

القسم الرابع
صناعة المرض النفسي

الخسارة الكبرى الثالثة والخمسون: كيف تصنع مريضاً نفسياً؟

الكثير من الناس يسألني بمجرد جلوسه أمامي في العيادة..

هو: كيف لك أن تتحمل كل هذه الآلام من كل هؤلاء الذين دخلوا
لك على مدار اليوم بما فيهم أنا؟

أنا: يقول النبي: "كل منكم مُيسر لما خُلق له".

هو: أمر رائع الوعي بخبايا النفوس وأسرارها.

أنا: أمر أروع الحفاظ على توازن النفس وإستقرارها.

وهكذا هي الأسئلة حول غموض تخصص العلاج النفسي، وأهمية
شخصية المُعالِج في عملية العلاج.. وغيرها من الأسئلة الإيجابية من
نوعية:

وهل لي أن أكون مُعالِجاً نفسياً يوماً ما؟

أو.. وهل يكن لي أن أستطيع معالجة غيري يوماً ما؟

أو.. وكيف يمكنني التحكم في أفكار غيري من حولي؟

أو.. وكيف أستطيع تفسير تصرفات المحيطين بي؟

وغیرها من تلك الأسئلة التي لا تضر السائل.. ولن تؤذى من يُسأل
عنهم..!

إلا أن هناك سؤالاً يعكس كل ما سبق (بالعكس)..

وهو ما جعلته عنواناً للخسارة الحالية لك..

ألا وهو.. "كيف تصنع مريضاً نفسياً"؟

السؤال يبدو بسيطاً إلا أنه أعمق مما تتخيل..

وأسوأ مما نتحيل جميعاً..

والحقيقة أنني كنتُ أَعُدُّ ضمن مشاريع كتبي ومؤلفاتي.. كتاباً بهذا
العنوان

"كيف تصنع مريضاً نفسياً"..

والحقيقة أيضاً أنني كنت شرعت في الكتابة فيه..

وأنتي كنت أفضل أن يظل كتاباً ساخراً منفرداً عن كتابي القائم
"هكذا تخسر حياتك؟"..

إلا أنني آثرت أن أقدم بهذا الكتاب القائم أكبر قد ممكن من
المحتوى الساخر المستفز (ضمن تكتيكات العلاج النفسي الاستفزازي
Provocative Psychotherapy) كي أضمن أكبر قدرٍ من الرفض لكل ما
فيه وكل ما به من سلبيات..

وأحقق أكبر قدرٍ من عكس ما ورد به وجاء فيه..

ولعلنا نلتقي قريباً في كتابي القادم "كيف تصنع مريضاً نفسياً"

لأقدم لك عزيزي القارئ بسخرية أكبر واستفزاز أكبر ما يُعينك
أكثر على عدم فعل ما تقرأ.. انطلاقاً من مبدأ أن عدم الفعل أسهل..
وهو منطق الكتاب القائم فعلاً..

ورجوعاً إلى ذلك السؤال وتحليله..

فالمأمل فيه.. والمُحلل لما يعنيه يجد للأسف أن السائل هنا يحمل
بداخله اضطراباً نفسياً مُعيّناً..

وسؤاله هذا يعكس بوضوح محكات ذلك الاضطراب..

فإن كان العدوان هو أن ترمي أحدهم بشيء يُؤذيه..

فإن العداية هي أن تتمنى إيذاء أحدهم ولو بشيء ترميه..!
وفي هذا السؤال كثير من العداية..
وفي شخص سائله أكثر من العدوان..
وبما أن منطلق هذا الكتاب هو الخسارة..
وبما أن محتوى هذه الخسائر كلها سلبي..
إذن فهذا السؤال المضطرب ليس بغريب بين صفحات هذا الكتاب..
لذلك.. سأجيبك عزيزي السائل عليه..
وسأجعلك وبكل بساطة.. وفي أسهل خطوات..
في أسرع وقت.. بأقل مجهود..
قادرًا على صنع ذلك المريض النفسي فيمن ترغب من أشخاص حولك..
مهما كانوا قريبين منك أو لك..
أو كانوا بعيدين عنك..
الأمرُ بسيط كما ذكرت لك..
كل ما عليك.. هو اتباع كل ما سأقدم لك..
من نصائح سلبية خلال النقاط التالية..
مهما كان الدور الذي تلعبه في حياتك الآن..
مهما كنت زوجًا، زوجة، أبًا، أما، ابنا، ابنة، مديرا، رئيسا، مرؤوسا،
زميلا، صاحبًا، صديقًا، جارا، غير ذلك من أدوار..
مهما كان دورك في حياتك..
ومهما كان دور الشخص المحيط بك (الضحية) في حياتك..

سأقدم لك هنا ما يجعله مريضاً نفسياً على يديك، وبسببك،
فكُن شديد الاهتمام بالنقاط التالية في كافة الأدوار الحياتية، شديد
الحرص على إتيانها مع كافة الأشخاص المحيطة..

أولاً.. أنت كزوج كيف تجعل زوجتك مريضة نفسية؟:

دورك في هذا الجزء من هذه الخسارة أنك زوجٌ..

وبالتالي ستكون أقرب ضحاياك إليك هي تلك المسكينة زوجتك..

إليك ما سيجعلها مريضة نفسياً بسببك وعلى يدك في أقرب وقت:

1. تذكر أن عليك اجتياز خسارة رقم (26) وعنوانها: "ابداً في خسارة حياتك الزوجية.. باختيار شريك غير مناسب.." فهي ستوفر لديك الحافز الأكبر لاستكمال باقي نصائحي السلبية.
2. لا تنس أن تمر معك هذه المسكينة بما قدمته لك في الخسارة رقم (27) بعنوان: "الزواج التعيس يبدأ بخطوبة فاترةٍ فكن حريصاً عليها.
3. اغتنم ما أوردته لك بخسارة رقم (28) وعنوانها: "كيف تخسر زوجتك؟".
4. استمر في خسارة زوجتك بشكل أكبر وراجع الخسارة رقم (32) بعنوان: "كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقتٍ وبأقل مجهود.." واحرص على ما فيها.
5. توجّه هذه الخسائر السابقة واغتنم نصائحي لك بخسارة رقم (30) وعنوانها بفهرس الكتاب: "عزيزي الزوج، لا تكن أكثر من ذكر".
6. كرر قراءة كل هذه الخسائر السابقة كلما سمحت لك الفرصة لذلك.

7. قم بالتخلص من أغراضك الخاصة (جوارب- قمصان- ساعات.. غيرها) ثم اتهم زوجتك بأنها سبب فقدانها، وأنها مهملة، وأنا غير أمينةٍ على أغراضك، وأن عليك تصحيح ذلك المسار الخاطيء بزواجك منها.

8. أتلف أغراضها الخاصة..

نعم قم بإتلاف أغراضها هي..

وأخبرها أنها هي من صنعت ذلك الإتلاف بها..

وقدّم لها من الشواهد والأدلة والشهود الزور ما يدعم ذلك..

9. تأفف عند تذوق طعامها..

نعم.. أظهر التقرف الشديد منه..

بالغ في إحساسك بالاشمئزاز من كل ما تصنعه يداها..

استعن بشهود الزور الذي يؤيدون وجهة نظرك الضالة..

شككها في كل ما تصنع، وكل ما تفعل، وكل ما لم تفعل أيضًا..

10. بالغ في دائرة التشكيك..

أخبرها أنك ناديت عليها ولم تسمعك مرات كثيرة..

أسمعها أخبارًا خاصة بغيركما ثم ادع أنك لم تُسمعها ذلك..

ناقشها في موضوعاتٍ لم تُخبرها بها، وأقسم لها كذبًا أنك أخبرتها..

11. ركّز على أخطائها في وضع الأغراض..

وزد من ذلك كلما استطعت الزيادة.

فعلًا: إذا حدث مرة وكان مقدار المملح في الطعام أكثر من المرة السابقة..

اصنع هذه الزيادة بنفسك كل مرة..
ضع بنفسك هذا الملح الزائد في كل الأطعمة..
أخبرها أنك رأيتها بنفسك وهي تضع المزيد من الملح على
الطعام..

أقسم لها أنها تنسى كل شيء..
أظهر اعتراضك الشديد على ذلك.
12. قم بتوثيق كل هذه الانتصارات السابقة الباطلة لك عليها..

أخبر صديقاتها بسوء حالتها النفسية..
استفزهها قدر استطاعتك حتى يرتفع صوتها..
ثم قم بتسجيل تلك المشاجرة بينكما، ثم أسمع هذا التسجيل
لمن لم يُصدق من صديقاتها أو أسرته.

13. حدِّق النظر فيها وكأنك تستغربها..

اندهش من كل ما تقوله وأخبرها أنها قالته من قبل لك..
اندهش مراتٍ أخرى من قولها المتكرر.. وأخبرها أنها لم يسبق لها
أن قالت أي شيء من ذلك لك..

كرر ذلك ليلة بعد أخرى حتى لا تتشكك في أمرك.

14. اجمع أكبر قدرٍ من المعلومات عن أخطاء طفولتها ومراهقتها
من أهلها..

استخدم كل ما جمعت من معلوماتٍ مثل النسيان والعصبية وتوتر
الامتحانات وغيرها في إثبات وجهة نظرك أنها مريضة نفسياً..

استشهد بتلك المواقف القديمة السابقة في طفولتها ومراهقتها من على لسان أهلها لتثبت كل ما سعت من أجله وهو إقناعها بأنها مريضة نفسياً.

15. أحضر لها عددًا كبيرًا من فيديوهات ومقالات المُعالِجين النفسيين وهم يتحدثون عما أوهمتها أنها تقوم به.. حتى تأخذ ما تسمع على نفسها وتصدقه..

16. ناقشها في محتوى هذه الفيديوهات من نسيان الأحداث.. وتكرار أحداث أخرى.. وأعد ذلك مراتٍ عديدةً حتى تزيد في إيهامها بما بدأت إيهامها به حتى يصبح حقيقة لديها..

17. أظهر قدرًا كبيرًا من التعاطف معها بعدما تسمع معها تلك الفيديوهات وتقرأ لها تلك المقالات التي تؤكد بما لا يدع مجالاً للشك أنها مريضة نفسياً وهي لا تعلم.

18. استمر في مسلسل التعاطف الكاذب..

أضف إلى مسلسلك بعضًا من دموع التماسيح..

تحدث إلى أصدقائك وأسرتك في حضورها أنك متأثرٌ بشدةٍ لأجلها..

كرر حديثك الدرامي والمأساوي أمام صديقاتها وأسرتها..

اكتب على حساباتك في التواصل الاجتماعي:

"ادعوا لزوجتي.. حبيبتي.. أن تكون في أفضل حال".

19. كل ما سبق سيزيد من عصبيتها لا محالة..

ويؤكد توترها الذي سعت أنت من أجله..

ويصيبها بحالةٍ من القلق الدائم والضغط المستمر..

مما سيؤثر قطعًا على تصرفاتها مع كل المحيطين بها..

استغل كل هذه التصرفات التي ستصدر منها بحكم ما وصلت إليه من توتر دائم وقلقٍ مستمر.. لتثبت صحة وجهة نظرك أنها أصبحت ودون شك بحالة خطيرة على نفسها وعلى المحيطين بها غيرك..

فأنت قادر على تحمل المزيد والمزيد منها دون شكوى أو ملل أو كلل..

فهي حب عمرك وشريكة حياتك.. كرر تلك العبارة دومًا..

ثم أتبعها ببعض دموع التماسيح كما اتفقنا سابقًا.

استمر في هذا المسلسل من إلحاق التوتر والضرر النفسي بها..

اجن ثمار كل ذلك من قلقها المستمر وعصبيتها الظاهرة.

أشهد كل من يحيطون بها عليها..

ثم اطلب منهم الدعاء لها.

20. الآن جاءت اللحظة الحاسمة التي ستتوَّج كل مجهوداتك السابقة

مع تلك الضحية.. عفوًا أقصد تلك الزوجة..

ابحث عن أسوأ متخصص في الاضطرابات النفسية ممكن أن تصل إليه..

ابحث عن ذلك الشخص الذي يدَّعي العلم والمعرفة وهو جاهل..

ابحث عن ذلك المتخصص الذي لا يعرف من التخصص إلا الشهادة..

ابحث عن من يدَّعي التخصص النفسي حتى دون شهادة..

تمسك بمن يُلقب نفسه بـ "دكتور" وهو ليس كذلك..

استمسك بمن يقول عن نفسه مُعالِجًا نفسانيا وهو لا يعرف عن العلاج سوى روشة متروسة بالأدوية المخدرة..

احجز لديه موعدا عاجلا في وقت ضيق حتى تضمن أنه لن يتعاطف معها عند رؤيتها.. فمؤكد سيكون مهتما بإنهاء الكشف على كل هذا العدد الحاجز لديه بنفس اليوم..

ادخل معها عنده.. وإن استطعت ادخل قبلها.. وأخبره عن كل ما أوهمتها أنها تفعله.. وكل ما كذبت عليها في أنها لم تفعله.. استهلك وقت الاستشارة في الحديث والصعابيات (غالبا ما سيحدد لك ذلك الشخص بتلك الصفات السابقة دقائق معدودة لاستشارته) بعدها.. سيقاطعك ذلك المتخصص الجهبذ بقوله:

"كفاية كده.. أنا عرفت خلاص هي عندها إيه.. هتاخذ الـ 10 أدوية دول 10 سنوات وهتبقى كويسة جداً.. اتفضلوا بالشفاف" الآن.. مبروك عليك يا عزيزي..

حققت كل ما سعت جاهداً إليه..

وأصبحت زوجتك مريضة نفسيا بشهادة ذلك المتغطرس.. عفواً المتخصص.

والآن.. تخيل معي عزيزي الزوج..

أن كثيراً من الأزواج يُمارسون كل ذلك فعلاً..

وأن كثيراً منهم يسعى لذلك فعلاً.. وأن بعضهم ينجح فيه فعلاً..!

وتخيل معي عزيزي الزوج الفاضل..

لو أنك أدركت طبيعة تلك الإنسانية التي جعلك الله قوَّامًا عليها..

وجعل قوامتك عليها تكليفاً وليس تشریفاً..

وجعلك أميناً مسئولاً عنها..

وجعلك مُحاسباً عليها..

تخيل معي لو أنك صُنْتَ أمانة ربك فيها..؟

لو أنك إن أحببتها أكرمتها وإن لم تُحبها لم تُهنأها..؟

لو أنك عاشرتها بمعروف أو فارقتها بمعروف رَأْفَةٌ بك وبها..؟

لو أنك تخيلت نفسك واقفاً بين يدي ربك ليسألك عما فعلت

بها؟

لو أنك ما اقترفت معها كل ما سبق من ذلك في حقها..؟

لكنت الآن ذلك الفائز بصدق مشاعرها.. وطيب قولها..

لكنت الآن المنتصر على غيرك من رجال كانوا يرغبون فيها..

لكنت الآن نعم الزوج.. ونعم الأب.. ونعم السند والدعم لها..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبداً لك..

لذلك استمر فيما قدمت لك من خسائر سابقة خلال تلك الخسارة

الكبرى.. لتجعل من زوجتك في أيام قليلة شخصية قلقة متوترة مكتئبة

أكثر عرضة للمرض النفسي بسببك وهنيئاً لك غضب الله عليك بسببها

هي .

ثانياً.. أنتِ كزوجة كيف تجعلى زوجك مريض نفسياً؟:

دورك في هذا الجزء من هذه الخسارة أنكِ زوجة..

وبالتالى سيكون أقرب ضحاياكِ إليك هو ذلك المسكين زوجك..

إليكِ ما سيجعله مريضاً نفسياً بسببك وعلى يديك في أقرب وقت ممكن:

1. عليكِ مراجعة الخسارة رقم (31) بهذا الكتاب، وعنوانها: "عزيزتى الزوجة، لا تكوني أكثر من أنثى.." ففيها الكثير من الإفادة لهذه المهمة الصعبة أمامك.

2. سيكون مفيداً لكِ أيضاً مراجعتك للخسارة رقم (29) بفهرس الكتاب وعنوانها: "كيف تخسرين زوجك" ففيها نفع أكبر في مهمتك الحالية.

3. سيكون أكثر إفادة لكِ مراجعتك أيضاً للخسارة رقم (32): بفهرس الكتاب وعنوانها "كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقت وبأقل مجهود.." ففيها نفع أكبر وأكبر في مهمتك لصناعة ذلك المريض النفسي القادم على يديك.

4. كرري قراءة كل هذه الخسائر السابقة كلما سمحت لكِ الفرصة لذلك، فحتمًا ستفيدك جدًّا في تحقيق هدفك.

5. اتركي لزوجك العنان كاملاً.. والأمان كاملاً..

لا تفتشي في تليفونه أبداً، ولا تمسكيه أصلاً..

لا تفتحي له دُرْجًا، ولا تُمشطي له دولابًا..

- لا تُظهري استياءك من أي شيء..
ولا تظهري استغرابك من أي تصرف..
دعيه يقتنع تمامًا أنك أكثر امرأة ساذجة على ظهر هذا الكوكب.
6. استمري في تصدير كادر السذاجة المنشود عنك مهما ظهرت عليه من أكاذيب.
7. كوني ضعيفة الذاكرة أمامه حتى يكذب أكثر أمامك..
- ولا داعي من انبهارك بكل هذا الكم من التحديثات.. بكل هذا الكم من الأكاذيب.. انبهري فعلاً..
8. خلال فترة الأمان المزعوم منك..
بإستطاعتك تجميع أكبر قدر ممكن من الحروف والكلمات السرية..
لجميع حسابات تواصله الاجتماعي بمنتهى الحذر دون أن يعلم أو يشك في ذلك..
احتفظي بذلك وراجعيه من حين لآخر..
سأخبرك لاحقاً في ماذا وكيف تستخدمينه..؟
9. جمعي عنه كل ما كان من معلومات خلال فترتي طفولته ومراهقته، إخوته الإناث- خاصة الكبار منهم- سيمثلن أهم مصدر للمعلومات لك في هذه المهمة الشاقة..
استمعي لكل واحدة منهن على حدة.. وسجلي ما ترويه لك..
استمعي لغيرها على حدة وقارني ما سمعته من الأولى..
استمري في تجميع هذه التفاصيل وسأخبرك لاحقاً..
كيف.. وفي ماذا يمكن أن تستخدمها..؟

10. جمعي أكبر قدرٍ من المعلومات عن ضحيتك خلال فترة شبابه..
زملاء دراسته، أصدقائه القدامى هم أهم مصدر للمعلومات خلال هذه المرحلة لكِ.. فكوني حريصةً على سماعهم..
استمعي لكل منهم باهتمامٍ بالغٍ وضحكٍ شديدٍ..
استمعي لهم جميعًا وأنتِ ظاهرٍ عليكِ الاهتمام فقط لمجرد الفكاهة.. الفكاهة وحسب حتى لا تثيرى الشك..
استمري في تجميع كل هذه المعلومات..
وسأخبرك لاحقًا كيف.. وفي ماذا يمكن أن تستخدمها!؟
11. الآن حان دور العمل الجاد بعد المعلومات الكثيرة..
جمعي كل ما حصلتِ عليه من معلومات عن ضحيتك..
استرجعي كل ما سمعته عنه.. كل ما دونته بشأنه..
استحضري ذلك كله في ذاكرتك بمنتهى الاهتمام لتبديي التنفيذ في هجماتك المتتالية والمتوالية على نفسية ضحيتك كما ستعرفين في النقاط التالية..
12. خطوة سابقة جمعت كلمات وحروف وأرقام "سر" حساباته الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعية المختلفة..
الآن حانت فرصتك لاستغلالها الاستغلال الأمثل..
ليس فقط بالتفتيش فيها.. بل بما هو أكثر إيذاء له من ذلك..
قومي بإرسال إحدى الرسائل التي تحمل كلماتٍ مثل:
"عايز أتعرف".. "مممكن نتعرف".. "أنا فلان الفلاني"
أرسلني هذه الرسائل لحسابات مشبوهة وشخصيات أكثر شُبُهة..

أعيدي تكرار هذه الرسائل حتى تلقي ردا من إحداهن..
عندها احتفظي بصورة الرد واتركي الرسالة أو امسحيها حسب
شخصية زوجك، هل هو دائم مراجعة الرسائل أم لا..؟
13. شككي زوجك في كل ما يقوله لك..

أخبريه أنك لم تسمعي منه ذلك من قبل..
أقسمي له أنه لم يقل ذلك لك أبداً من قبل..
أظهري التعاطف الشديد مع ذلك المسكين الناسي لما يقول..
أخرجي بعض الدموع عليه تأييداً لتعاطفك المزعوم..
14. اشتكي لإخوته وأسرته.. خاصة الإناث منهم..

فالإناث متدفقات المشاعر مثلك.. مرهفات الحس مثلك أيضاً..
غالباً ما سيخبرن بقية أفراد الأسرة بكل ما أخبرتتهن أنت به..
عفوًا.. سيخبرن الأسرة بأكثر مما سمعن منك..
فالأنثى غالباً لا تنقل ما سمعت دون إضافة بعض البهارات..
15. استدرّي عطف أصدقائه المقربين..

وزملاء عمله السابقين والحالين..
فعندما يسمعون منك أنه ينسى ما يقول أو يدعي قول ما لم يقل
سيخبرونك بالعديد من المواقف المشابهة معهم..!
نعم.. فالرجال عادة ما يستخدمون هذا المنطق في تهربهم من
بعضهم دون وعي منهم وكأن جميعهم بصدق ما يمارسه مع
جميعهم..

تلك فرصتك لاستغلال تلك السذاجة الظاهرة منهم.

16. عودي إلى سذاجتك المعهودة مع زوجك..

أخبريه أنك لا تملكين في الدنيا سواه.. وليس لك فيها إلا هو..

أذربي الدمع ليالي طويلة وأنت تتأملين صوركم القديمة لخروجاتكما
بعد التعارف وفي أول الزواج..

أظهري الرعب الشديد عن ذلك القادم لزوجك..

لسندك الوحيد يا مسكينة..

17. في هذه الخطوة قد حان وقت التخلي عن تلك السذاجة..

أظهري كل تلك الرسائل التي أرسلتها لكل هؤلاء المشبوهات من
قبل.. وأظهري معها انهيارا شديدا..

نعم.. انهاري تمامًا..

زوجك صاحب الفضيلة يُرسل تلك المشبوهات..

لا مانع من استعانتك بكثير من دموع التماسيح.. وبعض
الإغماءات.. ولكن تذكري أن تكون الإغماءة على سطحٍ مرينٍ
كالسيرير أو الفوتيه حتى لا تُصابي بسوء..

فمهم جدا الحفاظ على صحتك في الخطوات التالية..

18. في هذه الخطوة لا تبدأي نشر كل ما اهتمت به - زورًا - به لأسرتك..

فسوف يدافعون عنه - خاصة إخوته الإناث أيضًا - فالإناث كما
أخبرتكم عاطفيات رقيقات تمامًا مثلك..

ولكن إبدئي نشر كل ذلك وأكثر لدى أصدقائه من الرجال..

فبعض الرجال سرعان ما ينتقل بينهم الحديث عن الأمور الجنسية
أسرع..

وسرعان ما يتهمون بعضهم بشواهد أكبر..

وسرعان ما يُصدقون كل ما يقال عن غيرهم دون تحقق منه.

19. لا مانع من استمرارك في منزلك..

ولا أقبل أبداً أن تُغادريه مهما كان من زوجك..

فالزوجة العاقلة مثلك.. مهما حدث من زوجها لا تغادر منزلها..

وإنما تبحث عن علاج لزوجها من مشكلته..

أو ما تسبب له في مشكلته..

فرهما كان مصاباً بتعدد العلاقات النسائية؟

أو ربما كان مُصاباً بأزمة منتصف العمر؟

أو ربما كان غير ذلك من الاضطرابات النفسية؟

المهم أن تسعين في العلاج له حفاظاً على كيان أسرتك.

20. الآن.. جاءت اللحظة الحاسمة التي ستتوج كل مجهوداتك السابقة

مع ضحيتك.. عفواً أقصد زوجك..

(وكما نصحته في بداية الخسارة الحالية أنصحك)

ابحثي عن أسوأ متخصص في الاضطرابات النفسية ممكن أن تصلي إليه..

ابحثي عن ذلك الشخص الذي يدّعي العلم والمعرفة وهو جاهل..

ابحثي عن ذلك المتخصص الذي لا يعرف من التخصص إلا

الشهادة..

ابحثي عن من يدّعي التخصص النفسي حتى دون شهادة..

تمسكي بمن يُلقب نفسه بـ "دكتور" وهو ليس كذلك..

استمسيكي بمن يقول عن نفسه مُعالِجاً نفسانيا وهو لا يعرف عن العلاج سوى روشة متروسة بالأدوية المخدرة..

احجزني لديه موعدا عاجلا في وقتٍ ضيقٍ حتى تضمني أنه لن يتعاطف معه عند رؤيته.. فمؤكد سيكون مهتما بإنهاء الكشف على كل هذا العدد الحاجز لديه بنفس اليوم..

ادخلي معه عنده.. وإن استطعت ادخلي قبله.. وأخبريه عن كل ما أوهمته أنه يفعله.. وكل ما كذبت عليه في أنه لم يفعله.. استهليكي وقت الاستشارة في الحديث والصعابيات (وبالتأكيد أيضاً غالباً ما سيحدد لك ذلك الشخص بتلك الصفات السابقة دقائق معدودة لاستشارته) بعدها.. سيقاطعك ذلك المتخصص الجهبذ بقوله:

"كفاية كده.. أنا عرفت خلاص هو عنده إيه.. هياخد الـ 9 أدوية دول 9 سنوات وهيبقى كويس جداً.. اتفضلوا بالشفاف"
الآن.. مبروك عليكِ يا عزيزتي..

حققت كل ما سعتِ جاهدة إليه..

وأصبح زوجك مريضاً نفسياً بشهادة ذلك المتغطرس.. عفواً المتخصص.

والآن.. تخيلي معي عزيزتي الزوجة..

أن كثيراً من الزوجات يُمارسن كل ذلك فعلاً..

وأن كثيراً منهن يسعين لذلك فعلاً..

وأن بعضهن ينجحن فيه فعلاً..!

وتخيلي معي عزيزتي الزوجة الفاضلة..

لو أنك أدركتِ طبيعة وحقيقة ذلك الرباط المقدس بينكما..؟

لو أنك تغافلتِ عن تلك التجاوزات التي يقترفها زوجك في حقك؟
لو أنك تجاهلتِ تلك السقطات التي يؤتيها في عشرته معك؟
لو أنك تحاملتِ على نفسك طالبةً ذلك العلاج النفسي الحق..
من ذلك الشخص المتخصص الحق من ضمن هؤلاء الكاذبين
الذين يدعون انشغالهم بالحق..؟
لو أنك كان سعيك لنفع زوجك أكثر من سعيك للنيل منه؟
لو أنك كان جهدك للستر عليه أكثر من جهدك للتشهير به؟
لو أنك ما فعلتِ كل هذه التصرفات..؟
ولا أنفقتِ كل هذا الوقت والجهد..؟
مؤكد أنكِ كنتِ ستكوّنين الآن أفضل حالاً مما وصلتِ إليه بما
فعلتِ سابقاً من خسائر في حقه..!
مؤكد أنكِ كنتِ ستحظين بسند الله لك ودعم العباد لك فيما
تقعين فيه من سوء بسببه..!
مؤكد أنكِ كنتِ ستعيشين في هدوءٍ نفسي أكثر مما تُعانيه الآن من
قلقٍ دائمٍ وتوترٍ مستمرٍ..

وهو بالطبع ما لا أراضه أبداً لك..

لذلك استمري في تطبيق ما سبق من خسائر..
لتُحقيقي كل ما تتمتعين به من رغبات سببها أنتِ..
وهنيئاً لكِ غضب الله عليكِ بسببه هو.

ثالثًا.. أنت كأخ، كأخت.. كجار، كجارة.. كزميل، كزمية.. كصديق، كصديقة كيف تُمرض هؤلاء نفسيًا؟:

كيف تمرض أخواتك، زملاءك، أصحابك، وأصدقاءك نفسيًا..؟
دورك هنا في هذا الجزء من هذه الخسارة أنك واحدٌ من هؤلاء
الثلاث.. زميل، صاحب، صديق..

وكلها تصنيفات قدمتها لك بشيء من التفصيل في الخسارة رقم
(22) بعنوان: "لا تجعل لك صديقًا دائمًا أبدًا" فكن حريصًا على معرفة
الفارق النفسي والعلمي والعملية بينهم..

وبما أن دورك في هذه الخسارة هو أن تكون أحد هؤلاء..
بالتالي ستكون أقرب ضحاياك إليك هي أحد هؤلاء المساكين لديك..
إذن.. إليك ما سيجعلهم أقرب للمرض النفسي بسببك أنت وعلى
يديك أنت في أقرب وقت!

1. كُن حريصًا على المرور بخسارةٍ مهمة ضمن خسائر هذا الكتاب
رقم (16) تجدها بعنوان: "كُن رمادي اللون كشعرة معاوية.."
وفيها ستعرف كيف لا تحافظ على صديقٍ أبدًا ولا ترد غيبة، ولا
تصد عيبة أبدًا.. فيصاب من حولك بالإحباط منك.

2. كُن كثير الشكوى لكل من يصادفك منهم.. وللاستزادة من ذلك
أنصحك بمراجعة الخسارة رقم (21) بعنوان: "كُن كثير الشكوى ولا
تتوقف عنها أبدًا..". ففيها وبها ستجد فن الشكوى بما يضمن لك

إصابة أكبر قدرٍ ممن هم حولك بأكبر قدرٍ من الإحباط واليأس منك .

3. كُن ناقمًا عليهم.. ناقداً لهم قدر استطاعتك..

وستجيد ذلك حقًا عندما تراجع الخسارة رقم (7) بعنوان: "كُن ناقمًا على كل شيء وأي شيء" .. والتي تضمن لك أن تصير عنصرًا منفردًا لأي شخصٍ يقترب منك.

4. ادَّعِ المعرفة وكن "خنفشاري" ..

واعتقد أنك ستجد ضالتك وتكون خنفشاريًا على راحتك ..

بعد مراجعتك للخسارة رقم (40) بعنوان: "ادَّعِ المعرفة دومًا" "بالخنفشار" إياك وقول "لا أعرف"، والتي ستجعل الآخرين من حولك مهتما كانوا إخوتك، زملاءك، أصحابك، أصدقاءك، ينفرون منك أكثر في وقتٍ أقصر.

5. قل دومًا "ألم أقل لك" ..

فهذه المقولة في حدِّ ذاتها عندما تتحلى بها في كل مواقفك مع كل من حولك إخوتك، زملائك، أصحابك، أصدقاؤك .. ستجعلهم أكثر نفورًا منك وأكثر صدًا عنك من أي وقتٍ آخر ..

ويمكنك الوقوف على هذه الخسارة رقم (42) بعنوان: "استخدم ميكانزم "ألم أقل لك"؟! " لتساعدك على إتيان ذلك بكل سهولةٍ ويسرٍ.

6. مارس الاستشهاد بينهم ..

وكن أنت الضحية فيهم دائمًا ..

وذلك ما سيجعلهم ينظرون لك باشمئزازٍ أكثر ..

وينفرون منك نفورًا أكبر.. ويبعدون عنك أكثر..

ويمكنك التحلي بكل هذه الخصال السلبية..

عندما تراجع بدقة الخسارة رقم (44) بعنوان: "مارس الاستشهاد..
كُن أنت الضحية على الدوام.." فكُن حريصًا عليها..

7. بعد تحليك بما سبق..

لا تنس أن تتحلى أكثر بأكاذيب النجاح..

تلك التي عندما ترددها بينهم- وهم يعرفون حقيقة فشلك-
تجعلك أكثر عرضة للسخرية منهم.. وتجعلهم أكثر حرصًا على
البُعد عنك ليتركوك مع أكاذيب نجاحك وحدك..

ويمكنك الاستزادة من ذلك بمراجعتك الخسارة رقم (47) بعنوان:
"تحلّ بأكاذيب النجاح.." فكُن أكثر حرصًا عليها من أي خسارة
أخرى.

8. احقد على كل من حولك منهم..

وكُن حاسدًا لهم قدر ما استطعت بينهم..

ولا تخجل من ذلك.. بل احرص عليه بمراجعة الخسارة رقم (23)
بعنوان: "احقد على كل من حولك.. تحلّ بالحسد إن استطعت"..
ففي هذه الخسارة سيقطع من تبقى من إخوتك أو زملائك أو
أصدقائك علاقتهم بك أسرع من أي خسارة أخرى.

9. كُن كذوبًا معهم..

فالكذب يجعل الآخرين أسرع نفورًا منك..

وأكثر سعيًا للوجود بعيدًا عنك..

ويمكنك تدريب نفسك على ذلك باتباعك الخسارة رقم (17)
بعنوان: "كُن كذوبًا حتى مع نفسك..".

10. لو كرهت الكذب.. وكنت لا تحب أن تكون من الكاذبين..

لا بأس.. هناك مخرجٌ آخر لتُمرض من حولك نفسيًّا أسرع.. فقط..
كُن صريحًا جدًّا معهم..

"تحلّ بالصراحة إلى حد الوقاحة" وهو عنوان الخسارة رقم (18)
بفهرس الكتاب فُكُن حريصًا على مراجعتها لتعلم كيف تُمارس
الصراحة بوقاحةٍ مع من حولك من إخوة وزملاء وأصحاب
وأصدقاء.. فتخسرهم جميعًا أسرع..

11. توجّ كل ما مررت به من خسائر سابقة..

بهذه الخسارة الرائعة رقم (22).. التي تأتيك معنونة بـ"لا تجعل
لك صديقًا دائمًا أبدًا" ففيها تتويج لكل ما سبق، وتفعيل لكل ما
اكتسبت من خسائر.. حتى تجعل الآخرين من حولك أكثر عرضةً
للاضطراب النفسي بسببك.

والآن.. تخيل معي.. عزيزي الأخ، أو الزميل، أو الصديق..

لو أنك كنت ذا رأيٍ عادل بين إخوتك وأصدقائك.. ولم تُكن رماديًّا
سلبياً كشعرة معاوية..

لو أنك لم تُكن كثير الشكوى بينهم ولهم.. وكنت حامدًا شاكراً لله
على أنه تعالى آتاك مثلهم أو دونهم..

لو أنك لم تكُن ناقدًا عليهم.. ناقدًا لهم.. وكنت مُحَمَّسًا مُشجَعًا
لآرائهم.. مُحفِزًا لِإنجازهم..؟

لو أنك لم تدع المعرفة بالخنفشار فتكون مصدر سخريه منهم..؟

لو أنك لم تقل لهم دومًا "ألم أقل لك" وتُنفرهم..؟

لو أنك لم تمارس الاستشهاد ولم تتخيل نفسك ضيحة بينهم..؟

لو أنك كنت صادقًا معهم غير كاذبٍ عليهم في حديثك وحديثهم..؟

لو أنك كنت صريحًا بينهم غير وقحٍ معهم أو مقتحمٍ لخصوصياتهم..؟

لو أنك لم تحقد على أحدٍ فيهم أو تحسدهم على إنجازهم..؟

لو أنك لم تفعل كل ما عرضت لك من خسائر تخصهم..؟

لكنك أنت الآن.. الأكثر حُبًا منهم.. وقربًا لهم..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبدًا لك..

لذلك استمر في كل ما قدمت لك من خسائر وكن حريصًا عليه

قدر استطاعتك لتخسرهم جميعًا..

رابعًا.. أنت كآب وأنتِ كأم كيف تجعلنا أبنائكما مرضى نفسيين؟:

دورك في هذا الجزء من هذه الخسارة أنك أب.. أو أنك أم.

وبالتالي سيكون أقرب ضحاياكما إليكما هم المساكين أبنائكما؟

إليكما إذن ما سيجعلهم مرضى نفسيين بسببكما وعلى يديكما في أقرب وقت..

1. تذكرنا أن عليكما اجتياز خسائر معينة بفهرس هذا الكتاب لما لها من بالغ الأثر في خسارة حياتكما الزوجية قبل حياتكما كآب وأم..
أرشح لكما من هذه الخسائر المهمة- على سبيل المثال لا الحصر- خسارة رقم (26) بعنوان: "ابدأ في خسارة حياتك الزوجية.. باختيار شريك غير مناسب" وهي تضمن لك الاختيار الخاطئ لشريك حياتك.. ثم خسارة رقم (30) "عزيزي الزوج، لا تكن أكثر من ذكر".. ثم خسارة رقم (28) "كيف تخسر زوجتك؟"..

وأنتِ خسارة رقم (29) بعنوان: "كيف تخسرين زوجك؟".. ثم خسارة رقم (31) "عزيزتي الزوجة، لا تكوني أكثر من أنثى".. ثم لكما مجمعين خسارة رقم (32) بعنوان: "كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقتٍ وبأقل مجهود..". وهي المحتوية على أهم قدر من النصائح السلبية لعلاقتكما الزوجية..

2. عليكما عزيزي الأب، عزيزتي الأم..

مراجعة خسائر أخرى من فهرس الكتاب من شأنها أن تجعلكما أسوأ حالًا مع أطفالكما طيلة حياتهم..

أرشح لكم منها- على سبيل المثال لا الحصر- خسارة رقم (34) "كيف تكون أبًا فاشلاً؟" .. وخسارة رقم (35) "كيف تكونين أمًّا فاشلة؟" ..

ثم خسارة رقم (36) بعنوان: "أيها الأب.. أيتها الأم.. اجعلا أطفالكم أطفالاً طوال عمركما" فمن شأنها أن تُدمر ثقة أبنائكم بأنفسهم بشكل تام..

ثم خسارة رقم (33) بعنوان: "كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟" وفيها ستجدان ضالتكما الكبرى في خسارة علاقتكما بأبنائكما مهما كنتما تسعيان قبلها لاكتساب هؤلاء الأبناء..

3. الآن حان الوقت عزيزي الأب، وعزيزتي الأم..

لأن تجعلا أبنائكما مرضى نفسيين..

وهو الأمر الذي ستجدونه بكل سهولة ويُسر..

وفي أقل وقت بأقل جهد..

فقط عند اتباعكم نصائح وخطوات أوردتها لكم تفصيلاً بالخسارة رقم (37) وعنوانها بفهرس الكتاب: "كيف تُمرض أبناءك نفسيًّا؟" والتي تضم أكثر من ستين (60) خطوة تساعدكم عمليًّا في تحقيق ذلك.. فكونا حريصين عليها..

والآن.. تخيلا معي أيها الأب وأيتها الأم..

لو أنكما أدركتما حقيقة حديث النبي (ﷺ): "رحم الله والدًا أعان ولده على بره" (رواه النوقاني).

لو أنكما عرفتما كيفما أخرجتوه من جيلٍ مضطربٍ نفسيًا بالغ الأثر في اضطراب مجتمعيٍّ بأكمله..؟

لو أنكما استبصرتما بما سيخنيه كل ابن وقع في براثن الاضطراب النفسي بسببكما بداية من الأناية وعدم تحمل المسؤولية تجاه شريكة حياته وأسرته.. ونهايةً بأبشع صور الاضطراب التي نلقاها في عياداتنا..

لو أنكما استبصرتما بما ستخنيه كل ابنةٍ وقعت في براثن الاضطراب النفسي بسببكما بداية من عدم الاستقرار النفسي والتقلب المزاجي.. ونهايةً بعدم القدرة على تحمل أي شيء من مصاعب أو ضغوط الحياة في دراسة أو عمل أو زواج أو إنجاب..

لو أنكما لم تقللا من قيمة بعضكما أمام أبنائكما..؟

لو أنكما احترمتما ذلك الرباط المقدس المسمى بالزواج بينكما..؟

لو أنكما ما أقدمتما على كل ما ذكرت لكما من خسائر سابقة..؟

أعلم يقينًا أنكما تأتون كثيرًا منها بوعي أو دون وعي..!

حتمًا لكانت النتيجة خروج أبناء مستقرين نفسيًا ولكما الفضل في ذلك..

حتمًا كنتما ستنعمان بـ "ولد صالح يدعو له" (رواه أبو هريرة)..

حتمًا كنتما ستهنآن ببرهم وحسن خلقهم معكما..

وهو بالطبع - وفقًا لهذا الكتاب - ما لا أراضه أبدًا لكما..!

لذلك استمرا في تشويه نفوس أبنائكما..

واستمرا في إخراج أسوأ ما فيهم نحوكما..

واستمر في حصاد لعنات الرب تجاهكما بسبب عدم تحملكما
مسئولية أبنائكما وعدم اكتراثكما بحديث النبي (ﷺ) "كفى بالمرء
إثمًا أن يضيع من يعول".

خامسًا.. أنت كمدير.. كصاحب عمل كيف تصنع ممن يعملون معك مرضى نفسيين؟:

دورك في هذا الجزء من هذه الخسارة أنك مدير.. أو أنك صاحب عمل..

وبالتالي ستكون أقرب ضحاياك إليك هم أولئك المساكين الذي أتعسهم حظهم بالعمل تحت إدارتك أو داخل مكانك..

إذن.. إليك ما سيجعلهم مرضى نفسيين بسببك وعلى يديك في أقرب وقتٍ ممكنٍ..

1. كُن مديرًا مهمًّا للغاية..

هل تعرف هؤلاء المديرين المتواضعين..؟

هل تعلم شيئًا عن أصحاب الأعمال المتواجدين مع العاملين معهم..؟

يُحزني ذلك كثيرًا إن كنت تعرف شيئًا عن هؤلاء أو تعلم شيئًا عن هؤلاء..

لأنك بذلك تكون ليس بالمدير المهم للغاية..

فالشخص المهم يجب ألا يكون متواضعًا..

بل يجب أن يتظاهر أمام الجميع ممن يعملون معه أنه مشغولٌ دائمًا..

ليس لشيء سوى أن يبدو مهمًّا أمامهم..

وتذكر عزيزي المدير المهم..
أن أهميتك تأتي دومًا من انشغالك..
وأن انشغالك لا يعني أنك مشغولٌ بعملك..
ولكن يمكنك أن تكون مشغولًا بأي شيء آخر غير العمل..
المهم.. هو أن تظل مشغولًا دومًا..

2. اجعل لمساعدتك أهمية كبرى عن غيرهم من العاملين معك..
مساعدتك..
الحاشية التي تضمها إدارتك..
البطانة التي تعمل وفقًا لأفكارك..
هؤلاء هم من يجب أن يأتوا في محيط الأهمية بعدك..
اجعل لهم مكانةً خاصة عن غيرهم ممن يعملون معك..
اجعل لهم مكاتب خاصة عن أولئك الذين يعملون معك..
اجعل لهم رواتب خاصة.. وحوافز خاصة.. وامتيازات خاصة..
عن أولئك الذين يعملون منذ سنواتٍ معك..
وعن أولئك الذين صبروا كثيرًا عليك..
وعن أولئك الذين تحمّلوا من أجلك..
جميعهم ليسوا مهمين بالقدر الكافي..
المهم فعلاً.. هم مساعدتك المقربون..
هؤلاء هم الذين يصنعون منك شخصًا مهمًا..
هؤلاء هم من يمنعون أي شخصٍ من القرب منك..

هؤلاء هم من يضعون الحواجز أمام كل من يسعى لك..

هؤلاء هم من يجعلون منك شخصاً مهماً..

تذكر ذلك جيداً واعلم تماماً أنهم سيكونون سبب فشلك أيضاً..

بعد أن تصنع منهم مرضى نفسيين بالغرور والكبر على زملائهم..

وأنت وحدك من ستجني ثمار مرضهم النفسي..

فاستعد أيها المدير المهم.

3. أراك قد علمت خطأك القديم..

وقررت التراجع عنه بتحطيم ذلك الجدار من المقربين حولك..

حسناً مؤكداً أن ذلك أفضل لك..

ولهم أيضاً..

ولكن هل سيكون ذلك أفضل لباقي العاملين معك..؟

اقترب منهم أكثر وسنرى الإجابة عن ذلك السؤال الأحمق.

4. خلال تعاملاتك مع أولئك المسخرين لخدمتك ممن يعملون

معك..

كُن على قناعةٍ تامة أنهم مسخرون لخدمتك فعلاً..

ولذلك فاطلب منهم ما تشاء وقتما تشاء..

بغض النظر هل ذلك يناسبهم الآن أم لا...

هل ذلك متاحٌ لهم الآن أم لا..؟

هل ذلك حِمْلٌ إضافي عليهم..؟

ضغط زائد تجاههم؟

إنهاك لهم؟

ليس مهمًا..

المهم فقط أن يكونوا رهن إشارتك سعادة المدير المُبجل طيلة الوقت خلال دقائق الساعة، على مدار اليوم، كافة أيام الأسبوع، أربعة أسابيع بالشهر، طيلة شهور السنة..

لا يهملك إن كان ما تطلبه صعبًا.. أو مستحيلًا.. أو ضغطًا..

أو أنك تطلبه في نهاية يوم.. أو وقت ضغط نهاية شهر..

أو أنك تطلبه منهم في إجازتهم الرسمية، أو عطلاتهم المستحقة..

لا يهم.. كل ذلك!..!

المهم أنهم يُلبون طلباتك على أكمل وجه..

استمر في ذلك..

استمر في تسخيرهم حتى يصابو بمتلازمة الاحتراق المهني

Burn Out Syndrome (BOS)

وهو ما يضمن لك إصابتهم بالاضطراب النفسي..

وهو ما يفيد نجاحك..

أنتك قد صنعت مريضًا نفسيًا.

5. اطلب من أولئك العاملين معك الطلب الآن..

ثم اطلب غيره بعد دقائق معدودة..

ثم اطلب غيرهما بعد دقائق أخرى..

طالبهم بتنفيذ كل ما طلبت في المواقف الثلاثة..

عنفهم أنهم غير مبالين بطلباتك المنطقية المهمة..
هددهم أنك سوف تُعاقبهم على عدم إنجازها..
وبذلك ستضمن إصابتهم التامة باضطراب تشتت الانتباه

Attention-Deficit Disorder (ADD)

في أسرع وقت..

وهو ما يُفيد نجاحك..

بأنك صنعت مريضاً نفسياً آخر..

6. أراك قد شعرت بالذنب حيال ذلك..

إذن يمكنك التراجع عنه..

لكن ليس تراجعاً خطوة للخلف..

وإنما تراجعٌ ممن يعملون معك للخلف أكثر..

يمكنك أن تطلب منهم ذلك.. أو أنك لم تطلبه بذلك الشكل..

أو أنك لم تكن ترغب فيه كما فعلوه..

ولأنك مديرهم.. ولأنهم لك مُسخرون..

سيسعون جاهدين لعمل ما طلبت هذه المرة كما تريد..

ولكن هيهات لهم..

ارفض مجدداً.. شككهم فيما أنجزوه أنك لم تطلبه..

أقسم لهم أنك صادق.. وأنهم هم عديمو التركيز..

انفعل عليهم واستشهد بأهل الزور والباطل حولك..

كرر ذلك التشكيك فيما يقدمونه لك مراتٍ عديدةً..

كرر الاستعانة بالحلفان والأقسام وأهل الزور مرات أخرى..
بذلك ستضمن إصابتهم السريعة باضطراب الشخصية الوسواسية
Obsessive Compulsive Personality Disorder (OCPD)

وهو ما يُفيد نجاحك..

بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

7. أمامك حل لما سبق..

أن تقطع الشك باليقين..

وتجعلهم يرجعون لك كمدير في كل كبيرةٍ وصغيرةٍ..

لا يأخذون قرارًا إلا بالرجوع لك اعتمادًا عليك..

ولا يخطون خطوة إلا بمشورتك وموافقتك عليها..

ولا يُحركون ساكنًا إلا بعد إذنك..

ولا يُسكّنون متحرّكًا إلا بعد أمرك..

مهما ضيّع ذلك من وقتٍ لهم.. ومهما كلفك ذلك من مجهودٍ
معهم..

ومهما أضر ذلك بعملك الذي يقومون هم عليه..

وتديره أنت بينهم.. لا تتنازل عن ذلك أبدًا..

اجعلهم معتمدين دائمًا عليك..

عَنفهم إن لم يفعلوا ذلك بكل عفويةٍ وتلقائيةٍ..

عاقبهم إن أخذوا قرارًا دونك.. أو فعلوا فعلًا دون إذنك..

بذلك ستضمن إصابتهم الأسرع باضطراب الشخصية الاعتمادية

Dependent Personality Disorder (DPD)

وهو ما يُفيد نجاحك..

بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

8. أعتقد أنك لم تكن محققًا فيما سبق..

وأعلم أن شيئًا من الشعور بالذنب قد أصابك..

لذلك قررت أنصحك بالتراجع خطوةً أخرى للخلف..

ليس خطوةً للخلف أمام أولئك الذين يعملون معك..

لا أنت تحرق في أعصابك بسببهم..

ولا هم يقعون في براثن المرض النفسي بسببك..

لذلك..

قم بتطبيق قاعدة "أرح واسترح"..

افصلهم من عملك..

أو على الأقل هددهم بالفصل..

وافصل ذلك فجأةً ودون إنذارٍ سابقٍ لهم..

ستجد أنهم مصابون بالإحباط.. لا بأس..

فالإحباط ليس بمرضٍ نفسي بعد..!

استمر في تهديدك ووعيدك لهم بالفصل.. ولا تستجب لاستغاثاتهم

استمر في تطبيق قاعدة الراحة الأفضل لك بتسريحهم..

وبذلك ستضمن إصابتهم السريعة بعد تلك الصدمة لهم بما

يُسمى في علم النفس

باضطراب كرب ما بعد الصدمة..

Post Traumatic Symptoms Disorder (PTSD)

وهو ما يُفيد نجاحك..

بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

9. لا يا عزيزي المدير المهم..

كيف لك أن تكون سببًا في ذلك..؟

كيف لك أن تُهدد من يعملون معك في أرزاقهم..؟

تراجع عن ذلك فورًا.. تراجع بهم للخلف أكثر..

اجتمع بهم.. اعتذر لهم.. طمئنهم أنك لن تتركهم..

وبعد أن تشعر بذاتك..

وبعد أن تمارس نرجسيتك..

وبعد أن تُسيطر تمامًا على موقفهم وموقفك..

اعقد معهم اتفاقًا جديدًا يضمن لك كفاءة عملك..

اتفاق يضمن أنك أبدًا لن تتخلى عنهم..

وأنتك أبدًا لن تتركهم..

وأنتك تطمع منهم ألا يتركوك..

وتطمع فيهم أنهم بوقتهم وجهدهم يُساعدونك..

وتطرح أمامهم أضعاف ما كنت تطلبه من قبل منهم..

وتأخذ عليهم العهود والمواثيق أن يؤديه في نصف الوقت المحدد

لهم..

ومن لم يفعل.. فهو من اختار الرحيل..
وما عليك ذنب في ذلك.. فأنت جناب المدير..
وبذلك ستضمن إصابتهم المباشرة بعد رجوعهم مباشرةً باضطراب
الاكتئاب

Depression Disorder

وهو ما يُفيد نجاحك..
بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًا آخر..

10. هل يُعقل ذلك..؟

هل هو مقبول عند العقلاء..؟
هل يعني كونك مديرًا مُهمًّا أن تطغى..؟
هل لأنك تراجعت معهم ترجع بهم..؟
هل لأنهم بحاجةٍ إليك تصيهم بالاكتئاب..؟
لا يا عزيزي المدير المهم..
لم أعرف ذلك عنك..
أنت أفضل منهم..
تعاون معهم..
كُن لطيفًا
واعقد اجتماعًا آخر.. باتفاق آخر معهم..
لا بد أنهم يفتقدون التشجيع..
ولا بد لك أن تشجعهم..

أجر اتصالاً بهم كل عشر دقائق أو أقل..
سألهم عن ماذا أنجزوا من أعمال مطلوبة منهم؟
سألهم عن كيف أنجزوها وناقشهم فيها؟
اعترض على إجاباتهم.. وأعرض لهم أخطاءهم..
استغرق وقتاً طويلاً في الحديث التليفوني معهم..
ثم أغلق الخط حفاظاً على وقتك ووقتهم..
واستكمل مناقشتك معهم على الشات..
لا بأس أن ذلك عطّلهم أكثر.. فأنت المدير..
خلال مرحلة الشات ستجد ما يستدعي غضبك..
لا تعبر عن ذلك الغضب في هذا الشات اللعين..
بل بادر باتصالٍ آخر تُعَنّف فيه ذلك الشخص الذى لم يفهم ما
كتبت له..

11. وهكذا كُنْ على عهدك معهم بملاحقتهم..
سواء في حديثك التليفوني معهم..
أو في تحدثك على الشات بينهم..
المهم أن يظلوا تحت نظرك..
والمهم أيضاً أن يظلوا تحت حالة الضغط الدائم لتحقيق الإنجاز
الدائم أيضاً..
وعندما لا يحققوه- لا قدر الله- عُدْ إلى سابق عهدك معهم..
وسيكون الحق معك حينها..

وعَلَيْكَ عِنْدئذٍ أَنْكِ وَبِكُلِّ سَهولَةٍ.. تَطْرُدْهُمْ!
وبذلك ستضمن إصابتهم المباشرة بعد كل مناقشة باضطراب القلق

Anxiety Disorder

وهو ما يُفِيدُ نِجَاحَكَ..

بأنك قد صنعت مريضًا نفسيًّا آخَرَ..

والآن.. تخيل معي عزيزي المدير المهم..

لو أنك احترمت أولئك الذين يُساعدونك في عملك وليسوا مُسخرين
لخدمتك..

لو أنك احترمت عقليتهم وخاطبتهم بفكرهم..؟

لو أنك احترمت مشاعرهم وراجعتهم في انفعالاتهم..؟

لو أنك احترمت وقوفهم إلى جوارك في أوقات عملهم..؟

ومساندتهم لك في أوقات إجازتهم..؟

وتحملهم لك وقت انفعالك عليهم..؟

واستيعابهم لمشاكلك دون ذنبٍ فيها منهم..؟

لو أنك معهم تواضعت..؟

ومن نرجسيّتك تخليت..؟

ولهم في قراراتهم شاركت..؟

لو أنك لم تطرح عليهم اضطراباتك النفسية..؟

لو أنك لم تُصدر لهم مشاعرك السلبية..؟

لو أنك لم تنتقص منهم على مدار اليوم واللييلة..؟
لو أنك لم تنتقدهم في السر والعلن..؟
لو أنك لم تسخر منهم أمام العام والخاص..؟
لو أنك لم تعاملهم بكبرٍ وتعالٍ..؟
ولم تتجاهل ألمهم غير مبالٍ..؟
لو أنك لم تفعل كل ما ذكرته لك في عشر خسائر فرعية متتالية..
وأنا أعلم أنك أيضًا المدير المهم تفعل كثيرًا منها بوعي أو دون وعي..
بقصدٍ أو دون قصدٍ.. بشعور منك أو لا شعور..
لو أنك عكست كل ما قرأته مني..
وقدمت عكسه لكل من عمل معك منهم..
لكنت فعلاً مديراً ناجحاً غير مُمرض لكل من حولك..
لكنت سبب سعادة من يعملون معك لا سبب اضطراباتهم..
لكنت صرّت أنت وعملك ومن يعملون معك في حال أفضل بكثيرٍ
من حالك الذي وصلت إليه الآن..

وهو بالطبع ما لا أرضاه أبداً لك..

لذلك استمر أيها المدير في تطبيق كل ما قدمت لك من خسائر
وأكثر..

واحرص عليها مقدار حرصك على نجاح عملك وأكثر..

الآن.. وفي نهاية تلك الخسارة الكبرى.. كيف تصنع مريضًا نفسيًا؟

ضمن خسائر هذا الكتاب "هكذا تخسر حياتك؟"

دعني أذكرك عزيزي القارئ بما نصحتك به؟ في مقدمة هذا الكتاب..

عندما حدثتكَ عن أنني لستُ بعدواني أو سيكوباتي..

موضحًا لك أن العدواني هو من قرأ كثيرًا من النصائح الإيجابية ولم ينفذها في الماضي

أو الحاضر.. عدائية لذاته.. وأن السيكوباتي هو من يظل يُسقط فشله وتعاسته على كل من حوله من الناجحين السعداء لمجرد أنه لم يستطع أن يكون مثلهم..

وطلبت منك التمهّل قبل الاتهام..

وطلبت منك أيضًا التحلي بالصبر حتى تُتم قراءة الخسائر المتتالية..

ووعدتك أنك حتى تلك الخسارة الكبرى تحديداً "كيف تصنع مريضًا نفسيًا؟"

ضمن خسائر هذا الكتاب ستجد أنك كنت سببًا مباشرًا أو غير مباشر

"سواء كان بوعي منك أو دون وعي" في صنع مريضٍ نفسيٍّ فيك

أو حولك من أولئك الذين تعي أنك تحبهم.. أو أنك تسعى لإسعادهم..

أو أنك حتى تعيش حياتك لأجلهم..

وطلبت منك أيضًا حينها بتلك المقدمة، ألا تندesh حتى تأتي إلى تلك الخسارة الكبرى بعد مرورك على بقية خسائر الكتاب وقراءتها...

وأراك الآن قد اجتزت تلك الخسائر حتى وصلت إلى هنا..
وأراني كنت صادقاً معك فيما ذكرت لك عنك وعنها..
وأرانا قد وصلنا معاً إلى نقطةٍ أعمقٍ بداخلك..
أعمقٍ بكثيرٍ من تلك القشور التي تعرفها عنك أو تظنها فيك..
فهل ستترك ما توصلت إليه عنك، يتحكم مرةً أخرى فيك..
أظن أن القرار الآن لك..
والاختيار الآن لك أيضاً..

الخسارة الرابعة والخمسون (الأخيرة): التكرار يُفسد حياة الشُّطَّار

الآن.. وبعد عرض كل هذه الخسائر السابقة..

وبعد بذل ذلك المجهود الذي من شأنه إفساد حياتك عند اتباعه
والالتزام به..

وبعد حصولك على قدرٍ أكبرٍ من الخسائر خلال فصول ذلك
الكتاب اللعين..

حان وقتُ المراجعة العملية وتقييم الاستفادة السلبية..

أولاً: افتح فهرس هذا الكتاب بعد أن أنهيت قراءته..

ثم ضع علامة (√) بجوار كل عنوان ترى نفسك أنك تجده حقاً في
حياتك، واستمر في تطبيقه عملياً أكثر وخسارة حياتك أكثر، واجتهد في
خسارتها أكثر، ولا تتوقف أبداً عن ذلك..

ثانياً: ضع (دائرة) حول كل عنوان خسارة ترى أنك بحاجة لاتباعه
أكثر حتى يصير جزءاً لا يتجزأ منك..

حتى تستطيع الانسياب أكثر بداخل سطوره السلبية، والتمتع أكثر
بكلماته الأكثر سلبية، والاستمتاع أكثر وأكثر بنتيجة خسارة حياتك
بعدها..

مثلاً.. إن كنت ترى أنك تُجيد خسارة حياتك الزوجية بشكلٍ كاملٍ
وتُجيد إحباط زوجتك بشكلٍ مستمر.. وتُجيد هدم كيان الزوجية
بشكلٍ دائمٍ.. فضع علامة (√) أمام كل عناوين الفصول (الخسائر)

التي من شأنها حثك الدائم على ذلك.. والذي يعني أنك تقوم بها على أكمل وجه..

أما إن كنت ما زلت تجتهد في هضم تلك الفصول (الخسائر) التي تحثك على خسارة علاقتك بأبنائك وإخراج جيلٍ مريضٍ نفسياً للمجتمع بسببك.. وكان ما زال هناك شيء من الألفة في قلبك أو الرحمة في مشاعرك تجاههم أو الحكمة في تصرفاتك معهم.. فضع (دائرة) حول عناوين تلك الخسائر التي من شأنها أن تساعدك عملياً في خسارة حياة أبنائك النفسية بشكلٍ أسرع في وقتٍ أقصر بمجهودٍ أقل..

ثالثاً.. وبعد أن وضعت علامة (√) أمام كل ما تُجيده من خسائر.. وبعد أن وضعت (دائرة) حول كل ما لم تُجد إلا جزءاً بسيطاً منه من خسائر وستسعى لإجادتها بشكلٍ كاملٍ..

الآن حان دور الأهم في اكتساب تلك الخسائر التي مررت عليها بذلك الكتاب ولم تؤثر سلبياً عليك أو على أيٍّ من جوانب حياتك..

مثلاً.. إن كنت قرأت خسارة "أحبط مديرِك قدر استطاعتك".. وما زال رأي مديرِك فيك أنك "بخير" فأنت لم تستفد من تلك الخسارة أصلاً حتى لو كان مديرِك يقول ذلك "بخير" من باب التشجيع أو "جبر الخواطر" فيجب أن تُوصّل ذلك المدير الساذج إلى كراهية رؤيتك من الأصل.. إذن أنت بحاجةٍ لمراجعة تلك الخسارة وغيرها التي تشبهها بخسائر الكتاب الأخرى.. وتظل تراجع وتراجع وتكرر ما تقرأ حتى تهضمه وتعيش به وتجنّي ثماره السلبية لتخسر حياتك.. فالتكرار السلبي يُفسد حياة الشُّطّار..

وإن كنت ما زلت مرغوباً من أصحابك أو بعض أصحابك.. فأنت قد مررت على الخسائر الخاصة بخسارة العلاقات بفهرس الكتاب مرور

الكرام.. وليس مطلوبًا أن تكون من هؤلاء الكرام أبدًا.. لذلك عُد إلى تلك الخسائر التي من شأنها خسارة علاقاتك بكل من حولك.. وكرر قراءتها وأعد التمعن فيها والشروع بها والانشغال في تنفيذها بحذافيرها.. حتى تكون مكروهًا- وليس فقط غير مرغوبٍ فيك- فالتكرار السلبي يُفسد حياة الشُّطَّار أمثالك..

وإن كنت ممن تراودهم بعض الأفكار الإيجابية في بداية اليوم أو خلاله.. وإن وجدت نفسك من أولئك المتفائلين بما يحدث أو بعض ما يحدث خلال ذلك اليوم.. وإن كنت من أولئك الذين ينتابهم ذلك الشعور بضرورة تحقيق بعض الأهداف اليوم أو غير ذلك من تلك الإيجابيات- عافك الله منها- فعليك مراجعة خسائر ذلك الكتاب بالفهرس منذ بدايتها خاصة تلك المعنونة بـ "ابدأ بخسارة يومك من أول لحظة فيه".." و"شتت ذهنك وأضع تركيزك" و"كل الممكن.. مستحيل!.." و"استخدم منطق نعم.. ولكن!.." و"انس تمامًا ما يُطلقون عليه أهدافًا.. واستمتع بالهدف".." وغيرها من تلك الخسائر الرائعة سلبياً بفهرس ذلك الكتاب اللعين لتستطيع اكتسابها وهضمها والعمل بها على خسارة حياتك قدر استطاعتك.. لذلك كرر قراءة تلك الخسائر من وقتٍ لآخر.. ثم كرر قراءتها مرارًا.. ثم اجتهد في تنفيذها بقوة.. وتذكر أن التكرار السلبي يُفسد حياة الشُّطَّار..

أما وإن كنت من أولئك الساعين للحق والمدافعين عن الحقوق والحريصين عليها.. خاصة في المواقف الاجتماعية بين الناس ومعهم.. فاعلم أنك لم تستفد من خسائر هذا الكتاب كما ينبغي.. وأنك بحاجة لمراجعة فهرس الخسائر بدقة أكثر.. وبحاجة أكبر للوقوف عند تلك الخسائر المعنونة بـ "كُن رمادي اللون كشعرة معاوية.." لتعلم كيف تكون شخصيةً سلبيةً.. وخسارة "تحلُّ بأكاذيب النجاح.. لتعشَّ عمرك كله متوهماً أنك ناجح".." وخسارة "ادع المعرفة دومًا "بالخنفشار" إياك

وقول لا أعرف" .. لتظل طيلة حياتك ملقبًا "بأبو العُريف" في سخرية من حولك واستهزائهم بك.. وغيرها من الخسائر الأخرى بفهرس ذلك الكتاب التي من شأنها أن تجعلك منفردًا أكثر لمن حولك.. وتجعلهم مصدومين أكثر فيك.. حريصين أكثر على تجنبك.. فيصيرون فيما بعد بعيدين كل البعد عنك.. وتظل أنت وحيدًا بصحبة ذلك الكتاب.

لذلك كرر قراءة كل تلك الخسائر الواردة بفهرس الكتاب من وقتٍ لآخر.. كرر الوقوف عندها والتأمل فيها والاستزادة منها..

كرر تطبيق كل ما فيها بكل ما أوتيت من وقتٍ وخبرةٍ وجهدٍ..

كرر ذلك قدر استطاعتك.. ولا تنس أبدًا- يا عزيزي- أن التكرار السلبي يُفسد حياة الشُّطَّار أمثالك..

واعتبر هذه الخسارة تحديداً- التي وضعتها لك بعد تلك الخسائر السابقة، اعتبرها بمثابة التطبيق العملي والتدريب الفعلي بعد إنهاك قراءة الكتاب حتى أضمن أنك فعلاً استوعبت ما قدمت لك.. وهضمت ما طرحته أمامك.. وحرصت على مراجعته من حين لآخر.. وبدأت- ولم تنته- مرحلة التدريب العملي لخسارة حياتك..

ختامًا.. الخامسة والخمسون خسارة الخسارة.. لستُ أسفًا من أجلك يا عزيزي..

عزيزي القارئ عرضت لك بين صفحات هذا الكتاب العديد من الخسائر (وليس الفصول) التي من شأنها بكل ما فيها من نصائح سلبية أن تجعلك تخسر حياتك بكل ما فيها.. بدءًا من طريقة تفكيرك، مرورًا بتكوين مشاعرك، وانتهاءً بتصرفاتك وسلوكياتك تجاهك وتجاه الآخرين من حولك..

اجتهدت خلال الخسائر السابقة أن أغوص بداخلك فأتصيد وألتقط تلك الأفكار السلبية المتدفقة عليك، وتلك الأخطاء من التفكير المترسبة بداخلك، وتلك التشوهات المعرفية العالقة بعقلك- ولعل أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية هي تخصصي الأول في أغلب ما حصلت عليه من درجاتٍ علميةٍ خلال السنوات الماضية من حيث قياسها وتعديلها وعلاجها دون أدويةٍ أو عقاقيرٍ طبية- اجتهدت في ذلك من أجلك أنت.. ولست نادمًا أو أسفًا على ما قدمت لك!..

وهنا أدعوك لتأمل تلك الجملة الأخيرة السابقة بشقيها..

"من أجلك أنت" و"لست أسفًا على ما قدمته لك"!!

الشق الأول لم أكذب عليك فيه.. ففعلًا وحقًا ما طرحته أمامك كان من أجلك أنت.. من أجل تعديل "معرفتك المشوّهة" بذاتك وطبيعة أفكارك.. من أجل تصحيح "إدراكك المشوّه" لقدراتك وحقائق أهدافك.. من أجل تفعيل تلك القدرات المُعطّلة بداخلك.. من أجل تحويل تلك المشاعر السلبية المتملكة منك.. من أجل تبديل تلك السلوكيات

السلبية الظاهرة عليك.. من أجل تصحيح تلك الأفكار الأكثر سلبية التي تتسبب في كل ذلك وأكثر على مدار حياتك..

تطرقت لكل ما سبق مستخدمًا أسلوبًا استفزازيًا لنبش وإظهار أعمق ما فيك من تشوهات معرفية Cognitive Distortion وتعديلها.. مستخدمًا فنيات "العلاج النفسي الاستفزازي" Provocative Psychotherapy في إظهار أخطائك في التفكير أمامك.. وطرح تشوهاتك المعرفية بين يديك.. وطرق أبواب وسبل تعديلها معك.. ولذلك كله وأكثر كان كل ما سبق بين صفحات ذلك الكتاب "من أجلك أنت"..
الشق الثاني.. أني "لست أسفًا على ما قدمته لك"..

وهذه حقيقة.. وليس مجرد تبرير..!

ففي مقدمة ذلك الكتاب- وقبل عرض ما فيه من خسائر- شرحت لك هدي مني وهو أن أقدم لك ما يجب عليك ألا تفعله.. ليس فقط لأن ذلك أسهل.. ولكن لأن ذلك حقًا أعمق..

ففي العلاج المعرفي- وهو ما حصلت على أكثر من درجة دكتوراه فيه- يطرح المُعالج أمام المُعالَج الفكرتين السلبية والإيجابية.. والشعورين السلبي والإيجابي.. والتصرفين السلوكيين السلبي والإيجابي.. ثم يتركه هو- وبعد أن عدل له أفكاره وصحح له مشاعره- ليختار وحده السلوك الذي سوف يسلكه.. وهذا تقريبًا ما فعلته معك عزيزي القارئ..

فيما أنك لست أمامي في عيادتي.. ولم أستمع إلى شكواك حتى أحل ما فيها من تشوهات معرفية وأخطاء بالتفكير لنقوم معًا بتعديلها وتصحيحها.. فقد افترضت عددًا من هذه التشوهات المعرفية والأخطاء في التفكير، والتي تُسبب العديد من المشاعر السلبية، وتُحقق بما لا

يدع مجالاً للشك الكثير من السوكيات الأكثر سلبية.. افترضت عددًا من هذه الأخطاء لأنها ناقشها معك، فتتعدل معرفتك ويتصحح إدراكك.. ولكنني في هذا الكتاب- وكما أوضحت لك في مقدمته- كنت أعلم- كما أنك تعلم- أن كثيراً من الناس قرأوا وما زالوا يقرأون الكثير من كتب التنمية الذاتية والبشرية والمساندة الشخصية وموضوعات الصحة النفسية.. ثم لا يفعلون شيئاً مما قرروا أن يقرأوا!!

لذلك.. ومن هذا المنطق.. منطوق الأسهل أنك لا تفعل.. قدمت لك ما لا يجب عليك فعله.. فعلى ماذا أكون نادماً أو آسفاً..؟

يا عزيزي.. أنا لم أكن عدوانياً تجاهك.. لأني قدمت لك ما يجب عليك ألا تفعل.. وتركت الخيار لك في نهاية كل خسارة عرضتها عليك.. ولم أكن سيكوباتيا معك.. لأني كنت أستفز رغبتك في التصحيح لأخطاء تفكيرك.. ونيتك في تعديل حياتك وتحسينها.. طارحاً أمامك أغلب ما يمر بفكرك من أخطاء وأكثر ما يوجد بمعرفتك من تشوهات.. تاركا لك القرار في نهاية كل خسارة.. ماذا تقدم لنفسك ولمن حولك..

ليكون في نهاية الأمر أمامك خياران..

الأول.. أن تكون أنت العدواني الذي يُعادي نفسه ويخسر حياته رغم ما قدمت له من تصرفات سلبية قد تكون فعلاً تُمارسها معك.. وأن تكون أنت السيكوباتي الذي يُعادي غيره ويُفسد حياتهم رغم ما قدمت له من تصرفاتٍ سلبيةٍ قد يكون فعلاً يُمارسها معهم..

والثاني.. أن تكون أنت المُعالج لنفسك من تلك العدائية لك والعدوانية لمن حولك.. وأن تقرأ كل ما سبق من كلماتٍ بكل ما سبق من خسائر، في كل ما سبق من صفحات بهذا الكتاب تقرأها وأنت تسخر من نفسك أنك اقتصرت شيئاً منها في حقك أو حق غيرك..

تقرأها وأنت تُصارع نفسك بما كنت تُمارسه معك أو مع من حولك..

تقرأها وأنت تُبارك لنفسك إن لم تفعل بعضاً أو كثيراً مما جاء فيها معك أو مع غيرك..

تقرأها وأنت تُعاهد نفسك أنك لن تفعل كل ما جاء فيها من سلبيات تجاهك أو تجاه أولئك الذين لم يستحقوا منك ذلك..

طرحته أمامك عكس ما قرأته أنت كثيراً ولم تفعل منه إلا القليل..
طرحته أمامك ليكون أسهل عليك ألا تفعل منه شيئاً..

شرحت لك كيف يؤثر ذلك عليك وكيف يؤثر أكثر عليهم..

أوضحت لك نتيجة أفكارك معك ونتائج تصرفاتك معهم..

ثم تركت لك الأمر كله في يدك..

إما أنك تستمر في فعل ما وجدت خلال الخسائر أنك تفعله..
وإما أن تتجاوز ذلك إلى معرفة أشمل وإدراك أفضل واستبصار أعمق
بكل ما فيك وكل ما هو حولك.. فتُحسِّن التفكير.. وتُحكِم المشاعر..
وتُدير السلوك..

لذلك لست أسفًا على ما قدمت لك..

بل يجب أن يكون الأسف منك على ما قدمته أنت لنفسك من كل ما قرأت من سلبياتٍ وعلى كل ما وجدته الآخرون منك في كل ما مررت به من خسائر..

نهاية.. تأسف لنفسك على ما بدر منك بحقها، وأحسن فهمها،
ومعرفة خباياها، وأحسن التصرف معها، والعمل من أجل إصلاح ما فيها وتعديل أخطائها وزوال سلبياتها وتفعيل قدراتها، وتحسين مهاراتها،

وزيادة إيجابياتها.. لتنعم بحياةٍ إيجابيةٍ خلقت من أجلك ﴿ وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ﴾^(١)، ﴿ يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ ﴾^(٢)، ﴿ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ ﴾^(٣)، ألم يكن كل ذلك من أجلك..

تأسف لغيرك على ما كان منك تجاههم من سلبيةٍ أو عدائيةٍ أو عدوانيةٍ مقصودةٍ أو غير مقصودةٍ، واعيةٍ أو غير واعيةٍ، شعوريةٍ أو لا شعوريةٍ.. تأسف لهم لتحيا معهم حياةً إيجابيةً أيضًا فيها ﴿ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ ﴾^(٤)، بينها ﴿ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾^(٥)، يتخللها ﴿ وَسَعَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ ﴾^(٦)، فإن لم تستطع أن تجد في نفسك شيئًا من ذلك تقدمه لهم فليكن عنوان حياتك معهم ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾^(٧).

وفي ختام هذا الكتاب "هكذا تخسر حياتك" وحتى يحين لقاء آخر قريب بالجزء الثاني من سلسلة "هكذا.. أترك لك أمانة سوف أسألك عنها في بداية كتابي "هكذا تكون ناجحًا".. هذه الأمانة هي "أنت".. أنت بكل ما فيك من فكرٍ وشعورٍ وسلوكٍ..

(1) [الجنائية:13]

(2) [النساء: 28]

(3) [البقرة:185]

(4) [الزمر: 29]

(5) [فصلت:34]

(6) [البقرة: 219]

(7) [الأعراف:199]

أنت بكل ما تحوي.. من جسدٍ ونفسٍ وروحٍ..
أنت بكل ما تملك من قدراتٍ وملكاتٍ وطاقاتٍ وإمكانياتٍ..
أنت بكل ما تعلمه عنك من سلبياتٍ لعلاجها..
أنت بكل ما لا تعلمه عنك من إيجابياتٍ لتنميتها..
أنت.. وحسب.. بكل ما فيك من خير.. علمت منه أو لم تعلم..
فأنا بكل ما أوتيت من معرفة بك.. وحب لك.. وخوف عليه..
أنتظرُك هناك على "أرض النجاح والسعادة" بكتابي.. "هكذا تكون
ناجحًا" و"هكذا تكون سعيدًا"..

المؤلف في سطور:

الدكتور/ أحمد هارون الشريف

أحد رواد الصحة النفسية والتنمية الذاتية بالوطن العربي..
يُعد من أبرز المُعالِجِين النفسيين المعتمدين عربيًا ودوليًا..

ويتابعه على موقعه الرسمي قرابة الخمسة ملايين متابع من المهتمين بعلم النفس والصحة النفسية والتنمية الذاتية والبشرية..
فهو مستشارٌ للعلاج النفسي وعلاج الإدمان.

- ومُعالِج نفسي معتمد من وزارة الصحة المصرية.
- مؤسس أسلوب العلاج النفسي المعرفي الانفعالي CET
- مؤسس برنامج المناعة النفسية وحماية الذات PISP
- رئيس الأكاديمية العربية للعلوم النفسية AAPS
- عضو الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA
- عضو الجمعية الأوروبية لعلم نفس الصحة EHPS
- عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP
- عضو الجمعية الدولية للعلاج الأسري والزواجي IFTA
- عضو الجمعية البريطانية للعلاجات المعرفية والسلوكية BABCP

من مؤهلاته العلمية:

- درجة الدكتوراه في العلاج النفسي المعرفي Cognitive Psychotherapy من جامعة عين شمس.
- درجة الدكتوراه في قياس وتعديل التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير Cognitive Distortions من جامعة عين شمس.
- درجة الماجستير في العلاج الزوجي والإرشاد الأسري، من جامعة عين شمس.
- درجة الماجستير في التشوهات المعرفية للاضطرابات النفسية والسلوكية، من جامعة حلوان.
- دبلوم علم النفس الإكلينيكي والتطبيقي، من جامعة عين شمس.
- دبلوم علم الإجرام في علم النفس الجنائي، من جامعة عين شمس.
- دبلوم التخاطب واضطرابات النطق والكلام، من جامعة عين شمس.
- دبلوم العلاج السلوكي للأطفال، من جامعة عين شمس.

ومما يعمل حالياً:

- خبير واستشاري الشؤون النفسية بوزارة العدل المصرية..
- مستشار علم النفس بعددٍ من معاهد تدريب وزارة الداخلية المصرية..
- مدرس ومحاضر بمركز الدراسات القضائية..
- مدرس ومحاضر بفرق ترقية الضباط بوزارة الداخلية..

- محاضر ومُدرّب للعلوم النفسية والتنمية الذاتية بعدد من الدول العربية..
- خبير علم النفس الجنائي بعدد من الهيئات الأمنية والقضائية..
- إلى جانب ترؤسه مجلس إدارة الأكاديمية العربية للعلوم النفسية والاستشارات والتدريب.

ومن مؤلفاته من كتبٍ علميةٍ وثقافيةٍ ومقاييس واختباراتٍ نفسيةٍ:

1. روشنة نجاح.
2. روشنة زواج.
3. روشنة سعادة.
4. ثاني أكسيد الحنين.
5. مشكلات الطفولة والمراهقة.
6. هكذا تخسر حياتك..!
7. كبسولات نفسية في السعادة والنجاح.
8. همسات نفسية في النفس والجنس والحياة.
9. اكتشاف آلامك النفسية وتخلص منها.
10. مشكلات طفلك النفسية.
11. السلوك الإجرامي رؤية نفسية.
12. مقياس التشوهات المعرفية Cognitive distortions.

13. مقياس السمات والميول الشخصية personality traits.
14. مقياس مهارات التكيف والتعامل السليم.
15. مقياس الضغوط النفسية البيئية لدى المتزوجات Psych-Environment Stress.
16. بطارية أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية Cognitive errors، (وتضم 12 مقياسًا فرعيًا لقياس أخطاء مختلفة في التفكير).

ومن أبحاثه الأكاديمية والعلاجية في مجال علم النفس والصحة النفسية والتنمية الذاتية، منها الآتي:

- التشوهات المعرفية لدى مرضى الوسواس القهري.
- أخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية.
- الضغوط النفسية البيئية لدى المتزوجات كمنبئ بالطلاق.
- الضغوط النفس- بيئية لدى المتقاضين في المحاكم القضائية.
- أخطاء التفكير والتشويه المعرفي لدى المعتمدين على المواد النفسية وغير المعتمدين.
- التشوهات المعرفية لدى المكتئبين والوسواسين.. دراسة مقارنة.
- فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الوسواس القهري.
- فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تعديل التشوهات المعرفية لاضطرابات الشخصية.
- المناعة النفسية كمتغيرٍ رئيسي في الصحة النفسية.
- مهارات الحياة الإيجابية وعلاقتها بالصلاة النفسية.

- العلاج المعرفي الانفعالي CET لاضطرابات الشخصية- أحدث أنواع العلاجات النفسية.
- العلاج المعرفي الانفعالي للقلق .CET for Anxiety.
- العلاج المعرفي الانفعالي للخجل .CET for Social Phobia.
- العلاج المعرفي الانفعالي للاكتئاب .CET for Depression.
- العلاج المعرفي الانفعالي للوسواس القهري .CET for OCD.
- العلاج المعرفي الانفعالي للإدمان .CET for Addiction.

رسالته في الحياة:

يعمل جاهداً على الأخذ بيد المُضطربين إلى السواء.. والأخذ بيد الأسياء إلى التميز.. لحياة يملؤها النجاح وتغمرها السعادة.

وللتواصل مع فريق عمل الدكتور أحمد هارون:

Tel.- What>app +201000061795

EGY: +201227440027

KSA: +966541072680

UAE: +971568314288

E.mail: info@drahmedharoun.com

Official Page: www.facebook.com/DAhmedHaroun

Website: www.drahmedharoun.com