

علم النفس المقلوب

عندما تفهم نفسك تفهم العالم بأكمله

تأليف

د. محمد كمال عرفه الرخاوي

إهداء

إلى كل من بحث عن نفسه فوجدها

إلى كل من تألم فنما

إلى كل من سقط ثم نهض

إلى كل من آمن أن التغيير يبدأ من الداخل

هذا الكتاب هدية من قلبي إلى قلوبكم

فهرس الكتاب

المقدمة عندما تفهم نفسك تفهم العالم بأكمله

الفصل الأول لماذا نفعل ما نفعله دون أن نعرف السبب

الفصل الثاني العقل الواعي والعقل الباطن معركة لا
تنتهي

الفصل الثالث كيف تتحكم عواطفك في قراراتك دون أن
تشعر

الفصل الرابع لغة الجسد أسرار لا يراها إلا القليلون

الفصل الخامس لماذا نحب بعض الناس ونكره آخرين
بلا سبب

الفصل السادس الخوف والشجاعة وجهان لعملة
واحدة

الفصل السابع كيف تصنع عاداتك شخصيتك في صمت

الفصل الثامن الألم النفسي بوابة النمو الحقيقي

الفصل التاسع السعادة ليست هدفاً بل طريقة للحياة

الفصل العاشر عندما تصالح نفسك تصالح مع العالم

مقدمة الكتاب

عندما تفهم نفسك تفهم العالم بأكمله

لطالما بحث الإنسان عن إجابات في الكتب والمدارس
وخبيرات الآخرين ظناً منه أن الحقيقة تكمن في الخارج

بعيداً عنه لكن الحقيقة الصادمة هي أن كل الإجابات
التي تبحث عنها مخبأة في أعماقك أنت

هذا الكتاب ليس مجرد مجموعة من النظريات الجافة أو
الدراسات الأكاديمية المعقدة بل هو مرآة صافية
ستضعها أمام روحك لترى نفسك كما لم ترها من قبل

لقد قلبنا المفاهيم التقليدية رأساً على عقب لنريك
أن ضعفك قد يكون مصدر قوتك وأن خوفك قد يكون
بوصلتك نحو الشجاعة وأن ألمك هو البذرة التي ينمو
منها أكبر إنجازاتك

في الفصول العشرة القادمة سنأخذك في رحلة جريئة
عبر متاهات عقلك الواعي وباطنك العميق لتكتشف
لماذا تفعل ما تفعله ولماذا تشعر بما تشعر به دون أن
تدري

ستتعلم كيف تقرأ لغة جسدك وجسد الآخرين كأنها
كتاب مفتوح وكيف تتحكم في عواطفك بدلاً من أن
تتحكم هي في مصيرك

ستفهم سر الحب والكراهية التلقائيين وسر العادات
التي تبني شخصيتك في صمت كل يوم

هذا الكتاب مخصص لكل شخص شعر يوماً أنه غريب
عن نفسه لكل من تعب من البحث عن السعادة في
الأماكن الخطأ لكل من يريد أن يتصالح مع ماضيه
ويصنع مستقبله بيديه

استعد جيداً لأن قراءة هذه الصفحات لن تتركك كما
كنت

علم النفس المقلوب ليس كتاباً تقرأه وتنساه بل هو
تجربة تعيشها وتغير بها مسار حياتك للأبد

افتح قلبك ودع عقلك يسترخي فالرحلة إلى أعماق
الذات تبدأ الآن

الفصل الأول

لماذا نفعل ما نفعله دون أن نعرف السبب

هل سبق لك أن دخلت غرفة ونسيت فوراً لماذا
دخلت أو أنك اشتريت شيئاً لم تكن تحتاجه حقاً ثم
بررت شرائه بمنطق لا يقنع إلا نفسك أو ربما غضبت
من شخص عزيز عليك لسبب تافه جداً ثم ندمت لأنك
لا تعرف من أين جاء ذلك الغضب

الحقيقة التي يخفيها معظم الناس عن أنفسهم هي
أننا لسنا أسياد قراراتنا بقدر ما نظن

نحن نعيش في وهم كبير يسمى الوهم بالوعي حيث
نعتقد أن كل حركة نقوم بها وكل كلمة نقولها هي
نتيجة تفكير منطقي واعي بينما الواقع مختلف تماماً
ومخيف بعض الشيء

العقل البشري يشبه جبل جليد ضخم الجزء الظاهر
فوق الماء هو وعيك الذي تراه وتسميه أنا وهذا الجزء
لا يمثل سوى خمسة بالمئة فقط من حجم الجبل أما
التسعون بالمئة الأخرى فهي مغمورة تحت سطح
الماء في أعماق مظلمة تسمى اللاوعي

هذا العمق الهائل هو القائد الحقيقي لسفينة حياتك
وهو الذي يوجه دفتك نحو الحب أو الكره نحو النجاح أو
الفشل نحو الشجاعة أو الخوف وأنت تجلس على
سطح السفينة معتقداً أنك أنت من يقود

لماذا نفعل ما نفعله إذاً الإجابة المختصرة هي لأن
هناك برامج قديمة تعمل في الخلفية

تخيل أن عقلك الباطن كمبيوتر عملاق تم برمجته منذ
الطفولة المبكرة كل تجربة مررت بها كل كلمة سمعتها
من والديك كل مرة شعرت فيها بالألم أو الفرح كل هذه
اللحظات تم تخزينها كأكواد برمجية تعمل تلقائياً دون
إذن منك

عندما تواجه موقفاً جديداً في الحاضر لا يقوم عقلك
الواعي بتحليل الموقف من الصفر بل يسرع العقل
الباطن للبحث في أرشيفه الضخم عن موقف مشابه
حدث قبلاً ثم يسحب البرنامج المناسب ويشغله فوراً

هذا هو السبب في أنك قد تجد نفسك تنجذب دائماً
لنوع معين من الأشخاص الذين يؤذونك أو تكرهه وظيفة
معينة دون سبب واضح أو تشعر بالقلق في مواقف
تبدو آمنة تماماً

إنك لا تتفاعل مع الواقع الحالي بل تتفاعل مع ذكريات الماضي التي يتم إسقاطها على الحاضر كأنك تشاهد فيلماً قديماً وتظنه يحدث الآن

الخطر الأكبر ليس في وجود هذه البرامج بل في جهلنا بها طالما أنك لا تعرف الزر الذي يتم ضغطه لتشغيل رد فعلك ستظل عاجزاً عن تغييره

ستستمر في لوم الظروف ولوم الناس ولوم الحظ بينما العدو الحقيقي هو ذلك السائق الخفي الذي يجلس في مقعد القيادة ويحركك كما يشاء

لكن الخبر السار والمدهش في هذا الكتاب هو أنه بمجرد أن تضيء الضوء على تلك الأعماق المظلمة وبمجرد أن تدرك سبب فعلك للأشياء تبدأ السلسلة في الانكسار

الوعي هو المفتاح السحري اللحظة التي تقول فيها
لنفسك انتظر لماذا فعلت هذا هي اللحظة التي
تستعيد فيها مقود سفينة حياتك

في هذا الفصل تعلمنا أن أسباب أفعالنا ليست
منطقية دائماً وأنها غالباً ما تكون صدى لبرامج قديمة
ولكن السؤال الأهم هو كيف يمكننا إعادة برمجة هذا
العقل العملاق وكيف نحول نقاط ضعفنا إلى نقاط قوة

هذا ما سنكتشفه في الفصل القادم عندما نخوض
غمار المعركة الأشرس في الكون المعركة بين العقل
الواعي والعقل الباطن

استعد فالأمر يصبح أكثر إثارة

الفصل الثاني

العقل الواعي والعقل الباطن معركة لا تنتهي

في لحظة صمت عميق أغلق عينيك واسأل نفسك
سؤالاً بسيطاً من يتحكم فيك الآن هل أنت أم هناك
قوة خفية تسيرك دون أن تدري

الإجابة ستدهشك لأن الحقيقة هي أنك تعيش في
حالة حرب مستمرة لا تتوقف لحظة واحدة حرب تدور
رحاها في أعماق عقلك بين طرفين قويين العقل
الواعي والعقل الباطن

العقل الواعي هو ذلك الصوت الهادئ الذي تفكر به
الآن هو المنطق والتحليل والاختيار الواعي هو الجزء
الذي يقرأ هذه الكلمات ويفهم معناها ويقرر ما إذا كان
يوافق عليها أم لا

لكن هذا العقل الواعي ضعيف ومحدود مثل قائد جيش صغير يحاول التحكم في إمبراطورية ضخمة إنه يتعب بسرعة ويحتاج للراحة ولا يستطيع معالجة سوى كمية محدودة من المعلومات في اللحظة الواحدة

أما العقل الباطن فهو العملاق النائم الذي لا ينام أبداً هو المخزن الهائل لكل ذكرياتك ومشاعرك وتجاربك منذ اللحظة الأولى لوجودك هو الذي يضرب قلبك دون أن تأمره وهو الذي يدير تنفسك وهضمك وكل عملية حيوية في جسدك دون أن تشعر

والعجيب أن هذا العملاق لا يميز بين الحقيقة والخيال بين الواقع والfantazia إذا صورت له صورة قوية ومشحونة بالعاطفة تعامل معها على أنها حقيقة مطلقة وبدأ يعمل فوراً لتحقيقها

هنا تكمن المشكلة الكبرى معظم الناس يستخدمون
عقلهم الواعي في نقد أنفسهم وإطلاق الأحكام
السلبية أنا فاشل أنا ضعيف لن أنجح أبداً والعقل
الباطن المسكين يسمع هذه الكلمات ويصدقها ويبدأ
في برمجتها كحقيقة واقعة ثم يعمل ليلاً ونهاراً
لتحويل هذه الأفكار السلبية إلى واقع ملموس في
حياتك

إنه مثل جندي مخلص ينفذ الأوامر دون نقاش دون أن
يدري أن قائده الصغير يصدر له أوامر تدمر مستقبله

المعركة بين العقليين ليست معركة قوة بل معركة إقناع
العقل الواعي يملك سلاح الكلمات والصور والتركيز
والعقل الباطن يملك طاقة التنفيذ الهائلة والقدرة على
تحويل الأفكار إلى واقع

عندما تتوافق كلمة العقل الواعي مع شعور العقل
الباطن تحدث المعجزة عندما تقول أنا أستحق النجاح

وتشعر به حقاً في أعماقك يبدأ الكون كله في التأمّر
لمصلحتك

لكن عندما تقول أنا أريد الثقة بالنفس وفي أعماقك
تشعر بالخوف والدونية يخسر العقل الواعي المعركة
دائماً لأن العقل الباطن أقوى وأكثر تأثيراً

السر العظيم الذي سيغير حياتك هو أن العقل الباطن
لا يجادل ولا يناقش إنه ينفذ فقط مهمتك أنت أن تكون
حذراً في كلماتك وأفكارك وأن تختار بعناية ما تسمح
له بالدخول إلى مملكتك الداخلية

تخيل أن عقلك الباطن حديقة خصبة جداً كل فكرة
تسمح لها بالدخول هي بذرة ستثمر حتماً إما زهوراً
جميلة تعطر حياتك أو أشواكاً مؤلمة تجرح أيامك

معظم الناس يتركون بوابة حديقتهم مفتوحة على

مصراعيها فتدخلها بذور الخوف والقلق والحسد
والفشل من كل مكان ثم يتعجبون لماذا حصاد حياتهم
مر ومؤلم

في هذا الفصل تعلمت أن عقلك ليس كتلة واحدة بل
مملكة مزدوجة فيها حاكم ظاهر ووزير قوي خفي وأن
النجاح الحقيقي يبدأ عندما تصالح بينهما وتجعلهما
يعملان في فريق واحد

لكن كيف يمكنك أن تتحدث مع هذا العملاق الخفي
بلغة يفهمها كيف يمكنك إعادة برمجته ليخدم أحلامك
بدلاً من تدميرها

هذا ما سنكتشفه في الفصل القادم عندما نغوص في
أعماق المشاعر ونكتشف كيف تتحكم عواطفك في
مصيرك دون أن تشعر

استعد فالرحلة تصبح أكثر عمقاً وإثارة

الفصل الثالث

كيف تتحكم عواطفك في قراراتك دون أن تشعر

تخيل أنك تقود سيارة فاخرة بسرعة جنونية على طريق سريع لكنك لا تمسك المقود بيدك بل تركته يتحرك وحده بينما أنت تجلس في الخلف وتشاهد المنظر بذهول هذا هو بالضبط ما يحدث عندما تسيطر عواطفك على قراراتك

نحب أن نظن أننا كائنات عقلانية منطقية نتخذ قراراتنا بناءً على الحقائق والأرقام والتحليل الدقيق لكن العلم الحديث وعلم النفس العميق يكشفان حقيقة صادمة وهي أن العاطفة هي القائد الحقيقي والعقل هو مجرد المتحدث الرسمي الذي يأتي لاحقاً ليبرر ما فعلته

في كل مرة تغضب فيها فتصرخ في وجه شخص تحبه
أو تخاف فيها فتراجع عن فرصة ذهبية أو تشعر بالحزن
فتعزل نفسك عن العالم فإنك لم تتخذ قراراً واعياً بل
كنت ضحية لتفاعل كيميائي معقد حدث في دماغك
قبل أن يدرك عقلك الواعي ما يجري

العواطف ليست عدواً يجب قتله كما يظن البعض ولا
هي ضعفاً يجب إخفاؤه بل هي نظام إنذار مبكر فائق
التطور صممه الخالق لبقائنا لكنها في عالمنا المعقد
أصبحت أحياناً تضللنا بدلاً من أن تنقذنا

المشكلة الكبرى تكمن في سرعة العاطفة فهي
أسرع من الضوء بينما العقل بطيء كالسلاحفة عندما
تواجه موقفاً مفاجئاً يرسل عقلك الباطن إشارة
طوارئ تفرز هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول
فتستعد جسمك للقتال أو الهروب قبل أن تفكر حتى

في اسم الشخص الذي أمامك

في هذه اللحظة تختفي المنطقية تماماً ويصبح الإنسان وكأنه في حالة سكر من المشاعر يتصرف بجنون ثم يستيقظ بعد ساعات أو أيام ليجد نفسه نادماً على كلمات قالها أو أفعال ارتكبها لم يكن ليقوم بها لو كان في حالة اتزان

الخطر الأكبر ليس في شعورك بالغضب أو الخوف بل في عدم وعيك بأنك تحت تأثيرهما أنت تظن أنك تفكر بوضوح بينما عدسات نظارتك ملونة بلون عاطفتك الحالية فإذا كنت غاضباً ترى العالم كله مؤامرات ضدك وإذا كنت خائفاً ترى كل باب مغلق وكل طريق مسدود

كيف إذاً نستعيد السيطرة السر يكمن في قاعدة
الذهبية المسماة الفجوة المقدسة

بين المثير وبين رد فعلك هناك مساحة صغيرة جداً قد تكون جزءاً من الثانية هذه المساحة هي مجال حريتك الحقيقية معظم الناس يعيشون حياتهم بردود أفعال تلقائية يملؤون هذه الفجوة فوراً بالغضب أو الصراخ أو الهروب لكن الأقوياء هم من يتعلمون توسيع هذه الفجوة

عندما تشعر بموجة غضب عارمة قادمة لا تحاول كبتها ولا تنفجر بها بل توقف فقط خذ نفساً عميقاً وقل لنفسك أنا أشعر بالغضب الآن هذه الجملة البسيطة تفصل بينك وبين العاطفة تجعلك المراقب بدلاً من أن تكون الضحية

بمجرد أن تسمي العاطفة باسمها تفقد سحرها وقوتها عليها تبدأ الدوائر العصبية في دماغك بالانتقال من مركز العاطفة البدائي إلى مركز التفكير المنطقي المتقدم وهنا تستعيد مقود السيارة وتبدأ في القيادة بوعي

تذكر أن العواطف مثل الأمواج في البحر لا يمكنك منعها
من المجيء لكن يمكنك تعلم ركوبها بدلاً من أن
تغرقك يمكنك استخدام طاقة الغضب للدفاع عن حقك
بحزم دون اعتداء ويمكنك استخدام طاقة الخوف
للتخطيط الجيد بدلاً من الشلل

في هذا الفصل أدركت أن مشاعرك ليست هوية بل
هي رسائل عابرة وأنت لست عبداً لها بل أنت سيد
السفينة الذي يتعلم قراءة الرياح واستخدامها للوصول
إلى بر الأمان

لكن ماذا عن تلك الإشارات غير اللفظية التي يصدرها
جسدك والتي تكشف أسراراً قد تخفيها حتى عن
نفسك وكيف تقرأ لغة الآخرين كما لو كانوا كتاباً
مفتوحاً أمامك

هذا ما سنغوص فيه في الفصل القادم حيث سنتعلم

لغة الصمت التي تعترف بما لا تقوله الألسنة

استعد لأن عيونك ستفتح على عالم جديد كلياً

الفصل الرابع

لغة الجسد أسرار لا يراها إلا القليلون

الكلمات قد تكذب لكن الجسد لا يعرف كيف يخفي
الحقيقة أبداً إنه البوابة السرية التي تتسرب منها كل
الأسرار حتى من أكثر الناس براعة في التمثيل
والخداع

نحن نعيش في عالم مزدوج هناك العالم الذي تقوله
الألسنة والعالم الذي تصرخ به الأجساد ومعظم الناس
ينصتون فقط للأول بينما يتجاهلون الثاني تماماً وهذا

هو الخطأ الفادح الذي يكلفهم غالباً في علاقاتهم
وأعمالهم وحياتهم اليومية

تخيل أنك تجلس أمام شخص يقول لك أنا سعيد جداً
برؤيتك لكن ذراعيه متقاطعتان بقوة على صدره
وجسده مائل بعيداً عنك وعيناه تتجنبان الاتصال
بعينيك من تصدق العقل الواعي سيصدق الكلمات لكن
حدسك سيشعر بشيء خاطئ لأن جسد هذا
الشخص يصرخ بالرفض والدفاع والبعد

لغة الجسد هي اللغة الأم للإنسان قبل أن نخترع
الكلام بآلاف السنين وهي لا تزال تعمل في الخلفية
بقوة هائلة تحكم انطباعاتنا الأولى وتكشف نوايانا
الحقيقية دون إذن منا

العينان هما نافذة الروح الحقيقية وليس مجرد تشبيه
شعري بل حقيقة علمية حدقة العين تتسع وتنقبض
بناءً على ما نشعر به من إثارة أو خوف أو حب ولا

يمكن التحكم في هذا رد الفعل إرادياً فإذا وسعت
حدقتا شخص ما وهو ينظر إليك فهذا يعني أنه مهتم
بك أو منجذب إليك بشكل لا إرادي حتى لو كانت
كلماته باردة

اليدين أيضاً تكشفان الكثير راحة اليد المفتوحة تشير
تاريخياً إلى عدم حمل سلاح أي الصداقة والثقة بينما
قبض اليد أو إخفاؤها في الجيوب يشير إلى التحفظ أو
إخفاء شيء ما عندما يتحدث شخص ما ويستخدم
يديه بحرية وانسيابية فهو غالباً صادق ومتحمس
لفكرته أما إذا جعل يديه جامدتين أو لمس أنفه أو فمه
كثيراً فقد يكون يحاول كذباً أو يشعر بعدم الارتياح لما
يقوله

حتى طريقة الوقوف والمشي تحكي قصة كاملة عن
شخصية الإنسان وثقته بنفسه الشخص الواثق
يمشي بخطوات ثابتة ورأسه مرفوعاً وكتفيه مفتوحين
نحو العالم بينما الشخص القلق أو غير الواثق يمشي
 بخطوات سريعة ومتوترة وكتفيه منحنيين وكأنه يحمل

ثقل العالم على ظهره ويحاول الاختفاء

لكن السر الأعظم في لغة الجسد ليس فقط في قراءة الآخرين بل في استخدام جسدك أنت لبرمجة عقلك الباطن هذه ظاهرة مذهلة تسمى التغذية الراجعة الجسدية عندما تبسم ابتسامة حقيقية حتى لو لم تكن سعيداً يرسل جسدك إشارة لعقلك بأن كل شيء على ما يرام فيبدأ العقل في إفراز هرمونات السعادة وتغير حالتك المزاجية فعلياً

إذا جلست بوضعية القائد ظهرك مستقيم صدرك مفتوح رأسك عالي سيشعر عقلك الباطن بالقوة والثقة فوراً وسيبدأ في التصرف بناءً على هذا الشعور الجديد العكس صحيح أيضاً الجلوس بظهر منحني ورأس منخفض يرسل إشارات بالضعف والهزيمة لعقلك فيبدأ في تصديقها

لتصبح خبيراً في لغة الجسد عليك أن تتدرب على

الملاحظة الدقيقة لا تنظر فقط للشخص ككل بل لاحظ التفاصيل الصغيرة اتجاه قدميه هل تتجه نحو أم نحو الباب هل يقلد حركاتك تلقائياً هذا التقليد اللاإرادي يسمى التطابق وهو أقوى دليل على الانسجام والتقارب بين شخصين

تذكر دائماً أن السياق مهم فلا تحكم على حركة واحدة بمعزل عن غيرها فالذراعان المتقاطعتان قد تعني الدفاع وقد تعني فقط أن الشخص يشعر بالبرد المفتاح هو البحث عن مجموعات من الإشارات المتوافقة التي تؤكد نفس الرسالة

في هذا الفصل تعلمت أن الصمت يتحدث بصوت أعلى من الضجيج وأن الجسد كتاب مفتوح لمن يملك عيوناً ترى وبصيرة تفهم لكن ماذا عن ذلك الغموض الأكبر في العلاقات الإنسانية لماذا نحب أشخاصاً لا نعرف عنهم شيئاً ونكره آخرين بمجرد دخولهم الغرفة

هذا اللغز المحير سنحل شفرتة في الفصل القادم
حيث سنكشف الستار عن أسرار الانجذاب والنفور
التلقائيين

استعد لاكتشاف قوى خفية تحكم قلبك دون علمك

الفصل الخامس

لماذا نحب بعض الناس ونكره آخرين بلا سبب

هل دخلت غرفة يوماً والتقيت بشخص لم تره من قبل
في حياتك لكنك شعرت فوراً بأنك تعرفه منذ آلاف
السنين هل جلست بجانب شخص آخر في اجتماع
عمل أو طائرة ولم تستطع تحمل وجوده رغم أنه لم
يقول كلمة واحدة سيئة

نحن نميل دائماً لاختراع أعذار منطقية لهذه المشاعر
الفورية نقول ذوقه يشبه ذوقي أو ربما لا يعجبني
صوته أو مظهره لكن الحقيقة العميقة والمذهلة هي
أن هذه الأحكام لا تصدر عن عقلك الواعي أبداً بل
هي نتيجة اصطدام عواصف خفية في أعماق اللاوعي
لديك

السر يكمن في ظاهرة نفسية غامضة تسمى الانتقال
أو الإسقاط حيث يقوم عقلك الباطن بمسح سريع
فائق السرعة لقاعدة بياناته الضخمة التي تحتوي
على كل وجوه البشر الذين تعاملت معهم في حياتك
خاصة في سنوات طفولتك الأولى

عندما يرى عقلك الباطن شخصاً جديداً يبحث فوراً
عن تشابه ولو بسيط جداً في نبرة الصوت أو طريقة
الابتسام أو رائحة العطر أو حتى طريقة المشي مع
شخص مهم من ماضيك إذا وجد تطابقاً مع شخص
أحبك ورعاك في الطفولة يضغط زر الحب والثقة فوراً
وتشعر بانجذاب ساحر لهذا الغريب دون أن تعرف لماذا

والعكس صحيح تماماً إذا وجد العقل الباطن تشابهاً بين هذا الشخص الجديد وشخص سبب لك ألماً أو خوفاً أو إهانة في الماضي حتى لو كان هذا الألم حدثاً صغيراً نسبيته ذاكرتك الواعية تماماً فإن العقل الباطن يسحب ملف الخطر ويطلق إنذاراً أحمر فتشعر بنفور فوري وغريزي من هذا الشخص الجديد هو لم يخطئ في حقك شيئاً لكنك تعاقبه على جرائم ارتكبتها شخص آخر منذ عشرين عاماً

هذه الآلية كانت مفيدة جداً لأجدادنا في الغابات حيث كان الحكم السريع على الغرباء مسألة حياة أو موت لكنها في عالمنا المعقد أصبحت مصدراً للكثير من سوء الفهم والفرص الضائعة فنحن قد نبتعد عن أفضل الأصدقاء أو الشركاء أو الحب الحقيقي لمجرد أنهم يذكروننا بشبح مؤلم من الماضي

والأكثر إثارة للدهشة هو أننا أحياناً ننجذب للأشخاص

الذين يؤذوننا لأنهم يكررون نفس النمط المؤلم الذي
اعتدناه في الطفولة فالعقل الباطن لا يبحث عن
السعادة بقدر ما يبحث عن المألوف حتى لو كان هذا
المألوف مؤلماً إنه يفضل الجحيم المألوف على الجنة
المجهولة

كيف نتحرر من هذا القدر الظالم الخطوة الأولى هي
الوعي بالشك عندما تشعر بحب أو كره فوريين
لشخص ما توقف واسأل نفسك بصدق من يذكرني
هذا الشخص هل هناك شخص في ماضي له نفس
النبرة أو نفس النظرة

بمجرد أن تربط النقطة بين رد فعلك الحالي وحدث
ماضي مكتمل تبدأ السلسلة السحرية في الانكسار
تدرك فجأة أن مشاعرك ليست تجاه هذا الشخص
الحقيقي بل هي تجاه شبح تعيشه في رأسك هنا
فقط تصبح حراً في رؤية الشخص كما هو حقاً وليس
كما يراه خيالك

تذكر أن الحب الحقيقي والكراهية الحقيقية يحتاجان وقتاً ومعرفة أما تلك المشاعر الخاطفة فهي مجرد أصداء لماضٍ انتهى تعلم أن تصغي لصوت حدسك لكنه لا تحكم عليه حكماً نهائياً إلا بعد أن تفحصه بمنظار الواقع

في هذا الفصل كشفنا الستار عن أحد أكبر أسرار العلاقات الإنسانية وأدركنا أن قلوبنا ليست حرة تماماً بل هي أسيرة لذكريات قديمة لكن هل هناك شعور أقوى يحكم مصيرنا أكثر من الحب والكراهية نعم إنه الخوف

ذلك الشعور الذي يشل حركتنا ويسرق أحلامنا ويجعلنا نعيش في أقفاص صنعناها بأنفسنا فما هو سر الخوف وهل هو عدو أم صديق مقنع

هذا ما سنواجهه وجهاً لوجه في الفصل القادم حيث

سنقلب مفهوم الخوف والشجاعة رأساً على عقب

استعد لأنك ستتعلم كيف تحتضن مخاوفك وتحولها
إلى وقود لانطلاقك

الفصل السادس

الخوف والشجاعة وجهان لعملة واحدة

لطالما علمونا أن الخوف عدو يجب هزيمته وأن
الشجاعة تعني انعدام الخوف تماماً لكن هذه واحدة
من أكبر الأكاذيب التي صدقناها دون تمحيص

الحقيقة الصادمة هي أن الخوف والشجاعة ليسا
نقيضين أبداً بل هما وجهان لعملة واحدة لا يمكن
فصلهما فالشجاع الحقيقي ليس من لا يخاف بل من

يشعر بالخوف يتعرف عليه ثم يمشي قدماً رغم
ارتجاف ركبتيه

الخوف ليس ضعفاً في شخصيتك بل هو نظام حماية
فائق التطور صممه الطبيعة لضمان بقائك على قيد
الحياة هو ذلك الإنذار الداخلي الذي يمنعك من القفز
من شاهق أو لمس نار مشتعلة أو الثقة في شخص
غدار بدون حذر

المشكلة ليست في شعورك بالخوف بل في تفسيرك
الخاطئ له أنت تظن أن الخوف يعني توقف بينما هو
في الحقيقة يعني فقط انتبه هناك شيء مهم هنا
يستحق اهتمامك

عندما تشعر بالخوف قبل خطوة كبيرة في حياتك مثل
بدء مشروع جديد أو التقدم لوظيفة أحلامك أو البوح
بمشاعرك لشخص تحبه فإن عقلك الباطن لا يميز بين
هذا الخوف الإيجابي الذي يقود للنمو وبين الخوف

السلبي الذي ينقذ من خطر حقيقي فهو يفرز نفس الهرمونات ويطلق نفس إشارات الطوارئ في الحالتين

هنا يأتي دورك أنت في التمييز بين نوعين من الخوف الخوف الحكيم الذي يحميك من أذى حقيقي ومؤكد والخوف الوهمي الذي يمنعك من النمو والتحقيق

الخوف الحكيم يقول لك هناك سيارة مسرعة قادمة ابتعد فوراً هذا صوت يجب أن تطيعه بلا تردد

أما الخوف الوهمي فيقول لك لا تقدم على هذا المشروع فقد تفشل أو لا تبح بمشاعرك فقد تُرفض أو لا تغير حياتك فقد تندم هذا صوت يجب أن تتعلم الاستماع له ثم تجاوزه بوعي

السر العظيم الذي سيحركك هو أن الخوف والشجاعة يتغذيان من نفس المصدر الطاقة العاطفية الهائلة

داخل نفسك الفرق الوحيد هو اتجاه هذه الطاقة
الخوف يوجهها نحو التجمد والهروب والشجاعة توجهها
نحو الحركة والمواجهة

تخيل أن الخوف مثل النار في موقد إذا عرفته كيف
تتعامل معه أطعمك ودفأك في ليالي الشتاء القاسية
وإذا جهلت التعامل معه أحرق بيتك وأهلك كل ما تملك

الشجاعة إذاً ليست غياب الخوف بل هي مهارة إدارة
الخوف هي أن تشعر برهبة المجهول ثم تقول رغم
ذلك سأخطو خطوة واحدة فقط

الخطوة الأولى هي تسمية الخوف بدقة لا تقل أنا
خائف بشكل عام بل اسأل ما الذي أخاف منه تحديداً
هل أخاف من الفشل من الرفض من النقد من
المجهول بمجرد أن تسمي الوحش يفقد جزءاً كبيراً
من قوته السحرية

الخطوة الثانية هي تحدي القصة التي يرويها عقلك عن هذا الخوف اسأل نفسك ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث حقاً وهل أنا حقاً عاجز تماماً عن التعامل معه إذا حدث في معظم الأحيان ستكتشف أن الكارثة التي يتخيلها عقلك هي مجرد فيلم رعب من إنتاج خياله وليس واقعاً مؤكداً

الخطوة الثالثة والأهم هي تحويل الخوف من جدار يوقفك إلى سلم يصعدك كل درجة من درجات الخوف التي تتجاوزها تمنحك ثقة جديدة وقوة أكبر لم تكن تملكها من قبل

تذكر أن كل شخص أعجبك في حياتك كل قائد كل مبتكر كل بطل مر بنفس اللحظات من الرعب والشك الفرق الوحيد أنهم قرروا أن الخوف رفيق في الرحلة وليس سبباً لإلغائها

في هذا الفصل تعلمت أن الخوف ليس عيباً في خلقتك بل هو طاقة خام تنتظر من يوجهها نحو الهدف الصحيح وأن الشجاعة ليست هبة تمنح للقليلين بل هي عضلة تنمو كلما استخدمتها

لكن إذا كانت العواطف والخوف يشكلان جزءاً كبيراً من شخصيتنا فكيف تتشكل هذه الشخصية أساساً وكيف تصنع عاداتك الصغيرة مصيرك الكبير في صمت دون أن تنتبه

هذا ما سنكشفه في الفصل القادم حيث سنرى كيف أن حياتك كلها ليست سوى مجموع اختياراتك اليومية المتكررة

استعد لأنك ستتعلم كيف تبني نفسك حجر حجر ويوم يوم

الفصل السابع

كيف تصنع عاداتك شخصيتك في صمت

تخيل أنك نحات عظيم تقف أمام كتلة رخام ضخمة
بيضاء نقية في يدك إزميل ومطرقة كل ضربة تضربها
اليوم قد لا تبدو ذات أهمية كبيرة قد لا تغير شكل
الصخرة بشكل ملحوظ للعين المجردة لكنك إذا واصلت
الضرب بنفس الاتجاه وبنفس القوة كل يوم لمدة سنة
فسوف تكتشف فجأة أن الكتلة تحولت إلى تمثال رائع
ومفصل بدقة مذهلة

هذه هي الحقيقة المطلقة عن حياتك أنت ذلك النحات
وعاداتك اليومية هي ضربات الإزميل وشخصيتك
ومصيرك هما التمثال النهائي الذي ستكشف عنه
الأيام

معظم الناس يعيشون وهماً خطيراً وهو الاعتقاد بأن التغيير الكبير يحتاج إلى لحظات دراماتيكية ضخمة قرار مصيري واحد أو حدث استثنائي يقرب الحياة رأساً على عقب لكن الواقع مختلف تماماً فالحياة لا تتغير بلحظة واحدة بل تتغير بالآلاف اللحظات الصغيرة غير المرئية التي نكررها يومياً

العادة هي سلوك تلقائي يقوم به عقلك الباطن لتوفير الطاقة عندما تفعل شيئاً مرة واحدة فهو مجرد فعل وعندما تكرره عشر مرات يصبح نمطاً وعندما تكرره مئة مرة يصبح عادة راسخة تنغرس في أعماق شخصيتك وتصبح جزءاً من هويتك دون أن تشعر

الخطر الكبير يكمن في أن هذه العملية تعمل في اتجاهين معاً فالعادات الجيدة تبنيك ببطء وصمت والعادات السيئة تهدمك ببطء وصمت أيضاً الفرق الوحيد هو أن نتائج الهدم تظهر غالباً متأخرة جداً مما يخدعنا ويجعلنا نظن أن لا عواقب لأفعالنا الصغيرة

إذا كنت تدخن سيجارة واحدة يومياً فلن تسقط ميتاً
غداً وإذا أهملت دراسة ساعة واحدة فلن تفشل في
امتحانك القادم لكن تراكم هذه الساعات وهذه
السجائر على مدى سنوات هو ما يصنع الفرق بين
حياة مليئة بالصحة والنجاح وحياة مليئة بالمرض والندم

السر الأعظم الذي يغفل عنه الكثيرون هو أنك لا
ترتقي إلى مستوى أهدافك بل تهبط إلى مستوى
عاداتك الهدف هو الاتجاه الذي تريد الذهاب إليه أما
العادة فهي المركبة التي ستوصلك هناك أو تعطلك
في المنتصف

كيف إذاً نبني عادات قوية تغير مصيرنا السر ليس في
الإرادة الحديدية التي تنفذ بسرعة بل في التصميم
الذكي للنظام المحيط بنا

القاعدة الذهبية هي اجعل العادة الجيدة سهلة للغاية

لدرجة أنك لا تستطيع رفضها والعادة السيئة صعبة للغاية لدرجة أنك تكسل عن ممارستها إذا أردت أن تبدأ في القراءة ضع كتاباً مفتوحاً على وسادتك كل صباح إذا أردت أن تقلل من استخدام هاتفك اشحنه في غرفة أخرى بعيدة عن سريرك

العقل الباطن يحب الراحة ويكره المقاومة فإذا جعلت الطريق نحو العادة الجيدة ممهداً وسلساً سينزلق إليه تلقائياً وإذا جعلت الطريق نحو العادة السيئة وعراً وشائكاً سيتجنبه بغريزته

تذكر أيضاً قاعدة الدومينو الصغيرة لا تحاول تغيير حياتك كلها في يوم واحد ابدأ بعادة صغيرة جداً لدرجة السخافة مثلاً بدلاً من أن تقول سأمارس الرياضة ساعة يومياً قل سأرتدي حذاء الرياضة فقط هذا الفعل الصغير يكسر حاجز الخمول وغالباً ما يقود تلقائياً إلى خطوة تالية وأخرى حتى تتم تمرينك كاملاً

شخصيتك ليست شيئاً ثابتاً ولدت به بل هي عملية مستمرة من التشكل أنت لست كسولاً بل أنت مارست الكسل كثيراً حتى أصبحت صفة لك ولست شجاعاً بل مارست الشجاعة في مواقف صغيرة حتى أصبحت طبعاً فيك الخبر السار هو أنه طالما أنك حي يمكنك دائماً البدء في نحت نسخة جديدة من نفسك

في هذا الفصل أدركت أن قوتك لا تكمن في الأحلام الكبيرة البعيدة بل في الأفعال الصغيرة المتكررة التي تصنعها اليوم وغداً وبعد غد وأن المستقبل ليس مكاناً نذهب إليه بل هو مكان نصنعه بعاداتنا الحالية

ولكن ماذا يحدث عندما نمر بأوقات عصيبة عندما يضرنا الألم النفسي بقسوة ويهز كياناتنا هل هذا الألم نهاية الطريق أم أنه بداية لطريق جديد لم نكن لنسلكه لولاه

هذا السؤال الجوهري سنجاب عليه في الفصل القادم حيث سنقلب مفهوم الألم رأساً على عقب

ونكتشف أنه كنز مخفي تحت ركام المعاناة

استعد لأنك ستتعلم كيف تحول جراحك إلى أجنحة

الفصل الثامن

الألم النفسي بوابة النمو الحقيقي

في لحظة من لحظات الحياة القاسية قد تشعر بأن قلبك قد تحطم إلى أشلاء صغيرة وأن العالم قد انهار فوق رأسك قد تجلس في زاوية مظلمة وتهمس لنفسك لماذا أنا ماذا فعلت لأستحق هذا العذاب هل سينتهي هذا الألم يوماً أم أنني سأحمل هذا الثقل إلى الأبد

الإجابة التي قد تصدمك هي أن هذا الألم ليس عقاباً

من الكون ولا علامة على فشلك بل هو أقدس هدية
قد تقدمها لك الحياة إنه المطرقة التي تكسر القشرة
الصلبة التي تحيط بروحك لتخرج منها فراشة حرة قادرة
على الطيران

نحن نكره الألم بغريزتنا الفطرية ونهرب منه بكل ما
أوتينا من قوة لكن التاريخ كله وشواهد الحياة تثبت أن
أعظم النسخ من أنفسنا لا تولد في أيام الراحة
والرفاهية بل تولد في أتون المعاناة ولحظات الانكسار

الألم النفسي يعمل مثل الجراح الماهر الذي يضطر
لقطع جزء مصاب من الجسد لإنقاذ الحياة كلها قد
تشعر بالقسوة في اللحظة الأولى لكنك لاحقاً
ستدرك أن هذا القطع كان هو سبب نجاة روحك من
التعفن والدمار

السر العظيم الذي يغفله معظم الناس هو أن الألم لا
يأتي ليدمرك بل يأتي ليوقظك من سباتك هو الجرس

المدوي الذي يناديك للتوقف ومراجعة مسار حياتك
وأسئلتك العميقة وقيمك الحقيقية

كم من شخص عاش حياته سطحياً يركض وراء الوهم
والماديات حتى ضربته خسارة فادحة أو مرض أو فراق
عزيز فجلس يبكي لكن دموعه تلك غسلت عينيه
فرأى العالم بوضوح لم يره من قبل وأدرك من هو حقاً
وماذا يريد حقاً

النمو الحقيقي يشبه نمو اللؤلؤة داخل المحارة لا
يتكون هذه الجوهرة الثمينة إلا عندما تدخل حبة رمل
صغيرة تؤذي المحارة وتسبب لها ألماً مستمراً فتبدأ
بإفراز مواد ثمينة لتغليف هذه الحبة وتخفيف ألمها عبر
السنين تتحول هذه الطبقات إلى لؤلؤة نادرة ومشرفة

أنت كذلك الألم الذي تشعر به الآن هو حبة الرمل
التي تصنع منك لؤلؤة نادرة إذا عرفت كيف تتعامل معها

كيف تحول الألم إلى وقود للنمو الخطوة الأولى هي التوقف عن مقاومة المشاعر اسمح لنفسك أن تحزن أن تبكي أن تغضب أن تشعر بالضعف هذه المشاعر ليست عيوباً بل هي عملية تنظيف روحي ضرورية

الخطوة الثانية هي استخراج الدرس اسأل نفسك بصدق ما الذي يريد هذا الألم أن يعلمني هل يريدني أن أكون أقوى أكثر حكمة أكثر تعاطفاً مع الآخرين أكثر تقديراً للوقت وللأحباب

الخطوة الثالثة والأهم هي إعادة البناء بعد أن تهدم الألم الجدران القديمة في حياتك أصبح لديك الآن مساحة فارغة ومساحة الحرية لبناء نسخة جديدة من نفسك على أسس أكثر متانة ووعياً

تذكر أن الشجرة الأقوى في الغابة ليست تلك التي نمت في بيئة محمية ودافئة بل هي تلك التي تعرضت

لأعاصير ورياح عاتية فكافحتها وتقوت جذورها وعمق
وجودها في التربة

في هذا الفصل تعلمت أن الألم ليس نهاية الطريق بل
هو منعطف حاد يقودك لطريق أسمى وأن جراحك
اليوم هي أجنتك غداً إذا صبرت وعرفت كيف تستفيد
منها

ولكن بعد أن نبني أنفسنا من جديد ونتعلم من ألمنا
كيف نعيش حياتنا اليومية هل السعادة هي هدف
نطارده طوال العمر أم أنها شيء آخر تماماً

هذا ما سنكشفه في الفصل القادم حيث سنقلب
مفهوم السعادة رأساً على عقب ونرى الحقيقة التي
تخفى عن الكثيرين

استعد لأنك ستتعلم كيف تجد السلام في اللحظة

الحالية بدلاً من مطاردة سراب في المستقبل

الفصل التاسع

السعادة ليست هدفاً بل طريقة للحياة

لطالما خدعنا العالم بصور براقاة للسعادة جعلتنا نعتقد أنها جائزة كبرى في نهاية طريق طويل ومحفوف بالمخاطر نركض وراءها لهئين متوقعين أن نجدها عندما نحقق ذلك الهدف أو نشترى ذلك المنزل أو نتزوج ذلك الشخص أو نصل إلى تلك الوظيفة المرموقة

نحن نقول لأنفسنا سأكون سعيداً عندما وسأبدأ الحياة حقاً عندما ونعلق سعادتنا على مشجب المستقبل المجهول بينما نعيش حاضراً في حالة من الانتظار الدائم والتبرم بما بين أيدينا

لكن الحقيقة التي ستحرك هي أن السعادة ليست محطة تصل إليها بل هي الطريقة التي تمشي بها في رحلتك كلها هي النغم الذي تعزفه أثناء سيرك وليس اللحن الذي تنتظر سماعه في النهاية

إذا علقت سعادتك بتحقيق هدف مستقبلي فأنت تحكم على نفسك بالشقاء الدائم لأن العقل البشري مصمم ليظل دائماً راعباً في المزيد بمجرد أن تحقق هدفاً ينتقل فوراً لوضع هدف جديد وتظل السعادة دائماً خطوة واحدة أمامك كسراب في الصحراء كلما اقتربت منه ابتعد

السعادة الحقيقية لا تأتي من امتلاك الأشياء بل من امتنانك لما تملكه بالفعل هي ليست شعوراً بالفرح الصاحب المستمر بل هي حالة عميقة من السلام الداخلي والرضا عن اللحظة الحالية بكل ما فيها من نقص وكمال

السر الكبير هو أن السعادة عادة وليست صدفة هي قرار تتخذه كل صباح عندما تفتح عينيك أن تبحث عن الجمال في التفاصيل الصغيرة أن تشكر الله على نعمة التنفس وأن ترى النصف الممتلئ من الكوب حتى لو كان صغيراً

الناس الذين يظنون أنهم سيكونون سعداء بعد تحقيق ثروة طائلة غالباً ما يكتشفون بعد وصولهم أن الفراغ الداخلي لا يملؤه المال وأن القلق قد زاد مع زيادة المسؤوليات بينما تجد أشخاصاً آخرين يعيشون حياة بسيطة جداً لكن وجوههم مشرقة وقلوبهم مطمئنة لأنهم وجدوا السعادة في الداخل قبل أن يجدها في الخارج

السعادة معدية لكنها أيضاً اختيار شخصي بحت لا يمكن لأحد أن يمنحك إياها ولا يمكن لأحد أن يسلبها منك إلا إذا سمحت أنت بذلك هي تتبع من داخلك كرد فعل على حياتك وليس كنتيجة مباشرة لأحداث الحياة

كيف تعيش السعادة كطريقة حياة ابدأ بممارسة
الامتحان اليومي خصص دقائق كل يوم لتسجل ثلاثة
أشياء بسيطة حدث لك وتشعر بالامتحان لها قد تكون
كوب قهوة دافئ أو ابتسامة طفل أو شمس مشرقة
هذا التدريب البسيط يعيد برمجة عقلك للبحث عن
الإيجابي بدلاً من السلبي

تعلم أيضاً أن تفصل بين سعادتك وإنجازاتك أنت قيمتك
كإنسان لا تتغير بفشلك أو نجاحك بسعادتك أو حزنك
أنت تستحق السعادة لمجرد أنك موجود ولأنك جزء من
هذا الكون العظيم

توقف عن تأجيل حياتك انتظر أن تكون سعيداً الآن في
خضم الفوضى في وسط المشاكل في قلب التحديات
لأن الحياة لا تتوقف حتى تحل كل مشاكلك والمشاكل
جزء لا يتجزأ من نسيج الوجود

تذكر أن السعادة مثل الفراشة إذا طاردها في الحديقة
ستفرك منك وتطير بعيداً ولكن إذا جلست بهدوء
وركزت على جمال الزهور من حولك قد تهبط الفراشة
وتستقر على كتفك من تلقاء نفسها

في هذا الفصل أدركت أن البحث عن السعادة في
المستقبل هو سراب وأن الكنز الحقيقي مدفون في
لحظتك الحالية وأنك تملك المفتاح لفتح بابها في أي
ثانية تختارها

لقد قطعنا شوطاً طويلاً في هذه الرحلة فهمنا أعماق
عقولنا وعواطفنا وعاداتنا وآلامنا ولكن تبقى الخطوة
الأخيرة والأهم كيف نصالح بين كل هذه الأجزاء
المتناقضة داخلنا لنخرج إلى العالم بنسخة متكاملة
ومتوازنة

هذا ما سنختتم به رحلتنا في الفصل العاشر والأخير

حيث سنتعلم فن المصالحة الكبرى مع الذات ومع
العالم

استعد للخاتمة التي ستجمع كل الخيوط وتكمل
الصورة

الفصل العاشر

عندما تصالح نفسك تصالح مع العالم

في نهاية هذه الرحلة الطويلة عبر متاهات العقل
الباطن وغابات العواطف وصحاري العادات وجبال الألم
نصل أخيراً إلى المحطة الأهم والأعمق على الإطلاق
إنها اللحظة التي تتوقف فيها الحرب الأهلية داخل
صدرك وتعلن الهدنة الأبدية بين كل أجزاء نفسك
المتناثرة

طوال حياتنا نحمل في داخلنا محاكماً صامتة ندين
فيها أنفسنا بلا هوادة نجلد ذاتنا على أخطاء الماضي
ونوبخها على تقصير الحاضر ونرعبها من مخاوف
المستقبل نحن أقسى قضاة على أنفسنا وأكثرهم
ظلماً

هذا الصوت الداخلي الناقد الذي يهمس دائماً بأنك
لست كافياً بأنك ضعيف بأنك فاشل هو العدو الحقيقي
الذي يسرق سلامك قبل أن يسرق نجاحك هو الجدار
السميك الذي يفصل بينك وبين العالم الخارجي

المصالحة مع النفس لا تعني الاستسلام للعيوب أو
تبرير الأخطاء بل هي قبول الحقيقة الكاملة عن نفسك
بكل تناقضاتها هي أن تنظر في المرأة وترى ذلك
الإنسان الذي يحمل النور والظلام معاً وتقول له أنا
أراك وأقبلك كما أنت وسأعمل معك لنصبح أفضل لا
لأنني أكرهك بل لأنني أحبك

عندما تتصالح مع ماضيك تتحرر من قيوده تدرك أن كل خطأ ارتكبته كان درساً ضرورياً وأن كل جرح تعرضت له كان بوابة لحكمة جديدة وأن كل لحظة ضعف مرتت بها كانت تمهيداً لقوة لم تكن لتولد لولاها

المصالحة تعني أيضاً مسامحة نفسك على الأشياء التي لم تستطع تغييرها في الوقت المناسب مسامحة الطفل الذي كنته على خوفه ومسامحة الشاب الذي كنته على تهوره ومسامحة الشخص الذي أنت عليه الآن على أنه لا يزال يتعلم

والعجيب أن علاقتك بالعالم الخارجي ليست سوى انعكاس لصورتك الداخلية عندما تسود الحرب في داخلك ترى العالم مكاناً معادياً مليئاً بالأعداء والنقاد ولكن عندما يسود السلام في داخلك يبدأ العالم في التحول إلى مكان أكثر دفئاً وتعاوناً

الناس الذين تصالحوا مع أنفسهم لا يحتاجون لإثبات شيء لأحد فلا تجدهم متعجرفين أو عدوانيين بل تجدهم هادئين واثقين ومتسامحين لأن طاقتهم لم تعد مهدورة في القتال الداخلي فأصبحت متاحة للعطاء والإبداع وبناء الجسور مع الآخرين

كيف تبدأ رحلة المصالحة ابدأ بالتوقف عن جلدة الذات في كل مرة تخطئ فيها بدلاً من صوت اللوم جرب صوت التعاطف قل لنفسك لقد أخطأت وهذا بشري ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا وكيف أصلحه

انظر إلى نفسك كما تنظر إلى طفل صغير تحبه إذا سقط الطفل هل تصرخ في وجهه أم تمد يدك لتعيّنه وتواسيه كن ذلك الصديق الحنون لنفسك دائماً

تذكر أنك لست مشروعاً يحتاج للإصلاح بل أنت كائن حي يحتاج للنمو الفرق شاسع فالإصلاح يعني أن هناك خللاً يجب إزالته بينما النمو يعني أن هناك بذرة

جميلة تحتاج للرعاية والصبر لتزهر في وقتها المناسب

في هذه اللحظة بالذات وفي هذا السطر الأخير من كتابنا اعلم أن الباب مفتوح دائماً لا يوجد وقت متأخر جداً للبدء من جديد لا يوجد ماضٍ بعيد جداً عن المسامحة ولا يوجد مستقبل بعيد جداً عن التحقيق

أنت لست ضحية لظروفك ولا سجيناً لماضيك أنت الخالق والقائد والنحات لسفينة حياتك اليوم هو اليوم الأول من بقية عمرك ويمكنك أن تختار كيف ستبحر به

لقد قلبنا المفاهيم رأساً على عقب في هذا الكتاب علمنا أن الضعف قوة والخوف دليل والألم معلم والسعادة اختيار والمصالحة هي المفتاح الذهبي لكل الأبواب المغلقة

الآن أغلق هذا الكتاب لكن لا تغلق عقلك أو قلبك خذ

ما تعلمته وطبقه خطوة بخطوة يوماً بعد يوم لأن
المعرفة بدون فعل مثل الشجرة بدون ثمار

اخرج إلى العالم بنسخة جديدة من نفسك نسخة
تصالحت مع ماضيها وعاشت حاضرها بثقة وصنعت
مستقبلها بأمل

تذكر دائماً أن أعظم مشروع في حياتك هو أنت
فاعتنِ بنفسك كما تعتنى بأعلى كنز في الوجود لأنك
بالفعل كذلك

انتهت الرحلة ولكن بدايتك الحقيقية تبدأ الآن

انطلق

كلمة أخيرة من المؤلف

أيها القارئ الكريم

بين يديك الآن رحلة من عشر محطات إلى أعماق
نفسك لم أكتب هذا الكتاب كخبير يتحدث من فوق
منبر بل كإنسان مرر بما مررت به واختبر ما اختبرته

علم النفس المقلوب ليس كتاباً نظرياً جافاً بل هو
تجربة عملية ستغير نظرتك لنفسك وللعالم من حولك

لقد قلبت المفاهيم التقليدية رأساً على عقب لتريك
أن ضعفك قد يكون قوتك وأن خوفك قد يكون بوصلتك
وأن ألمك قد يكون جناحك

أتمنى من كل قلبي أن تجد في هذه الصفحات ما
يبحث عنه قلبك وأن تخرج منها بنسخة جديدة من

نفسك أكثر سلاماً ووعياً وقوة

تذكر دائماً أن الإجابات التي تبحث عنها ليست في
الخارج بل في داخلك أنت

افتح قلبك ودع هذه الكلمات تصل إلى أعماقك

د. محمد كمال عرفه الرخاوي

خاتمة

علم النفس المقلوب

رحلة من عشر فصول إلى أعماق الذات

تأليف د.محمد كمال عرفه الرخاوي

دمتم في سلام دائم مع أنفسكم والعالم