

# حَظْمُ قِيُودِكَ وَاصْنَعْ حَيَاتِكَ

تأليف

زجلاء محفوظ

## طبعة ٢٠١٩

محفوظ، نجلاء

حطم قيودك واصنع حياتك/نجلاء محفوظ؛ - الجيزة: أطلس للنشر  
والإنتاج الإعلامي، ٢٠١٨ .

٢٤٠ ص، ٢٠ سم

تدمك: . ٩٧٨ ٩٧٧ ٣٩٩ ٧٣٨

١- التنمية البشرية ٢- النجاح الشخصي

أ- العنوان

٣٠٧,٧٦٢

# حَظُّم قُيُودُكُ وَاصْنَعُ حَيَاتُكُ

تأليف

زجلاء محفوظ



الكتاب : حطم قيودك واصنع حياتك

المؤلف : نجلاء محفوظ

الغلاف : عصام محمد

الناشر : أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي ش.م.م

٢٥ ش وادى النيل – المهندسين – الجيزة

[sales@atlasdic.com](mailto:sales@atlasdic.com)

[www.atlas-publishing.com](http://www.atlas-publishing.com)

تليفون : ٣٣٤٦٥٨٥٠ – ٣٣٠٤٢٤٧١ – ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

\*\*\*\*

رئيس مجلس الإدارة  
سرمانى محمد  
٢٠١٨/٢٣١٢٧

عادل المصرى

عضو مجلس الإدارة  
عصام محمد  
٢٠١٨/٢٣١٢٧

النشر  
٢٠١٨/٢٣١٢٧

نوران المصرى

رقم الإيداع

٢٠١٨/٢٣١٢٧

الترقيم الدولى

٩٧٨-٩٧٧-٢٩٩-٧٣٨-٠

الطبعة الاولى

طبعة ٢٠١٩

# قبل أن تقرأ

يَظن كثيرون أن الناجحين يَتمتعون بصفات «خاصة» وكأن لديهم جهازاً خاصاً يمنحهم القوة والارادة لتحويل أحلامهم إلى واقع ناجح «يملاً» أعمارهم نورا ورضى وسُرور وزهوة وإيجابية. والمؤكد أننا «كُلنا» نستطيع أن نحقق نجاحا «متى» حطمتنا القيود التي «نُصنعها» بأيدينا ومنها قيود العادات والأفكار وردود الأفعال على «مضايقات» الآخرين وَمَن أهمها قيد «توهم» أن النَجاح صعب «وندفع» ثمننا فادحا للحُصول عَلَيْهِ والحقيقة أن من لا يَنجحون هم الذين يدفعون الثمن الفَادح من أعمارهم ويتنفسون «المَرارة» وقلة الحيلة، بينما من يَنجحون «يتنفسون» الرضى عن أنفسهم وعن أعمارهم ويرون «كل» الجهد الذي بذلوه هو «مهر» بسيط لحياة رائعة وجميلة وناجحة وسعيدة يستحقونها؛ فكن منهم دائماً..

**نجلاء محفوظ**



# الباب الأول

## ضَاعَفَ عَمْرُكَ بِالنَّجَاحِ

- ٥٠ نصيحة لتصنع نجاحاً تستحقه
- أعزُّ عَمْرُكَ وسارع بتغيير ما يعطلك
- خُطوات واقعية ومجربة لحياة أفضل تستحقها

# الباب الثاني

## أَسْعَدَ نَفْسَكَ بِهَذِهِ الْخِبْرَاتِ

- لا تَتَسَلَّقِ الجدار
- هل تحب نفسك؟
- إْحْذِرْ بَعْثَرَةَ عَمْرُكَ
- اكسر الدائرة اللعينة
- ١٠ خُطوات للتعامل مع العنيد
- ١١ خُطأً تُفْسِدُ الاعتذار
- صِرَاعِ إِرَادَاتِ

# الباب الثالث

## إستمع بالنجاح × العمل

- الوصايا الـ ١٠ للنجاح بالعمل الجديد
- نصائح للفوز في مقابلة التوظيف
- ٥٠ طريقة «مؤكدة» للفشل
- ٥٠ نصيحة لتتجح وتتميز بعملك

# الباب الرابع

## اصنع زجاحك النفسي

- اكتشف ٢٥ تصرفا تؤدي بها نفسك
- خطوات واقعية لحصار الغضب وانتزاع المكاسب
- حتى لا تُصادق «ديكا»
- اهزم الإكتئاب واسترد حياتك
- أفكار تضاعف تألمنا من المرض وتزيده
- ٢٠ عادة تُسرق النجاح وتضيع العمر

# الباب الخامس

## اصنع زجاحك العاطفي

- كيف تحمي قلبك من الوجد العاطفي؟
- مكاسب وخسائر الحب × الجامعة
- كيف تنسى حبيبا ابتعد؟
- كيف تخبر فتاة بحبك؟
- التَحْرِش الاللكتروني ..علاماته وكيفية التعامل معه  
وعلاج أضراره

# الباب السادس

## الأدب وصناعة النجاح

### أدباء نجحوا.. فلنتعلم منهم

- لطيفة الزيات وصناعة الذات
- مكسيم جوركي كاتب حارب المرارة
- بآولو كويهلو يكتب للحياة
- نيتشه.. فيلسوف الإرادة وعاشق التفرد
- تشيخوف الكاتب الأهم
- نجيب محفوظ.. المنتصر دوما



# الباب الأول

## ضاعف عمرك بالنجاح

- ٥٠ نصيحة لتصنع نجاحا تستحقه
- أعز عمرك وسارع بتغيير ما يعطلك
- خطوات واقعية ومجربة لحياة أفضل تستحقها





## ٥٠ نصيحة لتصنع نجاحا تستحقه

النجاح لا يأتي «صدفة» بل تصنعه «وحدك» بعد الإستعانة بالرحمن بالطبع، وإليك أهم النصائح لتصنع نجاح «يملاً» عمرك رضا وسرور وبراح تستحقهم وأدعو لك بهم فسارع بتنفيذها .

١- تحدد أين ستذهب قبل مغادرة بيتك ولا تغادره -عادة- دون ذلك حتى لا يضيع وقتك..

إهتم بالتخطيط لليوم والأسبوع والشهر والعام «لتحمي» عمرك من الضياع «ولتستفيد» منه وترضى عن نجاحك الذي تستحقه .

٢- جَمِيعنا نتأخر في تنفيذ كثير من الأمور المفيدة «وتتراكم» وتُضايقنا كثيرا.. الحل في تقسيم «المتأخرات» ولو على أشهر بأن نعمل القليل دقائق..١٠ منها يوميا وبامكانك تخصيص نصف ساعة أو ستحس برضا «جميل» عن النفس وستنتهي من أهمها ولو بعد حن.

٣- أعز عمرك من نظم وقته «وأعاد» فلترة إهتماماته لطرده ما استطاع بالطبع- وإضافة ما يُفيده .  
- يخصم منه - ما استطاع بالطبع- وإضافة ما يُفيده .

٤- طريقة إستهلاكنا لأجهزة تساعدنا على صيانتها أو تتسبب في تدميرها، وكيفية إدارتنا لأوقاتنا تأخذ بأيدينا إلى نجاح «يرضينا» ونستحقه أو «تحررنا» منه ونضيع أعمارنا.

طريقة إستهلاكنا للأجهزة تساعدنا على صيانتها أو تتسبب في تدميرها، وكيفية إدارتنا لأوقاتنا تأخذ بأيدينا إلى نجاح «يرضينا» ونستحقه أو «تحررنا» منه ونضيع أعمارنا.

٦- أسلوب تعاملنا مع أنفسنا يصنع نجاحنا بالحياة؛ فمن يتساهل مع نفسه عند الخطأ ومن «يخفق» نفسه عندما يخطيء يؤدي نفسه ويتراجع كثيرا..

#خير الأمور الوسط، والحرص على «انتزاع» الخبرة والتعلم منه وعدم تكراره مكسب رائع.

٧- لا تقارن نفسك بالآخرين؛ من يفعل ذلك «يسجن» نفسه ويقع في «فخ» الاكتفاء بالنجاح عندما يقارن نفسه مع الأقل، ويرمي بنفسه في «نار» الإحباط عندما يقارن نفسه بالأفضل.

لكل إنسان ظروفه؛ قارن نفسك «بنفسك» فقط وبإمكاناتك وبظروفك.

٨- لا تبالغ بالإحتفال بما فعلته؛ فتتكاسل، ولا تحرم نفسك من الفرح بما أنجزته؛ فتخسر.

٩- الكارثة أننا «جميعا» نتجاهل أن الوقت = العمر..

ولا ننتبه لذلك إلا بعد خسارة أوقاتنا «غالية» وعندئذ يستسلم البعض، «ويقرر» آخرون تعويض أنفسهم عما فاتهم.

# كُنْ من الفئة الثانية ولا تستسلم أبدا.

# دائما نستطيع الاختيار.

١٠- ابتعد عن الفيسبوك وعن الهاتف المحمول واجلس مع نفسك دقائق يوميا لترى «بصدق» كيف تَسير حياتك؟ وكيف تجعلها «أفضل» تدريجيا؟ لأنك تَستحق ذلك وأدعو لك به.

١١- انتبه لعيوب «صديقك» ونبهه بلطف لتغييرها وكن «حذرا» حتى لا تفعلها ولو بعد حين.

١٢- لا يوجد نجاح بلا «صبر» ومن ينس ذلك يظلم نفسه؛ الصبر مطلوب عند تعثر خطواتنا فلا نَسْتسلم، والصبر مهم لتجديد الارادة، والصبر وقُودنا حتى لا نستعجل النتائج..

وحَتى تكون صبورا تذكر «مكاسب» الصابرين في الدنيا والأخرة «ولا تتنازل» عنها ما حييت.

١٣- لا تقل أبدا أنا فاشل؛ قل: «ظلمت» نفسي بالاستعجال أو بعدم التخطيط الجيد أو بعدم الاهتمام بالتنفيذ باتقان «وأستطيع» بإذن الرحمن «الانتصار» على ذلك.

١٤- لا أحد يُولد بطاقات «جبارة» بينما الآخرون طاقاتهم ضعيفة..

طاقاتنا «كالنور» يمكن زيادته أو إطفائه..

تزيد الطاقات بالإستعانة بالرحمن دائماً ثم بالنشاط وبتجديد  
«الرغبة» بالإنجاز وتذكير النفس بقصر الحياة وبأنها تتضاعف  
بالنجاحات التي تُتير الدنيا والآخرة.

وتقل الطاقات عندما «نقرر» مخاصمة أنفسنا والرضا بحياة  
«باهتة» لا تليق بنا.

١٥- أغلب «الوجع» يأتينا من الخوف من الغد أو من الحزن مما  
حَدث بالأمس.

افعل اليوم أفضل ما يُمكنك لتتجو من مخاوف الغد بعد  
الإستعانة بالرحمن بالطبع وازرع حسن الظن بالوهاب بقلبك  
وعقلك.

وأما حُزن الأمس «فتشاغل» عنه بصنع ما يسعدك اليوم فإن  
لم تعوض نفسك عما فاتك ستسمح للحزن بالإقامة بحياتك ولا  
«مهلك» للصحة النفسية والجسدية مثل الحزن.

١٦- الحياة «تنظر» لأفعالك لترد عليك بالنجاحات فاجتهد وأسعد  
نفسك.

١٧- إليك نصيحة عجوز جاوزت المائة عاما، إن لم تتعب لن تحصل على ما تريده، مهما تعبت وشقيت خلال اليوم عندما يحل الظلام وينتهي اليوم أتطلع لليوم التالي، ولا أفكر فيما مضى فلن يعود ولم يعد مهما؛

فَعدما تحضر الذكريات ستجد الأمور السيئة وتفسد ما هو

جميل،

وَقالت أيضا: سألني الطبيب هل تسمعين جيدا فقلت: الكلام

الجيد أحب سماعه والكلام السيء لا أسمعه.

سألني وهل ترين جيدا؟ فقلت أرى ما لا يعكر مزاجي.

# دائما نستطيع «اختيار» ما نركز عليه لنطرد الوجد ونحتفظ بما يُفيدنا

١٨- حافظ على رشاقتك، واستردها إن ضاعت، الرشاقة مفيدة صحيا ونفسيا، واهتم بمظهرك فهو من «يقدمك» للآخرين قبل أن تتكلم.

١٩- أحب عقلك واحرص على تغذيته بالقراءة وبالإطلاع وبالخبرات المتنوعة من تجاربك ومن تجارب الغير لتضاعف عمرك.

٢٠- قام رجل بتقبيل قدم اللاعب ميسي؛ لم أصدق ذلك عندما سمعته ثم شاهدت الفيديو وتأكدت وأوجعني ما فعله الرجل بنفسه؛ فقد اقتحم المباراة وعرض نفسه لمضايقات أمن المباراة ثم إحتضن ميسي وكان يمكنه الاكتفاء بذلك، ولكنه «انحنى» وقام بتقبيل قدمه.

# كل إنسان لابد أن يتنفس العزة.

# ما فعله إهانة لنفسه.

# لو كان لديه أهدافا «حقيقية» بحياته يسعى لتحقيقها ما فعل ذلك.

# لم «يفرمل» اعجابه بالكرة وبميسي «وترك» نفسه حتى وصل لذلك.

# الفرامل «أي المكابح» مهمة للسيارات لمنع الحوادث ومهمة لنا لمنع إضاعة أعمارنا.

# المقصود بالفرامل السيطرة على النفس -ما استطعنا بالطبع- ومنع التراجع الديني وفي العمل والدراسة والرشاقة والصحة النفسية والجسدية وكل «مقدمات» إضاعة العمر.

٢١- أود التعلم من أخطاء غيرنا وعدم الاكتفاء بأننا «أفضل»

منهم

لأننا لم نفعّلها ولننّعلم منها ونتذكّر عندما نُخطيء أن نسارع  
بالاصلاح دون عناد أو انكار فجميعا نخطئ ومن الذكاء ألا نجعل  
الخطأ «عادة» بتكراره.

٢٢- أسوأ ما في الكون أن يخذل الإنسان نفسه ويرى كل ما  
يفيده نفسيا وعاطفيا وحياتيا ويحميه من الضرر صعبا  
ويهزم «نفسه» ويكتب بيديه نفسه في قوائم التعساء؛ بينما  
لو «أحب» نفسه لقام بتحسين حياته بتدرج ورفض الانكسار  
وضياع العمر.

٢٣- الحياة «تحترم» من يرفضون الإنحاء.

٢٤- إقرأ كتابا في موضوع لم تقرأ عنه من قبل؛ ستشعر بالتغيير  
وتكسر الملل من القراءة بنفس المواضيع، وستحصل على  
معلومات جديدة وتجدد إهتمامك بالقراءة..

القراءة كنز يوسع الحياة ويحارب الاحساس بالضيق ويزيد  
الخبرات ويقلل تركيزنا على ما يؤلمنا ما يمنحنا بعض من الراحة  
ويجعلنا نتعامل أفضل معه.

٢٥- التوتّر طاقة ضائعة؛ حاربه بالإنهماك في أي عمل تحبه أو  
بقراءة ما يرفع معنوياتك وبالتنفّس بهدوء، وبالطبع باللجوء  
أولا للرحمن ليمنجك القوة لتحيا أفضل.

٢٦- الخوف يصيب العقل بالإرتباك والإرادة بالشلل ويضعف الروح المعنوية و «يسرق» الأمل وهو أوكسجين الحياة.

٢٧- من يظن أنه ليس بحاجة للتعلم فقد بدأ طريق التراجع.

٢٨- الفراغ هو أكبر منشط للألم حيث نتفرغ للتفكير فيما يؤلنا والأذكي السعي لتحسين حياتنا.

٢٩- ربح من جدد «اختيار» الأمل وحوله لحقيقة تُتير عمره ولو بعد حين والعكس صحيح بالطبع.

٣٠- نقاط الضعف يتجاهلها الكثير ويبررها آخرون وينكرها البعض؛ الاعتراف بها ذكاء ومواجهتها ومراقبتها ومنعها من السيطرة احترام للعمر.

٣١- طاقاتك وحيويتك أغلى ما تملك؛ اطرده من يسرقهما ولو دون تعمد، أو ضع جواجز بينكما «تمنعه» من إيذائك.

٣٢- الإقتراب من النضج = الاهتمام بما يستحق اهتمامنا وبما ينير حياتنا وقبورنا فقط وطرد الانشغال بغيره.

٣٣- إزرع اليقين بأن الرحمن يساعد من يساعدون أنفسهم ولا يستسلمون، واستعن بالله ولا تعجز واستعد لحصد الثمار.

٣٤- كل محاولة لتبرير الفشل وعدم مواجهته بذكاء ومرونة وتدرج ستسمح له بالإقامة أياما وربما شهور وأعواما «ليلتهم» أعواما أو العمر بأكمله.

٣٥- إذا استفاد كل إنسان من أخطائه وتجاربه السيئة وحاول حماية من يحبهم منها ستتسع خبراته وخبرات من يحب.

٣٦- الحياة ليست كلها مصاعب ولكننا نركز كثيرا على المصاعب لأنها تؤلنا والخبرات يمكن إكتسابها من الأهل ومن تجارب الأصدقاء أيضا ومن القراءات المفيدة ومن الثقة بأنه لا توجد حياة بلا مصاعب والمهم أن نتماسك ونفتت المصاعب ولا نضخمها.

٣٧- من ينتظر الدعم النفسي من الآخرين «يحكم» على نفسه بالتراجع، فالجميع لديهم مشاريعهم الخاصة واهتماماتهم ومشاكلهم أيضا، الأفضل الاعتماد على دعمه لنفسه دائما، ويطلب دعم الآخرين «مؤقتا» أثناء الأزمات الصعبة فقط وبأقل ما يمكنه، ويزيد اعتماد على نفسه بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع فهذا من أهم مفاتيح النجاح.

٣٨- لا تشغل عقلك وحياتك بما يقوله أو يفعله الآخرون، وأيضا بما يقولونه عنك.. تأكد أنك تفعل الصح، ولا تفكر «ثانية» في الآخرين؛ فأنت «أولى» بعمرِك وطاقتك أليس كذلك؟

٣٩- إتقان أي عمل اختيار ونعمة ويضيف لصاحبه دينيا ودنيايا.

٤٠- عندما تُفكر في نقاط ضعفك تذكر نقاط قوتك وارفع رأسك عاليا وتنفس الثقة بالنفس وقل لنفسك: لا أحد بلا نقاط ضعف وهذا لا يعني الإستسلام لها ولكن سأنتبه لها - ما استطعت- وأسعى لحصارها وتقليل «السماح» لها بالسيطرة على حياتي أو أن يكون لها دورا في اتخاذ قراراتي، وعندما انجح في تقليلها سأكافئ نفسي معنويا وماديا وعندما أترجع فلن اقول أبدا لا فائدة بل سأبتسم لنفسي وأحتضن نفسي بحب وإحترام وأبدأ من جديد جولة جديدة بالإحتفال بانجازاتي ونقاط قوتي الي رزقني بها الرحمن ثم إيقاظ الوعي بنقاط ضعفي.

٤١- لا تقل أبدا: أنا مجهد فالعقل سَيَلْتَقِطُهَا ويجعلها حقيقة تزيد ولا تنقص؛ قل أحتاج للراحة وللترفيه وللتقليل من الاهتمام مما يضايقني ولزيادة التركيز على النعم التي لدي بالفعل والتي يتمناها الملايين بالعالم.

٤٢- تذكر دوما الحديث القدسي: أنا عند حسن ظن عبدي بي، فليظن بي ما يشاء» وتنفس حسن الظن بالرحمن وافعل أفضل ما يمكنك في ظل الظروف المتاحة حاليا ولا تبعثر طاقاتك وعمرك في التألم مما لا يمكن تغييره حاليا.

٤٣- جميعنا تزورنا أفكارا كثيرة خلال اليوم قم باختيار ما يُفيدك منها، وعندما تفكر في شئٍ يضايقك فكر كيف أجعله يُفيدني، كيف اقلل من ضرره، كيف ازرع الصبر بعقلي وقلبي؟ ويكون صبورا جميلا أي بدون مبالغة في الألم وبلا شكوى وبتقبل ورضا بأننا في الحياة وليس بالجنة ولن تسير كل الأمور كما نريد..

٤٤- أشغل عقلك وحياتك وقلبك بما يضيف إليك - ما استطعت- واطرد منهم ما يخصهم منك أولا بأول حتى لا تستوطن الأفكار والعادات الضارة بحياتك.

٤٥- المثل الانجليزي: التكرار أم المهارات.. قم بتكرار قراءة أهدافك في الحياة، ولا تترك فراغا في حياتك أبدا؛ فيستغله إبليس بالتفكير السلبي.

٤٦- احرص على الاسترخاء عدة مرات يوميا؛ لتساعد عقلك على التركيز على التخلص من الشحنات السلبية التي تُحاصرنا جميعا من داخلنا ومن خارجنا أيضا.

٤٧- ما لا يُدرك كله لا يترك كله، حكمة رائعة؛إبذل افضل ما يمكنك في دراستك أو في عملك ولا تُضيع عمرك.

٤٨- لا تَبحث عن ظروف مثالية لتتجح؛ فهذه الظروف لا تُوجد في الواقع أبدا ولا بد من وجود ما يكدر الأنسان من آن لآخر ومن معوقات وأمامك اختيارات الإنحاء وجعلها تسرق عمرك وتعطلك.

أو مقاومتها بهدوء داخلي - ما إستطعت - وبلا مبالغة في التفكير بها وكأنها كارثة بشعة أو تهديد خطير لك ولا تتجاهلها بالطبع ولا تقلل منها وكن وسطا، واحتفل بأي إنجاز تحققه ولو كان قليلا لتتحسن معنوياتك وتتجدد طاقاتك ثم واصل الإنجازات بحماس يزيد ولا ينقص.

٤٩- لا تقل أبدا لنفسك كلاما يُقلل من إنجازاتك؛ ولو كانت لا ترضيك بالوقت الحالي..

قل: لقد أكرمني الرحمن بما حققته وهذا جيد وجميل «وإرشحني» بمشيئة الرحمن للمزيد الذي سيسعدني أكثر وسارع بوضع خطة واقعية لتنظيم أوقاتك وللاستفادة من قدراتك ولتتميتها أيضا، ولا تُبالغ وتجعلها صعبة فلا تتمكن من تحقيقها فتصنع الاحباط ولا تجعل أوقات فراغك كثيرة فتستدعي الكسل والتراخي؛ وكن وسطا دائما لتحقق الأفضل كما أدعوا لك.

٥٠- أنت أفضل مما ترى نفسك

فقط؛ لا تسمح لمخلوق «بإطفاء» أنوار حماسك لتصنع حياة «أجمل» وأكثر نجاحا «وتستحقها»، وإذا تناقصت أنوار حماسك لا تسمح لنفسك بتجاهل ذلك «واسترح» جيدا ثم واصل زيادة أنوارك الداخلية.



# أعز عمرك وسارع بتغيير ما يعطلك خطوات واقعية ومجربة لحياة أفضل تستحقها

يكتفي الكثيرون بالشكوى مما يحرمهم من النجاح بالحياة،  
ويحسم القليلون أمرهم ويغيرون ما «يستطيعون» تغييره لإسعاد  
أنفسهم وليتمكنوا من إسعاد من يحبونهم وليؤدوا أدوارهم بالحياة  
بأفضل ما يمكنهم..

يشمل التغيير تحسين النواحي الدينية والاجتماعية وال نفسية  
والعمل وكل ما يمس الحياة.

يخاف البعض من التغيير، والخوف من التغيير مطلوب؛ لمنع  
التسرع ولحسن التخطيط، ومرفوض إذا كان بسبب الخوف من  
الفشل أو للشعور بصعوبته أو لأنه سيكون مجهدا..

والمؤكد أن التغيير للأفضل عندما ينجح «يذيب» أي مجهود  
تحملته لتفوز به وهو «المهر» الذي تقدمه لنفسك لتتنفس النجاح  
بحياتك والرضى «الذكي» عن نفسك.

التغيير يعني التخلي برغبتك عما اعتدته من تفكير  
وتصرفات واستبدال ذلك بما يفيدك..

يبدأ التغيير بالعقل أولا حيث تزرع الاحتياج الشديد له  
وتكره الرجوع عنه.

ولا يعني التغيير أنك لم تتجح ولكن السعي لتكون أفضل مطلوب دينيا ودنيويا ويتجدد بكل مراحل العمر فدوما تستطيع بعون الله بالطبع أن تتحسن....

### واليك الخطوات المجربة لتغيير ناجح بفضل الرحمن

- لتكن نيتك أن تكون خيرا وأحب لله كما جاء بالحديث الشريف.
- جدد دائما الاستعانة بالرحمن والتبرؤ من حولك وقوتك ثم اليقين في نجاحك.
- لا تتغير لإرضاء أحدا حتى لا تتوقف عندما لا تجد رد فعل يرضيك ممن تتغير لأجله بل افعل ذلك لنفسك ولأنك «تستحق» التغيير.
- اكتب أهدافك من التغيير ولا تخبر بها أحدا، وأقرأها يوميا لتجدد حماسك ولتقوي معنوياتك ولتتعامل بمسؤولية عن تنفيذك لها.
- افرح بمزاياك حاليا - وإن قلت- واحتفل بانجازاتك - وإن كانت لا ترضيك- واعتبرهما وقودا لمزايا وإنجازات أكثر.
- لن تتغير في يوم وليلة وستستغرق وقتا مع الاهتمام بالمتابعة، فكن صبورا.
- لا تحاول التغيير في الكثير من جوانب حياتك بنفس الوقت فلن تتمكن وستحبط نفسك.

- اختر أهم ٣ أمور تريد تغييرها وركز عليها حتى تتجح ثم انتقل لغيرها .
- اكتب لنفسك ما تريد تغييره فكلنا لدينا أساليب بالتفكير أو تصرفات نريد تغييرها أو الإثتان .

### لا تحرم نفسك

- كإيذاء نفسك معنويا وماديا عند أي تحسن ولو كان بسيطا؛ فالمكافأة ستمنحك الانتعاش وتجدد عزيمتك ولكن لا تكتف به أبدا .
- عندما تتراجع وهذا يحدث كثيرا لا تعتبره النهاية وسارع بالبدء من جديد لأنك تستحق حياة أجمل ولن يصنعها غيرك بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع .
- اسعد بأنك «تسعى» للتغيير وأنك تحارب السلبية واحترم ذلك وستضاعف قدراتك بإذن الوهاب واشكر الرحمن فسبحانه هداك لذلك .
- البعض يكتفي بتحقيق هدف صغير وآخرين لا يلتقطون الأنفاس إلا بعد الإنتهاء من الأهداف الكبيرة وكلا الموقفين خطأ .
- السعي من أجل التغيير ليس سهلا والأصعب «حرمان» النفس منه والندم لاحقا .

● ستراجع كثيرا ليس لصعوبة التغيير ولكن «لاعتيادك» على القديم فتنبه وعد للتغيير بحماس ووعي ويقظة أكبر ومثابرة.

● حتى تحسن اختيار أولويات التغيير؛ راقب نفسك جيدا وتعرف على أهم مزاياك لتزيدها وأهم عيوبك-وكلنا لدينا عيوب-لتقلل منها برفق بالنفس وبحزم أيضا .

● اكتب المواقف التي «تخسر» فيها بسبب التفكير أو التصرفات واعمل على تقليلها ما استطعت؛ كالعصبية، وكثرة تناول الطعام، المبالغة بالاختلاط أو العزلة.

● لا تنس التعرف على أهم أحلامك وأهدافك بالحياة لتضع كل ذلك في خطط:

الأولى قصيرة وتتضمن القليل من التغيير في كل مجال ولتكن ٣ مدتها من أو ٦ أشهر.

والثانية متوسطة تتراوح من عام إلى عامين.

والثالثة من ٣ أعوام إلى ٥ أعوام.

● احرص أن تشمل الخطط الثلاثة الاهتمام بنفسك دينيا وصحيا ونفسيا لتحسن قدراتك الذهنية والعقلية ويقل الارهاق وتزداد فرصك بتغيير ناجح.

- تذكر الاهتمام بتحسين مظهرك فهو «سفيرك» الذي يقدمك للآخرين وسيساعدك الفوز بمظهر جيد.
- قم بتغييرات بسيطة ببيتك أو مكتبك أو حجرتك وستدخل البهجة لقلبك وتشعرك برضى جميل تستحقه.
- لا تكلف نفسك ماديا فوق طاقتك فتجهد نفسك وتعطل التغيير.
- لا تمارس التغيير بجدية زائدة ولا تتهرب من مسؤولياتك؛ كن وسطا لتربح وتساعد.
- لا تنس؛ التغيير ممكن في كل الأعمار وبجميع الظروف وبدرجات متفاوتة بالطبع؛ وما لا يدرك كله لا يترك كله.
- لا تنتظر ولا تبحث عن يدعّمك هي حياتك -وحدك- قد يساعدك يوما ثم يفتر حماسه أو يفرض عليك شروطا لا تحبها .
- الأهم أن اعتمادك على الدعم الخارجي «يقلل» من ثقّتك بنفسك ومن عزيمتك.
- استعن بالله ولا تعجز أبدا.
- لا تبحث عن يشاركوك الرغبة في التغيير لتبدأوا سويا فقد يتراجع بعضهم ويقلل حماسك وقد يسبقك آخرون فتتألم وقد تسبقهم ويتضايقون وتخسرهم إنسانيا .

- لا تؤجل التغيير؛ فالتأجيل يقلل الحماس ويجعل الرغبة تتراجع ويضعف ارادتك.
- لا تنتظر تحسن بعض ظروفك لتبدأ التغيير وابدأ فوراً ولو ببداية بسيطة وستتحسن معنوياتك وتتسع حياتك.

### لا تستسلم

- التغيير كالزراع لا بد من رعايته والمالبغة بالري تفسده كالجفاف.
- لا تبالغ بأهمية التغيير وكأنك ستنتقل من الأرض للسماء؛ حتى لا تحول له لعباً، ولا تقلل من أهميته؛ فستهمله ولو بعد حين، وكن وسطاً.
- لا تتوقع نجاحك بالتغيير دون عقبات أو انتكاسات فهذا غير واقعي، ولا تقابلهما بالاستسلام بل واصل بعزيمة أقوى.
- اهتم بنصيبك من الراحة والترفيه يومياً والتنفس بهدوء من الأنف فقط مع اغلاق الفم لوضع دقائق وسيفيدك كثيراً.
- لا تتوقف عند أمور لا يمكنك تغييرها وتجاهلها وركز على ما يمكنك تغييره حالياً وارض بصدق.

- مثال؛ لا يمكنك تغيير عملك ولكنك تستطيع طرد الضيق منه والحصول على دورات تدريبية تساعدك مستقبلاً على تغيير عملك، أو ممارسة عمل آخر بعد الدوام يرضيك أو ممارسة هوايات أو عملاً تطوعياً يشبعك نفسياً.
- ضع في قائمة التغيير تحسين صحتك الجسدية بالأكل الصحي والقيولة والابتسام-وممارسة الرياضة والحفاظ على الرشاقة أو استعادتها تدريجياً.
- ستتحسن صحتك النفسية أيضاً وتستمع بالرضا الجميل عن نفسك، وبالثقة بالنفس وسيقودك لنجاح أفضل مع تغييرات إيجابية أخرى.
- ضع تصوراً ليومك من بدايته لنهايتته واجعله مفيداً وناجحاً ولا تبالغ بالصرامة فالتغيير رحلة وليس سجنًا تؤلم به نفسك.
- تخلص من عاداتك الضارة؛ التدخين، ادمان الإنترنت، تضييع الوقت، العصبية، الإسراف، الكسل.

### ارفض وستنجح

- الرضا عما يمكن تغييره - ولو بعد حين- «خيانة» للنفس .
- لا تظلم «نفسك» بمحاولة تغيير الآخرين في عملك، أو أسرتك فستبذل مجهوداً بلا جدوى وستخسر أغلبهم

إنسانيا؛ فلا أحد يغير سوى نفسه، بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع ثم المثابرة.

- عندما تغير ردود أفعالك على تصرفات الآخرين ستتغير تصرفاتهم معك ولو بعد حين، والأهم أنك ستقل من غضبك منهم أو من تفسير أي خطأ منهم وكأنه كارثة أو عدوانا وستكون أهدأ «داخليا» وستتمكن من تقليل «ضيقك» منهم وتحسن ادارة علاقاتك.
- القدرة على التغيير موجودة داخلك؛ ارفض أي انتقاد داخلك أو من الآخرين ينتقص من قدراتك.
- لا تضيع وقتك بالرد؛ تصرف بما يخالف الانتقاد واجعل ردك عمليا ليس لتتحدى من قالوه ولكن لإسعاد نفسك.
- ففي الاولى ستحمل نفسك عبئا نفسيا وستنتهي رغبتك ف التغيير للأفضل بعد فوزك على من انتقدوك، وهذا انتصار زائف فالانتصار الحقيقي هو استكمال ما بدأته ليرضى عنك الرحمن ثم لتسعد نفسك.
- وفي الثانية ستزرع داخلك الرغبة في الاستمرار فحياتك غالية وتستحق الأفضل دوما.
- أغلب الناس يسارعون بالاستسلام في محاولات التغيير، فلا تكن منهم.

- مثال، عند انقاص الوزن يتراجع الكثيرون وآخرون ينتكسون بعد انقاصه «ويختارون» العودة للبدانة وقليلون «يحافظون» على الرشاقة وينعمون بمزاياها النفسية والصحية.
- كن من الفائزين دوماً .

### جدد اليقين

- كن شغوفاً بالتغيير للأفضل وتذكر دوافعك له ونتائجه الرائعة لتعيد شحن حماسك بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع.
- تذكر دائماً خطواتك للتغيير واجعلها جزءاً من يومك وجدد اليقين بقدرتك على التغيير.
- ارفض وبقوة كل ما تريد تغييره «واكره» استمراره ولكن لا تكره نفسك ولا تنتقد نفسك لسماحك سابقاً به؛ حتى لا تضعف ارداتك وتقلل من تقديرك لنفسك وهو قوة مهمة للتغيير.
- لا تخبر أحداً؛ البعض سيسخر وسيحبطك آخرون أو يرونك رائعاً بما يكفي و لا أحد لا يحتاج أن يكون أفضل، وغيرهم سيتابعونك وربما يكون أسلوبهم غير جيد.
- لا تتس الاحتفال بنفسك عندما تنجح بالتغيير، وإذا تراجعت لا تستسلم وعد للتغيير بحماس يكبر ولا ينقص.

- تذكر دوماً أن التغيير ليس سهلاً فالأسهل العودة لما تريد تغييره ليس لأنه الأفضل ولكن لاعتيادك عليه.
- لا تكن عبداً لعاداتك الضارة، كن سيدياً على حياتك.
- لا تحتاج لمن يشجعك عندما تتناول شيئاً تحبه أو تتنزه، ولا بد من الاقتناع أن التغيير سيجعلك تفوز بما تحب وعندئذ -فقط- لن تحتاج لمن يشجعك.
- دائماً أفضل العون عون النفس بعد الاعتماد على الرحمن بالطبع.
- لا تسرف في التوقعات من نفسك؛ واعتدل وامنح نفسك وقتاً «كافياً» للتغيير الكثير حتى لا تصنع احباطك الذي قد يدفعك للتراجع وللشعور بالمرارة.
- ابدأ بالأسهل لتفرح بالتقدم ولتثق بنفسك أكثر وليمزيد حماسك للتغيير أكثر.
- الحماس للتغيير سيتناقص أحياناً؛ لا تفزع عندئذ ولا تتهم نفسك بالتخاذل وترفق بنفسك واحصل على استراحة محارب وجدد عزيمتك بحب واحترام لنفسك ولعمرك.

### تأكد ولا تخف

- مفتاح التغيير هو النظر للجزء الايجابي بحياتك والفرح به وشكر الرحمن عليه ثم تقبل ما لا يمكن تغييره برضا.

- اصنع التغيير بتدرج، وراجع خطواتك من وقت لآخر لتتأكد أنك تسير بالطريق الصحيح.
- لن يغيرك سوى نفسك بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع.
- لا تخف وقل: سأقهر الخوف وابدأ بداية جديدة استحقها ولن أراجع ابدا فالبدل مؤلم جدا.
- لقهـر الخوف من الفشل فلتثق بإمكانية التغيير وتذكر أن حسن الظن بالرحمن أهم سلاح في التغيير واطرد أي احساس بقلـة الحيلة، وقل لنفسك: أستطيع التعامل جيدا مع كل ما يحرمني من حياة أفضل استحقها، «وسأتدرب» على ذلك وسأنجح بفضل الرحمن، وتخيل مكاسبك منه لتمدك بعزيمة وخسائرک لتتفرك من التراجع..
- أن يتعب الإنسان من نفسه ويرغب بالتغيير فهو سلاح ذو حدين:

فهو رائع وايجابي عندما يكون «وقودا» للتغيير واغلاق لكل أبواب التراجع.

وهو ضار ومؤذ عندما يجعلنا نستسلم للتعب ونزرع داخلنا صعوبة التغيير وأحيانا استحالاته.

- لا تقل أبدا الكلمات المسمومة مثل: لن أستطيع أو لا فائدة وقل: سأنجح بفضل الرحمن، وابتسم لنفسك ولا تقس عليها وسارع بالتغيير الذي يسعدك.

- إذا حاولت التغيير ولم تنجح، لا تيأس واكتب لنفسك المعوقات التي قابلتك وأعد المحاولة ولا تكرر أخطائك.
- «تذكر دوما الآية الكريمة: «إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم».
- ستتغير عندما تثق بذلك وتحسن الظن بربك.
- تستطيع -بفضل الرحمن أن تكون من القلائل الذين أناروا أعمارهم بتغييرات ناجحة فتذكر ذلك وجدد استعانة بالرحمن ثم باليقين بنجاحك كما ندعو لك. وفقك ربي وأعانك وأسعدك.



# الباب الثاني

## أسعد نفسك بهذه الخبرات

- لا تتسلق الجدار
- هل تحب نفسك؟
- إحذر بعثرة عمرك
- إكسر الدائرة اللعينة
- ١٠ خطوات للتعامل مع العنيد
- ١١ خطأ تفسد الإعتذار
- صراع إرادات





## لاتسلق الجدار

لدي قِطعة ذكية ولكنها تُكرر تصرف غريب جدا؛ تصر على تسلق جدار عالي بجوار المنزل وعندما تصل إلى أعلاه تعاني كثيرا وتخاف بشدة من النزول أو تظل لفترة هناك ثم أخيرا بعد أن يصيبها الانهاك والاحساس بالجوع والعطش والخوف والاعياء الشديد فإنها تضطر إلى النزول..

عندما تكون في أعلى الجدار نحاول انزالتها لكنها ترفض باستماتة شديدة ولا تقبل بذلك إلا عندما يصيبها الإعياء الشديد. احترت في تصرفها وهي بالغة الذكاء في بعض التصرفات التي لا تصدر من أي قِطعة.. وعندما فكرت فيما تفعله اكتشفت أنني والكثير ممن أعرف نفعل ما تفعله القِطعة؛ فكل واحداً منا يتسلق جدارا معيناً في حياته ويلحق الأذى البالغ بنفسه ثم لايتراجع إلا عندما يصيبه الإنهاك الشديد رغم كل التحذيرات التي قد تصل إليه.

### غضب وغيان

سيدة بالغة اللطف تشيع الرقة والاهتمام بكل من يحيط بها وجدتها يوماً في حالة غيان بشع وتكاد تنفجر من الغضب،

فسألتها ما بك ؟ فقالت: زوجي لا فائدة منه، وحكت لي عن موقف حدث مع زوجها وتشاجرا بسببه قلت لها أنت زوجة منذ سنوات طوال فماذا إستجد؟ فقالت أنه لا فائدة منه وأنها تصر على تغييره منذ ٣٢عاما ورغم ذلك لايتغير، وإستغربت فهي متزوجة منذ ٣٢عاما، ومع ذلك ماتزال تطالب زوجها بتغيير نفس السلوك وبنفس الأسلوب في طلب التغيير وبالتأكيد فالنقاش بينهما يتطور إلى مُشاجرة ، وإلى أمور سيئة للغاية ، ولاتنتهي المشكلة إلا عندما يُصيبها الإنهاك.

هذه السيدة تتسلق الجدار مع زوجها،فهي تدرك جيدا أن إثارة هذاالموضوع مع زوجها يؤدي إلى المشاكل وتعلم جيدا - لخبرتها الطويلة مع الزوج- أن زوجها لن يوافق على الاسلوب الذي تريد تغييره به ولكنها تصر على تكرار ذلك وتصر على تكرار معاناتها من نفس الموقف،وسألتها ألا يتمتع زوجك ببعض المزايا؟

قالت: نعم الكثير.

قلت: لتسعدي بها إذا أولتتغاضي عن هذاالموقف أوتتعاملي معه بشكل مختلف وكفى إيذاء للنفس.

**كلاهما تسلق الجدار**

لا أنسى أبدا مطلقة أخبرتني أن زوجها طلقها ثلاثة مرات؛ وتوقعت أن تقول عن طليقتها أمورا بالغةالسوء،ولكنني دهشت عندما

قالت أنه رجل رائع وانسان محترم وأنه بعد الطلاق أعطاها كافة حقوقها وعاملها بشكل رائع وأنه يغدق على أولادهما بالمال ..

فقلت لها إذا كان إنسانا رائعا فلما حدث الطلاق ؟ ردت :زوجي عصبي للغاية وعندما نتشاجر ونصل إلى درجة سيئة للغاية فإنه لا يستطيع السيطرة على نفسه وتكرر ذلك في ٣مرات ..

والحقيقة أن هذه الزوجة وزوجها قد تسلقا الجدار وأصابا حياتهما الزوجية بالإنهك ل ٣ مرات وكان يكفي أن يتعلما من المرة الأولى وأن يبتعد كل منهما عن تصعيد الشجار إلى الدرجة التي تصل إلى درجة الطلاق.

### لا يرحم نفسه

التقيت يوما رجل أعمال وقال لي أنه مصاب بحالة إجهاد دائمة ، وسألته لماذا وأنت رجل ناجح وتحتل مكانة مرموقة وتحقق النجاحات الواحدة تلو الأخرى؟

رد أنه لا يرحم نفسه أبدا ويضع لنفسه جدولاً شديداً الازدحام؛ وبالطبع لا يتمكن من استكماله جيداً أو كما يريد ولذا يشعر بالاحباط في نهاية اليوم، ثم يشعر بالإجهاد والاعياء الشديد ويفقد الرغبة في عمل أي شيء لبضعة أيام ثم يجد أن أعماله قد تراكمت عليه «فيضطر» لمعاودة نشاطه ..

أي أنه يصيب نفسه بحالة من الانهاك كما تفعل «قطتي»  
التي لا تنزل من الجدار إلا بعدما يصيبها الانهاك وكثيراً ما نفضل  
مثلهما، ويجب أن نحمي أنفسنا من ذلك.

## طيب ولكن

شاب في مقتبل العمر ، لديه الكثير من الصفات الرائعة ولكنه  
يعاني دائماً من مشاكل ومعارك مع أسرته لأنه يفتقد لمهارات  
التعامل وليس لديه قدر كاف من اللباقة واللسان الحلو ، وله ولنا  
جميعاً أهدي ماقاله حكيم: إذا استطعت أن تخرج لسانك يومياً  
ثم تضعه في السكر وتعيده في فمك مجدداً فأفعل ذلك؛ أي أننا  
نستطيع باللسان الحلو والكلام اللطيف مع الآخرين أن نكسبهم،  
وهذا الشاب ما أحوجه إلى هذه النصيحة ، فهو طيب القلب  
ورائع في الكثير من الصفات ولكنه يظلم نفسه بإساءة التعامل  
مع أسرته فيحصد الخسائر المتتالية.

وكثير ممن يتعرضون لمشاكل صحية الواحدة تلو الأخرى  
بسبب مشاكل العمل أو لمتاعب أسرية، والسبب أنهم لا يريدون  
التعلم مما يحدث لهم، ولا ينتزعون الخبرات حتى لا يكرروا  
الأخطاء، وكُلنا نخطيء ونصيب ،ومن «حقنا» على أنفسنا حماية  
أنفسنا والتوقف عن تسلق الجدار..

فليس من الحكمة تكرار تصرفات «ثبت» أنها تؤذينا وأن نتوقع نتائج مُغايرة، والأفضل من محاولة تغيير غيرنا أو إنتظار تغير الظروف من حولنا تجنب كلما جربنا أنه يؤذينا ؛ وعندئذ سنكون أكثر قدرة على تحسين حياتنا وحياة مُن نُحب أيضا .

عندما تتسلق قطتي الجدار وتتعب جسمانيا تستغرق أياما بعد نزولها منه لتستعيد قوتها وتوازنها ،أما عندما نقوم نحن بتسلق الجدار فنخسر كثيرا صحيا ونفسيا وإنسانيا ؛ والحقيقة أن العمر لا يتحمل كل هذه الخسائر..



## هل تحب نفسك؟

أعتقد أن الكثيرين سيستغربون السؤال وسيقولون ومن منا لا

يحب نفسه ؟ هذا

سؤال غريب..

أعتقدت ذلك أنا أيضا منذ سنوات طويلة، ومع اكتسابي للخبرات المتزايدة عن النفس البشرية اكتشفت أننا كثيرا مانوذي أنفسنا لأننا لانتعلم فنون الحب الذكي الواعي المفيد للنفس.

### أنت غال

رجل في منتصف الأربعينات يبدو عليه دائما الاحساس بعدم الارتياح ؛ تحدث إلي وهو يفيض بالمرارة فزوجته مسيطرة للغاية واستحوذت على أبنائه ، وتعمد إساءة معاملته وتضايقه ، ولكنه يتجنب إثارة المشاكل معها وأضعاً مليون خط تحت كلمة «يتجنب إثارة المشاكل» لأنه يكفيه مايعامله في عمله وفي ضغوط الحياة المختلفة ورغبته أن يصعد إلى أعلى درجات السلم الاجتماعي والوظيفي وما إلى ذلك ، لذا «اختار» أن يترك لها السيطرة وأحيانا كثيرة مايتغاضى عن اهانتها له فقد حصر تعامله معها في اشباع حاجته كزوج وقيامها بشؤون المنزل والاهتمام بالأولاد وقال لنفسه هذا يكفيني.

والحقيقة أن هذا الرجل لا يحب نفسه، فهو إن لم يكن غاليا على نفسه فلن يكن غاليا لا على زوجته ولا على أولاده فهو «يحرصها» على التعامل معه بأسوأ ما يمكن ، وعندما أخبرته بذلك قال أنه أحيانا يقوم بإهدائها شيئا من آن لآخر، أو يقول لها لماذا لانعيش بصورة أفضل ولماذا لاتكوني زوجة صالحة؟

قلت: مع كامل احترامي لمشاعره، عندما نتعامل بكرامة نحصل على أضعاف أضعاف ما يمكن أن نحصل عليه بالذل والمهانة .

يجب أن نحب أنفسنا حبا إيجابيا وذكيا، وكما قال الإمام علي كرم الله وجهه: «إذا وضعت أحدا فوق قدره فتوقع أن يضعك دون قدرك».

فلا نضع أحدا فوق قدرنا ولانتعامل مع أي إنسان في الكون من باب الإحتياج إليه لا حسيا ولا عاطفيا ولا إجتماعيا .

### **عاقبت نفسها**

عرفت زوجة في الثلاثينيات من العمر، ثم مضت سنوات كثيرة ولم ألتق بها وعندما شاهدتها مؤخرا تأملت وذهلت للتغيير البشع الذي طرأ عليها؛ فقد تضاعف وزنها، وأهملت في نفسها وكانت عنوانا للإحباط والاهمال ولترجع الأنوثة ولافتقاد الأناقة والجمال في طريقة الكلام وفي المظهر وفي كل شيء..

سألتها: ماذا بك لماذا فعلت ذلك بنفسك ولماذا أهملت في  
نفسك بهذه الصورة بعد الزواج؟

ردت: زوجي لا يستحق أن أهتم بنفسي، والحقيقة أنني دهشت  
،وسألتها هل تريدين الانفصال عنه؟  
قالت: لا .

سألتها هل ستواصلين الحياة وهو لا يستحق أن تهتمي  
بنفسك ؟  
ردت: نعم هذا هو ما يستحقه .

فقلت: أنت تستحقين ما هو أفضل من اهتمامك بمظهرك  
واهتمامك بانوثتك وبصحتك النفسية وبعقلك ؛ فكل هذا  
سيعود«معظمه» بالخير إليك وحدك، ولماذا كرهت نفسك واختزلت  
نفسك في أنك موظفة أو أجيعة عند زوجك ؟ ولأنه لأسباب ما  
لأأريد معرفتها ترين أن لا يستحق الفوز بأنوثتك قمت بحرمانه  
منها «وعاقبت» نفسك وجعلت نفسك على هذه الصورة التي  
لأأرضها لك، احبي نفسك أولا واهتمي بنفسك من أجل نفسك  
أنت حتى تشعرين بالفرح بنفسك .

ليس حباً

على الوجه الآخر، قالت فتاة: أنا أحب نفسي وأدللها ؛  
فاستخدم أفخر الماركات الأجنبية في ملابسني وارتدي أفضل  
المجوهرات واستخدم أحسن مساحيق التجميل العالمية..

سألتها: وماذا عن بقية أوقاتك؟

قالت أنها تقضي أوقاتها على الإنترنت وفي التنزه في المولات  
التجارية الفاخرة وماشابه ذلك.

قلت: أنت لاتحبين نفسك وهذا ليس حباً فالحياة ليست  
ارتداء ملابس فاخرة ونزهات فقط، فالحياة تشمل كيف  
تقضي أوقاتك وكيف تتظرين لنفسك هل أنت مجرد واجهة  
جميلة ؟ هل منتهى طموحك في الحياة أن تكوني عارضة لأفخر  
الموديلات الأجنبية؟ هذا ليس حباً للنفس، أين مهارتك في العمل  
وهواياتك» وتطورات تعاملك مع الآخرين؟

شعرت باشفاق شديد عليها لأنها كانت تتعامل بغرور شديد،  
والإنسان المغرور لا يحب نفسه ولا يثق في نفسه، أنه يتعلق بقشور  
الحياة وليس بجوهرها «ويهرب» من مواجهة ما يؤلمه ويخسر  
بينما «يتوهم» أنه يحصد المكاسب.

## مقصرون ولكن

شاب في بداية الثلاثينيات يتحدث عنه الجميع بكل الخير؛ فهو مخلص وطيب القلب ورائع ومُجد في عمله لكنه متجهم الوجه دائماً، وبعد الحديث معه اكتشفت أنه طوال الوقت يُفكر تفكيراً سلبياً ، ويُفكر كثيراً في ما ينقصه؛ ويقول لنفسه: أنا مُقصر كان يجب أن أفعل ذلك..

قُلْتُ له: لماذا لا تُحب نفسك ؟ لماذا لا تجلس يوماً بهدوء وتقول لنفسك: أنا أفضل من غيري وأنا أحسن من العام الماضي وأنا أمضي في طريقي في الحياة بثبات ولدي عيوب لأنني بشر ولدي تقصير لأنني بشر وأنا بشر ولست إلهاً؛ وجميع البشر خطاءين وخير الخطائين التوابين ، وسأعطي نفسي حقها من الاستمتاع بالحياة.

## تُحرم نفسها

زوجة تتحدث دائماً بالسوء عن زوجها أمام أبنائها وتذكرهم بأنها التي تتفق عليهم من مالها الخاص، وعلى الرغم من أنها لاتعمل وأن الزوج هو من ينفق على البيت وتُشارك فقط ببعض من ميراثها، وتكرر دائماً أنها تدعهم يمرحون ويلعبون بينما الأب عَصبي.

هذه الزوجة لا تحب نفسها لأنها «تحرم» نفسها من رؤية مزايا زوجها، وعندما اخبرتها بذلك ردت بعصبية «وصراخ» أنه بلا أي مزايا.

قلت: ألا تكفي ميزة له أنه مازال زوجا لك ؟، ألا تشعرين أن بزواجك ميزة أنه مخلص ولا يخون وأفضل من غيره وينفق على البيت في حدود استطاعته ؟ ، لماذا تركزين على عيوب هذا الرجل وتُبرزينها ليس لنفسك فقط ولكن لأولادك ؟، أنت بذلك تتشرين في المنزل هواءً مسموماً؛ وهذا لن يُسعدك؛ فلكي تُسعدني نفسك لا بد أن تُحسني ظروف حياتك وأنت راضيه رضاً ذكياً عنك لما لا تستطيعين تغييره، وأن تتظري إلى النصف المملوء بحياتك وتزيدينه بوعي وبرضا وحب وبرفق بنفسك وبالآخرين.

### لا لإيذاء النفس

شاب في العشرينات كلما رأيته أراه «يلتهم» السجائر ولا يكتفي بتدخينها .

قلت له : لماذا لا تحب نفسك ؟ لو كنت تحب نفسك لما فعلت ذلك بها ، ولا أستوعب أن يؤذي الإنسان نفسه بالتدخين ، والآن مكتوب على علب السجائر «التدخين ضار جدا ويؤدي إلى الوفاة، وأحياناً يكتب على العبوة يؤدي إلى السرطان ، فلماذا لا يحب

الإنسان نفسه ؟ ولماذا لا يختار ما يسعده ؟ ، ويفعل ذلك كل من يهتم الطعام بصورة زائدة ، فهو لا يحب نفسه ويؤذي نفسه ، ولا أطالب بالطبع بتناول الطعام الصحي فقط ليلاً ونهاراً ولا ألزم نفسي بذلك ، ومن آن لآخر يمكن أن نتناول الأطعمة الأخرى ، ولكن يجب ألا تكون غاية ، وأن تكون وسيلة لبعض المتع المشروعة في الحياة ، ولكن أن تكون متعتي في الحياة الأكل فهذا يعني أنني لأحب نفسي ولا أقدرها تقديراً إيجابياً ..

ومن الناس الذين لا يحبون أنفسهم ، من يتصفون بالبخل ، فالبخيل لا يحب نفسه؛ فيفضل النقود على نفسه ، وكما يقال إن لم تصرف النقود صرفتك ، وأتمنى أن نحب أنفسنا «ونحسن» إليها وأن نتمتع دائماً بالمظهر الجميل وبما أنعم الله علينا من نعم ونعيش قدر الإمكان في بجموحة من العيش بلا إسراف بالتأكد فالمال وسيلة لكي نعيش بصورة أفضل وليس للادخار فقط ..

وحتى نُحب أنفسنا يجب أن نهتم دائماً بتغذية عقولنا وقلوبنا وأرواحنا دائماً بما يفيدنا في دنيتنا ودياننا ونسعى لتكون كل لحظة أفضل مما سبقتها ونتعلم من تجاربنا المؤلمة فنأخذ منها الخبرات ونطرد منها الأوجاع ونستفيد ونُفيد من حولنا - إذا رغبوا وبلا إلحاح من حتى لا ننفرهم - وبذا فقط نمتلك الحب الايجابي لأنفسنا . وفقكم ربي وأسعدكم .



## إحذر بعثرة عمرك

كيف نتعامل مع العمر؟.. عندما يمتلك أحدنا ثروة هائلة فسيكون حريصا جدا على إنفاقها على أفضل وجوه الانفاق، ويبخل ويضن بها عن اضاعتها في أمور لا تستحق..

أثق أننا جميعا نتفق على أن أغلى ما في حياتنا هي أعمارنا، ولكننا ومع الأسف الشديد، لا نحسن التعامل معها وجميعنا متهمون ببعثرة أعمارنا، ومن قبيل بعثرة الأعمار الإهتمام بشكل مبالغ فيه بالأمور البسيطة بل وغير المهمة.

### غضب وحسرة

رجل في منتصف الستينات من العمر تحدث إلي وهو ينتفض من الغضب بصورة آلمتي للغاية وقال : كنت في القطار وفوجئت بأحد الشباب يسارع بالجلوس في مكان خلا ويتخطاني على الرغم من أنه كان من المفترض أن أجلس أنا ليس لأنني الأكبر سنا - فقط - بل والأقرب للمقعد أيضا، وأغلق هذا الشاب عينيه وتظاهر بالنوم، سألته وماذا فعلت؟

رد أنه يشعر بالغضب والحسرة على ضياع الأخلاق، ولماذا يتصرف شاب هكذا ، وأنه لو كان مكان هذا الشاب وفي مثل عمره لما فعل ذلك، متسائلا عن دور أهله في تربيته وما إلى ذلك.

سألته هل جلست بعد ذلك أم لا؟

فقال أنه تمكن من الجلوس بعدها بدقائق ولكنه طوال

الوقت كان يشعر بالغضب وينتفض من الضيق..

وأشفقت عليه لأنه عندما كان تذكر هذه الواقعة كان ينتفض

من الغضب رغم مرور وقت طويل على حدوثها، ولم أرغب

«بتخيل» غضبه عند حدوثها، والمؤكد أنه كان يؤذي نفسه..

ودوما أتساءل لماذا نؤذي أنفسنا «باحتران» الألم داخلنا كما فعل

هذا الرجل؟ ولماذا نجتر الوجد من مواقف ضايقتنا؟ لماذا لا نأخذ

التجربة أو العبرة ثم نلقي بالألم خارجنا ونحتفظ بالخبرة فقط؟

فهذا الرجل ضايقه شاب، كان يجب أن يقول لنفسه أن هذا

شاب لم يحسن أهله تربيته وأنا سأضن بعمرى وصحتى وأعصابى

بسبب هذا الشاب غير المهذب ثم يقوم بإرخاء جسمه وتهدة

نفسه أولاً بأول، فقد علمتني الحياة أنه إذا لم نحمى

أنفسنا وتهدة أنفسنا بعد الاستعانة بالله عز وجل بالطبع فإن

أحدنا لن يفعل ذلك بالنيابة عنا، وأن افضل العون هو مساعدتك

لنفسك بعد الاستعانة بالخالق.

## تفاصيل غريبة

من قبيل بعثة العمر ما تفعله سيدة كانت تتحدث عن شعورها بالمرارة البالغة وأن كل جاراتها يعشن في ظروف أفضل منها وراحت تذكر لي - وسط إندهاشي - أنواع الأجهزة المنزلية من الماركات العالمية الموجودة في بيوت جاراتها، فاستوقفني أنها تحتفظ بتفاصيل غريبة، فقلت لها: كيف إطلعت على كل تفاصيل منازل جاراتك بهذه التفاصيل؟، وهل تدخلين البيوت لكي تقومي بفحصها؟، فردت بأن معظم المعلومات لديها اكتشفتها عندما كانت تتابع نقل الأجهزة إلى المنزل.

هذه السيدة تبغث عمرها في مراقبة جيرانها وفي إيذاء نفسها بالإنشغال بشؤون الغير، والأفضل «والأذكى» أن تتشغل بحياتها لتجعلها أفضل ما يمكنها، وتحسن علاقتها بزوجها، فهذه السيدة مثالا بالغ الأذى لنفسه فهي تحتضن المرارة وغير ناجحة مع زوجها ومع أولادها، لأنها ظلمت نفسها وإهتمت بأمور لا تخصها..

والكثير من الشباب - من الجنسين - مع الأسف يبعثون أعمارهم على المقاهي وبالجلوس أمام الإنترنت ومتابعة ما يكتبه الآخرون على الفيس بوك أو أمام الشاشات لساعات طوال والانتقال من الفضائيات الرياضية والتي تضيع الأفلام، ولست ضد الترفيه المباح بالطبع أو أن يروح الإنسان عن نفسه ولكني «أكره» وأرفض

أن يضيع الإنسان عمره، وخاصة الشباب، وأتمنى أن نحترم أعمارنا ونعرف أن كل «لحظة» إن لم تكن لنا فستكون علينا وأن «الفراغ» يتسبب بإساءة استخدامنا لأعمارنا ولظلمنا لأنفسنا أيضا .

## بائع الثلج

سيدة كانت تشكو من مشاكل كثيرة، فقلت لها: هوني على نفسك وأكثر من الإسترخاء .

ردت : أنا مسترخية طوال الوقت أمام الفضائيات أتابع المسلسلات .

قلت: هذا ليس إسترخاء؛ بل سرقة للعمر، فالسيدة التي لا تعمل خارج البيت لماذا لا تقوم بتنظيم أوقاتها بما يفيدها في الدين والدنيا؟، لماذا لا تقوم بأي عمل تطوعي وهي تحتاج بشدة لهذه الأعمال وستستفيد منها بخبرات «توسع» حياتها وتسعد بالإنجاز «وتحمي» نفسها من الفراغ وهو «أخبث» عدو لنا جميعا ..

شبه الإمام الغزالي في كتابه «إحياء علوم الدين» العمر ببائع يبيع الثلج في يوم شديد الحرارة ويقول للمشتريين أرحموا من رأس ماله يضيع، فأعمارنا مثل قطعة ثلج في يوم بالغ الحرارة واللحظة التي تضيع لن نستطيع استعادتها مرة أخرى مهما فعلنا، وسنقف أمام الخالق وسيسألنا عن أعمارنا وماذا فعلنا

بها وعندئذ - وجميعنا سنكون مقصرين- ولكن أتمنى ألا نكون  
بالغي الظلم لأنفسنا، وألا يقف أحدنا أمام الله سبحانه وتعالى  
ويقول لي مثلما قالت لي إحدى الزوجات أن أخت زوجها تتكل  
بها وتضايقها وراحت تُجهد نفسها لجمع تفاصيل كثيرة وبالغة  
الصغر حَول مضايقات من أخت زوجها، وقلت لها وماذا تعني لك  
أخت زوجك؟ ولماذا تهتمين بها كثيرا؟ ألسنت سعيدة مع زوجك؟  
قالت: نعم.

قلت: ألسنت أما؟ ردت: نعم.

قلت: ألا يحتوي بيتك على «معظم» ما يكفيك وعائلتك قالت:  
نعم، فقلت لها: ولماذا تبعثرين عمرك ولماذا لا تضعينها في حجم  
أقل من حياتك ولماذا هذا الاهتمام البالغ الذي يسرق منك  
حياتك وسعادتك وطاقتك ويجعلك أقل قدرة على منح السعادة  
لنفسك ومن حولك؟ لماذا الانشغال بأمر لا تستحق اهتمامنا  
وبعثة أعمارنا؟

والحقيقة أننا يجب أن نقول لأنفسنا دائما أننا «أغلى» من  
أن نبعثر أعمارنا وأن حياتنا غالية ونتذكر ما قاله الإمام الشافعي  
«حياتك إن لم تشغلك بالحق شغلتك بالباطل».



## اكسر الدائرة اللعينة

هل رأيت أحدا يجري في دائرة ويواصل الجري بها على الرغم من أن الدائرة لا يوجد لها لا بداية ولا نهاية ويواصل الجري، وكل من حوله يقولون له أن عليه أن يخرج منها ولكنه يصم آذانه عن الجميع ويواصل الجري فيها؟

شاهدت الكثيرين الذين يجرون في الحياة في الدائرة التي أسميها الدائرة اللعينة وبالفعل هي «لعينة» وبالغة السوء ومع الأسف فإن الكثيرين منا يضعون أنفسهم في هذه الدائرة.

وأكاد أسمع من يقولون: وكيف أضع نفسي في شيء سيء؟ وكيف أعرض نفسي لدائرة لعينة؟

والحقيقة أننا نفعل ذلك بأنفسنا عندما لا نريد مواجهة أنفسنا بالحقيقة، وعندما نرفض مواجهة الواقع وعندما نبدأ تجربة ما سواء كانت تجربة عاطفية أو عمل أو حتى صداقة ونشعر أن التجربة تسير بشكل سيء وأننا نؤذي أنفسنا وأن التجربة خطأ وفاشلة «وتتذر» بكل ما هو سيء لنا في حياتنا ومع ذلك «نتعamy» بكامل إرادتنا «ونغمض» أعيننا ونواصل المسير بصورة غريبة لكي نُؤذي أنفسنا.

تابعت تجارب أثارت «غضبي» وحزني واندھاشي في نفس الوقت، فلقد غضبت كثيرا لأن الكثيرين يُؤذون أنفسهم وحزنت كثيرا واندھشت لماذا يفعلون ذلك واكتشفت أن الكثيرين عندما يكونوا في بداية حياتهم بأنهم يخافون من التغيير؛ فتاه في بداية حياتها قالت أن صديقتها التي نشأت منذ الطفولة معها على أنهما صديقتان مثل الأختان وتذهبان سويا إلى المدرسة وتلتقيان في الاجازات وتلعبان سويا واكتشفت أنها لديها علاقات سيئة بالشباب وأن سمعتها سيئة والأسوأ من ذلك أنها تحاول دفعها إلى هذا الطريق.

انتظرت حتى إنتهت من حديثها وسألتها عن رد فعلها عندما علمت بذلك، فقالت أنها لا تستطيع أن تتركها لأنها صديقتها ولأنها لن تجد من تذهب معها إلى المدرسة ومن ستقضي معها أوقاتها ومن ومن.

فقلت لها أنها ستؤذي نفسها؛ فالمؤكد أن صديقتها لن تتغير والأسهل هو أن تجذبها معها إلى دائرة الضياع وفي أدنى تقدير وإذا لم تتجرف معها في هذا التيار فستتحمل سوء السمعة المرتب بصحبة أمثالها دون أن ترتكب شيئا، واصرت الفتاة على موقفها.

ومرت بعض الأوقات وإذا بها تأتي لي وهي منهارة؛ وتقول أن صديقتها تركتها بعد أن أفسدت سمعتها وتمادت في ذلك وأخبرت الآخرين بأنها التي تقوم بالأفعال السيئة وأنها ستتركها لأنها يأست من إصلاحها.

قلت لها لا تلومي إلا نفسك؛ كان بإمكانك أن تتصرفي عن هذه الصديقة ولكنك خفت من التغيير، ومن يخاف من التغيير ويستسلم «لقبول» الخطأ فسيدفع الثمن.

### هزيمة النفس

اتصلت بي هاتفيا زوجة وهي تصرخ وتبكي بكاء شديدا وطالبتها بالهدوء؛ فالصراخ لن يصل لي المشكلة التي تعانيها، وبعد أن هدأت بعض الشيء، راحت تحكي لي حكايات لا يصدقها عقل عن خيانات زوجها المتكررة لها، وكيف أنها صدمت وكيف أنه إنسان لا يمكن الوثوق به، وسألتها هل تزوجته دون سابق معرفة، فقالت أنها تزوجته بعد قصة حب، فأخبرتها أن هذا أمر غير واقعي، فالرجل لا يخون فجأة ولا بد أن هناك مقدمات ومؤشرات، وبعد مقاومة منها للاعتراف بدورها في الحاق الهزيمة بنفسها، ونحن كثيرا ما نلحق الهزيمة بنفسنا، حيث كانت تعرف قبل الزواج أنه متعدد العلاقات العاطفية ومع ذلك قبلت به، وراهنتم نفسها أنه سيكتفي بها بعد الزواج، وقلت له إذا كان لم يكتف بك قبل الزواج وأثناء الخطبة فلماذا يكتفي بك بعد الزواج؟

ولقد عرفت خطأك في الاختيار أثناء الخطبة ورفضت الاعتراف بهذا الخطأ حتى لا يشمت بك أحد من الأهل أو الصديقات وحتى لا تسمعي جملا مثل هذا هو الذي اخترته لقد أسأت الاختيار ولو كنت مكانك لتحملت أنني لم أحسن الاختيار بل وغير ذكية أيضا لكي لا أتحمل هذا النكد اليومي وهذه الإهانات، ما المشكلة في أن أعترف بالخطأ ولماذا أخاف من تغيير ما اقدت عليه؟ وكانت النتيجة المؤسفة ولكنها الطبيعية أن تم طلاق هذه الزوجة.

### مرارة ويأس

رجل كان في نهاية الخمسينات من العمر كان يتنفس مرارة وينفس الاحباط والألم لكل من حوله، ويتكلم بمرارة شديدة ويأس بالغ وبإحباط وبسوء ظن بالحياة والدنيا كلها وبكراهية غريبة لكل من حوله؛ سألته لماذا كل هذه المرارة المؤلمة؟ بعد أن بذلت جهدا رهيبا حتى أمنع نفسي من إمتصاص كل هذا الأذى.

أخبرني أنه كان يعمل في مكان سيء وأنه خريج كلية مرموقة وأتى إلى هذا المكان السيء لسوء حظه وأنه لم يجد به أي اشباع لا مادي ولا معنوي ولا مكانة إجتماعية وعمل به على سبيل الخطأ.

سألته: ولماذا لما تغيره؟

فقال: ومن «يضمن» لي أن أجد مكاناً أفضل؟

قلت له أننا نعيش مرة واحدة؛ أليس من الذكاء أن نحسن

حياتنا بأفضل ما يمكن؟

ثم عرفت وأنا أتحدث معه وأحاول أن أهدئ من روعه أن علاقاته الأسرية سيئة للغاية وعلاقاته بزوجته غير ناجحة وبأولاده منقطعة بل يكادون يرفضون وجوده كأب وزوج في حياة العائلة؛ واعتقد أن هذا أمر طبيعي فمن يتنفس المرارة في حياته لن نتوقع منه أن يكون زوجاً صالحاً ولا أباً لطيفاً ولا صديقاً مخلصاً لأنه هزم نفسه «بإستسلامه» لأمر خاطئ ووضع لا يقبله ولم يحاول تحسينه وأنا أشعر بالتعاطف معه لأنه إنسان وفي نفس الوقت أرفض ما فعله وأوجعتي مشاعره السلبية، وإذا بالله سبحانه وتعالى يتطلف بي وأرى رجلاً في مقتبل العمر يسير «بحيوية» واضحة ويصافح هذا الرجل الذي كان يتنفس المرارة وتبادلاً مع بعض الحديث وينصرف.

ثم أخبرني من يتنفس مرارة أن الآخر كان يُشاركه نفس العمل وبالمكان ذاته ويجاوره ولكنه تعلم اللغات الأجنبية وأجاد مهارات كثيرة ويعمل حالياً في مؤسسة دولية مرموقة.

ووجدت فارقا كبيرا بين الاثنين لن أنساه ما حييت، كان الرجل الذي نجح في حياته يشع بالحيوية ويبدو أصغر من عمره بسنوات طويلة ويمشي وكأنه «يطير» على الأرض والثاني يسير «مُتثاقلا» وكأنه جزء من الأرض؛ وكأنه منسحب إلى القاع بصورة آلمتي بشدة ولن انسى هذه المقارنة بين الاثنين وكأن الله سبحانه وتعالى أرسل لي هذه الصورتين المتناقضتين ليقول لي أن بإمكان أي منا أن يكسر أي دائرة لعينة وأن يرفض الاستسلام في أي تجربة فاشلة وأن يصنع مصيره بيده.

### سؤال مهم

تخيل إذا كنت تقود سيارتك قاصدا الذهاب إلى مدينة بعيدة، وبعد أن قطعت عشرات الكيلومترات شعرت بالتعب والاجهاد فتوقفت لتتناول بعض العصائر، وسألت أحد المارة: هل أسير في الطريق الصحيح؟ فإذا به يصدك بإجابة «أنت تسير في الاتجاه العكسي وستصل إلى مدينة أخرى» فهل من الذكاء أن تبكي عشرات الكيلومترات التي قمت بالقيادة بها واستهلاك الوقود والوقت والاجهاد وتكمل في نفس هذا الطريق على الرغم من أنه ليس طريقك؟، أم من الحكمة أن تقوم بتهدئة نفسك وأن تربت على نفسك؟، لأن أحدا لن يفعل ذلك غيرك، وأن تجدد نشاطك وأن تعاود السير في الإتجاه العكسي لتذهب إلى المدينة

التي تُريدها، وإذا كان من الخطأ أن نذهب إلى مدينة لا نريدها  
بما في ذلك من تكلفة للوقت والمال فمن غير الذكاء ومن الأذى  
البالغ لأنفسنا أن نَستمر في حياة لا نحبها وتتسبب لنا بالأذى  
البالغ لأننا نعيش مرة واحدة فقط أليس كذلك؟



## ١٠ خطوات للتعامل مع العنيد

لا تَخْلُو حياة إنسان من عنيد يُضايقه أحياناً نصادفه بالعمل أو بالحياة الخاصة.

وقد يَتهَمنا البعض بالعناد ونرفض الاتهام ونسارع بالدفاع عن النفس أو نهاجم من يتهمنا وتسوء علاقتنا به ومن الذكاء مراجعة تصرفاتنا لنتيقن من خلوها من العناد.

### خيانة وسرقة

العنيد أسوأ عدو لنفسه، فالعناد خيانة للنفس وسرقة للعمر وحرمان من النجاح بكل تفاصيل الحياة.

العناد يحرمننا من إكتساب الخبرات والتراجع عن الأخطاء، فجوهر العناد هو الإصرار على الفعل الخطأ وتكراره رغم الإدراك وبوضوح أنه خطأ فيهدر العمر والطاقات بالتمسك بخطأ يمكن الإنتصار عليه وحماية النفس من الضرر.

من الذكاء الإعتراف بالخطا والتراجع عنه وكلنا نخطيء ونتعلم والخطا ليس كارثة ولا عارا.

كما يتسبب العناد بخسارتنا لمن يحبوننا ولو بعد حين، فسيضيقون بعنادنا المستمر ويرونه محاولات لفرض السيطرة والتقليل من احترامنا لرغباتهم ولا أحد يرحب بذلك مهما بلغت حبه للعنيد فستراجع محبته له حتماً.

### تبرير و هزيمة

أتمنى عند إكتشاف بعض العناد بحياتنا المسارعة بالإعتراف به وعدم تبريره بكونه رد فعل لعناد الآخرين، فالأذكى ألا نسمح لغيرنا بتغييرنا للأسوأ، ونود تجنب هزيمة النفس بتوهم صعوبة التخلص منه فبإمكاننا ذلك متى إستعنا بالرحمن «بقوة» و زرعنا بعقولنا أن العناد طريق للخسارة ونستحق الأفضل، والتتبه لبدائيات العناد وإجهاضها برفق ومكافأة النفس فوراً بالتربيت على النفس وترديد جملة هذا ذكاء استحقه و أنا أتحسن بفضل الرحمن.

### إحذر العنيد

#### عند التعامل مع العنيد تذكر ما يلي لتريح:

١- لا تسمح باستدراجك للعناد ولا «بدفعك» للجدال الذي يعيشه، قل ما لديك باختصار وبهدوء ولا تناقشه واخبره أن هذا مجرد رأي ومن حقه اختيار ما يرغب لتقلل تحفزه للانتصار لنفسه.

٢- إذا تكلم بحدة وتنفس التعصب لحديثه لا تهاجمه ولا تسخر منه ولا تبادل له الحدة حاول التقليل من الخلاف بينكما بود حقيقي وقم بتأجيل الحوار لوقت أفضل.

٣- إذا تمادى بالعناد تعلل بأي عذر واتركه وغادر المكان بهدوء أو غير موضوع بلطف ولا تحاول اقناعه بالتخلي عن العناد فسيتهمك به.

### لا تحرضه

٤- لا تذكره بمواقفه العنيدة السابقة عندما يخطيء فسيتشبث بالعناد وتكلم فقط في الموقف الجديد.

٥- لا تقل له :أنت عنيد فهذه بداية لشجار وليس لحوار وستحرضه على التماذي بالعناد وسيختار الحدة.

٦- أعرض رأيك بكلمات مثل ما رأيك في كذا وكذا ولا تُبالغ بالحماس حتى لا يحس أنك تدفعه لتبني رأيك وسيختار العناد.

٧- إذا تعرض لورطة بسبب عناده لا تستغل الموقف للهجوم عليه وإثبات صحة رأيك فلن تستفيد سوى إثارة غضبه ومضاغفة عناده معك مستقبلاً.

تعامل معه بسماحة حقيقية وقل أنك تثق أنه سيتمكن من تخطي الموقف وسيخرج بخبرات تفيده.

## نسيان وتجاهل

٨- لا تفكر فيه كثيرا واحرص على نسيانه فور مغادرته له وتشاغل عنه حتى لا تقم بشحن نفسك سلبيا ضده وبذا تنفجر بسهولة عند أي بوادر لتصرفات لا تعجبك منه.

٩- تعلم تجاهل العناد البسيط في الأمور العابرة وتوقف بلطف وبذكاء وبلا إهانات عند العناد في الأمور العامة وقل رأيك واقتراحاتك بهدوء وبلا غضب وبأقل قدر ممكن من الكلمات وقم بإنهاء حديثك بالدعاء له بالتوفيق وثقتك أنه سيجيد إختيار ما يفيد واهتم بشؤونك وقم بالدعاء له.

١٠- لا تضاعف عناده بقول كلمات : أقول لك رأيي وأثق أنك عنيد وعدو نفسك وما شابه ذلك فستدفعه للعناد واحرص على التعامل معه بلطف المواقف البعيدة عن العناد حتى لا توجج عناده ولتسعد نفسك أيضا.



## ١١ خطأ تفسد الاعتذار

الاعتذار بذكاء «نعمة» لتصحيح الأخطاء ولصيانة العمر من عداوات تخصم، ويحرم الكثيرون أنفسهم من اتقان الاعتذار وإغلاق الصفحات المؤلمة.

**واليك أهم الأخطاء الشائعة:**

### ثأر وضغائن

١- يتوهم البعض أن الاعتذار يقلل من شأنه فيرفضه باستماتة فيدفع الآخرين للتعامل معه كأنسان متكبر أو عنيد فيتحفظون لأي خطأ بسيط منه لينالوا منه ثأراً لأنفسهم أو لمنعه من ارتكاب خطأ أكبر ومن الأذكي حماية نفسه والمبادرة باعتذار بلطف وفتح صفحة جديدة معهم.

٢- يرى كثيرون أن الكبير لا يعتذر للصغير مهما أخطأ «ويطالبون» الصغير بالتقبل وإلا أصبح عديم اللياقة، والاعتذار يضيف لصاحبه ويرفع مكانته ويزيل الضغائن من النفوس واعتذار الكبير -خاصة- مؤشر على الثقة بالنفس ويقدم قدوة للصغار.

## جدال وتهرب

٣- يتهرب أحدهم من الاعتذار بدعوى أنه لم يقصد الخطأ وعلى الآخرين التفهم وإن لم يفعلوا سارع باتهامهم بسوء النية وتصيد الأخطاء وأدخل نفسه بدوامات الجدال لتتفاقم الأمور وربما انتهت علاقات إنسانية أو تراجعت بحدة بسببه وأعطى للآخرين صورة سيئة عنه كشخص متصلب بالرأي مستهينا بالآخرين ولو اعتذر بثوان لسان عمره عن الانشغال بما يضره.

٤- يتهرب البعض من الاعتذار بدعوى أنه سبق وسامح الآخرين عن أخطاء سابقة وعليهم مسامحته فوراً وإن لم يفعلوا اتهمهم بالتعنت ودخل بعداء معهم.

والأفضل الاعتذار «ثم» تذكيرهم بأنه سبق وسامحهم وإنه يعتذر لاهتمامه بهم.

## كراهية ومن

يكره البعض الاعتذار ويرون أن الآخرين سيستغلونه بمضايقتهم ومعايرتهم بالخطأ «فيحتمون» برفض الاعتذار ونوصي باعتذار مع التنبه للرفض بلطف وبحزم للحديث عن الخطأ مجدداً.

٦- يعتذر البعض بأقل قدر ممكن من الكلمات ثم يسارعون بعصية بالغة بتذكير الطرف الآخر بأنهم قدموا له خدمات سابقاً

وتحملوا من أجله الكثير وكأن ذلك يمنحهم «الحق» بإهانتهم .  
والمن هو أسرع وأسهل وسيلة لقتل أي مشاعر جميلة بين  
البشر .

ولا داع للاستكبار ورفض الاعتذار بنفس صافية ،وإذا كنا  
نرتكب - جميعا- أخطاء دينية فلماذا نطيل التوقف عند الخطأ  
بحق الغير ولا نسارع بالاعتذار وبتعويض الطرف الآخر عما  
ألحقنا به من ضرر .

### إبتزاز

٧- يبالغ البعض بالاعتذار مما قد يدفع بضعاف النفوس  
لاستغلال ذلك وابتزازه نفسيا وربما عاطفيا وماديا وخير  
الأمر الوسط، فلا استكبار ولا امتهان للنفس .

فإذا رفض أحدهم اعتذارك فلا تتوسل إليه وامنحه الوقت  
ليهدأ -إن كان الخطأ كبيرا - ولا توسط أحدا بينكما فغالبا ما  
لا يجيد الوسيط التهذئة وقد يحدث سوء تفاهم بسببها .

ولا تطيل الابتعاد وعاود الاعتذار بلطف وبهدية «يجبها» وأكد  
له بصدق أنك لم تقصد إيلامه لأنه «غال» عندك، وإذا أصر  
ابتعد وكن «غاليا» على نفسك ولا تذكره بسوء ،وإذا رأيتهم قم  
بتحيته تعامله بعداء حتى لا تدفعه لإغلاق أبواب التسامح معك .

٨- عند الاعتذار يقول البعض كلمات مستفزة مثل: اعتذر لو كنت مخطئاً فهذه بداية للتشاجر وليس لإنهاء موقف سخيف، أو يقول: اعتذر ولست مطالباً بذلك أو لم أخطيء ولكني، اعتذر لإنهاء غضبك أو أعتذر ولكنك تتعامل بحساسية زائدة، واعتذر وهل ارتحت الآن أو لئن هذا الموقف مما يفتح الأبواب للتشاحن.

٩- تكرار الاعتذار عن نفس الخطأ وتوقع انتهاء الأمر بعد الاعتذار والتذمر من عدم قبوله خطأ شائع.  
ويتضمن الاعتذار «الصادق» كراهية الخطأ وبالتالي رفض تكراره.

١٠- يعتذر أناس بتجهم وباقتضاب وكأنك يلقونه بالوجوه أو مرغمين.

١١- توقع أن يتعامل معك بود بالغ بعد الاعتذار خطأ فاعطه وقتاً ليصفو بلا إلحاح واهتم بشئونك عندئذ.



## صراع إرادات

تماما كما يحدث بين القوى الكبرى والدول النامية، نجد الصورة تكاد تتطابق في العلاقات الاجتماعية والإنسانية..

ف عندما يشعر طرف في العلاقة سواء أكانت زواج أم عمل أو حب بأنه يستطيع إملاء إرادته على الطرف الآخر، نجده -غالبا- يواصل الضغط عليه بلا رحمة، وكثيرا ما يلجأ الطرف الثاني إلى أسلوب الدول النامية من حيث مناشدة الطرف الآخر بضرورة العدل واختيار الرحمة وما إلى ذلك حتى يصل إلى التذلل..

ولأننا نعيش في حياة لا تحترم إلا الأقوياء، سواء أكانوا دولا أم أشخاص، لذا لا بد أن نتعلم جميعا أن من يتهاون في الحفاظ على حقوقه، لا يحق له الشكوى من سرقته، فإذا كان هو لم يبذل جهده لحمايتها، فكيف نطلب من الآخرين أن يكونوا ملكيين أكثر من الملك..

### الإفتراض والواقع

أكاد أسمع صيحات الاعتراض ونظرات الاحتجاج لدى الكثيرون ولسان حال الواحد منهم يقول: هذا ينطبق على الدول حيث يجب أن تنمي كل دولة مواطن قوتها وتتخلص من أسباب

ضعفها وتبعيتها لباقي القوى إستعدادها التام (لالتهام) كل من يقترب من حدودها.. أما في العلاقات الإنسانية فالأمر يختلف تماما فمن المفترض أن يقابل الناس لطفنا معهم بود أجمل، وتنازلنا من أجلهم بالتعويض الملائم..و..و..

ولأن التوقع مَسْئولية كل متوقع، فإننا نؤكد على خطأ افتراض شيء ما والتصرف على أساسه دون أن يثبت الواقع صواب هذا التوقع، وأن الخطأ الأكبر ينشأ في توقع أن يعاملنا الآخريين كما نحب لأننا نعاملهم جيدا ونراعيهم بأفضل ما يكون..

ففي ذلك تغافل كبير عن أن كل إنسان يتصرف وفقا لاحتياجاته وانطلاقا من طباعه الشخصية ومصالحه، ولا يجعل (رد الجميل) يقود تصرفاته مع الآخريين إلا فيما ندر وقد تعلمنا أن القياس لا يكون على النادر بل على الأغلبية..

### بهدوء

نتمنى أن تتوقف - بهدوء- عند محاولات الآخريين فرض ما يريدونه علينا، وألا نشور وندع الغضب أو الغيظ يقود الموقف، فضلا عن إحساس المرارة أو الحسرة على الأيام التي نعيشها والتي تفرز لنا كل ما هو سيء وما إلى ذلك من القاموس السلبي الذي نتفنن في استخدامه ولا ندرك أنه يقودنا إلى الخسائر النفسية والمادية أيضا..

وأتمنى استبداله بأن نردد - ببساطة - قائلين: حسنا هذا ما يريده الآخرون، ولكنه يناسبهم ولا يناسبنا، ومن حقهم محاولة فرض ما يريدون ومن حقنا رفض هذا الأسلوب تماما..

ولنتذكر أهمية الاعتدال في الرفض، فالصرخ والبكاء هو لغة العاجز، بينما الصوت الواثق هو - وحده - المعبر عن القوة الحقيقية وهذا يقودنا إلى تذكر ضرورة ألا يكون الواحد منا صلبا فيكسر ولا لينا فيؤكل..

وأفضل عدم تنبيه الطرف الآخر إلى (التقاطنا) لما يريد، حتى لا نجعله نغير خططه، بل من الأذكى أن نجعله يظن أننا لم نلفظن لما يخطط له، ونعمل في صمت على إفشالها بخطط متقنة معتمدين على أن الهجوم خير وسيلة للدفاع..

ولنتذكر جميعا الحكمة الرائعة القائلة: نخطئ حين نعذر من يخطئ وهو يعلم انه يخطئ..

### **لا تخدع نفسك**

وهذا ينطبق على كل من يحاول (التهام) حقوقنا مع سبق الإصرار والترصد، فلا مجال هنا لاختلاق الأعذار له، من باب خداع النفس بأنه لا يقصد، أو أنه سيتراجع بعد حين، وكما يحدث في الزواج عندما يقول طرف عن الشريك الآخر: عندما

أتجاهل ما يفعله سيقدر لي ذلك، ويقابلني بالمثل عندما أخطئ في حقه، أو عندما يقول الأب عندما يكبر ابني سيجيد التعامل معي، فكل ذلك أخطاء مؤكدة أثبتها الواقع ودفع من وقعوا فيها الأثمان الباهظة..

وكما يقال عن حق فإن من يضحك أخيرا هو المنتصر، لذا لا بد أن نتحلى بطول النفس حتى نربح المعركة ولا نسمح أبدا بأي إرادة أخرى بالانتصار على إرادتنا، ولكي يحدث ذلك لا بد من مراقبة ما نقوله لأنفسنا، ونطرد بكامل وعينا الكلمات السلبية الداعية إلى الهزيمة النفسية واستبدالها واستبداله بعبارات إيجابية تستنهض الهمم، ومن المهم في العلاقات الإنسانية أن نطرح جانبا -وبكل قوتنا- المشاعر الضارة التي تقول أن الطرف الآخر يكرهنا ولا يحبنا والدليل محاولته فرض إرادته، ونستبدلها بأخرى مفيدة وواقعية تؤكد أن كل إنسان يحاول إقتناص أفضل ما يمكنه في كل علاقة سواء أكانت عمل أو زواج أو ما شابه..

وليكن شعارنا دائما المثل الرائع فعلا: إذا لم ينحن ظهرك فلن يقدر أحد على إمتطاء ظهرك.



# الباب الثالث

## استمتع بالنجاح × العمل

- نصائح للفوز في مقابلة التوظيف
- الوصايا الـ ١٠ للنجاح بالعمل الجديد
- ٥٠ طريقة «مؤكدة» للفشل
- ٥٠ نصيحة لتتجح وتتميز بعملك





## نصائح للفوز في مقابلة التوظيف

العمل من أهم النعم «والممتع» بالحياة حيث نكتسب الخبرات والنضج ونسعد بالإنجازات..

ولنفوز بذلك علينا تخطي عقبات التقدم للوظيفة المناسبة..

راقب تفكيرك

التعامل مع الفوز بالوظيفة وكأنه مسألة حياة أو موت، يجعل المتقدم يحس بتوتر ولا ينام جيدا قبل المقابلة ويمنع ترتيب ذهنه للإجابة على الأسئلة المتوقعة، ويحرمه من الهدوء الداخلي قبل الإجابة على سؤال غير متوقع وقد يطرحون أسئلة مُستفزة لقياس القدرة على ضبط النفس..

فَلنتذكر هذه الوظيفة قد تكون بداية حياة أفضل إن كانت خيرا، وإن لم تكن كذلك فالرحمن سَيَرزقنا بالأحسن دائما..

ويُفكر البعض : لست أهلا للفوز بها..

ونرد بأهمية امتلاك الأدوات اللازمة للوظيفة وجمع المعلومات الكافية عنها وإتقان مهارات التحدث بهدوء وعدم المبالغة بالتفكير منعا للاجهاذ..

## أخطاء المظهر

يبالغ بعض الرجال بالتأنق الزائد وترتدي السيدات أحيانا مجوهرات كثيرة، ويجلس المتقدم للعمل على طرف المقعد ويحرك القدم بتوتر أو يضع رجلا فوق الأخرى لإظهار عدم المبالاة بالرفض، كما أخبرني شاب مؤخرا وأكدت أن هذا سببا للرفض فمن اللياقة احترام الآخرين..

ونوصي بالابتسامة الهادئة وارتداء ملابس أنيقة متناسقة الألوان وتجنب العطور النفاذة للرجال، بالطبع فهي محرمة على النساء خارج المنزل، وتجنب حواء للألوان الصارخة..

## تصرفات خاطئة

يتحدث المقدم للعمل بسرعة فائقة وكأن لديه عبئا يريد إلقائه ولا يصغي لملاحظات من يختبرونه، ويقاطعهم إذا لم يروقه كلامهم.

والأذكى التحلي بالصبر وارتخاء الكتفين وارتخاء عضلات الوجه ليمنع التوتر ويضع القدمين بثبات على الأرض ليهدأ، وينتظر إنتهاء المتحدث من الكلام ليقول بلطف ودون تملق: أتفق معك ويذكر نقاط الاتفاق، وإن قلت، ويضيف: ما رأيك في كذا وي طرح نقاط الاختلاف بلطف..

وإذا أصر المتحن على رأيه فلا يجادل وليتركه يكمل رأيه ويساعده لينتقل لسؤال آخر ولا يتشبث برأيه فيبدو عنيدا..

ونوصي بالامتناع عن تملق للحاضرين وكفي القاء التحية بابتسامة وتمنى التوفيق لهم ويعددهم بذل قصارى الجهد إن تم اختياره للعمل..

### **بلطف وبهدوء**

وإذا تم التنبيه لنقص حقيقي بالمواصفات المطلوبة للوظيفة فلا يجادل ولا يبدو كمن وقع بمشكلة، وليؤكد حرصه على استكمالها بعد اختياره للعمل ويشكرهم بلطف واختصار لتبنيه.

ولا يظهر الحماس الزائد للفوز بالوظيفة ولا يتعامل بلا مبالاة وليكن وسطا وإذا أحس بعدم تجاوبهم لرد على سؤال فلا يسمح للضيق بالسيطرة عليك وليقل لنفسه: سأقدم إجابات أفضل بباقي الأسئلة..

وإذا كان المتحنون عدة أشخاص فليتنقل بنظراته بينهم بهدوء ودون توتر ولا يركز على أحدهم حتى وإن بدا مرحبا بأجوبته، وإذا ظهر على أحدهم النفور فليتجاهل ذلك وليقل لنفسه: لن أدع شيئا ينال من تماسكي..

## تجنب وتذكر

عند مقابلة العمل الجديد مهم جدا عدم ذكر تفاصيل سيئة عن عمله السابق، ويكتفي بالقول بسعيه لمضاعفة خبراته ورغبته بالعمل معهم.

وإذا تعامل أصحاب العمل السابق بصورة سيئة، فلا يذكر ذلك عند تقدمه للعمل الجديد، وليذكرهم بالخير فقط؛ ليحقق عدة مكاسب:

فسيقدم نفسه بصورة جيدة لذكره من تركهم بالخير، وسيغلق التساؤلات حول تركه للعمل، وإذا حدثت مشكلة بعد فوزه بالعمل الجديد فلن يتهمونه بأنه المتسبب بها كما حدث بعمله السابق.. وليتخاشى العبث بالجوال والمفاتيح والنظر للأرض والتهوض بتعجل عند نهاية المقابلة.

وإذا عمل المتقدم للعمل بأعمال لا تناسب تخصصه أو غير مهمة، فلا يذكرها، ولا يذكر فترات العمل القصيرة جدا لأنها تعطي انطباعا بعدم استقراره بالعمل..

وليصلي قبل التقدم للوظيفة ركعتي الحاجة ويلح بالدعاء ليرزقه الوهاب بالأفضل لكل ما يفيد في دينه ودنياه وأن يوفقه دوما ..



## الوصايا ال ١٠ للنجاح بالعمل الجديد

تختلف النظرة للعمل الجديد فالبعض يذهب متوجسا وأحيانا مضطرا لو كان العمل دون طموحاته أولا يُعجبه بعض تفاصيله كالمواعيد أو مكان العمل فيخضم من فرص نجاحه، والأذكى الفرح به فأى عمل سيمنح صاحبه الخبرات العملية والحياتية التي تؤهله لحياة أفضل وتساعد على الالتحاق فيما بعد بعمل يحبه بينما المكوث بلا عمل يهبط الهمم ويسرق العمر..

ونجد من يتعامل مع العمل الجديد وكأنه فرصة للخلاص من كل ما يضايقه بالحياة ويلتحق به فاتحا ذراعيه للحياة ولكل من بالعمل الجديد، ويتناسى أنه وحده الذي يرغب ببداية جديدة لحياته بينما الآخرون يواصلون حياتهم وعلاقاتهم وهو ضيف عليهم والضيف الذكي لا يثقل على الناس ولا يتدفق في الاهتمام بهم حتى لا يعدونه متطفلا ويحصد الألم..

**نتمنى تذكر ما يلي:**

١- تبييه خاص بالبنات بضرورة الحرص على وضع مسافات بين الزملاء الرجال واستخدام لقب أستاذ عند التعامل مع الجميع حتى مع من يماثلون الفتاة بالعمر وستحمي نفسها

ممن بقلبه مرض وتبتعد عن القيل والقال وبعثرة العمر في الخروج من معاناة يمكن تجنبها، مع التحفظ مع الزميلات وعدم السماح بالتطفل على حياتها الخاصة..

٢- خاص بالرجال لا تحاول التودد للبنات ولا تبالغ بالمجاملات وتعامل معهن كما تحب أن يتعامل أي رجل مع أختك وستكسب احترامهن جميعا وترحيب الرجال بك وتحمي نفسك من منغصات عند تجاهل ذلك..

### احذر الصراعات

٣- للجنسين عدم تعجل اقامة صداقات واحترام خصوصياتهم والاكتفاء بالزمالة حتى تتضح لك الصورة وتعلم ما وراء ابتسامات الترحيب..

٤- التنبه لوجود صراعات بكل عمل والحرص ألا يتم استقطابك والانضمام لشلة ضد أخرى، والحرص على ابقاء مساحات ود - بلا مبالغة - بين الجميع..

٥- لا تكثر من الحديث ولا تظل صامتة وكن وسطا ولا تتكلم في أمور السياسة أو الدين وبالطبع ولا في أمور شائكة واستمع أكثر مما تتكلم لتمكن من فهم طبائع الناس من حولك..

٦- لا تتحدث بالسوء عن عملك السابق أو عن زملائك السابقين فالبعض يفعل ذلك بعفوية وآخرون يتعمدون ذلك للنيل من السابقين وتكلم عنهم بلطف حتى لو لم يستحقون فأنت تستحق صورة إيجابية تقدم بها نفسك بعملك الجديد فستقلل من مكانتك بهذا الحديث السيء..

٧- لا تتعجل فهم تفاصيل العمل وتمهل ولا تبدي حماسا زائدا حتى لا يَغار البعض أو يضيق آخرون وكن وسطا ولا تتكاسل بالطبع واهتم بتأدية عملك بهدوء ولا تتوقع اعجابا أو امتداحا واسعد بتفوقك وكافئ نفسك دون اعلان واحتفل مع أسرته وأصحابك بعيدا عن العمل.

### غير حياتك

٨- إذا وجدت أخطاء في طريقة العمل المعتادة أو في تعاملاتهم مع بعضهم البعض فلا تدفع لتغييرها ولا تصنع عداوات وهذه ليست دعوة للسلبية بالطبع ولكنها تنبيه للتعامل بواقعية فلن يَغيروا وستصنع ألما لنفسك - حَمَاك ربي وأسعدك- وتمهل حتى تثبت مهنتك وحسن تعاملك مع الجميع ثم تلمح بلطف لطرق ترى أنها قد تفيد في العمل دون الحاح يدفع أحيانا للعناد..

٩- اهتمم بالأناقة والملابس والتصرفات بلا مبالغة مع مراعاة المستوى المادي الزملاء فلا تستفزهم بتفوق عليهم ولا تبدو بحالة أقل..

١٠- اسعد بالعمل الجديد وقم بتغيير تصرفاتك التي كنت تود تغييرها بعملك السابق سواء في التعامل مع الزملاء والزميلات أو في أداء العمل وتفاصيل حياتك اليومية واعتبره فرصة لحياة جديدة فاحرص على انجاحها بمثابرة ودون قسوة على النفس وبحب ورفق بنفسك وبمن تتعامل معهم..



## ٥٠ طريقة «مؤكدة» للفشل

لا أحد يصبح «فاشلا» فجأة، دائماً هناك مقدمات وخطوات تسبق الفشل وتقود الإنسان إليه.

فكما أن للنجاح ورود وعطور في شتى تفاصيله الدينية والعملية والاجتماعية فالفشل له أشواكه أيضاً، نرصدها لتجنبها مع دعائنا لكم بأجمل النجاحات وأوسعها وأدوماً.

١- قل: لا أستطيع عندما يعرض عليك أحداً حلاً لمشاكلك وإعتبره لا يحس بك أو لم يمر بمشاكل حقيقية مثلك.

٢- اصرخ: الكلام أسهل عندما يحاول أحداً مساعدتك على الحياة الأفضل وتعامل معه «كمتطفل» يفرض آرائه عليك أو يحاول إثبات أنه أفضل منك وعامله باستهتار لتؤلمه.

٣- ردد دوماً لنفسك: الحياة صعبة، حظي سئاً ولا فائدة والنجاح لم يخلق لمثلي وستلاحقني المتاعب دوماً.

### قلة الرحيلة

٤- تابع عيوب الآخرين واعمل على نشرها وبالغ بذلك لتحس بالرضا عن نفسك، وقلل من نجاحاتهم ما استطعت.

٥- لا تستفيد من خبرات أحد- مهما لمست إخلاصهم وحبهم لك- وقاطعهم عندما يتكلمون وقل: أعرف ذلك جيدا.

٦- عندما تتعرض لتجربة سيئة قل: وحدي أتألم والأخرون سعداء ولا يعانون من أي مشاكل، وازرع بداخلك الاحساس بقلة الحيلة وبضعف قدراتك على النهوض.

٧- لا تبتسم لنفسك ولا عندما تتعامل مع الناس وتجهم دائما واجعلهم يعرفون أنك تعاني دائما.

٨- عندما يبتعد عنك الناس تدريجيا أو يقل اقبالهم على التعامل معك لا تراجع نفسك وقم باتهامهم بكل ما هو سئ.

٩- دافع عن عيوبك بشراسة وهاجم من ينبهك إليها بحدة وسارع بإتهامه بكل نقيصة حتى لو كنت تثق أنه بريء منها حتى يتجنبك تماما فيما بعد.

### أعباء ثقيلة

١٠- ضاعف من ضيقك بكل واجباتك ومسئولياتك بالحياة وتعامل معها كأعباء ثقيلة لا مبرر لها سوى مضايقتك، واحرص على تأجيل عملك ودراستك ما استطعت.

١١- إحرم نفسك من الهوايات، وقل: هي للترفيه الساذج أو للتافهين، خاصم القراءة، واقض أوقاتا طويلة على الفيس بوك وعلى المنتديات بالإنترنت.

١٢- تخصص في كتابة التعليقات الساخرة والغريبة، راقب «اللايكات» واعرف كيف ومتى تحصل على أكبر عدد منها واكتب ما يزيدُها مهما خالف معتقداتك ومبادئك.

١٣- إستسلم للبدانة، أكثر من التدخين، لا تأكل الطعام الصحي، لا تُمارس الرياضة، واسخر ممن يهتمون بغذائهم وبلياقاتهم البدنية.

١٤- أرفض نصائح أهلك وقم بوصفهم بما تؤقن أنه يؤلمهم، كن غريبا في بيتك، لا تخبرهم باخبارك ولا تهتم بهم وقم «بشيطنه» أسرتك.

١٥- اهمل مظهرك وقل: لا احتاج للعناية به أو بالغ بالاهتمام بمظهرك واجعله «وحده» مقياس لنجاحك بالحياة.

### **تذمر وتكبر**

١٦- لا تهتم بمتابعة ما يحدث حولك من الحياة السياسية وبالشئون العامة واكتف بترديد ما تسمعه دون التأكد من صحته وصدقه.

١٧- لا تُطور إمكانياتك في العمل، قم بأداء أقل ما يمكن وكن متذمرا دائما في عملك.

١٨- عامل زملائك بتكبر واجعلهم يشعرون انهم أقل منك شأنًا ولا تتعاون معهم أبدا وعرقل نجاحهم ما استطعت واعتبر ذلك نجاحا لك.

١٩- تشاجر مع رؤسائك كثيرا واخبرهم أنهم ظالمون وسيئون ولا يقدرّون مواهبك النادرة.

٢٠- إحرص على الشكوى من كل شئ في الحياة لكل من تقابله بأي وقت، وتجاهل رد فعله على كلامك واصر على مواصلة الشكاوى وتفنن في ذلك.

### سخط وإحباط

٢١- إذهب للنوم دائما وأنت ساخط على حياتك وشاعر بأن الناس لا يحسنون تقديرك وأنهم لا يستحقون وجودك بحياتهم.

٢٢- إستيقظ وأنت تتنفس الإحباط والملل وكرهية الإنجاز واستعد ليوم مرهق نفسيا وعمليا وستجده.

٢٣- لا تصدق، وتكبر على الفقراء والمحتاجين وتنفس أنهم يستحقون الفقر كما تستحق أنت الثراء.

٢٤- لا تتعاطف مع أي انسان مهما بلغ تألمه، وقل لدي ما يكفيني من الوجدع - حتى لو كنت عندئذ مرتاحا - ولا تساعد أحد أبدا.

## تجاهل وسخرية

٢٥- تجاهل الصلاة أو قم بتأديتها بلا تركيز واحرم نفسك من ثوابها ومن متعة الإطمئنان وتجديد الإيمان وتقويته أثناء أدائها.

٢٦- إسخر من أي انسان يحاول تحقيق أحلامه، سارع باحباطه بشتى الطرق واحس بالسعادة وبتحقيق ذاتك عندما تتجح في احباطه.

٢٧- تابع اخبار الناججين بشتى المجالات لتثبت لنفسك أنهم نجحوا بطرق ملتوية.

٢٨- تجاهل الناجحين الشرفاء وأكد لنفسك أنهم -فقط - استطاعوا إخفاء اساليبهم الوضيعة للوصول للنجاح.

٢٩- قل لنفسك يوميا: الحياة ظالمة ولا فائدة من أي محاولات للنجاح.

٣٠- لا تفعل شيئا لتجح وانتظر تغير الظروف حتى تبدأ تحسين حياتك ولا تبادر أبدا.

٣١- اذا استطعت ان تجعل لسانك خنجرا مسموما دائما ومع جميع من تعرف فلا تتردد أبدا.

٣٢- كن ساخطا دوما وامنع الرضا من الاقتراب بحياتك وازرع الاحساس بأنك «تستحق» أفضل مما لديك وأن الأقل منك ينعمون بالأحسن.

٣٣- تعامل مع النعم كأنها حقوق تستحقها ولا تفكر في الشكر أبدا وهاجم من يذكرك بالشكر للرحمن واعتبره مدعيا للإيمان وحاسدا أيضا لك.

### فراغ وزهو

٣٤- تعامل مع أي نقص لديك - أو مشكلة ولو كانت مؤقتة- وكأنه كارثة لا يحتمل ونذير شؤم وبداية لعذاب وبؤس سيستمر طويلا.

٣٥- قم بتهوين وتقليل مشاكل الآخرين وثق بأنها «تافهة» جدا، وبالغ في تقدير مشاكلك وتأكد أنها فظيعة وقاسية.

٣٦- كن مسرفا أو بخيلا.

٣٧- تنفس الاعجاب بنفسك وازرع الزهو بكل أقوالك وتصرفاتك بعقلك وقلبك وارفض الاعتراف بعيوبك.

٣٨- اترك نفسك للفراغ ليفعل بك ما يشاء وكأن حياتك ستسمر للأبد .

٣٩- قل كلاما غريبا لتلفت الأنظار و«اعتبر» ذلك انجازا لم يسبقك إليه أحد وتجاهل الاعتراضات واعتبرها غيرة وحسد .

٤٠- اشغل نفسك بأخبار الفنانين والرياضيين وكن موسوعة متحركة لذلك واسعد بذلك واكتف به .

٤١- لا تنس أي إساءة وعندما تخطئ لا تعتذر أبدا .

٤٢- خطط للانتقام ممن ضايقتك ولو كان أمرا بسيطا وقم بالتشهير به في كل مكان واعتبر ذلك مسألة حياة أو موت .

### فوضى وحدة

٤٣- كُن عصبيا، واستسلم للغضب ولا تقاومه أبدا .

٤٤- حافظ على الفوضى بمكتبك، حجرتك، حياتك وحارب النظام وقلل من شأن من يحبونه .

٤٥- إسخر من كبار السن واحرم نفسك من دعائهم لك ومن الاستفادة من تجاربهم بالحياة ،وكن قاسيا مع الأطفال وابتعد عن امتاع نفسك ببراءتهم وجمال صحبتهم .

٤٦- عندما تتزوج امنح زوجتك أقل ما يمكنك من الاهتمام والمشاعرو تجاهل مجاملتها، ارفض مُحاولاتها للتقرب منك وتجهم بوجهها ما استطعت .

٤٧- أهمل أولادك وأكثر من انتقادهم خاصة أمام الأهل وأمام أصدقائهم، ولا تمتدحهم أبدا وعاملهم بجفاء أو بحدة.

٤٨- تعامل دائما وأبدا «وكأنك» عرفت كل ما بالحياة واحتكرت الذكاء والحكمة لنفسك وأنه ليس بالامكان أكثر مما وصلت إليه.

٤٩- لا تقبل أي إنتقاد وإعتبره إعلانا للحرب عليك وسارع بالرد عليه بأسوأ وأقسى ما يمكنك ولا تتراجع أبدا.

٥٠- إهرب من مواجهة مشاكلك دوما ولا تحاول السعي لحلها واكتف بالشكوى منها واسمح لها بالتضخم والسيطرة على حياتك.



## ٥٠ نصيحة لتنجح وتميز بعملك

تقضي بعملك أوقاتاً طويلة؛ ولتقليل مشاكلك ولزيادة نجاحك به إليك هذه النصائح العملية والمجربة وسهلة التنفيذ لتفوز بأفضل ما يمكنك وليكون عملك إضافة لحياتك تسعدك وتجعلك أقدر على النجاح بباقي تفاصيل حياتك بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع.

١- إبتسم في عملك حتى مع من لا تحبهم؛ ستفوز بثواب التبسم بوجه أخيك، ويفرز جسدك هرمونا يُهدئك وتحسن علاقاتك بالجميع وتحمي نفسك من الضيق والغضب عند رؤيتهم، وتدخر طاقاتك لما يُفيدك.

أما العبوس فيكدرك ويرسل لهم رسالة بأنك لا تُطبقهم وسيحاولون مُضايقتك وتدخل بدائرة منهكة من الذكاء تجنب الإقتراب منها.

٢- لا تتدخل بمشاكل الزملاء، ولا تفرض رأيك أو قناعاتك الشخصية عليهم وتجنب مقاطعة أي زميل أثناء حديثه حتى لو رفضت ما يقوله؛ انتظر حتى ينتهي تماما من حديثه وإرخي الكتفين وتحدث بهدوء ولا تقل أنه مُخطئ حتى لو كان كذلك، وابدأ بأي نقاط اتفاق -ولو قلت- ثم قل: ما رأيك هناك من يقول كذا وكذا وشرح وجهة نظرك ولا تقل

أنا أرى ذلك، حتى لا تدفعه للتشبت برأيه، وكثف كلامك ثم قل بلطف: أثق أنك ستتدبر أمورك جيدا ثم غير موضوع الحديث أو غادر المكان بلطف..

٣- أما الأمور الخلافية غير الهامة فمن الأفضل تجاوزها فلن تصنع الناس وفقا لرغباتك، وإذا اعترضت على أي اختلاف ولو كان بسيطا فستوغر صدورهم ضدك، وعندما يكون هناك أمرا هاما «يجب» تنبيههم إليه سيرفضون الاستماع إليك؛ لأنهم إعتادوا على «رفضك» لهم دائما وبذا تصنع خسائر من العلاقات السيئة بيديك.

### لا تحتاج ولا تنتظر

٤- تذكر العمل ليس وسيلة لكسب العيش فقط؛ فلا تعمل لتحصل على الراتب فقط؛ فالعمل يجدد الحيوية ويزيد تقدير النفس، وطاعة للرحمن وتعمير الحياة وتفيد وطنك.

٥- لا تحتاج كمرؤوس لتشجيع أو لتأكيد على تميزك من رئيسك فأنت المستفيد «الأول» من تميزك ونجاحك.. لا تهتم بتوقعات رئيسك منك، وساعد نفسك لتتجح ولترضى عنها وتعطي نفسك حقها؛ وقدم أفضل ما يمكنك في حدود المتاح، ولا تنتظر تحسن الظروف لتكون ايجابيا وساهم بنشاطك بتحسينها ولو قليلا.

٦- اعمل جيدا حتى إذا لم تكن راضيا عن رئيسك بالعمل أو زملائك ولا تعاقب نفسك لأن رئيسك سيء أو زملائك غير متعاونين، وأحب عملك واهتم به لأنه جزء هام من حياتك، ومن المفيد نفسيا شعور الإنسان بأنه يحقق إنجازا وأن وجوده بالعمل يصنع فارقا إيجابيا .

٧- لا تبالغ بالتألم من مشاكل العمل فلا بد من وجودها بأي عمل فنحن لسنا ملائكة ولن نتعامل مع ملائكة، ولا تراهم شياطيناً أيضاً؛ فالرغبات والمصالح تتعارض بين الزملاء .

٨- كن وسطا فلا تتعامل بحدة عند أي خلاف فلن يتحملونك، ولا تتنازل عن مصالحك لإرضائهم فسوف يعتادون ذلك وعندما تضيق بذلك وتعرض «لن» يرون اعتراضك حقا بل «تمردا» وسيرفضونه.

### أجازات وشروط

٩- خطط لأجازتك من العمل قبل الحصول عليها؛ لتستفيد منها وأخبرهم قبلها بوقت كاف ولا تترك أعمالاً دون إنجازها قبل أجازتك.

١٠- في الأجازة كن وسطا؛ فلا تغلق هاتفك المحمول طوال الوقت فقد يحتاجون إليك بالعمل ولا تقض أوقاتك بمتابعتهم؛ وكن حازما - بلا حدة- مع محاولات البعض لإغراقك بطلباتهم أثناء أجازتك.

١١- عند تعرضك لمشكلة بعملك لا تطلب أجازة طويلة؛ سيفسرونها بأنك تضغط عليهم؛ حتى لو كنت تحتاجها عندئذ لا تطلبها؛ فلن تستمتع بأجازاتك فستفكر في مشكلتك أغلب الوقت وستعود وتجدهم متحفزين ضدك وستضاعف مشكلتك.

١٢- لا تفرض شروطا حتى تحب عملك؛ فالبعض يربط حبه للعمل بالترقية أو براتب أفضل أو صلاحيات أوسع، ويظلم نفسه «بكراهية» عمله حتى يحصل على ما يريد فيتعب نفسيا وبما جسدياً أيضا وتتراجع كفاءته بالعمل وتتأثر بالسلب علاقته بالجميع.

١٣- كثيرون «يعتادون» كراهية العمل حتى بعد الفوز بما رغبوا ويرونه قليلا أو جاء متأخرا، أعز نفسك وأحب «نعمة» العمل لتشكر الرحمن أولا ثم لتسعد نفسك ولتجزه «بأقل» جهد «وأفضل» نتائج كما أدعوك.

### غضب وتهديد

١٤- لا تترك عملك أبدا وأنت غاضب أو بعد مشاجرة؛ إنظر لتهدأ حتى «تحسن» التفكير ولا تتدم بعد إنتهاء «فوران» الغضب ولا تجعلهم يعتادون على غضبك أو يعرفون «كيف» يثيرون غضبك حتى لا تخسر، ولو كنت عصبيا تدرّب على «تأجيل» رد فعلك وقم بتمثيل الهدوء ما استطعت.

١٥- لا تهدد «أبدا» بالاستقالة حتى لو كنت متميزا جدا؛ فسيهتمون بك ويسعون لإرضائك «بالبداية» وسيكروهون ضغطك عليهم ثم عند تكرار التهديد سيقل اهتمامهم بك وربما بحثوا عن «بديل» أقل تميزا ولا يضايقهم.

١٦- لا تكتب لرئيسك أو لأحد زملائك وأنت غاضب رسالة أو مذكرة - كما يفعل البعض - عما تحس به أو تشكو من شيء يضايقك؛ فغالبا ما «سيغلبك» الغضب وتكتب ما «تقدم» عليه لاحقا أو تحاسب بسببه أو «تضطر» للاعتذار.

١٧- لا تخبر زملائك بما يضايقك من رئيسك أو من زملاء آخرين؛ البعض سيسارع بإخبارهم وآخرون سيفشون سررك ولو دون قصد، تكلم عن مشاكلك بالعمل مع من لا يعرفون أحدا بعملك من أسرتك وأصحابك تريح والعكس صحيح دوما.

١٨- لا تقبل أي إهانات فالكرامة أغلى ما بالحياة ولا تبالغ بالحساسية أيضا.

### ليس عبثاً

١٩- إسترح أثناء العمل ولو ٥ دقائق كل ساعتين؛ غادر مكتبك وتحرك في المكان أو تنفس بهدوء من الأنف فقط مع إغلاق الفم وستحس بإسترخاء يجدد نشاطك، وإذا كان العمل كثيرا قسمه على فترات للتخلص من التوتر ول معاودة للعمل بنشاط،

وكايفء نفسك بعد الإنجاز ولو بكلمات طيبة ترددها لنفسك بحب واحترام .

٢٠- يشعر البعض بالقهر والظلم لعدم حصولهم على ما يستحقون بالعمل وقد يدفعهم للتعامل بعدوانية ويتحملون أعباءً نفسية هائلة تضاعف من تعبهم بالعمل، وتحرمهم من الراحة بعده وتحول دون تحقيقهم للنجاح، والأفضل تهدئة النفس والرضا عن النفس للإخلاص بالعمل، للربح الديني والدينيوي ..

الأولى معروفة بالطبع، والثانية إكتساب خبرات وحماية النفس من التعرض لأضرار إهمال العمل المعنوية والمادية

٢١- لا تتعامل مع العمل وكأنه عبء تود الانتهاء منه بل «فرصة» للحصول على مكاسب مادية ومعنوية وعملية أيضا وحماية من الفراغ وأضراره.

٢٢- إستمع بإخلاصك ولا تهتم بإهمال زملائك أحيانا، «تنافس» فقط مع نفسك واتقن عملك طاعة للرزاق ثم لأنك تستحق.

٢٣- إذا قصرت بعملك لأية أسباب «لا تجادل» واعترف بهدوء وبلا توسل، وقل: هذا غير مقصود وستسعى بجدية لإصلاح الأمر ولن تكررر أبدا، والتزم بوعدك.

٢٤- أطرِد من عقلك أن العمل مجهد وستتمكن كما أدعو لك من أدائه بامتياز وبأقل جهد ممكن.

### حذر ولطف

٢٥- احذر التوقعات الكثيرة عن السعادة بالعمل والإلتقاء بأصدقاء جدد وبدء حياة أجمل؛ لمنع الصدمة فستجد غالباً بعض العلاقات السيئة؛ فالعمل يجمع بين طباع متباينة وتوجد رغبات مختلفة ومن الطبيعي حدوث مشاكل، كن حذراً بالتعامل واسعد بالعمل «كوسيلة» لتحقيق الذات وشغل أوقاتك بما يفيدك دينياً ودنيوياً.

٢٦- تنفس الثقة بالنفس -دون مبالغة بالطبع- وتعامل بلطف محسوب مع الجميع وضع مسافات بينك وبينهم ولا تتسرع بالثقة ولا تتعامل بنفور أيضاً وكن وسطاً.

٢٧- لا تحرم نفسك من «متعة» الإنجاز بالعمل، ولا تؤجله فيتراكم وتتعرض للتأنيب ولا تتعجل أدائه فتخطيء.

٢٨- انتبه؛ فبعض الزملاء يكثرون من الشكوى من العمل أو من الرؤساء؛ ومنهم من يعتمد ذلك للإستدراج ليحكى المستمع أيضاً وينقلونه، أو للفضول لمعرفة آراء الغير في زملائهم ورؤسائهم، فلا تقل شيئاً، ولا تهاجمهم والزم الصمت تريح والعكس صحيح.

٢٩- في أغلب المؤسسات الآن توجد صفحات للعاملين على وسائل التواصل الاجتماعي يكتبون فيه أخبارهم وللمجاملات؛ تنبه ألا تكتب فيها أو على صفحاتك الشخصية أي شيء يمكن استخدامه ضدك في عملك ولا تتجاز لأي أحد ضد الآخرين فتجلب لنفسك عداوات بلا مبرر.

### مكانة ونجاح

٣٠- لا تكثر من المجاملات أو المزاح في عملك حتى تحتفظ بمكانة تستحقها ولا تكن جافا في تعاملاتك حتى لا يكرهك الناس وكن وسطا.

٣١- لا تقل أبدا لرئيسك أنا افضل من زملائي، حتى لو كنت كذلك، فبعض الرؤساء يحرصون على نقل هذا الكلام للزملاء للانتقام ممن يقوله؛ وآخرون سيرونك مغرورا، أذكر بإيجاز ما يميزك فقط، وإذا حاول «إستدراجك» للنيل منهم أكد على محبتك واحترامك للجميع.

٣٢- لا تذهب أبدا لعملك إلا ومظهرك أنيق وملابسك جيدة مها كنت مشغولا أو تمر بظروف سيئة؛ فمظهرك الجيد «يضيف» إليك ويجعلك واجهة «مشرفة» لعملك والعكس صحيح.

٣٣- لا تبالغ بالتأنق أو بارتداء ملابس غالية جدا بأكثر مما يرتدي زملائك؛ فتزرع الحقد والضغينة بقلوبهم وتحرضهم على مضايقتك.

٣٤- لا تهتم بتصرفات بعض الزملاء كالنفاق أو الإيقاع بين الزملاء وغير ذلك؛ حتى لا تهدر طاقاتك «بامتصاص» الضيق وسيبدو ذلك على وجهك مهما حاولت إخفائه؛ دعهم لاختياراتهم «واختر» الاهتمام بشؤونك وتدرّب على تجاهلهم وستنجح ولو بعد حين.

### تجنب وتذكر

٣٥- تجنب الشكوى من رئيسك للرئيس الأعلى - ما استطعت بالطبع- حتى لا تفسد علاقتك به وقد تريح «مؤقتاً» بالحصول على ما تريد ولكن رئيسك لن ينسى وسيسعى -غالباً- لمضايقتك مجدداً ولن «يستمع» إليك الرئيس الأعلى -دوماً بل قد يراك مثيراً للمشاكل.

٣٦- إذا اضطررت للشكوى من رئيسك وفزت بما تريد تجنب إظهار الزهو ولا تتحدث عنه بسوء مع أي أحد ولا تظهر فرحة «الانتصار» حتى لا يرد الصاع صاعات؛ وتعامل وكأن شيئاً لم يحدث، وتجاهل أي محاولات منه لدفعك للغضب أو للخطأ وسيهدأ غضبه ولو بعد حين وواصل عملك واتقنه تجنب أي أخطاء.

٣٧- لا تقل: أعمل أكثر والبعض يتقاضى مكافآت أو يترقون وهم لا يعملون؛ تأكد أولاً من أنك تجيد عملك كما ينبغي،

وتحسن التعامل مع رئيسك ولا تسيء التعامل مع الزملاء ولو دون قصد ، وراجع نفسك بأمانة ولا تتجاهل أي ملاحظات «تبهك» لأخطاء فكلنا نخطيء ونصيب.. وإذا تأكدت من أنك تحسن كل ما سبق؛ فالمؤكد أنهم يفعلون أموراً «تشينهم» ولا تقبلها؛ كالتجسس على الزملاء ونقل أخبارهم للرؤساء، أو النفاق أو تقديم رشاوى؛ فهذا اسمها وليست هدياً .

٣٨- لا تطلب الشيء وضده وتعذب نفسك؛ فما دمت لا تفعل أموراً تشينك لتترقى أو للحصول على مزايا مادية؛ لا تطلب مزاياهم واطلب من الرحمن أن «يبارك» في رزقك ويضاعف لك من الرزق الحلال فهذا هو الفوز الحقيقي.

٣٩- لا تعاملهم بإحتقار وتصنع عداوات ولا تظن أنك «أفضل» منهم وتسمح للعجب «بالتسلل» إلى قلبك فتخسر دينياً ودينياً وتذكر الآية الكريمة: «وما يكفكم من نعمه فمن الله» واسجد للرحمن شكراً وكرر الدعاء لك ولهم وللجميع بالهداية والنجاة من الفتن.

### عزة وصبر

٤٠- لا نطالبك بالطبع بالسلبية واهتم بالمطالبة بحقوقك المادية ولا تقل: لماذا لا أحصل مثل هؤلاء؟ وقل: أريد ترقية أو مكافأة لأنني أجيد عملي ولا تبدو «متلهفاً» فإساءة معاملتك.

٤١- عند طلب ترقية أو مكافأة لا تقل أبدا « احتاجها » لمروري  
بظروف صعبة أو ما شابه؛ فحتى إذا حصلت عليها ستضع  
نفسك بمكانة أقل مما تستحق، اطلبها «بعزة»، وبلا تكبر  
بالطبع، وكن صبورا فقد لا تحصل عليها من المرة الأولى  
«وثابر» بهدوء وحسن التوكل على الرحمن «واليقين» بأن الله  
سبحانه وتعالى «وحده» الرزاق، وذكر نفسك بأن ترك الأخذ  
بالأسباب معصية والتوكل عليها شرك، وجدد التبرؤ من  
حولك وقوتك دائما وأبدا..

٤٢- إهتم بتقديم اقتراحات لتطوير العمل من وقت لآخر؛ ولا  
تقدم «كل» ما عندك مرة واحدة بل قسمه على مراحل،  
واهتم «بقراءة» رد الفعل وهل يرحبون أم لا؟ ولا تتجاهله  
وعلى ضوءه إستمر أو توقف مؤقتا لحين تحسن الظروف أو  
تغيير الرؤساء.

٤٣- لا تقل «أبدا» ولو لنفسك: رئيسي غير جدير بعمله؛ ولا  
تقلها لزملائك فستصله وستعطيه «مبررا» ليسيء معاملتك،  
ولا تقله لنفسك؛ حتى لا توغر صدرك ضده وتؤذي نفسك  
بمشاعر سلبية «تعطلك» وحدك وسيبدو على وجهك «كرهك»  
أو عدم احترامك لرئيسك رغما عنك وسيرد عليك بالأسوأ،  
قل لنفسك: لا يهمني كفاءة رئيسي سأقدم أفضل ما يمكنني

لأنني «أستحق» اسعاد نفسي بالنجاح بعلمي وأرفض أي تحريض من الزملاء ضد رئيسك سواء أكان مقصودا أو غير مقصود ولا تدافع عنه واكتفِ بالاستماع.

٤٤- إذا عانيت في عملك ورغبت بالنقل لفرع آخر بمؤسستك أو بمكان آخر، لا تخبر من تريد النقل عنده بمعاناتك ولا تقل كلاما سيئا عن رؤسائك أو زملائك فكل ذلك سيكون ضدك ولا تقل أبدا أنك في أزمة وتريد «الخلاص» منها فسيعايرونك بها إذا وافقوا على النقل وعند أول مشكلة سيطالبونك بالسكوت فقد ساعدوا على إنقاذك ولن يحسنوا تقدير خبراتك ومهاراتك.

٤٥- قل أنك ترغب بالعمل معهم وأن لديك خبرات تود مشاركتها معهم، وتأكد أن المكان الجديد سيضيف إليك ولا توجد به نفس المشاكل التي «تضايقك» وتذكر أنه لا يوجد عمل مثالي وبلا منغصات.

٤٦- هديء نفسك قبل قرار النقل أو تغيير عملك ولا تقرر ذلك وأنت غاضب ولا تخبر زملائك مهما وثقت بهم حتى لا تعاني إذا تعثرت مساعي النقل.

٤٧- اهتم بتطوير قدراتك دائما؛ ولا تسمح بتوقف بحثك عن الجديد في مجالك حتى لو لم تستفد به في عملك الحالي

فسيساعدك على الفوز بعمل أفضل مستقبلا، ولا تخبر زملائك؛ فكثيرون سيحبطونك وآخرون سيسخرون وقد يحاربك البعض.

٤٨- إحرص على الإلتزام بمواعيد عملك ولا تتأخر - ما استطعت بالطبع- فهذا من الأمور التي يمكنك إكتساب ميزة وحرمان من يريدون مضايقتك -إن وجدوا- من سلاح يستخدمون ضدك للإضرار بك أو للحيولة دون ترقيةك.

٤٩- لا تُخبر أحدا بالعمل بأي أسرار شخصية عنك أو بمشاكل أسرتك ولا تكتبها على صفحاتك بوسائل التواصل الاجتماعي على الإنترنت، وإذا ألق أحدهم بمعرفتها؛ لا تخضع ولا تقل له كلاما سيئا ولا تثور واكتف بتغيير موضوع الكلام وإذا واصل الإلحاح قل بهدوء: عذرا أحب الاحتفاظ بخصوصياتي وأقدر اهتمامك.

٥٠- أحسن الظن بالرحمن وتفاءل واستمتع بعملك وتعامل ببساطة ومرونة لتسعد نفسك أولا وأخيرا ولتحمي نفسك أيضا من أي معاناة. وفقك ربي وأسعدك دائما..





# الباب الرابع

## اصنع زجاحك النفسي

- اكتشف ٢٥ تصرفاً تؤذي بها نفسك
- خطوات واقعية لحصار الغضب وانتزاع المكاسب
- حتى لاتصادق «ديكا»
- إهزم الإكتئاب واسترد حياتك
- أفكار تضاعف تألمنا من المرض وتزيده
- ٢٠ عادة تسرق النجاح وتضيع العمر





## اكتشف ٢٥ تصرفا تؤذي بها نفسك

نسعى دوماً لحياة أجمل «نستحقها» ونحرص على منع إيذاء الآخرين لنا ، ونتناسى أننا نوذي أنفسنا أحيانا دون أن ندري ، ولأننا لاندرک ذلك نواصل هذه التصرفات المؤذية فتصبح عادات يومية.

نقدم ٢٥ تصرفا يسبب الخسارة ويعرقل النجاح ويسرق فرص السعادة والتمتع بالصحة النفسية والجسدية.

١- لا يرتاح ويواصل العمل والحركة والكلام حتى يتمكن منه التعب، ونوصي باستراحات خلال اليوم بالاستمتاع بالصمت لدقائق وإغماض العينين مع التنفس بهدوء لتجديد الطاقات ولتجنب الإجهاد. ٢- يتهرب من مواجهة ما يؤلمه ويتناسى أنى ما لواجهه بشجاعة وبأمانة لا يختفي، بل يستقر داخل نفوسنا رغما عنا ، ويرشحنا للهزائم المتلاحقة.

٣- يقلل من شأنه ويبالغ في التوقف عند عيوبه ، ويقبل استهانة البعض به ، فيترسخ بداخله الاحساس بعدم الجدارة -ولو بعد مما يجرمه من حسن تقدير نفسه والرضا عن مميزاتة ، -حين وهما «أوكسجن» الصحة النفسية.

٤- يُفرض في حقوقه المادية والمعنوية بدعوى التسامح والإستغناء ،وله نهمس بـود وإحترام: إذا كنت مستغني ماديا فخذ حقوقك وتصدق بها، فتكرار التخاذل في منع الاعتداء على الحقوق يُولد الاحساس بقلّة الحيلة وكفى بها إيذاء للنفس ولاشي يُبرر التفريط في الحقوق المعنوية الذي يؤدي لتناقص إحترام الإنسان لنفسه ، وتَحريض الآخرين على النيل منه .

٥- إهدار الوقت على الإنترنت وأمام الفضائيات في ضايع عمره وهو نُروته الحقيقية ، ونعترف بأهمية مُتابعة الأحداث والتواصل عبر الإنترنت بشرط تحديد وقت لانسمح بتجاوزه .

٦- يكثر من الكلام فيما يعرف ولايعرف مما يوقعه في أخطاء كثيرة ويفقده تقدير الكثيرين ، ويدفعه للجدال للدفاع عن نفسه في فقد من يُحبونه . والأذكي تقليل الكلام والامتناع تماما عن الحديث عما نُجهله ، فلا أحد يعرف كل شيء ومن يدعي ذلك يخسر وحده .

### حسم وتجديد

٧- عندما يضايقه أحد يجلس وحده ليجتر الضيق ويستسلم للألم ويزرع الكراهية بعقله وقَلبه .

والحل حسم الأمور بالاتصال الهاتفي به لفهم أسباب سوء تصرفه أو إنهاء التعامل معه أو رفض أسلوبه وإخباره بذلك دون عدوانية أو وضعه على الهامش بحياته والاستغراق فيما يفيدهِ ويُسعدهِ، وطرِد التفكير فيه وإذا تذكره يقلل أهَميته لديه ويهتم بمايشغله.

٨- كثرة الأكل مما يورث الخمول والبدانة وتوابعهما السيئة من ضياع فرص النجاح والأضرار بالصحة الجسدية والنفسية.

٩- القبول بقدر من النجاح والتوقف عن السعي لزيادته، والمؤكد أن النجاح إن لم يزد سَينقص، وإذا لم تتقدم سيسبقك الآخرون وتراجع.

١٠- لجدية الزائدة وحرمان النفس من الترفيه المُباح، وخير الأمور الوسط، فالترفيه ضرورة لتجديد الطاقات وإزالة الاجهاد وإستعادة الحيوية. والمبالغة بالترفيه تفقده الجدوى والمتعة ويصبح عادة يفعلها البعض بلا سُرور.

١١- يتعامل بعصبية ولا يطبق أي إنتقاد ويعتبره عدوانا آثما يجب الاستنفار لصدّه، والأفضل التعامل بهدوء يوضح ثقته بنفسه ويستمع بصبر فقد يرى ما يفيدهِ ويوضح خطأ من ينتقده بلطف ودون حدة.

١٢- الإصرار على الخطأ وكأن التراجع سيفقده كرامته ،  
ويتناسى أننا جميعاً نُخطيء ، وأن من يرى عمره غالباً  
يسرع ويسعد بالتراجع عن الخطأ.

١٣- يتعالى ويتعامل بعنف مع الناس ، أو يقبل سخافات الناس  
حتى يقبلونه ويستمر في علاقته بهم ، والصواب ألا نحتد  
ولا نسمح بأي تطاول.

### ارفض الصغائرُ

١٤- الجِدال وصِناعة كراهية الآخرين لنا ، فالجدال أسرع  
وسيلة لزرع الصغائر بنفوس الآخرين وما يتبعه من إستهتار  
بهم وبأفكارهم ، والأذكى قول ما نريد بلطف وتترك كل  
إنسان لقناعاته.

١٥- الاستسلام للحزن لأتفه الأمور ، والتوقف عند صغائر من  
نتعامل معهم مما قد يدفعهم للإبتعاد . وعندما يفعلون  
ما يستحق محاسبتهم عليه لا يهتمون لإعتيادهم على تبرمنا  
الدائم ، فتسبب بخسائرننا وإهدار العُمر «الغالي» في أمور لا  
تستحق والأفضل إستغلاله بما يُفيدنا ويُسعدنا .

١٦- يبالغ بمزايا الآخرين ولا يرى عيوبهم ، فيزرع داخلها لشعور  
بالنقص ويقلل ثقته بنفسه ، وهي من أهم مفاتيح النجّاح  
بكل تفاصيل الحياة.

١٧- يمنح للهزيمة العابرة الفرص بتلوين حياته ، ويسمح للإحباط بالسيطرة عليه بدلا من استغلاله كبداية لانطلاقات أوسع ليحصد نجاحات يستحقها .

١٨- يُضيق وقته في التحسر على نفسه وعلى مآفاته ، بدلا من المُسارعة بتحسين حياته ولو بأي فعل بسيط ، فسيمنحه قدرا «جميلا» من الرضا يحتاجه «بشدة» ، وسيوسع حياته وينمي رغبته في صنع الافضل ويدعم ثقته بنفسه .

١٩- يغرق في التفاؤل دون قراءة جيدة للواقع فيجلب لنفسه الفشل .

### بلا شروط

٢٠- توقيف الحياة لحين حدوث ما يتمنى ، وفضل أن يعيش اليوم بلا شروط ويستمتع بما لديه بالفعل ، والإستفادة مما يمتلك قبل طلب الأكثر وتبديد العمر في إنتظاره .

٢١- يتتبع عيوب غيره ليحس بانتصار زائف ، وقد يقتنع به فلا يحقق إنتصارات «حقيقية» تثير حياته ، ويتجاهل أن هذا التتبع «أسوأ» عيب يؤدي به نفسه . عندما نرى عيوب غيرنا فلنتعلم تجنبها ونتذكر عيوبنا ونسعى لتقليصها ما إستطعنا .

٢٢- يؤجل مذكرته أو عمله والتأجيل أسوأ عدو ، فما نؤجله يُصبح عبئا نفسيا وقد يتسبب بجلد الذات أو احساس بعدم الجدارة ، أو يصبح عادة فنتراجع ونخسر كثيرا .

٢٣- يتهرب من تحسين قدراته ولا يُطور نفسه، ويفاجأ بتراجعه أو  
يتشبث بالعناد ويرفض مواجهة الواقع.

٢٤- يُدخون لطرْد التوتّر والاذكى استبداله بالسير ولو في  
نفس المكان ومسح الوجه بهدوء وتديلِك اليدين بلطف  
وشرب الماء ببطء شديد ، والإبتسام ليفرز الجسم هرمونا  
يُهدئ صاحبه ويقلل التوتّر كثيراً بلا آثار جانبية.

٢٥- يحرم نفسه من البَراح النفسي وجوهره حب الرحمن والتسليم  
المطمئن لحكمته عزو جل والرضا المتنامي بعد السعي بمثابرة  
والتوكل «بصدق» يزيد ولا ينقص



## خطوات واقعية لحصار الغضب وانتزاع المكاسب

كُنَّا سَمَحْنَا لِلغُضَبِ بِالنَّيْلِ مِنَّا أحيَانَا وَتَنَاسِينَا أَن الغُضَبِ «أخْبث» عَدُوٌّ يَتَوَحَّشُ «فور» إِسْتِسْلَامَنَا وَيَسِيْطِرُ بِشِرَاسَةِ عُلَى عَقُولِنَا وَقُلُوبِنَا «ويسرق» الصِّحَّةَ النَّقْسِيَّةَ، وَيَهْدِدُ الصِّحَّةَ الجَسَدِيَّةَ بِبِشَاعَةِ وَيَدْفَعُنَا لِقَرَارَاتٍ خَاطِئَةً تُؤْذِنَا وَيُفْقِدُنَا أَحِبَابِنَا وَلَوْ بَعْدَ حِينٍ.

قال ابن القيم: الغضب هو غول العقل يفتاله كما يفتال الذئب الشَّاه، وقال الشيخ محمد الغزالي: الغضب مَسَّ يَسْرِي فِي النَّفْسِ كَمَا تَسْرِي الكَهْرِبَاءُ فِي البَدَنِ. قَدْ يُنْشِئُ رَعْدَةً شَامِلَةً، وَ إِضْطْرَابًا مُذْهَلًا، وَ قَدْ يَشْتَدُّ التِّيَّارُ فَيَصْعَقُ صَاحِبَهُ وَيَقْضِي عَلَيْهِ.

### وحتى تتنصر عليه تذكر:

- لا تتعامل مع ما يفضبك وكأنه كارثة بشعة.
- الغاضب أكثر عرضة خمس مرات للأزمات القلبية.
- الاستسلام للغضب يسرق قدراتك على مواجهة منغصات الحياة بأفضل ما يمكنك.
- لا تجعل من تتعامل معهم يعتادون على سرعة غضبك فسيستهينون بغضبك ويتعاملون معك كععب ولن يتحملونك للأبد.

- التحكم بالغضب - ما استطعت- دليل قوة الشخصية والعكس صحيح.
- الغضب لا يحل المشاكل ويضاعفها ويجعلك تبالغ بردود أفعالك فيضايق الآخرين وتتبادلون المضايقات.
- التحكم بالغضب أو تقليل أضراره يأتي بالوعي لأهمية حماية نفسك منه وتهدة النفس وعدم التسرع بالقول أو بالتصرف.
- يوقع الكثيرون - من الجنسين وبكل الأعمار- أنفسهم بالمشاكل بسبب الغضب، فيبحثون عن من يفرغون غضبهم فيهم ولن يجدوا من «يقبل» ذلك وستتسع المنغصات.
- لا تسارع بالتعبير عن مشاعرك لمن أغضبك فستندم ولا ترسل رسالة على المحمول أو الفيس بوك وانتظر حتى تهدأ.
- لا تفضفض للآخرين فستبوح بأسرارك وقد يجاملونك ويزيدون غضبك.

### ادارة الغضب

- اكتب ما أغضبك على الورق واقراه بهدوء لتتخلص من بعض شحنات الغضب المؤذية ولتتمكن من ادارته واقراه ثانية وكأنك تستمع لصديقك المقرب يشكو مما أغضبه

وكن أميناً مع نفسك فلا تبالغ بالغضب ولا تستعجل إنهاء الموقف وتريث وامنح نفسك وقتاً كافياً للتفكير الهادئ قبل التصرف.

- معظم أزماتنا سببها الكلام أو التصرف أثناء الغضب وصدق الإمام علي كرم الله وجهه القائل: لحظة صبر في لحظة غضب تمنع ألف لحظة ندم.
- قم بفلترة وتقليل ما تغضب منه ولا تسترسل فيه، لأنك تستحق حياة أفضل وستدهشك النتائج.
- العدوانية والحدة مؤشر مهم على تراكم الاحتفاظ بالغضب فاطرده لحماية صحتك وحتى لا تخسر من حولك فسينفجرون بوجهك أو سيبتعدون.

### الغضب من النفس سلاح ذو حدين:

فهو رائع وإيجابي عندما يدفعنا لتحسين الحياة ولطرد ما يخصم منا، ومؤذ وضار إذا أفقدنا تقدير النفس وشعرنا بالعجز وقلّة الحيلة.

### خطوات للتهديئة

- إليك تمرين رائع لتهديئة النفس عند الغضب انفرد بنفسك ثم قم بوضع إصبعي الإبهام في الأذنين برفق ثم أصابع السبابة والوسطى على العينين بلطف وأصابع الخنصر

والبنصر بجانب فتحتي الأنف، وركز على التنفس بهدوء من الأنف مع إغلاق الفم وستحس بالهدوء والسلام يغمرك بعد قليل واستمر كما تحب.

● ثم ابتسم وذلك اليدين بهدوء وامسح وجهك بهما بلطف قبل فتح العينين والنهوض «ببطء» لمتابعة نشاطك.

● لا تتناول الحلويات أثناء غضبك فستضعف وتترك واشرب المياه ولا تنس أبدا وصية رسولنا الحبيب صلوات الله وسلامه عليه: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» كما أمرنا صلى الله عليه وسلم بالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم عند الغضب.

● يتناول البعض المهدئات للتهديئة عند الغضب ونراها خطرا نفسيا فهي «كالعكاز» الذي يضعفنا عندما نستخدمه دون داع، بالإضافة لخطر ادمانها وأثارها الصحية الضارة ونوصي بالمشروبات الطبيعية كالتليو والينسون وشراب الليمون المحلى بالعسل.

● قل لنفسك الكلام المهديء مثل: اطمئن ستتحسن الأمور، هذا وضع مؤقت.

- انتبه لمن يعرفون نقاط ضعفك ويجيدون اغضابك وكن يقظا ولا تسمح لهم باستفزازك ولا تحاول تغييرهم فالأسهل أن تغير رد فعلك وتمثيل عدم الاهتمام بما يفعلون حتى يصبح حقيقة تدريجيا، وعندما تراهم لا تنظر إليهم حتى لا تنتقل عدوى الغضب إليك والأفضل إرخاء الوجه وارجاع الكتفين للخلف قليلا ومد البطن قليلا للأمام والاعتدال في الجلوس ووضع القدمين بهدوء وثبات على الأرض فهذا الوضع يهديء الأعصاب ويساعدك على التخلص من الغضب.

### تستطيع السيطرة

- عندما يكرر أحد إغضابك لا تبالغ بغضبك منه فهو لم يهينك بل حرم نفسه من صحبتك واعتز بنفسك دون مبالغة ولا تتعامل معه كأنسان خسرته واعتبره لم يفهمك ولم يقدرك جيداً واغضب منه بحساب فالغضب وسيلة جيدة «لطرده» من حياتك.
- عندما تصرخ غضبا لأمر لا يستحق، فتش عن الأسباب «الحقيقية» ولا تتجاهلها، وواجهها برفق وتدرج فالاحتفاظ بالغضب المكتوم يسرق الصحة النفسية والجسدية.

● لتتذكر عندما يستبد بنا الغضب أننا لسنا ذواتا مقدسة  
وأنا بشر وأخطاء الآخرين لا تهددنا ولا يتعمدون  
الاستخفاف بنا أو مضايقتنا مما يليق به بأنفسنا إبليس  
اللعين ليضاعف المشاعر الغاضبة لتخور قوانا النفسية  
ونسىء التصرف، ومن منا لم يندم على كلمات جارحة  
قالها أثناء غضبه أو تصرف سيء وللوقاية من الغضب  
فلنكثر من الاستغفار من الاسترخاء حتى لا يسهل  
استثارة غضبنا.

● اكتب قائمة بما يغضبك من نفسك، من العمل، الأسرة،  
من الآخرين لقراءته بهدوء «وفلترته» فالكتابة توضح  
الرؤية وترتب العقل وتقلل الانفعالات وتساعدك على  
التخطيط للتغلب عليه واستعن الرحمن وستنجح وتحسن  
حياتك.

● عندما يكثر الغضب فهذا مؤشر لشدة احتياجك للراحة  
ولتغيير ردود أفعالك ولمراجعة تصرفاتك وكلامك «فربما»  
فعلت ما يحرض الآخرين ضدك دون قصد ولا يكفي  
القول أنك تتعامل بتلقائية وبحسن النية فحتى القتل  
الخطأ «يجرمه» القانون.

- يغضب البعض عندما ينتقده الناس والأفضل التشبث بالحلم أو بالتحلم وتذكر مقولة عمر بن الخطاب: رحم الله أمريء أهدي إلي عيوبي».
- قد نغضب من كلام أو تصرفات ونعتقد أننا مقصودون ومستهدفون لأشخاصنا بينما الحقيقة أن أي أحد بنفس موقعنا بالأسرة أو بالعمل أو يعلن رأينا لجات ردود أفعالهم مثل ما أغضبنا، فرد الفعل موجه لما نمثله من سلطة أو رأي وليس لذواتنا ولا نطالب بقبوله بل نطرد المبالغة ورفض الاستسلام للغضب.

### تعويض وشكر

- عندما نتذكر ما أغضبنا فكأننا «نتمسك» بالألم ونوصي بالسماح له بالتراجع والتقليل من أهميته والترييت على أنفسنا بحب واحترام وتذكير النفس بانتهائه والاهتمام بما يسعدنا «لتعويض» أنفسنا عما فقدناه من طاقات بسبب الرضوخ للغضب.
- أحيانا نغضب لتوقعنا أن الآخرين يريدون الإساءة إلينا بينما هذا اسلوبهم مع الجميع فلنرفض الإساءة ونمنعهم من التناول ونحتفل بأننا لسنا مثلهم ونسجد شكرا للرحمن.

● الغضب قد يمنحك احساساً «مؤقتاً» بالراحة ويعطيك احساساً بالسيطرة لكنه مصدر للخسائر ويتسبب بأمراض كثيرة ويصيب بالتوتر والضييق والعدوانية، وبالرفق واللين مع الحسم بهدوء ستكسب دوماً، والحديث الشريف: إن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله.

● لا تقل أبداً: أنا سريع الغضب فالعقل سيتعامل معها كحقيقة وقل: احتاج «للتدرب» على الحلم ولو بتمثيله «وتأجيل» رد فعلي - ما استطعت - وكأني نفسيك مادياً ومعنوياً عندما تحقق أي نجاح ولو كان بسيطاً وإذا تراجع لا تقل: لا فائدة وقل: سأنتبه أكثر مستقبلاً.

● لتتعلم الاستفادة من الغضب فنتبه لما يغضبنا وهل يعتمد البعض ذلك وهل «نبالغ» بتفسير أي موقف وكأنه إساءة «متعمدة» وهل نتوقع من الآخرين أن يكونوا ملائكة ولا يخطئون وهذا غير واقعي وللقبول الخطأ ونتمنى «الاعتدال» برد الفعل والتنبيه بلطف أولاً وإن تكرر نلجأ للحزم ثم الردع بهدوء فهو أقوى من الصراخ الذي يوصل رسالة بنفاذ الصبر وأحياناً بقله الحيلة وليس بالقوة كما يعتقد الكثيرون.

- عندما تغضب لا تتخذ أي قرار فسيكون سيئاً وستتدم عليه ولا تجعل أحد يعرف كيف يثير غضبك حتى لا يستغل لك لإيذائك أو لتشويه صورتك.
- الاستسلام للغضب دون السعي لإيقافه والتحكم به أسوأ ما نؤذي به أنفسنا.
- لا تسمح بالاحتفاظ بالغضب من الأمور البسيطة لأنها تؤلم «وتحرمنا» من التعامل بإيجابية مع المضايقات التي لا تخلو منها أي حياة وتزيد من توترنا فلا نحسن التعامل فتضاعف مشاكلنا ونخسر كثيراً.
- لا نملك منع الآخرين من إغضابنا ونستطيع «منع» أنفسنا من الاستسلام للغضب وأن «نتبّه» فلا نطيل التوقف عند ما أغضبنا ولا نحكي عنه فنجدده ونقلل من التواجد مع من يتعمدون إغضابنا إذا استطعنا أو نقلل من اهتمامنا بما يفعلون ونضعهم على «الهامش» بحياتنا بعد استبعاد أي دور لنا في تحريضهم على مضايقتنا بالقول أو بالفعل فأحياناً نثير ضغينة البعض ضدنا.
- لا تجعل أحد يعرف كيف يغضبك فسيكرر ذلك ويستنزفك وتحكم في غضبك ولا تظهر لمن حولك الأمور التي تفقدك السيطرة على غضبك.

- عندما تحس بالغضب لا تعبر عنه بالصراخ ولا بالعنف أو بتكسير الأشياء فقد يتراجع من أغضبك مؤقتا ولكنك ستخسر لأنه سيعرف كيف يغضبك متى شاء ووستحرضه على إخفاء مواقفه عنك هربا من غضبك والأفضل التحكم بردة فعلك وتمثيل الهدوء وتذكر أن الحلم بالتحلم كما نصحنا الحبيب صلوات الله وسلامه عليه.
- يواجه البعض ما يغضبهم بالتجاهل وقد يدفع الآخرين للتمادي لعدم ردعهم ونوصي بالرفض الحازم بلاصراخ.
- تبكي بعض النساء عند الغضب وتتمنى انتهاء الموقف لصالحهن وقد يحدث ذلك أحيانا ومع التكرار تحصد نتائج سيئة والأحسن التماسك ومحاولة فهم الموقف.
- حاول ألا يبتلعك الغضب «النبيل» عند رؤية الظلم وقاومه بفعل أي شيء لنصرة المظلوم بالمساعدة مادية أو الدعاء ثم «استغرق» في عمل أي شيء يفيدك أو يفيد غيرك دينيا أو دنيويا «واقفز» بعيدا عن الغضب.

### انتزع المكاسب

- تصدق بعد الغضب لتتنصر عليه فالغضب نار والصدقة نور والغضب يغذيه الشيطان فحاربه بالتصدق.

- إذا اكتشفت أنك أهنت أحدا أو أذيتَه أثناء غضبك لا تستكبر وسارع بإرضائه وكن وسطا ولا تبالغ.
- السيطرة على الغضب تجعلنا نديره بذكاء وإيجابية ليكون نورا يضيء لنا ما تبقى من أعمارنا، وليس نارا تحرق فرصنا العادلة في الفوز بأفضل ما يمكننا فنستفيد بأعمارنا ولا نتسرب في غفلة كما يحدث مع معظمنا فإذا غضبت لتأخرِك بعباداتك أو عملك أو مع أسرتك فسارع باستخدامه لتعويض ما فاتك.
- يشعر البعض بالرغبة بالبكاء بعد الغضب، والبكاء حق إنساني للجنسين، شريطة أن يكون لتفريغ الشحنات وليس ترسيخ المرارة وقلّة الحيلة ويكون دافعا للتصرف وليس مؤشرا للعجز وبعيدا عن الآخرين.
- استخدم الغضب للتخلص من عيوبك ومن تأخرِك في تحسين حياتك ومن التواجد مع من يضايقونك واطرد الحنين إليهم.
- اغضب من انتصار إبليس عليك أحيانا واجعله «حافزا» للانتصار عليه.

● اسجد للرحمن شكراً كلما تحكمت بغضبك وتبرأ من حولك وقوتك وستفوز بأجر الشاكرين وتجدد العبودية الخالصة للرحمن بالتبرؤ من حولك قوتك.

● تقرب إلى الرحمن بحصار الغضب واجعل نيتك طاعة الله ورسله وادخار نفسك لما يفيدك دينيا ودنيويا لتصبح مؤمناً أقوى.



## حتى لا تصادق «ديكا»

أوجعني «إختيار» رجل تركي لديك صديقا بعد تقاعده، يصطحبه معه بزياراته ويجلسه معه على المقهى ويجعله أول مستمع لقصائده.

وقال: أخذه بكل مكان، أشعر بأنه يكاد يتحدث معي، ويشاركني همومي.

لم أسخر منه كما فعل بعض أصحابه ، بل أشفقت عليه، فلا شك أن تجاربه مع الأصدقاء من البشر لم تشبعه نفسيا وعاطفيا، وربما هرب من مواجهة ذلك لإنشغاله بعمله وبعد التقاعد واجه الحقيقة بلا رتوش، فافترسه الإحساس بالوحدة ويئس من وجود صديقي أنسب رفقته ولا يُزعجه ، ويمكنه الوثوق به، فلجأ لصدقة الديك.

وحتى نحمي أنفسنا من الوحدة أو من إستغلال البعض ومن مصيره، مع دعائنا له بالطبع، نتمنى تذكر مايلي:

- أنت أهم صديق لنفسك، ومن يتجاهل أو يرفض ذلك يحرم نفسه من مكاسب نفسية رائعة وأهمها الإحتفاظ بأهم أسراره لنفسه وعدم بعثرتها على الآخرين،

واحتضان أحلامه بحب واحترام ولا يحكيها لأحد منعا  
لمحاولات احباطه ولو دون تعمد، ولإغلاق أبواب السُّخريّة  
أو الغيرة من حيويته كما يحدث من بعض الأصدقاء.

- من يتمتع بصداقة نفسه لا يتعامل مع أصحابه من باب  
الاحتياج النفسي للمُساندة ولا يطرق أبوابهم طلبا للدعم  
عند مروره بأي أزمة بل يستعين بالله أولا ثم يفعل أفضل  
ما يمكنه ويهديء نفسه دوما قبل طلب المشورة فيعزز  
ثقته بنفسه ويكسب خبرات مُتراكمة ورضا «جميل» عن  
النفس بلا غرور بالطبع.

### رحمة ولطف

- من يفوز بصداقة «ذكية» مع نفسه يمسح دموعه بيديه  
ولأيرأها ضعفا بل «رحمة» وإنهاء لضغوط وبداية  
لرحابة بالقلب والعقل.
- يراقب نفسه «بلطف» فيرفض أخطائه بحزم ولا يبررها  
ولا ينكرها ولا يجلد نفسه أيضا فالجميع يخطئون  
والأذكياء وحدهم يتراجعون، ولا يبحث عن صديق مزيف  
يهون من أخطائه ويحرضه على التمادي بها أو يقنعه  
بصعوبة التراجع.

- لا يسمح صديق نفسه لصديقه المقرب . بالسيطرة عليه . ولا يخاف من ابتعاده فيجامله بفعل ما يرفضه خوفاً من مضايقته -كما يحدث أحياناً- بل يتنفس الاعتزاز بالنفس ويرفض كل ما يخالف قناعاته وإذا خُير بينه وبين الإبقاء على صديق يختارها بلا ندم ولا ذرة أسف .

### إصنع بَراحاً

- الصديق الذكي مع نفسه يُحسن التعامل مع أسرته الصغيرة والكبيرة ويصنع صداقات لطيفة مع بعض أفرادها الصغار والكبار ومن يماثلونه بالعمر ليوسع دوائر صداقاته ولا يحرم نفسه من صلة الرحم ويمنح نفسه بَراحاً يزيد ولا ينقص .
- لا ينتظر من أصحابه أن يجعلونه محورا لحياتهم فهذا غير واقعي ولا يجعلهم أهم مآبحياته بل جزء جميل منها ويتحرر من التوقعات الزائدة منهم التي تجعله يعاني لأنها لن تتحقق أبداً .
- يتقبل برضا بعض الغيرة من الأصحاب لأننا بشر ولسنا ملائكة ويرفض دون حدة أي إساءات مُتعمدة ولا يتسامح معها .

- من يصادق نفسه لا يتسرع بمنح صداقته لأحد بل يتأنى ويخضعه لإختبارات كثيرة ليتأكد من جدارته بثقته وبمكانة الصديق ويقلل كثيراً من احتمالات الخيانة ولا يتورط بصداقة مع من يختلفون معه بأولوياته ومبادئه مما يوقعه بمشاكل.

## أُطرد

- لا يتجاهل أبداً زيف اهتمام من يدعي صداقته كما يفعل البعض هرباً من الوحدة ، ويستطيع قضاء أوقاتاً لطيفة مع نفسه ويستفيد من وحدته لإعادة تنظيم حياته وممارسة هواياته ليعاود أنشطته الإجتماعية بحيوية وبنجاح.
- لا يتردد بطرد الصديق الخائن «ويحتفل» بطرده ولا يمنحه «ثانية» أخرى من عمره ولا يحسب الهزيمة بل يتفلسف الفرح لاكتشافه خيائته ولا يبررها أبداً، كما يفعل البعض «خَوْفاً» من الوحدة.
- لا يعتمد على أصحابه نفسياً ولا يأخذ كل مقترحاتهم وكأنها حقائق فقد لا تكون كذلك لنقص الخبرة أول لاندفاعاً وللمُجاملة «ويُفلترها» قبل اختيار بعضها، وينمي قدرته على إتخاذ القرارات ولا يخسر ثقته بنفسه.

- يثق أن الصديق الذي لايسارع لمساندة صديقه عند تألمه دون طلب لا يستحق أن يكون صديقا ولا يستحق عتاباً ولوم.
- ويرفع شعار من لا يحسب أهمية وجودي في حياته لا يستحق إهدار ثانية من عمري بعبابه أو الحزن بعد طرده.
- كما يُدرك أن صداقات الفيس بوك أغلبها زائفة وبها مجاملات زائفة وتبعده عن الواقع وتقلل من تقبل مشاكل الحياة بإيجابية وأنه كلما حافظ على خصوصياته زادت فرص نجاحه بالحياة والعكس صحيح.
- لا يكن شفافا ويقسم ما يريده على أكثر من صديق ومنهم أفراد أسرته ولا يهمل أصحابه ويكتفي بصديق مقرب فيكون كمن يُغلق النوافذ ويضيق حياته.

### ساعد نفسك

- لا يتعامل مع الصديق وهو يبحث عن الاهتمام أو عمن يقود خطواته بالحياة أو ملء الفراغ أو تعويض عن تراجع للنجاح العملي أو الأسري.
- يكون أكبر داعم لنفسه ويثق بنفسه ويساعد نفسه وستكون صداقاته أنجح فالصديق لن يكمل نقصاً بل يقضي معه أوقاتاً لطيفة ويدعمه فقط عند الأزمات الصعبة.

- يرفض أن يفرض صديق رأيه عليه أو يسفه من أفكاره ولا يفعل ذلك مع أصحابه ولا يجادلهم ، ويضع مساحات بين الصداقة المُقربة وبين الإبتعاد التام عن البعض.
- لا يقبل صداقة بشروط ولا يتنازل عما «يثق» بأنه صواب بالتفكير والتصرفات إرضاء لأصحابه حتى لا يكون تابعا لهم ولن يقدره جيدا، فلا أحد يقدر من يتبعه ويتخلى عن قناعاته.
- يتمسك بمواصفات الصديق وأهمها الاخلاص في نيته عندما يُخطيء ويرفض ويكره تركه يخطيء ولا يشجعه على الخطأ ولا يُبرره.
- وهو ما أتمنى أن نفعله جميعا مع أنفسنا فنكون الصديق «المخلص» لأنفسنا ومع من نصاب أيضا .
- لا يتسرع بإضافة صديق لحياته ويجمع أكبر قدر من المعلومات عنه ولا يكتفي بالاعجاب ببعض صفاته وإذا تأكد من أنه يستحق صداقته لا يبالغ بالثقة ولا يخبره بكل أسراره ويحتفظ بأهمها لنفسه حتى لا يندم.
- عندما يختلف مع صديقه بسبب أمور لم يتوقعها، لا يقل له كلاما جارحا، ولا يبالغ باتهامه بكل ما هو سيء ولا يخضع لرأيه أيضا ، ويمنح نفسه وقتا كافيا ليهدأ قبل إتخاذ قرار الإستمرار بالصداقة أو إنهاؤها.

- فإذا قرر إبقائه صديقا يكن أكثر حذرا وإذا إبتعد إبتعد بلطف وبلا أي كلام مُسيء ولا يذكره بِسوء، ويتعلم من التجربة ويحتفظ بالخبرة ولا يُفكر بالوجع ويسمح له بالذبول والتراجع ولا يغذيه بالحديث عنه ويتذكره.

### بِحُبِّ واحْتِرَامِ

- ويعرف أنه أهم صديق بحياته فيتعامل بحُبِّ واحْتِرَامِ مع نفسه ولا يبالغ بأهمية أصحابه حتى لا يعتادوا على ذلك وغالبا سيتعاملون مع اهتمامه الزائد وكأنه «حق» لهم.
- لا ينسى تحسين علاقته بأسرته دون شروط مُسبقة وتقبل «ضُرورة» وجود بعض الاختلافات وبعض المشاكل مع الأسرة كأمر طبيعي لاختلاف الأجيال ، وسيتمكن من الفوز بعلاقة جميلة معهم «وسيقبل» إحتياجه للأصدقاء وسيتمكن من حسن إختيارهم ولن يصبح كالعطشان الذي يَرى كل «سراب» ماءً.
- لا يخذل نفسه بإحتضان «الوجع» من تجارب غير ناجحة مع الأصدقاء ويبداء صَفحات جديدة ولا يتسرع بمنح صفة الصديق إلا لمن يَسْتحق.

• من يفعل ذلك لن يُصبح أسيراً لصديق يتحكم بحياته ولن يحتاج لديكاً وقطة أو كلب ليمنحه براحةً بحياته وليكون «واحته» بصحراء تعاملاته الاجتماعية.



## إهزم الإكتئاب واسترد حياتك

إذا تعرضت للسرقة فستجتهد لإسترداد المسروقات ، وماذا لو تعرضت - لا قدر الله - لسرقة حياتك؟

الإكتئاب لا يكتفي بزيارتنا بل يسعى ويخطط لإقامة كاملة ليسرق الأعمار ويثبّد الطاقات ويهدد الصحة النفسية والجسدية ويفسد علاقاتنا وكل تفاصيل الحياة.

وأصبحت عبارة أنا مكتئب شائعة، البعض يقولها عندما يواجه أموراً عادية وآخرون يقولونها بوجع يؤلم من يسمعهم.

أسوأ ما بالإكتئاب أنه يجعلنا نُبالغ بامتصاص أي ألم ونزرعه بقلوبنا وعقولنا ونحسب قلة الحيلة وتراجع مكانتنا عند من نحب ونستدعي كلّمًا يُؤلّنا «ونتنفسه» وكأننا نمسك بأغلظ أدوات التعذيب لنؤذي أنفسنا ونوجه لها الضربات وأحياناً الطعنات من كل الاتجاهات.

**يفترس بقسوة**

يقلل الاستسلام للإكتئاب من تقدير النفس وهو «أوكسجين» النجاح والسعادة.

ولا يعرف قسوة الإكتئاب إلا من عانى منه أو اقترب «بقليه وعقله» من غال لديه افترسها الإكتئاب، وليس صحيحا أن المؤمن لا يكتئب بل لا يستسلم للإكتئاب ويستعين بالرحمن ولا يعجز.

ويعد الإكتئاب إنذار لتغيير أسلوب حياتنا وقد يأتي إثر اجهاد نفسي أو بعد استسلام للفراغ، فالأول يشعرا بضيق وتعب ويضعفنا والثاني يجعلنا نُضخم المعاناة من أمور لا تستحق.

والهروب من الإكتئاب وتخفيف حدته مطلوب ولكن كمرحلة يليها مواجهته ومنع تكرارها وتقليل زيارته ما استطعنا.

### أسبابه وأعراضه

يكتئب البعض عند وفاة عزيز أو بعد طلاق أو أزمة قاسية بالعمل أو محنة مادية أو عاطفية ولنتذكر الحكمة الرائعة: لا يمكننا منع الطيور من التحليق فوق رؤوسنا ونستطيع منعها من بناء أعشاشها فوق رؤوسنا.

يتألم المكتئب بشدة ويفقد الأمل ولا يستطيع مواصلة حياته الطبيعية ويقل تركيزه وتقل شهيته أو يأكل كثيرا ويهرب للنوم ويتراجع نشاطه.

ويحس بالتعاسة وتضعف عزمته ويقل اهتمامه بحياته ، ويتراجع نجاحه ويسوء مزاجه وتغزوه الأفكار السلبية وتستنزف

طاقاته ويتشائم ويعاني بشدة من ضغوط الحياة ،وقد يهرب لمواقع التواصل الاجتماعي فيتضاعف الإكتئاب وتزداد عزلته وتقل رغبته بالتواصل الحقيقي ،مع تعرضه لكم هائل من العلاقات المزيفة تزيد رغبته بالعزلة.

وإذا كان الشخص بأسرة لديه مريض بالإكتئاب فاليقظة مطلوبة لطرده أي بوادر للإكتئاب وعدم الإستسلام.

### بإمكانك النجاة

لكل مكتئب نؤكد بكل الاحترام لمشاعره:

- ليس هكذا تُعاش الحياة ، فالحياة أجمل مما تتخيل وأرحب وألطف وضع كل أسماء التفضيل فهي أفضل كثيرا.
- تستحق وتستطيع «قهر» الاكتئاب والاستفادة منه بتغيير ردود أفعالك وتحسن حياتك والحرص على التوازن - وإن قلت - لتقليل حدته وتذكير النفس بالنجاحات السابقة.
- البكاء رحمة ومَسكن «مؤقت» وإدمان المسكنات يسبب المرض
- وإدمان البكاء يورث قلة الحيلة والنكد يسرق العمر.

● من احتضن الوجد وبالغ بالتوقف عنده وتنفسه وتوهم أن ماسياتي بحياته لن يكون إلا مُضاعفة للأوجاع فلايدأن يكتتب.

● فكيف سيعيش سعيداً ؟ فإذا وضعت إناءً و وضعت بعض السموم به، ثم أضفت مادة أخرى سامة وثالثة مثلها وهكذا، فكيف تتوقع مَصير من يشرب من هذا الإناء ؟ فهذا ماتفعله بنفسك بكل أسف.

### أطرده فوراً

● لا نلومك وأسوأ ما يفعله مريض الاكتئاب هو لوم نفسه وتتمنى تحفيز إرادتك للتعامل الإيجابي مع هذا الاكتئاب وطّرده.

● لا تمت وأنت على قيد الحياة وتذكر قول الشاعر الرائع:

● ليس من مات فاستراح بميت إنما الميتُ ميت الأحياء

● إنما الميت من يعيش كثيراً كاسفاً باله قليل الرجاء

● لاتفترض أسوأ التوقعات وتتعامل معها كحقائق ، تمالك و اكتب ما الذي يمكنك فعله الآن لتحسين أي شيء بحياتك وسارع بفعله واسعد به.

- قم بترتيب أولوياتك بحياتك واجعل على رأسها أن تعيش سعيداً .
- اشغل العقل بأي شيء ولا توقف حياتك فتكون كمن يواصل السير بطريق به حرائق وإذا تشاغلت عنه كنت كمن ترك طريق الحرائق وغير مساره .
- سارع بإنقاذ نفسك فالإكتئاب كالرمال المتحركة إذا «تركت» نفسك لها فستلتهمك فوراً .
- يكتئب الرجال أحياناً بعد التقاعد والنساء بعد زواج الأبناء والحل بعدم الإنعزال وممارسة العمل التطوعي وشغل أوقاتهم بما يسعدهم ويشعرهم بقدرتهم على العطاء وأن أدوارهم بالحياة لم تنتهي كما يفكر المكتئبون .

### كُن مَرْنَا

- لا تتعجل الذهاب لطبيب وساعد نفسك ، وراقب عقلك بلطف دون إجهاد للنفس واطرد أولاً بأول الأفكار السلبية وإبدأ بالمرونة مع الحياة وتوقف عن التعامل مع أي شيء يؤلمك وكأنه كارثة لا تحدث .
- إذا اضطرت لتناول دواء لمواجهة الإكتئاب لا تعتبره هزيمة أو تتعامل معه كرفيق دائم لاتستطيع الحياة بدونه

بل مجرد مساعدة «مؤقتة» لتخفيف الوجع ولتتمكن من إستعادة السيطرة على حياتك بِمشيئة الرحمن.

- الطبيب النفسي لن يحل الإكتئاب بالأدوية فقط فلابد أن تساعد نفسك بجدية وبمثابرة للانتصار عليه ، ولا حظت أن الكثيرين ممن يتعاطون أدوية مُضادة للاكتئاب أو مُهدئات ينخفض لديهم الإحساس بتقدير النفس ويتراجع لديهم الشعور بإمكانية النهوض بالنفس.
- فتبه لذلك، وقل لنفسك يومياً: أستطيع بإذن الرحمن بدء حياة أفضل وسوف أمارس الرياضة وأتفق مع الطبيب لإنقاص جرعات الأدوية.

### واجه الإنتكاسات

- إذا عادت بوادر للإكتئاب لاثقل: لقد عاد ثانية ، لا فائدة مني، الوضع سيزداد سوءاً وكلما تزايد الوضع سوءاً وتجعلك تستسلم ولا تقاومه ، وقل: هذا إنذار لأتراجع فوراً عن تفكيري السلبي ، ثم سارع بفعل أي شيء يسعدك واسترخِ ذهنياً ونفسياً.
- مارس تمارينات التنفس وأبسطها إغلاق أحد فتحتي الأنف والتنفس بلطف من الفتحة الأخرى ثم إغلاق

الفتحتين باصبعيك بلطف ثم اخرج الهواء من الناحية الأخرى بهدوء شديد وكرره مع الأخرى بهدوء وبلطف وستشعر براحة رائعة بالعقل وباسترخاء جميل وكرره ما استطعت .

- سيفيدك العلاج بالإيحاء الموجه، فقل: أنا أقوى وأفضل مما إعتقدت ، هذه سحابة وستنتهي سريعاً ، والحياة جميلة أمامي ولا وقت للحزن وسأصنع السعادة لنفسي أنا شخصية ناجحة، نفسي مرتاحة، مطمئنة.

### إربح دوماً

- قم بطمأنة نفسك وبعث كل جوانب السرور بداخلك ولا تستسلم لأي أفكار سلبية.
- أربط مشاعر الإكتئاب بالخسارة واربط طردها بالمكسب والربح واربح دوماً .
- اختر لنفسك الهدوء دائماً، وعندما تكتئب اشغل ذهنك بشيء تحبه أو بالتخطيط لأمر ما أو أجر مكالمة هاتفية مع صديق ولا تشكو وتكلم بأمور تُحبها ، قم بإنجاز أي عمل تحبه ستشعر بالثقة والرضا عن النفس وسيمنحك ذلك شعوراً رائعاً هائلاً يقلل الأفكار السّوداوية.

- دَلِّلْ نَفْسَكَ بِالِاسْتِرْخَاءِ خِلالِ الْيَوْمِ بِالِاسْتِلقاءِ أَوِ الْجُلُوسِ مَعْتَدِلِ الْقَامَةِ وَاغْمِضْ عَيْنَكَ بِلُطْفٍ وَرَكِّزْ عَلى تَنْفِيسِكَ وَادْخُلِ الْهَوَاءَ مِنَ الْأَنْفِ وَأَخْرِجْهُ بِهَدْوٍ مِنَ الْفَمِّ، وَكِرْرِهِ وَسَتَتَحَسَّنْ نَفْسِيَا .
- أَكْثَرَ مِنْ أَخْذِ الْحَمَامَاتِ الدَّافِئَةِ وَاحْصِلْ عَلى التَّرْفِيهِ - الْمَبَاحِ بِالطَّبْعِ - وَأَدْخُلْ بِيَوْمِكَ قَدْرًا مِنَ الْمَرْحِ .
- اسْعِدْ نَفْسَكَ وَاخْتَرِ اصْدِقَاءَ يَبْعَثُونَ الْبَهْجَةَ بِحَيَاتِكَ، وَبِدَلالاً مِنَ الْحَدِيثِ عَنِ مَشَاكِلِكَ فَكِّرْ بِكَيْفِيَةِ حَلِّهَا أَوْ تَقْلِيلِهَا .
- كُنْ مَرْنًا وَلَا تَطْلُبِ الْحَدَّ الْأَقْصَى مِنَ الْحَيَاةِ وَتَعَلَّمِ الْفَرْحَ بِمَا لَدَيْكَ بِالْفِعْلِ وَاسْتِرْتاحِ جَسَدِيَا وَذَهْنِيَا وَسِيرْ شَحْكَ لِّلْفُوزِ بِأَضْعَافِهِ بِإِذْنِ اللَّهِ .

### سِلَاحُ الْأَقْوَى

- تَشَبَّهَتْ بِتَدِينِكَ فَهُوَ سِلَاحُ الْأَقْوَى فِي عِلاجِ الْاِكْتِئابِ ، وَعِنْدَمَا تَعُودُ بِوَادِرِ الْاِكْتِئابِ بِشِراَسَةِ هَدْيِ نَفْسِكَ وَصَلْ رَكَعَتَيْنِ وَرَكِّزْ جَيِّدًا بِالْوُضُوءِ وَقُلْ: الْوُضُوءُ فَرَحَةٌ وَالصَّلَاةُ فَرَحَةٌ وَسَأَتَقَرَّبُ إِلَى اللَّهِ بِهَا .
- صَلِّ بِهَدْوٍ وَإِطْمِئْنَانٍ وَادْعِ اللَّهَ أَنْ يَنْجِيكَ وَرَكِّزْ جَيِّدًا فِي مَعَانِي الْآيَاتِ ، وَسَتَتَحَسَّنْ فَقَدْ أَثْبَتَتِ الدَّرَاسَاتُ الْحَدِيثَةَ أَنَّ الصَّلَاةَ تَسَاعِدُ كَثِيرًا بِعِلاجِ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَةِ .

- إحرص على أداء الصلوات بأوقاتها وعندما تشعر بالضيق استدع كل مشاعر الطمأنينة ، وكأنك تجلس بخيمة من الطمأنينة وراحة البال والهدوء والإطمئنان ، وقل: رب الكون كله يحميني ويشفيني ويحفظني ، أنا مطمئن وهادئ وسعيد .
- وقل: لن أضيع ثانية بإكتئاب ولن أتعامل مع نفسي وكأنني مريض يتوقع حدوث الانتكاسات فتوقع حدوثها يستدعيها ، وأنا أرفض المرض وأختار الصحة .
- اكتب لنفسك الأسباب التي تدفعك لإستعادة سعادتك واكتبها في ورقة واقراها يوميا ، وغير نظرتك للحياة ولكل التفاصيل من حولك لتظفر بحياة سعيدة .
- خفف من حمولتك النفسية ولا ترهق نفسك بتفاصيل زائدة فالحياة أقصر مما تتخيل ولأتهدر أي ثانية بالتألم .
- بإمكانك وحدك إنتشال نفسك من براثن الاكتئاب وأوجاعه فافعل لتتعم بحياتك .
- ماتابعه على الفضائيات وعلى وسائل التواصل الإجتماعي من أحداث مؤلمة قد تتسبب بإكتئابك فاحذر وتعاطف مع الوجد وكثف الدعاء والدعم المادي واطرد الإكتئاب فسيضرك ولن يفيدهم .

- راقب أصحابك ؛ هل أحاديثهم تبعث على الكآبة ، قم بتبئهم فإذا إستمروا لا تُحاول تَغييرهم ؛ فالأسهل جذبك للإكتئاب وإبتعد عنهم نفسياً وابتحث عن آخرين لا يَصُدرون الِوجع لِالأخرين.
- مارس الرياضة وأبسطها المشي ولو في حُجرتك بِمنزلك.

### سَتتصر

- من يبحث عن شيء يَجده، وكما أن الحلم بالتحلم كما جاء بالحديث الشَريف فقم بتمثيل الانتصار على الإكتئاب وسَتتصر، قل: الإيِّمان سَكَنِي والبهجة داخِلي واختياري وأشكر ربي على النعم وأتتفس الرضا وأطرد الإستسلام لِلوجع.
- انضم لمن قَهرُوا الإكتئاب ومنهم فتاة أُصيبت بعدة أمراض بأوقات مُتقاربة قالت اكتأبت عدة أيام ثم قلت لن أضيف لِلألم الجسدي أوجاعاً نَفسية، وسيدة توفى ابنها وبعد سنوات مرضت اختها بالسرطان وعانت سنوات حتى ماتت ثم أُصيبت هي بالسرطان وكافحته سنوات ثم شُفيت، قالت: كل يوم هو نعمة وقرحة.

- حارب الإكتئاب بالأطعمة التالية فقد ثبت فائدتها في تحسين المزاج ، السبانخ ، الجوز ، البنجر ، الأفوكادو ، الشوفان ، الشيكولاتة الداكنة ، شاي البابونج ، الموز ، البروكلي ، شاي الزنجبيل ، الكاجو ، السالمون .
- إنزع الإكتئاب بزرع الرضا بقلبك وعقلك ، يقول ابن القيم: الرضا باب الله الأعظم ، ومستراح العابدين ، وجنة الدنيا ، من لم يدخله في الدنيا لم يتذوقه في الآخرة .
- تشبث بالحياة ولا تخذل نفسك وتذكر لا يجتمع اليأس واليقين في القلب أبداً ، واخترا اليقين باسترداد حياتك وبتحسينها دوماً .



## أفكار تضاعف تألماً من المرض وتزيده

المرض «أسخف» وأثقل ضيف يزورنا رغماً عنا ويسرق الطاقات ويجلب الوجد والضيق وأحياناً الحزن متعمك الرحمن دوماً بالعافية أنتم ومن تحبون.

نرصد الأخطاء الشائعة التي تزيد الأوجاع «وتسرق» القدرة على مواجهة المرض وتؤخر الشفاء وتتسبب بالوجد النفسي فيتضاعف الألم الجسدي.

### حساسية وغضب

نبدأ بالتعامل مع «الضعف» المؤقت بسبب المرض وكأنه - لا قدر الله - عجز أو مؤشر لضعف أكبر مما يزرع الإحساس بقلّة الحيلة ويضاعف الحساسيّة ويجعل صاحبه عرضة للإنفعالات السريعة والغاضبة ويؤثر بالسلب على فرص الشفاء التي يستحقها، والأفضل تذكر أنه «مؤقت» بإذن الرحمن وتنفس التفاؤل لمساعدة النفس على الشفاء.

ونصل للتعامل مع أي تصرف غير لطيف ممن نتعامل معهم وكأنه اعلان لضيقهم منا أو لرؤيتهم لنا كعبء لمرضنا، وقد يسيء البعض التصرف مع المريض لنقص باللياقة أو دون تعمد أو لإنشغاله والأذكى تجاهله أو تبييهه بلطف والتشاغل عنه ويكفي الوجد الجسدي فلا نضاعفه بالحساسيّة الزائدة.

يعد الخوف من التعرض لانتكاسة سلاح ذو حدين.

نعمة إذا قادنا للاهتمام بالوقاية من عودة المرض ونقمة إذا أورثنا الخوف من العودة للحياة الطبيعية بتدرج وإذا حرمتنا من الفرح بنعمة الشفاء فالخوف من المرض يستدعيه مجددا وأحيانا بألم أشد.

يتوقع البعض أثناء المرض أن يتفرغ من يحبهم للاهتمام به أو يبذلون اهتماما كبيرا.

ويثبت الواقع أن الاهتمام يتناقص «تدرجيا» ليس لأنهم سييئون أو لا يحبوننا ولكن مشاغل الحياة «تستدرجهم» سواء رغبوا أو لا.

ومن المهم تقبل ذلك «برضا» حقيقي واتقان شغل أوقاتنا بعيدا عنهم وعدم الاعتماد النفسي عليهم للفوز بقدر من الترويح عن النفس ومتابعة ما يسعدنا على الفضائيات وعلى اليوتيوب ومشاهدة الصور القديمة والفيديوهات الخاصة بنا بشرط عدم التحسر على الماضي والابتسام عند رؤيتها لإنعاش النفس وطرد التركيز على الوجد الجسدي.

ويمكن كتابة ما نحس به لإفراغ شحنات من التوتر وقراءته بصوت وكأننا نتحدث به لأحد ثم تمزيقه إذا لم نستطع الاحتفاظ به بعيدا عن الآخرين.

أو تسجيل ما نحس به على الهاتف المحمول والاستماع إليه ثم مسحه للحفاظ على الخصوصية.

### ارحم نفسك

يتعجل آخرون الشفاء ومع أول علامات التحسن يتركون الدواء ويغادرون الفراش ولا ننكر الرغبة «المشروعة» باستعادة الحياة الطبيعية ونهمس بود واحترام:الصبر حتى انتهاء العلاج يقلل فرص عودة المرض والعكس صحيح وتستحق حماية نفسك أليس كذلك؟

يجرب البعض التعامل بصورة طبيعية مع أنشطة الحياة اليومية «وكأنه» ليس مريضا فيصدم ويضاعف وجعه ونفضل التعامل «برحمة» مع النفس فالراحة ضرورة وليست رفاهية ومن أسباب الشفاء بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع.

ولنتجنب الخوف الزائد على النفس عند المرض والجزع عند التأخر في تناول العلاج فهو لا يقل سوءا عن الاستهتار بالالتزام بالعلاج فخير الأمور الوسط..

## إحذر

يلجأ البعض للإكثار من الحديث بالهاتف مع معارفه ليتشاغل عن الوجد وكثرة الكلام تتسبب بالارهاق وحديثه الدائم عن مرضه يرسخ الاحساس بالوجد وأحياناً يزرع الشفقة على النفس وقد يؤلمه عدم تعاطف من يحدثه كما يود .

وقد يهاتف من إبتعد عنهم قبل مرضه لإنشغاله «ويتوقع» إقبالهم ويفاجأ بعدم ترحيبهم ويؤلم نفسه .

والأفضل حسن إختيار من نتكلم معهم عامة وأثناء المرض خاصة والحرص أن نكون «أهم» يد تربت على الوجد على أنفسنا ولا ننتظر ذلك من الآخرين فإذا وجدنا ما يسرنا كان «إضافة» جميلة وإذا لم نجد لا نتألم بقسوة .

## إستفد

يكره الكثيرون ملازمة الفراش وتناول الدواء ويحسون بالرتاء على النفس وتسوء معنوياتهم ولا يدرون أنهم يؤخرون الشفاء والأفضل التعامل مع المرض كاستراحة من اللهاث اليومي وكفرصة للتفكير بهدوء بحياتنا وكيفية تحسينها بعد الشفاء وطرد أو تقليل ما يكدرنا وزيادة الفرح بما لدينا من النعم التي نساها وسط الإنهماك بتفاصيل الحياة .

مع تكرار المرض بفترات متقاربة يحس البعض بالتشاؤم وأن القادم أسوأ ويتناسون أن التفكير بالمرض يضعف الانسان نفسيا ويقلل مقاومته.

### لا تهزم نفسك

يفكر البعض بالخسائر التي تحدث له بسبب المرض كالتأخر بالعمل أو الدراسة أو حرمانه من الإستمتاع بحياته العادية ويفتح أبواب الحزن وقد يكتئب والأفضل أن يثق أنه سيحصل على رزقه كاملا بأفضل توقيت وألا يهزم نفسه بالتفكير السلبي.

ينكر البعض المرض فيتناول الأطعمة الممنوعة أو لا يلتزم بتناول الدواء بانتظام أو يرفض الراحة فيتطور المرض «ويضطر» لمواجهة المضاعفات ويدفع الثمن باهظا وكان يمكن تجنبه لو التزم بتعليمات الطبيب.

يفكر البعض أن حظّه سيء فالأخرون لا يمرضون مثله ويظلم نفسه دينيا ودينويا فقد أمرنا ديننا ألا نتطلع لما يتمتع به غيرنا وقد نوّذي أنفسنا بالسخط على أقدارنا وهي أبشع خسارة دينية. ودينويا يرسخ هذا التفكير الاحساس بالتحسر على النفس ويحرم صاحبه من الفرح بأي نعم ومتع مشروعة لديه ويفسد صحته النفسية وهي «مفتاح» مهم لتحسين الصحة الجسدية.

## ليسوا مثلك

يردد بعض المرضى لو كان أحد من أعرفهم هو المريض لفعلت كذا وكذا للترفيه عنه ولما تخليت عنه «وأوجعته» نفسيا بالاهمال، ونهمس له: نشق بصدقك وكل انسان يتصرف وفقا لتكوينه النفسي ولما «تراكم» بوعيه طوال حياته ولاهتماماته وشخصيته ورغباته ولا تؤذي نفسك «بتوقع» أن تصرف الآخرون مثلك.

## وأمامك خياران:

الأول وهو الأسهل والأكثر شيوعا مع الأسف أن تتنفس الخذلان منهم وتؤلم نفسك وقد تتشاجر معهم أو تطالبهم بالاهتمام وقد يبذلون بعضه أو يتجاهلون وستتألم أكثر «وحدك» وكأنه لا يكفيك الوجع الجسدي وستخسرهم تدريجيا فلا أحد يحب أن يلومه الآخرون دائما حتى لو كانوا محقين ولن يتغيروا فهذه طباعهم.

والثاني والذي أفضله أن تلتمس لهم الأعذار وتفرح وتسجد شكرا للرحمن بأنك لست مثلهم وتدعو بقلبك وعقلك: اللهم اكفني بحلالك عن حرامك واغنني بفضلك عن سواك.

## براح نفسي

ثم تسعى بجدية للملئ أوقاتك بما يسعدك وبإمكانك الإستماع للقرآن الكريم وأنت تغمض عينيك لترتكز بالمعاني وتسترخي

نفسيا وجسديا، ويمكنك الإستماع لمقاطع موجودة على اليوتيوب  
تدريبك على الإسترخاء والتأمل وستمنحك براحا نفسيا تحتاجه  
وستحسن معنوياتك وتساعدك على الشفاء.

عند الاحساس بالضيق قم بالتنفس بالتبادل من الأنف  
والتركيز على ذلك بأن تضع أصبعاً على فتحة الأنف اليمنى  
لإغلاقها وتنفس بهدوء من الفتحة اليسرى فقط ما إستطعت ثم  
تغلقها وتنفس من الفتحة اليمنى، ويفضل إغماض العينين أثناء  
ذلك لإسترخاء أفضل ولتصفية العقل مما يرهقه وعند الانتهاء  
تدلك اليدين بهدوء حتى تحس بالدفء، ثم تمسح الوجه بلطف  
وتفتح العينين بهدوء وستحس بارتياح لطيف وتكرره مرات يوميا  
وسيحسن حالتك النفسية ويقل تألمك.

### لا تسمح

يفكر الكثيرون بالوقت الذي يضيع منهم بسبب المرض  
وخاصة الطلبة المتفوقون ورجال الأعمال وأصحاب الأعمال  
الحررة ولا ننكر ذلك فمن الطبيعي أن نفكر ونتضايق بشرط ألا  
نسمح بسيطرة هذا التفكير وطرد الضيق واستبداله بأننا سنقوم  
بعد الشفاء بمشيئة الرحمن بوضع جدول متدرج وغير قاس ولا  
متعجل للنتائج «لتعويض» أنفسنا برفق.

«لن ينفعني أحد» يقولها البعض خوفا من المرض، وكأننا «سنرحب» بالمرض إذا وجدنا من يحسن الاهتمام بنا.

والأفضل الاهتمام بصحتنا لنسعد وننجح بالحياة وليس خوفا من الاحتياج للأخرين.

يتعامل البعض مع المرض كعقوبة لذنوبه والافضل التبرؤ من ذنوبه والدعاء أن يكون رفعا للدرجات ويتقن حسن الظن بالرحمن وتذكر ثواب الصابرين، ويرحب آخرون بالمرض ويرونه حبا من الرحمن ويتناسون دعاء اللهم اجعلنا عبيد إحسان لا عبيد إمتحان.

لا تكثر من الحديث عن مرضك فقد تحصل على تعاطف وسترسخ الإحساس بالمرض داخلك ولا تخف من الحسد عندما تتحسن ولا تخفي ذلك.

لا تبالغ بتدليل زوارك وكأنك لست مريضا ولا تسهب بالحديث عن تفاصيل موجعة وكن وسطا .

### **إستغن وستريح**

لا تهتم بمن زاروك ومن تجاهلوا وكن أهم صديق وداعم لنفسك واستشعر معية الله واستغن عن البشر وستريح عزة المؤمن واستعلاؤه وراحة المستغني.

قبل الذهاب للطبيب اكتب بدقة تفاصيل حالتك حتى  
تستفيد .

لا تستدع أمراضك السابقة وساعد نفسك وركز على ما  
يُبهجك بالحياة ولو كان قليلا فالابتسامة والضحك والاسترخاء  
وتمارين التنفس والتأمل وقبلهم اللجوء «بصدق» للرحمن  
يساعدونك على أفضل اجتياز للمرض لتتعم بالصحة وبحياة  
أجمل أدعوك بها فاحرص على الفوز بها دائما وأبدا .

تصدق بنية التداوي ولا تخبر أحدا ولا تتعلق بالدواء للشفاء  
بل بالرحمن واجعل نيتك بتناول الدواء طاعة لله ورسوله بالتداوي  
والحفاظ على النفس واعطاء نفسك حقها وللأخذ بالأسباب  
لتكون مؤمنا قويا ثم توكل بصدق على الشافي الوهاب .



## ٢٠ إعادة تسرق النجاح وتضيع العمر

١. الافتقار إلى التقدير الجيد للذات أو المبالغة فيه؛ فكلاهما ضار جدا.
٢. الاكتفاء بالحد الأدنى من النجاح؛ وعدم السعي لزيادته ليس في الدراسة أو العمل فقط ولكن في العلاقات الأسرية والاجتماعية والاهتمام بالمظهر والرشاقة وقبل ذلك النجاح الديني .
٣. عدم السعي لتحسين الذات وتطويرها أو الاهتمام بذلك بضعة أيام من كل سنة ويكون حماسه مؤقتا .
٤. عند الخطأ بدلا من الاعتراف به وإنهاء المشكلة بأقل قدر ممكن من الخسائر يهاجم الطرف الآخر ويزيد المشكلة تعقيدا .
٥. عدم الاهتمام بالمستقبل وترك الحياة تلقيه بدلا من أن يمتلك زمام الأمور في يده -ما استطاع ذلك- بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع .
٦. عدم الاهتمام بتتمية العقل بالقراءة وعدم وضع خطة لها ولا يحرص على الاستفادة من تجارب الآخرين .

٧. عدم الاهتمام باللياقة البدنية وأهمال الصحة.
٨. الاهتمام الزائد بما يقوله الناس أو تجاهل الملاحظات المفيدة من المخلصين.
٩. عدم ترتيب أولوياتك بالترتيب الصحيح الذي يفيد دينيا وديونيا.
١٠. الضغط على المقربين منه ماديا ومعنويا وعدم تقدير حالتهم النفسية والصحية مما يوقعه في مصادمات ومشاكل مزمنة تسرق طاقاته.
١١. فتح أكثر من جبهة في أكثر من وقت؛ فيتشاجر بالعمل وبالمنزل أو مع الأصدقاء بنفس الوقت فيخسر فيهما سويا، ونوصي بالتحكم بالنفس وتجنب مضاعفة المشاكل.
٢١. العصبية الزائدة والاحتفاظ بالمشاعر السلبية داخل النفس ما يؤذيها نفسيا وبدنيا ويعطي الفرصة للشيطان ليتلاعب به العصبية الزائدة وعدم السيطرة على الانفعال وعدم الصبر على تحمل ما يكره (العقاب مثلا) رغم استحقاقه له والإلحاح على الطرف الآخر لإنهاء الموقف مما يترك انطباعات سلبية عنه.
١٣. عدم الاهتمام باختيار الوقت المناسب لعرض المشاكل وبألطف الطرق ليتعاطف معه الطرف الآخر بعيدا عن استفزازه

بالصوت العالي أو بالكلام المسيء والهجوم وهو أسلوب قد يجعله يكسب أحيانا ولكنه يخسر كثيرا على المدى البعيد ويفقد حب الآخرين وتقديرهم واهتمامهم بهم بصدق وإن أظهروا غير ذلك لأسباب مختلفة وفقا لظروف كل منهم.

١٤. عدم وجود أهداف واضحة في الحياة أو التآرجح بينها وعدم التركيز عليها للفوز بتحقيقها، وعدم تحديد قدوة ايجابية تسعى ليكون مثلها أو أفضل منها.

١٥. التقصير في تحسين العلاقات مع الأصدقاء الجيدين والحساسية الزائدة في التعامل معهم والعدوانية بدون مناسبة منعا لاعتدائهم عليه؛ والصواب التعامل بلطف وحزم وعند الخطأ يحاسبهم على قدر الخطأ ثم استئناف التعامل بوعي وادراك أن الأصحاب وسيلة لقضاء وقت لطيف وليسوا غاية في حد ذاتها.

١٦. إعطاء الآخرين حقوقا لا يستحقونها وأضعاف ما يعطيه لنفسه ولأسرته.

١٧. عدم الاهتمام باللياقة مع الناس؛ كأن يطلب رأيا من شخص ما وإذا لم يعجبه فليشكر من تكلم معه أولا على الاهتمام بالاستماع والاستجابة ثم يعرض وجهة نظره بلطف وليس بسخرية أو يكتفي بعدم التنفيذ ويشكره على الاهتمام.

١٨. عدم المثابرة في تحقيق ما يطلب منه والنفس القصير في كل شيء.

١٩. الخضوع للإغراءات وعدم السيطرة على النفس، كالإفراط في تناول الطعام- الإكثار من السهر- قضاء أوقاتا طويلة في الألعاب على المحمول أو على الفيس بوك بلا هدف.

٢٠. عند الاختلاف يلجأ لأساليب غير لطيفة لإنهاء الموقف مثل مهاجمة الطرف الآخر ولو في صورة مزاح وهذا سوء اختيار للوقت وللوسيلة والأفضل «احترام» الآخرين حتى عند الاختلاف وعدم تحويله لخصومة أو عداوات.



# الباب الخامس

## إصنع زجاحك العاطفي

- كيف تحمي قلبك من الوجد العاطفي؟
- مكاسب وخسائر الحب × الجامعة
- كيف تنسى حبيبا إبتعد؟
- كيف تخبر فتاة بحبك؟
- التحرش الإلكتروني ..علاماته وكيفية التعامل معه وعلاج أضراره





## كيف تحمي قلبك من الوجد العاطفي؟

كثرت التجارب العاطفية المؤلمة للجنسين التي تستنزف المشاعر وتسرق الأعمار وتترك آثارا سلبية على أصحابها وقد تحرمهم من الفوز بزواج ناجح يستحقونه.

نقدم بأمثلة وخطوات واقعية كيف يحمي الجنسين أنفسهم من الاندفاع العاطفي؟ وكيف يتأكدون من حسن اختيارهم في الارتباط العاطفي وكيف يبتعدون بأقل الخسائر؟ وكيف يحمون أنفسهم من فقدان الثقة بالنفس أو فقدان الثقة بالجنس الآخر؟ وكيف يتعلمون النجاح في الحب ليسعدوا بزواج ناجح؟

### احذر وارفض

يبدأ الوجد من التسرع بالارتباط ولتحمي نفسك تذكر:

- لا يكفي أن يحاصرك أحدا - والكلام للجنسين- بالاهتمام والاعجاب لتحبه «تأكد» أنه لا يفعل ذلك مع غيرك ويتفق مع أحلامك ويوجد تكافؤ بينكما وبين الأسرتين ولا تتجاوب إلا بعد جمع أكبر معلومات عنه ترضي «عقلك» وقلبك معا وتذكر الانسحاب السريع أسهل وبلا ألم.

- لا تفعل كشاب كان يعتبر فتاة كأخته وصارحته بحبها فقرر أن يحبها وأضاع سنوات وفشلت التجربة وفتاة أخبرها زميل بأنه لا يستطيع الاستغناء عنها فأحبهه وتجاهلت أنه لا يناسبها فخسرت.
- فلترفض التورط مع الآخر عاطفياً لمنع جرحه، أو التجاوب بافتراض حبه مستقبلاً، أو «للهرب» من الوحدة والفراغ العاطفي ولتمنع إيذاء للنفس.
- تذكر «الفرامل» (المكابح) فإذا كنت تقود السيارة وتأخرت باستخدامها فستعرض لحادث، والاندفاع العاطفي كذلك.
- تنبه عند الاقتراب من الجنس الآخر وأسأل نفسك هل هذا هو الشخص أو الإنسانية التي أريد أن أكمل معه / معها حياتي أم أعاني الفراغ العاطفي أو أريد الاستمتاع بالقبول من الجنس الآخر، ولا تجعله سبباً للاستمرار بالتجربة، فأكثر المشاكل العاطفية المؤلمة تحدث لسوء الاختيار أو للاندفاع عاطفياً.
- قبل أن تمنح أحداً من الجنس الآخر وقتاً للتواصل تنبه أنه لا يستدرجك لارتباط لا تريده بعقلك.

## الأكذوبة الكبرى

- عند الإعجاب بالجنس الآخر سارع بالتحكم بمشاعرك واستخدم عقلك، وأكبر أكذوبة أن الحب يلغي العقل، فهذا ليس حُباً ذكياً ولكنه يورطك بالمتاعب.
- أحب بقلبك وعقلك سوياً وتأكد أنك تشعر بالارتياح لوجوده، وترغب بالزواج منه وتقبله «بكل» عيوبه ولا تتجاهلها أو تتوهم أنك ستغيره، فلا أحد يغير نفسه سوى نفسه.
- أعز نفسك ولا تحب من لا يحسن تقديرك ، اخبرني شاب أنه «سف التراب» لتوافق عليه زوجته، وقالت زوجة بأنها طاردت زوجها لفترة طويلة ليتزوجها وفشلت الزيجتان.
- أي ارتباط عاطفي يجب أن يكون هدفه الخطوبة ثم الزواج.
- من لا يجيد تقدير نفسه فلن يقدره الطرف الآخر ولن يعامله بما يليق به.
- من أسباب الاندفاع العاطفي أن يقول طرف لنفسه أنه لن يجد مثل من يريد الارتباط به، أو أحببته ولن أحب ثانية، وهذه ليست دعوة للحب كل يوم بالطبع.
- ارفض الاستمرار بتجربة فاشلة خوفاً من الوجد.

- لتتجح عاطفيا اهتم بمعرفة الطرف الآخر كما هو وليس كما تريد رؤيته وتنبه للعلامات التي تؤكد عدم اهتمامه أو أنه لا يستحقك.

### **لتحمي نفسك من الوجد العاطفي تذكر هذه اللآءات:**

- لا تتسرع بتحويل الاعجاب لحب وانتظر كثيرا لتراه بكل أحواله وراقب كيف يتعامل مع الناس وليس معك فقط، فقد تهتم فتاة بشدة بشاب فتسأل عنه باستمرار وهل نام جيداً أو تناول طعامه أم لا؟ فيراها الشاب «ملاكا» ويجب أن يراقب كيف تتعامل مع زملائها وكيف تتعامل مع الأقل منها وكيف تتكلم عن أهلها.
- لا تحب الشخص وحده وأحبه هو وتعامله مع بيئته ووسطه والناس من حوله.
- من يفاجأ بتغير من يحب قبل أن يحس بالأخداع فليتذكر تجاهله للتفاصيل فقد ينجذب فتاة بشدة بشاب وسيم أو ثري، والاعجاب بالشكل وبالثراء طبيعي ولا يكون وحده الدافع للارتباط فسيلغي «أجهزة الانذار» بداخلك والتي تحذرك منه.

- أنت المسؤول الوحيد عن قلبك وعن حمايته من الوجد  
واسعاده والاهتمام بمشاعرك «الغالية» فلا تمنحها لمن «تثق»  
أنه يستحقها.
- لا تتكلم مع من يضعفك بنصائح قاتلة مثل: للبنات خاصة  
«حاصريه» «هاتفيه باستمرار» «اشعريه بأنه أهم شيء في حياتك»،  
وهذا ما يراه الرجال إلحاحا وينتقص من البنت فتخسر.
- لا تحب من طرف واحد، وارفض خيانة قلبك، ولا تنتظر أن  
يحس بك.
- قال شاب أنه سيحاول اقتناع فتاة بحبه، ومن يفكر بهذه  
الطريقة-من الجنسين- سيتألم حتى لو اقتنع الطرف الآخر  
به، فسيشعر أنه يتفضل وتنازل بالموافقة بالارتباط به.
- لا توسط أحد بينك وبين من تريد الارتباط به، كشاب معجب  
بفتاة بعمله فليخبرها مباشرة، ولا تلجأ فتاة لصديقتها لتلمح  
لشاب للارتباط بها فإن كان محترماً فسينسحب وإن كان غير  
ذلك فسيتسلى بها.
- لا تفسر أي كلمة لطيفة على أنها كلمة حب، فالبعض من  
الجنسين يتعاملون بلطف زائد، ويعطون احساسا للجميع  
بأنهم مهمين لديهم.

- عند شراء سلعة نتأكد من جمالها وسعرها الملائم وخلوها من عيوب وتستحق «الثن» ، رغم أنها لن «تؤثر» بالسلب كثيرا على حياتنا فلماذا التعجل بالارتباط العاطفي.
- بالاندفاع العاطفي نخسر عمر ومشاعر والأسوأ أن يقول شخص أنه يريد رد اعتباره لشعوره بالرفض أو تعرضه لصفعة شديدة ويريد الانتقام.
- ليكن شعارك من لا يهتم بي لا أريده واعتز بنفسك فأنت غال جدا وارفض الإهانة وامنع ما ينتقص من تقديرك لذاتك..
- ارفض التفكير بأن من يضع يده بالماء ليس كمن يضع يده بالنار وأنه لا يتألم كثيرا إلا من يحب بشدة ونحترم المشاعر ولا ننكر الوجد ولكن «الاستسلام» له اختيار.
- تنفس المثل اللبناني البديع: كبرها بتكبر صغرها بتصغر، والبنات يبالغن أكثر، فاحداهن تخبرني أنها تموت ولو كان الانتحار حلالاً لانتحرت، فأرد بتعاطفي ورفضني المبالغة.
- اعرف أسباب عدم نجاح التجربة لضمان عدم تكرارها.

### امنع الوجد

- بعض الشباب يتعاملون باحترام ويقدمون الخدمات للفتيات فتشكرهم «وتجامل» بعضهن الشاب بأنه مميز ورائع، فيتعلق بها ويؤذي نفسه.

- أخبرتني فتاة: كرهت نفسي لاستماعي لشباب كثيرين واكتشف أنهم يعاملونني كأخت ثم يخطبون غيري ومهم ألا تتقرب البنت لشاب بتقديم النصائح وأن تحسن تقدير نفسها.
- وعلي البنت ألا ترى الاهتمام أو المجاملات أو الحديث بالهاتف كثيرا «مباشرا» بالزواج فالأهم هل هناك عرض «واضح» بالزواج أم لا؟؛ حتى لا تفاجأ بخطبته لغيرها، وكذلك الشاب فصارحني شاب أنه بعد اهتمام سنوات بفتاة فوجئ بخطبتها.
- تذكر لن يستمر ارتباط عاطفي دون خطبة أو زواج لسنوات فأحد الطرفين سيبتعد وسيتألم الآخر.
- قبل أن تعد بنت شاباً بانتظاره فلتتأكد هل تريد اكمال حياتها معه وهل تثق به ويوجد تكافؤ مادي واجتماعي بينهما، وهل ستقبل زواج صديقاتها قبلها، فالكثيرات أخبرنني بأحزانهن لذلك واخريات انتظرن طويلا ثم ابتعد الشباب بدعوى ضغوط الأهل.
- يجعل طول الارتباط الطرفين وكأنهما تزوجا طويلا وتكثر المشاكل، ويتراجع الحب، ونبه لحسن الاختيار وعدم الاكتفاء بالسعادة اليوم «وبحالة» الحب، كما قالت فتاة أنها سعيدة وتعيش قصة جميلة مثل صديقاتها، ومهم التفكير وماذا بعد ذلك، كأن ترى حلوى شكلها جميل، والأهم محتواها وماذا سيحدث بعد تناولها وهل ستضرك؟

● فلتتجاوز السعادة اللحظية، فبعض الشباب يرتبطون بفتيات وهم غير مستعدين للزواج، ويفاجئون بخطبة البنات ولو بعد حين، وأخبرني أحدهم أنه «كره نفسه» فكلما ارتبط بفتاة تركته بسبب المادة.

● أكد آخر أنه أخبر فتيات بظروفه وأنهم قبلن ثم تركنه، وقد يقبلوا اعجابا بأخلاقه ثم يكتشفن صعوبة الانتظار وطوله.

### ليس صحيحا

● يستمر بعض الوجد بعد الزواج (من فتاة أخرى أو شاب آخر غير الذين ارتبطا به) فيفكر لو تزوج بمن أحب لكان أسعد، ولا يسعد بمزايا من تزوجه كمن يتتزه بمدينة ويقارنها بمدينة أخرى زارها سابقا فلا يستمتع بالنزهة ويؤلم نفسه.

● ليس صحيحا عدم استطاعة الابتعاد بعد اليقين من عدم وجود مستقبل للحب والصواب أن أقول أنه لا يريد أن يفعل لعدم الرغبة للربط بين تركه لهذا الشخص وبين الألم وبين القرب والسعادة أو «توهم» صعوبة ذلك أو لن تحب غيره.

● عندما ترى «علامات» متعددة على فشل الارتباط سارع بإنهائه فكلما تأخرت ستتضاعف الخسائر والوجد كتأخررك في الخروج من الرمال الناعمة.

- اقضز بعيدا خارج التجربة العاطفية التي «أوجعتك» ولا تتعامل مع الطرف الآخر كحبيب «خسرته» بل كشخص «أساء» إليك وكمصدر للوجع وليس للسعادة.
- غير تفكيرك به، وتوقف عن الحديث عنه واسمح لذكرياتك بالتراجع ولا تغذيها بالتذكر وإذا تذكرته قل: كان وهما لا يستحقني وسأعوض نفسي بالأفضل مستقبلا.
- بعض الفتيات يحرضن بعضهن على ألا تترك الشاب وأن «تحاول ثانية» وهذا كمحاولة اسعاف من مات بالفعل ويضعف إيذاء للذات والمثل العبقري «وجع ساعة ولا كل ساعة».
- لا تتكر الألم والبكاء نعمة ورحمة للجنسين ولطرد الشحنات سلبية ولتقليل الألم ثم تخلص من كافة الذكريات ودلل نفسي بهواياتك والتنزّه وشراء ما يسعدك وتحدث مع أصدقائك بعيدا عما ألمك.
- تعامل وكأنك بفترة نقاهة «ومثل» النسيان حتى يصبح واقعا وتستطيع مساعدة نفسك أو إيذائها فالتحكم بقلبك ممكن ولا تسمح له بخيانتك فقلبك ملكك ويتغذى على دمائك أنت ويجب أن يعمل لصالحك لا أن يؤذيك.
- تعامل مع نفسك كقوة عظمى، فأنت غال وتستحق معاملة جيدة وإن لم يكن الطرف الثاني يعطيها لك فلا حاجة لك به.

● أرفض الشعور بالانكسار قد تتألم بشدة أو يوجعك عدم الاتزان أو تكره نفسك والجنس الآخر لبعض الوقت، وتساءل عن سبب مرورك بتجربة مؤلمة، ولكن ذكر نفسك بأن هذه فترة مؤقتة، وستمر، وازرع داخلك رغبة أكيدة وراسخة برفض الكسر، وقل: أنا ضد الخدش وليس الكسر وإذا تعرضت للجرح أسارع بتضميده ليلتئم.

● أنت أعلى من أن تقيم نفسك بتجربة غير موفقة أو لأن أحدا لم يحسن تقديرك أو لاندفاعك أو رفضك التحذيرات من المقربين أو لأنك «خفت» من الابتعاد حين رأيت مؤشرات سوء الاختيار «فتمادى» بإيلامك.

● احتضن نفسك بحب واحترام «وأعز» قلبك وقل: ساتعلم وسأدوي جراحي ولن أبالغ بتصويرها كارثة لا تحتمل ولن أتحدث عنها فمعظم الردود موجعة وتزيد الألم وسأكتب لنفسي مشاعري بأمانة وأرد وكأنني استمع لأقرب صديق، انصحه بإخلاص «وبرحمة» وبصدق ودون مجاملة أو تزييف وسأكتب ذلك وأقرأه يوميا وأنفذه بهمة تزيد ولا تنقص «وسأتنفس» احترام عمري ولن أسمح بأي تواجد لمن أوجعني وسأعتبره الخاسر دائما، ولن أتعجل ارتباط جديد فلست بحاجة لرد الاعتبار فمن أوجعني يمثل «نفسه» ولا يمثل

الجنس الآخر كله وسأحمي قلبي وسأحسن علاقتي بأسرتي  
وبأصدقائي بلا شروط لأضعف مناعتي العاطفية وكأنهم  
الفيتامينات والمقويات التي يتناولها من مر بأزمة صحية ولن  
أتسرع بقبول أي إشارة اعجاب من الجنس الآخر ولن أسمح  
باستغلالي عاطفيا وسأكون مثل المريض «الذكي» الذي يحرص  
على حماية نفسه بفترة النقاهة وسأحب عمري «وأعز» قلبي  
واحسن اختيار من يسكنه ولن أتأخر بطرد من لا يستحقه  
أبدا.



## مكاسب وخسائر الحب x الجامعة

أحب عيون البنات والشباب وهى «تتير» بالفرحة عند الحديث عن تفاصيل قصص الحب التي يعيشونها وأفرح لسعادتهم «وأخاف» عليهم كثيرا من الفشل العاطفي «وتوابعه» اللعينة من إحساس بالإنكسار وبالمرارة و... و.. فقد أوجعني كثيرا تعايشي مع الشباب -من الجنسين- عند فشل الحب.

سألني شاب عن الحب في الجامعة فهو لا يعرف مستقبه وكل ما يعرفه أنه سيكون مهندسا..

أسعدني سؤاله واحترمت رغبته في الفوز بحب ناجح «يحمي» قلبه وقلب فتاته من الأذى ومن سرقة الأحلام وإضاعة الفرص في السعادة والنجاح في الحياة وليس في الحب فقط..

### الجرح المفتوح

المؤكد أن من يتعرض لخسائر متتالية في أحد جوانب حياته «يصعب» عليه تحقيق نجاحات كثيرة في باقي الجوانب، وحتى إذا حققها « فلا يستمتع» بها كما يستحق لوجود الجرح المفتوح بداخله، أي خسائره في الحب..

لذا أتمنى من جميع الشباب التأكد من استعدادهم للزواج في وقت معقول قبل مفاتحة الفتاة بالحب، وإخبارها بكل التفاصيل بأمانة تامة ليرى مدى استعدادها «الحقيقي» للإنتظار ..

## الانسحاب المفاجيء

الشاب الذي يخبر فتاته بالحقائق سيحتمي نفسه من إنسحابها «المفاجئ» بعد ادراكها لحقيقة موقفه مما يسبب له جرح، عايشته مع كثير من الشباب وأوجعني قول أحدهم: فقدت الثقة في نفسي لضعف قدراتي المالية، وشعرت أنني بلا قيمة لكثرة «انسحابات» البنات من قصص الحب معي رغم وسامتي وجمال حديثي و.. و..

### حقها

من حق الفتاة أن تعرف الظروف الكاملة للشاب «لتقرر» هل ستتظره أم لا؟ وكيف ستخبر أسرتها وفي أي وقت؟ وكيف ستتقبل برضا حقيقي انتظاره «مقابل» اقتناعها بمزاياه وأنه «يستحق» الانتظار حتى لا تلومه على ظروفه أو تشعر بالحسرة على نفسها لطول الانتظار فيختفي الحب تدريجيا ويتعاملان بصورة أرفضها حيث تبادل الإساءات وصنع الجروح..

### حرب وتحدي

أتمنى أن يتأكد الشاب والبنات من التكافؤ بكافة الجوانب الاجتماعية والمادية.. فغالبية قصص الحب في الجامعة «تموت» قبل أن تبدأ لعدم التكافؤ بصورة فادحة.

وأثبت الواقع فشل نظرية: سأتحدى أهلي لأتزوج، أو سأحارب الدنيا لأتزوجها فغالبا يندم الطرف الذي حارب بعد الزواج على اندفاعه العاطفي «ويصدم» لوجود اختلافات حقيقية «غابت» عنه لإستسلامه للإنجذاب العاطفي وربما الجسدي وللرغبة في سماع الكلمات العاطفية «ولبراعة» الطرف الأخر في السيطرة عليه عاطفيا .

### الفرق × الحب

أتمنى عندما نجد أنفسنا «غارقين» في الحب، المسارعة بالإبتعاد قليلا لتتأكد هل هذا ما «حلمنا» به ونرغب بإستكمال حياتنا معه؟ أم اعتدنا عليه «ونخاف» من بدء علاقة أخرى؟، وهل «نتجاهل» الإشارات التي تصدر من الطرف الأخر وتضايقنا «وتتحملها» لإرضائه؟، وهل نعتقد أن الحب لا بد أن يكون عذابا؟ وهل يحذرنا الأصدقاء من الإستمرار في التجربة «ونرفض» الاستماع للتحذير أم «نتوقف» لنناقشه بأمانة مع أنفسنا؟

### شرط

الحب في الجامعة يكون «رائعا» إذا تم بإختيار جيد وبعد تدقيق والتأكد من حسن أخلاق الطرف الأخر ووجود قدر جيد من التوافق الإجتماعي والمادي والنفسي والتفاهم والاحترام المتبادلين، ودون تقديم أية تنازلات أخلاقية وتوافر رؤية واضحة

للمستقبل المشترك وثقة البنت بقبول أهلها للشاب وظروفه وتؤكد الشاب من موافقة أسرته وغالبا ما ترفض أسرة الشاب ارتباطه بزميلته في الجامعة إذا استمر لسنوات، ويتعمد الشاب إخفائه عن أسرته، ويخبرهم بعد التخرج وحصوله على عمل، وأقبل ذلك «بشرط» تأكده أن أسرته لن تعترض على مبدأ الزواج المبكر.

## إهانة

أكره اتصال البنت بأهل زميلها بالجامعة «لإقناعهم» بارتباطها به لأنه يقلل من مكانتها وأتذكر فتاة طاردت والدة زميلها وكانت تقول لها: يا أمي، وأخبرتني بقول والدته: ابني لن يتزوجك وأنا لست مسئولة عما يقوله لك.

وأرى ذلك إهانة بالغة أكره أن تتعرض لها أية فتاة..

وكثيرا ما تتعامل والدة الزميل جيدا مع فتاته وهي ترفضها زوجة لابنها حتى لا يتضايق ابنها وتراهن على انسحابها بعد سنوات وهو غير أخلاقي بالطبع لكنه يتكرر مع الأسف..

## أحلام وصدومات

إليكم بعض ما سمعته من فتيات حلمن بالحب في الجامعة ..

كنت أعد الأيام لألتحق بالجامعة وأحقق أحلامي بالحب، فسأجد «فرصا» كثيرة للارتباط وسأختار أفضلها وتصبح لي

حياتي الخاصة «وحكاياتي» وسأستمع بحكايتها لصديقاتي بعد أن «تعبت» من دور المستمعة للقصص التي لا تنتهي وللكلام الحلو الذي «حرمت» نفسي منه بصعوبة شديدة في الإعدادي والثانوي لإقتناعي بأن الحب المبكر لعب عيال، و«صدمت» بعد دخولي الجامعة لإكتشاف أن معظم العلاقات «إشتغالات» من الجنسين لبعضهم البعض، وبعض البنات يعرفن ذلك ويقبلن للتسلية أو لاكتساب الخبرات في التعامل مع الشباب وللشعور بالثقة بالنفس..

## خبرات

توقفت طويلا عند القول باكتساب خبرات في التعامل مع الشباب.

وأرد بخبرات واقعية لمعايشتي لسنوات طوال لفتيات أقمن علاقات متكررة مع شباب وتجاهلن المقدمات التي توضح فشلها، المؤكد مثل صغر سن الشاب سواء قبل الجامعة أو في بداياتها، وغياب الاستعداد المادي لتنويع بالحب بالزواج في وقت مناسب، تعجلها للحب لتثبت لنفسها أنها جميلة ومرغوبة وتتناسى أن الشاب العابث لا يشترط الجمال ويكفية موافقة الفتاة على تقديم التنازلات العاطفية ثم الجسدية ليتركها بعد حصوله على «أقصى» ما يمكنه لتتألم وحدها.

أؤكد أن أي شاب «يقرأ» بوضوح تجارب الفتاة السابقة ويتعامل معها وفقا لأخلاقه، فإن كان محترما فسيبتعد عنها ويصعب عادة مسامحتها إلا في حالات نادرة وغالبا ما يتراجع قبل الزواج أو يعايرها بماضيها عند أول خلاف إذا تزوجها وهو ما عايشته بنفسه من تجارب عديدة احتضنت فيها صاحبة الخبرات الوجدع باقي سنوات عمرها.

وأشبه تعدد الخبرات العاطفية -للجنسين وليس للبنات فقط- بمن يتناول أنواعا مختلفة من الخمر والمخدرات حتى تتلف كبده ورثتيه ويفقد «القدرة» على الإستمتاع بالحياة بعيدا عما «اعتاده» وإذا اضطر لتركها لتراجع صحته فإنه يشعر دائما بأنه فقد شيئا مهما «صاحبه» لسنوات وارتبط لديه بالمتعته

### جميلا وذكيا

كي يكون الحب جميلا «وذكيا» لابد من حسن الاختيار وألا يكون من طرف واحد وألا يتعامل أحد الطرفين مع الآخر من باب الاحتياج فلا أستطيع العيش من غيره، وسأنهار إذا ابتعدت وأسارع بمصالحته لأنني لا أتحمل غضبه وابتعدت عن الجميع لأنه يكفيني، ولابد من استخدام «الفرامل» وعدم الاندفاع أو القول من يحب لا يستطيع الابتعاد ونار الحب ضرورية وعذابه جميل فهذه مقدمات الفشل..

الحب في الجامعة قد يكون «مريعا» إذا كان متسرعا ومنتقلبا  
ويرغب طرفاه في العيش في حالة الحب والخروج من سيطرة  
الأهل مما يعرضهما للخسائر النفسية والعاطفية.



## كيف تنسى حبيباً ابتعد؟

نسيانه مستحيل، حبه قدرتي وهل يهرب أحد من قدره. انتظر عودته في أي وقت، أركز على الموبايل دائماً «فقد» يطلبني ليعود، لن أستطيع نسيانه فقد أحببته بإخلاص، أحببتها بصدق ولن أنساها أبداً.

«أه» لو نستطيع البقاء كأصدقاء، كرهت الحياة بدونه وأرغب بالموت السريع فابتعاده عني موتاً بطيئاً ووووو..

هذا قليل مما سمعته ممن تعذبوا «بصدق» وهم يفكرون بنسيان تجارب حب انتهت بأذى كبير أوجعني واحترمت معاناتهم ومددت لهم يد المساعدة بحب واحترام..

### يدلّل غيري

لكل من تركه حبيبه - الكلام للجنسين - أهمس بود واحترام:

أتمنى التوقف عن ترديد: النسيان صعب ومستحيل فتَهزم نفسك واستبدله ليس سهلاً بالتأكيد ولكنه «ممكناً» متى تذكرت لخسائري «البشعة» لاحتفاظي بالحب من طرف «واحد» فسوف أخسر صحتي النفسية وربما الجسدية وسأكون إنساناً كئيماً وفاقداً للثقة بنفسي ومحبطاً و «ستضيع» شهوراً وأعواماً من عمري بينما «يستمتع» هو

- أو هي - بحياته ويحب ويتزوج وينجب «ويدل» من اختاره بعدي  
وأسجن نفسي في حب» انتهى» ولن يعود .

### مشروع فاشل

اغلق كل الأبواب أمام «احتمالات» العودة لإختيار الطرف  
الأخر الابتعاد وتجنب التوسل إليه ليعود - كما يحدث كثيرا -  
فإذا لم يعد «نادما» ويرغبته منفردا وبلا إلحاح فسيبتعد مرات  
ومرات وسيكون الجرح أكثر إيلاما فالحب بلا كرامة عبودية  
ومذلة ومشروع فاشل تماما وسيبتعد نهائيا بعد فترة لذا فمن  
«الأكرم» عدم السماح بالمذلة.

### تورط واستغلال

تجنب البحث عن حب آخر «لتعوض» نفسك أو لترد الاعتبار  
ولتجعله يحس بالخسارة فلست مطالبا بذلك وستجرح نفسك  
جرحا أصعب وابتعد قليلا عن الجنس الآخر حتى لاتضعف  
وتتورط في تجربة قد يستغلك فيها الآخر أو تؤذي نفسك وتؤذيه.

### قيس والإدمان

ليس صحيحا أنك لا تستطيع التحكم بمشاعرك فقيس كان  
يمكنه أن ينسى ليلى وقد نسيته وتزوجت «وعاشت حياتها» ولكنه «لم  
يرغب» فكان مثل المدمن الذي «يخسر» كل شيء لإدمانه ويتمسك به  
لأنه ربط بينه وبين المتعة واستمتع بدور العاشق المهجور.

فتوقف عن تذكره «بحسرة» من فقد السعادة وارتبط بينه وبين «الألم» فيكفي أنه لم يتمسك بك ولم يحترم مشاعرك وواجه ذلك حتى لو تألمت فوجع ساعة خير من وجع كل ساعة وامسك بريموت قلبك بيدك وصدقني ستريح والعكس صحيح أيضا .

والحب اختيار بالعقل والقلب معا فاجعل «عقلك» يقود النسيان وتحكم بريموت قلبك واستعن بعقلك ولا تسمح لقلبك «بخيانتك» بمواصلة حبه وارتبط بن حبه وبالأذى والضياع وبن النسيان بالراحة «والحق» في مستقبل رائع تستحقه ولا تراجع أبدا .

### **بكاء وشكوى**

إبك إذا رغبت للتفيس عن الألم وليس لزرع المرارة والإحباط،

وارفض الحنين إليه واعتبره ضد كرامتك وهذه حقيقة .

وغني بصوت عال:اللي ينساک انساہ واللي يهواک اهواہ وارفض غناء: أحبه مهما أشوف منه لأنك «غال» وتمنح مشاعرك لمن يقدرها فقط .

لا تكثر من الشكوى لأصدقائك فبتريديها تزرع بداخلك الألم مجددا فقد تحصل على تعاطف «يغريك» بالتمادي للحصول على المزيد فتحرم نفسك من النسيان ويتضايق أصدقائك ولو بعد فترة .

## تمثيل

اشغل أوقاتك بما يسعدك ويفيدك وقم «بتمثيل» أنك نسيته وتدرجيا ستنسى ولا تنشط الذكريات باستدعائها وإذا طاردتك لاتتألم لفقدانها وقل كان حلما و«انتهى» والقادم أحلى «وسيدوم» ولن أهدر مشاعري ووراء حب أصبح ماضيا وسأدخرها للمستقبل ولن أتعجله.

## لا تكرهه

قم بتفريغ شحنات غضبك وألمك على الورق واقرأه بصوت لتفريغ شحنة أخرى أو سجله على المحمول واطرد الرثاء للنفس وقل بصوت عال: لو كان خيرا ليّ لما ابتعدنا وسيرزقني الرحمن بأفضل منه في أحسن وقت ولا تحاول كراهيته لأنك ستعطيه مكانا في حياتك وقم بإلغائه من حياتك تدرجيا وامح رقمه من هاتفك وبريدك الإلكتروني واحذفه من صفحتك بالفيس بوك ومن حسابك بالتويتر.

ولا تذهب لأماكن تثق بترده عليها وإذا رأيت صدفة أو لوجودكما في نفس المكان «تدرب» على عدم النظر إليه ولا تتشج أو تلقي بنظرك بعيدا فتألفت الأنظار.

## لم تخسر

اطرد غضبك فهو لم يهينك بل حرم نفسه من حبك واعتز بنفسك دون مبالغة بالطبع وحتى لو كنت أخطأت ورفض اعتذارك فلا يستحق البكاء عليه لأنه غير متسامح.

لا تتعامل معه كأنسان خسرتَه واعتبره لم يفهمك ولم يقدرك  
جيدا واغضب منه بحساب فالغضب وسيلة جيدة لطرد الحب  
ويطفيء اشتعاله بأسرع مما تتخيل.

### **احتفل**

لا تتكر أمك ولا تبالغ فيه فتغرق واحتفل لأنك لم تضيع  
أوقاتا أطول معه حتى لو ضاعت شهور أو أعوام «فلا تزيدها»  
بالتكاسل عن النسيان.

وإذا تركك من تحب فاحب نفسك واحميها من الألم ولا تقل  
كنت صادقا ويستحيل نسيانه بدعوى الاخلاص واخلص «لنفسك»  
وسارع بطرده «لإختياره» الابتعاد.

### **دلل نفسك**

لا تتعزل عن الناس ولا تبالغ في الاختلاط بهم حتى لا تندفع  
عاطفيا ولا تهمل مظهرك الخارجي داخل البيت وخارجه فالمظهر  
الجيد يحسن حالتك النفسية والعكس صحيح ودلل نفسك  
بالهدايا وبالتنزه مع أصدقائك المقربين وامنع أي حديث عنه  
ومارس هواياتك والرياضة البدنية لطرد التوتر «وتفنن» بإسعاد  
نفسك بعيدا عن أي أمور محرمة بالطبع.

عندما تنجح في النسيان قد تنتكس عند مشاهدة مشاهد عاطفية أو أغني سمعتموها سويا فلا تتعامل مع الانتكاسة كأنها فشل وتستسلم وواصل النسيان وادعم نفسك مجددا فأنت تستحق صفحات جميلة بدون ألم أليس كذلك؟.



## كيف تخبر فتاة بحبك؟

سألني شباب كثيرون السؤال التالي: كيف أخبر فتاة بحبي؟

أعجبني السؤال واحترمته؛ فلا بد من حسن اختيار طريقة المصارحة بالحب فالبعض يبدو عليهم الارتباك الشديد وآخرون يصارحون بالحب بلا مبالاة وكأنه يدعو صديقه للنزهة والبعض يبالغ في التوسل بقبول الحب..

قبل المصارحة لابد من طرح هذه الأسئلة الهامة..

كيف تأكدت من حبك لها؟..

هل لشدة إعجابك «وإنبهارك» بجمالها وانجذابك البالغ بها وكثرة تفكيرك، أم لأنك خرجت من تجربة فاشلة واقتربت منها مؤخرًا وشعرت بأنها «تعوضك» عن حبك السابق؟ أم وجدت بها صفات عكس حبيبتك السابقة التي أرهقتك؟

أم «قررت» الحب بعد أن اكتشفت أن الجميع من حولك «غارق» في الحب أم وجدت بها صفات فتاة أحلامك فعلا؟..

فإذا كانت الإجابة بالسؤال الأخير فهذا أمر جيد..

## قرص الفوار

إذا كانت الإجابة «الصادقة» بأحد الأسئلة الأخرى «فأتمنى» إعادة النظر لمنع إيذاء نفسك «بالتورط» في تجربة ستخصم منك بأكثر مما تسعدك..

فقد تشعر بإنزعاش عاطفي غامر ولكنه سيكون مثل قرص الفوار الذي سرعان ما سيدوب ويتلاشى بعد فوران كبير وعندئذ سيكون أمامك خياران مؤلمان..

إما الإنسحاب وستتألمان سويا أو خداع نفسك والتمادي ومحاولة إقناع نفسك بالإستمرار «للخوف» من الإعتراف بالحقيقة وبمرور الوقت ستنتهي العلاقة بجرح «أكبر» لك وللفتاة..

## لن تغيرها

إذا اقتنعت بمزايا الفتاة «أتمنى» المسارعة بالتوقف عند عيوبها وألا تظن إنها ستقوم بتغييرها فلا أحد يغير سوى نفسه وبعد وعي ومثابرة أيضا وتذكير نفسه بخسائره إذا لم يتغير وبمكاسبه بعد التغيير.

إذا وجدت عيوباً صعبة مثل العناد والعصبية الشديدة والإستبداد بالرأي وقبلهم تعدد العلاقات فأتمنى «القفز» سريعا مالم تستجيب بشكل «جاد» ومستمر لمطالبتك بلطف دون توسل لمعاملتك باحترام تستحقه..

أما عدم الإخلاص فلا أنصح بالمحاولة لتغييره وهذا الكلام  
للجنسين بالطبع.

### **لسنا ملائكة**

عندما تجد رغبة صادقة في التخلص من هذه العيوب الصعبة  
وعدم تشبث بها أو وجدت عيوباً مختلفة فلا بأس لأننا جميع  
لدينا عيوب ولسنا ملائكة ..

ولتتقن التعامل الإيجابي العيوب وتقبل بها مقابل استمتاعك  
بمزاياها وتذكر أنها أيضاً تقبل بعيوبك ..

وهنا نصل للمرحلة الهامة أي التأكد من التوافق الاجتماعي  
بينكما ومن التفاهم العقلي والتجاوب العاطفي وأيضاً من قدرتك  
«الحقيقية» لتتويج هذا الحب بالزواج في وقت قريب فقد عايشت  
ولسنوات طوال قصص حب صادقة بين الجنسين انتهت بالأذى  
البالغ لعدم استطاعة الشاب الزواج إلا بعد مرور سنوات طوال،  
و«تعب» البنت من الإنتظار «وإختيارها» الزواج بغيره خوفاً من  
مرور العمر بلا زواج مما سبب خسائر للطرفين ..

### **مرارة وتعاسة**

فالشاب يفقد الثقة بنفسه وبالمرارة لأن فتاته تركته وفضلت  
عليه العريس بسبب المادة ..

مما يجعله أكثر عرضه للتعاسة في الزواج لأنه يشعر دائماً بالتحسر على حبه الضائع ويقارن بين حبيبته وبين زوجته التي غالباً ما يختارها بالعقل فقط «لخوفه» من الحب مجدداً..

قد يوهم الشاب نفسه بالحب مع فتاة لا تناسبه ليرد الاعتبار لنفسه، وهذا لا ينفى أن هناك من نجحوا من الجنسين في إغلاق ملفات الحب التي لم تكتمل قبل الزواج.

ولكنهم قلة في الواقع.

## نكد

لا ترضى الفتاة التي تركت من تحب لتتزوج -كثيراً- بمن تزوجته وبعد فترة من الزواج والثقة بأنها «قفزت» بعيداً عن العنوسة، تبدأ في المقارنة بين زوجها ومن أحبت وتغص وتتكد على حياتها وعلى زوجها أيضاً..

لذا أتمنى التأكد من الاستعداد المادي للزواج قبل المصارحة «لتحمي» قلبك من الألم فهذا «حقه» عليك وأن تدرك أن الانتعاش «المؤقت» بعد المصارحة وعيش تجربة حب تعرف أنها لن تكتمل سيترك وراءه ألماً أكبر من هذا الانتعاش السريع ...

عندما تطمئن إلى استعدادك المادي اجلس مع نفسك بهدوء واغلق هاتفك المحمول وانفرد بنفسك واغمض عينيك وتخيل

حياتك معها بعد ١٠ سنوات وبعد ٢٠ لتطمئن إلى حسن اختيارك  
فإذا سعدت بالنتيجة فتوكل على الرحمن وصلي ركعتي الحاجة  
لييسر لك الرحمن الحب والزواج وليرزقك خير التعامل معها  
ويكفيك شر التعامل معها .

## إزالة التوتر

توجه إليها وقل بثقة وأنت معتدل في جلستك وقدماك على  
الأرض والظهر مستقيم وأمدد البطن قليلا للأمام فهذا الوضع  
يهدئ الأعصاب ويزيل التوتر الذي يصاحب عادة هذه المواقف ..  
قل بابتسامة أنك وجدت فيها مواصفات فتاة أحلامك وأنت  
تريد الارتباط بها واشرح لها موقفك المالي والاجتماعي باختصار  
وببساطة ودون خجل -إن كان ليس كما تتوقع هي- فكما تريد  
الزواج منها فهي أيضا تريد الزواج من إنسان محترم يحبها  
ويحافظ عليها ..

وكما تمتلك مزايا فلديك أيضا مزايا ..

كن وسطا فلا تبالغ في تدليلها أثناء المصارحة ولا تكن جافا  
أيضا ..

وأخبرها أنك تنتظر ردها في أسرع وقت ولا تقل كلمات مثل: إذا  
رفضت حبي ستحكمين عليّ بالاعدام أو ما شابه ذلك لأنها «تخصم»  
منك في المستقبل حتى لو أرضت غرورها .. فإذا وافقت فمرحبا .

## أرفض واطرد

إذا رفضت حبك فارفض الألم وسارع بطرده ولا تقلل من شأنك فأنت «غال» بها ومن غيرها وستفوز بحب من ترغب بك و«تسعد» بذلك في أفضل وقت.

وثق بأنك تعجلت ولم «تقرأ» جيدا تجاوبها معك قبل المصارحة فلا بد من «مراجعة» كل تصرفاتها معك قبل المصارحة وألا تتدفع في المصارحة «لشدة» اعجابك فيجب التأكد أن الاعجاب متبادلا وأنها ليست مرتبطة بغيرك وحسن أخلاقها بالطبع واحترامها لتفكيرك وترحيبها بك أيضا.



# التحرش الإلكتروني .. علاماته وكيفية التعامل معه وعلاج أضراره

يتعرض الكثيرون -من الجنسين ومن مختلف الأعمار- للتحرش الإلكتروني عبر الفيس بوك والمنتديات على الإنترنت وتتزايد المعاناة منه لعدم معرفة الكثيرين «بالحيل» التي يستخدمها المتحرشون من الجنسين «وبالثغرات» التي ينفذون منها.

نقدم أمثلة واقعية لمن تعرضوا للتحرش الإلكتروني وأسبابه ومراحله وتكشف كيفية مواجهته وتقليل خسائره وإغلاق الأبواب المؤدية إليه.

## فلنغلق الأبواب

- البعض يضيف من لا يعرفهم من الجنس الآخر لوجود أصدقاء مشتركين أو لأنه يرغب في متابعة الكثيرين لمنشوراته أو يبحث عن أصدقاء جدد ومهم الحذر ومنع أي محادثات خاصة.
- بعض النساء تكتب على صفحاتها بالإنترنت: لا أتحدث مع الرجال، وتظن أنها تغلق الباب والطبيعي ألا تكتب ذلك وألا تتحدث أيضا معهم فعندما تسير بالشارع لا تضع لافتة لا أتكلم مع الرجال.

- التحرش لا يحدث بالبداية فالتحرش سيكون لطيفاً ويتجنب أي إشارات للتحرش.
- يعتمد المتحرش المزاح مع حواء ثم يتحرش فإذا اعترضت يؤكد أنه كان يمزح وإذا لم تفعل واصل حتى يصل لمرحلة التحرش الحقيقي بلا موارد.
- أغلب المتحرشين يواصلون بإلحاح بعد الصد مرات ومرات.
- تلجأ بعض البنات لبرامج على الهاتف المحمول للتعارف للزواج ولا تعلم انتشار المتحرشين بها وتتعرض للتحرش وللإبتزاز أحياناً، ولا يقبل رجل بالزواج بهذه الوسيلة.
- يعتمد المتحرش التحدث مع الفتاة كثيراً لتعتمد نفسياً عليه وتعتاد وجوده ثم يغيب ثم يعود ثم يغيب، وذلك حتى يدفعها للقبول بالتحرش عندما يفعله ولعدم صده خوفاً من غيابه.
- التأخر في «حظر» وطرد المتحرش سواء أكان غريباً أو من المعارف يغريه بالتمادي ويدفعه للإلحاح ليحقق هدفه فأين في التعامل أو التوسل ليتوقف سيدفعه للتحرش مجدداً.

### لا تكوني ضحية

- يتخفى المتحرش أحياناً بأسماء بنات للتعارف ويعرف أسرار ضحيته ليستغلها ويدخل باسم رجل ليتحرش بها وهو يعلم نقاط ضعفها فلا تتحدثي حتى مع بنات لا تعرفيهن شخصياً ولا تتقي إلا بمن تعرفيهن جيداً بالواقع.

- لا تقولي له: أخلاقي لا تسمح فسيتحدث برقي ويقسم أنه سيحافظ عليك وسيوقع بك سريعا.
- لا تتشري صورك فالبعض يعمل «فوتوشوب» ويضعها بصورة غير لائقة ويهدد البنت بها.
- لا تردي على من لا تعرفينه عندما يرأسك على الخاص ولا تقولي جمل مثل: «لا أكلم الغرباء» فسيطارذك ويتوقع أنك تريدين الإلحاح أو تتدللين.
- لا تتخدعي بالمنشورات الدينية أو الثقافية على صفحته أو أنه يحدثك باحترام شديد فهو يريد استدراجك ليكسب ثقتك.
- بعض المتحرشين يكون واضحا بوضع صور فاضحة على صفحته أو بكلام خادش للحياء منذ اول محادثة وهو لا يريد تضييع وقته ويريد من على شاكلته.
- تكلمي عن حياتك مع صديقاتك على الخاص فقط.
- التعليقات السيئة تحرش وتجاهلها يحرضه على المزيد وسارعي بالحظر.
- احذري كتابة تعليقات على منشورات عاطفية فستجلب لك متحرشين وإن أظهروا تعاطفا معك فغالبية المتحرشين يضعون منشورات تشيد بحواء وتندد بممارسات الرجال معها لاستمالة النساء.

## تذكر والكلام للجنسين

- لا تقبل صداقات من أناس لا تعرفهم.
- لا تتجاهل تلميحات غير مريحة.
- لا تشر صورك ولا تفاصيل حياتك الخاصة حتى لا يستغلها المتحرشون.
- لا ترد على أسئلة شخصية مهما أُلح أحد.
- لا تمنح احدا ثقة لملاحقته لك بتعليقات على منشورات وإن بدا محترما وراقيا فهذا لا يعطيه الحق في معرفة أسرارك.
- قد يرسل المتحرش صوراً فاضحة لنفسه ويطلب من الضحية ارسال صورها .
- قد يرسل المتحرش قصة مؤلمة عن نفسه وحياته ليحصل على تعاطفك ثم يسيطر عليك ويتحرش وبيتزك.
- التحرش قد يأتي من خلال تعليقات ساخرة ليستفز الضحية بالرد ونوصي بتجاهله وعدم الرد .
- التحرش الاليكتروني موجود بالعالم وليس كما يعتقد البعض زيادته بالمجتمعات المحافظة .
- احذر الدردشة مع الغرباء خاصة عندما تحس بالوحدة أو بالغضب من أسرتك فستكون بأضعف حالاتك.

- يجمع المتحرش بعض المعلومات عن الضحية بمتابعة ما تكتبه عن نفسها في صفحاتها أو تعليقاتها ويطاردها لترد عليه على الخاص وقد يتهمها بالخوف وعدم الثقة بالنفس ليستفزها لترد.
- لا تفسري الإلحاح بأنه اهتمام بل دليل على اعتياده للتحرش.
- لا تبحث عن الاهتمام عبر الإنترنت فالبعض من الجنسين يضع صورته وأخباره الخاصة ليعوض احساسه بالوحدة والفرغ العاطفي ويرى ذلك أكثر أماناً من التورط بعلاقات بالواقع والمؤكد أنه يوضح للمتحرشين من الجنسين نقاط ضعفه ويصبح فريسة سهلة فيستغلون ذلك للإيقاع به فقد تورط البعض بعلاقات عبر الكاميرا والبداية كانت هرباً من الوحدة والفرغ العاطفي وبحثاً عن اهتمام.

### الحيل والثغرات

- قد يرسل المتحرش رسائل صوتية ويدفع الفضول الضحية لسماعها والصواب ألا نقرأ أو نستمع لرسائل مجهولة أو من أشخاص نعرفهم فمن يريد شيئاً ممن نعرفهم فليتواصل وجهاً لوجه ولا يختبئ ليحبرنا على رؤية أو سماع ما نكره.
- التحرش لا يكون بكلمات الغزل فقط بل بتلميحات جنسية وصور خادشة للحياء وفيديوهات جنسية وبالإلحاح بطلب

التواصل ويلجأ المتحرش أحيانا لاتهام الضحية بالغرور أو بتعدد العلاقات وإدعاء الشرف أمامه ليدفعها للرد للدفاع عن نفسها ثم يستدرجها للتواصل معه.

- يحرض نشر المعلومات التي توضح الشراء بعض المتحرشين للايقاع بالضحية وابتزازها ماديا.

- يلجأ البعض لتعويض خسائره العاطفية والدراسية بقضاء أوقاتا طويلة على الإنترنت ويدمن التعليقات على منشورات الآخرين فيسهل تتبعه وفهم شخصيته والنيل منه والأفضل تخصيص وقتا محددا للإنترنت مع تجنب ذكر أي تفاصيل خاصة.

- يتحرش البعض بوضع تعليقات خادشة على منشورات الضحية أو ردا على تعليق لها بأحدى المواقع فتد عليه غاضبة ويعتذر ويستدرجها للحديث الخاص أو يلاحقها بالتعليقات اللطيفة حتى تهدأ ويتمكن منها والصواب تجاهله تماما فلو سارت بالشارع وقال أحدا تعليقا ضايقها فستكتفي بتجاهله، والإنترنت كالشارع يجب وضع المسافات والحدود مع الجميع بلا استثناء فلو شاهدنا رجلا «يبدو» أنه محترم فلن نشق به ونكلمه بالشارع وهو ما يجب فعله بالإنترنت.

- يرسل المتحرش رسائل جنسية للأطفال والمراهقين ويسخر منهم لرفضها واتهامهم بالخوف وأنهم صغارا لتحريضهم على قبولها.

## حكايات ضحايا التحرش

«غضبت كثيرا عند تعرضي للتحرش إلكترونيا وتمنيت لو قابلت المتحرش لأصفعه وأمزقه».

كان هذا ما قالتها سيدة بمنتصف العمر وأضافت: كنت أتوهم أن المتحرش صغير السن أو من المستويات الأدنى اجتماعيا أو عاطلا وصدمت بمن يعملون بمهن مرموقة وكبار السن ويتحرشون إلكترونيا وحاولت اقناعهم بأن هذا لا يليق بي ولا بهم دون جدوى توهمت أنهم لا يتحرشون بالمحترمات فلم أفعل شيئا يوحى بأنني سأقبل التحرش.

والثابت أن المتحرش يبحث عن «أي» حواء ويبدل مجهودا مضاعفا لايقاع المحترمات.

- زوجة فوجئت بزواج صديقتها المقربة يحدتها على الخاص بالفيس بوك ترددت أولا ثم دفعها الفضول وبدأ بالتأكد على احترامه لها ثم طلب معونتها لإنجاح زواجه فقدمت النصائح ثم سألتها عن حياتها فشكت من زوجها، وتدرجيا تمكن منها واستدرجها لعلاقة عاطفية وطلب منها صورا ورفضت ثم رضخت لإلحاحه وهددها إن لم تقم معه علاقة جسدية بفضح أمرها مع زوجها ولما ردت بأنها ستخبر صديقتها قال أن صديقتها ستسامحه وستفضحها فاغلقت صفحتها وقاطعت صديقتها وعاشت في خوف.

- شاب يعمل بمهنة مرموقة يكثر من نشر صورته بعمله ويكتب عن نفوذه تمكن من التعرف على بنات كثيرات بزعمهم أنه سيوظفهن معه وتحرش بهن وكان يهددهن بفضحهن عند معارفهن وتقدمت بعضهن بشكاوى ضده بعمله.
- زوجة تشاجرت مع زوجها وفضفضت مع رجل عبر الإنترنت وتوهمت أنه صديق مخلص واطمأنت لأنه لا يعرفها ولا يعرف زوجها وفوجئت به بابتزها ويهددها بكشف مراسلتها له مع زوجها ونشرها على صفحات الإنترنت لأنه لا يعرف رقم هاتفها أو عنوانها ويطالبها بعلاقة جسدية.
- فتاة بكت وهي تقسم أنها ظلت أشهر تقسم له انها لن تتحدث معه ثم ضعفت وكلمته وابتزها ماديا ثم طالبها بعلاقة جسدية فرفضت وهددها باخبار أسرتها فأخبرتهم وتحملت العقاب وقاطعت الإنترنت للأبد.
- بنت قالت انها قبلت بالحديث مع شاب حتى لا تكون أقل من صديقاتها اللاتي اتهمنها بضعف الشخصية وبالجنون من الحديث مع الشباب وأكدن لها أنه أمان بعكس الواقع وفوجئت به يلح على استخدام الكاميرا ولم تكن تعلم أنه يسجل لها.
- شاب تحرشت به فتاة وأرسلت صورها وشجعته على ارسال صوراً فاضحة وفيديو له ثم هددته بفضحه إن لم يدفع لها أموالاً باهظة فرفض لها وما زالت تواصل ابتزازه.

- طفل فوجيء بصديق تعرف عليه عبر الإنترنت يدعوه للشذوذ.

## انتصر على الأضرار

- لا تتكر احساسك بالألم ولا تتعامل وكأن شيئاً لم يحدث وتواصل التصرف بنفس الاسلوب وكأنك تثبت أن المتحرش إستثناء فستعرض مجدداً للتحرش ما لم تتغير وتضاعف الوجد.

- لا تخبر أحدا حتى لا تصبح مادة للقليل والقال وحتى تسمح للتجربة بالذبول ولا ترسخها داخلك بالحديث عنها وأغلب الردود ستكون سلبية فسيتهمونك بالسذاجة أو يصورن العالم مليء بالذئاب وأنت الحمل مما يقلل من تقديرك لنفسك واكتب لنفسك كل ما تود الكلام عنه ثم اقرأه بصوت حتى تفرغ الشحنات ومزق الورق وقل: لن أسمح بإفساد حياتي مجدداً.

- سارع بطرد الألم ولا تبالغ واحتفظ بالخبرة.

- لا تتعزل عن الناس ويمكنك إغلاق صفحاتك على الإنترنت حتى تهدأ ثم تنشيء أخرى مع ضم من تعرفهم وثق بهم فقط.

- غير رقم هاتفك إذا عرفه المتحرش.

- لا تتسرع بالإبلاغ عنه فسيعرف وقد يؤذيك؛ انتظر فترة ثم ابلغ عنه من صفحات تنشئها خصيصاً لذلك ثم اغلقها.

- عندما يخبرك طفل بتعرضه للتحرش الإلكتروني لا تسارع بمنعه من الإنترنت ولا تلومه وأعلن ثقته به واحترم اعترافه ولا تعامله وكأنه هش سهل الانكسار وأخبره أن الحياة بها السوء والجيد وأن علينا التعلم والحذر ونبهه ألا يخبر أصدقائه حتى لا يعايرونه عند الاختلاف كما يحدث كثيرا، وتذكر أن الأطفال والمراهقين يخافون من اخبار أسرهم بتعرضهم للتحرش حتى لا يتعرضوا للإهانة والمعاقبة وفقدان الثقة بهم وحرمانهم من الهاتف المحمول والانترنت.
- لا تضع صورة لكلام المتحرش على صفحتك فستسيء إليك كثيرا.
- اطرده الشعور بالإهانة فقد أهان نفسه وارفع رأسك بعزة واحتمل بنجاتك وأغلق الصفحة.



# الباب السادس

## الأدب وصناعة النجاح

### أدباء نجحوا .. فلنتعلم منهم

- لطيفة الزيات وصناعة الذات
- مكسيم جوركي كاتب حارب المرارة
- باولو كويهلو يكتب للحياة
- نيتشه .. فيلسوف الإرادة وعاشق التفرد
- تشيخوف الكاتب الأهم
- نجيب محفوظ .. المنتصر دوما





## لطيفة الزيات وصناعة الذات

لا أريد أن أموت موتا سلبيا .

هذا ما قالته لطيفة الزيات في غيبوبتها إثر مرض خطير أصابها وهي شابة .

لما أفاقت أوضحت أنها لا تريد الموت هربا من المشاكل .

لطيفة نجحت ولم تمت سلبيا بل رحل (الجسد) وبقيت روحها تبض بقوة في حروفها الممتلئة بالعزيمة وحب الحياة والرافضة لوأد الأحلام ولقهر الذات وللضياع حتى لو كان باسم الحب .

إحتضنت لطيفة أحلامها منذ الصغر واختارت طريقا مختلفا ونجحت في بعض المراحل وأخفقت أحيانا (وامتلكت) شجاعة التخلص من الكبوات ولم تبررها أو تسمح لها بالتمكن منها بل قامت بطردها واستعادت صنع ذاتها كما تحب لنفسها .

ولدت لطيفة في ٨ أغسطس ١٩٢٣ وغادر جسدها الحياة في

١١ سبتمبر ١٩٩٦ .

## حَيَوِيَّةٌ وَاصِرَارٌ

قابلتها قبل وفاتها بقليل؛ كانت تفيض بالحَيوية وكأنها شابة في (بداية) الطريق رغم معاناتها عندئذ من السرطان وقد تخطت السبعين من العمر.

تحدثت لطيفة بصدقها ودفئها الإنساني واصرارها على ترك بصمات بالحياة كل عثرات الطريق.

لم تكن داعية لتحرير المرأة كما يحب البعض اختزالها بهذا الحيز الضيق بل اتسعت قضيته بالحياة لتشمل تحرر الإنسان والوطن من الاستعمار ومن الضياع في ذوات الآخرين.

كانت أول طالبة يتم اختيارها لسكرتارية اللجنة الوطنية العليا للطلبة والعمال التي كانت من خلالها تشجع الطالبات على الانخراط في الكفاح الوطنى. ولم تكتف بذلك، وشاركت في المقاومة المصرية ضد الاحتلال البريطانى، وتم اعتقالها في عام ١٩٤٩ ووضعت بسجن انفرادي.

وفى ١٩٨١ اعتقلت ثانية وبدأت كتابة سيرتها الذاتية واختارت اسمها (حملة تفتيش).

تتميز سيرتها الذاتية بصدق نادر وإعتراف بالأخطاء دون جلد للذات أو طلب للتعاطف وواجهت نفسها بشجاعة ورقية وقدمت إبداعاً إنسانياً «يخسر» كثيراً من لم يكرر قراءته.

وفي رائعته «الباب المفتوح» لخصت لطيفة احترامها للتفرد الإنساني وحق الإنسان في الحرية وتحقيق الذات في قول البطل لحبيبته: لا أريد منك أن تفني كيانك في كياني ولا في كياني أي إنسان. ولا أريد لك أن تستمدي ثقتك في نفسك وفي الحياة مني أو من أي إنسان.

أريد لك كيانك الخاص المستقل، والثقة التي تبعث من النفس لا من الآخرين. وإذا حدث ذلك - عندما يتحقق لك هذا - لن يستطيع أحد أن يحطمك، لا أنا ولا أي مخلوق. فقط، تستطيعين أن تلطمي من يلطمك وتستأنفي المسير وتستطيعين أن تربطي كيانك بكيان الآخرين، فيزدهر كيانك وينمو ويتجدد، وتحققين السعادة.

إزدهرت لطيفة الزياد فعملت أستاذة الأدب الإنجليزي بكلية البنات وحصلت على جائزة الدولة التقديرية للأدب عام ١٩٩٦، فازت روايتها الباب المفتوح سنة ١٩٩٦ بأول دورة عن جائزة نجيب محفوظ للأدب في نفس العام.

اهدتنا لطيفة إبداعات متنوعة منها : الشيخوخة (مجموعة قصصية) ورواية (صاحب البيت)

ومسرحية (بيع وشرا) ورواية (الباب المفتوح )

وحملة تفتيش: أوراق شخصية (سيرة ذاتية).

وكان لها تميزا في الأعمال نقدية فقدمت :حركة الترجمة الأدبية في مصر ومقالات في النقد الأدبي

ومن صور المرأة في القصص والروايات العربية

ونجيب محفوظ: الصورة والمثال وأبحاث كثيرة في النقد

الأدبي الإنجليزي والأمريكي.

### الحبس في قفص

أهدتنا لطيفة خطوات الفوز بالذات الحقيقية نعرفها من قولها: أننا لا نتوصل إلى ذواتنا الحقيقية إلا إذا ذابت الذات بداية في شيء ما خارج حدود هذه الأنا الضيقة. ونحن نفقد هذه الذات الحققة حين نصبح محدودين محبوسين في قفص، متعلقين حول الأنا، حين نفرق في بحر من التفاهات، وفي دائرة أبدية خبيثة تستحيل إلى قدرنا ونهايتنا، ونحن إذ ذاك نفقد ذواتنا، لا بمعنى إستعاري، بل فعلا وواقعا وشخصياتنا تعاني مُتغيرات مروعة إلى حد لا تصبح معه بعد ذلك أنفسنا، تصبح الكراهية لا

الحب الإحساس السائد فينا، وتأتي التقاليد لنجدة الفرد الذي فقد أخلاقياته وأحكامه الأخلاقية الحرة، يصبح الفرد صغيراً حقيراً، حسوداً، مديناً للآخرين، متمتماً أخلاقياً بالمعنى السيئ، ويزدهر مثل هذا الشخص حين يجد الشر في الآخرين، وكان وجود هذا الشر يمنحه الثقة بالذات، أو الثقة بأنه وحده دون الآخرين على صواب.

وأعراض التغيير تتضح في فقد الاهتمام بالعالم الخارجي، وفي الانغلاق التدريجي في حاجيات الذات الصغيرة، ويتأتى أن نجد التبرير لهذا التغيير في كل حالة من الحالات الفردية والخطأ الذي يؤدي إلى سقوط مثل هذه الشخصية هو ميل عام إلى اختيار الطريق الأسهل والأيسر للخروج من المشاكل، وأسهل الطرق هو اللا فعل واللا خروج، تخيف الحياة مثل هذا الإنسان وهو غير راغب ولا بقادر على الإشتباك معها من جديد، وهو يتوهم حين يتنازل كل مرة أنه إختار راحة البال، ولكنها راحة بال مؤقتة تؤدي في نهاية المطاف إلى الإصابة بالشلل أو العجز الكامل عن الحركة والفعل.

أخيراً نقول ما رددته لطيفة عند وفاة أخيها المقرب لقلبها:  
أبيات من شعر كريستينا روزيتي كانت تحفظها في صباها المبكر وترددت في إلحاح على عقلها:

الملاح يعود إلى البيت

إلى البيت يعود

من البحر الطويل الطويل يعود

ونتذكر قولها البديع : أعلم الآن أن علي الإنسان أن يروي

الشجرة إلي أن تخضر ودون أن ينتظر أن تخضر .



## مكسيم جوركي كاتب حرب المرارة

نقرأ الأدب لنفهم المزيد من أسرار النفس البشرية، يشكل الأدب الروسي (كنزا) لكشف خبايا الانسان .

قدم الأديب الروسي مكسيم جوركي ابداعات مميزة تبض باحترام الإنسان وتتغنى بحياة صادقة بلا زيف ولا قهر.

ولد مكسيم عام ١٨٦٨ وتوفي في ١٩٣٦ .

اختار مكسيم اسم جوركى كلقب مستعار له ويعني باللغة الروسية (المر) ليعبر عن المرارة التي كابدها الروسيون أثناء الحكم القيصري.

من أهم ابداعاته رواية الأم ومسرحية الحضيض ورواية طفولتي.

كابد مكسيم مرارة فريدة حيث مرض بالكوليرا وكان والده يرعاه فأصيب بالعدوى وحملته أمه مسئولية موت والده.

تزوجت والدته بعد وفاة والده حاول مكسيم قتل زوجها عندما ضرب أمه وهدده بالقتل إذا أذى أمه ثانية فطرده إلى بيت جده حيث حكته له جدته القصص بأسلوب جذاب جعلته يحب الأدب.

في رائعته (طفولتي) حكى مكسيم بعد موت أمه قال جده : لا بد لكل إنسان أن يموت حتى العصافير تموت، إن كنت تريد ذلك فسوف أضع العشب حول قبر أمك هل تحب ذلك؟ سوف نذهب إلى الحقول الآن ونجمع ذلك العشب ، سوف نقتطع ونضعه حول القبر ولن يكون هناك قبر هنا ينازعه جمالا. أعجبتني هذه الفكرة ، فذهبنا جميعاً الى الحقول بعد أيام من وفاة والدتي قال لي جدي : حسناً ، يا الكسي إنى بالضبط لا أستطيع أن أبقىك ميدالية معلقة في عنقي ليس لك من مكان بعد اليوم وهنا ، فقد آن لك أن تخرج إلى ما بين الناس ، وهكذا خرجت إلى العالم .عاش مكسيم يتيم الأب والأم وهو في التاسعة من عمره ، تتقل بين المهن لكسب العيش وهو طفل وتوفي أخوته جميعا، عمل كبستاني وصياد و حارسا في محطة القطار ومهن أخرى.

يقول مكسيم: في الخامسة عشر من عمري رغبت بشدة في التعلم واتجهت إلى قازان لاعتقادي بأن العلم يقدم مجانا، وكنت مخطئا ،عملت بمخبز لصنع المعجنات مقابل روبلين في الشهر. وكان العمل هناك من أشق الاعمال التي مارستها في حياتي».

وفي سن ١٩ عاما حاول الانتحار لشدة الفقر فحصل على مسدس واطلع على تشريح جسم الانسان ودرس المكان الذي يوجد فيه القلب ليوجه المسدس نحوه وأطلق النار على نفسه ولكنه نجا من الموت.

تعرف في قازان على حياة المشردين عن قرب ولمس أوجاعهم ليعبر عنها فيما بعد في رائعته (الحضيض). تدور أحداثها حول المتشردين البائسين الذين بالكاد يناضلون ويفعلون المستحيل فقط للبقاء على قيد الحياة.

عشق مكسيم قراءة الكتب وأهدى أول كتبه لأحد أصحاب الأعمال الذي سمح له بالاطلاع على مكتبته. أجاد جوركي وصف مرارة الروسيين في رائعته (الأم) حيث معاناة الأم مع زوجها السكير الذي يتنفس المرارة لسوء أوضاعه كعامل يتقاضى الفتات ويسعى الابن وصديقه لتخليص العمال من الظلم وتقوم الأم بحماية ولدها وتخفي المنشورات والأسلحة ويموت زوجها في معركة لا علاقة له بها ويسجن الابن وتكمل الأم مسيرته لتحقيق حلمه ويتحرر السجناء ويقتل الابن وتواصل الأم السعي لتحويل حلمه لواقع.

لا شيء يعبر عن معتقدات وجوهر الكاتب أكثر من أقواله.

يقول مكسيم : أقدس إستياء الإنسان من نفسه، والذي يدفعه إلى الأفضل .

تبدو السعادة صغيرة عندما تكون بين أيدينا ، لكن أتركها ،  
وسوف تدرك حجمها وقيمتها .

لا نستطيع أن نعمل من دون فلسفة ، فهناك لكل شيء معنى  
مخفي يجب أن نعرفه .

عندما يكون العمل مُتعة تكون الحياة مبهجة، أما إذا كان  
واجبا تكون عبودية

الإنسان الحي يبحث دائماً عن شيء.

لن تستطيعوا مهما فعلتم أن تقتلوا روحاً بعثت من جديد .

واصل قراءة الكتب ، ولكن تذكر أن الكتب تبقى كتباً وأن  
عليك التفكير بنفسك.

ما يعلمك إياه الناس يأتيك في ألم و قسوة أكثر مما تعلمك  
الكتب.

إن اليوم الذي لا يمر بك دون أن تعرف فيه شيئاً أو تكشف  
في نفسك جديداً ، أعلم أنك لم تعيش فيه ، وأن جزءاً من حياتك  
قد ضاع منك إلى الأبد .



## نيتشه . . فيلسوف الإرادة وعاشق التفرد

٥٦ عاما فقط هي ما عاشه نيتشه حيث ولد نيتشه ١٥ أكتوبر عام ١٨٤٤ وفي ٢٥ أغسطس ١٩٠٠ رحل الجسد وبقي الإبداع .  
عرف نيتشه الوجد مبكرا حيث مات والده وهو بالخامسة من عمره .

تفوق في دراسته دائما وبسبب نبوغه في اليونانية القديمة أصبح أستاذا جامعيا ولم يستمر بالجامعة واستقال .

دعا للتعرف على الذات والانتصار على المعوقات للوصول للإنسان الأرقى أو «السوبرمان» الذي يتمتع بالإرادة والتفكير والقوة ليتمكن من تغيير واقعه وصنع حياته .

لم يستهن نيتشه بالصعاب واعترف بها وأكد أن النجاح لا يجتمع مع الراحة؛ سخر نيتشه من طالبي الراحة وقال: وماذا تعرفون عن السعادة أيها المرتاحون؟

لعل أبرز ما جاء به نيتشه رفعه لقيمة العقل ودوره في التغلب على مصاعب الحياة وإبرازه لدور المبدعين في هدم كل ما يعيق انتصارات الإنسان وبناء كل ما يدعم قوة الإنسان ومطالبته بأن يكون المجتمع داعما ومساندا للفرد سيما المميز .

اهتم بكل ما يدفع الإنسان للأمام وطالب بتجاوز الذات أي أن يكون الإنسان أفضل حالا من ماضيه وإن استطاع تحسين نسله فليفعل.

### أوجاع وهزائم

تَوَعَّت أوجاعه فيما بعد من التعرض لأمراض مختلفة أنهكته لألم الخذلان العاطفي من تجارب متعددة تعرض فيها لرفض حبه.

خاض نيشته جولاته مع الألم، إنتصر أحيانا وتجرع الهزيمة مرات.

عاش بطريقته وهو القائل: أن أحيأ كما أريد أو لا أحيأ إطلاقا.

لم ينحن للواقع واحتضن الابداع ونجح كفيلسوف وككاتب ولم يستمر في محاولاته لتأليف الموسيقى الكلاسيكية التي أحبها. تأثر بالفيلسوف الألماني «شوبنهاور» مبكرا وبالموسيقى «فاجنر» وغاص بأفكار زاردشت ثم أنتج مفرداته الخاصة المتفردة وأستحق أن يكون من أهم فلاسفة أوروبا.

قدم إبداعات متنوعة بالفلسفة والفكر وامتزجت بالشاعرية ومنها: «الفلسفة في العصر المأساوي الإغريقي»، وأهم كتبه «هكذا

تكلم زارادشت «الذي قدم فيه أهم أفكاره الفلسفية، و ما وراء الخير والشر»، و «إرادة القوة»، و «جينالوجيا الأخلاق» و جينالوجيا تعنى علم الأنساب.

كان رأي نيشته في المرأة بشكل عام سلبيا ويبدو واضحا فيه ناقما على صدماته العاطفية وتجاربه السيئة مع المرأة وهو ما يتشابه به مع أرسطو.

ووصفها بنصف البشرية الضعيف، المضطرب، المتقلب، المتلون.

وأكد أن حب المرأة ينطوي على تعسف وعمى البصيرة عن كل ما لا تحبه وأن المرأة كائن غير قادر على الصداقة.

### إعرف ذاتك

نادى نيتشه باعتماد الإنسان على نفسه واهتم بمعرفة الذات وهو أهم ما يميزه كفيلسوف ومفكر وفهم الحياة جيدا وتأمل متناقضاتها ومنغصاتها بعمق يظهر في كتبه التي يتضمنها بعض الحكم القصيرة الكاشفة عن اشتباك حقيقي مع الحياة دفع نيتشه أثمانه من صحته ومن عمره، ولن يعطينا الحكمة مثل متآلم فما بالناس لو كان فيلسوف ومبدعا.

لنتأمل بعض من أقواله ونعيش مغزاها:

عندما نفكر كثيرا وبذكاء لا يتغير الوجه فقط، بل إن الجسد بكامله يلبس الذكاء.

عليك أن تصالح نفسك عشر مرات في النهار لأنه إذا كان  
في قهر النفس مرارة فإن في بقاء الشقاق بينك وبينها ما يزعج  
رقادك: أن تجد عشر حقائق في يومك كيلا تضطر إلى السعي  
ورائها في نومك فتبقى نفسك جائعة.

أقيس قوة العقل بمقدرته على تحمل الحقيقة.

أتراك تريد حياة سهلة؟ فابق قريبا من القطيع وانس نفسك  
فيه .

المتعصبون صور فاتنة للعامة، لأن البشر يفضلون رؤية  
إيماءات تافهة بدلاً من أن يسمعوها صوت العقل.  
الكذبة الأكثر إنتشاراً هي كذب الشخص على نفسه.  
المفيد يثير إستيائنا إذا كنا لم نبلغ بعد سن إدراكه.  
كثيرا ما نرفض فكرة ما لمجرد أن النبذة التي قيلت بها تثير  
النفور .

لا تبدأ بدراسة نفسك اثناء مرورك بتجربة ما .

إن الإنسان حقا لأشد الحيوانات فظاعة .

صوت الجمال همساً يتكلم: إنه لا يتسلل إلا إلى الأرواح  
اليقظة .

لا تحقد طويلاً في الهاوية حتى لا تلتفت اليك.

وحدة البعض هي هروب المرضى، و وحدة البعض الآخر هي الهروب من المرضى.

الحرية هي الرغبة بأن نكون مسؤولين عن أنفسنا.

لا تتخذوا لكم من الأعداء إلا من يستحق البغضاء وتجاوزوا عن عدااء من لا يستحق إلا الإحتقار، إذ عليكم أن تتباهوا بعدوكم. ستكون جاحداً لفضل معلمك، إذا ظللت تلميذاً طوال حياتك.



## باولو كويهلو يكتب للحياة

يحتضن باولو كويهلو الحياة بوجدانه ويهديها للقراء بكل ابداعاته .

يحتل باولو مكانة فريدة بالأدب المعاصر ويمنح مريديه الأفكار الايجابية والطاقات المتنامية لخوض غمار الحياة بقلوب لا ترى إلا حتمية النجاح أو كما قال في رائعته «ساحرة الصحراء»: ليس هناك سوى شيء واحد يمكنه أن يجعل الحلم مستحيلا الخوف من الفشل، وهي أشهر رواياته وتمت ترجمتها الى ٦٧ لغة ووصلت مبيعاتها إلى ١٥٠ مليون نسخة. تحكي عن راع للغنم أسباني عرف بوجود كنز مخبوء له بمصر بجوار الأهرامات، باع خرافه وبدأ رحلة البحث عن كنزه وتعرض لعقبات كثيرة تمنع استمراره بالرحلة وتصدى لها بمثابرة حتى تجاوزها .

ينادي باولو باحترام الأسطورة الشخصية لكل إنسان وعدم تجاهل الإشارات والعلامات التي نتلقاها جميعا بفترات حاسمة بحياتنا والإنصات باحترام لقلوبنا وعدم تجاهلها .

### أسطورة شخصية وانتحار

يؤكد باولو أن الحياة كريمة فقط مع من يعيش أسطورته الشخصية وكلما اقتربنا من تحقيق أحلامنا أصبحت الأسطورة الشخصية دافعا حقيقيا للحياة .

ونتأمل أحد شخصيات الرواية عندما اقترب من تحقيق حلمه فخاف وتراجع لأنه يحلم فقط ولا يريد أن يتحقق الحلم لأنه لا يعرف ما بعد ذلك.

ويصف بطل الرواية إن روحه حرة مثل الغيوم ، تتجول في السماء، لكنه ملتزم بتحقيق حلمه، يجد نفسه وهو يسير في الطريق التي اختارها لنفسه.

أما روايته «فيرونيكا تقرر أن تموت» فتحكي عن فتاة عمرها ٢٤ ، تتوافر لديها متع الحياة وتتحرر لضيقها من الملل.

ثم أفاقت بمستشفى للأمراض العقلية وأخبروها أن لديها أسبوع واحد بالحياة والتقت بنماذج لم تقابلها من قبل اقتربت بعمق من تفاصيل حياة كل منهم ، خرجت من قوقعتها وهناك تعلمت التحرر من قيود الاهتمام بأراء الآخرين واستمتعت بفعل ما تريده بحرية ورأت تفاصيل حياتها بوضوح لم تعرفه قبلا.

يهمس باولو إنها تعتبر كل يوم جديد معجزة، وبنبه: أنت شخص مختلف ، لكنك تريدين أن تكوني مثل الآخرين، وهذه علة خطيرة.

أما ابداعه الجميل «محارب النور» فيتأمل برقي في النفس الانسانية بضعفها وقوتها بأملها وبأسها. تحكي عن محارب يتمتع بحكمة وتجارب يقوده إيمانه وإلهامه للخير والنصر.

ونتوقف عند بعض أقواله التي تنير العقول وتوسع القلوب

يفتح المحارب قلبه للكون ويطلب من الله أن يعطيه الإلهام الذي يحتاجه كي يحول كل ضربة يتلقاها من خصمه إلى درسٍ في الدفاع عن النفس.

ويهدينا حكمة صينية إقنع خصمك بأنه لن يكسب الكثير من مهاجمتك لأن ذلك يقلل حماسه كثيرا .

يسمع المحارب قول أريد فهم كل شيء قبل أن أتمكن من إتخاذ قرار ما وأريد أن أحتفظ بحريتي في تغيير قراري.

محارب النور هو الشخص الذي يؤمن بمعجزة الحياة يواظب ويحارب بجسارة من أجل تحقيق أحلامه وما يؤمن به .

محارب النور يقدر عيني الطفل فهما قادرتان على النظر الى العالم بدون مرارة. وحين يرغب في معرفة ان كان من يحالفه جدير بثقته، يحاول رؤيته بعين طفل.

لو انتظر المحارب اللحظة المثالية فلن يبدأ رحلته، لذلك يتطلب مسحة من جنون ليتخذ الخطوة التالية.

من لايشك بنفسه غير جدير بالاحترام.

مبارك ذلك الذي يمر بأوقات الحيرة والشك.

أنت على قيد الحياة لأنك لم تصل بعد إلى حيث يجب أن  
تصل.

ليست المطرقة هي التي جعلت الصخور بهذا الكمال بل هو  
الماء بعذوبته و رقصه وغناؤه.

إذا سرت في درب أحلامك التزم بالطريق لا تحتفظ لنفسك  
بباب للخروج لأنك في هذه الحالة تحمل بداخلك بذرة الهزيمة.



## تشيخوف الكاتب الأهم

خسر كثيرا من فاته قراءة تشيخوف الذي استحق بجدارة مكانته كأهم كاتب للقصص القصيرة بالتاريخ، غاص تشيخوف بالبنفس البشرية، أحس أوجاعها، احترم انسانيته واحتضن النقاء دوماً .

عاش وسيعيش أدب تشيخوف لأنه لم ينغلق على ذاته بل انفتح على الإنسان ككل بصدق وشغف ورغبة نبيلة ومخلصة في تخفيف العذابات ومحوها .

تحولت معظم مسرحياته وقصصه لعروض مسرحية وأعمال سينمائية وتليفزيونية لصدقها فهو القائل: لا يجوز أن يجلس الكاتب بين أربعة جدران وأن يستولد المواضيع من ذاته، بل عليه أن يرى الحياة والناس ويلمس الواقع، ويستمتع لأحداث القوم ولا يتخيّلها .

ولد تشيخوف في ٢٩ يناير ١٨٦٠ وتوفي ٣ يوليو ١٩٠٤، ولم تكن حياته ورديّة، فقد أعلن والده إفلاسه وتحمل تشيخوف إعالة أسرته بجانب دراسته للطب وكانت أمه ترأسه قائلة: يا ولدي القوي الذي يحتمل أي مشقة بصمت. وكتبت أيضا: بحق الله أرسل لنا النقود بسرعة حتى لا أموت كمداً. وصرح تشيخوف أنه تعلم القص من أمه وكتب: «لا يستحق أي شخص بهذا العالم الكريه محبتنا أكثر من أمهاتنا» .

## تحدي وسيطرة

تمكن الكاتب الأهم من تحدي الفقر وتخرج طبيبا وعالج الفقراء مجانا وكتب مئات القصص وواصل العمل حتى آخر لحظة بعمره رغم مرضه بالسل وكيف لا يفعل وهو القائل: إن ما يحتاجه الإنسان هو العمل المستمر ليل نهار، والقراءة الدؤوبة، والدراسة، والسيطرة على الإرادة، فكل ساعة من الحياة ثمينة.

نعرف جوهر تشيخوف من معاصريه، قال مكسيم جوركي عنه: كانت الدناءة عدوه قاتل ضدها طوال حياته، وكشف عنها سترها بريشة نزيهة بارعة مكتشفا عن الدناءة حتى حيث يبدو للوهلة الأولى أن كل شيء مرتب على أحسن ما يكون الترتيب.

وقال بونين: لم يسمعه أحد يشكو وكان لديه ما يستحق الشكوى، لقد طاردته الحاجة طوال شبابه وناضل ليحصل على القوات في وسط كفيل بأن يقتل أقوى درجات الإلهام، وعانى ١٥ عاما من مرض عضال أفضى به للموت، ولكن شجاعته عبر المرض وبساعات الموت كانت مذهلة.

من قصصه السيدة صاحبة الكلب، الرهان، وفاة موظف، الحرياء، مبارزة، عنبر رقم ٦. ومن مسرحياته الخال فانيا، طائر البحر، بستان الكرز، والشقيقات الثلاث.

لتشيوخوف رؤية خاصة «ونبيلة» للمثقف فيقول: المثقف يحترم الشخصية الإنسانية، لذا تراه دوما لطيفا مهذبا باسطا كفه للأخرين بسماحة وتواضع، ولا يرى لنفسه فضلا على الآخرين، ولا يتتكر لمن كان يألفه في الماضي،

وقلبه يئن حتى لآلام من لا يراهم ولا يعرفهم، يجلس ليلا يفكر كيف يساعد الآخرين.

المثقف لا يكذب حتى في توافه الأمور، فالكذب إهانة للمستمع وتقليل من شأنه ولا يتكلف فيتصرف في الشارع كما يتصرف بالبيت، ويتجنب المباهاة بما يملك، ويعرض عن الثرثرة وفرض قناعاته على الآخرين.

لنتأمل بعض أقواله لنتعرف على عالمه:

لو فعل كل إنسان ما بوسعه لتجميل رقعة الأرض الصغيرة التي يعيش فوقها بالحب والتفاهم ولسات الجمال لصار كوكبنا فتنة للأنظار.

لا يرتقي الإنسان إلا عندما يلمس بيده حقيقة الحياة التافهة التي يعيشها.

اللامبالاة هي شلل الروح، إنها موت مبكر.

على الإنسان أن يتحلى بالإيمان، أو أن يبحث عن الإيمان،  
وإلا فستكون حياته فارغة.

عليك أن تعرف لماذا تعيش، وإلا فإن كل شيء سيكون تافها  
ولا يساوي قشة.

حن لا تحب المكان استبدله، حن يؤذيك الأشخاص  
غادرهم، حن تمل ابتكر فكرة جديدة، حن تحبط أقرأ بشغف  
المهم في الحياة ألا تقف متفرجا.

الشمس لا تشرق في اليوم مرتين، والحياة لا تعطى مرتين،  
فلتشبث بقوة ببقايا حياتك ولتنقذها.



## نجيب محفوظ .. المنتصر دوما

لو لم يكن نجيب محفوظ موجودا لخسر الأدب العربي أحد أهم أعمدته وأصدقها وأجملها، ولخسر القراء منبعا راقيا وعبقريا يمد عقولهم وقلوبهم بفيض شفاف وعذب وبديع يروي ضمأهم للانتعاش بروعة الابداع للتخليق بعيدا حينا وللغوص أحيانا في الواقع لفهمه ورفض قبحه واحتضان نوره وإن قل وخفت.

ولد محفوظ في ١١ ديسمبر ١٩١١ أو رحل جسده في ٣٠ أغسطس

٢٠٠٦.

نجيب محفوظ كان يحترم الحياة ، فحافظ على وعيه ومتابعته للأحداث حتى اللحظات الأخيرة ، فكان يفيق من الإغماء فيسأل عن أحوال لبنان الذي تعرض لحرب من إسرائيل عندئذ .

### يسمع ويضحك

انتصر نجيب محفوظ على تصوراته عن الحياة والناس؛ فكان يرى الناس كما هم في الواقع ، وليس كما يُريد أن يراهم ، وكان يحترم الإنسان ، بغض النظر عن مكانته الاجتماعية ، واستطاع أن يتغلغل في النفس البشرية ويسير أغوارها ، كما كان واقعيًا ، فلم يَقم بدور المنظر أو الفيلسوف؛ لم يدع يوما أنه مُصلح اجتماعي جاء ليُصلح الكون وكان « يسمع أكثر مما يتكلم » .

انتصر على الشهرة وعاش إنساناً بسيطاً ومتواضعاً ، حتى بعد حصوله على جائزة نوبل للأدب ، وكان يحب الإنسان البسيط ويسعى لتصوير آلامه وأحلامه ويعبر عنها بصدق شديد ، دون أن يتاجر بها ، وكان يضحك من قلبه ، ويسعد بالسير بين الناس ، ويصافح من يُقابل في سيره من بسطاء الناس ، بينما نرى - للأسف - اليوم أنصاف أدباء ومثقفين يقتلهم الكبر و الغرور .

### اعتذر ولم يكابر

انتصر أيضاً على الابداع فعندما كتب رواية «أولاد حارتنا ، كتبها وهو على قناعة بأنها نوع من الإبداع الأدبي ،وراجعه عدد من العلماء، وفي مقدمتهم فضيلة الشيخ محمد الغزالي - رحمه الله - ولفت نظره إلى ما فيها من تجاوزات لاتليق بالذات الإلهية والثوابت الإسلامية ،تراجع عنها واعتذر ولم يكابر ، بل وحارب بنفسه لمنع نشرها ،وطالب بالألأ يُعاد نشرها إلا بعد موافقة الأزهر الشريف ، رغم أن الكثير من أصحاب المصالح الفكرية والثقافية وقتها حاولوا الوقوف بجانبه ضد الموجة الغاضبة من الرواية ، لكنه أبى أن يسايرهم لأنه أيقن أنه قد أخطأ .

انتصر نجيب على الحياة ولم تهزمه رغم ما ألمت به من أزمات ومعوقات فالمنتصر من لم يلق سلاحه ولم يفقد ضحكته و حبه للحياة وحافظ محفوظ على قلمه ووعيه وضحكته حتى النهاية وتنافس حب الحياة وغرد للحرية وللبراح الانساني وخاصم كل ما يخضم من الانسان .

انتصر على الابداع فلم يكن عبدا له فلم يكتب إلا مايرضيه ويشبعه كمبدع وليس مايريده أو يتوقعه منه الآخرون وانتصر على المرض وعلى العزلة بسببه وانتصر على الذات فصرح أن توفيق الحكيم أحق بنوبل وانتصر على الموت فصنع إبداعا لا يموت.

وانتصر على ضيق الابداع وتناقضه -كما يحدث للكثيرين- والسجن باطار واحد فتنوع ابداعه فنشر قصصا قصيرة مثل: همس الجنون وخمارة القط الأسود وغيرها ورواياته الكاشفة لتاريخ مصر والتفاصيل الدقيقة لحياة المصريين بداية ب عبث الأقدار وكفاح طيبة ورادوبيس ومرورا بالقاهرة الجديدة وزقاق المدق وخان الخليلي وبداية ونهاية والثلاثية واللص والكلاب والكرنك والسمان والخريف والشحاذ -الرواية الكاشفة للصراع الانساني الداخلي- ورواية السراب حيث متعة الغوص النفسي في حياة أبطال الرواية وعشق التاريخ فمنحه غوصا منفردا، وأحسن ختام ابداعاته بأصداء السيرة الذاتية وأحلام فترة النقاهاة وبهما خلاصة عبقريته وامتزاجه الواعي بالحياة وغوصه المنتبه لتفاصيل النفس البشرية بضعفها وقوتها، نبها وخستها ولو لم يقدم للابداع وللدنيا سواهما لكفاه ومن لم يقرأهما فاته الكثير والكثير.

## هزم اليأس

انتصر نجيب على اليأس عندما «خاصمه» الابداع لسنوات ولم يسمح بانتهاؤه وثابر حتى استرده وكيف لا يفعل وهو القائل:  
الابداع مجاهدة؟

وانتصر على محاولات استدراجه لمعارك ابتغي البعض منها استنزافه والنيل منه وآخرون اشتهاوا الشهرة بمهاجمته فانتصر عليهم وتجاهل الرد وصان عمره وادخره لابداعه وهو القائل:  
لا تتدم على صمتك فنحن نخسر الآخرين دائماً بسبب كلامنا الزائد وليس صمتنا الزائد .

اعترف محفوظ بفضل والدته على تكوينه حيث حرصت على اصطحابه للمتاحف منذ صغره وشجعتة على القراءة وقال:  
المستهين بقدرات النساء أتمنى أن تعاد طفولته بدون أم .

وانتصر على محاولة اغتياله عام ١٩٩٥ والتي حرمتة من القدرة على استخدام يده وتعلم بدأب الكتابة ليوصل ابداعه وسامح من حاول قتله .

وانتصر على نفسه كمبدع بملحمة الحرافيش بزخمها النابض ووجهها المتفرد وتفاصيلها البديعة وانتصر على المال وتحرر من هيمنته وتبرع بجزء كبير من جائزة نوبل لعمل الخير .

انتصر محفوظ على الوظيفة فلم يسمح لها باغتيال ابداعه ووظفها لزيادة التحامه بالواقع فقد عمل موظفا بهيئات متعددة مثل الأوقاف والرقابة على المصنفات الفنية والمؤسسة العامة للسينما منذ عام ١٩٢٨ حتى تقاعده في عام ١٩٧١ حيث انضم لمؤسسة الأهرام وأصبح كاتباً بها.

وحقق الانتصار على الشيخوخة وضعف السمع والبصر باحتضان وعيه وحبه للحياة وضحكته الصافية الصادقة، وعندما تعرض لأزمات صحية بأخر أيامه ودخل بغيوبة ولما أفاق سأل عن أخبار الحرب على لبنان وقتئذ، وأثبت أن الوعي يعطي للحياة قيمتها وأن صحة العقل تقهر ضعف الجسم وأكد صحة مقولته: الضعيف هو الغبي الذي لا يعرف سر قوته وقوله: الخوف لا يمنع من الموت ولكنه يمنع من الحياة.



- للنساء فقط - خاص جداً- دار الصفوة - الطبعة الأولى ١٩٩٤. أوراق أم - دار الصفوة- الطبعة الأولى ١٩٩٦ .
- اعترافات البنات - البنات والخوف- الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٧، الطبعة الثانية ٢٠٠٠- الطبعة الثالثة ٢٠٠٢- الطبعة الرابعة ٢٠٠٤- الطبعة الخامسة ٢٠٠٦ .
- اعترافات البنات - البنات والمستقبل- الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٧- الطبعة الثانية ٢٠٠٠- الطبعة الثالثة ٢٠٠٢- الطبعة الرابعة ٢٠٠٤- الطبعة الخامسة ٢٠٠٦ .
- أسرار النجاح والسعادة - دار العلم والثقافة- الطبعة الأولى ١٩٩٧ .
- اعترافات الرجال - الرجال أسرار و حكايات- الدار المصرية اللبنانية الطبعة الأولى ١٩٩٧- الطبعة الثانية ٢٠٠٤ .
- اعترافات النساء - المتزوجات يكشفن الأسرار - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٨- الطبعة الثانية ٢٠٠٤. الطبعة الثالثة ٢٠٠٦

- اعترافات النساء - نساء بلا رجال- الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٨ - الطبعة الثانية ٢٠٠٢ .  
الطبعة الثالثة ٢٠٠٧
- الطلاق - المشاكل والحلول- الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٩ - الطبعة الثانية ٢٠٠٤ .
- اعترافات البنات - البنات والحب - الطبعة الأولى ٢٠٠٠ - الطبعة الثانية ٢٠٠٢ - الطبعة الثالثة ٢٠٠٤ - الطبعة الرابعة ٢٠٠٦ .
- اعترافات البنات - البنات والألم- الطبعة الأولى ٢٠٠٢ - الطبعة الثانية ٢٠٠٣ - الطبعة الثالثة ٢٠٠٤ . الطبعة الرابعة ٢٠٠٦
- اعترافات النساء - زوجي والأخرى- الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ - الطبعة الثانية ٢٠٠٤ .  
الطبعة الثالثة ٢٠٠٧
- اعترافات النساء - نساء في محنة - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ - الطبعة الثانية ٢٠٠٤ .  
الطبعة الثالثة ٢٠٠٦

- حدث ويحدث - مجموعة قصصية - الهيئة العامة لقصور الثقافة - الطبعة الأولى ٢٠٠٣.
- أسرار الزواج الناجح - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٤ - الطبعة الثانية ٢٠٠٦.
- البنات والزواج - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٤ - الطبعة الثانية ٢٠٠٨
- مشكلات البنات - الحب وزواج الصالونات - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٥ - الطبعة الثانية ٢٠٠٧
- مشكلات البنات - خائفة من الحب - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٥ - الطبعة الثانية ٢٠٠٨
- إلى حين - مجموعة قصصية - الهيئة العامة للكتاب - الطبعة الأولى ٢٠٠٥.
- مشكلات البنات - لماذا لم أتزوج - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٦ - الطبعة الثانية ٢٠٠٨
- مشكلات الشباب - الذكريات تطاردني - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٦ - الطبعة الثانية ٢٠٠٨

- مشكلات الشباب-حتى لا يضيع مستقبلي -توبي سمارت للتنمية البشرية - الطبعة الأولى ٢٠٠٦
- مشكلات البنات -هل أصارح أهلي -الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٧- الطبعة الثانية ٢٠٠٩
- مشكلات المتزوجات -خائفة ولا أنام - الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى-الثانية ٢٠٠٧ الطبعة الثانية ٢٠٠٩
- مشكلات البنات -هل أخبره بحبي -الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٨
- مشكلات الشباب - هل أترك خطيبي؟- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٨
- مشكلات المتزوجات- حزينه على نفسي -؟- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٨
- مشكلات المطلقات - أخاف أن أفرح؟- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٩
- مشكلات الشباب - أضعف أمامها؟- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠١٠

- مشكلات البنات - معادلة الحب والزواج - الدار الدولية للنشر - الطبعة الأولى ٢٠١٥
- مفاتيح الزواج السعيد - الدار الدولية للنشر - الطبعة الأولى ٢٠١٥
- اهزم معوقات النجاح- الدار الثقافية للنشر-الطبعة الأولى ٢٠١٥
- اصنع نجاحك واهزم الفشل- مركز الأهرام للنشر- الطبعة الأولى ٢٠١٥
- هروب-مجموعة قصصية - دار العلوم للنشر
- اصنع نورك الداخلي- تنمية ذات- دار العلوم للنشر
- أحلام- مجموعة قصصية - دارأطلس للنشر-الطبعة الأولى ٢٠١٧
- السنوات الأولى للزواج- دارأطلس للنشر-الطبعة الأولى ٢٠١٧
- مشكلات الزوجات-هل أواجه زوجي؟ - الطبعة الأولى - دار أطلس للنشر-٢٠١٨

- مشكلات البنات- أزمة عاطفية واكتئاب- الطبعة الأولى -  
دار أطلس للنشر- ٢٠١٨
- مشكلات الأمهات- ابنتي عصبية وعنيدة- الطبعة الأولى -  
دار أطلس للنشر- ٢٠١٨
- اكتشف نفسك واستمتع بنجاحك- تنمية ذات- الطبعة  
الأولى - دار أطلس للنشر- ٢٠١٨
- رهان- مجموعة قصصية- الطبعة الأولى - الهيئة العامة  
للكتاب- ٢٠١٨
- مشكلات الشباب- لن أسامحها- الطبعة الأولى - دار  
أطلس للنشر وللأطفال والناشئة ٢٠١٨:

### وللأطفال والناشئة:

- سلسلة المسلم الصغير (٤ كتب) دار موني للنشر - الطبعة  
الأولى ١٩٩٠.
- قصة زقزوق يحب الحق - دار سفير - الطبعة الأولى  
١٩٩١.
- قصة الإمامة الزكية - الهيئة المصرية العامة للكتاب -  
١٩٩٤.

- سلسلة لكل سؤال جواب (٦ كتب) دار نهضة مصر - الطبعة الأولى ١٩٩٦ - الطبعة الثانية ١٩٩٨ .
- سلسلة الحواس (٦ كتب) دار نهضة مصر - الطبعة الأولى ١٩٩٦ - الطبعة الثانية ١٩٩٨ .
- قصة خوف رؤوف - دار أطفالنا - ١٩٩٥ .
- س وج للطفل المسلم - دار الصفوة - ١٩٩٥ .
- فن المذاكرة - دار الطلائع - ١٩٩٧ .
- قصة حكاية اللون الأحمر - دار المعارف - ١٩٩٨ ..
- سلسلة سلمى تحب الحكايات (١٢ قصة) - مكتبة الدار العربية للكتاب ٢٠٠٢ .
- شريف لن يتراجع - الهيئة العامة لقصور الثقافة - ٢٠٠٣
- سلسلة أحلى الحكايات (٨ قصص) - مكتبة الدار العربية للكتاب ٢٠٠٤ .
- سلسلة أغلى الأحباب (٦ كتب) - دار أطلس - ٢٠٠٤
- الدنيا كلها فرحانة - المركز القومي للطفل - ٢٠١٥
- علياء تكشف السر (قصتان) - الهيئة العامة للكتاب - ٢٠١٥

• سلسلة مغامرات زقزوق-٣ قصص-دار نهضة مصر-

٢٠١٦



١١	.....الباب الأول ضاعف عمرك بالنجاح:
٣٧	.....الباب الثاني أسعد نفسك بهذه الخبرات:
٧٥	.....الباب الثالث استمتع بالنجاح × العمل:
١٠٧	.....الباب الرابع اصنع نجاحك النفسي:
١٥٩	.....الباب الخامس إصنع نجاحك العاطفي:
٢٠١	.....الباب السادس الأدب وصناعة النجاح:

حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أى جزء  
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع  
إلى الناشر