

# اعتزل الناس ترتاح

رحلة إلى السلام الداخلي  
والحرية النفسية

ابتعد عن الضوضاء لتسمع صوت نفسك  
وتعيش الحياة التي تستحقها

اعتزل الناس تترتاح

## كتاب

# اعتزل الناس ترتاح

## بدر شاشا

. 50 حكمة ذهبية عن الناس والعزلة وراحة البال من بدر شاشا

1. ليس كل من اقترب منك صديقًا، وليس كل من ابتعد عنك عدوًا.
2. راحة البال أغلى من رضا الناس.
3. كلما كثر كلام الناس عنك، قلّ تأثيره عندما تعرف قيمتك.
4. لا تشرح نفسك كثيرًا، فالمحب لا يحتاج شرحًا، والكاره لا يفتنع به.
5. بعض الأبواب المغلقة رحمة من الله لا نفهمها إلا لاحقًا.
6. الصمت أحيانًا أبلغ من ألف رد.
7. ليس النجاح أن يهتف لك الناس، بل أن تنام مرتاح الضمير.
8. العلاقات الصحية تزيدك قوة، والعلاقات السامة تسرق قوتك.
9. لا تسمح لأحد أن يجعل سلامك النفسي ثمنًا لبقائه في حياتك.
10. كلما نضجت، قلّ عدد الأشخاص الذين تحتاج إليهم.
11. الحكيم يعرف متى يتكلم ومتى ينسحب.
12. ليست كل معركة تستحق أن تخوضها.
13. احترام النفس بداية احترام الآخرين لك.
14. بعض الخسائر بدايات جميلة متخفية.
15. الوحدة المؤقتة خير من صحبة تؤذيك كل يوم.
16. أكثر الناس انشغالًا بعيوبك هم الأقل انشغالًا بإصلاح أنفسهم.
17. لا تمنح ثقتك بسرعة ولا تسحبها بظلم.
18. القلب الهادئ يرى ما لا يراه العقل المزدحم.
19. ليس كل من يبتسم لك يتمنى لك الخير.
20. السلام الداخلي أعظم انتصار.
21. من عرف نفسه قلّ اهتمامه بأحكام الآخرين.
22. الحسد اعتراف غير مباشر بقيمة ما تملك.
23. لا تترك أحدًا يحدد قيمتك.
24. كثرة المعارف لا تعني كثرة الأصدقاء.
25. أحيانًا يكون الابتعاد أفضل أنواع الاحترام.
26. الصديق الحقيقي يفرح لنجاحك كما يفرح لنجاحه.

27. لا تحمل فوق كتفيك ما ليس مسؤوليتك.
28. من يستهلك طاقتك باستمرار لا يستحق قربك.
29. الوقت الذي يضيع لن يعود أبدًا.
30. الحياة أقصر من أن تعاش لإرضاء الجميع.
31. العزلة الواعية مدرسة للحكمة.
32. لا تجعل رأيًا عابرًا يغير مسارك.
33. أكثر ما يرهق الإنسان هو محاولة إقناع من لا يريد الفهم.
34. بعض الناس درس، وليسوا رفقة عمر.
35. قوة الإنسان تظهر في قدرته على التجاهل.
36. الهدوء ليس ضعفًا بل سيطرة على النفس.
37. السعادة تبدأ عندما تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين.
38. لا تدخل كل باب يُفتح أمامك.
39. من لا يحترم حدودك لا يحترمك.
40. ليست المشكلة في قلة الناس حولك، بل في نوعيتهم.
41. القناعة تصنع راحة لا يصنعها المال وحده.
42. أجمل العلاقات هي التي لا تحتاج إلى أقنعة.
43. العقل الهادئ يتخذ أفضل القرارات.
44. بعض الكلمات تجرح أكثر من السيوف.
45. تعلم أن تقول "لا" دون شعور بالذنب.
46. من أراد البقاء سيجد سببًا، ومن أراد الرحيل سيجد عذرًا.
47. لا تجعل الماضي يسجن حاضرك.
48. أفضل استثمار هو الاستثمار في نفسك.
49. راقب الأفعال أكثر من الأقوال.
50. عندما تتصالح مع نفسك، يصبح العالم أقل إزعاجًا.

## مقدمة الكتاب

### اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

ليس المقصود من هذا الكتاب أن يدعو الإنسان إلى كراهية الناس، أو الهروب من المجتمع، أو قطع صلة الرحم، أو العيش وحيدًا بعيدًا عن العالم.

بل إن رسالته أعمق من ذلك بكثير.

إنه دعوة للتأمل.

دعوة لإعادة النظر في العلاقات.

دعوة لاكتشاف قيمة السلام الداخلي.

دعوة لتحرير النفس من الضغوط التي يصنعها الناس أحياناً أكثر مما تصنعها الظروف.

لقد عشت مثل كثير من الناس تجارب مختلفة في هذه الحياة.

رأيت وجوهاً تبتسم وهي تخفي غير ما تظهر.

ورأيت أشخاصاً يقدمون الوعود ثم يرحلون عند أول اختبار.

ورأيت من يفرح لنجاح غيره وكأنه نجاحه الشخصي.

ورأيت من يحزن لنجاح غيره أكثر مما يحزن لفشله.

تعلمت أن الناس ليسوا سواء.

وتعلمت أن بعض العلاقات تمنح الحياة معنى.

كما تعلمت أن بعض العلاقات تسلب الحياة معناها.

ومع مرور السنوات بدأت أفهم حقيقة مهمة:

ليست المشكلة في الناس أنفسهم.

بل في طريقة تعاملنا معهم.

وفي المساحة التي نمناها لهم داخل حياتنا.

وفي الحدود التي نرسمها أو نفشل في رسمها.

لقد أصبح العالم اليوم أكثر ازدحاماً من أي وقت مضى.

ازدحاماً بالأصوات.

ازدحاماً بالآراء.

ازدحاماً بالمقارنات.

ازدحاماً بالمنافسة.

ازدحامًا بالضجيج.

وأصبح الإنسان يسمع الآخرين أكثر مما يسمع نفسه.

ويعرف أخبار الغرباء أكثر مما يعرف حقيقة مشاعره.

ويعيش وفق توقعات المجتمع أكثر مما يعيش وفق قناعاته الخاصة.

ومن هنا جاءت فكرة هذا الكتاب.

هذا الكتاب ليس دعوة إلى الهروب.

بل دعوة إلى التوازن.

ليس دعوة إلى الوحدة.

بل دعوة إلى اختيار الصحبة المناسبة.

ليس دعوة إلى الانغلاق.

بل دعوة إلى حماية النفس من الاستنزاف.

ستجد في الصفحات القادمة حديثًا عن التعب الذي تسببه بعض العلاقات.

وعن العزلة الإيجابية.

وعن الصمت.

وعن الحدود الشخصية.

وعن العلاقات السامة.

وعن بناء حياة هادئة مليئة بالسلام.

ستجد أفكارًا وتجارب وحكمًا قد تساعدك على رؤية حياتك من زاوية مختلفة.

وربما تكتشف أن كثيرًا من المعارك التي تخوضها يوميًا لا تستحق أصلًا أن تخاض.

وربما تدرك أن كثيرًا من الأشخاص الذين تحاول إرضاءهم لن يرضوا مهما فعلت.

وربما تتعلم أن أعظم انتصار ليس أن تكسب الجميع، بل أن لا تخسر نفسك.

هذا الكتاب كُتب لكل شخص شعر يومًا بالإرهاق من كثرة المجاملات.

ولكل شخص أرهقته الخيبات.

ولكل شخص استنزفته العلاقات غير المتوازنة.

ولكل شخص يبحث عن راحة البال.

إذا وجدت نفسك بين هذه السطور، فاعلم أنك لست وحدك.

فكثير من الناس يمرون بالتجارب نفسها.

لكن القليل منهم فقط يتوقف ليفهم الدرس.

وأنت الآن على وشك أن تبدأ رحلة مختلفة.

رحلة نحو الهدوء.

ورحلة نحو الوعي.

ورحلة نحو حياة أكثر صفاءً.

أتمنى أن تجد بين صفحات هذا الكتاب فكرة تغير نظرتك للحياة.

أو حكمة تضيء طريقك.

أو كلمة تمنحك سلامًا كنت تبحث عنه منذ زمن.

أهلاً بك في رحلة:

اعتزل الناس ترتاح.

بدر شاشا

منذ أن خلق الله الإنسان وهو يعيش وسط مجتمع من البشر، يتعامل معهم ويتأثر بهم ويؤثر فيهم. فالإنسان بطبيعته كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش منعزلاً بشكل كامل عن الآخرين، لكنه في الوقت نفسه قد يجد نفسه مرهقاً ومتعباً بسبب بعض العلاقات والتعاملات اليومية التي تستنزف طاقته النفسية والعقلية.

كثير من الناس يعتقدون أن التعب يأتي فقط من العمل الشاق أو من الظروف المادية الصعبة، لكن الحقيقة أن جزءاً كبيراً من التعب الذي يعيشه الإنسان مصدره الناس من حوله. فقد تستيقظ صباحاً وأنت في أفضل حال، ثم تتلقى كلمة جارحة من شخص قريب منك فتشعر بأن يومك كله قد تغير. وقد تحقق نجاحاً كبيراً فتجد من يقلل من قيمته أو يحاول التقليل من

إنجازك بدافع الحسد أو الغيرة. وقد تمد يد المساعدة لشخص ما فتفاجأ بأنه أول من يسيء إليك عندما تتغير الظروف.

إن أكثر ما يرهق الإنسان ليس العدو الواضح، بل الشخص الذي يرتدي قناع الصديق وهو يحمل في داخله مشاعر سلبية تجاهك. فالمنافقون والمتلونون يستهلكون طاقة الإنسان أكثر من الخصوم المعلنين، لأنك تبقى في حالة من الحيرة وعدم اليقين تجاه نواياهم الحقيقية.

ومن أسباب التعب أيضاً كثرة الانتقادات. فهناك أشخاص لا يرون فيك إلا الأخطاء، مهما فعلت ومهما اجتهدت. إذا نجحت قالوا إنك محظوظ، وإذا فشلت قالوا إنك لا تستحق النجاح، وإذا صمت اتهموك بالغرور، وإذا تكلمت اتهموك بكثرة الكلام. هؤلاء الأشخاص يعيشون على مراقبة الآخرين بدل تطوير أنفسهم، ولذلك يصبح التعامل معهم مرهقاً ومؤلماً.

كما أن الحسد من أخطر الأمراض الاجتماعية التي تفسد العلاقات بين الناس. فالحاسد لا يتمنى لك الخير، بل يتألم عندما يراك سعيداً أو ناجحاً. وقد يحاول تشويه صورتك أو نشر الإشاعات عنك أو التقليل من إنجازاتك. والحسد موجود منذ بداية البشرية، فقد قتل قابيل أخاه هابيل بسبب الحسد، وما زال هذا المرض يفسد القلوب والعلاقات حتى يومنا هذا.

ومن الأمور التي تتعب الإنسان كذلك التدخل المستمر في حياته الخاصة. فهناك من يرى أن له الحق في معرفة كل تفاصيل حياتك، ويسألك عن أمور لا تعنيه، ويتدخل في قراراتك الشخصية، وينتقد اختياراتك في العمل أو الزواج أو الدراسة أو حتى في طريقة عيشك. ومع مرور الوقت يشعر الإنسان بأنه محاصر بأراء الآخرين وأحكامهم، فيفقد راحته النفسية.

ومن أكثر الأمور استنزافاً للطاقة النيمية ونقل الكلام. فكم من صداقة انتهت بسبب كلمة منقولة، وكم من علاقة تحطمت بسبب إشاعة كاذبة. بعض الناس يجعلون من نقل الأخبار والكلام بين الأشخاص هواية يومية، فيخلقون المشاكل والخلافات ثم يقفون متفرجين على نتائج أفعالهم.

كذلك فإن المقارنات المستمرة تسرق راحة الإنسان. فالمجتمع يدفع الناس أحياناً إلى مقارنة أنفسهم بغيرهم في المال والمظهر والمكانة الاجتماعية والسيارات والمنازل والوظائف. وهذه المقارنات لا تنتهي أبداً، لأن هناك دائماً من يملك أكثر. ولذلك فإن الشخص الذي يعيش حياته وفق مقاييس الآخرين لن يعرف الرضا ولن يشعر بالسعادة الحقيقية.

ومن أسباب التعب أيضاً العلاقات المبنية على المصلحة. فبعض الأشخاص لا يتذكرونك إلا عندما يحتاجون إليك، فإذا انتهت مصلحتهم اختفوا من حياتك. هؤلاء لا يبحثون عن الصداقة الحقيقية ولا عن الوفاء، بل يبحثون عن الاستفادة فقط. وعندما يكتشف الإنسان هذه الحقيقة يشعر بخيبة أمل كبيرة، خاصة إذا كان قد منحهم ثقته ووقته وجهده.

إن وسائل التواصل الاجتماعي زادت من هذا التعب في كثير من الأحيان. فقد أصبح الإنسان معرضاً يومياً لمئات الآراء والتعليقات والصور والأخبار. وأصبح البعض يقضي ساعات

طويلة في محاولة إرضاء الناس أو الحصول على إعجابهم. لكن الحقيقة أن رضا الناس غاية لا تُدرَك، فمن أَرْضَى فئَةً أَغْضَبَ أُخْرَى، ومن حاول إرضاء الجميع خسر نفسه في النهاية.

كما أن كثرة المجاملات الاجتماعية أحياناً تتحول إلى عبء ثقيل. فبعض الناس يعيشون حياتهم وهم يرتدون أقنعة مختلفة لإرضاء الآخرين، فيتظاهرون بالسعادة وهم حزينون، ويتظاهرون بالموافقة وهم غير مقتنعين، ويتحملون ما لا يطيقون خوفاً من كلام الناس. ومع مرور الوقت يفقدون هويتهم الحقيقية ويعيشون في صراع داخلي مرهق.

والحقيقة التي يجب أن يدركها كل إنسان هي أن الناس لن يتفوقوا عليك مهما فعلت. فإذا نجحت انتقدوك، وإذا فشلت انتقدوك، وإذا تكلمت انتقدوك، وإذا صمت انتقدوك. ولذلك فإن السعي المستمر وراء رضا الجميع طريق يؤدي إلى الإرهاق النفسي والتوتر الدائم.

إن التعب من الناس ليس دعوة إلى كراهية البشر أو قطع العلاقات، بل هو دعوة إلى فهم طبيعة الحياة وطبيعة البشر. فليس كل الناس سيئين، كما أن ليس كل الناس صالحين. الحكمة تكمن في معرفة من يستحق أن يكون قريباً منك ومن يجب أن تضع بينك وبينه حدوداً واضحة.

فالإنسان الحكيم لا يعتزل الناس لأنه يكرههم، بل لأنه يريد أن يحافظ على سلامه الداخلي. يختار كلماته بعناية، ويختار أصدقائه بعناية، ويختار معاركه بعناية. فهو يعلم أن العمر قصير، وأن الطاقة محدودة، وأن راحة البال أعلى من كثير من الأمور التي يضيع الناس أعمارهم في مطارقتها.

ولهذا فإن أول خطوة نحو الراحة النفسية هي أن تدرك أن قيمتك لا يحددها كلام الناس، وأن سعادتك لا يجب أن تكون رهينة لأرائهم، وأن نجاحك لا يحتاج إلى تصفيق الجميع. فعندما تصل إلى هذه القناعة تبدأ رحلة التحرر الحقيقية من الضغوط الاجتماعية، وتبدأ في بناء حياة أكثر هدوءاً واتزاناً وسلاماً.

وهكذا ندرك أن التعب من الناس ليس بسبب وجودهم فقط، بل بسبب الطريقة التي نتعامل بها مع تأثيرهم في حياتنا. وعندما نتعلم وضع الحدود المناسبة، واختيار الأشخاص المناسبين، والتخلص من العلاقات السامة، يصبح المجتمع مكاناً أفضل للعيش، وتصبح الحياة أكثر راحة وطمأنينة.

## الفصل الأول

### لماذا نتعب من الناس؟

#### رحلة عميقة في فهم العلاقات البشرية وأثرها على النفس

منذ اللحظة التي يولد فيها الإنسان يجد نفسه محاطًا بالناس. يبدأ حياته بين أفراد أسرته، ثم ينتقل إلى المدرسة، ثم إلى العمل، ثم إلى المجتمع الواسع. وخلال هذه الرحلة الطويلة يتعلم أن البشر يمكن أن يكونوا مصدرًا للسعادة كما يمكن أن يكونوا مصدرًا للألم، ومصدرًا للدعم كما يمكن أن يكونوا سببًا في الانهيار النفسي.

إن أكثر ما يثير الحيرة أن الإنسان قد يتحمل التعب الجسدي لساعات طويلة، وقد يعمل تحت أشعة الشمس الحارقة، وقد يقضي أيامًا وليالي في السعي وراء رزقه، لكنه قد ينهار بسبب كلمة واحدة قالها شخص قريب منه. وهذا دليل على أن الجروح النفسية أحيانًا أشد ألمًا من الجروح الجسدية.

فكم من شخص نام متعبًا من العمل واستيقظ نشيطًا، وكم من شخص نام متأثرًا بكلمة جارحة فلم يستطع النوم أصلًا.

الناس نعمة عندما يكونون مصدر خير، لكنهم قد يتحولون إلى عبء ثقيل عندما يحملون معهم الحسد والكراهية والنفاق وسوء النية.

إن التعب من الناس ليس ظاهرة جديدة، بل هو أمر عرفه البشر منذ بداية التاريخ. فالصراعات بين الناس قديمة قدم البشرية نفسها. منذ قصة قابيل وهابيل والإنسان يعيش صراعًا مع الغيرة والطمع والحسد وحب السيطرة والرغبة في التفوق على الآخرين.

وقد يظن البعض أن كثرة المال أو الشهرة أو النجاح تحمي الإنسان من تعب الناس، لكن الواقع يثبت العكس. فكلما زادت مكانة الإنسان زادت العيون التي تراقبه، وزادت الألسنة التي تتحدث عنه، وزادت الانتقادات التي تطاله.

إن الناس بطبيعتهم مختلفون.

منهم الطيب ومنهم الخبيث.

منهم الصادق ومنهم الكاذب.

منهم المخلص ومنهم المنافق.

منهم من يفرح لنجاحك وكأنه نجاحه الشخصي، ومنهم من يحزن لنجاحك أكثر مما يحزن لفشله.

وهنا تبدأ رحلة التعب.

الحسد... العدو الصامت

من أخطر الأسباب التي تجعل الإنسان يتعب من الناس الحسد.

الحاسد لا يريد أن يصبح أفضل منك، بل يريد أن يراك أقل منه.

قد لا يتحدث كثيرًا، وقد يبتسم في وجهك، وقد يبارك لك على نجاحك، لكنه في داخله يتمنى زوال النعمة عنك.

الحسد مرض خطير لأنه يجعل صاحبه يعيش في عذاب دائم.

فهو لا ينشغل بتطوير نفسه، بل ينشغل بمراقبة الآخرين.

ينظر إلى سياراتهم.

وينظر إلى بيوتهم.

وينظر إلى وظائفهم.

وينظر إلى نجاحاتهم.

وينظر إلى حياتهم.

ثم يبدأ في مقارنة نفسه بهم.

وعندما يفشل في الوصول إلى ما وصلوا إليه يبدأ في البحث عن طرق لتشويه صورتهم.

كم من مشروع ناجح تعرض للحرب بسبب الحسد.

وكم من علاقة جميلة انتهت بسبب الحسد.

وكم من إنسان فقد راحته بسبب عيون لا تتمنى له الخير.

النفاق الاجتماعي

من أكثر الأمور التي تستنزف الطاقة النفسية التعامل مع الأشخاص المنافقين.

هؤلاء الأشخاص يمتلكون وجهين.

وجه يظهر أمامك.

ووجه يظهر خلف ظهرك.  
أمامك يتحدثون عن محبتهم لك.  
وخلفك يتحدثون عن عيوبك.  
أمامك يمدحونك.  
وخلفك يهاجمونك.  
أمامك يبتسمون.  
وخلفك يطعنون.  
والصعوبة هنا أن الإنسان لا يكتشفهم بسهولة.  
بل قد يحتاج سنوات حتى يعرف حقيقتهم.  
وعندما يكتشفها يشعر بصدمة كبيرة لأنه كان يظن أنهم من أقرب الناس إليه.

### كثرة الانتقادات

هناك أشخاص لا يستطيعون رؤية أي شيء جميل.  
ينظرون دائماً إلى النصف الفارغ من الكأس.  
إذا نجحت قالوا إنك محظوظ.  
إذا اجتهدت قالوا إنك تستعرض.  
إذا سكت قالوا إنك متكبر.  
إذا تكلمت قالوا إنك ثرثار.  
إذا سامحت قالوا إنك ضعيف.  
إذا دافعت عن نفسك قالوا إنك عدواني.  
هؤلاء الأشخاص يعيشون على الانتقاد.  
والمشكلة أن الإنسان إذا استمع إليهم كثيراً يفقد ثقته بنفسه.

فيبدأ بالتشكيك في قدراته.

ويتردد في اتخاذ قراراته.

ويخاف من التجربة.

ويخاف من الفشل.

ويخاف حتى من النجاح.

### الاستغلال

من أصعب أنواع البشر أولئك الذين لا يعرفونك إلا وقت الحاجة.

يتصلون بك عندما يحتاجون شيئاً.

ويختفون عندما تحتاجهم.

يتذكرونك عندما تكون قادراً على مساعدتهم.

وينسونك عندما تنتهي مصالحهم.

هؤلاء الأشخاص لا يبحثون عن الصداقة.

بل يبحثون عن المنفعة.

وعندما ترفض طلباً واحداً فقط يختفون وكأنهم لم يعرفوك يوماً.

### الغيبية والنميمة

الكلمة قد تهدم ما لا تهدمه الجبال.

كم من علاقة انتهت بسبب كلام منقول.

وكم من صداقة تحطمت بسبب إشاعة.

وكم من أسرة تفككت بسبب النميمة.

النمام لا يعيش حياته.

بل يعيش حياة الآخرين.

ينقل الكلام من هنا إلى هناك.

ويضيف إليه ما يشاء.

ثم يراقب النتائج.

ولهذا كان الابتعاد عن هذه الفئة من الناس ضرورة للحفاظ على السلام النفسي.

التدخل في حياة الآخرين

بعض الناس يعتقدون أن حياتك ملك لهم.

يريدون معرفة كل شيء.

كم تكسب؟

أين تعمل؟

ماذا تملك؟

متى ستتزوج؟

لماذا فعلت هذا؟

ولماذا لم تفعل ذلك؟

ومع الوقت يشعر الإنسان أنه يعيش تحت المراقبة المستمرة.

فيفقد حريته.

ويفقد راحته.

ويفقد خصوصيته.

المقارنات الاجتماعية

أصبح العالم اليوم قائمًا على المقارنة.

يقارن الناس سياراتهم بسيارات الآخرين.

ويقارنون رواتبهم برواتب الآخرين.

ويقارنون بيوتهم ببيوت الآخرين.

ويقارنون حياتهم بحياة الآخرين.

لكن الحقيقة التي يغفل عنها الجميع أن المقارنة طريق مضمون إلى التعاسة.

لأن هناك دائمًا من يملك أكثر.

ودائمًا من يبدو أفضل.

ودائمًا من يحقق نجاحًا أكبر.

والإنسان الذي يقيس قيمته بما عند الآخرين لن يشعر بالرضا أبدًا.

وسائل التواصل الاجتماعي

لقد قربت الناس من بعضهم لكنها في الوقت نفسه زادت الضغوط النفسية.

أصبح الإنسان يرى يوميًا صور النجاح والسفر والمال والرفاهية.

فيظن أن الجميع يعيش حياة مثالية إلا هو.

بينما الحقيقة أن معظم ما ينشر لا يمثل الواقع بالكامل.

وأصبح الكثيرون يسعون وراء الإعجابات والتعليقات أكثر من سعيهم وراء سعادتهم الحقيقية.

لماذا نسمح للناس بإتعبنا؟

السؤال الأهم ليس لماذا يتعبنا الناس.

بل لماذا نعطيهم القدرة على ذلك؟

لماذا نسمح لكلمة عابرة أن تفسد يومنا؟

ولماذا نعطي رأي شخص لا يعرفنا قيمة أكبر من رأينا في أنفسنا؟

ولماذا ننتظر التقدير من أشخاص لا يقدرّون أنفسهم أصلًا؟

الحقيقة أن الإنسان عندما يبني ثقته بنفسه يصبح أقل تأثرًا بآراء الآخرين.

وعندما يعرف قيمته لا يحتاج إلى تصفيق الجميع.

وعندما يدرك رسالته في الحياة لا يتوقف عند كل انتقاد.

## الخلاصة

ليس كل الناس سيئين.

وليس كل العلاقات مؤذية.

لكن الحكمة تقتضي أن تعرف من يستحق قربك ومن يستحق بعدك.

أن تمنح الثقة لمن يستحقها.

وأن تضع حدودًا لمن يتجاوزها.

وأن تحافظ على طاقتك النفسية كما تحافظ على مالك وصحتك.

فالعمر قصير.

والأيام تمضي بسرعة.

وأعلى ما يمكن أن يملكه الإنسان في هذه الحياة هو راحة البال.

ولهذا قيل:

"ليست السعادة في كثرة من حولك، بل في جودة من حولك."

فبعض الناس وجودهم نعمة.

وبعض الناس الابتعاد عنهم نعمة أكبر.

## الفصل الثاني

### العزلة ليست هروبًا بل قوة

يعتقد كثير من الناس أن العزلة علامة ضعف، وأن الشخص الذي يبتعد عن التجمعات الكثيرة والعلاقات المتشعبة هو شخص فشل في التكيف مع المجتمع أو خسر معركته مع الحياة. لكن الحقيقة تختلف تمامًا عن هذا التصور الشائع.

فالعزلة في كثير من الأحيان ليست هروبًا من الناس، بل هروب من الضوضاء. ليست خوفًا من المواجهة، بل رغبة في الحفاظ على التوازن الداخلي. ليست كراهية للبشر، بل حبًا للنفس وحماية لها من الاستنزاف المستمر.

إن الإنسان القوي ليس ذلك الذي يستطيع الجلوس مع الجميع فقط، بل هو أيضاً الذي يعرف متى يبتعد، ومتى يصمت، ومتى يغلق الأبواب التي أصبحت مصدرًا للألم.

لقد عاش أعظم المفكرين والعلماء والفلاسفة والقادة فترات طويلة من العزلة. لم تكن عزلة خوف أو ضعف، وإنما كانت عزلة تفكير وتأمل وإعداد وبناء.

العزلة كانت دائماً المكان الذي تولد فيه الأفكار العظيمة.

في لحظات الهدوء يكتشف الإنسان نفسه.

في لحظات الصمت يسمع صوته الحقيقي.

وفي لحظات الابتعاد يرى الأمور بوضوح أكبر.

لماذا نخاف من العزلة؟

السبب الأول هو أن المجتمع ربط بين العزلة والوحدة.

فإذا رأى شخصاً يجلس بمفرده قال إنه وحيد.

وإذا رأى شخصاً قليل الأصدقاء قال إنه منغلق.

وإذا رأى شخصاً يفضل الهدوء قال إنه يعاني من مشكلة.

لكن الحقيقة أن هناك فرقاً كبيراً بين العزلة والوحدة.

الوحدة شعور بالألم نتيجة فقدان الرفقة.

أما العزلة فهي قرار واعٍ بالابتعاد المؤقت أو الدائم عن مصادر الإزعاج والتوتر.

قد يكون الإنسان محاطاً بمئات الأشخاص ويشعر بوحدة قاتلة.

وقد يكون بمفرده ويشعر براحة وسلام لا يوصفان.

عندما تصبح العزلة ضرورة

هناك مراحل في الحياة تصبح فيها العزلة علاجاً.

عندما تتراكم الضغوط.

عندما تكثر الخيبات.

عندما تزداد الخلافات.

عندما تنشوش الرؤية.

عندما يشعر الإنسان أنه فقد ذاته وسط مطالب الآخرين.

في هذه اللحظات يحتاج إلى التوقف.

يحتاج إلى الابتعاد قليلاً.

يحتاج إلى إعادة ترتيب حياته.

كما تحتاج الأجهزة إلى إعادة تشغيل أحياناً، يحتاج العقل البشري إلى فترات من الهدوء حتى يستعيد كفاءته.

### العزلة واكتشاف الذات

معظم الناس يعرفون أسماء الآخرين أكثر مما يعرفون أنفسهم.

يعرفون اهتمامات أصدقائهم.

ويعرفون مشاكل جيرانهم.

ويعرفون أخبار المشاهير.

لكنهم لا يعرفون حقيقتهم الداخلية.

لا يعرفون ماذا يريدون من الحياة.

ولا يعرفون أهدافهم الحقيقية.

ولا يعرفون رسالتهم.

العزلة تمنح الإنسان فرصة نادرة لاكتشاف ذاته.

فيبدأ بطرح الأسئلة المهمة:

من أنا؟

إلى أين أريد أن أصل؟

ما الذي يسعدني فعلاً؟

ما الذي يرهقني؟

ما الذي يجب أن أغيره؟

هذه الأسئلة لا تجد إجاباتها وسط الضوضاء.

بل تجدها في لحظات التأمل والهدوء.

### العزلة طريق للإبداع

معظم الإنجازات الكبرى بدأت في عزلة.

الكتاب يكتبون كتبهم في عزلة.

العلماء يجرون أبحاثهم في عزلة.

المخترعون يطورون أفكارهم في عزلة.

الفنانون يبدعون أعمالهم في عزلة.

لأن العقل يحتاج إلى مساحة خالية من التشويش حتى يتمكن من التفكير العميق.

كل دقيقة تقضيها بعيداً عن الضوضاء تمنح عقلك فرصة لإنتاج أفكار جديدة.

ولهذا نجد أن الأشخاص الأكثر نجاحاً يخصصون جزءاً من وقتهم للهدوء والتأمل.

### قوة الصمت

العزلة تعلم الإنسان الصمت.

والصمت قوة لا يدرك قيمتها إلا الحكماء.

في زمن يتحدث فيه الجميع أصبح الصامت أكثر قدرة على الفهم.

الصامت يراقب.

يتعلم.

يفكر.

ويحل.

بينما ينشغل الآخرون بالكلام.

ليس كل ما يعرف يقال.

وليس كل ما يقال يستحق الرد.

ومن أعظم أنواع القوة أن تمتلك القدرة على تجاهل ما لا يستحق اهتمامك.

### العزلة والشفاء النفسي

كل إنسان يتعرض لجروح نفسية خلال حياته.

خيانة.

خذلان.

فشل.

ظلم.

فقدان شخص عزيز.

صدمة.

وهذه الجروح تحتاج إلى وقت حتى تلتئم.

العزلة أحياناً تكون جزءاً من العلاج.

لأن النفس تحتاج إلى الهدوء حتى تستعيد توازنها.

تحتاج إلى الابتعاد عن الضغوط الإضافية.

وتحتاج إلى فرصة لإعادة بناء نفسها.

تماماً كما يحتاج الجسد المصاب إلى الراحة حتى يشفى.

### التحرر من إرضاء الجميع

من أكبر أسباب التعاسة محاولة إرضاء الجميع.

وهي مهمة مستحيلة.

لأن الناس مختلفون.

ما يعجب شخصاً قد يزعج شخصاً آخر.

وما يراه أحدهم صحيحاً قد يراه الآخر خطأ.

عندما يقضي الإنسان وقتاً مع نفسه يبدأ في إدراك هذه الحقيقة.

ويتوقف عن مطاردة رضا الجميع.

ويركز بدلاً من ذلك على بناء حياة يرضى عنها هو أولاً.

### العزلة وبناء الشخصية

الشخصية القوية لا تبني في الحشود فقط.

بل تبني أيضاً في الخلوة.

في اللحظات التي تواجه فيها نفسك.

في الأوقات التي تتحمل فيها مسؤولية قراراتك.

في الساعات التي تعمل فيها بصمت دون انتظار تصفيق أو تشجيع.

العزلة تعلم الاعتماد على النفس.

وتعلم الصبر.

وتعلم الانضباط.

وتعلم التحكم في المشاعر.

وتعلم التفكير المستقل.

### متى تصبح العزلة خطيرة؟

رغم فوائدها الكبيرة فإن العزلة إذا تجاوزت حدودها قد تتحول إلى مشكلة.

عندما تتحول إلى هروب دائم من الحياة.

عندما تقطع الإنسان عن أسرته.

عندما تمنعه من أداء مسؤولياته.

عندما تدفعه إلى اليأس أو الانغلاق الكامل.

هنا تفقد العزلة معناها الإيجابي.

فالهدف ليس الانفصال عن العالم.

بل التعامل معه بوعي واتزان.

### العزلة الناجحة

العزلة الناجحة ليست أن تغلق باب غرفتك فقط.

بل أن تفتح باب عقلك.

أن تقرأ.

أن تتعلم.

أن تخطط.

أن تتأمل.

أن تطور مهاراتك.

أن تراجع أخطاءك.

أن تبني مستقبلك.

فإذا كانت العزلة لا تضيف إلى حياتك شيئاً فهي مجرد وقت ضائع.

أما إذا جعلتك أقوى وأهدأ وأكثر حكمة فهي استثمار عظيم.

### حكمة الفصل

ليس القوي من يبقى وسط الضوضاء دائماً.

وليس الضعيف من يختار الهدوء.

القوي حقاً هو من يعرف متى يقترب ومتى يبتعد.

ومتى يتكلم ومتى يصمت.

ومتى يفتح الباب ومتى يغلقه.

فالعزلة ليست هروبًا من الناس.

بل رحلة عودة إلى النفس.

ومن عرف نفسه جيدًا استطاع أن يعيش بين الناس دون أن يفقد سلامه الداخلي.

ولهذا فإن كثيرًا من الحكماء كانوا يقولون:

"ساعة من الخلوة الصادقة قد تعلمك ما لا تعلمك سنوات من الاختلاط بالناس."

فإذا شعرت يومًا أن ضجيج العالم أصبح أكبر من قدرتك على التحمل، فلا تخف من الجلوس مع نفسك لبعض الوقت.

فربما تجد في تلك العزلة القصيرة ما تبحث عنه منذ سنوات طويلة.

### الفصل الثالث

#### فن وضع الحدود

كيف تحمي نفسك من الناس دون أن تخسر احترامهم

من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الإنسان خلال حياته اعتقاده أن الطيبة تعني السماح للجميع بتجاوز حدوده، وأن الاحترام يعني قبول كل شيء، وأن المحبة تعني التضحية المستمرة بالنفس من أجل الآخرين.

ومع مرور السنوات يكتشف كثير من الناس حقيقة مؤلمة، وهي أن بعض الأشخاص لا يحترمونك إلا بقدر ما تفرضه من حدود.

فالحدود ليست جدرانًا تبنيها لتمنع الناس من الاقتراب منك، بل هي قواعد واضحة تخبر الآخرين كيف يجب أن يتعاملوا معك.

إن الإنسان الذي لا يضع حدودًا يصبح عرضة للاستغلال، والتدخل، والإهانة، والضغط النفسي، والتلاعب العاطفي. أما الإنسان الذي يعرف قيمة نفسه ويحدد ما يقبله وما يرفضه، فإنه يحمي راحته النفسية ويحافظ على كرامته دون أن يظلم أحدًا.

لماذا يخاف الناس من وضع الحدود؟

كثير من الأشخاص يعرفون أنهم يتعرضون للاستغلال أو الإهانة، ومع ذلك لا يتخذون أي موقف.

لماذا؟

لأنهم يخافون من ردود أفعال الآخرين.

يخافون أن يوصفوا بالأنانية.

أو بالغرور.

أو بقلّة الاحترام.

أو بالجفاء.

فيستمرون في تقديم التنازلات حتى يفقدوا أنفسهم.

لكن الحقيقة أن الشخص الذي يغضب لأنك وضعت حدودًا غالبًا كان مستفيدًا من غيابها.

فالإنسان السوي يحترم حدود الآخرين.

أما المستغل فيعتبرها عقبة أمام مصالحه.

ما معنى الحدود الشخصية؟

الحدود الشخصية هي الخطوط التي تحدد ما هو مقبول وما هو غير مقبول في حياتك.

هي إعلان غير مكتوب يقول:

"هذا ما أسمح به."

"وهذا ما أرفضه."

"وهذه الطريقة التي أقبل أن أعامل بها."

"وهذه الأمور التي لن أقبلها مهما كانت الظروف."

الحدود ليست عدوانية.

وليست كراهية.

وليس تـعالياً.

بل هي احترام للنفس.

الحدود في الوقت

الوقت من أثنى ما يملك الإنسان.

ومع ذلك فإن كثيراً من الناس يسمحون للآخرين بسرقة يومياً.

هناك من يتصل بك لساعات دون سبب.

وهناك من يطلب منك أعمالاً لا تخصك.

وهناك من يقتحم يومك دون استئذان.

وهناك من لا يحترم مواعيدك.

إذا لم تتعلم حماية وقتك فسيستهلكه الآخرون بالكامل.

كل دقيقة تضيع من عمرك لن تعود أبداً.

ولهذا فإن قول "لا أستطيع الآن" ليس وقاحة.

بل احترام لوقتك.

الحدود في العلاقات

بعض العلاقات تتحول مع الوقت إلى عبء ثقيل.

شخص دائم الشكوى.

وشخص دائم الانتقاد.

وشخص دائم الاستغلال.

وشخص دائم إثارة المشاكل.

إذا كنت تسمح لهذه الشخصيات بالدخول إلى حياتك دون حدود فستدفع الثمن من صحتك النفسية.

ليس مطلوباً منك أن تقطع الجميع.

لكن مطلوب منك أن تحدد المسافة المناسبة لكل شخص.  
فليس كل الناس يستحقون الوصول إلى أعماق حياتك.

### الحدود العاطفية

هناك أشخاص يجعلون سعادتهم مسؤوليتك.

وحزنهم مسؤوليتك.

وفشلهم مسؤوليتك.

ومشاكلهم مسؤوليتك.

ويحاولون تحميلك أعباءهم باستمرار.

التعاطف شيء جميل.

لكن تحمل أوزار الآخرين بالكامل ليس عدلاً.

يجب أن تتعلم الفرق بين المساعدة وبين حمل العالم فوق كتفك.

أنت مسؤول عن حياتك.

وهم مسؤولون عن حياتهم.

عندما تصبح الطيبة مشكلة

الطيبة من أجمل الصفات.

لكن عندما تكون بلا حدود تتحول إلى مشكلة.

الطيبة بلا حدود تجعل الآخرين يعتادون الأخذ دون عطاء.

وتجعل البعض يظن أن من حقه استغلالك.

وتجعل البعض يعتقد أن صمتك ضعف.

والحقيقة أن الطيبة الحقيقية تحتاج إلى حكمة.

فليس كل من طلب يستحق.

وليس كل من احتاج صادقًا.

وليس كل من اقترب منك جاء بنية طيبة.

تعلم أن تقول لا

كلمة "لا" من أصعب الكلمات على كثير من الناس.

لكنها من أهم الكلمات لحماية النفس.

بعض الناس يخسرون سنوات من حياتهم لأنهم لا يستطيعون قولها.

يوافقون على أمور لا يريدونها.

ويتحملون مسؤوليات ليست مسؤولياتهم.

ويقبلون أوضاعًا تضرهم.

كل ذلك خوفًا من إزعاج الآخرين.

لكن الحقيقة أن كلمة "لا" في الوقت المناسب قد تنقذك من سنوات من المعاناة.

قل لا عندما يتجاوز أحد حدودك.

قل لا عندما يستهلك أحد وقتك دون احترام.

قل لا عندما يُطلب منك ما لا تستطيع تقديمه.

قل لا عندما تشعر أن كرامتك مهددة.

احترام النفس

عندما تحترم نفسك يبدأ الآخرون باحترامك.

وعندما تتنازل عن كرامتك باستمرار يتعلم الآخرون التقليل من قيمتك.

الناس يعاملونك غالبًا بالطريقة التي تسمح لهم بها.

إذا كنت تقبل الإهانة فسوف تتكرر.

إذا كنت تقبل الاستغلال فسوف يستمر.

إذا كنت تتنازل دائماً فسوف يعتاد الناس ذلك.

ولهذا فإن احترام الذات ليس رفاهية.

بل ضرورة للحياة الكريمة.

لا تبرر كثيراً

من علامات الشخصية القوية أنها لا تبرر كل شيء.

ليس عليك أن تشرح لكل شخص أسباب قراراتك.

وليس عليك أن تدافع عن كل خطوة تخطوها.

وليس عليك أن تكسب موافقة الجميع.

أحياناً يكون الرد المختصر أكثر قوة من مئة تفسير.

وأحياناً يكون الصمت أكثر احتراماً من الجدل الطويل.

الأشخاص الذين يكرهون حدودك

عندما تبدأ بوضع حدود واضحة ستفقد بعض الأشخاص.

وهذا أمر طبيعي.

لأن بعض العلاقات كانت قائمة أصلاً على استغلالك.

وعندما يتوقف الاستغلال ينتهي اهتمامهم.

لا تحزن على فقدان هؤلاء.

فقدان المستغلين ليس خسارة.

بل مكسب.

الحدود ليست أنانية

من أكبر الأكاذيب التي يصدقها الناس أن حماية النفس أنانية.

الحقيقة أن الإنسان الذي لا يحمي نفسه لن يستطيع حماية أحد.

والإنسان الذي يهمل راحته النفسية لن يستطيع منح الراحة للآخرين.  
والإنسان الذي يحترق لإرضاء الجميع سينتهي منهكًا وحزينًا.  
العناية بالنفس ليست أنانية.

إنها مسؤولية.

فن الابتعاد

في بعض الأحيان لا تكفي الكلمات.

ولا تنجح المحاولات.

ولا تتغير المعاملة.

هنا يصبح الابتعاد قرارًا حكيماً.

الابتعاد ليس انتقامًا.

وليس كراهية.

بل حماية للنفس.

بعض الأبواب يجب أن تغلق.

وبعض العلاقات يجب أن تنتهي.

وبعض الأشخاص يجب أن يبقوا جزءًا من الماضي.

ليس لأنك تكرههم.

بل لأن سلامك النفسي أهم.

الخاتمة

إن أعظم هدية يمكن أن تقدمها لنفسك هي أن تتعلم وضع الحدود.

أن تعرف متى تقول نعم.

ومتى تقول لا.

أن تمنح دون أن تُستغل.

وأن تحب دون أن تُهان.

وأن تساعد دون أن تُستنزف.

فالإنسان الذي يحمي حدوده لا يعيش وحيداً، بل يعيش محترماً.

ولا يخسر الناس الطيبين، بل يخسر فقط أولئك الذين كانوا يستفيدون من غياب الحدود.

وتذكر دائماً:

كلما ازدادت قيمة نفسك في نظرك، ازدادت قدرتك على حماية سلامك الداخلي.

وكلما احترمت حدودك، ازداد احترام الآخرين لك.

فالحدود ليست حاجزاً بينك وبين الناس.

بل هي الجسر الذي يجعل العلاقات أكثر صحة، وأكثر توازناً، وأكثر احتراماً.

## الفصل الرابع

الوحدة، الصمت، وراحة البال

أسرار لا يفهمها الجميع

هناك أشياء في الحياة لا يمكن فهمها بالكلام الكثير، ولا يمكن إدراك قيمتها وسط الضجيج، ولا يمكن اكتشاف جمالها إلا بعد تجربة طويلة مع الناس والحياة. ومن بين هذه الأشياء الوحدة والصمت وراحة البال.

كثير من الناس يخافون من الوحدة، ويهربون من الصمت، ويبحثون عن أي شيء يشغلهم عن الجلوس مع أنفسهم. لكن الإنسان عندما ينضج ويكتسب الخبرة يدرك أن بعض أعظم الكنوز في الحياة لا تُكتشف إلا في لحظات الخلوة والهدوء.

إن العالم اليوم يعيش على السرعة.

سرعة الأخبار.

سرعة التواصل.

سرعة القرارات.

سرعة الحياة.

وأصبح الإنسان محاصرًا بآلاف الأصوات يوميًا.

رسائل.

مكالمات.

إشعارات.

تعليقات.

انتقادات.

نصائح.

مطالب.

وفي وسط هذا الضجيج الهائل ينسى الإنسان أهم شخص في حياته: نفسه.

لماذا يخاف الإنسان من الوحدة؟

لأن الوحدة تجبره على مواجهة نفسه.

عندما يجلس الإنسان وحده تختفي أصوات الآخرين.

ولا يبقى إلا صوته الداخلي.

حينها تبدأ الأسئلة الحقيقية بالظهور.

هل أنا سعيد؟

هل أعيش الحياة التي أريدها؟

هل أسير في الطريق الصحيح؟

هل أنا صادق مع نفسي؟

هل أضعت سنوات من عمري في أمور لا تستحق؟

هذه الأسئلة مخيفة أحيانًا.

ولهذا يفضل بعض الناس الهروب منها.

يشغلون أنفسهم بأي شيء.

يتنقلون من مكان إلى مكان.

ومن شخص إلى شخص.

ومن حديث إلى حديث.

لكن الأسئلة تبقى هناك تنتظرهم.

الفرق بين الوحدة والعزلة

الوحدة ليست هي العزلة.

الوحدة شعور بالنقص والفراغ والحزن.

أما العزلة فهي اختيار واع للهدوء والتأمل.

قد يكون الإنسان وسط حشد كبير ويشعر بالوحدة.

وقد يكون بمفرده ويشعر براحة عظيمة.

الوحدة المؤلمة تأتي عندما يفقد الإنسان الشعور بالانتماء.

أما العزلة الإيجابية فتأتي عندما يبحث الإنسان عن السلام الداخلي.

ولهذا لا يجب الخلط بين المفهومين.

الصمت لغة الحكماء

في زمن يتحدث فيه الجميع أصبح الصمت مهارة نادرة.

الصمت لا يعني الضعف.

ولا يعني الخوف.

ولا يعني الجهل.

بل أحياناً يكون أعلى درجات الحكمة.

فكم من مشكلة بدأت بكلمة.

وكم من علاقة انتهت بسبب كلمة.

وكم من ندم سببه كلمة قيلت في لحظة غضب.

الصامت لا يخسر شيئاً.

أما المتسرع في الكلام فقد يخسر الكثير.

الصمت يمنح العقل فرصة للتفكير.

ويمنح القلب فرصة للهدوء.

ويمنح الإنسان فرصة لفهم ما يجري حوله.

عندما يصبح الصمت قوة

هناك أشخاص يحاولون استفزازك.

يحاولون إدخالك في جدالات لا فائدة منها.

يحاولون سحبك إلى صراعاتهم.

لكن الإنسان الحكيم لا يرد على كل شيء.

فليس كل معركة تستحق أن تخوضها.

وليس كل رأي يستحق أن تناقشه.

وليس كل إساءة تستحق الرد.

أحياناً يكون أعظم انتصار هو الانسحاب من جدال عقيم.

وأحياناً يكون أقوى رد هو التجاهل.

راحة البال

إذا سألت الناس جميعاً عن الشيء الذي يبحثون عنه في حياتهم، فستجد أن معظم الإجابات تعود في النهاية إلى معنى واحد: راحة البال.

الغني يبحث عنها.

والفقير يبحث عنها.

والشباب يبحث عنها.

والكبير يبحث عنها.

الجميع يريد أن ينام ليلاً وقلبه مطمئن.

الجميع يريد أن يعيش دون قلق دائم.

الجميع يريد أن يشعر بالسلام.

لكن كثيرين يبحثون عنها في المكان الخطأ.

يظنون أنها في المال فقط.

أو في الشهرة.

أو في المناصب.

أو في إعجاب الناس.

ثم يكتشفون بعد سنوات أن راحة البال لا تشتري.

أغنياء بلا راحة

كم من شخص يملك الملايين لكنه لا ينام مرتاحًا.

وكم من شخص يملك شهرة واسعة لكنه يعيش قلقًا دائمًا.

وكم من شخص يملك كل ما يتمناه الناس لكنه يشعر بالفراغ.

لأن راحة البال ليست شيئًا خارجيًا.

بل حالة داخلية.

تبدأ من طريقة التفكير.

ومن نظرتك للحياة.

ومن قدرتك على تقبل ما لا تستطيع تغييره.

## لماذا نفقد راحة البال؟

نفقدها عندما نحاول إرضاء الجميع.

نفقدها عندما نقارن أنفسنا بالآخرين.

نفقدها عندما نحمل هموم العالم فوق أكتافنا.

نفقدها عندما نفكر كثيرًا في كلام الناس.

نفقدها عندما نعيش الماضي باستمرار.

نفقدها عندما نخاف من المستقبل بشكل مبالغ فيه.

كل هذه الأمور تسرق الطمأنينة من القلب.

وتجعل العقل يعيش في حالة استنفار دائم.

## قوة التجاهل

ليست كل الأمور تستحق اهتمامك.

بعض الكلمات يجب أن تمر دون رد.

بعض الأشخاص يجب أن يمروا دون نقاش.

بعض المواقف يجب أن تُنسى.

التجاهل ليس ضعفًا.

بل إدارة ذكية للطاقة النفسية.

فالإنسان لا يملك طاقة لا نهائية.

وإذا استهلكها في كل شيء فلن يبقى لديه شيء للأمور المهمة.

## التصالح مع النفس

من أهم أسرار راحة البال أن تتصالح مع نفسك.

أن تتقبل أخطاءك.

أن تعترف بنقاط ضعفك.

أن تسامح نفسك على ما مضى.

أن تتوقف عن جلد الذات.

فكل إنسان يخطئ.

وكل إنسان يتعثر.

وكل إنسان يندم على بعض قراراته.

لكن الحياة لا تتوقف عند الأخطاء.

بل تستمر بالدروس التي نتعلمها منها.

لا تحمل ما ليس لك

من أسباب التعب أن يحمل الإنسان ما لا يخصه.

يحمل مشاكل الجميع.

ويحمل توقعات الجميع.

ويحمل مسؤوليات الجميع.

ثم ينهار تحت هذا الحمل الثقيل.

تذكر دائماً:

لست مسؤولاً عن إصلاح العالم كله.

ولست مسؤولاً عن إسعاد الجميع.

ولست مسؤولاً عن إقناع كل شخص بك.

أنت مسؤول عن نفسك أولاً.

هدوء القلب

القلب الهادئ لا يعني غياب المشاكل.

بل يعني القدرة على التعامل معها دون انهيار.

فالحياة ستبقى مليئة بالتحديات.

وستبقى مليئة بالمفاجآت.

لكن الإنسان الحكيم يتعلم كيف يحافظ على توازنه مهما تغيرت الظروف.

إنه يشبه البحر.

قد تعصف الرياح بسطحه.

لكن الأعماق تبقى هادئة.

متعة الجلوس مع النفس

يصل الإنسان في مرحلة من النضج إلى نقطة يكتشف فيها أنه لا يحتاج إلى ضجيج دائم.

لا يحتاج إلى إثبات نفسه لأحد.

لا يحتاج إلى مطاردة إعجاب الناس.

لا يحتاج إلى الظهور المستمر.

بل يجد سعادته في كتاب يقرأه.

أو فكرة يتأملها.

أو هدف يعمل عليه.

أو جلسة هادئة مع نفسه.

وهذه المرحلة من أجمل مراحل الحياة.

لأن الإنسان يصبح حرًا من كثير من القيود النفسية.

أعظم ثروة في الحياة

يظن الناس أن أعظم ثروة هي المال.

لكن التجارب تعلمنا أن أعظم ثروة هي راحة البال.

فإذا امتلكت مالا بلا راحة فلن تستمتع به.  
وإذا امتلكت شهرة بلا راحة فلن تنفعك.  
وإذا امتلكت نجاحا بلا راحة فسيصبح عبئا عليك.  
أما إذا امتلكت راحة البال فإنك تستطيع مواجهة الحياة مهما كانت الظروف.

### الخاتمة

الوحدة ليست دائما عدواً.  
والصمت ليس دائما ضعفاً.  
والهدوء ليس دائما فراغاً.  
أحياناً تكون هذه الأشياء الثلاثة أعظم الهدايا التي تمنحها الحياة للإنسان.  
ففي الوحدة يكتشف نفسه.  
وفي الصمت يسمع عقله.  
وفي راحة البال يجد سعادته الحقيقية.  
ولهذا فإن الحكماء كانوا يقولون:

### الفصل السادس

كيف تبني حياة هادئة وسعيدة بعيداً عن ضجيج الناس

بعد أن تتعلم أسباب التعب من الناس، وتفهم قيمة العزلة، وتضع الحدود، وتتذوق جمال الصمت، وتتخلص من العلاقات السامة، يبقى السؤال الأهم:

كيف تبني حياة هادئة وسعيدة؟

فالكثير من الناس ينجحون في الابتعاد عن مصادر الإزعاج، لكنهم لا يعرفون ماذا يفعلون بعد ذلك.

يبتعدون عن الضوضاء، لكنهم لا يبنون السلام.

يهربون من المشاكل، لكنهم لا يصنعون السعادة.

ولهذا فإن الهدف الحقيقي ليس مجرد الابتعاد عن الناس، بل بناء حياة تستحق أن تعاش.

## السعادة ليست حدثًا كبيرًا

من أكثر الأخطاء انتشارًا أن الناس يربطون السعادة بأحداث ضخمة.

يقول أحدهم:

سأكون سعيدًا عندما أصبح غنيًا.

وسأكون سعيدًا عندما أشتري منزلًا.

وسأكون سعيدًا عندما أتزوج.

وسأكون سعيدًا عندما أحصل على وظيفة أفضل.

لكن السنوات تمر، ويحقق بعض هذه الأهداف، ثم يكتشف أن السعادة ما زالت بعيدة.

لأن السعادة ليست محطة نصل إليها.

بل طريقة نسير بها.

السعادة الحقيقية توجد في التفاصيل الصغيرة التي نمر بها كل يوم.

في فنجان قهوة هادئ.

في كتاب مفيد.

في صلاة بخشوع.

في نزهة بسيطة.

في لحظة امتنان.

في راحة ضمير.

لا تبدأ يومك بالناس

كثير من الناس يفتحون أعينهم صباحًا ثم يفتحون هواتفهم مباشرة.

يبدؤون يومهم بأخبار الآخرين.

وصور الآخرين.

ومشاكل الآخرين.

وآراء الآخرين.

فتبدأ الفوضى قبل أن يبدأ اليوم.

أما الإنسان الحكيم فيبدأ يومه بنفسه.

بالتأمل.

بالدعاء.

بالقراءة.

بالتخطيط.

بالهدوء.

لأن أول ساعة من يومك تحدد شكل الساعات التالية.

**قلل الضوضاء**

الضوضاء ليست أصوات السيارات فقط.

بل هناك ضوضاء من نوع آخر.

ضوضاء الأخبار.

وضوضاء النقاشات العقيمة.

وضوضاء الشائعات.

وضوضاء المقارنات.

وضوضاء السعي لإرضاء الجميع.

كلما قللت هذه الضوضاء زادت قدرتك على التركيز والاستمتاع بالحياة.

عش ببساطة

الحياة البسيطة ليست حياة فقيرة.

بل حياة خفيفة.

أن تملك ما تحتاجه دون أن تصبح عبداً لما تملك.

أن تستمتع بما لديك بدل مطاردة ما ينقصك باستمرار.

أن تركز على الجوهر لا المظاهر.

كثير من الناس يرهقون أنفسهم من أجل إبهار الآخرين.

ثم يكتشفون أن الآخرين كانوا منشغلين بأنفسهم أصلاً.

اختر أصدقاءك بعناية

ليست كثرة الأصدقاء دليل نجاح.

بل جودة الأصدقاء.

قد يغير شخص واحد حياتك للأفضل.

وقد يدمرها شخص واحد أيضاً.

الصديق الحقيقي:

يفرح لنجاحك.

ينصحك بصدق.

يحترمك في حضورك وغيابك.

لا ينافسك في الخير.

ولا يحسدك على النعمة.

وجود شخص واحد بهذه الصفات خير من عشرات العلاقات السطحية.

لا تدخل كل معركة

الحياة مليئة بالخلافات.

والناس مليئون بالأراء.

وإذا حاولت الرد على الجميع ستضيع حياتك.

تعلم أن تسأل نفسك:

هل هذا الأمر يستحق طاقتي؟

هل سيغير الجدل شيئاً؟

هل النتيجة تستحق الجهد؟

إذا كانت الإجابة لا، فانسحب بهدوء.

بعض الانتصارات الحقيقية تأتي من عدم الدخول في المعركة أصلاً.

اهتم بصحتك

لا يمكن أن تعيش حياة هادئة بعقل متعب وجسد منهك.

نم جيداً.

تحرك يومياً.

تناول طعاماً متوازناً.

اشرب الماء.

امنح جسداك حقه.

الصحة ليست كل شيء.

لكن فقدانها يجعل كل شيء أصعب.

تعلم فن الامتنان

الامتنان يغير نظرتك للحياة.

بدل التركيز على ما ينقصك، انظر إلى ما لديك.

هناك من يتمنى الصحة التي لديك.

ومن يتمنى الأمان الذي تعيشه.

ومن يتمنى الفرص التي تملكها.

كل يوم تجد فيه شيئاً يستحق الشكر هو يوم يحمل سبباً للسعادة.

لا تجعل قيمتك مرتبطة برأي الناس

هذه من أهم قواعد السلام النفسي.

إذا ربطت قيمتك بمدح الناس ستألم من ذمهم.

وإذا ربطت سعادتك بإعجابهم ستتعذب من تجاهلهم.

اعرف قيمتك بنفسك.

واعمل على تطويرها.

ثم دع الناس يقولون ما يشاؤون.

فأراؤهم لا تغير حقيقتك.

تعلم أن تعيش اللحظة

كثير من الناس يعيشون في الماضي.

يستعيدون الأخطاء.

ويسترجعون الخيبات.

ويعيشون الندم.

وآخرون يعيشون في المستقبل.

يخافون مما قد يحدث.

ويقلقون من أشياء لم تقع بعد.

أما الحياة الحقيقية فهي الآن.

في هذه اللحظة.

في هذا اليوم.

في هذا النفس الذي تتنفسه.

عش حاضرک بوعي.

اجعل لك هدفاً

الحياة بلا هدف تصبح مملة وفارغة.

ليس شرطاً أن يكون الهدف عظيماً في نظر الناس.

المهم أن يكون ذا معنى بالنسبة لك.

تعلم مهارة جديدة.

أنشئ مشروعاً.

اقرأ كتباً.

ساعد الآخرين.

طور نفسك.

كل هدف يمنح الحياة اتجاهاً.

التصالح مع الواقع

من أسباب التعاسة مقاومة الواقع طوال الوقت.

هناك أمور يمكن تغييرها.

وهناك أمور يجب تقبلها.

الحكمة هي معرفة الفرق بين الاثنين.

غير ما تستطيع تغييره.

وتقبل ما لا تستطيع.

ولا تضيع عمرك في الحرب ضد أشياء خارجة عن سيطرتك.

علاقتك بالله

مهما تحدثنا عن راحة البال والسعادة والهدوء، يبقى الجانب الروحي أساساً لا غنى عنه.

فالإنسان يحتاج إلى معنى أكبر من تفاصيل الحياة اليومية.

يحتاج إلى الطمأنينة.

يحتاج إلى اليقين.

يحتاج إلى الإيمان.

وعندما تكون علاقتك بالله قوية يصبح قلبك أكثر ثباتاً أمام تقلبات الحياة.

لا يعني ذلك أن المشاكل ستختفي.

لكن قدرتك على مواجهتها ستصبح أكبر.

عندما تصبح الحياة أخف

بعد سنوات من التجارب يبدأ الإنسان بفهم درس مهم:

ليس المطلوب أن تملك كل شيء.

بل أن تستمتع بما لديك.

ليس المطلوب أن يحبك الجميع.

بل أن تحب نفسك باحترام.

ليس المطلوب أن تخلو حياتك من المشاكل.

بل أن تمتلك القدرة على التعامل معها.

عندها تصبح الحياة أخف.

وأهدأ.

وأجمل.

## الحكمة الأخيرة

ستكتشف مع الوقت أن راحة البال لا تأتي من تغيير العالم.

بل من تغيير طريقة تعاملك معه.

وأن السعادة لا تأتي من كثرة الناس حولك.

بل من جودة حياتك الداخلية.

وأن أجمل ما يمكن أن تصل إليه هو أن تستيقظ صباحًا وقلبك مطمئن.

لا تحمل حقدًا.

ولا تطارد إعجابًا.

ولا تخشى رأيًا.

بل تعيش يومك بهدوء وكرامة ورضا.

## خاتمة الفصل

بعد رحلة طويلة مع الناس، ومع العلاقات، ومع الضوضاء، يصل الإنسان إلى حقيقة بسيطة:

أن الحياة أقصر من أن تُهدر في الصراعات اليومية.

وأتمن من أن تُعاش لإرضاء الجميع.

وأجمل من أن تُقضى في مطاردة ما لا ينتهي.

فاختر سلامك.

واحفظ كرامتك.

واختر من يستحق البقاء في حياتك.

واصنع عالمك الخاص المليء بالهدوء والمعنى.

ففي النهاية...

ليست السعادة في أن يصفق لك الناس.  
بل في أن تنام كل ليلة وقلبك مطمئن، وروحك هادئة، وضميرك مرتاح.  
وهذه هي الحياة التي تستحق أن تُعاش.

## الفصل الثاني

لماذا يتعبنا الناس؟

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

منذ أن يولد الإنسان وهو يعيش وسط الناس.

يبدأ حياته داخل أسرة.

ثم يدخل المدرسة.

ثم يختلط بالأصدقاء.

ثم بزملاء الدراسة.

ثم بزملاء العمل.

ثم بالمجتمع بأكمله.

ولا يستطيع أي إنسان أن يعيش بعيداً عن الناس بشكل كامل.

فالإنسان بطبيعته كائن اجتماعي.

يحتاج إلى التواصل.

ويحتاج إلى المشاركة.

ويحتاج إلى الحب والانتماء.

لكن السؤال الذي يطرح نفسه بقوة:

إذا كان الناس ضرورة في حياتنا، فلماذا يكونون أحيانًا أكبر مصدر للتعب؟

لماذا نشعر بالإرهاق بعد بعض اللقاءات؟

ولماذا نفقد طاقتنا بسبب بعض العلاقات؟

ولماذا تتحول بعض الصداقات إلى عبء؟

ولماذا تصبح بعض الكلمات أثقل من الصخور؟

الحقيقة أن تعب الناس لا يأتي من وجودهم فقط.

بل من طريقة تعاملهم معنا.

ومن طريقة تعاملنا نحن معهم أيضًا.

فكثير من المعاناة التي نعيشها لا تأتي من الظروف.

بل تأتي من العلاقات.

ومن سوء الفهم.

ومن التوقعات.

ومن المقارنات.

ومن الصراعات اليومية التي لا تنتهي.

التوقعات المبالغ فيها

من أكبر أسباب التعب في العلاقات هو التوقع.

عندما تتوقع من الجميع أن يفهموك.

ستتعب.

وعندما تتوقع أن يقدرك الجميع.

ستتعب.

وعندما تتوقع الوفاء من كل شخص.  
ستتعب.

لأن البشر مختلفون.

ولأن لكل شخص طريقة تفكير مختلفة.

ولأن الناس لا يرون الأمور كما تراها أنت.

التوقعات المرتفعة تخلق خيبات مرتفعة.

وكلما ارتفعت التوقعات زادت الصدمات.

ولهذا فإن الحكمة ليست في أن تتوقع الكثير.

بل في أن تتعامل مع الواقع كما هو.

**حب إرضاء الجميع**

هناك أشخاص يعيشون حياتهم كاملة وهم يحاولون إرضاء الجميع.

يوافقون على كل شيء.

يعتذرون عن كل شيء.

يتنازلون عن حقوقهم.

ويخفون آراءهم.

ويكبتون مشاعرهم.

فقط حتى لا يغضب أحد منهم.

لكن المشكلة أن إرضاء الجميع مستحيل.

مهما فعلت سيبقى هناك من ينتقدك.

ومهما اجتهدت سيبقى هناك من لا يعجبه ما تقوم به.

لهذا فإن الشخص الذي يجعل رضا الناس هدفه الأول يحكم على نفسه بالتعب الدائم.

## المقارنات المستمرة

في زمن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت المقارنة مرضًا عالميًا.

يقارن الإنسان راتبه بغيره.

وسيارة غيره بسيارته.

ومنزل غيره بمنزله.

ونجاح غيره بنجاحه.

وحياته بحياة الآخرين.

وهكذا يعيش في حالة دائمة من النقص.

مع أن الحقيقة هي أن كل شخص يعيش ظروفًا مختلفة.

ولكل إنسان طريق مختلف.

لكن الناس يجعلون المقارنة لعبة لا تنتهي.

وهذه اللعبة تستنزف العقل والقلب معًا.

## الحسد والغيرة

من أكثر الأمور إيلاّمًا أن يكتشف الإنسان أن بعض الناس لا يحزنون لفشله فقط.

بل يحزنون لنجاحه أيضًا.

الحسد موجود منذ القدم.

وهو شعور يجعل البعض يتمنى زوال النعمة عن الآخرين.

وقد يظهر الحسد في صورة انتقاد دائم.

أو تقليل من الإنجازات.

أو نشر الشائعات.

أو التشكيك في النجاح.

ولهذا فإن بعض الناس يصبحون مصدرًا للتعب النفسي بسبب الغيرة والحسد.

## كثرة الكلام

ليس كل كلام يستحق أن يُسمع.

وليس كل رأي يستحق أن يؤخذ بعين الاعتبار.

لكن المشكلة أن الناس يتكلمون كثيرًا.

يعطون آراءهم في كل شيء.

في حياتك.

في عملك.

في مظهرك.

في قراراتك.

في أحلامك.

وفي مستقبلك.

ولو حاولت أن تستمع إلى الجميع ستضيع.

لأن الآراء لا تنتهي.

والاتجاهات مختلفة.

وكل شخص يعتقد أنه يملك الحقيقة الكاملة.

## النفاق الاجتماعي

من الأمور التي تجعل الإنسان يفقد ثقته في بعض العلاقات وجود النفاق.

أن يقول الشخص شيئاً أمامك.

ويقول عكسه خلفك.

أن يبتسم لك وهو لا يحبك.

أن يمدحك في حضورك ويذمك في غيابك.

هذه التصرفات تجعل العلاقات مرهقة.

لأن الإنسان لا يعرف حينها من الصادق ومن الكاذب.

ومن المخلص ومن المنافق.

### استنزاف الطاقة

هناك أشخاص لا يقدمون شيئاً إيجابياً في حياتك.

كلما تحدثوا اشتكوا.

وكلما جلسوا نشروا السلبية.

وكلما اقتربوا نقلوا مشاكلهم للآخرين.

هؤلاء يستهلكون الطاقة النفسية بشكل هائل.

ولهذا يحتاج الإنسان أحياناً إلى الابتعاد عنهم حفاظاً على راحته النفسية.

### الخيانة

من أفسى أنواع التعب أن تأتي الطعنة ممن وثقت به.

فالغريب عندما يؤذيك لا تتفاجأ كثيراً.

أما القريب عندما يخذلك فإن الألم يكون مضاعفاً.

ولهذا تترك الخيانة آثاراً طويلة داخل النفس.

وقد تجعل الإنسان أكثر حذراً في علاقاته القادمة.

### الصراعات اليومية

بعض الناس يحبون المشاكل.

ويبحثون عن الخلافات.

ويصنعون الدراما من أبسط الأمور.

ومجرد التعامل معهم يصبح مرهقاً.

لأنهم يحولون الحياة إلى ساحة معركة دائمة.

بينما الإنسان يحتاج أحياناً إلى الهدوء أكثر من حاجته إلى الانتصار.

لماذا نحتاج أحياناً إلى الابتعاد؟

الابتعاد ليس ضعفاً.

وليس هروباً.

وليس كراهية للناس.

بل قد يكون أحياناً ضرورة.

عندما تشعر أن العلاقة أصبحت تؤذي.

وعندما تشعر أن طاقتك تُستنزف.

وعندما تشعر أن وجودك مع بعض الأشخاص يجعلك نسخة أسوأ من نفسك.

فإن الابتعاد يصبح قراراً حكيماً.

مثلما يبتعد الإنسان عن النار حتى لا يحترق.

ويبتعد عن السم حتى لا يهلك.

ويبتعد عن الطريق الخطر حتى لا يتعرض للأذى.

كذلك يبتعد عن العلاقات المؤذية.

راحة البال أهم

في النهاية ستكتشف أن أعظم ثروة في الحياة ليست المال.

وليست الشهرة.

وليست المناصب.

بل راحة البال.

فالإنسان الذي يملك السلام الداخلي يملك شيئاً لا يقدر بثمن.  
ولهذا لا تسمح لأحد أن يسلب منك هذا الكنز.

احم عقلك.

احم قلبك.

احم وقتك.

احم طاقتك.

واختر الأشخاص الذين يضيفون إلى حياتك نوراً لا ظلاماً.  
لأن الحياة قصيرة.

وأجمل ما فيها أن تعيشها وأنت مرتاح النفس.

وهنا نفهم لماذا يتعبنا الناس أحياناً.

ولماذا تكون العزلة الواعية في بعض المراحل علاجاً لا عقاباً.

ولماذا يكون الابتعاد عن بعض الأشخاص بداية حياة أكثر هدوءاً وسعادة.

**يتبع في الفصل الثالث:**

فن الصمت... القوة التي لا يفهمها الكثيرون

**بدر شاشا**

الفصل الثالث

فن الصمت... القوة التي لا يفهمها الكثيرون

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

يعتقد كثير من الناس أن القوة في كثرة الكلام.

ويعتقد آخرون أن الشخص الذي يتحدث كثيراً هو الأكثر تأثيراً.

لكن الحياة تعلمنا مع مرور الوقت حقيقة مختلفة تماماً.

فالقوة الحقيقية ليست دائماً في الكلام.

بل قد تكون في الصمت.

الصمت ليس ضعفاً.

وليس خوفاً.

وليس عجزاً عن الرد.

بل هو في كثير من الأحيان أعلى درجات الحكمة.

لأن الكلام يستطيع أي شخص أن يقوله.

أما الصمت في المواقف الصعبة فلا يقدر عليه إلا الأقوياء.

لقد خسر كثير من الناس علاقاتهم بسبب كلمة.

وخسر آخرون وظائفهم بسبب كلمة.

وخسر البعض احترام الآخرين بسبب كلمة.

لكن كم من شخص نجا من مشكلة لأنه اختار الصمت.

وكم من شخص حافظ على كرامته لأنه لم يرد.

وكم من شخص ربح معركة لأنه لم يدخلها أصلاً.

إن الصمت ليس فراغاً.

بل رسالة.

وأحياناً تكون هذه الرسالة أقوى من آلاف الكلمات.

لماذا نخاف من الصمت؟

لأن الإنسان بطبيعته يريد أن يبرر نفسه.

ويريد أن يدافع عن صورته.

ويريد أن يثبت أنه على حق.

وعندما يتعرض للنقد أو الظلم أو الاتهام يشعر برغبة قوية في الرد.

لكن المشكلة أن الرد لا يكون دائماً الحل.

فبعض الناس لا يبحثون عن الحقيقة.

بل يبحثون عن الجدل.

وبعضهم لا يريد الفهم.

بل يريد الانتصار فقط.

ولهذا فإن الدخول معهم في نقاش طويل لا يغير شيئاً.

بل يزيد التعب فقط.

**الصمت عند الغضب**

الغضب لحظة خطيرة.

فيها يفقد الإنسان جزءاً من سيطرته على نفسه.

وفي لحظات الغضب تخرج الكلمات التي يندم عليها الإنسان لاحقاً.

كم من صداقة انتهت بسبب لحظة غضب.

وكم من زواج تدمر بسبب كلمة قيلت في لحظة انفعال.

وكم من علاقة انكسرت بسبب رد متسرع.

لهذا فإن الصمت وقت الغضب ليس ضعفاً.

بل حماية للنفس وللآخرين.

فالإنسان الحكيم لا يتكلم عندما تكون مشاعره أقوى من عقله.

بل ينتظر حتى يهدأ.

ثم يختار كلماته بعناية.

## الصمت أمام الاستفزاز

هناك أشخاص يعيشون على استفزاز الآخرين.

يجبون إثارة المشاكل.

ويشعرون بالمتعة عندما يرون الآخرين غاضبين.

هؤلاء لا ينتصر عليهم من يصرخ أكثر.

ولا من يردد أكثر.

بل من يتجاهلهم.

لأن أكبر هزيمة للمستفز هي أن يفشل في استفزازك.

وأكبر انتصار لك هو أن تبقى هادئاً.

فالصمت هنا ليس هروباً.

بل سيطرة على النفس.

## الصمت أمام الجاهلين

ليس كل شخص يستحق نقاشك.

وليس كل رأي يستحق وقتك.

بعض الناس مهما شرحت لهم لن يقتنعوا.

ومهما أوضحت لهم لن يفهموا.

ومهما قدمت لهم الأدلة سيبقون متمسكين بأفكارهم.

ولهذا فإن الحكمة تقتضي أحياناً أن تنسحب.

ليس لأنك ضعيف.

بل لأن وقتك أغلى من أن يضيع في جدال بلا فائدة.

## الصمت يحفظ الهيبة

الشخص الذي يتحدث كثيرًا يكشف كل أوقاه.  
أما الشخص الذي يعرف متى يتكلم ومتى يصمت فإنه يحتفظ بجزء من قوته.  
ولهذا نلاحظ أن الشخص الهادئ غالبًا ما يحظى باحترام أكبر.  
لأن الناس لا يعرفون كل ما يفكر فيه.  
ولا يعرفون كل ما يخطط له.  
ولا يعرفون كل أسرارهم.  
فالصمت يمنح الإنسان مساحة من الهيبة والغموض.

## الصمت والنجاح

الناجحون الحقيقيون لا يضيعون وقتهم في الإعلان عن كل خطوة.  
بل يعملون بصمت.  
ويتركون النتائج تتحدث.  
فالكثير من الناس يحبون الحديث عن الأحلام.  
لكن القليل يعمل لتحقيقها.  
والفرق بين الاثنين هو أن الأول يتكلم.  
والثاني يعمل.  
لهذا كان الصمت رفيقًا دائمًا للإنجاز الحقيقي.

## الصمت في زمن الضجيج

نحن نعيش في عصر مزدحم بالكلام.  
الجميع يتحدث.  
الجميع يعلق.

الجميع ينتقد.

الجميع يريد أن يُسمع صوته.

لكن القليل فقط يستمع.

وأصبح الصمت اليوم عملة نادرة.

لهذا فإن الإنسان الذي يخصص وقتًا للصمت والتأمل يمتلك ميزة عظيمة.

لأنه يسمع أفكاره.

ويفهم مشاعره.

ويرتب أولوياته.

ويعرف نفسه أكثر.

الصمت مع النفس

من أجمل أنواع الصمت أن تجلس مع نفسك.

بعيدًا عن الهواتف.

بعيدًا عن الضوضاء.

بعيدًا عن الناس.

تراجع حياتك.

وتفكر في قراراتك.

وتتأمل أخطاءك.

وتخطط لمستقبلك.

في هذه اللحظات يكتشف الإنسان أشياء كثيرة عن نفسه.

ويجد إجابات لم يكن يجدها وسط ضجيج الحياة.

متى لا يكون الصمت جيدًا؟

رغم أهمية الصمت، إلا أنه ليس مناسبًا في كل موقف.

فالصمت عن الظلم جبن.

والصمت عن الحق ضعف.

والصمت عن الفساد مشاركة غير مباشرة فيه.

لذلك يجب أن يكون الصمت حكمة لا خوفًا.

ووعيًا لا استسلامًا.

وقوة لا هروبًا.

فالحكيم هو الذي يعرف متى يتكلم.

ومتى يصمت.

أعظم درس

بعد سنوات طويلة من التجارب يكتشف الإنسان أن كثيرًا من المعارك التي خاضها لم تكن تستحق.

ويكتشف أن كثيرًا من الكلمات التي قالها كان يتمنى لو لم يقلها.

ويكتشف أن الصمت أنقذه أكثر مما أنقذته الردود.

ولهذا فإن الصمت ليس مجرد عادة.

بل فن.

ومهارة.

وقوة داخلية.

وسلاح لا يملكه إلا من تعلم السيطرة على نفسه.

وفي النهاية...

إذا أردت راحة البال فلا تدخل كل نقاش.

ولا ترد على كل إساءة.  
ولا تبرر نفسك لكل شخص.  
ولا تشرح حياتك للجميع.  
دع الناس يقولون ما يشاؤون.  
ودع الأيام تكشف الحقائق.  
وعش حياتك بهدوء.  
فألصمت أحياناً ليس غياب الكلام.  
بل حضور الحكمة.  
يتبع في الفصل الرابع:

كيف تتخلص من العلاقات السامة وتستعيد حياتك

بدر شاشا

## الفصل الرابع

كيف تتخلص من العلاقات السامة وتستعيد حياتك

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

من أصعب الدروس التي يتعلمها الإنسان في حياته أن ليس كل من يدخل حياته يستحق البقاء فيها.

فبعض الأشخاص يكونون نعمة.

وبعضهم يكونون درساً.

وبعضهم يكونون اختباراً.

وبعضهم يكونون عبئاً ثقيلاً يستهلك العمر والطاقة والراحة النفسية.

كثير من الناس يعتقدون أن الألم يأتي من الفقر أو المرض أو الفشل فقط.

لكن الحقيقة أن بعض العلاقات قادرة على تدمير الإنسان من الداخل أكثر مما تفعل الظروف القاسية.

فالعلاقة السامة لا تجرح الجسد.

بل تجرح الروح.

ولا تترك ندوبًا على الوجه.

بل تترك ندوبًا في القلب والعقل.

ولهذا كان من الضروري أن نتحدث عن العلاقات السامة.

وأن نفهم كيف نتعامل معها.

وكيف نتحرر منها.

وكيف نستعيد حياتنا بعد آثارها.

ما هي العلاقة السامة؟

العلاقة السامة هي أي علاقة تجعلك أسوأ مما كنت.

علاقة تستنزف طاقتك.

وتسرق هدوءك.

وتقلل من قيمتك.

وتجعلك تعيش في توتر دائم.

قد تكون صداقة.

وقد تكون علاقة عاطفية.

وقد تكون علاقة عمل.

وقد تكون حتى علاقة مع أحد الأقارب.

العلاقة السامة لا تُقاس بمدى العلاقة.

بل بالأثر الذي تتركه فيك.

فقد يعرف الإنسان شخصًا لسنة واحدة ويتأذى منه أكثر مما تأذى من أشخاص عرفهم لعشرين سنة.

## علامات العلاقات السامة

هناك علامات واضحة تدل على أن العلاقة أصبحت مؤذية.

من أهمها:

### الانتقاد المستمر

الشخص السام لا يرى إنجازاتك.

ولا يرى نقاط قوتك.

بل يركز دائمًا على أخطائك.

مهما فعلت يبقى غير راضٍ.

ومهما نجحت يقلل من نجاحك.

ومهما اجتهدت يرى أنك مقصر.

ومع الوقت تبدأ تفتك بنفسك في التراجع.

### التقليل من الأحلام

عندما تخبره عن مشروعك يسخر منه.

وعندما تتحدث عن أهدافك يقلل من أهميتها.

وعندما تبدأ خطوة جديدة يحاول إقناعك بالفشل قبل أن تبدأ.

لأنه لا يريدك أن تتقدم.

أو لأنه لا يؤمن بنفسه فيسقط مخاوفه عليك.

### استنزاف الطاقة

بعد كل لقاء معه تشعر بالتعب.

بعد كل حديث معه تشعر بالإرهاق.

بعد كل نقاش معه تشعر أنك فقدت جزءاً من طاقتك.

هذه من أخطر العلامات.

لأن الطاقة النفسية رأس مال الإنسان الحقيقي.

التلاعب بالمشاعر

بعض الأشخاص يستخدمون الذنب كسلاح.

يجعلونك تشعر أنك مخطئ دائماً.

ويجعلونك تعتذر حتى عندما لا تكون مخطئاً.

ويجعلونك تشك في نفسك.

هذه من أكثر الأساليب السامة انتشاراً.

لماذا تبقى في العلاقات السامة؟

سؤال مهم جداً.

إذا كانت العلاقة مؤذية فلماذا لا نغادرها ببساطة؟

الجواب أن الأمر ليس سهلاً كما يبدو.

أحياناً تبقى بسبب التعلق.

وأحياناً بسبب الخوف من الوحدة.

وأحياناً بسبب الذكريات الجميلة القديمة.

وأحياناً بسبب الأمل في أن يتغير الطرف الآخر.

لكن الحقيقة المؤلمة هي أن بعض الأشخاص لا يتغيرون.

وبعض العلاقات لا يمكن إصلاحها.

ومحاولة إنقاذها قد تستهلك سنوات من العمر دون نتيجة.

## الخوف من فقدان الناس

أحد أكبر الأخطاء التي يقع فيها الإنسان هو الاعتقاد أن خسارة أي شخص تعني نهاية العالم.  
لكن الحياة تثبت العكس.

كم من أشخاص رحلوا عن حياتك وظننت أنك لن تتجاوز رحيلهم.  
ثم تجاوزته.

وكم من علاقات انتهت وظننت أنك لن تبتسم بعدها.  
ثم ابتسمت.

وكم من أبواب أغلقت.

ثم فُتحت أبواب أجمل منها.

لهذا لا تجعل خوفك من الفقد يجعلك سجيناً في علاقة تؤذيك.

## كيف تبتعد بطريقة صحيحة؟

الابتعاد لا يعني الانتقام.

ولا يعني الكراهية.

ولا يعني نشر الأسرار.

بل يعني احترام نفسك.

يمكنك أن تبتعد بهدوء.

وبأدب.

وبدون ضجيج.

فليس كل نهاية تحتاج إلى معركة.

أحياناً يكفي أن تقلل التواصل.

وأحياناً يكفي أن تضع حدوداً واضحة.

وأحياناً يكون القرار الصحيح هو الانسحاب الكامل.

حسب طبيعة العلاقة.

قوة كلمة "لا"

كثير من الناس يعيشون مرهقين لأنهم لا يعرفون كيف يقولون "لا".

يوافقون على كل شيء.

ويتحملون فوق طاقتهم.

ويقدمون التنازلات باستمرار.

ثم يتساءلون لماذا هم متعبون.

الحقيقة أن كلمة "لا" تحمي الإنسان من استنزاف كبير.

فهي ليست قسوة.

بل احترام للحدود الشخصية.

أهمية الحدود

الحدود الصحية هي القواعد التي تحمي كرامتك ووقتك وطاقتك.

عندما لا تضع حدوداً واضحة.

سيقرر الآخرون كيف يستخدمون وقتك.

وكيف يتعاملون معك.

وإلى أي مدى يمكنهم التدخل في حياتك.

أما عندما تضع حدوداً واضحة فإنك تعلم الناس كيف يعاملونك.

لا تشعر بالذنب

عندما تبتعد عن شخص يؤذيك قد تشعر بالذنب.

وقد يتهمك البعض بالأنانية.

وقد يحاول البعض الضغط عليك للعودة.

لكن تذكر:

حماية نفسك ليست أنانية.

وراحة بالك ليست جريمة.

والابتعاد عن الأذى ليس خطأ.

من حقك أن تعيش بسلام.

ومن حقك أن تحمي نفسك.

ومن حقك أن تختار الأشخاص الذين تسمح لهم بالدخول إلى حياتك.

ماذا يحدث بعد الابتعاد؟

في البداية قد تشعر بالفراغ.

وقد تشعر بالحزن.

وقد تشتاق لبعض الذكريات.

وهذا طبيعي.

لكن مع الوقت ستلاحظ أشياء مدهشة.

ستنام براحة أكبر.

ستشعر بهدوء أكبر.

ستفكر بوضوح أكبر.

ستعود إليك طاقتك.

وستكتشف أن كثيرًا من التعب الذي كنت تحمله لم يكن بسبب الحياة.

بل بسبب أشخاص معينين فيها.

## بناء حياة جديدة

بعد التخلص من العلاقات السامة تبدأ مرحلة جديدة.

مرحلة بناء حياة أكثر صحة.

حياة قائمة على الاحترام.

وعلى الصدق.

وعلى الراحة النفسية.

وعلى العلاقات المتوازنة.

اختر الأشخاص الذين يدعمونك.

اختر الأشخاص الذين يفرحون لنجاحك.

اختر الأشخاص الذين يجعلونك أفضل.

فالإنسان يتأثر بمن حوله أكثر مما يعتقد.

## الخلاصة

ليست كل علاقة تستحق الاستمرار.

وليست كل نهاية خسارة.

وليست كل قطيعة شرًا.

أحيانًا يكون الابتعاد بداية حياة جديدة.

وأحيانًا يكون إنهاء علاقة مؤذية أعظم هدية تقدمها لنفسك.

وتذكر دائمًا:

إذا كان وجود شخص في حياتك يسلب منك السلام أكثر مما يمنحك السعادة.

فربما حان الوقت لتعيد النظر في مكانه داخل حياتك.

فالسلم النفسى لى رفاهية.

بل ضرورة.

وراحة البال ليست حلمًا.

بل حق لكل إنسان.

يتبع في الفصل الخامس:

الوحدة ليست عدوك... كيف تحول العزلة إلى قوة ونجاح

بدر شاشا

الفصل الخامس

الوحدة ليست عدوك... كيف تحول العزلة إلى قوة ونجاح

من كتاب: اعتزل الناس تراتح

تأليف: بدر شاشا

عندما يسمع معظم الناس كلمة "الوحدة"، يشعرون بالخوف.

وعندما يسمعون كلمة "العزلة"، يتخيلون شخصًا حزينًا يجلس وحيدًا بعيدًا عن الجميع.

لقد نجح المجتمع في إقناع الكثيرين بأن قيمة الإنسان تقاس بعدد الأشخاص الذين يعرفهم.

وبعد الأصدقاء الذين يحيطون به.

وبعد المكالمات التي تصله.

وبعد المتابعين الذين يصفقون له.

لكن الحقيقة مختلفة تمامًا.

فالوحدة ليست دائمًا عقابًا.

وليست دائمًا حزنًا.

وليست دائمًا ضعفًا.

بل قد تكون في كثير من الأحيان فرصة عظيمة لإعادة بناء النفس.

وقد تكون بداية رحلة النجاح الحقيقية.

لماذا يخاف الناس من الوحدة؟

لأن الإنسان بطبيعته يحب الانتماء.

ويحب الشعور بأنه جزء من مجموعة.

لكن هناك سببًا آخر أعمق.

فكثير من الناس لا يخافون من الوحدة.

بل يخافون من مواجهة أنفسهم.

عندما يكون الإنسان وسط الناس ينشغل عن التفكير.

وينشغل عن مشاكله.

وينشغل عن أسئلته الداخلية.

لكن عندما يصبح وحده يبدأ في سماع صوته الداخلي.

ويبدأ في رؤية الحقيقة كما هي.

وهذا ما يخيف البعض.

لأن مواجهة النفس تحتاج إلى شجاعة.

الفرق بين الوحدة والعزلة

الوحدة المؤلمة هي أن تشعر بأنك مهمل وغير مرغوب فيه.

أما العزلة الواعية فهي أن تختار بنفسك الابتعاد لبعض الوقت من أجل الراحة والنمو.

الوحدة قد تكون شعورًا.

أما العزلة فقد تكون قرارًا.

والوحدة قد تضعف الإنسان.

أما العزلة الصحيحة فقد تقويه.

ولهذا لا يجب الخلط بين المفهومين.

## العطاء والعزلة

إذا تأملت حياة كثير من الناجحين ستجد أن فترات العزلة كانت جزءاً من نجاحهم.

في لحظات معينة ابتعدوا عن الضجيج.

وتفرغوا للتفكير.

والتعلم.

والعمل.

وبناء مشاريعهم.

فالإنجازات الكبيرة لا تولد عادة وسط الفوضى.

بل تولد في لحظات التركيز العميق.

حين يكون العقل حاضرًا بالكامل.

وحين تختفي المؤثرات المشتتة.

## اكتشاف الذات

من أعظم فوائد العزلة أنها تمنحك فرصة لمعرفة نفسك.

كثير من الناس يعرفون الآخرين أكثر مما يعرفون أنفسهم.

يعرفون أخبار المشاهير.

ويعرفون مشاكل الجيران.

ويعرفون تفاصيل حياة الغرباء.

لكنهم لا يعرفون:

ماذا يريدون حقاً؟

وما الذي يجعلهم سعداء؟

وما الذي يخيفهم؟

وما هو هدفهم في الحياة؟

في العزلة تبدأ الإجابات بالظهور.

وتبدأ الصورة بالوضوح.

استعادة الطاقة

الحياة مليئة بالضغط.

والناس يستهلكون جزءًا كبيرًا من طاقتنا.

النقاشات.

المجاملات.

الخلافات.

الانتقادات.

التوقعات.

كلها تستنزف الإنسان.

ولهذا يحتاج أحيانًا إلى الانسحاب المؤقت.

كما يحتاج الهاتف إلى الشحن.

وكما تحتاج الأرض إلى المطر.

وكما يحتاج الجسد إلى النوم.

فالعقل أيضًا يحتاج إلى الراحة.

العزلة والتفكير العميق

أكبر القرارات في الحياة تحتاج إلى هدوء.

لا يمكن للإنسان أن يحدد مستقبله وسط الضوضاء.

ولا يمكنه أن يفهم مشاعره وسط الصخب.  
لذلك كانت العزلة دائماً بيئة مثالية للتفكير.

فيها يراجع الإنسان حياته.

ويقيم أخطائه.

ويصح مساره.

ويضع خطته القادمة.

التعلم أثناء العزلة

بعض الناس يضيعون العزلة في الحزن.

وبعضهم يحولونها إلى فرصة للتطور.

يمكنك أن تتعلم لغة جديدة.

أو تقرأ الكتب.

أو تكتسب مهارة.

أو تبدأ مشروعاً.

أو تطور شخصيتك.

فالفرق بين الناجح وغيره ليس في الوقت المتاح.

بل في طريقة استغلاله.

العزلة وبناء الثقة بالنفس

عندما يعتمد الإنسان على وجود الآخرين باستمرار.

تصبح ثقته بنفسه ضعيفة.

أما عندما يتعلم أن يكون سعيداً بمفرده.

ويستمتع بوقته وحده.

ويعتمد على نفسه.

فإن ثقته تنمو تدريجيًا.

ويصبح أكثر استقلالية.

وأقل تأثرًا بآراء الآخرين.

التخلص من الإدمان الاجتماعي

هناك أشخاص لا يستطيعون البقاء دقائق دون التحدث مع أحد.

ولا يستطيعون الجلوس وحدهم.

ولا يستطيعون الابتعاد عن الهاتف.

ولا عن مواقع التواصل.

وهذا يجعلهم أسرى للضجيج الدائم.

أما العزلة الواعية فتمنح الإنسان الحرية.

حرية التفكير.

وحرية الاختيار.

وحرية الاستقلال النفسي.

كيف تستفيد من العزلة؟

خصص وقتًا يوميًا لنفسك.

أغلق الهاتف لبعض الوقت.

ابتعد عن الأخبار المزعجة.

اقرأ.

اكتب.

فكر.

مارس الرياضة.

صلِّ.

تأمل.

خطط لمستقبلك.

اجعل العزلة وقتًا للبناء لا للهروب.

متى تصبح العزلة خطيرة؟

العزلة تصبح خطيرة عندما تتحول إلى هروب دائم من الحياة.

وعندما تقطع الإنسان عن أسرته وأصدقائه الصالحين.

وعندما تتحول إلى اكتئاب أو يأس.

فالعزلة الصحية مؤقتة ومتوازنة.

أما الانعزال الكامل فليس هو الهدف.

الهدف هو الراحة لا الهروب.

والتوازن لا القطيعة.

أعظم هدية

عندما تتعلم الاستمتاع بوقتك وحدك.

ستكتشف شيئاً مدهشاً.

ستصبح أقل تعلقاً بالناس.

وأقل خوفاً من الفقد.

وأقل حاجة إلى الإعجاب.

وأكثر اعتماداً على نفسك.

وهنا تبدأ الحرية الحقيقية.

لأن الإنسان الذي يستطيع أن يكون سعيدًا بمفرده.  
لا يستطيع أحد أن يستعبد سعادته.

## الخاتمة

الوحدة ليست دائمًا عدوًا.  
والعزلة ليست دائمًا خسارة.  
في كثير من الأحيان تكون بداية جديدة.  
وبداية اكتشاف الذات.  
وبداية النجاح.  
وبداية السلام الداخلي.  
فلا تخف من الجلوس مع نفسك.  
ولا تخف من الابتعاد قليلاً عن الضجيج.  
فربما تجد في تلك اللحظات الهادئة ما لم تجده طوال سنوات وسط الناس.  
وربما تكتشف أن أعظم شخص تحتاج إلى معرفته في حياتك...  
هو أنت.

يتبع في الفصل السادس:

كيف تبني شخصية قوية لا تهزها آراء الناس

بدر شاشا

## الفصل السادس

كيف تبني شخصية قوية لا تهزها آراء الناس

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

منذ اللحظة التي يولد فيها الإنسان، تبدأ آراء الناس في ملاحظته.

يعلقون على شكله.

ثم على تصرفاته.

ثم على دراسته.

ثم على عمله.

ثم على أحلامه.

ثم على نجاحه.

ثم حتى على فشله.

وكأن بعض الناس لا يجدون ما يفعلونه سوى مراقبة حياة الآخرين.

والمشكلة ليست في وجود الآراء.

فالآراء ستبقى موجودة دائماً.

لكن المشكلة الحقيقية هي عندما تسمح لهذه الآراء أن تتحكم في حياتك.

عندما تجعل كلمة شخص تهدم ثقتك بنفسك.

وعندما تجعل تعليقاً عابراً يغير طريقك.

وعندما تجعل رضا الناس أهم من رضاك عن نفسك.

هنا تبدأ المعاناة.

وهنا يفقد الإنسان حريته.

لماذا نتأثر بآراء الناس؟

لأن الإنسان بطبيعته يحب القبول.

ويحب الاحترام.

ويحب الشعور بالتقدير.

وهذا أمر طبيعي.

لكن الخطر يبدأ عندما يتحول هذا الاحتياج الطبيعي إلى إدمان.

عندما تصبح قيمة الإنسان مرتبطة بما يقوله الآخرون عنه.

وعندما تصبح سعادته رهينة لتصفيق الناس.

وعندما يصبح حزينًا فقط لأن شخصًا لم يعجبه ما فعل.

ففي هذه اللحظة يصبح عبدًا لرأي الآخرين.

الحقيقة التي لا يحب البعض سماعها

مهما كنت جيدًا.

سوف ينتقدك أحد.

ومهما كنت ناجحًا.

سوف يحسدك أحد.

ومهما كنت صادقًا.

سوف يشكك بك أحد.

ومهما كنت كريمًا.

سوف يتهمك أحد.

هذه طبيعة الحياة.

وليس لأنك سيئ.

بل لأن إرضاء الجميع مستحيل.

ولهذا فإن الشخص الحكيم لا يضيع عمره في محاولة مستحيلة.

اعرف قيمتك

الشخصية القوية تبدأ من معرفة القيمة الذاتية.

اعرف من أنت.

اعرف نقاط قوتك.

واعرف نقاط ضعفك.

واعرف أهدافك.

واعرف مبادئك.

فكلما عرفت نفسك أكثر.

أصبحت أقل حاجة إلى تقييم الآخرين.

الشخص الذي يعرف قيمته لا ينتظر من الناس أن يعرفوه بها.

لا تجعل الجميع حكماً عليك

تخيل لو أن كل شخص تقابله يملك سلطة تحديد قيمتك.

كم ستكون حياتك مرهقة؟

مرة يمدحك شخص فتصبح سعيداً.

ومرة ينتقدك آخر فتصبح محطماً.

ومرة يتجاهلك ثالث فتشعر أنك بلا قيمة.

هذه ليست حياة مستقرة.

ولهذا يجب أن تتعلم اختيار من تستمع إليه.

ليس كل شخص مؤهلاً لتقييمك.

وليس كل رأي يستحق الاهتمام.

الفرق بين النقد والهجوم

الشخصية القوية لا ترفض النقد.

بل تستفيد منه.

لكنها تفرق بين النقد والهجوم.

النقد يساعدك على التحسن.

أما الهجوم فيهدف إلى التقليل منك.

النقد يقدم حلولاً.

أما الهجوم فيقدم إهانات.

النقد يبني.

أما الهجوم فيهدم.

ولهذا لا تخلط بينهما.

قوة الثبات على المبادئ

من أهم صفات الشخصية القوية الثبات.

أن تكون لديك مبادئ واضحة.

وأن تتمسك بها.

لا أن تتغير مع كل رأي.

ولا أن تتبدل مع كل ضغط.

فالإنسان الذي يتغير لإرضاء الجميع يفقد هويته.

أما الذي يعرف مبادئه فيبقى ثابتاً مهما تغيرت الظروف.

## لا تبرر حياتك للجميع

كثير من الناس يضيعون سنوات طويلة في شرح أنفسهم.

يشرحون قراراتهم.

ويشرحون أحلامهم.

ويشرحون اختياراتهم.

ويشرحون أسباب نجاحهم أو فشلهم.

لكن الحقيقة أن ليس الجميع بحاجة إلى تفسير.

حياتك ليست مشروعًا عامًا يحتاج إلى موافقة الجميع.

وحلمك لا يحتاج إلى تصويت.

وقراراتك الشخصية ليست شأنًا عامًا.

الثقة بالنفس تُبنى ولا تُولد

لا أحد يولد واثقًا من نفسه بالكامل.

الثقة تُبنى.

تبنى بالعلم.

وبالعمل.

وبالتجارب.

وبالنجاحات الصغيرة المتكررة.

كل مرة تتجز هدفًا.

تزداد ثقتك.

كل مرة تتجاوز خوفًا.

تزداد قوتك.

كل مرة تواجه تحديًا.

تصبح أكثر صلابة.

لا تخف من الخطأ

الشخص الضعيف يخاف من الخطأ.

لأنه يخاف من كلام الناس.

أما الشخص القوي فيفهم أن الخطأ جزء من النجاح.

كل الناجحين أخطؤوا.

وكل العظماء فشلوا في مراحل من حياتهم.

لكن الفرق أنهم لم يتوقفوا.

ولم يجعلوا آراء الآخرين تمنعهم من الاستمرار.

تعلم فن التجاهل

التجاهل ليس جهلاً.

بل مهارة.

أن تعرف ما الذي يستحق اهتمامك.

وما الذي لا يستحق.

ليس كل تعليق يستحق ردًا.

وليس كل إساءة تستحق معركة.

وليس كل شخص يستحق وقتك.

أحيانًا يكون التجاهل أذكى رد ممكن.

لا تربط سعادتك بالمديح

إذا تعودت على المديح.

فسوف تتألم من النقد.

أما إذا بنيت ثقتك من الداخل.

فلن تتغير كثيرًا سواء مدحك الناس أو انتقدوك.

فالمديح جميل.

لكن لا يجب أن يكون مصدر قيمتك.

النجاح أفضل رد

بدل أن تضيع وقتك في الرد على المشككين.

اعمل.

بدل أن تدخل في جدالات طويلة.

تطور.

بدل أن تثبت للناس أنك قادر.

كن قادرًا فعليًا.

فالإنجاز الحقيقي يتحدث بصوت أعلى من الكلمات.

عندما تصبح قويًا

لن يعني هذا أنك لن تحزن.

أو أنك لن تتألم.

أو أنك لن تتأثر أبدًا.

بل يعني أنك لن تنهار بسبب كل رأي.

وأنك ستعرف كيف تعود للوقوف بعد كل سقوط.

وأنك ستستمر في طريقك حتى عندما يشكك الآخرون فيك.

## الخلاصة

الشخصية القوية لا تعني القسوة.

ولا تعني التكبر.

ولا تعني تجاهل الجميع.

بل تعني أن تعرف نفسك.

وتحترم نفسك.

وتثق بنفسك.

وتعيش وفق مبادئك.

دون أن تجعل آراء الآخرين تتحكم في مصيرك.

فإذا استطعت أن تصل إلى هذه المرحلة.

ستشعر بحرية حقيقية.

حرية لا يمنحها المال.

ولا المناصب.

ولا الشهرة.

بل يمنحها السلام الداخلي.

وحينها فقط ستفهم أن أقوى سجن يمكن أن يعيش فيه الإنسان هو الخوف من كلام الناس.

وأجمل حرية يمكن أن يحصل عليها هي التحرر من هذا الخوف.

يتبع في الفصل السابع:

لا تشرح نفسك كثيرًا... سر الهبة والاحترام

بدر شاشا

## الفصل السابع

لا تشرح نفسك كثيرًا... سر الهيبة والاحترام

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

من أكثر الأمور التي تستنزف الإنسان نفسيًا وعقليًا أن يقضي حياته كلها في شرح نفسه للآخرين.

يشرح لماذا فعل هذا.

ويشرح لماذا لم يفعل ذلك.

ويشرح قراراته.

ويشرح مشاعره.

ويشرح أحلامه.

ويشرح نجاحه.

ويشرح فشله.

وكان حياته ملف يجب أن يقدمه لكل شخص يقابله.

لكن الحقيقة التي يكتشفها الإنسان مع مرور الزمن هي أن كثرة الشرح لا تزيد احترام الناس له.

بل في كثير من الأحيان تقلل من هيئته.

لأن بعض الناس لا يريدون أن يفهموك أصلًا.

بل يريدون فقط أن يحاكموك.

لماذا نشرح أنفسنا كثيرًا؟

السبب الأول هو الرغبة في القبول.

فالإنسان بطبيعته يحب أن يكون مفهومًا.

ويحب أن يشعر أن الآخرين يقدرونه.

ولهذا يحاول شرح مواقفه باستمرار.

والسبب الثاني هو الخوف من سوء الفهم.

فيعتقد أن كثرة التوضيح ستحل المشكلة.

لكن الواقع يثبت أن بعض الأشخاص سيسئون فهمك مهما شرحت.

وسيفسرون كلامك بالطريقة التي تناسبهم مهما أوضحت.

ليس الجميع مهتمًا بمعرفة الحقيقة

هذه حقيقة صعبة لكنها واقعية.

بعض الناس لا يبحثون عن الحقيقة.

بل يبحثون عن شيء يؤكد أفكارهم المسبقة.

إذا كانوا يحبونك فسيفسرون تصرفاتك بطريقة إيجابية.

وإذا كانوا يكرهونك فسيفسرون التصرف نفسه بطريقة سلبية.

ولهذا فإن الشرح الطويل لا يغير دائمًا نظرة الآخرين.

الفرق بين التوضيح والتبرير

التوضيح شيء.

والتبرير شيء آخر.

التوضيح يكون عند الحاجة.

ويكون مختصرًا وواضحًا.

أما التبرير فهو محاولة مستمرة للحصول على موافقة الآخرين.

الشخص الواثق يوضح عند الضرورة.

أما الشخص القلق فيبرر كل شيء.

ويعيش مرهقاً بسبب ذلك.

كلما نضجت قلّ شرحك

الأشخاص الناضجون لا يدخلون في نقاشات لا تنتهي.

ولا يحاولون إقناع الجميع.

ولا يركضون خلف كل شخص أساء فهمهم.

بل يدركون أن الوقت أثمن من أن يضيع في معارك بلا فائدة.

ويعرفون أن الأفعال أقوى من الكلمات.

وأن الأيام تكشف الحقائق أفضل من الشروحات الطويلة.

الأفعال تتحدث

يمكنك أن تتحدث عن الصدق ساعات.

لكن موقفاً واحداً يثبت صدقك أكثر من ألف كلمة.

ويمكنك أن تتحدث عن الإخلاص أياماً.

لكن تصرفاً واحداً يكشف حقيقتك.

ولهذا فإن الإنسان الحكيم يركز على أفعاله أكثر من كلماته.

لأن الناس قد تشكك في الكلام.

لكنها تجد صعوبة في إنكار الواقع.

ليست مهمتك إقناع الجميع

هناك أشخاص يضيعون سنوات كاملة وهم يحاولون تحسين صورتهم أمام الجميع.

لكنهم يكتشفون في النهاية أن المهمة مستحيلة.

لأن الناس مختلفون.

ولأن لكل شخص رأيه.

ولأن بعضهم لن يقتنع مهما فعلت.

فلماذا تضيع عمرك في محاولة لا نهاية لها؟

عش حياتك بصدق.

ودع الناس يكوّنون آراءهم.

الهيبة تأتي من الثقة

الشخص الذي يشرح نفسه باستمرار يوحي أحياناً بأنه غير واثق من قراراته.

أما الشخص الواصل فيعرف ما يفعل.

ولا يشعر بالحاجة إلى الدفاع عن كل خطوة.

هذا لا يعني الغرور.

ولا يعني تجاهل الآخرين.

بل يعني الثقة الهادئة.

الثقة التي لا تحتاج إلى ضجيج.

الصمت أحياناً أقوى جواب

عندما يسيء أحدهم فهمك.

ليس دائماً أفضل رد هو التوضيح.

أحياناً يكون الصمت أكثر قوة.

لأن بعض الناس لا يريدون الفهم.

ويريدون فقط الجدل.

ومهما شرحت لهم سيبحثون عن اعتراض جديد.

في هذه الحالات يكون الانسحاب أكثر حكمة من الاستمرار.

لا تلاحق صورتك في عيون الناس

من أجمل الدروس في الحياة أن تدرك أنك لن تستطيع التحكم في آراء الآخرين.

يمكنك التحكم في أخلاقك.

وفي تصرفاتك.

وفي نواياك.

لكن لا يمكنك التحكم فيما يدور داخل عقول الناس.

فلماذا تحمل نفسك ما لا تستطيع؟

ركز على ما تستطيع تغييره.

واترك ما لا تستطيع.

احترم نفسك أولاً

عندما تحترم نفسك.

لن تحتاج إلى استجداء احترام الآخرين.

وعندما تعرف قيمتك.

لن تحتاج إلى شرحها.

وعندما تثق في طريقك.

لن تحتاج إلى موافقة الجميع عليه.

فالثقة الحقيقية تبدأ من الداخل.

لا من تصفيق الخارج.

تعلم متى تتكلم ومتى تنسحب

الحكمة ليست في الكلام دائماً.

وليست في الصمت دائماً.

بل في معرفة الوقت المناسب لكل منهما.

هناك مواقف تحتاج إلى توضيح.

وهناك مواقف تحتاج إلى حزم.

وهناك مواقف تحتاج إلى صمت.

وهناك مواقف تحتاج إلى انسحاب كامل.

والشخص الذكي هو الذي يميز بينها.

### أعظم راحة

من أعظم أنواع الراحة النفسية أن تتوقف عن محاولة إقناع الجميع.

أن تتوقف عن مطاردة القبول.

أن تتوقف عن شرح نفسك لكل شخص.

أن تتوقف عن الخوف من سوء الفهم.

عندها ستشعر بخفة كبيرة.

وكان حملاً ثقيلاً أزيل عن كتفك.

### الخلاصة

لن يفهمك الجميع.

ولن يحبك الجميع.

ولن يوافقك الجميع.

وهذا أمر طبيعي.

فلا تجعل حياتك معركة مستمرة لإثبات نفسك.

كن صادقاً.

كن محترماً.

كن واضحًا.

ثم دع الأيام تتحدث عنك.

فالأشجار المثمرة لا تشرح للناس أنها مثمرة.

بل يرى الناس ثمارها.

وكذلك الإنسان الناجح.

لا يحتاج إلى كثرة الكلام.

لأن أفعاله تتكلم عنه.

وفي النهاية تذكر دائمًا:

ليس من الضروري أن يفهمك الجميع... يكفي أن تكون صادقًا مع نفسك.

يتبع في الفصل الثامن:

فن التجاهل... كيف تريح عندما لا ترد

بدر شاشا

الفصل الثامن

فن التجاهل... كيف تريح عندما لا ترد

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

في بداية حياتنا نظن أن القوة تكمن في الرد.

نعتمد أن علينا أن نجيب على كل كلمة.

وأن ندافع عن أنفسنا أمام كل اتهام.

وأن نوضح موقفنا أمام كل شخص.

وأن ننتصر في كل نقاش.

لكن مع مرور السنوات نكتشف حقيقة مختلفة تمامًا.  
نكتشف أن بعض المعارك لا تستحق الدخول إليها.  
وأن بعض الأشخاص لا يستحقون الرد عليهم.  
وأن بعض الكلمات تموت إذا تجاهلتها.  
لكنها تكبر إذا منحتها اهتمامك.  
وهنا يظهر فن عظيم من فنون الحياة.  
إنه فن التجاهل.

التجاهل ليس ضعفًا

يظن كثير من الناس أن التجاهل علامة ضعف.  
لكن الواقع يقول العكس.  
فالضعيف غالبًا لا يستطيع السيطرة على نفسه.  
ويشعر بأنه مضطر للرد على كل شيء.  
أما القوي فيملك القدرة على التحكم في ردود أفعاله.  
ويعرف متى يتكلم.

ومتى يصمت.

ومتى يبتعد.

ومتى يتجاهل.

القوة الحقيقية ليست في الانفعال.

بل في السيطرة على الانفعال.

لماذا نتألم من كلام الناس؟

لأننا نعطيه قيمة أكبر من حجمه الحقيقي.

كلمة عابرة قد تفسد يوماً كاملاً.  
وتعليق سلبي قد يشغل العقل لساعات.  
ونقد بسيط قد يحرم الإنسان من النوم.  
لكن لو تأملت جيداً ستكتشف أن الكلمات لا تؤذيك وحدها.  
بل تفسيرك لها هو الذي يؤذيك.  
كلما أعطيت الكلام أهمية أكبر.  
زاد تأثيره عليك.  
وكلما قللت من أهميته.  
ضعف تأثيره.

بعض الناس يعيشون على ردود أفعالك  
هناك أشخاص لا يبحثون عن الحقيقة.  
ولا عن الحوار.  
ولا عن التفاهم.  
بل يبحثون عن رد فعلك فقط.  
يريدون أن يغضبوك.  
يريدون أن يستفزوك.  
يريدون أن يروك منزعاً.  
لأن انزعاجك يمنحهم شعوراً بالانتصار.  
ولهذا فإن أفضل هزيمة لهم أحياناً هي تجاهلهم.  
عندما لا يحصلون على رد الفعل الذي يريدونه.  
يفقدون اهتمامهم بسرعة.

لا ترد على كل انتقاد

ليس كل انتقاد يستحق جوابًا.

فبعض الانتقادات صادقة ومفيدة.

وهذه يجب الاستفادة منها.

لكن هناك انتقادات هدفها الإيذاء فقط.

وهذه لا تستحق وقتك.

ولا طاقتك.

ولا أعصابك.

تعلم أن تفرق بين الناقد الذي يريد إصلاحك.

وبين الشخص الذي يريد تحطيمك.

الأول استمع إليه.

والثاني تجاهله.

قيمة الوقت

كل دقيقة تقضيها في الجدل العقيم.

هي دقيقة تُسرق من حياتك.

كل ساعة تقضيها في الرد على الحاقدين.

هي ساعة لا تعود أبدًا.

وكل طاقة تهدرها في معارك بلا قيمة.

هي طاقة كان يمكن أن تستخدمها لبناء مستقبلك.

الناجحون لا يضيعون وقتهم في الرد على الجميع.

بل يستثمرون وقتهم في تطوير أنفسهم.

ليس كل من يتحدث عنك مهمًا

أحيانًا نمنح أشخاصًا عاديين حجمًا أكبر مما يستحقون.

شخص لا يعرفك جيدًا.

ولا يعيش حياتك.

ولا يتحمل مسؤولياتك.

ومع ذلك تنتشغل بكلامه أيامًا طويلة.

اسأل نفسك:

هل هذا الشخص سيدفع فواتيري؟

هل سيحل مشاكلي؟

هل سيبنى مستقبلي؟

إذا كانت الإجابة لا.

فلماذا أمنحه كل هذا الاهتمام؟

التجاهل يحمي السلام الداخلي

راحة البال كنز نادر.

والعاقل لا يفرط فيه بسهولة.

عندما تدخل في كل جدال.

وترد على كل إساءة.

وتتابع كل شائعة.

فأنت تفتح أبوابًا كثيرة للتوتر.

أما عندما تتجاهل ما لا يستحق.

فأنت تحمي نفسك من استنزاف لا فائدة منه.

الناس ينسون أسرع مما تتخيل

كثير مما يقلقك اليوم.

سينساه الناس غدًا.

وكثير مما تخاف أن يتحدثوا عنه.

لن يتذكروه بعد فترة قصيرة.

فالناس مشغولون بحياتهم أكثر مما تعتقد.

ولهذا لا تجعل نفسك أسيرًا لما يقوله الآخرون.

أعظم انتقام

يبحث البعض عن الانتقام من كل من أساء إليهم.

لكن أعظم انتقام ليس الأذى.

ولا الكراهية.

ولا الرد بالمثل.

أعظم انتقام هو النجاح.

أن تتقدم بينما يتوقف الآخرون.

أن تحقق أهدافك بينما يضيعون وقتهم.

أن تعيش سعيدًا بينما ينتظرون سقوطك.

حينها تكون قد انتصرت دون أن تدخل حربًا.

تجاهل الحسد

الحسد موجود منذ القدم.

وسيظل موجودًا.

مهما نجحت.

ومهما اجتهدت.

سيجد بعض الناس سببًا للحسد.

إذا تقدمت حسدوك.

وإذا فشلت شتموا بك.

ولهذا لا تجعل حياتك رهينة لنظرات الآخرين.

اعمل بصمت.

واترك النتائج تتحدث.

متى لا يجب أن تتجاهل؟

التجاهل ليس مناسبًا في كل الحالات.

هناك حقوق يجب الدفاع عنها.

وهناك ظلم يجب مواجهته.

وهناك مسؤوليات لا يجوز الهروب منها.

فالتجاهل الحكيم ليس هروبًا.

بل اختيارًا واعيًا لما يستحق الاهتمام وما لا يستحقه.

كيف تتعلم التجاهل؟

أولاً: اسأل نفسك هل الأمر مهم بعد سنة؟

إذا كانت الإجابة لا.

فتجاوزة.

ثانيًا: لا ترد وأنت غاضب.

ثالثًا: امنح نفسك وقتًا قبل اتخاذ أي رد فعل.

رابعًا: ركز على أهدافك أكثر من خصوماتك.

خامساً: تذكر أن سلامك النفسي أهم من كسب أي جدال.

### قانون الحياة

كلما كبرت أحلامك.

صغرت المعارك التي تستحق اهتمامك.

وكلما نضجت أكثر.

أصبحت أقل انشغالاً بآراء الناس.

وأكثر انشغالاً ببناء نفسك.

### الخلاصة

ليس كل كلام يستحق ردًا.

وليس كل شخص يستحق اهتمامًا.

وليس كل معركة تستحق دخولها.

أحيانًا يكون الصمت قوة.

وأحيانًا يكون الانسحاب حكمة.

وأحيانًا يكون التجاهل انتصارًا.

فاحفظ طاقتك لما ينفعك.

واحفظ وقتك لما يبني مستقبلك.

واحفظ قلبك من الضجيج الذي لا فائدة منه.

وتذكر دائماً:

من أتقن فن التجاهل... امتلك مفتاحًا عظيمًا من مفاتيح الراحة النفسية.

يتبع في الفصل التاسع:

عندما تتوقع القليل من الناس... تقل صدماتك

بدر شاشا

الفصل التاسع

عندما تتوقع القليل من الناس... تقل صدماتك

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

من أكبر أسباب الألم في حياة الإنسان ليست الأحداث نفسها.

وليس الظروف الصعبة فقط.

وليس حتى الخسائر التي يمر بها.

بل التوقعات.

نعم...

التوقعات التي نبنيها داخل عقولنا عن الناس.

نتوقع الوفاء من الجميع.

ونتوقع التقدير من الجميع.

ونتوقع المساعدة من الجميع.

ونتوقع أن يرد الآخرون الجميل كما فعلنا معهم.

ونتوقع أن يعاملونا بنفس الأخلاق التي نعاملهم بها.

ثم نصطدم بالواقع.

فتبدأ خيبات الأمل.

وتبدأ الجروح النفسية.

وتبدأ الأسئلة المؤلمة:

لماذا فعلوا هذا؟

لماذا تغيروا؟

لماذا خذلوني؟

لماذا لم يقدرُوا ما قدمته لهم؟

والجواب في كثير من الأحيان بسيط جداً:

لأننا توقعنا أكثر مما ينبغي.

التوقعات تصنع الألم

الحقيقة التي يتعلمها الإنسان بعد تجارب كثيرة هي أن معظم آلامه جاءت من توقعات لم تتحقق.

لم يتألم لأنه لم يحصل على شيء وعده به أحد.

بل لأنه رسم في ذهنه صورة معينة.

ثم اكتشف أن الواقع مختلف.

كلما ارتفعت توقعاتك من الناس.

ارتفعت احتمالات خيبة الأمل.

وكلما أصبحت أكثر واقعية.

أصبحت أكثر راحة.

الناس ليسوا نسخة منك

من الأخطاء الشائعة أن نعتقد أن الآخرين يفكرون مثلنا.

إذا كنا أوفياء نتوقع الوفاء.

إذا كنا صادقين نتوقع الصدق.

إذا كنا كرماء نتوقع الكرم.

لكن الناس مختلفون.

لكل شخص تربيته.

وأخلاقه.

ومصالحه.

وطريقته في التفكير.

ولهذا لا تفترض أن الجميع سيردون المعروف بالطريقة التي تتوقعها.

لا تبني سعادتك على الآخرين

عندما تجعل سعادتك مرتبطة بتصرفات الناس.

فأنت تسلمهم مفتاح راحتك النفسية.

إذا مدحوك سعدت.

وإذا تجاهلوك حزنت.

إذا ساعدوك ارتحت.

وإذا رفضوا تألمت.

لكن الإنسان الحكيم يبني سعادته على أشياء يملك التحكم فيها.

على مبادئه.

وعلى أهدافه.

وعلى علاقته بنفسه.

وعلى إيمانه.

لا على مزاج الآخرين.

ليس كل قريب وفيًا

من الحقائق التي قد تكون مؤلمة أن القرب لا يعني دائمًا الوفاء.

قد تجد الوفاء عند شخص بعيد.

وقد تجد الخذلان عند شخص قريب.

وقد تجد الصدق عند غريب.

وقد تجد الكذب عند من تعرفه منذ سنوات.

ولهذا لا تحكم على الناس بأسمائهم أو مواقعهم في حياتك.

بل بأفعالهم.

المبالغة في العطاء

بعض الناس يعطون بلا حدود.

ويضّحون بلا حدود.

ويضّحون ويضحون ويخدمون الآخرين باستمرار.

ثم ينتظرون التقدير.

وعندما لا يأتي التقدير يشعرون بالمرارة.

المشكلة ليست في العطاء.

بل في انتظار المقابل من كل شخص.

اعطِ لأنك تريد العطاء.

ولأن هذا يعبر عن أخلاقك.

لكن لا تجعل سعادتك مرتبطة برد فعل الآخرين.

تعلم أن ترى الناس كما هم

لا كما تريد أن يكونوا.

كثير من الصدمات تأتي لأننا نرى الناس بصورة مثالية.

نتجاهل عيوبهم.

ونتخيل صفات غير موجودة.

ونبني أحلامًا كبيرة عليهم.

ثم تظهر حقيقتهم.

فنشعر بالصدمة.

لكن الحقيقة أنهم لم يتغيروا.

بل نحن كنا نراهم بطريقة غير واقعية.

الواقعية ليست تشاؤمًا

عندما نقول خفف توقعاتك.

لا نقصد أن تصبح متشائمًا.

ولا أن تكره الناس.

ولا أن تفقد الثقة بالجميع.

بل أن تكون واقعيًا.

أن تدرك أن البشر يخطئون.

ويضعفون.

ويتغيرون.

وأن الكمال غير موجود.

لا تنتظر الشكر دائمًا

افعل الخير.

لكن لا تنتظر التصفيق.

ساعد الآخرين.

لكن لا تنتظر الامتنان من الجميع.

فبعض الناس ينسون المعروف بسرعة.

وبعضهم يعتبره أمراً طبيعياً.

وبعضهم قد يسيء إليك رغم كل ما قدمته له.

ولهذا اجعل أجرك عند الله.

واجعل رضاك نابغاً من ضميرك.

لا من كلمات الناس.

من يعرف هذه الحقيقة يعيش مرتاحاً

الشخص الذي يفهم طبيعة البشر يعيش براحة أكبر.

لا ينهار إذا خذله أحد.

ولا يتفاجأ إذا تغير شخص.

ولا يبالغ في التعلق.

ولا يبالغ في الانتظار.

بل يتعامل مع الحياة بعقلانية.

ويحافظ على توازنه النفسي.

أعط كل شخص حجمه الحقيقي

ليس كل شخص يستحق أن تمنحه كل أسرارك.

وليس كل شخص يستحق كل وقتك.

وليس كل شخص يستحق كل ثقتك.

الثقة تُبنى.

والاحترام يُكتسب.

والمكانة تُمنح لمن يستحقها.

## الحرية النفسية

عندما تقل توقعاتك من الناس.

تزداد حريتك النفسية.

لا تنتظر اتصالاً من أحد.

ولا رسالة من أحد.

ولا مدحاً من أحد.

ولا اعتذاراً من أحد.

فتعيش مرتاحاً.

وتتقبل الحياة كما هي.

لا كما تتمنى أن تكون.

## أجمل أنواع النضج

النضج الحقيقي ليس أن تعرف كل شيء.

بل أن تفهم طبيعة البشر.

وأن تتوقف عن مطالبتهم بما لا يستطيعون تقديمه.

وأن تتقبل اختلافهم.

وتتعاش مع الواقع.

بدل محاربتة.

## الخلاصة

كلما رفعت سقف توقعاتك من الناس.

زادت احتمالات خيبتك.

وكلما أصبحت أكثر واقعية.

ازدادت راحتك.

أحب الناس.

واحترمهم.

وأحسن إليهم.

لكن لا تبين سعادتك عليهم.

ولا تجعل قلبك رهينة لتصرفاتهم.

وتذكر دائماً:

إذا توقعت القليل من الناس... ستفاجأ بالخير أحياناً، لكنك نادراً ما ستُصدم.

يتبع في الفصل العاشر:

ليس كل من يبتسم لك يحبك

بدر شاشا

الفصل العاشر

ليس كل من يبتسم لك يحبك

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

من أجمل الأشياء في الحياة أن ترى ابتسامة صادقة.

فالابتسامة لغة يفهمها الجميع.

وتترك أثراً جميلاً في النفوس.

وتقرب القلوب من بعضها البعض.

لكن من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الإنسان أن يعتقد أن كل ابتسامة تعني المحبة.

وأن كل كلمة لطيفة تعني الإخلاص.

وأن كل شخص يجاملك يريد لك الخير.

فالواقع أكثر تعقيدًا من ذلك.

والحياة تعلمنا أن المظاهر ليست دائمًا مرآة للحقائق.

وأن بعض الابتسامات تخفي خلفها أشياء كثيرة لا تُرى.

## عالم الأفتنة

نعيش في عالم يرتدي فيه كثير من الناس الأفتنة.

قناع اللطف.

قناع الصداقة.

قناع الاحترام.

قناع المحبة.

ليس لأنهم أشرار بالضرورة.

ولكن لأن المجتمع مليء بالمجاملات والمصالح والحسابات المختلفة.

ولهذا لا ينبغي أن نحكم على الناس من أول لقاء.

ولا من أول ابتسامة.

ولا من أول كلمة جميلة.

فالزمن وحده يكشف الحقائق.

الفرق بين الكلام والمواقف

الكلام سهل.

والمواقف صعبة.

من السهل أن يقول لك شخص:

أنا أحبك.

أنا أحترمك.

أنا أقدرك.

أنا بجانبك دائماً.

لكن عند أول اختبار حقيقي تظهر الحقيقة.

عند الشدة.

عند الحاجة.

عند الأزمة.

عند الفشل.

عند المرض.

عند الخسارة.

هناك فقط تعرف من كان صادقاً.

ومن كان مجرد متحدث بارع.

**صديق المصلحة**

من أخطر الأشخاص في الحياة.

الشخص الذي يقترب منك ما دام يستفيد منك.

فإذا انتهت المصلحة.

اختفى.

إذا كنت تملك شيئاً يحتاجه.

كان قريباً منك.

وإذا لم تعد مفيداً له.

ابتعد وكأنك لم تكن موجوداً.

هذا النوع من العلاقات متعب جدًا.  
لأنه يقوم على الأخذ لا على الوفاء.  
وعلى المنفعة لا على المحبة.

كيف تعرف الناس؟

ليس من خلال ما يقولونه.

بل من خلال ما يفعلونه.

راقب أفعالهم.

راقب ثباتهم.

راقب مواقفهم.

راقب حضورهم في الأوقات الصعبة.

فالكلمات قد تخدع.

أما المواقف فنادرًا ما تكذب.

الغيرة المقنعة

بعض الناس يبتسمون لك.

لكنهم لا يفرحون لنجاحك.

يهنئونك بألسنتهم.

ويتألمون في داخلهم.

يتظاهرون بالسعادة.

لكنهم ينزعجون من تقدمك.

ويشعرون بالضيق عندما تحقق إنجازًا جديدًا.

ولهذا فإن نجاحك يكشف لك الكثير من الحقائق.

ففي لحظات النجاح ترى الوجوه كما هي.

بعيدًا عن الأفتعة.

لا تكن ساذجًا

الطيبة شيء جميل.

لكن السذاجة شيء مختلف.

الإنسان الطيب يحسن الظن.

لكن الإنسان الساذج يثق في الجميع دون تفكير.

ويمنح أسرار له لكل شخص.

ويصدق كل كلام يسمعه.

ثم يتفاجأ بالخيانة.

الحكمة أن تجمع بين حسن الظن والوعي.

أن تكون طيبًا.

لكن يقظًا.

محترمًا.

لكن حذرًا.

الزمن أفضل كاشف

لا تتعجل في الحكم على الناس.

دع الزمن يعمل.

فالأيام تكشف الشخص الحقيقي.

والسنوات تفضح الأفتعة.

والمواقف تظهر المعادن.

هناك أشخاص يزدادون جمالاً كلما عرفتهم أكثر.  
وهناك أشخاص تكتشف حقيقتهم كلما اقتربت منهم.  
ولهذا لا تستعجل الثقة.

لا تبحث عن الكثرة

كثير من الناس يفتخرون بعدد معارفهم.

لكن القيمة ليست في العدد.

بل في الجودة.

وجود صديق واحد صادق.

أفضل من عشرات العلاقات السطحية.

وجود شخص وفي.

أفضل من مئة شخص يختفون عند أول مشكلة.

فلا تقيس ثروتك الاجتماعية بعدد الأسماء.

بل بعدد الأشخاص الذين يمكن الاعتماد عليهم فعلاً.

الاختبار الحقيقي

اسأل نفسك:

من بقي معي عندما لم يكن لدي شيء؟

من وقف بجانبني عندما كنت ضعيفاً؟

من فرح لنجاحي بصدق؟

من نصحتني عندما أخطأت؟

من حافظ على العلاقة دون مصلحة؟

هؤلاء هم الأشخاص الذين يستحقون مكاناً في حياتك.

لا تكره الناس

معرفة حقيقة الناس لا تعني كرههم.

ولا تعني الشك في الجميع.

ولا تعني العيش بخوف دائم.

بل تعني أن تكون واقعياً.

أن تعطي كل شخص حجمه الحقيقي.

وأن تتعامل مع الناس بوعي.

لا بسذاجة.

احفظ أسرارك

من الحكمة ألا تكشف كل أوراقك.

ولا تروي كل تفاصيل حياتك.

ولا تمنح ثقتك الكاملة بسرعة.

فبعض الناس قد يستخدمون معلوماتك ضدك يوماً ما.

ولهذا اجعل بينك وبين الآخرين حدوداً صحية.

تحميك من الندم.

قيمة الإنسان الحقيقي

عندما تجد إنساناً صادقاً.

وفياً.

مخلصاً.

صاحب مواقف.

فتمسك به.

لأن هذا النوع أصبح نادرًا.  
ولأن العلاقات الصادقة من أثنى كنوز الحياة.

### الخلاصة

ليس كل من يضحك معك صديقًا.  
وليس كل من يمدحك محبًا.  
وليس كل من يقترب منك مخلصًا.  
فلا تتخدع بالكلمات.  
ولا تنبهر بالمظاهر.  
وانظر دائمًا إلى الأفعال.  
فهي اللغة الوحيدة التي لا تعرف الكذب.  
وتذكر دائمًا:

الابتسامة قد تخدعك للحظة... لكن المواقف تكشف الحقيقة إلى الأبد.

يتبع في الفصل الحادي عشر:

كلما كبرت... صغرت دائرتك

بدر شاشا

الفصل الحادي عشر

كلما كبرت... صغرت دائرتك

من كتاب: اعتزل الناس تراتح

تأليف: بدر شاشا

عندما نكون صغارًا نعتقد أن كثرة العلاقات إنجاز.

وأن عدد الأصدقاء دليل على النجاح.

وأن كثرة المعارف قوة.

فنفرح بكل شخص يدخل حياتنا.

ونسعى إلى توسيع دائرة علاقاتنا باستمرار.

لكن الحياة مدرسة عظيمة.

ومع مرور السنوات.

ومع تراكم التجارب.

ومع كثرة المواقف.

نكتشف حقيقة مختلفة تمامًا.

نكتشف أن القيمة ليست في عدد الأشخاص الذين نعرفهم.

بل في عدد الأشخاص الذين يستحقون البقاء.

وهنا تبدأ الدائرة في التضييق.

ليس لأننا أصبحنا نكره الناس.

بل لأننا أصبحنا نفهمهم أكثر.

النضج يغير نظرتك

كل مرحلة عمرية تعلمك شيئاً جديداً.

في البداية تبحث عن القبول.

ثم تبحث عن الانتماء.

ثم تبحث عن النجاح.

ثم تصل إلى مرحلة أهم من كل ذلك.

مرحلة البحث عن السلام النفسي.

وعندما تصبح راحة بالك أولوية.

ستتوقف تلقائيًا عن الاحتفاظ بالعلاقات التي تستنزفك.

ليست خسارة بل تصفية

بعض الناس يحزنون عندما تقل علاقاتهم.

ويشعرون أنهم فقدوا الكثير.

لكن الحقيقة أن ما يحدث غالبًا ليس خسارة.

بل تصفية.

مثل البستاني الذي يزيل الأغصان اليابسة.

ليحافظ على الشجرة.

كذلك الإنسان الناضج.

يتخلص من العلاقات السامة.

والصداقات المزيفة.

والمعارف المرهقة.

ليحافظ على نفسه.

الوقت أصبح أعلى

في الصغر نملك وقتًا طويلًا.

أما مع التقدم في العمر.

فتزداد المسؤوليات.

والالتزامات.

والأهداف.

فتصبح أكثر حرصًا على وقتك.

وتدرك أن الوقت الذي تمنحه لشخص لا يقدرك.

هو وقت مسروق من حياتك.

ولهذا تصبح أكثر انتقائية.

لم تعد تملك طاقة للمجاملات

في مرحلة معينة.

يتعب الإنسان من الأقنعة.

ومن التمثيل.

ومن العلاقات المبنية على المجاملات فقط.

فيبدأ بالبحث عن العلاقات الحقيقية.

العلاقات التي يستطيع فيها أن يكون نفسه.

دون تصنع.

ودون خوف.

ودون إرهاب.

الجودة أهم من العدد

قد يمتلك شخص مئات المعارف.

لكنه يشعر بالوحدة.

وقد يمتلك شخص آخر ثلاثة أصدقاء فقط.

لكنه يشعر بالأمان.

لأن القيمة ليست في العدد.

بل في العمق.

ليس المهم كم شخصاً تعرف.

بل كم شخصاً يمكن الاعتماد عليه.

الخبرة تكشف الحقائق

التجارب تجعل الإنسان أكثر وعياً.

بعد الخذلان.

يصبح أكثر حذرًا.

بعد الخيانة.

يصبح أكثر انتقاءً.

بعد الصدمات.

يصبح أكثر حكمة.

ولهذا تقل الدائرة.

ليس بسبب الكراهية.

بل بسبب الخبرة.

راحة البال أهم

هناك علاقات تمنحك الطاقة.

وهناك علاقات تسحبها منك.

هناك أشخاص تشعر بالراحة معهم.

وهناك أشخاص تشعر بالتعب بمجرد الجلوس معهم.

ومع النضج.

تتعلم اختيار من يمنحك السلام.

والابتعاد عن من يسرق منك الراحة.

لم تعد مضطراً لإرضاء الجميع

من علامات النضج الكبيرة.

أن تدرك أنك لست مسؤولاً عن إسعاد الجميع.

ولا عن إقناع الجميع.

ولا عن كسب رضا الجميع.

فتتوقف عن مطاردة القبول.

وتبدأ بالتركيز على نفسك.

وعلى الأشخاص الذين يبادلونك الاحترام.

الوحدة أحياناً أفضل

هناك لحظات تكون فيها الوحدة أكثر راحة من بعض العلاقات.

لأن الوحدة لا تخونك.

ولا تكذب عليك.

ولا تستنزف أعصابك.

ولهذا يتعلم الإنسان الناضج الاستمتاع بوقته مع نفسه.

بدل الهروب الدائم إلى الناس.

ليس الجميع يستحق القرب

بعض الأشخاص يستحقون الاحترام.

لكن ليس القرب.

بعضهم يستحق المعاملة الطيبة.

لكن ليس الثقة الكاملة.

وبعضهم يستحق السلام.

لكن من بعيد.

وهذا من الحكمة.

وليس من القسوة.

الدائرة الصغيرة أكثر دفئاً

كلما صغرت دائرتك.

أصبحت أكثر وضوحاً.

تعرف من يحبك.

ومن يدعمك.

ومن يفرح لنجاحك.

ومن يقف بجانبك في الشدائد.

فتصبح العلاقات أكثر صدقاً.

وأقل تعقيداً.

لا تخف من التغيير

إذا لاحظت أن عدد علاقاتك يقل.

فلا تخف.

ربما تكون في طريق النضج.

وربما تكون قد بدأت تفهم قيمة وقتك.

وقيمة طاقتك.

وقيمة سلامك النفسي.

فليس كل ابتعاد خسارة.

وليس كل نهاية مؤلمة.

أحياناً يكون الابتعاد بداية حياة أكثر هدوءاً.

## الثروة الحقيقية

الثروة الحقيقية ليست الأموال فقط.

بل الأشخاص الحقيقيون.

وجود شخص واحد صادق.

وفي.

مخلص.

خير من عشرات العلاقات المزيفة.

ولهذا حافظ على الأشخاص الحقيقيين.

فهم كنز نادر.

## الخلاصة

كلما كبرت.

أصبحت أكثر وعياً.

وأكثر انتقاءً.

وأقل استعداداً لإضاعة وقتك.

فتصغر دائرتك.

لكن تزداد قيمتها.

وتقل العلاقات.

لكن تزداد جودتها.

وتقل الضوضاء.

لكن تزداد الراحة.

وتذكر دائماً:

ليس النجاح أن تعرف عددًا كبيرًا من الناس... بل أن تعرف من يستحق البقاء في حياتك.

يتبع في الفصل الثاني عشر:

لا تتعلق بأحد أكثر من اللازم

بدر شاشا

الفصل الثاني عشر

لا تتعلق بأحد أكثر من اللازم

من كتاب: اعتزل الناس تراتح

تأليف: بدر شاشا

من أكثر الأمور التي تسبب الألم للإنسان في هذه الحياة التعلق الزائد بالناس.

ففي البداية يبدو التعلق شيئًا جميلًا.

يمنحنا شعورًا بالأمان.

ويجعلنا نشعر أن هناك من يفهمنا.

ويهتم بنا.

ويقف بجانبنا.

لكن عندما يتحول هذا التعلق إلى اعتماد كامل على شخص آخر.

يبدأ الألم.

ويبدأ الخوف.

وتبدأ المعاناة.

لأنك تصبح مرتبطًا بشخص قد يتغير.

أو يبتعد.

أو ينشغل.

أو يرحل.

وعندما يحدث ذلك تشعر وكأن جزءاً منك قد انهار.

ما هو التعلق؟

التعلق ليس حباً فقط.

بل هو أن تربط سعادتك بشخص معين.

أن يصبح مزاجك مرتبطاً بكلامه.

وفرحك مرتبطاً بوجوده.

وحزنك مرتبطاً بابتعاده.

وأن تشعر أنك لا تستطيع العيش بشكل طبيعي بدونه.

هنا يتحول الحب إلى عبء.

وتتحول العلاقة إلى مصدر خوف دائم.

لماذا نتعلق بالناس؟

لأن الإنسان بطبيعته يحتاج إلى الحب.

ويحتاج إلى الانتماء.

ويحتاج إلى الشعور بالأمان.

لكن المشكلة تبدأ عندما نحاول سد كل احتياجاتنا النفسية من خلال شخص واحد.

فنحمله فوق طاقته.

وننتظر منه ما لا يستطيع تقديمه.

ثم نصاب بخيبة الأمل.

لا تجعل شخصاً محور حياتك

من الأخطاء الكبيرة أن تجعل حياتك تدور حول شخص واحد.

فتنسى نفسك.

وأهدافك.

وأحلامك.

وعلاقاتك الأخرى.

وتصبح كل تفاصيل يومك مرتبطة به.

إذا كان سعيداً سعدت.

وإذا كان حزيناً حزنت.

وإذا اقترب ارتحت.

وإذا ابتعد انهرت.

وهذا وضع خطير.

لأنك بذلك منحت شخصاً واحداً سلطة كاملة على مشاعرك.

الناس يتغيرون

هذه سنة الحياة.

الناس يتغيرون.

الظروف تتغير.

الأفكار تتغير.

المشاعر تتغير.

والعلاقات تتغير.

ولهذا فإن بناء حياتك بالكامل على وجود شخص معين يجعل استقرارك النفسي هشاً.

فاذا تغير ذلك الشخص.

اهتز عالمك كله.

الحب لا يعني الذوبان  
يمكنك أن تحب بصدق.  
وأن تخلص بصدق.  
وأن تهتم بصدق.  
لكن دون أن تفقد نفسك.  
الحب الصحي لا يلغي الشخصية.  
ولا يلغي الكرامة.  
ولا يلغي الاستقلالية.  
الحب الحقيقي يجعل الطرفين أقوى.  
لا أضعف.

عندما يصبح التعلق سجنًا  
في البداية يبدو الأمر اهتمامًا.  
ثم يتحول إلى انتظار.  
ثم يتحول إلى قلق.  
ثم يتحول إلى خوف.  
ثم يتحول إلى معاناة.  
فتجد نفسك تراقب كل كلمة.  
وكل تصرف.  
وكل رسالة.  
وكل تأخير.  
وتعيش في حالة توتر مستمرة.

وهنا لا يعود الأمر حبًا.

بل يصبح سجنًا نفسيًا.

احتفظ بحياتك الخاصة

من الحكمة أن يكون لديك عالمك الخاص.

أهدافك الخاصة.

وأحلامك الخاصة.

وهواياتك الخاصة.

وأوقاتك الخاصة.

حتى وأنت في أقوى العلاقات.

لأن الإنسان الذي يملك حياة متوازنة.

لا ينهار إذا تغيرت علاقة من علاقاته.

لا تجعل قيمتك مرتبطة بأحد

بعض الناس يشعرون أن قيمتهم تأتي من اهتمام الآخرين بهم.

فإذا حصلوا على الاهتمام شعروا بالسعادة.

وإذا فقدوه شعروا أنهم بلا قيمة.

لكن الحقيقة أن قيمتك لا تأتي من أحد.

قيمتك تأتي من أخلاقك.

ومن مبادئك.

ومن شخصيتك.

ومن إنجازاتك.

ومن احترامك لنفسك.

الفراق جزء من الحياة

سواء أحببنا ذلك أم لا.

فإن الفراق جزء من الحياة.

بعض الأشخاص يرحلون بسبب الظروف.

وبعضهم بسبب الاختلاف.

وبعضهم بسبب الموت.

وبعضهم لأن الطريق لم يعد واحدًا.

ولهذا يجب أن نتعلم كيف نحب دون أن نفقد قدرتنا على الاستمرار إذا حدث الفراق.

الاستقلال العاطفي

الاستقلال العاطفي لا يعني القسوة.

ولا يعني البرود.

ولا يعني الابتعاد عن الناس.

بل يعني أن تكون قادرًا على الوقوف على قدميك نفسيًا.

حتى عندما تتغير الظروف.

أن تحب دون تعلق مرضي.

وأن تعطي دون أن تفقد نفسك.

وأن تشناق دون أن تنهار.

احم قلبك

ليس كل شخص يستحق أن تمنحه قلبك بالكامل.

وليس كل علاقة تستحق أن تراهن عليها بكل مشاعرك.

تعرف على الناس جيدًا.

راقب أفعالهم.

ولا تتسرع في منح الثقة الكاملة.

فالقلب أمانة.

ويستحق أن يُحفظ.

أقوى أنواع الحرية

من أجمل أنواع الحرية أن تكون قادرًا على السعادة بنفسك.

أن تستمتع بوقتك وحدك.

أن تشعر بالرضا دون انتظار أحد.

أن تحب الناس.

لكن دون أن تصبح أسيرًا لهم.

أن تشفق إليهم.

لكن دون أن تفقد نفسك فيهم.

لا تخف من الحب

المشكلة ليست في الحب.

بل في التعلق المبالغ فيه.

فالحب نعمة عظيمة.

والعلاقات الصادقة من أجمل ما في الحياة.

لكن يجب أن تبقى متوازنة.

حتى تبقى مصدر سعادة.

لا مصدر ألم.

الخلاصة

أحب الناس.

واهتم بهم.

وأخلص لهم.

لكن لا تجعل سعادتك كلها في أيديهم.

ولا تجعل قيمتك مرتبطة بوجودهم.

ولا تجعل حياتك تدور حولهم.

احتفظ دائماً بجزء من نفسك لنفسك.

وجزاء من قوتك لقلبك.

وجزاء من وقتك لأحلامك.

وتذكر دائماً:

كلما قلّ تعلقك بالناس... زادت حريرتك، وقلت صدماتك، وازدادت راحتك.

يتبع في الفصل الثالث عشر:

عش لنفسك قليلاً... فالعمر يمضي سريعاً

بدر شاشا

الفصل الثالث عشر

عش لنفسك قليلاً... فالعمر يمضي سريعاً

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

في زحمة الحياة ينسى كثير من الناس أنفسهم.

يقضون سنوات طويلة وهم يركضون خلف إرضاء الآخرين.

يحاولون كسب رضا هذا.

وموافقة ذاك.

واستحسان الجميع.

حتى تأتي لحظة صامته من العمر.

لحظة يتوقف فيها الإنسان قليلاً.

وينظر خلفه.

فيكتشف أن السنوات مرت بسرعة مذهلة.

ويكتشف أنه منح الكثير من وقته للناس.

لكن القليل جداً لنفسه.

وهنا يبدأ السؤال الكبير:

متى سأعيش الحياة التي أريدها أنا؟

**العمر لا ينتظر أحداً**

من أعظم الحقائق التي يجب أن يدركها الإنسان أن العمر يمضي في كل يوم.

سواء استغللناه أم أضعناه.

سواء كنا سعداء أم تعساء.

وسواء كنا منشغلين بأهدافنا أو بمراقبة الآخرين.

الوقت لا يتوقف.

ولا يعود.

ولا يمنح فرصة ثانية للأيام التي رحلت.

ولهذا فإن أخطر أنواع الخسارة ليست خسارة المال.

بل خسارة الوقت.

لا تجعل حياتك مشروعًا لإرضاء الجميع

هناك أشخاص يقضون أعمارهم كلها في محاولة إرضاء الآخرين.

يرتدون ما يعجب الناس.

ويقولون ما يرضي الناس.

ويختارون ما يناسب الناس.

ويؤجلون أحلامهم خوفًا من كلام الناس.

وفي النهاية يكتشفون حقيقة مؤلمة.

مهما فعلت.

فلن ترضي الجميع.

سيحبك البعض.

وسينتقدك البعض.

وسيوافقك البعض.

وسيعارضك البعض.

فلماذا تضيع حياتك في معركة مستحيلة؟

اسأل نفسك: ماذا أريد أنا؟

سؤال بسيط.

لكنه عميق جدًا.

ماذا أريد أنا؟

ليس ماذا يريد الآخرون مني.

ولا ماذا يتوقعه المجتمع مني.

ولا ماذا يفضله الناس لي.

بل ماذا أريد أنا حقًا؟

كثير من الناس لا يعرفون الإجابة.

لأنهم قضوا سنوات طويلة يستمعون إلى أصوات الآخرين.

حتى اختفى صوتهم الداخلي.

لا تؤجل سعادتك

بعض الناس يؤجلون سعادتهم باستمرار.

يقولون:

سأرتاح عندما أنتهي من هذا.

سأسعد عندما أحصل على ذلك.

سأعيش عندما تتحسن الظروف.

لكن الحياة لا تعمل بهذه الطريقة.

لأن كل مرحلة تحمل تحديات جديدة.

ولهذا يجب أن تتعلم أن تعيش الآن.

وأن تستمتع بالرحلة.

لا أن تنتظر نهاية الطريق.

اهتم بنفسك دون شعور بالذنب

هناك من يشعر بالذنب كلما اهتم بنفسه.

وكان العناية بالنفس أنانية.

لكن الحقيقة مختلفة.

فالشخص الذي يهمل نفسه.

لن يستطيع الاستمرار في العطاء طويلاً.

والشخص الذي يستنزف نفسه من أجل الجميع.

سينهار يوماً ما.

ولهذا فإن الاهتمام بالنفس ضرورة.

وليس رفاهية.

امنح نفسك وقتاً

اقرأ كتاباً تحبه.

امش في مكان هادئ.

مارس هواية تستمتع بها.

تعلم شيئاً جديداً.

اجلس مع نفسك.

فكر.

تأمل.

اكتب أفكارك.

احلم.

خطط.

كل هذه الأمور ليست مضيعة للوقت.

بل استثمار في حياتك.

توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين

المقارنة من أكبر سارقي السعادة.

دائماً سيبدو هناك شخص أغنى منك.

وأشهر منك.

وأكثر نجاحًا منك.

لكن هناك أيضًا من يتمنى أن يملك ما لديك.

ولهذا ركز على رحلتك الخاصة.

فلكل إنسان ظروفه.

وطريقه.

وقصته.

اصنع حياتك كما تريد

لا تدع الآخرين يقررون عنك كل شيء.

فأنت من سيعيش النتائج.

وأنت من سيتحمل العواقب.

وأنت من سيقضي العمر في هذا الطريق.

ولهذا فكر بنفسك.

واختر بنفسك.

وعش حياتك وفق قناعاتك.

ما دامت لا تضر أحدًا.

لا تنتظر الوقت المناسب

كثير من الأحلام ماتت بسبب الانتظار.

انتظار الفرصة المثالية.

والظروف المثالية.

واللحظة المثالية.

لكن الحقيقة أن الكمال لا يأتي.

والوقت المناسب غالبًا يُصنع.

لا يُنتظر.

ابدأ بما لديك.

ومن حيث أنت.

وبالوسائل المتاحة لك.

كن صديقًا لنفسك

الغريب أن بعض الناس يعاملون الآخرين بلطف.

لكنهم يعاملون أنفسهم بقسوة.

يسامحون الجميع.

لكن لا يسامحون أنفسهم.

يشجعون الجميع.

لكن يحطمون أنفسهم بالنقد المستمر.

تعلم أن تكون صديقًا لنفسك.

وأن تتحدث معها برحمة.

وأن تمنحها فرصة للخطأ والتعلم.

الحياة أقصر مما نظن

كلما تقدم الإنسان في العمر.

أدرك سرعة الأيام.

فالسنوات التي بدت طويلة في الماضي.

تبدو قصيرة جدًا عند النظر إليها من بعيد.

ولهذا لا تؤجل كل شيء.

ولا تضيع عمرك في أمور لا تستحق.

ولا تجعل حياتك مجرد رد فعل لما يريده الآخرون.

### النجاح الحقيقي

النجاح ليس فقط مآلاً.

ولا منصباً.

ولا شهرة.

النجاح الحقيقي أن تعيش حياة تشبهك.

أن تنام مرتاح الضمير.

أن تستيقظ وأنت راضٍ عن طريقك.

أن تشعر أن عمرك لم يضيع هباءً.

### أعظم هدية

أعظم هدية يمكنك أن تقدمها لنفسك.

أن تمنحها فرصة للعيش.

أن تسمح لها بالحلم.

أن تسمح لها بالتجربة.

أن تسمح لها بالفرح.

أن تسمح لها بأن تكون نفسها.

### الخلاصة

لا تجعل كل عمرك للناس.

ولا تجعل كل وقتك للآخرين.

ولا تجعل كل طاقتك لإرضاء الجميع.

احتفظ بجزء من حياتك لك.

وجزاء من وقتك لأحلامك.

وجزاء من قلبك لسلامك النفسي.

فالعمر يمضي أسرع مما تتخيل.

وتذكر دائماً:

**عش لنفسك قليلاً... فالحياة التي لا تعيشها اليوم قد لا تجد فرصة لعيشها غداً.**

**يتبع في الفصل الرابع عشر:**

لا تحمل همّ كلام الناس

بدر شاشا

الفصل الرابع عشر

لا تحمل همّ كلام الناس

من كتاب: اعتزل الناس تراح

تأليف: بدر شاشا

منذ أن يولد الإنسان وهو يعيش وسط الناس.

يسمع آراءهم.

ويستمع إلى أحكامهم.

ويتأثر بكلماتهم.

وفي كثير من الأحيان يصبح كلام الناس جزءاً من قراراته.

فيختار ما يختار خوفاً منهم.

ويتراجع عما يريد خوفاً منهم.

ويتردد في أحلامه خوفاً منهم.

وكأن الناس أصبحوا سجانين غير مرئيين يتحكمون في حياته.

لكن الحقيقة التي يكتشفها الإنسان المتقدم في العمر هي أن جزءًا كبيرًا من معاناته لم يكن بسبب الواقع.

بل بسبب خوفه من كلام الناس عن ذلك الواقع.

سجن لا جدران له

هناك سجون من حديد.

وهناك سجون من أفكار.

وأحد أخطر السجون النفسية هو سجن آراء الآخرين.

أن تعيش حياتك كلها وأنت تسأل:

ماذا سيقول الناس؟

كيف سينظرون إليّ؟

هل سيوافقون؟

هل سينتقدون؟

هل سيسخرون؟

ومع مرور الوقت تتحول حياتك إلى محاولة مستمرة لتجنب الانتقاد.

فتفقد حريتك.

وتفقد شخصيتك.

وتفقد نفسك.

الناس يتكلمون في كل الأحوال

هذه حقيقة لا مفر منها.

إذا نجحت تكلموا.

وإذا فشلت تكلموا.

إذا تقدمت تكلموا.

وإذا تأخرت تكلموا.

إذا تكلمت كثيرًا تكلموا.

وإذا التزمت الصمت تكلموا.

إذا كنت غنيًا تكلموا.

وإذا كنت فقيرًا تكلموا.

بمعنى آخر:

الناس سيتحدثون مهما فعلت.

فلماذا تجعل سعادتك مرتبطة بشيء لا يمكنك التحكم فيه؟

المشكلة ليست في كلامهم

في كثير من الأحيان المشكلة ليست فيما يقوله الناس.

بل في القيمة التي نعطيها لكلامهم.

فقد تسمع ملاحظة بسيطة.

لكنك تفكر فيها أيامًا.

وقد تسمع انتقادًا عابرًا.

لكنه يسيطر على مزاجك طويلًا.

بينما الشخص الذي قال الكلام ربما نسيه بعد دقائق.

أكثر الناس مشغولون بأنفسهم

نميل إلى الاعتقاد أن الجميع يراقبوننا.

لكن الحقيقة أن معظم الناس مشغولون بحياتهم.

بمشاكلهم.

بأهدافهم.

وبهمومهم الخاصة.

وأنت لست محور الكون بالنسبة لهم كما تتخيل.

ولهذا فإن كثيرًا من المخاوف التي نحملها لا أساس لها.

**الخوف يقتل الأحلام**

كم من مشروع لم يبدأ بسبب كلام الناس.

وكم من موهبة اختفت بسبب السخرية.

وكم من فرصة ضاعت بسبب الخوف من الانتقاد.

وكم من إنسان عاش حياة لا يريد لها فقط لأنه خاف من آراء الآخرين.

الخوف من الناس قد يكون أحيانًا أخطر من الفشل نفسه.

لأنه يمنعك من المحاولة أصلاً.

**لا تطلب الإذن لتعيش**

بعض الناس يعيشون وكأنهم يحتاجون موافقة الجميع على كل خطوة.

موافقة العائلة.

وموافقة الأصدقاء.

وموافقة المجتمع.

وموافقة الغرباء.

لكن حياتك ليست مشروعًا جماعيًا.

أنت من سيعيش نتائج قراراتك.

وأنت من سيتحمل ثمنها.

ولهذا لا تجعل الآخرين يقودون حياتك بدلاً منك.

فرق بين النصيحة والحكم

ليس كل كلام الناس سيئاً.

فهناك نصائح صادقة ومفيدة.

وهناك أشخاص يريدون لك الخير فعلاً.

لكن هناك فرق كبير بين النصيحة والحكم.

النصيحة تساعدك.

أما الأحكام فتقيدك.

خذ النصيحة بعقل.

واترك الأحكام تمر دون أن تسكن داخلك.

الثقة بالنفس درع قوي

كلما ازدادت ثقتك بنفسك.

قل تأثير كلام الناس عليك.

لأنك تعرف من أنت.

وتعرف قيمتك.

وتعرف أهدافك.

فلا تهتز بسهولة أمام كل رأي.

أما عندما تكون غير واثق من نفسك.

فإن أصغر كلمة قد تهزك.

النجاح يجلب الانتقاد

من المفارقات أن النجاح لا يقلل الانتقاد.

بل قد يزيده.

فكلما تقدمت.

أصبحت أكثر ظهورًا.

وكلما أصبحت أكثر ظهورًا.

ازدادت الآراء حولك.

ولهذا فإن محاولة النجاح دون التعرض للانتقاد أمر مستحيل.

اقبل هذه الحقيقة.

واركز على طريقك.

تعلم فن التجاهل

ليس كل رأي يستحق التفكير.

وليس كل تعليق يستحق الرد.

وليس كل انتقاد يستحق التوقف عنده.

تعلم أن تميز بين المهم وغير المهم.

وأن تحفظ طاقتك لما يفيدك.

لا لما يستهلكك.

عش وفق مبادئك

إذا كنت تحاول إرضاء الجميع.

فسوف تضيع.

أما إذا عشت وفق مبادئ واضحة.

فسوف تشعر بالثبات.

قد يختلف معك الناس.

وقد ينتقدونك.

لكن على الأقل ستكون صادقًا مع نفسك.

الحياة أقصر من أن تُعاش بالخوف

تخيل أن تصل إلى آخر العمر.

ثم تكتشف أنك لم تعش كما تريد.

بل كما أراد الآخرون.

كم سيكون ذلك مؤلمًا؟

ولهذا لا تجعل الخوف من كلام الناس يسرق منك سنواتك.

فالعمر لا يعود.

والفرص لا تنتظر.

الحرية الحقيقية

الحرية ليست أن يفكر الناس مثلك.

ولا أن يوافقوك دائمًا.

بل أن تكون قادرًا على العيش وفق قناعاتك.

دون أن تصبح أسيرًا لآرائهم.

عندها فقط تشعر بالسلام.

وبالراحة.

وبالاستقلال الحقيقي.

الخلاصة

سيحبك بعض الناس.

وسينتقدك بعضهم.

وسيفهمك البعض.

وسيسيء فهمك البعض الآخر.

وهذه طبيعة الحياة.

فلا تحمل همّ كلام الناس أكثر مما يستحق.

ولا تجعل آراءهم تتحكم في قراراتك.

ولا تسمح لهم بسرقة أحلامك.

عش بكرامة.

واعمل بصدق.

وامض في طريقك.

ثم دع الناس يقولون ما يشاؤون.

وتذكر دائماً:

إذا عشت لإرضاء الناس... ستتعب، وإذا عشت وفق مبادئك... سترتاح.

يتبع في الفصل الخامس عشر:

القناعة... السر الذي يبحث عنه الجميع

بدر شاشا

الفصل الخامس عشر

القناعة... السر الذي يبحث عنه الجميع

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

في عالم يركض فيه الجميع بلا توقف.

ويبحث فيه الناس عن المزيد كل يوم.

مزيد من المال.

ومزيد من الشهرة.

ومزيد من الممتلكات.

ومزيد من النجاح.

يظن الكثيرون أن السعادة موجودة في الشيء القادم.

في الراتب القادم.

وفي المنزل القادم.

وفي السيارة القادمة.

وفي المنصب القادم.

وفي الإنجاز القادم.

لكن المفاجأة التي يكتشفها الإنسان بعد سنوات طويلة هي أن السعادة لا تأتي دائمًا عندما يحصل على ما يريد.

بل تأتي غالبًا عندما يتعلم كيف يرضى بما لديه.

وهنا يظهر السر العظيم:

القناعة.

ما هي القناعة؟

القناعة لا تعني الاستسلام.

ولا تعني الكسل.

ولا تعني التوقف عن الطموح.

القناعة هي أن تسعى لما تريد.

لكن دون أن تجعل سعادتك رهينة لما لا تملك.

أن تعمل وتجتهد.

لكن أن تبقى ممتنًا لما لديك.

أن تطمح للأفضل.

لكن دون أن تحتقر واقفك الحالي.

لماذا يتعب الناس؟

لأن كثيرًا منهم يعيشون في مقارنة دائمة.

ينظرون إلى من يملك أكثر.

ويغفلون عن من يملك أقل.

يرون النقص.

ولا يرون النعم.

يركزون على ما فقدوه.

وينسون ما بقي معهم.

ولهذا يعيشون في حالة عطش مستمرة.

حتى عندما يحصلون على أشياء كثيرة.

القناعة لا تمنع النجاح

هناك من يعتقد أن القناعة تعني التخلي عن الأحلام.

وهذا خطأ.

يمكنك أن تكون طموحًا جدًا.

وأن تسعى للنجاح.

وأن تعمل بجد.

وفي الوقت نفسه تكون قنوعًا.

كيف؟

بأن تستمتع بما لديك الآن.

وأنت تعمل من أجل ما تريده غدًا.

أكبر ثروة

قد يمتلك شخص ملايين الأموال.

لكنه يعيش قلقًا وتعبًا.

وقد يمتلك شخص آخر القليل.

لكنه يشعر بالرضا والطمأنينة.

من الأغنى؟

ليس دائمًا من يملك أكثر.

بل من يحتاج أقل.

ومن يشعر بالاكتمال.

المقارنة تسرق النعم

عندما تقارن نفسك باستمرار بالآخرين.

تفقد القدرة على رؤية جمال حياتك.

دائمًا سيظهر شخص لديه شيء أكثر منك.

ولهذا إذا جعلت المقارنة معيار سعادتك.

فلن تشعر بالرضا أبدًا.

انظر إلى حياتك.

وإلى ما حققته.

وإلى النعم الموجودة بين يديك.

ستكتشف أن لديك أشياء كثيرة تستحق الامتنان.

## نعمة الصحة

كثير من الناس لا يدركون قيمة الصحة إلا بعد فقدانها.

يمشون.

ويتنفسون.

ويرون.

ويسمعون.

ويعيشون أيامهم بشكل طبيعي.

لكنهم لا يشعرون بعظمة هذه النعم.

حتى تأتي لحظة يدركون فيها أن ما كانوا يملكونه كان كنزًا حقيقيًا.

الرضا يجلب الطمأنينة

القناعة لا تزيد المال.

لكنها تزيد الراحة.

ولا تضاعف الممتلكات.

لكنها تضاعف السكينة.

فالإنسان القنوع ينام مرتاحًا.

ولا يحرق نفسه بالحسد.

ولا يستهلك عمره في اللهات المستمر خلف ما عند الآخرين.

اشكر ما لديك

الامتنان من أقصر الطرق إلى السعادة.

كل يوم.

فكر في الأشياء الجميلة الموجودة في حياتك.

مهما كانت بسيطة.

أسرة.

صحة.

صديق وفي.

بيت يؤويك.

طعام تأكله.

فرصة جديدة.

كل هذه نعم عظيمة.

لكننا أحياناً نعتادها فننسى قيمتها.

الطمع لا نهاية له

الإنسان الذي لا يعرف القناعة.

لن يشبع أبداً.

إذا امتلك ألفاً أراد عشرة آلاف.

وإذا امتلك عشرة آلاف أراد مئة ألف.

وإذا حصل على ما يريد.

بحث عن شيء آخر.

وهكذا يعيش عمره كله في مطاردة لا تنتهي.

البساطة سر الراحة

كلما أصبحت حياتك أبسط.

ازدادت راحتك.

وكلما قل تعلقك بالمظاهر.

ازداد شعورك بالحرية.

فالكثير من الناس لا يتعبهم الفقر.

بل يتعبهم التنافس.

والرغبة في إثبات أنفسهم أمام الآخرين.

عش الحاضر

القناعة تعلمك أن تعيش اللحظة.

أن تستمتع بما لديك الآن.

بدل أن تؤجل سعادتك إلى وقت مجهول.

فالحياة ليست فقط ما ننتظره.

بل أيضًا ما نعيشه اليوم.

لا تحسد أحدًا

الحسد يحرق صاحبه قبل غيره.

لأنه يجعلك تنتظر دائمًا إلى ما عند الآخرين.

وتنسى ما لديك.

وتعيش في شعور دائم بالنقص.

أما القناعة فتعيدك إلى نفسك.

وتجعلك ترى قيمة حياتك كما هي.

أجمل شعور

من أجمل المشاعر في الدنيا.

أن تنتظر إلى حياتك وتقول:

الحمد لله.

ليس لأن حياتك كاملة.  
بل لأنك تعلم أن الكمال غير موجود.  
لكنك ترى النعم قبل النواقص.  
وترى الخير قبل المشاكل.  
وترى ما لديك قبل ما ينقصك.

### الخلاصة

القناعة ليست أن تتوقف عن الحلم.  
بل أن تتوقف عن تعذيب نفسك.  
القناعة ليست أن ترفض النجاح.  
بل أن تنجح دون أن تفقد سلامك الداخلي.  
القناعة ليست نهاية الطموح.  
بل بداية الراحة.

فاسع.

واجتهد.

واحلم.

واعمل.

لكن لا تنس أن تستمتع بما تملك اليوم.

وتذكر دائماً:

**القناعة ليست أن تملك كل شيء... بل أن تشعر أن ما لديك له قيمة عظيمة.**

**يتبع في الفصل السادس عشر:**

الصمت... لغة الأقوياء التي لا يفهمها الجميع

بدر شاشا

الفصل السادس عشر

الصمت... لغة الأقوياء التي لا يفهمها الجميع

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

في زمن أصبحت فيه الضوضاء تحيط بالإنسان من كل جانب.

وأصبح الجميع يتحدث.

ويعلق.

ويناقش.

ويجادل.

ويكشف أسرار ه.

وينشر تفاصيل حياته.

أصبح الصمت عملة نادرة.

وأصبح الإنسان الذي يعرف متى يتكلم ومتى يصمت من أندر الناس.

فالكثير يظن أن القوة في كثرة الكلام.

لكن الحقيقة أن القوة الحقيقية تظهر غالبًا في القدرة على الصمت.

الصمت ليس ضعفًا.

وليس خوفًا.

وليس عجزًا.

بل قد يكون أحيانًا أعلى درجات الحكمة.

وأقوى أنواع السيطرة على النفس.

لماذا يتكلم الناس كثيرًا؟

لأن الكلام سهل.

أما الصمت فيحتاج إلى وعي.

يتكلم البعض ليبرروا أنفسهم.

ويتكلم البعض ليجذبوا الانتباه.

ويتكلم البعض لأنهم يخافون من الصمت.

ويتكلم البعض لأنهم يريدون أن يثبتوا أنهم يعرفون كل شيء.

لكن الإنسان الحكيم لا يشعر بالحاجة إلى الكلام طوال الوقت.

لأنه يعلم أن القيمة ليست في عدد الكلمات.

بل في أثر الكلمات.

الصمت يحميك من الأخطاء

كم من إنسان ندم على كلمة قالها.

وكم من شخص خسر صديقًا بسبب جملة.

وكم من موظف خسر فرصة بسبب تصريح متسرع.

وكم من علاقة انتهت بسبب كلمة خرجت في لحظة غضب.

الكلمات لا يمكن استرجاعها بعد خروجها.

أما الصمت.

فيمنحك فرصة للتفكير.

ويمنحك فرصة لفهم الموقف.

ويمنحك فرصة لاختيار الرد المناسب.

ولهذا كان الصمت في كثير من الأحيان أكثر أماناً من الكلام.

ليس كل رأي يجب أن يقال

من أكبر الأخطاء أن يعتقد الإنسان أن عليه التعليق على كل شيء.

ليس كل نقاش يستحق الدخول فيه.

وليس كل استفزاز يستحق الرد عليه.

وليس كل شخص يستحق أن تشرح له نفسك.

أحياناً يكون أفضل رد هو عدم الرد.

وأحياناً يكون أعظم انتصار هو الانسحاب من جدال عقيم.

الصمت عند الغضب

الغضب من أخطر اللحظات التي يمر بها الإنسان.

في لحظات الغضب يفقد البعض السيطرة على أنفسهم.

ويقولون كلمات لا يقصدونها.

ثم يقضون أياماً أو سنوات يندمون عليها.

أما الإنسان الحكيم.

فيعرف أن الصمت وقت الغضب ليس هزيمة.

بل حماية.

حماية للعلاقات.

وحماية للكرامة.

وحماية للمستقبل.

الصمت يكشف الناس

عندما تصمت.

يتحدث الآخرون.

وعندما تتحدث أقل.

تسمع أكثر.

وعندما تسمع أكثر.

تفهم أكثر.

كثير من الناس يكشفون شخصياتهم بأنفسهم.

فقط لأنك منحتهم فرصة للكلام.

أما الذي يتكلم طوال الوقت.

فهو لا يترك مساحة ليرى حقيقة الآخرين.

لا تكشف كل أسرارك

من الحكمة أن يحتفظ الإنسان ببعض الأمور لنفسه.

ليس كل نجاح يجب أن يُعلن.

وليس كل خطة يجب أن تُكشف.

وليس كل حلم يجب أن يُخبر به الجميع.

فبعض الناس لا يفرحون لنجاحك.

وبعضهم لا يتمنى لك الخير.

وبعضهم قد يستخدم معلوماتك ضدك.

ولهذا فالصمت أحياناً حماية.

الصمت يمنحك الهيبة

الشخص الذي يتحدث كثيراً يفقد جزءاً من تأثيره.

أما الشخص الذي يتكلم عند الحاجة فقط.

فكلماته تصبح ذات قيمة.

عندما يتحدث يستمع الناس.

وعندما يعبر عن رأيه يحترمه الآخرون.

لأنهم يعلمون أنه لا يتكلم بلا فائدة.

### الفرق بين الصمت والخوف

الصمت الحكيم شيء.

والخوف شيء آخر.

لا تصمت عن حقك.

ولا تصمت عن الظلم.

ولا تصمت عندما يحتاج الموقف إلى موقف واضح.

فالحكمة ليست في الصمت الدائم.

بل في معرفة الوقت المناسب للكلام.

والوقت المناسب للصمت.

### الصمت في العلاقات

في كثير من العلاقات.

المشاكل لا تأتي من سوء النية.

بل من كثرة الكلام.

ومن سوء الفهم.

ومن الكلمات التي قيلت دون تفكير.

أحيانًا يحتاج الإنسان إلى أن يستمع أكثر.

وأن يتكلم أقل.

فهذا يجعل العلاقات أكثر هدوءًا واستقرارًا.

### الصمت قوة داخلية

الشخص الذي لا يستطيع الصمت.

غالبًا لا يستطيع التحكم في نفسه.

أما الشخص الذي يختار الصمت رغم قدرته على الكلام.

فهو يمتلك قوة حقيقية.

قوة السيطرة على المشاعر.

وقوة التحكم في ردود الأفعال.

وقوة إدارة المواقف الصعبة.

### الصمت والنجاح

الناجحون لا يضيعون وقتهم في الرد على كل انتقاد.

ولا في تبرير كل خطوة.

ولا في خوض كل معركة.

إنهم يركزون على أهدافهم.

ويتركون النتائج تتحدث عنهم.

فالإنجاز أفضل من ألف تبرير.

والنجاح أقوى من ألف نقاش.

### تعلم فن التجاهل

ليس كل ما تسمعه يستحق اهتمامك.

هناك كلمات يجب أن تمر.

وهناك أشخاص يجب أن تتجاوزهم.

وهناك مواقف يجب أن تتركها خلفك.

فالتجاهل الذكي نوع من أنواع الصمت.

ونوع من أنواع القوة.

عندما يكون الصمت رسالة

أحياناً يقول الصمت ما لا تستطيع الكلمات قوله.

صمتك أمام الإهانة قد يكون احتقاراً لها.

وصمتك أمام الاستفزاز قد يكون انتصاراً عليه.

وصمتك أمام الجاهل قد يكون أبلغ من ألف رد.

ولهذا قيل إن بعض الرسائل لا تحتاج إلى كلمات.

راقب كلامك

قبل أن تتحدث اسأل نفسك:

هل ما سأقوله صحيح؟

هل ما سأقوله مفيد؟

هل ما سأقوله ضروري؟

إذا كانت الإجابة لا.

فالصمت غالباً أفضل.

الخلاصة

الصمت ليس ضعفاً.

بل مهارة.

وليس خوفاً.

بل حكمة.

وليس انسحابًا.

بل اختيار واعٍ.

فلا تتحدث في كل شيء.

ولا تشرح نفسك للجميع.

ولا تدخل كل معركة.

ولا ترد على كل استفزاز.

وتذكر دائمًا:

بعض الكلمات قد تصنع مشكلة كبيرة... وبعض لحظات الصمت قد تنقذك من سنوات من الندم.

يتبع في الفصل السابع عشر:

لا تنتظر التقدير من أحد... اعرف قيمتك بنفسك

بدر شاشا

الفصل السابع عشر

لا تنتظر التقدير من أحد... اعرف قيمتك بنفسك

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

من أكثر الأشياء التي تُتعب الإنسان في حياته.

أن يربط قيمته برأي الآخرين.

وأن ينتظر منهم الاعتراف بجهوده.

وأن يعيش عمره كله يبحث عن التقدير.

والتصفيق.

والمدح.

والإعجاب.

والاهتمام.

فيفرح عندما يمدحه الناس.

ويحزن عندما يتجاهلونه.

ويقوى عندما يشجعونه.

ويضعف عندما ينتقدونه.

وكأن حياته أصبحت معلقة بكلمات الآخرين.

وهنا تبدأ المعاناة.

لأن الناس متقلبون.

ورضاهم غاية لا تُدرك.

وأحكامهم تختلف من شخص لآخر.

فإذا جعلت قيمتك مرتبطة بهم.

ستعيش أسيرًا لتقلباتهم طوال حياتك.

لماذا نبحث عن التقدير؟

من طبيعة الإنسان أن يحب الاحترام.

وأن يشعر بأن جهوده مرئية.

وأن يجد من يقدره.

وهذا أمر طبيعي.

لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول التقدير إلى حاجة دائمة.

وعندما يصبح الإنسان غير قادر على الاستمرار إلا إذا صفق له الآخرون.

عندها يفقد استقلاله النفسي.

ويصبح رهينة لآراء الناس.

الحقيقة التي لا يحبها الكثيرون

ليس الجميع سيقدرونك.

مهما كنت جيدًا.

ومهما كنت صادقًا.

ومهما بذلت من جهد.

ستجد من يقلل منك.

ومن ينتقدك.

ومن يشكك فيك.

ومن يتجاهلك.

وهذا لا يعني أنك بلا قيمة.

بل يعني فقط أن الناس مختلفون.

قيمة الإنسان لا يحددها الآخرون

هل تصبح الشمس بلا قيمة إذا كرهها أحد؟

هل يفقد الذهب قيمته إذا لم يعرفه شخص؟

هل يصبح البحر صغيرًا لأن شخصًا وصفه بذلك؟

بالطبع لا.

كذلك أنت.

قيمتك الحقيقية لا يحددها رأي أحد.

ولا تزيد بسبب المديح.

ولا تنقص بسبب النقد.

قيمتك تنبع من شخصيتك.

وأخلاقك.

وأفعالك.

ومبادئك.

لا تجعل المديح مخدرًا

بعض الناس يدمنون المديح.

ويحتاجون إليه باستمرار.

وعندما يتوقف.

يشعرون بالفراغ.

لكن المديح مثل السكر.

إذا اعتمدت عليه كثيرًا.

أصبح ضعفًا.

افرح بالتقدير عندما يأتي.

لكن لا تعتمد عليه.

واستمر في طريقك سواء مدحك الناس أم لا.

العمل بصمت

هناك أشخاص يقضون وقتًا طويلًا في الحديث عن إنجازاتهم.

وفي انتظار الإعجاب.

وفي مراقبة ردود أفعال الآخرين.

وهناك أشخاص يعملون بصمت.

ويتركون النتائج تتحدث.

الفئة الثانية غالبًا أكثر راحة.

وأكثر نجاحًا.

لأن تركيزهم على العمل.

وليس على التصفيق.

تجاهل لا يعني أنك فاشل

قد تبذل جهدًا كبيرًا.

ولا يلاحظ أحد ذلك.

وقد تساعد الآخرين.

ولا يشكرك أحد.

وقد تضحي.

ولا تجد التقدير الذي تستحقه.

هذا يحدث كثيرًا.

لكن عدم ملاحظة الناس لجهودك.

لا يعني أن جهودك بلا قيمة.

فالكثير من الأعمال العظيمة لم تُقدّر في وقتها.

ثم أدرك الجميع قيمتها لاحقًا.

احترم نفسك أولاً

إذا كنت لا تحترم نفسك.

فلن ينفعلك احترام الناس.

وإذا كنت لا ترى قيمتك.

فلن يكفيك إعجاب العالم كله.

ابدأ من الداخل.

اعرف نقاط قوتك.

واعترف بإنجازاتك.

واقدر نفسك.

دون غرور.

ودون تكبر.

الفرق بين الثقة والغرور

الثقة بالنفس هي أن تعرف قيمتك.

أما الغرور فهو أن تعتقد أنك أفضل من الجميع.

الثقة تجعلك هادئاً.

أما الغرور فيجعلك متعالياً.

الثقة تمنحك القوة.

أما الغرور فيجعلك هشاً من الداخل.

لأنك تحتاج دائماً إلى إثبات نفسك.

لا تفسر كل شيء بشكل شخصي

أحياناً لا يمدحك الناس لأنهم مشغولون.

وأحياناً لا يهتمون لأن لديهم مشاكلهم الخاصة.

وأحياناً لا يلاحظون ما فعلته أصلاً.

فلا تجعل كل تجاهل إهانة.

ولا تجعل كل صمت رفضاً.

ولا تجعل كل نقد هجوماً.

الإيجاز أفضل رد

إذا شكك أحد في قدراتك.

فلا تدخل في جدال طويل.

اعمل.

وتعلم.

وتطور.

وحقق نتائج.

فالإيجاز الحقيقي أقوى من الكلمات.

وأبلغ من التبريرات.

كن فخورًا برحلتك

تذكر دائمًا المسافة التي قطعتها.

والصعوبات التي تجاوزتها.

والدروس التي تعلمتها.

فأنت تعرف حجم معاركك أكثر من أي شخص آخر.

وتعرف حجم التضحيات التي قدمتها.

ولهذا لا تنتظر من الجميع أن يفهموا قصتك.

لا تطارد القبول

من أكبر الأخطاء أن يحاول الإنسان إرضاء الجميع.

لأن ذلك مستحيل.

كلما حاولت أن تناسب الجميع.

فقدت جزءًا من نفسك.

وكلما سعيت وراء القبول المطلق.

ابتعدت عن حقيقتك.

كن محترمًا.

وكن طيبًا.

لكن لا تعش لإرضاء الناس.

اصنع تقديرك بنفسك

كل يوم.

ذكر نفسك بما أنجزته.

وبما تعلمته.

وبما تجاوزته.

احتقل بخطواتك الصغيرة.

فهي التي تصنع النجاحات الكبيرة.

ولا تنتظر دائمًا أن يأتي شخص ليخبرك أنك جيد.

عندما تعرف قيمتك

لن يدمرك النقد.

ولن يخدعك المديح.

ولن يجعلك التجاهل تنهار.

ستصبح أكثر توازنًا.

وأكثر هدوءًا.

وأكثر قوة.

لأنك تعرف من أنت.

وتعرف ماذا تستحق.

## الخلاصة

لا تنتظر من الجميع أن يصفقوا لك.

ولا تجعل سعادتك مرتبطة بمدح الناس.

ولا تجعل قيمتك رهينة لآرائهم.

اعمل.

وتعلم.

وتطور.

واحترم نفسك.

واعرف قدرك.

وتذكر دائماً:

**عندما تعرف قيمتك الحقيقية... لن تحتاج إلى أن يفتعك أحد بأنك مهم.**

**يتبع في الفصل الثامن عشر:**

فن التجاهل... كيف تربح معاركك دون قتال

بدر شاشا

## الفصل الثامن عشر

فن التجاهل... كيف تربح معاركك دون قتال

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

في حياة كل إنسان.

توجد معارك كثيرة.  
بعضها يستحق القتال.  
وبعضها لا يستحق حتى الالتفات إليه.  
لكن المشكلة أن كثيرًا من الناس لا يعرفون الفرق بين الاثنين.  
فيستهلكون طاقتهم.  
ويضيعون وقتهم.  
ويهدرون أعصابهم.  
في الرد على كل كلمة.  
ومناقشة كل شخص.  
ومواجهة كل انتقاد.  
والدفاع عن أنفسهم أمام الجميع.  
فيتحول عمرهم إلى سلسلة طويلة من الصراعات التي لا تنتهي.  
بينما يدرك الحكماء حقيقة بسيطة:  
ليست كل معركة تستحق أن تخوضها.  
وليست كل كلمة تستحق أن ترد عليها.  
وليست كل إهانة تستحق أن تمنحها اهتمامك.  
وهنا يظهر فن عظيم لا يتقنه إلا الأقوياء.  
إنه فن التجاهل.  
ما هو التجاهل؟  
التجاهل ليس ضعفًا.  
وليس هروبًا.

وليس استسلامًا.

بل هو اختيار واعٍ.

أن تمنح اهتمامك لما يستحق.

وتحرم منه ما لا يستحق.

فكل شيء في الحياة يتغذى على الانتباه.

وكلما منحت شيئاً اهتمامك.

منحته جزءاً من وقتك.

وجزءاً من طاقتك.

وجزءاً من عمرك.

أعلى ما تملك

الناس يعتقدون أن المال هو أعلى ما يملكون.

لكن الحقيقة أن الوقت والطاقة أعلى بكثير.

فالمال قد يعود.

أما الوقت فلا يعود.

ولهذا فإن الشخص الذكي لا يوزع اهتمامه على الجميع.

ولا يسمح لكل شخص أن يسرق راحته.

لماذا يستفزك البعض؟

لأن بعض الناس يعيشون على ردود أفعال الآخرين.

يستفزونك ليشعروك بالغضب.

وينتقدونك ليجعلوك تدافع عن نفسك.

ويهاجمونك ليشغلوك عن أهدافك.

فإذا منحتمهم ما يريدون.

فقد انتصروا.

أما إذا تجاهلتهم.

فقد سحبت منهم السلاح الذي يعتمدون عليه.

ليس كل نقد مهمًا

هناك نقد يبنيك.

وهناك نقد يهدمك.

هناك من ينصحك لأنه يحب لك الخير.

وهناك من ينتقدك لأنه يغار منك.

والحكمة هي أن تعرف الفرق.

خذ النصيحة الصادقة.

واترك الضجيج.

التجاهل يحمي سلامك النفسي

كل مرة تدخل فيها جدالاً لا فائدة منه.

تفقد جزءًا من طاقتك.

وكل مرة تنشغل بكلام الناس.

تبتعد عن أهدافك.

وكل مرة تلاحق الإشاعات.

تنسى حياتك الحقيقية.

لذلك فالتجاهل ليس فقط وسيلة للراحة.

بل وسيلة لحماية النفس.

لا ترد على الجميع

ليس لأنك تستطيع الرد.

يعني أنك يجب أن ترد.

أحيانًا يكون الصمت أقوى.

وأحيانًا يكون الانشغال بحياتك أفضل رد.

وأحيانًا يكون النجاح نفسه هو الرد الذي لا يستطيع أحد مجادلته.

الحاسد والتجاهل

الحاسد يريد أن يراك متوترًا.

ويريد أن يعرف أنه أثر عليك.

ويريد أن يشعر بأنه موجود في حياتك.

لكن عندما تتجاهله.

وتستمر في طريقك.

يفقد تأثيره.

لأنك لم تمنحه المكانة التي كان يبحث عنها.

تجاهل الإهانات الصغيرة

الحياة أقصر من أن تقضيها في الرد على كل كلمة.

فكر في عدد الكلمات التي سمعتها خلال سنواتك الماضية.

كم منها تتذكر اليوم؟

قليل جدًا.

لأن معظمها لم يكن يستحق الاهتمام أصلاً.

لا تشرح نفسك كثيرًا  
من أكبر مصادر التعب.  
أن تحاول إقناع الجميع بك.  
وتبرير كل قرار.  
وشرح كل خطوة.  
في النهاية.  
الناس سيفهمون ما يريدون فهمه.  
وسيصدقون ما يريدون تصديقه.  
فلا تضيع حياتك في المحاكمات اليومية.  
التجاهل قوة وليست برودًا  
البعض يعتقد أن التجاهل يعني أن تصبح قاسيًا.  
وهذا غير صحيح.  
يمكنك أن تكون محترمًا.  
وطيبًا.  
ومتسامًا.  
وفي الوقت نفسه تتجاهل ما لا يفيدك.  
التجاهل الحقيقي ليس تجاهل الناس.  
بل تجاهل ما يسرق راحتك.  
وسائل التواصل والتجاهل  
في هذا العصر.  
أصبح الناس يتابعون حياة الآخرين أكثر من حياتهم.

ويقارنون أنفسهم باستمرار.

ويتأثرون بكل تعليق.

وكل منشور.

وكل رأي.

وهذا يخلق ضغطًا نفسيًا هائلًا.

لذلك تعلم أن تتجاهل الضجيج.

وأن تركز على حياتك الواقعية.

لا على حياة الآخرين الافتراضية.

عندما يكون التجاهل واجبًا

هناك أشخاص لا يفهمون لغة الحوار.

ولا يقدرّون الاحترام.

ولا يبحثون عن الحلول.

بل يبحثون عن المشاكل فقط.

مع هؤلاء.

يصبح التجاهل أحيانًا ضرورة.

وليس خيارًا.

النجاح والتجاهل

كل ناجح تعرض للنقد.

وكل مبدع تعرض للسخرية.

وكل شخص مميز واجه المعارضين.

لكن الذين وصلوا.

لم يصلوا لأنهم ردوا على الجميع.

بل لأنهم ركزوا على أهدافهم.

وتجاهلوا ما يعطلهم.

تعلم اختيار معاركك

اسأل نفسك دائماً:

هل هذا الأمر سيهمني بعد سنة؟

هل سيغير حياتي؟

هل يستحق وقتي؟

إذا كانت الإجابة لا.

فغالبًا لا يستحق أن تنشغل به اليوم.

التجاهل والكرامة

أحيانًا تكون الكرامة في الابتعاد.

لا في المواجهة.

وفي الانسحاب.

لا في الجدل.

وفي حفظ النفس.

لا في إثبات القوة.

فالإنسان الناضج لا يقاتل من أجل كل شيء.

بل يختار ما يستحق القتال.

راحة البال

معظم الناس يبحثون عن السعادة.

لكن القليل يبحث عن راحة البال.

وراحة البال تبدأ عندما تتوقف عن الاهتمام بكل شيء.

وتتوقف عن متابعة كل شخص.

وتتوقف عن الرد على كل كلمة.

وتبدأ في التركيز على نفسك.

وحياتك.

وأهدافك.

الخلاصة

التجاهل ليس ضعفًا.

بل ذكاء.

وليس هروبًا.

بل إدارة حكيمة للطاقة.

فلا تمنح الجميع حق الدخول إلى عقلك.

ولا تسمح لكل كلمة أن تسكن قلبك.

ولا تجعل حياتك ساحة مفتوحة لكل الآراء.

اختر ما يستحق اهتمامك.

واترك الباقي خلفك.

وتذكر دائمًا:

**أقوى انتصار في الحياة ليس أن تهزم الجميع... بل أن تحافظ على سلامك الداخلي مهما حاول الآخرون إزعاجك.**

**يتبع في الفصل التاسع عشر:**

عندما تنضج... تقل دائرة معارفك وتزداد راحتك

**بدر شاشا**

الفصل العشرون

لا تحمل همّ كلام الناس... فلن يسكتوا أبدًا

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

منذ أن يولد الإنسان.

وهو يعيش وسط الناس.

يسمع آراءهم.

ويتأثر بكلماتهم.

ويحاول أحيانًا أن ينال رضاهم.

وفي مراحل كثيرة من حياته.

قد يضيع جزءًا كبيرًا من عمره.

وهو يفكر في سؤال واحد:

ماذا سيقول الناس؟

هذا السؤال البسيط.

كان سببًا في تردد الكثيرين.

وفشل الكثيرين.

وضياع أحلام الكثيرين.

بل وكان سببًا في تعاسة أناس عاشوا حياتهم كلها وفق رغبات الآخرين.

وليس وفق قناعاتهم.

السجن الذي لا يراه أحد

الخوف من كلام الناس سجن.

لكنه سجن بلا جدران.

لا تراه بعينيك.

لكنك تشعر به في كل قرار.

فيمنعك من التقدم.

ويمنعك من التعبير عن نفسك.

ويمنعك من خوض التجارب.

ويجعلك تعيش حياة لا تشبهك.

كل ذلك لأنك تخشى التعليقات.

والانتقادات.

والأحكام.

الحقيقة التي يجب أن تعرفها

الناس يتكلمون دائماً.

إذا نجحت.

سيتكلمون.

إذا فشلت.

سيتكلمون.

إذا تقدمت.

سيتكلمون.

إذا تراجعت.

سيتكلمون.

إذا تكلمت كثيرًا.

سيتكلمون.

وإذا التزمت الصمت.

سيتكلمون.

إذا كنت غنيًا.

سيتكلمون.

وإذا كنت فقيرًا.

سيتكلمون.

لذلك فإن محاولة إرضاء الجميع معركة خاسرة من البداية.

لماذا نعطي كلام الناس أكبر من حجمه؟

لأننا نبالغ في تقدير اهتمام الآخرين بنا.

والحقيقة أن معظم الناس مشغولون بأنفسهم.

وبمشاكلهم.

وبأحلامهم.

وبحياتهم الخاصة.

وقد يقضون دقائق في الحديث عنك.

ثم يعودون إلى حياتهم وينسون الأمر.

بينما تبقى أنت تفكر فيه أيامًا أو أسابيع.

لا تجعل الآخرين يقودون حياتك

عندما تجعل قراراتك مبنية على كلام الناس.

فأنت تمنحهم حق قيادة حياتك.

وهم لن يتحملوا نتائج تلك القرارات.

أنت من سيتحملها.

أنت من سيعيش نتائجها.

وأنت من سيدفع ثمنها.

لذلك يجب أن تكون قراراتك نابعة من عقلك.

ومن قيمك.

ومن قناعاتك.

لا من مخاوفك.

التمن الباهظ للخوف

كم شخص لم يبدأ مشروعًا لأنه خاف من السخرية؟

وكم شخص لم يحقق حلمًا لأنه خاف من الانتقاد؟

وكم شخص عاش حياة لا يحبها لأنه أراد إرضاء الآخرين؟

الخوف من كلام الناس قد يسرق سنوات كاملة من العمر.

دون أن نشعر.

الناس ينسون بسرعة

ما تعتقد أنه حديث الجميع اليوم.

قد يصبح منسيًا بعد أيام.

الحياة تسير بسرعة.

والناس ينتقلون من موضوع إلى آخر.

لكنك أحيانًا تبقى أسير فكرة قديمة.

وموقف قديم.

وكلمة قديمة.

لذلك تعلم أن تتجاوز.

كما يتجاوز الآخرون.

النقد ليس دائماً حقيقة

ليس كل ما يقوله الناس صحيحاً.

فالبعض يحكم عليك دون أن يعرفك.

والبعض ينتقدك لأنه يغار منك.

والبعض يعارضك لأنه لا يفهمك.

والبعض يتحدث فقط لأنه يحب الكلام.

لذلك لا تجعل كل رأي حقيقة مطلقة.

النجاح يحتاج إلى شجاعة

كل إنجاز عظيم احتاج إلى شخص تجاهل أصوات المشككين.

لو استمع الناجحون إلى كل ناقد.

لما حققوا شيئاً.

ولو توقفوا عند كل تعليق سلبي.

لما وصلوا إلى أهدافهم.

الشجاعة ليست غياب الخوف.

بل الاستمرار رغم الخوف.

عش وفق مبادئك

اسأل نفسك دائماً:

هل ما أفعله صحيح؟

هل يتوافق مع قيمي؟

هل أستطيع أن أنام مرتاح الضمير بعده؟

إذا كانت الإجابة نعم.

فلا تجعل كلام الناس يوقفك.

لا تدافع عن نفسك طوال الوقت

هناك أشخاص يقضون حياتهم في التبرير.

وفي شرح أنفسهم.

وفي محاولة تصحيح صورة رسمها الآخرون عنهم.

لكن الحقيقة أن بعض الناس لا يريدون أن يفهموك أصلاً.

ولهذا لا تضيع عمرك في الدفاع المستمر.

افعل الصواب.

ودع الأيام تتحدث.

كن حراً

الحرية الحقيقية ليست فقط حرية الحركة.

بل حرية التفكير.

وحرية الاختيار.

وحرية أن تكون نفسك.

دون خوف من الأحكام.

ودون قلق من الانتقادات.

ودون انتظار التصفيق.

لا تجعل رأياً واحداً يهدمك

قد تسمع عشر كلمات جميلة.

لكنك تتعلق بكلمة سلبية واحدة.

وهذا خطأ يقع فيه كثير من الناس.

ركز على الحقيقة.

لا على الانفعال.

وانظر إلى النقد بعقلانية.

فإن كان مفيداً استفد منه.

وإن كان مؤذياً فاتركه.

الأشخاص الأقوياء

الأشخاص الأقوياء نفسياً ليسوا الذين لا يُنتقدون.

بل الذين لا يسمحون للنقد أن يحطمهم.

يعرفون من هم.

ويعرفون قيمتهم.

ويواصلون طريقهم.

مهما اختلفت الآراء حولهم.

الحياة ملكك

تذكر دائماً:

هذه حياتك أنت.

وليست حياة الآخرين.

أنت من يعيشها.

وأنت من يتحمل نتائجها.

وأنت من سيحاسب نفسه على ما فعل أو لم يفعل.

فلا تسلم مقود حياتك لأحد.

عندما تتصالح مع نفسك

سيصبح كلام الناس أقل تأثيرًا.

وسيصبح رأيك في نفسك أهم من رأيهم فيك.

وسوف تعيش براحة أكبر.

وهدوء أكبر.

وثقة أكبر.

لأنك لم تعد تبحث عن القبول من الجميع.

### الخلاصة

لن يسكت الناس.

مهما فعلت.

ومهما نجحت.

ومهما تغيرت.

لذلك لا تجعل سعادتك مرتبطة بأرائهم.

ولا تجعل أحلامك رهينة لكلماتهم.

عش بصدق.

واعمل بإخلاص.

وسر في طريقك.

واترك للناس ما يريدون قوله.

وتذكر دائماً:

إذا عشت لإرضاء الناس ستتعب... وإذا عشت وفق مبادئك سترتاح.

يتبع في الفصل الحادي والعشرون:

العزلة المؤقتة... كيف تعيد بناء نفسك بعيداً عن ضجيج العالم

بدر شاشا

الفصل الحادي والعشرون

العزلة المؤقتة... كيف تعيد بناء نفسك بعيداً عن ضجيج العالم

من كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

في حياة كل إنسان لحظات يشعر فيها بالتعب.

ليس تعب الجسد فقط.

بل تعب الروح.

وتعب العقل.

وتعب المشاعر.

يشعر وكأن الضوضاء أصبحت أكبر من قدرته على الاحتمال.

وكان كثرة الناس.

وكثرة المشاكل.

وكثرة المسؤوليات.

وكثرة الأخبار.

وكثرة الآراء.

أصبحت تثقل قلبه وعقله.

في تلك اللحظات.

لا يحتاج الإنسان دائماً إلى حل جديد.

ولا إلى نصيحة جديدة.

ولا إلى أشخاص جدد.

بل يحتاج أحياناً إلى شيء أبسط من ذلك كله.

يحتاج إلى الهدوء.

يحتاج إلى العزلة المؤقتة.

يحتاج إلى مساحة يعود فيها إلى نفسه.

لماذا نحتاج إلى العزلة أحياناً؟

لأن الإنسان ليس آلة.

ولأن النفس تحتاج إلى الراحة كما يحتاج الجسد.

فعندما يعمل الإنسان بلا توقف.

يتعب.

وعندما يتحدث بلا توقف.

يتعب.

وعندما يستمع إلى مشاكل الجميع.

يتعب.

وعندما يعيش وسط الضجيج طوال الوقت.

يتعب.

ولهذا كانت العزلة المؤقتة وسيلة لإعادة التوازن.

العزلة ليست هروبًا

كثير من الناس يخلطون بين العزلة والهروب.

لكن هناك فرق كبير.

الهروب يعني ترك المسؤوليات.

أما العزلة الإيجابية.

فهي التوقف المؤقت لاستعادة القوة.

هي أن تبتعد قليلاً.

لكي تعود أفضل.

وأقوى.

وأهدأ.

وأكثر وضوحًا.

ماذا يحدث عندما تبقى وسط الضجيج دائمًا؟

يصبح عقلك مشوشًا.

وتضعف قدرتك على التركيز.

وتختلط الأولويات.

وتفقد القدرة على رؤية الأمور بوضوح.

مثل ماء البحيرة عندما تضطرب.

لا يمكنك رؤية ما في القاع.

لكن عندما تهدأ.

يصبح كل شيء واضحًا.

وهكذا يعمل العقل أيضًا.

## اكتشاف الذات

من فوائد العزلة أنها تعرفك على نفسك.

فكثير من الناس يعرفون كل شيء عن الآخرين.

لكنهم لا يعرفون أنفسهم.

لا يعرفون ماذا يريدون.

ولا ماذا يحبون.

ولا ماذا يكرهون.

ولا ما هي أهدافهم الحقيقية.

لأنهم لم يمنحوا أنفسهم وقتًا كافيًا للتأمل.

قوة الهدوء

في الهدوء.

تظهر الأفكار.

وتتضح الرؤية.

وتتضح القرارات.

ولهذا فإن كثيرًا من أعظم القرارات في حياة الإنسان.

لم تُتخذ وسط الضجيج.

بل في لحظات هادئة.

بعيدًا عن التشويش.

العزلة والقرارات المصيرية

عندما تكون أمام قرار مهم.

فإن كثرة الآراء قد تربكك.

كل شخص يقول شيئاً مختلفاً.

وكل شخص يرى الحياة من زاويته الخاصة.

لكن في النهاية.

أنت من سيعيش النتائج.

ولهذا تحتاج أحياناً إلى الابتعاد عن الضوضاء.

والاستماع إلى صوتك الداخلي.

العزلة فرصة للمراجعة

اجلس مع نفسك.

واسألها:

إلى أين أنا ذاهب؟

هل أسير في الطريق الذي أريده؟

هل أعيش الحياة التي تناسبني؟

ما الذي يجب أن أغيره؟

ما الذي يجب أن أتوقف عنه؟

هذه الأسئلة قد تغير حياتك كلها.

لكنها تحتاج إلى هدوء.

العزلة لا تعني الوحدة

يمكنك أن تكون معزولاً.

لكنك سعيد.

ويمكنك أن تكون وسط مئة شخص.

لكنك تشعر بالوحدة.

العزلة الإيجابية اختيار.

أما الوحدة فهي شعور داخلي.

استثمر وقت العزلة

لا تجعل العزلة مجرد فراغ.

استثمرها في:

القراءة.

والتعلم.

والتفكير.

والرياضة.

والعبادة.

وتطوير الذات.

فالعزلة النافعة تبنيك.

ولا تهدمك.

الابتعاد عن الطاقة السلبية

في بعض الأحيان.

أفضل ما يمكن أن تفعله لنفسك.

هو الابتعاد مؤقتاً عن مصادر التوتر.

وعن الأشخاص السلبيين.

وعن النقاشات العقيمة.

وعن الأخبار المرهقة.

حتى تستعيد توازنك.

## العزلة والنجاح

كثير من الإنجازات العظيمة بدأت في عزلة.

فالأفكار الكبيرة تحتاج إلى تركيز.

والتركيز يحتاج إلى هدوء.

والهدوء يحتاج إلى مساحة بعيدة عن التشويش.

ولهذا فإن الناجحين غالبًا يخصصون وقتًا لأنفسهم.

بعيدًا عن الجميع.

لا تبالغ في العزلة

كما أن الاختلاط المفرط متعب.

فالعزلة المفرطة أيضًا قد تكون ضارة.

التوازن هو الحل.

اعتزل عندما تحتاج إلى الراحة.

وعد إلى الحياة عندما تستعيد قوتك.

## بناء النفس

العزلة فرصة لإعادة البناء.

لتصحيح الأخطاء.

ولترتيب الأفكار.

ولإعادة اكتشاف الأحلام.

وللتخلص من العادات السيئة.

ولغرس عادات جديدة أفضل.

عندما تعود

إذا استثمرت عزلتك جيدًا.

فلن تعود كما كنت.

ستعود أكثر هدوءًا.

وأكثر حكمة.

وأكثر وعيًا.

وأكثر قوة.

لأنك منحت نفسك فرصة للترميم الداخلي.

لا تخف من الجلوس مع نفسك

بعض الناس يخافون من الصمت.

ويخافون من الجلوس وحدهم.

لأنهم اعتادوا الهروب من أنفسهم.

لكن الشخص القوي.

هو الذي يستطيع أن يجلس مع نفسه.

ويواجه أفكاره.

ويصحح أخطاءه.

ويخطط لمستقبله.

أجمل أنواع العزلة

هي العزلة التي تقربك من الله.

وتجعلك أكثر طمأنينة.

وأكثر يقينًا.

وأكثر سلامًا.

فكلما اقترب الإنسان من ربه.

أصبحت الحياة أخف على قلبه.

### الخلاصة

العزلة المؤقتة ليست هروبًا من الحياة.

بل استراحة للمحارب.

هي فرصة لترتيب الفوضى.

وإعادة شحن الطاقة.

وبناء النفس من جديد.

فلا تخف من أن تبتعد قليلاً.

إذا كان ذلك سيجعلك تعود أفضل.

وتذكر دائماً:

أحياناً تحتاج أن تبتعد عن الجميع لفترة... حتى تعود إلى نفسك من جديد.

### الخلاصة الشاملة

كتاب: اعتزل الناس ترتاح

تأليف: بدر شاشا

يأخذنا هذا الكتاب في رحلة عميقة داخل النفس الإنسانية، لنكتشف أن راحة البال ليست في كثرة العلاقات، ولا في إرضاء الجميع، ولا في مطاردة رضا الناس، بل في معرفة الذات، وحسن اختيار من نرافق، والقدرة على حماية سلامنا الداخلي من ضجيج الحياة.

يشرح الكتاب كيف أن الإنسان يستهلك جزءًا كبيرًا من طاقته في التفكير في آراء الآخرين، وفي محاولة إثبات نفسه أمام الجميع، وفي الدخول في صراعات لا تضيف إلى حياته شيئًا. ومن خلال فصوله المختلفة، يؤكد أن النجاح الحقيقي يبدأ عندما يتعلم الإنسان وضع الحدود، واختيار معاركة بعناية، والابتعاد عن كل ما يسرق راحته النفسية.

كما يبين الكتاب أن العزلة ليست هروبًا من المجتمع، وإنما وسيلة لإعادة بناء النفس واستعادة التوازن. فالعزلة الواعية تمنح الإنسان فرصة للتفكير، ومراجعة حياته، وترتيب أولوياته، واكتشاف أهدافه الحقيقية بعيدًا عن المؤثرات الخارجية.

ويتناول الكتاب أهمية القناعة، والصمت، والتجاهل الذكي، والثقة بالنفس، وعدم انتظار التقدير من الآخرين، مؤكدًا أن قيمة الإنسان لا يحددها الناس، بل يحددها ما يحمله من أخلاق ومبادئ وأعمال.

ومن أهم الرسائل التي يقدمها الكتاب أن النضج يجعل الإنسان أكثر وعيًا بالعلاقات، وأكثر حرصًا على صحته النفسية، فيدرك أن الجودة أهم من الكثرة، وأن الصديق الصادق أثنى من عشرات العلاقات السطحية.

ويؤكد الكتاب أن كلام الناس لن يتوقف أبدًا، وأن محاولة إرضائهم جميعًا أمر مستحيل، لذلك فإن الطريق إلى السعادة يمر عبر التحرر من الخوف من أحكام الآخرين، والعيش وفق القيم والمبادئ الشخصية.

وفي النهاية، يدعو هذا الكتاب كل قارئ إلى أن يمنح نفسه حق الراحة، وحق الابتعاد عن مصادر الأذى، وحق بناء حياة أكثر هدوءًا ووعيًا وانزانًا، لأن أجمل ما يمكن أن يصل إليه الإنسان ليس الشهرة ولا المال ولا المناصب، بل راحة البال وسلام النفس.

### الرسالة النهائية للكتاب

اعتزل من يؤذيك ولا تعنزل الحياة.

ابتعد عن الضجيج ولا تبتعد عن أحلامك.

اختر من يضيف إلى روحك نورًا لا من يسرق منها السلام.

واعلم أن أعظم انتصار يمكن أن تحققه في حياتك هو أن تعيش مطمئنًا، متوازنًا، وواثقًا بنفسك، مهما كانت الظروف ومهما كانت آراء الناس.

تم بحمد الله

كتاب: اعتزل الناس ترتاح

المؤلف

بدر شاشا

يظن كثير من الناس أن الاعتزال يعني الانقطاع عن الحياة، أو الهروب من المسؤوليات، أو العجز عن مواجهة الواقع، لكن الحقيقة مختلفة تمامًا. فالاعتزال المؤقت ليس هروبًا، بل هو استراحة ضرورية تمنح الإنسان فرصة لإعادة ترتيب حياته وأفكاره ومشاعره.

كما تحتاج الآلات إلى التوقف من حين لآخر للصيانة، يحتاج الإنسان أيضًا إلى فترات من الهدوء والعزلة ليعيد شحن طاقته النفسية والعقلية. فالحياة الحديثة مليئة بالضغوط والالتزامات والأصوات المتداخلة التي تجعل الإنسان يعيش في حالة استنزاف مستمرة دون أن يشعر.

الاعتزال المؤقت يمنح العقل فرصة للراحة. فعندما يبتعد الإنسان قليلاً عن الضوضاء اليومية، تبدأ الأفكار بالتنظيم، وتصبح الرؤية أوضح، وتقل الفوضى الذهنية التي تراكمت مع مرور الوقت. كثير من القرارات الخاطئة تُتخذ في أوقات التوتر والانفعال، بينما تأتي أفضل القرارات في لحظات الهدوء والتأمل.

ومن أعظم فوائد الاعتزال المؤقت أنه يساعد الإنسان على اكتشاف نفسه من جديد. فكثير من الناس يقضون أعمارهم في متابعة الآخرين حتى ينسوا من هم فعلاً. ينشغلون بأراء الناس وتوقعاتهم ورغباتهم، حتى يصبح صوت المجتمع أعلى من صوتهم الداخلي. وعندما يختلون بأنفسهم يبدأون في التعرف على أحلامهم الحقيقية وأهدافهم وقيمهم التي ربما نسوها وسط زحام الحياة.

الاعتزال المؤقت يمنح الإنسان فرصة لمراجعة حياته. فقد يكتشف أنه يسير في طريق لا يريده، أو يعمل في هدف لا يؤمن به، أو يحيط نفسه بأشخاص لا يضيفون شيئاً إيجابياً إلى حياته. هذه المراجعة الصادقة قد تكون نقطة تحول تغير مستقبله بالكامل.

ومن الفوائد المهمة أيضًا استعادة الطاقة النفسية. فالتعامل المستمر مع الناس، والعمل، والمسؤوليات، والمشاكل اليومية يستهلك قدرًا كبيرًا من الطاقة العاطفية. وعندما يأخذ الإنسان فترة من الراحة والهدوء يشعر وكأنه يستعيد جزءًا من نفسه كان قد فقده.

كما يساعد الاعتزال المؤقت على زيادة التركيز. فالنجاح في أي مجال يحتاج إلى قدر من العزلة المنظمة. العلماء والمفكرون والكتاب والمبدعون عبر التاريخ كانوا يخصصون أوقاتاً طويلة للعمل بعيداً عن المشتتات. لأن الإنجازات الكبيرة لا تولد في الفوضى، بل تولد في بيئة هادئة تسمح للعقل بالتركيز والإبداع.

ومن فوائد الاعتزال المؤقت أنه يعلم الإنسان الاستقلالية. فعندما يقضي وقتاً مع نفسه يتعلم الاعتماد على ذاته، ويتوقف عن البحث المستمر عن قبول الآخرين أو موافقتهم. يصبح أكثر ثقة بقراراته وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية.

الاعتزال المؤقت يساعد أيضاً على تهدئة المشاعر. ففي أوقات الغضب أو الحزن أو الإحباط، قد يقول الإنسان أو يفعل أشياء يندم عليها لاحقاً. أما عندما يمنح نفسه مساحة من الهدوء، فإنه يستطيع النظر إلى الأمور بعقلانية أكبر، ويصبح أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته.

كما أن العزلة المؤقتة فرصة ممتازة للتعلم والتطوير الذاتي. فالوقت الذي يضيع في الجدالات العقيمة أو متابعة حياة الآخرين يمكن استثماره في القراءة، واكتساب المهارات، والتخطيط للمستقبل، وبناء مشروع أو هدف جديد.

ومن الجوانب المهمة للاعتزال المؤقت أنه يقوي العلاقة بالله. فعندما يبتعد الإنسان قليلاً عن ضجيج الحياة، يجد فرصة للتأمل والدعاء والعبادة ومحاسبة النفس. وهذه اللحظات الروحية تمنح القلب سكيناً لا يمكن أن يجدها في أي مكان آخر.

لكن الاعتزال المؤقت لا يعني قطع العلاقات أو إهمال الواجبات أو الانفصال الكامل عن المجتمع. بل هو فترة محددة يعود بعدها الإنسان أكثر نضجاً وهدوءاً وتوازناً. فالغرض منه البناء لا الهدم، والتجديد لا الانقطاع.

إن الإنسان الذي يعرف متى ينسحب قليلاً ليستريح، يعود دائماً أقوى مما كان. يعود بعقل أكثر صفاءً، وقلب أكثر هدوءاً، ورؤية أكثر وضوحاً. ولهذا فإن الاعتزال المؤقت ليس علامة ضعف، بل علامة وعي ونضج وحكمة.

فالهدوء أحياناً ليس رفاهية، بل ضرورة. والعزلة المؤقتة ليست خسارة للوقت، بل استثمار حقيقي في النفس. ومن يعرف كيف يستفيد من لحظات الخلوة مع نفسه، يكتشف أن بعض أعظم التحولات في الحياة تبدأ عندما يبتعد الإنسان قليلاً عن الجميع ليقترّب أكثر من ذاته.