حكايات مع النفس

الطبعة الأولى
١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

اسم العمل : حكايات مع النفس
اسم المؤلف: د.محمود سليمان
التدقيق اللغوي: مروة نصر
تصميم الغلاف: محمود دربالة
الإخراج الداخلي: عمر أسامة
رقم الإيداع: ٢١٢٩٧ / ٢٠٢٤
الترقيم الدولي: ٩٧٨-٩٧٧-٨٩٩٩-٥٤-٩

شارع ونس - قسم يوسف بيك - الزقازيق - الشرقية - مصر

01020439639

massar.pub1@gmail.com

جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، ورقيًا أو إلكترونيًا، سواء بشكل كامل أو جزئي أو عرضه مجانًا عبر أي وسيلة وبأي شكل من الأشكال من دون الحصول على تصريح خطي من دار مسار للنشر.

حكايات مع النفس

د. محمود سليمان

مَسَار
للنشر و التوزيع

إهداء

الشكر أولًا وأخيرًا إلى ربي على كل ما أمتلكه من نعم.

كل الشكر والتقدير لأبي وأمي رحمة الله عليكما لما زرعتموه بداخلي من مبادئ، ومن تبذُّل فيه الكثير والكثير.

كل الشكر والتقدير إلى أولادي نبضات قلبي، وزرعة حياتي التي أتمنى حصادها المثمر بمشيئة الله تعالى.

كل الشكر والتقدير إلى أصدقائي الذين يمثلون عمودي الفقري في تلك الحياة العنيدة.

وشكر خاص إلى عمي وصديقي ومُعلمي الغالي (طارق فهمي) على كل ما تقدمه من عطاء بلا حدود.

إهداء خاص إلى الكاتبة (نورهان عاطف) لكل ما قدمته من أجل إخراج هذا العمل إلى شمس يوم جديد في أيدي من أُحب.

وأخيرًا كل الشكر والتقدير لنفسي، صديقتي، وأكثر أعدائي على ما تقدمه لي من أجل خلق عالم أفضل.

كما قالت ("A.S") محظوظ من له إنسان يستطيع أن يتحدث إليه دون خوف، دون حسبان، ودون قلق ليجده بجانبه في كل الاوقات.

مقدمة

يأتي هذا العمل والذي يتضمن حديثًا يجري مع النفس لا يدور بداخلي فقط، ولكن يدور داخل الكثير والكثير من البشر في عالمنا الحالي في ظل التصارع مع الزمن ومع رغبات الحياة اللانهائية في عالم يحكمه الانفتاح، والتكنولوجيا، والسوشيال ميديا.

يدور هذا العمل حول نقاش مع النفس من خلال محورين رئيسيين وهما:

الأول: ويدور حول التعرف على النفس البشرية، وهو ما يتضمنه الفصل الأول تحت عنوان (من أنت)؟.. والمقصود به هو توجيه الحوار للنفس البشرية لكي يدور نقاش شاق معها داخل هذا الفصل؛ حتى نتمكن من الإجابة عليها، ومساعدة كل من يقوم بقراءة هذا المحتوى في الغوص بداخله، والبحث

عن إجابات تساعده في الوصول إلى تعديل بعض الأفكار؛ للبدء في الانطلاق إلى عالم أفضل.

ثانيًا: نذهب إلى الفصل الثاني الذي بعنوان (إلى من تحتاجين)؟.. والمقصود هو تحديد رفقاء الروح الذين إذا توافروا معها داخل أي إنسان سوف يساعدونه في الوصول إلى عالم أفضل من خلال فهم الفصل الأخير، وهو المحور الأساسي المراد تحقيقه وهو (التغيير)..

أتمنى من الله التوفيق بحثًا عن تقديم عمل بطريقة جديدة وشيقة، تساعد القارئ على النهوض بالنفس البشرية في عالم أصبح سريعًا ومتضاربًا، أدَّى إلى ضياع النفس البشرية، والسير في اتجاهات صحيحة، ولكن بطريقة قد تكون خاطئة أدَّت إلى ضياع الكثير مِنَّا، والغوص داخل المشاكل النفسية المعقدة بما فيها من: فقد الأمل، ورفض الحياة، والرغبة في الجمود حفاظًا على ما تبقَّى للجسد من أيام طالت أو قصرت؛ رغبةً في المرور بداخلها دون منعطفات جديدة.

ولكن هذا ما هو إلا هروب من الواقع، ولن يسمح الواقع لأحد من الهروب منه؛ ولذلك قمنا بتقديم هذا العمل لمواجهة الواقع من خلال عمل لقاء مخصص مع النفس البشرية؛ لمساعدتها في النهوض بها لاكتشافها ذهابًا إلى الاستمتاع بعالمنا وليس الهروب بداخله؛ حتى نتمكن من التأثير عليه وليس التأثير علينا بحثًا مِنَّا في خلق عالم أفضل للعيش بداخله، يسوده الحب والأصدقاء للاستمرار في رحلة التغيير اللانهائية؛ لترك عالم كما نريد لأنفسنا ومن حولنا، ولأجيالٍ قادمة بإذن الله تعالى.

الفصل الأول

من أنتِ؟

ليه؟

كلمة نستخدمها كثيرًا طوال اليوم دون أن نُجيب على هذا السؤال المتكرر. قليل من الناس هم الذين يلتفتون إلى هذا الموضوع، وقد بدأوا التحرك في حياتهم، منهم من وجد بعض الإجابات، ومنهم لا يزال يبحث عن الرد على أبسط الأسئلة.

عند القراءة سوف تعتقد أن الموضوع في غاية البساطة، وقد يعتقد البعض أن الأمر تافه ولا يستحق التفكير أبدًا.

بس جرب تمشي معايا كدة وابدأ خد بالك الكلمة دي بس بتتكرر كام مرة في اليوم، وهل بتقف للتفكير عندما يتم استحضرها في ذهنك أم لا.

إذا كنت ممن يرغبون في تطوير ذواتهم، رجاءً انتبه إلى هذا الأمر، مع العلم أن الإجابة الصحيحة على تلك الأسئلة المتكررة تحت عنوان (ليه)، تجعلك في طريقك الصحيح. على

سبيل المثال، بعض الأسئلة المتكررة والبسيطة التي تراودنا كل يوم:

- أنا ليه موجود هنا؟
- أنا ليه اتولدت في العالم ده؟
- أنا ليه في العيلة دي؟
- أنا ليه شغال الشغل ده؟
- هو ليه الدنيا بتعاندني؟

طيب امتى ممكن أبدأ أرد عليها بطريقة صحيحة وسهلة؟

كل ما في الأمر أن عليك وضع هدف لوجودك في هذه الحياة، يعيش الكثير مِنَّا بلا هدف؛ فتبدأ الحياة وتنتهي به ولا وجود له، وقليل من الناس فقط هم من يتركون بصمة في هذا العالم؛ لأنَّهم قرروا أن يكونوا مختلفين، فقرروا صنع هدف يتحركون من أجله داخل أنفسهم.

حتى لا أطيل عليك الحديث، جرَّب أن تقوم بالرد على تلك الأسئلة في وجود هدف في حياتك، وفي حالة عدم وصولك إلى إجابات مُرضية بالنسبة لك، أو عدم الوصول إلى أي إجابة؛ رجاءً قم بمراجعة هدفك جيدًا.

راجع الأمر جيدًا، وفكر فيه بطريقة عملية إذا رغبت في تطوير ذاتك. وتعالَ نكمل القصة في حكاية جديدة.

الحلم

بعد قراءة حكاية (ليه) اللي حيّرت ملايين البشر، كان لازم نتحرك عشان نقدر ننطلق إلى بداية مرحلة التغيير اللي مفيش مفر منها لا محالة، ومن هنا كنا لازم نبدأ بالإجابة على السؤال اللي أنهينا بيه حكاية (ليه)، وهي الإجابة عن حكاية (الحلم) بدل ما تنتهي الحياة داخل حكاية (ليه) وتخلص على كدة، وده اللي أرفضه بشدة، وأتمنى من الله أن أتمكن من سرد القصة بطريقة تمكن القارئ البسيط إنه يقدر يوصل للهدف، وإزاي يقدر يخلق (حلم) ويعيش جواه، وساعتها الحياة كلها هتختلف؛ لأن هناك دافعًا بيحرك النفس البشرية، وهو ما يطلق عليه (الحلم). ما تيجي نبدأ بقى.....

في بداية الأمر، أحب أحكي قصة كفاحي إزاي قدرت أتغلب على العقبة دي، واتمكنت من تحديد حلمي بعد سنوات

وسنوات، وتعالوا وإحنا بنحكي نطلَّع شوية ملاحظات نمشي عليها تخلينا بإذن الله نقدر نستكشف ما بداخلنا عشان نتمكن من خلق حلم حقيقي يقود حياتنا إلى عالم أفضل بإذن الله تعالى.

بسم الله الرحمن الرحيم،،،

منذ صغري كنت كل ما أقعد مع حد يقولي: "محمود، إنت وشك فيه قبول"، واتكررت الكلمة دي في كل مراحل حياتي، واتحولت لـ"إنت صديق جدع ومريح في الكلام، وعندك قدرة على جذب انتباه الناس لإنك مريح"، وده مكنش كلامي عن نفسي، ده كان كلام الناس عني عشان فيه فرق كبير.

فكنت دايمًا بقعد أفكر مع نفسي، ودايمًا بقول لنفسي: "إنت مختلف" عشان بقيت شايف نفسي كدة فعلًا، وكان كلام الناس بيشجعني جدًّا.. بس كنت بسأل نفسي كل شوية سؤال مهم: "هو أنا مختلف في إيه بقي وسط ملايين الناس دي"؟ كنت ساعات بقول لنفسي: "إنت بتضحك على نفسك".. بس في

نفس اللحظة كان عقلي بيرد عليا ويقولي: "بس الناس مش بتضحك عليك؛ لإن ده كان باين في عيونهم وكلامهم".. فكان السؤال الفارق ليا: (هل الناس دي مفتقدة حاجة في الناس اللي حوليهم وشايفينها فيا)؟ ومن هنا بدأت أبحث بداخلي بقوة والانتباه جيدًا إلى أعين الناس في كل مكان وزمان.

- ودي كانت الخطوة الأولى في اكتشاف حلم حقيقي يحركني، وهو الثقة والإيمان بنفسك، والانتباه والاستماع لما يقال، وعشان كدة بدأت أراقب نفسي وتصرفاتي، وأحللها وأطابقها بكلام الناس ليا، ودي مش بتيجي بين يوم وليلة عشان محدش يفتكرها سهلة، دي عايزة صدق مع النفس، وتتعود تتكلم وتحكي معاها وتسمعك وتسمعها. (هتقولي يا عم هي ناقصة جنان إحنا مجانين أصلًا).. بس هقولك ما تيجي نجرب ومش هتخسر وامشي معايا بس واستعين بالله، وخلينا نكمل القصة وبلاش اعتراض عشان إحنا لسة في بداية الطريق، والاعتراض المبكر بدون التجربة من أكبر طرق الفشل

يا صديقي.

تعالى نكمل بقى... واشتغلت على نفسي في الموضوع ده لحد ما لقيت بعض المميزات البسيطة اللي في شخصيتي، وهي إني دايمًا بحب أشوف الناس مبسوطة - إني بحب أخدم الناس - بحب أسمع للناس - وإني بحب أقول وجهة نظري بطريقة تخلي الناس تسمعها وتحترمها - وبحب أكون صندوق أسرار الناس.

ومن هنا بدأ الكلام مع نفسي تاني وأقولها: "هي شوية الحاجات التافهة دي اللي بتضحك بيها على نفسك، عامل عليها قصة وحدوتة وعامل نفسك مختلف"؟!

بس على طول عقلي رد عليها وقالها: "ما تيجي نبص بشكل إيجابي، ونراقب تصرفات الناس ونشوف هي دي حاجات أي كلام ولا فعلًا الناس محتاجاها، ولازم أركز عليها وأشتغل عليها كمان"؟

ودي كانت بداية القصة اللي خلتني أقول على نفسي إني شخص مختلف في تصرفاتي وفي تفكيري، عشان كدة لازم تعرف إنك إنت كمان فيك حاجات مختلفة لازم تبحث عنها وتشتغل عليها، ومتنساش لازم تفضل تقول لنفسك إنك مختلف؛ عشان عقلك يقول إنك مختلف وساعتها هيساعدك على اكتشاف الاختلاف اللي جواك.

طيب نصيحتي ليك كل يوم قبل النوم تاخد ١٠ دقايق مع نفسك تراجع يومك بدون كلام، خلي دماغك بس تشتغل زي شريط الفيديو وركز بس، وهتكتشف حاجات كتير أوي فاتتك، وهتتعلم طريقة تفكير مختلفة خالص. طيب هتقولي: "بعمل كدة بقالي فترة وماوصلتش لحاجة".. هقولك اعتبرها عادة حافظ عليها، دول كلهم ١٠ دقائق لحد ما العقل يعتاد عليها، وساعتها هتجني ثمارها، خليك صبور بس بالله عليك ومش هتخسر.

ومن ساعتها لقيت عقلي بيقولي إن مفيش اختلاف من غير

خلق حلم يكون مختلف وكانت هي:

- الخطوة التانية اللي استمريت اشتغل عليها أكتر من ١٠ سنين عشان أعرف أكتبها بس لحد ما ربنا أكرمني، وصيغتها بالطريقة دي (من مِنَّا يستطيع أن يدق باب التاريخ ليُدوِّن اسمه بداخله)؟ ساعتها يا صديقي حسيت بإحساس جميل أوي، وإن الحياة فعلًا بتتغير لإني مش قادر أنسى الجملة الصعبة أوي دي بالنسبة ليا، واللي فضلت أقول لنفسي: "أنت صعبتها على نفسك أوي كدة ليه"؟ بس لقيت عقلي بيرد ويقولي: "مفيش حاجة صعبة، كله بالشغل والصبر والاجتهاد ربنا بإذن الله هينولنا الحلم".

ومن ساعتها وكل تفكيري في حلمي اللي صيغته بإيدي، واتولد بمجهودي، وبقى هو شغلي الشاغل، وكان دايمًا بيحركني في كل حياتي وكان بيخرجني من أصعب المِحن اللي عديت بيها. تخيل بقى هو كمان في كل تصرف كان بيخلي عقلي يفرمل لوحده، ويقولي: "إحنا مختلفين يبقى لازم نتصرف

بطريقة مختلفة".. لحد ما لقيت ده بيحركني في كل حياتي سواء الشخصية أو المهنية أو على مستوى عائلتي، وأولادي، ودراستي، وأصحابي، وفي كل حاجة. الخلاصة إني كنت بتحرك باختلاف، وده بردو مكنش كلامي، بس كنت شايف ده في تصرفات الناس؛ أصل مانسيتش أراقب ده؛ لإن دي أول خطوة قلتلكم عليها اللي بيتبني عليها كل حاجة.

في آخر القصة، كل اللي طالبه منك إنك تعيشها معايا وتجرب مرة واتنين وتلاتة،... وتعالى نفتكر مع بعض نطلع بعض الملاحظات االلي هتجرب تمشي عليها:

١- راقب تصرفاتك وكلام الناس عنك كويس وسجّله في مخك.

٢- اتعلم يبقى فيه لغة حوار بين نفسك وعقلك وخليهم يكلموا بعض.

٣- اقعد مع نفسك كل يوم ١٠ دقائق في هدوء وخلي عقلك

يراجع يومك، واتفرج عليه من غير ما تقطعه.

٤- خليك صبور وبلاش استعجال، واشتغل على نفسك لحد ما تنتج مفيش حاجة بتيجي في يوم وليلة، وفي نفس الوقت مفيش حاجة صعبة لو عايزين نوصلها.

٥- ابدأ جرب إنك تفكر في حلم وكل ما يعجبك حاجة اكتبها وقولها لنفسك كتير وقولها للناس حتى، لو الناس ضحكت عليك فكك منهم استمر، وخليك فاكر إن بداية الطريق في الأصل حلم، وراجع معايا أي شخصية ناجحة أنت بتحبها وهتشوف.

٦- راجع حلمك كل فترة وشوف محتاج تعدل فيه حاجة، أو لقيت حاجة أحسن لحد ما تكتشفه وتصيغه صح، ساعتها هتحس بإحساس جميل أوي، وإنك بتقوله لكل الناس وبتكتبه وأنت فخور أوي وهتلاقيه هو اللي بيحركك في يومك كمان.

٧- احتفل بكل نجاح صغير تحققه عشان يكون دافع ليك

للاستمرار، بلاش تبخل على نفسك لإن ده هيوقعك.

٨- ماتنساش فضل الناس عليك لإن ساعتها مش هيبقى فيه حلم أصلًا.

وآخر حاجة، عايز أقولك إن الاختلاف جوانا، ولو مكنش جوانا ما كنا في حاجة لبعض أصلًا، فكر فيها كدة، ويلا قول "بسم الله الرحمن الرحيم" وتعالى نبدأ وسيبني أنا كمان أحكيلك الحكاية الجاية.

نسيت أقولك جرَّب بقى بعد قراءة حكاية (الحلم) تسأل نفسك سؤال: (ليه)؟ وبإذن الله هتكتشف إن فيه اختلاف.

أصل

حوار مع النفس:

أنا: عاملة إيه يا نفسي؟

هي: كويسة الحمد الله وأنت عامل إيه؟

أنا: والله مش مبسوط من نفسي.

هي: إزاي يعني ما أنا مبسوطة أهو، إيه اللي مزعلك بس؟

أنا: زعلان منك جدًّا عشان كل ما أقولك ما تيجي نعمل حاجة كويسة تحطي ألف كلمة (أصل) عشان تحبطيني، وفي الآخر نفشل كالعادة.

هي: خلاص بقى ماتزعلش آخر مرة، أوعدك المرة الجاية أعملك اللي أنت عايزه مني، وكبر دماغك بس وتعالى معايا نريح.

المرة دي بعد ما نفسي اتصلحت معايا بجد هي اللي صحتني جري، وقالتلي: "قوم يا شاطر كمل القصة بقى اللي بتحلم بيها، مش أنت اللي صحتني استحمل، وتعالى نبقى أصحاب عشان نقدر نكمل المشوار اللي قررت تبدأه، وأوعدك المرة دي مش هتخلَّى عنك أبدًا بس إوعى تسيبني تاني لوحدي؛ أصل حلمك بقى حلمي والبداية المرة دي شكلها مختلفة؛ وده اللي خلاني أقرر أتغيّر ونبقي أصحاب؛ لأن بجد حلمك عجبني بس المرة دي فيه تحدي كبير منك خلاني أبطل أقول (أصل)."

حبيت أبدأ بداية مختلفة تتناسب مع حكاية من أخطر ما يكون، وهي حكاية (أصل)، وتعالى امشي معايا وشوف إزاي لو مقدرتش تتغلب عليها ورغم إنك كنت معجب جدًّا بحكاية (ليه) وحكاية (الحلم) إلا إن حكاية (أصل) هتهد كل حاجة وترجعك تاني من الصفر عشان تكرر حكاية (ليه)، أصل هما الاتنين أصحاب دايمًا في الفشل ومش بيحبوا يسيبوا بعض نهائي، تخلص من (ليه) تطلعلك (أصل) وأنت وشطارتك

بقى يا إما تكسب نفسك أو ترجع لنقطة الصفر والاستسلام من تاني، وتعلق الفشل على شماعة جديدة بكثرة الشماعات اللي موجودة يعني جت عليها دي يعني.

إيه القصة بقى أحسن شوقتني بجد، وخلتني أفوق وأرجع أركز مع كلامك واللي بيحصل بجد مع النفس البشرية.

بسم الله الرحمن الرحيم

بص يا سيدي أنت وهي، الموضوع في غاية البساطة وهو إن (ليه) و(أصل) أصحاب أوي ومش بيفرقوا النفس البشرية زي ما بنقول كدا وجهين لعملة واحدة، ودايماً بيخلوا النفس تقاوم أي تغيير إيجابي أصل بصراحة هما قاعدين ومريحين في منطقة الراحة ومبسوطين كدة. وعشان كدة لو ماركزتش معايا وكنت صريح مع نفسك أوي، ولعبت معاها نفس الدور واتفرجت على الحكاية جواك. يبقى ماتتعبش نفسك وتكمل معايا، وارجع تاني من الأول لحكاية (ليه) لإنك قررت بدري

أوي إنك ماتتكلمش مع نفسك وتبقى أنت وهي أصحاب وتخدوا على بعض، بالبلدي كدة نفسك كسبت ودي مش أول مرة.

بص بقى عشان ماتقولش إني بعمل زي غيري وأقول كلام ممكن يكون حلو وفي الآخر بعد ما يخلص تبقى حدوتة في كتاب وتوتة توتة خلصت الحدوتة، صدقني أنا بتكلم مع كل واحد قرر يقرا الكتاب ده كإنه أنا ومش هسيبه لنفسه طول ما هو مقرر أنه يتغير، وعايز أنقل لكل واحد تجربتي بطريقة طريفة وسهلة تخليك تحسها، أيوة لازم تحسها عشان تقدر تعيشها وتبدأ بجد، وبإذن الله تكون بداية جديدة وصح زي ما عرفت. ابدأ وقول معايا بس: "إن شاء الله تعالى".

القصة بكل بساطة أنت بعد ما تخلص حكاية (ليه)؟ وحكاية (الحلم) في الأغلب بتظهر نفسك عشان تقاوم في شكل حكاية (أصل) وده عادي جدًّا أصل هي مش هتسيبك كدة بالساهل، عشان كدة لازم حلمك يكون قدام عينك عشان هو اللي

بيفرملها مش كدة وبس، لازم زي ما قولنا اتصاحب أنت ونفسك واتكلموا مع بعض بجد بصوت عالي مرة، ومن غير صوت مرة، وزعق فيها مرة، حبها وشجعها واحتفل معاها مرة، هتقولي: "تاني أنت اكيد مجنون"!.. بس هقولك زي قبل كدة امشي معايا وبطل تقاوح وتعالى نجرب يمكن الحكاية المرة دي تبقي مختلفة وتوصلك لبداية الطريق الصحيح، والله أنا عايز أساعدك.

بص بقى، افتكر معايا دايمًا عشان ترتاح، إنك لو عايز تبدأ مرحلة التغيير بجد وتتغلب على نفسك يبقى فيه شوية نصايح كدة لازم نختم بيهم، واعتبرهم برشامة قبل الامتحان ومينفعش يفارقوا عقلك أصلًا:

- حلمك يبقي قدام عنيك عادي جدًّا تراجعه وتعدل فيه لحد ما توصل لصياغة تلاقي إنك مبسوط بجد وتقول: "هو ده"

- حاول دايمًا تكتبه في أماكن بتحبها عشان مايفارقكش، مينفعش يبقى في دماغك وبس خلي التحدي أكبر من كدة، وانشره قدام الناس عشان التحدي يزيد جواك، وكل ما تفكر تريح تلاقي حد بيقولك حلمك فين اصحا وكمل.

- صاحب نفسك أوي وحبها زي ما هي بالمميزات والعيوب اللي فيها وبطل تنتقدها وبس. العكس حبها وشجعها عشان تحبك وتقويك على النجاح؛ لإنها هتبقى إما أقوى صاحب أو أكبر عدو.

- استبدل بعض الكلمات السلبية اللي دايمًا تدخلك في فخ الاستسلام والفشل زي (ليه)؟، و(أصل)، و(مش فارقة) بأي كلمات إيجابية زي (لازم أعمل)، أو (أنا أقدر)، أو (لازم أحاول).. وطبعًا ماتنساش نفسك وقول: "بإذن الله تعالى"..

- طبيعي جدًّا تقع وتقوم؛ أصل النجاح زي ما اتعلمنا هو نقطة بين فشلين يعني تفشل وتتعلم، فتنجح وتعدي المرحلة

فتدخل في مرحلة أصعب، فتفشل، فتتعلم، فتصمم، فتنجح، وهكذا...

- إوعى تنسى تحتفل مع نفسك في كل مرحلة نجاح، أيوة لازم تفتخر وتعمل احتفال يتناسب مع صعوبة المرحلة؛ عشان نفسك تبقى مبسوطة منك وتحب تكمل معاك المشوار.

- يا سلام لما تحتفل مع الناس اللي بتحبهم؛ عشان ده هيكون مصدر طاقة كبيرة أوي في المرحلة الجديدة بإذن الله تعالى.

أنا كدة خلصت حكاية (أصل) لإني عايز أخليها سهلة وبسيطة ومش عايز أفضل أتكلم؛ لإني مش هوقف كلام، بصراحة الموضوع مش بيخلص بس زي ما اتفقنا عايزين نخلي الموضوع بسيط وشيق؛ عشان نقدر نكمل المشوار وحتى لو في أسئلة جواك كمل معايا، وبإذن الله هتلاقي الإجابة في الحكايات الباقية، وبطل استعجال عشان دي ليها حكاية لوحدها.

صعبة أوي

تعالى نحوّل أي حاجة صعبة لطريقة سهلة بإذن الله تعالى، طيب ودي تيجي إزاي في زمن أصبح كل حاجة فيه صعبة، والخطوة كل يوم بتتقل عن اليوم اللي قبله لدرجة إني بقيت مش قادر أتحرك أصلًا؟!

الجملة دي هي الفرق بين الشخص الناجح والشخص اللي عايز يفضل ومايتحركش ويعلق فشله على الزمن والظروف. تعالى نحكي كام موقف كل يوم بنشوفه عشان نقدر نتخيل الموقف، ونقدر نصحي العقل ونقوله فوق بقي وكفاية لإنك عشان تكمل لازم تتغير.

اتفرج معايا على طفل لسه مولود مش بيعمل أي حاجة غير إنه مقتنع لسة إنه في بطن أمه، كل شوية يعيط وخلاص، عايز ياكل يعيط، عايز يقضي حاجته يعيط، عايز ينام يعيط، عشان

مش عارف يتأقلم مع الوضع الجديد اللي هو فيه.

بس القصة دي فيها تحدي كبير أوي؛ لإن نفس الطفل اللي بنحكي عنه هو اللي بيتكلم وبيحكي معاكم وجواه تحدي رهيب لمستقبل أفضل مليء بالأحلام اللي ملهاش نهاية. أصل الحكاية وما فيها إنه اتعلم من تجربته لما شاف أولاده، واتأمل في كل يوم هما عايشين فيه والتطور اللي بيحصل، ففهم القصة وعرف إن مفيش حاجة اسمها مستحيل.

اللغز يكمن في حاجة اسمها تحدي النفس، الطفل من غير ما يشعر بيستخدم نظرية ناجحة جدًّا اسمها (لا للفشل). وعشان كدا بيقرر من غير ما يشعر إنه يتعلم من اللي حوليه؛ لإن أول حاجة اتخلقت جواه هي عدم الاستسلام، فيقرر واحدة واحدة يفتح عينه وبعد شوية يتعلم يحبي، ويتخبط، ويعيط، ونشجعه فيقرر يطور من نفسه، وياكل عشان يقدر يكمل فيلاقي نفسه بيتعود وقادر، فيقرر مايخافش إنه يتعلم يقف، وكل ما يقع وياخد صدمة توجعه يعيط شوية، بس بصراحة مش بيعرف

حاجة اسمها الاستسلام، وده سر نجاحه الحقيقي. وبعد كل التجارب على مدار ٣٧ سنة طور من نفسه عشان يطور الناس اللي نفسها تقوم تقف بس فاكرة إنها مش عارفة أو مش هتقدر.

تخيلوا معايا القصة بجد، وعيشوا أوي جواها، واتفرجوا عليها من منظور التجربة من أجل التعلم للوصول إلى ما نريد، وتعالى نفكر بطريقة إيجابية وبس، واسحب سم الأعذار والكلام السلبي من عقلك؛ أصل عامل زي الإدمان لما بيمسك في الجسم بيدمره والله.

تخيل معايا معاك طفلين: الأول كل يوم الصبح تفتح عينك تاخده بالحضن وتضحك في وشه وتقوله تعالى نتعلم حاجة جديدة وتفضل تشجعه، ولما بيغلط تقعد معاه وتفهمه مرة واثنين وثلاثة، وتنزل جنبه عشان تجرب معاه لحد ما يعمل الحاجة، فتقوم تشجعه وتحتفل معاه وتصاحبه، وتقوله يلا نعمل تاني وتعيد التجربه، وهكذا..

أما الطفل التاني على النقيض، أنت أصلًا مش طايق وجوده، بتصحى تكشر في وشه وتنفخ، وكاره اليوم اللي جه فيه، وكل شوية عمال على بطال تزعق فيه، ولو حاول يعمل حاجة تشتمه، وكمان تقوله أنت غبي وفاشل وعمرك ما هتتعلم كان غيرك اشطر يا فاشل – يا فاشل – يا فاشل.

تخيل كدة رغم إن الأب واحد بس كل طفل هيطلع بشخصية مختلفة تمامًا؛ عشان تجربته كانت مختلفة. الأول فيه نسبة نجاح عالية جدًّا وأمل وحب وتفاؤل، والتاني بنسبه كبيرة طالع للدنيا عشان ينتقم منها ومن كل شخص يشوفه. وهي دي تجربتك مع نفسك بالظبط.

عارفين الحقيقة أنا عديت بالتجربة دي بجد مع أولادي مش بحكيها وبس عشان كدة قدرت أفهم إن النفس البشرية زي الطفل بالظبط، وأنت اللي بتختار تتعامل معاها إزاي عشان في الآخر ينعكس على شخصيتك وتصرفاتك. تحب بقا تتعامل معاها زي الطفل الأول ولا التاني؟ والقرار قرارك والنتيجة

أنت كمان اللي بتحصدها، وصدقني الاثنين بياخدوا نفس المجهود؛ لإنه نفس العمر بس النتيجة مختلفة خالص لأن أنت اللي بتكتب حكايتك من غير ما تحس، أصل ماتقوليش صدفة لإنها بجد دي الحقيقة، وسيبك بقا من كلمة صدفة؛ لإنها مش موجودة غير في القصص والأساطير اللي دمرت دماغنا.

تعالى نتخيل قصة كمان تفهمك الموضوع بشكل تاني عشان نلمس الموضوع بجد أحسن حد يقولي أنا لسه صغير وماشفتش أطفال ومش فاهمك أصلًا.

تعالى معايا نقرر نزرع زرعة وتعالى امشي معايا، ونجيب نفس البذور ونقسمهم نصين: الأول نختار تربة صالحة للعيش ونعرضها للشمس اللي تناسبها ونرويها مياه بالمقدار المطلوب، ونهتم بيها ونحافظ عليها، وكل شوية نخاف عليها، ونروح نبص عليها لحد ما تكبر وتبقى مثمرة ونقدر ناكل منها، وتخيل معايا درجة المُتعة اللي جواك وأنت بتاكل حاجة أنت بجد تعبت فيها.

النص التاني بقا تحطها في أي تربة وأنت يابختك يا أبو بخيت، ولما تفتكر تشربها وطول اليوم راميها في مكان مفتوح معرضة للشمس، والتراب، والأمراض، والحشرات، تخيل معايا هتوصل لإيه!.....

إحنا كمان كدة مع نفسنا بالظبط، وتعالى نمشي على خطوات ونشوف هنوصل لإيه:

١- قرر مع نفسك بجد إنك تتغير وقول لعقلك: "يلا نتصاحب يا صاحبي"، وقول بسم الله قبل أي حاجة.

٢- ضع خطط صغيرة من غير ما تصعبها على نفسك، المهم خليها بسيطة واتعلم بس كل يوم حاجة صغيرة خالص وحافظ عليها.

٣- كل ما تتعلم حاجة شجع نفسك واكتبها وقول: "أنا اتعلمت حاجة جديدة"، وبلاش استعجال.

٤- استخدم نفس التجربة حتى لو بتقع وبلاش استسلام

لحد ما تتحول لعادة ومتقدرش تبطلها.

وهتشوف الفرق؛ لإن اللي يتعود على حاجة بتبقى سهلة بعد كدة وبيروح يعملها من غير تفكير أصلًا، بس إوعى تقف على كدة، اتعلم بقا وعيد القصة في كل مرحلة لحد ما تتحول لعادة وهكذا..

وماتنساش أنت زمان مكنتش بتعرف تتكلم ودلوقتي بقيت إزاي.

وده الفرق بين الصعب والسهل:

- قرر
- حاول
- جرّب
- شجع نفسك بالمدح
- حاول

- جرّب
- بلاش استعجال
- حاول
- جرّب
- تنجح
- استمر
- تتحول لعادة

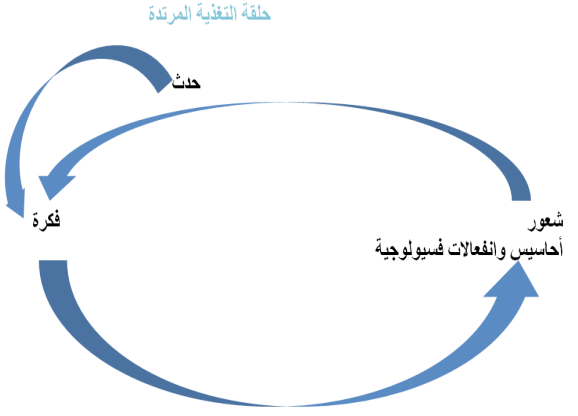
وماتنساش كل ما تحب نفسك، تحب تجربتك، وتبقى أسهل، ومهم جدًا إوعى تنسى تعلم غيرك لما تنجح بإذن الله تعالى.

السلبية

الأفكار ــــــــــــ

الإيجابية

بلاش تستغرب العنوان؛ لإن ده اللي بيحصل بجد بس ما تيجوا المرة دي نبدأ الموضوع برسمة جميلة توصل الفكرة عشان نعرف ندخل في الموضوع.



من كتاب الأفكار والمشاعر للكاتب د. ماثيو ماكاي، د.

مارثا ديفيز، د. باتريك فانينج

الرسمة دي بتقولنا إحنا بيحصل جوة دماغنا إيه من غير ما ناخد بالنا، والحقيقة ده مش بيحصل مرة وخلاص، ده يمكن كل لحظة بيحصل نفس الموضوع تتخيلوا ده؟!

الموضوع بكل بساطة إن الرسمة دي بتشرح إحنا ليه بنتصرف بالطريقة اللي بنتصرف بيها، رغم إن أوقات كتير بعدها بنلوم نفسنا ونرجع نسأل نفسنا إزاي ده حصل، بس مش بنوصل لإجابة.

طيب الرسمة دي بتقول إن العقل بيمر عليه ٤ خطوات في كل موقف:

- موقف
- يترتب عليه بحر من الأفكار اللاإرادية جوة العقل.
- ينتج عنه شعور أو إحساس.
- بعد كدة نراجع نفسنا.

طيب ما تيجي نبسط الموضوع بمثال لطيف، تعالى ورايا واسحب كرسيك وسيب نفسك:

مرة دخلت امتحان وكنت في ظروف صعبة جدًّا مكنتش عايز أروح أصلًا (ده الموقف) عقلي بدأ في بحر الأفكار لحد ما دخلت الامتحان لقيت عقلي وقف خالص وبيقولي قوم امشي (ده بحر الأفكار ودي الفكرة اللي سيطرت) نتج عنها شعور بالضيقة وإني مش قادر أكمل (ودي مرحلة رقم ٣) طيب يقوم يحصل موقف تاني قبل ما آخد القرار ودي ماكانتش شطارة مني، ده كان ستر من الخالق إن بنت تسأل الدكتور: "ينفع أسلم الامتحان عشان مش عارفة أحل"؟.. فالدكتور يقولها: "طيب لو سلمتي الورقة دلوقتي أكيد تعيدي المادة بس لو حاولتي تاني ولسه في وقت يمكن تنجحي وبلاش استعجال".

وهنا لقيت عقلي بيعيد الجملة بسرعة وكأنه بيكلمني، وبدأت اتغير من التفكير السلبي للتفكير الإيجابي، فكان التصرف مختلف تمامًا -بفضل الله- وجبت في المادة دي امتياز.

طيب عايز تقول إيه؟ عاوز أقول إن الفرق بين القرار الصح والقرار الغلط -بعد ما نقول بإذن الله تعالى-هو قدرتك على مراقبة أفكارك جوة عقلك في كل موقف قبل التنفيذ، وده اللي بيفرق بين الأشخاص الناجحة والأشخاص اللي لسة بتحاول تقوم.

يعني الشخص الناجح دايمًا أفكاره الإيجابية بتحضر بسرعة وهي اللي بتسيطر على أفكاره، ولو حصل غير كدة بيتحكم هو فيها إنه يقول لنفسه: "غيّر فكرك بسرعة الفرصة ممكن تضيع مفيش وقت"، على عكس الأشخاص التانية زي حالاتي مثلًا، لو كنت في كل موقف أول حاجة تيجي هي -بعيد عنكم- كل الأفكار السلبية: (هتفشل - هتموت - هيضحكوا عليك - هيقولوا عليك مش فاهم - يا فاشل يا فاشل) وغير كدة كتير...

وفي الآخر أخاف، وفي الآخر أنا اللي خسران.

بس بصراحة وبعد مجهود كبير مع نفسي، وكمان الرسمة

دي فرقت معايا كتير، قررت إني أعيد سيطرتي على أفكاري وماأخليهاش هي اللي تسيطر عليا بالبلدي كدا.. بص على العنوان تاني ولما توصل إن الإيجابية فوق والسلبية تحت يبقي اتفرج على نفسك ساعتها.

جربوها وهتفرق معاكم انتوا كمان، وخليك مقتنع إن أي حاجة فيه ألف شخص بل مليون وأكتر عملوها يبقى اشمعنا أنت اللي خايف من كل حاجة؟!

بطل تفكير سلبي وثق في نفسك وقدراتك وابدأ بقا، حلمك مستنيك، وجرَّب وبإذن الله تعالى هتوصل زي ما وصلت -الحمد الله رب العالمين- لمرحلة أفضل ولسة بحاول أتعلم تاني عشان أكمل المشوار.

الأمل

يعجز اللسان أن يعبر عن تلك الكلمة التي هي بمثابة وقود للحياة، فالأمل بالنسبة لي هو أن ترى نفسك داخل عالمك الخاص، فتصبح جزءًا منه ثم يتحوَّل إلى حقيقة بإذن الله تعالى.

فالواقع لن يتغير إلا بوجود حلم، والحلم لن يتحقق إلا بوجود أمل، والأمل لن يصبح حقيقةً إلا بالعمل والإيمان. تعالوا معي أصدقائي ننظر معًا إلى تلك المعادلات البسيطة لكي يتضح الأمر أكثر فأكثر...

- الحلم - أمل = سراب

- الحلم + أمل - المجهود = يأس واستسلام

- الحلم + أمل + مجهود - خطة = معجزة

- الحلم + أمل + مجهود + خطة + إيمان بالله = واقع

فالحلم مثل الأكسجين، حيث أن القلب لا يستطيع أن يعمل بدون أكسجين ليضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسد ليتحرك ويعمل، أما الأمل يمثل أكسجين الروح لتتمكن من الطيران إلى عالمها الخاص، وهو عالم الأحلام.

هذا العالم لا يستطيع أحد الدخول له إلا من امتلك الحلم، ولا يستطيع أحد التجول بداخله إلا من امتلك الأمل، ولن يستطيع أحد أن يعيش بداخله إلا من امتلك العمل والإيمان.

فكل مفتاح من تلك المفاتيح خاص ببابه، حتى تتمكن من فتح هذه الأبواب يجب عليك امتلاك المفتاح الخاص بكل باب.

ولذلك يعتقد الكثير أن الأمل ما هو إلا سراب نعيش بداخله لكي نستطيع مواصلة الأيام لا أكثر من ذلك، ولكن أصدقائي الأعزَّاء كل من فكر في هذا فهو مُخطئ لا محالة، كل ما عليك قبل أن تثبت صحة هذا الكلام من عدمه؛ ابحث جيدًا عن جميع المفاتيح لأنها مُكمِّلة لبعضها البعض.

فإذا لم تستطع المواصلة اعلم أنك فقدت أحد تلك المفاتيح، وعليك أن تُكرِّث مجهودك وطاقتك للحصول عليه للاستمرار إلى عالم أفضل.

فمهما طال الظلام نعيش على أمل أن هناك صباحًا سوف يأتي نحقق فيه كل ما نريد، ومهما طالت المِحَن والصعاب نعيش على أمل أن غدًا أفضل تبتسم فيه الوجوه، ومهما طال الاستعمار نعيش على أمل الحصول على الحرية، ومهما طغَى الظلم والخراب نعيش على أمل أننا قادرون على صنع غد أفضل يسوده العدل والحرية.

فالأقوياء فقط هم من يتحكمون في هذا العالم ليحلِّقوا في عالم الأحلام بجناح من الأمل وآخر من العمل، وبداخلهم الإيمان بأنهم قادرون على أن يتحكموا في هذا العالم بين أيديهم سواء بالخير أو بالشر.

الفصل الثاني
إلى من تحتاجين

الحب

بعد صراع مع الحياة والهروب إلى الشهوات، كنت أسأل نفسي كثيرًا: "هل يوجد ما يُسمَّى بالحب، أم هو اسم يقال ولكنه سراب"؟.. وفي يوم من الأيام كنت أتجوَّل في عالمي الخاص -وهو عالم لا يعرفه غيري-الذي أطلقت عليه عالم الوجود، حيث أن أثناء سيري وجدت شجرة ضخمة في مكان غريب، مليئة بالغصون، والأوراق، ومليئة بالألوان فأبهرني منظرها وأخافني؛ كيف توجد شجرة في هذا المكان؟ ولكن لأنني شخص مغامر فقررت الذهاب إليها لاكتشاف تلك الشجرة؛ فوجدت شيئًا في غاية الغرابة، وهو أن هذه الشجرة كانت على هيئة قلب، وكانت هذه المرة الأولى التي أرى فيها شجرة تنبض، فعند الاقتراب أكثر وجدت مُناديًا يقول: "لا تقترب من شجرة الحب إلا وأنت تعلم جيدًا ماذا تريد، فما أكثر من فُقِد ولا يعلم عنه أحد حتى اليوم"، فقولت لنفسي: "اقترب ولا

تخَف؛ فأنت منذ زمن بعيد تبحث عن تلك الشجرة لتعلم هل هي حقيقةٌ أم سراب، اقترب فما أجمل الحب"! ولكن سرعان ما تذكرت الرسالة، وكنت أقترب بحذر شديد، وعندما وصلت وجدت تلك الشجرة الضخمة قلبها ينبض بقوة وعليها رسالة مُهمة (لولا الحب ما استمرت الحياة وهلك كل من على الأرض) فعند النظر إليها وجدت أن الفروع تُشبه شرايين الإنسان؛ معقدة ومتداخلة، ولكن لكل شريان اسم، فمنها: (حب النفس - حب الأصدقاء - حب المال - حب النساء - حب الجمال - حب السلطة - حب الأسرة - حب الحياة - حب الوحدة - إلخ...). أمضيت وقتًا كثيرًا، لدرجة أنني كنت على وشك أن أضل، فتوقفت وقررت أن أفكر أولًا إلى أين أريد أن أذهب قبل انقضاء العمر؛ ومن ذلك الوقت توصلت مع نفسي إلى حقيقة، وهي هل الحب حقيقة أم سراب؟.

الكثير مِنَّا يخطو خطوات خاطئة نحو الحب؛ لأنَّه لا يعلم أنواع الحب، فيذهب لكي يقصد شريانًا خاطئًا، فيتألم ثم يذهب

إلى شريان آخر، فيكتشف أنه يتألم ويموت وهو يتألم؛ فيقرر أن الحب سراب.. فوالله تلك ليست الحقيقة؛ فكل شريان ما هو إلا عالم كبير له أحكامه وقوانينه، ما أجمله! وما أجمل العيش بداخله! إذا أحسنت اختياره فسوف تعيش مسرورًا مدى الحياة، وستظل تحتمي بالتواجد فيه، وتذهب حتى تستكشف باقي الشرايين، ولكن ستعود إلى شريانك الأصلي؛ فإياكَ أن تتعجل في اختيارك وإلا فسوف تنتهي بك الحياة دون أن تتذوق طعم الحب، وإياك أن تحكم على الحب بأنه سراب؛ إذن فاعلم حينها أنك تعيش جسدًا بلا روح، فهناك إجماع على أن الطعام وقود الجسد، وأنا أؤمن بأن الحب هو وقود الروح.

ما هو المقصود من تلك القصة، وكيف يمكن أن تكون مفيدة لمن يقرأها؟ جميعنا ننغمس في مشاكل الحياة وننسى أنفسنا، ونحكم على الحياة بأنها أصبحت قاسية ولا تعرف معنى الرحمة، وهذه ليست الحقيقة، الحقيقة أنه إذا قمنا بتقسيم الدنيا وما عليها مثل شجرة الحب لاكتشفنا أن البشر يمكن

تصنيفهم وفقًا لأولوياتهم إلى شرايين، وكل مجموعة من البشر تتصف بمجموعة من الصفات، لتستمتع بالعيش في الشريان الذي قمت باختياره عليك أن تكتشف ما بداخلك جيدًا لتعرف صفاتك، ثم تقوم بتحليل صفات من يعيش داخل الشريان الذي قصدته، ويتم التطابق بينهما؛ فتكون النتيجة إما بالدخول أو البحث عن شريان آخر، وهذا هو الخطأ الذي نقع فيه جميعًا هو أن ندخل دون أن ندرك إلى أين نذهب أو ماذا نريد، فنفشل، ثم نحكم على الحياة بالقسوة والحب بالسراب.

ثم أعود لأسأل نفسي مرة أخرى: "هل للحب مفهوم، أم هو أكذوبة نسمع عنها فقط وليس له وجود"؟

عن نفسي، فأنا أؤمن بالحب وأؤمن بأن الحياة لم تُخلَق إلا من أجل الحب، فعندما تشعر بالحب فأنت الآن تعيش الحياة بمعناها الحقيقي، نعم بمعناها الحقيقي، فالحب إحساس نشعر به، يجعلنا نتحرك وبداخلنا قوة عظيمة لا نعلم مصدرها، لتحطيم كل القيود للاستمتاع بالحب.

انتظر لحظة من فضلك! أنت تقول إن الحب إحساس؟ نعم يا صديقي العزيز، الحب إحساس وليس كلمة؛ ولذلك سوف نختلف في التعبير عن معنى الحب باختلاف إحساس كل شخص منَّا، ولكن من يشعر بإحساس الحب الحقيقي هو فقط من يستطيع التعبير عن هذه الكلمة التي تتكون من بضعة أحرف، ولكن يمكن التعبير عنها في سنوات وسنوات، وهذا ما يُطلق عليه عظمة الإحساس.

فالحب ليس كلمة تقال كما يعتقد معظمنا، فهي سهلة النطق صعبة المنال، فمن ينعم الله عليه بنعمة الحب فقد ملك الدنيا وما فيها.

أصدقائي وصديقاتي، تعالوا معي نذهب إلى عالم الخيال، وقبل أن ننطلق علينا أن نترك كل القيود لنذهب معًا إلى رحلة في عالم الحب، فالأرض، والسماء، والهواء، والطعام، والشراب في هذا العالم يتكونون من الحب؛ فهو عالم متجانس بمعناه الحقيقي تتحرك كل جوانبه حركة دقيقة جدًّا تحت قانون واحد

وهو الحب، ولن يدخل هذا العالم إلا من يحترم هذا القانون.

فهيَّا بنا للاستعداد، فالجميع سوف يجد بجوار يده اليمنى واليسرى حزامًا، فيحرك اليمنى تجاه العقل واليسرى تجاه القلب استعدادًا للانطلاق، ولا تنسوا أن تتركوا كل شيء قبل البدء، وأغمضوا أعينكم واتركوا القلب ينبض والحواس تتحرك بطلاقة وانسيابية، وليستعد العقل للاسترخاء التام.

أغمض عينيك لبضع دقائق، وتعالَ معي رفيقي العزيز لنتعرف عن الحب.

القانون الأول: عليك أن تستشعر كل شيء بقلبك، وتترك الحواس تتحرك، واترك العقل لبضع دقائق في حالة استرخاء، واستشعر معي، فنحن الآن على أرض الحب، فسوف تجد أن الحب يعني الاختلاف.

- فأنا أحب الله عز وجل لأنه مختلف، ولله المثل الأعلى، والله أعلى وأعلم، ولكنني أتحدث من داخلي فعندما أنظر إلى هذا

الكون أرى عظمة الله في كل شيء؛ ولذلك أحب الله دون أن أراه.

- أحب نفسي لأنني أرى بداخلي الاختلاف عن باقي البشر؛ حيث أن عظمة الخالق جعلت كل شخص بداخله شيء مختلف، فقط كل ما عليك البحث عن هذا الاختلاف لكي تشعر بمعنى الحب الحقيقي لذاتك.

- أحب عملي عندما أشعر فيه بالاختلاف، فإياكَ إذا فقدت هذا الإحساس أن تستمر.

- أحب فتاة لأنني أرى فيها الاختلاف عن باقي الفتيات، فالاختلاف لا يعني جمال الجسد كما يبحث الكثير والكثير؛ فتنتهي القصة بما يعرف بسراب الحب.

- عندما تذهب لأكلة معينة، ومستعد أن تنفق كل ما تملك لأنك تشعر بالاختلاف عند تناولها.

- عندما تبحث عن الرشاقة والصحة تبذل كل ما تملك

وتضحي وتتحمل المتاعب والحرمان من أجل الحصول على حب الجمال؛ لأنك ترى فيه الاختلاف.

نعم رفيقي في الحب، فعندما تشعر بالاختلاف اعلم أنكَ حقًّا تحب وسوف تبذل قصارى جهدك لتظل داخل هذا الاختلاف.

القانون الثاني: هل الحب شعور دائم أم مؤقت؟

فالحب يا رفيقي العزيز أجمل شعور قد تحصل عليه في هذا الكون، لكن هو شعور مؤقت، ويمكن أن يدوم لفترات وفترات فيزيد وينقص مثله مثل كل شيء، نعم مثل الجسد يحتاج إلى الطعام والشراب لكي يستمر.

ولكن للحب غذاء خاص جدًّا لن تحصل عليه مهما امتلكت من الكنوز والمال؛ فهو يعتمد على غذاء الروح، فعندما نتمكن من إمداد الروح بما تحتاج سوف ترسل ذبذبات إلى القلب ليمرح، والعقل ليبدع، والحواس للتحرك بكل قوة لجني كل

ما تريد من أجل الاستمتاع بالحب.

فمن يمتلك الحب يشعر بالسعادة والأمل، ومن يفتقد متعة الإحساس بالحب يجنِ التعاسة والحزن وعدم الأمل، ويظل يعيش جسدًا بلا روح، نعم جسدًا بلا روح مثله مثل الجماد، لا يعرف للحياة طعمًا، ولا يعرف لماذا أتى، ومتى سوف يغادر، ويصبح نسخةً لصورة جميلة نمُرُّ عليها بدون أن تلفت أنظارنا؛ لأننا نراها كثيرًا، فمهما كانت مختلفة يختفِ الاختلاف بداخلها لكي لا يراه أحد.

أصدقائي وصديقاتي في الحب، الجميع الآن على أرض الواقع، افتحوا أعينكم، فالعودة على أرض الواقع لا مفر منها، دعونا نتحدث عن أرض الحب فهي الرحلة الوحيدة التي نذهب إليها دون أن نتحرك، نطير ونحلم ونتحرك، ولكن ذلك يحدث بداخلنا فقط، فهي الرحلة التي تشعر بالسعادة الحقيقية وأنت بداخلها.

تعالوا معي لكي نرسل إلى العالم كله بعض رسائل الحب، فعلى الرغم من اختلاف البشرة، والديانة، واللغة، والجنسية إلا أن الجميع سوف ينتظر ويفهم هذه الرسائل بإذن الله تعالى؛ لأنَّ للحب لغة خاصة لا تختلف مهما اختلف الزمان، أو المكان، أو النوع، أو العرق.

الرسالة الأولى: لا معنى للحياة إلا بوجود الحب، فانظر عزيزي معي عندما تفعل شيئًا باستمرار، وأنت تبتسم ويسألك أحد: "لماذا تفعل كذا"؟ فتقول دون أن تشعر: "لأنني أحب أن أفعل هذا".. وعندما تسامح شخصًا قد أساء لك بشدة، ويسألك أحد: "لماذا"؟ فتقول: "لأنني أحب هذا الشخص، أو أنا أحب التسامح".. في كثير من الأحيان عندما تقوم ببعض الأفعال المسيئة لك ولمن حولك، ثم تُسأل فتُجيب بمنتهى الطلاقة "أنا بحب أعمل كدة"..

الرسالة الثانية: الحب شعور إما إيجابي أو سلبي، فالحب الإيجابي كل شعور يساهم في تقدم من أجل بناء عالم أفضل لك

ولمن حولك، فهو حب إيجابي، مثل: حب السُلطة لكي تحكم بالعدل، حب الجمال لكي ترسم عالمًا مختلفًا لمن حولك، حب الخير لكي تعطي دون أن تنتظر، والأهم هو حب الله فتفعل كل شيء من أجل إرضاء الله، رغم أنك لن تراه، ولكن تشعر به في قلبك وعقلك، فهو الحب الوحيد الصادق القادر على تحفيز كل أنواع الحب المتبادل، فعندما تحب الخالق اعلم أنه يحبك وعندما تعطي من أجل الخالق فهو يعطيك عطاءً بلا حدود.

أما الحب السلبي فهو كل شعور يساهم في تراجع البشرية، مثل: حب النفس، وحب العظمة، وحب القوة من أجل التحكم في حياة الآخرين، وحب المال من أجل استعباد البشر، وهذا الحب لن تنال به غير غضب الخالق، وسوف يجعلك تعيسًا وحيدًا مهما طال لأنك تخالف القانون الإلهي.. صديقي العزيز إياك إياك أن تتحدَّى الخالق.

الرسالة الثالثة: الحب المزيف والحب الدائم، فالحب المزيف هو كل حب تشعر معه بالسعادة المؤقتة، ولكن بانتهاء المتعة

تشعر بالضعف والحزن والاكتئاب مثل حب الشهوات.

أما الحب الدائم هو كل حب تشعر معه بالسعادة المؤقتة، ولكن ينتهي بمتعة القوة والفخر والابتسامة والرضا والأمل، فهو الحب الذي يتجدد تلقائيًا، ويجعل للحياة معنى للغوص بداخلها لمقابلة كل ما فيها من تحديات.

الرسالة الأخيرة: صديقي وصديقتي في الحب، قبل أن تبحث عن الحب اسأل نفسك ما هو غذاء هذا الحب؟ وهل سوف تتمكن من الحصول عليه؟ فإذا كانت الإجابة نعم، اذهب لكي تنال وتنعم به، وإذا كانت الإجابة لا، فحارب نفسك للبعد عن هذا الحب؛ لأنه لا يناسبك. أما إذا كانت الإجابة لا أعرف مثل أغلبنا، فابحث أولًا عن الغذاء قبل البدء في رحلة الحب حتى لا تنتهي نهاية تعيسة وتظلم معك الحب، فإذا كنت تبحث عن الحب الصادق لا تنظر إلى البدايات رفيقي العزيز كما فعل أغلبنا، بل انظر إلى النهايات قبل البدء في رحلة البحث عن الحب.

(تأمل معي عزيزي وعزيزتي أنك تهبط على أرض الأحلام، كل ما تتمناه تجده، ولكن لا يوجد عليها طعام ولا شراب، هل ستستطيع العيش بداخلها)؟

فكما قالت إليف شافاق في رواية قواعد العشق الأربعون: "إن السعي وراء الحب يغيرنا. فما من أحد يسعى وراء الحب إلا وينضج أثناء رحلته. فما إن تبدأ رحلة البحث عن الحب، حتى تبدأ تتغير من الداخل ومن الخارج".

الصديق

توقف تفكيري طويلًا لما يقرب من عام، ولا أعلم لماذا وكيف يحدث ذلك، هل لانشغالي بهموم الحياة التي لا تزال تعوق هدفي وقدرتي على الاستمرار، أم لصعوبة هذا الفصل؟ لا أعلم حقًّا الإجابة الصحيحة إلى تلك اللحظة التي مرَّت لأكمل مشوار الحلم الذي بدأ، وبإذن الله سوف يأتي اليوم ليتذوق حلاوة الظهور إلى شمس يوم جميل في أيدي من أحب قراءته.

ولكن حقيقةً، هذا الموضوع أرهقني لأكثر من عام، وكل يوم أقرر أن أكتب عنه، ولأنني تذوقت أهمية وقيمة هذا الإحساس؛ فكل مرة أقرر الكتابة أجد نفسي أتوقف لأنني لن أصل إلى المستوى الذي يستحق، لأن الأمر من وجهة نظري أهم وأكبر بكثير، ولكن يشاء القدر أن أعود لأتحدث إليكم

بقصة حقيقية مررت بها في تلك الأيام، فلن أجد أجمل وأروع منها لكي أكتب لكم بعض السطور الصادقة للحديث عن المعنى الحقيقي للصداقة.

ففي تلك الحياة العنيدة، والتي امتازت بحب النفس أصبحت من أصعب القصص وأهمها لإكمال مشوار الحياة. فغياب التضحية، وتملك حب النفس، وغياب عدم القدرة على اكتشاف النفس، وغياب الغموض داخل الأنفس بحثًا عن السراب، كل هذا كان بمثابة تحدٍ جديد كل يوم للبحث عن أصدقاء أوفياء على كوكب الأرض ليأتي كل صباح لأتساءل مع نفسي: هل يوجد أصدقاء أوفياء على هذا الكوكب، أم أصبحت خدعة نراها فقط ولكن لن نشعر بها؟!

وبعد يوم عصيب يستحق الوقوف على كل لحظة بداخله وتحليله يأتي وكانه يناديني لأكمل ما بدأت بعد توقف غاب عن ما يقرب من عام كما ذكرت سابقًا، وفي يوم الاثنين الموافق السادس من نوفمبر لعام ٢٠٢٣ وهو اليوم المقرر لي

لدخول المستشفى لإجراء أول عملية جراحية لي، وفي تمام الساعة التاسعة صباحًا أذهب إلى باب المستشفى لأنظر حولي لأجد بعض أصدقائي معي يدخلون ويملأون المكان بالروح والضحك والطمأنينة ليتحول اليوم من يوم مخيف إلى أبسط أيام حياتي وأجملها فما أجمل أن تحاط بهذا النوع من الحب، الحب الحقيقي الذي يتحرك من داخل القلب. فعلى رغم الاختلاف بينهم وعدم معرفة الجميع لبعضهم البعض، ولكن سرعان ما غابت الشكليات وتعالت أصوات الترحاب والضحك بالمكان، ليتبدل الحال المعتاد في مثل هذه الأحداث من الصمت إلى روح الحب والتعارف والضحك. فالجميع لا يتروكنني للحظة والجميع يرسلون لي رسالة واحدة، وهي رسالة حب، ولكن من أرقى أنواع الحب وهو حب الصديق الذي يتعالى على جميع أنواع الحب من وجهة نظري. فلم أنظر مطلقًا إلى من افتقدت، ولكن تشبع القلب بالحب والطمأنينة ليرسل إلى العقل سؤالًا هامًا: هل أنت محاط بكل هذا الحب؟ هل

هي الصداقة الحقيقة؟ ليس هو الموقف الوحيد لي حتى أكون منصفًا في كلامي عن من أتحدث لأعطي لهم حقوقهم، رغم أنه مهما تحدثت لسنوات لن انتهي عن حب الأصدقاء لأنني أراه منذ طفولتي، فتعرفت على أول صديق في تلك الحياة قبل إكمال السنة الثالثة من عمري، لنظل لما يقارب اليوم خمسة وثلاثين عامًا بجوار بعضنا البعض. فلن أتحدث عن شعور وليد اللحظة، ولكن تأتي الأيام لترسم بداخلنا بحروف من ذهب لا يمكن أن تتلاشى عن من هو الصديق.

إذا تمكنا من إظهار هذا الكتاب -وهو حلمي- فكل من يصل إلى هذه الكلمات وقبل الإكمال في هذه القصة تذكروا معي عبارتين ورددوهما بداخلكم:

- الصديق قبل الطريق.

- حب لأخيك ما تحبه لنفسك.

فإذا تعارضت مع نفسك في إحدى العبارتين توقف عن

قراءة هذا الفصل، وتوقف مع نفسك ستجد نفسك وحيدًا محاطًا ببعض الحب المزيف السريع.. سامحني على صراحتي، ولكن قبل أن تذهب إلى شراء أي شيء يجب عليك أن تنظر بداخلك وتسال نفسك هل تمتلك ثمن هذا الشيء الذي ترغب في اقتنائه، أم لا؟ فلا وجود للجسد بدون طعام، ولا وجود للروح بدون هذا النوع من الحب.

اجعلني أتحدث قليلًا عن الحدث الهام لكتابة هذا الفصل، وليس قليلًا لقلة أحداثه حتى تصلك الصورة كاملة.

وبعد دخولي هذا اليوم المستشفى لأجد أن معظم من تمنيت حضورهم قد تبدلوا استمر عقلي للحظات يفكر في عظمة الخالق، فقد تبدل الأشخاص ولكن لن يتبدل الحب (الله على هذا الإحساس الذي مهما كتبت لن أتمكن من سرد هذا الاحساس).. تخيل معي عزيزي في مثل هذا اليوم لن يتواجد من عائلتك بأكملها غير ثلاثة إخوة، وأحد أقاربي من عائلة كبيرة، ولكن لتجد نفسك مليئًا بما يفتقده أغلب الناس اليوم

وهو الأصدقاء، فمنذ أول لحظة وهم معي، منهم من أتى من محافظة أخرى، ومنهم من ترك عمله لأنه يرى إنه يوم من أهم أيام حياته.. لأجد الجميع يقفون بجانبي كشخص واحد يقولون لي: "يللا بقي عشان نخرج ونضحك هتقوم بسرعه كلها ساعتين احنا بنقولك يا عم هي سهله"..

لن أنسى كم الخوف داخل كل شخص، ولكن كم الحب طغى على أي شيء آخر، وتنتهي العملية لنذهب سويًّا إلى البيت، وأنا في حالة جيدة جدًّا بفضل الله ثم بفضل كم الطاقة الإيجابية المحاط بها، فلم يتركوني للحظة حتى تحول الأمر وكأننا في سفرية للاستمتاع بإجازة.

تخيل معي أيها وأيتها القارئ والقارئة أغمض عينك وصدق ما يقال: ما أجمل هذه الحياة في ظل أصدقاء أوفياء! فالصديق هو الذي يجعل لتلك الحياة وجودًا، يساعدك على النجاح والتغلب على الصعاب، هو الشخص الذي يسمعك دون نفور ليخرجك مما أنت فيه ويغادر وهو سعيد لأنه أراحك، هو

الشخص الذي تأتمنه على أسرارك وخططك دون أن تخاف من الغد، هو الشخص الذي تعلم أنك إذا فارقت الحياة فسوف يكمل ما بدأت حبًا وإيمانًا بك.

قبل أن أنتهي من هذا الفصل فسوف أترك لكم بعض الرسائل الهامة التي قررت أن أكتبها لبعض من حضر هذا اليوم لتكون إهداء لهم، ولكم إذا خرج هذا العمل إلى النور بإذن الله تعالى. وبعد سؤالي لهم: إيه أجمل حاجة تحب توصفها عن الأصدقاء دون أن يعرفوا ماذا كتبت، ولن أعرف ماذا سيقولون؟ كانت الإجابة:-

- فقد قال (M.K)

- من حبه ربه حبب الله فيه خلقه.

- اخلص نيتك لله في كل ما تعمل.

- عندما تكون سندًا للعبد يكن الله سندًا لك.

- رب أخ لم تلده أمي.

• وقد قالت (SH.F)

– صديق يقف معي في السراء والضراء ولا يغيره حبيب ولا يبعده حديث الغرباء خير من ألف صحبة كاذبة.

– الصداقة الصالحة أخوة مترابطة بدون أسماء متشابهة.

– الصداقة أحلى كنوز الدنيا.

• وقد قال (A.A)

– رأيت في عيون أصحابك فرحة وعلى شفاههم ابتسامة، فشكرًا أخي العزيز محمود على أن تجعلني أرى فرحة وابتسامات في وجوه الآخرين. عزيزي أحبك لحب الناس فيك، فعلمنا ماذا تصنع لزحف أصحابك عليك في مرضك الأخير، شفاك الله وعافاك وأتم عليك نعمة راحة البال.

• وقد قال (M.A)

– في صاحب عندك اسمه في تليفونك عادي، ولما تشوفه وسط الناس ممكن الناس تقول صاحب وخلاص صديق زيه

زي أي حد، آخرنا سلام وشوية كلام ميعدوش دقايق، بس جواك بيكون اسمه الأمان، وفي روحك اسمه السلام النفسي، بتكون معاه مرتاح مش خايف مش قلقان مش بتفكر حتى في أي كلام.. الصديق ده غالبًا بيكون شخص واحد والمحظوظ اللي عنده منه اثنين وثلاثة، بيظهر ديما أول اسم في مواقف معينة وهي وقت الضيق ووقت الشدة ووقت اللي بتحتاجه يشاركك فعلًا سعادتك وأحزانك من قلبه، صديق متأكد إنه ممكن يجي على نفسه ووقته وصحته وماله علشانك، ولما الصديق ده بيتعرض لموقف تروح تكتشف إنك مش لوحدك اللي شايفه كده، ده كل اللي جايين له شايفينه كده وهو بيعاملهم كده، وتكتشف قد إيه هو جميل وعظيم ومحبوب، تلاقي جدعنته جمعت ناس قلوبها صافية ونظيفة زيك وزيه، تلاقي بيوت بتتفتح وأعمال بتتأجل وتبقى قاعد وسطهم مرتاح تبص يمين وشمال تشوف وشوش مشفتهاش من سنين لكن قلبك مرتاح، تمشي مطمئن إنك مش لوحدك، في صديق ظهره في ظهرك.

الصداقة مش بعدد السنين ولا عدد الساعات اللي بتتعاش على مدار اليوم، الصداقة سر ربنا بيجعله نعمه جوه القلوب. "حمد الله على سلامتك يا دكتور محمود".

• وقد قال (Y.Z)

– صديقي الغالي، لا ليس صديقي، بل هو أخي. لقد كان خبر تعبك خبرًا صعبًا وصدمة بالنسبة لي، كانت لحظة نزولك إلى العمليات لحظة صعبة وقلق منك ومني والحمد لله ربنا أتم شفاءك على خير.

• وقد قالت (Ra.S)

– فعلًا لما شفت تجمع أصحابك وقد إيه انتظارهم معاك لعدد ساعات طويلة من اليوم وكل واحد تارك حياته.

– الضحك والروح الجميلة اللي هونت الوقت عليك، وفي منهم اللي جه من القاهرة قبلها، فعلًا شعرت إن الصحبة أمان متتعوضش وإنهم عملوا أكثر من الإخوات، وإن اللي

بيجمعكوا مش مصالح شخصية.. لاء حب حقيقي.

- إصرار الجميع لعمل الأكل وإنهم يحضروا لقضاء وقت معاك.. يعني مكنش بالنسبة لهم عبارة عن يوم وكل واحد انشغل في حياته.. فعلًا دي حاجة جميلة أوي وربنا يجمعكم ديما في كل حب وخير لبعض.

• وقد قالت (Re.S)

- على رأي المثل: تعرف فلان قاله آه، عشرته قاله لا، قال يبقى متعرفهوش.. ففي وقت الشدة بتعرف معدن الناس بجد. فيه اللي بيقف معاك بقلبه، وفيه اللي بيعمل ده تأدية واجب. فالصاحب عامل زي العملة ليه وشين، الحلو واللي نيته صافية واللي يقف معاك في أي حاجة من غير مقابل والوحش واللي يفضل مركز معاك لحد لما يجيبك الأرض.

- افتكرت دعوة ماما اللي كنت بتحبها "ربنا يحبب فيك خلقه".. وبرحمة ربنا عليك وبوقفة صحابك ووجودهم معاك

اللي من إسكندرية واللي جاي مخصوص من القاهرة علشان متحسش باليوم وسخافته وإنك مش لوحدك حتى لو مكنتش وسط بيت أهلك في القاهرة.

- الصحاب ظهر وسند.

• وقد قال معلمي (A.A)

- يا بوب من قبل العملية بحوالي أسبوع وأنا كنت قلقان جداا.. ليلة العملية كنت قلقان أكثر وجيتلك الصبح متوتر بس مش عاوز ده يبان.. بس بعد ما وصلت المستشفى سبحان الله الأجواء في الأوضة عندك كانت أجواء حنة مش عملية خالص ماكنش ناقص غير إننا نفتحوا بولة (لعبة للتوضيح) حمد الله على السلامة يا برنس.. الفترة الأخيرة على قد ما كانت صعبة أكيد على قد ما كانت جميلة وقدرنا نقضي وقت كتير جميل.. ربنا يبعد عنك الشر.

(من المهم أن نفهم طبيعة المشاعر، وكيف تبدأ، وكيف

تتحكم في سلوكنا وسلوك غيرنا.. وكيف تنتهي.

غالبًا، لا تبدأ المشاعر فجأة، بل لها مقدمات. تبدأ خافتة في البداية، ثم تكبر وتنمو، إلى أن تصل لصورة أخرى أكثر وضوحًا وقوة.

وهناك أشياء تجعلها تنمو وتزدهر، وأشياء أخرى تجعلها تذوي وتذبل «كتاب إنسان بعد التحديث، الدكتور شريف عرفة»)..

وفي نهاية الفصل أهدي لأهم صديقة وهي أمي الغالية التي فارقت الحياة ولكن لن تفارق قلبي وكلماتي لأقول لها: تعلمت منك المعنى الحقيقي للصداقة والحب، فالصداقة لن تموت حتى ولو فارقنا الحياة لأنها مشاعر تتبادل داخل القلوب لتتحول إلى قصة جميلة بين الناس. سأكمل مشوار ما تعلمت منك لأعلم العالم أجمع ما هو المعنى الحقيقي للصداقة إذا تمكنت.

ولا تنسَ عزيزي، تستطيع أن تكون أبًا ولكن ليس كل أب

صديقًا، تستطيع أن تكون أخًا ولكن ليس كل أخ صديقًا، تستطيع أن تكون زوجًا ولكن ليس كل زوج صديقًا.

(كن مصباحًا.. كن قاربًا.. كن سلمًا.. كالراعي غادر بيتك، كن شفاء لأرواح الناس.. «جلال الدين الرومي - ديوان شمس التبريوي»)

وفي نهاية القصة أذكركم: كن الصديق الوفي لأبيك وأمك وإخوتك وأخواتك وأولادك وزوجتك ولكل من تحب أن تعيش معه دون خوف أو قيود.. فالصديق لا يعني صديق المدرسة أو المنطقة السكنية أو الكلية أو العمل. ابحث عن كل صديق في كل مكان في داخل أسرتك قبل أن تبحث عنه خارجها.

ولا تنسَ فالصديق ليس الشخص الملازم لك في حياتك لقضاء الوقت اليومي واللحظات السعيدة، ولكن هو الشخص الذي يظهر وقت الشدة دون أن تطرق عليه بابًا ويغادر دون أن

يترك بداخلك ألم الفراق.

التغيير

الموضوع مزعج أوي، كل الناس بتدور على الثبات لأنهم بيعتقدوا إنه يعني الاستقرار وراحة البال، وأنت بتتكلم على التغيير! هههههه للأسف المفهوم محتاجين نعدّله؛ لإن الثبات يعني الجمود وده مش موجود أصلًا في الدنيا، وتعالى نشوف الكلام رايح بينا على فين، وأجِّل الحكم لآخر الحدوتة وهي كدة كدة آخر الحدوتة.

فقد قال أينشتاين: "الحياة مثل ركوب الدراجة، لتحافظ على توازنك يجب أن تواصل التحرك"..

وقال جلال الدين الرومي: "الأمس كنت ذكيًّا فأردت أن أُغيِّر العالم، اليوم أنا حكيم لذلك سأُغيِّر نفسي"..

وفكر معايا واستفاد بنعمة ربنا عليك، وهي نعمة العقل، واستفاد من خبرات الآخرين بدل ما تغلط وتبدأ المشوار من

الصفر، وتضيع وقت كتير زي ما معظمنا غلط، وللأسف فيه اللي بيكتشف بدري وبيعدل من نفسه وفيه اللي بيكتشف متأخر والله أعلم بالنتيجة؛ لإنها تعتمد على الإرادة والثقة بالنفس، يعني كل ما بتاخد الخطوة متأخر بتكون أصعب بس مفيش حاجة اسمها مستحيل إلا للي عايز يقنع نفسه بكدة، لإن أنا من أنصار (طول ما في العمر بقية قادر على صُنع التغيير).

بص يا سيدي القصة وما فيها إنك كدة كدة بتتغير لأن كل حاجة حواليك بتتغير، بس الفكرة في قوة التحكم في اتجاه التغيير نفسه؛ لأن فيه تغيير إيجابي وتغيير سلبي، وفي الأغلب لو أنت من النوع اللي سايب نفسه للزمن، وهي عيشة والسلام بتكون النتيجة بنسبة ٩٩٪ سلبية لحين اتخاذ إجراءات للتحكم في نتيجة التغيير بالتحكم في اتجاه التغيير.

طيب ما تيجي نرجع لهدفنا الأساسي اللي بدأ من أول الكتاب، ونتكلم شوية مع النفس، ونعمل معاها حوار ونشوف آخر الكلام رايح على فين.. يلا بينا نبدأ:

- أنا: اتغيرتي قبل كدة؟

- النفس: آه بس غصب عني لإن أنت اللي بتتحكم فيا، بس لو عليا مش عايزة أتغير.

- أنا: بس رأيك إيه في النتيجة؟ بس قولي بصراحة.

- النفس: بصراحة أجمل كتير، أنا من غيرك كان زماني ضايعة في العالم بتاعكم ده.

- أنا: ليه؟

- النفس: كل حاجة بتتغير بسرعة، وامبارح غير النهاردة، وأكيد غير بكرة (زي ما كانوا بيقولوا كل يوم فيه جديد، بس أنا شايفة إن حتى الجملة دي بتتغير)..

- أنا: إزاي يعني؟

- النفس: مبقتش تنفع لو عايز تاخد رأيي محتاجة تتعدل وتبقى (كل لحظة في جديد)..

- أنا: أنتِ عندك حق ومتفق معاكِ جدًّا ومبسوط إنك وصلتي للنتيجة دي؛ عشان كل ما اتفقنا هنسهل على بعض ونمشي لنفس الهدف.

- النفس: فاكر آخر موقف حطتني فيه في يوم ٢٧-١٢-٢٠٢٣؟

- أنا: فاكر طبعًا وهو ده ينفع يتنسي لحد لما نفارق الحياة؟!

- النفس: طب ما تحكي للناس الحدوتة عشان تفهمنا ونرجع نكمل مع بعض الحوار ده.

بعد الانتهاء من العملية الجراحية، والتي كانت سبب كتابة قصة الأصدقاء، وقبل التعافي صحيًّا تأتي صدمة جديدة إلى حياتي، ولكنها من نوع خاص.

ففي يوم من الأيام أتى لي هاتف بظهور إحدى المشاكل التي يجب التواجد لحلها، وتكون هي السبب للذهاب إلى منزل والدي العزيز، ورغم أنني ذاهب إلى بيت والدي صدفة، ولكن

يشاء القدر أن أجلس معه أنا وصديقي صدفة، ونظل نضحك معه، وفجأة! والعالم كله يقرر أن يتغير عندما يقرر والدي التوقف عن الضحك في لحظة، ويصمت ويأخذ آخر نفس له في هذا العالم دون سابق إنذار. سبحانك يا ربي! كل يوم أتعلم من عالم الأقدار، ولن أسمح له بالتحكم فيَّ أو إخضاعي ذليلًا داخل سجن الاستسلام.

يا لها من صدمة! لقد رأيت الموت، ولكن ليس بهذه السرعة المُفجعة، فكنت مؤمنًا بأن الشخص يصمت قبل الموت بأيام أو على الأقل ساعات، ونُسرع به إلى المستشفى أو نذهب إلى الطبيب ليأتي الخبر أنه سيفارق الحياة خلال ساعات.

وسمعت أيضًا عن أشخاص تذهب لتنام دون أن تستيقظ مرة أخرى داخل عالمنا، ولكن كنت أشاهد هذا لأول مرة، أن يغادر شخص وأنا أتحدث وأضحك معه بعدما قرر أن يصمت دون حتى أن يستأذن، وهذا الشخص هو والدي الغالي -رحمة الله عليك يا أبي- وأتمنى لك حياة أفضل بإذن الله تعالى.

ممكن تكون قصة عادية عند بعضكم، ويمكن فيه قصص شيقة أكثر وأكثر، ولكن هذه من أكثر القصص المؤثرة التي مررت بها؛ لأدرك المعنى الحقيقي لأهمية الحياة، والتي تتلخص في خط الزمن الذي يتجاهله الكثير والكثير.

ما تيجي نرجع للنقاش مع النفس، يلا بينا:

– أنا: أديني حكيت القصة بس إيه اللي خلاكِ فاكرة القصة دي تحديدًا؟.

– النفس: بصراحة علمتني دايمًا أقف وأتأمل وأتفرج عشان أتعلم.

– أنا: وياترى اتعلمتي إيه المرة دي؟

– النفس: بصراحة كنت بتفرج عليك أنت، وإزاي بتتعلم من الصدمات مهما كانت كبيرة وقاسية.

– أنا: يعني إيه؟

– النفس: بص ياسيدي أنا شفت ناس كتير في نفس الموقف

بتكون سجينة داخل أحزانها، وفيه اللي بيخرج تايه، وفيه اللي مش بيقدر يخرج أصلًا، وفيه اللي بيخرج بس مكسور.

– أنا: وده طبيعي لما بتفقد حد غالي عليك. بس لسه مش فاهمك عايزة تقولي إيه؟

– النفس: معاك اتعلمت أشوف الحياة بطريقة مختلفة حتى في أصعب المواقف.

– أنا: أنا فخور بيكِ بجد، كملي عايز أسمعك المرة دي للآخر.

– النفس: عارف وأنا معاك في الموقف ده، لقيتك فجاة بترتب كل ورقك من جديد وبتقرر تتغير تاني وتتعلم من الدرس بسرعة، وبدل ما تقف عاجز قررت تكون إيجابي أكتر، وتكتب القصة دي عشان تعلم الناس إزاي أصعب المواقف ممكن نخرج منها أقوياء.

– أنا: مممم وإيه تاني؟

- النفس: التغيير كدة كدة جاي يبقى نتحرك إحنا ونبادر عشان نوصل لهدفنا أحسن ما العمر بيضيع ويعدي، ويكون التغيير هو إننا نترك الحياة من غير تأثير.

- النفس: بجد أنا حبيت المشوار معاك ومقتنعة إن اللي جاي أصعب بس ممتع لإنه كله تحدي، بس إوعى تفتكر إني هبطل انكفك وهيجي عليا أوقات وأحبطك وأستسلم، بس إوعى تغلط وتيجي معايا دايمًا خدني معاك يا صاحبي.

وقد انتهى الحوار الشاق مع النفس.. ما تيجي نكمل باقي الحدوتة؟

وعن خبر قرأته عن صلاح لاعب الكورة الشهير لنادي ليفربول ومنتخب مصر وأعجبني لأنه شخص عرف معنى التغيير: "كانوا عاوزينك تبقي تقليدي.. عادي.. زيهم.. لا تسأل.. ولا تفكر.. ولا تحس..

كانوا عاوزينك ما تخاطرش.. وتستسلم.. لكل ما هو زائف

وهش وفارغ.. كانوا بيغروك بنجاح مألوف.. وسكة معروفة.. وحياة اعتيادية.. والثمن كان تشويهك وتخليك عن فطرتك وانسلاخك من جلدك.. فتخرج منك نفس مُزيفة متكيفة مع النص المكتوب.. متوائمة مع الخطة المعدة مسبقًا.. لا تسلك إلا الطريق المرسوم والمرتب والمفصل على مقاسها.."..

محمد طه من كتاب الخروج عن النص..

أريد أن أقول لكم إن عنوان هذا الفصل (التغيير) كان قد كُتب، ولكن ما طرأ من أحداث جعلني أستغله في خدمة هذا الفصل؛ فلن أتحدَّث عن التغيير بشكل علمي وخطوات ثابتة يجب تطبيقها، ولن أطلب منك عملًا يوميًّا ممنهجًا يصعب تحقيقه، ولكن كل ما أتمناه هو أن تفهم أهمية تحركك تجاه التغيير لكي تصبح الشخص الذي تريد، وليس الشخص الذي يريده الآخرون، فلا تكن نسخ من أحد مهما كان تعلقك به، بل كن صورة فريدة لا تتكرر.

ابدأ فقط بعمل خطوة واحدة تجاه التغيير كل يوم راقب

نفسك وتحدث معها في ثلاثة امور هامة:

١- من أنا؟ (تحديد صفاتك الإيجابية والسلبية)..

٢- عايز إيه؟ (الحلم)..

٣- بعمل إيه؟ (التحرك اليومي وهل يناسب الحلم أم لا)..

مش مهم تلاقي رد كل يوم عن الأسئلة دي، وممكن تلاقي الموضوع صعب في الأول لدرجة إنك تقول إيه الجنان ده! بس صدقني مع الوقت هتلاقي ردود وهتفهم نفسك اللي اتحرمت إنك تتكلم معاها، وهتكتشف شخص جديد، وهتعرف حلمك وهيحركك، وهتعرف تمتلك إيه من مميزات مفيش غيرك يمتلكها بنفس القدر، وساعتها اشتغل عليها كويس وعظَّم منها مهما كنت شايف إنها بسيطة بس اللي حواليك هيكونوا شايفين عكس كدا، وكمان هتعرف عيوبك واوعى تخاف منها لأن كل الناس فيها عيوب.

صدقني حب عيوبك بنفس القدر اللي بتحب فيه مميزاتك،

واتعامل معاها مش لازم تضيع وقتك إنك تغيرها خالص اشتغل على مميزاتك أهم لأن عيوبك مع الوقت هتعيد تصنيفها وهتعرف تفهمها وتوظفها صح واوعى تصدق إنك ممكن يوم توصل إن في شخص بدون عيوب.

متنساش القصة دي كلها اتعملت صدفة يمكن عشان في ناس عايزة تتغير. اوعى تخرج وتنسى الكلام وتبدأ تاني في مشوار الضياع.

ابدأ ولو بخطوة صغيرة.. اتعلم حرف جديد، تصرف جديد، حركة، مهارة في الآخر ابدأ في رحلة تعلم صغيرة وتذكر إن الحياة تحتاج إلى سلالم للصعود إلى الحلم فكل تعلم جديد مهما كان صغيرًا هو خطوة لبناء سلم للصعود إلى الحلم الذي تريده باذن الله تعالى.

سوف نرسم العالم بأعيننا، ونخرج من عالم المشاهدة وانتظار الأحداث..

ابدأ ولا تنتظر، فالعالم سوف يستمر سواء قررت التغيير أو قررت المشاهدة..

ولكن اعلم أنك إذا بدأت فأنت قادر على رسم بصمة داخل هذا العالم..

ابدأ في رحلة التغيير فأنت من تحصد ثمار ما زرعت..

فكما أن الهواء هو الذي يساعد في طيران الطائرة، فالروح هي التي تساعد الجسد في الطيران إلى عالم بلا حدود. فكيف ترغب في العيش دون تغيير في عالم أصبح التغير فيه سريعًا ومعقدًا؟! قم وارتقِ بنفسك.

- اللهم امنحني الشجاعة حتى أستطيع تغيير ما يجب تغييره.
- وامنحني الصبر حتى أتحمل ما لا أستطيع تغييره.
- وامنحني الحكمة حتى أميز بين ما أستطيع وما لا أستطيع.

فيلسوف إغريقي.

"والنفسُ كالطفل إن تهمله شبَّ على حب الرضاع وإن تفطمه ينفطم".. البوصيري – بردة المديح

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم

صدق الله العظيم

(THE ONLY THING CONSTANT IN LIFE IS CHANGE)

هير قليطس فيلسوف يوناني.

الخاتمة

"قلت في إحدى رسائلك السابقة إن فكرة أننا نستطيع التحكم بمسيرة حياتنا، إذا اتخذنا خيارات عقلانية، فكرة سخيفة، مثل سمكة تحاول أن تتحكم بالمحيط الذي تسبح فيه، لقد فكرت بجملتك التالية كثيرًا وهي أن الفكرة بأن المرء يعرف ذاته لم تُؤَدِّ إلى إحداث توقعات خاطئة فقط، بل أدت إلى إحباطات في الأماكن التي لا تجاري فيها الحياة توقعاتنا" من كتاب قواعد العشق الأربعون، رواية عن جلال الدين الرومي للكاتبة إليف شافاق.

نحن لا نستطيع تغيير العالم، ولكن نستطيع تغيير أنفسنا، ولو تمكنا من تحطيم القيود النفسية، وإعادة النظر بداخلنا بدل التركيز على العالم الخارجي؛ فالحياة سوف تجذب لنا ما نبحث عنه وليس العكس، كل ما عليك هو البحث بطريقة صحيحة

عن رفقاء الطريق، وهذا ليس بالأمر السهل، وقبل البدء يجب أن تبحث بداخلك عن ماذا تريد وما تمتلك، فأنت تمتلك التحكم في ذاتك ولا تمتلك التحكم بمن حولك.

وهذا لا يعني أنك عاجز عن تغيير البيئة المحيطة، ولكن إذا لن تتمكن من تغيير ذاتك فتأكد أنك لن تشارك في تغيير من حولك، وتذكر معي مشوار أي شخصية رائدة في التاريخ، حيث بدأت بتغيير ما بداخلها للوصول إلى الهدف الأعظم، وهو التأثير في من حولها، فلا تجعل الطريق شاقًّا، وابدأ وركز في ذاتك سوف تصل إلى ما تريد بإذن الله تعالى.

ولكي تستوعب كيف يمكن أن تجذب من البيئة ما تريد، فعقلك مثل المغناطيس يرى ويجذب ويترجم كل ما يدور بالشكل الذي يعكس تفكيرك وليس العكس..

تعالى نحكي قصة ونشوف ده بيحصل معانا ازاي.

تعالى نجذب ٣ أشخاص لمشاهدة أحد الأفلام الكوميدية،

ولكن لكل شخص هدف، واهتمامات، وحالة مزاجية مختلفة:

الشخص الأول: هو دارس في إحدى الجامعات وطلب منه تقييم هذا الفيلم من ناحية التصوير.

الشخص الثاني: يعاني من ضغوط في الحياة، وذهب إلى الفيلم لإرضاء أحد أصدقائي

الشخص الثالث: قرر الذهاب إلى الفيلم بعد البحث والاختيار بحثًا عن الفكاهة من أجل الفرح والابتسامة.

هل تعتقد الأشخاص الثلاثة بعد مشاهدة الفيلم هيكون نفس التعليق والاستفادة؟ يستحيل! كل شخص هيشاهد الفيلم بعين مختلفة تمامًا رغم إنه نفس الفيلم، وده اللي بيحصل في عالمنا الحقيقي.

الشخص الأول: هيكون تركيزه الأول والأخير ليس على الأحداث الكوميدية، بل على الهدف الحقيقي من الذهاب إلى الفيلم، وهو إمكانية تقييم الفيلم من ناحية التصوير لتقديم هذا

العمل إلى الجامعة لاجتياز المطلوب، وهذا سوف يكون له تأثير حقيقي على مشاهدة الفيلم وأحداثه، وممكن يخرج مبسوط بس في الأغلب سبب السعادة الحقيقي ليس المشاهدة، بل اجتياز الهدف اللي ذهب من أجله، ولو مقدرش يحقق الهدف ده ممكن ينتقد الفيلم إنه مش حلو.

الشخص الثاني: دخل الفيلم إرضاء لأحد الأصدقاء ليس لإرضاء نفسه، وذلك أيضًا سيصبح له تأثير حقيقي في المشاهدة؛ لأنه خلال مشاهدته الفيلم يظل يُرضي شخصًا ثانيًا؛ مما يجعله سرحانًا وممكن يخرج في حالة أسوأ من اللي كان عليها قبل الدخول لإنه بيشوف الفيلم بعينه، ولكن دماغه بتشوف فيلم تاني بيدور جواها للأسف.

الشخص الثالث: مستعد ومتحمس ورايح عشان يضحك ويغير المود بتاعه وهتلاقيه طول الفيلم قاعد بيضحك حتى على مشاهد ممكن تكون مش مستهلة لإنه قرر أنه ينبسط.

جرب معايا التجربة دي وركز مع نفسك يمكن تشوف نفسك المرة دي وتقدر تسيطر عليها، وبتحصل كتير إن في ناس بتخرج مع العائلة بتاعتها أو شريك حياتها أو أصدقائها وللأسف مهما كانت الخروجة ممتعة هو مش قادر يشوفها لإن فيه أفكار تانية مسيطرة عليه، ومش عايز أي حاجة غيرها، وده أكبر مثال على إن ازاي الشخص بيضيع الفرص أو بالبلدي مش بيشوفها أصلًا.

الحياة كمان بتدور بنفس الشكل؛ (فالحياة لن تتغير، بل يتغير ما بداخلنا).. تعالى افتكر معايا مكان حصل ليك فيه موقف صعب أثّر فيك هتلاقي كل لما تروح نفس المكان مع أي حد رغم إن اللي معاك يخرج مبسوط إلا إنك هتلاقي نفسك مش مبسوط لإنك مش قادر تشوف المكان إلا بنفس العين اللي وجعتك قبل كدا وتلاقي نفسك قاعدة تلوم فيك إنك جيت المكان ده.

وده الفرق بين شخص وشخص آخر.. شخص بيعرف

يسيطر على نفسه ويقدر يشوف الحياة بعين الحلم اللي جواه، وفي شخص هيفضل عايش في الماضي، وفي شخص ماشي فيها وخلاص.. تفتكروا الثلاثة أشخاص هيكون ليهم نفس المستقبل؟!.. الأمر متروك لحكم كل واحد.

بس عارف تقدر تساعد نفسك بأنك تتعب شوية، وتعرف إن الحياة جميلة، ومفيش حاجة تستاهل ترجعك للوراء مهما كانت حجمها لأنك الشخص الوحيد اللي هيطلع كسبان أو خسران مع مرور خط الزمن، واوعى تنسى كلمة (خط الزمن) لأن بتتحكم في بداية هذا الخط وهي ساعة دخولك الحياة ولكن لن تتمكن من السيطرة عليه فقد ينتهي في أي لحظة دون سابق إنذار وراجع معي حكاية التغيير ولذلك ابدأ رحلة التغيير الخاصة بك حتى تتمكن من تحقيق ما تريد، واعلم أنه لن تتحقق الأحلام من وضع الثبات والانتظار بل تتحقق من الحركة والسعي والتجربة والثقة بالنفس.

وقبل أن أختم أذكركم: استغل الأشخاص اللي بتقابلهم في

حياتك قدر الإمكان. فقد يكون شخص غير محبوب بالنسبة لك، ولكن هذا لا يعني أنه غير مفيد، فأنت من تقرر ذلك.. فقد يدلك إلى طريق وأنت لا تعلم، فطالما جمعتك الحياة معه استغل هذا الوقت قدر الإمكان وشاهد جيدًا كيف تجعل من هذا الوقت إضافة لك نحو تحقيق هدفك، واعلم أنك إذا لم تستغل الأشخاص فلن تتمكن من استغلال المواقف.

ولولا استغلال الأشخاص والمواقف ما تمكنت من كتابة هذا العمل ليصبح إضافة جديدة نحو تحقيق حلمي الأكبر، وهو مساعدة كل شخص يرغب في النهوض بحثًا عن عالم أفضل له ولمن حوله. وتذكر أنك سوف ترى العالم بعينك، فإذا كنت سعيدًا سترى الحياة سعيدة وإذا كنت تعيسًا سترى الحياة عنيدة وإذا كنت طموحًا ستجد الفرص مهما بعدت عنك، وإذا كنت كسولًا ستجد العالم وكأنه لن يتحرك.. أصلح من نظرتك سيتغير العالم حولك، وتذكر معي آخر قصة لكي أوضح لكل شخص مهما كان عمره أو تجربته في الحياة، حكاية

بسيطة أعتقد حصلت لنا جميعًا مرات ومرات وهي. إنك تقابل شخص تخفي عنه شيئًا ما بداخلك سواء كان حبيبًا أو صديقًا أو أبًا أو أمًا، ولمجرد أن تلقاه يدور بعقلك بأنه يعلم ما تخفيه وأنه يراقب تصرفاتك وفي انتظار الإفصاح، لدرجة أن لمجرد النظر له والحديث معه يدور بعقلك أنه يعلم ما بداخلك، على الرغم أنه بيكون حديث مفتوح من أجل الصدفة وبسبب تصرفاتك لإما يبدأ يشك أو يلاحظ إن تصرفاتك غريبة، فأنت من تتحكم في ذاتك فلا تنسَ، ابدأ بنفسك وانطلق نحو رحلة التغيير الخاصة بك.

وأختم هذا العمل بحلمي الذي يمثل رحلة التغيير الحقيقية الأصعب في مشوار حياتي بحثًا عن تحقيقه

(من مِنَّا يستطيع أن يَدُقُّ باب التاريخ ليُدَوِّن اسمه بداخله).

(ابدأ فهناك من ينتظرك حتى إذا لن تراه الآن).

الفهرس

- مقدمة
- الفصل الأول: من أنتِ؟
- ليه؟
- الحلم
- أصل
- صعبة أوي
- الأفكار
- الأمل
- الفصل الثاني: إلى من تحتاجين
- الحب
- الصديق

- التغيير

• الخاتمة