

اللامبالاة الحقيقية

بين قوة النفس وضبط النفس ومعرفة النفس

كتاب في فهم النفس، والتحرر من رأي الآخرين، وضبط المشاعر، وبناء القوة الداخلية

تأليف: بدر شاشا

الاهداء

إلى كل إنسان أتعبه التفكير أكثر مما أتعبه الواقع.

إلى من قضى ليالي طويلة يسأل نفسه: لماذا حدث هذا؟ ماذا سيقول الناس؟ ماذا لو فشلت؟ ماذا لو لم أكن كافياً؟ وماذا لو بقيت حياتي كما هي؟

إلى من خسر، وسقط، وأخطأ، وندم، ثم حاول أن يبدأ من جديد.

إلى الإنسان الذي اكتشف أن إرضاء الجميع طريق لا نهاية له، وأن محاولة إثبات نفسك لكل شخص تستنزف العمر.

إلى من يريد أن يصبح أقوى، لا أكثر قسوة. وأهدأ، لا أكثر بروداً. وأكثر ثقة، لا أكثر غروراً.

إلى كل من يبحث عن نفسه وسط ضجيج العالم.

هذا الكتاب لك.

ولعل أول خطوة في طريقك ليست أن تغيّر العالم من حولك، بل أن تتعلم كيف لا تسمح للعالم بأن يغيّرَكَ إلى شخص لا تريد أن تكونه.

الحمد لله أولاً وآخرًا، الذي منح الإنسان عقلاً يفكر به، ونفساً يستطيع أن يراجعها، وإرادة يستطيع بها أن يبدأ من جديد.

أتقدم بالشكر والتقدير لكل شخص كان سببًا، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، في أن أفكر في معنى القوة، والضعف، والصبر، والكرامة، والنجاح، والفشل.

شكرًا لكل من علّمني شيئًا بكلمة طيبة.

وشكرًا حتى لمن علّمني شيئًا من خلال موقف صعب؛ فبعض الدروس لا تأتي في صورة نصيحة، وإنما تأتي في صورة تجربة مؤلمة، ثم نفهم معناها بعد سنوات.

وشكرًا لكل إنسان مرّ في حياتي وترك فيها أثرًا، سواء كان الأثر جميلًا أو مؤلمًا.

فالحياة لا تعلمنا فقط من خلال من أحببناهم، بل أحيانًا تعلمنا أيضًا من خلال ما خسرناه، ومن خذلنا، ومن أخطأنا في حقهم، ومن أخطأوا في حقنا.

وأشكر كل قارئ سيمنح هذا الكتاب جزءًا من وقته؛ فالوقت هو الشيء الوحيد الذي لا نستطيع استعادته، ولذلك فإن قراءة الإنسان لكلماتك هي في حد ذاتها ثقة ومسؤولية.

هذا الكتاب ليس ادعاءً بأن صاحبه وصل إلى الكمال، وإنما هو محاولة لفهم الإنسان لنفسه، والبحث عن طريق أكثر هدوءًا ووعيًا وقوة.

لكل من كان جزءًا من هذه الرحلة: شكرًا.

لم أكتب هذا الكتاب لأخبرك كيف تصبح إنسانًا لا يشعر.

ولم أكتبه لأقنعك بأن الناس لا قيمة لهم، أو أن عليك أن تصبح قاسيًا حتى تنجح.

فالإنسان الذي لا يشعر ليس بالضرورة قويًا، والإنسان الذي لا يهتم بأحد ليس بالضرورة حرًا.

هناك فرق بين اللامبالاة والقسوة.

وبين الثقة والغرور.

وبين ضبط النفس وكبت المشاعر.

وبين قوة الشخصية والعناد.

وبين احترام الذات والأنانية.

وهذه الفروق هي التي يقوم عليها هذا الكتاب.

فاللامبالاة الحقيقية، في نظري، ليست أن تتوقف عن الاهتمام، وإنما أن تتعلم بمآذا تهتم، وبمن تهتم، ومتى تهتم، ومتى تترك الأشياء تمر دون أن تمنحها جزءاً من حياتك.

قد لا تستطيع منع الناس من الكلام.

ولا تستطيع منعهم من الحكم عليك.

ولا تستطيع التحكم في كل ما يحدث حولك.

لكن يمكنك أن تتعلم التحكم في استجابتك.

وهنا تبدأ القوة.

أن تعرف نفسك.

أن تفهم مشاعرك.

أن تضبط ردود أفعالك.

أن تعرف حدودك.

أن تتقبل أخطاءك دون أن تجعلها هويتك.

أن تتعلم من الماضي دون أن تسكن فيه.

أن تعمل من أجل المستقبل دون أن تعيش خائفاً منه.

وأن تفهم أخيراً أن حياتك أقصر من أن تقضيها كلها في محاولة إقناع الآخرين بأنك تستحق الاحترام.

هذا الكتاب رحلة.

وفي نهايتها، لا أريدك أن تصبح شخصاً لا يبالي.

بل أريدك أن تصبح شخصاً يعرف ما يستحق أن يبالي به.

الإنسان لا يتعب دائماً من الحياة نفسها، بل يتعب كثيراً من الطريقة التي يفكر بها في الحياة. قد يمر يومه عادياً، ثم تأتي كلمة من شخص فتفسد عليه يومه، أو موقف قديم فيعود إلى ذهنه وكأنه حدث بالأمس، أو مقارنة بسيطة تجعله يشعر بأنه تأخر عن الجميع، أو نظرة من الآخرين تجعله يعيد التفكير في نفسه وفي قيمته وفي اختياراته. ومع مرور الوقت، يصبح الإنسان منشغلاً بأشياء كثيرة لا يستطيع تغييرها، ويمنحها من طاقته أكثر مما تستحق.

نحن نعيش في عالم أصبح فيه رأي الآخرين حاضراً في كل شيء تقريباً. الإنسان يرى نجاح غيره، فيقارن نفسه به. يسمع انتقاداً، فيبدأ بالدفاع عن نفسه. يتعرض للرفض، فيسأل لماذا لم يكن كافياً. يخطئ، فيبقى يعاقب نفسه على خطأ انتهى. ينجح، ثم يخاف أن يفشل حتى لا يخسر الصورة التي صنعها أمام الناس. وهكذا يمكن للإنسان أن يعيش سنوات طويلة وهو يحاول أن يثبت للآخرين أنه جيد، قوي، ناجح، محبوب، ومختلف، بينما هو في الداخل لا يزال يبحث عن إجابة لسؤال بسيط: من أنا فعلاً؟

من هنا جاءت فكرة هذا الكتاب.

فاللامبالاة الحقيقية ليست أن يصبح الإنسان قاسياً، ولا أن يتوقف عن الحب، ولا أن يحتقر الناس، ولا أن يقول إن لا شيء يهمه. الإنسان الذي لا يشعر بشيء ليس بالضرورة إنساناً قوياً، والإنسان الذي يرفض الجميع ليس بالضرورة حراً. أحياناً تكون القسوة مجرد طريقة لإخفاء الضعف، ويكون البرود مجرد محاولة للهروب من الألم.

اللامبالاة الحقيقية أعمق من ذلك بكثير. هي أن تعرف نفسك إلى درجة تجعلك قادراً على التمييز بين ما يستحق اهتمامك وما لا يستحقه. أن تعرف متى تتكلم ومتى تصمت، متى تدافع عن نفسك ومتى تترك الكلام يمر، متى تتمسك ومتى تتسحب، متى تقبل النقد ومتى ترفض أن تسمح لكلام الآخرين بتحديد قيمتك.

لكن الوصول إلى هذه المرحلة يحتاج إلى ثلاثة أشياء مترابطة: معرفة النفس، وضبط النفس، وقوة النفس.

معرفة النفس تعني أن تنظر إلى داخلك بصدق، أن تعرف نقاط قوتك وضعفك، رغباتك، مخاوفك، أخطاءك، قيمك، وما الذي تريد أن تصبح عليه. الإنسان الذي

لا يعرف نفسه يسهل على الآخرين أن يحددوا له طريقه، لأنه يبحث دائماً عن إجابة عند غيره.

وضبط النفس يعني أن لا تكون أسيراً لكل شعور يمر بك. الغضب شعور، لكنه ليس أمراً يجب تنفيذه. الخوف شعور، لكنه ليس دليلاً على أن عليك التراجع. الحزن شعور، لكنه لا يعني أن الحياة انتهت. والرغبة ليست دائماً سبباً كافياً للفعل. الإنسان الناضج لا يمنع مشاعره من الوجود، وإنما يتعلم كيف يستمع إليها دون أن يسمح لها بقيادته في كل مرة.

أما قوة النفس فهي القدرة على الاستمرار عندما تصبح الحياة صعبة. أن تسقط ثم تنهض، أن تخسر دون أن تفقد نفسك، أن تفشل دون أن تعتبر نفسك فاشلاً، أن تتعرض للرفض دون أن تكره ذاتك، وأن تمر بمرحلة صعبة دون أن تسمح لها بأن تحدد بقية حياتك.

ومن الصعب أن تكون قوياً إذا كنت لا تعرف نفسك، ومن الصعب أن تعرف نفسك إذا كنت لا تستطيع مواجهة حقيقتك، ومن الصعب أن تتحكم في حياتك إذا كنت لا تستطيع التحكم في ردود أفعالك.

لذلك فإن هذا الكتاب لا يتحدث عن اللامبالاة وحدها، بل عن الطريق الذي يقود إليها.

سنحاول أن نفهم لماذا نتأثر بكلام الناس، ولماذا نبحت عن القبول، ولماذا نخاف من الفشل، ولماذا نقارن أنفسنا بالآخرين، ولماذا نتمسك أحياناً بأشخاص أو أماكن أو ماضٍ انتهى. وسنتحدث عن الغضب، والخوف، والندم، والطموح، والمال، والعمل، والعلاقات، والأسرة، والنجاح، والفشل، والحدود، والبدء من جديد.

لن يكون الهدف أن نصل إلى حياة بلا مشاكل، فهذا غير ممكن. ولن يكون الهدف أن نصبح أشخاصاً لا يتأثرون بأي شيء، فهذا ليس إنسانياً. الهدف هو أن نصل إلى مرحلة لا يستطيع فيها كل موقف صغير أن يهزنا، ولا يستطيع كل شخص أن يغير مزاجنا، ولا يستطيع كل كلمة أن تجعلنا نشك في أنفسنا.

الحياة ستستمر في اختبار الإنسان. سيأتي يوم يمدحك فيه الناس، ويوم آخر ينتقدونك. ستجح في شيء وتفشل في شيء آخر. ستجد أشخاصاً يحبونك، وأشخاصاً لا يفهمونك، وربما أشخاصاً يظلمونك. ستخسر أشياء لم تكن تريد خسارتها، وستحصل أحياناً على أشياء لم تكن تتوقعها.

لا يمكنك التحكم في كل ذلك.

لكن يمكنك أن تتعلم كيف تقف أمامه.

وهذه هي الفكرة الأساسية التي يقوم عليها هذا الكتاب:

ليست القوة في أن تجعل العالم يتصرف كما تريد، وإنما في أن تتعلم كيف تبقى أنت عندما لا يتصرف العالم كما تريد.

قد لا تستطيع منع الناس من الحديث عنك، لكن تستطيع أن تختار هل ستعيش وفق حديثهم أم وفق قناعتك.

قد لا تستطيع تغيير الماضي، لكن تستطيع أن تقرر ماذا ستفعل بما تعلمته منه.

قد لا تستطيع منع الفشل، لكن تستطيع أن تمنعه من أن يصبح تعريفاً لك.

وقد لا تستطيع الاحتفاظ بكل من تحب، لكن تستطيع أن تتعلم كيف تحب دون أن تفقد نفسك.

وفي النهاية، ربما لا تكون اللامبالاة الحقيقية هي أن تقول: «لا يهمني شيء».

ربما تكون أكثر نضجاً من ذلك بكثير.

أن تقول:

«هناك أشياء كثيرة تحدث حولي، لكنني أعرف الآن ما الذي يستحق قلبي، ووقتي، وعقلي، وطاقتي.»

ومن هنا تبدأ الرحلة.

الفصل الأول

من أنا؟

قبل أن يتعلم الإنسان كيف يتجاهل كلام الناس، عليه أن يعرف من هو. لأن الشخص الذي لا يعرف نفسه سيظل يبحث عن قيمته في عيون الآخرين، وكلما تغيرت نظرة الناس إليه تغيرت نظرته إلى نفسه.

منذ طفولتنا نتعلم أشياء كثيرة عن أنفسنا من خلال الآخرين. هذا طفل ذكي، وهذا ضعيف، هذا جميل، وهذا عادي، هذا ناجح، وهذا فاشل، هذا هادئ، وهذا مشاغب. كلمات صغيرة قد تبدو عابرة، لكنها أحياناً تبقى داخل الإنسان سنوات طويلة، حتى يبدأ في بناء صورة عن نفسه من خلالها.

يكبر الإنسان، وتكبر معه هذه الصور. قد يدخل مجالاً دراسياً لأنه مطلوب من أسرته، أو يبحث عن وظيفة لأن المجتمع يعتبرها أفضل، أو يحاول أن يمتلك أشياء معينة حتى يشعر أنه أصبح مثل الآخرين. وفي كثير من الأحيان لا يتوقف ليسأل نفسه: هل هذا ما أريده أنا؟

وهنا تبدأ المشكلة.

يمكن للإنسان أن ينجح في حياة لم يخترها، ثم يكتشف أنه لا يشعر بالسعادة فيها. يمكن أن يحصل على المال، والشهادة، والعمل، والمكانة، واحترام الناس، ثم يجلس وحده ويسأل نفسه: لماذا لا أشعر أنني في المكان الصحيح؟

لأن النجاح الخارجي لا يعوض دائماً غياب المعرفة الداخلية.

معرفة النفس ليست كلمة جميلة نكررها، بل مواجهة حقيقية مع الذات. أن تعرف ما الذي يجعلك سعيداً، وما الذي يخيفك، وما الذي يغضبك، وما الذي يحفزك، وما الذي يستنزفك، وما الذي تستطيع تحمله، وما الذي لا تقبله، وما المبادئ التي تريد أن تعيش وفقها.

أن تعرف نفسك يعني أيضاً أن تعرف عيوبك.

وهذا من أصعب الأشياء على الإنسان.

من السهل أن نتحدث عن نقاط قوتنا، لكن من الصعب أن نجلس مع أنفسنا ونقول: أنا أخطأت. أنا أحياناً أهرب من المسؤولية. أنا متأثر بكلام الناس. أنا أغضب بسرعة. أنا أبحث عن رضا الآخرين. أنا أخاف من الفشل. أنا أؤجل ما يجب أن أفعله. أنا أحتاج إلى أن أتغير.

لكن الاعتراف بالضعف لا يجعل الإنسان ضعيفاً.

على العكس، الإنسان الذي يعرف نقطة ضعفه يستطيع أن يعمل عليها، بينما الإنسان الذي ينكرها سيظل أسيراً لها.

هناك فرق بين أن تقول: «أنا ضعيف» وأن تقول: «لدي نقطة ضعف وأستطيع تطويرها».

الأولى حكم نهائي على نفسك، أما الثانية فهي بداية التغيير.

ولذلك لا يجب أن تجعل خطأ ارتكبتَه يختصر شخصيتك كلها. أنت قد تكون أخطأت، لكنك لست الخطأ نفسه. قد تكون فشلت، لكنك لست الفشل. قد تكون خسرت، لكنك لست الخسارة. قد تكون مررت بمرحلة سيئة، لكن المرحلة السيئة ليست حياتك كلها.

الإنسان أكبر من أسوأ لحظة مر بها.

وأكبر من رأي شخص فيه.

وأكبر من نتيجة امتحان.

وأكبر من وظيفة فقدتها.

وأكبر من علاقة انتهت.

وأكبر من قرار ندم عليه.

المشكلة أننا أحياناً نعطي حدثاً واحداً سلطة تعريف حياتنا كلها.

شخص يفشل في مشروع فيقول: «أنا فاشل».

شخص يُرفض في علاقة فيقول: «لا أحد يحبني».

شخص يخسر عمله فيقول: «ليس لدي مستقبل».

شخص يسمع انتقاداً فيقول: «أنا لا أساوي شيئاً».

وهنا يجب أن نتوقف.

الحدث شيء، وتفسيرنا له شيء آخر.

قد يكون الفشل حقيقة، لكن عبارة «أنا فاشل» ليست حقيقة بالضرورة. قد تكون خسرت عملاً، لكن هذا لا يعني أنك لن تجد عملاً آخر. قد تنتهي علاقة، لكن هذا لا يعني أنك غير جدير بالحب.

تعلم أن تفصل بين ما حدث وبين من أنت.

هذه واحدة من أهم مهارات معرفة النفس.

هناك شيء آخر يجب أن تتعلمه: لا تبحث عن نفسك في مقارنة الآخرين.

كل إنسان يسير في طريق مختلف. قد ترى شخصًا في الثلاثين يمتلك المال، وشخصًا آخر في العمر نفسه ما زال يبدأ من الصفر. قد ترى شخصًا تزوج مبكرًا، وآخر لم يجد الشخص المناسب. قد ترى شخصًا حصل على وظيفة ممتازة، وآخر ما زال يبحث عن فرصة.

المشكلة ليست في أن ترى نجاح الآخرين.

المشكلة عندما تستخدم نجاحهم كسلاح ضد نفسك.

«لماذا هو وأنا لا؟»

«لماذا وصل قبلي؟»

«لماذا حياته أفضل؟»

هذه الأسئلة لا تبنيك.

السؤال الأفضل هو:

«ماذا أستطيع أن أفعل اليوم لأصبح أفضل من الأمس؟»

لأن المنافسة الحقيقية ليست مع الناس.

إنها مع النسخة القديمة منك.

إذا كنت اليوم أكثر وعيًا من الأمس، فقد تقدمت.

إذا أصبحت أكثر انضباطًا، فقد تقدمت.

إذا تعلمت مهارة جديدة، فقد تقدمت.

إذا أصبحت أكثر هدوءًا، فقد تقدمت.

إذا توقفت عن عادة تدمرك، فقد تقدمت.

إذا تعلمت الاعتذار عندما تخطئ، فقد تقدمت.

إذا تعلمت أن تقول «لا» عندما يجب أن تقولها، فقد تقدمت.

التقدم لا يكون دائماً واضحاً للناس، لكنه يكون واضحاً لك عندما تبدأ في معرفة نفسك.

وفي مرحلة معينة ستكتشف شيئاً مهماً: ليس مطلوباً منك أن تجعل الجميع يفهمونك.

هناك أشخاص سيحكمون عليك دون أن يعرفوا قصتك، وهناك من سيكون عنك صورة خاطئة، وهناك من لن يقتنع مهما شرحت، وهناك من سيضعك في قالب لا يشبهك.

لا يمكنك السيطرة على ذلك.

لو قضيت حياتك تحاول تصحيح كل صورة خاطئة عنك، فلن يبقى لك وقت لبناء الصورة الحقيقية التي تريدها أنت.

دع بعض الناس يفهمونك بشكل خاطئ.

ليس كل سوء فهم يحتاج إلى معركة.

ليس كل اتهام يحتاج إلى دفاع.

ليس كل كلام يحتاج إلى رد.

أحياناً يكون أفضل رد هو أن تستمر في حياتك.

ومع ذلك، لا تجعل اللامبالاة ذريعة للهروب من المسؤولية. إذا أخطأت في حق إنسان، اعتذر. إذا ظلمت شخصاً، أصلح ما تستطيع إصلاحه. إذا أخطأت في قرار، تعلم منه. معرفة النفس لا تعني أن تبرر أخطاءك، وإنما أن تتحمل مسؤوليتها دون أن تدمر نفسك بسببها.

هناك فرق بين الندم الذي يعلمك والندم الذي يسجنك.

الأول يقول: «لقد أخطأت، ولن أكرر الخطأ».

والثاني يقول: «لقد أخطأت، ولذلك لا أستحق فرصة أخرى».

اختر الأول.

لأن الحياة لا تتوقف عند الخطأ.

وأنت أيضاً لا يجب أن تتوقف.

في النهاية، سؤال «من أنا؟» ليس سؤالاً تجيب عنه مرة واحدة وتنتهي.

أنت تتغير.

تتعلم.

تتضج.

تخسر.

تنجح.

تكتشف أشياء جديدة عن نفسك.

وقد تكتشف في الثلاثين شيئاً لم تكن تعرفه عن نفسك في العشرين، وقد تغير رأيك في أشياء كنت متأكداً منها سابقاً.

لا تخف من التغيير.

الخوف الحقيقي هو أن تبقى الشخص نفسه فقط لأنك اعتدت عليه.

اعرف نفسك، لكن لا تحبس نفسك داخل تعريف ثابت.

كن صادقاً مع نفسك، واعترف بنقاط ضعفك، وابن نقاط قوتك، وحدد قيمك، واعرف ما تريد، وتعلم أن تفرق بين صوتك الداخلي وبين الضجيج الذي صنعه الآخرون داخلك.

وعندما تصل إلى هذه المرحلة، ستبدأ في فهم معنى اللامبالاة الحقيقية.

لن يصبح كلام الناس بلا قيمة.
لكن قيمته ستصبح في مكانها الصحيح.
لن تختفي مشاعرك.
لكنها لن تتحكم فيك كما كانت.
لن تتوقف عن الاهتمام.
لكن اهتمامك سيصبح أكثر عقلانية.
وهنا تنتقل من سؤال:
«ماذا يعتقد الناس عني؟»
إلى سؤال أكثر أهمية:
«ماذا أعتقد أنا عن نفسي، وماذا أفعل لأصبح الإنسان الذي أريد أن أكونه؟»
هذه هي بداية معرفة النفس.

ومن يعرف نفسه جيدًا، يصبح من الصعب جدًا أن يقوده الآخرون.

الفصل القادم: نقاط قوتي وضعفي — لماذا يجب أن تتوقف عن الهروب من الجزء الذي لا يعجبك في نفسك؟

الفصل الثاني

نقاط قوتي وضعفي

لا يوجد إنسان قوي في كل شيء، ولا يوجد إنسان ضعيف في كل شيء. ومع ذلك، يقضي كثير من الناس سنوات وهم يحاولون إخفاء نقاط ضعفهم بدل أن يفهموها، أو يبالغون في إظهار قوتهم حتى لا يكتشف أحد خوفهم.

بعض الناس يتعاملون مع الضعف وكأنه عيب يجب دفنه. لا يعترفون بأنهم خائفون، ولا يقولون إنهم متعبون، ولا يقبلون أن يطلبوا المساعدة، ولا يسمحون

لأنفسهم بأن يقولوا: «لا أعرف». يريدون دائماً أن يظهروا بصورة الإنسان الذي يستطيع كل شيء.

لكن القوة التي تحتاج إلى تمثيل مستمر ليست قوة حقيقية.

القوة الحقيقية تبدأ عندما تستطيع أن ترى نفسك كما أنت، دون مبالغة ودون احتقار.

أن تقول: لدي أشياء أجيدها، ولدي أشياء أحتاج إلى تطويرها.

هذه الجملة البسيطة قد تكون بداية تغيير كبير في حياتك.

قد تكون جيداً في العمل، لكنك ضعيف في تنظيم وقتك. قد تكون ذكياً، لكنك سريع الغضب. قد تكون شجاعاً في مواجهة المشاكل، لكنك تخاف من الرفض. قد تكون اجتماعياً، لكنك تتأثر كثيراً بكلام الآخرين. وقد تكون هادئاً، لكنك تتردد في اتخاذ القرارات.

الإنسان مجموعة من الأشياء المختلفة.

لا تختصر نفسك في صفة واحدة.

أحياناً نركز على نقطة ضعف واحدة حتى ننسى عشر نقاط قوة نملكها.

قد يقول لك شخص إنك غير ناجح، فتنسى كل المرات التي حاولت فيها. وقد ينتقد طريقة كلامك، فتنسى قدرتك على التعلم. وقد تفشل في عمل، فتنسى أنك نجحت في أشياء أخرى كثيرة.

العقل عندما يتألم يميل إلى تضخيم السلبيات.

ولهذا يجب أن تتعلم النظر إلى نفسك بعدل.

ليس المطلوب أن تمدح نفسك طوال الوقت، وليس المطلوب أن تقنع نفسك بأنك أفضل من الجميع. المطلوب فقط ألا تكون ظالماً تجاه نفسك.

إذا كان لديك ضعف، اعترف به.

ثم اسأل: ماذا يمكنني أن أفعل بشأنه؟

إذا كنت ضعيفًا في اللغة، تعلم.

إذا كنت ضعيفًا في التواصل، تدرب.

إذا كنت لا تعرف إدارة المال، تعلم إدارة المال.

إذا كنت سريع الغضب، تعلم التوقف قبل الرد.

إذا كنت تخاف من الفشل، ابدأ بخطوات صغيرة.

إذا كنت تؤجل، ضع نظامًا يجبرك على العمل.

لا تجعل كلمة «ضعف» تعني «نهاية».

الضعف في كثير من الأحيان ليس حكمًا نهائيًا، بل نقطة بداية.

هناك أشخاص كانوا ضعفاء في مجالات معينة ثم أصبحوا ممتازين فيها، ليس لأنهم ولدوا مختلفين، وإنما لأنهم قرروا ألا يتركوا نقاط ضعفهم تتحكم في مستقبلهم.

لكن هناك خطأ آخر يجب الحذر منه.

ليس كل شيء فيك يحتاج إلى تغيير.

أحيانًا تكون المشكلة أنك تحاول أن تصبح شخصًا آخر.

قد تكون هادئًا بطبيعتك، وتحاول أن تصبح كثير الكلام لأنك تعتقد أن الناس يحبون الشخص الاجتماعي. وقد تكون بسيطًا، وتحاول أن تعيش حياة مليئة بالمظاهر. وقد تكون شخصًا يحب حياة هادئة، لكنك تشعر بالضغط لأن المجتمع يدفعك إلى منافسة الجميع.

معرفة النفس تعني أن تعرف أيضًا ما الذي لا تحتاج إلى تغييره.

لا تحوّل نفسك إلى نسخة من شخص أعجبت به.

تعلم منه، لكن لا تفقد نفسك.

أنت لا تحتاج إلى أن تكون الأفضل في كل شيء.

يكفي أن تعرف أين تستطيع أن تتميز، وأين تحتاج إلى التحسن، وأين يجب أن تتقبل أنك لست الأفضل.

هذه الفكرة مهمة جدًا في طريق اللامبالاة.

لأن الإنسان الذي يريد أن يكون الأفضل أمام الجميع سيظل طوال حياته خائفًا من أن يظهر ضعيفًا.

أما الإنسان الذي يعرف نفسه، فلا يخاف من أن يقول:

«لا أعرف.»

ولا يخاف من أن يقول:

«أخطأت.»

ولا يخاف من أن يقول:

«أحتاج إلى مساعدة.»

ولا يخاف من أن يبدأ من الصفر.

إنه لا يرى الاعتراف بالنقص إهانة.

بل يراه بداية للتعلم.

وأحيانًا تكون أكبر نقطة قوة لديك هي أنك تعرف نقاط ضعفك.

لأنك عندما تعرف أين يمكن أن تسقط، تصبح أكثر حذرًا.

الشخص الذي يعرف أنه يغضب بسرعة يتعلم ألا يتخذ قرارات مهمة أثناء الغضب.

والذي يعرف أنه يتأثر بكلام الناس يتعلم ألا يعطي كل شخص مساحة كبيرة في حياته.

والذي يعرف أنه يميل إلى الإنفاق بلا حساب يبدأ بوضع ميزانية.

والذي يعرف أنه يؤجل يبدأ بتنظيم يومه.

معرفة الضعف تمنحك فرصة للاستعداد.
أما إنكاره فيجعلك تكرر الأخطاء نفسها.
لكن هناك نقطة أكثر أهمية: لا تستخدم معرفة نقاط ضعفك ضد نفسك.
لا تقل:

«أنا هكذا ولن أغير.»

ولا تقل:

«أنا دائماً أفشل.»

ولا تقل:

«أنا شخص ضعيف.»

تحدث مع نفسك كما تتحدث مع شخص تريد مساعدته.
قل:

«لدي مشكلة، وسأعمل على حلها.»

«أخطأت، وسأتعلم.»

«أنا لست جيداً في هذا الآن، لكن يمكنني أن أصبح أفضل.»

كلمة «الآن» مهمة جداً.

أنا لا أجيد هذا الآن.

أنا ضعيف في هذا الآن.

أنا لا أعرف هذا الآن.

لأن ما أنت عليه اليوم ليس بالضرورة ما ستكون عليه بعد سنة.
الإنسان يستطيع أن يتغير عندما يقرر أن يعمل على نفسه بصدق.

وفي الوقت نفسه، لا تنتظر أن تصبح كاملاً حتى تبدأ حياتك.
لن تصل إلى يوم تقول فيه: «انتهت كل نقاط ضعفي، وأصبحت إنساناً كاملاً.»
هذا اليوم لن يأتي.
ستظل تتعلم.
ستظل تخطئ.
ستظل تكتشف جوانب جديدة في نفسك.
وهذا طبيعي.
النضج ليس أن تصل إلى الكمال.
النضج أن تصبح أكثر وعياً بنفسك، وأكثر قدرة على إدارة عيوبك، وأكثر مسؤولية عن اختياراتك.
وحين تبدأ في معرفة قوتك وضعفك، يحدث شيء جميل.
تتوقف عن محاولة إثبات نفسك طوال الوقت.
لم تعد بحاجة إلى أن تكون الأقوى في كل نقاش.
ولا الأذكى في كل مجلس.
ولا الأكثر نجاحاً بين أصدقائك.
ولا الشخص الذي يعرف كل شيء.
تبدأ في الهدوء.
وتصبح قادراً على أن تقول: «هذا ليس مجالي.»
وتترك شخصاً آخر يتفوق عليك دون أن تشعر بأن قيمتك انخفضت.
وهنا تبدأ القوة الحقيقية.

أن تستطيع رؤية شخص أفضل منك في شيء، دون أن تكرهه.
وأن ترى شخصًا يملك أكثر منك، دون أن تحتقر نفسك.
وأن ترى شخصًا ينتقدك، فتسأل أولاً: هل في كلامه شيء يمكن أن أتعلم منه؟
وأن تسمع مدحًا، فتفرح به دون أن تصبح عبدًا له.
عندها تصبح علاقتك بنفسك أكثر توازنًا.

لا تمجد نفسك.

ولا تحطم نفسك.

بل تعرف نفسك.

وهذا هو الهدف.

أن تعرف أين تقف، وماذا تستطيع، وماذا تحتاج أن تتعلم، وماذا يجب أن تتركه،
ومن تريد أن تصبح.

لأن الإنسان الذي يعرف قوته يستطيع استخدامها، والإنسان الذي يعرف ضعفه
يستطيع حمايته، والإنسان الذي يعرف الاثنين يصبح أكثر صعوبة في التلاعب به.

لكن معرفة نقاط القوة والضعف تفتح بابًا لسؤال آخر:

لماذا غضب؟ لماذا خاف؟ لماذا نحزن؟ ولماذا تستطيع بعض الكلمات أن تهزنا
أكثر من غيرها؟

الإجابة تبدأ من فهم شيء يسكن داخل كل واحد منا:

المشاعر.

الفصل الثالث: فهم المشاعر — عندما تشعر بشيء، لا يعني ذلك أن عليك أن
تتصرف بناءً عليه.

الفصل الثالث

فهم المشاعر

هناك شيء غريب في الإنسان: أحيانًا يعرف أن ما يشعر به ليس صحيحًا، ومع ذلك يتصرف بناءً عليه. يعرف أنه غاضب، لكنه يرسل الرسالة. يعرف أنه خائف، لكنه ينسحب. يعرف أنه حزين، لكنه يتخذ قرارًا كبيرًا. يعرف أنه يغار، لكنه يبدأ بالمقارنة. يعرف أنه متوتر، لكنه يفسر كل كلمة من الآخرين بطريقة سلبية.

المشكلة ليست في وجود المشاعر.

المشكلة عندما تصبح المشاعر هي التي تقود حياتك.

الغضب ليس عدوًا. والخوف ليس عدوًا. والحزن ليس عدوًا. والغيرة ليست عدوًا. هذه كلها إشارات داخلية تخبرك بشيء عن نفسك وعن تجربتك. لكن الإشارة ليست أمرًا.

عندما تشعر بالغضب، فهذا لا يعني أن عليك أن تصرخ.

وعندما تشعر بالخوف، فهذا لا يعني أن عليك الهروب.

وعندما تشعر بالحزن، فهذا لا يعني أن عليك الاستسلام.

وعندما تشعر بالغيرة، فهذا لا يعني أن الشخص الآخر أصبح عدوًا لك.

المشاعر تخبرك بما يحدث داخلك، لكنها لا يجب أن تكون وحدها صاحبة القرار.

قد يغضب الإنسان لأن شخصًا أهانه، وقد يكون غضبه مفهومًا، لكن السؤال ليس: هل من حقي أن أغضب؟

السؤال الأهم هو: ماذا سأفعل بهذا الغضب؟

هنا يظهر الفرق بين الإنسان الذي يشعر والإنسان الذي يضبط نفسه.

الإنسان الذي لا يضبط نفسه يقول: «أنا غاضب، لذلك سأفعل ما أريد.»

أما الإنسان الذي يتعلم ضبط نفسه فيقول: «أنا غاضب، ولذلك يجب أن أنتبه أكثر لما سأفعله.»

قد تكون كلمة واحدة في لحظة غضب سبباً في خسارة علاقة استمرت سنوات. وقد يكون قرار واحد اتخذته وأنت غاضب سبباً في مشكلة كان يمكن تجنبها لو انتظرت قليلاً.

ولهذا فإن بعض أفضل القرارات التي يمكن أن تتخذها في حياتك هي القرارات التي لم تتخذها وأنت غاضب.

الغضب يحتاج إلى وقت.

والحزن يحتاج إلى وقت.

والخوف يحتاج إلى فهم.

ولا يجب أن تجعل لحظة مؤقتة تتحكم في قرار دائم.

لكن المشكلة أن الإنسان يريد أحياناً التخلص من المشاعر بسرعة. يريد ألا يحزن، وألا يخاف، وألا يتوتر، وألا يتأثر.

وهذا غير واقعي.

الحياة ستجعلك تشعر.

ستفقد أشخاصاً.

ستتعرض للرفض.

ستمر بأيام صعبة.

ستفشل أحياناً.

ستشعر بالوحدة أحياناً.

ستغضب.

ستفرح.

ستندم.

وكل هذا جزء من كونك إنسانًا.

القوة ليست أن تمنع كل هذه المشاعر.

القوة أن تتعلم كيف تمر من خلالها دون أن تفقد نفسك.

الحزن، مثلاً، لا يحتاج دائماً إلى حل فوري.

أحياناً تحتاج فقط إلى أن تسمح لنفسك بأن تحزن.

لا تجعل نفسك تشعر بالعار لأنك تألمت.

هناك فرق بين أن تعيش الحزن وبين أن تجعل الحزن يعيش فيك.

الأول مرحلة.

والثاني قد يتحول إلى هوية.

قل لنفسك: «أنا حزين الآن.»

ولا تقل: «أنا إنسان حزين.»

الفرق صغير في الكلمات، لكنه كبير في المعنى.

الأولى تصف شعوراً مؤقتاً.

والثانية تجعل الشعور جزءاً من تعريفك لنفسك.

والأمر نفسه ينطبق على الخوف.

الخوف لا يعني دائماً أنك ضعيف.

أحياناً يكون الخوف دليلاً على أن الشيء مهم بالنسبة إليك.

قد تخاف من مقابلة عمل لأنك تريد الوظيفة.

وقد تخاف من بداية مشروع لأنك لا تعرف النتيجة.

وقد تخاف من تغيير حياتك لأن المجهول يخيف الإنسان بطبيعته.

لا تنتظر أن يختفي الخوف حتى تتحرك.

أحياناً يجب أن تتحرك والخوف موجود.

الشجاعة ليست غياب الخوف.

الشجاعة أن تفعل ما يجب رغم وجود الخوف.

أما القلق، فهو من أكثر المشاعر التي تسرق حياة الإنسان.

القلق يجعل الإنسان يعيش أحداثاً لم تحدث بعد.

يجلس في مكانه، لكن عقله في المستقبل.

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو خسرت؟

ماذا لو رفضوني؟

ماذا لو حدث شيء سيئ؟

ماذا لو لم أصل؟

وقد يقضي ساعات في التفكير في احتمالات لا يملك أي دليل على حدوثها.

هنا يجب أن تسأل نفسك:

هل أتعامل مع مشكلة حقيقية، أم مع احتمال صنعه عقلي؟

إذا كانت هناك مشكلة حقيقية، تعامل معها.

إذا كان هناك شيء تستطيع فعله، افعله.

إذا لم يكن هناك شيء تستطيع فعله الآن، فلماذا تعاقب نفسك بالتفكير المستمر؟

التفكير المفيد يقود إلى فعل.

أما التفكير الدائري فيعيد السؤال نفسه دون نتيجة.
ولهذا يجب أن تتعلم الفرق بين التفكير والتفكير الزائد.
التفكير يقول: «ما الحل؟»
والتفكير الزائد يقول: «ماذا لو؟ ماذا لو؟ ماذا لو؟»
الأول يبني.
والثاني يستنزف.
ومن هنا نصل إلى واحدة من أخطر المشاعر في علاقتنا بالآخرين: الحاجة إلى القبول.
نريد أن يحبنا الناس.
وهذا طبيعي.
الإنسان اجتماعي بطبيعته، ومن الطبيعي أن يهتم بعلاقاته وبصورته أمام الآخرين.
لكن عندما يتحول الاحتياج إلى ضرورة، تبدأ المشكلة.
عندما يصبح رفض شخص واحد كافياً لكي تكره نفسك.
عندما تحتاج إلى إعجاب الناس حتى تشعر أنك جيد.
عندما تغير شخصيتك باستمرار حتى تناسب كل شخص تقابله.
عندما تقول نعم وأنت تريد قول لا، فقط لأنك تخاف من أن يغضب منك الآخر.
هنا لم تعد تعيش وفق اختيارك.
أصبحت تعيش وفق ردود أفعال الآخرين.
وهذا أحد أكبر الأبواب التي تدخل منها اللامبالاة الحقيقية.
أن تتعلم أن تقول:

«قد لا يعجبهم قرارى، لكنه قرارى.»

«قد لا يفهموننى، لكننى أفهم نفسى.»

«قد يرفضنى شخص، وهذا مؤلم، لكنه لا يعنى أننى بلا قيمة.»

«قد ينتقدنى أحد، وسأستمع، لكننى لن أعطيه سلطة كاملة على نفسى.»

هذا لا يعنى تجاهل الآخرين.

بل يعنى وضع كلامهم فى حجمه الحقيقى.

هناك انتقاد يستحق الاستماع.

وهناك انتقاد يستحق التجاهل.

هناك شخص يعرفك ويحبك ويريد لك الخير، وقد يقول لك شيئاً لا تريد سماعه لكنه مفيد لك.

وهناك شخص لا يعرف عنك شيئاً، ومع ذلك يتحدث بثقة عن حياتك.

لا تضع الراىين فى الميزان نفسه.

اسأل دائماً:

من قال هذا؟

هل يعرفنى؟

هل يريد مصلحتى؟

هل لديه دليل؟

هل يمكننى أن أتعلم شيئاً من كلامه؟

أم أنه يحاول فقط استفزازى؟

هذه الأسئلة البسيطة يمكن أن تغير طريقة تعاملك مع الناس.

وعندما تتعلم فهم مشاعرك، ستكتشف شيئاً مهماً جداً:

ليس كل شعور يحتاج إلى استجابة.

يمكنك أن تشعر بالغضب ولا ترد.

يمكنك أن تشعر بالغيرة ولا تؤذي.

يمكنك أن تشعر بالخوف وتستمر.

يمكنك أن تشعر بالحزن وتعمل.

يمكنك أن تشعر بالإحباط وتحاول مرة أخرى.

يمكنك أن تشعر بالرغبة في الاستسلام، ثم تأخذ قسطاً من الراحة وتكمل.

أنت لست مشاعرك.

أنت الإنسان الذي يستطيع ملاحظة مشاعره واختيار ماذا يفعل بها.

وهنا يبدأ ضبط النفس الحقيقي.

ليس عندما تختفي المشاعر، بل عندما تستطيع أن تقول لها:

«أراك، وأفهم أنك موجودة، لكن القرار لي.»

وهذه الجملة وحدها يمكن أن تغير حياتك.

لأن الإنسان الذي يملك القدرة على التوقف قبل التصرف، يملك مساحة بين الشعور والفعل.

وفي هذه المساحة الصغيرة توجد الحرية.

هناك تستطيع أن تختار.

أن تصمت بدل أن تجرح.

أن تغادر بدل أن تتشاجر.

أن تنتظر بدل أن تتسرع.

أن تفكر بدل أن تنفجر.

أن تسامح بدل أن تحمل الغضب سنوات.

أن تضع حدًا بدل أن تنتقم.

كلما كبرت هذه المساحة، أصبح الإنسان أكثر نضجًا.

وكلما تقلصت، أصبح أسيرًا للحظة.

لهذا لا تسأل فقط:

«ماذا أشعر؟»

بل اسأل أيضًا:

«لماذا أشعر بهذا؟ وما التصرف الذي يخدم مصلحتي وقيمي؟»

هنا تتحول المشاعر من سائق يقود حياتك إلى رسالة تساعدك على فهم نفسك.

ومن يفهم مشاعره يصبح أقرب إلى فهم نفسه.

ومن يفهم نفسه يصبح أقدر على ضبطها.

ومن يضبط نفسه يبدأ في بناء قوة داخلية لا تعتمد على هدوء العالم من حوله.

الفصل الرابع: لماذا نحتاج إلى رأي الآخرين؟

الفصل الرابع

لماذا نحتاج إلى رأي الآخرين؟

من الصعب أن يعيش الإنسان بعيدًا تمامًا عن رأي الآخرين. نحن نولد داخل مجتمع، ونتعلم من الناس، ونحتاج في مراحل كثيرة من حياتنا إلى نصيحة أو توجيه أو كلمة تشجعنا عندما نتعب. منذ طفولتنا ونحن نبحث عن نظرة القبول في عيون من حولنا. نريد أن يسمعنا والدانا، وأن يحبنا أصدقائنا، وأن يحترمنا الناس، وأن يشعر من نعيش معهم أننا أشخاص جيدون.

وهذا أمر طبيعي.

المشكلة لا تبدأ عندما نهتم برأي الآخرين، وإنما عندما يصبح رأي الآخرين هو المصدر الأساسي الذي نعرف من خلاله قيمتنا.

هناك فرق كبير بين أن تقول: «سأستمع إلى رأيك»، وبين أن تقول: «لا أستطيع أن أعيش دون موافقتك».

في الجملة الأولى يوجد احترام للآخر.

وفي الثانية يوجد فقدان للذات.

قد تقضي سنوات طويلة من حياتك وأنت تحاول أن تكون الشخص الذي يريده الآخرون منك. تختار تخصصاً لأن عائلتك تراه مناسباً، تبحث عن وظيفة لأن المجتمع يعتبرها محترمة، تشتري أشياء لا تحتاجها حتى لا تشعر أنك أقل من غيرك، وتخفي أفكارك خوفاً من أن يتم الحكم عليك.

ومع مرور الوقت قد تنجح في الحصول على إعجاب الناس، لكنك تكتشف أنك لا تعرف نفسك.

وهنا تبدأ المشكلة الحقيقية.

من الصعب أن تعرف ما تريد إذا كنت طوال الوقت تسأل: «ماذا يريدون مني؟» ومن الصعب أن تسمع صوتك الداخلي إذا كان صوت الناس أعلى منه.

اسأل نفسك أحياناً سؤالاً بسيطاً لكنه يكشف الكثير:

لو لم يكن هناك أحد يراقبني، ولا أحد سيعرف ماذا اخترت، ماذا كنت سأختار؟

لو لم يكن هناك شخص سيضحك عليّ، ماذا كنت سأجرب؟

لو لم أكن خائفاً من كلام الناس، ما القرار الذي كنت سأخذه؟

هذه الأسئلة لا تعني أن تتجاهل الجميع، وإنما تساعدك على اكتشاف مقدار الأشياء التي تفعلها لأنك تريدها فعلاً، ومقدار الأشياء التي تفعلها فقط حتى تحصل على القبول.

والإنسان الذي يعيش من أجل إرضاء الجميع يعيش حياة مستحيلة.
لأن الناس لا يتفقدون عليك.

الشخص نفسه الذي يمدحك اليوم قد ينتقدك غدًا. القرار الذي يراه شخص شجاعًا قد يراه آخر متهورًا. الهدوء الذي يعجب شخصًا قد يفسره آخر على أنه ضعف. الصراحة التي يحبها إنسان قد يعتبرها آخر قسوة.

إذا جعلت رضا الناس هدفك، فلن تصل إليه أبدًا، لأنك تحاول الوصول إلى شيء يتغير حسب الشخص والوقت والمصلحة والظروف.

حتى عندما تكون نيتك جيدة، سيجد شخص ما سببًا لانتقاداتك.

وهذا لا يعني أن كل من ينتقدك مخطئ.

هنا يجب أن تكون أكثر نضجًا.

لا تجعل «اللامبالاة» عذرًا لرفض كل نصيحة.

إذا قال لك شخص تثق به إنك أخطأت، لا تقل مباشرة: «لا يهمني رأي الناس».

اسمع.

فكر.

اسأل نفسك: هل كلامه صحيح؟ هل لديه معرفة كافية بما يتحدث عنه؟ هل لديه دليل؟ هل يريد مساعدتي أم إيذائي؟ هل هناك جزء من كلامه يمكن أن أتعلم منه؟

إذا وجدت أن النقد صحيح، استفد منه.

وإذا وجدت أنه غير عادل، اتركه دون أن تحوله إلى حرب.

هذه هي القوة.

أن تستطيع الاستماع دون أن تكون تابعًا.

وأن تستطيع الرفض دون أن تكون متكبرًا.

وأن تستطيع الاعتراف بخطئك دون أن تشعر أن كرامتك انهارت.

الثقة بالنفس لا تعني أن تكون مقتنعًا دائمًا بأنك على حق. الثقة الحقيقية تسمح لك بأن تقول: «ربما كنت مخطئًا».

الشخص الضعيف أحيانًا يدافع عن خطئه حتى النهاية لأنه يعتقد أن الاعتراف بالخطأ سيجعله صغيرًا أمام الناس.

أما الشخص القوي فيعرف أن الإنسان لا يصبح أقل قيمة لأنه أخطأ، وإنما يصبح أقوى عندما يتعلم من خطئه.

لا تجعل الشخص الذي لا يعيش حياتك يقرر كيف تعيشها.

هذه الجملة لا تعني أن الآخرين لا قيمة لهم، وإنما تعني أن مسؤولية حياتك في النهاية تقع عليك.

الناس لن يعيشوا نتائج قراراتك بدلًا منك.

لن يشعروا بكل ما تشعر به.

لن يحملوا كل تبعات اختياراتك.

قد يقدمون لك نصيحة، وقد تكون نصيحتهم ممتازة، لكن القرار الذي ستعيش معه في النهاية هو قرارك.

لهذا يجب أن تتعلم احترام رأي الآخرين دون أن تسلمهم مفاتيح حياتك.

هناك فرق بين الاحترام والتبعية.

يمكنك أن تحترم والديك دون أن تجعل كل حياتك نسخة من توقعاتهما.

يمكنك أن تحترم أصدقاءك دون أن تفعل كل ما يفعلونه.

يمكنك أن تحب شخصًا دون أن تسمح له بإهانتك.

يمكنك أن تسامح دون أن تعيد الشخص نفسه إلى المكان الذي كان يحتله في حياتك.

ويمكنك أن تقول «لا» دون أن تكون إنسانًا سيئًا.

كلمة «لا» تخيف كثيرًا من الناس، ليس لأنها صعبة، وإنما لأنهم يخافون من رد فعل الآخرين بعدها.

يخافون أن يغضب شخص منهم.

أن يبتعد صديق.

أن يقال عنهم إنهم تغيروا.

أن يصفهم أحد بالأنانية.

لكن عندما تقول نعم لكل شيء ضد رغبتك، فأنت لا تحافظ دائمًا على العلاقات؛ أحيانًا أنت فقط تؤجل الانفجار الداخلي.

قد توافق وأنت غاضب.

تبتسم وأنت متعب.

تسكت وأنت متألم.

تقبل ما لا تقبله لأنك تخاف أن تخسر شخصًا.

ثم يأتي يوم تشعر فيه أنك خسرت نفسك من أجل ألا تخسر الآخرين.

وهذه خسارة أكبر.

احترام الذات لا يعني أن ترفض الناس أو تعيش منعزلًا عنهم. يعني فقط أن تعرف أن لك حدودًا، وأن مشاعرك ووقتك وطاقتك ليست أشياء مجانية يستطيع الجميع استخدامها كما يريد.

ومع ذلك، هناك شيء أكثر خطورة من رأي الآخرين.

إنه رأيك أنت في نفسك.

قد يمدحك الناس جميعًا، بينما تستمر أنت في احتقار نفسك.

وقد يراك الآخرون قويًا، بينما تعيش داخلك مع شعور دائم بأنك لست كافيًا.

قد تحصل على نجاحات كثيرة، لكنك لا تستطيع الاستمتاع بها لأنك تنتظر دائماً إثباتاً جديداً لقيمتك.

وهنا نصل إلى الحقيقة التي يجب أن نتوقف عندها:

لا يمكنك أن تتحرر من رأي الآخرين قبل أن تعرف رأيك أنت في نفسك.

إذا كنت لا تعرف قيمتك، ستبحث عنها في أعين الناس.

إذا كنت لا تثق بنفسك، ستطلب من الآخرين أن يطمئنوك باستمرار.

إذا كنت لا تعرف من أنت، ستسمح لكل شخص أن يعطيك تعريفاً جديداً لنفسك.

اليوم يقول لك شخص إنك ممتاز، فتشعر أنك ممتاز.

وغداً ينتقدك شخص آخر، فتشعر أنك لا تساوي شيئاً.

وبعد ذلك يمدحك شخص ثالث، فتعود إلى الشعور بالقيمة.

وهكذا يصبح مزاجك مربوطاً بالأسنة الآخرين.

الحياة بهذه الطريقة مرهقة جداً.

ستظل تنتظر كلمة، ونظرة، وإعجاباً، ورسالة، وموافقة، ومدحاً، حتى تشعر أنك بخير.

لكن الإنسان يحتاج إلى بناء شيء داخله لا يستطيع الآخرون التحكم فيه بهذه السهولة.

ليس المطلوب أن تصبح بلا مشاعر.

وليس المطلوب أن تتوقف عن الاهتمام بمن تحب.

المطلوب أن تعرف أين ينتهي تأثير الآخرين وأين تبدأ مسؤوليتك عن نفسك.

استمع إلى الناس، لكن فكر بنفسك.

تقبل النصيحة، لكن لا تتخل عن عقلك.

احترم النقد، لكن لا تسمح له بتدمير صورتك عن نفسك.

خذ المعلومة من الآخرين، لكن لا تجعلهم يصدرون الحكم النهائي على حياتك.

رأي الناس يمكن أن يكون معلومة، لكنه ليس حكمًا نهائيًا.

يمكن أن يكون نصيحة، لكنه ليس أمرًا.

يمكن أن يكون وجهة نظر، لكنه ليس الحقيقة المطلقة.

وعندما تصل إلى هذه المرحلة، تبدأ اللامبالاة الحقيقية في الظهور.

لا تعود مضطربًا إلى الرد على كل شخص.

لا تشعر بالحاجة إلى شرح كل قرار.

لا تدخل في معركة لإثبات أنك على حق أمام شخص لا يريد أن يفهمك.

ولا تهدم سلامك الداخلي من أجل رأي عابر.

تبدأ في اختيار معاركك.

وتكتشف أن بعض الأشياء التي كانت تزعجك بالأمس لا تستحق منك اليوم سوى أن تتركها تمر.

لكن حتى تصل إلى هذه الدرجة من الهدوء، عليك أن تعرف شيئًا أعمق من رأي الناس.

عليك أن تعرف قيمة نفسك.

لأن الإنسان الذي يعرف قيمته لا يحتاج إلى أن يثبتها في كل مكان.

ومن هنا ننتقل إلى السؤال الأهم:

إذا لم تكن قيمتي في المال، ولا في الوظيفة، ولا في المظهر، ولا في إعجاب الناس، ولا في النجاح وحده، فأين توجد القيمة الحقيقية للذات؟

هذا هو السؤال الذي سنبدأ في مواجهته في الفصل القادم.

الفصل الخامس

معرفة القيمة الحقيقية للذات

هناك سؤال يبدو بسيطاً، لكنه قد يحتاج من الإنسان سنوات حتى يجد له إجابة صادقة:

ما قيمتي؟

ليس كم أملك، ولا أين أعمل، ولا كم راتبي، ولا كم شخصاً يحبني، ولا كم شخصاً يعجب بي. السؤال أعمق من ذلك كله. ماذا يبقى مني عندما تسقط الأشياء التي كنت أعتقد أنها تجعلني مهماً؟

ربما لم نفكر في هذا السؤال من قبل لأن الحياة تدفعنا باستمرار إلى البحث عن القيمة في الخارج. منذ الصغر نتعلم أن النجاح يعني الحصول على درجات جيدة، ثم شهادة، ثم وظيفة، ثم راتب، ثم بيت، ثم سيارة، ثم مكانة اجتماعية. وكلما حصلنا على شيء، ظهر شيء آخر نعتقد أننا بحاجة إليه حتى نشعر بأننا أصبحنا أفضل.

وهكذا يمكن للإنسان أن يقضي عمره كله في سباق لا يعرف خط النهاية.

يحصل على المال، فيريد المزيد.

يحصل على وظيفة، فيريد منصباً أعلى.

ينجح في شيء، فيبدأ بمقارنة نفسه بمن نجح أكثر.

يحصل على إعجاب الناس، ثم يخاف من فقدانه.

والمشكلة ليست في المال أو النجاح أو الطموح. المشكلة تبدأ عندما يتحول الشيء الذي تملكه إلى تعريف لك، وعندما تصبح خسارته خسارة لهويتك أيضاً.

أنت تملك المال، لكنك لست المال.

تملك وظيفة، لكنك لست الوظيفة.

تملك شهادة، لكنك لست الشهادة.

تملك مظهرًا جميلًا، لكنك لست مظهرًا.
قد تحقق إنجازًا عظيمًا، لكنك لست ذلك الإنجاز وحده.
هذه الأشياء تصف جانبًا من حياتك، لكنها لا تختصر الإنسان كله.
ولهذا فإن فقدان شيء منها لا يعني أنك فقدت نفسك.
قد تفقد وظيفة وتبقى لديك الخبرة.
قد تخسر مالا وتبقى لديك القدرة على العمل والتعلم.
قد تفشل في مشروع وتخرج منه أكثر معرفة.
قد تنتهي علاقة وتكتشف أنك أصبحت أكثر فهمًا لنفسك.
قد يرفضك شخص، ويبقى أمامك عالم كامل من الأشخاص والفرص والطرق
التي لم تكتشفها بعد.
الحياة لا تتوقف عند خسارة واحدة، إلا إذا أقنع الإنسان نفسه بأنها النهاية.
وهنا تظهر قيمة معرفة الذات.
عندما تعرف نفسك جيدًا، يصبح من الصعب على خسارة خارجية أن تدمرك من
الداخل.
لن تكون سعيدًا لأنك لا تخسر، وإنما لأنك تعرف أنك قادر على التعامل مع
الخسارة.
لن تكون قويًا لأن الحياة لا تؤلمك، وإنما لأن الألم لا يستطيع إقناعك بأنك انتهيت.
وهناك فرق كبير بين الشخص الذي يقول: «أنا لا أخاف من الفشل»، والشخص
الذي يقول: «قد أخاف من الفشل، لكنني لن أسمح للخوف أن يمنعني من
المحاولة».
الثاني أكثر واقعية.
القوة لا تعني أنك لا تتأثر.

أنت إنسان، ومن الطبيعي أن تتألم عندما تخسر، وأن تحزن عندما تُرفض، وأن تغضب عندما تُظلم، وأن تقلق عندما يكون المستقبل غير واضح.

لكن لا تجعل الشعور المؤقت يتحول إلى حكم دائم على نفسك.

لا تقل: «فشلت، إذن أنا فاشل».

قل: «فشلت في هذه المحاولة، وعلي أن أفهم لماذا».

لا تقل: «رفضوني، إذن لا أحد يريدني».

قل: «هذا الشخص رفضني، وهذا مؤلم، لكنه لا يحدد قيمتي».

لا تقل: «أنا متأخر عن الجميع».

قل: «طريقي مختلف، وما زال أمامي وقت لأبني ما أريده».

الكلمات التي تقولها لنفسك ليست شيئاً صغيراً.

أنت تعيش مع نفسك أكثر مما تعيش مع أي إنسان آخر. وإذا كان صوتك الداخلي لا يعرف إلا الإهانة واللوم والاحتقار، فسوف يصبح داخلك مكاناً متعباً حتى لو كانت حياتك الخارجية جيدة.

هناك أشخاص يستطيعون تحمل انتقاد العالم كله، لكنهم لا يستطيعون تحمل انتقاد أنفسهم.

كل خطأ يتحول عندهم إلى محاكمة.

كل تأخير يصبح دليلاً على الفشل.

كل مقارنة تصبح إهانة.

كل فرصة ضائعة تتحول إلى ندم لا ينتهي.

يقولون لأنفسهم أشياء لن يجرؤوا على قولها لشخص يحبونه.

وهنا يجب أن تتعلم شيئاً مهماً: محاسبة النفس لا تعني كراهية النفس.

أن تقول «أخطأت» شيء صحي.

أما أن تقول «أنا إنسان لا قيمة له لأنني أخطأت» فشيء آخر تمامًا.
الأول يساعدك على التغيير.
والثاني يدفعك إلى الانهيار.
أنت تحتاج إلى الصراحة مع نفسك، لكنك تحتاج أيضًا إلى الرحمة معها.
إذا كنت قد أخطأت، تحمل مسؤوليتك.
إذا ظلمت شخصًا، اعتذر إن كان الاعتذار ممكنًا.
إذا أضعت فرصة، تعلم من التجربة.
إذا أخفقت في عمل، طور مهارتك.
لكن لا تجعل الخطأ سجنًا أبدًا.
الإنسان ليس مجموع أخطائه.
أنت أكثر من أسوأ قرار اتخذته في حياتك.
وأكثر من أسوأ يوم مررت به.
وأكثر من رأي شخص واحد فيك.
وأكثر من مرحلة ضعيفة عشتها.
ربما تكون اليوم في مكان لم تكن تتخيل أنك ستصل إليه، لكن هذا لا يعني أن قصتك انتهت.
بعض الناس يعتقدون أن قيمتهم تأتي من الماضي.
إذا كانوا ناجحين في الماضي، ظلوا متعلقين بتلك الصورة.
وإذا أخطأوا في الماضي، ظلوا يعاقبون أنفسهم بسببها.
لكن الماضي لا يستطيع أن يعيش مكانك.

ما حدث حدث.

يمكنك أن تتعلم منه، ويمكنك أن تندم، ويمكنك أن تصلح ما تستطيع إصلاحه، لكن لا يمكنك أن تعود إليه لتعيش فيه إلى الأبد.

قيمتك لا تحتاج إلى أن تكون نسخة من الإنسان الذي كنت عليه بالأمس.

يمكنك أن تتغير.

يمكنك أن تنضج.

يمكنك أن تبدأ من جديد.

يمكنك أن تكتشف أنك كنت مخطئًا في أشياء كثيرة، وأن تختار اليوم طريقًا مختلفًا.

وهذا ليس تناقضًا.

هذا نمو.

ومن علامات النضج أن تتوقف عن محاولة إثبات أنك كنت دائمًا على حق.

أحيانًا تكون أفضل خطوة في حياتك هي أن تعترف لنفسك بأنك لم تكن تعرف.

لم تكن تعرف كيف تختار.

لم تكن تعرف كيف تتعامل مع الناس.

لم تكن تعرف كيف تدير المال.

لم تكن تعرف كيف تحمي وقتك.

لم تكن تعرف قيمة نفسك.

ولا بأس.

المعرفة تأتي مع التجربة، والتجربة تأتي معها أخطاء.

المهم ألا تجعل جهلك القديم سببًا في استمرارك بالطريقة نفسها.

قيمة الإنسان تظهر أيضًا في قدرته على التعلم.

قد لا تكون اليوم الشخص الذي تريد أن تكونه، لكن السؤال الحقيقي هو: هل أنت مستعد لأن تصبحه؟

إذا كانت الإجابة نعم، فهناك شيء مهم ما زال موجودًا بداخلك: القدرة على التغيير.

ولا يوجد شيء أكثر خطورة على الإنسان من أن يصدق أن شخصيته قدر لا يمكن تغييره.

«أنا عصبي وهكذا أنا».

«أنا كسول وهكذا أنا».

«أنا ضعيف في التواصل وهكذا سأبقى».

«أنا فاشل في الدراسة».

«أنا لا أستطيع النجاح».

هذه الجمل تبدو أحيانًا كأنها أوصاف، لكنها قد تتحول إلى أوامر خفية تمنع الإنسان من التغيير.

قل بدلًا منها: «أنا أعاني من هذا الآن».

كلمة «الآن» صغيرة، لكنها تفتح الباب.

أنا ضعيف الآن.

أنا قليل الخبرة الآن.

أنا غير منظم الآن.

أنا لا أعرف هذا الآن.

ثم يأتي العمل.

التعلم.

التدريب.

المحاولة.

والوقت.

لا تحتاج إلى أن تصبح شخصًا كاملاً حتى تستحق احترامك لنفسك.

احترم نفسك وأنت في الطريق.

لا تنتظر النجاح حتى تبدأ في تقدير ذاتك.

ولا تنتظر أن يحبك الجميع حتى تحترم نفسك.

ولا تنتظر أن تصبح غنياً حتى تشعر أنك إنسان يستحق الحياة الكريمة.

ابن نفسك لأنك تستحق أن ترى أفضل ما تستطيع أن تصبح عليه.

وعندما تعرف قيمتك، لن تحتاج إلى تحويل كل موقف إلى معركة لإثباتها.

لن تغضب من كل شخص لا يقدرك.

لن تطارد كل شخص ابتعد عنك.

لن تحاول إقناع الجميع بأنك جيد.

لن تدخل في منافسة مستمرة مع الناس.

ستعمل، وتتطور، وتترك أفعالك تتحدث عنك.

وهنا تبدأ اللامبالاة الحقيقية في أخذ معناها الصحيح.

أن لا تحتاج إلى تصفيق مستمر حتى تستمر.

أن تستطيع العمل في صمت.

أن تتحمل فترة لا يلاحظك فيها أحد.

أن تتعلم مهارة بينما لا أحد يعرف أنك تتعلم.

أن تبني نفسك بعيدًا عن أعين الناس.
فالقيمة الحقيقية لا تحتاج دائمًا إلى جمهور.
هناك أعمال عظيمة تحدث في حياة الإنسان ولا يراها أحد.
ساعات طويلة من التعلم.
قرارات صعبة.
مقاومة لعادات قديمة.
محاولات بعد الفشل.
ليالٍ يفكر فيها الإنسان في مستقبله.
أيام يشعر فيها بالتعب ومع ذلك يستمر.
هذه الأشياء لا تظهر في الصور، ولا تحتاج إلى منشور، ولا تحصل دائمًا على إعجاب.
لكنها هي التي تبني الإنسان.
ولهذا لا تنتظر من العالم أن يخبرك كل يوم أنك تسير في الاتجاه الصحيح.
تعلم أن تسأل نفسك:
هل أنا اليوم أفضل قليلًا من الأمس؟
هل أصبحت أكثر وعيًا؟
هل أصبحت أكثر انضباطًا؟
هل تعلمت من أخطائي؟
هل أصبحت أعرف ما أريده؟
هل أصبحت أختار الناس والقرارات بطريقة أفضل؟

إذا كانت الإجابة نعم، ولو بنسبة صغيرة، فأنت تتحرك.
ولا تحتقر التقدم البطيء.
الجبل لا يصبح عاليًا في يوم واحد.
والشخصية لا تبني بقرار واحد.
والثقة لا تظهر فجأة.
والسلام الداخلي لا يأتي لأنك قرأت جملة جميلة.
كل ذلك يتكون من أفعال صغيرة تتكرر حتى تصبح جزءًا منك.
وفي النهاية، ربما تكون القيمة الحقيقية للذات أبسط مما تصورنا.
أن تعرف أنك إنسان له نقاط قوة ونقاط ضعف، وأن تتعامل مع الاثنين بصدق.
أن تعرف أنك تستحق الاحترام، دون أن تحتاج إلى احتقار الآخرين.
أن تطمح إلى النجاح، دون أن تجعل الفشل دليلًا على انعدام قيمتك.
أن تقبل نفسك، دون أن تتوقف عن تطويرها.
أن تحب نفسك، دون أن تتحول إلى شخص أناني.
وأن تعرف أن رأي الناس يمكن أن يصف جانبًا منك، لكنه لا يستطيع أن يحدد حقيقتك كاملة.
عندما تصل إلى هذه النقطة، تبدأ علاقتك بنفسك في التغير.
لن تصبح الحياة سهلة فجأة.
لكنها ستصبح أوضح.
ستعرف ما الذي يجب أن تطوره، وما الذي يجب أن تتقبله، وما الذي يجب أن تتركه خلفك.
وستبدأ في فهم شيء مهم جدًا:

ليس مطلوبًا منك أن تكون أعظم إنسان في العالم.

المطلوب أن تكون صادقًا مع نفسك، وأن تبني حياتك بوعي، وأن تصبح مع الوقت أفضل نسخة ممكنة منك.

ومن هنا يظهر السؤال التالي:

إذا عرف الإنسان قيمته، واكتشف نقاط قوته وضعفه، وتعلم ألا يجعل الآخرين مصدرًا دائمًا لقيمته، فكيف يستطيع أن يعرف ما الذي يريده فعلاً من حياته؟

ذلك هو السؤال الذي سنواجهه في الفصل السادس.

الفصل السادس

اكتشاف ما أريده من الحياة

قد يبدو سؤال «ماذا أريد من الحياة؟» سؤالاً سهلاً، لكن عندما تجلس مع نفسك بعيداً عن ضجيج الناس، ستكتشف أنه من أصعب الأسئلة التي يمكن أن يواجهها الإنسان.

كثيرون يعرفون ما لا يريدونه، لكنهم لا يعرفون ما يريدونه.

لا يريدون الفقر، لكنهم لا يعرفون أي طريق يريدون أن يسلكوه.

لا يريدون وظيفة يكرهونها، لكنهم لا يعرفون العمل الذي يناسبهم.

لا يريدون علاقات مؤذية، لكنهم لا يعرفون ما الذي يبحثون عنه في العلاقة.

لا يريدون أن يعيشوا حياة عادية، لكنهم لا يعرفون ما معنى الحياة التي يريدونها.

وهناك من يعرف ماذا يريد، لكنه لا يجرؤ على الاعتراف به حتى لنفسه، لأنه يخاف أن يكون حلمه كبيراً، أو صعباً، أو مختلفاً عن توقعات الناس.

منذ الصغر، يسمع الإنسان عبارات كثيرة تحدد له شكل الحياة التي ينبغي أن يعيشها. ادرس هذا التخصص، ابحث عن هذه الوظيفة، تزوج في هذا العمر، اشتر بيتاً، اشتر سيارة، اجمع المال، اجعل الناس يتحدثون عن نجاحك. ومع مرور السنوات قد ينجح الإنسان في تنفيذ الخطة كاملة، ثم يجلس في النهاية ويسأل نفسه: هل هذه حياتي فعلاً؟

المشكلة ليست في الأشياء نفسها. المشكلة عندما يعيش الإنسان أهدافاً لم يخترها.

قد يصبح لديك راتب جيد، لكنك لا تحب ما تفعله.

قد تحصل على منصب مهم، لكنك لا تجد فيه معنى.

قد يمتلك الإنسان كل الأشياء التي يحلم بها الناس من حوله، لكنه لا يشعر بالراحة عندما يكون وحده.

ولهذا، قبل أن تسأل: «كيف أصل؟» اسأل أولاً: «إلى أين أريد أن أذهب؟»

ليس من الحكمة أن تكون سريعاً في طريق لا تعرف إن كان طريقك أصلاً.

معرفة ما تريد لا تعني أن تكون لديك خطة كاملة لحياتك. لا أحد يستطيع أن يعرف كل تفاصيل المستقبل. الإنسان يتغير، والظروف تتغير، والفرص تظهر بطريقة لم يكن يتوقعها.

ما تحتاج إليه في البداية ليس خريطة كاملة، وإنما اتجاه.

اعرف الأشياء الأساسية التي تريد أن تبني حولها حياتك.

هل تريد الاستقرار؟

هل تريد الحرية؟

هل تريد المال؟

هل تريد المعرفة؟

هل تريد أسرة؟

هل تريد مشروعاً خاصاً؟

هل تريد وظيفة مهنية قوية؟

هل تريد أن تخدم الناس؟

هل تريد حياة هادئة بعيدة عن الصراع؟

قد تريد أكثر من شيء، وهذا طبيعي. لكن عليك أن تعرف ترتيب أولوياتك، لأن الحياة ستجبرك أحياناً على الاختيار.

لا يمكنك أن تعطي كل شيء الاهتمام نفسه.

الوقت محدود.

الطاقة محدودة.

العمر محدود.

ولهذا فإن معرفة ما تريد تعني أيضاً معرفة ما يمكنك أن تتركه.

هذه نقطة لا يحب الإنسان سماعها، لكنه يحتاج إليها.

كل «نعم» لشيء تعني غالباً «لا» لشيء آخر.

عندما تختار أن تتعلم مهارة جديدة، ستتخلى عن جزء من وقت الترفيه.

عندما تختار بناء مشروع، قد تضحي براحة مؤقتة.

عندما تختار تطوير نفسك، ستكتشف أن بعض العلاقات والعادات لم تعد تناسبك.

لا يمكنك الحصول على كل شيء في الوقت نفسه.

ولهذا لا تجعل كثرة الرغبات تشتتتك.

هناك فرق بين أن تكون لديك أحلام كثيرة، وبين أن تجعل كل حلم مشروعاً عاجلاً.

ربما تريد تعلم الإنجليزية والفرنسية، وإتقان Excel وتعلم الذكاء الاصطناعي، وبناء مسار مهني قوي، وتحسين وضعك المالي، وتطوير شخصيتك، والاهتمام بعائلتك، وبدء مشروع.

كل هذه أهداف جيدة، لكن محاولة فعلها كلها في وقت واحد قد تجعلك لا تتقدم في أي منها بالشكل الكافي.

القوة ليست فقط في أن تعرف ماذا تفعل.

أحيانًا القوة في أن تعرف ماذا تؤجل.

اختر الأولوية.

ثم التي بعدها.

ثم التي بعدها.

لا تحاول أن تبني حياتك كلها في أسبوع.

الحياة الطويلة تُبنى بخطوات متكررة.

وأحيانًا لا تعرف ما تريد إلا بعد أن تجرب.

قد تعتقد أنك تحب مجالًا معينًا، ثم تكتشف بعد العمل فيه أنه لا يناسبك.

وقد تخاف من مجال آخر، ثم تكتشف أنه المكان الذي تظهر فيه قدراتك.

لهذا لا تخجل من تغيير الطريق عندما تكتشف أن الطريق لا يناسبك.

التغيير ليس دائمًا فشلًا.

أحيانًا يكون علامة على أنك أصبحت أكثر وعيًا.

لكن انتبه إلى الفرق بين تغيير الطريق بسبب الوعي، وتغييره بسبب الملل.

هناك أشخاص يبدأون شيئًا، وبعد أيام يشعرون بالحماس نحو شيء آخر، فيتركون الأول. ثم يبدأون الثاني، وبعد فترة يتركونه أيضًا. وبعد سنوات يجدون أنفسهم يعرفون القليل عن أشياء كثيرة، ولم يبنوا شيئًا عميقًا.

ليس كل شعور بالملل دليلًا على أن الطريق خاطئ.

أحيانًا يكون الملل جزءًا طبيعيًا من الطريق.

في البداية يكون هناك حماس.

ثم تأتي مرحلة التكرار.

ثم تأتي مرحلة الاختبار الحقيقي.

وهنا يكتشف الإنسان هل يريد الشيء فعلاً أم كان يريد فقط شعور البداية.
النجاح غالباً لا يحتاج إلى شخص متحمس دائماً.
يحتاج إلى شخص يستطيع الاستمرار حتى عندما يختفي الحماس.
وهذا يقودنا إلى فكرة مهمة: لا تجعل مشاعرك اليومية هي التي تحدد اتجاه حياتك.
قد تستيقظ يوماً وتشعر أنك تريد تغيير كل شيء.
وفي اليوم التالي تشعر أنك لا تريد فعل أي شيء.
إذا بنيت حياتك على هذه التقلبات، ستبقى متحرّكاً دون أن تصل.
ضع لنفسك اتجاهًا، ثم دع الانضباط يساعدك على الاستمرار عندما لا يكون
المزاج مساعدًا.
ومع ذلك، لا تجعل الانضباط يتحول إلى قسوة على نفسك.
هناك أيام تحتاج فيها إلى الراحة.
وهناك مراحل تحتاج فيها إلى التوقف وإعادة التفكير.
الهدف ليس أن تعمل حتى تنهار.
الهدف أن تبني حياة تستطيع الاستمرار فيها.
ومن الأسئلة التي تساعدك على معرفة ما تريد سؤال بسيط:
لو لم أخف من الفشل، ماذا كنت سأحاول أن أفعل؟
قد تكشف الإجابة شيئاً أخفيته طويلاً.
وربما ستكتشف أن بعض أحلامك لم تمت، وإنما أنت فقط خائف من البدء.
اسأل نفسك أيضاً:
لو لم يهتم أحد بما أفعله، ماذا كنت سأختار؟

إذا اختفى إعجاب الناس، ماذا سيبقى مهمًا بالنسبة إليّ؟

لو لم أستطع إخبار أحد بنجاحي، هل سأظل أريده؟

هذه الأسئلة تزيل شيئًا من الضجيج.

فبعض الأهداف لا نريدها لأنها تناسبنا، وإنما نريدها لأنها تجعل الآخرين يروننا بطريقة معينة.

نريد المال أحيانًا حتى لا نشعر أننا أقل من غيرنا.

نريد المنصب حتى نشعر بالقيمة.

نريد المظهر حتى نحصل على القبول.

نريد النجاح حتى نثبت شيئًا لأشخاص شككوا فينا.

وقد ينجح الإنسان فعلًا، لكنه لا يشعر بالراحة، لأن الهدف الحقيقي لم يكن بناء حياته، بل إثبات نفسه لشخص آخر.

لا تجعل حياتك مشروع انتقام.

لا تجعل نجاحك رسالة إلى من أساء إليك.

إذا نجحت، فليكن نجاحك لك أولاً.

لأن أخطر شيء أن تبني حياة كاملة فقط حتى تقول في النهاية لشخص من الماضي: «انظر ماذا أصبحت.»

قد ينظر.

وقد لا ينظر.

وقد لا يهتم أصلاً.

وتكون أنت قد أضعت سنوات من حياتك في محاولة إرسال رسالة إلى شخص لم يكن ينتظرها.

عش لنفسك، لا لتثبت شيئًا للآخرين.

لكن «لنفسك» لا تعني الأنانية.

تعني أن تكون واعيًا بما تختاره.

أن تعرف لماذا تعمل.

لماذا تتعلم.

لماذا تريد المال.

لماذا تريد الزواج.

لماذا تريد النجاح.

لماذا تريد الاستقلال.

كلما عرفت السبب، أصبحت أكثر قدرة على تحمل الطريق.

فالطريق الصعب يصبح أسهل عندما تعرف لماذا اخترته.

وقد لا يكون حلمك واضحًا الآن.

لا بأس.

ابدأ بما تعرفه.

طور نفسك.

تعلم.

جرب.

اعمل.

احتك بالناس.

اكتشف قدراتك.

راقب الأشياء التي تجعلك تشعر بأن وقتك له معنى.

راقب ما تستطيع فعله لساعات دون أن تشعر بأنك تجبر نفسك عليه.

لاحظ المشكلات التي تستمتع بحلها.

لاحظ الأشياء التي يسألك الناس عنها لأنك جيد فيها.

كل هذه إشارات.

لا تنتظر لحظة سحرية يظهر فيها «هدف حياتك» مكتوبًا أمامك.

أحيانًا الهدف يتشكل أثناء الطريق.

وأحيانًا لا يكون لديك حلم واحد ضخم.

ربما يكون هدفك ببساطة أن تصبح إنسانًا أقوى، أكثر استقلالًا، أكثر علمًا، أكثر استقرارًا، وأن تبني أسرة جيدة، وأن تعيش بكرامة، وأن تترك وراءك شيئًا نافعًا.

وهذا هدف محترم.

لا تحتاج حياتك إلى قصة استثنائية حتى تكون ذات معنى.

المعنى لا يقاس بحجم الشهرة.

قد يعيش إنسان حياة هادئة لكنه يكون سببًا في راحة أسرته، أو تعليم أبنائه، أو مساعدة أشخاص، أو بناء عمل محترم، أو ترك أثر طيب فيمن حوله.

وقد يكون هذا بالنسبة إليه أعظم نجاح.

في النهاية، لا أحد يستطيع أن يختار لك الحياة التي يجب أن تعيشها.

يمكن للناس أن ينصحوك.

يمكنهم أن يحذروك.

يمكنهم أن يشاركوك تجاربهم.

لكن عليك أنت أن تتحمل مسؤولية الاختيار.

وحين تبدأ في معرفة ما تريد، يحدث شيء مهم جدًا في داخلك.

تبدأ الأشياء التي لا تخدم هدفك بفقدان جزء من جاذبيتها.
لا تعود بحاجة إلى الدخول في كل نقاش.
لا تعود مضطراً إلى متابعة كل شخص.
لا تعود مهتماً بكل مقارنة.
لا تعود مستعداً لإضاعة ساعات في محاولة إقناع شخص لا يهتمه مستقبلك.
تبدأ في حماية وقتك.
تحمي طاقتك.
تحمي تركيزك.
وتفهم أن اللامبالاة الحقيقية ليست أن تقول: «لا يهمني شيء».
بل أن تقول:
«هناك أشياء كثيرة في هذا العالم، لكنني أعرف ما الذي يهمني أنا.»
وهنا تبدأ المرحلة التالية.
بعد أن تعرف نفسك، وتعرف نقاط قوتك وضعفك، وتفهم مشاعرك، وتتعلم ألا
تجعل رأي الناس مصدر قيمتك، وتبدأ في معرفة الاتجاه الذي تريد أن تسير فيه،
يبقى سؤال أكثر عمقا:
هل تستطيع أن تحافظ على نفسك عندما تبدأ الحياة في اختبارك؟
لأن معرفة الطريق وحدها لا تكفي.
ستأتي أيام تسقط فيها.
ستأتي خسارات لم تخطط لها.
ستسمع كلاماً يؤلمك.
سُتُرفض.

ستفشل.

ستتعب.

وربما تصل في لحظة إلى المكان الذي تشعر فيه أنك لم تعد قادرًا على الاستمرار.
هناك تحديدًا سنكتشف معنى قوة النفس.

ليس القوة التي تصرخ.

ولا القوة التي تخيف الآخرين.

بل القوة التي تجعلك قادرًا على الوقوف عندما لا يكون هناك أحد ليرفعك.

الفصل السابع

ماذا تعني قوة النفس؟

كثيرون يتحدثون عن القوة وكأنها تعني ألا يخاف الإنسان، وألا يبكي، وألا يتراجع، وألا يحتاج إلى أحد. في نظرهم، الشخص القوي هو الذي لا يظهر عليه الألم، ولا يسمح لأحد بأن يرى ضعفه، ويرد على كل إساءة بإساءة أكبر، ويقف دائمًا منتصبًا مهما حدث.

لكن هذه ليست القوة التي نبحث عنها.

قد يكون الإنسان شديدًا مع الآخرين، لكنه ضعيف أمام غضبه. وقد يرفع صوته في كل نقاش، لكنه لا يستطيع السيطرة على نفسه عندما يكون وحيدًا. وقد يتظاهر بأنه لا يهتم بأحد، بينما يقضي الليل يفكر في كلمة قالها شخص عنه.

هناك فرق بين أن تبدو قويًا وأن تكون قويًا.

القوة الحقيقية تبدأ في المكان الذي لا يراك فيه أحد.

تظهر عندما تكون قادرًا على التحكم في نفسك وأنت غاضب. عندما تستطيع أن تصمت رغم أن لديك الكثير لتقوله. عندما تخسر شيئًا مهمًا ولا تسمح للخسارة بأن تدفعك إلى تدمير نفسك. عندما تعترف بخطئك دون أن تشعر أن الاعتراف يقلل من قيمتك. عندما تستطيع أن تقول «لا» عندما يكون قول «نعم» أسهل. وعندما تختار الطريق الصحيح حتى لو لم يصفق لك أحد.

قوة النفس ليست غياب الألم، وإنما القدرة على حمل الألم دون أن يتحول إلى شخصية جديدة في داخلك.

قد تتألم، لكنك لا تصبح حاقداً.

قد تُظلم، لكنك لا تجعل الظلم سبباً لتظلم الآخرين.

قد يخذلك شخص، لكنك لا تقرر أن جميع الناس سيئون.

قد تفشل، لكنك لا تستعمل الفشل ذريعة للتوقف عن الحياة.

قد تخسر، لكنك لا تفقد احترامك لنفسك.

وهذا النوع من القوة يحتاج إلى وعي أكثر مما يحتاج إلى قسوة.

القسوة سهلة أحياناً.

عندما يتألم الإنسان، قد يقرر أن يغلق قلبه ويقول: «لن أثق بأحد مرة أخرى.»

لكن هل هذا قوة؟

ربما هو مجرد خوف يرتدي ملابس القوة.

أن تقول «لا أحتاج إلى أحد» ليس دائماً استقلالاً. الإنسان بطبيعته يحتاج إلى الآخرين في بعض مراحل حياته. يحتاج إلى صديق، إلى أسرة، إلى شخص يسمعه، إلى من ينصحه، وإلى من يقف بجانبه عندما يمر بوقت صعب.

القوة ليست أن تنكر حاجتك إلى الناس.

القوة أن تعرف كيف تحتاج إليهم دون أن تفقد نفسك بسببهم.

يمكنك أن تحب شخصاً دون أن تجعل حياتك متوقفة عليه.

يمكنك أن تستقبل المساعدة دون أن تعتبر نفسك ضعيفاً.

يمكنك أن تطلب النصيحة دون أن تتنازل عن قرارك.

ويمكنك أن تعيش وحدك فترة دون أن تعتبر الوحدة هزيمة.

هناك أيضًا نوع آخر من القوة: أن تتحمل مسؤولية حياتك.

من السهل أن نلوم الظروف.

نلوم الأسرة.

نلوم المجتمع.

نلوم الحظ.

نلوم المدير.

نلوم الأصدقاء.

نلوم الماضي.

وأحيانًا يكون لدينا بالفعل أسباب حقيقية جعلت الطريق أصعب. لا يمكن إنكار ذلك. بعض الناس يبدأون حياتهم بظروف صعبة أكثر من غيرهم، وبعضهم يحصل على فرص لا يحصل عليها الآخرون.

لكن السؤال الذي يصنع الفرق ليس دائمًا: «لماذا حدث هذا لي؟»

بل:

«ماذا سأفعل الآن؟»

قد لا تستطيع تغيير ما حدث.

لكن تستطيع أن تقرر ماذا ستفعل بما حدث.

قد لا تستطيع محو الماضي، لكن تستطيع أن تمنعه من كتابة بقية حياتك.

قد لا تستطيع إجبار شخص على احترامك، لكن تستطيع أن تقرر ألا تستمر في مكان يهينك.

قد لا تستطيع التحكم في رأي الناس، لكن تستطيع أن تتحكم في مقدار الوقت الذي تمنحه لهذا الرأي.

قد لا تستطيع منع الخسارة، لكن تستطيع أن تتعلم كيف تبدأ من جديد.

هذه هي قوة النفس.

أن تنتقل من سؤال «لماذا أنا؟» إلى سؤال «ما الخطوة التالية؟»

ولا يعني ذلك أن تتجاهل مشاعرك.

أحيانًا تحتاج إلى الحزن.

تحتاج إلى أن تعترف بأن شيئًا ما كسر قلبك.

تحتاج إلى أن تبكي.

تحتاج إلى أن تتوقف قليلًا.

القوة لا تعني أن تجبر نفسك على الابتسام في كل وقت.

هناك حزن يحتاج إلى أن يُعاش حتى يهدأ.

لكن لا تجعل الحزن منزلك.

ادخل إليه، افهمه، ابك إن احتجت، ثم عندما تستطيع، اخرج منه.

لا تجعل لحظة سيئة تتحول إلى حياة سيئة.

ولا تجعل شخصًا واحدًا يحدد رأيك في البشر جميعًا.

ولا تجعل تجربة واحدة تحدد مستقبلك.

الحياة أكبر من التجربة التي تؤلمك الآن.

وأنت أكبر من المشكلة التي تواجهها اليوم.

قد تمر بمرحلة تشعر فيها أنك لا تعرف ماذا تفعل. لا بأس. ليس مطلوبًا منك أن تعرف كل شيء في اللحظة نفسها.

أحيانًا تكون القوة في أن تتوقف عن التظاهر بأنك تعرف، وأن تقول: «لا أعرف، لكنني سأبحث.»

وأحيانًا تكون القوة في أن تقول: «أحتاج إلى مساعدة.»

وأحيانًا تكون القوة في أن تقول: «هذا المكان لا يناسبني، وسأغادر.»
وأحيانًا تكون القوة في أن تبقى، عندما يكون البقاء هو القرار الصحيح، رغم
صعوبة الطريق.
لذلك لا يوجد شكل واحد للقوة.
قد تكون القوة في الاستمرار.
وقد تكون في الانسحاب.
قد تكون في الكلام.
وقد تكون في الصمت.
قد تكون في المواجهة.
وقد تكون في عدم الدخول في المعركة أصلًا.
الشخص القوي لا يسأل دائمًا: «كيف أنتصر؟»
بل يسأل: «هل تستحق هذه المعركة أصلًا؟»
وهنا تقترب قوة النفس من اللامبالاة الحقيقية.
لأنك عندما تصبح قويًا من الداخل، لا تعود بحاجة إلى إثبات قوتك في كل موقف.
لا تحتاج إلى الرد على كل استفزاز.
لا تحتاج إلى الفوز في كل نقاش.
لا تحتاج إلى أن يكون آخر صوت تسمعه المجموعة هو صوتك.
ولا تحتاج إلى أن تجعل كل شخص يعرف أنك تستطيع الرد.
أحيانًا تستطيع الرد، لكنك تختار ألا تفعل.
وهذا ليس ضعفًا.

إنه تحكم.

الشخص الذي لا يستطيع التحكم في نفسه يحتاج إلى أن يثبت نفسه باستمرار.

أما الشخص الذي يعرف قوته، فيستطيع أن يترك بعض الأشياء تمر.

لأنه يعرف أن طاقته ليست بلا حدود.

كل يوم لديك قدر محدود من الانتباه والطاقة والوقت.

إذا أعطيتها لكل مشكلة، فلن يبقى منها شيء لما يستحق فعلاً.

ولهذا فإن قوة النفس تعني أيضاً حماية طاقتك.

لا تسمح لكل شخص أن يدخل إلى عقلك.

لا تسمح لكل تعليق أن يغير مزاجك.

لا تسمح لكل مشكلة صغيرة أن تأخذ منك يوماً كاملاً.

ولا تسمح للماضي أن يأخذ منك المستقبل.

قد لا تستطيع التحكم في كل ما يحدث حولك، لكنك تستطيع أن تتعلم التحكم في استجابتك.

وهذه من أعظم الحريات التي يمكن أن يصل إليها الإنسان.

سيقول شخص شيئاً.

سيحدث أمر لم تخطط له.

ستفشل محاولة.

سيتغير قرار.

سيتأخر شيء كنت تنتظره.

لن تستطيع دائماً التحكم في الحدث.

لكن بين الحدث ورد فعلك توجد مساحة.
في هذه المساحة توجد شخصيتك.
هناك تختار هل ستنفجر أم تفكر.
هل ستنتقم أم تنسحب.
هل ستستسلم أم تعيد المحاولة.
هل ستلوم العالم أم تبحث عن حل.
كل مرة تختار فيها رد فعل أكثر وعيًا، أنت تبني قوة جديدة داخلك.
ومع الوقت، تصبح هذه الاختيارات عادة.
ثم تصبح العادة شخصية.
ثم تصبح الشخصية طريقة حياة.
وهكذا لا تولد قوة النفس في يوم واحد.
إنها تُبنى.
تبني بعد كل مرة كنت تستطيع فيها أن تنفجر واخترت أن تهدأ.
وبعد كل مرة أردت أن تستسلم واخترت أن تكمل.
وبعد كل مرة شعرت فيها أنك بحاجة إلى إثبات نفسك واخترت أن تترك أفعالك
تتحدث.
وبعد كل خسارة قررت بعدها أن تتعلم بدل أن تتحطم.
وقد تصل يومًا إلى مرحلة لا تقول فيها: «أنا قوي.»
لأنك لم تعد بحاجة إلى قولها.
ستظهر في طريقة كلامك.

في قراراتك.

في حدودك.

في هدوءك.

في قدرتك على المغادرة.

في قدرتك على الاعتذار.

وفي قدرتك على البدء من جديد.

وهناك ستفهم أن القوة الحقيقية ليست أن تصبح شخصًا لا يمكن كسره.

فهذا غير موجود.

كل إنسان يمكن أن يتعب.

كل إنسان يمكن أن يحزن.

كل إنسان يمكن أن يسقط.

القوة الحقيقية هي أن تعرف أنك إذا سقطت، تستطيع أن تنهض.

وأنت إذا ضعت، تستطيع أن تعيد توجيه نفسك.

وأنت إذا أخطأت، تستطيع أن تتعلم.

وأنت إذا خسرت، تستطيع أن تبدأ من جديد.

وهذا يقودنا إلى السؤال الذي يواجه كل إنسان في مرحلة من حياته:

ماذا تفعل عندما تسقط فعلاً؟

ليس عندما نتحدث عن القوة، ولا عندما تتخيل أنك قوي، وإنما عندما تأتي الضربة الحقيقية، وتجد نفسك في مكان لم تخطط له، وتشعر أن كل ما بنيته قد انهار.

هناك، في لحظة السقوط، يظهر الفرق بين القوة التي نتحدث عنها والقوة التي نمتلكها فعلاً.

وفي الفصل القادم سنتحدث عن ذلك: كيف تقف بعد السقوط؟

الفصل الثامن

كيف تقف بعد السقوط؟

هناك سقوط لا يراه أحد.

قد يراك الناس واقفاً، تمشي إلى عملك، تتحدث مع الآخرين، تبتسم أحياناً، وتكمل يومك بشكل طبيعي، بينما يوجد داخلك شيء سقط منذ مدة ولم يعرف أحد عنه شيئاً.

قد تكون خسارة، أو فشلاً، أو خيبة، أو قراراً ندمت عليه، أو علاقة انتهت، أو فرصة ضاعت، أو حلمًا لم يتحقق. وقد يكون السقوط أحياناً نتيجة أخطائنا نحن، وهذا النوع من الألم يكون أكثر قسوة لأن الإنسان لا يستطيع أن يهرب من سؤال واحد: «ماذا لو فعلت شيئاً مختلفاً؟»

لكن مهما كان سبب السقوط، هناك حقيقة لا يمكن تغييرها: ما حدث قد حدث. يمكنك أن تعود إليه في ذاكرتك مئات المرات، لكنك لن تستطيع تعديل الدقيقة التي انتهت.

وهنا يبدأ الاختبار الحقيقي.

ليس السؤال: هل ستسقط؟

ستسقط.

كل إنسان يسقط بطريقة ما.

السؤال هو: ماذا ستفعل بعد أن تسقط؟

هناك من يسقط مرة ثم يقضي بقية حياته يخاف من الوقوف.

يقول لنفسه: «لن أجرب مرة أخرى.»

وهناك من يسقط، ويتألم، ثم يبدأ في فهم ما حدث.

قد لا ينهض بسرعة.

قد يحتاج إلى وقت.

لكن في النهاية ينهض.

الفرق بينهما ليس أن الأول تألم والثاني لم يتألم.

كلاهما تألم.

الفرق أن أحدهما جعل السقوط تعريفاً لنفسه، والآخر اعتبره مرحلة من حياته.

عندما تسقط، لا تتعجل في إنكار الألم.

أعط نفسك الحق في أن تشعر.

لا تقل لنفسك إنك يجب أن تكون قويًا طوال الوقت.

إذا خسرت شيئاً مهماً، فمن الطبيعي أن تحزن.

إذا فشلت بعد محاولة طويلة، فمن الطبيعي أن تشعر بالإحباط.

إذا خذلك شخص وثقت به، فمن الطبيعي أن تتغير مشاعرك تجاهه.

لكن هناك خط فاصل يجب ألا تتجاوزه: لا تجعل الألم يتحول إلى هوية.

لا تقل: «أنا إنسان محطم.»

قل: «أنا أمر بمرحلة صعبة.»

الجملة الأولى تغلق الباب.

أما الثانية فتترك احتمالاً للمستقبل.

أنت لا تعيش المرحلة نفسها إلى الأبد.

الأيام تتغير.

والإنسان يتغير معها.

أحيانًا يكون الإنسان في أسوأ لحظاته غير قادر على تخيل نفسه سعيدًا مرة أخرى.
يعتقد أن ما يشعر به الآن سيبقى معه إلى الأبد.

لكن المشاعر ليست سجنًا دائمًا.

ما يبدو اليوم ضخمًا قد يصبح بعد سنوات مجرد فصل من قصة حياتك.
ستتذكره، نعم.

لكن ربما لن يؤلمك بالطريقة نفسها.

وهذا لا يحدث لأنك نسيت، وإنما لأنك نضجت.

الوقت وحده لا يكفي دائمًا.

بعض الجروح لا يداويها مرور الأيام فقط، وإنما فهم ما حدث.

أن تسأل نفسك: ماذا تعلمت؟

ماذا كان خطئي؟

ما الذي لم يكن بيدي؟

ما الذي يجب ألا أكرره؟

ما الذي تغير في داخلي؟

ومن أصبح أنا بعد هذه التجربة؟

هذه الأسئلة تحول الألم من مجرد معاناة إلى معرفة.

لا تبحث دائمًا عن معنى جميل لكل ألم. أحيانًا يكون الألم فقط مؤلمًا.

لكن يمكنك أن تمنحه نتيجة مفيدة.

إذا خسرت، تعلم كيف تحمي نفسك في المرة القادمة.

إذا أخطأت، تعلم كيف تتصرف بطريقة أفضل.

إذا وثقت بالشخص الخطأ، تعلم أن الثقة لا تعني غياب الحدود.
إذا فشلت، اكتشف سبب الفشل بدل أن تكره نفسك.
إذا ضاعت فرصة، ابحث عن الفرصة التالية بدل أن تقضي حياتك واقفاً أمام الباب القديم.
هناك شيء آخر يجعل السقوط أصعب: نظرة الناس.
قد لا يكون الألم نفسه هو ما يزعجك، وإنما خوفك من أن يعرف الآخرون أنك فشلت.
تخاف من سؤالهم.
من نظراتهم.
من كلامهم.
من المقارنة.
من أن يقول شخص: «لقد قلت لك.»
لكن عليك أن تتعلم أن الناس لن يعيشوا حياتك بدلاً منك.
قد يتحدثون عنك يوماً، ثم ينتقلون إلى موضوع آخر.
بينما أنت قد تحمل كلامهم في رأسك سنوات.
لماذا تعطيهم هذه السلطة؟
بعض الناس لا يتوقفون عن التفكير في رأي الآخرين لأنهم يعتقدون أن الآخرين يراقبونهم باستمرار.
لكن الحقيقة أن معظم الناس مشغولون بحياتهم أكثر مما تتخيل.
كل شخص لديه مشاكله، وخوفه، وطموحه، وعائلته، وأمواله، ومستقبله.
قد يلاحظون سقوطك للحظة.

لكن حياتهم ستستمر.

فلا تجعل لحظة اهتمام من الآخرين تتحول إلى حكم أبدي على نفسك.

قد تفشل أمام الناس.

ومع ذلك تستطيع أن تنجح لاحقًا.

قد يراك الناس في أسوأ مرحلة من حياتك، ثم يروك وأنت تنهض.

لا تخجل من رحلة النهوض.

ليس مطلوبًا أن تختفي حتى تصبح قويًا.

وليس مطلوبًا أن تتظاهر بأن شيئًا لم يحدث.

أحيانًا يكون الاعتراف بالسقوط بداية الوقوف.

قل لنفسك بوضوح:

«نعم، حدث هذا.»

«نعم، أخطأت هنا.»

«نعم، تألمت.»

«نعم، خسرت.»

ثم أضف:

«لكن ماذا سأفعل الآن؟»

هذه الكلمة الأخيرة مهمة جدًا.

الآن.

لأن الإنسان عندما يتألم يميل إلى العيش في الماضي.

ماذا لو؟

لماذا؟

لو أنني؟

لو لم يحدث؟

لو اخترت؟

لو انتظرت؟

لو تكلمت؟

لو سكت؟

هذه الأسئلة قد تكون مفيدة لفهم الخطأ، لكنها تصبح خطيرة عندما تتحول إلى إقامة دائمة في الماضي.

استخرج الدرس، ثم اترك الماضي في مكانه.

لا تستطيع أن تقود سيارة وأنت تنظر إلى الخلف طوال الوقت.

وكذلك الحياة.

تحتاج إلى أن تعرف ما حدث خلفك، لكنك تحتاج أيضاً إلى النظر إلى الطريق أمامك.

وقد يكون أصعب سقوط هو ذلك الذي يحدث بعد أن كنت تعتقد أنك وصلت.

عندما يبني الإنسان شيئاً لسنوات ثم يخسره، يشعر أحياناً أن كل شيء ذهب معه.

لكن التجربة التي بنيتها لا تختفي.

المعرفة التي اكتسبتها لا تختفي.

الشخصية التي تكونت خلال الطريق لا تختفي.

حتى عندما تخسر النتيجة، قد تبقى لديك القدرة التي صنعتها للوصول إليها.

وهذه نقطة لا يراها الإنسان في لحظة الألم.

قد تخسر المال، لكنك تعلمت كيف تكسبه.
قد تخسر وظيفة، لكن خبرتك لم تختف.
قد ينتهي مشروع، لكن معرفتك بالسوق والعمل والتخطيط بقيت.
قد تنتهي علاقة، لكن فهمك لنفسك وللآخرين أصبح أعمق.
قد تبدأ من الصفر، لكنك لن تبدأ بالشخص نفسه الذي بدأ أول مرة.
وهذا هو الفرق بين الصفر الأول والصفر الثاني.
في المرة الأولى قد لا تعرف شيئاً.
أما عندما تعود بعد السقوط، فأنت تحمل معك التجربة.
قد لا تملك النتيجة، لكنك تملك المعرفة.
وهذه المعرفة يمكن أن تكون بداية جديدة.
لا تقل: «عدت إلى الصفر.»
قل: «أبدأ من مكان جديد، ومعى خبرة لم تكن لدي من قبل.»
لكن هناك شيئاً يجب أن تنتبه إليه.
لا تجعل قوة النفس تتحول إلى عناد.
أحياناً يحتاج الإنسان إلى أن ينهض من السقوط.
وأحياناً يحتاج إلى أن يغير الطريق بالكامل.
ليس كل باب يجب أن تعود إليه.
وليس كل حلم يجب أن تطارده إلى النهاية.
قد تكتشف أن ما فقدته لم يكن مناسباً لك أصلاً.
وقد تكون بعض الخسارات حماية لم تفهمها في وقتها.

لا نعرف دائماً لماذا تحدث الأشياء.
لكن يمكننا أن نقرر ماذا سنفعل بعدها.
وهذا هو الجزء الذي تستطيع التحكم فيه.
قد لا تختار الضربة، لكنك تستطيع اختيار اتجاهك بعدها.
يمكنك أن تصبح أكثر حكمة أو أكثر مرارة.
يمكنك أن تصبح أكثر هدوءاً أو أكثر غضباً.
يمكنك أن تصبح أكثر وعياً أو أكثر خوفاً.
السقوط لا يحدد وحده الإنسان الذي ستصبحه.
رد فعلك عليه يفعل ذلك.
ولهذا، عندما تسقط، لا تسأل فقط: «كيف أعود كما كنت؟»
ربما السؤال الأفضل هو:
«كيف أعود أفضل مما كنت؟»
لأن الهدف ليس دائماً العودة إلى النسخة القديمة منك.
ربما تلك النسخة هي التي أوصلتك إلى السقوط.
تعلم.
غير بعض عاداتك.
غير طريقة تفكيرك.
ضع حدوداً أوضح.
اختر الأشخاص بعناية أكبر.
تعلم مهارة جديدة.

نظم حياتك.

اعتنِ بوقتك.

وتوقف عن تكرار الشيء الذي تعرف أنه يؤذيك.

النهوض الحقيقي ليس أن تقوم من الأرض وتكرر الخطوات نفسها.

النهوض الحقيقي أن تقوم وأنت تفهم شيئاً لم تكن تفهمه قبل أن تسقط.

وعندما يحدث ذلك، يصبح السقوط جزءاً من قوتك بدل أن يكون دليلاً على ضعفك.

ربما يأتي يوم تنظر فيه إلى المرحلة التي ظننت أنها ستنتهيك، فتكتشف أنها غيرتك.

لم تجعل منك شخصاً لا يتألم.

بل جعلتك أكثر فهماً للألم.

لم تجعلك لا تثق بأحد.

بل جعلتك تعرف أن الثقة تحتاج إلى وعي.

لم تجعلك تكره الحياة.

بل جعلتك تعرف قيمة الأيام الهادئة.

ولم تجعلك لا تهتم.

بل علمتك أين يجب أن تضع اهتمامك.

وهنا تقترب اللامبالاة الحقيقية مرة أخرى.

أن تعرف أن بعض الأشياء ستؤلمك، لكنك لن تسمح لها أن تسرق بقية حياتك.

أن تعرف أن بعض الناس سيخذلونك، لكنك لن تجعل الخذلان يمنعك من بناء علاقات جديدة.

أن تعرف أنك قد تسقط مرة أخرى، لكنك لن تعيش خائفًا من السقوط.
فالشخص الذي يخاف من السقوط طوال الوقت قد لا يسقط، لكنه أيضًا قد لا يتحرك.

والحياة لا تُعاش بهذه الطريقة.

تحرك.

جرب.

تعلم.

اخطئ.

انهض.

ثم تحرك مرة أخرى.

وفي النهاية، لا تجعل هدفك أن تصبح إنسانًا لا يسقط.

اجعل هدفك أن تصبح إنسانًا يعرف كيف ينهض.

فالحياة لن تقدم لك ضمانًا بعدم الألم.

لكنها تستطيع أن تعلمك شيئًا أعظم:

أنك تستطيع المرور بالألم دون أن تفقد نفسك.

ومن هنا نصل إلى سؤال آخر لا يقل أهمية:

ماذا نفعل بالألم عندما لا نستطيع التخلص منه؟

هل نهرب منه؟

هل نخفيه؟

هل نحوله إلى غضب؟

أم نتعلم كيف نحمله بطريقة لا تسمح له بأن يتحول إلى سم في داخلنا؟
في الفصل القادم سنتحدث عن **التعامل مع الألم**، وعن الفرق بين الإنسان الذي يتألم ثم ينضج، والإنسان الذي يتألم ثم يسمح للألم بأن يغير قلبه.

الفصل التاسع

التعامل مع الألم

الألم جزء من الحياة، مهما حاول الإنسان أن يهرب منه.
يمكنك أن تتجنب بعض الأخطاء، وأن تختار الأشخاص بعناية، وأن تخطط لمستقبلك، وأن تحاول حماية نفسك، لكنك لن تستطيع أن تضمن لنفسك حياة خالية من الخسارة والخذلان والفشل والفراق.
سيأتي يوم تتمنى فيه شيئاً ولا تحصل عليه.
وستأتي لحظة تثق فيها بشخص ثم تكتشف أنك كنت مخطئاً.
وقد تعمل طويلاً من أجل هدف ثم لا تصل إليه.
وقد تخسر شيئاً كنت تظن أنك لن تخسره أبداً.
وقد تستيقظ في صباح عادي وتكتشف أن حياتك تغيرت بسبب خبر واحد.
هذه الأشياء ليست دليلاً على أن الحياة ضدك.
إنها جزء من كونك إنساناً.
لكن المشكلة ليست دائماً في الألم نفسه.
المشكلة في الطريقة التي نتعامل بها معه.
هناك إنسان يتألم ثم يتعلم.
وهناك إنسان يتألم ثم يغلق قلبه.
هناك من يخرج من التجربة أكثر نضجاً، وهناك من يخرج منها أكثر قسوة.

والحدث قد يكون متشابهًا، لكن النتيجة مختلفة لأن الإنسان لا يملك السيطرة الكاملة على ما يحدث له، لكنه يملك مساحة من السيطرة على ما سيفعله بما حدث.

عندما تتألم، لا تستعجل في البحث عن مخرج.

أحيانًا يحتاج الألم إلى أن يُفهم قبل أن يُحل.

إذا كنت حزينًا، اسأل نفسك: ما الذي أحزنني فعلاً؟

هل فقدت شخصًا؟

هل فقدت فرصة؟

هل شعرت بالرفض؟

هل خاب ظني في نفسي؟

هل أنا غاضب لأن شيئًا حدث، أم لأنني كنت أتوقع شيئًا آخر؟

كثير من الألم يأتي من المسافة بين الواقع والتوقع.

نتخيل أن شخصًا سيبقى معنا، ثم يرحل.

نتخيل أن العمل سيستمر، ثم ينتهي.

نتخيل أن الطريق سيكون سهلًا، ثم تظهر العقبات.

نتخيل أننا سنصل بسرعة، ثم نكتشف أن الطريق أطول.

ولا يعني هذا أن نتوقف عن الأمل.

يعني فقط أن نتعلم ألا نجعل توقعاتنا عقدًا مع الحياة.

الحياة لا تعدنا دائمًا بما نريد.

وأحيانًا يكون قبول هذه الحقيقة مؤلمًا في البداية، لكنه يخفف كثيرًا من الصراع الداخلي.

هناك أشياء لا تستطيع تغييرها.

شخص قرر أن يبتعد.

حدث انتهى.

فرصة ضاعت.

كلمة قيلت.

قرار اتخذ.

زمن مضى.

يمكنك أن تكره ذلك، ويمكنك أن تتمنى لو كان مختلفًا، لكن لا يمكنك أن تجعل الماضي يتراجع.

ولهذا فإن أحد أشكال القوة هو أن تعرف متى تتوقف عن مقاومة شيء انتهى. القبول لا يعني أنك تحب ما حدث.

ولا يعني أنك تقول إن ما حدث كان عادلاً.

يعني فقط أنك توقفت عن إنكار الواقع.

قلت لنفسك: «هذا حدث، والآن عليّ أن أتعامل معه.»

وهذه الجملة البسيطة يمكن أن تغير الكثير.

لأنك عندما تقبل الواقع، تبدأ في رؤية الخيارات الموجودة أمامك.

أما عندما تقضي كل طاقتك في سؤال «لماذا حدث هذا؟»، فقد لا يبقى لديك شيء للسؤال الأهم: «ماذا سأفعل الآن؟»

لكن هناك نوعًا من الألم يحتاج إلى شيء آخر: المسامحة.

ليس بالضرورة أن تسامح الشخص الآخر وتعيده إلى حياتك.

أحيانًا تحتاج إلى أن تسامح نفسك.

أن تتوقف عن إعادة محاكمة نفسك كل ليلة بسبب قرار قديم.

أن تقول:

«كنت أتصرف بما كنت أعرفه في ذلك الوقت.»

«لم أكن أملك الخبرة التي أملكها اليوم.»

«لقد أخطأت، لكنني تعلمت.»

المسامحة لا تلغي المسؤولية.

إذا أخطأت، أصلح ما تستطيع إصلاحه.

إذا أذيت شخصًا، اعتذر إن كان الاعتذار ممكنًا.

إذا خسرت بسبب قرار سيئ، تعلم من القرار.

لكن بعد أن تفعل ما تستطيع، لا تجعل العقوبة النفسية تستمر إلى الأبد.

ليس من العدل أن تستخدم إنسانًا قديمًا كنت عليه لمعاقبة الإنسان الذي أصبحت عليه اليوم.

أنت تتغير.

ولهذا يجب أن تسمح لنفسك بالنمو.

قد يأتي الألم أيضًا من سؤال آخر:

«لماذا أنا؟»

قد يكون هذا السؤال طبيعيًا في لحظة الصدمة، لكنه لا يساعدك دائمًا على المضي قدمًا.

ربما لن تعرف لماذا حدث الأمر.

وربما لن تحصل على إجابة ترضيك.

وفي بعض الأحيان لا توجد إجابة كاملة.

لذلك قد يكون السؤال الأقوى:

«ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟»

يمكن أن يكون جوابك صغيرًا جدًا.

أن تنام جيدًا.

أن تعود إلى عملك.

أن تتعلم شيئًا.

أن تمشي.

أن تتحدث مع شخص تثق به.

أن تنظم يومك.

أن تبحث عن فرصة جديدة.

أن تضع خطة.

لا تستهين بالخطوات الصغيرة عندما تكون في مرحلة صعبة.

الإنسان الذي يعاني لا يحتاج دائمًا إلى حل حياته كلها في يوم واحد.

أحيانًا يحتاج فقط إلى أن يعيش اليوم دون أن يدمر غده.

وهذا يكفي.

هناك أيضًا خطأ شائع: محاولة تحويل الألم إلى شخصية.

يقول الإنسان:

«أنا هكذا لأنني تألمت.»

«أنا لا أثق بأحد.»

«أنا لا أحب أحدًا.»

«أنا لا أهتم.»

«قلبي مات.»

قد تبدو هذه الجمل قوية، لكنها أحيانًا تخفي جرحًا لم يُشف.

ليس مطلوبًا منك أن تصبح باردًا حتى لا تتألم.

البرود ليس دائمًا قوة.

أحيانًا يكون مجرد دفاع.

أن تغلق الباب أمام الجميع لأن شخصًا واحدًا آذاك يشبه أن تعاقب العالم على خطأ لم يرتكبه.

احتفظ بقدرتك على الحب، لكن تعلم الحدود.

احتفظ بطيبتك، لكن لا تكن ساذجًا.

ثق، لكن لا تلغ عقلك.

ساعد الآخرين، لكن لا تسمح لهم باستغلالك.

افتح قلبك، لكن لا تعطِ مفاتيحه لكل شخص.

هذه هي الحكمة التي يولدها الألم عندما نتعامل معه بطريقة صحيحة.

الألم يستطيع أن يجعلك أكثر وعيًا دون أن يجعلك أكثر قسوة.

يمكن أن يعلمك أن بعض الناس يجب أن يبقوا بعيدين.

وأن بعض العلاقات تحتاج إلى حدود.

وأن بعض الكلمات لا تستحق الرد.

وأن بعض المعارك لا تستحق الدخول فيها.

وأن صحتك النفسية ووقتك وكرامتك ليست أشياء يجب أن تضحي بها لإرضاء الآخرين.

لكن احذر من شيء آخر.

لا تجعل الألم مبررًا لكل شيء.
أن تألمت لا يعني أن من حَقَّك أن تؤذي.
وأن ظلمك شخص لا يعطيك الحق في ظلم شخص آخر.
وأن الحياة كانت قاسية معك لا يعني أن عليك أن تصبح قاسيًا مع الجميع.
أحيانًا يكون أعظم انتصار على الألم هو ألا تسمح له بأن يجعلك شخصًا لا تحبه.
إذا جعلك الألم أكثر فهمًا، فقد تعلمت.
إذا جعلك أكثر وعيًا بحدودك، فقد تعلمت.
إذا جعلك تعرف قيمة الأشخاص الصادقين، فقد تعلمت.
إذا جعلك تقدّر الأيام الهادئة، فقد تعلمت.
لكن إذا جعلك تكره نفسك وتكره الناس وتكره الحياة، فالألم ما زال يقودك.
وأنت لا تريد أن تكون تابعًا لألمك.
تريد أن يكون الألم تجربة مررت بها، لا سجنًا تعيش داخله.
قد لا تنسى ما حدث.
وهذا طبيعي.
الشفاء لا يعني النسيان.
قد تتذكر، لكن دون أن تنهار.
قد تتحدث عن الماضي، لكن دون أن تعيش فيه.
قد ترى الشخص الذي آذاك، لكن لا تشعر أنك بحاجة إلى الانتقام.
قد تتذكر الفشل، لكن لا تشعر أن مستقبلك انتهى.
وهنا تعرف أنك تجاوزت شيئًا.

ليس لأنك محوته من ذاكرتك، وإنما لأنه لم يعد يتحكم في قراراتك.

وهذه إحدى أجمل صور اللامبالاة الحقيقية.

أن يحدث شيء كان قادرًا على تدمير يومك في الماضي، ثم يأتي يوم تراه فيه وتقول:

«كان مهمًا، لكنه لم يعد يملك السلطة عليّ.»

ليس لأنك أصبحت بلا قلب.

بل لأنك استعدت قلبك من الماضي.

وعندما يستعيد الإنسان السيطرة على نفسه بعد الألم، يبدأ في فهم معنى الاستقلال النفسي.

الاستقلال النفسي لا يعني ألا تحتاج إلى أحد.

يعني ألا تجعل وجود الآخرين شرطًا لوجودك.

ألا يكون مزاجك رهينة لرسالة.

ألا تكون قيمتك مرتبطة بإعجاب.

ألا يتوقف مستقبلك على شخص قرر البقاء أو الرحيل.

أن تعرف أنك تستطيع أن تحب، وتفقد، وتحزن، ثم تستمر.

أن تستطيع أن تقول:

«أحبك، لكنني لا أضيع نفسي من أجلك.»

«أحترمك، لكنني لا أسمح لك بإهانتني.»

«أحزن على رحيلك، لكنني لن أوقف حياتي.»

«أخطأت، لكنني لن أكره نفسي إلى الأبد.»

«فشلت، لكنني سأتعلم.»

عندما تصل إلى هذه المرحلة، يصبح الألم أقل قدرة على التحكم فيك.

لن يصبح معدومًا.

لكنه لن يكون سيدك.

وهذا هو الهدف.

لا أن تعيش دون ألم، وإنما أن تعيش دون أن يصبح الألم هو الذي يقرر من تكون.

وفي الفصل القادم سنذهب إلى منطقة أعمق من القوة الداخلية: **الاستقلال النفسي**، وكيف يستطيع الإنسان أن يعيش مع الآخرين ويحبهم ويحتاج إليهم، دون أن يصبح تابعًا لمشاعرهم أو قبولهم أو وجودهم.

الفصل العاشر

الاستقلال النفسي

قد يظن الإنسان أن الاستقلال يعني أن يعيش وحده، وأن يدفع مصاريفه بنفسه، وأن يتخذ قراراته دون الرجوع إلى أحد. وهذا جزء من الاستقلال، لكنه ليس أعمقه.

يمكن لإنسان أن يعيش وحده، ويملك المال، ويتخذ قراراته بنفسه، ومع ذلك يكون شديد التعلق بالآخرين من الداخل.

ينتظر رسالة حتى يطمئن.

ينتظر إعجابًا حتى يشعر أنه جيد.

ينتظر اهتمامًا حتى يشعر أنه مهم.

يتغير مزاجه حسب طريقة معاملة شخص له.

يفكر لساعات في سبب تأخر أحدهم في الرد.

يخاف من فقدان علاقة حتى لو كانت تؤذيه.

يبقى في مكان لا يحترمه لأنه يخشى الوحدة.

هذا الإنسان مستقل في حياته الخارجية، لكنه لم يصبح مستقلًا نفسيًا.
الاستقلال النفسي يبدأ عندما لا يعود وجود الآخرين هو المصدر الوحيد لشعورك
بالأمان والقيمة.

وهذا لا يعني أنك لا تحتاج إلى الناس.

نحن نحتاج بعضنا بعضًا.

الإنسان ليس جزيرة منفصلة عن العالم. يحتاج إلى المحبة، والصداقة، والعائلة،
والتعاون، والاحتواء، والنصيحة.

لكن هناك فرقًا بين الاحتياج الطبيعي والتعلق الذي يسلبك نفسك.

أن تحب شخصًا شيء.

وأن تشعر أنك لا تستطيع أن تعيش بدونه شيء آخر.

أن تفرح باهتمام شخص شيء.

وأن تصبح قيمتك متوقفة على اهتمامه شيء آخر.

أن تستمع إلى نصيحة شخص شيء.

وأن تعجز عن اتخاذ أي قرار دون موافقته شيء آخر.

الاستقلال النفسي يعني أن تستطيع أن تقول:

«أحب وجودك في حياتي، لكنني لا أفقد نفسي إذا غبت.»

هذه الجملة ليست برودًا.

إنها نضج.

عندما تكون حياتك فارغة من الداخل، يصبح أي شخص يدخل إليها أكبر من
حجمه الحقيقي.

قد تجعل شخصًا واحدًا مركز عالمك.

تراقب كلماته.

تفسر صمته.

تحلل تصرفاته.

تخاف من تغيير مشاعره.

وتبدأ تدريجياً في تعديل شخصيتك حتى لا تخسره.

في البداية قد يبدو ذلك حباً.

لكن مع الوقت يتحول إلى خوف.

والحب الذي تحكمه الخشية المستمرة من الفقد يصبح مرهقاً للطرفين.

لا تستطيع أن تحافظ على شخص بإلغاء نفسك.

ولا تستطيع أن تجعل إنساناً يحبك بالقوة.

إذا احتجت إلى أن تتخلى عن كرامتك حتى يبقى شخص بجانبك، فاسأل نفسك:
ماذا بقي من العلاقة أصلاً؟

العلاقة الصحية لا تطلب منك أن تختفي.

لا تحتاج إلى أن تصبح شخصاً آخر حتى تكون محبوباً.

يمكنك أن تتطور، نعم.

يمكنك أن تعترف بأخطائك، نعم.

يمكنك أن تغير بعض سلوكياتك، نعم.

لكن هناك فرق بين التطور وبين محو الذات.

التطور يجعلك أقرب إلى نفسك.

أما إلغاء الذات فيجعلك تعيش نسخة صنعتها لإرضاء شخص آخر.

ولهذا فإن الاستقلال النفسي يبدأ بمعرفة من أنت.

ماذا تحب؟

ماذا تكره؟

ما قيمك؟

ما حدودك؟

ما الأشياء التي لا تقبلها؟

ما الذي تريد أن تصبح عليه؟

عندما لا تعرف هذه الأشياء، يصبح من السهل على الآخرين أن يحددوا لك شخصيتك.

يقول لك شخص: أنت حساس جداً.

فيبدأ الإنسان في كراهية حساسيته.

يقول آخر: أنت لا تصلح لهذا العمل.

فيبدأ في الشك في قدرته.

يقول شخص: يجب أن تعيش بهذه الطريقة.

فيبدأ في تقليده.

شيئاً فشيئاً، يصبح صوت الآخرين أقوى من صوته.

وهنا يفقد الإنسان استقلاله النفسي.

لذلك لا تجعل كل رأي يدخل إلى داخلك ويستقر هناك.

استمع، ثم قرر ماذا تستبقي.

ليس كل شيء يجب أن تحمله.

هناك كلمات يجب أن تمر من أذنك وتخرج دون أن تسكن في قلبك.
وقد يكون من أصعب الأشياء أن تتعلم ألا تبحث عن تفسير لكل تصرف يصدر
عن الآخرين.

تأخر شخص في الرد.

ربما مشغول.

ربما متعب.

ربما لم ير الرسالة.

وربما تغير اهتمامه.

في كل الحالات، ليس من الضروري أن تقضي ساعات في اختراع القصص.
العقل عندما يكون قلقًا يستطيع أن يصنع عشرات الاحتمالات، وغالبًا يختار
أكثرها إيلاّمًا.

وهنا تحتاج إلى أن تتعلم قول:

«لا أعرف.»

لا أعرف لماذا لم يرد.

لا أعرف ماذا يفكر.

لا أعرف ماذا سيحدث غدًا.

ولا بأس.

عدم المعرفة ليس خطرًا دائمًا.

أحيانًا السلام يأتي من قبول أنك لا تستطيع معرفة كل شيء.

الاستقلال النفسي يعني أيضًا أن تتوقف عن محاولة التحكم في أشياء لا تملكها.

لا تستطيع التحكم في مشاعر الناس.

لا تستطيع إجبار شخص على حبك.
لا تستطيع منع شخص من انتقادك.
لا تستطيع أن تجعل الجميع يفهمون نيتك.
ولا تستطيع ضمان أن كل من تحبه سيبقى.
لكن تستطيع أن تتحكم في سلوكك، وحدودك، وقراراتك، وطريقة تعاملك مع الأحداث.
ركز على ما تملكه.
لأن جزءًا كبيرًا من التعب النفسي يأتي من محاولة السيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه.
قد تقضي يومك كله في التفكير في رأي شخص عنك، بينما تستطيع بدل ذلك أن تعمل على شيء يغير حياتك فعلاً.
قد تراقب شخصًا على الهاتف، بينما يمكنك أن تتعلم مهارة.
قد تنتظر اتصالًا، بينما تستطيع أن تبني مستقبلك.
قد تتحدث عن شخص رحل، بينما حياتك ما زالت تنتظر منك أن تعيشها.
وهنا تظهر قيمة اللامبالاة الحقيقية.
أن تعرف متى تقول: «هذا ليس تحت سيطرتي.»
ثم تعود إلى حياتك.
ليس كل شيء يحتاج إلى حل.
بعض الأشياء تحتاج فقط إلى قبول.
والاستقلال النفسي لا يعني أن تكون قاسيًا عندما يبتعد شخص.
يمكنك أن تحزن.

يمكنك أن تشتاق.

يمكنك أن تتذكر.

لكن لا تجعل الحزن يأخذ منك حياتك كلها.

هناك أشخاص يدخلون حياتنا لفترة، ويتركون أثرًا، ثم يرحلون.

ليس كل رحيل إهانة.

وليس كل نهاية فشلاً.

وأحيانًا تكون نهاية العلاقة مؤلمة، لكنها ضرورية.

الإنسان المستقل نفسيًا يستطيع أن يحزن على الرحيل دون أن يطارده من اختار الرحيل.

يحترم قرار الآخر، ويحترم نفسه أيضًا.

لا يتوسل.

لا يهدد.

لا ينتقم.

لا يحاول تدمير صورة الشخص أمام الآخرين.

يقول في داخله:

«كنت أتمنى أن تستمر، لكنها انتهت. وسأحترم ما انتهى.»

وهذا يحتاج إلى قوة كبيرة.

لأن الإنسان في لحظة الفقد يريد أحيانًا أن يفعل أي شيء حتى يعيد ما فقده.

لكن بعض الأشياء عندما تنتهي، لا تحتاج إلى مطاردة.

تحتاج إلى قبول.

وهناك فرق بين أن تحاول إصلاح علاقة تستحق الإصلاح، وبين أن تطارد شخصًا أغلق الباب.

الأولى مسؤولية.

والثانية فقدان للذات.

الاستقلال النفسي يظهر أيضًا في قدرتك على أن تكون وحدك دون أن تشعر بأنك لا تساوي شيئًا.

تعلم أن تجلس مع نفسك.

تعلم أن تأكل وحدك أحيانًا.

أن تمشي وحدك.

أن تتعلم وحدك.

أن تخطط لمستقبلك دون الحاجة إلى وجود جمهور.

عندما تصبح قادرًا على الاستمتاع بصحبتك، لن تقبل أي شخص فقط حتى تهرب من الوحدة.

وهذه نقطة مهمة جدًا.

الخوف من الوحدة يجعل الإنسان يقبل أحيانًا بعلاقات لا تناسبه.

لكن الشخص الذي يستطيع أن يكون وحده يستطيع أن يختار.

والاختيار أقوى من الاحتياج.

لا تقل: «أحتاج أي شخص.»

قل: «أريد الشخص المناسب.»

لا تقل: «أحتاج أي وظيفة.»

قل: «أريد عملاً أستطيع أن أبني فيه نفسي.»

لا تقل: «أحتاج أي علاقة حتى لا أبقى وحيداً.»
قل: «أفضل الوحدة على علاقة تهدم احترامي لنفسي.»
هذا لا يعني رفض الواقع أو انتظار المثالية.
يعني فقط ألا تجعل الخوف يجبرك على قبول ما يؤذي.
ومن علامات الاستقلال النفسي أنك تستطيع أن تقول «لا» دون أن تشعر بالذنب طوال اليوم.
لست مسؤولاً عن راحة الجميع.
إذا قلت لا لطلب لا تستطيع القيام به، فأنت لم تصبح شخصاً سيئاً.
إذا رفضت شيئاً لا يناسب قيمك، فأنت لم تصبح متكبراً.
إذا غادرت مكاناً يؤذي، فأنت لم تصبح جاحداً.
يمكنك أن تكون إنساناً محترماً دون أن تكون متاحاً للجميع.
يمكنك أن تساعد الناس دون أن تسمح لهم باستغلالك.
يمكنك أن تحب عائلتك دون أن تجعل كل قرار في حياتك تابعاً لرغباتهم.
يمكنك أن تحترم المجتمع دون أن تجعل المجتمع يعيش حياتك بدلاً منك.
وفي النهاية، الاستقلال النفسي ليس إعلاناً تقول فيه: «لا أحتاج أحداً.»
بل هو شعور داخلي يقول:
«أحتاج الناس، لكنني لا أضيع نفسي بينهم.»
«أحب، لكنني لا أتعلق إلى درجة العبودية.»
«أسمع، لكنني أفكر.»
«أحزن، لكنني أستمّر.»

«أخسر، لكنني لا أنهار إلى الأبد.»

«أرفض، لكنني لا أحتقر نفسي.»

«أكون وحدي، لكنني لا أشعر أنني بلا قيمة.»

عندما يصل الإنسان إلى هذه المرحلة، يتغير شيء عميق في علاقته بالعالم.

لا يعود يبحث عن شخص ينقذه من نفسه.

بل يبدأ في بناء نفسه.

لا يعود ينتظر من الآخرين أن يعطوه قيمة.

بل يعرف قيمته ويعمل على تطويرها.

لا يعود يخاف من كل رحيل.

لأنه يعرف أن فقدان شخص لا يعني فقدان الحياة.

وهنا تظهر الثقة بالنفس بشكلها الحقيقي.

ليست ثقة بالصوت المرتفع، ولا بالمظهر، ولا بمحاولة إثبات التفوق.

إنها ثقة هادئة تقول:

«أنا أعرف نفسي. أعرف ما أستطيع وما لا أستطيع. أعرف أنني أخطئ، وأعرف أنني أستطيع أن أتعلم. ولا أحتاج إلى أن أكون أفضل من الجميع حتى أشعر أنني بخير.»

لكن الاستقلال النفسي وحده لا يكفي.

قد يعرف الإنسان قيمته، وقد يستطيع أن يكون وحده، ومع ذلك يبقى داخله مليئاً بالشك.

ولهذا نحتاج في الفصل القادم إلى الحديث عن **الثقة بالنفس**؛ كيف تُبنى فعلاً، ولماذا لا تأتي من التفكير الإيجابي وحده، ولماذا الشخص الواثق ليس هو الشخص الذي يعتقد أنه لا يفشل، وإنما الشخص الذي يعرف أنه قادر على التعامل مع الفشل.

الفصل الحادي عشر

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس من أكثر الكلمات التي نسمعها، ومن أكثر الأشياء التي يساء فهمها. يظن البعض أن الإنسان الواثق هو الذي يتحدث كثيرًا، ويدافع عن نفسه في كل لحظة، ولا يعترف بخطئه، ويمشي وكأنه أفضل من الجميع. ويظن آخرون أن الثقة تعني أن تؤمن بأنك ستنجح دائمًا.

لكن الثقة الحقيقية أكثر هدوءًا من ذلك.

الثقة بالنفس ليست أن تقول: «أنا الأفضل.»

بل أن تعرف أنك لست بحاجة إلى أن تكون الأفضل حتى تحترم نفسك.

وليست أن تعتقد أنك لن تفشل.

بل أن تعرف أنك إذا فشلت، تستطيع أن تتعلم وتبدأ من جديد.

وليست أن تعرف كل الإجابات.

بل أن تكون قادرًا على قول: «لا أعرف، وسأتعلم.»

وهذا النوع من الثقة لا يولد من الكلمات الجميلة وحدها.

لا تستطيع أن تقنع نفسك بأنك قوي وأنت لا تفعل شيئًا لبناء قوتك.

ولا تستطيع أن تكرر أمام المرأة أنك قادر، بينما أنت تهرب باستمرار من كل شيء يخيفك.

الثقة تُبنى بالأفعال.

كل مرة تقول لنفسك إنك ستفعل شيئًا ثم تفعله، تزداد ثقتك بنفسك.

وكل مرة تعد نفسك بشيء ثم تتراجع دون سبب، يتعلم عقلك تدريجيًا ألا يصدق وعودك.

لهذا تبدأ الثقة أحيانًا من أشياء صغيرة جدًا.

أن تستيقظ في الوقت الذي قررت فيه.
أن تنتهي العمل الذي بدأتَه.
أن تتعلم شيئاً جديداً.
أن تلتزم بما وعدت به نفسك.
أن تقول لا عندما يجب أن تقول لا.
أن تعتذر عندما تخطئ.
أن تواجه شيئاً كنت تهرب منه.
قد تبدو هذه الأشياء بسيطة، لكنها تبني علاقة جديدة بينك وبين نفسك.
تبدأ في الشعور بأنك تستطيع الاعتماد على نفسك.
وهذا أهم بكثير من أن يمدحك الناس.
لأن الإنسان عندما لا يثق بنفسه، يبحث باستمرار عن شخص آخر يطمئنه.
هل أنا جيد؟
هل قراري صحيح؟
هل شكلي جيد؟
هل أعجبهم؟
هل أنا أفضل من غيري؟
هل يعتقدون أنني ناجح؟
وهكذا يصبح العقل معلقاً بالخارج.
أما عندما تبدأ في بناء الثقة الداخلية، يصبح السؤال مختلفاً:
هل أنا راضٍ عن الطريقة التي أتصرف بها؟

هل فعلت ما أستطيع؟

هل تعلمت؟

هل تصرفت بما يتوافق مع قيمتي؟

هذه الأسئلة أكثر أهمية من التصنيف.

لكن لا تخط بين الثقة والغرور.

الغرور يحتاج إلى أن يكون أعلى من الآخرين.

الثقة لا تحتاج ذلك.

الشخص المغرور يحاول أن يقلل من الآخرين حتى يشعر أنه كبير.

أما الواثق فلا يحتاج إلى تحطيم أحد حتى يثبت وجوده.

قد يرى شخصاً أفضل منه في مجال معين ويقول ببساطة:

«هو أفضل مني في هذا المجال.»

ولا يشعر أن ذلك يهدمه.

لأن تفوق شخص آخر لا يعني أنك عديم القيمة.

يمكن لشخص أن يكون أكثر خبرة منك.

أكثر مالاً منك.

أكثر نجاحاً منك.

أكثر معرفة منك.

وهذا لا يمنعك من تطوير نفسك.

المشكلة تبدأ عندما تحول المقارنة إلى حكم على ذاتك.

«هو أفضل مني، إذن أنا لا أساوي شيئاً.»

هذه ليست حقيقة.

إنها طريقة خاطئة في التفكير.

الحياة ليست مسابقة واحدة يفوز فيها شخص واحد ويخسر الجميع.

يمكنك أن تتعلم من الشخص الذي سبقك دون أن تكرهه.

يمكنك أن تعجب بنجاحه دون أن تحتقر نفسك.

يمكنك أن تقول: «أريد أن أصل إلى مستوى قريب من هذا»، ثم تبدأ في العمل.

الثقة لا تمنعك من رؤية نقصك.

على العكس، الشخص الواثق يستطيع أن ينظر إلى نقاط ضعفه دون أن ينهار.

يعرف أنه يحتاج إلى تطوير لغته.

أو مهاراته.

أو طريقة تواصله.

أو معرفته.

أو انضباطه.

ثم يعمل على ذلك.

أما الإنسان الذي يخاف على صورته أمام نفسه، فقد يرفض الاعتراف بأي ضعف.

لأنه يعتقد أن الاعتراف يعني الهزيمة.

لكن كيف ستطور شيئاً لا تعترف بوجوده؟

إذا كنت ضعيفاً في اللغة، تعلم.

إذا كنت لا تعرف استخدام برنامج معين، تدرب.

إذا كنت لا تعرف إدارة المال، تعلم.
إذا كنت لا تعرف كيف تتحدث أمام الناس، مارس ذلك.
لا تجعل الخجل يمنعك من أن تصبح أفضل.
في البداية ستشعر أنك غير جيد.
وهذا طبيعي.
كل مهارة جديدة تجعل الإنسان يمر بمرحلة يكون فيها غير متمكن.
لكن لا أحد يولد محترفًا.
الفرق بين الشخص الذي يطور نفسه والشخص الذي يبقى في مكانه أن الأول يتحمل شعور البداية.
يتحمل أن يكون مبتدئًا.
يتحمل أن يخطئ.
يتحمل أن يسأل.
يتحمل أن يسمع تصحيحًا.
ثم يستمر.
الثقة تنمو من هذه التجارب.
ومع الوقت، تبدأ في اكتشاف أنك قادر على أشياء كنت تعتقد أنك لا تستطيعها.
تتعلم لغة.
تتقن مهارة.
تنجح في مقابلة.
تتعامل مع مشكلة.

تواجه موقفًا صعبًا.

ثم تقول لنفسك:

«لقد فعلتها.»

هذه اللحظات الصغيرة تتراكم.

ومنها تبنى الثقة.

ولهذا لا تنتظر أن تشعر بالثقة حتى تبدأ.

ابدأ، وستأتي الثقة أثناء الطريق.

كثير من الناس ينتظرون الشعور المناسب.

يقولون:

«عندما أشعر أنني مستعد، سأبدأ.»

لكن الشعور بالاستعداد لا يأتي دائمًا قبل الفعل.

أحيانًا يأتي بعده.

تبدأ وأنت خائف.

ثم تكتشف أنك قادر.

تبدأ وأنت متردد.

ثم تتعلم.

تبدأ وأنت لا تعرف.

ثم تصبح أكثر معرفة.

وهذا ينطبق حتى على القرارات الكبيرة.

لن تحصل دائمًا على ضمان بأن قرارك صحيح.

لن تعرف المستقبل.

يمكنك أن تجمع المعلومات، وتسأل أهل الخبرة، وتدرس الاحتمالات، ثم تتخذ قرارك.

وبعدها قد تكتشف أنك أخطأت.

الثقة هنا تعني ألا تعتبر الخطأ كارثة على شخصيتك.

يمكنك تعديل القرار.

يمكنك تغيير الطريق.

يمكنك الاعتذار.

يمكنك البدء من جديد.

الثقة الحقيقية تسمح لك بالتصحيح.

أما الشخص الذي يحتاج إلى أن يبدو صحيحًا دائمًا، فسوف يستمر أحيانًا في الخطأ فقط حتى لا يعترف بأنه أخطأ.

وهذا ليس قوة.

إنه خوف.

هناك جانب آخر للثقة يتعلق بالكلام.

تعلم أن تتحدث بوضوح.

لا تحتاج إلى العدوانية حتى تكون قويًا.

يمكنك أن تقول:

«لا أوافق.»

«هذا لا يناسبني.»

«أحتاج إلى وقت للتفكير.»

«لا أستطيع القيام بهذا.»

«لقد أخطأت.»

«أفهم وجهة نظرك، لكن لدي رأي مختلف.»

هذه الجمل البسيطة تحتاج أحياناً إلى شجاعة أكثر من الصراخ.

الشخص الواثق لا يحتاج إلى رفع صوته حتى يُسمع.

ولا يحتاج إلى تهديد الآخرين حتى يحترموه.

الاحترام الحقيقي لا يأتي من الخوف.

قد يخاف منك شخص، لكنه لا يحترمك.

وقد يختلف معك شخص، لكنه يحترمك.

والفرق بين الاثنين كبير.

الثقة أيضاً تعني ألا تعتذر عن وجودك.

لا تعتذر لأن لديك طموحاً.

لا تعتذر لأنك تريد أن تتطور.

لا تعتذر لأنك اخترت طريقاً مختلفاً.

لكن في الوقت نفسه، لا تستخدم الثقة كذريعة لفرض نفسك على الآخرين.

من حقك أن تعيش حياتك.

ومن حق الآخرين أن يعيشوا حياتهم.

من حقك أن تختار.

ومن حقهم أن يختلفوا معك.

من حقك أن تضع حدوداً.

ومن حقهم ألا يقبلوا قربك.
الثقة لا تعني السيطرة.
إنها احترام متبادل.
وقد تصل إلى مرحلة لا يعود فيها نقد الآخرين يخيفك كما كان.
ليس لأنك أصبحت لا تسمع.
بل لأنك أصبحت تعرف كيف تفرز.
إذا كان النقد صحيحًا، استفد.
إذا كان خاطئًا، اتركه.
إذا كان هدفه الإهانة، لا تمنحه وقتك.
لا تجعل كل كلمة تدخل إلى قلبك.
أنت لا تحتاج إلى الدفاع عن نفسك أمام كل شخص.
بعض الناس لن يفهموك مهما شرحت.
وبعضهم لا يريد أن يفهمك أصلًا.
والاستمرار في محاولة إقناعهم قد يكون استنزافًا لا فائدة منه.
الثقة تجعلك تعرف متى تتكلم، ومتى تشرح، ومتى تصمت.
وهنا نعود مرة أخرى إلى اللامبالاة الحقيقية.
عندما تثق بنفسك، لا تعود بحاجة إلى إثبات نفسك في كل مكان.
إذا عرف الناس قيمتك، جيد.
إذا لم يعرفوها، لن تتوقف حياتك.
إذا مدحوك، اشكرهم.

إذا انتقدوك، فكر.
إذا تجاهلوك، استمر.
إذا رفضوك، ابحث عن مكان آخر.
إذا فشلت، تعلم.
هذه ليست قسوة.
هذه ثبات.
والثبات لا يعني أن قلبك لا يتأثر.
قد تحزن من الرفض.
وقد تتألم من النقد.
وقد تشعر بالخوف.
لكن الفرق أن هذه المشاعر لا تملك القرار النهائي.
أنت تسمعها، ثم تقرر.
وهذا هو معنى أن تصبح سيداً على نفسك.
في النهاية، لا تبحث عن ثقة تجعلك تعتقد أنك لا يمكن أن تخسر.
ابحث عن ثقة تجعلك تعرف أنك تستطيع التعامل مع الخسارة.
لا تبحث عن ثقة تمنعك من الخوف.
ابحث عن ثقة تجعلك تتحرك رغم الخوف.
لا تبحث عن ثقة تجعلك تشعر أنك أفضل من الناس.
ابحث عن ثقة تجعلك لا تحتاج إلى مقارنة نفسك بهم طوال الوقت.
وعندما تصل إلى هذه المرحلة، ستبدأ في اكتشاف نوع مختلف من القوة.

قوة لا تحتاج إلى استعراض.

قوة لا ترفع صوتها.

قوة لا تبحث عن المعارك.

قوة يمكن أن تجلس في غرفة مليئة بالضجيج وتبقى هادئة.

قوة تستطيع أن تقول «لا» دون غضب.

قوة تستطيع أن تغادر دون انتقام.

قوة تستطيع أن تسامح دون أن تنسى حدودها.

قوة تستطيع أن تحب دون أن تفقد نفسها.

هذه هي القوة الهادئة.

وفي الفصل القادم سنتحدث عنها؛ عن الإنسان الذي لا يحتاج إلى أن يثبت أنه قوي، لأن هدوءه، وقراراته، وحدوده، وطريقة تعامله مع الحياة أصبحت هي الدليل.

الفصل الثاني عشر

القوة الهادئة

هناك قوة يراها الجميع، وقوة لا يلاحظها أحد.

القوة التي يراها الجميع قد تكون في الصوت المرتفع، وفي سرعة الرد، وفي القدرة على السيطرة على الآخرين، وفي الدخول في المواجهات دون تردد. أما القوة التي لا يلاحظها أحد، فهي أن يستطيع الإنسان أن يسيطر على نفسه عندما يكون قادرًا على الانفجار.

القوة الهادئة لا تعني أن الإنسان ضعيف.

بل أحيانًا يكون الهدوء أصعب أشكال القوة.

أن تكون قادرًا على الرد ولا ترد، ليس عجزًا.

أن تستطيع الانتقام وتختار ألا تفعل، ليس خوفًا.

أن تعرف أن شخصًا أساء إليك، ومع ذلك ترفض أن تتحول إلى نسخة منه، هذه قوة.

هناك أناس يظنون أن عليهم الرد على كل كلمة حتى لا يبدوا ضعفاء. فإذا انتقدهم شخص ردوا عليه. وإذا استفزهم أحد دخلوا في نقاش. وإذا تجاهلهم شخص حاولوا معرفة السبب. وإذا رفضهم أحد بدأوا في البحث عن طريقة لإثبات أنهم أفضل منه.

وبمرور الوقت، تصبح حياتهم سلسلة من ردود الأفعال.

شخص يقول شيئًا، فيتغير مزاجهم.

شخص يرفضهم، فينهارون.

شخص ينتقدهم، فيغضبون.

شخص ينجح، فيشعرون بالنقص.

شخص يتجاهلهم، فيبدأون في التفكير طوال الليل.

إنهم لا يعيشون حياتهم بالكامل، بل يعيشون في رد فعل مستمر تجاه الآخرين.

القوة الهادئة تبدأ عندما تستعيد حقاك في اختيار ما يستحق ردك.

ليس كل شيء يستحق جوابًا.

وليس كل شخص يستحق تفسيرًا.

وليس كل استفزاز يستحق معركة.

وليس كل سوء فهم يحتاج إلى تصحيح.

وليس كل شخص يجب أن يعرف ما تفكر فيه.

أحيانًا يكون أفضل رد هو أن تكمل حياتك.

قد يظلمك شخص في كلامه، وتعرف أنك مظلوم، لكنك لا تحتاج إلى أن تقضي أيامًا في محاولة إقناعه.

وقد يتحدث عنك شخص بطريقة لا تعجبك، ويمكنك أن تدافع عن نفسك، لكن ليس من الضروري أن تدخل معه في حرب طويلة.

هناك فرق بين الدفاع عن النفس وبين العيش في حالة دفاع دائم.

الدفاع عن النفس قد يكون ضروريًا.

أما محاولة إثبات نفسك أمام الجميع، فهي سجن.

القوة الهادئة تجعلك أكثر انتقائية.

تسأل نفسك قبل أن تتصرف:

هل هذا الأمر مهم فعلاً؟

هل سيؤثر في حياتي بعد شهر؟

هل يستحق هذا الشخص طاقتي؟

هل الرد سيحل المشكلة أم سيزيدها؟

هل أنا أتكلم لأنني أريد حل المشكلة، أم لأنني غاضب فقط؟

هذه الأسئلة قد تمنعك من كثير من القرارات التي ستندم عليها لاحقًا.

الغضب يريد منك أن تتصرف الآن.

أما الحكمة فتقول لك: انتظر.

خذ نفسًا.

ابتعد قليلًا.

فكر.

ثم قرر.

ليس لأنك جبان، بل لأنك لا تريد أن تمنح لحظة غضب سلطة على حياتك.
هناك أشياء كثيرة يمكن إصلاحها بعد أن تهدأ، لكن بعض الكلمات لا يمكن سحبها بعد أن تخرج.
وبعض العلاقات لا تعود كما كانت بعد جملة واحدة قيلت في لحظة غضب.
لهذا قد يكون الصمت في بعض المواقف أكثر قوة من الكلام.
لكن الصمت ليس دائماً قوة.
أحياناً يكون الصمت هروباً.
والقوة الهادئة تعرف الفرق.
إذا كان حقك يحتاج إلى مطالبة، طالب به.
إذا كان الظلم يحتاج إلى موقف، اتخذ موقفاً.
إذا كان شخص يتجاوز حدودك باستمرار، تحدث بوضوح.
الهدوء لا يعني أن تسمح للآخرين بإيذائك.
بل يعني أن تواجه دون أن تفقد السيطرة على نفسك.
يمكنك أن تكون حازماً دون أن تكون عدوانياً.
يمكنك أن ترفض دون إهانة.
يمكنك أن تغادر دون أن تلعن.
يمكنك أن تضع حداً دون أن تتحول إلى عدو.
وهذا من أصعب أشكال النضج.
القوة الهادئة تظهر أيضاً عندما لا تحتاج إلى أن يعرف الناس كل شيء عنك.
ليست كل خطتك بحاجة إلى إعلان.

وليس كل خطوة جديدة بحاجة إلى جمهور.

بعض الأحلام تموت عندما نضعها تحت أعين الجميع قبل أن تنمو.

تحدث كثيرًا عن خطتك، وستجد نفسك أحيانًا تبحث عن إعجاب الناس بدل تنفيذها.

أما عندما تعمل بهدوء، يصبح الإنجاز هو الذي يتحدث.

لا تخبر الجميع أنك ستتغير.

تغير.

لا تخبر الجميع أنك ستنجح.

اعمل.

لا تخبر الجميع أنك ستصبح أقوى.

واجه الحياة بطريقة مختلفة.

في النهاية، الناس لا يعيشون حياتك.

هم قد يسمعون عن خطتك، لكنهم لن يستيقظوا مكانك.

قد يشجعونك، لكنهم لن يتحملوا تعبك كله.

قد ينتقدونك، لكنهم لن يعيشوا نتائج قراراتك.

ولهذا لا تجعل حياتك مشروعًا لإقناع الآخرين.

افعل ما تراه صحيحًا، وتحمل مسؤوليته.

ومن علامات القوة الهادئة أنك لا تدخل كل معركة تُعرض عليك.

هناك معارك لا تربح منها شيئًا حتى لو انتصرت.

قد تنتصر في نقاش وتخسر يومًا كاملاً من راحة بالك.

قد تثبت أنك على حق، لكنك تخسر علاقة كان يمكن إصلاحها.

قد تنتقم من شخص، ثم تكتشف أن الانتقام لم يعالج الألم الذي بداخلك.
لذلك اسأل نفسك دائماً:

ماذا سأكسب إذا دخلت هذه المعركة؟
وماذا سأخسر؟

إذا كان ثمنها راحتي ووقتي وكرامتي وسلامي الداخلي، فقد يكون الانسحاب أقوى
من الانتصار.
وهنا لا بد أن نفهم معنى الانسحاب.

الانسحاب ليس دائماً هزيمة.
أحياناً تنسحب لأنك فهمت أن المكان لا يناسبك.
تترك النقاش لأنك فهمت أنه لن يؤدي إلى شيء.
تغادر العلاقة لأنك أدركت أنها تؤذي.
تتوقف عن محاولة إرضاء شخص لن يرضى.
تغير الطريق لأن الطريق القديم لم يعد مناسباً.
هذا ليس ضعفاً.
إنه وعي.

القوة الحقيقية ليست أن تتمسك بكل شيء.
بل أن تعرف متى تتمسك، ومتى تترك.
ومن أصعب الأشياء التي يستطيع الإنسان أن يتعلمها ألا يجعل كرامته مرتبطة
بانتصاره على الآخرين.

إذا أهانك شخص، ليس من الضروري أن تهينه حتى تستعيد كرامتك.
إذا رفضك شخص، ليس من الضروري أن تجعله يندم.

إذا تركتك علاقة، ليس من الضروري أن تبحث عن شخص آخر فقط حتى تثبت أنك مرغوب.

إذا فشل مشروعك، ليس من الضروري أن تنجح بسرعة فقط حتى تقول للناس إنهم كانوا مخطئين.

افعل الأشياء من أجل حياتك، لا من أجل جمهور يتابعك.

هناك فرق بين أن تريد النجاح وبين أن تريد أن يرى الناس نجاحك.

الأول يبني حياتك.

والثاني قد يحول حياتك إلى مسرح.

والإنسان الذي يعيش للمسرح يتعب؛ لأنه يحتاج دائماً إلى جمهور.

أما الإنسان الذي يعيش وفق قيمه، فيستطيع أن يستمر حتى عندما لا يصفق له أحد.

القوة الهادئة لا تعني أيضاً أنك لا تحتاج إلى أحد.

هذه فكرة أخرى يجب أن نتخلص منها.

ليس عيباً أن تحتاج إلى صديق.

ليس عيباً أن تطلب النصيحة.

ليس عيباً أن تقول لشخص تحبه إنك متعب.

ليس عيباً أن تحتاج إلى دعم.

الضعف ليس في طلب المساعدة.

الضعف الحقيقي أن تخاف من طلبها حتى تنهار وحدك.

القوة الهادئة تعرف متى تعتمد على نفسها ومتى تستعين بالآخرين.

تعرف أن الاستقلال لا يعني العزلة.

وأن القوة لا تعني إخفاء كل ألم.

قد تبكي وأنت قوي.

قد تخاف وأنت قوي.

قد تحتاج إلى شخص وأنت قوي.

وقد تمر بيوم سيئ دون أن يعني ذلك أنك عدت إلى نقطة الصفر.

القوة ليست حالة دائمة.

نحن بشر.

نضعف ونقوى.

نخطئ ونتعلم.

نسقط وننهض.

لكن الفرق أن الإنسان الذي يبني قوته من الداخل لا يسمح ليوم سيئ أن يحدد حياته كلها.

قد يقول:

«اليوم أنا متعب، لكنني سأكمل.»

«اليوم أخطأت، لكنني سأصلح.»

«اليوم فشلت، لكن القصة لم تنته.»

«اليوم لا أعرف ماذا أفعل، لكنني سأبحث.»

هذه اللغة الداخلية تصنع إنسانًا مختلفًا.

وفي النهاية، ربما تكون أقوى صورة للقوة هي ألا تصبح قاسيًا بسبب ما مررت به.

أن تتألم دون أن تتحول إلى مؤذ.

أن تتعرض للخيانة دون أن تصبح خائناً.
أن تُرفض دون أن تبدأ في رفض الجميع.
أن يُساء إليك دون أن تجعل الإساءة أسلوب حياتك.
أن تمر بالفقر أو الفشل أو الخسارة دون أن تفقد احترامك لنفسك.
أن ترى الجانب القاسي من الحياة، ومع ذلك تحتفظ بإنسانيتك.
هذه هي القوة التي تستحق أن تبحث عنها.
لأن الحياة ستختبرك.
ستأتي أيام لن تسير كما تريد.
وستسمع كلمات ستؤلمك.
وستفقد أشياء كنت تظن أنك لن تفقدها.
وقد تجد نفسك في لحظة تسأل:
«هل أستطيع أن أبدأ من جديد؟»
والجواب ليس في أن تصبح شخصاً بلا مشاعر.
بل في أن تصبح شخصاً لا تسمح لمشاعره، ولا للناس، ولا للخسارات، بأن تقود حياته بدلاً منه.
عندما تصل إلى هذه المرحلة، تصبح اللامبالاة شيئاً مختلفاً تماماً.
لن تكون لامبالياً لأنك لا تشعر.
ستكون لامبالياً تجاه ما لا يستحق أن يسرق منك نفسك.
وستكون شديد الاهتمام بما يستحق.
تهتم بكرامتك.

تهتم بمستقبلك.

تهتم بعائلتك.

تهتم بعملك.

تهتم بصحتك.

تهتم بتعلمك.

تهتم بمن يحبك بصدق.

تهتم بأن تصبح إنساناً أفضل.

أما كلام عابر، ونظرة عابرة، وانتقاد عابر، واستفزاز عابر، فلن يعود قادراً على تحريك حياتك كلها.

وهنا تبدأ القوة الحقيقية.

القوة التي لا تصرخ.

القوة التي لا تحتاج إلى جمهور.

القوة التي لا تبحث عن إثبات.

القوة التي تجعل الإنسان يقول في داخله:

«أنا أعرف من أنا، وأعرف إلى أين أريد أن أذهب، ولن أسمح لكل صوت يمر في طريقي أن يغير اتجاهي.»

ومن هنا ننتقل إلى واحدة من أصعب الاختبارات التي تواجه الإنسان: الغضب.

لأن الإنسان قد يعرف نفسه، ويعرف قيمته، ويثق بنفسه، ويبدو هادئاً، ثم تأتي لحظة واحدة تستفزه، فيفقد كل ما بناه.

لذلك فإن القوة لا تكتمل إلا بضبط النفس.

وفي الفصل القادم سنبدأ الحديث عن السيطرة على الغضب، وكيف يمكن للإنسان أن يشعر بالغضب دون أن يصبح الغضب هو الذي يقوده.

الفصل الثالث عشر

السيطرة على الغضب

الغضب شعور يعرفه كل إنسان.

لا يوجد إنسان لم يغضب في حياته، ولم يشعر في لحظة أن شيئاً داخله اشتعل فجأة. قد يكون السبب كلمة جارحة، أو ظلمًا، أو خيانة، أو إهانة، أو فشلًا، أو ضغطًا تراكم لوقت طويل حتى جاءت لحظة صغيرة فكانت هي الشرارة.

لهذا لا يمكن أن يكون الهدف من السيطرة على الغضب هو ألا تغضب أبدًا.

الغضب ليس عيبًا في حد ذاته.

المشكلة تبدأ عندما يصبح الغضب هو الذي يتخذ القرارات بدلًا منك.

قد تغضب فتقول كلامًا لم تكن تريد قوله.

قد تغضب فتؤذي شخصًا تحبه.

قد تغضب فتتخذ قرارًا ستتندم عليه بعد ساعات.

وقد تغضب من شخص واحد، ثم تحمل غضبك إلى أشخاص لا علاقة لهم بالمشكلة.

في لحظة الغضب، يبدو كل شيء أكبر مما هو عليه.

الكلمة تصبح إهانة لا تُغتفر.

والخطأ يصبح دليلًا على أن الشخص كله سيئ.

والموقف الصغير يصبح معركة كرامة.

ولهذا فإن أول خطوة في السيطرة على الغضب هي أن تفهمه قبل أن تحاول إيقافه.

الغضب غالبًا لا يأتي وحده.

قد يكون خلفه خوف.

وقد يكون خلفه شعور بالإهانة.

وقد يكون خلفه إحساس بالعجز.

وقد يكون خلفه تعب طويل.

وقد يكون خلفه تراكم لمشكلات لم تتحدث عنها.

وأحيانًا لا يكون الشخص غاضبًا من الموقف الحالي فقط، بل من أشياء كثيرة حدثت قبله.

لذلك قد ترى شخصًا ينفجر بسبب أمر بسيط، بينما السبب الحقيقي أعمق بكثير.

إنسان تحمل أيامًا طويلة، ثم جاءت كلمة واحدة فكسرت السد.

لهذا لا تسأل نفسك فقط:

«لماذا أنا غاضب؟»

اسأل أيضًا:

«ماذا يوجد خلف هذا الغضب؟»

قد تكتشف أنك لست غاضبًا من الكلمة نفسها، بل من الطريقة التي قيلت بها.

وقد تكتشف أنك لست غاضبًا من الشخص، بل من شعورك بأنك لا تستطيع تغيير الوضع.

وقد تكتشف أنك متعب أكثر مما كنت تعتقد.

فهم الغضب لا يعني تبريره.

يمكن أن تفهم سبب غضبك دون أن تسمح لنفسك بإيذاء الآخرين.

هذه نقطة مهمة جدًا.

أن تقول «أنا غاضب» يشرح حالتك.

لكنه لا يعطيك الحق في الإهانة.

أن تقول «لقد استفزني» يفسر ما شعرت به.
لكنه لا يجعل الطرف الآخر مسؤولاً عن كل ما ستفعله بعد ذلك.
أنت مسؤول عن رد فعلك.

قد لا تستطيع التحكم في الكلمة التي قالها شخص آخر.
لكن تستطيع أن تتحكم فيما ستقوله أنت.
قد لا تستطيع منع شخص من استفزازك.
لكن تستطيع أن تقرر هل ستمنحه السيطرة عليك أم لا.
وهنا تظهر قوة النفس.

الغضب يقول لك:

«رد الآن.»

أما ضبط النفس فيقول:

«انتظر.»

الغضب يقول:

«اجعله يشعر بالألم الذي شعرت به.»

أما النضج فيقول:

«لا تجعل ألمه عذراً لألم جديد.»

الغضب يريد الانتصار في اللحظة.

أما العقل فينظر إلى ما بعد اللحظة.

فكر في عدد المرات التي ندم فيها الإنسان على جملة قالها وهو غاضب.

كم علاقة تضررت بسبب لحظة واحدة؟

كم فرصة ضاعت بسبب تصرف متسرع؟

كم شخصًا اعتذر بعد أن انتهى الغضب، لكنه لم يستطع أن يعيد الأمور إلى ما كانت عليه؟

الكلمات يمكن الاعتذار عنها، لكن أثرها قد يبقى.

ولهذا فإن من أقوى الأشياء التي يمكنك تعلمها أن تؤجل ردك عندما تكون في قمة الغضب.

ليس كل رد يجب أن يكون فوريًا.

يمكنك أن تقول:

«سأتحدث معك عندما أهدأ.»

يمكنك أن تبتعد قليلًا.

يمكنك أن تصمت.

يمكنك أن تغلق الهاتف بدل أن ترسل رسالة ستندم عليها.

يمكنك أن تنتظر حتى يهدأ جسدك وعقلك.

ثم تعود إلى الموقف.

هذه ليست هزيمة.

إنها إدارة للنفس.

الإنسان الذي يستطيع أن يؤجل رده حتى يستعيد هدوءه أقوى من الإنسان الذي يرد بسرعة فقط حتى لا يبدو ضعيفًا.

هناك فرق بين الحزم والانفجار.

الحزم يقول:

«هذا التصرف غير مقبول بالنسبة لي.»

أما الانفجار فيقول:

«أنت إنسان سيئ، ولا أريد أن أراك مرة أخرى.»

الحزم يركز على السلوك.

والغضب غير المنضبط يهاجم الشخص كله.

ولهذا تعلم أن تصف ما حدث بدل أن تحول الموقف إلى حكم نهائي على الإنسان.

قل:

«ما فعلته أز عجني.»

بدل:

«أنت دائماً تفعل كل شيء خطأ.»

قل:

«أنا لا أقبل هذه الطريقة في الحديث معي.»

بدل:

«أنت لا تحترم أحداً.»

هذه الطريقة لا تعني أنك ضعيف.

بل تعني أنك تعرف كيف تحافظ على كرامتك دون أن تفقد السيطرة على نفسك.

ومن المهم أيضاً أن تتعلم الفرق بين الغضب الذي يحتاج إلى موقف والغضب الذي يحتاج إلى تجاهل.

هناك أمور يجب أن تتحدث عنها.

إذا تجاوز شخص حدودك باستمرار، فالسكوت ليس دائماً حكمة.

إذا تعرضت لظلم، فقد تحتاج إلى المطالبة بحقوقك.

إذا كان هناك سلوك يؤذيك، يجب أن توضح موقفك.
لكن ليس كل شيء يحتاج إلى معركة.
أحياناً يكون الشخص أمامك يبحث فقط عن رد فعل.
إذا أعطيته الغضب الذي يبحث عنه، فقد أعطيته السيطرة التي يريدّها.
بعض الاستفزازات تموت عندما لا تجد من يغذيها.
وهذا جزء من اللامبالاة الحقيقية.
ليس لأنك لا تستطيع الرد.
بل لأنك تستطيع، ومع ذلك تختار ألا تمنح الأمر أكثر من حجمه.
الغضب يصبح أخطر عندما يتحول إلى عادة.
يبدأ الإنسان في تفسير كل شيء بطريقة عدائية.
نظرة تصبح استفزازاً.
كلمة تصبح إهانة.
اختلاف الرأي يصبح عدم احترام.
النصيحة تصبح هجوماً.
وهكذا يعيش في حالة دفاع دائم.
لا يستطيع أن يرتاح لأن عقله يبحث باستمرار عن تهديد جديد.
لهذا اسأل نفسك أحياناً:
«هل ما حدث فعلاً يستحق كل هذا الغضب؟»
قد تكون الإجابة نعم.
وقد تكون لا.

لكن مجرد طرح السؤال يمنحك مسافة بينك وبين الشعور.

وهذه المسافة مهمة جدًا.

لأنك عندما تصبح قادرًا على ملاحظة غضبك، تبدأ في الخروج من داخله.

تقول:

«أنا غاضب الآن.»

وليس:

«أنا الغضب.»

هناك فرق.

أنت تشعر بالغضب، لكنك لست مضطرًا لأن تصبح الغضب.

يمكنك أن تشعر به ثم تختار.

وهذا ينطبق على كل المشاعر.

لكن الغضب تحديدًا يحتاج إلى احترام، لأنه قد يمنح الإنسان طاقة كبيرة.

يمكن استخدام هذه الطاقة في شيء مفيد.

يمكن أن تحول غضبك من ظلم تعرضت له إلى قرار ببناء نفسك.

يمكن أن تحول غضبك من فشل إلى تعلم.

يمكن أن تحول غضبك من وضع سيئ إلى تغيير.

لكن لا تجعل الغضب يقودك إلى الانتقام.

الانتقام قد يعطيك شعورًا مؤقتًا بالقوة، لكنه كثيرًا ما يبقيك مرتبطًا بالشخص الذي تريد التخلص من تأثيره.

تقول إنك لا تهتم به، ثم تقضي وقتك في التفكير كيف تؤذيه.

تقول إنك تجاوزته، ثم تبحث باستمرار عن أخباره.
تقول إنك قوي، ثم تجعل كل قرار في حياتك ردًا عليه.
هذه ليست حرية.
ما زال يملك جزءًا من عقلك.
أحيانًا يكون أقوى انتقام هو أن تستعيد حياتك.
أن تتعلم.
أن تعمل.
أن تتحسن.
أن تنجح دون أن تجعل نجاحك رسالة موجهة إليه.
أن تصبح أفضل لأنك تريد ذلك، لا لأنك تريد أن يراك شخص آخر.
وهنا يتحول الغضب إلى طاقة ناضجة.
ليس المطلوب أن تكبت غضبك حتى ينفجر لاحقًا.
الكبت ليس ضبطًا للنفس.
أن تقول «أنا بخير» وأنت في الداخل ممتلئ بالغضب، ثم تجمع كل شيء حتى تنفجر، ليس حلًا.
تعلم أن تعبر.
تحدث عندما تكون قادرًا على الحديث.
اكتب ما تشعر به إذا لم تستطع التعبير عنه مباشرة.
ابتعد قليلًا إذا كان القرب سيزيد المشكلة.
اطلب المساعدة إذا كان الضغط أكبر من قدرتك على التعامل معه.

المهم ألا تجعل الغضب يعيش داخلك بلا اسم ولا فهم.
وفي بعض الأحيان، يكون الغضب على النفس أقسى من الغضب على الآخرين.
يغضب الإنسان لأنه أخطأ.
ثم يبدأ في إهانة نفسه.
«كيف فعلت ذلك؟»
«أنا غبي.»
«أنا لا أتعلم.»
«أنا دائماً أفسد كل شيء.»
هنا يتحول الخطأ من درس إلى عقوبة.
المحاسبة ضرورية.
لكن إهانة النفس لا تصلح الماضي.
إذا أخطأت، اعترف.
إذا أفسدت شيئاً، أصلحه إن استطعت.
إذا جرحت شخصاً، اعتذر.
إذا تعلمت درساً، لا تكرره.
لكن لا تجعل نفسك عدواً دائماً.
الإنسان الذي يكره نفسه لا يصبح بالضرورة أفضل.
أحياناً يصبح أكثر خوفاً وأكثر ترددًا.
أما الإنسان الذي يحاسب نفسه باحترام، فيستطيع أن يرى خطأه بوضوح دون أن
ينهار تحته.

في النهاية، السيطرة على الغضب ليست أن تصبح بلا مشاعر.
وليست أن تسمح للناس بإهانتك.
وليست أن تسكت عن الظلم.
وليست أن تتظاهر بالهدوء بينما داخلك يحترق.
السيطرة على الغضب هي أن تستعيد القيادة.
أن تشعر، ثم تفكر.
أن تتوقف، ثم تختار.
أن تعرف أن اللحظة ستمر، وأن القرار الذي ستتخذه خلالها قد يبقى سنوات.
عندما تغضب، تذكر أن الإنسان الذي أمامك ليس بالضرورة عدوك، وأن الموقف ليس بالضرورة حرباً، وأن الرد ليس بالضرورة قوة.
أحياناً تكون أقوى جملة تستطيع قولها:
«أنا غاضب الآن، ولذلك لن أقرر الآن.»
ثم تهدأ.
وعندما تهدأ، ستكتشف أن بعض الأشياء كانت تستحق موقفاً، وبعضها كان يستحق كلمة، وبعضها كان يستحق حدوداً، وبعضها لم يكن يستحق شيئاً على الإطلاق.
وهنا يبدأ ضبط النفس الحقيقي.
أن لا تمنح كل موقف حق الدخول إلى أعماقك.
أن لا تسمح لكل كلمة بأن تغير يومك.
أن لا تجعل الآخرين يمسكون بمفتاح أعصابك.
لأن الإنسان الذي يستطيع الآخرون استفزازهم متى أرادوا، لم يمنحهم مجرد فرصة لإزعاجه، بل منحهم جزءاً من السيطرة عليه.

أما عندما تتعلم أن تختار ردك، فأنت تستعيد هذا الجزء من نفسك.

والغضب ليس الاختبار الوحيد.

فقد تستطيع السيطرة على غضبك، ثم تخسر نفسك بسبب كلمة قلتها في لحظة اندفاع، أو سر أخبرته وأنت متحمس، أو وعد قطعتة دون تفكير.

ولهذا فإن ضبط النفس لا يتعلق فقط بما تفعله عندما تغضب، بل أيضاً بما تقوله عندما تتكلم.

وفي الفصل القادم سننتقل إلى السيطرة على الكلام؛ لأن الإنسان قد يندم على كلمة واحدة أكثر مما يندم على ساعات طويلة من الصمت.

الفصل الرابع عشر

السيطرة على الكلام

الكلام شيء صغير يخرج من الفم، لكنه قد يغير أشياء كبيرة في حياة الإنسان. كلمة قد تجعل شخصاً يبتسم طوال اليوم، وكلمة أخرى قد تبقى في ذاكرته سنوات. قد تصلح كلمة علاقة، وقد تهدمها.

قد تفتح باباً، وقد تغلق باباً.

وقد تقول جملة في لحظة غضب، ثم تقضي وقتاً طويلاً تحاول إصلاح أثرها. لهذا فإن السيطرة على الكلام ليست مجرد أن تتعلم كيف تتحدث جيداً، بل أن تتعلم كيف تتحكم في نفسك قبل أن تتحدث.

هناك أشخاص يتكلمون لأنهم لا يحتملون الصمت.

إذا حدث شيء، يجب أن يعلقوا عليه.

إذا سمعوا خبراً، يجب أن ينقلوه.

إذا اختلف معهم أحد، يجب أن يردوا.

إذا عرفوا سراً، يشعرون برغبة في مشاركته.

وإذا غضبوا، يخرج كل ما في داخلهم دون حساب.

ثم بعد أن يهدأوا، يبدأ الندم.

«لماذا قلت ذلك؟»

لكن الكلمة التي خرجت لم تعد ملكك وحدك.

وهنا تظهر قيمة الصمت.

الصمت ليس فراغًا.

أحيانًا يكون الصمت قرارًا.

أن تعرف أنك تستطيع الكلام، لكنك تختار ألا تتكلم.

أن تعرف أن لديك ردًا، لكنك تعرف أن الرد لن يفيد.

أن تشعر بالغضب، ومع ذلك لا تسمح لغضبك بأن يختار كلماتك.

هذا النوع من الصمت ليس ضعفًا.

إنه سيطرة.

لكن علينا أيضًا ألا نحول الصمت إلى قاعدة مطلقة.

ليس كل صمت حكمة.

أحيانًا يكون الكلام واجبًا.

عندما تحتاج إلى الدفاع عن حقك، تكلم.

عندما يحتاج شخص إلى سماع الحقيقة منك، تكلم.

عندما تتعرض لظلم، تكلم بطريقة مناسبة.

عندما تؤذيك علاقة، عبّر.

عندما تخطئ، اعتذر.

المشكلة ليست في الكلام.

المشكلة في الكلام الذي لا نختار توقيته ولا طريقته ولا هدفه.

قبل أن تتكلم، اسأل نفسك سؤالاً بسيطاً:

«لماذا أريد أن أقول هذا؟»

قد تكتشف أنك لا تريد حل المشكلة، بل تريد أن تنتصر.

وقد تكتشف أنك لا تريد توضيح موقفك، بل تريد أن تجرح شخصاً كما جرحك.

وقد تكتشف أنك لا تريد قول الحقيقة، بل تريد أن تجعل الآخرين يرون أنك تعرف أكثر منهم.

وقد تكتشف أنك تتحدث فقط لأنك متوتر.

إذا عرفت السبب، أصبح من الأسهل أن تختار.

ليس كل ما تشعر به يجب أن تقوله.

وليس كل ما تفكر فيه حقيقة.

وليس كل حقيقة يجب أن تُقال بالطريقة نفسها.

هناك فرق بين الصراحة والقسوة.

الصراحة تقول الحقيقة مع احترام الإنسان.

أما القسوة فتستخدم الحقيقة كسلاح.

يمكنك أن تقول لشخص إن عمله يحتاج إلى تحسين دون أن تحطمه.

يمكنك أن تختلف معه دون أن تهينه.

يمكنك أن تنبهه إلى خطئه دون أن تجعله يشعر بأنه بلا قيمة.

القوة في الكلام ليست أن تعرف كيف تؤذي.

بل أن تعرف كيف تقول الحقيقة دون أن تفقد إنسانيتك.
وأحيانًا يكون أكثر الناس حاجة إلى ضبط الكلام هو الإنسان الذي يشعر أنه مظلوم.
عندما نتألم، نريد أن نشرح.
نريد أن يعرف الآخرون ماذا فعلوا بنا.
نريد أن يسمعوا قصتنا كاملة.
وهذا مفهوم.
لكن ليس كل شخص مستعدًا للاستماع.
وأحيانًا تقضي وقتًا طويلًا في شرح نفسك لشخص اتخذ قراره عنك منذ البداية.
تشرح، وتبرر، وتثبت، وتقدم الأدلة، ثم تكتشف أن الشخص لم يكن يبحث عن الحقيقة.
كان يبحث فقط عن شيء يؤكد رأيه.
في هذه اللحظة، يصبح الاستمرار في الكلام استنزافًا.
لا تحتاج إلى شرح نفسك لكل إنسان.
هناك أشخاص يكفي أن يعرفوا الحقيقة.
وهناك أشخاص يكفي أن تعرف أنت الحقيقة.
وهناك مواقف لا تحتاج إلى شرح أصلاً.
تعلم أيضًا أن السر أمانة.
ليس كل ما تعرفه حقًا لك أن تنقله.
عندما يخبرك شخص بشيء خاص، فهو لا يمنحك مادة للحديث، بل يمنحك ثقة.
وإذا نقلت ما قاله، فقد لا تخسر معلومة فقط، بل قد تخسر إنسانًا وثق بك.

الإنسان الذي يعرف أسرار الناس ويستخدمها عندما يغضب، قد يخيف الآخرين، لكنه لا يجعلهم يحترمونه.

لأن الجميع يعرف أن الشخص الذي يبيع أسرار غيره قد يبيع أسرارهم يوماً ما. احتفظ بما يجب أن يبقى محفوظاً.

ولا تستخدم نقطة ضعف إنسان ضده لمجرد أنك اختلفت معه.

هناك أشياء إذا خرجت من فمك لن تستطيع إعادتها.

ولهذا لا تجعل لحظة غضب تمنحك شجاعة مزيفة.

بعض الناس يقولون:

«أنا فقط صريح.»

لكن الصراحة ليست أن تقول كل شيء في كل وقت.

الصراحة تحتاج إلى حكمة.

إذا كان شخص يرتدي ملابس لا تناسب مناسبة معينة، ليس بالضرورة أن تهينه.

إذا أخطأ شخص في أمر ما، ليس بالضرورة أن تفضحه أمام الجميع.

إذا كان لديك رأي سلبي في شخص، ليس بالضرورة أن تخبره بكل ما تفكر فيه.

السؤال ليس فقط:

«هل كلامي صحيح؟»

بل:

«هل قوله الآن مفيد؟ وهل أستطيع قوله بطريقة أفضل؟»

هذه الأسئلة تغيّر طريقة حديث الإنسان.

هناك أيضاً مشكلة أخرى: كثرة الكلام عن النفس.

كلما نجح الإنسان في شيء، قد يشعر برغبة في إخبار الجميع.

كلما وضع خطة، يريد أن يخبر الجميع.

كلما حصل على فرصة، يريد أن يعلنها.

لكن ليس كل شيء يحتاج إلى إعلان.

أحيانًا يكون من الأفضل أن تعمل في هدوء.

دع النتائج تتحدث.

لا تجعل كل خطوة في حياتك منشورًا يحتاج إلى إعجاب الآخرين.

عندما تتحدث كثيرًا عن خططك، قد تبدأ في البحث عن الاعتراف قبل أن تحققها.

أما عندما تعمل بصمت، تصبح علاقتك بالإنجاز أكثر صدقًا.

أنت لا تعمل حتى يسمع الناس.

تعمل لأنك تريد الوصول.

والإنسان الذي يتعلم السيطرة على كلامه يتعلم شيئًا آخر مهمًا: الاستماع.

ربما نعتقد أن التواصل الجيد يعني أن نتحدث جيدًا، لكنه يعني أيضًا أن نعرف كيف نستمع.

استمع قبل أن تحكم.

استمع قبل أن ترد.

قد تكتشف أن ما فهمته من كلام الشخص ليس ما قصده.

قد تكتشف أن خلف غضبه ألمًا.

وقد تكتشف أن المشكلة أصغر مما ظننت.

الاستماع لا يعني الموافقة.

يمكنك أن تسمع شخصًا وتختلف معه.

لكن عندما تسمع، تكون قد أعطيت عقلك فرصة لفهم الصورة كاملة.

وهذا يقلل كثيرًا من سوء الفهم.

ومن أخطر أنواع الكلام الكلام أثناء الغضب.

عندما يكون الإنسان غاضبًا، قد يبحث عقله عن أقسى الكلمات.

وقد يعرف بالضبط أين يؤلم الشخص الآخر.

وهنا يكون الاختبار الحقيقي.

هل ستستخدم معرفتك لإيذائه؟

أم ستتوقف؟

قد تكون قادرًا على قول جملة ستدمره من الداخل، لكن القوة ليست في قدرتك على قولها.

القوة في قدرتك على منعها.

ليس لأن الطرف الآخر يستحق دائمًا الرحمة، بل لأنك لا تريد أن تتحول أنت إلى إنسان تكره أن تكونه.

لا تسمح لغضب شخص آخر أن يقرر شخصيتك.

إذا أساء إليك أحد، لا تجعله يعلمك الإساءة.

إذا كذب عليك أحد، لا تجعل الكذب طبعك.

إذا خانك أحد، لا تجعل الخيانة أسلوب حياتك.

احتفظ بمبادئك حتى عندما يفقد الآخرون مبادئهم.

وهذا لا يعني أن تكون ساذجًا.

يمكنك أن تضع حدودًا.

يمكنك أن تنهي العلاقة.

يمكنك أن ترفض.

يمكنك أن تبتعد.

لكن افعل ذلك دون أن تسمح للغضب بأن يحولك إلى شخص آخر.

ومن علامات النضج أيضاً أن تتعلم الاعتذار.

هناك أشخاص يعتقدون أن الاعتذار ضعف.

لكن الاعتذار يحتاج إلى قوة.

أن تقول:

«كنت مخطئاً.»

ليست جملة سهلة على الإنسان الذي يريد دائماً أن يبدو قوياً.

لكن الشخص الواثق لا يخاف من الاعتراف بخطئه.

بل يعرف أن الاعتذار لا يقلل منه.

إذا أخطأت في كلامك، اعتذر.

إذا ظلمت شخصاً، اعتذر.

إذا قلت شيئاً في لحظة غضب، اعترف.

ولا تجعل الاعتذار مجرد وسيلة لإغلاق المشكلة.

إذا اعتذرت، حاول أن تغير السلوك الذي تسبب فيها.

لأن الاعتذار الحقيقي ليس كلمة فقط.

إنه مسؤولية.

وأحياناً ستجد نفسك في موقف لا تعرف فيه ماذا تقول.

في هذه الحالة، لا بأس أن تقول:

«أحتاج إلى وقت لأفكر.»

ليست لديك إجابة فورية لكل سؤال.

ولا يجب أن ترد على كل رسالة في اللحظة نفسها.

ولا يجب أن تدخل في كل نقاش.

أعط عقلك وقتًا.

بعض القرارات تصبح أوضح عندما لا نتحدث عنها كثيرًا.

وبعض المشاكل تكبر بسبب كثرة الكلام حولها.

تحدث عندما يكون كلامك قادرًا على بناء شيء.

واسكت عندما يصبح كلامك مجرد وقود للمشكلة.

وهذا هو جوهر السيطرة على الكلام.

أن يصبح لسانك تحت قيادة عقلك، لا أن يصبح عقلك تحت قيادة لسانك.

أن تقول ما تعنيه، وألا تقول كل ما يخطر في بالك.

أن تكون صريحًا دون أن تكون جارحًا.

أن تكون حازمًا دون أن تكون مهينًا.

أن تعرف متى تشرح، ومتى تنهي النقاش.

أن تعرف متى تعتذر، ومتى ترفض.

أن تحفظ الأسرار.

أن تسمع قبل أن تحكم.

وأن تدرك أن بعض الكلمات لا تحتاج إلى أن تُقال حتى تكون قويًا.

في النهاية، الإنسان الذي يسيطر على كلامه يسيطر على جزء كبير من حياته.
لأنه لم يعد أسير اللحظة.

لم تعد كل مشاعر تتحول إلى كلمات.

ولم تعد كل استفزازات تتحول إلى معارك.

ولم يعد كل شخص قادرًا على سحب الكلام منه.

وهنا تصبح اللامبالاة الحقيقية أكثر وضوحًا.

قد يقول شخص شيئًا عنك، فتسمعه.

تفكر فيه.

ثم تتركه يذهب إذا لم يكن يستحق.

لا تدخل في نقاش فقط لأنك تستطيع.

ولا تشرح نفسك فقط لأنك خائف من سوء الفهم.

ولا ترد على كل شخص حتى تثبت أنك حاضر.

أحيانًا تكون أكثر قوة عندما لا تقول شيئًا.

لكن هناك شيء آخر قد يكون أصعب من السيطرة على الغضب والكلام.

قد تستطيع أن تمنع نفسك من الكلام، ثم تجد نفسك عاجزًا أمام رغبة قوية.

رغبة في المال، أو الانتقام، أو المتعة، أو الهروب، أو شراء شيء لا تحتاجه، أو اتخاذ قرار تعرف أنه سيؤذي مستقبلك.

وهنا نصل إلى اختبار آخر من اختبارات الإنسان:

هل تستطيع أن تقول لنفسك «لا»؟

في الفصل القادم سنتحدث عن السيطرة على الرغبات، لأن الإنسان الذي لا يستطيع أن يرفض نفسه أحياناً، سيجد أن الآخرين والظروف والرغبات هم الذين يقررون حياته.

الفصل الخامس عشر

السيطرة على الرغبات

في داخل كل إنسان أشياء يريدونها.

يريد المال، والراحة، والنجاح، والحب، والتقدير، والمتعة، والحرية، وأحياناً يريد أن ينتقم، أو أن يثبت شيئاً، أو أن يهرب من واقع لا يعجبه.

الرغبة في حد ذاتها ليست مشكلة.

فالرغبات جزء من طبيعتنا، وهي التي تدفعنا إلى العمل والتعلم والزواج وبناء المستقبل وتحسين حياتنا.

لكن المشكلة تبدأ عندما تتحول الرغبة من شيء نختاره إلى شيء يختارنا.

هناك فرق كبير بين أن تقول: «أنا أريد هذا»، وبين أن تشعر: «لا أستطيع أن أعيش بدونه».

في الجملة الأولى أنت صاحب القرار.

أما في الثانية، فقد أصبحت الرغبة هي صاحبة القرار.

وهنا يبدأ فقدان السيطرة.

قد يعرف الإنسان أنه يحتاج إلى الادخار، لكنه ينفق كل ما يملك لأنه يريد أن يستمتع الآن.

يعرف أنه يحتاج إلى الدراسة، لكنه يتركها كلما شعر بالملل.

يعرف أن بعض الأشخاص يؤذونه، لكنه يعود إليهم كل مرة لأنه لا يستطيع تحمل الوحدة.

يعرف أن الانتقام لن يغير الماضي، لكنه يبقى يفكر فيه لأن داخله يريد أن يرى الطرف الآخر يتألم.

يعرف أن النوم المتأخر يضر يومه، لكنه يستمر لأنه يريد دقائق إضافية من الهاتف.

المشكلة في هذه الحالات ليست نقص المعرفة.

غالبًا نحن نعرف ما هو الأفضل.

لكن المعرفة وحدها لا تكفي.

تحتاج إلى القدرة على تأجيل ما تريده الآن من أجل شيء تريده أكثر في المستقبل.

وهذه من أصعب المهارات التي يمكن أن يتعلمها الإنسان.

أن تقول:

«أستطيع، لكنني لن أفعل.»

أن ترى شيئًا يعجبك ولا تشتريه لأنك لا تحتاج إليه.

أن تستطيع الرد على شخص أغضبك، لكنك تختار أن تنتظر.

أن تستطيع الاستسلام للراحة، لكنك تنهض لأن لديك هدفًا.

أن تشتهي طريقًا سريعًا، لكنك تختار الطريق الذي يبينك على المدى الطويل.

هذه ليست حرمانًا من الحياة.

هذه سيطرة عليها.

كثير من الناس يعتقدون أن الحرية هي أن تفعل ما تريد في كل لحظة.

لكن ماذا لو كانت رغباتك هي التي تتحكم بك؟

إذا كنت لا تستطيع أن تتوقف عن شيء تعرف أنه يؤذيكَ، فأنت لست حرًا بالكامل.

إذا كنت لا تستطيع أن تقول لا لنفسك، فسيكون من السهل على الآخرين أن يقودوك أيضاً.

الإنسان الذي يستطيع أن يقول لنفسه «لا» يصبح أقوى في مواجهة ضغط المجتمع.

لا يشتري لأنه يريد أن يثبت أنه غني.

لا يغير حياته فقط لأن الآخرين يعيشون بطريقة مختلفة.

لا يدخل علاقة فقط لأنه يخاف من أن يكون وحيداً.

لا يترك هدفه لأنه لم يحصل على نتيجة سريعة.

لا ينفق كل ماله على لحظة قصيرة من المتعة ثم يندم عندما تأتي الحاجة.

إنه يعرف أن هناك فرقاً بين ما يشعر به الآن وما يحتاج إليه فعلاً.

وهذا الفرق مهم جداً.

لأن الشعور مؤقت.

أما النتائج فقد تكون طويلة.

قد تشعر اليوم أنك لا تريد العمل، لكن عدم العمل باستمرار قد يصنع غداً أصعب.

قد تشعر أنك تريد الإنفاق، لكن الإنفاق دون حساب قد يضعك في أزمة.

قد تشعر أنك تريد ترك كل شيء، لكن ربما أنت متعب فقط وتحتاج إلى الراحة، لا إلى تدمير ما بنيته.

لهذا لا تجعل كل شعور يتحول إلى قرار.

توقف واسأل نفسك:

«هل أريد هذا فعلاً، أم أريده فقط الآن؟»

هذا السؤال وحده يمكن أن يغير الكثير.

هناك رغبات تحتاج إلى تنظيم، وليست كلها بحاجة إلى قتلها.
لا يجب أن تتحول إلى إنسان يحرم نفسه من كل شيء باسم الانضباط.
الحياة ليست سجنًا.
يمكنك أن تستمتع.
يمكنك أن تشتري ما تحب عندما تستطيع.
يمكنك أن ترتاح.
يمكنك أن تسافر.
يمكنك أن تضحك.
يمكنك أن تكافئ نفسك.
لكن الفرق أن تكون أنت من يقرر متى وكيف، بدل أن تتحول كل رغبة إلى أمر
يجب تنفيذه فورًا.
الانضباط ليس أن تعاقب نفسك.
الانضباط أن تحمي مستقبلك من قرارات لحظية.
وهذا يظهر بوضوح في المال.
المال لا يختبر مقدار ما تستطيع أن تكسبه فقط، بل يختبر قدرتك على التحكم فيما
تنفقه.
قد يرتفع دخلك، لكن إذا ارتفعت رغباتك معه بلا حدود، فقد تبقى في المكان نفسه.
وقد يكون دخلك محدودًا، لكنك تتعلم كيف تديره، فتبدأ في بناء أساس أفضل.
المشكلة ليست دائمًا في قلة المال.
أحيانًا تكون في عدم السيطرة على الرغبة.
نريد أن نبذو ناجحين قبل أن نصبح ناجحين.

نشترى أشياء لا نحتاجها حتى يرانا الآخرون.
ندخل في ديون من أجل صورة اجتماعية.
نقارن حياتنا بحياة أشخاص لا نعرف ظروفهم.
ثم نتساءل لماذا لا نشعر بالأمان.
لأننا نحاول شراء شعور داخلي بأشياء خارجية.
والرغبات لا تنتهي بهذه الطريقة.
كلما حصلت على شيء، ظهر شيء آخر.
إذا جعلت قيمتك مرتبطة بما تملك، فلن تشعر بالاكتمال بسهولة.
أما عندما تعرف أن قيمتك أكبر من ممتلكاتك، يصبح المال أداة، وليس سيداً.
والرغبات لا تتعلق بالمال فقط.
هناك رغبة في الاهتمام.
قد يحب الإنسان أن يكون مرغوباً من الجميع.
فبيداً في تغيير شخصيته حتى يحصل على القبول.
يوافق على ما لا يريده.
يضحك على ما لا يضحكه.
يتنازل عن حدوده.
ثم يقول:
«أنا فقط أريد أن يحبني الناس.»
لكن الإنسان الذي يبيع نفسه من أجل القبول قد يحصل على إعجاب الآخرين،
ويخسر احترامه لنفسه.

لا يمكن أن ترضي الجميع.
ولا تحتاج إلى ذلك.
هناك أشخاص لن يعجبهم أسلوبك مهما حاولت.
وهناك أشخاص سيختلفون معك.
وهذا طبيعي.
تعلم أن تتحمل شعور عدم القبول.
ليس كل رفض كارثة.
وليس كل شخص يغادر حياتك خسارة.
أحيانًا يكون قبولك بأن شخصًا لا يريدك أفضل من مطاردته إلى الأبد.
وهنا نصل إلى رغبة أخرى قوية: الرغبة في السيطرة على الآخرين.
نريد أن يحبنا الشخص بالطريقة التي نريدها.
أن يفكر مثلنا.
أن يبقى معنا.
أن يرد بسرعة.
أن يعتذر عندما نريد.
أن يتصرف كما نتوقع.
لكن الإنسان الآخر ليس مشروعًا تملكه.
يمكنك أن تحب، وتنصح، وتطلب، وتضع حدودًا.
لكن لا يمكنك أن تتحكم في قلب إنسان آخر.
وعندما تقبل هذه الحقيقة، ترتاح.

تتوقف عن مراقبة كل حركة.
تتوقف عن تفسير كل تأخير.
تتوقف عن محاولة إجبار الناس على البقاء.
من يحبك سيختار البقاء بإرادته.
ومن لا يريد البقاء، لا تستطيع السيطرة عليه إلى الأبد.
وهذه ليست دعوة إلى اللامبالاة بالعلاقات.
بل دعوة إلى احترام الحرية.
الحب الذي يحتاج إلى السيطرة يتحول إلى خوف.
أما الحب الذي يسمح بالاختيار، ففيه نضج.
هناك أيضًا رغبة أخطر: الرغبة في الهروب.
عندما يصبح الواقع صعبًا، قد يرغب الإنسان في ترك كل شيء.
يريد النوم.
يريد العزلة.
يريد أن يختفي.
يريد أن يبدأ حياة جديدة في مكان آخر.
أحيانًا نحتاج فعلًا إلى الراحة والابتعاد.
لكن لا تجعل الهروب قرارًا دائمًا بسبب تعب مؤقت.
اسأل نفسك:
«هل أحتاج إلى تغيير حياتي، أم أحتاج فقط إلى أن أرتاح؟»
قد يكون الفرق بين الاثنين كبيرًا.

لا تهدم مستقبلك بسبب يوم سيئ.

ولا تنه حلمًا بسبب أسبوع صعب.

ولا تتخذ قرارًا مصيريًا وأنت في قمة الإنهاك.

أعط نفسك وقتًا.

فالإنسان المتعب يرى الطريق أحيانًا أكثر ظلمة مما هو عليه.

ومن الرغبات التي تحتاج إلى ضبط أيضًا الرغبة في الانتقام.

بعد أن يؤذينا شخص، قد نشعر أن العدالة لن تكتمل إلا عندما نؤذيه.

نريد أن يشعر بما شعرنا به.

نريد أن يندم.

نريد أن نراه يخسر.

لكن الانتقام قد يربطك بمن تريد نسيانه أكثر مما تتوقع.

كلما فكرت في كيفية إيذائه، بقي حاضرًا في عقلك.

وكلما راقبت حياته، بقيت حياتك معلقة به.

أحيانًا يكون التخلي عن الانتقام أقوى قرار يمكن أن تتخذه.

ليس لأن ما حدث كان مقبولا.

وليس لأنك نسيت.

بل لأنك قررت أن مستقبلك أهم من ماضيك.

أنت لا تحتاج إلى أن ترى الشخص الذي ظلمك يعاني حتى تبدأ أنت في التعافي.

يمكنك أن تغلق الباب وتمضي.

قد لا تحصل على الاعتذار الذي كنت تنتظره.

قد لا يعترف الآخر بخطئه.

قد لا تفهم لماذا حدث ما حدث.

لكن يمكنك أن تقرر أن حياتك لن تبقى رهينة لهذه الأسئلة.

وهنا تظهر قوة الإنسان.

أن يختار ما يفعله، حتى عندما لا يستطيع تغيير ما حدث.

السيطرة على الرغبات لا تعني أيضًا أن تقتل طموحك.

على العكس.

الطموح يحتاج إلى ضبط أكثر من أي شيء آخر.

لأنك إذا أردت النجاح بسرعة، قد تقع في طرق مختصرة تضر بك.

إذا أردت المال بسرعة، قد تقبل مخاطر لا تفهمها.

إذا أردت الشهرة بسرعة، قد تفعل أشياء لا تشبهك.

إذا أردت أن تثبت نفسك بسرعة، قد تتخذ قرارات لا تخدم مستقبلك.

الصبر جزء من القوة.

أن تعرف أن بعض الأشياء تحتاج وقتًا.

أن تعمل دون أن تحصل على نتيجة فورية.

أن تبني مهارة شهرًا بعد شهر.

أن تتعلم سنة بعد سنة.

أن تفهم أن النجاح الحقيقي غالبًا لا يظهر في اليوم الذي يبدأ فيه.

الشجرة لا تصبح كبيرة لأنك تنظر إليها كل يوم.

تنمو لأن جذورها تعمل حتى عندما لا تراها.

وأنت كذلك.

هناك أشياء تبنيها في داخلك ولا يراها أحد.

انضباطك.

معرفتك.

خبرتك.

قدرتك على التحكم في نفسك.

طريقة تفكيرك.

قدرتك على تحمل الرفض.

كل ذلك يتراكم.

ثم يأتي يوم تكتشف أنك أصبحت شخصًا مختلفًا.

ليس لأنك فعلت شيئًا خارقًا في يوم واحد.

بل لأنك رفضت مئات الرغبات الصغيرة التي كانت تريد أن تسحبك بعيدًا عن الطريق.

وهنا تفهم معنى مهمًا:

ليس كل «لا» خسارة.

أحيانًا «لا» اليوم هي التي تصنع «نعم» غدًا.

لا للكسل، لأنك تريد مستقبلًا أفضل.

لا للإنفاق غير الضروري، لأنك تريد الاستقرار.

لا لعلاقة تؤذيك، لأنك تريد احترام نفسك.

لا للانتقام، لأنك تريد السلام.

لا للاستسلام، لأنك تريد فرصة أخرى.
لا لكل شيء يسرق منك الاتجاه الذي اخترته.
لكن لا تجعل حياتك كلها قائمة على الرفض.
تعلم أيضًا أن تقول نعم للأشياء التي تستحق.
نعم للتعلم.
نعم للعمل.
نعم للراحة عندما تحتاجها.
نعم للعلاقات الصحية.
نعم للفرص التي تطورك.
نعم للمغامرة عندما تكون محسوبة.
نعم للحياة.
الهدف ليس أن تصبح إنسانًا محرومًا من رغباته.
الهدف أن تصبح إنسانًا قادرًا على اختيار رغباته.
أن تعرف ما تريد، ولماذا تريده، وما الثمن الذي أنت مستعد لدفعه من أجله.
وعندما تعرف نفسك جيدًا، يصبح الأمر أسهل.
لأنك لن تطارد كل شيء.
ستعرف أن وقتك محدود.
وأن طاقتك محدودة.
وأن حياتك محدودة.
لذلك لن تسمح لكل رغبة عابرة أن تأخذ جزءًا منها.

وهذا هو معنى ضبط النفس الحقيقي.

أن تقول لنفسك:

«أستطيع أن أفعل ذلك، لكنني اخترت شيئاً أهم.»

في تلك اللحظة، لا تكون قد خسرت حريتك.

بل تكون قد اكتشفتها.

لأن الحرية ليست أن تقول نعم لكل ما تشتهي.

الحرية أن تستطيع أن تقول لا حتى عندما تشتهي.

وعندما تصل إلى هذه المرحلة، تصبح قراراتك أكثر هدوءاً، لأنك لم تعد تتحرك مع كل موجة داخلية.

لكن الإنسان لا يواجه الرغبات وحدها.

فحتى عندما يعرف ماذا يريد، قد يأتي موقف مفاجئ يستفزه، أو شخص يستفزه، أو خبر يغير مزاجه، فيجد نفسه يتصرف بسرعة قبل أن يفكر.

وهنا نصل إلى مرحلة أخرى من ضبط النفس: القدرة على السيطرة على ردود الأفعال.

لأن ما يحدث لك ليس دائماً تحت سيطرتك.

لكن الطريقة التي تستجيب بها لما يحدث يمكن أن تصبح واحدة من أقوى أدواتك في الحياة.

وفي الفصل القادم سنتحدث عن السيطرة على ردود الأفعال؛ وكيف تنتقل من إنسان تتحكم فيه الأحداث إلى إنسان يختار استجابته لها.

الفصل السادس عشر

السيطرة على ردود الأفعال

الحياة لن تسألك دائماً عما تريد.

قد يحدث شيء لم تخطط له.

قد تسمع خبرًا سيئًا.

قد يرفضك شخص.

قد تخسر فرصة.

قد يتغير موقف كنت تعتمد عليه.

قد يتحدث عنك أحد بطريقة لا تعجبك.

قد تتعرض لموقف ظالم.

وقد تأتيك أشياء جميلة أيضًا لم تكن تتوقعها.

الحياة مليئة بما لا نستطيع التحكم فيه.

ولهذا فإن واحدة من أهم المهارات التي يمكن أن يتعلمها الإنسان ليست السيطرة على الأحداث، لأن ذلك مستحيل، بل السيطرة على الطريقة التي يستجيب بها لهذه الأحداث.

أنت لا تختار دائمًا ما يحدث.

لكن لديك مساحة، ولو كانت صغيرة، بين ما يحدث وبين ما تفعله بعده.

في هذه المساحة توجد قوتك.

قد يقول شخص كلمة جارحة.

الحدث وقع.

لا تستطيع إرجاع الكلمة.

لكن ماذا ستفعل بعدها؟

هل ستصرخ؟

هل ستشتتم؟

هل ستنتقم؟

هل ستقضي الليل في التفكير؟

هل ستبحث عن طريقة لإيذائه؟

أم ستتوقف وتسال:

«ما التصرف الذي يخدم مصلحتي الآن؟»

السؤال بسيط، لكنه يغير الكثير.

لأن الإنسان عندما يتصرف مباشرة تحت تأثير الصدمة أو الغضب أو الخوف، قد لا يختار أفضل استجابة.

إنه يتفاعل.

والتفاعل السريع ليس دائماً قراراً.

أحياناً يكون مجرد انعكاس لشعور مؤقت.

وهنا يجب أن نتعلم الفرق بين رد الفعل والاستجابة.

رد الفعل يحدث بسرعة.

أما الاستجابة فتحتاج إلى وعي.

رد الفعل يقول:

«سأفعل شيئاً لأنني أشعر بشيء الآن.»

أما الاستجابة فتقول:

«أشعر بهذا، لكنني سأقرر ماذا أفعل.»

هذه المسافة القصيرة قد تكون الفارق بين إنسان يندم وإنسان يحافظ على نفسه.

تخيل أن شخصاً أهانك أمام الآخرين.

في لحظة واحدة تشعر أن عليك الرد.

قد يقول داخلك:

«إذا لم أرد، سيظنون أنني ضعيف.»

لكن هل احترامك لنفسك يعتمد فعلاً على تلك اللحظة؟

هل يجب أن تدخل في شجار حتى تثبت أنك قوي؟

أم يمكنك أن تنظر إلى الموقف بهدوء وتقرر الطريقة التي تحمي بها كرامتك دون أن تخسر السيطرة؟

القوة ليست دائماً في سرعة الرد.

أحياناً القوة في تأجيله.

يمكنك أن تقول:

«لن أقبل هذه الطريقة في الحديث.»

ثم تنهي النقاش.

يمكنك أن تغادر المكان.

يمكنك أن تتحدث لاحقاً عندما تهدأ.

وقد تختار أن تتجاهل الأمر إذا كان لا يستحق.

القرار يختلف من موقف إلى آخر.

لكن المهم أن يكون القرار قرارك، لا قرار الغضب.

وهذا ينطبق على الأخبار السيئة.

عندما يحدث شيء صعب، أول ما نفعله أحياناً هو تخيل أسوأ النتائج.

نسمع خبراً واحداً، فيبني عقلنا قصة كاملة.

«انتهى كل شيء.»

«لن أستطيع إصلاحه.»

«ماذا سيقول الناس؟»

«ماذا سيحدث في المستقبل؟»

«ماذا لو خسرت؟»

«ماذا لو لم أستطع العودة؟»

وبعد دقائق، نكون قد عشنا عشرات الكوارث التي لم تحدث أصلاً.

العقل تحت الضغط لا يبحث دائماً عن الحقيقة.

أحياناً يبحث عن الخطر.

ولهذا يجب أن تتعلم أن تفصل بين ما حدث فعلاً وبين ما تتخيله.

اسأل:

«ما الحقيقة الآن؟»

ليس:

«ماذا يمكن أن يحدث في أسوأ احتمال؟»

ما الحقيقة الآن؟

حدثت مشكلة.

هذه حقيقة.

لكن أن تقول إن حياتك انتهت، فهذه ليست حقيقة.

قد تكون خسرت فرصة.

لكن هذا لا يعني أنك لن تحصل على فرصة أخرى.

قد تكون أخطأت.

لكن هذا لا يعني أنك إنسان فاشل.

قد يرفضك شخص.

لكن هذا لا يعني أن الجميع سيرفضونك.

قد تتغير ظروفك.

لكن هذا لا يعني أن مستقبلك قد تحدد بالكامل.

الإنسان القوي يتعامل مع الواقع كما هو، لا كما يصوره الخوف.

وهذا لا يعني أن يكون ساذجًا أو متفائلًا بشكل أعمى.

بل أن يرى المشكلة بحجمها الحقيقي.

إذا كانت المشكلة كبيرة، يعترف بأنها كبيرة.

إذا كانت تحتاج إلى مساعدة، يطلب المساعدة.

إذا كانت تحتاج إلى وقت، يعطيها وقتًا.

لكن لا يضيف إليها عشر مشاكل أخرى من خياله.

هناك أشخاص يضاعفون معاناتهم لأنهم لا يستطيعون التوقف عن التفكير فيما حدث.

الموقف ينتهي، لكنهم يعيدونه في أذهانهم مئات المرات.

«لو قلت كذا بدل كذا.»

«لو لم أذهب.»

«لو لم أثق به.»

«لو اتخذت قرارًا مختلفًا.»

لكن الماضي لا يتغير بإعادة تشغيله في عقلك.

يمكنك أن تتعلم منه.

لكن لا يمكنك أن تعيش فيه.

هناك فرق بين التفكير في الماضي والتعلق به.

التفكير يقول:

«ماذا تعلمت؟»

والتعلق يقول:

«لماذا حدث هذا لي؟»

التفكير يبحث عن درس.

والتعلق يبحث عن إعادة كتابة شيء انتهى.

إذا أخطأت، تعلم.

إذا ظلمت شخصاً، أصلح ما تستطيع.

إذا تعرضت للظلم، احم نفسك.

إذا خسرت، افهم السبب.

ثم عد إلى الحاضر.

لأن حياتك لا تحدث في الماضي.

إنها تحدث الآن.

وهناك نوع آخر من ردود الأفعال يظهر في العلاقات.

قد يتأخر شخص في الرد عليك.

فتبدأ في بناء عشرات التفسيرات.

«لماذا لم يرد؟»

«هل تغير؟»

«هل غاضب مني؟»

«هل لم يعد يريد الحديث معي؟»

ثم يتغير مزاجك بناءً على شيء لا تعرف حقيقته.

هنا تحتاج إلى مهارة مهمة:

أن تتحمل عدم المعرفة.

قل:

«لا أعرف لماذا لم يرد.»

وهذا يكفي.

لا تحتاج إلى اختراع إجابة حتى تشعر بالراحة.

قد يكون مشغولاً.

قد يكون متعباً.

قد لا يريد الحديث.

وقد يكون هناك سبب آخر.

أنت لا تعرف.

وحين لا تعرف، لا تجعل خيالك يقوم مقام الحقيقة.

هذه القدرة على تحمل عدم اليقين جزء من النضج.

لأن الحياة لن تعطيك إجابة فورية عن كل شيء.

لن تعرف دائماً ماذا يفكر الآخرون.

لن تعرف دائماً ماذا سيحدث.
لن تعرف دائماً هل قرارك سيكون ناجحاً.
ومع ذلك يجب أن تستمر.
وهناك شيء آخر يجب أن تتعلمه: لا تجعل مزاجك يقود يومك بالكامل.
قد تستيقظ حزينا.
هذا لا يعني أن يومك انتهى.
قد تشعر بالكسل.
هذا لا يعني أنك لن تعمل.
قد تكون غاضباً.
هذا لا يعني أنك يجب أن تجرح أحداً.
قد تشعر بالخوف.
هذا لا يعني أن عليك الهروب.
المشاعر مهمة، لكنها ليست دائماً أوامر.
أنت تستطيع أن تقول:
«أنا أشعر بهذا، لكنني سأفعل ما أراه صحيحاً.»
وهنا تظهر الحرية النفسية.
أن لا يكون كل شعور باباً يجب أن تدخل منه.
قد تشعر برغبة في الانسحاب، لكنك تحتاج إلى مواجهة المشكلة.
قد تشعر برغبة في الرد، لكن الصمت أفضل.
قد تشعر برغبة في الاستسلام، لكن الاستمرار أهم.

قد تشعر برغبة في العودة إلى شخص يؤذيك، لكنك تعرف أن العودة ليست في مصلحتك.

هذا لا يعني تجاهل نفسك.

بل يعني أن تسمع نفسك دون أن تكون عبدًا لكل ما تشعر به.

ومن أهم الأشياء في السيطرة على ردود الأفعال أن تتعلم عدم أخذ كل شيء بشكل شخصي.

ليس كل تصرف من الآخرين متعلقًا بك.

الناس لديهم مشاكلهم، وضغوطهم، ومخاوفهم، وأفكارهم.

قد يتصرف شخص بطريقة سيئة معك، وقد يكون الخطأ منك فعلًا، وقد يكون السبب متعلقًا به.

لا تفترض دائمًا أنك السبب.

وفي الوقت نفسه، لا تفترض دائمًا أنك بريء من كل شيء.

كن صادقًا مع نفسك.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا لم تخطئ، لا تحمل نفسك ذنبًا لا يخصك.

هذه الموازنة مهمة.

الإنسان الذي يأخذ كل شيء شخصيًا يعيش متعبًا.

نظرة تؤثر فيه.

نبرة صوت تؤثر فيه.

كلمة تؤثر فيه.

منشور على الإنترنت يؤثر فيه.

نجاح شخص آخر يؤثر فيه.
فشل شخص آخر يؤثر فيه.
وكان العالم كله يتحدث عنه.
لكن العالم أكبر منك ومنى ومن الجميع.
معظم الناس مشغولون بأنفسهم أكثر مما تتخيل.
الشخص الذي تخاف أن يظل يتذكر خطأك قد يكون نسيه أصلاً.
والشخص الذي تظن أنه يراقبك قد يكون مشغولاً بمشكلاته الخاصة.
والناس الذين تتخيل أنهم يحكمون عليك باستمرار قد لا يفكرون فيك إلا دقائق قليلة.
لهذا لا تعطِ نظرات الآخرين حجماً أكبر من حجمها.
عش.
جرب.
تعلم.
أخطئ.
صح.
تقدم.
ولا تجعل احتمال كلام الناس يمنعك من بناء حياتك.
لكن السيطرة على ردود الأفعال لا تعني أن تصبح بارداً تجاه الآخرين.
يمكنك أن تتعاطف دون أن تحمل مشاكل العالم كلها على كتفك.
يمكنك أن تساعد شخصاً دون أن تنتقد الجميع.

يمكنك أن تحب دون أن تفقد نفسك.
يمكنك أن تتألم من ألم شخص تحبه، دون أن تسمح لذلك الألم بأن يحطم حياتك.
التوازن هو الهدف.
لا قسوة.
ولا استنزاف.
لا مبالاة كاملة.
ولا تعلق كامل.
هناك أيضًا مواقف تحتاج إلى رد سريع فعلاً.
إذا كان هناك خطر، تحرك.
إذا كان هناك أمر عاجل، تعامل معه.
إذا كان شخص يتجاوز حدودك، كن واضحًا.
السيطرة ليست بطنًا دائمًا.
إنها القدرة على اختيار السرعة المناسبة للموقف.
بعض الأمور تحتاج قرارًا الآن.
وبعضها يحتاج يومًا.
وبعضها يحتاج أسبوعًا.
وبعضها يحتاج فقط أن تنساه.
الحكمة أن تعرف الفرق.
وقد يكون أصعب شيء هو التعامل مع الاستفزاز المتعمد.
هناك أشخاص يعرفون أين يضغطون.

يعرفون الكلمة التي تغضبك.

ويعرفون الموضوع الذي يجعلك تفقد أعصابك.

إذا اكتشف شخص مفتاح غضبك، قد يستخدمه كلما أراد.

ولهذا لا تجعل الآخرين يتعلمون أن بإمكانهم التحكم فيك بهذه السهولة.

ليس المطلوب أن تمنعهم من الاستفزاز.

قد يحاولون.

المطلوب أن تمنع الاستفزاز من تحديد سلوكك.

كلما اكتشفت أن شخصًا يستفزك عمدًا، قلل من المعلومات التي تمنحه إياها عن نقاط ضعفك، وقلل من الوقت الذي تقضيه في الجدل معه، وكن واضحًا في حدودك.

وفي بعض الحالات، أفضل استجابة هي الابتعاد.

ليس لأنك لا تستطيع المواجهة.

بل لأنك أدركت أن استمرار الاحتكاك لا يخدمك.

هناك معارك إذا دخلتها لن تخرج منتصرًا حتى لو أثبت أنك على حق.

لذلك لا تسأل فقط:

«هل أستطيع الرد؟»

اسأل:

«هل الرد يخدمني؟»

وهذا سؤال مختلف تمامًا.

قد تستطيع أن تنتصر في النقاش، لكنك تخسر سلامك.

قد تستطيع أن تجعل الآخر يشعر بالندم، لكنك تبقى غاضبًا.

قد تستطيع أن تثبت أنك كنت على حق، لكنك تخسر علاقتك.

أحيانًا لا يكون الهدف أن تربح الموقف.

بل أن تخرج منه بأقل خسائر.

وهذه نظرة ناضجة للحياة.

الإنسان القوي لا يحاول الفوز في كل شيء.

هو يعرف أن هناك أشياء أهم من الفوز.

راحة البال.

الكرامة.

المستقبل.

العائلة.

الصحة.

العمل.

الوقت.

الهدف.

هذه الأشياء تستحق طاقتك أكثر من نقاش عابر مع شخص لن تراه بعد سنوات.

وفي النهاية، السيطرة على ردود الأفعال لا تعني أن تصبح آلة بلا مشاعر.

بل أن تصبح إنسانًا أكثر وعيًا بنفسه.

تتألم، لكنك لا تدمر.

تغضب، لكنك لا تؤذي.

تخاف، لكنك لا تستسلم.

ثُرفض، لكنك لا تنهار.
تُنتقد، لكنك لا تفقد قيمتك.
تُفشل، لكنك لا تنهي القصة.
تُفاجأ، لكنك تتوقف قبل أن تتصرف.
هذه هي المسافة التي تبني الإنسان.
المسافة بين ما حدث لك وما ستفعله بعده.
وفي هذه المسافة يمكن أن تولد نسخة جديدة منك.
نسخة لا تتحرك مع كل كلمة.
ولا تسقط مع كل رفض.
ولا تنتقم مع كل إساءة.
ولا تبني قراراتها على لحظة عابرة.
بل تنظر، وتفكر، ثم تختار.
وعندما يصبح هذا الأسلوب جزءًا من حياتك، ستكتشف أن الهدوء ليس مجرد صفة.
إنه مهارة.
وأن الصمت ليس مجرد غياب للكلام.
إنه أحيانًا قرار.
وأن ضبط النفس ليس أن تمنع نفسك من الحياة.
بل أن تمنع اللحظة العابرة من سرقة حياتك.
لكن هناك موقفًا آخر يحتاج إلى قوة خاصة: أن تعرف متى تصمت.

ليس لأنك لا تملك شيئاً تقوله، بل لأنك تعرف أن بعض الكلمات، مهما كانت صحيحة، قد تكون في الوقت الخطأ.

ولهذا سيكون الفصل القادم عن الصمت في الوقت المناسب، وعن الإنسان الذي يفهم أن الصمت أحياناً ليس انسحاباً من الحياة، بل طريقة أكثر ذكاءً لحماية نفسه وكلامه وكرامته.

الفصل السابع عشر

الصمت في الوقت المناسب

ليس كل ما تعرفه يجب أن تقوله.

وليس كل ما تشعر به يجب أن تشرحه.

وليس كل شخص يستحق أن يعرف ما يدور داخلك.

هذه الحقيقة قد تبدو بسيطة، لكنها من أصعب الأشياء التي يتعلمها الإنسان.

نحن نعيش في عالم يشجع على الكلام. تكلم عن نفسك، اشرح موقفك، دافع عن رأيك، أخبر الناس بخطئك، رد على من ينتقدك، وضح من أنت، أثبت أنك على حق.

ومع كثرة هذا الضجيج، ننسى قيمة الصمت.

الصمت ليس أن تكون بلا رأي.

وليس أن تخاف من الآخرين.

وليس أن تسمح للناس بإهانتك دون أن تقول شيئاً.

الصمت الحقيقي هو أن تعرف أن لديك القدرة على الكلام، ثم تختار أن تتكلم فقط عندما يكون لكلامك معنى.

هناك فرق بين إنسان صامت لأنه عاجز، وإنسان صامت لأنه واعٍ.

الأول يريد أن يتكلم لكنه يخاف.

أما الثاني يستطيع أن يتكلم، لكنه لا يرى أن كل موقف يحتاج إلى كلام.
وهنا يصبح الصمت قوة.

قد يقول لك شخص شيئاً مستفزاً، وأنت تعرف تماماً كيف ترد عليه.
قد تكون لديك عشرات الجمل التي يمكن أن تؤلمه.
لكن إذا قلتها، ماذا سيحدث؟

ربما سيغضب.

ثم ترد عليه.

ثم يرد عليك.

ثم يتحول الحوار إلى معركة.

وبعد ساعة، تجد نفسك تفكر في الأمر.

وبعد يوم، ما زلت غاضباً.

وبعد أسبوع، تتذكر الكلمات.

كل ذلك لأنك لم تستطع أن تتحمل دقائق قليلة من الصمت.

أحياناً يكون الصمت هو الطريقة الأسرع لإنهاء شيء كان يمكن أن يستمر طويلاً.
لكن الصمت يحتاج إلى وعي.

لأن الصمت في الوقت الخطأ قد يكون مؤذياً.

إذا كان شخص يتجاوز حدودك باستمرار، لا يكفي أن تصمت.

إذا كنت مظلوماً وتحتاج إلى المطالبة بحقوقك، لا تجعل الخوف من المواجهة يسمى حكمة.

إذا كان شخص تحبه يتألم بسببك، لا تختبئ وراء الصمت.

إذا أخطأت، لا تجعل الكبرياء يمنعك من الاعتذار.

هناك أوقات يجب أن تتكلم فيها.

والقوة ليست في اختيار الصمت دائماً.

القوة في معرفة متى يكون الكلام أفضل، ومتى يكون الصمت أفضل.

قد تكون الحقيقة التي تريد قولها صحيحة، لكن الوقت غير مناسب.

قد يكون الشخص غاضباً جداً ولن يسمعك.

وقد تكون أنت غاضباً جداً وستقول أكثر مما تقصد.

في هذه الحالة، التأجيل ليس هروباً.

إنه حكمة.

يمكنك أن تقول:

«سأتحدث عندما نهذا.»

هذه الجملة البسيطة قد تمنع مشكلة كبيرة.

لأن بعض النقاشات لا تفشل بسبب الموضوع، بل بسبب الحالة النفسية التي تحدث فيها.

عندما يكون الإنسان غاضباً، لا يسمع دائماً ما يقال له.

يسمع ما يعتقد أن الآخر يقصده.

ولهذا قد تقول جملة عادية، فيسمعها الطرف الآخر كإهانة.

ثم يرد.

ثم تدافع.

ثم يتصاعد الأمر.

وأحيانًا لا يعود أحد يتذكر أصل المشكلة.
كل واحد أصبح يدافع عن نفسه.
لهذا تعلم أن تؤجل النقاش عندما تعرف أن الكلام لن يؤدي إلى نتيجة.
الصمت أيضًا يحميك من التسرع.
كم مرة قلت شيئًا لأنك كنت متحمسًا، ثم تمنيت لو أنك احتفظت به؟
كم مرة أخبرت شخصًا بخطئة قبل أن تنتزع؟
كم مرة شاركت سرًا لأنك شعرت بالقرب من شخص، ثم اكتشفت لاحقًا أن العلاقة لم تكن كما ظننت؟
كم مرة تكلمت عن مشكلة خاصة بك أمام شخص لم يكن أهلاً للثقة؟
الإنسان لا يحتاج إلى إخفاء حياته كلها.
لكنه يحتاج إلى معرفة أن الخصوصية جزء من القوة.
ليس كل الناس يجب أن يعرفوا مشاكلك.
وليس كل الناس يجب أن يعرفوا دخلك.
وليس كل الناس يجب أن يعرفوا خططك.
وليس كل الناس يجب أن يعرفوا نقاط ضعفك.
وليس كل الناس يجب أن يعرفوا تفاصيل علاقاتك.
هناك أشياء عندما تبقى بينك وبين نفسك تصبح أكثر أمانًا.
لا تجعل حياتك كتابًا مفتوحًا أمام الجميع.
ليس لأن الناس أشرار بالضرورة، بل لأن العلاقات تتغير.
الشخص الذي تثق به اليوم قد لا يبقى قريبًا منك غدًا.

وهذا لا يعني أن تعيش مرتابًا من الجميع.
بل أن تكون حكيماً في الثقة.
الثقة لا تعني أن تعطي كل شيء دفعة واحدة.
دع الزمن يكشف الناس.
والأفعال تكشف أكثر مما تكشفه الكلمات.
قد يتحدث شخص عن الوفاء ساعات، لكنك تعرفه من موقف واحد.
وقد يقول شخص إنه يحبك، لكن سلوكه هو الذي يوضح معنى هذا الحب.
لذلك لا تتعجل في كشف نفسك بالكامل.
بعض الناس يحتاجون وقتاً حتى يعرفوا حقيقتك.
وأنت أيضاً تحتاج وقتاً حتى تعرف حقيقتهم.
الصمت مهم كذلك عندما لا تعرف الحقيقة.
من أكثر الأخطاء التي يقع فيها الإنسان أن يتحدث بثقة عن شيء لا يعرفه.
يسمع نصف قصة، ثم يحكم.
يسمع إشاعة، ثم ينقلها.
يرى موقفاً واحداً، ثم يبني عليه شخصية كاملة.
لكن الإنسان الحكيم يستطيع أن يقول:
«لا أعرف.»
هذه الجملة ليست نقصاً.
إنها احترام للحقيقة.
قد لا تعرف لماذا تغير شخص.

قد لا تعرف لماذا لم يرد.

قد لا تعرف ماذا حدث خلف موقف معين.

قد لا تعرف حقيقة قصة سمعتها.

إذن لا تخترع إجابة.

اترك مساحة للاحتمال.

الصمت هنا يحميك من الظلم.

كم من إنسان ظلم شخصًا آخر لأنه صدق قصة لم يتحقق منها؟

وكم من علاقة انتهت بسبب سوء فهم كان يمكن أن ينتهي لو سأل أحد الطرفين بدل أن يفترض؟

أحيانًا السؤال أفضل من الحكم.

والاستماع أفضل من الكلام.

والانتظار أفضل من الاستنتاج.

الصمت يعلمك أيضًا أن لا تدخل في كل نقاش.

في زمن أصبح فيه كل شخص قادرًا على إبداء رأيه في كل شيء، أصبح من السهل أن تضيع حياتك في النقاشات.

سيكون هناك دائمًا شخص مختلف معك.

وشخص يريد إثبات أنك مخطئ.

وشخص يريد أن يستفرك.

وشخص يريد أن يلفت انتباهه.

إذا دخلت في كل نقاش، فلن يبقى لك وقت لحياتك.

اسأل نفسك:

هل هذا النقاش سيغير شيئاً؟
هل الطرف الآخر يريد أن يفهم؟
هل الموضوع مهم بالنسبة لي؟
هل أملك معلومات كافية؟
هل يستحق الأمر هذه الطاقة؟
إذا كانت الإجابة لا، فانسحب بهدوء.
ليس مطلوباً منك أن تقنع الجميع.
هناك أشخاص لن يغيروا رأيهم مهما قدمت من أدلة.
وهناك أشخاص لا يبحثون عن الحقيقة، بل عن الانتصار.
مع هؤلاء، يصبح الجدل دائرة لا نهاية لها.
والقوة أن تعرف متى تخرج منها.
لكن لا تجعل اللامبالاة عذراً للبرود.
هناك أشخاص يحتاجون منك كلمة.
صديق ينتظر دعمك.
أب ينتظر منك احتراماً.
أم تحتاج إلى سماع كلمة طيبة.
شخص تحبه يحتاج إلى أن يعرف أنك بجانبه.
في هذه المواقف، الصمت قد يكون قسوة.
الكلمة الطيبة لها مكانها.
والاعتذار له مكانه.

والشكر له مكانه.

والحب يحتاج أحيانًا إلى أن يُقال.

لا تجعل خوفك من الظهور ضعيفًا يمنعك من التعبير عن مشاعرك الصادقة.
أن تقول لشخص:

«أنا أقدرك.»

أو:

«أنا أخطأت.»

أو:

«أنا بحاجة إليك.»

لا يجعلك ضعيفًا.

بل يجعلك إنسانًا صادقًا.

الصمت الحكيم لا يخنق المشاعر.

بل يمنع المشاعر المؤقتة من التحكم في الكلمات.

وهناك فرق كبير بين الاثنين.

أن تصمت لأنك لا تعرف كيف تتحدث، مشكلة.

وأن تصمت لأنك تعرف أن كلامك الآن سيزيد الألم، حكمة.

أن تسكت خوفًا من الناس، ضعف.

وأن تسكت لأنك لا تحتاج إلى إثبات نفسك، قوة.

أن تتجنب الحديث لأنك تهرب من الحقيقة، مشكلة.

وأن تؤجل الحديث حتى تكون قادرًا على مواجهتها، نضج.

لذلك لا تسأل:

«هل يجب أن أتكلم أم أصمت؟»

اسأل:

«ما الذي يخدم الحقيقة والكرامة والمصلحة في هذا الموقف؟»

أحيانًا ستكون الإجابة هي الكلام.

وأحيانًا ستكون الصمت.

وأحيانًا سيكون الانسحاب.

وأحيانًا سيكون الاعتذار.

وأحيانًا سيكون وضع حد واضح.

الحياة ليست مجموعة قواعد ثابتة.

إنها تحتاج إلى فهم.

هناك أيضًا صمت مهم جدًا: الصمت مع النفس.

كثير من الناس لا يستطيعون الجلوس وحدهم.

الهاتف حاضر.

الموسيقى حاضرة.

الرسائل حاضرة.

المحتوى حاضر.

الناس حاضرون.

أي شيء حتى لا يبقوا وحدهم مع أفكارهم.

لكن الإنسان يحتاج أحيانًا إلى أن يجلس مع نفسه دون ضجيج.

أن يسأل:

ماذا أفعل بحياتي؟

ماذا أريد؟

ما الذي يؤلمني؟

ما الذي أخاف منه؟

ما الذي أهرب منه؟

ما الذي يجب أن أتوقف عنه؟

ما الذي يجب أن أبدأه؟

هذه الأسئلة لا تأتي دائماً وسط الضجيج.

تحتاج إلى هدوء.

ولهذا قد يكون الصمت وسيلة لمعرفة النفس.

كلما هربت من نفسك، زادت الفوضى داخلك.

وكلما جلست معها، بدأت في فهمها.

لا تخف من أفكارك.

لاحظها.

لا تصدق كل فكرة تأتيك.

ولا تحارب كل فكرة.

بعض الأفكار مجرد أفكار.

تمر ثم تذهب.

الصمت يمنحك فرصة لملاحظتها دون أن تصبح أسيراً لها.

وهنا يعود بنا الكتاب إلى البداية.

معرفة النفس.

ضبط النفس.

قوة النفس.

كلها تحتاج إلى مساحة من الهدوء.

لأنك إذا كنت دائماً في رد فعل، فلن تسمع صوتك الحقيقي.

ستسمع أصوات الآخرين.

رأي هذا.

وتوقع ذاك.

وضغط المجتمع.

وخوفك.

ورغباتك.

وغضبك.

لكن عندما تهدأ، تبدأ في معرفة ماذا تريد أنت.

الصمت لا يعني أن تتوقف عن الحياة.

بل أن تتوقف أحياناً حتى تفهم الحياة.

وفي النهاية، تعلم أن بعض الكلمات قيمتها في ندرتها.

لا تقل كل شيء.

ولا تشرح كل شيء.

ولا تبرر كل شيء.

ولا تكشف كل شيء.

تكلم عندما يكون لكلامك أثر.

واصمت عندما يكون الصمت أكثر حكمة.

وعندما تتكلم، اجعل كلامك واضحًا.

وعندما تصمت، لا تجعل صمتك عقابًا للآخرين.

الصمت الناضج لا يقول:

«سأجعلك تتعذب لأنني لن أتحدث معك.»

بل يقول:

«لن أتكلم الآن لأنني لا أريد أن أزيد المشكلة.»

هناك فرق بين الصمت كعقوبة، والصمت كحماية.

الأول تلاعب.

والثاني وعي.

لا تستخدم الصمت لإذلال شخص.

ولا تستخدمه لجعل شخص يطارده.

ولا تجعله وسيلة للسيطرة.

استخدمه عندما تحتاج إلى حماية عقلك، أو تهدئة غضبك، أو التفكير، أو ترك أمر لا يستحق.

وفي النهاية، سيأتي يوم تدرك فيه أن بعض الأشياء لم تكن تحتاج إلى رد أصلاً.

وأن بعض الأشخاص لم يكونوا يحتاجون إلى تفسير.

وأن بعض المعارك كان يكفي أن تبتعد عنها.

وأن بعض الكلمات التي كنت تخاف من قولها كان يجب أن تقولها بوضوح.
وهذا هو النضج:

أن تعرف أن الصمت ليس دائماً قوة، والكلام ليس دائماً قوة.
القوة في أن تعرف أيهما تحتاج إليه الآن.

لكن حتى عندما تعرف متى تصمت، ستظل هناك لحظات تضطر فيها إلى اتخاذ قرار تحت ضغط، حين يكون الوقت ضيقاً، والمعلومات ناقصة، والخوف حاضراً.

هناك تظهر حقيقة ضبط النفس مرة أخرى.

فليس المهم فقط أن تعرف ماذا تريد عندما تكون هادئاً، بل أن تستطيع اتخاذ قرار معقول عندما تهتز الأرض من تحتك.

وفي الفصل القادم سنتحدث عن اتخاذ القرار تحت الضغط، وكيف يمكن للإنسان أن يحافظ على عقله عندما يريد الجميع منه جواباً سريعاً، بينما هو نفسه لا يزال يحاول فهم ما يحدث.

الفصل الثامن عشر

اتخاذ القرار تحت الضغط

هناك قرارات نتخذها ونحن هادئون، ولدينا الوقت الكافي للتفكير، ونستطيع أن نسأل ونراجع وننتظر.

وهناك قرارات تأتي فجأة.

موقف يحدث أمامك.

خبر يصل إليك.

شخص يضغط عليك.

فرصة تحتاج إلى جواب.

مشكلة تحتاج إلى حل.

لحظة تشعر فيها أن الجميع ينتظر منك أن تقرر، بينما داخلك غير مستعد.

في هذه اللحظات يظهر الإنسان الحقيقي.

ليس لأن القرار سيكون دائماً صحيحاً، ولكن لأن طريقة تعاملك مع الضغط تكشف مقدار سيطرتك على نفسك.

الضغط يجعل الإنسان يريد أن ينتهي من الموقف بأسرع وقت.

يريد أن يهرب من التوتر.

ولهذا قد يختار أول حل يظهر أمامه، لا أفضل حل.

وقد يقول نعم فقط لأنه لا يستطيع تحمل قول لا.

وقد يقول لا فقط لأنه خائف.

وقد يوافق على شيء لا يريده حتى يتخلص من الضغط.

وقد يرفض فرصة جيدة لأنه خائف من الفشل.

لهذا أول شيء يجب أن تتعلمه هو أن الضغط لا يعني أن عليك أن تتسرع.

أحياناً أفضل قرار تحت الضغط هو أن تمنح نفسك دقائق إضافية.

أن تقول:

«أحتاج إلى التفكير.»

أو:

«سأعطيك جوابي بعد قليل.»

أو:

«دعني أراجع الأمر أولاً.»

هذه الجمل البسيطة تعطيك مساحة.

والمساحة في لحظة الضغط ثمينة.

لا تسمح لشخص أن يجعلك تشعر بأن التفكير ضعف.

الشخص الذي يريد منك جواباً فورياً قد يكون لديه سبب مشروع، وقد يكون مستعجلاً فعلاً، لكن ليس كل استعجال يستحق أن تتخلى معه عن عقلك.

إذا كان القرار مصيرياً، حاول أن تفصل بين السرعة والاندفاع.

قد تحتاج إلى أن تتصرف بسرعة، لكن يمكنك أن تتصرف بسرعة ووعي.

وهذا يحتاج إلى تدريب.

عندما تواجه مشكلة، لا تبدأ بالسؤال:

«لماذا يحدث هذا لي؟»

ابدأ بالسؤال:

«ما الذي حدث فعلاً؟»

ثم:

«ما الذي أستطيع التحكم فيه؟»

ثم:

«ما الخيارات الموجودة أمامي؟»

ثم:

«ما أسوأ نتيجة محتملة لكل خيار؟»

ثم:

«ما أفضل خطوة يمكنني اتخاذها الآن؟»

هذه الطريقة تمنع عقلك من الغرق في الفوضى.

لأن الضغط غالبًا يجعل كل شيء يبدو عاجلاً.

لكن الحقيقة أن بعض الأشياء عاجلة فعلاً، وبعضها ليس كذلك.

إذا وصلتك رسالة مزعجة، قد تشعر أنك يجب أن ترد فوراً.

لكن هل يجب؟

إذا تلقيت نقداً، قد تشعر أنك يجب أن تدافع عن نفسك فوراً.

لكن هل يجب؟

إذا أخبرك شخص أنه يريد إنهاء علاقة، قد تشعر أنك يجب أن تفعل أي شيء حتى تمنعه.

لكن هل يجب؟

إذا خسرت فرصة، قد تشعر أنك يجب أن تقبل أي فرصة أخرى.

لكن هل يجب؟

الضغط يجعلك ترى الباب الذي أمامك فقط.

أما الهدوء فيجعلك ترى الأبواب الأخرى.

ولهذا لا تتخذ قرارات كبيرة فقط حتى تتخلص من شعور مؤقت.

قد تكون خائفاً.

انتظر قليلاً.

قد تكون غاضباً.

اهداً قليلاً.

قد تكون حزيناً.

لا تجعل الحزن يقرر مستقبلك.

قد تكون متحمسًا جدًا.

لا تجعل الحماس يلغي التفكير.

حتى المشاعر الجميلة قد تدفع الإنسان إلى قرارات سيئة إذا لم ينتبه.

هناك أشخاص خسروا أموالاً لأنهم كانوا متحمسين.

وهناك أشخاص دخلوا علاقات بسرعة لأنهم كانوا يشعرون بالوحدة.

وهناك أشخاص تركوا أعمالهم لأنهم غضبوا في يوم واحد.

وهناك أشخاص رفضوا فرصاً لأن الخوف أقنعهم أنهم غير قادرين.

ليس كل شعور كاذبًا، لكنه ليس دائمًا كافيًا لاتخاذ قرار.

أحيانًا تحتاج إلى أن تقول:

«أشعر بهذا، لكنني سأقرر بناءً على ما أعرفه، لا بناءً على شعوري وحده.»

وهذا لا يعني قتل المشاعر.

بل وضعها في مكانها الصحيح.

العقل لا يجب أن يلغي القلب، والقلب لا يجب أن يلغي العقل.

كلاهما يحتاج إلى التوازن.

ومن أكبر الأخطاء تحت الضغط أن تبحث عن قرار يرضي الجميع.

قد يكون لديك قرار صحيح بالنسبة لك، لكنك تخاف أن يغضب شخص.

فتختار شيئًا آخر.

ثم تعيش أنت نتيجة القرار.

وهنا يجب أن تتذكر:

الآخرون قد يعطونك نصائح، لكنهم لن يعيشوا حياتك مكانك.

يمكنك أن تستمع إلى والدك.

إلى أمك.

إلى صديقك.

إلى شخص لديه خبرة.

لكن في النهاية يجب أن تتحمل أنت مسؤولية القرار.

لا تجعل الآخرين يتحملون مكانك نتائج شيء اخترته فقط لإرضائهم.

وفي المقابل، لا تجعل الاستقلال ذريعة لرفض كل نصيحة.

هناك فرق بين أن تفكر بنفسك وبين أن ترفض التفكير في كلام الآخرين.

الإنسان الحكيم يسمع.

ثم يختار.

لا يقول:

«سأفعل ما يقولون.»

ولا يقول:

«لن أسمع إلى أحد.»

بل يقول:

«سأسمع، ثم أقرر.»

وهذه واحدة من أهم علامات النضج.

عندما تكون تحت الضغط، لا تحاول أن تعرف المستقبل كله.

هذا مستحيل.

يكفي أحيانًا أن تعرف الخطوة التالية.

إذا كان أمامك طريق طويل، لا تحتاج إلى رؤية نهايته بالكامل حتى تبدأ.
اسأل:

«ما الخطوة الصحيحة الآن؟»

ثم بعد أن تنفذها، اسأل السؤال نفسه مرة أخرى.

بهذه الطريقة تتحول المشكلة الكبيرة إلى خطوات يمكن التعامل معها.

إذا خسرت عملاً، لا تحتاج في اليوم الأول إلى معرفة كيف ستكون حياتك بعد خمس سنوات.

تحتاج إلى أن تعرف ماذا ستفعل هذا الأسبوع.

إذا فشلت في مشروع، لا تحتاج إلى أن تعرف كل مستقبلك.

تحتاج إلى أن تعرف لماذا فشل، وما الذي ستغيره.

إذا انتهت علاقة، لا تحتاج إلى أن تعرف كيف ستعيش بقية حياتك.

تحتاج إلى أن تعبر المرحلة الحالية دون أن تدمر نفسك.

هذا هو التعامل مع الواقع.

خطوة بعد خطوة.

ومن المهم أيضاً أن تعرف متى لا تتخذ القرار.

هناك أوقات يكون أفضل قرار فيها هو الانتظار.

إذا كنت غاضبًا جدًا، انتظر.

إذا كنت مرهقًا جدًا، ارتح.

إذا كنت تحت تأثير ضغط شديد، حاول أن تستعيد هدوءك.

إذا كانت المعلومات ناقصة، اطلب المزيد.

إذا كان الأمر مصيريًا ولا توجد ضرورة للقرار الآن، لا تستعجل.

لكن لا تجعل الانتظار عادة للهروب.

هناك فرق بين التفكير والتأجيل.

التفكير له هدف.

أما التأجيل فقد يكون خوفًا متكررًا في صورة عقلانية.

قد تقول:

«أحتاج إلى وقت أكثر.»

لكن الحقيقة أنك تعرف القرار وتخاف فقط من تنفيذه.

قد تقول:

«سأبدأ عندما أكون مستعدًا.»

لكن الاستعداد لن يأتي كاملاً.

وقد تقول:

«سأقرر لاحقًا.»

ثم يمر شهر وشهران وسنة.

لا تنتظر اليقين الكامل.

في كثير من القرارات، لن تحصل عليه.

اتخذ أفضل قرار تستطيع بناءً على المعلومات الموجودة أمامك، ثم تحمل مسؤوليته، وكن مستعدًا للتعديل إذا ظهرت معلومات جديدة.

هذه المرونة من علامات القوة.

أن لا تكون عبدًا لقرار قديم فقط لأنك اتخذته.

إذا اكتشفت أنك أخطأت، صحح.

إذا ظهرت معلومات جديدة، راجع.

إذا تغيرت الظروف، غير الخطة.

هذا ليس تناقضًا.

هذه مرونة.

الشخص الضعيف أحيانًا يرفض التراجع لأنه يخاف أن يبدو مخطئًا.

أما الواثق فيستطيع أن يقول:

«كنت أعتقد أن هذا هو القرار الصحيح، لكن ظهرت أمور جديدة، ولذلك سأغيره.»

لا تجعل كبرياءك يدير حياتك.

هناك أيضًا قرارات يجب أن تتعلم أن تقول فيها «لا» حتى تحت الضغط.

شخص يطلب منك شيئًا لا يناسبك.

فرصة تبدو جيدة لكنها تحمل ثمنًا لا تقبله.

علاقة تضغط عليك.

عمل يطلب منك تجاوز حدودك.

صديق يحاول دفعك إلى شيء تعرف أنه خطأ.

في هذه اللحظة قد يكون قول «لا» صعبًا.

لكن إذا كنت تعرف حدودك مسبقًا، يصبح القرار أسهل.

لهذا معرفة النفس مهمة جدًا.

كلما عرفت قيمك، أصبحت قراراتك أوضح.

إذا كنت تعرف أن كرامتك مهمة، لن تقبل كل شيء من أجل المال.

إذا كنت تعرف أن الاستقرار مهم لك، لن تجعل كل فرصة مؤقتة تغير طريقك.

إذا كنت تعرف أن التعلم هدفك، ستقبل أن تبدأ من مستوى بسيط.

إذا كنت تعرف ما تريد من حياتك، لن يكون من السهل أن يسحبك كل ضغط في اتجاه مختلف.

الإنسان الذي لا يعرف ماذا يريد يصبح سهل التأثير.

كل شخص يمكن أن يقنعه.

كل فرصة تغريه.

كل نقد يهزه.

كل خوف يوقفه.

أما عندما تعرف نفسك، يصبح لديك معيار داخلي.

ليس معياراً يمنعك من التغيير، بل يساعدك على الاختيار.

وفي الأزمات، حاول ألا تتخذ قرارات هدفها الوحيد التخلص من الألم.

قد يكون هناك طريق سريع لإنهاء شعورك الآن، لكنه يصنع مشكلة أكبر لاحقاً.

مثل شخص يشعر بالضغط فيترك كل شيء فجأة دون خطة.

أو شخص يشعر بالوحدة فيعود إلى علاقة يعرف أنها تؤذيه.

أو شخص يشعر بالفشل فيتوقف عن المحاولة.

أو شخص يشعر بالإهانة فينتقم بطريقة تضر بمستقبله.

الراحة الفورية ليست دائماً مصلحة حقيقية.

اسأل نفسك:

«هل أريد أن أرتاح الآن، أم أريد أن تكون حياتي أفضل لاحقًا؟»

أحيانًا تحتاج إلى الراحة فعلًا.

وأحيانًا تحتاج إلى التحمل.

الحكمة أن تعرف الفرق.

الإنسان القوي لا يبحث دائمًا عن الطريق الأسهل.

لكنه أيضًا لا يعذب نفسه دون سبب.

هو يبحث عن الطريق الصحيح.

وهذا فرق كبير.

وقد تأتي لحظة تجد فيها أن كل الخيارات صعبة.

هنا لا تبحث عن الخيار الذي لا يحتوي على ألم.

ابحث عن الخيار الذي يستحق ألمه.

بعض القرارات مؤلمة لكنها تحمي المستقبل.

وبعض القرارات مريحة الآن لكنها تجعل المستقبل أصعب.

أن تنهي علاقة مؤذية قد يؤلمك.

لكن الاستمرار فيها قد يؤلمك أكثر.

أن تبدأ من الصفر مهنيًا قد يكون صعبًا.

لكن البقاء سنوات في مكان لا تتطور فيه قد يكون أكثر تكلفة.

أن تعترف بخطأك قد يكون محرجًا.

لكن الاستمرار في الخطأ قد يكون أكثر ضررًا.

لا تسأل فقط:

«ما القرار الأسهل؟»

اسأل:

«ما القرار الذي أستطيع احترام نفسي بعد اتخاذه؟»

هذا السؤال عميق.

لأنك قد تخسر شيئاً وتبقى محترماً لنفسك.

وقد تربح شيئاً وتخسر نفسك.

النجاح ليس دائماً في الحصول على ما تريد.

أحياناً يكون النجاح في رفض ما لا يناسبك.

وفي النهاية، القرار تحت الضغط ليس اختباراً لقدرتك على معرفة المستقبل.

إنه اختبار لقدرتك على البقاء حاضراً عندما يحاول الخوف أن يأخذك إلى المستقبل، ويحاول الندم أن يعيدك إلى الماضي.

ابق هنا.

انظر إلى الحقيقة.

حدد ما تستطيع التحكم فيه.

اجمع ما تستطيع من معلومات.

اسأل من تثق بحكمته.

ثم اختر.

وإذا أخطأت، تعلم.

وإذا نجحت، لا تغتر.

وإذا تغيرت الظروف، عدّل طريقك.

لا تجعل قرارًا واحدًا يصبح هويتك.

أنت أكبر من قراراتك.

وأكثر من خطئك.

وأكثر من نجاحك أيضًا.

ستتخذ قرارات صحيحة وأخرى خاطئة طوال حياتك.

وهذا طبيعي.

المهم ألا تعيش بطريقة تجعل الخوف يمنعك من القرار، ولا الاندفاع يجعلك تتخذ كل القرارات بسرعة.

بين الخوف والاندفاع توجد منطقة هادئة.

هناك تفكر.

وهناك تسأل.

وهناك تختار.

وهناك تتحمل مسؤولية ما اخترت.

هذه هي قوة النفس في أحد أكثر أشكالها واقعية.

أن تكون قادرًا على الوقوف وسط الفوضى، بينما الجميع يطلب منك أن تتحرك، ثم تقول لنفسك:

«لن أسمح للضغط بأن يجعلني شخصًا آخر.»

سأفكر.

سأختار.

وسأتحمل نتيجة اختياري.

وهكذا يصبح ضبط النفس ليس مجرد قدرة على منع الغضب أو الرغبة أو الكلام، بل قدرة كاملة على قيادة الحياة.

لكن بعد أن يتعلم الإنسان السيطرة على نفسه، يبقى أمامه اختبار آخر من أصعب الاختبارات: الناس.

ماذا يفعل عندما يضحكون عليه؟

عندما ينتقدونه؟

عندما يرفضونه؟

عندما يقارنونه بغيره؟

وعندما لا يفهمون اختياراته؟

هنا تبدأ المرحلة الرابعة من رحلتنا: اللامبالاة الحقيقية.

وفي الفصل القادم سنفتح أول أبوابها، ونتحدث عن رأي الناس؛ ذلك الصوت الذي يسكن أحياناً داخل رؤوسنا أكثر مما يسكن في أفواه الآخرين.

الفصل التاسع عشر

رأي الناس

من أصعب الأشياء التي يمكن للإنسان أن يتحرر منها ليس المال، ولا المكان، ولا الظروف، وإنما نظرة الآخرين إليه.

قد يكون الإنسان قادراً على تحمل الفقر، والعمل الشاق، والفشل، والوحدة، لكنه يتعب كثيراً عندما يشعر أن الناس يراقبونه ويحكمون عليه.

ماذا سيقولون؟

كيف سينظرون إليّ؟

هل سيضحكون؟

هل سيعتقدون أنني فشلت؟

هل سيقولون إنني تغيرت؟

هل سيحترموني؟

هل سيقبلون قرارى؟

أسئلة كثيرة يمكن أن تجعل الإنسان يعيش حياته وكأنه يقف دائماً أمام جمهور.

يمشي، لكنه يفكر في نظرات الناس.

يعمل، لكنه يفكر في كلامهم.

ينجح، لكنه يريد أن يثبت لهم أنه نجح.

وفشل، فيشعر أن فشله أصبح فضيحة أمام الجميع.

وهنا تبدأ المشكلة.

لأنك عندما تجعل رأي الناس هو المقياس الأساسي لقيمتك، فأنت تمنحهم شيئاً أكبر مما يجب أن يمتلكوه: تمنحهم القدرة على تحديد شعورك تجاه نفسك.

قد يمدحك شخص فتشعر أنك رائع.

وقد ينتقدك شخص آخر فتشعر أنك لا تساوي شيئاً.

وقد يتجاهلك أحدهم فتبدأ في التساؤل عن قيمتك.

وقد يرفضك شخص فتعتقد أن هناك شيئاً خاطئاً فيك.

وهكذا يصبح مزاجك وحياتك مرتبطين بأشخاص قد لا يعرفون قصتك أصلاً.

الناس يرون جزءاً صغيراً منك.

يرون نتيجة، ولا يرون الطريق.

يرون سقوطك، ولا يرون المعارك التي خضتها قبل أن تسقط.

يرون نجاحك، ولا يرون السنوات التي قضيتها وأنت تحاول.

يرون قرارك، ولا يعرفون كل الأسباب التي دفعتك إليه.

ومع ذلك قد يصدرون حكمًا في ثوانٍ.

لذلك يجب أن تتعلم شيئًا مهمًا:

ليس كل رأي يستحق أن يصبح حقيقة داخل رأسك.

هناك فرق بين أن تستمع إلى رأي شخص وبين أن تسلمه مفاتيح حياتك.

قد يقول لك شخص: «أنت مخطئ.»

اسمعه.

ثم اسأل نفسك: هل لديه دليل؟ هل يعرف الموضوع؟ هل يريد مصلحتي؟ هل يرى شيئًا لم أراه؟

إذا كان كلامه صحيحًا، تعلم.

وإذا كان خاطئًا، اتركه.

المشكلة ليست في أن ينتقدك الناس.

المشكلة عندما يصبح كل نقد حكمًا نهائيًا عليك.

أحيانًا يرفض الناس ما تفعله لأنهم لا يفهمونه.

وأحيانًا ينتقدونك لأن تجربتك مختلفة عن تجربتهم.

وأحيانًا يحكم عليك شخص من خلال خطئه هو.

وأحيانًا لا يكون لديه شيء ضدك أصلًا، لكنه فقط اعتاد أن يحكم على الآخرين.

لا يمكنك أن تمنع الناس من الكلام.

ولو حاولت، ستقضي حياتك في معركة لا نهاية لها.

اليوم تحاول إرضاء شخصًا.

وغداً يأتي شخص آخر.

ثم ثالث.

ثم رابع.

وكل واحد يريد منك نسخة مختلفة.

بالنسبة لشخص أنت هادئ أكثر من اللازم.

وبالنسبة لآخر أنت صامت.

وبالنسبة لآخر أنت ضعيف.

وبالنسبة لشخص آخر أنت متكبر.

إذا تكلمت كثيراً قالوا إنك مزعج.

وإذا صمت قالوا إنك متكبر.

إذا عملت كثيراً قالوا إنك مهووس بالمال.

وإذا لم تعمل قالوا إنك كسول.

إذا اخترت الزواج قالوا إنك استعجلت.

وإذا تأخرت قالوا إنك ضيعت حياتك.

إذا غادرت مكاناً قالوا إنك هربت.

وإذا بقيت قالوا إنك لا تملك الشجاعة.

وهكذا تكتشف أن إرضاء الجميع ليس هدفاً صعباً فقط، بل هدف مستحيل.

ولهذا يجب أن يكون لديك معيار داخلي.

أن تعرف من أنت.

ماذا تريد.

ما الذي تؤمن به.

ما الذي تقبله وما الذي ترفضه.

وما الثمن الذي أنت مستعد لدفعه مقابل اختياراتك.

عندما يكون لديك هذا المعيار، يصبح رأي الناس أخف وزناً.

لن يختفي.

أنت إنسان، ومن الطبيعي أن تتأثر أحياناً.

لكن التأثير شيء، والاستسلام شيء آخر.

قد تسمع كلمة تؤلمك.

طبيعي.

قد تشعر بالحزن بسبب رفض شخص لك.

طبيعي.

قد تفكر في كلام قيل عنك.

طبيعي.

لكن بعد ذلك يجب أن تعود إلى نفسك.

وتسأل:

«هل هذا الكلام يغير الحقيقة؟»

إذا قال شخص إنك فاشل، هل أصبحت فعلاً فاشلاً؟

لا.

إذا أخطأت في شيء، فربما تحتاج إلى إصلاح الخطأ.

لكن الخطأ لا يتحول إلى هوية.

إذا خسرت عملاً، فقد خسرت وظيفة، وليس بالضرورة قيمتك.
إذا فشلت في مشروع، فقد فشل المشروع، وليس بالضرورة أنك فشلت كإنسان.
إذا رفضتك جهة، فهذا يعني أنها لم تخترك في ذلك الوقت، وليس أن العالم كله رفضك.

وإذا انتهت علاقة، فهذا لا يعني أنك غير جدير بالحب.
تعلم أن تفصل بين الحدث وبين التفسير الذي تبنيه حول الحدث.
كثير من الألم لا يأتي من الشيء نفسه، بل من القصة التي نقولها لأنفسنا عنه.
شخص لم يرد على رسالتك.
هذه حقيقة.

أما أن تقول: «إنه يكرهني، أنا لا أساوي شيئاً، الجميع يتخلون عني»، فهذه تفسيرات.

قد تكون صحيحة، وقد تكون خاطئة.
لا تعرف.

وهنا تأتي الحكمة في قول:

«لا أعرف.»

هذه الجملة البسيطة تحميك من الكثير من المعاناة.

لا أعرف لماذا لم يرد.

لا أعرف ماذا يفكر.

لا أعرف ماذا سيحدث غداً.

لا أعرف ماذا يقول الناس عني.

لا أعرف.

ثم تعود إلى ما تعرفه فعلاً.

هذا هو الهدوء.

أن لا تملأ الفراغات في حياتك بقصص مؤلمة من صنع عقلك.

والأهم من ذلك، لا تجعل حياتك مشروعا لإثبات شيء للآخرين.

هناك من يعمل فقط حتى يقول لمن شكك فيه: «انظروا ماذا أصبحت.»

هناك من يريد المال فقط حتى ينتقم من شخص احتقره.

وهناك من يريد النجاح حتى يجعل عائلته أو مجتمعه يشعرون بالندم.

قد يكون هذا الدافع قويا في البداية.

لكنه ليس حرية حقيقية.

لأنك ما زلت تعيش من أجلهم، حتى وأنت تحاول أن تتفوق عليهم.

قد تنجح فعلاً، لكنك ستبقى مربوطاً بالشخص الذي أردت أن تثبت له نجاحك.

كلما حققت شيئاً ستسأل:

«هل رآني؟»

«هل عرف؟»

«هل ندم؟»

«ماذا سيقول الآن؟»

وهنا تكتشف أنك لم تتحرر.

أنت فقط غيرت شكل التبعية.

الحرية الحقيقية أن تصل إلى مرحلة تقول فيها:

«سأبني حياتي لأنني أريد بناءها، لا لأنني أريد أن أرسل رسالة إلى أحد.»

إذا نجحت، فليكن نجاحك لك.
إذا تحسنت، فليكن تحسنك لك.
إذا أصبحت أقوى، فلا تجعل قوتك مسرحًا لإذلال من أضعفوك.
دع حياتك تتحدث بدلًا منك.
ليس مطلوبًا منك أن تشرح نفسك لكل شخص.
هناك أشخاص لن يفهموك مهما شرحت.
وهناك أشخاص لا يريدون فهمك أصلًا.
وكلما حاولت إقناع شخص قرر مسبقًا أن يسيء فهمك، قد تخسر وقتك وهدوءك وكرامتك.
أحيانًا أفضل إجابة ليست الكلام.
أفضل إجابة أن تستمر في حياتك.
ليس لأنك ضعيف.
بل لأنك أدركت أن المعركة لا تستحق طاقتك.
لكن اللامبالاة لا تعني أن تصبح إنسانًا لا يسمع النصيحة ولا يعترف بالخطأ.
هذه ليست قوة.
هذا عناد.
الشخص الناضج يستطيع أن يقول:
«كلامك أزعجني، لكن دعني أفكر فيه.»
ويمكنه أن يقول:
«كنت مخطئًا.»

ويمكنه أن يعتذر.

ويمكنه أن يغير رأيه.

وفي الوقت نفسه يستطيع أن يقول:

«أحترم رأيك، لكنني سأختار طريقًا مختلفًا.»

هذه هي اللامبالاة الحقيقية.

أن تسمع دون أن تنكسر.

أن تفكر دون أن تتبع.

أن تقبل النقد المفيد دون أن تسمح للنقد الهدام بأن يهدمك.

أن تعرف متى تتعلم، ومتى تتجاهل.

وليس كل شخص له المكانة نفسها في تقييم حياتك.

رأي شخص يعرفك بصدق ويعرف مجالك وقد عاش تجارب مشابهة لرأيك فيه قيمة مختلفة عن رأي شخص لا يعرفك إلا من موقف واحد.

ورأي شخص يحبك ويختلف معك بصدق يختلف عن رأي شخص يريد فقط إحباطك.

ورأي متخصص في مجال معين يختلف عن رأي شخص يتحدث عنه دون معرفة.

لهذا لا تسأل فقط:

«ماذا قالوا؟»

اسأل:

«من قال؟ ولماذا قال؟ وهل يعرف ما يتحدث عنه؟»

هذه الأسئلة تغير علاقتك بكلام الناس.

وفي مرحلة معينة من حياتك، ستفهم أن بعض الناس لن يعجبهم أي شيء تفعله.
لا تحاول تغييرهم.

دعهم يملكون رأيهم.

أنت لا تحتاج إلى كسب كل شخص.

ولا تحتاج إلى أن يحبك الجميع.

ولا تحتاج إلى أن تكون مفهومًا للجميع.

يكفي أن تكون واضحًا مع نفسك، محترمًا في تعاملك، مسؤولًا عن أفعالك،
ومستعدًا لتصحيح أخطائك.

عندها يصبح رأي الناس مجرد صوت في الخارج.

قد تسمعه.

لكن ليس بالضرورة أن تسمح له بالدخول.

وهناك شيء آخر يجب أن تنتبه إليه.

أحيانًا لا يكون الناس هم المشكلة.

نحن الذين نحمل أصواتهم داخل رؤوسنا.

قد ينتهي الموقف منذ سنوات، لكننا ما زلنا نسمع كلمة قالها شخص.

قد يكون شخص قد نسي ما قاله، بينما نحن نعيده في عقولنا مئات المرات.

وهنا يصبح الإنسان أسيرًا لشخص لم يعد موجودًا في حياته.

لهذا لا يكفي أن تتوقف عن سماع الناس.

يجب أن تتعلم أيضًا كيف تتوقف عن تكرار كلامهم ضد نفسك.

لا تجعل صوتًا قديمًا يتحول إلى صوتك الداخلي.

إذا قال لك أحد يومًا إنك لن تنجح، لا تجعل هذه الجملة قانونًا لحياتك.
إذا أخطأت، تعلم.
إذا فشلت، حاول مرة أخرى.
إذا احتجت إلى تغيير الطريق، غيره.
لكن لا تسمح لحكم شخص واحد أن يصبح حكمك النهائي على نفسك.
وفي النهاية، هناك رأي يجب أن تهتم به أكثر من رأي الجميع.
رأيك أنت في نفسك.
ليس رأيك المتكبر الذي يقول إنك دائمًا على حق.
ولا رأيك القاسي الذي يقول إنك لا تساوي شيئًا.
بل رأي عادل.
أن ترى نفسك كما هي.
أن تعرف أخطاءك دون كراهية.
وتعرف قوتك دون غرور.
وتقبل نقصك دون استسلام.
وتعمل على تطوير نفسك دون أن تحتقر الإنسان الذي أنت عليه اليوم.
عندما تصل إلى هذه النقطة، لن تحتاج إلى أن تعلن أنك لا تبالي.
لن تحتاج إلى نشر كل إنجاز.
لن تحتاج إلى الرد على كل انتقاد.
لن تحتاج إلى شرح كل قرار.
ستصبح أكثر هدوءًا.

ليس لأن الناس تغيروا.

بل لأن علاقتك بكلامهم تغيرت.

وهنا تبدأ اللامبالاة الحقيقية.

ليست أن تقول:

«لا يهمني أحد.»

بل أن تقول:

«أحترم الناس، وأستمع إليهم، لكنني لن أعيش حياتي تحت حكمهم.»

وهذه الحرية لا تعني أن طريقك سيصبح خاليًا من النقد.

بل على العكس.

كلما اخترت طريقًا خاصًا بك، سيظهر من ينتقدك.

وسيكون عليك أن تتعلم مهارة أخرى:

أن تعرف الفرق بين النقد الذي يبينك والنقد الذي يستنزفك.

وهنا نصل إلى الفصل التالي.

الفصل العشرون

الانتقاد

لا يوجد إنسان يعيش حياته دون أن يتعرض للانتقاد.

منذ طفولتك تسمع ملاحظات عن طريقة كلامك، وملابسك، ودراستك، وطريقة تصرفك. ثم تكبر، فتتغير الأشياء، لكن الانتقاد لا يختفي. يصبح متعلقًا بعملك، وقراراتك، وعلاقاتك، وأفكارك، وحتى بطريقة عيشك.

المشكلة ليست في وجود الانتقاد.

المشكلة في الطريقة التي تستقبله بها.

هناك إنسان يسمع كلمة واحدة فينهار يومه كله.

وهناك إنسان يسمع عشر كلمات، يأخذ منها ما يفيد، ويترك ما لا يفيد، ثم يكمل طريقه.

الفرق ليس أن الثاني لا يشعر.

بل لأنه تعلم ألا يجعل كل كلمة تصدر من الآخرين حكمًا نهائيًا على نفسه.

الانتقاد قد يكون مؤلمًا، خصوصًا عندما يأتي في مكان حساس بالنسبة لك. قد تكون بذلت جهدًا كبيرًا في شيء، ثم يأتي شخص ويقول لك إنك لم تكن جيدًا بما يكفي. وقد تكون فخورًا بقرار اتخذته، ثم تسمع من حولك يقولون إنك أخطأت.

في اللحظة الأولى قد تشعر بالغضب.

وقد تشعر بالإهانة.

وقد ترغب في الدفاع عن نفسك فورًا.

لكن هنا يظهر ضبط النفس الذي تحدثنا عنه في الفصول السابقة.

قبل أن ترد، اسأل نفسك:

«هل أنا غاضب لأن هذا الكلام خاطئ، أم لأنه أصاب شيئًا أخاف منه في داخلي؟»

هذا السؤال قد يكون مؤلمًا، لكنه مهم.

لأن بعض الانتقادات تغضبنا ليس لأنها ظالمة، وإنما لأنها تكشف شيئًا لا نريد الاعتراف به.

قد يقول لك شخص إنك تهمل عملك، وأنت تعرف في داخلك أن هناك شيئًا من الحقيقة في كلامه.

وقد يقول لك إنك تتسرع في قراراتك، فتغضب، لأنك لا تريد أن ترى هذه الصفة في نفسك.

وقد يقول لك إنك كثير الكلام، فتشعر بالإهانة، بينما ربما كنت تحتاج منذ فترة إلى أن تتعلم الاستماع.

في هذه الحالات، رفض الانتقاد بالكامل لن يحميك.

بل سيحرمك من فرصة للتطور.

لكن في المقابل، هناك انتقادات لا تحمل أي قيمة.

قد ينتقدك شخص لأنه يغار منك.

أو لأنه لا يفهم اختيارك.

أو لأنه يريد أن يقلل منك.

أو لأنه اعتاد أن يرى الناس أقل منه.

أو لأنه ببساطة يحب الكلام.

إذا أخذت كل كلمة بجدية، ستتعب.

لذلك يجب أن تتعلم الفرز.

ليس كل من انتقدك يكرهك.

وليس كل من مدحك يحبك.

الحقيقة لا تُعرف من نبرة الصوت وحدها.

أحيانًا يكون أقسى شخص عليك هو الشخص الذي يريد لك الخير.

وأحيانًا يكون ألطف شخص في كلامه هو الشخص الذي لا يهتم أصلاً بمصلحتك.

لهذا لا تحكم على الانتقاد من شعورك تجاهه فقط.

انظر إلى مضمونه.

هل هو محدد؟

هل توجد أمثلة؟

هل تستطيع التحقق منه؟

هل الشخص الذي قاله يفهم الموضوع؟

هل يريد مساعدتك أم إذلالك؟

هل يمكن تحويل كلامه إلى شيء عملي تستطيع تطويره؟

إذا كانت الإجابة نعم، فربما يكون في كلامه شيء يستحق الاستماع.

أما إذا كان الكلام مجرد إهانة عامة، أو سخرية، أو تحقير، فلا تجعل نفسك مضطراً إلى تحويله إلى درس.

هناك فرق بين أن يقول لك شخص:

«هذا العمل يحتاج إلى تحسين في هذه النقطة.»

وبين أن يقول:

«أنت لا تفهم شيئاً.»

الأول يمكن مناقشته.

أما الثاني فهو حكم على شخصك أكثر مما هو تقييم لعملك.

تعلم أن تفرق بين نقد الفعل وإهانة الإنسان.

وهذا الفرق مهم جداً.

لأن الإنسان يستطيع أن يغير فعله.

أما عندما يصدق أنه هو المشكلة كلها، فقد يبدأ في كراهية نفسه بدل إصلاح سلوكه.

إذا أخطأت في عمل، صحح العمل.

إذا أخطأت في كلامك، اعتذر.

إذا قصرت، عالج التقصير.

إذا كنت تجهل شيئاً، تعلمه.

لكن لا تقل لنفسك:

«أنا شخص سيئ.»

قل:

«هذا التصرف كان سيئاً، ويمكنني أن أتصرف بشكل أفضل.»

الكلمات التي تستخدمها مع نفسك تصنع الطريقة التي ترى بها نفسك.

وهناك نوع آخر من الانتقاد أخطر من كلام الناس: الانتقاد الداخلي.

قد لا يكون أحد موجوداً حولك، ومع ذلك تسمع في داخلك صوتاً يقول:

«أنت متأخر.»

«أنت فاشل.»

«الآخرون أفضل منك.»

«كان يجب أن تكون أفضل.»

«لن تستطيع.»

«لقد أضعت وقتك.»

إذا كان هذا الصوت مستمرّاً، فقد يصبح أقسى من أي شخص آخر.

الإنسان يستطيع أن يغلق الباب في وجه شخص يزعجه، لكنه لا يستطيع الهروب من نفسه.

لذلك يجب أن تتعلم أن تكون عادلاً مع نفسك.

العقل الذي يطلب منك التطور لا يجب أن يتحول إلى سجن.

يمكنك أن تكون طموحًا دون أن تكره نفسك.

يمكنك أن تعرف أنك تحتاج إلى تحسين دون أن تعتبر نفسك بلا قيمة.

يمكنك أن تعترف بأنك متأخر في مجال معين دون أن تقرر أن حياتك انتهت.

الإنسان ليس مشروعًا مكتملاً.

كلنا نتعلم.

كلنا نخطئ.

كلنا نعيد حساباتنا.

وكلنا نمر بفترات نكون فيها أفضل، وفترات نكون فيها أضعف.

لذلك لا تجعل انتقاد مرحلة معينة يتحول إلى حكم على حياتك كلها.

هناك أيضًا مشكلة تحدث عندما نربط قيمتنا برأي شخص معين.

قد يكون مديرًا.

أو أستاذًا.

أو أحد الوالدين.

أو صديقًا.

أو شريكًا.

أو شخصًا نحترمه كثيرًا.

عندما يصبح رأي شخص واحد مهمًا جدًا بالنسبة لك، يمكن لكلمة منه أن ترفعك إلى السماء أو تسقطك إلى الأرض.

وهذا خطر.

لأن هذا الشخص مهما كان عظيمًا، فهو إنسان.

قد يرى جانبًا ولا يرى جانبًا آخر.

وقد يكون مخطئًا.

وقد يتغير رأيه.

وقد يمر بمزاج سيئ.

وقد يحكم عليك بناءً على موقف واحد.

لا تجعل شخصًا واحدًا يملك تعريفك الكامل لنفسك.

استمع.

تعلم.

لكن احتفظ بعقلك.

وأحيانًا يكون أفضل رد على الانتقاد هو الصمت.

ليس لأنك لا تملك جوابًا.

بل لأنك تعرف أن بعض النقاشات لن تؤدي إلى شيء.

إذا كان الشخص يريد فهمك، تحدث معه.

إذا كان يريد إهانتك فقط، فلا تمنحه طاقتك.

لا تدخل كل معركة لأن أحدهم فتحها.

هناك أشخاص إذا رددت عليهم سيعطونك جملة أخرى.

فترد.

فيردون.

ثم تدخل في سلسلة لا تنتهي.

وبعد ساعة تكتشف أنك خسرت وقتك وهدوءك من أجل شخص لم يكن يبحث أصلاً عن الحقيقة.

هنا تأتي اللامبالاة.

أن تعرف أن قدرتك على الرد لا تعني أن الرد ضروري.

قد تستطيع أن تضع الشخص في موقف محرج، لكنك لا تفعل.

قد تستطيع أن ترد الإهانة بإهانة أكبر، لكنك لا تفعل.

قد تعرف نقطة ضعف شخص، لكنك لا تستخدمها.

ليس لأنك عاجز.

بل لأنك لا تريد أن تصبح نسخة من السلوك الذي أزعجك.

هذه هي القوة.

أن تكون قادرًا على الانتقام، ثم تختار ألا تجعل الانتقام يقود حياتك.

لكن لا تخط بين عدم الرد وبين قبول الظلم.

هناك أوقات يجب أن تتحدث فيها.

إذا تعرض حقا للضياع، تحدث.

إذا حاول شخص تجاوز حدودك، أوقفه.

إذا كان هناك اتهام خطير، دافع عن نفسك بطريقة هادئة وواضحة.

إذا كان السكوت سيؤدي إلى ضرر أكبر، فالكلام يصبح مسؤولية.

اللامبالاة ليست أن تسمح للناس بفعل ما يريدون.

بل أن تختار طريقة المواجهة التي تحميك دون أن تدمر نفسك.

قد يكون الرد جملة واحدة.

وقد يكون موقفًا رسميًا.

وقد يكون انسحابًا.

وقد يكون تجاهلاً.

وقد يكون وضع حد واضح.

المهم ألا تجعل الغضب هو الذي يختار الأسلوب.

ومن أكثر الأشياء التي يجب أن تتعلمها أن بعض الانتقادات ستبقى حتى لو تغيرت.

إذا أصبحت غنيًا، سينتقدك شخص.

إذا بقيت فقيرًا، سينتقدك شخص.

إذا نجحت، سيقول أحدهم إنك محظوظ.

إذا فشلت، سيقول آخر إنك لم تكن جيدًا.

إذا غيرت نفسك، سيقولون إنك تغيرت.

إذا بقيت كما أنت، سيقولون إنك لا تتطور.

لا يمكنك بناء حياتك على أساس إسكات كل الأصوات.

لأن الأصوات لن تصمت.

ما يجب أن يتغير هو علاقتك بها.

اسمع ما يستحق.

تعلم مما يمكن أن يعلمك.

صح خطأك عندما يكون الخطأ حقيقيًا.

واترك الباقي يمر.

ليس كل شيء يحتاج إلى مكان في ذاكرتك.
وليس كل كلمة تستحق أن تعيش معك سنوات.
هناك كلمات قيلت لك منذ زمن بعيد، وما زلت تعاقب نفسك بها.
لماذا؟

الشخص الذي قالها ربما نسيها.
لكن أنت ما زلت تحملها.
حان الوقت أن تضع بعضها على الأرض.
ليس معنى ذلك أن تنكر ما حدث.
بل أن ترفض أن تجعل الماضي يستمر في التحكم بك.
وفي مرحلة النضج، ستصل إلى شيء مهم جدًا:
لن يكون هدفك أن تجعل الناس يتوقفون عن انتقادك.
سيكون هدفك أن تصبح قادرًا على سماع النقد دون أن تفقد نفسك.
إذا كان صحيحًا، ستستفيد.
إذا كان خاطئًا، ستتركه.
إذا كان جارحًا، ستتعامل مع ألمه دون أن تسمح له بقيادتك.
وإذا كان الشخص يعتمد استفزازك، فلن تمنحه بسهولة ما يريد.
لأن بعض الناس لا يريدون منك جوابًا.
هم يريدون رد فعلك.
يريدون غضبك.
يريدون انفعالك.

يريدون أن يروا أنهم يستطيعون تحريكك بكلمة.
وعندما تفهم ذلك، ستبدأ في اختيار معاركك بشكل مختلف.
لن تسأل:

«كيف أرد عليه؟»

بل ستسأل:

«هل يستحق هذا الأمر أن أعطيه جزءًا من يومي؟»

وهذا السؤال وحده يمكن أن يغير حياتك.

فالوقت الذي تقضيه في الدفاع عن نفسك أمام الجميع هو وقت لا تستطيع استعادته.

والطاقة التي تنفقها في محاولة تغيير صورة شخص عنك قد تكون الطاقة التي تحتاجها لبناء حياتك.

لا تجعل حياتك كلها غرفة محكمة.

كل شخص يدخلها ويترك فيها رأيًا.

ثم تبدأ أنت في ترتيب آراء الآخرين بدل ترتيب حياتك.

اخرج من هذه الغرفة.

عش.

اعمل.

تعلم.

أخطئ.

صح.

وتقدم.

قد يراك البعض بطريقة جيدة، وقد يراك آخرون بطريقة سيئة.
دعهم.

أنت لست مسؤولاً عن إدارة عقول الناس.

أنت مسؤول عن أفعالك.

وهنا تصل اللامبالاة الحقيقية إلى معناها الأعمق.

أن لا تقول:

«لا يهمني ما يقوله أحد.»

بل تقول:

«يهمني أن أعرف الحقيقة عن نفسي، ويهمني أن أتعلم عندما أخطئ، لكنني لن
أسمح لكل رأي عابر أن يحدد قيمتي أو يسرق هدوئي.»

عندما تصل إلى هذه المرحلة، يصبح الانتقاد معلومة بدل أن يكون تهديدًا.

وتصبح الملاحظة فرصة بدل أن تكون إهانة.

ويصبح كلام الناس مجرد كلام.

ليس لأنك أصبحت حجرًا.

بل لأنك أصبحت تعرف أين تضع قلبك، وأين تضع عقلك، وأين تضع حدودك.

لكن الانتقاد ليس دائمًا هو المشكلة.

أحيانًا يكون الشخص أمامك لا يريد فقط أن ينتقدك.

يريد أن يستفزك.

يريد أن يجعلك غاضبًا.

يريد أن يختبر أعصابك.

يريد أن يدفعك إلى قول أو فعل ستندم عليه لاحقًا.

وهنا نصل إلى اختبار أصعب للمبالاة الحقيقية:

كيف تتعامل مع الاستفزاز دون أن تسمح لشخص آخر بأن يمسك بمفتاح أعصابك؟

الفصل الحادي والعشرون

الاستفزاز

هناك فرق بين شخص يختلف معك، وشخص يريد أن يخرج أسوأ ما فيك.

الاختلاف يمكن أن يكون طبيعيًا.

قد ترى شيئًا بطريقة، ويراه شخص آخر بطريقة مختلفة. قد تختلفان في الرأي، في العمل، في طريقة التفكير، أو حتى في القرارات التي تخص حياتكما.

لكن الاستفزاز شيء آخر.

المستفز لا يبحث دائمًا عن الحقيقة.

أحيانًا يبحث عن رد فعلك.

يريد أن يغضبك.

يريد أن يراك تفقد السيطرة.

يريد أن يدفعك إلى قول شيء تندم عليه.

وأحيانًا لا يحتاج إلى شيء كبير.

كلمة واحدة تكفي.

نظرة.

سخرية.

تعليق على نقطة حساسة.

تذكير بخطأ قديم.

مقارنة بشخص آخر.

أو جملة يعرف جيدًا أنها ستضغط على مكان مؤلم داخلك.

وهنا يبدأ الاختبار الحقيقي.

لأن الإنسان عندما يشعر أن شخصًا يتعمد إهانته، قد يعتقد أن الرد الفوري هو حماية لكرامته.

لكن ليس كل رد يحمي الكرامة.

بعض الردود تدمر صاحبها أكثر مما تؤذي الطرف الآخر.

قد تدخل في شجار بسبب كلمة.

ثم تكتشف أن الأمر لم يكن يستحق.

قد تقول كلامًا قاسيًا في لحظة غضب.

ثم تقضي أيامًا تندم عليه.

قد تتخذ قرارًا متهورًا فقط لأن شخصًا أراد أن يجعلك تفعل ذلك.

وهنا يجب أن تفهم شيئًا مهمًا:

إذا استطاع شخص أن يضغط على زر غضبك متى شاء، فهو يملك جزءًا من السيطرة عليك.

قد تكون قويًا جسديًا.

وقد تكون ذكيًا.

وقد تكون ناجحًا.

لكن إذا استطاع شخص أن يغير قراراتك بكلمة، فما زالت لديك مساحة كبيرة لتطوير ضبط النفس.

لا تقل:

«هو الذي أغضبني.»

قد يكون هو الذي استفزك، نعم.

لكن ما ستفعله بعد الاستفزاز مسؤوليتك.

وهذا فرق مهم.

أنت لا تتحكم دائماً في بداية الموقف.

لكن يمكنك أن تتعلم التحكم في نهايته.

قد يقول لك شخص كلاماً جارحاً.

هذه ليست تحت سيطرتك.

لكن هل سترد بإهانة؟

هل ستصرخ؟

هل ستضرب؟

هل ستكشف سراً؟

هل ستكتب رسالة طويلة في منتصف الليل؟

هل ستنشر شيئاً على مواقع التواصل؟

هل ستندم غداً؟

هذه الأشياء أقرب إلى سيطرتك.

ولهذا فإن أول انتصار على المستفز هو ألا تمنحه القرار.

لا تتخذ قراراً مهماً وأنت غاضب.

لا ترسل رسالة وأنت مشتعل.

لا تدخل مواجهة وأنت غير قادر على التفكير.
لا تستخدم أسرار الآخرين كسلاح لأنهم جرحوك.
لا تهدد.

لا تنتقم بطريقة تضع مستقبلك في خطر.
قد تشعر في تلك اللحظة أن الرد القوي سيجعلك ترتاح.
لكن اسأل نفسك:

«وماذا بعد؟»

ماذا سيحدث بعد الرد؟

هل ستنتهي المشكلة؟

أم ستبدأ مشكلة أكبر؟

هل ستشعر بالقوة؟

أم ستندم عندما تهدأ؟

هل ستستعيد كرامتك؟

أم ستعطي الشخص فرصة ليستخدم رد فعلك ضدك؟

أحياناً أقوى شيء يمكنك فعله هو أن تؤجل الرد.

ليس هروباً.

بل لأنك لا تريد أن يتحدث الغضب بلسانك.

يمكنك أن تقول:

«لن أتكلم الآن.»

أو:

«نتحدث عندما نهذا.»

أو ببساطة تغادر المكان.

هذه ليست هزيمة.

الهزيمة الحقيقية أن تعرف أن ردك سيؤذيك، ثم تفعله فقط لأنك لم تستطع السيطرة على نفسك.

القوة ليست في أن تستطيع الانفجار.

القوة في أن تستطيع الانفجار ولا تفعل.

لكن لا تجعل هذه الفكرة ذريعة للصمت أمام كل شيء.

هناك أشخاص يحتاجون إلى حدود واضحة.

إذا كرر شخص تجاوز حدوده معك، فليس مطلوباً أن تبتسم دائماً وتقول إنك لا تبالى.

يمكنك أن تكون هادئاً وحازماً في الوقت نفسه.

يمكنك أن تقول:

«لا أقبل أن نتحدث معي بهذه الطريقة.»

ثم تنهي الحوار.

لا تحتاج إلى الصراخ حتى تكون حازماً.

ولا تحتاج إلى إهانة الشخص حتى تثبت أنك قوي.

أحياناً تكون الجملة الهادئة أقوى من عشر دقائق من الصراخ.

والحدود الحقيقية ليست تهديداً.

هي توضيح لما ستقبله وما لن تقبله، ثم التصرف بناءً على ذلك.

إذا قال شخص شيئاً مستفزاً مرة، ربما تتجاهله.

إذا كرره، تتحدث.

إذا استمر، تبتعد أو تتخذ الإجراء المناسب.

المهم أن لا تجعل كل موقف يتحول إلى معركة.

لأن الإنسان الذي يدخل في كل معركة يخسر شيئاً حتى عندما يفوز.

يخسر وقته.

يخسر طاقته.

يخسر هدوءه.

وأحياناً يخسر صورته عن نفسه.

قد تنتصر في النقاش، لكنك تقضي بقية يومك غاضباً.

هل هذا انتصار فعلاً؟

قد تجعل شخصاً يندم على كلامه، لكنك تنام وأنت تفكر فيه.

هل ربحت؟

ليس كل انتصار يستحق ثمنه.

وهنا يظهر معنى عميق للامبالاة.

أن تعرف أن بعض الأشخاص يريدون منك أن تلعب اللعبة التي اختاروها.

يريدون منك أن تغضب في الوقت الذي اختاروه.

أن ترد بالطريقة التي يريدونها.

أن تدخل إلى المكان الذي يريدونك أن تدخله.

لكن يمكنك ببساطة أن ترفض اللعبة.

قد يقول شخص:

«أنت خائف لأنك لم ترد.»

لا.

قد يكون السبب أنك لا تريد أن ترد.

وقد يقول:

«أنت ضعيف لأنك سكت.»

ليس بالضرورة.

قد يكون سكوتك قرارًا.

وقد يقول:

«لو كنت رجلًا لواجهتني.»

لا تسمح لشخص آخر أن يحدد لك معنى القوة.

القوة ليست أن تثبت شيئًا في كل مرة.

القوة أن تعرف نفسك بما يكفي حتى لا تحتاج إلى إثباتها في كل موقف.

لكن هناك استفزازًا أخطر من كلام الناس.

إنه استفزاز الماضي.

قد يعيش الإنسان سنوات وهو يعيد مواقف قديمة في رأسه.

«لو أنني قلت كذا.»

«لو أنني رددت عليه.»

«لو أنني لم أسكت.»

«لو أنني انتقم.»

ويظل يعيش في معركة انتهت منذ زمن.

المشكلة أن الشخص الآخر ربما يعيش حياته بشكل طبيعي.

أما أنت فما زلت تخوض المعركة في داخلك.

اترك بعض المعارك تموت.

ليس لأن ما حدث لم يكن مهمًا.

بل لأن حياتك الحالية أهم.

لا يمكنك تغيير الجملة التي قالها لك شخص منذ سنوات.

لكن يمكنك أن تقرر ألا تسمح لها بإدارة شخصيتك اليوم.

يمكنك أن تقول:

«حدث ذلك.

أزعجني.

جرحتني.

تعلمت منه.

لكن انتهى.»

وهذه ليست عبارة سهلة.

أحيانًا يحتاج الإنسان وقتًا طويلًا حتى يصل إليها.

لكنها ضرورية.

لأن حمل الغضب سنوات لا يعاقب الشخص الذي آذاك بقدر ما يعاقبك أنت.

وهناك نوع آخر من الاستفزاز يحدث عندما يعرف شخص نقطة ضعفك.

قد يعرف أنك حساس تجاه موضوع معين.

أو أنك تخاف من الفشل.

أو أنك مررت بتجربة مؤلمة.
أو أنك تشعر بالنقص في مجال معين.
ثم يستخدم ذلك ضدك.
لا تعطه هذه القوة.
ليس المطلوب أن تصبح بلا مشاعر.
بل أن تعرف نقاطك الحساسة حتى لا تصبح أسيرًا لها.
إذا كنت تعرف أن موضوعًا معينًا يؤلمك، فاعمل على فهمه.
لا تخجل من نفسك لأنك تتأثر.
لكن لا تجعل شخصًا آخر يتحكم بك من خلال هذا الألم.
عندما تعرف نفسك، يصبح من الصعب على الآخرين أن يستخدموا نقاط ضعفك ضدك.
لأنك أنت أصلًا تعرفها.
إذا قال لك شخص شيئًا تعرفه عن نفسك، يمكنك أن تسمعه دون أن ينهارك.
«نعم، لدي هذا العيب، وأنا أعمل عليه.»
بهذه الجملة تسحب السلاح من يده.
لأن الإهانة تفقد قوتها عندما لا تحتاج إلى إنكار حقيقتها.
إذا قال لك:
«أنت فشلت.»
يمكنك أن تقول داخليًا:
«نعم، فشلت في شيء، لكنني لست فاشلاً إلى الأبد.»

إذا قال:

«أنت لا تعرف.»

يمكنك أن تقول:

«صحيح، هناك أشياء لا أعرفها، ويمكنني أن أتعلم.»

إذا قال:

«أنت تغيرت.»

يمكنك أن تسأل:

«هل تغيرت إلى الأسوأ أم إلى الأفضل؟»

ليس كل تغير سيئاً.

أحياناً الناس ينزعجون لأنك لم تعد الشخص الذي يستطيعون التحكم فيه.

وهذه نقطة يجب أن تنتبه إليها.

عندما تبدأ في وضع الحدود، قد يصفك البعض بالمتكبر.

عندما تتوقف عن إرضاء الجميع، قد يقولون إنك تغيرت.

عندما تقول لا، قد يقولون إنك أناني.

عندما ترفض المشاركة في شيء لا يناسبك، قد يحاولون إحراجك.

لا تجعل كل وصف يقال عنك يصبح تعريفاً لك.

انظر إلى سلوكك.

هل أصبحت فعلاً متكبراً؟

أم أنك فقط أصبحت أكثر وضوحاً؟

هل أصبحت أنانياً؟

أم أنك تعلمت أن تحترم وقتك وحدودك؟
هل تغيرت إلى الأسوأ؟
أم أنك فقط توقفت عن السماح للآخرين باستغلالك؟
راجع نفسك بصدق.
فإذا كان هناك خطأ، أصلحه.
وإذا كان الاتهام بلا أساس، اتركه.
وهكذا تصبح أكثر صعوبة على الاستفزاز.
ليس لأنك لا تتأثر.
بل لأنك أصبحت تفكر قبل أن تتصرف.
وهذه المسافة الصغيرة بين الاستفزاز ورد الفعل يمكن أن تغير حياة كاملة.
في تلك المسافة توجد كرامتك.
وفيها مستقبلك.
وفيها قدرتك على أن تختار من تكون.
قد ينجح شخص في إغضابك.
لكن لا تسمح له أن ينجح في تغيير شخصيتك.
لا تجعله يحولك إلى شخص تكرهه.
لا تجعل شخصاً سيئاً في حياتك يدفعك إلى أن تصبح سيئاً مثله.
إذا ظلمك شخص، لا تضيف ظملاً جديداً إلى حياتك.
إذا أهانك، لا تحتاج إلى أن تصبح مهيناً.
إذا كذب عليك، لا تجعل الكذب طريقتك.

إذا خذلك، لا تجعل الخذلان سبباً في أن تخذل كل من يحبك.
أحياناً يكون أقوى انتقام من الماضي هو أن تعيش حياة جيدة رغم ما حدث.
أن تتقدم.
أن تبني نفسك.
أن تنام وأنت مرتاح لأنك لم تسمح للأذى بأن يسرق أخلاقك.
وفي النهاية، الاستفزاز يكشف لك شيئاً عن نفسك.
يكشف الأماكن التي ما زالت تحتاج إلى شفاء.
ويكشف الكلمات التي تؤثر فيك.
ويكشف حدودك.
ويكشف مقدار سيطرتك على نفسك.
لذلك لا تكره كل شخص استفزك.
بعضهم، دون أن يقصد، أظهر لك أين تحتاج إلى أن تصبح أقوى.
لكن لا تجعل هذا يعني أن تبقىهم قريبين منك.
يمكنك أن تتعلم من شخص ثم تبتعد عنه.
يمكنك أن تفهم سبب استفزازك دون أن تسمح له بتكراره.
يمكنك أن تسامح دون أن تعطي الشخص نفسه القدرة على إيذائك مرة أخرى.
هذه هي الحكمة.
أن تتعلم من الألم دون أن تصبح عبداً له.
وعندما تصل إلى هذه المرحلة، ستبدأ في اكتشاف أن هناك شيئاً آخر يسرق هدوء الإنسان بصمت، حتى دون أن يتحدث إليه أحد.

إنه النظر إلى حياة الآخرين.

ترى شخصاً أفضل منك في مجال معين.

فتبدأ في سؤال نفسك:

«لماذا هو وأنا لا؟»

ثم تقارن دخلك بدخله، وشكلك بشكله، وعملك بعمله، وعلاقته بعلاقتك، ونجاحه بماضيك.

وهنا تبدأ معركة جديدة.

معركة لا تحتاج إلى خصم.

فقط تحتاج إلى شاشة، أو ذاكرة، أو صورة في رأسك.

وهذه المعركة اسمها **المقارنة**.

وفي الفصل القادم سنفهم لماذا تؤدي المقارنة الإنسان، وكيف تتحول اللامبالاة الحقيقية إلى القدرة على أن تسير في طريقك دون أن تجعل حياة الآخرين مقياساً لحياتك.

الفصل الثاني والعشرون

المقارنة

ربما لا يوجد شيء يسرق رضا الإنسان عن حياته بهدوء مثل المقارنة.

أنت لا تحتاج إلى أن يخبرك أحد أنك فشلت.

يكفي أن ترى شخصاً في عمرك وقد وصل إلى مكان لم تصل إليه.

يكفي أن ترى شخصاً يملك ما لا أكثر.

أو وظيفة أفضل.

أو بيتاً أجمل.

أو سيارة أحدث.
أو علاقة تبدو سعيدة.
أو جسدًا تراه أفضل.
أو شهادة أعلى.
أو مشروعًا ينجح.
وفجأة تنظر إلى حياتك بطريقة مختلفة.
قبل دقائق كنت راضيًا نسبيًا.
ثم رأيت شخصًا آخر.
فبدأت تشعر أنك متأخر.
المشكلة أن المقارنة لا تخبرك بالحقيقة كاملة.
أنت تقارن حياتك الداخلية بصورة خارجية من حياة شخص آخر.
أنت تعرف خوفك، وقلقك، وأخطائك، وفشلك، والأيام التي لم تستطع فيها أن
تنهض من مكانك.
أما عن الشخص الآخر، فأنت غالبًا ترى النتيجة فقط.
ترى الصورة.
ترى السيارة.
ترى الوظيفة.
ترى المال.
ترى النجاح.
لكن لا ترى الديون التي قد تكون خلف المال.

ولا ترى الضغط خلف الوظيفة.
ولا ترى المشاكل خلف الصورة الجميلة.
ولا ترى السنوات التي قضاها في المحاولة.
ولا تعرف ما الذي تنازل عنه حتى وصل إلى ما وصل إليه.
ولا تعرف أصلاً إن كان سعيداً بما لديه.
لهذا فإن المقارنة في كثير من الأحيان ليست عادلة.
أنت تقارن كل ما تعرفه عن نفسك بكل ما يظهره الآخر لك.
وهذا يجعلك تخسر حتى قبل أن تبدأ.
قد تنظر إلى شخص ناجح وتقول:
«لماذا لم أصل مثله؟»
لكن السؤال الأفضل هو:
«ماذا يمكنني أن أتعلم منه؟»
الفرق بين السؤالين كبير.
الأول يحول نجاح الآخر إلى إهانة لك.
والثاني يحول نجاحه إلى معلومة يمكن أن تساعدك.
إذا كان شخص أفضل منك في مجال معين، فهذا لا يعني أنك أقل قيمة.
يعني فقط أنه متقدم منك في ذلك المجال.
وهذا طبيعي.
ستجد دائماً من هو أفضل منك في شيء.
وستكون أنت أفضل من شخص آخر في شيء آخر.

لو جعلت قيمتك تعتمد على أن تكون الأفضل دائماً، ستعيش في خوف دائم.
لأن هناك دائماً شخصاً سيأتي بعدك أو قبلك.

حتى أكثر الناس نجاحاً يمكن أن يجدوا شخصاً أكثر نجاحاً منهم.
حتى أغنى شخص يمكن أن يجد شخصاً أغنى.

حتى أشهر شخص يمكن أن يجد من هو أشهر.

حتى أكثر الناس علماً يعرفون أن هناك من يعرف أكثر في مجال آخر.
إذا جعلت حياتك سباقاً دائماً مع الجميع، فلن تصل إلى خط النهاية.

لأن خط النهاية سيتحرك كلما اقتربت منه.

وهنا يجب أن تعرف الفرق بين الطموح والمقارنة.

الطموح يقول:

«أريد أن أصبح أفضل مما أنا عليه.»

أما المقارنة المريضة فتقول:

«أريد أن أصبح أفضل من فلان حتى أشعر أنني أساوي شيئاً.»

الطموح يبينك.

المقارنة قد تستهلكك.

الطموح يجعلك تعمل.

المقارنة تجعلك تراقب.

والشخص الذي يقضي وقتاً طويلاً في مراقبة الآخرين قد ينسى أن يعيش حياته.

ينظر إلى ما نشره الناس.

يتابع إنجازاتهم.

يراقب أين وصلوا.
ثم يعود إلى نفسه محبطاً.
وهكذا يصبح هاتفه باباً يدخل منه القلق كل يوم.
ليس لأن كل ما يراه كذب.
بل لأن ما يراه جزء صغير من الحقيقة.
من حقاك أن تفرح لنجاح شخص آخر دون أن تستخدم نجاحه ضد نفسك.
يمكنك أن تقول:
«رائع، وصل إلى هذا المكان.»
ثم تسأل:
«ماذا أستطيع أن أفعل حتى أتقدم أنا أيضاً؟»
هذا هو التفكير الناضج.
أن تحول الغيرة إلى إشارة.
إذا شعرت بالغيرة من شخص ناجح، لا تكره نفسك بسبب ذلك.
اسأل نفسك:
«ماذا أريد أنا من الذي أراه عنده؟»
ربما لا تريد ماله.
ربما تريد الحرية التي تعتقد أن المال يمنحه.
ربما لا تريد وظيفته.
ربما تريد الشعور بالأمان.
ربما لا تريد حياته.

ربما تريد الاعتراف والتقدير.

أحيانًا لا نغار من الشيء نفسه، بل من الشعور الذي نعتقد أنه خلفه.

وهذا الاكتشاف مهم.

لأنه يسمح لك بأن تعود إلى حياتك بدل أن تبقى أسيرًا لحياة شخص آخر.

إذا كان ما تريده هو المال، فتعلم كيف تكسب المال.

إذا كان ما تريده هو المعرفة، فتعلم.

إذا كان ما تريده هو الاستقلال، ابن مهاراتك.

إذا كان ما تريده هو علاقة جيدة، تعلم كيف تبني علاقة صحية.

إذا كان ما تريده هو النجاح المهني، طور نفسك.

لا تجعل الحسد يأخذ مكان العمل.

هناك شخص أمامك يملك شيئًا تريده.

إما أن تتعلم كيف تصل إليه بطريقة صحيحة، أو تقبل أنك لا تريده بما يكفي.

لكن لا تقض سنوات في كراهية الشخص لأنه يملك ما تتمنى.

نجاح الآخرين ليس دليلًا على فشلك.

وجود شخص أفضل منك في شيء لا يمنعك من أن تصبح جيدًا.

السماء واسعة بما يكفي لنجاح أكثر من شخص.

والحياة ليست امتحانًا لا يحصل فيه إلا شخص واحد على النجاح.

لكن هناك نوعًا من المقارنة أخطر من مقارنة نفسك بالناس.

إنها مقارنة نفسك بنفسك القديمة بطريقة ظالمة.

قد تقول:

«كان يجب أن أكون أفضل الآن.»
وتبدأ في جلد نفسك لأنك لم تصل إلى المكان الذي تخيلته قبل سنوات.
نعم، من المهم أن تراجع نفسك.
لكن لا تستخدم الماضي كسلاح ضد الحاضر.
ربما كنت تملك في السابق ظروفًا مختلفة.
ربما لم تكن تعرف ما تعرفه اليوم.
ربما اتخذت قرارات خاطئة.
ربما ضيعت فرصًا.
لكن الإنسان الذي أنت عليه اليوم يملك شيئًا لم يكن يملكه ذلك الإنسان القديم:
الخبرة.
لا تتمنى دائمًا العودة إلى الماضي لتغيير كل شيء.
أحيانًا تحتاج فقط إلى أن تأخذ منه الدرس وتكمل.
قد تكون متأخرًا في مجال معين.
هذا لا يعني أنك انتهيت.
الحياة ليست لها ساعة واحدة للجميع.
هناك من ينجح في العشرين.
وهناك من يبدأ في الثلاثين.
وهناك من يغير حياته في الأربعين.
وهناك من يكتشف نفسه بعد سنوات طويلة من السير في الطريق الخطأ.
لا تجعل عمر شخص آخر موعدًا نهائيًا لحياتك.

إذا رأيت شخصًا أصغر منك وحقق شيئًا كبيرًا، يمكنك أن تشعر بشيء من الألم.
هذا طبيعي.

لكن لا تحول الألم إلى كراهية.

قل:

«لقد سبقني في هذا المجال. ماذا أستطيع أن أتعلم؟»

وإذا رأيت شخصًا أكبر منك وما زال يبدأ من جديد، تذكر أن لكل إنسان قصته.
لا تعرف كل ما مر به.

ولا تعرف ما سيحدث لك أنت.

المقارنة تصبح أكثر ظلمًا عندما نحاول أن نقارن مسارات مختلفة.

شخص ولد في ظروف مختلفة.

تعلم في بيئة مختلفة.

حصل على فرص مختلفة.

تعرض لخسائر مختلفة.

امتلك علاقات مختلفة.

ومع ذلك تريد أن تضع نفسك وإياه على خط واحد ثم تحكم على من فاز.

الحياة ليست بهذه البساطة.

هذا لا يعني أن الظروف تحدد كل شيء.

الإنسان مسؤول عن أفعاله.

لكن الاعتراف باختلاف البدايات يساعدك على أن تكون أكثر عدلاً مع نفسك.

لا تستخدم هذا كعذر للاستسلام.

استخدمه لفهم الواقع.

ثم اسأل:

«من أين أبدأ أنا؟»

ليس:

«لماذا لم أبدأ من حيث بدأ هو؟»

هذا السؤال لن يفيدك.

أما السؤال الأول فيفتح لك الطريق.

ومن أخطر المقارنات مقارنة نفسك بصورة مثالية صنعتها في ذهنك.

قد لا تقارن نفسك بشخص حقيقي أصلاً.

بل بشخص تتخيله.

تقول:

«كان يجب أن أكون غنياً الآن.»

«كان يجب أن أكون متزوجاً.»

«كان يجب أن أكون صاحب مشروع.»

«كان يجب أن أكون في منصب كبير.»

ثم تعاقب نفسك لأن الواقع لم يطابق الصورة.

لكن من قال إن الصورة التي رسمتها قبل سنوات هي الصورة الصحيحة؟

ربما تغيرت أنت.

وربما تغيرت رغباتك.

وربما اكتشفت أن الشيء الذي كنت تريده لم يكن مناسباً لك أصلاً.

النضج ليس فقط الوصول إلى الأهداف.
أحيانًا النضج أن تكتشف أن بعض الأهداف لم تكن أهدافك أنت.
كانت أهداف المجتمع.
أو الأسرة.
أو أصدقاءك.
أو الصورة التي أردت أن تظهر بها أمام الناس.
ولهذا، قبل أن تقارن نفسك بالآخرين، اسأل:
«هل أريد فعلًا ما أراه عندهم؟»
هذا السؤال يمكن أن يحررك.
قد ترى شخصًا يعيش حياة مزدحمة ومليئة بالمظاهر، بينما أنت تريد حياة هادئة.
فلماذا تحزن لأنك لا تملك حياته؟
قد ترى شخصًا يسافر كثيرًا، بينما أنت تريد الاستقرار.
فلماذا تعتبر نفسك متأخرًا؟
قد ترى شخصًا يملك مشروعًا كبيرًا، بينما أنت تريد وظيفة مستقرة.
فلماذا تجعل طريقه معيارًا لطريقك؟
لا تجعل حياة شخص آخر إجابة عن سؤال لم تسأله أنت.
أنت تحتاج إلى تعريف النجاح الخاص بك.
قد يكون النجاح بالنسبة لك أن تصبح مستقلًا ماليًا.
وقد يكون أن تتعلم مهنة.
وقد يكون أن تبني أسرة مستقرة.

وقد يكون أن تصبح شخصاً أكثر هدوءاً.
وقد يكون أن تصل إلى منصب مهني معين.
وقد يكون أن تملك وقتك.
لا توجد إجابة واحدة تصلح للجميع.
المهم أن تكون الإجابة نابعة منك.
وهنا تعود اللامبالاة الحقيقية.
أن ترى الآخرين دون أن تضيع نفسك بينهم.
أن تقترح لمن نجح.
وأن تتعلم ممن سبقك.
وأن تتمنى الخير لمن تراه أفضل منك.
وفي الوقت نفسه، تستمر في بناء حياتك.
لا تحتاج إلى أن تقلل من الآخرين حتى تشعر أنك جيد.
ولا تحتاج إلى أن تقلل من نفسك حتى تعترف بأن الآخرين جيدون.
يمكن أن يكون شخص آخر ممتازاً، ويمكن أن تكون أنت أيضاً في طريقك لتصبح ممتازاً.
هناك مساحة للجميع.
وعندما تتوقف عن اعتبار نجاح الآخرين تهديداً، ستصبح أكثر راحة.
ستستطيع أن تقول:
«هو جيد.»
دون أن تضيف:

«إذن أنا سيئ.»

وهذا فرق عظيم.

الشخص الناضج يستطيع أن يعترف بتفوق غيره دون أن يشعر بالإهانة.

يستطيع أن يتعلم من الأصغر منه.

ويستطيع أن يعترف بمهارة شخص آخر.

ويستطيع أن يقول:

«لا أعرف.»

ويستطيع أن يطلب النصيحة.

لأن قيمته ليست معلقة على أن يكون الأفضل في كل شيء.

وفي النهاية، لا تقارن الفصل الحالي من حياتك بالفصل الأخير من حياة شخص آخر.

ربما أنت في البداية.

وربما هو في مرحلة مختلفة.

واصل.

لا تستعجل.

لا تجعل مواقع التواصل، أو كلام الناس، أو نجاح شخص تعرفه، يحدد لك متى يجب أن تصل.

اسأل فقط:

«هل أنا اليوم أفضل قليلاً مما كنت عليه بالأمس؟»

إذا كانت الإجابة نعم، فهناك تقدم.

ولو كان صغيراً.

وإذا كانت الإجابة لا، فهذه ليست نهاية العالم.
يمكنك أن تبدأ من اليوم.
فالهدف ليس أن تصبح أفضل من الجميع.
الهدف أن تصبح أقرب إلى الإنسان الذي تريد أن تكونه.
وعندما تصل إلى هذه الفكرة، ستكتشف أن اللامبالاة الحقيقية ليست في أن تتوقف
عن رؤية نجاح الآخرين.
بل أن تراهم دون أن تفقد احترامك لنفسك.
تتعلم دون أن تحسد.
تتنافس دون أن تكره.
تطمع في الأفضل دون أن تحتقر ما لديك.
وتسعى إلى النجاح دون أن تجعل نجاحك وسيلة لإذلال شخص آخر.
لكن حتى بعد أن تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين، سيبقى هناك شيء يمكن أن
يهز الإنسان من الداخل: الرفض.
أن تريد شيئاً ولا تحصل عليه.
أن تتقدم لوظيفة ولا يتم اختيارك.
أن تحب شخصاً ولا يبادلِكَ الشعور.
أن تقدم فكرة ويرفضها الآخرون.
أن تحاول فتح باب فيغلق في وجهك.
عندها يبدأ سؤال أصعب:
هل الرفض يعني أنني لا أستحق؟

في الفصل القادم سنواجه هذا السؤال مباشرة، ونتعلم كيف ترى الرفض دون أن تحوله إلى حكم نهائي على قيمتك.

الفصل الثالث والعشرون

الرفض

الرفض من أكثر التجارب التي تجعل الإنسان يشك في نفسه.

قد تتقدم إلى وظيفة وتُرفض.

قد تقدم مشروعًا ولا يقبله أحد.

قد تحب شخصًا ولا يبادلك الشعور.

قد تطلب فرصة ولا تحصل عليها.

قد تحاول إصلاح علاقة، لكن الطرف الآخر يقرر الرحيل.

وقد يحدث الرفض في أشياء صغيرة جدًا، لكنها تلمس مكانًا عميقًا داخل الإنسان.

رسالة لم يرد عليها أحد.

طلب لم تتم الموافقة عليه.

باب أغلق أمامك.

شخص لم يخترك.

وفي لحظة واحدة يمكن للعقل أن يحول كل ذلك إلى سؤال أكبر بكثير:

«هل المشكلة فيّ؟»

وهنا يجب أن تتوقف.

لأن الرفض لا يعني دائمًا أنك غير كافٍ.

أحيانًا يعني فقط أن هذا الشيء لم يكن مناسبًا لك، أو أن التوقيت لم يكن مناسبًا، أو أن الطرف الآخر اختار شيئًا مختلفًا، أو أن هناك أسبابًا لا تعرفها أصلًا.

لكن الإنسان عندما يُرفض، يميل إلى البحث عن تفسير شخصي.

«لماذا لم يختاروني؟»

«ماذا ينقصني؟»

«لماذا اختاروا شخصًا آخر؟»

«ماذا فعلت حتى يتركوني؟»

وقد يكون بعض هذه الأسئلة مفيدًا.

لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول السؤال من:

«ما الذي يمكنني تحسينه؟»

إلى:

«ما الخطأ الموجود في شخصيتي كلها؟»

هناك فرق كبير بين الاثنين.

إذا رفضتك شركة لأن خبرتك غير كافية، فهناك شيء محدد تستطيع تطويره.

إذا لم تنجح في مقابلة، يمكنك أن تتعلم كيف تقدم نفسك بشكل أفضل.

إذا رفض شخص علاقة معك، يمكنك أن تحترم قراره دون أن تحكم على قيمتك.

إذا فشل مشروع، يمكنك تحليل أسبابه.

لكن لا تجعل حدثًا واحدًا يتحول إلى تعريف كامل لك.

لقد رفضوك في شيء.

ولم يرفضوك كإنسان.

هذه الجملة تحتاج إلى أن تفهمها بعمق.

لأن الإنسان قد يفشل في الحصول على شيء يريده، ثم يبدأ في الاعتقاد أنه غير جدير بأي شيء.

وهذا ظلم للنفس.

هناك أشخاص ممتازون لم يحصلوا على وظائف كثيرة قبل أن يحصلوا على فرصتهم.

وهناك أصحاب مشاريع فشلوا قبل أن ينجحوا.

وهناك علاقات انتهت رغم وجود أشخاص جيدين فيها.

وهناك طرق لم تنجح، رغم أن من سار فيها لم يكن إنسانًا سيئًا.

الحياة لا تعمل دائمًا بمنطق:

«إذا كنت جيدًا ستحصل على كل ما تريد.»

لو كان الأمر كذلك، لما كان هناك إنسان جيد يتألم، أو إنسان مجتهد يفشل، أو شخص صادق يخسر.

الحياة أكثر تعقيدًا.

ولهذا يجب أن تتعلم التعامل مع الرفض دون أن يتحول إلى كراهية للذات.

قد يؤلمك الرفض.

اعترف بذلك.

لا تحتاج إلى التظاهر بأنك لا تهتم.

يمكنك أن تقول:

«نعم، هذا أوجعني.»

ثم تضيف:

«لكنني لن أجعل هذا الألم يقرر من أكون.»

هذه هي القوة.

أن تشعر دون أن تنهار.

أن تحزن دون أن تتوقف عن الحياة.

أن تقبل أن شيئاً لم يحدث كما أردت، دون أن تعتبر نفسك انتهيت.

وفي بعض الأحيان، يكون الرفض مفيداً رغم ألمه.

قد يكشف لك أن الطريق الذي كنت تريده ليس مناسباً.

قد يجبرك على تطوير مهارة لم تكن تفكر فيها.

قد يدفعك إلى فرصة أفضل.

وقد يجعلك ترى نفسك بطريقة أكثر واقعية.

لكن لا تقع في الخطأ المعاكس أيضاً.

ليس كل رفض «خيراً» بطريقة سحرية.

أحياناً يكون الرفض مجرد رفض.

شيء أردته ولم تحصل عليه.

ولا تحتاج دائماً إلى اختراع قصة جميلة حتى تقنع نفسك بأنه كان أفضل شيء حدث لك.

يمكنك أن تقول:

«كنت أريده، ولم أحصل عليه، وهذا مؤلم، لكنني سأكمل.»

هذه الجملة أكثر نضجاً من محاولة إقناع نفسك بأنك لم تكن تريده أصلاً.

النضج لا يعني أن تكذب على نفسك.

بل أن تواجه الحقيقة دون أن تسمح لها بتدميرك.

وقد يكون أصعب أنواع الرفض هو رفض شخص تحبه.
لأنك في هذه الحالة لا تخسر شيئاً فقط.
بل تخسر احتمالاً.
كنت تتخيل مستقبلاً.
كنت ترى أشياء لم تحدث بعد.
كنت تبني في ذهنك حياة معينة.
ثم يأتي الرفض فيغلق الباب.
وهنا لا تحزن فقط على الشخص.
قد تحزن على المستقبل الذي كنت تتخيله معه.
وهذا طبيعي.
لكن لا تطارد شخصاً قرر ألا يكون معك.
لا تجعل الرفض سبباً في إذلال نفسك.
هناك فرق بين المحاولة وبين المطاردة.
يمكنك أن توضح مشاعرك.
يمكنك أن تعطي فرصة للحوار.
لكن عندما يكون القرار واضحاً، احترامه.
لا تحاول أن تقنع شخصاً بقيمتك إلى الأبد.
الشخص الذي لا يريدك لن يصبح بالضرورة راغباً فيك لأنك شرحت نفسك عشر مرات.
والشخص الذي اختار الابتعاد لا تحتاج إلى أن تهدم كرامتك حتى تجعله يعود.

الحب لا ينبغي أن يكون عملية تفاوض على قيمتك.
إذا عاد شخص، فليعد باختياره.
وإذا لم يعد، فتعلم أن تعيش دون أن تجعل غيابه نهاية حياتك.
قد يكون هذا مؤلمًا جدًا في البداية.
لكن الإنسان يستطيع أن يتعلم.
ليس المطلوب أن تنسى بسرعة.
ولا أن تتحول إلى شخص بارد.
المطلوب أن تستعيد نفسك.
أن تعود إلى عملك.
إلى أهدافك.
إلى صحتك.
إلى أصدقائك.
إلى عائلتك.
إلى حياتك.
لا تجعل شخصًا واحدًا يصبح مركز الكون ثم تشعر أن الكون انتهى عندما غاب.
أنت كنت موجودًا قبله.
وستستمر بعده.
والأمر نفسه ينطبق على العمل.
قد ترفضك شركة.
لا تحول ذلك إلى:

«لن أنجح أبدًا.»

قد تكون المشكلة في سيرتك الذاتية.

أو في مهارة ناقصة.

أو في طريقة تقديمك لنفسك.

أو في المنافسة.

أو في قرار داخلي لدى الشركة.

أو ببساطة كان هناك شخص أنسب للمنصب في ذلك الوقت.

حلل.

تعلم.

طور نفسك.

ثم قدم مرة أخرى.

لا تجعل كلمة «لا» واحدة توقفك عن البحث عن «نعم» أخرى.

بعض الناس يحتاجون إلى رفض واحد حتى يستسلموا.

وبعض الناس يحتاجون إلى عشرات الرفضات حتى يتعلموا كيف ينجحون.

والفرق ليس دائمًا في الذكاء.

أحيانًا الفرق في قدرة الإنسان على تحمل الإحباط.

أن يتلقى «لا» دون أن يقول لنفسه:

«انتهيت.»

هناك مهارة نادرة جدًا في الحياة:

أن تستطيع الاستمرار بعد أن لا تحصل على ما تريد.

أن تقول:

«لم يحدث.»

ثم تسأل:

«ماذا بعد؟»

هذه الجملة القصيرة تنقلك من دور الضحية إلى دور الإنسان الذي يتحرك.

لم يحدث.

ماذا بعد؟

رفضوني.

ماذا بعد؟

خسرت.

ماذا بعد؟

لم يختاروني.

ماذا بعد؟

انتهت العلاقة.

ماذا بعد؟

هذا لا يعني أن الإنسان لا يحتاج إلى الحزن.

بالعكس.

أحياناً يجب أن تتوقف قليلاً.

أن تشعر بالخسارة.

أن تفهم ما حدث.

لكن لا تجعل الحزن منزلاً دائماً.

زره، تعلم منه، ثم اخرج.

وأحياناً يكون الرفض من نفسك أنت.

قد تكون أنت الذي يرفض فرصة لأنك تخاف.

أنت الذي ترفض البدء لأنك تقول إن الوقت غير مناسب.

أنت الذي ترفض التعلم لأنك تخشى أن تبدو مبتدئاً.

أنت الذي ترفض التغيير لأن الماضي، رغم ألمه، مألوف.

وهنا يجب أن تسأل:

«هل أنا أرفض لأن العالم أغلق الأبواب، أم لأنني أخاف من فتحها؟»

السؤال مهم.

لأن الإنسان يستطيع أن يصبح بارعاً في اختراع الأعذار.

«ليس الوقت مناسباً.»

«لا أملك الإمكانيات.»

«الناس لن يقبلوا.»

«أنا أكبر من أن أبدأ.»

«أنا صغير جداً.»

«لا أعرف بما يكفي.»

«ماذا سيقولون؟»

وأحياناً يكون وراء كل هذه الجمل خوف واحد:

«ماذا لو فشلت؟»

لكن لا يمكنك أن تعيش حياة كاملة وأنت تحاول ضمان عدم الفشل.
لا توجد هذه الضمانة.
قد تحاول وتفشل.
وقد تحاول وتتجح.
وقد تبدأ طريقاً ثم تغيره.
المهم أن لا تجعل الخوف من الرفض يمنعك من تقديم نفسك للحياة أصلاً.
الرفض جزء من الاختيار.
إذا أردت أن تتقدم، ستسمع «لا».
إذا أردت أن تتعلم، ستخطئ.
إذا أردت أن تعمل، سترفض أحياناً.
إذا أردت أن تبني علاقة، قد تتألم.
إذا أردت أن تبدأ مشروعاً، قد تخسر.
هذه ليست أدلة على أن الحياة ضدك.
هذه تكلفة المشاركة فيها.
ولهذا لا تجعل هدفك أن لا تُرفض.
اجعل هدفك أن لا تفقد نفسك عندما تُرفض.
هناك فرق.
الأول مستحيل.
والثاني ممكن.
قد يأتي يوم ترفض فيه جهة طلبك، ولا تشعر أنك انتهيت.

قد يبتعد شخص عنك، وتحزن، لكنك لا تطارد.
قد يفشل شيء كنت تريده، فتتألم، ثم تبدأ من جديد.
وهنا تكون قد وصلت إلى مرحلة مختلفة من القوة.
لم تعد كلمة «لا» قادرة على تحديد قيمتك.
قد تؤلمك، لكنها لا تحكم عليك.
وقد تعلمك، لكنها لا تسجنك.
وقد تغلق بابًا، لكنها لا تعني أن كل الأبواب أغلقت.
وفي بعض الأحيان، الرفض هو ما تحتاجه حتى تتوقف عن طرق باب ليس لك.
هناك أبواب نحاول فتحها سنوات لأننا مقتنعون أن خلفها سعادتنا.
ثم عندما تفتح أبواب أخرى، نفهم أن المشكلة لم تكن أننا تأخرنا.
بل أننا كنا نصر على المكان الخطأ.
لذلك عندما يغلق باب أمامك، لا تسأل فقط:
«كيف أفتحه؟»
اسأل أيضًا:
«هل يجب أن أفتحه أصلًا؟»
هذا السؤال قد يوفر عليك سنوات.
لكن إذا كان الشيء مهمًا حقًا، ولا يزال مناسبًا لك، فحاول مرة أخرى.
طور نفسك.
غير الأسلوب.
اطلب المساعدة.

تعلم.

ثم حاول.

لا تجعل الرفض الأول قرارًا نهائيًا.

في الحياة، بعض الأبواب تحتاج إلى طرق أكثر من مرة.

وبعض الأبواب يجب أن تتركها.

والحكمة ليست في معرفة كيف تفتح كل باب.

بل في معرفة أي الأبواب يستحق أن تطرقه، وأيها يجب أن تتركه وراءك.

وهذا يقودنا إلى فكرة مهمة جدًا في اللامبالاة الحقيقية:

ليست كل خسارة تحتاج إلى استرداد.

وليست كل علاقة تحتاج إلى إنقاذ.

وليست كل فرصة تحتاج إلى مطاردة.

وليست كل كلمة تحتاج إلى رد.

وليست كل معركة تحتاج إلى انتصار.

أحيانًا تكون القوة في أن تقول:

«حاولت.»

ثم:

«لم ينجح.»

ثم:

«سأكمل.»

من دون كراهية.

من دون انتقام.

من دون إذلال للنفس.

ومن دون حاجة إلى أن يفهم الجميع قرارك.

عندما تتعلم ذلك، تبدأ في التحرر.

لأنك لم تعد تحتاج إلى أن تحصل على كل شيء حتى تشعر أنك بخير.

يمكنك أن تريد شيئاً بشدة، وتظل قادراً على العيش إذا لم تحصل عليه.

وهذه واحدة من أجمل صور الاستقلال النفسي.

أن تقول:

«أريده، لكنني لا أحتاج إليه حتى أكون إنساناً كاملاً.»

أحب وجوده، لكنني أستطيع الاستمرار بدونه.

أريد هذه الوظيفة، لكنني لن أعتبر نفسي بلا قيمة إذا لم أحصل عليها.

أريد النجاح، لكنني لن أكره نفسي في الطريق إليه.

أريد أن يقدرني الناس، لكنني لن أبيع نفسي من أجل إعجابهم.

هنا تبدأ اللامبالاة الحقيقية في الظهور.

ليست اللامبالاة بالناس، بل اللامبالاة بالحكم النهائي الذي يريدون وضعه عليك.

أنت تعرف أنك في طريق.

والطريق لم ينته.

وما دام الطريق لم ينته، فلا تجعل موقفاً واحداً يكتب النهاية.

لكن الرفض لا يأتي دائماً من شخص أو مؤسسة.

أحياناً يكون الإنسان هو الذي يحتاج إلى أن يرفض شيئاً.

أن يرفض طلبًا.

أن يرفض علاقة مؤذية.

أن يرفض ضغطًا اجتماعيًا.

أن يرفض ما لا يناسب قيمه.

وهنا نصل إلى مهارة أساسية في حماية النفس:

وضع الحدود.

في الفصل القادم سنتعلم أن قول «لا» ليس قسوة، وأن احترام الآخرين لا يعني السماح لهم بتجاوز حدودك.

الفصل الرابع والعشرون

وضع الحدود

هناك لحظة في حياة الإنسان يكتشف فيها أن الطيبة وحدها لا تكفي.

يمكن أن تكون شخصًا محترمًا، متسامحًا، متعاونًا، وتحب مساعدة الآخرين، ومع ذلك تجد نفسك متعبًا.

ليس لأن الناس سيئون جميعًا، بل لأنك لم تتعلم كيف تقول لهم: «إلى هنا.»

كنت تعطي أكثر مما تستطيع.

توافق وأنت لا تريد.

تسكت وأنت منزعج.

تسامح مرات كثيرة دون أن يتغير شيء.

تسمح لشخص أن يتحدث معك بطريقة لا تقبلها من نفسك.

تجيب في كل وقت.

تشرح كل قرار.

وتشعر بالذنب كلما حاولت أن تضع نفسك في المرتبة الأولى ولو قليلاً.

ثم تبدأ في التساؤل:

«لماذا أنا متعب؟»

أحياناً يكون الجواب بسيطاً:

لأنك لم تضع حدوداً.

الحدود ليست جداراً تبنيه بينك وبين الناس.

وليس إعلاناً أنك لا تحتاج أحداً.

وليس قسوة.

الحدود هي أن تعرف أين تنتهي مسؤوليتك وأين تبدأ مسؤولية الآخرين.

أن تعرف ما الذي تقبله وما الذي لا تقبله.

أن تعرف متى تساعد، ومتى تعتذر، ومتى ترفض.

أن تفهم أن احترام الناس لا يعني أن تسمح لهم بإلغاء احترامك لنفسك.

قد تحب شخصاً، ومع ذلك ترفض أن يهينك.

قد تحترم عائلتك، ومع ذلك يكون لك رأي مختلف.

قد تحب صديقك، ومع ذلك لا تستطيع أن تلبي كل طلباته.

قد تحترم مديرك، ومع ذلك تستطيع أن تطلب أن تتم معاملتك باحترام.

وقد تسامح شخصاً، دون أن تعيده إلى المكان نفسه في حياتك.

هذه نقطة لا يفهمها كثير من الناس.

يعتقدون أن المسامحة تعني إعادة الثقة.
وأن الحب يعني قبول كل شيء.
وأن الطيبة تعني الموافقة.
وأن احترام الآخرين يعني السكوت عن كل تجاوز.
لكن هذا غير صحيح.

يمكنك أن تسامح دون أن تنسى الدرس.
ويمكنك أن تحب دون أن تسمح بالأذى.
ويمكنك أن تساعد دون أن تسمح بالاستغلال.
ويمكنك أن تكون لطيفاً دون أن تكون ضعيفاً.
الحدود تبدأ بكلمة صغيرة جداً:

«لا.»

لكن هذه الكلمة قد تكون من أصعب الكلمات على الإنسان.
خصوصاً إذا كان معتاداً على إرضاء الآخرين.
قد يأتي شخص ويطلب منك شيئاً لا تستطيع فعله.
فنتقول نعم.

ثم تندم.

ثم تتعب.

ثم تغضب من نفسك.

وفي النهاية قد تغضب من الشخص الذي طلب منك، رغم أنك أنت الذي وافقت.
هنا يجب أن تتعلم مسؤولية جديدة.

إذا كنت لا تريد شيئًا، لا تقل نعم فقط لأنك تخاف من رد فعل الآخرين.

يمكنك أن تقول:

«لا أستطيع.»

أو:

«هذا لا يناسبني.»

أو:

«أعتذر، لن أتمكن من ذلك.»

ولا تحتاج دائمًا إلى كتابة خطاب طويل لتبرير رفضك.

أحيانًا يكون الإنسان خائفًا من أن يقول «لا» لأنه يعتقد أنه يجب أن يجعل الطرف الآخر مقتنعًا.

لكن ليس كل رفض يحتاج إلى موافقة الطرف الآخر.

يمكن أن يختلف معك.

يمكن أن ينزعج.

يمكن أن يسأل لماذا.

لكن هذا لا يعني أن عليك تغيير قرارك.

الحدود ليست أن تجعل الآخرين سعداء بحدودك.

الحدود أن تكون واضحًا بشأن ما تقبله.

وهناك فرق بين الوضوح والعدوانية.

يمكنك أن تقول «لا» باحترام.

يمكنك أن ترفض دون إهانة.

يمكنك أن تغادر دون فضيحة.
يمكنك أن تنهي الحوار دون أن تحول الأمر إلى حرب.
وهذا أجمل ما في الحدود الناضجة.
أنها لا تحتاج إلى صراخ.
قد تكون جملة هادئة.
«لا أقبل أن نتحدث بهذه الطريقة.»
ثم إذا استمر الشخص، تنهي الحديث.
قد يقول لك:
«أنت تغيرت.»
ربما.
لكن ليس كل تغير سيئاً.
أحياناً تتغير لأنك تعلمت.
تتعلم أنك لا تستطيع إنقاذ الجميع.
وأنت لا تستطيع إرضاء الجميع.
وأن وقتك ليس ملكاً للجميع.
وأن طاقتك محدودة.
وأن بعض العلاقات تستنزف أكثر مما تمنح.
وأن الشخص الذي يغضب منك لأنك وضعت حداً قد يكون كان مستفيداً من عدم وجوده.
وهنا لا تتسرع في الشعور بالذنب.

اسأل نفسك بصدق:

«هل ظلمته فعلاً، أم أنني فقط لم أعد أسمح له بتجاوزي؟»

إذا ظلمته، اعتذر.

أما إذا كنت فقط تحمي نفسك بطريقة محترمة، فلا تجعل غضبه دليلاً على أنك مخطئ.

بعض الناس يتعودون على الوصول إليك في أي وقت.

عندما يحتاجونك يجدونك.

عندما يريدون شيئاً يطلبونه.

عندما يخطئون يبحثون عنك.

لكن عندما تحتاج أنت إلى شيء، لا تجدهم.

إذا استمر هذا النمط، فربما تحتاج إلى إعادة النظر في العلاقة.

ليس كل شخص يستحق الدرجة نفسها من القرب.

وهذا لا يعني أن تصنف الناس إلى جيدين وسيئين.

بل أن تعرف مستويات الثقة والقرب.

هناك أشخاص يمكن أن تتحدث معهم عن أشياء عامة.

وهناك من تثق بهم في أمور خاصة.

وهناك من تثق بهم في أصعب لحظاتك.

الثقة لا تُعطى دفعة واحدة.

إنها تُبنى مع الوقت.

ومن أكبر الأخطاء أن تعطي شخصاً جديداً ثقة كاملة فقط لأنك شعرت بالارتياح معه في البداية.

الأفعال هي التي تكشف الناس.

الكلام سهل.

لكن الشخص الذي يحترم حدودك عندما يختلف معك، ويحتفظ بأسرارك، ولا يستخدم نقاط ضعفك ضدك، هو الذي يثبت أنه يستحق مكانًا أكبر في حياتك.

أما الشخص الذي يستخدم ما أخبرته به في لحظة ثقة ضدك في لحظة غضب، فقد أعطاك درسًا مهمًا.

لا تحتاج إلى الانتقام.

فقط تعلم.

ضع المسافة المناسبة.

وهناك حدود أخرى يجب أن تتعلمها مع نفسك.

ليس كل شيء يجب أن تفعله من أجل الآخرين.

ليس عليك أن تكون متاحًا طوال الوقت.

ليس عليك أن ترد على كل رسالة فورًا.

ليس عليك أن تشرح لماذا تحتاج إلى الراحة.

ليس عليك أن تثبت أنك مشغول حتى يكون من حقك أن ترفض.

وقت الإنسان جزء من حياته.

وعندما تعطيه لشخص، فأنت تعطيه جزءًا لا يعود.

لهذا يجب أن تتعلم كيف تحمي وقتك.

قد يكون لديك هدف.

دراسة.

عمل.

مشروع.

تعلم مهارة.

بناء مستقبل.

ثم يأتي كل يوم عشرات الأشخاص والأشياء التي تطلب انتباهك.

إذا قلت نعم للجميع، ستقول لا لأهدافك دون أن تشعر.

وهذه واحدة من أخطر نتائج غياب الحدود.

أن لا تكون مشكلتك أنك لا تملك وقتًا.

بل أنك أعطيت وقتك لكل شيء إلا لما يهتمك.

الحدود مع الناس تحمي أهدافك أيضًا.

عندما تقول:

«الآن لدي شيء مهم وسأتحدث معك لاحقًا.»

فأنت لا تكره الشخص.

أنت فقط تعرف أولوياتك.

وعندما تقول:

«لا أستطيع أن أفعل هذا الآن.»

فأنت لا تصبح أنانيًا.

أنت تعترف بحدود قدرتك.

حتى في العلاقات العاطفية، الحدود ضرورية.

الحب لا يعني أن تصبح ملكًا لشخص آخر.

لا يعني أن تتخلى عن أصدقائك، وأهدافك، وعملك، وشخصيتك.

ولا يعني أن تقبل السيطرة باسم الغيرة.

ولا أن تقبل الإهانة باسم الحب.

العلاقة الصحية لا تلغي الإنسان.

بل تسمح له أن يكون نفسه وهو قريب من شخص آخر.

إذا اضطررت إلى تغيير شخصيتك بالكامل حتى لا يتركك أحد، فأنت لا تعيش علاقة آمنة.

أنت تعيش تحت الخوف.

والخوف ليس أساسًا جيدًا لأي علاقة.

يمكنك أن تقول للشخص الذي تحبه:

«أنا أحبك، لكنني لا أقبل هذه الطريقة في التعامل.»

هذه الجملة ليست تناقضًا.

يمكن أن يجتمع الحب والحدود.

ويمكن أن يجتمع التسامح والمسافة.

ويمكن أن تجتمع الرحمة والحزم.

حتى مع الأسرة، قد تكون الحدود صعبة.

لأننا تربينا أحيانًا على فكرة أن الأسرة تعني أن نتنازل عن كل شيء.

لكن الأسرة لا تعني أن الإنسان يفقد شخصيته.

يمكنك أن تحترم والديك، وتسمع نصيحتهما، وتقدرهما، وفي الوقت نفسه تكون لك قراراتك الخاصة عندما تصبح مسؤولاً عن حياتك.

الاختلاف ليس عقوقًا.

والحوار ليس تمرّدًا.

والاستقلال ليس كراهية للأسرة.

المهم هو طريقة التعامل.

هناك فرق بين أن تقول:

«أحترم رأيك، لكنني أرى أن هذا القرار يناسبني أكثر.»

وبين أن تقول:

«لا يهمني رأيك.»

الأول استقلال.

والثاني قد يكون مجرد قسوة.

الحدود تحتاج إلى احترام متبادل.

لا تضع حدودًا لنفسك ثم تتجاوز حدود الآخرين.

إذا كنت تريد من الناس احترام وقتك، احترم وقتهم.

إذا كنت لا تريد أن يتدخلوا في حياتك، لا تتدخل في حياتهم.

إذا كنت تريد أن يحتفظوا بأسرارك، احتفظ بأسرارهم.

إذا كنت تريد أن يتقبلوا رفضك، تقبل رفضهم.

الحدود ليست امتيازًا لك وحدك.

هي لغة متبادلة بين الأشخاص.

وهناك لحظة يجب أن تتعلم فيها أن بعض الحدود لا تحتاج إلى شرح.

إذا كرر شخص السلوك نفسه بعد أن وضحت له موقفك، فالمشكلة لم تعد في أنه لم يفهم.

ربما فهم.

لكنه لا يهتم.

وهنا لا تكرر الشرح إلى ما لا نهاية.

أحياناً تكون الخطوة التالية هي تقليل التواصل.

أو إنهاء العلاقة.

أو تغيير طريقة التعامل.

أو اللجوء إلى القنوات المناسبة لحماية حقك عندما يكون الأمر جدياً.

لا تهدد.

لا تنتقم.

لا تدخل في فوضى.

فقط تصرف.

الحدود بدون فعل تصبح مجرد كلمات.

إذا قلت:

«لن أسمح بهذا مرة أخرى.»

ثم قبلت الشيء نفسه عشر مرات، فأنت تعلم الطرف الآخر أن حدودك قابلة للتفاوض.

لكن عندما تقول شيئاً، ثم تلتزم به بهدوء، يبدأ الآخرون في فهمك.

ولا تحتاج إلى أن ترفع صوتك.

الوضوح مع الاستمرارية أقوى من الغضب.

وهناك شيء مهم جداً:

لا تستخدم الحدود كوسيلة لمعاقبة الناس.

الصمت الطويل لإجبار شخص على الاعتذار ليس دائمًا حدًا.

تجاهل شخص حتى يتألم ليس دائمًا قوة.

منع التواصل فقط لجعل الآخر يشعر بالذنب قد يكون تلاعبًا.

الحد الحقيقي يحميك.

أما العقوبة فهدفها غالبًا أن تؤلم الآخر.

الفرق موجود في النية والسلوك.

إذا قلت:

«أحتاج إلى الابتعاد لأن هذا الأسلوب يؤذيني.»

فهذا حد.

أما إذا قلت:

«سأختفي حتى يتعذب ويأتي معتذرًا.»

فهذه لعبة.

والإنسان الذي يريد أن يصل إلى السلام الداخلي يجب أن يخرج من الألعاب.

لا تعاقب الناس بالصمت.

ولا تختبر حبهم بالتجاهل.

ولا تجعل الحدود وسيلة للسيطرة على الآخرين.

استخدمها لحماية نفسك.

وعندما تتعلم الحدود، ستلاحظ شيئًا غريبًا.

قد يقل عدد الأشخاص حولك.

قد يبتعد بعض من اعتادوا على أن تقول لهم نعم دائمًا.

وقد يغضب بعضهم.

وقد يقولون إنك تغيرت.

لكن في المقابل، ستكتشف من بقي لأنه يحترمك فعلاً.

الحدود لا تدمر العلاقات الجيدة.

غالبًا تجعلها أوضح.

العلاقة التي لا تتحمل كلمة «لا» قد تكون قائمة على المنفعة أكثر من الاحترام.

والصديق الذي لا يقبل أنك مشغول قد لا يكون معتادًا على احترام وقتك.

والشخص الذي يغضب لأنك رفضت طلبًا معقولًا قد يحتاج إلى أن يفهم أنك إنسان، لا خدمة متاحة في كل وقت.

لا تخف من خسارة العلاقات التي لا تستطيع أن تستمر إلا بدون حدود.

أحيانًا خسارة علاقة غير صحية هي استعادة لنفسك.

لكن لا تصبح متطرفًا.

لا تجعل كل خلاف سببًا للقطيعة.

ولا تجعل كل طلب تعديًا.

ولا تجعل كل نصيحة تدخلًا.

تعلم التمييز.

الحدود تحتاج إلى عقل.

قد يخطئ شخص مرة، فنتحدث معه.

قد يعتذر، ويتغير.

هنا لا تجعل كبرياءك يمنع الإصلاح.

القوة ليست أن تغلق كل الأبواب.

القوة أن تعرف أي باب يحتاج إلى فتح، وأي باب يحتاج إلى إغلاق.

وفي النهاية، وضع الحدود ليس مجرد مهارة في التعامل مع الناس.

إنه إعلان داخلي:

«أنا مسؤول عن حياتي.»

لست مسؤولاً عن إسعاد الجميع.

ولست مسؤولاً عن حل كل مشاكلهم.

ولست مسؤولاً عن منع كل شخص من الغضب منك.

ولست مسؤولاً عن جعل الجميع يفهمونك.

أنت مسؤول عن أن تتعامل باحترام.

وأن تؤدي ما عليك.

وأن تحمي كرامتك.

وأن تعرف متى تساعد ومتى تتوقف.

وأن تقول «نعم» عندما تريد فعلاً، و«لا» عندما تحتاج إلى الرفض.

عندما تفهم ذلك، يصبح من الأسهل أن تعيش دون خوف دائم من خسارة الناس.

لأنك تعرف أن الشخص الذي يحتاج منك أن تلغي نفسك حتى يبقى، لم يكن وجوده مكسباً كاملاً منذ البداية.

وقد يكون أصعب شيء هو أن تتعلم الانسحاب من علاقة أو موقف كنت تتمنى أن يستمر.

ليس لأنك لم تعد تهتم.

بل لأنك أدركت أن الاستمرار أصبح يؤذيك أكثر من الرحيل.

وهنا يأتي السؤال الذي يسبق الرحيل:

متى تنسحب؟

ليس كل خلاف سببًا للرحيل.

وليس كل ألم يجب الهروب منه.

وليس كل علاقة صعبة يجب إنهاؤها.

لكن هناك لحظات يصبح فيها البقاء ضد نفسك.

وفي الفصل القادم سنتحدث عن **متى تنسحب؟** وكيف تعرف الفرق بين الهروب من المسؤولية وبين الانسحاب الناضج الذي يحمي كرامتك ووقتك وسلامك الداخلي.

الفصل الخامس والعشرون

الانسحاب

الانسحاب كلمة يسيء كثير من الناس فهمها.

عندما يسمعونها، يتخيلون شخصًا ضعيفًا هرب من المواجهة، أو إنسانًا لم يستطع التحمل، أو شخصًا قرر أن يترك كل شيء بمجرد أن أصبحت الحياة صعبة.

لكن ليس كل انسحاب هروبًا.

أحيانًا يكون الانسحاب شجاعة.

وأحيانًا يكون البقاء هو الجبن الحقيقي.

لأن الإنسان قد يبقى في مكان يؤذيه فقط لأنه يخاف من الاعتراف بأن عليه الرحيل. وقد يستمر في علاقة انتهت من الداخل، أو في عمل يستنزفه، أو في

صداقة لا تقوم إلا على الأخذ، أو في طريق يعرف أنه لم يعد يناسبه، فقط لأنه قضى وقتًا طويلاً فيه.

يقول لنفسه:

«لقد وصلت إلى هنا بعد كل هذا التعب، لا يمكنني أن أترك الآن.»

لكنه لا يسأل السؤال الأهم:

«هل ما زال هذا الطريق يستحق أن أكمل فيه؟»

ليس كل ما بدأناه يجب أن نكمّله.

وليس كل ما أحببناه يجب أن نبقى معه.

وليس كل من دخل حياتنا يجب أن يبقى فيها إلى الأبد.

الحياة ليست وعدًا بأن الأشياء الجميلة ستستمر بنفس الشكل.

هناك أشخاص يأتون ليتركوا أثرًا ثم يرحلون.

وهناك أماكن نعيش فيها فترة ثم نغادرها.

وهناك أحلام نظن أنها مستقبلنا، ثم نكتشف بعد سنوات أنها لم تكن تناسبنا أصلًا.

والنضج ليس أن تتمسك بكل شيء.

النضج أن تعرف ماذا تتمسك به، وماذا تتركه.

لكن المشكلة أن الإنسان لا يترك بسهولة.

نحن لا نرتبط بالشيء وحده، بل نرتبط بالوقت الذي أعطيناه له، والذكريات التي صنعناها داخله، والوعود التي صدقناها، والجهد الذي بذلناه، والصورة التي رسمناها للمستقبل.

لهذا قد يكون الرحيل مؤلمًا حتى عندما يكون صحيحًا.

يمكن أن تعرف أنك يجب أن تغادر، ومع ذلك تحزن.

يمكن أن تعرف أن العلاقة انتهت، ومع ذلك تشتاق.

يمكن أن تعرف أن العمل لم يعد مناسباً لك، ومع ذلك تخاف من المستقبل.

يمكن أن تعرف أن الماضي انتهى، ومع ذلك تعود إليه في رأسك كل ليلة.

وهذا طبيعي.

صحة القرار لا تعني غياب الألم.

أحياناً يكون القرار الصحيح مؤلماً.

وأحياناً يكون القرار الخطأ مريحاً في البداية.

لذلك لا تجعل الشعور اللحظي وحده دليلاً على صحة القرار.

الإنسان الذي يهرب من كل شيء عندما يتعب لن يبني حياة مستقرة.

لكن الإنسان الذي يرفض الرحيل من أي شيء خوفاً من الخسارة قد يقضي عمره في أماكن لم تعد له.

بين الهروب والتمسك الأعمى توجد منطقة اسمها الوعي.

أن تتوقف وتسأل نفسك:

«لماذا أريد أن أرحل؟»

إذا كانت الإجابة هي الخوف فقط، فتوقف.

إذا كنت تريد الرحيل لأنك خائف من الفشل، فقد تحتاج إلى مواجهة الخوف بدلاً من ترك الطريق.

إذا كنت تريد ترك مشروع لأن النتائج تأخرت، ربما تحتاج إلى الصبر أو تغيير الخطة.

إذا كنت تريد إنهاء علاقة جيدة لأنك تخاف من أن تتأذى، فقد لا يكون الحل هو الرحيل، بل تعلم الثقة والحدود.

أما إذا كنت قد حاولت، وتحدثت، ووضعت حدودًا، وانتظرت، ثم وجدت أن الوضع نفسه يتكرر ويؤذيك، فربما أصبح الانسحاب هو القرار الأكثر احترامًا لنفسك.

هناك فرق بين الصعوبة والأذى.

الصعوبة جزء من الحياة.

أما الأذى المستمر الذي لا يتغير رغم المحاولة، فهو شيء آخر.

لا تترك كل شيء لأنه صعب.

ولا تتحمل كل شيء لأنك قوي.

فالقوة لا تعني القدرة على تحمل الألم إلى ما لا نهاية.

أحيانًا تكون القوة أن تقول:

«هذا يكفيني.»

هذه الجملة ليست ضعفًا.

قد تكون بعد سنوات من الصبر.

وقد تكون بعد محاولات كثيرة لم يرها أحد.

وقد تكون بعد معارك داخلية طويلة.

الناس يرون لحظة رحيلك، لكنهم لا يرون كل اللحظات التي سبقتها.

لا يرون كم مرة حاولت الإصلاح.

ولا يعرفون كم مرة قلت لنفسك إن الأمور ستتغير.

ولا يعرفون كم مرة سامحت.

ولا يعرفون كم مرة أعطيت فرصة جديدة.

لذلك لا تجعل الناس يحكمون على قرارك من لحظة واحدة.

أنت وحدك تعرف الطريق الذي قطعته.
لكن هذا لا يعني أيضاً أن تستخدم هذه الفكرة لتبرير كل قرار.
يمكن للإنسان أن يخدع نفسه.
قد يقول:

«أنا أنسحب حفاظاً على كرامتي.»
بينما الحقيقة أنه لا يريد الاعتذار.
وقد يقول:

«أنا لا أهتم.»
بينما الحقيقة أنه متألم.
وقد يقول:

«لقد انتهى الأمر.»
بينما هو ينتظر أن يلاحقه الطرف الآخر.
وقد يقول:

«أنا اخترت السلام.»
بينما هو في الحقيقة يهرب من مواجهة ضرورية.
لهذا يجب أن تكون صادقاً جداً مع نفسك.
الانسحاب الحقيقي لا يحتاج إلى مسرح.
لا يحتاج إلى إعلان كبير.
لا يحتاج إلى تهديد.
ولا يحتاج إلى أن تجعل الجميع يعرفون أنك غادرت.

قد يكون هادئًا جدًا.
تقلل التواصل.
تتوقف عن الدخول في النقاشات نفسها.
تغير المكان عندما يكون ذلك ممكنًا.
تغلق بابًا انتهى دوره.
ثم تبدأ في إعادة بناء حياتك.
ولا تنتظر أن يلاحظ الجميع رحيلك.
لأنك عندما تتسحب من أجل أن يلاحظك الآخرون، فأنت لم تتسحب حقًا.
أنت ما زلت تنتظر منهم شيئًا.
ربما اعتذارًا.
ربما ندمًا.
ربما رسالة.
ربما محاولة للعودة.
لكن اللامبالاة الحقيقية لا تعني أن قلبك أصبح حجرًا.
تعني أنك لم تعد تجعل راحتك مرتبطة برد فعل شخص آخر.
إذا اعتذر، فهذا شيء.
وإذا لم يعتذر، فستكمل حياتك.
إذا فهمك، فهذا جيد.
وإذا أساء فهمك، فلن تقضي بقية عمرك تحاول إصلاح صورته عنك.
إذا عاد، ستقرر بعقلك.

وإذا لم يعد، فلن تتوقف حياتك.

هذا هو الانسحاب الحقيقي.

أن تغادر المكان، لكن الأهم أن تستعيد عقلك منه.

فما الفائدة أن تترك شخصًا، ثم تراقبه كل يوم؟

ما الفائدة أن تنتهي علاقة، ثم تعيش في انتظار أن يعود الطرف الآخر؟

ما الفائدة أن تترك عملاً، ثم تقضي سنوات تتحدث عنه بغضب؟

لقد خرجت بجسدك، لكنك بقيت هناك بعقلك.

الرحيل الحقيقي يبدأ عندما تتوقف عن إعطاء الماضي ساعات جديدة من حياتك.

لا تستطيع أن تمنع الذاكرة من العودة.

لكن تستطيع أن تمنعها من قيادة يومك.

قد تتذكر.

لكن لا تعود.

قد تشفق.

لكن لا تطارد.

قد تحزن.

لكن لا تهدم نفسك.

قد تتمنى لو أن الأمور كانت مختلفة.

لكن تقبل أنها لم تكن كذلك.

وهنا يظهر معنى عميق جدًا للانسحاب:

أن تقبل ما لا تستطيع تغييره دون أن تتخلى عن قدرتك على تغيير ما تستطيع.

قد لا تستطيع تغيير الشخص الذي أساء إليك.
لكن تستطيع أن تقرر ألا تعطيه فرصة جديدة لإيذائك.
قد لا تستطيع تغيير الماضي.
لكن تستطيع أن تغير علاقتك به.
قد لا تستطيع إجبار شخص على حبك.
لكن تستطيع أن تمنع نفسك من إهانتها بحثًا عن هذا الحب.
قد لا تستطيع التحكم في رأي الناس.
لكن تستطيع أن تتوقف عن جعل حياتك مشروعًا لإرضائهم.
وقد لا تستطيع منع الفشل.
لكن تستطيع أن ترفض أن يكون الفشل نهاية قصتك.
أحيانًا لا يكون المطلوب منك أن تنتصر.
بل أن تعرف متى تتوقف عن خسارة نفسك.
هناك معارك يمكن أن تكسبها وتخسر بسببها سلامك.
وقد تثبت أنك على حق، لكنك تدمر علاقتك.
وقد تنتصر في نقاش، لكنك تخسر احترامك لنفسك بسبب الطريقة التي استخدمتها.
وقد تجعل شخصًا يندم، لكنك تحمل الكراهية لسنوات.
ليس كل انتصار يستحق ثمنه.
ولهذا فإن الإنسان الناضج يسأل قبل الدخول في المعركة:
«ماذا سأكسب؟ وماذا سأخسر؟»
قد يكون أفضل انتصار هو ألا تدخل أصلًا.

وقد يكون أفضل رد هو عدم الرد.

وقد يكون أفضل عقاب لشخص حاول أن يحطّمك هو أن تعيش حياة لا يكون له فيها مكان.

ليس انتقامًا.

بل تحرّرًا.

عندما تترك شخصًا يؤذيك، لا تجعل هدفك أن يتألم.

اجعل هدفك أن تتعافى.

هناك فرق هائل بين الاثنين.

الانتقام يبيّك مرتبطًا بالشخص الذي تريد الانتقام منه.

أما التعافي فيحررك منه.

إذا قضيت سنوات تحاول أن تجعل شخصًا يشعر بما شعرت به، فأنت ما زلت تعيش تحت تأثيره.

لكن عندما يصبح هدفك أن تبني نفسك، وتعمل، وتتعلم، وتعيش، وتضحك، وتحب، وتبدأ من جديد، يصبح الماضي أصغر.

ليس لأن ما حدث كان صغيرًا.

بل لأن حياتك أصبحت أكبر منه.

وأحيانًا يكون أصعب انسحاب هو الانسحاب من فكرة معينة عن نفسك.

فقد تكون قضيت سنوات تقول:

«أنا هكذا.»

«أنا لا أستطيع.»

«أنا دائمًا أفسل.»

«أنا لا أستحق.»

«لقد ضاعت فرصتي.»

«فات الأوان.»

هذه أيضًا أفكار تحتاج إلى الرحيل عنها.

قد لا تستطيع تغيير الماضي، لكنك تستطيع أن تتوقف عن استخدامه كسجن.

الإنسان ليس نسخة ثابتة من نفسه.

يمكن أن تتعلم بعد أن كنت جاهلاً.

وتقوى بعد أن كنت ضعيفاً.

وتنضج بعد أن أخطأت.

وتبدأ من جديد بعد أن خسرت.

لذلك لا تجعل مرحلة سيئة تصبح اسمك.

لا تقل:

«أنا الفشل.»

قل:

«لقد فشلت.»

هناك فرق بين الجملة والجملة.

الأولى تحوّل الخطأ إلى هوية.

والثانية تضعه في مكانه الصحيح.

وكذلك لا تقل:

«أنا شخص محطم.»

قد تقول:

«لقد مررت بشيء حطمني، وأنا الآن أعيد بناء نفسي.»

هذه اللغة ليست تجميلًا للكلام.

إنها طريقة مختلفة للنظر إلى الذات.

أنت لا تتكر الألم.

لكن لا تمنحه حق تعريفك بالكامل.

الانسحاب من الماضي يعني أيضًا أن تتوقف عن معاقبة نفسك على شيء انتهى.

إذا أخطأت، تحمل مسؤوليتك.

تعلم.

أصلح ما تستطيع.

اعتذر لمن يستحق الاعتذار.

ثم أكمل.

لا تجعل الندم يتحول إلى عقوبة أبدية.

هناك أشخاص يعيشون داخل خطأ واحد عشرين سنة.

كلما حاولوا البدء قالوا:

«لكنني فعلت ذلك في الماضي.»

نعم.

حدث.

لكن الإنسان الذي يتعلم من خطئه ليس هو الإنسان نفسه الذي ارتكبه.

قد تكون اليوم أكثر وعيًا مما كنت بالأمس.

لا تحرم نفسك من فرصة التغيير لأنك لا تستطيع تغيير الشخص الذي كنت عليه.
والانسحاب من الماضي لا يعني نسيانه.
بل يعني أن تضعه في مكانه.
الماضي درس، وليس منزلًا.
يمكنك زيارته، لكن لا تعيش فيه.
أما المستقبل، فلا تحتاج إلى معرفة كل شيء عنه حتى تمشي إليه.
أحيانًا يكون سبب تعلقنا بالماضي أننا نخاف المستقبل.
الماضي معروف، حتى لو كان مؤلمًا.
أما المستقبل فمجهول.
ولهذا يتمسك الإنسان بما يعرفه، ولو كان يؤذيه، لأنه يخاف ما لا يعرفه.
لكن الحياة لا تتقدم بهذه الطريقة.
إذا أردت بداية جديدة، يجب أن تقبل بعض المجهول.
لن تعرف بالضبط ماذا سيحدث.
لن تعرف من ستقابل.
لن تعرف هل سينجح المشروع.
لن تعرف هل ستجد العمل الذي تريده.
لن تعرف هل ستصل إلى المكان الذي تتخيله.
لكن يمكنك أن تبدأ.
الانسحاب من القديم لا يعني أن لديك ضمانًا للمستقبل.

يعني فقط أنك قررت ألا تجعل الخوف من المستقبل يجبرك على البقاء في ماضٍ انتهى.

وفي النهاية، يجب أن تعرف أن بعض الناس سيصفون انسحابك بالضعف. دعهم.

بعضهم سيقول إنك تغيرت.

ربما تغيرت فعلاً.

بعضهم سيقول إنك أصبحت بارداً.

إذا كنت ما زلت قادراً على الرحمة، فلا تخف من هذه الكلمة.

بعضهم سيقول إنك أصبحت أنانياً.

إذا كنت لا تزال تحترم الآخرين، وتعرف حدودك، وتؤدي مسؤولياتك، فلا تجعل كل اتهام يهزك.

ليس المطلوب أن تكون محبوباً من الجميع.

المطلوب أن تكون قادراً على النظر إلى نفسك في نهاية اليوم دون أن تشعر أنك خنتها.

قد تخسر أشخاصاً.

وقد تخسر فرصاً.

وقد تخسر أماكن اعتدت عليها.

لكن هناك خسارة أخطر:

أن تخسر نفسك وأنت تحاول الاحتفاظ بكل شيء.

لهذا، عندما يأتي وقت الانسحاب، لا تسأل فقط:

«ماذا سأخسر إذا رحلت؟»

اسأل أيضًا:

«ماذا سأخسر إذا بقيت؟»

أحيانًا تكون الإجابة هي الوقت.

وأحيانًا الكرامة.

وأحيانًا الصحة.

وأحيانًا المستقبل.

وأحيانًا الإنسان الذي كان يمكن أن تصبحه.

عندها يصبح الرحيل ليس نهاية.

بل إنقاذًا.

وقد لا يكون الانسحاب دائمًا من شخص.

قد يكون من عادة.

من بيئة.

من تفكير.

من خوف.

من إيمان على رأي الآخرين.

من محاولة مستمرة لإثبات نفسك.

من مقارنة لا تنتهي.

من رغبة في الانتقام.

من انتظار اعتذار لن يأتي.

من حلم لم يعد حلمك.

ومن نسخة قديمة منك لم تعد تريد أن تعيش بها.

عندما تبدأ في الانسحاب من كل ما يسحبك بعيداً عن نفسك، ستكتشف معنى مختلفاً
للامبالاة.

لن تصبح شخصاً لا يشعر.

ستصبح شخصاً يشعر، لكنه يختار.

يحزن، لكنه لا ينهار.

يحب، لكنه لا يذل نفسه.

يغضب، لكنه لا يؤذي.

يفشل، لكنه لا يستسلم.

يفقد، لكنه لا يفقد نفسه.

يرحل، لكنه لا ينتقم.

وهذا هو الانسحاب الذي يليق بالإنسان الناضج.

أن تعرف أن بعض الأبواب لا يجب أن تطرقها مرة أخرى.

ليس لأنك تكره ما وراءها.

بل لأنك عرفت أخيراً أن الطريق الذي أمامك أهم.

وعندما تمشي، لا تحتاج إلى أن تصفق لك الحياة.

يكفي أن تعرف أنك لم تعد تمشي ضد نفسك.

خلاصة الكتاب

اللامبالاة الحقيقية

في نهاية هذه الرحلة، ربما تكون قد اكتشفت أن اللامبالاة التي نبحث عنها ليست أن نصبح أشخاصاً بلا مشاعر، ولا أن نتوقف عن حب الناس، ولا أن نتحول إلى أشخاص قساة لا يتأثرون بشيء.

اللامبالاة الحقيقية أعمق من ذلك.

هي أن تعرف ما الذي يستحق اهتمامك، وما الذي لا يستحقه.

أن تعرف متى تتكلم ومتى تصمت.

متى تتمسك ومتى تترك.

متى تحارب ومتى تنسحب.

متى تسمع كلام الناس ومتى تتركه يمر.

متى تقبل النقد ومتى تعرف أنه مجرد كلام.

متى تقول نعم، ومتى تقول لا.

ومتى تعطي قلبك، ومتى تحميه.

كل ما تحدثنا عنه في هذا الكتاب يعود في النهاية إلى ثلاثة أشياء: **معرفة النفس، وقوة النفس، وضبط النفس.**

إذا لم تعرف نفسك، ستعيش وفق ما يريده الآخرون منك.

ستبحث عن قيمتك في رأيهم، وعن نجاحك في مقارنتك بهم، وعن سعادتك في قبولهم لك.

أما عندما تعرف نفسك، تبدأ في فهم ما تريد فعلاً.

تعرف نقاط قوتك وضعفك.

تعرف مخاوفك.

تعرف قيمك.

تعرف ما يناسبك وما لا يناسبك.

وتبدأ في بناء حياتك بدل أن تعيش الحياة التي رسمها لك الآخرون.

ثم تأتي قوة النفس.

القوة ليست أن لا تسقط.

كل إنسان يسقط.

القوة أن تعرف كيف تقوم.

ليست أن لا تبكي.

بل أن تستطيع أن تبكي دون أن تجعل الألم يحدد بقية حياتك.

ليست أن لا تحتاج أحداً.

بل أن تستطيع أن تحب وتحتاج وتثق دون أن تفقد نفسك.

القوة أن تتحمل الحقيقة.

أن تعترف بخطئك.

أن تبدأ من جديد.

أن تقبل أن بعض الأشياء لن تعود.

وأن تفهم أن الماضي يمكن أن يكون درساً دون أن يصبح سجنًا.

ثم يأتي ضبط النفس.

وهو ربما أصعب جزء في الرحلة.

لأن الإنسان يستطيع أن يعرف ما هو صحيح، لكنه لا يفعله دائماً.

قد تعرف أنك لا يجب أن تغضب، ثم تغضب.

تعرف أنك لا يجب أن تتسرع، ثم تتسرع.
تعرف أنك يجب أن تصمت، ثم تتكلم.
تعرف أنك يجب أن تترك شخصًا، ثم تعود إليه.
تعرف أنك يجب أن تدخر، ثم تنفق بدافع لحظة.
لهذا فإن معرفة الطريق لا تكفي.
يجب أن تتعلم كيف تقود نفسك إليه.
الغضب ليس المشكلة.
المشكلة عندما يصبح الغضب هو من يقودك.
الخوف ليس المشكلة.
المشكلة عندما يجعل الخوف حياتك أصغر.
الرغبة ليست المشكلة.
المشكلة عندما تصبح عبدًا لكل ما تشتهي.
الحزن ليس المشكلة.
المشكلة عندما تقرر أن الحزن هو هويتك.
والكلام ليس المشكلة.
المشكلة عندما تقول كل ما تشعر به دون أن تسأل نفسك عن عواقبه.
الإنسان القوي ليس الإنسان الذي لا يشعر.
إنه الإنسان الذي يشعر، ثم يختار.
وهنا تظهر اللامبالاة الحقيقية.
أن لا تسمح لأي شخص أن يهدمك.

أن لا تجعل انتقادًا واحدًا يحدد قيمتك.
أن لا تسمح لاستفزاز صغير أن يسرق يومك.
أن لا تقارن بدايتك بنهاية شخص آخر.
أن لا تجعل الرفض دليلًا على أنك لا تستحق.
أن لا تطارد من اختار الرحيل.
أن لا تدخل كل معركة.
وأن لا تشعر بأن عليك إثبات نفسك أمام كل شخص يشكك فيك.
لقد تعلمنا أن الحدود ليست قسوة.
أن تقول «لا» لا يعني أنك سيئ.
وأن تحمي وقتك لا يعني أنك أناني.
وأن تبتعد عن شخص يؤذيك لا يعني أنك تكرهه.
وأن تنسحب من معركة لا تستحق لا يعني أنك جبان.
أحيانًا يكون الانسحاب أكثر شجاعة من البقاء.
وأحيانًا يكون البقاء هو الذي يحتاج إلى الشجاعة.
لذلك لا توجد قاعدة واحدة تصلح لكل موقف.
هناك أوقات تحتاج فيها إلى الصبر.
وأوقات تحتاج فيها إلى المواجهة.
وأوقات تحتاج فيها إلى المسامحة.
وأوقات تحتاج فيها إلى الرحيل.
الحكمة ليست في اختيار الصبر دائمًا أو الرحيل دائمًا.

الحكمة أن تعرف أيهما يحتاجه الموقف.
وتحدثنا عن المال، لأن المال جزء حقيقي من حياة الإنسان.
لا يجب أن نخجل من الرغبة في حياة أفضل.
من حقا أن تريد الاستقرار.
ومن حقا أن تريد دخلاً أفضل.
ومن حقا أن تريد النجاح.
لكن لا تجعل المال هو المقياس الوحيد لقيمتك.
اعمل.
تعلم.
طور نفسك.
ابن مهاراتك.
اسع إلى الاستقلال.
لكن لا تجعل المال سيداً عليك.
ولا تجعل حياة الآخرين معياراً لحياتك.
فالنجاح الذي تعيشه فقط لإثبات أنك أفضل من شخص آخر ليس حرية كاملة.
أنت ما زلت مرتبطاً بذلك الشخص.
الحرية الحقيقية أن تتجح لأنك تريد أن تبني حياتك، لا لأنك تريد أن تنتقم من أحد.
وهذا ينطبق على كل شيء.
لا تجعل نجاحك رسالة إلى شخص رفضك.
ولا تجعل قوتك محاولة لإثبات أنك لم تتألم.

ولا تجعل حياتك كلها ردًا على الماضي.

عش من أجل المستقبل.

تعلم من الماضي، لكن لا تسكن فيه.

وفي النهاية، ربما تكون هذه هي الفكرة الأكبر في الكتاب كله:

لا تحتاج إلى أن تصبح شخصًا لا يبالي.

بل تحتاج إلى أن تصبح شخصًا يعرف بما يستحق أن يبالي.

اهتم بأسرتك، لكن لا تفقد نفسك فيها.

اهتم بعملك، لكن لا تجعل الوظيفة هويتك كلها.

اهتم بمالك، لكن لا تجعل المال قيمتك.

اهتم بعلاقاتك، لكن لا تجعل الخوف من فقدانها يجعلك تقبل الإهانة.

اهتم بمستقبلك، لكن لا تدمر حاضرك من أجله.

اهتم بنفسك، لكن لا تتحول إلى شخص لا يرى إلا نفسه.

اهتم بالناس، لكن لا تعش تحت حكمهم.

هذه هي الموازنة.

وهذه هي النضج.

أن يصبح قلبك موجودًا، لكن عقلك حاضرًا.

أن تحب، لكن تعرف الحدود.

أن تثق، لكن لا تكون ساذجًا.

أن تسامح، لكن لا تنسَ الدرس.

أن تطمح، لكن لا تحتقر بدايتك.

أن تفشل، لكن لا تسمي نفسك فاشلاً.
أن تسقط، لكن لا تعتبر السقوط نهاية.
أن تسمع الانتقاد، لكن لا تسلم الآخرين مفتاح قيمتك.
أن تخسر شخصاً، لكن لا تخسر نفسك معه.
أن تخسر مالاً، لكن لا تخسر قدرتك على البدء من جديد.
أن تخسر فرصة، لكن لا تخسر إيمانك بإمكانية وجود فرصة أخرى.
وأن تمر بأيام صعبة دون أن تقرر أن حياتك كلها ستكون صعبة.
ربما لن تستطيع التحكم في العالم.
لن تستطيع التحكم في رأي الناس.
لن تستطيع منع الخيانة دائماً.
لن تستطيع منع الرفض.
لن تستطيع منع الفشل.
لن تستطيع التحكم في كل ما يحدث لعائلتك أو عملك أو مالك أو علاقاتك.
لكن هناك مساحة واحدة تستطيع أن تعمل عليها دائماً:
نفسك.

طريقة تفكيرك.

رد فعلك.

قراراتك.

حدودك.

كلامك.

اختيار اترك.

وطريقة عودتك بعد السقوط.

وهذه المساحة الصغيرة قد تغير حياتك بالكامل.

لا تبحث عن حياة لا يحدث فيها شيء سيئ.

ابحث عن نفس تستطيع أن تتعامل مع الأشياء السيئة عندما تحدث.

لا تبحث عن أن يحبك الجميع.

ابحث عن أن تعرف نفسك بما يكفي حتى لا تنهار عندما لا يحبك أحد.

لا تبحث عن ألا تفشل.

ابحث عن أن تصبح قادرًا على التعلم عندما تفشل.

لا تبحث عن أن لا تتألم.

ابحث عن ألا يتحول الألم إلى قسوة.

لا تبحث عن أن لا تخسر.

ابحث عن ألا تخسر نفسك عندما تخسر.

ولا تبحث عن اللامبالاة الكاملة.

فربما الإنسان الذي لا يهتم بأي شيء ليس قويًا كما يبدو.

ربما هو فقط متعب.

القوة ليست في إطفاء القلب.

القوة في أن تجعل القلب والعقل يعملان معًا.

أن تشعر، ثم تفكر.

أن تفكر، ثم تختار.

أن تختار، ثم تتحمل مسؤولية اختيارك.
وهكذا تتحول اللامبالاة من هروب من الحياة إلى طريقة أكثر نضجًا للعيش.
لن تهتم بكل كلمة.
لن تدخل كل نقاش.
لن تطارد كل شخص.
لن تشرح نفسك للجميع.
لن تقارن نفسك بالجميع.
لن تحاول أن تنتصر في كل معركة.
لن تجعل كل رفض نهاية.
لن تجعل كل فشل حكمًا.
ولن تجعل كل خسارة تعريفًا لك.
ستصبح أكثر هدوءًا.
ليس لأن الحياة أصبحت سهلة.
بل لأنك أصبحت أقوى في التعامل معها.
وهذا هو الإنسان الذي نبحث عنه في نهاية الكتاب.
إنسان يعرف نفسه.
يضبط نفسه.
يقوي نفسه.
يضع حدوده.
يختار معاركه.

يعرف متى يبقى ومتى يرحل.
يسعى إلى المال دون أن يصبح عبداً له.
يبحث عن النجاح دون أن يجعل رأي الناس غايته.
يحب دون أن يفقد نفسه.
يسامح دون أن يكون ساذجاً.
ويبدأ من جديد مهما كان عمره ومهما كان الماضي ثقيلاً.
وفي آخر الطريق، لن يكون السؤال:
«هل أصبحت لا تبالي؟»
بل سيكون السؤال:
«هل أصبحت تعرف ما يستحق أن تبالي به؟»
إذا كانت الإجابة نعم، فقد فهمت جوهر هذا الكتاب.
لأن الحياة قصيرة.
والانتباه محدود.
والوقت لا يعود.
وقلب الإنسان لا يستطيع أن يحمل كل شيء.
لذلك اختر.
اختر من يستحق حبك.
اختر ما يستحق وقتك.
اختر ما يستحق طاقتك.
اختر المعارك التي تستحق أن تخوضها.

اختر الأشياء التي تريد أن تبنيها.
واترك ما لا تستطيع تغييره يأخذ مكانه الطبيعي في الماضي.
لا تحتاج إلى أن تكون أقوى من الجميع.
يكفي أن تصبح أقوى من النسخة التي كانت تخاف من كل شيء.
لا تحتاج إلى أن تثبت نفسك للعالم.
يكفي أن تعرف أنك تسير في الاتجاه الذي اخترته.
ولا تحتاج إلى أن يصبح العالم كله هادئاً.
يكفي أن تجد داخلك مكاناً هادئاً تستطيع العودة إليه عندما يعلو الضجيج.
هناك تبدأ اللامبالاة الحقيقية.
ليست في قلب لا يشعر.
بل في قلب يعرف ماذا يستحق الشعور.
وليست في عقل لا يهتم.
بل في عقل يعرف أين يضع اهتمامه.
وليست في إنسان لا يحتاج أحداً.
بل في إنسان يستطيع أن يحب الآخرين دون أن يضيع نفسه بينهم.
وفي النهاية، ربما تكون أقوى جملة يمكن أن تقولها لنفسك هي:
**«سأهتم بما يستحق، وسأترك ما لا يستحق، وسأعيش حياتي دون أن أجعل
العالم يقرر من أكون.»**
وهذه ليست نهاية الطريق.
إنها بداية حياة مختلفة.

