

የግጥም ጽሑፍ

WRITER: AMMAR SOZDAR



.. الإهداء ..

إلى ذلك الرجل الذي أريد أن أشبهه بنقائه و هدوئه و صفاته الحسنة والدي العزيز، إلى أمي التي كانت سنداً لي و جداراً بيني و بين كل من يؤذيني ، إلى أخوتي و أصدقائي الذين لم يتخلو عني يوماً ، إلى تلك البعيدة عن العين و قريبة من القلب ، إلى مدرسي الذي قال لي ستموت ولن تعرف تأليف جملة ..

المقدمة

ربما لن يُعجبك محتوى هذا الكتاب و لكن كل هذا ناتج من الفشل و الملل و الاكتئاب و الحزن الذي عشتُه طيلة تلك السنوات فلا تستغرب من شيء ..

في عام 2011 قام بعض الشبان بكتابة بعض من العبارات على حائط مدرسة صغيرة في مدينة درعا السورية و كانت تلك العبارة تناهض رئيس السوري ذاك ، و لكن سرعان ما تم اعتقالهم و تعذيبهم من قبل انظمة الحكم التي كانت موجودة في ذلك الوقت ، و أدى ذلك الى غضب شعبي كبير انتشر بسرعة اللهب في جميع أنحاء سوريا ، في ذاك الوقت كان عمري اثنة عشرة عاماً لم أكن أدرك ماذا يحدث و لماذا الناس غاضبون هكذا ، بعدها بمدة قليلة تحولت قصة الشبان الصغيرة إلى مسألة كبيرة

على مستوى البلاد ، حدثت تظاهرات مليونية تندد و تطالب برحيل رئيس السوري ، و قد كانت الحشود كبيرة جداً ، و لكن حدث ما لم يكن متوقع و ما لم يتقبله أي عقل بشري ، تم قتل و اعتقال الآلاف من ممن شاركوا بالتظاهرات ، لقد عبثوا بالأرض خراباً و فساداً انتهكو حقوق الانسان و لم يرحمو أحد كانوا متوحشين جداً ، يقتلون أي أحد يقف بوجههم سرعان ما تسح طرف الاخر و الذي كان أغلبهم من ممن كانوا جنودا سابقين لم يتحملو الظلم و القتل في شعبهم ، تسلحو و قاتلو النظام و مع الأسف أستمر ذلك و كانت كل المدن

تنزف و تبكي دماً ، و لكن لا عين تراهم و لا أذان
تسمعهم ، نتيجة ذلك كانت تشريد الملايين من مدنهم و
قراهم و حدثت مأساة كبيرة ، كنت أنا من بين ممن
تهجرو و تشرودو من مدنهم نتيجة الصراع ، كنت
مراهقاً و شاباً صغيراً طائشاً ، لم أكن أدرك ما الذي
يحدث شيء الوحيد الذي اعرفها أنني يجب أن اهرب و
اترك هذا الوطن بعيداً ، كنا مجموعة من الشبان و
النساء نختبئ و نهرب كان الخوف يخيم علينا ، بعد
معاناة طويلة و خوف مستمر أستطعنا أنا و عدة شباب
من العبور من سوريا إلى قرية حدودية في تركيا ،
أتذكر جيداً كم كنت خائفا وقتها ، لا أدري من الرجوع
إلى الوطن ام من وجودي في مكان أول مرة تطأه قدمي
، هاجرت و تركت وطني قلت في نفسي انها عدة أيام
فقط و نحنى راجعون و لكن ما لم يكن في الحسبان ،
هو الحدث الأكبر الآتي و هو :

تدمير اغلب مدن الكبيرة و تشريد و اعتقال أهلها و
الباقون كانوا ضحية الحرب الذي جرت ، لم أستطع
الرجوع من يومها إلى الآن ، في ظل تدخل جميع القوى
في سوريا ما كان علينا نحن إلا أن نبقى خارجها ، و
نراقب ما يحدث ك الغرباء ، بعد مرور عدة أشهر و في
ظل تراكم و عدم وجود أي حل هناك أضطررنا ان
نستقر هناك أو بالأحرى لم يكن لدينا أي خيار اخر غير
ذلك ، عانيتُ طويلاً و كثيراً أنا و من معي لم نستطع
اكمال دراستنا و لم نعيش طفولة كما يتوجب و تليق بنا
، لقد انهينا طفولتنا في أعمال الشاقة و المتعبة كنا
نحاول جاهدين لأن نؤمن ما يتوجب علينا إحضاره لكي
نستطيع العيش في مجتمع جديد يشبهنا في بعض
الأحيان و في بعض الاخر لا ، طال الأنتظار كثيراً و
بقينا هناك عدة أعوام و لم تتحل مشكلة سوريا و لم
يرحل رئيسها و بقيت على ما كانت عليه ، أنذاك
أصبحتُ مراهقاً في مقتبل العمر حاولت نسيان ما يحدث
في وطني و عدم التطرق إلى التفكير به ، سافرت إلى
عدة مدن و بلدات لم أكن أستطيع الإستقرار في أي
مدينة لأنني غريب ولا اشعر بالارتياح في أي وحدة
منها ، حتماً و كان من الضروري التأقلم في مكان

الجديد ، ف لا يجدر بنا البقاء هكذا غرباء و عدم القيام
بأي شي ، لم أكن أستطع إكمال ما درستهُ في مكاني
الجديد نظراً لعدم توفر الفرص و لعدم معرفتنا بشيء و
السبب الاكبر هو إنه وضعنا مادياً كان لا ينحسد عليه ،
كنا نمر بفترة عصيبة جداً كل شيء غريب المنازل و
الناس حتى الماء بدا لنا طعمه غريباً (أظن إنه كان
يتهيأ لنا ذلك) في البداية كانت المشاكل تنهال علينا ك
غزارة المطر و لكن سرعان ما حاولنا و استطعنا
التغلب على الأولى تلو الأخرى ، رويداً رويداً استطعنا
أن نتأقلم على الصعاب و نعيش كما البقية ولكن كان
الجرح في القلب لا زال موجوداً و الحنين إلى الوطن لا
زال يكبر و يكبر و لكن لا حيلة في اليد ، حل الوحيد
هو إكمال الحياة في ظل جميع الظروف الذي نعيشه ..

التعرف على الحياة

بدأت مرحلة جديدة في حياتي و هي مرحلة المراهقة و اكتشاف الحياة لم أكن ادري شيئاً عن الحياة لا ما هو الحب ولا العاطفة ولا الخيانة هذه الأشياء المختلفة لم أكن أستطع التمييز بينها بشكل جيد (ليتني كنت على غبائي و صغري في السن على الأقل كنت اعيشُ في مرحلة سلام الداخلي) تعرفتُ على عدة اشخاص بعضهم كان في منتهى الغباء و البعض كان حكيماً ، البعض كانوا جميلين جداً و البعض الاخر كان قبيحاً جداً طبعاً لا أتحدث عن جمال الخارجي و إنما اتحدث عن جمال الداخلي ، البعض كانوا ممثلين بارعين في الاحتيال و الاستغلال و البعض كانوا محط ثقة ، بدأت اتعلم من الحياة و من الأشخاص الذين حولي ما هو الصح وما هو عكسه ، كل هذا كان ممتعاً من جهة و من جهة اخرى كانت مملة بعض الشيء ، أدركتُ بأن الحياة عبارة تجارب و دورس يجب أن تمر بها لتتعرف عليه اكثر ، كنتُ أعرف رجلاً كان في الثمانينات من العمر كان يبدو عليه التعب ، تجاعيد وجهه كانت تتكلم عن كل غصة في قلبه و عن كل وجع مرق به سالتُه ذات مرة ، عن سبب إرهاقه و تعبته في الحياة و الإجابة كانت ، يا بني لقد عشتُ اعواماً كثيرة كانت الهاوية

تلتقطني و كنت أهروول و اهرب منها بعيداً ، لم أكن أريد أن أسقط في تلك الهاوية كنتُ احاول أن ابقى في المرتفعات دائماً لكن لم أستطع أن اصمد ، في ذلك الوقت كان الصمود بالنسبة لي مسألة كبيرة جداً لم أستطع مواجهتها ، لقد سقطتُ في الهاوية بعمق و أصبحتُ في اعماقها ، حتى أنني لم اعد اتذكر نفسي و أنا في خارجها ، الحياة يا ولدي عبارة عن كتاب كل صفحة منها تحكي لنا قصة و تعطينا دروس مختلفة ، و لكنني لم أتحمل اختلاف الدروس و تنوعها ، بالمختصر فهمت كل شيء يتعلق حول التمسك بالحياة و لكن لم أستطع فعل أي شيء منها لأنني فهمته متأخراً في حين كان الشغف قد انتهى لدي ، حركتُ رأسي قليلاً و ذهبت و تركت الرجل ، ادركت أن فقدان الشغف أسوء بكثير من اشياء أخرى ، الشغف هو من يدفعنا لأن نمشي وراء اهدافنا و نحققها ، من هنا حاولت أن أشدد على هذه الناحية بالضبط ، يجب أن لا افقد الشغف ، لان في اعتقادي الشغف اهم بكثير من الأمل ، و من ناحية اخرى تجد الناس الذي يملكون شغف أقوى من الناس الذين يملكون الأمل ، يوجد بينهم فرق كبير جداً ، الأمل يستطيع الجميع أن يحصل عليه حتى طفل الصغير و

العاجز و الذي لا يملك شيء و لكن الشغف من الصعب الحصول عليه ، لانه يكون نتيجة مثابرة و عراك طويل مع النفس ، لذا و بعد فهمي و استيعابي لهذه التفاصيل الذي بدت لي جديدة ، حاولت أن أضع قانوناً لحياتي وهو بإنني لست محور الكون بالنسبة لأحد ، من كان يريدك سوف يأتي إليك مهما كانت الأعذار و من لا يريدك ف التبرير و اختلاق الأعذار سهلة جداً ، عليك أن لا تعطي الأشياء اكثر من قيمتها ، أتذكر جيداً عندما كنت صغيرة كانت لدي عدة أشجار و زهور و لكني من كثر حبي لهما كنت أسقيهما ليلاً و نهاراً و لكن حدث ما كان هو المتوقع لقد ذُبلت تلك الزهور و الاشجار ، و من هنا أدركتُ بأن لكل شيء حدود حتى الاهتمام و الحب و الكره لهما حدود يجب أن لا نتخطاه ، في الحياة توجد معادلة غير عادلة جداً و أظن بإنها غير منطقية و هي ، تجد الناس يركضون خلف الذين لا يعبرونهم و لا يعطونهم اي اهتمام و يحاولون إرضائهم بشتى الوسائل ، بالمقابل لا يعطون أي اهمية للذين يحبونهم و يريدون لهم السعادة ، حقاً لم و لن أستطع أن أفهم هذه المعادلة الغريبة ، كيف لنا أن نتجاهل الذي يحبنا و نحب الذي يتجاهلنا ، اعتقد الجواب يكمن في قصتي مع الزهور

الذي ذُبلت من كثرة الماء ، لذا يجب أن لا نتجاوز الحدود في أي شيء ، يجب أن نكون معتدلين في كل شيء في حُبنا و طعامنا و سهرنا و دراستنا و حتى في نومنا و أحلامنا ، عندما أصبحت في الثامن عشر من عمري لاحظتُ شعوراً غريباً يحدث لي لم أكن ادري ما هو بالضبط كان شعوراً غريباً جداً لم أكن أدرك هل هو خوف ام حب ام إعجاب ، كنتُ أدخل في عدة مراحل ، مرحلة الشجاعة و الجبن و مرحلة الحب و الكره و مرحلة الخير و الشر ، تعرفتُ حينها على طبيبياً نفسياً لا ادري كيف و لماذا تعرفتُ عليه ، ولكن كنتُ مقتنعاً تماماً بإنني يجب أن أكون طبيبياً نفسياً أيضاً نظراً لمبالغتي في مدح أو رؤية نفسي في مكان غير الذي أنا فيه ، كنت احاور طبيبياً قرأ و حفظ مئات الكتب لفهم عقلية البشرية و محاورتها ، لم يكن الحوار صعباً بالنسبة لي ، لإنني في وقتها كنت مندمجاً أيضاً في قراءة الكتب المتنوعة عن كل شيء يخطر في بالك ، ولكن لم اقرأ قط أي كتاب يتكلم عن تنمية البشرية لإنني كنت أظن و أدرك تماماً بإنني واعي بما فيه الكفاية و لا يجب أن أضيع وقتي في قراءة كتب لا تجعلني اتقدم هذه كلها كانت اوهام و نسج من الخيال ، هي فقط نتيجة بان

عقلي يريد ذلك و يجعلني أفكر بأنني الأفضل دائماً ، و لكن الطبيب كانت لديه فكرة أخرى و غريبة بعض الشيء ، كان يتجاوب معي بكل شيء ، حتى احياناً كان يقول لي بأنني أفضل منه في بعض القصص و إنني شاباً ذكي و يجب أن استمر في ما أنا عليه و اقرأ و اكتشف المزيد والمزيد ، حينها ظننتُ حقاً بأنني كذلك و لكن عندما قرأت و اكتشفت الكثير ادركت بأن الطبيب كان يراعي مراهقتي و شعوري فقط و لم أكن أفضل أو أذكى منه ، كيف لي أنا الشاب ذات الثامن عشر عاماً أن أكون اذكى من طبيب في الثلاثينات فعلا مقارنة غريبة حقاً ، كل هذا نتيجة حب الذات ، أدمغتنا البشرية عبارة عن عضلة تستطيع تدريبها و تستطيع اهمالها ، يمكنك أن تكون غيبياً و يمكن أن تكون ذكياً ، في بعض الأحيان عقل الإنسان يعطيك مبررات لكل قصة تفعلها ، مثلاً ترتكب خطأ فتقول بأن لست المخطأ بل ذاك الشخص هو الذي اخطأ و عندما يساعدك أحدهم و تنجح فتقول بأنك فقط من سعيت لكي تنجح و لم يساعدك أحد ، هذه لا تدعى أنانية فقط بل لها مسميات اخرى في علم النفس ، لذا يجب أن نبرمج عقولنا بشكللاً جيد و إلا سوف نرتكب المزيد من الأخطاء و نحنى

غير مدركون لذلك ..

مرحلة البحث عن نفسي

في يوماً من الأيام و عندما كنت جالساً في المنزل الذي كنت اسكنه مع ثلاثة من اصدقائي ، رأيتُ رسالة كانت قد سقطت من أحدهما ، لم أبالي قط بتلك الرسالة و لم افتحها أو اقرأها ، و لكن بعد سُؤالي عنها و هل هي ل احد منها ، لم يجني احد أبداً ، شعرتُ بأن شيئاً غريب يوجد في محتواها ، قررتُ أن اقرأها عندما أصبح وحيداً ، في مساء ذلك اليوم ، فتحت تلك الرسالة ، أصابني الصدمو عندما قرأت محتواها و كانت ، أمي العزيزة والدي الكريم اختي و اخي العزيزان ، اصدقائي الاعزاء يؤسفني أن أخبركم بإنني وصلت لطريقاً مسدود ، لقد فشلت في كل شيء حاولتُ أن أحصل عليه ، فشلت في العمل لأنني لا استطع تحمل ضغط العمل و لا أن أسمع نصائحهم و كلامهم عن بذل جهد أكبر من الذي ابذله ، فشلتُ في حياة الاجتماعية لإنني لا أستطيع أن أكون صداقات مع أحد ف أنا انطوائي جداً و لا احب أن اجلس مع الناس و لا أن اشاركهم الحديث اشعر بأن مكان الوحيد الذي يليق بي هو غرفتي الصغيرة فقط ، فشلتُ في الحب أيضاً لإنني

لا اجيد التصنع مثل شباب هذه الايام لا أستطيع أن ارقص مثلهم ولا أملك حسابات على مواقع التواصل مثل البقية ، ولا أستطع ان اعبر عن حبي إلا بطريقة النظرات و الاهتمام فقط ، لقد فشلتُ في كوني نصفاً ل احدهم كنت دائماً اشعر بالنقص ، شيئاً ما ينقصني لا أدري ما هو ، و في الختام اتمنى من كل احد يعرفني أن يسامحني و السلام ،، انهيتُ قراءة الرسالة و توترت جداً ماذا علي أن افعل و لمن تعود هذه الرسالة ، و لماذا اوقعها هنا و هل رسالة وداع ام ماذا ، أسئلة كثيرة كانت تراودني و لم أستطع أن أحصل على أية اجوبة في مخيلتي ، بدأت افكر لمن تعود هذه الرسالة و من صاحبها ، أول من خطر في بالي كان صديقي مجد ف هو لديه مشاكل كثيرة ولم أره يوماً يضحك من قلبه دائماً كنت اشعر بأنه مليئٌ بالحزن ، أتصلتُ به و أردت أن اتكلم معه على انفراد بعيداً عن الجميع لعلي أفهم شيئاً منه أو لعله يخبرني بشيء أجهله ، قلتُ له حصلت معي مشكلة و اريدك أن تساعدني بها في مساء هذا اليوم ، وافق و طلبتُ منه أن لا يخبر احد بذلك ، حل المساء بأعجوبة و جلسنا سوياً ، و بدأتُ أخبره قصصاً من نسج الخيال و هو يطرح علي حلولاً لم أكن اهتم بها

أصلاً ، بعد حوار دام بيني و بينه لمدة نصف ساعه ،
 قلتُ له هل انت بخير ، هل لديك اية مشاكل مع احد قال
 لي ، مشاكلي لا تنتهي اكاد أخرج أن احداها ف
 تلاحقني الثانية ، و كإنني مغناطيس للمشاكل ، لا
 أستطيع أن أعيش بشكل طبيعي ، كل من حولي تركوني
 و غدرو بي ، لا أستطيع أن أثق بأحد ، بالمختصر
 حياتي عبارة عن اكتئاب احياناً يكون عادياً و احياناً
 يكون حاداً جداً ، لم أكن أفكر و أعتقد ان أصل إلى هذه
 الحالة المأساوية ، احياناً أفكر بإيجابية ولكن يحطمني
 الواقع و أعود إلى تفكيري السلبي ، و لكن يا صديقي
 اعتقد بان الحياة جميلة جداً ، اعتقد بانني سوف اتخطى
 كل هذا في القريب و ما علي إلا أن اصبر ، صحيح أنا
 في وضعا لا يحسد عليه و لكن أومن بان الله معي لن
 يتركني وحيداً في محنتي هذه ، قلتُ له أنا سعيد جداً
 بكلامك الإيجابي رغم ظروفك السلبية و وضعك
 الميؤس منه ، من هنا تأكدتُ بان لا علاقة ل مجد بهذه
 الرسالة صحيح إنه يقف على طرف الهاوية ولكن لا
 يريد السقوط فهو متمسك بالحياة بقوة و لا أظن بانه
 صاحب تلك الرسالة ، ختمتُ الحديث مع صديقي و لم
 اقل له بانني كنت احاول أن أعرف عنه عدة اشياء و

عن ما إذا كانت الرسالة له ام لا ، بعد نهاية الحديث
 شكرني مجد و ذهب ، بقيتُ اتسائل إذا لم يكن مجد ف
 من هو صاحب هذه الرسالة ، حتماً إنها لإحداهن ،
 رحْتُ افكر كثيراً رغبةً مني أن أحصل على إجابة
 مقنعة ، خطر في بالي صديقي الثاني و يدعى إياد هو
 شاب في مقتبل العمر في العشرينات من عمره ، لطيف
 جداً و محبوب من قبل الجميع ولكن في أواخر هذا العام
 هاجرتهُ صديقتهُ ، و تعرض لصدمة كبيرة ، و كان
 منعزلاً عن العالم لعدة اشهر ، جالساً وحيداً اغلب
 الاوقات في غرفته المظلمة كان يمر بمرحلة اكتئاب
 حادة لم نستطع أن نساعدهُ ، تواصلتُ معه عندما كان
 في عمله و طلبت أن نتكلم غداً في الصباح عندما يكون
 المنزل فارغاً ، وافق فوراً و كان إيجابياً في الرد ، في
 يوم التالي ، و عندما بقينا وحدنا في المنزل ، قال لي ما
 السبب من وراء جلستنا هذا و ما هي المشكلة أو
 الحديث الذي اريد أن اتكلم معه بشأنها ، قلتُ له ،
 لاحظت عليك التحسن في الأيام الأخيرة ، هل شُفيت من
 ذاك الجرح ام ما زال يرافقك إلى الآن و هل نسيت كل
 شيء حصل معك ام ما زال متعلقاً بذاكرتك ، ردد قائلاً
 الكأس الذي انكسر لا يمكننا أن نرجعه كما كان و من

المستحيل أن نستطيع إصلاحه هكذا هو القلب تماماً لا يمكننا أن نرجعه مثل ما كان عليه قبل أن ينكسر ،
يرادوني شعور غريب احياناً أفكر في كل شيء حصل معي ، لماذا حصل و هل أنا كنت سيئاً لهذه الدرجة حتى يحصل لي ما حصل ، فلا اتلقى أية إجابة على اسئلتى هذه ، لربما كان يجب أن يحصل لي هذه المأساة لكي استعيد وعي في اللحم الذي كنت فيه ، قلتُ له الحياة صعبة بعض الشيء و لكن هي مراحل فقط و سوف تمرق و يجب أن لا نعلق حياتنا في فترة أو في قصة معينة يجب أن تستمر الحياة يا صديقي ، يكفيك ما مررت به و كل هذا من دون جدوى و لن يفعل أي شيء إلا تحطيمك كل هذا كان عبارة عن درس لك ، حاول أن تستغل هذا الدرس و تعلم منه و لا تبقى في وضعك هذا حاول أن تتقدم إلى الأمام و لا تستسلم ابداً ، ردد قائلاً نعم لديك الحق و لكن كل هذا يلزمه الوقت الكافي ف أنا لا أستطيع أن أفعل كل هذا في ليلة و ضحاها ، اعترف بإنني ظلمتُ نفسي كثيراً ولكن حصل ما حصل ، الآن و قبل عدة أيام قررتُ أن ابدأ حياة جديدة بعيدة عن كل الأسى الذي عشتُه و تعرضتُ له ، سوف أكون نفسي و أبدأ كل شيء من جديد ، لعلي

انجح في هذه المرة و الآن اسمح لي يجب أن اذهب لدي عمل يجب أن انتهي منه ، ذهب صديقي بعد أن ودعني و شكرني كل الشكر على استماعي له ، فكرتُ حينها بأنه لا يمكن أن يكون هو صاحب هذه الرسالة أيضاً صحيح إنه منعزل و مكتئب ولكنه يحاول أن يخرج من هذه المرحلة و يبدأ من جديد ، مثل هكذا اشخاص اقوياء جداً و لا يضعفون بسهولة ، إذ لم تكن هذه الرسالة له و لال مجد فلن تكون إذاً و من هو صاحبها و لماذا لم يكتب اسمه تحتها ، ما هو هذا اللغز و لماذا كل هذه الضبابية لم يتبقى لي إلا صديقي الأخير يدعى رائد يبلغ من العمر ثلاثة و عشرين عاماً ، هو انطوائي و منعزل بعض الشيء و لا يشارك أحداً عن ما يدور حول افكاره تعرض للتمر كثيراً ، طفولته كانت عبارة عن آلام فقط لم يرى يوماً خالياً من دون مشاكل ، ولدتها و والده انفصلا عندما كان صغيراً و عاش في الميتم إلى أن أصبح عمره ثمانية عشر عاماً ، فشل في دراسته و لم يتوفق في أي عمل يذهب إليه ، كان صامتاً اغلب الاوقات ، وجوده و عدم وجوده كان لا يحدث فرقاً بالنسبة لأحد ، لانه قليل الكلام و الحركة ، لا يضحك و لا يبكي لا تستطيع أن تعرف شخصيته من كثرة

الإنعزال الذي هو به ، حاولتُ أن اتواصل معه كان خارج المنزل وقتها و لكن لم يرد على أية من رسائلي الصوتية ولا عن مكالماتي ، لربما انزعج من كثرة محاولاتي في التواصل معه ، بعد حوالي ثلاث ساعات اتصل بي و سألني عن ماذا أريد قلتُ له يجب أن نلتقي فأنا قد بدأت أكتب رواية قصيرة و احتاجه لأن أخذ منه بعض الأفكار ، لم يرفض طلبي و أتى إلي بعد عدة ساعات ، جلسنا سوياً و تحدثنا عن عدة أفكار و عن كيف يجب أن أبدأ في سرد الرواية و كيفية ختامها ، بعد نقاشنا في تلك القصة التي لا أساس له ، طرحتُ عليه سؤالاً ، هل ألامتك الحياة يا صديقي و لماذا كل هذا الاكتئاب في حياتك ، أعرف مدى أنزعاجك و فقدان شغفك في الحياة ولكن لا بأس عليك الاستمرار في حياتك ، لا تدع الفشل و الاكتئاب يسيطر عليك ف أنت ما زلت في مستقبل الحياة ، ردد قائلاً اعرف كل هذا و أنا أحب الحياة مثلك ولكن طبعي أصبح هكذا ولا أستطيع أن اغير ذلك أنا هكذا سعيد جداً لا أريد ان اتغير ، ف أنا لست مكتأباً كما تفضلت ، ولكن طبيعتي هكذا ، لا أحب كلام الكثير ولا الوجود في التجمعات ، أنا شخص أحب الانعزال ، حتى لو كنت سعيداً جداً

احب أن أكون وحيداً ، وحدثني لا تدل على حزني يا
 صديقي ، يجب أن لا تحكم على الكتاب من غلافه فقط ،
 عليك ان تتعمق في الكتاب لترى حقيقته ، لقد تعرضت
 لأقسى أنواع الضغط و الأسى ولكني اقوى من كل هذا
 ، لم انكسر و لا تستطيع الحياة أن تقسى علي من جديد
 لقد أصبحت اقوى من قبل ، الحياة تطلب مننا أن نكون
 هكذا أقوياء ، رددتُ قائلاً كلامك جميل جداً يا صديقي
 و أنا سعيد لسماعي مثل هذا الحديث أنا حقاً فخور بك ،
 فالتبقي هكذا يا صديقي لا تجعل الحياة تكسرك ، هز
 برأسه و طلب الذهاب ، شكرته على إعطائي فرصة
 للتحدث معه و إعطائي بعض الأفكار عن ما كنت أريده
 ، حسنناً إذ لم تكن الرسالة له أيضاً ف لمن تكون إذاً ،
 لم يتبقى إلا شخصاً واحد و هو أنا ، حقاً اهذه الرسالة
 لي ، راجعت الرسالة مرة أخرى و اكتشفت بانني أنا
 من كتبتها قبل مدة ، لماذا كتبته سألت نفسي كثيراً و
 لكنني لم أكن أستطع أن اعترف بيني و بين نفسي بان
 هذه الرسالة لي ، كيف تكون هذا الرسالة لي و أنا
 الشاب الذي ادعو الجميع إلى التحلي بالصبر دائماً و
 بان الحياة جميلة جداً و علينا ان نعيش كل لحظة فيها ،
 نعم و مع الأسف تعود ملكيتها لي كنت في فترة من

الفترات في أعمق مراحل الاكتئاب ، لقد استسلمت
للاكتئاب كنت واقعاً وقعة لم أكن اتخيل أن أخرج منها ،
بقيتُ اياماً في غرفتي و لم أخرج منها أبداً لم أكن أتناول
أي شيء ، لم أكن على طرف الهاوية ابداً ، لإنني كنت
في داخلها كانت الهاوية تلتقطني و تتسك بي ولم
استطع الخروج منها ، كنت أخاف الخروج منها ، نعم
هذا غريب بعض الشيء و لكن كنتُ أخاف أن أخرج
من مرحلة اكتئابي تلك ، لم أكن أستطع مواجهة تغيير
يحدث في حياتي ، مرت عدة أشهر و أنا على حالتي
هذه ، أصبحتُ شاباً يائساً كل من يتكلم معي كان يكتب
و لا يريد اكمال الحديث معي ، كم كنت متشائماً و سلبياً
، لم أكن إيجابياً أبداً ، ولكن لماذا كتبت هذه الرسالة فكل
هذا لا يدعوني أن أكتب مثل هذه الرسالة ، لا شيء
يستحق ذلك ، في الواقع و عندما أفكر بقصص الذي
جعلتني اكتب ، اضحك على نفسي ، كانت القصص
سخيفة جداً و لا تستحق ابدا أن اكتب من اجلها ، ولكن
في مثل ذلك الوقت و في ذلك السن كان التفكير لدي
منعدم ، كانت كلمة الواحدة تجعلني افكر بها لأيام و
أبالغ في القصص و أعطيها أكبر من قيمتها كنتُ شديد
الحساسية تجاه كل شيء ، لا أدري لماذا لم اكتب اسمي

تحت تلك الرسالة و لكن اعتقد بانني كنت في غيبوبة
عن كل شيء ، و الآن ماذا؟؟ مزقتُ الورقة و رميتها
في سلة النفايات و قلت في نفسي ، ما هذا الغباء فعلاً من
المضحك أن أكون مهتماً إلى هذا الحد ، لم انم تلك اللية
و بدأت افكر عن طرق تجعلني شخص غير الذي أنا
عليه ، قرأتُ عبارة ذات مرة كانت تقول ، إذ أردت أن
تتغير فأبدأ في مكانك و لا تؤجل شيء ، فعلاً إذ اجلنا
كل شيء لوقتاً اخر ف متى نبدأ في التحسن ، علينا
دائماً أن نتجه نحو الافضل ، علينا ان نفتخر إذ نجحنا
في حياتنا و أن نعترف بفشلنا عندما نفشل ، لماذا نلقي
لوم الفشل دائماً على الاخرين ، هذه فكرة سيئة جداً
عندما لا نستطيع أن نواجه انفسنا نتهرب و نخاف أن
نعترف بذلك ، اعتراف بالفشل هو أول خطوة تخطيها
في طريقك إلى النجاح ، لا مجال للنجاح عندما تكون
متكبراً و لا ترى اخطائك ، عندما أصبحتُ في مقتبل
العشرينات من عمري ، عاشرتُ جميع اصناف البشر
منهم من كان في قمة النجاح و منهم من كان في قمة
الفشل ، و لكن الغريب في هذه القصة إن من كان في
قمة النجاح غير راضي عن نفسه لأنه كان يريد المزيد
، و الفاشل كان مقتنع و راضي عن نفسه يعيش بسلام

ولا يريد شيء ، بأعتقادي لا فرق بين الاثنين كلاهما
فاشلان ولكن كلن منهما فاشل بطريقة ما ، أحدهما
يملك قناعة و الآخر يفتقر إليها هذا هو الفرق ، عندما
تحصل على شيء حتى لو كان لا قيمة له يجب أن تقتنع
و تفتخر به ، إذ لم تفعل ذلك سوف تعيش كل حياتك في
عدم الرضا ، عدم الرضا هو أول خطوة في بداية الفشل
، لنقل انك تتعلم لغة جديدة في البداية لن تستطع أن
تتكلم أو تفهم شيئاً منها و لكن مع مرور الوقت و
التواصل على تعليم تلك اللغة سوف تجد نفسك قد
احرزت شوطاً كبيراً و لكن إذ تشائمت و أدعيت بعدم
رضاك عن نفسك في البداية سوف يؤدي ذلك الى فشلك
التام و لن تستطيع أن تحرز أي تقدم ، هذه كانت أول
سبب في الفشل يوجد سبب آخر و هو أقوى و من أهم
الأسباب الذي جعلنا غير ناجحين في حياتنا العملية و
العاطفية و الاجتماعية و هو عدم الثقة في النفس ، إذ لم
يكن لديك ثقة في نفسك فمن الأفضل أن لا تغامر كثيراً
لأن عليك أولاً اثبات نفسك ل نفسك ، و من ثم تبدأ ،
الثقة بالنفس هي خطوة مهمة في طريق النجاح ،
لا تنسى بأن حجم نجاحك مرتبط بعدد مرات فشلك

علاقاتك مع من حولك

تحدد فشلك و نجاحك ، عندما كنت صغيراً أتذكر إنني كنت الأول على دفعتي في المدرسة كان معظم اصدقائي مستواهم الدراسي مُمتاز ، كنا مجموعة أصدقاء من المتفوقين لم نكن نبتعد عن بعض و كان بيننا دائماً شبه سباق و تحدي على من يكون الأفضل و لكن بعدها في فترة انتقلتُ إلى مدرسة أخرى ، معظم اصدقائي في مدرستي الجديدة كان مستواهم ضعيف جداً ، لم يمر وقتاً طويلاً أصبحتُ اراجع في مستواي ، لقد لاحظتُ ذلك كثيراً و لكن اغلب الأصدقاء كانوا فرحين بذلك كانوا يريدون أن ابقى في نطاق مجموعتهم فقط ، من هنا ادركت بان شخصيتك تتغير بتغيير من حولك ، اذا كان جميع من حولك اذكاء أو اغبياء ستتجبر أن تصبح مثلهم مع مرور الوقت لذا حاول دائماً أن تكون مع من لديهم تجربة في الحياة و مع من فهموا الحياة بشكل افضل منك ، عندما كنا صغاراً كنا دائماً نسمع من الكبار بأن يجب أن نرافق من هم افضل منا لم أكن أدرك معنى ذلك ولكن الآن تأكدتُ من حقيقة ذلك ، في حين أن جميع الفاشلون لا يرون أنفسهم أنهم كذلك ، بعد حرب العالمية الثانية قرر عدة اشخاص أن ينشأو جمعية صغيرة تساعد من يحتاج إليه و يمدو لهم يد العون و

المساعدة ، كانت تلك المجموعة عبارة عن اشخاص كانوا من اتعس و أفشل الناس في ذاك الوقت ، بدأو في إنشاء جمعيتهم و تطويرها و الهدف ليسى فقد مساعدة الاخرين بل هو أثبات بأنهم ليسو فاشلين بل اوضاع و ظروف حياتهم لم تساعدهم ، بعد عدة أشهر احرزو هدفاً كبيراً و اشتهرت جميعيتهم بشكل كبير جداً ، كُتب في خط العريض في أول صفحة من الجريدة ، عدة فاشلون يصلون لقمة النجاح ، من هنا أدركت باننا احياناً نضطر أن نفشل ، لا نملك أي خيار غير الفشل لكن علينا ان نحول كل هذا التعب و الإرهاق إلى قوة نستند عليه و أن ننطلق بقوة إلى الأمام كما فعلو هؤلاء الاشخاص ، علينا أن لا نحدد هدفاً واحداً فقط أو نقف على حد معين ، يوجد لاعب كرة شهير جداً وصل الى قمة النجاح النقود الذي معه تكفيها إلى آخر حياته و لكن لم يقف في حد معين بعد كل مدة اكتشف انه يقدم شيء جديد مهما بدا الشيء غريباً في البداية سيكون عادياً اذ تكرر كثيراً لذا علينا دائماً أن نحاول تحسين انفسنا و تقديم أفضل ما لدينا ، لنقل انك كتبت رواية مؤلفة من مئة صفحة و انتهيت منها ، ماذا ستفعل بعدها هل ستقف عند هذا الحد ، إذ وقفت عندها فأنت لم تقدم شيء

لنفسك و لكن إذ حاولت أن تكتب رواية أخرى مؤلفة من مئة و خمسين صفحة ، سوف تجد نفسك انك تقدمت و أصبحت أفضل مما كنت عليه ، سوف تقول لنفسك يوجد كاتب آخر اغلب كتبها تتجاوز الأربعمئة صفحة ، حسنناً المقارنة غير عادلة ربما هو ناجح في سرد الكثير و لكن انت ناجح في طريقة السرد ، ربما هو فاشل في كيفية بدأ حديث أو قيادة دراجة أو كتابة رسائل غرامية ، و انت ناجح فيها لذا من الممكن انك غير ناجح من ناحية و ناجح في عشرات النواحي ، يجب أن ننظر إلى نصف الكأس الممتلئ و لا نركز فقط في نصف الفارغ ، أعلم جيداً كم أصبح سلبياً أحياناً لكل شخص مننا له جزءٌ مظلم و هو عندما نبقي وحيداً في آخر كل يوم من ايامنا المتعبة المليئة بالإرهاق و فقدان الشغف ، عندما تصبح الساعة الثالثة بعد منتصف الليل و أنت وحيد تُفكر بكل شيء حصل معك و ماذا سيحصل في المستقبل ، تدرك بإنك فعلت الكثير من الأخطاء تدرك بكم أنك وحيد ، تفاصيل الصغيرة تنهش بك في ذاك الوقت ، عندما نكون في تجمع ما أو عند عدة اشخاص يناقشون عن الاكتئاب و كيف يجب أن يتخلصو منه تقول هذه سخافة و غباء ، هذا الشيء لا

وجود له ، انتم من تكبرون القصص و تعطونها أكبر من حجمها ، و لكن كل هذا الكلام لا جدوى منه عندما تبقى وحدك ، كل شيء حولك سيجمع قواه و يهجم عليك بشراسة عندما تبقى وحيداً جميع ذكرياتك المؤلمة ، جميع من تركوك ، جميع من غدرو بك و كل كلمة حرجتك ، تتذكرها فقط عندما تكون وحيداً ، تتألم من داخلك و لا تستطيع شرح ماذا يجري لك ، لا يهتمك العالم و لا ماذا يجري حولك ، البرود و اللامبالاة يسيطران عليك ، و لكن عندما يحين الصباح في يوم التالي تجد بأنك بالغت في الأمور في بعض النواحي ، تُراجع نفسك و تبدأ من جديد حول مقاومة نفسك و الضغط عليها ، و لكن هذا ليس حل تعتمد عليه ، إذ كنا نريد أن نصلح شيئاً أو نغير ما دُمر أو نتنقل إلى مرحلة أفضل من الذي نحن عليه ، يجب أن نبدأ أولاً في سبب الذي يكمن ورائها كل هذه المشاكل ، يجب اقتلاع الشجرة من جذورها و ليس أغصانها ، لنقل إن شخصاً ما خسر جميع أسهمه في الشركة و أصبح الآن مفلساً ، أول شيء سوف يفكر به أو يتعرض له هو الاكتئاب و عدم الخروج من المنزل أو ما شابه ، ولكن إذا فكر بطريقة مختلفة و بحث عن السبب الذي خسر فيه كل

شيء ، لربما سيحصل على إجابة مقنعة ، سوف تنفعه في حياته المقبلة ، أغلب الأحيان تكون مشاكلنا نتيجة طريقة تفكيرنا الخاطئة و هنا يبدأ فشلنا ، قبل قراءتي للكتب كنت أملك طريقة تفكير عشوائية جداً غير مبالي بشيء حتى الكلام كان همجياً ولكن بعد مرور عدة أعوام من محاولتي تغيير نفسي و طريقة تفكيري استطعت أن احرز هدفاً حتى لو كان صغيراً الا هم إنني اتقدم للأفضل ، أن تتقدم كل يوم نصف خطوة أفضل من أن تبقى ثابتاً طيلة حياتك ، لطالما و منذُ صغري و إلى الآن و أنا أريد أن أفعل شيئاً مهماً في حياتي ، أي شيء كان حتى لو تأليف رواية قصيرة مثل الذي أسردها عليك الآن ، لربما تكون هذه الرواية ركيكة من حيث الكتابة أو بان كلماتها مكتوبة بشكل سيء ، ولكن لا يهم فهي أول تجربة لي ، و سوف أكونُ فخوراً بنفسي عندما أستطع إنجاز ذلك ، أريد أن أشعر بتغيير يحصل معي لأن تكرر كل شيء و كل يوم يُشعرنا بعدم الرضا عن أنفسنا ، اعتقد بان شعور بالملل يولد قصصاً جديدة غير مألوفة للناس ، لأن إذ لم اشعر بالملل الشديد لربما لم اكن افكر أصلاً في كتابة أي سطر ، و إذ لم يشعر عالم الفيزيائي إسحاق نيوتن

بالممل لما ذهب إلى تحت تلك الشجرة و رأى سقوط التفاحة عندما سقطت ، و كانت النتيجة هي اختراع نظرية الجاذبية و التي اشتهر به في كل العالم ، نستوعب الآن بإننا إذ استطعنا التصرف بحكمة سوف تتغير حياتنا إلى الأفضل حتى لو كنا الآن في اكثر مرحلة نشعر به بالممل الشديد أو بالاكئاب ، يجب أن نحاول نعكس سلبياتنا و نحولها إلى إيجابيات على الأقل أن نحاول

بداية قصة جديدة..

عندما كنتُ في مقتبل العمر في حياتي ، بدت لي الحياة جميلة جداً ، كان يوجد الكثير من الأصدقاء و المعارف حولي ، بدأت في عدة أعمال لم أكن أستمر في إحداها ، كنتُ احب التغيير دائماً لم أكن أريد تكرار كل شيء كل يوم ، كنتُ اكره روتين اليومي لم أكن أريد أن أصبح مثل البقية ، بعد مرور عدة أشهر تعرفتُ من خلال عملي في أحد الشركات على فتاة كانت تقريباً في مثل عمري لا تزال صغيرة و شغوفة بالحياة ، كان عملنا يُجبرنا أن نعمل معاً في عدة شؤون تخص الشركة ، أنا في طبيعتي كنتُ خجولاً جداً تلك الأيام لم أكن اتكلم معها كثيراً ، حتى إنني كنتُ اتهرب احياناً من وجودي معها ، مرت عدة أشهر على هذا الحال و لكني كنتُ أشعر بالأمان معها لا أدري كيف ولكن كنتُ أصبحُ سعيداً عندما تأتي و أحزن عندما تبتعد أستمر هذا الوضع إلى أن جاءت ذات يوم و قالت سوف أترك عملي هذا لأسباب تخصها ، تغادرين ؟ كيف ، تفاجئت كثيراً أحسستُ بغصة دخلت إلى قلبي لم أكن أفهم ذاك الشعور ، طلبت أن لا تغادر فقالت لي ظروف و علي المغادرة ولكن لماذا لا تُريد مغادرتي لم أكن أملك أي

جواب اقول لها راجعتُ نفسي كثيراً ولكن لماذا لا أريدها أن تبتعد و أنا الذي كنتُ أتهرب منها خجلاً و يحمرُّ وجهي عند التكلم معها ، حاولت التهرب من شعور الحزن بمغادرتها و لكن لم أستطع ذلك ، بعد عدة أيام غاردت الشركة و قالت بإنها لن ترجع مُجدداً إلى هنا ، ذهبتُ إلى منزلي بعد قضاء يوماً متعباً ، و عندما أصبحتُ وحدي في الليل ، قلتُ في نفسي لماذا صابني كل هذا القلق و عدم الرضا عندما غاردت ما هو السبب وراء ذلك ، هي زميلة عمل فقط و كل يوم يغادر و يأتي العشرات إلينا فلماذا كل هذا الاهتمام حول تلك الفتاة ، هي لم تكن الأولى و لن تكون الأخيرة ، اقتنعت للحظة بذلك ولكن سرعان ما أدركتُ بأن من الممكن أن أكونُ معجباً بها أو شيئاً من هذا القبيل فأنا جاهل في مثل هذه القصص ، أعطيتُ لنفسي شهر واحد لعلمي أجد أو أعرف ما الذي يحصل لي و ما هو هذا الشعور بالضبط طبعاً من دون التطرق إلى التكلم معها أو محاولة الوصول إليها قضيتُ شهري هذا و أنا افكر و أبحث عن سبب هذا الشعور قرأتُ عدة كتب لعدة كتاب مشاهير و بعد كل هذا كانت الإجابة ، لربما وقعتُ في غرامها مع الأسف ، قلتُ حينها مع الأسف لإنني كنتُ

أسمع دائماً بأن الحب مؤلم و موجه جداً ، كنتُ أسمع
بأن كل من جرب هذا الشعور كان نادماً في الآخر و
كل من أسأله عن ذلك كان ينصحني بعدم المغامرة و أن
أبتعد عن هذه القصص ، بدأتُ مشوش العقل لم أعرف
ماذا أفعل ، هل أذهب إليها و أقل لها بأنني واقعاً في
غرامها أم أبقى صامتاً و أفعل كما يقولون لي البقية ، و
ابتعد عن هذه القصة كلها ، لقد أرهقني التفكير و
الخوف من هذه القصة ، كم كنتُ مرتاحاً قبل قدوم هذه
القصة ، حاورتُ شخصاً كبيراً في السن لعلي أفهم شيئاً
منهُ و يرشدني إلى طريقة اتغلب فيه على هذا الخلل
الذي حدث لي فجأة و الذي لم اتأكد بعض من سببه ،
قال لي ، الحب يا بني مثل الوردة إذ سقيتها كثيراً
خسرتها و إذ لم تُسقيها خسرتها أيضاً ، إذ كنت تُريد أن
تشم رائحة الورد الجميلة يجب عليك أيضاً أن تتحمل
أشواكها المؤلمة ، و في قصتك أيضاً ينطبق هذا المثال
، إذ كنت تُريد الحب ف جهز نفسك للفراق أيضاً ، لأن
أغلب قصص الحب تنتهي بالفراق ، البعض منها تكون
بغرض التسلية و تنتهي فوراً و البعض تكون من طرف
واحد و لا تنتهي ولا تستمر وهي من أصعب مراحل
الحب ، أن تكون انت طرف الأكثر حباً و اهتماماً و أن

تعطي الصدق والأمانة و عدم الغدر و تعطي الكثير من الحب من طرف واحد فقط فهو مؤلم جداً ، انتبه أن لا تكون في هذه المرحلة لأنها مؤلمة اكثر من البقية من دون مبالغة ، و البعض من القصص و التي تشمل كمية كبيرة من الناس و خاصة في مجتمعاتنا الذي تعيش في شرق الأوسط تنتهي تلك القصص بعدم قبول أهل الفتاة أو الشاب و تعود لأسباب كثيرة ، منها أن يكون الشاب فقيراً و لا يملك الكثير من النقود فهذا يعرضه لعدم القبول في أغلب الأحيان ، و منها لأسباب عائلية و عادات اجتماعية مثلاً خال هذا الشاب كان يعمل عامل نظافة و كان فقيراً أو إنك من عائلة غير معروفة كل هذا يكفي لأن يرفضوك ، هكذا جرت العادة و وقعنا في عصر الجاهلية مرة أخرى ، لهذا أنت تجد اغلب الناس يحذرون بعضهم من الوقوع في الحب لأن اغلبها تفشل لدينا و الأسباب كثيرة جداً ، لقد سردتُ لك البعض منها فقط ، قلتُ له ما هذه السخافة و عادات الغربية تلك ، ما به عامل النظافة و حتى إذا لم أكن من عائلة معروفة هذا لا يقرر شيئاً من شخصيتي و لا شيئاً من أخلاقي ، ما هذه الجاهلية ، و كيف سأعرف نفسي إذ كنت سأرفض منهم ام لا ، ردد بهدوء لا أحد يعرف

إذ كنت ستترفض أو لا الكل هنا مغامر تجد الجميع
يغامر ل هذا اغلب الناس لدينا يملكون الخبرة في كل
شيء ، كثرة الفشل تجعلك حكيماً إذ أستطعت أن
تتصرف بشكل صحيح ، لم أستطع و لم أعرف بماذا
سوف أُرِد عليه لم اتكلم شيئاً فقط شكرته و رحلت ،
الصمت خيم علي قلتُ في نفسي ما كل هذا و هل هذا
الأمر يستحق هذا العناء و المغامرة أم لا ، حتماً الأمر
يلزمه الكثير من التفكير لإنني لستُ غني مادياً بما يكفي
و لستُ من عائلة معروفة أيضاً ، شاب من عامة الناس
لا شيء يميزني ولا شيء يدعو احد أن يوافقو علي ،
حزنتُ لسماعي كل ذلك الحديث ، و بدأتُ اكلم نفسي ،
هل الأمر يستحق العناء أم لا ، و بعد عدة أيام من
العراك الذي جرى بيني و بين نفسي ، قررتُ أن
أخوض هذه المغامرة و لربما المخاطرة ، ذهبتُ في يوم
التالي و طلبتُ من إحدى الموظفات رقم هاتف تلك الفتاة
، في البداية لم تكن راضية أن تعطني ولكن اقتنعت في
الآخر ، و حصلت عليها ، و لكن لم أكن أعرف كيف
سأبدأ الحديث معها و ماذا سوف أقول لها ، و ماذا إذ
رفضتني كيف سيكون شعوري ، الاسئلة كانت كثيرة
من دون أي إجابة علي إحداها ، قررتُ و أخيراً أن

ابادر في الحديث معها ك صديق كنا نعمل سوياً فقط ،
 سألتُ عن وضعها بعد أن تركت العمل لدينا و هل هي
 بخير أو تحتاج مساعدة أم لا شكرتني كثيراً على سؤالي
 عنها و لكن لم يستمر حديثنا كثيراً ، أغلقت الهاتف بعد
 حديث قصير و قالت بإنها مشغولة أغلقتُ الهاتف و لدي
 مئة فكرة تدور في رأسي ، لربما لم ترد أن تتكلم معي
 و افتعلت تلك الحجج لكي تنهي المكالمة أو لربما كنتُ
 صديق عمل فقط و لا تُريد أن تتعمق في هذه العلاقة ،
 أو لأكن إيجابي قليلاً ، ربما لديها عمل بالفعل و لا
 تستطيع الاستمرار في الحديث معي ، قلتُ حسناً لا بأس
 كل شيء سوف يظهر مع مرور الوقت ، لم أكن أريد
 أن أتصل بها مرة أخرى فأنا نوع من الشباب الذي لا
 أريد أن تشعر الفتية بإنني أركض ورائهم و لا أريد أن
 أتكلم معهم كثيراً ، لا أحب ذلك النوع من الشباب الذين
 يرسلون يومياً آلاف الرسائل إلى الفتية و يتوسلون إليهم
 من أجل الرد ، لا أفهم ماذا يكونو شعورهم حينها ،
 كيف ترضى لنفسك أن تتوسل إلى فتاة لتتكلم معك ،
 صديقي الذي يريدك يأتي إليك مهما كانت الاعذار ، و
 الذي لا يريدك فمن السهل إلقاء اللوم على الآخرين ،
 اغلب العلاقات التي يكون فيها طرف قوي في الحب و

طرف الآخر ضعيف فمثل هذه العلاقات تفشل ، رسالتي لبعض الشبان و خاصة المراهقين و المعاقين عقلياً ، التكلم مع العديد من الفتية ليسى شيئاً يجعلك تتفاخر بنفسك و هذا لا يدل بأنك شاب عصري أو عقليتك حديثة كلا هذه مغالطات كبيرة ، ولا يجب أن نبني حياتنا على هذا الأساس ، أتذكر جيداً في صغري كان اغلب أصدقائي يتكلمون مع العديد من الفتية بغاية التسلية فقط و هذا الشيء يزعجني جداً ، كانوا يسمونني في صغري بالختيار نظراً لعدم مخالطتي بالعالم مثلهم ، ولكني لم أراجع عن رأي أبدأ كنتُ و ما زلتُ مصراً على رأي هذا ، لا تخسر قيمتك و كرامتك من أجل شيئٍ أو من أجل أحد لا يستحق ذلك ، لنعود إلى قصتنا الأصلية ، مرت عدة أيام و أنا لم اتكلم مع تلك الفتاة و هي لم تتكلم أيضاً ، كنتُ أريد الحديث معها ولكن الكبرياء كان يمنعني من ذلك ، أتصلتُ مرة و يجب عليها بالرد على مكالمتي ، أنا لا أريد أن أكون طرف الضعيف منذُ البداية ، لا أريد أن أكون الخيط الذي ينقطع منذُ البداية ، مرت هذا الحالة لمدة أسبوعين ، و فجأة و في العاشرة من مساء يوم الأحد تلقيتُ رسالة من تلك الفتاة تقول فيها ، مرحباً كيف حالك أعتذر بشدة

لأنني لم أستطع معاودة الاتصال بك حين اتصلت بي و لم أكن في وضع يسمح لي بالكلام ، قمت بالرد بعد عدة دقائق ، لا يهم ذلك فأنا أقدر وضعك من المهم أن تكوني بخير هذا ما أريده فقط ، لا تعتذري صديقتي كلُّ منا لديه مشاكل و قصص و صراعات مع النفس لا تنتهي ، علينا مراعاة بعضنا ، دام الحديث لمدة ساعة ناقشنا فيها عدة قصص من العمل إلى الدراسة مروراً بالصحة و الأزياء ، كانت حزينة جداً في البداية و لكن في منتصف الحديث أصبحت سعيدة قليلاً و كانت تتجاوب في الحديث كثيراً ، كان النقاش رائعاً ، أغلقنا الهاتف سوياً لأن لم يبقى حديث إلا و تكلمنا به، أنتهى الكلام حينها أغلقنا الهاتف فوراً فأنا لا أريد أن يسيطر الملل علينا منذ البداية ، سُعدتُ بالحديث كثيراً معها و أتذكر جيداً كم نمتُ سعيداً ذلك اليوم ، مرت ثلاث أيام ، قررت الاتصال بها مُجدداً ، أقترحُ عليها البعض من الأسئلة ، كان ذلك خاصاً بالنسبة لها ولكنها جاوبتني مع وجود القليل من التردد ، سألتها ، هل تعترف أو ترى الحب حقيقياً ام تراه مجرد كذبة كما يقول البعض من الناس الذين فشلوا فيه ، ردت قائلاً الحب هو شعور يا صديقتي لا نستطيع أن لا نعترف فيه فهو موجود حقاً ،

و لكن له عدة أنواع ، الحب بين الأم و ابنها و بين الشاب و الفتاة و بين الجدة و الحفيد يختلف عن الآخر ، الكل يدعى حب ولكن لكل واحدة منهم لديه اختلاف أو ميزة يتميزون بها ، و كل من ينكر أو لا يعترف بوجود الحب هو واحد من الاثنين ، لأنه تألم كثيراً منه و خاض تجربة مؤلمة و فشل بها أو إنه شخص لم يجد أحداً يهتم و يعتني به ، ولكن لماذا تسأل كل هذه الاسئلة ما السبب وراء ذلك ، رددتُ قائلاً لا شيء ولا يوجد سبب معين خلف اسئلتني ، أردتُ فقط أن أعرف رأيك في هذه القصة ، و هل لديك تجارب ام لا ، ردت بهدوء ، لم أخوض مثل هذه التجارب ولا أعرف ما هو الحب كثيراً و لكن لدي أفكار عنه و بعد التحذيرات منه ، و الأسباب كثيرة و الكثير منها مقنعة بالحقيقة ، أولها أغلب الشبان لا يتزوجون أو لا يستطيعون الزواج و أكمل حياتهم مع الذي يحبونهم ، نظراً لوجود عدة مشاكل و تعثرات في طرقهم و من ناحية اخرى يوجد الكثير من الشبان يفتعلون الحب بغاية التسلية لا اكثر ، لهذا أنا من ناحيتي لا أستطيع الوثوق بالكثير من الشبان و لم أفكر أن أخوض تجربة الحب مع أحد ، لا أريد أن أقع في الاكتئاب و تفكير المستمر وعدم التركيز على

حياتي ، كل من يقع في الحب ينسى نفسه ، لدينا مثل
يُحكى دائماً في مجتمعاتنا يقول ، العاشق أعمى ، لم أكن
أدرك ما معنى ذلك و لكن بعد اسئلتني المتكررة من
الناس الذين خاضو تجارب كثيرة أدركت حقيقة ذلك ،
العاشق يصبح أعمى حقاً لأنه لا يرى شيئاً غير حبه و
حياته فقط ، يصبح أناني جداً و لا يفكر إلا بنفسه ،
كانت لدي صديقة كانت لطيفة جداً و قريبة من القلب ،
تعرضت لعدة مرات لحالات الأكتئاب ، و خاضت فترة
من الحب مع قريباً لها ، كان يخطط أن يتزوجها و لكن
فشل كل شيء في الآخر لعدم الاتفاق بين الأهل ،
تغيرت صديقتي من أطف إنسانة إلى أبعده إنسانة إلى ،
الأنانية و حب الذات سيطر عليها لم تعد تفكر بأحد غير
نفسها ، لهذا لم أرد ولا أريد الخوض في مثل هذه
التجارب ، في الحقيقة أن أخاف أيضاً ، الشاب الوحيد
الذي سوف أحبه هو الذي يتزوجني و يطلبني من اهلي
لطالما هكذا جرت العادة منذ القدم ، صمتت قليلاً
بكلامها حقاً لديها كل الحق ف أنا ك شاب أدرك مدى
غرور بعض الشباب و مدى غباء البعض منهم و عدم
وجود الرحمة في قلوبهم (طبعاً لا أشمل الجميع و لكن
يوجد الكثير منهم) يوجد الكثير من يتاجر بالأم الفتياء

بغاية التسلية أو بغاية قبيحة جداً ، مثل هذا النوع من
 الشبان إذ تكلم احداً مع اختاً له تجده ينقلب كأسداً جائع و
 يهجم عليه ، و لكن إذ هو تكلم مع فتية لا يجد عيب في
 ذلك ، صديقي علينا أن نرضى لبنات الناس ما نرضاهُ
 لأخواتنا ، لا يجب أن نكون حريصين على انفسنا فقط ،
 بعد صمتي لعدة دقائق رددتُ قائلاً ، حسنناً صديقتي
 لديك الحق في كلامك كله ولكن دعيني أحاورك في
 نقطة معينة فقط ، و هي بان من يحب يصبح أنانياً جداً
 ولا يفكر إلا بنفسه ، نعم يوجد هذا النوع من الناس و
 لكن في المقابل يوجد نوع الاخر يعكس ذلك و هو الذي
 يضحى بحبه من اجل الآخرين مثلاً ، شاب تخلى عن
 الذي يحبها لعدم موافقة أمه عليها ، أو شاب لم يتزوج
 من محبوبته لمعرفة بان صديقه يحبها ، لا نستطيع أن
 نعمم على الجميع فكل قصة و لديها أسبابها و كل
 شخص يتصرف بطريقة مختلفة عن الآخر تماماً ، قالت
 مع إنني اوافقك في البعض من حديثك ولكن لا أستطيع
 أن أغير تفكيري هكذا فوراً ، و لا أريد خوض أي
 تجارب مع أحد لدي فوبيا من هذه القصة في الصراحة
 مع إنني لم أجربها ولكني اتهرب منها أيضاً ، رددتُ
 حينها بان في كل فترة نتحول إلى شخص آخر ، افكارنا

تتغير من حين لآخر ، نحنى لا نستطيع أن نبقى كما
نحنى ، البعض مننا يتحول للأسوء و البعض الآخر
للأفضل كل شخص حسب طريقة تفكيره ، قالت لديك
الحق و الأختلاف بيننا بسيط ولا يوجد فيه الكثير من
التعقيد ، ولكن يبقى الخلاف له وجود ، و لا أستطع أن
اوثق بأحد من الفتیان ، رددتُ بكل هدوء و أخبرتها
بقصة حدثت ذات مرة لصديقاً لي ، كان في العشرين
من عمره وقع في غرام إحدى الفتية كان طرف الأكثر
والأقوى حباً ، لم يكن يتخيل حياته من دونها ، كان
طرف الأضعف مع الأسف مرت فترة طويلة ، وأراد
الشاب أن يتقدم للزواج منها و لكن كانت الفتاة تتهرب
دائماً كانت الحجج و الأعذار كثيرة منها ، إنها ما تزال
صغيرة في السن و يجب عليه الأنتظار قليلاً أو إنها
يجب عليها إكمال دراستها و لكن مع إلحاح الشاب على
ما يريد ، أتضح للشاب بأن الفتاة لا تريده و كل تلك
القصص كانت أعذار فقط ، أتضح له بأن الفتاة تحاول
أن تلتئم جراحها من قصة أخرى ولا يوجد شيء اسمه
الحب من الفتاة تجاه الفتى ، تعرض صديقي لصدمة
كبيرة حاولنا عدة مرات أن نخرجه من حالته تلك ولكن
لا جدوى من كل ذلك ، فالكأسه عندما تنكسر من

الصعب أن تعود كما كانت ، أصبح صديقي مثلك تماماً لا يمكنه الوثوق بأي فتاة و حتى يخاف أن يتكلم مع إحداهن ، هذه القصة جعلت من صديقي هكذا و هو لا يفرق شيئاً عنك ، أنتي لا تثقين بالشباب و هو لا يثق بالفتية ، و في رأي إن لكل منكما سبب مقنع و لكن لا يجب أن تركز فقط على جانب المظلم من غير المنطقي أن نتشائم كثيراً و نرى جزء الفارغ من الكأس فقط ، علينا رؤية جزء الممتلئ أيضاً ، أن نعدل بين كل شيء ، ردت قائلة ، من الجيد بإننا لم نصل إلى طريق مسدود في نقاشنا هذا ، في البداية احبُّ أن اشكرك على حديثك و لكن يجب علي المغادرة الآن ، سوف اعاود الاتصال بك مجدداً عندما تحين الفرصة لي ، قلتُ حسنناً و أغلقنا الهاتف ، بعدها عدتُ إلى قراءتي للراوية الذي لم اكملها منذ مدة طويلة ، مع إنني فارغ طيلة الوقت ولكن أشعرُ بنفسي إنني مشغول دائماً ، كان هناك عبارة مكتوبة بخط عريض و كبير في منتصف الصفحة تقول ، عندما تُحاول و تفشل هذا لا يعني بأنك فاشل ، فالفاشل لا يحاول أصلاً ، في البداية لم أفهم ما معناها بالضبط ولكن عندما تعمقتُ بها أدركتُ معناها الحقيقي ، كم من المرات فشلنا في مواقف و تراجعنا من دون محاولة

مرة أخرى ، في الحقيقة تلك المواقف لم يكن احد يحاول
 أن ينجح بها أيضاً و لكن انا حاولت و فشلت و هذا
 يجعلني أفضل من الذي لم يحاول قط ، ف أنا أخطيتُ
 خطوة إلى الأمام على الأقل ، أن تخطي خطوة كل شهر
 أفضل من أن تبقى دهرأ في نفس المكان ، علينا دائماً
 أن نحاول التقدم و فهم حياتنا أكثر ، بعد عدة أيام و أنا
 في طريق عودتي إلى المنزل ، خطر في بالي فكرة
 غريبة كانت في وقتها ، و هي أن أولف عدة كتب
 بمساعدة صديقاً لي ، ف هو جيد في الكتابة و أنا جيد
 في اختراع قصص الخيالية لطالما كنتُ دائماً أخترع
 قصص عجيبة و الذي من المستحيل أن تحدث قبل
 خلودي للنوم ، أتصلتُ بصديقي فوراً و لكن مع الأسف
 لم يوافق طالباً الاعتذار و بإن سبب رفضه خاص بعض
 الشيء ، قلتُ حسناً لا بأس ، وصلتُ للمنزل و بعدها
 ب عدة دقائق رأيت رسالة من صديقتي تلك تقول بها ،
 إذ أفرغت من العمل أتصل بي علينا أن نتحدث ،
 أتصلتُ بها على الفور و بدأنا في الحديث لم تكن تملك
 شيء للتحدث بها معي ولكن أدركتُ بإنها فقط أرادت أن
 تتكلم و تخلق أحاديث معي ، تجاوبتُ معها في الكلام ،
 ووصلتُ إلى نقطة لا رجوع فيه أعترفتُ لها بإنني

معجباً به أو لربما واقعاً في غرامها ، لم تتكلم حينها و
بقت صامتة ، كانت دقات قلبي سريعة جداً يكاد قلبي أن
يخرج من مكانه ، ردت اخيراً و قالت لا أعرف ماذا
أقولُ لك ، هذه صدمة لي لا أدري كيف أرتب الكلمات
لأقولها قلتُ لا بأس بذلك كان هذا مثل حملاً على قلبي
أردتُ الإفصاح عنه و الآن قد علمتي بالحقيقة فما
جوابك ، ردت بكل هدوء ، لا أدري لربما أنا أيضاً
معجبة بك و لكن لم أكن أريد أن أقول لك ، لإنني لا
أثق بأحد و أخاف من هذه العلاقات ، ربما تكون وهمية
أو نهايتها تكون قاسية بالنسبة لنا ، من المحتمل إنك لن
تصدق ما سوف أقوله لك ولكن تركتُ العمل في تلك
الشركة لأنك كنت تعمل بها ، لقد حاولتُ أن أتجنبك و
ابتعد عنك و لكن كل ما حاولنا الهرب من شيئاً ما تجد
هذا الشيء يلاحقنا حتى في أحلامنا ، ربنا هذا مُقدر لنا
، و الآن و قد اعترفنا لبعضنا البعض و ماذا بعد ، أنا لا
أريد أن تكون النهاية ك نهاية أغلب العلاقات التي تنتهي
بالفشل ، سررتُ كثيراً كدتُ أطيّر من الفرح لسماعي
ذلك الحديث لم أكن أتخيل هذا الرد أبداً ، صابني شعور
الفرح والسعادة كنتُ أضحكُ ك المجنون سعادة لا
توصف بل تستطيع أن تشعر بها فقط ، بعد قليل من

الصمت قلتُ لها ، أنا مسرور جداً من هذا الرد لم أكن أعرف كل هذا ، كنت أظن إنك تتجاهلينني أو إنني غير مهم و صديقاً لك لا اكثر من ذلك ، لا أحبذ العلاقات كثيراً لأن علاقات الطويلة تفشل في الغالب ، تناقشنا كثيراً في تلك الليلة و في يوم التالي أيضاً كان الحوار يدور حول عقلياتنا المختلفة و عن ماذا نحب أو نكره قررنا أن نتعرف على بعض أكثر و أعطينا بعضنا فرصة للتعرف لمدة أخرى لنعرف هل نصلح أن نقضي العمر كله سوياً أم لا ، غالباً ما تنتهي مثل هذه القصص بالزواج أو الانفصال ربما شيء بسيط ينهي كل شيء أو يصلح كل شيء لن أدخل في كل تفصييلة حدثت حينها لأن طالت تلك الفترة كثيراً ولكن في ظل هذا الفترة حدثت أحداث كثيرة صحيح بإننا تبادلنا الحب الحقيقي و كنا صادقين و أوفياء مع بعضنا البعض ، و لكن مع الأسف بعد مرور فترة كان البرود قد سيطر علينا نحنى الاثنان ، في أواخر تلك الفترة لم تكن تريد الحديث كثيراً ، كانت تتجنب الكلام الزائد ، حتى إنني عندما أقترحت عليها الزواج لم تكن سعيدة كثيراً عكس كل الفتية التي عندما تتزوج أو يقترح عليها مُحبها الزواج تطير من الفرح ، هي كانت عكس ذلك لم تبدي

أي اهتمام كبير لذا طلبت أن نتعرف على بعض أكثر
كان ظهور ذلك البرود بيننا يؤلمني جداً ربما كنت انا
حلقة الأضعف بيننا ، حاولت كثيراً أن أعرف لماذا
تغيرت هكذا كان الجواب لا شيء فقط مشاكل عائلية لا
أكثر و أنا لم اتغير ، لم أريد أن أضغط عليها حاولت أن
أبتعد عنها لمدة أسبوع و لكن لم يفي ذلك بالعرض ،
قرأت ذات مرة بأن التغيير يأتي لسببين يا لوجود
شخص آخر أو بأن هذا الشخص لم يعد يريدك ، فكرتُ
كثيراً بهذه الفكرة و هل تنطبق علي أم لا لم أكن أحصل
على جواب مقنع ، في ليلة من ليالي الشتاء الباردة
عندما كنتُ وحدي جالساً في غرفتي المعتمة تلقيتُ
رسالة مفادها ، عزيزي و صديقي الغالي أود أن أخبرك
بكل أسف بإنني لا أستطيع أن أستمر معك في هذه
العلاقة ، حاولت كثيراً أن أستمر ولكن لا أستطيع ، في
البداية كان حبي لك صادقاً و كان من أعماق قلبي و
لكن مع مرور الوقت لا أدري ماذا حدث لي ، لا
أستطيع أن أحبك مثل قبل ، ربما الإطالة في هذه العلاقة
ساعدت في فشلها ، قرأتُ تلك الرسالة و أنا في صدمة
فكرتُ للحظة ربما تكون تمزح أو شيئاً كهذا ولكن كانت
جدية جداً ، رددتُ حينها برسالة أيضاً أقول فيها

عزيزتي و صديقتي هذه صدمة كبيرة لي لم أكن أتخيل حتى في الأحلام أن أسمع منك مثل هذا الكلام ، لم أكن أريد أن نطيل في علاقتنا كثيراً لهذا طلبتُ أن نتزوج ولكنك كنتي تريدي الإطالة ربما مشاعرك بردت منذ مدة ولكن ماذا بشأنني ألم تفكري بي ولو للحظة ، انتي من قلتى أنا أخاف من العلاقات و لا اوثق بأحد أخاف أن يتركوني في منتصف الطريق ، و لكن أنتي أيضاً تفعلين كل هذا ، كيف لك أن تخافي من الخذلان و أنتي تخذلين الآخرين كيف لك أن تخافي من الجروح و أنتي الجارحة بكل الأحوال ، أنا لا أريد أن أضغط عليكى أو اتوسل لك كي لا تغادريني و لكن أريد منك أن تفكري مرة أخرى و لا تكوني ظالمة بقرارك هذا ، أحترمي الحب بيننا على الأقل ، ردت بعد ساعة من وصول رسالتي لها ، لقد فكرتُ ملياً و لكني لا أستطيع أن أكمل ليس الخطأ منك انت ولكن هذا خيارى و اريدك أن تحترمه و إن سألتني عن السبب فأنا لا أعرف بالضبط ما هو السبب الرئيسي ولكن أدرك بانني لم أعد أحبك مثل قبل و هذا كل شيء و اعتقد بانك لن ترضى أن تكلم مع شخص لا يريدك أو لا يحبك ، لم أستطع أن أزد عليها لكثرة الوجد و الألم الذي حصل لي حينها ،

هل هي بهذه البساطة أن تترك شخص هكذا فجأة من دون سابق أنذار ، وما هذا الحب الذي يزول فجأة و يحل مكانه البرود و عدم الرضا ، و لكن ما هذا التناقض في حديثها ألم تكن تخاف من أن يتركها أحد و ها هي الآن تتركني و كأنها تترك شيئاً زائداً أو حملاً ثقيلاً عليها ، بعد عدة دقائق ارسلتُ لها بانني حزين جداً و إنني غير موافق لأن تغادر و لكنني أحترم رأيها ، قلتُ إنني أرفض مغادرتك و لكن لا أريد أيضاً أن تبقي معي بسبب الشفقة علي أو شعورك بالذنب تجاه ما تفعلين ، و لكن سأبقى الشاب الوفي لك لن أفكر في لحظة أن أحب أحداً غيرك أو أنظر إلى فتاة أخرى بنظرة حب أو إعجاب ، سوف أتمنى أن تعودني في أي وقت أردتي فيها العودة فأنا هنا سوف أبقى كما أنا أنتظرك دائماً و لن اتغير و لن يغيرني الزمن ، أرسلتُ تلك الرسالة و أغلقنا المحادثة بعد الوداع ، أتذكر جيداً في تلك الليلة لم أنم إلى الصباح ، صابني إرهاق شديد و تعب لم أكن قد مررتُ بمثل تلك الحالة في حياتي قط كنتُ أقف على طرف الهاوية ، لم يستطع أحد مساعدتي بالأحرى لم أكن أريد المساعدة من أحد ، لقد تحطمتُ حينها ، تركتُ عملي و قطعت كل العلاقات مع

أصدقائي و مع عائلتي و أقربائي ، كنتُ دائماً وحيداً
أجلس في غرفتي لم أكن أريد أو أحب الكلام ، فقط أريد
الهدوء ، الهدوء فقط لا شيء آخر لا حديث مع أحد أو
أي نقاش ، لأن من يتكلم معي يبدأ في طرح الحلول لي
و أنا لا أنصت إليه لم أكن أريد الخروج من تلك الحالة
و لكن حتى في الهدوء لا يوجد هدوء تام ، لأن العقل
يكون في صراع طويل مع القلب ، أحدهما يريد و
الأخر يرفض ، كان القلب يريد العودة و لكن ليسى من
المنطقي أن تتوسل إلى أحد لأن يعود يحبك لا أحد
يستطيع أن يحب أحد بالتوسل و الضغط ، الحب هو
شعور فقط لا يأتي ولا يذهب بسهولة ، البعض يحب
شخصاً لأخر عمره و يبقى معلقاً في ذاكرته إلى الأبد و
البعض كل فترة يقع في غرام إحداهن ، هذه مفارقة
عجيبة فعلاً ، في تلك الفترة أردت أن أحول كل ذلك
الحزن إلى قوة أو معرفة كانت فترة اكتئابي عبارة عن
قراءة للكتب و التفكير الكثير لم أفعل شيئاً آخر أردتُ أن
اتعرف أكثر على الحياة و طبيعتنا البشرية ، لعلمي أفهم
سبب ترك صديقتي لي لأن طريقة مغادرتها كانت سيئة
جداً ، بعد مرور عاماً كاملاً ، عام و أنا على تلك
الحالة الذي جعلتني أشعر إنني في السبعينات من عمري

تعلمتُ الكثير من الحياة ، لم أكن أريد أن أتغير أبداً أو أخرج من حالتي تلك ، و لكن بعد تكرار حياتي كل يوم على ذلك الروتين اليومي ، بدأتُ أشعر بالملل الشديد ، أدركتُ بأنني أسلكُ طريق الخاطئ ، كفى حزناً يا صديقي أيقنتُ بأن علي أن أتغير أصبح شخص عادي أكون في المنصف دائماً ، لستُ مُجبراً أن اعود كما كنتُ أو أتغير من أجل أحد ، و لكن لأكون على طبيعتي ، لا أدري كيف هي طبيعتي الجديدة ولكن علي أن أكون في المكان الذي يناسبني ، بعد كل هذا الضجيج و اللاهدوء الذي حصل معي و جميع تلك التجارب الذي مررتُ بها أدركتُ بأنني تغيرتُ كثيراً أصبحتُ رجلاً حكيماً مقارنة بالذين في عمري ، هذا كله كان له نتائج دفعته من عمري لقد مزقوني بأناقة شديدة ولكن لا يهم كل هذا ، لا أحد مننا يستطيع أن يرجع الزمان كما كان أو يحاسب أحد على ما فعله في ماضيه ، أدرك بأنني تألمتُ كثيراً و عانيت في ذلك الوقت كما لو أنني عشتُ مئة عام ولكن كل هذا أكسبني تجارب في حياتي لقد تقدمتُ كثيراً و أصبحتُ أفضل من قبل ، لا شيء يأتي بسهولة يا صديقي كل شيء له ثمن عليك ان تدفعه لكي تحصل عليه ، نحنُ البشر دائماً نملك مشاكل في حياتنا

إذ تخلصت من إحداها أتتك الثانية ، علينا أن نتعلم طريقة التصرف مع تلك المشاكل و إلا لن نستطيع مواجهة تلك المشاكل ، في منتصف القرن العشرين حدثت مجاعة في الصين تسبب بقتل حوالي خمسة عشر مليوناً ، رجحو الخبراء أسباب كثيرة و البعض منها كانت غريبة نوعاً ما ، منذ بدأ المجاعة و إلى أنتهاها خسر الملايين حياتهم ، بالطبع كان هناك أسباب كثيرة لذلك و لكن سبب الأكبر كان سوء التصرف و عدم معرفتهم بطرق الحل أو من أين عليهم أن يبدأو ، مشكلتنا الأكبر هي أن لا نعلم طرق لحلول تلك المشاكل ، عندما كنا صغاراً كنا نطلب أشياء غبية جداً من اهالينا ، كانوا يرفضون تلك الاشياء بشدة من دون أي حوار ، كنا نغضب و نظن باننا غير مهمين بالنسبة لأهالينا ، نعم لقد كنا على خطأ و كانوا على حق و لكن سوء تصرف البعض منهم و عدم وجود حوار بينهم و بين الأطفال كانت السبب في خلق فراغ بينهم ، لربما لو حاولو أن يشرحو لنا الخلل لكنا وافقناهم الرأي ، توجد أمثلة كثيرة على هذه الحالة و منهم صديقاً كان في مدرستي الابتدائية كان يكره الدراسة و يأتي إلى المدرسة رغماً عنه ، لم يكن أحد يحاول أو يتكلم معه

في السبب الذي يكمن وراء كرهه للدراسة ، كان الكل فقط يغضبون منه و لا حتى يرشدونه إلى طريق الصحيح ، لهذا تشدد في فكرته و ترك الدراسة بعد عامين فقط ، لو كان احد من والديه أو من المعلمين في المدرسة يهتم به و يناقشه لما وصل إلى حالته تلك و بدأ العمل في سن مبكر ، علينا أن نحسن التصرف مع الجميع ، ربما حركة صغيرة منك أو كلمة طيبة منك تغيير حياة إحدى الأشخاص ، علينا دائماً أن نكون لطيفين في تعاملنا مع الناس لا أن نحقد أو نكره أحد ، بعد كل هذا الحوار و مروري بكل هذه التجارب و بعد أكثر من عام على قصتي تلك لم أستطع نسيان ما حدث لي ، لم تغادر تفكيري أبداً كلما حاولت نسيانها تلتفتُ حول ذاكرتي من جديد ربما أحببتها من أعماق قلبي لهذا من الصعب نسيانها هكذا بسهولة ، صحيح إن كل من يراني يقول بانني بارد جداً و عميقو لكن في نفس الوقت لا أرى نفسي هكذا ، فقط أرتاحُ مع شخصيتي هذه الجديدة ، لا أتحمل النفاق ولا أستطيع مجاملة أحد لقد أمتلكُ البعض من عادات الروس فهم هكذا باردين و تشعر بانهم لا يملكون الكثير من العاطفة أو مجاملة أحد ، أرى من الجيد أن نكون هكذا أن لا نناقق أن نكون

على واقعنا إذ إحزنت أو شيئاً ما أحزنتك ليس من
الضروري أن تخبر جميع الناس بأنك حزين أو تمر
بفترة سيئة ، فقط شخص واحد أو اثنان بالاكتر يكفي أن
تخبرهم بأنك تمر في وقت عصيب نفس الشيء عندما
تكون سعيداً يجب أن تدرك جيداً بأنك لست مصدر
الكون يا صديقي لا أحد يهتم بك ولا بدراستك و لا
بعملك الشاق و لا حتى بطريقة قصة شعرك أو طريقة
تفكيرك غير الذين يحبونك فقط ، لا تعمل لإرضاء
الناس فإذ فعلت فأنت تعيش من غير غاية في هذا العالم
، يجب أن تملك هدف معين في حياتك ، حاول أن تعمل
من أجل الحصول عليه لا تجلس و تندب حظك التعيس
و لا تلقي اللوم على الآخرين و تحمل فشلك لهم ، و لا
تكرر نفس الخطأ مرتين إذ كررتها مرتان فالثالثة تعتبر
غباء و حماقة ، في المرة الأولى الخطأ يعتبر درس و
عليك الاستفادة منه و تكرار ذلك الخطأ كثيراً يضعك
في خانة الأغبياء ، كما الزهرة لا تنمو من دون الماء و
الشمس نحن أيضاً لا نتعلم إذ لم نستفد من تجاربنا
الفاشلة ، دائماً عليك أن تكون افضل من غيرك إن لن
تستطع فشرف المحاولة يكفيك ، عندما كنتُ في السادسة
عشر من عمري قدمت المدرسة تحدي بين مدرستنا و

مدرسة أخرى كان التحدي هو من سوف يفوز في كرة القدم ، كان فريق تلك المدرسة كلهم في عمر العشرين و ما فوق و نحنى كنا في السادس و السابع عشر من أعمارنا ، البعض منا قال بإننا خاسرون لا مجال للفوز لوجود ذلك فريق القوي ضدنا ، و لكن قررنا مواجهم و تحمسنا كثيراً و كنا ندرك بإننا لا نملك أي فرصة للفوز ، ذهبنا يومها و دامت المباراة بيننا حوالي ساعة و عشر دقائق ، كانت النتيجة أربعة مقابل واحد لصالحهم ، تحطمت معنوياتنا حينها ، كان الفريق بأكمله منزعج من ما جرى حينها و لكن أنا لم أكن منزعج أبداً لإنني كنتُ مدركاً تماماً بإننا خاسرون و لكن كنتُ على عكس باقي الاصدقاء سعيداً بتلك النتيجة ، لم أرى أربعة أهداف ضدنا أبداً ، فقط كنتُ سعيداً بذاك الهدف الذي حققناه رغم صغر سننا و عدم إتقاننا للعب مثلهم ، و من هنا تعلمت بان الفشل أحياناً يكون انتصاراً أيضاً شغفك و حماسك للمحاولة و انت تعلم بإنك سوف تفشل أو تخسر هذا بحد ذاته أنتصار ، أغلب الناس يملكون الخوف في مثل هذه الأمور ، الخوض في مغامرات و انت تدرك بأنك لن تفلح بها هو درس لك عليك أن تستفيد منه لكي تنجح في المحاولة الثانية ..

البدأ من جديد

،مرت عدة أعوام أخرى و أصبحت في سن الحادي و العشرين من عمري قررت أن أغير حياتي و أبدأ من جديد ، حياة جديدة عمل جديد و ربما حب و أصدقاء جدد كان الأمر صعباً في البداية و لكن مع مرور الوقت أستطعتُ التأقلم مع كل ذلك ، مهما كانت حياتك تعيسة أو إنك غير سعيد في حياتك ، حاول التأقلم مع ذلك حتى مع ألمك تأقلم معه ، بدايتي الجديدة كانت مختلفة جداً عن حياتي السابقة أصبحت إنطوائياً و غير مبالياً بأحد ، لم اكون صداقات و لا علاقة حب مع أحد حتى في عملي كنتُ أتجنب تكوين أصدقاء لا أدري لربما كان ذلك أفضل ، صحيح بأن الوحدة صعبة جداً و لكن في بعض الأحيان علينا أن نكون بعيدين عن ضوضاء الذي يحدث بالخارج قليلاً ، و أنا نبقى وحدنا نراجع كل ما حدث لنا و كيف تصرفنا هذه هي مرحلة محاسبة الذات ، كل شيء جميل أو سيء عندما يحدث معي لا أستطيع أن أشعر به إلا بعد أن أراجع الأحداث ، صحيح إن أغلب الناس يفضلون الوحدة على مشاركة حياتهم مع الآخرين و بما فيهم أنا و لكن طبيعتنا البشرية تجبرنا أن نكون اجتماعياً أحياناً ، لكل شخص مننا جزء أنطوائي و مظلم و جزء اجتماعي مهما

حاولنا تفضيل أحدهما على الآخر لا نستطيع لذا من الضروري أن تشارك حياتك مع إحداهم صديق أو أخ أو قريب من دون المشاركة لا نستطيع الاستمرار ، كنتُ أعرف شخصاً كان أنطوائياً جداً وحيداً في أغلب الأحيان الأكتئاب يسيطر عليه لا يملك أي صديق أو شخص قريب منه أو أحد يساعده في تخطي أوقاته العصبية حاولت التقرب منه لمساعدته قليلاً ولكن لم يرضى لم يكن قد اعتاد على ذلك الأمر كان يرى ذلك غريباً ، كان يقول لماذا أخبرك بحزني أو بفرحي ، و ماذا سوف يحدث إذ أخبرتك ، أنا وحيد و هكذا أفضل لي لا أريد أن تشعر بالشفقة علي و تواسيني في حزني لا أريد أن أكون عبئاً على أحد ولا حتى حملاً ثقيلاً ، أريد أن أنهض بقوتي فقط من دون مساعدة الآخرين أنا يا صديقي لم أفلت يدي أولاً و لم أكن ممن تركو في البداية و لكن هم من تركوني و تخلو عني فما كان علي إلا أن أفلت يداي و أبتعد عن الجميع ، كان كلامه نتيجة ثقة بالنفس الذي كان مبالغاً فيه بعض الشيء ، مهما كنت قوياً و مهما كنت واثقاً بنفسك و غير مبالياً بأحد سوف تأتيك لحظة تكون فيها بحاجة لأحدهم ، في فترة من فترات حياتي كنت أرفض هذا الكلام رفضاً قاطعاً و

لكن مع مرور الوقت أكتشفتُ بأنني كنتُ على خطأ ،
حاولت كثيراً الحصول على اشياء كنت أحبها فشلت في
اغلبها و لكنني في المقابل حصلت على البعض منها و
هي عوضتني عن البقية و عن النقص الذي كنت أشعر
به ، نعم شعور بالنقص لا ينتهي فنحننا بشر و من
الطبيعي دائماً أن نشعر بذاك الشعور
ولكن أن تقتنع بكل شيء تملكه هذه وسيلة قوية أيضاً
لتملئ النقص الذي بداخلك ،،

الفرق بين البشر ، ربما تدرك تماماً ما هو الفرق بين
البشر و تنزعج احياناً عندما ترى التمييز موجود ،
عندما تسمع أحداً يتكلم عن فئة معينة من الناس بسوء
أول شيء يأتي إلى ذهنك هو بأن المتكلم عنصري و
لكن مع الأسف واقعنا يحكي لنا الكثير من القصص
حول ظلم البعض لبعضهم مثلاً ، لنعطي مثلاً بسيطاً
عن ذلك ،

يوجد أختلاف بين الفقراء و الاغنياء في الكثير من الأمور حتى في شعورهم بالنقص لها فوارق كبيرة جداً ، الفقراء يشعرون بالنقص لأنهم لا يملكون سيارات ، فارهة و عطلات في أماكن مختلفة في العالم أو إنهم احياناً لا يملكون طعاماً من أجل عوائلهم او لا يستطيعون إكمال دراستهم لسوء وضعهم المادي و لكن النقص الذي يشعر به الاغنياء هو ليس نقصاً بالنسبة لطرف الاخر فهم يشعرون بالنقص عندما لا يحصلون على ملايين الدولارات سنوياً أو عندما لا يفتتحون مصانع و معامل إضافية ، هذا بالفعل ليست مشكلة و لا نقص بالنسبة للفقراء ، الوحيد الذي يعاني هو الفقير في السلم تجد الغني يتباهى بنفسه و بوطنه و يتكلم عن التمسك بها و الدفاع عنها و عندما يحين وقت الدفاع عن الوطن لا تجد في الوطن إلا الفقير هو من يدافع و هو من يسعى لنيل حقوق شعبه تجد الاغنياء أول من يخرجون من الوطن و معهم ملايين الدولارات و عندما ينتهي كل شيء و يعود السلام تجد كل مناصب العليا يترأسه الذين هربو خارج الوطن و تركوها في أشد بأسها و ضعفها ، رأينا أمثلة كبيرة على ذلك في دول الذي حدث فيها حروب و ثورات ، الشعوب تعيش في

المخيمات تحت برد الشتاء تحت الامطار و الفيضانات و في الصيف تحت حر الشمس الشديد من دون طعاماً و لا ماءً يكفيهم ، تجدهم اكثر الناس حرصاً على دولتهم و محافظين عليه ، مثل هؤلاء الناس هم من يستحقون أن يقودو البلدان لأنهم يشعرون بمعاناة الشعب و مأسيتهم هم من ضحو من أجل الوطن هم من بكو دماً على اولادهم ، اغلب الثورات التي تحدث في العالم تتبع من أماكن الفقراء عندما ينتصرون و يذهب ديكتاتوري يأتي آخر مثله مع فروقات بسيطة جداً ، الاستهلاكات التي يستهلكه العالم من أجل القتال يكفي كل شعوب العالم طعاماً و شراباً و لكن طبيعتهم البشرية و حبهم للثروة و شهوة الانتصار لا تدعهم يفعلون ذلك ، عندما يتفق العالم كله في مساعدة دول النامية و التي تضررت جراء حروب أو فيضانات أو حرائق لن تجد أحد يعاني من سوء التغذية أو بأنه لا يملك منزل ، هذا هو الفرق بين الفقراء و الاغنياء ، في أعتقادي الوطن الذي لا يؤمن لك طعاماً و كرامة هذا لا يستحق ان يسمى وطناً ، الوطن الذي يحتضن الفساد و القتل هو ليسى وطن ، في سوريا و بعد مرور اثثة عشرة عاماً من الاقتتال الداخلي ، لم يستطع أحد إنجاز شيء غير تدمير البلد و

تشريد الشعب و العمل على جهله ، لم يفعلو شيء غير حرق قلوب الأمهات على اولادهم حالياً و عندما أكتب هذه الكلمات جائني خبر غرق سفينة على سواحل المتوسط ، غرق العشرات و خسرو حياتهم لم يكونو يريدون شيء سوى العيش حياة كريمة و الهرب من ذاك المكان الذي يدعى الوطن و الذي دمرهم و جعلهم مشردين في جميع بقاع الأرض ، الصراعات بين البشر لم تنتهي و من الصعب أن تنتهي كل شخص و كل دولة تريد الأفضل لنفسها فقط لا أحد يريد مساعدة الاخرين لأسباب قومية أو عرقية أو قبائلية ، كلها تكون تحت مسمى واحد و هو العنصرية فقط ، تجد أحداً يقتل الاخر و السبب لإنه من غير عرقه أو من غير قبيلته و تجد ذاك يحتقر الاخر لإنه من غير حزبه و ضد حركته السياسية أو لنبسط الأمر قليلاً ربما شاهدت احد المرات عراقك يحدث بين مشجعين كرة القدم ، السبب ووحيد لذلك هو بانهم مختلفين فقط ، كيف لك أن تضربه ضرباً مبرحاً فقط لانه يعارضك في الرأي ، الاختلاف هو الذي يميزنا حتى لو كنا جميعنا لون واحد و عرق واحد لكننا أيضاً مختلفين على اشياء كثيرة مع الأسف الأقتتال بين البشر هي غريزة توجد في داخل كل شخص عندما

نجد أسداً أفترس رجلاً أو طفلاً نحزن كثيراً و نكره
 الأسود كلها و نخاف منها خوفاً شديداً في المقابل تجد
 البعض من الناس يفرحون بقتل أناس آخرين فقط لأنهم
 مختلفون عنهم عرقياً ، يوجد جزء آخر من الناس و هو
 الأشد حماقة و هو الذي يكون ضد ديكتاتوري ظالم
 طغى ظلمه على كامل البلاد و في المقابل تجده يؤيد
 ديكتاتوري آخر و ظلمه لا يوجد فرق بينه و بين الظالم
 الذي هو ضده ما هذه الحماسة ، كيف لك أن تكون ضد
 ديكتاتوري من جهة و من جهة أخرى و معه فقط لأنه
 من عرقك أو قبيلتك ، الفرح لمأسي الناس و قتلهم هي
 غريزة حيوانية لا اكثر ، علينا أولاً أن نفكر بحيادية لا
 أن تفكر و تجلب معك تعصبك لعرقك أو لطائفتك ،
 عندما تبحث عن الحق صدقني سوف تجده و عندما لا
 تريد ذلك فمن الصعب عليك إيجاده كيف ستراه و انت
 مغمض العينين ، لو كان كل شخص منا يحاول تغيير
 هذا العالم و الوقوف مع الحق و مع المظلوم لما كنا
 وصلنا إلى وضعنا المذري هذا ، و لكن لا جدوى من
 كل ذلك لقد أنتشر الفساد و الحقد و العنصرية بين أغلب
 شعوب الأرض و من الصعب إزالتها أو بالأحرى
 يستحيل ذلك ، عندما كنت في دولة لا أريد تسميتها كان

لي صديق ، كان شاباً خلوقاً حسن المظهر كان محباً لقوميته و لكن في الوقت ذاته لم يكن ضد أي شخص آخر مختلف عنه في أحد المرات ، و عندما كان يتكلم بلُغته الأم في أحد الأزقة سمعه أحد الأشخاص و لم يتقبل تكلمه بلُغته و طلب منه عدم التكلم بتلك اللغة لأنه يراها تهديداً لأمن دولته ، حدث شجار طفيف في البداية بينهم و لكن ما لبس و أن تحول إلى عراك حاد و رمأه على الأرض بعد عدة كدمات أركله على رأس صديقي ، و بعد عدة أيام توفى صديقي بعد معاناة عاناها ، هذا كله لم يكن نتيجة فعل ذلك العنصري و لكن كان نتيجة حقد الدفين الذي ورثه من بعض العنصريين كانت نتيجة الجهل و عدم المعرفة ، علينا أن نربي أولادنا على مقولة بإننا كلنا بشر و مهما كان الأختلاف بيننا و بين فئة مختلفة عننا قومياً كانت أو قبائلياً أو من حيث اللون نبقى بشر لا يحق لنا قتل أو احتقار أحدهم لأنه فقط من غير عرقك أو لونه يختلف عنك علينا أيضاً أن ننصح الذين هم أكبر منا أيضاً لأن ليسى من الضروري أن يكون كل من هو أكبر منك عمراً أن يكون أكثر حكمة ، لطالما فعل أجدادنا آلاف الأخطاء لم نرتكبه نحنى جيل الجديد و لكن تعلمنا من أخطائهم ربما إذا لم يرتكبوها

لا ارتكبتها نحنى علينا أن نتعلم من تلك الأخطاء ولا نكررها ، على الأقل أن نحاول في أغلب المجتمعات بكل أنحاء العالم تجد أناس عنصريون جداً و متشددين يا لدولهم أو لعرقهم أو للونهم و كرههم الشديد للآخر و لكن تجد في المقابل أناس لطفاء جداً يحبون الجميع و يحسنون التصرف معهم علينا أن نقتدي بمثل هؤلاء الأشخاص و لا ننجر إلى مستوى الذي طرف الآخر يكون فيه..

فترة ما بعد الأكتئاب ..

فترة ما بعد الأكتئاب و كيفية السيطرة عليه ، بعد خروجك من مرحلة الأكتئاب بعد أن كنت متعمقاً بها و إدراكك بقبح تلك المرحلة أو بإيجابيتها حسب استنتاجك لتلك المرحلة ، تعود رويداً رويداً إلى مرحلة جديدة و هي الشفاء من ذاك المرض و كيفية التخلص منه ، بعد أن قررت و تخلصت من انعزالك عن العالم و وجدت بأن حياتك في ظل اكتئابك الشديد لا يفيدك و لا يجديك أي نفع ، تبحث عن حقيقة تلك الحالة و تجد بأنك على صواب فيما انت عليه و هي الأبتعاد تماماً و من دون رجعة إلى حالتك المذرية تلك ، أعرف تماماً بأن عدم الرجوع إلى تلك الحالة صعبة قليلاً لأن لا أحد يستطيع عدم الرجوع إلى ذلك الوضع و لا أحد يريد الرجوع أصلاً و لكن احياناً تجدنا مجبرين على فعل ذلك ، و لكن محاولتنا هي عدم تكرار ذلك بذاك العمق ، في بداية خروجك تجد العالم مُتغير كثيراً لأنك إذ كنت مكتئباً و تفكيرك سلبي تجد العالم كله سلبي و ترى كل الطرق تؤدي إلى الحزن و البكاء و الاكتئاب و لكن إذ كنت إيجابياً تجد كل شيء عكس ذلك و المشاكل الذي في حياتك تُحاول أن تحلها بدلاً من جلوسك في غرفتك تبكي و تنوح من دون جدوى ، تجد الناس مختلفين عنك

كثيراً ترى المنعزليين عن العالم بسبب أكتئابهم بأنهم ليسوا على صواب لأن بالكاد خرجت من ذاك الوضع و لا تريد العودة ، و تجد أشخاص الطبيعيين بأنهم مختلفين عليك أيضاً لأن شعورك و طريقة تفكيرك تختلف عنهم كثيراً المواقف و الفترة الصعبة الذي مرقت عليك جعلتك لا تشبه أحد ، صمتك و هدوئك في الكلام و عدم مبالغتك في تكبير القصص و عدم أنزعاجك من شخص تكلم عنك بسوء هذه كلها تجعلك مختلفاً عن البقية و لا تضعك في ميزان المقارنة مع من يهتمون بكلام الناس و يببالغون في تقييم الأمور ، تجد نفسك بأنك خرجت من مرحلة صعبة و دخلت في مرحلة أصعب و هي كيف يجب أن تتأقلم مع وضعك الجديد ، عليك في البداية الأهتمام بمن حولك بمن وقف معك و ساندك عندما كنت في أشد اوضاعك ضعفاً يجب أن تتأكد و تكون على يقين بأن من كانوا معك في ضعفك لن يتركوك أبداً مهما عصفت بك العواصف يجب أن لا تنسى وقوفهم الشجاع معك عندما كنت تتجاهل كلامهم و تطلب منهم الإبتعاد في تلك الفترة بالذات لم يتركوك لم يختارو المغادرة و تركك في ذاك الوضع ، مثل هؤلاء الناس لن تجدهم إلا نارداً لإننا

نحنى في وقت لا أحد يساند الآخر ، لا أحد يُريد ذلك بالأحرى ، الجميع غلبتهم الأنانية و حب الذات بشكل مُفزع ، إذ وجدت أحد يُحبك و يهتم بك و يقف معك في وقف شدتك و حزنك و ضعفك لا تتركه أبداً على الأقل حاول أن تسترد ذاك الدين الذي أعطاه لك في يوماً كنت فيه مكسوراً و ضعيفاً يجب عليك بعد تلك المرحلة أن تبدأ في تصفح الكتب و قرائتها و خاصة كتب التي تشجع على الإيجابية و كتب تنمية البشرية أو غيرها تجد الآلاف من هذا النوع إذ بحثت عنها ، سوف تجد فيها الراحة أيضاً ، قراءة الكتب تبعدك عن الاكتئاب مئات الخطوات إذ تعمقت فيها و تُريك مدى سوء معاملتك لنفسك و بانك فعلت الكثير من الأخطاء في تلك المرحلة من حياتك ، هذه كلها خطوات للشفاء من حالتك القديمة تجد بأنك أَلمتَ نفسك و عذبتك كثيراً في الوقت الذي كان يجب أن تعيش فيها أجمل أيام حياتك الذي كانت بداية نهوضك حولت حياتك حينها إلى مملكة للحزن جلست و تربعت فيها ، لم يكن ذلك خطأ الوحيد الذي ارتكبتهُ بل غيره الكثير و لكن الذي سردهُ لك ذاك كان أكبرهم و أفضعهم بالنسبة لك و لمن حولك ، كيف تُريد أن يبرد الماء و أنت تُشعل النار تحتها ، كنت

تندب نفسك و تقول بان الحياة ليست جميلة و انت ما زلت في بداية حياتك جلست وحيداً في غرفتك و بكيت على أتفه الأسباب لم تُفكر في طريقة لحل تلك المشكلة و لا حتى أردت ذلك ، هذا كله و كنت تقول بانك حزين و لن ترى السعادة أبداً و لكن لماذا تلوم الحياة على كل شيء لماذا لا تُراجع نفسك لربما أنت السبب الوحيد في إيذاء نفسك مبالغتك في تكبير المشاكل و تصغير طرق الحلول هي مشكلة بحد ذاتها ، بعد معرفتك لكل تلك الأشياء و ندمك على الكثير منها و على أفعال تراها غباء و حماقة الآن و عندما تُفكر في إيجابية أكثر تجد بانك لا زلت في مقتبل العمر و يمكنك البدء من جديد و لما لا صحيح بانك أضعت الكثير من عمرك على أشياء غير مفيدة في حياتك و لم تحصد شيء غير الألم و الخبرة و لكن تستطيع أن تفعل أموراً مختلفة بعد كل هذا فالحياة لم تنتهي أعترا فبك خطأك هو بحد ذاته شجاعة منك لا تتراجع عنها ، الكثير منا تراه يحتقر ذاته لأنه فعل ذلك و لم يفعل ذاك ، و تراه نادماً على ما ارتكبه من الأخطاء ، صديقي وقوفك في مكانك و عدم تحركك من مكانك و فعلك لأي شيء هذا بحد ذاته يدعمك لإكمال مسيرتك في الأخطاء ، حاول تصحيح ما أفسدته

و لا تقف أبداً ، إصرارك على عدم المضي قدماً إلى الإمام هو ك بحثك عن النور و أنت تخاف من طريق المظلم الذي سوف تصادفه في الطريق ، الشجاعة ضرورية أيضاً في حياتنا الخوف لن يدعك تخطي أي خطوة إذ تملكك أو سيطر عليك ، هنا نتحدث عن الشجاعة و لكن يجب عدم خلط الشجاعة ب التهور الكثير من الناس لا يميزون بينهم يفعلون أشياء خاطئة و هم على يقين بخطأها و لكن تراهم مصرون على ذلك و بأنهم يملكون روح المغامرة و لا يملكون الخوف ، في أعتقادي التهور و الخوف لا يوجد فرق كبير بينهم بالعكس التهور أخطر مقارنة بالخوف ، على الأقل عندما تخاف من فعل شيء فأنت لا تؤذي أحد و لكن عندما تتهور بفعل شيء فقد تؤذي نفسك و الآخرين ممن هم حولك ، في الستينيات من قرن الماضي حاول بعض المساجين في أندنوسيا الهروب من السجن كان مُشدد الحراسة كثيراً فعلوا أموراً كثيرة ساعدتهم على فعلهم كانوا مخططين لكل شيء حتى كيف و أين سوف ينامون و لكن عند وصولهم لآخر نقطة من السجن كان جداراً صغيراً و من السهل اجتيازه ، عندنا وصلو إلى هناك تفاجئو بوجود أسلاك كهربائية جانبها حاولو كثيراً

و لكن لم يستطيعوا عبور تلك الأسلاك ، لقد فشلوا في الهروب بعد محاولات كثيرة ، الإحباط و الفشل خيم عليهم ، نعم كانت مغامرة و شجاعة منهم في فعل مثل ما فعلوه و لكن التهور كان جزءاً لا يتجزأ من فشلهم ، مشكلتهم الوحيدة كانت في أستخفافهم في الأمور ، عندما تغلبو على قسم الأصعب لم يعطو أي قيمة لباقي الأمور ، هنا علينا أن نتعلم و نضع خططاً لما سوف نفعله حتى إذ ذهبنا لتناول الطعام مع أحد الاصدقاء في أحد المطاعم ، يجب أن تكون على يقين تام بأنك سوف تخرج منها سعيداً من دون إحراج أو خجل من نقص في النقود أو عدم معرفة أسماء الأطعمة هناك ، علينا ترتيب حياتنا على هذا الأساس لا أن نكون متهوريين غير مباليين بشيء ، هذه كلها تعود من أهم الخطوات تخطوها و انت في طريقك إلى النجاح و الخروج من حياة العزلة و الكآبة التي لازمتهك و لم ترد مفارقتك ، الحياة جميلة جداً أنا على ثقة تامة بأننا نادراً ما نسمع مثل هذا الكلام حتى إننا إذ سمعنا هذا الكلام نُفكر بأن قائل هذه المقولة قد حصد الكثير من النقود في حياته أو قد بدأ قصة حب جديدة أو غيرها من الأمور التي جعلته سعيدة ، و لا نُفكر في كلامه بجدية تامة ، أعرف جيداً

بأن يوجد الكثير من التعب و الإرهاق و تفكير الزائد في حياتك ، و بأن مستقبلك غير معروف أو إنك أضعت الكثير من حياتك على أمور لم تكن تُريدها و لكن مع كل هذا تبقى الحياة جميلة ، تستطيع فعل الذي تُريده لأنك ما زلت حقاً تستطيع تصحيح الأخطاء الذي فعلته و إن لم تستطع فحاول أن تتعلم منها و عدم تكرارها ، و أبدأ في تخطيط لمستقبلك ، يوم واحد فقط أبقى وحيداً و فكر بما تُريد ، و كيف تكون سعيداً و ما السبب الذي يجعلك تعيساً ، فكر بهدوء بعيداً عن ضجيج أفكارك و عشوائيتها ، سوف تجد نفسك قد وصلت إلى عدة حلول حول نفسك ، الحياة يوجد فيها أيام بيضاء ك بياض الثلج و يوجد فيها سوداء ك سواد الليل ، علينا فقط أن نكون صبورين و نملك اليقين بأننا سوف نحصل على ما نريد يوماً ما ، في الحياة نواجه الكثير من المشاكل العديد منها تجعلنا نبكي ك الأطفال و يوجد الكثير منها تحطمنا و تجعلنا ك الزجاج المُمزق ، في فترة من فترات حياتي و في مدة قصيرة جداً تعرضت للفشل عشرات المرات على التوالي كلما كنتُ أحاول أن أستعيد قوتي و أبدأ من جديد كان يفاجئني الواقع و أقع مرة اخرى في عمق الهاوية ، لم أكن ادري ما الحل

لماذا كل هذا يجري معي أنا لست الاسوء و لم أوذي
 أحد ، كنت دائماً أحافظ على علاقتي مع الناس ، أخاف
 أن أرح أحد أو أوذي مشاعرهم و لكن ما سر كل هذا
 الفشل الذي اتعرض له لماذا أنا ، سؤال كان يراودني
 دائماً لم أستطع النوم بانتظام التفكير لم يكن يغادرني ، و
 لكنني كنتُ صامداً لم أفعل أي شيء غير إنني جلستُ في
 غرفتي وحيداً أفكر في كل شيء حصل معي و لكن في
 وقت الذي كنتُ ضعيفاً فيه ، لم أسقط ذاك السقوط ، نعم
 لدي الكثير من المشاكل و لكن كان لدي يقين بأن كل
 شيء قابل للتغير ، لربما جميع هذه المشاكل تتحول إلى
 حلول لحياتي القادمة كنتُ دائماً أملك الأمل ، لم أفقدهُ
 دائماً كان لدي إيمان بالله ، كنتُ أو من بأن الله لن
 يتركني ، الأمل الوحيد الذي كنتُ أملكه في أوقات
 ضعفي كان هو الله ، و من غير الله يُساعدنا و ينجينا و
 يخرجنا من الظلمات ، علينا مراجعة تصرفاتنا ربما
 فعلنا أشياء أغضبت الله و لم نكن نسالُ طرقاً صحيحة
 ، يجب أن ندرس و نُفكر بكل فعل نفعله ، قلتُ في
 نفسي لربما هذا كله أبتلاء من الله علي أن أتقبله و أن
 أشكر الله على كل شيء ، في الكثير من الاحيان تحدث
 معنا العديد من المشاكل تجعلنا يائسين و نشعر بإننا

نعيشُ من دون جدوى و بان هذه الحياة ظلمتنا و لكن بعد فترة معينة و عندما تنسى كل تلك المشاكل و تبدأ من جديد تجد بان كل تلك المشاكل كانت ك الأمتحان في حياتك ، بعض الناس ينجحون فيها و بعضهم يسقطون سقوط العميق ، قوتك الوحيدة في مواجهة ضغوطات الحياة هي قربك من الله ، لا تيأس من الدعاء حتى و إن لن يتحقق كل شيء مُبكراً حاول مراراً و تكراراً و لا تتخلي عن شيء تُريده بسهولة ، و إن لم تحصل عليه فهذا لم يكن خيراً لك أو الله لم يرد ذلك لك ، في بعض الأحيان كنتُ أريد أشياء لم تكن مناسبة لي ، أبدأ و لكن كان في فكري و اعتقادي ذلك شيء الوحيد المناسب لي ، لم أكن افكر في شيء غيره لم أكن أريد أي شيء غيره ، كنتُ شغوفاً للحصول عليه أدعي الله دائماً أن أحصل عليه ، و لكن بعد مدة لم أستطع الحصول على ذلك الشيء ، انزعجتُ جداً و أصابني الإحباط و الملل من الحياة و لكن بعد مدة أكتشفتُ بانني كنت على خطأ و الاختيار كان مُخطأً أيضاً أدركتُ بان الله يُحبنى كثيراً و بان كل شيء يختاره الله لنا هو الأفضل ، تحدث لنا الكثير من القصص نكون فيها عاطفياً جداً لا نفكر في العقل نكون محدوديين التفكير

فيها ، لهذا نرتكب الكثير من حماقات في حياتنا خاصة عندما نكون في سن المراهقة أو بداية العشرينات في حياتنا أو إذ وقعنا في غرام أحد ، يجب أن لا نحكم بالقلب فقط ولا بالعقل فقط ، علينا أن نفكر بالإثبات معاً ، و علينا دائماً أن نرضى بما أختاره الله لنا فهو خيراً لنا ، نرى الكثير من الناس مؤمنين بالله و نجدهم كثيراً يتعرضون للمشاكل و للفقر و لغيره من المصائب و لكن مع كل تلك المصائب تجدهم راضون بكل شيء و لا يشتكون من شيء يرضون بما أختار الله لهم ، يرون بأن هذا هو نصيبهم و قدرهم من هذه الحياة كلما أشدت عليك الحياة و كلما عصفت بك الدنيا أقترب إلى الله لا تكن بعيداً ذاك البعد ، الحياة عبارة عن مدرسة صغيرة يوجد فيها الكثير من الناس كلاً منهما يملك فكرة معينة كل شخص يملك خبرة في شيء معين نحن نعيش في عالم صغير جداً علينا أن نحب بعضنا البعض و نساعد و نكون دائماً وجه الجميل للحياة ، الكره و الحقد و غيره من السلبيات يجب أن لا تكون فيها مكان في حياتنا ، علينا أن نسيطر على أنفسنا و على غضبنا و نتحكم بها ، إذ لم تسطع السيطرة على نفسك في وقت غضبك فهو سوف يسيطر عليك و يؤديك إلى الهاوية

لأن أغلب الأخطاء تحدث في وقت الغضب ، في الوقت الذي لا تستطع فيه السيطرة على نفسك ، عليك ضبط الأمور بشكلها الصحيح ، ولا تتصرف بهمجية و تهور ، علينا دائماً أن نتمسك بأمل ما ولا نفقده ، أعلم كم من الصعب أن تخسر كل شيء أن تفشل في كل شيء تُريده و لا تستطع أن تحصل عليه ، أعرف هذا الشعور جيداً ، شعور الفشل مؤلم جداً و خاصة إذ كنت وحيداً ، نحني في أعمارنا الصغيرة نتعرض للكثير من ضغوطات الحياة ، في الكثير من الأحيان تجدنا صامتين حتى لا نُريد أن نتحدث مع أحد و في بعض الأحيان نكون فيها من أسعد الناس في الكون ، لذا و بعد كل قصة فشل نتعرض لها علينا أن نبدأ من جديد لا يجدر بنا أن نبقى متعلقين في الماضي ، لماذا تتعلق بشيء ذهب و مضى و لم يبقى منه شيء غير الذكريات مؤلمة كانت أو سعيدة فقد مضى الزمن على الماضي ، علينا أن نعمل من أجل حاضرنا و مستقبلنا لا أن نُفكر لماذا فعلنا ذلك و لما حصل ذلك ، مراجعة أخطائنا و تصحيحها من أجل المستقبل جيد و لكن التعلق في الماضي هو أمراً سيئ جداً ، في مثل هذا اليوم من العام الفائت ، كان صديقي جالساً وحده في إحدى حدائق

العامة ، كان مهموماً و غير مبالياً بما يجري حوله ،
أردتُ التحدث معه عما جرى له و هل بإمكانني
مساعدته أم لا ، مشاعره و طريقة كلامه كان يتغلب
عليها البرود و عدم اللامبالاة ، كان لديه صديقة و كان
على وشك الزواج و بدء في حياة جديدة سوياً و لكن لم
تسر الأمور كما أرادو ، فشلت قصتهم و لم يستطيعوا
تحقيق ما كانوا مخططين له ، ذهبت تلك الفتاة و
تزوجت و بدأت حياة جديدة مع شاباً آخر و لكن صديقي
لن يكن يتقبل ذلك الأمر و إلى الآن لا يريد ذلك ، إلى
هذه اللحظة و هو باقي في الماضي لا يُريد عيش حياته
بعيداً عنها ، يتأمل أن يعود سوياً و يبدأون حياة جديدة
مرة أخرى ، كل هذه الآمال فارغة و من الصعب أن
تتحقق ، تعلقه في الماضي تجعله يواجه العديد من
المشاكل في حياته المستقبلية ، تجده دائماً ينتظرها و لا
يريد فعل أي شيء من دونها و هي تزوجت و بدأت
حياة جديدة و لم تعره أي اهتمام فلو لم تكن كذلك لما
تركته أو لربما الظروف أجبرتها على فعل ذلك ، مهما
يكن إذ كانت مجبرة أم غير مجبرة فهذا لم يعد مهماً ،
المشكلة هي تعلق صديقي القوي بالماضي و عدم تخليه
عن فكرة مغادرتها ، هذه من اكبر المشاكل التي تواجهنا

عندما نخسر أحداً كان عزيزاً علينا ، في مثل هذه القصص علينا أن نتقبل الواقع بكل شجاعة و لا نضعف أو نسقط نعم من الصعب نسيان شخصاً كان أقرب إلينا من أي أحد و لكن علينا على الأقل أن نحاول ذلك ف لا جدوى من تعلقك بشيء أنتهى ، انت تؤذي نفسك فقط يجب أن تقتنع بخسارتك لأحداهم ، و أن تبدأ حياتك من جديد ، أليس من الغباء أن تجلس وحيداً و تحزن و تفكر و تبكي على فراق أحدهم و هو يعيش حياة طبيعية كأنه لم يحدث شيئاً معه ، كيف تستطع تجاهل كرامتك إلى هذا الحد يجب أن نحكم بالعقل أيضاً ، من يتركك في ضعفك لن يعود إليك أبداً كن على يقين بان من غادرك بإرادته هو لا يستحقك و سيكون من الغباء أن تعلق حياتك كلها من أجله ، كل هذا الكلام صديقي لم يكن يتقبله كان يتجاهل كلامي وهو يعلم بان كلامي صحيح ولكن قلبه قد غلب عقله في التفكير ، أعترف بانني كنتُ مثله في يوماً من الأيام و لكن الأيام و الوقت غيروني ، تحولتُ من شخص شغوف حول كل شيء إلى شخص بارد جداً ، كل من يتعرف علي لأول مرة يشعر بانني مُتكبر أو إنني أتجاهله ، نحنُ البشر نتغير كثيراً في حياتنا البعض منا يصبح أفضل و البعض الآخر يصبح

الأسوء ، كل أحد منا حسب ظروف حياته و طريقة
 تعامله مع حياته ، الحل الوحيد لعيش حياة مسالمة ، هي
 أن نتقن فن اللامبالاة و التجاهل قليلاً ليسى من
 الضروري أن تأخذ كل شيء بجدية تامة ، لا تعطي
 الأشياء أكثر من قيمتها الحقيقية ، رأيتُ الكثير من
 الناس ينزعجون لأن فلان من الناس تكلم عليهم بكلام
 غير صحيح أو تكلم عنهم بسوء ، تجدهم يغضبون و
 يتعاركون مع الاخرين فقط من أجل كلام من الممكن أن
 يكون غير صحيحاً أيضاً لربما لم يتكلم أحداً عنك ،
 الأمر لا يحتاج كل هذا الضغط و العصبية ، علينا أن
 نتعامل مع الأمور بهدوء تام و من دون مبالغة في
 الاشياء ، نعم علينا تصحيح اشياء الخاطئة عننا و لكن
 بطريقة مختلفة غير العراك و صوت العالي ، الهدوء
 هو مفتاح لكل شيء و حل لكل مشكلة ، إذ أبتعدت عن
 التدخل في شؤون الآخرين سوف ترتاح ولذلك فمن
 المهم أن نكون بعيدين كل البعد عن حياة الآخرين ، إذ
 أردت مساعدة أحد في شأن ما ف عليك أن تنصحه فإذ
 لم يفعل بنصيحتك مرة و اثنان و ثلاث ، تكون قد فعلت
 الذي عليك و الأمر لا يحتاج الكثير من العناء ..

أهمية العائلة في الحياة ، من المهم أن نتطرق إلى هذه الفقرة فهي مهمة جداً عندما تغلبنا الحياة و نصبح ضعفاء جداً نجد بأن كل من حولنا تركونا في منتصف الطريق ، تركونا نعاني وحدنا ، و تجد عائلتك تقف معك و تسانداك مهما حصل معك لا تتركك ، البعض من جيل الجديد و مع الأسف يتصرفون مع عوائلهم ك الغرباء تجدهم دائماً في خصام مع آبائهم و أمهاتهم أو أخوانهم و أخواتهم ، تجد الكثير من الخلل يجري في علاقاتهم مع بعضهم ، هذا يكره الآخر و الثاني يحتقره ، و السبب تجده في أغلب الأحيان تافه جداً و لا تجعلك تفعل كل تلك الافعال ، العائلة مهمة جداً صديقي حتى و إن ظلمك أحداً من عائلتك فهذا لا يعطيك المبرر لتقطع كل صلات القرب بينكم ، عندما كنت في بداية العشرينات كنت أملك صديقاً كان على خصام مع أخاه الذي يصغره سنناً لأسباب لم أكن اعرفها في يوماً من الأيام حدث شجار بينه و بين أحد الاصدقاء و جدت أخاه أول من دافع عنه رغم بأنهم لا يتحدثون سوياً و يوجد توتر كبير في علاقتهم ، من هنا اكتشفت بأن العائلة هي سندنا في الحياة و بأن مهما يكن بينك و بين أحد من أفراد أسرتك فلن يتخلى أحداكم عن الآخر في

فترة من فترات حياتي ، كنت و مع الأسف أرى نفسي
 داخل سجن صغير و أنا مع عائلتي ، مع انهم كانوا
 يوفرون لي كل شيء ولكن عقلي الصغير و تفكيري
 المحدود حينها لم يكن يتقبل العيش ضمن عائلة واحدة ،
 كان الأمر أشبه بإجبار أحدهم على شيء لا يريدُهُ ، لم
 أكن أريد الانسجام مع العائلة لربما الظروف من جعلتني
 هكذا في ذلك الوقت أو ربما أموراً أخرى ، بعدها بفترة
 ، أدركتُ الخطأ الذي ارتكبته و التفكير السلبي الذي
 كنت افكره تجاه العائلة ، ادركتُ جيداً بأنني وحيد إذ لم
 تكن عائلتي معي حتى و إن كان العالم أجمع معي و
 يساندني فذلك لا يكفي ، كما إن المنزل يحميك من حر
 الصيف و من برد الشتاء و حتى من العواصف العائلة
 كذلك أيضاً ، هي من تساندك في ضعفك و تشاركك
 فرحك و حزنك ، و تشجعك في تحقيق هدفك ، البعض
 يشتكون من أهاليهم و يقولون بأنهم مهمشون لدى
 عوائلهم ، و بأن وجودهم و عدمه واحد ، أو بأن لا أحد
 يحبه ولا يهتمون بأمره ، هذا خطأ شائع جداً الأم و
 الأب يحبون جميع اولادهم بلا استثناء ، كيف لا يحبون
 البعض منهم و أنتم قطع من جسدهم ، الكثير من
 الأولاد يكونون عالة على أهاليهم تجدهم دائماً في ازقة

الشوارع لا يفلحون في عمل ولا في دراسة و لا اجتماعياً ، علاقتهم سيئة بكل من حوله ، يائس فاشل من جميع النواحي ، و إذ حدثه أحداً من عائلته و نصحه نصيحة تُفيدهُ في حياته تجدهُ يثور عليه و حتى لا يستمع إلى كلامه ، يوجد الكثير من هذا النوع ، علينا أن ندرك نعمة العائلة ووجودها معنا ، يجب أن نعقل و نعود إلى رشدنا فلن تنجح من دون عائلتك و لن تكون سعيداً من دونها ، إذ كنت تملك مشاكل معهم حاول إصلاحها و إن لم تملك فحاول تقوية علاقتك معهم ، أنت لا شيء من دونهم ، إذ تركتهم سوف تصبح عصفوراً تائهاً في الصحاري تبحث عن مكاناً يؤيك و لن تجدهُ ،،

مرحلة العشرينات

، أدركُ جيداً شعور الوصول إلى هذا العمر ، أنت
الآن في منتصف عمرك ، لقد وصلت مُبكراً إلى هذا
العمر ، ما زلت تتذكر لعبك مع اصدقائك في ازقة
الشوارع ، عراكك معهم و هروبك من المدرسة ،
مشاغبتك في الصف و عدم إطاعتك لمدرسينك ، نومك
قبل العاشرة مساءً و أستيقاظك قبل الثامنة صباحاً ، ما
زلت تتذكر هذا كله جيداً ، لم تنسى ذلك قط و أنا أيضاً
مثلك لا شيء يميزني عنك بتاتاً لا فرق بيني و بينك ،
كل هذا اتذكره جيداً كإنه كان البارحة ، كنا نبكي على
قطعة شوكلاة اوقعناها على الأرض أو من أجل لعبة
خسرناها كم كانت هموماً تافهة حينها ، أحزن كثيراً
على تلك الأيام و أرى نفسي غيباً حين كنت اريد أن
أكبر بسرعة لم أكن أدرك ماذا سوف يحصل اذا تقدمت
في السن كل ذلك كانت من ذكريات الطفولة ، لا أدري
كيف ذهب العمر سريعاً هكذا ، إلى الآن و أنا أتابع قناة
سبيستون إلى الآن أتذكر جميع أفلام الكرتون الذي
شاهدته ، لا أريد أن أرى نفسي كبرت في السن ،
حياتي عندما كنتُ طفلاً كانت متعبة بعض الشيء
، وضعنا المادي كان صعباً للغاية و لكن مع كل ذلك و
مع تلك المصاعب ، تبقى حياة الطفولة من اجمل

المراحل الذي يمر بها الإنسان ، الآن و بعد تقدمنا في السن ، تشعر بأنك كبرت تشعر بشعور غريب جداً تُراجع نفسك كيف مضى العمر سريعاً ، هيهات على زمن كنا فيها اطفالاً نلهو و نلعب من دون تفكير بشيء كان همنا الوحيد هو مشاهدة فلمنا الكرتوني المفضل ، في كثير من الأحيان اتصفحُ صوري و أنا صغير أقول كل هذا كان قبل البارحة كيف وصلنا الى هذه المرحلة من العمر ، ماذا فعلنا و ماذا حصدنا في حياتنا ، منذُ مدة طويلة و نحنُ على قيد الحياة ماذا فعلنا ، لا أدري حقاً لم نقم بشيء مُفيد إلى الآن ، لم نحقق اغلب أحلامنا ، كبرنا في زمن الحرب لم نرد شيء غير النجاة من تلك الحرب القذرة ، كانت لدي الكثير من الأحلام لم أتمكن من تحقيق إحداها كُنتُ شغوفاً تجاه تحقيقها و لكن الأوضاع و ظروف الحياة جعلتني أغوصُ في أعماق الفشل من دون رجوع ، لدي صديق هو في الخامس و الثلاثين من عمره قضى حياته متنقلاً من مدينة إلى أخرى بعيداً عن أهله ، وضعه يشبهُ وضعي في كثير من النواحي ، مع وجود بعض الفروقات البسيطة ، قبل عدة أيام كنتُ على تواصل معه ما زال متعلقاً في الماضي و هو رجل ذات الخامس و الثلاثين عاماً ، لم

يتقدم في أي شيء فشل دراسياً و عاطفياً و عملياً لم يحرز أي شيء كان يُريده ، تكلمتُ معه قليلاً كان في أشد مرحلة يأساً أراه فيها ، غادر عائلته منذ عشر سنوات لم يره منذ ذلك الوقت ، لم يذق شعور الأمان ضمن عائلته منذ مدة طويلة ، لم يستطع الزواج من محبوبته مع إنه كان مغرماً بها و لكن سوء معاملته و تصرفه في بعض المواقف جعلته يخسر كل شيء طبعاً هي لم تكن وفيه بما فيه الكفاية أيضاً ، جميع الأمور أختلطت ببعضها عنده ، كان حزينا جداً لم أستطع أن أواسيه ، لم أكن أستطيع أن أخفف عنه ألمه ، في العادة أستطيع مواساة جميع أصدقائي رغم اختلاف اوضاعهم و تنوع مشاكلهم و لكن في تلك القصة بالذات لم أستطع فعل أي شيء كنتُ مكبل اللسان أمامه ، حتى لم أعرف ماذا يجب أن أقول له فهو في أشد المراحل فشلاً و حزناً لم تفعل به ظروف الحياة فقط ذلك و لكن أفعاله أيضاً ساهمت في جعله في هذا الموقف ، لطالما تعلمتُ في كثير من الأحيان بأن سوء تعاملنا مع مشاكلنا تكون السبب في تكبيرها أو وجودها بشكل دائم ، هذه الحالة من مئات الحالات الموجودة في حياتنا ، التوقف و إلقاء اللوم على الاخرين و عدم تحركك أو فعلك لأي شيء

يساعدك في حل مشاكلك هي حالة سلبية جداً تجعلك عاجزاً عن التصرف و حتى إذ فعلت شيئاً خاطئاً تجد عقلك الباطن يدفعك لأختلاق أسباب جعلتك تفعل ذلك ، عقلك الباطن يُبرر لك تصرفاتك الخاطئة و لكن هذا كله يدخلك في مراحل متعمقة من الفشل ، يجب أن نكون واعيين في إدراك المشاكل الموجودة في حياتنا ، كف عن إلقاء اللوم على من حولك ، إذ أتبعنا هذه القاعدة لربما وضعك يختلف عن ما انت عليه الآن ، قبل سن الثلاثين أغلبنا نكون متهوريين بعض الشيء دائماً نشعر بإننا ما زلنا أطفالاً و بإننا معرضون لكل شيء ، نعم شعور الطفولة لا ينتهي في داخلنا ، كل شخص منا لديه طفل صغير في داخله و لكن لا نستطيع أن نجعل ذلك الطفل يفعل ما يشاء في حياتنا ، لكل شخص منا لديه جانب حزين و ضعيف أيضاً إذ اعتمدنا عليه دائماً سوف نصبح عاجزين عن فعل أي شيء سوى الجلوس وحيدين و البكاء على أشياء حدثت أو خسارتك لأحلام لم تحققها ، كل شيء يكمل نفسه ، روح الطفولة الذي بداخلك و جانبك الضعيف و الحزين و قسمك القوي كلهم يكملون بعضهم البعض ، لا شيء يستطيع من دون الآخر ، لا تستطيع أن تجعل نفسك قوياً كثيراً لأنك

سوف تتجرد من مشاعرك ، سوف تصبح ك الجماد و
تصبح حياتك من دون هدف معين و لا أن تصبح طفلاً
ولا ضعيفاً كل الضعف ، كل نقطة في حياتنا و كل
موقف يجب ان تتصرف معه بشكل و بنوع معين ، مثلاً
في بعض المواقف عندما نفضل في قصة ما أو نخسر
حلماً أو هدفاً ما ، يجب أن تُخرج مافي قلبك تبكي
تحزن كل هذا في سبيل الراحة لا تستطيع أن تكون قوياً
في مثل هذا الموقف ، لأن طبيعتك البشرية و شعورك
لا يدعونك تفتعل موقف القوي من ذلك ، و نفس الشيء
عندما تكون في مرحلة النجاح و واجهتك بعض
المصاعب في مثل هذه الحالة لا يجب أن تضعف عليك
ان تبقى قوياً لذا كل موقف يطلب منك قسماً من
شخصيتك على تنوع أختلافها ، عندما تكون في قمة
فشلك و أنت تتقدم في العمر لا يجب أن تبقى هكذا ،
جلوسك في مكانك و حزنك على وضعك هذا لا يجدي
نفعاً و لا جدوى منه ، أعلم جيداً في ذلك الوضع نكون
فيه يائسين جدا ولا نريد شيئاً سوى الهدوء و الصمت و
لا نريد حتى ان نتكلم مع أحد و لكن هذا الوضع لا يجب
أن يطيل ، عليك ان تزرع فكرة بان عدم تقدمك إلى
الأمام و بقائك في الخلف لا يؤدي أحد غيرك ، رأيتُ

الكثير من الناس مرو بتجارب مختلفة بجميع الأعمار
الكثير منهم ندم على ما فعله في حياته ، ندمو على
إهدارهم لأعمارهم ، كانوا مهمشين من جميع النواحي ،
ولكن بعد مدة أستيقظوا و رأو بأن وضعهم ذاك لا
جدوى منه ، علينا أن نتعلم من أخطاء من حولنا نسأل
الكثير و نلتزم الصمت عند استماعنا لهم لعلنا نصل
لحل أو نتقدم إلى أفضل ما نحى عليه ، عند وصولك
لعمر متقدم و قد قضيت كل ذلك العمر في عيش تجارب
الفشل و عدم النجاح في أي شيء تريده لا يجب ، أن
تفقد الأمل من الحياة كلها دائماً هناك أمل يستحق
الانتظار حتى و إن أصبحت في الأربعين أو الخمسين
من عمرك لا تفقد الأمل من شيء لا تجعل العمر يحدد
مستوى أحلامك ، أعلم بأن لكل عمر مستوى معين ولا
يجب أن نتأمل كثيراً مثلاً إنك تُريد أن تركض عشر
كيلو مترات في اليوم و انت في السبعينات من عمرك
هذا يوجد فيه بعض الصعوبة أو أن تنجح في تسلق
الجبال و أنت تخاف المرتفعات و لكن بغض النظر عن
هذه الامثلة توجد الكثير من الامثلة التي تعكس ذلك
مثال دراستي التي بدأتها بعد عمر العشرين و الذي
كانت من الصفر و حتى لم أكن أعلم تلك اللغة التي

درستها لم أفكر بفارق العمر كثيراً نعم كنتُ متأخراً قليلاً ولكن لا يهم ، أن تصل متأخراً خيرٌ من ان لا تصل ، إلى هذه اللحظة و التي اكتب فيها الآن لا أدري هل سوف استطع إكمال مسيرتي تلك ام لا ، ولكني شغوف جداً تجاه كل شيء احبه و هذا يشجعني جداً ، فقدان الأمل هو أكبر عائق امامنا إذ فقدته فمن الصعب تحقيق شيء في حياتنا لذا حافظ على شغفك كي تُحافظ على نفسك ..

كيفية إتقان فن اللمبلة..

تجاه الآخرين ، الحياة تُجبرنا كثيراً على تحمل
 ضغوطاتها و تقلباتها في الكثير من الاحيان تتعرض
 لمواقف مُحزنة أو مستفزة جداً بمختلف أعمارنا
 الصغيرة كانت أم الكبيرة ، نكون في بعض الأحيان
 حزينين جداً و غير قادرين حتى على الرد على تلك
 المواقف أصلاً ، لذا فمن المهم جداً أن نستوعب و نتبنى
 فكرة جديدة تُساعدنا في التغلب على جميع السلبيات في
 حياتنا ، من المحتمل أنك صادفت في حياتك موقف تنمر
 على شخصيتك أو شكلك أو مستواك الدراسي و
 أنزعجت كثيراً من تلك المواقف حتى بعضها تؤثر علينا
 سلباً مثلاً تجد نفسك جميلاً جداً فيخبرك أحدهم بأنك
 قبيح الشكل و المظهر فتزعج و تغدو حزيناً ذلك اليوم
 و ربما ذلك الأسبوع كله ، و مع مرور الوقت عقلك
 الباطن يُؤكدُ لك بأنك قبيح المظهر و تكون عكس ذلك
 طبعاً و لكن إصرارك على تصديق كلام الآخرين و
 تكراره كثيراً أجبر عقلك على تصديق كل ما يقولونه لك
 حتى لو كان سلبياً بالنسبة لك ، مثل هذه المواقف
 التصرف الصحيح معه هو اللامبالاة ، هي فن من فنون
 الاستفزاز أيضاً بالنسبة للمتتمرين و الكارهيين لك ،
 كان لي صديق يوماً ما كان متفوقاً على جميع من في

المدرسة و لكن كان يتعرض للكثير من كلام السلبي تجاهه و لكن و مع الأسف كان ضعيف الشخصية كثيراً و يُصدق كل شيء يُقال أمامه ، مع إنه كان يتفوق دراسياً بالنسبة للمدرسة جميعها و لكن كان ضعيفاً في تجاهل كلام الناس ، ساءت أحواله و أصبحت نفسيته كئيبة جداً و تراجع مستوى دراسته من التفوق إلى الوسط ، هذا كله كان بسبب طريقة تعامله مع كلام الآخرين لم يحسن التصرف معهم على كل حال هذه حالة من آلاف الحالات التي تحصل يومياً في حياتنا ، الناجح لا يخلص و الراسب أيضاً لا شيء يمكنه إرضاء الناس جميعاً فإرضائهم غاية لا تُدرك سوف تجد نفسك دائماً مُعرض للانتقاد السلبي و الإيجابي أيضاً إذ صح التعبير لذا فما كان مني و بعد أن رأيت الكثير من هذه الحالات و المواقف السلبية ألا أن أفكر بطريقة جديدة تجعلني لا أهتم بكل تلك المواقف و الحالات و بحثتُ عن طرق تساعدني في التغلب على كل تلك الأمور ، تأتي في البداية تكييف عقولنا لجميع آراء الآخرين و هنا أتحدث عن السلبيات بشكل خاص ، لنفترض إن شخصاً ما وبخك و تكلم عنك بطريقة غير جيدة و بأسلوب مستفز أيضاً لربما يكن جزء من رأيه صحيحاً و لكن

طريقته خاطئة ، اغلب الناس سوف ينزعجون من كلامه و يتصرفون بفوضوية و من دون تفكير حتى لأن شعورنا الذي ينتج من سوء معاملة الآخرين لنا هو شعور لا إرادي في الغالب و لكن علينا محاولة تغيير هذا الشعور و أن نُفكر بطريقة أخرى ، رداً بعد كل محاولة أستفزاز يجب أن تكون بهدوء و رد عفوي في أغلب الأحيان ، عليك أن تدرك تماماً بأن كلام الناس لا يُقدمك ولا يؤخرك عن شيء تُريد فعله ، حاول دائماً تجاهل كل ما يفسدُ يومك أو يكون عائقاً في طريقك ، لنقل إنك في طريقك إلى دولة جديدة تبحث فيها عن عمل أو دراسة أو حياة أفضل من ما أنت عليه الآن و رأيت العديد من الناس يقولون بأن تلك الدولة غير جيدة للوافدين الجدد أو بأنها لا توفر لك الأمان ، سوف يتغير رأيك كثيراً و ربما تتراجع عن تلك الفكرة من الأساس ولكن إذ كنت على ثقة مما تفعله و واثق بأن كل ذلك الكلام عبارة عن ثرثرة لا أكثر و بأنه غير صحيح سوف تنطلق بثقة أكبر سوف تتجاهل كلام الجميع لأنك واثق من أفعالك ، نحنى لا نستطيع تجاهل كلام الآخرين إن لم نملك ثقة الكافية التي تدعمنا في فعل ذلك ، خوفك من فعل شيء و توترك من التفكير بتلك القصة

لن يجعلك ناجحاً أبداً علينا أن نثق بأنفسنا أولاً هذه أول
 خطوة تجعلك تستطع تجاهل كل شيء يُزعجك ، في
 يوماً من الأيام قررتُ أن أستخرج رخصة القيادة و لكن
 كثرة الكلام عن تلك القصة و قولهم لي بإنني سوف
 أفضل ، كل ذلك شكل لدي نوع من عدم الثقة بالنفس و
 الكثير من التوتر ، فشلتُ بالفعل السبب الوحيد لم يكن
 عدم إتقاني للقيادة ، بل سبب الرئيسي كان عدم ثقتي
 الكبيرة بنفسي و توتري الزائد هذا ما جعلني أفضل ، إذاً
 فمن المهم أن تعزز ثقتك بنفسك و تقلل أو تنهي
 اهتمامك بكلام الآخرين ، علينا أن نصبح باردين قليلاً
 ذلك سوف يساعدنا في تغلبنا على أموراً كثيرة وفي
 نفس الوقت لا يجب أن تبالغ في برودتك كثيراً مثلما
 فعلتُ أنا مع العلم ذلك لم يكن من أختياراتي ، ولكن
 حدث ما حدث ، أصبحتُ بارداً و غير مبالياً بشيء ،
 شيء الإيجابي الذي حدث معي كان هو عدم اهتمامي
 بكلام أحد ، مهما يكونو كلامهم كرهاً أو مدحاً لا يُشكل
 ذلك فارقاً كبيراً بالنسبة لي ، مثلاً إذا قال لي أحدهم
 بإنني أناني و قبيح المظهر أو جاهل في أموراً معينة ،
 لا أعطي أي ردة فعل فقط أغلق الحديث أو اتشكره على
 إبداء رأيه كل هذا دفع الكثير ممن حولي يقولون بإنني

قد أصبحتُ كالعجوز و بإنني لم اعد انتمي لجيل الشباب
 و لكني أنا مُقتنع بكل هذا لربما أكون على خطأ ولكن لم
 اعد أستطع الرجوع من حالتي تلك ، مع إنني أرى هذا
 إيجابياً و لكن يوجد جزء آخر من شخصيتي و هي
 سلبية بعض الشيء كانت نتيجة مبالغتي الكثيرة في
 إتقان فن اللامبالاة أو البرود الذي حل بي و هي بإنني
 فقدتُ مشاعري لم اعد اشعرُ بشيء ، مشاعري ماتت
 تجاه كُل شيء لا أستطع أن أبدأ قصة حب جديدة مع
 أحد أو انشأ صداقات جديدة أو المشاركة في الحياة
 الاجتماعية مع من حولي أصبح أندماجي صعباً بعض
 الشيء مع ممن حولي كل هذا أراه من السلبيات الذي
 حدثت معي ، لم يعد شيء يُجذبني ، أصبحتُ بارداً جداً
 حتى إنني أحياناً أرغمُ نفسي على الجلوس مع أحدهم و
 الاستماع إليهم أو نقاشهم حول قصة حدثت و لما حدثت
 ، الخروج من ذلك الوضع يكادُ يصبحُ مستحيلاً و كل ما
 مرّ الزمان علي أصبحُ أكثر تعلقاً و تشدداً بتلك
 التصرفات و أصبحت عادة لا تتجزء مني ، نعم من
 المهم جداً أن تتقن فن اللامبالاة و لكن أن لا نبالغ فيها
 لكي لا نخسر مشاعرنا ، أيضاً ، في كلامي عن تجاهل
 كلام الاخرين هنا لا اقصد أن تفعل الخطأ فقط لأنك

تُرِيدُهُ و أن لا تسمع كلام الناس إذا كان صحيحاً فقط
لأنه فكر آخر و ليسى منتمياً لك ، كلا هذا غير صحيح
يجب قبل كل فعل نفعله أن نُفكر به كثيراً و إذ كنت على
صواب و صادفت الكثير ممن يعارضوك و كانوا على
خطأ فهنا يأتي دور اللامبالاة و التجاهل و العكس
صحيح لأن في الكثير من الأحيان أيضاً نلتقي بأناس
لطفاء جداً و يريدون لنا الخير و لا يكونون لنا الشر في
الخفاء ، يجب أن نكون على وعي بكل هذا و أن نُميز
بين من يُريدك أن تفشل و من يريد لك النجاح ، ربما و
في الكثير من الأحيان نفشل في الكثير من الامور في
الحياة و نقوم و نحاول من جديد يجب أن لا نكف عن
المحاولة حتى إن فشلنا مراراً و تكررنا مع كل ذلك لا
يجب أن نكف عن المحاولة ربما يوماً ما تستطيع تحقيق
كل ما تريده ..

الذكريات و تأثيرها على حياتنا

مع مرور الزمن و عندما نكبر في العمر ننسى الكثير من الامور الذي جرت في حياتنا ، عاماً بعد عام ننسى كل شيء نتذكر فقط الاشياء الذي جعلتنا سُعداء كثيراً و الأشياء الذي جعلت منا أناساً يائسين ، كل هذه الأمور تبدو طبيعية بالنسبة لنا و لذاكرتنا البشرية ، و لكن ثمة أمور لا نستطع أن ننساها ، قصصاً بقت في قلوباً كما يبقى المسمار داخل الخشب ، هكذا نحن ، إذ أخرجتها من قلبك وجعتك و إذ حاولت إبقائها أمتك أكثر و حولت حياتك إلى خراب ، لا نستطع فعل شيء تجاه هذا الأمر لربما يجب علينا الأنتظار فقط و ننتظر مرور الوقت أملاً أن ننسى كل شيء حصل لنا ، قبل فترة زمنية فارقتُ صديقتي أتذكر إنني رويتي هذه القصة في بداية الرواية و لكني لم أروي شعوري و معاناتي في الذكريات و محاولة التهرب منها ، كانت البداية سيئة جداً عانيتُ كثيراً على فراقها و بعدها بمدة شعرتُ بإنني تعافيت منها و إنني نسيتها و نسيت كل تلك الذكريات ، و لكن ظلها لا يفارقني كل شيء يذكرني بها ، أعاني وحدي هذا الشعور ، لا أريد أن أتكلم معها و حتى إذا تكلمت ، انصرف كإنني غير مبالي بشيء و بإنني اعيش حياتي طبيعية و لا يهمني فراقها كبريائي يمنعني

من أن أبدو ضعيفاً مكسوراً أمامها و لكن في الواقع أنا
 لستُ كذلك بتاتاً ، أنا ضعيف و مُنهك في غيابها لا
 أدري كيف ولكن كلما حاولتُ نسيانها تعلقْتُ بها أكثر و
 أكثر كأنما تحاول النجاة من البحر و أنت غارق في
 المحيط ، لا نجاة من ذلك ، تلك الذكرى تعود ألي بعد
 منتصف الليل دائماً و كأنما لديها عقد و هي مجبرة على
 الحضور دائماً ، لا أدري كيف هي تركيبتنا العقلية فأنا
 لستُ مختص في هذا الشأن و لكن مُتأكد بأن إذ أتتك
 ذكرى سيئة فإن عقلك تلقائياً يجمع لك كل الفشل الذي
 تعرضتَ له في حياتك و جميع الذكريات السيئة التي
 جرت معك ، بعد كل محاولاتي الفاشلة في نسيانك
 قررتُ و أخيراً و بعد إلحاح ممن حولي أن أذهب إلى
 طبيباً نفسياً لعله يستطيع معالجة حالتي النفسية ، بعد عدة
 جلسات أجرته مع ذلك الطبيب قال لي ، يجب أن
 تجعلها سيئة جداً في مخيلتك ، عليك أن تجبر نفسك
 بإنها لم تكن تحبك و بإنها مع أحداً آخر و هي لم تكن
 تُريدك من الأصل ، لم يعجبني كلام الطبيب أبداً فأنا لا
 أستطع أن اغير نظرتي تجاهها ولا يمكنني تجاهل حبي
 لها و تحويلها إلى كره ، غاردتُ الطبيب و لم أعد إليه
 شعرتُ بأنه هو من عليه مراجعة طبيب نفسي و لستُ

أنا ، سوف أبقى أنتظرها لربما تأتي يوماً ما ، بعد مرور عدة أشهر من أنتظاري لم يثمر شيئاً لم أستفد شيئاً حالتي بقيت كما هي لا يوجد أي تقدم في حالتي قررتُ مراجعة طبيبي مرة أخرى و بعد جلسة طويلة قال لي بإنني يجب أن أتوقف عن حبك و أن لا أنتظرِكَ بعد الآن فلو كنتي ستاتي لكنتي هنا منذ مدة طويلة ، مرة أخرى لم يعجبني كلامه قررتُ مقاطعته مرة أخرى ، لا أستطع أن اتقبل بإنك ذهبتي و لن تعودني عندما أفكر بذاك لا أدري ماذا يحصل لي قلبي يؤلمني و اشعر بسوء ، كيف لي أن أتقبل فكرة مغادرتك و عدم عودتك مرة أخرى ، نحنى لم نلقي كلمة الوداع إلى الآن ، لو فعلنا ذلك لربما مع مرور الوقت أقنعتُ نفسي على ذلك و لكن لا جدوى من كل هذا ، سوف أبقى أنتظر رسالة منك لا ندري ربما نجتمع مرة أخرى في مكاناً ما لا يوجد شيء مستحيل في هذه الحياة أعرف بإنني أغوص في الخيال كثيراً و ربما اتوهم قصصاً من الصعب أن تجري في الواقع ولكن لا أجد حلاً الآن غير الخيال و تكوين القصص من عقلي لإرضاء قلبي ، كلما أرى فتاة تشبهها أتذكر كل شيء من جديد و انسى فكرة ذهابها أيضاً تصبح الأمور صعبة بعض الشيء و من الصعب

السيطرة عليه ، في يوماً من الأيام اتصل بي احد
الاصدقاء كان في حالة يائسة جداً كان قد ارتكب الكثير
من الحماقات في حياته كان يتذكر كل شيء حدث معه
منذ سنوات حاولت تهدئته قليلا ولكن ذلك لم يجدي نفعاً
، شرحت له الواقع و بأنه يجب أن يكمل حياته و لا
يتوقف عند نقطة معينة أو يمضي حياته في تذكر كل ما
حدث له ، قال لي طبق هذا الكلام على نفسك أولاً ،
أصابني الصمت لم أعلم ماذا أقول له ، كان كلامه
صحيحاً و لم يرتكب أي خطأ عندما قال لي ذلك و لكن
لماذا لا اطبق كل هذا ، انصح الناس بنسيان ماضيهم و
أنا الغارق الوحيد فيه ، ما هذا التناقض ، لا أدري كيف
ولكن نحنى البشر ننصح جميع من حولنا و نبحت عن
حلول لمن حولنا و عندما تتعلق القصة بنا تجدنا لا نعلم
ماذا نفعل تجد جميع نصائحك لا تفيدك حين يتعلق الامر
بك ، كم مرة فشلت في النسيان لم أستطع الاستمرار في
تمثيل بانني نسيت كل شيء ، كان ذلك موجعاً كلما
كدتُ أن انسى كل شيء كان شيء صغير يذكرني بكل
شيء كنت اعود و أبدا من جديد ، لا أدري ما الحل
لربما يجب أن اتعايش مع هذا الأمر في ظل عدم قدرتي
على فعل شيء أو ربما ألتقي شخصاً يستطيع أن يقفز

بي إلى مرحلة متقدمة و أفضل من ما أنا عليه ، فلا
 شيء مستحيل و كل شيء ممكن ، و لكن و مع كل ذلك
 فأنا لا انتظر شيئاً من أحد لا اهتمام ولا حب ولا اي
 شيء من هذا القبيل ، لا نستطيع أن نفرض أنفسنا على
 أحد ، مهما كنت تحب شخصاً فإذ هو لم يحبك فلا
 تفرض نفسك عليه لإن الحب و الاحترام و الاهتمام
 يأتون من تلقاء ذاتهم مع كل هذا الكلام و التحدث عن
 سوء الذكريات الذي تأتينا و تيقظ مشاعرنا مُجدداً لا بد
 من التحدث عن إيجابيات تلك الذكريات أيضاً أعلم جيداً
 كم هي مؤلمة عندنا تتذكر شيئاً مؤلماً حدث معك في
 حياتك و لكن يجب أن نقوم بتحويل كل ذلك الألم إلى
 دروس لك ، كي تستفيد منها في المستقبل عندما يؤلمك
 شيئاً ما سوف تتذكره دائماً و هذا يجبرك على عدم
 تكرار تلك الأمور مرة أخرى ، أجد ذلك إيجابياً في
 بعض الأحيان ، لنقل انك وقعت في حفرة ما و تألمت
 كثيراً ان تنسى تلك الحفرة أبداً و إذ رأيتها مجدداً سوف
 تحاول تجنبها لكي لا تقع مرة أخرى ، هكذا هي الحياة
 أيضاً عندما نرتكب خطأ أو نتألم من شيء يجب أن لا
 ننسى ذلك أبداً ، كلما حاولت أن تنساه سوف يذكرك
 الأمر و كأنما يقولُ لك لا تفعل ذلك مجدداً ، و لكن و

مع الأسف في الكثير من أحيان نرتكب نفس الخطأ مرتين و ثلاث ، و السبب يكمن في عدم معرفتنا كيفية التصرف في مثل تلك الأمور ، يوجد قسمان من البشر قسم الأول هو من يلوم الاخرين دائماً و يمثل دور المظلوم و لا يلقي اللوم على نفسه إذ أخطأ و لا يعترف بذلك و قسم الاخر هو من يلوم نفسه دائماً تجده دائماً يقول أنا من فعلت و أخطأت ، لا هذا يبدو لي مُنصفاً و لا ذاك ، تمثيل دور المظلوم دائماً أو تمثيل دور الظالم دائماً هذا لا يجدي نفعاً و لا يجب أن نفعل ذلك دائماً علينا التصرف بإنصاف و حكمة من دون مبالغة و لا مجاملة لأحد ، كن صريحاً تجد كل الأمور بسيطة من دون تعقيد ..

كيفية تطوير الذات

منذُ عدة أعوام كان هنالك شاب صغير وضعهُ المادي كان سيئاً للغاية ، كان يعمل مع والدته في تنظيف المنازل ، لم يكن شاباً ذو أهمية بالنسبة لأحد ، شاباً طبيعياً مثله مثل كل الناس لم يكن يوجد فرق بينه و بين أحد و لكنه كان شغوفاً برياضة معينة ، و قد بدأ فيها ك لاعب بسيط ليست له شهرة ولا مهم كثيراً بالنسبة لمن يلعب معهم ، حاول كثيراً من تطوير مهاراته و نجح في ذلك ، بعد عدة أعوام من مسيرته الرياضية أصبح ذلك اللاعب من أشهر و أنجح اللاعبين في العالم ، لقد وصلت ثروته إلى الملايين ، لم يكن يحلم به في حياته قط ، تطور كثيراً ووصل الى مراحل لن يكن قد وصل لها أي لاعب من قبل ، الهدف من هذه القصة هي أن اعطيك مثلاً بأننا نستطيع أن نطور انفسنا إذ اردنا و أمتلكنا الشغف لذلك ، مهما كنت فاشلاً في موضوعاً مع التعب و الجهد و المحاولة سوف تصبح ناجحاً فيه ، علينا أن نضع خطاً لأنفسنا و التصرف على ذلك الأساس ، لنقل أن تريد تأليف كتاباً ما ، يجب و في البداية أن تملك شغف الذي يساعدك في تأليفها و كيفية الكتابة و صياغة الجمل و أن يكون لكتابك اسم يُليق بمضمونها ، اذا وضعت خطة جيدة لما تريد أن تفعله

سوف تنجح فيه ، و لكن إذ بدأت بعشوائية و عدم تركيز فلن تنجح في شيء و حينها لا يجب أن تلوم أحد على ذلك فأنت لم تحسن التصرف منذ البداية ، عندما تُريدُ تطويرَ نفسك يجب عليك أيضاً أن تُبذل الكثير من الجهد فليسى من المُمكن أنك تُريد أن تتقدم و تكون أفضل مما انت عليه و انت جالس في منزلك أو نائم في غرفتك اغلب الأحيان ، لا شيء يأتي بسهولة من دون التعب و بذل الجهد لن تستطيع الحصول على شيء أبداً يجب أن تضع هذا قانوناً لك ، نرى الكثير من الناجحين في حياتنا نقول بإننا لن نصبح مثلهم لأنهم وصلو لمراحل متقدمة كثيراً عن ما نحنى عليه و لكن إذ فكرنا بطريقة أخرى سوف نجد بأن اغلب من نجحوا في حياتهم كانوا مثلنا في البداية أيضاً و لكنهم تعبوا و سهروا اليالي في سبيل أن يصلو إلى أهدافهم لم يجلسو و يلومو الاخرين على اوضاعهم أو يشكون منها ، الطريقة التي يجب أن تقوم بها بتطوير الذات و تغيير وضعك المادي أو الدراسي أو غيره يبدأ من اتخاذك لذلك القرار و عدم التراجع فيه الى أن تصل الى ما تهدف إليه ، لقد تابعتُ الكثير من القصص الذي بدأو من الصفر و حققو نجاحات لم يكن يحلمو بها أيضاً و لكن إصرارهم و

شغفهم شجعهم على الوصول إلى تحقيق أحلامهم ، أبدأ بعمل الجاد لا أن تعمل يوم و تجلس عشرة يجب أن تقتنع بأن العمل هو وسيلة قوية تساعدك في الوصول الى الكثير من النقاط التي لا يُمكنك وصولها في جلوسك في المنزل و إذ كنت ما زلت تدرس و تتعلم في إحدى المدارس أو الجامعات فيجب أيضاً أن تتعب و تسهر على دراستك ، كل شيء في هذا الحياة لن تنجح فيه إذ لم تبذل فيه مجهود الكافي أعرف الكثير من الناس عندما بدأو بمشاريعهم الخاصة تعرضو للكثير من السخرية و الاستهزاء بهم ولكنهم أكملو مسيرهم ولم يتوقفو عند نقطة معينة أو من أجل كلام أحد الناس ممن حولهم يجب أن لا ندع الناس يشوشون علينا أو يوقفوننا ، و نحن في طريقنا إلى تحقيق أهدافنا ، في إحدى المرات و عندما كنتُ جالسا مع أحد الأشخاص قال لي بأنه مُنْهَك كثيراً من أحاديث الناس عنه ، كان شاباً نشيطاً جداً و لكن وضعه المادي كان سيئاً جداً كان يُريد ان يصبح طبيباً و بما أن وضعه المادي سيء فكان الجميع يستهزؤن به و يرونه أدنى من مستواهم لأن و مع الأسف اغلب مجتمعاتنا يقيمون الناس على حسب كمية المال الذي يملكونه و يعاملون الناس على اشكالهم

اذا كان أحد الاشخاص جميل و لديه كفاية من المال
 تراهم يعاملونه بأحترام و حب و اذا كان عكس ذلك
 فيختلف التعامل معهم إلى أسوء ، كان ذلك الشخص في
 طريقة لأن يصبح طبيباً و لكنه متعب جداً و كان يريد
 ان يترك هذا الحلم لكثرة الضغوط الذي عليه ، قلت له
 إذ قال لك أحد الاشخاص بان الدراسة سيئة و الجهل
 جميل جداً فهل سوف تصدقه و تقتنع به ، قال طبعاً لا
 أنا لا احدد ولا ابني حياتي على كلام الناس ، أفهم جيداً
 ما تحاول أن تصل إليه و لكني في وضع لا يُحسد عليه
 رددتُ قائلاً هل انت مستعد أن تترك حياتك كله و تعبك
 الدراسي من أجل كلمة قال لك أحدهم و على الاغلب
 هو لا يستطع أن يصل إلى نص ما انت وصلت إليه ،
 هل ترى من الضروري أن تعتزل كل شيء تُريد
 الوصول إليه فقط لمجرد أن بعض الأشخاص لا
 يريدون ذلك ، ربما يأتي يوماً عليك ويقول لك أحد
 الاشخاص بان اخوك أو والديك ليسو بحريدين فماذا
 سيكون ردة فعلك هل سوف تقول مثل الآن بانك مُنهك
 و متعب و يجب أن تترك أهلك ، ما هذا الضعف الذي
 انت عليه ، لم يجب و لكن على الاغلب اقتنع بكلام
 الذي تحدثنا فيه ، إذ لم نضع حد لتدخل الآخرين في

شؤوننا سوف نخسر ما نهدف إليه و لكن لا نستطيع ذلك إذ لم نُجدد افكارنا و نغير من طريقة تفكيرنا قليلاً ، يجب أن تبدأ في تعليم مهارات جديدة و قراءة المزيد من الكتب و أن تتعمق في اكتشاف ما هو جديد بالنسبة لك ، اعتقد بأن الكتب هي وسيلة رائعة لتطوير الذات ولكن يجب أن تكون تلك الكتب متنوعة لكي لا تشعر بالملل في بداية الأمر ، و الأمر الأهم من كل هذا هو الاصدقاء ، يجب عليك مرافقة اشخاص الإيجابيين لان ذلك يُشكل فارقاً كبيراً بالنسبة لك ، اذا كان اصدقائك سلبيين و دائماً مكتئبين و منعزلين عن العالم سوف تكون مثلهم لأن أطباعنا تتغير أما للأفضل أو للأسوء حسب الأشخاص أو الأصدقاء الذي نرافقهم، و لكن اذا كانوا الذي ترافقهم يحبون الحياة و يرونها بايجابية طريقة تفكيرك سوف تتغير كلياً ، توجد طريقة أخرى و اعتقد إنها أيضاً تقع ضمن قواعد تطوير الذات و هي تقدير الذات ، لا أعتقد بأنها أنانية و لكن هي فقط محاولة لفهم الذات ، لكي نتعرف و نفهم على انفسنا اكثر ، إذ كنت متفوقاً في شيئاً ما يجب أن تكون فخوراً بنفسك و لا تقل بإنني فاشل في قسم آخر و هذا لا يدعني ان اكون فخوراً بنفسي هذا خطأ كبير و نراه

كثيراً مهما كنت فاشلاً في الحياة ستكون ناجحاً في شيئاً آخر في الحياة فقط يجب أن نتعرف على انفسنا و نُقدر ما لدينا من مواهب ، و نطورها ، اذا استطعت أن تفعل كل هذا سوف تصل الى قناعة بانك غير فاشل و بانك مُهم أيضاً و لست عابر سبيل فقط ، هذا كله يؤدي إلى تعزيز الثقة بأنفسنا و اذا أمثلنا الثقة سوف نصل الى ما نهدف إليه على الأقل أن لا نفقد الشغف ، وضع كارل روجرز و هو عالم نفس أمريكي نظرية أن أصل معظم مشاكل الناس هو إنهم يحتقرون أنفسهم ويعتبرون أنفسهم غير جديرين و غير مستحقين للحب ، لذلك نجد الكثير من الناس يحبونهم الاخرين و لكنهم لا يريدون تصديق ذلك لإنهم وصلو إلى قناعة مزيفة بانهم لا يستحقون الحب ، كل شخص في هذه الحياة يستحق الحب و الاحترام من دون تمييز بين أحد ، نحن من نجبر الناس على احترامنا عندما نكون واثقين بأنفسنا و عندما نقدرها سوف تجبر من حولك على احترامك ، و عندما تشجع نفسك سوف تتطور الى الأفضل لنقل إنك كاتب فاشل و لكنك تشجع نفسك دائماً و تقول أنا كاتب ناجح و أنا سعيد كثيرا بذلك ، عقلك الباطن سوف يعمل على ذلك الأساس و يعطيك أفكار جديدة كنت تجهلها ،

و كل هذا سوف يُساعدك في تقوية ثقتك بنفسك ، لا تلتفت لكلام أحد ، أعمل على تطوير نفسك و كن في طريق الصحيح و لا تتوقف عند حد مُعين و لا تضع لنفسك أيو حدود ابداً ، ولا تلهو و تقضي حياتك في اشياء تافهة و غير مفيدة ، نعيش في زمننا الحالي في عصر التكنولوجيا و التطور يجب أن تستغل هذا في تطوير نفسك و شخصيتك لا أن تقضي كل يومك في تصفح النت و متابعة الأفلام الغير المفيدة ، أعرف الكثير من الناس لا يفعلون شيئاً في حياتهم سوى النوم في النهار و السهر على اشياء تافهة في الليل مثل ألعاب الذي انتشرت مؤخراً أو متابعة أناس لا يقدمون شيئاً لهم سوى قضاء الوقت ، لا أدري ماذا جرى للناس ترى أحدهم يفقد كرامته و شخصيته و كل شيء يملك فقط من أجل عدة أوراق من النقود ، التكنولوجيا و المال غيرو العالم كثيراً و لكن مع كل هذا يجب أن نقاوم هذا الجهل الذي انتشر بين الناس ، لا تُشاهد و لا تُتابع احد لا ترى منه الفائدة ، نحن في زمن التفاهة مع الأسف ترى العاقل منا يلقبونه بالمختل عقلياً أو يقولون هذا كالعجوز و ليسى من هذا الزمن و لا يليق بنا أن ننشأ صداقات معه ، و تجد التافه الذي لا يفعل شيئاً في حياته

سوى النوم و السهر و استهزاء بمن حوله هو الذي
يكون لائقاً في تكوين صداقات معه ، لستُ في عمر
كبير لأقول بما حدث في زمننا و لكن أعرف جيداً كيف
كانو يعيشون الاجيال الذي قبلنا ، نعم لم يكن يملكون
هذا التطور الذي نعيشه ، الآن و لكن كانت حياة
الاجتماعية أجمل و أكثر حيوية مما نحنُ عليه الآن ،
حسنناً لنعود إلى هدفنا و حديثنا عن تطوير الذات علينا
أن نكون مميزين عن البقية ، ليسى من الضروري أن
تصبح مثلهم بحجة إن الزمن أصبح هكذا ، إذ شعرت
بانك في طريق الصحيح فلا تتراجع عن ذلك ، ولا
تنسى رضا الله و الوالدين عنك ولا تقم بإهانة أحد ولا
تستهزاء بهم ، تقبل الناس بجميع ألوانها و أعراقها و كن
دائماً مع المظلوم..

ذكريات الحب

الحب هو شعور جميل جداً تشعر به في البداية و كأنك
 سوف تطير من السعادة سرعان ما ينعكس كل ذلك
 عندما تخرج من قصة ما و تفشل بها ، تقول لن أحب
 أحد ولن أصادق أحد ، يضيق حولك كل شيء تكره كل
 شيء لا تُفكر بشيء سوى الخروج من تلك الحالة
 بسلامة ، من تجربتي الشخصية عندما كنت أقرر
 نسيانك ، كان يأتيني حلم صغير يعود بي إلى نقطة
 البداية ، إلى أول مرة وقعتُ بها في غرامك ، إلى أول
 جرح حصدته منك ، سوف تقوديني للجنون أوكد لك ،
 إنه لأمرأ مؤلم و محزن لربما لم يكتب لنا الله اللقاء في
 هذه الحياة لربما في حياتنا الأخرى ، حاولتُ كثيراً لم
 أستطع أن أنجح في هذه القصة ، بعد عدة محاولات
 فاشلة و بعد أرهاق و تعب لا محدود قررت أن أجرب
 آخر تجربة لي لربما استطع أن انجو من هذا الوضع ،
 مع إنني أخاف كثيراً من هذه العلاقات لا أستطيع
 الوثوق بأحد ، أرى مغادرتهم لي في أول تعارف لنا
 أراه في أعينهم لربما قد أصابني فوبيا الحب ، كل هذا
 يجعل حياتي من سيء إلى أسوء ، بعد إلحاح الكثير
 ممن حولي قررت أن أخوض تجربة أخرى بشرط أن
 تكون الأخيرة ، خضتُ هذه التجربة أيضاً و لكنني فشلتُ

فيها أيضاً تلك القصة لم تستمر كثيراً شعوري كان بارداً
 لم اعش شعور الحب معها كان كل شيء غير طبيعي
 مع الأسف لم أستطع النجاح أيضاً أصبحت بلا مشاعر
 و البرود سيطر علي لم اعد اشعر بشيء و عدتُ إلى ما
 كنتُ عليه من قبل ، و لا أدري عن أي جرح يجب أن
 أحزن بالضبط ، و لكن جرحي القديم كان أكبر و لم
 يتركني ، حتى عندما قررت أن أخوض تجربة حب
 أخرى ، لم أكن افكر بأحد غيرها ، كانت مميزة كثيراً
 نظرات أعينها ملامحها كل شيء فيها كان يوحي
 بوقوعي في غرامها و لكن قصتنا لم تستمر أبداً ، لا
 أدري ما هو السبب الرئيسي الذي يكمن وراء فشلنا و
 لكن أدرك لو أستطاعت لفعلت شيء من اجلي قلبي
 يقول لي هذا و لكني لا اصدق هذا ، لو أرادت لفعلت
 الكثير من ولكن لم تحرك ساكناً تركت كل شيء على
 حاله ، لكن كانت على الأقل يجب أن تحاول قليلاً
 لتقول لله باننا نريد ذلك ، فعلتُ الكثير من اجلها و لكن
 هذا القصة لم يكتب لها النجاح منذُ البداية فكيف سوف
 تنجح في النهاية ، كنت دائماً طرف الأكثر ضعفاً و
 الأكثر حباً لربما هذا هو السبب في فشلي الدائم و لكن
 ماذا أفعل ، لا أستطيع أن اتظاهر بالتجاهل و أنا متعمق

حباً ، كيف لنا أن نظهر بردوت مشاعرنا و هي تحترق
 و تحاول أن تحرقنا أيضاً ، حياتي باتت يائسة كثيراً ،
 ذلك الشعور مؤلم حقاً ، عندما تنسى كل شيء و تقول
 بأنك أجتزت كل تلك المراحل و بدأت تعيش حياة أخرى
 ، ياتيك شعور أو أغنية أو فتاة تشبهها تذكرك بكل شيء
 حاولت نسيانها و نسيان الذكريات و الألم ولكن كل ذلك
 يعود أضعاف ما كان عليه ، لا أدري كيف لشيء بسيط
 او ذكرى صغيرة أن تعكر مزاجنا إلى هذا الحال كيف
 تستطع أن تجعلنا يائسين هكذا ، كم حاولت أن اجعل
 قلبي يكرهك كم حاولت تجاهل حبي لك و لكن أين يوجد
 هذا القلب الذي يستطع أن يقف أمام نظرات أعينك و
 تقول بأنه تكرهك و لا تحبك ، ولكن لماذا يأتيني ذلك
 الحلم كل فترة و فترة ، يكون الحلم بإننا مع بعض و
 نعيش حياتنا سوياً يكون كل شيء جميلاً ، عندما أستيقظ
 في بداية عشرات الثواني أكون في قمة سعادتي أشعر
 بإن كل ذلك يكاد أن يكون حقيقياً ، شعوري في تلك
 الثواني كم كان جميلاً ، عشتُ ذاك الشعور لمدة ثواني
 و طرت من السعادة و لكن اتسائل كثيراً و دائماً كيف
 سأكون إذ كان هذا كله حقيقاً كيف سيكون شعوري
 وقتها حتى لا أستطيع أن أفكر بهذا ، مجرد الشعور

يسعدني فكيف الواقع ، كثيراً ما نتمنى أشياء و نفضل بها ، أعرف جيداً بإننا لن ننجح في الكثير من الأمور في حياتنا و لكن توجد أمنيات نتمناها دائماً أن تتحقق حتى لو فشلنا فيها عشرات المرات نبقى ننتظر وقت حدوثها ، تخيل معي بإنني تعرضت للرفض عشرات المرات في أحد القصص و ما زلت انتظر أن يتم القبول بي ، كل هذا شعور لا ارادي و كأن القلب يجبرنا على ذلك ، لا أدري ما هي طريقة التي يجب أن نتبعها لنكف عن اتباع خيالنا ، كيف لنا أن نتبع عقولنا و لا نهتم بقلوبنا هذا صعب جداً بالنسبة لي ، عندما تقول بإنك نسيت كل شيء و لا شيء يهكم و لا يستطيع أن يعود بك إلى الماضي ، يأتيك وجه يشبهها أو ذكرى صغيرة تعود فيها إلى الصفر ، مرت عدة أعوام و أنا على هذه الحالة المذرية و لم يتغير شيء ، يوم و اراء يوم و عاماً بعد عام لا يوجد أي تغيير يحدث ، أعلم جيداً بإن الماضي لن يقدم لي شيئاً في حياتي المستقبلية و لكن توجد الكثير من الامور خارج سيطرتنا مثل أن تجبر نفسك على كرهه أو حب أحد فلا تستطيع ذلك لأن تلك الأمور تتبع من القلب و من شعورنا الداخلي ، فمن الصعب حدوث ذلك ، بالنسبة للنسيان كذلك الأمر ، كلما حاولت نسيان

شيئاً ما تجد نفسك تتذكره أكثر مما تتذكر أي شيء آخر ، حاولتُ كثيراً أن أبدأ من جديدة و لكن في الكثير من المحاولات كنتُ أفضل فيها لا أدري ما هو السبب ربما الخلل مني أو بانني غير مكماً لأحد ، توجد قصة حب حزينة جداً كلما أقرأها لا أستطيع إكمالها و هي للكاتب التشيكي الشهير كافكا عاش حياة صعبة جداً مع عشيقته ميلينا كان البؤس يغلب عليهم و لم يكن يملكون أي فرصة للزواج من بعضهم و لكن استمر حبهم إلى أن اقترب كافكا من عمر الأربعين ، كتب ذات مرة ، أنا صامتٌ طول الوقت، انطوائيُّ، كئيبٌ، متدمرٌ، أنانيُّ وسوداوي ، أقضي معظمَ الوقتِ محتجزاً في غرفتي أو أطوي الأزقة و حدي ، هل ستصبرين على أن تعيشي معي بعيدة كلياً عن والديكِ وأصدقائكِ بل وعن كل علاقة أخرى، ما دام لا يمكنني مطلقاً تصور الحياة الجماعية بطريقةٍ مغايرة ؟ لا أريدُ تعاستكِ يا "ميلينا" ..أخرجي من هذه الحلقةِ الملعونةِ التي سجنتكِ فيها، عندما أعماني الحب و كان رد ميلينا و إن كنتَ مجرد جثة في العالم .. فأنا أحبك ، تأثرت بهذه القصة كثيراً رغم ظروف ذلك الوقت و استحالة نجاح علاقتهم بقيو محافظين على حبهم لبعضهم ، لم يفعلو كما يفعلون الآن

، الآن الحب أصبح ك لعبة أطفال يتركون و يبدأون ، متى أرادو ذلك ، من الصعب أن نجد مثل وفاء ميلينا و حب كافكا في هذا الزمان ، لربما موجود و لكني لم التقي بهم إلى الآن ، لدي شعور في داخلي بأننا سوف نلتقي بأحداً ما يكونُ فيه كل شيء نريدهُ حينها سوف ندرك لماذا لم ننجح في أي قصة من قبل ، أنا لا ابني حياتي على قدوم أحد أو غياب أحد و لكن هذه هي الحياة و يجب أن نُشاركها مع أحدهم ، كل شخص منا لديه جزء مظلم في حياته علينا أن نشارك هذا الجزء مع شخصاً ما ، إذ لم نملك ذاك الشخص أو إذ لم نُشاركهُ مع أحد سوف يقضي علينا ذاك الظلام و نصبح ضمن ظلام الحالك و لن نستطيع النجاة حينها ، الكتمان هو مثل الماء الذي يأكل من الخشب فيهدر قوة الخشب و يجعلها يهتري بسرعة و هكذا نحن كتمان الكثير جعلنا أناساً ضُعفاء جداً و نبكي على قصص تافهة احياناً ، طبعاً لا أقول بأن نتكلم عن الأمان للجميع و لكن يجب أن نملك شخصاً واحداً على الأقل لنتنفس خارج صندوقنا المليئ بالسواد ، أو لنفرغ الألم الذي بنا ، كل شخص منا لديه طريقة للتخلص من الألم الذي يحل به و الكثير منا يرتاح عندما يتكلم عن ألمه لشخصاً آخر

لذلك فمن الضروري وجود شخصاً نثق به في حياتنا ،
كان لي أحد الاصدقاء يتذمر دائماً من كل شيء لم يكن
أي شيء يعجبه كان كثير القلق حيال حياته و حزين و
الكأبة تتغلب عليه ، لم يكن أحداً من اصدقائه يعرف
شيئاً عنه لأنه لم يتكلم و لم يرد ذلك ، كنا نشعر بأنه
غاضب طيلة الوقت ، بعدها بفترة قصيرة قام بالوثوق
بأحد الاصدقاء و كانوا سوياً يناقشون أمور حياتهم ، و
لكن الملفت اكثر إنه تغير كثيراً لم يعد ذلك الشاب
الكأيب صحيح بان مشاكله لم تتغير و لم تتحل مع
صديقه الجديد و لكنه رأى شخصاً يتكلم معه و مشاركته
مع صديقه كل تلك القصص تجعله يشعر بأنه قد حل
شيئاً ما أو على الأقل حاول ، و في الأصل هو لم يفعل
شيء فقط قام بإفراغ البعض من شعور السلبي الذي في
داخله و هكذا نحى الجميع لا يجب أن لا نقضي كل
حياتنا منعزلين عن الجميع و بعيدين عنهم ، الوحدة
جميلة و لكنها صعبة في الكثير من الاحيان ، جميع من
قالو بان الوحدة رائعة هم أنفسهم من بحثو عن شركاء أو
أصدقاء في حياتهم و لكنهم لم يجدوهم و اكتفوا بالوحدة
و عدم البحث عن أحد ، الحياة هي مشاركة مع من
حولنا طبعاً فقط من نثق بهم و ليسى كل شخص نعرفه

لأن ليسى جميع من تعرفهم يمكننا الوثوف بهم ΔΔ
 عقدتنا النفسية ، أتذكر جيداً ذات مرة قالت لي إحدى
 الصديقات بأن علي أن أزور طبيباً نفسياً ، لم أهتم
 بكلامها قط و ضحكتُ قائلاً لا يتوجب عليكى قول ذلك
 فأنا أدرك تماماً من مننا يحتاج الى ذلك ، غضبتُ كثيراً
 حينها قلتُ في نفسي هل ترانى مختلاً عقلياً أم ماذا لم
 أكن أعلم بأن من الطبيعي أن تتعالج نفسياً عند أحد
 الأطباء كنتُ أرى بأن كل من يذهب إلى طبيب نفسي
 فهو مجنون ، كبرنا في مجتمع كانت نظرتُهُ للمرضى
 النفسيين هكذا ، و هي نظرة خاطئة طبعاً يوجد آلاف
 الأنواع من هذه الحالات ليش شرطاً أن تكون كلها
 جنون او ما شابه ، اغلب تلك الحالات تكون نتيجة تأثير
 من حولنا أو سوء معاملتهم لنا ، توجد أنواع كثيرة من
 العقد النفسية ، احياناً تكون من الزواج او الحب أو
 الدراسة أو العمل لا فرق كبير بينهم النتيجة و السبب
 واحد ، احياناً نجد الكثير من طلاب المدارس يكرهون
 الدراسة كرهاً كبيراً يكون سببه الأول هو الضغط
 النفسي ، عندما تضغط على نفسك كثيراً أو شخصاً ما
 يضغط عليك تجد نفسك تكره ذلك طبيعتنا البشرية
 ترفض ذلك ، لا تستطيع أن تفرض شيئاً على نفسك ،

عندما كبرت و أصبحت في سن السادس عشر كانت لدي عقدة خوف من البقاء وحدي في الليل كان الخوف يسيطر علي و اتخيل مئات القصص تحصل معي و في الواقع لم يكن يحدث شيء ما هي الا مجرد تخيلات كان عقلي يتخيلها و يطورها لتصبح شبه حقيقية كان سبب الوحيد في ذلك هو إخافتنا من البقاء وحدنا لذلك حدث معي و مع اغلب من في جيلنا ذلك الهوس و لم يغادر الكثير حتى الآن ، و عندما بلغت سن العشرين أصابني عقدة أخرى و لكن كانت هذه المرة من الحب ، نتيجة تجاربي الفاشلة و نتيجة عدم نجاح احد من من حولي في الحب ، شكل ذلك عقدة خوف لدي من ذلك ، كلما كنتُ أقترب من أحد شيئاً ما يحاول إعادتي لم أكن أدرك ما السبب وراء ذلك ، وكانك تُريد الذهاب و شخصاً ما يمسك بك بقوة و لا يريدك أن تخطو أي خطوة ، كانت تلك العقدة قاسية جداً ، بعد مرور عامان على قول صديقتي لي بأن علي مراجعة طبيباً نفسياً ، قررت أن أفعل ذلك و لكنني غير مقتنع بما أفعله ، ذهبت لعدة جلسات لم أكن أستفيد شيئاً ، كان ينصحنني بالهدوء و أن أحاول الوثوق بمن حولي و ينصحنني ببعض الأدوية ، قررتُ أن لا أذهب إليه مجدداً كنتُ أعرف بأن ذلك لا

يفيدني ، ما فائدة الدواء بماذا سيفيدني الدواء و الهدوء و
عدم التفكير كثيراً و أنا خائف من أن أخطو خطوة
واحدة إلى الأمام ، بدا لي الأمر غيباً بعض الشيء ،
قررتُ أن أبحث عن الحل بنفسني ، بدأتُ في تحليل
المشكلة أولاً ، و ما هو السبب الكبير وراء مخاوفي
من أن اخطي خطوة للأمام كانت الأمور تبدو لي ك
شبكة من الأشرطة المُعلقة ببعضها البعض بحثتُ عن
طرف الأول و كانت محاولتي و قصتي الأولى مع
إحدى الصديقات ، كانت قصة حب مثالية ، كنتُ غارقاً
تماماً بها لم أكن أستمع لأي حديث يُقال ضدها حتى ولو
كان من اعز الأصدقاء ، تلك التجربة أثرت علي كثيراً
و أعتقد بإنها سبب الوحيد و الأكبر في عقدي هذه ،
حين أحببتها شعرتُ بإنني أُطيرُ في السماء و لكن
أكتشفتُ مؤخراً بإنني كنتُ غارقاً تحت البحار ، أن
تُشعر بإنك منتصر و أنت مهزوم في الحقيقة ، إنه لأمرأ
مؤلم و صدمة كبيرة جداً كانت بمثابة ضربة أصابتنني
في منتصف القلب هكذا خسرتُ مشاعري و أصبحت
باردة ك الجليد ، منذُ ذلك الحين كانت تجاربي تفشل
دائماً ربما شعور الخوف في داخلي يغلب شعور الحب
، و هذا لأمرأ سيئاً أعتقد ، في ظل استحالة نجاح أي

قصة من قصصي حاولتُ كثيراً التغلب على خوفاً و لكن لم أستطع ، كإن أحداً ما لا يدعني ان اتغلب على خوفاً ، سمعتُ الكثير من النصائح حول ذلك ، لم أستفد شيئاً منهم لستُ بحاجة إلى أي نصيحة من أحد لأنني أدرك تماماً ما هو الحل ولكن يصعب علي تطبيقه ، أنا من ينصح العالم دائماً و لكن عندما تتعلق القصة بي لا أدري ما أفعل ، لا أدري كيف يجب أن نطبق تلك الطريقة الذي تخلصنا من عقبتنا النفسية ، استشرتُ رجلاً في الخمسين من عمره عن هذه القصة و شرحتُ له عن قصتي ، قال لي خافضاً رأسه ، أنا ما زلتُ مثلك إلى الآن الخوف ما زال يمتلكني إلى الآن مع إنني كبرتُ في العمر و تزوجتُ ولكني فشلتُ في التغلب على خوفاً ، حاولتُ عدة سنوات ولم أستطع فتزوجت و انهيتُ جميع محاولاتي ، كانت القصة مستحيلة بالنسبة لي ، صممتُ قليلاً و لم أكن أعلم ماذا أقول له ، صدمات النفسية تؤثر سلباً على حياتنا تُعقدنا و تربطنا و لا نستطيع فعل أي شيء سوى الصمت و ربما البعض من المحاولات ، وصلتُ بعد عناء طويل و تشويش في الأفكار إلى حل لربما يمكنه مساعدتي في التغلب على عقدي النفسية تلك ، مرحلة الأولى ،

يتوجب علي محاولة نسيان كل شيء حدث معي و أن
أعتبره مجرد خيال أو أحلام رأيتُه يوماً ما ، أدرك كم
صعوبة ذلك و لكن لا ارى خياراً أفضل من ذلك في
ظل فشلنا الدائم الحل الوحيد هو أن ننسى أو نتناسى
بالأحرى ، إذ أستطعنا ذلك في المرحلة الذي بعدها
يجب أن تحلل كل شيء ما هو السبب وراء فشلك الدائم
في كل محاولة تحاولها ، إذ كان كل ذلك بسبب أخطاء
الآخرين و هم من غادروك و لست انت من غادرهم ،
فيجب أن تفهم جيداً بأنك لست مُجبراً أن تقضي كل
حياتك تعيش مع عقدة الخوف ، لا يمكنك أن تخسر
نفسك و انت في طريقك إلى التمسك بذكريات لا تقدم
لك سوى الألم و يمنعك من المضي قدماً لا أرى بأن
ذلك وفاءً أو عدم الخيانة كلا من غادرك و انت في
وقت ضعفك لا يحق لك أن تتذكره أصلاً ، و إذ كنت
انت من اخطأ و جميع أسباب الفشل هو منك لأن طريقة
معاملتك سيئة أو لديك سلبيات أخرى تجعل الجميع يبتعد
عناك ، هنا عليك بترتيب نفسك و أن تعمل على تطوير
نفسك للأفضل أولاً ، يجب أن لا تدع شيء يؤثر عليك ،
لا تنسى اخطائك و لكن انسى مع من كانت ، فقط تذكر
الأسباب الذي جعلتك تخطأ لكي لا تكرر ذلك في حياتك

القادمة تذكر دائماً لا أحد ينجح من المرة الأولى النجاح
هو شغفك للمحاولة مُجدداً بعد كل فشل تفشلهُ ، تكرارك
للمحاولة و معرفتك بمدى صعوبة ذلك هي بمثابة نجاح

..

ضغوطات الحياة

لا شك بأنك تعرضت للكثير من الضغوطات في حياتك ، و تجاوزت الكثير منها بصعوبة بالغة ، مررنا بالكثير من التجارب في الحياة منها من بكتنا حزناً و منها من بكتنا فرحاً ، لقد رأينا أياماً بيضاء و أخرى سوداء ، رأينا الضيق و رأينا الفرج ، كل شيء في البداية يبدو صعباً و مُحبطاً لأمالنا الذي نتمنى تحقيقها ، عندما كنت في الرابع عشر من عمري اضطررت إلى ترك دراستي و مغادرة مدينتي بسبب اوضاع المأساوية التي حدثت هناك ، تمنيتُ أن اكمل دراستي في مكان الجديد الذي استقرت به و لكن الواقع فاجئني بشيء لم أكن اتخيله ، بما إنني كنتُ أكبر اخوتي سناً فكان يتوجب علي أن أعمل في ذاك سن الصغير ، لم أكن افكر بشيء و لا أدرك ماذا أفعل ، كنا نُفكر بأننا سوف نعود الى وطننا و أكمل دراستي هناك قلت هذه مجرد أيام و سوف نعود و لكن استمر ذلك و لم يعد البلد كما كانت حتى الآن ، عملتُ ليلاً نهاراً في سبيل تأمين معيشتنا لم أكن الوحيد الذي يعمل في ذلك العمل الشاق كان يوجد الآلاف مثلي و هذا ما كان يهون علي قليلاً ، كنتُ أعيش فقط لأعمل لم أتمنى أو افكر بشيء اخر غير ذلك ، بعد حوالي ثمانية أعوام على تلك الحالة ، ذهبت الى

بلد جديد و قررت هناك أن أعمل و احقق ما اريده
 صحيح بإنني تقدمتُ في العمر قليلاً و بإن أصدقائي
 الذي في عمري حصلو على شهادات الآن و أنا ما زلت
 في البداية و لكن لا أرى لذلك اهمية كبيرة بالنسبة لي ،
 توجد مقولة عربية تقول ، أن تصل متأخراً خيرٌ من ان
 لا تصل و أنا أفعل على هذا المبدأ ، الكثير منا لم يحقق
 شيء حتى الآن و فقدنا الأمل في ذلك بحجج وهمية ، ك
 العمر و فقدان الشغف ، لا أستطيع انكار بإن شغفي في
 سن الرابع عشر و الآن يختلف كثيراً و أنا اضعف من
 ذاك الوقت و لكن من الممكن جداً أن نفقد اكثر و أكثر
 من شغفنا بعد أن نتجاوز الثلاثين ، نتعرض للكثير من
 الضغوطات يومياً من مدرائنا في العمل و توبيخهم لنا و
 عدم رضائهم بما نعمل أو من من حولنا و أستهزائهم بنا
 حتى إننا نتعرض للضغط من الذي نحبها عندما تخبرك
 بضرورة الزواج بها و انت لا تملك أي شيء لا منزل
 ولا سيارة ولا عمل فتخلق الأعذار يوماً بعد يوم عاماً
 بعد عام و في الاخر تخسرهما و تخسر جزئاً من نفسك ،
 تتعرض للفشل في الحب بسبب وضعك المادي الضعيف
 فتغضب و تترك عملك و يسوء وضعك اكثر فأكثر ، و
 هذا يسبب الاكتئاب و مشاكل مع أهلك و مع من حولك

، كل هذا يؤدي إلى خلق نوع من التوتر بينك و بين من
 حولك ، و هنا تفقد نفسك و شغفك في الحياة تكره كل
 شيء ، تكون في وضع لا يحسد عليه فاشل عاطفياً و
 عملياً و اجتماعياً أيوجد أسوء من هذا ؟ يوجد الكثير
 ممن وصلو إلى هذه المرحلة و لكن مع الاسف لن ينجح
 الأغلبية في تجاوز هذه المحنة ، ذلك الوضع مُزعج
 كثيراً قد مررتُ به ذات يوم لم أكن أريد شيئاً سوى
 الصمت و الهدوء و لم أكن أريد محاوره أحد ، تشعر و
 كأنك في غيبوبة تامة ، انت غائب كلياً عن كل شيء لا
 تستطيع التركيز على أي شيء و مع كل هذا الضعف
 يأتي ضغط النفسي و الاكتئاب و تعب الجسدي و يكمل
 عليهم ، فتسقط و كأنك كنت في القمة و تسقط رويداً
 رويداً إلى الاسفل و تستقر في الهاوية ، و هنا تفقد
 الشغف في كل شيء لربما قد وصلت الى كل شيء
 متأخراً ولكن ما هو السبب لماذا عندما اصل إلى أي
 محطة يكون القطار قد فاتني ما هو السبب الذي يكمن
 وراء ذلك لماذا أفضل دائماً هل أذنبتُ ذنباً كبيراً أم
 ظلمتُ أحدهم و هو إلى الآن لم ينسى ذلك ، لا أدري ما
 هو السبب الرئيسي وراء كل هذا ، بعد كل ذلك و مع
 استمرار وضعك هكذا و العمر يمضي و كل من حولك

يتغير يجب أن تفكر كيف يجب عليك ان تواجه الحياة ، عليك ان تُفكر بطريقة تخرج بها من هذا المأزق لا يمكنك أن تقضي كل حياتك هكذا تنظر الى كل شيء و هو يمضي ، في أول خطوة لك يجب أن تجلس مع نفسك و تُراجع كل شيء فعلته و ما هي الأسباب الذي جعلتك تفشل و تنهار هكذا ، لماذا و ما هو السبب وراء كل ذلك ، يجب أن تتصالح مع نفسك و تعترف بكل خطأ فعلته ، حاول تجديد كل شيء في حياتك حتى طريقة تفكيرك يجب أن تغيرها لكي لا تُكرر روتينك القديم كل يوم ، أبدأ في مشروع جديد ، عمل جديد أو قصة جديدة أو تكوين صداقات مع ناس جدد أو حتى تجديد غرفتك هذا كله سوف يساعدك في التغلب قليلاً على حياتك اليائسة تلك ، حاول أن تنسى كل شيء جرى معك في الماضي و أبدأ كل شيء من جديد أدرك تماماً كم هذا سهل عندما نقولوه و لكن الأصعب هو كيف يجب أن نطبق كل هذا الكلام ، علينا أن نملك الإصرار و الشغف لتكرار محاولتنا في تحقيق ما نريد فعله ، و عدم الاستسلام عندما نفشل ، لا يهم كم مرة تفشل فيها و لكن الأهم هو النتيجة ، كن مؤمناً بالله و لا تفقد الأمل أبداً سيأتي اليوم الذي تريده و تحصل على

كل شيء تتمناه ، ربما يتاخر و لكنه سوف يأتي يوماً ما

..

الخاتمة..

في الحقيقة لا توجد خاتمة ، لأن لكل نهاية أمتداد يبدأ
منها كل شيء ..

دمتم و دمننا في رعاية الله ..

الفهرس.....	
2.....المقدمة .	
7.....التعرف على الحياة .	
13..... مرحلة البحث عن نفسي .	
24..... علاقاتك مع من حولك .	
31..... بداية قصة جديدة .	
57..... البدء من جديد .	
68..... فترة ما بعد الأكتئاب .	
86..... مرحلة العشرينات .	
94..... كيفية إتقان فن اللامبالاة .	
101..... ذكريات الحب .	
108..... كيفية تطوير الذات .	
117..... ذكريات الحب .	
131..... ضغوطات الحياة .	
137..... الخاتمة .	