

اختتر الله بدل عباد الله

رحلة في الحب والتعلق والخذلان
والكرامة والتوكل والبدء من جديد

تَعْلُق

خذلان

خيانة

وحدة

فشل

لمن يريد
أن يعيش حُرّاً
بقلب مطمئن

تأليف

بدر شاشا وسعيد شاشا

اختر الله بدل عباد الله رحلة في الحب والتعلق والخذلان والكرامة والتوكل والبدء من جديد

مقدمة الكتاب

اختر الله بدل عباد الله

في حياة كل إنسان لحظات يتغير فيها شيء عميق بداخله.
لحظة خذلان، أو فراق، أو خيانة، أو وحدة، أو فشل، أو دعاء طال
انتظاره، أو باب أُغلق رغم أننا كنا نريده أن يبقى مفتوحاً.

في تلك اللحظات نكتشف حقيقة مهمة: نحن كثيراً ما نمح البشر
مساحة أكبر مما ينبغي في قلوبنا.

نحبهم، ونثق بهم، وننتظر منهم الوفاء، ونبحث عن رضاهم،
ونخاف من رحيلهم، ونربط سعادتنا بوجودهم.

ثم يأتي يوم يتغير فيه أحدهم.

يرحل.

يخذل.

يتجاهل.

ينكر الجميل.

أو لا يستطيع أن يمنحنا ما كنا ننتظره منه.

فنكتشف أن المشكلة لم تكن دائماً في الحب، بل أحياناً في التعلق.

لم تكن المشكلة في الثقة، بل في أن نجعل الإنسان مصدراً مطلقاً للأمان.

لم تكن المشكلة في العطاء، بل في أن ننتظر من البشر أن يعطونا دائماً ما أعطيناهم.

ومن هنا جاءت فكرة هذا الكتاب:

اختر الله بدل عباد الله

ليست دعوة إلى كراهية الناس، ولا إلى العزلة، ولا إلى قطع العلاقات.

بل هي دعوة إلى أن نضع الأشياء في مكانها الصحيح.

أن نحب الناس، لكن لا نعبد رضاهم.

أن نثق بهم، لكن لا نجعل ثقتنا مطلقة.

أن نعطيهم، لكن لا نسمح لأنفسنا بأن نُستغل.

أن نسامح، لكن نعرف كيف نضع الحدود.

أن نحزن عندما يرحل أحد، لكن لا نرحل عن أنفسنا معه.

أن نسعى إلى النجاح، لكن لا نجعل النجاح إلهاً.

أن نطلب المال، لكن لا نجعل المال سيداً على القلب.

أن ندعو الله بما نريد، لكن نقبل أن حكمته أوسع من رغباتنا.

هذا الكتاب ليس كتاباً عن المثالية.

فنحن بشر.

نضعف.

نتعلق.

نغضب.

نبكي.

نخطئ.

ونحتاج إلى الآخرين.

لكننا نستطيع أن نتعلم.

نستطيع أن نعيد ترتيب قلوبنا.

نستطيع أن نحب بطريقة أكثر نضجاً.

ونستطيع أن نبدأ من جديد.

قد لا نستطيع تغيير الماضي، لكن نستطيع أن نغير الطريقة التي
نحمل بها الماضي.

وقد لا نستطيع منع الناس من الرحيل، لكن نستطيع أن نمنع رحيلهم
من تدمير مستقبلنا.

وقد لا نستطيع الحصول على كل ما نريد، لكن نستطيع أن نتعلم الثقة بالله عندما لا نفهم.

وهذه هي الرحلة التي يدعو إليها هذا الكتاب.

رحلة من التعلق إلى التوكل.

ومن الخوف إلى الطمأنينة.

ومن إرضاء الناس إلى معرفة القيمة الحقيقية للإنسان.

ومن الخذلان إلى النضج.

ومن الوحدة إلى اكتشاف الذات.

ومن الانكسار إلى الوقوف من جديد.

وإذا خرج القارئ من هذه الصفحات بفكرة واحدة، فلتكن:

لا تجعل أحداً يأخذ من قلبك المكان الذي ينبغي أن يكون لله.

أحب الناس.

ساعدهم.

كن وفياً لهم.

احترمهم.

سامحهم عندما تستطيع.

لكن لا تجعل حياتك متوقفة على إنسان.

فالناس يتغيرون، والظروف تتبدل، والأيام تمضي.

أما علاقتك بالله، فهي التي تستطيع أن تمنحك معنى حين تتغير الأشياء من حولك.

نسأل الله أن يكون هذا الكتاب نافعا، وأن يجد فيه كل قارئ كلمة تواسيه، أو فكرة توقظه، أو معنى يساعده على البدء من جديد.

الإهداء

إلى من خذلتها الحياة ولم يخسر إيمانه

إلى كل قلب أحب بصدق، ثم تألم.

إلى كل إنسان أعطى من قلبه، ثم جُدد عطائه.

إلى من وثق، فخُذل.

إلى من انتظر، فتأخر عنه ما كان يتمنى.

إلى من فقد شخصاً كان يظن أن حياته لا تستمر بدونه.

إلى من ابتسم أمام الناس، بينما كان يخفي في داخله الكثير من الألم.

إلى من يشعر بالوحدة وسط الزحام.

إلى من يبحث عن طريق العودة إلى الله بعد سنوات من التيه.

إلى من يريد أن يتعلم كيف يحب دون أن يفقد نفسه.

إلى من يريد أن يسامح دون أن يكون ضعيفاً.

إلى من يريد أن يضع الحدود دون أن يصبح قاسياً.

إلى كل من اكتشف أن رضا الناس لا يمكن أن يكون غاية الحياة.
نهدي هذا الكتاب.

وإلى كل من يمر بمرحلة صعبة ونقول له:
لا تستسلم.

لا تجعل خذلان إنسان يغيّر قلبك.
لا تجعل باباً مغلقاً يجعلك تعتقد أن جميع الأبواب أُغلقت.
ولا تجعل تأخر أمنية يجعلك تفقد الأمل.
قد لا تفهم الآن، لكن استمر في السير.

صدقة جارية

ونرجو أن يكون هذا الكتاب صدقة جارية، ينتفع به من يقرأه، ويجد فيه خيراً أو مواساة أو فائدة.

تأليف: بدر شاشا وسعيد شاشا

نسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه، وأن يجعل كل كلمة نافعة فيه في ميزان الحسنات، وأن يبقى أثره طيباً ممتداً بعد رحيلنا.

اللهم اجعل هذا الكتاب علماً نافعاً، وقولاً طيباً، وأثراً صالحاً لا ينقطع.

بدر شاشا وسعيد شاشا

فهرس كتاب
اختر الله بدل عباد الله

مقدمة الكتاب

الإهداء

صدقة جارية

الفصل الأول: حين يصبح الإنسان أكبر من حجمه في قلبك

الفصل الثاني: التعلق بالناس وكيف تفقد نفسك وأنت تحاول الاحتفاظ بهم

الفصل الثالث: الحب دون عبودية: كيف تحب الناس وتحافظ على نفسك؟

الفصل الرابع: رضا الناس أم رضا الله؟

الفصل الخامس: ضع الحدود ولا تخف من خسارة أحد

الفصل السادس: التسامح والتحرر من ثقل الماضي

الفصل السابع: كيف تتعامل مع الخيانة والجحود؟

الفصل الثامن: عندما لا يستجيب الله لما تريد

الفصل التاسع: عندما تكون وحدك... لا تكن فارغاً

الفصل العاشر: اختر الله... ثم امضِ

الخاتمة: عندما تختار الله، لا تخاف من خسارة الناس

تأليف: بدر شاشا وسعيد شاشا

الفصل الأول: عندما يصبح رضا الناس غايتك

.هناك نوع من الأسر لا يُرى

لا توجد فيه سلاسل حديدية، ولا أبواب مغلقة، ولا حراس يقفون أمامك. ومع ذلك، قد يعيش الإنسان سنوات طويلة وهو، أسيرٌ حقيقي. أسير ماذا؟ أسير نظرة الآخرين، وكلماتهم وأحكامهم، وقبولهم ورفضهم

يستيقظ وهو يفكر: ماذا سيقولون؟

ويعمل وهو يسأل نفسه: هل سيعجبهم ما فعلت؟

ويتخذ قراراته وهو ينظر إلى وجوه الناس قبل أن ينظر إلى قلبه.

.قد يختار تخصصاً لا يحبه لأن الآخرين يرونه أفضل

.وقد يقبل وظيفة لا تناسبه لأن المجتمع يعتبرها مرموقة

.وقد يستمر في علاقة تؤذيه خوفاً من كلام الناس

.وقد يتنازل عن رأيه حتى لا يغضب أحد

.وقد يخفي حزنه حتى يبدو قوياً

.وقد يبتسم وهو منهك، ويقول «أنا بخير» بينما داخله ينهار

ومع مرور السنوات، يحدث شيء خطير جداً: يبدأ الإنسان في العيش بالشخصية التي يريدها الآخرون، وينسى الشخص الذي كان يريد أن يكونه.

الإنسان الذي يعيش أمام أعين الآخرين من الطبيعي أن يحب الإنسان أن يكون محبوباً.

ومن الطبيعي أن يفرح عندما يسمع كلمة طيبة، وأن يتألم، عندما يتعرض للانتقاد أو الرفض. نحن كائنات اجتماعية ونحتاج إلى العلاقات والانتماء والتقدير.

المشكلة لا تبدأ عندما تحب الناس.

المشكلة تبدأ عندما تحتاج إلى رضاكم لكي تشعر أنك بخير. عندما يصبح مدحهم مصدراً لقيمتك، وذمهم سبباً لانهيارك.

عندما يصبح قبولهم شرطاً لاتخاذ قراراتك.

عندما يصبح رفضهم أكثر تأثيراً عليك من قناعتك.

عندما تخاف أن تقول «لا» لأنك تخشى أن يصفك أحد بالأنانية.

عندما تعتذر عن شيء لم تفعله فقط لأنك تخاف خسارة شخص.

عندما تغير مظهرك، وطريقة كلامك، وأهدافك، وحتى أحلامك لكي تحصل على القبول.

هنا لم تعد تتعامل مع الناس فقط، بل أصبحت تعيش من أجلهم.

وهنا يبدأ الإنسان في فقدان حرите الداخلية

لماذا نهتم كثيراً برأي الآخرين؟

لأن الإنسان يريد أن يشعر بأنه مقبول

منذ طفولتنا نتعلم أن بعض التصرفات تجلب المدح، وبعضها
يجلب العقاب أو الرفض. ومع مرور الوقت، يمكن أن يتحول
هذا التعلم إلى حاجة مستمرة إلى الاعتراف

نريد أن يقول لنا الآخرون:

أنت جيد

أنت ناجح

أنت جميل

أنت مهم

أنت ذكي

أنت تستحق

لكن السؤال الذي يجب أن نسأله لأنفسنا هو:

ماذا يحدث عندما لا يقول لنا أحد ذلك؟

إذا انهارت صورتنا عن أنفسنا بمجرد أن ينتقدنا شخص
فربما جعلنا الآخرين مسؤولين عن شيء يجب أن نبنيه داخلنا

الإنسان الذي لا يعرف قيمته من الداخل، يبحث عنها
باستمرار في الخارج

مرة في المال.
ومرة في المنصب.
ومرة في عدد الأصدقاء.
ومرة في وسائل التواصل الاجتماعي.
ومرة في إعجاب شخص معين.
ومرة في نظرات الناس.
وهكذا يدخل في دائرة لا تنتهي.
كلما حصل على إعجاب، ارتاح قليلاً.
ثم يحتاج إلى إعجاب جديد.
وكلما تلقى مدحاً، شعر بقيمته.
ثم يخاف من اليوم الذي يتوقف فيه المدح.
فيصبح النجاح نفسه مصدراً للقلق.
إرضاء الجميع مهمة مستحيلة.
هناك حقيقة بسيطة لكنها مؤلمة:
لن تستطيع أن تجعل الجميع راضين عنك.
حتى لو كنت طيباً، سيصفك أحدهم بالضعيف.
وإذا كنت حازماً، سيصفك آخر بالقاسي.
إذا تكلمت، قالوا إنك كثير الكلام.

وإذا صمت، قالوا إنك متكبر

إذا نجحت، قال بعضهم إنك محظوظ

وإذا فشلت، وجد آخرون تفسيراً لفشلك

إذا ساعدت الناس، قد يعتبر بعضهم مساعدتك واجباً

وإذا رفضت، قد يتهمك بالأنانية

هذه ليست دعوة إلى تجاهل الناس أو عدم الاستماع إلى النصيحة

بل هي دعوة إلى فهم حدود قدرتك

يمكنك أن تحترم الجميع، لكنك لا تستطيع إرضاء الجميع

يمكنك أن تكون محترماً، لكنك لا تستطيع التحكم في تفسير الناس لتصرفاتك

يمكنك أن تفعل الخير، ومع ذلك قد يساء فهمك

وهنا تبدأ الحكمة

لا تجعل مهمتك أن تجعل الجميع يحبونك؛ اجعل مهمتك أن تكون إنساناً يستحق الاحترام

الفرق بين احترام الناس وعبادتهم

اختيار الله لا يعني احتقار الناس

«ولا يعني أن تقول: «لا يهمني أحد

ولا يعني أن تصبح قاسياً أو منعزلاً أو أنانياً

بل على العكس، الإنسان الذي يضع علاقته بالله في مكانها الصحيح يستطيع أن يتعامل مع الناس بصورة أكثر توازناً

.يحترم والديه

.يكرم أسرته

.يحسن إلى جيرانه

.يتعامل مع زملائه بأخلاق

.يساعد المحتاج

.ويحفظ حقوق الآخرين

.لكنه لا يجعل الإنسان إلهاً صغيراً في حياته

.لا يجعل مديره مصدراً لقيمه

.ولا يجعل شريكه مصدراً وحيداً لأمانه

.ولا يجعل أصدقاءه حكماً على ضميره

.ولا يجعل المجتمع صاحب القرار النهائي في حياته

:هناك فرق كبير بين أن تقول

«أحترم رأيك»

:وبين أن تقول

«لا أستطيع أن أعيش دون موافقتك»

.الأولى نضج

والتانية تبعية

حين يصبح الخوف من كلام الناس أقوى من صوت الضمير
كم من قرار لم نتخذه لأننا خفنا من كلام الناس؟
كم من حلم دفناه لأن أحدهم سخر منه؟
كم من فرصة رفضناها لأن المجتمع لم يفهمها؟
«كم من طريق تركناه لأن شخصاً قال لنا: «ماذا سيقول الناس؟
هذه الجملة الصغيرة استطاعت أن توقف حياة كاملة
«ماذا سيقول الناس؟»

لكن السؤال الأعمق هو

ماذا ستقول أنت لنفسك بعد عشر سنوات؟
عندما تجلس وحدك وتذكر السنوات التي مرت، هل ستقول
عشت كما أردت أن أعيش؟»
أم ستقول

كنت أخشى الناس أكثر مما ينبغي؟»

الناس الذين تخاف من كلامهم اليوم قد ينسون قصتك غداً

والذين يراقبونك اليوم قد ينشغلون بحياتهم غداً

والذين يحكمون عليك اليوم قد لا يتذكرون ما فعلته بعد
سنوات

فلماذا تمنح أحكاماً مؤقتة سلطة دائمة على حياتك؟
ليس كل نقد عداء

لكن التحرر من رضا الناس لا يعني رفض كل نقد.
وهذه نقطة مهمة جداً

هناك نقد صادق يمكن أن ينقذك من خطأ

وهناك نصيحة قد تكشف لك جانباً لم تراه في نفسك

وهناك شخص يحبك وقد يخبرك بالحقيقة التي لا تريد سماعها

لذلك لا تجعل عبارة «لا أهتم بكلام الناس» ذريعة للغرور

الإنسان الناضج لا يقول

«لا يهمني رأي أحد»

بل يقول

«أسمع آراء الناس، ثم أميز بينها»

يسأل

هل هذا الكلام صحيح؟

هل صاحبه يريد مصلحتي؟

هل توجد أدلة عليه؟

هل يمكنني أن أتعلم منه؟

ثم يأخذ ما ينفعه ويترك ما لا ينفعه

:أما الإنسان غير المتوازن، فقد يقع في أحد طرفين
،إما أن يكون عبداً لآراء الناس
.وإما أن يرفض كل رأي حتى لو كان صحيحاً
والحكمة في الوسط

عندما تربط قيمتك بالإنجاز
من أخطر أشكال إرضاء الناس أن تربط قيمتك بما تحققه
«أنا مهم لأنني ناجح»

«أنا أستحق الاحترام لأن لدي منصباً»

«أنا أفضل لأنني أكسب أكثر»

«أنا شخص مهم لأن الناس تعرفني»

لكن ماذا يحدث عندما يتغير كل ذلك؟

ماذا يحدث عندما تفقد الوظيفة؟

عندما ينخفض الدخل؟

عندما تخسر المنصب؟

عندما يفشل المشروع؟

عندما يتوقف الناس عن التصفيق؟

إذا كانت قيمتك مبنية على هذه الأشياء، فقد تشعر أنك فقدت
نفسك معها.

أما إذا كنت تعرف أن الإنجاز جزء من حياتك وليس تعريفاً كاملاً لك، فإنك تستطيع أن تخسر شيئاً دون أن تخسر نفسك.

قد تفشل في مشروع، دون أن تعتبر نفسك فاشلاً.

قد تخسر وظيفة، دون أن تعتبر نفسك بلا قيمة.

قد يرفضك شخص، دون أن تعتبر نفسك غير محبوب.

قد تمر بفترة ضعف، دون أن تعتبر نفسك إنساناً ضعيفاً إلى الأبد.

الفشل في شيء لا يعني أنك فاشل في كل شيء

الناس يتغيرون

من الأخطاء التي تجعلنا نعيش من أجل الناس أننا ننسى طبيعتهم البشرية.

الناس يتغيرون

قد يحبك شخص اليوم ويختلف معك غداً.

قد يمدحك شخص اليوم وينتقدك غداً.

قد يكون صديقك اليوم، ثم يصبح بعيداً عنك بعد سنوات.

قد يكون مديرك اليوم، ثم يصبح شخصاً عادياً في حياتك بعد انتهاء عملك.

قد تجتمع مع أشخاص في مرحلة، ثم تتفرق الطرق.

ولهذا لا تجعل علاقتك بالناس مبنية على وهم أنهم سيبقون
كما هم إلى الأبد.

أحبهم، لكن افهم طبيعة الحياة

اقترب منهم، لكن لا تفقد نفسك

أعطهم من قلبك، لكن لا تجعل قلبك رهينة لهم

ماذا يعني أن تختار الله؟

اختيار الله لا يعني أن تهرب من العالم

بل يعني أن تعيش في العالم دون أن يصبح العالم سيداً على
قلبك.

أن تعمل، لكن لا تجعل العمل معبوداً

أن تطمح، لكن لا تجعل الشهرة غايتك

أن تكسب المال، لكن لا تجعل المال معيار قيمتك

أن تحب الناس، لكن لا تجعل محبتهم شرطاً لسلامك

أن تسعى إلى النجاح، لكن لا تجعل فشلك سبباً لليأس

أن تأخذ بالأسباب، ثم تدرك أن النتائج ليست كلها في يدك

أن تفعل الصواب حتى عندما لا تحصل على تصفيق

وأن تترك الخطأ حتى عندما يشجعك عليه الآخرون

هذا هو المعنى العميق للاختيار

«ليس أن تقول بالكلمات: «الله أولاً»
بل أن يظهر ذلك في قراراتك
عندما لا يصفق لك أحد
.هناك أعمال عظيمة لن يراها أحد
.هناك خير ستفعله ولن تحصل عليه في صورة إعجاب
.هناك صبر ستتحمله ولن يعرف الناس كم كان صعباً
.هناك دموع ستسقط في الليل ولن يعلم بها أحد
و.هناك قرارات صحيحة قد تجعلك وحيداً لبعض الوقت
لا تجعل غياب التصفيق دليلاً على أن ما تفعله بلا قيمة
فليس كل شيء ثميناً يجب أن يكون مشهوراً
قد تكون أعظم انتصارات الإنسان تلك التي لا يراها أحد
أن ترفض ظلماً عندما كان بإمكانك استغلاله
أن تحفظ أمانة عندما لا يوجد من يراقبك
أن تعتذر عندما يكون الاعتذار صعباً
أن تسامح عندما يكون الانتقام متاحاً
أن تواصل العمل عندما لا يشجعك أحد
أن تختار الصواب عندما يكون الخطأ أكثر راحة
هذه الأشياء تبني الإنسان من الداخل

لا تجعل قلبك مكتباً لاستقبال أحكام الناس
تخيل أنك تستيقظ كل صباح وتفتح باباً في عقلك لكل شخص
.كي يدخل ويقول رأيه
.
واحد ينتقد شكلك
.
آخر ينتقد عملك
.
ثالث ينتقد طريقة كلامك
.
رابع ينتقد طموحك
.
خامس يقارنك بغيرك
.
سادس يخبرك أنك لن تنجح
.
ثم تحمل كل هذه الأصوات معك طوال اليوم
.
كيف ستعيش؟
العقل الذي يسمح لكل شخص بأن يسكن داخله لن يجد مكاناً
للسكينة
.
لذلك تعلم أن تضع حدوداً نفسية
.
ليس كل رأي يستحق أن يدخل قلبك
.
ليس كل كلمة تستحق أن تحملها معك إلى الليل
.
ليس كل شخص مؤهلاً للحكم عليك
.
وليس كل انتقاد حقيقة

من اليوم، اسأل نفسك سؤالاً مختلفاً

:قبل أن تتخذ قراراً، لا تسأل فقط

«ماذا سيقول الناس؟»

:اسأل

هل هذا صحيح؟

هل هذا ينسجم مع قيمي؟

هل فيه خير لي ولغيري؟

هل سأكون مرتاحاً أمام الله؟

هل سأندم على هذا القرار عندما تهدأ مشاعري؟

هذه الأسئلة تنقلك من حياة يقودها الآخرون إلى حياة يقودها
الوعي.

:وكلما كررت هذه الأسئلة، بدأت تستعيد شيئاً مهماً

.سيادتك على نفسك

النهاية ليست في أن يتوقف الناس عن الكلام

.لن يتوقف الناس عن الكلام

.وسيستمر بعضهم في الحكم عليك

.وسيستمر بعضهم في إساءة فهمك

.وسيكون هناك دائماً من يحبك ومن لا يحبك

من يمدحك ومن ينتقدك

من يتمنى لك الخير ومن لا يفعل

الحكمة ليست في تغيير العالم حتى يصبح الجميع راضياً عنك

الحكمة في أن تغير علاقتك بأصواتهم

أن تسمع دون أن تنهار

أن تقبل النصيحة دون أن تفقد استقلالك

أن تعترف بخطئك دون أن تحتقر نفسك

أن تنجح دون أن تتكبر

أن تفشل دون أن تنكسر

وأن تمشي في طريقك وأنت تعرف لمن تنتمي قيمتك الحقيقية

قد يحبك الناس اليوم ويختلفون معك غداً

قد يرفعونك اليوم ويتركونك غداً

وقد ينسون اسمك بعد سنوات

لكن علاقتك بالله ليست مشروعاً مؤقتاً تحكمه تقلبات الناس

لذلك، عندما تجد نفسك أمام الاختيار بين أن تكون أسيراً

:لرضا البشر أو حراً في طاعة الله، تذكر

لا تجعل الناس قبلة قلبك

**أحبهم، ولكن لا تتعلق بهم تعلقاً يسلبك
حریتك.**

**احترمهم، ولكن لا تجعل خوفك منهم يمنعك
من الحق.**

**استمع إليهم، ولكن لا تسلمهم مفاتيح
قیمتك.**

**ساعدهم، ولكن لا تجعل حاجتهم إليك سبباً
لعبودیتك لهم.**

وفي كل مرة تشعر أنك على وشك أن تفعل شيئاً فقط لأن الناس
سيرضون عنك، توقف لحظة واسأل نفسك

لو لم يرني أحد، ماذا سأختار؟

هناك، في تلك اللحظة التي لا يراك فيها أحد، يبدأ اكتشاف
الإنسان الحقيقي.

وهناك يبدأ الطريق إلى الفصل التالي

أن تتعلم كيف تختار رضا الله قبل رضا الناس.

الفصل الثاني: اختر رضا الله قبل رضا الناس

هناك لحظات في الحياة لا يكون فيها الاختيار بين شيء
صحيح وشيء خاطئ فقط، بل يكون الاختيار بين ما يرضي
الناس وما تعتقد أنه يرضي الله.

قد تكون في موقف يعلم فيه الجميع ما يريدون منك أن تفعل،
بينما في داخلك صوت يقول لك إن الطريق الآخر هو الأصح
وقد تكون أمام فرصة تحقق لك المال والمكانة، لكنها تتطلب
منك أن تتنازل عن مبدأ

وقد تخاف أن تخسر شخصاً تحبه إذا قلت له الحقيقة
وقد تخشى أن يرفضك مجتمعك إذا اخترت طريقاً مختلفاً
في تلك اللحظات تحديداً يظهر السؤال الحقيقي

لمن تعيش؟

بين رضا الناس ورضا الله
من السهل أن تكون شجاعاً عندما يكون الجميع إلى جانبك
لكن الشجاعة الحقيقية تظهر عندما تعرف أن اختيارك
الصحيح قد يجعلك غير محبوب
«قد تقول «لا» عندما ينتظر منك الجميع «نعم»
قد ترفض ما لا تستحقه

قد ترفض المشاركة في ظلم شخص آخر
قد تعترف بخطئك رغم أن الاعتراف سيؤثر في صورتك
وقد تختار الصمت عندما يكون الكلام سيؤدي إنساناً لا
يستطيع الدفاع عن نفسه

في هذه المواقف، لا يكون الاختبار في معرفتك بالصواب فقط، وإنما في قدرتك على دفع ثمن الصواب

.فالإنسان قد يعرف الحق، لكنه يخاف ثمنه

.وقد يعرف الخطأ، لكنه يختاره لأن ثمنه أقل

.وهنا تأتي قوة الإيمان والمبدأ

لماذا نخاف رضا الناس؟

.لأن رضا الناس يمنحنا شيئاً سريعاً

.كلمة مدح

.ابتسامة

.قبولاً اجتماعياً

.ترقية

.علاقة

.دعماً

.شعوراً بأننا لسنا وحدنا

.أما الالتزام بالمبدأ فقد لا يمنحك شيئاً فورياً

.قد تجتهد ولا تحصل على المكافأة

.قد تكون صادقاً ويُساء فهمك

.قد ترفض الخطأ ويبتعد عنك بعض الأشخاص

وقد تفعل الخير ولا يشكرك أحد.
ولهذا يميل الإنسان أحياناً إلى المكافأة السريعة، حتى لو كانت
على حساب راحتته وضميره.
لكن الحياة ليست كلها نتائج فورية.
هناك أشياء عظيمة تحتاج إلى صبر.
والقيمة الحقيقية لبعض القرارات لا تظهر في لحظتها، بل بعد
سنوات.
عندما يصبح الخوف من فقدان الناس أكبر من الخوف من
فقدان نفسك
من أخطر العلاقات تلك التي تجعلك تخاف من خسارة
الشخص أكثر من خوفك من خسارة نفسك
تبدأ بالتنازل قليلاً
ثم قليلاً آخر.
ثم تصبح الأشياء التي كنت ترفضها عادية.
تسكت عن كلام يؤلمك
تقبل معاملة لا تستحقها
تتنازل عن حدودك
تخفي رأيك.

وفي النهاية، تجد أنك حافظت على العلاقة، لكنك فقدت شيئاً
من نفسك.

ليس كل شخص يجب أن يبقى في حياتك بأي ثمن
وليس كل علاقة تستحق أن تدفع مقابلها كرامتك ومبادئك
وسلامك الداخلي.

أحياناً يكون فقدان شخص مؤلماً، لكنه أقل ألماً من فقدان
نفسك من أجل الاحتفاظ به.

الله أولاً لا يعني الناس أخيراً
هذه قاعدة مهمة.

عندما تقول: «أختار الله»، فهذا لا يعني أنك تختار القسوة على
الناس.

بل يعني أنك تتعامل معهم من خلال القيم التي تؤمن بها
تحترم الإنسان لأن احترامه حق.

تساعده لأن الخير خير.

تفي بوعدك لأن الوفاء قيمة.

تعديل حتى مع من تختلف معه.

وتحسن حتى عندما لا تنتظر مقابلاً.

بهذا المعنى، اختيار الله يجعلك أفضل في علاقتك بالناس، لا
أسوأ.

فالإنسان الذي يراقب الله في معاملته للآخرين لا يحتاج إلى أن يخاف من الناس حتى يكون محترماً

.هو يحسن لأن الإحسان مبدأ، وليس لأن الناس يراقبونه

عندما يكون الطريق الصحيح أكثر صعوبة

.الطريق الصحيح ليس دائماً أسهل طريق

.أحياناً يكون الكذب أسهل من الصراحة

.والهروب أسهل من تحمل المسؤولية

.والانتقام أسهل من التسامح

.والاستغلال أسهل من العدل

.والاستسلام أسهل من الصبر

.والتقليد أسهل من بناء طريقك الخاص

:لكن السؤال ليس

ما الطريق الأسهل؟

:السؤال هو

ما الطريق الذي أستطيع أن أحترم نفسي وأنا أسير فيه؟

.الراحة المؤقتة لا تعني أن القرار صحيح

.والصعوبة لا تعني أن القرار خاطئ

أحياناً يكون القرار الناضج هو القرار الذي يحتاج منك إلى
شجاعة.

لا تجعل المصلحة تشتري ضميرك
في الحياة قد تأتيك فرص مغرية
مال أكثر.

منصب أعلى.

علاقة مهمة.

مصلحة شخصية.

وصول سريع.

لكن بعض الفرص تأتي بثمن خفي
قد يكون الثمن تنازلاً عن مبدأ

أو ظلماً لشخص

أو خيانة للأمانة

أو قبولاً بما كنت تعرف في داخلك أنه غير صحيح

:هنا يجب أن تتذكر

ليست كل فرصة مكسباً

قد تكسب المال وتخسر راحة الضمير

قد تكسب المنصب وتخسر احترامك لنفسك

قد تكسب إعجاب الناس وتخسر نفسك

وقد تبدو رابحاً أمام الجميع، بينما أنت تعرف في داخلك أنك
خسرت شيئاً أثمن

لا تجعل النجاح اختباراً لقيمتك

كثير من الناس يتحدثون عن المبادئ عندما لا يملكون شيئاً

لكن ماذا يحدث عندما يأتي المال؟

ماذا يحدث عندما تأتي السلطة؟

ماذا يحدث عندما تصبح قادراً على فعل ما تريد؟

هنا يظهر معدن الإنسان

اختيار الله لا يظهر فقط عندما تكون ضعيفاً وتحتاج إليه، بل
يظهر أيضاً عندما تصبح قوياً ولا تحتاج إلى الناس كما كنت
تحتاج إليهم

هل ستبقى عادلاً؟

هل ستظل متواضعاً؟

هل ستحفظ حقوق من هم أضعف منك؟

هل ستستخدم السلطة لخدمة الناس أم لإخضاعهم؟

القوة الحقيقية ليست أن تستطيع إيذاء الآخرين

القوة الحقيقية أن تستطيع، ثم تختار ألا تظلم

لا تنتظر أن يفهمك الجميع

إذا قررت أن تغير حياتك للأفضل، قد لا يفهمك البعض.
إذا بدأت في بناء نفسك، قد يقولون إنك تغيرت.
إذا وضعت حدوداً، قد يتهمك البعض بالغرور.
إذا رفضت بعض السلوكيات، قد يصفك البعض بأنك متشدد.
إذا قررت أن تبدأ من جديد، قد يسخر منك من عرفك في الماضي.
لا تجعل سوء فهم الآخرين يمنعك من التطور.
ليس مطلوباً منك أن تشرح حياتك لكل شخص.
بعض القرارات تحتاج إلى أن تعيشها، لا أن تبررها.
وبعض الناس لن يقتنعوا بك مهما شرحت.
لذلك تعلم أن تقول:
«أحترم اختلافك، لكنني اخترت طريقي»
حين تكون وحدك في الموقف.
هناك اختبار لا يشبه الاختبارات الأخرى.
أن تكون وحدك.
لا جمهور.
لا كاميرات.
لا مدح.

.لا تصفيق

.ولا أحد يعرف ماذا فعلت

.هنا تظهر حقيقة الاختيار

.قد تستطيع أن تبدو صالحاً أمام الناس

لكن هل تستطيع أن تكون صادقاً عندما لا يراك أحد؟

هل تستطيع أن ترفض الخطأ عندما يكون بإمكانك ارتكابه
دون أن يكتشفك أحد؟

هل تستطيع أن تحفظ الأمانة عندما لا توجد رقابة بشرية؟

هنا يتحول الدين من صورة أمام الآخرين إلى علاقة حقيقية
مع الله.

وهذا هو الفرق بين الإنسان الذي يريد أن يبدو جيداً، والإنسان
الذي يريد أن يكون جيداً.

لا تجعل رضا الله شعاراً فقط

:من السهل أن يقول الإنسان

«الله أولاً»

.لكن العبارة تصبح حقيقية عندما تتحول إلى سلوك

.عندما تراجع نفسك قبل أن تؤذي شخصاً

.عندما تتوقف قبل أن تظلم

.عندما ترفض ما لا مشبوهاً

. عندما تعترف بخطئك

. عندما تحفظ أمانة

. عندما تضبط غضبك

. عندما لا تستخدم ضعف إنسان ضده

. عندما تختار الصدق رغم أن الكذب قد ينقذك مؤقتاً

. هنا يصبح اختيار الله ممارسة يومية، وليس مجرد جملة جميلة

لا تنتظر الكمال

:قد تقول

«لكنني أخطئ»

. طبعاً ستخطئ

. اختيار الله لا يعني أنك أصبحت معصوماً من الخطأ

. الإنسان يضعف

. يتردد

. يغضب

. يخطئ

. ثم يتعلم

. ثم يعود

المشكلة ليست أن تخطئ، وإنما أن تجعل الخطأ أسلوب حياة ثم تبحث له عن مبررات.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا ظلمت، أصلح.

إذا ابتعدت، عد.

إذا ضعفت، لا تستسلم.

فالقوة ليست في ألا تسقط أبداً، بل في ألا تجعل سقوطك نهاية الطريق.

ماذا لو خسرت الناس؟

ربما تخسر بعض الناس عندما تختار مبادئك.

وهذا مؤلم.

لكن يجب أن تفرق بين شخص غادر لأنك ظلمته، وشخص غادر لأنك رفضت أن تخضع لرغباته.

إذا أخطأت في حق شخص، لا تستخدم «رضا الله» مبرراً لخطئك.

أما إذا كان المطلوب منك أن تتنازل عن الحق أو الكرامة أو الأمانة حتى يبقى شخص في حياتك، فتذكر أن العلاقات التي تقوم على التنازل المستمر عن الذات ليست علاقات صحية.

أحياناً يذهب أشخاص من حياتنا لكي نتعلم أن وجودهم لم يكن شرطاً لبقائنا.

اختيار الله لا يلغي طموحك

قد يعتقد البعض أن الإنسان إذا اختار الله فعليه أن يتخلى عن الطموح والنجاح والمال.

وهذا فهم ناقص

يمكنك أن تطمح

يمكنك أن تعمل

يمكنك أن تصبح غنياً

يمكنك أن تبني مشروعاً

يمكنك أن تتولى منصباً

يمكنك أن تتعلم وتنافس وتنجح

لكن السؤال هو

ماذا ستفعل بكل ذلك؟

المال في يدك لا في قلبك

والمنصب مسؤولية لا عبودية

والنجاح أمانة لا غرور

والعلم وسيلة لخدمة الإنسان لا لاحتقار الآخرين

عندما يكون الله أولاً ، لا تختفي طموحاتك، بل تتغير علاقتك بها.

اختبار صغير كل يوم

.لا تحتاج إلى انتظار موقف تاريخي حتى تختبر علاقتك بالله

.الاختبار موجود في تفاصيل يومك

.عندما تستطيع أن تكذب ولا أحد سيكتشف ذلك

.عندما تستطيع أن تأخذ ما ليس لك

.عندما تستطيع أن تسيء إلى شخص أضعف منك

.عندما تستطيع أن تنتقم

.عندما تستطيع أن تخون ثقة شخص

.عندما تستطيع أن تتظاهر بما لست عليه

.كل هذه لحظات صغيرة، لكنها تصنع الإنسان الكبير

.فالشخصية لا تُبنى في يوم واحد

.إنها تتكون من آلاف الاختيارات الصغيرة

.كل اختيار يقول شيئاً عنك

وأخيراً: لمن سيكون قلبك؟

.قد تعطي الناس وقتك، وهذا طبيعي

.وقد تعطيهم محبتك، وهذا جميل

وقد تعمل لخدمة المجتمع، وهذا نبيل.
لكن لا تعطِ أحداً سلطة كاملة على قلبك.
لا تجعل كلمة من شخص تهدمك.
ولا تجعل مدح شخص يرفعك فوق حجمك.
ولا تجعل رفض شخص يجعلك تكره نفسك.
اجعل علاقتك بالله هي المركز الذي تعود إليه عندما تضطرب
الأشياء من حولك.
فإذا مدحك الناس، بقيت متواضعاً.
وإذا انتقدوك، راجعت نفسك دون أن تنهار.
وإذا تركوك، حزنت دون أن تضيع.
وإذا نجحت، شكرت.
وإذا فشلت، تعلمت.
وإذا أغلقت الدنيا أبوابها، بقي في داخلك باب لا ينبغي أن
يغلق: باب الأمل بالله.
في النهاية، قد لا تستطيع أن تجعل الناس جميعاً راضين عنك،
لكن تستطيع أن تجعل ضميرك أكثر صدقاً، وقلبك أكثر نقاءً
وأفعالك أكثر اتساقاً مع قيمك.
ولهذا، عندما تجد نفسك أمام طريقتين، أحدهما يرضي الناس
والآخر يحفظ مبادئك، لا تتخذ قرارك بدافع الخوف

.توقف

.فكر

:اسأل نفسك

لو لم يكن هناك أحد يراقبني، ماذا سأختار؟

:ثم اسأل السؤال الأعمق

أي قرار أستطيع أن أقف به أمام الله وأنا مطمئن؟

.عندها ستعرف معنى أن تختار الله

لأن اختيار الله ليس أن تكره عباد الله، بل أن تحبهم دون أن تجعل محبتهم فوق الحق، وأن تخدمهم دون أن تصبح عبداً لهم، وأن تحترمهم دون أن تجعل رضاهم بديلاً عن رضا الله

الفصل الثالث: لا تجعل قيمتك في أعين الناس

:هناك سؤال صامت يرافق كثيراً من الناس طوال حياتهم

ماذا يعتقد الناس عني؟

قد لا ننطقه، لكنه يظهر في طريقة لباسنا، وفي قراراتنا، وفي علاقاتنا، وفي نجاحاتنا، وحتى في أخطائنا

.نريد أن نبدو ناجحين

.نريد أن نبدو أقوياء

.نريد أن نبدو محبوبين

.نريد أن يقال عنا كلام جميل

ومع الوقت، قد يحدث تحول خطير: بدلاً من أن نسأل أنفسنا
من أنا؟، نبدأ في سؤال الآخرين ماذا ترونني؟

.وهنا تبدأ المشكلة

لأن الإنسان الذي يجعل قيمته في أعين الناس يصبح أسيراً
لتقلباتهم

.إذا مدحوه ارتفع

وإذا انتقدوه انهار.

إذا اقتربوا منه شعر بالأمان

وإذا ابتعدوا شعر بأنه لا قيمة له

وكأن قلبه أصبح مرآة لا تعكس صورته الحقيقية، بل تعكس فقط ما يقوله الآخرون عنه

أنت لست رأي الناس فيك

قد يراك شخص ذكياً، ويراك آخر عادياً

قد يراك شخصاً ناجحاً، ويراك آخر محظوظاً

قد يراك شخصاً طيباً، ويراك آخر ضعيفاً

قد يرى شخص فيك قوة لا تراها أنت، وقد يرى آخر عيباً لا تعرفه.

فمن منهما يملك الحقيقة الكاملة؟

الحقيقة أن الناس يرون أجزاء منك، لا كل حقيقتك.

شخص يعرفك في العمل، لكنه لا يعرف معاناتك.

شخص يعرف مظهرك، لكنه لا يعرف أفكارك.

شخص يعرف أخطاءك، لكنه لا يعرف محاولتك للإصلاح.

شخص يرى نجاحك، لكنه لا يعرف الليالي التي قضيتها وأنت تحاول الوصول إليه.

ولهذا من الظلم أن تختصر نفسك في رأي شخص واحد.

عندما يصبح المدح غذاءً للنفس

.المدح جميل

.والكلمة الطيبة قد تغير يوم إنسان

.لكن هناك فرقاً بين أن تستمتع بالمدح وبين أن تحتاج إليه

إذا أصبح الإنسان لا يستطيع أن يشعر بقيمته إلا عندما يمدحه
الآخرون، فإنه يدخل في دائرة خطيرة

.يبحث عن الإنجاز لا لأنه يحبه، بل لكي يسمع التصفيق

ينشر حياته لا لأنه يريد المشاركة، بل لكي يحصل على
الإعجاب

.يتحدث عن نجاحاته حتى يثبت أنه مهم

،ثم يبدأ في مقارنة عدد الإعجابات، والتعليقات، والمتابعين
والتهاني.

كل رقم يصبح حكماً على قيمته

إذا ارتفع الرقم، شعر بالسعادة

إذا انخفض، شعر بالفراغ

لكن الإنسان ليس رقماً

وقيمته لا يمكن اختزالها في عدد من ضغط زر الإعجاب

المشكلة ليست في أن يحبك الناس

من أجمل الأشياء في الحياة أن تجد من يحبك بصدق

أن يكون لديك صديق يساندك

.أسرة تحبك

.أشخاص يفرحون لنجاحك

.هذا نعمة

:لكن هناك فرقاً بين

أن يكون حب الناس إضافة إلى حياتك، وبين أن يكون شرطاً
لسعادتك.

.الأولى علاقة صحية

.والثانية تعلق قد يتحول إلى معاناة

:عندما تقول

«أحبك، لكنني أستطيع أن أعيش إذا اختلفنا»

فأنت في علاقة ناضجة

:أما عندما تقول في داخلك

«إذا تركتني فلن أكون شيئاً»

فهنا لم يعد الحب وحده هو المشكلة، بل أصبحت قيمتك معلقة
بشخص آخر

لا تجعل رفض شخص حكماً نهائياً عليك

من أكثر التجارب إيلاماً أن يرفضك شخص

رفض في العمل

رفض في علاقة

رفض من صديق

رفض اجتماعي

:قد تشعر للحظة أن الرفض يقول

«أنت لست جيداً بما يكفي»

لكن الرفض لا يعني ذلك بالضرورة

أحياناً يكون الشخص غير مناسب لك

وأحياناً يكون التوقيت غير مناسب

وأحياناً تكون الظروف مختلفة

وأحياناً يكون الطرف الآخر يبحث عن شيء مختلف

وأحياناً يكون الرفض بالفعل نتيجة خطأ منك، وهنا يمكن أن يكون فرصة للتعلم.

لكن في كل الحالات، لا تحول حدثاً واحداً إلى حكم أبدي على نفسك.

رُفضت في موقف، لكنك لست شخصاً مرفوضاً.

فشلت في تجربة، لكنك لست فاشلاً.

أخطأت، لكنك لست خطأً.

لا تقارن كواليس حياتك بواجهة الآخرين.

المقارنة من أسرع الطرق إلى سرقة السلام الداخلي.

أنت ترى شخصاً ينجح.

تري شخصاً يسافر.

تري شخصاً يشتري بيتاً

تري شخصاً يتزوج.

تري شخصاً يحصل على منصب

تري شخصاً يعيش حياة تبدو مثالية

:ثم تنظر إلى حياتك وتقول

«لماذا أنا متأخر؟»

لكن المشكلة أنك تقارن حياتك كاملة بصورة جزئية من حياة
شخص آخر.

،أنت تعرف مخاوفك، وأخطائك، وديونك، وتعبك، وأفكارك
وتفاصيل حياتك.

.أما عن الآخرين، فأنت غالباً ترى ما يسمحون لك برؤيته فقط

.لا تقارن كواليسك بواجهة غيرك

لكل إنسان توقيته

ليست الحياة سباقاً واحداً يبدأ فيه الجميع من الخط نفسه
وينتهون في الوقت نفسه

.هناك من ينجح مبكراً

.وهناك من يتأخر

.هناك من يجد طريقه في العشرين

.وآخر في الثلاثين

.وآخر بعد ذلك

.بعض الناس يعرفون ماذا يريدون منذ الصغر

.وبعضهم يحتاج إلى سنوات من التجربة حتى يفهم نفسه

.لا تجعل عمر شخص آخر ساعةً تقيس بها حياتك

.قد تكون متأخراً في شيء، لكنك متقدم في شيء آخر

.وقد تكون الآن في مرحلة البناء التي لا يراها أحد

.والبناء يحتاج إلى وقت

قيمتك ليست في منصبك

.المنصب يتغير

.الوظيفة قد تنتهي

.المؤسسة قد تتغير

.السلطة قد تنتقل

.اللقب الذي تضعه أمام اسمك اليوم قد لا يكون موجوداً غداً

.لذلك لا تجعل منصبك تعريفاً كاملاً لشخصيتك

كن موظفاً جيداً، ومسؤولاً جيداً، ومديراً جيداً، ومهنياً
ناجحاً، لكن تذكر أنك إنسان قبل كل لقب

.إذا فقدت المنصب، لا تفقد نفسك

.إذا تغيرت الوظيفة، لا تتغير أخلاقك

إذا لم يعد الناس بحاجة إلى سلطتك، لا تجعلهم يشعرون أنك
لم تعد بحاجة إلى إنسانيتك.

أجمل الشخصيات ليست التي تتكبر عندما ترتفع، بل التي
تبقى كما هي.

وماذا عن المال؟

المال مهم.

يوفر الاستقرار.

يفتح الفرص.

يحمي الإنسان من بعض أشكال الحاجة.

ويمكن أن يكون وسيلة للخير.

لكن المشكلة تبدأ عندما يصبح المال مقياساً للقيمة الإنسانية

ليس أغنى شخص بالضرورة أفضل إنسان

وليس أفقر شخص أقل قيمة

قد يمتلك إنسان الكثير ولا يملك راحة القلب

وقد يملك آخر القليل، لكنه غني بالأخلاق والكرامة والرضا

المال يحدد جزءاً من إمكانياتك، لكنه لا يحدد قيمتك

لا تجعل وسائل التواصل الاجتماعي محكمةً عليك

في عصرنا، أصبح الإنسان قادراً على عرض حياته أمام
مئات أو آلاف الأشخاص

.صورة

.منشور

.إنجاز

.رحلة

.مناسبة

.شراء جديد

.لكن هذه المساحة قد تتحول بسهولة إلى محكمة يومية

:ينتظر الإنسان الحكم

هل أعجبوا؟

هل علقوا؟

هل شاركوا؟

لماذا لم يتفاعل أحد؟

ثم يبدأ في تعديل حياته وفقاً لما يحصل على أكبر قدر من التفاعل.

:وهنا يصبح السؤال

هل أنا أعيش حياتي، أم أصنع محتوى عنها؟

.لا بأس أن تشارك لحظاتك

.لكن لا تجعل تفاعل الآخرين هو المرأة التي ترى بها نفسك

الإنسان الذي يعرف قيمته لا يحتاج إلى إثباتها طوال الوقت

لاحظ بعض الشخصيات التي تتمتع بالثقة الحقيقية

لا تتحدث باستمرار عن قوتها

لا تحتاج إلى إهانة الآخرين لتبدو كبيرة

لا تذكر إنجازاتها في كل مجلس

لا تدخل في كل نقاش لإثبات أنها تعرف أكثر

الثقة الحقيقية هادئة

أما الحاجة المستمرة إلى إثبات الذات، فقد تكون في كثير من الأحيان علامة على أن الإنسان لم يطمئن بعد إلى قيمته

ليس مطلوباً منك أن تفوز بكل نقاش

ولا أن تجعل الجميع يعترفون بأنك على حق.

أحياناً يكون الصمت أكثر قوة من الدفاع المستمر عن نفسك

اعرف عيوبك دون أن تكره نفسك

هناك خطأ آخر.

عندما نقول للإنسان «لا تجعل قيمتك في أعين الناس»، قد
يظن أن عليه أن يتجاهل أخطاءه

لا.

معرفة القيمة لا تعني إنكار العيوب

يمكنك أن تقول:

«نعم، أخطأت»

:دون أن تقول

«أنا إنسان سيئ ولا أستحق شيئاً»

:يمكنك أن تقول

«أحتاج إلى التطور»

:دون أن تقول

«أنا أقل من الجميع»

.يمكنك أن تعترف بضعفك، ثم تعمل على إصلاحه

.الإنسان الناضج لا يقدس نفسه، ولا يحتقرها

.بل يعرف نفسه

يرى نقاط القوة

ويرى نقاط الضعف

ويعمل على بناء ما يحتاج إلى بناء

ماذا يحدث عندما تتوقف عن محاولة إثبات نفسك؟

يحدث شيء جميل

تصبح أكثر هدوءاً

تتوقف عن الدخول في كل معركة

لا تحتاج إلى الرد على كل تعليق

لا تحتاج إلى شرح كل قرار

.لا تحتاج إلى جعل الجميع يعرفون قيمتك

.تبدأ في العمل لأنك تؤمن بالعمل

.وتتعلم لأنك تريد أن تتطور

.وتنجح لأن النجاح له معنى بالنسبة لك

.وتساعد الآخرين دون انتظار أن يصفقوا لك

.وتعتذر عندما تخطئ دون أن تشعر أن الاعتذار يهدم صورتك

:وتقبل أن تقول

«لا أعرف»

.لأن عدم معرفتك بشيء لا يعني أنك بلا قيمة

القيمة الحقيقية تُبنى من الداخل

اسأل نفسك:

ما الذي يبقى مني إذا اختفى التصفيق؟

إذا لم يعرفني أحد، من أكون؟

إذا خسرت منصبي، من أكون؟

إذا قل مالي، من أكون؟

إذا لم يحبني شخص معين، هل ما زلت أستطيع أن أحب نفسي وأحترمها؟

إذا فشلت في مشروع، هل ما زلت أومن بقدرتي على التعلم؟

.هذه الأسئلة ليست فلسفة مجردة

.إنها طريقة لاكتشاف مصدر قيمتك

إذا كانت الإجابة دائماً مرتبطة بشيء خارجي، فأنت بحاجة
إلى إعادة بناء نفسك

:أما إذا استطعت أن تقول

،أنا إنسان لي أخطائي، ولي قدراتي، ولي مسؤولياتي»
«وقيمتي ليست ملكاً لأحد

.فقد بدأت تستعيد توازنك

اختر أن تكون صالحاً، لا أن تبدو صالحاً

.هناك فرق كبير بين الاثنين

أن تكون صالحاً يعني أن تعمل على حقيقتك عندما لا يراك أحد.

أما أن تبدو صالحاً، فيعني أن تهتم بالصورة

الصورة تحتاج إلى جمهور

أما الحقيقة فلا تحتاج إلا إلى ضمير حي

قد لا يعرف أحد أنك ساعدت شخصاً

وقد لا يعرف أحد أنك رفضت ظلماً

وقد لا يعرف أحد أنك قاومت إغراءً

لكن الله يعلم

وهنا يعود الكتاب إلى فكرته الأساسية

اختر الله بدل عباد الله.

لأنك عندما تجعل الله محور حياتك، تتغير علاقتك بنظرة
البشر.

لم تعد تحتاج إلى أن تكون مثالياً أمام الجميع.

بل تحتاج إلى أن تكون صادقاً في علاقتك بالله ومع نفسك ومع
الناس.

لا تنتظر أن يعطيك الناس الإذن لتكون نفسك

:قد تقضي سنوات في انتظار موافقة الآخرين

«هل هذا مناسب؟»

«هل سيقبلون؟»

«هل سيقولون عني شيئاً؟»

«هل سيعتقدون أنني تغيرت؟»

لكن الحياة لا تنتظر.

والعمر لا يعود.

إذا كان طريقك مشروعا، ومسؤولاً، ومنسجماً مع قيمك، فلا
تجعل الخوف من التعليقات يمنعك من النمو.

لا تحتاج إلى إذن الجميع كي تتعلم.

ولا تحتاج إلى موافقة الجميع كي تطور نفسك.

ولا تحتاج إلى إعجاب الجميع كي تبدأ من جديد.

...وفي النهاية

قد يقضي الإنسان نصف حياته في محاولة أن يصبح الشخص الذي يريد الآخرون رؤيته

:ثم يستيقظ يوماً ويسأل

أين أنا؟

ليس المقصود أن تتجاهل المجتمع

.ولا أن تتوقف عن تطوير نفسك

.ولا أن تصبح غير مباليٍ بمشاعر الآخرين

.بل أن تضع كل شيء في مكانه الصحيح

.رأي الناس معلومة، وليس حكماً نهائياً

مدحهم جميل، لكنه ليس مصدراً لقيمتك

انتقادهم قد يكون مفيداً، لكنه ليس تعريفاً لك

حبهم نعمة، لكنه ليس شرطاً لوجودك

ورفضهم مؤلم، لكنه ليس نهاية حياتك

أنت أكبر من صورة صنعها شخص عنك

وأعمق من تعليق كتبه شخص

وأكثر قيمة من منصب

وأكثر من راتب

وأكثر من عدد المتابعين

وأكثر من نجاح أو فشل.

،أنت إنسان تستطيع أن تخطئ ثم تتعلم، وتسقط ثم تنهض
وتضعف ثم تقوى، وتبدأ من جديد

فلا تسلّم مفتاح قيمتك إلى الناس

لأن من أعطى الناس حق تحديد قيمته، أعطاهم سلطة لا
يستحقونها

،أما من عرف أن قيمته الحقيقية لا تُشترى بمدح، ولا تُباع بدم
ولا تتغير بتقلب الناس، فقد بدأ يتحرر

تحرر من الحاجة إلى التصفيق

تحرر من الخوف من الرفض

تحرر من المقارنة.

تحرر من العيش لإثبات نفسك.

:وعندما يتحرر قلبك من كل ذلك، ستكتشف حقيقة جميلة

ليس المطلوب أن يحبك الجميع، بل أن تعيش حياة تستطيع أن
تتحترم نفسك فيها، وأن تكون أقرب إلى الله فيها

:ومن هنا يبدأ السؤال التالي

إذا تحررت من نظرة الناس، فكيف تتعامل معهم دون أن
تتحول إلى إنسان قاسٍ أو منعزل؟

:وهذا هو موضوع الفصل القادم

الفصل الرابع: أحب الناس دون أن أتعلق بهم

الفصل الرابع: أحب الناس دون أن أتعلق بهم

الحب من أجمل ما وُضع في قلب الإنسان.

،نحب الوالدين، والأبناء، والأصدقاء، ونحب شريك الحياة
ونحب من وقف معنا في لحظة صعبة، ومن مدّ لنا يده عندما
احتجنا إليه.

لكن هناك فرقاً دقيقاً بين الحب والتعلق

:الحب يقول

«أنا أريد لك الخير»

:أما التعلق فيقول

«أنا لا أستطيع أن أكون بخير من دونك»

:الحب يعطي مساحة

:أما التعلق فيخاف من المسافة

:الحب يحترم الحرية

:أما التعلق فيريد السيطرة

:الحب يستطيع أن يقول

«أنا أحبك، ولذلك أحترم اختيارك»

:أما التعلق فيقول

«إذا كنت تحبني، يجب أن تفعل ما أريد»

وهنا تبدأ العلاقة في التحول من محبة إلى امتلاك

لا تجعل الإنسان مركز حياتك
قد يدخل شخص حياتك فيمنحها معنى جميلاً
تفرح عندما تراه
تطمئن عندما تتحدث معه
تشعر أنك مفهوم ومقبول
وهذا أمر جميل
لكن الخطر يبدأ عندما يتحول الشخص من جزء جميل من
حياتك إلى كل حياتك
تصبح كل سعادتك مرتبطة به
كل وقتك من أجله
كل تفكيرك فيه
كل قراراتك مرتبطة برأيه
وكل خوفك سببه احتمال فقدانه
ثم تصبح العلاقة مرهقة للطرفين
لأن الإنسان الذي أصبح مركز حياتك سيحمل فوق طاقته
مسؤولية سعادتك
وهذا ليس عدلاً له ولا لك
الحب لا يعني فقدان نفسك

أحياناً يدخل الإنسان علاقة فيبدأ بالتنازل عن كل شيء
يترك أصدقاءه

يهمل عمله

يتوقف عن تطوير نفسه

يتخلى عن هواياته

ويغير شخصيته بالكامل

ثم يقول:

«أنا أفعل ذلك لأنني أحب»

لكن الحب الصحي لا يطلب منك أن تختفي

يمكنك أن تحب شخصاً وتبقى أنت

يمكنك أن تكون قريباً منه وتحفظ بشخصيتك

يمكنك أن تشاركه حياتك دون أن تتخلى عن حياتك

العلاقة الناضجة لا تصنع شخصين بلا هوية

بل تجمع شخصين لكل منهما هويته، ثم يختاران أن يسيرا معاً

لا تجعل الخوف من فقدان يفسد الحاضر

من أكثر الأشياء التي تؤلم الإنسان أن يعيش علاقة جميلة وهو
يخاف باستمرار من انتهائها

بدلاً من أن يستمتع بالحاضر، يعيش في المستقبل

«ماذا لو تركني؟»

«ماذا لو تغير؟»

«ماذا لو أحب شخصاً آخر؟»

«ماذا لو ابتعد؟»

.وهكذا يتحول الحب إلى مراقبة مستمرة

.يبحث عن علامات التغير

.يفسر كل كلمة

.يراقب كل تصرف

.ويصنع سيناريوهات في رأسه

.ثم يتعب

.وقد يتسبب خوفه نفسه في المشكلة التي كان يخاف منها

.لذلك تعلم أن تحب دون أن تعيش في حالة طوارئ دائمة

.ما دام الإنسان معك، عامله بما يستحق

.وما دام بينكما خير، حافظ عليه

.أما المستقبل، فليس كله في يدك

الناس ليسوا ملكاً لنا

.هذه حقيقة يجب أن يتعلمها الإنسان مبكراً

.لا أحد ملكك

.لا صديقك

.ولا شريك حياتك

.ولا ابنك

.ولا ابنتك

.ولا زميلك

.ولا أي إنسان آخر

نحن نلتقي بالإناس، ونحبهم، ونعيش معهم، ونبني معهم
الذكريات، لكن كل إنسان له إرادته وحياته واختياراته

حتى الأشخاص الذين نحبهم كثيراً لا نستطيع أن نضمن أنهم
سيبقون معنا إلى الأبد

.وهذا لا يجعل الحب بلا معنى

.بل يجعله أكثر قيمة

لأنك عندما تعرف أن الوقت محدود، تتعلم أن تقدّر وجود
الإنسان بدلاً من اعتباره أمراً مضموناً

لا تستخدم الحب للسيطرة

:قد يقول شخص

«أنا أحبك، ولذلك أريد أن أعرف أين أنت دائماً»

«أنا أحبك، ولذلك لا أريدك أن تتحدث مع هذا الشخص»

«أنا أحبك، ولذلك يجب أن تفعل ما أقول»

لكن الحب ليس تصرّيحاً بالسيطرة

.الاهتمام شيء

.والتحكم شيء آخر

الغيرة شيء طبيعي قد تظهر في العلاقات، لكن عندما تتحول إلى مراقبة وشك ومنع وإهانة، فإنها تصبح عبئاً

.الحب الحقيقي لا يحتاج إلى سجن

.إنه يحتاج إلى ثقة وحدود واضحة واحترام متبادل

لا تجعل شخصاً واحداً مصدراً لكل شيء

.من الجميل أن تجد شخصاً تستطيع أن تحدثه عن كل شيء

لكن من غير الصحي أن يصبح هو المصدر الوحيد للدعم
والفرح والأمان

.حافظ على علاقتك بالله

.حافظ على عائلتك

.حافظ على صداقاتك الصحية

.اهتم بعملك

.طوّر نفسك

.مارس هواياتك

.تعلم

.اقرأ

.تحرك

.ابن حياتك

ليس لأن الشخص الذي تحبه غير مهم، بل لأنه مهم جداً ولا
ينبغي أن تحمله مسؤولية كل شيء

.عندما تكون حياتك متوازنة، يصبح الحب أكثر صحة

عندما يبتعد شخص تحبه

.الفقد مؤلم

.ولا ينبغي أن نكذب على أنفسنا ونقول إننا لن نتألم

.ستحزن

.ستشتاق

.ستتذكر

.قد تبكي

.وقد تمر بفترة لا تعرف فيها كيف تعود إلى حياتك الطبيعية

.لكن الحزن لا يعني أنك انتهيت

.والفقد لا يعني أن حياتك فقدت معناها

.هناك أشخاص يدخلون حياتنا ليبقوا سنوات

.وهناك من يبقون مرحلة

و هناك من يرحلون بطريقة مؤلمة
وفي كل الحالات، تبقى مهمتك أن تحافظ على نفسك
لا تطارد من اختار الرحيل بلا حدود
لا تهين نفسك لكي يبقى شخص
لا تحول الحب إلى استجداء
ولا تجعل الرحيل دليلاً على أنك بلا قيمة
أحياناً تنتهي العلاقات لأن الإنسانين لم يعودا مناسبين
لبعضهما، وليس لأن أحدهما عديم القيمة
لا تخط بين التسامح والعودة
قد تسامح شخصاً دون أن تعيده إلى المكان نفسه في حياتك
قد تتوقف عن الكراهية، لكنك تضع حدوداً
قد تتمنى له الخير، لكنك لا تعطيه فرصة جديدة لإيذائك
التسامح لا يعني إلغاء الذاكرة
والرحمة لا تعني غياب الحدود
والطيبة لا تعني أن تسمح للآخرين باستغلالك
يمكن أن يكون قلبك نظيفاً، وعقلك واعياً، وحدودك واضحة
في الوقت نفسه
عندما يخذلك من أحببت

أصعب الخيبات هي التي تأتي من شخص وثقت به.
لأن الألم لا يأتي فقط من الفعل

بل من السؤال

«كيف استطاع أن يفعل ذلك بي؟»

وقد تدخل في دوامة من الأسئلة

هل كنت غيبياً؟

هل أخطأت في الثقة؟

هل كل ما بيننا كان كذباً؟

لا تجعل خيانة شخص لك تتحول إلى كراهية لكل البشر

لا تقل:

«لا أثق بأحد أبداً»

بل تعلم

الثقة لا يجب أن تكون عمياء

أعطِ الناس فرصاً، لكن لا تعطهم كل أسرارك منذ اليوم الأول

راقب الأفعال لا الكلمات فقط

واعرف أن الزمن يكشف أشياء كثيرة

لا تعاقب إنساناً جديداً بسبب إنسان قديم

قد يتعرض الإنسان للخيانة، ثم يأتي شخص صادق إلى حياته

لكن بسبب الألم القديم، يبدأ في الشك فيه

كل تأخر في الرد يصبح خيانة

كل اختلاف يصبح تهديداً

كل مسافة تصبح علامة على الرحيل

وهكذا يدفع الإنسان الجديد ثمن جرح لم يصنعه

لا تجعل الماضي يحكم على الحاضر

تعلم من التجربة، لكن لا تجعلها سجناً

الحب بالله لا يعني إلغاء حب البشر

هناك فكرة مهمة في عنوان هذا الكتاب

«اختر الله بدل عباد الله»

لا ينبغي أن نفهمها على أنها دعوة إلى ترك حب الناس

بل يمكن أن تكون معناها الأعمق

اجعل الله مصدر توجيه قلبك، واجعل حبك للناس في إطار

يرضيه

أحب والديك

أحب أسرتك

أحب أصدقاءك

أحب شريك حياتك

ارحم الناس.

ساعدهم.

كن وفياً.

لكن لا تجعل أي إنسان يأخذ مكاناً لا يليق إلا بالله في قلبك.

فالإنسان يتغير، ويمرض، ويبتعد، ويموت.

أما الله فلا يتغير ولا يغيب عنك.

ولهذا عندما يكون تعلقك بالله أولاً، تستطيع أن تحب البشر بحرية أكبر.

عندما تكون العلاقة اختباراً لك

أحياناً لا تكون المشكلة في الشخص، بل في الطريقة التي نتعامل بها معه.

هل العلاقة تجعلك أكثر صدقاً؟

أكثر رحمة؟

أكثر نضجاً؟

أكثر مسؤولية؟

أم تجعلك أكثر خوفاً وكذباً وشكاً وسيطرة؟

العلاقة الجيدة لا تعني غياب المشاكل.

بل تعني أنكما تستطيعان التعامل مع المشاكل دون أن يتحول أحدهما إلى عدو للآخر.

.الحب ليس أن لا تختلفا
.الحب أن تختلفا دون أن تفقدا الاحترام
«تعلم أن تقول «لا»
«من أكبر علامات التعلق أن الإنسان لا يستطيع أن يقول «لا»
لمن يحب
يخاف أن يغضب
يخاف أن يرحل
فيوافق على كل شيء
«لكن «لا» أحياناً تحمي الحب أكثر من «نعم»
لا للظلم
لا للإهانة
لا للاستغلال
لا للابتزاز العاطفي
لا لما يخالف مبادئك
لا لما يدمر حياتك
يمكن أن تقول «لا» بطريقة محترمة
ويمكن أن تضع حدوداً دون كراهية
الحدود ليست جداراً ضد الحب

بل هي أحياناً ما يجعل الحب قابلاً للاستمرار

لا تجعل الوحدة تخيفك

بعض الناس يقبلون علاقات مؤذية لأنهم يخافون الوحدة

لكن الوحدة المؤقتة قد تكون أرحم من علاقة تستنزفك كل يوم

أن تكون وحدك لبعض الوقت ليس معناه أنك غير محبوب

قد تكون هذه المرحلة فرصة لإعادة بناء نفسك

تعلم أن تستمتع بصحبتك

أن تجلس مع نفسك دون أن تهرب إلى الهاتف أو إلى شخص آخر.

أن تعرف ماذا تريد

أن تراجع أخطاءك

أن تعيد ترتيب حياتك

الإنسان الذي يستطيع أن يعيش مع نفسه لا يدخل العلاقات بدافع اليأس

بل يدخلها بدافع الاختيار

وهذا فرق كبير

الحب الذي يترك لك مساحة للتنفس

الحب الصحي لا يخنق

لا يجعلك تمشي على أطراف أصابعك خوفاً من غضب الطرف الآخر.

لا يجعلك تخاف من التعبير عن رأيك.

«لا يجعلك تتساءل كل يوم: «هل ما زال يحبني؟»

بل يعطيك مساحة لتكون إنساناً

.تخطئ وتعتذر

.تختلف وتتجاوز

.تتعب وتطلب مساحة

.تنجح ويفرح الآخر لنجاحك

.وتفشل فتجد الدعم بدلاً من الإهانة

.هذه ليست مثالية

.إنها صورة لعلاقة تحترم الإنسان

وأخيراً: أحبهم، لكن اختر الله

.قد يأتي يوم يتغير فيه شخص تحبه

وقد يأتي يوم تكتشف فيه أن علاقة ظننت أنها ستستمر لم تكن

.مكتوبة لها الاستمرارية

.وقد يأتي يوم تترك فيه مكاناً أحببته

.وقد يأتي يوم يمضي فيه أشخاص من حياتك

لا تجعل ذلك يحطم إيمانك بالحياة
لا تجعل رحيل إنسان يجعلك تشعر أن الله تركك
فالناس أسباب، لكنهم ليسوا رباً
والناس وسائل، لكنهم ليسوا مصدر كل شيء
والناس قد يعطونك، لكنهم لا يملكون وحدهم رزقك ومستقبلك
وقيمتك
لذلك أحب الناس
لكن لا تعبد رضاهم
اقترب منهم
لكن لا تفقد نفسك
ثق بهم
لكن لا تعط ثقتك بلا وعي
سامح
لكن ضع حدوداً
ساعد
لكن لا تسمح بالاستغلال

وإذا اضطررت يوماً إلى الاختيار بين أن تخسر إنساناً وبين أن تخسر نفسك ومبادئك، فتذكر أن بعض الخسارات تكون في الحقيقة نجاة.

وفي نهاية الطريق، قد تكتشف أن أجمل العلاقات ليست تلك التي جعلتك متعلقاً بإنسان، بل تلك التي جعلتك إنساناً أفضل فالحب الحقيقي لا يأخذك بعيداً عن الله، ولا يسلبك نفسك، ولا يحولك إلى عبد للخوف من فقدان

بل يجعلك أكثر رحمة، وأكثر صدقاً، وأكثر نضجاً

وهكذا نفهم المعنى الحقيقي لعبارة

اختر الله بدل عباد الله.

ليس لأن عباد الله لا يستحقون الحب، بل لأن الحب عندما يكون لله أولاً يصبح أكثر نقاءً، وأكثر حرية، وأكثر رحمة

والسؤال الذي ينتظرنا الآن ليس: كيف نحب الناس؟

بل:

ماذا نفعل عندما يخذلنا الناس الذين أحببناهم؟

وهنا نصل إلى الفصل الخامس

عندما يخذلك من وثقت به

الفصل الخامس: عندما يخذلك من وثقت به

أقسى أنواع الألم ليس دائماً الألم الذي يأتي من عدو.

أحياناً يكون الألم الأكبر هو الذي يأتي من شخص فتحت له قلبك، ومنحته ثقته، واعتقدت أنه سيكون إلى جانبك، ثم اكتشفت أنه كان أول من خذلك.

العدو عندما يؤذيك لا يفاجئك كثيراً.

أما الشخص الذي وثقت به، فإن أذاه لا يوقع المكان الذي حدث فيه فقط، بل يهز الصورة التي بنيتها عنه، ويجعلك تعيد النظر في ذكريات كثيرة، وتسأل نفسك:

كيف لم أكتشف ذلك من قبل؟

هل كنت مخطئاً في الثقة؟

هل كل ما حدث بيننا كان حقيقياً؟

لماذا فعل ذلك؟

:وربما يكون السؤال الأصعب

هل أستطيع أن أثق بأحد مرة أخرى؟

.هذه الأسئلة طبيعية

لكن الخطر يبدأ عندما تسمح لخيبة واحدة أن تعيد تشكيل شخصيتك كلها

الخدلان يوجع لأن الثقة كانت حقيقية

لو لم تكن تثق بذلك الشخص، لما كان خذلانه مؤلماً إلى هذه الدرجة.

.الخدلان ليس مجرد فعل قام به شخص آخر

.إنه اصطدام بين ما توقعته وما حدث فعلاً

.كنت تتوقع الوفاء، فوجدت الغدر

.كنت تتوقع الصدق، فوجدت الكذب

.كنت تتوقع الدعم، فوجدت التخلي

.كنت تتوقع أن يحفظ سرك، فاكتشفت أنه تحدث عنك

كنت تتوقع أن يقف بجانبك في أصعب لحظاتك، فاكتشفت أنك
.كنت وحدك

:ولهذا لا تقل لنفسك

«لماذا أتألم بهذا الشكل؟»

.أنت تتألم لأنك إنسان

ولأنك منحت الثقة

ولأنك كنت صادقاً في العلاقة

لا تخجل من حزنك

بعض الناس عندما يتعرضون للخذلان يحاولون أن يظهروا
القوة فوراً

يقول:

«لا يهمني»

«انتهى الأمر»

«لن أتأثر»

لكن القلب لا يعمل بهذه الطريقة

قد تقول بلسانك إن الأمر انتهى، بينما تحتاج داخلياً إلى وقت حتى تستوعب ما حدث.

لا تخجل من الحزن.

لا تخجل من الاشتياق.

لا تخجل من الدموع.

لا تخجل من الاعتراف بأنك تألمت.

القوة ليست في إنكار الألم.

القوة في أن تعترف به دون أن تسمح له بتحويلك إلى شخص آخر.

يمكن أن تكون مجروحاً دون أن تصبح مؤذياً.

يمكن أن تكون حزيناً دون أن تصبح حاقداً

يمكن أن تُخذل دون أن تصبح خائناً

لا تبحث دائماً عن تفسير يريحك

بعد الخذلان، يبدأ العقل في البحث عن تفسير

لماذا؟

متى تغير؟

ماذا فعلت؟

ماذا كان ينقصني؟

هل كان هناك شخص آخر؟

هل أخطأت؟

هل كنت ساذجاً؟

.قد تجد بعض الإجابات، وقد لا تجدها أبداً

:وهنا يجب أن تتعلم حقيقة صعبة

.ليس كل سؤال في الحياة سيحصل على إجابة

.أحياناً لا تعرف لماذا تغير شخص

.وأحياناً لا تعرف لماذا اختار شخص أن يؤذيك

.وأحياناً يكون السبب متعلقاً به أكثر مما يتعلق بك

.ليس كل شخص يخون لأنك لم تكن كافياً

.وليس كل شخص يرحل لأنك سيئ

.وليس كل علاقة تنتهي بسبب خطأ واحد

.البشر معقدون

.والحياة كذلك

لذلك لا تستنزف نفسك في محاولة قراءة عقل شخص قرر أن
يؤذيك

لا تحول الخذلان إلى اتهام لنفسك

.هناك فرق بين مراجعة نفسك وبين جلد نفسك

:المراجعة تقول

«هل تجاهلت علامات واضحة؟»

«هل كنت أتنازل كثيراً؟»

«هل أعطيت الثقة بسرعة؟»

«هل تجاهلت حدودي؟»

.هذه أسئلة مفيدة

:أما جلد الذات فيقول

«أنا غبي»

«أنا لا أستحق الحب»

«لا أحد يمكن أن يحبني»

«أنا دائماً أختار الأشخاص الخطأ»

وهذه ليست مراجعة

إنها عقوبة

تعلم من التجربة، لكن لا تستخدمها لإهانة نفسك

ربما أخطأت في تقدير شخص

هذا لا يعني أنك عديم الذكاء

ربما وثقت بسرعة

هذا لا يعني أنك لا تستحق الثقة

ربما اخترت علاقة غير مناسبة

هذا لا يعني أن كل علاقاتك القادمة ستكون فاشلة

الخدلان لا يعني أن الجميع سيخذلك

عندما يتألم الإنسان، يميل إلى التعميم

شخص كذب عليه، فيقول:

«كل الناس كاذبون»

شخص خانته، فيقول:

«لا يمكن أن أثق بأحد»

شخص استغله، فيقول:

«الجميع يستغلونك»

لكن هذه الأحكام قد تكون محاولة من العقل لحماية نفسه

:إذا قلت

«لن أثق بأحد أبداً»

فأنت تشعر أنك لن تتألم مرة أخرى

لكن الحقيقة أنك أيضاً ستغلق الباب أمام العلاقات الجيدة

لن تستطيع بناء صداقة عميقة

لن تستطيع أن تمنح الحب فرصة

لن تستطيع أن تتعاون بثقة

ستعيش خلف جدار مرتفع

والجدار قد يمنع الألم، لكنه يمنع أيضاً الكثير من الأشياء الجميلة.

لذلك لا تحتاج إلى أن تغلق قلبك

تحتاج إلى أن تنضج طريقة فتحه

الثقة ليست عمياء

الثقة لا تعني أن تعطي شخصاً كل شيء منذ البداية

الثقة تُبنى

مع الوقت

بالمواقف

بالأفعال

.بالوفاء بالوعود

.باحترام الحدود

.بحفظ الأسرار

.بالثبات عندما تتغير الظروف

.الكلمات جميلة، لكنها لا تكفي

:الشخص يقول

«ثق بي»

.لكن السؤال الحقيقي ليس ماذا يقول

:بل

ماذا يفعل عندما لا تكون هناك مصلحة له في الوفاء؟

هنا تظهر حقيقة الإنسان.

أعطِ الثقة بالتدريج

ليس من الحكمة أن تعطي شخصاً جديداً كل أسرارك، وكل أموالك، وكل نقاط ضعفك، وكل تفاصيل حياتك منذ البداية

ليس لأن الناس سيئون

بل لأنك لا تعرفهم بعد بما يكفي

دع الزمن يتحدث

راقب كيف يتعامل مع من لا يحتاج إليهم

راقب كيف يتحدث عن أصدقائه السابقين

راقب كيف يتصرف عندما يغضب

راقب هل يحفظ سراً

«راقب هل يحترم كلمة «لا»

راقب هل يعتذر عندما يخطئ

راقب هل يتغير عندما تتغير مصلحته

هذه التفاصيل تكشف الكثير

من خذلك مرة لا تعطه دائماً فرصة ثانية

التسامح فضيلة

لكن التسامح لا يعني أن تكرر التجربة نفسها بلا حدود

:هناك فرق بين

أن تسامح الإنسان على خطئه، وأن تعطيه الحق في تكرار
الخطأ معك

:يمكن أن تقول

«سامحتك»

:وفي الوقت نفسه تقول

«لكنني لن أضع نفسي في المكان نفسه مرة أخرى»

.هذا ليس حقداً

.هذا وعي

ليس مطلوباً منك أن تنتقم

ولا أن تشوه سمعته

ولا أن تدمر حياته

يكفي أحياناً أن تبتعد

هناك أبواب تُغلق بالهدوء، لا بالغضب

لا تنتقم

بعد الخذلان، قد تأتي الرغبة في الانتقام

تريد أن يشعر الآخر بالألم نفسه

تريد أن تفضحه

تريد أن ترد عليه بنفس الطريقة.

لكن الانتقام قد يجعلك تشبه الشخص الذي آذاك

إذا خانك، فهل تخونه؟

إذا كذب عليك، فهل تكذب عليه؟

إذا ظلمك، فهل تصبح ظالماً؟

إذا أهانك، فهل تهينه؟

هنا يأتي الاختبار الحقيقي.

لا تجعل أخلاقك رهينة لأخلاق الآخرين.

إذا كان شخص سيئاً معك، لا تسمح له أن يجعلك سيئاً مع غيره.

أنت مسؤول عن شخصيتك، حتى عندما يكون الآخر مسؤولاً عن جرحك.

لكن التسامح لا يعني السكوت عن الظلم

.هناك فرق بين التسامح والضعف

إذا تعرض الإنسان لظلم حقيقي، فمن حقه أن يحمي نفسه، وأن يطلب حقه بالطرق المشروعة، وأن يضع حدوداً واضحة

.أن تقول «سامحت» لا يعني أن تتنازل عن حقاك

.وأن تقول «لن أنتقم» لا يعني أن تسمح باستمرار الأذى

.يمكن أن تكون مسامحاً وقوياً في الوقت نفسه

يمكن أن يكون قلبك خالياً من الحقد، بينما تكون حدودك شديدة
الوضوح.

ماذا لو كان الخذلان من شخص قريب جداً؟

كلما كان الشخص أقرب، كان الألم أعمق.

خدلان صديق يؤلم.

خدلان شريك يؤلم.

خدلان قريب يؤلم.

لكن أصعب شيء أن يكون الخذلان من شخص كنت تعتبره
أماناً.

في هذه الحالة، لا تتخذ قرارات مصيرية وأنت في قمة
الغضب.

.خذ وقتك

.اهدأ

.افهم ما حدث

.ضع مسافة إذا احتجت

.تحدث إذا كان الحوار ممكناً

.اطلب النصيحة من شخص حكيم تثق به

.ثم قرر

ليس كل موقف يحتاج إلى قطع فوري، وليس كل موقف يحتاج إلى استمرار

.هناك علاقات يمكن إصلاحها

وهناك علاقات تحتاج إلى حدود

وهناك علاقات انتهى دورها

والحكمة هي معرفة الفرق

لا تجعل جرحك هويتك

قد يمر الإنسان بخيانة ثم يعيش بعدها سنوات وهو يعرف نفسه
من خلالها

«أنا الذي خُذلت»

«أنا الذي خانني فلان»

«أنا الذي تركني الشخص الذي أحببته»

.تصبح القصة جزءاً من هويته

.لكن أنت أكثر من جرحك

.لست فقط الشخص الذي تعرض للخيانة

.أنت أيضاً الشخص الذي نجا

.والذي تعلم

.والذي أصبح أكثر وعياً

.والذي عرف قيمة الحدود

.والذي أصبح قادراً على رؤية أشياء لم يكن يراها من قبل

.لا تجعل الماضي يختصر شخصيتك

أحياناً يكون الخذلان كشفاً

قد يكون الخذلان مؤلماً، لكنه يكشف أحياناً حقيقة كانت مخفية

يكشف لك من يقف معك عندما تختفي المصلحة

يكشف لك من يحترمك عندما تختلف معه

يكشف لك من يحفظ سرك

يكشف لك من يحبك لذاتك، ومن يحب ما يحصل عليه منك

وقد يكون اكتشاف الحقيقة مؤلماً، لكنه أفضل من العيش داخل
وهم جميل لسنوات

أحياناً لا يكون الألم هو أن الشخص تغير

بل أن الحقيقة ظهرت

لا تندم على الخير الذي قدمته

:من أكثر الأشياء المؤلمة بعد الخذلان أن تقول

«ليتني لم أساعده»

«ليتني لم أثق به»

«ليتني لم أقف بجانبه»

«ليتني لم أفعل له شيئاً»

لكن لا تندم على الخير الذي فعلته فقط لأن الشخص لم يقدره

أنت فعلت الخير لأن هذا جزء من قيمتك

إذا ساعدت إنساناً ثم خانك، فالخيانة مسؤوليته

أما الخير الذي قدمته، فهو يعكسك أنت.

لا تسمح لسوء شخص أن يجعلك تندم على كونك إنساناً طيباً.

لكن في الوقت نفسه، تعلم أن الطيبة تحتاج إلى وعي.

كن طيباً، لكن لا تكن ساذجاً.

كن متسامحاً، لكن لا تكن بلا حدود.

ثق، لكن لا تلغِ عقلك.

لا تبحث عن قيمتك في اعتذار الشخص.

قد تنتظر من الشخص الذي خذلك أن يعود ويعتذر.

وقد تتخيل لحظة يقول فيها:

«كنت مخطئاً»

وقد تشعر أنك لن تستطيع أن تتعافى حتى تسمع هذه الكلمات

لكن لا تجعل شفاءك معلقاً باعتذار قد لا يأتي

قد يعترف

وقد لا يعترف

قد يفهم خطأه

وقد يبرره

قد يندم

وقد يستمر في اعتقاد أنه لم يفعل شيئاً

لكن شفاءك لا يجب أن يكون رهينة لوعيه

أحياناً عليك أن تغلق الصفحة دون أن تحصل على كل
الإجابات التي تريدها

عندما يصبح الله ملجأك

هنا يعود الكتاب إلى عنوانه

عندما يخذلك الناس، قد تشعر للحظة أنك وحدك

لكن الإنسان الذي يجعل علاقته بالله أساساً لحياته لا يرى
البشر باعتبارهم المصدر الوحيد للأمان

قد يحزن على فقدان شخص

وقد يشفق

.وقد يبكي

.لكن في داخله مساحة يستطيع أن يعود إليها

.يدعو

.يتأمل

.يطلب القوة

.ويتعلم أن الإنسان مهما كان قريباً، يبقى إنساناً

.قد يخطئ

.وقد يرحل

.وقد يموت

ولهذا لا ينبغي أن يكون قلبك معلقاً بشخص تعلقاً يجعلك تشعر
أن الحياة انتهت عندما ذهب

الناس أسباب، والله هو الملجأ

الخدلان قد يجعلك أقوى

ليس لأن الألم جميل

بل لأن الإنسان يتعلم منه

بعد الخدلان قد تصبح أكثر وعياً بمن تدخلهم إلى حياتك

«قد تتعلم أن تقول «لا»

قد تتعلم أن تضع حدوداً

قد تتعلم أن الأفعال أهم من الكلام

قد تتعلم أن تحب دون أن تفقد نفسك

وقد تتعلم أن الإنسان يستطيع أن يبدأ من جديد

أحياناً تخرج من التجربة أقل سذاجة، وأكثر حكمة

لكن احذر أن تخرج منها أقل رحمة

لا تسمح للألم أن يسرق أجمل ما فيك

لا تجعل قلبك حجراً

:هناك شخص يقول بعد الخيانة

«لن أحب أحداً مرة أخرى»

:وقد يقول آخر

«لن أثق بأحد»

:وقد يقول ثالث

«سأستخدم الناس قبل أن يستخدموني»

.وهنا تتحول الضحية إلى شخص قد يصنع ضحايا آخرين

.هذا هو الثمن الأخطر للخذلان

.أن يجعلك الألم شبيهاً بمن آذاك

لا.

.إذا خانك شخص، كن أوفى

إذا ظلمك، كن أعدل.

إذا كذب عليك، كن أصدق.

إذا استغلك، تعلم الحدود دون أن تستغل الآخرين.

لا تجعل شخصاً واحداً يقرر شكل قلبك إلى الأبد.

ابدأ من جديد

:بعد كل خذلان تأتي لحظة يجب أن تقول فيها

لقد حدث ما حدث.

لا تستطيع تغيير الماضي.

لا تستطيع إعادة الزمن.

ولا تستطيع إجبار شخص على أن يكون كما تمنيت

لكن تستطيع أن تختار ما ستفعله الآن

يمكنك أن تبني نفسك

أن تعود إلى عملك

إلى دراستك

إلى أسرتك

إلى أهدافك

إلى عبادتك

إلى صحتك النفسية والروحية

إلى الأشياء التي تركتها عندما كنت منشغلاً بعلاقة استنزفتك

الحياة لم تنته

لقد تغير فصل منها فقط

وأحياناً يكون انتهاء فصل هو بداية الكتاب الحقيقي

في النهاية

عندما يخذلك من وثقت به، لا تجعل أول قرار تتخذه هو أن
تغلق قلبك

ولا تجعل أول قرار هو الانتقام

ولا تجعل أول قرار هو لوم نفسك

خذ وقتك

.احزن

.افهم

.تعلم

.ضع الحدود

.ثم امضِ

.قد لا تعود العلاقة كما كانت

.وقد لا تستطيع أن تثق بالشخص نفسه مرة أخرى

.وهذا مقبول

.ليس كل شيء يجب أن يعود إلى ما كان عليه

بعض العلاقات تنتهي

وبعض الناس يرحلون

وبعض الأبواب تُغلق

لكن لا تجعل باباً واحداً مغلقاً يجعلك تعتقد أن الحياة كلها
أبواب مغلقة

:وتذكر دائماً

من خذلك لا يملك حق تحديد قيمتك

ومن تركك لا يملك حق تحديد مستقبلك

ومن خان ثقتك لا يملك حق تحويلك إلى إنسان لا يثق بأحد

أنت تستطيع أن تتألم دون أن تنكسر.

وتستطيع أن تسامح دون أن تنسى الدرس.

وتستطيع أن تبتعد دون أن تكره.

وتستطيع أن تبدأ من جديد دون أن تحمل الماضي على ظهرك.

وفي النهاية، عندما تسقط كل الأقنعة، ستكتشف أن الإنسان قد
يخذل الإنسان، لكن ذلك لا يعني أن الحياة خذلتك.

:وربما كان أعظم ما تتعلمه من الخذلان هو أن تقول

أحببتك، ووثقت بك، وتألمت منك، لكنني لن أسمح لألمك أن
يبعدني عن الله، ولن أسمح لخطئك أن يفسد قلبي، ولن أجعل
فقدانك سبباً لفقدان نفسي.

سأغفر ما أستطيع، وأتعلم ما يجب، وأضع الحدود التي
أحتاجها، ثم أمضي.

:لأنني تعلمت أخيراً

.اختر الله بدل عباد الله

الفصل السادس: لا تركض خلف من اختار الابتعاد

هناك أشخاص يدخلون حياتنا فنظن أنهم سيبقون فيها إلى الأبد.

،نفتح لهم أبواباً لم نفتحها لغيرهم، ونشاركهم تفاصيلنا وأحلامنا، ومخاوفنا، ونمنحهم ثقة ربما يحتاج بناؤها سنوات

.ثم يأتي يوم يتغير فيه شيء

.رسالة لا تأتي

.مكالمة تتأخر

.اهتمام يقل

.كلمات تصبح باردة

.مسافة تظهر دون تفسير

:وفي البداية نقول لأنفسنا

«ربما هو مشغول»

ثم:

«ربما يمر بظروف»

ثم:

«ربما أخطأت في شيء»

ثم نبدأ في الركض خلف الإجابة

نسأل

نفسر

نبرر

نعتذر حتى عندما لا نعرف ماذا فعلنا

نحاول إصلاح شيء لم نعرف حتى كيف انكسر

وهنا يجب أن نتوقف

ليس كل من ابتعد يجب أن تركض خلفه

الرحيل له لغته

:أحياناً لا يقول الإنسان

«أنا لم أعد أريد هذه العلاقة»

لكنه يقولها بتصرفاته

يقول حضوره

تتغير معاملته

تختفي المبادرة

يصبح التواصل من طرف واحد

وتشعر أنك أنت الذي يحمل العلاقة على كتفيه

في البداية قد تحاول

.وهذا طبيعي

.يمكنك أن تسأل مرة

.أن تفتح باب الحوار

:أن تقول

«هل هناك شيء تغير؟»

.وقد يكون للطرف الآخر تفسير حقيقي

لكن إذا أصبح وجودك في حياة شخص يحتاج إلى مطاردة
مستمرة، فهنا يجب أن تسأل

هل هذه علاقة متبادلة فعلاً؟

العلاقة التي تحتاج دائماً إلى أن تجري خلفها قد تكون قد انتهت، حتى لو لم يملك الطرف الآخر الشجاعة ليقول ذلك.

لا تفرض نفسك على قلب أحد

من أكثر الأشياء التي تؤلم الإنسان أن يعرف أن شخصاً لم يعد يريد قربه.

قد يحاول أن يقنعه.

«أعطني فرصة»

«سأغير»

«لا تتركني»

«لماذا تفعل هذا؟»

لكن الحب لا يُنتزع بالقوة

والقرب لا يُفرض

والاهتمام الحقيقي لا يحتاج إلى استجداء مستمر

إذا اختار شخص الابتعاد دون ظلم منك، فلا تجعل كرامتك
ثمناً لبقائه

يمكنك أن تحاول الإصلاح مرة

يمكنك أن تعتذر إذا أخطأت

يمكنك أن توضح موقفك

لكن بعد ذلك، يجب أن تعرف متى تتوقف

هناك فرق بين الاعتذار ومطاردة الإنسان

إذا أخطأت، اعتذر

هذه قوة وليست ضعفاً

لكن الاعتذار لا يعني أن تضع نفسك تحت رحمة شخص إلى الأبد

قل:

«أخطأت، وأعتذر»

ثم اترك للطرف الآخر حرية القرار

إذا قبل، فخير

إذا لم يقبل، فاحترم قراره

لا تحول الاعتذار إلى سلسلة من الرسائل اليومية

ولا تجعل الندم سبباً لإهانة نفسك

الإنسان الناضج يتحمل مسؤولية أخطائه، لكنه لا يلغي
كرامته

لا تركز خلف شخص لأنك تخاف الوحدة

أحياناً لا نتمسك بالشخص لأن العلاقة جيدة، بل لأننا نخاف
مما سيحدث بعد رحيله

نخاف أن نبقى وحدنا

نخاف ألا نجد شخصاً آخر

نخاف أن نندم

.نخاف أن نراه سعيداً بدوننا

.نخاف أن نكتشف أن حياتنا أصبحت فارغة

.لكن الخوف ليس دليلاً على أن العلاقة يجب أن تستمر

قد يكون الخوف فقط علامة على أنك تحتاج إلى بناء حياتك من جديد.

.لا تجعل خوفك من الوحدة يجعلك تقبل بعلاقة تؤلمك

.الوحدة المؤقتة يمكن أن تكون مساحة للشفاء

أما العيش مع شخص تشعر معه أنك غير مرغوب فيك، فقد يكون وحدة أكثر قسوة

لا تحاول أن تثبت قيمتك لمن قرر الرحيل

قد تشعر بعد رحيل شخص أنك بحاجة إلى أن تثبت له أنه
أخطأ.

فتبدأ في استعراض نجاحك

تنشر كل إنجاز

تحاول أن تبدو سعيداً

تدخل علاقة جديدة بسرعة

تشتري أشياء لا تحتاج إليها

:وتعيش وكأنك تخاطب شخصاً غائباً

«انظر ماذا خسرت»

لكن إذا كان كل نجاحك موجهاً إلى شخص رحل، فأنت ما زلت متعلقاً به.

.التحرر الحقيقي ليس أن تجعله يندم

التحرر الحقيقي أن تصل إلى مرحلة لا يعود فيها رأيهِ مهماً بالنسبة لك.

.أن تنجح لأنك تريد النجاح

.أن تتطور لأنك تريد التطور

أن تعيش لأن الحياة تستحق أن تعاش، لا لكي يرى شخص ما أنك بخير.

لا تجعل الرحيل إهانة شخصية

.قد يرحل الإنسان لأن الظروف تغيرت

قد تتغير أولوياته.

قد يكتشف أن العلاقة لا تناسبه.

وقد يكون قد وجد طريقاً آخر.

هذا مؤلم، لكنه لا يعني بالضرورة أنك أقل قيمة.

ليس كل رفض حكماً على الإنسان.

أحياناً شخصان جيدان لا يصلحان لبعضهما.

وهذه حقيقة ناضجة يجب أن نتعلم قبولها.

ليست كل علاقة فاشلة بسبب وجود شخص سيئ.

أحياناً تكون المشكلة ببساطة أن الطريقتين لم يعودا متوافقتين.

متى تتمسك؟

.هذه أيضاً مسألة مهمة

.الكتاب لا يدعو إلى التخلي عن الناس عند أول خلاف

.هناك علاقات تستحق المحاولة

.هناك سوء فهم يمكن إصلاحه

.هناك أخطاء يمكن الاعتذار عنها

.هناك مراحل صعبة تمر بها العلاقات

.إذا كان الطرفان يريدان الإصلاح، فالمحاولة لها قيمة

إذا كان هناك احترام متبادل، يمكن للحوار أن ينقذ أشياء كثيرة.

إذا كان الخطأ مؤقتاً، فلا تتخذ قراراً دائماً بسبب لحظة عابرة

لكن هناك فرق بين المحاولة والتوسل

المحاولة تعني أن الطرفين يعملان

أما المطاردة فتعني أن طرفاً واحداً يركض والآخر يبتعد

لا تطارد الإجابات إلى الأبد

قد تظل تسأل

لماذا فعل ذلك؟

لماذا تغير؟

لماذا لم يقل الحقيقة؟

لماذا لم يشرح؟

لكن بعض الناس لا يعطونك الإجابة التي تحتاجها

وقد يمضي العمر وأنت تحاول فهم قرار شخص آخر

لذلك تعلم أن تقبل أحياناً أن بعض القصص لن تحصل على
نهاية مثالية

قد تكون هناك أسئلة بلا إجابة

وهذا مؤلم، لكنه جزء من النضج

ليس ضرورياً أن تفهم كل شيء لكي تمضي

أحياناً الصمت هو الإجابة

عندما تتحدث مرة ولا تجد استجابة، قد يكون من المناسب أن تنتظر.

وعندما تحاول مرة أخرى ولا تجد اهتماماً، قد يكون عليك أن تتراجع.

إذا كان الشخص يريد وجودك، سيظهر ذلك في أفعاله.

لا تحتاج إلى تحليل كل كلمة.

راقب الاتجاه العام.

هل العلاقة تتجه نحو القرب أم الابتعاد؟

هل هناك اهتمام متبادل أم جهد من طرف واحد؟

هل تشعر بالأمان أم بالقلق الدائم؟

الجواب غالباً موجود في السلوك، لا في الكلمات

لا تحوّل الكرامة إلى كبرياء

هناك فرق بين الكرامة والكبرياء

الكرامة تقول

«لن أذل نفسي من أجل علاقة»

أما الكبرياء فيقول

«لن أعتذر أبداً»

الكرامة تسمح لك بالاعتذار

تسمح لك بالاعتراف بالخطأ

:تسمح لك بأن تقول

«اشتقت إليك»

لكنها تمنعك من الاستمرار في مطاردة شخص أو قبول
الإهانة.

كن متواضعاً في الحب.

لكن لا تكن بلا حدود.

ماذا تفعل بعد الرحيل؟

لا تجعل كل يومك يدور حول الغائب.

ابدأ بإعادة بناء حياتك.

نظم وقتك.

.اهتم بعملك

.مارس الرياضة

.اقرأ

.تعلم

.اجلس مع أسرتك

.تواصل مع أشخاص إيجابيين

.اهتم بعلاقتك بالله

.اخرج من الغرفة التي كنت تجلس فيها تنتظر رسالة

.ضع الهاتف جانباً

.لا تراقب حساباته طوال اليوم

.لا تبحث عن أخباره باستمرار

.لا تعذب نفسك بصور قديمة

.ليس المطلوب أن تنسى فوراً

.المطلوب أن تتوقف عن تغذية الجرح

لا تراقب حياة من رحل

من أصعب الأشياء بعد الانفصال أو الابتعاد أن تستمر في
مراقبة الشخص

ماذا نشر؟

مع من خرج؟

هل يبدو سعيداً؟

هل وجد شخصاً آخر؟

هل يفكر بي؟

لكن هذه الأسئلة لا تعيد العلاقة

. غالباً تزيد الألم

. كل معلومة جديدة قد تصبح وقوداً للتخيل

. ولهذا، أحياناً يكون أفضل قرار هو أن تبتعد عن أخباره

. ليس انتقاماً

بل حماية لقلبك

لا تجعل الحنين دليلاً على ضرورة العودة

قد تشتاق إلى شخص بعد رحيله

وهذا طبيعي

لكن الاشتياق لا يعني أن العودة هي القرار الصحيح

،أنت قد تشتاق إلى الذكريات، إلى الضحك، إلى الأيام الجميلة
إلى الشعور الذي كنت تعيشه

لكن عليك أن تتذكر الصورة كاملة

لا تتذكر اللحظات الجميلة فقط

اسأل:

كيف كانت العلاقة في نهايتها؟

هل كنت مرتاحاً؟

هل كان هناك احترام؟

هل كانت الثقة موجودة؟

هل كان الطرفان يريدان الاستمرار؟

.أحياناً نشتاق إلى جزء من العلاقة وننسى لماذا انتهت

لا تعد إلى مكان كسر قلبك دون تغيير

:إذا عادت العلاقة يوماً، فلا يكفي أن تقول

«اشتقنا لبعض»

يجب أن يكون هناك تغيير

ما الذي تسبب في المشكلة؟

هل تم إصلاحه؟

هل أصبح التواصل أفضل؟

هل تغير السلوك؟

هل أصبحت الحدود واضحة؟

هل عاد الاحترام؟

العودة دون تغيير تعني غالباً إعادة إنتاج الألم نفسه

ماذا لو عاد الشخص؟

.قد يعود

.وقد يعتذر

.وقد يقول إنه ندم

.هنا لا تجعل الشوق يتخذ القرار وحده

.استمع

.افهم

.راقب الأفعال

.خذ وقتك

.لا تفتح الباب بالكامل لمجرد أن شخصاً طرقه مرة أخرى

.التسامح شيء

.والعودة إلى العلاقة شيء آخر

عندما يكون الابتعاد هو حماية لك

أحياناً نطلب من الله أن يحافظ على شخص في حياتنا، بينما
يكون ابتعاده هو الخير الذي لم نفهمه بعد

.نحن نرى الإنسان

.لكننا لا نرى المستقبل

.نرى اللحظة

.ولا نرى كل ما كان يمكن أن يحدث

:لذلك، عندما يغلق باب، لا تقل دائماً

«لماذا حدث هذا لي؟»

:قد يكون السؤال الأفضل

«ماذا يمكن أن أتعلم من هذا؟»

.ربما تعلمت أن تعرف حدودك

.ربما تعلمت أن تختار الأشخاص بعناية

.ربما تعلمت ألا تجعل سعادتك مرتبطة بإنسان

.وربما تعلمت أن قلبك يحتاج إلى الله أكثر مما كنت تظن

اختر الله عندما يرحل الناس

وهنا نعود مرة أخرى إلى جوهر الكتاب

عندما يرحل شخص تحبه، لا تجعل رحيله يأخذك بعيداً عن الله.

لا تجعل الحزن يحولك إلى اليأس.

لا تجعل الغضب يحولك إلى الظلم.

لا تجعل الوحدة تدفعك إلى علاقة مؤذية أخرى.

ارجع إلى الله.

تحدث إليه في دعائك.

ابك إن احتجت.

اشكُ إليه ضعفك.

.اطلب منه القوة

.ثم خذ بالأسباب وابدأ من جديد

.فقدان إنسان لا يعني فقدان الحياة

.وانتهاء علاقة لا يعني انتهاء الحب

.وإغلاق باب لا يعني أن الطريق انتهى

تعلم أن تترك بسلام

.هناك لحظة يصبح فيها الرحيل أكثر نضجاً من البقاء

:تقول

«كنت أتمنى أن تستمر العلاقة، لكنني لن أجبرك»

«كنت أتمنى أن تبقى، لكنني أحترم اختيارك»

«سامحتك، لكنني لن أعود إلى المكان نفسه»

«أحببتك، لكنني لن أركض خلفك»

هذه ليست هزيمة

هذه حرية

أن تترك الإنسان يذهب دون أن تحمل خلفه سكين الانتقام

أن تتمنى له الخير دون أن تعود إلى حياته

أن تغلق الباب دون أن تحرق البيت

وفي النهاية

.لا تركض خلف من اختار الابتعاد

.إن كان هناك سوء فهم، فوضحه

.إن أخطأت، فاعتذر

.إن كانت العلاقة تستحق الإصلاح، فحاول

لكن عندما يصبح وجودك عبئاً على شخص لا يريدك، لا
تجعل نفسك عبئاً على نفسك أيضاً

.لا تستجدي الحب

.لا تتسول الاهتمام

.لا تبيع كرامتك مقابل رسالة

ولا تجعل شخصاً واحداً يقرر إن كنت تستحق أن تكون
محبوباً.

من أرادك سيجد طريقاً إليك.

ومن اختار الرحيل، اترك له طريق الرحيل.

ربما يؤلمك ذلك في البداية.

لكن الألم يخف.

والأيام تمضي.

والقلب يتعلم.

وفي يوم من الأيام، ستنظر إلى الوراء وتذكر أنك لم تخسر
الشخص فقط، بل ربحت شيئاً أكبر.

.ربحت نفسك

.وعندما تربح نفسك، تستطيع أن تبدأ من جديد

.لكن هذه المرة لن تدخل العلاقات وأنت خائف من فقدان

.لن تحب لأنك تحتاج

.بل ستحب لأنك تريد

.لن تتمسك بمن يرحل

بل ستعرف أن بعض الناس يُحبون في القلب، ثم يُتركون في الطريق.

:وستتعلم أن تقول

شكراً لكل من بقي، وسلاماً لكل من رحل، ورحمه الله قلبي»
«عندما كان يظن أن رحيل أحد يعني نهاية العالم

فالعالم لا ينتهي برحيل إنسان.

،وقد تكون بعض النهايات بداية لعلاقة أعمق مع نفسك
وحياتك، وربك

لا تركض خلف من اختار الابتعاد

امش نحو الله، ونحو نفسك، ونحو الحياة التي ما زالت
تنتظرك.

الفصل السابع: كيف تتعامل مع الخيانة والجحود؟

ليست كل الخيانات متشابهة

هناك خيبة من شخص لم تكن تتوقع منه شيئاً

وهناك خيبة من شخص وضعت فيه ثقتك

لكن الخيانة والجحود لهما طعم مختلف؛ لأنهما لا يؤلمان
بسبب ما حدث فقط، بل بسبب المعنى الذي كنت تعطيه
للعلاقة.

الخيانة تقول لك إن شخصاً استخدم الثقة التي منحتة إياها
بطريقة تؤذيكَ.

والجحود يجعلك تنظر إلى سنوات من العطاء وتتساءل:
هل كان كل ما فعلته بلا قيمة؟

وقد يكون الإنسان قد وقف مع شخص في أصعب أيامه، ثم
عندما احتاج إليه لم يجده.

وقد يكون قد ساعده دون انتظار مقابل، ثم وجد منه الإنكار.
وقد يكون قد حفظ سره، ثم اكتشف أن سره أصبح حديث
الآخرين.

في هذه اللحظات، لا يتألم القلب فقط، بل يهتز مفهوم الإنسان
عن الوفاء.

الخيانة ليست دائماً خيانة عاطفية
عندما نسمع كلمة «خيانة»، نفكر غالباً في العلاقات العاطفية.
لكن الخيانة أوسع من ذلك.
قد تكون خيانة صديق.
خيانة زميل.

.خيانة شريك في مشروع

.خيانة شخص ائتمنته على سر

.خيانة شخص دعمته ثم استغل ثقتك

وقد تكون الخيانة أن يستخدم الإنسان معلوماتك الخاصة
ضدك.

.أو أن يتخلى عنك في اللحظة التي كنت تحتاج فيها إليه

:المشترك بينها كلها هو شيء واحد

الثقة التي كان يفترض أن تكون أماناً تحولت إلى مصدر
للأذى.

لماذا الخيانة مؤلمة إلى هذه الدرجة؟

.لأن الإنسان لا يخسر الشخص فقط

.إنه يخسر الصورة التي كان يحملها عنه

:قد تقول

«كنت أظنه مختلفاً»

.وهذه الجملة تحمل الكثير من الألم

.كنت تظنه وفيّاً

.كنت تظنه صديقاً

.كنت تظنه أميناً

كنت تظنه الشخص الذي يمكن الاعتماد عليه

ثم اكتشفت شيئاً آخر

ولهذا فإن الخيانة تجعل الإنسان يعيد قراءة الماضي

كل موقف قديم يصبح موضع شك

كل كلمة جميلة تصبح سوءاً

كل ذكرى تصبح قابلة لإعادة التفسير

وهنا يجب أن تتوقف

ليس من الضروري أن تعيد كتابة كل الماضي على أساس
النهاية

قد تكون هناك لحظات صادقة فعلاً، ثم تغير الإنسان لاحقاً

وقد تكون هناك علامات لم تنتبه إليها

في كل الحالات، لا تجعل الماضي سجنًا ذهنيًا لا ينتهي

الجحود يؤلم الإنسان الذي أعطى بقلبه

الجحود قد يكون أقسى من الرفض

:لأن الرفض يقول

«لا أريد»

:أما الجحود فقد يقول

«لم تفعل شيئاً»

وهذا مؤلم خصوصاً عندما تعرف كم قدمت

.ساعدت

.وقفت

.دفعت

.حميت

.نصحت

.سامحت

ثم جاء يوم تصرف فيه الشخص وكأن شيئاً لم يحدث

:لكن هنا يجب أن تتعلم درساً مهماً

**لا تجعل قيمة الخير الذي فعلته مرتبطة باعتراف الشخص
الذي استفاد منه**

إذا فعلت الخير لله، فلا تجعل إنكار الإنسان يمحو أثره في
قلبك.

لا تحوّل عطائك إلى فاتورة

بعض الناس يعطون ثم يحتفظون بدفتر داخلي

«أنا فعلت لك كذا»

«وقفت معك في كذا»

«ساعدتك في كذا»

ثم عندما لا يحصلون على المقابل، يشعرون بالخيانة
لكن إذا كان العطاء مشروطاً بأن يرد الآخر الجميل بالطريقة
نفسها، فالعطاء لم يكن حراً بالكامل
هذا لا يعني أن تستمر في إعطاء من يستغلك
بل يعني أن تتعلم الفرق بين
العطاء بدافع الخير، والعطاء بهدف شراء الولاء
الأول يحرك
والثاني يربطك
لا تجعل الجحود يحولك إلى إنسان جاحد
قد يقول الإنسان
«بعد اليوم لن أساعد أحداً»
وهذا مفهوم في لحظة الغضب
لكن لا تجعل تجربة واحدة تقتل فيك قيمة جميلة
إذا خانك شخص، لا تخن الآخرين
إذا جحدك شخص، لا تصبح جاحداً
إذا استغلك شخص، لا تستغل من يأتي بعده
الإنسان الذي يؤذيك لا ينبغي أن يملك مفاتيح شخصيتك
تعلم أن تميز بين الطيبة والسذاجة

.الطيبة ليست أن تصدق كل شيء
.وليست أن تعطي كل شخص فرصة بلا نهاية
.وليست أن تسمح للآخرين بتجاوز حدودك
.الطيبة الحقيقية تحتاج إلى وعي
.يمكنك أن تكون كريماً، لكنك تعرف أين تضع حدودك
.يمكنك أن تكون متسامحاً، لكنك لا تتجاهل الأنماط المتكررة
.يمكنك أن تساعد، لكنك لا تسمح لأحد أن يحولك إلى مصدر
دائم للاستغلال
.كن طيباً، ولكن كن واعياً
لا تنتقم لتثبت أنك قوي
بعد الخيانة قد تشعر برغبة في الرد
.تريد أن تكشف الحقيقة
.تريد أن تفضح الشخص
.تريد أن تجعله يتألم كما تألمت
:لكن اسأل نفسك
هل سيعيد الانتقام ما فقدته؟
غالباً لا

قد يعطيك شعوراً مؤقتاً بالقوة، ثم يتركك مع مزيد من المشاكل.

وقد يجعلك مرتبطاً بالشخص أكثر، لأن حياتك ستظل تدور حول ما فعله بك.

أحياناً أقوى رد هو أن تتوقف عن إعطاء الشخص مساحة في حياتك.

.لا انتقام

.لا مطاردة

.لا مراقبة

.لا محاولة لإثبات شيء

فقط:

.انتهت العلاقة، وبدأت حياتي من جديد

لكن ماذا عن العدالة؟

.التسامح لا يعني التخلي عن الحقوق

إذا تعرض الإنسان لظلم حقيقي، فمن حقه أن يطلب حقه بالطرق المشروعة.

.أن يحمي نفسه

.أن يضع حدوداً

.أن يستعين بالجهات المختصة عندما يلزم

أن يقول الحقيقة دون افتراء
المشكلة ليست في طلب العدالة
المشكلة في تحويل العدالة إلى رغبة في الانتقام
:هناك فرق بين

«أريد أن أحمي حقي»

و

«أريد أن أدمر هذا الشخص»

الأولى عدالة

والثانية قد تكون انتقاماً

لا تنتظر أن يندم

قد يكون من أصعب الأشياء أن تعرف أن الشخص الذي آذاك
يعيش حياته وكأن شيئاً لم يحدث

أنت تتألم

وهو يضحك

أنت تفكر

وهو منشغل

أنت تحاول فهم ما حدث

وهو ربما لا يفكر فيه أصلاً

وهنا يجب أن تتوقف عن ربط سلامك الداخلي بندمه

ربما يندم

وربما لا يندم

ربما يعتذر

وربما لا يفعل

لكن شفاءك يجب ألا ينتظر ذلك

**لا تجعل الشخص الذي جرحك هو الشخص الذي يملك مفتاح
شفائك.**

أحياناً لا يأتي الاعتذار

:قد تنتظر سنوات كلمة واحدة

«آسف»

لكنها لا تأتي

في البداية تعتقد أنك لن تستطيع أن تغلق الصفحة بدونها

:ثم مع الوقت تفهم

يمكنك أن تغلق الصفحة دون أن تحصل على كل ما تريد

ليس لأن ما حدث لم يكن مهماً

بل لأن حياتك أهم من أن تبقى معلقة على اعتراف شخص
آخر.

:قد تقول لنفسك

أنا أعرف ما حدث، وأعرف ما تعلمته، ولا أحتاج أن أنتظر»
«منه أن يعترف حتى أبدأ حياتي

.هذه لحظة نضج

لا تخط بين المسامحة والثقة

.يمكنك أن تسامح شخصاً، لكنك لا تثق به كما كنت

.وهذا طبيعي

.المسامحة تتعلق بما تحمله في قلبك

.أما الثقة فتتعلق بما تسمح للشخص أن يفعله في حياتك

:قد تقول

«لا أحمل عليك حقداً»

:وفي الوقت نفسه

«لكنني لن أعطيك أسرارى مرة أخرى»

.هذا ليس تناقضاً

.بل هو توازن

الثقة تُبنى بالأفعال

.إذا عاد شخص خذلك يوماً، لا تعتمد على الكلمات فقط

:قد يقول

«تغيرت»

«لن أفعلها مرة أخرى»

«أدركت خطئي»

هذه الكلمات قد تكون صادقة

لكن دع الزمن يثبتها

التغيير الحقيقي يظهر في السلوك

في طريقة التعامل

في احترام الحدود

في تحمل المسؤولية

في عدم تكرار الخطأ

لا تحتاج إلى أن تكون قاسياً، لكن لا تكن سريعاً في إعادة كل

شيء إلى ما كان عليه

لا تعاقب نفسك بسبب اختيارك

قد تقول

«كيف لم أرَ ذلك؟»

لكن الإنسان لا يستطيع معرفة كل شيء مسبقاً

الثقة ليست جريمة

والحسن الظن ليس عيباً

والطيبة ليست خطأ

الخطأ يكون في أن تعرف أن شخصاً يؤذيك باستمرار ثم
ترفض الاعتراف بذلك

أما أن تكون قد وثقت ثم اكتشفت شيئاً لم تكن تعرفه، فهذا
جزء من التجربة الإنسانية

لا تعاقب نفسك لأنك لم تكن تملك معلومات لم تكن موجودة
لديك

خذ الدرس لا الجرح

كل تجربة يجب أن تترك لك شيئاً

اسأل نفسك

ماذا تعلمت؟

هل أعطيت الثقة بسرعة؟

هل تجاهلت علامات واضحة؟

هل كنت أخاف من قول «لا»؟

هل كنت أتنازل كثيراً؟

هل جعلت شخصاً مركز حياتي؟

هل كنت أعتقد أنني أستطيع تغيير إنسان لا يريد التغيير؟

هذه الأسئلة مفيدة

أما أن تعيش كل يوم داخل تفاصيل الماضي، فذلك لا يضيف شيئاً.

خذ الدرس واترك الألم يهدأ.

لا تتحدث عن الخيانة أمام الجميع.
عندما نتألم، نريد أن يعرف العالم.

قد نرغب في نشر القصة.

كشف الأسرار.

فضح الشخص.

إثبات أننا الضحية.

لكن ليس كل شيء يجب أن يتحول إلى إعلان عام.
احفظ كرامتك.

تحدث مع شخص حكيم إذا احتجت.

اطلب دعماً من إنسان موثوق.

لكن لا تجعل حياتك كلها مسرحاً لقصة انتهت.

بعض الأمور تُشفى في الصمت أكثر مما تُشفى في العلن.

الله يرى ما لا يراه الناس.

قد يظلمك شخص ويقنع الآخرين أنك المخطئ.

وقد يخفي جزءاً من القصة.

وقد تظهر أنت بصورة سيئة أمام الناس

:وهنا قد يكون الألم مضاعفاً

لم تُؤذَ فقط، بل أسيء فهمك أيضاً

:لكن تذكر

.ليس كل حق يحتاج إلى جمهور حتى يكون حقاً

.قد لا يعرف الناس كل التفاصيل

.وقد لا تستطيع الدفاع عن نفسك أمام الجميع

.لكن الله يعلم الحقيقة كاملة

.وهذا يمنح الإنسان نوعاً عميقاً من الطمأنينة

.لا تحتاج إلى أن تربح كل محكمة اجتماعية

يكفي أن تكون صادقاً أمام الله ومع نفسك، وأن تتصرف بما

تستطيع من عدل وحكمة

لا تجعل الخيانة تبعدك عن الله

.وهنا الاختبار الأكبر

:بعض الناس عندما يُخذلون يقولون

«لماذا سمح الله بهذا؟»

.وقد يتحول الألم إلى غضب ويأس

.لكن الإيمان لا يعني أن حياتك ستخلو من الخذلان

بل يعني أنك لن تواجه الخذلان وحدك

قد لا تفهم الحكمة فوراً

وقد لا تعرف لماذا حدثت التجربة

لكن تستطيع أن تتعامل معها دون أن تفقد علاقتك بالله

ادعُ

اصبر

خذ بالأسباب

تعلم

واطلب العون

قد لا تستطيع تغيير ما حدث، لكن تستطيع أن تختار كيف

ستخرج منه

ربما كان الخذلان درساً في التعلق

أحياناً نكتشف بعد الخذلان أننا كنا متعلقين بالإنسان أكثر مما

ينبغي

كنا ننتظر منه الأمان الكامل

والفهم الكامل

والوفاء الكامل

والوجود الدائم

لكن البشر محدودون.
قد يحبونك ويخطئون.
وقد يريدون الخير لك ولا يستطيعون دائماً.
وقد يتغيرون.
وقد يرحلون.
ولهذا فإن الإنسان الذي يجعل الله مركز قلبه يستطيع أن يحب
البشر دون أن يجعلهم بديلاً عنه.
اختر الله بدل عباد الله.
هذا لا يعني ألا تثق بالناس.
بل يعني ألا تجعل ثقتك في الناس مطلقة.
ماذا تفعل بعد الخيانة؟
لا تتخذ قراراً وأنت في قمة الغضب.
خذ مسافة.
افهم ما حدث.
تأكد من الحقائق.
لا تعتمد على الظنون.
إذا كان الحوار ممكناً، تحدث.
إذا كان الاعتذار مناسباً، اعتذر.

إذا كان الخطأ قابلاً للإصلاح، فكر في الإصلاح

إذا كان استمرار العلاقة سيؤذيكَ، ضع حدوداً

إذا كان هناك ظلم، احمِ حقك بالطرق المشروعة

ثم ابدأ مرحلة التعافي

نظّم حياتك

عد إلى أهدافك

اهتم بنفسك

لا تهمل عملك

لا تهمل عبادتك

لا تهمل الأشخاص الذين يحبونك بصدق

ولا تسمح لشخص واحد أن يحتل كل مساحة حياتك حتى بعد
رحيله

لا تخسر نفسك وأنت تعاقب من خذلك

هذه واحدة من أهم قواعد هذا الفصل

إذا خذلك شخص، لا تسمح له أن يأخذ منك أيضاً

سلامك

أخلاقك

إيمانك

.وقتك

.طاقتك

.ثقتك بنفسك

.مستقبلك

.قد يكون قد أخذ منك علاقة، لكن لا تعطه بقية حياتك

الإنسان الذي يظل يفكر في الانتقام سنوات، يسمح لمن آذاه أن يعيش في رأسه دون أن يدفع إيجاراً

.حرر نفسك

.ليس من أجله

.بل من أجلك أنت

وفي النهاية

.الخيانة تعلمك أن الثقة ثمينة

.والجحود يعلمك ألا تجعل تقدير الناس شرطاً لعطائك

.والخذلان يعلمك أن البشر يتغيرون

.لكن الإيمان يعلمك أن الألم ليس نهاية الطريق

.لا تجعل شخصاً واحداً يجعلك تكره كل الناس

.ولا تجعل تجربة واحدة تجعلك تشك في نفسك

.ولا تجعل خيانة شخص تجعلك تخون مبادئك

سامح عندما تستطيع
ضع الحدود عندما تحتاج
اطلب حقك عندما يلزم
ابتعد عندما يصبح البقاء مؤذياً
لكن لا تحمل قلبك حقداً إلى الأبد
وتذكر

من خانك كشف نفسه، لا قيمتك
ومن جدد فضلك أضاع هو فرصة معرفة قيمة الوفاء
ومن ظلمك لا يملك حق تحويلك إلى ظالم
وفي كل مرة تشعر أن الخذلان دفعك إلى الانهيار، تذكر أن
هناك فرقاً بين أن تفقد شخصاً وأن تفقد نفسك
الشخص قد يرحل
أما أنت، فعليك أن تبقى
تبقى بأخلاقك
تبقى بإيمانك
تبقى بكرامتك
تبقى بأمالك
وتبدأ من جديد

وربما يأتي يوم تنظر فيه إلى تلك الخيانة من بعيد وتقول
«كنت أظن أنها نهاية شيء، ثم اكتشفت أنها بداية وعي»

وهكذا يصبح الألم معلماً

والخذلان درساً

والابتعاد حماية

والتجربة باباً إلى النضج

وفي النهاية، لا تجعل البشر مركز قلبك إلى درجة أن سقوط
أحدهم يسقطك معه

اختر الله أولاً، ثم أحب عباد الله دون أن تجعلهم بديلاً عنه

الفصل الثامن: عندما لا يستجيب الله لما تريد

من أصعب مراحل الإيمان أن تطلب شيئاً بكل قلبك، ثم لا
يحدث

تدعو

وتنتظر

وتكرر الدعاء

ثم تمر الأيام، وربما الأشهر والسنوات، ولا ترى النتيجة التي
كنت تتخيلها

تسأل:

لماذا لم يحدث؟

لماذا لم يُفتح هذا الباب؟

لماذا ابتعد هذا الشخص؟

لماذا فشلت هذه الفرصة؟

لماذا تأخر ما أريده؟

وهنا تبدأ معركة داخل الإنسان بين ما يتمناه وما يثق أن الله
يختاره له.

وهذه من أعمق لحظات الحياة

أنت ترى الرغبة، والله يعلم العاقبة

الإنسان يرى لحظته

يرى الشخص الذي يريده

الوظيفة التي يحلم بها

المشروع الذي يريد نجاحه

العلاقة التي يريد استمرارها

المدينة التي يريد أن يعيش فيها

والفرصة التي يعتقد أنها ستغير حياته

ثم يقول:

«لو حصل هذا الأمر، سأكون سعيداً»

لكن الإنسان لا يرى الصورة كاملة

قد يرى باباً جميلاً، بينما وراءه شيء لا يعرفه

وقد يرى خسارة، بينما وراءها حماية

وقد يظن أن التأخير عقوبة، بينما يكون التأخير إعداداً

وقد يظن أن المنع حرمان، بينما يكون المنع رحمة لا يفهمها
الآن.

:وهنا تظهر حقيقة عظيمة

ليس كل ما نريده خيراً لنا، وليس كل ما نكرهه شراً لنا

ليس كل تأخير رفضاً

أحياناً يعتقد الإنسان أن عدم حصوله على ما يريد يعني أن الله
رفضه.

لكن التأخير ليس دائماً رفضاً

قد يكون توقيتاً مختلفاً

وقد تكون الظروف غير جاهزة

وقد يحتاج الإنسان نفسه إلى أن يتغير قبل أن يحصل على ما
يطلب.

تخيل شخصاً يريد مسؤولية كبيرة، لكنه لم يتعلم بعد كيف
يتحملها.

لو حصل عليها الآن، ربما دمرته

وتخيل شخصاً يريد علاقة، لكنه لم يتعلم بعد كيف يحب
بطريقة صحيحة.

قد يحصل على الشخص الذي يريده، ثم يخسره بسبب عدم
نضجه.

لذلك أحياناً يكون السؤال الأفضل ليس

«لماذا لم أحصل على ما أريد؟»

بل:

«ما الذي أحتاج إلى تعلمه قبل أن أحصل عليه؟»

هناك أبواب نريدها لأننا لا نعرف ما وراءها

،كم مرة ظننت أن شيئاً معيناً هو أفضل ما يمكن أن يحدث لك
ثم بعد سنوات اكتشفت أنك كنت مخطئاً؟

ربما كنت تريد علاقة وانتهت

ثم اكتشفت لاحقاً أنها لم تكن مناسبة لك

ربما كنت تريد وظيفة ولم تحصل عليها

ثم وجدت فرصة أخرى أفضل

ربما كنت تريد مكاناً معيناً، ثم اكتشفت أن بقاءك في مكانك
كان أكثر فائدة

الإنسان لا يستطيع دائماً أن يرى الحكمة في وقتها

أحياناً تحتاج إلى مسافة زمنية حتى تفهم

وهذا لا يعني أن كل ألم سنفهم سببه لاحقاً

بعض الأشياء ستبقى غامضة

لكن عدم فهمك للحكمة لا يعني عدم وجودها

لا تجعل الدعاء صفقة

هناك طريقة خاطئة في التعامل مع الدعاء

يدعو الإنسان

«يا رب، أعطني هذا»

ثم إذا لم يحصل عليه يقول

«لماذا لم يستجب الله؟»

وكان الدعاء عقد تجاري

أنا طلبت، إذن يجب أن أحصل

لكن الدعاء أعمق من ذلك

أنت لا تتحدث إلى آلة تحقق الطلبات

أنت تتوجه إلى الله

والعبد لا يعرف دائماً ما هو الخير

لذلك يمكن أن يكون دعاؤك أكثر نضجاً

اللهم إن كان هذا خيراً لي فقرّبه ويسّره، وإن كان شراً

«فاصرفه عني واصرفني عنه، واقدر لي الخير حيث كان

هنا تتحول علاقتك بالدعاء من الإصرار على نتيجة محددة
إلى الثقة بالحكمة الإلهية

الله ليس مطالباً بأن يحقق تصورك عن السعادة
قد تظن أن سعادتك مرتبطة بشخص

لكن ربما سعادتك أوسع

قد تظن أنها مرتبطة بالمال

لكن ربما هناك أشياء أخرى أهم

قد تظن أن النجاح هو الوصول إلى منصب معين

لكن ربما النجاح الحقيقي هو أن تصل إلى حياة متوازنة، وأن
تنام وقلبك مطمئن

نحن أحياناً نطلب من الله شيئاً صغيراً لأننا لا نرى الشيء
الأكبر الذي يمكن أن يمنحه لنا

مثل طفل يبكي لأنه يريد شيئاً لا يعرف أنه سيؤذيه

الأب المحب لا يعطيه كل ما يطلبه

ليس لأنه يكرهه

بل لأنه يعرف أكثر منه

عندما تخسر شخصاً كنت تدعو من أجله

هذا من أصعب الاختبارات

قد تكون دعوت كثيرأ

«يا رب اجمعني به»

.ثم حدث العكس

.ابتعد

.انتهت العلاقة

.تزوج بغيرك

.اختر طريقاً آخر

.هنا قد تشعر أن دعائك لم يُسمع

.لكن لا تجعل إنساناً واحداً معياراً لعلاقتك بالله

.ربما كنت تدعو لأنك رأيت جانباً واحداً من القصة

.أما الله فيعلم ما لا تعلم

.لا تعرف المستقبل

.ولا تعرف كيف كان يمكن أن تكون حياتك لو استمرت العلاقة

.قد يكون الفقد مؤلماً، لكنه لا يعني أن الله تخلي عنك

عندما لا تحصل على الوظيفة

.تستعد للمقابلة

.تتعب

.تنتظر

.ثم يأتي الرفض

تشعر أنك فشلت

لكن الرفض المهني لا يعني أنك فاشل كإنسان

ربما تحتاج إلى مهارة جديدة

ربما تحتاج إلى تجربة إضافية

ربما كانت الوظيفة لا تناسبك

وربما تحتاج إلى تغيير اتجاهك

لا تجعل كلمة «مرفوض» في رسالة توظيف تتحول في عقلك إلى:

«أنا مرفوض من الحياة»

هناك فرق كبير

عندما يتأخر النجاح

نعيش في زمن يجعل الناس يعرضون نتائجهم أكثر من
مراحلهم

نرى النجاح، ولا نرى السنوات التي سبقتة

نرى المال، ولا نرى المخاطر

نرى المنصب، ولا نرى التعب

نرى الكتاب المنشور، ولا نرى الصفحات التي مُزقت

فنبدأ بالمقارنة

«لماذا وصل هو قبلي؟»

لكن لكل إنسان طريقه

لا تقارن بداية طريقك بنهاية طريق شخص آخر

قد تتأخر

وقد تتعثر

وقد تبدأ من جديد

هذا لا يعني أنك لن تصل

أحياناً الطريق الطويل يصنع شخصاً أقوى من الطريق السهل

لا تجعل الاستجابة شرطاً للعبادة

:أخطر ما يمكن أن يحدث هو أن يقول الإنسان

«إذا لم أحصل على ما أريد، فلماذا أدعو؟»

هنا تتحول العبادة إلى صفقة

:لكن علاقتك بالله لا يجب أن تقوم على

«أعطني، وسأكون قريباً منك»

بل:

«أنت ربي سواء أعطيتني ما أريد أو منعتني منه»

وهذه ليست كلمة سهلة

إنها من أعلى درجات النضج الروحي

:أن تقول

«يا رب، أنا لا أفهم، لكنني أثق بك»

الإيمان لا يعني أنك لن تحزن

.الثقة بالله لا تعني أن الإنسان لا يبكي

.ولا تعني أنه لا يتألم

.ولا تعني أنه لا يتساءل

.يمكن أن تكون مؤمناً وتحزن

.يمكن أن تدعو وأنت تبكي

.يمكن أن تشعر بالضعف

.المهم ألا يتحول الحزن إلى يأس من رحمة الله

.لا تحاسب نفسك لأنك تألمت

.حاسب نفسك عندما تجعل الألم يقودك إلى فقدان الأمل

أحياناً تكون الإجابة: لا

.وهذه أصعب إجابة

:نريد دائماً أن تكون الإجابة

«نعم»

.لكن هناك «لا» تحمي الإنسان

.«لا» لبعض العلاقات»

«لا» لبعض الفرص»

«لا» لبعض الرغبات»

«لا» لبعض الطرق»

وقد لا تفهم هذه الـ«لا» إلا بعد وقت طويل

ولهذا لا تنظر إلى المنع دائماً باعتباره خسارة

أحياناً يكون الرفض الإلهي لباب معين هو الذي يسمح لك
بالوصول إلى باب آخر

لا تعش في سؤال: لماذا؟

سؤال «لماذا؟» طبيعي

لكن إذا أصبح كل حياتك، فسوف تتعب

بدلاً من

«لماذا حدث هذا؟»

اسأل أيضاً

«ماذا أفعل الآن؟»

ماذا تعلمت؟

ما الذي أستطيع إصلاحه؟

ما الذي أستطيع تغييره؟

ما الخطوة التالية؟

قد لا تملك تفسيراً كاملاً لما حدث، لكنك تملك قرارك تجاه ما حدث.

وهنا تبدأ القوة

لا تنتظر علامة في كل شيء

.أحياناً يريد الإنسان علامة واضحة لكل قرار

.ينتظر حتماً

.إشارة

.مصادفة

.كلمة من شخص

لكن الحياة تحتاج أيضاً إلى عقل وتخطيط واستشارة وأخذ
بالأسباب

.التوكل لا يعني ترك التفكير

.والإيمان لا يعني إلغاء العقل

.إذا أردت وظيفة، تعلم وابحث وتقدم

.إذا أردت مشروعاً، خطط وادرس المخاطر

.إذا أردت الزواج، تعرف على الإنسان بشكل مسؤول واسأل
واستشر

.ثم ادعُ الله

التوكل ليس أن تجلس وتنتظر المعجزة، بل أن تعمل وتترك
النتيجة لله.

عندما تشعر أن الله بعيد

.قد تمر بفترة تشعر فيها أنك تدعو ولا تشعر بشيء

.تقرأ ولا تجد الطمأنينة نفسها

.تتعب

.تسأل

.وهذا قد يحدث للإنسان

.لا تجعل الشعور وحده معيار علاقتك بالله

.المشاعر تتغير

.اليوم تكون قوياً

.غداً تكون ضعيفاً

.اليوم تشعر بالقرب

.غداً تشعر بالجفاف الروحي

.استمر

.لا تجعل لحظة ضعف تقرر علاقتك كلها

اختر الله حتى عندما لا تفهم

.وهنا جوهر الكتاب

اختر الله بدل عباد الله» لا تعني فقط أن تختار الله عندما
يعطيك ما تريد

بل تظهر حقيقتها عندما لا تحصل على ما تريد

عندما يخذلك إنسان، اختر الله

عندما يغلق باب، اختر الله

عندما تتأخر الإجابة، اختر الله

عندما لا تفهم الحكمة، اختر الله

عندما تكون وحيداً، اختر الله

ليس معنى ذلك أن تتوقف عن العمل

بل أن تعمل دون أن تجعل قلبك معلقاً بالنتيجة وحدها

قد يكون ما فقدته جزءاً من رحلتك

بعض الأشخاص كانوا مهمين في مرحلة من حياتك

بعضهم علمك

بعضهم ساعدك

بعضهم كشف لك نفسك

وبعضهم جعلك تعرف حدودك

ليس ضرورياً أن يبقوا حتى تكون علاقتهم بك ذات قيمة

قد يكون شخص ما جاء إلى حياتك لمرحلة ثم انتهى دوره

لا تجعل انتهاء الدور يعني أن كل ما سبق كان بلا معنى

:يمكنك أن تقول

«أشكر الله على الخير الذي كان، وأقبل النهاية التي حدثت»

وهذه من علامات النضج

لا تطلب فقط ما تريد، اطلب أن تصبح أفضل

:بدلاً من أن يكون كل دعائك

«يا رب أعطني»

:اجعل جزءاً منه

«يا رب أصلحني»

«يا رب علمني»

«يا رب قوّني»

«يا رب ارزقني الحكمة»

«يا رب اجعلني مستحقاً للمسؤولية التي أطلبها»

«يا رب إذا أعطيتني فلا تجعل النعمة تفسدني»

«وإذا منعتني فلا تجعل المنع يبعدني عنك»

هذا النوع من الدعاء يغير الإنسان من الداخل

عندما يأتي ما طلبته

وهنا اختبار آخر

قد يدعو الإنسان طويلاً للحصول على شيء، ثم يحصل عليه
ثم ينسى الله.

قد يطلب المال، ثم يصبح المال كل شيء
يطلب المنصب، ثم يصبح المنصب هويته
يطلب شخصاً، ثم يتعلق به أكثر من اللازم
يطلب النجاح، ثم يصبح النجاح سبب غروره
لذلك ليس الاختبار فقط في المنع
الاختبار أيضاً في العطاء
إذا أعطاك الله، فاشكره

وإذا منعك، فاصبر

وفي الحالتين، لا تجعل النتيجة تنسيك صاحب النعمة
لا تجعل حياتك مؤجلة

بعض الناس يقول

«سأكون سعيداً عندما أتزوج»

«سأعيش عندما أحصل على الوظيفة»

«سأرتاح عندما أجمع المال»

«سأبدأ عندما تتحسن ظروفي»

وهكذا يضع حياته كلها في المستقبل

لكن الحياة تحدث الآن

اعمل الآن

تعلم الآن

أحب الآن

صلح ما تستطيع الآن

استمتع بالنعم الموجودة الآن

لا تجعل الشيء الذي لم تحصل عليه يلغي الأشياء التي
حصلت عليها

وفي النهاية

قد لا تحصل على كل ما دعوت به

وقد تتأخر أشياء كنت تريدها بسرعة

وقد يغلق الله باباً كنت تتمنى أن يبقى مفتوحاً

وقد يأخذ منك شيئاً كنت تعتقد أنك لا تستطيع العيش بدونه

لكن لا تجعل ذلك يقودك إلى اليأس

أنت لا ترى الصورة كاملة

ولا تعرف كل ما ينتظرك

ولا تعرف ماذا كان سيحدث لو حصلت على كل ما أردت

لذلك، عندما لا تفهم، ثق

و عندما تتألم، ادعُ

و عندما يغلق باب، ابحث عن الباب التالي

و عندما يرحل إنسان، لا تجعل قلبك يرحل معه

و عندما تتأخر الإجابة، لا تتوقف عن السير

قد لا تكون المشكلة أن الله لم يعطك ما تريد

قد تكون المشكلة أنك كنت تريد شيئاً صغيراً، بينما كان
طريقك يتجه إلى شيء أكبر

وفي النهاية، قل:

يا رب، أعطني ما فيه خير لي، لا ما يوافق رغبة قلبي فقط
، وإن أعطيتني فاجعلني شاكراً، وإن منعتني فاجعلني صابراً
وإن أخرجني فاجعلني واثقاً، وإن أخذت مني شيئاً فألهمني
أن أفهم أنني لم أفقدك

لأن الإنسان يستطيع أن يعيش دون أشياء كثيرة

وقد يعيش دون أشخاص كان يظن أن الحياة مستحيلة من
دونهم

لكن أعظم خسارة ليست أن تفقد ما كنت تريد

أعظم خسارة أن تحصل على ما تريد وتفقد الله في الطريق

وهنا يعود الكتاب إلى رسالته الأساسية

اختر الله بدل عباد الله

ليس فقط عندما يعطيك

بل عندما يمنعك

ليس فقط عندما يفتح الباب

بل عندما يغلقه

ليس فقط عندما تفهم

بل عندما لا تفهم

فالإيمان الحقيقي لا يظهر عندما تسير الحياة كما تريد، بل
عندما تستطيع أن تقول

«يا رب، لم أفهم ما حدث... لكنني ما زلت أثق بك»

الفصل التاسع: عندما تكون وحدك... لا تكن فارغاً

هناك نوع من الوحدة لا علاقة له بعدد الأشخاص حولك.

قد تجلس وسط عشرات الناس وتشعر أنك وحيد.

وقد تعود إلى بيت مليء بالأصوات، لكن داخلك صامت.

وقد يكون هاتفك ممتلئاً بالأسماء والرسائل، ومع ذلك تشعر
أن لا أحد يفهم ما يحدث داخلك.

الوحدة ليست دائماً غياب الناس.

أحياناً هي غياب المعنى.

وأحياناً هي نتيجة أن الإنسان اعتاد أن يبحث عن قيمته في الآخرين، فإذا ابتعدوا شعر أنه لم يعد يعرف من هو.

وهنا تبدأ مرحلة مهمة من الحياة:

أن تتعلم كيف تكون مع نفسك دون أن تهرب منها.

الوحدة ليست دائماً عقوبة

نحن نعيش في عالم يخاف من الوحدة.

إذا جلس شخص وحده، يسارع إلى الهاتف.

إذا شعر بالملل، يبحث عن شخص يتحدث معه.

إذا انتهت علاقة، يبحث بسرعة عن علاقة أخرى.

وكأن الإنسان لا يستطيع أن يبقى دقيقة واحدة مع أفكاره.

لكن الوحدة قد تكون فرصة.

فرصة لتسمع نفسك.

فرصة لتراجع حياتك.

فرصة لتعرف ماذا تريد بعيداً عن آراء الناس.

فرصة لتكتشف أنك كنت تركض خلف أشخاص لأنك كنت

تخاف من الجلوس مع نفسك.

ليس كل ابتعاد خسارة.

أحياناً يكون الابتعاد استراحة ضرورية لإعادة بناء الذات.

عندما يختفي الناس

قد تمر بفترة تقل فيها العلاقات.

أصدقاء يبتعدون.

شخص تحبه يرحل.

العمل يتغير.

الظروف تتبدل.

وتجد نفسك فجأة أمام مساحة واسعة من الوقت.

في البداية تبدو المساحة مخيفة.

ثم تبدأ شيئاً فشيئاً في اكتشاف نفسك.

من أنت عندما لا يكون هناك شخص تنتظر رسالته؟

من أنت عندما لا تحتاج إلى إثبات نفسك لأحد؟

من أنت عندما لا يكون هناك أحد تشرح له كل خطوة؟

هذا السؤال قد يكون مؤلماً.

لكنه ضروري.

لا تجعل الهاتف بديلاً عن الحياة

في عصرنا الحديث، أصبح الإنسان قادراً على الهروب من

نفسه طوال اليوم.

رسائل.

فيديوهات.

منشورات.

أخبار.

محادثات.

صور.

ثم ينتهي اليوم دون أن يجلس الإنسان مع نفسه ولو دقائق.
الهاتف ليس عدواً.

لكن المشكلة تبدأ عندما يصبح وسيلة للهروب من الفراغ
الداخلي.

إذا كنت لا تستطيع الجلوس وحدك دون أن تمسك هاتفك،
اسأل نفسك:

ماذا أحاول ألا أشعر به؟

ربما حزناً.

ربما خوفاً.

ربما مللاً.

ربما سؤالاً لا تريد الإجابة عنه.

واجه نفسك.

فالشيء الذي نهرب منه قد يصبح أقوى عندما نهرب منه.

تعلم أن تستمتع بصحبتك

هناك فرق بين الوحدة والعزلة الصحية.

الوحدة المؤلمة تقول:

«لا أحد يريدني.»

أما العزلة الصحية فتقول:

«أحتاج بعض الوقت مع نفسي.»

تعلم أن تخرج وحدك أحياناً.

أن تشرب قهوتك بهدوء.

أن تمشي.

أن تقرأ.

أن تكتب أفكارك.

أن تتأمل حياتك.

أن تستمتع بوقت لا يحتاج إلى جمهور.

ليس الهدف أن تكره الناس.

بل أن تعرف أنك تستطيع أن تكون بخير دون أن يكون هناك

شخص يملأ كل دقيقة من يومك.

لا تدخل علاقة فقط لأنك وحيد

هذه واحدة من أكثر الأخطاء شيوعاً.

يشعر الإنسان بالوحدة، فيتعلق بأول شخص يمنحه اهتماماً.

لا يسأل:

هل يناسبني؟

هل يحترمني؟

هل العلاقة صحية؟

بل يسأل فقط:

«هل سيبقى معي؟»

وهنا قد يبدأ الإنسان علاقة من الحاجة، لا من الاختيار.
ثم عندما يكتشف أنها مؤذية، يخاف من الانفصال لأنه يخاف
من العودة إلى الوحدة.

وهكذا يصبح أسيراً لعلاقة لم تكن مناسبة من البداية.
لذلك:

لا تجعل الوحدة تدفعك إلى اختيار الشخص الخطأ.

لا تبحث عن قيمتك في اهتمام الآخرين
إذا كنت لا تشعر بقيمتك إلا عندما يمدحك شخص، فأنت
أعطيت ذلك الشخص سلطة كبيرة على نفسك.

اليوم يمدحك، فتشعر أنك رائع.

غداً يتجاهلك، فتشعر أنك بلا قيمة.

هذا ليس استقراراً.

قيمة الإنسان لا تتغير كل ساعة بحسب رأي الآخرين.

قد تخطئ.

قد تفشل.

قد يرفضك شخص.

لكن هذا لا يمحو قيمتك الإنسانية.

تعلم أن تقول لنفسك:

«أنا أحتاج إلى تطوير نفسي، لكنني لا أحتاج إلى كراهية نفسي.»

الوحدة فرصة لمراجعة حياتك

عندما يقل الضجيج من حولك، تبدأ الأسئلة الحقيقية بالظهور.

هل أنا في الطريق الذي أريده؟

هل عملي يناسبني؟

هل علاقاتي صحية؟

هل أعيش وفق قيمي أم وفق توقعات الناس؟

هل أضيع وقتي؟

ما الذي أؤجله؟

ما الذي أخاف منه؟

ما الذي أحتاج إلى إصلاحه؟

هذه الأسئلة قد تكون مزعجة.

لكنها أفضل من أن تعيش سنوات في طريق لا يناسبك لأنك لم تتوقف يوماً لتراجع الاتجاه.

لا تخف من البداية من جديد

قد تكتشف في فترة الوحدة أنك أهملت نفسك.

أهملت صحتك.

أهملت عملك.

أهملت تعلمك.

أهملت علاقتك بالله.

أهملت أسرتك.

لا تقل:

«لقد ضاع الوقت.»

ما دام الإنسان حياً، يستطيع أن يبدأ.

ابدأ بخطوة صغيرة.

ساعة قراءة.

مشي يومي.

تنظيم النوم.

تعلم مهارة.

ترتيب المال.

إصلاح علاقة.

التوبة من خطأ.

العودة إلى العبادة.

لا تنتظر أن تصبح حياتك مثالية حتى تبدأ.

ابدأ بما تستطيع الآن.

اجعل لك رسالة

الفراغ يصبح خطيراً عندما لا يكون للإنسان معنى.

إذا كان كل هدفك هو الحصول على اهتمام الناس، فماذا ستفعل عندما يختفي الاهتمام؟

إذا كان كل هدفك المال، فماذا سيحدث عندما تحصل عليه؟

إذا كان كل هدفك منصباً، ماذا بعد الوصول؟

الإنسان يحتاج إلى معنى أكبر من اللحظة.

أن يشعر أن وجوده له قيمة.

أن يعمل.

أن يتعلم.

أن يساعد.

أن يبني.

أن يترك أثراً طيباً.

أن يكون أفضل مما كان عليه بالأمس.

وعندما يكون لديك معنى، تصبح الوحدة مساحة للعمل، لا حفرة للفراغ.

اجعل علاقتك بالله مركزاً لا بديلاً عن الناس

عندما نقول:

«اختر الله بدل عباد الله»

لا نقصد أن تعيش بعيداً عن البشر.

الله خلق الإنسان اجتماعياً.

نحتاج إلى الأسرة.

نحتاج إلى الأصدقاء.

نحتاج إلى التعاون.

نحتاج إلى الحب.

لكن الفرق أن قلبك لا يصبح معلقاً بالبشر تعلقاً يجعلك تنهار كلما ابتعد أحد.

يمكنك أن تحب الناس وتحتاج إليهم، لكنك تعرف أن أمانك الأعمق ليس في يد إنسان.

عندما يكون الله مركز حياتك، تستطيع أن تكون وحدك دون أن تشعر أنك متروك.

الدعاء في الوحدة

هناك لحظات لا تحتاج فيها إلى كلمات كثيرة.

فقط اجلس.

وتحدث إلى الله.

قل ما في قلبك.

لا تحتاج إلى أن تبدو قوياً.

قل:

«يا رب، أنا متعب.»

«يا رب، أنا خائف.»

«يا رب، أشعر بالوحدة.»

«يا رب، لا أعرف ماذا أفعل.»

ثم اسأل:

«دلني.»

هذه اللحظات قد تكون من أصدق لحظات الإنسان.

لأنك لا تحاول أن تثبت شيئاً أمام أحد.

لا تخط بين الوحدة والاستحقاق

إذا كنت وحيداً الآن، فهذا لا يعني أنك غير محبوب.

قد تكون في مرحلة انتقالية.

قد تكون محاطاً بأشخاص لا يشبهونك.

قد تكون خرجت من علاقة.

قد تكون منشغلاً ببناء نفسك.

قد تكون ظروفك تغيرت.

لا تستخدم عدد الأشخاص حولك لقياس قيمتك.

ليس من الضروري أن يكون لديك عشرات الأصدقاء.

قد يكفيك شخص أو اثنان صادقان.

وقد تكون العلاقات القليلة العميقة أفضل من عشرات العلاقات السطحية.

اختر الأشخاص الذين يضيفون إلى حياتك
بعد أن تتعلم أن تكون مع نفسك، ستصبح أكثر قدرة على
اختيار الآخرين.

لن تقبل بأي علاقة فقط لأنك تخاف الوحدة.
ستسأل:

هل يحترمني هذا الإنسان؟

هل أستطيع أن أكون نفسي معه؟

هل يفرح لنجاحي؟

هل يقف معي في الشدة؟

هل يحفظ سري؟

هل يمكننا الاختلاف دون إهانة؟

هل وجوده يجعلني أفضل أم أسوأ؟

هذه الأسئلة تحميك من كثير من العلاقات المؤذية.

لا تطلب من الآخرين أن يعالجوا كل جروحك

الشخص الذي تحبه يستطيع أن يدعمك.

يمكنه أن يسمعك.

يمكنه أن يكون بجانبك.

لكن لا تجعله مسؤولاً عن إصلاح كل شيء داخلك.
لأنك إذا قلت:

«أنت وحدك تستطيع إسعادي.»

فأنت تضع عبئاً ضخماً على العلاقة.

العلاقة الصحية شراكة، وليست علاجاً لكل شيء.
اهتم بنفسك.

اطلب المساعدة المناسبة عندما تحتاج.

واعرف أن بناء نفسك مسؤولية لا يستطيع شخص آخر القيام
بها نيابة عنك.

عندما تصبح الوحدة مؤلمة جداً

هناك فرق بين أن تختار بعض الوقت وحدك، وبين أن تعاني
عزلة شديدة تؤثر في حياتك.

إذا أصبحت الوحدة تمنعك من العمل أو النوم أو التواصل أو
القيام بمهامك اليومية، فلا تتعامل معها باعتبارها مجرد
اختبار يجب تحمله وحدك.

تحدث مع شخص تثق به.

اطلب دعماً مناسباً.

لا عيب في أن تحتاج إلى مساعدة.

القوة ليست أن تتحمل كل شيء بمفردك.

القوة أيضاً أن تعرف متى تحتاج إلى من يساعدك.
لا تجعل الماضي يسكن وحدتك
عندما تكون وحدك، قد يبدأ الماضي في العودة.
تتذكر شخصاً.

رسالة.

مكاناً.

صوتاً.

موقفاً.

ثم تبدأ في بناء سيناريوهات:

«ماذا لو لم يحدث ذلك؟»

«ماذا لو بقي؟»

«ماذا لو اعتذرت؟»

«ماذا لو اتخذت قراراً مختلفاً؟»

لكن الماضي لا يحتاج إلى أن يصبح بيتاً تسكن فيه.

يمكنك زيارته للتعلم، لكن لا تعيش فيه.

الحاضر هو المكان الوحيد الذي تستطيع أن تعمل فيه.

الوحدة قد تكشف لك أنك كنت تهرب

أحياناً يكون الإنسان محاطاً بالناس لأنه يخاف مواجهة نفسه.

كل لقاء يشغله.

كل علاقة تملأ الفراغ.
كل مشكلة خارجية تمنعه من النظر إلى الداخل.
ثم عندما يختفي كل شيء، تظهر الحقيقة.
قد تكتشف أنك لا تعرف ماذا تريد.
قد تكتشف أنك كنت تبحث عن القبول.
قد تكتشف أنك كنت تعطي أكثر مما تستطيع.
قد تكتشف أنك كنت تخاف الرفض.
لا تخف من هذه الاكتشافات.
هي ليست إدانة.
إنها بداية الوعي.
ابن نفسك في الهدوء
هناك أشياء عظيمة يمكن بناؤها بعيداً عن الضجيج.
كتاب.
علم.
مشروع.
جسم صحي.
مهارة.
لغة.
علاقة أفضل مع الأسرة.

نظام مالي.

شخصية أكثر نضجاً.

روح أكثر قرباً من الله.

لا تحتاج إلى أن يعرف الناس كل ما تفعله.

بعض أجمل مراحل الحياة تحدث في صمت.

اعمل.

تقدم.

ثم دع النتائج تتحدث.

لا تنتظر شخصاً ليبدأ حياتك

لا تقل:

«عندما يأتي الشخص المناسب سأعيش.»

عش الآن.

«عندما أتزوج سأكون سعيداً.»

ابن حياة تستطيع أن تكون فيها سعيداً الآن.

«عندما أحصل على الوظيفة سأبدأ.»

ابدأ في تطوير نفسك الآن.

«عندما أملك المال سأتعلم.»

تعلم بما تملك الآن.

الشخص المناسب عندما يأتي يجب أن يضيف إلى حياتك، لا أن يكون هو الحياة كلها.

وفي النهاية

الوحدة ليست دائماً عدواً.

أحياناً تأتي لتقول لك:

توقف عن الركض خلف الناس، وابدأ في معرفة نفسك.

توقف عن انتظار الرسالة.

توقف عن مراقبة من رحل.

توقف عن محاولة إرضاء الجميع.

اجلس.

تنفس.

فكر.

تعلم.

اعمل.

ادعُ.

وابنِ حياة تستطيع أن تحبها حتى عندما لا يكون أحد بجانبك.

ثم عندما يأتي الناس إلى حياتك، لن تستقبلهم من مكان
الخوف.

ستستقبلهم من مكان القوة.

لن تقول:

«لا تتركني، فأنا لا أستطيع العيش وحدي.»

بل ستقول:

«وجودك جميل، لكنني لن أفقد نفسي إذا رحلت.»

وهنا يصبح الحب أكثر نقاءً.

لأنك لا تتعلق بالإنسان خوفاً من الفراغ.

بل تختاره لأنك ترى فيه خيراً.

وهكذا تفهم معنى جديداً لعبارة:

اختر الله بدل عباد الله

اختر الله عندما تكون محاطاً بالناس.

واختره عندما تكون وحدك.

اختره عندما يحبك الناس.

واختره عندما يبتعدون.

اختره عندما يصفقون لك.

واختره عندما لا يراك أحد.

لأن الناس قد يملؤون وقتك، لكنهم لا يستطيعون دائماً ملء قلبك.

وقد يمنحونك الحب، لكنهم لا يستطيعون أن يكونوا مصدراً مطلقاً للأمان.

أما حين يصبح قلبك مرتبطاً بالله، فإن الوحدة لا تعود فراغاً مخيفاً.

تصبح مساحة هادئة تلتقي فيها بنفسك.

وتكتشف فيها ما ضاع منك وسط الضجيج.

وتبدأ في بناء الإنسان الذي كنت تؤجل بناءه وأنت تركض خلف الآخرين.

وفي النهاية، ربما يكون أعظم درس في الوحدة هو:

لا تخف من أن تكون وحدك، خف من أن تفقد نفسك وأنت تحاول ألا تكون وحدك.

فالذي يعرف كيف يكون مع نفسه، لا يقبل بأي شخص فقط حتى لا يشعر بالوحدة.

والذي يعرف أن الله معه، لا ينهار كلما غاب عنه إنسان.

ومن هنا تبدأ مرحلة جديدة:

أن تتعلم كيف تضع حدوداً دون قسوة، وتقول «لا» دون شعور بالذنب، وتحافظ على نفسك دون أن تتحول إلى شخص بارد.

الفصل العاشر: اختر الله... ثم امضِ

وصلنا إلى آخر صفحات هذا الكتاب، لكن الحقيقة أن ما نكتبه هنا ليس نهاية.

ربما تكون هذه الصفحات مجرد بداية لرحلة جديدة.
رحلة لا يكون فيها الإنسان منشغلاً طوال الوقت بمن أحبه،
ومن تركه، ومن خذله، ومن لم يقدره، ومن لم يستجب له،
ومن اختار الابتعاد.

بل يبدأ بالسؤال الأهم:

ماذا يحدث عندما أختار الله أولاً؟

ماذا يتغير في حياتي؟

ماذا يحدث لعلاقاتي؟

لخوفي؟

لطموحي؟

لخساراتي؟

لأحلامي؟

ولقلبي؟

هذا هو السؤال الذي حاول هذا الكتاب أن يقترب منه منذ
صفحاته الأولى.

لا تجعل الإنسان غايتك

الإنسان يحتاج إلى الناس.

يحتاج إلى الحب والصداقة والأسرة والمجتمع.

لا أحد يستطيع أن يعيش حياة كاملة دون علاقات إنسانية.
لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول الإنسان من نعمة في حياتك
إلى غاية حياتك.

عندما يصبح رضا شخص أهم من رضا الله.
عندما تخاف خسارة إنسان أكثر من خوفك من خسارة نفسك.
عندما تتنازل عن مبادئك حتى لا يغضب أحد.
عندما تكذب حتى يحبوك.
عندما تتغير حتى يقبلوك.
عندما تجعل سعادتك مرتبطة برسالة من شخص.
هنا لم تعد تحب فقط.
لقد بدأت تتعلق.

والتعلق المفرط يجعل الإنسان يعيش أسيراً.
أما الحب الناضج فيمنحك القدرة على الاقتراب دون أن تفقد
نفسك.

اختر الله في علاقاتك

عندما يكون الله أولاً، تتغير طريقة حبك للناس.
لن تحب الإنسان لأنه يملك حياتك.
بل لأنه إنسان له كرامته ومكانته.

لن تسيطر عليه باسم الحب.
لن تهينه عندما تختلف معه.
لن تستغله عندما تحتاج إليه.
لن تخونه لأنك غاضب.
ولن تسمح له في الوقت نفسه أن يهينك أو يستغلك.
ستصبح علاقتك بالناس أكثر توازناً.
تقترب دون عبودية.
وتبتعد دون كراهية.
وتسامح دون أن تلغي حدودك.
وتحب دون أن تفقد نفسك.

اختر الله عندما يخذلك الناس
سيأتي يوم يخذلك فيه شخص.
ربما صديق.
ربما قريب.
ربما شريك.
ربما شخص كنت تظنه أقرب الناس إليك.
لا تستطيع أن تضمن ألا يخذلك البشر.
لكن تستطيع أن تختار كيف تتعامل مع الخذلان.

لا تجعل الخيانة تجعلك خائناً.
ولا تجعل الجحود يجعلك جاحداً.
ولا تجعل الظلم يجعلك ظالماً.
ولا تجعل الكذب يجعلك كاذباً.
احتفظ بقيمك.
لأن الشخص الذي آذاك لا يستحق أن يغير أخلاقك.

اختر الله عندما يرحل أحد
بعض الناس سيقون.
وبعضهم سيرحلون.
هذه حقيقة الحياة.
قد نحب أشخاصاً كثيراً، ثم تأتي لحظة لا يعودون فيها جزءاً
من يومنا.
نحن لا نملك الناس.
نحن نلتقي بهم.
نشاركهم جزءاً من الطريق.
نتعلم منهم.
نحبهم.
ثم قد تتغير الطرق.

وعندما يرحل أحد، لا تجعل قلبك يذهب معه.

ابك إن احتجت.

احزن.

اشتق.

تذكر.

لكن لا تتوقف عن الحياة.

لا تجعل شخصاً رحل يأخذ معه مستقبلك.

من حقك أن تحزن، لكن ليس من حق الحزن أن يسرق حياتك.

اختر الله عندما لا تحصل على ما تريد

ربما دعوت كثيراً.

وانتظرت.

ولم يحدث ما أردت.

ربما أغلقت أمامك أبواب.

وربما خسرت فرصة.

وربما لم تكتمل علاقة.

وربما تأخر نجاح.

وربما جاءت الحياة بعكس ما خططت له.

هنا تظهر حقيقة التوكل.

هل تثق بالله فقط عندما يعطيك؟

أم تثق به أيضاً عندما يمنعك؟

الإيمان ليس أن تقول:

«يا رب، افعل ما أريد.»

بل أن تقول:

«يا رب، اختر لي، فأنت تعلم ما لا أعلم.»

هذه الجملة قد تكون من أصعب الجمل على القلب.

لكنها من أجملها عندما تصبح صادقة.

اختر الله عندما تكون وحيداً

الوحدة قد تكون مؤلمة.

لكنها يمكن أن تصبح مدرسة.

في الوحدة تعرف نفسك.

تعرف ما الذي تريده.

تعرف نقاط ضعفك.

تعرف مقدار تعلقك بالناس.

وتكتشف أنك كنت أحياناً تبحث عن الآخرين لأنك لا تعرف

كيف تجلس مع نفسك.

لا تخف من بعض الوحدة.

استخدمها في بناء نفسك.

تعلم.

اقرأ.

اعمل.

تأمل.

ادعُ.

أصلح ما تستطيع.

ثم عندما تدخل علاقة جديدة، ادخلها وأنت ممتلئ بالمعنى، لا وأنت تبحث عن شخص يملأ فراغك كله.

لا تجعل قلبك رهينة

قد يكون أكبر درس في هذا الكتاب كله هو:

لا تسلّم مفاتيح قلبك بالكامل إلى إنسان.

لا تجعل شخصاً واحداً يملك مفتاح سعادتك.

ولا تجعل شخصاً واحداً يملك مفتاح قيمتك.

ولا تجعل شخصاً واحداً يملك مفتاح مستقبلك.

أحب الناس.

لكن اترك في قلبك مساحة لا يدخلها إلا الله.

هناك مساحة لا يستطيع البشر أن يملؤوها.

لأن الإنسان مهما أحبك، يبقى إنساناً.

قد يتعب.

قد يخطئ.

قد يتغير.

قد يرحل.

لكن عندما يكون تعلقك بالله أولاً، فإن خسارة الإنسان لا تعني خسارة كل شيء.

لا تعش لإرضاء الناس

من أكثر السجون التي يدخلها الإنسان سجن رأي الآخرين.

ماذا سيقولون؟

كيف سيرونني؟

هل سيوافقون؟

هل سيحبونني؟

هل سيصفقون لي؟

ثم يبدأ الإنسان في بناء حياته وفقاً لعيون الآخرين.

يتخصص في مجال لا يحبه.

يدخل علاقة لا يريد لها.

يوافق على شيء يرفضه داخلياً.
يخاف أن يقول «لا».
يخاف أن يكون مختلفاً.
ثم يكتشف بعد سنوات أنه عاش حياة اختارها الآخرون له.
لا تجعل الناس آلهة صغيرة في حياتك.
لا تجعل رضاهم معيار كل قرار.
استمع للنصيحة.
احترم الآخرين.
لكن عندما تكون بين الحق والهوى، وبين المبادئ وإرضاء
الناس، اختر ما يرضي الله.

اختر الله في نجاحك
ليس الاختبار فقط عندما تفشل.
حتى النجاح اختبار.
قد تحقق المال.
تحصل على منصب.
تنجح في مشروع.
تشتهر.
يصفق لك الناس.

وهنا قد يبدأ الإنسان في نسيان أصله.
يعتقد أن كل شيء جاء بسبب ذكائه فقط.
ثم يصبح متكبراً.
ويبدأ في احتقار من كانوا معه في البداية.
النجاح الحقيقي ليس أن تصل وحدك.
بل أن تصل دون أن تفقد إنسانيتك.
أن تزداد قوة دون أن تصبح ظالماً.
أن تزداد مالاً دون أن يصبح المال معبودك.
أن تزداد شهرة دون أن تصبح أسيراً لها.
أن تزداد مكانة دون أن تنسى من أنت.
كلما ارتفعت، ازدت تواضعاً.

اختر الله في فشلك

وقد تفشل.

وهذا طبيعي.

قد تسقط في مشروع.

قد تخسر مالاً.

قد ترفض في وظيفة.

قد تفشل علاقة.

قد ترتكب أخطاء.
لا تجعل الفشل يقول لك:
«أنت لا تصلح.»
الفشل يقول:
«هذه المحاولة لم تنجح.»
وهناك فرق كبير.
راجع نفسك.
تعلم.
صح.
ثم حاول من جديد.
لا تجعل نتيجة واحدة تحكم على حياتك كلها.
فالإنسان لا يُقاس بعدد المرات التي سقط فيها، بل بقدرته
على النهوض والتعلم.

لا تجعل الدنيا تأخذ قلبك كله
الدنيا جميلة.
فيها المال.
والعمل.
والأسرة.

والنجاح.

والحب.

والسفر.

والطموح.

والإنجاز.

وليس المطلوب أن تترك كل ذلك.

بل المطلوب ألا يصبح كل ذلك أكبر من الله في قلبك.

امتلك المال، لكن لا تجعل المال يمتلكك.

اعمل من أجل النجاح، لكن لا تجعل الفشل يدمرك.

أحب الناس، لكن لا تجعلهم معبودين في قلبك.

طموحك مهم، لكن لا تبع مبادئك من أجله.

استمتع بالحياة، لكن تذكر أنها مرحلة وليست النهاية.

عندما تعود إلى نفسك

بعد كل هذه الفصول، ربما تحتاج إلى لحظة صمت.

ضع الكتاب جانباً.

واسأل نفسك:

من الذي أعيش لأرضيه؟

من الذي أخاف فقداه أكثر؟

هل أبحث عن رضا الله أم عن رضا الناس؟
هل أنا متعلق بشخص أكثر مما ينبغي؟
هل هناك إنسان جعلته مركز حياتي؟
هل أعيش وفق قيمي؟
هل أستطيع أن أكون وحدي دون أن أشعر أنني بلا قيمة؟
هل أستطيع أن أقول «لا»؟
هل أستطيع أن أترك من اختار الرحيل؟
هل أستطيع أن أسامح دون أن أسمح بتكرار الأذى؟
هل أستطيع أن أثق بالله عندما لا أفهم؟
هذه الأسئلة ليست امتحاناً.
إنها مرآة.
انظر إليها بصدق.
ولا تخف مما ستراه.
فالوعي بداية التغيير.

اختر الله... كل يوم
اختيار الله ليس قراراً تقوم به مرة واحدة ثم تنتهي القصة.
إنه اختيار يومي.
كل يوم تواجه شيئاً.

موقفاً.

إغراءً.

خوفاً.

خسارة.

نجاحاً.

شخصاً.

قراراً.

وهناك تقول لنفسك:

ماذا سأختار الآن؟

هل أختار الانتقام أم العفو؟

هل أختار الكذب أم الصدق؟

هل أختار إرضاء الناس أم الحفاظ على مبدئي؟

هل أختار التعلق أم التوكل؟

هل أختار الخوف أم الثقة؟

هل أختار أن أركض خلف من رحل أم أن أحفظ كرامتي؟

هل أختار الدنيا وحدها أم أتذكر أن هناك ما هو أكبر منها؟

كل اختيار صغير يصنع شخصيتك.

لا تنتظر أن تصبح مثالياً

قد تقرأ هذا الكتاب وتشعر أنك بعيد عن كل ما فيه.
قد تقول:

«أنا متعلق.»

«أنا أخاف الوحدة.»

«أنا أبحث عن رضا الناس.»

«أنا لا أستطيع أن أسامح.»

«أنا متأثر كثيراً بمن يرحل.»

لا تجعل ذلك سبباً لليأس.

لا أحد يصبح متزناً في ليلة واحدة.

النضج رحلة.

قد تتقدم ثم تتراجع.

قد تفهم شيئاً اليوم وتنساه غداً.

وقد تحتاج إلى أن تتعلم الدرس نفسه أكثر من مرة.

المهم ألا تتوقف عن السير.

الله لا يطلب منك أن تكون بلا أخطاء، بل أن تعود كلما أخطأت.

خاتمة الكتاب

عندما تختار الله، لا تخاف من خسارة الناس

ربما بدأت هذا الكتاب وأنت تظن أن معناه:

«اترك الناس واختر الله.»

لكنني أتمنى أن تكون قد وصلت الآن إلى معنى أعمق.

اختر الله، ثم أحب الناس.

اختر الله، ثم احترم والديك.

اختر الله، ثم أحب أسرتك.

اختر الله، ثم كن صديقاً وفيّاً.

اختر الله، ثم أحب شريك حياتك.

اختر الله، ثم ساعد الناس.

اختر الله، ثم اعمل ونجح وابنِ وحقق طموحاتك.

لكن لا تجعل أي إنسان يحتل المكان الذي لا ينبغي أن يحتله
إلا الله.

لا تجعل شخصاً يملك سعادتك.

لا تجعل رأي الناس يحدد قيمتك.

لا تجعل الخوف من فقدان إنسان يجعلك تفقد نفسك.

لا تجعل الخيانة تغير أخلاقك.

لا تجعل الجحود يقتل عطائك.

لا تجعل الوحدة تخيفك إلى درجة قبول أي علاقة.

ولا تجعل تأخر ما تتمناه يجعلك تظن أن الله نسيك.

قد تخسر أشخاصاً.
وقد تخسر فرصاً.
وقد تخسر أموالاً.
وقد تخسر أشياء كنت تظن أنها جزء من هويتك.
لكن لا تخسر نفسك.
ولا تخسر إيمانك.
ولا تخسر قلبك.
ولا تخسر علاقتك بالله.
لأنك إذا فقدت شيئاً من الدنيا وبقي الله في قلبك، فما زال لديك
أساس تبدأ منه.
أما إذا امتلكت الدنيا كلها وفقدت نفسك وربك في الطريق،
فما الذي ربحت حقاً؟

إلى كل من خُذل
إذا كنت قد خُذلت، أتمنى أن تتذكر:
لم تكن ساذجاً لأنك أحببت.
ولم تكن ضعيفاً لأنك وثقت.
ولم تكن غيباً لأنك أعطيت فرصة.
لقد كنت إنساناً.

لكن التجربة علمتك أن الحب يحتاج إلى وعي، وأن الثقة
تحتاج إلى وقت، وأن الطيبة تحتاج إلى حدود.
خذ الدرس.

ولا تحمل الجرح إلى كل علاقة جديدة.

إلى كل من تركه شخص يحبه
إذا رحل شخص من حياتك، لا تجعل رحيله دليلاً على أنك لا
تستحق الحب.
ربما انتهت العلاقة.
ربما تغيرت الظروف.
ربما كان الطريق مختلفاً.
احزن، ثم ابدأ من جديد.
ولا تركض خلف من اختار الابتعاد.
فمن يريد البقاء، سيشاركك مسؤولية البقاء.

إلى كل من يشعر بالوحدة
إذا كنت وحدك الآن، فلا تعتبر نفسك منسياً.
ربما أنت في مرحلة تحتاج فيها إلى أن تكتشف نفسك.
لا تستعجل دخول علاقة فقط لكي تهرب من الوحدة.

ابنِ نفسك.

تعلم.

اعمل.

اقترِب من الله.

واصنع حياة تستطيع أن تعيشها بكرامة.

ثم سيأتي الناس إلى حياتك من مكان مختلف:

ليس لأنك تحتاج أي شخص.

بل لأنك اخترت من يستحق أن يمشي معك.

إلى كل من ينتظر شيئاً

إذا كنت تنتظر وظيفة.

أو زواجاً.

أو نجاحاً.

أو شفاءً من جرح.

أو فرصة.

أو تغييراً في حياتك.

اصبر، لكن لا تتوقف.

ادعُ، لكن اعمل.

توكل، لكن خذ بالأسباب.

ولا تجعل حياتك كلها مؤجلة إلى أن يأتي الشيء الذي
تنتظره.

عش اليوم.

فالإنسان قد يقضي عمره في انتظار الغد وينسى أن عمره
كان يحدث اليوم.

الكلمة الأخيرة

ربما لا تستطيع أن تختار ما يفعله الناس بك.

لكن تستطيع أن تختار من تكون بعد ما فعلوه.

قد يخذلك أحدهم، فتختار أن تصبح أقوى.

قد يتركك أحدهم، فتختار أن تعود إلى نفسك.

قد يغلق أمامك باب، فتختار أن تبحث عن باب آخر.

قد تتأخر أمنية، فتختار الصبر.

قد تشعر بالوحدة، فتختار بناء نفسك.

وقد تخسر شيئاً كنت تحبه، فتقول:

«يا رب، أنا لا أفهم، لكنني أثق بك.»

وهنا تبدأ الحرية.

أن تحب دون عبودية.

أن تعطي دون انتظار دائم للمقابل.

أن تسامح دون أن تلغي الحدود.

أن تبتعد دون أن تكره.

أن تنجح دون أن تتكبر.

أن تفشل دون أن تنهار.

أن تكون وحدك دون أن تكون فارغاً.

وأن تعيش بين الناس، لكن قلبك لا يكون أسيراً لهم.

هذه هي الرسالة التي أريد أن تبقى معك بعد أن تغلق آخر صفحة:

لا تجعل عباد الله غايتك.

اجعل الله غايتك، ثم عامل عباد الله بما يليق بإنسان اختار الله أولاً.

إذا أحببت، فأحب دون أن تعبد الحب.

إذا نجحت، فنجح دون أن تعبد النجاح.

إذا امتلكت المال، فامتلكه دون أن يملكك.

إذا أحببك الناس، فاشكر الله دون أن تصبح أسيراً لتصفيقهم.

وإذا رحلوا، فلا تنهار.

لأن من اختار الله أولاً يعرف أن بعض الناس قد يكونون

جزءاً من الطريق، لكنهم ليسوا الطريق كله.

وفي نهاية كل شيء...

قد يرحل الإنسان.
وقد تتغير الظروف.
وقد تتبدل الأيام.
وقد تسقط أشياء كثيرة كنت تظن أنها ثابتة.
لكن يبقى السؤال:
ماذا بقي في قلبك؟
إذا بقي الإيمان، بقي الأمل.
إذا بقيت القيم، بقيت الكرامة.
إذا بقيت القدرة على الحب، بقيت الإنسانية.
وإذا بقي الله في قلبك، فلست وحدك.
ولهذا...

عندما تحتار بين رضا الناس ورضا الله، اختر الله.
عندما تحتار بين كرامتك وإرضاء شخص، اختر كرامتك.
عندما يخذلك الناس، لا تخسر الله.
عندما يرحلون، لا ترحل عن نفسك.
عندما تتأخر الإجابة، لا تفقد الثقة.
وعندما تصبح الحياة ثقيلة، لا تتوقف عن السير.
ارفع رأسك.
خذ نفساً.

ابدأ من جديد.

واترك ما لا تستطيع تغييره لله.

ثم امض.

اختر الله بدل عباد الله.

ثم أحب عباد الله، وارحمهم، وساعدهم، وكن وفياً لهم...
لكن لا تجعل قلبك أسيراً لأحد.

فالحياة أقصر من أن نقضيها في مطاردة من لا يريدنا.

وأجمل من أن نعيشها في الخوف من فقدان الناس.

وأعلى من أن نبيع فيها مبادئنا من أجل رضا أحد.

اختر الله.

واختر نفسك التي خلقها الله.

واختر أن تعيش بكرامة، وتحب بوعي، وتسامح بحكمة،

وتترك بسلام، وتمضي بثقة.

ثم دع الأيام تفعل ما لا تستطيع أنت فعله.

فما كان لك سيأتيك، وما لم يكن لك لن يصبح لك بمطاردة

البشر.

وهكذا...

تنتهي صفحات الكتاب، لكن تبدأ الرحلة.

رحلة أن تعيش بقلب يحب الناس، لكنه لا يعبدهم.

وقلب يتألم، لكنه لا ييأس.
وقلب يعطي، لكنه لا يستعبد نفسه.
وقلب يعرف أن الله أولاً... دائماً.
تمّت بحمد الله

«اختر الله بدل عباد الله»
كتاب في التعلق بالله، والحب، والخذلان، والكرامة،
والتسامح، والبدء من جديد.