

المتحررون

إما

بطرفيقتك

أو الموت

طه الشمشي TaHa Chamchy

إهداء إلى ...!

لا تنتظر التغيير بل اصنعه كن أنت واسمح لنفسك بالتححرر من التبعية!

محتويات:

الأسرة

- 6..... لقد وقفوا ضدي
- 8..... الضعيف العاطفي
- 10..... فاقد الإحساس لا يعطيه
- 11..... الاستهزاء بالمشاعر
- 12..... لقد تظاهر بالضعف ليكسب تعاطفي

المجتمع

- 15..... ماذا تريد أيها العبد؟
- 17..... أنظر إنه إنسان متحرر لا بد أنه يعاني
- 19..... كيف تقول إنك تراها تسعة فنحن جميعا نراها ستة؟
- 21..... أدرس حتى وإن شعرت بأن المدرسة بلا فائدة
- 22..... لا يهم إن كنت على حق فنحن من يقرر ذلك

أنت

- 24..... من أنا؟
- 26..... تصرفاتك ليست لك
- 29..... معرفة الذات قبل تطويرها
- 31..... تقدير الذات

كلمة أخيرة:

رجاء عندما تقرأ لا تمر مرار الكرام ولا تصدق كل شيء، بدلا من ذلك يمكنك القيام بتحليل دقيق لما ورد في الكتاب.

> أنا لا أكتب لأنني أعلم أنا أعبر فقط عما يجعلني واعيا <

الأسرة

لقد وقفوا ضدي:

باعتبار الأسرة هي المكان الطبيعي الذي ينمو فيه كل طفل، فإنها تكون محددة لكل الأشياء التي سيكبر عليها ذلك الطفل من الديانة التي سيعتنقها إلى القوانين التي يجب عليه احترامها وإلى الوسط الذي سينشأ فيه.

ولكي لا أقوم بالتعميم فإن بعض الأسر بسبب فكرها المشوه وعدم اكتسابها أية خبرة سابقة في التربية فإنها تضر بمستقبل الطفل بشكل خطير وغير محتمل وعندما أستعمل مصطلح (الأسرة) فأنا أقصد الأب والأم، لأنهما المسؤولين عن الطفل.

وللأسف فإن بعض الآباء يؤذون أبناءهم بغير وعي نظراً لأنهم يفتقرون إلى التعليم الكافي وأقصد اللجوء إلى الدورات التدريبية وإلى مختصين في مجال التربية فمن يعتقد أن المدرسة هي التي ستعلمه كيف يربي أبناءه فإنه لم يفهم اللعبة بعد؛ فمعظم الدروس المدرجة لا فائدة منها وكما أن جل التخصصات التي تختارها أنت في الحقيقة لم تخترها بل تم توجيهك والتحكم في قراراتك وسأتحدث بتفصيل عن هذا الأمر في فصل < أدرس حتى وإن شعرت بأن المدرسة بلا فائدة >

والخطأ الأكبر كان في الاعتقاد بأنك ستربي أبناءك بطريقة بارعة فقط لمجرد اعتقادك بأنك ستكون أبا رائع، وقبل الاستمرار في القراءة أريد أن أقول لك إذا كنت ترى أن عائلتك تقوم بواجبها على أكمل وجه ولم تسبب لك أية عقد نفسية فهذا جيد، وأنصحك بتجاوز هذا المحور.

هناك حكمة تقول؛ أحياء بكلمة وأماته بأخرى

عندما يعاملك أبواك بالضرب أو القسوة أو الصمت العقابي ثم يخبرانك بأنهما فعلوا هذا الأمر لمصلحتك ولكيلا تعيد الخطأ مرة أخرى، فهما لم يفعلوا هذا الأمر لأنهم يريدون مصلحتك فمن يريد مصلحتك سيفكر في صحتك النفسية كما أن افتقارهما للخبرة وللطرق الصحيحة في معالجة الأحداث سيحولك إلى كومة من الأمراض النفسية، أما عن أخطائك فعندما تقوم بشيء خاطئ فأنت تكتسب خبرة جديدة. يقول توماس إديسون * لقد اكتشفت 10000 طريقة خاطئة قبل أن أشعل أول مصباح وأنير العالم *

وأنا لا أحرص على الانتقام ممن كان سببا في أذيتك، أنا أقول لكم فقط اصنعوا حدودا لا يتجاوزها أحد، ليس من المعقول أن تتظاهر بأنك تمتلك شخصية قوية وهناك شخص في حياتك كلما أراد شيء بدأ بالحفر في خصوصيتك وحدودك للحصول عليه.

يستحسن أن نبدأ بقول " لا " بقوة قبل أن تسوء الأمور أكثر، أوقف كل متماد عند حده فبدلا من أن يعلمونا كيف نصنع حدودا شخصية ونواجه كل نرجسي، قاموا باستغلال براءتنا بدعوى أنهم أحبونا وهم حقا لا يبنون الأذية وأنا لا نفهم.

الضعيف العاطفي:

يقول: لطالما كنت أقول نعم لكل شخص ولا أرفض لهم طلبا، لأنني لا أريد بأن يشعروا بأنني معقد.

يجب أن تعلم بأن رفضك لطلب ما هو أمر شخصي ولا يحق لأحد بأن يجبرك على القبول، كما أن المعتقد الخاطئ بأن الناس سيظنون بأنك معقد جعلك عبدا وفريسة سهلة يسهل التحكم بها، ولو وضعت حدا لهذا الاستغلال وقلت إنك شخص بقيمة عالية وشعرت بالأمر وحاولت إثبات نفسك؛ كانت ستتحسن حياتك فالشخص الذي يقف أمامك سيشعر بقيمتك كلما كنت صعبا، كما أنك تمتلك شخصية قوية وجذابة لم يكتب لها الخروج للواقع بسبب الحاجة الماسة للتدريب لتتسرب عبرك خارجا.

أسوء ما يواجه **الضعيف العاطفي** في حياته هو التعلق المرضي، ولأنه لم يتلقى الحب والاهتمام الكافيين من والديه والإهمال المستمر جعله يبحث عن الحب والاهتمام في شخص آخر، لأنه فقد التقدير لنفسه وضعف الرابطة بينه وبين الذات الداخلية يجعله متعلقا بشدة بذلك الشخص الذي يظن أنه يحبه ويرى أنه محور حياته ولا حياة بدونه.

عندما تشعر بأنك متعلق بشدة بالشخص الذي تراه محور حياتك، اعلم أنك ستخسره؛ لن تخسر الشخص الذي تعلقت به فقط بل حتى علاقتك مع نفسك لن تبقى وستدخل في حرب مليئة بالاكتئاب، فعقدة الشعور بالنقص * الاهتمام، *الحب، ستجعلك غير متقبل لنفسك وستبقى تجلدها دائما وتلوم نفسك على كل الأمور السيئة في حياتك مثل تعرضك للرفض وهذا أكثر شيء شائع.

فعندما لا تكون مستعدا لتقبل الرفض من الطرف الآخر ستدخل في صراع نفسي وشك دائم؛ ظنا منك أنك شخص قبيح المظهر أو لست في مستواه أو أنه أكثر جاذبية منك، وليس بالضرورة أن يكون هذا هو سبب

رفضه فقد يرفض لأنه لا يريد أية علاقة؛ *زواج, *خطبة, في الوقت الحالي أو لأنه يحب شخصا آخر لذا قبل أن تحكم على الأحداث من وجهة نظرك كن متسامحا مع نفسك وحاول معالجة التعلق إما بمختص أو كتاب أو تدريب, واعلم أن السبيل الوحيد للتعافي التام هو **المواجهة** فأغلبية المختصين والأطباء النفسيين يتغاضون عن تعليمك مواجهة الحقيقة أو النرجسيين والذين يسببون لك تلك المشاكل نظرا لأن المواجهة هي أصعب مرحلة في العلاج.

البعض نحبهم ولا نجد صدى للحب في قلوبهم

فنهار ونتخبط في حكايات فاشلة

فلا نكرهم لا ننساهم لا نحب سواهم

ونعود نبكيهم بعد كل محاولة فاشلة

جبران خليل جبران

ليس بالضرورة أن تتعلق بشخص ما لتصبح مريضا بالتعلق، فقد تتعلق بالماضي أو بالمدرسة بشكل مرضي على حسب النقص الذي فيك. لكن الذي يتقبل نواقصه يصبح إنسانا كاملا

فأقد الإحساس لا يعطيه:

المشاكل لا تصنع الرجال فأنا أعلم يقينا أن هناك عددا من الناس انتحروا بسبب مشاكلهم، الرجال يحلون المواقف ويختارون الصحيح حتى وإن خالف معتقداتهم، لأنه يحبون التجديد.

نظرا للتربية الغير السوية التي قد يتلقاها بعض الآباء فإنهم يمررون نفس التربية إلى أبنائهم كانتقام غير مباشر، وهذا ليس عذرا كافيا ففي الوقت الحالي أصبح التعلم متاحا للجميع من دورات وكتب ولك أن تزيد على ذلك.

مثال: أبوه عاش في وسط لم يتلقى فيه مشاعر الحب والاهتمام ولم يتم تقديره من طرف أبويه، لذا يعامل ابنه الآن بأسلوب بارد ولا يسأل عنه وحتى المحادثات التي تكون بينهما تكون قصيرة للغاية.

تحليل الحالة: لكل فعل ردة فعل، وردة فعل الأب في هذه الحالة هو أنه يسير على نهج أجداده في التربية السلبية؛ بحيث يكون الابن هو نتاج للتزاوج الطبيعي وليست له قيمة وسط الأسرة، حتى وإن حاول هذا الأب الاعتراف بأنه حقا يحب ابنه ويهتم به فإن تصرفاته تثبت العكس، ومن الأفضل له أن يعالج هذا الأمر لأن مقولة " الزمن كفيل بإصلاح كل شيء " خاطئة فكل الأحداث التي عاشها الأب منذ طفولته تم تخزينها على مستوى اللاوعي خاصته وبعدها كبر الأب وتزوج أصبح يطبقها لا واعيا وبشكل تلقائي على ابنه.

>> من لا يأمن بوجود اللاوعي مثل المزارع لن تستطيع إقناعه بأن الماء هو اندماج لجزيئتين من الهيدروجين مع جزيئة من الأكسجين سيقسم بأنك مخطئ وأن هذا من أنواع الشرك. <<

الاستهزاء بالمشاعر:

" اعتزل من يؤذيك قبل أن يعتزلك فتتعلق به "

إن الاستغناء عن النرجسيين وأصحاب العقول المشوهة هو الحل للوصول إلى تقدير نفسك، وليس كل شخص سيء فقط لأنه رفضك فتلك حياته الشخصية، قبل الشروع في هذا الفصل لنحدث عما هو التعلق قليلا.

عندما تعلقت بذلك الشخص فأنت لم تتعلق بالصورة الحقيقية بل تعلقت بالصورة التي نسجتها في مخيلتك؛ كيف؟

وسواء كان الشخص الذي أنت متعلق به هو نفسه الذي تحبه أو صديق أو شخص من العائلة، فأنت لم تتعلق به لأنك تحبه بل لأنك تتمنى أن يحبك وتستمر في تخيل أحداث لم تحصل حيث يعترف لك هو أيضا بحبه وأنت محور حياته لكن هذا لن يحصل لأنك ضعيف أمامه وخاضع له.

هل تعرف لماذا التعلق بالله أفضل من التعلق بالناس؟ لأن الله يقول " أنا عند ظن عبدي بي " أي كيف ما كانت الصورة الموجودة في عقلك عن الله فسيكون مثلها في علاقته بك، أما الناس لا يمكن أن يكونوا دائما عند ظنك بهم.

مثال: كان أبوه لا يقدر مجهوداته ويستهين بقدراته مما أدى إلى إصابته بالاكتئاب وأصبح يكره أباه بشدة على تلك التصرفات وعندما توفي أبوه أصبح يلوم نفسه ويقول إنه هو الذي كان مقصرا في حق أبيه.

التحليل: لقد ندم الابن وشعر بالتقصير في حق أبيه، لكن السبب الحقيقي هو أن عدم تشافي الابن من العقد النفسية جعله يظن هذا الأمر كما أنه لم يكن يقدر نفسه، وهو في الحقيقة لم يندم على أبيه الذي مات بل هو نادم

على الصورة الموجودة في عقله والتي يتمنى فيها لو كان يتلقى التقدير
من أبيه.

لقد تظاهر بالضعف ليكسب تعاطفي:

الأول قال لي إياك والحب، والثاني قال كن قاسيا مع الناس، لا أعلم ما مشكلتهم مع المشاعر فكل ما أعرفه أن من لا يملك حدودا بينه وبين عامة الناس سيتم استعمارهم.

إن موضوع التظاهر بالضعف لكسب التعاطف في العلاقات الأسرية هو أكثر المشاكل المسببة للتحطيم الذاتي فسواء كان الذي يتظاهر بالضعف أبوك أو أمك أو ابنك أو أخوك أو غيرهم من أفراد العائلة، فإن التظاهر بالضعف ولعب دور الضحية في الموضوع يصنف ضمن الأساليب الاستغلالية التي يستعملها المتمادون للوصول إلى أهدافهم على حساب عائلاتهم وأقاربهم، وهذه الأساليب لن تجدها في كتبك المدرسية ولا في الجامعة التي تدرس فيها، فالمدرسة ليست سوى سجنا ممول يتم فيه إخضاع الطلاب وتوجيه سلوكهم وجعل فرصهم محدودة.

إذا أردت المضي قدما وتحسين مستوى النضج لديك عليك البدء بعيش تجارب مختلفة واتباع أسلوب تحليلي لكل موقف يحصل لك مع العائلة والمجتمع.

مثال: تظاهر ابنه بالضعف للحصول على وقت إضافي لمشاهدة التلفاز، فسمح له أبوه بوقت إضافي للمشاهدة.

التحليل: في الوقت الذي سمح فيه الأب لابنه بوقت إضافي لمشاهدة التلفاز فقد فتح له باب الاستغلال والتماذي، وسيقوم الطفل بالتظاهر بالضعف في كل مرة يمنعه أبوه من تجاوز الوقت المحدد.

مثال: يتظاهر أبواه بالضعف في كل مرة يرفض فيه الابن الذهاب في تخصص الطب الذي يريدانه ويخبرانه بأن هذا التخصص مطلوب، وهذا

جعله يتعاطف معهما ويقبل بالرغم من أنه كان يريد أن يصبح بطلا في رياضة الملاكمة.

التحليل: إذا أراد شخص ما أن يفقد تقديره لذاته ويصبح بشخصية ضعيفة، فإن أسهل طريق لهذا الأمر هو الموافقة على شيء أنت لا تريده كما أن الأمر ليس له علاقة برضا الآباء وإذا قمت بالرفض فإنك لم تؤذيهم ولكن اختيار التخصص أو العمل أو الزوجة هو من شأنك فأنت من سيعمل وأنت الذي تقرر هدفك في الحياة، وتلك الفتاة أنت من ستكمل بقية حياتك معها.

المجتمع

ماذا تريد أيها العبد؟:

" لك أن تختار بين أن تعمل على تحقيق ما تريد، وبين أن تعمل على تحقيق ما يريده شخص آخر "

حتى الآن لا توجد دروس في الجامعة تعلمك إدارة مالك ووقتك، ولا حتى أساليب يمكنك تطبيقها للتخفيف عن نفسك من العقد النفسية أو كيف تصل إلى شخصيتك القوية، وهذا ليس لعدم معرفتهم بهذه الأنواع من الدروس بل لأنهم يريدون حجزك في قوقعة فالشخص الذي يعرف مطالبه ومتقبل لنفسه ويريد الصول إلى حقه يشكل خطرا على المنظومة، يريدونك أن تبقى تحت السيطرة وسهل الإخضاع.

كلما كثرت مشاكلك أصبحت تطلب الراحة فقط، أما إذا كنت مرتاحا فستبدأ بتطوير ومستواك الثقافي والمعيشي وتتخلى عن الوظيفة، لذا لا مشكلة لديهم في إضافة المزيد من الألم والمصائب في حياتك.

سؤال **ماذا تريد أيها العبد؟** يشير إلى الرجل الخاضع أو المرأة الخاضعة لسيدها حيث، يتم إجبار العبيد على العمل طول النهار وليس لهم الحق في تحديد أوقات الراحة أو التوقف، وفي مقابل عملهم يقوم سيدهم بإعطائهم بعض الطعام المحدود الذي يكفيهم بالكاد للبقاء على قيد الحياة للاستمرار في العمل، وقد يبقى العبد يعمل طول حياته دون أي تطور في مستواه المعيشي. ألا يذكرك هذا الأمر بشيء ما؟ أتحدث عن الوظيفة التي يتم فيها النظر إلى العمال على أنهم عبيد إلا في بعض الأحيان قد تجد مديرا

يتعامل بإنسانية، ولكن الحقيقة بدون لف ودوران هي أن الموظف يعمل على تحقيق أهداف رئيسه.

إذا كنت موظفا وكانت أجرتك غير محدودة، فالكلام ليس عليك!

قد أبدوا لك بعد قراءتك لهذا الفصل أنني شخص يكره الوظيفة، ولكن المشكلة ليست في صاحب العمل ولا في الأجرة نفسها، بل المشكلة في القيمة المضافة التي تقدمها أنت وأيضا في النظام الدراسي الذي اتبعته، فالمدرسة لم تعلمك أية مهارة ذات تأثير والشهادة لا تدل على أنك تتقن مهارة ما كما أن غالبية الشهادات لا علاقة لها بالواقع ولا تحسن حياتك في شيء، هدف الشهادة الجامعية والمدرسية هو جعلك خادما لشخص آخر، شهادتك لن تجعل الناس يعملون عندك.

ليس بالضرورة أن تصبح عالما لتعرف أنهم يحاولون استعبادك، أنت بحاجة للوعي في المقام الأول وإلى الإدراك اللحظي لما يتم التسويق له لإبقائك في الجحر.

أنظر إنه إنسان متحرر لآبد أنه يعانى:

**" أخرج نفسك من القفص الذي وضعتك فيه، صدق أو لا تصدق
لا أحد يكثر لأمرك "**

في بداية رحلتك نحو الوعي والتحرر من القيود المجتمع وترك القطيع، قد تشعر أحيانا أنك تقوم بشيء خاطئ كونك أصبحت متفردا بمعتقداتك وقيمك ولك نظرة جديدة للحياة، لكن بمجرد أن تصل إلى الإدراك بأنك على حق وأنك مستغن عن الناس في آرائهم وتقييمهم لأفكارك، وأنك أنت من تعطي القيمة لأفكارك وتوجهاتك فهذا سيزيدك ثقة كبيرة بنفسك.

لا تنظر إلى صاحب 60 سنة على أنه خبير وأن الناس الأكبر سنا هم من يفهمون الحياة. هذه ليست نصيحة مني فأنا أحتاج إلى النصح أكثر منك، هذه إحدى أهم الأسس الضرورية للانتقال من **عقلية فقير الوعي إلى عقلية الواعي المثقف.**

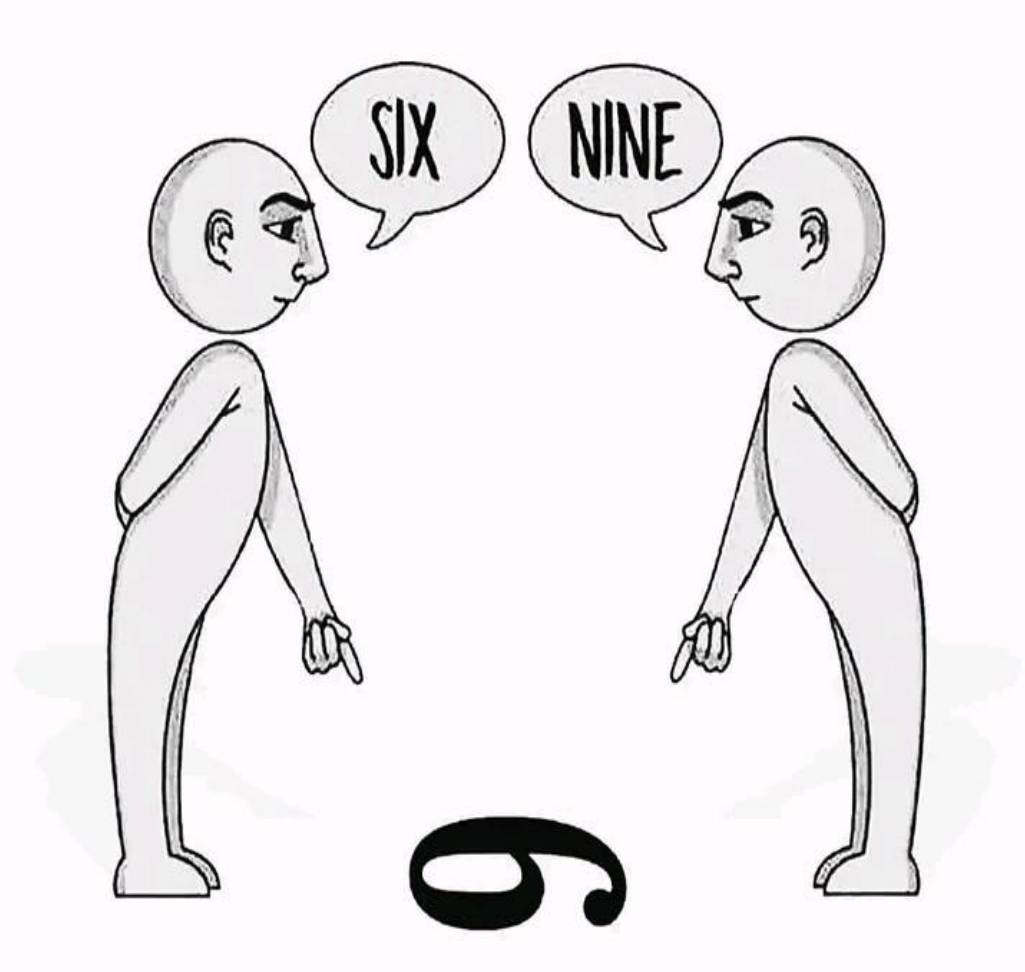
وبدلا من النظر إلى سن الشخص الذي ينصحك، يمكنك النظر إلى أفكاره، تجاربه وإنجازاته، وأختار نصيحة الناجح في حياته على نصيحة الذي فشل، على الأقل الأول سيخبرني بطريقته التي نجح بها.

الشخص الفاشل قد يخبر بما عليك تجنبه لكيلا تسقط في الخطأ الذي سقط فيه، فمثلا قد يخبرك أن العمل في سن العشرين هو

مضيعة للوقت وأنه قد كان يعمل في سن العشرين لكنه قام بإنفاق ماله كله في الملابس والسفر ولم ينفعه ذلك المال في أي شيء. إذا نظرنا إلى أفكار هذا الشخص فسنجد أنه لم يكن يحمل أية أهداف تجعله يحافظ على أمواله وأيضا قام بتبرير أفعاله بأنها بسبب العمل في سن صغيرة لكن الحقيقة أنه لم يكن لديه دافع للحفاظ على أمواله مما جعله يفلس.

إذا كنت في مشكلة تعجز عن حلها وسألت نفسك لماذا يحدث هذا معك، أنظر فقط إلى الأفكار السائدة في عقلك ولن تفهم هذا الأمر إلا عندما تصبح مدركا بأن ما يدور في عالمك الداخلي يبرزه عقلك في عالمك الخارجي، فمن يفكر في الحب سيلتقي وسيجد نفسه قريبا بمن هم في علاقة عاطفية ومن يفكر في التقرب من الله أكثر يكفي أن يذهب إلى المسجد الذي يقربه لن يجد أشخاصا يصنعون صاروخا بل سيجد أشخاصا يسجدون لله

كيف تقول إنك تراها تسعة فنحن جميعا نراها ستة؟:



" لا تثق برأي المجتمع عن أمورك الشخصية، ولا تثق برأيك إلا إن كنت تمتلك معرفة قبلية أو تجربة سابقة. "

إذا وضعت طفلا في الغابة واستطاع العيش وحده، فإن أول شيء سيرفضه هو أن يعود إلى المجتمع

أن تكون مختلفا يعني أن يعني أنك تؤمن بنفسك وأنت قمت بتفضيل نفسك على أي متسلط يرى نفسه ربان سفينتك، والمغزى هو لماذا تقبل بتنفيذ أوامر المجتمع ومعتقداتهم في حياتك، قد تتبع المجتمع في أشياء مثل تعلم اللغة التي يتحدثون بها لتتواصل معهم وهذا جيد لكن، اعلم أن جميع الناس تائهون واختياراتهم نابعة من تجاربهم ومعتقداتهم وليست من تجاربك.

هناك فرق بين رجلين فقيرين الأول اختار اتباع القطيع لأنه يرى نفسه ضعيفا ولا يستطيع أن يقوم بشيء جديد خوفا من الفشل، والثاني بحث عن الحقيقة وإن كانت مرة وقام بالمخاطرة لتحقيق ذاته ففي النهاية هو فقير وليس لديه ما يخسره وبدلا من التصرف كطفل صغير في كل مشكلة اختار أن يواجه المشاكل والبحث عن حلول هذا الشخص اختار تحمل المسؤولية.

لست بحاجة أن تثبت للمجتمع أنك على حق فالوائق من نفسه يجعل أفعاله تتكلم نيابة عنه، عندما تواجه مشكلة جديدة في المستقبل فكر في أن هذه المشكلة هي تدريب آخر لما هو أقوى فإما أن تصمد وإما أن تعود للخلف.

العائد من الحرب ليس كالذي اكتفى بالاختباء، قد يحميك الاختباء من أن تصاب لكنه يجعلك هشا.

أدرس حتى وإن شعرت بأن المدرسة بلا فائدة:

" كنا بخير قبل تكون هناك مدرسة، بعد أن جاءت انتشرت الطبقة بين الناس وأصبح المثقف يعرف بمستواه الدراسي ونوع تخصصه، لم يعد أحد يسألك عن تجاربك في الحياة وما الذي تتقنه، لقد اختفى التعلم الذاتي وشاع التعلم المدرسي. "

وأنت، هل تأمن بأن المدرسة تستطيع أن تجعلك منك علامة تجارية مشهورة مثل سلسلة؛

" Harry Potter "

المدرسة لن تجعلك شخصا حكيما بدون تجارب، والذي سيجعلك أكثر حكمة هو مرورك من حالات الفشل والعجز عن فعل أي شيء والشعور بأنك مرفوض وكأن الأمر ليس من نصيبك لكن تختار الصمود والاستمرار ليس لكي يقال عنك محارب بل لأنك وضعت خيارين فقط إما على طريقتك أو **الموت**.

انتهى دور المدرسة بعد أن تعلمت الكتابة والقراءة وخوضك لتجارب جديدة هو خيارك ففي النهاية ستكون مسؤولا عن حياتك، وبدلا من دراسة تخصص واعتباره محور حياتك، اسأل نفسك ما هو أفضل شيء تستطيع فعله؟ هل تحب البرمجة؟ أو هل تحب صناعة المحتوى؟ هل تريد أن تصبح لاعب كرة قدم؟ ما الذي يمنعنا من أن نصبح ما نريد على الأقل التجربة والخطأ هما أفضل لكل واحد منا من عدم المحاولة.

معرفة غاياتك وأهدافك في الحياة تكمن في معرفة ما يميزك وما يتوافق مع تلك المميزات.

لا يهم إن كنت على حق فنحن من يقرر ذلك:

الإنسان سبب المشاكل، لا يوجد إنسان لا توجد مشكلة

يقول الروائي الروسي دوستويفسكي: **< الفقر يفقد الإنسان هيئته >** إذا تم التحكم في أفكارك وكبح اندفاعك فستصبح تابعا لمن يملك سلطة عليك والتظاهر بأن لا أحد يسيطر عليك هي كذبة تخدر بها نفسك فالأفلام التي تشاهدها ليست عشوائية بل هي مجهزة خصيصا لإبقائك في كهف يملأ قلبك بخوف وهمي، غالبية المسلسلات تحتوي على أحداث عاطفية حزينة يتم من خلالها نقل المعتقدات الخاطئة إلى اللاوعي خاصتك، ففي الأفلام دائما ما يتم إظهار الشخص الثري بمظهر الرجل الطماع الذي يسعى إلى الاعتداء على الفقير الضعيف مما تسبب في انتشار مقولة " أن الأغنياء يعيشون حياة مأساوية وحياتهم خراب وأن الفقير يعيش سعيدا " وجعلوا من هذه المقولة قاعدة في الحياة يتم حقنها في عقل كل طفل يولد حديثا، وغيرها من المعتقدات المغلوطة التي يتم الترويج لها، فإن أقنعوك بأن الفقراء سعداء فإنك لن تطور نفسك للوصول إلى الرفاهية لأنك تخاف أن تعيش في عذاب، وإنك ببساطة ستقبل بالحصول على وظيفة ذات مدخول ضعيف ومحدود وغارقا في أحلام وردية لكن السعادة ليست مرتبطة بالفقر نهائيا لو كانت كذلك لكانت الجنة فارغة ليس فيها أنهار من لبن وعسل ولا قصور من ذهب؛ لماذا قد نصبح أغنياء في الجنة ألن يجعلنا هذا تعساء؟ إذا امتلكوا عقلك سيمتلكون مستقبلك، فالثروة أو الاستقلال المادي نتيجة للعمل المستمر والصبر في الشدة والتطور المتواصل ولا علاقة للأمر بالسعادة أو الحزن، كيف ستعيش تعيسا وأنت حققت أعظم أهدافك، السعادة تكون بالامتنان والشكر على ما تملك الآن. وسأتحدث عن مفاهيم الامتنان

**والسعادة في كتابي القادم " سأتزوجها لاحقاً " من سلسلة "المتحررون"
إن شاء الله.**

أنت

من أنا؟:

لكي تعرف من أنت عليك الانعزال قليلا عن العالم والاستماع إلى الصوت الموجود بداخلك، ولكي تستطيع سماعه يجب أن تعرف متى يتكلم وماذا يقول؟

معظمنا لا يرضا بالجلوس مع نفسه، لأنه يخشى مواجهة الحقيقة؛ أنه يعيش في جسد لا يعرف عنه أي شيء ويمتلك عقلا لا يعرف كيف يفكر؟ وأين يقوده؟ وما مصيره؟ ولتعرف من أنت اجلس مع نفسك وتمعن جيدا في الأفكار التي تدور في عقلك.

مثال: عندما يحدث نقاش حاد بينك وبين شخص ما أو تنتهي علاقتك مع فتاة ما سواء من عائلتك أو غير ذلك، تجد عقلك يفكر فيما وقع بينكما بالرغم من محاولتك لتجاهل الأمر فإن عقلك يكون هائجا يحاول تحليل الأحداث ويعيد عرض الموقف عليك مئات المرات، وما يقوم به عقلك هو إشعارك بما يحدث في داخلك وهذا هو صوتك الداخلي الذي أتحدث عنه.

بتجاهلك لصوتك الداخلي فإنك تحرم نفسك من التحرر من تلك الأفكار السلبية، قد تقول إنك ستنسى الأمر وتقوم بالتجاهل لكن الأمور لا تسير بهذا النحو، فإذا التقيت نفس الشخص في الطريق ولو بعد مرور شهور أو أعوام فإن كل الأفكار التي تناسيتها ستعود في تلك اللحظة، أما إذا كنت تكره شخصا ما فهذا يعني أنك لن تنسى ما حدث ولو بعد مئة عام، قد تتجنب الالتقاء به لأنك تكرهه لكنه سيسيطر على عقلك وستفكر فيه في كل مرة يحدث شيء مشابه.

إذا قلت لك لا تفكر في دب أبيض يأكل سمكة، فأنت قد فكرت فيه بالفعل بالرغم من أني قلت " لا تفكر "، ونفس الأمر يحدث عندما تقول إنك لا ترغب في رؤية شخص ما فإنك تفكر فيه بالفعل.

قاعدة: أقرب طريق لتعرف من أنت هي أن تنصت لصوتك الداخلي ولا تفعل أي شيء ولا تتفعل أو تحزن بل دع ذاتك تعبر بنفسها عما يثير انفعالها، وتذكر أنك عندما تخبر صديقك بما يحزنك فأنت لا تريد منه حلا أنت تريده أنه يشعر بك ويقدر مشاعرك فحسب، وذاتك أيضا تريدك أن تقدر مشاعرها وتحتويها.

" أنت اثنان، واحد يتوهم أنه يعرف نفسه، وواحد يتوهم أن الناس يعرفونه. "

جبران خليل جبران

تصرفاتك ليست لك:

عندما سيطر نظام التبعية على عقول الناس قام الآباء بتمرير سلوكيات عشوائية إلى أطفالهم بغير وعي بالعواقب، ومن أهم السلوكيات السلبية الموروثة (الانفعال بسرعة، جعل الفشل محرماً، مقارنة نتائج ومجهودات الأطفال بنتائج ومجهودات أبناء الجيران والأقارب، النظر إلى الطفل على أنه وسيلة لتحقيق الأهداف التي لم يستطع الآباء تحقيقها قبل التزوج، وغيرها ...).

هذا الحقن المكثف للمعتقدات، يصبح واقعا وهميا يعيش فيه الطفل، لاحظ أنني أتحدث عن " المعتقدات " بكثرة لأنها عامل مهم لعيش الإنسان إما في عذاب مستمر وتظاهر بالضعف أو الإيمان بأن الفرصة لا تأتيك بل أنت تصنعها.

أن تصبح لاعب كرة قدم فهذه فرصة أنت صنعتها، وأن تأتيك فرصة لتسجيل هدف فهذا ليس شرطاً للتسجيل بل الإيمان بأنك تقدر والتدرب هو الشرط اللازم.

قل لي ماذا تفعل الآن أقول لك مستقبك بعد سنة

هذا ليس كلام فيلسوف، بل إن ما فعلته في السنة الماضية جعلك ما أنت عليه الآن إن كنت اخترت في العام الماضي الجامعة بدل المدارس العليا، وإن اخترت تكويننا بدل الجامعة فبعد عامين ستحصل على دبلوم بدل إجازة.

هل ستستمر في استهلاك المقاطع القصيرة "30 ثانية" على مواقع التواصل وتظاهر بأنك بخير مع العلم أن عقلك يصاب بالثشتت نتيجة تدفق هرمونات مختلفة في وقت واحد (هرمون السعادة، هرمون الحزن، الدوبامين...) هذه التدفقات تفقد الحياة رونقها، أنا لا أخاف عليك ولا أكثرث أبدا ولكن إن كان يهملك المحافظة على تركيزك يستحسن التوقف بشكل تدريجي عن كل إدمان وأنت تعرف عما أتحدث.

الألم لن يجعل منك رجلا ولن يجعل منكى أنثى قيادية بل طريقة تعاملك معه يحدد مصيرك.

بتحررنا من السلوكيات السامة والتبعية، فإننا نسمح لذواتنا بالتعبير عن الأحداث بطريقتها واختيار الطريق الذي يظهر قيمتها، التحرر من تلك السلوكيات يحتاج وقتا لكن أضمن لك أنه بعد مرور شهر من الآن ستشعر بنسبة 20% من الأفكار الموجودة في الكتاب تظهر في واقعك، نظرا للإدراك الذي سيجعلك تنظر بتمعن في الأحداث القادمة على أنها تحتاج إلى تحليل.

تساؤلات: (لماذا أستعمل الهاتف بكثرة؟ ماهي الأحداث التي تشغل تفكيري؟ لماذا أفكر في المشكلة بدل التفكير في الحل؟ هل أحب رياضة ما؟ هل أحب السفر؟ ما الذي منعي من السفر؟ إن كنت أحب كرة القدم كيف يمكنني أن أطور نفسي فيها؟ هل يوجد نادي يمكنني الانضمام

إليه؟ إن كان النادي يملك شروطا للانضمام هل أستطيع توفير تلك الشروط؟

معرفة الذات قبل تطويرها:

لا يمكنك تطوير شيء لا تعرفه، لا يمكنك تطوير الذكاء الاصطناعي وأنت لا تعرف من أين تبدأ ولا تجيد استعماله، كما أن تدريبه يحتاج وقتاً يصل لشهور، كذلك لا يمكنك تطوير ذاتك وأنت لا تعرف كيف تعمل وكيف تتصرف وتطورها سيتطلب منك الاستمرار رغم الشعور بالتحسن، وفي بعض الأحيان قد تفقد الرغبة في الاستمرار.

لكي نطور أنفسنا علينا أن نعرف عنها بعض الأمور والمشاكل التي يمكن تطويرها، ولكي نعرف أنفسنا علينا أن نعرف كيف نعرفها؟ التطوير لا يكون بنزع البانكرياس أو اقتصاص الجزء الإضافي من المعى الدقيق أو تقليص حجم المعدة؛ ليس هكذا بل تطوير الذات يكون بالذهاب إلى النظام التشغيلي لجسدك أو الذاكرة الأم، والذاكرة الأم هو عقلك؛ وينقسم إلى العقل الواعي والعقل الباطن.

العقل الواعي: نتواصل به مع الناس ونتفاعل مع الأحداث.

العقل الباطن: يحدد الطريقة التي سنتفاعل بها مع الناس ويتحكم في السلوكيات والانفعالات بحسب ما تمت برمجته عليه.

مثال: قال لك صديقك أنت سمين، يقوم عقلك الواعي باستقبال هذه الإهانة ويقوم بإعادة إرسالها إلى عقلك الباطن لكي يحدد طريقة التعامل مع ما قاله لك صديقك، إذا كنت مبرمجا عقلك الباطن على أنه لا يحق لأحد التقليل من قيمتك أو إهانتك فإنك ستركل صديقك في مؤخرته أو تلکمه في وجهه، وإذا كان عقلك الباطن مبرمجا على أنك شخص لا يستطيع المواجهة فإنك ستضحك لتظهر عدم تأثرک.

لا أنصحك بلکم أي شخص في وجهه لمجرد أنه أهانک ولكن المواجهة الحقيقية تكون بالتعبير عن إحساسک في تلك اللحظة لكي يحترم کل شخص حدوده، هل فهمت الآن من أين تأتي ردود أفعالک؟

الآن بعد أن فهمت كيف يعمل عقلك يمكنك طرح تساؤلات على نفسك في كل مرة تنفعل بها أو تتصرف بشكل غير لائق، من الأسئلة التي قد تساعدك على الإدراك أكثر ومعرفة نفسك. لماذا أتحدث بصوت ضعيف؟ هل أخاف المواجهة؟ لماذا سمحت له بالاستهزاء بي؟ هل هذا يعني أنني برمجت عقلي على التعامل مع الناس بخوف؟ ماهي الطريقة الجديدة التي يمكنني فعلها للحفاظ على كرامتي وتقديري لذاتي؟ هل أعرف كيف تتم المواجهة؟ وهل أستطيع مواجهة كل شخص يقلل مني بما في ذلك عائلتي؟

الآن بعدما قمت بمعرفة نفسك وكيف يعمل عقلك وستتعرف على ذاتك أكثر مع الوقت، أصبح لديك الخيار بين أن تصبح أفضل أو تبقى كما أنت الآن.

تقدير الذات:

لا بقومي شرفت بل شرفوا بي.....وبنفسي فخرت لا بجدودي

|المتنبي|

أشد أنواع الضغط، أن تتردد بين رغبتك بمعرفة الحقيقة وخوفك من
سماعها

فرانس غريلباتسر

تقدير الذات يكون بتقبل فكرة أنك إنسان ناقص وتتقبل نفسك كيف ما كان
شكلك أو لونك...، في النهاية أنت مميز بشيء تجد نفسك بدون وعي
مستمتعا به، يقول أحد الشخصيات الرائدة في مجال تطوير الذات "إذا
كانت مهارتك هي تقشير تفاحة في 5 ثوان فلا يهم مدى تأثيرها ما
دامت تجعلك سعيداً"

إذا كنت ترى أنك إنسان مميز فسيراك الناس كذلك، هل ستسمح لنفسك
بأن تكون مجرد نسخة لشخص تراه أفضل منك؟ عليك اتخاذ قرارك الآن
وعدم اتخاذك لأي قرار هو قرار بالحد ذاته.

يتحقق تقدير الذات بالشعور بالامتنان لكل يوم تستيقظ فيه لتعيش على
طريقتك وأن الأمر لم ينتهي لم تقم القيامة ولم تنفجر الأرض، يقول

ستيف هارفي المؤثر الترفيهي في التلفزة الأمريكية " لا يوجد شيء اسمه انتهى ما دام الله يوقظك فهذا يعني أنه لم ينتهي منك بعد".

10 دقائق من الامتنان على كونك أنت وأنك مازلت حيا لتعوض ما فاتك فبعضهم مات كارها نفسه أو منتحرا غير متقبل لما يعيشه؛ ربما أنت في نعمة ربما!

انتهى والحمد لله

| ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به |



طه الشمشي TaHa Chamchy

تحذير:

لا أكتب بصفتي معالجا نفسيا، بل شخصا قام بمشاركة معلوماته بطريقة تكشف الوعي لدى كل قارئ. آخر كلماتي مهما كان عمرك مهما كانت مشكلتك مازال هناك أمل لإصلاح كل شيء.

والسلام.

أقول شكرا لمدرربي على كونك كنت عند ظني بك!

 TaHa Shamchy

WhatsApp: +212659864801