

سَعِيدٌ



هندسة  
الأثاث  
العقلي

سعد صلال



هندسة الأثاث العقلي : إسم الكتاب :  
سَعَد صَالَل : إسم المؤلف :  
سَعَد صَالَل : الرسوم الداخلية وتصميم الغلاف :



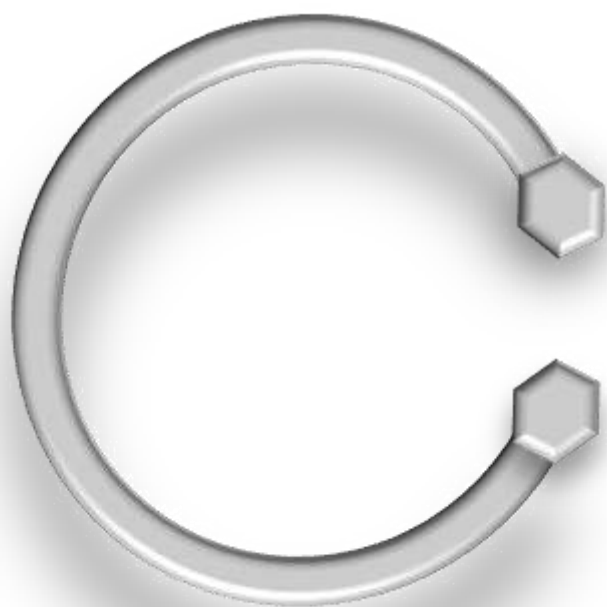
أبجد للنشر : إسم الناشر :  
2020 - 20313 : رقم الإيداع :  
978-977-85791-1-6 : الترقيم الدولي :  
00201069722417 : دار أبجد للنشر / تلفون :  
[abgdweb@gmail.com](mailto:abgdweb@gmail.com) : البريد الإلكتروني :  
7 - أبراج بنك مصر - خاتم : العنوان :

saadsallal.com : موقع المؤلف :  
[doctorsaadsallal@gmail.com](mailto:doctorsaadsallal@gmail.com) : بريد المؤلف :  
0020 1026648460 : تلفون المؤلف :



هندسة الأثاث العظمى

www.3dmodeling.com



## مدخل

خلاصة هذا الكتيب هي إعادة النظر جدياً بطرائق عمل عقولنا . نحن نقوم بمتابعة كل ما يحيط ما بنا ، أجسامنا ، المجتمع وقانونه ، الطبيعة وقانونها ، الله سبحانه وتعالى وحدوده الأخلاقية الكريمة ومع ذلك فليس لنا الا عقولنا منذ أن بدأ وعي ما يجري في هذا العالم .

إنه الجهاز الوحيد الذي نستخدمه بالتعامل مع أجسامنا والمجتمع والله جلّت قدرته .

إنه يحمل الكثير من الأثاث لو صحّ العبير ، غير المنظم بطريقة تُؤمّن أفضل جدوى ممكنة من إستخدامه ، وأنا هنا لستُ واعظاً ولا قديساً لأطلب من أحد أن يخدم الجميع الا نفسه ، بل العكس .. أتمنى أن يؤمّن أيّ منا خدمة نفسه وأعصابه وعواطفه أولاً .. ( ثم ) عليه خدمة جميع ما حوله و من حوله .

# المقبولية

عندما تريد أن تكون سعيداً بحياتك عليك أن تتواصل مع الذين تحبهم والأفانهم سوف يبتعدون عنك دون أن تكون على دراية تامة بأسباب هذا الابتعاد .

إنَّ أياً منّا يعيش مع الآخرين من خلال حواسه الخمس بالتواصل ، أي من خلال مشاهدة الآخرين و سماعهم أي انه يستخدم حاستين فقط .. وهذا ما درج عليه الإنسان الاعتيادي .

أقم علاقة بمن تحبّ ولا فرق ان تكون زوجتك او زوجك او الأصدقاء او زملاء العمل وهكذا .

القطيع البشري ضرورة لا مناص منها لأيّ إستقرار نفسي



بالنسبة لأي إنسان مهما زعم عدم ذلك .. ولهذا .. لا بد أن تُقيم (علاقة تواصل إيجابي) معه .  
 المسألة ليست كمالية .. بل ضرورة وجودية .  
 ولهذا عليك بأن تبدأ بالخطوات الآتية :  
 إتصل بالقطيع البشري .. بالناس .  
 كيف؟

لتفصيل ذلك ، مجتمعياً ، حين تلتقي بشخص ما للمرة الأولى فإن الدقائق الأولى لكليكما عبارة عن جسّ نبضٍ من خلال أول عبارة وأول تصرف يصدر منه لك ومنك له .  
 إنها الخطوة الأولى .

تذكر دائماً أن ما في عقله غير ما في عقلك .  
 تذكر أنه حذر منك كما أنت حذر منه .  
 حاول السفر له بسرعة خاطفة .

إجعله يتحدث أولاً فإن كان الدور عليك فيجب أن تختار عبارة او عبارات مجاملة عائمة ، أي عبارات متفق اجتماعياً على قبولها باعتبارها لائقة ومقبولة على أن تتحلّى بـ (الجدية) المعتدلة قدر الإمكان فهذا يعطيك الحرية بالذهاب أكثر نحو رفع الكلفة فيما بعد او العودة للتمت إذا اقتضى الأمر دون أن تخسر نفسك او تخسره ، فاذا استجاب وهذا هو المهم ، إعرف من

إجابته أية شخصية .. هو او هي .

هناك من الناس من لا يميل للمرح السريع وهناك من يحترم التَّحْفِظَ وهناك من يريد رفع الكلفة بسرعة وهناك من يميل للثناء بسبب و بلا سبب وهناك من يريد شيء من الدلال وهناك مَنْ ينجل بأن يطرح نفسه للعرض وهناك من يستهتر بك مهما كنت وهناك المؤدب وهكذا .

تأكد من إجابته الاولى ، أي ( شخصية ) هو ؟

الآن جاء دورك ، ليس لـ (فرض) شخصيتك عليه بل لفرض شخصيته عليك أن جاز التعبير ولا تشمئز من هذا التنازل فهو عبارة عن عربون صداقة منك على قلّة ، بينما قد تتطور العلاقة فيما بعد لتسحب ما أعطيته على هذه ( القلة ) لتحصل على الكثرة عندما يطمئن لك هذا الشخص .. هو او هي .

بعد أن عرفت (عنوان) شخصيته العام ، اذهب لهذه الشخصية الخاصة به .

إبحث عن (اجمل) ما يريده هو .

إنها عملية السفر الاولى لعقل هذا الشخص .

إدخل له بهدوء وانسيابية من خلال إجابته الاولى فإن لم تستطع بعد فحاول أن تطرح نقطة قريبة قدر الإمكان من (إجابته) ولا تكن بعيدا عنها ، أي لا تحاول أن تمارس على

الآخرين فرض ما تحب.. أنت فان أجابك ثانية ، فها هي الفرصة الثانية لك كي تعرفه اكثر .

حاول الآن أن تجد بإجابته ما يدل عن شخصيته وما يجب هو أن يناقش فالناس تحب أن تناقش ما تحب هي لا ما تحب أنت مهما كانت مواضيعهم سطحية غير مهمة ومهما كانت مواضيعك مهمة .

ناقش ما يجوبون هُم .

إختر من الأسئلة ما تعتقد أن الإجابة عليها من قبلهم سهلة الاجابة .

عش في الآخرين ، تجدهم يموتون فيك .

الآن حصلنا على نقطتي نقاش او على سؤالين من قبلك للشخص الآخر وقد تعرفت على أي قدر من شخصيته .

تأكد التركيز على ما (يحب) وما (يفهم) هو .. لا أنت . ناقش ضمن هذه الدوائر الثلاث .

ومن هنا بدأت النجاح .. لقد بدأت تأخذ إجابته لتصنع منها سؤالاً جديداً ضمن ما يجب او يفهم ، هو .. ضمن دائرة مستواه العقلي .

لقد بدأ تأثيرك عليه .

عندما تلتفت ولو صدفة للرد على تحية أحدهم وهو عابر او أن

ترد على التلفون فإنّ الشخص الآخر رغم قصر المحادثة يشعر بالضيق لأنه يريدك له هو فقط !  
ها قد بدأت تجني ثمار الصيد الآن .

اصبح الشخص الآخر المدلل من قبلك غير قابل للتخلص منك .

هو يعتقد أنك بحاجة .

الآن جئنا لمرحلة الديمومة ، أي كيف لك أن تديم العلاقة على أن لا تفقد شحنتها مع الزمن .

التواصل الحذر .

أنت لست بحاجة لتربيته اذا أردت أن تكسبه كصديق او كصديقة فقط ولست مسؤولا عن تربيته والا فسوف تخسره للابد .

أما من تريد أن ياتمر بأمرك من رؤساء او مرؤوسين ، فتواصل معهم .

إختر الجسر بنفسك لهم .

إفهم ما يجيدون .

أطلب ذلك منهم طالما بقدرتهم .

شجعهم على أبسط إنجاز .

حاول أن تتلافى ( اللوم ) قدر الإمكان فهو السمّ الأكثر فتكاً بأيّ إنجاز لدى الأغلبية من الناس .

في حالة وجود خطأ حاول أن تذكر ( الصح ) فقط مع تلميح بعيد عن الصواب ، فالمخطئ على علم بأنك تعنيه ولهذا كن حذرا أن تمضى بعيدا بتعنيفه ولو بالإيحاء فهو قد فهم ما عليه من خطأ وكل ما يحتاجه هو المواساة ثم النصح غير المباشر فاذا بالغت بالتعليم المباشر والذكر المباشر للخطأ مع تحديد هذا الشخص بالذات على ما قام به خاصة أمام الآخرين فنصيحتك سوف لن تؤخذ بجدية بل سوف ترفض في سره ، ولا سوف تكسبه كزميل او مرؤوس في عملك بل ربما ستشتري بسعر عالٍ عدو محتمل .



# العقل الفوقي

كيف أنت الان ؟

أنت الان في حالة ما .

عمرك كذا .

تاريخ حياتك كذا .

المحطات السوداء المزعجة من حياتك كذا .

المحطات الحلوة كذا .

حسنا .

منذ هذه اللحظة ، حاول أن تقف لدقائق معي وتذكر أن لك

عقلا وأن في هذا العقل خزين من الافكار الطويلة العريضة

التي تمثل تأريخك .

إنه ذاكرتك و كل أرشيفك .. وعندما تتعرض لموقف ما يستحق منك التوقف والتأمل فانك ستجد نفسك ( تفكر ) بالمشكلة التي تريد حلها .

كيف يتم هذا ؟

من خلال ( التوقف ) المؤقت وإسترجاع ظروف المشكلة والاحاطة بها كلها ثم حساب ما لك وما عليك ثم البدء بالحركة .

ليس مهما الان الحل الذي خرجت به ، بل ( العملية ) ذاتها .

اذن :

أولا : أنت أخذت وقتا للتوقف ( وقتا مستقطعا ) .

ثانيا : إستخدمت ( جزءا ) من عقلك لإستعادة ظروفك القديمة ، وهنا مربوط الفرس .

لقد إستخدمت ( جزءا ) من عقلك و ( ليس ) عقلك كله

وهذا الجزء ( الفوقي ) الذي إستخدمته هو الذي قام بعملية

لملمة الارشيف السابق ثم ترشيح (فلتره ) ما هو مناسب

للمناقشة الذاتية ثم تجميع قواسم مشتركة ثم وضع هذه القواسم

على طاولتين ، الاول يتجه نحو ( مع ) والآخر يتجه نحو ( ضد )

ثم خرجتَ بالحلّ بعد طرح المجموعتين فكان الناتج هو الحلّ

الذي سوف تتبناه .

المهم بالمسألة هو العملية او ( الآلية ) التي سمحت لك بأن تأخذ ( جزءا ) من عقلك وتستخدمه للقيام بهذه العملية .  
 إنه ( العقل الفوقي ) .. اذا صح التعبير .  
 إنه العقل الذي يقف على ناصية العقل التحتي ليتفحص ما له وما عليه في دماغك .  
 إنه المشرف على ( تقييم ) عقلك نفسه .  
 هذا هو الجزء المهم جدا والذي يستحق منا الآن أن نتوقف عنده .

إن النسبة التي تخصصها له يجب أن تكون كبيرة قدر الامكان فالطفل مثلا لا يحتاج لهذا العقل الفوقي كثيرا ولهذا فانه عفويّ عموما ولا يستطيع أن يُقيّم أفكاره ولا أفعاله بجديّة وكذا حال الجاهل والاحمق والمجنون والمتهور وما الى ذلك ، أما العاقل منّا فهو الشخص الذي يحاول أن ( يخلص ) من عقله قطعة لا بأس بها من عقله ( الكليّ ) ليرفعها الى العقل ( الفوقي ) بحيث يستطيع أن يراقب ( عقله التحتي ) وما في هذا العقل من تراث وما يستطيع أن يفكر به على المدى البعيد وما الى ذلك .

إنه عقل أبويّ ناضج ليراقبك .

إنه المهندس الذي يحاول أن يستفيد من المصادر المتوفرة في المتبقي من العقل ( العقل التحتي ) للحصول على ( خطة كفاءة )



بل و ب ( افضل ) ما يمكن من الكفاءة لتتحول بعد ذلك ( للجسم ) للقيام بتنفيذها ميدانيا قدر المستطاع بل والذهاب أبعد من ذلك حيث الإستفادة من الجسم لتوسيع دائرة التأثير من خلال هذه الحركة الميدانية للاستفادة من ( المساحة ) الطبيعية المحيطة به بل أكثر من ذلك بالاستفادة من ( المنظومة الاجتماعية ) المحيطة به وهكذا تتحول الخطة التي بدأت في العقل الفوقي الى تطبيق واقعي بالاستفادة من الجسم كآلة ل ( توسيع المساحة ) مع الاستفادة من المجتمع والطبيعة كدائرة إضافية لتنفيذ الفكرة .

إنه الضابط الذي يتحكم بقراراتك وينفتحها ويصقلها قبل أن تطلقها سواء على شكل ( كلام ) او ( سلوك ) ، ولهذا فكلمة زادت ( كمية ) العقل الفوقي فيك كلما ازدادت كمية العقل الناضج أيضا عندك على حساب العقل التحتي الذي يتولى إستلام الاحساسات الخارجية بكل أنواعها ثم الردّ عليها بعفوية .

إنه الجزء الأذكي والأنضج والأحكم منك .  
لا تدفعه تحت أي ظرف للنزول ولهذا فانك ستكون بمأمن من الانزلاق لانفعالات عادية يومية .

إن ما يقال عن ( رباطة الجأش ) هو ما يتعلق بقوة هذا العقل الفوقي .

إنه الرصيد الصافي من عقلك الذي تستطيع استخدامه عند الحاجة الضرورية فهو الذي ( يوقفك ) بين الحين و الآخر لمعرفة (إحداثياتك ) الحقيقية بالحياة ووضعتك على خريطة طريقك الخاصة بك وتحديد ما لك وما عليك وهل أنت ماض فعلا بالاتجاه الصحيح وهل أن عمرك الذي مضى ويمضى ، إنما يمضى بالطريق السليم والأكثر نفعاً وأماناً لك أم أن النتائج الأولية لمسيرتك لا تؤكد ذلك بل تؤكد ضياع أيامك عبثاً ويجب التوقف والبدء من جديد بطريق آخر والا فسوف تمضي بذلك حتى تموت دون أن تعرف أنك على خطأ .

هناك دائماً أمل بحياة جديدة وليس بالضرورة ان هذه الحياة مرتبطة بالراتب الشهري او بالدخل المعاشي فهناك الكثير ممن لديهم المال والبنين والقصور و ليس لديهم عقلاً ( فوقياً ) يستطيعون من خلاله تقييم ما لهم وما عليهم من الناحية النفسية الى الحد الذي يعيشون بحالة من الكآبة رغم كل هذه الممتلكات ، والسبب هو إنهم يُسَخِّرون عقولهم ( بالكامل ) لمشاريعهم العامة وخدمة سواهم دون أن يتركوا جزءاً من عقولهم لمراعاتهم (هم) أنفسهم وما تتطلبها أرواحهم منهم .. فليس لديهم الوقت الكافي للتوقف المؤقت والبحث عن خريطة طريقهم بروية وهدوء فينتهون بكآبة ولا يعرفون ما يجب

عمله رغم ( نجاحهم الخارجي ) في مشاريعهم الاقتصادية او الاجتماعية او السياسية ، و ليس في مجال ( حياتهم النفسية ) الخاصة جدا ، او انهم يمتلكون هذا العقل الفوقي ومع ذلك فهم لا يستخدمونه لخدمة أرواحهم وسعادتها بقدر تسخيره للحصول على المزيد من المال والمزيد من السلطة .. وما الى ذلك .

وللوقوف على أهمية العقل الفوقي يجب القيام بما يأتي :

أولا : ( إحجز ) جزءا من عقلك الكلي له .

ثانيا : ( حرّره ) من ( عقلك التحتي ) قدر الامكان .

ثالثا : ( أعدّ ترتيبه ) بشكل يؤمّن لك أولا راحتك النفسية ، انت أولا ..

رابعا : ( اجعله ايجابيا ) اي خيرا وليس شريرا فالخير اكثر مدعاة للطمأنينة من الشرّ المزعج الذي يسبب الحذر والقلق والخوف وهذا يجعلك بحالة مرهقة إن لم تكن من أجل الآخرين وما تدعو له الأديان وسواها ، فعلى الأقل لما تدعو له روحك من البحث عن السلام الداخلي .. فالخير يؤدي للسلام .

خامسا : تدرب على ( تنشيطه ) من خلال العودة له لـ ( مدة ) أطول واعتبره ( مستشارك الشخصي ) فاذا كنت تزور هذا

المستشار يوميا لمدة دقيقة ، فحاول أن تزيد المدة التي تقضيها معه لتجعلها ثلاث دقائق كل ساعة مثلا وحاول ان تراجع معه ما جرى لك من خلال وضع أوراق العقل التحتي على طاولته مدة أطول قدر الامكان ويوميا بل كل ساعة لكي تتعود العودة له كلما سنحت الفرصة لك وهذا لا يعني أنك تنكفى على نفسك بحيث تعيش معه كل الوقت لتنسى حياتك اليومية الاعتيادية وما لها وما عليها من حسنات وسيئات ومنغصات و إبتسامات ، بل عش حياتك كما هي مع شيء من المراقبة الفوقية .

تعلم العودة له قدر الامكان في كل صغيرة وكبيرة مع الوقت وتدرّب على ذلك لتصبحا صديقين مع الوقت .  
إن ما يميز الانسان الذكي الناجح السعيد هو ( الكمّ ) الذي يمتلكه من هذا ( العقل الفوقي ) .

الانسان عبارة عن ( مشروع ) له زمن محدد لإنجازه مع عدد من المؤشرات الخاصة بظرفه ، فاذا كنت أنت هذا الانسان ، فان الكمّ الاكبر من عقلك سوف ينشغل بإنجاز مهمة وجودك في هذه الحياة وأساس هذه المهمة ليس بتفسير وجودها كما يعتقد البعض .. فالنتيجة دائما هي ( العبث ) طالما أن المعطيات غير كافية للحكم النهائي ، غير أن أساس وجودك هو ( أنك أنت وطمأنيتك انت ) فإشتغل على هذا الأساس ولا تتحدّ عنه .

الفلسفة هي أن تجد مبررا كافيا لوجودك .. وليس نتيجة له ..  
 وطالما أنك في هذا الحقل بالذات ، وهو ليس محل حديثنا  
 تصرف بالمتيسر من إمكانياتك العقلية الوجودية ولا تعقد  
 الأمر أكثر من ذلك .. خاصة وأنت أعمى في ظلام !!  
 العقل التحتي سيقوم بإنجاز ضرورات الحياة اليومية ابتداءً  
 من الطفولة وحتى الشيخوخة وهو القائد الاول لـ ( جسمك )  
 بإعتبار أن هذا الجسم عبارة عن عربة ساذجة لولا العقل  
 التحتي .

ليس صحيحا أن تركز لتصل فربما المشي الهادئ يؤدي بك  
 للوصول للمحطة الصحيحة وبأقل وقت والسبب هو  
 ( الاتجاه ) فقد تعتقد ساعة ما انك بالسرعة سوف تنجز  
 الكثير ، إنما عندما تكون هذه السرعة بإتجاه خاطئ فانك بعد  
 جهد وعذاب سوف تصلها وبسرعة قياسية ومع ذلك فهي  
 ليست المحطة المطلوبة والمناسبة لك ولراحتك وسعادتك ..  
 لتكون الصدمة .. !

عليك أن تحدد محطة الهدف ثم سر لها بهدوء أو سرعة بما  
 يكفل لك راحة البال وهدوء الاعصاب أثناء السير فاذا  
 وصلت فانك وصلت للهدف الصحيح لك أنت بالذات  
 وليس لغيرك أو لما يطلبه الناس وما الى ذلك من طقوس وثنية  
 إسمها التقاليد الإجتماعية وما تفرض عليك .

العقل الفوقي هو المراقب .

إن واجبات العقل الفوقي هنا بالذات هي :

أولا : تحديد ( الهدف ) .

ثانيا : تحديد ( الإتجاه ) أي الطريق المطلوب إستخدامه للوصول للهدف فقد يكون الهدف في الشمال وأنت تختار طريقا شرقيا يلتفّ بعد حين للوصول للشمال أي أنك سوف تمضي للشمال بإتجاه ، فيه ضياع للوقت والجهد بينما يحدد لك العقل الفوقي هو الخط المستقيم الأقصر للوصول للهدف الصبح .

ثالثا : أن العقل الفوقي هو الذي يحدد ( السرعة ) بعد أن حدّد الهدف والإتجاه فالسرعة هي طريقة إستخدام ظروفك الخاصة بإنجاز الوصول للهدف لكي تستخدم الموارد والطاقات الخاصة بجسمك ومالك وأعصابك بسرعة هائلة لا تستحق الأهمية مقارنة بإستخدام طاقات و جهد أقل للوصول لنفس الهدف مع تأخير بسيط و لا بأس بهذا التأخير أن كان سيوفر شيئا من طاقة .

رابعا : ( تعديل الخطط ) حيث يحدد العقل الفوقي ( تغيير ) الخطط الفرعية بين الحين والآخر عندما تستجد ظروف فوق طاقتك للوصول لهدفك .

خامسا : ( الشحنة ) وهي الإحساس بـ ( الإيجابية النفسية )  
وهذا ما يستحق الكثير من المناقشة فيما بعد ، اذ عليك الايمان  
بأن ما تقوم به ليس مضيعة للوقت .. فالايان بصوابك يجعلك  
تمضي بنفس الإتجاه مع عزيمة حديدية لا تتشي أمام المصاعب .  
ولهذا :

أولا : خلق هذا العقل .

ثانيا : تميمته .

ثالثا : إيجابيته .

رابعا : إدامته .

عندما تبدأ بالاندماج الإجتماعي وتبدأ عندك الرؤية بوضوح  
أكثر حول مشاركتك المجتمع ظروفه فانك أصبحت عضوا  
( فاعلا ) مسؤولا فيه وليس مجرد طفل يقوم الآخرون بالتأثير  
عليه لحدّ عدم المسؤولية .

عندما تكون في بداية حياتك وقد خلقت هذا الطفل الصغير  
المسمى ( عقلا فوقيا ) ، وقد تحتاجه بساعةٍ ما لتجده غير  
كفوء لمسايرتك ببعض مشاكلك فلا تغضب منه .

إنه لا يزال صغيرا على ظرف أكبر منه ..

إستمر برعايته وتغذيته حتى يكبر أكثر وأكثر .

وهكذا هي حياتك .. كلما مرّ إسبوع من عمرك التقويمي ،  
مرّ أسبوع على نمو جسمك وأسبوع على نمو عقلك الكلي

ويجب أن تقوم أنت هذه المرّة بالمساهمة الفاعلة لإنهاء ( حصة ) عقلك الفوقي أيضا .

إدفع به للنمو التدريجي فلا تتأخر عليه تربية .. ولا تبالغ بتقدمه .

العقل الفوقي لا علاقة له بالعمر التقويمي لأيّ منّا ، فقد يكون أحدنا بالخمسين من عمره ، بينما عمر عقله الفوقي في العاشرة و ربما أحدنا في الثلاثين وعقله الفوقي في الستين .. وهكذا .

حاول أن تُنمّي عقلك الفوقي خشية أن يضمحل مقارنة بتقدم عمرك التقويمي .

عندما لا يشعر أحدنا بالراحة من نفسه خاصة عندما يكون على إنفراد فالسبب هو عدم وجود ( رفيق ) السلاح المخلص له ، حيث لا يجد عقله الفوقي الذي يجب أن ينمو مع نموه بحيث يشعر بالتوأمة معه والصدّاقة اليه و الاطمئنان معه .

إننا لم نبذل جهدا كافيا لإنهاء عقولنا الفوقية رغم مرور السنوات وتقدم اعمارنا التقويمية التقليدية الساذجة ..

كنْ ذلك واعمل عليه قدر الامكان وبدون حماس شديد منذ هذه اللحظة مع الحفاظ على نسق الهدوء والنمو الطبيعي له .



## شحنة

# التربية الذاتية

هناك قائمة من الأعمال .

الدراسة أو الواجب الإجتماعي أو الإستعداد للعمل أو الخروج بنزهة ليست كما يجب .. مع ذلك لا بديل ، ربما التسوق ربما الذهاب لصديق أو صديقة لمجرد الدردشة قبل الغداء أو بعد العشاء ربما متابعة آخر الأخبار العالمية المزعج منها والمخيف ، أو لمشاهدة فلم مهما يكن ، فالمهم هو قضاء وقت .. والله يحب المحسنين .

هناك ضجر .

أنت سالب أو تميل له .  
 لا تنزعج .. أنت كذلك .  
 علينا أن نتعاون لتحويل ( الشحنة ) .  
 العملية ليست مستحيلة غير أنها مهمة ونافعة جدا .  
 كلانا بحاجة لصبر قليل منك .  
 خذْ قلم و ورقة .  
 سطرْ ثلاثة أعمدة .  
 الأول لما لك .. والثاني لما ليس لك ، والثالث الحل .  
 عندما تبدأ ولو بشكل شفهي وليس بالضرورة بقلم وورقة  
 لأنني أعرف أنك سوف لا تقوم بذلك الآن ولا سوف فيما بعد ! ،  
 ستجد ان ( ما لك ) عبارة عن ( كم ) معين .. وما ( ليس لك )  
 هو الآخر عبارة عن ( كم ) معين آخر .  
 ألا يبدو لك أنك قضيت عمرك تنظر على العمود الثاني أكثر  
 من العمود الاول ؟  
 أي نظرتَ لما ليس لك أكثر مما نظرتَ لما هو لك وعندك فعلا .  
 أليس صحيحا أنك كلما حصلت على أحد مفردات العمود  
 الثاني من الطموحات ، ترميه بعد أن ناضلت للحصول عليه  
 في خانة العمود الاول وكأنه تحصيل حاصل وليس ثمرة جهد  
 وكفاح تستحق عليه الشكر والعرفان ؟

مهما كان المطلوب في العمود الثاني من قلة الأهمية فهو مهم في عقلك وعواطفك لانه ليس في يدك .. أما جميع ما في العمود الثاني من ( النعم ) فهي لم تعد ذات اهمية طالما أصبحت ضمن ممتلكاتك وجزء من نفسك .. إذن فهي ليست ثمينة . !!  
لماذا أنت كذلك ؟

الجواب هو ( التربية السلبية ) .

إن الهدف هو ضمّ مستعمرات جديدة بغض النظر عن أهميتها ولا أهمية إستخدامها أو الأنتفاع والإستمتاع بها .  
المهم أنك تجمع ما يحيط بك وتضمّه الى مخازنك وتقفل عليه الباب لتنتقل للبحث عن غنيمة جديدة وهكذا .  
أنت شغال عند نفسك بصفة .. ( خادم ) .!  
السبب هو الإدمان على السواد لحين بزوغ البياض .  
إنه الجزء المستمر المزمّن من التربية الأولى لحياتك والملازمة لك كل وقت وفي أي مكان وربما حتى في الأحلام .  
لك الحق فيما ليس لك فيه عندما كنت صغيرا .. أنت او أنت .  
لقد زرعت الايام بكما من الاحداث الضبابية من الشك والريبة والحذر والكبت ما آلت لها بكما الكثير مما هو فيكما الآن دون أن تشعرنا .

إنها ضريبة اليتيم العاطفي رغم وجود الأبوين .  
ومن هنا يبدأ الكفاح الحقيقي للنفس الإنسانية التي تريد الحرية والإنعتاق والسفر لآفاق السعادة الحقيقية .

التربية السلبية هي التي تجعل الكثير من الأمور الإيجابية ،  
سلبية ليس لعلّة بها ، إنما لعلّة فيك أنت .. و الطريقة التي  
تنظر بها للامور . !

هناك الكثير مما لديك ، مما هو جميل بمعنى الكلمة وقد تعبت  
للحصول عليه ولكنك لست سعيدا به فقد تعلمت أن لا  
تحصل على شيء الا و ( تنتقل ) للبحث عن سواء دون التمتع  
به ولو مؤقتا أو العودة له بين الحين والآخر والاستمتاع به  
وبالنصر الذي حققته يوما ما ، سيما وأنت قائد جيد وقد  
خضت الكثير من المعارك الناجحة التي عبرتها بقوة وعزيمة ،  
رغم أن الآخرين لم يصفقوا لك بل أحيانا هم سبب الاحباط  
والتقليل من شأن هذه الانتصارات .

يوليوس قيصر لا يتوقف عن الزحف .. بغض النظر عن  
النصر . !

لا توجد أهداف لدى البعض منا سوى التنقل من هدف  
لهدف عبر العمر حتى يأخذ الله جلته قدرته الامانة !!  
لا عليك .

إنهم مثلك قبل أن نتحدث الان .  
إنهم يحملون التربية السلبية التي لا يرونك أو .. لا يريدون ان  
يروك وأنت منتصر .

حاول أولاً أن تبدأ من نفسك .

إبدأ الان .

إذهب الى الخلف و الى الأعلى قليلا .

هل لديك عقل فوقي حجما ونموا ، بما يكفي ؟

لا بد أنه هناك ولكن ليس كما يجب .

إنه قليل وشاحب وغير واضح الملامح ومهمل .

إنفض عنه الغبار .

إعد له الحياة .

ابدأ به .

إترك العالم الخارجي مؤقتا .

أنت لا تستطيع أن تصلح نفسك والعالم المحيط بك وعلاقتك

بهذا العالم ما لم تُخرج للوجود ، أدوات العمل .

أدوات العمل هذه في ( المخزن العقلي ) ... العقل الفوقي .

إخرجها بعد أن وجدته .

نظفها .

إجعلها جاهزة لتصليح عيوب الماكنة العقلية المتبقية عندك

أولا ، حوّل نفسك .

لقد كنت ضائعا وسط تعليقات وآراء الآخرين .

تتفاعل كمرآة .. فإن كانوا راضين عنك ، كنت راضيا عنك

.. والا فلا .

لم تكن نفسك بالكامل الا نادرا .  
 الناس من حولك مهمّون أيضا ، إنها ليس على حسابك .  
 عمرك ليس طويلا جدا للبقاء في خانة إرضاء الآخرين بأي  
 ثمن .

أنت غال ، بل أنت الاغلى في هذا العالم ، فاذا انقضى عمرك  
 فالعالم كله سيموت !.

هذه هي الحقيقة .. بلا مثاليات .

بعد أن دخلت على عقلك الكلي وسحبت جزءا منه هو عقلك  
 الفوقي حاول أن تسترجع الماضي وما زُرع في مزرعتك من  
 أعشاب ليست ذات قيمة أو أنها كانت ذات قيمة ولم تعد  
 كذلك الآن .

إرفع هذه الاعشاب وإرمها .  
 نظف الارض .

جهّزها لما سوف تزرع به ما يناسبك اليوم أنت بالذات وليس  
 ما تمّت زراعته فيك عندما كنت صغيرا أو عندما كنت تحت  
 طائلة الضغط .

الكثير من هذه الاعشاب هي سبب التربة السلبية التي  
 تعيشها والتي أدمنت عليها والتي تستخدمها كنظّارة تقييم  
 دون أن تعرف اضرارها ولا السبب الذي يجعلك تنظر  
 الأشياء بسوداوية .

حاول أن لا تبتعد عن هذا الكنز أي العقل الفوقي الخاص بك .

إنه الرصيد الوحيد الذي يسمح لك بلا شعور بعزة بإثم ولا بغرور أن تنظر لما تبقى من عقلك على ما فيه من نفايات لا تستحق أن تظل فيه .

الكثير من هذا النفايات موجودة على رفوف (عقلك التحتي) . عليك من الان التخلص منها تدريجيا .

أنا أتفهم أنه ليست لديك القدرة والجرأة الكافية للخلاص منها باعتبارها جزءا من وطنك الإنتمائي المريح رغم سوداويته .

بعضنا لا يميل لتبديل أشياءه بسهولة إعتزازا منه به وان كانت ضارة او على الاقل غير مفيدة إنها حان الوقت لتكون شجاعا بما يكفي وترمي أزيلالك خارج صالون غرفة نومك الى خارج بيتك .

عليك أن تبدأ وبلا تردد لتعتمد على نفسك لتربية نفسك من جديد .

خذ بأفضل ما في رصيدك من تربيتك القديمة وضعه على جانب وإرم ما عداه .. على مراحل .

من يقول أن تربيتك مناسبة لك ؟

إفحصها على الأقل فإن كانت كافية فخذُها جِداً ، أما اذا وجدت بها من الاصول ما يجعلك متشائماً غير راض فلماذا الاحتفاظ بها ؟

لماذا تخاف أن تربي نفسك من جديد إن لم تكن مقتنعا بذلك ؟  
أنت خائف ؟  
لا تقلق .

تستطيع العودة متى ما شئتَ فيما لو شعرت أنك قد بالغت أو مضيت طويلا .

العجلة حتى برمي الازبال ، ليست لصالحك .  
إن رفع الانقراض لا تقلّ تعباً عن البناء فلا تستعجل برفعها  
والا قصم ظهرك حتى قبل مرحلة البناء اللاحقة .  
الخطوات لم تسمَ هكذا الا لانها خطوات ..

لم يسمها أحدُ ( الدفعة الواحدة ) ، ولهذا عليك أن تتبع النمو الطبيعي لكل ما تقوم به حتى لو كان التفكير نفسه .  
الاجهاد لا يأتي عادة من صواب الفكرة التي تفكر بها أو عدم ذلك بل من الآلية التي تتعامل بها مع طريقة التفكير بالفكرة  
حيث التابع المتناغم مع نفسك عندما تضعها على الطاولة لدراستها .

النظام المتسلسل بدراسة أي شيء .  
إمشِ ببطء لتصل مبكرا .



وعلى هذا الاساس أرجو إعادة النظر بكل تراثك التربوي من جديد وذلك من خلال العودة لعقلك الفوقي إن كان موجودا و إن لم يكن فأعدهُ للحياة ، ثم إبحث في ملفات تربيتك الماضية واختر منها ما هو مناسب لسعادتك وراحة بالك فالكثير من المخزون قد يكون علّتك المزمنة والحالية دون دراية منك .

لمَ لا ؟

إنها تجربة لا خسارة بها وربما هناك نفع .  
حاول أن تقترب من أوثانك .  
دقق بها .



إحسب كم أخذت من عمرك ،  
وكم سوف تأخذ من العمر المتبقي .. ؟  
أليس كذلك ؟

.....

لا تتردد .. !

# أوهام حلوة ولا وقائع مرّة

إن الكثير ممّا وبحكم التربية المنزلية أو المدرسية يكاد أن يكون عبدا لمنظومات الرياضيات بدقة التنظيم والعمل والدراسة والعمل والالتزامات والواجبات والاخلاق وما الى ذلك .  
بعد حين من الزمان لا تجد نفسك وأنت العامل الذي يحمل عدّة عمله بل أنت مجرد عدّة عملٍ .. والعمل هو الذي يملك .

كنت إنسانا بمطرقة ، والآن مجرد مطرقة بإنسان .  
أليس حراما عليك أن تكون ضدّ نفسك دون دراية منك .  
أنت في حالة تحطيم هذه النفس المسكينة الخاصة بك لمجرد أنك تحملها وهي لا تستطيع المناقشة .

لم يحدث يوماً أن إلتقيتها وناقشتها عما تعاني بسببك وبسبب مجاملاتك الآخرين وتضحياتك ، طالما على حسابها دون أن تحسب حساباً لها .

لقد عشت أغلب عمرك وأنت (أبن) ما تريده من (رياضيات) الواقع .

عليك أن تكون كذا لتصبح ناجحاً .

وعليك أن تحقق كذا وكذا .

وعليك أن تسأل عن كذا لتصبح أفضل .

وعليك أن تلتزم لكي تعيش بأفضل ما يكون .

وعليك إحترام التقاليد الفلانية ونبذ العلانية لكي تنتمي .

و.. عليك قائمة طويلة من (عليك) .

ولا توجد قائمة محدد بـ (لك) .

من النادر أن يقول لك أحدهم .. لك هذا فخذهُ بل عليك هذا فننْذهُ .

إنها الواجبات (قبل) الحقوق .

كل هذا من أجل أن تعيش (وقائعا) متفق عليها وكلما مرّ

العمر عليك ، تتكرس لديك عادة التفكير بواجباتك (قبل)

حقوقك حتى تصبح مجرد جندي عندك لخدمة الحقائق

الاجتماعية التي صُبت صبا في دماغك بتعسف مقصود أو غير

مقصود .

إنها عادة سيئة عندما تزيد عن حدودها .  
 إنها عادة أن تفكر بالآخرين وواجباتك دون رحمة على نفسك .  
 لا بأس أن تمارس هذه العادة بنسبة لا تزيد عن ( 50 % )  
 ولكن ليس أكثر .  
 ليس من الضروري أن تقضي على هذه العادة المتأصلة فيك  
 بعد تربيتك الاولى إنما عليك العودة لعقلك الفوقي لمعرفة  
 مقدارة ما لك وما عليك وهل فعلا أنت اعطيت واجباتك  
 هذه ال ( 50 % ) أم هي أكثر أو أقل ؟  
 عندما تلتقي الآخرين فان أكثر ما تتعرض له هو الآفة ذاتها  
 التي تعاني أنت منها واقصد الوقائع والالتزمات و الواجبات  
 من باطن الاعراف والتقاليد المتوارثة او المكتسبة القوية .  
 إنهم مثلك .. لسوء الحظ .  
 الناس بالنسبة لك عبارة عن لوحات مرئية ومسموعة .  
 لا توجد أكثر من هاتين الحاستين اللتين تتعامل مع الآخرين  
 الا من خلالهما .  
 هكذا هو الانسان وليس حيوانا ، لكي يشم أو يتذوق .  
 أليس كذلك ؟  
 أنت تراهم وتسمعهم .  
 الكثير ممن ترى من الناس ليس ضروريا رؤيته عندما يصبح  
 مجرد كائن كئيب .. فاذا إستطعتَ تجنبه فهو عين الصواب .

أنت لست مضطراً ، و إن كنت مضطرا لرؤيته فعلى الاقل  
عدم سماعه أما البعض الآخر وهو على العكس من الاول ،  
فرؤيته وسماعه عبارة عن لوحة جميلة .. مرأى و موسيقى ،  
كمسمع ..

جميل المنظر حلو الصوت ..

خذْ بهؤلاء من النوع الثاني .

حاول التقرب منهم .

تعمدْ زيارتهم .

لا تحاسبهم على أخطائهم ، ففقدانهم ، خسارة كبيرة .

ربما لا يكونون نافعين لك على المستوى الدراسي أو المهني ،  
إنما هم دواء مريح تتلقاه على جرعات خفيفة بين الحين والآخر  
لتخفيف التوتر وغسل الدماغ من نفاياته ، أما النوع الاول  
السلبى فعليك تجنبهم الا اذا كان ذلك مشروطا ، فاصبرْ على  
شرط وجودهم ولا تتعمدْ اللقاء بهم على أن لا يكون ذلك  
واضحا عندهم .

عند نهاية اليوم ستكون قد إستملت جرعتك من الناس .

الدواء والسم . !

حقائق كثيرة صحيحة وسليمة ومنطقية .. غير أنها سوداء .

ما الفائدة من أية جدية اذا كانت تسبب ألما نفسيا لديك ؟

لا تسمع الكثير من الحقائق لمجرد أنها حقائق .  
لا يهمني أن تكون الامور حقيقية أو وهمية .. بل المهم  
( اللون ) .

اللون الاسود مرفوض ، حقيقة كان أو لم يكن .  
اللون الابيض هو المطلوب بغض النظر عن المصدر أو النتيجة  
أو الهدف أو الوسيلة فاذا خلوتَ لنفسك فاذهب كعادتك  
لعقلك الفوقي ..

إسترجع ملفات يومك .  
إختر منها كل ما هو أبيض أو رمادي على أبعاد تقدير .  
إعزل الاسود .

إرمه جانبا ، فإن كان واجبا فللغد حين يتم تنفيذه ومع ذلك  
فهو لا يستحق أكثر من أن يكون على قائمة التنفيذ وليس  
التفكير .

عد لكل أبيض من وهمٍ أو حقيقة في عقلك .  
قلّب أوراقك في هذا البياض الوهمي الحلو .

بعد أن تعودت العودة المؤقتة بين الحين والآخر لعقلك  
الفوقي تعلم أن تعيش محيطك الداخلي كما تحب أن يكون .  
أما ما هو أسود من الافكار المزعجة فيكفيها شهادة أنها  
مزعجة لتحمل صفة النفي خارج حدودك العقلية ولا تبقيها

فيك خشية أن تنمو و تتطور و تأخذ محل سواها من الافكار  
الاكثر تفاعؤلا .

إنها ( طحالب العقل ) .

إقطع دابرها .

إن أتعس ما يكون عليه الانسان هو الاحتفاظ بالطعام  
والفتات والنفايات في نهاية اليوم في ( غرفة واحدة ) .. لينام  
فيها .

الكثير من الواجبات المزعجة ضرورية ليوم غد أو بعده .

لا تضقُ بها و إرفعها الى الرفّ مؤقتا .

عليك قبل أن ينتهي يومك أن تشمّر عن ساعديك وتنظف  
غرفتك فتعزل بقايا الطعام الجيد لتحفظه في البراد ثم بقايا  
الطعام الذي يجب رميه في سلة المهملات ثم تنظيف الطاولة  
والصحون .

لا تترددُ .

إكنس ارضية الغرفة .

إرم كيس الازبال الاسود خارج البيت ، بيت عقلك ..

عدُ لغرفتك العقلية .

إختر مقعدا مناسبا لوضع جسمك .

إسترخ الآن وتمتع بالشاي .

أنت وحدك مع عقلك .  
لا أحد له السلطة أن يمارس عليك أية ضغوطات .  
إنكس الافكار السوداء حتى لو كانت صحيحة وحقيقية  
وجيدة ومناسبة .  
إجمعها في كيس أسود وإرمها خارج عقلك .  
البعض من هذه الافكار عليك أن تنفذها غدا أو بعد غد أو  
بعد حين .  
لا بأس .  
غلّفها وضعها على الرفّ لحين تنفيذها وإياك أن تضعها  
أمامك وأنت في حالة إستراحة .  
الكثير من الواجبات المزعجة ضرورية ليوم غد أو بعده .  
هي مكتوبة عليك أن تقوم بها فاتركها لحينها ولا تضيّع الوقت  
بالتباكي والبكاء منها اذ لا فائدة من ذلك ولا تجعلها تنجح  
بأن تاخذ ولو جزءا بسيطا من تفكيرك أثناء إستراحتك .  
الاوهام ( الحلوة ) هي الضرورة الوحيدة التي يجب أن تعيشها  
وأنت في غرفة عقلك .  
إسحب من تحب ذكراهم وذكرياتهم واشكاهم وحكاياتهم  
وطرائفهم وإبتساماتهم .  
إنهم الشريك الوحيد والضيف الأوحد المرحب به في غرفة  
عقلك عندما ترتاح .



حاول أن تتمرن على إستخدام عقلك الفوقي يوميا بل طوّر الموقف للعودة له بين الحين والآخر .. لحد بين ساعة وأخرى ، فهو المحطة الاكثر أمانا لإستعادة كل ما هو جميل أبيض حتى لو كان ( وهمّاً ) .

سعادتك على أوهامك ، أهم من تعاستك على حقائقك ..  
وهمٌ أبيض ولا واقع أسود .

عليك عندها أن تستخدم رصيدك الصديق الوفي ، عقلك الفوقي .

عليك البدء كما مرّنته سابقا أن يبدأ بخلق حياتك الداخلية كما تريد ويريد هو لك :

الأمان ، السعادة ، الطمأنينة ، و الشعور بالهدوء ، كيف ذلك ؟

الجواب هو :

الايحاء .

الايحاء بالكذب .

إكذب على نفسك وتعلم كيف تُصدِّقُ ما تكذب .

جِدْ ما عندك مهما كان بسيطا ولتكن مثلا .. صححتك الان .

لقد خسرت اليوم الكثير .

حسنا .. عُدْ لعافيتك ..

إنها لا تزال عندك .

هناك الكثير من الناس الذين ليس لديهم ما لديك .  
 أنت لا تزال تمتلك أعلى ما يكون في الحياة .. لديك عيناك .  
 البعض لسوء الحظ عمي .  
 بعد حين ستري أنك محظوظ .  
 لقد كذبتَ بعض الشيء ولكنه الكذب الابيض ... لا بأس .  
 حاولتَ المقارنة مع الجانب الايسر منك على إحدائيات  
 السعادة فكانت النتيجة موجبة لصالحك طالما اخترت المقارنة  
 مع من هم أسوء حالا منك .  
 قارنْ دائما بمن هم أسوء حالا منك .  
 مَنْ أنت بالضبط ؟  
 أنت نتاج حسيّ تتلقاه من الآخرين عبر تاريخ حياتك .  
 أنت عبارة عن ( موروث جيني ) أضيف له ( مكتسبٌ بيئي )  
 مع الزمن .  
 حياتك مع الآخرين عبارة عن ( سلسلة من الانطباعات )  
 التي تؤثر بك بدرجات متفاوتة فمنها ما يترك أثرا إيجابيا  
 ومنها سلبيا ومنها ما بين الاثنين .. فيظل قيد الإهمال أو  
 المناقشة .  
 هل هناك أكثر من ذلك ؟  
 بعد هذا ومع مرور الزمن تبدأ شخصيتك بالتدرج بالقوة  
 لحد أنك تبدأ بالمساهمة بمناقشة ( ما تأخذ ) وليس مجرد ( أن  
 تأخذ ) من الآخرين دون مناقشة .

لقد كبرت الان وأصبح لك الرأي بأن تناقش بل تجاوزت الامر الى حد أنك بدأت تعترض على ما لا تراه مناسباً لك وإن كان مناسباً للآخرين دون أن تخاف منهم أو تخاف أن تفقدهم .

من هنا زادت مساحتك الشخصية بتحمل مسؤوليتك ..  
كيف تم هذا؟

لقد تمّ من خلال العقل الفوقي الذي تمّ صنعه من قبلك وأنت لا تدري به ، وبما أنك بدأت تقرر بعضاً من شؤونك فلم لا تساعد نفسك على إسعادها بطريقتك الخاصة ؟  
تستطيع ذلك نعم وبقدرة عالية . كيف ؟

الجواب هو أن تكون أنانياً أي أن تمارس الذهاب لغرفة عقلك الكليّ بين الحين والآخر وتجلس مع ( عقلك الفوقي ) وتناقشها معاً ما حملهُ ( العقل التحتي ) من الجيد الذي يجب الإحتفاظ به وتقويته .. والسئ الذي يجب ركنه جانبا أو رميه خارجا .  
أنت الان وحدك في غرفة عقلك .

ماذا يفيدك أن تعرف العالم كله على حقيقته بينما تجهل نفسك ؟ وهل هناك ما يفيدك أكثر من سعادتك الشخصية أنت بالذات والتي تتلخص بالهدوء وراحة البال والقناعة والطمأنينة ؟

أؤكد لك أنه مهما كنتَ غالبا عند مَنْ حولك فلا يستطيع أحد أن يبارس عليك دور السعادة والطمأنينة ما لم تكن أنت بالذات مستعداً لذلك .

لا أحد يسعدك أكثر منك بشرط أن تكون مستعدا لذلك واذا أنت أردت .. سيما أن الجميع مشغول مثلك بما لديهم وأن إبتساماتهم الخارجية للمجاملة عبارة عن فضلٍ مؤقت و لطف قصير الامد ولكنه ليس أصيلا بما يكفي ، كما أنت عندما تجامل أحدهم بكلمة لطيفة أو عبارة أنيقة أو سلوك مهذب ..

انت تُصدّم من قلة الآخرين و لا تتوقع صدمتهم لقلتك .. !!  
 ماذا تستطيع أن تفعل للآخرين أكثر من ذلك .  
 هم أيضا لا يستطيعون أن يفعلوا لك أكثر من ذلك .

إذن عليك الاعتماد على نفسك بأن تمارس عملية تربوية جديدة هي ( الايحاء الايجابي ) كما ذكرنا قبل قليل من خلال إستعراض أفضل ما عندك مقارنة بأسوء ما لدى الآخرين لتشعر بالسلوى والراحة .

السؤال ماذا لو لم تقنع بكلامي ؟

الجواب : المزيد من الكتابة .

ثم ماذا ؟

هل تعتقد أنك ستكون سعيدا عندما تقاوم هذا الایحاء  
 الایجابي الذاتي لمجرد أنه كذب أبيض داخلي في عقلك ؟  
 إن ذلك قد يؤمن لك شيئا من النزاهة العقلية المحض على  
 حساب راحة البال .  
 أنا أرى بتواضع أن تكون سعيدا ، أفضل .. من أن تكون  
 حكيما .

السعادة اعظم من الحكمة .  
 السعيد أرقى أخلاقيا من الحكيم .  
 إنها ( عملية كذب منظمة ) ضد أية فيروسات تصيب  
 حاسوبك النفسي .  
 لماذا لا توحى لنفسك بأنك أفضل من غيرك ؟  
 ما الضير ؟

الاذكياء هم الاذكياء في مجال تخصص مهني فقط .  
 لا بأس بذلك بل هو الأفضل . أما الذكاء أو حتى التذاكي  
 في المجال النفسي فهو ذروة الحماقة .  
 لا يوجد أغبى من أن يأخذ الحياة على محملٍ جدِّي فوق طاقتها .  
 هناك ثلاث ألوان للتعامل مع الحياة .  
 الاخضر وهو أن تكون الحياة جزءاً منك وأنت فوقها .  
 الاصفر وهو أن تمارس دور المقاتل المكرّ المفرّ الذي يعرف  
 المناورة معها .

الاحمر وهو أن تكون أنتَ جزءاً من الحياة وهي فوقك .  
 إياك أن ترى الحياة كما لو أنها خالدة .  
 الامر لا يستحق أكثر من عدة الآف من الايام وتنتهي أنتَ وما  
 حملت .

كنْ حَذِقا .  
 حاول أن تمارس رياضة الايحاء الايجابي بصرف النظر عن نزاهتك  
 في هذا المضمار .

أمّا أن تعتبر نفسك مسؤولاً عن البشرية والوجود كله أو  
 بعضه كما تظنّ بعض المدارس الفلسفية الحديثة كالوجودية ..  
 فلا أغبي من ذلك على الاطلاق .

أية حقيقة تريد أن تجدها ؟  
 الوقت ضيقٌ للغاية .

تمتّع بِنِعَم ما لديك حتى وان كانت تفاهات ، فهي أفضل  
 وأسلم عاقبة من ( البحث عن حقيقة الوجود ) أو محاولة  
 بلوغ الكمال في كلّ شيء كما يعاني البعض منّا حتى في حياته  
 اليومية حيث يعيش كما لو كان في إنذار عسكري ( ج ) مع  
 مراعاة الآخرين بذلك له من دقة التنفيذ والكمال ، حد الكمال  
 بكلماتهم وتصرفاتهم و مثالية أفكارهم .

العالم الاجتماعي لا يتحمل الكمال ولا السعادة الموضوعية  
 المربوطة بالناس .

جدّ سعادتك في نفسك أفضل .

لا يوجد من يساعدك على القناعة وحب الحياة أكثر منك .

الوجود المحيط بك عبارة عن مادة للتذوق فلا تقتل حاسة الذوق في نفسك والا فلن تستطيع أن تتذوق أي شيء خارجي مهما كانت قيمته السامية .

لسانك هو مفتاح حياتك الذوقية .

لسانك معك ... كان ولا يزال .

حاسة التذوق في عقلك وليس في لسانك .

درّبه على التذوق الجميل .

لا يوجد لسان من الاساس . !!

كلّ ما في الامر اننا اخترعناه يوما ما والان نحاول الطعن بشرعيته .

حاول الربط عندما تكون لوحده بين عقلك الداخلي و

( الخردة ) التي فيه من المجتمع أثناء الحياة اليومية وإستفد

منها بمساعدة عقلك الفوقي ولسانك النفسي .

تذوقُ البُنِّ كعسلٍ ، تعش ذكيا مهما كان الاغبياء .

لا تكن ساذجا لتضيّع عمرك بتفاهات الآخرين والا فسوف

تصبح جزءا من هذه التفاهات .

## الصيانة الذاتية

أنت تعيش عالمك الخارجي كل يوم تقريبا .  
لا تعتقد أنك بدأتَ يومك بمجرد أن تلتقي أول شخص  
صباحا .

كلا .

اليوم يبدأ عندما تتبّه من النوم ، لتصبّح على نفسك .  
أنت أول من يستحق أن تصبّح عليه .  
إلّق نظرة على وجهك في المرآة .  
إنه أنت .

أنت الذي رافقك هذه السنين الطويلة .  
رافقك بالحلوة والمرّة .  
بصدقك وكذبك .  
بشرفك و نذالتك .



بحسناتك وسيئاتك .

هو الذي حملك على السير عَبْرَ الكثير من الاماكن وَعَبْرَ الكثير من الازمنة .

لقد كان رفيق درب وزميل سلاح .  
إيتسم له .

لا أظن أنك من الاخلاق ما تسمح لنفسك أن تحتقر أو تهين أو تتغاضى عن أقرب صديق لك وهو وجهك .. وأنت ، لمجرد أنه لا يستطيع الردّ عليك .  
إنه مسكين معك .

صامتٌ مهما كنت معه .  
حاول أن تعطيه حقه .

نعم قد يبدو مألوفا لديك ومكررا يوميا بل قد يكون من النوع الذي يوحى بالكثير من الألم لما مررت به من تجارب كئيبة معه ، ومع ذلك فهو لا ذنب له .

إنه مجرد رفيق هذه المشاكل ، أما اذا لم يكن جميلا بالشكل على الاقل ، فلا تلمه .

إنه وفيٌّ بما يكفي الى حد وجوب احترامه مقارنة بأجمل وجوه العالم .

إني هنا ربما أتحدث عن الفتيات والنساء أكثر من الرجال عندما يتعلق الامر بالشكل بحكم الإستعداد الأنثوي الحساس لجمال الوجه .

نعم إنه وجهك أنتِ أيتها السيدة الجميلة مهما كان عمرك .  
 إنه رفيقك الجميل الوفي .  
 فإن لم يكن جميلا بما يكفي ، فأفضل لك الاعتماد عليه من  
 الاعتماد على وجوه جميلة ، ليست وفيّة لك .. كما هو .  
 لا يستحق منك البيع ، فقد إشتراك دائما .  
 إنه جميل بالتصاقه معك .  
 ألسنتِ امرأة بدوق الكلمة وإحترام العشرة ؟  
 إذن تقربي من وجهك المتوسط الجمال .  
 أحبيه قدر ما تستطيعين .  
 إنه سيظل معك حتى النهاية .  
 كلّ منّا له أبٌ .  
 ولهذا الاب وجه معين وهذا الوجه ليس بالضرورة جميلا كما  
 لو كان نجما سينائيا ومع ذلك فعندما نلقي بنظرنا على هذا  
 الاب ، نشعر أن الحياة كلها معه ، فقد كان معنا منذ طفولتنا  
 ومعين ذكرياتنا الحلوة والمرّة .  
 نعم إنه ليس وجهها جميلا شكلا ، إنما جميل كمضمون عميق .  
 إنه أبونا .  
 وكذا وجه الام بالنسبة لكِ أو لك .  
 ليس بالضرورة أن يكون وجه أمك من الجمال ما ينافس وجوه  
 نجمات السينما ، ومع ذلك فهي أمك .

إن وجه أمك أحلى الف مرة من أي وجه نسائي جميل الشكل  
 في العالم .. هكذا هو حال وجهك الشخصي أنت .  
 إنه كوجه أبيك أو وجه أمك أو وجهة أبنك أو أبتك .  
 إنه معك منذ أن ولدتَ فلا تحتقره ولا تبخسه حقه بروعة  
 أصالته ووقوفه معك في كل الظروف .  
 انظر له بابتسامة الممتنّ الشاكر .  
 إنه اذن صباح جميل طالما التقيت بأقرب كيان في العالم .. وجهك  
 ..

إسترجع بسرعة مع عقلك الفوقي آخر فاتورة مناقشة منذ ليلة  
 الامس .

إستجمع قواك لملاقة العالم الخارجي بثقة الذكي الحذق الذي  
 لا يفكر بالهزيمة المبكرة من خلال المبالغة بالجدية .  
 لا تشمئز من واجبك اليومي ..  
 إكنس أزبال الليلة الماضية ..

إنه عملك اليومي المقدس .. الازبال النفسية التي وضعها  
 البعض أمام باب عقلك و حتى بعضها منك أنت شخصيا .  
 من هنا حاول أن تأخذ جسمك المسكين وعقلك الضحية على  
 محمل الجدّ بإحترام قدراتهما .

إنهما جهازان في خدمتك ، ومع ذلك فأنت تقوم يوميا تقريبا  
 بتنظيف جسمك وتنظيف أسنانك و تصفيف شعرك و حتى  
 ملابسك لها من وقتك الكثير لترتيبه وتنظيفه وما الى ذلك .

ألم تفكر يوماً بأن تعتنني بعقلك ؟

ألا يستحق منك أن تنظفه هو الآخر ؟

ألا يبدو أنك تهمل نظافته طالما أن الناس لا يرون ذلك ولا يستعيون عليك وساخته كما يستعيون عليك وساخته قميصك مثلاً أو عدم غسل وجهك .. أو أنتِ عندما لا تضعين بعض المساحيق الجمالية على وجهك . ؟

إن عقلك كالحاسبة الالكترونية التي تحتاج بين الحين والآخر لإعادة النظر بالكثير من الملفات المرمية في سلة المهملات بل أن بعض الملفات المخزونة في الذاكرة والتي أبعدها عن سطح المكتب بشكل نهائي هي في الواقع لا تزال مخزونة فيه ولا تزال لها من ذاكرة الحاسوب حصّة مما يجعل حاسوبك بطيئاً كلما مرّ الوقت وأنت لم تنظفه أو على الاقل ( أن تعيد إنعاشه ) بعملية ( resetting ) أي اعادته كما بدأ قبل تلوثه بكثرة المعلومات السليمة والمريضة على حد سواء .

الحاسوب له ذاكرة محدودة ، فهناك ما هو على سطح المكتب من أجل أن يكون تحت اليد للطلب بسرعة وهناك ما هو مخزون في ملفات جانبية أو فرعية وهكذا ولكن لو بدأت بإضافة ملفات جديدة فان ذلك يقلل تدريجياً من ( رصيد الخزن ) ومن ( سرعة الجهاز ) و ( كفاءة المعالجة ) .

ومع ذلك فهناك بدائل منطقية .

أولها أن لا تصيف له الا ما يستحق الاهتمام .

ثانيا : أن تشطب ما لا تريد من ملفات تالفة أو قديمة أو لم تعد بحاجتها ورميها في سلة المهملات لكي تُشطب من الحاسوب .

ثالثا : هناك عملية ( ضغط ) بعض الملفات التي لا تحتاجها دائما في حالة كونها ضرورية .

رابعا : أن لا تضع على سطح المكتب كل شيء في حاسوبك الا ما يستحق المعالجة والمتابعة الآنية واليومية تقريبا .  
إن دماغك كذلك .

إنه كالحاسوب فمن غير المعقول أن تجمع في هذا الدماغ المسكين كل ما لديك من تاريخ طويل عريض وكل الذكريات وخاصة المؤلمة منها ورصيدك من الاحداث القديمة والحديثة على سطح المكتب ، أي ( تحت اليد ) بإعتبار أن كل شيء مهمٌ عندك . !

حسنا ، اذا كان الامر كذلك فأنت بحاجة لثلاث حواسيب مع بعض وبنفس الوقت ، لتغطي جميع اهتماماتك المثيرة جدا ، طالما انك تحتاجها جميعا وبنفس الوقت !!

واذا كان الامر كذلك في حياتنا اليومية فنستطيع التغلب على ذلك من خلال شراء حاسوب ذي قدرة عالية من الذاكرة والحزن .. إنها الامر ليس كذلك مع دماغك .

إن عقلك له طاقة محدودة من الذاكرة والحزن وسرعة المعالجة ، هذا كله على إفتراض أن عمرك لا يتقدم وأن شبابك خالد وأنك إنسانٌ لا تشيخ ولا تتعب من الزمن !  
 عليك ان تبدأ بعملية إعادة النظر بصيانة ( جهاز ) عقلك .  
 عليك أولاً الذهاب لعقلك الفوقي ( للتفاوض ) معه حول الامر فهو صديقك الوفي .

عليك أن ( تفرز ) المعلومات المهمة من غير المهمة .  
 عليك أن تضع الامور غير المهمة في خانة محتملة للرمي الى سلة المهملات .

( إختتر ) من المواضيع القديمة ما هو ( مبهجٌ ) بغض النظر عن أهميته ، فالبهجة أهم من الحقيقة وحتى أهم من الواقع الحزين .

كل النفايات الرخيصة اليوم .. كانت موادا ثمينة بالامس . !  
 نحن نشترى الكثير من السوق ويوميا تقريبا و في نهاية اليوم نقوم بـ ( رمي ) بعضا مما إشتريناه صباحا في سلة المهملات .  
 هناك دائما نفايات منزلية بعد التسوق وفي النهاية فانها تُرمى الى المزبلة .

لسنا أغبياءٌ عندما نرمي ما إشتريناه بالجهد والمال ، إنما أغبياءٌ فعلا عندما نحفظ بفضلات ما إشتريناه لمجرد أننا صرفنا عليه جهدا و مالا .

لقد أخذنا مما اشترينا ( شيئاً ما ) و طرحنا الباقي .

لماذا؟

هكذا هو الامر .

عندما تشتري من السوق عددا من الاطعمة الطازجة التي سوف تعالجها في المطبخ أو بعض المواد الأخرى كمغلفات ورق الصابون والقرطاسية والمحارم ، وحيدة الاستخدام ، إنما أنت إشتريتها كما هي مغلفة بمواد مصنع او انها تحمل نويات غير قابلة للهضم كما هو حال بعض الفاكهة ، وعندما تبدأ باستهلاكها فمن غير المعقول أن تقوم بمضغ حتى نوى التمر والفاكهة مثلا او الاحتفاظ بالمحارم وحيدة الاستخدام او خزن بعض قطع الملابس ( طول العمر ) بل هناك نظام من الاستهلاك ثم فرز المتبقي للرمي خارجا ، أما أن تحتفظ بما يجب أن ترميه لمجرد أنك إشتريته بالمال وبذلت عليه الجهد بالذهاب للسوق والبحث عنه فذلك يعني ببساطة أنك تقوم بعملية شراء مواد من السوق ( طعام و كهربائيات وسواهما ) دون أن ترمي أية فضلات .

والسؤال التالي هو :

الى متى سوف تستمر تشتري و تحتفظ بنفاياتك ؟

وعلى إفتراض أنك من الذكاء بحيث لا تضيع مما إشتريت أي شيء وأنك إحتفظت بالمتبقي منه في سلة المهملات او أنك رزمت هذه النفايات بعناية ثم حفظتها او أنك تركتها في عرض غرفة الجلوس او غرفة النوم .

الا تشعر معي بانه سوف يأتي اليوم الذي تأخذ هذه الازبال محلها مع الاثاث ثم تزامك بمكانك وقد لا تجد يوما ما محلا تجلس فيه بعد أن إمتلأ البيت بالسلع اليومية الجديدة الحسنة مع نفايات الايام والاسابيع والسنوات السابقة .

لقد بدأ بيتك يتحول تدريجيا لموقع نفايات أكثر منه لمنزل ترتاح فيه ، وقد تضطر يوما ما أن تنام على حافة البيت الامامية لعدم وجود مكان للنوم أو حتى الجلوس في بيتك .  
بيتك أصبح مكباً للنفايات ، وأنت خارجه .

هكذا هو حال من يحتفظ بكل الافكار القادمة له من الخارج مع العمر خاصة الأسود منها .. والمستحيل بعينه أن يعيش إنسان ما دون فواتير سوداء بحياته الماضية والحاضرة ..

عليك بين الحين والآخر أن ترمي هذه النفايات للخارج تماما في موقع النفايات العام أو على شارع رئيسي لتستلمها عجلات البلدية ولا عليك بمصيرها بعدئذٍ .. هم سوف يقومون بحرقها .



المهم أن تتركها خارجا .  
 أما بيتك فعليك أن تحتفظ بها هو ثمين فقط من الجماليات و  
 الكثير من القطع الصغيرة الحلوة .  
 الملفات اليومية المتراكمة من الافكار الكئيبة والاحاسيس  
 المزعجة والتجارب المرّة ، عبارة عن نفايات ..  
 ماذا تحتفظ بها ؟

هل لأنك تحب النكد ؟

هل لأنك لا تستطيع التخلص مما يعذبك ؟

ما هو ذنبك أن تعيش التجربة المرّة ثم تعيش نفاياتها ؟

لماذا لا ترحم هذا المسكين الذي يسكن بيتك وأعني به روحك ؟  
 أنت غير عادل بهذه الحالة كما أنك لست نظيفا في عقلك ، اذ  
 يهملك أن تبدو امام الآخرين خارج منزلك بأحلى حلّة من  
 الملابس وأنت أيتها المرأة بأحلى ما يكون ( المكياج ) غير أن  
 عقليكما قد تلوثا بنفاياتكما التي تعتزّان بها .

أليس هذا نفاقا و وإزدواجية إضافة .. لكونه ظلما بحق  
 نفسيكما ؟

عليكما بالنظافة النفسية أولا .

أنا لا أهوّن باهمية أن يكون الانسان لوحدة أنيقة في الخارج وأن  
 يراه الناس نظيفا إنما عليه أيضا ، كما يحترم الناس أن يحترم  
 نفسه المظلومة معه .

عليكم أن تستمروا بشراء السلع والمواد الجديدة يوميا كما عليكم أن تقوموا بتصريف الفائض والزائد والنفاية من بيوتكم العقلية يوميا أيضا بل كل ساعة لبقاء هذا البيت الصغير المزمّن معكما منذ الولادة نظيفا جميلا معطرا .

العملية تحتاج لرعاية مستمرة وديمومة مستمرة .

عندما نقوم بترتيب بيوتنا إنما نقوم بذلك عندما نسمع أن ضيوفا سوف يجلبون علينا مثلا .

لماذا يجب ان ننظف بيوتنا فقط عندما نسمع أن أحدا سوف يزورنا ؟

الضيف هو وحده المحترم الذي يستحق أن يجلس ويأكل ويسترخي في بيوتنا عندما يزورنا بينما ونحن أصحاب البيت لا نستحق أن نتمتع به عندما يغادر هذا الضيف ؟

الاطباق في المطبخ .

النفايات في جميع الغرف .

الاثاث غير مرتب . لماذا ؟

طالما لا يوجد ضيوف فلماذا التعب بالترتيب . !! ؟

أي إحتقار هذا لأرواحنا وأي ضيف هذا الأكثر ثمنا منّا والاكثر إحتراما من أرواحنا وأي نزيل قادم هذا الذي يجعلنا

نسجد له ليرضى عنا وليس مُهمّاً أن نرضى عن أنفسنا . ؟

أما آن الاوان أن نعيد الإعتبار لأرواحنا المسكينة التي عانت معنا الحياة منذ بدايتها وسافرتُ معنا لكل مكان وفي أي زمان بل رافقتنا بسرنا وأسرارنا وكانت الكتومة على الكثير من تراهاتنا وهفواتنا وأخطائنا و خطايانا ومع ذلك فقد سترت علينا و كتمت عيوبنا وابتسمت لنا دائما بحنان .

نحترم الضيف ولا بأس بذلك ولكنه حالما يترك عتبة البيت فعلى البيت و نزلائه الجحيم ، اذ نستطيع أن نؤجل ترتيبه ليوم آخر ويأتي اليوم الآخر ويؤجل الامر ثم يتراكم سوء الترتيب حتى تأخذ الازبال من الكمّ ما يصعب علينا بعدها نقلها للخارج مع إستعدادنا أصلا لابقائها فينا فاذا حلّ وسط العمر لا نجد الوقت الكافي بعدئذ للبدء بحالة التنظيف لقلة حماسنا من جانب مع تقدم العمر ، وللكم الهائل من الازبال في البيت مع خيبة أمل بسيطة وهي أن العمر ( قد فات ) فلماذا التعب بالتنظيف ؟ !

وهكذا يكون أغلبنا .. يسافر لله جلت قدرته مع شاحنة من النفايات .

إننا نقوم بصيانة الكثير من الاجهزة التي نشترها .  
الاجهزة الكهربائية ، السيارة ، الاثاث ، ستائر المنزل ،  
الاعطية ، الملابس بأنواعها وغير ذلك مما نشتره نحن وتحت

أيدينا وأقل ( غلاوة ) منّا ومن عافيتنا النفسية وهي الاكثر أهمية بل اننا نهتم بما نأكل ونشرب ومقدار وزن أي منّا ونمارس ( الريجيم ) البدني على أصوله ونبحث في مصادر أفضل أنواع ( برامج الريجيم ) ونشتري أغلى الاطعمة الغالية من الدسم و ( الكلوسترول ) المزود بأيّ فيتامين والمستودرة من أي مصدر وتبادل المكالمات الهاتفية حول أي طعام جديد قليل الكلوكوز وخاصة النساء للمحافظة على الرشاقة والخصر الجميل الذي سوف ( يراه الآخرون ) وليس مُهماً أن تراه المرأة ( نفسها ) بل هي غير مهتمة أحيانا اذا كان زوجها معنيا بالامر أم لا فلقد تعود ( المسكين ! ) على الوزن الزائد لزوجته وبالتالي فإن المهم هو الآخرون بالنسبة لها ...

إنهم محل الاستحسان وهم محل التقييم بالنسبة لما يكون ( جسدها ) عليه وليس ( هي ) ولا ( زوجها ) إن كانت متزوجة ، فهؤلاء يشكون خطأ خلفيا للتقييم وليسوا ذا قيمة جدّية طالما المهم هو الناس والآخرون .. فقط .

حسنا . كل هذا مهم اذا إفترضنا ذلك ؟

ولكن أليس من المهم أن نقلل الكلويستروال والكلوكوز والملح في ( عقولنا ) أيضا ؟

ألا يستحق العقل والقلب والروح أن نمارس عليهم ( الريجيم ) هم أيضا ؟

العقل ( المتختم ) بالافكار الجيدة والسيئة ، بالحلو والمر ،  
 بالمتراكم الهائل منذ الطفولة من التراث ، وبالغث والسمين .  
 نعم هناك الكثير من الكنوز العقلية النفسية المتبقية والتي يجب  
 أن تظلّ تماما كما هو حال بعض قطع البيت من الاثاث  
 والاوراق والمستمسكات الرسمية المهمة التي لا غنى لك  
 عنها ، ومع ذلك فليس كل ما في البيت مهم .. و على مدار  
 الساعة .

جميعنا مقتنعون بأنّ ( الريجيم ) أصبح مُهماً للحياة المعاصرة .  
 ( الدايت ) .

( الدايت ) المشروب .. و ( الدايت ) الطعام .. و ( الدايت )  
 الحلويات .

ألا يوجد للعقل هو الآخر ( دايت ) خاص به ؟

ألا يستحق العقل هذا الخادم الأمين الساكت الحكيم الدائم  
 الصداقة والوفاء شيئا من ( الدايت ) هو الآخر ؟

لماذا أغلب مناقشات النساء حول التسوق والملابس وآخر  
 صيحات الموضة وآخر أنواع الطعام والمطاعم والمولات  
 والاثاث ولماذا أغلب الرجال ومناقشاتهم حول المال و  
 السياسة و الطعام الجيد والملابس الانيقة و تشجيع أي فريق

رياضي أو النفاق المتبادل حول سيارة هذا وملابس ذلك  
وغرور تلك وتواضع هؤلاء ؟

الجميع مشغول بالجميع خارجيا .

لا أحد يعود لـ ( داخله ) المتعب لعقله المشغول بالتفكير  
بالآخرين وأحوالهم والنفاق حولها وأخذ غيبتهم وحسد  
عشتهم ومحابة رؤوسائهم و تسويق جيرانهم وزملائهم  
وأصدقائهم وأحبابهم دون العودة في نهاية اليوم لـ ( صيانة )  
و ( إدامة ) هذه الماكينة الجبارة التي كنت تستخدمها بكل  
الامور السابقة الذكر .

إنها لا تقل عن ثلاثين مليار خلية عصبية .. تعمل على مدار  
الساعة ..

سوف يأتي يوم قد يتعطل هذا الجهاز .

ما هو رأيكم ؟

سوف لن تكون لكم القدرة على التركيز حتى على ما تحبون  
من تفاهات خارجية .

سوف يقلق ، يتباطئ ، يتعثر ، ينسى ، يضيق ، يتعب وحتى  
يكتئب .

من أجلكم ، عليكم أن تراعوه .

إنكم تسألون عندما تشترون حاجة كهربائية عن ( الضمان ) .

حسنا ..

الا تسألون أنفسكم عن (ضمان) جودة هذا العقل . ؟  
لماذا تفكرون بإدامة وضمان أية قطعة كهربائية تشترونها ولا  
تفكرون بإدامة وضمان عقولكم ؟

منذ الصباح ، أعطوا أنفسكم الفرصة أن تراجعوا ما قمتم به  
أمساً قبل النوم من رمي الزائد الكئيب وإبقاء الجيد المريح على  
أعصابكم فإذا أصبحتم وجدتموه نظيفاً أنيقاً يستحق أن  
تشربوا القهوة أو الشاي في صالته المريحة ، فإذا مرّ النهار  
وبدأت حملة التنغيص المستمرة حتى من أقرب ناسك فلا  
بأس ، فذلك هو الهمّ اليومي المتعارف عليه والذي لا تستطيع  
أن توقفه مهما كانت إمكاناتك و عليك إستقباله برحابة صدر  
.. حتى اذا ما أوشك الليل وبدأت نهايته ، فبنفس رحابة  
الصدر ، إرم ما جاءك ، بسلة النفايات .

تعلم أن تستقبل بهدوء وإبتسامة .. ثم إرم ، بنفس الهدوء  
والإبتسامة .

لا تنزعج من إستقبال المنغصات .. ولا تنزعج من رميها .  
هم يريدونك أن تقضي مع تفاهاتهم وقتاً طويلاً بل وأطول ما  
يمكن لينكّدوا عيشتك بقصد أو بدون قصد منهم ، المهم هو  
إزعاج .. فتخلص منه .

اذن عليك من الآن القيام بما يلي :

أولاً : شراء صدرية تنظيف ومكنسة يدوية و كمائة أنف وحذاء رياضي خاص ونظارات واقية شفافة وأكياس أزال و ثلاث سلال مهملات موزعة من نهاية البيت حتى خارجه .

ثانياً : قم بـ (بروفات ) على الكنس المنظم .  
لا تكنس من الوسط ثم تعود للبداية .

تعلم الكنس المنظم من أقصى نهاية في البيت وبصبر حتى عتبه وتعلم وأنت تكنس أن تفرز الجيد من السيئ لتلقيه مباشرة في الكيس المصاحب لمكنستك وتعلم الكنس الهادئ بدون أن تثير غبارا خشية أن تلوث به التنظيف من أثاثك الداخلي .

ثالثاً : إفتح موسيقى هادئة من ( ستريو ) في عقلك .  
تعلم وأنت تكنس أن لا تشمئز من الروائح ولا أن تندم على كنس ما استقبلته صباحاً .. ثم ندمت عليه .  
كلّ ما هو فاسد ، فاسد .. فإكنسه ولا تندم ولا تُخطئ نفسك ولا تعاتبها ولا تلم أحداً .. وخاصة نفسك .  
لقد أخطأت ببعض الامور اليوم .. لا بأس .  
تمتع بالموسيقى وأنت تكنس ، بل تعلم أن تغني مع الكنس .  
حتى اذا أنتهيت وأفرغت كلّ شيء في الأكياس ، إرمها خارجا و عُدْ بعد غلق الباب .



عُدْ الى سريريك .

عطره .

إسمع قطعة الموسيقى مهما كانت تافهة .

إذهب لاقرب نقطة في غرفة نومك واحترُ أيّ شيء ، فأنت لم

تبقِ الا الجميل من الاثاث بعد هذا الكنس اليومي .

أنظر لهذا الدب .

أنظر للشباك.

تمتع بالهواء .

الق نظره على صورة حبيبتك او حبييك او حتى صورة أي

حيوان برّي جميل .

تمتع بالنظر لصورة زواجك ... ( آسف ) .. !!

شهادتك الجامعية .

صورة والدتك و والدك .

صور أولادك .

خذ نفسا عميقا .

أنظر للغرفة مرة ثانية .

إنها نظيفة وهي مستعدة مع بيتك بكل غرفة لإستقبال يوم

جديد ، غدا صباحا .

كل هذا دون أن تدفع فلسا واحداً .

الغني والفقير لهما القدرة بالقيام بهذا التمرين الداخلي للنفس

الانسانية .

- الرجل أو المرأة .
- الشاب أو الشابة .
- العجوز والشيخ .
- لا أمة ولا قومية ولا وطن للروح الانسانية المتفائلة الجميلة بذاتها قبل خارجها .
- الخارج لم يعد بيدك وربما كذلك مؤقتا ، و لكي تضمن كل شيء فعليك بعقلك أنت فلا إيجار ولا ضريبة ولا مال ولا شرطة ولا ضغط ولا هم يحزنون .
- إنه أعظم تمرين يقوم به الانسان بدون مال ، وهو الاغلى على الاطلاق
- لماذا نعتقد أن الخارج من الاهمية بحيث انه أهم منا ومن أعصابنا ومن عافيتنا النفسية .
- نستطيع أن نكون أثرياء في دواخلنا بغض النظر عن المصارف و ( البنوك ) و الطموحات المبالغ بها .
- أحيانا السير بسرعة يؤخرُك .
- لا يوجد هدف يستحق أن تأخذ نفسك له كوسيلة .
- نفسك هي الهدف الاول .
- كل ما عداك .. وسائلك .
- صُنْ ذاتك أولا .
- نظّف نفسك أولا .
- عش حياتك فيك أولا .

إيتسّم مع نفسك أولاً .

إحترام نفسك أولاً .

إرحم نفسك أولاً .

هناك أمران الآن ، إما أن أكون على خطأ وأترك كل ما ذكرتُ  
أو قل بوضوح إن كنتُ أنا على صواب ، بأيّ على صواب ولا  
تعتر بإثمك .

غرورك معي يؤخر علينا عملية إعادتك لحياتك الغائبة عنك  
، أنت بالذات !!

كَسَلْكَ بالمحاولة لإعادة النظر بكل تربيتك ، سوف يؤدي  
لمزيد من الخسائر والكآبة .

لا تقلق ، أنت لست مضطرا إن إتفقت معي أن تبدأ منذ هذه  
اللحظة .

تأنّ اذا أحببت .

تأخرُ قليلا أو كثيرا اذا كان هذا يريحك .. ولكن لا بدّ من  
البداية .

خسائرك يومية .

خذ الزمام وقرر التوقف عن الكسل والجهل وإحترام الخارج  
أكثر من إحترامك لخصوصياتك .

البعض منّا يعتقد عندما يصرف الكثير من المال على نفسه  
بالمأكّل والمشرب والرحلات السياحية وممارسة ما كان ممنوعا  
ومُكلّفا عليه يوما ما ، هو الحياة المطلوبة ... كلا .

الحياة المطلوبة ليست بهذه اللذات .  
 عليك أن تعيش عقلك وروحك أولاً .  
 أن تقيم نوعاً من التواصل مع عقلك الفوقى أولاً .  
 عليك أن تتفاهم ( معك ) أنت أولاً .  
 ثم انطلق للخارج .  
 فالكثير منا لا يتمتع بأيّ شيء أحياناً فلا مأكلاً ولا ملابس ولا  
 مشرب ولا منظر سياحي رائع .. لماذا ؟  
 لانه ( غير نظيف ) نفسياً .  
 لا محل في بيته ولو لمقعد ، كي يجلس عليه لكثرة نفاياته .. آملاً  
 بايجاد مقعداً له في الخارج .. في الشارع .. !  
 أية حماقة هذه ؟  
 الآخرون لا يسمحون ، على إفتراض رحمتهم بك .  
 كلُّ له ظروفه الخاصة .  
 كلُّ له بيته الخاص .  
 لا تتوقع أن يُسكنك أحد في بيته الا كضيف مؤقت بينما عندك  
 أنت بيتك الخاص .. فلماذا لا تؤهله وتسكنه ؟  
 عذرك أن منزلك غير نظيف ليس سبباً كافياً لأن تعيش بيوت  
 الآخريين لمجرد هذا السبب .  
 تعلم أن تعيش بيتك و .. فيه .  
 الامر لا يحتاج لمال أو مركز وظيفي ولا جاه .

تعلم أن تعود اليه مساء كي تشمر عن ساعديك وتنظفه لا أن  
تشمئز منه ومما فيه .

إنه نهاية يوم .

كل هذا وأنت مع عقلك رغم وجود الآخرين

لا تدعهم يأخذونك من عملك الداخلي مع ذاتك .

لك ( الحق ) .. وعليهم ( واجب ) إحترام خصوصياتك .

تعلم ذلك والا سوف لن تتعلم أبدا .

تستطيع الان أن تنام .. وأنت ، محترم النفس !!



## بين المحبوب والمفيد

الانسان لا يميل لكل ما هو غير خاضع للمتعة الشخصية مهما كان مفيدا ولولا الضغط الخارجي عليه أو الحكمة التي يتحلّى بها مع العمر لما قبل أن يأخذ حتى الدواء مقابل أن يأكل قطعة حلوى .

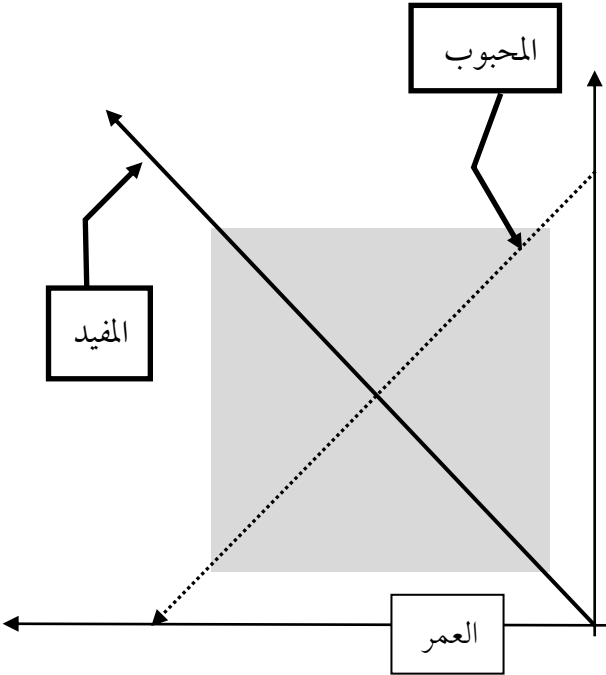
إن أياً منا عبارة عن طفل في الكثير من ساعات النهار والليل وهو في حالة طوق مستمر من العمر المتقدم به نحو النضج المرّ والمسؤوليات الجسام التي لا يطيق ولو صحّ لايّ منا أن لا يكبر كي لا يتحمل أية مسؤولية مزعجة ، لظّل الجميع بحالة طفولة .

لا أمرّ من أن يكون العمر سجنًا متقلًا معنا !!

نريد ما نحبّ ، أكثر من أن نحبّ ما نريد .

لقد فات الاوان وبدأنا نكبر على حكاية يجب أن نأخذ كل ما نحب اذ علينا الوقوف بالتدرّج على موضوع القبول بما يفيد على حساب ما نحب أكثر فأكثر.

إنها معادلة ميزان تستمر مع العمر فما كنا نحبه ولا نريد ما يفيدنا ، بدأ ينقلب علينا مع الزمن فأصبحت متكافئين ثم أصبحنا نفكر بـ ( ما يفيد ) أكثر مما نفكر بـ ( ما نحبه ) .....  
 إنه النمو الطبيعي للسجن الوجودي .



بين تقدم العمر وبين وجود القطيع وبين حتمية الأنتهاء و  
جبرية السلام النفسي لا مفر الا من القبول بشيء من التراضي  
الخجول .!

المفيد مفيد ولا بأس أن نتغاضى مؤقتا و جزئيا عما نحب .  
هكذا هي الامور .

ليس مزعجا عليك أن تكون إنسانا ناضجا ما عدت طفلا .  
لا تتأسف على ذلك .

لقد بلغت الان من النضج الجسماني والنفسي ما يؤهلك أن  
تمارس ما لا يستطيع الطفل ممارسته وأصبحت تستمتع ببعض  
العادات التي يؤهلها لك جسمك ما لا يسمح للطفل بأن  
يمارسها ، إذن فكلالهما عاش ما له من العمر وما عليه ولا  
يوجد خاسر فيكما ، أما وقد بلغت من العمر الكبر فقد آن  
لك أن تترجل من التوتر المصاحب لفاعلية الجسم النشيطة و  
أن ترتاح قليلا من البرامج التي كان بها جسمك وعقلك .

لا توجد مرحلة من العمر ما بها ما هو جميل دائما .. أما الحلم  
بأن تأخذ الاثنتين فذلك سيخرب عليك الاثنتين معا .

لكل مرحلة من العمر ما هو حلّو بها أن تتمتع به فإن كنت  
طفلا فقد فات الآوان على ذكريات لا تزيد عن مساحات  
ضيقة من التمتع بالاصدقاء الكبار والصدقات ، والان أنت  
بمرحلة الشباب أو الشباب المتأخر أو أوسط العمر أو أواخره



، وكل من هذه المراحل كنت قد تمتعت بها فتعوّد أن لا تأخذ من الحقائق أكثر مما يجب وأن لا تطيل المكوث كثيرا في أية مرحلة فقد كانت دائما مناسبة المقاس عليك في حينها .  
لا تفكر بأنه لا أمل لك بالعودة لما تحب بل بالسفر لها .  
هناك دائما ما تحب .. اذا أحببت ذلك .

أما ( الفائدة ) فهي جزء من المحافظة على ما تحب وليست بالضرورة داءً مزعجا علينا .

علينا أن نتعود ( حب ما هو مفيد ) فذلك أدعى لديمومة سلامنا الداخلي وهدوئنا الاجتماعي .

إن طبيعة الانسان الاولى الطفولية لا ترغب الا بما ( تحب ) بصرف النظر عما هو ( مفيد ) او غير مفيد وسوف لن تتوقف هذه الحالة العاطفية أبدا طالما الانسان حيّا فالكثير من العادات غير المفيدة أن لم نقل الضارة مثل التدخين ليست الا نموذجاً لرفض الانسان الداخلي فكرة تقدمه بالعمر من الأساس وما هي الا عملية تمرد صغيرة في حدود المقبول قانونيا و شرعيا بما لا يطعن بمبادئ هذا الانسان من ناحية ومن ناحية أخرى يوفر له المناخ الطفولي غير المنطقي الذي يعيش معه حالة ( الحب ) على حساب حالة ( الفائدة ) .

إنه الفرق بين عقلية الطفولة وعقلية النضج .

النضج المرفوض لولا الضغط الخارجي البدني والاجتماعي والديني أحيانا . وكما هو حال الرجل هو حال المرأة .

المرأة تحب من الرجال من يعاملها كما لو أنها طفلة .  
إنها لا تحب أن تكبر.

أما الرجل الذي يبحث هو الآخر عن أمه من خلال حبيبته او زوجته فعادة ما يتولى أمرا ما من الامور المحبوبة وغير المفيدة مثل صحبة الاصدقاء او الجلوس في المقهى او شرب الخمر او التدخين او متابعة النساء الأخريات على حساب بيته ، لمجرد التمرد مع الاحتفاظ الدفين برغبة أن يكون طفلا مدللا وليس رجلا ناضجا ، عليه تحمل مسؤولياته.

الناس تريد الحقوق اولا ، و الواجبات ثانيا ... ودائما .  
الحق جميل .

الواجب قبيح .

ولولا الدين والوجود الألهي الصارم القوة بضبط الناس لما صلى أحد ولا صام باعتبار ذلك من وسائل الواجبات أكثر مما هي حقوق ، أما الحق المحتمل المربح لذلك التعذيب الخفيف فهو الإحساس بعده بالحق ذاته ، أي تحقيق الطمأنينة .

أما على المستوى التطبيقي مثل التعليم المدرسي او التربية المنزلية فاذا أردت أن تبلغ أية رسالة مفيدة ومهما كانت فائدتها فعليك أن تجعلها محبوبة أولا والا فعملية غرسها غرسا بأدمغة الناس صعبة للغاية الى حد أن نسيانها بعد قبولها المؤقت عملية أسرع من تذكرها .. بكثير .

كلّ ما هو محبوب مقبول .

إجعل المفيد محبوباً أولاً .

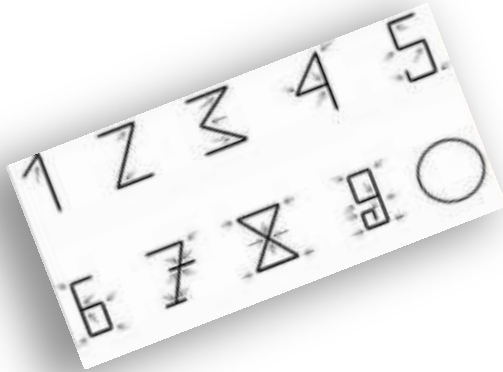
ليس كل مفيد محبوباً ولا كل محبوب مفيداً .

إربط الطرفين قدر الامكان .

أما اذا أراد أحدنا أن يلقي على الآخرين ما هو غير محبوب وغير مفيد . فلنقرأ عليه سورة الفاتحة بلا أسف .

حينما يتقدم بك العمر ، فان عملية السيطرة على العقل الفوقي المنظم الاساسي ( لمبدأ المحبوب والمفيد ) ، ستصبح اضعف ولهذا فيجب البدء بها مبكراً ..

انت الفترة المثالية لبناء وانهاء العقل الفوقي هي مرحلة الشباب وليس بعد ذلك بكثير حسب ما يظن البعض .



## الإيقاع ( التمبو )

عندما كنتَ صغيراً كانت لديك رؤية خاصة لوضعك العام المحيط بك.

لا أستطيع هنا أن أقول عنه أكثر من كونه ( كماً ) معين من المعرفة التي ينطبق على أغلبها عبارة ( غير فاعلة ) أي ( Passive stage ) بمعنى أنها عملية إستلام معلومات خارجية من العائلة والمجتمع بأقل ما يمكن من الاعتراض والمناقشة والتعديل ، فالطفل عادة قليل المناقشة الا بما يتعلق بحاجاته الخاصة ( البدنية ) التي تسبب له الازعاج في حالة عدم تنفيذها فيضطر للتمرد والعصيان بغض النظر عن

النتائج ولهذا فان بُعدَ نظره ليس كبيرا وهذا حقه على أية حال ، إنما حالما يبدأ بالنمو التدريجي وخاصة عند مرحلة البلوغ يبدأ وللمرة الاولى ليس بمجرد إستلام البريد الخارجي والتفاعل معه كما هو ، بأقلّ تحليل ممكن بل يبدأ بتحليل وتقييم هذا البريد لحدّ أنه يبدأ بتحديد ما يريد وما لا يريد تحت ضغط نموه الهرموني والبدني وبالتالي النفسي منه .  
 من هنا يبدأ بالقيام بعملية أكثر من مجرد ( غير فاعلة ) بل ينتقل للمرحلة التالية وهي مرحلة ( الفاعلية العقلية ) اي :  
 ( Active stage ) .

إنها مرحلة التفاعل مع الاحداث التي يتسلمها لمناقشتها وإعادة ما لا يريد منها وتعديلها وإعادة صياغتها ثم البدء بتحديد ملامح شخصيته الخاصة به .

إن عمرك يجري .

أنت تتفاعل مع أحداثك اليومية شئت أم أبيت .

كل يوم عليك أن تستيقظ صباحا .

الصباح لا ينتظرك .

عليك أن تتفاعل مع العالم الخارجي كما هو ، و أضف له ما

شئت فقد تنجح وقد .. لا .

هناك موسيقى كونية تسير بإتجاه أحادي .

أنت في نفس السفينة .

بعد فترة من الزمن تجد أنك أصبحت كبير السن .

لا تعرف كيف جرت الامور و لا كيف تجري .

هكذا هي الامور .

والان لو ألقينا نظرة سريعة على الكيفية التي تجري بها هذه الامور من خلال ( السرعة التفاعلية ) لو صح التعبير وموقفك منها وهنا لا أجدني معنيا الان بفلسفة السرعة الوجودية ولا لماذا ولا كيف .

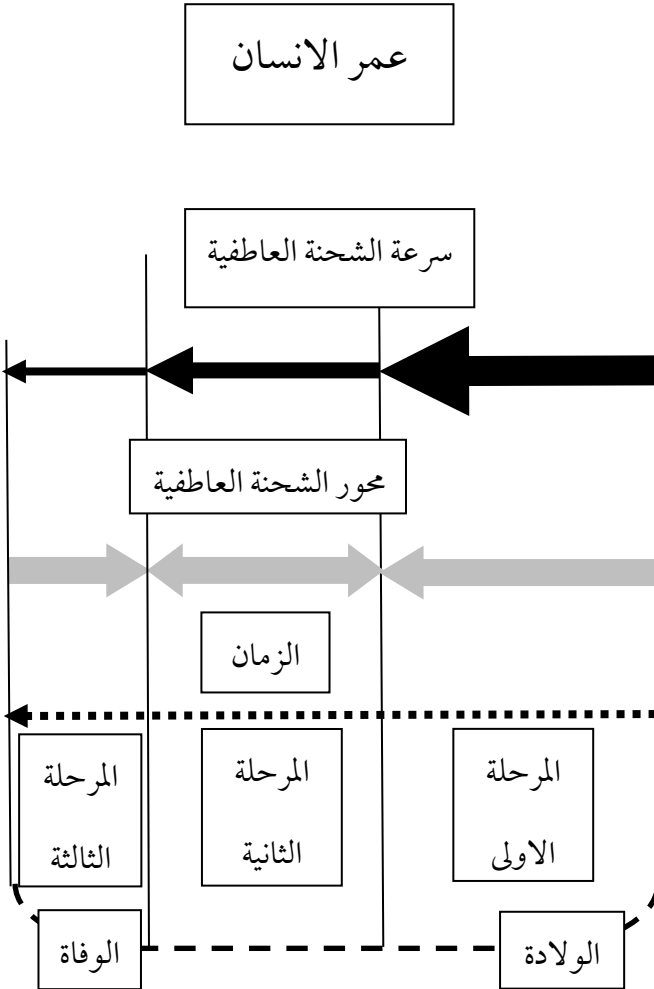
إنها ليست محل مناقشتنا الآن ، علما بأن أحدا سوف لن يخرج بنتيجة . !

اذن نحن نضيّع عمرنا بلا معنى لو بالغنا ب ( البحث عن الحقيقة ) وخاصة الحقيقة الوجودية وطالما أن ذلك سوف يكلفنا جهدا من وقتنا وأعصابنا فلا أجد مبررا أخلاقيا كافيا للمضي بهذه المهزلة الا في حالة واحدة ، وهي التسلية والرياضيات الفكرية التي تشبه حلّ أحجية من أجل مسابقة رخيصة .

المهم عندي ليس سرعة الكون بل سرعتك أنت مع هذا الكون .

انا لا أعرف الكون ولا أسراره .. ولكنني أعرفك . !

أنا لستُ مضطرا لحب الكون وما وراء الكون ولكنني أكثر من مضطر أن أحبك أنت ، فأنت أخي وأنت أختي ونحن عائلة في نفس البقعة الإنسانية .



الانسان يمرّ بثلاث مراحل عامة من السرعة والتفاعل مع الحياة.

الاولى هي المرحلة السريعة وهي التي يعيشها الانسان بحيث ينظر للمستقبل أكثر مما ينظر للماضي رغم انه يعيش الحاضر. وتمتاز هذه المرحلة بالطموحات والخطط والفاعلية الشديدة التي تجعل منه اسير الحركة الدائبة من أجل مستقبله كما أن إهتمامه بمجتمعه كبير طالما انه مادة هذا الطموح بحيث يرى أن الزمن بطيء مقارنة مع السرعة التي يعيشها ويريدها من الوجود العام وخاصة مع المجتمع .

إنها مرحلة النظر للمستقبل والامل به .

إن ( سرعة الشحنة العاطفية ) عالية بهذه المرحلة كما أن ( محور الشحنة العاطفية ) بإتجاه المستقبل.

الثانية وهي المرحلة الاعتيادية وهي التي يعيشها الانسان بتوافق إنسيابي مع الحياة ، وهي المرحلة التي يكاد فيها أن يكون الانسان بين المستقبل الذي ينظر له .. وبين الماضي .

إنها مرحلة تعتمد كثيرا على تركيبة أيّ منّا كبشر ، فهناك من تكون طويلة وهناك من له قصيرة او ما بينها .

إنه ينظر الحاضر اكثر مما ينظر الماضي او المستقبل .



وهي المرحلة التي تمتاز ( سرعة الشحنة العاطفية ) بالاعتدال مع ( توسط ) محور هذه الشحنة بين الماضي والمستقبل .

أما المرحلة الثالثة فهي المرحلة التي يقف الانسان فيها على أعتاب الثلث الاخير من عمره او على الاقل كما يعتقد هو ، حيث ينظر للماضي اكثر مما ينظر للحاضر او المستقبل .  
إنها المرحلة المحرجة من العمر .

وهي مرحلة إنخفاض ( سرعة الشحنة العاطفية ) لاقلّ ما يمكن مع ( إنعكاس ) محور الشحنة باتجاه الماضي .. عكس المرحلة الاولى .

أما ( الشحنة العاطفية ) فهي نوع العاطفة إن كانت سلبية متشائمة ام إيجابية متفائلة وهي في كلتا الحالتين تعيش الظرف نفسه من حيث السرعة والاتجاه العاطفي وهذا أمر آخر يستحق التركيز ، فالبعض منا متسارع باتجاه التشاؤم والبعض معتدل ولكن بشحنة متفائلة .. وهكذا .

لقد أنجز الانسان فيها الشهادة او التعليم او بناء أساس عمله .

الزواج ، الأولاد ، العمل وبداية التقاعد .. او الاقتراب منه .  
لم يبقَ من آمال الطفولة والشباب المبكر الكثير لكي ينجزه .  
بدأ ينظر للماضي .

بدأ يتحسر على الماضي ويتذكره.  
 يتذكر حتى المرّ فيه.  
 المسكن القديم والمدرسة وأصدقاء الطفولة والشباب  
 والاساتذة القدامى.  
 بدأ يسترجع أيام زواجه الاولى والى أي قدر كان قد حقق  
 لنفسه من آماله .  
 هناك قدر كبير من الاطمئنان على ما توصل له ومع ذلك  
 فهناك القليل من المتعة بما تحقّق.  
 لم تعدّ ( حاسة الذوق ) كما كانت.  
 كانت حاسة الذوق قوية ومع قلة مواردها .  
 اليوم هناك الكثير من الموارد المتوفرة مع قليل من التدوق.  
 بدأت عملية الاسترسال بالنظر في العربة الخلفية من القطار.  
 لقد أصبح صاحبنا في العربة الخلفية تقريبا وبدأ يتحول نظره  
 من الامام الى الخلف ..  
 لقد كان خلف الزجاج الامامي لعربة القيادة الامامية ..  
 كان الانسان يعمل بما فكّر .. ومع تقدم العمر أصبح يفكر بما  
 عمل.  
 إنه يحاول (تقييم) ما عمل.  
 ليس هذا كل ما في الامر.

لقد بدأ يتباطئ عن سياق السرعة العام للمجتمع .  
لقد بدأ هذا العالم المحيط به أسرع منه بكلّ شيء تقريبا من  
وسائل حديثة للمعلومات والمواصلات والتقنيات .

(التمبو) متسارع .

(التمبو) سريع .

النعمة العامة الجميلة من الموسيقى الهادئة بدأت تأخذ سرعة  
أكثر .

لم تعد كما كنتَ تستطيع أن تمشي خطوة خطوة مع العالم  
الخارجي .

العالم أسرع منك .

الأولاد بدأوا يسرون بخطى أسرع من خطاك و لهم من  
المشاريع الخاصة بهم شخصيا ودراسيا ومهنيا ما هو ليس  
برغبتك دائما .

إنهم أحيانا يتخذون قراراتهم بدونك وأحيانا بدون رغبتك  
وأحيانا معارضة تماما لك .

لا تنزعج .

كنتَ أنتَ ايضا هكذا عندما كنتَ صغيرا وعندما كان  
الآخرون يسرون ببطء حسب إعتقادك وكنتَ آنذاك تتقدم  
لبطئهم أما اليوم فالجيل الجديد ينتقدك لبطئك .

كنتَ سرّيعا يوما ما عندما كان السير معتدلا .  
 أصبحتَ بعدها معتدلا عندما ظل السير معتدلا .  
 أمسيتَ اليوم بطيئا عندما إستمر السير معتدلا .  
 أنت المتغير .  
 السير كما هو .  
 القطار لا ينتظر سرعتك .  
 أنتَ تحبو او تمشي أو تعدو فيه ..  
 إنه يمشي بك وبدونك ، بإعتدال .  
 إنها الحياة .  
 أنت فيها فقط .  
 لا تفكر بها ستؤول له الامور .  
 عشها كما هي .  
 وعش كما يجب أن تكون سعيدا ( لا مباليا ) بالوجود الشامل  
 الا على قدر سعادتك فقط .  
 ( التمبر ) العام للحياة لا يختلف عنك الا بالسرعة .  
 لا تتضايق .  
 مرحلتك هذه هي .  
 كن بطيئا اذا كان الامر كذلك .  
 لا تلتفت كثيرا للماضي لمجرد الخلاص من الحاضر والمستقبل .

عندما تشتاق للماضي فانك غير سعيد بحاضرک ومتشائم  
بمستقبلک.

إغلق تماما هذه النافذة من التفكير السلبي.  
الحاضر له ظروفه الجميلة أيضا.

لا تتمسك بوطن الماضي وتغترب في بيتك الحاضر .

كل أمر في حينه جميل اذا أنتقلت فيه ولم تبقَ في ماضيه.

لا تعش في قصرک اليوم ولديک أثاث کامل في کوخک  
السابق.

الایقاع السريع لا یطلب منك أن تسرع معه.

کن كما أنت بإیقاع حیاتک الحالية .

لا تكثرث للسرعة العامة في الحياة .

نظّم أوضاعک على أساسک لا على أساس الآخرين ولا  
أساس الحياة العامة.

لك حیاتک الخاصة ولهم حیاتهم العامة .

إختر منهم ما يناسبک وإرم الباقي .

لا تُعبأ دماغک بمعطیات بدأت تكثر وتكثر وتزدحم  
وتزدحم لحد الازعاج.

إختر من المائدة القلیل على قدر سرعتک وليکن الطوفان.

هم أسرع منك.

لا تلهث باللحاق بهم.  
دعهم بعجلتهم ومواردهم الكثيرة الجديدة من الاستهلاكيات  
والافكار .

إخلق لنفسك مخزنك الخاص بك على أن لا تكثر به الاثاث  
لمجرد أن الناس هكذا .

دعهم فيما هم به من عجلة .. وخذ راحتك .  
لا تكثر برامجك الاجتماعية والنشاطات العامة ولا الزيارات  
ولا حتى الافكار الجديدة إن كانت تسبب لك قلقا من كثرتها  
وتنوعها حتى لو كانت ممتعة لك .

أحيانا الكثرة الممتعة تسبب إزعاجا مقارنة بما لديك من رصيد  
عاطفي محدود وعلى قدر امكاناتك .  
اذن .

أنت تسير سيرا ، مناسبا لك .  
لا عليك بما زاد عن حدودك من التزامات إجتماعية وتقنيات  
وفضائيات وعوالة وما الى ذلك مما يسبب متعة الاثارة على  
حساب الراحة النفسية .

العقل البشري لم يعد يكفيه ما هو فيه من خلايا لمعالجة ملايين  
المعلومات الجديدة يوميا والقنوات الفضائية التي تحمل كل ما  
هو ممتع وجميل ومثير ومفيد او مقرف وكئيب .

لا عليك بذلك كله.

دماغك لا يحتمل كل ذلك مهما كان ممتعا ومفيدا.

الناس في عجلة من أمرهم .. لا تُسأيرهم على ما هم به.

لا تقع ضحية ضغوطهم بإستعجال أمرك .

لا تقبل أن تعيش جداولهم السريعة اليومية لمجرد المجاملة.

يريدونك سريعا كما هم .

سوف تلهث بعد قليل.

أرفض.

إرتح من المجاملات وأرفض ، بطريقة هادئة لطيفة غير

مزعجة بإعتذار لائق .. والسلام!

ضع برامجك مكتوبة اذا أحببت على الورق و إرم البعض و

أجل البعض وأبدأ بالسهل عليك.

إرحم نفسك من نفسك .

إحترم نفسك بنفسك .

لا تكن عبدا .. لا لأحد ولا للحياة .

أنت فوق الطرفين.

لقد علموك كيف تكون عبدا ، فعلمهم كيف تكون حرا.

لا أغلى منك مهما كنت بطيئا غير متناسق مع الحياة العامة.

ثم ماذا ؟

الحياة بسرعتها وظروفها وبأهلها و كائناتها ليست أعلى منك  
على الاطلاق .

تحرر .

عندما تموت فالحياة لن تتوقف بعدك ولا أحد سوف يتذكرك  
الا قليلا .. و نادرا.

عشْ بهدوء في كوخك الجميل ولا تعش طويلا في قصر  
سواك.

عوّد نفسك أن تعيش سرعتك الخاصة المتناقصة مع الزمن ولا  
تقلق من الآخرين او الزمن نفسه.

عندها فقط سوف تتوقف رثائك من الاستغاثة بذلة التبعية و  
ذلّ الدونية للآخرين والحياة والزمن والظروف.

كل ما ذكرته لا يتعلق بالمال والجاه والمنصب فلا تجد الحجة  
والعذر.

القضية ذاتية نفسية فقط ولا تحتاج الا لمران وتربية جديدة  
يجب أن تتعود عليها تدريجيا ، وليس دفعة واحدة.

كنتَ عبدا لسنوات وعقود ، وليس من السهل أن تصبح حراً  
بين ليلة وضحاها.

لك الحق بتأخير التربية الجديدة مهما طالت ولكن عليك البدء  
من الان .



نعم من الان .. والا فأرض بعبوديتك.  
لست مطالباً بثورة ، بل بتدريج من الفطام النفسي على  
التخلص من عاداتك وتربيتك السابقة وعلى مراحل .  
هذا كلّ ما في الامر .. و تعودُ العودة باستمرار وبين الحين  
والآخر لعقلك الفوقي لاستطلاع رأيه .  
لا تُحبط .

المصادر الممولة في عقلك .  
المهندسون في عقلك .  
الرئيس العام في عقلك .  
الخطّة في عقلك .  
المستفيد في عقلك .  
لا تقل اذن إنك بحاجة لأحد .  
كن حراً في نفسك أولاً .  
ثم كن ما تكون .  
الحياة للحياة وأنت لك .  
إختر منها ما يناسبك ولا تناسب ما إختارته لك .  
ضع جداولك البسيطة على الطاولة .  
قلّم جميع ما عداه مهّما كان مهّماً .  
إرمه تدريجياً بسلة المهملات و لا تندم .

حدّد علاقاتك الاجتماعية .

إختر عدد قليلا من الاصدقاء ممن ترتاح عشرتهم .  
أشطب العديد من الزملاء أو ضعهم في خانة خاصة عند الحاجة فقط و لا تقلق من ذلك أخلاقيا ، فهم قد وضعوك سابقا في خانة جانبية وربما رموا إسمك في سلال مهملاتهم .  
نظف عقلك من الكثير من الممتع والمزعج في رفوفه .

إختر البعض فقط و عَشْ بِسَلام .

لا تبالغ بتوفر الواقع ولا البحث عن الحقيقة .

يكفيك أن تعيش بهدوء وراحة بال .

لا تعتقد أنك عاجز عن القيام بذلك ولكن لا تعتقد أنك سوف تنجز ذلك بسرعة .. فالعملية تحتاج وقتا وصبرا ..  
وقبل ذلك إيماننا بصحة المسألة من الاساس .

أنا اقترح فقط و أحاول أن أكون ما أقول .

فلا يأس .

ما يحيط بك عبارة عن ( منظومة ) من الطبيعة وأشياءها المتناثرة والمجتمع والقانون الاجتماعي .

لقد ولدتَ وأدمنتَ إقامة التوازن مع هؤلاء الثلاثة .

كان عقلك فارغا فبدأت بتعبئته تدريجيا بالطبيعة ومناظرها والناس وعلاقاتهم . ثم امتلأ عقلك .

والان إزدحم عقلك .

أصبحتَ ثقيلَ الخطى.

أرمِ البعض.

لا تتعجل.

إختر القليل المفيد المريح.

رغم وطنك الخارجي ، عش وطنك الداخلي لتكون سعيدا

ولو بعد حين ، فلا تتعجل ولا تتخلف ... إبدأ من الان.

كن إيقاعك الشخصي قدر الامكان فأن كنت بسرعتك

العالية دون بطء العالم .. فكن ما أردتَ وإن إعتدلتَ وهذا ما

يناسبك فكنته ، وإن كنتَ متباطئا فلا تتعجل الواقع الأسرع

منك مهما كان بطيئا.

كن أنت بإيقاع الحياة.

لا تجامل على حسابك أبدا .

الندم مضيعة وقت بعد ليلة الدفن الاولى !!!



# الحركة الجسمانية والحركة العاطفية

الحركة الجسمانية على بساطتها ذات أهمية خاصة عندما يتعلق الامر بالحالة النفسية التي تتكاثر بها النفايات اليومية للحياة الاعتيادية.

إن بعضا من التفرغ النفسي يتأني عبر الحركة الجسمانية وكأنها متنفسٌ لتصريف الاحاسيس ( السلبية ) .

لا عليك ، كل ما في الامر أن تتحرك على قدر ما تستطيع على أن يكون ذلك ضمن قدرتك البدنية وما يناسب عمرك .  
عندما تكون مهموما حاول أن تتحرك .

تحرك بأية طريقة ممكنة حتى لو كانت مجرد تغيير مكانك .

أما الحركة الأكثر سرعة فلا تنشطك عضليا فقط بل أنها تغسل  
الدماغ من نفاياته .  
حاول ذلك .

تمارين يومية بسيطة وخاصة الصباحية منها .  
النوم ربما يسبب صرفا مناسبا للنفايات البدنية التي تراكمت  
عبر النهار وربما الامر كذلك بالنسبة للجهاز العصبي فالجهاز  
العصبي كما يبدو ، عقلا او عاطفة او أي تعبير آخر عبارة عن  
ماكنة مُرهقة اثناء النهار فاذا حلَّ الليل بدأت نفاياته بالتسرب  
خارجا .

إبذل جهدا إضافيا مزعجا بالبداية لتحريك جسمك .  
إنهض .

سِرْ في غرفتك .

تحرك بطريقة فوق طاقتك النفسية بقليل .

فكرْ وكأنها مفروضة عليك .. ولو لثوان .

حاول مرة ثانية أن تحرك ساقيك بسرعة أكثر مما ترتاح له ، بعد  
أقل من دقيقة ستجد أنك تستطيع أن تحرك وسطك ثم  
جسمك كله بالتدرج وكل هذا قبل أن تغتسل .

لقد تأكد أن الجلوس والكسل قد يسببان تراكم ( الافرازات  
العقلية ) السلبية في الدماغ مما يؤدي لمزيد من الجلوس  
والكسل .

ليس مُهما نوع الحركات ، سواءً كانت رياضية منظمة أو كانت مجرد حركات عادية بسيطة .

عندما يشعر الانسان بالكآبة فليجرب رغم صعوبة ذلك بالبداية أن يحرك ساقيه و ذراعيه بطريقة منظمة رياضيا ثم يزيدها قليلا .

الحركات الاولى تتطلب جهدا نفسيا عاليا لتنفيذها .

حاول ذلك لتجد نفسك قد تخلصتَ من جزء منها .

أما عندما تصبح عادة لديك فسوف تكون قد ساهمتَ ببعض من التخلص من إزعاجات حياتك اليومية .

يبدو كما لو أن التراكبات النفسية كنهايات يجب طرحها ، لها علاقة بالحركة الجسمانية و يبدو كما لو أن ( اشاعات ) معينة تصدر من الدماغ والجهاز العصبي عموما الى الخارج عندما ( يتحرك ) الجسم .

أقول ربما .!

النتائج هي التي تؤكد ذلك .

المهم .. إن التجربة الشخصية لا ضرر بها .. ولم لا ؟

حاول .. لن تخسر .

لن تموت عندما تتحرك بدنيا ..

الصلاة مع طقسها الحركي تمثل بعضا من ذلك .

أشعر أحيانا وهذا مجرد إفتراض متفائل ، أنك عندما تقوم من مكانك لأي سبب تافه حتى و أنت تتجول في غرفتك مثلا او السير في الشارع القريب ولمدة لا تزيد عن دقائق ، فكأنما قمت من بقعة ملوثة بـ ( الاشعاعات المتشائمة ) التي أنت فيها عندما كنتَ جالسا .

تحركُ من تلك البقعة الكئيبة . حاول .  
لا خسارة كبيرة في الامر .

ربما الانشغال بالحركة يقيك المبالغة بالتفكير السلبي .  
مهما يكن من أمر فان حياة الخلايا الجسمانية تعتمد كثيرا على الحركة وأن التوقف عن ذلك ولو لفترة قصيرة يعني الموت بدون شهادة وفاة .. !  
تحركُ قليلا تسعدُ كثيرا .



## لماذا موضوعنا هذا ؟

أردت هنا أن أستدرك أمرا مهما وهو لماذا كتبتُ هذه السطور ؟  
الجواب هو أن العالم اليوم وخاصة منذ أربعينات القرن  
العشرين وحتى سبعيناته كان مشغولا بنظام ( الايزو - ISO )  
وهو مجموعة من الافكار التي تهدف لتطوير إنتاج وتسويق  
الشركات الصناعية في العالم الرأسمالي ثم تقدم الامر بهذه  
الافكار لتطوير الأفكار المبدعة عموما لتشمل نظام الجودة  
الشامل على جميع المستويات ثم تطور الامر حتى أوشك أن  
يصبح ( علما ) في العالم وقد ترجم ذلك الى عدد من الدراسات  
والبحوث والمؤلفات التي لاقت إستحسانا كبيرا من قبل  
المواطن الغربي.



وقد أتاحت لي الفرصة المتواضعة بقراءة بعض هذه المؤلفات المفيدة التي كانت تؤكد فلسفة النجاح بكل الطرق حسب المنطق الغربي واذا كان بالامكان تحسين المنتج الصناعي الى حد ال ( Iso ) فلماذا لا يتقدم الفكر البشري ايضا بنفس الدرجة على أن يكون لصالح الانسان المتواضع الحال ماليا ، وليس بالضرورة أن يكون رأسماليا ثريا لكي يحظى بهذه ال ( Iso ) فقط ؟

علينا اذن محاولة بلوغ مستوى ال ( Iso ) الفكري ، و على مستوى جميع أبناء العالم وليس حكرا على أحد ..

أما أسباب نجاح هذه الكتب في لدن العقل الغربي فهي :  
 أولا : إن أساس الحياة الغربية عموما منذ أكثر من قرن هو الفلسفة النفعية ( البراغماتية ) التي تؤمن بأنّ المال هو القوة الاكثر أهمية في الحياة الى حدّ أن الشاب والشابة عندما يبلغان سن الرشد فإنّ الاهل لا يندمون على طلب ترحيل هؤلاء الشباب من منازلهم ليجدوا حيواتهم الخاصة بهم مع الاشارة صراحة بأنهم لا يستطيعون أن يبذلوا مالا أكثر مما بذلوه لإيصالهم لهذه المرحلة ولهذا يجد الشاب والشابة نفسيهما في بحر من المجتمع المنظم العابد للمال وقوته تحت طائلة قانون صارم من الجودة ( الأنتاجية - الاستهلاكية ) فقط دون ذكر لما يترتب على ذلك ، عقليا ونفسيا من الناحية الأخلاقية .

ثانيا : لقد تعزز مفهوم ( القانون ) في هذه الدول التي تكفل الحرية الشخصية والحقوق المدنية فقط على أن يعمل الانسان ليجد رغيف عيشه حتى أصبح القانون من الأهمية والاحترام والقدسية حدّ ( الربوية ) .

وهكذا يتربى النشء الجديد على الربّين : المال والقانون .  
 فاذا أراد إنسان ما أن يكون ناجحا ، فعليه إستخدام القانون وسيلة شرعية لبلوغ المال كمرحلة أولى من أجل أن يعيش مُرفها بإحتياجاته الإستهلاكية البدنية .

العالم الغربي لا يعي الكثير من أناقة الروح .  
 الجسد وما يجب وما يجب أن تحقق له عبر حياتك .. ثم ليكن الطوفان .

لقد كُتبتْ هذه الكتب والمؤلفات على أساس عقلية غربية تعتمد النجاح أساسا لإحترام الفرد لنفسه وإحترام المجتمع له .

ولقد أتضح لي ببساطة أن مشكلة هذه الكتب المثيرة للاعجاب لا تستحق الا أن تقرأ بإعتبارها مآكنة لتجميع الافكار وترشيحها ووضعها بقوالب تربوية جيدة جدا في ( مناخها ) الغربي وليس بالضرورة في مناخ شرقي كما نحن فيه الآن .

ليس كل ما هو جيد بحد ذاته هو جيد ( مع ) سواه .

إن بذرة البرتقال لا تستطيع العيش الا في بيئتها ولا يستعاب على البذرة ولا على البيئة في حالة عدم التطابق ، فعندما لا تعيش هذه البذرة في بيئة غير مناسبة فالعيب بالذي غرسها وليس فيها ولا في بيئتها.

من هنا نقول بصراحة ودقة إن الكثير من المفاهيم الناجحة في منطقة من العالم ليست بالضرورة ناجحة في منطقة أخرى وهذا ما يقع الكثير به من الخطأ عندما يريدون تطبيق نظريات صحيحة في وسط غير مناسب لها .

إن هذا الوسط ال ( غير ) مناسب لهذه البذرة له من البذور التي تناسبه غير بذرة البرتقال ، فلماذا التمسك بهذه الشعيرة المقدسة المسماة ( التقليد ) ...؟

هذا هو حال الشرق عندما يريد أن يطبق الديمقراطية الغربية مثلا في بيئة شرقية.

إن الكثير مما يثير إعجابنا في الغرب هو ( نجاحه في مناخه ) ومن هنا يبدأ الإحباط عندما يريد أحدنا تقليد الغرب بـ ( نجاحه ) .

لقد نمت بذرة البرتقال في مناخها .

علينا بالبلح .. لم لا ؟

البلح سوف ينجح في مناخنا .

إن الكثير من المظاهر التي تبدو لنا جميلة في العالم الغربي إنما هي نتاج متسلسل من الانسيابية التاريخية التي وُلِدَتْ

ورَضَعْتُ وفُطِمْتُ و رشدت وأينعت في بيئتها وليس بالضرورة أن ننقلها كما هي جاهزة لزراعتها في أرضنا لكي تحقق نفس النجاح .

نحن كسالى حتى هذه .

علينا أن نختار ما يناسبنا نحن من بذور ثم إنتظار دورة حياتها الطبيعية بكل إنسيابية مهما طال الزمن لتحقيق الثمار والا فالفشل مستمر .

نحن نريد أحيانا نجاحا مختصرا سريعا على قدر حاجتنا الآنية له .

وهذا صعب جدا .

وكما نريد لصناعتهم أن تنجح فينا ، نريد لافكارهم أن تنجح فينا أيضا .

النجاح كمبدأ عام هو هو .. نعم ، إلا أن الموارد وكيفية تنظيمها حسب قوالب اجتماعية تحصّنا وتخص تراثنا وتاريخنا ، يجب أن تؤخذ بنظر الإعتبار الكافي .

إن (فلسفة النجاح) في الشرق تختلف عما هي عليه في الغرب .

النجاح يعني أمراً ما في الغرب هو المال والجسد .

النجاح في الشرق يعني الاخلاق والروح .

الحالتان عموميتان وليستا (إطلاقاً) ، فالاستثناءات موجودة

لدى الطرفين .

أما وقد تقدمت الامور في الشرق عموما من خلال العولمة والتقنيات الحديثة للتواصل وإتساع رقعة الثقافة الاجتماعية فقد بدأت رياح التغيير هي الأخرى تأخذ مجراها في عقلية الانسان الشرقي ، إمراة أو رجلا لتتبدل بعض أخلاقه نحو المال والجسد مع الابقاء على قوة الاخلاق والروح قدر الامكان.

الله يعيش في الغرب والشرق يعيش في الله .  
ولهذا كله فقد وَجَدْتُ من المناسب أن نعيد فكرة مناقشة العقل الشرقي بطريقة تناسب الشرق وتراثه وحسب معاييرنا نحن كشرقيين فقد تكون كلمة حلوة من صديق أفضل من أطنان من المال ... هذا بالنسبة لنا .

قد تكون الضيافة والكرم ، مفاهيم عظيمة تستحق التوضيح منا ، أكثر مما يفكر بها الشخص الغربي على أنها غباء و ضياع وقت وجهد ومال . !

قد تكون الشجاعة الشرقية تهورا ورعونة بالنسبة للعقل الغربي .

قد تكون المحافظة على الاخلاق بالنسبة للمرأة مقدسة في الشرق وهي ليست أكثر من مجرد فكرة عابرة بالنسبة للانسان الغربي .

قد يكون المال حتى بلا قيمة ما لم يقترن بقيمة أخلاقية كالصدقة او الزكاة وهو ليس كذلك بالنسبة للانسان الغربي .

النجاح كله على بعضه بالنسبة للشرقي ذو هدف خاص به  
ونكهة خاصة في الشرق مقارنة بالنجاح في الغرب.

الشرق يهدف الروح والغرب يهدف الجسد.

الشرق يهدف السعادة والغرب يهدف اللذة .

إن عملية إعادة ترتيب العقل الشرقي بحاجة فعلا لمنظومة  
تربوية جديدة تناقش ما له وما عليه وفق آلية قد تتفق مع آلية  
التفكير الغربي .

لقد حاولت الأديان الدنيوية الشرقية القديمة وتبعها الأديان  
السماوية في الشرق المنبع والولادة ثم تبعها الموجات الفكرية  
العقائدية الجديدة في الشرق كله تقريبا والتي أقامت هوامش  
تعديل فاقت بتأثيرها الأصول الاولي للعقائد الدينية الشرقية  
الأصيلة الاولي حتى تركت أثرا على حياة الشرق اليوم .

أصبح الشرق هجينا عقائديا بلا شك .

وعندما بدأت الثورة العلمية الغربية قبل خمسة قرون تقريبا لم  
يكن الشرق بالمواكب الأصيل لها بل التابع الذليلي ، فوظف تراثه  
العقائدي الروحاني القديم مع التراث العلمي العقلاني الجديد  
ولم يكن موفقا هذا الشرق بالاحتفاظ ، لا بتراثه ولا بعلم غيره ..  
وحتى اليوم باستثناء بعض دول شرق آسيا .

المهم هنا أن الماكنة العقلية الشرقية بحاجة لإعادة ترتيب  
أثاث.

لقد فقدت قوتها بحكم التهجين غير المنظم.

لقد أصبحت الحضارة الشرقية هجينا حضاريا مشوها ، وجزءاً من ذلك .. هو العقلية الشرقية عموما .

نحن أبناء هذه التربية ولهذا فمن الضروري الإعتماد على منهاج خاص بنا لإعادة تعريف مفهوم النجاح من الاساس .

اذن ، و أظنّ أن محاولتي المتواضعة هذه مع محاولات أخرى محتملة من زملاء آخرين يفكرون بنفس الطريقة ، يجب أن تأخذ مجراها النظري أولاً والتطبيقي ثانيا في عقليتنا نحن أولاً قبل أن نستورد أية نصائح غربية حول العقول الشرقية .

أهل الشرق عموما ، عليهم أن يدرسوا بأنفسهم ظروفهم الخاصة ثم يضعوا ما يناسبهم (هم) من (هندسة فكرية ) لا أن يستوردوها كأية سلعة غربية دون مناقشة لمجرد الاعجاب بالغرب .

وطالما الحديث عن الشرق ، العالم الثالث ، العالم العربي ، العالم الاسلامي فمن الضروري جدا الآن وبعجالة القول ، إن مما يجب أن لا يستورد هو المنظومة التي تنقلنا الى عالم المنطق المعاصر بخصوصياتنا على مستوى التفكير ، أما أية محاولة بإستنساخ تجارب الآخرين الناجحة بحكم كسلنا العقلي ثم إقحامها إقحاماً في حياتنا اليومية على المستوى الفردي أو التشريع المجتمعي ، فهي عملية غير شرعية وقد تلاقي

الرفض التدريجي مهما كانت ومهما كنا ، الا اللهم بعملية  
قيصرية .

المسألة لا تحتاج لأكثر من عقل وعقول تقوم بوضع مشاريع  
إنضاج العقل العربي من ناحية تبني ( العلمية ) بالتحليل و  
( العملية ) بالمعالجة والجدية بالتطبيق ثم تعميم ذلك كأساس  
تربية شامل على الأجيال الحالية والقادمة .

لا عذر لنا بذلك.

المسألة لا تحتاج لخبرات تقنية متقدمة من الغرب ولا أسلحة  
ولا مخبرات ولا فضائيات ولا رساميل كبيرة .

العقل .. وما أرخصه وما أغلاه ، كالهواء ، وما أرخصه وما  
أغلاه .

المشكلة فينا .

نحن بشر ، مجموعة متجاورة ، لهم علاقات إجتماعية ، لهم  
تراث ولهم مصادر طبيعية معينة بين ثراء وفقر .

كيف؟

على البعض من مثقفينا أن يضعوا هندسة عقلية جديدة  
للمجتمع والقيادة والدولة وأن يساهموا بصنع أقدار أهمهم .  
إنها دعوة للجميع ممن له القدرة بإعادة تنظيم العقل الشرقي  
والعربي خصوصا من خلال إعادة تركيب الفكر الجمعي  
الاجتماعي الواسع و جمع النخب كحزمة واحدة لوضع



دراسات جادة على المستوى الرسمي وغير الرسمي ومحاولة  
تفعيل دور العقل العربي بعلاج العقل العربي .

المسألة أصبحت بحكم الكرامة وليست ترفاً فكرياً ..  
القضية ضرورة تاريخية .

العارفون بالامر عليهم المسؤولية.

من لا يستطيع العمل .. عليه بالقول.

الفكر العربي عموماً بحالة اضطراب شامل ومنظم.

نحن اليوم أبناء الشرق وأبناء العرب في حالة من حاجة جادة  
لإعادة النظر بمجمل ما نحن عليه من عقل فردي وعقل  
جمعي كمفهوم فلسفي شامل.

لولا بعض الثروات الطبيعية التي تغذي الحياة اليومية  
للمواطن في بعض دولنا لما عرفنا اذا أفطرنا كيف نتعشى .

عقولنا كأجسادنا ، تخمة بلا معنى في كثير من الأحيان.

القيادات التشريعية والنخب القيادية بحد ذاتها إما ساذجة أو  
غافلة .

ولهذا فقد بلغت منّا الدونية أن نستورد ما يكتبون هم حول  
تجاربههم الناجحة ، هم وحول ترتيب عقولهم هم بما يتعلق  
بمعايير ومؤشرات نجاح خاصة بهم ونمت معهم عبر قرون  
طويلة حتى بلغوا ما هم عليه اليوم ونحن من جانبنا لم نكلف  
أنفسنا حتى عملية التفكير بمقدار الإساءة لنا عندما نقراً  
(كتبهم) حول تنظيم (عقولنا) .

نحن لنا ظروفنا الاجتماعية التراثية التي تسمح بأن يكون  
 ( للنجاح ) معنى أخلاقيّ خاص غير المعنى الخاص بالنجاح لدى  
 العالم الغربي ومواطنيه .

من الطريف إننا نشترى منهم ما لا نحتاج و يأخذون منّا ما  
 نحتاج .

المهم علينا أن نعرف ( كيف ) نفكر أكثر مما ( بيم ) نفكر .  
 أنا لا أقصد الإساءة الشخصية .



# حلقات الإنتهاء الوجودي وموقعك منها

جسمك مركبة تنقلاتك ، فاحترمُ صيانتته :  
 إن تأثير هذا العالم عليك كبير بل كبير جدا فأنت متفاعل معه  
 وبه كل ثانية من حياتك .  
 أنت مع جسمك وتغيراته المستمرة عبر العمر و لا تستطيع  
 التخلص منه حتى الموت وبذلك يجب الاعتراف بهذه الصحبة  
 سواءً كانت حلوة أو مرّة فهي مفروضة فرضا ولا محل  
 للمناقشة بالتخلص منه ، ومع ذلك يجب إحترام خصوصية  
 تقدمه مع الزمن وشيخوخته عبر السنوات ، فهو المركبة التي  
 حملتك مذ كنت جنينا والآن وأنت بهذا الجسم وسوف يقوم  
 بحملك حتى النهاية ولكنه ليس خالدا ولا هو بالماكنة التي  
 تُصلح ذاتها بذاتها دائما حسب المقاييس العلمية الواقعية فهو  
 شائخ لا محالة وهو الذي يجري بك يوميا بل كل دقيقة من  
 العمر ثم نحو شيخوخة تدريجية .. ويجب القبول بالامر

الواقع الذي يتخلص بأنه كيان جيد جدا لحملك ... إنها حين !!

إن أعضاء الجسم تتقدم تدريجيا مع الزمن نحو نهايتها ، فكما أن عدستي عينيك لم تعدا كما كانتا عندما كنت في العشرينات من عمرك ، على إفتراض أنك تجاوزت الأربعين من العمر فتأكد أن جميع أعضائك هي الأخرى تعاني الشيء ذاته مثل هاتين العدستين ، أي أنها شاخت هي الأخرى ، قليلا .. فالشم لم يعد كما هو والمعدة لم تعد كما هي و الكفان والقدمان والقلب وهكذا الجميع ، أما لماذا تلاحظ العينين فالسبب هو أنهما ما تستطيع ملاحظة عملهما ( بدون ألم ) أكثر من سواهما بإعتبار أن الألم هو الحافز الأكثر قوة التي يجعلك تفكر بالعضو الجسماني المتألم و الا فلا أنت منه ولا هو منك طالما لا يؤلمك.

إنك في طور المضي نحو الشيخوخة منذ أواخر الثلاثينيات من العمر .

المركبة التي تحملك عليها الذهاب تدريجيا نحو النهاية وحالما تأتي اللحظة المناسبة لتعب هذه المركبة فإنها ستعتذر وعندئذ عليك أن تراجع نفسك وكل السنوات الماضية من حياتك لتعرف المقدار الذي أخذته منه والمقدار الذي دفعته له وهل أنت من الذكاء ما نستطيع القول معه إنك ناجح بقضاء هذا المشروع الغامض المسمى ( حياة ) ؟

لماذا التركيز هنا على جسمك ؟

لأنه أحد الأجزاء المهمة التي تتعامل معها كل لحظة ولهذا يستحق منا الآن الحديث بإعتباره أمرا مفروغا من ملازمته لك وبإعتباره جيدا أو سيئا كان ، فإنه محلّ إحترام طالما هو ما يملك لكى تعيش حتى النهاية ، وبما أن هناك حافة من الرعاية البدنية الخاصة المتعارف عليها في الأوساط العلمية فما عليك الا القدر الذي يمثل ( ثقافة الصحة البدنية ) وهي الحد الأدنى المطلوب منك كـ ( إنسان ) أن تعرف عن هذه المركبة وما عليها وما لها وكيفية صيانتها ، تماما كأية مركبة سوف تستقلها كسائق لمسافة طويلة مع عائلتك وعليك معرفة ما يجري فيها مع ثقافة ميكانيكية متوسطة لإصلاح ما يمكن إصلاحه عند الطوارئ و عدة ميكانيكية بسيطة غير إحترافية ، تسمح لك بتلافي ما يمكن أن يشكل خطرا عليها على الأقل لكى تصل بك للمدينة التي تقصد دون مشاكل ، أي يجب أن تتعلم كيف تقودها وكيف تراعيها وكيف تصلح ما هو ضروري منها اذا إقتضى الأمر وكيف تتأكد من وجود عدّة تصلح مع جهاز إطفاء وربما كتيب صغير كدليل ( ميكانيك ) .

لماذا تفكر بكل ذلك عندما تقود مركبتك مسافة طويلة لا تزيد عن يوم أو يومين أو حتى شهر دون أن تفكر بالعمل نفسه مع مركبة تحملك عمرا كاملا ؟

إننا نبخس حق أجسادنا علينا ولم نعطها ما يكفي من الرعاية  
 إن لم يكن من أجلها فعلى الأقل من أجل خدمتنا وعدم  
 إخراجنا بنقطة خالية من الناس على طريق سريع في ليلة  
 شتوية !

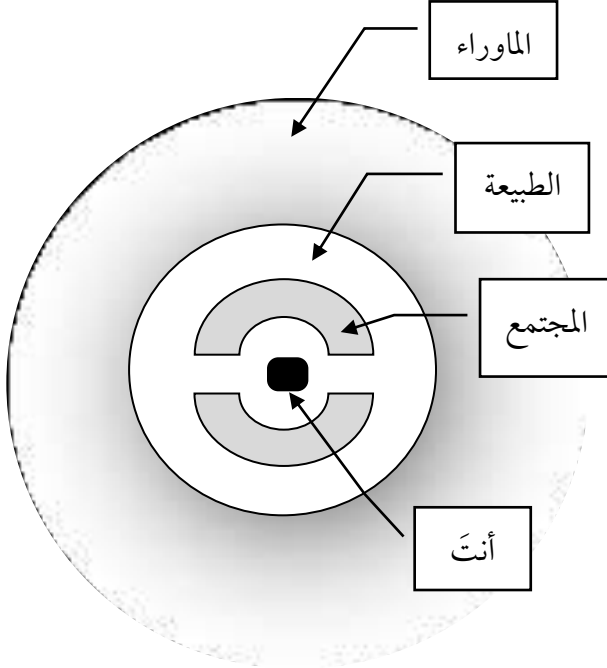
القلّة منا من يفكر بهذا البدن بتلك الطريقة ، و هناك في  
 الطرف الآخر من المعادلة من يفكر بالمركبة هذه ، ما هو فوق  
 طاقة الامر ، فيعيش بحالة من الوسواس الوقائية المتشددة  
 التي تخرج عن حدود المعقول من الاهتمام الى حدّ الهوس  
 المرضي تماما كما تفكر بصيانة نفس المركبة دون الاهتمام  
 بعائلتك التي سوف تستقلها .

الامر الوسط كفيلا بحلّ المسألة .

جسمك مركبتك فصنّه باستمرار ليجعلك مستقرا مطمئنا.  
 إنها ستصل بك لما تريد دون منغصات.

إنه الذراع الاول من حديثنا حول العالم المحيط بك.

أما الذراع الثاني فهو العالم المحيط بك من الطبيعة و المجتمع ،  
 فاذا كانت الطبيعة هي الأخرى فوق طاقتك فلا بأس من  
 تجاهل الأمر ولا تفكر بها لا تستطيع التأثير عليه ، إنها اذا كان  
 بالإمكان الخلاص منه او تقليص تأثيره السلبي فعليك بالبحث  
 عن موقع آخر للسكن والعمل ولا تبق بنفس الموقع طول  
 العمر الا اذا كنت مضطرا .



إن الطبيعة المحيطة بك من مناخ وبيئة وما الى ذلك تشكل هي الأخرى إحدى العوامل المؤثرة على حياتك إن أردت هذه الحياة أن تكون انيقة تليق بك ، فإن لم تستطع فاترك الأمر ولا بأس بما عداه .

والقسم الآخر من الذراع الثاني للمحيط هو المجتمع والناس الذين تتعامل معهم وهنا ندخل بـ ( القطيع البشري ) وما له من تأثير هائل عليك .

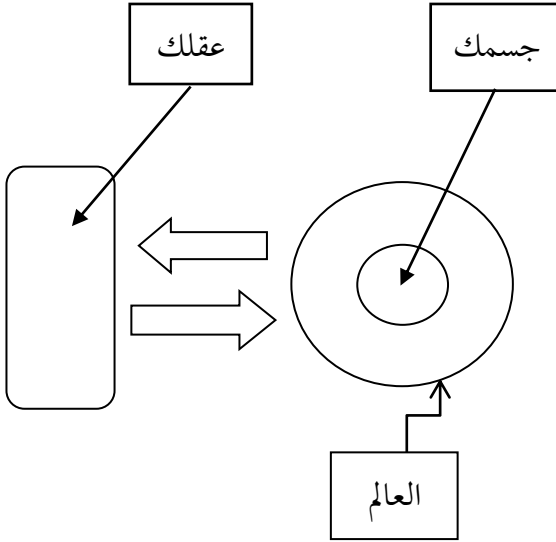
إنه القانون الاجتماعي الذي ينظم علاقاتك بأهلك وناسك وهو أحد أكبر العوامل المؤثرة بحياتك والذي يستحق الكثير من المناقشة خاصة في الوسط الشرقي الذي يقدّس هذا القانون حتى على حساب ( القانون الوضعي ) للدولة ( والقانون الآلهي ) ، فالناس تخاف وتُحجّل من بعضها البعض أكثر مما تخاف من الحكومة أو حتى .. من الله عز وجلّ .

اذن لديك ظرف تتعامل معه وتتفاعل معه يوميا هو الظرف الاجتماعي وكذلك التفاعل مع جسمك بشكل مستمر لا توقّف معه كل لحظة .. و كلاهما قد يكونان عوناً لك وقد يكونان فرعوناً عليك .

إن إهمال جسمك كإهمال مجتمعتك وكلاهما قد يسببان ألماً نفسياً يتفاوت بين البسيط الى الشديد كما أن تأثرك به قد يكون قليلا وقد يكون كبيرا ولهذا فان هذين العاملين الذين تتعايش معهما يستحقان الدراسة سواءً كانا صديقين او عدوين ففي الحالين يجب معرفة عدوك او صديقك قبل أن تتعامل معه !!

وكحزمة واحدة نستطيع القول أنك تحت تأثير متبادل بين عقلك وبين العالم المحيط لك المتكون من جسمك والآمه و راحتته و مجتمعتك و آلامه و راحتته هو الآخر والمجتمع وقوانينه والوجود الماورائي .. ودستوره العظيم .





إعادة النظر بالايحاء الإيجابي :

من الشكل السابق يتوضح أن العالم الاجتماعي والطبيعة وجسمك جميعا ، تؤثر على عقلك.

قد يتلقى الانسان خبرا سعيدا فيضحّمه ويجعل منه كرنفالا ( التأثير هنا صعودا بالقوة مع الاحتفاظ بالشحنة الموجبة للخبر ) وقد يتلقاه آخر ويقلل بأهميته ( يقلل بقوته مع الاحتفاظ بشحنته الموجبة ) او أن يعكّر صفو الموضوع كله فيجعل منه خبرا كئيبا بدلا من خبر سعيد ( يقلل بقوته ويعكس

شحنته الايجابية الى شحنة سالبة ) او أن يجعل منه خبرا كارثيا ( فيرفع قوته لحد كبير بإتجاه سلبي ) .

وكما ذكرنا بمناسبات أخرى في غير هذا المحل أيضا أهمية هذا الدور الذي يأخذه العقل أمام تأثير العالم الخارجي عليه ( الايحاء الايجابي ) .

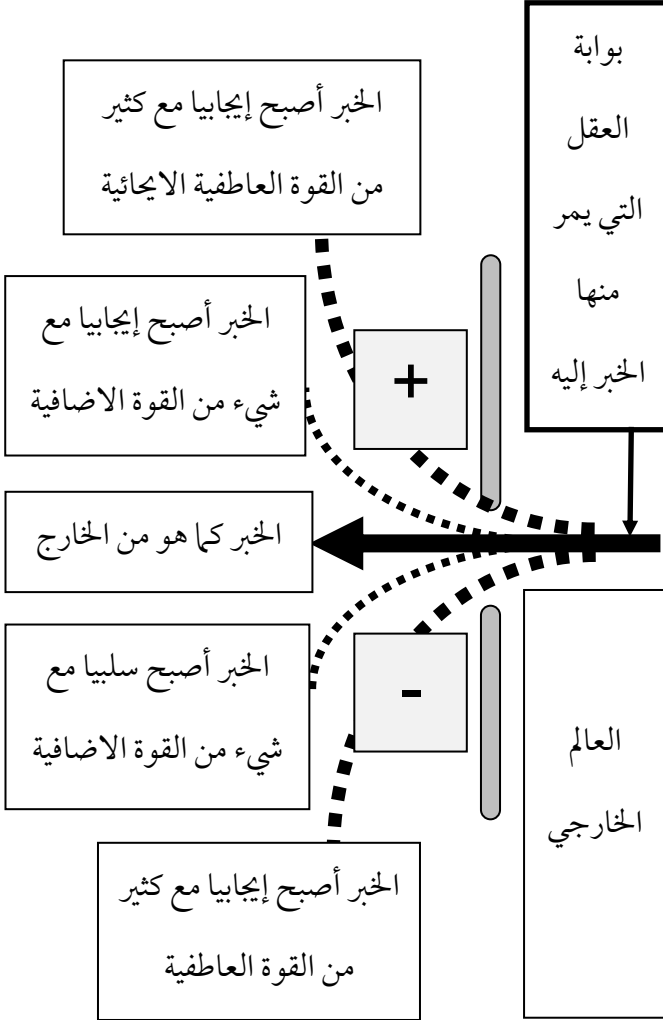
خلاصة الأمر أنك تستطيع أن تؤثر حتى على ما ليس لك فيه يد من خلال تفعيل دور عقلك فيه ، فإما إيجابا أو سلبا وإما قوة أو ضعفا .

لا تبخس حق نفسك قدرها .

عندما تبالغ بردود أفعالك سلبا ستجد نفسك وحدك من يعاني ما لا يستحق أن تعاني منه وبإمكانك أن تجعل أتفه الاشياء جميلة لتعيش فيها جملها .

هناك مساحة من حرية العقل بإختيار قوة وإيجابية التأثير الخارجي عليه حتى وإن كان ألماً جسميا رهيبا .

البعض لديهم القدرة للتحكم حتى بالأمهم ليجعلوا منها سهلة هينة غير مزعجة فكن أحدهم ولا تعقد ياتك حتى بالذي يستحق التعقيد فأنت فرصة واحدة لا تتكرر بالنسبة لك ، فلا تجهد نفسك بما هو فوق طاقتك .. ولأهمية ما ذكرنا قبل قليل، فلا بأس من إعادة تأثير ( الايحاء الايجابي ) ثانية ، بطريقة أخرى كما يأتي :



إن الاحتمالات الاربعة السابقة هي (مخرج) تأثير العقل ولهذا فإنّ الانسان يتفاعل مع عالمه المحيط حسب قاعدة ( التأثير والتأثير المتبادل ) . إنها المفتاح الذي نستطيع أن نكون به سعداء أو أن نزعج أنفسنا لحد الكآبة وفي الحالتين فالأمر متروك لك أنت.

إن معطيات العالم الخارجي فوق طاقتك أنت كانسان ، فأنت لا تستطيع أن تمتع الناس ولا الطبيعة ولا جسمك حتى أحيانا من التوقف عن ممارسة تأثيرهم عليك مهما حاولت الابتعاد او التنصل او الانطواء .. فأنت أبن هؤلاء الثلاثة بلا مناقشة ولا حذقة .

لا تستطيع أن تقاطع القطيع الذي تعيش معه والذي ولدت فيه او الذي أنتقلت له ولا الطبيعة التي تمارس عليك دورها هي الأخرى من خلال القانون الطبيعي التقليدي المعروف حيث البيئة ومناخها وجاذبيتها وما الى ذلك ولا تستطيع ايضا أن تمارس دورا ( كاملا ) على جسمك كما هو حالك عندما تمضي للشيوخوخة بحكم الحتمية الزمنية للعمر الا أن المفتاح الوحيد المسموح به لك هو ( التعديل ) و ليس التعديل فحسب بل ( التعديل الايجابي ) إن أردت أن تقلص خسائرِك في هذه الحياة وأن لا تبالغ باللطم على الحدود وشقّ الجيوب و البكاء على اطلال ( الماورائية ) و جدوى وجودك من عدمه و لاعبثية ما يجري ، فكل هذه المفاهيم الفلسفية الغامضة ، مرّة في نهاية الامر .

# أهمية عدم البحث عن الحقيقة

الحياة .

عشها من خلال قدرتك الوحيدة على التعديل الإيجابي على كل ما يمرّ لك من هذا العالم الخارجي واستقبله برحابة صدر فإن كان سلبيا فقلصْ سلبيته لأدنى حدٍّ ممكن طالما أن تأثيرك

على وقوعه بعد وقوعه ، إستحالة .. فلماذا التشاظر ؟

وإن كان خيرا او حسّا إيجابيا بسيطا ، فبالغ بتضخيمه وعامله

وكأنه الخير الوحيد والامل الكبير والفرحة المنتظرة .

لا بأس أن تبالغ ، فأنت في الحالتين أبن وهم عملاق لا  
مناص منه ولا مفرّ من تعديله إن أردت أن تكون ذكيا حذقا  
في حياة قصيرة لا معنى لها.

قد يكون الانسان مخلصا ( حقيقيا ) عندما يحاول الاعتراض  
على قيمته الحقيقية في هذه الحياة ، وانا بصدق أحيي فيه هذه  
الشجاعة الوجودية .. ولكن ما قيمة ذلك على أعصابه في  
نهاية اليوم ؟

هل لكي يفهم مجهولا لا أمل بفهمه عليه ، الا أن يكون كثيبا  
مختارا ؟

لا أرى بتواضع، الا مستوى غير معقول من الغباء في ذلك.  
ليس مُهمّاً أن تعرف أنك في عالم المستحيل ، فأعصابك هي  
وجودك الحيوي كله .

لا تخسر من أعصابك لمجرد أن تبحث عن الحقيقة التي لا أمل  
بالوصول لها و أقصد الحقيقة الوجودية .

الكون الهائل زمانا ومكانا والجزئية التي يمثلها أيُّ منّا في هذا  
الوجود الهائل غير المنطقي من السعة ما لا يجعل للانسان الا أن  
ييارس أيامه بسعادة قدر الامكان او على الاقل بأقلّ تعاسة  
ممكنة .

إنه الاقتصاد المنطقي .. لكائن في حالة ذهول .

إنه الذهول الوجودي .

عليك أن تحبّ نفسك وتحبّ وهمك وتحبّ إخلاصك لجدواك  
من الاساس ولا تبالح بما ليس لك فيه الا من باب الرياضة  
الذهنية التي تشبه أحجيات الاطفال في مسابقات المدارس  
الابتدائية.

نعم تسلّ بذلك وعشّ ساعات التسلية بالبحث عن الحقيقة  
على أن لا تأخذ الامر فوق طاقته.

أنت الاغلى في نهاية الامر .

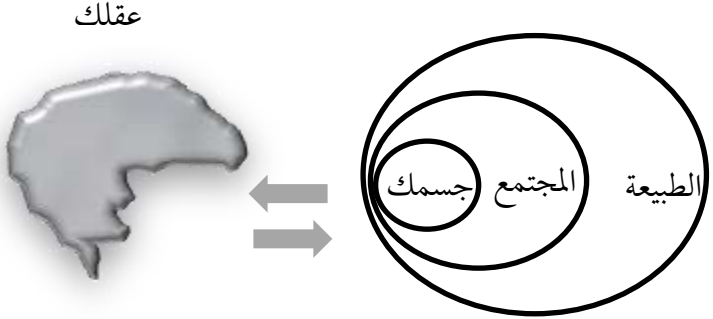
أنا سعيد .. اذن أنا موجود ..

لا أستطيع أن أفهم من ( الحقيقة ) غير هذا ( الواقع ) .. !

لا تأخذ العالم الخارجي وتأثيراته عليك كونها مقدسات  
فتميل أنت حيث تميل هي ، اذ إن ذلك يجعل منك طرفا  
سلبيا أكثر مما يجعلك طرفا مؤثرا إيجابيا وفاعلا مساهما بتعديل  
الظرف الخارجي.

عدّل من كل ما يدخل عبر بوابتك لتصنع شخصيتك القوية  
الناجحة السعيدة والا فإنّ الظرف المتقلب سوف ينعكس  
عليك ليحوّلك الى كائن ذليل لا حول ولا قوة له فاذا كان المناخ  
الخارجي حسنا كنت حسنا معه وإن لم يكن كنت سيئا معه ،

وهكذا تقضي عمرك بتبعية إجتماعية مقنّعة غير أنها متقلبة لحد كبير .. وهذا لا يعني التخلي عن جسمك ولا عن مجتمعتك إنما ليس لدرجة العبودية ، فما زلتَ تستطيع أن تمارس ( هامشا ) من الحرية الشخصية الخاصة بك .



من الشكل السابق يتوضح أن العالم الاجتماعي والطبيعة وجسمك جميعا تؤثر على عقلك .. ويقوم هذا العقل بدورين :

الاول أن يعدّل ( القوة ) .

الثاني أن يغيّر ( الشحنة ) .

إن سعادة الانسان التي ينشدها تعتمد على ما يأتي :



أولاً : الاحساس الخارجي ( القادم ) على العقل ، كما هو من الطبيعة والمجتمع وحتى جسم الانسان نفسه .  
 ثانياً : التعديل الذي ( يفرضه ) العقل على هذا الخبر من خلال إجراء عملية ( معالجة ) حيوية لنفس هذا الاحساس وليكن ( خبراً ) مثلاً وهذه المعالجة هي التي تحدد الكثير من ( مستويات سعادتنا ) في الحياة ، من تعاستنا .



# توازي المشاكل وتوالي الحلول

تمرّ بنا أحيانا ساعات نجد أنفسنا تحت طائلة ضغط شديد من المتطلبات المستعجلة والضرورية ( مشاكل ! ) ، خلال فترة زمنية قصيرة .. على أن ننفذها بفترة زمنية قياسية ايضا. إنها الصدفة أن تجد أنك مطالبٌ بالكثير من الواجبات الطارئة التي يريدونها الآخرون او تريدها أنت خلال فترة زمنية قصيرة والكثير منها لا يحتتمل التأخير وهناك سباق مع إلحاح المحيطين بك لتنفيذها وعليك أن تقوم بها مجاملة او قلقا على رزق او خوفا من عواقب .. والمهم أن هذه الواجبات تأتيك (دفعة واحدة) وعليك أن تنفذها (دفعة واحدة) كما يجب أن تكون.

إنها تأتيك بـ ( التوازي ) كلها مع بعضها البعض .  
لا عليك .

أولا : إهدأ .

ثانيا : إرجع لعقلك الفوقي ليرسم لك خطة مع شيء من  
خسارة الوقت القليل مقارنة بالفائدة المرجوة من الخطة .

ثالثا : إحفظ في عقلك الفوقي او دوّن على ورقة خارجية هذه  
الطلبات .

رابعا : رتّب الاولويات .

خامسا : قمّ بالاولوية الاولى فقط او قمّ بالثانية معها بنفس  
الوقت في أحسن الاحوال .

سادسا : رتّب القائمة على أساس ( متوالٍ ) وليس متوازيا أي  
قمّ بالاعمال وكأنها ( رتل ) وليس ( نسقا ) كما يخلو  
لاصحاب اللغة العسكرية أن يأمرُوا القطعات العسكرية  
بالسير والتقدم .

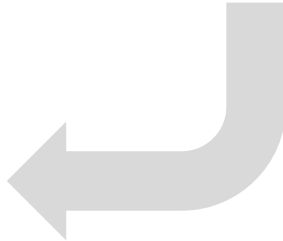
خذاها واحدة واحدة فاذا أستطعتْ فإثنتين إثنتين ولا تقلق .  
سابعا : بعد أن وضعتْ خطة سليمة وضمن أزمته مناسبة  
لتحقيق أية أولوية على أساس إتقانها قدر الامكان فلا تنزعج  
بعدئذ من أي الحاح تتعرض له من قبل الآخرين .

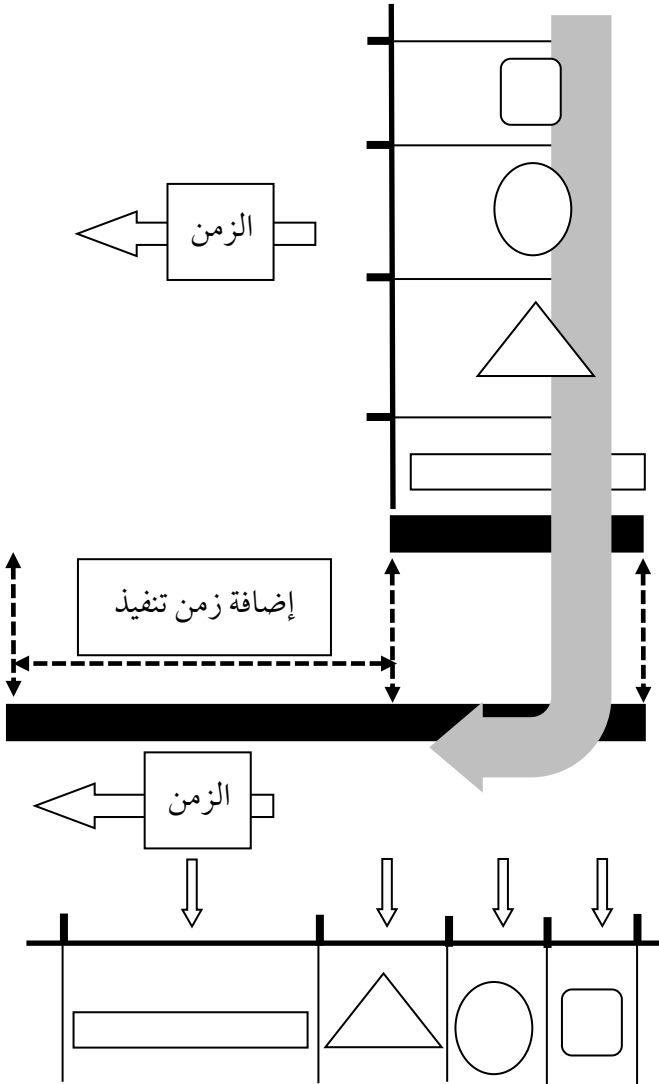
لا تهتمّ بأيّ كان بعد ذلك .

لقد قمتَ بما عليك .

كل هذا على إفتراض أنك تعرضت ! لهذه الواجبات عن طريق الصدفة .. وهناك أمرا آخر و ربما الاكثر إحتمالا وهو أنك لم تقم بما يجب عليك القيام به فتراكمت الواجبات و انضغطت تحت حافة زمنية ضيقة في النهاية و عليك القيام بكل ذلك خلال فترة زمنية قصيرة .. اذن الخلل ليس في الصدفة .

لقد كانت الواجبات والمسؤوليات والالتزامات متسلسلة ( متوالية ) فأجلتها ثم أجلتها لتجد نفسك بعد فترة من الزمن وقد تحولت هذه الواجبات ( المتوالية ) بالتسلسل الانسيابي مع أزمانها الى ( متوازية ) مصطفة بعضها بجانب بعض بحيث لا تستطيع أن تعرف كيف تنفذها .. كما لا تستطيع أن تعرف ما هو الأهم فالأهم فالأقل أهمية ...  
أنت لم تأخذ الزمن مأخذاً جدياً ..





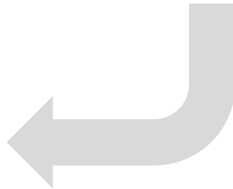
وهكذا تحول العمود من المشاغل الشخصية ، الى أفق .. وكل ما أضيف هو ( زمن إضافي ) ، فأما أن تقع ضحية كثرة الاعمال بنفس الوقت او أن توزعها على الزمن بالتقسيط ، و من الحكمة طبعاً أن تخسر شيئاً من الوقت على أن تخسر مسؤولياتك الضرورية ، بصرف النظر عما يقال عنك .. !!

إن حياتنا متجددة وفيها يومياً بل كل ساعة من الواجبات والمسؤوليات ما يترتب بطريقة إنسيابية حسب تسلسلها الزمني فإذا جاءت دفعة واحدة فعليك القيام بما في طاقتك ولا لوم عليك أما اذا جاءت متسلسلة حسب أزمائها ، وأنت في عجلة من أمرك دائماً فاعتقد انه عليك إعادة النظر بالطريقة التي تدون قائمة أعمالك أولاً وثانيا الآلية التي تفكر بها لتضع أولوياتك بالتنفيذ فالكثير منّا ينفذ ما ( يُحبّ ) أكثر مما ينفذ ما ( يفيد ) باعتبار أن الاول محبوبٌ أساساً ولا حاجة لنا ببذل الجهد الكبير لإنجازه لأنه ببساطة يريحنا ويسبب لنا المتعة بتنفيذه غير أن الحياة الناضجة ليست كذلك دائماً ، فالقطيع المحيط بك له عليك حقوق ايضاً وعليك أن تأخذها قدر الامكان بالحسبان والا كيف لك لاحقاً أن تطالب هذا القطيع بحقوقك أنت بالذات ؟

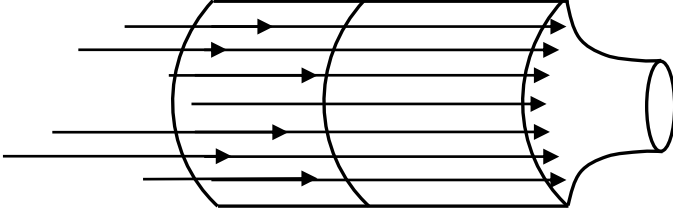
واجباتك حقوق وحقوقك واجبات.

إنها فلسفة العيش الهادئ المسالم مع الإنتماء القطيعي المطلوب لراحة بالك.

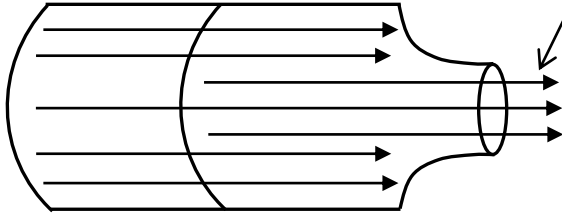
قُمْ بالتقاط ما يأتيك يوميا من عمل ونظّمه في جداول تسلسلية زمنية حسب الاولوية ثم إبدأ بالتنفيذ المناسب لزمته بلا عجلة ولا ببطء ، فاذا فاتك ما فات فلا تأسف فقد كنت سيّد موقفك ولم تنقطع عن التنظيم أما الازدحام الاستثنائي فوق ما تستطيع فعليك الاعتذار عن تنفيذه وربما عليك أن تنفذ ثلاثة أعمال بإتقان ثم اعتذر عن الرابع والخامس ، أفضل من أن تقوم بعملها جميعا لتسقط جميعا في حقل قلة الإتقان .. فلا أنت أخذت بالثلاثة لتلقى بعض الرضى ولا أنت أجدت الخمسة .. وهنا تستحق أنت بالذات أن تكون علامة إستفهام كبيرة ، وأرجو أن تتفهم أن أحداً سوف لن يساعدك على وضع جداولك ولن يتفهم أعدارك فالفاشل ملامم بغض النظر عن ظرفه والناجح ممدوح بغض النظر عن ظرفه ايضا وليس لك الا أنت لتعيش هدوءك مع زمنك وتنسيقك أعمالك بروية وسلاسة .. فتنجح أمام غيرك وترتاح أمام نفسك.



هكذا الاحداث عندما تأتيك دفعة  
واحدة وبنفس الوقت حيث لا  
يسمح عنق الزجاجة الا بالقليل منها  
ليتم تنفيذه بنفس الساعة



الاحداث حين يتم تقسيمها حسب  
الاولوية ثم التقييط بالتنفيذ و تقديم  
البعض على حساب البعض الاخر





عندما تريد أن ترفض ما أقول فلا بأس إنما ما هو البديل ؟  
الكل يريد منك الكلّ .

لا عليك .

خذُ الجزء فالجزء وابدأ بالاولويات .. ولا تقلق من لوم او  
عتاب .

أنتَ لست كائنا خارقا لتتحمل كل هذه الواجبات المتدفقة  
دفعه واحده لترضي عباد الله الصالحين والطالحين دفعه  
واحدة .

لا عليك .

خذ وقتك بترتيب اولوياتك أنت بالذات ، وتستطيع أن  
تعتذر بلطف فيما بعد فمن قَبِلَ الأمر فأهلا به ومن لا يقبله  
فَلَهُ ما يريد وإترك الأمر لله ولكن لا تلم نفسك فلقد قمتَ  
بواجبك والسلام .

عندما تريد أن تكون في قفص إتهام فعليك إرتداء بدلة المتهم  
المزمن .

لا تُعوذُ الآخرين على أنك متهم ، وأنتَ مدانٌ حتى تثبتَ  
براءتك بل أنت بريء حتى تثبت تهمتك .. على إفتراض أن  
الآخرين ليسوا هم من يستحقون التهمة والإدانة !!

حاول أن لا تكون ضحية تراث سابق من موسوعة واجبات  
لا تنتهي لمجرد إرضاء كل الاطراف وبلا إستثناء .

أنت لست عبدا .  
 دع هذا التفكير السلبي الدونيّ وارفعه من أعصابك .. فَوْقُكَ  
 ضيق .

أقصى حدود إنسحابك هو الرفض المهذب ..  
 لا تقلق ولا تبالِ .  
 تأتيك الواجبات .. فَخِذْ بِحَقُوقِكَ .  
 لا تقف خائفا لمجرد أنّ كَمّاً كبيراً من الاعمال قد طرق الباب  
 .

الباب لا يسمح بمرور أكثر من واحد او إثنين من الضيوف  
 كحدّ أعلى .. ومن لا يرضى بذلك عليه الأنتظار قليلا والا ،  
 فليعدّ بعد حين !!  
 لا تبالغ الخوف من القطيع رغم كلّ قلقي منه .. فأنت أولا  
 وهو ثانيا دائما .. !



## المعالجة العقلية

هناك ثلاثة عوامل تحدد ما يميز أحدنا عن الآخر بطريقة معالجة مسألة ما او قضية ما او مشكلة .. وهي :

أولاً : ( كمّ ) المعطيات المستلمة.

ثانياً : ( نوع ) هذه المعطيات.

ثالثاً : ( علاقاتها ) بعضها ببعض.

كيف ؟

لتوضيح ذلك بمثال بسيط وهو أننا لو أعطينا شخصا ما وليكن ( س ) رقمين هما ( 9 ) و ( 8 ) ثم أعطينا شخصا آخرأً وليكن ( ص ) نفس الرقمين بإعتبار أن هذين هما ( معطيات تفكير ) ثم طلبنا منهما أن يُعالجا هذه المعطيات ، كلاً حسب ما يعتقد بأفضل ( جدوى ) ممكنة .

$$\text{الشخص (س)} \quad ? = 8 \quad \boxed{\phantom{0}} \quad 9$$

$$\text{الشخص (ص)} \quad ? = 8 \quad \boxed{\phantom{0}} \quad 9$$

ثم أنتظرنا معالجتهما فكانت النتائج الآتية :

$$72 \quad ? = 8 \quad \boxed{\phantom{0}} \quad 9$$

$$1 \quad ? = 8 \quad \boxed{\phantom{0}} \quad 9$$

النتائج متفاوتان لحدٍ كبير رغم تشابه المعطيات ( الأرقام )

بين الشخصين .. ما هو السبب ؟

السبب هو ( علامة العلاقة ) بين ( المعطيات ) :

$$72 \quad = \quad 8 \quad \boxed{\times} \quad 9$$

$$1 \quad = \quad 8 \quad \boxed{-} \quad 9$$

ولولا هاتين العلامتين لما كان هذا الفرق الكبير بنتيجتي  
الشخصين ..

الناس يعيشون يوميا وكل ساعة بهذه الطريقة ،أما أسباب  
تفاوت المعالجة بين إنسان وآخر فموضوع آخر .  
ومن الجدير بالذكر أن طريقة ( إستلام المعلومة ) تعتمد على  
عاملين :

الاول هو ( الاستعداد الفطري ) بالذكاء الذي يسمح  
للشخص بالتقاط أكثر ما يمكن من المعلومات بطريقة سريعة  
تعودها منذ الصغر او بحكم التربية او نوع التخصص  
الاكاديمي .

ثانيا : ( الاهتمام ) حيث إن الشخص الذي لا يكثر  
بالموضوع نفسه فليس معنيا بمتابعته او تجميع معطياته  
وبالتالي فإن نتائج تفكيره حول نفس هذا الموضوع ليست من  
القيمة بما يكفي وهذا أمر مقصود من قبل الشخص ولا يدل  
عن ذكائه بل عن إهتمامه من عدم ذلك وهنا ايضا نلاحظ من  
الناحية التطبيقية الكثير من المواضيع الاجتماعية التي لا يعيرها  
بعضنا إهتماما جديا بسبب قلة مصلحتهم بالموضوع او أنه أمر  
مملٌ او لا طائلة منه وما الى ذلك مما يستلزم من الشخص  
الملتقي عدم الاهتمام الا المجاملة البسيطة و احيانا بدون مجاملة

فتجده عندما تسأله عن رأيه انه لا يديه بوضوح بل يلفّ ويدور او قد يقول لك بصراحة إنه ليس معنيا بالامر من الأساس فكيف له أن يخرج لك بنتائج ؟

أما العمود الاخير من الجدول السابق فهو التأثير ، والواقع أنني تركت ذلك ايضا حسب كل شخص على ما عداه أي أن الرأي الذي يديه أحدنا يتعرض هو الآخر لنوع من ( المعالجة الخارجية ) قبل أن يبلغ تأثيره ... فقد يكون لشخص معين بالنسبة لنا ( رصيد سابق ) من الاحترام مما يجعل حتى القليل من كفاءة رأيه ذات أهمية مقارنة بشخص حديث العهد علينا وليس له إحترامه الكافي في نفوسنا أصلا مما يجعل رأيه ليس بذى قيمة حاليا على الاقل بحكم هذا الاستعداد المسبوق الذي نحمله عنه مما لا يجعل لرأيه ذلك التأثير الذي يستحقه رغم أن رأيه من الكفاءة ما هو أعلى وأرقى وأدق من رأي .. وهذا أمر شائع ايضا منذ بداية التاريخ وحتى اليوم حيث الكثير الكثير من الحُكَم الثمينة ضاعت علينا طالما وردت من أناس ( مغمورين ) فماتوا وماتت معهم لأننا لم نكثرث ، لا لهم ولا لحكّمهم وأقوالهم وأفعالهم بينما الكثير الكثير من التنف الصغيرة من الأقوال ، قليلة او متوسطة الأهمية ، لاقت إستحسانا وراجت حتى مرّت بقرون عديدة بسبب

(إستعدادانا) لقبول (شخصياتها) قبل أن نعرف ما يقولون  
ولهذا فقد آثرت بنا وخذلت (إكراما لهم) رغم تواضع  
إستحقاقهم.

إن طريقة أي منّا بمعالجة أي موضوع مهما كان ومهما كانت  
أهميته يجب أن تتم على أساس (أفضل كفاءة ممكنة) ، إن لم  
يكن من أجل الآخرين فعلى الأقل من أجلنا نحن لكي نحسن  
قدراتنا بتمرين المعالجة العقلية لمعطيات يتم تسلمها من العالم  
الخارجي.

جميعنا ابناء تجارب يومية ومشاريع أخطاء مستمرة فلنسامح  
بعضنا البعض .. ولهذا فإن أقوى التطبيقات الخاصة بالمعالجة  
العقلية التي تشكل محل حديثنا الآن هي .. الاخلاق .



## الذوق ( الإتيكيت )

التواصل الانساني جزء من وحدة موضوعية إجتماعية لنوع معين من الكائنات الحية ، إسمه ( الانسان ).  
 إنه ليس منة ولا سياحة إختيارية بل ضرورة ملحة للغاية وبدونها لا يستطيع الانسان الحياة بسهولة كما هو حال ( الجنس )  
 حيث الحاجة الغريزية بدون سبب كافٍ اللهم الا المحركات  
 الداخلية للغليان التي تريد الرجل للمرأة والمرأة للرجل ...  
 سواءً فكّرنا بالامر او لم يفكرا .  
 الجنس نوع من التواصل الاجتماعي .  
 ليس فينا كأبناء آدم من لا ( يريد ) أن ينتمي للقطيع وأن  
 يمارس التواصل مع أبناء نوعه وليس بالضرورة أبناء جنسه ،



فالإنسان الفرد يميل لإقامة علاقة مع المحيطين به رغم عيوبهم ونزوعهم للتنافس معه بل وحتى الإصدام به.

العلاقة بين إنسان وإنسان كالعلاقة بين حيوان وحيوان من نفس النوع وكذا علاقة أي نبات بنبات من نفس النوع ، إنما ما يميز ( نمو ) هذه العلاقة ( إيجابيا ) فوق حافة الحاجة المباشرة للجنس والتلقيح و الطعام والشراب هو ( النضج التواصلي ) لهذه العلاقة ، ولا يميز هذا النضج أكثر مما يسمى شائعا ( الذوق ).

الذوق هو النفاق الأبيض.

إن درجات التعامل السائدة هي :

أولا : إكسر وإكسر .. وهي أسوء أنواع درجات التعامل مع الآخرين.

ثانيا : إكسر وإجبر .. وهي المرحلة الاقل حدّة بالتعامل حيث جبر الخواطر بعد حملة كسرٍ علاقة او نصيحة خشنة مهما كانت مفيدة وربما هناك المبررات الكافية على أن تكون عملية الكسر بحد ذاتها خاضعة ل ( التحديث ) .. كيف ؟

من خلال تقطيع ( الكسر ) الى ( أجزاء ) أصغر مع تقطيع ( الجبر ) أيضا الى ( أجزاء ) أصغر أيضا و دمج العمليتين مع بعض بحيث يصبح الحديث بدلا من ( حملة ) واحدة من ( الكسر ) يعقبها حملة من ( الجبر ) ، سيصبح حملة واحدة متناوبة الجبر والكسر على التوالي وبالتفسيط ..

عليك أن تكسر على الخفيف بالحديث والسلوك ثم تجبر على الخفيف ثم تعود لكسرٍ خفيف ثم لجبر خفيف وهكذا .. لتمرّ المعلومة القاسية المراد إيصالها بسهولة أكثر طالما أن ( الجبر ) يلاحق الكسر باستمرار لكي تقلّ حدة التأثير السلبي بالاساءة للمتقلي مما يجعله أكثر سعادة بقبول رأيك خاصة اذا كان ابنا أو ابنة او صديقا او أختا أصغرا أو مرؤسا وحتى لو كان رئيسا ، تحاول إيصال معلومة قاسية بحقه .

ثالثا : إجبر وإكسر...وهي العملية التي تحتاج لإتقان أكثر إنما مشكلتها أن عملية الكسر ستكون ( خاتمة الحديث ) مما يجب تلافيها هي الأخرى .

رابعا : إجبر وإجبر...وهي العملية الأكثر نفاقا وسلبيا بإيصال المعلومة إن لم تكن صحيحة تماما ولهذا فإن الحلّ الامثل هو الحل الثالث أي ( تقسيط الكسر والجبر ) على شكل حقن صغيرة من الطرفين على المتلقي .

إنه جزء حسّاس من الذوق ، لا يمكن التغاضي عنه ، فنحن بشر وعلينا أن تعي تماما أنك مهما كنت على حق .. فإن لم تكن طريقة إيصال معلومتك ليّنة هيّنة سهلة على إذن المتلقي ، فإن حقك ضائع لاحالة بل أنك مكروهة فوق حقك .

أن تقول للآخر :

إني أتفق معك ، أولا .

دعنا نفكر سويا ، ثانيا .

هناك إختلاف بسيط بيننا ، ثالثا .

إختلافنا كبير ... رابعا .

رأيك غير مناسب ، خامسا .

هناك فرق كبير بين رأيك ورأيي سادسا .

أنا لا أتفق معك .. سابعا ..

أي :

( إني أتفق معك أولا ) .. ( أنا لا أتفق معك سابعا ) !!

والخلاصة هي :

( إني لا أتفق معك ) .. !

التضحية بستِ سلام من زمن المناقشة لا يعني الكثير ،

مقارنة بصراحة مُرّة قد تلزمك أن تدفعك أضعاف هذا الوقت

واضعاف هذا الجهد وربما يؤدي للخصومة فيما لو أعلنت

رأيك صريحا واضحا مباشرة ودفعة واحدة ، رغم أحقيتك

بذلك وصواب رأيك .

إنها طرفة أن يقول أحدنا إنه يمارس النقد الذاتي ، فالنقد إهانة

مبطنة وإحباط كبير ، ومَنْ كان كذلك حتى نهاية العمر فلا

شكّ أنه مريض نفسيا .

الانسان كائن غير منطقي .

الإنسان يتعامل مع سواه من الناس عبر حاستين فقط هما السمع والبصر.

إنه يرى الناس ويسمعهم كما أنهم يرونه ويسمعونه أي إنه يستخدم حاستين فقط من حواسه الخمس للتواصل الاجتماعي ، والتواصل بحد ذاته عبارة عن ( تسويق سلعة ) هي أنت .. فإن أردت أن تعرّض نفسك للآخرين كي يقبلوك متمنيا لناديهم القطيعي العام فعليك أن تكون عضوا فاعلا بهاتين الحاستين وأن تجيد إستخدامهما بأن تسمع جيدا وتكلم جيدا .. أما أنهم يريدون منك أن ( تسمعهم ) او ان ( تتلمسهم ) او ان ( تتذوقهم ) بلسانك ، فبالأكيد ، كلا ... !!

كلّ ما في الامر ان هاتين الحاستين هما السائدتان وان عليك البراعة والحداقة بإستخدامهما .. سيما وان أغبى فكرة تاريخية نشأت مع الانسانية منذ بدء الخليقة وحتى اليوم هي فكرة أن تكون صريحا مع الآخرين ، و ( دائما ) .. لتكون محترما مقبولا .!

ليس أغبى ممن يعيش الصراحة مع ( كلّ ) الناس ( كلّ ) الوقت.

الناس لا ترى منك الا لوحة ناطقة جميلة قدر الامكان. إنهم يرونك ويسمعونك ، فكُنْ حلّو اللسان أنيق الوجه ولا عليك بالنتائج فهي ناجحة جدا .. !!

تستطيع أن تتحكم بعضلات وجهك .. فافعل وتمرن على إبتسامة بسيطة وأن لا تكون ما بداخلك دائما فالداخل

الانساني كما هو الحَمَام الداخلي لأيّ منزل ، رغم أحقية وجوده  
 وضروورها وصدقيتها ولكن ليس من الجميل أن يروا منك  
 حَمَامك فقط لمجرد .. أنك تملكه. !

ولتأكيد صحة ذلك تأكد من الأمر بنفسك أنت عندما يعرض  
 عليك أحدهم الحَمَام الداخلي لمنزله قبل أن يعرض عليك  
 صالة إستقباله وان يعرض عليك ما بهذا الحَمَام من نفايات في  
 الأنابيب التحتية لمنزلك رغم أهميتها وأحقيتها ، قبل أن  
 يعرض عليك قدحا من الشاي عند إستضافتك إياه.

أما اذا اردت ان تقول إنك لم تكن كاذبا وإنك عرضت الحقيقة  
 وهي الحَمَام و بنيته التحتية لمجرد إثبات صدقك و صرامتك  
 بالحق ، فأيّ مضيافٍ أنت ؟ بل أي ضيف سيزورك بعدئذ ؟  
 لا تكذب إنما إصدق بالجميل من الوقائع فقط .

لم يسألك ضيف يوما ما نوع أنابيب التصريف الصحي لتجيبه  
 بصدق ، فهو يتلافى ذكر ذلك لقباحة السؤال والجواب معا  
 منه ومنك ، فلماذا يجب أن تتكرم على الناس بذكر ذلك رغم  
 قرفه وصدقك ؟

صدقك هنا لا محلّ له من الاعراب غير إزعاج الآخرين .  
 كلّ ما في الامر أن تختار من الوجهة الابتسامة ومن اللسان  
 الحلاوة ومن الكلام الجمال ومن الإستماع التركيز لتجد

نفسك وأنت لم تكذب ، بل أنك على درجة عالية من الحق رغم باطلك.

الذوق السليم هو الممرّ الوحيد الذي تريد به الذهاب للآخرين فيأتونك.

الذوق هو أن تقول الوجه الناصع من الناس فلا يستطيعون الخلاص منك لأنك تدغدغ أعماق غرورهم بلطفك .. فكنّ هو .

الذوق هو أن لا تأخذ بل أن تُعطي .

الذوق هو أن لا تتعامل مع الآخرين مهما كان مستواهم المالي او الثقافي او الوظيفي على أساس ( فوقيّ ) بل كأنك أحدهم لتجدهم يبجلونك أكثر مما طلبتَ لنفسك من هذا التبجيل .  
تواضع لكي تتعالى .

إرتفع لكي ينزلك الآخرون وانزل لكي يرفعوك . !

إعتمد على مسؤولية الآخرين بتكريمك من خلال حسن المعاملة و مداعبة كبرياتهم ، فسوف لن يبخلوا عنك بحسن المعاملة ولا برفع شأنك .

الناس عبيد الاحسان فعلا .

كوني له أمةً ، يكن لك عبدا .

أليس كذلك وقد كان ذلك على لسان إعرابيةٍ أحسنتُ إختيار الاختصار بنصيحةٍ إبتتها عند زفافها . ؟

الذوق هو الفاصلة بين الانسان والحيوان البرّي ، وليس  
الحيوان الاليف ...

من لا يمتلك الذوق لا يصحُّ أن يُسجل حتى ببطاقة البشرية  
لولا الاعراف القانونية المتبعة والتي أساءت أحيانا لبعض  
الحيوانات المهذبة على حساب بعض مَنْ يُطلق عليهم ( بشرٌ )  
وهم أقل إستحقاقا من الحيوانات أحيانا بذلك.

يكفيني كلبٌ مهذبٌ عن صديقٍ ، قليل الادب.

إن آلية التعامل مع الآخر في المجتمع موضوع كبير الأهمية  
لدرجة إنني أقترح بتواضع ، إدراجه ضمن المناهج المدرسية  
الاولى التي يجب أن يتربى عليها الطفل .. فالحدث فالشباب  
البالغ .. هو او هي ، ولا إستثناء بالامر لدى الجنسين ،  
فالكثير من الفتيات كما هو حال الكثير من الفتيان لا يعرفن  
من الذوق الا إستعراض المفاتن الجسمانية لإثارة الرجال .

الذوق النسائي له الأولوية الأولى على حساب الذوق الرجالي  
طالما أن المرأة كيان رقيق ، ولهذا يجب أن لا تتخلى عن هذا  
التاج أبداً ومهما كانت سيرة الرجل معها.

الذوق هي الصفة ( الواجبة ) بالمرأة و ( المستحبة ) بالرجل  
بحكم الطبيعة الهرمونية ، ومع ذلك وخشية تميع الموقف ، فعلى  
الجنسين أن يوليا القدر الكبير من المران الذوقي .

الذوق هو الكياسة وليس الميوعة لدى الرجل بالنسبة للمرأة  
وهو الرقة لدى المرأة بالنسبة للرجل على أن يراعي الطرفان

إيصال الفكرة قولاً وشكلاً بطريقة مهذبة هادئة دون خدش  
 قدر الامكان مهما كانت العلاقة بين الطرفين ، الرجل والمرأة  
 او الرجل بالرجل او المرأة بالمرأة.  
 إنها سنة حياة لا حياد فيها.

الخشونة الأمرية صفة عسكرية وليست صفة مدنية بل واجبة  
 عندما تكون هادفةً في مضمارٍ معين و لكادرٍ مخصص لتحقيق  
 هدف واضح لا محلّ لتغييره كما هو حال الجيش او الطب او  
 القضاء او المؤسسات الرسمية . أما على المستوى المدني  
 الاعتيادي فيجب أن يتولى الذوق وإنسيابية التعامل أساس  
 الإدارة الإجتماعية. لم يعد الذوق ترفاً. إنه واجب أخلاقي  
 لا مفرّ منه لكي يكون الانسان إنسانا .

عندما يكون الانسان في غرفة نومه او في حمامه الشخصي فلا  
 بأس أن يكون ما يريد وعندما يكون في موقع عام كالشارع او  
 الوظيفة او منزل شخص آخر فانه يكون قد فقدَ ( بعضاً من  
 خصوصيته ) للصالح العام ولم يعد يمتلك كامل الخصوصية  
 طالما أن الشارع و محل العمل ومواقع التنزه ( ملكا عاما )  
 يجب إختزال بعضاً من حرية أيّ فرد في هذه المواقع ، لحساب  
 الجميع . اذن فالانسان خارج نطاق أدق خصوصياته ، ليس  
 حرّاً بالكامل ولا يصحّ له أن يتعامل في موقع عام على أساسٍ  
 خاص .. هذا إن كان مهذباً محترماً !!



الانسان أبن القطيع إن شاء ، فإن شاء فعليه أن يلتزم بحدود  
الذوق العامة التي تطبّق هي الأخرى على سواه له ، وإن لم  
يشأ فعليه ترك القطيع الاجتماعي والانزواء .. ليكون ما يكون  
.. وهو حر .

الذوق وحسن المعاملة و الكياسة والرقّة ، دلائل التواصل  
الناجح مع الآخرين.



## السعادة .. نسبة

هل أنت سعيد؟

نعم؟

كلا؟

لا تعرف؟

ما هو الجواب؟

أولا : ما هو تعريف السعادة؟

عندما تقول إنك لست سعيدا فهذا يعني أن حياتك عموما تميل للسلب أكثر من الايجاب وعلى قدر هذا التفاوت على قدر تعاستك او أنها متساوية وبالتالي تقول ( الحمد لله أنا بخير ) او ان تقول إنك سعيد بل سعيد جدا .. وبصراحة فالقلّة فقط منّا من يقول انا سعيد .. ولمدة طويلة قدر الامكان.

ما هي السعادة ؟

حتى هذه اللحظة لا يتفق إثنان على التعريف ، فقد يضعها أحدهم بخانة الحصول على شهادة عليا او المال الوفير او الزواج المريح وما الى ذلك .

ما أراه هو أن السعادة عبارة عن ( نهاية ) كلِّ ( ألم ) تتخلص منه .

ومع ذلك ، ولتسهيل فهم الموضوع أقول للتخلص من الحزن والحصول على الفرح ، رغم أن كليهما في نهاية الامر ( محاولة للهروب ) من الحزن بأية طريقة بإعتباره إستفزازا خطيرا على النفس الانسانية وهذا أمر يحتاج أكثر من وقفة ولا مجال الان لمناقشته بأكثر من ذلك .

البعض يعتقد أن ( حصوله ) على ما يريد هو السعادة بينما الحقيقة هي أنها عندما ( تتخلص ) مما يسبب لك إزعاجا .. ولا حاجة للحذقة عندما أحاول القول إن مجرد عملية الحصول على ما تريد بحد ذاتها تعني تحلصك من قلق حرمانك منها .. ومهما يكن الامر فإن الانسان بحالة من التقلب المستمر بحاجاته وكيفية توفيرها ثم البحث عن سواها ثم التخلص من قلق إحتمال عدم حصوله عليها وهكذا حتى ينتهي عمره .

إن سعادتك ليست مطلقة عند حدٍّ معين بحيث انك لو حصلتَ على ما تريد فإنك سوف تشعر بالسعادة حتى نهاية عمرك .

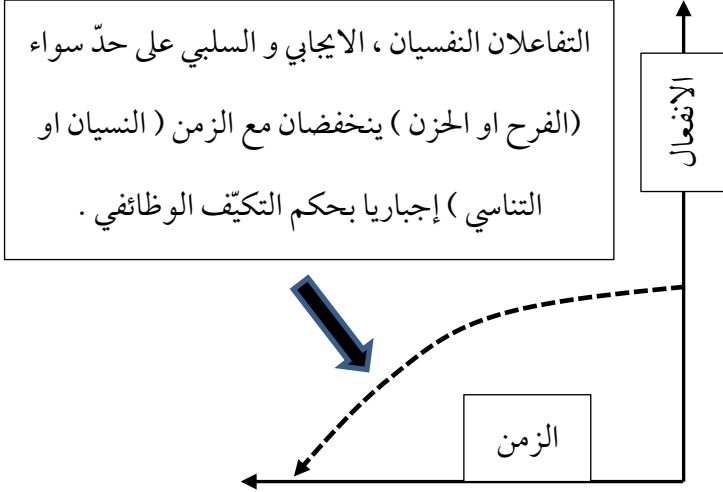
لا يوجد أبداً أي مشروع سعادة يستطيع أن يحقق لك سعادة (دائمة) على الاطلاق والسبب هو (التكيف الفسيولوجي) الذي يمثل جزءاً أصيلاً في النفس الانسانية .. حيث النسيان والتناسي بعد الإدمان .

وماذا يعني ذلك ؟

إنه التكيف الفسيولوجي .

هو أن الانسان ( يتكيف ) على الحالة النفسية التي يعيشها بعد فترة من الزمن قد تطول او قد تقصر ولكنها حاصلة بكل الاحوال .. فلا فرح يدوم .. ولا حزن .

إن مبدأ ( فعل التكيف الوظيفي ) الذي ذكرته في أحد أجزاء كتابي ( البحث عن الطمأنينة ) يعتبر جزءاً من عمل الجهاز العصبي للانسان والذي ينعكس على نفسيته ، الذي لا يسمح له بأن يعيش أية حالة نفسية مهما كانت لمدة خالدة بل انها تنحدر تدريجياً مع الزمن بصرف النظر عن نوعيتها ، سلبية كانت او إيجابية .



وما أهمية هذه النقطة بالنسبة لحدوثنا الان ؟

الأهمية تكمن بعدم المبالغة بالثقة بأية سعادة ولا بأي حزن .  
 إن السعادة المنشودة مستحيلة لمن يريد لها خالدة فالحياة عبارة  
 عن موجة من التقلبات النفسية التي ( تتناوب ) فيها السعادة  
 مع الحزن بشكل دوري او على أقل تقدير بين سعادة كبيرة  
 وسعادة قليلة او حزن كبير وحزن قليل وهكذا ، غير أن بقاء  
 الحال على ما هو عليه كما يريد أي منّا أن يكونه وبإستمرار ،  
 أمر محال فعلا .. أما ما تشعر به من سعادة بين الحين والآخر  
 فهو ليس سعادة كمفهوم مطلق في حد ذاته بل هو ( فرق

(حالة نفسية لا أكثر ولا أقل ، فاذا كنتَ حزينا ثم ( إنخفض  
 ( الحزن مع الأيام الى حدّ نسيانه ثم اردتَ المقارنة بين ما كنتَ  
 عليه وما أنتَ عليه الآن فإنك ستجد نفسك بحالة أكثر  
 سعادة من الحالة الاولى).

أما اذا كان وضعك عاديا فلا حزن ولا فرح وجاءك خبر  
 مفرح فإنك ستشعر بالسعادة والسبب هو ( الفرق ) بين  
 الحالة الاولى التي كنتَ عليها والحالة الثانية التي نقلتك لمزاج  
 أفضل.

واذا افترضنا انك وفي حالة فرحك ، جاءك خبر حزين جدا  
 فإن سعادتك سوف تنخفض إنخفاضا شديدا واذا ما تأكدتَ  
 من عدم صحة هذا الخبر وان الخبر كان مبالغا به رغم سلبيته  
 فانك تشعر بسعادة عدم حصول كارثة على الاقل رغم ان  
 الخبر لا يزال حزينا وهكذا.

إنها حالة ( إنتقال مستمرة ) بحالات نفسية حسب موجة من  
 التنقلات التي يربطها رابط واحد دائم هو ( الفرق ) بين  
 حالتين نفسييتين.

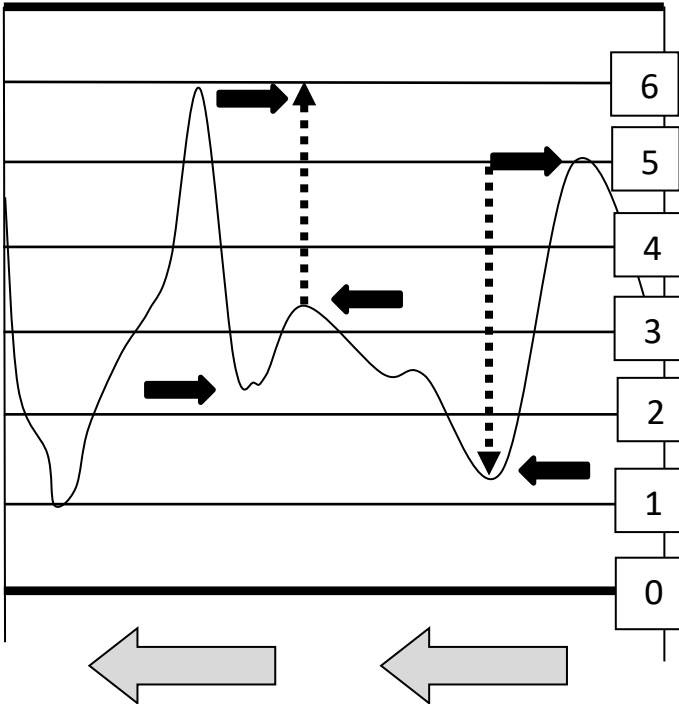
عندما تكون في ساعة ما في حالة نفسية ما إيجابا او سلبا ثم  
 تنتقل لحالة ثانية في الساعة التي تليها فان ( الفرق ) بين  
 الحالتين خلال هاتين الساعتين هو الذي يحدد سعادتك مع  
 قلّتها او عدمها.

إنها ( النسبية الانفعالية ).

كيف؟

حاول أن تراقب نفسك.

حاول أن تجد سقفا منخفضا للسعادة .. وقارن بما أنت فيه  
لتجد ( حاصل طرح ) بأية طريقة إيجابية .. ولا يهم أنك  
كذاب صغير بل الأهم أنك سعيد كبير !



الشكل السابق يوضح ( مرحلية ) الحالة النفسية من خلال نقاط الموجات ، فكلّ ( إنتقال موجة ) يمثل حالة نفسية جديدة وفي كل مرّة هناك ( إختلاف ) بالارتفاع فما أن ترتفع الموجة للاعلى وذلك يمثل فرحا وسعادة او أن تنزل للاسفل وهذا ما يمثل حزنا وكآبة.

اذن فالانسان أبن ( التنقل ) بين حالتين بغض النظر عنهما .. الاثنان معا يعيشان وضعا نفسيا يتمثل بالنقلة اللاحقة للحالة مقارنة بالحالة ( السابقة ) وعلى مقدار ( سرعة ) و ( قوة ) و ( شحنة ) هذه النقلة تتحدد حالته النفسية ، بين الايجاب والسلب وبين قوة هذه الايجاب او السلب ، أي لو أنتقل الانسان من حالة تعيسة جدا مثلا الى حالة سعيدة جدا أخرى فماذا يعني ذلك ؟

إنه يعني أن الانسان خلال فترة زمنية ( قصيرة ) قد تحولت إنفعالاته من حالة حزن ( سلبي الشحنة ) الى حالة فرح ( إيجابي الشحنة ) وبما أن الأنتقالة كانت شديدة الحزن الى شديدة السعادة فهذا يعني أيضا أن ( قوة ) الانفعال العام للحالتين كان عاليا هو الآخر بينما لو ( طال الزمن ) على نفس الحالة فان تأثير هذه الأنتقالة يكون ( اقل ) مما لو كان زمنها قصيرا اذ ان ذلك يشكل مفاجأة سعيدة للغاية ، تماما كمن



تريد أن تسعده بمفاجأة هدية ما ، دون أن يعرف ماهيتها ..  
 فاذا نزلت بها ب ( سرعة ) عليه فإنك تسعده ، أكثر مما تلمح له  
 بما يكفيه لكي يعرفها تدريجيا ثم في النهاية تجربه عنها ، لتفقد  
 المفاجأة قوتها الانفعالية .

إن تأثير الحالة الاولى من قوة المفاجأة أكثر من تأثيرها عندما  
 تتميع الامر و أخذ زمنا أكبر، كما هو حال ( النكتة ) او ( الطريفة )  
 او أي موقف درامي إيجابي او سلبي .



## الزمن . الشحنة . القوة

الحالة الانفعالية عموما تتناسب طرديا مع الشحنة والقوة ..  
وعكسيا مع الزمن ( الزمن المحصور بين الحالة الانفعالية  
الاولى والحالة الثانية ).

= الحالة الانفعالية  
الشحنة مضروبة بالقوة و مقسومة على الزمن .

أمّا وقد بلغنا حدّ الرياضيات ، فأفضّل أن أترك الوحدات  
القياسية مؤقتا .

جميعنا وبلا إستثناء في حالة من ( نسبية ) نفسية تشبه الجرم  
السماوي في الفضاء حيث لا حدود لحركة ولا نقطة دالة ولا

مرتكز معتمد نستطيع معه أن نقول إننا الآن في الموقع الفلاني وكل ما في الامر نستطيع أن نقول إن موقعنا ( س ) بالنسبة ل ( ص ) .. ولهذا فعندما يقولون دوام الحال من المحال فهم على حق واقصد بالضبط على الوضع النفسي .. فمن كان حزينا ومهما كان حزنه فإنه لن يستمر على هذه الحال الى نهاية حياته بل انه سوف يتبدل مع الزمن تدريجيا حتى وان ثبتت معه عوامل السعادة .. ليس لانها إنخفضت بل لأن حالة ( فعل التكيف الفسيولوجي ) او ( الادمان الانفعالي ) هي الحالة التي تقلص تدريجيا من ( الشحنة الايجابية ) هذه أي السعادة نحو الخط الوسط أي خط ( تعادل الشحنات ) بين السلب والايجاب .

إن الانسان وبحكم العملية الوظيفية التكوينية المتأصلة فيه يعيش ( حالة التكيف ) عندما يتعرض لإستفزاز معين فاذا إستمر سبب الاستفزاز فإن قوة هذا الاستفزاز ( سوف تقل ) تدريجيا مع الزمن بصرف النظر عن السبب الذي ولد هذا الاستفزاز وبصرف النظر عن شحنة الانفعال .. فما كان سبب لسعادة ، هو في حقيقة الامر عبارة عن إستفزاز إيجابي خلق لدى هذا الانسان او ذلك نوعا من السعادة فاذا إستمر هذا السبب على ما هو عليه من القوة فإن تأثيره سوف يقل مع الزمن بل كلما مرّ الزمن كلما إنحدر الايجاب تدريجيا الى حد

الصفير من الشحنة الموجبة وكذا الحال بالضبط في حالة تعرض إنسان لسبب إستفزاز آخر من النوع المؤلم ، فان قوة الاستفزاز الناتجة عن هذا السبب سوف تقل هي الأخرى مع الزمن ويقلّ الحزن معها ، على إفتراض أن السبب لم يتعزز بما يشكل إستفزازا جديدا .

ربما هي نعمة غير أنها نعمة ايضا ، فالكثير منا لديه ما يمكن جعله في خانة المعطيات السعيدة ولكنه يملأها مع الزمن ولم تعد كما كانت عليه من ( التأثير الايجابي ) اللهم الا اذا تذكّرها بين الحين والآخر وحاول عن طريق ( الایحاء الايجابي ) العودة بذاته لما كانت عليه ، أما لماذا ينجح هذا الایحاء الايجابي الانفعالي والكذب الابيض والوهم الحلو فهو لأن هذا الانسان يحاول إعادة تفعيل وتنشيط السبب ( الايجابي ) الذي كأنه يوما ما ، لينشّط من جديد تأثيره الايجابي المفرح ليطيل الزمن الخاص بالملل لكي لا ينسى ما أفرحه كما لو كان قد حدث بالامس القريب .. فيستعيد هذا الانسان نشاطه مرة أخرى وسعادته مرة أخرى رغم أن جديدا لم يحدث له وكلّ ما في الامر إنه ( أعاد ) للسبب السعيد قوته من جديد فأعاد ( الإستفزاز الإيجابي ) الإنفعالي في نفسه وكأنه حدث الآن مثلا ، وعندها يبدأ هذا الانسان رحلته من جديد مع الزمن الذي سوف يقلل من سعادته .

ولهذا فان النسيان كما ذكرتُ قبل قليل قد يكون نعمة لمن ينسى أحزانه مع الزمن غير أنه لسوء الحظ قد ينسى أفراحه ايضا مع نفس الزمن وكل ما في الامر إن على الانسان أن ( يطوِّع ) عقله بين الحين والآخر لإعادة شحْنِه بالاستفزات الإيجابية طالما أن الوهم حلُّوٌ ، فعلام البحث عن الحقيقة المرّة؟

إن السعادة فعلاً نسبي ، وهي تقع على عاتق الزمن أولاً والتبدلات الكثيرة في الظروف المحيطة بنا ، فاذا أفلسنا من الزمن وجبريته علينا ومن الظروف و حتميتها فما يتبقى لنا سوى اللعب في الساحة الخلفية لنفوسنا ومحاولة البحث عن الطمأنينة وراحة البال بغض النظر عن المنطق المؤلم أحيانا.  
نحن مفلسون عادة .. فلماذا لا نغني؟



## زيارة المقابر

إنها راحة نفسية بسبب إختصار الزمن والمكان .  
 عندما نزر المقابر ، يتتابنا إحساس غريب .  
 إحساس من خوف او قلق او حيرة او إستغراب او دهشة او  
 إشمئزاز او إنزعاج او راحة نفسية عميقة او خليط من بعض  
 او كل هؤلاء .  
 لماذا كل هذه العواطف تعتمل في صدورنا عندما ندخل  
 المقابر؟  
 بغض النظر عن نوعية الإنفعال ، فهناك ما يستحق أن يثيرنا  
 بالأمر .  
 إن من هُم بالتراب الآن .. كانوا أحياءً . !

نحن أحياء ايضا الآن وهناك ( إحتمال ) ولو بسيط من الناحية المنطقية غير القابلة للتصديق ، أننا سوف نلتحق بهم .

اذن هناك إحتمال أن نموت وأن ندفن بجانبهم وأن يزورنا أحدٌ ما يوما ما ليتذكرنا ونحن جزء من صفقة شاملة تحت الارض إسمها ( موتى ) وسوف لن يصدق من يأتي زيارتنا هو الآخر بأنه سوف يلتحق بنا. !

المسألة غير مريحة لحدٌ ما .. ولكن لا يمكن تلافيتها.

مهما كانت نوعية الإنفعال المصاحب لنا مما عدّدنا بعضه قبل قليل فإن العملية برمتها عبارة عن صعود إجباري من عقولنا نحن الاعلى حيث رؤية الاشياء والامور و المفاهيم وتواريخ حياتنا على أنها صغائر.

تبدو الحياة أصغر.

تبدو مشاغلنا اليومية ليست ذات قيمة .

تبدو أفراحنا وأحزاننا على حدّ سواء ليست بالمستوى الذي نتوقعه من الأهمية .. المال ، الجاه ، الشهادة الأكاديمية ، الزواج ، الأولاد والبنات ، تحسين الحال المعاشي ، الندم على موقف او قرار ما ، الحزن على خسارة ما .. وما الى ذلك من الكثير من الإنفعالات التي تصاحبنا والتي تأخذ منا مأخذها الجدي اثناء الحياة اليومية.

إن رؤية الاموات ، تُصغّر الحياة بالنسبة لنا وتضعها بدرجة أدنى بكثير مما نحن نظنُّ ونؤمن ونعيش .. وحتى نعتقد. هناك عملية سريعة من إعادة النظر بالنسبة لأي منّا عندما يرى زهورا على قبر ، او قبرا او مجرد زهور على بقعة من رماد لمتوفى ، أحرقت جثته تنفيذا لرغبته.

كلّ ما في الامر إن ( الزمان اليومي ) الذي نعيشه و (المكان اليومي ) الذي نحتلّه ليسا كبيرين الى حدّ هذا الإحترام الذي نضعه لهما في نفوسنا ... ونحن أحياء على الاقل ...

الأمر يحتاج إعادة نظر .

الزمان والمكان يصبحان أصغر .

نرتفع الى أعلى .

مشاكلنا لا تقل إنها تزداد عند المقابر .

أشياءنا لا تصغر إنما نحن من يكبر .

المقابر لا تزيدنا سعادة إنما تقلل أحزاننا .

إنها لا تضيف شيئا إنما تقلص أشياء .

إنها ليست محل سعادة إنما تقلل التعاسة .

إنها تعيد تنظيم ( المنظم ) الإنفعالي الداخلي للنفس بحيث يترفع عن شؤون هذه الحياة لحدّ الذهاب قريبا للموت ومن هنا تأخذ الرحلة مسراها .



الحياة القصيرة التي تنتهي هنا .. في المقبرة.  
 المقابر ورؤيتها تُقربنا للموت اكثر ... عندها تُختصر الحياة .  
 الطريقة الأكثر واقعية وتطبيقا ميدانيا بأننا ضيوف ، رغم  
 مقاومتنا ذلك .  
 أيُّ منا لا يمكن أن يصدق أنه سوف يموت يوما ما .  
 الجميع يموت .. الا أنا . !  
 هكذا يظنّ .. بل يعتقد أيُّ منا ..  
 أشاهد الناس والأقربين وهم يشيخون و يمرضون و يعيشون  
 ويموتون وأشارك بتوديعهم و تشييعهم .. الا أنا .  
 الموت فوق طاقتي .. أن أكون أحد ضحاياه .  
 ومع ذلك هناك هاجس من شكِّ بإحتمال .. أن أكون أنا .. !!  
 لا ..  
 مستحيل ..  
 الجميع يموت الا ... أنا .  
 القلق من هذا الإحتمال الذي نتلافاه قدر الامكان على أن لا  
 نتذكره الا وكأنه بعيد عتّا .. هو القلق ذاته الذي يربعنا حدّ  
 الشعور بالخلاص في حالة الإستسلام .  
 الناس المؤمنة بوجود الربّ تشعر بالراحة عند زيارة المقابر .  
 إنها تتلمس السلوى بأمل بعد الموت ، طالما أن الحياة قصيرة  
 وضيعة .

جميع المؤمنين بالله جلّت قدرته يشعرون ذلك عندما يكون  
 أيّانهم صادقاً ولو بقدر معتدل .. بل أن الكثير ممن يبحثون  
 عن الأمل يؤمنون بالله الحي القيوم.  
 ربما .

المهم بالامر إن زيارة المقابر تمثل صدمة مؤقتة مريحة لتصغير  
 الحياة ، زمانا ومكانا ، الى حدّ تخفيف الألم العقلي وليس لزيادة  
 السعادة كما يظن البعض .

إن المرور السريع على هذا الامر هو لتذكيرنا بحقيقة القدر  
 الكبير من الزيف الذي نتحلّى به أثناء حيواتنا و مقدار الهشاشة  
 التي أدمنا عليها .  
 المقابر .. رفع الصدأ عن اللوثة .



## النصيحة

إذا أردت أن تكسب (عدوا) فانصح (صديقا) .  
لا تقل : أنت مخطئ بل قل أنت لست على صواب .  
لا تقل : أنت قبيح بل قل أنت لست جميلا .  
لا تقل : أنت فاشل بل قل أنت لست ناجحا .. وهكذا .  
لا تكن مباشرا .  
إختر الصفة الايجابية و ضع أمامها النفي أفضل من أن تقول  
الصفة السلبية كما هي مباشرة .. فيزعل منك الناس .  
النصيحة إهانة صغيرة .  
النصيحة إهانة ، فلا تكثر إهانة الناس !  
النصيحة محاولة تقويم ( شخصية ) لصالح ( غَيْرِي ) .

لماذا تنصح أحداً ؟

لماذا ينصحك الآخرون ؟

إنها محاولة طيبة ( عموماً ) لتصويب خطأ ما او نقص ما او تحسين حال وما الى ذلك .. أي أنها محاولة مقصودة من قبل شخص او فئة او جهة ( لتحسين ) حال جهة أخرى ، وهي على أنواع ، فمنها ما هو ذاتي أي أن ( ينصح الإنسان نفسه ) بعد معاناة .. مثلاً من التوقف عن شرب الخمر او تجنب النساء او التوقف عن التدخين او عدم الكلام بمجلس معين لأن ذلك يسبب له المتاعب ، وهناك نوع آخر من النصح وهو أن ينصح الانسان أحد المحيطين به مع أخذ الإعتبار بأن ذلك من ( باب الخير ) وليس من باب الشر او أن تقوم بذلك من الباب المهني بإعتبارك مسؤولاً عن توجيه فئة معينة لتحسين كفاءة عملها او أن تكون أنت عبارة عن مؤسسة متخصصة لتقديم النصح كما هو حال البعض من الشركات التي تقدم النصيحة في مجال الإستشارات او سواها او يكون عملك كذلك كما هو حال المهندس والمحامي والطبيب وما الى ذلك من الذين ينصحون الزبائن بما يجب عمله وهكذا .

النصحية اذن هي القيام بتوجيهٍ إيجابيٍ لجهة اخرى من أجل تحسين حال .. ولكن ما يهمنا هنا على الاقل هو النصيحة التي

تقدمها لنفسك أولاً و سواك ثانياً من الناس المحيطين بك على أساس ( إجتماعي ) فقط .

لماذا تنصح نفسك ؟ وكيف ؟

لماذا...؟

الجواب هو لأنك بدأت تعرف أن ( الماضي ) لأية تجربة ليس كما يجب .. او بإمكانك أن تحسّنه او أنك أخطأت وما كان يجب أن تخطئ او كان قصورا منك بالإمكان تلافيه او أوقعت نفسك في متاعب أنت بغنى عنها بسبب تسرعك وما الى ذلك .

لقد قيّمت تجربتك السابقة وتريد لها أن تكون أفضل وأنت نادم بعض الشيء او لحدّ كبير .. وباختصار فإن تجربة الماضي هذه تحتاج لإعادة نظر ، وأنت بصدد أن لا تعود ثانية لنفس الخطأ او نفس الموقف ولا بأس بذلك .. فأنت تقوم بعملية نصح نفسك من تكرار ما حدث أما النتائج اللاحقة لهذه النصيحة ، فقد لا تكون مجزية كما هو متوقع منك بإعتبارك سوف تنسى النصيحة وسوف تعود ثانية لممارسة نفس الخطأ .. فذلك ليس من شأننا الآن بل المهم هو أن تقوم بعملية نصيحة نفسك في نفسك .

النصيحة هي ( نتيجة تقييم ) موقف معين كان أقل كفاءة ليصبح أكثر منها على الأقل وفق ما يراه الناصح للمنصوح ...

أي انه رأي يطرحه أحدهم على أنه الحلّ الأمثل سواءً كان هذا الطرح على المستوى الشخصي أي أن ينصح الانسان نفسه حول أمر ما ، او ينصح سواه .. وفي الحالتين لا توجد فواصل واضحة لدقة و أهمية وجدوى النصيحة فالكّل ينصح الكّل ولا حواجز ولا دقة كافية ، لا بكفاءة النصيحة نفسها ولا بتطبيقها.

مع كل هذا ، عليك أن تكون حذرا جدا بإبداء النصيحة حتى لو طلبت منك .

توخّ ما يأتي :

أولا : عليك أن تقدّم لنصيحتك بما يرضي غرور المتلقي كأن تعرض شيئا من إنجازاته السابقة الجيدة الحقيقية لكي تشبع غروره ثم إبدأ بـ ( القطّارة ) سكب نصيحتك عليه .. حتى لو إستحسنها مع العودة بين الحين والآخر لذكر محاسنه و صواب فكرته و ان الخطأ جزء من الصواب وان الفشل هو الخطوة الاولى للنجاح وما الى ذلك من جبر الخاطر .. رغم أن الطرفين على علم مسبق بأن هذه ( المُقبّلات ) ليست واقعية وأنها مجرد تزويق لصلب النصيحة القاسي .

ثانيا : مع ذلك كله لا تتخلّ عن ( المُقبّلات الكلامية ) فالنصيحة إهانة مهما كانت نافعة ومهما بدا لك الشخص المقابل راضيا عنك وعن نصيحتك .

وهذا جزء من المقبولية التي جاء ذكرها سابقا.

ثالثا : لا تعطِ أي إنطباع بأنك تنصح.

رابعا : قل ما تريده وكأنك تتحدث عن الآخرين و أخطائهم

وكيفية معالجتها رغم أن المتلقي أمامك ، وهو المعني بالامر .

خامسا : عُد اليه بين الحين والآخر بإبتسامة على أنه لم يرتكب

خطأ قاتلا .

سادسا : جِدْ في أخطائه أي صواب ثم ضحِّم هذا الصواب

بين الحين والآخر .

سابعا : دعه هو مَنْ يلوم نفسه نيابة عنك ، مع ذلك لا

تشجعه على لوم نفسه ، فالحياة سلسلة متناوبة من الخطأ

والصواب .

ثامنا : لا تكن قاسيا مع أيِّ كان .. ومهما كانت حكمته .

الانسان جاء بخطيئة فعل جنسي في قناة غير نظيفة وسوف

يرحل ككيان متفسخ !!

الكثير من التفاصيل الواقعة بين الولادة والموت لا تستحق

كل الجدية بل البعض وربما الكثير من اللاجدية .

اللوم والنصيحة وما الى ذلك يجب أن يكونا على قدر عال من

الأناقة لضمان المقبولية إن أردت لهذه النصيحة أن تصل .. أما

إذا خالفت ذلك فسوف يقبل المتلقي نصيحتك وفي داخله إما

حقد او إستخفاف او سخرية ، والأُنكى من ذلك هو إرتفاع إحساسه برفض ما نصحته به ، شعوريا او لا شعوريا .. وعندها تكون النصيحة القاسية قد أعطت نتائج سلبية وعكس ما أردتَ لها أنت ، أي إرتفاع مستوى مقاومته لقبول نصيحتك حتى لو كانت لفائدته و السبب هو أن الطريقة ( المهينة ) التي أرفقتها مع النصيحة قد حطمتَ النصيحة نفسها وعززت لدى الشخص الآخر المراد نصيحته ( عامل رفضها ) مستقبلا بل البقاء عليها وربما الإعتزاز بها وبهذا يكون الطرفان قد فشلا بإنشاء مفهوم جديد لإصلاح الشأن المراد إصلاحه و تكسير حلقة التواصل الإيجابي .. فالاهانة أبقى في عقل المتلقي من فائدة النصيحة .

تاسعا : إن لم تُحسِنُ النصح .. فأسكتُ.

النصحية فنُ عرضِ هزيمة الآخرين أمامهم ، وليس حفلة تكريم لهم .. ولهذا فان عرضها أخطر وأصعب بكثير من المدح.

الانسان ، أي إنسان كما هو حال أي حيوان أيضا لا يميل لأي شكل من أشكال اللوم او النقد حتى لو كان بناءً.. وأعتقد أن السبب ليس مجرد سبب نفسي بل وظائفي كما أثبتت التجارب العلمية بذلك حيث تأكد أن هناك ( مراكز عصبية ) قوية



لقبول المدح والثناء لحدّ التضحية بالنفس مقابل المدح بيننا المراكز العصبية الخاصة بالذم من الضعف ما تجعل الجهاز العصبي متعطشا لتلافيها بأيّ ثمن كان ، حتى أن الحيوانات ( تذوب ) بالمدح من خلال التدليل و المداعبة اللطيفة وإبداء الإستحسان بل هي لا تملّ من بذل أي جهد لارضاء مدربيها من أجل الاستحسان سواء كان معنويا او ماديا.

لا يوجد كائن حي غبيّ لهذا الحد الذي يقبل النصيحة المرّة مهما كانت حلاوة فائدتها .

الثناء دواء .

عندما تريد وأنت مضطر أن تُبدي وجهة نظر كحد أقصى فعليك أن تمرّ عبر ( المقبول ) من قبل الآخر أولا ثم تدريجيا السير نحو ما تريد .. وإياك العكس ..

إبدأ بباطن الانسان و ابحث فيه عن أية بذرة صواب و ضخمها بأية طريقة لتصبح نصيحة .. وعندها تكون قد خلقت طفلا من رحم خطأ الآخر وليس من عندك فذلك أجدى للقبول من أن تأتي أنت لتنصح الآخر .

الكرامة والأنفة لا تسمح كثيرا بذلك.

عاشرا : جِدْ صوابهم من أخطائهم وإياك أن تكون ( مصيبا ) على حساب الآخرين لانك عندها ستمارس دورين سلبيين ،

الاول أنك ستصبح مكروها والثاني ان نصيحتك سوف لن تُقبل.

لا تحسّر الناس بنصيحتك.

المجاملة المهذبة سلاح عملاق لقلوب الناس ، فمن لم يكن لك به علاقة جدية أكثر من المجاملة ، فأنت بحلّ من نصيحتة !.



# التواصل القطري

التواصل هو أن تُقيم علاقة.

العلاقة هذه أما أن تكون :

مع نفسك .

مع الآخرين .

مع الطبيعة .

مع الله جلّت قدرته .

وفي كل هذه العلاقات هناك عقلك .. القاسم المشترك .

وما يهمننا هنا هو التواصل مع الآخرين المحيطين بك .

إنه ( أنت ) أولا أي عقلك نفسه .. ولنكن أكثر تحديدا فهو عقلك الفوقي أولا ثم عقلك التحتي ثانيا .  
لا يمكن التفاهم معك ما لم تكن مُستمعا جيدا ، فنظفُ أذنيك أولا لتسمع .. سواء أتفقتَ معي او لم تتفق .  
لا سفر بدون عربة .. صنُ عربتك أولا وفكرُ بالسفر ثانيا .  
أنت وعقلك الفوقي الان وجها لوجه .  
هل أنت راضٍ عنه ؟

هل لديك تعليقات على تراثه وما به من أثاث ؟  
هل هو غير مريض أم أن العزّة بالإثم تأخذك لمسارات غير منطقية بحجة الخجل من أن تناقش عيوبك ونواقصك خاصة وأنك لستَ معصوما وان الزمن ( دائما ) كفيلا بزيادة معرفتك بالعالم وبنفسك وبالتالي هناك ( حتمية تراكم معرفة ) ؟  
الموقف اذن يحتاج بعد تحديد ( مواقع العمل ) لتحديد ( نوع ) العلاقات التي تربطك بهذه ( المواقع ) .

الاهداف المطلوب التعامل معها و الطرائق المطلوب إستخدامها بالتعامل مع هذه المواقع ... أليس كذلك ؟  
أظن أن تحديد ( المواقع ) ليس عملية صعبة خاصة وأنها ثابتة لدينا جميعا غير أن المشكلة بنوعية العلاقات التي يجب أن نقيّمها مع كل موقع من هذه المواقع مع الاخذ بنظر الاعتبار

أن لكل موقع خصوصياته كما أن لأيِّ منَّا خصوصياته التراثية الاجتماعية والنفسية ايضا التي تحدد (كمّ) و (نوع) هذه العلاقات .

كل هذا يندرج تحت عنوان ( التواصل الاجتماعي ) تسهيلا لمهمة مناقشته .

إنفقنا حتى الان على المواقع المتدرجة إتساعا من العقل الخاص بك الى الناس القرييين منك ثم الناس الأبعد فالأبعد واتفقنا على وجود علاقات تربطنا مع هذه المواقع .. إنها ما هو القاسم المشترك ( المطلوب ) لهذه ( العلاقات التواصلية ) ؟  
القاسم المشترك هو ما يأتي :

- 1 . الإيجابية .
- 2 . السلمية .
- 3 . الاعتدال .
- 4 . العلمية .
- 5 . الغائية .

والسؤال المهم الذي يأتي بعد ذلك مباشرة هو لماذا تم إختيار هذه المؤشرات القياسية الإفتراضية ولماذا لا يتم إختيار غيرها ؟  
الجواب هو ( الهدف ) منها ببساطة .. والهدف هنا هو ان ( لا ) يكون الانسان حزيننا على الاقل إن لم نقل إنه يجب أن يكون سعيدا قدر الامكان .

حسنا .

هناك إتفاق شبه كامل على ذلك .

إن (الايجابية ) هي أن تتعامل مع نفسك أولا أي مع عقلك الفوقي بايجابية تحليلية وليس بعدوانية رغم سلبيته ورغم كل عيوبه فهو مريض يستحق المساعدة وقد يرفض عليك ذلك وقد يحدد إهتمامك به وقد لا يصبر عليك ، فأصبر عليه وعامله بلطف حين تهدئة خاطره ثم ميله التدريجي لك بإعتبارك أباه الروحي الذي تريد مساعدته .. أمّا رفضه الاولي لك فلا تأخذه بجديّة فهو في نهاية الامر ، مريض !

أنت مريض فلا تثقل على نفسك اللوم والنقد الجارح طالما أنك في بداية رحلتك مع العلاج فتوقع الأسوء وهو أن كلّ شيء عبارة عن فوضى ورفض وسلبية و نكران جميل من قبل عقلك ، لك .

إصبر قليلا ( عليك ) .. ستجد إنك سوف تحب نفسك بعد حين .

لا علاج للوهلة الاولي قبل مرور فترة من الزمن ليكتمل العلاج مع زمنه فأنت مريض مزمن عبر تراث طويل من العقد المزعجة المتأصلة فيك وليس من السهل القفز على هذه المطبات الصخرية بجرّة قلم .

ابدأ بـ ( السلمية ) وهي أن تروضها بعد ان بدأت بقبولك كضيف ثقيل بالبداية ثم ضيف مقبول ثم ضيف عزيز على أن

تكون مسالما بحلّ مشاكلها وليس بإختصار الطريق والبحث عن أقرب سكين لقطع ( عقدة الإسكندر ) كما يحلو للكثير منّا القيام به عندما لا يريد أن يبذل جهداً إضافياً مع شيء من الحكمة للتخلص من عارض سيءٍ تتعرض له نفسيته وشخصيته العميقة .

الاسكندر المقدوني رحمه الله ! لم يكن حليماً بما يكفي لحلّ عقدة الفرّس فاختصر الطريق وضرب بسيفه العقدة واحتل بلاد فارس .. أما أنت فقد فات أوانك ، فلا أنت الاسكندر ولا أنت الاكبر ولا الناس بلاد فارس .. وعليك القبول بواقع الحال بأنك جندي في عصر غير عصور إختصار الحلول السلمية بضربة سيف للتخلص من مشكلة .

إن أياً منّا عبارة عن جزء من ماكنة هائلة إسمها البشرية المعاصرة التي تؤمن بالسلم والحب والتوافق و الإبتسامة ولسنا بصدد الدم ، الدم ، حتى تصل للحياة .

الامر لم يعد كذلك حتى لو كانت رغبتك العميقة في داخلك بإختصار الامور وحلّها بسرعة فالعالم المحيط بك لا يسمح لك بذلك كما أن الاسلوب ليس من قائمة البشرية المحترمة التي تليق بك قدر الامكان طالما أنت انسان في عصر حديث جداً أساسه حبّ الآخرين والتنافس معهم ضمن حدود الشرعية الانسانية .

إن السلمية التي تتعامل بها ك ( مبدأ ) تطبيقي على طريقة التعامل مع المواقع المختارة سابقا هي حلقة مكملة لحلقة الايجابية التي ذكرناها سابقا.

كن في حالة من السلمية مع نفسك ثم مع الآخرين قدر الامكان ما لم تضطر لذلك دفاعا عن نفسك فقط ولا تهاجم بلا سبب كافٍ الا لسبب وحيد أوحد لا غيره .. وهو الدفاع عن النفس.

لا يوجد أقسى من مبدأ ( الهجوم هو الوسيلة المثلى للدفاع ) كما يتفاخر بذلك رياضيو كرة القدم وربما هم على حق عندما يتعلق الامر بلعبة مسلية عادية وهذا أمر شرعي في حدود التسلية إنما عندما يتعلق الامر بالتواصل مع نفسك او الآخرين فعليك باستبدال هذا المبدأ بآخر عكسه تماما ليصبح ( الدفاع هو الوسيلة المثلى للهجوم ).

لا تهاجم الا عندما تدافع عن نفسك .

إنها السلمية المنشودة التي يجب أن تتحلّى بها ابتداءً من الصباح الباكر الذي تطلّ به على العالم مع نفسك وسواك ممن سوف تلتقي بالمنزل والشارع والعمل حتى لحظة إستلامك وسادة النوم لتسترخي من رحلة السلام اليومية رغم كلّ الاستفزات و عيوب ونواقص الميخطين بك من الرغبة بالهجوم حتى النصر .. !



ولا أستطيع ان أفهم أي نصر هذا الذي يترتب عليه أن تعود لغرفة نومك و أظفارك مليئة بدم العلاقات السوداء الصفراء الحمراء مع نفسك والآخرين ؟ !!

ليس بالضرورة أن تفيد غيرك بسلامك .. بل الأكثر ضرورة أن تعيش أنت بالذات ، بسلام داخلي عالٍ قدر الامكان ..  
 أمّا ( الاعتدال ) فهو أن لا تتطرف يمينا ولا شمالا ، ففي اليمين بعض من شمال وفي الشمال بعض من يمين .. وما دالت الحياة لطرف أبدا الا وفيها بذرة من أحد الطرفين في الآخر فلا تثق بطرف مهما كان حتى نهاية الدرب وأقصد بذلك ( المفاهيم ) و ( الاشخاص ) و ( نفسك ) .

كن معتدلا مع نفسك عند الحكم عليها فلا تبالغ بمدحها خشية ذمها ولا مع الآخرين خشية ذمهم بعد مدحهم ولا حتى ( المفاهيم الاخلاقية ) المتعارف عليها فالكثير منها قابل للتحديث بين الحين و الآخر وربما التحديث بنظرتك أنت لهذه المفاهيم وليس بالضرورة هي كما هي .. فربما أنت من تتبدل مع الزمن لتجد ما كنت مؤمنا به منها قد اختلف او تفاوت على الاقل فلا تندفع بإيمان فوق طاقة الكفر ولا تكفر فوق طاقة الايمان و دعك ( وسطا ) قدر الامكان فذلك يتيح لك العودة أسرع وباقل خسائر ممكنة عندما تريد أن تغير موقفك منها بعد حين فإن لم يحدث ذلك فأنت على الضفة الاكثر أمنا بربحك النفسي .. والاعتدال عموما أرحم أنواع القسوة .

أما ( العلمية ) فهي أن تعيش حالة التقييم المتجرد الذي يعتمد الوثائق والارقام والاحصاءات قدر الامكان بتعامل على ثلاث مستويات مما نحن فيه وهي ( التحليل والمعالجة والتركيب ) أي أنك عندما تحاول أن تحلل عقلك الفوقي او التحتي او سواه من المواقع او عندما تحاول معرفة ( نوعية ) العلاقة التواصلية التي تقيمها مع نفسك ومع سواك فيجب أن تقوم بهذه العملية التحليلية بـ ( علمية ) وليس بمزاج مرح ولا بمزاج كئيب ، فالاثنان قاصران عن أن يكونا خادمين أمينين لك بالتحليل بل يجب أن تعتمد الاحصاء الرقمي للتحليل فاذا أنتهيت من ذلك وأنتقلت للمرحلة التالية وهو مرحلة ( المعالجة ) فعليك ايضا هنا القيام بنفس الآلية واقصد بها أن تكون علميا بهذه المعالجة للمعلومة التحليلية فاذا فرغت من المرحلة الثانية هذه فعليك القيام بالمرحلة الثالثة وهي ( التركيب ) أي إصدار القرارات وهنا ايضا عليك القيام بذلك ضمن نفس الروحية التي ذكرناها قبل قليل واقصد بها العلمية أي التي تعتمد ( الرقم ) وليس المزاج ( الحرف ) .. فأنت قاضي نفسك وأنت الجاني والمجني عليه وأنت الحَكَم .. وأخيرا ، اليك القرار ...!!

كن هؤلاء جميعا وإتق الله بهم !

أما ( الغائية ) فهي القاسم المشترك الاخير بحدِيثنا الان وهي أن تعي العملية كلها بعضها على بعض وما هو الهدف الأعلى

من كل ما تقوم به من المراحل الاربعة السابقة ولماذا كل هذا الجهد وهل هناك مبرر لكل ذلك ولماذا يجب أن تقوم بذلك وما الفائدة منه وهل أنت على الطريق السليم فعلا بقيامك بذلك وما الجدوى من كل هذه اللعبة ؟  
الاسئلة التقليدية الخالدة .

نعم .. لا مفرّ لك الا أن ترضى بذلك فأنت كائن حيّ مع سبق الاصرار والترصد وعليك أن تقبل الحل السلمي بحياة غامضة لحد كبير ليس بذي جدوى منطقي رغم وجود هذا المبرر غير أن قصور عقولنا لحد بلوغه ، حتمّ علينا الموافقة على أن نمرّ بها مروراً كريماً أميناً محترماً حتى يتوفانا الله جلّت قدرته .. فاذا كان الامر كذلك فما علينا الا أن نمارس الانسانية على أصولها النقية وأن نرحل منها كما يجب أن نعيشها .. وأن نعيشها كما يجب أن نرحل منها ، فلا دائناً و لا مديوناً الا أن تكون باقضى حدّ ممكن من الطمأنينة وراحة البال والسعادة النسبية .. فاذا أزفت فلا ندم على خسارة وإن كانت ، فأقلّ ما يمكن ، وهذا أقصى ما تستطيعه ولا لوم عليك بعدئذ .

كُنْها كما يجب أن تريد أنت لها من هدوء وسكينة لا كما يجب أن تريدها لك فذلك أقلّ ضماناً ، وعشّها كما يجب أن تُسعد بها ، لا كما تريدها لك مَنْ تسعد بك .. مهما كانت خسائرك.

أنت مشروع جدوى ذاتك فلا تبخس حق نفسك بنفسك ولا تزدحم تحت طابور الجشع النفسي مهما كلف الثمن وعليك بالتأني إن تعرضت لمصيبة فذلك ربما أقل من مصيبة أكبر وإذا ما حزنْتَ فذلك ربما أقل بكثير من أن تتورط بكارثة. عليك بنفسك وخذها كطفل يستحق منك مسؤولية رعايته من (الحفاظة) حتى الكفن .

تواصل مع نفسك أولاً بإحترام و توافق وصادقها. تواصل مع الآخرين القريبين والبعيدين بروح أريحية تخلو من (التدقيق الجنائي) بكلامهم وأفعالهم . لا تأخذ الأمر بجدية مبالغ بها . إتفق مع الله إن كنت مؤمناً به ولا تنافقه لعلّة في قلبك بل لإحترام منك لك .. ولأهليته بعظمته .

كنت قريباً من الله سبحانه وتعالى بلبّ ما أورد الرسل والانبياء وليس بقشورهم .

لا تعبد الطقوس بالله .. بل أعبد الله بالطقوس. تواصل بنزاهة قدر الامكان مع نفسك أنت أولاً وكن فارسها المحترم حتى وإن تأخرت بعض الشيء عن ذلك او أن أفسدت عليك نزعة نزيق عابرة او رغبة غير قانونية مؤقتة او تهور عابر سبيل ، فأنت لست معصوما عن الخطأ .. على أن تحاول تلافي ذلك مستقبلاً وأن لا تندم بشدة .. ولا تكرر خطأك بلا مراقبة .

رَبِّ نَفْسِكَ عَلَى ذَلِكَ وَحَاوَلْ .. وَلَدَيْكَ الْفُرْصَةُ الْكَافِيَةُ بِعَمْرٍ  
كَامِلٍ وَلَا تَقْلُ أَدَاةَ الْأَوَانِ.

لَا تَتَوَاصَلْ مَعَ نَفْسِكَ وَتَضَعْ مَفَاهِيمًا أَخْلَاقِيَّةً فَوْقَ قُدْرَتِكَ ثُمَّ  
تَلُومُ نَفْسَكَ عَلَى تَخْلُفِكَ بِتَحْقِيقِهَا فَأَنْتَ تَلْمِيزُ ذَاتَكَ وَلَا بِأَسْ  
مِنَ التَّصَاعُدِ التَّدْرِيجِيِّ بِالتَّرْبِيَةِ فَلَا تَلْمِيزُ إِلَّا وَأَخْطَأُ .. وَ  
تَسْلُسَلُ عِبْرَ صَفُوفِ مَدْرَسَتِهِ الدُّنْيَا .

إِنْجَحْ بِالتَّدْرِيجِ مَعَ نَفْسِكَ أَوْ لَا ثُمَّ مَعَ الْآخَرِينَ لِتَقْضِي حَيَاتَكَ  
لَيْسَ بِأَيَّةِ طَرِيقَةٍ كَانَتْ .. فَهِيَ نِعْمَةٌ إِنْ أَرَدْتَهَا كَذَلِكَ بَلْ  
بِطَرِيقَةٍ تَلِيقُ بِكَ حَتَّى سَاعَةِ الرَّحِيلِ .. وَكَمَا أَنَّ وَقْتَكَ لَيْسَ  
طَوِيلًا لِحَدِّ الْخُلُودِ فَلَا تَتَأَخَّرْ بِتَفَاهَاتِ الْكَأَبَةِ وَالتَّدْقِيقِ الشَّدِيدِ  
عَلَى الصَّغِيرَةِ وَالْكَبِيرَةِ مِنْ إِسْقَاطَاتِ الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ .

الْجَمِيعُ مِثْلَكَ طَيِّبُونَ فَلَا تَوَآخِذْهُمْ عَلَى أَخْطَائِهِمْ ، السَّهْوُ مِنْهَا  
أَوْ الْعَمْدُ ، فَلَهُمْ مِثْلُكَ ظُرُوفُهُمُ الْخَاصَّةُ وَأَعْصَابُهُمْ وَنَفْسِيَّاتُهُمْ  
الْمُتَعَبَةُ أَحْيَانًا بَلِ الْعَدَوَانِيَّةُ أَحْيَانًا أُخْرَى ، فَسَامِحْ لِكَيْ تَرَاحَ  
أَنْتَ قَبْلَهُمْ حَتَّى .

إِذَا شَعَرْتَ أَنَّ عَدُوَّكَ صَدِيقٌ ، فَسَوْفَ تَعَامَلُهُ عَلَى هَذَا الْإِسَاسِ  
لِتَجِدَهُ أَصْبَحَ يَبْحَثُ عَنِ صِدَاقَتِكَ قَبْلَكَ حَتَّى .. لِأَنَّكَ أَعْطَيْتَهُ  
الْفُرْصَةَ وَلَمْ تَتَشَدَّدْ بِلِيٍّ ذِرَاعِهِ .

بَادِرْ لِتَحْسِينِ الْعِلَاقَاتِ بِالْخُصُومِ قَبْلَ الْإِصْدِقَاءِ فَكَمْ مِنْ عَدُوٍّ  
صَدِيقٌ وَكَمْ مِنْ صَدِيقٍ عَدُوٌّ .

التواصل الناجح ليس فناً فحسب بل علم يجب أن يتعلمه الطلاب في بداياتهم الاولى وعلى الدولة أن تتطور ببرامجها و مناهجها لكي تولي ذلك الاهتمام الكافي ، فقد اصبح التواصل جزءاً أساسياً من تحديثات حياة الناس في كل أنحاء المعمورة ولم يعد فعلاً عفويًا بالكامل ليترك على الناس أنفسهم وكلُّ على هواه مما يعرض العملية التواصلية برمتها لخطر الانحراف والكيفية والعشوائية .

التواصل مع الذات والناس والله سبحانه وتعالى ، ( علمٌ ) .  
 علمٌ ، حتى اليوم ، ما يجب أن تُقدِّم عليه الدولة والدستور بما يكفي من الاهتمام خاصة لدى الاطفال في المدرسة والبيت .



## خيبة الأمل

كثيرا ما نشعر بخيبة أمل في حياتنا مما يسبب لنا ازعاجا مؤقتا او مزمننا ولكن ما هي مسألة ( خيبة الامل ) هذه ؟  
 خيبة الامل هي نقصان مقدار ( كم ) و ( نوع ) كفاءة تنفيذ حالة معينة مرتبطة دائما ب ( نتيجة ) هذه الحالة مقارنة بها خُطط لها في ( الماضي ) .. أي إن كان لديك مشروع معين ذو حالة نجاح محددة لها سلفا فاذا ما مضى الزمن بتنفيذها و لم يتحقق الهدف ( الكامل ) المرجو منها فذلك يرتبط بثلاث أذرع من فلسفة التنفيذ :

أولا : الشخص او الاشخاص .

ثانيا : مشروع معين ليس بالضرورة مرتبطا بالناس .

ثالثا : وضعك الشخصي والنفسي وما تأملته من هذا الوضع

يوما ما ولم يتحقق منك كما يجب .

الناس . الاوضاع العامة . ذاتك ، او أن يجتمع عاملان او

أكثر من العوامل الثلاثة السابقة بخيبة الامل .

ما هو السبب ؟

الجواب هو أنك تضع خططا ، إما طموحة فوق طاقة

الموضوع او أن الموضوع نفسه لم يؤت ثماره كما مخطط له

لأسباب كثيرة منها.. إما أنت او الناس او ظروف المشروع

نفسه .

عندما يخيب أملك فإنك تنزعج وتتألم ثم تبدأ بإعادة النظر

بحساباتك حول المسألة التي قضت مضجعك .. وهذا يعني

أن خيبة الأمل تأتي دائما ( بعد ) أنتهاء المشروع المزعج الذي

خيّب أملك .. وليس ( قبله ) وهذه النتيجة لها أهميتها الكبيرة

بحدیثنا الآن أي أن هناك سببين لخيبة أملك .. إما أنك الذي

لم تضع الخطة المناسبة ولا التقدير المناسب لهذا المشروع

المُخَيَّبَ للأمل ، وهنا مربوط الفرس مما يجب أن ترضى به لأنك

سببه .. ولا بأس فهناك مرّة ثانية وثالثة .. والتعلم حسنة



وفضيلة .. او أن لا تكون لك يدٌ بالأمر وهذا فوق طاقتك  
فلا تلم نفسك ..

المهم أن تدرس سبب خيبة الامل ( هذه ) كي تضع أسساً  
جديدة للتعامل مع خيبات الامل في المستقبل فلا تزعج نفسك بـ  
( تكرار ) ما يسمى ( خيبة أمل ) لتقلص صدماتك المتوالية  
خلال حياتك وبالتالي تقلص إنزعاجك عبر العمر .

قد يجيب أملك بحبيب ، بصديق ، بزوج او بزوجة ، بزملاء  
عمل بجيران ، بشريك عمل ، بفئة تنتمي لها ، بعائلتك ،  
بأولادك ، بوطنك ، بالحياة نفسها ، واخيراً بنفسك ذاتها  
عندما تجد أنها لم تكن بالمستوى الذي أردته لها او طمحت لها  
به .

القاسم المشترك هو هو ... لقد بالغت بالتفاؤل فاذا جاء وقت  
تصفية الحسابات وجدت نفسك قد إستملت من الغنيمة  
القليل مقارنة بما دفعت من فاتورة تعب وجهد ومال ومشاعر  
ومبادئ وحتى عمر .

الكثير ممّا بشكل او بآخر يعاني من ذلك فما هو السبب ؟  
لقد إستلمت أجرك ( الواقعي ) وليس ( أجرك ) الخيالي .  
المشكلة عادة ليست بالغير ، من جميع هذه المفردات بل بنا نحن  
عندما نضع الخطط الكبيرة الطموحة البيضاء المتفائلة فاذا كان

المستقبل تأكد لنا أنها ليست على ما يرام رغم أننا نتعرض أحيانا لمواقف معينة نجد فيها أنفسنا وقد فاجأنا الغير بما هو فوق تصورنا عنه من إخلاص مثلا او ربح .. إن كان مشروعا ومع ذلك فإن النتيجة ليست في صالحنا لو أردنا الحقيقة ، والسبب هو أن الحاليين أي أن يخيب أملنا بمشروع معين او أن نتفاجئ بأنه كان أفضل مما كنا قد توقعنا منه ، لا يدلان الا على أننا لم نكن قدر مسؤولية التحليل .. وما يهمني الان هو أن عقليتنا لم تكن تحسب الاشياء كما يجب ، فليس مهما أن تفرح لنتيجة لم تكن تتوقعها لأن ذلك يدخل ايضا في باب عدم دقتك بالتخطيط ، كما هو حالك عندما تحزن لأن ما حصلت عليه كان أقل مما توقعت فخاب أملك ، أي أن الحاليين ليستا لصالحك من الناحية المبدئية الخاصة بإنسان ناضج يجب أن يحسب للفشل والنجاح معا حسابها الدقيق فلا يقع ضحية المفاجآت المؤلمة ... و لا المفاجآت السعيدة حتى .. قدر الامكان .

إن أية خيبة أمل او فرحة غير متوقعة ما لم تكن خارج إرادتك او أنّ جزءا منها خارج هذه الإرادة هي مسؤوليتك أنت بالذات عندما كنت تضع الخطوط النهائية لهذا المشروع او ذلك في حينه ، فما أنت خائب الامل منه الان كان ماضيا عندما

وضعتَ خططه او فكرتَ به ولهذا فإنك الآن ايضا واقصد خلال هذه الساعة بالذات ، تحت معطيات خطط سوف تلاقي نتائجها ايضا في المستقبل القريب او البعيد كما كانت الخطط القديمة هي التي تستلم نتائجها الان .

اذن إتعظ مما سبق وحاول أن تعيش يومك بما يكفل لك أقل ما يمكن من خيبة الأمل مستقبلا .. ليس بما سبق من مواضيع بل بما سوف يستجد ايضا ، فأنت اليوم ضحية الامس الطموح فلا تكن وأنت في الحاضر ضحية لمستقبل جديد فوق طاقة التحقيق الفعلي .

إن سقف الطموح هو السبب الاول الأکید لأبيّ منّا عندما يفكر بـ ( جدوى ) علاقة ما ، فالطلاق مثلا ليس أكثر من خيبة أمل من قبل أحد الطرفين على حساب الآخر والسبب هو هو .. إن هذا الذي خاب أمله لم يكن يعلم أن الطرف الآخر كان ( أقل ) من السقف المطلوب لأمل محتمل !!

لماذا ؟

إن أكثرنا عندما يريد أن يتعامل مع ذاته فإنه لا يقيم مؤشراتته بحيادية معقولة وكأنه يريد النجاح بأية طريقة حتى لو اقتضى الامر التغاضي عن بعض الهوامش الحساسة التي ستكون وبالا عليه مستقبلا ، كما أن جبلة الانسان الاعتيادي هي

(عصمته .. ! ) من أي خطأ رغم زعمه أن العصمة لله سبحانه وتعالى وحده ولكنه لا يتوانى عن إعتبار نفسه ( صحيحا ) زمناً .. وأن الخطأ لا يأتيه من أمامه ولا من خلفه إضافة لكونه لا يرضى أن يكون مخطئاً أبداً .. وإن إتفق ووجد نفسه على خطأ فإيراعي كثيرا أن يكون الأمر مع نفسه فقط دون أن يُطلع عليه أحداً سواه مع تلافي ذلك بسرعة قياسية للانتقال لملف آخر دون العودة ، ولا حتى المحاولة بإعادة الملف الخطأ ثانية للمناقشة .

إنه لا يرضى قبول فكرة تصويب أخطائه من الأساس وإذا أخطأ فلا يرضى أن يعرف أحد الا هو فقط ، وإن عرف فيحاول وضع قائمة من المبررات التي لا تطاله هو بالذات بل الناس والظروف وحتى الله جلّت قدرته ، الا هو .. فالانسان لا يلوم نفسه وإذا اتفق واعترف بخطئه فإنه يمرّ مرورا سريعا على هذا الخطأ ليناقشه بل ربما لا يناقشه أبداً وإذا جاء المستقبل و اراد العودة لمناقشة الخطأ ذاته فإنه يشمئز بل ربما لا يعود له ثانية أبداً والأكثر من ذلك انه يمحوه تماما من الذاكرة الحية في دماغه اللهم الا اذا كان مفروضا عليه من خلال الاحلام.

الانسان على صواب دائم حسب رأيه والجميع يحتاجون مناقشة أفكارهم وكلامهم وسلوكهم الا هو والطريف أن الجميع يفكر بنفس الطريقة .. فأين من لا يخطأ ؟

كن واضحاً مع نفسك .  
 كن وسيطها فلا عدوّها ولا صديقها .  
 تعلم القضاء فيها وكن قاضيها .  
 لا تسامحها على أخطائها ولا تلمها على سهوها .  
 باركها عندما تكون فاضلة معك أو لا وعلمها عندما تكون  
 سافلة معك ثانياً .

لماذا أنت بالذات يجب أن تكون (صحّاً) دائماً؟

ولماذا أنت بالذات كيان غير قابل للخطأ؟  
 ولماذا أنت من يخيّب أمله بالآخرين ولست أنت بالذات من  
 تكون سبب خيبة أمل غيرك ايضاً؟  
 أنت جزء من منظومة خيبات أمل لسواك لو اردنا التدقيق  
 بملفاتك فلا تلم الآخرين كثيراً على ما هم به ، ومع ذلك لا  
 تبالغ بسرعة تعليم نفسك حول مبادئها الجديدة .  
 كن متسامحاً مع هذه النفس المريضة اصلاً والمستعدة تماماً  
 للمرض ....صنّها منها .

واجه نفسك على أنها مشروع خطأ الا اذا أثبتت العكس فاذا  
 تعودت ذلك مع الزمن وتحسّن وضعك الرياضي بمرانها  
 ستجد نفسك دون قصد منك متواضعا سهلا لينا قابلا  
 للمناقشة والاحذ والعطاء وعندها تتوفر لديك الفرص الكثيرة  
 الجديدة من العلاقات الحميمة بعد نفسك ، مع زوجك او  
 زوجتك والزملاء والاصدقاء والناس والعالم كله .

تعوّد الاحساس بأنك لست معصوما .

الكبرياء بسلامك الداخلي من خلال تخفيف قدسية ذاتك والاعتراف بأنك كائن بسيط مزاجي منفعل غير حكيم بالكامل وأن الزمن كفيّل بتحسين تجاربك ومعارفك وحكمتك وأنت جهاز يتطور مع الزمن كل يوم وأنه يخلف اليوم السابق على أنه سلّمة من سلام التطور الناضج إجتماعيا ، فأنت كائن نسبي المعرفة ولست مطلقها فالاطلاق لله عزّ وجلّ فقط .

أنت الان وبهذه اللحظة تحتاج لشيء من المناقشة حول إصرارك على صوابك الدائم غير القابل للمناقشة علما بأنك تنصح الآخرين بعدم عصمتهم وتعترف أن الجميع في حالة خطأ وصواب متناوب .. فلماذا لا تعترف بأنك جزء من ذلك ايضا ؟

لا تنظر بالمرأة لتقول إنك رأيت نفسك فالمرأة إستنساخك وكما أنت لست كاملا ، فوجهك بالمرأة هو الآخر لا يعبر الا عن قصورك ايضا .

لكي ترى نفسك .. إنظر في ( الآخرين ) لا في مرآتك الاستنساخية الساذجة .

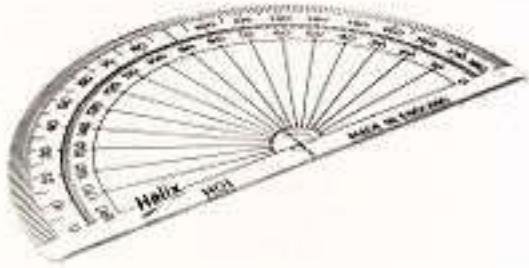
عندما تكون أصفراً فلا تلمّ الأزرق ولا تعتبر الاخضر ( ابن الذين .. ! ) .. فاصفرارك لا يعني الكمال .

بدل أنت أحد ألوان الطيف الجمعي للقطيع والمنظومة الكبرى للعلاقات الحية .

ربما تكون أنت الاخضر او الازرق .. فتأن .  
 التزم بالحق الاخلاقي وحاول أن تستوعب قصورك ونقصك  
 وأعط الفرصة للآخرين بمناقشتك .. فأنت لست واحدا كما  
 تعتق أي لست ( واحدا ) بين عقلك وظرفك بل أنت ( إثنان  
 ) .. عقلك النقي المحترم أولا ، وظرفك الشخصي ثانيا .  
 ناقش الآخرين حول ظرفك وكأنه بمعزل عنك حفاظا على  
 نظافة المناقشة و شفافيتها واعزل نفسك عنك لتجد أن  
 للآخرين الحق بالمساهمة بتصويب او تعديل الكثير من رواسب  
 أفكارك ولا تتمسك بظرفك النفسي على أنه جزء من عقلك  
 ايضا فتصرّ على أن ظرفك وخطأك هو أنت .  
 أنت لست ظرفك ولا خطأك .

اخرج عنه .. انزعه وصوبه وتعامل معه وكأنك حُرْفِي ترميم ،  
 فلا لوم ولا إهانة ولا إنتقاص من كرامتك عندما تقول  
 للآخرين إنك على خطأ وإنك بحاجة لمساعدتك احيانا .  
 تأكد دائما أنك على قصور وإحتمال خطأ لترتاح من الأنفة  
 الفارغة و تكون كبيرا امام نفسك قبل الآخرين حتى لتكسب  
 بذلك إحترامك لك واحترام الآخرين معا .  
 بعد هذا كله ستكون محصنا من صدمة خيبات أملك بنفسك  
 او بالآخرين فكلما تحسنت معرفتك بنفسك ، كلما قلّ  
 الاحساس بالمفاجآت المزعجة .

ومهما يكن من أمر فالاكثار من خيبات الامل او التفاعل  
المبالغ به لن يوقف عنك الموت يوما ما آجلا او عاجلا فارحم  
نفسك من جدّيتك ولا تضيّع وقتك الثمين وحياتك القصيرة  
بتفاهات نسبية مثل خيبة الأمل والندم وما الى ذلك .. ولو  
افترضنا ذلك فحاول ان تقلص التفاعل ومدّته على أعصابك.





# العُمر و فنّ الزراعة

تعلم كيف تعيش عمرك.  
لا تعتقد أن الامور تسير بعفوية وبدون وعيك الا لدى  
الحيوانات والاعبياء والاطفال والمجانين.  
لا تبالغ بخدمة الآخرين وخاصة الورثة أكثر مما يتطلب الامر  
وليس ذلك خيانة منك لهم ولمصالحهم لأنك ببساطة تحبهم ..  
ولأنهم هم أنفسهم لا يرتضون لك المبالغة بإهمال نفسك من  
أجلهم ، حبّابك.

قسّم حياتك بأية ساعة تكتشف ذلك وتتنبه له الى ثلاث مراحل :

أولاً : أن ( تزرع ) قدر الامكان دون الالتفات لراحتك او لراحة أعصابك فأنت بطور القوة الصاعدة و الفعل المؤثر بهذه المرحلة و ( حرام ) عليك أن ترتاح حينها مقابل أن تعمل ، وهي المرحلة التي تمتد حتى أواخر الثلاثينات من العمر .

ثانياً : المرحلة الوسطى من حياتك حيث التوقف الجزئي عن ذلك والبدء بـ ( تنصيف ) حياتك أي بجعلها نصفين ، العمل والراحة حيث ( الزراعة والجني معا ) وبنفس الوقت وهي المرحلة التي تمتد حتى أواخر الخمسينات من عمرك .

ثالثاً : المرحلة الثالثة التي تبدأ فيها ( كما يُفترض ) بالراحة على حساب العمل وحينها نستطيع القول إنه ( حرام ) عليك أن تتعب دون أن ترتاح عكس المرحلة الاولى .

فمن غير المعقول أن تعمل طول عمرك لكي تتنبه بالسنوات الاخيرة من حياتك أنك أسرفت بالعمل على حساب الراحة وأنك نادم على ذلك . !

لا محل للندم والاعتذار حينئذٍ .

كان يجب أن تتنبه للامر وأنت في أواسط العمر عندما كان يجب أن ترتب أوراقك لكي ترتاح ولا تعمل او ان ترتاح أكثر ما يمكن وتعمل باقل ما يمكن .

ومن الضروري هنا القول إن ما أقصده بالعمل والراحة بالضبط هو العمل الالزامي المزعج .. فقد تختار لحياتك من العمل ما هو مريح لك أنت بالذات أكثر مما هو متعبٌ وهذا لا يعني اننا خرجنا عن القاعدة فالكثير منّا يختار من العمل بعد أواسط عمره ما يناسب ذوقه وشخصيته بل قد يختار ما هو مُرهق ولكنه مستمتع بعمله .. فَلِمَ لا ! ؟

بعضنا يختار من العمل مثلاً ما هو فني ويقضي ساعات نهاره بليله متواصلاً دون كلل ولا ملل لمجرد أنه يرتاح لهذا العمل بعد أن تخلص من العمل الحكومي المزعج . !  
إنه على حق .

لقد إختار ما يناسب راحته من التعب .  
فليكنهُ .

الكثير منا يعيش النجاح الاولي الذي تحقق في سنيّ حياته الاولى حسب السياقات التربوية السائدة في أغلب المجتمعات فاذا تحقق ذلك بدأ الانسان بإستغلال ذلك وإستثماره دون توقف وبتصاعد لبلوغ أقصى حدود النجاح ( المتفق عليه إجتماعياً ) عادة ، بسبب رغبة الانسان القوية لقبول ( تزكية المجتمع ) له والبقاء في ناصية النجاح الموضوعي مهما كلف الثمن ومهما كان ذلك على حساب راحته النفسية وعافيته وصحته .

إنه يزرع .. و يزرع بلا توقف .

الجنى ليس مُهما قدر الزراعة .

لا يعرف هذا الانسان متى يجنى ولا لماذا يجنى ولا ما هو  
الزمن المتبقي له في الحياة من الاساس .. بل لا يفكر بالامر على  
الاطلاق .

كل الهم هو الزراعة والنجاح وزيادة فاتورة التفوق على  
الآخرين .

الانسان وسيلة نفسه بلا هدفها .

هدفه واضح غير أن وسيلته ليست مهمة .

إنها نفسه .

الكثيرون يعتبرون النجاح هدفا و الذات الشخصية وسيلة .  
أنت الأعلى .

إزرع وإجن .

لا بأس ولكن أن تقضي عمرك وأنت عبد نفسك من أجل  
غيرك ، فلا غباء أكثر ، ولا إحترام أقل من ذلك أبداً .

كن محترما واحترم نفسك وإجن لذاتك ما زرعتَ يوما ما .

الحياة عموما هي أن تكون عبد ظرفك أولا ثم سيدهُ ثانيا .

أن تتأبر قدر الامكان في النصف الاول من حياتك لتنشئ بناءً

يستحق ان تعيش بظله في النصف الثاني من الحياة والامر لا

يتعلق بما أنشأت بل بالزمن .. فالبعض يقوم بذلك وينجح بتأسيس المنظومة التي يعيش بظلمها فيما بعد .

إنه لا يتوقف عن تطويرها على حساب نفسه ، واذا إرتضينا التطوير كمبدأ فلا يمكن أن نرضى لهذا الانسان أن يظل يخدم بها حتى في النصف الثاني من حياته ما لم يكن مضطرا .  
الجرس يدق وعليك التوقف بغض النظر عن الكم الذي إستطعتَ بناءه فالوقت حان لجني الثمار حتى وان كانت هذه الثمار ، متواضعة .. وعندما تجد بنفسك الرغبة والراحة ان تواصل العمل بالزراعة على ان لا تنسى جني ثمارك ، فلا بأس !

الحياة تمرّ تمرّ بلا شك .

بك او بدونك .

وكما كان سواك وأنت طفل فسوف تكون وغيرك هو الطفل والجميع راحلون ولهذا .. خُذْ وقتك ..

أنت لك ، وارحل منها غائبا إن لم تكن سالما ، على أقل تقدير .  
عليك أن تتنبه على الاقل أنك مُلكُ الدنيا ولست مالكها وان وقتك يجب ان يُقسّم وان الطموحات سلّم ( لانهائي ) وانك مهما زرعتَ من نجاح ، فعليك ان تستمع به .. ولا تنسَ نفسك .

لا يهمني هدفك بل يهمني زمنك ، و بعض الاهداف لا تتوقف عن النمو .. فالى متى ؟

لا تترك أمراض الشيخوخة هي المنبّه الوحيد الذي يذكرك  
بقلة جدوى النجاحات العملاقة على حساب أعصابك ، فلديك  
الفرصة الان أن تتذكر ما هو لك كما أنت منغمس حاليا ،  
بتذكر ما عليك .. فارحم نفسك.  
ازرع بلا راحة أولا .. ثم ارتح بلا زراعة ثانيا.  
هكذا هي الامور.



## العمل راحة

تعوّد كيف (تعمل) كما يجب أن تتعود كيف (ترتاح) .  
 عندما تعمل فيجب أن تكون جاهزا نفسيا لذلك وكما ذكرنا  
 بفصل آخر أن ترفع سقف أملك عندما يكون العمل مزعجا  
 لتلطيف تأثيره عليك ثم إبدأ بدون تردد .. فالخطوة الاولى  
 بالعمل المزعج تعادل نصف العمل بالتهام والكمال.  
 إنها مشكلة الجميع تقريبا.  
 الخطوة الاولى ، النهوض من مقعدك الوثير والبدء بالعمل فاذا  
 بدأت فتأكد تماما أنك سوف تنهيه مهما كان .. وما هي الا  
 ساعات قلائل او ايام او عدة اشهر .  
 أقدر تقاعسك واقدر تدمرك ولكن اذا رزمت الحقايب على  
 مضض فسوف تكون رحلتك سعيدة.

مشكلتك دائما برزم الحقائق.

لقد بدأ العمل فلا تسترخ.

قُمْ به كما يجب .

إجعل نفسك بخدمته.

إنه مقدس.

أنت بدون عملك هذا ، لستَ إنسانا ناجحا على الاقل مع ذاتك.

كُل عمل لا بد و أن يشوبه شيء من الازعاج.

كُل صيام بعده فطور ، فلا تقلق.

صُمْ إذن.

الفطور آتٍ ، فاذا كان الفطور .. فلا تَصُمْ.

اذا عملتَ لا ترتح واذا إرتحتَ لا تعمل.

لا تفكر بالراحة وأنت تعمل ولا تفكر بالعمل وأنت ترتاح.

وكذا حال الطالب بدراسته .. فاذا بدأتَ دراستك فلا محل

للراحة على الاطلاق واذا جاء وقت راحتك فلا تدرس على

الاطلاق .

كن واضحا دقيقا بخطوطك الحمراء بين العمل والراحة طالما

أن مشكلة الكثيرين منّا هي الخلط بين الاثنين حيث الراحة اثناء

العمل والعمل اثناء الراحة .. سواء اثناء أوقات الدوام

الرسمي او غير الرسمي او حتى في المنزل.



العمل واجبك و الراحة حقك ، فافصل بينهما وعود نفسك على هذا الفصل .

ليس هذا وحده كافيا .. بل أنت تمارس العمل احيانا وقت راحتك من خلال التفكير ، فتنقلُ العمل معك بدماغك المتعب الى منزلك لتمارس نفس العمل بل الأتعس منه من خلال تفكيرك به و إستعراضه مرات ومرات مع تحشيد قطعات لا لزوم لها في عقلك لليوم القادم وكيفية التعامل مع الزملاء و الرئيس وما ذلك اثناء راحتك في البيت .

لم يعد عملك بَدَنياً وأنت تفكر به اثناء راحتك بل ليته كان بدنيا بل تحوّل لعمل عاطفي مرهق فعلا وأنت في بيتك سيما وأنت مطالبٌ بالاسترخاء ، فأبي استرخاء هذا وأنت تعمل في عقلك إن لم تكن في بدنك ، بل وأنت في غرفة نومك ؟  
الله بعونك وأنت تعمل على مدار الساعة .

بجسمك في العمل والمجتمع وبعقلك في خلوتك و مساحتك الشخصية .

لا تكن عبدَ عاداتك المرهقة .

المقصود بـ ( الراحة الكاملة ) ، بدنيا ونفسيا وليس بدنيا فحسب وعندما تعمل ليس بطاقتك النفسية الا على قدر من السطحية التي تؤمّن العمل نفسه دون التفاعل السلبي إن كان العمل مزعجا .

قُمْ بعملك النهاري المزعج بجسمك فقط دون ان تحشر  
عقلك المسكين وقلبك الضحية الازلية لمواقفك المتعبة ،  
فهذان ليس لهما ذنب معك الا انها تابعان لك و من ضحاياك  
منذ الطفولة .

إعتق قلبك رحمة بك ، من سلبيات عقلك .  
إفرز .. إ عزل العمل السلبي ان كان سلبيا عن عقلك  
ومشاعرك قدر الامكان واجعل عواطفك بعيدة عن جسمك  
الا بما يؤمن سعادتها .

إعتمد مبدأ ( أنا أولا ) ولكن لست الاول والاخير ، بل الجميع  
( ثانيا ) من خلال إنصافك نفسك من نفسك المسكينة التي لا  
تستطيع ان تتفوه امامك خوفا منك ولا تطالب بحقوقها  
خشية عقوبتك .  
تحرر .

كن هادئا قويا واخدم نفسك بما تستحق .. واخدم الآخرين  
بلا تردد ، فيما بعد . !



## الاشياء آجال

هناك بعض ما يقع بين السطور في عالمنا المعرفي حتى أننا لم نركز عليه كثيرا ومع ذلك وجدتُ من المناسب ان نمرّ عليه على الاقل مرور الكرام لزيادة العلم وليس الجهل بالشيء ... لا اكثر ولا أقل.

من هذه الملاحظات ، أن الكثير من الاشياء المادية غير الحية التي نتعامل معها يوميا هي جزء من إنفعالاتنا فمثلا من يريد أن يبني بيتا او يشتري سيارة او يقتني قطعة أثرية او لديه قطعة مطبخ منزلية او قلم حبر عزيز عليه او جهاز تلفاز نادر او أثاث فاخر او ملابس غالية وما الى ذلك من أشياء ممتة ، هي

في واقع الامر جزء من ( عالمنا الشخصي ) الذي نحبه ونعتزّ به والذي يتشكل تدريجيا الى حد أنه أصبح بمجموع هذه المفردات التي تكونه ، جزءاً من ( الوطن الذاتي ) للانسان كما جاء في حديثنا بموقع آخر ، حيث المواد ( المشخّصة ) العزيزة على نفس أيّ منّا وكذلك المفاهيم ( التجريدية ) كالمبادئ الاخلاقية التي تندمج جميعا لتشكل في عاطفة الانسان ..  
وطنه الخاص .

عندما تلقي نظرة على قطعة أثاث صغيرة ، إشتريتها من السوق قبل ساعات ، أنظر لها جيدا .

لقد مرّت تحت أياد كثيرة إبتداءً من المواد الخام في المناجم الى المعالجة الصناعية الاولية الى الإنتاج الى التسويق عبر البحار ثم السوق المحلية ثم المحل الذي اشتريت منه السلعة ، وكأن الامر مدبرٌ أن تكون هذه السلعة لك يوما ما ، او كأنها مخصصة لك منذ اللحظة الاولى التي كانت موادها الاولية ( ترابا ) في بلد ما في زمان ما .

إنها الان امامك .

إنها جديدة وجميلة .

إنها تشبه ( الوليد ) الخاص بك .

ليس هذا كله بأهمية ما سوف نأتي الان على ذكره .

عندما تتعرض هذه السلعة للكسر او الفقدان او العطل او حتى إهدائها لشخص آخر ، سواء كنت متطوعا او مضطرا ، ففي كل الاحوال ... لا تتأسف.  
الله أعطى والله أخذ.

هكذا نقول عندما نتعرض لخسارة كبيرة بأحد أحبائنا. إن الاشياء المحيطة بك جزء من وطنك الذاتي وقدمها تحت يدك وملكيتهك لها يعني أنها تشبه لقاءك بشخص ما أثناء سفرة سياحية وتعارفك عليه وإعتزازك به و إعتبارك إياه صديقا حتى نهاية العمر بل ربما يكون هذا الذي تعرفت عليه صدفة .. إن لقاءك بسلعة ما او قطعة مادية ما لا تختلف ابداً عن لقاءك بهذا الشخص.

إن الاشياء المحيطة بك عبارة عن معارف وزملاء وأصدقاء حسب الأهمية والألوية والقرب من نفسك. هناك الكثير من الاشياء التي تعتز بها في منزلك او محل عملك بما لا يختلف اعتزازا عن بعض الناس بالنسبة لك من المكانة والاهمية والحب.

الجميع هنا اذن جزء من عالمك الشخصي الذي تحبه وتطمئن له.

أمّا الجديد بالأمر فهو اذا ربحت هذا الشيء وكان بحوزتك فلا بأس ولكن لا تحزن اذا خسرتة يوما ما او تعرض للعطل

او الفقدان حيث الكثير من أحببنا الذين رحلوا .. وعلى  
مراحل فليم لا تفكر أن أشياءك هي الآخري تموت وترحل عنك  
كأحبابك ؟

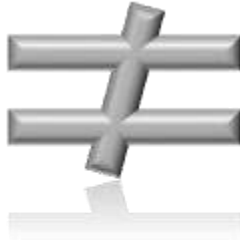
إنها حركة لولبية من الربح والخسارة المستمرة ( أثناء ) الحياة  
العادية الماضية نحو المستقبل .  
هكذا هو الامر دائما .

على قدر ما لأهمية هذه الاشياء فإن لها أعمارها و آجالها وقد  
ذكر ذلك بوضوح وإختصار الامام علي بن أبي طالب عليه  
السلام حينما قال ( إنما للأشياء آجال ) ..

لا تفرح لحد الهوس عندما تحصل على شيء ولا تحزن لحد  
الانهيار عندما تفقده .

لا مالك لأي شيء بهذا الوجود الا ساعات سعادة نسبية عبر  
نفق من غموض هائل .

إنها الحياة في الاشياء التي تملك .



# الحياة

مراحلها :

- أولا : التلقي.
- ثانيا : التفحص.
- ثالثا : الذهول.
- رابعا : الخيبة.
- خامسا : الهزيمة.
- سادسا : الاستسلام.
- سابعاً : الموت.

لنبدأ الان بتحليل عابر على ما مضى :

تبدأ الحياة باللذة لإشباع ( الجسم ) .

عندما يولد أيُّ منّا فليس لديه القدرة على أكثر من تلقي ( العالم الخارجي ) كما هو تقريبا دون ان يؤثر به بل يتأثر به تحت غطاء من العائلة والمجتمع والطبيعة والقوانين التي تربطها .. وهو عموما غير معنيّ بأكثر من تلبية إحتياجاته الشخصية ( الجسدية ) على حساب إحتياجاته ( النفسية ) .

إنه يحوم حول ( جسده ) عموما وكل ما يتعلق بهذا الجسد من رغبات من طعام وشراب او تصريف نفاياتها ( إفرازات شتى ) وكل هذا يتم مع تطور المناخ النفسي له ولكن بطريقة بطيئة لحد ما ، اكثر من نمو الجسد نفسه ولهذا فانه يبني الكثير ( من قيمه الشخصية ) بحياته المستقبلية على هذا الاساس الذي عاشه عندما كان صغيرا في طور النمو والذي يجعل البعض منّا لا يتخلص من هذا الادمان الجسدي والبحث عن اللذة لاشباعه حتى بعد تقدم السنّ به .

اللذة مع تقدم العمر .

الانسان في بداية عمره وخاصة قبل سن الخامسة عشر تقريبا وبعدها بقليل حتى سن العشرين في حالة ( وثنية ) جسده ،



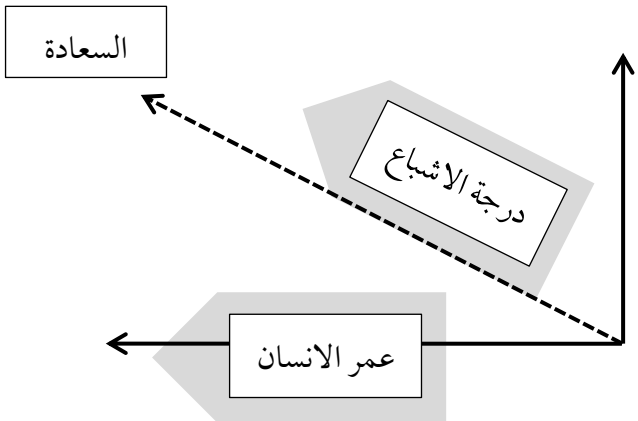
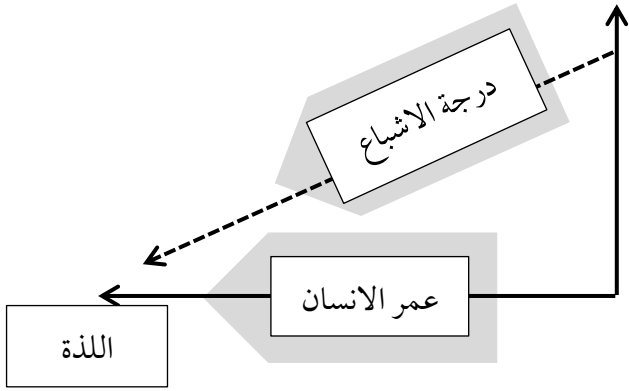
ذكرا كان او انثى ، مع شيء من العقلانية ، أي أنها عبادة  
 ( الجسد الذات ) وليست عبادة ( الرواح الذات ) ...  
 اللذة وليس بالضرورة السعادة ..

والسبب هو نوع من الغائية الغامضة التي تورط الجنسين  
 بالبحث عن بعضها البعض من أجل التناسل والتكاثر  
 وديمومة النوع البشري بغض النظر عن الثمن الذي يجب أن  
 يدفعه الذكر والانثى مستقبلا بتربية الاطفال والوقوف على  
 إحتياجاتهم الطفيلية المرهقة بل ان الامر يزداد ورطة عندما يتعب  
 الزوجان نفسيهما في فخ حب الابناء لكي يعانينا هذه المرة من  
 حلاوة إضطهاد الحب لهم.

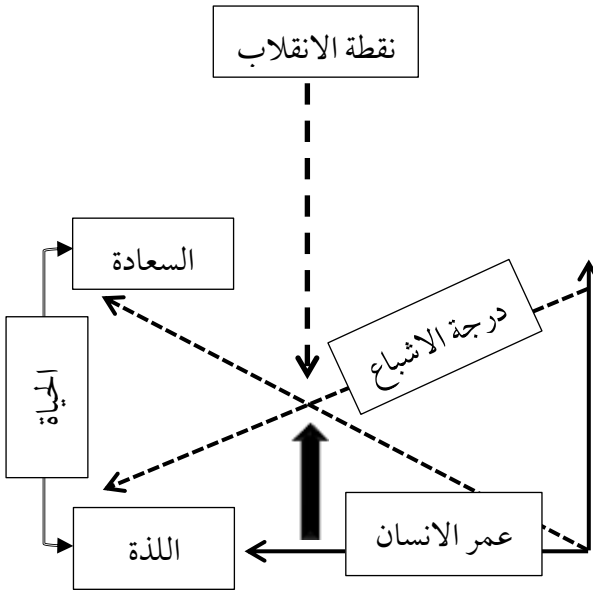
هناك ورطة تحت خيمة مؤامرة .

يبدأ الطفل وهو يتلقى لعالم ليتفاعل معه على أساس ( ردّة  
 الفعل ) وليس ( الفعل ) في البداية ثم يتطور العقل بالتوازي  
 ليعي ما يجري حوله حيث يبدأ بتقييم الامر ، الا أنه لا يتخطى  
 في هذه المرحلة أكثر من أسباب عرقلة الحصول على ما يريد  
 لجسده وخدمة هذا الجسد أكثر مما يبحث عن النفس وما تريد .

إنه يبحث عن اللذة ( الجسد ) أكثر مما يبحث عن السعادة  
 ( العقل ) او الروح .



ولو أطبقنا الشكليات لمعرفة نقطة الانقلاب بين اللذة والسعادة  
 خلال العمر:



الشكل السابق يوضح أن الانسان بعد الولادة وخلال الطفولة مرورا حتى بداية النصح البدني ، يعيش حالة من اللذة المرافقة لتنفيذ إحتياجاته البدنية بينما تفكيره لا ينصبّ كثيرا على النفس أي البحث عن السعادة الا بالتدرج التصاعدي وحين يلتقي الخطنان في اواسط العمر ( 35 - 45 سنة ) تقريبا يبدأ الانسان عندها بإعادة النظر بجميع المعطيات السابقة خصوصا وأنّ هرمونات النشاط الانساني و بصورة أخص الجنسية منها حين تبدأ بالانخفاض مما يؤدي به للبحث عن ( الطمأنينة ) أكثر من البحث عن ( اللذة ) وهكذا يستمر الخطنان بالمضي حيث إن أحدهما يرتفع والآخر ينخفض ولهذا فإن أكثر الناس يبدأ حالة الحكمة والبحث عن الهدوء والتأمل ، مع تقدم العمر .

إنها مراحلٌ متصلة متسلسلة عبر عمر واحد ..

عندما نبدأ باستدراك ما يجري ونحن في مرحلة ما من مراحل حياتنا الناضجة قدر الامكان ويكون ذلك عادة اواسط العمر وقبله ايضا ، نبدأ بتقييم عملية ما لنا وما علينا وكأننا في ( حالة تقييم مشروع ) .

لقد أكملنا المدرسة وبدأنا نخطط للارتباط بالجنس الآخر . هناك الكثير من المتطلبات المقبلة للمستقبل .

هناك خطط كثيرة .

وحالما يبدأ الانسان بتحقيق هذه التفاصيل يبدأ تدريجيا بتقييم الموقف كله ومدى جدوى حياته من الاساس .  
إنه يبحث الان عن أمر آخر غير الجسد واللذة .

إنه يبحث عن جدوى حياته من الاساس وهل هو استطاع فعلا تحقيق ما كان يحلم به عندما كان اصغر سنًا؟ وهل هناك ما يستحق التعب والهمم ، وبما أنه لا يزال في حالة إنسجام وتفاعل يومي بالاحداث الماضية التي ساهم هو شخصيا بصنعها ، فعليه ايضا تبعات إدامة وصيانة هذه المؤثرات التقليدية اليومية.

اذن فهو في موقف وسط بين مجريات الامور اليومية التي لا تتوقف سواء به او بدونه سيما ان الحياة ماضية .. وبين ان يعرف بالضبط موقعه من هذه الحياة العامة .  
لقد بدأ يشك بأهميته وأهمية وجوده حتى .

إن كل ما يمارسه من متابعة الدراسة ثم البحث عن زوج او زوجة ثم العمل ثم المال ..

لقد بدأت الطموحات القديمة أيام المراهقة بالتنفيذ .. البعض منها لم يتحقق والبعض قد تحقق والبعض الآخر قد خيب الامل وجاء على عكس الرياح وما اشتهت والبعض لم يكن متوقعا .. فلقد كانت الآمال ايام المراهقة وما بعدها بقليل

افضل بكثير من الان ولقد كان سقف الطموحات اعلى بكثير مما هو عليه الان وهناك الكثير من القصور .

إن الكثير منا يعيش ( مرضا ) مزمننا هو الضياع بين المضي مع سياق الحياة اليومية التقليدية وبين ( تأمل ) ما يجري مما مضى ومما سيأتي .. وهل المستقبل أفضل من الماضي .؟

الحالة العامة لحد كبير هي ( الاستسلام ) لواقع يتلخص بـ ( دع الخلق للخالق ) مع ترك الامر على ما هو عليه فاذا حانت لحظة الرحيل ، فلتكن .

الانسان ليس خروفا لكي يقف هذا الموقف السلبي . علينا ان نفكر بدقة شديدة ، فالعمر واحد والفترة قصيرة وهناك الكثير من النفايات الحياتية المتكررة المستديمة التي تمثلنا ككائنات ليس لها محل من الاعراب .

علينا الثورة على النظم ( السلبية ) بحياتنا والوقوف موقفا مسؤولا من هذه الحياة .

الحياة اذن عبارة عن ( مشروع ) وأنت صاحبه . لا مجال للخسائر ولا الكسل ولا الانفعالات غير المجدية من قيل وقال وما هو رأي ( فلان ) بالامر وما هي اهمية مجاملة ( علان ) على الموقف .

نعم يجب اخذ الآخرين على محمل الجدّ إنما ليس على محمل عالٍ جدا فالمهم أنت ...

لا تكن ( ذاتيا ) الى حد اللؤم والتحدي فتفقد المحبين  
والاعداء على حد سواء ولكن لا تكن ( غيريا ) ايضا لحد  
ضياع نفسك من أجلهم.

الانانية المتوسطة بين ( الذاتية ) و ( الغيرية ) هي الذروة  
الاخلاقية التي يجب ان تتحلى بها على الاقل كي لا تشعر  
بخبن الحق عندما تتعرض لصدمة الخيانة وقلة الاهتمام من  
قبل الآخرين بك يوما ما ، وبالمناسبة هذا ما سوف يحصل  
عادة .

إن جميع المتألمين لخيانة او قلة وفاء الآخرين يعيشون سقفا  
عاليا من ( الأمل ).



## الرصيد الإجتماعي

علاقاتنا هي النسيج الذي يربطنا بنوع قطيعنا ، وقطيعنا هو من القوة ما يقلّ خطوة واحدة عن الرغبة بالحياة ومن الجدير بالذكر الاهتمام بهذه العلاقات وخاصة التي ترشحت بعد تجارب مع أناس نحبههم ونحترمهم ونضع لهم في نفوسنا وزنا كبيرا حتى انهم الجزء الأهم من الوطن الذاتي لدواتنا ولهذا فإن الاهتمام بمراقبة هذا الرصيد الاجتماعي من العلاقات له أهمية قصوى .. وأكرر كلمة ( مراقبة ) ، وكما أن للبعض في نفوسنا هذه الأهمية فإن البعض الآخر يجب التوقف عن



الاستمرار معه خشية على نظافة نفوسنا منهم أولاً وثانياً خشية أن يتساوى السيء بالحسن من الناس في قلوبنا. ولو قلصنا المثال من الجمع القطيعي كله على شخص واحد فقط من المقربين لنا لوجدنا أن له رصيذا تاريخياً من حسنات كثيرة جعلت منه انساناً عزيزاً علينا ولولا هذا الرصيد لما كان كذلك .

السؤال التالي هو في حالة إرتكاب هذا الشخص خطأ ما ، مقصوداً او لم يكن ، فما هي ردّة فعلنا عليه ؟ إن السائد هو الموقف الحازم والمخيّب للامل بحقه بحجة أن شخصاً مثله لا يصحّ أن يقع بالخطأ وأنه من المكانة ما لا يتوقع أحد أن يخطئ وأنه لو كان غريباً لما عاتبناه وما الى ذلك من مبررات تضع على أكتاف هذا العزيز قدراً كبيراً من الملامة. أمّا الحق فهو أن رصيذ هذا الانسان من العلوّ ما يسمح في أسوأ الاحوال وعند عدم التسامح معه على خطأه ، أن نرفع جزءاً من ( رصيده ) الايجابي السابق ونغلق الملف ، فاذا لم يزل له من رصيده البعض فعلينا توخى العدل والانصاف بعدم قطيعته والإبقاء على حالة الصداقة معه فقط.

ولتسهيل المثال : فلو كان لهذا الشخص رصيذ ايجابي مقداره ( 70٪ ) ووقع الخطأ وحسبنا مقدار الخصم منه بما يعادل ( 20٪ ) فان المتبقي له ( 50٪ ) أي أنه رصيذ كافٍ لإبقاء

علاقتنا به ، حسب هذا الرصيد الجديد الأقل مما كان عليه سابقا ، إنما ليس ( صفرا ) أي ليس لحدّ القطيعة بل من الانصاف القول إن البعض من معارفنا ليس لهم من الرصيد في نفوسنا أكثر من ( 10٪ ) ومع ذلك فما زلنا نحتفظ لهم في نفوسنا بشيء من التواصل الايجابي دون أن نقاتعهم .. والخلاصة إن علينا أن نكون منصفين حتى على مستوى الرياضيات الاجتماعية بعلاقتنا وكيفية تقييمها.

ومن الجانب الآخر فإن البعض ممن ليس لديه رصيда إيجابيا كبيرا ، كأن يكون أحد عابري السبيل ، فاذا ما قام لنا بخدمة ما فإننا نضع له على رصيده من الكمّ ما لا يستحق لرفعه فوق الكثيرين من معارفنا ذوي الارصدة العالية إجتماعيا وكأننا بذلك قد أجحفنا بحق هؤلاء الأقربين.

هنا ايضا يجب توخي الدقة قدر الإمكان بمقدار ما نعطيهِ للآخرين من رصيد يضاف لأرصدهم كما علينا توخي نفس الدقة بمقدار ما نختزل منهم ، بل يصل الامر احيانا أن نجزل العطاء لشخص قريب العهد بمعرفتنا و نهمل الكثير من القدامى او حتى نحوّهم الى خانة السلب من الرصيد فنقاطعهم ، لمجرد خطأ بسيط او معتدل ، والانكى من ذلك ان من يتساهل معنا لا نُقيم له وزنا كافيا عن مسألتته او معاقبته إنما نتخن عليه الجراح طالما انه ( مضمون ) الجانب .

إنها الدونية وسوء تقدير أرصدة الناس في نفوسنا.  
 علينا أن نجد من يحبنا لنحبه لا أن نحب من نتوقع حبه.  
 إنها إهانة.

ما مات منّا أحد قاطعَ أحدا لا يستحق ، فلنحترم أنفسنا !  
 علينا ان نضع من يحبوننا بمواقفهم العالية حتى وان لم نكن  
 على علاقة وثيقة بهم .  
 كن عادلا بتقييم الناس.



## الطيف العقلي

إن إحدى ضرورات التواصل الناجح مع الآخرين هو إحترام نواياهم وكلامهم وسلوكهم قدر الامكان الا ما شذَّ عن قواعد الأدب والقانون والشرع تماما.

الاتفاق والاختلاف مع الآخرين مسألة نسبية لحد كبير وتعتمد على عوامل عدة لا يمكن على الاطلاق جعلها متساوية متشابهة متطابقة كل التطابق وفي كل مكان وكل زمان والسبب هو الاستعداد الذاتي للتفرد لدى أيِّ منّا حسب الخريطة الجينية والمتغيرات الهائلة من الإحتمالات التي نتعرض لها أثناء حياتنا ، مما يوفر هامشا عريضا من الاختلاف بيننا.

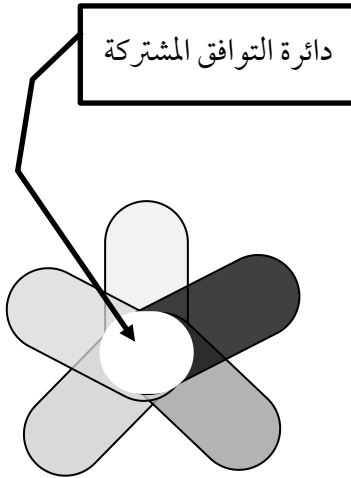
الاتفاق .. الاختلاف .. الخلاف .

إنها درجات من التواصل الاجتماعي .

قد تجد نفسك متفقاً مع شخص ما وقد تختلف معه وقد تصطدم به لحد الخلاف .. وحتى الخلاف له درجات ، إبتداء من الاشمئزاز الى حد القتل .

مع ذلك الحياة لا تستحق كل هذه الجديّة .

ولو تصورنا الوان الطيف الشمسي فان مجموعها يشكل اللون الابيض ولو افترضنا ان آراء اصحاب الموضوع قد رموا بافكارهم على طاولة المناقشة وان أياً منهم يملك لونا خاصا به واقصد رأيا خاصا به فمن السهل علينا تصور اجتماعهم الذي ربما يشكل اللون الابيض وهو لون مجموع آرائهم .



إنها القاسم المشترك لخمس عقول ، رغم أن المتبقي من أية دائرة ليس بالضرورة مطابقا لسواه ، الا أن الجميع يشتركون بهذه الدائرة ولهذا فان الاتفاق موجود .. رغم الاختلاف ..

إن الكثير من أمور حياتنا لا تتحقق الا بلونها الابيض الذي يسمح بتقاسم الافكار بدون إحتكار ولا إصرار على صحة رأي على حساب آخر ، أي أن بعض هذه المواقف التي تصادفنا بحياتنا اليومية غير قابلة للقطع بالأمر طالما انها ليست محل جدية مبالغ بها بل يجب ان يتحلى بها الانسان وبشيء من رحابة الصدر بقبول الآخر والتفاهم معه رغم إختلاف وجهات النظر كما ذكرنا بمثالنا السابق ، فلو كنت أنت اللون الازرق و نظيرك بلونه الاحمر فلا تعتقد انك على صواب دائم وهو على خطأ دائم بل حتى بتطابقكما لا توفران ، الرأي الاكثر صوابا الا اذا جاء شخص ثالث وأضاف لكما لونه الاصفر لتحقيق أعلى قدر ممكن من الصواب من خلال اللون المشترك بينكم ، أنتم الثلاثة ، وهو اللون الابيض ومن الطريف ان ناتج تطابق أفكاركم جميعا وهو اللون الابيض ، ليس لون أي منكم بل هو لونكم جميعا عندما إتفقتم ، فلا عجب ان تكون أزرقا ، والأصوب من لونك هو الأبيض ولولا وجود الآخرين معك فلن يتحقق هذا اللون الكامل بالطيف .

إنه الإتفاق على الإختلاف.  
إختلاف الأذواق.

وكما أنت ترى الآخرين مختلفين عنك فهم يرونك مختلف  
عنهم ايضا وكما أنت تظن بهم السذاجة والشفقة على مستواهم  
الضحل الذي يجب ان لا يُناقش حتى ، فالآخرون يرون فيك  
ايضا ما رأيته بهم... ربما ..  
اقول ربما .. !!

لا تعجب ولا تعتقد أن لونك هو الأوحد الأجل.  
الآخرون معك وعليك التنسيق معهم لايجاد أفضل توافق  
ممکن .

كثيرا ما نتعرض لمواقف نجد بها أنفسنا على حق ونحن على  
حق فعلا إنما الواقع لا يسمح أن تجعل غيرك غاضبا او مهمشا  
لمجرد انك على حق .

التوافق احيانا أهم من حقك احيانا ، بل ربما سوف تخسر أعزاء  
لمجرد انك صاحب حق ، وكل هذا على إفتراض أنك فعلا  
على حق.

عندما تتعرض لموقف بين أن تبرهن أنك على حق وبين أن  
تخسر عزيزا .. فارجوك إخترا التوافق والتسامح معه ولا تتشدد  
على حقلك معه.

أنت لست بقاعة محكمة لاثبات وجهة نظرك وما لم تكن معرضا فعلا لضغط خاص استثنائي بإثبات رأيك او بأمر لا يمكن التغاضي والتساهل به وخاصة ما يتعلق بالمبادئ الاخلاقية فلا بأس بل يجب ان تتشدد مهما كلف الثمن باثبات حقك ومع ذلك فان الكثير من تفاصيل حياتنا اليومية لا يستحق كل هذا التشدد.

التواصل القطيعي يحتمل التغاضي ، بل يستلزمه ..  
لا توجد أية فكرة بالعالم تخصّ شخصا معيناً ولا يوجد رأي محدد يمتلكه أحد منّا مهما كانت مكانته وكل ما في الامر ان الكثير من الفتاوى الاخلاقية عبارة عن عملية ( إعادة تركيب ) ما نحن نعلمه فلا غرابة أن يحقق ذلك البعض منّا ولكن ليس الى حدّ تحطيم النسيج الاجتماعي من أجل مناقشة عابرة او تعبير عن ذوق معين او إبداء نصيحة .

الناس أهم ، من الرأي بهم ، ان كان سلبيا .  
خذ بأحبابك على شيء كثير من الاتفاق على حساب جدية النقد وصراحة الرأي.

لن نخسر الا إنفعالاتك السلبية عندما تتسامح مع الآخرين .  
كن متسامحا .



الطيف العقلي عبارة عن خلاصة إشتراك الآخرين معك  
 بارآتهم لإنجاز ( أفضل لون معرفي ) ممكن بإجتماع الآخرين  
 وليس برأي واحد.  
 كن لئناً مع الآخرين بعض الشيء ، فأنت من تترتاح أولاً قبل  
 سواك .  
 الإتفاق أهم من الحق .. عادة ..



## العُمرُ المِجسّم

تعيش أيامك .

الان أنت في حالة من الانسيابية الحيوية أي أنك مهما كنت  
كسولا فأنت ماضٍ مع الزمان والمكان برغبتك او بدونها .  
تستطيع ان تجلس دون أي عمل او تفكير مع شيء من  
الديمومة بالطعام والماء وطرح النفايات لتجد نفسك بعد عدد  
من السنين أنك شيخ كبير السن .. كما تستطيع ان تمارس  
دورا بسيطا لتصل النتيجة ذاتها ، او ان تكون فاعلا جدا مع  
الوصول لذات النتيجة .

ما هو الفرق بين الثلاثة ؟

في جميع الاحوال ، هناك ممارسة جبرية عليك كإنسان او ككائن حي او غير حي ، تتلخص بـ ( الحتمية الوجودية ) وهي فوق إرادتك.

كل ما عليك الا أن تكون موجودا لتمارسك وتمارسها...  
 أنت عبارة عن كائن يعيش حالة جبرية من الوجود المعرفي والطبيعي في الزمان والمكان.  
 والان ما هو الفرق بين ان تكون كسولا او متوسطا او فاعلا  
 جدا ؟

الامر يعتمد على ظرفك الوراثي والمكتسب .  
 وماذا عليك ان تفعل ؟

عليك فقط ان تختار ( قدر الامكان ) ما يناسبك من هذه الزحمة من سوق البزار هذا ، لكي تعيش ايامك بأقل حرب ممكنة و بأكثر سلام داخليّ ممكن.

أنت وسلامك الداخلي الى ان تموت ، أهم بكثير من أي إعتبار آخر مهما كانت قيمته.

إن عمرك ليس دية لأحد ولا هبة لأحد ولا قرباناً لأحد.  
 إنه هبة الله جلّت قدرته لك.

لا تكن مؤذيا لنفسك أولا ولا لسواك ثانيا ، لتتعم بساعات قليلة من هذه الزحمة العملاقة .. وترحل بسلام.

هذا كل ما في الامر .

إن أية حذلقة فوق هذا المستوى من الفاعلية يشكل خطرا  
جدِّيا على أمنك النفسي رغم كل المبررات التي تحاول خلقها  
او تضخيمها او التسلية بها لمجرد ان تشعر بالرضى عن  
نفسك .

عليك ان تفكر بيومك بإعتباره ( وحدة بنائية ) لهذا العمر .

هل كان يومك سعيدا لك ؟

إن لم يكن سعيدا فعلى الاقل أن لا يكون حزينا وإن كان  
حزينا فعلى الاقل أن لا يكون كارثيا .

لا توجد حدود فاصلة بين السعادة والكآبة .

الامر يتعلق بنظرتك للأمر .

قلصْ خسائرك ، تريح .

لا تجعلْ الواقع ( أمرا ) مفروضا بالكامل .

شيء من الهزيمة أفضل من كارثة .

تعلمْ فن قبول الهزيمة بأريحية لتنتقل باليوم التالي لمحاولة  
إنتصار .

لا أحد يعيش أنتصارات دائمة على الاطلاق .. فلا تقلق من  
الفشل .

أنت لست وحدك في هذا العالم لتمارس ما تريد بدون عراقيل  
وعوائق وكارهين وحساد ونقاد .

كل هؤلاء وسواهم ليسوا عوامل مساعدة دائما بل هم احيانا عوامل إعاقة.

لا تقلق.

ضع من الخزين الاحتياطي ما يسمح بعدم الإنهيار في حالة حدوث فشل مع رفع الانقاص والبدء من جديد وكأن شيئا لم يكن.

الجميع يعيش حالة الفرح بالنجاح والقلة الذكية التي تؤمن بأن الفشل جزء من الحياة بل هو الجزء الاساسي باعتبار أن النجاح لا يحتاج للكثير من الجهد النفسي بعد تحقيقه بل الفشل الذي يحتاج جهدا كبيرا من الحكمة .

لا تحلم بنجاح دائم ، على الاطلاق.

تعلم كيفية قبول الفشل والهزيمة ووضع الخطط الكفيلة بالتخلص السريع قدر الامكان من آثاره ثم الإنتقال لشيء من الإستراحة ثم المحاولة ثانية بدون التأثير على قوتك النفسية الداخلية.

ليس ضروريا ان تتحلى بالتفاؤل الزائد عن حدّه ، فذلك يسبب هشاشة نفسية عند أول عثرة.

تعلم القليل من الفرح عند النجاح كي لا تحزن كثيرا عند الفشل.

إن عمرك كلّه عبارة عن مجموعة من المسابح التي تبدأ بالفشل كحلقات كثيرة لتنتهي بحلقة واحدة من النجاح ثم تبدأ المسبحة التالية وهكذا .. اذن الفشل ليس فشلا ( دائما ) بالمعنى الحرفي للكلمة ، بل هو ( أحد مراحل ) النجاح ! لا تتمسك كثيرا بالشؤون المادية ومنها المالي بصورة خاصة بحكم التربية السائدة التي تقدّس المال على حساب الإنسان قدر وجوب تقديس الانسان على حساب المال . كل شيء تحت تصرفك عبارة عن وسيلة لك . أنت بحد ذاتك عبارة عن وسيلة بطريقة او بأخرى لسواك ، ربما .. ولكنك في نهاية اليوم ، الهدف النهائي بالتأكيد . فكر بعمرك .

هناك ثلاثة أنواع من العمر .

العمر التقويمي المتفق عليه حسب ما ورثناه حيث اليوم والشهر والسنة .

كل هذه العناوين عبارة عن إتفاقات قديمة سائدة وقوية ليس بحكم ( حقيقتها ) بل بحكم ( واقعيتها ) .

الارض تدور حول الشمس لتولد النهار والليل واليوم والشهر والسنة وهذه السنة ليست مقدسة ، فلو إبتعدت

الارض قليلا عن الشمس لأصبحت السنة الجديدة غير السنة المتفق عليها .

إنها النسبية الاخلاقية .

إننا مدمنون على قبول ذلك إدراكيا والمهم بالامر أن هناك إتفاقا بين البشر على أن السنة سنة ، وانها تنقسم لعدد من الوحدات التقويمية .. وما الى ذلك .

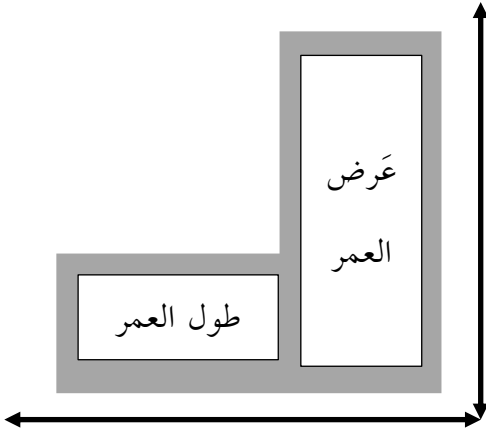
عمرك حسب السياق العالمي المتفق عليه ، عمر ( تقويمى ) يساوي كذا .. والسلام .

إنه الطول .

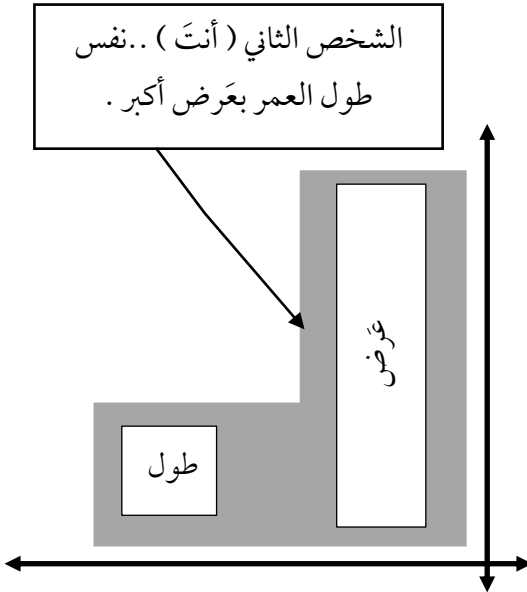
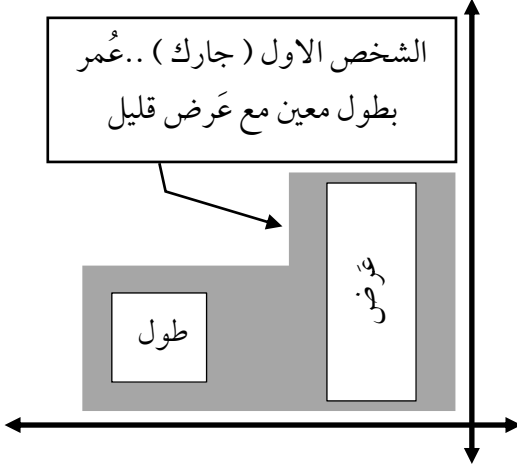
العمر التقويمى هو ( طول العمر ) .. أمّا إفترضنا أن جارا لك قد ولدته أمه بنفس اليوم الذي ولدت أنت فيه وعشتما لسنّ الأربعين ثم تقابلتما ثانية وجلستما لمناقشة ما جرى لكما خلال السنين الماضية ثم أجلسنا طرفا ثالثا لمراقبة حديثكما ، فماذا سيحصل ؟

سنحصل على جملة من الاحداث التي عاشها أيّ منكما ، و لو إفترضنا أن جارك لم يكن فاعلا بما يكفي بل إكتفى بعمل بسيط ثم عاشه بروّتين محدد دون تجديد لحياته ولا لقدراته ولا بتطوير نفسه او منزله او الاهتمام بتربية أطفاله وما الى ذلك فكان كسولا لحدّ أن أحداث حياته ( قليلة ) مقارنة بك .

أي أن أحداث حياته ، الحسن منها والسيء ، الناجح والفاشل ، المريح والمزعج ، كلها على بعضها تشكل (عَرَضُ العمر) وليس طوله هذه المرّة وبذلك يكون هذا الجار قد عاش حياته بالطول ، ولكن بعَرَضٍ قليل .. بينما أنت عشتَ حياتك بنفس الطول ولكن بعَرَضٍ أكبر.







إن الكثير منا يقارن العمر التقويمي على أنه مقياس الإحترام والخبرة وما الى ذلك بينما الإنصاف يقول أن ( عَرَض ) العمر هو الآخر عامل مهم بـ ( حاصل ضرب ) الطول بالعرض للحصول على ( مساحة العمر ) هذه المرة وليس مجرد طول او مجرد عَرَض ، بل أن البعض لديهم من العمر القصير مع عَرَض هائل فيستحقون القول انهم يمتلكون أعمارا كبيرة بحكم هذا العَرَض وهناك من يعيش حدًّا متقدما بالعمر ولكن بعَرَض قليل لا يكاد يوفر مساحة أكبر من مساحة شاب صغير بعَرَض كبير .

إنه ( العمر الذاتي ) وليس ( العمر التقويمي ) .

كما أن هناك نوعا ثالثا من العمر لنفس الشخص وهو ( طريقة معالجته ) لأحداث حياته بالشكل الأكثر كفاءة ، فليس كافيا أن تكون أحداث حياتك كثيرة لتزيد من عَرَض عمرك بحيث تستطيع ان توفر مساحة عمر كبيرة قدر ما يجب عليك ايضا ان تعرف كيفية الاستفادة من ( أفضل معالجة ممكنة ) من هذين البعدين ، الطول والعَرَض ، للخروج بأفضل نتيجة معالجة كما شرحنا ذلك في فصول سابقة .

إنها المعالجة الذاتية .

إنها البعد الثالث للعمر الحقيقي .

وبذلك يتشكل ( العمر المجسّم ) .

ولو إفترضنا أن إثنين منّا لهما نفس المساحة العمرية من الطول والعرض ، إنما المعالجة متفاوتة أي أن البعد الثالث مختلف بين الإثنين فالحاصل هو مجسم متفاوت بين الإثنين .  
 لم يستفد أحد هذين الإثنين من المساحة بينما إستفاد الآخر .  
 لقد ضرب ( الطول ) بـ ( العرض ) بـ ( المعالجة ) فكانت ( كفاءة العمر ) .  
 إنه العمر الحقيقي ، من الناحية الاخلاقية ... لك .

$$\text{( الطول } \times \text{ العرض } \times \text{ الارتفاع أي المعالجة )}$$

$$= \text{العمر المجسم .}$$



وحتى هذا المجسم يتفاوت بين شخص وآخر فاذا اتفقنا على ان الطول غير قابل للمناقشة بإعتباره قاسما مشتركا ، فان العرض والارتفاع ( المعالجة ) تحت تصرفك .

وهذا يعني انه ربما يتوفر لك من العمر ما هو بـ ( حجم ) كبير  
وهذا ما يدعو للفخر احيانا ، إنما المشكلة انه ليس مجسما  
( إيجابيا ) .

لقد توفرت الخبرات الكافية التي تجعل من الانسان أكثر خبرة  
وعمق وبعُد نظرٍ في عقليته مقارنة بالآخرين وهذا بحد ذاته  
سلاح كفوء بينما قد تكون هذه الخبرات من ( السلبية ) ما  
تجعل من الانسان مجرما بشعا بحكم عرض العمر من  
التجارب ( وحسن المعالجة السلبية ) .

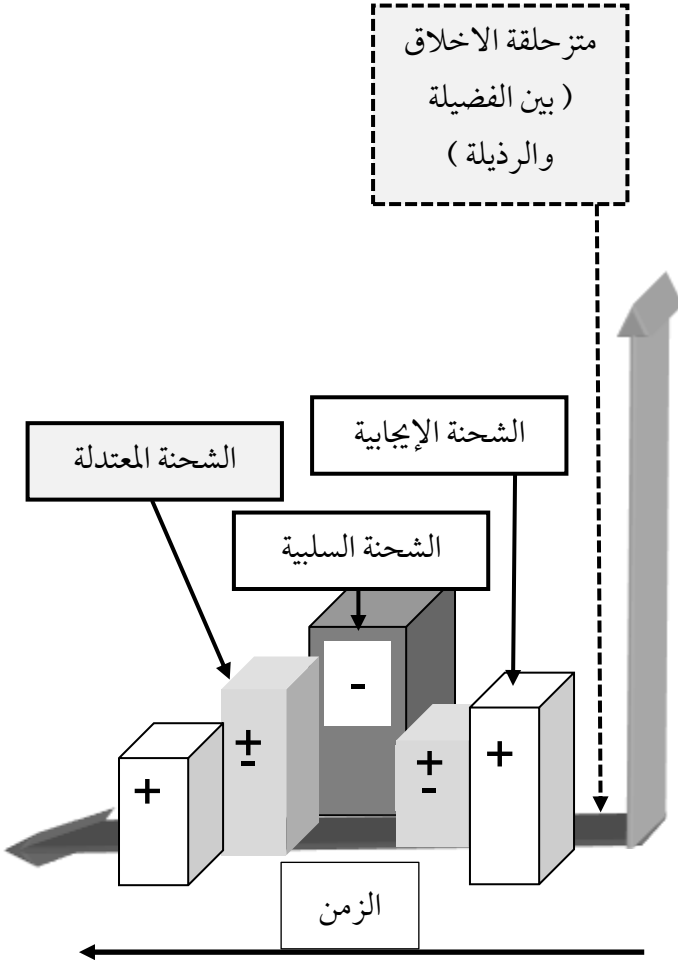
الانسان الشرير الذكي يحمل هو الآخر ( مجسّم عمرٍ ) كبير الا  
أنه ( سلبي ) الى حد الخطر على الآخرين وعلى نفسه كما هو  
حال الكثير من رجال الاعمال القذرين او الساسة الرخيصين  
او كبار المجرمين الدوليين و تجار الاسلحة وسواهم ، بل حتى  
على المستوى الادنى من ذلك فهناك الكثير ممن يخططون بنا من  
الناس قليلي المسؤولية إنما هم ذو استعداد هائل للجريمة  
والقسوة لو تولوا علينا الامر ، لولا سوء طالعهم او حسن  
طالعنا ، الذي لم يجعلهم بالموقع المناسب لسليبتهم كي  
يبارسوا علينا شرورهم .

اذن هي ( الشحنة الاخلاقية ) .

إنها فضيلة العمر .

الشحنة أما ، هي الفضيلة او الرذيلة .

## مكعب العمر



من الرسمين التوضيحين السابقين نلاحظ أن ( مكعب العمر ) إما أن يكون في الجانب الايجابي من منزلقة الفضيلة او ان يكون نحو السلب حيث الرذيلة ، مع التفاوت الأکید بين انسان وآخر على نفس المسطرة ( المنزلقة ) إضافة لعدم الاستقرار العاطفي بين الحين والآخر لنفس الانسان .. فربما يعيش إنفلاتا ( مؤقتا ) نحو ( سلب ) طارئ ثم العودة لطبيعته كما في الكثير من الناس الطيبين الذين ينحون نحو الشرّ المؤقت الذي لا يستمرّ حتى يعودوا أدراجهم لطبيعتهم ( الخيرة ) أو كما في البعض الآخر ممن يتحرك بالخير ( مؤقتا ) لكي يعود بعد حين قصير لطبيعته الشريرة السلبية .. والمهم أن هناك إستعدادا لدى أي منّا بالموقع الجغرافي لأخلاقه على مسطرة ( مترحلة الاخلاق ) بين الفضيلة والرذيلة.

ومهما كان عرض العمر صغيرا تستطيع أن ترفع من كفاءته بنفسك حيث ان المحور الثالث ( المعالجة ) .. وهو بيدك أنت.

عالج الطول بالعرض .. ولكن بأية شحنة ؟

هناك من مارس أفضل عملية ( ضرب ) ممكنة بين الطول والعرض والمعالجة ، إنما بشحنة سلبية فكان عمره الحقيقي كبيرا كمجسم الا انه ( سلبي ) لسوء الحظ ، وهذا أكثر الناس مظلومية بإعتباره مغفلا الى حد الشفقة.

الحياة أن تعيشها ، عبارة عن حركة على حافلة صغيرة بِمُحَرِّك ، مع طرق مفتوحة تشبه لعبة البحث عن المفتاح من خلال ممرات عديدة تثير الارتباك .

ليس مهما ان تتركب الحافلة وتظل تنتقل بسرعة كلما وجدت فتحة في جدار او ممر في شارع ، فربما ستظل تدور بنفس المواقع دون جدوى.

ان حركتك هذه رغم ما بها من ديناميكية مع إرضاء ذاتك ، فهي ليست مهمة لانها ليست بالاتجاهات الصحيحة التي تؤدي بك للحصول على المفتاح و إنهاء اللعبة لصالحك .. فكثيرا ما كانت الحركة البطيئة المنظمة بالاتجاه الصحيح ، أكثر كفاءة من حركة سريعة وبلا توقف إنما ليست بالاتجاه المناسب ، وهذه هي المعالجة الذكية من قبل الانسان في طول عمره وعرضه ، أما الشحنة فهي الإيجابية النفسية .

عليك ان تطور المعالجة ليس بالاتجاه السلبي في نفسك لتصبح عبقريا كئيبا ، بل يكفيني غيبى سعيد على عبقرى عيس .

خذُ عمرك على أنه ( ثلاثي الابعاد ) وتعود ذلك ، على الاقل من جانب الوعي بالامر وعدم الجهل به لكي تتسلح بثقافة المتابعة والتقييم حتى لو لم تكن قادرا على تعديل الامور .

كل ما في الامر هو تلمس المساحات المحيطة بك بحذر ثم السير فيها بحثا عن فتحة تنفذُ منها ، فان وجدتَ ذلك ، فلا تتأخرْ وان وجدت العراقيل فعليك بالتوقف المؤقت لمعالجة الامر.

السُرْعُ المتفاوتة جزء مركزي من نجاح مسيرتك والكثير من التأخير عند بعض العوائق يسبب لك نجاحا أكبر من العجلة في غير محلها.





## المال قوة

المال وسيلة من وسائل التواصل مع الآخرين .  
 إنها آلة إختزال حاجة ، فعندما تريد أن تأكل تفاحة مثلا  
 فليس عليك أن تزرعها وتنتظر عدة سنوات لتأكلها .  
 هناك وسيلة أقصر وأرحم وهي قليل من القطع النقدية ..  
 وكفى الله المؤمنين شر القتال .  
 على ما سبق نستطيع أن نضع قائمة طويلة من الحاجات  
 الشخصية والعائلية التي تلزمك وبما أنك أنت نفسك تستطيع  
 أن تجلب المال بطريقة ما ليس لنا محلّ الآن بذكر فلسفتها  
 التواصلية ، فإن لك الحق بأن تستثمر هذه الوسيلة للحصول  
 على ما يصعب جدا بل يستحيل الحصول عليه لو أردت أن  
 تقوم به لوحده كحصولك على سيارة مثلا .  
 إذن المال وسيلة إختزال حصولك على حاجاتك .  
 إنه في يدك الآن ، قليلا كان او كثيرا .. المهم ، انّ بعضا منه في  
 يدك .

والان لدينا قائمة من معطيات :

أولا : أنت موجود في ( موقع ) إجتماعي معين .

ثانيا : لك ( وسيلة ) معينة بالحصول على المال .

ثالثا : عليك ( فاتورة ) التزامات مالية تنقسم لثلاث اقسام :

الضروري .. المهم .. والكمالي .

رابعا : يحيط بك ( أناس ) لهم عليك الحق بأن يطالبوك بصرف مالك حسب ما يرتأونه هم ، مناسباً لهم .

خامسا : هناك ( سقف ) متنامٍ من الطلبات التي ليس لها حدٌ رغم محدودية المال المتوفر .

سادسا : ( كيف التصرف ) . ؟

الحل : .

- 1 . ضع ما لديك من مالٍ في العمود الايمن .
  - 2 . ضع ما عليك من التزامات في العمود الايسر بشرط أن تكون مجدولةً ، حسب الاولوية ( الضروري - المهم - الكمالي ) .
  - 3 . وزع هذا على تلك .
  - 4 . ثم .. ليكن الطوفان بعدئذ . !
- لا تحاول ان تجامل فوق طاقتك لمجرد إرضاء ( س ) او ( ص )  
 ( مهما كانت غلاوته والا فسوف تدفع الثمن غالبا من أعصابك فيما بعد .
- على الجميع أن يعي إمكاناتك المالية فإن لم يعوا فليس مُهمًا .

كل هذا على إفتراض أن مصدرك المالي محدود وأن عليك التصرف بهذه الطريقة والسؤال التالي هو :

لماذا لا تحصل على مال ( إضافي ) لتغطية طلباتك او طلبات عائلتك التعسفية احيانا ؟

الجواب نعم وبلا تردد .. أما الاستدراك ، فهو كيف ومتى ؟ حاول ان تضع خطة معتدلة بذلك وعندما تعتقد أنت بالذات ان هذه الخطة ليست سيئة ولا مكلفة على حياتك النفسية فيجب الذهاب بها حتى النهاية .. وعندها لا تقلص من (خارج ) مصروفك بل زد ( داخله ) .

المال سلاح عمرك .. فخطط لذلك .

هناك المدى القصير والمتوسط والبعيد .

ضع لكل من هذه المديات ما يستحق من التسليح ولا تبخس أحدها على حساب الآخر .

أنت المهندس المالي الوحيد لنفسك فلا تدع الآخرين يفرضون عليك تجاربهم الناجحة .. فذلك يناسبهم ويناسب ظرفهم وليس بالضرورة ما يناسبك أنت .

إحترم الرأي الاجتماعي .. ولكن نفذ ما تراه أنت مناسباً لك . الموضوع ليس حسنة او سيئة وليس بخلا او كرماً بل رياضيات بحتة وعلينا ان نقف على مشروعك المالي المستمر حتى نهاية عمرك المديد إن شاء الله مع تركة معقولة للورثة إن كان ذلك ممكناً .

لا تظلم نفسك من أجل الآخرين ولا تظلمهم من أجلك  
ايضا .

عائلتك كائناتٌ ، لولا رغبتك وإستعدادك تحمل مسؤولية  
ذلك ، لا تتصل من عيشتهم بشيء من بحبوحتك وبنفس  
الوقت لا تنس نفسك .

لست خالدا ... فإن توفر الكثير من الرصيد ، فإفتح يدك وإتق  
الله حتى وإن كانت عقْدك بمظلومية قديمة من أيام طفولتك  
قد إنعكست بقوة على حياتك الحالية .

لقد أنتهى الامر وأنتهت مرحلة القتال والحرمان وبدأت  
الهدنة فإنزع السلاح وتوكل على الله وإصرف مما جمعت ولا  
تعش حالة الادمان القتالي في ميدان المال ، كما يجب أن لا تبالغ  
بالصرف على حساب ( إحتمال ) تحسن وضعك مستقبلا  
خاصة وأنت تحت هذا الإحتمال الغيبي .

الوسط أجمل .

إجمع لتصرف ولا تصرف لتجمع .

السىء من الناس هو الذي إما أن يجمع ولا يصرف أو يصرف  
ولا يجمع .. و الاسوء هو من يصرف ولا يجمع ..

المال قوة فحاول ان تتسلح بها بطريقة ذكية .

العمر لا يسمح بالكثير من الأخطاء .. !!

## النجاح

إنه إستعداد فطري قوي .  
 أيّ منّا يريد أن يكون ناجحا وخاصة في منصة مسرح القطيع .  
 يريد أن يكون مقبولا محبوبا متميزا .. و مطلوبا .  
 العملية تبدأ منذ بداية العمر حيث الطفل وما يريد أن يراه  
 الآخرون به من هذه الصفات .  
 إنه يبذل جهدا إستثنائيا ليكون مرضياً عليه في دائرة قطيعه .  
 أما اذا لم يحصل على ذلك فإنه يشعر بالقلق رغم صوابه وحقه  
 احيانا ولكن مجرد أن لا يقدر الآخرون له ذلك فإنه لا يشعر  
 بالطمأنينة .  
 اذن لا تخالف القاعدة .  
 كن قدر الامكان مع القطيع .  
 ليس سهلا عليك أن تتعد كثيرا عنه .

حاول أن تكونك .. ولكن بلا إصدام مع الآخرين.  
الإصدام رغم حقك يُشعرك بالقلق.

النجاح المطلوب اذن هو العملية (الإيجابية) التي تمرّ أولاً (فيك) على أن تراعي الرصيد الاجتماعي من مؤشرات مقبولة المحيط الاجتماعي .. ثم أطلق ما تريد .

المجتمع المحيط بك ، أرضك التي زُرعت بها .  
البعض ممن يخالف هذه القاعدة قد يكون على صواب إنما عليه أن يشدّ الحقايب لحرب طويلة قبل أن يكون مقبولاً من الآخرين.

أما النصر السريع القريب الأجل فيجب أن يحمل (طمأنيتك) (أولاً من خلال النظرة الإيجابية لمجتمعك عنك ثم (حقك) ثانياً .

بعض الاستثناءات الخاصة بنجاحات بعض الشخصيات كما في بعض عباقرة التاريخ فهؤلاء إستعدوا لخوض حرب الوحشة والغربة والليل النفسي قبل إعلانهم عن خططهم والبدء بتنفيذها رغم أن اغلبهم نجح الا أن السؤال المهم الذي يجب أن نسأله أنفسنا هو .. هل أن جميع المغتربين من هؤلاء قد نجحوا فعلا من الناحية النفسية ؟

ربما هناك جيش من الناس الذين بذلوا جهوداً إستثنائية للوصول الى نجاح خارج السرب ولم يصلوه فعلا ولهذا فإننا لا نعرفهم .

نحن نعرف الذين إشتهر منهم فقط أمّا الجنود المجهولون الذي حاولوا ونجحوا ولم يُقدَّر أحدٌ من المجتمع جهودهم الفدّة او أنهم في طور المحاولات لإثبات ذواتهم ، فقد توفاهم الأجل قبل إتمام رسالاتهم لنا .

نحن لا نعرف غير النزر اليسير عن الابطال ، وهؤلاء بالذات هم الذين حالفهم الحظ لكي يشتهروا ويصبحوا مع الزمن آياتٍ من الإحترام والتقديس .

لدينا الكثير ممن أنتحروا في ساعة مظلمة موحشة لوحدهم في عوالمهم السوداء بعد أن عجزوا عن النجاح او عجزوا الوصول لحدّ مقبولية الناس المحيطين بهم .

إنهم في مقابر العطاء ايضا الا أن ( الحظ ) هو الآخر لم يحالفهم للوصول لنا والحصول على الشهرة التي تليق بهم .

إن عدد الناجحين ( الحقيقيين ) بالنسبة لعدد الناجحين ( الواقعيين ) الذين نعرف أنهم نجحوا ، كما أظن ، يفوق التسعين بالمئة والسبب كالعادة هو ( الحظ ) .. وهنا لا أقصد التعويل الكامل على الحظ بقدر ما أقصد بعض العموميات التي وجدناها في الحياة ورغم ذلك فعليك أن تحاول بغض النظر عن الحظ فإن جاءت فرصتك فلتكن ، والا فقد حاولتَ ولا بأس عليك .

لقد بذلتَ جهدك مشكورا على الاقل من قبل نفسك وإرتحت .  
 إن لم تكن ناجحا فأنت لست فاشلا على الاقل .  
 أما النجاح فنوعان :

الاول هو النجاح ( الموضوعي ) واقصد به الوصول لمرحلة ( مُتَّفَق ) عليها إجتماعيا على أنها حافة النجاح او اكثر من ذلك أي أن هناك خطأ مُحددًا مُتَّفَقًا عليه إجتماعيا ، كونه خطأ واضحا للنجاح ، مثل الشهادة الاكاديمية او المستوى المعاشي الرفيع او المنصب القدير في الدولة او ما الى ذلك .

هناك قائمة من هذه المؤشرات الثابتة لدى أي مجتمع وربما هناك تنوع او تفاوت بقوة أي منها لدى بعض المجتمعات دون سواها والمهم أنها موجودة وتعتبر نبراسا تربويا راسخا في عقلية الآباء والامهات والمجتمع عندما يريدون للطفل أن يعرفها وأن يصل لها مهما كلف الامر بل قد يصل الامر لدى البعض من الشباب الصغار بلوغها إرضاءً لذويهم او مجتمعهم لحد الإنتحار عندما لا يصلونها .. ليس لها هي بالذات ، فَهْمٌ لا يعون بعد أهمية الحصول مثلا على شهادة الدراسة الثانوية إنما ما يهمهم رضى الاهل والاحباب وموافقتهم ومباركتهم إياهم لهم .

الهدف هو قبول وإحترام الآخرين أكثر مما يشاع من كونه هدفا بحد ذاته فالبعض يريد إحترام مجتمعه بالشجاعة ، ليختار وسيلة معينة ولتكن النضال ضد عدوٍّ محتمل او خلق عدو



على الاقل ليثبت شجاعته .. واضعا أمام الآخرين هدفه المزيّف هذا وهو بلوغ هدف النضال بينما الحقيقة أن هذا الهدف ليس أكثر من وسيلة لهدف أعمق في نفسه وهو الشعور بأن القطيع راضٍ عنه .. والسلام . !

النجاح الموضوعي ( الاجتماعي ) كما يبدو ، له علو الكعب بإحساس الكثير جدا منّا بل الغالبية السائدة على حساب النجاح الذاتي.

إن البعض يحطم نفسه من أجل هذا النجاح و لا يهّمه ما تكون عليه ذاته من أذى بسببه وبسبب هذه المحاولة المتعبة و لا بأس بذلك بل يجب القيام بها الا أن التنبه لمعادلة عدم التضحية بالذات من أجل النجاح الاجتماعي هي الفيصل الذي يجعلك بحالة من الوسط العاطفي ، فلك الحق بأن تمضي بما يحقق لك النجاح الاجتماعي وإرضاء الآخرين وسحب إحترامهم لك ، إنما عليك الواجب أيضا بإحترامك أيضا فأنت لست مطية سواك .

كن منصفًا وحاول أن تحقق الاثنين معا قدر الامكان ، فلا تؤذ نفسك من أجل النجاح الاجتماعي و لا تطاوع نفسك أيضا على حساب المجتمع وما تعودت عليه أيضا .  
المهم أن تكون رقيب نفسك بذلك .

وإذا كان ولا بدّ من المفاضلة بين رضى الآخرين عليك وبين رضاك عن نفسك فاختر الثانية وحاول أن تهانن الاولى .

لا تقاتل الناس ولا تذلل نفسك.

فكر واعمل ما تراه لك مناسباً ليسعدك على أن تبقي أفضل  
الأوصار مع الآخرين .. فهم أرضك التي تقف عليها ولا  
تتقاطع معهم قدر الامكان ولا تنسَ روحك فهي كل شيء  
لك بهذ الوجود ولا أعلى منها على الاطلاق.

.....

عليك بك أولاً .. ودائماً ..

تم بحمد الله

## فهرس

7	مدخل		<b>1</b>
8	المقبولية		<b>2</b>
14	العقل الفوقي		<b>3</b>
25	شحنة التربية الذاتية		<b>4</b>
34	اوهام حلوة ولا وقائع مرة		<b>5</b>
48	الصيانة الذاتية		<b>6</b>
70	بين المحبوب والمفيد		<b>7</b>

76	الإيقاع ( التمبو )	<b>8</b>
92	الحركة الجسمانية والحركة العاطفية	<b>9</b>
96	لماذا موضوعنا هذا ؟	<b>10</b>
107	حلقات الإنتماء الوجودي وموقعك منها	<b>11</b>
117	أهمية عدم البحث عن الحقيقة	<b>12</b>
122	توازي المشاكل وتوالي الحلول	<b>13</b>
131	المعالجة العقلية	<b>14</b>
136	الذوق ( الاتيكيت )	<b>15</b>
146	السعادة نسبية	<b>16</b>
154	الزمن . الشحنة . القوة	<b>17</b>
158	زيارة المقابر	<b>18</b>
163	النصيحة	<b>19</b>
171	التواصل القطري	<b>20</b>

183	خيبة الامل	<b>21</b>
193	العمر و فن الزراعة	<b>22</b>
199	العمل راحة	<b>23</b>
203	الاشياء آجال	<b>24</b>
207	الحياة	<b>25</b>
216	الرصيد الاجتماعي	<b>27</b>
220	الطيف العقلي	<b>28</b>
226	العمر المجسم	<b>29</b>
241	المال قوة	<b>30</b>
245	النجاح	<b>31</b>

