

أولاً:

• من أنت؟!



## من أنت؟!

سؤال ربما يعتبره البعض سهلاً للغاية فيقول " أنا محمد عبد العزيز أو حازم حسين" أو أى اسم.. ولو تتذكرون فيلم "خللي بالك من زوزو" لسعاد حسنى وحسين فهمى لنجد أنها أرسلت له ورقة تسأله "من أنت؟!" وتعمق حسين فهمى فى السؤال ونظر لها نظرة إعجاب واندهاش.. لأن هذا السؤال يعنى الكثير بالطبع! وبرغم سهولته فهو محير جداً لو تعمقنا فيه حقاً.

فالمقصود هنا ليس "اسمك إيه!" بل من أنت .. كروح وقلب وعقل ونفس وجسد.. من أنت ككائن حى تعيش وسط البشر.. هل أنت تعيش؟! هل أنت سعيد؟! ماذا تتمنى وكم حققت من آمالك؟ هل لك أحلام مؤجلة؟ هل تأسف على ما مضى؟ هل أنت غاضب من حاضرِك؟! هل تأمل أن يكون مستقبلك أفضل؟ أين تجد سعادتك؟! فى حب الناس!. فى حب المال!. فى العطاء المستمر! فى الحصول على أعلى الشهادات!.. من خلال تقييم الناس لك! من خلال شعورك بذاتك وقيمتك!.. هل تحب شكلك؟ وهل ترضى عن أفكارك؟.

الأسئلة ملحة وكثيرة، وبالتأكيد الإجابات أكثر لاختلاف نوعيات البشر وتباينهم.. ولكن كل ما أرجوه هو أن نقف وقفة مع أنفسنا كل فترة ونعمل كشف حساب لأحاسيسنا وأفكارنا وما وصلنا إليه وما نريد أن نحققه.. فهذا يفيد بصورة كبيرة ويحدد مدى سعادتنا أو

تعاستنا ومدى حبنا لأنفسنا وللآخرين من عدمه.. وعلى ضوء هذه الوقفة سنحدد نقائصنا ونحاول أن نتعلم كيف نعوضها أو نصلحها.

لا تقلق عزيزى القارئ ولا تشغل بالك فهذه مهمتى.. فقط تأمل نفسك بصدق وشارك فى "لعبة الحياة" ولن تندم.. وكلما لمحننا شروءك سنظل نلح عليك ونعاود نفس السؤال: "من أنت؟"

"من أنت؟! " ماذا تعرف عن نفسك وماذا تتوقع منها؟ وكيف تكونت فكرتك عنها من الأساس؟! هل لديك إجابة محددة أم لازالت محل البحث والتنقيب؟! "

إذا كنت قيد البحث والتنقيب فلا تزعج نفسك واقراء معى هذه السطور:

كل إنسان لديه آراء كثيرة عن نفسه سواء أكانت جيدة أم سيئة ويحتفظ بها بداخله وربما يشعر برضاه عنها أو العكس.. وفكرة الإنسان عن نفسه تتكون لديه من جانبين:

الجانب الأول: ما يتوقعه هو من نفسه.

والجانب الآخر: ما يتوقعه منه الآخرون.

وعلى هذا الأساس ماذا تتوقع من نفسك؟

إذا كان لديك تصور إيجابى عن نفسك فستستطيع أن تستمتع بمميزاتك وتتخطى أخطاءك وتتعلم منها وسيكون لك حس جيد لتحقيق أهدافك، وواقعية تجعلك تحرز نجاحاتك.

أما إذا كان تصورك عن نفسك سلبيا، فقد تفشل فى رؤية نجاحاتك،

وقد لاكتشف قوتك الحقيقية وابتابك شعور بالألم والوحدة وكرهية النفس.. وهذا يتوقف على مدى واقعتك في فكرتك عن نفسك!  
والأدهى من ذلك إذا رفضت نفسك فإن حياتك ستكون معركة خاسرة لا نهاية لها.

ومن فضل الله علينا وعظمته أن فكرتنا عن أنفسنا مكتسبة وليست متوارثة، ولذا فهي قابلة للتغيير.. ولكن هذا سيتوقف بالقطع عليك أنت وحدك وعلى مدى استجابتك للظروف والمحيطين حولك.

### فهل أنت واقعي في فكرتك عن نفسك؟

إذا كنت واقعيًا في فكرتك عن نفسك وكان تصورك عنها جيدًا، فستشعر بقيمتك ورضاك، وتشعر أيضًا بمميزاتك ونقاط ضعفك.. وفي تلك الحالة ستكون واثقًا فيها ويمكنك معالجة ردود أفعال الآخرين السلبية والإيجابية تجاهك.

أما إذا كان تصورك عنها ضعيفًا فإن ذلك يعني عدم ثقتك بنفسك، وبالتالي يترتب عليه صعوبة تعبيرك عن ذاتك حتى أنك قد تنطوى وتعيش في عزلة خوفاً من رفض الآخرين لك.

وعليه.. فلا بد أن تعرف أن القيم العميقة التي يكتسبها الفرد هي التي تخلق لديه توازنًا نفسيًا، والفكرة السلبية عن النفس يمكن أن تتحول لإيجابية إذا أراد.. وعلى الإنسان أن يبحث داخل أغوار نفسه ليدرك عيوبه ويحاول علاجها ويبحث في نفوس الآخرين، ويحاول أن يتغاضى عن عيوبهم..

**والآن أدعوك لنصمت معا للحظات ونأمل أنفسنا!..**

## هل يمكنك أن تامل نفسك بعمق ونصفها بدقة أكثر؟

بعد هذا التأمل.. قد تصف نفسك بأنك خجول أو لا يمكنك ممارسة بعض المهارات كالرسم أو الرياضة مثلاً.. وقد تصفها بأنك عصبى أو خواف أو سريع التهيج.. وقد تصفها بأنك غبى أو قبيح أو غير منظم.. وقد تقول إنك فوضوى أو موسوس.. وقد تشعر أنك كثير النسيان.. وقد تصف نفسك بالإهمال أو عدم تحمل المسؤولية.. قد تصفها بأنك مسن أو مرهق لا تستطيع القيام ببعض الأعمال.... وهكذا.. فالأوصاف كثيرة وتختلف من شخص لآخر.

● فإذا كنت ممن يصفون أنفسهم ببعض هذه الصفات أو ما شابهها، فهذا يعنى أنك تتفادى القيام بأى نوع من الأعمال التى قد تلقى على كاهلك فتجد لنفسك مبرراً مقدماً.

وعندما تستخدم هذه الصفات التى تصف بها نفسك مراراً وتكراراً ستصدقها ولن تستطيع تغييرها لأنك شحذت عقلك بها.

ولكن لو تأملت من أين أتيت بهذه الصفات التى تصف نفسك بها ستجد أنها: إما قد فرضت عليك وأنت طفل وظلت ترافقك ولا تستطيع التخلص منها، أو أنك اكتسبتها من آراء الآخرين فيك واقتنعت بها وأقنعت نفسك كذلك بها.. أو هى نتيجة اختيارك أنت نفسك بسبب قيامك مثلاً ببعض الأعمال التى كانت بالنسبة لك متعبة، أو أخفقت فيها فوجدت لك مبرراً لتريح نفسك.. ولتوضح هذا أكثر سنأخذ بعض الأمثلة ربما وجدت ضالتك وتفهمت ما أقصده!

• **مثال:** طالب يأتى بدرجات سيئة فى الرياضيات أو اللغات أو أى مادة مثلا وعندما تستفسر منه عن سبب هذا؟! يقول لك: "أنا ضعيف فى تلك المواد" أو "أنا كده جبت أخرى..". أو "أنا ما بقدرش أحفظ أعمل إيه يعنى!" وهذا الوصف يعنى أنه أقنع نفسه بهذا وارتضاه، أى أنه لن يبذل جهداً فى إصلاحه ولن يتغير، وهكذا صادر على تفكيره فى محاولة للثبات وعدم التغيير مبرراً ذلك.

ولكن ماذا لو أراد أن يتقدم ويتغلب على تلك المشكلة؟! عليه أن يغير من إجابته هذه فيقول مثلا: " لا بد أن أتغلب على هذا بمشيئة الله وسترتفع درجاتى فأنا أمتلك العقل السوى مثل غيرى من المتفوقين وسأبذل بعض الجهد لتحقيق هذا، وبالتالى سيشحذ عقله بذلك وبالفعل سيتغير ولو تدريجياً!

• **مثال آخر:** وهناك شخص تسأله: لماذا لم تتقن عملك فيقول لك: "أنا كده فوضوى ولن أستطيع إتقان شىء" وهذا أيضا يحاول تبرير موقفه حتى لا يُطالب بأن يقوم بعمله على أكمل وجه، فيصادر على طريقة تفكيره بأنه فوضوى.

ولكنه لو أراد التغيير يمكنه هذا، بأن يمحو تلك الفكرة ويشحذ عقله بغيرها بأنه يستطيع أن يتم عمله بكل دقة ونظام، وما عليه إلا أن يتروى ويدقق ويردد بينه وبين نفسه أنه يستطيع، وسيجد بالفعل أنه نجح فى هذا.. فالعقل البشرى كجهاز الكمبيوتر يمكن أن تبرمجه كما تشاء إذا أردت وحاولت!

• **مثال ثالث:** آخر تقول له ما رأيك لو نقوم بالرحلة الفلانية أو نذهب للتنزه في مكان ما ولأنه كسول يحبك.. ويقول لك: " اتركنى وشأنى أنا كبرت وما أقدرش أقوم بهذا " مما يعنى أنه أصبح عجوزاً ومنتهى الصلاحية، ولن يستطيع أن يتقدم أو يجرب أى شىء جديد وسيظل على حاله.. أو "أنه مشغول للغاية ولا يستطيع وليس لديه وقت " وهذا ليبرر عدم ذهابه بعذر ما.. وآخر يقول لك: "مش بعد ما نروح الرحلة حنرجع هنا تانى.. طب ما احنا هنا وخلص!".. وفى مثل هذه الحالات أو ما يشابهها تجد أن الفرد يكتفى بدور المتفرج ولا يريد أن يلعب معنا لعبة الحياة.. بل يتهرب منها بتلك الأعذار.

• والحقيقة أن الفرد فى هذه الحالات يصرح أنه لن يصبح مختلفاً عما هو عليه ولن يحاول.. وهذا يعنى أنه توقف عن النمو وارتضى ذلك، غير عابئ بأن هذا التوقف سيكون مقيداً ومدمراً للذات.

• ولاشك أن المرء من هذه النوعية من السهل عليه أن يصف نفسه على أن يتغير.. مع أن محاولة التغيير ممكنة وسهلة إذا هو أراد ودرب نفسه عليها.

وقد أعجبتنى مقولة قرأتها للفيلسوف "سولين كيركجارد" قال فيها: " إذا وصفتنى فقد أنكرتنى " بمعنى أن الشخص إذا توقف على الصفات التى يعيش بها ويراها الناس بلا تبديل ولا تغيير.. فهذا يعنى أن النفس تتوقف عن الوجود وتكون فى حالة جمود، وإنكار توصيف الذات معناه عدم التوافق مع الإمكانيات الخاصة للفرد التى تساعد على نموه ونضج شخصيته.

• وعموما كل الصفات التي نصف بها أنفسنا حتى لو كانت جيدة ما هي إلا أنماط سلوكية اكتسبناها لتجنب التغيير.. ولا بد أن تعرف - عزيزي القارئ- أن المرء هو حاصل مجموع اختياراته.. وأن كل تصنيفات "الأنا" التي يعتز بها يمكن أن يصنفها من جديد.. وأيضا يمكنه التخلص من الصفات التي اختارها له الآخرون في الماضي أو اختارها هو لنفسه سابقا والتي غالبا ما تكون حائلا لاستمتاعه بالحياة، ولا بد أن يتحدى نفسه ويخرج من إطار "أنا كده"، "هذه طبيعتي"، "هذا شيء خارج عن إرادتي"، "أنا مش ممكن أتغير"، وما شابه ذلك.

**وإذا أراد بالفعل أن يتخلص من ذلك ويختار لنفسه ما يعجبه من صفات ويغيرها فعليه بالآتي:**

• أن يرجع إلى الماضي ويتأمل نفسه جيدا ويحاول أن يتخلص من الصفات التي لا تعجبه والتي كانت لها ترسبات في داخله، ولا يرتكن في ذلك إلى أن هذه جينات وراثية ولا يمكن التخلص منها ليبرر أيضا - كما سبق وقلنا- بعض صفاته وعليه بدلا من أن يقول "أنا كده" يحاول أن يمد عقله بعبارات معاكسة ويردها "أنا سأختار أن أكون كذلك من اليوم".

• إذا كنت من هواة كتابة مذكراتك ركز يوميا على ما صدر منك من سلوكيات سيئة وتكون من النوع المدمر لذاتك أو أحاسيسك أو مشاعرك وحاول فيما بعد أن تبتعد عن المواقف التي تضطرك أن

تتصرف فيها بنفس الطريقة، إلى أن تكتسب مع الوقت صفاتك الجديدة التى تريدها.

• وأول شىء يجب أن تسعى إليه ويساعدك على التخلص من الصفات التى جُبلت عليها أو اختارها لك الآخرون هو التحرر من الماضى، **فكيف يمكنك هذا؟ وهل يمكن لأى إنسان أن يتحرر من ماضيه؟** هيا ندخل اللعبة ونحاول أن نستكشف ذلك !

### كيف نتحرر من ماضيك ؟!

إذا سألك أحد مستوضحاً : من أنت؟ صف نفسك لى؟ بالطبع ستجد نفسك تعود للوراء " فلاش باك " أى للماضى لتستعيد تاريخك الذى لازالت ترتبط به ومازال جزءاً منك.. وقد تكون إجابتك بأنك إنسان عطوف أو تحب الناس أو أنك خجول أو متفوق أو كسول... أو تقليدى.. إلخ هذه الصفات.

ولكن ما قد لا تظن إليه إنك بالفعل إذا استطعت أن تضع نفسك فى قالب وتصفها فإن معنى ذلك إنك فى حالة جمود وتوقفت نفسك عن النمو - كما سبق وقلنا- فإذا كنت تستطيع أن تستنبط بعض صفاتك من ماضى تعايشت معه وتوقفت عنده.. **فمن أنت إذن**

### من الحاضر؟!

لحظة من فضلك لماذا تنظر لى هكذا شزراً.. هل تريد أن تقول لى: كيف أتحرر من ماضى عشته وبنى عليه حاضرى.. كيف أنسى أهلى وناسى وأصحابى وأبدأ من جديد.. أليس الحاضر متوقفاً على

الماضي.. وأن من ليس له ماض ليس له حاضر؟ فكيف أنسى نفسي وأنسى ذكرياتي؟!

لا تنزعج - عزيزي القارئ- ولا تنظر لي هكذا! بالطبع أنا لا أقصد أن نقتطع الماضي من ذاكرتنا ونفقد الذاكرة ونعيش حاضراً منفصلاً عنه، بل كل ما أقصده أن نتحرر من بعض الصفات التي اكتسبناها من الماضي ولا تناسب شخصيتنا أو حاضرننا الآن، بل تكبلنا وتعيق مسيرتنا.

ولكن لو كان ما اكتسبناه صفات رائعة لا بد أن نتمسك بها، ولا بد لنا أن ننعم بين الحين والآخر بالذكرى العطرة ونشتم رائحة الماضي حتى نقوى على تحمل الحاضر.. ولكن علينا أيضاً ألا نستنزف لحظاتنا الحاضرة في زمن مضى وفات ولا نستطيع العودة له.. اتفقنا.. هيا بنا نكمل لعبنا!

وما عليك إلا بالانتباه لي قليلاً ولنندمج في اللعبة ثانية، ونحاول أن نجد وسيلة لتغيير ما لا يعجبنا بأنفسنا.. ولنبدأ بسؤال بسيط ألا وهو:

**هل أي شخص فعلاً يمكنه أن يتحرر من ماضيه، وأن يخار صفاته التي يريدتها ويحذف شخصيته كما ينبغي؟!**

بالفعل يمكن لأي شخص أن يتحرر من ماضيه، وبالتالي يمكنه أن يتحرر من الصفات التي يرددها عن نفسه، وأن يتغاضى تماماً عن أي خلل في سلوكه يستخدمه كمبرر لأن يظل كما هو خجول أو كسول أو فوضوي، والذي ظل يردده داخله لسنوات طويلة حتى صدقه وتجمد

وأصبح هكذا، ووجد أنه من الأسهل أن يبرر صفاته أو فشله على أن يحاول التغيير، وإذا ظل الشخص يقول: " هذا هو أنا، ولا أستطيع أن أفعل شيئاً إزاء ذلك"، فلن يتغير.. **وما الحل إذن؟!**

• الحل لمن يريد التغيير أن ينفذ عنه تراب الماضى أولاً، وأن يحاول التخلص من صفات النفس السلبية بعدم ترديدها أو استبدالها بعبارات أخرى إيجابية ليشحذ بها عقله، فبدلاً من أن يطلق الصفات السابقة على نفسه يردد أنه اختار أن يكون هكذا.. وليس هو كذلك.

• ويحاول جاهداً أن يقضى على تلك الصفات التى لا يريد لها طالباً من حوله أن يذكره كلما عاد لذلك باللا شعور.

• ولا يترك الأمر على الإطلاق بل يحدد أهدافاً سلوكية معينة لا تعجبه، ويحاول أن يتخلص منها ويواجهها.. فمثلاً إذا كان كسولاً يحاول أن ينشط نفسه ويحدد حيويته ويتخلص من كسله.. وإذا كان خجولاً يدرّب نفسه على عدم الخجل بمواجهة الأشخاص الذين كان يخجل منهم.

• وأن يدون ملاحظاته عن سلوكياته ومتى وفى أى مناسبة صدر منه هذا السلوك المشين مثلاً، ويحاول أن يتخلص من تلك المناسبات التى تجعله يزاوّل سلوكاً لا يرضى عنه أو يمتنع عنها نهائياً.

• **وأخيراً..** غير من مفهومك لنفسك وبصوت عالٍ فبدلاً من أن تقول " أنا كده ولن أتغير" قل " هذا ما كان من قبل وما كنت أعتقده عن طبيعتى" وبدلاً من قولك ليس الأمر بيدي " قل " أستطيع أن أتغير إذا حاولت" وهكذا.

ولا تنس أن كل الصفات التي تصف بها نفسك هي مكتسبة وأنت فقط تتجنبها التغيير.. مع أنه يمكنك أن تتعلم أن تكون أى شىء تريده إذا اخترت هذا.

يا ترى هل اقتنعت بمحاولتنا للتحرر من الماضى.. أقصد من بعض الصفات السلبية التي اكتسبتها من الماضى والتي تغلغلت بداخلك وأعاقت مسيرتك دون أن تدري.. إذا كنت حاولت ونجحت.. فهيا بنا لنكمل لعبتنا ونطرح الماضى جانبا ونعرف إذن، كيف نستمتع بحاضرنا؟!

**هل تحررت من ماضيك بالفعل؟! هل تعيش حاضرك أم ننعاش معه؟ هل نعرف كيفية الاستمتاع به أم لا نعبأ بهذا؟! هل ننظر للمستقبل بعين الاعتبار نأركا كل شىء وراءك من أجله؟**

لو سألت نفسك.. من منا يعيش حاضره ويحاول أن يسعد أوقاته الآنية.. ستجد أنه للأسف لا أحد.. فكل منا تشغله الحياة بمشاكلها وأعاصيرها ويتوه وسط أغوارها ويمر الوقت عليه مسرعا دون أن يدري.. وفجأة يفيق على أن أيامه تسربت من بين أنامله وغزا الشيب رأسه وزحفت الشيخوخة إلى أوصاله رغما عنه.

فكل منا كلما وقف مع نفسه لحظة يظل يتحسر على الماضى الفائت الذى عاش فيه بعض اللحظات السعيدة التي لا تعوض.. ناسيا أو متناسيا حاضره الذى فى غمضة عين سيصبح ماضيا هو الآخر.. بل الأدهى أنه قد يستهلك ذلك الحاضر فى محاولة للحصول على مستقبل سعيد.

ويظل الوقت الحاضر تائها مستهلكا إما فى ذكريات الماضى أو فى

محاولة لبناء مستقبل مثمر.. ونحن نعلم جيداً أن المستقبل بيد الله - وليست هذه دعوة للتواكل - بل علينا أن نحاول بناء ذلك المستقبل ولكن ليس على حساب حاضرننا.

فكل لحظة وكل دقيقة نعيشها قد لا تعوض فيما بعد فلا يجب أن نؤجل أحلامنا وسعادتنا للغد وخاصة أن غداً لا يأتي أبداً، فكل غد له غد.. وقد لفتت نظرى أبيات الشعر هذه لأنها حقاً فى صميم موضوعى والتى قال فيها الشاعر:

أتعجل الأيام تسرع خطوها  
فإذا مضت عنى بكيت الماضى  
وأحن للذكرى فيغضب حاضرى  
فأقول لا تغضب فإنك ماضى!

ولذا لا بد لنا أن نعيش اللحظة الحاضرة، لأن الحاضر هو كل ما لدينا الآن، فالماضى قد فات ومضى، والمستقبل ما هو إلا لحظة ستصبح حاضرة عندما نصل إليها وماضياً عندما نهجرها، فإذا لم نحاول أن نسعد أنفسنا فى اللحظات الحاضرة، فلن نسعد أبداً لأن المستقبل فى وقت ما سيصبح لحظات حاضرة وماضية أيضاً، **فماذا نفعل حيال ذلك؟!**

علينا أن نعيش لحظتنا الحاضرة وننتبه جيداً لأنها ستنتهى كسابقاتها لأن تجنب اللحظة الحاضرة هو مرض فى حد ذاته، وعليه لا يجب أن نظل نضع خططاً للمستقبل طوال الوقت ونترك حاضرننا يضيع منا، حتى نجد أنفسنا بالفعل نضحى بحاضرننا من أجل ما هو قادم

ومجهول، وهذا معناه أن تهرب منا السعادة للأبد ونتجمد في مكاننا.. مع أن كل يوم نعيشه له مذاقه وكل سن لها جمالها وأحلامها وحلاوتها.. فكيف نؤجل أحلام العشرين للأربعين مثلاً وهكذا.

لا بد أن نتعاش مع كل مرحلة ونأخذ منها أقصى ما يسعدنا ولا نؤجل هذا لأن تعويضه فيه استحالة.

ولو نظرنا حولنا لوجدنا أمثلة كثيرة لمن يفرطون في حاضرهم ولحظاتهم ويعيشون وبإصرار لحظات تعاسة حتى لو توافرت لهم سبل لإسعادهم ولو وقتية.

**مثلاً:** زوجا يذهب مع زوجته وأولاده في رحلة ويظل طوال الوقت عابس الوجه، وحينما يقترب منه شخص ويسأله عن سبب عدم استمتاعه برحلته رغم جمالها، فيقول، إنه يفكر في كيفية توفير مصاريف المدرسة للعام القادم، أو كيف سيتغلب على العمل المتراكم عليه الذي تركه.. وكم الأموال التي اضطر لصرفها في الرحلة.... وهكذا نجده ترك الرحلة ولحظاته الحاضرة الجميلة التي قد تضيع منه دون استمتاع.. "وكأنك يا أبو زيد ما غزيت" .. كما يقولون!.

وكثيرا ما نجد البعض يترك الحاضر ويظل يحلم بمستقبل سعيد ينتظره.. قد يحدث بالفعل هذا وتتحقق في المستقبل بعض الآمال التي تمنّاها.. ووارد أيضا أنها قد لا تحدث ويندم على ما فاتته دون فائدة. ولكننا وللأسف نعطي للأشياء التي ننتظرها أكثر من حقها مما قد يصيبنا بالإحباط إذا لم تتحقق.

**وأبسط مثال على ذلك..** العروسان وتخيلهما لليلة الزفاف

الأسطورية، وكم المشاعر الرائعة والولع الذى سيحدث لما يتصورانه ويصوره لهما الآخرون، ولكن بعد أن يخوضا التجربة يتعجبان لهذه الضجة التى تثار حول هذا الموضوع بلا داع.. وربما يقول لسان حالهما "هل هذا كل ما فى الموضوع، بعد كل هذا الانتظار" .. وهذا قد يتسبب فى حدوث حالة من الإحباط لهما.. حينما يجدان الأمر عادياً جداً.

فتضخيم الحدث فى مخيلة أى شخص وخروجه عن المؤلف قد يفعل نتيجة عكسية بالفعل..

ولذا فموضوع الوعى بكيفية الاستمتاع باللحظة الحاضرة مهم للغاية، ولا بد أن نستغل الحاضر أفضل استغلال ونبعد عن الماضى الذى انتهى ولا نظل نندب حظنا، بل نستدعى منه عطوره وعبقه كلما اشتقنا لذلك.. ولا نضخم أحلاما قد لا يأتى بها المستقبل.. يجب علينا أن نستغل اللحظة الحاضرة وكأنها الزمن الوحيد الذى نملكه.

**مثال:** أذكر أننى مررت بتجربة فى بداية حياتى الزوجية وكانت بالنسبة لى سيئة للغاية، حيث السفر لأحد البلدان العربية والعمل هناك، ولم أستطع أن أتكيف مع الجو والبشر لدرجة شعورى بالاكئاب - فأنا مصرية حتى النخاع ولا أستطيع تحمل الغربية مهما كانت المغريات - فقررت أن أعود لبلدى وكانت نصيحة من حولى أنه لا بد من الاحتمال وتكملة المسيرة ما دمت بدأت.. وكان ردى عليهم - والذى أتذكره جيداً- أنه إذا جلست هنا مثلكم لسنوات وأنا أشعر بهذا الكم من التعاسة والإحباط ثم عدت إلى بلدى فيما بعد، فمن أين

سأتى بعمرى الذى ضاع وأنا تعيسة، لا بد أن هذا سيترك بصمة بداخلى لن تعوضها أموال الدنيا بأسرها، وهل سأستطيع بعد تلك السنوات أن أشعر بنفس مشاعرى وأحاسيسى الآنية.

فنظروا إليّ على أنى عندى قصور فى التفكير وخاصة أنها كانت فرصة يتمناها أى شخص بمفهومهم هم - بالطبع فرصة مادية فقط - لكنى كنت مقتنعة تماما ومصرة أن كل سنة تمر بتفرق فى عمر الإنسان، وما يمكن أن يفعله اليوم ربما لا يستطيع أن يفعله غدا، وتركت عملى وعدت أنا وزوجى لبلدنا على الرغم من أن راتبى الشهرى فى ذلك البلد حينئذ كان يساوى أكثر من راتب سنة فى بلدى، ومع ذلك قررت أن أنعم بحاضرى الذى كان سيتسرب من بين يدى انتظاراً لمستقبل نحاول أن نتزود له ببعض المال فقط.. حتى لو ضحينا بلحظات سعادتنا الحاضرة وأيام عمرنا وشبابنا والتى لا تقدر بأى ثمن كان.

والآن فقط وعندما أرى العائدين من الغربية من الأصدقاء والمستمرين حتى يومنا هذا أشكر الله على ما فعلت، فقد انتهت أيامهم وأصبحوا على حافة النهاية ولم يحصلوا على أى شىء غير بعض المال الذى ربما لا يستطيعون أن يستمتعوا ولو بجزء منه.

والكثيرون من هؤلاء كانوا يتركون أبناءهم لتربيتهم الجدة أو الأخت أو أى شخص آخر، ويحرمون من أروع لحظات الحياة وهى أن يروا أبناءهم يكبرون على مسمع ومرأى منهم ويصبح كل ما يربطهم بأبنائهم المادة فقط.

لا أنكر أن البعض يحاول أن يتعايش - لا يعيش - ويكيف نفسه على هذا وتتسرب أيامه دون أن يدري أو يفكر فى ذلك ويقول أنا عايش سواء هناك أو هنا المهم أن أحصل على مستوى معيشة مرتفع لى ولأبنائى، وربما يجدون سعادتهم فى جمع المال، فالسعادة أيضا نسبية.

وأنا هنا لا أعيب على من يريد أن يزيد دخله أو يحقق مستوى معيشة أفضل، فله بالطبع حرية الاختيار ولكن يجب ألا يشغله هذا عن مشاعره وأحاسيسه ويصبح كالآلة، فلا بد أن يسعد بأيامه ولحظاته ولا يؤجل سعادته.. فالسعادة لا تؤجل والعمر مهما طال هو أيام معدودة.

**وعموما:** من عرفوا كيفية استغلال اللحظات الحاضرة أحسن استغلال هم الذين اختاروا أن يعيشوا حياة حرة وفعالة محققة للذات.. فلنحاول معا أن نعيشها وبسعادة حتى لا نندم فيما بعد حيث لا يفيد الندم.

ولكى نستطيع أن نحقق ذواتنا ونتحكم فى اختياراتنا ونحقق سعادة لحظتنا الحاضرة لا بد لنا ألا نلوم الظروف التى وضعنا فيها، بل علينا أن نصنع الظروف المناسبة لنا، ونحاول تغيير برمجة عقلنا ونكرر، دوما أن فكرنا ملك لنا، وأننا نستطيع أن نتحكم فى مشاعرنا بأنفسنا ومع تكرار هذا بصفة مستمرة سنتحسن وسينمو تفكيرنا وتنضج شخصيتنا.. وهذا لن يتحقق إلا إذا أحببنا أنفسنا وعرفنا قدرها..

**فهذا نشعر بجهك لنفسك ونقدرها حق قدرها أم لا تلقى بالا لذلك؟!**