

القسم الأول

خسارة حياتك الشخصية والاجتماعية

الخسارة الأولى: أبدأ بخسارة يومك من أول لحظة فيه..

البداية تكون عند سماع جرس منبهك اللعين في الصباح..

واندفاعك السريع نحوه لإسكاته..

لا بد أن تبدأ فوراً في استدعاء كل الأحداث السلبية التي يُمكن أن تحدث لك في هذا اليوم مع بداية ذلك الصباح..

البداية الفعلية عندما تؤكد لنفسك أنك لم تنم هذه الليلة بشكلٍ كافٍ..

وبالطبع سيكون اليوم أكثر إجهاداً لك..

لا سيما أن تركيزك في الدراسة أو العمل سيكون ضعيفاً للغاية..

زد على ذلك من ستقابلهم من شخصيات مثيرة للقلق والتوتر على مدار يومك..

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

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

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

فكن حريصاً عليها في الشكل الآتي:

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

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

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

- "يوم مش باين من أوله"
- "كل يوم كده أتأخر وأسمع كلمتين"
- "أنا عارف اليوم ده شكله إيه من الأول"..

وهكذا من عبارات هدم الذات والإحباط الرائعة المتكررة منك.

10. افتح دولا ب ملابسك وأنت واقفٌ في حيرةٍ شديدةٍ عن ماذا
سترتدي من ثياب؟

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

استمر في التردد والإخراج والإدخال لقطع الملابس المتتالية..

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

وهكذا..

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

تذكر أزماتك المالية..

ومواعيدك غير المنتظمة..

وإنجازاتك المؤجلة..

ومشاكلك المرتبطة بكل ذلك..

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

والآن.. تخيل معي..

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

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك..

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



الخسارة الثانية: انس تمامًا ما يُطلقون عليها أهدافًا واستمتع باللا هدف..

أنت..

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

وقبل القيام من سريرك ورفيق حياتك..

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

العشر..

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

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

أنت مُحق جدًا..

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

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

فتحقيق شخصيتك يبدأ لا محالة من إشعال سيجارتك..

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

...

وأنتِ..

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

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

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

لا تقلقي، فالأمر ليس سيئًا إلى هذه الدرجة..

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

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

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

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

...

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

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

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

أترى مكتبك اللعين وما عليه من أوراقٍ كثيفةٍ وكثيرةٍ تحتاج لأيام
كي تنظمها وتُعيد ترتيبها من جديدٍ..

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

...

وأنتِ.. يا فتاة سناب شات الأولى..

بعد ما أصبح الإنستجرام لا يلبي ذلك الطموح في إثبات وتوثيق
كل لحظةٍ تعيشينها..

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

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

ربما لعدم تأكدك أنك تعيشينها فعلاً..؟

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

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

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

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

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

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

أمرٌ مثيرٌ للملل.. الحقيقة!

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

تذكرني دومًا..

أن تصوير اللحظة أهم بكثير من أن تعيشي اللحظة نفسها.

...

وأنتما.. أليديكما أطفال؟

حاولتما التقرب منهم خلال الأسبوع الماضي كله؟

نعم، كما حاولتما التقرب إليهم طوال سنوات عمرهم السابقة؟

أعلم ما الذي شغلكما عنهم بالأمس..

ذلك الإجهاد بعد يوم عملٍ طويلٍ!!
أو ذلك الاجتماع التحضيري للغد بالعمل!!
أو تلك المشكلة بينكما التي ما زالت قائمةً بسبب الرسائل
الإلكترونية التي وجدتها أنتِ على هاتفه هو!!
هي زميلة في العمل القديمة..
لا بأس أن يُخبرها بقليلٍ من مشاعر الاهتمام بها واللجوء إليها..
ليس بالمهم أن يُخبرك أيضًا بها.. أنتِ زوجته وأم أولاده..
أولاده الذين لم تتابعي ما بهم من خدوشٍ بأجسامهم بعد مشاجرةٍ
بمدرستهم لانشغالك بتوثيق خطايا والدهم الأخلاقية!!
أنت محقة تمامًا..
ستكونين محقةً أكثر إذا أخبرتي هؤلاء الأطفال بما يفعله أبوهم من
سلوكياتٍ خاطئةٍ..
سيكون الأمر حسنًا للغاية عند هدم قيمة الأب في أعين أطفاله..
ليس مهمًا..
المهم هو تشويه صورة هذا الوغد في مُخيلة الأطفال حتى لا
يحبونه ويحبونكٍ وحدك لأنك من تضحين من أجله وأجلهم دائمًا..
استمري في إثبات تضحيتك حتى لو على حساب نفسية أولادك.
واستمر أنت في تدمير نفسية زوجتك حتى لو على حساب السلامة
النفسية لبيتك.
واستمرا أنتما الاثنان في عدم المعرفة الجدية عن أطفالكما بقدر ما
تعرفون عن تقصيركما في حق بعضكما.

وأنتِ..

وأنتِ..

وأنتما..

وأنتم..

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

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

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

وأكثر مما فعلتم..

وأكثر مما توقعتم..

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

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

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

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

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

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

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

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

أنتِ حاولتي ومحاولتك كانت صادقة أعرف ذلك، وأثق فيكِ جداً.
3. محاولتك الأولى كافية جداً لإحداث التغيير، وإن لم يحدث فهو ليس ذنبك أنتِ..

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

فاشتركت في الجيم ودفعت الثلاثة أشهر مقدماً..
وبعدما انتهت، ذهبت إليه وسألته لقد اشتركت ثلاثة أشهر كما أخبرتني ولم يحدث تغيير في شكل جسمي..
فسألني كم مرة كنت تحضر للجيم خلال الأشهر الثلاثة؟..

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

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

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

لذلك أنصحك بالإقلاع عن تلك الخطوة التي بدأتها بالفعل.

5. إن كنتَ قد حاولتَ تنظيم مكتبك وترتيب أوراقك وإعداد
مذكراتك قبل البدء في استذكارها..
فلا تنس أن تجعل مكتبك أولًا في أحسن حالاته..

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

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

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

6. إن كنتَ ترى أنك شخصٌ يصعب إصلاحه..

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. أعرف أنك حاولت كثيرًا الصعود للقمة..

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

ذلك الجبل قد يكون العمل أو المنزل أو الأصدقاء وتسعى أن تكون
في قمة مجدك في عملك أو منزلك أو بين أصدقائك..

انظر إلى مكانك الحالي.. تأمله جيدًا..

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

صحيح معي حق..

انظر إلى مكانك الحالي.. تأمله جيدًا..

فقد بذلت جهدًا كافيًا مع هذه المرأة..

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

فلم تستطع رؤيتك منذ خمسة أيام كوامل..

صحيح معي حق..

انظر إلى مكانك الحالي.. تأمله جيدًا..

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

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

إذن، تأمل مكانك في عملك وبيتك وبين أصدقائك..

لا داعي لبلوغ القمة في هذا الجبل..

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

صحيح معي حق..

10. هذا ليس كل شيء..

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

ألا تشعرين أنك بحاجةٍ لمكافأةٍ؟

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

وأنت يا سيدي العزيز..

لقد أقلعت عن التدخين أسبوعاً كاملاً..

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

والآن.. تخيل معي..

لو أنك وضعت لنفسك هدفًا واضحًا..؟

وسعيت في تحقيقه..؟

واستمر سعيك رغم تعثرك فيه..؟

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

لحققت هذه الأهداف جميعًا ولو بقدر أو نسبة تفيدك في

حياتك..؟

وهو بالطبع ما لا أراضه أبدًا لك..

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

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

استدعها الآن، وتمتع بفشلك الكبير بعدها..



الخسارة الثالثة: لم نفسك قدر استطاعتك..

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

فأكرر عليه السؤال مرة أخرى..

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

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

يا صديقي، أنا لا أسألك عن أمس ولا أدعي سؤالك عن الغد.. أنا فقط أسألك عن اليوم، اليوم فقط... اليوم وحسب..!

فيعيد الرد أيضًا متهكمًا.. "وأنا أجتك عما أشعر به الآن واليوم.. ندمان على إمبراح وقلقان من بكره" ..

صدقت يا عزيزي.. ولكن ليس هذا هو شعورك اليوم وحسب، بل هو شعورك كل يوم.. نعم كل يوم وأنت تدخل في هذه الدائرة المفرغة من الشعور باللوم على كل ما هو فات.. والقلق من كل ما هو قادم.. والنتيجة أنك الآن.. اليوم.. كل الآن.. وكل يوم.. لا تهناً أبدًا.

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

نعم دائم اللوم لنفسه على كل ما حدث..

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

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

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

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

هكذا تجده في حال لوم دائم لنفسه، وجلد مستمر لذاته.. على
كل ما فعله.. وكل ما لم يفعله..!

كل ما كان منه.. وكل ما لم يكن منه..! كل ما أقدم عليه.. وكل ما
لم يُقدم عليه..!

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

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

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

فقط ركّز على كل ما هو غير الآن..

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

2. لَمْ نَفْسِكَ عَلَى كُلِّ مَوْقِفٍ فَعَلْتَهُ لِمَاذَا فَعَلْتَهُ؟ وَكُلِّ حَرْفٍ نَطَقْتَهُ
لَمْ نَطَقْتَهُ؟

وَكُلِّ تَصَرُّفٍ أَتَيْتَهُ، كَيْفَ أَتَيْتَهُ؟ وَاسْتَمِرَّ فِي هَذَا اللَّوْمِ عَلَى كُلِّ مَا كَانَ
مِنْكَ قَدْرَ اسْتِطَاعَتِكَ..

مُتَهَمًا نَفْسِكَ أَنْكَ مُقَصِّرٌ فِي كُلِّ مَا مَضَى مِنْكَ.. وَكُلِّ مَا كَانَ مِنْكَ..

وَلَا تُسَامِحْ نَفْسَكَ عَلَى ذَلِكَ أَبَدًا.. إِنَّمَا اجْلِدْهَا لِأَنَّهَا تَسْتَحِقُّ ذَلِكَ.

3. كُنْ قَلِقًا مِنْ كُلِّ مَوْقِفٍ لَمْ يَأْتِ بَعْدُ.. وَكُلِّ حَدَثٍ لَمْ يَحْدُثْ بَعْدُ..

وَكُلِّ أَمْرٍ لَمْ يَحْصُلْ بَعْدُ.. وَكُلِّ امْتِحَانٍ لَمْ تَدْخُلْهُ بَعْدُ..

وَكُلِّ شَخْصٍ لَمْ تَعْرِفْهُ بَعْدُ.. اجْعَلْ قَلْقَكَ دَائِمًا الْآنَ مِنْ أَجْلِ الْغَدِ..

اجْعَلْ ذَلِكَ الْغَدَ مَصْدَرَ تَهْدِيدٍ دَائِمٍ لَكَ.. حَتَّى وَإِنْ لَمْ يَأْتِ بَعْدُ..

الْمُهْمُ أَنْ تَظَلَّ قَلِقًا طِيلَةَ الْوَقْتِ..

4. اسْتَمِرَّ فِي مَرَاجَعَةِ تِلْكَ الْمَوَاقِفِ الَّتِي تَلُومُ نَفْسَكَ عَلَيْهَا مِنْ وَقْتٍ لآخر..

اسْتَمِرَّ فِي جِلْدِ ذَاتِكَ عَلَيْهَا مِنْ حِينٍ لآخر..

اسْتَمِرَّ فِي تَحْمِيلِ نَفْسِكَ أَكْثَرَ مِمَّا تَسْتَطِيعُ تَحْمِلُهُ عَنْ كُلِّ مَوْقِفٍ

يَخْصُكَ أَوْ يَخْصُ ذَلِكَ الْآخِرُ فِي حَيَاتِكَ..

اسْتَمِرَّ فِي الْجِلْدِ لذَاتِكَ وَلَا تَتَوَقَّفْ عَنْهُ أَبَدًا.

5. اسْتَمِرَّ فِي نَفْسِ اللَّوْمِ لِنَفْسِكَ وَنَفْسِ الْجِلْدِ لذَاتِكَ عَنْ كُلِّ مَوْقِفٍ

لَمْ تَفْعَلْهُ..

مُحْكَمًا.. كَانَ يَنْبَغِي عَلَيْكَ فَعَلَ مَا، فِي وَقْتِ مَا، مَعَ شَخْصٍ مَا..

اسْتَمِرَّ فِي ذَلِكَ الْجِلْدِ أَطْوَلَ مَدَّةٍ، وَأَغْلَبَ وَقْتًا..

اسْتَمِرَّ فِي الْجِلْدِ لذَاتِكَ، وَلَا تَتَوَقَّفْ أَبَدًا إِنْ اسْتَطَعْتَ..

والآن.. تخيل معي..

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

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

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

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

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

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في لوم نفسك وجلد ذاتك قدر استطاعتك..

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

نعم من أجلك أنت وحدك..

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

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



الخسارة الرابعة: بالغ في أهدافك.. بالغ جدًّا.. بالغ وحسب..!

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

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

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

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

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

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

فعليك التوقف..

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

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

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

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

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

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

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

استمر في تلك المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء..

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

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

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

والآن.. تخيل معي..

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

وهو قطعًا ما لا أرضاه أبدًا لك..

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

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

الخسارة الخامسة: اجتهد في تعميم السلبيات بكل حياتك..

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

انسى كل ما قرأته بتلك الفقرة السابقة يا عزيزي..

نعم انسه، فهو ليس من أهداف ذلك الكتاب.

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

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

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

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

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

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

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

من خلال اتباعك لتلك النصائح السلبية التالية بكل اهتمام:

1. لا تنس ما تعاهدنا عليه من قبل خسارتين سابقتين من خسائر عاقلة وقائمة بهذا الكتاب، وراجع فهرسه وعناوينه من وقتٍ لآخر لتُذكر نفسك بها، وإن وجدت أنك قد نسيت بعضًا مما تحويه أو تحتويه هذه العناوين، فلطفاً منك استرجع ما يحمله العنوان من نصائح سلبية وذُكر نفسك بها واستمر عليها.

2. توقف عند خسارة رقم (3) بعنوان: "لم نفسك قدر استطاعتك..". توقف عندها طويلاً.. ففيها الأثر الأكبر والأهم لخسارة حياتك.. والطريق الأسرع الذي يوصلك لهذه الخسارة الحالية ويجعلك بأسرع وقت وأبسط جهد تستطيع تعميم كل تلك الخبرات السلبية التي مررت بها في مواقف حياتك الشخصية والأسرية والدراسية والمهنية والاجتماعية والعاطفية.. وغيرها.

3. توقف أكثر عند خسارة رقم (4) بعنوان: "بالغ أهدافك.. بالغ جداً.. بالغ وحسب..!" ولا تتنازل عن مبالغتك الواضحة والصريحة في تحقيق أهدافك، حتى تقف عند تلك المبالغة ولا تُحقق شيئاً من تلك الأهداف.. فالمبالغة من شأنها أن تجعلك تفشل أسرع، ولا تُحقق شيئاً أصلاً.. وبالتالي تمر بخبراتٍ سلبيةٍ أكثر.. وبتوالي تلك الخبرات السلبية في المواقف أو مع الأشخاص، يمكنك تعميمها بسهولةٍ على كافة مواقف وأشخاص حياتك.

4. ابدأ في حصر كل ما مررت به من خبراتٍ سلبيةٍ في حياتك..
تذكر كل موقف سلبي عشته بمشاكله وتبعات تلك المشاكل..
تذكر كل شخص سلبي عشت معه وتأثرت بسلبيته بأي شكلٍ كان..
تذكر كل تلك السلبيات في حياتك مهما تمثلت في أحداثٍ أو مواقف
أو شخصيات..
ذكّر نفسك بكل ما تذكرته كلما شعرت أنك قد نسيتَه أو من
الممكن أن تنساه.
5. أتذكر كل ما تذكرته في الخطوة السابقة.. أحصره جيداً.. ثم ابدأ
في تعميم كل تلك الخبرات السلبية على المواقف كافة والأحداث
كافة والأشخاص كلهم..
عمم كل هذه السلبيات على كل جوانب حياتك..
عمم كل ما مررت به على كل ما تمر به وكل ما ستمر به في
حياتك..
عمم كل سلبية عشتها على كل موقف لم تعيشه بعد، وكل شخص
لم تعامله بعد..
اجتهد في تعميم السلبيات بكل حياتك.. اجتهد قدر استطاعتك في
ذلك.

والآن.. تخيل معي..

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

وكل موقف سلبي عشته، واستفدت منه عدم تكراره..

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

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

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

وأحسن مما توصلت إليه الآن بكثير..

وأهدى مما تشعر به الآن بكثير..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في تعميم خبرات حياتك السلبية، ومواقف حياتك السلبية، وأشخاص حياتك الأكثر سلبية.. على كل جوانب حياتك الباقية.. كلها.. لا تستثن فيها جانبًا واحدًا، ولا موقفًا واحدًا، ولا شخصًا واحدًا.. لتظل أنت وحيدًا في بئر ذلك التعميم السلبي طيلة حياتك قدر استطاعتك.

الخسارة السادسة: شئت ذهنك وأضع تركيزك!

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

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

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

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

1. اسأل عن شيء غير مهم واهتم بكل التفاصيل غير المهمة، مع أولئك الأشخاص غير المهمين.

2. استفسر عن كل ما يتم قوله أو الحديث عنه أمامك، ولا تدع فرصة للمتحدث أن يهرب منك دون أن يجيبك بل لاحقه دومًا باستفساراتك.

3. أطلق نظرك إلى كل أطراف المكان المتواجد فيه واجمع أكبر قدرٍ من الملاحظات عن كل من حولك وكيف كانت جلساتهم وأحاديثهم وانفعالاتهم وآرائهم وحركاتهم وسكتاتهم.

4. أطلق سمعك لمن يتحدث بهدوء في تليفونه.. ربما كان يُحدث زوجته في أمر مهم وخاص بينهما فيجب عليك معرفته العاجلة.

5. اهتم بكل الأمور التي لا علاقة لك بها، ولا تفيدك في شيء..

من حضر مبكرًا؟

من تأخر عن الحضور؟

من كان لبقًا بالحديث؟

من كان سيئًا الكلام؟

من اهتم بمظهره أكثر؟

ومن تهكم على من أفضل؟

6. تأمل أحوال الناس من حولك بمنتهى الفضول..

ماذا يستخدمون من هواتف محمولة؟

وما هي ماركات ساعات اليد التي يقتنونها؟

وتطرق لأنواع سياراتهم؟

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

أين يسكنون؟

ومنذ متى؟

وأى عدد من الأطفال لديهم؟

وما هي آخر المرات التي نقلوا فيها من مسكن لآخر؟

ولا مانع من سؤالك عن سعرٍ آخر سكن انتقلوا إليه؟

وغيرها من اقتحاماتك لخصوصيات من حولك حتى وإن كانوا لا

يستحقون!

8. تتبع حركة فني البوفيه..

لمن قدم فنجانين متتاليين من القهوة؟

ومن من الحضور طلب بعض المخبوزات مع القهوة؟

ربما معنى طلبه هذا أنه لم يتناول الفطور في بيته؟

وربما فسر لك ذلك طبيعة علاقته بزوجته؟

كلها أمورٌ مهمة لا تغفلها..

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

كيف لهم بشراء سيارة جديدة؟

وما السبب في ذلك؟

وما هو عيب سيارتهم القديمة؟

وما هو مصيرها؟

وما إلى ذلك من هراء..

10. اعرض خدماتك بإلحاح على من حولك..

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

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

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

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

والآن.. تخيل معي..

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

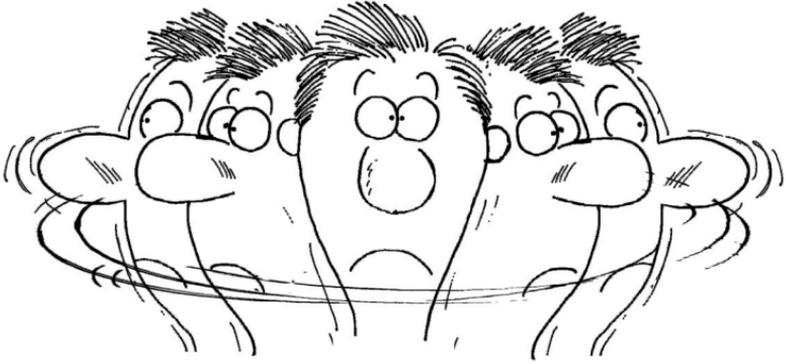
حقًا سيكون أمرًا في منتهى الملل..! أليس صحيحًا..؟

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

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك.. ولطفًا منك..

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



الخسارة السابعة: كُنْ ناقماً على كل شيء وأبي شيء..

محفوظٌ أنا..

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ورجوعاً لطاقة هذا الشخص الناقم السلبية التي تجتاحه وتجتاح طاقات من حوله.. وانطلاقاً من تلك الآية الكريمة "عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ" نجد أنها ربما كانت دائرة الطاقة السلبية التي تخرج من

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

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

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

1. ابدأ بممارسة "النقم" فور استيقاظك من نومك وقبل قيامك حتى من سريرك بتريديد "يا له من يوم كئيبٍ جديدٍ".

2. لا تقم من سريرك بمجرد استيقاظك، ولكن استمر محددًا لبعض الوقت في سقف غرفتك مستدعيًا لكل الأحداث السلبية التي حدثت لك من أول الأسبوع أو الشهر أو العام الحالي، ثم توقع حدوثها أو حدوث ما هو أسوأ منها في هذا اليوم.

3. انهض بكامل الكسل من سريرك واذهب إلى حمامك وأنت تسحب قدميك جراً، ثم انظر في مرآتك وعدد تلك الشَّعرات البيضاء التي

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

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

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

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

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

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

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

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

وهكذا..

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

وهو بالطبع ما أرضاه دائماً لك..

وأحرَّضك عليه..

وأساعدك على إتيانه..

والقيام به..

فكُن متعاوناً معي قدر إمكانك..

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

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

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

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

1. ضع عينيك دومًا على جَزَامَة (حافضة الأحذية) الشقة المقابلة لك لتعلم هل أتى لهم ضيوفٌ اليوم أم أنهم غادروا الشقة اليوم، أم

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

والآن.. تخيل معي..

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

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

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

لكنّ صرت أرقاهم وأفضلهم على الإطلاق..

وهو ما لا أراضاه لك..

لذلك.. استمر في إساءة استغلال مهاراتك أكثر..

وتحمّل من الذنوب والعيوب أكثر وأكثر..

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

فكلها خطواتٌ عمليةٌ سلبيةٌ لا بد أن تحرص عليها كل يوم أكثر..

لتخسر حياتك أسرع.

الخسارة التاسعة: تجنب الابتسامة.. فهي دليل الضعف والسذاجة

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

والواقع أن مُعدل الابتسامة لدى الأطفال يتناقصُ.. ليس بواقع التقدم في العمر هكذا.. وإنما لمحاكاته الراشدين من حوله.. أولئك الذين يبتسمون من 5 إلى 20 ابتسامة فقط على مدار اليوم الكامل.. فكيف لذلك الصغير أن يستمر مُبتسمًا بين هؤلاء المُتهجمين؟!..

أما أنت..

فإن كنت تبتسم في يومك أكثر من 20 ابتسامة في مواقف مختلفة.. فأنت إذن بحاجة لإتباع تلك النصائح السلبية التالية، التي من شأنها أن تجعلك طبيعيًا كباقي هؤلاء الذين يبتسمون أقل من ذلك المعدل ضمن من حولك.. فكن حريصًا على هذه النصائح التالية:

1. تذكر أن الحياة جادة..

وأنت لا بد أن تعيشها بجد واجتهاد..

وأنه لا وقت لديك فيها للابتسام والضحك..

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

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

فإن لم تجد في أسبوعك الماضي ما يُساعدك؟

استرجع بذاكرتك أسابيع أخرى مضت..

حتمًا ستجد فيها ما يُثير شعور الكآبة بداخلك..

ويهدم مشروع الابتسامة الوليد بالخطأ منك..

3. تجنب أن يتهمك من لا تعرفهم بالسذاجة..

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

وما الذي يدعوك للسير مُبتسمًا في وجوه مَنْ لا تعرفهم..؟

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

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

4. تجنب أن يتهمك من تعرفهم بالضعف..

إن كانت ابتسامتك في وجه من لا تعرفهم سذاجة..

فمؤكد أن ابتسامتك في وجه من تعرفهم ضعف..

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

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

ويعرفون أنك شخصيةٌ قويةٌ.. وغامضةٌ..

والأقوياء الغامضون لا يبتسمون..

لذلك احرص أن تكون واحدًا منهم.

5. تذكر دومًا أن الابتسامة سخافة..

فكثيرٌ من الأحيان ما يكون من تقابلهم مشغولين بأمرٍ ما..

ثم يجدونك مُبتسمًا في وجوههم..

يا لها من سخافةٍ منك؟

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

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

مؤكد أنك لم تعلم لا هذا ولا تلك..

لذلك فلا تَكُن سخيًّا وتبتسم أمامهم أبدًا.

6. اعلم أن الضحك يُصيبك بالموت..

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

فما بالك بالضحك..؟

إنه حقًا يُميت يا عزيزي..!

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

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

ورغم أن الدراسات العلمية أثبتت أن الضحك يُطيل العمر..

ويُحسّن الصحة النفسية والجسدية.. ويرفع من درجات ومستويات

المناعة الذاتية.. ويُحسّن من مستوى الوظائف الحيوية..

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

نحن الأعلم يا عزيزي..

فعلًا الضحك مُميتٌ.. فعليك تجنبه تمامًا.

7. تجنب المُتبسّمين حتى لا تُصيبك عدواهم..

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

لذلك تجنبهم.. تجنب هؤلاء المُتبسّمين من حولك..

لا تُجالسهم.. ولا تخرج معهم.

وَكُنْ حَرِيصًا عَلَى مَفَارِقَتِهِمْ.. وَالْبَعْدَ عَنْهُمْ..
فَالِابْتِسَامُ مُعَدٍّ..

وَأَنَا أَخْشَى عَلَيْكَ مِنْ أَنْ تَصْلِكَ عِدْوَاهُمْ.
8. تَقَرَّبْ مِنَ الْمُتْجَهِّمِينَ لِشَجْعُوكَ عَلَى تَجْهِمِكَ..

إِنْ كَانَ الْإِبْتِسَامُ مُعَدِّيًّا..
فَالتَّجْهِمُ أَيْضًا مُعَدٍّ..

لِذَلِكَ.. وَكَمَا تَجَنَّبْتَ الْمُتَبَسِّمِينَ حَتَّى لَا تُصِيرَ مِثْلَهُمْ..
تَقَرَّبْ مِنَ الْمُتْجَهِّمِينَ حَتَّى تُصِيرَ مِثْلَهُمْ..

فَمَنْ جَاوَرَ الْمُتْجَهِّمَ، تَجْهِمُ..
وَمَنْ جَاوَرَ الْمُتَبَسِّمَ، تَبَسُّمُ..

فَاخْرُصْ عَلَى الْأُولَى، وَدَعِكِ مِنَ الثَّانِيَةِ.
9. تَذَكَّرْ أَنَّ التَّجْهِمَ هَيْبَةٌ..

فَبَعْضُ أَصْحَابِ الْمَرَكَزِ الْعَلِيِّ فِي الْوُضَائِفِ الْعَلِيَّةِ لَا يَتَبَسَّمُونَ..
وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ يَتَّجْهِمُونَ.. لِذَلِكَ تَجِدُ لَهُمْ هَيْبَةً كَبِيرَةً فِي حَيَاتِهِمْ بَيْنَ
النَّاسِ..

لَيْسَ لَشَيْءٍ سِوَى أَنَّهُمْ مُتَّجْهِمُونَ غَيْرِ مُتَبَسِّمِينَ..!
أَلَا تَرْتَجِبُ أَنْ تَكُونَ مَهْمًا مِثْلَهُمْ..

فَقَطِّ تَجْهِمًا وَلَا تَبَسِّمِ.

10. بَعْدَ مِمَارَسَتِكَ لِمَا سَبَقَ سَتَتَحَكَّمُ فِي عَضَلَاتِ وَجْهِكَ..
وَقَدْ لَا تَسْتَطِيعُ التَّبَسُّمَ إِلَّا بِصُعُوبَةٍ بِالْغَةِ..

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

والآن.. تخيل معي..

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

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

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

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

الخسارة العاشرة: احرص على بعثرة الوقت..

إياك وتنظيم الوقت..

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

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

في هذا الكتاب- وكما لاحظت من بداية سطره- أعراض لك تلك الخسائر التي عليك اتباعها لخسارة حياتك بشكل سهل وبسيط حتى تحقق ما أردته لك دون جهد أو عناء..

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

1. خصص ما لا يقل عن 40% من وقتك على مدار اليوم- ويجب أن تفعل ذلك يوميًا- في التفكير في المستقبل وما ينتظرك من صعوبات تعوقك عن تحقيق أحلامك.. وما ستقابه من صخور تحطم عليها وعندها أهدافك.. استمر في قضاء جزء كبير جداً من الوقت في أحلام اليقظة عندما تصير غنيًا، مشهورًا، ذا سلطة، ونفوذ، وخدم، ومكانة.. لتفيق من أحلامك على واقعك المؤلم.. لا بأس عد سريعًا إلى أحلام اليقظة مرة أخرى.. وتخيّل فيها كل ما هو مُزعج أو مؤلم بشأن المستقبل، ولا تتهاون في طرح أي إيجابية

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

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

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

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

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

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

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

قضيت أكثر من 40% ندمًا على الماضي..

(+) 40% قلقًا من المستقبل.

(+) 10% سوء إدارة الحاضر.

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

ذلك إن حدث أصلًا..!

فلو أنك وصلت لعمر 100 عام..

قضيت 40 منها متحسرًا على ما فات..

ثم 40 خائفًا مما هو آت..

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

ولم يبق لك سوى عشر سنوات عشتها كما تريد..

لا كما يريدك عقلك في حالة خسارته..

لذلك..

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

الخسارة الحادية عشرة: كيف تُضيّع يومك بمنتهى السهولة؟

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

ويبقى السؤال قائماً..

كيف أضيّع هذا اليوم كاملاً..؟

وأخسره كاملاً..؟

ولا أستفيد منه أبداً..؟

دون أي مجهودٍ أبذله في ذلك؟

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

1. استدع كل الأحداث السلبية التي حدثت لك في الماضي.. تخيلها
بعمقٍ واستغرق في استدعائها بخيالك المزيد من الوقت والجهد..
حتى يصيرَ أمراً سهلاً عليك ظهور تلك الأحداث السابقة على
مسرح أفكارك بشكلٍ دائمٍ دون استدعائها أصلاً.

2. توقع حدوث كل الأحداث السلبية التي من الممكن أن تحدث
لك في المستقبل.. تخيلها بعمقٍ واستغرق في تخيلها المزيد من
الوقت والجهد.. حتى يصيرَ أمراً سهلاً عليك فيما بعد ظهور تلك
الأحداث السلبية في خيالك فور عقدك العزم على أي أمر.

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

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

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

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

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

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

9. صِف نفسك دومًا أنك كسولٌ.. وردد عبارات: لن أستطيع.. ودرب نفسك جيدًا على ذلك ولا تغفله أبدًا.

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

والآن.. تخيل معي..

لو أنك توقفتَ عن لومك لذاتك ولمن حولك..

وأقلعتَ ولو لساعاتٍ عن التدخين..

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

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

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

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

الخسارة الثانية عشرة: لا تكُن رحيماً بك..

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

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

وأهمية وجوب الرحمة بين الخالقين وبعضهم.. وعمق أهمية وأحقية وجوب وجود الرحمة الذاتية.. وهي رحمة المرء بنفسه..

وأسميتها حينها "ولنفسك عليك حق"

ولم أكتفِ عندئذٍ بالقول "لجسدك عليك حق"..

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

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

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

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

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

حينما يكره خِصاله النفسية.. ويبغض خِصاله الجسدية..

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

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

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

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

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

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

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

بفضلك أنت..

2. اجلد ذاتك، ولم نفسك قدر استطاعتك..

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

وُمكّنك التدريب الكافى على ذلك برجوعك للخسارة رقم (3)

بعنوان: "لَمْ نَفْسُكَ قَدْرَ اسْتَطَاعَتِكَ" والتي تجدها بفهرس الكتاب
فكُن حريصًا عليها..

3. بالغ في أهدافك.. واستمر في مبالغتك..

حتى لا تفعل شيئًا ولا تُحقق من هذه الأهداف شيئًا..

ويمكنك إتمام ذلك بكل عنايةٍ عند رجوعك للخسارة رقم (4)
بعنوان: "بالغ أهدافك.. بالغ جدًّا.. بالغ وحسب..!"

وستجد فيها التدرج العلمي السلبي للمبالغة لتحقيق أكبر أثر
سلبي ممكنٍ.

4. قم بتعميم السلبات.. عمم كل السلبات على كل جوانب حياتك..

وهو ما ستتعلمه بسهولةٍ شديدةٍ- وإفسادٍ شديدٍ أيضًا- بالخسارة
رقم (5) بفهرس الكتاب وعنوانها: "اجتهد في تعميم السلبات بكل
حياتك.."

فكُن حريصًا عليها..

الآن.. وبعد هذه الخطوات الأربع السلبية.. تكون قد تخلّيت
تمامًا عن مفهوم الرحمة بك أو الرأفة بذاتك.. وباستمرارك على هذه
الخطوات السلبية.. ستخسر نفسك- وهي المكون الثاني بك- في أسرع
وقتٍ..

والآن.. دعنا نستكمل إفساد باقي المكونات (الجسد+ النفس+
الروح)..

من خلال عدم الرحمة بك أو الرأفة بأي منهم، ونركز فيها على
المكون الأول وهو الجسد..

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

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

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

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

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

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

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

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

وتجعلك تشعر بقدرٍ أكبر من الحاجة للتدخين.

9. لبّ هذه الحاجة الملحة للتدخين..

لبّ إحساسك للتدخين بشراهة..

فتدخينك بشراهة إضافة إلى تناولك الأطعمة الدسمة..

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

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

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

والآن تخيل معي..

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

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

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

الخسارة الثالثة عشرة: تحلّ دوّمًا باستخدام "ماذا لو"؟!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

والآن.. تخيل معي..

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

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبداً لك..

لذلك.. فلا تتوقف أبداً عن استخدام "ماذا لو؟!"

وقم بكتابة قائمةٍ تضم أكثر من سبعين "ماذا لو" على نحو ما ذكرت لك في النقاط العشر السابقة..

فبذلك تكون قد أعددتَ لنفسك قائمة مبررات طويلة تضمن لك التبرير ما تبقى من حياتك..

وتكون قد بدأتَ بمنتهى القوة في طريق إدمان السليبيات والمبررات خلال أقل من شهرٍ واحدٍ.

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

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

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

يومياً.. وضمن عشرات الأشخاص الذين يأتون طلباً للمشورة النفسية..

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

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

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

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

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

ثم تنمية مهارته الاجتماعية مع الآخر في حياته Social Skills Training

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

How to Say No ?

ولعلها موضوع الخسارة الحالية لأهميتها القصوى.

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

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

وكثيرٌ من هؤلاء المُلبين لكل طلبات الآخر..

وكثيرٌ من هؤلاء المُطيعين لكل رغبات الآخر..

وكثيرٌ هم المُستجيبون لكل أوامر الآخر..

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

لأنهم ببساطةٍ عجزوا عن قول "لا"..

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

أو لم يعرفوا الطريقة الأفضل لاستخدامها..

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

واحدًا من أصحاب "نعم" الدائمين..

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

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

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

فأنت لم تَكُنْ إلا إذا كانوا هم.. لذلك كُنْ أسير كل ما يطلبونه منك..

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

2. درّب نفسك على العطاء بسخاء..

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

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

وهل ما أعطيت هو ملك لك وحدك أم لا..؟

لا تقف عند هذه الأسئلة..

المهم أن تظل تُعطي بسخاءٍ قدر استطاعتك..

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

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

ولا تستمع لهؤلاء الذين ينصحونك بأنه مال الله لك..

بل هو مال الله لأولئك الذين يستغلونك ويأخذونه منك..

ولا تلتفت لأولئك الذين ينصحونك بأن تغير أصحاب صدقاتك

وأهل زكاة مالك وما إلى غير ذلك من هراء ووسوسة وتشدُّق..

بل يمكنك أن توزع مالك على أولئك الذين لا تعرف نواياهم ولا

تثق في أجندتهم.. فهو مال الله والرب أولى بحاسبتهم..

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

4. أنفق من وقتك ما يُساوي مالك وأكثر..

يجب أن يظل وقتك على مدار يومك مُتاحًا للجميع من حولك..
صاحبهم في خروجاتهم الخاصة.. وجولات شرائهم لأغراضهم..
ضع قناعة مصاحبة الآخر على مدار اليوم في كل جوانب حياته،
هي المحرك الرئيسي لديك..

أضع أمورك الخاصة.. وجولات شرائك الخاصة..

أضع وقتك الخاص.. وأوقات عائلتك وأسرتك..

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

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

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

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

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

6. أعطِ مفتاح سيارتك لذلك الصديق المُقرب..

فهو في حاجةٍ ماسةٍ له بعد أن أدخل سيارته لغرفة الغسيل ويُريد
أن يُحافظ عليها

من هطول الأمطار..

أنت لا تريد الحفاظ على سيارتك مثله..

لذلك لا تقل له هذه المرة أيضًا "لا"!

7. قدّم فكرتك الجديدة عن المشروع المطروح في العمل لزميلك الذي
طلبها منك هذا الصباح..

أو لمديرك الذي طلبها منك عندما سمع زميلك يطلبها منك..

قدّم لهم الفكرة كاملةً..

بخطواتٍ كاملةٍ..

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

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

8. لبّ حاجة من طلب الاقتراض منك..

فصديقك ذلك لم يَكُن ليطلب منك إلا لأنك الشخص المُقرب إليه..

هكذا فعل في عشرة مواقف سابقة معك..

طلب منك مالاً لأنك الأقرب إليه..

ولم يُسدده لك حتى الآن لأنك الأقرب إليه أيضًا..

فلا تقل له في هذه المرة "لا"!!

9. استمع باهتمام لذلك الشخص مُدّعي المعرفة (الخنفشاري) في الحوار..

مهما كانت معلوماته خاطئةً أو غير حقيقيةٍ..

اترك له المساحة كاملة في الحوار..

واترك الآخرين يُصدقون ما يقول من هراء..

ولا تقاطعه أبدًا بمعلوماتك الصحيحة عن الموضوع الذي يطرح
كذبه فيه..

ولا تجعل الآخرين يلحظون كذبه أو ادّعاءه أو "خنفشاريته"

عندما تقاطعه أنت وتقول له "لا"!!

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

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

جميعهم يحملون من الأمور التي يحتاجونها منك الكثير..

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

أو غير ما تملك أنت أن تقدم لهم..

بل احتفظ برأيك البديل لنفسك..

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

ولا تقل لهم في مرة من المرات..

أو موقف من المواقف..

"لا"!!

والآن.. تخيل معي..

لو أنك تعلمت مهارة قول "لا"؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*** ملحوظة ليست مهمة إطلاقًا:**

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

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

- أنا: الحمد لله الذي أتم علينا نعمته وأمطرنا من فضله (حرصًا على الدعاء في المطر) وأسترسل داعيًا: يا رب.....
- صديقي: الدعاء في المطر أمر رائع..
- لكنه يوم لا يعلم به إلا الله..
- كيف سنذهب لشراء أغراضنا وكيف سنعود إلى منازلنا..
- وماذا إن زاد الأمر لبرق ورعد وسيول..
- وماذا سيكون حالنا إذن.. و.....

...

في الواقع.. وفي موقف الصيف..

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

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

وفي موقف الشتاء..

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

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

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

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

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

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

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

نعم القهوة جيدة لكنها بدون وش..

نعم زملائي يبذلون جهدًا.. لكنها كلها توجيهاتي التي يعملون عليها..

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

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

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

- أراكِ أهدا اليوم بكثيرٍ زوجتي العزيزة.. ولكن ذلك نتيجة تحملي
الدائم لعصبيتك واستيعابي لكِ..

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

6. داوم دومًا على هذا المنطق مع أبنائك!

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

- نعم أنتِ طفل ذكي، ولكن ذلك لوراثة الذكاء عني..

- نعم أنتِ طفلة جميلة، وذلك لأنك تشبهيني..

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

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

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

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

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

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

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

8. عند لقاء شريك حياتك بعد العودة للمنزل..

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

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

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

10. عند قراءة نصائح التسع السابقة لك..

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

والآن.. تخيل معي..

لو أنك تخليت عن هذا المنطق التشاؤمي في التفكير التّكدي في السلوك والتصرفات- وأنك افترضت شيئاً من النّعم التي يُنعم عليك بها ربك مع كل صباح وفي كل خطوة وقبل وبعد كل نفسٍ تتنفسه.. تُرى كيف ستكون لذة العيش إذن..

وهو بالطبع ما لا أرضاه لك..

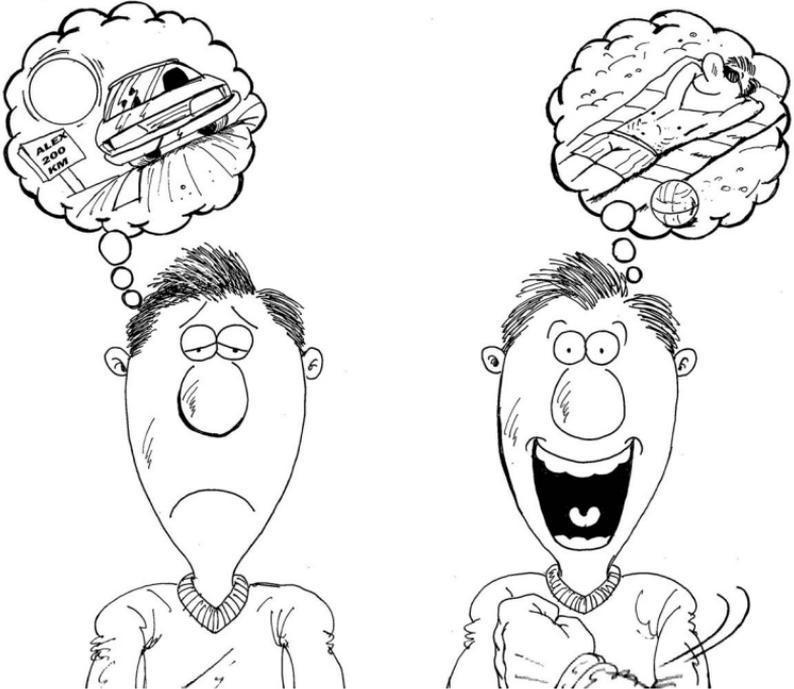
لذلك.. استمر مستخدمًا هذه الخسارة المهمة للغاية "نعم ولكن.." التي تُساعدك على تحقيق ذلك في أسرع وقت وبأقل مجهود لتصل لغايتي المنشودة.. وهي خسارة حياتك..

ولا تنس أنك شريكي المتضامن في هذه الخسارة..

وأن صلاحياتك أكبر من صلاحياتي بمرات..

وأي لست أكثر من ناصح غير أمين لك..

وشريك موصٍ بإفسادك.



الخسارة السادسة عشرة: كُن رمادي اللون كشعرة معاوية..

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

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

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

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

1. ليكن لونك رماديًا "تمامًا" كشعرة معاوية..

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

2. كن هلامي التصرفات..

لا تأخذ موقفًا واضحًا.. ولا ترد بكلمة واضحة.. ولا تدعهم يضعون لك معالم شكلية أو فعلية.. بل استمر في أن تكون غير واضح.. مُبهماً.. ليس ثقةً في شخصيتك بل خوفًا من شخصياتهم.. أولئك الذين من حولك وينتظرون رد فعلك.. دعك منهم جميعًا.. ودعهم ينتظرون.

3. استخدم الكلام الفلسفي..

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

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

4. تحلّ بالتفكير الخرافي..

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

5. اسأل نفسك دوماً..

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

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

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

فرهما يحسدونك على ما تملكه أو يستكثرونه عليك..

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

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

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

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

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

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

9. اقبل الإساءة في حقلك..

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

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

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

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

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

فمن شبَّ على شيء شاب عليه..

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

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

والآن.. تخيل معي..

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

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

لو أنت رددت غيبة من يُذكر بسوء أمامك..

لو أنت حرصت على من كان يومًا حريصًا عليك..

لو أنك تنازلت عن أنانيتك الظاهرة..

أو أنك تجاوزت سلبيتك الطاغية..

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

لو أنك شكلت لشخصيتك لونا واضحا وفلسفة واقعيةً لكنت أكثر

تأثيرًا فيمن حولك من تأثيرك بهم..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

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

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



الخسارة السابعة عشرة: كُنْ كذوبًا حتى مع نفسك..

أنا أكره الكذب.. ولا أحب الكاذبين..

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

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

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

والأول "الكاذب" ..

هو من يكذب في أمرٍ ما، واقعةٍ ما، رؤيةٍ ما، موقفٍ ما..

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

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

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

أما الثاني "الكذاب" ..

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

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

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

أما الثالث "الكذوب" ..

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

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

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

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

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

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

لذلك وبعد سؤاله أجيبه بالآتي:

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

وأي اضطراب نفسي قابل للعلاج..

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

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

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

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

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

يا عزيزي..

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

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

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

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

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

إنما هو يصنع إيذاء لكل من حولك ومشاكل معهم..
ودليل ذلك أن "الكذب" هو الذنب الوحيد الذي يُسمَّى صاحبه
باسمه في أهل السماء..
وعندما يحين موعد موت الشخص..

يقول رب العزة لملك الموت: "يا ملك الموت اقبض روح عبدي فلان
الكذاب"..

ذلك لأن الكذب قطعًا سيؤدي إلى كل ما يليه من أخطاء وآثام
أسرع من أي ذنب آخر.. ففي الحديث:

"إن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار.. وإن
الرجل ليكذب.. ويتحرى الكذب.. حتى يُكتب عند الله كذابًا" (أخرجه
البخاري).

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

إلا أنه تعالى اختار صفة الصدق لوصفهم في القرآن..

﴿وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ إِدْرِيسَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا﴾⁽¹⁾.

﴿وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا﴾⁽²⁾.

﴿وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا﴾⁽³⁾.

﴿وَوَهَبْنَا لَهُمْ مِّن رَّحْمَتِنَا وَجَعَلْنَا لَهُمْ لِسَانَ صِدْقٍ عَلِيًّا﴾⁽⁴⁾.

(1) [مريم: 56].

(2) [مريم: 54].

(3) [مريم: 41].

(4) [مريم: 50].

وهكذا..

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

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

وعندئذٍ لا يُؤمن مكر فعله بعد كذب قوله الدائم..

وأغلب العلاقات المضطربة بين الآخرين كانت بسبب الكذب..

وأغلب الخلافات الزوجية تفاقمت بسبب الكذب..

وأغلب تداعيات مشكلات التربية السلبية كانت بسبب الكذب..

لذلك كله... وأكثر..

كنتُ دائماً.. وما أزل.. وسأظل..

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

بتجنبه..

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

أممممممممم..

لحظة من فضلك..

ما هذا الذي أفعله بحق السماء!..

أراني تحوّلت لناصحٍ أمينٍ، وواعظٍ ديني، ومُصلحٍ اجتماعي..

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

أعتذر لك يا صديقي القارئ العزيز..

وأطلب منك نسيان كل ما سبق تماماً..

فليس ذلك هو هدي من كتابي هذا..

وليس ذلك مُرادى من عرض تلك الخسارة بداخله لك..

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

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

كُن أيًا منهم كما شئت، وكيفما شئت..

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

وعندها.. يمكنك ممارسة الكذب معك..

استمر في كذبك حتى عليك..

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

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

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

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

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

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

صديقي العزيز..

أراني قد تحاملت عليك في الخسارة السابقة.. كُن كذوبًا..
لذلك قررت أن أكون أكثر لطفًا معك في هذه الخسارة الحالية
"تحلّ بالصراحة"..

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

آثرت أن تكون "صريحًا" لدرجة يراك فيها الناس "وقحًا"..
وهو عنوان الخسارة الحالية لك.. "الصراحة إلى حد الوقاحة"..
فلقد نهيتك سابقًا عن الكذب.. وعاهدتك على الصدق..
وانتظرت منك الصدق قولًا وفعلاً.. معك في ذاتك.. ومع الناس في
مواقفك..

وبحكم التطرف الفكري الذي يسوق خسائر هذا الكتاب..
وبحكم الاضطراب النفسي الذي يسعى إلى علاجه الكاتب..
قررت أن تكون صادقًا بشكلٍ متطرفٍ..
فتكون صريحًا بشكلٍ مبالغٍ فيه..
فتصير الصراحة "وقاحة" ببساطة..

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

1. أَمَّنْ نفسك من الاتهام بالوقاحة..

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

2. استخدم تكتيك الأسئلة السخيفة المباشرة..

واحرص على التعليقات العقيمة الساذجة..

مثلاً: عندما تقابل زميلتك الآنسة في العمل اسألها باهتمام:

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

وعندما تقابل زميلك المتزوج حديثاً اسأله باهتمام:

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

وعندما تلقى زميلتك الأخرى بعد زيادة وزنها أخبرها:

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

وعندما تصادف زميلك الآخر بعد إجازته الطويلة.. أخبره:

"واضح إنك حطيت الإجازة كلها في كرشك المدلدل ده"

وهكذا..

استمر في الأسئلة السخيفة المباشرة..

واستمر في التعليقات العقيمة الساذجة..

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

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

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

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

فحافظ على تلك الابتسامة من فضلك.

5. تذكر دومًا..

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

مهما كانت النتيجة يا عزيزي..
فهي ضريبة الصدق والصراحة..
حتى لو اتهمك الآخرون- لسوء تقديرهم- بالوقاحة.
لذلك.. وتجنبًا لأن توصف بالكذب- كما في الخسارة السابقة- وسعيًا
لأن تتحلّى بالصدق والصراحة كما نصحتك في الخسارة الحالية..

والآن.. تخيل معي..

لو أنك عشت بمنطق الحديث الشريف:
"من حُسن إسلام المرء.. تركه ما لا يعنيه" (رواه الترمذي)؟
لو أنك لم تتدخل في ما لا يعينك من شئون غيرك..
لو أنك لم تسأل عما لا يخصك فيهم..
ولم تعلق بسوءٍ عما وجدته بهم..
فكنت شخصًا محبوبًا بينهم، مرغوبًا منهم..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك كله.. استمر في صراحتك السلبية ووقاحتك النفسية..
وأرجو منك أن تحافظ جاهدًا على كل ما سبق.. قدر استطاعتك..

الخسارة التاسعة عشرة: النقد.. سبيلك الأمثل لإثبات ذاتك..

طبيعي أن تسعى دومًا لإثبات ذاتك..
وطبيعي أيضًا أن تكون هناك صورٌ عديدةٌ لإثبات الذات..
ولكن دعني أطرح أمامك أكثر هذه الصور مناسبةً لك.. وهي النقد.
عليك دومًا بنقد أي شيء..
أي شخصٍ تتعامل معه..
أي موقفٍ تتعرض له..
أي مكانٍ تذهب إليه..
أي موضوعٍ يُطرح أمامك..
انقد.. استمر في النقد لمجرد النقد..
كُن ساخرًا أو لاذعًا أو متهكمًا في نقدك لا يهم..
المهم، هو أن تكون ناقدًا طوال الوقت.
ولا تظن خطأً أنك تحتاج إلى إثبات ذاتك بوسيلةٍ أخرى..
أنت لست بحاجةٍ لأي وسيلةٍ أخرى..
لا تُحاول أن تقدم من نفسك نموذجًا إيجابيًا يُضاهي نقدك السلبي..
ولا تسعى لأن تُنمي ذاتك أو مهاراتك أو تُحسن من وضعك.. أو.. أو..
ولكن اكتفِ بأنك شخصٌ ناقدٌ.. ناقدٌ وحسب..
وليكن نقدك أكثر سلبيةً لحياتك- وربما حياة من حولك حتى
يقرروا الابتعاد عنك- عليك اتباع نواحي السلبية التالية بمنتهى
الاهتمام والإتقان، على النحو التالي:

1. لا تنس أمام ذلك المسلسل الذي اجتمع الناس على خفة ظل ممثليه أن تُسَقِّه منهم ومن رأيهم فيه.. وحافظ دومًا على نقدك الصريح- دون أسبابٍ حتى- لكل القائمين على هذا العمل من شبابٍ وإن أبدعوا.. فأنت تنقد لمجرد النقد، لا تنس ذلك أبدًا.

2. انتقد أي شخصٍ تتعرف عليه لأول مرة.. قد يُساعدك على ذلك افتراض سوء نيته أو سوء خلقه أو افتراض أي شيءٍ مثيرٍ للقلق فيه.. أنت لست بحاجةٍ لإثبات ذلك.. فلن يُحقق معك الآخرون في رأيك.. لربما تعودوا على انتقاداتك لكل من تقابل في حياتك..

3. لا تظن أبدًا أن نقدك لشخصٍ ما يعني غيرتك من ذلك الشخص.. أبدًا فَمَنْ ذلك حتى تغار أنت بكل ما أوتيت من مهاراتٍ شخصيةٍ وإمكاناتٍ علميةٍ حتى تغار منه؟

إنما كان نقدك له لِمَا تحمله أنت من وعي وبصيرةٍ، حتى وإن لم تُحقق ما حققه ذلك الشخص فلا بأس.. استمر في نقده وحسب.

4. انتقد أي مطعم تُدعى للعشاء فيه.. موقعه بعيدٌ جدًّا.. الخدمة فيه ليست على المستوى المطلوب.. الأكل به ليس كما ينبغي.. أي شيءٍ المهم أن تخرج من هذه الدعوة ولديك سببٌ أو اثنان على الأقل تبني عليهما نقدًا سلبيًا لهذا الموقف.

5. انتقد كل من كانوا بالاجتماع.. لا تركز أبدًا في الاستفادة من أي منهم.. فجميعهم ليسوا على نفس قدر ثقافتك بالتأكيد.. لذلك انتقد أكبر قدرٍ من تصرفاتهم حتى وإن لم تطرح بديلًا لهذه التصرفات.. يكفيك ذلك النقد الدائم وحسب.

6. بإمكانك أيضًا انتقاد أي هدية يُهدئها شخصٌ ما لك، بغض النظر عن تصرف ذلك الشخص الذوق وإحضارها لك، وبغض النظر عن مدى قيمة هذه الهدية ومعرفتك بها.. ينبغي ألا تتخلى عن

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

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

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

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

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

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

والآن.. تخيل معي..

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

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

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

الخسارة العشرون: تَمارُضُ، ثم تَمارُضُ.. حتى تَمرُضُ فعلاً!

نسبةً ليست بالقليلة تُعاني من اضطراب توهُم المرض "Hypochondria" أحد أنواع اضطرابات القلق وتحديداً الوسواس القهريّة.. فلماذا لا تكون واحداً منهم؟

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

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

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

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

أما في حال أنك فقط تشعر أحيانًا بأنك تُصاب بكل ما تسمع من أعراضٍ مرضيةٍ يرويها أمامك غيرك من الناس.. أي أنك تسمعُ عن شخصٍ مصابٍ بأعراضٍ معينةٍ أو مرضٍ معينٍ فتشعر أنت بنفسِ الأعراض أو تتوهم نفس الإصابة- أو أنك لا تستطيع سماع من يشكو أعراضًا جسديةً أو مرضًا معينًا لأنك تتلبك كلما سمعت عن أعراضٍ وتعيشها فعلاً.. فاعلم أنك إن استمرت على ذلك فقد تصبح مصابًا فعلاً بأحد هذين الاضطرابين السابق الإشارة إليهما فأبشر.. واطمئن!
وإن كنتَ من أصحاب الشكوى المستمرة على أي حال ومع أي شخص وعن أي أمر- كما هو الحال في الخسارة التالية- فأبشر أكثر.. واطمئن أعمق لأنك تكون حينها وصلت للإصابة بالاضطراب بشكلٍ أسرع.

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

في كثيرٍ من المحادثات التليفونية أو اللقاءات الفعلية سواء كانت رسميةً أو وديةً..

نحاول جاهدين أن نكون إيجابيين مبتسمين مستبشرين..

فتبدأ بالسلام على ذلك الشخص المُتجهم أغلب الوقت..

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

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

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

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

الصحية، وانتهاء بتحذير الطبيب لها أنها على شفا حفرةٍ من الجحيم الطبي..! وذلك ما قد سمعته منها طيلة شهور أو ربما سنواتٍ مضت.

لهذا كله أردت فقط أن أذكرك ألا تترك هذه الفرصة بأن تكون واحدًا من هؤلاء الشكّيين.. ممتصي الطاقة الإيجابية من الناس بشكواهم إليهم.. ومُصدري الطاقات السلبية لهم.. لذلك كُن حريصًا كل الحرص على إتيان ما سأحدده لك بكل دقة قدر استطاعتك من خلال تلك النقاط العشر السلبية التالية:

1. كُن شديد التجهم، فليس في حياتك ما يدعو للابتسام، لأن هناك الكثير غيرك يمتلكون ما لا تملكه أنت.. فلماذا الابتسام إذن؟!

2. عبّر عن تشاؤمك من بداية يومك.. ويكفيك ترديد تلك العبارة السلبية العميقة "ربنا يعدي اليوم ده على خير" من بداية الصباح في وجه كل من قابلك بعبارة: "صباح الخير".

3. أظهر ضجرك من هذا اليوم الجديد في وجه كل مَنْ تُقابله في حياتك من بداية يومك حتى نهايته.. تنهّد بقوة.. إن هذا اليوم سيكون حارًا جدًا أو باردًا جدًا.. المهم أنه سيكون يومًا سيئًا وحسب.

4. استمر في تصدير ذلك الضجر لكل مَنْ تُقابل في بيتك.. في مصعد عمارتك.. في وسيلة مواصلاتك.. صدّر هذا الإيحاء السلبي بمنتهى القناعة واليقين لكل مَنْ يُقابلك في كل موقفٍ تظهر به.

5. أنقذ غيرك من وهم الإيجابية.. فهم غافلون، مُغيبون، يُعددون نعم ربهم عليهم ثم يحمدون.. أنقذهم من ضلالهم ولا تدعهم فيه يعمهون.. وأعلمهم أن الكون بأكمله بكل ما فيه من تحركٍ وسكونٍ ليس كافيًا لأن يحمدوا ربهم أو حتى أن يتفاءلوا.

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

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

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

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

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

والآن.. تخيل معي:

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

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

وهو بالطبع ما لا أراضه أبدًا لك..

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

إلى الخلف دائماً يا صديقي العزيز.

الخسارة الثانية والعشرون: لا تجعل لك صديقًا دائمًا أبدًا!

"الصديق وقت الضيق" ..

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

"الصديق وقت الشدة، أحن عليك من الجد والجدة"

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

أتري كيف لهذه المقولات من تأثيرٍ فينا، حتى نتخيّر أصدقاءنا في حياتنا؟

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

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

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

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

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

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

أراك قد استطعت استدعاءهم جميعاً في ذاكرتك..

وأراك قد تفقدت كثيراً غيرهم أيضاً خلال عملية الاستدعاء..

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

وذكرت أن هذه العلاقات الاجتماعية بين الناس تقع في فئاتٍ خمسٍ، أوضحتها كالآتي:

1. معارف..

وهم من تعرفهم ويعرفونك..

لكن لا تعرف عنهم ولا يعرفون عنك..

2. جيران..

وهم من يعرفون عنك، وتعرف عنهم..

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

3. زملاء..

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

4. أصحاب..

وهم مَنْ تختارهم من بين هؤلاء الثلاث فئات السابقة لتُقربهم

منك وتضعهم في دائرة أصحابك، فيزيد تواصلك معهم، وتزداد

علاقتك بهم..

5. الأصدقاء..

وهم مَنْ تختارهم من بين الأصحاب (الفئة الرابعة) وتجعلهم

أكثر قُرْبًا منك ليعرفوا أكثر عن حياتك الشخصية، والأسرية،

وبعضًا من أسراركَ الخاصة، وغيرها..

لذلك..

دعك يا عزيزي من كل هذا الهراء السابق..

ولا تُجهد ذاكرتك باستدعائك لكل هؤلاء..

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

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

فأنت لست مضطربًا لأن تجهد ذاكرتك.. وتحصر خبراتك.. لاستحضارهم جميعًا واستشعار أفضالهم عليك.. فليس لأحد فيهم فضل عليك.. نعم اجعل هذه هي قناعتك الذاتية مهما كان هؤلاء في مراتب حياتك ودرجاتها دعك منهم جميعًا ولا تجعل لك صديقًا دائمًا منهم.. حتى تصل إلى تلك المرحلة التي تجد نفسك وحيدًا تمامًا بعد البُعد عنهم.

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

فقط إذا ما اتبعت النصائح السلبية التالية التي تُعينك فعلاً على البُعد عن كل الأصدقاء.. وتُساعدك حقًا على البقاء وحيدًا طيلة حياتك.. فكن حريصًا عليها:

1. دعك من هذا التصنيف الذي ذكرته لك في كتابي "روشته نجاح" عن الأصدقاء والأصحاب والزملاء والجيران والمعارف.. فكلهم سواسيةٌ فيما سيُكوّنون عنك من رأي بعد اتباعك الخسائر التالية.

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

كُن من أولئك الطامعين دومًا فيهم حولهم..

كُن من أصحاب المصالح في علاقاتهم.. وإنهاء العلاقة بعد انقضاء المصلحة معهم.

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

3. لا ترد غيبة أحدٍ من أصدقائك.. ولا تصد عنه عيبة ذُكرت أمامك..
فأنت لست محاميه الشخصي..

فما الداعي أن تظل أمام الآخرين مدافعًا عنه.

4. لا تُجامل من جاملك ضمن هؤلاء الضحايا..

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

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

5. لا تلبَّ استغاثة أحدهم بك..

ولا ترد اتصال أحدهم عليك..

ولا تشغل بسؤال أحدهم عنك..

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

6. كُنْ ندلاً قدر استطاعتك معهم..

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

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

وأن تكون أقل من حولهم تقديرًا لهم..

وأن تكون أضعف من حولهم اهتمامًا بهم..

وأن تكون أسوأ شخص عرفوه في حياتهم..
اجتهد في حصولك على ذلك المُسمى.

7. احرص على ألا ترد غيبة أحدهم، ولا تصد عيبه عن أحد منهم،
ولا بأس أن تراجع خسارة رقم (16) بعنوان: "كُن رمادي اللون
كشعرة معاوية.." واجتهد في تنفيذها.

8. كُن كثير الشكوى عند لقاءك بهم..

لا تتوقف عن شكواك مهما قدّموا لك من دعمٍ واهتمامٍ..

استمرّ في الشكوى من كل شيء وأي شيء كلما رأيت وجه أحدهم..
ولا تنس مراجعة الخسارة رقم (21) بعنوان: "كُن كثير الشكوى ولا
تتوقف عنها أبدًا.." ضمن خسائر هذا الكتاب الهادف.

الهادف لخسارة حياتك طبعًا.

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

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

انقد أصدقاءك لمجرد النقد، واستمر في نقدهم ليس لشيء سوى
النقد فقط..

اجعل نقدهم هدفك حين حضورهم..

ولا بأس من مراجعتك للخسارة المهمة بهذا الكتاب رقم (19)
والتي جاءت بعنوان: "النقد.. سبيلك لإثبات ذاتك.." ففيها ستجد
ذالتك، وتستمر في ضلالك.

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

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

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

والآن.. تخيل معي..

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

لكنّ ذَا صِدَاقَاتٍ أَكْثَرَ مِمَّا أَنْتَ فِيهَا الْآنَ..
لَكَانَتْ عِلَاقَاتِكَ الْاجْتِمَاعِيَّةُ أَكْثَرَ سَوْءًا مِمَّا هِيَ عَلَيْهِ الْآنَ..

وَهُوَ بِالطَّبَعِ مَا لَا أَرْضَاهُ أَبَدًا لَكَ..

لِذَلِكَ اسْتَمَرَّ فِي خَسَارَةِ صِدَاقَاتِكَ وَعِلَاقَاتِكَ بِكُلِّ مَنْ حَوْلَكَ قَدْرَ
اسْتِطَاعَتِكَ حَتَّى تَظَلَّ بِمَفْرَدِكَ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. زد في هجومهم وسبهم والعنهم..

اشتمهم..

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

10. أخبرني ما النتيجة؟

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

إذن هي الحرب يا عزيزي..

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

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

والآن.. تخيل معي..

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

وهو بالطبع ما لا أراضه أبدًا لك..

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

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

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

أما هذه

الخسارة الحالية..

فأقولها صريحة لك..

اجعل هذا الصديق المُقَرَّب.. مُقَرَّبًا جدًّا منك..

اجعله صديقًا واحدًا لك لا تفارقه أبدًا..

اجعله دومًا في بؤرة اهتماماتك وتركيزك..

ألا وهو "هاتفك الشخصي"!!

جوالك.. محمولك.. توءم روحك..

سمّه كما تشاء وفقًا لثقافتك وجنسيته..

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

Smart Phone

وأنصحك ألا تكون مثلي إنسانًا رجعيًا..

جعلتني دراسة علم النفس وجعلني العمل بالعلاج النفسي..

لا أضع بهاتفي برامج للمحادثات..

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

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

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

لذلك أنصحك ألا تكون إنسانًا رجعيًا مثلي!!

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

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

لأن هذا الصديق (الهاتف) سيلازمك طيلة حياتك..

على مدار يومك..

كما سيتم تدريبك في الخطوات اللاحقة..

فيجب أن تُبالغ في إمكانيته وثمان شرائه..

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

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

ولا ضرر إن كنت في ضائقةٍ ماليةٍ..

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

فهو من ستقضي أغلب الأوقات معه..

وتعطيه أغلب التركيز منك..

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

2. اجعل لهذا الصديق المكانة الأولى في حياتك..

ضعه أمامك على مكتبك طيلة ساعات عملك..

ضعه أمامك على الطاولة طيلة تواجدك مع أصدقائك..

ضعه أمامك على السفرة طيلة تناول وجباتك..

تابع بشدة واهتمام الإضاءات التي تخرج منه..

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

انتبه لكل إشعار يدل على Like جديدة..

وكل إشعار يبشرك بـ Comment جديد..

وياااا لو كان إشعار إشارة لفرحة Share لما كتبتة مؤخراً..

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

افتح كلمة السر واغلق ثلاث مرات كل دقيقة واحدة..

بذلك تكون قد أطعمت صديقك معك على سفرة وجباتك..

وأشركته معك في فُسحة (نزهة) أصدقائك..

واستأنست به في وحشة مكتبك..

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

3. استمتع بسماع صوت جرسه..

عجيبٌ أمر هؤلاء الأشخاص المُهمين..

الأشخاص ذو الحيشية الكبيرة في المجتمع الذين كثيراً ما أقابلهم
على مدار الأسبوع..

جميعهم- تقريبًا- تكون هواتفهم على وضع الصامت Silent!..
ما الذي يدفعهم لذلك..

هل لأنهم لا يحبون سماع صوت جرسه..؟

هل لأنهم يخشون تشتيت انتباههم عن عملهم..؟

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

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

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

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

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

هل لأنهم...

كثيرة هي الافتراضات.. لذلك دعك منها جميعًا..

ولا تلتفت لهؤلاء الصامتين ذوي الهواتف الصامتة..

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

مهما كان ذلك الصوت مُزعجًا أو موترًا لغيرك لا يهم..
مهما كان ذلك الصوت سيشغلك عن عملك لا يهم..
مهما كان ذلك الصوت سيقلقك من نومك لا يهم..
المهم أن يظل صوت صديقك المُقرب قريبًا من مسامعك طيلة
الوقت..!

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

4. لا تتجاهل نداء صديقك المُقرب أبدًا..

هل تذكر هؤلاء الأشخاص المهمين الذين حدثتكَ عنهم في الخطوة
السابقة..

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

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

لا تكُن واحدًا منهم أبدًا..

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

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

وأنت في عملك وهاتفك موضوع أمامك على مكتبك..

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

ولا تخفض صوتك..

فيجب أن يعرف الجميع أنه قد أتتك مكاملة خارجية من دولة أوروبية وأن الصوت غير واضحٍ لزحام الشوارع في البلدين..

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

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

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

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

ولا بأس..

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

5. كذلك بين أفراد أسرته..

بعد الرجوع من ساعات عملك للغداء مع أسرته..

اجعل صديقك المُقرب أمامك بين أطباق سفرة طعامك..

وكما فعلت في مكتبك صباحًا..

قُم بنفس الأفعال الآن..

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

أو تواصلك الدائم معه.. أو تصفحك المستمر له..
لأنهم قطعًا سيكونون مُنشغلين بأصدقائهم "هواتفهم" أيضًا..
ولكن لا تنس أنك من دربتهم على ذلك دون أن تشعر..
فلا تنزعج يومًا أنك قد جعلت ابنك متعلقًا بـ"فيس بوك" أكثر
منك!..
ولا تندهش يومًا أنك قد جعلت ابنتك متعلقة بـ "سناب شات"
عنا!
لأنك أنت من صنعت تعلقهم بذلك أو تلك..
فاستمر في ذلك معك.. ومعهم!..
6. وأيضًا مع أصدقائك..
أولئك الذين ينتظرون لقاءك بهم كل نهاية أسبوع متشوقين لك..
دعهم يظلوا متشوقين أكثر..
وأنت بينهم.. عليك بالانشغال بمن هو أقرب لك منهم..
ضعه أمامك على الطاولة وعينك لا تفارقان شاشته..
وعندما تنزق رقبته من الألم لانحنائك..
يمكنك أن تمسكه بيدك لتقربه مسافة أكثر منك..
مُتصفحًا ذلك الحساب الشخصي لك بكل هذه المواقع من
التواصل، كل دقيقتين على الأقل..
حتمًا أنك لن تجد من جديدٍ على حساباتك جميعًا في هاتين
الدقيقتين..
ولكن.. لا بأس..

فمزيد من التصفح سيجعلك لك مزيداً من القلق والتوتر..
وبذلك تكون قد تجاهلت كل هؤلاء المتواجدين حولك..
حتى لا يتجرأوا ويطلبوا مقابلتك في عطلة الأسبوع القادم..
فهم لم ولن يكونوا أبداً في مكانة ذلك الصديق الأكثر قرباً لك..
7. إن شعرت بشيءٍ من الذنب تجاه بعض ممن سبق الحديث
عنهم..

وليكن - مثلاً- أفراد أسرته المساكين..
وقررت أنك تشاركهم- للأسف- نزهة خارجية في نهاية الأسبوع..
واختيارهم- لضعف خبرتهم بك- أن يدخلوا السينما معك..
فلا بأس.. عليك أيضاً باتباع نفس القواعد السابق الإشارة إليها..
هاتفك ذو صوت الجرس المرتفع..
استقبالك للمكالمات بصوتٍ أكثر ارتفاعاً..

انشغالك عن الفيلم المعروف وعن أسرته أيضاً بإشعارات حسابات
التواصل على صديقك المُقرب..

إزعاجك لكل من حولك من الحاضرين دون اكتراثٍ منك مهما
ظهر منهم من ضيق أو تزمُر..

ولا مانع أن ينتهي الأمر بمشكلةٍ ما مع أحدهم..

ولا مانع أن تتفاقم المشكلة إلى مشاجرةٍ بينكما..

ولا مانع من ترك القاعة فوراً اعتراضاً منك على سوء تنظيم
المكان..

المهم أن يظل صديقك المُقرب.. قريباً جداً منك طوال الوقت..

8. أراك لم تكف عن شعورك السابق بالذنب تجاه أسرته..
فهم لم يكملوا الفيلم الشيق بسبب ذلك الصديق الملائق لك..
إذن.. فلا مانع من ختام هذا اليوم- غير اللطيف- بعشاء دافئ
في مطعم هادئ..
دعهم يختارون المطعم الذي يريدونه كما يرغبون..
دعهم يختارون نوعية الأطعمة التي سيتناولونها كما يرغبون..
لعلهم يدعونك أنت تنعم بانشغالك بصديقك بدون أن يعترضوا..
وحتى لو اعترضوا.. فلا بأس..
استمر في اتباع نفس القواعد السابقة لتقدير صديقك المقرب..
ضع هاتفك ذا صوت الجرس المرتفع بين أطباق المائدة..
انشغل بالتعرف على ما وراء رناته المتتالية أكثر من انشغالك
بالتعرف على نوعية الأطعمة المقدمة على الطاولة..
أجر مزيداً من المحادثات الكتابية على "واتس آب" وغيره من
البرامج للمحادثة..
استقبل مزيداً من المكالمات المهمة في هذا الوقت المتأخر من
اليوم..
فلولا أنها مهمة ما كانت أتت في هذا التوقيت مثلاً..
اجعل جميع الحضور بالمطعم يشعرون أنك ذلك الشخص المهم
الذي لا يكف هاتفه عن الصراخ بتلك النغمة المرتفعة للغاية..
حتى في تلك الإشعارات المتتالية عن وجود تعليقات أو رسائل أو
إجاباتٍ جديدةٍ لك..

9. الآن وبعد هذه السهرة الممتعة لأسرتك..

وبعد هذه السهرة الأكثر إمتاعًا لك مع صديقك المُقرب..

لا تنس أن تقوم بتصويرهم قبل خروجهم من المنزل..

ثم عمل Post عن مكانة أفراد الأسرة في قلبك..

ثم عمل Cheek In عند وصولك للسينما معهم..

ثم عمل Post لصورة لك معهم عن الفيلم..

ثم عمل Cheek In عند وصولك للمطعم..

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

ثم عمل Cheek In أنك استقلت سيارتك لتعود بهم..

ثم عمل Post صورة تجمعك معهم في سيارتك مع تذكّر إظهار
ماركتها على عجلة القيادة إن كانت من النوع غالي الثمن
كهااتفك..

أو تجاهل هذا البند من خطة الدعاية المستمرة إن كانت سيارتك
متوسطة الثمن..

سيساعدك في خطة التسويق السابقة هذه بعض البرامج الخاصة
بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى غير "فيس بوك Facebook"
أرشح لك منها "إنستجرام Instagram" و"تويتر Twitter" و"سناب
شات Snap chat" و"جوجل بلس Google+" ولا تنس تعليقاتك
الصوتية بصوتك النقي الممتع على "سوند كلود Sound Cloud"..
وحتماً ستساعدك كل هذه البرامج السابقة على توثيق كل هذه
اللحظات السابقة..

وتذكر تلك القاعدة الذهبية..

"أن توثيق اللحظة أهم بكثير من أن تعيش اللحظة"

فلا تجعل الهدف في الخروج الاستمتاع..

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

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

فلا بأس..

ستجد مزيداً من المتعة وأنت تشاهد تلك الصور الموثقة..

والفيديوهات المتبقية.. من تلك الخروجة المهدرة..!

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

ولا تستخدم سماعات خارجية أو بلوتوث السيارة في التحدث..

فكيف لك بعد كل ما سبق أن تعود لبيتك دون أن تحصد ولو

غرامه مالية بسيطة جداً توضع بجوار سابقاتها.. جراء تحدثك

الدائم في هاتفك أثناء القيادة..!

11. وعند نزولك من السيارة..

انفعل على أفراد أسرتك بضرورة النزول مُسرعين وانفعالك هنا

ليس خوفاً عليهم..

وإنما انشغالاً بمكالمتك التي لم تنته بعد..

أو انشغالك بمتابعة ما طرأ من تعليقاتٍ على ما طرحته من

"بوستات"

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

12. وعند دخولك لمنزلك.. ادخل مُسرِعًا..

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

لأن حرصك عليه يجب أن يكون أكثر من ذلك..
لذلك ضعه في الشاحن الأصلي المخصص له..
وضعه بجوار رأسك في غرفة نومك..
ولا تُصدق هؤلاء الذين يحذرون من خطورة ذلك على صحتك..
فليس مهمًّا ما يحذرون منه..
المهم أن يظل صديقك المُقرب بجوار قلبك وعقلك..
فلا تفارقه..

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

لا تجعلها تفعل ذلك أبدًا..
فمهما أخبرتك أنها تريدك في أمرٍ مهم قبل النوم..
أو أنها تحتاجك في موضوعٍ أهم خاص بها..
أو أنها تريد أن تسمع صوتك الذي لا ينطلق إلا هاتفيًا..
أو غير ذلك من هراء..

لا تمنحها تلك الفرصة أبدًا..

ولا تجعلها تشارك صديقك الأقرب إليك فيك..

14. ستلاحظ فجأةً أن الليلة قاربت على الانتهاء..

فقد انشغلت بمتابعة عدد "اللايكات والكومنتات" & Likes
comments

على أجزاء حملة دعائتك الانتخابية خلال خروجتك الأخيرة..

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

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

يائسًا.. عبوسًا من ذلك الإجهاد..

فهناك فرصةٌ أخرى للنوم على سطح مكتبك..

حقيقة أنها ليست كنومك في فراشك..

ولكن..

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

15. عند استيقاظك في اليوم التالي..

أول ما يجب عليك فعله هنا..

هو أن تلقي صباحًا طويلًا على صديقك المُقرب..

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

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

المهم أن تظل متابعًا كل ما يكتب من إشعارات Notification
واتصالات Calling فهو صديقك الأوحده المُقرب إليك..

والآن تخيل معي..

أنك أجبتني بصدقٍ عن سؤالٍ واحدٍ أطرحه عليك..
كم من الوقت والجهد والعمر والمال، ضاع جميعهم بسبب
صديقك المُقرب هذا..؟
واسمح بسؤالٍ آخر..
هل لك تخيل كل موقف سبق وعرضته لك..
وجودك في عملك.. بين أفراد أسرته.. مع أصدقائك.. على سريرك
بغرفتك.. في سيارتك..
تخيل كل هذه المواقف دون صديقك المُقرب..؟
كيف سيكون وضعك.. حالك.. نفسك.. نفسية من حولك حينها..؟
مؤكد أنك تعرف الإجابة الصحيحة الآن..

وهو بالطبع ما لا أرضاه لك أبدًا..

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

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

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

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

لذلك أطمح منك ألا تفكر يومياً في تجنب الأشخاص السلبيين بحياتك.. وأن تظل منتظراً منهم أن يكونوا بجوارك يوماً، وأن يساندوك مرة وأن يقفوا إلى صفك بموقف.. استمر في انتظارك هذا ولا تشغل بضيع مشاعرك من طول انتظارهم.. ولا تلتفت لسوء حالتك النفسية

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

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