

# لا تنتظر من أحد المقابل

كتاب: بدر شاشا

كتاب عن العطاء، والكرامة، والعلاقات الإنسانية، وكيف يعيش الإنسان بسلام حين يتوقف عن انتظار المقابل من الآخرين.

## الفكرة الأساسية

لا تعطِ لأنك تنتظر كلمة شكر.  
ولا تساعد لأنك تريد أن يردّ لك الآخر الجميل.  
ولا تحب لأنك تشترط أن يحبك الآخر بالطريقة نفسها.  
افعل الخير لأن الخير جزء منك، ولكن تعلّم في الوقت نفسه أن تحمي نفسك من الاستغلال.

فليس كل من أعطيته سيعطيك، وليس كل من وقفت بجانبه سيقف بجانبك،  
وليس كل من حفظت له مكانة في قلبك سيحفظ لك المكانة نفسها.

أحياناً تكون أكبر راحة في الحياة عندما تقول:

«فعلت ما استطعت، ولم أعد أنتظر شيئاً من أحد.»

## تمهيد

من أكثر الأشياء التي تُتعب الإنسان أنه يعيش وهو يحسب ما قدمه وما حصل عليه.

ساعدت فلاناً، فلم يساعدني.  
وقفت مع شخص، ثم تركني عندما احتجت إليه.  
أعطيت من وقتي، ولم يقدر أحد ذلك.  
سامحت كثيراً، ولم أجد التسامح نفسه.

ومع مرور الوقت يبدأ الإنسان بالشعور بالظلم، ليس لأن العطاء سيئ، بل لأنه كان ينتظر مقابلاً لكل شيء.

هذا الكتاب لا يدعوك إلى أن تصبح قاسياً، ولا إلى أن تتوقف عن مساعدة الآخرين، بل يدعوك إلى أن تعطي بوعي.

**العطاء جميل، لكن انتظار المقابل قد يحول العطاء إلى عبء.**

**قل لنفسك:**

«أنا لا أندم على ما قدمته، لكنني تعلمت لمن أقدم، ومتى أقدم، وأين أتوقف.»

وفي النهاية، ربما يكون أعظم مقابل تحصل عليه من عطائك هو أن تصبح إنساناً أكثر نضجاً، وأكثر وعياً، وأكثر قدرة على معرفة قيمة نفسك.

**لا تنتظر من أحد المقابل... اجعل سلامك الداخلي هو المقابل.**

**بدر شاشا**

**لا تجعل قيمتك مرتبطة برد الآخرين**

من أكثر الأخطاء التي يقع فيها الإنسان أنه يجعل قيمته مرتبطة بطريقة تعامل الآخرين معه. يعطي شخصاً من وقته، فينتظر التقدير. يساعده في مشكلة، فينتظر أن يقف معه عندما يحتاجه. يسأل عنه، فينتظر أن يسأل عنه. يفتح له قلبه، فينتظر منه أن يفتح له قلبه بالطريقة نفسها. ومع مرور الوقت، يتحول العطاء من شيء جميل إلى حساب طويل لا ينتهي.

يبدأ الإنسان في تذكر كل ما فعله للآخرين، ثم يبدأ في مقارنة ما قدمه بما حصل عليه.

يقول في داخله: أنا كنت معه عندما كان يحتاجني، فلماذا لم يكن معي عندما احتجته؟ أنا وقفت إلى جانبه، فلماذا ابتعد عني؟ أنا ساعدته، فلماذا لم يساعدهني؟ أنا سامحته، فلماذا لم يسامحني؟

**وهنا تبدأ المشكلة الحقيقية.**

المشكلة ليست دائماً في الناس، وليست دائماً في الإنسان الذي يعطي. المشكلة أحياناً في التوقعات التي يضعها الإنسان في داخله دون أن يخبر بها أحداً.

قد تعطي شخصاً شيئاً وأنت تتوقع منه أن يرد لك الجميل في المستقبل، لكنه لم يعرف أصلاً أنك كنت تنتظر منه شيئاً. وعندما لا يفعل ما توقعت، تشعر بالخذلان، بينما هو ربما يرى أن العلاقة بينكما طبيعية ولم يكن يعلم أنه أصبح مديناً لك بشيء.

وهذا يحدث كثيراً في الحياة.

شخص يساعد صديقه في الدراسة، ثم يتوقع أن يساعده صديقه دائماً في كل شيء. فإذا اعتذر الصديق في يوم من الأيام، شعر بأنه ناكراً للجميل.

وشخص يقرض أحد معارفه مبلغاً من المال، ثم يبدأ بعد فترة في انتظار أن يقدم له ذلك الشخص خدمة أو مساعدة في موضوع آخر. وعندما لا يحدث ذلك، يشعر أن الآخر لا يقدر المعروف.

وشخص يقف بجانب أحد أفراد عائلته في فترة صعبة، ثم عندما تمر سنوات ويحتاج هو إلى الدعم، يكتشف أن الطرف الآخر غير قادر أو غير راغب في تقديم الدعم نفسه. فيشعر أن كل ما فعله في الماضي ضاع.

لكن هل الخير الذي فعلته ضاع فعلاً؟

ليس بالضرورة.

أحياناً تكون قيمة العمل الذي قمت به في أنك كنت قادراً على فعله في ذلك الوقت، وأنك اخترت أن تكون إنساناً يساعد غيره.

لا يجب أن تجعل كل عمل تقوم به مشروعاً ينتظر الأرباح.

إذا ساعدت شخصاً لأنك تستطيع مساعدته، فهذا شيء جميل. أما إذا ساعدته وأنت تحمل في داخلك فاتورة تنتظر منه أن يدفعها في المستقبل، فقد يتحول الأمر إلى مصدر ألم لك.

الإنسان يحتاج إلى أن يتعلم الفرق بين العطاء والتجارة العاطفية.

العطاء يقول: أساعدك لأنني أستطيع.

أما التجارة العاطفية فتقول: سأساعدك اليوم، وعندما أحتاجك غداً يجب أن تساعدني.

الفرق بينهما كبير.

ليس معنى ذلك أن الإنسان يجب أن يعطي دائماً دون حدود، أو أن يسمح للآخرين باستغلاله. بالعكس، من الحكمة أن يعرف الإنسان متى يعطي ومتى يتوقف.

لكن عندما يقرر أن يعطي، فليعط بوعي.

إذا لم يكن قادراً على تقديم شيء، فليقل لا.

وإذا قدمه، فلا يحول مساعدته إلى سلاح يستخدمه ضد الشخص بعد سنوات.

كم من علاقة انتهت بسبب جملة واحدة مثل:

«بعد كل ما فعلته من أجلك، هكذا تعاملني؟»

هذه الجملة تكشف أحياناً أن العطاء لم يكن حراً تماماً، بل كان يحمل توقعاً مخفياً.

قد يكون الشخص الذي يقولها متألماً فعلاً، ومن حقه أن يشعر بالحزن. لكن من المهم أن يفهم أن العلاقات الإنسانية لا تعمل دائماً بنظام الحسابات.

ليس كل شخص ساعده سيقف معك في المستقبل.

وليس كل شخص وقفت معه سيعرف كيف يرد لك الجميل.

وليس كل شخص أحبته سيحبك بالطريقة نفسها.

وليس كل شخص حفظت أسرارته سيحفظ أسرارك.

وهذه حقيقة قد تكون مؤلمة، لكنها تساعد الإنسان على النضج.

هناك أشخاص عندما تساعدهم يتذكرون مساعدتك سنوات طويلة.

وهناك أشخاص ينسونها بسرعة.

وهناك أشخاص يعتبرون ما فعلته أمراً عادياً.

وهناك أشخاص قد يسيئون تفسير نيتك.

وهناك أشخاص قد يستغلون طيبتك.  
ولهذا يجب ألا تكون طيبتك بلا حدود.  
كن طيباً، ولكن كن واعياً.  
كن كريماً، ولكن لا تهدم نفسك من أجل الآخرين.  
كن متعاوناً، ولكن لا تسمح لأحد بأن يجعل وجودك مجرد وسيلة لتحقيق مصالحه.  
إن احترام الذات لا يتعارض مع العطاء.  
بل إن الشخص الذي يحترم نفسه يعرف أن لديه حدوداً.  
يمكنك أن تقول:  
«أستطيع مساعدتك في هذا الأمر، لكن لا أستطيع القيام بالباقي.»  
ويمكنك أن تقول:  
«أتمنى أن أساعدك، لكن ظروفنا الآن لا تسمح.»  
ويمكنك أن تقول:  
«أقدر طلبك، لكن هذا الأمر لا يناسبني.»  
هذه ليست قسوة.  
هذه حدود صحية.  
ومن المهم أيضاً أن تتوقف عن انتظار التقدير من الجميع.  
قد تعمل بجد ولا يسمع أحد بما فعلت.  
قد تساعد شخصاً ولا يقول لك شكراً.  
قد تقدم نصيحة جيدة ثم ترى الشخص يتجاهلها.

قد تكون موجوداً في أصعب لحظات شخص ما، ثم بعد أن تتحسن حياته لا يعود يتواصل معك.

في البداية قد يؤلمك ذلك.

لكن مع الوقت ستتعلم أن الإنسان لا يستطيع التحكم في ذاكرة الآخرين ولا في مشاعرهم ولا في طريقة تقديرهم للأشياء.

أنت تستطيع التحكم في نيتك وفي قراراتك، أما رد فعل الآخرين فهو خارج سيطرتك.

تخيل مثلاً شخصاً كان لديه زميل في العمل يمر بظروف صعبة. كان الزميل يحتاج أحياناً إلى من يستمع إليه، فكان هذا الشخص يجلس معه ويتحدث إليه ويقدم له النصيحة.

بعد مدة تغيرت الظروف، ونجح الزميل في عمله وأصبح لديه علاقات جديدة، وبدأ يبتعد تدريجياً.

قد يشعر الشخص الأول بالظلم ويقول:

«كنت معه عندما لم يكن لديه أحد، والآن بعدما تحسنت أوضاعه لم يعد يتذكرني.»

هذا الشعور مفهوم، لكنه لا يعني أن عليه أن يندم على وقوفه معه.

ربما كان وجوده في حياة ذلك الشخص مهماً في مرحلة معينة، وانتهت تلك المرحلة.

ليس كل من يمر في حياتنا سيبقى فيها إلى الأبد.

وهنا يأتي النضج.

أن تقول:

«كنت سعيداً لأنني استطعت أن أكون إلى جانبه عندما احتاجني، وإذا تغيرت الحياة الآن فسأكمل طريقي.»

هذه العقلية تمنح الإنسان راحة كبيرة.

مثال آخر يحدث داخل الأسرة.

قد يكون أحد الأبناء أكثر اهتماماً بوالديه، يساعد في بعض الأمور، يتابع احتياجات الأسرة، ويضحي من وقته.

ثم يشعر بعد سنوات أن الآخرين لم يقدرُوا ما فعله.

هنا يمكن أن يكون من حقه أن يطلب توزيع المسؤوليات بشكل أكثر عدلاً، وهذا أمر صحي ومشروع.

لكن الفرق بين المطالبة بالعدل وبين تحويل كل مساعدة سابقة إلى دين عاطفي كبير.

يمكن أن تقول:

«أحتاج إلى أن نتعاون في هذه المسؤولية.»

بدلاً من:

«أنا فعلت كل شيء من أجلكم، وعليكم الآن أن تفعلوا كل شيء من أجلي.»

الأولى محاولة لحل المشكلة.

والثانية قد تفتح باباً للخصام.

وفي الحياة، هناك فرق كبير بين أن تطلب حَقَّك وبين أن تطالب الآخرين بأن يدفعوا ثمن كل معروف قدمته.

لا تجعل نفسك أسيراً للماضي.

إذا فعلت خيراً، فاحتفظ بكرامتك واترك أثر الخير وراءك.

لا تحتاج إلى تذكير الناس كل يوم بما فعلته.

ولا تحتاج إلى نشر كل مساعدة قدمتها.

ولا تحتاج إلى انتظار شهادة من الآخرين بأنك إنسان جيد.

أحياناً يكون أجمل عمل تقوم به هو العمل الذي لا يعرف به أحد.

ليس لأنك تريد أن تكون مجهولاً، وإنما لأنك لم تعد بحاجة إلى التصفيق.  
وهذا لا يعني أن التقدير غير مهم.

التقدير جميل.

كلمة «شكراً» جميلة.

الاعتراف بالجميل جميل.

لكن المشكلة تبدأ عندما يصبح تقدير الآخرين هو المصدر الوحيد لشعورك بقيمتك.

إذا شكرك شخص، فهذا جميل.

وإذا لم يشكرك، فهذا لا يعني أنك بلا قيمة.

إذا احترمتك شخص، فهذا جميل.

وإذا لم يحترمك شخص، فهذا لا يعني أن احترامك لنفسك يجب أن يختفي.

إذا أحببك شخص، فهذا جميل.

وإذا لم يحببك شخص، فهذا لا يعني أنك غير جدير بالمحبة.

قيمة الإنسان أكبر من رأي شخص واحد فيه.

بل أكبر من رأي مجموعة كاملة من الناس.

قد يراك شخص فاشلاً، بينما يراك شخص آخر قادراً على النجاح.

قد يراك شخص عادياً، بينما يرى آخرون فيك شيئاً مميزاً.

قد يسيء شخص فهمك، بينما يعرفك المقربون منك جيداً.

لذلك لا تسلم مفتاح قيمتك لشخص آخر.

لا تجعل كلمة من شخص تحط بك.

ولا تجعل مديح شخص يجعلك تعتقد أنك أفضل من الجميع.



ابق متوازناً.

اعرف من أنت، واعرف ما تستطيع، واعرف أخطاءك، واعمل على تطوير نفسك.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا نجحت، لا تتكبر.

إذا ساعدت، لا تمنّ.

إذا رفضت، لا تشعر بالذنب إذا كان الرفض ضرورياً.

وإذا لم تحصل على المقابل، فلا تجعل ذلك يغير قلبك بالكامل.

تعلم من التجربة، لا من الحقد.

هناك أشخاص سيقدرونك، وهناك أشخاص لن يفعلوا.

هناك أشخاص سيحفظون معروفك، وهناك أشخاص سينسونه.

هناك أشخاص سيقفون بجانبك، وهناك أشخاص سيختفون عندما تحتاجهم.

لا تستطيع تغيير الجميع.

لكن تستطيع تغيير طريقة تعاملك مع هذه الحقيقة.

بدلاً من أن تقول:

«لماذا لم يعاملني مثلما عاملته؟»

قل:

«ماذا تعلمت من هذه التجربة؟»

وبدلاً من أن تقول:

«لن أساعد أحداً مرة أخرى.»

قل:

«سأساعد، لكنني سأكون أكثر وعياً بمن أساعد وكيف أساعد.»

وبدلاً من أن تقول:

«كل الناس ناكرون للجميل.»

قل:

«تعلمت أن الناس مختلفون، وأني بحاجة إلى وضع حدود واضحة.»

هذه هي الحكمة.

أن تخرج من التجربة أقوى، وليس أكثر قسوة.

أن تبقى إنساناً طيباً دون أن تصبح ساذجاً.

أن تحب الناس دون أن تجعل حياتك متوقفة عليهم.

أن تساعدكم دون أن تجعل مساعدتك سبباً في إهانتهم أو إهانتك.

وأن تعرف أن بعض الأشياء التي تفعلها لن تحصل على مقابلها من البشر، لكنها قد تكون جزءاً من شخصيتك وقيمك ومبادئك.

لا تنتظر من أحد أن يثبت لك أنك إنسان جيد.

كن جيداً لأنك اخترت أن تكون كذلك.

لا تنتظر من أحد أن يمنحك قيمتك.

اعرف قيمتك بنفسك.

ولا تنتظر من أحد أن يعوضك عن كل شيء.

تعلم أن تعطي، وأن تتوقف، وأن تبتعد، وأن تبدأ من جديد.

وفي النهاية، لا تجعل قلبك دفتر حسابات.

لأن الإنسان الذي يعيش وهو يحسب كل معروف، وكل كلمة، وكل مساعدة، وكل تضحية، قد يملك الكثير من الذكريات، لكنه قد يفقد راحة البال.

أما الإنسان الذي يعرف متى يعطي، ولماذا يعطي، ولمن يعطي، ومتى يتوقف، فإنه يستطيع أن يعيش بعباء وكرامة في الوقت نفسه.

افعل الخير، لكن لا تجعل الخير سجناً لك.

أعط، لكن لا تعط نفسك للضياع.

ساعد، لكن لا تسمح لأحد أن يستعمل طيبتك ضدك.

واحترم الآخرين، ولكن لا تنس أن تحترم نفسك أيضاً.

العطاء دون انتظار

العطاء من أجمل الصفات التي يمكن أن يحملها الإنسان، لكنه يصبح مؤلماً عندما يتحول إلى انتظار دائم للمقابل.

قد تعطي إنساناً من وقتك، وتساعد في مشكلته، وتستمتع إليه عندما يكون حزيناً، وتقف إلى جانبه عندما يبتعد عنه الآخرون، ثم تكتشف بعد فترة أنه لم يفعل الشيء نفسه معك.

في تلك اللحظة يبدأ السؤال:

لماذا؟

لماذا لم يفعل معي ما فعلته معه؟

لماذا لم يتذكرني عندما احتجته؟

لماذا كنت موجوداً عندما كان يحتاجني، ثم اختفى عندما احتجته أنا؟

هذه الأسئلة طبيعية، لكنها إذا أصبحت أسلوب حياة ستتعب الإنسان كثيراً.

الحياة ليست دائماً عادلة في توزيع المشاعر والمعروف.

قد تعطي أكثر مما تأخذ.

وقد تحب أكثر مما يحبك الآخر.

وقد تكون أكثر وفاءً من شخص آخر.

لكن هذا لا يعني أن عليك أن تتحول إلى شخص قاسٍ.

المطلوب ليس أن تتوقف عن العطاء، وإنما أن تغير الطريقة التي تنظر بها إلى العطاء.

العطاء الحقيقي يبدأ عندما تفهم أن ما تقدمه للآخرين ليس دائماً عقداً ينتظر التنفيذ.

عندما تساعد صديقاً في أمر دراسي، لا تجعل تلك المساعدة سبباً في إجباره على مساعدتك في كل مرة.

وعندما تساعد شخصاً في البحث عن فرصة عمل، لا تعتبر نفسك شريكاً دائماً في نجاحه.

وعندما تسمع مشكلة شخص وتدعمه، لا تشترط أن يصبح مستعداً لسماع كل مشاكلك.

قد يرد لك الجميل، وقد لا يستطيع.

قد يتذكرك، وقد ينشغل.

قد يقدرك، وقد لا يعرف كيف يعبر عن تقديره.

وهنا يجب أن يكون الإنسان واعياً.

ليس كل عدم تقدير خيانة.

وليس كل اختلاف في طريقة التعبير عن الاهتمام دليلاً على أن الآخر سيئ.

أحياناً يكون الشخص الآخر نفسه يمر بظروف لا نعرفها.

لكن هناك أيضاً حالات يكون فيها الاستغلال واضحاً.

شخص لا يتواصل معك إلا عندما يحتاج شيئاً.

وشخص يطلب مساعدتك باستمرار ثم يختفي عندما تحتاج إليه.

وشخص يعرف أنك لا ترفض طلبه، فيستمر في تحميلك مسؤولياته.

هنا لا يجب أن تقول:

«يجب أن أظل طبيباً مهما حدث.»

بل يجب أن تقول:

«سأبقى طبيباً، لكنني لن أسمح لأحد باستغلال طبيتي.»

الفرق بين الاثنين مهم جداً.

الطبيبة ليست أن تقول نعم لكل شيء.

الطبيبة أن تفعل الخير دون ظلم نفسك أو غيرك.

قد يأتيك شخص ويطلب منك مساعدته في أمر تستطيع فعله، فتساعده.

وفي اليوم التالي يطلب منك شيئاً آخر، فتساعده.

ثم يصبح الأمر عادة.

بعد مدة، لم يعد يطلب منك المساعدة، بل أصبح يتوقعها.

وهنا يجب أن تتوقف.

يمكنك أن تقول له بهدوء:

«هذه المرة لا أستطيع.»

لا تحتاج إلى خطاب طويل.

ولا تحتاج إلى اختراع أعذار.

ولا تحتاج إلى الشعور بالذنب.

أحياناً تكون كلمة «لا» ضرورية حتى يبقى العطاء عطاءً، ولا يتحول إلى استغلال.

هناك أشخاص لا يقدرّون الحدود إلا عندما تضعها.

إذا كنت دائماً متاحاً، قد يظنون أنك لا تتعب.

إذا كنت دائماً مستعداً للمساعدة، قد يظنون أن مساعدتك واجب.

إذا كنت دائماً تسامح، قد يعتقد بعض الناس أن أخطاءهم ليس لها ثمن.

لذلك، وضع الحدود ليس عكس الأخلاق.

بل هو جزء من احترام النفس.

العطاء أيضاً لا يعني أن تقدم ما لا تستطيع.

إذا كنت طالباً أو موظفاً ولديك وقت محدود، فلا تجعل مساعدة الآخرين سبباً في إهمال مسؤولياتك.

إذا كان لديك مبلغ محدود من المال، فلا تقترض فقط حتى تساعد شخصاً آخر، إلا في ظروف استثنائية وبعد تفكير جيد.

إذا كنت متعباً نفسياً أو ذهنياً، فمن حقك أن تأخذ وقتاً لنفسك.

ليس من الضروري أن تكون المنقذ دائماً.

أحياناً تحتاج أنت أيضاً إلى أن تتوقف.

ومن أجمل الأشياء التي يتعلمها الإنسان مع الوقت أن يقول:

«أنا أريد أن أساعدك، لكنني الآن لا أستطيع.»

هذه الجملة لا تجعلك شخصاً سيئاً.

بل تجعلك صادقاً.

ومن الأخطاء التي تجعل الإنسان يتعب أنه يريد أن يكون محبوباً من الجميع.

فيوافق على كل طلب.

ويخاف من رفض الآخرين.

ويتحمل ما لا يستطيع تحمله.

ثم يعود إلى منزله غاضباً ومتعباً ويقول:

«لماذا لا أحد يقدرني؟»

والجواب أحياناً بسيط:

لأنك لم تعلّم الناس حدودك.

إذا قلت نعم لكل شيء، فمن الطبيعي أن يعتاد البعض على ذلك.

أما إذا قلت بوضوح ما تستطيع وما لا تستطيع، فسيعرف الآخرون كيف يتعاملون معك.

العطاء يحتاج إلى عقل مثلما يحتاج إلى قلب.

القلب يقول:

ساعد.

والعقل يقول:

كيف؟ ومتى؟ وإلى أي حد؟

القلب يقول:

سامح.

والعقل يقول:

تعلم من التجربة.

القلب يقول:

قف مع صديقك.

والعقل يقول:

لا تهمل نفسك من أجله.

وهذا التوازن هو الذي يحمي الإنسان.

هناك قصة بسيطة يمكن أن توضح ذلك.

كان هناك رجل اعتاد أن يساعد أحد معارفه في أعمال كثيرة. كلما احتاج شيئاً اتصل به، وكان الرجل لا يرفض.

في البداية كان الأمر مساعدة عادية.

ثم أصبح عادة.

ثم أصبح الشخص الآخر يعتمد عليه في كل شيء.

وفي يوم من الأيام احتاج الرجل نفسه إلى المساعدة، فاتصل به، لكنه اعتذر.

شعر بالصدمة.

قال في نفسه:

«كيف يرفضني بعد كل ما فعلته له؟»

لكنه بعد أن هدأ فهم شيئاً مهماً.

هو الذي جعل المساعدة عادة.

هو الذي لم يضع حدوداً.

هو الذي اعتاد على إعطاء أكثر مما يستطيع.

لم يكن الخطأ كله في الشخص الآخر.

منذ ذلك اليوم أصبح يساعد عندما يستطيع، ويرفض عندما لا يستطيع.

لم يصبح قاسياً.

بل أصبح أكثر وعياً.

وهذا هو الهدف من العطاء الواعي.

ليس أن تغير قلبك، بل أن تحمي قلبك.

لا تنتظر من شخص أن يصبح نسخة منك.

إذا كنت وفياً، فهذا اختيارك.



إذا كنت كريماً، فهذا اختيارك.

إذا كنت متسامحاً، فهذا اختيارك.

لكن لا تطلب من الجميع أن يملكوا الصفات نفسها.

في المقابل، لا تستخدم هذه الفكرة لتبرير العلاقات المؤذية.

هناك فرق بين عدم انتظار المقابل وبين قبول الاستغلال.

إذا كان شخص ما يؤذيكَ باستمرار، ويستفيد منك باستمرار، ولا يحترم حدودك، فمن حقك أن تبتعد.

ليس ضرورياً أن تكره الشخص.

يمكنك أن تبتعد بهدوء.

أحياناً يكون أفضل قرار هو أن تقلل العطاء، لا أن تزيده.

وأحياناً يكون أفضل رد هو الصمت.

وأحياناً يكون أفضل انتقام هو ألا تدخل في الانتقام أصلاً.

لا تحاول أن تجعل شخصاً يندم على عدم تقديره لك.

لا تعش من أجل أن تثبت له أنك أفضل بدونه.

عش من أجل نفسك.

طور نفسك.

تعلم.

اعمل.

ابنِ مستقبلك.

واستخدم التجارب الصعبة لتصبح أكثر حكمة.

إذا لم يقدر أحد مساعدتك، لا تجعل ذلك سبباً في أن تتوقف عن فعل الخير مع الأشخاص الذين يستحقونه.

لكن أيضاً لا تكرر الخطأ نفسه مع الشخص نفسه مرات كثيرة.

المرّة الأولى قد تكون تجربة.

الثانية قد تكون درساً.

أما تكرار الأمر بلا حدود فقد يصبح قراراً منك.

تعلم أن تلاحظ الأفعال.

الشخص الذي يقدرك لن يحتاج دائماً إلى كلام كبير.

سترى ذلك في تصرفاته.

سيسأل عنك.

سيحترم وقتك.

سيقدر ظروفك.

لن يتواصل معك فقط عندما يحتاج شيئاً.

لن يجعل مساعدتك واجباً.

أما الشخص الذي يتذكرك فقط عند الحاجة، فتعلم أن تضع معه حدوداً واضحة.

ليس كل شخص يستحق الوصول نفسه إلى حياتك.

وليس كل شخص يستحق الوقت نفسه.

وليس كل شخص يستحق الأسرار نفسها.

وهذه ليست أنانية.

هذه حكمة.

الحياة قصيرة، والإنسان لا يستطيع أن يكون متاحاً للجميع.

لذلك أعطِ وقتك للأشخاص الذين يحترمونه.

وأعطِ ثقتك لمن يحافظ عليها.

وأعطِ مساعدتك لمن يعرف قيمتها.

وإذا قدمت الخير لشخص ولم تحصل على مقابل، فلا تجعل ذلك يهزمك.  
قل:

«أنا فعلت ما أستطيع، والآن سأكمل طريقي.»

هذه الجملة البسيطة قد تحرر الإنسان من سنوات طويلة من الانتظار.

لا تنتظر اتصالاً.

لا تنتظر اعتذاراً.

لا تنتظر شكراً.

لا تنتظر أن يعترف أحد بكل ما فعلته.

إذا جاء التقدير، فاقبله بسعادة.

وإذا لم يأتِ، فلا تجعل حياتك تتوقف.

أنت لا تستطيع التحكم في قلوب الناس، لكنك تستطيع التحكم في قلبك.

يمكنك أن تختار ألا تحمل الحقد.

يمكنك أن تختار ألا تعيش في الماضي.

يمكنك أن تختار أن تتعلم.

ويمكنك أن تختار أن تستمر في الخير، ولكن بوعي أكبر.

العطاء الحقيقي ليس أن تعطي حتى تنتهي.

العطاء الحقيقي أن تعطي دون أن تفقد نفسك.

أن تكون كريماً دون أن تصبح مستغلاً.  
أن تكون متسامحاً دون أن تصبح ضعيفاً.  
أن تكون محباً دون أن تفقد كرامتك.  
أن تكون موجوداً للآخرين دون أن تختفي عن نفسك.  
وهنا تبدأ الحرية.  
عندما تعطي لأنك تريد، لا لأنك تنتظر.  
وعندما تساعد لأنك تستطيع، لا لأنك تخاف أن يتركك الآخر.  
وعندما تقول «لا» لأنك تحتاج إلى الراحة، دون أن تشعر أنك ارتكبت جريمة.  
وعندما تفهم أن بعض الناس سيبقون، وبعضهم سيرحلون، وبعضهم سيقدرونك، وبعضهم لن يفعلوا.  
وفي كل الحالات، ستبقى أنت مسؤولاً عن حياتك.  
**لا تنتظر المقابل حتى تشعر أن عطائك كان له معنى.**  
أحياناً يكون معنى العطاء في أنك كنت قادراً على أن تفعل الخير واخترت أن تفعله.  
لكن تذكر دائماً:  
**أعط بقلبك، وفكر بعقلك، واحم كرامتك.**  
فالحياة لا تحتاج منك أن تصبح قاسياً، وإنما تحتاج منك أن تصبح واعياً.  
وكلما تعلمت أن تعطي دون انتظار، وتضع حدوداً دون خوف، ستكتشف أن راحة البال أكبر من أي مقابل كان يمكن أن تحصل عليه من الآخرين.  
**لا تنتظر من أحد المقابل، ولا تجعل عطائك ديناً على رقاب الناس. افعل الخير، ثم اتركه يمضي بسلام.**

## عندما تعطي ولا تجد من يعطيك

هناك لحظة في حياة الإنسان يكتشف فيها أن بعض العلاقات لم تكن متوازنة كما كان يعتقد.

كان يعطي من وقته، ومن اهتمامه، ومن طاقته، وكان يظن أن الطرف الآخر يشعر بالأمر نفسه. ثم تأتي الأيام لتكشف الحقيقة.

يحتاج الإنسان إلى مساعدة بسيطة، فيتصل بالشخص الذي كان دائماً موجوداً من أجله، لكنه لا يجد الرد الذي توقعه.

في تلك اللحظة يشعر بشيء من الحزن.

ليس لأن المساعدة لم تصل فقط، وإنما لأن السؤال الذي يؤلمه هو:

«ألم أفعل أنا الشيء نفسه من أجلك؟»

هذا السؤال طبيعي، لكنه يحتاج إلى إجابة ناضجة.

نحن نعيش في عالم لا يعطي فيه الناس بالطريقة نفسها.

هناك شخص يعبر عن اهتمامه بالكلام.

وهناك شخص يعبر عنه بالفعل.

هناك من يتذكر المناسبات.

وهناك من لا يعرف حتى تواريخها، لكنه يكون حاضراً في وقت الحاجة.

وهناك من يحبك، لكنه لا يعرف كيف يظهر لك ذلك.

ولهذا لا يمكن دائماً قياس العلاقات بالكمية نفسها من العطاء.

لكن هناك فرقاً بين الاختلاف في طريقة التعبير وبين الاستغلال.

قد يكون صديقك قليل الكلام، لكنه يحترمك ويقدر وجودك.

وقد يكون شخص آخر كثير الكلام عن الصداقة، لكنه لا يظهر إلا عندما يحتاج إلى شيء.

لذلك لا تحكم على الناس من وعودهم فقط.

راقب أفعالهم.

الأفعال تكشف الكثير.

عندما تعطي شخصاً فرصة، ثم يعطيك فرصة عندما تحتاجها، فهذه علاقة فيها تبادل طبيعي.

وعندما تساعد شخصاً، ثم يقف إلى جانبك عندما تستطيع حاجته ذلك، فهذا تقدير.

لكن عندما تصبح العلاقة طريقاً باتجاه واحد، وتجد نفسك دائماً أنت الذي تسأل، وأنت الذي تساعد، وأنت الذي تبادر، وأنت الذي تعتذر، وأنت الذي تحاول إصلاح كل شيء، فمن الطبيعي أن تتوقف وتسأل نفسك:

هل أنا في علاقة متوازنة؟

ليس كل تفاوت مشكلة.

قد يمر أحد الطرفين بمرحلة صعبة، فيعطي أقل لفترة من الزمن.

قد يكون مريضاً أو مشغولاً أو يواجه مشكلة عائلية أو دراسية أو مهنية.

لا يجب أن نحكم بسرعة.

الإنسان الذي نعرفه اليوم قد لا يكون في الظروف نفسها غداً.

لكن إذا استمر التفاوت لفترة طويلة، وأصبح الاستغلال واضحاً، فلا يجب أن تغمض عينيك عنه فقط لأنك طيب.

الطيبة لا تعني تجاهل الحقيقة.

أحياناً يكون الإنسان شديد التعلق بصورة معينة عن شخص آخر.

يقول:

«هو صديقي منذ سنوات، لا يمكن أن يكون يستغلني.»

لكن السنوات وحدها لا تجعل العلاقة صحيحة.  
قد تكون العلاقة قديمة، لكنها تغيرت.  
وقد يكون الشخص الذي عرفته في الماضي مختلفاً عن الشخص الذي أمامك اليوم.  
وهذا لا يعني بالضرورة أنه أصبح سيئاً.  
الناس تتغير.  
الأولويات تتغير.  
الظروف تتغير.  
العلاقات أيضاً تتغير.  
ومن النضج أن تقبل هذه الحقيقة.  
لا تحاول دائماً إجبار الماضي على الاستمرار في الحاضر.  
قد تكون قدمت الكثير لشخص في مرحلة من حياتك، ثم تغيرت العلاقة.  
لا تجعل ما قدمته في الماضي سبباً في الاستمرار في علاقة لا تمنحك الآن الاحترام الذي تحتاجه.  
يمكنك أن تتذكر الخير دون أن تبقى أسيراً له.  
هناك شخص قد تقول له:  
«كنت معك في أصعب وقت.»  
وهذا صحيح.  
لكن ذلك لا يعني أنك مطالب بالبقاء إلى الأبد في علاقة لم تعد صحية بالنسبة لك.  
الوفاء جميل، لكن الوفاء لا يعني إلغاء الذات.  
يمكنك أن تكون وفياً للذكريات، وفي الوقت نفسه تختار طريقاً جديداً.

ومن أصعب الأمور على الإنسان أن يتقبل أن الشخص الذي أعطاه كثيراً قد لا يكون مستعداً لإعطائه الشيء نفسه.

لكن هذه الحقيقة، رغم ألمها، تعلمنا درساً مهماً:

**لا تجعل عطائك معياراً تقيس به قيمة الآخرين.**

إذا كنت شخصاً يحب مساعدة الناس، فهذه صفة جميلة فيك.

لكن لا تتوقع أن يصبح الآخر نسخة منك.

قد تكون أنت سريعاً في السؤال عن الآخرين، بينما هو لا يفكر بالطريقة نفسها.

قد تكون أنت مستعداً لترك كل شيء من أجل شخص تحبه، بينما هو يضع حدوداً أكبر.

هذا الاختلاف لا يعني بالضرورة أن أحدهما سيئ.

لكن إذا كان الأمر يجعلك دائماً تشعر بالإهمال، فمن حقك أن تعيد ترتيب توقعاتك.

التوقعات هي التي تجعل الخيبة أكبر.

إذا توقعت أن شخصاً سيتصل بك كل يوم، فقد تشعر بالحزن عندما لا يفعل.

أما إذا فهمت أن الشخص لديه حياته ومسؤولياته، فقد تتعامل مع الأمر بطريقة أكثر هدوءاً.

إذا توقعت أن كل شخص تساعد سيوقف معك في المستقبل، فستألم كثيراً.

أما إذا ساعدت عندما تستطيع، وكنت تعرف أن المقابل ليس مضموناً، فستكون أكثر راحة.

لكن عدم انتظار المقابل لا يعني قبول الإهانة.

إذا أعطيت شخصاً مالاً على سبيل المساعدة، ثم بدأ يهينك أو يضغط عليك أو يستغل حاجتك إلى الحفاظ على العلاقة، فمن حقك أن تضع حداً.

إذا وقفت مع شخص في مشكلته، ثم أصبح يستخدم معروفك السابق لإجبارك على أشياء لا تريدها، فمن حقك أن ترفض.



إذا كنت دائماً موجوداً لشخص، ثم بدأ يتعامل معك وكأن وجودك واجب، فمن حقك أن تتراجع.

لا تجعل جملة «لا أنتظر المقابل» تمنعك من الدفاع عن نفسك.

هناك فرق بين القلب الطيب والقلب الذي لا يعرف الحدود.

القلب الطيب يستطيع أن يقول:

«ساعدتك لأنني أردت ذلك، لكن هذا لا يعني أنني سأقبل منك كل شيء.»

وهذا موقف قوي.

ومن الأشياء التي يجب أن يتعلمها الإنسان أيضاً أن بعض الناس لن يعرفوا قيمة ما قدمته إلا بعد أن يختفي.

قد تعتاد عائلة على شخص يقوم بالكثير من المسؤوليات، فلا يلاحظون جهده لأنه أصبح جزءاً من حياتهم اليومية.

ثم عندما يتوقف قليلاً، يكتشفون كم كان يقوم به.

وقد يحدث الشيء نفسه في الصداقة والعمل.

الشخص الذي دائماً يحل المشاكل قد لا يشعر الآخرون بقيمته إلا عندما لا يكون موجوداً.

لكن لا تتوقف عن العطاء فقط لكي يلاحظ الآخرون غيابك.

لا تجعل حياتك مسرحاً لإثبات قيمتك.

إذا احتجت إلى التراجع، فتراجع لأنك تحتاج إلى الراحة أو لأن الحدود أصبحت ضرورية، وليس لكي تعاقب شخصاً أو تجعله يشعر بالذنب.

هناك فرق بين الانسحاب من أجل السلام وبين الانسحاب من أجل الانتقام.

الأول نضج.

والثاني قد يبيئك متعلقاً بالشخص نفسه.

إذا ابتعدت عن شخص، فلا تقضِ كل يوم في انتظار أن يسأل عنك.  
إذا قطعت علاقة، فلا تجعل حياتك كلها محاولة لإثبات أنك بخير.  
عش فعلاً.

اشتغل على نفسك.

اهتم بدراستك أو عملك.

تعلم شيئاً جديداً.

اهتم بعائلتك.

ابنِ مستقبلك.

اجعل حياتك أكبر من علاقة واحدة.

ومن أجمل الأشياء التي يتعلمها الإنسان أن وجوده لا يتوقف على اهتمام  
شخص آخر.

قد يحبك شخص اليوم ويبتعد غداً.

قد يكون قريباً منك الآن ثم تتغير الظروف.

قد يختار طريقاً مختلفاً.

وهذا لا يعني أن حياتك انتهت.

أنت أكبر من علاقة.

وأكبر من صداقة.

وأكبر من رأي شخص واحد.

لا تجعل غياب شخص يحول حياتك إلى انتظار.

إذا جاء شخص إلى حياتك، فاحترمه.

إذا بقي، فحافظ على العلاقة.

إذا ابتعد، فتقبل الأمر.

إذا أخطأ بحقك، ضع حدوداً.

إذا اعتذر بصدق، فقرر ما يناسبك.

لكن لا تعش طوال الوقت في سؤال:

«ماذا فعلت له حتى يعاملني هكذا؟»

أحياناً لا يكون هناك سبب واضح.

وأحياناً يكون السبب متعلقاً به هو، وليس بك.

قد يكون لديه مشاكل.

قد يكون تغير.

قد تكون أولوياته مختلفة.

قد لا يكون قادراً على تقديم ما كنت تنتظره.

ليس كل ابتعاد دليلاً على أنك غير مهم.

وليس كل رفض دليلاً على أنك غير محبوب.

ولا كل عدم اهتمام يعني أنك بلا قيمة.

تعلم أن تفصل بين تصرفات الناس وبين قيمتك الشخصية.

هذه من أهم قواعد السلام الداخلي.

إذا تجاهلك شخص، لا تقل:

«أنا لا أساوي شيئاً.»

قل:

«هذا الشخص اختار أن يتعامل معي بهذه الطريقة، وأنا سأقرر كيف أتعامل مع

الأمر.»

إذا لم يساعدك شخص، لا تقل:

«أنا كنت غيباً لأنني ساعدته.»

قل:

«تعلمت أن أساعد بوعي أكبر.»

إذا خذلك شخص، لا تقل:

«لن أثق بأحد أبداً.»

قل:

«سأكون أكثر حرصاً في اختيار من أثق به.»

التجربة لا يجب أن تحولك إلى شخص مغلق.

اجعلها تجعلك أكثر وعياً.

هناك أشخاص يستحقون الثقة.

وهناك أشخاص يحتاجون إلى حدود.

وهناك أشخاص الأفضل أن تبقى علاقتك بهم سطحية ومحترمة.

وليس مطلوباً منك أن تجعل الجميع أصدقاء مقربين.

يمكنك أن تحترم شخصاً دون أن تمنحه كل أسرارك.

يمكنك أن تساعد شخصاً دون أن تعتمد عليه.

يمكنك أن تحب شخصاً دون أن تجعل سعادتك مرتبطة به.

يمكنك أن تكون قريباً دون أن تفقد استقلالك.

وهذه هي القوة الحقيقية.

أن تحب دون تعلق مؤذٍ.

أن تعطي دون انتظار دائم.  
أن تثق دون سذاجة.  
أن تسامح دون أن تنسى الدرس.  
وأن تبتعد عندما يصبح البقاء مؤذياً.  
في النهاية، لا تقيس حياتك بما أعطاك الناس.  
قسها بما أصبحت عليه أنت.  
إذا أصبحت أكثر نضجاً، فقد ربحت.  
إذا تعلمت أن تقول «لا»، فقد ربحت.  
إذا تعلمت أن تختار أصدقاءك بعناية، فقد ربحت.  
إذا تعلمت ألا تنتظر الاعتراف من الآخرين، فقد ربحت.  
إذا تعلمت أن تعطي دون أن تهين نفسك، فقد ربحت.  
وإذا تعلمت أن تترك من لا يقدرك دون حقد، فقد وصلت إلى مرحلة كبيرة من النضج.  
**ليس المطلوب أن تتوقف عن العطاء، بل أن تتوقف عن ربط سعادتك بالمقابل.**  
**أعط عندما تستطيع.**  
**ساعد عندما يكون الأمر مناسباً.**  
**احترم من يحترمك.**  
**ضع حدوداً مع من يتجاوزها.**  
**واترك لكل إنسان مسؤولية اختياراته.**  
وفي كل مرة تشعر فيها أنك قدمت كثيراً ولم تحصل على شيء، تذكر أن حياتك ليست دفتر حسابات.

لا تقل:

«كم أعطيت؟ وكم أخذت؟»

اسأل بدلاً من ذلك:

«هل كنت صادقاً مع نفسي؟ وهل تعلمت من هذه التجربة؟»

إذا كانت الإجابة نعم، فأكمل طريقك.

ربما لم تحصل على المقابل الذي كنت تنتظره، لكنك حصلت على شيء آخر أكثر أهمية:

الوعي.

والوعي أحياناً هو أفضل مقابل تمنحنا إياه الحياة.

وفي الفصل القادم، يمكن الانتقال إلى جانب أكثر عمقاً: كيف تتعامل مع خيبة الأمل عندما تكتشف أن الشخص الذي أعطيته كثيراً لم يكن كما ظننته.

خيبة الأمل لا تعني أن قلبك كان مخطئاً

من أصعب المشاعر التي يمكن أن يعيشها الإنسان أن يكتشف أن الشخص الذي وثق به لم يكن كما تخيله.

قد تضع شخصاً في مكانة كبيرة في حياتك، وتراه مختلفاً عن الآخرين، وتعتقد أنه يفهمك ويقدرك ويحفظ لك مكانتك، ثم تأتي الأيام بموقف واحد يكشف لك شيئاً لم تكن تراه.

قد لا يكون الموقف كبيراً في نظر الآخرين، لكنه بالنسبة لك يكون كافياً لتشعر بأن شيئاً داخلك تغير.

تبدأ في مراجعة كل شيء.

تتذكر المواقف القديمة.

تتذكر الأيام التي وقفت فيها إلى جانبه.

تتذكر المرات التي ساعدته فيها.

تتذكر الكلمات التي قلتها له بثقة.

ثم تسأل نفسك:

كيف لم أنتبه من قبل؟

هل كنت مخطئاً عندما وثقت به؟

هل كان كل ما بيننا مجرد وهم؟

هل كان يستحق كل ما قدمته له؟

هذه الأسئلة تأتي غالباً عندما نشعر بالخذلان.

لكن يجب أن تتعلم شيئاً مهماً:

**أن تكون صادقاً مع شخص لا يعني أنك كنت غيبياً.**

قد تكون وثقت لأنك كنت ترى فيه الخير.

قد تكون ساعدته لأنك كنت قادراً على مساعدته.

قد تكون أحببت صداقته لأنك كنت تحتاج إلى علاقة صادقة.

لم تكن تعرف المستقبل.

والإنسان لا يستطيع أن يعرف كل شيء عن الآخرين منذ البداية.

الثقة ليست خطأ.

لكن الثقة تحتاج إلى وقت حتى تثبت نفسها.

أحياناً نعطي ثقتنا بسرعة لأننا نرتاح لشخص معين.

نتحدث معه بسهولة.

نخبره بأشياء شخصية.

نشاركه أحلامنا ومشاكلنا.

نشعر أنه يفهمنا.

لكن الراحة مع شخص لا تعني دائماً أن هذا الشخص يستحق كل الثقة.

الثقة الحقيقية تبنى مع الوقت.

تظهر عندما يختلف الشخص معك.

وتظهر عندما تغيب المصلحة.

وتظهر عندما تمر بظروف صعبة.

وتظهر عندما يكون بإمكانه أن يستغل نقطة ضعف لديك لكنه يختار ألا يفعل.

لهذا لا تحكم على الإنسان من كلامه فقط.

راقب كيف يتصرف عندما لا يحتاج منك شيئاً.

هذه من أهم العلامات.

الشخص الذي يحترمك فقط عندما يحتاجك ليس بالضرورة شخصاً يحترمك فعلاً.

قد يأتيك شخص كل أسبوع تقريباً، يسأل عنك، يتحدث معك، يمدحك، ويظهر اهتماماً كبيراً.

ثم تكتشف أن معظم هذه العلاقة كانت مرتبطة بمصلحة معينة.

عندما تنتهي المصلحة، يختفي الاهتمام.

هنا قد تشعر بالخيانة.

لكن لا تكره نفسك لأنك صدقت.

تعلم فقط أن ترى العلاقة بوضوح أكبر.

لا تحتاج إلى الانتقام.

ولا تحتاج إلى فضح الشخص.



ولا تحتاج إلى أن تقضي أيامك في التفكير فيه.  
أحياناً يكفي أن تعرف الحقيقة وتغير المسافة.  
هناك علاقات لا تحتاج إلى معركة حتى تنتهي.  
يكفي أن تقلل حضورك.  
أن تقلل كلامك.  
أن تتوقف عن تقديم ما اعتدت تقديمه.  
أن تضع حدوداً.  
ثم تترك الزمن يقوم بالباقي.  
الإنسان الناضج لا يحتاج إلى أن ينتصر في كل علاقة.  
أحياناً يكفي أن يخرج منها بكرامته.  
قد تشعر بعد الخذلان بأنك تريد أن تعطي الشخص درساً.  
تريد أن تجعله يعرف قيمتك.  
تريد أن يندم.  
تريد أن يكتشف أنه خسر شخصاً كان صادقاً معه.  
لكن هنا يجب أن تتوقف وتسأل نفسك:  
هل أريد فعلاً أن أعيش من أجل أن يندم شخص آخر؟  
إذا كان جوابك لا، فاترك الأمر.  
لا تجعل شخصاً خذلك يحتل مساحة كبيرة في حياتك.  
أحياناً أكبر انتصار هو أن تتوقف عن التفكير في الانتصار.  
لا تحتاج إلى أن تثبت أنك أفضل.

لا تحتاج إلى أن تظهر سعادتك أمامه.

لا تحتاج إلى أن تنشر إنجازاتك حتى يراها.

اعمل على نفسك لأنك تريد النجاح، وليس لكي يشاهدك شخص معين.  
وهناك شيء آخر مهم.

لا تسمح لتجربة واحدة أن تجعلك تحكم على الجميع.

إذا خانك صديق، فهذا لا يعني أن كل الأصدقاء خائنون.

إذا لم يقدرك شخص، فهذا لا يعني أن كل الناس لا يقدرون.

إذا استغلك شخص، فهذا لا يعني أن كل من يحتاج مساعدتك سيستغلك.  
التجربة يجب أن تعلمك الحذر، لا الكراهية.

هناك أشخاص يستحقون الثقة.

هناك أشخاص يستحقون الحب.

هناك أشخاص سيحفظون معروفك.

وهناك أشخاص سيقفون إلى جانبك عندما تحتاجهم.

المشكلة أن الإنسان عندما يتألم يبدأ في رؤية العالم كله من خلال الألم.  
إذا خذله شخص، قد يقول:

«لا أحد يستحق الثقة.»

لكن هذه الجملة قد تحرمه من علاقات جيدة كان يمكن أن تكون جميلة.  
لذلك لا تجعل شخصاً سيئاً يقرر شكل حياتك كلها.

إذا خذلك شخص، تعلم.

إذا أخطأت في اختيار شخص، تعلم.

إذا أعطيت أكثر من اللازم، تعلم.

إذا تجاهلت إشارات واضحة، تعلم.

لكن لا تعاقب نفسك إلى الأبد.

قد يكون من المؤلم أن تكتشف أنك أعطيت شخصاً أكثر مما يستحق.

لكن اسأل نفسك:

ماذا سأفعل الآن؟

هنا يبدأ الفرق بين الإنسان الذي يبقى في الماضي والإنسان الذي يتقدم.

الأول يقول:

«لو عاد الزمن، لما فعلت شيئاً.»

والثاني يقول:

«لن أغير الماضي، لكنني سأغير طريقة تعاملتي مع المستقبل.»

هذه هي القوة.

لا يمكنك استرجاع الوقت الذي أعطيته.

ولا يمكنك استعادة كل ما قدمته.

ولا يمكنك إجبار شخص على تقديرك.

لكن يمكنك أن تمنع تكرار الخطأ.

يمكنك أن تكون أكثر انتباهاً.

يمكنك أن تعرف حدودك.

يمكنك أن تتعلم أن تقول «لا».

يمكنك أن تميز بين الشخص الذي يحتاج مساعدتك فعلاً والشخص الذي اعتاد أن يعتمد عليك.

يمكنك أن تعطي دون أن تضع حياتك كلها في خدمة الآخرين.  
ومن الأمور التي يجب أن تتذكرها أن الإنسان قد يمر بتجربة خذلان، ثم يبدأ في  
لوم نفسه:

«كيف لم أعرف؟»

لكن الحقيقة أن بعض الناس لا يكشفون حقيقتهم بسرعة.  
قد يحتاج الأمر إلى سنوات.

وقد تظهر شخصية الإنسان في موقف لم يحدث من قبل.

لذلك لا تلوم نفسك على شيء لم تكن تعرفه.

أنت اتخذت قرارك بناءً على المعلومات التي كانت لديك في ذلك الوقت.  
وهذا أمر مهم جداً.

لا تحاكم نفسك القديمة بعقل الإنسان الذي أصبحت عليه اليوم.  
أنت اليوم تعرف أشياء لم تكن تعرفها بالأمس.

لهذا تغيرت.

ولهذا نضجت.

ولهذا أصبحت أكثر حذراً.

إذا كنت قد وثقت في شخص وخذلك، فربما لم تخسر فقط.  
ربما ربحت معرفة جديدة بنفسك وبالناس.

ربما اكتشفت أنك تحتاج إلى حدود أقوى.

ربما اكتشفت أنك كنت تبحث عن التقدير من الآخرين.

ربما فهمت أن بعض العلاقات كانت تقوم على عطائك أكثر مما تقوم على  
التبادل.

وهذه معرفة ثمينة.

قد يكون ثمنها مؤلماً، لكنها ستفيدك في المستقبل.

لا تجعل الخيبة تغير أخلاقك.

لا تقل:

«سأصبح قاسياً حتى لا يستغلني أحد.»

الأفضل أن تقول:

«سأبقى طيباً، لكنني سأكون أكثر وعياً.»

القسوة ليست الحل.

والسذاجة ليست الحل.

الحل هو التوازن.

قلب طيب وعقل واع.

ثقة، ولكن بالتدريج.

مساعدة، ولكن بحدود.

محبة، ولكن دون فقدان الذات.

تسامح، ولكن مع التعلم من الأخطاء.

ومن أجمل القرارات التي يمكن أن يتخذها الإنسان بعد الخذلان أن يتوقف عن انتظار اعتذار.

ليس لأن الاعتذار غير مهم، وإنما لأن راحته لا يجب أن تعتمد عليه.

قد يعتذر الشخص.

وقد لا يعتذر.

قد يعترف بخطئه.

وقد ينكره.

إذا جعلت سلامك الداخلي مرتبطاً باعترافه، فقد أعطيته سلطة كبيرة على حياتك.  
أما إذا قلت:

«أنا أعرف ما حدث، وتعلمت منه، وسأكمل طريقي.»

فأنت تستعيد السيطرة على نفسك.

لا تنتظر أن يفهم الجميع ألمك.

ليس كل الناس قادرين على فهم ما تشعر به.

ولا تحتاج إلى شرح نفسك عشر مرات لشخص اختار ألا يفهم.

أحياناً يكون الصمت أكثر راحة من محاولة إقناع شخص بحقيقة واضحة بالنسبة لك.

وأحياناً يكون الابتعاد أكثر احتراماً من الاستمرار في النقاش.

عندما تعرف أنك قدمت ما تستطيع، لا تستنزف نفسك في محاولة إنقاذ علاقة لا تريد أن تنقذ نفسها.

العلاقات الصحية لا يقوم بها شخص واحد.

الصداقة تحتاج إلى طرفين.

الثقة تحتاج إلى طرفين.

الاحترام يحتاج إلى طرفين.

أما إذا كنت وحدك تحاول إصلاح كل شيء، فستعب في النهاية.

وهنا يجب أن تعرف متى تتوقف.

ليس كل باب مغلق يجب أن تحاول فتحه.

وليس كل شخص ابتعد يجب أن تركض وراءه.

وليس كل علاقة انتهت يجب أن تعيدها.

أحياناً النهاية تكون رسالة.

رسالة تقول لك:

«هذا المكان لم يعد مناسباً لك.»

استمع إليها.

لا تجعل خوفك من الوحدة يجعلك تقبل علاقة لا تمنحك الاحترام.

الوحدة المؤقتة قد تكون أفضل من علاقة تجعلك تشعر بأنك غير مهم.

والابتعاد عن شخص قد يكون أحياناً بداية للعودة إلى نفسك.

عندما تبتعد عن علاقة تستنزفك، قد تكتشف أنك كنت تملك وقتاً وطاقة لأشياء أخرى.

قد تبدأ في الاهتمام بمستقبلك.

قد تعود إلى هواية أهملتها.

قد تركز على دراستك أو عملك.

قد تصبح أكثر قرباً من عائلتك.

وقد تكتشف أنك كنت تعطي شخصاً مساحة أكبر من المساحة التي يستحقها.

هذه ليست خسارة.

هذه إعادة ترتيب للحياة.

وفي النهاية، لا تندم لأنك كنت صادقاً.

لا تندم لأنك ساعدت.

لا تندم لأنك وثقت، ما دمت قد تعلمت.

ولا تسمح لشخص خذلك أن يجعلك تكره النسخة الطيبة من نفسك.

لكن احتفظ بالدرس.

كن طيباً، ولكن لا تكن غافلاً.

ثق، ولكن لا تستعجل.

أعط، ولكن لا تهمل نفسك.

سامح، ولكن لا تنس ما تعلمته.

وإذا انتهت علاقة، فاحترم نهايتها إذا كان الاستمرار يؤذي.

لا تنتظر من الشخص الذي خذلك أن يعيد لك ما فقدته.

أعد بناء نفسك بنفسك.

فالإنسان لا يصبح أقوى لأنه لم يتألم، بل لأنه تعلم كيف يتعامل مع الألم دون أن يفقد نفسه.

وربما يكون أهم درس في هذه الحياة هو أن بعض الناس سيقدرونك، وبعضهم لن يفعل.

وهذا لا يغير قيمتك.

أنت لا تحتاج إلى أن يندم كل من خذلك.

ولا تحتاج إلى أن يعتذر كل من أخطأ في حقك.

ولا تحتاج إلى أن يعرف الجميع كم كنت مخلصاً.

يكفي أن تعرف أنت.

ثم تواصل طريقك.

لا تنتظر المقابل من شخص لم يعرف قيمته عندما كان بين يديه.

أحياناً يكون أفضل ما تفعله بعد الخيبة هو أن تغلق الباب بهدوء، لا بغضب، وأن تفتح أمام نفسك باباً جديداً.



ومن هنا تبدأ مرحلة أخرى: أن تتعلم كيف تعطي دون أن تفقد نفسك، وكيف تعرف من يستحق وقتك وثقتك واهتمامك.

### لا تجعل طبيبتك نقطة ضعف

الطيبة صفة جميلة، لكنها تحتاج إلى وعي.

فالإنسان الطيب قد يكون محبوباً من الناس، وقد يجد راحته في مساعدة الآخرين، وقد يشعر بالسعادة عندما يرى شخصاً آخر يتجاوز مشكلة بفضل كلمة أو موقف أو مساعدة قدمها له.

لكن الطيبة عندما تكون بلا حدود قد تتحول إلى باب يدخل منه بعض الأشخاص إلى حياتك دون احترام.

قد تبدأ الحكاية بطلب بسيط.

«هل تستطيع أن تساعدني؟»

تساعد.

ثم يأتي طلب آخر.

تساعد مرة ثانية.

ثم يصبح الأمر عادة.

بعد فترة لا يعود الشخص يسألك إن كنت تستطيع، بل يبدأ في التعامل مع مساعدتك وكأنها حق له.

هنا يجب أن تنتبه.

هناك فرق بين شخص يحتاج مساعدتك فعلاً، وبين شخص اكتشف أنك لا تستطيع قول «لا».

وهذا الفرق قد لا يظهر في البداية.

الشخص الذي يحتاج مساعدتك قد يشكرك، وقد يعتذر عندما لا يستطيع رد الجميل، وقد يحترم ظروفك.

أما الشخص الذي يستغل طبيبتك فقد يغضب عندما ترفض.

قد يجعلك تشعر بالذنب.

قد يقول لك:

«أنت تغيرت.»

«لم تعد مثل السابق.»

«كنت دائماً تساعدني.»

وهنا يجب أن تسأل نفسك:

هل تغيرت فعلاً، أم أنني فقط بدأت أضع حدوداً؟

أحياناً عندما يعتاد الناس على عطائك، فإن أول كلمة «لا» منك تبدو لهم وكأنها تغير كبير.

لكنها ليست تغيراً سيئاً.

قد تكون مجرد علامة على أنك بدأت تفهم قيمة وقتك وطاقتك.

ليس من واجبك أن تكون متاحاً في كل وقت.

ليس من واجبك أن تحل مشاكل الجميع.

وليس من واجبك أن تتحمل مسؤوليات ليست مسؤولياتك.

قد تكون قادراً على مساعدة شخص، لكن هذا لا يعني أنك ملزم بذلك في كل مرة.

القدرة على المساعدة شيء.

والالتزام بالمساعدة شيء آخر.

وهذا درس مهم جداً.

تخيل أن لديك صديقاً يطلب منك دائماً أن تقوم بأعماله أو تساعد في أمور يستطيع القيام بها بنفسه.

في البداية تساعدك لأنك تريد الخير.  
ثم تلاحظ أنه لا يحاول الاعتماد على نفسه.  
كلما واجه مشكلة اتصل بك.  
كلما احتاج شيئاً طلبه منك.  
وكلما اعتذرت شعر بالغضب.  
هنا لا تكون المشكلة في مساعدتك الأولى.  
المشكلة أن المساعدة أصبحت اعتماداً دائماً.  
أفضل ما يمكنك فعله أحياناً هو أن تساعد الشخص على أن يعتمد على نفسه.  
بدلاً من أن تفعل الشيء عنه، يمكنك أن تشرح له كيف يقوم به بنفسه.  
هذه مساعدة أعمق.  
لأنك لا تعطيه الحل فقط، بل تعطيه القدرة على إيجاد الحل.  
وهذا ينطبق على الحياة كلها.  
هناك أشخاص يريدون منك أن تحمل عنهم كل شيء.  
لكن لا يمكنك أن تعيش حياة الآخرين نيابة عنهم.  
يمكنك أن تنصح.  
يمكنك أن تشجع.  
يمكنك أن تساعد عندما تستطيع.  
لكن في النهاية، كل إنسان مسؤول عن اختياراته.  
لا تحمل نفسك ذنب أخطاء لم ترتكبها.  
ولا تجعل مشاكلك تتراكم لأنك تحاول حل مشاكل الآخرين.

قد يأتيك شخص في وقت متأخر ويطلب منك أن تترك ما تقوم به لمساعدته.

إذا كان الأمر عاجلاً فِعْلاً، فقد يكون من المناسب أن تساعد.

لكن إذا كان يستطيع الانتظار، فمن حقك أن تقول:

«سأساعدك عندما أستطيع.»

هذه الجملة بسيطة، لكنها تحمي وقتك.

ومن أكثر الأشياء التي تستهلك الإنسان الطيب أنه يخاف من أن يزعج الآخرين.

يخاف أن يقول لا.

يخاف أن يرفض.

يخاف أن يختلف.

يخاف أن يضع حدوداً.

فيقبل أشياء لا يريدّها، ثم يشعر بالغضب من نفسه.

والحقيقة أن الإنسان الذي لا يستطيع قول «لا» قد يصبح غاضباً من الآخرين لأنهم يطلبون منه كثيراً، رغم أنه لم يخبرهم بحدوده.

لذلك تعلم أن تكون واضحاً.

لا تحتاج إلى أن تكون قاسياً.

يمكنك أن تقول:

«أفهم أنك تحتاج المساعدة، لكن لا أستطيع الآن.»

أو:

«أستطيع مساعدتك في جزء من الأمر، لكن ليس في كل شيء.»

أو:

«هذه المرة لن أستطيع.»

الكلمات الواضحة تمنع الكثير من سوء الفهم.

ولا تحتاج إلى تبرير كل قرار تتخذه.

أحياناً تقول «لا» لأنك متعب.

وهذا سبب كافٍ.

وأحياناً تقول «لا» لأن لديك التزامات أخرى.

وهذا سبب كافٍ.

وأحياناً تقول «لا» لأن الأمر لا يناسبك.

وهذا أيضاً سبب كافٍ.

احترام الذات يبدأ من معرفة حدودك.

لكن هناك جانباً آخر من الطيبة يحتاج إلى الانتباه.

لا تعطِ كل شخص أسراركَ لمجرد أنه كان لطيفاً معك.

لا تمنح ثقتك كاملة لمجرد أن شخصاً قال كلمات جميلة.

لا تجعل لحظة تعاطف سبباً في فتح كل أبواب حياتك.

الثقة تُبنى مع الوقت.

الشخص الذي يحترمك سيعطيك الوقت حتى تثق به.

لن يضغط عليك.

لن يجعلك تشعر بأنك سيئ لأنك حذر.

ولن يستخدم أسراركَ ضدك.

ومن الحكمة أن تترك بعض الأمور خاصة بك.

ليس كل شيء يجب أن يعرفه الآخرون.

يمكنك أن تكون صادقاً دون أن تكشف كل تفاصيل حياتك.  
ويمكنك أن تكون طيباً دون أن تكون مكشوفاً أمام الجميع.  
وهذا ليس خوفاً.

إنه وعي.

هناك أيضاً أشخاص يستخدمون الشعور بالذنب للضغط على الآخرين.  
يقولون:

«لو كنت تحبني لفعلت هذا.»

أو:

«بعد كل شيء فعلته من أجلك، ترفض مساعدتي؟»

في هذه الحالة، يجب أن تفكر بهدوء.

المحبة لا تعني الموافقة على كل شيء.

والامتنان لا يعني أن تفقد حقك في الاختيار.

إذا كان شخص قد ساعدك في الماضي، يمكنك أن تكون ممتناً له، لكن هذا لا يعني أن يصبح صاحب القرار في حياتك.

قل:

«أنا أقدر ما فعلته من أجلي، لكن هذا الأمر لا يناسبني.»

هذه جملة تجمع بين الاحترام والحدود.

لا تجعل المعروف يتحول إلى قيد.

ولا تجعل نفسك مديناً للناس طوال حياتك بسبب مساعدة قدموها لك.

اشكرهم.

قدر ما فعلوه.

ورد الجميل عندما تستطيع وبطريقة مناسبة.

لكن لا تتنازل عن مبادئك خوفاً من أن يقال عنك إنك ناكر للجميل.

وفي المقابل، لا تستخدم معروفك القديم للسيطرة على الآخرين.

إذا ساعدت شخصاً، فلا تجعل المساعدة وسيلة للتحكم فيه.

لا تقل:

«لولا مساعدتي لما وصلت إلى ما أنت عليه.»

ولا تذكره كل مرة بخدماتك.

إذا كنت قد أعطيت، فقد أعطيت.

اترك المعروف يذهب.

فإذا بقيت تذكره كل يوم، لم يعد معروفاً، بل أصبح عبئاً على العلاقة.

وهناك شيء جميل جداً يجب أن يتعلمه الإنسان:

**لا تجعل الناس يحددون شخصيتك من خلال عطائك.**

إذا كنت تساعد كثيراً، فهذا لا يعني أنك يجب أن تساعد دائماً.

إذا كنت كريماً، فهذا لا يعني أن الآخرين يحق لهم طلب كل شيء منك.

إذا كنت متسامحاً، فهذا لا يعني أن عليك قبول كل الأخطاء.

إذا كنت محباً، فهذا لا يعني أن عليك تحمل كل التصرفات.

الطيبة الحقيقية ليست أن تسمح للآخرين بتجاوز حدودك.

الطيبة الحقيقية أن تحافظ على الخير في قلبك، وفي الوقت نفسه تحافظ على احترامك لنفسك.

قد تقول لشخص:

«أنا لا أحمل لك أي كراهية، لكنني لا أستطيع الاستمرار بهذه الطريقة.»

هذه الجملة قد تكون أصعب من الغضب، لكنها أكثر نضجاً.  
ليس مطلوباً أن تحول كل اختلاف إلى عداوة.  
يمكنك أن تختلف مع شخص وتحترمه.  
يمكنك أن تبتعد عنه دون أن تكرهه.  
يمكنك أن تضع حداً للعلاقة دون أن تتمنى له الشر.  
وهذا من أجمل أشكال القوة.  
لأن الإنسان القوي لا يحتاج إلى إيذاء الآخرين حتى يشعر أنه قوي.  
هو فقط يعرف أين يقف.  
يعرف ماذا يقبل.  
ويعرف ماذا يرفض.  
ومن الأخطاء التي يقع فيها الإنسان الطيب أنه ينتظر أن يكتشف الآخرون قيمته بأنفسهم.  
قد يفعل الكثير، ثم يقول:  
«سيعرف يوماً ما كم كنت مهماً.»  
ربما يعرف.  
وربما لا يعرف.  
لا تجعل حياتك معلقة على هذا الاحتمال.  
أنت لا تحتاج إلى أن يفهم الجميع قيمتك.  
الأشخاص المناسبون سيرونها من خلال أفعالك.  
والأشخاص الذين لا يرونها، لا يمكنك إجبارهم على رؤيتها.  
إذا لم يقدرك شخص، لا تحاول أن تقدم له المزيد حتى يقتنع بقيمتك.



أحياناً العطاء الزائد لا يجعل الشخص يقدرك أكثر، بل يجعله يعتاد عليك أكثر.  
وهنا يظهر الفرق بين التقدير والاعتیاد.

التقدير يعني أن الشخص يعرف قيمة ما تقدمه.

أما الاعتیاد فيعني أنه أصبح يتوقعه دون أن يفكر فيه.

لذلك لا تنتظر حتى تصل إلى مرحلة الإنهاك لكي تضع حدوداً.

ضع الحدود من البداية.

إذا كنت تستطيع تقديم ساعة، لا تعد بخمس ساعات.

إذا كنت تستطيع المساعدة في جزء، لا تتحمل المشروع كله.

إذا كنت غير قادر على تقديم المال، لا تدخل نفسك في ضيق فقط حتى لا ترفض.

إذا كنت تحتاج إلى الراحة، خذها.

إذا كنت تحتاج إلى وقت لنفسك، احصل عليه.

ليس كل فراغ لديك ملكاً للآخرين.

وقت الإنسان جزء من حياته.

وطاقته جزء من حياته.

وتركيذه جزء من حياته.

ومن حقه أن يختار أين يضعها.

قد تخسر بعض الأشخاص عندما تبدأ بوضع الحدود.

لكن اسأل نفسك:

هل خسرتهم لأنني أصبحت سيئاً، أم لأنهم لم يعودوا قادرين على الاستفادة مني  
كما كانوا؟

هذا السؤال قد يكشف الكثير.

الشخص الذي يحبك بصدق قد يتفهم حدودك حتى لو لم تعجبه.

أما الشخص الذي يريدك فقط عندما تكون متاحاً لكل شيء، فقد يغضب عندما تبدأ في حماية نفسك.

لا تخف من هذا الغضب.

ليس كل شخص غاضب منك يعني أنك مخطئ.

أحياناً يكون غضب الآخر نتيجة لأنك لم تعد تسمح له بما كان يحصل عليه بسهولة.

لكن كن عادلاً أيضاً.

لا تجعل الحدود ذريعة للأنانية.

إذا كنت تستطيع المساعدة دون أن تتضرر، فساعد.

إذا كان شخص قريب منك يمر بظرف صعب، فلا تتركه فقط لأنك تعلمت وضع الحدود.

الحكمة ليست في الرفض الدائم.

الحكمة في معرفة متى تقول نعم ومتى تقول لا.

نعم عندما يكون العطاء مناسباً.

لا عندما يصبح العطاء مؤذياً.

وهذه المعادلة البسيطة قد تغير حياة الإنسان.

في النهاية، لا تجعل طبيبتك نقطة ضعف.

اجعلها قوة.

كن إنساناً يساعد الآخرين، لكن لا ينسى نفسه.

كن كريماً، لكن لا تسمح لأحد باستنزافك.

كن متسامحاً، لكن لا تسمح بتكرار الأذى بلا حدود.

كن وفياً، لكن لا تبقَ في مكان لا يحترمك.

كن محباً، لكن لا تجعل محبتك سبباً في فقدان كرامتك.

وتذكر دائماً:

ليس عليك أن تتوقف عن كونك إنساناً طيباً لأن بعض الناس لم يقدرُوا طيبتك.

فقط تعلم كيف تحميها.

لأن أجمل إنسان هو الذي يستطيع أن يقول:

«قلبي ما زال طيباً، لكنني أصبحت أعرف لمن أعطيه، ومتى أعطي، ومتى أتوقف.»

وهذه ليست قسوة.

هذه حكمة اكتسبتها الحياة.

لا تجعل معروفك ديناً على الآخرين

من أجمل الأشياء التي يمكن أن يفعلها الإنسان أن يساعد غيره دون أن يحوله إلى شخص مدين له طوال حياته.

المعروف عندما يخرج من القلب يكون جميلاً، لكن عندما يتحول إلى دفتر حسابات، يفقد جزءاً كبيراً من معناه.

قد تساعد شخصاً في موقف صعب، ثم بعد سنوات تختلف معه في أمر ما، فتقول:

«بعد كل ما فعلته من أجلك، كيف تستطيع أن تختلف معي؟»

وقد تعطي شخصاً فرصة، ثم تستخدم تلك الفرصة في كل نقاش بينكما:

«لولا أنا لما وصلت إلى ما وصلت إليه.»

وقد تقف بجانب إنسان في فترة ضعفه، ثم تذكره كلما اختلفتما:

«أنا الوحيد الذي وقف معك عندما تخلى عنك الجميع.»

في هذه اللحظة يتحول المعروف من هدية إلى ضغط.

الإنسان الذي قدم المعروف قد يشعر أنه يطالب بحقه، بينما الطرف الآخر يشعر أن حياته أصبحت مرتبطة بمساعدة قديمة.

وهنا تبدأ العلاقات في الاختناق.

المعروف الحقيقي لا يعني أن تنسى ما فعلته، بل يعني ألا تستخدمه لإذلال من ساعدته.

إذا ساعدت شخصاً في الدراسة، فلا تجعل نجاحه ملكاً لك.

إذا ساعدته في الحصول على فرصة، فلا تتصرف وكأن مستقبله أصبح تابعاً لك.

إذا وقفت بجانبه في مشكلة، فلا تستخدم ضعفه القديم لإسكاته كلما اختلف معك.

إذا أعطيته مالاً على سبيل المساعدة، فلا تجعل المال وسيلة للتحكم في قراراته إذا لم يكن بينكما اتفاق واضح على شيء آخر.

المساعدة شيء، والسيطرة شيء آخر.

وقد يحدث العكس أيضاً.

قد يساعدك شخص في فترة صعبة، ثم يجعلك تشعر أنك مدين له بكل شيء.

كلما اختلفت معه قال:

«أنا من ساعدتك عندما لم يكن عندك أحد.»

وكلما رفضت له طلباً قال:

«بعد كل ما فعلته من أجلك؟»

هذا النوع من العلاقات متعب، لأن الإنسان يعيش وكأنه يحمل ديناً لا ينتهي.

الامتنان شيء جميل.

لكن الامتنان لا يعني أن تتنازل عن شخصيتك.

يمكنك أن تقول:

«لن أنسى ما فعلته من أجلي، وأنا ممتن لك.»

وفي الوقت نفسه يمكنك أن تقول:

«لكن لدي أيضاً الحق في أن أختار ما يناسبني.»

الجملتان لا تتعارضان.

يمكنك أن تكون ممتناً ومستقلاً في الوقت نفسه.

وهذا من علامات النضج.

عندما تساعد شخصاً، اسأل نفسك قبل ذلك:

هل أستطيع تقديم هذه المساعدة دون أن أؤذي نفسي؟

هل أفعلها لأنني أريد، أم لأنني أخاف أن يرفضني الشخص إذا لم أفعل؟

هل أتوقع في داخلي أن يقدم لي شيئاً في المستقبل؟

إذا كنت غير مستعد للبقاء دون انتظار، فمن الأفضل أن تكون واضحاً مع نفسك قبل أن تقدم.

فبعض المساعدات لا تكون مجانية عاطفياً.

قد يقول الإنسان:

«لا أريد شيئاً في المقابل.»

لكنه في داخله ينتظر الكثير.

ينتظر الولاء.

ينتظر الاهتمام.

ينتظر أن يُقدّم إليه دائماً في المستقبل.

ينتظر أن يتفق معه الآخر في كل شيء.

وعندما لا يحصل على ذلك، يشعر بالغضب.

لذلك يجب أن يكون الإنسان صادقاً مع نفسه.

إذا كانت المساعدة لها مقابل متفق عليه، فليكن الأمر واضحاً.

أما إذا كانت مساعدة إنسانية، فلا تجعلها عقداً سرياً لا يعرف الطرف الآخر شروطه.

مثلاً، إذا ساعدت صديقاً في مشروع، وكان بينكما اتفاق واضح على أن يقدم لك خدمة معينة في المقابل، فهذا ليس معروفاً بالمعنى الكامل، بل هو تعاون أو تبادل خدمات.

وهذا أمر طبيعي ما دام واضحاً ومحترماً.

أما أن تقول:

«سأساعدك الآن، وعليك أن تفهم وحدك أنك أصبحت مديناً لي في المستقبل»،  
فهذه طريقة قد تؤدي إلى الكثير من الخلافات.

الوضوح أفضل من التوقعات الخفية.

وفي العلاقات العائلية، تظهر هذه المشكلة بشكل أكبر.

قد يساعد أحد أفراد الأسرة الآخر سنوات طويلة، ثم يشعر أنه أصبح صاحب سلطة كاملة عليه.

يقول:

«أنا صرفت عليك.»

أو:

«أنا ساعدتك في بداية حياتك.»

أو:

«أنا وقفت بجانبك عندما كنت في حاجة.»

هذه الأمور قد تكون صحيحة، ومن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالفخر بأنه ساعد شخصاً من عائلته.

لكن المساعدة لا يجب أن تتحول إلى إلغاء لشخصية الآخر.

إذا ساعدت أخاك أو أختك أو أحد أقاربك، فساعدته لأنك تريد الخير له، لا لكي يصبح تحت سيطرتك.

قد يكون أجمل شيء تقدمه للإنسان هو أن تساعدته على الوقوف على قدميه، ثم تترك له حرية السير.

المساعدة التي تجعل الآخر مستقلاً أفضل من المساعدة التي تجعله متعلقاً بك.

فكر في شخص يتعلم مهارة جديدة.

إذا كنت تعرف المهارة، يمكنك أن تقوم بالعمل عنه كل مرة.

لكن الأفضل أحياناً أن تعلمه كيف يقوم به بنفسه.

في المرة الأولى قد يأخذ الأمر وقتاً أطول.

لكن بعد ذلك سيصبح قادراً على الاعتماد على نفسه.

هذه هي المساعدة التي تبني الإنسان.

وليست المساعدة التي تجعله يعود إليك في كل مرة.

هناك أيضاً نوع آخر من المعروف، وهو المعروف بالكلمة.

قد تعطي شخصاً نصيحة في وقت مهم.

قد تشجعه عندما كان فاقداً للثقة.

قد تقول له كلمة جعلته يستمر.

هذا جميل.

لكن لا تقل له بعد سنوات:

«لولا كلامي لما نجحت.»

ربما كانت كلمتك مهمة، لكن الشخص هو الذي أكمل الطريق.

احترم جهده.

اعترف بدوره.

فالمساعدة لا تلغي مجهود الشخص الآخر.

إذا كنت جزءاً من نجاح إنسان، فكن سعيداً بذلك.

لا تحاول امتلاك النجاح.

هناك فرق بين أن تقول:

«أنا سعيد لأنني ساعدتك في بداية الطريق.»

وبين أن تقول:

«أنت وصلت بسببي.»

الأولى فيها فرح.

والثانية قد تحمل غروراً.

ومن المهم أيضاً أن تتعلم قبول أن بعض الناس لن يردوا لك المعروف.

قد تساعد شخصاً، ثم لا يقدم لك أي شيء.

قد تشعر بالضيق.

لكن إذا لم يكن هناك اتفاق مسبق على مقابل، فلا تجعل المساعدة سبباً في كراهية الشخص.

تعلم أن تميز بين المعروف وبين الحقوق.

إذا أقرضت شخصاً مالاً، فهذا دين إذا كان الاتفاق كذلك، ومن حقك أن تطلبه بطريقة محترمة.

أما إذا أعطيته المال كهدية أو مساعدة، فلا تجعل الأمر يتحول بعد ذلك إلى مطالبة غير معلنة.

الوضوح منذ البداية يحمي العلاقات.



وكذلك في العمل.

قد تساعد زميلاً في إنجاز مهمة.

قد تشرح له طريقة العمل.

قد تقدم له معلومات.

لكن لا تستخدم مساعدتك لاحقاً لكي تمنعه من التطور.

ساعده، ثم اتركه يتقدم.

فنجاح الآخرين لا يقلل من نجاحك.

أحياناً يشعر الإنسان أن الآخرين عندما يتقدمون يأخذون مكانه.

لكن الحياة ليست دائماً منافسة.

يمكن أن تنجح أنت وينجح شخص آخر.

يمكن أن تساعد شخصاً ثم تراه يتفوق عليك.

وهذا لا يعني أن مساعدتك كانت خطأ.

قد يكون من أجمل الأشياء أن تعرف أنك ساهمت في تطور شخص آخر.

لا تجعل الغيرة تفسد المعروف.

ومن ناحية أخرى، لا تجعل معروفك سبباً في قبول كل شيء من الطرف الآخر.

إذا ساعدت شخصاً في الماضي، فهذا لا يعني أن عليك قبول إساءته اليوم.

يمكنك أن تقول:

«أنا أقدر ما بيننا، لكنني لا أقبل هذه الطريقة في التعامل.»

هذه الجملة تحفظ العلاقة إن كانت قابلة للإصلاح، وتحفظ كرامتك إن لم تكن كذلك.

المعروف لا يعطي أحداً الحق في إهانتك.

والامتنان لا يعني الخضوع.

والوفاء لا يعني أن تقبل الظلم.

هذه قواعد يجب أن تبقى واضحة في ذهن الإنسان.

قد يكون من الصعب أن تقولها لشخص تحبه، لكن أحياناً يكون الصدق أفضل من الصمت الطويل.

وفي النهاية، إذا قدمت معروفاً، لا تقف كل يوم عند الباب تنتظر أن يعود إليك. اتركه يمضي.

قد يعود إليك من الشخص نفسه.

وقد يعود من شخص آخر.

وقد لا يعود أبداً.

لكن لا تجعل هذا يغيرك.

فالأعمال الطيبة ليست دائماً استثماراً يعود بالربح المباشر.

أحياناً يكون أثرها في أنك أصبحت إنساناً أفضل.

وأحياناً يعلمك موقف واحد كيف تتعامل مع الناس.

وأحياناً تعرف من خلال مساعدة قدمتها لمن يستحق ومن لا يستحق.

كل هذه مكاسب، حتى لو لم تكن مالا أو خدمة مقابلة.

تعلم أن تعطي دون أن تمنّ.

وتعلم أن تشكر دون أن تصبح أسيراً.

وتعلم أن ترد الجميل عندما تستطيع، دون أن تعتبر نفسك مملوكاً لمن ساعدك.

وإذا كنت أنت الشخص الذي قدم المعروف، فلا تستخدمه كسلاح.

وإذا كنت أنت الشخص الذي تلقى المعروف، فلا تنكره.

احفظ الجميل، وردّه عندما تستطيع، لكن حافظ على استقلالك.

فالإنسان الراقى لا يقول:

«أنا فعلت لك، إذن أنت ملك لي.»

ولا يقول:

«بما أنك ساعدتني، فأنا مضطر إلى تنفيذ كل ما تريد.»

بل يقول:

«أنا أقدر ما فعلته من أجلي، وأنت تقدر ما فعلته من أجلك، ونبقى كلانا أحراراً في اختياراتنا.»

هذه هي العلاقة الصحية.

لا حسابات خفية.

لا تهديد بالمعروف.

لا إذلال بالماضي.

لا استغلال للامتنان.

فقط تقدير، واحترام، ووضوح.

وفي النهاية، عندما تقدم معروفاً، حاول أن تقول لنفسك:

«فعلت ما استطعت، ولم أعد أريد أن أحول هذا المعروف إلى دين على أحد.»

ثم أكمل حياتك.

لأن أجمل معروف هو الذي يترك أثراً طيباً، لا جرحاً في قلب من تلقاه.

والفصل التالي يمكن أن يتناول جانباً مهماً آخر: كيف تتعامل مع الأشخاص الذين لا يظهرون إلا عندما يحتاجون إليك.

## عندما يتذكرك الناس وقت الحاجة

من أكثر العلاقات التي ترهق الإنسان تلك التي يشعر فيها أنه ليس شخصاً مهماً في حياة الآخر، وإنما مجرد حل جاهز يظهر عندما توجد مشكلة.

قد يمر عليك أسبوع كامل دون أن يسأل عنك أحد، ثم يأتي اتصال مفاجئ: «أحتاج منك خدمة.»

تساعده.

بعد أن تنتهي المشكلة، يعود الصمت من جديد.

تمر أيام أو أسابيع، ثم يظهر مرة أخرى:

«هل يمكنك أن تساعدني في أمر آخر؟»

مع الوقت يبدأ الإنسان في ملاحظة النمط.

هذا الشخص لا يسأل عني إلا عندما يحتاج شيئاً.

لا يتواصل عندما أكون بخير، لكنه يتذكرني عندما تكون لديه مشكلة.

لا يسأل كيف مر يومي، لكنه يعرف جيداً كيف يطلب مني ما يريد.

وهنا تبدأ الحيرة.

هل أستمّر في مساعدته؟

هل أواجهه؟

هل أقطع العلاقة؟

أم أتجاهل الأمر؟

قبل اتخاذ أي قرار، يجب أن نفرق بين الإنسان الذي يمر بظروف صعبة وبين الإنسان الذي اعتاد استخدام الآخرين.

قد يكون شخص ما قليل التواصل بطبيعته، لكنه عندما يحتاج المساعدة يتذكرك لأنه يثق بك.

وقد يكون شخص آخر لا يعرفك إلا عندما يريد شيئاً.

الفرق يظهر مع الوقت.

الشخص الذي يقدرك قد يحتاجك أحياناً، لكنه يعرف أيضاً كيف يسأل عنك دون مصلحة.

أما الشخص الذي يستغلك، فغالباً ما تكون العلاقة معه مرتبطة بالطلبات.  
يتصل عندما يحتاج.

يختفي عندما تنتهي الحاجة.

يعود عندما تظهر مشكلة جديدة.

وفي كل مرة تجد نفسك تعطي أكثر مما تأخذ.

المشكلة هنا ليست أنك ساعدته مرة.

المشكلة عندما يصبح الأمر نمطاً متكرراً.

قد تكون في بداية الأمر سعيداً لأنك قادر على مساعدته.

تقول لنفسك:

«لا بأس، ربما يحتاجني فعلاً.»

ثم تكرر المساعدة.

وبعد فترة تبدأ تشعر بالإرهاق.

ليس من المساعدة نفسها، وإنما من الإحساس بأن العلاقة كلها مبنية على عطائك.

وهنا يجب أن تتوقف قليلاً.

اسأل نفسك:

هل هذا الشخص يعرف شيئاً عن حياتي؟

هل يسأل عني؟

هل يهتم بما أمر به؟

هل يحترم وقتي؟

هل يقبل رفضي عندما لا أستطيع؟

هل يتذكرني في الأيام العادية، أم فقط في أوقات الحاجة؟

هذه الأسئلة لا تهدف إلى جعل الإنسان أنانياً، بل إلى مساعدته على فهم علاقاته.

هناك فرق بين أن تكون شخصاً يعتمد عليه الآخرون، وبين أن تكون شخصاً يستغلونه.

الشخص الذي يعتمد عليك باحترام سيقدر مساعدتك.

أما الشخص الذي يستغلك فقد يعتبرها أمراً طبيعياً.

تخيل أنك تعمل في مكان ما، ولديك زميل يتأخر دائماً في إنجاز عمله.

في كل مرة يطلب منك أن تساعد.

في البداية تساعدك لأنك تريد أن يكون العمل جيداً.

ثم تبدأ في ملاحظة أنه لا يحاول تحسين نفسه.

كلما تراكمت عليه المهام، يرسلها إليك.

وكلما اقترب الموعد النهائي، يقول:

«أنقذني هذه المرة.»

إذا استمررت في حل مشكلاته، فقد يصبح اعتماده عليك عادة.

الحل ليس أن تكرهه.

الحل أن تغير طريقة المساعدة.

يمكنك أن تشرح له الطريقة.

يمكنك أن تعطيه توجيهاً.

لكن لا تحمل عنه كل المسؤولية.

قل له:

«سأشرح لك كيف تقوم بها، وبعد ذلك أكمل أنت.»

بهذه الطريقة أنت تساعدته دون أن تصبح بديلاً عنه.

وهذا مبدأ مهم في الحياة:

ساعد الناس، لكن لا تعش حياتهم بدلاً منهم.

هناك مثال آخر في الصداقة.

قد يكون لديك صديق يتصل بك فقط عندما يحتاج إلى شيء.

يريد منك نصيحة.

ثم يريد منك خدمة.

ثم يريد منك أن تساعدته في موضوع آخر.

لكن عندما تمر أنت بوقت صعب، لا تجده.

في البداية قد تبحث له عن الأعذار.

تقول:

«ربما مشغول.»

ثم:

«ربما لديه مشاكله.»

ثم:

«ربما لم يفهم أنني أحتاجه.»

وهذه الأعذار قد تكون صحيحة مرة أو مرتين.  
لكن عندما يتكرر الأمر، يجب أن ترى الواقع كما هو.  
ليس من الضروري أن تواجهه بغضب.  
يمكنك فقط أن تخفف توقعاتك.  
إذا كان شخص ما لا يقدم لك الدعم العاطفي، فلا تعتمد عليه في هذا الجانب.  
إذا كان لا يحترم وقتك، فلا تفتح له وقتك كله.  
إذا كان لا يتواصل إلا عند الحاجة، فلا تجعل علاقتك به عميقة أكثر مما تستحق.  
أحياناً لا تحتاج إلى قطع العلاقة.  
يكفي أن تغير مكان الشخص في حياتك.  
قد يبقى مجرد معرفة.  
قد يبقى زميلاً.  
قد يبقى قريباً تحترمه، لكنك لا تعطيه كل ثقتك.  
وهذا أمر طبيعي.  
ليس كل شخص يجب أن يكون صديقاً مقرباً.  
وليس كل شخص تقابله يجب أن يدخل إلى أعماق مكان في حياتك.  
هناك مستويات للعلاقات.  
وهذه المستويات يجب أن تكون مبنية على الثقة والاحترام والتجربة.  
الشخص الذي أثبت نفسه مع الوقت يمكن أن تمنحه مساحة أكبر.  
أما الشخص الذي يظهر فقط عند الحاجة، فمن الحكمة أن تبقى المسافة واضحة.



ومن أكثر الأشياء التي يجب أن تتعلمها ألا تشعر بالذنب عندما ترفض طلباً غير مناسب.

قد يقول لك الشخص:

«أنت دائماً تساعدني، لماذا ترفض الآن؟»

يمكنك أن تقول ببساطة:

«هذه المرة لا أستطيع.»

لا تحتاج إلى أن تدخل في معركة.

ولا تحتاج إلى أن تذكر له كل المرات التي ساعدته فيها.

إذا بدأت في تذكيره بكل شيء، فقد تتحول العلاقة إلى دفتر حسابات.

أنت لا تريد ذلك.

أنت تريد فقط أن تضع حداً.

وقد تكون المفاجأة أن الشخص الذي كان يغضب من رفضك يبدأ بالابتعاد.

لا تحزن بسرعة.

ربما كانت حاجته إليك أكبر من اهتمامه بك.

وإذا اختفى عندما توقفت عن تقديم الخدمات، فقد تعلمت شيئاً مهماً عن طبيعة العلاقة.

هذا لا يعني أن كل شخص يبتعد بعد رفضك كان يستغلك.

قد يكون لديه سبب آخر.

لذلك لا تتسرع في إصدار الأحكام.

لكن راقب التكرار.

التصرف الواحد لا يكفي دائماً للحكم على الإنسان.

أما النمط المتكرر، فهو أكثر دلالة.

هناك أيضاً أشخاص يظهرون وقت الحاجة ثم يختفون بعد حصولهم على ما يريدون، لكنهم عندما تحتاجهم أنت يتحدثون عن ظروفهم.

يقولون:

«هذه الفترة صعبة.»

«ليس لدي وقت.»

«ربما لاحقاً.»

قد تكون أعمارهم حقيقية.

لكن إذا كان لديك دائماً استعداد لهم، بينما لا تجد منهم أي استعداد لك، فالعلاقة تحتاج إلى إعادة تقييم.

لا تنتظر حتى تصبح غاضباً جداً.

ابدأ بتقليل توقعاتك.

ابدأ بتنظيم وقتك.

لا تجب على كل طلب فوراً.

خذ وقتك قبل أن تقول نعم.

اسأل نفسك:

«هل أستطيع؟»

«هل أريد؟»

«هل هذا مناسب لي؟»

«هل هذه المساعدة ضرورية فعلاً؟»

إذا كانت الإجابة لا، فمن حقك أن ترفض.

ليس كل طلب يستحق الاستجابة.  
وليس كل مشكلة يجب أن تصبح مشكلتك.  
وهنا نصل إلى نقطة مهمة جداً:  
الإنسان الذي لا يعرف حدوده قد يتحول إلى خادم للآخرين دون أن يشعر.  
ليس لأنه ضعيف.  
بل لأنه يريد أن يكون محبوباً.  
يريد أن يكون مهماً.  
يريد أن يشعر أن الآخرين يحتاجون إليه.  
وهذا الشعور قد يكون خطيراً إذا أصبح مصدر قيمة الإنسان الوحيد.  
لا تحتاج إلى أن يحتاج إليك الجميع حتى تكون مهماً.  
قيمتك ليست في عدد الأشخاص الذين يطلبون مساعدتك.  
قيمتك في شخصيتك، ومبادئك، وأهدافك، وما تبنيه في حياتك.  
قد تكون أكثر قيمة عندما تتعلم أن تقول «لا» من أن تقول «نعم» لكل شيء.  
لأن كلمة «لا» في الوقت المناسب تحمي كلمة «نعم» التي تقدمها بصدق.  
إذا وافقت على كل شيء، تصبح نعم بلا قيمة.  
أما إذا كان لديك حدود، فإن مساعدتك تصبح أكثر صدقاً.  
عندما تقول لشخص:  
«نعم، سأساعدك»  
سيعرف أنك قلتها لأنك تستطيع وتريد.  
وليس لأنك تخاف من رفضه.

وهذا يجعل العطاء أكثر احتراماً.

هناك أيضاً درس مهم في العلاقات:

لا تجعل كثرة طلبات الآخرين دليلاً على أنك شخص جيد.

قد يطلب منك الناس كثيراً لأنهم يعرفون أنك لا ترفض.

لكن هذا لا يعني أنك يجب أن تستمر.

أحياناً أفضل شيء تقدمه للآخرين هو أن تجعلهم يعتمدون على أنفسهم.

إذا كان صديقك يستطيع حل مشكلته، شجعه.

إذا كان زميلك يستطيع إنجاز عمله، علمه.

إذا كان شخص يريد اتخاذ قرار، أعطه رأيك، لكن لا تتخذ القرار نيابة عنه.

إذا كان شخص يمر بمشكلة، استمع إليه، لكن لا تحمل المشكلة في قلبك وكأنها مشكلتك أنت.

هذه الطريقة تجعلك مساعداً دون أن تصبح مستنزفاً.

ولا تنسَ أن بعض الناس سيغضبون عندما تتغير.

قد يقولون:

«أنت لم تعد كما كنت.»

ربما نعم.

لقد تعلمت.

لقد أصبحت تعرف قيمة وقتك.

لقد فهمت أن الراحة مهمة.

لقد عرفت أن العلاقات تحتاج إلى توازن.

وهذا التغير ليس شيئاً يجب أن تخجل منه.

الإنسان الطبيعي يتعلم من التجارب.

لا يمكنك أن تبقى الشخص نفسه طوال حياتك.

ما كان مقبولاً عندك قبل سنوات قد لا يكون مقبولاً اليوم.

وما كنت تخاف من رفضه في الماضي، قد تصبح قادراً على رفضه اليوم.

هذه ليست قسوة.

إنها مرحلة من مراحل النضج.

وفي النهاية، إذا وجدت شخصاً لا يتذكرك إلا عندما يحتاجك، فلا تكره نفسك لأنك ساعدته.

ساعدته لأنك كنت تظن أن ذلك هو الشيء الصحيح.

لكن بعد أن فهمت طبيعة العلاقة، يمكنك أن تتصرف بشكل مختلف.

لا حاجة إلى الانتقام.

لا حاجة إلى الإهانة.

لا حاجة إلى نشر أسرارهم.

لا حاجة إلى أن تقول للناس:

«لقد كان يستغني.»

احتفظ بكرامتك.

غير المسافة.

قلل العطاء.

ضع حدوداً.

واستمر في حياتك.

فليس كل شخص يجب أن يحصل على الفرصة نفسها.

وليس كل شخص يستحق الوقت نفسه.  
وليس كل شخص يجب أن يبقى قريباً منك.  
بعض الناس مكانهم في حياتك مؤقت.  
بعضهم يأتي لتتعلم منه.  
وبعضهم يبقى لأنه يستحق البقاء.  
المهم أن تعرف الفرق.  
ولا تنتظر من أحد أن يثبت لك أنك مهم.  
كن مهماً لنفسك أولاً.  
لا تنتظر اتصالاً حتى تشعر أنك محبوب.  
لا تنتظر طلباً حتى تشعر أنك مفيد.  
لا تنتظر شكراً حتى تشعر أنك جيد.  
ولا تنتظر المقابل حتى تؤمن أن ما فعلته كان له معنى.  
افعل الخير عندما تستطيع.  
لكن لا تسمح لأحد أن يحولك إلى أداة للحاجة.  
كن موجوداً للناس، ولكن لا تكن متاحاً للاستغلال.  
ساعد، ولكن لا تحمل حياة الآخرين على كتفك.  
أعط، ولكن لا تنس نفسك.  
وإذا لم يتذكرك شخص إلا عندما يحتاجك، فلا تحزن؛ ربما كانت الحياة تعلمك  
أين تضع حدودك.  
وأحياناً يكون أعظم درس في العلاقة ليس أن تعرف كيف تجعل الشخص يبقى،  
بل أن تعرف متى تترك له المساحة التي يستحقها، والمساحة التي تستحقها أنت  
أيضاً.

في الفصل القادم يمكن أن ننتقل إلى موضوع أعمق: ماذا تفعل عندما تعطي كثيراً، ثم تشعر أنك لم تعد تملك شيئاً لنفسك؟

لا تخسر نفسك وأنت تعطي الآخرين

قد يبدأ الإنسان حياته وهو يحب مساعدة الآخرين، ثم يجد نفسه بعد سنوات متعباً دون أن يعرف السبب.

يستيقظ وهو يفكر في مشاكل الناس.

يقضي وقته في تلبية طلباتهم.

يؤجل بعض أموره من أجلهم.

يتنازل عن راحته.

يسكت عن أشياء تزعجه.

ثم في نهاية اليوم يجلس وحده ويسأل:

«وماذا عني أنا؟»

هذا السؤال مهم جداً.

لأن العطاء إذا تجاوز الحدود يمكن أن يجعل الإنسان ينسى نفسه.

ليس كل من يحتاج إليك مسؤوليتك.

وليس كل مشكلة تستطيع حلها يجب أن تحلها.

وليس كل شخص حزين عليك أن تنقذه.

أحياناً نعتقد أن حب الآخرين يعني أن نضعهم دائماً قبل أنفسنا.

فنترك راحتنا.

نهمل أهدافنا.

نؤجل دراستنا أو عملنا.

نتجاهل حاجتنا.

ثم نشعر بالغضب لأن أحداً لم يقدر هذه التضحيات.

لكن هنا يجب أن نكون صريحين مع أنفسنا.

إذا كنت دائماً تختار الآخرين على حساب نفسك، فقد يأتي يوم تشعر فيه أن الجميع أخذ منك شيئاً، وأنت لم تعد تعرف ماذا تريد أنت.

وهذا ليس عطاءً متوازناً.

يمكنك أن تحب الآخرين وتحافظ على نفسك في الوقت نفسه.

يمكنك أن تساعد دون أن تهمل حياتك.

يمكنك أن تكون موجوداً دون أن تكون متاحاً طوال الوقت.

وهذه ليست أنانية.

إنها ضرورة.

تخيل شخصاً لديه امتحان مهم في اليوم التالي، لكنه يترك دراسته لساعات طويلة لأنه يريد مساعدة صديق في مشكلة يمكن تأجيلها.

في البداية يشعر أنه فعل شيئاً جيداً.

لكن عندما يفشل في الاستعداد للامتحان، يبدأ في لوم صديقه.

«أنا ضيعت وقتي من أجلك.»

لكن الحقيقة أنه هو الذي لم يضع حداً مناسباً.

كان يستطيع أن يقول:

«سأساعدك لمدة نصف ساعة، وبعد ذلك يجب أن أعود إلى دراستي.»

هكذا يساعد صديقه دون أن يخسر هدفه.

مثال آخر لشخص لديه عمل مهم، لكنه يوافق دائماً على القيام بمهام الآخرين.



كلما طلب منه أحد شيئاً قال نعم.

وبعد فترة تتراكم أعماله، ويصبح متوتراً، ويبدأ في الشعور بأن الجميع يستغله.

كان يمكنه منذ البداية أن يقول:

«لدي التزامات الآن، ويمكنني مساعدتك بعد أن أنتهي.»

الكلمة الواضحة تحمي الإنسان من كثير من الندم.

لا تجعل الآخرين يديرون جدول حياتك.

وقتك ليس ملكاً للجميع.

هناك أوقات للعمل.

هناك أوقات للدراسة.

هناك أوقات للعائلة.

هناك أوقات للراحة.

وهناك أوقات لا تحتاج فيها إلى فعل أي شيء.

حتى الراحة لها قيمة.

الإنسان ليس آلة.

لا يمكن أن تعطي باستمرار دون أن تتعب.

وإذا كنت متعباً، فليس من العيب أن تتوقف.

قد يشعر بعض الناس بالذنب عندما يأخذون وقتاً لأنفسهم.

يقولون:

«هناك أشخاص يحتاجونني.»

لكن حتى الأشخاص الذين يحتاجونك يستطيعون الانتظار أحياناً.

وأنت أيضاً تحتاج نفسك.

لا تنتظر حتى تصل إلى الإنهاك لكي تفهم ذلك.

تعلم أن تأخذ استراحة قبل أن تنهار طاقتك.

ومن أكبر الأخطاء أن يعتقد الإنسان أن الاهتمام بالنفس يعني عدم الاهتمام بالآخرين.

الحقيقة عكس ذلك.

عندما تهتم بنفسك، تصبح قادراً على مساعدة الآخرين بطريقة أفضل.

الشخص المرتاح يستطيع التفكير بشكل أوضح.

الشخص الذي ينظم وقته يستطيع مساعدة الآخرين دون أن يضيع أهدافه.

والشخص الذي يعرف حدوده يستطيع أن يعطي بصدق، لا بسبب الضغط.

لذلك لا تخجل من أن تقول:

«أحتاج إلى بعض الوقت لنفسي.»

هذه الجملة ليست رفضاً للناس.

إنها احترام للنفس.

قد تكون لديك عائلة تحبها.

من الطبيعي أن تساعدنا.

لكن حتى داخل الأسرة، تحتاج إلى حدود.

يمكنك أن تكون قريباً من أهلك دون أن تتحمل كل مشاكلهم.

يمكنك أن تساعد في المسؤوليات المشتركة دون أن تحمل كل شيء وحدك.

إذا كان هناك أمر يمكن تقسيمه، فقسّمه.

إذا كان هناك عمل يمكن أن يقوم به أكثر من شخص، فلا تقم به وحدك.

قل:

«لنقسم المسؤولية بيننا.»

هذا ليس تهرباً.

إنه عدل.

وفي الصداقة أيضاً.

الصديق الحقيقي لا يحتاج منك أن تتخلي عن حياتك حتى تثبت أنك تحبه.

إذا كان يحبك، فسيفهم أن لديك أهدافاً ومسؤوليات.

إذا كنت مشغولاً، يمكنه الانتظار.

إذا كنت متعباً، سيحترم ذلك.

أما إذا كان يطالبك دائماً بإثبات اهتمامك بالتضحيات، فالعلاقة تحتاج إلى مراجعة.

المحبة لا تقاس دائماً بكمية التنازل.

قد تحب شخصاً جداً، لكنك ترفض طلباً منه لأنه يضر بك.

هذا لا يعني أنك لا تحبه.

بل يعني أنك تعرف حدودك.

وهنا يجب أن نفرق بين التضحية الصحية والتضحية التي تلغي الإنسان.

التضحية الصحية تكون في موقف معين، ولسبب واضح، ويكون الإنسان مستعداً لها.

أما التضحية المستمرة التي تجعلك تفقد نفسك، فهي تحتاج إلى التوقف.

لا تعتقد أن كل شيء يجب أن يكون على حسابك.

إذا كنت دائماً الشخص الذي يتنازل، فسوف تتعب.

إذا كنت دائماً الشخص الذي يعتذر، فسوف تتعب.

إذا كنت دائماً الشخص الذي يبادر، فسوف تتعب.

إذا كنت دائماً الشخص الذي يصلح العلاقات، فسوف تتعب.

العلاقة الصحية فيها جهد من الطرفين.

قد يختلف مستوى الجهد من فترة إلى أخرى، لكن لا ينبغي أن يكون شخص واحد هو الذي يحمل العلاقة دائماً.

وعندما تشعر أن طاقتك انتهت، لا تنتظر من الآخرين أن يلاحظوا ذلك وحدهم. تحدث.

قل ما تحتاجه.

قل:

«أنا متعب.»

«أحتاج إلى بعض المساحة.»

«لا أستطيع تحمل هذه المسؤولية وحدي.»

«أحتاج إلى أن نتعاون.»

الكلام الواضح أفضل من الصمت الذي يتحول بعد فترة إلى غضب.

كثير من المشاكل تبدأ لأن الإنسان يقول «لا بأس» وهو في الحقيقة متعب.

يقول «أنا بخير» وهو ليس بخير.

يقول «سأفعلها» وهو لا يستطيع.

ثم ينتظر من الآخرين أن يفهموا ما لم يقله.

لا تجعل الناس يخمنون حدودك.

قلها بوضوح.

وهناك جانب آخر مهم: لا تجعل حاجتك إلى أن تكون محبوباً تدفعك إلى التضحية بنفسك.

قد يقول الإنسان:

«إذا رفضت، سيتركني.»

«إذا لم أساعده، سيغضب.»

«إذا قلت لا، سيعتقد أنني تغيرت.»

لكن إذا كانت العلاقة لا تستمر إلا عندما تلغي نفسك، فهذه ليست علاقة متوازنة.

الشخص الذي يحترمك سيقبل أنك إنسان لديك طاقة محدودة.

لن يطلب منك المستحيل.

لن يجعلك تشعر بالذنب لأنك اهتممت بنفسك.

لن يحول كل رفض إلى مشكلة.

وهذا من الأشياء التي تكشف حقيقة العلاقات.

عندما تقول «لا»، راقب رد الفعل.

ليس لأنك تريد اختبار الناس، وإنما لأن ردود أفعالهم تخبرك بالكثير.

الشخص الذي يحترمك قد يقول:

«لا مشكلة، أفهم ظروفك.»

أما الشخص الذي يريدك فقط عندما تكون متاحاً، فقد يبدأ بالضغط عليك.

هنا تعرف أن الحدود كانت ضرورية.

لا تخف من أن تتغير صورة بعض الناس عنك.

ربما اعتادوا أن يروك الشخص الذي يساعد دائماً.

عندما تتغير، قد يحتاجون إلى وقت حتى يتقبلوا ذلك.

لكن حياتك ليست مسؤولة عن راحة الجميع.

أنت مسؤول أيضاً عن نفسك.

اهتم بأهدافك.

اهتم بتعلمك.

اهتم بوقتك.

اهتم بعلاقاتك الصحية.

اهتم براحتك.

وابنِ مستقبلك.

لأنك إذا أهملت نفسك سنوات طويلة، فقد تستيقظ يوماً وتكتشف أنك قدمت الكثير للآخرين، لكنك لم تبني حياتك التي كنت تريدها.

وهذا من أكثر أنواع الندم ألماً.

ليس لأنك ساعدت الناس.

بل لأنك نسيت أن تساعد نفسك.

لذلك عندما تساعد شخصاً، اسأل نفسك:

هل هذه المساعدة تمنعني من القيام بواجبي؟

هل أستطيع تقديمها دون أن أضرب نفسي؟

هل الشخص يستطيع القيام بهذا الأمر بنفسه؟

هل أنا أساعده فعلاً أم أجعله يعتمد علي؟

هل أقول نعم لأنني أريد، أم لأنني أخاف من الرفض؟

هذه الأسئلة البسيطة يمكن أن تغير طريقة تعاملك مع الآخرين.

ولا يعني ذلك أن تصبح بارداً.

على العكس.

عندما تعرف حدودك، تصبح مساعدتك أكثر قيمة.

لأنك عندما تقول نعم، تكون نعم حقيقية.

وعندما تقول لا، تكون لا واضحة.

لا توجد ضغوط خفية.

ولا غضب مكبوت.

ولا انتظار للمقابل.

وهنا يصل الإنسان إلى نوع من الحرية.

يستطيع أن يعطي دون أن يشعر بأنه خسر.

ويستطيع أن يرفض دون أن يشعر بأنه مذنب.

ويستطيع أن يحب دون أن يلغي نفسه.

ويستطيع أن يبتعد عندما يحتاج إلى ذلك دون أن يحمل الكراهية.

في النهاية، لا تنتظر من أحد أن يكتشف أنك تعبت.

أنت تعرف نفسك أكثر من أي شخص.

إذا احتجت إلى الراحة، خذها.

إذا احتجت إلى التراجع، تراجع.

إذا احتجت إلى قول «لا»، قلها باحترام.

إذا شعرت أن العلاقة تستنزفك، راجعها.

إذا كنت تعطي أكثر مما تستطيع، خفف العطاء.

لا تحتاج إلى الوصول إلى مرحلة الانهيار حتى تمنح نفسك الحق في التوقف.

تذكر دائماً أن حياتك أمانة عندك.

وقتك أمانة.

طاقتك أمانة.

أهدافك أمانة.

ومستقبلك أمانة.

لا تضيعها كلها في محاولة إرضاء الآخرين.

ساعد الناس، لكن لا تنسَ نفسك.

أحب الناس، لكن لا تهمل حياتك.

كن كريماً، لكن لا تجعل كرمك سبباً في ضياعك.

أعط، لكن اترك لنفسك شيئاً من العطاء أيضاً.

فأنت أيضاً تستحق أن تهتم بك.

وتستحق أن ترتاح.

وتستحق أن تبني حياتك.

وتستحق أن تقول:

«هذه المرة سأختار نفسي دون أن أشعر بالذنب.»

وهذا ليس أنانية.

إنه بداية التوازن.

ويأتي بعد ذلك السؤال الأهم: كيف تعرف من يستحق عطائك ومن يستحق فقط حدودك؟



## أعط لمن يقدر، واترك من لا يقدر

مع مرور الإنسان في الحياة، يبدأ في فهم حقيقة مهمة: ليس كل الناس متشابهين، وليس كل شخص يدخل حياتك يستحق المكانة نفسها.

هناك من يفرح عندما تساعد، ويشكر لك موقفك، ويحاول أن يرد الجميل عندما يستطيع.

وهناك من يأخذ مساعدتك وكأنها أمر عادي، ثم يعود إليك مرة أخرى عندما يحتاج شيئاً جديداً.

وهناك من لا يتذكرك إلا عند الحاجة.

وهناك من قد يسيء إليك رغم كل ما قدمته له.

لذلك، لا يكفي أن تكون كريماً، بل يجب أن تعرف أين تضع كرمك.

العطاء يحتاج إلى حكمة.

ليس معنى أنك لا تنتظر المقابل أن تعطي الجميع بنفس الطريقة.

يمكنك أن تكون طيباً مع الجميع، لكن ليس من الضروري أن تمنح الجميع ثقتك ووقتك وطاقتك بالدرجة نفسها.

هناك فرق بين الاحترام والثقة.

يمكنك أن تحترم شخصاً دون أن تخبره بكل أسرارك.

يمكنك أن تساعد شخصاً دون أن تعتمد عليه.

يمكنك أن تتعامل مع شخص بأدب دون أن تجعله جزءاً من حياتك الخاصة.

وهذا التمييز يحمي الإنسان من كثير من الخيبات.

في بداية العلاقات، غالباً ما نرى الجانب الجميل من الآخرين.

نسمع كلاماً جيداً.

نرى ابتسامة.

نشعر بالراحة.

ثم مع مرور الوقت تبدأ المواقف في الكشف عن الشخصية الحقيقية.

كيف يتصرف الشخص عندما تختلف معه؟

كيف يتعامل عندما ترفض له طلباً؟

هل يحترم وقتك؟

هل يحفظ سرّك؟

هل يفرح لنجاحك؟

هل يسأل عنك عندما لا يحتاج شيئاً؟

هل يقف معك عندما تمر بظرف صعب؟

هذه التفاصيل أهم من الكلام الجميل.

قد يقول لك شخص:

«أنا دائماً معك.»

لكن المواقف هي التي تثبت ذلك.

وقد لا يقول لك شخص آخر الكثير من الكلمات، لكنه يكون موجوداً عندما تحتاج إليه.

لذلك لا تقيس الناس بكلامهم فقط.

راقب أفعالهم.

الشخص الذي يستحق عطائك لن يجعلك تشعر أنك مضطر إلى إثبات نفسك له كل يوم.

سيقدر ما تقدمه.

سيحترم حدودك.

وإذا لم تستطع مساعدته، فلن يحول الأمر إلى خصومة.  
أما الشخص الذي لا يقدر، فقد يرى عطائك واجباً.  
وهنا يجب أن تعرف متى تتوقف.  
التوقف لا يعني الكراهية.  
قد يكون مجرد إعادة ترتيب للعلاقة.  
يمكنك أن تقلل التواصل.  
يمكنك أن تتوقف عن تقديم بعض الخدمات.  
يمكنك أن تجعل العلاقة في حدود الاحترام.  
وقد لا تحتاج حتى إلى تفسير طويل.  
أحياناً يتغير مكان الشخص في حياتك دون أن تعلن ذلك.  
كان صديقاً قريباً، فأصبح معرفة.  
كان شخصاً تعتمد عليه، فأصبحت تعتمد على نفسك.  
كان شخصاً تمنحه الكثير من الوقت، فأصبحت تعطي وقتك لأهدافك وعائلتك  
ومستقبلك.  
هذا طبيعي.  
الناس تتغير، والعلاقات تتغير معها.  
ولا يجب أن تشعر بالذنب لأنك تعلمت.  
هناك مثال بسيط.  
شخص اعتاد أن يعطي صديقاً جزءاً كبيراً من وقته.  
كلما احتاج الصديق إلى الحديث، كان يستمع.  
كلما احتاج إلى مساعدة، كان يساعد.

كلما واجه مشكلة، كان موجوداً.

لكن عندما احتاج هذا الشخص إلى صديقه، لم يجده.

في البداية شعر بالصدمة.

ثم كرر التجربة أكثر من مرة، واكتشف أن العلاقة دائماً تسير في اتجاه واحد.

بدلاً من أن يغضب، قرر أن يغير طريقة تعامله.

لم يكره صديقه.

لم يفضحه.

لم يتحدث عنه بسوء.

فقط توقف عن توقع ما لا يستطيع ذلك الشخص تقديمه.

وأصبح يعطيه المساحة التي تناسب طبيعة العلاقة.

هذه خطوة ناضجة.

لأن المشكلة أحياناً ليست في أن الشخص سيئ، وإنما في أننا نضعه في مكان أكبر من قدرته أو رغبته.

قد يكون الشخص مناسباً كمعرفة، لكنه غير مناسب كصديق مقرب.

قد يكون مناسباً للعمل، لكنه غير مناسب للثقة الشخصية.

وقد يكون شخصاً جيداً، لكنه ليس الشخص الذي يمكنك الاعتماد عليه في كل الظروف.

وهذا لا يعني أن عليه أن يكون سيئاً.

فقط يعني أنك عرفت مكانه المناسب.

وهذه المعرفة توفر عليك الكثير من الألم.

لا تجعل قلبك يقرر وحده.

اترك لعقلك دوراً أيضاً.

القلب قد يقول:

«أنا أحبه.»

والعقل يسأل:

«هل يحترمني؟»

القلب يقول:

«أريد مساعدته.»

والعقل يسأل:

«هل أستطيع مساعدته دون أن أضّر نفسي؟»

القلب يقول:

«أريد أن أثق به.»

والعقل يقول:

«دع الوقت يثبت ذلك.»

هذا التوازن يجعل الإنسان أكثر قوة.

ليس المطلوب أن تصبح شخصاً يشك في الجميع.

الثقة مهمة.

لكن الثقة لا تعني أن تفتح كل الأبواب دفعة واحدة.

افتحها بالتدريج.

دع الشخص يثبت لك من خلال أفعاله أنه يستحق الدخول إلى حياتك.

ومن الأمور الجميلة أيضاً أن تتعلم تقدير الأشخاص الذين يقدرونك.

أحياناً ينشغل الإنسان بمن لا يهتم به، وينسى الأشخاص الذين كانوا موجودين فعلاً.

قد يكون هناك صديق يسأل عنك باستمرار، لكنك مشغول بشخص لا يتواصل معك إلا عند الحاجة.

قد يكون هناك فرد من عائلتك يقف إلى جانبك، لكنك تقضي وقتك في انتظار اهتمام شخص بعيد.

قد يكون هناك من يقدر وجودك، بينما أنت تحاول طوال الوقت إقناع شخص آخر بقيمتك.

توقف.

انظر حولك.

ربما الأشخاص الذين يستحقون عطائك موجودون بالفعل.

لا تجعل اهتمامك بمن لا يقدرك يجعلك غافلاً عن الذين يقدرونك.

التقدير لا يعني أن تصبح مديناً لهم.

بل يعني أن تعرف قيمة العلاقة.

إذا وجدت شخصاً يحترمك، احترمه.

إذا وجدت شخصاً يحفظ سرّك، احفظ سره.

إذا وجدت شخصاً يقف معك، قف معه عندما تستطيع.

إذا وجدت شخصاً يفرح لنجاحك، افرح لنجاحه.

هذه هي العلاقات التي تستحق أن تُبنى.

العلاقة الصحية ليست مسابقة في معرفة من أعطى أكثر.

إنها مساحة من الاحترام المتبادل.

قد تعطي أنت أكثر في فترة معينة، وقد يعطي الآخر أكثر في فترة أخرى.

المهم ألا يتحول أحدهما إلى مستغل، والآخر إلى مصدر دائم للعطاء.

وفي النهاية، لا تنتظر من الجميع أن يكونوا مثلك.

لكن لا تتجاهل الإشارات التي تظهر لك.

إذا كان شخص ما لا يقدرك، لا تجبره على تقديرك.

إذا كان لا يحترمك، لا تتوسل احترامه.

إذا كان لا يريد وجودك، لا تطارد وجوده.

وإذا كان لا يعرف قيمة ما تقدمه، فلا تضاعف العطاء حتى يلاحظ.

أحياناً أفضل رد على عدم التقدير هو تقليل العطاء، وليس زيادة العطاء.

وأحياناً أفضل طريقة للحفاظ على كرامتك هي أن تقول:

«أقدرك، لكنني لن أستمّر في تقديم ما يجعلني أشعر بأنني غير مقدّر.»

ثم تمضي بهدوء.

لا تنتظر الانتقام.

لا تنتظر الندم.

لا تنتظر أن يعود الشخص ويقول لك:

«لقد فهمت قيمتك الآن.»

قد يقولها، وقد لا يقولها.

المهم أنك فهمت قيمة نفسك.

وهذا هو المقابل الحقيقي الذي يجب ألا تخسره.

أعط لمن يقدر، وساعد من يحتاج، واحترم الجميع، لكن لا تجعل عطائك مفتوحاً بلا حدود.

فالحياة لا تطلب منك أن تعطي الجميع كل شيء.

بل أن تعرف كيف تعطي، ومتى تعطي، ولمن تعطي.

وعندما تتعلم ذلك، ستكتشف أن عدم انتظار المقابل لا يعني أن تتجاهل سلوك الناس.

بل يعني أن تفعل الخير دون أن تجعل سعادتك مرتبطة بردهم، وفي الوقت نفسه تختار بعناية الأشخاص الذين تسمح لهم بالاقتراب منك.

لا تغيّر قلبك بسبب من لم يقدرّك، غير فقط طريقة اختيارك لمن تعطيه قلبك ووقتك.

الفصل الحادي عشر: عندما لا تجد المقابل، لا تندم على عطائك

قد يأتي يوم تنظر فيه إلى سنوات مضت وتسال نفسك: ماذا ربحت من كل ما قدمته للآخرين؟

ساعدت أشخاصاً.

وقفت بجانبهم.

استمعت إلى مشاكلهم.

قدمت لهم وقتك.

ربما أعطيتهم من مالك عندما كانوا في حاجة.

وربما تنازلت عن أشياء كثيرة من أجل أن تستمر بعض العلاقات.

ثم عندما احتجت أنت إلى كلمة، أو موقف، أو مساعدة بسيطة، لم تجد الشخص الذي كنت تتوقع أن تجده.

في تلك اللحظة قد تشعر أن كل ما فعلته كان خطأ.

قد تقول لنفسك:

«لماذا كنت طيباً؟»

«لماذا ساعدتهم؟»



«لماذا لم أفكر في نفسي؟»

لكن لا تجعل خيبة واحدة تجعلك تندم على كل الخير الذي فعلته.

أنت لم تكن مخطئاً لأنك ساعدت.

ربما كنت مخطئاً فقط عندما توقعت أن يكون الجميع مثلك.

وهنا الفرق كبير.

ليس كل إنسان يفكر بالطريقة نفسها.

أنت قد ترى الوفاء شيئاً أساسياً، بينما شخص آخر لا يعطيه القيمة نفسها.

أنت قد تعتبر السؤال عن صديق واجباً أخلاقياً، بينما شخص آخر لا يفكر في الأمر إلا عندما يحتاج شيئاً.

أنت قد ترى رد الجميل أمراً طبيعياً، بينما شخص آخر يرى أن كل إنسان مسؤول عن نفسه.

لذلك لا تجعل اختلاف الناس عنك سبباً في كراهية نفسك.

تعلم فقط أن تقلل توقعاتك.

فكلما قل اعتماد سعادتك على تصرفات الآخرين، أصبحت أكثر راحة.

لا تنتظر رسالة من شخص حتى تشعر أنك مهم.

لا تنتظر شكراً حتى تعرف أنك فعلت شيئاً جيداً.

لا تنتظر اعتذاراً حتى تستطيع أن تكمل حياتك.

ولا تنتظر مقابلاً لكل معروف.

افعل ما تستطيع، ثم اتركه في مكانه.

قد يقدرك الشخص.

وقد ينسى.

قد يشكرك.

وقد لا يقول شيئاً.

قد يرد لك الجميل.

وقد لا يفعل.

لكن لا تجعل هذه الاحتمالات تتحكم في قلبك.

وفي الوقت نفسه، لا يعني عدم انتظار المقابل أن تسمح للناس باستغلالك.

هناك فرق بين أن تقول:

«لا أنتظر مقابلاً.»

وبين أن تقول:

«لا يهمني كيف يعاملني الآخرون.»

الأولى قوة.

أما الثانية فقد تكون إهمالاً للنفس.

من حقك أن تلاحظ من يحترمك.

ومن حقك أن تبتعد عن يؤذيكَ.

ومن حقك أن تختار الأشخاص الذين تمنحهم وقتك.

لكن عندما تعطي، لا تجعل عطائك عقداً سرياً.

لا تقل في داخلك:

«سأفعل له هذا اليوم، وعندما أحججه سيقف معي.»

إذا كنت تريد اتفاقاً أو تعاوناً متبادلاً، تحدث عنه بوضوح.

أما المعروف، فاجعله معروفاً.

قد يكون من أجمل الأشياء أن تساعد شخصاً ثم لا تسمع منه شيئاً.  
ليس لأنك ضعيف.

بل لأنك وصلت إلى مرحلة لا تحتاج فيها إلى التصفيق حتى تؤمن بقيمة ما فعلته.

أحياناً يكون أعظم مقابل هو أن تنام مرتاح الضمير.

أن تعرف أنك لم تتخلّ عن إنسان عندما كان يحتاج إلى المساعدة.

أن تعرف أنك قلت كلمة طيبة في وقت مناسب.

أن تعرف أنك لم تستخدم ضعف شخص ضده.

أن تعرف أنك بقيت إنساناً رغم كل ما رأيت.

هذا لا يقدر بثمن.

لكن تذكر أيضاً أن العطاء ليس دائماً بالمال.

قد تعطي وقتاً.

قد تعطي معرفة.

قد تعطي فرصة.

قد تعطي نصيحة.

قد تعطي اهتماماً.

وقد تعطي لشخص أملاً عندما كان يشعر بالإحباط.

أحياناً كلمة بسيطة تغير يوم إنسان.

وقد لا تعرف أبداً تأثيرها.

لذلك لا تقل من قيمة الأشياء الصغيرة التي تفعلها.

لكن لا تجعل قيمتك مرتبطة بكونك الشخص الذي ينقذ الجميع.

أنت لست مسؤولاً عن إصلاح العالم كله.  
هناك مشاكل لا تستطيع حلها.  
وهناك أشخاص لن يتغيروا مهما ساعدتهم.  
وهناك قرارات يجب أن يتخذها أصحابها بأنفسهم.  
اترك لكل إنسان مسؤوليته.  
ساعد عندما تستطيع.  
وانسحب عندما تصبح المساعدة ضرراً عليك أو على الطرف الآخر.  
ومن علامات النضج أن تعرف متى تعطي ومتى تتوقف.  
قد تكون ساعدت شخصاً عشر مرات، لكن المرة الحادية عشرة لم تعد تستطيع.  
لا تجعل الماضي يجبرك على الحاضر.  
يمكنك أن تقول:  
«ساعدتك سابقاً، لكن هذه المرة لا أستطيع.»  
هذه ليست خيانة.  
إنها حقيقة.  
ولا تجعل شخصاً يقول لك:  
«كنت دائماً بجانبى.»  
فتشعر أنك ملزم بأن تكون دائماً بجانبه مهما كانت ظروفك.  
الحياة تتغير.  
الإنسان تتغير مسؤولياته.  
الوقت يتغير.

والقدرة على العطاء تتغير.

لذلك يجب أن يكون عطاؤك مرتبطاً بما تستطيع الآن، وليس بما كنت تستطيع في الماضي.

وفي النهاية، إذا قدمت معروفاً ولم تجد مقابله، لا تحول قلبك إلى مكان مليء بالحسابات.

لا تبدأ بجمع أسماء الأشخاص الذين خذلوك.

ولا تسجل كل موقف سيئ.

ولا تقضي حياتك في مقارنة من أعطاك ومن أخذ منك.

تعلم.

تقدم.

اختر بعناية أكبر.

واحتفظ بالخير في داخلك.

لكن هذه المرة، اجعل معه وعياً.

لا تنتظر المقابل، ولكن لا تتجاهل التقدير.

لا تندم على الخير، ولكن تعلم من الذين لم يحفظوه.

لا تصبح قاسياً، ولكن لا تسمح لأحد أن يستنزفك.

لا تطلب من الجميع أن يكونوا مثلك، واختر فقط من يستحق أن يكون قريباً منك.

وفي آخر الطريق ستكتشف أن بعض الناس لم يكونوا في حياتك ليعطوك شيئاً، بل ليعلموك شيئاً.

علموك أن تقول «لا».

علموك أن تضع حدوداً.

علموك ألا تثق بسرعة.

علموك أن تحب نفسك.

وعلموك أن العطاء الحقيقي لا يعني أن تفقد نفسك.

وهكذا، حتى العلاقة التي خذلتك قد تترك لك درساً يبقى معك سنوات طويلة.

**لا تندم لأنك أعطيت.**

اندم فقط إذا أعطيت حتى فقدت نفسك ولم تتعلم من التجربة.

فالعطاء الجميل لا يجعلك فقيراً، إذا كنت تعرف حدوده.

والقلب الطيب لا يحتاج إلى أن يتحول إلى قلب قاسٍ.

إنه يحتاج فقط إلى عقل يعرف أين يضع هذا القلب.

**الفصل الثاني عشر: لا تجعل تقدير الناس مقياساً لقيمتك**

من أكبر الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها الإنسان أن يجعل قيمته مرتبطة بنظرة الآخرين إليه.

إذا مدحه الناس شعر أنه ناجح.

إذا شكروه شعر أنه مهم.

إذا اهتموا به شعر أنه محبوب.

وإذا تجاهلوه بدأ يشك في نفسه.

وهنا تصبح راحة الإنسان في يد الآخرين.

كلمة من شخص ترفعه، وكلمة من شخص آخر تحبطه.

موقف بسيط يجعلك سعيداً طوال اليوم، وموقف آخر يجعلك تفكر في نفسك بطريقة سلبية.

لكن الحقيقة أن قيمتك لا تتغير بهذه السرعة.

إذا لم يشكرك شخص، فهذا لا يعني أنك لم تفعل شيئاً جيداً.

إذا لم يلاحظ أحد تعبك، فهذا لا يعني أن تعبك لم يكن مهماً.

إذا لم يمدحك أحد، فهذا لا يعني أنك فاشل.

وإذا لم يعرف شخص قيمتك، فهذا لا يعني أنك بلا قيمة.

قد يعمل الإنسان سنوات من أجل هدف معين، ثم لا يجد من يشجعه.

قد يدرس ويتعب ويتطور، لكن الأشخاص من حوله لا ينتبهون لكل ما يفعله.

وهنا يجب أن يتعلم أن يعمل لأنه يؤمن بما يفعل، وليس فقط لأنه ينتظر التصفيق.

تخيل طالباً يدرس بجد.

كل يوم يراجع دروسه.

يتعب.

يفشل أحياناً.

ثم ينجح في النهاية.

إذا كان هدفه الوحيد هو أن يقول الناس عنه «أنت ذكي»، فسوف يشعر بالفراغ عندما لا يسمع هذه الكلمات.

أما إذا كان يدرس لأنه يريد بناء مستقبله، فإن مدح الآخرين يصبح شيئاً جميلاً، لكنه ليس ضرورياً لاستمرار طريقه.

وهذا ينطبق على كل شيء.

اعمل من أجل مستقبلك.

طور نفسك.

تعلم.

ساعد.

كن محترماً.

لكن لا تجعل كل خطوة في حياتك مرتبطة بسؤال:

«ماذا سيقول الناس عني؟»

لأن الناس سيتحدثون مهما فعلت.

إذا نجحت، سيقول البعض إنك محظوظ.

إذا فشلت، سيقول البعض إنك لم تكن قادراً.

إذا غيرت حياتك، سيقول البعض إنك تغيرت.

إذا بقيت كما أنت، سيقول البعض إنك لم تتطور.

لذلك لا يمكن أن تجعل كلام الناس هو البوصلة الوحيدة لحياتك.

اسمع النصيحة المفيدة، وتعلم من النقد الصادق، لكن لا تجعل كل رأي حكماً نهائياً على شخصيتك.

هناك فرق بين النقد الذي يساعدك والنقد الذي يحطمك.

الشخص الذي يقول لك:

«هناك خطأ هنا، ويمكنك تحسينه بهذه الطريقة»

قد يكون ناصحاً لك.

أما الشخص الذي يقول:

«أنت لا تصلح لشيء»

فهذا ليس بالضرورة نقداً مفيداً.

تعلم أن تأخذ الفائدة وتترك الإهانة.

ومن المهم أيضاً ألا تنتظر من الأشخاص الذين خذلوك أن يثبتوا لك قيمتك.

قد تقضي سنوات وأنت تحاول أن تجعل شخصاً معيناً يندم على خسارتك.

تريد أن تنجح حتى يراك.



تريد أن تتغير حتى يلاحظك.

تريد أن تظهر سعيداً حتى يعرف أنك لم تتأثر.

لكن لماذا؟

لماذا تجعل حياتك كلها رسالة موجهة إلى شخص واحد؟

ابن نفسك لأنك تستحق حياة أفضل، وليس لكي تجعل شخصاً آخر يشعر بالندم.

إذا نجحت، فاستمتع بنجاحك.

إذا تطورت، فاستمتع بتطورك.

إذا تغيرت حياتك، فاعشها.

لا تجعل عين شخص آخر حاضرة في كل خطوة تخطوها.

هناك حرية كبيرة عندما تتوقف عن محاولة إثبات نفسك.

تبدأ في اختيار ما يناسبك.

تقول «نعم» لأنك تريد.

وتقول «لا» عندما لا تستطيع.

وتتوقف عن شرح كل قرار.

وتتعلم أن بعض الناس لن يفهموك، وهذا طبيعي.

ليس مطلوباً من الجميع أن يفهموا طريقك.

قد تكون لديك أحلام لا يراها الآخرون.

وقد تكون لديك أهداف تحتاج إلى سنوات حتى تظهر نتائجها.

لا تستعجل النجاح فقط حتى تحصل على اعتراف الآخرين.

الأشجار الكبيرة لا تنمو في يوم واحد.

وكذلك الإنسان.

أنت تتعلم كل يوم.

وتتغير كل يوم.

وقد لا ترى أنت نفسك مقدار التطور الذي حدث لك لأنك تعيشه يومياً.

لكن عندما تنظر إلى الوراء بعد سنوات، ستكتشف أنك لم تعد الشخص نفسه.

لذلك لا تحتقر خطواتك الصغيرة.

إذا تعلمت شيئاً جديداً، فهذا تقدم.

إذا أصبحت أكثر انضباطاً، فهذا تقدم.

إذا تعلمت التحكم في غضبك، فهذا تقدم.

إذا بدأت تحترم وقتك، فهذا تقدم.

إذا أصبحت تعرف متى تقول «لا»، فهذا تقدم.

إذا توقفت عن مطاردة من لا يريدك، فهذا تقدم.

ليست كل الإنجازات شهادات ومناصب وأموالاً.

هناك إنجازات داخلية لا يراها أحد.

أن تصبح أكثر هدوءاً.

أن تصبح أكثر وعياً.

أن تعرف نفسك.

أن تتعلم من أخطائك.

أن تتوقف عن انتظار المقابل.

هذه كلها علامات نضج.

ولا تحتاج إلى جمهور حتى تكون حقيقية.

في النهاية، حاول أن تصل إلى مرحلة تقول فيها:

«أقدر التقدير، لكنني لا أعيش من أجله.»

إذا شكرك أحد، ابتسم.

إذا مدحك أحد، اشكره.

إذا شجعتك أحد، قدر موقفه.

لكن إذا لم يفعل أحد ذلك، أكمل طريقك.

لأن الإنسان الذي يعرف قيمته لا يحتاج إلى أن يطلب من الآخرين أن يؤكدوا له وجوده كل يوم.

لا تجعل قلبك ينتظر دائماً:

«هل يحبونني؟»

«هل يقدرونني؟»

«هل يذكرونني؟»

«هل سيعودون؟»

«هل ندموا؟»

بدّل هذه الأسئلة بسؤال أهم:

«هل أنا أعيش بطريقة تحترم نفسي وتنسجم مع مبادئ وأهدافي؟»

إذا كانت الإجابة نعم، فأنت تسير في الطريق الصحيح.

قد لا يصفق لك أحد.

لكن لا بأس.

بعض أعظم الرحلات تبدأ في صمت.

وبعض أجمل النجاحات لا يعرف الناس مقدار التعب الذي سبقها.

لا تنتظر منهم أن يروا كل شيء.

يكفي أنك تعرف كم حاولت.

وفي نهاية هذا الفصل، تذكر:

لا تبحث عن قيمتك في عيون الناس.

ابنها في داخلك.

لا تجعل الشكر شرطاً للطاء.

ولا تجعل التقدير شرطاً للاستمرار.

ولا تجعل تجاهل شخص واحد سبباً في أن تنسى كل الأشياء الجميلة التي أنت قادر عليها.

عندما تصل إلى هذه المرحلة، ستصبح أكثر حرية.

ستعطي دون خوف.

وسترفض دون ذنب.

وستبتعد دون كراهية.

وستنجح دون حاجة إلى إثبات شيء لأحد.

وهنا يبدأ الإنسان فعلاً في فهم معنى عنوان هذا الكتاب:

لا تنتظر من أحد المقابل.

الفصل الأخير: أعط من قلبك، وامض في طريقك

في نهاية هذه الرحلة، قد يكون أهم درس يجب أن يبقى معك هو أن الحياة ليست صفقة.

ليست كل كلمة طيبة يجب أن تعود إليك بكلمة طيبة.

وليست كل مساعدة يجب أن يقابلها شخص بمساعدة.  
وليست كل محبة يجب أن تنتهي بمحبة متساوية.  
وليست كل تضحية سيعرف الناس قيمتها.  
وهذا لا يعني أن تتوقف عن العطاء.  
بل يعني أن تتعلم كيف تعطي دون أن تفقد نفسك.  
منذ البداية، كان السؤال بسيطاً:  
لماذا نتألم عندما لا نحصل على المقابل؟  
لأننا أحياناً نعطي شيئاً ونضع في داخلنا توقعاً صامتاً.  
نساعد شخصاً، وننتظر أن يساعدنا.  
نقف معه، وننتظر أن يقف معنا.  
نسأل عنه، وننتظر أن يسأل عنا.  
نخلص له، وننتظر أن يكون مخلصاً لنا.  
وعندما لا يحدث ذلك، نشعر أن شيئاً انكسر في داخلنا.  
لكن الحياة لا تعمل دائماً بهذه الطريقة.  
قد تعطي شخصاً من قلبك، ثم تكتشف أنه لم يعرف قيمة ما قدمته.  
وقد تمنح فرصة لإنسان، ثم يستخدمها بطريقة لم تتوقعها.  
وقد تكون صادقاً في علاقة، بينما الطرف الآخر لا يملك القدرة نفسها على الوفاء.  
لا تجعل هذه التجارب تحوّلك إلى إنسان قاسٍ.  
اجعلها تحوّلك إلى إنسان أكثر وعياً.  
تعلم أن تكون طيباً دون أن تكون ساذجاً.

تعلم أن تثق، ولكن بالتدريج.  
تعلم أن تساعد، ولكن بحدود.  
تعلم أن تحب، ولكن دون أن تلغي نفسك.  
تعلم أن تسامح، ولكن دون أن تسمح بتكرار الأذى بلا نهاية.  
تعلم أن تقول «لا» عندما تكون كلمة «نعم» ستؤذي.  
وتعلم أن تبتعد عندما يصبح بقاؤك استنزافاً.  
لا تنتظر من أحد أن يثبت لك أنك مهم.  
أنت لست مهماً لأن شخصاً اتصل بك.  
ولست مهماً لأن شخصاً شكرك.  
ولست مهماً لأن أحداً اختارك.  
قيمتك أكبر من كل ذلك.  
قد يراك شخص عادياً، بينما يراك شخص آخر إنساناً عظيماً.  
قد يرفضك شخص، بينما يفتح لك شخص آخر باباً جديداً.  
قد تنتهي علاقة، وتبدأ بعدها مرحلة أفضل في حياتك.  
لذلك لا تجعل حكماً واحداً من إنسان واحد تعريفاً لك.  
أنت أكثر من رأي شخص.  
وأكبر من موقف.  
وأعمق من تجربة واحدة.  
قد تكون أخطاء.  
وقد تكون وثقت بالشخص الخطأ.

وقد تكون أعطيت أكثر مما يجب.

لكن الخطأ لا يعني أن حياتك انتهت.

خذ الدرس وواصل.

لا تقض سنوات وأنت تعاقب نفسك على قرار اتخذته عندما كنت تملك معلومات أقل مما تملكه اليوم.

أنت تتعلم.

وهذا هو معنى الحياة.

كل تجربة تعلمك شيئاً.

بعض الناس يعلمونك الحب.

وبعضهم يعلمونك الصبر.

وبعضهم يعلمونك الحدود.

وبعضهم يعلمونك أن تقول «كفى».

وبعضهم يعلمونك أن تحب نفسك أكثر.

حتى الذين خذلوك قد يكونون جزءاً من الدرس الذي جعلك أكثر وعياً.

لكن لا تجعلهم يسكنون فيك إلى الأبد.

لا تحمل شخصاً انتهت علاقته بك إلى كل علاقة جديدة.

لا تعاقب إنساناً جديداً على خطأ إنسان قديم.

ولا تشك في الجميع لأن شخصاً واحداً لم يكن صادقاً.

ابداً من جديد، ولكن هذه المرة بعقل أكثر نضجاً.

لا تعطِ ثقتك بسرعة.

ولا تمنعها عن الجميع.

لا تعطِ كل طاقتك.

ولا تغلق قلبك تماماً.

ابحث عن التوازن.

فالحياة ليست بين الطيبة والقسوة.

هناك طريق ثالث:

### الطيبة الواعية.

أن يكون قلبك جيداً، وعقلك حاضراً.

أن تساعد عندما تستطيع.

وأن ترفض عندما تحتاج.

أن تسامح دون أن تنسى الدرس.

أن تبتعد دون أن تحمل الكراهية.

أن تعطي دون أن تجعل العطاء سبباً في فقدان كرامتك.

وأن تستمر في فعل الخير حتى لو لم يصفق لك أحد.

لأن الخير الذي تفعله لا يفقد قيمته عندما لا يراه الناس.

إذا ساعدت إنساناً في وقت صعب، فقد فعلت شيئاً جميلاً.

إذا أعطيت شخصاً أملاً، فقد فعلت شيئاً جميلاً.

إذا وقفت بجانب شخص في لحظة ضعف، فقد فعلت شيئاً جميلاً.

لكن بعد ذلك، اترك الأمر.

لا تقف أمام باب الماضي كل يوم تنتظر أن يخرج منه الشكر.

امض.



هناك حياة كاملة أمامك.

هناك أهداف لم تحققها بعد.

هناك أشخاص جيدون لم تلتق بهم بعد.

هناك فرص لم تصل إليها بعد.

وهناك نسخة أقوى وأكثر هدوءاً منك تنتظرك في المستقبل.

لا تجعل شخصاً لم يقدرك يمنعك من رؤية الأشخاص الذين سيقدرونك.

ولا تجعل علاقة انتهت تمنعك من بناء علاقات جديدة.

ولا تجعل خيبة واحدة تمنعك من الأمل.

في النهاية، لا أحد يستطيع أن يعيش حياتك بدلاً منك.

لذلك لا تجعل الآخرين مركز حياتك.

اعمل على نفسك.

تعلم.

طور مهاراتك.

احترم وقتك.

احفظ صحتك وراحتك.

اهتم بمن يحبك بصدق.

وابنِ مستقبلك.

عندما تصبح حياتك ممتلئة بأهدافك وقيمك، لن تعود بحاجة إلى مطاردة اهتمام الآخرين.

ستصبح قادراً على أن تقول:

«إذا بقيت، فأهلاً بك.»

«وإذا رحلت، أتمنى لك الخير.»

هذه ليست برودة.

هذه راحة.

وهناك فرق بين أن تحتاج إلى الناس وأن تحب وجودهم.

يمكنك أن تحب شخصاً دون أن تعتمد عليه في كل شيء.

ويمكنك أن تفتقد شخصاً دون أن تركض خلفه.

ويمكنك أن تحزن على نهاية علاقة دون أن تهدم حياتك بسببها.

هذه هي القوة الحقيقية.

أن تشعر، ولكن ألا تسمح لمشاعرك بأن تقود حياتك دائماً.

أن تحب، ولكن أن تعرف حدود الحب.

أن تعطي، ولكن أن تعرف متى تتوقف.

أن تتذكر، ولكن ألا تعيش في الماضي.

وأن تتقدم، حتى عندما لا تحصل على الإجابة التي كنت تنتظرها.

لذلك، إذا خرجت من هذا الكتاب بفكرة واحدة، فلتكن هذه:

**افعل الخير لأن الخير يشبهك، لا لأنك تنتظر مكافأته.**

ساعد لأنك تستطيع.

احترم لأن الاحترام من قيمك.

كن صادقاً لأنك تريد أن تكون صادقاً.

أعط عندما تستطيع.

لكن لا تجعل أي شخص مالاً لسلامك الداخلي.

لا تنتظر أن يقول لك أحد:

«أنت مهم.»

اعرف ذلك بنفسك.

لا تنتظر أن يقول لك أحد:

«أنا أقدرك.»

قدر نفسك.

لا تنتظر أن يقول لك أحد:

«لن أتركك.»

كن قادراً على الوقوف على قدميك.

ولا تنتظر من أحد أن يعوضك عن كل ما فقدته.

ابدأ ببناء ما تريده من جديد.

وفي النهاية، قد لا تحصل دائماً على المقابل الذي كنت تتوقعه.

لكن يمكنك أن تحصل على شيء أعظم:

**الوعي.**

أن تعرف من يستحقك.

أن تعرف حدودك.

أن تعرف قيمة وقتك.

أن تعرف متى تعطي.

ومتى تتوقف.

ومتى تسامح.

ومتى تبتعد.

ومتى تبدأ من جديد.

وهذه المعرفة قد تكون أعلى من أي مقابل.

فلا تندم على قلبك الطيب.

ولا تندم على المساعدة التي قدمتها.

ولا تندم على الأيام التي كنت فيها صادقاً.

فقط تعلم.

كبر.

وتقدم.

واجعل كل تجربة سبباً في أن تصبح أكثر حكمة، لا أكثر قسوة.

وفي آخر صفحة من هذه الرحلة، قل لنفسك:

سأفعل الخير، لكنني لن أبيع راحتي من أجله.

سأحب، لكنني لن أفقد نفسي.

سأساعد، لكنني لن أسمح لأحد باستغلالني.

سأثق، لكنني لن أعطي ثقتي بلا حدود.

سأسامح، لكنني سأتعلم.

وسأمضي، حتى لو لم يأتِ المقابل.

لأنني في النهاية لا أعيش لأحصل على تصفيق الآخرين.

أنا أعيش لأكون إنساناً أستطيع أن أحترمه عندما أقف أمام نفسي.

لا تنتظر من أحد المقابل.

أعطِ بوعي.

اعش بكرامة.

سامح بحكمة.

ابتعد بهدوء.

وابن حياتك.

فأجمل نهاية ليست أن يعود كل من خذلك، بل أن تصل أنت إلى مرحلة لا تعود فيها بحاجة إلى عودتهم.

خاتمة

لا تنتظر من أحد المقابل، افعل الخير بصدق، واحفظ كرامتك، وامض في طريقك دون ندم. فالقيمة الحقيقية ليست فيما يعطيك الناس، بل فيما تبنيه أنت في نفسك وحياتك.

بدر شاشا