لمن
نصلي؟ سؤال غريب اليس كذلك.

علينا ان نعرف لمن نصلي أولاً، لمن نخشع ولماذا يجب ان نصلي أصلاً، ولا
يأتينا العلم من ذلك الا من خلال التعمق بالقران ومفاهيمه، فالطفل سيحب الصلاة
ان عرف ان ربه كريم وسميع الدعاء وبصير بصلاته، الطفل سيتعمق إيمانه
اكثر ان اكتشف تطابق العلم مع القران الكريم، الطفل سيحب ان يدعو ان عرف
ان ربه جبار عزيز قوي ان قال لشيء كن فيكون، فكيف تعلمون الأطفال الصلاة
وهم لم يعرفوا بعد لمن يصلون ولماذا، كل ما نخبره إياهم بان من لا يصلي
يذهب للنار، لا نخبرهم بأن لديهم إله رحيم ودود غفور ولا إكراه بالدين، لا فائدة
من الصلاة ان كانت تقام بلا همة بلا خشوع بلا فهم معناها بلا معرفة لمن تقام.

ونظن كثيرا انهم ما زالو صغارا لا يفهمون شيئاً، كلا البتة يفهمون جيداً ان
شرحنا لهم بطريقة مناسبة وطبعاً حسب الفئة العمرية فلن تشرح مبادئ الدين
لطفل عمره سنتان. ونقتل عقل الطفل منذ صغره بتعليمه وتلقينه بدون فهم
طبيعته، الطفل بطبيعته يحب الأسئلة لكننا نقتله حين نعتبر الأسئلة إحاداً، ننسى
انه طفل ما زال فهم هذا العالم صعب عليه، فلنساعده وان كان سؤاله غريباً،
يحتاج للتوجيه ليس للتوبيخ، حين يبدأ الامر خاطئاً منذ الصغر حين تكون

جون سي ماكسويل*: وهو خبير قيادة ومتحدث ومؤلف معروف عالمياً.

الأساسيات خاطئة منذ الصغر فما تبقى من المفاهيم الأخرى سيكون خاطئاً أيضاً
الا من رحم ربك وهداه.

ترى جرائم قتل هنا وهناك ترى جرائم فساد كبيرة ومشاكل عملاقة وخراب يعم
المجتمع لماذا كل ذلك؟

ذلك لان اساسياتنا بالدين خاطئة، علمونا ان الدين عبادات وحسب لم يعلمونا ان
نحب الله ونخشاه.

لم يعلمونا ان الدين دين يسر وليس عسر، والتشدد بالدين من قبل بعض الناس
يشعرنا ان هذا هو الدين الصحيح الحق، لكنه ليس كذلك، ربنا رحيم تواب غفور
لا شر من إله يضحك، الدين لم يأت ليجعل منا روبات تعيش بنظام معين، لم
يحرم علينا التفكير بل قال اقرأ وتفكر، لم يحرم علينا اللعب ولا الضحك ولا
الابتسام فعن أي تشدد تتكلمون؟ عن أي صرامة تتفوهون؟

إذا لاحظوا فردا مشكك بالقيم وبالدين نهروه، يُكرهونا بالدين الى ان ننحرف
تماما فلا تبقى لدينا شكوك حتى، وننسى ان الايمان يأتي بعد الشك والتساؤل
والتحريض والبحث عن الحقيقة والرغبة للوصول اليها، فحين نجد أجوبة لكل
اسئلتنا التي أتت بدافع الشك، يأتي الإيمان الحق ويمحو كل الشكوك التي أتت من
قبل واطلمت علينا حياتنا وطريقنا نحو الصواب.

الفصل العشرون

(الملهيات)

هنالك شتى أنواع الملهمات التي تواجهنا بحياتنا اليومية، البريد، فيسبوك، انستغرام، تيك توك، ومواقع أخرى من التواصل الاجتماعي، قد تحسبهم اصدقاءك من الوهلة الأولى لكنهم اعداءك حين يلهونك عن أداء عمل ما، وإنجاز شيء ما، يقفون كعائق امامك، لكن الذنب ليس على من ابتكرها بل عليك!

انت لم تحسن استخدامها فانقلبت عليك، انها مواقع تسلية لذا عليك الدخول حين تنهي كل اعمالك حين تعلم حق اليقين انها لا تقف الان كعائق بينك وبين اشغالك.

غير هذه المواقع هنالك ملهيات كثيرة كمرقبة الناس بالشارع حين نقف امام النافذة فترقب جارتك ماذا طبخت هذا اليوم وان لم تكن على علاقة معها اصلا، الانسان بطبيعته يحب ان يهرب من الاعمال الشاقة التي تجلب له الملل ويحب التسلية وان أنت بغير وقتها فأننا نرحب بها بكل حال.

لا بأس من أخذ فترة استراحة وتلهية النفس لكن ليكن شيئاً مفيداً اقل ما فيها، وانا الان اتحدث عن اخذ وقت الاستراحة بمعنى انني واثق منك أنك بدأت العمل على مشروعك فعلا او (اولوياتك) لأسميها هكذا أفضل، لذا ابدأ العمل ثم خذ وقتاً مستقطع وافعل به ما شئت، لذا سمحت لك (بالملهيات) الان، ليكن شيئاً مفيداً نعم، اقرأ كتاباً او اتعرف ماذا؟ استلقي وتأمل، صفي ذهنك فهو يحتاج أيضاً ان يستريح ارح عينيك من تلك الأجهزة الم تسأم بعد من مراجعة بريد رسائلك الفارغ؟ اترك كل شيء وأرح نفسك.

وحين تنهي اولياتك على أكمل وجه كافي نفسك، احضر فيلماً تحبه مع طعام تحبه أكثر، افتح على مواقع التواصل الاجتماعي كما شئت.

لا تخلط يومك وانت تقضيه بملهياتك والوياتك ومصارعاتك مع ضميرك الذي يكره التسوية، كن صارماً مع نفسك، سأنهي عملي ثم سأكفي نفسي اما تلك المواقع وذاك التلفاز فهو سينتظرنني، قيد نفسك بموعد تسليم وضعته من عند خيالك أصلاً، لا داعي للتسوية والمماطلة لأسابيع طويلة والعمل بحقيقة الامر سيأخذ منك ساعتان لا أكثر، لكن الساعتان تحتاجان لعزيمة ثابتة وهنا يكمن

الامر كله، فاقضي على التسويف بضربة قاضية بمساعدة العزيمة والإصرار على إتمام ذلك الامر الذي صنفناه من الأولويات الملحة.

ومن الأمور التي قد تساعدك هي ان تجعل اعمالك ممتعة، بدلا من الجلوس لساعات وانت على حاسوبك الممل، شغل المذياع لتشعر بأن هنالك حياة في الغرفة، ان كنت تكرهين غسل الاطباق، شغلي اغنيتك المفضلة بينما انت تغسلينها فستشعرين المرة القادمة برغبة في فعل ذلك الامر حتى، فهو قد أصبح ممتعا او أقل رتابة على الأقل، وإذا لم تجد أي فعل قد يساعدك على القضاء على ذلك الملل من أداء مهامك فببساطة فكر بالنتائج، تخيل مديرك يمدحك امام زملاءك من اجل هذا المشروع الرائع بل ويغمر لك برفع راتبك ايضا، تخيلي البيت نظيفا والاطباق لامعة وتستطيعين الان فعل ما تريدين فقد تحررتي من اعمال المنزل الملعونة تلك.

او دعني اخبرك شيئا اخر، لا داعي لملئ حياتنا بمهمات لا نود القيام بها، حياتنا قصيرة فلم نهدرها بالقيام بأمور لا نحبها، اذا مللتني بغسل تلط الاطباق الملعونة اشترى غسالة صحون واريحي نفسك، اذا مللت من تلك المشاريع وتشعر انها ليست من مجالك او لا تحبها أصلا فابحث عن شيء اخر تحبه وبيعت فيك الحياة واترك عملك بحال وجدت البديل الرائع ذلك.

لكن طبعا لا نستطيع ترك كل شيء وتغيره، بحسب رغبتنا بدون أي مسؤولية تجاه النتائج المترتبة، فاذا مللت من اطفالك وصراخهم ومشاكلهم الصغيرة التي لم تعد تحتمل، لا تستطيع التخلص منهم وتركهم بالميتم فانت تبقى مسؤولا عنهم ووالدهم على اية حال.

تخيل النتائج بأجمل صورة تستطيع تخيلها، أخلق الدافع والعزيمة لتقديم وفعل الأفضل والمزيد.

الفصل الواحد والعشرون

لماذا فصولي قصيرة؟

لطالما فصولي لم تتعدا الثلاث صفحات، ليس لان خير الكلام ما قل ودل بل لأنني واثقة 100% ان الانسان ان كان جاهزا على تلقي المعلومات والنصائح والعمل بها، وحين يكون فعلا جاهزا للإيمان بما يقرأ فسطر واحد يكفيه وحين يريد ان يفهم اكثر، فباقي السطور ستوضح له أكثر، وحين ترفض فكرة الكتاب كلها من الأصل تماما فحتى الملايين من الصفحات لن تقنعك ابدا مهما كانت الحجج والبراهين مقنعة، ببساطة كل شيء مقترن بما انت مستعد ان تؤمن به.

وقد تلاحظ أحيانا نقصا ببعض من المواضيع وذلك لأنني اريد ان تكمل انت التفكير فيها فرأيي الشخصي عنها لا يجعل من ذلك حقيقة مطلقة، من الصعب القول عن شيء انه حقيقي لان الحقائق التي نؤمن بها في اعماقنا مختلفة، قد أقول ان الطيران مستحيل وتأتي انت يا صديقي العزيز وتخترع الطائرة، حقائقنا كلاها حقيقية بالنسبة لنا فحين اخبرتك أنك لا تستطيع الطيران فانت فعلا لا تستطيع لأنني لم أر اجنحة لا عندي ولا عندك، لكنك ذهبت ووجدت الوسيلة واخترت تلك الطائرة لتثبت لي شيئا مخالفا للحقيقة التي آمنتُ بها.

من القصور الاعتقاد بأن هنالك أشياء مستحيلة، حتى ان كتبت كلمة (مستحيل) في هذا الكتاب فأنا لم أكن اقصد ذلك، المستحيل يأخذ وقتا أطول فحسب، لكن أحيانا الامر لا يتعلق بالمستحيلات بل قد يتعلق بوضعنا محل خطر، مستحيل ان تشرب مياه البحر كلها مبدئيا لأنها غير صالحة للشرب ولان كمياتها كبير جدا، من المستحيل ان تنمو لك اجنحة ايضا، لكن حين أقول انه من المستحيل تحقيق حلمك المتعلق بفتح شركتك الخاصة وانت فقير فأنا لست على حق، المال يأتي ويرحل، الغني اليوم قد يفلس غدا اما فقير اليوم قد يصبح ثريا غدا!

لا شيء مستحيل ان كان ضمن نطاق المنطق والمعقول، أي بداية تحتاج لأشياء بسيطة جدا، تحتاج للحلم والعزيمة والتفكير والعلاقات الجيدة، ان كنت جيدا في ذلك فأنت ناجح وستحقق نجاحا كبيرا مستقبلا.

لكن لحظة مهلا!

الم تكن تفكر وتمحص بالمواضيع التي كتبتها؟

الا تعرف كم من الوقت جلست وانا أفكر بالمحتوى الذي اكتبه؟

لا بأس انا لست متضايقا كل ما في الأمر انني ظننت نفسي اكتب لأفراد مهتمون
يحبون التفكير مثلي بل والتطبيق ايضا.

هيا اغلق الكتاب او اغلق ملف البي دي اف ان كنت لا تبدي رأيك الخاص
بمواضيعي أصلا، فالهدف من كتابي ليس ان تقتنع بما أقوله بل لكي تتفكر وتبدي
رأيك الخاص أيضا فلكل واحد منا عقله الخاص، فإن كانت عقولنا نسخة من
بعضها من ناحية تحليلاتها للواقع فنحن لا نحتاج للعقل الخاص بنا أصلا، يكفي
ان يُخلق شخص واحد ذو عقل فنتبعه دون جدال.

الفصل الثاني والعشرون (أحب نفسك)

"من الكمال ان تدرك نقصك، ومن النقص ان تظن بأنك كامل"
ويليس كارير*.

قد نكره أنفسنا لأسباب تافهة، بسبب تلك الخمس كيلوغرامات الزائدة بسبب تلك الملابس التي نرتديها وتجلب لنا الكآبة بسبب عدم امتلاكنا لتلك العضلات وتلك السيارة وأسباب لا نهاية لها لكن بدلا من البحث عن أسباب لكرهية أنفسنا لنستبدل النشاط بالبحث عن أسباب لمحبة أنفسنا.

أخبر نفسك بأنك فخور بنفسك اليوم وبأنك تسامح نفسك وعدد خمس او سبع أشياء انت ممتن لها بحياتك سواء كانت احداث او اشخاص او أغراض تمتلكها وتحبها، لنقضي على الأسباب التي تقف عائقا امام محبة أنفسنا، اشترى لنفسك ملابس جديدة، سجل نفسك بصالة الجيم تلك، اصنع الخطوة التي ستجعلك سعيدا وفخورا بنفسك وتجعلك محبوبا.

اخرج كل فترة وفترة وزر مكانا جديدا فأحيانا تظن أنك زرت كل الأماكن بمدينةك لكنك مخطئ ما زال هنالك روائع لم تشهدها عينك فلا تفوت الفرصة واترك بيتك قليلا، اقضي وقتك مع افراد تحبهم ويحبونك ويقدرونك، وان لم يكونوا موجودين أصلا فخذ مكانهم.

ملاحظة: سواء كان هنالك من يحبك ام لا، أنت مجبر على محبة نفسك على اية حال، واذا أعطيت نفسك القدر الكافي من الحب فستعلم كيف تحب الآخرين فعلا.

واهم من كل ذلك لا تقارن نفسك مع الآخرين ابدا ابدا ابدا. حب النفس يأتي حين تدرك أنك ناقص فتقبل ذلك كما هو.

تذكر لا أحد كامل..

ويليس هافيلاند كارير*: هو مهندس ومخترع وعلى فكرة هو الذي اخترع تكييف الهواء الكهربائي.

الفصل الثالث والعشرون

(فن الاقناع)

لاحظت ان هنالك بالفترة الأخيرة كتب كثيرة شتى بأنواعها تحتل المكتبات تحمل
عنوانين فيها كلمة (الاقناع) و(كيف تقنع الاخرين بعدة طرق)، بطبيعة الحال
البشرية، المرء يسعد حين يقنع أحدهم بوجهة نظره إزاء المواضيع لكن هل
الطرف الاخر ان اقتنع بما تقوله سيقوده ذلك لطريق السعادة؟

كسبيل المثال: قد تفتح الخزانة بالصباح الباكر لتجد شيئاً ترتديه فتلاحظ ان
نصفها معبأ بملابس لا ترتديها لم؟ ذاك القميص شريته لان صديقك الذي خرجت
معه للتسوق باخر مرة، اقنعك انه جميل عليك، فشريته لكي لا تكسر بخاطره،
وذاك البنطال لم تشتريه بإرادتك أيضا وهكذا دواليك.

المشكلة ليست بالقمصان ولا البناطيل بل بالأشياء الأهم، باختيار المهنة باختيار
التخصصات باختيار شريك الحياة، باختيار اثاث ودهان غرفتك الشخصية، قد
تفسد حياتك بأكملها لأنك مشيت خلف نصيحة او اقناع أحدهم لك.

الاقناع ليس امر حسن كما نتصوره، نعم يكون جيدا في بعض الأحيان كإقناع
فرد يعتبر نفسه فاشل بأنه ناجح بحال تخلى عن اللعب بتلك العاب الفيديو التي لا
يوجد غيرها على قائمة المهام اليومية، نظن ونظن وما يغني الظن عن الحق
شيئا، نظن ان إقناعنا ستغير حياة الناس للأفضل وبالأصح قد تغير فقط حياتنا
نحن ليس هم نحو الأفضل.

جميعنا مختلفون لم نخرج من القالب نفسه، ما قد يناسبني قد لا يكون له صلة بك
أصلا، علينا ان تعود على ان ننصح الناس بلطف وليس محاولة اقناعهم ومحوهم
من حياتنا ان رفضوا رأينا، محاولة الاقناع تلك قد ترهقك لا أكثر، تبذل جهدك
وكامل طاقتك لإقناع مرء ما بفكرة او بشراء ذاك البنطال الذي تخيلته على نفسك
فأعجبك لكن بما أنك لا تملك النقود فليشتريه صديقك!

لنراجع دوافعنا من محاولات الاقناع والتدخلات بحياة الناس التي لا جدوى منها،
قد تخبرني ان دوافعك ونياتك دوما حسنة لكن لماذا تتضايق انت حين لا يعملون

بنصيحتك؟ لماذا لا تبالي لتلك التعابير التي يحاولون جاهدا اخفاءها التي تعبر عن عدم رضاهم بما تقوله لهم؟

نزع دوما اننا نعرف الأفضل للجميع، نحن الجنية المساعدة، نحن مدير العلاقات والاستشارات الاسرية، ونحن نفهم بالموضة العصرية وطباخين ماهرين وفنانين بشتى المجالات حين يتعلق الامر بنصح او اقناع أحدهم. انصح لكن بلطف، انصح لكن لا تتدخل كثيرا، لا تنزعج ان رفضوا رأيك، أحيانا لا يقتنعون برأيك لكن يطبقونه لكي لا يكسروا بخاطرك كما هو تعاملك معهم بطبيعة الحال.

وبالطبع هنالك مواضيع يكون خير فيها ان نقنع الطرف الاخر برأينا بحال كان نقاشنا حول ارشاده لطريق الصواب سواء كنا ندعوه للإيمان او كنا نحاول إقناعه بفكرة صحيحة مئة بالمئة او اذا كنت تعمل في مجال التسويق فكيف ستحصل على الزبائن بدون تلك المهارة طبعاً، فيكون هنا فعلا للاقناع مكانته، ليس حين نستخدمه لتغيير رأي شخص حيال أي جوارب يشتريها ونهدر طاقتنا عبثاً.

الرابع والعشرون (الحقيقة)

"كل الحقائق تمر بثلاث مراحل: الأولى ان تتعرض للسخرية،
والثانية ان تقاوم بعنف، اما الثالثة فأن يتم اعتبارها من المسلمات".
آرثر شوبنهاور*.

بكثير من الأحيان نعتقد ان لدينا معلوماتنا نحن ومعتقداتنا الخاصة والحقائق التي
نؤمن بها نحن وطبعاً كلنا هكذا لا محال.

لكن بالأصل هذه ليست معتقداتنا ولا افكارنا نحن! فبحسب نظرية (التفاحة): تم
إعطاء شخص ما جرعة تجعله يحب التفاح، فكان يعيش حياته وهو يظن انه فرد
حر ويحب التفاح بمحض ارادته، ويتخذ قراراته بحيث يأكل التفاح بأسرع وقت
فهو يحبه، لكن انا وانت كلانا نعرف انه ليس فرداً حراً بالكامل نحن فقط من
يعرف الحقيقة.

هي مجرد حقائق تم إدخالها بعقلنا اللاوعي حين كنا صغارا وأما حين كبرنا
سمعنا ذاك المشهور يردد تلك الأفكار التي أصبحنا نعتبرها حقائق مثبتة،
وأصبحنا نظن ان تلك الحقيقة هي ما نؤمن به نحن بمحض ارادتنا، وحين يسألك
شخص ما يجادلك لم تؤمن بهذه الحقيقة؟ فأنت تعتبره على الفور ملحداً ومخالفاً
للمجتمع ومعادي لجميع القيم الأخلاقية ومهدد لاستقرار وامن المجتمع والعالم،
لكن بالأصل لا يوجد لديك جواب لسؤاله ببساطة ولماذا؟

لأنك لم تتوصل لهذه الحقيقة بنفسك لكي تمتلك تلك البراهين المساعدة للإجابة
وأحياناً تمتلك تلك البراهين لكننا وبأنفسنا نشك في صحتها، لذا التعصب هنا الحل
الأمثل لإخفاء ذاك الجهل والشك تجاه الحقائق التي لدينا.

نؤمن بمقولات المشاهير دون ان نفكر بها ولو لخمسة دقائق، نأخذ المعلومات
منهم بصفاتها حقائق مثبتة، لكن لكم من المرات اخطئ العلماء؟

آرثر شوبنهاور*: فيلسوف ألماني، معروف بفلسفته التشاؤمية، فما يراه بالحياة ما هو إلا شر مطلق
ومع ذلك نستطيع اخذ منه الحقائق وصرف النظر عن تشاؤمه اليس كذلك؟

وهم اصابوا أيضا! لا يجب ان ننسى ان هنالك الكثير من الحقائق (النسبية) بحياتنا وعدد الحقائق المطلقة قليل جدا، فهل ما نصف بالبروتونات بروتونات فعلا؟ هل ما نصفه بالغلاف الجوي غلاف فعلا؟ هل الحياة التي نعيشها هي حقيقية وليست من صنع مخيلتنا؟ واسئلة لا حدود لها اتعلم لماذا؟ لأن العقل البشري لا حدود لتفكيره كالكون تماما لكن هذا لا يعني انه يستطيع إدراك كيف ان الكون لا حدود له ولا نهاية له، بالطبع يوجد حقائق مستعصية علينا ان ندركها.

اقل ما يمكن ان نفعله هو ان نميز مبدئيا بين الحقائق التي نؤمن بها فعلا وبين الحقائق التي دخلت بعقلنا اللاوعي دون تمحيص دون تدبر منا دون معرفتنا أصلا لما نؤمن بها.

اختر أي موضوع انت متشدد فيه لكنك تعلم حق المعرفة أنك لا تمتلك الكثير من المعلومات حياله، تعمق بالموضوع واقرأ وابدح عنه كأنك تعرفه لأول مرة وقرأ الطرف المناقض له أيضا، وخذ وقتك بالتفكير، أي معلومة تناسبك اكثر؟ ايهاا بمقدرتك اعتمادها بحياتك بدءا من الان، حلل الحقائق التي تتمسك بها واحدة واحدة من خلال مصفاة الأفكار وحرر نفسك من الأشياء التي أدخلت اليك دون درايتك.

أتذكر قد دخلنا انا وعمي بنقاش حول مسألة ما وتجادلنا فيها، بطبيعة الحال ادافع عن رأيي بقول " انت تخالف رأي العلماء فذاك وذاك قال كذا فكيف تخالف رأيه؟ فيرد علي "ومن قال ذلك ها؟ البشر ليسوا معصومون عن الخطأ.

فاقتنعت بشيء واحد بالنهاية، ليس شيئا يخص النقاش أصلا، بل ان كل واحد منا يجب ان يتأكد من الأشياء التي يدافع عنها ويؤمن بها، فكرة خاطئة انت قررت ان تعتمدها بإرادتك أفضل من فكرة خاطئة اعتمدها من غيرك بعقل لاوعي.

ببساطة لكل منا حقيقته التي يؤمن بها.

لكن المشكلة تكمن في أي مدة من الصحة تكمن تلك الحقيقة؟ وهل نحن فعلا مستعدون لتحمل الحقيقة الصافية المطلقة؟

الفصل الخامس والعشرون

(السعادة)

لدينا طاقة كبيرة لنستهلكها بالغضب بالحزن بالسخط بالأفئاع و بإيجاد واختلاق المشاكل، ولدينا أيضا طاقة كبيرة للسعادة للامتنان للحب للإعتراز للمثابرة وكل إحساس جميل، لا مشكلة بأننا نستنزف تلك الطاقة لكن المشكلة تكمن فيما نستهلكها وهل ذلك الاحاسيس يحسن حياتنا؟

السعادة تكمن بالداخل بالأشياء والاحداث البسيطة التي نغيرها اهتماما لكن قل من يلاحظها فجميعنا محاطون بأفكارنا السلبية او غير ملهمة بتاتا، ان صفينا ذهننا ولو لمرة ونحن بالطريق للاحظنا أشياء لم نلاحظها قط، هنالك محل جديد تم افتتاحه، قد تم تغير اللافتات، السماء جميلة اليوم خصوصا تلك الغيمة الصغيرة التي تلاحق الغيمة الكبيرة كأنهم عائلة غيوم، افراد يعيشون بهذه المدينة وهذا الشارع أيضا.

لكم أحسد الأطفال الصغار، يجيدون المتعة بكل شيء حتى بتلك اللعبة التي يلعبونها كل يوم، وبكل مرة نفس البهجة نفس الضحكة نفس الابتسامة!

كيف يقدررون على جعل تلك الأمور بهذه البساطة بتلك السهولة، حين يغضبون ويتضايقون لا تلبث ساعة الا وهم فرحون كأن شيئا لم يكن، لا يملئون عقولهم بأفكار قد تعيق السعادة والبهجة النابعة من دواخلهم.

أخخ لو اننا بقينا بنفس تلك العقلية لكن للاسف الشديد أصبحنا ننظر للسعادة نظرة شك، كأنها تكون ملكا للأغنياء فقط او للناس الذين يعيشون أفضل منا، او ببساطة تسألني كيف اسعد بين تلك المشاكل التي تجتاح العالم؟

لكن بنفس الوقت لن تغير شيئا ولو بمقدار ذرة بتعاستك بهذا العالم فما الذي تستفيده؟

أصبحت موضة حصرية الان الكل يقول انه مهموم وحزين ولا يستطيع النوم، انا الان لا استخف بهمومكم بل بتصرفاتكم حيالها، قصة وقد مضى وقت عليها لم ما زلت تتذكرها؟ نعم كما قلت سابقا لكل إحساس حق علينا لكن الان اتى الوقت للتخلص من كل شيء قد يخرب بهجتنا.

الفصل السادس والعشرون

(ما لا يقتلنا يجعلنا اقوى)

اشكك بهذه العبارة كثيرا، فما قد لا يقتلنا قد يهيننا يجلب لنا الخوف يُعدم ثقتنا بالأخرين وبأنفسنا يضيف لنا ذكريات سيئة بشعة يسلب منا النوم ويحضر لنا الارق فكيف يجعلنا اقوى؟

بنفس الوقت العبارة صحيحة فحين تعترف لنفسك أنك تجاوزت تلك المحنة ولم تعد تؤثر عليك بأفكار انت تستحضرها بنفسك فنعم قد يجعلك الامر قويا بحسب ادراكك للخطوة القادمة التي عليك فعلها بحياتك وكيف تستفيد من الموقف الذي حدث وتحوله من ضعف الى قوة.

كل شيء يعتمد على طريقة تقبلك للمواضيع للأحداث لكلام أحدهم للمواقف للمقالات التي تقرأها وكل شيء يحيط بك.

ردة فعلي مختلفة عن ردة فعلك لماذا؟ ببساطة لأنه انا لست انت، لا املك نفس تفكيرك المبني على ذكرياتك انت ومفاهيمك انت ادراكاتك انت واحلامك انت وكل ما يمثل الخير والشر والالم والفرحة لك.

من وجهة نظري كل الاحداث تقريبا تملك وجهين كالعملة تماما السعادة والحزن. قد تكسب وتربح مالا كثيرا وتسعد لكن قد يتولد لديك أعداء وأصدقاء يستغلونك او يحسدونك وهنا تحزن وقد سعدت بالبداية.

قد يقع أحد معارفك _بعيد الشر_ بحادث مروري فتنصدم وتحزن لحاله لكن تسعد بعدها حين تعرف انه لم يميت وما زال على قيد الحياة وأصبح يتحسن ومسألة شفاءه مسألة وقت لا أكثر فنتخيله يخرج من المشفى معافا وتذهبون معا لتلك الرحلة التي تحبون التكلم عنها حين يأتي الحديث عن موضوع الاحلام.

أرأيت؟ قد نجد امثلة لا نهاية لها والجانبان موجودان فيها اتعرف لماذا؟ لأننا نحن من نقرر إزاء ردة الفعل والشعور الذي نحس به، كل تلك المشاعر تحدث داخلنا بقلوبنا او بعقولنا أيا كان.

فأصبحت المسألة فقط بماذا تفضل التفكير به؟ كيف تختار طريق مشاعرك؟ ام تريد ان تكون متحجرا بلا مشاعر وتكون حبيس نفسك وتتعرض لشتى الامراض لماذا؟ لأنك احتفظت بكل المشاعر سواء كانت إيجابية او سلبية بداخلك ولم تخرج شيئا، منعت الدموع من الخروج منعت سخطك على نفسك من التحرر، ومنعت كل إحساس ولم تمنعه ان يتكون لديك من الأصل فمن الطبيعي ان تتولد لدينا المشاعر المختلفة، لذا كل ذلك سيمرضك نفسيا وجسديا ان لم تخرجه لا محال.

لا مشكلة بالبكاء بالصراخ _ طبعاً ليس الصراخ على أحدهم _ طالما ان كل المشاعر تخرج في تلك اللحظة، علينا ان نخرج كل ذلك الاذى من داخلنا لنعرف كيف نحب أنفسنا من جديد ونجد الحلول لذلك بأقرب وقت ممكن، فلا تدع الموقف الذي اخذ فقط 15 ثانية من يومك ان يؤثر على حياتك كاملة سلبا، بل جد شيئا إيجابيا يؤثر على حياتك بأكملها فيغيرها 180 درجة.

الفصل السابع والعشرون (الجرأة)

"اعلى درجات الشجاعة، ان تجرؤ على الظهور على حقيقتك".
مجهول*.

كثيرا ما نربط مفهوم (الجرأة) بالمظهر، انظروا تلك الفتاة جريئة بمظهرها بتسريحة شعرها المصبوغ باللون الزهري والاخضر، انظروا الى ملابسها القصيرة وما الى ذلك، لكن الجرأة لا تكمن بعاهرة تمشي بالشارع، الجرأة لا تكمن بالانحراف الذي يختبأ تحت مفهوم الجرأة، الجرأة ليست بالمظهر ووضع كيلوغرامات من مساحيق التجميل وحلق الشعر على الصفر، ذلك شيء اخر لا اعرف ان صح مفهوم (الغباء) هنا أصلا.

الجرأة حين لا تخجل ان تقول رأيك الذي تعتبره صحيحا بصوت عال امام المخطئين بنظرك، الجرأة ان تهدي تلك العاهرة الى الطريق الرشد ولا تخاف من رأي الناس ان يظنوك صاحبها، الجرأة حين تبادر لإنقاذ فرد من حريق عظيم قد اندلع وقد يسقط البيت عليك بأي لحظة فتموت معه، الجرأة حين تدرك متى تستعمل كلمة (لا) وتتقن استخدامها بالمواقف التي تستدعي ذلك فنجلنا ولباقتنا يدمران اشياء كثيرة، الجرأة ان تتفرد بتفكيرك بمجتمع لا يرحم يدمر كل الأفكار الجديدة، الجرأة ان تؤلف كتابا يغير المجتمع بأكمله بمفاهيم جديدة وقوالب جديدة مع علمك انهم سيعارضونك اعتراضا عنيفا او ان تكشف سرا خطيرا مع علمك انهم قد يقتلوك، الجرأة ان تكون مميزا قويا متمسكا برأيك وبراهاينك المثبتة فعلا، لا ان تكون نسخة من غيرك بتفكيرك وتغير فقط شكلك لتتفرد فقط بشكلك وتختلف عنهم فيسمونك احمق لا اكثر.

الجرأة هي الشجاعة، هي مفهوم شوهناه الآن كثيرا فأصبحنا حين نسمعه يذهب بالناس يسافر بنا لمفاهيم أخرى تماما، فانظروا الى ما اتى الحال بنا، ان نظن

مجهول*: جميعنا مجهولون امام أنفسنا ولا نفهمنا في واقع الامر، فكم من الخفايا بدوافعنا ودواخلنا.

الجرأة فتاة عاهرة لا أكثر فيا للعار علينا نحن، لطننا مفهومنا جميلا بأفكارنا القذرة.

ولطننا مفهوم المسامحة أيضا فأصبحت كالضعف تماما مع ان ديننا قال العفو عند المقدرة بمعنى انه حين نستطيع ان ننتقم من الشخص الذي صيبنا عليه حقدنا وحين نستطيع تدمير حياته بالكامل، لكن بدلا من ذلك نختر ان نصفح ونسامح لماذا؟

بسبب صفاتنا الإنسانية بسبب كوننا بشر فنحن لسنا حيوانات تتعارك بالغبابة بسبب ملكية الأرض او من سيأكل تلك الفريسة، نصفح بالرغم من استطاعتنا ومقدرتنا على الانتقام بالرغم من جروحنا الذي تسبب فيها ذاك الشخص نصفح ونسامح لإنهاء تلك الدوامة من الانتقامات والعداوات التي لا نهاية لها، كدائرة محكمة الاغلاق، نصفح ونسامح ولم؟ لأننا نريد ان نرتفع منزلة امام ربنا العزيز، نريد ان نريه اننا أفضل من ذاك المسيء بل وندعو الله بان يهديه لطريق الرشده، فنحن لسنا أفضل من أحد، نخطأ أحيانا ونصيب مرات أخرى لذا بدلا من لعن من أساء اليك ادعو له بالهداية فقد تكون مخطئا أيضا أمام أحدهم ولم يخطر ذلك على بالك قط، افلا تحب ان يدعو لك أحد بالهداية بدلا من لعنك وتخریب حياتك؟ دوما نطن اننا نحن المظلومون والضحايا في هذه الحياة البائسة، لكن ان كنا نحن دوما المظلومون فلن يبقى أحد نستطيع ان نسميه الظالم بما ان الجميع مظلومون بطبيعة الحال، لكن السؤال الأكثر حيرة الان من وراء كل هذا الظلم الذي يعاني منه الجميع؟ أيعقل هم البشر أنفسهم؟

نعم لقد لطننا مفاهيم جميلة كالمسامحة والجرأة وما زال هنالك مفاهيم كثيرة تغيرت نظرتنا نحوها وأصبحت ترمز لنا شيئا اخر بعيد عن الأصل تماما للاسف، الحرية أصبحت الجنون المطلق، الجمال أصبح بتقليل القطع الساترة للجسد، الرؤساء رمز للفساد بعينه بدلا من العدل والنزاهة، والساعة الماركة أصبحت اهم من العقل الذي فكر بشرائها.

ومع اننا نفهم كل ذلك، لكن افعالنا لا تدل على فهمنا لذلك أصلا.

الفصل الثامن والعشرون

(الوحوش)

نعيش طفولتنا ونحن نؤمن بوجود الوحوش تحت سريرنا خلف الباب في الظلام، واما بالنور فلا وحوش طبعاً، نهرب من الغرفة المظلمة هروبا من الوحوش وصولاً للغرفة المضيئة الآمنة، قد يكون ما انا به مجرد حكايات من الكبار او (حدس الطفولة) اريد تسميته، لكن دعني افاجئك يا قارئ العزيز كان حدسنا صحيح لكن تجاه المخلوقات الخاطئة.

كنت أكره مشاهدة الاخبار على محطات التلفاز، كنت أجدها مملة يشاهدها فقط العجائز لكن حين كبرت وبدأت افهم ما الذي يجري في حياتنا وكيف هي العلاقات البشرية، فهمت ان الوحوش الحقيقية ليست تلك التي تسكن الظلمة تحت سريرنا او خلف الباب، بل هم أنفسهم نحن، أتخيل؟ كنا كل هذه الفترة نختبأ من أنفسنا، بداخل كل أحد منا وحش صغير اما ان تغذيه او تجوعه فيموت، لكنني أرى وللأسف الشديد ان هنالك من يحب وحوشه كثيراً.

حوادث مخيفة تحيط بنا من مؤامرات انفجارات حروب صفقات بين الرؤساء التي تهدم حياتنا لكن لا تؤثر بهم البتة ولا حتى على هيئة تأنيب الضمير وارق الليالي، نعم لا افهم بالسياسة فكل شخص يقول رأياً مختلفاً بخصوص القضايا، اتعلم؟ انه عالم مليء بالخداع والنفاق بالنسبة لي لذا لا جدوى من فهمه، التاريخ يعيد نفسه لا أكثر.

لو كانت وحوش الظلام موجودة حقاً فهي ستكون ارحم من البشر بكثير، أصبحت انام ولا أعطي قدمي خشية من وحش قد يسحبها وانا نائم، أصبحت استيقظ ليلاً واتمشى في الشقة المظلمة بلا خوف، لم اعد أخاف المكوث بمفردي، لم تعد وحوش الظلام تخيفني وان كانت تراقبني من بعيد بأعينها الحمراء فهي لن تحيك مؤامرة من خلفي، لن تخدعني لن تفجرني لن تقيم الحرب علي.
فأسف ايها الوحوش كنت أخاف منك عبثاً.

نحن نكون وحوشا بالنسبة لأنفسنا، حين نتخذ قرارا خاطئ يدمر حياتنا، وحين نظن اننا الضحية دوما ونشفق على أنفسنا كأننا ما زلنا صغارا واخذوا منا قطعة الحلوى تلك.

أحيانا نعيش بالخيال والأفكار أكثر من الواقع، نعيش بعالم مليء بالسعادة داخلنا، مليء بكل ما نريده وتتمناه ارواحنا، نتخيل لقاءات مع اشخاص نحبهم بالخفاء، نتخيل سيارة فخمة وفيلا على الشاطئ ومكاتب وشركة ضخمة نمتلكها، بالتأكيد نتخيل أشياء جميلة فنحن لا نحتاج للمزيد من الكسور، اما حين نأتي للواقع فنحن نرتبك ونتوتر اتعلم لم؟ لأننا اعتدنا العيش بداخل أنفسنا ونسينا كيف يكون الواقع بالحقيقة.

تأتي للقاء أحدهم فتتوتر لأن اللحظة حقيقية الآن لا مجال لارتكاب خطأ سواء بالحديث او اختيار مظهرك الذي تنوي الخروج به، تذهب لشراء سيارة احلامك فتتوتر أيضا، ماذا لو لم تكن كما في الصور؟ ماذا لو تم خداعي ورفع السعر؟ ماذا لو حدث حادث بي وانا بطريق رجوعي؟ وهكذا نمنع أنفسنا من الاستمتاع بالموعد وشراء تلك السيارة.

التوتر شيء طبيعي لكنه يذكرني دائما انه اتى بسبب اعتيادي على العيش بداخل افكاري وليس بالواقع، اظن انه يجب ان نرجع ونربط أنفسنا بالواقع نوعا ما، فالتوتر الدائم يتعب المرء ويجعله يحس بالواقع إحساسا غريبا كأنه يعيش لأول مرة.

فابحث عن طريقتك للرجوع للواقع ارجوك.

الفصل التاسع والعشرون

(الصبر)

نصبر ونصبر كثيرا في حياتنا اليومية، حين ننتظر أحدهم حين نقف بالدور، حين نصاحب شخصا غليظ اللسان لا نعرف الخلاص منه، حين نرسل كتابنا لدور النشر فلا يردون، وحين ننتظر ان تتغير حياتنا نحو الأفضل دون فعل شيء ما ثم نأتي ونسمي أنفسنا نعم نحن الصابرين.

نعم ان الله مع الصابرين، الذين يصبرون على الابتلاءات والمحن التي تحيط بهم، لكن مقارنة بك ما فائدتك ان تصبر على صديق لست بمعتبره صديقك وتكرهه أصلا، ما فائدتك ان تصبر على مدير عملك وهو يلقي الشتائم عليك، ما فائدتك ان تصبر على تحكم الناس بحياتك؟

الصبر الزائد قد يولد الكراهية بداخلنا تجاه الافراد الذين نصبر على تصرفاتهم الشنيعة معنا، لسنا جميعا نعرف كيف نصبر بصمت؛ فالصبر الحقيقي هو كما قال الجنيد حين سئل عن الصبر، فقال: ((هو تجرع المرارة من غير تعبس)) ستلاحظ أنني سأذكر هنا كلام افراد عاشوا بالماضي ولم؟ لأنهم فعلا يعلمون معنى الصبر الحقيقي ليس كما نعرفه نحن فقد خلطنا الأوضاع ببعضها وأصبحنا نصبر على احداث لا صبر فيها أصلا ونستطيع تغييرها.

الصبر الحقيقي هو كما قال علي بن ابي طالب رضي الله عنه: ((الصبر ثلاثة: الصبر على المصيبة، وصبر على طاعة، وصبر عن المعصية، فمن صبر على المصيبة حتى يردّها بحسن عزائها، كتب له ثلاثمئة درجة، ومن صبر على طاعة، كتب له ستمائة درجة، ومن صبر عن معصية، كتب له تسعمائة درجة.

وهناك بعض المواقف تفضل فيها الصبر بدلا ان تذهب وتطالب بحقوقك، تفضل الصبر على ان تعمل شيئا أصلا، طبعاً هنالك أنواع مختلفة من الصبر ليكون حينها فعلا الله مع الصابرين، لكن بالناحية الاخرى توجد أمور كثيرة تافهة نصبر عليها مع اننا نستطيع تغييرها في ثانية والخلاص منها.

تقول العبار "اعتزل ما يؤذيك" لم تقل "اصبر على ما يؤذيك"، لا داعي للصبر حين يصبح عجزا منا لا أكثر، لا داعي للصبر حين يأتي ويخبأ مفهوم عدم

(الرغبة بالتغير) تحته، اتعلم؟ هنالك افراد كثيرون يحبون المعاناة بحياتهم، يحبون الشكوى، يحبون شفقة الناس عليهم، قال عبد الله بن محمد الهروي: ((من جواهر البر: كتمان المصيبة، حتى يظن أنك لم تصب قط))، فالمصيبة لا تصلح للتباهي أصلا.

علينا معرفة كيف نميز بين الصبر الحقيقي والشيء الاخر الذي نسميه صبيرا لكنه عجز منا لا أكثر، فحتى الدين أخبرنا السارق اقطعوا يده، لم يخبرنا ان نصبر عليه الى ان يتوقف عن السرقة، الدين لم يخبرنا ان نصبر على اذى الكفار، فكم من غزوة حدثت بزمن الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام، فلم يتحمل المسلمين ان يتم إيذاؤهم، بل كان يجب ان يرى الجميع كم هم أقوىاء ويعرفون كيف يدافعون عن أنفسهم.

كان الله في عوننا لنعرف ونميز متى نصبر ومتى نتعامل مع المواقف فعلا، فكم من شخص يقضي عمره كاملا وهو يحاول فتح العلبة بمعلقة ويصبر كثيرا بينما كان يحتاج لفتاحة علب أصلا.

الفصل الثلاثون

(العيوب)

"اول عيب ان تعيب ما ليس بعيب".

الجاحظ*.

نكره ان نرى شخصا ناقصا لديه عيوباً، ذلك كأنه انطوائي يتلعثم بكلامه، تلك تحب التباهي كثيراً، وذاك كاذب محتال وعيوب أخرى لا نهاية لها.

اتعلم؟ لربما كرهنا ان نرى عيوب الآخرين بسبب كُرهنا لرؤية عيوب أنفسنا، نقول أووف ذلك الكاذب المحتال انا أكرهه، لربما تأتي تلك الكراهية لان عقلنا الباطني تذكر بتلك اللحظة كيف كذبت على شخص ما وبقي الضمير يؤنبك فكرهت نفسك لحظتها، نظرية غريبة اليس كذلك؟

أتذكر كنت انتقل واغير مدرستي كثيراً، كنت انطوائياً في المرات الأولى وطبعاً كنت أكره حين يأتي أحدهم للتعرف علي، تخيل نفسك تجيب على نفس الاسئلة لمئات المرات حتى أصبحت تستطيع التنبؤ بها، خصوصاً مع شكلي الذي لا يتناسب مع البلاد الذي أعيش فيها أصلاً، كانت معاناة حقاً.

لكن في المرة السادسة بانتقالي لمدرسة جديدة لم اعد كذلك، مللت من رغبة الناس بالتعرف علي وأصبحت انا من اتعرف عليهم، لا وبل اخترت صديقاً يناسبني أيضاً! وأصبحت أكره النظر للطلاب الانطوائيين او الخجولين لا اعرف كيف اسميهم حتى، بكل مرة اصادف امثالهم أكرههم بداخل نفسي لأنهم يذكرونني بما كنت عليه.

اتعرف كيف تغيرت؟ كنت دوما أدرك ان خجلي او انطوائيتي بالمدرسة _ مع انني مشاكس ومرح بالعائلة _ تفسد أمور كثيرة، كم من لعبة لم العبها بسبب ذلك، كم من حديث شيق بداخلي لم اجره بالواقع، كم من تعليق رائع كان ليضحك

الجاحظ*: اديب عربي كان من كبار أئمة الادب في العصر العباسي.

الجميع_ كما اظن_ لم يخرج صداه ولو بداخل فمي أصلاً، كم من لحظات ضيعتها بزواويتي الامنة التي لا أحد فيها بسبب عدم رغبتني بالحديث أصلاً.

الجميع أخبرني انني مختلف والجميع رغب بالتحذير من أي دولة انا، كرهت نفسي أحياناً بسبب اختلافي الى ان أدركت انه تمييز وليس اختلاف، وان لم أستطع الشعور بالانتماء لأي بلد، فجنسيتي تخبر شيئاً وأصلي شيء اخر لكن وجهي لا يساعد أياً منهما.

ادراكك لعيوبك ادراكك لمزاياك تفاصيلك الصغيرة والحقائق التي تلمسك بها كل هذا هو ما يجعلك انت، أحب نفسك فالعالم قاسي بما فيه الكفاية لذا لا تقسو على نفسك، ولا تقسو على الافراد ذو العيوب، ساعدهم للتغلب على عيوبهم فلا فرد كامل في هذه الحياة، وقد تعبت وانا اكرر بهذا الكتاب ان لا أحد كامل، ولماذا؟

لأن سبب كراهيتنا لبعضنا هي عدم ادراكنا ان البشر لا يتصفون بصفات الكمال، سامح اعفو انت تخطأ أيضاً، وقد تخبرني بأن اخطائك صغيرة وليست بعظمة الاخرين لذا سأسألك ببساطة أيش دخلك؟ من انت لتقارن بين اغلاطك واغلاط الناس؟ هل انت من سيصنفهم لأي طبقة من الجحيم سيذهبون مثل (دانتي)*؟

دانتي الغيري*: كاتب كتاب الكوميديا الإلهية التي تتحدث عن طبقات الجحيم العشرة فمنها للسارقين والكاذبين وغيره من المخطئين، فيتحدث الكتاب عن رحلة البطل عبر الجحيم والمطهر ثم الجنة، ويصور كل شيء حسب ظنه بالطبع فلا احد يستطيع تخيل الامر على حقيقته المرة.

الفصل الواحد والثلاثون

(حب التملك)

نحب ان نمتلك حيوانات اليفة نلعب معها اليوم بأكمله دون ملل، نحب ان نمتلك افرادا يقاطعون حديثنا بإخبارهم لنا انهم يحبوننا او ان عيوننا جميلة كل عشرة دقائق، نحب امتلاك الخدم وان يرقص الكل حولنا لتلبية طلباتنا واحتياجاتنا، نقصنا بالحب والحنان وكل شيء، لم يبقى شيء اخر غير امتلاكنا لورقة عبوديتهم لنا.

لذا لا نتقبل ان ينشغل العزيز عنا، كيف ينشغل عني وانا محور الكون؟ علي ان اتشاجر معه فور ان يرجع للمنزل لا محال، كيف تهرب قطتي من عناقي؟ سأعاقبها ولن اضع التونة لها اليوم، كيف لم يرد ذلك على رسالتي؟ لن أرسل له مرة أخرى ولنرى من سيرد أبكر من الاخر من الان وصاعدا.

أرأيت؟ لربما حدث معك موقف كهذا، وذلك شيء مشترك بين اغلب الافراد، نحب امتلاك الأشخاص كحبنا لامتلاك الأغراض تماما كما في صغرنا تلك لعبتي لا تلعب بها ونعيس ونبكي ان لمسها أحدهم.

علينا تقبل ان البشر ليسوا العابا بين أيدينا بل لهم ارادتهم الخاصة احاسيسهم الخاصة وعالمهم الخاص، الشخص الذي تحبه ليس بالضرورة ان يحبك، الشخص الذي تريده ان يتفرغ لك الان بالذات، ذلك ينفره منك لا أكثر، فنحن بطبيعتنا نحب الامتلاك ليس شعور ان نكون مملوكين وان تكون افعالنا بالمرصاد مراقبة من قبل أحدهم.

تطالب بحقوقك بالحرية مع أنك لا تعطيتها لغيرك، كأنك معترف بالحرية جزئيا فقط لنفسك، نعم وقبل ان أنسى، الحيوانات أيضا حرة، القطة ليست مجبرة ان تلعب معك على الدوام، ان كنت تفرغ غضبك على البشر فرجاء لا تفعل ذلك حتى على الحيوانات فقد طفح الكيل.

وأحيانا نرغب بامتلاك الشخص فقط بسبب معروف فعلناه له، لقد ساعدتك من قبل الان اتى دورك لمساعدتي، لا توجد أدوار في هذه المسألة، المساعدة تأتي

من طيب خاطر، هو لم يجبرك ان تساعده أصلا، ساعد وانسى أنك فعلت شيئا أصلا.

الشيء الصادم الان انه حين نظن أنفسنا نفعل كل شيء بكامل اردتنا بالحقيقة تلك الأفكار تسيطر علينا! رغبتنا بامتلاك الناس وجعلهم يفعلون ما نرغب به وعبوديتهم لنا تلك الفكرة تسيطر علينا ونصير عبدا لها، نعم لقد تخلصنا من زمن العبودية لكنه بقي جزء منه مخفي الى الان بحياتنا اليومية، نحن عبد لأفكارنا الخاطئة التي تأخذ بزمام الأمور وتفسد حياتنا ثم نسأل أنفسنا لماذا نحن متشائمون ويبدو كل شيء بحياتي خاطئا؟ وقد نكون عبدا لشخص يحب التملك أيضا، قد نحسس قطننا بالعبودية، قد نحسس الاخرين بحبنا لامتلاكهم كاملا من ناحية مشاعرهم اتجاهنا وتصرفاتهم فنريد ان يفعلوا كذا وكذا، فتبا لها ما زالت سارية للان لكن بشكل خفي لا ظاهر له، ناهيك عن تجارة الناس التي لا نسمع عنها الا بالأفلام لكنها موجودة بالحقيقة.

وكما نحب الحرية لأنفسنا وناضل من اجلها فعلينا حبها للآخرين أيضا، وكما ننزعج من التصرفات القاسية التي يعاملون بها بطل الفيلم ويرغمونه على فعل ما لا يريد فعلينا ان ننزعج من أنفسنا أيضا، أحيانا لا يوجد حل للتخلص من عيوبك الا ان تنزعج من نفسك كثيرا، فلا ترغم أحدا ان يعاملك كما تريد فقط مجاملة وتطيبا للخاطر لا أكثر ثم تتسائل لم هذا الشخص كأنه سطحي بعلاقته معي؟ وهل انت قدمت له حرية الاختيار أصلا، انه فقط مجبور على تحملك ويسافر بأحلامه ببلاد بعيدة عنك وينعم بحريته القصيرة.

الفصل الثاني والثلاثون (الاستمرارية)

جميعنا نمل من الاستمرار بعمل نفس الأفعال او بالتفكير بنفس الأفكار ونمل من كل شيء حتى إن كان ممتعا بالبداية، وحتما قد حدث معنا ذلك جميعا، تحس بالحماس من فكرة جديدة لكن كلما قلبتها برأسك أكثر تتبخر الحماسة ويأتي شعور الرتابة والملل منها لا أكثر.

لذا أحب مفهوم التجديد، نحتاج له دوما بحياتنا، يجب ان نجدد كل شيء، افكارنا ومعتقداتنا، وانا لا أقول ان نرمي المعتقدات الصحيحة ونستبدلها بشيء اخر وانما نحتاج للتجديد من ناحية إضافة معلومات جديدة لمعتقداتنا ولدوافعنا.

من ناحية الشعور بالملل حين ننجز شيئا واعتبرنا إياه إنجازا وتبخر ذلك الشعور شيئا فشيئا، فذلك بسبب افكارنا المعتادة وتحفيزاتنا القديمة، "هيا يا أنا ان درست الان فسأنجح واحصل على علامة عالية"، وها قد أصبح التحفيز قديما من كثرة استهلاكه وان تواجد الحديد والماء والاكسجين بعقولنا فسيكون صدئا بكل تأكيد، علينا تجديد حوافزنا وتغيرها دائما، اختر حافزا واحدا لكي تتوفر لك فرصة إيجاد حافز جديد بكل مرة تحتاج اليه من اجل الاستمرارية، فقل في المرات القادمة "ان نجحت هذه المرة فسأكافأ نفسي بي.... ان نجحت فهذا يعني الراحة من هذا الهم الثقيل وأخيرا.... ان نجحت سأنجو من محاضرات والداي عن العلامات وكيف تؤثر سلبا على مستقبلي.

لكن المشكلة ما زالت باقية! لربما كانت الاستمرارية أصعب شيء بالنسبة لي، أقوم بعمل شيء لمدة أسبوع ثم امل منه فالحافز نفسه وتأثيره الأول لم يعد موجودا وحتى ان غيرت الحوافز ذلك ليس كافيا أيضا، لذا يظهر الخطأ هنا انه ليس بسبب الحوافز ورتابتها بل بالفعل نفسه، ليس كل الأفعال التي نطن انها ستحسن حياتنا تناسبنا.

قد يأتي مئات الأشخاص ويزعمون ان تمارين اليوغا مفيدة خصوصا بالصباح، وأما حين تجربها وتحبها في بادئ الامر، تمل منها لأنك تكتشف ان جسمك

مثالي لا داعي له للتمارين او لا وقت لديك لها اصلا، او تحب ممارسة شيء اخر كقهوة الصباح وقراءة كتاب مسلي.

لذا لا داعي لأن تلوم نفسك أنك كسول ولا فائدة منك بسبب عدم حبك واستمرارك على تمارين اليوغا تلك، وانك لا تعرف سوى التسوية والتأجيل، ليس كل ما نظنه في بادئ الامر إنجازا وانه جيد بالنسبة لنا فعلا يكون كذلك، فقط وحدها الأفعال والنشاطات التي نتحمس لها دوما مهما فعلناها لمئات المرات سواء مع دافع او لا سواء يوجد لدينا وقت لممارستها او لا، هي فعلا تلك التي تستحق ان نفكر بها ولا ننشغل بغيرها لكن بالطبع علينا القيام بالأمر الأولوية الضرورية التي ستفجر المنزل ان لم نفعلها.

وهناك شيء أيضا، من قال ان الملل شيء سيء؟

جميعنا نمر بمرحلة لا نريد القيام بها بأي شيء، انها كاستسلام العقل والجسد امام كتلة النشاطات والاهتمامات والمسؤوليات او الاصح ليس استسلاما بل رغبة براحة طويلة حرمانا انفسنا منها، علينا ادراك انه كما يجب علينا ان نلتزم بالأولويات فعلينا الالتزام أيضا بأوقات من الراحة والتسلية وللبقاء وحيدا أيضا فحين تبقى وحدك في الهواء الطلق او في مكان اخر فانت تتعرف على نفسك اكثر وتكتشف كم لديك أفكار رائعة لم تفكر بها بعد، اشجع فكرة ان على المرء ان يتفرد بنفسه دوما، لا أعني هنا دائما وان يعيش حياته وحيدا منعزلا ثم ينظر حول نفسه ويحاول تذكر سبب وحدته ويلعنني لأنه قرأ كتابي واخذ بنصيحتي التي لم اكمل كتابتها بعد، بل بمعنى ان يبقى مع نفسه بكثير من الأحيان، فكما نحتاج ان يحيط بنا البشر وان نحس بأن هناك من يحبنا، فنحن نحتاج ان نحس بأننا محاطون بأنفسنا أيضا واننا نحب انفسنا أيضا.

الفصل الثالث والثلاثون (القرارات غير العقلانية)

اتى العالم ارون بيك ونور لنا طريقنا بإخراجه للعالم اكتشافا عظيما، الأسباب التي تجعلنا تعساء الاتية من دواخلنا ليس من محيطنا كما توقعنا، فالمحيط ليس سوى المتهم الأول الذي تشير اليه الأصابع، بل طريقة تحليلنا للمواقف سواء بإيجابية او سلبية وكل ما حولنا هو العامل الرئيسي.

وتكلم ارون بيك عن الثالوث السلبي وهو عبارة عن الأفكار السلبية التلقائية العشوائية التي تولد القرارات غير العقلانية وحين أقول تلقائية فهذا يعني انها تخطر على عقلك كتحليل لاي موقف بسرعة، نعم وتكون قد نشأت منذ الطفولة تلك السلبية وهي تأتي أولا على أنفسنا، ثانيا على العالم وثالثا على المستقبل.

مثال للتوضيح، الاولى بمعنى اننا ننمو ونحن نكره أنفسنا او غير راضيين عن شكلنا ادائنا وكل شيء يتعلق بنا نحن شخصا، والثانية حين نرى العالم متوحشا لا خير فيه ونعم ذلك علة الجميع، والأخيرة حين لا نرى خيرا في المستقبل فنتجنب التفكير فيه او نعيش بتشاؤم فنحن نرحف للمستقبل ببطء شئنا ام ابينا.

وقسم ارون بيك الأفكار السلبية العشوائية الى عشر أنواع وسأستعرض لكم خمسا منها وهي مصدر التعاسة في اغلب الأوقات فبسببها تأتي تحليلاتنا التعيسة عن الاحداث والأشخاص والمواقف وكل ما يحيط بنا:

التفكير الثنائي

حين نرغب الحصول على كل شيء او لا شيء، كمثال: اردت التقدم لوظيفة بشركة عملاقة معروفة وحين رفضوك لسبب ما، جلست في بيتك ولم تعد تبحث عن وظيفة بديلة فانت لا تريد بديلا، فلن ترضى بأي نوع اخر من الوظائف من بعدها ثم تتفاجأ لماذا انت الى الان بلا وظيفة ومتشائم أيضا، فمعتقدك "إما كل شيء او لا شيء".

عبارات الوجود

دوما نرغب أنفسنا على ان نكون الأفضل الانجح الاجمل الاروع الابهى الاغنى وكل ما هو جميل، نقول يجب ان...، من الازم ان...، ونغرق بدوامه من السخط والضغوطات ان لم نكن الأفضل وان لم نحقق شروطنا التي وضعناها وقيدنا بها أنفسنا، وبطبيعة الحال لا شيء يسير كما نريد في هذه الحياة.

التعميم الزائد

حين يخدعك شخص ما فتظن ان الكل غدار، حين يحترق بيتك فتظن ان كل بيت سيحترق، او حين يرفضوك بمكان ما تظن ان الكل سيرفضك فتعيش بوحدة لا نهاية لها بظنك ان سببها المجتمع بينما سببها انت بالقرارات غير العقلانية. اتعرف ما هو المثير للاهتمام الان؟ أنك حين تقرأ كل ما سبق تقتنع به كأنك تعرفه لكن حين يأتي الواقع لتطبق ما تعرفه فأنت ببساطة تفعل العكس.

التقليل من شأن الحوادث الإيجابية

كحين يأتي يوم كان فيه من نصيب الإيجابية كنصيب السلبية فتحول نظرك لتلك السلبية الخبيثة وتنسى الأخرى أصلا، وهذا ما نفعله بكثير من الأحيان سواء حين نسمع اخبار سعيدة وحزينة وبكل المواقف الحياتية، واشعر انه يشبه التصفية العقلية لكن هنالك فرق صغير بينهما، فالتصفية العقلية حين مثلا تخطأ بتقديم عرضك امام الجمهور بخطأ بسيط لربما لم يلاحظه أحد فتركز كل تركيزك عليه حين عودتك للمنزل وتنسى تقديمك الرائع فيا سلام على الزوار، سلبية مرة أخرى على العشاء وعلى الفطور وفي الجيوب وبكل مكان.

الاستنتاج العشوائي

حين تعبر من امام صديقك فتسلم عليه ولا يلاحظك، فتبادر لتفسير سلوكه انه لا يحبك ولا يريد التحدث معك مع انه لم ينتبه اليك أصلا او يعاني بضعف بنظره او ضعف بالتركيز، يقوم عقلنا بإنتاج استنتاجات خاطئة ليست مبنية على حقائق أصلا فنعيش بداخل دوامات من السلبية خلقناها بناءً على تفسيرات عشوائية. فكان الله بعوننا وانقاذنا من السلبية.

الفصل الرابع والثلاثون (المقاييس)

"هل انا هو انا؟ ام ان المجتمع هو الذي خلق الشخص الذي انا عليه؟"
فرانس كافكا*.

نضع مقاييسا لكل شيء، مقاييس للجمال، مقاييس للنجاح، مقاييس للحياة المثالية، مقاييس واطارات وصناديق ان خرجنا عنها فقد نكون منبوذين.

لكن بالأصل قد لا نكون منبوذين أصلا او قد يقف ضدنا فردان لا أكثر فنحن نحب تضخيم الامور كالعادة، كم تعبت من كلمة مقاييس، حين تسمع جملة " فتاة بلغت من العمر 25 وعزباء" تسأل نفسك ولم؟! يا للمسكينة لم تجد العريس المناسب او تدللت كثيرا برفضها للعrsان"، وحين تسمع " شاب تخصص بالهندسة وتخرج ولم يجد عملا بعد" تتحسر عليه أيضا وتلعن الحكومة التي سببت البطالة له، لكن بالأصل قد يكونوا سعداء على حالهم هذا وانت فقط من تجلس ويتحسر بسبب إيمانك بأنهم يجب ان يعيشوا حسب المعايير التي لا اعرف من وضعها أصلا وهنا تأتي جملة عمي الشهيرة "من قال ذلك؟".

من قال اننا يجب ان نكون الأول بإيجاد الوظيفة، الأولى بإيجاد العريس، الأول بإيجاد ذاك وذاك، قد لا نرغب بذلك أصلا، قد نرغب بعيش حياة مستقلة ولا نعتمد على أحدهم، قد نكره الدوام الوظيفي فننشأ شركة الكترونية ونصنع دوامنا الخاص او من الخير ان تتأخر بعض الأمور بالنسبة لنا فأقذارنا مكتوبة لذا لنعش بهوء.

ولربما نحب تلك المقاييس لأنها تُشعرنا بوضوح ما علينا القيام به وكأنها توجهنا، علي ان ادرس ثم ادرس بغض النظر ان كنت احب تخصصي ام لا، ثم اجد

فرانس كافكا*: يُعدُّ أحد أفضل أدباء الألمان في فن الرواية والقصة القصيرة تُصنّف أعماله بكونها واقعية عجائبية.

وظيفة، باختصار هذه المقاييس أصبحت اساسيات الحياة ولا بد من الالتزام بها لمعرفة الخطوة القادمة التي علينا فعلها، لكن ان رأيت فردا لا يعيش بهذه الاساسيات فقد تحسده اليس كذلك؟

ذلك يسافر حول العالم ولا قيود لديه، كل شهر او اسبوع في بلد جديد ويعيش كما يشاء، ذلك كرس نفسه للكتابة وبقي وحيدا لا أحد يزعجه ولديه عقل رائع أيضا ولم يجن بسبب وحدته، وافراد كثيرون اختاروا الطريق الاخر نحسدهم أيضا، واغلب من يعيش كما يشاء لم يكن مجتهدا بدراسته اتعلم؟ كم من مذيع او مقدم برامج او ممثلين دخلوا مجالاتهم بسبب علاماتهم السيئة، بل وبسبب اعترافهم لأنفسهم كون علاماتهم سيئة لا يعني انهم لن يفلحوا بالحياة، أنقذهم تفكيرهم وجعلهم يعيشون كما يرغبون ويتمنون، بمعنى اخر حين فشلت خطة الأساسيات وتلك المعايير بحياتهم جعلهم ذلك اسعد لحسن الحظ، ولم يكن هنالك داعي لتحسر اهاليهم بأنهم لم يحصلوا على تلك العلامات العالية فالعلامات ليست مقياس للنجاح والفلاح.

لا يوجد شرط للسعادة او النجاح، صحيح انني اعترض على تلك الأساسيات في بعض الأحيان لكنني لا انفيها من الحياة، لا شرط للسعادة، التعاسة لا تأتي من المحيط بل من اعماقنا بداخلنا _ مع العلم اننا نود ان يكون المحيط مبهجا أيضا _ قد جعلنا تلك الأساسيات أيضا سعادة لكن احذر البداية مهمة جدا، اختر الطريق الذي تحبه لا تجعل أحدا يقرر بدلا عنك، ان كان هنالك أحد سيختار تلك الأساسيات فكن انت من يقرر ذلك ليس شخصا اخر، العيش ضمن المعايير والمقاييس ليس شيئا سيئا طالما نحن من اختار ذلك وطالما لم نهدم احلامنا وحققناها لا بأس ان تمنينا العيش كالجميع وان احسنا بالراحة من سلك ذلك الطريق، وبحال اخترنا طريقا اخر بالحياة فلن ندع أحدا يؤثر على قراراتنا، اتفقنا؟ العيش بطريقة مختلفة عن الاخرين لن يؤثر عليك سلبا بل عيشك مثل الاخرين وانت غير راض عن نفسك فقد خالفت مبادئك امام نفسك ولم تحقق احلامك فهذا هو السيء.

مخالفتنا للمقاييس لا يجعل تصرفاتنا خاطئة.

واتباعنا للمقاييس لا يجعل تصرفاتنا صحيحة مئة بالمئة.

الفصل الخامس والثلاثون (وكان شيئاً لم يكن)

"سئل الامام احمد بن حنبل*: اين تجد العافية؟!"

فقال: تسعة اعشار العافية في التغافل عن الزلات، ثم قال بل هي العافية كلها".

في ذات مساء جلست ولعبت مع قطتي وصغارها كالعادة، فإذا بقطعة الام تهجم على صغيرها رغبة باللعب لكنها أخطأت بنبرة صوتها فأظهرها ذلك كأنها ام مفترسة متوحشة، تلبك صغيرها ودخل بصدمة لا تتعدى الثواني، ورجع الوضع كأن شيئاً لم يكن.

كم أحسد الحيوانات على إيجادها واتقانها لفن التغافل، كم من مرة دهست على ذيل او مخالب القطّة (ليس عن قصد) فتصرخ ثم ترجع كأن شيئاً لم يكن بل وتأتي وتنام تحت اقدامي، لم يكن هنالك داع لأبرر لها تصرفي فهي تفهم كل شيء وان ذلك كان حادثاً وتتفهم أكثر من البشر ايضاً، فهم حتى لو عرفوا أنك نادم ولم تذنب عن قصد، فهم يحبون اذلالك وعدم مسامحتك سريعاً، فإن سامحوك بسرعة فذلك دليل على ضعفهم واعطائك بطاقة السماح بالتمرد لك حسب ظنهم.

يقولون لي كثيراً " ابتعد عن القطط ستجلب لك الامراض " لكن بالواقع البشر هم من يجلب لي الامراض، ذلك يحبطني ذلك ينتقدي ذلك اهملني وللأسف الشديد يصعب علي ان ابقى ايجابياً دوما واقنع نفسي ان سعادتي تأتي من الداخل، فجميعنا نرغب بأن تأتي السعادة من الخارج أيضاً، أرى القطط منفهمة وترغب بي بكل الأوقات حتى ان لم احضر لها طعاماً او لم الاحبها فهي تأتي ببساطة وتتقبلني كما انا.

هل وجدت يوماً شخصاً راغباً بك بكل حالاتك؟ تقول " انا حزين " فيردون

أحمد بن حنبل*: فقيه ومحدّث مسلم، ورابع الأئمة الأربعة عند أهل السنة والجماعة، وصاحب المذهب الحنبلي في الفقه الإسلامي.

بإجابات ليست هي التي رغبت بسماعها، انا حزين بمعنى احتاج للدعم للحب
للتفهم وللإحساس بأنني مرغوب، لا يوجد مزاج لسماع انني تغيرت الفترة
الأخيرة او لسماع حلول خيالية لا أستطيع تطبيقها للقضاء على حزني.

وحتى ان وجدت من يصغي اليك ويفهمك فقد تحس بالإحراج بسبب حزنك
وبالذلل لا أكثر، بل وبعد فترة قد تندم لأنك أخبرت ذلك الشخص اسرارك
وهمومك المخجلة المتكررة بنظرك، وبنفس الوقت نحب تعقيد الأمور كثيرا فيا
ليت فن التغافل موجود بحياتنا، اشعر انه لا بد منه للبقاء على قيد الحياة.

نحتاج لتغافل الاحداث السيئة، الكلمات الشنيعة، المواقف غير السارة، الأفكار
السلبية، الخوف وكل ما قد يسلب منا عقلنا ووعينا وادراكنا للحظة الراهنة ان
استمرينا بالتفكير بتلك السلبية، يا ليتنا مثل القطط نتغافل ونعيش كأن شيئا لم يكن
فلم نرهق أنفسنا بالتفكير ولا التحليل ولا أخذ ذلك الصغير للطبيب النفسي لعلاج
اثار الصدمات النفسية ولم تتولد الهموم بعقولنا ولم نهدر حياتنا ونحن نعيش بذلك
البؤس سواء مع مبرر له او لا فقد اعتدنا على وجوده على اية حال.

أتذكر لقد تكلمت عن التغافل من قبل لكنني رجعت واحضرته بهذا المقال لشدة
أهميته بالنسبة لي ولشدة رغبتني بإتقانه أيضا، فتخيل كم من المشاكل النفسية
سُئِلَ بفضلها فقط.

الفصل السادس والثلاثون

(الألم)

"المهم هو تحطيم الألم، المهم هو إيقاف تقدمه".

فيودور دوستويفسكي*.

حين يؤلمك ذراعك او معدتك او ظهرك او أي جزء من جسدك فأنت تعرف ما هو الحل سريعا، تجهز نفسك وتركب المواصلات وتصل لأقرب مشفى وتحجز موعدا فتقابل الطبيب فيتم حل المشكلة بعد الكشوفات وبعض من الأسئلة التي تساعد على تحديد المرض.

كم من السهل إيجاد الحل حين نشعر اين تكمن المشكلة بالضبط، وحين نشعر ان الحاجة الى حلها ملحة لا بد منها؛ فنحن ندرك ان وجود تلك المشكلة تفسد يومنا ومزاجنا، لذا ذهبنا الى الطبيب بأسرع وقت، لكن الغريب بالموضوع انه حين نشعر بان هنالك شيء يقف عائقا بحياتنا يفسد مزاجنا أيضا ويقتلنا باليوم ألف مرة وإذا رأينا أنه ليس الما جسديا نتجاهله!

الأطباء النفسيين يعملون العالم موجودون بكل مكان وكم نحتاج إليهم في واقع الامر، بخلاف ما نظنه انهم يتحكمون بحياتنا لا، بل هم يرشدوننا ويعيدون العقل الى مكانه، نقرأ كتبا كثيرا نظن ان من خلالها نستطيع فعلا إيجاد او الاصح، تخطي عوائقنا النفسية والاستمرار بالحياة، لكن فعليا ان تعقدت الأمور كثيرا لدرجة أنك لم تعد تتعرف على نفسك، طريقك هو للطبيب النفسي على الفور.

يوجد أطباء كثيرون من مختلف التخصصات ونعترف بهم جميعا ما عدا الطبيب النفسي نعتبره منبوذا يتعامل مع المجانين طول حياته فيصبح منهم باعترادنا، ويا للفضيحة ان تعاملت معهم، لكن لا أحد سيأخذك لدار المجانين إذا أتيت وحملت معك نفسك الحائرة والتائهة ولا أحد سيدري إذا زرتة اصلا، صدقني الكتب قد

فيودور دوستويفسكي*: روائي وكاتب وصحفي وفيلسوف روسي.

تغيرك لفترة قصيرة جدا ان اقتنعت بمحتواها ثم ترجع لتلك الحالة التائهة، لذا عليك اقتلاع جذر المشاكل ورميه بعيدا فالمشاكل تحب ان تتكاثر وتتضخم مع الزمن.

نحتاج كثيرا للتوجيه بهذه الحياة، من الناحية الروحية الاجتماعية والنفسية، وللأسف لا تأتينا هذه المعلومات في صغرنا ونحن بأمس الحاجة إليها للتغلب على الخوف الذي يرافقنا وبالإضافة لشكوكنا بأنفسنا التي تراودنا بسبب متتمرين قذرين لديهم مشاكل نفسية أصلا، علمونا كيف نكون مؤدبين ومحترمين، لا نرفع اصواتنا في وجه أحدهم لكن لم يعلمنا أحد كيف نتعامل مع عالمنا الداخلي وكيف نواجه مشاكلنا ونحلها.

نحتاج لدليل للتغلب على التوتر، وفي الوقت الراهن أخذ دورة محتواها عن التغلب على الصدمات النفسية، وأحسها مفيدة جدا مع انني لم أكملها بعد، تخيل فقط كم مقدار الصدمات التي يتعرض لها الصحفي حين ينقل لنا صور الحروب والقتلة والانفجارات، لو كنت مكانه لاستقلت فورا، هم فعلا يحتاجون لجلسات معالجة نفسية كل اسبوع.

فلدى كل واحد منا لائحة فيها مستويات تتعلق بمقدار الضغوطات النفسية التي نستطيع تحملها وإذا ارتفع سهم الضغوطات كثيرا خارج مقدار تحملنا، أتى دمارنا وعدم رغبتنا بالحياة لا محال.

من الصعب ان اخبرك عالج نفسك بنفسك بتلك الكتب الإيجابية، فأنت بنفسك لا تستطيع الاقتناع بها بسبب جذور المشكلة القابعة بداخلك، تلك الجذور تمنعنا من الاستمرار والعيش بطبيعية، طبعاً أتكلم الان عن الأشخاص الذين عاشوا جزءا بحياتهم بحالة سيئة جدا ومروا بتجربة قاسية جدا، لا ان تكن كسولا وتذهب للطبيب النفسي لمعرفة سبب كسلك.

الفصل السابع والثلاثون (العزيمة)

"اعقد العزم على التصرف بدون تردد وتحمل تبعات تصرفك، فليس من خير يأتي به تردد الى هذا العالم"

توماس هنري هكسلي* .

حين تدرك ان حياتك لم تعد تطاق، وان هناك رغبة ملحة للتغيير نحو الأفضل او أيا كان، فكلمة تغير تصبح جميلة على اية حال حين يتعلق الامر وكان الزمن توقف بنا بلحظة معينة فتتكرر نفس الاحداث ونفس الأفكار وكل شيء بدائرة لا نهاية لها ولا بداية.

وللأسف الشديد تلك الأفكار التي تراودنا بخصوص التغيير وتلك الاحلام التي اريد تسميتها بل (الهامشية) لأنها فقط تزورنا بين الحين والآخر ولا تأتي للواقع بسبب ضعف عزيمتنا وبحثنا عن حجج لا نهاية لها كتلك الدائرة، كل تلك الأفكار والاحلام تبقى تحت مسمياتها لا أكثر ولا تتحول للحقائق بسببنا.

حان الوقت لننهض ونحن نتنفس أحلامنا ونعيش كل لحظة ونحن نفكر بها، حين عزمت على كتابة كتابي لم يكن عندي الوسيلة لنشره قط بل فقط فكرت ان علي البدء به وأما الباقي فسأتدبر اموره حين يأتي وقته، لا تغرق انفسك بتساؤلات مختلفة "ماذا سأفعل لاحقا؟ كيف سأغلب على المشاكل ان ظهرت؟ ماذا وماذا اخريات كثيرات.

كلمة (ماذا) هي المدمر الأساسي للعزيمة، فهي تحفز ظهور سيناريوهات لا علاقة لها بالواقع، بل فقط لها علاقة في تدمير احلامنا وإبقائها احلاما تزور ليالينا كل يوم فنتحسر بأن لا وسيلة لتحقيقها بينما بالأصل لا عزيمة لتحقيقها! العزيمة حين تدرك ان الأمور بيدك، وإما ان تفعل ما تريده او لا فتتخذ قرارا

توماس هنري هكسلي*: عالم احياء بريطاني وابن لمعلم رياضيات.

حاسما اكيدا، لا ان تكون بين موضع حيرة وتردد، تعلم كيف تتخذ القرارات، على الأقل اجعل قراراتك يا إما لا او نعم لا مجال ل (ربما) الشمطاء تلك.

عش يومك وانت تعمل من اجل احلامك المستقبلية فلا أحد سيحققها من اجلك، اعرف ان الأمر كله يعتمد عليك ومسألة نجاحك وبلوغك حلمك مسألة وقت وعزيمة لا أكثر، أفضل ان اجلس وانتظر نتائج افعالي التي اسعى من خلالها لأحلامي، بدلا من ان اجلس وانتظر يومي ان يمر بلا فائدة مقضيا بالكسل والفشل الذريع وبالنهاية ابقى الاحلام احلاما ثم اسأل نفسي: لم انا فاشل؟

لا أعرف ان سيكون كتابي مشهورا ام لا، لا أعرف ان بعث منه نسخة واحدة ولا أعرف كيف ستتغير حياتي ان بعث منه الالاف لا أعرف شيئا بخصوص المستقبل لكن الشيء الوحيد الذي انا متأكد منه، ان المحاولة ستريح ضميري على الأقل سأقول "لقد حاولت ونجحت او فشلت أيا كان" وان فشلت فسأحاول مرة أخرى فالحياة يجب ان تعاش بكل طاقة بكل اندفاع بكل الأفعال التي بوسعنا فعلها وبتحقيق كل الاحلام التي بوسعنا إحيائها على ارض الواقع، لا خيار اخر إما ان أعيش اليوم او ابدا.

سأبني الذكريات على الأقل، لقد فشلت حين نشرت كتابي الأول لكنني نجحت بمحاولتي الثانية، وشعور السعادة بالنجاح لا يوصف، لا يهمني ان أكون مشهورا المهم ان انجز شيئا ما، ان اشعر انني اتحرك مع الحياة واعيش بكل ثانية وبكل دقيقة منها وان أكون ممتنا لكل تلك اللحظات التي تمر علي.

عش حياتك بكامل تفاصيلها فهناك أشياء كثيرة تفوتك الان بهذه اللحظة بالذات.

اتعلم؟ لدي أحلام كثيرة لا اعلم ان سأحققها كلها ام لا، لكن ان سمعت على الاخبار عن شخص مجنون غنى بمسابقة للغناء بصوت بشع فاعرف انني قد حققت احلامي جميعها.

الفصل الثامن والثلاثون (الأصدقاء)

"ان كل كلمة وكل فكرة تعد بمثابة طاقة روحية تقوم بتنشيط قوى الحياة في داخلك، سواء كانت ذات طبيعة سلبية او إيجابية".

إبراهيم الفقي* .

بالرغم من انني أقول كثيرا ان تبقى مع نفسك وان تحدد بما انت تفكر به وان تركز على نفسك أكثر، بالرغم من ذلك نحن ندرك ان وجود الاصدقاء والاهل والمعارف بالحياة لا بد منه، لكن السؤال يكمن من هو الاجدر ان تقضي وقتك معه؟

طبعا سأخبرك ان تقضي وقتك مع اهلك ولا مجال للنقاش هنا، طبعا ان كانوا بشرا طبيعيين لا يتعصبون لرايك، فبالنهاية ستبقى تلك ذكريات لا أكثر، وثانيا مع اشخاص ناجحين، فكما قال "المثل السعادة معدية" وكما السعادة معدية فالنجاح أيضا، صاحب واجلس مع الناجحين الملهمين الايجابيين والأكثر خبرة منك فانت تستفيد بكل ثانية وانت جالس معهم، تعرف كيف يفكر الشخص المبدع الذي يستخدم عقله بطريقة مختلفة ويرى نفس الأشياء التي تراها انت لكن بزاوية أخرى.

صاحب أناسا تقول بنفسك بكل لحظة وانت معهم: "يا إلهي ما اروعهم كيف لم يخطر على بالي ذلك قط؟ اووه ذلك أيضا يفكر مثلي لكن الفرق بيننا انه تجرأ على قول تلك الفكرة وانا لا! يا إلهي ما أروع طريقة تعامله مع الموقف! اعتقد إنني سأتابع نفس طريقه بالحياة انه ينفذ كقدوة لي! سأضيفه الى قائمة احبابي حالا لا محالا.

وان صاحبت أناسا فاشلين يشكون دوما من حالهم ولا تحس معهم بأي طاقة تدفعك نحو النجاح، او يحبون الشكوة من حال البلاد التي لا ينتهي فسادها، فستقول بنفسك دوما: "اووه هذا يرجع للشكوة من جديد، كم تعبت من فشله

إبراهيم الفقي*: خبير التنمية البشرية والبرمجة اللغوية العصبية ورئيس مجلس إدارة المركز الكندي للتنمية البشرية.

حسنا فهمنا احزانه لكن لم نفهم متى ستنتهي، ولم يصاحبني هذا أصلا؟ هل راني اعرف فنون المواساة؟ اوووه كم هو شخص عادي لا يفهم بالأمور التي أحب المناقشة فيها، اظن أنني سأبقي خمس دقائق إضافية واختلق عذرا وارحل مباشرة.

ذلك يحدث معنا جميعا اليس كذلك؟

المشكلة تكمن انه وان اعترفنا اننا فعلا نصاب السليبين فإننا نبقى معهم على اية حال، ونزال نتذمر منهم ومن كلامهم وحتى اسامهم ان سمعناها بأي مكان تظهر السلبية في الأجواء أسرع من سرعة الضوء بالأوساط كلها.

اعتزل كل ما يؤذيك وكل من ينشر السلبية بالأجواء، وكما ان الأشخاص يجلبون السلبية فإن الأشياء المهملة المرمية في البيت التي مر عليها عقود وهي في مكانها ولا أحد يحتاجها بل فقط يحتاجها الغبار كمحطة لنزوله، هي أيضا سلبية، فحين ترى منزلك مليئا بأشياء تعيق عمليات بحثك عن الأشياء الأخرى الأكثر أهمية فأنت تغضب وتبعثر البيت أكثر، ثم تحتاج لوقت أكثر وانت تعيد ترتيب تلك الأغراض الضرورية واللا ضرورية، ثم تتذمر أنك لا تمتلك المساحة الواسعة التي تحتاجها لإخفاء كل تلك الحاجيات أيضا.

ملاحظة: طبعا قد تخبرني انه من الصعب عليك التخلي عن الأشخاص السليبين بحياتك لكنني سأخبرك ابتعد عنهم قدر المستطاع فعلى الرغم من عدم إيمانك بعد بأنهم يفسدون حياتك لن يمضي من الوقت كثيرا الا وقد أصبحت واحدا منهم.

نحتاج لإلقاء الأشخاص السليبين والاعراض السلبية خارج الحياة تماما، ولا نبقى منها أي طرف، لنُبقي كل ما هو جميل في حياتنا القصيرة، لا وقت لقضائها ونحن نحارب ما نستطيع التخلص منه بأقل مجهود، نحتاج لمكنسة عملاقة تكنس افكارنا أنفسنا أصدقائنا اغراضنا وكل ما هو سلبي في هذه الحياة فنُبقي كل ما هو يستحق البقاء، فكما يقول قانون الطبيعة "البقاء للأقوى".

الفصل التاسع والثلاثون

(صندوق الامجدلا)

نادرا ما نسمع هذا المصطلح او لم نسمع فيه قط، لكنه هو الذي يحدد سلوكنا تجاه الاحداث والمواقف وكل شيء في هذا الصندوق مبني على الغريزة الانسانية الا وهي: تجنب المخاطر، والتوجه الى السعادة، ويبنى هذا الصندوق منذ الطفولة فيخزن بداخله القوانين التي نلتزم بها تجاه المواقف التي تحدث معنا في حياتنا.

فمثلا، ان طلب منك والديك ان تفعل شيئا في صغرك ولم تعرف كيف تفعله ستشعر نفسك مقصرا وفردا سيئا بحال أفرغوا عصبيتهم عليك، لذا ستتجنب الموضوع كله وتختبأ منه وتتجنبه بخصوص ما طلبوا منك القيام به.

طبعا هذا الصندوق الامجدلا لا يحفظ التفاصيل، لم يحفظ ان والديك طلبوا منك فعل شيء جديد ولم تفلح به بسبب صغر سنك فالإخفاق هنا شيء طبيعي، بل حفظ ان عليك تجنب كل ما هو جديد يُطلب منك والاختباء منه أيضا.

قد لا يكون سبب خوفك من كل ما هو جديد هذا المثل بالذات، بل كان فقط توضيحا كيف تترسخ المعتقدات الخاطئة في اذهاننا.

حسنا لنكمل، المشكلة تكمن ان هذا التفكير ينمو معنا حين نكبر ويرافقنا بحياتنا فنحتاج مدة لتغيره ولوضع طبقة أفكار جديدة لتضمحل القديمة الفاسدة، فمثلا حين تكبر وما زلت تخاف من كل طلب جديد، فلنفترض أتي مديرك بالعمل يطلب منك البدء بمشروع جديد مع شركة جديدة، سيهجم عليك الخوف بسبب افكارك القديمة بانك فشلت في إتمام الطلبات الجديدة، سيأتي شعورك بالخوف وانت لا تدرك السبب حتى، فذلك الصندوق يحفظ التعاميم لقوانينه وليس كيف أتت كما قلنا سابقا.

لذا سنضطر لتغير ذلك التفكير الخاطئ ومواجهة مخاوفنا والسعي نحو القبول بكل ما هو يرمز الخطر بالنسبة لنا، بدلا من الاختباء علينا المواجهة لا محال، وحين ننجح بمواجهة تلك المخاطر فنحن بذلك نغير تفكيرنا العشوائي السلبي التلقائي الى التفكير الإيجابي التلقائي العقلاني.

وكما انه يوجد لدينا تفكير سلبي فلدينا افعال سلبية تصبح عادات للأسف، المشكلة ليس كونها عادة، فالعادات تستطيع ان تكون جيدة لكن كونها سلبية هي المشكلة، كمثال حين ترغب بإفراغ غضبك على شخص ما نتيجة ضغوطات الحياة، وكما اعتدت ان تفعل ببساطة استبدل عاداتك، نعم لا تستطيع التخفيف من تلك الضغوطات او الاصح توجد أساليب لتخفيف الضغوطات لكنك لا تلتزم فيها وانت غاضب على كل حال، استبدل تصرفك العصبي الى تصرف اخر، بدلا من ان تصرخ بوجه شخص بريء اذهب واجلس وحيدا واحبس نفسك ست ثواني ومارس الشهيق والزفير الى ان ترتاح كلياً، او جد تصرفا اخر تجده الأمثل بالنسبة لك فلا تدع العادات تسيطر على حياتك، قد تغير العادة الى العد التنازلي من 15 الى الصفر فبالتالي يخف غضبك، في كل الأحوال توجد طرق كثيرة للتخفيف عن شدة الغضب او التوتر او الحزن او أيا كان.

ارأيت؟ الغضب نفسه النتيجة نفسها فانت شعرت بالراحة بنهاية المطاف بإفراغ ذلك الغضب، لكن النتيجة هنا أفضل أيضا فانت لم تدمر شخصا هنا، وتعلمت كيف تتحكم بأعصابك نوعا ما.

تغيير العادات سهل جدا فكثيرا ما يكون الدافع الى فعل العادة شيء واحد والدافع يبقى موجودا، كل ما علينا هو تغير العادة لشيء إيجابي نحن راضين عنه وندرك انه أفضل من العادة السابقة فبالتالي نرضى عن أنفسنا مما يؤدي إيجابا علينا وعلى محيطنا ورغبة الناس فينا أيضا وبالتالي تتغير افكارنا السلبية التلقائية _المسبب الرئيسي لتعاستنا_ فحين يتغير التفكير تتغير الافعال وبالتالي يتغير الشعور.

الفصل الرابعون

(الخبرة)

"الخبرة هي الاسم الذي يصف به كل شخص أخطائه".

اوسكار وايلد*.

لا أحد تأتي له الخبرة بيوم وليلة، لا أحد يتغير بقراءة كتاب واحد ولو فهمه وانهاه على أكمل وجه، لا أحد يتغير بسنة واحدة أيضا.

كم من السنين احتجت لأبدو صامدا كما الان، أتذكر نفسي قبل خمس سنوات كنت انسانا حساسا لدرجة مقرفة وخلال تلك الخمس سنوات بدأت اعمل على تقوية نفسي وأقول لنفسي "كفى بكاء يا اشمط! اتريد ان يسألك لم تبكي فترجع للبكاء من جديد بسبب خجلك؟ والغريب بالموضوع ان هذه العبارة ساعدتني كثيرا والآن حتى لو فكرت بالبكاء فالموضوع لم يعد مؤثرا والدموع لا تخرج أصلا، قتلت احساسني بنفسي لا اعلم ان كان ذلك شيء حسن لكنني وصلت لهدفني دون ان اضعه أصلا، بل كنت فقط أفكر باللحظة الراهنة تلك التي كنت اعيشها بكل مرة امنع نفسي عن اظهار ضعفي وأصبحت راضيا لكن كم من الوقت احتجت لذلك؟ خمس سنوات!

ليست بالفترة القصيرة ولا الطويلة، خمس سنوات من كبت المشاعر والبكاء في الحمام، خمس سنوات من محاربة جانبي الضعيف، خمس سنوات من محاولة إيجاد شيء جميل بهذه الحياة وطبعا وجدت، وثلاث سنوات تقريبا من القراءة من مختلف المجالات.

أتعرف ما أكثر الأمور متعة؟ حين ارغب بإنهاء كتابي يخطر على بالي موضوع جديد وكلما ظننت انت أنك على وشك الانتهاء، اخرج لك مفاجئة طاعنة، اهلا يا عزيزي تفضل واجلس على مائدتنا الجميلة، سنقدم مواضيع جديدة فأيهما تختار من القائمة لتأكله؟ او الاصح لتقتنع به.

اوسكار وايلد*: مؤلف مسرحي وروائي وشاعر انجليزي ايرلندي.

الآن اسمع اغنية (cant take my eyes off you) وأنا بكامل هدوءي حيال كل ما يحيطني، تساعدني هذه الاغنية على الاسترخاء كثيرا، لا يهمني ان رأيت رسائل البريد ام لا، لا يهمني رأي قارئ المستقبل بي هذا وان قرأ احد ما اعمالى أصلا، لا يهمني شيء غير الكتابة ورائحة الحبر التي احبها.

وقد تعمدت في هذا الكتاب ان أريك بأنني لست كاملا أيضا، مع انني أحاول مساعدتك لكنني أيضا امتلك بعض السلبيات قد أحب تذكر الماضي مثلك في أواخر الليل لكنني في حقيقة الامر لست نادما على شيء البتة، "ما حدث كله كان لمصلحتي" نعم اذكر نفسي ذلك دوما، لا اعرف ان كانت هذه العبارة تصلح للمواساة لكنني استخدمها على اية حال.

كم اريد ان أفصح عن "من انا" لكن كل ذلك سيقود الى المزيد من الأسئلة وذلك سيخرب صفة مزاجي كالعادة، فقد سمعت منها الكثير في حياتي.

الهدوء وصفوة المزاج تحتاج لخبرة وتدريب أيضا، قد تعلمت ذلك حديثا، وكم اود مشاركتك هذا الشعور، انه كأنك ان أغلقت عينيك تستطيع تخيل نفسك خفيفا كالطائر وسعيدا طبعاً.

اهم ما في الامر كيف استطعت الحصول على تلك الصمود والهدوء هو حب الذات، هادئ لأنني لا اهتم ان اهملني أحدهم مع انني اشتاق أحيانا لكن ذلك لا يصبح محور تفكيري، ولا اعتمد على أحد غير ربي، وصامد لأنني أحب رؤية نفسي هكذا، فاجعل نفسك شخصا تفتخر بان تراه بالمرأة وتفتخر بالتفكير به، فكما نحب مظهر أحدهم وناقته ونفتخر بصحبتنا معه فنحن نستحق ذلك أيضا، فلا تستهينوا بحب وتقدير الذات ابدأ فهي المعين الأساسي والركيزة الأساسية لحب الآخرين لك، ولنجاحك وتغلبك على كل العوائق وكل سلبياتك فتصبح خبيراً.

الفصل الواحد والأربعون (الدهشة والاستغراب)

كثيرا ما نندهش بحياتنا اليومية، سواء بالأحداث المهمة ام لا، اووووه ذلك سافر بدون ان يخبرني كيف غدر بي لذلك الحد؟ اووه تلك صبغت شعرها دون علمي!... حسنا حسنا سأريها كيف تخبأ عني الاسرار! يا الهي!! تم القبض على مجرمي منظمة سرية تحتوي على ملايين من الأقمار الصناعية وأجهزة لاسلكية ومختبرات عملاقة!!.

بالنسبة لي لم يعد هنالك شيء قد يدهشني او يجعلني استغرب، بعد انتشار ذلك المرض الخبيث الذي سببه فيروس كوفيد_19 يصعب على الفرد الشعور ناحية أي مشكلة جديدة قادمة بأي شيء، لم يأتي ذلك الفيروس وحده مرور الكرام فحسب بل أتى بصحبة فيروس اخر سببه حيوان (المرموط) الذي كما نرى من اسمه لا يأتي بأي خير، بالنسبة لي كانت هذه الجائحة هي الأسوء على الاطلاق، فقد حرمونا لفترة ولو كانت قصيرة لبعض الناس، بان نخرج من المنازل وهذا ما جعلني منهارا، صافرات هنا وهناك تدعو المواطنين بالجلوس بالبيت، وللأسف انا اكره ذلك بشدة.

بعد هذه الجائحة التي لم تؤثر علي كثيرا فقط بمنعهم اياي من الخروج واغلاقهم لصالة السينما التي اردت ان اذهب اليها، أصبحت لا استغرب من أي حدث، يقولون اتى الفيروس من بلاد حاقدة على الصين وان الموضوع مؤامرة سرية ويقولون احتمالات لا نهاية لها، قد جلست امام التلفاز وقنوات الاخبار كثيرا بسبب هذه الجائحة ورأيت لحظة خروج الايطاليين من منازلهم تحت المطر لوداع العالم، فأغلبهم مرضى ولا يستطيعون النجاة بسبب سوء أحوال المستشفيات ونقص بالأجهزة الطبية اللازمة، خرجوا لتوديع العالم وتركوا أموالهم تطير بالشوارع فلم يعد لها أي داعي، غنوا اغنية من مسلسل مشهور ورحلوا بسلام. بيلا تشاو.. الى اللقاء يا جميلتي...

غير هذه الحادثة، حدثت معي أمور كثيرة في حياتي يصعب علي الاستغراب او الاندهاش من بعدها، أفعال الناس دوما متشابهة اذا امعنا فيها جيدا.

فكم من مسلسل او فلم تكلم عن قصص مشابهة فتزعم بانك تستطيع إنتاج ما هو أفضل منهم، كل شيء أصبح يكرر نفسه بحلقة لا نهاية لها، الامراض ما زالت تأتي كما اتى الطاعون والسل وغيره، كما كانت الناس تكره بعضها في الجاهلية، الان أيضا يكرهون ويقتلون، حتى قنوات الاخبار تشعر حين تشاهدها بأن الخبر مر عليك من قبل، أيعقل ان تكرر نشرة الأخبار نفس الاحداث والكلمات التي تخصصها حتى؟ وكم من نيزك أخبرونا انه سيصطدم بالأرض ونموت جميعا وها نحن ما زلنا على قيد الحياة فكما ترى انت الان تقرا كتابي باللحظة الراهنة.

كم نفتقد لمفهوم الدهشة بحياتنا، الدهشة الحقيقية وليست المؤقتة، كتلك التي لا تستطيع النوم بسببها، ببساطة لم يعد هنالك شيء مدهش ليدهشنا فالتاريخ يكرر نفسه، لان البشر بقوا على طبيعتهم البسيطة، يكرهون يحبون يستغيبون ويفعلون كل شيء كما فعلوه قبل الاف الأعوام، ان محونا تقدمنا التكنولوجي وابتدنا وعماراتنا المعاصرة واتينا بشخص عاش قبلنا بمئة عام فلن يلاحظ فرقا أصلا.

حين تمطر الحياة عليك من خيرات مشاكلها، ستصبح انسانا معتادا ومتأقلا مع كل مشكلة جديدة، ستستغرب فقط من الناس الذين يضخمونها ويلطمون وجوههم، ستعتاد ان تقول بنفسك "سئحل هذه المشكلة كما حُلت اختها من قبل".

ها انا جالس الان وبدأ الوباء بالتراجع قليلا لكنه ما زال مستمرا كأن له جذع متين يرفض الرحيل، اعرف انه سيُحل ويرحل عنا مهما طال الزمن.

الفصل الثاني والأربعون (مجهوداتنا لتغيير الآخرين)

جميعنا نحب التغيير نحو الأفضل بغض النظر ان كنا نطبق تلك النصائح التي تساعدنا على التغيير ام لا، ونحب رؤية الآخرين يتغيرون أيضا، نتمنى رؤيتهم وهم يلقون بطباعهم الخرقاء بنظرنا أكثر مما نتمنى ذلك لأنفسنا، وطبعا هنالك دوافع مختلفة لذلك لربما لإراحة أنفسنا من تلك الطباع ودوافع أخرى غير ذلك، لكنني طبعا اشك بوجود دافع الخير.

نادرا ما نتمنى ان يكون الآخرين أفضل منا، لكنني فعلا أتمنى ان تصبح انت يا قارئ العزيز أفضل مني، ولماذا؟

لان ذلك سيدفعني للغيرة منك وان أحاول ان أصبح أفضل منك ثم تأتي وتصبح أفضل ثم انا وهكذا الى مالا نهاية، لا يوجد في الحياة ما نفعله غير التغيير نحو الأفضل باستمرار الى ان تضحل اسوء الصفات، لذا أحب عبارة "حين يتغلب الطالب على معلمه".

حسنا موضوعنا ليس موضوع الدوافع ولا رغباتي بالتغلب عليك بل رغبتنا بالتغيير الآخرين!! اللعنة ما زال ذلك يمزغ طعامه بصوت مسموع، ولم يكف ذلك عن التحدث بصوت عال بالهاتف كأن الطرف الآخر على الخط اصم وأصبحت اعرف بكل ما حدث بينهم وانا لا علاقة لي اصلا.

صدقني لن تستطيع تغيير أحد، لربما فقط من يحبك بصدق سيتغير من اجلك وغير ذلك فلا، لا أحد سيتغير ان نبهته ونصحته وأقمت دوامات من المشاكل والعراكات والحروب لتغيير تلك الطباع، قد يبطل ذلك الشخص تلك العادة لفترة قصيرة جدا فقط لتجنب الوقوع في المشاكل التي تختلقها، ثم يعود كل شيء لسابق عهده القديم كان شيئا لم يكن.

ادراكنا للصحيح لا يعني للاخرين انه يجب عليهم إدراك ما ندركه للأسف، فلا داعي لكل محاولاتك وطاقاتك المهدورة عبثا، ان حاولت التذكر فستلاحظ ان ببعض المواقف نبهك شخص لعادة عندك فهل غيرتها؟ ان لم تغير نفسك فلم تطلب من الآخرين فعل ذلك، طبعا قد تحاول فعل ذلك بسبب عجزك عن تغيير

نفسك او بسبب عدم ملاحظتك لعيوبك كما هو الحال عند بقية البشر، لذا حاول تقبل الاخرين وجعلهم يتقبلونك أيضا.

أتعلم؟ بدأت أدرك حديثا كم من الأفعال أقدمنا على فعلها عبثا، كم من مرة أردنا تغيير شخص وكم من مرة قضيناها مع اشخاص ظنناهم أصدقاءنا وتحدثنا كثيرا معهم والآن هم لا يلقون السلام حتى فلبثت محاولات خلق تلك الأحاديث معهم عبثا، وكم من مرة حاولنا اقناع أحدهم عبثا، كم من مرة فكرنا بسلبية أيضا.

لكن بالمقابل هنالك اشخاص لم نخلق معهم تلك الأحاديث عبثا أيضا، فهم بقوا، وكم من شخص اقتنعوا بوجهة نظرنا أيضا.

لكن مع كل ذلك لا يجب ان تسيطر علينا فكرة تغيير الأشخاص واجبارهم بالأخذ بأرائك واجبارهم على البقاء معك، تذكر جيدا أنك احببتهم بالبداية ليس لأنهم كانوا يشبهونك فنادرا ما يشبه أحدهم تفكير الاخر، بل احببتهم لاختلافهم فكيف تحاول تغييرهم الآن.

حين ننظر الى مشاكلنا بالعدسة (المصغرة) كم سنراها تافهة، "اريد تغيير أحد، اريد جزر المالديف ان تكون ملكي ولا املك المال لذلك بسبب كسلي وورغبتني ان تبقى هذه الاحلام احلاما، اريد المزيد من الثقافة لكني لا أحب القراءة، اريد ان أصبح مثل عارض الأزياء الوسيم ذاك".

فنأتي لكتب التنمية البشرية لكن دون جدوى، نقول انها تشبه بعضها كأنها مكررة لكن بالأصل تصرفاتنا حياها متشابهة أيضا، فنحن لا نطبقها بل فقط نغلقها ونتحسر اننا لسنا بنجاح أو لأنك المشاهير الذين ذكرت قصص نجاحاتهم فيها.

الفصل الثالث والاربعون

(دربك)

"ليس من شأنك ما انا عليه ان لم أضرك".

جيمس ماكسويل*.

لقد كتبت كلمات كثيرة بهذا الكتاب، وهناك كلمات تحت صيغة فعل الامر نعم، لكنني لا أمرك بفعل ما لا تريد الاقتناع به، قد أبين لك الطريق وهذا لا يعني ان تسلكه، لكل شخص تجربته ما يناسبني قد لا يناسبك، قد لا تحب ان تستيقظ الصباح وانت إيجابي، قد لا تريد ان تتعرف على نفسك وتكتشف هواياتك، لن ارغمك على شيء او فعل، فأنا لا اريد التحكم بحياتك، نعم أحب مساعدة الاخرين وبنفس الوقت امل من ذلك الفعل فأقول في نفسي " يا انا اليوم لن نكون سوبرمان".

قلت بل بعبارة اصح كتبت كثيرا ان لا تدع احد يتحكم بحياتك ولا تقارن نفسك بالآخرين، لذا لا تدعني اتغلغل فيك واتحكم بك لا لا اني اكره السيطرة فلا تعطني إياها، جادلني جادل ما اكتبه ان امتلكت شيئا افضل، احب النقاشات والجدالات فإن كنت مهتما بأنماط الشخصية المبني على اختبار MBTI فنمطي هو (ENTP) المعروف بحبه للجدال، اسف ان تكلمت عن نفسي في هذا الفصل او قبله لكن هذه هي طبيعتي وانا أحب التكلم عن نفسي قليلا، ان انزعجت مني فلا بأس قد أتكلم عن نفسي لأنني لم أتكلم كثيرا اليوم او لربما لأنني اعرف ان هذا الفصل هو الأخير فتكون لمحة عني بمثابة وداع.

الفكرة من هذا كله، ان تكون انت نفسك انت لا تقلدني، تستطيع ان تعارضني، افعل ما شئت فجميعنا قد تعب من تحكم الاخرين فينا ومن معايير المجتمع، وأحب ان اذكرك بأن تحب نفسك وتعترف بعيوبك لكي تراها وتستطيع إصلاحها.

جيمس ماكسويل*: عالم فيزياء اسكتلندي أسهم بمعادلات تفسر ظهور الموجات الكهرومغناطيسية.

وللأسف الشديد بالرغم من معرفتنا ما هو الصحيح وما هو خاطئ الا ان ذلك لا يمنعنا من اقرار الذنوب بحياتنا والتزامنا بالصواب.

ان امنا بكل ما يقوله البشر واحدا واحدا لأصبحت معتقداتنا جميعا بأن الأرض تحملها حيتان عملاقة او ضفادع وبالطبع هي كروية لكن جزء منها مسطح أيضا، كيف؟ ما بالك يا صاحبي علينا التصديق بكل الكلام لذا جمعت الأفكار مع بعضها وهذا الشكل النهائي الذي تكون معي من خلال تجميعي بكل المعتقدات، كروية مسطحة على حيتان عملاقة.

اللهم نحمدك على نعمة العقل فلا تحرمنا منها.

ملاحظة مهمة جدا:

لا تنتقد شخصا يقول بما لا يعمل، قد يكون هذا الشخص مدرك ان من الأفضل له ان يتغير وان يعمل بما يقول لكنه عاجز لا أكثر، ويريد منك انت ان تحقق ما لم يستطع القيام به هو.

قد استطعت حل مشاكلي من ناحية العزيمة والاستمرار ببعض الأمور، قد استطعت ان اتغلب على بعض المعتقدات القديمة الخاطئة، وما زالت رحلتي طويلة لاقتضي على كل الخاطئ منها، فهل من داعم؟

الخاتمة

ما زال العالم يتطور ويقدم المزيد والمزيد من الاختراعات المذهلة فقد بقي افراد لم ييأسوا وسعوا نحو تحقيق احلامهم وطموحاتهم، ما زال العالم يغير مفاهيمه الخاطئة ما زال العلماء يدرسون ويجربون الأشياء المختلفة، لطالما العالم هكذا فنحن بخير وبأمان لا نريد أكثر من ذلك.

لكن ما زال هنالك مشاكل لم نحلها أيضا الجوع الفقر شح المياه والناس المفتقرة الى التغيير والمتعصبين لأراهم التي وان كانت صحيحة فلا فائدة منها فهم قد تعصبوا لها.

ما زلنا على قيد الحياة نحلم بحياة أفضل لغد أجمل.

وما زلنا نريد ان نسعد لأمد طويل بحياة لا نهاية لها لكن لكل شيء نهاية كما هي حال هذا الكتاب، اتعرف؟ أحب النهايات، فالنهايات تعني بداية شيء جديد فمن يدري لعلي اكتب كتابا اخر له بداية جديدة ونهاية أخرى تعلن قدوم كتاب اخر وهكذا الى نهاية عمري، وحين اتوقف عن النشر فاعرف انني قد رحلت او الحياة اشغلتني بالرغم من انني اثق بان هنالك وقت للكتابة دوما.

قد نحزن للنهايات قد تأتينا مشاعر احباط لوصولنا للنهاية، لا باس بذلك، لطالما نحس بشيء بداخلنا فذلك دليل على اننا بشر.

بقلم الشخص الذي أحب التحدث اليكم

بقلم الشخص الذي لم يجد مكانا للانتماء اليه

بقلم الشخص الذي أحب كل قارئ

A_H

لنا لقاء اخر.....

للتواصل معي لاقتراح أي تعديل على كتابي الأول او فقط لرغبة التحديث او
الجدال بالمواضيع التي طرحتها او فقط من اجل التتمر الذي اعتدت عليه الرجاء
التواصل على ما يأتي:

Instagram: writer20_ah

الفهرس

2	المقدمة
4	الفصل الأول: الخير والشر
7	الفصل الثاني: رغبة في لذة وخوف من الم
9	الفصل الثالث: انت بشري
11	الفصل الرابع: ماذا نقرأ؟
13	الفصل الخامس: حاكم المرمى
15	الفصل السادس: فرصة لتنمية ذاتك
17	الفصل السابع: اغتتم الفرص
19	الفصل الثامن: نحن المقلدون
22	الفصل التاسع: علاقاتك
24	الفصل العاشر: هم الكاذبون
26	الفصل الحادي عشر: مهزلة جمعية حقوق المرأة
28	الفصل الثاني عشر: انت ضحية نفسك
30	الفصل الثالث عشر: علاقة الدين بأفعالنا
32	الفصل الرابع عشر: البحث عن حجة
34	الفصل الخامس عشر: قوة التخاطر
36	الفصل السادس عشر: جميعنا متهمون
38	الفصل السابع عشر: النقص
40	الفصل الثامن عشر: انعدام الثقة

42	الفصل التاسع عشر: التعليم السطحي
44	الفصل العشرون: الملهيّات
46	الفصل الواحد والعشرون: لماذا فصولي قصيرة؟
48	الفصل الثاني والعشرون: أحب نفسك
49	الفصل الثالث والعشرون: فن الاقناع
51	الفصل الرابع والعشرون: الحقيقة
53	الفصل الخامس والعشرون: السعادة
54	الفصل السادس والعشرون: ما لا يقتلنا يجعلنا اقوى
56	الفصل السابع والعشرون: الجرأة
58	الفصل الثامن والعشرون: الوحوش
60	الفصل التاسع والعشرون: الصبر
62	الفصل الثلاثون: العيوب
64	الفصل الواحد والثلاثون: حب التملك
66	الفصل الثاني والثلاثون: الاستمرارية
68	الفصل الثالث والثلاثون: القرارات غير العقلانية
70	الفصل الرابع والثلاثون: المقاييس
72	الفصل الخامس والثلاثون: وكان شيئاً لم يكن
74	الفصل السادس والثلاثون: الألم
76	الفصل السابع والثلاثون: العزيمة
78	الفصل الثامن والثلاثون: الأصدقاء
80	الفصل التاسع والثلاثون: صندوق الامجدلا

82.....	الفصل الرابعون: الخبرة
84	الفصل الواحد والاربعون: الدهشة والاستغراب
86	الفصل الثاني والاربعون: مجهوداتنا لتغير الاخرين
88	الفصل الثالث والاربعون: دربك
90	الخاتمة

أعمتنا الحياة

في إستطاعة الإنسان أن يشتري
مُجرد جمال الوجه بسهولة، كما
يشتري الزهرة ولكن القلب الوفي
الأمين، والنفس الزكية الطاهرة،
والعقل الكبير، وباقي العناصر
التي تُصنع من ملاك إن كل هذه
سِلع لا تُشترى ولا تُباع.

للكاتب
A.H

