

20 جرعة لترميم الذات

عنوان الكتاب: 20 جرعة لترميم الذات

الكاتبة: جلال إكرام

الناشر: ماروشكا للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: جانفي ٢٠٢٢ م

ردمك: ٦-٨٦-٨٤٢-٩٩٣١-٩٧٨

المدير العام: بن وارث أمال

لمراسلة الدار:

إيميل: marouchka.edition@gmail.com

هاتف: +٢١٣٦٩٧٧١٧٠٥٠

جميع حقوق النشر الورقي والإلكتروني والمرئي والمسموع
محفوظة للناشر، وغير مسموح بتداول هذا الكتاب بالقص أو النسخ
أو التعديل إلا بإذن منه.

ماروشكا
للنشر والتوزيع

20 جرعة لترميم الذات

جفلال إكرام

الأوشاش
للنشر والتوزيع



تنبيه:

إذا كنت ضعيف الشخصية، مهزوم الداخل، ستشعر ببعض الإرهاق وأنت تأخذ ١٠ جرعات الأولى، لذا تمالك نفسك ولا تنسحب، واصل القراءة.

ملاحظة: «الكتاب ليس لصغار العقول»



الجرعة الأولى: الخوف ٥٠٪

اقتل بذرة الخوف بداخلك، أقم لها حفلة توديع أخيرة.

أنت تخاف من مديرك؟ حسنا، أَعقد قبضة يدك، ضعها على يسار صدرك، تماما هناك، هذا هو موطن الخوف وعشيرته وأهله، نعم إنهم هناك، أُطرق في ذلك المكان ثلاث مرات بكل قوة تملكها، أجل لا تخف إفعُلها وردد: «وماذا سيحصل إن طردني هل سأموت جوعا؟ هل سيتوقف العالم؟ هل تدور الكرة الأرضية حول هذا العمل؟ هل هي أحسن وظيفة في العالم لأخاف فقدها لهذا الحد؟ أليس هناك بديل عنها؟»، حسنا يكفي بهذا القدر توقف حان وقت الإجابة، إرخ قبضة يدك المشدودة واتركها تسقط بكل ثقلها لتستقر أينما أردت، وردد: «حسنا أطردي لا بأس بذلك، أنا لن أموت جوعا ولن يتوقف العالم عند وظيفتك هاته، وهناك ألف وظيفة أحسن منها مكانةً وأجراً، إفعل ما تشاء أيها المدير».

حسنا أخبرني، هل خوفك من مديرك وعلى وظيفتك هو نفسه قبل الجرعة الأولى؟

أنت تخاف أن تخسر شيئا أو شخصا؟ حسنا افتح شباك غرفتك وركز في أبعد نقطة يمكن لعينك أن تراها وتنفس بعمق، شهيق زفير، شهيق زفير، وردد: «هل أنا الوحيد الخاسر إن فقدتك؟ هل سأموت بدونك؟ هل ستبقى في ذاكرتي إلى الأبد؟ ألا يوجد شيء آخر يعوضني؟ هل بقائي لوحدي سيهلكني؟»، حسنا توقف، اغلق عينيك وكُف عن النظر إلى تلك الجهة، تنفس بهدوء، دع جسمك يتولى المهمة وحده وأجبنني: «لستُ الوحيد الخاسر، أنت أيضا ستخسرنني وستندم على

ذلك، أنا لن أموت إن فقدت شيئاً فهذا يُغادر وذلك يأتي، لن تستقر في داخلي فالنسيان ليس حكراً عليك أنا أيضاً سأنسى، طبعاً يوجد أحسن منك فالشمس تغرب ليأتي القمر، يذهب الجميل ليأتي الأجل هكذا هي قوانين الحياة، وإن لم يأت الأجل فما أجمل حياتي وهي في صفوها لا يعكرها ذهاب ولا يفرحها إياب»، إفتح عينيك، هاه؟ أخبرني كيف؟

أما إذا كنت تبحث عن رأيي عزيزي فإن كل هذه الدراما لا تمثلي، هي مجرد تمارين لعضلة قلب شخص ضعيف، أما عني فألقب بالانطوائية المنعزلة وهذا فقط لأنني أعالج جراحي لوحدي وأحتفل بنجاحي وحدي وأستمتع بألمي وحدي، لم أستند يوماً على كتف ولم أجعل سعادتي بيد أحد، لظلمنا كانت يدي على قلبي وقلبي في يد الله، لذا لا يزعزعني غياب ولا يحطمني فراق، تأقلمت على العيش حرة منذ نعومة أظفاري، فحاول أن تفعل أنت أيضاً دون اللجوء إلى هاته التمارين.

هل أنت خائف من امتحان؟ حسناً اجلس على مكتبك أو طاولتك، أحضر ورقة تشبه ورقة إجاباتك في الامتحان واطلب من صديقك أن يطرح عليك بعض الأسئلة في تخصصك وبرمج ساعتك على مدة الامتحان، أمسك القلم جيداً بكل ثقة، انظر إلى ورقة الأسئلة، اقرأها جيداً، ههههه لا تخف هي مجرد حروف لا يمكنها أن تأكلك ولا أن تجري خلفك لذا لا تهرب منها، ابتسم لها وألقِ السلام، تنفس بهدوء وقل: «لا يمكن لبعض الكلمات أن تحدد مستقبل وتتحكم في حياتي، هي مجرد ورقة لا تعكس ثقافتني ولا تجاربي بهذه الحياة، لا أحد يعرفني كما أفعل أنا»، حسناً هيا، أجب عن تلك الأسئلة السهلة واترك ما يصعب عليك فلست مجبراً على حل كل شيء، لا أحد يطالبك بالعلامة كاملة، ولا أحد سيفنق لك حتى وإن تحصلت عليها، هي

مجرد علامة ستُنسى بعد حصة التصحيح مباشرة، فالكمال لله وحده لا بأس ببعض النقص.

هل أنت خائف من المستقبل؟ حسنا لن أطلب منك أن تفعل شيئا فقط اعلم أن الغيب بيد الله فتوقعه جميلا، أو أحسن الوضوء واستقبل القبلة واركع ركعتين، ثم اختمهما بكلمات خفيفة «وأفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد».

أعدك.. حتى هذا الخوف سيزول فقط عليك أن تكون متيقنا.

هيا أخبرني، كيف كانت الجرعة الأولى؟



البرعة الثانية: الانسحاب ٥%

الانسحاب هنا يكون قوة فقط إذا:

- كنت في نقاش مع جاهل لا يعرف قيمة الموضوع الذي تتناقشان فيه، ولا يعلم عنه شيئاً لا من قريب ولا من بعيد، هدفه الوحيد من النقاش هو إثارة البلبلة وتغليطك، سعيه لا يقتصر على جني ثمار النقاش واستهداف الموضوع وإنما يستهدفك أنت كشخص لتصفية حسابات أو ديون سابقة، فهنا الانسحاب «قوة» ورجاحة عقل واطزان شخصية.

- كنت في خصام مع شخص لا يترك لك مجال الدفاع عن نفسك، يكثر الحديث ويزينه بألفاظ لا تمثلك، يلجأ للرف والدوران ويتهمك بما ليس فيك ويُقولك ما لم تقل، فلا تعطه مزيداً من وقتك لأنه حتماً سيضطر للنزول إلى مستواه والتلفظ مثله بحُكم خبرته أو سيجعلك تخسر وقتك وأنت تصغي إليه ويظن أنه انتصر، لذا انسحب ولا تسمع ما يقول فهذا النوع عدائي يلجأ دائماً للهجوم كخطة للفوز بشهادة البراءة لذا لا توقع عليها وارحل أثناء كلامه هذا سيجعله يفقد السيطرة أكثر ويخسر.

- كنت قدمت ٣ فرص، فإن لم يتم استيعابها فانسحب لأنك ستضطر لتقديم ١٠٠٠ فرصة.

- كنت ستخسر نفسك، وهذا أعظم انسحاب ونفسك أعظم مكسب.

وفيما عدا هذه النقاط فالانسحاب ضعف، فإذا كنت يا سيدي ويا سيدتي من عشاق الانسحاب عند أول عشرة فمرحبا بك في دائرة الفشل

ومثلث الهوان ومربع فقدان الذات، لذا أنصت لي جيداً، قف عند أول عشرة صادفتك في مشوارك أو في علاقاتك أو في دراستك، لا يهم المجال المهم المكان، ها أنت أمام نقطة فشلك الأولى فيما أن تجعل منها مقبرة لذاتك ولأحلامك وإما أن تجعل منها خطأً لبداية جديدة، هنا يجب أن تُلم بكل تفاصيل تلك العثرة، من كان سببها؟ وكيف حدثت؟ وما هو الخطأ الذي ارتكبته لكي أقع فيها؟ ثم استجمع نفسك وفكر في حل لها، ولا تنسَ (لكل مشكلة حل)، لا بأس حاول وإن فشل الحل الأول فتذكر (لكل حل بديل) وحتماً ستجد الحل.

ثق بنفسك وتقدم خطوة للأمام، هيا جرب، لا بأس حتى وإن سقطت مرة ثانية لن تموت، أكبر شيء سيصيبك هو التواء كاحلك، لا تخف هيا، وبعد الخطوة الأولى كل الخطوات ستجر بعضها بعضاً إليك لتصنع لك سلماً نحو مبتغاك نحو ناصية الحلم.

عندما تفلح مرة واحدة في اجتياز العثرة الأولى فهنيئاً لك لقد كسبت ذاتك وتخلصت من ذل ورُهاب الانسحاب.

الجرعة الثالثة: الشكوى والتذمر ٤٪

أنت، نعم أنت، هل تُكثر الشكوى والتذمر لأنفه الأسباب؟ هل تجد نفسك تستند على رُكن زاوية غرفتك وتندبُ حظك وتلطم وجهك وذلك لأنك تأخرت عن اللحاق بالحافلة صباحاً؟ أو لأن فريقك خسر بفارق هدف؟ أم لأن أحد أظفرك كُسر سيديتي الكريمة؟ أم لأن زميلتك اشترت معطفاً أجمل من معطفك؟ أو حتى لأن بطارية هاتفك نفذت وأنت تشاهد فيلماً تافهاً؟

حسناً لا بأس، فلتعلم سيدي ولتعلمي سيدي أن التذمر والشكوى ماهي إلا وسيلة جبانة يلجأ إليها عديمي الشخصية للاختباء والتهرب من حقيقة عدم قدرتهم على مواجهة الواقع وتحمل المسؤولية، وإذا كنت أو كنت من هذا النوع فعليك بالخوف على نفسك فأنت لن تستطيع حمايتها حتى، فأنفه الأمور تعكر مزاجك وتتحكم في سعادتك وتُلقيك على أحد الجدران أو الوسائل تتعمق في حزنك الذي ليس له مبرر أصلاً، وتبدأ باللقاء اللوم على هذا وذاك وتشتتم حظك وتنعت نفسك بقليل الحظ، وهاته المبررات التي لا تمت للحقيقة بصلة ماهي إلا هروب من كلمة «أنا أخطأت، ما كان يجب أن أفعل هذا، أنا لم أكن مسؤولاً، سأحاول ألا تتكرر هذه الحادثة ثانياً»، فبدلاً من السيطرة على أفكار عقلك والتحكم بها وإقناعها أن ما حدث قد حدث ولا يمكن تغييره ولكن يمكن تفادي حدوثه مرة ثانية، وينتهي الموضوع عند هذا الحد بالتسامح مع الذات دون مؤثرات درامية ولعب دور الضحية، نلجأ إلى هكذا ردود فعل صيبانية ساذجة لا يقوم بها شخص راجح.

ولتخلص من هكذا عادة سيئة عافنا الله وإياكم منها عليك بـ:
تعويد نفسك على أن لا شيء يستحق الحزن في هاته الحياة، وأن كل

شيء مُقَدَّر، وكُفَّ عن لوم نفسك والآخرين، وبدلاً من النواح والعيويل حاول أن تعود نفسك على التأقلم مع كل الظروف لكي لا يتحكم شيء في سعادتك، فكن سيد مزاجك ولا تدع ما هب ودب يتلاعب به.

ملاحظة: «كُسر أحد أظافرك سيدي، لا تتدمري فهناك من كسرت يده، وأضيف لك أيضاً لا تخافي سينمو لك ظفر أجمل منه، فقط ابتسمي وهوني الموقف يهون».

ولك أيضاً سيدي: «خسر فريقك مباراة واحدة، لا تتدمر فهناك من يتابع فريقاً مصاباً بلعنة الخسارة لا يسجل إلا مرة في خمس مباريات، وأضيف لك أيضاً لا تخف ستكون له حظوظ في المباريات القادمة في الربح وربما التتويج فقط ابتسم فكما تنتظر الربح توقع الخسارة أيضاً لكي لا تصاب بخيبة، فقط تأقلم مع الوضع».

ستسيطر على نفسك وسعادتك، توقف عن تضخيم الأمور واعطِ كل شيء حجمه كي لا تحسر يومك بسبب هدف في شباك فريق لا يعلم عن وجودك أصلاً، هيا الموقف تافه ابتسم أنا أنتظرك.

البركة الرابعة: التشاؤم ٧٪

«لن أنجح، سوف ينتهي شبابي بدون وظيفة، سأموت قبل تحقيق أحلامي، سأخرج وأصبح بطالا عاطلا عن العمل، الحياة ليست مصباحا سحريا لأحصل على السيارة التي طالما حلمت بها، ستبقى مجرد حلم لن يتحقق.....».

هل تردد هذا دائما؟؟ إن كنت تردد هذا دائما فلتعلم أنك حقا لن تحقق شيئا.

التشاؤم الذي يُخيم على حياتك يا سيدي هو بمثابة غيمة رمادية تحجب نور الشمس عن شجرة خضراء اعتادت أن تأتي أكلها كل فصل، ظلت تلك الغيمة فوق الشجرة مدة طويلة حتى اختفى ذلك اللون الأخضر الذي يغطي أوراقها واكتسبت لونا أصفرا شاحبا، وبدأت تلك الأوراق تسقط واحدة تلو الأخرى، وماذا عن تلك الثمار الصغيرة التي لم تنضج بعد؟ جفت ثم هوت أرضا، والأغصان بعد أن كانت طرية وارفة أصبحت حافة قاسية، ولم تغادر تلك الغيمة حتى تحولت تلك الشجرة من ماكينه تضح الحياة إلى شيء جاف لم يعد يفيد، ووجوده لم يعد مهما كما كان، فلم تعد هناك فاكهة تنعش ولا ظل ظليل يُلجأ إليه وقت الحر، ولا منظر جميل أخضر يُمتع البصر، حتى جاء صاحبها وقطعها كي لا تأخذ تلك القطعة من الأرض عبثا.

نعم يا سيدي تلك الغيمة هي التشاؤم، وتلك الشجرة هي أنت، والثمار هي أحلامك وطموحك وأما عن صاحب الشجرة فهو المجتمع ولك حرية الفهم.

لذا أبعد تلك الغيمة واحلم واطمح ولا تيأس أبدا، سوف تصل،

فطريق النجاح طويل وصعب لكن لا تنس أن لكل انطلاقة نهاية
ولكل طريق محطة، لا تستلم وأبعد تلك الأفكار السوداوية عن
مخيلتك. أعدك ستنتجح، فقط قف على ناصية الحلم وقل هأنذا.

البركة الخامسة: الاستسلام ٧٪

الراية البيضاء، اللون الأبيض ليس دائما جميلا ولا يُعبر دائما عن السلم والأمن والأمان كما يُخيل إليك يا سيدي، فاللون الأبيض أعمق بكثير مما تظن، فالיום يُزين صبية شابة وسط عرس كبير والكل سعيد ويمدح ذلك الفستان الأبيض الذي يقودها إلى فارس أحلامها وإلى تحقيق طموحاتها، وغدا يُعطي شابا في مقتبل العمر سرقت منه كل أحلامه في لحظة والجميع يبكي لرؤية ذلك اللون يلفُ فلذة كبدهم، حسنا ليس هذا هو ما أردت أن أخبركم به، فقط ركزوا على كلمة -أبيض- هذا اللون كفن الكثير من الأحلام وألغى الكثير من الأهداف، لقد رفعه أولئك الجبناء الذين لم يستطيعوا أن يكملوا الطريق وأعلنوا النهاية قبل أوانها، نعم رفعوا الراية البيضاء وعادوا أدراجهم لأنهم لم يعلموا أن الأحرار لا يُكفن اللون الأبيض أحلامهم إلا بالموت لا غير ذلك، فمواقف صغيرة جعلتهم ينسحبون ويتركون أشباه الأشياء وأنصافها غير مكتملة، نتعثر بها نحن لنقتدي بهم ويقتلون ذلك الحلم بداخلنا ببساطة بسكاكين الإحباط وذيول الهزيمة التي جروها وراءهم، لا ساحمهم الله أولئك الذين اختاروا طريقا وانسحبوا وتركوه كدليل فشل ووصمة جُبن على ناصيتهم، لذا تذكر سيدي قبل أن تبدأ أن الوصول هو المبتغى، ضعه نصب عينك وإلا لا تبدأ ثم تنسحب تاركا وراءك دليلا على فشلك لم ولن يُمحي، واصل حتى النهاية وحارب من أجل ما تريد كي لا تندم لاحقا.

لا تستسلم، لا تعلن النهاية مادام بداخلك نفس، لا بأس بالفشل مرة ومرة فالنصر ليس له طعم إن لم تذق مرارة الفشل، وتذكر أن الاستسلام هو درع الجبان يحتمي به حين تشتد به المعركة.



الجرعة السادسة: التصنع ٥%

وهو نوعان:

فإذا كنت يا سيدي تلبس قناع الاحترام أمام الناس وتنزعه حال انفرادك بنفسك، وإذا كنت تقف وسط الفقراء تتصدق هنا وتزكي هناك وتأخذ صورة صغيرة تُحفر بها الناس على الصدقة وفي حقيقة الأمر ما هي إلا صورة غلاف لحملة انتخابية تكسب بها قلوب واستعطف من حولك، وإذا كنت تتعامل مع غيرك بالطيبة والأدب والصدق وتلعب دور الصديق الصادق الصدوق في حضورهم وفي غيابهم تنهش لحم أكتافهم بأنيابك وقواطعك وأظافرك، وإذا كنت تعزف على أوتار الصدق أمام الملائ في النهار وتستمتع بمعزوفاتك التي ألفتها ليلا، وإذا كنت تتوسم وسام الوفاء على صدرك وتمشي به في الشوارع والحدائق ليُقَالَ عنك فلان يستحق الثقة وداخل مضغتك ينمو أكبر مصنع للخيانة والخديعة، وإذا كنت تتظاهر بحسن المعشر ورحابة الصدر وشياطين الجن والإنس وعفاريت البحر الأسود تتنافس على تنصيبك واليا عليها فحينئذ مرحبا بك في بحر الرياء والخبث وفي محيط النفاق والتصنع، نعم مرحبا بك سيدي اللعين في أقدرة نقطة من الجحيم، وهنا اسمح لي أن أقول لك شيئا يصفك تماما «يُشهد الله على ما في قلبه وهو ألد الخصام» و «ربي يعلم الناس لي خيرا وأنا لشر الخلق» ولكي لا أنسى «في قلوبهم مرضٌ فزادهم الله مرضاً» وأخيرا لك مني كل الكلمات الساقطة التي لا تكاد توفي حقك من الدناءة ولا ساحمك الله ولا عفى عنك فسريتك مريضة وإن لم تنجح في استطبائها حالا ستكون نهايتك عبرة وخاتمتك سوءا.

وأضيف لك شيئا هنا، لا يمكنني أن أنصحك بشيء سوى «يغفر

الذنوب جميعاً» فتب إلى الله قبل أن ينفذ رصيدك من هاته الدنيا.

أما إذا كنت سيدي تبسم في وجوه أشخاص كانوا سببا في تدمير حياتك وفي خراب أركان كيائك وتتعامل معهم بكل طيبة رغم ذلك الألم الذي يضحخه قلبك إلى كل شبر منك بسببهم، وإذا كنت سيدي تحاول أن تبدو قويا وترسم ابتسامة مزيفة على وجهك طوال اليوم وفي داخلك جيوش من الحزن والقهر تستوطنك، وإذا كنت قد أرخيت قبضة يدك يوما كي لا تهشم رأس أحدهم أهانك واستفزك، وإذا كنت تحاول أن تتعامل مع غيرك بصدقٍ ووفاءٍ رغم مكائد الخداع التي نُصبت لك فهذا يا سيدي أنت تدفعني لأراجع حساباتي مع هذا المفهوم فأنا أجدك هنا تجسد قول الله « ادفع بالتي هي أحسن » وأجدك تكظم الغيظ وتعفو عن الناس كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « اذهبوا أنتم الطلقاء » وهذا حقا أعجبني وإن دل على شيء فإنه يدل على صفاء قلبك وحُسن تربيتك، ولكن يا سيدي اسمح لي أن أخبرك شيئاً، حاول أن تدع نفسك تعبر عما تشعر به بكل صدق، حاول ألا تجبرها على التظاهر وتعذبها بالكتمان وداخلك يتأجج نارا، حاول أن تدعها تعيش لحظات الحزن بكل تفاصيلها، لا تقيدتها وتسلب منها حقها في التعبير عن ذاتها كما تريد، ارخ قبضة يدك قليلا ولا تزيدها فوق ألمها ألما آخر.

وأخيرا أخبرك أن هذا الاحتقان الذي تسببه لها بالتصنع سيجعلها تنثور يوما ضدك وتنفجر معلنة تمردا على الجميع، وحينئذ ستفقد السيطرة عليها وستخسر كل شيء وأولهم نفسك.

البرعة السابعة: التواكل والاكتمار على

الغير ٥٪

هناك بعض البشر لا يمكنهم إنجاز عمل ما دون مساعدة من الغير، دائماً يستندون على كتف أحدهم، حتى لو كانت لهم القدرة على إتمام كل شيء بمفردهم، وكأن التواكل محمول في جيناتهم الوراثية، وهؤلاء الناس لن ينجحوا أبداً مهما بدا لهم الأمر أنهم ناجحون ومهما طال بهم الزمن ستأتي لحظة يتحطم فيها كل ما بنوه وستتلاشى أعمالهم وكأنها لم تُنجز يوماً، لأنه وبكل بساطة الوصول إلى قمة النجاح لا يكون إلا بسلم واحد وهو التعب والاجتهاد أما باقي السلام ستكسر وإن طال بها الأمد في ربع الطريق، ستصادف في طريقك للقيمة عملاً لا يمكن لأي يد مساعدة أن تُمد إليك وبما أنك اعتدت على وجود السند ستنهار بدونه حتماً، سوف تقف في منتصف الطريق تأخذك الرياح يمينا وتارة شمالاً لأنك وبكل بساطة لم تصنع لنفسك جذوراً متأصلة في عمق الحلم منذ البداية تصد عنك رياح الفشل التي تعصف بك وإنما كنت مشغولاً بالتباهي بشارك المؤقتة التي استقت ماءها من منابع الغير، ولم تكن تعلم أن ما ليس لك لن يدوم لك، لذلك عزيزي إن كنت تتصرف بهذا الشكل ولا تعتمد على نفسك في صنع نفسك ستبقى مجرد حروف تنتظر من يرتبها لتكون جملة مفيدة ليس أكثر، حاول وحارب وجرب وافشل لا بأس بذلك، وانفض واركض وتعثر ثم قف مجدداً لكن وحدك دون أن تنتظر يداً تساعدك على النهوض لأن تلك اليد ستفلك حتماً يوماً ما، لذلك لا تطلب منها المساعدة، فقط انتظر وستسمع صوتها وهي تصفق لك في النهاية سيكون أكثر شرفاً لك.

لذلك عزيزي اصنع حلمك بيدك واجعل يدك اليمنى تمسك برصغ
اليسرى حين تسقط، حينئذ فقط ستنجح وتقف شامخا على ناصية
الحلم.

الجرعة الثامنة: التكبر ٨٪

أصلك من طين وأصل الآخرين من طين، بدايتك من طين وبدايتهم من طين، نهايتك في الطين ونهايتهم في الطين، فلما التكبر يا مسكين؟

حسنا، ما هو عذرك للتكبر؟! هل تملك مالا أكثر منهم؟

سأجيبك، صاحب الجنتين أيضا كان يملك، قارون كان يملك، فرعون كان يملك، أين هم؟ هل دام ملكهم؟ أرني بربك ماذا بقي من مالهم الذي لا تأكله النيران ولا تغرقه البحار؟! سأجيبك أيضا، لم يبق شيء، أعذرتني نسيت أن أخبرك أنهم تركوا شيئا ولكن ليس المال الذي اغتروا به واستعملوه في استغلال العباد واحتقارهم واستعبادهم، يا ترى ما هو!؟

بقيت نهايتهم السيئة، بقيت خاتمهم عبرة، فأولهم احترقت جنته وثانيهم تسلت أضعف مخلوقات الله بعوضة إلى رأسه فقتلته وثالثهم أغرقه البحر.

لذلك لن أُطيل عليك كثيرا، المال لن يدوم، فقط اعلم أنه اختبارك في الدنيا فلا تفعل كما فعل السلف.

هل تملك منصبا مرموقا؟

أريد أن أقول لك أن المنصب قبل أن يكون تشريفا هو تكليف، منصبك الذي تحظى به اليوم لم يكن لك سابقا كان لأشخاص مثلك سبقوك ثم ماذا؟ نزع منهم، لذا لا تغتر فالذي منحك المنصب قادر على نزعه منك، هو فقط يمتحنك ليرى ماذا تصنع إذا أكرمك، فإن أحسنت استقبال النعمة دامت لك وإن أسأت ذلك وتكبرت بها عمّن

هم دونك فكن على ثقة أنها لن تدوم وإن دامت فلن تجني منها إلا سيئات تُدخر لك ليوم القيامة.

يا سيدي تواضع فلا يتواضع إلا ابن الكرام، ولا تتكبر فلا يتكبر إلا ذليلٌ ابن لئام، فالتواضع يرفع صاحبه وتاج وقار يزيد في مكانة صاحبه دينا ودنيا، فخير الأنبياء محمد صلى الله عليه وسلم جلس يعزي طفلا لوفاة عصفوره فمن نحن كي نتكبر؟ إذا لنراجع حسابتنا...

وأخيرا مهما كان لديك من نعم سواء مالا، ولدا، ووظيفة، لا تتكبر، فالنعم تدوم للحامدين المتصدقين المتواضعين، لذلك احمد الله على ما تملك واخفض جناحك لمن هم دونك وساعد غيرك يُديم لك الله رزقك ويبارك لك فيه ويكون في عونك.

الجرعة التاسعة: الحزن ٨%

الحزن يا سيدي هو أقوى جيش يستوطن ويغزو القلوب، بل أقوى جندي يتسلط على المرء هو الحزن، فهو يُخيم على الوجه فيجعله باهتاً بعيداً كل البعد عن معالم الحياة، ويُخيم على الصدر فيجعله ضيقاً حرجاً كأنه يتصعد في السماء، ويُلقي ستاره على القلب فيجعله يضح بدل الدم سُمّاً، يجعل من المرء جثة بلا حياة، يهدم الأحلام ويزرع بدلها الآما، فيا سيدي هذا الجندي لا يمكن أن تتغلب عليه بسهولة لأنه وبمجرد أن يجد باباً يتسلل منه إلى قلبك يبدأ بالتأصل ويجعل من جذوره تنغرس في شريانك ينث من خلالها سمومه لكافة جسمك فتبدأ الأعراض بالظهور عليك وتنتهي بك السبل في مستشفيات الأمراض العقلية أو بحبوب مضادة للاكتئاب التي لا تزيل الاكتئاب وإنما تُسليه لساعات إن لم نقل لدقائق، ستفقد لذة الحياة وستجد أن الخلاص الوحيد من هذا الكابوس هو الموت، فيا سيدي لاتدع الأمور تصل إلى هاته النهاية، ربما ستسألني كيف؟ حسنا ما دمت وصلت إلى هاته النقطة فأنت حقا ترغب أن تعرف كيف، إليك التالي:

«اغلق أبواب قلبك جيدا كي لا يجد باباً يتسلل إليك منه، حسنا كيف ذلك؟ اغلقه بالإيمان واليقين، اغلقه بالثقة بالله، اغلقه بالتصديق الجازم بالله، اغلقه بالأذكار والقرآن، حينئذٍ لن تتسلل الوسواس والأوهام والأحزان إلى قلبك، وإن تسللت فلا بأس املاً قلبك لا تدعه فارغاً مجوفاً يستقر به من هب ودب، نعم املاًه بحب الله، املاًه بالرحمة، بالطيبة، املاًه بآيات الله، وقتها فقط لن تجد الأحزان مكاناً لها في قلبك وسترحل، فلا حزن ولا شقاء ولا خوف مع الله».

عزيزي، الحزن جندي من جنود الله يصيب به من يشاء لكن تذكر

«فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون» من هم؟! طبعاً الذين يؤمنون بالله ويفعلون ما يأمرهم ويتتهون عما ينهاهم عنه، حينئذ يمسك الله هذا الجندي عنك ويغشاك بالطمأنينة وانسراح الصدر، «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» و«تنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا» فحارب حزنك بالقرب من الله تسلم.

الجرعة العاشرة: الحسد ٦٪

«أم تحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله».

يا سيدي الحسد قبل أن يدمر الآخرين هو يدمرك لكن بالتدريج وأنت غافل تماما، يبدأ كفتيل نار في قشة شعير، تبدأ تلك النار بالتهام القشة من الداخل فإذا نظرت إلى القشة ظننت أنها تبدو طبيعية، حتى يمر الوقت فتظهر تلك النار واضحة جلية وقد التهمت كل الشعير ويبدأ الدخان بالتصاعد، كذلك الحسد تماما، تبدأ نيرانه تتأجج في صدرك دون أن يشعر بها أحد وكلما نظرت إلى نعم الآخرين دون أن تذكر الله تكون بذلك أطعمتها خشباً تتقوى به وتستمر على هذا الحال حتى تأكل قلبك وتُنهيك تماما، تحرمك لذة العيش بسلام وهدوء، تجعلك دائما متربصا بالغير تنتظر زوال النعم منهم، تسلب منك راحتك وهناءك، تعكر صفو استقرارك وأنت ترى غيرك يتنعم، لذا يا سيدي أطفئ ذلك الفتيل قبل أن يحرق سعادتك ويدمر حياتك وعش راضيا بما تملك فإن خسرت شيئا فتذكر الأشياء التي مازالت لديك واحمد الله، وكذلك إن رأيت شخصا لديه ما ليس لديك فلا تحسده فقط لأنك لا تعلم ماذا لديك وليس لديه.

عش يا سيدي بهدوء رفقة نعمك ولا تمد عينك إلى نعم غيرك كي لا تُحرم مما لديك وأولهم سعادتك.



الجرعة الحاربية كشر: الغضب ٤٪

«لاتغضب»

الغضب يا سيدي بؤرة الفشل والإخفاق، الغضب يا سيدي نقطة ضعف للكثير، يستعملها ضده كل من خاض معه في جدال أو عمل أو نقاش حيث يستدرجونه إليها بكل قذارة ليربحوا المعركة، لأنهم متأكدون من نقطة ضعفه، هي الوحيدة القادرة على جعله ينهار ويفقد كل حقوقه وهو في أوج الحصول عليه، نعم يستفزونه بكلمات يكره سماعها أو حتى بحركات تُثير أعصابه وأحياناً بالصمت في حين انتظاره منهم الجواب، وهكذا يقع في أفدر فح يفقد السيطرة على أعصابه ويلجأ للصراخ والضرب والشتم وغيرهم للتعبير عن حقه فيضيع منه ذلك الحق بسهولة بل ويصبح مخطئاً في غضون ثوانٍ رغم أنه يقول الحقيقة، فالغضب يا سادة لا يسترجع حقاً ولا يُعيد مسلوباً، بل يُبرهن على أنك المذنب بطريقة شنيعة وقدرة، وأيضا الغضب الذي يلجأ إليه المرء دون أن يتم استدراجه ما هو إلا تعبير بسيط عن سخافته وعدم قدرته على استيعاب الوسط المحيط به، فنجد أشخاصاً بمجرد الحديث إليهم تحمر وجوههم وتُشد قبضاتهم وتجحظ أعينهم دون وجود سبب مُقنع فهذا وإن دل على شيء فإنه يدل على صغر عقولهم وانعدام ثقتهم بأنفسهم التي تؤهلهم للخوض في حوارات فيلجأون للغضب والترهيب ولكن هم غافلون عن حقيقة أن الغضب ما هو إلا قبلة موقوتة قد تودي بحياة صاحبها في لحظة، وتزرع مكانته في مجتمعه وتجعل من حوله يتجنبون أي صلة قد تربطهم به، فيخسر سمعته وصحته، لذلك لا تغضب عزيزي وتحلى بساحة القلب ورحابة الصدر ولتتغاضى قليلاً فما هي إلا دنيا فهون عليك.



الجرعة الثانية عشر: الغباء والسذاجة ٧٪

وإن كنت طيباً فهذا لا يعني أن تكون غيبياً، وإن كنت تتعامل مع الناس بعفوية فهذا لا يعني أن تكون ساذجاً.

حسناً سيدي، كن طيباً وعامل الناس بالطيبة وقدم لهم يد العون والمساعدة واصدقهم القول ولا تخذهم وثق بهم، لكن لا تكن غيبياً فتجلس بعد ذلك تندب حظك «أنا لم أتوقع منك أنت بالذات هذا»، فيا صديق دائماً كن حذراً وتوقع من الجميع كل شيء في أي وقت ودون استثناء، فالاستثناءات دائماً مصدر تعاستنا، لذلك كن ذكياً بنزاهة ولا تستعمل أساليباً ملتوية يمينا ويسارا بل أظهر سيفك للجميع وقل: «هذا أنا، لا أتجراً على من احتسبى بظهري ولا أعض يدا ساعدتني ولا أخون قلباً وثق بي يوماً ولا أظلم من لم يظلمني ولكن إن قلبي لا يغفر لمن تعمد الخطأ وإنه لا يرحم، اللهم إني بلغت اللهم فاشهد» واغلق القوس.

وإني يا سيدي لا أمنعك أن تحيا حياتك بعفويتك ونقائك ولكن لا تكن ساذجاً فيستغلك الجميع، قف شامخاً لا تحرف ولا تهمز ولا تلمز في الكلام، لا تكذب ولا تضيف البهارات، فلتكن أنت كما أنت وليدرك الجميع أنك واضح لا تتقبل اللف والدوران وأنك صريح لا تتقبل التلفيق وأنك صادق لا تتحمل الكذب الأبيض ولا الأسود ولا حتى البرتقالي. حينئذ يمكنك أن تعيش عفويتك بكل قوة وطيبتك بكل نزاهة، وقتئذ فقط لن تؤذي ولن تؤذي، وقتئذ فقط ستضمن حدودك وأمان علاقاتك مع الجميع. فدمتم أذكياً بكل طيبة وعفويين بكل قوة ونزاهة.



الجرعة الثالثة عشر: الانهزام النفسي ١٠٪

مصدر قوتك التي تظهر أمام العالم والتي تنعكس على وجهك هي «نفسيتك» فإن ربيتها على القوة والشجاعة وغرست فيها روح التحدي والصمود ودربتها على المغامرة والجرأة والصلابة حتما سيظهر هذا على وجهك، ستكون أقلام البسالة والفسادة هي من ترسم ملامحك دون الحاجة للتحدث عن نفسك أو حتى إثبات ذلك لأحد، سينعكس ذلك على خطواتك، ستكون ثابتة مستقيمة لا شبهة فيها، سيرز ذلك في قراراتك، ستكون متجهة نحو الهدف مباشرة لا التباس في ذلك، ستظهر على عينيك، ستكون لماعة كعيون الصقر لا تنحرف يمينا ولا شمالا مصوبة نحو الأمام لا تحريف ولا انحراف بل وحتى ستظهر في ابتسامتك ستشعُ قوة وإرادة، أما إذا عودتها على الذل والهوان يا سيدي وعلى الضعف والانهزام فلا تنتظر منها أن تنعكس عليك إيجابا وتضمن لك الاحترام، بل انتظر وجهها يحمل بين تجاعيده الخوف والجبن وانتظر خطوات متناقلة تجر بعضها إلى هاوية التهميش والانعزال وانتظر أيضا قراراتٍ فاشلة تودي بك إلى زوايا التراجع والتسليم للأمر الواقع، وابتسامة تعكس الهزائم وانعدام الشخصية أمام الجميع.

فأيهم تختار؟



الجرعة الرابعة عشر: المكر والخداع ٤٪

وما أقبح أن تخدع من كان درعك وقت ضعفك ومن كان سندك وقت وقوعك ومن كان يرمك وقت انهيارك، وما أزدل مكرك لمن وثق بك وما أرخص كيدك لمن اعتبرك قريبا، وما أشد وقع سهام الخديعة والمكر في ظهر من وثق بك وما أعمق جرحها، وما أفسى شعور الألم الذي تسببت لهم به.

فإن كنت سيدي قد نصبت شباك المكر والخداع لأحدهم ونجحت بذلك وأنت الآن تحتفل بنصرك القدر عليهم وتستمتع بنشوة الفوز فاعذرني أن أقاطع وسخك قليلا: أنت لم تنتصر، أنت لم تفز، أنت فقط خسرت لقب الصديق والرفيق والقريب، أنت خسرت أخلاقك ومبادئك إن كنت تملك أصلا، أنت جهزت شباكا أقوى من شباكك ومكائد أدهى من مكائلك وحفرت حفرا أعمق من حفرك لنفسك، كيف ذلك؟! حسنا سأخبرك: «الدنيا تدور وستفعل بك ما فعلته بغيرك» وأيضا «كما تدين تدان» ولكن هذه المرة لن تتواجه مع من ظلمت لينتقم منك بل مع ربه، مع المنتقم الذي يمهل ولا يهمل، الذي ينصر الكافر إذا كان مظلوما، فهنئا لك الجحيم الذي فتحته على نفسك، والآن يمكنك أن تكمل احتفالك ومن ظلمت يدعو عليك ودموعه تقع في يد الله مباشرة فليس بين المظلوم وبين الله حجاب، لكن لا عليك فقط انتظر وإن لم يكن الرد عليك في الدنيا فعند الله تلتقي الخصوم.

إذا عزيزي احذر أن تظلم وتخدع فعندها ستكون خصم الله لا خصم من ظلمت، ومن يكون الله خصمه فقد خاب وخسر.



البركة الخامسة عشر: نكران الجميل ٣٪

«من لا يشكر الناس لا يشكر الله»

ناكر الجميل ذيله أعوج كذيل الكلب لا يستقيم ولو وُضع في قالب مئة سنة، يستمر بطلب العون لتصل سفينته إلى بر الأمان وبمجرد أن ترسو يرمي بجميلك في عرض المحيط وينكر فضلك، فهذا النوع لا يتوقف عند نكران فضل الناس بل يتعدى ذلك بسنوات ضوئية فهو ينكر فضل الله عليه فإن مسه شر دعى الله وتضرع وما إن يكشف الله عنه ضره يمر وكأنه لم يمسه ضرٌّ قط ولا كأنه دعا دعاء واحداً حتى، ولو أعطيته كل ما تملك وتركت شبراً لك لنسي كل شيء وحاججك في نصف الشبر ذاك، لذا لا تتعامل سيدي مع أمثال هؤلاء ستستنزف طاقتك ونفسك وأنت تحاول الحصول على ثناء منهم.

وإياك سيدي أن تكون ناكراً للجميل كي لا تُرفع البركة منك ويصبح الشيطان وليك ويكلِّك الله إلى نفسك فهي كفيلة بإهلاكك.



الجرعة السادسة عشر: الطمع والجشع ٣٪

«الطمع يُفسد الطبع»

إن بعض البشر تعلموا الطمع والجشع منذ نعومة أظافرهم، انتهجوا سبيل «أشعب» في عيشهم، لم يرحموا فقيراً ولا مسكيناً، أرادوا أن يكون كل شيء لهم وحدهم، ظنا منهم أنهم سيقتلون الفقر وسيغنون ونسوا أن الأرزاق بيد الله يؤتيها من يشاء ويمنعها عن من يشاء، هؤلاء البشر لم يعلموا يوماً أن الدنيا لا تدوم لأحد وأن ما يتعبون في اكتنازه اليوم سيأخذه صاحب النصيب غداً، فإذا كنت تقرأ كلماتي يا عزيزي وتجد أنك المقصود فاهرع لنجدة نفسك، لأن الطمع مقبرة الأخلاق وقاتلها، وبساطة أكثر الجشع والأخلاق لا يجتمعان في شخص واحد فكلاهما خيطان متوازيان لا يلتقيان فشتان بين هذا وذاك، لذا احذر عزيزي أن تعود نفسك على الشح والبخل لأن الله سييخل عليك حتى العافية عندها.



البركة السابعة عشر: التطفل ٣٪

التدخل في الأشياء التي لا تعنيك ولا تخصك تجعل منك يا سيدي أبلها تافها، ينتظر فقط متى تسنح له الفرصة ليحشر أنفه في مسائل الناس دون أن يطلبوا منه ذلك ليُبرز قدراته ويستعرض ذاته الميته، لكي يحصل على لقب سيد المواقف الصعبة والطرف الثالث الفيصل، دون أن يتبته إلى سذاجة ما يفعل، دون أن يعلم أنه يصنع لنفسه شخصيات متعددة تختلف حسب المسألة، فالיום هو محامي وغدا في قضية أخرى إمام يتلفظ بالفتوى وبعدها طبيبٌ محنكٌ ذو خبرة، وناهيك عن السياسي المخضرم في المقاهي والأسواق والمصلح الاجتماعي في الحافلات والجلسات العائلية، وهذا كله يرجع سببه إلى انعدام شخصيته وموت ذاته التي يحاول إحياءها من خلال التطفل فيما لا يعنيه، المسكين يظن أنه يطبق مقولة «تكلم كي أراك» ولا يعلم أنه يتوسم بين الجميع لقب «حشري، ثرثار، متطفل»، الجميع يتجنب الخوض في حوار بجانبه لتجنب محاضرة طويلةٍ عريضةٍ.

سيدي التزم حدودك وتكلم وقت يكون الكلام فضاة واسكت وقت يكون السكوت ذهبا، ولا تجعل كلامك معزوفة تضرب على أوتارها أينما حللت تحفظ بذلك نفسك وتصون شخصيتك.



البرعة الثامنة عشر: المزاجية ٢٪

لا تكن مزاجيا سيدي تتقلب كالطقس، كل يوم ترتدي حلة جديدة، فهذا لا يتماشى مع الشخص القوي الناجح، لذا اختر لنفسك حلة تليق بك واثبت عليها مهما عصفت بك الحياة.

البرعة التاسعة عشر: المواجهة ٢٪

إياك ثم إياك أن تهرب مهما كان الموقف، قف في وجهه وتحمل المسؤولية كاملة، لا تترك التاريخ يقول عنك جباناً، دع اسمك وحلمك يولد من رحم المواجهة والصمود ولا تدعه يُدفن في مقبرة الهروب.

البرعة العشرون: المماطلة ٢٪

لا تترك عمل اليوم إلى الغد، لا تؤجل ما تستطيع إنجازَه في الصباح إلى المساء، لا تغرك الأمانى فالوقت لا ينتظر وكل ثانية بثمنها، فقف سيدي وحقق ما تستطيع تحقيقه الآن ولا تماطل فربما لن يسعفك الحظ ولا الوقت لفعل ما طمحت إليه، لن يمهلك الوقت ثوان لتستقيم وتقف بشموخ فما بالك بأيام وشهور، فأسعف نفسك وتذكر «خير البر عاجله».

أخبرني كم رمت من ١٠٠٪؟



الفهرس

- ٧..... الجربة الأولى: الأوف ٥%
- ١١..... الجربة الثانية: الانسحاب ٥%
- ١٣..... الجربة الثالثة: الشكوى والتذمر ٤%
- ١٥..... الجربة الرابعة: التشاؤم ٧%
- ١٧..... الجربة الخامسة: الاستسلام ٧%
- ١٩..... الجربة السادسة: التصنع ٥%
- ٢١..... الجربة السابعة: التواكل والاعتماد على الغير ٥%
- ٢٣..... الجربة الثامنة: التكبر ٨%
- ٢٥..... الجربة التاسعة: الكزن ٨%
- ٢٧..... الجربة العاشرة: الكسد ٦%
- ٢٩..... الجربة الحادية عشر: الغضب ٤%
- ٣١..... الجربة الثانية عشر: الغباء والسذاجة ٧%
- ٣٣..... الجربة الثالثة عشر: الانهزام النفسى ١%
- ٣٥..... الجربة الرابعة عشر: المكر والخداع ٤%
- ٣٧..... الجربة الخامسة عشر: نكران الجميل ٣%
- ٣٩..... الجربة السادسة عشر: الطمع والجشع ٣%
- ٤١..... الجربة السابعة عشر: التطفل ٣%

الجرعة الثامنة عشر: المزاجية ٢٪ ٤٣

الجرعة التاسعة عشر: المواجهة ٢٪ ٤٣

الجرعة العشرون: المماثلة ٢٪ ٤٣