

لا تُرهق ذاتك

صفحات قد تغير حياتك

© حقوق الطبع محفوظة

اسم الكتاب: لا تُرهب ذاتك

القطع: 21X14

تأليف: شروق محمود علوان

سنة النشر: 2025

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 2025 / 3264

الترقيم الدولي (ISBN): 6 - 603 - 844 - 977 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانونًا بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com



9 789778 446036

لا تُرهِقِ ذَاتَكَ

(صفحات قد تغیر حیاتک)

تألیف

شروق محمود علوان

شكر

شكرًا لك يا أبي أكثر من مرة، شكرًا لك أكثر من سبعين ألف مرة لأنك لم تقصّ جناحي، بل تركتني أفعل ما أرغب، رغم عدم ثقتك أحيانًا بتلك الرغبات. ولكنك أعطيتني فرصة لأن أحيأ حياة من صنع قراراتي. كتبتُ هذا الكتاب من أجل أن أقول لك إنني بإمكانني أن أحمل اسمك ويبقى خالدًا.

أما عن أمي، أتذكر مرة أنني ثرْتُ عليها وقلت: "لماذا تنازلتِ؟ كان يجب ألا تتنازلي." فردّت عليّ بهدوء شديد وقالت: "لو لم أنازل، ما كنتِ أنتِ بهذا السواء الآن." نعم يا أمي، كبرتُ ونضجتُ، وأدركتُ أن كل شيء حسن أملكه كان من صنعك أنتِ. فصحتي كانت من صحتك، وسعادتي كانت على حساب سعادتك، وكل شيء تعلمته كان من معرفتك، وكل إنجاز حققته كان شقاؤكِ ثمنًا له. ولو استطعتُ أن أكتب على هذا الكتاب (أمل أحمد مهدي) بدلًا من (شروق محمود علوان) لكتبت.

أما عن أخي -رحمه الله- فقد غادر هذه الحياة، وكان حاله مع الله مثل حالنا جميعًا ما بين القرب والبعد. ولكن هناك شيئًا كان يميّزه عن الكثيرين منا، وهو أنه كان دائمًا في خدمة المحتاج إليه. الآن، هو الذي بحاجة إلينا، ففضلًا، إن مررت على هذه الصفحة، اقرأ له الفاتحة واسأل الله له الرحمة والمغفرة.

أما عن زوجي، أقول له: "أنت لست سوى دعوة دعوتها في صباح شتاء بارد، والقلب كان متجهًا لله، فقلت: اللهم أعطني أكثر مما أتمنى."

أما عن ابني "عبدالرحمن"، فهو قطعة من الروح. أدعو الله له دائمًا أن يهبه قلبًا معلقًا به، فإن تعلق قلبه بالله هانت عليه الدنيا وشقاؤها.

المقدمة

ما بين أمنيات الماضي التي لم تتحقق وواقع اليوم غير المرضي، هناك ألم نفسي يزداد. يُسمُّون هذا في علم النفس "الفجوة بين الذات الحالية والذات المثالية." فكلما زادت المسافة بين واقعك وما كنت تتمنى أن يكون واقعك، زادت المسافة بينك وبين سلامك النفسي.

لست هنا من أجل أن أقول لك حقق ذاتك أو لأحدثك عن التنمية الذاتية وأسرارها، فهذا أنت قرأت عنه كثيرًا ولم يتغير الحال، بل إنه زاد من ألمك الداخلي. ولكنني هنا لأقول لك: لا ترهق ذاتك، واخسر كل شيء، وتمسك بسلامك النفسي. قد تظن أن حديثي هذا دعوة للكسل واللامبالاة، ولكنه العكس تمامًا. وستعرف هذا عندما أحدثك عن "اللاشيء."

"اللاشيء" مسمى أطلقته على هؤلاء الأشخاص الذين يعيشون في الحياة بلا هدف وبلا سعي.

أما عن "سجين الأحلام"، فهو مسمى أطلقتته على هؤلاء الأشخاص الذين يعيشون في الحياة بأحلام بلا سعي، فيُفاجئون بواقع غير مرضٍ لهم لأنه بعيد تمامًا عما كانوا يطمنون. قد يكون هذا ليس مؤلمًا لك الآن لأنك تظن أنه ما زال لديك الوقت لتبدأ، ولكنك لم تبدأ. وسيمر الزمن وأنت لم تبدأ، وستُفاجأ بأنه هناك من بدأ ووصل إلى وجهته وأنت ما زلت تتحدث عن الظروف، ذلك المجرم الوحيد في حياتك.

هذا هو حديث التنمية الذاتية الذي قرأت عنه كثيرًا.

أما حديثي أنا لك فهو: "لا ترهق ذاتك." تحرر من سجن أحلامك إلى واقع حاول أن ترضى به. أعرف أنه صعب لأنه ما زال هناك شعور بالتميز يسكنك، ولكن هذا مؤقت يا عزيزي. هناك ست مراحل للسلام النفسي، حدثتك عنهم في هذا الكتاب. أولها: "اعترف بأن شعورك بالتميز كان كاذبًا." وآخرها: "اشكر أخطاءك واغفر أخطاء الآخرين." عندما تمر بتلك المراحل، ستجد لك وجهة ترغب بها، بإذن الله. فالسر كله في الرغبة، فهي الوقود الذي كنت تفتقر إليه.

الفصل الأول:

الأحلام تفسد سلامك النفسي

سجين الأحلام

صاحب الخيال الكاذب

اللاشيء

الناجح غير المستمتع

سجين الأحلام

الشخصية الأولى:

"سجين الأحلام" وصف يعبر عن أشخاص يتمنون العظمة والتميز، ولا يفعلون من أجل ذلك سوى العادي الذي يفعله الجميع. فيُفاجَؤون بواقع يشبه واقع الجميع، فلا يستطيعون التكيف مع الفارق بين ما هم عليه الآن وما كانوا يتمنون. فيلجأون إلى الانسحاب من ذلك الواقع غير المرضي لهم إلى العزلة والوحدة، التي بدورها تغرقهم في حالة اكتئاب تجعل منهم أكثر الناس بؤسًا وتعاسة.

أعتقد أن غرام هؤلاء بقصص البطولة والنجاح في طفولتهم هو سبب معاناتهم الآن. ففي طفولتهم كانوا يستمتعون بمثل هذه القصص، ولكن في الوقت نفسه كان يصيبهم النعاس بغتة. يبدأون سماع القصة بحماس مثلما بدأ البطل، ثم يغطون في نوم عميق، لا يستيقظون منه إلا في لحظة هتاف العامة للبطل الذي انتصر في الحرب، أو على صوت تصفيق الجماهير للفنان الذي أدهش الجميع بأدائه. هم فقط يحضرون البداية

والنهاية، ويظنون أن ما بين البداية والنهاية كان البطل نائمًا مثلما كانوا.

أعني من ذلك أن لكل شيء ثمن، وثمر النجاح والسعادة سنين طوال من الكفاح والشقاء.

يقول أحدهم:

"منذ صغري وأنا أحلم بأن أكون شيئًا مهمًا في الدنيا: مخترعًا، أو فنانًا، أو زعيمًا. وفي مراهقتي أحببت جازي. كنا نقف بالساعات ننظر إلى بعضنا من النافذة دون أن نتكلم. وعندما علمت بخطبتها، مرضت ولزمت الفراش شهرًا كاملًا. وحينما قمت من فراشي، حاولت أن أغرق همومي في هواية الموسيقى، ودخلت معهد الموسيقى الشرقي لأتعلم الكمان في وقت فراغي. ولكنني توقفت في نصف الطريق وأصابني الملل من دراسة النوتة والسولفاج والمقامات، واكتفيت بالتردد كمستمع ومتفرج.

فرغت من دراستي الجامعية وتوظفت، وزوجني أبي ابنة عمي. ولا أستطيع أن أقول إنني أكرهها، ولا أستطيع أن أقول إنني أحبها. ولكنني دائماً أبحث عن سبب للنكد. انفجر مرة من الغيرة على سبب تافه، وأصر مرة أخرى على مطالب بعينها لمجرد التحكم، وأتعلل مرة ثالثة بهفوة بسيطة، وأعتزل وحدي في غرفتي حزينًا تعيسًا. وأحيانًا أبكي وحدي في موجة هذه التعاسة الوهمية.

أنا الآن أعمل محاسبًا في السكة الحديد. أعيش نصف يومي وسط الدفاتر، وقد بدأت هذه الحياة الجافة تؤثر في أعصابي. وبدأ الجفاف يتسرب من الدفاتر إلى أيامي كلها، وجفت عواطفني. وتحولت الدنيا في نظري إلى محاسبات وتبادل منافع.

ماتت أحلامي القديمة، وماتت أشعاري. وأنا أتساءل الآن في ألم: لماذا أنا تعيس إلى هذا الحد؟"

(هذه القصة مأخوذة من كتاب "٥٥ مشكلة حب" للدكتور مصطفى محمود)

أتعرف ما سبب معاناة هؤلاء؟ ليس الظروف كما يعتقدون، وليس الكسل والتسويف اللذان منعاهم من تحقيق أحلامهم كما نعتقد نحن، المشكلة كلها تكمن في أحلامهم، أو بشكل أدق، في اختيارهم لأحلامهم. فهم اختاروا لأنفسهم أحلامًا لا يرغبون بها هم، فقط أعجبهم التصفيق والهتاف. فمخطئ من يقول لك إن الكسل هو سبب ضياع الأحلام، فإني لا أعتقد أن هناك شخصًا كسولًا، ولكن هناك شخصًا لا يرغب في فعل كذا... إذًا السر في الرغبة.

من السذاجة أن أحدثك عن الرغبة وأهميتها، ولا أحدثك عن كيفية الوصول إليها، ومن الجهل أن أحدثك عن النجاح وأنا ليس لدي قصة نجاح أخبرك عن أسرارها. أما عن الإصرار والعزيمة، فإني فشلت في كل شيء لأنني كنت أفتردهما. فإني لا أمتلك سوى حالة السلام النفسي التي أعيشها الآن لأحدثك عنها، وعليك أن تعلم جيدًا العلاقة بين السلام النفسي والرغبة. فإن كانت الرغبة قوت ووقود نجاحك، فالسلام النفسي هو الأرض الخصبة التي تنمو فيها الرغبة.

السبيل إلى السلام النفسي

• اعترف بأن شعورك بالتمييز كان كاذبًا.

دعني أولاً أعتذر لك عن قسوتي وسخاقتي عندما حاولت أن أكشف لك حقيقة أن الظروف بريئة من تعاستك وأنك وحدك المسؤول. فأنا أعلم جيدًا قسوة هذا الشعور، فقد مررت به من قبلك. فإني فتاة في الثالثة والعشرين من عمري، ومنذ صغري وأنا أشعر شعورًا كاذبًا بالتمييز، وساعدني من حولي في هذا. وبناءً على هذا الشعور، بنيت أحلامًا لا أفعل شيئًا من أجلها سوى انتظار تحقيقها. وكانت الصدمة الأولى في الثانوية العامة، ولكن سرعان ما زال حزني ورسمت حلمًا آخر، ولكن تكرر نفس الشيء. حلمت حلمًا عظيمًا ولم أفعل من أجله سوى العادي، ثم شغلت نفسي بالترجمة ولكن زهدت بها فلم أجد فيها فكرة تجذبني. بعد ذلك اتجه تفكيري نحو التسويق وريادة الأعمال، وبدأت الدراسة في التسويق وزاد شغفي به، ولكن أحبطتني طبيعة العمل المختلفة عن الدراسة، وبعدها توقفت عن المحاولة وانتهيت من دراستي الجامعية وأنا لم أحقق أي شيء.

وفي الوقت نفسه ما زال الشعور بالتميز يسكنني، وكان هذا مؤلمًا جدًا. فكلما زادت المسافة بين شعورك الداخلي بالاستحقاق وواقعك، زادت المسافة بينك وبين سلامك النفسي. فإن لم يكن بإمكانك تغيير واقعك الآن، فبإمكانك تقليص شعورك الداخلي بالاستحقاق بشكل مؤقت حتى تقترب المسافة بينك وبين سلامك النفسي.

• أنت السبب في كل شيء.

عندما تكون سجين أحلامك، يحيط بك سور من الوهم يرسخ بداخلك عقيدة (لست أنا السبب)، إنها الظروف، إنهم من حولي، لست أنا، أنا لا أخطئ. ولكن حتمًا سيمر عليك موقف يزعزع هذه العقيدة ويحطم تلك الأسوار. عليك أن تتمسك به جيدًا وتعيشه بكل ما أوتيت من ألم، ألم يرسخ بداخلك عقيدة جديدة وفكرًا حرًا. يحكي شخص ويقول: "دائمًا كنت أظن أن الريف الذي أسكنه هو سبب عدم تحقيق ما أطمح إليه، ولكن استطعت يومًا ما التحرر من ذلك الريف والذهاب إلى القاهرة لإجراء أول مقابلة عمل، وفي هذه المقابلة اكتشفت أنني لا أجيد التعامل مع لوحة مفاتيح الحاسوب، وهذه كانت أبسط الأشياء. عندها تحررت من عقيدة 'الريف هو السبب'، وترسخت بداخلي عقيدة جديدة وهي 'أنا السبب في كل شيء'. وأصبح هذا الموقف نقطة تحول في حياتي."

عندما نتأمل سنة الله في معاملته معنا، نجد أنه جعل كل شيء يبدأ من عندنا، فالحمد لله القائل: "أنا عند ظن عبدي بي"، والحمد لله الأمر: "ادعوني أستجب لكم"، والحمد لله الذي

جعل طريق الوصول إليه في أيدينا حينما يقول في حديث قدسي: "من تقرب مني شبرًا، تقربت منه ذراعًا، ومن تقرب مني ذراعًا، تقربت إليه باعًا". فإن أردت التقرب من الله فلتبدأ أنت أولاً، وإن أردت استجابة لدعائك فلتدعُ، وإن أردت الخير، أحسن الظن بالله، وكذلك إن أردت التميز فلتتميز بمعنى أن لا تفعل ما يفعله الجميع بل زد عليه أو افعله بطريقة جديدة. إذًا، العقيدة الجديدة هي "أنا السبب في كل شيء". وعندما تترسخ هذه العقيدة الجديدة بداخلك، ستخطو الخطوة الأولى نحو التغيير. ولا تغير سوى بتصديق تلك الحقيقة. فما دمت تعتقد أن مشاكلك تأتي من الخارج، ستظل تنتظر الحلول هي أيضًا تأتي من الخارج. إذًا، ستظل مشاكلك بلا حلول.

عندما تعتقد دائمًا أن زوجتك العنيدة هي سبب الخلاف المستمر، ستظل الخلافات قائمة حتى تتغير زوجتك، وأنت لا تعرف متى سيحدث هذا. أما إذا اعتقدت أن هناك جزءًا من الخلاف لك يد فيه وبدأت في إصلاحه، أصبحت أنت المتحكم في الموقف، لأنك كنت مبادرًا، وفي الغالب ستتغير زوجتك لتغييرك. وعندما تعتقد أن سبب رسوبك المستمر هو صعوبة

الامتحان، ستظل ترسب حتى يصبح الامتحان سهلاً، وأنت لا تعرف متى سيحدث هذا. أما إذا أصبحت مبادراً وظننت أن سبب رسوبك المتكرر كان متعلقاً بمجهودك الضئيل الذي بذلته، هناك احتمال كبير أن تتغير النتيجة... فإن أردت التغيير فابدأ بالتغيير من الداخل أولاً، ولا تنتظر التغيير يأتي من الخارج أبداً، فدائماً الخارج نتيجة للداخل.

• دع الخوف ينقذك.

ليس دائماً الخوف عدوًّا لنا، بل أحياناً يكون الخوف هو طوق النجاة وقشة الغريق، عندما يصنع بداخلنا شعور "اللامفر". هذا الشعور يجبرنا على السير وإن كنا لا نعرف الطريق.

الكثير منهم بدأت رحلتهم بالخوف. دكتور مجدي يعقوب لم تبدأ رحلته عندما دخل كلية الطب، ولكنها بدأت عندما ماتت عمته بمرض في القلب لم يُكتشف له علاج. وكذلك توماس إديسون (مخترع المصباح الكهربائي) لم تبدأ رحلته مع أول محاولة من الألف محاولة، ولكنها بدأت عندما ماتت أمه بسبب أن الطبيب لم يستطع إجراء جراحة لها في ظلام الليل. أما مارك مانسون، مؤلف كتاب "فن اللامبالاة"، يتحدث عن نفسه ويقول: "كنت في الرابعة والعشرين من عمري ولا أجد شيئاً سوى ألعاب الفيديو وملاحقة الفتيات، ولكن عندما تعبت من الليالي الغير مريحة على أرائك أصدقائي ووصول حسابي المصرفي إلى حد الخطر، كان عليّ أن أجد طريقة أعمل بها اثنتي عشرة ساعة لأنقذ نفسي من مستقبل لا أعلم خباياه". وأنا أيضاً لم يحركني شيء سوى الخوف، عندما وجدت من حولي

يختارون لي مجال دراسة، ويختارون لي مجال عمل، ويختارون لي زوجًا، ويختارون لي أسلوب حياة. يريدونني نسخة تشبههم، وكنت سأستسلم لتلك النسخة لولا أن ألهمني الله وجعلني أتأمل حياتهم لدقائق معدودة. فلم أجد أحدًا منهم في رضا عن حياته، فدفعني الخوف من حياة تشبه حياتهم إلى فعل شيء يجعلني أهرب من واقع يشبه واقعهم.

وأجمل ما سمعت عن الخوف عبارة قالها الرائع طارق حامد: "عندما استيقظ في الصباح ويتسلل الخوف إليّ، أيقن أنني أفعل شيئًا مهمًا، لأنه لا يخاف إلا المغامرون، أما الذين يقبعون في بيوتهم فليس لديهم شيء يستحق الخوف أو يستحق الحياة. لا تكمن الشجاعة في غياب الخوف، لكنها في القدرة على تحويله إلى رغبة جامحة في الانتصار".

• تخلص من كل شيء

اذهب إلى كل شيء يجعل منك حرًا، فهذا المعنى الدقيق للسعادة. وتخلص من أحلام الماضي التي كانت ستحقق لك وضعًا اجتماعيًا تفتخر به الآن، وتأكد أن هذا ليس فشلًا. وتأكد أيضًا أن سبب عدم تحقيقك لهذه الأحلام هو عدم رغبتك بها، وليس عدم قدرتك. فأنت بداخلك قوة تستطيع من خلالها فعل كل شيء. جميعنا كبشر نمتلك هذه القوة عندما نمتلك الرغبة. فابحث عما ترغب به، وستجده عندما تجد حريتك، وعندما تجد حريتك تمسك بها جيدًا، فهذا هو السبيل إلى السلام النفسي.

ابحث عن حريتك في كل شيء: في علاقتك، في ملابسك، في محيطك، وفي بيتك أيضًا يجب أن تبحث عن حريتك. فتخلص من بيت يتكدس بالإثاث والستائر والنجف والإضاءة ذات الألوان غير المريحة لنفسك قبل عينك، وابحث عن بيت تترتاح فيه أنت أكثر مما ينهر به زوارك. وتخلص من محبوب لا يعرف قدرك وقيمتك، فهذا يستهلك منك كثيرًا. ولا تنسَ التخلص من

الشعور بالذنب وتأنيب الضمير لأنك لم تحقق آماني والديك، فهذا مرهق لك أيضًا. ولكن تمسك بأن تكون يومًا ما شخصًا يفتخرون به. وأحيانًا يصبح ثمن الحرية أغلى ما نملك، مثل العقل. هناك مسلسل تاريخي "بهلول أعقل المجانين" يجسد دور البطولة شخص حكيم يُسمى (أبا وهب)، كان دائمًا ناصرًا للمظلوم، مما جعله على خلاف دائم مع الخليفة، لذا كان يتعرض أحيانًا للسجن. فلم يجد لنفسه مفرًا سوى أن يجعل من نفسه مجنونًا يسير بين العامة وهو يمتطي قصبه. وبهذا الجنون استطاع أن ينصر المظلوم دون أن يعاقب، ويمد قدمه في وجه الخليفة دون أن يضر. وكان يقول لمن يسخرون من جنونه: "مجنون حر خير من عاقل مقيد".

هل انتهيت من التخلص من كل شيء؟ هل انتهيت من تنظيف روحك؟ هل أصبحت الآن هادئ الروح مطمئن النفس؟ إذا، طبق هذه القاعدة في حياتك ليكتمل سلامك النفسي: "لا تتعلم أشياء لتصبح جيدًا فيها، بل ابحث عن أشياء أنت موهوب فيها واتقنها لتصبح متميزًا فيها". هذا هو السر.

هارلند ساندرز، مؤسس سلسلة مطاعم كنتاكي، حقق نجاحًا لم يحققه مئات الآلاف من الحاصلين على درجات الدكتوراة والماجستير، والسبب أنه بحث عن شيء هو موهوب فيه، رغم بساطته. وتحكي فتاة في الرابعة والعشرين من عمرها أنها تخرجت من كلية التجارة وعملت كمحاسبة لمدة ثلاث شهور، ولكنها وجدت نفسها بداخل سجن تحررت منه إلى صناعة يدوية تحبها وهي الكروشية. وفي خلال عامين، صدرت منتجاتها للخارج. أما بيتر ميمي، مخرج أقوى عمل درامي في مصر والوطن العربي رمضان ٢٠٢٠، مسلسل "الاختيار"، تحول من معيد بكلية الطب إلى مخرج، فالإخراج هو الهواية المفضلة له والموهوب فيها. فإن أردت أن تصبح عبقرية، فاتخذ من هوايتك، مهما كانت بساطتها، عملاً لك. وعندها ستبذل أقصى جهد، وستصل إلى أفضل نتيجة.

البحث عن العمل الذي نجد فيه حريتنا ليس ضروريًا للنجاح فقط، بل من أجل السعادة أيضًا. فعندما نقضي ثلث يومنا في عمل لا نحبه، فهذا يعني أننا سنقضي ثلث حياتنا بدون سعادة.

• أيقظ بداخلك الشعور بالتميز من جديد

كانت المرحلة الأولى من سلامك النفسي التخلص من الشعور الداخلي بالتميز الكاذب حتى تستطيع مواجهة أخطائك. وكانت هذه هي المرحلة الثانية. أما في المرحلة الثالثة، يأتي دور الخوف ليدفعك إلى الفعل، ولكن ليس أي فعل، الفعل الذي تجد فيه حريتك، الفعل الذي تتولد معه رغبة، ينتج عنها قوة تستطيع من خلالها التميز. وكانت هذه هي المرحلة الرابعة: مرحلة البحث عن الحرية والتخلص من القيود والتعرف على الذات. نعم، التعرف على الذات، فعندما تقضي على قيودك وتنال حريتك، فهذا يعني أنك تتخلص من شوائب روحك وسوء أفكارك ليبقى لك فطرتك السليمة وذاتك الحقيقية.

أتعرف ماذا تعني ذاتك الحقيقية؟ تعني أنك فريد من نوعك، وأنه ليس هناك شخص يشبهك. صدق هذه الحقيقة، وعندما تصدقها، سيزداد شغفك بذاتك، وستبدأ البحث عن تلك الذات. وستجدها عندما تجد لنفسك قضية تحيا من أجلها. عندها ستجد كل شيء يسير معك في نفس الاتجاه، وستصبح

في غني عن دورات التنمية الذاتية، والثقة بالنفس، ومحاضرات كيف تنظم وقتك، ونصائح الاستيقاظ مبكرًا، وفيديوهات التحفيز، لأنك ستجد كل شيء في حياتك ينتظم تلقائيًا.

من فوائد التعرف على الذات أيضًا أنك ستتوقف عن المقارنة، لأن معرفتك لذاتك ستمحي الآخرين من ذاكرتك. فلن يؤلمك نجاحهم، ولن تعد تنتظر فشلهم، ولن يشغلك إلى أي مدى تقدموا في مسيرتهم. فطريقك يختلف عن طريقهم، وستصبح المقارنة فقط بين يومك وأمسك، وسينشغل فكرك بعيوبك التي ترغب في التخلص منها، والعادات الجديدة التي تريد اكتسابها.

• اشكر أخطائك واغفر أخطاء الآخرين

أشكر أخطائك لأنها تسببت في ماضي مؤلم لك، ولولا تلك السنوات البائسة ما نشأت بداخلك رغبة في التغيير. انظر إلى الماضي من هذه الزاوية، لا من زاوية أخرى تؤلمك مثل جلد الذات والندم، فهما لا يغيران شيئاً. بل الأسوأ من هذا، ستنفذ طاقتك في لا شيء. هذا كان بالنسبة لأخطائك أنت... أما بالنسبة لأخطاء الآخرين، فاغفرها ليس من أجلهم، ولكن من أجلك. فالجزء الأكبر من سلامك النفسي هو النظر إلى الماضي بنفس ممتنة راضية. فالتسامح ينظف روحك وفكرك من شوائب تعوق مسيرتك، بل قد تؤدي بك إلى ما هو عكس الاتجاه.

خليل رافاتي عاش فترة طفولته في معاناة نتيجة لتعرضه للاعتداء الجنسي، الأمر الذي أدى إلى تركه المدرسة حتى يتوارى عن أعين الناس. وعندما وصل إلى مرحلة الشباب، قرر الهروب من ذكرياته إلى لوس أنجلوس رغبة منه في أن يصبح نجمًا في عالم التمثيل، ولكن سرعان ما تحول حلمه إلى سراب

وفقد الأمل تجاه كل شيء. ووسط خيباته المتكررة وأحلامه الضائعة، سقط في هاوية المخدرات وأقبل على تناولها بشراهة حتى تشرد في الشوارع ومرض جسده. ومع الوقت، انضم إلى عصابات السرقة وتم اعتقاله كثيرًا بتهم مختلفة، ولم يجد أمامه سوى الانتحار ليتخلص من جحيم حياته. وبالفعل، حاول خليل الانتحار بتناول جرعات زائدة من الهيروين مرارًا وتكرارًا. وفي المرة التاسعة من محاولاته البائسة كان قريبًا جدًا من الموت. وفي تلك اللحظة، تمنى بكل صدق أن يأخذ فرصة أخرى للحياة. وبالفعل، أخذ هذه الفرصة وبدأ حياة جديدة... أتعرف ماذا تعني حياة جديدة؟ تعني أنه ليس هناك ماضٍ. وعندما أخذ هذا القرار، تحول من شخص مشرد مدمن إلى متحدث تحفيزي يمتلك ثروة تقدر بالملايين وجسدًا رياضيًا، ومؤلفًا لكتاب "نسيت أن أموت". عندما أدرك خليل نعمة الحياة، عزم على التخلص من الإدمان، فأتجه إلى مركز متخصص لعلاج وإعادة تأهيله. وأثناء تلك الفترة، عمل أكثر من مهنة في نفس الوقت. وتشجيعًا له، علمه صديقه صناعة العصائر، وبعد أن أتقنها، أضاف لها خلطاته الخاصة، وأسس شركة عصائر انتشرت فروعها في أنحاء أمريكا.

تأمل هذه القصة جيدًا حتى تتعرف على واحد من أهم معوقاتك وهو الماضي، ولكن بإمكانك التخلص منه وعيش حياة جديدة بدون ذكريات مؤلمة مثلما فعل خليل رافاتي.

انتهت مراحل سلامك النفسي... السلام النفسي ليس الغاية، ولكنه الطريق للغاية.

خيارات متاحة أمامك

التغيير هو الغاية والهدف من هذا الكتاب، والتغيير يشمل إما أن تحقق أحلامك أو تتخلص منها، فعليك أن تختار. أما السلام النفسي فهو مجرد وسيلة أو الأرضية التي يبني عليها التغيير. وللتغيير أعمدة أهمها التخلي عن الأمل. فآفة سجين الأحلام الإفراط في الأمل، فدائمًا يقولون "يومًا ما" دون تحديد الهدف وتفصيله بدقة.

إذا قررت أن تحقق أحلامك...

تخلي عن الأمل

أتعرف ماذا تعني الأحلام؟ الأحلام هي آلام بداخلنا بسبب فقدان شيء نرغب في الوصول إليه. فمن يرغب في تحرير وطنه هو في الأصل يرغب في معالجة ألم فقدان الحرية. ومن يرغب في أن يكون ثريًا هو يريد التخلص من ألم الفقر. ومن يرغب في التفوق في دراسته هو يريد التخلص من ألم التقدير المنخفض للذات. ماذا يفعل الأمل بنا؟ الأمل يسكن تلك الآلام لفترة مؤقتة، فهو يجعلنا نحيا في "يوماً ما". يوماً ما سيحدث ما نتمنى دون أن يعطينا فرصة نسأل أنفسنا: ماذا نتمنى بالضبط؟ ومتى سيحدث بالتحديد؟ وكيف سيحدث؟ أما السؤال المحرم فهو (متى سنبدأ) لأنه يخرجنا من حيز الخيال إلى حيز الوعي، وبالتالي ينتهي مفعول المسكن ونعود إلى الألم. ومن المحزن أنك لن تعود إلى ألم الفقد فقط، بل ستعود إلى ألم الفقد مصاحباً له ألم التقدير المنخفض للذات. فهناك صوتاً بداخلك سيخبرك أنك لا تستحق، ومن الطبيعي أنك في موجة تلك الأحداث المزعزة لك ولنفسك، لن تأتيك الجرأة أن تسأل نفسك: ماذا فعلت حتى لا يتحقق ما كنت أرغب؟ أو بمعنى آخر: ماذا كان

يجب عليّ فعله حتى أصل إلى ما كنت أرغب؟ وستحمل المسؤولية كلها للظروف، المجرم الوحيد في حياتك.

تحرر من ذلك الأمل واعلم جيدًا أن الأمر ليس بالسهل وله أعراض انسحابية أهمها الخوف، ولكنه ليس خوفًا مذموماً. فذلك الخوف هو الذي سيجبرك على السير في فكرة أنه لن يحدث شيء خارجي من أجلنا. ستتسبب في تحول ديناميكي في علاقتك مع الحياة. سوف تبدأ في اختيار التقدم بدلاً من التجنب. فجودة وكفاءة حياتك ستكون من صنعك. أتذكر المرحلة الثانية من السلام النفسي: "أنت السبب في كل شيء". عش بهذا المبدأ. فإن أردت تطوير مشروعك مثلاً، حدد أولاً الجهد الذي أنت مستعد لبذله من أجل هذا التطوير، وعلى قدره، تخيل النتيجة. في كل شيء تريد تحقيقه، حدد أولاً الجهد الذي بإمكانك بذله، وعلى قدر الجهد الذي حددته، تخيل النتيجة. فإن لم تعجبك وأردت تحسينها، عليك بقرار زيادة الجهد. وإن حدث وقل الجهد، توقع نتيجة أقل. هذا هو قانون الحياة: أنت لم تأخذ قبل أن تعطي، وما دمت لا تعطي، تخلى عن الأمل ولا تنتظر الأخذ.

حدد هدفك بدقة

هناك ما يسمى بالأهداف الذكية، ذات التفاصيل الواضحة والمكتوبة. أي لكي يصبح الحلم هدفًا، يجب أن نحدد ماذا نريد بالضبط، ولماذا نريد، وكيف سنصل إلى ما نريد، ومتى سنبدأ ومتى سننتهي، وكيف سنقيس مدى فاعليتنا تجاه الهدف. فإذا قررت مثلًا شراء سيارة، حدد ماركة السيارة التي ترغب بها والمبلغ اللازم لشرائها، ومتى ستصبح جاهزًا لاستقطاع جزء من دخلك الشهري لإدخاره لشراء هذه السيارة. وحدد الغاية من شرائها وحدد أيضًا زمن شرائها. فعدم تحديد الزمن يعني أنك من الممكن أن تموت قبل أن تحقق هدفك. ولكي يصبح الهدف سهلًا وشقاء الوصول إليه هينًا على قلبك، حدد الغاية منه. فتحديد الغاية ووضعها في الذهن دائمًا سيكون حافزًا قويًا لك، وسيجعل من العمل المرهق رحلة مثيرة وشيقة. لذا يجب أن تبدأ والغاية نصب عينيك وأنت على يقين أن ما ترغب به سيكون حتمًا من نصيبك بإذن الله.

احذر من التسويف، فهو ليس سارقاً للوقت فقط، بل هو لص الأحلام وظالم لقدراتك، لأنه يجعل إنتاجيتك أقل منها. فعندما تخصص ثلاث ساعات لإتمام شيء ما، ولكن تؤجل البدء ساعة، فهذا يعني أن كفاءة العمل أو الكم سيقبل. يقول آينشتاين: "ليست المسألة أنني ذكي جداً، أنا فقط أخصص وقتاً أطول لحل أية مشكلة". إذاً الجميع بإمكانه أن يكون ذكياً جداً بإعطاء كل شيء وقتاً أطول.

ليس التسويف مفسداً للعمل فقط، بل هو مفسد لراحتك أيضاً. وبإمكانك أن تقارن بنفسك بين يوم ذهبت فيه للنوم وأنت منجز كل أعمالك، ويوماً آخر أجلت فيه تلك الأعمال إلى الغد. كما أن أوقات الراحة التي خصصتها لنفسك لا يمكنك الاستمتاع بها، لأن ذهنك سينشغل بالأعمال التي كان يجب أن تنجزها، مما يجعلك تشعر بتأنيب الضمير ويفسد عليك استمتاعك. ولكي تتغلب على التسويف، يجب أن تعرف: لماذا أنت تسوف؟

التسويق عادة يحدث بسبب شيئين لا أكثر. أولهما الرغبة في الإشباع الفوري، مثل مشاهدة الفيديوهات المضحكة أو تناول الطعام حتى الشبع أو محادثة الأصدقاء بدون سبب، لمجرد الهروب من البدء في العمل. كل هذه الأشياء لن تضيع وقتك وتمنعك من إنجاز مهام يومك فقط، بل تحرمك من إنجاز مهام حياتك كلها. فالعمر يتكون من أيام، والأيام تتكون من الساعات التي تضيعها في اللا شيء. فالحياة قصيرة، والوقت من الموارد المحدودة في هذه الحياة. فلا داعي للنوم عشر ساعات في اليوم، ولا داعي للثلاث ساعات التي تقضيها مع هاتفك بلا هدف يوميًا، ولا داعي لجلسة الأصدقاء التي تستغرق الساعات كل يوم، ولا داعي للساعة التي تقضيها في البكاء كل يوم قبل نومك حزنًا على ما حدث لك في الماضي أو خوفًا مما سيحدث في المستقبل. فليس هناك من ظلمك، ولم يخلق من سيظلمك. أنت الصانع الوحيد في حياتك، يجب أن تتعلم هذه الحقيقة جيدًا.

عش هذه الحياة بإتقان وتركيز. فالحياة قصيرة، والسنوات معدودة، والأيام محدودة. ولكن أعطِ كل ذي حق حقه. فهناك من يعمل ستة عشر ساعة يوميًا وحقق أكثر مما كان يتمنى، ولكنه بدون قصد يخسر كل شيء مقابل شيء واحد. فقضاؤك وقتًا أطول مع أسرتك هدف يستحق الوصول إليه، وتخصيص وقت للجلوس مع ربك ومناجاته بما تشاق له روحك وقودًا لك وبهجة تضيء حياتك، وممارستك للرياضة واستيقاظك مبكرًا وتنظيمك لغذائك أيضًا هدف يحتاج إليه جسدك. والساعة التي تمارس فيها هواية تحبها هدفًا أيضًا يستحق توفير وقت لها. والجلوس مع أصدقائك بضع ساعات كل أسبوع سيمنحك سعادة لا توصف، فليس هناك ما يعوضنا عن هذه الجلسات.

أما الشيء الثاني الذي بسببه يحدث التسويف فهو تجنب الألم. فهناك حاجز نفسي يمنعنا من البدء في العمل، مثل الخوف من الفشل، لأننا أحيانًا نظن أننا لا نستطيع إنجاز بعض المهام أو الخوف من الإجهاد الذهني أو الملل. ولكي نكسر هذا الحاجز

النفسي "افعل شيئاً ما". تعلمت هذا المبدأ من كتاب "فن اللامبالاة". يتحدث الكاتب عن نفسه ويقول: "كنت في الرابعة والعشرين من عمري وكنت لا أجد سوى ملاحقة الفتيات وألعاب الفيديو، ولكن عندما وصل حسابي المصرفي إلى حد الخطر كان عليّ أن أجد استراتيجية ما لكي أعمل اثنتي عشرة ساعة يومياً. فكنت أطبق مبدأ 'افعل شيئاً ما'. فكل شيء ثقيل علينا ما دمنا لا نبدأ فيه". لا تنتظر أن تأتي الرغبة أو تصبح ذا مزاج جيد لكي تبدأ في الفعل، ولكن مجرد البدء في العمل سيعطيك دافعاً لإتمام هذا العمل. وسُئِلَ كاتب له أكثر من ٧٠ رواية عن السر الكامن وراء قدرته على الكتابة المستمرة، فأجاب: "المسألة كلها في أن تجبر نفسك على كتابة مئتي كلمة، وإن كانت تلك الكلمات رديئة تافهة. فإن فعل الكتابة نفسه سيخلق بداخلك الحافز للاستمرار في العمل".

اطرق كل الأبواب

كاذب من يحدثك عن قواعد للنجاح أو يصف لك طريقًا مرسومًا للوصول إلى هدفك. فليس هناك طريق محدد يصل بك إلى النجاح، ولكن قد تجد طريقًا مفتوحًا أمامك الآن قد يصل بك إلى هدفك. وفي الغالب هذا لم يحدث، ولكن في نهاية هذا الطريق ستجد طريقًا آخر مفتوحًا أمامك. من الممكن أن تجد في نهايته هدفك، ولكن من الصعب أن يحدث هذا أيضًا. ولكن عندما تصل إلى نهايته ستجد طريقًا ثالثًا، من الممكن أن يؤدي بك إلى طريق رابع، وقد يؤدي بك هذا الطريق الرابع إلى الطريق المائة، الذي من خلاله ستصل إلى ما ترغب. تخيل لو أنك وقفت عند الطريق التاسع والتسعين وقررت أنها النهاية، وليس بإمكانك العبور إلى الطريق المائة. أنت لن تخسر النجاح الذي ينتظرك في نهاية الطريق المائة فقط، بل ستظل طيلة حياتك تندم وتتحسر على سيرك الطويل وعبورك لتسع وتسعين محاولة دون جدوى.

تخيل لو أنك ذهبت أنت وصديقك لمقابلة عمل وأخبركما صاحب العمل أنكما ستعملان معه لمدة ستة أشهر بدون مقابل، وأنتما مضطران لقبول هذا العرض لأنه ليس هناك عمل آخر يقبلكما. فقررتما القبول، ولكن صديقك في الشهر الخامس قرر ترك العمل. وبعد انتهاء الستة أشهر جاء صاحب العمل وأعطاك ظرفاً به مرتب ستة أشهر، وأخبرك بأنه فقط كان يريد اختبار صبرك. الحياة تفعل معنا نفس الشيء: تجعلنا نسير في طرق عديدة في نهايتها نكتشف أننا لم نحقق أي شيء، ولكن في نهاية المطاف سيعطيك الله أجر سعيك جملة واحدة. أما عن صديقك، فلن يندم فقط على مرتب الستة أشهر، بل سيندم أكثر على عمل الخمسة أشهر بدون مقابل.

تحكي فتاة وتقول: "كنت في الثالثة عشرة من عمري حينما سُئلت: ماذا تريدان لمستقبلك؟ قلت: أريد أن أصير عالمة ذرة، وتعلقت بهذا الحلم رغم أنني لم أكن أعرف ما هي الذرة، وبدأت البحث في هذا الاتجاه، وقررت أن هذا هو طريقي، وزاد شغفي عندما وجدت نفسي مهتمة بأشياء تخص الذرة لا يعرف معلمي

عنها شيئاً. ولكن كان تنسيق كلية العلوم أعلى من الدرجات التي حصلت عليها. كان بإمكانني أن أقول إنها النهاية، ولكنه لم يحدث، ودخلت كلية أخرى وقررت أن أبذل قصارى جهدي من أجل أن أصبح يوماً ما ضمن أعضاء هيئة التدريس. ولكن النتيجة أنني رسبت في إحدى المواد. لذا قررت ترك الكلية والاتجاه إلى كلية أخرى، ولكنها كانت ستكلفني مبالغ باهظة، فلم أجد أمامي سوى العودة إلى الكلية التي قررت تركها والتفكير في شيء آخر أفعله. فقررت أن أصبح محاضرة لغة إنجليزية، ولكنني حاولت كثيراً وفشلت. فأتجهت إلى مجال الترجمة، وبالفعل حجزت دورة ترجمة استغرقت شهرين، يومين في الأسبوع. كنت أخرج من المنزل في العاشرة صباحاً حتى أصل في موعدي الساعة الواحدة ظهراً. وكان يتأخر المحاضر ساعة وأحياناً ساعتين لتصبح مدة المحاضرة ساعة واحدة بدلاً من ثلاث، وأحياناً أقل. ثم أعود إلى منزلي في السابعة مساءً. تخيل أنك تخرج من منزلك في الساعة العاشرة صباحاً وتعود في السابعة مساءً من أجل ساعة واحدة قد تتعلم فيها شيئاً جديداً وقد لا. لذا اتجهت إلى طباعة الكتب وبدأت في التعلم الذاتي، وبالفعل وجدت فرصة للتدريب، لكن هذه الفرصة جعلتني

أترك مجال الترجمة. وبعد ذلك تطوعت في الأنشطة الطلابية، وساعدتني هذه التجربة أن أخرج من دائرة التخصص. فبدأت في تعلم التسويق وريادة الأعمال، ولكن أحبطتني طبيعة العمل المختلفة عن الدراسة. وبعد ذلك وجدت فرصة عمل ككاتبة وأحببت العمل جدًا ولكنه لم يدم طويلًا.

رغم أن الرحلة كانت طويلة وبلا جدوى من وجهة نظر الكثيرين، ومن وجهة نظرها هي أيضًا في السابق، ولكن الآن هي ممتنة لكل باب طرقته وخرجت منه بخيبة أمل؛ لأنها بفضلها أدركت حقيقة لم يدركها الكثيرون ممن بلغوا الستين من عمرهم، وهي أنه لا يجب أن نعلق سعادتنا بنتيجة قد لا تتحقق، بل يجب أن نستمتع بالطريق ذاته. إدراك هذه الحقيقة جعلها تحيا في حالة سلام نفسي لم تعهدها من قبل. هذا لا يعني أنها توقفت عن الفعل والمحاولة، هو فقط جعلها تفعل من أجل الفعل ذاته وتستمتع بالفعل ذاته، ولا علاقة لها بالنتيجة.

إذا قررت أن تتخلص من سجن أحلامك...

تجاهل ما يؤلمك.

عندما تكون سجين أحلام تسيطر عليك قيمة النجاح، وما دام لم يتحقق النجاح ستشعر وكأنك فاقد الهوية، وما أسوأ هذه الحالة، ولكن بإمكانك أن تسير في خطوات التغيير وتحقق أحلامك. وإن كنت لا ترغب، فهناك حل آخر: تجاهل ما يؤلمك.

منذ صغري وأنا في حيرة وأتساءل: لماذا هناك أثرياء سعداء وآخرون تعساء؟ ولماذا هناك أصحاب سعداء وآخرون ليسوا سعداء؟ ولماذا هناك مرضى صابرون وآخرون جازعون؟ ولماذا هناك فقراء فرحون بما أتاهم الله وآخرون ناقمون؟ ولماذا هناك ناجحون سعداء ويستمتعون وآخرون أكثر نجاحًا ولكنهم قلقون بشأن نجاح أكبر ينتظرونه؟ ولماذا ذلك الفلاح البسيط الذي بالكاد يمتلك قوت يومه عدد ابتساماته في اليوم أكثر من

ذلك الذي يمتلك ناطحات السحاب؟ ولماذا هيلين كيلر التي فقدت السمع والبصر تتحدث عن حياتها وتقول: "إنني أحياء حياة سعيدة جدًا"، أما نابليون بونابرت الذي امتلك المال والجاه والسلطان والصحة وكل شيء فيتحدث عن حياته ويقول: "إنني لم أحي في حياتي كلها ستة أيام متتالية وأنا سعيد؟" وما هي السعادة إذًا؟

إن سر السعادة يكمن في فن التجاهل. هناك من يركزون على ما يفقدون، فمهما امتلكوا من أشياء لن يشعروا بطعم السعادة أبدًا، على العكس من هؤلاء الذين يركزون على ما يمتلكون ويتجاهلون ما يفقدون. فالفقر الذي يشعر بالسعادة يتجاهل قيمة المال ويهتم بقيمة الأبناء والزوجة الصالحة والصحة، على العكس من ذلك الفقير التعيس الذي يتجاهل كل تلك النعم ويهتم فقط بقيمة المال التي يفقدها. "سجين الأحلام" يفعل نفس الشيء، يتجاهل كل شيء يمتلكه ويهتم فقط بالنجاح الذي فقده. إن لم يدفعك هذا الاهتمام إلى التغيير والسعي وراء طموحك، فتخلص منه. فالأحلام تفسد سلامك

النفسي. إما أن تحققها أو تتخلص منها. تخلص من أحلامك واعتبر هذا هو أكبر إنجاز لك في الحياة. "فإن لم تستطع أن تصبح ناجحًا مستمتعًا، فكن مستمتعًا غير ناجح، ولا تكن ناجحًا غير مستمتع." هذه هي رسالة هذا الكتاب. النجاح في حد ذاته ليس غاية، هو مجرد وسيلة لإيجاد قيمة نحيا من أجلها... اجعل هذه القيمة السعادة، السعادة فقط، واستمتع بما أتاك الله وكن عبدًا شكورًا.

إذا قررت أن تسير في حياتك كما هي دون أن تحقق أحلامك
ودون أن تتخلص من سجنها.....

الإكتئاب.

يبقى الوضع كما هو عليه، وعلى المتضرر اللجوء إلى القضاء.
للأسف، أنت المتضرر والقضاء في الوقت نفسه. بقاء الوضع
يعني أنك قررت أنك ستكمل في حياتك كما هي، بدون تغيير،
بدون تحقيق أحلامك، وبدون التخلص منها. كل ما ستفعله
أنك ستستمر في حالة رفض وحالة تساؤل مستمر... لماذا
فعلت بي الحياة هكذا؟ ولماذا لم تعطني الظروف فرصة حتى
أحقق أحلامي؟ لماذا لم أكن محظوظًا أكثر من ذلك؟ لماذا
ولماذا ولماذا؟ وستظل "سجين أحلام" ... القرار قرارك، وحالة
الرفض هي خيار متاح أمامك أيضًا، ولكن قبل أن تأخذ هذا
القرار، عليك أن تعرف أولاً ما نتیجته.

في "كتاب اتصالات مفقودة"، تحدث هوان هاري عن تسعة أسباب للاكتئاب، من بينهم (العيش بلا هدف)، (ضيق الأحلام). نعم، الأحلام غير المحققة قد تؤدي بك إلى هاوية الاكتئاب، والاكتئاب هو العيش في الماضي برفض، وعدم تقبل الحاضر، وعدم الرغبة في انتظار المستقبل. باختصار شديد، الاكتئاب يعني الرفض، رفض الماضي، والحاضر، والمستقبل، وهذا ما يفعله سجين الأحلام، والأسوأ من هذا كله أن الاكتئاب قد يؤدي بك إلى أمراض عضوية خطيرة. فتخلص من تلك الأحلام التي تفسد لك حياتك لكي تصبح قادرًا على الاستمتاع والمرور من رحلة الحياة بسلام.

صاحب الخيال الكاذب

الشخصية الثانية

جميعنا في حياتنا أشخاص يكذبون كثيرًا، وينسجون قصصًا من الخيال تتحدث عن إنجازاتهم وبطولاتهم التي لا واقع لها، لدرجة أننا لم نعد نفرق بين صدقهم وكذبهم، بل أحيانًا هم أيضًا لا يعرفون أن ما يتحدثون عنه حدث بالفعل أم لا، ونحن نتخذ الأمر بغاية السخرية. ولكن في الحقيقة أن هذا الشخص يعاني (صاحب الخيال الكاذب) يعاني مثلما كان يعاني (سجين الأحلام)، ولكن يعاني بدرجة أقل. ف"سجين الأحلام" في صراع مستمر بين أحلام الماضي التي لم تتحقق، وواقع الحاضر غير المرضي له. أما (صاحب الخيال الكاذب) فيهرب من ذلك الواقع إلى خيال تتحقق فيه أحلام الماضي، ويتحدث عنها وكأنها حقيقة، فهذا يحدث بداخله نشوة، ولكن أحيانًا تلك النشوة تتحول إلى ألم عندما يجتمع في نفس المكان مع شخص ذو أهمية وشأن، أو عندما يتحدث الناس عن شخص ناجح، لأنه

يجد أمامه شخصًا له كاريزما ليست لديه، ويلقي اهتمامًا ومديحًا لا يناله، مما يجعله يستيقظ من تلك النشوة الواهمة إلى الواقع غير المرضي له.

السبب في معاناة هذا الشخص هو الأحلام غير المحققة، مما يجعله يشعر بالتقدير المنخفض للذات، فيلجأ إلى الكذب حتى يجعل الناس تراه بصورة أفضل من الصورة التي يرى بها نفسه.

تروي ماكسون، بطل فيلم The Fences، البالغ من العمر ثلاثة وخمسين عامًا، أمريكي الجنسية، أفريقي الأصل، منعتة العنصرية من أن يصبح لاعب بيسبول بسبب لون بشرته الأسود، مما سبب له اضطرابات نفسية وأصبح يعاني من الكذب المرضي. السبب أنه رسم صورة لذاته في ذهنه كلاعب بيسبول مشهور، ولكن في الواقع كان يجمع القمامة، فكان يلجأ إلى الخيال لصنع بطولات تتوافق مع صورته الذاتية التي رسمها في ذهنه في الماضي، فكان دائمًا يحكي لزوجته وصديقه كيف أن

الموت جاء له في صورة شبح، وهو هاجم ذلك الشبح بشجاعة وبدون خوف، وانتصر عليه. هي قصة من نسج خياله، لا واقع لها، ولكنه كان يستمتع جدًا عندما يحكيها. ورغم أن زوجته في كل مرة كان يحكي فيها هذه القصة تخبره أنه كاذب، ولكنه كان لا يتوقف ويكررها كثيرًا لأنها كانت ترضي شعوره الداخلي بالاستحقاق، وحتى لا يخرج من هذه النشوة والإحساس الداخلي بالتميز، كان يكره أن تذكر زوجته اسم رئيسه في العمل أمامه، حتى لا يستيقظ من تلك النشوة الواهمة إلى الواقع غير المرضي له، فهو لا يريد أن يرى أثناء هذه النشوة من هو أعلى منه... هل عرفت الآن لماذا يجب أن نتخلص من الأحلام وأن نعطي الأولوية لسلامنا النفسي؟

هناك خيار آخر متاح أمامك أيضًا غير التخلص من الأحلام التي فسدت لك سلامك النفسي، وهو التغيير، ولكن قرار التغيير يحتاج إلى شخص واعٍ، لذا يجب أن تكون صادقًا على الأقل مع نفسك. واجهها بأن هناك خللاً، ولكن طمأنها أن ذلك الخلل سيزول عندما تصدق حقيقة أنه ليس هناك من هو أفضل

منك. الفرق الوحيد بينك وبينهم أنهم عرفوا أنفسهم وكشفوا عن ذواتهم، لذا ابتعد قليلاً وتعرف على ذاتك، واجعلها مصدر تقديرك. فلا يجب أن يصبح والدك الذي يفضل أخاك لأنه التحق بكلية أفضل من التي التحقت بها مصدر تقديرك، ولا أصدقاءك الذين ينظرون لك نظرة الدونية بسبب أنك لا تلبس من الماركات الفارهة مصدر تقديرك. تعرف على ذاتك واجعلها مصدر تقديرك، ولكن إياك والمقارنة، فسلامك النفسي سيضيع معها.

• ابتعد قليلاً

بعيداً عن تشويش هذا العالم، بعيداً عن مشتتاته، ابتعد قليلاً، ابتعد ولو ليوم. اقترب من نفسك في هذا اليوم، وتعرف عليها. حدثها عن الماضي، حدثها عن الحاضر، وأعطها فرصة تحدثك هي عن المستقبل، واسألها عن ما إذا كانت راضية أم لا. تعرف على ما يغضبها وما يسعدها، اكتب مميزاتا وعيوبها، وفي آخر اليوم، اسألها عن ما إذا كان لها رغبة في التغيير أم لا. وعاملها برفق وسلام، فليس هناك من يستحق الرفق أكثر منها. احتضنها إن استطعت، فعندما تكون صاحب خيال كاذب، فهذا يعني أنك أنهكت نفسك كثيراً.

اعرف جيداً أن المواجهة بيننا وبين أنفسنا ليست سهلة، ويزداد الأمر صعوبة مع (صاحب الخيال الكاذب)، لأنه اعتاد دائماً أن يهرب من الواقع إلى الخيال. ولكن بإمكانك اعتبار هذا اليوم هو أهم اختبار لك في الحياة، والعيش فيه بصدق ضرورة. فإن استطعت العيش في هذا اليوم كما ينبغي، ستكون حياتك القادمة كما تريد. ولكي يصبح الأمر سهلاً بالنسبة لك، اقنع

نفسك أنك ستعيش بصدق في هذا اليوم فقط، اقنعها أنه مجرد تجربة ومغامرة حتى تحفزها على أخذ هذه الخطوة. أنا أقول هذا لأن الأمر في غاية الصعوبة. في الكذب المرضي، يقول العلماء إنه لا علاج له، لأنه نمط حياة يصعب تغييره، ولكن أنا مؤمنة أن الرغبة تستطيع فعل كل شيء، حتى المستحيل الذي يتحدث عنه العلماء. ولكي تحدث الرغبة، يجب أن تحدث المعرفة أولاً. والعيش في هذا اليوم بصدق هو الوسيلة الوحيدة التي ستزودك بمعرفة مشاكلك الحقيقية وأسبابها الحقيقية، وعندما تصل إلى هذا المستوى من الوعي، سيكون أمامك خياران لا ثالث لهما: إما أن يستمر الوضع كما هو عليه، أو يحدث التغيير. والتغيير له طريقتان، وكتاهما صحيحة: إما أن تتخلص من تلك الأحلام التي سببت لك كل هذا الأذى النفسي، واجعل الدافع في ذلك أن من حولك يسخرون منك، فلم يعد هناك من يصدق أكاذيبك، وسيساعدك الصمت على فعل هذا. الطريقة الثانية هي تحقيق الإنجازات التي سترفع من ثقتك بنفسك، مما يجعلك تتخلص من التقدير المنخفض للذات الذي سبب لك هذا الأذى.

الصمت

استبدل عادة الظهور في المجالس أو مثلما يقولون في العامية (أكل الجو) بعادة الصمت. الصمت لن يفيدك فقط في التخلص من عادة الكذب بل الأكثر من ذلك أنه سيساعدك في ترتيب أفكارك. فعندما يخرج منك كلام، سيحدث أثرًا وثقلًا على أذن المستمع، مما يزيد احترام الناس لك. تبعًا لذلك، سيزيد من ثقتك بنفسك، وبالتدرج ستتخلص من التقدير المنخفض للذات الذي دفعك للكذب.

الصمت...

الصمت لن يفيدك فقط في الطريقة الأولى للتغيير وهي التخلص من طموحك، ولكن سيفيدك أكثر في الطريقة الثانية وهي تحقيق الإنجازات. هناك ما يُسمى بعقل القرد، وهو تعبير يستخدمه العلماء ليعرفوا حالة معينة من الحالات التي يتواجد بها العقل أحيانًا، وهي التشتت والانتقال من فكرة إلى أخرى، مما يجعلك غير قادر على التركيز. أما إذا اتخذت الصمت منهجًا في حياتك، ستستطيع تحرير عقلك من تلك المشتتات، وبالتالي سيزيد تركيزك. فمن نجح وحقق أحلامه ليس أدكى منك، هو فقط استطاع التركيز أكثر منك.

• محاولة للإصلاح

هل تعرف لماذا لم تحل قضية التعليم في مصر حتى الآن؟ لأنه ليس هناك من يواجه المشكلة بصدق ويتعرف على جذورها الحقيقية. فإن لم تستطع أن تكون صادقاً مع نفسك في قرار التغيير ومعرفتك لمشكلاتك الحقيقية وأسبابها الحقيقية، ستكون محاولاتك للإصلاح كمحاولات وزارة التربية والتعليم.

بصدق، حاول أن تتعرف على ذاتك. احضر ورقة وقلماً واكتب مميزاتك واكتب عيوبك، وابحث عن طريقة تحاول أن تتخلص بها من تلك العيوب. فالمعنى الدقيق لتطوير الذات هو معرفة العيوب والسعي للخلاص منها. وتعرف أيضاً على ما يسعدك وما يغضبك. في معرفة ما يغضبك سيزيد من ثباتك الانفعالي، وسيجعل منك شخصاً يصعب إثارة غضبه. أما معرفة الأشياء التي تسعدك، فسيزيد من حرصك عليها حتى لا تكون من الذين لا يعرفون قيمة الأشياء إلا بعد فقدانها.

اكتب أحلامك وأهدافك. اكتبهم جميعًا، ولكن ستجد الكثير منها غير قابل للتحقيق الآن أو ليس لديك الإمكانيات للبدء في العمل عليها الآن. لا تلتفت إليها بل قم بشطبها. ولكن تذكرها جيدًا لأنه سيأتي يوم تصبح قادرًا فيه على تحقيقها، ولكنه ليس اليوم، وبالتالي لا تنشغل به الآن، وابق على هدف واحد مرتبط بالوقت الذي أنت فيه الآن، والأقرب إلى إمكانياتك الآن. ولكن احرص على أن يكون هذا الهدف دقيقًا. حدد ماذا تريد بالضبط ولماذا تريد، وكيف ستحقق، ومتى ستبدأ، ومتى ستنتهي. بهذه الطريقة فقط تتحقق الأهداف. وعندما تنتهي من تحقيقه، سيصبح لديك القدرة على البدء في هدف جديد من الأهداف التي قمت بشطبها من قبل.

• ما هو الإنجاز؟

غالبًا ما يكون سبب التقدير المنخفض للذات لدى صاحب الخيال الكاذب مرتبطًا بعدم تحقيق الإنجازات. ولكن ما هو الإنجاز؟ يتصور البعض أن الإنجاز يقتصر فقط على مناقشة دكتوراه وماجستير قبل الثلاثين أو تكوين ثروة بالملايين أو الوصول إلى منصب معين. ولكن بإمكاننا اعتبار كل شيء لم نكن نفعله من قبل واعتدنا على فعله الآن بغرض التغيير للأفضل هو إنجاز. قراءة لك لخمس صفحات من كتاب هو إنجاز لأنك قبل ذلك كنت لا تقرأ. واستيقاظك مبكرًا عن ما قبل ولو بمقدار نصف ساعة إنجاز. وتحسين علاقتك مع والديك وزيادة الود مع زوجتك، وتخصيص وقت للاستمتاع مع أطفالك إنجاز. ومساعدتك لصديق يحتاج إليك إنجاز. وبدءك في دورة لتطوير سيرتك الذاتية لا تنتظر حتى تكتمل لتستشعر بنشوة الإنجاز. ولكن مجرد البدء يستحق هذا الشعور. فتلك النشوة والشعور بها هما الدافع للاستمرار في بذل الجهد حتى الاكتمال.

إياك وأن تقارن. في المقارنة يضيع سلامك النفسي، فمهما حققت من إنجازات، هناك من حقق أكثر منك. فإذا أردت المقارنة، قارن فقط بين يومك وأمسك، وكيف أنك تطورت اليوم عن الأمس.

اللا شيء

الشخصية الثالثة

وجود الأحلام سبب اكتئاب (لسجين الأحلام) وسبب كذب مرضي (لصاحب الخيال الكاذب). ولكن ماذا يفعل غياب الأحلام؟ هل يسبب أمراضًا نفسية مثل وجودها أم يفعل المزيد؟ في حقيقة الأمر، عندما يصاحب غياب الطموح كسل واعتمادية، فإنه يفعل المزيد.

الكسل، الاعتمادية، الأمعة. تأمل هذه الكلمات جيدًا، وحاول أن تكون صورة ذهنية لشخص يحمل إحدى هذه الصفات أو مزيجًا منها. هل من الممكن أن يكون هذا الشخص طموحًا؟ أولًا، من هو الكسول؟ هو شخص يعزف عن القيام بالمهام الأساسية الخاصة به لأنه لا يريد أن يبذل جهدًا، فليس من المنطقي أن يصبح هذا الشخص طموحًا. فالطموح لا يحتاج سوى إلى جهد مستمر وإرادة قوية.

الاعتمادية: قد يستطيع أحدهم أن يقرر لك ماذا تدرس أو بمن تتزوج، ولكن لا أحد يستطيع أن يقرر لك أحلامك. فمعرفة الأحلام تنبع من معرفة الذات، ولا أحد يستطيع معرفة الذات غيرك. أما الأمعة، فهو مع القطيع، والقطيع لا يحلم. وما دام القطيع لا يحلم، فهو لا يجوز له أن يحلم.

فإن كنت تحمل بعضًا من هذه الصفات أو مزيجًا منها، فاعلم أنك ستصبح "لا شيء"، وللأسف أنك لن تدرك هذه الحقيقة سوى في وقت متأخر عندما تبلغ الستين من عمرك، ويلومك ابنك بقسوة ويقول لك: "ماذا فعلت لنا؟"، أو تخبرك زوجتك بعد زواج دام خمسة وثلاثين عامًا أن سبب تعاستها الوحيد هو زواجها منك. عندما تجد نفسك وسط جماعة، أنت منبوذ فيها، لا رأي لك، لا قرار تستطيع أخذه، لا إنجاز تفتخر به، مضطرًا لتحمل بعض الإهانات دون أن تصرخ. كرامتك، فأنت شخص اعتمادي ليس بإمكانك قطع علاقات أنت بحاجة لها وإن كانت غير مريحة لك، وستقسو عليك مرور الأيام عندما تجد نفسك في فراغ والجميع من حولك في عمل.

الكسل

قد يظن البعض أن الكسل هو سبب عدم وجود الأحلام، ولكن في الواقع العكس هو الصحيح. فواحدًا من أسباب الكسل هو حالة اللامبالاة نتيجة لغياب الأهداف. ولكن لا يكمن الخطر في الكسل ذاته، وإنما في حالة الفراغ التي يعيشها الإنسان. ففي الفراغ لا يتوقف العقل عن العمل، فماذا يفعل العقل إن لم يجد شخصًا يوجهه إلى التفكير في شغل أو دراسة أو في بحث عن حل مشكلة ما؟... يستخدم العقل الشخص ويوجهه إلى التفكير في آلام الماضي أو المخاوف من المستقبل. فلن تجد في الفراغ شيئًا سوى التعاسة.

في سكن الطالبات التقيت بفتاة كانت في السنة الأولى بكلية التجارة، وعشت معها عامًا كاملًا. كانت دائمًا في حالة بؤس وتعاسة، رغم أنها كانت تمتلك كل شيء. ولكنها كانت تقضي معظم اليوم نائمة إن لم يكن اليوم كله، ويمر عليها اليوم واليومين بدون طعام، ورغم أنها كانت تعيش في سكن الطالبات من أجل الذهاب إلى الجامعة، إلا أنها كانت لا تذهب إلا قليلًا. قضيت معها عامًا كاملًا ولم تحدثني مرة عن أحلامها. كانت

حياتها كلها تدور حول فكرة واحدة: "الحب". إن وجدته، وجدت كل شيء، وإن فقدته، فقدت كل شيء. وفي أغلب الأوقات كانت لا تجده، لذا كانت دائماً تشتكي من حياتها البائسة التعيسة، رغم أنني كنت أجدها تمتلك كل شيء: تمتلك الصحة، تمتلك المال الكثير، تمتلك الحرية، تمتلك الجمال، وتلقي حباً كبيراً من عائلتها... إلا أنها كانت بائسة. لا أظن أن سبب تعاستها فقدان الشخص الذي تحبه أو معاملته السيئة لها، ولكن السر كله يكمن في الفراغ.

ماذا يفعل الفراغ بنا؟

العقل يعمل دائماً ولا يتوقف عن العمل. فإن لم يجد العقل عملاً نكلفه به، يصدر هو لنا أفكاراً تجعلنا نفكر بشكل سلبي، مثل التفكير في ذكريات الماضي المؤلمة أو تخيل أحداث في المستقبل مخيفة أو التفكير في مشكلة من الحاضر. ولكن ليس بغرض إيجاد الحلول، بل بغرض التضخيم. وفي أغلب الأحيان يكون شغل العقل في فترة الفراغ إثارة شعور الفقد بداخلك، أي بمعنى أوضح، يذكرك دائماً بالأشياء التي تفقدها، مما يثير بداخلك مشاعر البؤس والتعاسة.

الاعتمادية

يعاني الشخص الاعتمادي من ضمور في آليات التفكير بسبب توقفه عن استخدامها. بمعنى آخر، عندما يتعرض هذا الشخص لمشكلة، لا يحاول أبدًا التفكير وإيجاد حلول لها، بل يلجأ دائمًا إلى شخص آخر ليأخذ له القرار. وبسبب هذا في توقف آليات التفكير عن العمل، ومع الوقت يصبح بدون خبرة يستعين بها في أخذ قرارات مهمة في حياته، مثل قرار الزواج أو قرار مجال الدراسة. لذا تجده يحيا حياة زوجية تعيسة لأنه اعتمد على غيره في اختيار الزوجة أو الزوج. وأيضًا لا يمكن أن يصبح هذا الشخص قائدًا في عمله، ليس لأنه يعتمد على غيره فقط، بل لأنه شخص متشاؤم ويعاني من الخوف الشديد من أي شيء جديد.

هل من الممكن أن يصبح هذا الشخص طموحًا؟... أعتقد أن الأمر في غاية الصعوبة، لأن الشخص الطموح بداخله رغبة أشبهها دائمًا بالنار التي لا تصهر فقط العقبات الخارجية، ولكن هناك عقبات داخلية أهم تصهرها الرغبة مثل الخوف.

الشخص الطموح ليس متشاؤمًا، بل هو مبادر. فهو يرى كل شيء يستطيع تغييره، ودائمًا قادر على قيادة زمام الأمور. الشخص الطموح لديه تقدير ذاتي مرتفع وعزة نفس قوية، أما الشخص الاعتمادي فيتحمل الأذى والإهانات في سبيل الحفاظ على العلاقات الاعتمادية.

ليس الكسل والاعتمادية أسبابًا لمعاناة "اللاشيء"، بل هي نتائج. والسبب الوحيد هو التقدير المنخفض للذات. في حالة "سجين الأحلام" و"صاحب الخيال الكاذب"، سبب التقدير المنخفض للذات هو الأحلام غير المحققة. أما في حالة "اللاشيء"، ليس هناك أحلام في الأساس. فما سبب التقدير المنخفض للذات إذًا؟

في الحقيقة أن "اللاشيء" يعاني من شعور أنه منبوذ اجتماعيًا، فلا أحد يفضلُه. فتنتقل هذه الصورة غير المفضلة للجميع إلى داخله، فيصبح هو أيضًا لا يفضل نفسه، بل هو يرى نفسه مثل

الأرنب أو القطة، مخلوق في هذا الكون بلا غاية وبلا هدف، يأخذ فقط ولا يستطيع العطاء. فإن أردنا تغيير الصورة الذاتية للشخص "اللاشيء"، يجب أن يتحول من شخص يأخذ فقط إلى شخص معطاء. العطاء سيمنحه السعادة التي بدورها ستحوّله من شخص كسول ملول إلى شخص مفعم بالحياة والنشاط. أما بالنسبة للإعتمادية، فالعطاء سيزيد من حب الناس له، وهذا الحب سينتقل إلى داخله مما يزيد من ثقته بنفسه التي ستساعده في التحول من شخص اعتمادي إلى شخص صاحب قرار.

كيف يصبح العطاء فعالاً؟

لكي يصبح العطاء فعالاً، يجب أن نعطي من الأشياء التي نحبها، لأن شعور الشخص الذي أمامك سينعكس عليك فتشعر بما هو يشعر. والسر في ذلك يرجع إلى عقلنا الباطن. فإذا كنت تحب المال وأعطيت أحداً من مالك، سيترجم لك عقلك الباطن أنك ثري، ومع التكرار سيترسخ بداخلك الشعور بالثراء. وبفضل قانون الجذب الذي يتلخص في أن "أقدارك من صنع

معتقداتك"، سينجذب إليك الثراء. إذا أردت السعادة، ابتسم في وجه من حولك. تلك الابتسامة التي سترها في وجوههم ستنتقل إلى داخلك.

إذا كنت تريد أي شيء، أعطه أولاً. وقياسًا على ذلك، إذا أردت التخلص من الشعور بالدونية وتشعر بأن وجودك في هذه الحياة له قيمة، أضف قيمة لمن حولك سواء بمساعدتهم ماديًا أو معنويًا. وعندها سيترجم لك عقلك الباطن أن من حولك في حاجة لك، وأنت بمقدورك مساعدتهم. ومع التكرار، سيترسخ بداخلك عقيدة أن وجودك في الحياة له قيمة ومعنى، وهذا هو الضد الجميل للشخص "اللاشيء".

الناجح الغير مستمتع

الشخصية الرابعة

العمل لمدة ستة عشر ساعة يوميًا

طريقة يتخذها الناجحون للحفاظ على نجاحهم، وينصحون بها من يريد السير على دريهم. بدون وعي وبدون إدراك، نتنازل عن كل شيء مقابل الشيء الواحد. نتنازل عن حق الجسد والعقل والروح مقابل حق النفس في التقدير المرتفع للذات، رغم أن هذا ممتع جدًا في فترة من الزمن، وهي فترة بداية الشباب، ولكنه سيصبح مؤلمًا جدًا عندما يزيد نضجنا وإدراكنا لاحتياجاتنا الحقيقية.

يتحدث أحد الشباب الناجحين، وهو واحد من المتحدثين التحفيزيين، ناصحًا المستمعين له من الشباب قائلاً: "اليوم أربعة وعشرون ساعة، قسمهم كالتالي: ثمانية نوم، وثمانية عمل، وثمانية دراسة ومذاكرة ودورات من أجل أن تطور من ذاتك"، وكأنه لخص الذات في النجاح. كان هذا اللقاء وهو في

الثمانية والعشرين من عمره. في لقاء آخر، بعد أن بلغ الثلاثين وأكثر، تحدث وقال: "إنني كنت مخطئًا عندما أعطيت الأولوية للنجاح وتركت الحياة الاجتماعية"، ونصح المستمعين له أن يضعوا حدًا للنجاح. وهو لا يقصد التوقف عن النجاح، بل يعني الإمساك لفترة من الزمن، نقرب فيها من كل شيء أبعدنا أنفسنا عنه.

هناك شاب آخر في العشرين من عمره حقق بعض الإنجازات، وينصح الشباب لكي يصبحوا مثله قائلاً: "اضغط على نفسك واشتغل حتى وأنت زهقان، حتى وأنت تعبان، امسك الكتاب وذاكر وأنت قرفان، افتح النت وخذ كورسات حتى وأنت فاصل وملكش نفس، هيجرالك إيه يعني؟ اطلع من Comfort zone دي لأن مفيهاش أي إنجازات".

أنا على يقين أن هذا الشاب عندما يصل إلى الثلاثين ويجد نفسه في غربة بلا محبوبة تملأ حياته، وبلا رفقة يتذكر معهم كيف كانت جلساتهم في الصغر صاخبة ومضحكة، أما عن عائلته، فسيجد نفسه بداخلها غير مألوف، لأنه ابتعد كثيرًا. عندها سيندم كما ندم الشاب الأول.

هزيمة ٦٧... نصر ٧٣

لم يكن نصر أكتوبر وهزيمة ٦٧ مرتبطين باستعداد القوات المسلحة وإدراك ووعي الشعب، قدر ما كان مرتبطًا بطبيعة وشخصية قائد.

كان الرئيس عبد الناصر دائمًا في حالة ضغط، وذلك بسبب تركيزه المستمر مع الأحداث، فليس هناك فاصل أو وقت للراحة. كان مهتمًا بالمستقبل ومخاوفه أكثر من الحاضر وتحدياته، وكان لا يقرأ كثيرًا، لذا كان إدراكه للأحداث من حوله ضئيلاً. كان يأخذ القرارات مندفعًا وبعد عصبية، لذا كانت أغلب قراراته غير محسوبة النتائج. كان في حياته مجرد زوجة وليست حبيبة، وهناك فرق بين الاثنين. فعاطفة الحب التي يتبعها ودّ وألفة وتفاهم، وبالتالي مشاركة لكل التحديات والآمال والطموحات، أشبهها دائمًا بالبنج الذي يجعلنا نمر على صعاب الحياة دون أن يؤثر فينا آلامها، وكان مريض ضغط وسكر وقلب.

أما الرئيس السادات، فكان يومه متنوعًا ما بين عمل وهوايات يمارسها وكتب يقرأها ورياضة وجلسات صمت مع نفسه. كان

مهتمًا بالحاضر وتحدياته أكثر من المستقبل ومخاوفه، مما جعله يحول ألم السجن إلى فرصة فراغ استغلها في قراءة كمية كبيرة من الكتب وتعلم اللغة الإنجليزية واللغة الألمانية. كان لا يأخذ قرارًا إلا بعد دراسة عميقة ووعي تام بنتائجه. كان في حياته حبيبة وليس مجرد زوجة، ووجود الحبيبة في الحياة يُحدث توازنًا بين حلو الحياة ومرها مما يجعلها تمر بسلام وسكينة، لذا كان ناجحًا مستمتعًا.

اجعل هدف وجودك في الحياة هو السعادة

وتحقيق أحلامنا جزء من سعادتنا وليس شرطًا لها. وإن كان هذا الحلم سيضطرك إلى ما هو أكثر من بذل الجهد وإعداد خطوات السير إليه ليتحول إلى ضغط نفسي، اخسر هذا الحلم وعش بسلام أفضل. وهذه كانت رسالة الفصل الأول من الكتاب.

الفصل الثاني

كيف تصبح ناجحاً مستمتعاً؟

الناجح المستمتع

الشخصية الخامسة

هناك صفات يتحلى بها الناجح المستمتع، التي بفضلها أصبح ذو نفس سوية وعقل مفكر وروح محبة وجسد صحي. فهو لا يشبه من حوله، وفي الوقت نفسه قريب وودود، يحبه الجميع.

الصمت

الصمت كما يقولون "لغة العظماء"، ليس فقط لأنه يعطيهم هيبة تكسبهم كاريزما تجذب لهم حب من حولهم، لكن الصمت له فوائد أكثر من ذلك بكثير. يقول جورج برنارد شو: "الصمت يمنحك متعة التنزه في عقول الآخرين". فعندما تصمت، سيكون بمقدورك فهم من حولك، وستستطيع

التعرف على نيتهم، وستفرق بين الصادق منهم والكاذب،
ومحب الخير لك والمدعي ذلك، وبالتالي ستعرف من من تأخذ
النصيحة.

الصمت سيجعلك قريبًا من من حولك، لأن الصمت يجعلك
تفهم احتياج المتحدث. فمثلًا الشخص الذي يتحدث كثيرًا
أمامك عن إنجازاته، "أنا فعلت كذا وكذا..." هذا الشخص يعاني
من التقدير المنخفض للذات. إذا أعطيته هذا التقدير،
أصبحت قريبًا منك، لكن ليس في إطار النفاق. ابحث عن شيء
جيد فيه وامدحه. في علم التسويق، يقولون: "المسوق الجيد
هو من يستطيع فهم حاجة العميل"، وبالتالي سيستطيع
إقناعه. في الحياة يجب ألا نحب الناس جميعًا بنفس الطريقة،
ولكن يجب أن نحب كل شخص حسب احتياجه للحب أو
الطريقة التي يحب هذا الشخص أن يُحب بها. وفهمك لهذه
الطريقة ومعرفتك لها مهارة لن يعلمك إياها سوى الصمت.

الصمت يساعدك على أخذ القرارات الصحيحة لأنه يعطي عقلك فرصة ليرتب أفكاره وألوياته وفهم احتياجاتك الحقيقية. العظماء جميعًا يتحدثون عن الصمت وكأنه قاعدة أساسية في حياتهم. محمد صلاح، لاعب كرة القدم المشهور، يتحدث ويقول إنه في نهاية كل إجازة يقضي أسبوعًا أو أقل جالسًا مع نفسه يعيد ترتيب أفكاره ويستعد للموسم الجديد. الرئيس السادات كان يقول: "إذا تعسر عليّ أخذ قرار، أذهب إلى قريتي حتى أستطيع الجلوس بمفردي بعيدًا عن تشويش هذا العالم". سيدنا زكريا عندما أراد الولد، أمره الله: "ألا تكلم الناس ثلاث ليالٍ سويًا" حتى يكون صافي الذهن مقبول الدعاء.

الصمت يزيد من مستوى الفهم والإدراك عندك. علماء النفس أجروا تجارب على الفئران لاختبار تأثير الصمت على خلايا المخ. فوضعوهم في جو صمت لمدة ساعتين، وكانت النتائج أن الصمت يزيد من نمو خلايا جديدة في منطقة الحُصين، وهي المنطقة المسؤولة عن الذاكرة والمشاعر والتعلم.

الأخلاق

الناجحون المستمتعون أخلاقهم أخلاق رجال وإن كانوا إناث. طبائعهم لا تتغير حسب الموقف وحسب الشخص. لا يلجأون إلى الدهاء والكذب لتسيير أمورهم. القيمة العليا عندهم المبادئ وإن كانوا سيخسرون في مقابلها كل شيء. باطنهم مثل ظاهرهم لذا يأمنهم الجميع. فهم يعاملون أعدائهم بنفس الصدق الذي يعاملون به أصدقائهم. يتعاملون مع كل شخص بما يحتاج هذا الشخص فيتعاملون مع الطفل برحمة ومرح، ومع المرأة برفق ولين، ومع المسن باحترام ووقار، ومع العامل البسيط بتقدير، ومع الجاهل المتكبر بتجاهل وصمت، ومع المخطئ المعترف بخطأه بحلم ولطف.

الإيمان بالله

الناجح المستمتع ليس ما بينه وبين الله صلاة وصوم وقراءة كتب سماوية وصدقات فقط، ولكن ما بينه وبين الله علاقة روح بروح تستمد منها طاقة وحب وقوة وسلوك. ما بينه وبين الله صداقة، والله نعم الصديق، فهو يعلم ونحن لا نعلم. لا يغدر، لا يخون، لا يخلف وعدًا، ويسامح عند الخطأ، وموجود دائمًا عند الاحتياج وإن كنا عاصين.

معرفته بالله تتجسد في توكله عليه وحسن ظنه به واليقين الصادق. بل إنه يؤمن أن الإيمان والخوف لا يسكنان نفس القلب. فهو يرى أن الخوف سوء أدب مع الله لأنه ينم على عدم ثقنتنا به. أما حبه لله فيتمثل في أنه يجتهد في أن يعامل الناس مثلما يعامله الله على قدره البشري. فإذا أكرمه الله أكرم هو الناس، وإذا لطف الله به، يلطف هو بالناس، ودائمًا هو يبدأ بالإحسان.

الإيمان بالنفس

هم لا يعانون من ضعف الثقة بالنفس، بل إيمانهم بأنفسهم إيمان مطلق لا حدود له. فهم يعرفون قيمة أنفسهم جيدًا، وهذا هو مصدر قوتهم. لا يرون أنه هناك من هو أفضل منهم، ولكنهم يعرفون جيدًا أنه هناك نسخة أفضل من النسخة التي هم عليها الآن، يستطيعون الوصول إليها. لذا هم دائمًا في حالة تطور حتى الممات. والتطور يشمل الأربعة جوانب: (النفس _ العقل _ الجسد _ الروح). هم منشغلون بالذات عن ما حولها من مزيفات العالم، لذا دائمًا تجدهم في حالة ثبات واتزان.

كن على يقين أنك تستطيع، وحتى وإن قال لك العالم كله أنك لا تستطيع. محمد صلاح، لاعب كرة القدم المشهور، رُفض من نادي الزمالك. أي شخص آخر كان سيبحث عن مكان آخر أقل حتى يقبله، ولكنه هو الآن من أفضل لاعبي العالم. من وجهة نظري، أن الشيء الوحيد الذي وصل به إلى هذا هو أنه كان يعرف قيمة نفسه جيدًا. فهو لا يترك العالم الخارجي يحدد له قيمته. الكارثة هي أن نفسك هي التي تقول لك أنك لا تستطيع،

في هذه الحالة أنت بحاجة إلى علاج. والعلاج هو أنك تصلح من معتقداتك عن نفسك (معتقداتك عن قدراتك تشكل إمكانياتك). فكلما أصلحت من معتقداتك، كلما أصبحت قادرًا أكثر، بمعنى أنك أنت المتحكم في تحديد الأشياء التي تستطيع فعلها والأشياء التي لا تستطيع فعلها.

ماذا يفعل الإيمان بنا؟

الإيمان يجعلنا مستمتعين في أحلك الظروف، وأقوياء في أشد لحظات الضعف، وأحرارًا لا نعرف القيود. في كتاب "البحث عن الذات" للراحل الرائع الرئيس أنور السادات، يتحدث عن المرة الأولى التي سُجن فيها، ويقول إنها كانت فرصة فراغ عظيمة لأتعلم اللغة الإنجليزية وأقرأ عشرات الكتب. تخيل أنك بعد أن كنت ضابطًا في الجيش، أصبحت الآن سجينًا، والسجان غريبًا ليس من وطنك. وتترك التفكير في كل هذا الشقاء والعناء، وتبحث عن شيء ذي قيمة لتفعله. الإيمان فقط الذي بإمكانه فعل هذا. الإيمان بالله أنه لن يتركنا، وأنه قادر على إخراجنا من المحن، فلا ينشغل بالنا بما حدث وما

سيحدث، فالمتصرف هو الله. أما عن جزء الاستمتاع، فكان يحكي السادات عن المرة الثانية التي سُجن فيها في سجن الأجناب، عن تربيته للأرناب وزراعته للبرسيم من أجلهم، وكيف أنه استغل فرصة وجود شخص معه في السجن يتحدث الألمانية ليعلمه اللغة الألمانية.

لولا أنه كان يعلم أن معه صديقًا وهو الله، يشكو له حاله ويناجيه ليخرج ما بداخله من ضيق وألم، لظل هذا الألم ساكنًا بداخله ومقيدًا لأفكاره، وما استطاع فعل أي شيء في هذه الفترة ذو قيمة. ولولا علمه بأن الله الذي استعان به قوي وسيساعده، ما تفاءل واستطاع الاستمتاع في أحلك الظروف. ولولا إيمانه بنفسه وثقته بها، ما وضع نفسه وسط هذا الكم من الضغوط. ولولا إيمانه بقضيته، ما ضحى من أجلها.

القراءة

القراءة بالنسبة للناجح المستمتع وسيلة لفهم ذاته وتنمية عقله وتطوير سلوكه والكشف عن عيوبه. فقراءة سير العظماء تعلمه أن المعاناة هي الطريق الوحيد للوصول إلى الهدف، لذا يواجه العقبات بدون تأفف. القراءة تضيف إلى عمره سنوات، فالكاتب الذي يبلغ من العمر خمسون عامًا هو لا يكتب لك مائة صفحة، بل هو يلخص لك خبرة الخمسين عامًا في مائة صفحة. فإن كنت تبلغ من العمر عشرين، والكاتب يبلغ خمسين، إذًا عدد سنوات خبرتك سبعون. فالقراءة وسيلة جيدة لاتساع الأفق.

المبادرة

الناجح المستمتع مبادر بمعنى أنه دائمًا هو الفعل وليس رد الفعل. قوي يتحكم في الظروف، أما الظروف فلا سلطة لها عليه. تعرفه عندما يحدث خلاف، الجميع ينحني جانبًا بدافع المشاهدة، وهو الوحيد الذي يقترب لفض الخلاف. هو دائمًا

يرى نفسه يستطيع تغيير الأوضاع من حوله. الفشل بالنسبة له مجرد وسيلة لتعلم الدروس، وليس ألمًا نفسيًا يتبعه التوقف عن المحاولة. صاحب المبادرة يتحكم بمشاعره. فهو شخص القيم هي الدافع وراء اختيار السلوك، بمعنى أنه عندما يسيء أحد إلينا، تدفعنا الانفعالات إلى رد الإساءة بالإساءة، أما المبادر تحركه القيم وليس الانفعالات فيرد الإساءة بالإحسان. ليس ضعفًا، ولكنه يقدس قيمه عن أي شيء آخر. أما الشخص الغير مبادر، لا يتمتع بالثبات الانفعالي، بل أنه يترك من حوله يقررون له ردة فعله. فإن أحسنوا، أحسن، وإن أساءوا، أساء.

الروتين اليومي

الناجح المستمتع يومه يختلف عن يوم الآخرين، لذا تجد حياته تختلف عن حياتهم. له طقوس يقوم بها كل يوم. له مواعيد للنوم وللاستيقاظ. له وجبات طعام بأوقات محددة. له أوقات للاستمتاع وأوقات أخرى للعمل. لا يطغى أحدهما على الآخر. فإذا استطعت التحكم في سير يومك، ستستطيع التحكم في حياتك كلها.

كيف تصبح ناجحًا مستمتعًا؟

الناجح المستمتع ذو عقل مفكر ونفس سوية وجسد صحي وروح محبة.

أولاً: النفس السوية

هل تعرف ماذا تعني كلمة "السوية" في اللغة العربية؟ تعني "السواء والاعتدال". وماذا تعني النفس السوية إذًا؟ تعني الموازنة بين العطاء والأخذ، والموازنة بين حقوق أنفسنا وحقوق الآخرين. البعض يتصور أن من الشيء الحسن أن نعطي فقط بدون أخذ، ويلعبون دور المضحّي ويفتخرون بهذا الدور، ولكنه سيأتي يومًا وسيندمون ندمًا شديدًا. البعض الآخر يظن أن الذكاء في إيجاد طريقة للأخذ فقط، ولكنهم سيعانون كثيرًا عندما ينظرون لأنفسهم نظرة اللاشيء.

لا تضحي أنا أنسة في الستين من عمري. عشت حياتي الطويلة المريّة كالكوبري الممدود عبر ثلاثة أجيال. لم أعرف الحب ولم

أعرف الزواج. في العاشرة كنت أحمل أخي الطفل وأغني له، وفي الثلاثين كان الطفل قد كبر وتزوج وحملت أطفاله، والآن وقد كبر أطفال الأطفال وتزوجوا وبدأت أستقبل على صدري الهضيم الضامر أبناءهم لأعبر بهم السنين الباقية من حياتي. أنت لا تعرف معنى أن تعيش على الشاطئ وتقضي في الحرمان ستين عامًا وأنت عطشان. وفي صباي كانوا يقولون إن الرجال خلقوا للشارع والمدرسة، والنساء خلقن للمطبخ. كان أبي متوسط الحال يحلم بتربية أولاده في الجامعة، وكان ثمن الحلم بعد أن ماتت أمي أن أظل في البيت لا أبرحه، أطبخ وأمسح البلاط وأغسل، لأوفر ثمن طاهية وخادمة حتى أعاون أبي في تحقيق حلمه الكبير. وقد كنت سعيدة بهذه التضحية. كنت أمًا عذراء لأجيال ثلاثة تربوا على صدري، ولكنني الآن، وقد تغيرت من حولي الدنيا، أحس أنني غريبة في عالم غريب، عالم مليء بالثرثرة والغرور والحب والإلحاد والثورة. بناتي وصبياني الذين ربيتهم ومنحتهم شبابي وعمري يسخرون مني لأنني لا أفهم في الوجودية والسياسة والحب، ويضحكون علي. ولقد انتهت دولتي، ومطبخي الصغير احتله الطاهي، ولم يبق لي سوى البكاء في صمت بجوار النافذة. كنت أطمع في شيء واحد وهو

التقدير، ولكن حتى هذا لم أحصل عليه. كم أنا تعيسة! (هذه القصة مأخوذة من كتاب "٥٥ مشكلة حب" للدكتور مصطفى محمود)

هذه السيدة عاشت أقسى أنواع التضحية، وهي العيش من أجل أحلام الآخرين. كم هي تعيسة فعلاً! وكم من سيدة فعلت مثلما فعلت، على اختلاف الأحداث. هناك الكثير من السيدات ضحوا بأحلامهن من أجل الحياة الأسرية، من أجل الزوج ورغبته، ومن أجل الأبناء واحتياجاتهم. أنا لا أعني أننا لا نقدر الحياة الأسرية، ولكن يجب ألا ننسى أنفسنا في طياتها. فالزوج الذي خرج من البيت وعمل وطور من نفسه وتعلم، سيأتي يوماً لا يرغب فيه في امرأة عزلت نفسها عن العالم ولا تعرف في الحياة سوى المطبخ والموضة. كيف سيصبح بينهم لغة حوار مشتركة وأفكار متبادلة؟ أما عن الأبناء، سيأتي يوماً وسيغادرون حياتك إلى حياتهم.

التضحية عن إرادة تبدأ برضا وسعادة، ولكنها تنتهي بغضب وتعاسة عندما لا يتبعها تقدير. لأنه في البداية يكون دورنا العطاء، ولكن عندما ينتهي هذا الدور ونصبح غير قادرين نفسياً

وجسديًا على الاستمرار فيه، ويأتي موعد تبادل الأدوار، ولا نجد من الطرف الآخر أي استجابة، عندها سننضح وسندرك حقيقة أنه ليس بإمكان أحدهم منحنا شيئًا نحن لم نعطه لأنفسنا أولاً. لا أحد بإمكانه أن يحبك ما دمت أنت لا تحب نفسك. لا أحد بإمكانه أن يؤمن بقدراتك ما دمت أنت لا تؤمن بها. لا أحد بإمكانه أن يحفظ لك كرامتك ما دمت أنت لا تعتر بنفسك. ولا أحد بإمكانه أن يعطيك التقدير ما دمت أنت لا تقدر ذاتك. كيف لنا أن نقدر ذواتنا؟ في إدراك حقها في الأخذ، وهذا هو السر الكامن وراء معاناة المضحّي. لأنه مع مرور الوقت والعطاء المستمر بدون أخذ، يترجم له عقله الباطن أنه لا يستحق الأخذ. ثم ينتقل هذا الشعور من داخله إلى من حوله، فلا يعطونه حقه في التقدير. إذًا، كل شيء يبدأ من داخلنا. يجب ألا نلوم الآخر أبدًا. أتتذكر المرحلة الثانية من مراحل السلام النفسي؟ "أنت السبب في كل شيء". تذكر هذا المبدأ جيدًا في علاقتك مع نفسك. بمعنى، أعط نفسك الأولوية في الاهتمام والحب والتقدير، سيعطيك من حولك مثل ما أعطيت نفسك، بشرط ألا تضر أحدًا أو تعزف عن مساعدة محتاج لك. وضع تحت كلمة "محتاج" ألف خط. بذل جهد من أجلهم في حدود

احتياجهم لك، لا في حدود رغبتهم في الاعتمادية والكسل واللامبالاة. أعطِ في حدود طاقتك، لا في حدود رغبتهم في الأخذ، حتى لا يصبح عطاؤك مضرًا لهم كما هو مضر لك.

أحيانًا تصبح التضحية عادة يصعب الإقلاع عنها. وعندها سيتحول الأمر من حالة الإرادة إلى الضعف، أي ينظر لنفسه على أنه ضحية. وهذه حقيقة: هو ضحية لنفسه. وبدلاً من أن يعطي برضا مثل السابق، يعطي بطاقة غضب تعبر عما بداخله من احتياج للأخذ. وهذا يفسر عصبية الأم على أبنائها الذين ضحوا بأحلامهم واحتياجاتهم من أجلهم. في رغبتها في الأخذ التي لا تستطيع أن تعبر عنها، تحولت إلى طاقة غضب موجهة إليهم. وهذا لا يعني أنه لا يجب أن تضحي الأم من أجل أبنائها أو أنه يجب على الطفل الرضيع أن يُعطي أمه، ولكن يجب عليها أن تخصص وقتًا من يومها ولو لثلاثين دقيقة تهتم فيه بنفسها، تمارس فيه هواية تحبها أو تهتم فيه بمظهرها أو تصنع فيه أكلة تحب تناولها أو تستمع فيه إلى موسيقى هادئة تفضلها أو تفعل أي شيء آخر تفعله من أجل ذاتها.

أحياناً هؤلاء الأشخاص عندما يتعرضون للخذلان المستمر بعد العطاء المستمر، يقررون إيقاف هذا العطاء حتى يشعر الآخر بقيمتهم كما يقولون. ولكن في الحقيقة، أن الآخر سيستمر في حالة عدم التقدير. بل الأسوأ من هذا، أنه سيتهمك بالتقصير لأنك جعلته يعتاد على قدر معين من العطاء لدرجة أنه ظن أن هذا العطاء حق له وفرض عليك. ولكن لا يجب أن تغير من طبيعتك الخيرة المعطاءة من أجل أحد. أنت فقط بإمكانك ضبط هذا العطاء.

أحياناً تحدث التضحية بسبب عدم قدرتنا على تحمل رفض الآخرين لنا، لذا نتخلى نحن عن الرفض لكي تسير الحياة دائماً بلا مشاكل. البعض يريد أن يصبح حمامة سلام يُرضي كل من حوله على حساب راحته لأنه لا يستطيع أن يقول (لا). تجدهم دائماً يكررون: "أنا لا أحب صنع المشاكل، وما دام من حولي بخير، فلا يهم سعادتي". ولكن سيأتي يوماً عليه وستجده في حالة سخط تام على من حوله.

القيمة

من أين تجد قيمتك؟ ... سؤال في غاية الأهمية لأنه سيحدد بما يجب أن تهتم وأنت تقرأ. اسأل نفسك هذا السؤال وحاول أن تجاوب عليه بصدق. هل تجد قيمتك في جمال شكلك أم في قوة جسدك أم في نجاحك وتألقك أم في ثناء الناس عليك وإعجابهم بك أم في سيارتك الفارهة أم في منصبك الوظيفي؟ في أي شيء تجد قيمتك؟

هذا العالم مزيف، والحقيقة كلها تكمن في الذات. وكل شيء سوى الذات فهو غير حقيقي. وما هي الذات؟ وكيف نعطيها قيمتها؟ الذات هي مجموع العقائد والأفكار بخصوص النفس، وهي التي تجيب على سؤال "من أنا؟" بشكل أوضح. لمعرفة ذاتك يجب أن تعرف الأشياء الآتية عن نفسك: أولاً، معرفة الطباع. فطباعك هي التي تشكل شخصيتك مثل الأمانة والصدق والود. كل هذه الطباع هي التي تجعلنا نحكم على الشخصية ما إذا كانت حسنة أم سيئة. أما الشيء الثاني فهو العلاقات: علاقة الإنسان بنفسه، وعلاقته بمن حوله، وعلاقته

بربه. والشئ الثالث هو نظرة الإنسان للحياة ما إذا كانت تشاؤمية أم تفاؤلية. والشئ الرابع والأهم هو معرفة الإنسان لسبب وجوده في هذه الحياة، أي القضية التي يعيش من أجلها.

ما دمت تعرف جيدًا هذه الجوانب الأربعة، وأنت في حالة رضا عنها، فهذا يعني أن ذاتك بخير. وما دامت الذات بخير، سيصبح العالم بالنسبة لك لا يعني شيئًا. هذا كان تفسير جملة "هذا العالم مزيف والحقيقة كلها تكمن في الذات".

أدركت هذه الحقيقة عندما كنت في الثانوية العامة. في بداية العام، كنا نجد غرفة الدرس تكتظ بالطلاب. أما في نهاية العام، لسبب ما، يتخلى الكثير من هؤلاء الطلاب عن الذهاب إلى الدرس توفيرًا للوقت. كنت أقارن بين أداء المعلم الذي كان بثقة تامة وبراعة وتألّق في بداية العام، وبين عدم ثقته وتلعثمه وأدائه المنطفيء نهاية العام. عندها عرفت أن أعدادنا كانت مصدر

ثقته، واختفت هذه الثقة عندما قلت الأعداد. لذا يجب أن يصبح مصدر ثقتنا بأنفسنا داخليًا وليس خارجيًا.

أما عن العالم ومزيفاته مثل المال والمنصب ونجاحك وثناء الناس عليك، فسيرهقك كثيرًا لأنه يجعلك تهتم بالمظهر لا بالجوهر، مما يجعلك سهل الكسر. تتحدث سيدة عن جمالها وكأنه لعنة. تقول: "عندما كنت فتاة صغيرة، كان ينهاني أبي عن المذاكرة والتعلم ويقول لي: أنت جميلة، لست بحاجة إلى التعليم. أما أختي الأقل مني جمالًا، كان دائمًا ينهرها حتى تذاكر وتتعلم، حتى تجد لها القبول. أما أنا، في جمالي كان كافيًا لأجد القبول. وبالفعل تزوجت رجلًا لا أقول إنه كان يحبني كثيرًا، ولكنه كان يحب جمالي كثيرًا. وكان شديد الغيرة لدرجة أنني كنت لا أتحمل غيرته. وبالفعل طلقت منه وعدت إلى منزل أبي ثانية، ولكنني لا أجد شيئًا أفعله وأشعر أنني ينقصني كل شيء. فانا لا أجد التصرف في أي شيء، فأنا لا أمتلك سوى الجمال الذي لم يعد ميزة بالنسبة لي".

كيف ترفع من قيمة الذات؟... عندما تجد لنفسك قضية تبتغي من خلالها وجه الله، وتسير إليها بأخلاق ونظرة تفاعلية، عندها ستزيد من قيمة وجودك في هذه الحياة. للإنسان درجات، تتحدد هذه الدرجة حسب عدد الأشخاص الذين هو نافع لهم. أقلها هي درجة الرجل الصالح، الذي يهتم بعائلته وأصدقائه وجيرانه. ثانيها درجة الرجل النبيل الذي يهتم بشؤون الضعفاء ويسخر قوته لهم، ويسخر ماله إن كان يملك، ويسعى للخير بين الناس. قلتُ إنه لا يجب أن نضحى، ولكن الناجح المستمتع يضحى من أجل قيمة، من أجل وطن، من أجل عقيدة، من أجل ضعفاء يحتاجون له، لا من أجل أشخاص يريدون رغد الحياة على حساب ضيق عيشه.

أما الدرجة الثالثة والعليا، فهي درجة العظماء الذين يوهبون أنفسهم لقضايا تمس الوطن أو العقيدة التي يؤمنون بها. هؤلاء الأشخاص يفضلون الموت من أجل قضيتهم عن الحياة. في فيلم "في بيتنا رجل" الذي تدور أحداثه حول مقتل وزير المالية أمين عثمان في إحدى الحكومات التي سبقت ثورة يوليو ٥٢

على يد أحد الشباب المصريين، كان يمثل دور البطولة الراحل عمر الشريف، وكان هاربًا من الحكومة التي تريد سجنه. لذا وفر له صديقًا له طريقة للهروب خارج البلد. وبالفعل كان سيرحل، ولكنه في اللحظة الأخيرة عاد ثانية. فتفاجأ صديقه بقراره الغريب. وكان الحوار كالآتي:

صديقه: "جرا إيه؟"

عمر الشريف: "أنا غيرت رأيي، شوفي لي أي طريقة ترجعني مصر".

صديقه: "مصر! ترجع للموت برجليك".

عمر الشريف: "ساعات الموت يبقى أسهل من الحياة".

صديقه: "أنت متعرفش أنت بتعرض نفسك لإيه يا إبراهيم؟"

عمر الشريف: "أنا عارف، بس هعمل إيه في فرنسا؟ هاكل واشرب وأعد الأيام وأفضل على المركب عشرين سنة من غير هدف، من غير حب، من غير وطن".

هذا الحوار لخص فيه عمر الشريف المعنى الحقيقي للحياة، وهو وجود هدف وقضية نحيا من أجلها. وإن غاب الهدف والقضية، تصبح الحياة بلا معنى وغير مرغوب بها. اعرف أن معرفة القضية التي نحيا من أجلها أمر ليس بسهل. قد يستغرق سنين طوال في البحث بداخل الذات، ولكن بشكل مبدئي، حاول أن تجد في يومك قيمة بالإضافة إلى أداء عملك وواجبك. هذه القيمة قد تكون ابتسامة في وجه عامل بسيط، ترى في عينيه أنه يخجل من عمله، أو إنصافك لمظلوم، أو جبرك لخاطر، أو مساعدتك لفقير، أو مساندتك لمحتاج، أو اهتمامك بزوجتك، أو برك لوالديك، أو إدخال السرور على قلب حزين، أو الرأفة بطائر أو حيوان. لا تترك يومك يمر قبل أن تفعل واحدًا من هذه الأشياء ابتغاء مرضاة وجه الله. عندها ستشعر بقيمة وجودك في هذه الحياة.

عيش اللحظة

جميعنا كبشر أصحاب هدف واحد، ألا وهو السعادة، فمننا من يبحث عنها في المال، ومننا من يبحث عنها في الحب، وهناك من ينتظرها تأتي مع النجاح، وآخرون يظنون أنهم سيجدونها مع الشهرة. ولكن السعادة التي تأتي نتيجة لتلك الأشياء هي سعادة مؤقتة يزول أثرها سريعًا، لأنه إذا حصلنا على واحدٍ من هذه الأشياء، سيحدث بداخلنا حالة فراغ، بعدها سنبحث عن هدف آخر أبعد لملء هذا الفراغ. إذًا، السعادة هي معنى غير حقيقي وغير دائم، أما الشيء الحقيقي والدائم فهو السلام النفسي. والسلام النفسي يعني حالة رضا، وحالة الرضا هذه تشمل الرضا عن نفسك، والرضا عن العالم، والرضا عن الماضي، والرضا المقدم عن المستقبل، والأهم من ذلك كله الرضا عن الله.

جميعنا نعلم أن الحياة رحلة قد تطول وقد تقصر، وجميعنا يعلم أيضًا أن أحداث الحياة متغيرة بين السعادة والحزن، ولكن البعض منا لا يعرف وقت السعادة للاستمتاع بها، وهذا الوقت قد يكون هو الوقت الذي تعيشه الآن، ولكن لأنك لست حاضرًا

الآن، تعيش في المستقبل ومخاوفه أو في الماضي وأحزانه، فلا يمكنك الاستمتاع بلحظات السعادة التي تمر وأنت لا تعلم. ولا يعرف أيضًا توقيت نهاية الحزن ليتوقف عنه. فإذا قلنا إن الحياة رحلة ويجب الاستمتاع بها، يجب علينا أولاً معرفة توقيت هذه الرحلة. الماضي انتهى ولم يعد بإمكاننا تغيير شيئاً فيه، أما المستقبل فهو لم يأت بعد، فليس لدينا سوى الحاضر، الحاضر فقط.

العيش في الحاضر يجنبنا الشعور بالألم، لأن الحزن هو العيش في الماضي برفض، والخوف من العيش في المستقبل برفض. فإذا أردت التخلص من الخوف والحزن، فلا سبيل لك سوى العيش في الحاضر. ألم تسأل نفسك يوماً لماذا الأطفال هم أكثر الناس سعادة؟ لأنهم لم يدركوا من الزمن سوى الحاضر.

كيف العيش في الحاضر؟ هناك كتب ومقالات كثيرة كتبت عن كيفية عيش اللحظة، ولكنها بدون جدوى، فالعقل اعتاد على

التفكير دائماً. ولكن إذا تعرفنا على الغاية والهدف من العيش في الحاضر، سيصبح الأمر أقل صعوبة، لأنه سيحفرك على مجاهدة العقل. الهدف من العيش في الحاضر هو إدارة المستقبل، والتغيير الذي سيحدث في المستقبل سيبدأ في الحاضر. والتركيز على الحاضر هو الوسيلة الوحيدة لتغيير المستقبل. فتغييرنا لحياتنا يبدأ بتغيير سير يومنا.

الاستمتاع أيضاً لا يحدث سوى في الحاضر، فليس بإمكاننا العودة إلى لحظات الماضي السعيدة ثانية، وليس بإمكاننا الهجرة إلى لحظات سعيدة نتمنى حدوثها في المستقبل. فالحاضر هو الوقت الوحيد الذي بإمكاننا صنع السعادة فيه. ولكي تتحكم في يومك، يجب أن تجعله مشغولاً تماماً حتى لا تعطي فرصة لعقلك ليعبث بك. تقول الكاتبة إسراء أحمد الشافعي عبارة تحل لغز العيش في الحاضر: "أجمل الأيام هي تلك التي تمر على المرء دون أن يجد وقتاً للتفكير... تلك المليئة بالمشاغل، المتكدسة بالأعمال أو حتى بالمرح. فبرغم ضجيجها... إلا أنها تشغل المرء عن الضجيج الحقيقي الذي

بداخله... وتقيه من أفكار العقل القاتلة". لذا، يجب أن يصبح يومك بلا فراغ، مليئاً بالعمل ومليئاً بالمرح. وإذا وجدت عقلك يتجه نحو الماضي أو المستقبل، خذ نفساً عميقاً. هذا النفس سيرسل رسالة إلى عقلك الباطن بأنك في اللحظة الحالية.

استخدم عقلك ولا تجعله يستخدمك. العقل في حالة تفكير مستمر، ولكننا لسنا بحاجة إلى هذا الكم من التفكير. نحن نريد فقط استخدامه في حل المشكلات التي تواجهنا، وهذه المشكلات لا تغطي اليوم كله. لماذا إذاً العقل في حالة شغل دائم؟ وما نتيجة هذا على صحتنا العقلية والنفسية؟ عندما يزداد التفكير عن حد احتياجنا له، يسترجع العقل ماضياً قريباً أو بعيداً ويستشعر الألم الذي مر به في الماضي، أو يتخيل ويتدرب على مواقف مستقبلية ممكنة، وفي كثير من الأحيان يتخيل مشكلات قد تحدث ويتخيل نتائج سلبية. وهذا ما نسميه القلق.

العيش في الحاضر يساعدك على الإبداع والتركيز. هل أنت لديك مشكلة ما وتبحث عن حل لها وتدعو الله دائماً أن يلهمك بهذا الحل؟ أحياناً الحلول تأتي وأنت تكون خارج النطاق، سواء في المستقبل أو في الماضي. الحلول دائماً تأتي في الحاضر عندما يكون عقلك شاردًا بك بعيداً عن الحاضر الذي يحدث فيه شتى أشكال الإبداع وتصل فيه كافة الإجابات.

عبر عما بداخلك

بداخلك صندوق يمتلئ بالمشاعر، منها مشاعر الحب، ومنها مشاعر الحزن، ومنها مشاعر الرضا، ومنها مشاعر الخذلان، ومشاعر سعادة وفرح، وأخرى يأس وحيرة. وأحياناً نصبح بلا شعور، وهذا هو الأقسى. ولكن ليست المشكلة في نوعية المشاعر التي تسكن بداخلنا، المشكلة تكمن في عدم التعبير عن هذه المشاعر، والأخطر من هذا هو محاولة إظهار عكس ما بداخلنا من شعور. إلى متى سنظل نقبل كل هذه التراكمات بدون تنفيس عنها؟ إلى متى سيظل الكبت سرطاناً ينخر في نفوسنا؟

لماذا يحدث الكبت؟ غالباً يحدث الكبت بسبب تقديرنا المنخفض للذات، بمعنى أننا نظن أننا لا نستحق أن يهتم الآخر بأمرنا، لذا التعبير عن المشاعر له لا يهمه ولن يغير شيئاً. فنلجأ إلى الكبت. وهناك سبب آخر وهو الاستكبار، فلا يستطيع الاعتراف بالخطأ أو الاعتذار عليه، فيصبح تأنيب الضمير جزءاً من صراعه النفسي. ومن الممكن أن يكون الاستكبار على الشيء الحسن أيضاً تعبيراً عن حبه. فلا يستطيع التعبير عن حبه

وامتنانه لأنه لم يعتد على هذا الشيء منذ الصغر ولم يتدرب عليه.

وأحياناً يحدث الكبت بسبب الصورة الذاتية المزيفة. فهناك بعض الأشخاص الذين يعيشون دور المٌضحى دائماً، الذي يعطي باستمرار. فهذه هي الصورة الذهنية المثبتة في أذهانهم عن أنفسهم، فلا يستطيعون التعبير عن احتياجاتهم للأخذ. وهناك شخص آخر الصورة الذاتية له أنه مسؤول وقوي، ولكن عندما يحدث موقف أكبر من طاقته، لا يستطيع التعبير عن ضعفه.

أما قيود الأصول والحلال والحرام من وجهة نظر البعض فهي الدافع الأقوى وراء الكبت. فهناك الكثير من الزوجات اللاتي ليس بإمكانهن التعبير عن احتياجاتهن النفسي من الزواج، مثل المصاحبة والتقدير والأمان والاهتمام والحب. فهناك من سيصدمها بقول: "أنتِ بتتبطرين، على فكرة الرجل بيصرف

عليك، أنتِ عايضة إيه تاني؟ وببيديكي حقوقك الشرعية كمان"،
وكان الحقوق الشرعية لخصت في الاحتياج الجسدي الذي يعد
بالنسبة للمرأة لا متعة فيه ما دام المشاعر غابت عنه.

أما عن الحلال والحرام، فنحن في مجتمعاتنا العربية يصبح من
المستحيل البوح باحتياجاتنا الواقعة تحت إطار الحرام. أنا لا
أعني أنه يجب فعل الأشياء المحرمة لمجرد احتياجنا لها، ولكن
يجب البوح بها لشخص حكيم يفهم هذا الاحتياج ويحتوينا
ويرشدنا إلى الحلال بطريقة حاملة، مثلما فعل النبي صلى الله
عليه وسلم عندما باح له أحد الشباب باحتياجه إلى الزنا.

تعلم من الأطفال كيف التعبير عن المشاعر... الأطفال هم أكثر
الناس صحة نفسية، عندما تضربه يبكي كثيرًا، وهذا البكاء
بالنسبة لنا رد فعل مبالغ فيه ولكنه صحي لأنه سيأتي غدًا بدون
أثر سلبي بداخله بسبب ضربه له بالأمس. وعندما يحدث شيء
يسعده تجده يعبر عن هذه السعادة بضحكة عالية وفرحة في
العين وحركات جسدية. لذا تجد روحه تملأها البهجة، وعندما
تنتهك حق من حقوقه يعترض عليك بتلقائيته وفطرته. ولكن
الفرق بيننا وبين الطفل أنه لم يتعلم الأدب بعد، فتجده يعترض

بهمجية أحيانًا. ولكن نحن يجب أن نعترض بأدب. وأيضًا تجده لا يستطيع التعبير عن خطأه بكلمة "آسف" و"أعتذر" لأنه لم يتعلم هذه الكلمات بعد، أما أنت فتستطيع أن تقول "آسف". وعندما يحب يعبر عن حبه بتلقائية وبدون خجل، وعندما يخاف يعبر عن خوفه، وعندما يشفق يندفع إلى المشتاق إليه بالأحضان، وعندما يشعر بالظلم يصرخ. هذه هي فطرتنا التي يجب أن نعود إليها... خذها قاعدة في حياتك أنه كلما ابتعدت عن فطرتك كلما أنهكتك الحياة.

ليس بإمكاننا جميعًا التعبير عن مشاعرنا مثلما يعبر الأطفال، لأن كبت المشاعر عبارة عن تراكمات، وهذه التراكمات تصنع سورًا بيننا وبين الآخر بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية التي نشأنا عليها، والتي تحتاج إلى شخص واعٍ يستطيع التمرد عليها. لذا هناك طرق بديلة للتعبير عن المشاعر، ولكنها ليست كافية، ولكن بإمكانها التخفيف من الضغط الذي بداخلنا. كثيرًا منها الكتابة، فالكتابة ستساعدك على تفريغ كل ما يحمله ذهنك من سلبيات على الورق. البكاء أيضًا وسيلة جيدة لتحرير

مشاعرنا السيئة، وكذلك التحدث بصوت مسموع مع نفسك. وبإمكانك تخيل هذا الشخص الذي تحمل تجاهه الغضب وتحدث معه وتخرج له ما بداخلك من شعور. الرسم والتلوين إن كانا من هواياتك سيساعدانك كثيرًا في التخلص من مشاعرك السلبية. أما عن الفضفضة فهي الطريقة الأفضل لإخراج الكبت، ولكننا نحتاج إلى شخص أمين نثق به وحكيم في نفس الوقت يستطيع فهمنا وإرشادنا. أما عن اللجوء إلى الله فهو ليس فقط بإمكانه إخراج ما بداخلك من مشاعر سلبية، بل سيبدل تلك المشاعر بطمأنينة وسكون وثلج يملأ صدرك. ما يفعله البكاء والبوح بما هو بداخلك في السجود لن تفعله ألف جلسة مع الطبيب النفسي.

الأهم من البوح بمشاعرنا المكبوتة هو فهمها وتحليلها ومعرفة مصدرها حتى لا نخسر علاقتنا ونوجه الغضب واللوم لشخص لا ذنب له. هناك زوجة دائمًا تتهم زوجها بأنه لا يحبها، رغم أنه دائمًا يعبر عن حبه لها، ولكنها تخبره بأنها لا تصدقه. في الحقيقة أن هذه الفتاة لم تجد الحب من أحد أبدًا، حتى أبيها وأمها، فترسخ بداخلها عقيدة نمت لعشرين سنة أنها لا تستحق

الحب، لذا كان من الغريب بالنسبة لها وغير المصدق أن يحبها زوجها. لفهم مشاعرنا وتحليلها، أنصح بقراءة كتب الدكتور محمد طه، فكتبه مكتوبة بلغة عامية بسيطة، رغم أنها تتحدث عن كلايغ نفسية معقدة... شكرًا دكتور محمد طه، وشكرًا لكل دار نشر ساعدته على نشر كتبه بهذه اللغة المبسطة.

أضرار الكبت لم تكن نفسية فقط، بل هي جسدية أكثر، فأعراض الضغط والسكر والكولون والقلب هي على الأغلب نتاج كبت لم تستطع النفس التحدث عنه، فتحدث الجسد بطريقته الخاصة، وهي الأمراض. أما عن العلاقات، الكبت يدمرها. كانوا يقولون قدماء العرب: "افتضحوا فاصطلحوا"، بمعنى أنه عندما أبوح لأحد عن مشاعري السلبية تجاهه في إطار الود والاحترام وأحيانًا في إطار الشجار، لا مانع في هذا ما دام هذا الشخص قريبًا مني وسيقبل هذا. ستصبح العلاقة بينكما نقية وصافية، لا يشوبها كتمان يتحول أحيانًا إلى غل.

يجب أيضًا التعبير عن الحب للحفاظ على العلاقات. يقول جبران خليل جبران: "ما بين منطوق لم نقصده، ومقصود لم ننطقه، يضيع الكثير من المحبة." كم من أب تغرب لسنين

طوال وتحمل الهوان والغربة والدافع الوحيد كان حبه لأبنائه، ولكنه لم ينطق كلمة الحب هذه فدمرت العلاقة. وكم من أم ترملت فاضطرت إلى الشدة المبالغ فيها كي تصبح أمًا وأبًا في نفس الوقت فدمرت العلاقة ولم تقدر تضحيتها. وكم من زوجة فعلت كل شيء حسن من أجل زوجها، ولكن لم يسمع منها كلمة حب، فاتجه قلبه تجاه أخرى تقول الحب وإن كانت لا تفعله. وكم من زوجة عملت من أجل نعيم زوجها ليل نهار، ولكنه لم ينطق الحب، فضعفت أمام أول كلمة حب من آخر مستغل لإحتياجها وضعف إيمانها.

جميعنا بحاجة إلى الطبيب النفسي... لماذا ليس بإمكاننا أن نعترف بهذا؟ ولماذا ننظر إلى الشخص الذي يذهب إلى الطبيب النفسي على أنه شخص غير طبيعي، ولكن ننظر إلى مريض القلب والضغط والسكر على أنه شخص طبيعي، رغم أننا نعلم جيدًا أن هذه الأمراض هي نتاج ألم نفسي لم تستطع النفس التعبير عنه، فعبر الجسد... إلى متى سنظل نتجاهل هذه الحقيقة؟

النفس السوية هي التي تحب نفسها فلا تضحي بما لها من حقوق، وفي حالة توازن بين الأخذ والعطاء. النفس السوية هي التي تعلم قدرها جيدًا وتعرف أن وجودها في هذه الحياة له قيمة، وهي أيضًا التي تجيد التعبير عن نفسها، فلا يؤثر بها كبت لأنها تعيش اللحظة. فعيش اللحظة لا يعني فقط الاستمتاع، ولكن يعني أيضًا عيش الحزن لحظة حدوثه، وأن ندعه يأخذ وقته. ولكن عندما ينتهي هذا الوقت يجب أن ينتهي هذا الحزن معه حتى لا يعكر صفو السعادة المقبلة.

هناك أربع جوانب تتمتع بها النفس السوية: أولها التوازن بين الأخذ والعطاء، أما الشيء الثاني فهو التقدير المرتفع للذات، والشيء الثالث هو التعبير عما بداخلها، أما عن الشيء الرابع فهو عيش الحاضر.

ثانيًا: العقل

إن كان غذاء النفس السواء والاعتدال بين العطاء والأخذ، فإن للعقل غذاء أيضًا، غذاؤه المعرفة، وليس هناك أفضل من القراءة لتحصيلها. فالقراءة تضيف أعمارًا إلى أعمارنا، فإن كان عمرك ثلاثون وقرأت كتابًا لكاتب يبلغ خمسين عامًا، فهذا يُعنى أنك أصبحت خبرتك عمرها ثمانون عامًا. فالكاتب لا يكتب لك جملاً منفصلة ومجردة، بل يسرد تجارب وخبرات خمسين عامًا ويقدمها لك بدون أي جهد منك. بالإضافة إلى أن القراءة تعمل على تحفيز عمل الأعصاب في الدماغ وتحسين القدرة على تذكر المعلومات واسترجاعها، وتساعدك أيضًا على توسيع مصطلحاتك وتعزيز مهارات التفكير لديك.

العلاقات الاجتماعية والاحتكاك بالناس يساهمان أيضًا في تنمية مهارات التفكير، لذا أحيانًا تجد شخصًا لا يعرف القراءة والكتابة ولكنه يجيد التصرف أكثر من آخر حصل على الماجستير والدكتوراه.

أما عن الشيء الثالث الذي يخدم العقل أيضًا فهو التأمل. فالتأمل هو طريقة رائعة للتحكم في أفكارنا، فالعقل دائمًا في حالة تفكير دون توقف. ٨٠٪ من هذه الأفكار أفكار سلبية، بمعنى أننا غالبًا في حالة عيش في الماضي أو المستقبل. أما التأمل، فهو حالة تركيز موجهة نحو الحاضر مما يجعل الأفكار الإبداعية وحلول المشكلات تتدفق. فجلوسك خمس دقائق يوميًا صامتًا وبدون تفكير سيساعدك كثيرًا في تنظيم أفكارك.

القراءة ودخول مجتمعات جديدة والتأمل هما غذاء العقل ووسيلة تحصيل الخبرات.

ثالثاً: الجسد

هناك من يغفل حق الجسد في الراحة والحفاظ عليه، والسبب هو ضغوط الحياة. الحياة التي تعني بالنسبة للكثيرين الاقتصاد والمادة التي يعملون من أجلها ستة عشر ساعة يومياً، والتي يتنازلون في مقابلها عن حق النفس والجسد والروح والعقل. أي يتنازلون عن كيان الإنسان من أجل الرفاهية ومزيفات الحياة. أنا لا أعني أننا نقصر في واجباتنا ومهامنا، ولكن يجب أن نعطي كل شيء حقه، وإن لم تفعل ستكتشف الحقيقة المرة، ولكن للأسف في وقت متأخر، وهي أنك عشت ستون عاماً أو سبعين عاماً بدون حياة، عشت كآلة، مع تقدم العمر بليت وانتهت صلاحيتها.

الغذاء الصحي، الرياضة، ومقدار كاف من النوم هما السبيل إلى جسد صحي لا يبلى من ضغوط الحياة. أولاً: النوم من 6-9 ساعات متصلة كل يوم يساعد على إفراز الهرمونات المسؤولة عن ضبط المزاج. وعندما يعتاد الإنسان على النوم خمس

ساعات أو أقل لفترة طويلة، قد يسبب لك نوعًا من أنواع الاكتئاب. كما أن النوم يساعد على إفراز هرمون النمو وتحسين قدرات التعلم والحصول على صحة عامة أفضل، كما أنه يزيد من نشاطنا.

أما عن فوائد الاستيقاظ مبكرًا... تخيل أنك لو استيقظت في الخامسة صباحًا كل يوم، وعملك يبدأ في التاسعة صباحًا، سيصبح لديك على الأقل ثلاث ساعات لممارسة الرياضة، وقراءة كتاب، والتقرب من الله بأي عبادة أنت تفضلها، والجلوس مع عائلتك على مائدة الإفطار. هذه الأشياء البسيطة لا تعني أنك ستقضي وقتًا ممتعًا بعيدًا عن ضغوط الحياة وحسب، بل أنها تعني أنك تحافظ على كيانك كإنسان. فالإنسان كما قلنا: عقل القراءة تغذيه، وجسد الرياضة تحميه، ونفس العلاقات الأسرية القوية تمنحها السواء. فليس هناك أعظم من الود داخل الأسرة حتى نشعر بالأمان ونتخلص من الهشاشة النفسية. أما عن التقرب من الله سواء بالذكر أو بقراءة القرآن أو التأمل أو أي شيء آخر، أنت تشعر فيه بالحب، فهو

الوسيلة لإشباع روحنا بالحب والطمأنينة والسكينة. فهم ليس مجرد ثلاث ساعات، هم وسيلة لإشعارنا بأننا أحياء، وليس مجرد آلات تسير وفقًا لضغوط الحياة. هل عرفت الآن لماذا العظماء يستيقظون مبكرًا؟

أهمية الرياضة للجسد... الرياضة تحارب السمنة التي بدورها تسبب أمراضًا عديدة، منها مرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، والانزلاق الغضروفي، وتقوية عضلات الجسم، والحصول على جسم متناسق مما يزيد من جاذبية الشخص وثقته بنفسه.

أهمية الرياضة للنفسية... الرياضة تزيد من إفراز هرمون الأدرينالين والإندورفين المسؤولين عن مشاعر السعادة والرضا. أما أهميتها بالنسبة للعقل، فالرياضة تعمل على زيادة نمو المخ، وتنشط خلايا العقل، وتحسين مستوى الذكاء، وزيادة قوة ونشاط الذاكرة.

رابعًا: الروح

وما للروح غذاء سوى الحب، الحب وفقط... يقول (جلال الدين الرومي): "إن الحب يحول المر حلوًا، والتراب تبرا، والكدر صفاء، والألم شفاء، والسجن روضة، والسقم نعمة، والقهر رحمة، وهو الذي يلين الحديد ويذيب الحجر. إن الحب هو الجناح الذي يطير به الإنسان المادي في الأجواء ليصل من الثراء إلى الثريا."

حب الله معرفة الله... الله هو "الصمد"، هو الملجأ والأمان، تلقى النفوس إليه مراسيها كما ترسو السفن وتلقي بمراسيها إلى القاع الساكن وتستمد ثباتها من ثباته، فهو الصمد الذي يصمد إليه. الله هو "اللطيف"، هو الذي ليس له جسم أو ثقل أو كثافة تعوقه، ومن ثم فهو يتخلل كل شيء في حضور كامل مع كل شيء في كل وقت في خفاء واستمرار لا تدركه الأبصار وهو يدرك الأبصار. هو معنا أينما كنا، قريبًا منا منتهى القرب، بحيث لا نراه كما لا يرى الواحد منا سواد عينيه، فهو أقرب إلينا من حبل

الوريد. الله هو "القيوم"، الذي يقيم كل شيء حيًا ويمنح الحياة للعدم. النجوم في أفلاكها تمسكها قوانين الله، فهي تقوم به، والأشجار ترفع قامتها به وبمدده من النور والشمس والري والتربة. ونحن نقوم كل يوم به وبمدده. هو قائم بعنايته على كل شيء في الدنيا من الذرة إلى الفلك، فهو القيوم. الله هو "الأول"، قبل الزمان وقبل خلق العالم حينما كان ولا شيء معه. الله هو "الآخر"، بعد أن ينتهي الزمان وينتهي العالم ويعود كل شيء إليه، فهو "الباقي" بعد أن يفني الكل، فلا شيء قبله ولا شيء بعده. الله هو "الرحمن"، هو معطي النعم وإن كان الآخذ غير مستحق. الله هو "المذل" للمذلين، وهو "المتكبر" على المتكبرين، وهو "المنتقم" لنا لا له. هو "الناصر" للمظلومين و"المدبر" لمن لا حيلة له. الله هو "الودود"، أي المحب لنا، وحبه غير مشروط، فحبه لنا سبق حب الأم لرضيعها. الله هو "الحليم"، فعندما نعصي ونرجع له تائبين منكسرين، لا يقابلنا بجفاء، بل يقابلنا بحنين المشتاق. الله هو "القادر"، فلا يعجز عليه شيء.

(هذا الجزء مأخوذ من كتاب "الله" للدكتور مصطفى محمود)

ماذا تفعل بنا معرفة الله؟ عندما نتعرف على الله وصفاته نتعلق به ونحبه. أما عندما نتخذ هذه الصفات سلوكًا لنا ونتخلق بها على قدرنا البشري يحبنا هو، وعندها سنبلغ درجة العارفين به... ومن هم العارفون به؟ هم الذين يجيدون التوكل على الله، فلا يأمنون سوى الله ليصبح وكيلاً لهم. فالتوكل على الله يُعنى ألا تخاف أبدًا، فهناك من يدبر الأمر وأنت مستريح البال، مطمئن، لست منفعلًا بشأن أي شيء. ولكن لكي يصل التوكل إلى تمامه، يجب أن يصل الأخذ بالأسباب إلى إكتماله.

تأمل جسدك وما يدور به من عمليات لتعرف معنى التوكل الحقيقي... هل استيقظت يومًا من النوم وصرت تفكر منشغلًا كيف ستعمل ضربات قلبي اليوم، أو كيف سأتنفس؟ هل حدث هذا يومًا ما؟ لماذا نمنشغل بالأرزاق إذن؟ أتعرف متى تُساق إلينا الأرزاق طوعًا دون أن نشعر، مثلما يحدث تنظيم العمليات داخل أجسادنا دون أن نشعر وبدون وعي منا؟ عندما نسلم أمرها إلى الله بنفس درجة اليقين التي سلمنا بها أجسادنا إلى الله، الفرق الوحيد هو أنك في تحصيل الأرزاق مُطالب بالسعي. فانشغل بالسعي، لا علاقة لك بالنتيجة، فهي لله، وكل ما هو

لله يجب أن يترك لله، فهو فقط من يجيد التصرف فيه، فلا تحمل نفسك فوق طاقتها.

العارفون بالله هم الذين يسكن قلوبهم يقين الاستجابة قبل الدعاء، وحسن ظنهم بالله لا يزعزعه أحداث تتعارض مع أمنيات دعوا الله بها. فهم يعلمون أن ما يريده الله هو الخير، وأحياناً يؤخر الله لنا أمنياتنا لأنه يريد أن يعطينا أكثر مما كنا نتمنى. الدعاء هو الأمان الوحيد لنا في هذه الحياة، فعندما تحدث الله عن الدعاء قال: "ادعوني استجب لكم" بدون شروط. يستجيب لنا الله، فإجابة الدعاء ليست للطائعين فقط، وليست للمقربين فقط أو للعارفين فقط، ولكن هي لكل شخص عرف أنه هناك إله قادر على تحقيق مطلبه ولن يخذله فدعاه.

الصلاة بالنسبة للعارفين ليست حركات جسدية يغيب عنها القلب، يقومون بها لتسقط عنهم الفريضة، ولكن هي موعد لقاء بين عاشقين يتحدث فيها العاشق مع معشوقه بأكثر الكلمات حباً للمعشوق، وهي القرآن والذكر. وأحياناً يحلو الحديث أكثر فتحدث المناجاة في السجود، وينتهي اللقاء

ويظل قلب العاشق معلقًا بالمعشوق ويصبح منتظرًا على أحر من الجمر موعد اللقاء الثاني. هذا ما يعبر عنه قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "أرحنا بها يا بلال". هذه هي الصلاة بالنسبة للعارفين الذين تخطوا درجة الإسلام والإيمان. اللهم يا ربنا لا تمتنا قبل أن تصبح قلوبنا صالحة لهذا اللقاء بهذه التفاصيل.

الفصل الثالث

المال والزواج

الزوجة هي السكن

الزوجة هي سكن النفس، فبدونها النفس مشتتة مشردة بلا مأوى. لذا الرجل العاقل هو الذي يعلم جيداً أن أعظم نعمة في الحياة هي زوجة تحبه ويحبها... أتعرف معنى السكن في اللغة العربية؟ الفعل من السكن "سكن"، وهو يعني (ارتاح - اطمأن - هدأ - استأنس - استقر - ثبت - استوطن)... هل أدركت الآن لماذا بدون الزوجة تشعر بفقدانك لكل شيء رغم امتلاكك لكل شيء؟ فالمال، وسيارتك الفارهة، وصدقاتك الكثيرة، ووجود والديك، أو حتى نجاحك، ليس بإمكانهم تعويضك عنها. وإن كان ليس بإمكانك الوصول إليها الآن، فاستعن بعلاقتك الروحانية مع الله، فهي الشيء الوحيد الذي بإمكانه تعويضك عن هذا الغياب الموحش.

يقول السادات: "لعل أكثر ما عانيت منه في الزنانة ٥٤ هو شعوري بالفراغ العاطفي، فلكي يكون الرجل مكتملاً لا بد أن تكون له رفيقة... تحبه ويحبها... هذه فعلاً أعظم نعمة في الوجود. فعندما تمتلئ نفس الإنسان بالحب يستطيع أن يتم

رسالته، وبدون هذه العاطفة يعيش إلى أن يبلغ منتهى العمر وهو يشعر أنه يفتقد شيئًا هامًا، وأنه مهما حقق فهو لم يكتمل بعد."

إحتياجات الرجل من الزواج

لم يعد احتياج الرجل من الزواج مقتصرًا على أنثى تشبع رغباته وتنجب له الأبناء فقط مثل السابق، ففي السابق كانت الشوارع خالية من النساء، ومكاتب العمل ليس بها سوى الرجال، فالمرأة التي تسكن بيته كانت هي المرأة النموذجية بالنسبة له. فهو كان لا يعرف غيرها وكان أيضًا يشتهيها بشدة، فليس متاح أمامه سواها. أما الآن، فلم تعد المشكلة في الشوارع فقط أو مكاتب العمل، بل إن الهواتف الذكية جلبت لك العالم كله بنسائه إلى يدك. فلم تعد تكفيك امرأة واحدة... وما الحل إذن؟

الحل هو أن تجد امرأة واحدة تكفيك عن كل النساء، لا ترى عينك غيرها، ولا يقنع عقلك بسواها، ولا يميل قلبك إلا لها... وكيف ستكون هذه المرأة؟ ستكون امرأة قوية حرة مستقلة،

مثقفة وواعية، تجيد إدارة بيتها، مشتهاة وبعيدة المنال، لها كبرياؤها، ولكن خجولة ورقيقة، بسيطة ولطيفة، طفلة ويغلب عليها التلقائية. ولها نبرة صوت ينبعث منه البهجة والحنان، القوة والضعف على السواء. ابحت عن هذه المرأة وتأكد أنك لن تمل منها أبداً، ليس لروعة شخصيتها وجمال روحها، ولكن لأنها أنثى حقيقية لا تجيد التصنع، فالأنثى الحقيقية تمتلك كل شيء ونقيضه. يسألون أحد العاشقين: (لماذا هي؟) قال: لأنها دائماً هي. فلا تتصنعين شيئاً وإن كان جميلاً لأنه سيبدو مقززاً... الرجل في هذا الزمان بحاجة إلى المرأة المتعددة الشخصيات والتي تجيد إخراج الشخص المناسب للموقف.

التقدير... التقدير هو الاحتياج الأول للرجل وليس الجنس كما يقولون. فالرجل الذي تقدره امرأته يشعر وكأنه ملك على عرش بلاده، على العكس من ذلك الرجل المحمود في قومه ولكنه لا يملأ عين زوجته. تذكري دائماً أنه بحاجة إلى التقدير والمديح خاصة بين الناس، ولا تجعلين قيمته مرتبطة بالمال. والتقدير لا يكون بالكلمات فقط، بل بالأفعال أكثر. أعطه جزءاً من

تفكيرك ويومك، فأحيانًا المرأة عندما ترزق بالأبناء تتناسى وجود الرجل.

العاطفة... قد تتصور المرأة أن الرجل طبيعته جافة وليس بحاجة إلى العاطفة، ولكن هذا ليس حقيقيًا. فهو دائمًا بحاجة إلى الحديث الحلو من زوجته، وإبداء إعجابها به. الرجل أيضًا بحاجة إلى امرأة تشاركه الاهتمامات والأفكار، والفرح والأحزان حتى لا يشعر أنه وحيد في البيت، كما أنه بحاجة إلى ود امرأة تفهم ضعفه وتحتويه حتى يستطيع الكشف أمامها عن أحزانه ويبكي إذا شعر أنه بحاجة إلى البكاء. فهو ليس بإمكانه فعل هذا أمام أحد، ولكن كوني أنتِ مأمّنه وسكّنه... هل تعلمين متى تتأكدين أن هذا الرجل يحبك ولا يستطيع الاستغناء عنك أبدًا؟ عندما يبكي أمامك، خاصة وإن كان لا يبكي أمام أحد. فهذا يعني أنك أصبحتِ بالنسبة له ملجأ وموطنًا، فلا يستطيع أحدًا يغيثه ويحتويه سواك.

العلاقة الحميمية... العلاقة هي لا شك أنها مهمة بالنسبة للرجل، بل إنها ركيزة من ركائز استمرار الزواج، وللأسف بعض النساء مع الوقت يهملن فيها، ومع ضغوط الحياة تصبح ليست

من أولوياتهن، خاصة وإن كانت المرأة تعمل... الرجل أيضًا بحاجة إلى امرأة جميلة، والجمال ليس هبة من عند الله، فكل امرأة تهتم بمظهرها فهي جميلة وجذابة ومثيرة. وعلى العكس، فكل امرأة لا تهتم بمظهرها فهي قبيحة وإن كانت شقراء.

تلخيصًا لاحتياجات الرجل: امرأة متعددة الشخصيات، التقدير، الاحتياج العاطفي والجسدي، والأهم من ذلك كله يريد امرأة قوية يستند عليها في الأزمات.

الزوج هو المأوى

نعم، إنها شتية مشردة بلا مأوى، بداخلها خراب يشبه حطام الحرب. لا شيء بإمكانه إصلاح هذه الفوضى سوى وجودك معها، فأنت السلام الذي ينهى أي صراع يدور بداخلها. لذا يجب أن تصبح بيتًا لها، تحتمي بين جدران الأربعة... أتعرف ما هم الجدران الأربعة؟ (أمان الأب، وحنان الأم، وسند الأخ، وصحبة الأصدقاء). فهي، عندما تأتي إلى بيتك، ستتركهم جميعًا لكي تصبح لك وحدك. فكن أنت خير البديل لكل هؤلاء... اللهم يا ربنا اكتب لنا بيتًا نطمئن بداخله ولا نفزع أبدًا.

احتياجات المرأة من الزواج

الأمان... هناك رجل وحيد تبحث عنه كل النساء، وهو الرجل الذي لا تقلق في وجوده. تقول إحدى النساء العاشقات: "في خيالات الطفولة كنت أتخيله بطلًا من أبطال الروايات أو فارسًا أسمر من فرسان الحرب. ولكن عندما نضجت، لم يكن هناك

حرب ليكن هناك فارس. أما عن أبطال الروايات ذوي الأوصاف الكاملة، فهي فقط توجد في خيال وعقل المؤلف. عندها سألت نفسي: لمن سيتحرك القلب إذًا؟... ولكن حدث يومًا ومر على القلب أحدهم كان ليس بطلًا أو فارسًا، ولكنه كان يكرر لها دائمًا: لا تقلقي. عندها شعرت وكأنه فارس، والعيش في هذه الحياة حرب، وهي الوطن المصون، وأن لا تقلق هي قضيتها. " فلا تقلق، هي أكثر شيء تحتاجه المرأة، ولكن احرص على أن تقولها بأفعالك أيضًا.

المسؤولية... المرأة دائمًا بحاجة إلى رجل قوي، مسؤول، واثق من نفسه، يستطيع المواجهة. فالرجل بالنسبة للمرأة كالحائط الذي تخبئ خلفه من الحياة وشقائها. ماذا إذا كان هذا الحائط مهزورًا أو محطمًا؟ ستشعر وكأنها في العراء. لذا عزيزتي المرأة، إياك وذاك الرجل الذي نشأ في رفاهية، لا تنظرين إلى جمال ملبسه ورونق مظهره، ولكن انظري إلى كم الأهداف التي حققها، وكم التحديات التي واجهها، وأيام الحزن التي تخطاها

بدون إنكسار، وعدد المشكلات التي دخل بها واستطاع حلها. هذه الأشياء فقط التي بإمكانها إكساب الرجل الصلابة والقوة.

العاطفة... العاطفة بالنسبة للمرأة ليست احتياجًا من احتياجاتها فقط، بل هي جزء من تركيبتها وشخصيتها. ويختل توازنها بغياب هذه العاطفة، فهي دائمًا بحاجة إلى الاحتواء وبحاجة أيضًا إلى من يسمعها، يسمعها وباهتمام. أما عن المصاحبة، فالمرأة بحاجة إلى صديق يشاركها الألم، ويشاركها السعادة، ويشاركها الأفكار، والأحلام، والاهتمامات. وتميل أيضًا المرأة إلى الحديث الحلو، ولكن لا تقل شيئًا أنت لا تشعر به، لأنه سيصبح باردًا، فاترًا، لا معنى له. فكل شيء يخرج من لسانك يجب أن يصدقه قلبك وتحكيه عيناك. فكل كلمة واحدة تخرج من قلبك خير من ألف كلمة يرويها اللسان بدون اهتمام. أما عن الغيرة، فهي أكثر الأشياء التي تحرك قلب المرأة تجاهك، ولكن يجب أن تكون هذه الغيرة بمقدار موزون، وفي مواقف تستدعي الغيرة، لا على كل شيء، لأنها ستصبح بالنسبة لها شيئًا

معتادًا فاقدًا لقيمته، بل أنها ستسبب الكثير من الخلافات. وأخيرًا، المرأة بحاجة إلى التقدير وكلمة شكرًا.

شخصية الرجل... أحيانًا يقع الرجل في غرام المرأة من النظرة الأولى لجمالها، ولكن ليس هناك امرأة تعشق رجلًا قبل أن تعرف شخصيته. فجمال الرجل يكمن في شخصيته، لا شيء آخر. تميل المرأة إلى الرجل القدوة والقائد وصاحب الرأي، وتكره الرجل الكسول، الأمعة، الاعتمادي. وليس حقيقيًا أن المرأة لا تبحث عن المال، ولكنها تفضل أكثر الرجل الذي يستطيع أن يصنع المال. الفرق بين المالك والصانع، أن المالك هناك من صنع له، أما الصانع فهو من صنع لنفسه. وأشياء كثيرة تميل لها المرأة لا أستطيع أن أحصيها لك. ولكن هناك شيء يجعلك تملأ عين كل امرأة، وهو أن تملأ أنت عين نفسك أولًا. لا تقبل على الزواج قبل أن تصل إلى هذه المرحلة من الثقة بالنفس، وإن لم تفعل سيصبح الزواج بالنسبة لك كحفرة من حفر النار. فأنا امرأة، وأعرف جيدًا كيف شعور المرأة تجاه الرجل الذي لا يملأ عينها.

مراحل ما قبل الزواج

ابحث عن نفسك أولاً... الجميع يبحث عن فتاة الأحلام أو فارس الأحلام، الجميع يحدد مواصفات شريك الحياة بدقة، ونظل في حالة بحث وانتظار مستمرة، وأحياناً يمضي العمر قبل أن نجده. والأصعب من ذلك أن نجده ولكنه لا يرغب بنا... ما الحل إذًا؟

"أنت السبب في كل شيء" أتذكر هذا المبدأ الذي تحدثنا عنه في الفصل الأول؟ أنت بحاجة له جدًا الآن. كن كما تريد، ستجذب إليك من تريد. بمعنى أن تتوقف عن البحث عن فتاة وفارس الأحلام، وتسعى إلى أن تصبح فارس أحلام لهن أو فتاة أحلام لهم... وكيف سنفعل هذا؟

عندما تصبح أفضل نسخة منك... وكيف سنصل إلى هذه النسخة؟ إغمض عينيك، ستجد شخصاً آخر. هذا الشخص هو النسخة الأفضل منك. إغمض عينيك وتخيل هذا الشخص، واحضر ورقة وقلم واكتب كل شيء تراه: كيف شكل جسم هذا الشخص؟ متى يستيقظ؟ كم كتاب يقرأ؟ ما هي

علاقته بوالديه؟ وكيف حالته المزاجية؟ هل هو سعيد أم منطفي؟ وكيف هي علاقته الروحانية مع الله؟ من هم أصدقائه؟ ما هو حلمه؟ كيف يقضي إجازته ووقت فراغه؟ ما هي طقوسه اليومية؟ اكتب كل شيء تراه، وحاول أن تصل له.

حدد احتياجاتك ثانيًا... أحيانًا يعجبنا أشياء كثيرة، ولكنها لا تصلح لنا، لأننا لا نجد فيها إشباعًا لاحتياجاتنا، ولكن للأسف نكتشف هذه الحقيقة مؤخرًا. لذا يجب أن نحدد احتياجاتنا بدقة وبصدق، لأن أحيانًا برمجة المجتمع لنا تمنعنا من الاعتراف بأشياء معينة على أنها احتياج، مثل المال. فالمجتمع يصدر لنا فكرة أن المرأة التي تبحث عن المال سفيهة، ولكن هي أعلم بما تحتاج، فلا يجب أن نقرر عنها. وينظرون أيضًا إلى الرجل الذي يبحث عن امرأة جميلة على أنه ساذج يهتم بالمظهر وليس الجوهر، ولكنه لن يقبلها إلا وإن كانت جميلة. فهو أيضًا أعلم بما يحتاج، ولا يجب أن نقرر عنه. فترك عقائد المجتمع وبرمجته خلف ظهرك، وحدد بصدق احتياج نفسك. وعندما تجد الشخص الذي سيلبي هذه الاحتياجات، اهتم

بمعرفة احتياجاته هو الآخر. وواجه نفسك مواجهة صدق،
واسألها إذا كنت ستستطيع تلبية هذه الاحتياجات أم لا.

وصولك للشخص الذي يستطيع تلبية احتياجاتك وأنت قادر
على تلبية احتياجاته لا يعني كل شيء، لأن الحياة بينكما
سيكسوها البرود والجفاف، وستصبح تبادل منافع لا أكثر. وما
هو أكثر من إشباع الاحتياجات؟

الحب... الحب هو المرحلة الأسمى من إشباع الاحتياجات،
ولكنه ليس كافيًا عنها. بمعنى أن الزواج قد يستمر بإشباع
الاحتياجات فقط، ولكن من المستحيل أن يستمر بالحب فقط
دون إشباع الاحتياجات. بل إن غياب إشباع الاحتياجات
سيدمر الحب.

تلخيصًا لمراحل ما قبل الزواج... ابحث عن نفسك أولاً، ثم
ابحث عن احتياجاتك، واهتم بمعرفة احتياجات الآخر، ثم
ابحث عن ذلك التشابه الذي سيصنع بينكما الحب والألفة.

أشياء تصلح الزواج وأخرى تفسده

الحب الأول... من أكثر الأشياء التي تعكر صفو الزواج، فهناك معتقد أنه لا حب بعد الحب الأول، ولكن هذا أبعد ما يكون من الحقيقة. حتى الشعراء وهم أكثر الناس معرفة بالحب اختلفوا على ذلك، فمنهم من يرى أن الحب الأول هو الأصدق ولا حب بعده، مثل أبو تمام: "نقل فؤادك حيث شئت من الهوى، ما الحب إلا للحبيب الأول". وهناك من يفضل الحب الآخر، مثل الأصفهاني: "دع حب أول من كلفت بحبه، ما الحب إلا للحبيب الآخر". ولكن الحقيقة أن القلب سمي قلبًا من التقلب، ويقول عمر بن أبي ربيعة: "سلام علينا ما أحببت سلامنا، فإن كرهته فالسلام على أخرى"... ولكن لماذا نفضل دائمًا الحب الأول؟

لأنه كان حبًا خاليًا من المسؤوليات التي بدورها تجلب الخلافات إلى العلاقة، ولأن عمره قصير، ولحظاته تسقى الروح حياة وسعادة، فيظن الرجل أو المرأة أن الحياة كانت ستسير

دائمًا على هذه الوتيرة. ولكن الحقيقة عكس ذلك تمامًا، فعندما يصبح الحب الأول زواجًا، ويصبح لكل طرف احتياجاته التي قد يستطيع الطرف الآخر إشباعها وقد لا يستطيع، ويحدث أول صدام، عندها سيختفي الحب لأنه كان غير ناضج بسبب أنه يحدث دائمًا في سن مبكر قبل أن يعرف الإنسان معنى الزواج، وقبل أن يكشف المرء عن احتياجاته من هذه العلاقة. يقول دكتور مصطفى محمود: "ليس صحيحًا أن أول حب هو الأعمق... أول حب هو أصغر حب، وأكبر غلطة يرتكبها الرجل زواجه من الحب الأول".

المشكلة في الحب الأول أنه يجعل دائمًا الزوجة أو الزوج في حالة مقارنة مع صاحب الحب الأول، ودائمًا تغلب كفة الحب الأول لأنه لم يرَ منه سوى الشيء الحسن فقط... ولكن ليس كل من تزوج من حبه الأول سعيدًا الآن، بل أغلبهم يعاني.

الخلافات مهمة... سيدة تتحدث وتقول: "إنني أحب زوجي حبًا جما وأقدس حياتي الزوجية، ولا ينقصني شيئًا في الدنيا، وزوجي يحفظ لي كل الحب والمودة، ولكنني أتعلق بشخص آخر يعمل معي، وبيننا نظرات طويلة ومتبادلة بها شوق وحنان". ويحكي رجل آخر ويقول: "زوجتي متكاملة، جامعية وموظفة، وست بيت وأم حنونة، ولكن تسلل إلى نفسي فتاة أخرى، وملأت حياتي"... ما الشيء الذي افتقده هؤلاء حتى يبحثوا عن آخر؟

الشوق هو الشيء الذي افتقده هؤلاء. وكيف سيحدث الشوق بين زوجين يسكنان نفس البيت؟ عندما تحدث الخلافات، ولكن الخلافات التي يتبعها هجر بأدب، وليست الخلافات التي يتبعها إساءة أدب، التي بالتأكيد تدمر العلاقة. قيل عن الهجر في كتاب "طوق الحمامة" لابن حزم الأندلسي: "ثم هجرًا يوجبه العتاب لذنبٍ وقع من الحب، وهذا فيه بعض الشدة، ولكن فرحة الرجعة وسرور الرضا يعدل ما مضى، فإن لرضا المحبوب بعد سخطه لذة في القلب لا تعدلها لذة"... التعلق بآخر يكون بسبب الرتابة والملل، وليس فقط بسبب الإهمال.

التفاهم... في علم النفس يُقال إنه يسكننا ثلاثة أشخاص (الطفل الحر، الشخص البالغ، الشخص الناقد)... ما يجب علينا فعله هو أن نخرج الشخص المناسب للموقف المناسب. يعني، ما ينفعك يكلمك بروح الشخص البالغ، ويينصحك نصيحة، وأنتِ ترددين بروح الشخص الناقد وتقولين له: "أنتِ أصلاً مش بتطبق الكلام ده"... ولا ينفع أنه يكلمك بروح الشخص الناقد، ويرجع من بره تعبان، ويقول لك: "ليه مجهزتيش الغدا؟"، وتردين عليه بروح الشخص البالغ وتقولين له: "الصح إنك تساعدني في البيت، هي النصيحة كويسة وطلب مشروع منك بس، ولا الموقف ولا الوقت مناسب"... ولا ينفع أنه يكلمك بروح الطفل اللي جواه، ويبقى عايز يشاركك لحظات حلوة، وأنتِ تكلميه عن مشكلة المفروض أنها تتحل رغم أنها ممكن تتأجل... ما نتيجة حدوث التفاهم؟

لغة الحوار المشتركة هي نتيجة للتفاهم، فعندما تحدث مشكلة ما، نلجأ إلى الحوار ونخرج بحل للمشكلة، بدلاً من أن تنتهي المشكلة بخلاف يحتاج إلى آخر يتدخل، مما يجعل المشكلة تتضخم أكثر. والحوار أيضًا يصنع بيننا الود والألفة.

الإباحية... بعيدًا عن الضرر الروحاني والأخلاقي والجسدي والنفسي الذي يحدث بسبب هذه العادة، هناك ضرر أكبر يقضي على علاقة الزواج عندما يكون الإشباع لأهم احتياج من احتياجات الزواج يأتي من الخارج.

طموح المرأة... لا مانع أن تصبح المرأة طموحة، ولكن عندما ترتب حياتها وتضع أولوياتها، يجب أن تكون أمًا وزوجة في المقام الأول. هناك من لا يستطيع الموازنة، ويعطي الحياة العملية الأولوية ويفشل في المهمة الثانية.

وهناك نوع ثاني من النساء يتنازلن عن تلك الأحلام والطموحات من أجل أن تصبح أمًا وزوجة، ولكنها تفشل أيضًا في أن تصبح أمًا وزوجة، وذلك بسبب أنها دائمًا في حالة ندم وتحيا حالة صراع نفسي ينعكس في معاملتها السيئة للزوج والأبناء. ولكن ليس كل النساء اللاتي لا يعملن يعانين من صراع نفسي، بل إنهن يعشن في حالة رضا، وذلك بسبب أنهن كنَّ لا يملكن أحلامًا ليفقدوها، ويقمن بدورهن في مساندة أزواجهن حتى يصلوا إلى أحلامهم، وهذا شيء حسن، ولكن أحيانًا يصبح هناك خطر

على هؤلاء لأنهن يعزلن أنفسهن عن العالم الخارجي، مما يجعل إدراكهن للأحداث من حولهن ضئيلاً، ومما يجعل من السهل إساءة معاملتهن أو التخلص منهن. ولكن ليس كل الرجال يسؤون الأدب أو يرغبون في التخلص اعترافاً منهم بجميل هؤلاء عليهن، ولكن في الوقت ذاته يشعرون وكأن النصف الذي يكملهم وهو الزوجة ناقص، وذلك بسبب أنه خرج من البيت وتعلم وطور من نفسه، أما هي ما زالت واقفة عند حد تخرجها من الجامعة، وبالتالي ليس هناك تبادل أفكار بينهم أو مشاركة في الحديث، مما يجعل هناك فجوة وجفافاً في العلاقة.

هناك نوع ثالث من الأزواج بينهم حب واندماج شديد جداً لدرجة أنهم لا يعتبرون أن لكل واحد منهما حلمًا مستقلاً، بل هما الاثنان لهما حلمان مشتركين، وفي هذه الحالة تنجح المرأة في أن تصبح زوجة عظيمة، ولكنها تفشل في أن تكون أمًا لشخص عظيم. فالأمومة تحتاج إلى تفرغ على الأقل أول خمس سنوات في حياة كل طفل، التي يتكون فيها شخصيته وتقديره لذاته وثقته بنفسه، التي تحتاج إلى اهتمام مطلق من الأم وتفرغ تام. لذا، أي شخص عظيم أول ما سيحدثك عن سبب نجاحه،

تجده يذكر أمه. سمعت لقاء للدكتور أحمد زويل مرة، وكان يتحدث مع المذيعة ويقول: "عندما سافرت إلى أمريكا، واجهت صعابًا كثيرة، وكنت بالفعل سأعود إلى مصر دون أن أفعل أي شيء، ولكن الجملة التي كتبتها أمي في غرفتي هي التي جعلتني أثبت وأواجه تلك الصعوبات. لذا أنا أنسب أي إنجاز فعله دكتور أحمد زويل إلى أمه أولاً".

هناك نوع رابع، وهذا النوع الذي أفضله... يجب ألا تتزوج الفتاة بعد تخرجها مباشرة، بل يجب أن تقضي عامين أو أكثر حرة بلا مسؤولية. وفي هذه الفترة، ستستطيع أن تعمل وتكون علاقات وتربط نفسها بالعالم الخارجي، وترسم طريقًا لحلمها. وبعدها تتزوج وتظل على علاقة بالعالم الخارجي، ولكن ليس عن طريق عمل بدوام كامل يأخذ جزءًا كبيرًا من يومها، ولكن عن طريق القراءة أو التطوع في الأنشطة التطوعية أو دراسة بعض الدورات. أهم شيء ألا تترك عقلها للصدأ، وهذا يحدث لفترة مؤقتة. في هذه الفترة، ستستطيع الوصول بحياتها الأصلية، وهي الأبناء والزوج، إلى بر الأمان... الأمان بالنسبة للزوج هو الاستقرار المادي والوظيفي، والاقتراب من حلمه. أما عن

الأبناء، فالأمان بالنسبة لهم هو معرفة سبب وجودهم في هذه الحياة، وتعلقهم بحلم معين. هذا الحلم هو الأمان بالنسبة لهم. فالشخص الذي يعرف ماذا يريد من الحياة، لا يحتاج إلى أحد أن ينبهه لبذل جهد من أجل حلمه. فالدافع نابع من الداخل. وأنا لا أرى شخصًا قبل ذلك له حلم ويدرك أهمية وجوده في هذه الحياة، يقدم على تعاطي المخدرات. فالشخص الذي يدرك أهمية حياته لا يسعى لخرابها. وأيضا الشخص الطموح، تلقائيًا يتحلى بحسن الخلق لأنه سوي نفسيًا، كما أنك ستجده قريبًا من الله لأنه يعلم جيدًا صعوبة طريقه، فيلجأ إلى من ييسر له هذا الطريق، وهو الله. بإمكانك بعد ذلك العودة إلى أحلامك وطموحاتك، ولكن أنت في هذه الحالة بحاجة إلى حب شديد واندماج في العلاقة حتى لا تشعرى بالندم وأنت تقضين سنين طوَالًا بعيدًا عن حلمك. وحتى تشعرى أن ما حققه الزوج من إنجازات هو إنجاز لك أيضًا. فالمشاركة ليست في الحزن والفرح فقط، بل في الأحلام والاهتمامات أيضًا. فلا بد أن تكون العلاقة بينكما صداقة أكثر مما هي زواج. وعندما يأتي دوره في مساندتك، سيكون ليس بدافع رد الجميل كما يقولون، ولكن بدافع أنه مؤمن بك، ولأنه يشعر أن نجاحك نجاح له أيضًا.

ثانيًا: المال

كتاب "الأب الغني والأب الفقير"... سيزرع بداخلك كل الدوافع والحوافز لبدء عمل خاص بك، والبعد عن الوظيفة. يقول الكاتب إنه هناك شعوران يسطيران علينا عند البدء في عمل خاص بنا: الشعور الأول هو الرغبة في المال، والشعور الثاني الخوف من المخاطرة وال فشل. هناك من يكون لديهم مشاعر الرغبة في المال هي الأقوى، فيقررون خوض المغامرة، وهناك من يسيطر عليهم الخوف فيختارون الأمان الذي تحققه الوظيفة لهم.

دعنا نفهم أولاً ماذا تعني الوظيفة... الوظيفة تعني (مرتبًا شهريًا ثابتًا مساوٍ لنفقات شهرية ثابتة، وقد تكون متغيرة)، بمعنى أننا نمتلك ما يكفينا، هذا هو الأمان. الكاتب يرفض هذا الفكر، بل إنه يحول هذا الأمان إلى خوف. فهو يرى أنك تعمل لصالح مؤسسة حتى تزداد إنتاجيتها ويزداد ربح صاحبها في مقابل مرتب ثابت مساوٍ لنفقاتك، وعندما يزداد المرتب تزداد النفقات.

الكاتب يريد أن يصل بك إلى حقيقة مهمة، وهي أنك فاقد للثروة. وما هي الثروة؟ الثروة هي دخلك ناقص نفقاتك، والاثنان بالنسبة لك متساويان، إذاً ثروتك صفر.

هناك من يرضى بفقدان الثروة ويقول: الحمد لله، لدينا ما يكفينا... هنا سيبدأ الكاتب أن يحدثك عن الخوف والقلق، لأنك مع أي ظرف يضطرك لزيادة نفقاتك، مثل المرض والحاجة إلى علاج، أو رغبتك في الانتقال لبيت أكبر، أو دخول أبنائك الجامعة، أو زواجهم، أو الظروف الاقتصادية في البلد. فعلى سبيل المثال، ازدادت الأسعار في مصر منذ خمس سنوات حتى الآن ثلاثة أضعاف. هل هناك من ازداد مرتبه منذ خمس سنوات حتى الآن إلى نفس الثلاثة أضعاف؟ بالطبع لا. ولكن لو قمت ببيع سلعة أو تقديم خدمة، سيصبح في يدك قرار زيادة أسعارها إلى الثلاثة أضعاف. أما إذا كنت موظفًا، فلن تستطيع مواجهة تلك التغيرات إلا وأنت مديون. إذاً الأمان لم يعد أمانًا. ولكن مثلما استطاع الكاتب أن يزعزك من أمان الوظيفة، فهو استطاع أيضًا أن يزيد لدينا الرغبة في بدء العمل الخاص بك، عندما قال: "حينما تمتلك العمل الخاص بك، فهذا يعني أن

المال يعمل من أجلك." ماذا تعني هذه الجملة؟ في لقاء تليفزيوني، سألت المذيعة رجل الأعمال نجيب ساويرس، وقالت له: كم هي ثروتك؟ رد عليها قائلاً: "قبل السؤال أم بعد السؤال؟" ماذا يعني بذلك؟ يقصد أنه حتى وهو في هذا اللقاء، دون أن يباشر أي عمل، يزداد ماله أيضًا. هذا ما يعنيه الكاتب بأن المال يعمل من أجلك.

بعد قراءة هذا الكتاب، سيقدر الجميع البدء في عمل خاص، ولكن هناك إحصائية تقول إنه هناك تسع من كل عشر مشاريع تغلق قبل الخمس سنوات الأولى. فلا تبدأ في أي شيء قبل أن تدرسه جيدًا من ناحية السوق والمنافسين وفهمك للمجال الذي ستستثمر فيه. أهم شيء ألا تخطو أي خطوة قبل أن تثق بها. ولا بد أن تتوقع الفشل وتعرف كيف ستواجهه.

المال وسيلة لغاية، وليس غاية في حد ذاته... فاعرف غايتك منه، وحدد كم تحتاج من أجلها، واحصل عليه، ولا تزد عن ذلك. بمعنى آخر، كن غنيًا قنوعًا، فلا تترك نفسك لهاوية المال التي ستهلك جسدك وعقلك وروحك ونفسك في مقابلها. احصل على المال قدر حاجتك، وليس قدر الثراء. ولكن ما الفرق

بين هذا وبين الوظيفة التي توفر لنا ما يكفيننا؟... الوظيفة توفر لنا الحد الأدنى من الاحتياجات، أما الغنى بدون ثراء، فيوفر لنا كل الاحتياجات. ولا عيب أن يصبح الإنسان ثريًا، ولكن في حدود، ألا يضر النفس والعقل والجسد والروح.

ولكن ما علاقة المال والزواج بالنجاح والاستمتاع؟... هناك جملة رائعة قالها دكتور محمد طه، وهي: "الزواج إما روضة من رياض الجنة، أو حفرة من حفر النار." فالذي يحيا في خلافات زوجية كأنه في نار. أنا لا أبالغ في هذا، ولكن من مر بهذه الخلافات، يعلم هذا جيدًا. وليس بإمكان من يحيا في النار أن ينجح أو يستمتع. أما عن المال، فالمال لا يعني سوى ضغوط الحياة. وعندما نجد وسيلة لجعله يعمل من أجلنا، كما قال الكاتب، فهذا يعني أننا نتخلص من هذا الثقل، ليصبح لدينا وقت للاهتمام بالنفس والروح والجسد والعقل، أي الاهتمام بالإنسان الذي ينهك من أجل ضغوط الحياة.

فهرس

- شكر ٥
- المقدمة ٧
- الفصل الأول: الأحلام تفسد سلامك النفسي ٩
- سجين الأحلام ١١
- السبيل إلى السلام النفسي ١٥
- خيارات متاحة أمامك ٣٠
- صاحب الخيال الكاذب ٤٧
- اللا شيء ٥٨
- الناجح الغير مستمتع ٦٦
- الفصل الثاني كيف تصبح ناجحًا مستمتعًا؟ ٧١
- الناجح المستمتع ٧٣

٨٣ كيف تصبح ناجحًا مستمتعًا؟

٨٣ أولًا: النفس السوية

١٠٨ ثانيًا: العقل

١١٠ ثالثًا: الجسد

١١٣ رابعًا: الروح

١١٩ الفصل الثالث المال والزواج

١٢١ الزوجة هي السكن

١٢٦ الزوج هو المأوى

١٣٠ مراحل ما قبل الزواج

١٣٣ أشياء تصلح الزواج وأخرى تفسده

١٤١ ثانيًا: المال