



2

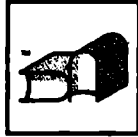
امراة

من طراز خاص



امراة من طراز خاص 2

كريم الشاذلي



DAR AJIAL
دار أجيال

إخراج داخلي : Media Power

تصميم غلاف : أحمد فرج

مراجعة لغوية : محمد عبدالله



2016 / 25338

رقم الإيداع

978 - 977 - 773 - 021 - 1

ISBN



حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى 2016

دار أجيال للنشر والتوزيع

01224242437 (+2)

هاتف

للمزيد والجديد من الكتب والروايات

تابعوا صفحتنا على فيسبوك

مكتبة الرمحي أحمد

telegram @ktabpdf

الفهرس

- 7..... من هنا نبدأ..!.....
- 11..... الخدعة!.....
- 15..... كيف تكونت شخصيتك؟!.....
- 19..... كيف أهان الإسلام المرأة؟!.....
- 29..... طريقنا الصحيح.....

الفصل الأول

- 35..... بدأ الأمر معنا مذ كنا صغارًا.....
- 39..... مشكلة «الذهن الكسول!».....

الفصل الثاني

- 51..... أنا واثقة.....
- 59..... ثقتك بنفسك.....

الفصل الثالث

- 91..... أنا لا أعرف الفشل.....
- 99..... نبوءة بلا نبي!.....
- 103..... أشباح في أرواحنا!.....

الفصل الرابع

- 129..... كلام باعث على الملل!.....
- 147..... سألتني.....
- 155..... وفي الأخير.....

من هنا نبدأ..!

لسبب لا أعلمه يظن مَنْ يعرفني أني أملك إجابات عن كل أسئلة الحياة! عقد ونصف وأنا أواجه الأسئلة حيثما أدت وجهي؛ في استفسارات الأصدقاء، وعبر البريد الإلكتروني، على المقهى وفي مكثبي، من نساء على اختلاف أعمارهن، ومن عامل البقالة، والسباك الذي يزورني بشكل دوري كي يُصلح نفس الصنبور في كل مرة!

الأعوام الخمسة عشر الأخيرة هي السبب، تلك التي احترفت فيها الكتابة في مجال العلاقات الإنسانية، وأدخلتني رويدًا رويدًا إلى عالم مختلف، عالم الضغوط والمشكلات والأزمات.

لا أدري لماذا! ولكن.. يظن الناس أن الشخص الذي يؤلف كتابًا، ويظهر على شاشات التلفزيون يعرف كل شيء! أقسم لك أن غير قليل من الناس

يسألني أسئلة تتعلق بالدين، والسياسة، والثقافة، والفن، ولا أظنني تجاوزت الحقيقة قيد أنملة حين أخبرك أن بعضهم سألني أسئلة تتعلق بقطاع طفلهم الرضيع، والحل الأمثل للتعامل مع مشكلة الاحتباس الحراري، وهل من الأجدى أن نصلي التراويح في البيت أم في جماعة!

شيء جيد أن تشعر بأن هناك من يثق بك ويطلب منك عوناً، الأزمة تتحقق حينها أحاول أن أشرح للبعض أي لا أملك جواباً، بعضهم يذهب إلى أن مشكلتي تتعلق بالأمور المادية فيتحدثون بلهجة ذات مغزى عن تقديرهم لوقتي وتحمسهم لتعويضي عن الدقائق التي سيأخذونها مني، البعض الآخر لا يستثني الكبر من الموضوع؛ هذا رجل مشهور، ولن يرد على أسئلتنا، هكذا تفعل الشهرة بالناس!

على كلٍّ، لا يزال عندي ما أقدمه للأصدقاء حقاً، ولذلك ما زلت أكتب، أحاول جاهداً أن أفعل شيئاً ما من شأنه أن يجعل الحياة أكثر احتمالاً أما عن الأسئلة والاستشارات، فلم أغلق الباب عن آخره، بين وقت وآخر أجيب عن سؤال أو أكثر مما أملك إجابة عنه.

من هنا وافقتُ على مقابلة «ريم»!..!

«ريم» الفتاة العشرينية التي قدمت لنفسها بأنها لا تملك هدفاً لحياتها، لا

تعرف لها في دروب الدنيا وجهةً أو اتجاهًا، تعيش في عالم ذكوري، يحيطها بألف قيد وسوار، قائمة الممنوعات في حياتها هي الأصل، أهلها هم من يتخذون القرارات بدلاً عنها، أحلامها تنتهي عندما يقرر المجتمع أن عليها أن تقف، العادات والتقاليد والدين كما يفهمها الناس هي أزمته في الحياة!

حاولت «ريم» أن تبسم قائلةً: أنا من قرائك يا سيدي، ولعل هذه هي الأزمة؟!!

في كتبك لطالما حدّثتنا عن الأمل والتفاؤل والطموح، أخبرتنا أن العزيمة والإصرار هما فرسا الرهان في لعبة النجاح، لكن الواقع غير ذلك، الانتكاسات تأتينا من داخلنا تارةً، ومن خارجنا تارةً أخرى، ننهزم في غير معركة، دون حتى أن نبدأ طريقنا الحقيقي.

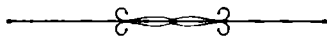
ثقتي بنفسي واهية، وكيف تصمد أمام حملات التشبيط التي تأتينا من أقرب الناس إلينا، أريد أن أخط طريقي في حياتي العملية فيقال لي «إن البنت لبيتها، والزواج هو نهاية المطاف، ولا داعي لإضاعة الوقت خارج هذا الإطار»!

أريد أن أتزوج شخصًا يحترمني ويحترم طموحاتي، ويكون هو نفسه صاحب فكر وطموح، فأقابل بسخرية الدائرة القريبة مني، وحجتهم أن «الحياة شيء آخر غير ما نقرأه في الكتب»

أن أشارك في عمل تطوعي هو أمر غير مستساغ ومضيعة للوقت، أن أحضر دروساً أو محاضرات ذلك شيء لن يجدي نفعاً، أبحث عن فرع أكمل فيه دراستي العليا فألاقي فتوراً، والسبب أن هذا «سيقلل من فرص الزواج، فالرجال لا يتزوجون ممن ارتفعوا عنهم درجة»

وهكذا.. أشعر كأن حياتي هي حياة شخص آخر، حياة لا أملك إدارتها، ولا يمكن أبداً أن أدعي ملكيتها الخاصة لي.

صمتت ريم لكن صرخات ملايين مثلها ما
زالت قائمة في فضائنا، صراخ ملؤه الإحباط،
والحزن، والغضب، فهل ترى لدى مثلي حلاً لهذا
الوجع أو جواباً..؟



الخدعة!

أكبر خدعة سوَّق لها العاملون في مجال التنمية الذاتية هي خدعة «النجاح السهل»، وأن كل شيء ميسور ما دامت توفرت النية لذلك، غافلين الفروقات الفردية، وطبيعة المجتمع، ونوعية التحديات التي يقابلها الواحد منا.

خدعة مارسها البعض بحسن نية، والبعض الآخر ربما بسوء نية!

أهل النيات الحسنة كانوا يجاربون معسكر الإحباط المهيمن على حياتنا، وظنوا أن مواجهة موجة التشاؤم والتعجيز المبالغ فيهما، لن تكون إلا بترويح بضاعة التفاؤل والمثالية في أعلى درجاتها، محاولة لإصلاح العصي المعوجة بشيئا في الاتجاه الآخر، وللأسف كانت النتيجة في مجملها غير طيبة، البعض استفاد لا شك من ذلك، لكن الأكثرية خرجت من دكان الأمل أكثر إحباطًا! ذلك أن البضاعة المعروضة على حلاوتها كانت منزوعة الدسم، حلوة المذاق لكنها

لا تُشبع جوع حياتهم، الهوة كانت هائلة بين النظرية والتطبيق، لذا فقد الناس الثقة في المتحدثين في هذا المجال، خصوصًا أن الصنف الآخر كان متلهفًا لجني المكاسب!

والصنف الثاني نقصد به هؤلاء الذي وجدوا الفرصة سانحة فاهتبلوها، عبر محاضرات يكثر فيها الكلام المُعلَّب الجميل، والتقديم المبهر، و«الشو» المميز الذي يلعب على العاطفة ويلغي عند الناس تفاعلهم العقلي والمنطقي.

قليل من انتبه إلى هذا الأمر، واستشعر عظم المسؤولية، وأخذ على عاتقه مهمة توجيه الناس في الاتجاه الصحيح، محاولًا أن يبسط إلى ميدان الحياة كي يقف على المشكلات الحقيقية، يملك فهمًا وعلمًا يحميه من أن تناله أوساخ الحياة وأزماتها، ويحمّل على الجانب الآخر حرارة التجربة الحية التي تعصمه من المثالية، والاهتمام بالقول عن العمل، والتنظير عن التطبيق.

وما أبرئ نفسي..

فعلى مقدار اطمئناني إلى صحة منهجي إلا إنني لا أستطيع افتراض الصواب في كل ما أكتب وأقول، وغير قليل من المرات عدت فيها إلى كتبي ومحاضراتي لأضبط فيها نفسي وقد شطحت في حديث أو مقال، واقعًا في مأزق الفجوة بين التنظير والواقع، والحقيقة أنه مأزق لا بد حادث، إذ في أمور الحياة لا يمكننا أن

نكون دقيقين، ولن نستطيع أن نضع سكين الحل على مفصل المشكلة، سنحتاج إلى أن نطرح حلولاً تميل قليلاً إلى يسار الواقع أو يمين التنظير.

أقول هذا لك عزيزتي قبل أن نبدأ رحلتنا كي نقف عند نقطة جوهرية، وهي أننا شركاء في طرح القضايا، شركاء في الوصول إلى الحلول، وأن عليك أن تكوني طرفاً إيجابياً سأحتاج إليه بشدة كي يضبط بوصلة الكلام في الاتجاه الصحيح.. اتجاهك أنتِ

بلا شك أنتِ تعلمين أن مشكلة الإنسان لا يمكن إجمالها في مشكلات الإنسانية؛ إذ لكل منا وضعه الخاص، وظروفه الخاصة، لكن لو دققنا النظر قليلاً لوجدنا أن أسس الحل كثيراً ما تتشابه، وأن المبادئ العامة في الغالب تكون نقطة جيدة للبدء.

سأبذل جهدي كي لا يكون كتابي هذا «حَبَّاية مخدرة» جديدة، ولن أضع فيه «كورتيزونا» فكرياً، يعمل على تبسيط المشكلات، بل سأحاول أن أظهر المشكلة على حقيقتها، ومن ثم نعمل معاً على وضع الحلول.

يظن البعض أن مهام الكاتب تنحصر في إخبار القارئ دائماً بالنظريات الجديدة، وتقديم الحلول الجاهزة، وهذا خطأ شائع.

إن أحد أهم وظائفه الرئيسية إخراج مشكلاتنا من واقع الحياة ووضعها

على طاولة الوعي، وهذا ليس بمستساغ لدى الكثيرين، سيستكرون هذا
قائلين: نحن نعرف مشكلاتنا، آتانا بالحل من فضلك.

ولا حل يُرتجى إلا إذا رأينا المشكلة مشكلةً!، وشعرنا بالأزمة، وللمنا
خيوط القضية من أطرافها، حينها سيكون بحثنا عن الحل كالبحث عن طوق
نجاة، كالبحث عن مخرج من مأزق نشعر بأحقيتنا وقدرتنا وواجبنا في الخروج
منه.

فلكي نصلح ما نحن فيه، علينا ابتداءً أن نلّم

علمًا بما نحن عليه!

وهذه هي النقطة التي لا مناص من الانطلاق

منها، والبدء من عندها.



كيف تكونت شخصيتك؟!

ونقصد بالشخصية مجموعة الصفات التي تميز شخصاً عن آخر، وتتحكم في حياته، وردود أفعاله، وانطباعاته، وتفاعله مع الأشياء والأحداث.

فعلى الرغم من وجود ملايين الأشخاص على سطح الأرض، فإن الاختلاف بين شخصياتهم أمر ملحوظ، ولن نجد - مهما اجتهدنا في البحث - شخصين متطابقين تماماً في الشخصية، ويعطيان نفس ردود الأفعال على الأحداث، قد نجد تقارباً وتشابهاً، أما مطابقة كاملة، فأمر مستحيل!

هذا الأمر حيرَّ العلماء قديماً، واجتهدوا في الإجابة عن هذا السؤال على مناحٍ ثلاثة في الغالب:

الأول : قال بأن الوراثة هي السبب، وأكد أصحابه أن الجينات لها دورها الحاسم في تحديد هوياتنا وطبائعنا.

بيننا ذهب فريق ثانٍ إلى تأكيد أن البيئة هي العامل الأهم، وأن ما يعايشه الإنسان يحدد بنسبة كبيرة فهمه للحياة، ويعمل على تأطير شخصيته.

في حين ذهب الطرف الثالث - وهم الأغلب - إلى الممازجة بين هذا وذاك، فأثبتوا أهمية الوراثة وقيمة الجينات التي وُلدنا بها، وشددوا على عِظم البيئة والتنشئة والتجارب الشخصية في صياغة شخصية المرء منا، وتحديد درجة نضجه وتفاعله مع ما يحيط به، وذهبوا في سبيل تأكيد ذلك إلى أن التوائم قد تتشابه في وجهه، لكنها تختلف في وجوه نظراً إلى التجارب التي مر بها كل واحد منهم، والمشاهدات التي شاهدها.

يضرب أحد الباحثين مثلاً واقعياً بأُمَّ لتوأمين، فبينما هي تقود سيارتها نامت طفلة والأخرى تتسلى بمشاهدة الشارع من نافذة السيارة، وفجأة حدثت حادثة مأساوية في الطريق، الفتاة المستيقظة شاهدت الحادثة بأكملها، وبالتالي يقيناً ستؤثر هذه الحادثة في تكوينها النفسي والعقلي، وهذا المثال يعد نموذجاً لما يمكن أن تفعله المشاهدات والأحداث التي نمر بها في تكويننا، لا سيما لو كنا نحن أنفسنا طرفاً في الحدث القائم، هذا لا شك سيسشكل جزءاً من التكوين النفسي، أو القناعة الفكرية، أو التصور العام، والذي سيسشكل بدوره جزءاً من الاختلاف بيننا وبين الآخرين مهما كانوا قريبين منا.

الفكرة هنا تقول بوضوح إننا نُولد من أرحام أمهاتنا بعوامل نفسية وخلقية وجسدية لا يمكن التغيير فيها إلا نادرًا وبشكل طفيف، ثم تأتي البيئة من أسرة ومدرسة وأقران لتقوم بإكمال الجزء الأكبر من هذه الشخصية.

والسؤال هنا: هل يعني ذلك غياب دورنا نحن في تشكيل شخصياتنا؟

والإجابة: لا، حيث هناك عامل مهم يلعب دورًا محوريًا يُسمى «الإرادة»، إرادة الإنسان منا في إعادة تصويب أخطائه، ودأبه في تحقيق التميز، وعزيمته في الوصول إلى مبتغاه، ولكن حتى هذه الإرادة يجب أن تلعب لمصلحة القدرات الشخصية لا ضدها!

أقصد هنا أن الذكي من البشر يجب أن يُسخر عزيمته كي تمضي جنبًا إلى جنب بجوار مواهبه الخلقية، ومميزاته التي وُهب إياها؛ لقد وُلد أينشتاين ذكيًا، معدل ذكائه العقلي كان مرتفعًا، عزيمته وإرادته جعلت منه رقمًا مؤثرًا في العلم، بينما وُلد لاعب الكرة الشهير «بيليه» بصفات جسدية مميزة وقدرة كبيرة على التحكم في جسده فصار بدأبه أمهر اللاعبين على مر التاريخ، بينما وُلد الشيخ محمد رفعت بقدرات صوتية مميزة فتعلم وثابر واجتهد، حتى صار علامة بارزة في عالم التلاوة...

كل واحد من هؤلاء سخر جهده وإرادته ليخدم جنس موهبته، وبقينًا في

الحياة وعلى مدار التاريخ هناك أذكاء لم نسمع عنهم، لا لشيء إلا لأن بيئتهم، أو طموحهم، أو دأبهم لم يساعد على بزوغ نجمهم وتطور موهبتهم.

وهناك كذلك أذكاء كُثُر كانت عزميتهم وبالأعلى عليهم، حيث سَخَّروها في الوصول إلى غاية لا تصلح لهم، يُجهدون أنفسهم، ويفرغون طاقتهم في نيل أشياء تقف دونها الموهبة والمَلَكة الشخصية..

من هنا ظهرت مدارس في علم النفس تطالب بأن يتم تقييم الناس وفقاً لأنواع مواهبهم، على رأسها مدرسة «الذكاءات المتعددة» التي تشدد على أهمية أن نحترم قدرات البشر، والبحث عن مساحات التميز فيهم وتنميتها، وأن لا نجفل كثيراً عند الفشل في نيل شيء ما لا تساعدنا عليه قدراتنا، وأن لا نصنف أنفسنا فاشلين أو أغبياء نظراً إلى أننا لم نكن عند حسن الظن في ما يختص بشيء طلبناه ولم نصل إليه.

خلاصة القول: إن شخصيتك هي مزيج من مكونات عدة، بعضها لا نستطيع التأثير فيه كشكل الجسم، والقدرات البدنية، ومعدلات الذكاء العقلية، وبعضها يؤثر فينا لكن نستطيع علاج خلله من خلال الدراسة والتفكير وتصويب المسار، كالتربية والتنشئة والبيئة، وأخرى سنقاومها كالظروف الاجتماعية، والسياسية، والفكرية التي تشكل مجتمعنا وتحاول أن تؤخر تقدمنا فيه.

كيف أهان الإسلام المرأة؟!

دعينا نقف عزيزتي موقفًا لا بد منه ونسأل: هل أهان الإسلام المرأة؟

وهل الدين الذي تنتمين إليه دين ذكوري النزعة يعطي للرجل مقدارًا أكبر

من الاهتمام، ومساحات أكبر من الحرية؟

هل تشعرين في مكانٍ ما بداخلك بأن هناك شيئًا غير مفهوم في تلك الرسالة

التي أتى بها محمد ﷺ، شيء يتعلق بقوامة الرجل وسلطته، بطاعته الواجبة حتى

ولو على حساب راحتك؟

الحقيقة أنه رغم الرفض البادي منك لهذه الأسئلة، فإن كثيرًا يرون أنه رغم

حبهم لدينهم لا يستطيعون فهم النظرة التي ينظر بها الإسلام إلى المرأة، لماذا

المرأة دائمًا أدنى مرتبة من الرجل في شريعة الله؟!

بوضوح شديد دعيني أخبرك لماذا جنحتُ بكِ إلى هذه المساحة؟ ولماذا أصر

على أن أبدأ كتابي هذا بالوقوف عند هذه النقطة الحرجة؟ ذلك أنني أو من بأننا لا يمكن أن نضع امرأة من طراز خاص إلا حينما ننطلق من معتقدات واضحة، حينما نؤمن بأن ديناً تؤمنين به يجب أن يعمل لصالحك، يبارك خطواتك، لا يتربص بك.

سأبدأ معك منذ اللحظة الأولى التي أعلن فيها محمد ﷺ نبأ رسالته، إذ وقف معلناً أنه رسول من عند الله.

جاء النبي في ظروف صعبة، في بيئة تنتهج في تعاملها مع المرأة نهجاً عنيفاً متعنتاً.

كان الرجل حينها يموت ولديه زوجات يتم توريث زوجته لورثته، تذهب الزوجة لبيت الوريث ليتحكم فيها كيفما شاء.

جاء النبي والنساء لا رأي لهن، لا شأن، لا قيمة، لا احترام، نعم كان هناك استثناء مثل خديجة بنت خويلد وهند بنت عتبة، نساء من بيوت ذات قيمة ومهابة، ولهن شأن، لكن هذا كان نادراً، والأصل أن المرأة مُهانة في غالب أحوالها.

جاء النبي فأقام ثورة حقيقية انتصر فيها للقيم النبيلة، انتصر للمرأة انتصاراً

مدويًا، حارب كثيرًا كي يجعل من حواء شيئًا مذكورًا في بيئته تتعامل مع المرأة على أنها شيء منكر!

اقتربي معي أكثر لنشاهد هذا المشهد، انظري حيث جبال مكة الشاهقة في تلك الليلة دامسة الظلام، دققي النظر جيدًا، هذا الذي يمضي في طريقه مسرعًا وقد لفتته الرهبة هو محمد ﷺ، إنه يذهب خائفًا ورجلاً إلى بيته، لقد حدث له اليوم شيء مدهش، جاءه من عرف بعدها أنه جبريل وأربكه إرباكًا شديدًا، أربه حتى خشي على نفسه..

هذا رجل ورجل يتجه إلى حيث الأمان والطمأنينة، لم يذهب إلى صديقه أبي بكر، ولا إلى عمه أبي طالب، ولا إلى قبيلته وعشيرته، إنه ذاهب إلى حضن امرأة.. إلى حضن خديجة!

ذهب إليها ثقةً منه بأنها المأمَن، ذهب معترفًا بضعفه البشري قائلاً: «لقد خشيتُ على نفسي»، لم يجد حرجًا من الاعتراف بهذا لأنه يؤمن بأنه واقف بين يد امرأة عظيمة، وكانت عند حسن ظنه فأمنت خوفه، وآمنت به، ودعمته في محتته، وأنفقت من مالها على دعوته.

هل تعلمين عزيزتي كم من الابتلاءات مرّت على محمد ﷺ!؟

أكثر مما نتوقع جميعًا، عُدّب أصحابه، قُتلوا، حوربت دعوته، طال الاتهام

زوجته في شرفها، ماتت ذريته كلها في حياته اللهم إلا فاطمة عليها السلام... كل هذه الابتلاءات مرّت على نبيك الصامد، إلا أن وفاة خديجة كانت هي المؤلمة بحق، حتى إن ربه عزّاه فيها بأن رفعه إلى سابع سماء في معجزة خارقة، ذهب به إلى البيت المقدس ليقابل الأنبياء، كل هذا لماذا؟

من أجل أشياء عظيمة، على رأسها.. تسليّة محمد الإنسان عن فقد خديجة! بل سُمي هذا العام - وقد كانت «قريش» تسمي الأعوام بأعظم حادثة فيها - «عام الحزن»!

ضرب نبيك بتعاليم المجتمع عُرض الحائط وقرر أن تنال المرأة نصيبًا من الميراث، وقف منبهاً أشباه الرجال منا - نحن الذكور - بأن رجولتنا الحقيقية في احترامنا للمرأة، مؤكّداً أنه «ما أكرمها إلا كريم وما أهانها إلا لئيم»

في مجتمع لم يكن يحترم المرأة قرر نبيك الكريم عليه السلام أن يعطي نموذجًا من نفسه، فكان يُكرّم النساء، ويرفع من شأن زوجاته، حتى قال بعضهم «ما طلبن شيئًا إلا طأوعهم عليه!»، احترم بناته، فكان يهبُّ واقفًا حينها تدخل عليه فاطمة عليها السلام، بل إنه حينما قررت ابنته زينب أن تدافع عن زوجها السابق «الذي كان كافرًا وقتها بالمناسبة!» وتقف في المسجد لتحميه من أن يناله أذى، دعمها أبوها، محترماً تلك اللحظة الخاصة.

عندما مات نبينا ﷺ، وقف الناس جميعاً ينظرون ما الذي سيقوله رجل محتضراً، أترأه سيخبرهم عن الخليفة الذي سيتولى الأمر من بعده أم أنه سيقول رأيه في الجيش الواقف على أطراف المدينة ذاهباً للحرب، أم أن وصيته الأخيرة ستكون كلمة يوصي بها أبناء دعوته بما يجب أن يفعلوه بعد رحيله؟

لا، لا شيء من كل هذا، حينما تمت الرجل المريض كان صوته خفياً، وحينما اقتربوا منه ليسمعوا وصيته قال لهم وهو يتحامل على وجعه: «أوصيكم بالنساء خيراً!»

نعم.. أنتِ وصيته الأخيرة.

أخبروك يوماً أن هناك حديثاً عن النبي ﷺ يقول لك فيه إنه إذا دعاك زوجك للفراش فلبّي وأجيبني من فوركِ وإلا ستلعنك الملائكة في السماء.

أحزنتكِ هذا أعلم، أوقفكِ الأدب عن الاعتراض، لكن اسمحي لي يا عزيزتي أن أسر إليك بأن من أخبركِ بهذا قد أخفى عنك نصف الحقيقة.

وذلك أنه وفي يوم سابق، أتى النبي ﷺ إلينا - نحن الرجال - جاءنا محذراً من خيانتكن ولو بالنظرة، جاء يطلب منا أن نحترمكم، أخبرنا أنه يعلم بأن جزءاً من رغباتنا تكون في العين، وأنه قد يرى الواحد منا امرأة فتتحرك بداخله شهوة ما، قطع علينا الطريق قائلاً إنه إذا حدث هذا فعُدْ إلى زوجتك، عُدْ إلى

حليلتك، عُذِّ إلى المرأة التي احترمتك وحافظت عليك وعلى سمعتك وشرفك،
عُذِّ إليها فستجد عندها ما يغنيك عن النظر إلى الحرام.

كان صارمًا معنا، وكى يقطع الطريق أمامنا، جاء إليك منبهاً ومحذراً أن
تهتمي بتلك اللحظة، شدد عليك أن زوجك حينما يطلبك قد يكون محتاجاً
إليك حقاً، فلا تردِّيه.

نبيك يا عزيزتي لا يعطي أوامر ونواهي على الدوام، إنه
يحاول أن يضع خطوطاً حمراء، وما بينها يعمل دائماً على
تقوية الضمير.

حدثنا كثيراً أن نحترم رغباتكن، أن نكرمكن، أن نتفهم
مشاعركن، ظل يكرر هذا حتى وهو على فراش موته.

ادّخر كلمته الأخيرة لكِ

ولا تهمل التوقيت أبداً، إنه كان يأمر بهذا في زمن وبيئة كانت تلعب جميعها
في غير صالح المرأة، كان يجارب وحده من أجلك.

افتحي مصحفك أختي واقربي ما ذكره ربك في ما يختص بالزواج
والطلاق؛ كم آية تحدث فيها ربنا (جلّ اسمه) عن الأحكام؟ حاولي أن
تحصيها، ثم أحصي معها عدد الآيات التي حثنا فيها - نحن الرجال - على أن

نُحَكِّمُ ضَمَائِرُنَا، وَأَنْ نَعَاشِرَ بِالْمَعْرُوفِ وَنَفَارِقَ بِإِحْسَانٍ، وَأَنْ لَا نَطْغَى حِينَمَا نَكْرَهُ فَعَسَى أَنْ نَكْرَهُ شَيْئًا وَيَجْعَلُ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا..

كم مرة حذرنا ربُّنا - نحن الرجال - من أن نظللمن؟ الدين الذكوري الذي أخبروكِ عنه - يا عزيزتي - في حقيقته عنيف جدًا مع الذكور في ما يتعلق بأمر النساء، مرعبٌ لنا - نحن الرجال - حينما يتعلق الأمر ببنات حواء، لكنهم لم يخبروكِ بذلك!

هل تعرفين أين المشكلة يا عزيزتي؟ إنها تكمن في شيئين خطيرين:

الأول: أننا - نحن الرجال - نفوض لُتُخْرَجَ من الدين ما يقوِّي جانبنا، نحاول أن نرهبكن إرهابًا يأخذ صبغة الدين، نرى الحديث أو الآية فلا نهتم بفهمها أو وضعها في مكانها الصحيح، نجري إليكن ونقول انظري ما الذي يقوله الله ورسوله، نعتمد على أنك تحبين الله ورسوله، وبالتالي ستطيعين!

دعكِ من أن جُلَّ الفقهاء كانوا رجالًا، ولذا كانت نظرتهم - مع اعترافنا بورعهم - ذكورية الهوى.

والثاني: هو أن منهج نبينا محمد ﷺ كان قائمًا على أن الإصلاح أمر متطور؛ هو أشعل الشمعة ووضع الأسس وعلينا أن نمضي في طريقه متسلحين بهديه ونكمل المسيرة.

محمد ﷺ ليس مطالبًا بأن يصل بنا إلى أعلى نقطة في هرم الاجتهاد، ذلك لأننا سنحتاج إلى التطور، سنمر بطبيعة الحال بموجات من المد والجزر الفكري والثقافي، وعليه هو أعطانا الأدوات، وطالبنا - نحن أتباعه - بأن نمضي في مشوار التطور والتجديد بشكل مستمر ومرن متكئين على الأصول والقواعد التي وضعها.

لكننا - نحن الرجال - لم نفعل ذلك، ليس في أمر حواء فقط، وإنما في جُلِّ أمور الدين، بدلًا من أن نرفع شأنكِ قررنا أن نُرجعكِ إلى ما قبل الإسلام، والجريمة الكبرى أن جعلنا هذا باسم الإسلام!

افهمي هذا جيدًا، الدين الذي تنتمين إليه لا يمانع في أن يكون لكِ طموح، لم يجبسك في المنزل، لم يصادر حقك في تقرير مصيرك.

حينما جاء أهل فتاة إلى نبيك ﷺ يشتكون أن ابنتهم تريد الزواج من رجل فقير أقرّ حقها في ذلك، وحينما جاءته فتاة تشتكي أن أباه سيزوّجها من دون إذنها رد كلام الأب ناهيًا عن أن تصادر حقوق النساء في تقرير مصائرنهن.

كانت زوجة نبيك ﷺ تناقشه وتراجعه في الأمر حتى يظل يومه غضبانًا دون أن يدفعه هذا إلى اتهامها بأنها قد خالفت أمر المعصوم.

نبيك ﷺ كان يتحمل غيرة عائشة، وضعف زينب، ودلال فاطمة.

نبيك ﷺ لم يستخدم قوته الجسدية قط، بشهادة عائشة زوجته، لم يضرب
 نبينا ﷺ امرأة أبداً، ولم يستخدم سلطته قط، فلم يثبت لنا أنه توعد عائشة حينما
 شطحت بها غيرتها أكثر من مرة حتى في وجود غرباء، لم يستدع الدين ليقوي
 جانبه، ذلك أنه كان يراك الجانب الرقيق الهشّ، شبّهكَنَّ بـ«القوارير» وحذّر
 الرجال من كسرِكُنَّ!

مكتبة الرمحي أحمد

نعم لقد سطونا - نحن الرجال - على رسالة محمد ﷺ، نجحنا في جعل دينه
 ديناً ذكورياً يلعب لصالحنا، خوَّفناك بالقرآن، أرهبناك من غضب الله (عزّ
 وجل) ورسوله ﷺ إذا لم تطيعي وتكوني شيئاً هامشياً يدور في فلكننا.

نعم فعلنا كل هذا.. ارتكبنا جريمة مكتملة الأركان،

فعلنا كل هذا ولم يصدر منا اعتذار حتى الآن.

وإذا لم تدافعي أنتِ عن حقك، إذا لم تغوصي بوعي في أصل رسالته وتحمي
 بتعاليمه، وتتخذني من توجيهاته معيناً لك في مواجهتنا فلن نفعل ذلك.

الدين يعمل لصالحك، والله (عزّ وجل) ورسوله ﷺ يقفان معك، فلا
 تضيعي الفرصة.



طريقنا الصحيح..

قالوا قديماً: مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة..

قلت: الخطوات كثيرة، المهم أن تكون في الطريق الصحيح!

وذلك لأننا كثيراً ما نربط بين المجهود والإنجاز، نظن أن بذل المجهود هو الأهم، وبما أن مشاغلنا كثيرة، ووقتنا مضغوط، ولا نملك وقتاً نحكُّ فيه رؤوسنا.. إذن نحن في الطريق الصحيح، أو على الأقل ليس لدينا ما نقدمه أكثر من ذلك!

حسناً، آن لنا أن ندرك جيداً خطأ هذا الاعتقاد، ونبدأ من لحظة تلك، في غربلة حياتنا، ومعرفة ما الذي يسحب من رصيد أيامنا، كي يجعلها خالية من العطاء والإنجاز.

فكرة هذا الكتاب قائمة على مناقشة أربع قضايا مصيرية، كل قضية منها تشكل جانباً مهماً جداً من جوانب حياتنا، يمكن أن نعتبرها أشبه بالمفاصل التي تكوّن الشخصية وبالتالي أمر النظر فيها وتقويتها ومعالجة ثغرتها يحتل أولوية كبيرة.

1. القرار: أحد أهم تعريفات الإنسان أنه كائن يتخذ القرارات.

مشكلتنا عزيزي أننا لم نتعود على فعل هذا الأمر، البعض يتخذ عنا قراراتنا المصيرية، البعض يتحكم فينا ويمارس دور «الابتزاز العاطفي» كي يوجهنا إلى مسار يعينه، أقرب الناس إلينا يحتالون علينا بحجة أنهم يدركون مصلحتنا أفضل منا، والنتيجة للأسف أن كثيراً منا لا يختار تخصصه الجامعي، ويتزوج، ويسكن ويعيش حياة كاملة لم يخترها بملء إرادته، ف أين المشكلة، وما الحل؟!

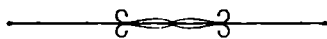
2. اسمها الثقة بالنفس: قوتك تكمن في المضي قدماً دون الالتفات إلى حملات التشكيك التي تحاول النيل من قيمك أو أفكارك أو أهدافك، ابتسامتك الهادئة التي تتكسر عليها أمواج الإحباط والترهيب، عمق خطواتك في رحلة نجاحك التي لا يززعها شيء.

كيف نملك هذه الثقة الحقيقية؟ هذا أمر نحتاج إلى الحديث عنه.

3. أنا لا أعرف الفشل: كلنا نقابل التعثر في حياتنا، غير أن هناك طريقاً

واحدًا للفشل، هو أن نتوقف عن المحاولة حينما نتعثر، أن نسمح لليأس أن يسيطر علينا في وقت ما.

4. عقلية الناجحات: دراسات كثيرة تثبت أن خطواتنا الناجحة على الأرض تدار بنجاح أولاً في العقل، وأن هناك اختلافاً كبيراً بين عقلية الناجح وعقلية الفاشل، دعينا نلقي نظرة على هذا الأمر.



الفصل الأول

القرار

الإنسان كائن يتخذ القرارات!

.....

بدأ الأمر معنا منذ كنا صغارًا..

حينما كانت تأخذني أُمي لتشتري لي احتياجاتي من ملابس وأحذية وحقية مدرسية، وقتها كنت أسير خلفها محاولاً أن أكون «الولد المهذب المطيع» الذي تفخر به دائماً، كنا ندخل إلى محل الملابس لنقوم بالمهمة وفق قوانين متعارف عليها، هي تختار ما تريد، وأنا أقوم بالدور الذي اصطحبتني من أجله.. نعم هو نفس الدور الذي كنتِ تقومين به أيضاً.. المقاس!

كل دورنا هنا هو أن نرتدي الملابس أو الأحذية كي نطمئن الأم إلى ملاءمة مقاسها لنا، يمكن في بعض الأحيان أن تطلب رأينا حينما تختار بين قطعتين أو أكثر، لكن في الأخير القرار قرارها.

كان تصرف الأم سليماً من وجهة نظرها، مطمئنة إلى أن خبرتها تفوق خبرتي، وبالتالي هي تعرف «مصلحتي» أكثر مني، وعليها أن تجنّبني مرارة الاختيار غير المناسب.

وهكذا.. يطوي الأيام بعضها بعضاً، الأم والأب هما اللذان يختاران المدرسة المناسبة، والأصدقاء المناسبين، ما أحتاج وما لا أحتاج!

وأنا مطيع دائماً، أتكى على خبرة والديّ، أتخفف من تحمل مسؤولية القرار وتبعاته، حتى كبرت!

حتى كبرنا أختي..!

فوجئنا يوماً ما بأننا لا بد أن نختار.. نختار تخصصنا الجامعي، شريك الحياة، طريقاً في الحياة.

تبدأ غيوم الحيرة في إحاطة قرارنا، كيف نختار طريقاً ونحن لم نختار الخداء! كيف نلقي بأحلامنا في اتجاه ونحن لم نتعود تحديد اتجاهاتنا، كيف نحارب من أجل هدف لسنا مطمئنين إلى أنه الهدف الصحيح...

نجد انفسنا نلجأ إلى ما تعودنا عليه، نلقي بانفسنا

في أحضان الآخرين سامحين لهم بأن يختاروا لنا، أو

على الأقل يشاركونا في القرار؟

ثمة صوت خفي بداخلنا يهتف أن «اجعلهم يتحملوا معك نتيجة القرار»،

وللأسف بعد مضي الوقت نجد أننا وحدنا من يتحمل نتيجة القرار!

العرب قديماً أخبرونا أن «حيرك من خيرك»، فالاختيار دائماً به جانب من

الحيرة والارتباك، بيد أن الحيرة تخفت حينما يكون لدى المرء ثوابته الفكرية، وأهدافه المحددة، وتوجهاته المعلومة.

وهنا نسال: لماذا نفضل كثيراً في الاختيار الصحيح؟

يحدث هذا لعدة أسباب، يأتي على رأسها أننا كما أسلفنا لم نتربَّ على اتخاذ القرارات، وبالتالي لم نتعود على فهم العلاقة بين السبب والنتيجة، لم نمرن عضلة العقل على دراسة المعطيات وفقاً للاحتياجات الرئيسية، أضيفي فوق هذا شيئاً أخطر، وهو أننا لم نتعود على تحمل نتيجة القرارات بشجاعة، ومواجهة قراراتنا الخاطئة، ومن ثم تنمية روح المبادرة والثقة بالنفس، فبتنا نخشى أي قرار يمكن أن يأتي بالمجهول، والمجهول دائماً خطر، دائماً مخيف، خصوصاً لمن لم يتعودوا على مواجهته ومعرفة حجمه الحقيقي، الشجعان يدركون جيداً أن المجهول يستمد قوته من الغموض، وأن ضرائب الخوف من المجهول أكبر بكثير من ضرائب مواجهته، وعليه يلجؤون إلى اقتحام ميدان الحياة بقرارات مدروسة، ولا يسمحون للآخرين بالتحكم في قراراتهم، لأنهم وحدهم من سيتحملون في الأخير نتيجة هذا القرار.



مشكلة «الذهن الكسول»!

في كتابه «أدوات المفكر الناجح» ينبهنا المؤلف «مورجان جونز» الذي يعمل خبيراً للتدريب في وكالة الاستخبارات الأميركية «C I A» إلى أمر مهم، وهو أن أزمة اتخاذ قرار صحيح لا تعود كما نتوهم إلى نقص معلوماتنا تجاه القضية التي نحن بصددتها وإنما يعود في المقام الأول إلى طبيعة العقل البشري في التعامل مع المعطيات المتاحة، ذلك أن العقل قد يُصدر حكماً بعدم كفاية المعلومات وبالتالي يتجه إلى منطقة الارتباك والحيرة.

ولتفسير هذا الأمر دعونا ننظر إلى طريقة بعض «العقول الكسولة» . وفق تعبيره . لنرَ كيف تتصرفين عند حدوث مشكلة تحتاج منك إلى اتخاذ قرار:

1. التسرع:

عندما نجد أنفسنا في مشكلة أو موقف يحتاج إلى صياغة قرار ضروري،

فإننا نلجأ في الغالب إلى الحل، دون أن نعطي المشكلة ما تستحقه من التمحيص والتفكير، تفكيرنا يتجه إلى إنهاء حالة الحيرة بأسرع ما يمكن، هذا يدفعنا إلى خطأ عدم الانتباه إلى حلول مبدعة أو خلاقية أو أكثر صحة، التسرع لا يأتي بخير، وإنما يقفز بنا إلى المرحلة التالية.

2. الحل السريع:

القرار الأسهل، لا الأفضل، هو ما نتخذه، دوافعنا كلها تتلخص في إنهاء القلق القائم والحيرة الضاربة فينا، ما إن نجد طريقاً للحل، أي حل، إلا ونسلكه سريعاً، دون أن نتأكد من أنه الحل الأكثر مناسبة.

3. الدفاع الأعمى:

العقل يستبعد التفكير في الخيارات والبدائل لأنها تلزمه بالتفكير المنظم المجهد، فيلجأ إلى الحل النمطي السهل المريح ثم يبدأ بالدفاع عنه مؤكداً أن لا سبيل سواه.

ببساطة ما نود قوله هو إن عقولنا في أوقات كثيرة لا تلعب لصالحنا، معظمنا يملك قوالب فكرية جاهزة وفي الغالب تكون متحيزة لترجيح خيار ما ترى أنه الأفضل، غير أن هناك مصيبة أخرى لا ننتبه إليها!

نعم هي مصيبة، ولا يزعجك وقع اللفظ، إنها مصيبة «التفكير الرغوي»،

فعدما نحتار في كثير من الأحيان يتجه العقل إلى اختيار ما لا تؤيده المعطيات ولكن العقل يتجه إلى أن هذا الاختيار لأنه «إن شاء الله سيكون صحيحًا»!
دعيني اضرب لك مثالاً للتوضيح:

أسماء لا تحب كلية الطب، لديها ميل إلى دراسة علم النفس، لكن عند التقديم في الجامعة، كانت رغبة الجميع «الأهل والمجتمع» تدفع أسماء إلى كلية الطب، الدرجات المرتفعة ونسبة 99 ٪ لا يجب تضييعها أبدًا، ووقع كلمة «الدكتورة أسماء» له رونق ساحر محب.

عدما تحدثت أسماء مع والديها عن ميلها لدراسة علم النفس وجدت تدمرًا ورفضًا مع تأكيد الأبوين أن القرار قرارها في الأخير، لكنهم سيكونون غير راضين عنه، لو كان في غير صالح كلية الطب.

ما الذي حدث هنا ابتداءً؟

أسماء تملك هدفًا مبدئيًا، لكن الوالدين يضغطان في اتجاه آخر، ويبارسان نوعًا من الابتزاز العاطفي، لن أناقش النيات، فبلا شك نياتهم طيبة، لكن من قال إن النيات الطيبة هي كل شيء!

لدينا خيارات، الأول أن تُصر على موقفها، وهذا لن يحدث إلا إذا كانت تمتلك الشجاعة، شجاعة التشبث بحلمها، وشجاعة مواجهة المجهول، ذلك أنها تعلم جيدًا أن تعثرها في دراسة علم النفس سيجر عليها بلاء اللوم والتفريع وربما التشفي لكنها مؤمنة باختيارها وتتجه إلى إمضائه بلا تردد.

الخيار الثاني، هو الخوف والسماح لحديث النفس الخائفة أن تنال منها، فنراها تسأل نفسها:

ماذا لو لم تكن دراسة علم النفس سهلة كما أتوقع؟ ماذا لو لم أحبها بعد ذلك؟ ماذا لو تعثرت؟ ماذا لو كان قرارهم صائبًا؟!

مع وجود عامل مؤثر آخري وهو شعورها بالذنب لتخيب أمل والديها، هنا يلعب «الابتزاز العاطفي» الذي مارسه الوالدان دورًا مهمًا

وبالفعل تنتقل أسماء إلى مرحلة التفكير الرغبوي، حيث تؤكد لنفسها أن كلية الطب جيدة رغم كل شيء، وأنها يمكن أن تحقق فيها نجاحًا ما، ثم، وانتبهي إلى هذا، تبدأ في التأكيد لنفسها أنها لو لم تُوفق في الكلية فيمكنها ارتداء ثوب الضحية وإلقاء الكرة في ملعب الأبوين، هما من اختاراهما وعليهما

أن يشاركها لحظة الفشل، وأنها ستبرأ من كل شيء لأنها لم تكن تريد هذا القرار!

للأسف الشديد ستدرك أساء بعد مضي الوقت أن لا أحد سيتحمل قرارها إلا هي، وأن دور الضحية مع استمتاعها به! لم يغير شيئاً من الواقع، وأن مستقبلها قد سُرق منها خلسة.

طريقنا إلى قرار سليم:

القرار هو ببساطة قدرتكِ على الاختيار الأمثل بين بدائل متعددة للوصول إلى أفضل نتيجة ممكنة، بناءً على عمليات منطقية، تراعى فيها حسابات الربح والخسارة لكل قرار، مع القدرة على مد عين البصيرة إلى المستقبل في محاولة لمعرفة أثر القرار الحالي على المستقبل، وملائمته للهدف الذي تودين الوصول إليه.

والقرار قد يكون مفاضلة بين خير وشر، جيد وسيء، أو بين خير الخيرين أو شر الشرين، بمعنى أن القرار قد يكون ملتبساً محيراً، خصوصاً حين يكون بين أجود الأجودين، أو بين السيئ والأقل سوءاً، هنا تظهر قيمة التفكير العلمي، والخبرة، ومرونتنا في طلب النصيحة من صاحب خبرة أو تجربة.

بيد أن هناك مجموعة من الحثثيات التي نحتاج إلى الانتباه إليها، وهي:

- اتخاذ القرار يأتي بالتعلم، والتجربة، والخبرة المتراكمة؛ قراءتك للكتب وحضور الدورات من شأنه أن يعطيك أبجديات عامة، لكن لا شيء كالتجربة الحقيقية من شأنه أن يجعل قراراتك صائبة.
- اتخاذ قرار خاطئ أفضل بكثير من عدم اتخاذ قرار، يمكننا أن نرى هذا بوضوح في المنهج الإسلامي، ذلك المنهج الذي يوفر للمجتهد المخطئ أجرًا على اجتهاده، وهي دعوة للحركة والتجريب وعدم الخوف من الاجتهاد والمحاولة، ذلك أن الخيار الآخر هو عدم التجربة والاجتهاد، والذي من شأنه أن يصنع حالة من الشلل التام، والجمود، والتوقف عن السعي والمحاولة والدأب، ولذلك يجب أن تعلمي جيدًا أن الخيار الخاطئ لن تعدي منه فائدة، يكفيك أنك امتلكت شجاعة المضي قدمًا، واكتسبت خبرة تتيح لك تصويب خياراتك في مقلب الأيام.
- المرونة مهمة جدًا، فلا يجب عليك أن تفكري بشكل نمطي أو أحادي.

قالوا قديمًا العقل كالمنطاد لا يعمل إلا وهو مفتوح، وعليه فإن قدرًا كبيرًا من وصولك إلى قرار سليم يكون بالتفكير المبدع، وقبول خيار قد يعد غريبًا

عَنْكَ، أو لم تؤكدِه خبراتك في الحياة، علينا أن نناقش كل خيار مهما كانت غرابته، فما دامت الأبجديات ترى صحته وفائدته فلا مانع من تجربته.

• أهم خطوة في اتخاذ القرار هو إنجاحك للقرار! بمعنى أن اتخاذ القرار ليس هو نهاية الأمر، وإنما عليك بعد اتخاذ قرار هداك تفكيرك إلى أنه الأصوب أن تجتهد في إنجاحه وعدم التشكك فيه كلما قابلتك صعوبات أو عثرات.

أخبرتكَ سابقًا أن اتخاذ القرار أمر مهم، ولكن الأهم منه هو التصميم على إنجاحه، هكذا أخبر الله (جل اسمه) نبيه ﷺ أن «فإذا عزمْتَ فتوكل على الله»، بمعنى أننا نأخذ وقتًا في التفكير والتمحيص، أما وقد قررنا وعزمنا، فيجب أن نمضي عزمنا إلى نهاية المطاف، اللهم إلا في حالة أن ثبت باليقين خطأ القرار، وأصبح مضيئًا فيه دربًا من الخطأ أو الكبر.

خطوات اتخاذ قرار سليم:

1. الهدف:

عندما نختار فإننا نعمل جهدنا في سلوك أفضل الطرق لتحقيق نتيجة ما، وعليه فإن معرفتنا بالهدف الأساسي الذي نختار على أثره أمر مهم، وكثير ممن يتخبطون في الحياة يأتي تخبطهم لعدم وجود هدف واضح أمامهم.

دعينا نستعرض أحد أهم الأشياء التي نحتار فيها، وهو اختيار شريك الحياة.

سبب الحيرة هنا أننا نريد شخصًا مناسبًا، وكلمة «مناسب» تلك ليست مناسبة! يجب أن تحددى جيدًا إلى أي درجة يتم قياس مناسبة الشريك لك، وذلك لن يتأتى إلا بعد معرفتكِ بنفسكِ ومطالبكِ

فمثلًا لو كانت الدراسة العليا أو العمل شيئًا جوهريًا ومهمًا بالنسبة إليك، هنا يصبح معيارًا من مناسبة الشخص لك هو تقبله لذلك الأمر وتعهده بدعمكِ في المسير إليه، تريدین مثلًا أن يكون متدينًا، عليكِ هنا أن تحددى إطار التدين الذي تريدین، هل التدين هو إقامة الفرائض فقط؟ هل التدين وفق رؤيتك هو أيديولوجيا اجتماعية تنضح في سلوك الشخص ومن ثم تؤثر على قراراته واتجاهاته في الحياة، أم أن التدين مرتبط بمظهر بعينه يجب أن يكون عليه الرجل؟

كل ما من شأنه أن يجعل مطالبكِ وأهدافكِ واضحة أمر مهم، ويساعدكِ بعد ذلك في الاختيار الأكثر ملائمة لكِ

2. استعراض البدائل:

قلنا إن الاختيار هو ترجيح بديل وتمييزه، وأكدنا خطورة أن نتعامل بذهن

كسول يميل دائماً إلى انتقاء البديل الذي تعودنا عليه وألفناه دون تمحيص البدائل الأخرى، وعليه فإن جزءاً مهماً جداً أن نستعرض نقاط قوة كل خيار مطروح، البعض يلجأ إلى فكرة النقاط.

مثلاً عند اختيارنا بين فرصتي عمل قد نلجأ إلى وضع الخيارات في مربع، ونعطي لكل واحدة نقطة في ما يختص بترجيح ميزة ما، مثلاً (قربه من مكان سكني - فرص الترقى فيه - مدة الدوام والتهامة لكامل يومي - قوة المؤسسة وبالتالي ثقل السيرة الذاتية - بعد ذلك بيئة العمل ذاتها ومدى قبولي النفسي لها...) وهكذا، هذا يتيح لنا أن نرجح الخيار الأفضل، وكذلك معرفة عيوب كل قرار بما فيها القرار الذي سأأخذه، مما يعني تأهيلي نفسياً لقبول صعوباته ومشكلاته من دون شكوى أو تذمر.

3. البحث عن معلومات:

لِنَكُنْ مَنْظِّمِينَ، أَنْتِ الْآنَ تَعْرِفِينَ هَدَفَكَ جَيِّدًا، وَأَمَامَكَ الْبَدَائِلُ، عَلَيْنَا هُنَا أَنْ نَجِيبَ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الَّتِي طَرَحْنَاهَا فِي النِّقْطَةِ السَّابِقَةِ وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ جَمْعِ الْمَعْلُومَاتِ، كُلِّ مَعْلُومَةٍ يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ مَهْمَةً فِي اخْتِيَارِنَا.

4. الترجيح:

بعدها نجمع المعلومات ونستعرض نقاط ضعف وقوة كل خيار، علينا أن

نرجح الخيار الأكثر قوة، يتأتى هذا من خلال عملية استبعاد حاسم للخيارات قليلة القيمة، وحصر المسألة بين الخيارات الجوهرية فقط ومن ثم الاختيار النهائي بينها.

5. الاستشارة:

علمونا قديماً أننا حينما نستشير شخصاً في أمر ما فإننا نضيف عقلاً فوق عقلنا، المهم أن تتوفر في الشخصية التي نستشيرها شيئين مهمين :

الأول : هو خبرتها الحياتية ومعرفتها بالأمر الذي نودّ استشارتها فيه .

ثانياً يُفضّل أن يكون الشخص الذي نستشيرُه عارفاً بنا وبقدراتنا، أو على الأقل نوضح له حدود قدراتنا وإمكانياتنا ونقاط قوتنا وضعفنا، هذا من شأنه أن يجعل المستشار أكثر إلماماً بالظروف والشخصية التي تستشيرُه، وبالتالي نضمن نصيحة أكثر قرباً من الواقع، كما أنها أكثر حيادية وتحراً.

6. الاستخارة:

هذا أمر يعود إلى علاقة المرء منا بخالقه، هدف الاستخارة الأساسي هو الدعاء بأن يوفقنا الله، وأن يعيننا بعلمه وقدرته كي يكون خيارنا صائباً، وهو دعاء إيجابي يحبه الله، بمعنى أننا نتعب ونجتهد ونأخذ بالأسباب كما أمرنا الله، لكننا في الأخير نقر بمحدودية قدراتنا، وعدم كمالنا، وبالتالي نضع الأمر بين يدي العليم الخبير كي يعيننا ويوفق خطواتنا.

لم ينتهِ الأمر عند النقاط الست الماضية، بل هناك أشياء مهمة تحيط تلك العملية بالصعوبات، أولها التوقيت، ذلك أننا غالبًا ما نجنح إلى أحد شيئين: إما الميل السريع لحسم القرار قبل المرور المتأني بالمراحل السابقة طمعًا في راحة البال وإنقاذ الذهن من حالة الحيرة والتشتت، وإما التردد وعدم الحسم حتى نصل إلى مرحلة إجهاد العقل والقبول بأي خيار يتم تزيينه لنا، ولذلك أهيب بك عزيزتي أن تكوني أكثر عملية وحسمًا، ثم هناك الحدس، ذلك الصوت الداخلي الذي يوجهك غالبًا تجاه خيار بعينه، شخصيًا أميل كثيرًا إلى تصديق حدسي وإعطائه قيمة في عملية الاختيار، ما دام أنه لا يقف موقفًا معاديًا أمام عملية الاختيار المنظم العقلاني.

الحدس أو الصوت الداخلي يجب أن يكون حاضرًا اللهم إلا في حالة مخالفته للعقل والمنطق بشكل جذري، هنا يمكننا اعتباره صوت جزعنا وصدى صراخ خوفنا من التجريب ومخالفة المتوقع والمعهود.

وفي الأخير يجب أن تعلمي شيئًا مهمًا، هو أن قرارك يخلصك وحدك، يجب أن تكوني شجاعة تجاه ما قمتي به، فكثير من الخيارات تحتاج إلى أن نتجهز لقبول عدم صحتها وكذلك قبول تعديل المسار والقيام بنقلة أو خطة بديلة، لا يجعلك هذا تفقدي الثقة بنفسك، حتى في حال قراراتك الخاطئة، لديك الآن خبرة عملية حقيقية تتيح لك اختيارًا أكثر صوابًا في المرات المقبلة.

الفصل الثاني



أنا واثقة



.....
يمكننا أن ننجح حتى وإن لم يثق
الآخرون بنا، لكنّ مستحيل أن
نفعلها حينما لا نثق نحن بأنفسنا.

ربما كنت في العاشرة من عمري وقتذاك، غير أن تفاصيل ما حدث يومها
ظلت منحوتة في ذاكرتي حتى اليوم.

في تلك الأيام كنت قد دخلت بكلتا قدميَّ عالم القراءة، القصص الساحرة
كانت بوابتي الأثيرة كي أنتقل إلى عوالم مدهشة غريبة، كنت أقرأ وأستمع،
ثم أحكي ما قرأته لأطفال العائلة، إذ نجتمع في ليالي الصيف في حديقة بيتنا،
كانت الدهشة والتقدير الباديان في أعين أقراني دافعاً مهماً لي كي أقرأ أكثر،
لأحكي أكثر.. وأكثر.

ومع الوقت بدأت أتشجع وأحكي قصصاً من نسج خيالي، كان الخيال
خصباً، ومخزون الأحداث ممتلئاً، لديّ كل شيء كي أصوغ لهم حكاية جديدة
كل يوم، أملك في جعبتي مهارة «اللص روبن هود»، والغاز «المغامرين

الخمسة»، و«حكايات المكتبة الخضراء»، وسحر «ألف ليلة وليلة»، وغيرها الكثير، فقط ليُقبلوا عليَّ بأذان مصغية ولهم مني ما يشاؤون.

مع الوقت بات انكفائي على القصص أمرًا مقدسًا مهمًا، حتى حينًا حاول بعضهم أن يقلدني ويقرأ عساه يحتل مقعد الراوي ذات يوم، كانت أحلامه تنتهي حينها أبدًا في سرد قصتي، كان يأتي طويًا أحلامه مستمعًا منصتًا، قبل أن يَشَخَّص ببصره بعيدًا سابقًا في فضاء ما أقول وأحكي.

جرى الأمر على هذا المنوال زمنًا هو في عمر الأطفال طويلًا، وذات يوم زارنا قريب غائب، فخر عائلتنا الذي تعلم في معاهد وجامعات أوروبا حتى صار أستاذًا ذا شأن كبير.

جلس الرجل بيننا نحن الأطفال فرأيناه كبيرًا ورأنا صغارًا!

ثمة ابتسامة غير مريحة تجري على شفثيه، هكذا شعرتُ، الأطفال لا يملكون من معيار النقد غير أحاسيسهم، ومع هذا كانت براءة الطفل بداخلي أقوى، إذ قلت له مفتخرًا: أنا أكتب القصص وأحكيها لهم!

اتسعت ابتسامته الغامضة وهو يقول: احكِ لنا إذن شيئًا مما ألفت.

من فوري ركضت فرحًا إلى خزانة القصص لألتقط أوراقتي التي أسجل فيها الحكايات، دقيقة أو يزيد مرّت وأنا أحاول انتقاء الحكاية الأهم عندي،

تلك التي نالت النصيب الأكبر من دهشة وإعجاب أقراني، طويتها سريعاً ثم ذهبت لأقف أمام الرجل الكبير لأبدأ في القراءة.. وليتني ما بدأت!

ذلك أنني ما أكملت جملة إلا وكان الاستهزاء بها حاضراً على شفة الرجل الكبير: أحقاً هذه قصة.. وماذا فعل هذا الفارس الغبي.. ألم تستطع أن تسرق قصة أفضل من هذه لتحكيها لنا.. لقد قلت إنك ستحكي لنا قصة لا نكتة.. هيا هيا أنا لم أضحك هكذا من قبل!

دارت عيناى الجزعتان إلى وجوه أصدقائى مستغيثاً، لم يدم التردد فى وجوههم كثيراً لقد حسموا أمرهم وقرروا أن ينضموا إلى المعسكر الأقوى، فسابقت ضحكائهم ضحكات الرجل الكبير! المدهش هنا أنهم قد اكتشفوا الآن أن قصصى كانت تافهة، وأننى لم أكن رائعا إلى هذا الحد!

انسحبت منكسر الفؤاد، لم أستطع أن أتوقف عن القراءة، بيد أننى توقفت تماماً عن الكتابة.. توقفت عن الحكى، لقد اكتشفت أنا الآخر أننى لم أكن مدهشاً، يقيناً الكبار يعرفون عنا أكثر مما نعرف عن أنفسنا، هم أعيننا التى نرى من خلالها الدنيا، هم المرأة التى تكشف لنا حقيقة أنفسنا، الكبار يعرفون أكثر، كما أنهم لا يكذبون، إنهم من يضعون القوانين ويباشرون تنفيذها، ومن السذاجة أن نتشكك أنهم على صواب!

عشر سنوات أخرى تقريبًا قضيتها دون أن أحاول كسر حاجز الثقة، عشر سنوات وأنا أشعر بالعجز تجاه كل ما يتصل بعلاقتي بالقلم، انعدام ثقة بالنفس، يتملكني كلما قرأت شيئًا وحاولت أن أسجل خواطري عنه، أنا الفاشل، اللص، عديم الموهبة الذي يجب أن يلزم مكانه، ولا يحق لي أبدًا أن أمسك قلمًا أو أحاول تسجيل شيء ما يدور بداخلي.

بيد أن لطف الله كان حاضرًا، رأيت في الأستاذ «عادل» أمين المكتبة في مدرستي الثانوية الذي كنت أجلس معه بالساعات وأساعده في ترتيب الكتب ويساعدني بدوره في انتقاء ما تجب قراءته، ثم في تشجيعه لي كي أتقدم لمسابقة تُعدها وزارة التربية والتعليم بكتابة بحث ما، ثم في تشجيعه المضاعف حينما لم يُفِزَ بحثي بأي جائزة.

كان لطف الله كبيرًا إذ رأيت حينما ألفتُ كتابي الأول وكيف رزقني الله (جل اسمه) بأصدقاء يثمنون ما أكتب، وينقدونه نقدًا بناءً قيمًا

تمر الأيام ويطوي السنون بعضها بعضًا وأنا عاكف على كتبي أقرأ وأكتب، لم تحضرني ضغينة حينما دخلت مكتب «الرجل الكبير» ذات يوم فقام هاشًا باشًا والتقط من مكتبته كتابًا لي وهو يحكي عن سعادته حينما وجد كتابي في أحد

المكتبات موضوعًا تحت قائمة «الأكثر مبيعًا»، لعله نسيَ ما كان وهو يحكي لي أنه كان معجبًا بي منذ زمن وكيف أنه تنبأ بأن أكون شيئًا مذكورًا!

لعله نسيَ، لكنني لم أنسَ الدرس أبدًا، لم أنسَ قيمة الكلمات التي تُرسل كالصواعق على آذان الناس فتمزق أفئدتهم وتحطم ثقتهم بأنفسهم، لم أنسَ أبدًا أنني ما كنت لأصبح شيئًا لو أنني صدّقت كلامهم ولم أعمد بعد فضل الله وكرمه إلى تكرار التجربة، ومعاندة الاهتزاز النفسي الذي أصبت به.

نسيَ الرجل الكبير لأن الكبار ينسون سريعًا..

لكنني لم أنسَ، ولن أنسى أبدًا!

لن أنسى أن ثقتي بنفسي شيء لا يجب

السماح لأحد مهما كان كبيرًا أن يسرقه مني.



ثقتك بنفسك..

هل تتفقين معي أننا نعيش في مجتمع مُحبط؟!!

ما دمتِ تحيين تحت مظلة عالمنا العربي، فبلا شك أنت تعانين وتتألمين، اللهم إلا إذا سحَّر لكِ القدر ظروفًا قريبة مختلفة، لو قُدر لكِ أن تعيشي في كنف أسرة تحصَّنك من كَدَر الواقع وسخافاتهِ وإحباطاته.

في الغالب معظمنا يعاني ويتألم، هناك أزمة واقعة تحيط بنا، أزمة تسحب منا ثقتنا بأنفسنا، تسطو على مساحات كبيرة من تقديرنا لذواتنا.

بدايةً دعينا نؤكد أن النفس الإنسانية بشكل عام كيان معقّد، ذات تركيبة متشابكة، وبالتالي في أوقات كثيرة تكون أزماتنا النفسية هي مزيج من أشياء عدة، وأن اهتزاز ثقتنا بأنفسنا قد يكون له أكثر من سبب، وبالتالي يحتاج إلى

رؤية ثاقبة حين نهمّ بوضع الحلول.. حينها سيكون دورك كبيراً في قراءة نفسك بشكل جيد بناءً على ما سنقوله.

والحقيقة أن لدينا ثلاث محطات في الغالب مررت على إحداها يوماً ما، وأصابتك بشيء من اهتزاز الثقة بالنفس:

1. الطفولة:

تلك الصفحة البيضاء التي نقش عليها، دون مقاومةٍ منا، ما شاء الآخرون أن ينقشوا، ونحن صغار نميل دائماً إلى تصديق ولاة أمورنا، الوالدين والمدرسين والأعمام والأخوال.. هؤلاء وغيرهم هم المرأة التي نرى أنفسنا فيها، فما الذي أخبرونا به عن أنفسنا؟!!

في هذه السن المبكرة تتم ممارسة ثلاثة أنماط سلوكية سيئة، وللأسف تكون آثارها بالغة الخطر علينا في ما بعد:

الأول، النقد القاسي: الإنسان بشكل عام لديه طريقتان لفهم الحياة، إما طريقة التجربة، وإما المعرفة والانتكاء على خبرات السابقين، ولأن الصغار لا يملكون المعرفة، فبالتالي يلجؤون إلى الطريقة الوحيدة المتاحة وهي التجربة، من هنا تكثر الأخطاء، ويبدأ الأهل في التعامل معنا، إما بالنقد والتأديب المستمر لكل محاولة منا، وإما بمحاولة ناضجة واعية لإفهامنا الصواب من الخطأ.

مشكلة النقد القاسي أنه لا يكون موجَّهًا إلى ما نفعله وإنما يوجَّه إلينا نحن،
تُلاحقنا الألقاب المخجلة أينما ذهبنا «غبية، لا تفهم، كالعادة فشلت»..

دعونا لا نكون مثاليين، كل الأطفال سمعوا شيئًا من هذا، ونالوا غير قليل
من التأديب، المشكلة الحقيقية تتأتى من تكرار النقد الذي يشعرني أنهم في
انتظار سقطتي، إشعارهم لي أنني فعلاً أقل من توقعاتهم، نقد يرتطم بوجداني
ويُشعري بغير قليل من الإثم، إثم كوني مُجِبَّةً لمن حولي، وعليه يبدأ بداخلي
حديث النفس، آه من ذلك الحوار المزعج الذي يدور بيني وبين ذاتي، حوار هو
في حقيقته صدى لما يقال في الخارج، لكنه هذه المرة يأتيني من أعماق ذاتي (أنتِ
فاشلة، غبية، لا تستحقين، لا تعرفين...)، ويكبر معنا هذا الصوت، يكبر وقد
أصبح أكثر إلحاحًا، والمزعج أنه صار يملك حافظة من المواقف التي تدلل عليه
وترسخه!

الثاني، الاستخفاف بالمشاعر: ما إن فاجأتني شجرة الرمان التي كنت ألعب
تحت ظلها في حديقة بيتي بزهرتها الأولى إلا وصرخت في سعادة وجزل لفت
أنظار مَنْ حولي، قبل أن أمد أصابعي إلى المولود الجديد مداعبًا.

لم أظن أن في الأمر شيئًا خاطئًا، اللهم إلا بعدما نبهتني صرخة أحدهم أن
حَسْبُكَ، ثم يده وهي تجذب يدي في قسوة وهو يقول زاجرًا: «المسك للزهرة

قد يقتلها، ولن تكون هناك ثمرة بعد ذلك» ثم مضى بعيداً دون أن يدرك أن
ثمة زهرة أخرى ما كان له أن يلمسها بهذه القسوة، فلربما قتل فيها هو الآخر
ثمرة ما في المستقبل!

يطلقون علينا ونحن صغار لفظة «البراعم»، وفي هذا الكثير من الصحة،
نحن براعم تتفتح، ونحتاج إلى من يحنو ويلمس برفق دواخلنا كي لا ينكسر
فينا شيء.

وجزاء مهمّ مما نحتاج إليه في هذا العمر أن يتفهم من حولنا مشاعرنا، ولا
يقيسها بمقاييس الكبار، نحن نضحك على الشيء الساذج، وندهش من الفعل
البسيط، ونخاف من التماعه عين أحدهم في الحافلة، ونرقص في جزل عندما
نتبأ برد فعل البطل في فيلم رسوم متحركة، وقد نتشجع لنقول رأياً في قضية
يتداولها الكبار، نحن نريد أن يتفهم الكبار هذه المشاعر ولا يسخروا منها،
نحتاج عندما ننجح إلى أن نرى السعادة في الوجه، نحتاج عندما نتعثر إلى من
يربت على الكتف ويحتضن، نحتاج إلى من يرشد أحاسيسنا عندما تتطرف لا
من يصعقنا بابتسامة باهتة، وتقطيب جبينه، وانكسار حاجبه الأيسر معلناً من
خلاله أننا تافهون!

الثالث، القيم السلبية التي فتوارثها من الكبار: لله دَرُّ أديب العربية الكبير

مصطفى صادق الرافعي (رحمه الله) إذ ينبهنا إلى حقيقة مهمة وهي أنه «لا شيء يُخرج الصغار شجعان إلا رؤية الكبار شجعاناً»، فما بالناس لو كان الكبار من حولنا يحملون بداخلهم - مع احترامنا لهم - قيمَ الخوف من الحياة والناس، ويتسابقون في درب الحياة محاولين الوصول إلى غاياتهم بخطوات مرتبكة، وربما عادوا من معارك لقمة العيش مشبّعين بروح سلبية نرى آثارها في عصبيتهم الدائمة، وكلماتهم التي تؤكد لنا أن «لا أمان لأحد»، وأن «من يملك قرشاً يساوي قرشاً»، وأن «زمان الطيبين انتهى»!

أضيفي فوق هذا طريقة تعامل الأبوين كلاهما مع الآخر! للأسف كثير من الأزواج لا يرون أزمة في تعاملهم الجارح أو القاسي كلٌّ منهما تجاه الآخر، وهو ما ينعكس على نفسية الصغير القابع في خوف وقلق وترقب، أكثر ما يمكن أن يزرع فينا الخوف والقلق، ومن ثمّ ما يعمل على اهتزاز ثقتنا بأنفسنا هو شعورنا بأننا لسنا في أمان، وأن البيت الذي نعيش فيه لا يتكئ على أسس ثابتة.

2. التجارب الحياتية المتعثرة:

في المطلق لست من هواة التلفزيون، خصوصاً برامج المسابقات التي انتشرت في الآونة الأخيرة، بيد أنه لفت نظري مشهد في أحد برامج المسابقات الخاص بالأطفال.

كانت فكرة البرنامج أن المتسابقين - وجميعهم أطفال - يتسابقون في الفوز بجائزة ما، وكانت لجنة التحكيم عندما تقر بعدم اجتياز طفل ما الاختبار فإن هذا الطفل يبدأ في البكاء من فوره، والمدهش أن ترى الأبوين كذلك يبكيان ويتأثران، ويذهب بعضهم لتأكيد أن هناك ظلماً تمت ممارسته على الطفل، وأنه أفضل من غيره ممن اجتازوا السباق بنجاح، اللهم إلا طفلة واحدة، هي التي تقبلت أمر إقصائها بابتسامة، ثم ذهبت لتسلم على هيئة التحكيم، ثم مداعبة الأب والأم لها، مؤكدين أن هناك فرصة مقبلة يمكن من خلالها إثبات تفوقها.

لم أفاجأ حقيقةً عندما عرفت أن الفتاة تعيش في بريطانيا، وأن أمها إنجليزية الأصل، ذلك أن مثل هذه التربية نادرة الحدوث في عالمنا العربي، تربية أن الفشل وارد، والتعثر ليس نهاية المطاف، وأن شهوراً من التعب والمذاكرة والعمل وارد جداً أن لا توصلنا إلى النتيجة التي نريدها، ولا يعني هذا أننا فشلة أو مقصرون، أو أن الزمان يتربص بنا، والظلم هو من أقصانا عن بلوغ مرامنا.

نكبر جميعاً ولدينا حالة خوف من الفشل، لا نحب المشكلات، نكره أن نتعثر، نخاف من مواجهة غير محسومة، فإذا ما حدثت - وبقيناً ستحدث -

تزعزع ثقتنا بأنفسنا كثيرًا، نفقد الثقة في نجاحنا الوظيفي إذا ما ارتكبنا يومًا خطأً استوجب عقابًا وتعنيفًا؛ نفقد الثقة في كوننا زوجات رائعات لأننا أخطأنا في التعامل مع شركاء حياتنا وكثرت مشكلاتنا، نفقد الثقة في قدراتنا الاجتماعية لفقداننا صديقة أو أكثر، تزعزع كثيرًا ثقتنا واحترامنا لأنفسنا لأننا نداوم على ذنب ونفشل في تخطيه والتوبة منه.

لا شيء يسرق ثقتنا بأنفسنا كفشلنا المتكرر، ولا

شيء يكرر الفشل كثقتنا المهزوزة في أنفسنا!

3. المقارنات:

ثالثة الأثافي في ثقتنا المفقودة هو داء المقارنات المستمرة، لن أتحدث عن مشكلة المقارنات في طفولتنا وما فعلته فينا، بل سأتحدث عن المقارنات التي نواجهها اليوم، تلك التي نقوم بها نحن تجاه أنفسنا، عن كارثة «الأفضل»، ومصيبة «الأجمل»، عن غول الحياة المعاصرة وشلالات التسويق والإعلانات التي نخبرنا في كل ثانية أننا لسنا على ما يرام، لأننا وفق مقاييسهم ينقصنا الكثير!

سلعة الرضا باتت شحيحة في دكان الحياة، المعايير صارت تحكم كل شيء، وعليه بتنا تحت ضغط نفسي كبير ونحن نواجه الحياة دون أن نتسلح

بقيمنا الخاصة، ومعاييرنا الشخصية، وقدرتنا على إدارة دفة الوعي في الاتجاه السليم.

معول خطير من معاول ثقتنا المهزوة هو أننا نرى أنفسنا في مرآة الغير، ونزن ما نفعله بميزان غير عادل، فنؤمن على غير هُدى بأننا لسنا الأجل لأن مقاييس الجمال التي حددتها الدراما لا تنطبق علينا، ونرى أنفسنا فقراء لأن الغنى يتطلب امتلاك سيارة ذات فئة معينة، وأنا لسنا ناجحين لأن أهل التنمية البشرية أخبرونا أنه ما دام ذكرنا لم يصل للعالمين وأن فلاشات الكاميرا لم تعرف طريقها إلينا بعد فلا يجب أن نرى أنفسنا من ذوي الشأن الكبير.

هذا المثلث البغيض (عُقد الطفولة - التجارب غير الموفقة - المقارنات) هو الذي يسحب من ثقتنا الشيء الكثير، ويلقي بنا في ملعب الحياة بأرواح مهتزة خائفة.

والحقيقة أن هناك أزميتين في هذا الجانب، الأولى هي أزمة عدم الشعور بالأزمة، والثانية هي أزمة التعامل مع الأزمة.

وأقصد بالأولى أننا في كثير من الأحيان لا نتبه إلى أصل الخلل.

لدى أهل الصين حكمة عبقرية تقول: «مما يقف عائقاً أمام تعلم شيء، ظننا أننا فعلاً نعرفه!»، بمعنى أن ما يمنعنا من البحث والدراسة والعلم وطلب

المشورة ظننا أن ما نحن فيه هو الطبيعي، وأن ليس في الإمكان أفضل مما كان، وبالتالي نحتاج في هذه النقطة إلى تأكيد شكل وقيمة الوثائق بنفسها، والمكاسب المتحققة من جراء هذه الثقة.

الشيء الثاني أو الأزمة التالية هي أزمة عدم معرفتنا بطرق عملية تفيدنا في حل المعضلة، ذلك أننا في أوقات كثيرة نستمرئ العيش في ثوب الضحية، ونظن أن ما نحن فيه على بشاعته شيء لا يد لنا في تغييره.

من هنا اسمحي لي أن أنتقل معك إلى تذكيرك بأهمية الثقة بالنفس، وصفات الوثائق بنفسها، ثم ننتقل بعد ذلك إلى الكلام العملي حول علاج عدم الثقة بالنفس.

15 خصلة تميز الوثائق بنفسها:

1. لا تعيش أسيرة الماضي وتجاربه:

فالماضي عندها مَضَى، تأخذ من التجربة الفائدة، وتقطف من الموقف الحكمة، ثم تلقي «المشاعر السلبية» خلف ظهرها، فتستفيد من التجربة بقدر ما تألمت، وتربح بقدر ما خسرت، والحقيقة أن كلامنا ليس مثالياً، أنا أعلم جيداً أن التجربة المؤلمة تكون قاسية، لكن الأشد منها قسوة هو ما نضيفه نحن

إلى التجربة من مشاعر سلبية، ولوم للنفس والغير، حتى نجد أنفسنا متوحدين مع الضعف، مستمتعين بالشكوى، راضين بالعيش في مظلومية الماضي، وهذا لا يأتي بخير أبداً، وعلينا مجاهدته ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً

2. تؤمن بقدراتها المخبوءة:

فرق كبير بين «نفسك»، وما «تعرفينه عن نفسك»، الوثيقة من نفسها تدرك دائماً قيمة التجارب في اكتشاف طاقتها ومواهبها، وبالتالي تملك شجاعة التجربة، والخطأ، والمحاولة.. وهو ما نهرب منه غالباً، نحن نخاف التعثر وعدم التوفيق، وهذا قد يبدو منطقيًا حينما يكون النجاح كقيمة هو المطلب والغاية، بمعنى أننا عندما ندخل امتحاناً أو نقوم بمشروع فإننا بطبيعة الحال نحاول تقليل مساحة الفشل أو الإخفاق لأدنى درجاتها، ولكن في الحياة باتساعها نحتاج إلى نجرب ونمارس أشياء عدة مثل رياضة جديدة، عمل مختلف لم نظن أن بإمكاننا ممارسته، دراسة لغة جديدة، هذه التجارب إذا امتلكنها شجاعة الإتيان بها فإنها من شأنها إظهار المخبوء من القدرات، والمنسي من المواهب.

3. لديها تسامح مع ذاتها ومع الآخرين:

ببساطة شديدة، في أي رحلة كلما كانت حقائبنا خفيفة، ولا نثقل ظهورنا بأشياء لا قيمة لها، كان وصولنا سريعاً ومرحاً إلى غايتنا، وفي رحلة الحياة نحتاج

إلى هذا أيضاً، بحاجة إلى أن نتخفف من أثقال لوم النفس، وشكوى الناس والظروف والتربية والبيئة والأصدقاء، بحاجة إلى أن نتعلم، أكرر نتعلم، فن إلقاء السبيء من الذكريات والمواقف خلف ظهورنا، أعلم أنه ليس بالسهل اليسير، ولكنه ممكن على أي حال إذا ما توفرت الإرادة، إذا ما أدركنا أن العيش في معارك الماضي سيُبقي غبار الهزيمة دائماً أمام أعيننا!

4. التوجه الإيجابي:

الواقعة من نفسها عندما تفاجئها مشكلة أو أزمة تقفز إلى الحل، لا تعطي للمشكلة نفسها فوق ما تستحق من الاهتمام، لأنها تعلم جيداً أن الوقوف على رأس المصيبة لن يفيداً بشيء.

5. حديثها الداخلي إيجابي:

كلنا نتحدث مع أنفسنا، قد نشجع، نلوم، نوبّخ، نهنيئ.. الواقعة من نفسها لديها في المطلق حديث إيجابي مع ذاتها، لا تضخم الأمور، نحن لا نتحدث طبعاً عن كونها تهتف كلما طالعت وجهها في المرآة: أنا رائعة وجميلة وناجحة! الأمر أعمق من ذلك، هي تحترم وتحب ذاتها، تؤمن بقيمتها في الحياة، وبالتالي لا تقسو في نقدها الذاتي، وتكافئ نفسها عند الإنجاز، وتعتمد دائماً إلى تأكيد نفسها بأنها كفاء للنجاح وجديرة به.

تعرف أنواعه وفوائده، ذلك أن النقد أنواع، هناك الجائر الذي لا يعتمد على حقيقة لكن حركته بواعث سلبية لدى الآخرين، تعرف كيف تُخرسه بعملها وإنجازها، وهناك نقد حقيقي بناءً يوضح فعلاً خللاً أو عيباً في شخصيتها أو أسلوبها، فتنبه إليه وتستفيد منه.

7. لا تقارن نفسها بالآخرين:

ذلك أنها تؤمن بأن لكل شخص مواهبه الشخصية التي وهبها خالقه، وبالتالي قد تستفيد من خطط الآخرين وطرقهم ومميزاتهم الظاهرة، لكن لا تقع في فخ المقارنات الظالمة، قلت سابقاً إن أخطر ما في المقارنات أننا نقارن بين ميزة في الآخر وبين أنفسنا التي نعرفها ونعرف عيوبها جيداً، وبالتالي تكون المقارنة ظالمة، وتسحق شخصيتنا، وتُظهرنا بمظهر ضعيف غير حقيقي.

8. تعرف أن في الحياة فاشلين:

وأن فيها كذلك أعداء للنجاح، مهمتهم عرقلة الآخرين، وكذلك تدرك جيداً وجود صنف يرتدي نظارة متشائمة تجعله دائم التصغير للإنجاز، والتسفيه للأحلام، وضرب الأفكار المبدعة في مقتل، من هنا لا تعطيم كثير

اهتمام أو إنصات، تتعامل معهم على أنهم جزء من ضرائب الحياة وابتلاءاتها، ولا تنفق تفكيرها في التركيز معهم ومع ما يقولونه.

9. لا تضخّم الأمور:

فهي تؤمن بأن ما تتعرض له من أزمات في الحياة نوعان؛ النوع الأول أزمات قدرية لا يمكن تغييرها فتسلم لقضاء الله راضيةً، والآخر أزمات تقع تحت سيطرتها فتعتمد إلى حلها، وتدرك جيدًا أن الله لا يكلف نفسًا فوق ما تطيق، وبالتالي تثق بأن الابتلاء من قبل الله سبحانه وتعالى ليست حُكمًا عليها بأنها سيئة أو فاشلة أو أنه يكرهها، هي أزمة أو محنة أو وقفة للتدبر والتفكير وإعادة تصحيح المسار.

10. غير متطرفة:

تؤمن بأن الحياة ليست لونا واحداً، وبالتالي هناك براح كبير في التعامل مع الأمور والحكم عليها، تقبل الاختلاف، فهي ليست حدية في أحكامها وتقيس الناس فقط حسب معاييرها الشخصية، كما أنها لا تهتم بالحكم على الناس، وإنما تتعامل من منطلق أحقية الآخرين في تبني مواقف وآراء شخصية وفق رؤيتهم ومعتقداتهم. نعم تدافع عما تراه صحيحًا، لكن دفاعها لا يذهب بها

إلى إصدار أحكام تجاه الآخرين وتصنيف الناس تبعاً لموافقتهم أو رفضهم لها ولآرائها.

11. توسع خيارتها دائماً:

الواثقة بنفسها لا تؤمن بالخيار الواحد، ولا الطريق الواحد، ولا الرؤية الواحدة، إنها مبدعة في الطرح والتعاطي؛ إذا واجهتها مشكلة تذهب من فورها إلى البدائل والخيارات الأخرى، تعرف جيداً أن الضيق هو ضيق الذهن، ومتى ما اتسع براح التفكير اتسعت معه الخيارات، وظهرت بدائل غائبة.

12. تكافئ الطفلة التي بداخلها:

تعرف جيداً أن بداخلها طفلة، فلا تحاول قتلها بالهموم، تحافظ دائماً على روح البراءة التي وهبها إياها خالقها، لها صندوق أسرارها الخاص؛ ألعاب، أحلام، هوايات ربما قد لا يعيها الكثير ممن حولها، لا يهم، المهم أنها تسعد بها وتستعيد معها شيئاً من براءة الطفلة وجمالها.

13. تطلب المساعدة:

الواثقة من نفسها لا تتجمل من احتياجها إلى المساعدة، حيث تدرك جيداً أن احتياج المرء إلى إخوانه أمر منطقي وطبيعي ولا يدل على نقص أو خلل،

لذلك تتسم بتواضع شديد تجاه مناطق قصورها، ولا تتردد في طلب العون من الآخرين، تمتن لمن ساعد وتَعذر مَنْ لم يستطع، هكذا ببساطة ويسر!

14. لا تحتاج إلى كبش فداء:

أقصد أنها لا تحتاج دائماً إلى من تلقي عليه اللوم حال عثراتها وإخفاقاتها، غير محبة للتبرير وخلع مسؤوليتها عما يحدث لها في الحياة، تملك شجاعة الاعتراف بالخطأ، وشجاعة تحمل المسؤولية، وشجاعة الاعتذار.

15. تضح لنجاحات الآخرين:

الواثقة من نفسها تدرك جيداً أن خزائن الله واسعة، ورزقه أكبر مما تتخيل أذهان البشر، لا ترى نجاح زميلتها خصماً من فرصها في النجاح، ولا تحمل ضغينة تجاه تميز البعض، حتى في المنافسات تميل إلى تغليب «الغيرة الإيجابية» الباعثة على الحماس والهمة عوضاً عن «الحقد المقيت» المحرِّك لبواعث الرفض والغضب والحزن.

تهنئ الفائز في سعادة حقيقية، وتتمنى له ولنفسها التفوق الدائم المستمر.

كيف أعيد بثقتي بنفسي «المعركة»؟

نعم هي معركة، لأنها تدور على مراحل، وفيها كُرٌّ وفُرٌّ وضرب وِنزال!

عدم الثقة بالنفس في الأصل مجرد «فكرة» تغلغلت فينا، تشربناها حتى

صارت قناعةً تجري من أفكارنا وأحاسيسنا مجرى الدم في العروق، ومحاربتنا لهذه الفكرة هو في البداية أمر داخلي، يحتاج منا إلى أن نشد الرحال في دهاليز النفس كي نعرف من أين أتى الخلل وتمكّن الداء.

لكن دعينا في البداية نؤكد أمراً مهماً، وهو أن جميع البشر لديهم مساحات من التردد والارتباك، لا يوجد شخص واثق جريء في كل أحواله، ذلك أن الخوف والتردد فيه فائدة؛ إنه يحميننا في أوقات كثيرة من المخاطر والكوارث، وغير قليل من البشر كانت نهاياتهم بسبب ثقتهم الزائدة في أنفسهم مما أوردهم مهالك كان يمكن أن يتجنبوها ببعض الخوف ومراجعة الحسابات!

وعليه فإن لدينا في أمر الثقة بالنفس ثلاث مناطق مهمة:

الأولى: منطقة الوائقة من نفسها: وهي المطلوبة، ونقصد بها أن يكون لدينا في غالب أحوالنا شجاعة المواجهة، وشغف التجربة، وقوة تحمل النتائج، حتى مع وجود بعض الخوف أو الارتباك، المهم أن لا يكون هذه الخوف ملحقاً وعائقاً لنا عن العمل والتقدم، وإلا سيضعنا في المنطقة الثانية.

الثانية: منطقة عديمي الثقة بالنفس: وأقصد كما أوضحت سابقاً، هي التي تتعلق بخوفنا الدائم والمستمر من أي مواجهة، وتشبّعنا بفكرة سلبية عن أنفسنا، في هذه المنطقة يقبع صنفان من البشر، الصنف الأول وهم الأقل

وأقصد بهم هؤلاء الذين وصل تشككهم في أنفسهم مبلغًا يحتاج إلى استشارة مختص، حيث عزيمتهم صفر، ومقاومتهم مهترئة، وخوفهم غالب، أما الصنف الثاني فهم الأغلبية، إنهم هؤلاء الذين يملؤون عالما العربي بشكل عام، لا يثقون بأنفسهم ولا بقدراتهم لكنهم في الأخير يشعرون بأن ما هم فيه أمر مزعج يحتاج إلى علاج، هؤلاء يحتاجون بشدة إلى تأمل مثل هذه الكلمات وغيرها، بحاجة إلى السعي الدؤوب للبحث عن كل ما من شأنه أن يوسع لهم الخيارات، ويسمح لهم بالتجربة، بحاجة إلى إعادة النظر في دائرة الأصدقاء والمحيطين، المهم أن الأمل أمامهم، وعليهم أن لا يضيّعوه.

الثالثة: منطقة الثقة الزائدة: وهي مساحة الغرور والكبر والتهور والغباء. تعلمنا أن «التوسط هو لبُّ الفضيلة»، وعليه فإن الثقة الزائدة لا تقل خطرًا عن انعدام الثقة.. لكن ما ناقشه في هذا الفصل شيء غير هذا وذاك.

أعود لتأكيد أن انعدام الثقة بالنفس هي في الأصل مجرد فكرة تشربناها وصدقناها، من هنا فإن أول خطوة في علاج المشكلة أن نزيح الستار عن ذلك الصوت السخيف الذي يتردد بداخلنا قائلاً بأننا لسنا كفؤًا لأي خير.

هذا الصوت يستخدم في الغالب أحد الأسلحة الآتية:

1. التعميم: الظن بأنني فاشلة لمجرد مروري بتجربة فشل، الجميع لا يجبني

لأن هناك واحدة أو أكثر توترت العلاقة بيننا.. استخدام لغة التعميم أزمة كبيرة جداً، وصوت عالٍ من الأصوات السلبية التي تؤرقنا.

2. خلل الرؤية: وأقصد بها أن ننظر دائماً إلى نقاط الضعف دون نقاط القوة. لا يوجد إنسان كامل على سطح الأرض، غير أن بعضنا يتصالح مع نقاط ضعفه، ويوجّه نظره إلى مناطق القوة، لكن غير الواثقة بنفسها. للأسف. لا ترى في شخصيتها إلا عيبها النفسي أو الجسدي، وتتعامل مع نفسها على أنها سيئة، أو قبيحة، أو غير جديرة بالحب أو النجاح لمجرد وجود خلل أو عيب أو مشكلة ما لديها.

3. الحدية: والتعامل مع الأمور بمعايير قاسية، فأنا إما ناجحة وإما فاشلة، إما سعيدة وإما تعيسة، الناس يجب أن يتسموا بالوضوح، إن لم أكن الأفضل فأنا الأسوأ... هذه النفسية تكون قاسية جداً في أحكامها على نفسها والآخرين، وتسلمها في الأخير إلى حالة من التردّي والتعاسة.

4. التركيز السلبي: تركيز أكثر من اللازم على كلام الناس وتصرفاتهم، تفسير كل شيء على أنه يحمل رسالة ما، همس البعض يعني أنهم ينالوني بألسنتهم، توقّفهم عن الكلام يعني أنهم لا يريدونني بينهم.. وهكذا.

الآن دعينا نتجه إلى العلاج..

ليتي أمتلك عصا سحرية أوجهها إلى الآخر وأقول له كُن واثقًا فيكون.
مثل هذه الحلول ليست موجودة على سطح الأرض، الحل الوحيد هو أن نتجهز
- كما قلنا - للمعركة، معركة إعادة صياغة النفس وتعديل معتقداتها ومفاهيمها،
ومن ثم الانطلاق في الحياة محاولين تغليب المعتقد الجديد الصحيح.

أفترض أن الكلمات السابقة قد أظهرت مسيبيات

الأزمة، علينا الآن أن نتوجه إلى عملية الإحلال

والتبديل، ولكي نكون واثقين بأنفسنا فعلينا فعل

ما يلي:

1. قبول الخطأ: بمعنى أن نقبل حقيقة أن الخطأ جزء من طبيعة الحياة؛

الذين لا يخطئون قابعون هناك حول عرش الرحمن، أما هنا على الأرض

فالخطأ والزَّلَل جزء أصيل من الطبيعة البشرية، الذي يصنع فارقًا بين «الناجح

والفاشل» «المؤمن والفاسق» ليس أن الأول لا يخلو من عيب أو زلَّة، وإنما لأن

الأول سريع الخطو نحو تصحيح المسار وتعديل السلوك، من هنا تظهر عبقرية

الطرح الإسلامي الذي يهيب دائمًا بأتباعه فهم حقيقة مهمة وهي أن الخالق

جلَّ اسمه يهتم دائمًا بحركة الإنابة في النفس الإنسانية، قانونه الخالد يخبرنا أن

هناك استعداداً تاماً لتبديل كل خطأ وزلل إلى حسنات وجوائز في اللحظة التي نبدأ فيها مواجهة النفس وعصيانها.

أعلم أن أهل الأرض قساة غلاظ في أحكامهم عليك، لكن الله أولى بأن نثق به وبحكمته وأحكامه، نحتاجين إلى أن تطمئني إلى مباركته سبحانه وتعالى لك ولخطواتك الخجولة المرتبكة التي تشدّينها إلى أرض الصلاح، قد يبارك الله هذا الخطو فيفتح لك أبواباً واسعة منذ اللحظة الأولى التي تبدئين فيها رحلة التغيير، وربما يُلقني في طريقك بعوائق ومصاعب كي يختبر صدق عزمك، وقد يرى بحكمته وسابق علمه أن عليك أن تعاني قليلاً كي يشتد عودك، نقي به سبحانه وتعالى، نقي بأنه يريد لك الأفضل، حتى في لحظات الاختبار والتمحيص، لا تفقدي أبداً ثقتك بالله، هذه الثقة التي ستجعلك تنظرين إلى سابق أخطائك ومعاصيك على أنها تجارب قاسية تدفعك إلى التميز وعدم العودة، بدلاً من الاستسلام والمكوث في القاع.

2. الهدف: الشريحة الكبرى من فاقدتي الثقة بأنفسهم لا يملكون هدفاً في الحياة يشغل بالهم، ويستمدون منه روح العمل والإيجابية والطموح، ولذلك جزء مهم من تقوية ثقتك بنفسك يكون في اكتشاف ووضع هدف لك تسخرين حياتك من أجله، مهم جداً أن نجيب عن سؤال «ما الذي نفعله في الحياة؟»، ما

القيمة المضافة التي يترجمها جهدنا وسعينا على سطح الأرض؟ بالمناسبة أنا لا أقصد الأهداف العملاقة التي تصنع فارقاً في حياة البشرية عبر اختراع شيء ما أو إقامة مشروعات ضخمة.. أنا أتحدث بشكل مباشر حول هدفك الشخصي أو المهني، أتحدث عن شكل علاقتك الزوجية القائمة أو المقبلة، أتحدث عن التوازن الذي تحتاجين إلى صنعه في حياتك بين مهامك المختلفة والكثيرة.

المهم أن نبحث عن هدف نسخر حياتنا من أجل

تحقيقه، هذا من شأنه أن يقوّي من ثقتك بنفسك

3. قول «لا»: على هامش محاضرة لي في مدينة القاهرة جاءتني تسأل حائرة

عما تفعله في المأزق الذي تعانيه.

صديقتنا في السنة الأخيرة من المرحلة الثانوية، هي تريد أن تدخل كلية الحقوق نظراً إلى شغفها بهذا المجال، مشكلتها أنها متفوقة! ولذلك توقعات المحيطين بها عالية، فكرة أن يرضى الأب أو الأم لفتاتهم بدخول إحدى الكليات ذات النسبة الدراسية المنخفضة أمر صعب جداً، وعليه جاءت لتسألني: هل الأفضل أن لا أذاكر كي أحصل على مجموع ضعيف، أم أهتم بدراستي وتحصيلي وأدخل ما يسمى «كليات القمة» لأرضي من حولي؟!

لو نظرنا هنا سنجد أن السائلة لم تطرح خيار أن تجتهد وتدخل الكلية التي

تريد، وذلك لأنها لا تعرف كيف تقول «لا» لكل ما يحاول أن يسلب منها طموحها.

من المشكلات الكبيرة التي تواجهنا وتنزع ثقتنا من أنفسنا مشكلة ارتباكنا أمام توقعات الآخرين منا ومحاولة إرضائهم، هذا الفخ الذي يسلمنا في الأخير إلى ظلم أنفسنا والتضحية بما نرى أنه الأفضل لنا، وعليه فإن ثقتنا بأنفسنا جزء أصيل منها قائم على شجاعة الرفض، على التجهز لمصادمة كل ما يحاول سرقة أحلامنا وأمانينا، خصوصاً أن التجارب ما فتئت تؤكد أن الناس لديهم ميل إلى الضغط علينا ما دمنا قابلين للاستجابة، ويتوقفون عن ذلك حينما نخبرهم مع الوقت بأننا غير متاحين في كل أحوالنا وأوقاتنا.

4. النقمة خطر: النقمة على الآخرين الذين ظلمونا، والنقمة على الظروف التي تربص بنا، والنقمة على أنفسنا لأننا دائمو الخطأ والزلل، والنقمة على الماضي الثقيل، والحاضر المزعج، والمستقبل المخيف الغامض... صدقيني حالة الغضب التي تحتويها لن تفيد، قلت سابقاً وأعيدها «الانتقام الحقيقي من كل أعدائنا هو أن نتصر»، لا يوجد سكين بارد نذبح به ما نكره كأن نلقيه خلف ظهرنا ونقرر أن نكون أفضل وأكثر تميزاً ونجاحاً.. وسعادة!

ثقتك بنفسك ستزيد حينما تتوقفين عن توزيع اللعنات، وترفضين العيش

في ثوب الضحية التي قضت عليها سداجتها أو طبيعتها أو إخلاصها، ستزيد - صدقيني - كلما كنتِ سريعة التخفف من الغضب والنقمة تجاه ما سبق، والتركيز والتصميم على ما هو آتٍ

5. اقبلي شكلك: ولأنكِ امرأة فمعايير الجمال الشكلي تشكّل لكِ أمرًا مهمًّا، وإن كان جمال المظهر هبةً من الله سبحانه وتعالى، فإن جمال الروح صنعة، والتجارب هنا تقول إن الجمال نفسه ثقة بالنفس! وذلك لأنّ الحُسن اللافت للنظر من الممكن أن يتحطم إذا كانت روح صاحبتِه خربةً من الداخل، وقد تبدو الملاحظة باديةً فإذا ما تكلم اللسان تحطم كل شيء وانزوى، على العكس من ذلك فإن تواضع الجمال مع الثقة بالنفس قادر على صناعة جاذبية للشخصية، قادر على أن يجمع القلوب حول صاحبتِه كتجمع الفراش على الضوء، قادر على أن يجذب زوجك، ويحيطك بالأصدقاء، ويفتح لكِ أبواب التواصل والنجاح، وليس في كلامنا مبالغة؛ فالجميلةُ هي الواثقة من نفسها، المعنوية بنظافتها، الأنيقة على بساطتها في ملبسها، المهتمة بروحها وعقلها.

مشكلتنا في هذه النقطة جاءت من شيئين؛ الأول هو كلام المحيطين بنا، ذلك أننا شئنا أم أيينا كَوْنًا جزءًا من نظرتنا إلى شكلنا بناءً على انطباعات الآخرين عنا، مذ كنا صغارًا ونحن نرى ونسمع هذا من الآخرين، فتكوّن

بداخلنا انبطاع ما عن شكلنا، ثم جاء فخ «الأجمل» الذي تروّج له الإعلانات والميديا، مقاييس الجمال التي صنعها بعضهم وحاول تصديرها لك لبييعنا سلعته ومفاهيمه وقناعاته.. لا تقعي في هذا الفخ، اقبلي ما وهبك الله واعلمي أن القَدْر لم يظلمك أبداً عندما وهبك ما قد ترينه غير محبّب إليك، واعلمي من فورك على تقوية ذاتك، والاعتزاز بشخصيتك، والاهتمام بنفسك، حينها . صدقيني . ستجدين أن جمال روحك قفز بك إلى مناطق لم تتوقعي أن تحتليها قط من البهاء والجاذبية.

لا تشغلي بالك كثيراً بما كتبت عنك، اقبليه؛ الطول، لون البشرة، ملامح الوجه، هذه أشياء لا يد لنا في تغييرها، لكن لديك مساحات أخرى من الاهتمام، وباب واسع من الأناقة، أناقة الشكل أعني، وأناقة الجوهر، هذا ما يجب أن توليه عنايتك واهتمامك.

6. اعري نفسك: لكل منا نقاط قوة وضعف، غير أن منا من يرى في نقاط قوته تعريفاً لهويته، ومن يتعامل مع نقاط ضعفه على أنها كل شخصيته!

ولا شيء قادراً على سرقة ثقتنا بأنفسنا كتعاملنا غير المنضبط مع نقاط ضعفنا؛ الحديث عنها بشكل مبالغ فيه، ظننا أن الناجحين لا يملكون مثل هذا الضعف الذي نعرفه عن أنفسنا... لا يا صديقتي، كلنا مهما بدا فينا نجاح

وقوة فإننا نملك مساحات من الضعف والهوان، بنا ثغرات، لكننا أولاً ننظر إليها على أنها أشياء منطقية طبيعية حيث الكمال لله وحده، ثم نبدأ من فورنا في التعامل معها إما بعلاجها، وإما تحجيمها فلا تكبر أو تظهر للعيان، نعترف بها ابتداءً ثم نلجمها كي لا تقود هي شخصياتنا، ثم نولي الأهمية الكبرى إلى نقاط قوتنا، مؤمنين بأن ما لدينا من قوة يفوق ما فينا من ضعف، أعلم أن المجتمع والناس من حولنا قد بذلوا جهداً غير محمود في وأد نقاط قوتنا، هذا حال الناس، وقدرتهم على رؤية الخلل والعيوب تفوق كثيراً قدرتهم على رصد القوة والجمال والثناء عليها.

من هنا كان مهمماً أن لا نستسلم لفكرة أن لا شيء يميزني.

ستجدين أن لديك شيئاً ما أو أشياء ما؛ قدرتكِ على الاستماع، حب الناس لكِ، حبكِ للقراءة أو الرسم أو العمل المجتمعي... شيء ما داخلكِ يحتاج إلى أن تنفضي عنه تراب الإهمال وتضعيه أمامك، تنظري إليه الآن وكل يوم، تساعدي طفلكِ الوليد على أن يشبَّ قائماً وسط صخب وضجيج الأصوات السلبية المحطمة.

7. أَحَبِّي نَفْسِكَ: افهمي هذا جيداً، لن يحبنا الآخرون ما لم نحب أنفسنا أولاً، ولن يحترمنا أحد ما دمنا نعطي الدنيا في أنفسنا ومشاعرنا.

حب النفس بطبيعة الحال لا يعني غروراً أو نرجسية، إنها هو التحام الإنسان منا مع ذاته، ورضاه بنقاط ضعفه مع عدم استسلامه لسلطوتها، ووقوفه على نقاط قوته واحترامها، وانضباطه وعدم مثاليته في وضع القواعد والأطر التي يحكم بها على نفسه.

رأي الناس لديه موضوع في مكانه المناسب، يقبل أن يجرب ويخطئ ويعتذر ويحاول ثانية، لا يجلد ذاته عند كل زلّة أو انتكاسة، يرى أن المقبل يحمل في طياته فرصاً جديدة فهو مستعد دائماً لرؤيتها واستثمارها.

وأعيد تأكيد أن كل البشر لديهم أوجه قصور، لكنّ الواثقين من أنفسهم يعرفون جيداً كيف يحبون أنفسهم مع ما بها من علة، ولا يسمحون للآخرين بأن يُغلبوا آراءهم عليهم، لا يصدقون كل ما يُقال لهم عن أنفسهم، إنهم يتعاملون مع ذواتهم كأنها طفل يحتاج إلى رعاية وتدليل.. واهتمام!

8. اسخري من نفسك: لا تعارض - عزيزتي - بين ما قلته أنفاً وما أنصحك به الآن، فالحياة علّمتني أن قطع الطريق على المحبطين والمثبطين يكون بأن يجدوا لدينا براحاً نفسياً وهدوءاً في الاعتراف بأخطائنا. شخصياً لا أجد غضاضة في

الاعتراف بأن ذكائي خانني، أو خبرتي لم تسعفني، أو تحمسي غلبنى حينما فعلت كذا وكذا، أضحك من نفسي كضحك أبٍ على طفله الذي أوقعته قلة خبرته في مأزق ما، أعترف بخطئي وألحق اعترافي بالدرس المستفاد، فأنقل إلى الآخر رسالة مفادها «أنا أملك شجاعة التقييم الذاتي، وأملك معها حكمة الوقوف على الفائدة»، ليس لديّ ما أخفيه، لن أقضي عمري في التوجس خيفةً من أن يرى الناس عيوي، أنا أول من يتقدها ويعمل على علاجها، وبالتالي فلا مرحباً بمن يُحضر سوطه معه ويحاول أن يجلدني أو يصب عليّ اتهاماته الحمقاء.

9. من قال إنه «يجب»؟: خدعة مورست علينا وصرنا نمارسها على أنفسنا اسمها «يجب، لا بد، لازم»، مجموعة قواعد تكبّلنا، أمور دخلت دائرة «العيب، الحرام، المفروض» دون أن يكون لها من نفسها قيمة الوجوب ولا قدسية الحرام ولا رهبة العيب، المؤسف أننا صرنا نلزم أنفسنا بكل هذا، بتنا نرى أنه من الواجب أن لا نجرح إحساس البعض، ومن العيب أن أفضّل أو أتعرّض، ولا بد أن أفعل الأشياء بالشكل الصحيح المثالي. مكتبة الرمحي أحمد

يجب أن ألتي كل نداء.. يجب أن أطيع أبويّ حتى في ما يختص بحياتي ومستقبلي.. يجب أن أكبت رغباتي ومطالبتي ولا أعبر عنها لأكون ابنة مثالية، أو زوجة مطيعة، أو فتاة حسنة التربية!

وأقول بأن الواجب حقاً هو ما أوجبه الشرع، أو أقرّه العرف السائد دون أن يتصادم مع منطق أو دين، وأن ما دون ذلك مهما اكتسى قدسيةً ومهابةً يجب أن نتناقش فيه ونحاول التعاطي معه بما لا يضرنا، أعلم أنه من الصعوبة بمكان مواجهة مجتمع بأكمله وتحدي معتقداته وقيمه وعرفه السائد، ولكن على الأقل دعونا في تعاملنا مع أنفسنا لا نفعل ما يؤذيها، فنلزم أنفسنا بمعايير قاسية تجعلنا نطأطئ الرأس ونحاول أن نرضي كل الناس على حساب أنفسنا، وأهدافنا، ونعمل على أن نكون مثاليين كي نكون عند حسن ظن مَنْ حولنا، ونجلد ذواتنا بقسوة لأننا كنا دون التوقعات، ونُحْمَلُ قلوبنا فوق طاقتها.

دعينا يا عزيزتي حينما تحدثنا أنفسنا

بحديث «يجب أن...» أن نسأل أنفسنا: من

قال إنه يجب أن...؟!!

10 دائرة معارفك: نصيحتي لك هي أن تحيطي نفسك دائماً بهؤلاء الذين يدعمون ثقتك بنفسك، وأن تتخلي ولو لفترة عن هؤلاء المحيطين المتشائمين الذين يُطفثون النور الذي بداخلك، أراها تلك الابتسامة الشاحبة التي ترسم على شفئك وأنتِ تقولين: «وماذا أفعل إن كان المحيطون هم أقرب الناس إليّ ولا أستطيع منهم فكأكاً؟»، حَيِّدِهِمْ ما استطعتِ يا عزيزتي، حاولي أن تقللي

من مساحة التصادم معهم، ابحتي عن رفة إضافية تجبر الكسر الذي يلحق
بكِ وبروحكِ

اهربي ما استطعتِ ممن يجذبونكِ لأسفل، احتمي بالصحبة الصالحة،
جاوري مَنْ تشعّ منهم حرارة الثقة، وتضيء أيامهم شمسُ التفاؤل، ويتنفسون
هواء نظيفاً..

التفاؤل والتشاؤم عدوى يا أختي، فلا تركني إلى مَنْ

يعديكِ بمرض الإحباط والضعف.

11. احتاج إلى مساعدة: لا تترددي في طلب المساعدة متى احتجت إليها.
الواقعة من نفسها لا ترى في طلب المساعدة ضيراً، ذلك لأنها تؤمن حقيقةً
بأن الناس للناس، وأنه لا أحد يستطيع العيش وحده مهما امتلك من أسباب
القوة، كلنا يحتاج بعضنا إلى بعض، في لحظات تحبُّبكِ وضعفكِ اعترفي بهذا
واذهبي إلى مَنْ تثقين برأيه ومشورته كي يقدم لكِ الدعم النفسي والعون.
نبيُّك محمد ﷺ حينما ارتبك حال نزول الوحي عليه لأول مرة، حينما واجه
ما يُرهبه، ذهب من فوره إلى زوجته معترفاً بمشاعره قائلاً ﷺ، لم يخجل ﷺ لأنه
يعرف جيداً أيُّ أذنٍ حكيمةٍ تسمع، وأيِّ صدرٍ حانٍ سيلقي إليه باضطرابه،
أظن أننا أحوج ما نكون إلى ذلك.

12. كافي نفسيك: نحن نلوم أنفسنا حينما نخطئ، نجلد ذاتنا حينما نكون دون التوقعات، لكننا ننسى في المقابل أن نكافئ أنفسنا حينما نحقق شيئاً ما جيداً، نهمل جانب التحفيز الذاتي، في الغالب ينبع هذا الإهمال من منطلق أننا لا نرى الإنجاز الذي نحققه شيئاً يستحق الاحتفاء، أو لأننا قد تبرمجنا على المكافأة الآتية من الشهود، من الآخرين، والحقيقة أن الآخر قد يغفل ولا ينتبه، فلماذا لا نتوجه نحن إلى أنفسنا بالمكافأة، لماذا لا نوجه الذهن دائماً إلى تمشين الخطوة الصحيحة، والتصفيق حينما نفعل الشيء الصائب؟!!

من هنا أؤكد قيمة وأهمية أن نكون إيجابيين تجاه أنفسنا، أن نرى نجاحنا شيئاً يستحق التوقف والانتباه، ومكافأة النفس بنزهة أو شراء شيء ما تحببته حتى وإن كان مشروباً مفضلاً أو قطعة شيكولاته

وليس في الأمر تزكية للنفس أو غرور، كل ما هنالك أن أرواحنا تحتاج إلى ما يحفزها، فإذا ما غفل العالم عن القيام بذلك فيجب أن لا تغفلي أنتِ

13. عيشي كطفلة: داخل كل منا طفل صغير، طفل يحتاج إلى التدليل والاهتمام، طفل كان يملك من العفوية والبراءة الشيء الكثير، بيد أن الواقع بعنفوانه وقسوته قد طغى عليه ودفعه إلى الشيب المبكر!

جزء من ثقتك بنفسك سيعود حينما تنتهي إلى هذا الطفل الساكن بداخلك،

أن تُولي احتياجاته شيئًا من اهتمامك؛ هواياتك المحببة، الأشياء البسيطة التي تسعدك ولا يفهمها الناس.. دعك من أهمية نظراتهم إليك.

كانت عائشة رضي الله عنها وهي زوجة لنبي الأمة صلى الله عليه وسلم تلعب بالعراس مع صومجباتها، يرى هذا نبيك فيبتسم بتودد دون أن يُنكر عليها.

ستقولين لي «ولكنها كانت صغيرة في السن»، وسأقول لك «ونحن أيضًا نحمل أرواحًا لم تُفطم بعد»، أرواحًا تريد أن تلعب على الرمال، أن تمشي تحت المطر، أن تشاهد أفلام الرسوم المتحركة، أن تمتلك دمية تلاعبها..

لا تفقدي الطفلة التي بداخلك، خصوصًا أن الحياة تسحبك بعيدًا عنها، تعيد تعريفك على أنك (تملكين كذا.. متزوجة من كذا.. طالبة في كذا..) وأنت لستِ كل هذا، أنتِ شيء آخر أكثر رقةً وضعفًا من هذا.. شيء يحتاج منك إلى أن تحبيه.

14. لا بأس: جزء غير هيّن من فلسفتك في حياتك يجب أن يتمحور حول

مفهوم «لا بأس»، «مشر مهم»، «لا أهتم»

تلك الكلمات التي تعبر عن قيمة أصيلة بداخلك مفادها أن ما مضى قد انتهى، وأن ما هو آتٍ هو ما يحتاج إلى الاهتمام.

جزء أصيل من «الفلسفة الرواقية» تقوم على فكرة أن لا نجهد أنفسنا بما

يقع خارج حدود قدراتنا على التغيير، نحن لا نستطيع أن نمنع المصائب من أن تأتي، لن نستطيع أن نمنع النمام من أن ينال من سيرتنا، أو الوقح من أن يسيء إلينا، أو الأشرار من أن يفكروا كيف يستغلوننا، لكننا وبدلاً من التفكير في كل هذا.

يمكننا أن نقول «لا بأس»، وننطلق لفكر كيف نكون أفضل وأحسن وأكمل، ليس فقط كي نقطع الطريق أمام السيئين من أن ينالونا بألستهم وإن كان هذا هدفاً لكن لكي نثبت لأنفسنا أولاً أننا نبتة صالحة، وأن ثقتنا بأنفسنا أكبر من أن تهتز لموقف سابق، أو قولة خبيثة، أو عقبة في طريقنا.

الحقيقتة أن العظيم محمد ﷺ كان يملك
مفهوماً أكثر نبلاً وعظمة في هذا الاتجاه، مفهوم
«قدّر الله وما شاء فعل» الذي يواجه به كل ما هو
مكتوب عليه ولا يقدر على دفعه، ملقياً خلف ظهره
كل المشاعر السلبية الناقمة، حريصاً على تنقية
صدره دائماً من اجترار الحزن والوجع والإحباط.



الفصل الثالث



/////// أنا لا أعرف الفشل ////

.....
«إذا سمعت صوتا يعلو داخلك قائلاً:
أنت لست رساما، فارسم بكل الطرق
المتاحة.. وسينخرس ذلك الصوت».

فان جوخ

غير قليل من القراء دائماً ما يرسلون إليّ عبارات تتهمني بالمثالية والتفاؤل المفرط، ينظرون إلى صورتي المتأنقة التي أضعها على كتبي أو إعلانات دوراتي، ثم تنفرج شفاههم عن نصف ابتسامة وهم يقولون:

«هذا رجل يبيعنا الوهم، لو كانت يده في النار مثلنا لما وسعه إلا أن يجلس معنا يشكو ويندب من ظلم الظروف، وقسوة الأيام، وشح التربية الواعية». والحقيقة أنني لا أغضب أبداً من هؤلاء، ذلك أنني أفهم جيداً حجم الإحباط الذي يصيبهم به الواقع، كما أنني أفهم أيضاً أن الناس يحكم بعضهم على بعض من الخارج!

بشكل عام أنا من الصنف الذي لا يجب الحديث عن صولاته وجولاته في الحياة، لإيماني العميق أن ما أنا فيه هو من فضل الله أولاً وأخيراً، وأن تأكيد عبقريتي وموهبتي وغيرها من الصفات التي قد تعجب القارئ وتبهره أمر لا

يحق لي، حيث كل فوز حققته في الحياة كان توفيق الله فيه حاضرًا وبقوة، وعليه فشكر الله والثناء على كرمه وفضله هو الأولى من كل شيء وأهم

لكنني مع هذا لا أجد حرجًا في التذكير بشيء مهم جدًّا، وهو أن يدي لم تكن أبدًا في الماء، وأن الحياة قد علمتني بقسوتها المعهودة دروسها المهمة، أذكر بهذا كي يدرك صديق الورق أن كاتبه لم يولد وفي فمه ملعقة الذهب المعروفة، ولا يكتب آراءه جالسًا على مقعده الوثير في مكتبه المكيف الفاخر، وأن كل كلمة أكتبها يعلم الله قد دفعت فيها ثمنًا من التجربة والألم الشيء الكثير.

ذقت الفقر صغيرًا، وتعرضتُ للظلم مرارًا، وأدار المعارف لي ظهورهم في خسة مفاجئة، تعثرتُ في دراستي، عملتُ في معظم المهن الدنيا تقريبًا حتى إن بعضها لا يزال أثره على جسدي رغم مرور زمن...

وقفتُ وتعثرتُ، خضتُ معارك، تلقفتني الألسنة بالتهم وقضيت أيامًا في أروقة المحاكم.. رحلة غير هينة بعضها كان في محاربة خصوم في الحياة، وبعضها كانت معارك متعلقة بأرائي وأفكاري وقناعاتي.

الشاهد أن حياتي غير ما يظن الكثير، لكن ما أعيد التذكير به أن كل انتصاراتي كانت فتحًا من الله وفضلًا، ادعو معي أن يرزقني الله طاقة الشكر والعرفان.

لماذا أقول هذا؟!

لأنني حينما أراجع حياتي، لا أجد شيئاً يمكن أن أدعي أهميته وقيّمته في كل خير وصلت إليه مثل العثرات التي واجهتها، والفشل الذي كللني في كثير من الأوقات!

أعترف أنني وقتها كنت ضيق الصدر، ملتحاق الفؤاد، مضطرب الجنان، وهذا حال الفشل إذ يأتي كالمصيبة ليستقر فوق رؤوسنا، ولكن لولا هذه المصائب ما كنت أبداً لأصل إلى ما وصلت إليه.

في أوقات محنتي كنت أنظر مستاءً إلى ما أنا فيه وأتساءل: لماذا لم تعطني الحياة أفضل من هذا، والآن أرى بعدما نضجت التجربة وأينعت، أن موقف المرء من الحياة هو الذي يفسر له الأحداث ومن ثم يمهّد له الطريق الذي يمضي فيه.

بمعنى أن الغنى أمر جيد، والنشأة في بيئة مترابطة شيء عظيم، ووجود معارف في مراكز مهمة قادر على أن يقفز بي درجة أو أكثر في مشواري، لكن ليست هذه هي مقومات النجاح الحقيقية، ذلك أن كل ما سبق لا يختاره المرء منا، فإذا لم تتوفر فلا يمكن أن تكون النتيجة لوماً وشكوى وحرزاً دائماً

معايير الخاصّة:

بالعودة إلى رؤيتي السابقة، تأكد لدي أن هناك معايير للنجاح وأخرى

للفشل نؤمن بها، وتوصلنا إلى فكرة اليأس والقنوط عندما نتعثر، كثير منها كان نتاجاً للتربية والبيئة، منها:

1 نسبة الـ 99٪: مذ كنا صغاراً حتى اليوم ونحن نمضي وخلفنا جلاذ اسمه التفوق والتميز، ثمة نسبة مئوية تختلف مع كل واحد منا يقيس بها الوالدان مستوى نجاحنا أو فشلنا، ولأنني لم أكن من المتفوقين دائماً فبالتالي كان لقب «فاشل» ملتصقاً بي بشكل كبير، مما رسّخ بداخلي قناعة أن النجاح هو سلسلة مستمرة من الإنجازات، وأن التعثر - ولو لمرة - قادرٌ على إلقائي في بركة الفشل إلى الأبد، من هنا كان خوضي للمنافسة بكل أشكالها مسألة حياة أو موت بالنسبة إليّ، والحقيقة أنني متُّ كثيراً، قبل أن أكتشف خطأ هذا الاعتقاد.

2. منظور النجاح الضيق: بنفس الرؤية الماضية ترسّخ لديّ أن التفوق والنجاح قائمان على معايير الانضباط الذي يحددها لي المجتمع من حولي.

كان صديقي المتفوق دائم الطاعة للأوامر، ينتهي من واجباته سريعاً، يأكل الوجبة المقررة عليه! وعندما فاز ودخل كلية الطب «كليات القمة» كما يسمونها كنت أرى هذا أمراً طبيعياً، وخطوة جديدة في مشوار نجاحه.

الحقيقة أنني أدركت بعدما أعدت حساباتي مرة أخرى، ونظرت إلى

أصدقاء الطفولة والصبأ أن كثيراً من المتفوقين في دراستهم لم يصبحوا كذلك في حياتهم، وأن غير قليل ممن نالوا تقريباً على تهاونهم استطاعوا التفوق في الحياة، هل يعني هذا أن التفوق الدراسي ليس مهماً؟! الحقيقة لا، وإنما تأكدي أن التفوق لفترة أو لفترات ليس كل شيء في المعادلة، وأن النجاح الحقيقي هو مزيج من الإصرار الدائم، والمحاولة المستمرة، وعدم فقدان الأمل.

3. خرافة الباب الواحد: عندما تعرَّض مشروع التجاري الأول جلسْتُ لأعيد حساباتي مرة أخرى، أصبْتُ بحالة من الضيق والتوتر الشديد لأنني فعلت كل ما بوسعي، واستشرْتُ وفكرتُ وأخذتُ بالأسباب المؤدية إلى النجاح، كان هذا كافياً كي أؤكد لنفسي أن المشكلة في حظي السيئ، أو أن النجاح لم يُكتب لي، وأنني يجب أن لا أعيد المحاولة مرة أخرى، والآن أدركتُ خطأ هذا الاعتقاد، ذلك أن التعثر في أوقات كثيرة قد يكون خارجاً عن إرادتنا، أو ربما لأسباب لم ننتبه إليها، خصوصاً أن المشروع الآخر الذي بدأته كان خطوة مهمة في وصولي إلى مكان أفضل، رسخ هذا بداخلي قناعة أن للنجاح أبواباً عديدة، وقد يكون من الفطنة أن نترك باباً طرفناه ولم يُفتح لنا ونبدأ في مجال أو مكان آخر، ومن يدري لعل إغلاق بابٍ أو أكثر كان لحكمة أرادها من يعلم الغيب، ويخبئ لنا في مكان آخر فرصة أفضل.

4. الهروب من الفشل: على الرغم من أن الفشل هو أول شيء يقابلنا في حياتنا، بدءًا من فشلي وأنا صغير في الوصول إلى شيء ما لفت نظري، ثم فشلي في المشي وحفظ توازني، وفشلي في الإمساك بالقلم وكتابة الأحرف الأبجدية، فإنني لم أفقه إلا متأخرًا الدرس المهم وهو أن أتدرب على الفشل!

لا غرابة في ذلك، التدرب يجب أن يكون على كيفية تخطي الفشل وصولًا إلى النجاح، وليس في الهروب من الفشل بحثًا عن النجاح!

أديب العربية مصطفى صادق الرافعي يخبرنا في كتابه «وحي القلم» أن الذي يفوز في الحياة ليس ذلك الذي يضرب الضربات الكثيرة الناجحة، وإنما الذي يتحمل ضربات الحياة دون أن ينكسر.

لو نظرنا إلى نصيحة آبائنا لنا ونحن صغار سنجدهم يقولون «تعب صغيرًا كي ترتاح كبيرًا»، ولو أرادوا الحقيقة لقالوا «تعب صغيرًا حتى تتعود على التعب كبيرًا»، بمعنى أننا بحاجة لأن نجتهد ونتعب حتى يصبح هذا الجهد جزءًا من شخصياتنا، وبالتالي يصير وعينا مركّزًا على العمل والجهد في كل مرحلة من حياتنا وفق ما تقتضيه المرحلة، دون تذبذب أو قلق أو حيرة، وبالتالي عدم الهروب من الفشل والانكسار وإنما التعود عليه والتدرب عليه ومعرفة كيف نسخره كي يزيد من وعينا وخبراتنا.

نبوءة بلا نبي!

يُحكى أن جحا كان يجلس على فرع شجرة ويضرب بفأسه أسفل الشجرة كي يقطعها، وعندما مر به أحدهم ناداه أن «توقف يا جحا قبل أن تسقط وتنكسر عظامك»، بيد أن جحا استمر في ضرب الشجرة ساخرًا من قول الرجل. وكما هو متوقع، انهارت الشجرة تحت ضربات جحا، لتسقط به مُحطمة عظامه، وهنا نادى جحا على الرجل الذي حذره، متوسلاً إليه أن يخبره بتاريخ وفاته!

حاول الرجل أن يشرح لجحا أنه لا يعرف الغيب، بيد أن محاولاته لم تجد نفعًا أمام قناعة جحا من الموقف السابق أن الرجل يعرف ما سيحدث مستقبلاً؟! لم يفقه جحا أن هناك نبوءات ليس لها دخل بالغيب، تلك التي تتعلق

بأسباب معلومة نتائجها مستقبلاً، ذلك أن الله في الأرض سنناً وقواعد، وضعها
جلّ اسمه كي تمضي الأمور وفق ناموس عادل لا محاباة فيه ولا مجاملة.
غير أن قليلاً من الناس يملك القدرة على قراءة المستقبل بناءً على أبجديات
الحاضر، حيث الأمر يحتاج إلى تعلم، وتدبر، وتجربة، وفهم واستيعاب.
لننظر معاً إلى القانون الإلهي في مسألة الفشل، بل سننظر إلى إحدى أخطر
صور الفشل في حياة الإنسان وهو فشله في التزام الطريق المستقيم الذي أمرنا
به الله.

فمع الحث المستمر من الله في كتابه الكريم وأحاديث نبيه المصطفى لنا على
الصلاح وتجنب المعاصي والذنوب، فإن فكرة الزلل والخطأ كانت حاضرة
دائماً، وطمأنته «جلّ اسمه» لنا كي نجدد العهد ونصحح المسار كثيرة جداً،
بل تأتي الأطروحة الباعثة على الدهشة وهي «تبديل السيئات بالحسنات» إذا
ما حسنت التوبة، كي تحثنا على عدم إضاعة الكثير من الوقت في لوم النفس
وجلدها، هذا في ما يختص بأخطائنا التي ارتكبتها عن قصد و يقين.

أما في ما يختص بالتجربة، والمحاولة، كانت الرؤية الإسلامية باعثة على
الحيوية والنشاط والتجريب وعدم الخوف من الخطأ والتعثر، بتأكيد النبي ﷺ
أن للمجتهد المخطئ أجراً، وللمصيب أجران.

ليس الاجتهاد في أمور الفقه والدين فحسب، وإنما في كل ما ينفع الناس في أمر دينهم أو دنياهم.

من هنا نفهم جيدًا أن الله الذي خلقنا يريد منا النجاح والصلاح، غير أنه «جلّ اسمه» يحرك فينا بواعث الاجتهاد مع ما قد يأتي به الاجتهاد من خطأ، مطمئنًا عبده أن أبواب الخير في الدنيا والآخرة مفتوحة دائمًا لهؤلاء الذين لا يخافون التجربة، ولا ينكسرون عند أول محاولة فاشلة.

أعلم أن الناس تتعامل معنا بعكس هذا، وتُحِبُّنا وتسرق منا ثقتنا بأنفسنا مع أتفه خطأ أو خلل، ولطالما قُلتها مرارًا «علينا أن نعمل ونحن مدركون أن الناس علينا لا معنا».

وعلينا أيضًا في قرارة أنفسنا أن نستعصم بهدي الله في مواجهة تطرف البشر، وأن نستشعر طمأنينة الخالق حينما تزعجنا وحشة المخلوق.

بهذا الفهم نتقوى ذاتيًا، نصبح أكثر مرونة، نرى سُنن الحياة ونعمل على احترامها، نشحذ النظر كي نكشف غيب المقبل من الأيام، مؤمنين بأن العاقل هو الذي يفهم الدرس والعبرة ويعمل بالنصيحة الإلهية «وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ».



أشباح في أرواحنا!

نظر الرجل الحكيم إلى حال الناس من حوله قبل أن يقوها علها توظف أرواحهم من سُباتها: الناس من خوف الذل في ذل!

بهذه العبارة العبقريّة يضعنا الإمام علي بن أبي طالب ﷺ في مواجهة حقيقية مع أنفسنا الخوافة، لافتًا الانتباه إلى أن الخوف من شيء ما قادرٌ على أن يجعل ما نخاف منه غولًا كبيرًا، وندفع ثمنًا في محاولة الهروب منه أضعاف أضعاف ما قد ندفعه عند مواجهته، وفوق هذا فإن الثمن الكبير المدفوع لن يحقق لنا سعادة أو هناء، حيث يظل دائمًا في جزء ما من أرواحنا ثمة خوف غامض من هذا الشيء الذي نهرب منه.

فائدة الفشل أنه يوقفنا على حقيقة مهمة وهي أن الإخفاق ليس أمرًا موحشًا كما نظن، خصوصًا إذا ما امتلكننا رؤية تساعدنا على تحليله وتفسيره.

أعرف كُثْرًا في الحياة يخشون من الفشل مما يدفعهم إلى عدم المحاولة، والذي بدوره يقلل جدًا من مساحة الخبرة المكتسبة، وفي الأخير يذهب بهم إلى عدم الثقة في قدراتهم، ومن ثم يُسَلِّمهم إلى الفشل!

دائرة مُفْرَغة نمرّ بها في حياتنا.

اخاف الفشل = لا اخاطر = عدم وجود خبرة = عدم ثقة في النفس = فشل!

هل كلامنا هذا من جملة الكلام الحماسي الذي يصعب تطبيقه؟

انظري مليًا وستجدي أن الحياة تخبرنا بهذا وتؤكدده، دَعَكِ من أمر آخر مهم وهو أن أعظم البشر وأكثرهم ذكاءً وعبقرية وتوفيقًا وهم الرسل والأنبياء كان طريقهم محفوفًا بالمخاطر، ودروبهم غير ممهدة، ومعاركهم غير قليلة، وغزوة «أحد» وعشرة المسلمين فيها خير دليل على أن التعثر أمر وارد جدًا في حياة كل الناس.

وعلينا أن نقابله ونحن في همة وتحدٍّ، بدلًا من أن نصنع منه غولًا يدمر حياتنا ومستقبلنا.

خصوصًا إذا عرفنا أن المقابل سيكون باهظًا، سنعيش حياة مهتزة، قائمة على محاولة تمرير الظروف والأحداث بشكل سلمي ولو على حساب أحلامنا.

«هيلن كيلر» المرأة المعجزة، كما تصفها كتب التاريخ، تقول لنا بصدق

ملموس: «إن الأمان غالبًا خرافة، لا وجود له في الحياة، إن تجنب الخطر ليس بالأكثر أمانًا على المدى البعيد من مواجهة المخاطر، فالحياة إما مغامرة جسورة وإما لا شيء»

أذكر أنه خلال تحطم الطائرة المصرية القادمة من باريس في صيف 2016 كنت في مطار الدار البيضاء متوجهًا إلى القاهرة، جاءني الخبر متبوعًا به خبر آخر وهو وجود صديق لي على متن الطائرة، ارتبكتُ بشدة حينها، ثم قمتُ بتأجيل سفري لمدة 48 ساعة، لم تكن لديّ الشجاعة كي أقضي خمس ساعات طائرًا فوق البحر المتوسط بارًا على نفس النقطة التي تحطمت فيها الطائرة، سمحتُ لنفسي أن تجزع قبل أن أفق على حقيقة مهمة وهي أن لا طريق في الحياة آمنًا بنسبة 100 %، الإحصائيات تقول إن ركوب السيارة يقضي على حياة 20 % من البشر، والقطارات والطائرات والبواخر تقضي على حياة ما يقارب 15 %، بينما حوادث السير تلتهم 15 % آخرين، دَعكُ من أن 17 % من البشر يموتون داخل منازلهم بسبب حوادث داخلية كالاصطدام أو السقوط أو الكهرباء والحريق.

حتى وإن كانت هذه الأرقام غير دقيقة إلا أن الشيء الحقيقي والدقيق أن لا مكان آمنًا على الأرض، وأن المخاطرة مع الأخذ بالأسباب هي الطريق الأسلم

والأقرب، وأن الناس من خوف الذل في ذل.. ومن خوف المحاولة والتجريب في تحبط مستمر.

خمس نصائح لمواجهة الخوف:

1. لا تخشي الإحراج:

ذات مرة وُجِّهت إليّ دعوة من التلفزيون المصري كي أظهر على شاشته بصحبة صغيري «مهند ومعتز».

أذكر أن مهند سألني وقتها: «البرنامج يذاع مباشرة، ماذا يمكن أن يحدث لو ارتكبت شيئاً خاطئاً والملايين تتابع؟»، قلت له بلا مبالاة: عادي جداً، لا بأس من ارتكاب الأخطاء العفوية، وصدقني الملايين ليست مهتمة بأخطائك كما تتصور.

أنا أعلم جيداً أنه لا أنا ولا أنتِ نريد أن نظهر بمظهر الفاشل أو غير الموفق، ومع هذا فإننا يجب أن نتعلم كي نواجه أخطاءنا بسلاسة وعفوية.

في فصل «الثقة بالنفس» أخبرتك أن عليك أن تتعامل بشيء من المرح والسخرية مع الأخطاء، لا تأخذي كل شيء على محمل شخصي، العالم ليس فارغاً لدرجة التريص المستمر بك، فقط الفارغون أو المغرورون هم الذين ينتظرون الزلّة والخطأ كي يسخروا، لكن ابتسامتهم الساخرة ستتكرس على

شفاهم حينما ينظرون إلى تقدمك رغم العثرة، ستصيبهم غُصة حقيقية حينما يفيقون من ضحكهم وقد رأوكِ قد تخطيتِ ما حدث وتقدمتِ به خطوةً ولو صغيرة إلى الأمام.

2. خالفي صوت عقلك أحياناً:

أقصد صوت الحسابات المبالغ فيها تجاه كل خطوة لكِ في الحياة، في أوقات كثيرة يكون صوت خوفنا مرتدياً لباس المنطق والعقل، خصوصاً أن عقولنا تعمل وفق برمجة سابقة، برمجة الخوف من الفشل، والخوف من السخرية، والخوف من مواجهة الإخفاق..

خالفي كل هذا واعلمي، وصدقيني إن ندمكِ على خطواتكِ الخاطئة أقل كلفة ووجعاً ومرارةً بكثير من صوت ندمكِ على الوقوف دون محاولة، وإننا حينما سنودع الحياة - كما يؤكد الكاتب مارك توين - سنندم على الأشياء التي كان يجب أن نقوم بها ومنعنا منها الخوف أكثر من الأشياء التي فعلناها ثم ثبت خطأها.

3. الحياة ليست قصة أطفال:

الخير لا ينتصر في آخرها دائماً، ولا ينال كل واحد منها ما يريده ويتمناه، وإنفاق الوقت في المقارنات والشكوى سيغذي روح الاضطراب بداخلكِ،

المعادلة الأقرب هنا أن كل واحد غالبًا يحصل على ما يستحقه، هذا الاستحقاق المبنّي على حجم الجهد المبذول، والروح الإيجابية الحاضرة، والمرونة القائمة.

4. لا تنتظري الإلهام:

«أوسكار وايلد» الكاتب المسرحي الشهير سُئل يومًا عن الفرق بين الكاتب المبتدئ والكاتب المحترف فقال :

«إن الهاوي يكتب حينما يشعر أن لديه رغبة في الكتابة يسميها حيًا أو إلهامًا أو شيئًا من جملة هذه الأشياء المحببة ذات الوقع الساحر، أما المحترف فإنه يكتب مهما كانت الظروف»

عندما تشعرين عزيزتي أن هناك فكرة ما، مشروعًا، رؤية، مبادرة، فقمي من فوزك بإنجازه، أو إنجاز الجزء الأكبر منه، لأنه في غالب الأمر سيبرد ويعتّل، ومن ثم ينهشه الخوف والرتابة بعد ذلك.

5. التسوية:

طعام الخوف والفشل هو التسوية، وانتظار الوقت المناسب. بعد قليل سأحدث عن التسوية كجزء من منهجية الفشل.

منهجية الفشل:

حتى الفشل له استراتيجيات توصلنا إليه، وخطوات ما إن نقوم بها حتى نجد أنفسنا عالقين في الشَّرْك، غير قادرين على الخروج منه.

تعالى لنرحل بعيدًا وننظر إلى أول خطيئة في حياة البشر، تلك التي اقترفها أبونا آدم وأما حواء.

ما نعلمه أنه كان هناك أمر إلهي بعدم الاقتراب من شجرة بعينها، بيد أن الشيطان قام بعمله بشكل جيد مما أوقع أول زوجين على سطح الأرض في الخطأ، وعندما اكتشف كلاهما الخطأ الذي تم ارتكابه وتكشفت لهما سوءاتهما أخذوا في إخفائها بورق الجنة، محاولةً بائسةً لمدارة الخطأ، لم يفيقا منها إلا بتقريع واضح وصریح.

المؤسف له أننا حينها نخفق أو نتعثر نكرر نفس الخطأ القديم، محاولة التستر على الخطأ، الخبر السيئ هنا أن لا منجاة لنا من سلوك هذا الطريق، تمامًا كاكشافك وأنت تقودين سيارتك أن الطريق الذي سلكتيه لم يكن هو الطريق الصحيح، كل محاولتك للتستر على الأمر والمضي قدمًا في الطريق الخاطئ وكأن شيئًا لم يكن ليس بالشيء الصحيح، وضع الرأس في الرمال لا يعني أن المشكلة سوف تنتهي وتُحل من تلقاء نفسها.

ثم بعد التبرير يأتي العناد، محاولة إثبات صحة موقفي، وتصحيح الخطأ
بارتكاب المزيد من الأخطاء.

حدّثتِك سابقًا عن أهمية الإصرار على الوصول إلى الهدف، هذا لا يشمل
الإصرار على سلوكٍ خاطئ، أو الإصرار على إثبات أنك كنتِ مُصيبة
بعدها تكشفُ لكِ خطأ ما قمتي به.

علّمونا قديمًا أن مشكلة الكذب أنه يستدعي المزيد من الكذب كي نُخفي
الكذبة الأولى، مع الوقت نقوم بالمزيد من الأكاذيب، ندعم الكذبة بأختها،
وندعم الثانية بثالثة، وهكذا..

للأسف هذا يحدث لنا مع الخطأ كذلك، محاولة دعم موقفٍ خاطئٍ هو
أكبر خطأ نرتكبه في حياتنا، وهو بالضبط ما يحتاج إليه الفشل كي يتمكن منا.
بعد ذلك يكون الطريق ممهّدًا كي نصل إلى حالة من التدمير والقنوط واليأس
ومن ثم الاعتراف بالفشل.

في السياسة كما في الاقتصاد كما في الرياضة كما في الحياة بأكملها، هؤلاء
الذي لا يملكون شجاعة مواجهة مواقفهم، وتصويب أخطائهم هم أول
مَن يُلقَى بهم في سلة الفشل، هم أول من تنكرهم الحياة، سيرفضون نصيحة
الصديق، سيثير غيظهم شماتة الشامت، ستصير أرواحهم ممزقة، ولن يجدوا

لهم سبيلاً للنجاة، اللهم إلا إذا تيقظت أرواحهم وعقولهم، وقرروا أن يعيدوا النظر في ما فات، وتصحيح المسار، والبدء من جديد.

لماذا نحب التسوية؟

كي يتمكن الفشل منا يحتاج إلى أن يتنفس، ولا شيء كالتسوية يمكن أن يوفر الأكسجين النقي للفشل!

لا شيء يمكن أن يبقينا على حالنا الراهن غير المرغوب فيه كتلكؤنا المستمر في التغيير، وفشلنا في تغليب «ما يجب» على حساب «ما أرغب».

في مكتبي عشرات الكتب التي اقتنيتها بنية القراءة ولم أفعل، أكثر من مرة اتصلت بمركز لتعلم لغة جديدة لكنني لم أذهب، نيتي للاشتراك في صالة للألعاب الرياضية أمر مقرر سلفاً، طيبب الأسنان لا أذهب إليه إلا وأنا في حالة يُرثى لها..

أعلم ما يجب عليّ فعله، لكنني لا أفعله، لا أقول إنني لن أفعله، لا؛ فنيّتي أن أفعله غير أني أوّجل الأمر إلى وقت ما.. وقت لا يجيء في غالب الأمر!

علماء النفس يسمون هذا «الانحياز الحالي» يقصدون به أننا نلجأ إلى ترحيل كثير من المهام الشاقة أو التي تحتاج إلى جهد إلى زمان مقبل، مع ترجيح الأمور السلسة البسيطة التي تعودنا عليها، ننحاز إلى الاختيارات عديمة الجهد

والتعب والمشقة والمواجهة، مع عدم إدراك أن ما نريده الآن قد لا يكون نفس ما نريده لاحقاً، الانحياز الحالي يفسر لنا لماذا نشترى كتباً ولا نقرأها، أو نهتم بجمع معلومات عن حمية لإنفاص الوزن ثم لا نقوم بها، إنه السبب في كونك تتخذين نفس الموقف وتقررين نفس الشيء للعام الخامس على التوالي.

الانحياز الحالي هو الذي يلح عليك كي تبدئي الرجيم أول الأسبوع المقبل أو ربما الشهر المقبل! ومن ثم تجلسين لتلتهمي علبة الآيس كريم بضمير مستريح! هو الذي يرجح خيار مشاهدة الحلقة الخامسة بعد المئة من المسلسل التركي أو الهندي بدلاً من الجري لمدة نصف ساعة!

للأسف يكشف التسويف عن نفسه في جميع جوانب حياتك، ربما في أكوام الأطباق التي تريد تنظيفاً، في أطروحتك الدراسية، في ذهابك إلى الطبيب، في تهريك من الجلوس مع شريك حياتك لقول ما يجب قوله وتقرر تأجيله!

والآن، يمكنك رؤية كيف صار التسويف عنواناً لحياتك بأكملها، بل لقد صار جزءاً من شخصيتك، ومع هذا ها أنت لا تفتنين إخبار نفسك أنك ستفعلينها هذه المرة، عشرات من خطط العمل، ومئات الوعود، لا شيء يُنفذ، والمأساة أنك ذاهلة عما يحدث فيك، إنها إرادتك يا عزيزتي، تموت بسبب كثرة الخذلان، للأسف هكذا نقتل أحلامنا بسكين بارد.

الباحث الأميركي «ديفيد ماكريني» مؤلف كتاب «أنت لست ذكيًا لهذا الحد **you are not so smart**» يؤكد أن التسويف عنصر متفشٍ جدًا في الطبيعة الإنسانية، لدرجة أن هناك أكثر من 600 كتاب في الأسواق تتحدث عن فكرة كيف يمكنك مواجهة التسويف والقضاء عليه! يبدو أنها مشكلة كبيرة حقًا، لماذا يتمكن منا التسويف إلى هذا الحد؟!

ولتوضيح الأمر، لنرى معًا قوة الحلوى على الأطفال!

في أوائل سبعينيات القرن الماضي قام «والتر ميشيل» من جامعة ستانفورد بعمل تجربة على بعض الأطفال، أجلسهم على طاولة ووضع أمامهم طبقًا به قطعة حلوى طيبة الشكل والرائحة، ثم عرض عليهم صفقة، وهي أن أمامهم خيارين: الأول أن يأكلوا الحلوى فورًا، والثاني هو الانتظار لدقائق معدودة، وفي حالة الانتظار سيمكنهم مضاعفة نصيبهم من الحلوى.

البعض لم يقم بأي محاولة للسيطرة على النفس وأكل الحلوى فورًا، البعض الآخر أخذ في شم الحلوى والدوران حولها، غير قليل منهم حاول أن يتلهم بالنظر بعيدًا في محاولة للتغلب على نوازع النهم لديه، في النهاية فشلت ثلث العينة المختارة في التحكم برغباتها.

تتبع فريق والتر ميشيل حياة العينة التي قامت بالتجربة خلال الثانوية

والجامعة وسن الرشد، راقب سلوكهم الشخصي خصوصًا بعدما أثقلت كواهلهم الوظيفة والالتزامات والأبناء، الشيء الذي كشف عنه الرجل هو أن الأشخاص الذين استطاعوا النجاح في التجربة والفوز بقطعة حلوى إضافية لم يكونوا أقل منهما أو أكثر ذكاء من أقرانهم، وإنما كانوا يملكون القدرة على خداع أنفسهم لعمل الشيء الصائب والصحيح! نظروا إلى الحائط بدلاً من النظر إلى الطعام، نقرؤا بأرجلهم على الأرض بدلاً من شم رائحة الحلوى، الانتظار شاق على الجميع وكان هناك خياران إما الاستسلام وإما محاولة خداع «الانحياز الحالي» بأي طريقة كانت.

يقول «ميشيل»: «الأطفال الذين كبحوا رغباتهم الآتية في أكل الحلوى، استخدموا نفس القوة للحصول على أفضل ما في الحياة، الأطفال الذين قاموا برن الجرس سريعًا أظهروا ارتفاعًا في نسبة الإصابة بالمشكلات السلوكية، كانت أزماتهم أكبر، تسويفهم أكبر، قدرتهم على الدأب أقل».

التفكير في التفكير! هذا هو المفتاح، البعض اكتشف شيئًا حاسمًا في الصراع بين «يجب» و«أرغب» الرغبة لا تنتهي أبدًا، التسويف كله يدور حول تغليب الرغبة على الجوب.

ولهذا نحب التسويف كثيرًا!

لأننا في الأصل ضعاف أمام رغباتنا، نريد أن نلتهم قطعة الحلوى الآنية، أن نرتاح، ومن ثم نبدأ الاجتهاد من الصباح، والصبح ها هنا ليس بقريب!
في التجربة السابقة، استطاع الباحث أن يضع إبهامه على نقطة مهمة جدًا، نقطة لا تلعب لصالحنا وتؤذيها كثيرًا، نقطة أن طبائعا مiale إلى اقتناص كل لذة قريبة، تختار الأسهل، المريح، الألد، ولذلك نفشل كثيرًا في اختبار إثبات الذات، لأن إثباتها يحتاج إلى أن نُغلب ما يجب فعله على ما نود فعله.

في أثناء كتابتي هذه الكلمات أتابع على شاشة التلفزيون فعاليات تشيع جنازة البطل الأسطوري «محمد علي كلاي»، الكثير يعرفون الرجل كبطل في الملاكمة استطاع أن يحفر اسمه في سماء الشهرة والتأثير، لكن القليل منا يعرف السر وراء تميز هذا الرجل، إنه الدأب المستمر ومخالفة النفس الطامحة للراحة.

يقول محمد علي في أحد لقاءاته التلفزيونية: «الأبطال لا يُصنعون على الحلبة، إنهم يُصنعون في صالات التدريب.. بالمناسبة، ليس التدريب محببًا إلى نفسي، لقد كرهت كل لحظة قضيتها في التدريب، كرهت التعب والعرق والجهد، كان خاطر أن أتوقف عن التدريب يزور عقلي، لكنني كنت أطرده بعيدًا، كنت أكرر بيني وبين نفسي أنه لولا التدريب لن يكون هناك محمد علي، وعليه كنت أتحمل صابرًا، هذا كل ما في الأمر»

ها أنا ذا أسمع صوتك وهو يصرخ بي، أن جزءًا كبيرًا من مشكلة المرأة في عالمنا أنه مكتوب عليها أن تكون هامشية، مفعولًا بها، مسلسلًا على الدوام، مسجونة في قفص الأسرة، خاضعة لأوامر الأب والأم، قبل أن يتم تسليمها إلى قفص الزوج ليقوم هو الآخر بإحكام سيطرته عليها.

نعم، هذا حادث في بعض الحالات، وكعادي دائمًا أميل إلى استخدام المتاح، هذا المتاح الذي لا نتبه إليه كثيرًا عندما تؤخذ منا بعض حقوقنا.

تأتيني أخت كريمة لتشكو أن أباه لا يسمح لها بحضور الدورات والارتقاء المعرفي أو حتى تعلم لغة جديدة ترى أنها مهمة في مشوارها العملي، ويرفض أي نقاش في هذا الأمر، وعندما أخبرها أن أمرًا كالتعليم مثلًا صار ممكنًا تحصيله في البيت عن طريق الإنترنت، وتعلم لغة جديدة ممكن عن طريق الاشتراك في دورات أونلاين، لا أجد لديها حماسة لما أقول، لماذا؟ لأنها تنظر دائمًا إلى ما أخذ منها، ولا تهتم باستثمار القليل الموجود بين يديها، تهتم بطرح أسئلة من نوعية «لماذا يفعل معي هذا؟»، في الوقت الذي أحاول جاهدًا أن أنبهها إلى أن هناك كثيرًا استطاعوا التعلم وشق مسار لهم في الحياة وهم يقضون

مثلاً فترة سجنهم، أو حتى لديهم إعاقة جسدية لا تتيح لهم سهولة ولا يسر الحركة، لكنهم انطلقوا من مربع التفاعل الإيجابي مع المشكلة.

الفشل الحقيقي هو أمر داخلي، شيء يجري في العقل، وعليه كان النجاح - إن كنا نبغيه حقاً - قائماً على فكرة أن نتصر في حربنا مع أذهاننا، والتغلب على تفكيرنا المعاق.

نحن لن نستطيع تغيير قواعد اللعبة من حولنا إلا في حدود ضيقة، فلماذا لا نعمل على تغيير مكاننا داخل اللعبة نفسها؟!

لدى أهل الدنمارك مثل شعبي يقول: «الحياة الحقة ليست في كونك تملك أوراقاً جيدة تلعب بها، وإنما في قدرتك على أن تلعب بالأوراق السيئة بمهارة»، بمعنى قدرتك ومرونتك وجاهزيتك لقبول ما يُفرض عليك من ظروف ومحاولة تطويع نفسك للقفز فوقها، والبحث عن مخرج وحلول من داخل الأزمة.

لا سيما لو أدركنا أن الصعوبات التي تحيط بنا قادرة حقاً على أن تُكسب المرء منا مرونة وجاهزية للعمل في بيئات عصبية.

المصريون في أمثالهم الشعبية يقولون «يا ما دقت على الراس طبول»، يقصدون هنا أن كثرة الصعاب التي تشبه مجازاً طبول الحرب قد أكسبت

صاحبه قابلية للتعامل بفؤاد غير جذع مع الأزمة، هذا غير شيء مهم وهو أن الصعوبات والاضطراب الذي يواجهنا يوفر لنا فرصًا أكبر للتعلم ومن ثم التقدم للأمم، حيث إننا حينها ندرك قيمة الفرصة، وقيمة أن نُبقي أذهاننا في حالة من اليقظة الدائمة، تلك اليقظة التي يفقدها من يعيشون في حالة من الاستقرار والرخاء.

الوجه العشرة للفشل:

تقول الأسطورة اليونانية القديمة أن «أخيل» كان بطلًا إغريقيًا لا يُهزم، محاربًا من طراز فريد، صلدًا لا يمكن الإيقاع به، إلا بشيء واحد...

كانت نقطة ضعف البطل الأسطوري هو «كعب رجله»، وهي نفسها نقطة الضعف التي استغلها أعداؤه للقضاء عليه.

لكلِّ منا نقطة ضعف، شيء ما يشبه «كعب أخيل»، يمكن أن نكون مميزين رائعين، ثم يأتي السهم ليمرق بداخلنا عن طريق المكان الهش الوحيد فينا.

أعلم أن وجود نقاط ضعف أمر بدهي، لا يوجد خارقون على سطح الأرض، ومهما كان المرء متميزًا فهناك ثمة مساحات من الجهل أو القصور أو الخلل يجب أن تكون حاضرة في جزء أو أجزاء من شخصيته، لكن «كعب أخيل» الذي أقصده خاص بتلك القناعات أو المهارات التي تعرقل أي تميز

تطمحين إليه، عن القناعات العقلية المؤسسة لنظرتك إلى نفسك وإلى الحياة من حولك، عن مهارات مكتسبة بات أمر تعلمها فرض عين على كل ناجح، وعدم وجودها يمثل قصورًا وخللاً عظيمًا في أي منظومة نجاح تعملين على تحقيقها.

وعليه فخلال النقاط الآتية اسمحي لي أن أعرض لك بعضًا من وجوه الفشل التي نسقط في بعضها غالبًا، كي تنظري في كل واحدة منها، علّ هناك «كعب أخيل» لا تدري عنه شيئًا ويفقدك الكثير من فرص النجاح في الحياة:

1. الذكاء الاجتماعي:

خلال العقدين الأخيرين كثرت الأبحاث التي تتحدث عن الفشل، بعضها كان أكاديميًا موثقًا، مثل البحث الذي أجرته مؤسسة «كارنيجي» والذي أُجريَ على عينة كبيرة من الأشخاص الذين لا يحققون نتائج مميزة في أعمالهم، وفشلوا أكثر من مرة في الحفاظ على فرص العمل، وكانت النتيجة تتمحور حول فشلهم في إقامة علاقات ناجحة أو الحفاظ عليها.

كذلك البحث الذي أجرته جريدة «وول ستريت جورنال» عن أسباب فشل التنفيذيين وجاء في مقدمة القائمة عدم قدرة الشخص على التعامل الفعال مع الآخرين.

حسنًا، يجب أن تعلمي أن أي مهنة في الحياة تقريبًا فيها مساحة من التعامل مع الآخرين، أي طريق للنجاح يساعدك على عبوره بعضُ الناس، وعليه من الأهمية بمكان أن نعيد النظر في علاقتنا الاجتماعية، وإعادة تقييمها.

شخصيًا كانت مشكلتي لفترة من الزمن تتمركز حول «الحفاظ على العلاقات الاجتماعية» لا أقول بناءها، وإنما الحفاظ عليها حية مشتعلة، تمكنني من الاستفادة منها وقتما أشاء، عندما أدركت ذلك أعدت النظر في «الواجبات الاجتماعية»، كان لزامًا عليّ أن أبذل بعض الجهد في التواصل وإبقاء بوابة العلاقة مفتوحة دائمًا، الناس تحب من يهتم بهم ويتذكرهم.

بينما إذا لم يحبنا الناس فإنهم سيساعدوننا كي نتعثر، لن نجد منهم دعمًا ولا نصيحة ولا مؤازرة، والتجربة أثبتت لي كثيرًا أن قفزات كبيرة في مشوار النجاح تتحقق من جراء مساعدة الآخرين لنا وتحمسهم لما نفعله، ففكري جيدًا في طبيعة علاقتك بالناس وكيف يمكن أن نجعلهم يعملون لصالحنا.

2. التوجه الذهني:

كمية المعتقدات التي تسكن عقلك عليها دور كبير في فشلك في الحياة إذا ما كانت سلبية أو محبطة، روحك هي التربة التي تُزهر فيها أزهار الأمل والشجاعة والمبادرة، لكن لا بد أولاً من دخول شمس التفاؤل وحسن الظن

بالله داخلها، يجب أن يكون توجهنا الذهني قائماً على أننا نحيا الحياة مرة واحدة، وأن حياتنا هي منة من الله سبحانه وتعالى، ولا يجوز لنا أبداً أن نضيعها في السخط والتبرم والرضا بالأقل والأدنى، توجُّهنا يجب أن يكون قائماً على التقدم وإحراز النجاحات، المسألة كلها مسألة فكر ومعتقد وقناعة.

بلا شك، الواقع المحيط قادر على تصدير الإحباط لنا، والتوجه الذهني هنا يلعب دور المقاومة والتحدي.

3. العمل:

الناس من حولنا يعيشون كي يعملوا، ولذلك يؤخرون أي شيء لحساب العمل، بينما الحقيقة أننا نعمل من أجل أن نعيش، هذه الحقيقة تجرنا إلى حقيقة أهم وهي أنه من البؤس أن نعمل في وظيفة لا تناسبنا وتخصم من رصيد استمتاعنا بالحياة، وتكبل شلال الإبداع والمواهب الذي بداخلنا.

أدري أن تغيير وظيفتك غير الملائمة قد يكون صعباً في زمننا هذا، ولكن الأصعب هو أن لا نحاول ونستسلم، بعضنا قد يملك أدوات التحدي والتجريب، عليه إذن أن يفعلها كي يربح نفسه، والبعض الآخر قد تكون ظروفه غير مهيأة للمغامرة، عليه أن يتجهز على الأقل ويحاول خلق الفرصة، ذلك أن بعض الفرص قد تأتي ونحن عنها ذاهلون أو غير متجهزين..

الشاهد هنا أن بعض الوظائف تكون جالبة للفشل والتعاسة ومقوضة للمواهب والقدرات، فيجب أن لا تستسلم لها.

4. الأسرة: مكتبة الرمحي أحمد

معظم البشر لا يستطيعون الحرب على جبهتين، فهم إما في مواجهة مع صعوبات الحياة، وإما في مواجهة مع الداخل، مع البيت والأسرة، والمرأة الذكية هي التي تحاول دائماً أن تجعل الأسرة (الأب، الأم، الزوج، الأبناء) يلعبون لصالحها، ويعينونها على الأيام، أو على الأقل تحيّدهم.

علينا أن نبذل جهداً في ذلك كي لا نشعر بالفشل والأسف، وليس هناك ما هو أكثر أسفاً من نجاح نحققه في الخارج ونتركه على عتبة دارنا، لأن أقرب الناس إلينا لا يعني لهم نجاحنا شيئاً.

5. التركيز:

كثير من فشل الناس يكون نابعاً من عدم تركيزهم على الأشياء المهمة، لديهم تخبط في إدارة الأولويات وترتيبها.

شخصياً أو من أن الحياة العصرية جالبة للتشتت، خصوصاً أننا هدف لكثير من حملات الدعاية التي تحاول أن تجعلنا نشترى شيئاً ما، نقوم بتغيير ما، نعطي أصواتنا المرشح ما..

المرأة الذكية تحاول دائماً أن تركز مع الأولويات، تدرك أن الإنسان، أي إنسان، لا يمكن أن يفوز بكل شيء على سطح الأرض، لذا تلجأ إلى تحديد الأشياء المهمة التي تحتاج إلى إنجازها، تنظم وقتها وجهدها بناءً على هذا، وتعمل عليه، خصوصاً أن كثيراً يعيشون للأسف دور الضحية التي لا تترك لها الحياة فرصة المبادرة، من هنا تزايد أعداد الفاشلين المتخبطين.

6. الالتزام:

كثير منا للأسف لا يكمل الطريق إلى آخره، يقرأ نصف كتاب، ينقطع عن صالة الألعاب الرياضية، لا يكمل الحمية الخاصة به، يتوقف عن تعلم لغة جديدة، تبرد حماسه فجأة..

الالتزام هو الذي يجبرك أن من بدأ شيئاً عليه إكماله، بغض النظر عن حالتك النفسية، هذه بدهية من بدهيات النجاح، الالتزام بالخطوة وإكمالها حتى النهاية.

7. الطرق المختصرة للنجاح:

من يتابع مقالاتي وندواتي سيدرك جيداً أن أكثر شيء أحاربه هو فكرة النجاح السهل، وأني لا أؤمن أبداً بوجود طرق مختصرة للنجاح، المشوار طويل ويجب أن نوطن أنفسنا على ذلك، لكن للأسف معظم الناس لديهم

نفاد صبر يجعلهم يبحثون عن الطرق المختصرة الناجزة، من هنا يستسلمون لرغبات أمزجتهم ومن ثم يفشلون في الانضباط والالتزام.

لا تبخني عن النجاح السهل عزيزتي، لكن ابخني عن مهارات ومعلومات تجعل من طريقك أقل صعوبة.

8. الموهبة:

أنا أؤمن بأن عدم وجود موهبة أفضل كثيرًا من موهبة جالبة للاتكال والراحة، ذلك أن الموهبة مع عظم شأنها وروعتهها ليست كافية للنجاح، يجب أن يكون هناك ميل من صاحبته لتنميتها وتطويرها على الدوام، حيث إن الموهبة ثابتة في جوهرها، نجني من ورائها ربحًا وتقدمًا، لكن مع الوقت تصبح شيئًا روتينيًا، وعليه فالموهبة ليست كافية لتحقيق النجاح ما لم نجتهد في تنميتها وشحنها باستمرار.

9. الأعداء:

لا يوجد مذنب لا يملك أعداءً، وقلنا نجد ذلك الشجاع الذي يقول «هذا خطئي، لقد كنت طماعًا، أو متسرعًا، أو غيبًا»، وحتى من يقوها في الغالب يقوها بعد فوات الأوان، وبصيغة النادم على ما فات، لا المحاسب نفسه العازم على التغيير، حتى القاتل والسارق والمغتصب، يخبرك أن الحاجة أو الغضب أو الكبت هي السبب وليس هو، الناجح لا يبرر لنفسه الخطأ.

وهو عكس النقطة السابقة، فكما أن هناك مَنْ يبرر خطأه دائماً، فإن هناك من يشتد على ذاته حينما يخطئ، يسجن نفسه في سجن الخطأ والزلل، يرى أنه لا يستحق النجاح، عديم الموهبة، فقير المهمة، والحقيقة أن لا شخص في الحياة به هذه الصفات، هناك فقط شخص استسلم للبلادة وقرر أن يسمح للفشل بأن يُحكم سيطرته عليه.

وفي الأخير عزيزتي، لا يجب أبداً أن نسمح للقب

«فاشلة» أن يُلصق بنا، وانتبهي دائماً إلى ما يلي:

أولاً: الفرق بين التميزة والعادية، أن الأولى آمنت أن التعثر شيء طبيعي ومنطقي، وعليه لا يمثل فشلها ذات مرة أزمة، وإنما تجربة تتعلم منها.
ثانياً: التعريف الوحيد للفشل هو دوام السقوط، والاستسلام له.
ثالثاً: أنتِ مسؤولة عن حياتك، أو على الأقل في المساحة التي تستطيعين كسبها من المجتمع والأسرة والناس.

رابطاً: لحكمة ما قد لا نصل إلى غايتنا حتى مع بذلنا للجهد، يكفي أننا نغض أعيننا بضمير مستريح لم يقصر في حق نفسه.

خامساً: تجارب الأمس يجب أن لا تكون محدّدة لرؤيتنا اليوم إلا بمقدار ما أفادتنا من خبرة.

سادساً: انتبهي إلى نقاط ضعفك، واعملي على تنميتها دائماً

تلك ست نصائح لا أنقلها لك من فوق مكتبي الفاخر،

صدقيني الحياة والتجارب هي التي تؤكد صدقها.



الفصل الرابع



عقلية الناجحات

هناك عقول قابلة للنمو، قابلة
للتعلم، قابلة لأن تتعثر بحثًا عن
نضج وفهم أكبر للحياة.

كلام باعث على الملل!

صرتُ مؤمنًا بأن بعض الكلام يشبه المخدرات، نعلم إلى الاستماع إليه لا شيء إلا ليخدر شيئًا ما بداخلنا، سواء كان كلام أهل التنمية البشرية المليء بالتحفيز المغالي فيه، والذي بات يشبه بعضه بعضًا، ويمكن تلخيصه في مجموعة عبارات رنانة من نوعية «لا للفشل»، «كلنا قادرون على النجاح»، «لا تسمح لي لأحد أن يُجبطك»! أو الكلام المُحبط، الذي يحاول دائمًا تأكيد فكرة أن المجتمع مريض، وأن أي مقاومة منا لن تجدي نفعًا!

كلام كله في ظاهرة صحيح، وكله إن أحببنا الغوص للعمق لا يقدم لنا حلاً وافيًا، حتى ولو من باب وضعنا أمام مسؤوليتنا الجادة!

أكرر ما قلته سابقًا عن إيياني بأن دور الكاتب ليس فقط في تقديمه للحلول، وأنه في أوقات كثيرة تكون مهمته استعراض وضع سيئ وتأكيد خطورته، أو

لِنَقُلْ نقل المشكلة من داخل النفس إلى طاولة الوعي، كي يتسنى لنا التفكير فيها بدلاً من عيشنا بها، وفي أوقات تكون هذه المهمة أعظم من مهمة تقديم الحلول؛ الطبيب الناجح ليس الذي يكتب الدواء الصحيح، فمعظم الأطباء قادرون على هذا، المهم كيف يصل إلى أصل الداء، كيف لا ينخدع بالأعراض التي يمكن أن تسحبه بعيداً عن مسببات الوجود الحقيقي.

وعليه صرّت متفهماً لعداء البعض للتنمية الذاتية وفقدانهم الثقة في قدرتها على تشخيص أوجاعنا، أو تقديم حلول، للأسف جزء من العاملين بهذا المجال يخطئون كثيراً، تراهم مرة يهملون دور الظروف الاجتماعية وهم يؤكدون أن كل البشر قادرون على تحطيم المستحيل، ومرة ثانية بإغفال أن قدرات البشر متفاوتة، ومرة ثالثة بظنهم أن التحفيز هو فقط ما يحتاج إليه الناس، وجزء منهم يذهب إلى ما هو أخطر من ذلك بمحاكمة همم الناس، ولومهم لأنهم لم يستطيعوا النجاح كـ«فلان» من الناجحين من الذين يحكون قصصهم بزخم.

قليل للأسف من يصل إلى حل لهذه المعادلة، فيقدم خطاباً به مزيج من الأمل الواقعي، وتفهم للقيود المجتمعية التي تكبل المتلقي، واستعراض لخطورة أن نستسلم لهذه القيود، مع تقديم خطوط عريضة لطريقة تمردنا على أوضاع قائمة تتحكم فينا بشكل كبير رغم خطورتها.

وعندما نتوجه بالحديث إلى تلك البقعة الصلبة من العالم المسماة الوطن العربي، فواجب علينا أن نقدم أملاً واقعيًا، وتفاهلاً حذرًا، وأطروحات أكثر منطقية.

أعلم جيدًا أن كلامنا لن يروق لمن ذكرتهم آنفًا، ولكن من قال إننا نقدم ما يطلبه المستمعون!

في هذه المساحة سنتحدث معًا عن دور التوجه الذهني في ما يختص بالفشل والنجاح، خصوصًا في ما يتعلق بالأفكار التي ترسّخت فينا ولعبت دورًا محوريًا في ما وصلنا إليه.

«كارول دويك» أستاذة علم النفس في جامعة ستانفورد وأحد أهم المتخصصين في علم نفس الدوافع، توصلت خلال دراستها للدوافع البشرية وأثرها في نمو وتطور الأشخاص إلى شيء مهم جدًا، وهو أن منطلقات البشر في الحياة ورؤيتهم ومن ثم تفسيرهم لما يحدث لهم سواء من نقلات إيجابية أو عقبات سلبية له دور كبير في ما يصلون إليه لاحقًا!

في البداية تؤكد دويك أنها قد أمضت الشطر الأكبر من حياتها في تتبع تعامل الناس مع الفشل، ووصلت إلى نتيجة ترى أهميتها، وهي أن مشكلة الناس ليست في حجم العقبات التي تواجههم، وإنما في رؤية الناس للعقبة

وتفاعلهم معها، حيث من وصلوا إلى مساحة مُرضية من النجاح ليسوا هؤلاء الذي تعرضوا لعقبات أو حالات إفشال أقل، وإنما الذين رأوا في العقبة أو الفشل فرصة لتحقيق نجاح، في حين أن هناك أشخاصًا قد يكونون أكثر ذكاء ومهارة من الصنف الأول يرى أن المشكلة القائمة يجب أن لا تكون موجودة أصلًا، وأن وجودها يعني أنه ليس بالقدر الذي تصوره من الحنكة والذكاء!

ثم تفسر لنا الأمر بأن الناس في الحياة لديهم نوعان من العقليات، إما «عقلية النمو»، وإما «عقلية الثبات»، وتؤكد أن قرب أو بُعد الإنسان منا من أيٍّ من هاتين العقليتين هو الذي يحدد تفاعله في الحياة.

عقلية النمو: أصحاب هذه العقلية يؤمنون بمجموعة من العقائد، على رأسها أن الحياة لا يمكن أن تمضي في خط مستقيم، وبالتالي ستأتي لحظات عصيبة، ومن ثم يتعاملون مع التحديات على أنها فرصة لمعرفة مكامن القوة فيهم، التحدي لا يعني أكثر من بذل جهد إضافي، ومحاولَة لاستفزاز المهمة كي تقدم أفضل ما لديها.

عقلية الثبات: أصحاب هذه العقلية ينظرون إلى التحديات نظرة مختلفة، يرون أنها استفزاز لقدراتهم، وتشكيك فيها، وبالتالي يستسهلون الشكوى، وقد يغيّرون من أعمالهم وتخصصاتهم طمعًا في دائرة ليس فيها تحديات.

كيف تتكون العقلیات؟

ترى «دويك» أن المشكلة تبدأ معنا منذ التعليم، حيث إن أنظمة التعليم تعمل على تأكيد عقلية الثبات في نفوس الأطفال، إما من خلال الثناء الذي نعطيه للمتفوقين، فنثبت لهم من خلاله أن نقاط تميزهم في مواهبهم، وأن النجاح أن يكون الأمر سهلاً، لا أن نتغلب على الأمر الصعب!

أو من خلال تصعيب الأمر على متوسطي الذكاء العقلي، أقصد بتأكيد أن الصعوبات التي يواجهونها تدلل على أنهم ليسوا بالمستوى المطلوب.

والحقيقة أن هذه النظرية قد تكون مُفسرة لكثير من حالات الإخفاق التي يواجهها أصدقاؤنا المتفوقون.

بنظرة سريعة إلى الماضي وعند استحضار صديقاتك المتميزات، ستترين أن الأكثرية منهن لم يصلن إلى ما تم توقعه منهن، يبدو أن التحديات التي قابلنها في الحياة أصابتهن بصدمة، وجعلتهن متشككات في مواهبهن وقدراتهن، فقررن أن يخضن الطريق السهل الذي لا يستفز همهن، على أن يواجهن تحديات تضعهن في مأزق العمل الصعب الشاق الذي لم يتعودن عليه، أو بمعنى أدق «يشكك في كوني ذكياً كما كنت أظن»!

نعود إلى الدكتور «دويك» حيث تبرهن على خطأ الأنظمة التعليمية، ومن

ثم ترسيخها لعقلية الثبات في أذهاننا ونحن صغار بالنظر مثلاً إلى حصة «اللغة العربية» عندما يتم إعطاؤنا قطعة من النثر أو الشعر، أو قصة، ويطلب منا المعلم أن نستخرج منها الصور الجمالية، أو نناقشها كعمل إبداعي، للأسف الشديد لا نجربوننا أن هذا العمل المبدع العظيم قد مر بمراحل كثيرة من الجهد المضني، وبعضه كان يشبه الولادة المتعثرة، ولو أحضروا مسودات هذه الأعمال، لاستطعنا أن نعرف كيف يمكن أن يتشكل الإبداع من رحم المشقة والتعب.

ما يحدث هو العكس، حيث التأكيد المستمر على عبقرية أحمد شوقي، والعتقاد، وشكسبير، كأنهم قد وُلدوا عباقرة، وأن نهر الإبداع يتدفق من فؤاد الواحد منهم بسهولة ويسر شديدين.

ولو انتقلنا إلى "حصة العلوم" لوجدنا الأمر يشبه ذلك، كل نظرية ندرسها كإكتشاف عظيم، لم تأت من فراغ، ولم يكن السبب في إكتشافها فقط هو عبقرية العالم الذي إكتشفها، وإنما كان الدأب المستمر، وأن عدم السماح للفشل أن يوقف عمل العقل كان هو الفاصل في هذا الأمر.

لو أخبرونا بهذا لاستفدنا أكثر مما يمكن أن نستفيده من دراسة قطعة أدبية أو نظرية علمية، لاستفدنا الدرس الأهم، درس أن المجهود أهم من الموهبة،

وأن لا موهبة تجدي من دون مجهود، ولنشأنا ونحن نحترم عملية النمو العقلي التي يجب أن نشغل بها طوال حياتنا، ولأمتنا بعقلية النمو.

خدعة تعطيل الذات

عندما تكبر تبدأ معالم المأساة في التكوّن، حيث يلجأ كثير منا إلى انتهاج حيل وأساليب مذهشة في التعامل مع النفس، وتعطيل قدراتها.

حيث عدد صادم من الأشخاص الناجحين (خصوصاً النساء) لا يعتقدون أنهم يستحقون ما وصلوا إليه، وأنهم في خطر تعرضهم لفضيحة واعتبارهم محتالين في أي لحظة، ومن ثم معظم الناس يتعمدون البحث عن الاختبارات السهلة التي تظهرهم متميزين، بدلاً من متابعة مواد ليست على نفس القدر من السهولة.

فإذا اضطرروا إلى خوض تحدٍّ ليسوا مستعدين له، فإنهم من الممكن أن ينخرطوا في ما يسميه علماء النفس «تعطيل الذات»، أي القيام عمداً بفعل أشياء تعرقلهم لكي يمنحوا أنفسهم الأعدار عن ضعف أدائهم.

«تعطيل الذات» بوسعه أن يكون مذهلاً..

في إحدى الدراسات، تعمد الرجال تعاطي عقاقير تُضعف أداءهم عندما واجهوا مهمة لا يتوقعون تأديتها بشكل جيداً

يقول عالم النفس «إدوارد هيرت»: «بدلاً من الدراسة، يذهب الطالب لمشاهدة فيلم سينمائي ليلة الامتحان.

فإذا كانت إجاباته ضعيفة يمكنه أن يعزو فشله إلى ضعف اجتهاده بدلاً من انعدام القدرات والذكاء.

على الجانب الآخر، إذا أجب بشكل جيد، بوسعه أن يستنتج أن لديه قدرات استثنائية، لأنه قادر على التميز دون جهد».

شخصياً يمكن أن ألمح ذلك بوضوح في فئة المبدعين والكتاب، خصوصاً الذين لا ينتجون أو يتركون ما يعملون عليه طويلاً، وحجتهم أنهم لا يستطيعون أن يكتبوا شيئاً جيداً.. إنهم يمنحون أنفسهم العذر المثالي لعدم النجاح.

هذه الحيلة دفعت الفيلسوف البريطاني «آلان دو بوتون» إلى تأكيد أن «العمل سيبدأ في النهاية، عندما يتغلب الخوف من إنتاج لا شيء، على الخوف من إنتاج قطعة سيئة».

لكن بالنسبة إلى بعض من لديهم ميل متطرف إلى عقلية الثبات، قد لا يحدث هذا أبداً. إن خوفهم من احتمالية اكتشاف أنهم لا يملكون الموهبة الكافية يتساوى مع خوفهم من إنتاج لا شيء.

عشر قواعد لتنمية عقلية النمو لديك :

1. الجهد أهم من الموهبة:

بلا شك الموهبة يمكن أن تقفز بنا كثيرًا في طريق النجاح، لكن الجهد المستمر قادر على سد معظم الفجوات، بالعكس الموهبة قد تدفعنا إلى التكاسل، بينما الدأب يعلمنا قيمة الأشياء، الموهبة قد تصيبنا بالوهن فتتحطم عند أول اختبار قاسٍ، الوهن الذي قد يقودنا إلى التشكك في قيمة مواهبنا ومن ثم يدفعنا كما أسلفنا إلى انتهاج الطريق الأسهل، بينما الجهد والدأب يدافعنا إلى التواضع والتعلم وقبول الإخفاق كجزء من رحلة الكفاح.

إحدى الصديقات كان لديها ميل إلى الكتابة لكنها كانت متشككة في قدرتها على طرح أفكارها نظرًا إلى مقارنتها المستمرة بين ما تكتبه وما تقرأه لكاتبه مبدعة اتخذتها معيارًا لقياس نفسها.

عندما قرأتُ ما كتَبته الصديقة وجدتُ فيه شيئًا مميِّزًا غير أنها بحاجة إلى ترتيب أفكارها، والتعمق أكثر في الموضوع الذي اختارته لتخصصها، اقترحتُ عليها بعض الكتب في نفس المجال، ورشحتُ لها إحدى الورش الخاصة بالكتابة، بعد عام من الجهد وصلتني رسالة منها متضمنة مسودة لكتابتها الأول، الذي وصلت فيه لمساحة متميزة من الإبداع كان منبته جهدها

في التحصيل والدراسة والمتابعة، ويمكنني أن أجزم بأنه خلال هذا العام أكثر من كاتبة موهوبة لم تستطع أن تطرح فكرتها نظرًا إلى خوفها من التقييم، أو لكسلها في التحصيل.

بطبيعة الحال لو جمعنا بين الموهبة والجهد سنصل إلى آفاق أرحب وأعلى، ولكن ما أود إيضاحه هنا أن عقلية النمو تؤمن جدًا بقيمة الجهد، والتطوير المستمر.

2. الاستمرارية سر النجاح:

تؤمن صاحبة عقلية النمو بأن الطريق إلى هدفها طويل، لكنها تعمل على تجزئته بشكل منطقي ملائم لشخصيتها وهدفها، تعرف جيدًا أن الأمتار الأولى في أي طريق تكون الأصعب نظرًا لأن ناتج ما تحقق في مقابل ما نود تحقيقه يكون ضعيفًا أو غير بادٍ، لكنها تؤمن جيدًا أن البناء الشاق أخذ جهدًا في تثبيت الأساس، أي أن هناك جهدًا يكون تحت الأرض لا بد منه، وأن الاستمرار وعدم الكسل أو السأم هو المعيار الأهم في الوصول إلى نهاية الجهد.

جميع الناجحين في مختلف المجالات بذلوا جهدًا كبيرًا كي يحافظوا على شغفهم بالمشاريع التي يقومون عليها، بالمناسبة مهما كنت تحبين عملك ستشعرين بحالة من الرتابة، ومهما كان الهدف عظيمًا في عينك إلا أنك وأثناء

تعاملك مع التفاصيل ستشعرين بالملل، عدم الاستسلام لدواعي الراحة والركون هو أحد أهم مقومات صاحبة عقلية النمو.

3. القليل من المشاعر السلبية مقبول:

بمعنى أن صاحبة عقلية النمو ستأتي عليها لحظات من الخوف والتشكك في قيمة ما تفعله، أوقات تتغلب فيها مشاعرها السلبية، ستشعر أن الطريق طويل وأن الظروف تقف ضدها، لا بأس في هذا، المشكلة كلها أن نصدق أيًا من هذا!

نحن في الأول والأخير بشر، لسنا ماكينات يمكن شحنها وضمان استمرارية أدائها حتى النهاية، ولذلك صاحبة عقلية النمو لا تقسو على نفسها عندما تشعر بارتباك، هي فقط تُحسن التعامل مع هذه الحالة، هناك من تؤجل المشروع القائم قليلاً من الوقت، تحاول أن لشحن بطارية طاقتها ثم تعود سريعاً، هناك من تقاوم الحالة ببذل المزيد من الجهد مع تفهمها لما يحدث ورضاها ببطء حركتها في ذلك الوقت، لكنها أبداً لا تودع مشروعها أو هدفها.

الشاهد هنا أن قليلاً من الخوف والإحباط والارتباك،

مقبول، شريطة أن لا نسمح له بالسيطرة علينا.

4. بطارية الإيجابية في داخلها:

السيارة التي نركبها تستمد طاقتها من بطارية مخفية في داخلها، قد تتعطل مرة، قد تحتاج إلى مساعدة، لكن لا يمكن أبدًا أن يكون المصدر الأساسي للطاقة في الخارج، صاحبة عقلية النمو كذلك، لديها قناعة أن البشر خصوصًا في مجتمعاتنا مخلوقات متوحدة مع أنظمة فكرية، وكل واحد منهم يغلب تجربته الشخصية في التعامل مع الحياة، ولذلك لا تسمح أبدًا أن تكون رؤيتها لنفسها وجهدها، مبنية على نظرة الآخرين، قد تطلب مساعدة، قد يُسعدّها الثناء، قد يُفيدّها أو يُزعجها النقد، لكنها في الأخير تؤمن أن لا أحد يشعر بما تشعر به، ويرى ما تراه، ويتفهم ما تمر به، ولذلك هي دائمة العودة إلى داخلها تصحيحًا، ومراجعةً، وتقييمًا

5. الحياة تجارب:

ولا يمكن أبدًا حسم أي مسألة من خلال تجربة واحدة، أو إصدار قرار، أو تبني قناعة بناءً على حدث أو موقف.

أعلم أن التجربة تكون قاسية في وقتها حتى نظن أنها قد حوت العالم بأكمله، وضيقت اتساع الكون، وقيّضت الأمل، بيد أن الحقيقة غير ذلك، مع كثرة التجارب نعي أن الضربات التي تقسم الظهر نادرة، صاحبة عقلية النمو

ترى أن جزءاً من الفضل يكون في إرادتنا نحن، واستسلام مقاومتنا، حتى مع وجود أب أو زوج أو مدير لا يتفهم كثيراً مما تقوم به، تعمل دائماً على خلق مساحات، كسب أرض جديدة لحلمها، قد لا تكون على مستوى طموحها، لكنها تعمل على زحزحة القيود قليلاً كي تتمكن من استثمار المتاح مهما كان ضئيلاً، قلنا ونكررها «نحن لا نود أن نكون مثاليين»، وبالتالي علينا أن نعمل وفق المتاح، مع دأبنا على اقتناص مساحات إضافية.

6. لديها رؤية ناقدة:

لا يمكن تجاهل حقيقة أننا في مجتمع مصطنع غير حقيقي!

مصطنع في ازدواجيته وتعامله مع القيم، مصطنع في تقييمه للناس خصوصاً النساء، مصطنع في تعاليمه وشروطه ومعايير الخطأ والصواب..

صاحبة عقلية النمو تملك قدرة على نقد الواقع بشكل متزن هادئ، الاشتباك مع الحياة أمر ضروري، وعدم الاستسلام لتعاليمه الشاذة شيء لا بد منه، شريطة أن يكون الاشتباك مفهوماً ومدروساً، ذلك أن المجتمع يستمد قوته من رسوخ مبادئه وتواطؤ الناس على التعامل معها بجديّة، عندما تحدثنا في بداية الكتاب عن ظلم الدين للمرأة، كنت أود الاشتباك مع فكرة احتواء المجتمع خلف نصوص دينية تم تفسيرها لاضطهاد المرأة، وكشف زيف هذا

الادعاء، وإخراج الدين من اللعبة، والذي لو استدعيناها بحق لهدم الفكرة من أصلها، صاحبة عقلية النمو تفعل ذلك دائماً.

مشكلة المرأة أنها للأسف الشديد تخوض معركة خاطئة؛ تخوض معركة مع الرجل من أجل إثبات أنها لا تقل عنه فتذهب إلى الأرض التي أعدها لها، تخوض معركة مع الدين وتحاول تجنبه مع أن معركتها الحقيقية في الغوص إلى الأعماق لاكتشاف المزايا التي أعطاها لها الدين، تخوض معركة مع حصرها في كونها أمًا وزوجة، مع أن معركتها الرئيسية في إثبات أن دورها المستخف به لا يمكن لكل رجال الأرض القيام به، وأنه يجب أن يُنظر إليه بنظرة أهم من نظرة الرجل إلى جهده خارج مؤسسة الأسرة..

أنتِ بحاجة عزيزتي إلى فهم أدوارك في الحياة جيدًا، وامتلاك قوة طرح أفكارك وقناعاتك المخالفة للمجتمع بشكل منطقي هادئ، يتيح لك التحرر من سطوة جبروت الواقع وهيمته العفنة علينا.

7. تتعامل مع النجاح بوعي:

نحن نكثر الحديث عن كيفية تعاملنا مع الإخفاق، مع أن التعامل مع النجاح يحتاج هو أيضًا إلى الكثير من الانتباه، صاحبة عقلية النمو تدرك جيدًا أن النجاحات المتحققة جزاء لمجهودها، وعليه فإن تحقيق نجاح آخر، أو ضمان

استمرارية النجاح الذي حققته يحتاج إلى مواصلة الجهد، بينما أصحاب عقلية الثبات يميلون كثيراً إلى تأكيد نجاحهم، وتضخيمه، إنهم لا يثقون في قدرتهم على الاستمرار والنجاح في تحدٍ جديد.

في أثناء تبني لكل من حققوا نجاحاً مستمراً سواء فكرياً، أو سياسياً أو فنياً أو أدبياً، أكدوا فكرة أنهم يبدوون التفكير في ما هو مقبل دائماً، ولا يقفون كثيراً للاحتفال بها تحقق.

طبعاً استشعار النجاح مهم، والامتنان الداخلي مطلوب،

لكنه لا يجب أبداً أن يذهلنا عن الماضي قدماً نحو الحفاظ

عليه، وتأكيد أنه ليس أكثر من ضربة حظ.

8. أن لا سحر في الأمر:

تؤمن صاحبة عقلية النمو أن كل شيء غامض هو سحر حتى يمكن تعلمه، ولذلك تحاول دائماً فهم تفاصيل الأشياء التي تود كشفها، وإزاحة الغموض عن المناطق التي تريد ارتيادها.

عندما نقرأ شكسبير أو نسمع بيتهوفن أو نتأمل في أي قصة نجاح ملهمة يجب علينا أن ندرك أن سحر الإنجاز يحوي تفاصيل صغيرة، وخطوات كثيرة

بعضها كان بطيئاً ومتعثراً، ولذلك علينا أن نولي جزءاً كبيراً من تفكيرنا لكشف هذه التفاصيل، حينها سندرك أن ما تحقق كان وفق خطوات وقواعد.

أعيد تأكيد، وآمل أن لا أكون مملاً، أن فكرة أن الإنجازات المبهرة ما هي إلا نجاحات صغيرة متواصلة، الفرق بين عقلية النمو وعقلية الثبات أن الأولى تبحث خلف الظاهرة، تتعلم وتجتهد كي تفك طلاسمها وتعرف مم تكونت، بينما الثانية تتوقف بانبهار باعث للإحباط أمام ما تحقق ظناً منها أن هذا العمل الضخم جاء بعبقرية فذة أو مصادفة لن تتحقق، وهذا الفارق بين النظرتين هو الذي يرفع شخصاً ويخفض آخر، حتى وإن كان المرتفع أقل ذكاءً أو عبقرية.

9. الحياة في مجملها معركة:

سواء كنتِ طالبة، أو زوجة، أو امرأة عاملة، يؤسفني إخبارك أن المقبل لن يكون مختلفاً عما أنتِ عليه الآن، أقصد هنا في حتمية مواجهة التحديات والعراقيل.

صاحبة عقلية النمو تدرك ذلك جيداً، تعرف أن دورها في الحياة يكمن في فكرة أن تجعل معادلة الحياة ذاهبة في اتجاه (أقل ألماً أكثر استمتاعاً)، مع الوضع في الاعتبار أن هذا الأمر يتوقف إلى حد كبير على ما نفعله ونقوم به.

«إيزي زيلنسكي» صاحب كتاب «فكر تنجح أكثر» يتساءل: «نعم الحياة

صعبة وقاسية ومؤلمة، ولكن مقارنةً بماذا؟!»، بلا شك البعض سيرى في كلامي هذا نبرة متشائمة، ولربما اهتمني المتحمسون لما يسمى «قانون الجذب» بأني جالب للطاقة السلبية!

فكرتي بوضوح أن الحياة غير ثابتة على منوال واحد، بالعكس المصائب تحدث عندما لا نتصور حدوثها، غير أنه لا شيء يدوم للأبد، وكم من مرة أضحت المصائب نعمًا متخفية.

دعك من أنك كلما كنتِ أكثر صمودًا أمام تجارب الحياة ازداد فهمك لما يحدث، هل تتذكرين كيف كانوا يمدعوننا ونحن صغار بأنه يجب أن نتعب ونجتهد كي نرتاح عندما نكبر؟! ما الذي حدث؟ الذي حدث أن الاجتهاد مستمر لم يتوقف، كان عليهم إن أرادوا صدقًا أن يقولوا «اتعب صغيرًا كي تتعود على التعب عندما تكبر!».

افهمي هذا جيدًا، عندما نتعامل مع الحياة على أنها

ليست سهلة.. ستغدو أسهل!

10. المعرفة ليست دائمًا قوة:

رغم إيماني بقوة العلم والمعرفة، فإنني صرت مؤمنًا أكثر بأن المعرفة العملية

هي الأهم.

صاحبة عقلية النمو لا تقرأ لتبهرنا، لا تتعلم كي تضع شهادتها في برواز، لا تحفظ الأرقام والإحصائيات والقواعد لتبرز قدراتها، إنها تتعلم لترجم ما تعلمته إلى واقع عملي، تضع المعرفة في خدمة أهدافها، وهذا أمر في غاية الأهمية.

تنبع أهميته من أن أصحاب المعرفة كثر لكنهم متشدقون، والمجادلون في كل ميدان لا يعدُّهم عادُّ، ويعجبك قولهم حتى لتظنين أنهم قد امتلكوا الحكمة من أطرافها، فإذا نظرنا إلى حالهم، لا نجد عظيم القول ناضحًا في السلوك، على العكس نجد تردبًا في الحال غير مبرر.. بلا شك هم يملكون تبريرًا!

وعليه أنت بحاجة إلى تجربة المعرفة في ميدان العمل، الجدل قد ينمو بالمعرفة، لكن العقل ينمو بالحكمة.. ولا حكمة يمكن أن تجعل عقولنا في نمو مستمر كحكمة^٤ وضع الأفكار في محك التجربة.



سألتني..

تصليني كثيرا عبر موقعي الإلكتروني، وصفحات التواصل الاجتماعي أسئلة كثيرة يدور جُلّها حول نقاط محددة، أرى أنها مهمة لك، ولعل بعضها مما يدور بخلدك، دعينا نجيب عنها..

1. بعد انتهائي من قراءة كتاب في التنمية البشرية يكون عندي حماس كبير لفعل أشياء ضخمة عظيمة، لكنني سريعاً أعود لحالتي الأولى، ويخفت الحماس مع الوقت؟

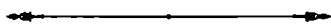
هذا أمر منطقي، ما يعطيه لك الكاتب هو كلام، وكل كلام الدنيا لا يستطيع أن يغير شيء ما دمنا لم نتفكر فيه، ونجتهد في تطبيقه والعمل به.

نبينا محمد ﷺ لم يعط لأتباعه إلا كلاماً ووعوداً، غير أنها كانت كلمات من وعاء الصدق، كان يتلقفها أبوبكر، وعمر، وبلال، وأبوذر، وعمار، وصهيب رضي الله عنهم

فيتعاملون معها بما تستحقه من عظمة، ويجعلونها شيئاً ملموساً بسلوكهم
وتعبهم وعرقهم.

وعليه، يكون سؤالنا الأهم: هل ما قلته في كتابٍ مثل هذا صادق أم خيالي،
منطقي وواقعي مناسب لنا أم مثالي صعب التطبيق؟ لو كان مثاليًا فألقه خلف
ظهركِ حاليًا ولا تصدقي ما فيه، أما إن كان منطقيًا عمليًا قابلاً للتطبيق، فعلينا
أن نبدأ من الآن.

طبعًا جهدك في العمل والبذل لن يكون كمتعتك في القراءة، والعبارة
التي أكتبها في سطر قد تحتاج منك إلى شهور من التنفيذ، مهمة الكاتب هو أن
يضيء الطريق، لكن ليس معنى هذا أن يكون خاليًا من الصعاب، والعقبات،
والمفاجآت.



2. ألا ترى أن عبارة مثل (امرأة من طراز خاص) مبالغ فيها، بمعنى
أن كل إنسان له طاقة وحدود، وعليه يمكن أن يكون كتاب بهذا الاسم
تعجيزيًا لنا؟

قد أوافقك لو كنت أقصد بهذا المرأة التي يجب أن تكون رقمًا صعبًا في
الحياة، ويعلو ذكرها في كل محفل.. لكن على العكس، كتابي هذا موجه إلى كل

امرأة كي يجبرها أننا يمكن ببعض الجهد والمشقة أن نكون في حال أفضل مما نحن فيه.

أعترف أنني في كتب سابقة كنت أكتب وأزيد من مساحة القصص التي حقق أصحابها طفرات كبيرة، لكنني وجدت أن هذا رغم كونه مثيراً للهمة، فإنه قد يُعجزنا إذا ما قارنا أنفسنا بهم، خصوصاً أن لكل حالة ظروفها الخاصة، وعليه فإن «امرأة من طراز خاص» هي كل امرأة تحارب من أجل نيل ما تستحق، بغض النظر عن موقعها في الطريق، يكفيني أنها ليست هادمة وساكنة؛ صلاح الدين الأيوبي لم يكن وحده حينها حقق انتصاره الأهم في القدس، نعم التاريخ أغفل الآلاف الذين كانوا معه، لكن مَنْ قال إن العظماء هم فقط الذين نقرأ عنهم في الكتب، التاريخ ظالم للعظماء، إنه يذهب حيث تذهب الأضواء، ويغفل الملايين من ملح الأرض وعظماؤها الحقيقيين.

والعظماء الحقيقيون هم أولئك المتصالحون مع أنفسهم، الذين لا يبحثون عن الأضواء، الموجودون في أزقة الحياة وحواريها، يعملون ويجتهدون، يقفون ويسقطون، هم الذين لا يندمون عند موتهم على تقصيرهم في حق أنفسهم.



3. كثيراً ما نقرأ في كتب التنمية الذاتية أننا أقوى من الظروف، لكن

الحقيقة الظروف من حولنا قاسية ومؤلمة؟

أعترف أننا أخطأنا كثيراً حينما استخففنا بقوة الظروف، وتعاملنا مع سطوتها عليكِ باستهتار، والحقيقة أن الظروف فعلاً قد تكون قاهرة، شخص مثل إديسون مثلاً ما كنا سنسمع عنه لولا الظروف التي ادخرت له أمماً عظيمة، وأزعم أن حولنا ملايين أذكى من إديسون لكن رياحهم لم تكن مواتية فانتهوا، وتحطمت سفينة عبقريتهم على صخور التربية الخاطئة، أو الظروف السياسية والاجتماعية القاسية، ولكن...

الأمر ببساطة أن أمامنا دائماً خيارين، إما الشكوى وإما المقاومة، إما الاستسلام للضغوط وإما محاولة تحديها، مع الوضع في الاعتبار أن التحدي سيجرّ معه مشقة، وقد نفشل كثيراً في ذلك، لكن لا بديل آخر..

نعم الظروف قاسية، والحياة صعبة، وكل شيء ضدنا.. فهل من بديل غير المقاومة؟!

هذا ما يجب أن نسأله لأنفسنا..



4. للأسف، رضختُ لرغبة الوالدين ودخلت كلية غير التي أريدها،

والآن أنا في السنة الثانية، وأشعر بالندم؟

أمامنا خياران:

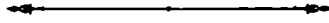
الخيار الأول تحويل المسار، والتعامل من منطلق خسارة عام أو اثنين أفضل من إكمال الحياة في شيء غير محبب لنا، وهذا القرار الصعب يحتاج إلى تفكير كثير، ونلجأ إليه في حالة فشل الخيار الثاني.

الخيار الثاني هو أن نستمر في الدراسة، ونسأل أنفسنا سؤالاً حول رفضنا لها، بمعنى أن رفضنا قد يكون عاطفياً ومن منطلق أننا لم نخترها بحريتنا، لكن وارد إذا أعدنا النظر إلى فرص العمل، والتخصصات المتاحة نجد أننا يمكن بكثير أو قليل من الجهد أن نتأقلم.

الشيء الثاني، علينا أن نسأل: هل من الممكن أن نستكمل الدراسة، ثم نحاول في الدراسات العليا أن نعدل المسار؟ هناك كليات تسمح باستكمال الدراسة العليا لغير المتخرجين فيها.

شيء آخر، هناك طموحات (أدبية، إعلامية، فكرية...) لا ترتبط بالدراسة، معظم الأدباء والفنانين والمفكرين تخرجوا في كليات عملية، وأكملوا في دراسات حرة بعد ذلك.

الشاهد هنا أننا بحاجة إلى توسعة دائرة الخيارات بدلاً من «وضع العقدة في المنشار» كما يقولون في الأمثال!



5. كانت لدي طموحات كبيرة وأنا فتاة، ضاعت معظمها بعد الزواج، وانشغالي بالمسؤولية التي ألقيت على عاتقي؟

نحن من نصنع الأهداف، ونحدد أطر الطموحات، ولا بد من أن نمتلك مرونة تعديلها أو تغييرها إذا ما كانت الظروف الحاضرة قد ذهبت بنا في مسار مختلف.

أقصد أنه من الوارد أن نخلق هدفاً جديداً من واقع الحياة الجديدة، هدفاً أسرياً، أو تربوياً، ونعطيه أولوية لم تكن موجودة من قبل.

ثانياً، علينا اللعب في المساحات المتاحة، وعدم المثالية في طلب الكمال، يمكننا مثلاً تأخير دراستنا العليا لعام أو اثنين حتى يمر الظرف القائم «الاعتناء بالوليد مثلاً»، دون أن نتعامل بنفسية محبطة، أو أننا نبعد عن الهدف، علينا أن نتحدث مع شريك الحياة والنقاش معه، ليس بلسان شكوى الظروف والواقع، وإنما بحثاً عن حل، للمرحلة القائمة.

ما أوكدته أن المرونة مطلوبة، والمثالية ليست في صالحنا، واللعب بالمتاح هو

كلمة السر



6. تُكثر في كتبك من الاستشهادات الدينية، رغم أن أكبر قيد للمرأة

يكون مصبوغًا بصبغة الدين؟

تحدثنا في بداية الكتاب عن نظرة الدين إلى المرأة، وقلت إن الدين أعطى للمرأة حقوقًا غير أن المشكلة أننا كرجال لعبنا بالدين حتى يمكننا وضعك في المساحة التي نريد.

لكنني أخب أن أنوه هنا إلى شيء آخر، وهو إيماني أن أكبر عِدو للمرأة هو المرأة نفسها! المرأة تدخل معركة مع الرجل من منطلق «أنا مثلك تمامًا»، تذهب في التدليل على أنها قادرة على أن تكون قاضية، ورئيسة دولة، بل وأنها يمكن أن تستغني عن الرجل بالكلية.

هذه معركة خاطئة، معركة المرأة الحقيقية من وجهة نظري تكون في تأكيد أنها امرأة، وأنها قادرة على فعل أشياء كثيرة لا يقدر عليها الرجل.

لو قلنا إن الإسلام ظلم المرأة، فعلينا أن نجيب عن السؤال التالي: مَنْ

أنصفها إذن؟!

جان جاك روسو الرجل الأنيق الذي يتحدث عن العدل والمساواة وحقوق المرأة، يعترف في مذكراته أنه كان ظالماً للمرأة التي عاش معها، ألقى بأبنائه في ملجأ للأيتام، لم يكن يعترف بالمرأة التي تعيش معه أو يظهر بها أمام الناس، حتى زوجة أبيه التي كانت تعطف عليه، تركها تتسول، ولم يقدم لها أي عون أو دعم أو شكر عن رعايتها وخدمتها له.

هدى شعراوي التي ما إن يُذكر اسمها حتى يظهر مصطلح «حرية المرأة»، عندما أخطأ ابنها مع امرأة وأنجبت منه، طردها من بيتها ورفضت الاعتراف بالطفل، وكانت تتواصل مع القضاة كي يحكموا بعكس ما يمليه الضمير حتى انتشرت فضيحتها واضطر سعد زغلول رئيس الوزراء وقتها، إلى التدخل، كل هذا لأن الفتاة التي أحبها ابنها كانت فنانة وهو ما اعتبرته لا يليق باسم عائلتها.

توفيق الحكيم كان يحقر المرأة، حتى إنه ندم في آخر حياته وبكى كثيراً على فراش زوجته وهي تُحتضر مُقرّاً بأنه هو مَنْ قتلها بتعامله القاسي..

أنيس منصور، والعقاد، وكثير من الذي يتحدثون عن الحرية والمساواة كانت آراؤهم سلبية تجاه المرأة.

ليس هذا معرض حساب الناس، لكنه إعادة طرح لسؤال، إذا كان الإسلام

ظالماً للمرأة وفق زعم البعض فمن الذي أنصفها إذن..؟

وفي الأخير..

انتهت الرحلة، ويبقى سؤالنا الأهم:

ما الذي يجب عليك فعله؟

هل ما قدمته في هذا الكتاب كافيًا؟، يقينًا لا! لا يزال الطريق أمامك
طويلاً

نعم، لم أقدم لك إلا كلامًا، أدّعي أنني أخلصتُ فيه النصيحة، ولازميني
شعور طوال مراحلهِ بثقل الأمانة التي أوذيها لك

غير أن أهم مرحلة هي التي تبدأ بمجرد إغلاقك لهذا الكتاب والبدء في
العمل، ستحتاجين إلى أن تقرئي أكثر، تبخني أكثر، تسألي أكثر..

وكما أسلفت، لو لم أستطع من خلال كتابي هذا إلا إشعارك بخطر ما أنت
فيه لكفاني، لو استطعت أن أزيد دائرة وعيك بالآزمة لكان هذا شيئًا عظيمًا..

وأعترز إن كنت قاسيًا بعض الوقت، متشائمًا بعض الوقت، واقعياً غالب الوقت.. هذه ضرائب النصيحة الخالصة، أن لا يكذب المرء منا أخاه ولو أوجعه..

وأنتِ أغلى عندي مما تتصورين.

هل تريدن نصيحة أخيرة..؟ إليك اثنتان!

الأولى، زيدي من مساحة الممكن ما استطعتِ إلى ذلك سبيلاً، لا تصطدمي بالحياة إلا في المساحات التي تمتلكين فيها قوة الريح؛ عنتره بن شداد عندما سُئل: أنت أشجع العرب؟ قال «لا، لكنني كنت أتقدم إذا كان التقدم حزمًا، وأحجم إذا كان الإحجام عزمًا»..

يعني أن المواجهة غير المحسوبة في أي معركة ليست دليلًا على الشجاعة والإقدام، الرابح الحقيقي ليس الذي يملك أفضل أوراق اللعب، لكنه القادر على اللعب بالورق الذي يملكه مهما كان سيئًا.

والثانية، الرابح على حلبة المصارعة ليس بالضرورة الذي يهزم خصمه بالضربة القاضية، وإنما قد يربح بمجموع الجولات التي كسبها، سيخسر جولة أو جولتين أو ثلاثًا، لكنه سيربح بالمجموع، تعاملي مع الحياة من هذا المنطلق، أن لا تهزمك بالضربة القاضية، وأن تربحها بمجموع الجولات.

في حال العثرة أو الإخفاق، وهذا يقينًا حادثٌ، تعاملي مع الأمر على أنه
جولة لا أكثر، وما دام في صدرك نفس فالوقت إذن لبدء جولة جديدة لا يزال
قائمًا

ربما نلتقي في جزء ثالث، وربما يتوقف مداد قلمي عند هذا الحد، على كلِّ أنا
لست أكثر من صديق آمل أن تكون رحلته معك قد أفادتك..

خالص الود

كريم الشاذلي

أغسطس ٢٠١٦



مكتبة الرمحي أحمد
telegram @ktabpdf

كريم الشاذلي

كاتب وباحث في مجال العلوم الإنسانية وتطوير الشخصية، له أكثر من

20 كتاباً في مجال الحياة الأسرية والتربية.

كتب بشكل دوري في عدة صحف ومجلات عربية، وقدم برامج إذاعية

وتليفزيونية في مصر والوطن العربي.



www.karimalshazley.com



www.fb.com/karem.alshazley

دعينا إذن نتحدث عن كارثة «الأفضل»، ومصيبة «الأجمل»، عن غول الحياة المعاصرة وشلالات التسويق والإعلانات التي تخبرنا في كل ثانية أننا لسنا على ما يرام، لأننا وفق مقاييسهم ينقصنا الكثير! سلعة الرضا باتت شحيحة في دكان الحياة، المعايير صارت تحكم كل شيء، وعليه بتنا تحت ضغط نفسي كبير ونحن نواجه الحياة دون أن نتسلح بقيمتنا الخاصة، ومعاييرنا الشخصية، ومقدرتنا على إدارة دفة الوعي في الاتجاه السليم.

معول خطير من معاول ثقتنا المهزوة هو أننا نرى أنفسنا في مرآة الغير، ونزن ما نفعله بميزان غير عادل، فنؤمن على غير هدى بأننا لسنا الأجمل لأن مقاييس الجمال التي حددتها الدراما لا تنطبق علينا، ونرى أنفسنا فقراء لأن الغنى يتطلب امتلاك سيارة ذات فئة معينة، وأننا دون النجاح لأن أهل التنمية البشرية أخبرونا أنه ما دام ذكرنا لم يصل للعالمين وأن فلاشات الكاميرا لم تعرف طريقها إلينا بعد فلا يجب أن نرى أنفسنا من ذوي الشأن الكبير!

كريم الشاذلي

- كاتب وباحث في مجال العلاقات الإنسانية.
- له ٢٣ كتاب منشور، بيع منها أكثر من ٢ مليون نسخة، وترجمت إلى ٥ لغات.
- حاضر ودرّب أكثر من ٢٥٠ ألف شخص في العالم العربي، مما أثر في أطروحاته الاجتماعية، لتصبح أكثر قرباً من هموم الشباب الحقيقية.
- ولد في ٢٦ نوفمبر ١٩٧٨، وحصل على بكالوريوس الإعلام من جامعة القاهرة.



DAR AJIAL
دار أجيال