

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 قِطّة 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 قِطّة.. وعندما فكرت فيما تفعله اكتشفت أنني والكثير ممن أعرف نعمل ما تفعله القِطّة؛ 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 مُتزوجة 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 لايستطيع 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 لايرحم نفسه أبدا ويضع لنفسه جدولاً شديداً الازدحام؛وبالطبع لايمكن 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 ما قاله 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 لمتابعب 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 لأريد معرفتها ترين أن لا يستحق الفوز بأنوثتك قمت بحرمانه منها «وعاقبت» نفسك وجعلت نفسك على هذه الصورة التي لأرضاهها لك، احبي نفسك أولاً 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 تنظرين لنفسك هل أنت مجرد واجهة
جميلة ؟ هل منتهى طموحك في الحياة أن تكوني عارضة لأفخر
الموديلات الأجنبية؟ هذا ليس حباً للنفس، أين مهاراتك 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 لابد 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 جداً 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 بالتأكيد 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 تبعر 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 يبعثرون 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 بأمور 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 أسميتها 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 «نتعامى» بكامل إرادتنا «ونغمض» أعيننا ونواصل المسير بصورة غريبة لكي نُؤذي أنفسنا.

تابعت تجارب أثارت «غضبي» وحزني واندهاشي في نفس الوقت، فلقد غضبت كثيرا لأن الكثيرين يُؤذون أنفسهم وحزنت كثيرا واندهشت 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 زوجا صالحا ولا ابا لطيفا ولا صديقا مخلصا لأنه هزم نفسه «باستسلامه» 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 رجلا في مقتبل العمر يسير «بحيوية» واضحة ويصافح هذا الرجل الذي كان يتنفس المرارة وتبادلا 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 حاليا 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 واثبات صحة رأيك فلن تستفيد سوى إثارة غضبه ومضاعفة عناده معك مستقبلا.

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 وبتثقتك أنه سيجيد إختيار ما يفيدته 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 فورا 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 مجددا.

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

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 رأيته 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 سرقتها، 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.

