

فقط

استمر

الكاتب : ياسر درعوزي

هذا الكتاب لن يغير حياتك
أنت من ستفعلها.

فقط استمر

هذا الكتاب خلاصة تجربة شخصية وأبحاث قمت بها على مدى
خمسة عشر عاماً
ياسر درعوزي

الفصل الأول: تعلمت من الحياة

في هذا الفصل ستعيش معي مراحل مررت بها في حياتي صنعت جزءاً من شخصيتي وغيّرت طريقتي في التفكير.

معظم القمص حصلت خلال فترة الحرب السورية عندما تحولت البلاد إلى ساحة حرب مفتوحة، السكان لم يكونوا قرييين من الحرب بل كانوا في وسطها، لقد كنت قريباً من الموت مراتٍ عديدة لكنه في كل مرة كان يخبرني بأن وقتي لم يحن بعد ولازال هناك ما يجب أن أنجزه.

-1- احمل ولدي

بدأت المعركة في أحد أحياء مدينة حلب، كنا معتادين أن تحصل اشتباكات وتنتهي بين الحين والآخر، ولكن هذه المرة كانت مختلفة، بدأت القذائف تنزل كالمطر في كل الجهات، وكان علينا الخروج من المنطقة لمكان أكثر أماناً كما نأمل، وطريقنا الوحيد للخروج شارع مرصود من قبل القناصة، عندها اقترب أحد جيراني في البناء وأعطاني ابنه وقال لي بحروف لازالت تعيش بداخلي حتى الآن: "قطاع فيه الشارع ما بدي إذا مات يموت على أيدي".

ضممت طفله لصدري وركضت، وللمرة الأولى لم أعد خائفاً من أن يخترق جسدي الرصاص بل كنت فقط أريد إيصال الأمانة بسلام للجانب الآخر...

وصلنا بسلام

في ذلك اليوم تجاوزت عائلة إحدى الطرق المعرضة للقنص رغم تحذيرات الموجودين من خطورة الطريق لكنهم استعجلوا الخروج بسبب الخوف، وخرجوا من الحياة رحمهم الله.

الحرب بين أبناء البلد الواحد لا منتصر فيها إلا أعداء هذا البلد

-2- بنت صغيرة

كنت أعمل في إحدى مناطق حلب في دكان صغير عندما سقطت قذيفة بنفس الشارع وارتمت بنت صغيرة على زجاج الدكان، خرجت بسرعة ولكن لم أشاهدها، فقد أصبح لدى سكان مدينة حلب خبرة في الإسعاف، ونقلت فوراً للعلاج، كانت حقيبتها المدرسية مرمية على جانب الطريق، حملتها ووضعتها عندي حتى ترجع بالسلامة، أخبرتني كتبها أنها كانت بالصف الثالث الابتدائي وانتظرت أياماً حتى تعود.. ربما تخرج أصدقائها الآن من الجامعة لكنها بقيت في الصف الثالث...

الموت لا يستأذن، بل يخبرنا فجأة بأن وقتنا قد انتهى

-3- معبر الموت

انقطع الطعام عن مدينة حلب وكان الناس يذهبون لما يسمى "المعبر" وهو طريق مرصود بالقناصة، وفي آخره مناطق تحت سيطرة جهة أخرى لديها سوق للخضار نشترى منه الطعام.

في معبر الموت هناك قواعد:

- استمر بالركض مهما حدث.
- لا تلتفت إلى الخلف.
- من يسقط سيرمون بعض الحبال لسحبه ووجودك بجانبه يعني أنهم سيسحبونك معه.

تأملت طويلا بعد خروجي من هناك كيف يخاطر الإنسان بكل شيء لأجل إطعام عائلته.

الجوع يكسر الحدود ويفتح أبواب الفوضى

-4- لا كهرباء

شهران متواصلان انقطعت فيهما الكهرباء عن مدينة حلب، ليس هذا فقط بل انقطع الوقود بكافة أشكاله وعادت البلاد فجأة إلى العصور القديمة بعد توقف شريان الحياة للأجهزة الكهربائية، تخيل أنني كنت أشحن هاتفي مقابل المال وبصعوبة بالغة، كم أنت محظوظ إن كنت تشحن هاتفك بسهولة الآن!

أذكر في ذلك الوقت أنني دفعت مبلغاً كبيراً من المال لأحصل على ليتر مازوت واحد لأستطيع الاستحمام، فقد كان الجو شتوياً بامتياز.

نحن ننسى النعم التي نعيشها عندما نعتاد وجودها الدائم

” يحكى أن امرأة وضعت مولودها الصغير في منزل لم يكن له سقف يغطيه، وكانت دائماً تخاف أن يهطل مطر غزير ويغرق المنزل، كبر الطفل وبلغ من العمر خمس سنوات، تلبدت السماء فجأة وبدأت قطرات المطر بالهطول. الأم خافت على صغيرها وأحضرت باب المنزل لتحميه به من المطر، وبينما هي في ذلك الرعب نظرت إلى عيون طفلها المبتسم وهو يسألها: ”ماذا يفعل يا أماه من ليس لديه باب“!!!
هو شعر بالنعمة عندما فكر بمن حاله أسوأ منه.

-5- وإن لم نمت؟!

أثناء حرب تشرين عام 1973 كان مدرس الفيزياء الذي درسنى بالثانوية لازال في الجامعة وفي تلك الفترة حصلت تعبئة عامة للجيش وكان من بين الذين تقدموا للقتال دفاعاً عن الوطن، وخلال الحرب كان أصدقائه يقضون وقتهم بلعب الورق أثناء الانتظار الطويل أما هو كان يدرس! وأصدقائه باستمرار يقولون له ”اترك الدراسة الآن وتعال اجلس معنا بعد شوي رح نموت“ وهو يرد عليهم بهدوء ”وإذا ما متنا؟“
وبالفعل لم يموتوا!! وكان من أوائل المتخرجين، وأصبح مدرس الفيزياء الأول في مدينة حلب في ذلك الوقت.

غالباً ما نعيش الاحتمال الأسوأ مع أنه ليس الاحتمال الوحيد

-6- نقص الموارد

خلال سنوات الحرب الطويلة بدأت المواد الأساسية بالانقطاع، ومرت البلاد بأزمات متتالية من فقد للمحروقات وحبوب الأطفال والأرز والزيت، حتى الخبز لم يسلم من الأزمة، ببساطة كانت كل متطلبات الحياة على قائمة الفقد المفاجئ، هذه الظروف صنعت طوابير طويلة للحصول على حاجاتك اليومية، وبعض الناس كانوا يقفون أمام الفرن لأكثر من خمس ساعات ليأخذوا بعض الخبز.

المواصلات أيضاً لم تسلم من نقص الموارد، فقلة الوقود أدت إلى عمل وسائل النقل لعدد محدود من الساعات مما صنع مشكلة حقيقية وبات الصعود ضمن المواصلات العامة يحتاج الكثير من التدافع والقتال لتحصل على مكان داخل الباص وربما تتم سرقتك إن لم تكن بغاية الحذر!

بعد تراجع وطأة الحرب قليلاً أصبحت المواصلات في بعض الأوقات فارغة تماماً ومع ذلك ولو كان الباص فارغ تماماً ويتسع لخمسة وعشرين شخصاً بسهولة وعلى الموقف ثلاثة أشخاص فقط تراهم يتدافعون على الصعود! عندها أدركت أن السلوك الذي اعتدت القيام به لسنوات لن تستطيع التخلي عنه حتى لو لم يعد له حاجة.

لا تستغرب من مشهد غير حضاري في بلد ما، بل اسأل نفسك ما الذي صنع هذا السلوك؟

” يحكى أن امرأة زارت صديقة لها تجيد الطبخ لتتعلم منها سر ” طبخة السمك“.. دخلت معها المطبخ لتتلقى أول حصة، ولاحظت أنها تقطع رأس السمكة وذيلها قبل قليها بالزيت، فسألته، عن السر وراء هذا، أجابت أنها لا تعلم، ولكنها تعلمت ذلك من أمها.. وقامت خبيرة الطبخ بالاتصال بأمها وسألته عن السر، لكن الأم، أيضاً، قالت إنها تعلمت ذلك من أمها ولا تعرف له سبباً، فاتصلت بأمها (جدة الطباخة الأولى) لتعرف السر الخطير، وكانت المفاجأة أن (الجدة) قالت: ليس هناك سر، كل ما في الأمر أن مقلاتي كانت صغيرة والسمكة كانت كبيرة فاضطرت إلى قطع الرأس والذيل حتى تسعها المقلاة“.

-7- انهيار اقتصادي

منذ انتشار فايروس كورونا في عام 2020 بدأت أزمة اقتصادية عالمية ولأن سوريا كانت تحت وطأة الحرب والعقوبات الاقتصادية كان تأثير الأزمة كارثياً وخلال السنوات التالية بدأت العملة السورية تفقد قيمتها بشكل متسارع حتى بات معدل الأجور في البلاد لا يتجاوز عشرة دولارات شهرياً! كان الناس يعملون طوال اليوم، ويجب على جميع أفراد العائلة العمل، وبعضهم كان يعمل بثلاثة أماكن حتى يؤمن طعام عائلته! وبعض آخر اعتمد على الحوالات الخارجية من أقاربه المغتربين، وآخرون وجدوا بالعمل عن بعد مخرجاً من القبض بالعملة المحلية.

لا أعلم كيف كان الناس يدبرون أمورهم ويستمرّون في الحياة؟ لا يوجد محلل اقتصادي يستطيع أن يشرح لك كيف تعيش عائلة كاملة لشهر بمبلغ لا يكفي لأيام! ولكن رغم كل ما ذكرت كانت الحياة مستمرة.

وفي ظل تلك الظروف المرعبة بدأ بعض الأشخاص بالاستثمار وإطلاق مشاريعهم الخاصة! لم يكونوا مجانيين كما تعتقدون بل هم من أكثر الناس قوة، هؤلاء الذين رفضوا الاستسلام أمام أي ظرف، ولم تزدهم الظروف الصعبة إلا إصراراً على التقدم، وبالفعل الكثير منهم نجح وحقق إنجازات يمكن وصفها بالمستحيلة في ظل الظروف الاقتصادية الخانقة للبلاد.

البعض يركز على الصعوبات وآخرون يفكرون فقط بطريقة تجاوزها

-8- لبيروت

في طريقي إلى لبنان خرجت من الكلية الحربية لأن كل الطرق الأخرى كانت مغلقة وتوقفت سيارتنا على الطريق لساعات بسبب اشتباك على طريق خناصر..

دخلت لبنان لا أعرف أحداً هناك أنا وواحد من طلابي في سوريا ترافقنا بالصدفة على الطريق، وبعد أن علم أنني لا أعرف إلى أين أذهب استضافني في منزله، وفي أول شهرين عانيت فيهم بشدة لم أكن أملك إلا القليل من المال وأقضي ما يقارب أربع عشرة ساعة يومياً في البحث عن عمل دون جدوى، كان بلداً متخماً بالعمالة ويعاني من مشاكل اقتصادية مركبة ومتعددة الأسباب، وكلما مر الوقت كنت أخفض سقف طموحاتي وأبحث عن

عمل بمميزات أقل حتى وصلت لمرحلة البحث عن أي عمل يؤمن لي مصروفي اليومي، ونفد مالي تماماً، واقتربت من حافة الاستسلام، عندها مشيت في الشارع دون هدف، وبالصدفة شاهدت على الطريق مكاناً يفتح حديثاً، وكان هذا المكان الذي عملت فيه لخمس سنوات متتالية.

الرحلة المجهولة بالنسبة لنا واضحة عند الله

-9- وفاة والدي

لو رأيت شخصاً لمرة واحدة بحياتك وسمعت أنه قد مات ستتأثر، ولو اعتدت على شخص وفقدته ستتألم، ولكن لو أحببت شخصاً واختفى من حياتك فجأة ستتمزق روحك حرفياً.

أذكر أن والدي أصيب بوعكة صحية واضطررنا لنقله للمستشفى في منتصف الليل، وهناك أخبرنا الطبيب أنه بخير لكن عليه البقاء للاطمئنان على صحته، ولكنه كان مصرّاً على العودة للمنزل، عندما وصل أسرع ليتوضأ كي يصلي الفجر ولكنه سقط أثناء الوضوء وخرجنا به للمستشفى مجدداً ليفارق الحياة..

بكيت كما لم أبك في حياتي وكنت عاجزاً عن استيعاب الوضع الجديد، ولكنه قدر الله ولا رادٍ لمشيئته، بعد هذه الحادثة بسنوات كنت أشاهد والدي حياً في الأحلام وكأن عقلي الباطن كلما ضاقت بي الحياة يستدعي مصدر قوتي الذي فقدته في الواقع.

الموت أقسى حدث قد يمر على الانسان ليخبرنا بمدى هشاشة حياتنا

-10- الصحة

عندما بدأ فايروس كورونا بالانتشار حول العالم لم أكن مقتنعاً تماماً بما يحدث، خاصة أن سوريا بسبب الحرب كانت خارج إجراءات الوقاية العالمية، فالمواصلات مزدحمة بشدة، ووسائل الوقاية شكلية لا أكثر، حتى أُصبت شخصياً بالمرض، لم تكن تجربة عادية، وتأثيرات المرض كانت فعلاً لا تحتمل، وأقصى ما كنت أتمناه أن أستعيد صحتي، وبعد ما يقارب الشهر عدت اضطرارياً إلى العمل، فلا يمكنك العيش في سوريا بدون عمل على الرغم من أن الأعراض الجانبية للمرض (الإرهاق والدوار وضيق التنفس) استمرت لأكثر من ستة أشهر.

من أكثر الأمور التي تضايقني شخصياً الاستماع لأشخاص يتحدثون عن صعوبات بسيطة في حياتهم اليومية وكأنها مصائب لا تحتمل، ربما عليهم القيام بزيارة لمستشفى ليعرفوا معنى المعاناة والاختبار الحقيقي.

إن كانت الصحة كل ما تملكه فأنت تمتلك شيئاً لا يقدر بثمن

-11- الزلزال

كنت نائماً عندما بدأ السرير بالاهتزاز، فتحت عيني، واحتجت إلى أجزاء من الثواني، استوعبت أننا وسط زلزال، نهضت بسرعة لأحمل ولدي وأرمي الحجاب لزوجتي وانطلقت إلى الباب حافي القدمين، كان النزول من الطابق الثاني صعباً للغاية؛ فالبناء كان يتحرك يميناً ويساراً والخوف سيطر على حركة

قديماً، خرجنا من البناء وكان الشارع ممتلئاً بالناس، أربعون ثانية كانت كفيلاً بإخراج أشجع الناس من منزله مرتعياً.

وبعد دقائق هزة ارتدادية دفعت بالناس بعيداً عن الأبنية باتجاه الساحات والشوارع الكبيرة، نمنا لأيام في الشارع داخل السيارات وسط البرد والأمطار؛ فالنوم في الأبنية أصبح صعباً للغاية نتيجة ذاكرة الخوف التي نملكها، خاصة بعد مشاهدة الدمار والألم الذي خلفه زلزال سوريا وتركيا من حولنا.

مهتماً بلوغ الإنسان من القوة والتطور يظل ضعيفاً ومن الممكن أن تنسف إنجازاته بلحظة

-12- الانتقال من المدرسة

عندما كنت في الصف التاسع الإعدادي (المتوسط) كان لدي امتحان في إحدى المواد، وكنت قد حضرت بشكل جيد جداً، وأثناء الامتحان كان أحد الطلاب يغش من ورقة خبأها بحذر، وعندما كاد أن يُكتشف أمره رماها إلي، والأستاذ اتهمني بأني أغش، ولم يستمع إلي بل قام بأخذ الورقة من يدي وطردني من الامتحان!

شعرت بالظلم وقررت الانتقال من المدرسة، وبالفعل نتيجة الضغط المستمر على والدي وافق أخيراً على الانتقال، وانتقلت لمدرسة أخرى وهناك اكتشفت أنني ارتكبت خطأ فادحاً، فبدلاً من مواجهة المدرس وتقبل نكسة صغيرة

انتقلت لمكان آخر حيث واجهت صعوبات عديدة في التأقلم مع المدرسة ونظامها وطلابها.

لا تغير طريقك لأنك تعثرت؛ فالانسحاب ليس حلاً

”يحكى أن مزارعاً هولندياً يدعى فان كلويفرت هاجر إلى جنوب أفريقيا للبحث عن حياة أفضل، وكان قد باع كل ما يملك في هولندا على أمل شراء أرض أفريقية خصبة يحولها إلى مزرعة ضخمة، وبسبب جهله وصغر سنه دفع كل ماله في أرض جدباء غير صالحة للزراعة، ليس هذا فحسب بل اكتشف أنها مليئة بالعقارب والأفاعي القاذفة للسم!

وبينما هو جالس يندب حظه خطرت في باله فكرة رائعة وغير متوقعة... لماذا لا ينسى مسألة الزراعة برمتها ويستفيد من كثرة الأفاعي حوله لإنتاج مضادات السموم الطبيعية.

ولأن الأفاعي موجودة في كل مكان حقق نجاحاً سريعاً وخارقاً بحيث تحولت مزرعته إلى واحدة من أكبر المُنْتِجات للقاحات السموم في العالم!“

الفصل الثاني: قوة الاستمرار

ما الذي يجعلنا نحقق إنجازاً معيناً؟

هناك العديد من الخطوات التي تساعدنا على تحقيق إنجاز في الحياة، منها:

- التعلم وتنمية مهاراتك الشخصية.
- العمل الجاد.
- التخطيط الجيد.
- الثقة بقدراتك.

ولكن هل هناك أمر مشترك بينها؟ تابع معي:

التعلم وتنمية مهاراتك الشخصية يساعدك على تحقيق أهدافك لأنه يمنحك الأدوات اللازمة والعملية لتحقيق الإنجاز الذي ترغب بالوصول إليه، لكن إن تعلمت لفترة من الزمن وتوقفت ستصنع حدوداً لنفسك، فالعالم يسمى بذلك ما دام يطلب العلم، واللحظة التي يظن أنه قد وصل فيها لقمة العلم هي نفس اللحظة التي يسمح بها لأشخاص آخرين بتجاوزه علمياً، ببساطة لأنه توقف بينما الآخرون مستمرون.

العمل الجاد مهم للوصول للأهداف، ولكن بدون الخلطة السحرية من الاستمرار لا قيمة له، فلو عملت بشكل جاد لبضعة أيام وتوقفت لن تحقق هدفاً لكن عليك الاستمرار بالعمل حتى تصل لما تريده.

التخطيط الجيد أيضاً مهم للوصول لأهدافك، لكن لا يمكنك وضع خطة للأبد، فالمخطط الناجح يتمتع بالمرونة لتغيير خطته باستمرار حتى يواكب التغيرات من حوله ويستفيد من خبراته المتراكمة.

الثقة بقدراتك أمر مهم جداً للنجاح ولكن إن لم تكن واثقاً بنفسك باستمرار ستصبح متردداً تتأرجح بين التقدم والتراجع.

لاحظ الاستمرار هو العامل المشترك بين عناصر الإنجاز بل هو العامل الأساسي في مختلف جوانب الحياة، فلو أخبرتني أنك تحب شخصاً ما سأفترض ببساطة أنك تحبه باستمرار لأن توقفك عن حبه سينقله فجأة إلى (كنت أحبه)، فحتى الحب مرهون بالاستمرار بالمشاعر.

الاستمرار أحد اسرار الحياة

يقول علماء النفس: "إنّ الفشل أحد أسرار النجاح لأنه يمنحك الخبرة".

ولكن دعني أخبرك أن السر الأكبر وراء النجاح هو الاستمرار لأنك عندما تفشل وتستسلم فإنك تخسر المعركة ولكن إن فشلت في أمر ما وقررت الاستمرار بالموجهة بهذه الحالة فقط بإمكانك تحصيل فوائد الفشل والاندفاع للأمام.

رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم استمر بالدعوة لسنوات، كان من الممكن أن يفتح الله عليه ويوصل رسالته بلحظة ولكن يجب أن نتعلم سنة الله في الخلق فكما هي قوانين الكيمياء والتفاعلات التي تحتاج وقتاً

محددًا لتتم هناك قوانين الإنجاز بالحياة وعلينا أن تستمر لمدة من الزمن على حسب الهدف الذي تسعى إليه.

” يحكى أن رجلاً يحب مراقبة الفراشات وهي تطير ويمتدع ناظره بألوانها الزاهية وجد في أحد الأيام شرنقة على وشك أن تخرج منها إحدى الفراشات، فقال في نفسه إنها فرصة لرؤية هذا الحدث الفريد، جلس الرجل لساعات طويلة وهو يراقب الفراشة تحاول الخروج من ثقب صغير في الشرنقة، ولكنها لم تتمكن من الخروج وبدأت أنها ضعيفة، استمر الرجل بالمراقبة على أمل أن تخرج الفراشة وأمضى ساعات وهو ينتظر، إلا أن الفراشة في النهاية توقفت عن المحاولة، ظن الرجل بأن الفراشة قد استسلمت ولن تخرج أبداً، فقام بإحضار مقص وزاد من مساحة الثقب كي تتمكن الفراشة من الخروج، وبالفعل تمكنت الفراشة من الخروج ولكن كان شكلها غريب، حيث أن جسمها منتفخ ومليء بالسوائل وجناحها صغيرين، انتظر الرجل حتى يكتمل تحول الفراشة إلى شكلها النهائي ولكن دون جدوى، حيث بقيت الفراشة على حالها التي خرجت عليها.

في النهاية اكتشف الرجل بأن عدم مقدرة الفراشة على الخروج كان جزء من تطورها داخل الشرنقة وكان عليه أن يدعها تستمر بالمحاولة لفترة أطول حتى تتم إزالة السوائل من جسدها ويزيد حجم جناحها“.

طاقة الاستمرار

إن أي عمل تقوم به باستمرار سينتج عنه طاقة، فاستمرارك بالرياضة سينتج عنه جسد رشيق وعضلات مفتولة، واستمرارك بالدراسة سينتج عنه التفوق، واستمرارك بالعمل سينتج عنه وفرة مالية، وهكذا كل الأمور التي تكررهما باستمرار ستترك أثراً في حياتك وحياة من حولك.

صدقني حتى أبسط عمليات الاستمرار تصنع أشياء تفوق تخيلك، فلو فرغت ربع ساعة يومياً من وقتك وباستمرار لدراسة لغة أجنبية خلال شهر ستشاهد فرقاً كبيراً في هذه اللغة؛ ولهذا باتت تطبيقات التعليم الحديثة تركز على أخذ جزء صغير من وقتك ولكن باستمرار.

الاستمرار العكسي

من الممكن أن يصبح أثر الاستمرار سلبياً في حياتك إذا وجهته بالاتجاه الخاطئ، المستمر بالتدخين يهدد صحته وحياته، والمستمر بالتأجيل يخسر الفرص والوقت، والمستمر بالأكل المفرط يرسم شكل جسده البدين، ما نستمر بفعله يحدد من نحن، وفي الحقيقة الإنسان بين اتجاهين: استمرار لتحقيق أهداف، او استمرار لا وجهة له وطاقات ضائعة لا أكثر.

الاستمرار في طريق تحديد أهدافنا يولد طاقة، ولكن ماذا لو كنا نوجه طاقتنا بمئة اتجاه؟

هنا سنقع بفخ استنزاف الطاقة، فبدلاً من تركيزنا على عدة أمور للعمل عليها نعمل على عشرات المشاريع فنعطي كلاً منها قليلاً جداً من الوقت وندخل في دائرة التشتت وعدم انجاز شيء.

التركيز على أمور محددة ضروري لتحقيق أهدافك بسرعة، ولتحافظ على حماسك فإن كل إنجاز تقوم بإتمامه سيمنحك المزيد من الثقة للاستمرار.

العادات

إن تكرار القيام بعمل لفترة من الزمن يحوله إلى عادة، ولكل إنسان عدد كبير من العادات الإيجابية والسلبية، البعض معتاد على شرب القهوة كل صباح، وبعض آخر معتاد على الطعام الصحي، وآخرون صنعوا من يأسهم وحنهم واستسلامهم عادة، هذه العادات مع مرور الوقت تترك أثراً كبيراً على حياتنا؛ فالشخص الذي اعتاد شرب القهوة صباحاً سيضر جهازه العصبي وأسنانه وعدم أخذه الجرعة اللازمة من القهوة في أحد الأيام سيؤدي إلى تراجع نشاطه وتركيزه، فجسده يطلب نسبة الكافيين التي اعتاد عليها.

هل هذا الاعتياد بسببنا ولنا دور به؟

طبيعة عقولنا تتأقلم مع ما تدربها عليه فالشخصية المرحة والشخصية النكدية والشخصية... الخ كلها عبارة عن شخص اعتاد أن يكون كذلك، فبعض الأشخاص اعتاد المرح والضحك، فنراه حتى في جنازة يضبط نفسه بصعوبة عن الضحك، وآخر اعتاد الحزن، فحتى لو ضحك وفرح نراه يقول "اللّه

يعطينا خير هالضحك " كأن هناك قانون يخبره أن بعد الضحك لا بد من حصول مصيبة!

ربما نحن لسنا مسؤولين عن البيئة التي ولدنا بها أو الظروف التي شكلت عاداتنا الحالية لكننا مسؤولون تماماً عن الاستسلام لتلك العادات.

إنه طبع ولا أستطيع تغييره!

هي الجملة التي يستخدمها تسعة وتسعون بالمئة من الأشخاص الذين لا يرغبون في بذل أي جهد لتغيير أنفسهم، ويحولون كل صفة سيئة يحملونها إلى طبع كي لا يتحملوا مسؤولية أفعالهم، وبدلاً من أن تدفعهم مشاعرهم السلبية للتغيير يقيدون قدراتهم بكلمة طبع!

كيف تغيّر عاداتك؟

الكثير منا لا يدرك العادات التي لديه؛ فهو يكررها بدون وعي، ولتنتصر على العادات وتحرر نفسك من قيودها لا بد لك أولاً من معرفتها، فأغلب الناس لا يدرك أنه يمتلك تلك العادات أصلاً، فهو يكررها بدون تفكير ولن يستطيع أن يلاحظها إلا من خلال مراقبة تصرفاته وتحليلها.

الخطوات العملية لتغيير العادات:

1. من أفضل الطرق للتخلص من عادة سيئة هي استبدالها بعادة جيدة، فلو كنت معتاداً على القهوة استبدالها بعصير طبيعي، وإن كنت معتاداً على التدخين استبدله بتناول بعض المكسرات أما إذا كنت

معتاداً على اليأس والحزن والاستسلام فاستبدل كل ذلك بالتفاؤل المستمر.

2. تحدّي العادات، وأكبر تطبيق عملي لذلك هو الصيام الذي يساعدك على التحرر من عاداتك اليومي، ويثبت لك بأنك أنت المتحكم بعاداتك، وعدم قدرتك على التخلص من عادة سببه أنك لا تريد ذلك في الحقيقة.

3. غير البيئة التي تدفعك لسلوك معين، إذا قررت ترك التدخين فلا أنصحك بالجلوس مع مجموعة مدخين ومشاهدتهم! وإن كنت قد قررت خسارة وزنك فلا تذهب لمطعم يقدم الوجبات الدسمة التي تحبها وتطلب السلطة!

مهما كنت قوياً فالعقل سيجد لك حجة ليدفعك للعودة لعاداتك القديمة، فهو لا يحب المغامرة ويريد إبقاءك في المناطق التي اعتاد عليها لحمايتك، وهنا عليك أن تدرك أنك تخوض معركة أفكار، وعلينا القيام بكل الخطوات الاحتياطية لتبقى غرائزك هادئة ولا تدعها تستخدم عقلك ضدك.

4. أدرك الارتباط، كل عادة مرتبطة بمكافأة، فمدمن القهوة مكافأته الشعور بالنشاط بعد تناولها، ومدمن الطعام المفرط مكافأته الاستمتاع بالطعام لفترة أطول، ومدمن الاستسلام مكافأته الراحة! العادات السيئة تمنحك مكافآت صغيرة ومؤقتة ولكنها على المدى الطويل تترك أثراً سيئاً على حياتك، جسديك لن يستطيع فهم ذلك؛ فغرائزك تطلب ما تحتاج، وعقلك من خلال التفكير بالنتائج يستطيع

كسر الارتباط وتبديد أثر المتعة المؤقتة عند إدراكه الخطر الكبير
القادم.

الفصل الثالث: استيقظ أنت في حياتك

أنت لست وحيداً

لا أعرف حجم ما تعانيه ومقدار الجهد الذي تبذله لتحافظ على توازنك أمام الناس، ولكنني أؤكد لك أنك لست وحيداً فنحن جميعاً نحمل بداخلنا شعور يؤرقنا ومشاعر سلبية لو تركناها تسيطر علينا لقتلت الحياة بداخلنا، لكن اطمئن فتلك المشاعر طبيعية، الحزن والألم والغضب مشاعر كالفرح تماماً وهي رد فعل للإنسان على الأحداث التي يتعرض لها في حياته، لكنها تصبح مشكلة تحتاج إلى علاج عندما تتحول من رد فعل إلى عادة مستمرة!

نعم عادة، لقد تحدثنا في الفصل السابق أن هناك من يعتاد الحزن فيصبح جزءاً منه وآخر يعتاد الألم فلا يفارقه حتى لو اضطر إلى تخيله أو أذية نفسه!

لا تخسر وقتك

لطالما كنت أحضر نفسي لذلك اليوم المنشود الذي سأبدأ فيه تغيير حياتي، وكلما بدأت بالتغيير قررت أن أوّجل إلى تاريخ آخر لأبدأ منه مجدداً لأنني لست جاهزاً كفاية أو لأن هناك تاريخاً آخر مبهرراً أكثر! ومع تكرار الأمر مئات المرات بدأت أدرك أخيراً أنني كنت أهرب بالتأجيل من ضغط الالتزام بالتغيير حتى تحول الأمر إلى عادة سرقت سنيماً طويلة من حياتي، كنت أنتظر فيها أن يحين الوقت لأبدأ من جديد مراراً وتكراراً حتى توصلت إلى حقيقة كبيرة:

حتى ذلك الوقت الذي تنتظر به الموعد المناسب لتبدأ به تغيير حياتك هو جزء
من حياتك

صدقني أنت تملك بداخلك طاقات غير محدودة مسجونة خلف قضبان التأجيل
وأنت فقط من تستطيع تحريرها لأنك ببساطة السجان.

” في كل صباح في أفريقيا يستيقظ الغزال وهو يعلم أن عليه الجري أسرع
من الأسد وإلا فإنه سيقتل.

وفي كل صباح في أفريقيا يستيقظ الأسد وهو يعلم أن عليه الجري أسرع
من أبطأ غزال وإلا فإنه سيموت جوعاً

بغض النظر ما إذا كنت أسداً أم غزلاً، من الأفضل عندما تشرق الشمس أن
تكون قد بدأت بالجري.

استيقظ الآن

نسعى دائماً للسعادة ونحاول جاهدين الوصول إليها حتى يتحول ذلك السعي
إلى إدمان، وتسرقنا الحياة من الحياة! ننتظر أن نكبر قليلاً لنكون سعداء ثم
ننتظر لنهني أولى مراحل الدراسة ثم نتدرج بالمراحل حتى نصل للجامعة
ونتخرج ولا زلنا ننتظر حتى نجد العمل المناسب وننطلق لتأسيس عائلة، والآن
ننتظر الأطفال ثم ننتظر حتى يكبروا وينجحوا ويصلوا إلى الجامعة ويؤسسوا
عائلة بل ربما ننتظر حتى يمر أبناء أبنائنا بنفس المراحل، ولكن أين نحن وأي
سعادة تلك التي ستأتي؟ بل ربما السؤال الأصح هو هل عشنا حياتنا حقاً أم
أجلنا مشاعرنا وسعادتنا وربطناها بأهداف لا نهائية؟

بالتأكيد الطبيعة البشرية ترغب دائماً بالمزيد، وليست هذه المشكلة، فالطموح والرغبات ليست أمراً سلبياً لكن الأمر السلبي هو ذلك الصوت الداخلي الذي يسرق السعادة من لحظاتها الحالية ويخبرك " بأنك ستكون سعيداً عندما تحقق كذا وكذا"، حتى تصبح حياتنا بالكامل عبارة عن انتظار لنصل إلى تلك الأمنيات ولا تتفاجأ إن أخبرتك الآن أنه حتى لو وصل هذا الشخص لأمنيته لن يكون سعيداً! بل سيرسم أمنيات جديدة فقد أصبح الانتظار إدمان بالنسبة له!

في مراحل متقدمة ستجده في موقف من الطبيعي أن يكون سعيداً فيه يشعر بالحزن! بل ويمنع نفسه عن الفرح لأنه ليس الوقت المناسب فالفرح عند الوصول للأمنيات وليس الآن ليصبح أخيراً خارج حياته ينتظر قطار حياته أن يصل إلى محطة أمنياته حتى يبدأ بالحياة ولكنه لم يدرك أنه لا يوجد محطة نهائية للأمان، ويمر العمر من دون أن يعيش في حياته ولو لحظة واحدة.

ربما تكون في التسعين من عمرك وتقرأ كلماتي أو في الخمسين وربما تكون شاباً بالثلاثين أو العشرين أو حتى أصغر من ذلك، أياً كان عمرك سأمنحك نصيحة بسيطة:

استيقظ أنت في حياتك

لحظة الاستيقاظ هي لحظة التحرر من الأفكار التي لطالما قيدتك وأثقلت صدرك، وصدقني إن أخبرتك أن هناك الكثير من الناس لا يرغبون باستيقاظك يريدون منك أن تعمل فقط لتلبي رغباتهم وتنفذ خطتهم.

هل تعلم؟؟؟

ما الذي سيحدث لو أجلت مواجهة حياتك أكثر؟

ستخسر المزيد من الوقت فقط.

عندما ترغب بتغيير حياتك الاستيقاظ ليس خياراً ولكنه ضرورة، كيف ستغير حياتك وأنت تعيش خارجها؟

الفصل الرابع: غير حياتك

لن أبحث عن يريدون تغيير حياتهم ... فهم لن يضلوا الطريق!

”عندما يجهز التلميذ يظهر المعلم“ مثل صيني.

لماذا يجب أن أغير حياتي؟

في كل يوم في حياة الإنسان يكتسب معلومات جديدة بعضها إن نفذها عملياً ستجلب له فوائد عظيمة، ولكن أغلبنا يرفض تطبيق ما تعلمه لكي يبقى ضمن الروتين الذي اعتاد عليه، فالبقاء في نفس المكان وتكرار الأمور بنفس الطريقة لا يحتاج كثيراً من الجهد ولا يحمل ضغوطاً نفسية، ولأن الخروج من ذلك الروتين سيكلف اختلالاً عاماً في التوازن الذي اعتدنا عليه، كما سيشكل عبئاً فكرياً.

ولكن فكر معي إن كنت ستكتسب معلومات جديدة دون تطبيقها فما فائدة هذه المعلومات؟ هل تريد قضاء حياتك بأكملها بنفس المكان!

ماذا يجب أن أغير

هنا لا يوجد قاعدة؛ كل شخص لديه أمور يجب تغييرها مختلفة عن الآخرين ولكن بشكل عام يمكن تلخيصها إلى " كل ما تحتاج تغييره لتكون شخصاً أفضل "

وأنصحك أن تحدد بدقة ما تريد تغييره، فالجهود التي تبذلها يجب أن تكون

مركزة على أمور محددة حتى لا تتشتت جهودك وتضيع، ولتحدد ما يجب تغييره بإمكانك البدء بهذا السؤال:

ما هو هدفك من التغيير؟

- هل تريد تحقيق السعادة والرضا؟
- هل تريد تطوير مهاراتك وتنمية شخصيتك؟
- هل تريد تحسين صحتك؟

بإمكانك إضافة ما تشاء من الخيارات وسترسم لك الطريق لمعرفة ما يجب تغييره لكي تحقق ما ترغب به في حياتك بإذن الله.

أنت تملك القدرة على التغيير

أنت فاشل، أنت لا تصلح لشيء، أنت غبي، لا تخاطر، لن تستطيع..

تلك الكلمات التي يرددونها سارقوا الأحلام أمامك ليعكسوا عليك أشياء يعانون منها هم، فالشخص الذي لم يجرب النجاح يعتقد بأنه مستحيل وقد تدفعه بعض الأنانية أحياناً لإبعاد الناس عن الوصول إليه لأنه مع وصول شخص جديد سيثبت له كم كان ضعيفاً في مواجهة حياته، لا تهتم لهم فأنت لم تخلق لترضيهم، يكفيك أن ترضي الله فقط، بعد أن تمضي في طريق التغيير يبدأ الناس السليبيون بالتساقط من حولك لا تحزن فأنت تنتقل إلى بيئة جديدة وأشخاص سيناسبونك أكثر بإذن الله.

تستطيع ذلك

ثق بأنك تستطيع الوصول لأهدافك حتى لو أجمع العالم على استحالة وصولك، انظر حولك (التلفاز - الهاتف الجوال - السيارة - الطائرة) قبل مئة عام كانت تدعى مستحيلات ومن يفكر فيها مجنون، ولكن هناك أشخاص آمنوا بأنها ليست مستحيلات وحققوها.

اعمل قاتل واجهه ولو بدا الأمر صعباً، لا تتوقع أن تحقق إنجازاً عظيماً بجهد صغير.

الدافع للتغيير

قد تتعرض لظروف قاسية فتتغير، وقد تتعرض لمرض مؤلم فتتغير، وقد تتعرض للخيانة فتتغير، ولكن ليس هذا التغيير الذي أنصحك به، فالتغيير الناتج عن ظروف الحياة هو تغيير مؤقت ينتهي بانتهاء السبب ويضعف تأثيره مع الأيام بفعل النسيان وربما تتأقلم مع وضعك الجديد، لكن التغيير الثابت هو الذي ينتج عن قناعات شخصية عميقة تدفعك للتغيير بشكل مستمر لأن أفكارك تمدد بالحياة باستمرار وتحفزك بلا توقف.

لا أنكر أن بعض المواقف قد تغيرنا وتعطينا دافعاً يجعلنا نعمل بجهد منقطع النظير ولكن **الاستمرار** هو الأهم.

كم مرة يجب أن تحفز نفسك؟

لا تتوقف عن تحفيز نفسك للاستمرار بالتغيير، فكما السيارة تحتاج للوقود بشكل دائم لتتحرك، نفسك أيضاً بحاجة للتحفيز بلا توقف لكي تستمر.

التغيير السلبي وبذور الأفكار

هناك أشخاص يغيرون حياتهم بشكل سلبي ويتجهون بها لمكان سيء، في الغالب يكون سبب ذلك بذور فكرية فاسدة نمت بداخلهم ونتاجت عنها أفكار سلبية للغاية، ولكن ما هي بذور الأفكار؟

لكل شجرة بذرة وكذلك لكل تصرف نقوم به في حياتنا بذرة ناتجة عن موقف مررنا به أو معلومات تربينا عليها، وهذه البذور تنمو بداخلنا كالسرطان، مثلاً:

- الشخص الذي زرع برأسه أن كل من يمتلك ثروة هو لص، عندها إن رغب في أن يصبح ثرياً لن يفكر إلا في السرقة!
- شخص آخر يشعر أنه بدون حظ وبالتالي يتخلى عن محاولة تغيير واقعه لأنه ببساطة بلا حظ.
- زوجة تشعر أن زوجها لا يحبها فتتعامل معه على أساس الكره وتفسد حياتها الزوجية بالكامل اعتماداً على افتراضات.
- كذلك لو زرعت برأسك فكرة أنك من الممكن أن تكون مثلياً فهذه الفكرة ستكبر بداخلك وتؤثر على تصرفاتك.

ابحث عن بذور الأفكار السلبية بداخلك لأنها تشكل طبيعة أفكارك وتعاملك وازرع بذوراً جديدة.

- الايمان بالله بذرة صالحة تقودنا للتحرر من عبودية البشر.

- الصدق بذرة رائعة تقودنا لعلاقات سليمة مع البشر.
- قرار الانتقال لنظام غذائي صحي بذرة جيدة تقودك لجسد قوي وسليم.

أن تبدأ بالتغيير لا يعني أنك تغيرت

إن اللحظة التي تقرر فيها أن تستيقظ وتعيش حياتك لن تكون لحظة استثنائية فقرارك بالتغيير لن يجعلك تتغير بل الاستمرار بالاستيقاظ وإدراك تفاصيل حياتك؛ لذلك نجد الكثير من الناس يقررون تغيير حياتهم ويبدؤون بذلك لكنهم يتوقفون فجأة ويعودون للوراء مع كل تصرف خاطئ يصدر عنهم! مهلاً من أخبر هؤلاء الناس أن قرارهم بالتغيير سيغيرهم؟ كل تغيير يحتاج لقرار ثم عمل لوقت معين حتى تحصل على نتيجة، وقرارك بأن تغير حياتك لا يتعدى كونه الخطوة الأولى في التغيير.

اليوم الذي تزرع فيه بذرة ليس اليوم الذي تأكل به الثمرة.. اصبر لتنمو

تغير أماكن الأشياء لا يعني بالضرورة أنها تغيرت!!

أحياناً نقابل أشخاصاً كانوا طلاباً غير محبوبين بسبب كذبهم المستمر على سبيل المثال، قد يكبرون ويصبحون أطباء، هل في هذه الحالة غيروا حياتهم؟! بالتأكيد لقد غيروا جانباً من حياتهم لكنهم حافظوا على تلك الصفات السلبية التي يملكونها بداخلهم وسيبقون حتى وهم أطباء غير محبوبين! وسيتحول اللقب من الطالب الكذاب إلى الطبيب الكذاب.

كذلك لو غيرت ملابسك لأفخر الماركات وامتلكت أغلى أنواع السيارات لن تصبح شخصاً آخر إذا كان داخلك هشاً قابلاً للانكسار أمام أبسط اختبار.

ما أريد أن أوصلك إليه ليس إلغاء أهمية إنجازاتك بالحياة ولكن أريد منك أن تبنيها على أساس قوي، فعندما تبدأ بتغيير صفاتك وأفكارك الداخلية جهّز نفسك لتكون أقوى في أي منصب تشغله.

الكثير من المشاهير انتحروا في قمة شهرتهم وقد تستغرب كيف يفعلون ذلك وهم يمتلكون كل المقومات التي يتمناها الآخرون في الحياة، ببساطة كان داخلهم هشاً لا يحتمل ما وصلوا إليه، فقد اهتموا بالنجاح والتفوق في مجالهم وأهملوا العمل على أفكارهم ومشاعرهم.

- المغنية داليدا انتحرت، عام 1987.
- الممثلة مارلين مونرو، انتحرت عام 1962.
- الممثل روبن ويليامز، انتحرت عام 2014.

الفصل الخامس: جذور التغيير

التغيير يبدأ من الداخل

إن غيرت لون سيارتك وزينتها أو حتى ألبستها الذهب هل سيغير هذا من سرعتها أو أدائها؟ بالتأكيد لا وكذلك أنت إن لم تبدأ بتغيير أفكارك فلا تنتظر تغيير حياتك، فكيف ستتعلم بالهدوء والضجيج مصدره أعماقك! يحاول الكثير من الناس طلب التغيير من الخارج:

- أشخاص قد يرتبطون بشريك حياتهم لكي يحدثوا تغييراً في داخلهم ولكن بعد أشهر من الحياة معاً يعودون إلى طبيعتهم، بل يصبح الطرف الآخر ملزماً في تقبلهم كما هم لاستمرار العلاقة.
- ليس من الخطأ أن ترتبط بشخص آخر لاعتقادك أنه سيضيف قيمة لحياتك وسيغيرك، ولكن لا تعتمد على هذا فقط، أنت تحتاج أن تعمل بالداخل عبر مراقبة نفسك والعمل على إصلاحها.
- أشخاص آخرون يرغبون بتطوير عملهم فينتقلون من شركة إلى أخرى وبعد مرور بعض الوقت يعودون لنفس طريقة العمل الروتينية بلا شغف أو تطور.
- ليس من الخطأ أن تغير مكان عملك إن شعرت أنك لا تنمو في هذا المكان ولكن هذا لا يكفي عليك أيضاً أن تعمل في الداخل وتكتسب مهارات عملية جديدة وخبرات تساعدك على التطور.

- آخرون يسافرون من بلد إلى آخر لكي يغيروا حياتهم لتعود حياتهم كما كانت في بلدهم الأصلي.
- أنا أأعمك لكي تسافر إلى بلد آخر يوجد فيه ما يدعم طموحك ولكن أيضاً عليك العمل بالداخل لتطوير قدرتك على التأقلم والإبداع.
- نحن غالباً نطبق نصف الحل لذلك لا نحصل على النتيجة التي نرغب بها، وننسى أن كل ما يحيط بك هو انعكاس لما يوجد بداخلنا.

”يحكى أن رجلاً أضع مفتاحاً مهماً في منزله وبدأ يبحث عنه، انقطعت الكهرباء وأصبحت المهمة أصعب، نظر إلى المصباح المضيء بالشارع وسأل نفسه لماذا أبحث في هذا الظلام بينما النور في الخارج، خرج إلى الشارع وبدأ يبحث عن المفتاح مر جاره بقربه وحاول مساعدته في البحث، سأله: أين أضع المفتاح؟ أأاب: في المنزل

رد الجار مستغرباً: وهل من المعقول أن تضع المفتاح في المنزل وتأتي لتبحث عنه في الشارع؟؟؟

حتى لو كان داخل مظلماً حاول إنارته، ولكن لا تبحث عن الحل في مكان آخر لا يحوي المفتاح.“

حدث أفكارك ومهاراتك

هل شعرت يوماً أنك قد فقدت بريق الماضي ولم تعد ذلك الشخص المميز؟ الحقيقة أنك لم تفقد شيئاً، كل ما في الأمر أنك لم تضيف شيئاً جديداً لذاتك في الوقت الذي تطور فيه الآخرون، هل تعتقد أن نظام تشغيل Windows XP يشغل جهاز الكمبيوتر بنفس الكفاءة التي يشغل بها Windows 11 ستقول لي لا مجال للمقارنة إطلاقاً!

غريب لا تقبل المقارنة بين نظام تشغيل قديم وحديث بينما تقبل أن تكون حياتك بالكامل مدارة بنظام قديم فقد صلاحيته منذ زمن.. صدقني إن لم تحدث أنظمتك الداخلية بشكل مستمر وتزيد من مميزاتك ستصبح أبطأ من الآخرين وربما خارج نطاق الخدمة لذلك عليك تحديث أنظمتك باستمرار وتعلم كل ما قد تحتاجه لتطوير حياتك، ابدأ بالبحث عن دروس عبر الانترنت، انضم لفريق تطوعي، ابدأ في التخطيط لمشروع ما، المهم لا تتوقف عن التقدم. (استمر).

غير أفكارك ولن تتغير حياتك!

لا تستغرب إن عارضت هذه الجملة جميع كتب التنمية البشرية وتطوير الذات، غير أفكارك كما تشاء ولكن لن يتغير شيء إن لم تغير أفعالك. مدمنو التنمية البشرية يعملون دائماً على تغيير أفكارهم وربما يمتلكون أفكاراً عظيمة لكنها إن لم تطبق فلا قيمة لها.

المعتقد ينتج الفعل

لا أستطيع التغيير، إن هذا الأمر فوق طاقتي.. من قال هذا؟؟

من قال إنك لا تستطيع تغيير حياتك أو أنك لا تملك تلك القدرة؟ كثيراً منا يجهل المقدرة التي يمتلكها لأنه ببساطة لم يقرر اختبارها، تأكد من أن أي شيء تواجهه بحياتك أنت قادر عليه بإذن الله، ولكن استخفافك بقدراتك يسلبك إياها.

”جيم دونوفان وفي زيارته المثيرة لمحمية ”ماديسون سكوير“ شعر بالحيرة عندما شاهد الفيلة الضخمة يتم الإمساك بها عن طريق جبل صغير مربوط بإحدى ساقها الأماميتين، فلا سلاسل ولا أقفاص، لقد كان من الواضح أن الفيلة يمكنها في أي وقت الفكك مما يربطها، ولكن لسبب ما لا تفعل، وعندما سأل مدرب الفيلة أجباه: عندما كانت هذه الفيلة صغيرة جداً كنا نستخدم نفس المقاس من الحبال لربطها، حاولت الفكك منه وهي صغيرة ولكنها لم تستطع ورافقتها تلك الفكرة حتى أصبحت بهذا الحجم“.

وهكذا نحن تقيدين أفكار قديمة ربما لا صحة لها إطلاقاً، وغالباً تتبع المعتقدات من الماضي وغالباً تكون ليست معتقداتنا نحن، بل معتقدات أناس أثروا فينا كالأهل والأصدقاء، ربما كانوا يقصدون فيها خيراً لنا ولكنهم لم يمتلكوا العلم الكافي ليرشدونا بالطريقة الصحيحة.

الفصل السادس: خطوات التغيير

لتقنع عقلك الباطن باعتماد مبدأ التغيير عليك أن تجعله يشاهد نتائج التغيير، وهذا ما سنعمل عليه في هذه المرحلة.

فقط افعلها هو الشعار الذي ستقوم برفعه، أريد منك أن تبدأ مرحلة التغيير الآن ألا تهتم بالنتائج، فقط تقدم إلى الأمام مهما كانت الظروف والعقبات، أعلم أن الأمر لن يكون سهلاً ولكنه سيصبح كذلك مع كل يوم تتقدم فيه إلى الأمام.

تقبل واقعك

قد يكون تقبل الواقع صعباً في بعض الأحيان، لأنه قد يحتوي على أمور لا نريدها أو تسبب لنا ألماً لكنها حقيقة نعيشها وتجاهلها أو اعتبارها غير موجودة سيبنى عليه حياة غير مستقرة لأنها بنيت على أوهام.

انتبه: تقبل الواقع لا يعني أن نستسلم له ولا نحاول تغييره، كل ما في الأمر أن تقبل الواقع يمنحنا رؤية واضحة لحقيقة الأمور التي نعيشها، كما يساهم بشعورنا بالسلام الداخلي والارتياح النفسي لنركز جهودنا على التغيير بدلاً من إضاعة وقتنا في مقاومة أمور خارجة عن سيطرتنا.

لنفكر معاً بالمثل التالي:

لنفترض أنك تمتلك وزناً زائداً ولكنك تواجه صعوبة في تقبله خاصة أن المحيطين بك لا يكفون عن الانتقاد وتوجيه الملاحظات، بل أنت تواجه

مشاكل حقيقية في قياس الملابس وربما وصل الأمر إلى صعوبة الحركة ومشاكل صحية متقدمة.

الآن في حال لم تتقبل هذا الوضع ستكون كلمات الناس الموجهة إليك سبباً في تعاستك وانعزالك وبدلاً من أن تندفع لخسارة وزنك قد تندفع للأكل المفرط الناتج عن الاكتئاب، وربما تؤجل شراء ملابسك أو تشتري ملابس بقياسات أصغر لا تناسبك لأنك تعتقد أنك ستخسر الوزن فترتي ملابس ضيقة تزيد من ظهور المشكلة بدلاً من ارتداء اللباس المناسب.

ولكن ماذا لو تقبلت الواقع ؟

سيكون ردك على المنتقدين بسيطاً أعلم أن لدي وزن زائد لكنني بالفعل بدأت في معالجة المشكلة، وسترتي الملابس المناسبة، وستهتم بمراقبة صحتك وغذائك لعلاج مشاكلك الصحية قبل أن تتفاقم.

لماذا التقبل ضروري؟

في حالة خسارة الوزن قد تحتاج لأشهر قبل أن تبدأ التغييرات بالظهور عليك، والتقبل في هذه المرحلة يمنحك الراحة النفسية للاستمرار بتخفيض وزنك بينما عدم التقبل سيجعلك متوتراً وعلى حافة الانهيار باستمرار.

حدد أهدافك

ذات يوم أخبرتني فتاة أنها تتأهب لحفلة بعد عشرة أيام!!!

تخيل معي تبدأ في التفكير بالفستان ولونه وقصة الشعر وارتفاع الكعب وحتى الألوان التي سترتيها وربما نوع طلاء الأظافر أو أحمر الشفاه، ثم تبدأ

بتخيل كيف ستلاقي صديقاتها وما نوع الابتسامة التي سترسمها، تهدر عشرة أيام في تحضير نفسها لحفل قد لا يستمر أكثر من ساعة ... وثم تنسى أن تخطط لحياتها، ما رأيك هل حفل بطول ساعة أهم من حياتها بأكملها!

كيف نصل إلى هدف لم نحدده أصلاً، كثير من الناس لا يملك إجابة عندما تسأله ماذا تريد أن تصبح في المستقبل؟ هو لم يهدر شيء من وقته في التفكير برسالاته في الحياة فكيف سيصل إلى شيء لا يعرفه، الحياة بنظره غير عادلة، أو هو ينتظر أن يحين الوقت ولكن وقت ماذا لو امتلكت أرضاً ولم تزرعها هل بإمكانك أن تنتظر الحصاد، ثم إن سقيتها وجعلتها تنبت ما تحويه من بذور طبيعياً هل بإمكانك التنبؤ بالنتائج.. وهذه حياتك التي عليك أن تزرعها قبل أن تفكر بالحصاد.

عندما لا تحدد أهدافك فأنت تهدر وقتك وجهدك في اتجاهات متعددة ودون جدوى، فأنت لن تستطيع السفر إلى الإمارات وفرنسا وتركيا بنفس الوقت! كل رحلة لها اتجاه وخطة ولن تستطيع الوصول إليهم إلا وجهة بعد أخرى كذلك أهدافك في الحياة لن تستطيع تحقيقها إلا إذا حددتها بدقة وبدأت بالسعي إليها واحدة تلو أخرى.

التحديد ضروري لأنه يوجه طاقاتك في الطرق التي رسمتها أجلس مع نفسك وفكر فيما ترغب في فعله بحياتك حقاً.

عندما تحدد أهدافك فإنك ترسم خريطة الكنز، ولكنها خريطة سحرية لأنك تستطيع أن تحدد الكنز الذي ترغب به.

لكن ما هي الصفات العامة للأهداف؟

1. كن شديد التحديد ولا تعتمد الأهداف العامة مثلاً "أريد أن أكون مشهوراً" هذا كلام عام وطريق غير واضح، ما هو المجال الذي ستحقق به الشهرة؟ وما هي الخطوات التي تحتاج عملها للوصول إلى هدفك؟ وهل هدفك واقعي؟
2. تأكد من أن هدفك يمكن تحقيقه، أريد أن أصبح سوبرمان! سوبرمان أصلاً شخصية خيالية وبالتالي هدفك لا معنى له، لا أمانع أن يكون هدفك عظيماً كأن تصبح أعظم لاعب كرة سلة بالتاريخ أو أن تصبح عالماً أو رائد فضاء المهم أنه قابل للتحقيق.
3. قسم هدفك إلى خطوات واضحة فمن الجميل أن يكون لك هدف رائع ومميز، لكن الهدف شيء وتحقيقه شيء آخر فالأهداف لا تتحقق بوضعها بل عليك العمل للوصول إليها ولأنك لن تستطيع مراقبة تقدمك عندما يكون الهدف كبيراً جرّئه إلى خطوات صغيرة حتى تتأكد من أنك تتقدم باتجاه هدفك.
4. يجب تحديد وقت لإتمام كل مهمة، فالوقت يشكل عامل ضغط عليك لإتمام المهمة، وليكن وقتك واقعياً، فلا يعقل أن يكون هدفك مثلاً قراءة عشرين كتاب في أسبوع، ربما يكون هدفك في أن تقرأ ساعتين في اليوم لمدة شهر أكثر واقعية.
5. حدث أهدافك.. نعم عليك تحديث أهدافك باستمرار فربما الهدف الذي لطالما رغبت به لم يعد ما تريده حقاً! أنت في كل يوم تكتسب

معلومات جديدة وتنجذب نحو أمور مختلفة لذلك لا مانع من تغيير أهدافك باستمرار.

نفيذ أهدافك

بإمكانك أن ترسم أسمى الأهداف التي تستطيع من خلالها عمل ثورة في حياتك، ولكن إن لم تنفذ أهدافك فلا معنى للتخطيط الذي قمت به، للأسف هناك العديد من الأشخاص يعيشون في حلقات التخطيط اللانهائية ينتقلون من خطة لأخرى بدلا من الانتقال إلى تنفيذ الأهداف من هدف إلى آخر.

كيف تنفذ أهدافك؟

1. تنظيم الوقت: من الخطوات المهمة جداً لتحقيق أهدافك، فالعمل المنظم لفترة من الزمن يجعلك تنجز المهمات المطلوبة بدون تشتت وضياع للجهد.
2. تحديد الأولويات: في الغالب نحن نعلم ما يجب علينا فعله ولكننا نبدأ بالمهام الأسهل لتتراكم المهمات الصعبة دون إنجاز، ولتحديد الأولويات انظر للجدول التالي:

غير مستعجل	مستعجل	
ب	أ	مهم
ث	ت	غير مهم

- المهمة (أ) مهمة ومستعجل وهي مهام من الضروري القيام بها بسرعة ولها أهمية كبيرة مثل زيارة طبيب أو مرحلة من مراحل مشروع اقترب وقت تسليمه.

- المهمة (ب) مهم ولكن غير مستعجل وهي أمور مهمة ولكن يمكن تأجيلها قليلاً دون التسبب بالضرر مثل مرحلة مشروع فيها متسع من الوقت أو زيارة عائلية.
 - المهمة (ت) غير مهم ومستعجل وعلى الرغم من أنها مستعجلة إلا أنها غير مهمة ولا يجب إعطاؤها أولوية مثل الذهاب مع الأصدقاء للتسلية أو مشاهدة فيلم يعرض بوقت محدد.
 - المهمة (ث) غير مهم وغير مستعجل وهي كل النشاطات التي لا يوجد هدف واضح من تنفيذها لذلك يجب ألا نمنحها الأولوية.
3. التحفيز والالتزام: ارفع من طاقتك بتحفيز نفسك باستمرار، والتزم بتنفيذ خططك مهما كان حجم المعوقات التي تواجهها، فعظامك لم تصنع من زجاج لتتكسر أمام بعض الصعوبات.
- ولكن كيف تحفز نفسك؟
- أنجز مهمات صغيرة، فمع كل إنجاز ستزداد الثقة بالنفس وستشعر باقترابك من تحقيق أهدافك أكثر، مما يدفعك للصمود والاستمرار.
 - عش النتيجة.. تخيل أنك حققت أهدافك وعش التجربة والنجاح، ذلك سيمنحك دافعاً للاستمرار بالعمل.
 - ابحث عن الإلهام في قصص الناجحين أو الفيديوهات التحفيزية على الرغم من أنها تعطيك تأثيراً مؤقتاً ولكنها ضرورية عندما كل الطرق الأخرى لا تجدي نفعاً لتحفيزك.
 - انخرط في مجتمعات تملك نفس أهدافك، فلو كان هدفك تخفيض وزنك فعليك الانضمام لمجموعة أو صديق له نفس الهدف.

- كافئ نفسك: الكثير منا ينتظر التقدير من الآخرين ولكن التقدير الحقيقي ينبع من داخلك، فليس من الضروري أن تنتظر تقديراً من أحد لأنك قمت بإنجاز معين، فأنت تعمل لنفسك وبإمكانك مكافأتها، من الممكن أن تكون المكافأة هدية أو ذهاباً لمكان تحبه أو فترة راحة أو حتى رحلة، ببساطة المكافأة هي أي سلوك يجعلك سعيداً.

لا تستسلم أمام الانتكاسات

ستتعرض بلا شك لإخفاقات بالتغيير أو ظروف تجبرك على العودة لتصرف قديم كنت تظن أنك قد تخلصت منه، لكنها ليست النهاية، إن عدت خطوة للوراء فأنت لازلت تتقدم.

أريدك أن تدرك أنك لست برنامج كمبيوتر تمت برمجته وأصبح يعمل بطريقة أفضل! أنت إنسان خليط من تفكير وعواطف وغرائز، والسيطرة عليها جميعاً ليس أمراً سهلاً حتى لو اقتنعت على سبيل المثال بالإقلاع عن التدخين فربما تأتيك لحظة ضعف نتيجة حدث خارجي مفاجئ أو شعور داخلي وتدخل سيجارة، هذه ليست مشكلة، أنت دخلت سيجارة واحدة ولم تعد لعادة التدخين، المصيبة هي عندما تستسلم وبسبب سيجارة واحدة تعود للتدخين وكأنك تبحث عن حجة للعودة إلى الصفر.

لكن ماذا أفعل عندما أتعرض للانتكاس؟

لا تعطي الأمور أكبر من حجمها ولا تسمح للأفكار السلبية أن تنتصر، حاول أن تأخذ فترة راحة قصيرة لتساعدك على الهدوء والتخلص من التفكير الزائد والمشوش حتى تستطيع رؤية الأمور بوضوح، ثم أعد شحن نفسك بالتحفيز. عندما تتعثر وتسقط على الأرض فالخيار لك إما أن تقف مجدداً وتتابع طريقك أو أن تسمح لتعثر صغير أن ينهي رحلتك، تذكر أنه بإمكانك أن تبقى على الأرض مهما أردت، ولكن الوقوف والمشى هو من سيوصلك إلى أهدافك.

انشر التغيير

عندما تنشر بذور التغيير الإيجابي من حولك تتحول من شخص يحاول تغيير نفسه إلى ملهم، على الرغم من صعوبة أن تكون شخصاً ملهماً لما يتطلب الأمر من الالتزام والقوة لكنه يمنحك مع المسؤولية طاقة تدفعك للأمام وتساعدك على التحمل لأنك ببساطة ستتحول إلى قائد.

الفصل السابع: رحلة إلى الداخل

كيف تعمل عقولنا؟ وما هي الأسباب التي تجعلنا نقوم بسلوك معين؟
في هذه الفصل سنقوم برحلة إلى الداخل لنكتشف العديد من الأسرار
المدهشة.

العقل الواعي والعقل الباطن

نحن نمتلك عقلاً واحداً يمكن أن نبسطه بقسمه إلى قسمين: قسم واع يفكر
ويقرر، وقسم باطن ينفذ ما اعتدت على فعله في حياتك بشكل تلقائي.
هل تتقن القراءة؟ لقد تعلمتها وأنت صغير وبذل عقلك الواعي جهداً كبيراً
لتلقيها لعقلك الباطن، أنت الآن تقرأ بسرعة، ولو دقت فإن عقلك الواعي لا
يشترك بهذه العملية بل يركز على تحليل وفهم ما تقرأه.

كيف تعلم عقلك الباطن؟

انظر لكل الأشياء الكثيرة التي تعلمها عقلك الباطن، ولنكتشف ما هو
المشترك بينها.

عندما تعلمت المشي لم يكن عقلك الباطن يثق بأنك قادر على ذلك لكن بعد
أن حاولت ووقعت وعدت للمحاولة **باستمرار** اقتنع عقلك الباطن بقدرتك.

كذلك الأمر في المرة الأولى التي تقود فيها السيارة، كل شيء مربك ولكن بعد فترة من الممارسة **والاستمرار** ستصبح الأمور تلقائية وربما تنشغل مع الشخص الجالس بجانبك بينما تقود السيارة عبر عقلك الباطن بكل سلاسة.

الاستمرار هو السر في تعليم عقلك الباطن

الماضي

ليس بإمكاننا الهروب من الماضي أو نسيانه لأن أفكارنا الحالية قد بنيت استناداً عليه، فإذا كنت تملك قناعات حالية قد غيرت حياتك فتأكد من أنك حصلت عليها من تراكم معارف الماضي، إذاً ماضيك الآن يوصلك إلى شواطئ التغيير لذلك لا تندم على أي تجربة مررت بها.

لا وقت لدي لأندم على الماضي لأنني أحتاج كل الوقت لإصلاحه

هل في الماضي شيء يؤلمك؟

أياً كان هذا الشيء الذي يؤلمك تذكر أنه وراءك الآن، هل سمعت بمتسابق ربح سباقاً وهو ينظر إلى الخلف؟ لا تخسر حياتك لأجل الماضي، تقبل دروسه وأنت موقن بأنه الخير لك، قد يكون الجرح الذي أصاب القلب هو المنفذ الوحيد لدخول النور إليه، وتذكر أن هناك شيء جميل تختاره أنت، وهناك شيء أجمل يختاره الله لك.

كيف تتعامل مع الماضي؟

لننطلق الآن لنقطة مهمة جداً، كثير من الناس يعاملون ماضيهم بقسوة، أو ربما يحاولون الانتقام ويشحنون أنفسهم بتلك الطاقة السلبية التي لا تعطي الكثير من النتائج، فأنت تنهك تفكيرك وتستنزف قواك بتلك الطريقة من التفكير، إذاً ما الحل؟ كيف تتعامل مع الماضي؟

درب نفسك على العفو وسامح من أخطأ بحقك مهما كان خطؤه، وتذكر ليس من الضروري أن يستحق ذلك الشخص الصفح، فأنت تصفح لأجل نفسك لا لأجله.

للمسامحة قوى كبيرة، لأنك عندما تحقد على حدث أو شخص من الماضي أنت في الحقيقة تسجن نفسك في هذا الشعور وعليك أن تختار مسامحته لتحرر.

لا تعلق في الماضي، ذكريات جميلة أو مؤلمة تبقىك تدور بداخلها وتنسى أنك تضيع الكثير من الأشياء الجميلة لأنك مسجون في الماضي ولا تعيشها

هل تغيير الماضي ممكن؟!

نعم إنه ممكن! تفقد قصص الناجحين ستجد أنهم تعرضوا لظروف قاسية وماضٍ متعب، هل يقولون عن ماضيهم أنه كان سيئاً؟ على العكس بل أغلبهم يعيد سبب نجاحه الى تلك التجارب الصعبة التي مر بها، إذاً عندما استمروا ونجحوا تغيرت معالم ماضيهم وتحول من تجارب فاشلة إلى مراحل قاسية يفتخرون بمواجهتها.

لا تحدد لحظة تمحوها بها الماضي

لا تفكر بولادة جديدة أو لحظة تنسى بعدها كل ما مر بحياتك، ربما حياتك عبارة عن حطام متراكم، ولكن دعني أخبرك الحقيقة، ذلك الحطام هو موادك الأولية لبناء حياتك الجديدة وما تملكه من تجارب وأخطاء هو ما سيساعدك لتأخذ القرار الصائب في المرة القادمة بإذن الله.

لم ينتهِ الوقت

بعض الأشخاص يتوقفون عن مواجهة حياتهم ويقولون لأنفسهم: لقد فاتني القطار لتحقيق أحلامي أو إصلاح نفسي فقد بلغت كذا وكذا من العمر.

ماضيك ليس بهذا السوء الذي تتخيله؛ فمعارفك تتراكم حتى تصل إلى تلك اللحظة التي تكافئ جهدك.

- مؤسس Whats app بدأ مشروعه وعمره خمس وثلاثون سنة.
- مؤسس Intel بدأ مشروعه وعمره إحدى وأربعون سنة.
- مؤسس McDonald's بدأ مشروعه وعمره اثنتان وخمسون سنة.
- مؤسس Coca Cola بدأ مشروعه خمس وخمسون سنة.
- مؤسس KFC بدأ مشروعه وعمره خمس وستون سنة !

أنت لست متأخراً

- فتاة تزوجت في عمر الثامن عشر، ولم ترزق بطفل إلا بعد أن وصلت للثلاثين.
 - وفتاة تزوجت في عمر الثلاثين، ورزقت بطفل بعد سنة.
 - أحدهم أنشأ شركة في الثلاثين من عمره وبعد سنوات خسر كل شيء وأكمل حياته مفلساً.
 - وآخر أنشأ شركة في الأربعين من عمره وخلال سنة حقق أرباحاً هائلة وأصبح مليونيراً.
- قد تعتقد أنهم متقدمون عليك أو متأخرون عنك فاعلم أنك لست متأخراً، أنت فقط تعمل في "توقيتك" الذي حدده الله لك.

المستقبل

المستقبل هو ذلك الغد القادم الذي نرسم فيه آمالنا وأحلامنا، من الممكن أن يكون للمستقبل تأثير إيجابي في حياتنا عندما نتخيل ما نستطيع إنجازه فيه وندفع للأمام لتحقيق تلك الأحلام الجميلة، ومن الممكن أن يكون تأثيره سلبياً، فبعض الناس يخافون من المستقبل لأنهم دائماً يتوقعون الأسوأ!

عليك أن تعرف أن خوفك من المستقبل ينبع من داخلك لأنه لا يمكن لإنسان التنبؤ بالمستقبل، وافترضك أن الأسوأ هو ما سيحدث ناتج عن طريقته بالتفكير وليس من الواقع، وإن استطعت أن تغير طريقته بالتفكير ستحصل

على نتائج مختلفة، تخيل معي رجلاً شديداً فقراً غارقاً في الديون وجاءه خبر أن أحد أقاربه قد توفي وسيرث منه ثروة هائلة، ولكن هناك إجراءات قانونية تحتاج عاماً حتى يسلم الميراث إليه، ستجده طوال العام في غاية السعادة مع أنه لم يستلم أي شيء من الميراث ولكنه مؤمن أن الفرج قادم بعد عام. هكذا تكون حالة الشخص المتفائل بالمستقبل، ينسج بتفكيره أن السعادة قادمة حتى يعيش اليوم بفرح.

شخص ما يقول أنا أتوقع الأسوأ وهو ما أحصل عليه فعلاً

بكل تأكيد لأنك عندما تتوقع حصول الأمر السيء في الحقيقة أنت تخطو أولى الخطوات باتجاهه ولأنك تركز على حصوله فلن تنتبه إلى التفاصيل الإيجابية الموجودة بجانبه، هل شاهدت رياضياً فاز بمسابقة وهو يتوقع الخسارة؟ بالتأكيد لا لأن جسده تمت تهيئته فكرياً للخسارة، وعضلاته لن تبذل الجهد الكافي لأنها اقتنعت أنه لا يوجد أمل.

”يحكى أن موظف البنك دق الباب ليخبر صاحب المنزل أنه سيفقد منزله بعد عامين بسبب تراكم الدفعات، تفاجأ صاحب المنزل بالخبر وبدأ يفكر إلى أين سيذهب، وكيف ستشرد عائلته، وازدادت حاله سوءاً، وبدأ الإحباط يسيطر عليه حتى أصابه المرض وتحولت حياته إلى ألم مستمر ... وتوفي بعد عام ...

شغل تفكيره بمشكلة لم يكتب له مواجهتها، فقد توفي قبل موعد

خسارته للمنزل بعام! “

الحاضر

إذا كنت تفكر بالماضي وتتحضر للمستقبل إذاً أين أنت الآن؟
أنت لست موجوداً؛ فأنت تنتقل بين الماضي والمستقبل وتنسى الشيء
الحقيقي في حياتك وهو الآن!
على الرغم من أن الماضي يؤثر فينا والتفكير بالمستقبل مهم إلا أن الحاضر
هو الذي يغير نظرتنا للماضي ويعبر عن استفادتنا من دروسه، كما أنه من
يصنع المستقبل من خلال ما نقوم به الآن.
من أفضل الأساليب الفكرية التي تستطيع اتباعها للتعامل مع اللحظة الحالية
هو العمل على امتلاكك لثلاث صفات أساسية هي:

1. العفو عن الماضي.
2. التفاؤل بالمستقبل.
3. التركيز على ما تفعله في هذه اللحظة.

”يحكى أن رجلاً أخذ للإعدام، قدم له الجلاد بعض قطع الحلوى وعندما
أكلها قال له ”لقد استمتعت بها إنها لذيذة جداً“.. لم يمنعه الموت القادم
من الاستمتاع باللحظة الحالية!“

الفصل الثامن: التسوية

قد تقوم بتجهيز كل شيء لتغيير حياتك وتمتلك الدوافع الداخلية الكافية للتغيير، وحددت أهدافك ورسمت خطة التنفيذ بكل دقة، ولكن إن وضعت التسوية فوق هذه الوصفة فكأنك أضفت إليها السم، فمهما تجهزت التسوية يستطيع أن يدمر كل شيء لأنك ببساطة لن تقوم بعمل شيء بل ستنتقل من تسوية لآخر بلا توقف.

لكن ما أسباب التسوية وكيف تعالج هذه المشكلة؟ تابع معي:

الكسل

هو عدم الرغبة في القيام بأي عمل، ويميل الشخص الكسول إلى تأجيل القيام بالمهام المطلوبة منه دون وجود حاجة لذلك، قد ينتج الكسل عن عوامل مختلفة مثل الضغوطات النفسية أو العاطفية أو الإرهاق أو الشعور بالملل، ويمكن أن يكون الكسل مؤقتاً نتيجة حدث عابر ولكن إن استمر الكسل لفترة طويلة عندها لا بد من إيجاد حلول للحد منه ومن الحلول التي أقترحها عليك:

- حدد أهدافك بدقة فعندما تكون الأهداف غير واضحة يصاب الإنسان بالارتباك الذي يؤدي للكسل وعدم القيام بأي شيء.
- ضع جدولاً زمنياً لإنجاز المهام، فالمهام غير المقيدة بوقت تكون متاحة للتأجيل بشكل متكرر.

- ابدأ بإنجاز المهام الصعبة أولاً لأن طاقتك في بداية اليوم تكون أكبر ثم تنخفض تدريجياً لتزداد صعوبة إنجاز المهمات أكثر.
- اشحن نفسك بلا توقف، فحاجتك للتحفيز كحاجتك للطعام لا تستطيع الاستمرار بدونها.
- اعتن بصحتك وغذائك ومارس الرياضة واحظى بساعات كافية من النوم، افعل الأمور التي تستمتع بها لأنه كلما تحسنت صحتك زاد إنتاجك اليومي.
- أخط نفسك بأشخاص طاقتهم الإنتاجية عالية؛ فالإنسان بطبعه كائن اجتماعي يتأثر بمحيطه إيجابياً أو سلبياً.

تجنب المشاعر

البعض يلجأ للتسويف لتجنب الضغط الذي ينتج عن العمل، أو لتجنب المشاعر التي يمكن أن تنتج عن فشله في إنجاز المطلوب منه، ولكن الأشخاص الفعالين يعلمون جيداً أن هذا الشعور مؤقت ويختفي تأثيره مع كل تقدم يحققونه في اتجاه أهدافهم.

لقد أجلت طويلاً مواعيد طبيب الأسنان لأنني كنت أخاف من الألم الذي يمكن أن يسببه لي الطبيب، ثم قررت إنجاز هذه المهمة، لا أنكر أن الجلسات الأولى كانت صعبة ولكن جلسة بعد أخرى اكتشفت أنني أعطيت للخوف مساحة أكبر من اللازم، فوخزة إبرة بسيطة كانت كفيلة بإلغاء الألم أثناء الجلسات، وحبّة مسكن كانت كافية للتغلب على الألم بعدها.

مثال آخر أريد أن أذكره هنا، الكثير من الطلاب يؤجلون دراسة بعض المواد لأنهم يعتقدون أنها صعبة وهذا كان حالي مع مادة العلوم في المرحلة الثانوية حتى قررت أن أدرسها باستمرار، وبعد فترة قصيرة أحرزت تقدماً جيداً وتحولت لأكثر المواد التي أحب دراستها.

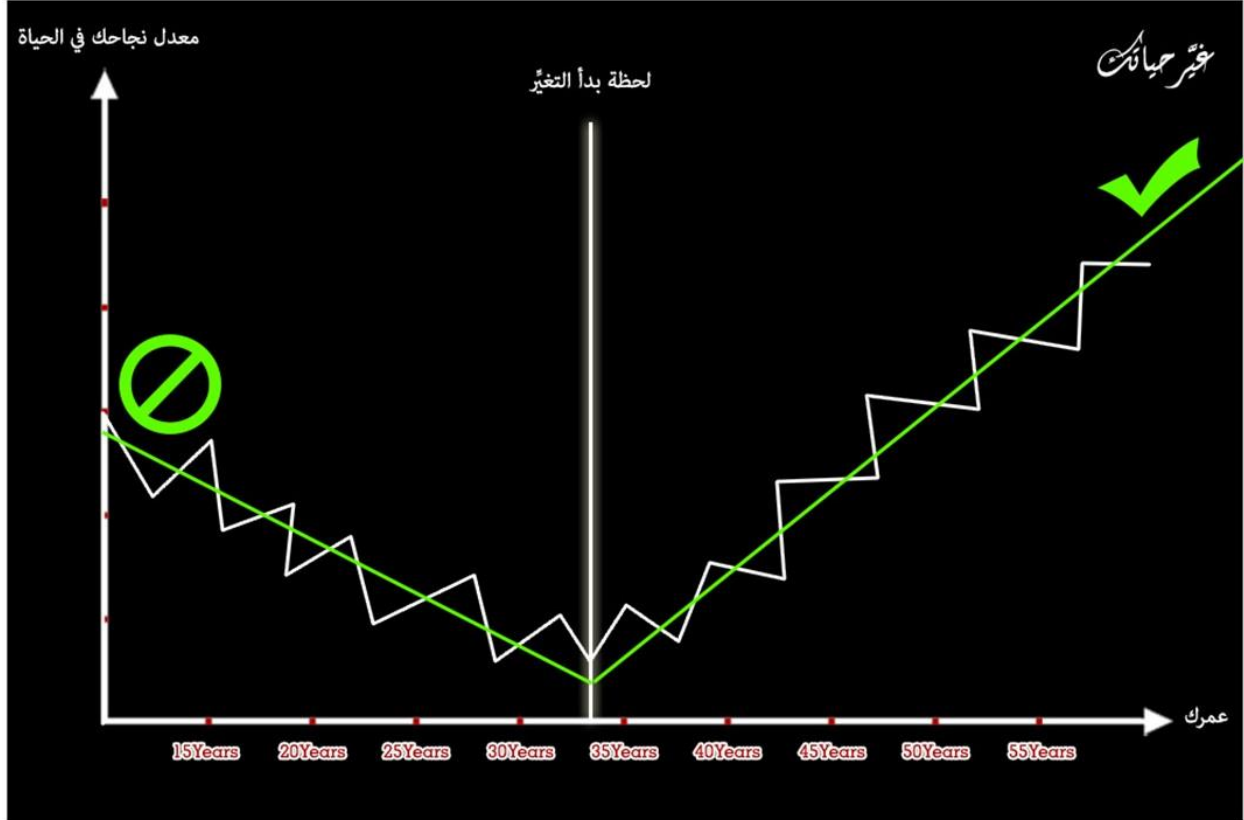
المثالية

سوف أبدأ من جديد اعتباراً من الغد وسأكون شخصاً آخر..

أن تنطلق في حياتك بأسلوب جديد مغيراً حياتك بشكل جزئي أو كلي هو أمر رائع ولكن احذر من تحويل الأمر إلى فخ فكري.

هناك من يكرر البدايات الجديدة مراراً وتكراراً بلا توقف، إذا كنت كذلك فأنت من الأشخاص الذين يبحثون عن المثالية وكلما قاموا بعمل خاطئ يعودون للبدء من جديد، لكن مهلاً أنت بشر والبشر من الطبيعي أن يقوموا بأعمال غير مثالية وخاطئة وإن لم تتقبل هذه الحقيقة وتتقبل ألا تقوم بكل الأمور بشكل مثالي فإنك ستستمر بهذه البدايات للأبد، ليس من الضروري أن تقوم بجميع الأمور بشكل مثالي.

انظر للرسم:



لاحظ أننا دائما نخطئ ونصيب، نرتفع وننخفض، ولكن المهم بعد اختيار قرار التغيير أن يبقى الخط الأخضر متجهاً نحو الأعلى، وحياتنا نحو الأفضل.

بإمكانك أن تخطئ ولكن لا تتوقف، فإن عملت ستة أيام بجد وأخطأت في يوم ستكون متقدماً ورابحاً بنتيجة 1-6

”هل تعرف أن الأسد لا ينجح في الصيد إلا في ربع محاولاته! أي أنه يفشل في 75% من محاولاته و ينجح في 25% منها فقط.. ورغم هذه النسبة الضئيلة التي تشاركه فيها معظم الضواري إلا أنه يستحيل على الأسد أن ييأس من محاولات المطاردة و الصيد... والسبب الرئيس في ذلك ليس الجوع كما قد يظن البعض، إنما هو استيعاب

الحيوانات لقانون (الجهود المهدورة) وهو القانون الذي تعمل به الطبيعة
كلها...

فنصف بيوض الأسماك يتم التهامها..

ونصف مواليد الدببة تموت قبل البلوغ...

ومعظم أمطار العالم تهطل في المحيطات...

ومعظم بذور الأشجار تأكلها العصفير...

وحده الإنسان من يرفض هذا القانون الطبيعي الكوني ويعتبر أن عدم نجاحه

في بضع محاولات يجعل منه إنساناً فاشلاً...

لكن الحقيقة هي أن:

الفشل الوحيد هو "التوقف عن المحاولة"

والنجاح ليس أن يكون لديك سيرة حياة خالية من العثرات والسقطات...

بل النجاح هو أن تمشي فوق أخطائك وتتخطى كل مرحلة ذهبت جهودك

فيها هدرًا، وتتطلع الى المرحلة المقبلة..

ولو كان هنالك من كلمة تلخص هذه الكلام فستكون بكل بساطة : "استمر"

لا وجود للوقت المثالي

هل تفقدت أيام السنة جرب أن تبحث عن أي يوم في السنة، في كل يوم

ستجد أحداثاً تاريخية، لن تجد يوماً مميزاً خالياً من الأحداث!

إذاً لا يوجد يوم مميز!!! وكل الأيام تصلح لأن تبدأ فيها تغيير حياتك، فلا

تنتظر أياماً وتواريخ استثنائية لتغير حياتك.

امتلاك الوقت

أريد أن أخسر الوزن وفي كل مرة أبدأ فيها بالحمية الغذائية والرياضة أفضل وأعود للانطلاق من جديد ولكن وزني يزيد!

حسناً عندما تبدأ بمحاولة خسارة الوزن أو أي إنجاز آخر ترغب بتحقيقه تتحول الانطلاقات لطريقة فكرية تستعملها لتعود لعاداتك القديمة فقط لأنك تستطيع البدء من جديد لاعتقادك أنك تملك الوقت!

لا مانع من أن تكرر البدايات كلما امتلكت أفكاراً أفضل لتحسن حياتك، ولكن إياك أن تدمر كل شيء لتبدأ من جديد، فأنت في الحقيقة لا تملك الوقت، ومع كل يوم يمر تزيد المشكلة التي تريد حلها تعقيداً، ففي مثالنا الحالي ربما تكتسب المزيد من الوزن، فنرى الذي يرغب بخسارة وزنه يأكل بطريقة غير طبيعية لأنه سيبدأ بالحمية من الغد فيدخل لجسده كمية من السعرات الحرارية تحتاج أسبوعاً للتخلص منها وقبل أن ينتهي الأسبوع يقرر البدء من جديد ليس لأنه امتلك فكرة أفضل للحمية بل لأنه يريد تخفيف الضغط عن نفسه والعودة لعادات الأكل القديمة، فيقرر البدء من الغد أو من أول الأسبوع أو حتى من أول الشهر ليستغل الوقت من الآن حتى يصل لموعده المنشود في الأكل والعودة لعاداته القديمة، فنراه يكتسب وزناً زائداً رغم محاولاته المتكررة!

ويمكن إسقاط هذا المثال على الكثير من الأمور كالعادة السرية والتدخين
و.....

لكن ما الحل؟

في البداية عليك أن تدرك هذا الفخ الفكري الذي تقع به، وهذا ما فعلناه بهذه الفقرة، ثم إن أردت أن تبدأ من جديد لا تعد لنقطة الصفر بل انطلق من المكان الذي وصلت إليه، هل سمعت بمتسابق وصل لخط النهاية لسباق وهو يعود للبداية كلما قطع بضعة أمتار؟

انت لا تستطيع أن تنسف كل ما هو قديم بحياتك لأنه ببساطة جزء من حياتك، وعدم اعترافك بهذا الجزء لن يلغيه

الفصل التاسع: العواطف

في الحقيقة كل العواطف التي يمتلكها الإنسان لها ضرورة في حياته حتى ولو كان بعضها يشعره بالسوء، فالتركيبية الداخلية للإنسان تحتاج للتوازن بين المشاعر المختلفة، تابع معي:

الخوف

الخوف في الأساس جهاز إنذار ينبهنا إلى الأحداث التي قد تسبب لنا الأذى، ويختلف تأثير هذا الشعور بحسب الشدة التي ضبطت عليه، فبعض الناس يخاف والخطر لازال في خياله، وآخر يخاف عندما يصبح الخطر بين يديه! انظر إلى جهاز الإنذار الخاص بك وعلى أي شدة تم ضبطه، واعلم أنه لا يوجد شخص جبان وآخر شجاع بل هناك من درب نفسه على الشجاعة وآخر استسلم للخوف.

الخوف من الرفض:

يحب الناس البقاء في منطقة الأمان لأنه لا يوجد مخاطرة هناك ولكن لا يوجد مكسب أيضاً، تأمل معي: شاب أحب فتاة ولم يطلبها من أهلها خوفاً من الرفض!

غريب هو إن طلبها ربما يقبله الأهل ولكنه إن لم يفعل لا يوجد إلا نتيجة واحدة هي أنه لن يحصل عليها أبداً.

دائماً عندما تمر بموقف كهذا واجه نفسك واسألها: ما الذي سأخسره إن قمت بهذا الأمر؟ عندها ستعيد بناء مشاعرك وتصرفاتك اعتماداً على تفكير وليس على شعور.

الخوف من الفشل:

تاجر يملك عشرة ملايين ولكنه يخاف المتاجرة بها لكيلا يخسرها، هل سيزيد هذا المبلغ أم سينقص؟ بالتأكيد سينقص، إذاً لا بد من المخاطرة وإلا ستبقى مكانك أو قد تتراجع للأسوأ، أنت كل يوم تعلن إيمانك، كل نفس تستنشقه لا تسأل نفسك من أين سيأتي النفس التالي، وتشعر بالقلق بشأن أمور حياتك!!

الخوف من المثالية:

كثير منا يخاف أن يقوم بشيء لأنه ربما لا يكون مثالياً! هل تخاف من السباحة أو من ركوب الدراجة أو أن تعطي رأياً ولا يكون في محله؟

ومن منا خلق مثالياً؟

هل خلقت وأنت تمشي؟ أم تعلمت المشي خلال مراحل حياتك المختلفة؟

قم بعمل ما تخاف منه؛ فالناس نجحوا وتفوقوا في هذه الأنشطة لأنهم قاموا بممارستها، هل تعتقد بأن كل ما رسمه دافنشي أو بيكاسو كان رائعاً ومثالياً لا أظن ذلك.

الغضب

عاطفة بشرية طبيعية وليست سيئة كما يشار إليها فهي وقود الحماسة والإنجاز وتساهم في الدفاع عن النفس عند التعرض للخطر، لكن الغضب المفرط وغير المسيطر عليه يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية واجتماعية.

قد ينشأ الغضب نتيجة العديد من العوامل منها:

- التعرض للإهانة.
- الشعور بالظلم.
- الضغوط النفسية والصراعات الداخلية.
- التوتر.
- التعامل مع حدث مفاجئ كالموت.

ولكن كيف نتعامل مع الغضب؟

- تقبل أنك غاضب لأن أغلب الأشخاص ينكرون أنهم غاضبون عندما يحاول أحد تهدئتهم.
- اجعل هناك فاصلاً فكرياً بين الحدث المسبب للغضب وغضبك، واسأل نفسك لماذا أغضب وهل يستحق الموقف أن أتعامل معه بهذه الطريقة؟
- ابتعد عن الحدث الذي سبب غضبك قليلاً حتى تمنح نفسك القدرة على التفكير والهدوء قبل أن تفقد السيطرة على نفسك كلياً.
- قم بممارسة نشاط بدني كالمشي والركض حتى تقلل من الطاقة السلبية وتهدئ عقلك.

الغضب لا يحل المشاكل

الشخص كثير الغضب ليس قوياً، بل على عكس ما يظهر عليه، لأن الغضب هو طريقته الدفاعية عندما يشعر بأنه يفقد السيطرة على الموقف، ويشبه الغضب عملية استخدام السلاح تماماً حيث تطلق نيرانك على الأشخاص من حولك وعندما تنتهي المعركة وتعود لهدوئك سيصبح من الصعب مداواة الذين قمت بجرحهم.

لماذا نسمح لمواقف خارجة عن إرادتنا أن تدمر مشاعرنا؟

توقف رجل على موقف الحافلات ينظر إلى ساعته وينزل إلى الشارع ليراقب مجيء الحافلة وبدأ بالذهاب والإياب في الشارع، ارتفع الأدرينالين في جسده وبدأ الغضب يسيطر عليه، مع أنه إن غضب أو لم يغضب هذا لن يسرع من مجيء الحافلة !
مشهد نواجه كثيراً في حياتنا اليومية بأشكال مختلفة.

الحزن

الحزن من أقوى المشاعر الإنسانية تأثيراً، يعصف بالقلب ويهوي بالإنسان إلى ظلمات النفس، لكن في المقابل إن لمشاعر الحزن دور هام في حياتنا البشرية.

فأحياناً مشاعر الحزن على شخص فقير تدفعنا للكرم والعطاء، وعندما نقابل شخصاً فقد عزيزاً نشعر بألمه عندما نتذكر من فقدنا، وعندما ترى ارتسام

الحنن على وجه شخص يهملك أمره ترتسم ملامحه على وجهك وروحك فتسعى لإزالتها، إذاً العلاقات البشرية لا تكتمل بدون هذا الشعور.

كيف أتعامل مع الحزن؟

- تقبل مشاعر الحزن وامنح نفسك الوقت الكافي للخروج من هذه الحالة.
- لا تخفِ مشاعرك، ليس عيباً أن تحزن أو أن تتكلم عن حزنك، جميعنا نمر بهذه التجربة، وإخفاء مشاعرك لا يجعلك قوياً في نظر أحد بل يصعب الأمور عليك.
- فكر بإيجابية، فمهما كان حجم المشكلة التي سببت لك الحزن، فالحياة لن تنتهي هنا وستستمر ومع مرور الوقت سيصبح الحزن وراءك.
- قم بالأنشطة التي تحبها حتى تخفف من تأثير الحزن كممارسة الرياضة أو الرسم أو الكتابة.

الكره

عندما تكره إنساناً لن يتأثر بكرهك بل أنت من ستتأثر بشعور الكره لأنه سينعكس على صحتك وسلوكك.

اعلم أن شعور الكره هو رد فعل طبيعي عندما تتعرض للخيانة أو التعامل السيء أو التنمر... إلخ، لكن استمرارك بالكره يشبه أخذك السم وأنت تريد الموت لشخص آخر.

كيف تتخلص من الكره؟

- لا تخف من التعبير عن مشاعرك، تحدث للمقربين منك ولا تكتم الشعور بداخلك.
- امنح لنفسك الوقت حتى تسامح، فأنت لن تنسى بسرعة ولكن اخطُ الخطوة الأولى بترك الغضب والسماح لنفسك بالشفاء.
- اطلب المساعدة عندما تكون الأمور معقدة وعجزت عن تجاوزها والجأ لاختصاصي حتى يعطيك الطريق الأمثل للشفاء بإذن الله.

الحب

الحب من أرقى المشاعر الإنسانية، البعض يحب شخصاً وآخر يحب المال والأولاد وبعضهم يحب ممارسة رياضة معينة وآخر يحب مشاهدة التلفاز. الحب يمنحك دافعاً للإنجاز بشكل لا مثيل له:

- فعندما تحب عملك تبذل.
 - وعندما تحب تحقيق هدف ما تبذل كل ما تستطيع للوصول إليه.
 - وعندما تحب شخصاً تبذل أقصى ما تستطيع لتبقى قريباً منه.
- إذا فالحب هو أقوى محرك للإنسان، يمنحك طاقة جارفة قد تدفعك لإيذاء نفسك للوصول لما تحب أو قد تدفعك للتضحية، فكم من أب قرر أن يتبرع بكليته لولده بدون تفكير أو تردد.

عندما يخبرك شخص ما بأنه يحبك فاعلم أنه قد قدم إليك أغلى أنواع المشاعر واستسلم لإحساس قد يتضرر بسببه، لأن الحب لديه قدرة على التأثير بجسدك، وإن كنت عاجزاً عن التحكم به فهو قادر أن يشعرك بالألم والضيقة.

الحب بين الرجل والمرأة مبني على صفات كأن تحب امرأة لديها صفات من أمك أو لديها صفات تعتبر لديك راقية بحسب خبرتك وتجاربك بالحياة، وقد تحب شكلها لأن لديها ملامح تعتبرها أنت جميلة بحسب معاييرك للجمال أيضاً، ولكن الصفات تتغير ونحن لسنا على نفس الشكل والأفكار دائماً، فالعمر يتقدم والجسد يتغير، فماذا لو تزوجتها واكتشفت أن لديها صفات لا تحبها أو تغير شكلها مع التقدم بالسن هنا لن ينتهي الحب وإلا لكنا شاهدنا كل المتزوجين انفصلوا بعد فترة من الزمن!

في هذه المرحلة يتحول الحب إلى شكل آخر من حب الصفات والشكل إلى الحب الداخلي، حب المواقف والتصرفات والتجارب التي خاضوها معاً، حب المودة والرحمة.

الفصل العاشر: الغرائز

هي عبارة عن دوافع لسلوكيات يقوم بها الإنسان بدون تعليم مسبق لأنها جزء من تكوينه وهو يحتاجها ليستمر بالبقاء، ولكل غريزة قناة أمانة تسري بها لتحقيق الهدف من وجودها، والإسراف بالغرائز أو إخراجها من القناة الأمانة قد يسبب مشاكل كارثية للإنسان، كما أن لكل إنسان تأثير بغرائز معينة أكثر من غرائز أخرى مما يجعلها تؤثر بشكل مختلف على الأشخاص.

غريزة البقاء

وتعني الحماية من الأخطار والتصرفات التي تهدد حياة الإنسان، وغالباً ما نشعر بها عند التعرض لخطر مفاجئ يهدد حياتنا كأن تقترب سيارة من ضربك، عندها سترفع هذه الغريزة من الأدرينالين ويتحرك جسمك بسرعة كبيرة لإنقاذ حياتك.

غريزة الجوع

الحاجة للغذاء للاستمرار بالحياة والحصول على الطاقة غريزة طبيعية القناة الأمانة لها هي الشبع (الاعتدال) بدون إسراف بالأكل والشرب أما لو أسرفت فستصل إلى البدانة، والكثير من المشاكل الصحية ستجدها بانتظارك، أما لو لم تحصل على كفايتك من الغذاء عندها ستعاني من سوء التغذية والأمراض المتعددة.

الغريزة الجنسية

الحاجة لممارسة الجنس غريزة تساعد على التكاثر واستمرار البشرية وقناتها الآمنة هي الزواج الذي يحفظ النسل ويقي من الأمراض الجنسية التي تسببها العلاقات المتعددة.

الغريزة الاجتماعية

وتعني الحاجة للانتماء إلى تجمعات وبناء العلاقات الاجتماعية، يساعدك الانتماء على القيام بالأمر التي تحبها ضمن مجموعات وإنجاز الأعمال التي لا يمكن لك بشكل فردي عملها، بعض المجموعات قد تكون مضرّة للإنسان مثل تلك التي تدعو للعنصرية أو العنف لذلك من المفيد بشكل دائم أن تقيّم المجتمعات التي تنتمي إليها.

غريزة العناية

الأمومة أو الأبوة غريزة بشرية تدفع الوالدين للاعتناء بأطفالهم وحمايتهم من الأخطار بدون مقابل وتساعد هذه الغريزة على استمرار الجنس البشري ونموه، ولا تقتصر هذه الغريزة على الأب والأم بل تتعداهم للأشقاء والعائلة بل للمجتمع الإنساني بالكامل الذي يعتني بالأطفال ويمنحهم معاملة خاصة.

غريزة التكيف

الإنسان قادر على التكيف مع البيئات والظروف المختلفة مما يساعده على الاستمرار خلال فصول العام ودرجات الحرارة المختلفة، كما بإمكان الإنسان الاندماج مع مجتمعات غريبة عنه عند قضاء الوقت الكافي معهم.

غريزة الاستكشاف

الإنسان يحب استكشاف محيطه ومعرفة أسباب حدوث الظواهر الغامضة، هذه الغريزة تدفع الإنسان للبحث المستمر مما يكشف له العديد من الأسرار التي تطور العلوم الإنسانية.

التأثير السلبي للغرائز

الغرائز تترك أثراً سلبياً على الإنسان عندما يفقد سيطرته عليها وتصبح هي المتحكم بتصرفاته، ومن أشكال فقدان السيطرة:

- الإدمان: وهو الشعور المفرط بالرغبة في إشباع غريزة ما مثل الغريزة الجنسية أو غريزة الجوع وعدم القدرة على التوقف عند حد معين مما يسبب العديد من المشكلات النفسية والصحية.
- التصرفات المفاجئة: قد تسبب الغرائز قرارات مندفعة وغير مدروسة عندما يتصرف الانسان من دون أن يفكر بنتائج أفعاله.
- القرارات الخاطئة: قد نأخذ قرارات غير مدروسة وربما تسبب لنا المشاكل على المدى الطويل لرغبتنا بإشباع إحدى الغرائز بسرعة كالشخص الذي يسرع بالزواج حتى لو كان الشريك غير مناسب له.
- السيطرة: أحياناً تدفعنا غريزة العناية من قبل الوالدين إلى تقييد حياة أطفالهم ومنعهم من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي عبر الإفراط في العناية نتيجة شعور الخوف غير المبرر مما يترك أثراً سلبياً على ثقة الأطفال بأنفسهم.

- محور الكون: إن الإسراف في الغريزة الاجتماعية يدفعك لفعل أي شيء لتصبح محبوباً في المجتمع الذي تنتمي إليه حتى لو كان ذلك على حساب صحتك ووقتك.

لقد ذكرت بعض أضرار الإسراف في الغرائز وتركها حرة بدون قيود ولكن أيضاً عدم الاستجابة للغرائز بشكل كامل يجردك من إنسانيتك!

- ضعف الاستجابة لغريزة البقاء عندما تكون في خطر يهدد حياتك.
- وضعف الاهتمام من الوالدين في غريزة العناية يؤدي إلى تربية الأطفال في الشارع بدلاً من المنزل.
- كما أن عدم الاهتمام بالغريزة الاجتماعية يقلل من دافعك للتفوق والتقدم ويضعك في مكانة اجتماعية متدنية.
- وبلا شك إن لم تهتم بغريزة الاستكشاف فسوف تبقى أفكارك وقناعاتك قديمة وربما خاطئة.

كيف تتحكم في غرائزك؟

كن على استعداد كامل، فالمهمة ليست سهلة لأن الغرائز جزء عميق منك، وتحتاج لكثير من التفكير والعمل لتسيطر عليها.

1. الفهم: عليك فهم ماهية كل غريزة وطبيعتها، ذلك يساعدك لابتكار طرق للتعامل معها وترويضها، عليك أيضاً أن توضح لنفسك سبب وضع الحدود لكل غريزة ليكون تعاملك ناتج عن قناعة تامة بضرورة ومستوى التحكم المطلوب.

2. التحكم الذاتي: التدرب المستمر على ردود فعلك أمام طلبات الغرائز المستمرة يمنحك القدرة على التحكم بها، فمع تكرار المحاولات ستصنع لغرائزك حدوداً واضحة لا تستطيع تجاوزها.
3. تحديد أهدافك: عندما لا يكون هناك هدف فلن يكون الطريق واضحاً لتحقيقه، بإمكانك البدء بأهداف صغيرة كتقليل كمية الأكل قليلاً إن كانت غريزة الجوع زادت عن حدها ورسمت البدانة على جسديك وبعد تحقيق الهدف ارفع مستوى اهدافك.. وهكذا مع باقي الغرائز.
4. الدعم الخارجي: أحياناً يكون التوجه لمختص عندما تتخطى الغريزة الحدود وتفشل محاولاتك المستمرة بالتحكم بها ضرورة ملحة، بفضل خبرته سيحلل مشكلتك ويمنحك الحلول المخصصة لك.

الفصل الحادي عشر: المرض

أن تمرض لا يعني أنك تمر بضغط نفسي فكل الناس يمرضون وأحياناً ربطنا المستمر للأمراض بالحالة النفسية يشغلنا عن أمراض جسدية نعاني منها، لذلك لا يجب ربط كل الأعراض التي يعاني منها الناس بالحالة النفسية، كما أريدك أن تعرف أن الأمراض الجسدية من الممكن أن تسبب أزمة نفسية.

الأفكار والأمراض

تستطيع طبيعة أفكارك أن تجلب لك المرض والألم، تابع معي هذا المثال: لنفرض أنك مسافر في سيارة وتجلس بجانب السائق، أنت لا تقود السيارة ولكنك إن كنت مضطرباً ستشغل انتباه السائق وتسبب مشكلة، بنفس الطريقة لا يقوم عقلك الواعي بتشغيل أعضاء جسدك ولكنه قد يعوق التشغيل المناسب لعقلك الباطن مما قد يسبب الأمراض، في أحيان كثيرة يتدخل عقلك الواعي في دقات قلبك وعمل رئتيك وعمل المعدة والأمعاء وذلك من خلال التفكير القلق والخوف والإحباط.

السلبية

التفكير السلبي طريق بمجرد المشي فيه، حالتك ستسوء كل يوم أكثر! المصيبة أننا نمشي بهذا الطريق بكامل إرادتنا مع أن كل ما يتطلبه الأمر هو أن نقرر الخروج من هذا الطريق فقط.

لا أستطيع الخروج من هذا الطريق

إن مشيت بطريقة التفكير السلبي لفترة طويلة ستضيع وسيصبح من الصعب أن تجد طريق العودة لأنك مع كل خطوة تزرع أفكاراً سلبية جديدة وتعقد المشكلة، وفي مرحلة متقدمة لا بد لك من الحصول على المساعدة حتى تستطيع الاستدلال على طريق العودة.

تابع معي المثال التالي:

شخص يشعر بألم في صدره يخطو أول خطوة بالأفكار السلبية عبر استشارة الإنترنت ولكن من أخبره أن الإنترنت طيب؟ ومن أخبره أن حالته تشابه ما هو مكتوب على الإنترنت ومن أخبره أن كاتب المعلومة طيب أصلاً!

يشاهد أن هذا الألم يشير إلى مرض القلب وهنا يدخل بالطريق أكثر، يقرأ باقي الأعراض وثقته بالإنترنت يبدأ بتخيل الأعراض الأخرى تظهر عليه، ثم يستشير شخصاً غير خبير فيخبره في احتمال إصابته بمرض القلب، طبعاً بعضهم يقصد الطبيب فوراً ويخبره الطبيب أنها مجرد تشنجات عضلية في القفص الصدري لا أكثر فتنتهي الحالة بعد أن أخرجته الطبيب من هذا الطريق، وآخر يمشي بهذا الطريق طويلاً ويزرع فكرة أنه مريض قلب في عقله الباطن ويتأخر حتى يزور الطبيب وحتى عند زيارته يصبح الوهم أكبر من ثقته بالطبيب فيرفض ما يخبره به بأنه معافى ويشكك بكلامه وينتقل من طبيب لآخر، ويزرع برأسه أفكاراً أن كل الأطباء غير جيدين وتستمر الحكاية...

التفكير الزائد والمرض

لنفترض أنك تملك سيارة تتسع لأربعة أشخاص ماذا سيحدث لو صعد بها ستة؟
بالتأكيد سيتضايق الجميع، ولكن ماذا سيحدث لو صعد بها عشرون شخصاً!
ستخبرني ببساطة أن السائق سيعجز عن القيادة بل إن السيارة لن تستطيع
الحراك بسبب الوزن الزائد، هذا ما يفعله كثير منا، ولكن بعقولهم يدخلون
عشرين فكرة ويفكرون بها جميعاً دون نتيجة إلا تعب الجسد وتحمله فوق
طاقته.

خذ فترات راحة من التفكير

طبيعة جسدنا تعتمد على وجود فترات من الراحة، فالقلب يعمل لنصف الوقت
ويرتاح بالنصف الآخر، جرب أن تحمل بيدك كأس من الماء ستجد الأمر سهلاً
وبسيطاً ولكن لو طلبت منك أن تحمله لعشرة ساعات ستجدها مهمة مؤلمة
وشبه مستحيلة، وكذلك عقلك لا ترهقه بالتفكير لفترات متواصلة دون
استراحة.

متى يجب ان ترتاح

هل تعتقد أن الذي وضع لافتة خفف السرعة على الطريق يريد أذيتك أم
حمايتك؟ بالتأكيد هو يحاول حمايتك من حصول حادث وكذلك جسدك عندما
يرسل لك إشارات التعب فإنه يخبرك بضرورة تخفيف السرعة وربما أخذ
استراحة عاجلة، استمع لإشارات جسدك ولا تتجاوزها إلا عند الضرورة.

الراحة ليست جريمة

لا تعامل نفسك كأنك في حالة طارئة، أنت لست في قسم الإسعاف، ليس عليك أن تعمل طوال الوقت وتلوم نفسك على تقصير صغير بالواجبات، ليكن في علمك ان الراحة والتسلية والمتعة جزء من واجباتك تجاه نفسك.

التأثير النفسي لمواقع التواصل الاجتماعي

تشكل مواقع التواصل الاجتماعي اليوم جزءاً من حياتنا لذلك لابد من الانتباه لما قد تسببه هذه المواقع من تأثيرات سلبية على حالتنا النفسية.

التقلب المزاجي

عندما نتصفح الفيس بوك أو أي موقع تواصل اجتماعي آخر فإنك تنتقل من منشور إلى منشور ومن حالة إلى أخرى فمن منشور مؤثر إلى آخر مضحك ومن صورة مثيرة إلى أخرى مؤلمة ومع مرورك على المنشورات تتقلب حالتك النفسية وغرائزك بشكل مفاجئ، أنت في الحقيقة لا تتفاعل مع المنشورات بل إنك تحرب نفسك على التقلب المفاجئ للمزاج، هذه المشكلة بدأت تظهر على الشباب المدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي فهم متوترين اغلب الوقت ومتقلبي المزاج بسرعة كبيرة.

لكي لا تتحول مواقع التواصل لمشكلة تسبب لك التقلب المزاجي لابد من أن تنتبه إلى كمية الوقت الذي تمنحها إياه وتسال نفسك دائماً قبل الدخول إليها: ما هو الهدف من تصفح هذه المواقع؟

بالتأكيد البعض سيجد إجابات مقنعة مثل البحث عن عمل أو التواصل مع زملائك أو الانضمام إلى نشاط اجتماعي يهيك أما إن كانت لا تعرف أصلاً لما تقوم بتصفحها عندها عليك مراجعة نفسك والانتباه بشدة للوقت الذي تهدره مقابل لا شيء.

المثالية

ما تشاهده على مواقع التواصل الاجتماعي ليس حقيقياً! أنت تتابع مجموعة من المنشورات المثالية لأشخاص ليسوا مثاليين ينشرون أفضل ما لديهم، إن ما يقارب 70% من الصور المنشورة على مواقع التواصل معدلة بشكل جزئي أو كلي وأغلب الفيديوهات عبارة عن تمثيل، تصنع بناء على سيناريو مسبق لجذب المتابعين.

المشكلة لا تكمن بأن أغلب ما تشاهده زائف، المشكلة تبدأ عندما لا تدرك حقيقة ما تشاهده وتعتقد أن الحياة مثالية وتحاول أن تكون مثالياً في حياتك ولأنك إنسان والإنسان لا يستطيع الوصول للمثالية ستعاني من شعور النقص وعدم الرضا عن حياتك.

الفصل الثاني عشر: الظروف الطارئة

كيف تواجه المشكلة؟

كن خارج الموقف، كأنك تشاهده من بعيد.
جلست الأختان تشاهدان فيلماً حزيناً، إحداهما تأثرت بشدة وبدأت بالبكاء
والأخرى تضحك على أختها وتستعجب منها كيف تتأثر ببعض التمثيل.
الاثنتان لهما مشاعر وأحاسيس لكن إحداهما عاشت القصة بكل أحاسيسها،
بينما الأخرى راقبت من بعيد مدركة أنه تمثيل فلم تتأثر.
وهكذا عليك مواجهة المشاكل كأنك طرف ثالث غير مشارك بالمشكلة،
عندها ستظهر الحلول وليس العواطف.

عندما تصعب عليك المواقف تخيلها جزء من فيلم، أخرج نفسك منها
وشاهدها من بعيد.

كيف أواجه المصيبة؟

لكل عبادة وقت ... للصلاة وقت وللصيام وقت وللحج وقت واشتداد المصائب
يعلن بدء عبادة عظيمة اسمها الصبر.

"وَلْيَبْلُؤْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشُّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ" البقرة

لقد بحثت طويلاً عن علاج نفسي للمصيبة ولم أجد أبغ من القرآن الكريم الذي يحول المصيبة من ألم إلى امتحان يمنحك مكافأة عظيمة على تجاوزها.

لا تحكم على الناس






تمنى لهم الخير ولا تحكم على أحد فكل شخص لديه ظروفه، كل إنسان ينظر للحياة بطريقته وبحسب البيئة التي نشأ فيها، فبعض التصرفات نجدها مسموحة لدى البعض بينما نجدها ممنوعة عند آخرين، مثلاً نشاهد ما يسمى بالشباب الشرقي المتشدد والشباب الغربي المنفتح، لو نشأ الشاب الغربي في بلادنا سيصبح شرقياً متشدداً، فالبيئة التي ننشأ بها تحدد من نحن ثم تأتي مهمتنا فإما أن نتقبل تلك البيئة أو نختار طريقتنا الخاصة بالحياة. لكن لا نستطيع إجبار الناس على تغيير أفكارهم، فغالباً نحن مضطرين لتقبلهم وتفهم ما هم عليه حتى لا نعاني من صدمات لا داعي لها، وتذكر لن تتطور حياتك إلا إذا فتحت أبواب عقلك؛ فالعقل المنغلق على ذاته وغير المتقبل لأفكار الآخرين لن يستطيع التأقلم مع الناس بسهولة كمن يحاول فتح كل الأبواب بمفتاح واحد!

نهاية الرحلة

الآن أنت المبدع

وأخر نصيحة سأقدمها لك: فقط استمر.

للتواصل مع الكاتب:

https://www.youtube.com/@YasserDarozy	
https://www.facebook.com/YasserDarozy.Page	
https://www.instagram.com/darozy.yasser	
https://www.threads.net/@darozy.yasser	
https://sites.google.com/view/yasser-darozy-ar	

جميع الحقوق محفوظة ©



B202377700001

SAMEEM | sameem.website

الكاتب : ياسر درعوزي

التوزيع والنشر: صميم