

م. موفق بن محمد السنوسي

ما لم يخبرك بـه أحد

رسائل ودروس
من
مدرسة الحياة

إرفاء
ERFAA
للتنوير والتوعية



ما لم يخبرك ببه أحد

رسائل ودروس من مدرسة الحياة

هل تشعر أنك تسير في الحياة دون دليل؟

هناك دروس لا تُدوّن في المناهج، بل تُستخلص من عمق التجارب واللحظات الفاصلة، وحقائق يتردد الكثيرون في البوح بها. هذا الكتاب هو خلاصة تلك الدروس. رسائل صادقة من "مدرسة الحياة"، وُلدت في الأصل كخواطر يومية لامست قلوب عشرات الآلاف، وهو ما دفعني للاستمرار في كتابتها وجمعها لك بطريقة أكثر ترتيبًا ووضوحًا.

هنا، لن تجد حلولًا سحرية، بل صوت صديق يغوص معك في أسئلة الحياة الشائكة، من حيرة "لماذا لم أتزوج بعد؟" إلى فهم العلاقات المعقدة. صديق يضع يده على كتفك ليذكرك بأن كل شيء يُعوّض.. إلا نفسك"، ويهمس في أذنك بأن "الاستمرارية أهم من الشغف"، وينبهك بحرص إلى أن "الغاية لا تُطهر الوسيلة".

إنها ليست مجرد نصوص تُقرأ، بل دعوة دافئة لمواجهة الذات بهدوء، وفهم دروب الحياة بوعي أكبر. فإن كنت ممن ستموا الضجيج ويبحثون عن حكمة صادقة... فهذا الكتاب ينتظرك.

م. موفق بن محمد السنوسي

g t y x d @ f
@mmsanousi

إرفاء
ERFAA
للشؤون الفكرية



erfaa_pd

عصفرة عواد
تصميم الجرافيك
X @ Eshwatah.Othman

ما لم يخبرك به أحد

م. موفق بن محمد السنوسي



mmsanousi

الطبعة الأولى

1447 هـ - 2025 م

تنويه:

هذه النسخة الإلكترونية من الكتاب مخصصة للاستعمال الشخصي فقط،
وهي صدقة جارية عن روح والدي محمد بن محمد صفى الدين السنوسي،
وجدي محمد صالح بن عبد المالك بن علي رحمهما الله.

فاللهم اجعلها في ميزان حسناتهما، ولا تنسوهما عزيزي القارئ من صالح
دعائكم.

وأي طباعة أو استغلال لها لأغراض تجارية يُعد تعدياً على حقوق الملكية
الفكرية للمؤلف.

إهداء إليك صديقي القارئ:

إلى صديقي الذي لم أعرفه بعد...

كتبتُ لك ما تمنيتُ أن يخبرني به أحد في مرحلة مبكرة في عمري.

مقدمة

صديقي العزيز،

ربما تتفق معي أن فصول الحياة الحقيقية لا تبدأ إلا بعد أن نغادر مقاعد الدراسة. هناك، في «مدرسة الحياة» القاسية أحياناً والكريمة أحياناً أخرى، نكتشف أن أهم الدروس لا تُلقَّن في قاعات المحاضرات، بل تُتَّزَع من قلب المواقف الصعبة، وتُكتسب بعد ثمنٍ من التجربة والندم والتخبُّط.

هذا الكتاب وُلد من رحم تلك الفكرة، ومن أمنية صادقة بأن يخبرنا أحد بما يتظرنا، وأن يختصر علينا سنوات من التخبُّط كانت ستعلمنا بالطريقة الصعبة.

بين يديك ليست فصولاً أكاديمية تحتاج إلى تركيز ذهني معقد، بل رسائل قصيرة ومباشرة كتبتها لك بصدق تام، دون تجميل للواقع أو ادعاء للمثالية. هي خلاصة ما مررتُ به وما رأيته حولي، وما تمنيتُ حقاً أن يخبرني به أحد في مرحلة مبكرة من عمري. قد تجد بعض كلماتي قاسية، لكنها ليست أقسى مما ستفرضه عليك الحياة إن لم تكن مستعداً.

لذلك، لا أطلب منك أن تقرأ هذا الكتاب دفعة واحدة، بل أن تعيشه. خذ رسالة واحدة كل يوم، تأملها لدقائق، واسأل نفسك بصدق: ما الذي يعنيه هذا لي؟ وكيف يمكن أن يغير نظرتي للأمور؟ فهذه الصفحات لم تُكتب لتُقرأ، بل لتوقظ فيك شيئاً ما.

اعتبره حديثاً هادئاً بين صديقين، لا يُلقي فيه أحدهما المحاضرات
على الآخر، بل يشاركه ما تعلمه بقلبٍ مفتوح.
أتمنى لك رحلة مانتعة ومثمرة.

المحتوى

- 19 الرسالة الأولى:
إن لم تتغير الآن.. فمتى؟
- 21 الرسالة الثانية:
كل شيء يُعوّض.. إلا نفسك
- 23 الرسالة الثالثة:
التائهون.. أكثر الناس إرهاباً
- 25 الرسالة الرابعة:
حين لا يكفي الكلام
- 27 الرسالة الخامسة:
لا تخذلك الانطباعات الأولى
- 29 الرسالة السادسة:
ليس كل رأي يستحق الاحترام
- 31 الرسالة السابعة:
الاستمرارية أهم من الشغف
- 33 الرسالة الثامنة:
الزواج بداية جديدة.. لا استمرارية لما قبله
- 35 الرسالة التاسعة:
الإيجابية المفرطة.. سلبية مقنّعة
- 37 الرسالة العاشرة:
الوهم المغلف بالحكمة

- 39 الرسالة الحادية عشرة: حدسك يعرف أكثر مما تعتقد
- 41 الرسالة الثانية عشرة: البقاء للأطول نفسًا
- 43 الرسالة الثالثة عشرة: لا تعلق قلبك بالبشر
- 45 الرسالة الرابعة عشرة: لا تمنح أحدًا مكانة أكبر مما يستحق
- 47 الرسالة الخامسة عشرة: قلوبكم النقية ليست ضعفًا
- 49 الرسالة السادسة عشرة: ليس كل طريق مزدحم هو الطريق الصحيح
- 51 الرسالة السابعة عشرة: احترام الخصوصية.. مفتاح العلاقات المتوازنة
- 53 الرسالة الثامنة عشرة: الحب عند الارتباط.. شرط أم مجرد عامل؟
- 55 الرسالة التاسعة عشرة: لطفك البسيط قد يغير الكثير
- 57 الرسالة العشرون: كن داعمًا.. لكن بوعي
- 59 الرسالة الحادية والعشرون: الانتقائية في العلاقات.. وعي لا انعزال
- 61 الرسالة الثانية والعشرون: البساطة.. رفاهية لا يعرفها الجميع

- 63 الرسالة الثالثة والعشرون: لا تترك النهايات مفتوحة
- 65 الرسالة الرابعة والعشرون: النصيحة الجيدة تفسد إن قُدمت بشكل سيئ
- 67 الرسالة الخامسة والعشرون: لا تحاور من لا يفهم لغتك
- 69 الرسالة السادسة والعشرون: لست ملزمًا بإبداء رأي في كل شيء
- 71 الرسالة السابعة والعشرون: راشد أم غير راشد؟ التصنيف يصنع الفرق
- 73 الرسالة الثامنة والعشرون: ما تنشره اليوم.. قد يلزمك للأبد
- 75 الرسالة التاسعة والعشرون: لن تحصل على كل شيء.. فاختر بحكمة
- 77 الرسالة الثلاثون: لا تزرع في تربة غير صالحة
- 79 الرسالة الحادية والثلاثون: لا تدع الاختلاف يعميك عن التشابه
- 81 الرسالة الثانية والثلاثون: لا تجادل.. ولا تستمع لضحايا التجارب غير المعالجة
- 83 الرسالة الثالثة والثلاثون: احذر متطرفي المشاعر.. فهم لا يعرفون الثبات
- 85 الرسالة الرابعة والثلاثون: حين تكشف النعمة نقص النصح

- 87 الرسالة الخامسة والثلاثون: ..
جعل نيتك لله تعالى.. لا للآخرين
- 89 الرسالة السادسة والثلاثون:
المبتزون عاطفياً... لا يمنحونك حباً، بل حبلاً يبقيك مربوطاً
- 91 الرسالة السابعة والثلاثون:.....
الحساسية المفرطة.. معركة وهمية مع الجميع
- 93 الرسالة الثامنة والثلاثون:
الشريك الحقيقي.. عقل واع قبل مشاعر دافئة
- 95 الرسالة التاسعة والثلاثون:.....
لا تعش على تجارب غيرك
- 97 الرسالة الأربعون:.....
لأن بعض الفقد لا يُرمم
- 99 الرسالة الحادية والأربعون:.....
توقيتك ليس متأخراً.. بل مختلف
- 101 الرسالة الثانية والأربعون:
الحرمان الحقيقي... أن تُحرَم من العطاء
- 103 الرسالة الثالثة والأربعون:
الغاية لا تُطهر الوسيلة
- 105 الرسالة الرابعة والأربعون:.....
راحة الجهل... لا تدوم
- 107 الرسالة الخامسة والأربعون:.....
لا تجعل المنطق يسلبك الطمأنينة
- 109 الرسالة السادسة والأربعون:.....
الطيبة لا تُمنح بلا وعي

- 111 الرسالة السابعة والأربعون: من يتهكّم على ضياعك... لم يذق مرارة البحث
- 113 الرسالة الثامنة والأربعون: وهُمّ الاستحقاق الزائف
- 115 الرسالة التاسعة والأربعون: لا تخلط بين الصراحة والوقاحة
- 117 الرسالة الخمسون: حين يعجز البعض عن قول كلمة طيبة
- 119 الرسالة الحادية والخمسون: كلما اعتنيت بطفلك الداخلي، كانت الحياة ألطف
- 121 الرسالة الثانية والخمسون: العلاقات لا تُرمى... بل تُرمم
- 123 الرسالة الثالثة والخمسون: الدروس العظيمة... لا تأتي مجاناً
- 125 الرسالة الرابعة والخمسون: لا تناقش من لا يريد أن يفهم
- 127 الرسالة الخامسة والخمسون: مع بداية العام... ابدأ بتحويل أفكارك إلى إنجازات
- 129 الرسالة السادسة والخمسون: لا الجدل يثبت وجودك... ولا الضجيج يصنع قيمة
- 131 الرسالة السابعة والخمسون: لا تنتظر أن يؤمن بك أحد

- 133 الرسالة الثامنة والخمسون: من علامات النضج... أن تعذر
- 135 الرسالة التاسعة والخمسون: أحياناً... ما لم يحدث كان أعظم نعمة
- 137 الرسالة الستون: أنت من يضيف القيمة... لا ما حولك
- 139 الرسالة الحادية والستون: في الأغلب، الود لا ينقلب كرهاً إلا في النفوس المريضة
- 141 الرسالة الثانية والستون: التقدير ليس مكرمة... بل حق
- 143 الرسالة الثالثة والستون: دماغك... لا تتركه يتعفن!
- 145 الرسالة الرابعة والستون: العبرة ليست فيمن جاء أولاً... بل فيمن بقي بحق
- 147 الرسالة الخامسة والستون: كثرة النظر إلى الخلف... تُنهك الرقبة وتُعطل الخطى
- 149 الرسالة السادسة والستون: المساعدة ليست دائماً فضيلة
- 151 الرسالة السابعة والستون: عدو بمبدأ خير من صديق بلا مبدأ
- 153 الرسالة الثامنة والستون: لا ترتبط بشخص لا يعرف ماذا يريد
- 155 الرسالة التاسعة والستون: لا يعرفونك إلا وقت المصلحة

- 157 الرسالة السبعون:
حين تصبح المادة كل شيء
- 159 الرسالة الحادية والسبعون:
التنازلات... ضرورة من ضرورات العلاقات
- 161 الرسالة الثانية والسبعون:
ليس عيباً أن تغير رأيك
- 163 الرسالة الثالثة والسبعون:
الذين لا يعرفون الحل الوسط مرهقون جداً
- 165 الرسالة الرابعة والسبعون:
لماذا لم تتزوج للآن؟
- 169 الرسالة الخامسة والسبعون:
كيف تتجاوز علاقة انتهت؟
- 171 الرسالة السادسة والسبعون:
إن أردت أن تنصحيني... فلا تخفني، بل افهمني
- 173 الرسالة السابعة والسبعون:
زوجة عاملة أم ربة منزل؟
- 175 الرسالة الثامنة والسبعون:
الرحلة علمتني أن الاستقرار ليس عنواناً جغرافياً
- 177 الرسالة التاسعة والسبعون:
لا تجعل التهنئة سباقاً جديداً
- 179 الرسالة الثمانون:
فن الاختلاف لا فن التشنج

- 181 الرسالة الحادية والثمانون: علاقاتك مثل بيتك... فلا تترك المفاتيح للجميع
- 183 الرسالة الثانية والثمانون: الثناء الناقص... مرآة النقص الداخلي
- 185 الرسالة الثالثة والثمانون: كيف تواجه الأسئلة المزعجة؟
- 187 الرسالة الرابعة والثمانون: المقارنة مقبرة السعادة
- 189 الرسالة الخامسة والثمانون: ما تجهله لا يعني استحالاته
- 191 الرسالة السادسة والثمانون: محطات تفريغ مؤقتة
- 193 الرسالة السابعة والثمانون: كيف نتعامل مع مشاعرنا السلبية؟
- 195 الرسالة الثامنة والثمانون: هم أن يفهمك دون أن تتكلم
- 197 الرسالة التاسعة والثمانون: ليست كل خبرة قابلة للمشاركة
- 199 الرسالة التسعون: زملاء العمل بين القرب والحدود
- 201 الرسالة الحادية والتسعون: لا تخف من الفوضى

- 203 الرسالة الثانية والتسعون:
وظيفتك ليست هويتك
- 205 الرسالة الثالثة والتسعون:
النمو قد يجعلك تترك وراءك وجوهًا
- 207 الرسالة الرابعة والتسعون:
فن وضع الحدود مع الأقارب
- 209 الرسالة الخامسة والتسعون:
التوقعات مرآة العلاقة
- 211 الرسالة السادسة والتسعون:
حتى لا تشعر بالندم مجددًا
- 213 الرسالة السابعة والتسعون:
ليس كل ناصح محب
- 215 الرسالة الثامنة والتسعون:
هنالك دائمًا آثار جانبية
- 217 الرسالة التاسعة والتسعون:
الفائض لا يليق بك
- 219 الرسالة المئة:
احذر من الحل الدائم للمشاكل المؤقتة

الرسالة الأولى:

إن لم تتغيّر الآن.. فمتى؟

صديقي العزيز،

كم من مرة شعرت بأنك بحاجة إلى تغيير حقيقي في حياتك؟
كم من مرة قررت أن تبدأ، ثم أجلت الخطوة إلى وقت آخر؟ الحقيقة
القاسية هي أن الانتظار لا يُحدث تغييرًا، والتردد لا يُنقذك من دوامة
الأيام المتكررة؛ تلك الأيام التي تبدو كنسخة باهتة عن بعضها
البعض، وتسرق من روحك شغفها دون أن تشعر.

رمضان ليس مجرد شهر للصيام، بل هو فرصة ذهبية لتعيد تشكيل
ذاتك، فرصة قد لا تتكرر بهذه القوة. لذا، إن لم تتغير الآن، فمتى؟
لماذا الآن؟ لأن رمضان بطبيعته شهر الانقطاع عن المألوف؛ هو
محطة روحية إجبارية تكسر روتين الجسد، وتمنح الروح فرصة نادرة
لتنفس وتراجع حساباتها بعيدًا عن ضجيج الحياة اليومية. هذا
الشهر ليس مجرد محطة عابرة، بل هو وقت مثالي لتقف مع نفسك
بصدق، لتسأل: هل أنا على الطريق الصحيح؟ هل أمضي نحو ما
أريده حقًا، أم أنني مجرد جزء من روتين لا نهاية له؟

التغيير لا يحدث فجأة، لكنه يبدأ بلحظة قرار، بلحظة وعي،
وهذه اللحظة قد تكون الآن. ومن قلب هذه القناعة، جاءت فكري
في أن أكتب لك رسالة يومية خلال هذا الشهر الفضيل، أشاركك

فيها أفكارًا وتجارب تميّنت لو أدركتها في وقت مبكر، لأنها كانت ستختصر عليّ الكثير من التخبّط والندم. لكنني تعلمت أن لكل شيء توقيتته، وأن الإدراك المتأخر خير من العيش في الضياع.

لن أقدم لك نصائح مثالية، ولن أجمل الواقع، بل سأكون صريحًا معك. ربما تجد بعض كلماتي قاسية، لكنها ليست أقسى مما ستفرضه عليك الحياة إن لم تستيقظ الآن. الحياة لا تكافئ المترددين، بل أولئك الذين يمتلكون الشجاعة لمواجهة أنفسهم واتخاذ قرارات جريئة. فلتكن كلماتي مرآة صادقة لا مرآة مجاملة؛ فالصديق الحقيقي ليس من يوافقك الرأي دائمًا، بل من يريك الحقيقة التي تحتاج إلى رؤيتها. لذلك، أطلب منك شيئًا واحدًا فقط: لا تمرّ على هذه الرسائل مرور الكرام. خذ دقيقة واحدة كل يوم لتتأمل مضمونها، فهذه الدقائق الصادقة مع الذات هي المحرك الحقيقي لكل تغيير عظيم. اسأل نفسك بصدق: هل أعيش بالشكل الذي أريده حقًا؟ هل أنا راضٍ عن الاتجاه الذي تسير فيه حياتي؟ وإن لم يكن كذلك، فماذا أنتظر؟ هذا الشهر قد يكون نقطة تحوّل أو مجرد نسخة مكررة مما مضى. الخيار لك.

ملحوظة: هذه الرسائل بدأت كخواطر يومية في رمضان من عام ١٤٤٦ هـ. لم أكن أتوقع حينها حجم التفاعل الكبير الذي حظيت به، والذي دفعني للاستمرار في الكتابة. لقد كانت تلك التجربة هي البذرة الأولى لهذا الكتاب، وأثبتت لي أن استغلال المواسم الروحية والظروف المواتية هو من أعظم المحفزات لتحسين الذات وبدء رحلة التغيير.

الرسالة الثانية:

كل شيء يُعوّض.. إلا نفسك

صديقي العزيز،

لقد خسرت في حياتي معارك كثيرة؛ خسرت أشخاصًا كنت أظنهم أبديين، خسرت أموالًا بذلت جهدًا في جمعها، خسرت وقتًا لم أقدّر قيمته حينها، وخسرت فرصًا ظننت أنها لن تتكرر. لكنني أدركت في النهاية أن كل شيء، مهما بدا ثمينًا، قابل للتعويض طالما أنني لم أخسر ذاتي.

وماذا يعني أن تخسر ذاتك؟ أن تفقد بوصلتك الداخلية التي ترشدك، أن يتوقف صوتك الداخلي عن الهمّات بما يسعدك حقًا ويحذرك مما يؤذيك. أن تصبح قراراتك صدى لرغبات الآخرين لا صوتًا لفناعاتك، وأن تتنازل عن مبادئك الصغيرة واحدًا تلو الآخر حتى لا يتبقى منها شيء. أن تضحك مجاملةً بيننا قلبك منطفئ، وأن تنظر في المرأة يومًا فلا تتعرف على ملامح روحك التي اعتدتها.

وهذا الإدراك لم يأت من فراغ، فقد رأيت بأم عيني أشخاصًا خسروا أنفسهم من أجل أشخاص آخرين، أو من أجل مكاسب مادية، وكانت النتيجة كارثية. لم تكن مجرد خسارة عابرة، بل ضياع، وضييق، وتوهان لا نهاية له. أعرف من استعاد ثروته كاملة، لكنه لم يستعد قدرته على الاستمتاع بها. وأعرف من عاد إليه شريكه، لكنه لم يعد يشعر بالألفة معه لأنه لم يعد هو الشخص نفسه. فحينئذ تفقد

ذاتك، تصبح الحياة مسرحية باهتة تؤدي فيها دورًا لا تعرفه، وتمتلك أشياء فقدت معناها لأنك فقدت نفسك التي كانت تمنحها المعنى. لن تعود الأمور كما كانت، حتى لو استرجعت كل ما فقدته.

لذلك، إن وجدت نفسك في علاقة، وظيفة، أو أي وضع يُشعرك بأنك تفقد ذاتك تدريجيًا، فكر جيدًا. لا تدع الاعتياد يقتل داخلك الشعور بالخطر، فهذا النوع من الخسارة لا يحدث فجأة، بل هو تآكل صامت وبطيء. انتبه لتلك الإشارات الخفية التي يرسلها لك قلبك: شعور بالثقل في الصدر، فقدان الشغف بأمر كانت تبهجك، أو تبريرك الدائم لتصرفات لا تقبلها في أعماقك. هذه ليست مجرد مشاعر عابرة، بل هي إنذارات مبكرة من ذاتك التي بدأت تستغيث. حاول أن ترحل إن استطعت، وإن لم يكن الرحيل متاحًا الآن، فاعمل على ذلك بصمت، خطط لخروجك حين تحين الفرصة. المهم ألا تستقر فيما يسلبك نفسك، وألا تتأقلم مع ما يهدمك ببطء. لا شيء في هذه الحياة يستحق أن تخسر نفسك من أجله. لا شخص، لا وظيفة، لا أي مكسب عابر. كن يقظًا، فالناس قد يعوضونك عن كل شيء، لكنهم لن يعوضوك عنك. وإن فقدت ذاتك، فلن يعيدها لك أحد.

الرسالة الثالثة:

التائهون.. أكثر الناس إرهافًا

صديقي العزيز،

في تعاملاتي مع من حولي، أدركت أن أكثر الأشخاص الذين يرهقونني نفسيًا هم أولئك الذين لا يعرفون ماذا يريدون. ليس لأنهم يبحثون عن طريقهم، فهذا أمر طبيعي ومرحلة نمر بها جميعًا، ولكن لأنهم لا يدركون حتى أنهم تائهون.

فالباحث عن طريقه يملك نية واضحة للوصول، حتى لو كان المسار غير واضح. أما التائه، فهو لا يبحث عن شيء، بل ينجرف مع التيار، ويظن أن هذا الانجراف حرية، بينما هو في الحقيقة ضياع. يعيشون بلا هدف واضح، بلا وجهة محددة، ويتنقلون بين الخيارات كما لو أن الحياة مجرد تجربة عشوائية لا عواقب لها.

هل يريدون أن يكونوا أصدقاء حقيقيين أم مجرد معارف عابرة؟ هل يسعون لعلاقة مستقرة أم يفضلون البقاء في دوامة التردد؟ هل يهدفون لإنشاء مشروع ناجح أم أنهم يخوضونه لمجرد التجربة دون رؤية واضحة؟ هؤلاء الأشخاص مرهقون لأنهم لا يملكون إجابات، ومع ذلك يجرون من حولهم إلى متاهة حيرتهم.

لماذا هم مرهقون؟ لأنك تبني معهم جسرًا على أمل الوصول إلى ضفة أخرى، فتستثمر من وقتك وطاقتك، ثم تكتشف أنهم غيروا وجهتهم فجأة، تاركين جسرًا معلقًا في الهواء بلا معنى. والأسوأ؟

أنهم يتغيرون مع كل موقف، كل شخص، كل حدث جديد. قد تسير معهم في طريق معين، وفجأة تجدهم ينعطفون إلى مسار آخر دون تفسير، تاركينك في دوامة من التساؤلات واللاجدوى.

لهذا، تعلمت أن أبقى بعيداً عن هذه الطاقة المستنزفة، أو على الأقل، أن أقلل من التواصل مع من لا يعرفون ما يريدون. الحياة قصيرة، والطاقة محدودة، ولا وقت لنضيعه مع من يجعلون كل شيء قابلاً للتغيير بلا سبب.

إن كنت ممن يشعرون بالحيرة، فلا بأس، لكن لا تبق هناك طويلاً. خذ وقتك في التفكير، في البحث، في التجربة، ولكن في النهاية، حدد طريقك. إن تحديد وجهتك ليس مجرد قرار شخصي، بل هو شكل من أشكال النضج واحترام طاقة ووقت الآخرين، لأن التردد المستمر لا يرهقك وحدك، بل يرهق كل من يحيطون بك.

الرسالة الرابعة: حين لا يكفي الكلام

صديقي العزيز،

لطالما آمنت أن الإنسان يجب أن يتعامل مع الآخرين وفقاً لأخلاقه ومبادئه، لا وفقاً لما يفعله الطرف الآخر. فهذا هو جوهر النبيل، أن تكون مصدر النور حتى في الأماكن المعتمة، وأن تحافظ على أصالتك مهما حاول الآخرون تشويهاً بردود أفعالهم. هذا المبدأ يظل صحيحاً في معظم الأوقات، فهو يحمينا من الانجرار إلى مستويات لا تليق بنا.

لكن الحياة علمتني أن هناك استثناءات، حالات لا يجدي فيها النقاش، ولا تؤثر فيها الكلمات، بل تحتاج إلى شيء آخر.. إلى أن يتذوق الطرف الآخر قليلاً مما يقدمه لنا. هناك فئة من الناس تعيش في فقاعة من عدم الوعي، محمية بجدار سميك من الأنانية أو عدم الإدراك. لديهم بقعة عمياء ضخمة حين يتعلق الأمر بتأثير سلوكهم على مشاعر الآخرين. مهما شرحت لهم، ومهما عبرت عن انزعاجك، فإن كلماتك ترتد إليك بلا أثر، لأنهم ببساطة لم يختبروا ما تصفه. بالنسبة لهم، ألمك هو مجرد مفهوم نظري لا يمكنهم الشعور به.

وهنا، أنا لا أتحدث عن الانتقام، ولا عن التخلي عن قيمك. فالانتقام غايته إلحاق الأذى والتشفي، أما ما أتحدث عنه هنا فهو وسيلة غايتها «الإفهام». إنه ضرورة «التعامل بالمثل»

(ولكن لفترة محدودة وبهدف تربوي) في العلاقات المستمرة التي تستنزفنا، حيث لا يدرك الطرف الآخر مدى سوء أفعاله إلا عندما يتذوق منها بنفسه. إنها بمثابة صدمة علاجية تهدف إلى كسر جدار عدم الوعي لديهم.

هذا ليس الخيار الأول، بل هو الحل قبل الأخير، وهو يأتي فقط بعد استفاد كل طرق التواصل الصريحة والهادئة. فهناك أشخاص لا يكفي معهم الحوار، ولا تصلهم الرسائل مهما حاولنا. يواصلون أفعالهم المرهقة لأنهم لم يشعروا بها على أنفسهم. على سبيل المثال، الشخص الذي يتجاهل رسائلك باستمرار قد لا يفهم شعور القلق الذي يسببه لك إلا حين يتوقف هاتفه عن استقبال ردودك الفورية. والشخص الذي يلغي المواعيد في آخر لحظة قد لا يستوعب حجم الإرباك الذي يحدثه إلا حين يجدك غير متاح في مرة يحتاجك فيها بشدة.

وعندما يأتي وقت التصرف بالمثل، قد يكون ذلك هو الدرس العملي الوحيد الذي يجعلهم يدركون الحقيقة. فإن أحدث هذا السلوك تغييراً فيهم، فقد تم إنقاذ العلاقة بفضل درس قاسٍ لكنه ضروري. وإن لم يتغيروا بعدها؟ عندها نكون قد بذلنا ما نستطيع، وقدمنا لهم الحقيقة باللغة الوحيدة التي قد يفهمونها. وحينها، يحين وقت المغادرة بسلام، دون ندم أو شعور بالتقصير، لأننا نغادر ونحن نعلم أننا استفدنا كل السبل الممكنة.

بعض الدروس في الحياة لا تُفهم بالكلمات، بل بالتجربة.

الرسالة الخامسة:

لا تخذلك الانطباعات الأولى

صديقي العزيز،

يقال إن «الانطباع الأول يدوم»، وهذه المقولة تحمل جزءاً من الحقيقة، لكنها ليست قاعدة مطلقة، خاصة عندما يتعلق الأمر بقرارات مصيرية مثل شراكة عمل أو ارتباط عاطفي. ففي هذه المواقف، قد يكون الاعتماد على الانطباع الأول أحد أكثر الفخاخ التي تقع فيها سذاجة.

الحقيقة هي أن الانطباع الأول غالباً ما يكون خادعاً، ومبنيًا على عوامل مؤقتة لا تعكس الصورة الكاملة. فالدمغ البشري مبرمج على إصدار أحكام سريعة كآلية دفاع بدائية للبقاء (صديق أم عدو؟)، لكن هذه الآلية لا تصلح لتقييم علاقة معقدة طويلة الأمد. في اللقاء الأول، نحن لا نقابل شخصاً على طبيعته بالكامل، بل غالباً ما نقابل «نسخة مُحسَّنة» منه، نسخة تؤدي دوراً في مقابلة عمل أو لقاء تعارف. قد يكون الشخص الآخر في أفضل حالاته، يرتدي أفضل ثيابه، ويتنقى أفضل كلماته. أو على النقيض، قد يكون تحت ضغط معين يظهره بشكل أسوأ مما هو عليه. في كلتا الحالتين، ما تراه هو مجرد لقطة واحدة من فيلم طويل، لمحة لا تكفي أبداً للحكم على القصة بأكملها أو اتخاذ قرارات طويلة الأمد بناءً عليها. ما تحتاجه فعلاً هو التريث. فالصبر هنا ليس تردداً، بل هو

أداة لجمع البيانات. دع الأمور تأخذ وقتها، وامنح نفسك الفرصة لمقابلة الشخص عدة مرات، في مواقف مختلفة، وظروف متنوعة تكشف جوهره الحقيقي. كيف يتصرف حين يكون تحت ضغط؟ كيف يتعامل مع خطأ بسيط من نادل في مطعم؟ كيف يتحدث عن الآخرين في غيابهم؟ كيف يتفاعل مع نقاش لا يتفق معك فيه؟ راقبه في لحظات الانتصار ولحظات الإحباط، في المواقف العادية والمفاجئة. هذه هي المشاهد الحقيقية التي تكشف شخصيته، لا اللقاء الأول المنمَّق.

حينها فقط ستتمكن من تكوين صورة أوضح، لا أقول إنها ستكون صحيحة تمامًا، فالكمال لله، لكن على الأقل ستكون كافية لتقرير ما إذا كنت ستستمر في هذه الشراكة أو تنسحب قبل أن تخسر وقتك وجهدك ومشاعرك ومستقبلك.

القرارات الكبيرة لا تُبنى على لحظة عابرة، بل على تراكم الانطباعات عبر الزمن. لا تتسرع في الحكم، ولا تغفل الإشارات الصغيرة التي قد تُنقذك من خسارات كبيرة لاحقًا؛ فتلك النظرة غير المريحة، أو تلك الكلمة التي قيلت في غير محلها، أو التناقض البسيط بين قوله وفعله، قد تكون هي الحقيقة التي تتجاهلها الآن وستدفع ثمنها لاحقًا. الصبر في البدايات هو أضمن استثمار في النهايات.

الرسالة السادسة:

ليس كل رأي يستحق الاحترام

صديقي العزيز،

واحدة من أهم الدروس التي تعلمتها، والتي أصبحت على يقينٍ تامٍّ بها، هي أن تجاهل معظم ما يُقال لي هو أحد مفاتيح راحة البال. لا أقصد هنا التجاهل بمعنى العناد أو رفض الاستماع، بل بمعنى اكتساب مهارة التمييز بين الكلام الذي يستحق الانتباه، وذلك الذي لا قيمة له سوى كونه مجرد ضوضاء. في عصرنا الحالي، حيث كل شخص يملك منصة لإبداء رأيه، أصبحت هذه المهارة ضرورة لا رفاهية.

الكثير من الناس يحبون الحديث، يحبون إبداء الرأي في كل شيء، حتى في أمور لا تعنيهم ولا يملكون عنها معرفة حقيقية. البعض يتحدث لمجرد الظهور، لإثبات أنه «يفهم»، ل يبدو أكثر ذكاءً أو معرفة مما هو عليه في الواقع. وهناك ظاهرة نفسية معروفة (تُعرف أحياناً بتأثير دانيغ-كروجر) تؤكد أن الأشخاص الأقل كفاءة ومعرفة في مجال ما، هم الأكثر ميلاً للمبالغة في تقدير معرفتهم والتحدث بثقة مطلقة. لهذا، الحقيقة هي أن الجاهل هو أكثر من يظن أنه يعرف كل شيء، بينما العاقل يدرك حجم ما يجهره، ويختار كلماته ومواضعها بعناية.

عندما خضت تجربة التأليف، سألت بعض الأصدقاء عن

آرائهم، وكان من بينهم شخص أشك أنه قرأ كتاباً كاملاً في حياته، ومع ذلك، لم يتردد في إبداء رأيه بثقة وكأنه ناقد أدبي مخضرم. لحظتها أدركت حقيقة بسيطة لكنها مهمة: ليس كل رأي يستحق الاحترام، لأن بعض الآراء لا تستند إلى أي معرفة حقيقية أو تجربة عملية.

لهذا، لم أعد أمنح أي وزن لكل ملاحظة أو نقد أو رأي يقال لي، خاصة عندما يتعلق الأمر بشيء يعني لي حقاً. تعلمت أن أغربل الآراء عبر مرشحات منطقية بسيطة قبل أن أسمح لها بالتأثير عليّ. أسأل نفسي: أولاً، مصدر الرأي، هل لدى هذا الشخص خبرة حقيقية في هذا المجال أم أنه مجرد هاوٍ متحمس؟ ثانياً، نية المُعلِّق، هل دافعه هو المساعدة الصادقة أم مجرد رغبة في النقد أو إثبات الذات؟ ثالثاً، سياق الكلام، هل جاء رأيه بعد فهم عميق لما أفعله، أم أنه مجرد تعليق سطحي وعابر؟ هذا الفلتر العقلي يحميني من السماح لأي شخص بأن يُشكِّكني في خطواتي لمجرد أنه قرر التحدث بثقة.

وفي المقابل، هناك قلة قليلة من الناس، حين يتحدثون، يجب أن أستمع لهم جيداً. هؤلاء لا يتحدثون لمجرد الحديث، بل لأن لديهم حججاً راسخة، قناعات ثابتة، وملاحظات ثابتة تستحق التمعن. هؤلاء فقط هم من يستحقون أن ننصت لهم، لأن كلماتهم ليست مجرد صدى لأحاديث الآخرين، بل هي خلاصة تجربة وفهم حقيقي. نقدمهم هدية، ورأيهم استشارة ثمينة.

السري ليس في سماع الجميع، بل في معرفة من يستحق أن تُنصت إليه. لا تمنح احترامك لكل رأي لمجرد أنه قيل، لأن بعض الآراء لا تعكس سوى جهل أصحابها، والسماح لها بالدخول إلى عقلك هو استنزاف لطاقتك وسلامك الداخلي.

الرسالة السابعة: الاستمرارية أهم من الشغف

صديقي العزيز،

الجميع يتحدث عن الشغف وكأنه السر المطلق للنجاح، وكأن العثور عليه هو المفتاح السحري الذي سيغير كل شيء. تُبنى صناعة كاملة على شعارات مثل «ابحث عن شغفك»، «اتبع شغفك»، «الشغف هو كل شيء». لكن الحقيقة التي أدركتها مع الوقت هي أن الشغف وحده لا يكفي، بل هو متقلب، متغير، ولا يمكن الاعتماد عليه كأساس ثابت لأي نجاح حقيقي.

لنكن واضحين، الشغف ليس عدوًا، بل هو شرارة البداية الرائعة، هو الوقود الذي يمنحنا الدفعة الأولى للانطلاق بحماس. لكن الشغف عاطفة، والعواطف بطبيعتها تأتي وتذهب، تزداد أحيانًا وتخبو في أحيان أخرى. لا يوجد شخص في العالم، مهما كان ناجحًا، يشعر بالحماس المستمر تجاه شيء واحد طوال الوقت. هناك أيام تشعر فيها بالإلهام والرغبة في قهر العالم، وأيام أخرى لا تطبق فيها القيام بأي شيء وتشعر بثقل كل خطوة. وهنا يأتي الفرق الجوهرى بين من يعلّق نجاحه على موجات الشغف المتقلبة، ومن يبني نجاحه على صخرة الاستمرارية الصلبة.

الاستمرارية هي ما يمكن تسميته بـ «النظام» أو «الانضباط». إنها التزام احترافي تجاه أهدافك، وعد تقطعه على نفسك بأن تظهر

للعمل كل يوم، سواء كنت تشعر بالرغبة أم لا. تمامًا كالرياضي المحترف الذي يتدرب في الأيام الممطرة، أو الكاتب الذي يجلس أمام صفحته البيضاء حتى في غياب الإلهام. هؤلاء لا يعتمدون على الشعور، بل على النظام. فالانضباط هو الجسر الذي يعبر بك من مكان الأهداف إلى مكان تحقيقها، خصوصًا في الأيام التي يختفي فيها الشغف تمامًا.

لقد رأيت الكثيرين ممن امتلكوا الشغف، لكنهم تراجعوا عند أول اختبار حقيقي، عند أول شعور بالملل أو الإحباط، لأنهم لم يمتلكوا نظامًا يحملهم حين تخلت عنهم مشاعرهم. وفي المقابل، هناك من لم يكن لديهم الشغف العارم، لكنهم استمروا، خطوة بعد خطوة، يومًا بعد يوم، حتى وجدوا أنفسهم في أماكن لم يتخيلوا الوصول إليها.

وهذا لا يعني أن تستمر في طريق خاطئ بشكل أعمى أو أن تُجرب نفسك على شيء يقودك نحو الهاوية. فالاستمرارية التي أتحدث عنها يجب أن تكون استمرارية ذكية؛ مدروسة، واعية، ومبنية على رؤية واضحة. وهذا يتطلب مراجعة دورية لتقدمك، وتصحيح المسار عند الحاجة. الفكرة ليست في الثبات على نفس الأفعال، بل في الثبات على نفس الالتزام بالوصول إلى الهدف.

لذلك، لا تبحث عن الشغف بقدر ما تبحث عن بناء القدرة على الاستمرار. ابحث عن نظام عمل يناسبك، وعن عادات صغيرة تدعم التزامك. لأن الطريق الطويل لا يُقطع بقفزة واحدة من الحماس، بل بآلاف الخطوات الثابتة، حتى في تلك الأيام التي لا تشعر فيها بأي رغبة للمضي قدمًا.

الرسالة الثامنة:

الزواج بداية جديدة.. لا استمرارية لما قبله

صديقي العزيز،

لا أستطيع فهم أولئك الذين يريدون الزواج، ومع ذلك يصرون على أن تبقى حياتهم كما كانت تمامًا قبل الزواج. كأنهم يعتقدون أن الارتباط هو مجرد إضافة شخص آخر إلى حياتهم دون أن يتطلب أي تغيير في الأولويات أو طريقة العيش. هذه النظرة السطحية تتعامل مع الزواج كأنه عقد إيجار لغرفة إضافية في حياتك، بينما هو في الحقيقة اندماج نهريْن ليُشكّلَا نهرًا جديدًا أكبر وأقوى. لكن الحقيقة مختلفة تمامًا.

الشخص الواعي يدرك أن الزواج ليس مجرد علاقة عاطفية، بل هو تحوّل من عقلية «الأنا» إلى عقلية «النحن». إنه شراكة، ومؤسسة تحتاج إلى إدارة وتضحيات من الطرفين لكي تنجح. لن يكون الهدف شخصيًا فقط بعد الآن، بل سيصبح مشتركًا. ستحتاج إلى تعديل بعض عاداتك، وإلى إعادة ترتيب أولوياتك، وإلى تقديم تنازلات أحيانًا من أجل استمرار العلاقة بشكل صحي ومتوازن. عطلة نهاية الأسبوع التي كانت ملكك وحدك، أصبحت الآن مساحة مشتركة للتخطيط والتواصل. أهدافك المالية التي كانت فردية، تندمج الآن في رؤية جماعية لمستقبل الأسرة.

أما من يردد عبارة «من يحبني، يحبني كما أنا» ويفرض أي

تغيير، فهو ببساطة غير مهياً بعد لهذه الخطوة. هذه العبارة، رغم ظاهرها الرومانسي، غالباً ما تكون درعاً يُستخدم لتبرير عدم المرونة والجمود. فالحب الحقيقي لا يطلب من الآخر أن يبقى ثابتاً بلا تطور، بل يلهمه ليكون أفضل نسخة من نفسه ضمن إطار الشراكة. لأن الحب وحده لا يكفي، والاستمرارية لا تُبنى على العاطفة فقط، بل على النضج، والمسؤولية، والاستعداد الحقيقي لتشارك الحياة بكل تفاصيلها.

وهنا يجب أن نوضح فارقاً جوهرياً: التغيير المطلوب في الزواج لا يعني أن تفقد ذاتك، بل أن تُطوّرها. هناك فرق شاسع بين التنازلات الصحية التي تُبنى بها العلاقات، وبين التضحية بالهوية التي تهدم بها الذات. التنازل الصحي يكون في السلوكيات والعادات اليومية (كتغيير مواعيد النوم، أو التخفيف من عادة تزعج شريكك). أما فقدان الذات فيكون بالتنازل عن قيمك الأساسية، أو التخلي عن أحلامك وطموحاتك الجوهرية، أو قطع علاقاتك الصحية بأصدقائك وأهلك إرضاءً لشخص آخر.

فالزواج لا يعني أن تفقد ذاتك، لكنه بالتأكيد يعني أن تصبح ذاتك بشكل جديد؛ أكثر وعياً، وأكثر مرونة، وأكثر استعداداً للحياة مع شريك، لا مجرد فرد مستقل يعيش كما كان قبل الارتباط. إنها رحلة تطور، لا إلغاء.

الرسالة التاسعة:

الإيجابية المفرطة.. سلبية مقنّعة

صديقي العزيز،

هناك أشخاص يحاولون أن يكونوا إيجابيين في كل موقف، لكن بدلاً من أن يمنحوني الأمل، يجعلونني أشعر بأن معاناتي ليست مهمة، أو أنها مجرد فكرة عابرة لا تستحق التوقف عندها. بل والأسوأ، أنهم أحياناً يحاولون إقناعي أن ما أمرّ به ليس نقمة، بل نعمة! هذه الظاهرة، التي تبدو كفضيلة، هي في الحقيقة شكل من أشكال السلبية المقنّعة، لأنها ترفض الاعتراف بالمشاعر الإنسانية الحقيقية.

غالباً، من يمارس هذا السلوك لا يفعل ذلك بدافع الخبث، بل بسبب عدم قدرته هو نفسه على التعامل مع مشاعر الألم والانزعاج. رؤية معاناتك تسبب له القلق، فيسارع إلى إلقاء عبارات التفاؤل السطحية لينتهي الموقف بسرعة ويشعر هو بالراحة، لأنك أنت. إنه يضع جداراً من الكلمات الإيجابية بينه وبين ألمك الحقيقي، لأنه لا يملك الشجاعة أو الوعي الكافي ليجلس معك في صمت ويشاركك ثقل اللحظة.

المشكلة أن هذا الأسلوب مؤذٍ للغاية، فهو يرسل لك رسالة خفية مفادها: «مشاعرك خاطئة». يجعلك تشعر بالذنب لأنك حزين، أو بالضعف لأنك متألم، بينما الحزن والألم هما جزء طبيعي

وصحي من التجربة الإنسانية. هذا التجاهل العاطفي يمنعك من معالجة مشاعرك بشكل سليم، ويجبرك على كبتها، مما قد يؤدي إلى تفاقمها لاحقًا، ويتركك في النهاية تشعر بالوحدة أكثر من ذي قبل. لكن الحقيقة هي أن المعاناة تبقى معاناة، ولا يمكن تجميلها أو التقليل من ثقلها على صاحبها. أحيانًا، كل ما يحتاجه الإنسان في لحظاته الصعبة هو أن يجد من يستمع له، من يُظهر تفهمه لما يمر به، من يقرّ بأن الأمر صعب فعلاً. مجرد الإنصات بصدق، ومنح الشخص مساحة آمنة ليعبر عن ألمه دون أحكام، قد يكون أكثر دعمًا من ألف عبارة تحفيزية سطحية.

وهذا لا يعني أن نكون سلبيين، لكن أن نكون واقعيين. الإيجابية الحقيقية لا تعني إنكار الألم، بل الاعتراف به والتعامل معه بوعي. يمكنك لاحقًا، إن سنحت الفرصة وكان الشخص مستعدًا، أن تساعد في رؤية الأمور من زاوية مختلفة، لكن ليس عبر فرض التفاؤل الساذج عليه منذ البداية وهو لا يزال في عمق العاصفة. لذلك، كن داعمًا، لا منظرًا. كن منصتًا، لا مبشّرًا زائفًا بالأمل. لا شيء أكثر إزعاجًا من شخص يحاول إقناعك بأن الألم الذي تشعر به هو مجرد وهم، في الوقت الذي تحتاج فيه فقط لمن يقول لك: «أفهمك، وأعرف أنه ليس سهلاً. أنا هنا معك.»

الرسالة العاشرة: الوهم المغلف بالحكمة

صديقي العزيز،

في كل زمن هناك من يبيع الوهم، لكننا اليوم نعيش عصر «بائعي الهواء»، أولئك الذين يخبرونك أن النجاح سهل، وأنت تستطيع تحقيق كل شيء فقط عبر التفكير الإيجابي أو بعض التمارين الذهنية، دون الحاجة إلى العمل الحقيقي. لقد وجدوا سوقاً خصبة في نفوس تتوق إلى حلول سريعة وتكره مشقة الطريق، فصنعوا صناعة كاملة قائمة على بيع الطرق المختصرة التي لا توصل إلى أي مكان.

المفارقة العجيبة؟ أنهم أنفسهم أكثر الناس اجتهاداً، ولكن في تسويق أنفسهم! ينشرون المحتوى بلا توقف، يصممون الفيديوهات، يظهرون في البثوث المباشرة يومياً، ويبيعون لك سلسلة لا تنتهي من الدورات المكلفة، وكلها تدور حول فكرة واحدة: «لدينا السر الذي سيجعلك تحقق أحلامك بأقل مجهود، فقط تابعنا واشترك في برامجنا!»

لكن لنفكر قليلاً بمنطق: إذا كانت أفكارهم فعالة لهذه الدرجة، فلماذا يبذلون كل هذا الجهد اليومي في التسويق والإقناع؟ لماذا لا يستخدمون «أسرارهم» ليصلوا إلى أهدافهم دون الحاجة لكل هذا العمل المستمر؟ الإجابة واضحة: لأن ما يبيعونه ليس سوى سراب، وهم مغلف بكلمات منمقة. إن منتجهم الحقيقي ليس «النجاح»، بل

هو «شعور الأمل بالنجاح السهل». هم يبيعونك تذكرة يانصيب عاطفية، وأنت تدفع ثمن الشعور الجميل بالاحتمالية، لا ثمن النتيجة الحقيقية.

الحقيقة التي لا يريدونك أن تسمعها هي أن النجاح لا يأتي إلا بالسعي والعمل الجاد، بعد توفيق الله سبحانه وتعالى. لا توجد وصفة سحرية، ولا يوجد طريق مختصر بدون جهد. الأفكار الإيجابية والعقلية السليمة مهمة، نعم، ولكنها ليست المبنى نفسه، بل هي الأساسات التي يُبنى عليها. العقلية الإيجابية هي ما يجعلك تنهض بعد الفشل لتواصل العمل، وليست الأداة التي تعفيك من العمل أصلاً. إنها الخريطة التي ترشدك، لكنها لن تمشي الطريق نيابةً عنك.

وهنا يجب أن نفرق بين بائعي الوهم هؤلاء، وبين المرشدين والمعلمين الحقيقيين. فالمرشد الحقيقي لا يبيعك سراً، بل يمنحك أدوات، ويعلمك مهارات، ويؤكد لك أن الطريق طويل ويتطلب جهداً، ثم يقف بجانبك ليساعدك على خوضه. أما بائع الوهم، فيعدك بالوصول دون أن تتحرك من مكانك.

لذلك، لا تنخدع بهم. لا تدع أحداً يقنعك بأن الحياة يمكن اختصارها بـ«سر دفين» أو «طاقة خفية». الإنجازات الحقيقية تُبنى بالطوب والأسمنت، بالصبر والعرق، وتتحقق بالعمل الحقيقي، لا بالكلام المعسول.

الرسالة الحادية عشرة: حدسك يعرف أكثر مما تعتقد

صديقي العزيز،

في عالم تحكمه الأرقام، المنطق، والتحليل العقلي، غالبًا ما يُطلب منا أن نتجاهل الحدس أو الإحساس الداخلي، وكأنه شيء غير علمي أو غير موثوق. تعلمنا أن نثق فقط في البيانات الملموسة والقرارات المبنية على الحجج الواضحة. لكن الحقيقة التي أدركتها، والتي يدعمها علم الأعصاب الحديث، هي أن حدسنا ليس مجرد شعور عابر أو سحر غامض، بل هو نتاج عمليات معقدة يقوم بها دماغنا في أجزاء من الثانية.

إنه خلاصة تجاربنا، معرفتنا العميقة، وإدراكنا اللاواعي للتفاصيل التي لا ننتبه لها بوعي. يمكن تشبيه العقل البشري بجهاز كمبيوتر فائق؛ فبينما تعمل شاشة وعينا على معالجة عدد محدود من البيانات، يقوم عقلنا الباطن في الخلفية بتحليل ملايين البيانات المستمدة من كل تجربة مررنا بها، وكل وجه قرأناه، وكل موقف شهدناه. الحدس هو ببساطة نتيجة هذه المعالجة فائقة السرعة، وهو «تقرير» يرسله لك عقلك الباطن على شكل شعور.

أحيانًا، نشعر بعدم الارتياح تجاه شخص أو موقف دون أن نعرف السبب الواضح، ولكن في الواقع، يكون حدسنا قد التقط إشارات دقيقة لم نحللها بعد. قد يكون في نبرة الصوت، في لغة الجسد، أو

حتى في تناقض بسيط بين الكلمات والتعابير الدقيقة للوجه. هذه التفاصيل تكون كافية ليخبرنا عقلنا الباطن أن هناك خطأ ما، حتى قبل أن يتمكن عقلنا الواعي من صياغة السبب في جملة منطقية.

الحدس ليس سحراً، بل هو بصيرةٌ ونورٌ يُلقِيهِ اللهُ تعالى في القلب لاتخاذ القرارات، خاصة عندما لا تكون كل المعطيات واضحة أمامنا. كثيراً ما نواجه لحظات تحتاج إلى سرعة بديهة، أو قرارات لا تمنحنا رفاهية التحليل المطول. الخبراء في المجالات عالية المخاطر، مثل رجال الإطفاء أو الطيارين أو حتى كبار المستثمرين، يعتمدون على هذه «الفِراسة» التي ليست في حقيقتها إلا سنوات من الخبرة المتراكمة التي تم تحليلها في لحظة. وإذا تجاهلناها، قد نجد أنفسنا نعود لاحقاً لنقول: «كنت أشعر أن هناك خطأ، لكنني لم أستمع لنور البصيرة في قلبي».

لذلك، لا تتجاهل حدسك. استمع إليه، ولكن اختبره. حين يأتيك هذا الشعور، لا تتصرف بناءً عليه بشكل أعمى، بل اعتبره إشارة حمراء تدفعك للتحقيق. استخدم عقلك المنطقي لتفحص الموقف بعناية أكبر، وابحث عن الأدلة التي ربما تجاهلتها. لا تجعل حدسك بديلاً عن العقل، بل اجعله مكماً له وشريكاً في اتخاذ القرار. ففي كثير من الأحيان، يكون هو الصوت الأول الذي يرشدك إلى الطريق الصحيح، حتى عندما يعجز المنطق وحده عن تفسيره.

الرسالة الثانية عشرة:

البقاء للأطول نفسًا

صديقي العزيز،

كثيرًا ما نسمع أن «البقاء للأقوى» هو المبدأ الحاكم في الحياة، لكن الحقيقة التي يكشفها الواقع كل يوم هي أن البقاء ليس دائمًا لمن يملك القوة الجسدية أو الذكاء الحاد، بل لمن يملك النفس الأطول، والصبر الأعظم، وما يُعرف اليوم بـ«العزيمة والمثابرة». إنها قصة السلحفاة والأرنب التي تعلمناها صغاريًا، حيث لا يفوز الأسرع، بل الأكثر ثباتًا على المسير.

في عالم مليء بالتحديات والتقلبات، لا يكفي أن تكون قويًا أو ذكيًا لتحقيق أهدافك. نحن نعيش في عصر يروج لأسطورة «النجاح بين عشية وضحاها»، حيث نرى على الشاشات لقطات النهاية المبهره فقط: الإنجاز، الثروة، الشهرة. لكن ما لا نراه هو آلاف الساعات من العمل الشاق والممل، ومئات المحاولات الفاشلة، ولحظات الشك التي كادت أن تدفع صاحبها للاستسلام. الحقيقة أن الأحلام الكبيرة لا تتحقق بين ليلة وضحاها، والطريق إلى النجاح ليس دائمًا مستقيمًا وسهلاً. أولئك الذين يستطيعون الصمود والمثابرة رغم الإحباطات والعقبات، هم من يصلون في النهاية.

التحمل هنا لا يعني فقط الاستمرار رغم التعب، بل يعني التكيف مع المتغيرات والتعلم من الفشل. الصبر الذي أتحدث عنه

ليس صبر الصخرة التي تنتظر أن ينحتها الزمن، بل هو صبر النهر الذي يواصل الجريان، ويحوّل مساره حول العقبات، ويحفر طريقه بثبات ليشق الجبال. الفشل ليس نهاية الطريق، بل هو جزء من تكلفة الدرس؛ إنه التغذية الراجعة التي تساعدك على إعادة ضبط مسارك. الأشخاص الذين يرون الفشل فرصة للنمو، لا عقبة نهائية، هم الأكثر قدرة على تحقيق النجاح في المستقبل.

لكن الصبر وحده لا يكفي، بل يحتاج إلى عقلية إيجابية تؤمن بأنك قادر على تجاوز التحديات. أن تستمر لا يعني أن تتحمل بلا وعي، بل أن تحافظ على شغفك ودافعك رغم الصعوبات، وتبحث دائماً عن طرق جديدة للتطور والتقدم. إن قوة الاستمرارية تكمن في تراكم الخطوات الصغيرة؛ فكل خطوة يومية، مهما بدت تافهة، هي استثمار يتراكم مع الزمن ليصنع نتائج هائلة، تماماً كقطرات الماء التي تحفر الصخر بثباتها لا بقوتها.

في النهاية، البقاء ليس للأقوى، بل للأكثر صبراً ومثابرة. النجاح الحقيقي لا يُقاس بلحظة انتصار واحدة مبهرة، بل بالقدرة على الاستمرار في المسير رغم العثرات، والتقدم بثبات حتى عندما يبدو الطريق طويلاً ومظلماً.

الرسالة الثالثة عشرة:

لا تعلق قلبك بالبشر

صديقي العزيز

من أكثر الأخطاء التي نقع فيها دون أن ندرك، هو التعويل المطلق على أشخاص معينين، ووضع آمالنا الكبيرة فيهم، وكأنهم حجر الأساس الذي لا يتصدع أبدًا. قد يكون ذلك طبيعيًا في البداية، بناءً على وعودهم، أو حتى كمقابل متوقع لما قدمناه لهم. نتظر منهم الدعم الكامل، الوفاء المطلق، أو على الأقل التقدير الدائم، لكن سرعان ما يتبدد الظن، ويأتي الإحباط حين لا يكون الواقع كما تصورناه.

وهنا يجب أن نكون واضحين، هذه الرسالة ليست دعوة للعزلة أو عدم الثقة بالناس، فالعلاقات الإنسانية الصحية ضرورية لحياة متوازنة. لكنها دعوة للتفريق بين بناء علاقات داعمة، وبين جعل أحدهم هو المصدر الوحيد لأمانك وسعادتك. المشكلة ليست في التوقعات وحدها، بل في أننا نضع قلوبنا في غير موضعها، ونحمل البشر فوق طاقتهم حين نمنحهم دورًا لا يستطيع أن يؤديه إلا الله عز وجل. نحن بذلك لا نظلم أنفسنا فقط، بل نظلمهم أيضًا، إذ نطالبهم بالكمال الذي لا يملكونه.

في النهاية، هم بشر مثلنا، لهم ظروفهم، تقلباتهم، وعيوبهم. يمرون بأيام يشعرون فيها بالضعف، وأخرى بالانشغال، ولحظات

يخذلهم فيها صبرهم. لا أحد يملك أن يكون كما نريده طوال الوقت، فالحياة غيرهم كما تغيرنا. ومن غير المنطقي أن نتوقع منهم ثباتًا واستمرارية لا تتأثر بالظروف، فهذه صفة لا يتصف بها إلا الخالق. لهذا، تعلمت ألا أعوّل على أحد، بل أعوّل على المولى عز وجل وحده. أن أحب الناس، وأثق بهم، وأبني معهم علاقات متينة، لكن مع إبقاء حيلي الأقوى ممدودًا إلى السماء. فالله تعالى هو من يتولى أمري، وهو من يسخر لي الخير أينما كان، وهو من يكتب لي ما يصلح لي، حتى إن كنت لا أدركه في لحظته. هو الثابت الذي لا يتغير، والسند الذي لا يميل.

حين ترتبط آمالك بالله سبحانه وتعالى، لن يخذلك أحد، وحين تعتمد عليه، لن تحتاج لتبرير خيبتك بأفعال الآخرين، بل ستنظر إليها كجزء من تدبير أكبر لم تكن تراه. ستتحرر من ثقل انتظار التقدير، ومن مرارة الخذلان، لأنك تعلم أن مصدر قوتك وأمانك في مكان لا تصل إليه أيدي البشر. ثق أنه سيدبر أمورك بطريقة أفضل مما كنت تتخيل، وسيمنحك سلامًا داخليًا لا يهتز بتقلبات من حولك.

الرسالة الرابعة عشرة: لا تمنح أحدًا مكانة أكبر مما يستحق

صديقي العزيز،

تمر العلاقات في حياتنا بمراحل مختلفة، وأحيانًا نجد أنفسنا في مواقف لا نُعامل فيها بالاحترام أو التقدير الذي كنا نعتقد أننا نستحقه. لكن في كثير من الحالات، المشكلة لا تكمن في الآخرين فقط، بل فينا نحن، لأننا منحنا بعض الأشخاص مكانة أكبر مما يستحقون.

نحن نفعل ذلك بحسن نية؛ قد نرفع البعض إلى مراتب متقدمة في حياتنا، ونضعهم في دائرة الأولويات، ونعطيهم مساحات واسعة من وقتنا واهتمامنا وطاقتنا العاطفية. نفعل ذلك أحيانًا لأننا نرى فيهم شيئًا لم يكن موجودًا في الأصل، فنحن نسقط عليهم آمالنا واحتياجاتنا، ونبني لهم صورة مثالية في أذهاننا، ثم نتعامل مع الصورة لا مع الشخص الحقيقي. و فقط بعد فترة من العطاء غير المتبادل، أو التجاهل غير المبرر، نكتشف أن هذه المكانة المرموقة التي منحناها لهم لم تكن مستحقة. ربما لأنهم لم يقدرُوا وجودنا كما يجب، أو لأن العطاء كان يسير في اتجاه واحد فقط.

إن التوازن في العلاقات لا يُبنى من طرف واحد، بل هو انعكاس طبيعي لاحترام متبادل وتقدير متوازن. ولهذا، حين تشعر بأنك تعطي أكثر مما ينبغي، أو أن وجودك في حياة شخص ما بات أمرًا

مسلمًا به دون أي تقدير، فهذه ليست مجرد مشاعر عابرة، بل هي إشارة إنذار من نفسك بأن التوازن قد اختل. الاستمرار في تجاهل هذه الإشارة هو شكل من أشكال خيانة الذات، فقد حان الوقت لإعادة تقييم الأمور، وتصحيح موقع هذا الشخص في خريطة حياتك .

إعادة الأشخاص إلى مكاتبتهم الحقيقية لا تعني بالضرورة القطيعة أو خلق العداوات، بل هي عملية «إعادة ضبط» داخلية تهدف إلى إعادة التوازن النفسي والعاطفي لنفسك. إنها تعني عمليًا أن تتوقف عن منحهم الأولوية المطلقة في وقتك واهتمامك. قد يعني ذلك أنك لم تعد تبادر بالاتصال دائمًا، أو أنك لم تعد متاحًا في كل مرة يحتاجونك فيها، أو أنك ببساطة تخفف من سقف توقعاتك تجاههم ليتناسب مع ما يقدمونه بالفعل. أنت لا تعاقبهم، بل تعيد تنظيم استثماراتك العاطفية بشكل أكثر حكمة.

لا بأس في مراجعة حساباتك، وإعادة النظر فيمن تمنحهم الأولوية، لأن العلاقات لا تُقاس فقط بمدى قرب الأشخاص منك، بل بمدى تقديرهم لهذا القرب. أعطِ كل شخص حجمه الحقيقي الذي يستحقه بأفعاله لا بكلماته، ولا ترفع أحدًا فوق مكانه إلا بما يشته لك من خلال مواقفه.

الرسالة الخامسة عشرة: قلوبكم النقية ليست ضعفاً

صديقي العزيز،

في حياتي، لاحظت شيئاً مشتركاً بين الأشخاص الطيبين، أصحاب القلوب النقية والأرواح الصادقة، وهو أنهم يمتلكون بوصلة أخلاقية داخلية تعمل باستمرار. إنهم دائماً ما يسألون أنفسهم عن علاقتهم بالآخرين، يراجعون تصرفاتهم، ويتساءلون: هل قدمت ما يكفي؟ هل كنت عادلاً؟ هل جرحت أحداً دون قصد؟ وإن أخطأت، كيف يمكنني إصلاح ذلك؟ هذه المحاسبة الذاتية ليست وسواساً، بل هي علامة على ضمير حي وشعور عالٍ بالمسؤولية.

لكن المدهش أن هؤلاء، رغم نقائهم، كثيراً ما يقعون في فخ جلد الذات. يشعرون بالذنب إذا قصّروا في شيء، حتى وإن كان غير مقصود، ويحملون أنفسهم مسؤولية مشاعر الآخرين وردود أفعالهم. قاضيهم الداخلي قاسٍ، لا يتسامح بسهولة، وينسى حقيقة بسيطة: أنهم بشر. يحق لهم أن يخطئوا، يحق لهم أن يتعبوا، يحق لهم أن يمروا بلحظات ضعف أو أن يضعوا حدوداً لحماية أنفسهم، دون أن يعني ذلك أنهم أشخاص سيئون.

والأمر الأكثر وضوحاً، والذي يؤكد أن هذه السمة قوة وليست ضعفاً، هو أن الذين لا يملكون هذا النقاء الداخلي، لا يسألون

أنفسهم أيًا من هذه الأسئلة أصلاً. لا يشعرون إن تسببوا في أذى، ولا يكلفون أنفسهم عناء التفكير في مشاعر غيرهم. يمرون على جراح الآخرين ببرود، مبررين تصرفاتهم بأنهم «صريحون» أو أن «الخطأ ليس خطأهم». قد يبدو هؤلاء أكثر ثقة بأنفسهم ظاهريًا، لكنها في الحقيقة ثقة زائفة مبنية على غياب التعاطف والوعي.

لهذا، إن كنت من أولئك الذين يراجعون أنفسهم، ويسألون دومًا إن كانوا قد أخطأوا أو قصّروا، فاعلم أن هذا ليس ضعفًا، بل هو دليل على نضجك ونقائك وإنسانيتك. لكن في الوقت ذاته، تعلم فن الرفق بنفسك. لا تقسُ عليها أكثر مما يجب، ولا تحمّل قلبك الطيب ما لا يحتمل. مارس مع نفسك نفس التعاطف الذي تمنحه للآخرين؛ فكما تلتمس لهم الأعذار، التمس لنفسك عذرًا.

أخطأوك لا تلغي طبيعتك، بل هي جزء من رحلة نموك. إنها تذكرك أنك إنسان مثل الجميع، تتعلم وتنمو مع كل تجربة. والقدرة على الاعتراف بالخطأ ومحاولة إصلاحه هي قمة القوة، لا قمة الضعف.

الرسالة السادسة عشرة:

ليس كل طريق مزدحم هو الطريق الصحيح

صديقي العزيز،

كم مرة وجدت نفسك تتساءل: إن كان الجميع يفعلون ذلك، فهل يعني أنه صحيح؟ في عالم يمتلئ بالاتجاهات السريعة والتيارات الجارفة، من السهل أن نعتقد أن السير مع الأغلبية هو الخيار الآمن. فالعقل البشري مبرمج غريزياً على البحث عن «الإثبات الاجتماعي»؛ نحن نميل للاعتقاد بأن ما يفعله الكثيرون هو الصواب، لأن في الجماعة أماناً. لكن الحقيقة التي أدركتها أن الكثرة ليست دائماً دليلاً على الصواب، والطريق المزدحم ليس بالضرورة الطريق الصحيح. كثيراً ما نرى أفكاراً شائعة وممارسات يتبناها الناس دون تفكير، فقط لأنها منتشرة. وهذا الانسياق الأعمى هو ما يقود إلى ظاهرة «التفكير الجماعي»، حيث تتخلى المجموعة عن التقييم النقدي لصالح الانسجام، مما يؤدي إلى نتائج كارثية. التاريخ مليء بأمثلة على قرارات خاطئة تبتتها الأغلبية، وفقاعات اقتصادية انفجرت، وأفكار ضارة سادت، فقط لأن أحداً لم يتوقف لیسأل: هل هذا هو الخيار الصحيح حقاً؟ لا شيء أكثر خطورة من السير مع التيار بمجرد أن الجميع يسرون فيه، دون أن نتوقف للحظة لتقييم الأمور بعقلانية. وهذا لا يعني أن علينا دائماً أن نرفض ما يفعله الآخرون. ففي بعض جوانب الحياة، يكون التعلم من تجارب الآخرين واتباع

الأعراف السليمة أمرًا ضروريًا ومنطقيًا. لكن يجب أن نميز بين المحاكاة الواعية في الأمور البسيطة، والتقليد الأعمى في القرارات المصيرية. في حياتنا الشخصية والمهنية، قد يكون الخيار السهل هو اتباع ما هو شائع، لكنه ليس دائمًا الخيار الأفضل. الأشخاص الذين يجروون على اتخاذ مساراتهم الخاصة، حتى إن كانت غير مألوفة، هم غالبًا من يصنعون الفارق ويصلون إلى أماكن لم يصلها غيرهم. اختيار هذا الطريق المنفرد يتطلب شجاعة وقوة لتحمل الوحدة والنقد أحيانًا، لكن مكافأته هي تحقيق شيء أصيل وفريد.

أما في القيم والمبادئ، فإن الثبات على ما نؤمن به، حتى لو كان مختلفًا عما يراه الأغلبية، هو ما يجعلنا نعيش حياة أكثر صدقًا واتساقًا مع أنفسنا. الانسياق خلف الكثرة دون تفكير قد يجعلنا نخسر أجزاء من هويتنا دون أن ندرك ذلك. لكن ما الجدوى من الوصول إلى أي مكان إن كان الثمن هو أن نفقد ذواتنا على الطريق؟

لا تجعل عدد السائرين في طريق ما هو المعيار الذي تعتمد عليه. فكر، حلل، واختر مسارك بناءً على وعيك وقناعاتك، لا بناءً على عدد الذين سبقوك إليه. فالأصالة لا تأتي من اتباع الجميع، بل من معرفة متى يكون الطريق المنفرد هو الطريق الصحيح.

الرسالة السابعة عشرة:

احترام الخصوصية.. مفتاح العلاقات المتوازنة

صديقي العزيز،

من المبادئ الأساسية التي تعلمتها في الحياة أن احترام الخصوصية ليس مجرد سلوك جيد أو لمسة من اللباقة، بل هو سر من أسرار العلاقات القوية والمستدامة. فالعلاقات الإنسانية، بكافة أشكالها، تقوم على الاحترام المتبادل، وأحد أهم جوانب هذا الاحترام هو أن تدرك متى يجب أن تقترب، ومتى يجب أن تتوقف. الخصوصية هي بمثابة الجدران النفسية التي تحمي عالمنا الداخلي، وكما أن للبيوت حرمتها، فللنفوس أيضًا حرمان لا يجوز اقتحامها.

كل شخص، مهما كانت علاقتك به، لديه مساحات خاصة لا يرغب في أن يتجاوزها الآخرون. هذا لا يعني أنه يخفي شيئًا، ولا يعني أنه لا يثق بك، بل يعني ببساطة أنه يحتاج إلى مساحته الشخصية ليشعر بالأمان والاستقلالية، تمامًا كما تحتاج أنت إلى مساحتك. هذه المساحة هي التي تسمح له بالتفكير بحرية، ومعالجة مشاعره، وإعادة شحن طاقته، وهي حق إنساني أصيل.

غالبًا ما يأتي انتهاك الخصوصية من دوافع تبدو نبيلة، لكنها في جوهرها مؤذية. قد يأتي بدافع الخوف والقلق، كالشريك الذي يتفقد هاتف شريكه بسبب انعدام الأمان لديه. وقد يأتي بدافع السيطرة، كالصديق الذي يصر على معرفة كل تفاصيل حياتك ليشعر بأهميته.

وأحياناً يأتي من فهم خاطئ للحميمية، حيث يظن البعض أن الحب يعني ذوبان كل الحدود، بينما الحقيقة أن الحميمية الحقيقية تزدهر في ظل الثقة، والثقة تُبنى على احترام الحدود لا على محوها.

في العلاقات العاطفية، يظهر احترام الخصوصية في عدم التطفل على الرسائل والهاتف، وعدم السؤال عن كل تفصيلة صغيرة. في الصداقات، يعني ذلك عدم الإلحاح في معرفة ما لا يرغب الشخص في مشاركته. وفي بيئة العمل، يعني عدم التدخل في شؤون الزملاء الشخصية أو نشر معلومات تخصهم دون إذن. وفي عصرنا الرقمي، أصبح هذا المبدأ أكثر أهمية، حيث يتطلب وعياً بعدم التطفل على الحسابات الشخصية أو توقع مشاركة كل لحظة على الإنترنت.

الفشل في احترام الخصوصيات لا يعني مجرد لحظة إحراج، بل هو طعنة مباشرة في قلب الثقة. إنه يخلق بيئة من الشك والتوتر، ويجبر الطرف الآخر على بناء جدران أعلى وأكثر صلابة، مما يؤدي إلى التباعد العاطفي، وهو عكس ما كان يأمله منتهك الخصوصية. على العكس، عندما تحترم خصوصيات الآخرين، فإنك تمنحهم أتمن هدية: الشعور بالأمان، وهو ما يجعل العلاقة أقوى وأكثر راحة.

الاحترام الحقيقي لا يُقاس فقط بكيفية التعامل مع الآخرين في العلن، بل بكيفية احترام حدودهم وخصوصياتهم في الخفاء. لذلك، لا تنس أن المساحة الشخصية ليست رفاهية، بل هي جزء أساسي من أي علاقة صحية تدوم طويلاً.

الرسالة الثامنة عشرة:

الحب عند الارتباط.. شرط أم مجرد عامل؟

صديقي العزيز،

في السنوات الأخيرة، انتشرت فكرة أن الارتباط لا يكون ناجحًا إلا إذا بُني على الحب الرومانسي فقط، وأن أي شكل آخر من أشكال الزواج أصبح أمرًا مستحيلًا وانتهى عصره. وكأن هناك قاعدة واحدة يجب أن يتبعها الجميع دون تفكير، وكأن أي خيار آخر محكوم عليه بالفشل مسبقًا.

لكن علم نفس العلاقات يكشف حقيقة أكثر عمقًا. الخبراء يفرقون بين نوعين من الحب: الأول هو الحب الرومانسي الشغوف، وهو حالة كيميائية وعاطفية جياشة تكون في أوجها في بداية العلاقة، لكنها بطبيعتها متقلبة وتخبو مع الوقت. والثاني هو الحب الرفاعي، وهو حب أعمق وأكثر هدوءً، مبني على الصداقة، والثقة، والاهتمامات المشتركة، وهذا النوع هو الذي ينمو ويزدهر مع مرور الزمن. المشكلة أن الثقافة الحديثة غالبًا ما تركز على النوع الأول وتعتبره الشرط الوحيد للزواج، متجاهلة أن الشغف وحده لا يكفي لبناء حياة كاملة.

أنا لست ضد الزواج عن حب، ولست مع الزواج التقليدي بالمطلق، ولكنني ضد فكرة وضع قاعدة جامدة تمنع التفكير في أي

خيار آخر. فكل علاقة ناجحة تحتاج إلى توازن ذكي بين المشاعر والعقل، وبين العاطفة والاحترام المتبادل.

الحب الرومانسي قديماً ويذهب، ولكن هناك أسس إن لم تكن موجودة منذ البداية، فمن الصعب جداً أن تظهر لاحقاً. أتحدث هنا عن الاحترام، الذي يعني تقدير آراء الطرف الآخر حتى في وقت الخلاف. وعن التفاهم، الذي هو القدرة على رؤية الأمور من منظوره. وعن التقدير، الذي يظهر في الامتنان للجهود الصغيرة. والأهم من ذلك، القيم المشتركة؛ فوجود رؤية متقاربة للحياة وأهدافها هو ما يضمن أن يسير الشريكان في نفس الاتجاه. العلاقة التي تخلو من هذه الأسس ستظل هشّة، حتى لو بدأها الطرفان بمشاعر قوية، وسرعان ما ستنهار تحت ضغط مسؤوليات الحياة الحقيقية.

الحب قد يساعد في تقوية العلاقة، لكنه ليس الشرط الوحيد لاستمرارها، بل أحياناً يكون الحب العميق هو نتيجة لهذه الأسس وليس سببها. إنه الثمرة التي تنمو على شجرة مبنية على الاحترام والثقة والرحمة. لأن الزواج ليس مجرد مشاعر، بل هو شراكة حياة تحتاج إلى أسس صلبة وقرار واعٍ منذ اليوم الأول.

الرسالة التاسعة عشرة: لطفك البسيط قد يغير الكثير

صديقي العزيز،

منذ صغري، تعلمت درسًا بسيطًا لكنه يحمل في طياته أثرًا عظيمًا: جبر خواطر الآخرين لا يحتاج إلى مجهود كبير، لكنه قد يصنع فرقًا لا تتخيله. إنه فن لمس الأرواح بلمسة خفيفة من الاهتمام، وهو ما يترك أثرًا أعمق بكثير مما نتصور.

ففي عالم يميل أحيانًا إلى القسوة والتجاهل، تأتي لفتات اللطف الصغيرة كواحة في صحراء. كلمة شكر صادقة لشخص قدّم لك خدمة، أو مبلغ بسيط تقدّمه ليد احتاجت العون، أو حتى تعليق إيجابي على محتوى أعده أحدهم بكل شغف؛ قد يكون أي من هذه الأفعال البسيطة هو كل ما يحتاجه ذلك الشخص ليشعر بالتقدير والاستمرار فيما يفعله. إنك بذلك لا تقدم مجرد دعم، بل ترسل له رسالة مفادها: «أنا أراك، ومجهودك مهم». وفي كثير من الأحيان، تكون هذه الرسالة هي الفارق بين استمراره أو استسلامه.

الفكرة هنا ليست في المجاملة الزائفة أو النفاق، بل في اللطف الحقيقي الذي لا يكلفك شيئًا، لكنه يمنح الآخرين شعورًا بالسعادة والامتنان. وقد أثبتت الدراسات في علم النفس الإيجابي أن لأفعال الخير تأثيرًا مضاعفًا؛ فهي لا تسعد متلقيها فقط، بل ترفع من مستوى سعادة المانح نفسه، بل وحتى من يشاهد الموقف. في كثير

من الأحيان، لمساتنا البسيطة تترك أثرًا عميقًا، وربما تكون سببًا في أن يرفع أحدهم يده إلى السماء ليدعو لنا بخير لم نتوقعه.

لكن كما هو الحال مع كل شيء في الحياة، المبالغة قد تفسد المعنى. فجبر الخواطر يجب أن يكون بقدر المستطاع، دون تصنّع أو تجاوز للحدود. العطاء الذي يتجاوز طاقتك أو حدودك الصحية لا يعود لطفًا، بل قد يتحول إلى عبء عليك، ويخلق اتكالية غير صحية لدى الطرف الآخر. العطاء الزائد عن الحد قد يفقد قيمته، ويصبح عادة متوقعة بدلًا من أن يكون لفتة صادقة من القلب. من المهم أن يكون عطاؤك نابعًا من وفرة لا من استنزاف، وأن يكون هدفه المساعدة لا تحمل مسؤولية حياة الآخرين.

كن ذلك الشخص الذي يترك أثرًا طيبًا في حياة الآخرين، ولو بكلمة. لأن اللطف الصغير الذي تمنحه اليوم، قد يعود إليك أضعافًا بطرق لم تكن تتخيلها؛ سواء بدعوة في ظهر الغيب، أو بخلق بيئة إيجابية من حولك تجذب إليك الخير والفرص الطيبة.

الرسالة العشرون: كن داعماً.. لكن بوعي

صديقي العزيز،

مؤخراً، أدركت درساً مهماً غير نظرتي لفكرة مساعدة الآخرين، وهو أن الواحد ليس ملزماً دائماً بمحاولة علاج أو دعم من يعاني من أزمات نفسية عميقة أو مشكلات متجذرة. ليس لأننا لا نهتم، ولكن لأننا في كثير من الأحيان لسنا مؤهلين لذلك، ولا نملك الخبرة الكافية للتعامل مع مثل هذه الحالات. إن المبدأ الطبي والأخلاقي الأول هو «لا تتسبب بالضرر»، وهذا المبدأ يجب أن يمتد إلى علاقاتنا الشخصية.

نحن نميل بطبيعتنا إلى الرغبة في «إنقاذ» من نحبهم، لكن علينا أن نفرق بوعي بين نوعين من المعاناة: الأول هو الحزن العابر أو المشكلات اليومية التي يمكن لصديق مخلص أن يساعد في تخفيفها بالاستماع والمساندة. أما النوع الثاني، فهو الجراح العميقة؛ حيث نواجه أشخاصاً يحملون أعباء من الماضي، صدمات طفولة، أو اضطرابات نفسية تحتاج إلى أدوات وخبرة لا يملكها إلا المختصون. في هذه الحالات، الحقيقة هي أن النوايا الطيبة وحدها لا تكفي. وأحياناً، التدخل بدون معرفة كافية قد يزيد الأمور سوءاً بدلاً من أن يصلحها. فعندما تقدم نصيحة تبسيطية مثل «كن إيجابياً» لشخص يعاني من اكتئاب حقيقي، فأنت لا تساعد، بل تزيد من

شعوره بالذنب والعزلة. وعندما تحاول أن تكون «المعالج» الوحيد لصديقك، قد تخلق علاقة اتكالية غير صحية، وتُعرض نفسك لخطر الاستنزاف العاطفي والإرهاق النفسي، مما قد يدمر العلاقة في النهاية.

لا أتحدث هنا عن التوقف عن مساعدة الآخرين، بل عن مساعدتهم بالطريقة الصحيحة. الدعم الحقيقي ليس مجرد محاولات عشوائية أو كلمات مواساة مؤقتة، بل أن نكون واعين بحدود قدرتنا، وندرك أن هناك أوقاتاً يكون فيها عدم التدخل أكثر فائدة من التدخل الخاطيء. في بعض الأحيان، تقديم النصيحة الخاطئة أو محاولة لعب دور لا نُجيده قد يؤدي إلى نتائج عكسية، دون أن نشعر. ليس كل معاناة تحتاج منك أن تكون منقذاً. أحياناً، يكون توجيه الشخص بلطف للمساعدة المتخصصة الصحيحة، أو حتى الاعتراف بصدق قائلاً: «أنا أهتم لأمرك كثيراً، لكنني لا أملك الأدوات لمساعدتك في هذا الأمر»، هو أعظم وأصدق ما يمكنك تقديمه له. إنه اعتراف بحجم معاناته، ودليل على احترامك الحقيقي لها.

الرسالة الحادية والعشرون:

الانتقائية في العلاقات.. وعي لا انعزال

صديقي العزيز،

من أجهل مراحل الوعي والنضج التي قد يصل إليها الإنسان، هي أن يتعلم كيف يكون انتقائيًا في علاقاته. فبدلاً من أن يكون منفتحاً على الجميع بلا حدود، أو منعزلاً عن الجميع بلا تمييز، يصبح قادراً على تحقيق التوازن بينهما، تماماً كما يفعل الشخص الذي يجمع بين إيجابيات الاجتماعي والانطوائي.

الانتقائية لا تعني الانغلاق أو التعالي، بل هي إدراك واع بأن طاقتك النفسية والاجتماعية هي أثمن مواردك، وهي مورد محدود لا يمكن تجديده بسهولة. تماماً كما تدير وقتك وأموالك بحكمة، يجب أن تدير «ميزانيتك الطاقية» بوعي. إنها تعني أنك تدرك متى تقترب ومتى تبعد، متى تستثمر وقتك ومشاعرك، ومتى تحتفظ بها لنفسك. أن تكون حاضرًا بكل جوارحك في اللحظات التي تستحق، وغائبًا بسلام عن العلاقات التي تستنزفك دون جدوى.

إن غياب هذه الانتقائية هو ما يؤدي إلى الإرهاق الاجتماعي والشعور بالاستنزاف. عندما تكون متاحاً للجميع بلا فلت، فإنك تفتح الباب للفوضى العاطفية، وتجهد نفسك مستهلكاً في دراما لا تخصك، ومطالباً بعبء لا ينتهي، ومشتتاً بين دوائر كثيرة لا تصيف لك قيمة حقيقية. هذا لا يجعلك شخصاً اجتماعياً، بل يجعلك محطة

عبور للآخرين.

الوعي الحقيقي لا يعني أن تحيط نفسك بالكثير من الناس، بل أن تحيط نفسك بالأشخاص المناسبين. أن تختار دوائرك بعناية، وتفهم أن للعلاقات مستويات. هناك دائرة الثقة الضيقة، التي تضم قلة قليلة تمنحها أعمق ما فيك. وهناك دائرة الصداقة الأوسع، التي تقوم على الود والاحترام المتبادل. ثم تأتي دائرة المعارف الأكبر، حيث تكون العلاقات لطيفة وسطحية. الانتقائية هي فن إدارة هذه الدوائر، ومنح كل شخص مكانته الصحيحة وطاقته المناسبة له، لأن المحيط الذي تعيش فيه يؤثر عليك أكثر مما تتخيل. فكلما كانت اختياراتك أدق، كلما أصبحت حياتك أكثر هدوءاً وازدحاماً.

لا تكن متاحاً للجميع، ولا منغلقاً على نفسك. كن انتقائياً، لأن ذلك هو مفتاح العلاقات الصحية، والنضج العاطفي، والسلام الداخلي.

الرسالة الثانية والعشرون: البساطة.. رفاهية لا يعرفها الجميع

صديقي العزيز،

نعيش في عالم مزدحم، مليء بالضغط، حيث يبدو أن النجاح مرتبط دائماً بالمزيد: المزيد من المال، المزيد من الإنجازات، المزيد من العلاقات، وكأن القيمة الحقيقية للحياة تكمن في التعقيد والتكلف. لكن كلما تعمقت في التجربة، أدركت أن البساطة ليست مجرد خيار متواضع، بل قد تكون الرفاهية الحقيقية التي لا يعرفها الجميع. ففي زمن كثرت فيه الخيارات، وقعنا في فخ «مفارقة الاختيار»؛ حيث كلما زادت الخيارات المتاحة أمامنا، زاد معها القلق والتردد والشعور بالشلل وعدم الرضا.

البساطة في نمط الحياة تعني أن تدرك ما هو ضروري، وما هو مجرد إضافة لا تزيد من سعادتك. إنها ليست دعوة للفقر أو الحرمان، بل دعوة للوعي والحرية. أن تمتلك ما تحتاجه، لا ما يملأ الفراغات من حولك ويستهلك طاقتك الذهنية في صيانتها والحفاظ عليه. أن تعيش وفق أولوياتك، لا وفق ما يفرضه عليك المجتمع وإعلاناته التي لا تنتهي. حينها فقط، ستشعر بالراحة بعيداً عن دوامة الاستهلاك والالتزامات الزائدة التي تسرق وقتك وجهدك دون أن تمنحك شيئاً حقيقياً في المقابل.

البساطة في العلاقات تعني أن تحيط نفسك بأشخاص صادقين، لا

تحتاج معهم إلى التصنع أو قراءة النوايا الخفية. العلاقات التي تقوم على الوضوح تجلب راحة نفسية لا تُقدر بثمن، لأنها توفر عليك طاقة هائلة كنت ستهدرها في التحليل والتخمين. بينما العلاقات المليئة بالتعقيدات والألعاب النفسية ليست سوى عبء إضافي يستهلك طاقتك دون داعٍ ويتركك منهكًا.

أما البساطة في التفكير، فهي أضمن ما يمكن أن تمتلكه في عصر المعلومات المتدفقة. هي لا تعني السطحية، بل القدرة على رؤية الأمور بوضوح، وتصفية الضجيج الخارجي والداخلي. أن تتوقف عن إرهاب نفسك في البحث عن معانٍ خفية لكل شيء، أو أن تُعقد حياتك بمخاوف لا تستحقها. أن تتقبل اللحظة، وتعامل مع الحياة بمرونة، هو مفتاح التوازن الداخلي الذي نفتقده أحياناً وسط تعقيدات العصر الحديث.

البساطة ليست نقصاً، بل هي ترفٌ لا يجيده الجميع، لأنها تتطلب شجاعة للسباحة عكس تيار التعقيد الذي يفرضه العالم. في عالم يسير بسرعة، ويجعلنا نلهث خلف أشياء قد لا نحتاجها، فإن العودة إلى الأساسيات، واختيار ما يهم حقاً، قد تكون الخطوة الأولى نحو حياة أكثر سعادة وعمقاً ورضاً.

الرسالة الثالثة والعشرون: لا تترك النهايات مفتوحة

صديقي العزيز،

من أكثر الأمور التي أرهقتني في الحياة هي تلك التجارب التي لم تحطَّ بخاتمة واضحة، المواقف التي بقيت مفتوحة دون تفسير، والعلاقات التي انتهت بصمت دون إغلاق حقيقي. هذا الأمر ليس مجرد شعور عابر، بل له أساس نفسي؛ فالعقل البشري يكره الفراغات ويكافح لإكمال القصص غير المنتهية. تظل هذه النهايات المفتوحة مثل نافذة مفتوحة في متصفح عقلك، تستهلك طاقته وموارده في الخلفية، وتمنعك من التركيز الكامل على حاضرك. عدم وجود خاتمة يجعلني عالقًا بين الماضي والحاضر، غير قادر على إدراك الدرس بالكامل أو الشعور بأنني تجاوزت التجربة فعلاً.

إن الخاتمة ليست مجرد نهاية، بل هي لحظة الإدراك التي تسمح لك بالمضي قدماً. حين تكون النهاية واضحة، تستطيع أن تفهم ما حدث، أن ترى الصورة كاملة، أن تستوعب الخطأ إن وُجد، وأن تدرك مكان الخلل، مما يساعدك على التعلم والتطور. لكن حين تبقى الأمور غير محسومة، تظل دائرة الأسئلة تدور في رأسك: «ماذا لو؟»، «لماذا؟»، «هل أخطأت؟». هذه الأسئلة تستهلك طاقتك الذهنية والعاطفية دون أن تصل إلى أي نتيجة.

ومع ذلك، أدركت أن الخاتمة ليست دائماً بيدك وحدك. فالخاتمة

المثالية التي نتمناها (ذلك الحوار الصريح أو الاعتذار أو التوضيح) قد لا تأتي أبداً. هناك مواقف لا يمنحك الآخرون فيها النهاية التي تستحقها، سواء بسبب التجاهل، الهروب، أو عدم النضج في مواجهة الحقيقة. وهنا يأتي دور النضج الحقيقي، وهو أن تدرك أنك لست بحاجة إلى مشاركتهم لتكتب فصلك الأخير. يمكنك أن تمنح نفسك الخاتمة بنفسك، من خلال «القبول». أن تقبل أن بعض الأسئلة ستبقى بلا إجابات، وأن صمتهم هو بحد ذاته إجابة.

لهذا، فإن هذه الحالة، رغم قسوتها، تعد خاتمة بحد ذاتها، لأنها تكشف لك طبيعة الشخص الذي كنت تتعامل معه، وتجعلك تدرك أنه لم يكن على مستوى وضوحك أو نضجك. صمته هو رسالة، وهروبه هو خاتمة.

لذلك، لم أعد أتهرب من النهايات، بل أبحث عنها أو أصنعها بنفسني. أحرص على إغلاق الفصول بوعي، حتى لو كان ذلك يعني اتخاذ قرار أحادي بالرحيل الذهني والعاطفي. أفعل ذلك حتى لا تظل الأبواب القديمة مفتوحة تعرقل مسيرتي. لأن الخاتمة ليست مجرد نهاية، بل هي بداية جديدة لا يمكن أن تبدأ إلا عندما تغلق ما قبلها بالشكل الصحيح.

الرسالة الرابعة والعشرون: النصيحة الجيدة تفسد إن قُدمت بشكل سيئ

صديقي العزيز،

أتفهم تمامًا رغبة البعض الصادقة في تقديم الفائدة للآخرين، ومشاركة الدروس التي تعلموها، سواء من تجاربهم الخاصة أو من مصادر مختلفة. فالنصيحة الصادقة قد تكون سببًا في تغيير مسار شخص ما نحو الأفضل، وهي من أسمى أشكال العطاء. لكن ما يغفل عنه الكثيرون هو أن النصيحة لا تُقاس فقط بجودتها، بل أيضًا بطريقة تقديمها.

إن مفتاح أي نصيحة ناجحة يكمن في الأسلوب والتوقيت. نصيحة رائعة بأسلوب خاطئ قد تؤدي إلى نتيجة عكسية، لا بسبب محتواها، ولكن لأن الشخص الذي تلقاها لم يشعر بأنها جاءت بدافع الحرص، بل ربما بدافع الانتقاد، أو التقليل من شأنه، أو حتى التعالي. الحقيقة النفسية البسيطة هي أن الإنسان لا يستقبل أي معلومة منطقية إذا كان في حالة دفاعية أو عاطفية متأججة. عليك أن تتحدث إلى القلب أولاً قبل أن تتمكن من الوصول إلى العقل.

لذلك، فإن الناصح الحكيم يتبع خطوات تجعل نصيحته تُسمع وتُقبل. أولاً، يستأذن قبل أن يقدم رأيه، فيقول مثلاً: «هل تسمح لي بمشاركة وجهة نظري؟»، وهذا يمنح الطرف الآخر شعورًا بالتحكم والاحترام. ثانيًا، يختار المكان والزمان المناسبين، بعيدًا عن

أعين الناس لئلا يشعر المتلقي بالإحراج. ثالثاً، يبدأ بالتعاطف لا بالحكم، فيقول: «أنفهم أن الموقف صعب»، قبل أن يقدم الحل. هذا التعاطف يبني جسراً من الثقة يجعل الطرف الآخر أكثر استعداداً للاستماع.

أما أغرب ما أسمعه ممن يقدمون النصيحة هو قولهم: «أنا فعلت ما عليّ، ولا يهمني كيف يتقبلها الطرف الآخر.» لكن الحقيقة هي أن من يقول ذلك لا يهتم فعلاً بأن يستفيد الشخص من نصيحته، بل يهتم فقط بإثبات أنه على صواب وتفريغ ما في جعبته. لو كان الهدف حقاً هو المنفعة، لكان الحرص على إيصال الفكرة بطريقة تجعلها تُقبل وتُفهم، لا أن تُرفض بسبب الأسلوب أو التوقيت غير المناسبين.

النصيحة مسؤولة، وليست مجرد كلمات تُقال. إنها مسؤولة عن الأثر الذي تتركه كلماتك في نفس الآخر. تعلم كيف تنصح، اختر كلماتك بحكمة، وانتقِ توقيتك بعناية. لأن النصيحة التي تُقدّم باحترام وتعاطف تترك أثراً طيباً حتى لو لم يُؤخذ بها، أما تلك التي تُلقى بلا اهتمام، فغالباً ما تُقابل بالرفض وتؤدي العلاقة، مهما كانت صادقة.

الرسالة الخامسة والعشرون:

لا تحاور من لا يفهم لغتك

صديقي العزيز،

من الدروس التي تعلمتها مؤخرًا، هو أن بعض الحوارات محكوم عليها بالفشل منذ بدايتها، ليس لأن فكرتك خاطئة أو حاجتك ضعيفة، بل لأنك تتحدث بلغة لا يفهمها الطرف الآخر. قد تبدو الكلمات مفهومة، لكن المعاني لا تصل، لأن «نظام التشغيل» الفكري والقيمي الذي تنطلق منه يختلف تمامًا عن نظام تشغيل من تحاوره. أنتما تعملان من خلال رؤيتين مختلفتين للعالم، ولكل رؤية مفرداتها وأولوياتها الخاصة.

تخيل أنك تحاول إقناع شخص مادي بحت أن الجوهر أهم من المظاهر، أو تحاول شرح أهمية القناعة والرضا لشخص لا يرى في الحياة سوى أرقام الحسابات المصرفية. مهما استخدمت من حجج وبراهين، ستظل تدور في حلقة مفرغة. فالكلمات التي تستخدمها، مثل «نجاح»، «سعادة»، «قيمة»، لها في قاموسك تعريف يختلف كليًا عن تعريفها في قاموسه. أنت تتحدث عن نجاح الروح، وهو يتحدث عن نجاح المحفظة. أنتما ببساطة لا تتحدثان اللغة نفسها. لهذا، تعلمت أن أعرف على علامات الحوار غير المجدي مبكرًا. حين تلاحظ أن الطرف الآخر لا يسعى للفهم بل للانتصار، أو حين تراه يكرر نفس النقطة دون الاستماع لحجتك، أو عندما يتحول

النقاش من تبادل أفكار إلى هجوم شخصي، فهذه إشارات واضحة على أن الحوار وصل إلى طريق مسدود. الاستمرار حينها لا يعد صبراً، بل استنزافاً متعمداً لطاقتك.

لذلك، لم أعد أهدر وقتي في محاولات عبثية لتغيير قناعات شخص لا يمتلك الاستعداد لفهمها. حين ألاحظ هذه العلامات، أتوقف، أنسحب بهدوء، أو أغير الموضوع إلى شيء أكثر بساطة. هذا ليس هروباً أو ضعفاً، بل هو قرار واع وحكيم للحفاظ على هدوئي وسلامي النفسي. إن اختيار معاركك بحكمة هو منتهى القوة.

ليس كل معركة تستحق أن تُخاض، وليس كل نقاش يستحق أن يُكمل. أحياناً، الإدراك بأنك تتحدث مع شخص لا يرى العالم كما تراه أنت، والانسحاب بسلام، هو أعظم انتصار يمكنك تحقيقه لنفسك .

الرسالة السادسة والعشرون: لست ملزمًا بإبداء رأي في كل شيء

صديقي العزيز،

هناك من يعتقد أن عليه أن يكون له رأي في كل شيء، وأن عدم إبداء وجهة نظر في أي موضوع يُعد علامة على الجهل أو ضعف المعرفة. هذه الفكرة، التي كانت موجودة دائمًا، تضخمت في عصر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يُتوقع منا أن نشارك بـ«رأي عاجل» في كل قضية رائجة، وكأن الصمت يعني إما الجهل أو عدم الاكتراث. لكن الحقيقة التي أدركتها هي أن الوعي الحقيقي لا يعني أن تتحدث في كل شيء، بل أن تدرك متى يكون الصمت أكثر حكمة وقوة.

إن احترامك لذاتك يبدأ بمعرفة حدودها، ومن أهم هذه الحدود هي «دائرة معرفتك». الإنسان الحكيم يدرك أن لديه دائرة من المواضيع التي يفهمها بعمق، ومحيطًا واسعًا من الأمور التي يعرف عنها القليل أو لا شيء. التصرف بمسؤولية يعني أن تتحدث بثقة داخل دائرتك، وأن تصمت بتواضع خارجها. الحرج الحقيقي ليس في الاعتراف بأنك لا تملك رأيًا في موضوع معين، بل في التسرع بإبداء رأي غير مدروس قد تكون له تبعات لا تدركها.

كم من شخص أصدر حكمًا في لحظة اندفاع، فوجد نفسه لاحقًا في مأزق لأنه لم يكن يملك الصورة الكاملة؟ وكم من رأي غير محسوب تسبب في ظلم طرف على حساب آخر، فقط لأن صاحبه

شعر أنه ملزم بالمشاركة في الجدل؟ إن قول «لا أعرف ما يكفي لأكون رأياً» ليس علامة ضعف، بل هو قمة الأمانة الفكرية والثقة بالنفس. إنها عبارة لا يجزؤ على قولها إلا شخص لا يحتاج إلى إثبات أي شيء لأحد.

لهذا، تعلمت أن عدم امتلاكي لرأي في بعض المواضيع ليس نقصاً، بل هو إدراك لحجم معرفتي وحدودها. وأحياناً، الصمت هو الخيار الأكثر ذكاءً، لأنه يمنحك الوقت للتفكير، والبحث، والفهم، ويحميك من الانجراف في قضايا قد يكون لها تبعات لا تستحقها. لست ملزماً بأن يكون لك رأي في كل شيء، لكنك ملزم بأن يكون رأيك مبنياً على معرفة أو تجربة حقيقية حين تقرر أن تتحدث. فالقيمة ليست في كثرة الآراء، بل في وزن الرأي الواحد حين يُقال في محله.

الرسالة السابعة والعشرون:

راشد أم غير راشد؟ التصنيف يصنع الفرق

صديقي العزيز،

من أكثر الأمور التي ساعدتني في التعامل مع الناس براحة أكبر، هو أنني لم أعد أتعامل مع الجميع بنفس الطريقة، بل أصبحت أصنّفهم وفق مقياس بسيط وفعال: إما شخص راشد، أو غير راشد. هذا التصنيف ليس حكمًا على قيمة الإنسان، بل هو أداة عملية لفهم العقلية التي أتعامل معها، وتحديد الطريقة الأنسب للتواصل وحماية طاقتي النفسية.

الشخص الراشد هو ذلك الذي يدرك مسؤولياته، يتحمل تبعات قراراته، ويستطيع أن يكون منطقيًا في حواراته ونقاشاته. إنه شخص يعمل من عقلية «البالغ»، حيث الأفعال لها عواقب، والكلمات لها وزن. مع هذا النوع، أتعامل كما يتعامل شخص بالغ مع شخص بالغ، بالوضوح والصراحة والاحترام المتبادل. فلا حاجة لتبرير زائد، ولا ضرورة للالتفاف حول الحقائق، لأن الحوار يكون مثمرًا ومبنيًا على أرضية مشتركة من النضج.

أما الشخص غير الراشد، فهو من يفتقر للنضج، ويتصرف بعقلية «الطفل» العاطفي، حتى لو كان في عمر متقدم. إنه من يتصرف بأنانية، يهوى الدراما، يلقي اللوم على الآخرين، أو لا يدرك عواقب أفعاله. هو شخص تحركه ردود الفعل اللحظية لا التفكير

العميق. ومع هذا النوع، تعلمت ألا أرهق نفسي، وألا أتعامل معه بنفس الجدوية التي أتعامل بها مع الراشدين. ببساطة، أتعامل معه كما يتم التعامل مع الأطفال: أرى تصرفاته على حقيقتها، لا أتوقع منه أكثر مما يستطيع تقديمه، ولا أحمل نفسي عناء تفسير الأمور بجدية أمام شخص لا يفكر بعقلية ناضجة. هذا يعني وضع حدود واضحة وبسيطة، وعدم الانجرار إلى جدالاته العاطفية، والتركيز على أفعاله لا وعوده.

هذا التصنيف جعل حياتي أكثر هدوءاً، لأنني لم أعد أنتظر من غير الراشدين تصرفات راشدة، وبالتالي تلاشت خيبات الأمل. لم أعد أضع طاقتي في محاولات عبثية لإقناع شخص غير مستعد لفهم الأمور بعقل ناضج، وبدلاً من ذلك، وجهت هذه الطاقة لمن يستحقها من علاقاتي الناضجة.

حين تعرف كيف تصنف العقلية التي أمامك، تعرف كيف تتعامل معها. وعندما تتعامل مع كل شخص وفق حجمه الحقيقي ومستوى نضجه، تقل خيباتك، وتحفظ طاقتك، وتصبح حياتك أكثر راحة وسلاماً.

الرسالة الثامنة والعشرون:

ما تنشره اليوم.. قد يلازمك للأبد

صديقي العزيز،

نحن نعيش في زمن قد يكون نعمة أو نقمة، لأن ما نكتبه ونشاركه اليوم لن يختفي، بل سيبقى محفوظًا إلى أن يشاء الله تعالى، كوشم رقمي يصعب إزالته. ما نراه مجرد لحظة عابرة على الإنترنت (تغريدة غاضبة، صورة عفوية، أو تعليق ساخر) قد يتحول إلى إرث رقمي دائم؛ إما يكون خيرًا مستمرًا، أو شرًا لا ينقطع، أو حتى أمرًا تافهًا يسبب لنا الإحراج بعد سنوات، وربما لأبنائنا وأحفادنا من بعدنا.

في هذا العصر، المنشورات لا تُحصى حقًا، والصور لا تُنسى، والكلمات قد تُقتطع من سياقها متى شاء أحدهم. كثيرون فقدوا فرصًا وظيفية، أو واجهوا مساءلة قانونية، أو تضررت سمعتهم بسبب منشورات قديمة لم يفكروا في عواقبها. وما قد يبدو اليوم عاديًا أو ممتعًا، قد يصبح غدًا مصدر ندم أو حرج لا يمكن التراجع عنه.

السبب الذي يجعلنا أحيانًا نتصرف بتهور على الإنترنت هو ما يسميه علماء النفس «تأثير التحرر من القيود عبر الإنترنت». فالجلوس خلف شاشة يمنحنا شعورًا زائفًا بالأمان والبعد، مما يجعلنا نقول ونفعل أشياء قد لا نجرؤ على فعلها وجهًا لوجه. لهذا، الدعوة ليست إلى الامتناع عن التعبير أو المشاركة، بل إلى التفكير

قليلاً قبل النشر، إلى أخذ نفس عميق قبل الانجراف وراء اللايكات والترندات، وقبل أن نقول شيئاً قد يُساء فهمه بعد سنوات. اسأل نفسك دائماً قبل أن تنشر: «هل سأكون راضياً عن هذه الكلمات لو قرأها شخص أقدره بعد عشر سنوات؟ هل تعكس هذه الصورة قيمتي الحقيقية؟»

أو على الأقل، فلنعرف مع من نشارك محتوانا، وما هو المناسب لكل مساحة توجد فيها. فما يصلح لمجموعة مغلقة مع أصدقائك المقربين، قد لا يصلح لصفحتك العامة على فيسبوك أو ملفك المهني على لينكدإن. لأن العالم الرقمي لم يعد مجرد مساحة شخصية، بل سجل مفتوح لما كنا عليه، وما تركناه وراءنا.

اجعل أترك الرقمي شيئاً لا تحجل منه يوماً. انظر إليه كمنزل تبنيه لنفسك على مرأى من العالم؛ فاجعل أساسه متيناً، وجدرانه نظيفة، وليكن امتداداً لك يعكس قيمتك الحقيقية.

الرسالة التاسعة والعشرون:

لن تحصل على كل شيء.. فاختر بحكمة

صديقي العزيز،

إحدى الحقائق التي يجب أن تتقبلها في الحياة هي أنك لن تستطيع الحصول على كل شيء. قد يبدو هذا أمرًا محبطًا في البداية، لكن عندما تدركه بوعي، ستجد أنه تحرر من عبء السعي المرهق خلف كل شيء في وقت واحد. فكل قرار تتخذه يحمل في طياته ما يُعرف بـ«تكلفة الفرصة البديلة»؛ فاختيارك لشيء يعني بالضرورة تخليك عن شيء آخر. قبولك لوظيفة قد يعني التخلي عن وقت الفراغ، والتركيز على بناء مشروع قد يعني تقليل الوقت مع الأصدقاء. هذه هي طبيعة الحياة، وليست عيبًا فيك.

لهذا، من المهم أن تعرف أولوياتك، أن تختار ما يتناسب معك في هذه المرحلة من حياتك، وألا تشغلت نفسك في محاولة تحقيق كل شيء دفعة واحدة. هناك نظرية شهيرة تُعرف بـ«نظرية الشعلات الأربع»، وتتخيل حياتك كموقد بأربع شعلات: العائلة، الأصدقاء، الصحة، والعمل. تقول النظرية إنه لكي تنجح، عليك إطفاء إحدى الشعلات. ولكي تنجح نجاحًا باهرًا، عليك إطفاء اثنتين. قد تكون النظرية قاسية، لكنها توضح براءة فكرة أن الطاقة محدودة، وأن التميز في مجال ما يتطلب التضحية في مجال آخر.

أفضل ما يمكنك فعله هو السعي للحصول على أكبر قدر ممكن

من الأمور المهمة، ولكن بدكاء. لأن الحقيقة أن هناك أشياء تغني عن أشياء أخرى؛ فالاستثمار في صحتك (شعلة الصحة) قد يمنحك الطاقة لتكون أكثر إنتاجية في عملك (شعلة العمل). هذه هي القرارات الذكية التي قد لا تُظهر قيمتها بشكل فوري، وقد تحتاج إلى وقت حتى تدرك كم كانت ذات تأثير عميق على حياتك.

أما إذا أصرت على ملاحقة كل شيء، وإبقاء كل الشعلات متقدة بأقصى قوة، ستجد نفسك في سباق مستمر، تُهدر فيه جهدك ووقتك، دون أن تحقق أي شيء بشكل كامل. سُنِشت ذاتك بين اختيارات كثيرة، ولن تمنح أي جانب من جوانب حياتك التركيز الذي يستحقه، وربما تفقد أشياء أكثر أهمية دون أن تدرك ذلك.

السري ليس في امتلاك كل شيء، بل في معرفة ما هو الأهم بالنسبة لك في كل موسم من مواسم حياتك، وما الذي سيمنحك القيمة الحقيقية على المدى البعيد. فاخر بحكمة، ووجه طاقتك بوعي، لأن التركيز على القليل الثمين، أفضل من التشتت في الكثير الزائل.

الرسالة الثلاثون:

لا تزرع في تربة غير صالحة

صديقي العزيز،

في كل استثمار نقوم به، سواء في العلاقات الشخصية أو في المشاريع التجارية، هناك مبدأ بسيط لكنه في غاية الأهمية: «تأكد من صلاح التربة قبل أن تزرع». فكما يفعل المزارع الحكيم الذي يختبر خصوبة الأرض قبل أن يغرس بذوره الثمينة، علينا نحن أيضاً أن نتأكد من صلاحية الأسس التي نبني عليها قراراتنا. إن تجاهل هذه الخطوة، غالباً بسبب الحماس أو العجلة، لا يعني خسارة البذرة (جهدك ووقتك) فحسب، بل خسارة موسم كامل من حياتك وطاقتك التي كان يمكن أن تزهر في مكان أفضل.

في العلاقات الشخصية، هذا المبدأ هو سر النجاة من الكثير من الألم. لا يكفي أن نعجب بشخص أو ننسجم معه في لحظة معينة، فهذه مجرد قشرة خارجية. التربة الصالحة هنا هي التوافق العميق. علينا أن نسأل أنفسنا بصدق: هل نتشارك القيم نفسها في الأمور الجوهرية؟ هل رؤيتنا للحياة تتناغم مع رؤيتي؟ هل هذه العلاقة ستضيف إلى حياتي أم ستستنزفني؟ الكثير من العلاقات تفشل ليس بسبب نقص المشاعر، بل لأنها بُنيت على أرض غير صالحة منذ البداية، حيث لم يكن هناك توافق حقيقي في المبادئ والأهداف. إن زرع الحب في شخص لا يقدر طموحك، أو زرع الثقة في صديق لا

يعرف معنى الوفاء، هو كمحاولة زرع وردة في أرضٍ مالحة؛ ستموت ببطء وتتركك تشعر بالمرارة.

وفي عالم الأعمال، فإن نفس القاعدة تنطبق بقوة. قبل أن تبدأ مشروعًا جديدًا أو تستثمر في فكرة، عليك أن تتأكد من أن «تربة السوق» خصبة بما يكفي لإنجاحه. هل هناك طلب حقيقي على ما تقدمه؟ هل لديك الموارد اللازمة؟ هل البيئة الاقتصادية داعمة؟ الفشل في تحليل هذه العوامل قد يؤدي إلى خسائر فادحة، ليس بسبب ضعف الفكرة، بل لأن الأساس لم يكن قويًا منذ البداية. حتى عند اختيار وظيفة، فالراتب الجيد في شركة ذات بيئة عمل سامة هو بمثابة تربة مسمومة ستقتل شغفك وصحتك النفسية ببطء.

كما أن البيئة المحيطة تلعب دورًا حاسمًا في أي استثمار. فحتى الفكرة الجيدة قد تفشل إذا زُرعت في بيئة غير داعمة. اختيار التوقيت المناسب، والمكان الصحيح، والأشخاص الملائمين يمكن أن يكون هو الفرق بين النجاح والإحباط.

لذا، قبل أن تبني، تحقق من الأساس. قبل أن تستثمر، تأكد من البيئة. وقبل أن تمنح وقتك وجهدك ومشاعرك، تأكد أنك تزرع في تربة صالحة. إن هذا التمهّل ليس ترددًا، بل هو منتهى الحكمة، وهو احترام لبذورك الثمينة التي لا تستحق أن تُهدر في أرضٍ قاحلة. فالتخطيط الجيد لا يمنع الفشل فحسب، بل يضمن لك حصادًا يستحق الجهد المبذول.

الرسالة الحادية والثلاثون: لا تدع الاختلاف يعميك عن التشابه

صديقي العزيز،

لم أعد أستغرب من الحملات التي تهدف إلى الإساءة لشعب معين، أو التي تُفضّل قومًا على قوم، فهذا النوع من الخطاب لطالما وُجد بأشكال مختلفة، وهو انعكاس لجهل عميق أو أجندات خفية. ما يُثير استغرابي حقًا هو سرعة انسياق البعض خلف هذه الحملات، وتفاعلهم معها، سواء بشكل مباشر أو حتى من خلال تعليقات عابرة تبدو بسيطة، لكنها تحمل في طياتها الكثير من التحيز. والحقيقة أن هذا الانسياق له جذور نفسية؛ فالعقل البشري يميل غريزيًا إلى تصنيف الناس ضمن فئات «نحن» و «هم»، ويشعر بالأمان مع من يشبهه، وبالخطر ممن يختلف عنه. أصحاب الأجندات الخفية يستغلون هذا الميل الفطري، فيعملون على تضخيم الاختلافات السطحية وتجاهل التشابهات الجوهرية، ليخلقوا شعورًا بالعداء والفرقة يخدم مصالحهم.

لكن الغربية، والتجربة، وصدقاتي التي كوّنتها مع أشخاص من بيئات وجنسيات مختلفة، علّمتني أن ما يجمعنا كبشر أكبر بكثير مما يفّرنا. ربما نختلف في اللهجات أو العادات أو التفاصيل، لكن هذه الاختلافات تشبه ألوان الثياب التي نرتديها أو أشكال بيوتنا؛ قد تختلف من الخارج، لكن بداخل كل بيت تجد نفس المشاعر

الإنسانية: حب الأسرة، الخوف على الأبناء، السعي للرزق، والأمل في غدٍ أفضل. نحن نشابه في أحلامنا، في آلامنا، وفي سعينا الأبدي للحياة والكرامة والاحترام.

الاختلاف ليس عيبًا، بل هو جمالٌ يضيف لنا. تخيل لو كنا جميعًا نسخة واحدة، كم ستكون الحياة باهتة ومملة؟ الاختلاف هو ما يجعلنا نتعلم، نكتشف، نتطور، وهو ليس مدعاة للتفوق أو التمييز، بل فرصة للفهم والتقارب.

لذلك، دع من يحاول زرع الفرقة يقول ما يشاء، لكن أنت، كن واعيًا. لا تنسَ أن ترى البشر كما هم، لا كما يُراد لك أن تراهم. قاوم الصورة النمطية التي تُقدِّم لك، وابحث عن الإنسان خلف التصنيفات. كن فضوليًّا تجاه الاختلاف لا حكمًا عليه. لا تنسَ أن التشابه أقرب مما تظن، وأنا في النهاية، ننتمي إلى عائلة واحدة هي الإنسانية، ونحن أكثر قربًا لبعضنا مما تقوله تلك الأصوات العالية.

الرسالة الثانية والثلاثون:

لا تجادل.. ولا تستمع لضحايا التجارب غير المعالجة

صديقي العزيز،

من أكثر ما أرهقني في مرحلة من المراحل، هو محاولتي المستمرة لفهم بعض الآراء الصادمة، أو النقاش مع أصحاب وجهات نظر حادة لا تقبل التفاهم. لكن مع الوقت، أدركت أن المشكلة لم تكن في آرائهم بحد ذاتها، بل في الخلفية النفسية التي انطلقت منها هذه الآراء، والتي كثيراً ما تكون مبنية على تجارب مؤلمة لم تُعالج بعد. الألم غير المعالج يعمل كفلتر يشوه نظرتهم للعالم، فيرون كل شيء من خلال عدسة جراحهم القديمة.

هؤلاء الأشخاص، الذين يمكن أن نُسميهم ضحايا التجارب غير المعالجة، لا يتكلمون بعقلانية، بل يتحدث فيهم الألم، وتُحركهم ردود الفعل المتراكمة. من تعرّض لخيانة في علاقة، تجده يتحدث عن فساد كل العلاقات. من رُفض يوماً أو خُذل، يبدأ بالتقليل من قيمة الطرف الآخر، أو ينكر وجود الحب أصلاً. من عاش تجربة فقر أو استغلال، يصبح مهووساً بأن العالم لا يرحم إلا الأغنياء. آراؤهم ليست تحليلاً للواقع، بل هي تعميم لتجربتهم الشخصية المؤلمة على العالم بأسره.

وهنا لا تكون المشكلة في رأيهم فقط، بل في أنك حين تحاول محاورتهم أو حتى الاستماع إليهم، تجد نفسك في ساحة مليئة

بالتشويش، يُغلفها منطق مشوّه قائم على التعميم والرفض والانفعال. والأخطر من ذلك، أنهم غالباً ما يحاولون بشكل غير واع تجنيديك في معسكرهم الفكري؛ فإذا استطاعوا إقناعك بأن العالم سيئ كما يرونه، فإن ذلك يثبت صحة تجربتهم ويخفف من شعورهم بالوحدة في معاناتهم.

ومع كل نقاش أو استماع، قد تنتقل إليك عدوى هذا التشوّه، لا لأن رأيهم مقنع، بل لأن الألم غير المعالج يكون مؤثراً وقويّاً، فهو يخلق شكّاً، يثير البلبلة، ويحرك فيك مخاوف لم تكن لك.

لذلك، تعلّمت أنني لا أحتاج فقط إلى تجنب الجدل معهم، بل إلى ألا أصغي إليهم أصلاً. وهذا ليس من باب التجاهل أو القسوة، بل من باب الوقاية وحماية سلامي الداخلي. إنه شكل من أشكال «الانسحاب الرحيم»، حيث تدرك أنك لست الشخص المؤهل لعلاجهم، وأن انخراطك معهم لن يفيدهم، بل قد يضرّك أنت. لأن الفكر المتأزم المؤسس على تجربة مشوّهة، لا يُنصت، ولا يتغيّر بسهولة، بل قد يسحبك معه إلى دائرة من التوتر والتشويش لا طائل منها.

احفظ هدوءك، ومرّر رأيك إلى من يبحث عن الفهم، لا من يبحث عن الانتقام من ماضيه. وتذكّر: بعض الأصوات لا تستحق الإصغاء، لأنها لا تبحث عن النور، بل تُعيد تدوير الظلام.

الرسالة الثالثة والثلاثون:

احذر متطري في المشاعر.. فهم لا يعرفون الثبات

صديقي العزيز،

من التجارب التي علّمتني الحذر، أنني لم أعد أرتاح كثيرًا لمن يُظهر مشاعره بشكل مبالغ فيه في وقت قصير. أولئك الذين يحبونك بجنون من اللحظة الأولى، ويحيطونك بكلماتهم وكأنك المنقذ الوحيد، ثم ينقلبون عليك بنفس السرعة إذا صدر منك ما لا يوافق أهواءهم. في البداية، قد يبدو هذا الاهتمام السريع والمكثف أمرًا مغريًا، وقد نخطفى ونفسره على أنه حب عميق، لكنه في الحقيقة غالبًا ما يكون مؤشرًا على فراغ داخلي لديهم، لا على قيمة استثنائية فيك .

تعلمت أن أخطر العلاقات ليست تلك التي تبدأ بفتور، بل التي تبدأ بانفجار عاطفي. لأن أصحابها غالبًا لا يعرفون معنى التدرّج، ولا يملكون وعيًا كافيًا لإدارة مشاعرهم. هم لا يقعون في حبك أنت كشخص حقيقي بعيوبك ومزاياك، بل يقعون في حب الصورة المثالية التي رسموها لك في مخيلتهم، ويعلقون عليك كل آمالهم في الخلاص من مشاكلهم. وحين تنصرف كإنسان طبيعي وتخرج عن هذه الصورة المرسومة، يشعرون بخيبة أمل عارمة، فتتحول عبادتهم لك إلى عدااء. لهذا السبب، تكون علاقاتهم قائمة على التطرف: إما أن تكون مثاليًا في نظرهم أو عدوًا مبيّنًا، لا مكان عندهم للرمادي أو

الفهم أو التماس الأعذار.

هؤلاء في الغالب أصحاب كلمات أكثر من أفعال، يظهرون في البداية وكأنهم مستعدون أن يكونوا بجانبك في الحق والباطل، ولكن حين تخرج عن الصورة التي رسموها لك، ينقلبون عليك كما لو أنهم لم يعرفوك يوماً.

ولا أقول إن الوفاء والتعلق بالناس أمر سيء، بل على العكس، جميل أن تجد من يحبك ويتمسك بك دون أن يتخلى عنك بسهولة. لكنني هنا لا أتحدث عن الحب الناضج، بل عن تطرف المشاعر. الحب الناضج ينمو ببطء، يُبنى على المواقف والأفعال والثقة المتراكمة، ويتقبلك كما أنت لأنه يراك بوضوح. أما التطرف العاطفي، فهو اندفاع أعمى لا يرى سوى خيالاته، وهو حب لا يعرف كيف يجب دون مبالغة، ولا كيف يختلف دون خصومة.

الناس الذين لا يعرفون الوسط في مشاعرهم، لا يعرفون الثبات في مواقفهم. واليوم هم معك بكل جوارحهم، وغداً ضدك بكل قسوة. فاحذر من تجعلهم قريين جداً، لأن حجم الاندفاع في البداية غالباً ما يكون مؤشراً لحجم الألم في النهاية. فالعلاقة التي تبدأ كعاصفة، نادراً ما تنتهي بهدوء.

الرسالة الرابعة والثلاثون: حين تكشف النعمة نقص النضج

صديقي العزيز،

من أكثر الفئات التي أجد التعامل معها مرهقاً، هي فئة من أسيهم «حديثي العهد بالنعمة» سواء كانت مالاً، أو سلطة، أو حتى قدرًا من المعرفة. إنها ظاهرة عالمية؛ فالشخص الذي ينمو ويتدرج مع النعمة يتعلم التواضع والمسؤولية كجزء من رحلته، أما من تهبط عليه النعمة فجأة، فقد لا يجد الوقت الكافي لينضج معها. المشكلة ليست فيما حصلوا عليه، بل في طريقة تعاملهم معه، وكأن هذا الشيء الجديد جعلهم فجأة يرون أنفسهم أعلى من الآخرين، ويتعاملون من هذا المنطلق، دون وعي أو توازن. حين تأتي النعمة لشخص لم يكن مهياً لها نفسياً، لا تُظهر فيه الأفضل كما يُفترض، بل تكشف داخله خللاً كان خفياً. إنها تُخرج منه تعالياً أو استعلاءً لم يكن يجرؤ على إظهاره من قبل، كأنه يحاول أن يثبت لنفسه وللعالَم أنه يستحق ما وصل إليه، فيبالغ في استعراضه.

وهنا تحضر مقولة أمير المؤمنين علي بن أبي طالب، رضي الله عنه، بكل عمقها وبصيرتها: «لا تُعاشر نفساً شبعت بعد جوع». لأن هذه النفس لم تتعلم التدرج، ولم تختبر معنى التوازن، فتبدأ في التصرف بردّ فعل عنيف تجاه ماضيها، وكأنها تُريد تعويض ما فات، حتى لو كان على حساب احترام الآخرين أو مراعاة السياق.

تلاحظ هذا السلوك بوضوح: فحديث العهد بالمال يتحدث عن أسعار الأشياء ويستعرض ممتلكاته، وحديث العهد بالسلطة يتعامل مع الناس بفوقية ويطلب معاملة خاصة، وحديث العهد بالمعرفة لا يتوقف عن مقاطعة الآخرين وتصحيحهم في كل صغيرة وكبيرة. هؤلاء، للأسف، لا يرون فيما حصلوا عليه مسؤولية، بل شهادة تفوق على من حولهم. وهنا يفقد المال قيمته، وتفقد السلطة حكمتها، وتصبح المعرفة وسيلة استعراض لا مصدر وعي.

لهذا، تعلمت أن أتعامل مع هذه الفئة بحذر ومسافة. ليس ازدراءً لهم، بل حفاظاً على نفسي وطاقتي. فالجدال معهم عقيم، لأنهم لا يناقشون الأفكار، بل يدافعون عن مكانتهم الجديدة. إن من لم ينضج مع نعمته، لن يفهم لغة الاحترام، ولن يُحسن استخدام ما بين يديه، مهما بدا لامعاً من الخارج.

الرسالة الخامسة والثلاثون: جعل نيتك لله تعالى.. لا للآخرين

صديقي العزيز،

في كل مرة تمد فيها يدك بالعون، أو تبادر بفعل خير، أو تتجاوز عن خطأ، تذكر شيئاً واحداً فقط، وتوقف لتسأل نفسك بصدق: لمن أفعل ذلك؟ هل هو لله؟ أم من أجل تقدير الناس؟ أم انتظاراً للشكر والعرفان؟ هذا السؤال ليس مجرد سؤال عابر، بل هو ما يحدد ما إذا كان فعلك سيجلب لك السلام الدائم أم سيقودك إلى خيبة أمل مؤقتة.

لقد علمتني الحياة أن ما يُفعل لأجل الله سبحانه وتعالى، لا يضيع أبداً، حتى وإن لم يُرَ أو يُقدَّر من أحد. لأنك عندما تجعل الله تعالى هو غايتك، فإنك تأخذ مكافأتك في نفس لحظة العمل؛ شعور بالرضا والامثال لأمر من هو أعظم من الجميع. يصبح مصدر تقديرك داخلياً ومتصلاً بالسماء، ثابتاً لا يهتز.

أما ما نفعله لأجل الناس فقط، فهو استثمار في أرض متقلبة. إنه يضعنا في دائرة مرهقة من البحث عن التقدير الخارجي، ويجعل سلامنا النفسي رهينة لردود أفعالهم. قد يُنسى معروفك في لحظة، يُقلل من شأنه، أو يُردّ عليك بجحود دون مقدمات. وحينها، لا تشعر فقط بخيبة الأمل، بل بالمرارة والاستنزاف، لأنك بنيت توقعاتك على أساس هش.

ليس المطلوب أن نقطع عن الناس، أو نتوقف عن حبهم وخدمتهم، بل على العكس. حين تُخلص نيتك لله، فإنك تتحرر لتقدم الخير بشكل أنقى وأصدق، لأنك لم تعد تنتظر شيئاً في المقابل. أنت لا تساعد صديقك لتشعر بالرضا عن نفسك حين يشكرك، بل تساعد لأن الله تعالى يجب أن يرى عباده مترحمين. أنت لا تتجاوز عن خطأ قريبك لتنتظر منه أن يرد لك الجميل، بل تفعل ذلك طلباً لعفو الله ومغفرته.

لذلك، اجعل نيتك «الله، وليس للآخرين»، وكن مطمئناً أن كل خير تقدمه، محفوظ عند من لا تضيع عنده الودائع، ولا يُغفل المعروف، حتى لو مرّت الأيام دون أن تسمع «شكراً». بهذه النية، أنت تحمي قلبك من تقلبات البشر، وتجعل أفعالك في ميزان لا يخطئ أبداً.

لأن ما عند الله تعالى... لا يتلاشى.

وما عند الناس كثيرًا ما يتبخّر.

الرسالة السادسة والثلاثون:

المبتزون عاطفياً... لا يمنحونك حباً، بل حبلاً يبقيك مربوطاً

صديقي العزيز،

من أصعب الفئات التي يمكن التعرف عليها والتعامل معها في العلاقات هم أولئك الذين يُتقنون ما يمكن تسميته بـ «الابتزاز العاطفي المقنّع». لا يبدوون أذى مباشراً، ولا يرفعون أصواتهم، لكنهم يارسون أسلوباً خفياً من السيطرة قائم على العطاء المشروط، والاحتواء المحسوب.

هم لا يمنحونك الكثير، بل يعطونك بقدر لا يكفيك، لكنه يُيقيك. يعرفون بالضبط متى يقولون كلمة لطيفة، ومتى يمنحون لحظة دفاع، ومتى يُختفون لخلق مساحة من القلق تجعلك أنت من يسعى إليهم. هذا الأسلوب معروف في علم النفس بـ «التعزيز المتقطع»، وهو نفس المبدأ الذي يجعلنا نتفقد هواتنا باستمرار بحثاً عن الإشعارات. فالعطاء غير المتوقع يجعلنا في حالة ترقب دائم، نشبث بالأمل في انتظار الجرعة التالية من الاهتمام، مما يجعلنا أكثر ارتباطاً بهم. في الظاهر، هم حاضرون، لكن في العمق، لا يمنحونك سوى ما يبقيك أسيراً للاحتياج.

والمشكلة ليست فقط في أسلوبهم، بل في صعوبة اكتشافهم. فهم ذوو ذكاء عاطفي حاد، يتقنون لعبة التوازن بين الظهور والغياب، القرب والفتور، وكأنهم محترفون في بناء علاقة غير متوازنة دون أن

يبدو ذلك واضحًا. داخليًا، تعيش في دوامة من الأمل وخيبة الأمل؛ فاللحظات الدافئة القليلة تجعلك تنسى أو تبرر فترات التجاهل الطويلة، بل وتبدأ في إلقاء اللوم على نفسك، متسائلًا: «ماذا فعلت لأستحق هذا الجفاء؟».

وللأسف، طبيعة العلاقات لا تدفعنا عادة للتوجس أو الحذر. نحن نتعامل مع من نحب، لا مع خصم. وهذا ما يجعلنا نغفل الإشارات الأولى، ونمنحهم العذر تلو العذر، لأننا نُحب، ولأن مشاعرنا صادقة.

لكن في لحظة ما، ستشعر أن هناك شيئًا غير طبيعي. ستتعجب دون أن تفهم لماذا، ستمنح كثيرًا دون أن تجد مقابلًا حقيقيًا. وهنا فقط يبدأ الوعي، وهنا تأتي الخطوة الأصعب: المواجهة. المواجهة لا تعني القسوة، بل الوضوح. ضع الأمور على الطاولة، وتحول من الشكوى العاطفية إلى وصف النمط السلوكي بوضوح، كأن تقول: «ألاحظ أن علاقتنا تمر بنمط متكرر من القرب الشديد ثم الابتعاد المفاجئ، وهذا يسبب لي الإرهاق العاطفي». فإن كان في الطرف الآخر شيء من النضج، سيتغير. وإن لم يكن، فالرحيل رغم صعوبته سيكون أهون من بقائك في علاقة تُستهلك فيها مشاعرك دون أن تُحترَم.

وأعدك، أن الألم الأولي سيزول، وأن مرحلة التشافي ستأتي، ومعها فهم أعمق لما تستحقه فعلاً. لأن العلاقات الحقيقية لا تُبنى على التوازن الظاهري، بل على الاحترام الحقيقي، والعطاء غير المشروط. لا تبقى في علاقة تجعلك تُقاتل لتثبت أنك تستحق شيئًا بسيطًا من الاهتمام. أنت تستحق أكثر. بكثير.

الرسالة السابعة والثلاثون:

الحساسية المفرطة.. معركة وهمية مع الجميع

صديقي العزيز،

من أكثر الفئات التي ترهق النفس والعقل أثناء التعامل معها هم أولئك الذين يعيشون في دائرة الحساسية المفرطة. وهنا، لا أقصد رقة الشعور والتعاطف مع الآخرين، فتلك صفة نبيلة، بل أقصد الوقوع في فخ «التخصيص»؛ وهو ميل إدراكي لتفسير كل تصرف وكلمة وكأنها موجهة ضدهم بشكل شخصي.

لا أتحدث هنا عن مرهفي الإحساس الذين يشعرون بالآلام الآخرين، بل عمن يظنون أن كل إشارة، وكل كلمة، وكل تصرف، يحمل رسالة خفية موجهة إليهم. غالبًا ما ينبع هذا السلوك من شعور عميق بانعدام الأمان وتدني تقدير الذات. فالشخص الذي ينتقد نفسه بقسوة في داخله، يفترض أن العالم كله يراقبه وينتقده بنفس الطريقة. صوته الداخلي الناقد يصبح عاليًا جدًا لدرجة أنه يسقطه على نوايا كل من حوله.

هؤلاء يعيشون في حالة تأهب دائم، يراقبون حركات الناس وسكناتهم، يحمّلون الكلام ما لا يحتمل، ويتعاملون مع العالم وكأنه متآمر عليهم أو منشغل بهم أكثر مما هو منشغل بنفسه. وهذا يفسد علاقاتهم، حيث يضطر من حولهم إلى السير على قشر بيض، خشية أن تُفسر أي كلمة عفوية أو تصرف بريء على أنه هجوم مقصود، مما

يحوّل التواصل التلقائي إلى مهمة مرهقة.

والواقع أن الحياة أبسط من ذلك بكثير. الناس مشغولون بأمورهم، وهمومهم، وأحلامهم. ولا أحد يملك الوقت أو الرغبة لأن يكون كل ما يفعله موجّهًا لشخص آخر. بمرور الوقت، لاحظت أن السمة المشتركة بين أصحاب هذه الحساسية الزائدة هي الفراغ. حين لا يُملأ الوقت بشيء ذي قيمة، تتضخم الظنون، ويبدأ الإنسان بقراءة الحياة كلها من زاوية شخصية ضيقة، فيفسد راحته، ويرهق علاقاته.

ولهذا أقول لك، بمتهى الصدق: لا تجعل نفسك خصمًا متوهّمًا للجميع. اشتغل على حياتك، على أهدافك، على ما بينك ويُلهيك عن مراقبة الآخرين وتحميل تصرفاتهم ما لا يقصدون. تحدّ افتراضاتك؛ ففي كل مرة تشعر فيها أن تصرفًا ما موجه إليك، اسأل نفسك: «ما هي التفسيرات الخمسة الأخرى المحتملة التي لا علاقة لي بها؟».

فالنضج الحقيقي هو أن تدرك أن العالم لا يدور حولك، وأن كثيرًا مما تظنه موجّهًا إليك، ليس أكثر من انعكاس لانشغالك بنفسك دون وعي. الحياة أوسع من ظنونك، فلا تحبس نفسك في معركة لم تبدأ أصلًا.

الرسالة الثامنة والثلاثون:

الشريك الحقيقي.. عقل واعٍ قبل مشاعر دافئة

صديقي العزيز،

دعني أبدأ معك بقصة كانت سبباً لكتابة هذه الرسالة. خلال حديث جمعي بأحد الأصدقاء مؤخراً، سألتني سؤالاً بسيطاً في شكله، عميقاً في معناه: «ما هي مواصفات الشريك المثالي الذي تبحث عنه؟»

توقفت قليلاً لأفكر، ثم وجدت نفسي أقول له: «اليوم لم أعد أبحث عن شريك مثالي، بل عن شريك ملائم بعقل واعٍ».

فهمت مع مرور الأيام أن الكمال وهم، وأن الحب وحده لا يكفي، والمظهر الخارجي مهما كان جذاباً، لا يصنع علاقة مستقرة. الارتباط الحقيقي يؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا: النفسية، الصحية، العملية، وحتى رؤيتنا لذواتنا. ولهذا، نحن بحاجة إلى شريك يمتلك عقلاً واعياً؛ شخص يعرف ما الذي يريده من العلاقة، وما عليه من مسؤوليات قبل أن يطالب بحقوقه، شخص قام برحلة من فهم الذات، ويعرف نقاط قوته وضعفه، ومستعد للتواصل بوضوح واحترام.

من الأخطاء التي شاعت، أن يظن البعض أن الحب العاطفي يمكنه أن يبقي العلاقة قائمة رغم غياب الوعي، أو أن الجمال وحده يكفي لضمان السعادة. لكن الواقع يثبت أن الحب بلا وعي هش،

وأن الجمال بلا تفاهم عبء، لا نعمة.

الشريك الحقيقي هو من يتشارك معك المبادئ الأساسية، لأن الخلاف في الجذور لا تداويه عاطفة، ولا تصلحه تنازلات سطحية. التوافق الحقيقي لا يعني تطابق الشخصيات، بل يعني تقارباً في الأسس الجوهرية: توافق في القيم الأخلاقية، في النظرة للأسرة والمال، في الأهداف الكبرى للحياة، وفي طريقة إدارة الخلافات. أما الاختلافات البسيطة في الطباع والاهتمامات، فهي قابلة للتجاوز طالما أن هناك عقليين ناضجين يديران العلاقة بمرونة ووعي.

لهذا، لا تبحث عن يبهر حواسك مؤقتاً، بل عمن يمنحك راحة دائمة في عقلك وقلبك معاً. هناك فرق كبير بين علاقة تشبه الألعاب النارية، مبهرة ومثيرة لكنها مؤقتة، وعلاقة تشبه الميناء الآمن، هادئة ومستقرة وتمنحك شعوراً بالسكينة والعودة إلى الوطن. الأولى تستهلكك، والثانية تحتضنك.

ابحث عن شريك يرى فيك رفيق درب، ويملك من النضج ما يجعله شريك مسؤولة، لا مجرد شريك لحظات. في الارتباط الحقيقي، المشاعر مهمة، لكنها وحدها لا تكفي. ما تحتاجه قبل المشاعر الدافئة، عقل واع يعي قيمة الرحلة وشروط نجاحها.

الرسالة التاسعة والثلاثون:

لا تعش على تجارب غيرك

صديقي العزيز،

من الأمور التي أصبحت ألاحظها مؤخرًا، أن كثيرًا من الناس يديرون علاقاتهم وتعاملاتهم اليومية بناءً على أفكار مسبقة وقواعد عامة مستقاة من تجارب الآخرين أو مما يُتداول على منصات التواصل الاجتماعي.

وأتفهم أن هذه الطريقة قد تبدو مريحة أحيانًا؛ فالعقل البشري يميل بطبيعته إلى البحث عن طرق مختصرة لتوفير الطاقة، وهذه القواعد الجاهزة تبدو مفيدة في تسهيل الفهم الأولي للناس والتعامل معهم، فهي توفر وقتًا وجهدًا، وتعطي انطباعات جاهزة تساعدنا على التحرك بثقة ظاهرية.

لكن الخطأ يكمن حين تتحول هذه القواعد إلى قوالب صلبة نُسقطها على كل شخص، وكل موقف، ودون وعي أو تفرقة. فما يُعرض اليوم على وسائل التواصل، على وجه الخصوص، هو محتوى مصمم للجذب لا للشرح؛ مقاطع قصيرة، وقصص منقوصة، وأحكام متسرعة، كلها تفتقر إلى السياق الكامل. أن تبني حكمك على تجربة صديق غاضب مع أحدهم، أو على مقطع فيديو مدته ثلاثون ثانية، ثم تطبّقه على حياة كاملة، أو قرار مصيري، أو علاقة عميقة. فهذا اختزال خطير لا يليق بخصوصية التجربة الإنسانية.

تجارب الآخرين تشبه الخريطة، والخريطة مفيدة لتعطيك فكرة عامة عن الطريق، لكنها ليست الطريق نفسه. فطريقك أنت له تضاريسه الخاصة، وظروفه الفريدة، وتحدياته التي لا تظهر على أي خريطة. كل إنسان حالة مختلفة، وكل موقف له ظروفه، وكل علاقة تتطلب فهمًا خاصًا بها.

في الأمور الجوهرية من حياتك، لا تسمح للتجارب المستعجلة أو لأحكام الإنترنت أن تُفكر نيابةً عنك. خذ وقتك، افهم الصورة كاملة، وكن حاضرًا بذهنك لا مستسلمًا لقواعد جاهزة. فالعقل الناضج لا يرفض الاستفادة من تجارب الغير، لكنه يعرف الفرق بين ما يُستأنس به كبوصلة عامة، وما لا يُعوّل عليه كقانون مطلق. إنه يستخدم تجارب الآخرين كنقطة بداية لبحثه الخاص، لا كنقطة نهاية يُسلم بها.

فكر، قرّر، وافصل بين العموم والخصوص. لأن الحياة لا تُدار بالحيل المختصرة دائمًا، بل بالبصيرة التي تنبع من خوضك لتجربتك الخاصة بوعي كامل.

الرسالة الأربعون: لأن بعض الفقد لا يُرمم

صديقي العزيز،

في مثل هذا اليوم منذ أربع سنوات، تغيّر كل شيء. رغم أنني مررت بتجارب كثيرة وصعبة قبله، إلا أن رحيل والدي، رحمه الله، لم يكن مجرد تجربة أخرى، كان كسرًا داخليًا لم يُشبهه شيء، ولم يستطع أي شيء بعده أن يعيدني كما كنت. كنت في كل مرة أتجاوز، أعود، أقاوم، لكن هذه المرة، لم تكن العودة ممكنة بنفس الطريقة.

فقدان الوالد لا يشبه أي ألم، لأنه ليس مجرد فقدان لشخص، بل هو فقدان لجزء من أساساتك في هذه الحياة. إنه شعور بفقدان السند الذي كان يركز عليه ظهرك دون أن تشعر، واليقين الذي كان يطمئنك بأن هناك من هو موجود دائمًا من أجلك. هذا الألم لا تُجدي فيه الكلمات، ولا يعرف مرارته إلا من عاشه.

لهذا رسالتي اليوم ليست للجميع، بل هي موجهة أولاً إلى من فقد أحد والديه أو كليهما، وأقول لهم من القلب: أسأل الله تعالى أن يربط على قلوبكم، ويحبر كسركم، ويمنحكم الصبر والسكينة. وأذكركم (كما أذكر نفسي) أن العلاقة لم تنته، بل تحولت. وإن رحلوا عنا بالجسد، إلا أننا نستطيع وصلهم بما يبقى: بدعاء صادق، وصدقة جارية، وعمل صالح يهدى لروحهم، وكل ذكرٍ طيبٍ يحمل اسمهم ويُحيي أثرهم.

أما من لا يزال أحد والديه أو كليهما على قيد الحياة، فهذه الرسالة لهم أيضاً: رجاءً، لا تنتظر لحظة الندم لتدرك القيمة. فالوقت الذي تقضيه معهم هو رصيد ينقص كل يوم ولا يمكن تعويضه. وإن شعرت أحياناً أن والديك أصبحا أكثر حساسية أو تغيرت طباعهم، فتذكر كيف صبرا على تقلبك في طفولتك.

حين يكبران، تبدأ الأدوار في التبدل بصورة طبيعية؛ من كانوا سنديك، يصبحون بحاجة إلى سنديك. ومن كانوا مصدر قوتك، يستمدون قوتهم من وجودك. تلك التغيرات ليست عناداً، بل هي انعكاس لتقدمهم في العمر وحاجتهم لمزيد من التفهم والصبر والرحمة. نحن اليوم أمام فرصة لردّ بعض الجميل، لا لنحاسب أو نعاتب.

برك اليوم قد يكون أعظم من أي وقت مضى. جاهد نفسك لتدخل عليهم البهجة بزيارة قصيرة، أو مكالمة هاتفية، أو بالاستماع لنفس القصة للمرة العاشرة بابتسامة. سائر لأتواجه، وكن لهم سنداً كما كانوا لك يوم كنت ضعيفاً لا تدرك من الحياة شيئاً. ولا تنس أن من يكرم والديه، فإن الله يكرمه ويكافئه في حياته وبعد مماته.

رحم الله أبي، ورحم كل والد ووالدة فارقوا الدنيا، وجعلنا من البارزين بوالدينا أحياء كانوا أو أمواتاً.

الرسالة الحادية والأربعون: توقيتك ليس متأخرًا.. بل مختلف

صديقي العزيز،

هناك فكرة غريبة منتشرة كثيرًا هذه الأيام، لدرجة أن بعض الناس يرددونها وكأنها حقيقة مطلقة لا تقبل النقاش، وهي فكرة الخطة الزمنية الصارمة للحياة. أن ترتبط في سن محدد، أن تمتلك منزلًا عند سن معينة، أن تكون قد حققت كذا وكذا في عمر معين، وكأننا جميعًا نسير على سكة قطار واحدة، لها محطات إلزامية، ومن يتأخر عنها يُلام أو يُشفق عليه.

هذا «الجدول الزمني» ليس قانونًا كونيًا، بل هو مجرد بناء اجتماعي ورثناه، وضاعفته وسائل التواصل الاجتماعي التي تعرض لنا باستمرار لقطات منتقاة من «محطات وصول» الآخرين، مما يخلق وهمًا بأن الجميع يتقدمون بسرعة وبسلاسة، بينما نحن متأخرون. والغريب أن كثيرًا من الناس اقتنعوا بهذه الفكرة دون أن يسألوا أنفسهم: هل الزمن وحده هو المعيار؟ وهل ظروفنا ونقاط بدايتنا وتجاربنا جميعًا متماثلة؟

نعم، من الطبيعي أن نرغب في أمور كالاستقرار، الزواج، الإنجاز، والتقدم ولكن، حين لا تحدث في التوقيت الذي نرغب فيه، فذلك لا يعني الفشل. بل قد يكون جزءًا من حكمة إلهية لا ندرکها بعد. أحيانًا، لا يكون التأخير حرمانًا، بل فترة إعداد وتهيئة.

فربما لم تُهَيَأْ بعد لما نطلبه، وربما نحن بحاجة إلى مزيد من النضج أو التعلم لتتمكن من التعامل مع تلك النعمة حين تأتي. وربما الخير كل الخير فيما تأخر لا فيما تعجل.

ونحن كمؤمنين، نُدرك أن كل شيء يسير بتقدير الله سبحانه وتعالى، وأن التأخير ليس بالضرورة حرماناً، بل قد يكون حفظاً لنا من شر لم نكن لنحتمله، أو تمهيداً لأفضل مما تمنينا.

كما أن المقارنات في هذا السياق ظلم للنفس. كيف يُقارن من نشأ في بيئة ميسورة، بمن خرج من بيئة شاقة؟ كيف يُقارن من عاش في بيت آمن مستقر، بمن قضى عمره يبحث عن سقف يأويه؟ بالنسبة للبعض، امتلاك منزل صغير في أي سن هو إنجاز عظيم، بينما يراه غيره أمراً بديهياً. والتاريخ مليء بقصص المبدعين والمؤثرين الذين لم تبدأ حكايتهم الحقيقية إلا في مراحل متأخرة من حياتهم.

لكل إنسان قصته، لكل قلب ظرفه، ولكل طريق توقيته الإلهي الخاص به. فلا تزن نفسك بساعة غيرك، ولا تستعجل ما لم يُكتب لك بعد، ولا تسمح لتصورات المجتمع أن تُربك سكينتك الداخلية. امشِ على خطك، بثباتك، بتقديرك لظروفك، وثقتك بالله تعالى أنه يُمهّد لك الخير في وقته المناسب لك تماماً.

الرسالة الثانية والأربعون: الحرمان الحقيقي... أن تُحرَم من العطاء

صديقي العزيز،

من الفئات التي أشفق عليها بصدق، هي تلك التي لا تعرف معنى العطاء، ولا تذوقت يوماً قيمته. فئة اعتادت أن تأخذ دائماً، حتى باتت ترى أن الأخذ حق مكتسب، وأن الآخرين وُجدوا ليمنحوا، بينما هم لا يُطالبون بشيء في المقابل.

لكن الحقيقة التي يغفل عنها كثيرون، هي أن من لا يعرف كيف يعطي، هو شخص محروم، حتى وإن امتلك كل شيء. محروم من لذة الإحسان، من شعور الامتلاء، ومن الارتياح النفسي الذي لا يُشبهه شيء. هذا ليس مجرد كلام عاطفي، بل حقيقة بيولوجية ونفسية. فنحن كبشر، مخلوقات اجتماعية بطبعنا، وأدمغتنا مصممة لتكافئنا على السلوكيات التي تقوي الروابط الاجتماعية. عندما نقدم شيئاً للآخرين، يُفرز الدماغ مواد كيميائية مرتبطة بالسعادة والثقة والترابط، مما يمنحنا شعوراً عميقاً بالرضا والانتفاء.

العطاء ليس عبئاً ولا رفاهية، بل هو مصدر من أعمق مصادر السعادة. وهذا ليس مجرد حكمة روحية، بل هو استنتاج تدعمه أبحاث علمية كثيرة. ففي دراسات شهيرة أجريت في كلية هارفارد للأعمال، وجد الباحثون أن إنفاق المال على الآخرين يزيد من شعور الإنسان بالسعادة بشكل ملحوظ أكثر من إنفاقه على نفسه.

وفي أبحاث أخرى نُشرت في «مجلة دراسات السعادة»، تبين أن من يمارسون العطاء بانتظام (ولو بكلمة طيبة أو وقت بسيط) يعيشون مشاعر رضا وسلام داخلي أكبر بكثير ممن اعتادوا الأخذ فقط.

ولا تظن أن العطاء مرتبط بالمال أو الإمكانيات المادية. فكم من فقيرٍ معطاءٍ يمنح من وقته ومحَبَّته واهتمام، وكم من غنيٍّ لا يُحسن سوى الأخذ والتلقي. العطاء قيمة وسلوك، لا يُقاس بما في الجيب، بل بما في القلب. إنه ينبع من عقلية الوفرة، من الإيمان بأن لديك ما يكفي لمشاركته.

أما الذين لا يعرفون إلا الأخذ، فهم غالبًا ما يعيشون في ظل عقلية النقص، مهما امتلكوا. تركيزهم الدائم على «ماذا سأحصل؟» يجعلهم في حالة سعي دائم لما ينقصهم، مما يولد شعورًا مستمرًا بالفراغ والقلق. إنهم لم يتذوقوا قوة أن يكونوا سببًا في سعادة أحد، أو دعم أحد، أو حتى ابتسامة على وجه أحد. العطاء يحرك من سجن الذاتية، ويمنحك اتساعًا في الرؤية والحس. وأن تعيش وأنت لا ترى قيمة لما تمنحه، ولا تشعر بالرغبة في تقديم شيء لمن حولك، فذلك في نظري حرمان حقيقي، حتى وإن بدا غير مرئي.

فإن عرفت قيمة العطاء، فتمسك به، وإن رأيت من لا يعرفه، فكن أنت المثال لا المحاضر. فالمحاضرة قد تُقابل بالجدل، لكن رؤية شخص يعيش بسعادة ورضا حقيقيين بسبب عطائه قد تكون هي الدرس الصامت الذي يحتاجونه. فبعض الناس لا تُغيّرهم الكلمات، بل يُنصّجهم الفعل.

الرسالة الثالثة والأربعون: الغاية لا تُظهِر الوسيلة

صديقي العزيز،

من العبارات التي يُردِّدها الكثير دون وعي، وكأنها قاعدة عقلية أو مبدأ مشروع، هي تلك المقولة الميكيفيلية: «الغاية تبرِّر الوسيلة». لكن الحقيقة أنها لا تصح دينياً، ولا أخلاقياً، ولا إنسانياً. إنها بوصلة معطوبة تقود دائماً إلى وجهة مشوهة، حتى لو بدت الوجهة براءة من بعيد.

تجد من يتمسك بها غالباً يحاول تبرير سلوك أو فعل لا يقبله العقل ولا الأخلاق، فيقول: «أنا مضطر» أو «الهدف يستحق». لكن ما يغيب عن هؤلاء هو أن الغاية مهما كانت نبيلة، لا تبرِّر الطرق الملتوية، ولا تُبرِّئ الوسائل الفاسدة. والأهم من ذلك، أن الطريق الذي نسلكه للوصول إلى هدف ما، يشكِّلنا ويغيرنا. فإذا استخدمت الكذب والخداع والغش لتصل إلى «النجاح»، فإنك لن تصل إليه إلا وقد أصبحت كاذباً ومخادعاً وغشاشاً. فالوسيلة لا توصلك للغاية فحسب، بل تصبغك بصبغتها.

نرى أمثلة كثيرة على ذلك، خصوصاً على منصات التواصل الاجتماعي: أشخاص يفعلون كل ما يمكن تصوِّره من أجل الوصول إلى الشهرة أو المال (يُثيرون الجدل، يُضللون، يسيئون، يبيعون مبادئهم) ثم يبررون ما يفعلونه بأن «الكل يفعل ذلك».

لكن ما لا يدركونه هو أن الوصول الذي يتم على حساب القيم ليس إنجازاً، بل هو سقوط هادئ لا يرى إلا بعد فوات الأوان. الطرق المختصرة قد تُوصلك، لكنها لا تضمن بقاءك. فالنجاح الذي يُبنى على وسيلة فاسدة هو بناء بلا أساسات، سرعان ما ينهار عند أول اختبار حقيقي. فالشخص الذي يصل بالخداع يفتقر إلى المهارة الحقيقية، ومن يصل بالخيانة يفتقر إلى الثقة، وكلاهما ضروري لاستدامة أي نجاح. والمكاسب اللحظية التي تأتي عبر وسيلة خاطئة، غالباً ما تُخلف تبعات ثقيلة: على صورتك أمام نفسك، وعلى ضميرك الذي يصحو ليلاً، وعلى نظرة من حولك لك وربما على حياتك بأكملها.

لذلك، يجب أن نعيد ترتيب المعادلة: الوسيلة لا تقل أهمية عن الغاية، بل أحياناً تكون أهم. لأن الوسيلة هي التي تكشف معدن الإنسان، وهي التي تبني ما بعد الوصول أو تهدمه. الغاية لا تُطهر الوسيلة، بل الوسيلة الفاسدة قد تُفسد الغاية كلها، مهما كانت نيتك حسنة أو طموحك مشروعاً.

فلا تجعل اندفاعك نحو الهدف يُعميك عن الطريق الذي تسلكه، ولا تكن ممن يفرحون بالوصول ثم ينجلون من حكاية الوصول.

الرسالة الرابعة والأربعون: راحة الجهل... لا تدوم

صديقي العزيز،

في حوار عابر مع أحد الأصدقاء، قال لي: «أشعر أحياناً أن أصحاب الوعي المنخفض محظوظون. الجهل يبدو مريحاً، أما الوعي فلا يجلب إلا التعب والتفكير الزائد.»

بصراحة، قد تبدو هذه الفكرة منطقية في ظاهرها. فالشخص الواعي كثير الأسئلة، حاد الملاحظة، يحمل مسؤولية الفهم واتخاذ القرار، وهذا العبء يجعله قلقاً في بعض الأحيان. بينما الشخص الذي يعيش في حالة من الغفلة يبدو مرتاحاً، يعيش ببساطة ويكاد لا يقلق على شيء.

لكن حين تأملت كلامه أكثر، أدركت أن الجهل ليس راحة حقيقية، بل هو وهم مؤقت يشبه الجلوس في غرفة دافئة ومظلمة لا تعرف ما يدور خارجها. إنها راحة هشّة، لأنها قائمة على عدم رؤية الحقيقة لا على مواجهتها. الجهل يجعلك عرضة للانقياد، هشاً أمام المؤثرات، تُفاد من الخارج دون أن تدرك، وتُرسَم حياتك حسب مصالح الآخرين، لا حسب ما تحتاجه فعلاً. إنها راحة العبد الذي لا يتحمل مسؤولية قراراته، لا راحة السيد الذي يختار مصيره.

تأمل ما يحدث حولنا: كم من شخص تغيّرت قناعاته واتجاهاته لمجرد ما سمعه من مؤثر، أو ما رآه في مقطع قصير؟ كم من إنسان

يعيش في حالة استهلاك دائم، لا يملك رأياً ولا إرادة، فقط يتلقى ويُعيد تكرار ما قيل له؟ هؤلاء ليسوا مرتاحين، بل هم مُستراح منهم. إنهم أهداف سهلة للمسوقين والسياسيين وكل من يريد تمرير أجندته، لأن العقل غير الواعي لا يملك آلية دفاع أو فلتر.

هؤلاء لا يعيشون حياتهم فعلياً، بل يعيشون ردود أفعال الحياة غيرهم. أما الشخص الواعي، فهو من ينأى بنفسه عن الصخب، يفكر قبل أن يتكلم، ويفهم قبل أن يقرر. صحيح أن وعيه قد يثقله أحياناً، لكن هذا الثقل يمنحه ثباتاً لا يملكه الجاهل، ووضوح رؤية لا يشتري بثمن. هذا الثقل هو ثمن الحرية.

الوعي قد يكون متعباً لحظياً، لكن الجهل متعب على المدى الطويل. فالراحة التي تأتي من الجهل تتبخر عند أول أزمة حقيقية، حين لا تجدي الشعارات الجاهزة نفعاً، وحين يجد الإنسان نفسه وحيداً بلا بوصلة داخلية ترشده. والراحة الحقيقية لا تكون في الغفلة، بل في أن تعيش حياة تشبهك، باختيارك.

الرسالة الخامسة والأربعون: لا تجعل المنطق يسلبك الطمأنينة

صديقي العزيز،

لدي زميل أحترمه كثيراً، منظم إلى أبعد حد، يحسب كل شيء بدقة، يرتب يومه على الورقة والقلم، ويفكر في كل خطوة، ويخطط لكل شيء من تفاصيل يومه إلى سنواته القادمة. ورغم أن وضعه المادي مستقر، وحياته تبدو كريمة بالمعايير الظاهرة، إلا أنك لا تجده مطمئناً. يعيش في حالة قلق دائم، وتفكير لا يتوقف، كما لو أن أي خطأ بسيط قد يسقط كل ما بناه.

وهنا المشكلة، إن ما يفعله ليس تحكماً، بل هو عرض من أعراض القلق العميق. إنه يعتقد أنه إذا خطط لكل شيء بشكل مثالي، يمكنه القضاء على المجهول وتجنب أي ألم. المنطق ضروري، والتخطيط لا غنى عنه، لكن حين يتحول إلى عبء، ويصبح العقل وحده من يقود الحياة دون إيمان أو تسليم، عندها يتحول الإنسان إلى آلة مرهقة، تطارد السيطرة الكاملة على ما لا يمكن السيطرة عليه.

خذ مثلاً بسيطاً: تشير دراسات منشورة في مجلات طبية رائدة مثل المجلة الطبية البريطانية (*British Medical Journal*) إلى أن حياتنا اليومية محاطة بمخاطر إحصائية لا يمكن إلغاؤها بالكامل. فنسبة احتمال الوفاة بسبب حوادث عرضية (كحوادث الطرق، الانزلاق، الاختناق، أو غيرها) تظل قائمة ومقلقة إحصائياً، حتى مع اتخاذ كل

الاحتياطات. هل يعني هذا أن نعيش في رعب؟ بالطبع لا. لكنها إشارة واضحة إلى أن التحكم الكامل وهم، وأن الحياة (مهما خططت لها) تحمل من المجهول ما لا يتصوره العقل.

لهذا أقول: التوازن هو الحل. والتسليم ليس كسلاً أو استسلاماً سليماً، بل هو أعلى درجات الوعي. التسليم يعني أن تبذل كل ما في وسعك، أن تخطط وتجتهد وتأخذ بالأسباب بأفضل ما تستطيع، ثم تترك النتائج لمن بيده ملكوت كل شيء بقلبٍ راضٍ ومطمئن. إنه إدراك أن دورك ينتهي عند حدود جهدك، وما بعد ذلك هو تدبير إلهي.

يمكنك أن تتخيل حياتك كسفينة في محيط؛ عقلك وتخطيطك هما المجاديف التي تستخدمها لتوجه السفينة بكل قوتك نحو وجهتك. لكن إيمانك وتسليمك هما الشراع الذي يلتقط رياح القدر التي لا سلطان لك عليها، والتي قد تحمل سفينتك إلى شواطئ أجمل مما كنت تخطط له.

خطّط، نظم، اجتهد لكن لا تنس أن تُسلم، أن ترفع قلبك إلى الله تعالى، أن تؤمن أن هناك أموراً فوق منطقتك لا تُفهم إلا بعد حين. المنطق لا يكفي وحده ليُشعرك بالأمان، لكن الثقة بالله عز وجل هي التي تمنح الطمأنينة حين يفقد العقل قدرته على الفهم.

الرسالة السادسة والأربعون: الطيبة لا تُمنح بلا وعي

صديقي العزيز،

من الأمور التي باتت واضحة بالنسبة لي، والتي تمثّيت لو أنني فهمتها مبكرًا، هي أن التعامل الطيب، المبني على الاحترام واللطف وحسن الخلق لا يصلح مع الجميع. ولا أعني بذلك أن نتحول إلى النقيض، أو أن نسيء للناس، بل أن نفهم أن الطيبة ليست قاعدة مطلقة تُطبَّق بعيون مغمضة، بل هي سلوك واعٍ يحتاج إلى بصيرة وحدود.

تُربى غالبًا على أن نعامل الآخرين كما نحب أن نُعامل. وهذا مبدأ نبيل وهو الأصل الذي يجب أن ننطلق منه دائمًا، لأنه يعكس قيمنا نحن، لا ردود أفعالنا تجاه الآخرين. لكن الحقيقة الواقعية هي أن بعض النفوس لا تعمل وفق هذا المبدأ، ولا تفهم لغة الاحترام. بل هناك من يرى اللطف فرصة للاستغلال، والاحترام ضعفًا، والتساهل مساحة إضافية يمكن أن يمدّ قدميه فيها دون أي اعتبار. هؤلاء لا يرون في طيبتك كرمًا، بل يرونها سذاجة يمكن استغلالها. لهذا، الطيبة يجب أن تكون الأساس، نعم، لكنها لا تُمارس بلا وعي. يجب أن تكون حاضرًا في الموقف، وأن تكون طيبتك استراتيجية واعية لا مجرد رد فعل تلقائي. ابدأ دائمًا باللطف، فهو يكشف لك معدن الشخص الذي أمامك. لكن راقب ردود

الفعل، وقيّم الموقف باستمرار. فإن وجدت أن احترامك يُقابل بتجاوز، وأن لطفك يُستغل، وأن تعاملك الحسن يُفهم خطأً، فلا تتردد في تغيير الأسلوب.

تغيير الأسلوب هنا لا يعني أن تصبح شخصاً سيئاً، بل أن تصبح أكثر حزمًا. قد يعني ذلك وضع حدود واضحة وصریحة، أو تقليل مساحة التساهل، أو الانسحاب بهدوء من المواقف المستنزفة، أو قول كلمة «لا» دون الشعور بالذنب. هذا ليس حقداً، بل هو حفاظ على نفسك، وعلى اتزان العلاقة، بل وأحياناً هو الطريقة الوحيدة لتعليم الطرف الآخر كيف يجب أن يعاملك.

التعامل الجيد لا يعني التنازل عن حقوقك، ولا يعني أن تُمحي الحدود. بل هو مقياس لمدى وعيك بذاتك وبالآخرين. ومن لا يفهم اللغة النبيلة لا تلزمك أن تشرحها له طول الوقت. الطيبة فضيلة، لكن بدون وعي، قد تتحول إلى ضعف في عين من لا يستحقها، وتصبح استنزافاً لطاقتك وسلامك الداخلي.

الرسالة السابعة والأربعون:

من يتهكّم على ضياعك... لم يذق مرارة البحث

صديقي العزيز،

لا تقسُ على نفسك إذا مررت في فترة من حياتك شعرت فيها بالتيه أو الضياع. لا تُحمّل ذاتك ذنباً لم تكن تدرك أبعاده حينها، ولا تسمح لأحد أن يسخر من خياراتك أو من تلك التصرفات التي صدرت عنك وأنت في رحلة البحث عن ذاتك.

إن مرحلة «التيه» هي أحياناً مرحلة ضرورية وصحية في رحلة النضج، خصوصاً في فترة الشباب. إنها تشبه المستكشف الذي يدخل أرضاً جديدة لا يملك لها خريطة. من الطبيعي أن يسلك طرقاً خاطئة، وأن يعود أدراجه، وأن يشعر بالضياع مؤقتاً. هذه ليست علامات فشل، بل هي علامات على أنه يتحرك ويستكشف بجرأة. فالتيه ليس ضعفاً، بل هو محاولات غير ناضجة للوصول، وليس تجبّطاً عبثياً، بل صراع داخلي صامت مليء بالأسئلة والرغبة في الفهم، في التشكّل، في الوضوح.

أما أولئك الذين يتهكّمون على من يمر بهذه الفترات، فهم غالباً مثل الجالسين في بيوتهم المريحة، ينظرون إلى خريطة مثالية، ويسخرون من المستكشف لأنه لم يتبع خطأً مستقيماً. هؤلاء في الغالب لم يعرفوا معنى المجاهدة مع النفس، ولم يذوقوا مرارة أن تبحث عن إجابات داخل فوضاك الداخلية. ربما لأن هناك من خاض عنهم هذه

الصراعات، فاستراحوا من مشقتها، أو لأنهم ببساطة لم يصلوا بعد إلى مرحلة يواجهون فيها أنفسهم حقًا. وأحيانًا، يكون تهكمهم نابغًا من خوف دفين؛ فرؤيتهم لشخص يجرؤ على البحث والتساؤل تهدد استقرارهم الزائف المبني على قناعات لم يختبروها بأنفسهم.

لهذا، لا تدع أحكام الآخرين تربكك. ولا تُعدّل ذاكرتك لتخجل من محطات كنت فيها تبحث، ولو بطريقة مرتبكة. إن رحلة النضج لا تأتي دفعة واحدة، بل هي تراكم من التجارب، والأخطاء، والتصحيحات. وكل طريق خاطئ سلكته في الماضي هو درس ثمين علّمك ما لا تريده، وهذا بحد ذاته يقربك مما تريده حقًا. ومن لم يُجرب ضياع الاستكشاف، لن يعرف طعم الوصول إلى أرضه الخاصة.

فكن رحيماً بنفسك، وافتخر بأنك جرّيت، وتعلّمت، ونهضت ولا تبرر شيئاً، ولا تعتذر عن ماضٍ كنت فيه تحاول أن تعرف من تكون.

الرسالة الثامنة والأربعون: وَهُمُ الاستحقاق الزائف

صديقي العزيز،

في السنوات الأخيرة، انتشرت مفاهيم جميلة عن تقدير الذات واحترام النفس، وأصبحنا نسمع عبارات مثل: «أنا أستحق الأفضل»، و«لا تَرْضَ بأقل مما تستحق»، وغيرها من الشعارات التي تبدو في ظاهرها إيجابية ومُحَفِّزة ولكنها في كثير من الأحيان مَحَوَّكَةٌ، للأسف، إلى وَهُمْ استحقاق زائف لا يستند إلى أي وعي أو جهد حقيقي.

صحيح أننا كأشخاص نملك قيمة، ونستحق الاحترام، والفرص الجيدة، والحياة الكريمة، ولكن هذا لا يعني أن كل ما نرغب فيه يجب أن يحدث لنا فوراً، أو أن يُمنَحَ لنا بمجرد أننا نشعر بأننا «نستحق». الاستحقاق لا يُبْنَى على الرغبات فقط، بل على الفعل، على ما نُقَدِّمُهُ، على ما نَبْنِيهِ في أنفسنا وعلى ما نُصِرُّ عليه.

أنا أو من تماماً أنني لست أقل من أحد من حيث القيمة الإنسانية، لكن في المقابل، لا أرى أنني أفضل من أحد فقط لأنني أشعر بذلك أو لأن ظروفنا مؤقتاً أفضل من غيري. وهذا التوازن في النظر إلى الذات والآخرين هو ما يصنع احترام الذات الحقيقي. أن تعرف قيمتك دون أن تَحْوِ قيمة الآخرين، وأن تطمح لما هو أفضل دون أن تَتَعَالَى على أحد.

خذ مثلاً ما نراه اليوم على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث

يُرَوِّجُ لفكرة «أنا أستحق شريكاً ثرياً فقط لأنني جميلة»، أو «أنا لا أقبل بوظيفة أقل من مدير حتى لو لم أعمل يوماً في حياتي». هذا النوع من الخطاب لا علاقة له بتقدير الذات، بل هو تضخيم وهَيِّئ للذات، لا يترتب عليه سوى الإحباط، والنظرة السطحية للعلاقات والحياة.

الاستحقاق الحقيقي لا يُثَبَّتُ بالكلمات ولا بالمظاهر، بل بالفعل، بالنية، بالمسار الطويل من المحاولة والتطوير والتواضع.

ليس المطلوب أن نُقَلِّلَ من أنفسنا، ولا أن نقبل بما لا يليق بنا، لكن المطلوب أن نُفَرِّقَ بين الطموح المُتَّزِنِ، والغرور المُغَلَّفِ بالتحفيز الزائف.

كُنْ ممن يعرف قيمته، دون أن يضع الآخرين في ميزان دُونِيٍّ. وكُنْ ممن يسعى لما يستحق، لا ممن ينتظر أن تُفْتَحَ له الأبواب بلا سعي.

الرسالة التاسعة والأربعون: لا تخلط بين الصراحة والوقاحة

صديقي العزيز،

كثيرًا ما نصادف أشخاصًا يتفاخرون بأنهم «واضحون وصریحون»، ويستخدمون هذا الشعار كمبررٍ دائمٍ لنقدهم اللاذع، وتعليقاتهم القاسية، وتدخلاتهم التي تفتقر إلى اللباقة. بل ويذهب بعضهم إلى حد التفاخر بقولهم: «أنا ما أعرف أجامل» أو «أنا أقول اللي في قلبي»، وكأن الصراحة تعني بالضرورة أن يُقال كل شيء، في أي وقت، وبأي أسلوب.

لكن الحقيقة أن هناك فرقًا كبيرًا وجوهريًا بين الصراحة والوقاحة. الفارق لا يكمن في المحتوى، بل في النية. فالصراحة الحقيقية دافعها هو الحرص، وهدفها الإصلاح أو التوضيح، وتكون مغلفة بالاحترام والتعاطف. أما الوقاحة، فدافعها هو الأنا، وهدفها تفريغ شحنة غضب، أو إثبات التفوق، أو مجرد التعبير عن الرأي دون أي اعتبار لمشاعر الآخر. إنها أنانية مقنّعة بستار الصدق.

الصراحة قيمة جميلة، ومطلوبة في العلاقات الناضجة، وهي من علامات الوضوح والنقاء. لكنها، ككل القيم، تفقد معناها إن لم تقترن بالوعي، واللباقة، والاحترام. فالصادق حقًا لا يهين، والواضح لا يُخرج، والناصح لا يتعالى.

فالصراحة لا تعني أن تتحدث بما يخطر في بالك دون اعتبار

للمكان أو الزمان أو مشاعر الطرف الآخر. ليس كل رأي يُقال، ولا كل موضوع يستحق التدخل، خاصةً إن لم يكن هناك علاقة تتيح ذلك أو طلب مباشر لسماع الرأي. الإنسان الراقى هو من يستطيع أن يقول الحقيقة دون أن يُجرح، وينصح دون أن يُجرح، ويتقَد دون أن يُقلل. يفعل ذلك باختيار كلماته بعناية، وبالتركيز على السلوك لا على الشخص، وبشرح أثر هذا السلوك عليه بصدق، بدلاً من إلقاء الاتهامات.

إن التعبير عن الرأي لا يعطي أي أحد رخصة للعبث بمشاعر الآخرين أو تجاوز حدود الاحترام. من يمارس «الصراحة الجارحة» قد يشعر بلذة مؤقتة لتفريغ ما بداخله، لكنه على المدى الطويل يخسر ثقة الناس واحترامهم، ويبني حوله جدراناً من العزلة. أما من يتقن فن الصراحة اللطيفة، فهو يبني جسوراً من الثقة تجعل علاقاته أعمق وأكثر متانة.

لذلك، لا تنخدع بمن يجتبي خلف ستار الصراحة، ويجعل منها درعاً يُبرر به قسوته أو سوء طباعه. فالصراحة الحقيقية لا تكمن في قول كل شيء، بل في قول الشيء الصحيح بالطريقة الصحيحة وفي الوقت الصحيح.

الرسالة الخمسون:

حين يعجز البعض عن قول كلمة طيبة

صديقي العزيز،

من العلامات التي تُشير إلى خلل داخلي لا يُستهان به، هو ذلك العجز المتكرر عن الإشادة بأي شيء جميل، خاصّة حين لا يكون لك فيه يد أو فضل مباشر.

وهنا لا أتحدث عن أولئك الطيبين الذين ينجلون من الإطراء، أو يعجزون عن التعبير بسبب طبيعتهم الهادئة أو خلفيتهم العاطفية. هؤلاء قد لا يمدحون، لكنهم لا ينتقصون من قيمة ما تفعله. قد يصمتون، لكن قلوبهم لا تضر سوءاً، بل ربما تفرح لك في الخفاء. بل أتحدث عن فئة أخرى، من يُزعجهم أن يُشار إلى الجمال في غيرهم، أو يُثنى على إنجاز لا يخصهم، أو يُذكر اسم أحد غيرهم في موضع تقدير. هؤلاء لا يعانون من فقر في التعبير، بل من رفض عميق للاعتراف بقيمة أي شيء لا يُنسب إليهم. هذا السلوك ينبع غالباً من انعدام أمان داخلي وشعور هش بقيمة الذات. إنهم يعيشون بعقلية «الندرة»، حيث يظنون أن النجاح والتقدير كمية محدودة في العالم، وأي جزء يحصل عليه غيرهم هو بالضرورة خصم من رصيدهم.

لذلك، يرون كل إشادة بغيرهم تهديداً ضمنيّاً، وكل نجاح خارجي خصماً داخليّاً، وكل فرح لا يخصهم وكأنه انتقاص منهم.

هم لا يقولون «أحسن» إلا لأنفسهم، ولا يُظهرون إعجابًا إلا بما يصدر منهم، وكأنهم أوصياء على المعنى والجمال والنجاح.

المشكلة أن التعامل مع هذه الفئة مرهق للغاية؛ لأنك كلما فعلت شيئًا جيدًا، واجهت صمتهم البارد، أو تجاهلهم المتعمد، أو في أفضل الأحوال، كلماتهم المشروطة التي تحمل نقدًا مبطنًا، مثل: «عمل جيد، لكن كان بإمكانك أن تفعل كذا بشكل أفضل». إنهم يمتصون الفرح من أي إنجاز، ويخلقون بيئة سامة من التنافس الخفي، وكأنهم يقولون لك: «كل ما تفعله لا يهم، ما دام لا يخدمني أو لا يعكسني.» لكن الحقيقة أن الكلمة الطيبة لا تُنقص أحدًا، بل تُثبت في الآخرين فرحًا، وفي قائلها سعة نفس وكرم روح. وأن الاعتراف بجمال الآخرين ونجاحهم لا يجعلك أقل، بل يجعلك أصدق وأكثر ثقة بنفسك، لأنك تعمل من منطلق عقلية «الوفرة».

فلا تبخل بكلمة طيبة إن وجدت ما يستحق، فهي لا تكلفك شيئًا وتصنع الكثير. وفي الوقت نفسه، لا تنتظرها أبدًا ممن لا يرى فيك سوى مرآة لقصوره وعجزه.

الرسالة الحادية والخمسون: كلما اعتنيت بطفلك الداخلي، كانت الحياة ألطف

صديقي العزيز،

كلما تقدّم بنا العمر، توهم البعض أن النضج يعني التخلي عن كل ما هو بسيط، طفولي، أو عفوي، وكأن علينا أن ندفن جزءاً أصيلاً من أرواحنا لنبدو أكثر جدية ووقاراً. لكنني مؤخراً أدركت العكس تماماً. أصبحت أؤمن بأن الاعتراف بوجود الطفل الداخلي فينا والاهتمام به، هو واحد من أهم أسباب قدرتنا على التعايش مع الحياة، بل على احتمالها أحياناً.

الطفل الداخلي ليس فكرة عشوائية أو مجرد مصطلح نفسي، بل هو ذلك الجزء العفوي والأصيل فينا الذي يجب الضحك بلا سبب، ويستمتع بأبسط التفاصيل، ويعذر نفسه إذا أخطأ بدل أن يجلدّها، ويبتهج لأشياء صغيرة لا يراها «الكبار» ذات قيمة. هو الذي يجعلنا نُفرط في الضحك حين لا يجب، نُبدي حماساً طفولياً لأمر بسيط، ونُطلق تعابير صادقة دون تفكير مسبق. هذا الجزء ليس ضعفاً يجب التخلص منه، بل هو مصدر حيوي للإبداع والمرونة النفسية. فالقدرة على اللعب والفضول ورؤية العالم بعيون جديدة، هي ما يحل أعقد المشاكل ويساعدنا على التكيف مع المتغيرات.

أن تعتني بطفلك الداخلي يعني أن تتوقف عن محاكمتك الدائمة لنفسك. ألا تجعل كل خطأ نهاية العالم، ولا كل تقصير وصمة لا

تُغتفر. يعني ألا تُثقل على روحك بالتكلف الزائد، أو تعقيد ردود فعلك، أو ارتداء أقنعة لا تشبهك. أن تعتني به يعني أن تُعطي لنفسك الإذن بالراحة، بالاستمتاع، بالدهشة، بالسؤال دون خجل، بالبكاء دون قسوة، وبالفرح لأشياء يراها غيرك «تفاهات».

للأسف، بعضنا يظن أن الجدية والصرامة هي الطريق الوحيد للهيبة والنجاح، فيقسو على نفسه ويتصنع طوال الوقت، حتى يتيسر من الداخل. هذا «الكبير الصارم» قد يكون ناجحًا في عمله، لكنه غالبًا ما يفقد اتصاله بمصادر الفرح الحقيقية، ثم يتساءل لماذا فقد شغفه، أو لماذا أصبح ضيق الصدر، أو لماذا يشعر أن الحياة ثقيلة جدًا.

اعتنِ بطفلك الداخلي، لله أحيانًا، أطعمه قطعة حلوى دون سبب، استمع إلى أغنية قديمة كان يحبها، اكتب له رسالة، أو خذ بيده إلى الأماكن التي كانت تسعده. امنحه صوتًا حين تُرهقك «العقلانية» الزائدة، واسمح له باللعب حين يثقلك عبء المسؤوليات. فهذا الطفل لا يحتاج أن تكبر عليه، بل يحتاج فقط أن تُنصت إليه وتتعلم منه من جديد.

الرسالة الثانية والخمسون: العلاقات لا تُرمى... بل تُرمم

صديقي العزيز،

أحد أكثر المفاهيم التي أجد نفسي رافضاً لها مؤخراً، هو ذلك الحل السريع والسطحي الذي يُرَوَّج له كثيراً: «اقطع العلاقة وارحل». نسمعه كثيراً في منصات التواصل، وتردده أحياناً بعض الأصوات التي لا تدرك بعد عمق العلاقات ولا تعقيد النفس البشرية. يبدو أننا نعيش في «ثقافة استهلاكية» لا تنطبق على المنتجات فحسب، بل امتدت لتشمل علاقاتنا الإنسانية، حيث أصبح التخلي أسهل من الإصلاح.

نعم، وبكل وضوح، هناك علاقات سامة يجب الحذر منها، ودوائر ينبغي الخروج منها فوراً. أتحدث هنا عن العلاقات القائمة على نمط متكرر من الإساءة، أو الاستغلال، أو عدم الاحترام الجوهري. هذه ليست علاقات بها مشاكل، بل هي علاقات مشوهة في أساسها، والرحيل عنها ليس هروباً بل نجاة.

لكن ليس كل خلاف أو تقصير أو سوء تفاهم يعني نهاية العلاقة. فالإنسان كائن اجتماعي، والعلاقات هي الساحة التي ننمو فيها ونتطور. إنها جزء لا يتجزأ من نضجنا، ومن فهمنا لذواتنا والعالم من حولنا. العلاقات طويلة الأمد، على وجه الخصوص، تحمل في طياتها تاريخاً مشتركاً وذكريات تشكل جزءاً من هويتنا. التخلي عنها

بسهولة يشبه تمزيق فصل من كتاب حياتك.

لهذا، فإن النضج الحقيقي لا يتمثل في القطيعة عند أول مشكلة، بل في امتلاك شجاعة ومهارة الترميم. هذا الترميم هو فن يتطلب الشجاعة لبدء حوار صعب، والتواضع للاعتذار حين نخطئ، والتعاطف للاستماع لوجهة نظر الآخر، والصبر للعمل معاً على تجاوز الخلاف. العلاقات التي تستحق أن تُبنى هي تلك التي نصونها لا نكسرهما، نحاول معها لا نتخلى عنها، ونواجه مشاكلها لا نهرب منها.

لذا، لا تجعل القطيعة خيارك الأول. اجعلها، إن اضطررت، خيارك الأخير، وبعد أن تُبذل كل المحاولات الممكنة للإصلاح. فترميم العلاقات فن، وقوة، ونضج. والقلوب التي تعرف قيمتها وقيمة من فيها، لا تتخلى عنهم بهذه السهولة.

الرسالة الثالثة والخمسون: الدروس العظيمة... لا تأتي مجاناً

صديقي العزيز،

كثيراً ما أرى من يجلد نفسه على تصرف قديم، أو قرار لم يكن موفقاً، أو علاقة خرج منها منكسراً، فيظل يردد بينه وبين نفسه: «ليتني لم أفعل، ليتني لم أعط، ليتني لم أثق». هذا الصوت هو صوت الندم الذي يسرق حاضرنا ويقتينا سجناء في ماضٍ لا يمكن تغييره. وهنا أقول له: تمهّل. فالنضج لا يهدى، والوعي لا يُولد مع الإنسان، بل يُنتزع انتزاعاً من قلب التجربة، ومن عمق الألم، ومن مرارة الخطأ. الدروس الحقيقية لا تأتي مجاناً، وهذا ليس ظلماً من الحياة، بل هي طبيعتها. إنها تشبه «الرسوم الدراسية» في جامعة الحياة؛ فكل درس عميق يتطلب ثمناً من الألم أو الخسارة أو الانكسار. لكن الشهادة التي تحصل عليها في المقابل (وهي الحكمة) لا تُقدر بثمن. تماماً كما لا يشتد المعدن ولا يلمع إلا بعد الطرق والصقل والحرارة العالية، كذلك أرواحنا لا تكتسب صلابتها ونقاءها إلا عبر التجربة والتحديات.

لكن الألم وحده لا يصنع الحكمة. الحكمة تأتي من عملية «استخلاص العبرة» بوعي. هناك فرق كبير بين اجترار الألم، وهو أن تظل عالقاً في دور الضحية، وبين التفكّر في التجربة، وهو أن تصبح طالباً مجتهداً في فصلها. اسأل نفسك: «ماذا علمني هذا

الموقف عن نفسي؟ ماذا علمني عن الآخرين؟ وكيف يمكنني أن أتصرف بشكل أفضل في المستقبل؟». هذه الأسئلة تحوّل الألم من عقبة إلى جسر للعبور.

ما مررت به، وإن كان مؤلماً، قد يكون هو الذي حصّنك ضد سذاجة كانت ستؤذيك أكثر، أو منعك من تكرار خطأ في وقت لا يحتمل الخسارة. هو ما منحك تمييزاً، وبصيرة، ووعياً يجعلك اليوم مختلفاً، أقوى، أذكى، وأقل قابلية للانقياد خلف الضجيج والادعاءات الزائفة.

الجميل في الأمر أنك بعد كل تلك الدروس أصبحت من القلّة القليلة في هذا العالم؛ القلّة التي تفكر، التي تُبصر، والتي لا تكرر الأخطاء بذات الطريقة. فلا تندم كثيراً على الثمن الذي دفعته، بل اشكر تلك اللحظات التي علمتك. أكمل طريقك بثقة، فما كلفك ألماً في الماضي، صار اليوم جزءاً لا يتجزأ من قوتك وبصيرتك.

الرسالة الرابعة والخمسون: لا تناقش من لا يريد أن يفهم

صديقي العزيز،

بعض الفئات من الناس تبدو في البداية وكأنها تملك شغفاً بالحوار والنقاش، لكنك ما إن تتعمق معهم قليلاً، حتى تكتشف أنهم لا يسعون لفهم وجهة نظرك، ولا لإثراء النقاش، بل فقط لفرض آرائهم، أو لمجرد الاختلاف. هؤلاء لا يدخلون الحوار بعقل منفتح، بل يدخلونه بقناعات مسبقة يبحثون عن تأكيدها، وأي فكرة تطرحها تُعامل كتهديد يجب التصدي له، لا كفرصة للتعلم. إنهم لا يتحاورون بحثاً عن الحقيقة، بل يمارسون ما يمكن تسميته «المنافرة من أجل الانتصار». يقاطعونك ليعلقوا، ويجادلون ليثبتوا شيئاً لا يحتاج لإثبات. يحولون كل اختلاف بسيط إلى معركة شخصية، وكل نقاش إلى ساحة استعراض، كأن الفكرة في رأيهم لا تكتمل إلا إذا خالفوك فيها. الهدف ليس الوصول إلى أرضية مشتركة، بل إثبات أن أرضهم هي الوحيدة الصحيحة.

في البداية كنت أعتقد أن الإنصات لهم فضيلة، ومحاوله إقناعهم واجب، لكنني أدركت لاحقاً أن الجدل مع من لا يريد أن يفهم ليس نقاشاً، بل هو استنزاف عنيف للطاقة ومضيعة للوقت والجهد. الحوار الحقيقي يكون مع من يريد أن يُضيف، لا أن ينتصر، ومع من يملك عقلاً يبحث، لا «أنا» متضخمة تبحث عن التصفيق.

لهذا، صرت أتخشى هذا النوع من المحاورين، لا لأنهم مخطئون بالضرورة، ولكن لأن نية الحوار غائبة. فهم لا يبحثون عن المعنى، بل عن الموقف. ولا عن الفهم، بل عن الهيمنة الفكرية. والاستمرار في محاورتهم يشبه محاولة ملء دلو مثقوب؛ مهما صببت فيه من حجج منطقية، فلن يمتلئ أبداً.

ليس كل من يرفع صوته يملك حجة، وليس كل من يكرر اعتراضه يعني أنه محق. أحياناً، أفضل رد على هذا النوع من الجدل هو الصمت. فالصمت هنا ليس هزيمة، بل هو قرار واع وناضج. إنه رسالة تقول: «أنا أحترم طاقتي وسلامي الداخلي أكثر من رغبتني في إثبات وجهة نظري في حوار عقيم». إنه أعلى درجات القوة، لأنك ترفض أن تمنحهم المعركة التي يتغذون عليها.

الرسالة الخامسة والخمسون:

مع بداية العام... ابدأ بتحويل أفكارك إلى إنجازات

صديقي العزيز،

كل بداية عام تحمل في طياتها فرصة ذهبية لإعادة التوجيه، لإعادة المحاولة، أو حتى لإعادة تعريف الذات من جديد. ليست الفكرة في تبدل الأرقام، بل في استثمار هذه اللحظة النفسية القوية التي نشعر فيها بأن شيئاً جديداً بدأ، وأن بوسعنا أن نبدأ معه. يُعرف هذا في علم النفس السلوكي بـ«تأثير البداية الجديدة»، حيث تمنحنا هذه العلامات الزمنية شعوراً بالانقطاع عن إخفاقات الماضي، و تمنحنا دافعاً أكبر لتبني عادات أفضل.

ولتحويل هذا الدافع إلى نتيجة، فإن الخطوة الأولى هي الوضوح. تشير الدراسات، مثل تلك التي أجريت في جامعة الدومينيكان في كاليفورنيا، إلى أن الأشخاص الذين يكتبون أهدافهم يكونون أكثر احتمالاً لتحقيقها بنسبة تصل إلى ٤٢٪ مقارنةً بمن يحتفظون بها في أذهانهم فقط. وهذا يُظهر أن وضوح الرؤية وتوثيقها هو أول خطوة ملموسة في طريق الإنجاز.

لكن الأهم من مجرد كتابة الأهداف هو أن تكون أهدافاً فعالة. فالهدف الفعال يجب أن يكون محدداً وواضحاً، وقابلًا للقياس، وواقعيًا يمكن تحقيقه، ومرتبطةً برؤيتك لحياتك، ومحددًا بإطار زمني. فبدلاً من هدف غامض مثل «أريد أن أكون بصحة أفضل»،

حدد هدفًا عمليًا مثل «سوف أمارس رياضة المشي لمدة ٣٠ دقيقة، ثلاث مرات في الأسبوع، خلال الشهر القادم». هذا الوضوح يحول الأمنيات إلى خطط عمل.

بعد ذلك، يأتي دور الصبر والمثابرة. فالتطوير الذاتي ليس عملية مؤقتة ولا طفرة موسمية، بل هو مشروع مستمر، متدرّج، يتطلب وعيًا وجهدًا، ونية صادقة. ومن بين أفضل الطرق لتفعيل هذا المشروع، أن نبدأ بتحويل أفكارنا (مهما بدت بسيطة) إلى خطوات عملية، وأن نستمر في تنفيذها حتى لو لم نَرَ نتائج فورية.

ولأجل هذا، كان اصداري الأخير «من الأفكار إلى الإنجاز»، مرجعًا واقعيًا يرافق القارئ خلال رحلته السنوية، عبر رسائل تحفيزية وتمارين عملية تقوده نحو ذاته، وتساعد على تفعيل قدراته وبناء حياة أكثر اتزانًا وإنتاجية.

صديقي، اجعل هذا العام مختلفًا، لا فقط بالنية، بل بالفعل. اكتب هدفك، قس تقدّمك، تدرّج، استعن بالله، وامض. فالعام الجديد لا ينتظر، والإنجاز لا يولد من التردد. مع خالص التمنيات بعام من الوضوح والنمو.

الرسالة السادسة والخمسون:

لا الجدَل يثبت وجودك... ولا الضجيج يصنع قيمة

صديقي العزيز،

كثيرون يعتقدون أن إثارة الجدَل على منصات التواصل الاجتماعي تجعلهم مميزين، أو تمنحهم هالة من التفرد الفكري، وربما تجعلهم أبطالاً في عيون متابعيهم. لكن لأكون صادقاً معك، كلما رأيت أحدهم يسلك هذا الطريق، لازمني شعور بالشفقة عليه، لا الإعجاب. لأن من يستخدم الجدَل والصوت العالي فقط ليُنظر إليه، هو في الحقيقة يصرخ بصمت: «أنا هنا، أرجوكم انتبهوا لوجودي». هذه ليست علامة قوة، بل هي انعكاس لفرغ داخلي عميق، ومحاولة يائسة لملئه بالاهتمام الخارجي.

المأساة الحقيقية تكمن في أن هؤلاء الأشخاص يصبحون على استعداد لفعل أي شيء وقول أي شيء، حتى لو كان مستفزاً للقيم، أو مؤذياً للمشاعر، أو مخالفاً للمنطق، فقط في سبيل الحصول على ذلك الانتباه المؤقت. لا يهمهم إن كان هذا الانتباه على شكل إعجاب أو استهجان، فكلاهما في «اقتصاد الانتباه» الرقمي يُترجم إلى أرقام وتفاعل، وهو ما يمنحهم شعوراً زائفاً بالأهمية. إنهم لا يدركون أن هذا الشعور أشبه بتناول وجبة سريعة لا قيمة غذائية لها؛ تملأ المعدة للحظات، لكنها تترك الجسد فارغاً من الطاقة الحقيقية.

القيمة الأصيلة، يا صديقي، لا تُبنى أبداً على صوت مرتفع أو

رأي صادم. بل هي نتاج عمل هادئ ومتراكم، وتأتي من فكرة بناءة تُطرح، أو نفع حقيقي يُقدّم، أو أثر إيجابي يبقى حتى بعد غيابك. الشخص الذي يضيف قيمة حقيقية لحياة الناس، يجد أن العقول والقلوب تُصغي له باحترام، حتى وإن كان يتحدث بهدوء، لأن قوة المحتوى تغني عن صخب الأسلوب.

الأخطر من ذلك، أن هذا السعي المحموم خلف الجدل يُدخل صاحبه في دوامة مرهقة لا تنتهي. فالاهتمام الذي يكتسبه اليوم يتلاشى غدًا، والانبهار اللحظي لا يكفي أبدًا ليمنح شعورًا عميقًا ومستدامًا بالجدارة. هذا يدفعه للبحث عن صرخة أعلى، وفكرة أكثر غرابة، وجدل أشد قسوة، حتى تُستهلك طاقته وتجنف أفكاره، ولا يتبقى منه سوى صورة باهتة لشخص كان يحاول أن يكون شيئًا، فانتهى به الأمر إلى لا شيء يُذكر.

الرسالة السابعة والخمسون: لا تنتظر أن يؤمن بك أحد

صديقي العزيز،

كمتابع شغوف لكرة القدم ومؤمن بقيمة التطوير المستمر في الحياة، لا أستطيع أن أتجاهل الدرس العميق الذي قدمته لنا واحدة من أكثر المباريات التي شغلت العالم مؤخرًا: اللقاء التاريخي الذي جمع الهلال السعودي بفريق مانشستر سيتي الإنجليزي.

للهولة الأولى، كانت كل المعطيات تشير إلى نتيجة شبه محسومة. فالمقارنة على الورق لم تكن منصفة على الإطلاق، لا في الأسماء اللامعة، ولا في الميزانيات الفلكية، ولا حتى في توقعات الخبراء والمحللين. نادي مانشستر سيتي ليس مجرد فريق قوي، بل هو مؤسسة رياضية ضخمة، يُصنف باستمرار ضمن أعلى خمسة أندية في العالم بقيمة سوقية تتجاوز الخمسة مليارات دولار. في المقابل، ورغم مكاتته الكبيرة، لا يظهر نادي الهلال في هذه القوائم العالمية، وتقدر قيمة لاعبيه مجتمعة بجزء بسيط من ذلك الرقم الهائل. الفارق المادي واللوجستي كان شاسعًا بشكل لا يمكن تجاهله. لم يقتصر الأمر على ذلك، بل إن الهلال دخل المباراة في ظروف بالغة الصعوبة؛ فقد ضربت الإصابات صفوف الفريق، وغاب عنه لاعبون مؤثرون، وهي عوامل كانت كفيلة بإضعاف معنويات أي فريق آخر ودفعه للعب بخطة دفاعية بحثة لتقليل الخسائر. لكن ما حدث كان عكس

ذلك تمامًا.

ما امتلكه الهلال في تلك الليلة كان أثمن من كل الميزانيات والأسماء، لقد امتلك الإيمان الداخلي. كان هناك تصميم راسخ في عيون اللاعبين، ورغبة جامحة في كتابة التاريخ، وإثبات أن كرة القدم، مثل الحياة، لا تعترف دائمًا بالمنطق البارد للأرقام. هذا الإيمان لم يكن مجرد شعور عابر، بل كان نتاج تحضير جاد، وانضباط تكتيكي صارم، والتزام مطلق بالخطوة، وروح جماعية جعلت من الفريق كتلة واحدة متماسكة تتنفس كشخص واحد. في عالم المراهنات، وبلغة الاحتمالات التي تُحسب بأدق المعادلات الرياضية، كانت فرصة فوز الهلال شبه معدومة.

والمغزى هنا أعمق بكثير من مجرد رياضة، إنه يتعلق بك أنت وبكل واحد منا. لا تسمح للفوارق الظاهرة بينك وبين الآخرين أن تصيبك بالانهزام المسبق. لا تنتظر أن يؤمن بك أحد حتى تبدأ رحلتك. فالعالم غالبًا لا يرى ما تملكه من إمكانيات كامنة، وقد لا يعترف بك حتى تنجح، بل قد يشكك في قدراتك حتى تحقق ما ظنه الجميع مستحيلًا. لكن ما دمت تملك اليقين في قلبك، والرغبة الصادقة في العمل، والنية الخالصة في السعي، فأنت قادر على صنع الفارق.

الإنجاز الحقيقي لا يولد من وفرة الموارد فحسب، بل ينبع من شجاعة المحاولة، وصدق النية، والقدرة على العمل الجاد بصمت حين لا يكون هناك من يصفق لك. ابدأ الآن، ولا تنتظر إذنا من أحد لتؤمن بنفسك. فالهلال لم يكن المرشح على الورق، لكنه دخل الملعب بإيمان لا يتزعزع، وكتب التاريخ بجهده وعزيمته.

الرسالة الثامنة والخمسون: من علامات النضج... أن تعذر

صديقي العزيز،

من أكثر الحقائق التي أيقنتها مع مرور الوقت، أن أحد أوضح مؤشرات النضج الحقيقي لا يتمثل في كثرة القراءة، ولا في الشهادات العلمية، ولا حتى في عدد التجارب التي نخوضها، بل في قدرة الإنسان على التماس الأعذار للآخرين، ورؤية أفعالهم من خلال منظور أوسع من مجرد ردة فعل شخصية.

إنها القدرة على الانتقال من الرؤية الأنانية التي تركز على «ماذا يعني هذا التصرف بالنسبة لي؟» إلى رؤية أكثر تعاطفًا تتساءل «ما الذي قد يمر به هذا الشخص ليتصرف هكذا؟». هذا التحول هو جوهر النضج. فالشخص الناضج يدرك أن الحياة معقدة، وأن كل إنسان يخوض معاركه الخاصة في الخفاء، وأن ما نراه من سلوك أو تقصير قد يكون مجرد قمة جبل جليدي تخفي تحتها ظروفًا وضغوطًا لا نعلم عنها شيئًا. هذا الوعي لا يعني تبرير كل خطأ أو قبول الإساءة، ولكنه يعني ألا نتسرع في إطلاق الأحكام، وألا نقيم الناس على مقياس قاسٍ لا نرضاه لأنفسنا.

يمكننا أن نرى هذا الفرق بوضوح عند الأطفال أو من لم يكتمل نضجهم العاطفي بعد. الطفل بطبيعته يرى العالم من خلال احتياجاته المباشرة فقط، ولا يملك القدرة على فهم السياق الكامل.

يغضب إن لم تُلبَّ له رغبة، ويعتبر أن عدم الاستجابة الفورية له هو ظلم أو تجاهل متعمد. وبالمثل، يتصرف بعض البالغين الذين لم ينمَّ وعيهم بعد؛ يغضبون لأن صديقًا تأخر في الرد على رسالة، أو لأن قريبًا لم يحضر مناسبتهم، فينون سيناريوهات من الإهمال والتقصير دون أدنى محاولة للفهم.

أما الشخص الناضج، فيتوقف قبل أن يلوم. فهو قد تعلم التغلب على ميل إنساني طبيعي، وهو أن نفسر أخطاء الآخرين بأنها نابعة من عيوب في شخصياتهم، بينما نفسر أخطاءنا بأنها نتيجة لظروفنا القاهرة. الناضج يعكس هذه المعادلة، ويسأل نفسه بصدق: «هل أعرف كل ما يمر به؟»، «هل هناك تفسير آخر لتصرفه لا علاقة لي به؟»، «هل قصد حقًا أن يؤذيني أم أنني فسرت الموقف من خلال مخاوفي أنا؟».

هذه الأسئلة لا تفتح أبواب الفهم للآخرين فحسب، بل تمنحنا نحن السلام الداخلي. إنها تحررنا من سجن انتظار الكمال من الآخرين، وتوفر علينا طاقة عاطفية هائلة كنا سنهدرها في الغضب والعتاب.

في النهاية، كلنا نمر بلحظات ضعف أو عجز أو تقصير، ونتمنى في تلك اللحظات لو أن من حولنا يلتمسون لنا العذر برفق وطيبة. فكما نحتاج إلى من يفهمنا حين نضعف، فلنمنح غيرنا ذلك الفهم الذي ننشده لأنفسنا.

الرسالة التاسعة والخمسون: أحياناً... ما لم يحدث كان أعظم نعمة

صديقي العزيز،

علمتني الحياة، كما علّمت الكثيرين ممن مروا بتجارب قاسية، درساً ثميناً وهو ألا أبكي طويلاً على ما فاتني. فكلما التفتُّ بوعي إلى محطات الماضي، رأيت أن ما ظننته ضياعاً أو فشلاً أو خسارة موجعة في لحظته، لم يكن في حقيقته سوى رحمة خفيّة، وتدبير حكيم أنقذني من طريق لم أكن مهياً له، أو من أمر لم يكن في صالحني أبداً، حتى وإن بدالي العكس تماماً حينها.

نحن كبشر، لسنا كائنات تعلم الغيب، ومهما بلغ وعينا أو إحكامنا للتخطيط، نبقى محدودي الرؤية. إننا نرى المشهد من زاويتنا الضيقة، تماماً كمن ينظر إلى الجانب الخلفي من سجادة منسوجة، فلا يرى سوى خيوط متشابكة وفوضوية، بينما صاحب الصنعة يرى الصورة الكاملة والجميلة من الجانب الآخر. نحن نحكم بعاطفة اللحظة، ونتمسك بشدة بما نعتقد أنه الخير لنا، ثم نكتشف، عاجلاً أم آجلاً، أن الخير الحقيقية كانت فيما اختاره الله عز وجل، لا فيما تمنيناه بقلوبنا القاصرة.

مررت بلحظات كثيرة اجتهدت فيها، وسعيت بكل ما أوتيت من قوة، وتمتيت من أعماقي أمراً ظننته سيغير حياتي للأفضل، كالحصول على وظيفة معينة، أو نجاح مشروع بذلت فيه عمري،

أو استمرار علاقة كانت تعني لي الكثير. ثم لم يحدث ما أردت. وكم تأملت حينها وشعرت أن الدنيا أغلقت أبوابها في وجهي. لأفاجأ بعد أشهر، أو ربما سنوات، بأن ما لم يحدث كان هو أعظم نعمة؛ فالوظيفة التي خسرتها كانت ستضعني في بيئة سامة، والمشروع الذي فشل علمني درسًا كان أساس نجاحي الأكبر لاحقًا، والعلاقة التي انتهت أتاحت لي فرصة لنمو ذاتي لم تكن ممكنة لولاها.

وحتى إن كان ما طلبناه في جوهره خيرًا، فقد يكون توقيته ليس الآن. فالتوقيت جزء لا يتجزأ من الحكمة، والنجاح في الوقت الخطأ قد يكون أفسى من الفشل، لأنه قد يورث غرورًا أو يقودنا إلى مسارات لم ننضج لها بعد.

لهذا أقول لك يا صديقي: اجتهد، وابذل كل الأسباب، وخطط بأفضل ما تستطيع، ثم سلّم الأمر بقلبٍ واثق ومطمئن. التسليم هنا ليس خنوعًا أو كسلًا، بل هو أرقى درجات القوة، وهو إدراك واع بأن دورك ينتهي عند حدود جهدك، وما بعد ذلك هو تدبير من هو أرحم بك من نفسك. لا ترهق قلبك بالنتائج التي ليست بيدك، ولا تجلد ذاتك لأن ما تمنيته لم يتحقق. وثق أن الرضا الحقيقي ليس استسلامًا سلبيًا، بل هو راحة العقل بعد أداء الواجب، وهو اليقين بأن بعض أعظم النعم في حياتنا لا ندرکها إلا حين لا نتحدث.

الرسالة الستون:

أنت من يضيف القيمة... لا ما حولك

صديقي العزيز،

من المهم أن تظل هذه الفكرة راسخة في ذهنك دائماً: أنت من يضيف القيمة على الأشياء، وليس العكس. إن مصدر قيمتك الحقيقي ينبع من داخلك، من جوهرك، وليس من أي عامل خارجي مهما بدا بريقه لامعاً.

في علاقاتك، في عملك، وفي حضورك الاجتماعي، وجودك ليس تابعاً ولا هامشياً. الشخص الذي يدرك قيمته لا يدخل مكاناً ليأخذ قيمته منه، بل ليمنحه شيئاً من روحه، وأخلاقه، وعلمه، ووعيه، فيكتسب ذلك المكان وزناً إضافياً بوجوده. الأمر أشبه بالفرق بين المصباح والمرآة؛ المرآة تبدو لامعة فقط حين يُسلط عليها ضوء خارجي، فإذا غاب الضوء، عادت معتمة فارغة. أما المصباح، فهو يضيء من ذاته، ويمنح النور لكل ما حوله. كن مصباحاً، لا مرآة تنتظر قيمتها من انعكاسات الآخرين.

وهذا المبدأ لا يعني الغرور أو التعالي، بل هو أعلى درجات الوعي الناضج واحترام الذات. فالشخص الذي يعرف قيمته لا يتوسل القبول، ولا يهتز حين لا يقدره البعض، لأنه لا يعرف نفسه من خلال عيونهم. إنه يدرك أن قيمته ثابتة، حتى وإن تغيرت الظروف أو تبدلت آراء الناس.

هذا المفهوم يمتد ليشمل المناصب، والشهادات، والمقتنيات. فالمنصب لا يجعل الإنسان نبيلاً، بل هو ساحة يُختبر فيها نبله الحقيقي. والشهادة لا تمنحك قيمة جوهرية إن لم تترجمها إلى خلق رفيع وسلوك بناء. والمقتنيات، مهما غلا ثمنها، تبقى مجرد أدوات صامتة؛ ما يرفع من شأنها حقاً هو وعي وحكمة من يستخدمها. لذلك، لا تجعل الأشياء الخارجية هي مقياسك، بل اجعلها أدوات تعبر بها عن قيمتك الداخلية. قيّمها أنت بسلوكك، ووعيك، وطريقة تعاطيك معها. من يفهم هذا المبدأ جيداً، يعيش بحرية داخلية حقيقية؛ فهو يعرف متى يتمسك، ومتى ينسحب بكرامة، ومتى يتقدم بثقة، ومتى يعتذر دون أن يشعر بأن اعتذاره ينقص من ذاته شيئاً.

تذكر دائماً: ما أقدمه أنا من صدق وأمانة وإحسان، هو ما يمنح هذا المكان أو هذه العلاقة أو هذا الإنجاز وزنه الحقيقي في نظري ونظر العالم. فما أعظم أن تعيش معتزاً بذاتك دون ادعاء، وواثقاً من قيمتك دون غطرسة.

الرسالة الحادية والستون:

في الأغلب، الود لا ينقلب كرهاً إلا في النفوس المريضة

صديقي العزيز،

من أكثر الظواهر التي كانت تربكني وتدفعني للتفكير العميق هي تلك التحولات الغريبة التي تطرأ على بعض الأشخاص بعد انتهاء علاقة ما، سواء كانت صداقة، أو زمالة عمل، أو حتى ارتباطاً عاطفياً. لا أتحدث هنا عن التغير الطبيعي الذي يفرضه التباعد، بل عن انقلاب كامل ومفاجئ؛ من ودٍ ظاهر إلى عدااء صريح، ومن ألفة إلى خصومة، ومن ذكريات جميلة إلى محاولات تشويه وتلفيق اتهامات لا أساس لها.

في البداية، كنت أراجع نفسي بقسوة، أبحث في سلوكي عن خطأ ربما ارتكبته دون قصد، أو موقف فهم بطريقتة خاطئة. لكن بمرور الوقت، وبتأمل أعمق في الطبيعة البشرية، أدركت أن المشكلة غالباً لا تكون فينا، بل في التركيبة النفسية الهشة للطرف الآخر. فالنفس السوية قادرة على استيعاب النهايات، ويمكنها أن تحتفظ بالذكريات الطيبة حتى بعد الخلاف. أما بعض النفوس، فتعاني من اضطراب داخلي يجعلها غير قادرة على تقبل فكرة أن شيئاً جميلاً قد ينتهي.

هؤلاء الأشخاص غالباً ما يعيشون بنمط «التفكير القطبي»، أي الأبيض والأسود. فما دمت معهم وفي صفهم، فأنت شخص مثالي ورائع. ولكن في اللحظة التي تختلف فيها معهم أو تنتهي علاقتك

بهم، تتحول في نظرهم إلى النقيض تمامًا، أي إلى عدو كامل الشر. لا توجد لديهم مساحة رمادية للتقدير أو الفهم. بالنسبة لهم، انتهاء العلاقة ليس مجرد نهاية لمرحلة، بل هو جرح عميق لغرورهم وشعورهم بالأهمية، وردة فعلهم لا تكون الحزن، بل الرغبة في الانتقام وهدم صورتك لإثبات أن الخلل كان فيك أنت، لا فيهم. الأمر أشبه بكوب من الماء يبدو صافياً، لكن في قاعه يترسب بعض الحبر. ما دمت لا تحرك الكوب، يبقى الماء نقيًا. لكن بمجرد انتهاء العلاقة، وهو ما يشبه «تحريك الكوب»، يختلط الحبر بالماء فيتكدر لونه وتظهر حقيقته التي كانت خفية. المشكلة لم تكن في التحريك، بل في الحبر الذي كان موجودًا بالأصل.

وهنا تكمن الحكمة: لا تأخذ هذه التحولات على محمل شخصي. فهذا العداء ليس انعكاسًا لقيمتك، بل هو فيض من اضطرابهم الداخلي. فلا تسمح لنفسك بأن تُجرَّ إلى مستنقع ردود أفعالهم، ولا تستهلك طاقتك في محاولة التبرير لشخص لا يريد أن يفهم. إن أفضل رد هو الصمت والابتعاد، فذلك يحفظ لك سلامك الداخلي. تذكر أن الود الحقيقي لا ينقلب كرهًا بهذه السهولة، إلا في النفوس التي لم تعرف يومًا معنى النقاء. احتفظ بجميلك لنفسك، ولا تتدمر أبدًا على حسن نيتك، فهذا دليل على سلامة معدنك أنت، وهو المكسب الحقيقي الذي لا يقدر بثمن.

الرسالة الثانية والستون: التقدير ليس مكرمة... بل حق

صديقي العزيز،

من أكثر الأمور التي باتت تزعجني في العلاقات، سواء كانت في محيط العمل أو الحياة الاجتماعية، هي تلك السياسات المبطنة التي يتبعها البعض، والتي تقوم على حجب التقدير كأداة للسيطرة والتحكم. أن تبذل جهداً صادقاً، وأن تعطي من وقتك وطاقتك وروحك، ثم لا يقابل ذلك بكلمة شكر واضحة أو امتنان حقيقي، ليس مجرد تقصير عابر، بل هو استنزاف نفسي ممنهج يقتل الدافع ببطء.

العلاقة الصحية، يا صديقي، تشبه النبتة؛ والتقدير هو الماء وضوء الشمس الذي يغذيها ويساعدها على النمو. أما حجب التقدير، فهو كمن يمنع الماء عن نبتته عمداً، متوهماً أن هذا العطش سيجعلها أكثر تعلقاً به، بينما الحقيقة أنها ستذبل وتجف ثم تموت في النهاية. هذا الأسلوب يمارسه أحياناً بعض المدراء، وأحياناً شريك حياة، وأحياناً من أقرب الناس، وكأن التقدير امتياز نادر يجب أن يمنح بحذر، لاحق أصيل وأساسي لاستمرار أي علاقة إنسانية سوية.

من خلال تجربتي، فإن من يمارس هذا النوع من التعامل هو في الغالب شخص يعاني من ضعف داخلي عميق، حتى وإن ارتدى قناع القوة واللامبالاة. إنه ضعف في ثقته بنفسه، وفي قدرته على بناء

روابط قائمة على الاحترام المتبادل لا على السيطرة. هو يتوهم أن بخله في التقدير سيجعل الطرف الآخر في حالة سعي دائم لإرضائه، وأن الغموض سيجعله أكثر تمسكًا وحرصًا. لكنه يغفل عن حقيقة نفسية بسيطة: أن النفس البشرية تتعب من العطاء في اتجاه واحد، وتمل من السعي في طريق لا تجد فيه ما يغذيها، ثم تنسحب بهدوء تام.

أعتقد أن أنسب رد على هذه المعاملة ليس الصمت والتحمل، بل المواجهة الهادئة والواضحة. لا أقصد بالضرورة المواجهة الصاخبة، بل الحوار الحازم الذي تضع فيه النقاط على الحروف. أن تخبر الطرف الآخر بصدق أن هذا الأسلوب مرهق وغير صحي، وأن تقول بوضوح: «عندما أبذل جهدًا ولا أجد تقديرًا، أشعر بأن طاقتي تُستنزف، وهذا يؤثر على رغبتني في العطاء».

التقدير لا يُتنزع بالقوة، ولا يُستجدي بالضعف، بل هو نتيجة طبيعية للعلاقات السوية والنفوس الكريمة. أما من يراه نقطة ضعف، أو أداة للمساومة، فهو لم يفهم بعد كيف تُبنى العلاقات الحقيقية، ولا كيف تُصان. لا بأس أبدًا بالمصارحة، فإما أن يعدل أسلوبه لأنه أدرك أثره عليك، أو نعدّل نحن حدودنا معه لنحمي أنفسنا من هذا الاستنزاف.

الرسالة الثالثة والستون:

دماغك... لا تتركه يتعفن!

صديقي العزيز،

من بين كل ما يجب أن نعتني به في هذا العصر، يبقى دماغك هو أثمن ما تملك وأولى ما يستحق الحماية. لا أقول هذا من باب التهويل، بل من منطلق الواجب والحرص، لأنني أؤمن بأن أكبر خطر نواجهه اليوم ليس بالضرورة خطرًا ماديًا، بل هو التآكل الصامت لعقولنا، الذي يحدث ببطء وتدرج دون أن نشعر به.

لقد قرأت مؤخرًا دراسة علمية أثارت قلقي بعمق، حيث تتحدث عن ظاهرة بدأ الباحثون يطلقون عليها اسم «الخرف الرقمي». هذا المصطلح يصف التدهور الملحوظ في الوظائف الإدراكية نتيجة الانغماس المفرط في العالم الرقمي، وخصوصًا استهلاك المحتوى السريع والمتقطع، مثل الفيديوهات القصيرة التي لا تتطلب أي جهد عقلي. تشير أبحاث عديدة، ومنها دراسات نُشرت في مجلات علمية مرموقة مثل «مجلة الإدمان السلوكي»، إلى أن هذا النمط من الاستهلاك يعيد برمجة أدمغتنا حرفيًا. فهو يدرب الدماغ على انتظار جرعات سريعة ومستمرة من التحفيز، مما يضعف قدرته على الصبر والتركيز العميق.

الأمر أشبه بنظام غذائي للعقل. فكما أن تناول الوجبات السريعة باستمرار يضعف الجسد ويصيبه بالحمول، فإن تغذية الدماغ بمحتوى سطحي وسريع يجعله خاملاً وغير قادر على أداء مهامه المعقدة. فالفص الجبهي في الدماغ، وهو المسؤول عن التفكير النقدي،

والتخطيط، واتخاذ القرارات الواعية، يتأثر بشدة، حيث يقل نشاطه لأننا ببساطة لم نعد نستخدمه بالقدر الكافي.

الأعراض لا تظهر فجأة، بل تتسلل إلى حياتنا بصمت. تبدأ بفقدان القدرة على قراءة صفحة كاملة من كتاب دون تشتت، ثم تجد صعوبة في متابعة حوار طويل دون مقاطعته بالنظر إلى هاتفك، وتصل إلى مرحلة تشعر فيها أن عقلك ضبابي وغير قادر على التفكير بوضوح. يضاف إلى ذلك الانتشار الهائل للمحتوى المُنتج عبر الذكاء الاصطناعي، الذي يركز غالبًا على الإبهار البصري الخالي من الجوهر، مما يجعل عقولنا تتغذى على الفراغ وتدمن التسلية السطحية.

لهذا أقول لك صديقي: كن واعياً وحارساً أميناً على عقلك. لا تتركه في بيئة معلومة ممتلئة ثم تتساءل لاحقاً لماذا فقدت صفاء ذهنك. ابدأ في تدريب دماغك كما تدرّب جسدك، وخصص وقتاً يومياً للقراءة العميقة بوعي، بعيداً عن المشتتات. مارس التركيز على مهمة واحدة في كل مرة بدلاً من تشتيت نفسك بين عدة مهام. والأهم من ذلك، اختر غذاءك العقلي بعناية؛ تابع من يضيف لك معرفة وحكمة، وتجنب من يسرق وقتك بالتفاهات. تذكر دائماً أن اللحظات التي تظن فيها أنه لا وقت لديك للقراءة أو التأمل، هي بالضبط اللحظات التي يكون فيها دماغك في أمس الحاجة لذلك. فالعقل مثل الجسد، إن أهملته ذبل، وإن رعيته نما وازدهر. احمِ دماغك، لأنك إن فقدته، فقدت نفسك.

الرسالة الرابعة والستون:

العبرة ليست فيمن جاء أولاً... بل فيمن بقي بحق

صديقي العزيز،

نحن نغرم كثيراً بقصص الأوائل. نعلق في ذاكرتنا أول حب، وأول وظيفة، وأول صديق، وأول من منحنا شعوراً بالأمان. هناك ميل إنساني طبيعي لتقديس البدايات، وكأن من وصل أولاً قد فاز تلقائياً بمكانة أبدية لا تتزعزع. فالذاكرة البشرية بطبيعتها تنحت التجارب الأولى بعمق أكبر، لأنها تكون مصحوبة بكثافة عاطفية ودهشة لا تتكرر بنفس القوة لاحقاً.

لكن الحياة لا تدار بالعاطفة وحدها، ولا تحكمها قواعد الحنين. فالسبق الزمني لا يضمن الجودة، ولا العمق، ولا الوفاء. بعض البدايات، يا صديقي، تشبه «السقالات» التي نستخدمها لبناء أنفسنا؛ تكون ضرورية في مرحلة التأسيس، وتساعدنا على الارتفاع، ولكن لا بد من إزالتها ليكتمل البناء ويظهر جماله الحقيقي. إنها تأتي لتعطينا درساً، لا لترافقنا للأبد.

أول صديق؟ قد يكون الأقرب فقط بحكم الظروف، لا بحكم القلب. أول حب؟ ربما كان الأكثر شغفاً، لكنه غالباً ما يكون أيضاً الأكثر سذاجة ومصدر أول خيبة أمل حقيقية. أول فرصة عمل؟ قد تكون الأقسى، وتعلمنا الصبر، لكنها نادراً ما تكون الأذكى أو الأكثر نفعاً على المدى البعيد.

المهم ليس من بدأ معك الطريق، بل من أكمله بإخلاص. الأهمية الحقيقية تكمن فيمن بقي حين أصبح البقاء صعبًا، ومن صبر على تقلباتك ومراحل ضياعك، ومن اتسعت روحه لأخطائك، ومن واجه معك عواصف الحياة بدلًا من أن يفر عند أول اختبار. هؤلاء هم الأعمدة التي يكتمل بها البناء، لا مجرد الأساس الذي بدأنا به. لهذا، تعلمت ألا يستحق أحد الخلود في ذاكرتي لمجرد أنه ظهر أولاً. بل من يستحق تلك المكانة هو من اخترته أنا بعد النضج، بعد أن عرفت نفسي جيدًا، وبعد أن اختبرت الناس، والخذلان، والنوايا المتقلبة. من بقي معي حين كان الرحيل هو الخيار الأسهل، والبديل متاحًا، والتعب لا يطاق، هو من يستحق أن يسكن القلب، لا الذاكرة فقط.

توقف عن تقديس البدايات، ولا تمنح «الأول» وزنًا أكبر مما يجتمل، ولا تحبس نفسك في قوقعة «لو بقي الأول لكانت الحياة أفضل». فالحقيقة المرة والبسيطة هي: لو كان الأول هو الأفضل، لما أصبح «أولاً» فقط، بل لكان استمر وأصبح كل شيء. فلا تغرك العناوين ولا الترتيب الزمني، وامنح قيمتك الحقيقية فقط لمن أثبتها بالفعل، لا بالسبق.

الرسالة الخامسة والستون: كثرة النظر إلى الخلف... تُنهك الرقبة وتُعطل الخطى

صديقي العزيز،

تعلمت بالتجربة، لا بمجرد النصيحة، أن الإطالة في النظر إلى الماضي لا تعيد تشكيله، ولا تصلح ما فسد فيه، بل تسرق منك أثمان ما تملك: حاضرك. إن كل لحظة تقضيها في اجترار ما فات هي لحظة تخسرهما من حياتك التي تحدث الآن، وهذه خسارة لا يمكن تعويضها أبدًا.

كنت أظن في الماضي أن التحليل المستمر لما جرى، والنبش في تفاصيل الذكريات المؤلمة، ومحاولة فهم «لماذا حدث ما حدث؟»، هو الطريق للسلام النفسي أو لتحقيق نوع من العدالة الداخلية. لكن الواقع كان مختلفًا تمامًا. فالعقل البشري، حين يواجه جرحًا أو فشلًا، يدخل أحيانًا في حلقة مفرغة من التفكير، معيدًا شريط الأحداث مرارًا وتكرارًا في محاولة يائسة لإيجاد مخرج أو نتيجة مختلفة. لكن الماضي لا يتغير مهما فككته، ولا يعتدل مهما أعدت تفسيره.

الأمر يشبه تمامًا من يقود سيارة وهو يحدق باستمرار في المرآة الخلفية. المرآة الخلفية صُنعت صغيرة لسبب وجيه: لتلقي عليها نظرة خاطفة عند الحاجة، لتتعلم من الطريق الذي عبرته، ثم تعيد تركيزك فورًا على الزجاج الأمامي الواسع الذي يمثل حاضرك ومستقبلك. من يركز على المرآة الصغيرة، لن يرى الطريق أمامه

بوضوح، وسيفوّت عليه المنعطفات الجميلة والفرص الجديدة، والأسوأ من ذلك، أنه قد يصطدم بعقبة كان يمكنه تجاوزها بسهولة لو كان ينظر إلى الأمام.

لهذا، صرت ألتزم بقاعدة بسيطة وفعالة: لا بأس بالالتفات، لكن لا تطل الوقوف. التفاتة سريعة بين الحين والآخر لأستخلص منها درسًا، أو أستوعب نمطًا في حياتي، أو أتذكر نعمة النجاة من أمر ما، هي كل ما أحتاجه. أما الغرق في التمني والتحسر، فلا يزيد الروح إلا وهنًا والقلب إلا خيبة.

أنا لا أنكر قيمة الماضي، بل أضعه في مكانه الصحيح: خلفي كمرجع، لا فوق ظهري كعبء. فما فُقد، قد فُقد، وما انكسر، قد علّمني كيف أكون أقوى، وما لم أعد أملكه، لم يكن مقدرًا لي منذ البداية. إن التركيز على القادم هو ما يصنع الفارق، وهو ما يفتح احتمالات جديدة، ويعيد للروح حيويتها وللعقل هدوءه.

الحياة لا تمنحنا فرصة لإعادة الأمس، لكنها في كل صباح، تمنحنا فرصة ثمينة لصناعة غدٍ مختلف، إن أحسنًا فقط توجيه نظرنا إلى الطريق الصحيح.

الرسالة السادسة والستون: المساعدة ليست دائماً فضيلة

صديقي العزيز،

أدركت مؤخرًا درسًا مهمًا غير نظرتي لفكرة مساعدة الآخرين، وهو أن المساعدة ليست دائمًا فضيلة مطلقة. أحيانًا، تكون نيتك صافية وقلبك مليئًا بالرغبة في الدعم، لكن تدخلك قد يكون جزءًا من المشكلة لا الحل. فالمساعدة الحقيقية لا تكمن في تقديمها، بل في معرفة متى وكيف ولمن نقدمها.

هناك فرق جوهري بين «التمكين» و«التمكين الضار». التمكين الحقيقي هو أن تمنح شخصًا الأدوات والقوة ليقف على قدميه بنفسه. أما التمكين الضار، فهو أن تستمر في حمل شخص يرفض المشي، فتجعله أكثر اتكالية وعجزًا، وتستنزف نفسك في المقابل. هذا يقودنا إلى حالتين أساسيتين لا تكون فيهما المساعدة فضيلة. الأولى، حين تكون الأزمة أكبر من قدراتك. فبعض المعاناة النفسية ليست مجرد تقلب مزاج عابر، بل هي جراح قديمة وصدمات متراكمة تحتاج إلى مختص يفهم أبعادها. تدخلك العاطفي غير المدروس في هذه الحالة، حتى وإن كان بحسن نية، قد يزيد الأمور تعقيدًا. إن أرقى أشكال المساعدة هنا هو أن تكون الجسر الذي يعبر به من تحب إلى المساعدة المتخصصة، لا أن تحاول لعب دور الطبيب وأنت لا تملك أدواته.

الحالة الثانية، وهي الأكثر تعقيداً، هي عندما يكون الطرف الآخر لا يريد أن يساعد نفسه. هو يعيش في دائرة مغلقة من الشكوى ولوم الظروف، ويتقن دور الضحية، لكنه لا يتخذ أي خطوة فعلية لتغيير واقعه. ومع هذا، يتوقع منك أن تستمر في الإنصات له، وحل مشاكله، وحمله على ظهرك. هنا، مساعدتك له لا تعود إحساناً، بل تتحول إلى وقود يغذي سلبيته. أنت لا تنقذ شخصاً يغرق، بل تقفز إلى الماء لتغرق معه.

لا أتحدث هنا عن التخلي أو القسوة، بل عن الوعي الناضج. وعيٌ بحدود دورك، وحدود طاقتك. أحياناً، يكون الانسحاب الهادئ أو وضع حدود واضحة هو التصرف الأكثر رحمة، لك وله. لأنه قد يكون الصدمة التي يحتاجها ليدرك أنه المسؤول الأول عن حياته.

النية الطيبة وحدها لا تكفي، والدعم لا يثمر في أرض لا ترغب في أن تُروى. تذكر دائماً أنك لست مسؤولاً عن إنقاذ الجميع، وخصوصاً عندما يكون الطرف الآخر غير مستعد لأن يمد يده لإنقاذ نفسه أولاً. فالمساعدة الحقيقية تبدأ حين تنتهي مسؤوليتك، وتبدأ مسؤوليته هو.

الرسالة السابعة والستون:

عدو بمبدأ خير من صديق بلا مبدأ

صديقي العزيز،

من أعظم الدروس التي علمتني إياها الحياة، وأكثرها قسوة ووضوحًا: أن عدوًا واضحًا، صلبًا في رأيه، و متمسكًا بمبادئه حتى في خصومته معك، هو والله تعالى خير وأكثر أمانًا من صديق يتلون مع كل موجة، ويتبدل مع كل مصلحة عابرة.

السر لا يكمن في الحب أو الكره، بل في «الوضوح» و«الثبات». فالشخص صاحب المبدأ، وإن خاصمك، لا يخونك. قد تختلف معه فكريًا، وقد تشتد بينكما المواقف، لكنك تعرف تمامًا ما هي حدوده التي لن يتجاوزها. هو لا يطعنك في ظهرك، ولا يساوم على كرامتك، ولا يتاجر بالأسرار التي كانت بينكما. تجد في خصومته وضوحًا ونبلاً، وفي خلافه احترامًا لعقلك، وفي ابتعاده كرامة تحفظ ما كان. إنه خصم يمكنك أن تتوقع أفعاله، وهذا بحد ذاته شكل من أشكال الأمان.

أما الصديق الذي لا مبدأ له، فهو الخطر الحقيقي. إنه كالرمل المتحرك، يبدو سطحه آمنًا ومستويًا، لكنه قادر على ابتلاعك في أي لحظة دون سابق إنذار. هو القريب الذي لا يؤمن جانبه، يتسم لك في حضورك ويغتائبك في غيابك. يواليك حين تكون المصلحة قائمة، ويختفي أو ينقلب عليك حين لا يجد منفعة في وجودك. لا يمكنك

أن تشق بكلماته، لأنه هو نفسه لا يملك قناعات حقيقية يثق بها، ولا يبقى على موقف، لأنه لا يؤمن بشيء أصلاً سوى مصلحته اللحظية. لقد كشفت لي تجارب الحياة أن أعمق الجروح وأكثرها إيلاًماً لم تأت من أعداء واضحين، بل من تلك العلاقات الهشة التي لا يحكمها مبدأ، من أشخاص كنا نظنهم الأقرب والألطف، لكنهم كانوا في الحقيقة الأخطر، لأنهم يفتقرون إلى بوصلة أخلاقية توجه تصرفاتهم. لا يميزون بين الوفاء والانتهازية، ولا بين الصداقة والمصلحة.

لهذا، لم أعد أندم على خصومة شريفة كانت بيني وبين صاحب مبدأ، فهذه معركة واضحة المعالم. بل كل ندمي ينصب على الوقت والطاقة والمشاعر التي أهدرتها مع من لا مبدأ له، لأن التعامل معه ليس معركة، بل هو استنزاف في فراغ لا نهاية له. تعلم أن تقدر وضوح الخصم، واحذر من ضبابية الصديق.

الرسالة الثامنة والستون: لا ترتبط بشخص لا يعرف ماذا يريد

صديقي العزيز،

من التجارب التي ترك في القلب ندبة يصعب التئامها، أن تمنح ثقتك ووقتك ومشاعرك لشخص لم يحسم أمره مع نفسه بعد. شخص عالق في منطقة رمادية، لا يعرف ما يريد، ولا يعرف إن كان قادرًا أصلاً على خوض علاقة حقيقية، فيجعلك ضحية حربه الداخلية التي لا ناقة لك فيها ولا جمل.

في البداية، تظن أن ترده مجرد مرحلة عابرة، وأن كل ما يحتاجه هو قليل من الوقت وكثير من الاحتواء والصبر. فتعطي بسخاء وتنتظر، وتبرر غيابه المتقطع بصراعاته النفسية، وصمته الطويل بما يمر به من ضغوط، وتلتمس له الأعذار التي لا يطلبها هو حتى. لكن مع مرور الأيام، تكتشف الحقيقة المرة: أن التردد ليس موقفاً عابراً، بل هو نمط حياة متجذر فيه.

إن الارتباط بمثل هذا الشخص يشبه محاولة بناء بيت على رمال متحركة. مهما كانت مواد بنائك قوية وجهدك صادقاً، فالأساس غير مستقر، والانهيار مسألة وقت. ستجد نفسك عالقاً في علاقة لا تسير إلى الأمام ولا تعود إلى الخلف، حكاية غير مكتملة الفصول، تستهلك فيها طاقتك في محاولة تفسير مواقفه المرتبكة، وتحمل على عاتقك عبء قراراته المؤجلة.

والمؤلم حقًا، أن هذا النوع من الأشخاص يحرص غالبًا على إرضاء كل من حوله إلا أنت. يراعي نظرة أهله، ومحسب خطواته أمام المجتمع، ويخشى أن يساء فهمه، لكنه لا يخشى أن يكسرك بصمته، أو يؤذيك بتردده الذي لا ينتهي. والسبب أنه لا يملك مركزًا صلبًا لذاته، وقراراته ليست نابعة من قناعاته، بل هي صدى لمخاوفه وتوقعات الآخرين.

في حياته، لن تكون شريكًا حقيقيًا، بل ستتحول تدريجيًا إلى محطة انتظار، أو وسيلة مؤقتة لتهدئة مخاوفه من الوحدة، حتى يقرر وجهته التالية. ومع كل مرة يتغير فيها رأيه، ستكون أنت من يدفع الثمن من استقرارك النفسي وتقديرك لذاتك.

لذلك، لا ترتبط بشخص لا يعرف ماذا يريد. ولا تبني مستقبلك مع من لم يحسم حاضره بعد. فالعلاقة التي لا تبدأ من وضوح وثبات، غالبًا ما تنتهي بانكسار يصعب جبره. احفظ قلبك وطاقتك من أن يكونا مجرد محطة انتظار لأحد، فبعض الانتظارات لا تنتهي إلا بخسارة الذات.

الرسالة التاسعة والستون: لا يعرفونك إلا وقت المصلحة

صديقي العزيز،

في مسيرة هذه الحياة، ستقابل دائماً ذلك الصنف من الناس الذي لا يظهر في عالمك إلا عند حاجته إليك. يغيون طويلاً بلا تواصل أو سؤال، ثم يعودون فجأة بفيض من الود المصطنع، وكأن بينكم مودة لم تنقطع يوماً، بينما الحقيقة أن ما يربطهم بك ليس شخصك، بل المصلحة التي يمكنهم تحقيقها من خلالك. وحين يقضون حاجتهم، يختفون مجدداً بالسرعة نفسها التي ظهروا بها.

هؤلاء الأشخاص يتعاملون معك بمنطق «آلة البيع». يتجاهلون وجودك تماماً حتى يشعروا بالحاجة إلى شيء ما، فيأتون إليك، يضعون بضع كلمات لطيفة كعملة، ثم يأخذون ما يريدون ويرحلون، تاركينك تشعر بأنك مجرد أداة أو وسيلة مؤقتة. الأدهى من ذلك أن بعضهم يظن أنه يمتلك ذكاءً اجتماعياً خارقاً، وأنت مغفل لا تدرك أسلوبه النفعي. لكن الحقيقة أننا غالباً نرى ونفهم، لكننا نختار بوعي متى نتحدث، ومتى نتجاهل، ومتى نضع حدودنا.

وأنا من الذين يؤمنون بفضل مساعدة الآخرين، وأدرك أن للخير أثره وبركته، لكن هذا الإيمان لا يعني أن نسمح للآخرين بتجاوز حدود اللباقة وتحويل الكرم إلى حق مكتسب. فالعلاقات الإنسانية الحقيقية لا تقوم على الأخذ وحده، بل هي شراكة قائمة على التقدير

المتبادل، والاهتمام الصادق في أوقات الرخاء والشدة.

لهذا، من الضروري أن نتعلم كيف نضع حدودًا صحية مع هذه الفئة. لا يعني هذا أن تقابل طلبهم بالرفض القاطع أو الفظاظ، بل أن تتعامل بحكمة. أحيانًا، يكون ردك الهادئ مثل: «يسعدني سماع صوتك، لقد مر وقت طويل، أخبرني عن أحوالك أولاً» كافيًا ليضع الأمور في نصابها ويشعرهم بأن العلاقة يجب أن تكون إنسانية قبل أن تكون نفعية. وأحيانًا أخرى، يكون الاعتذار بلباقة عن تقديم المساعدة هو الدرس الصامت الذي يحتاجونه ليدركوا أن وقتك وطاقتك لهما قيمة.

قدّم الخير ما استطعت، وافتح قلبك لمن يستحقونه بالفعل، لكن لا تقبل أبدًا أن تكون مجرد خيار ثانوي أو محطة مؤقتة في حياة أحد. فالمودة الحقيقية تثبت نفسها في كل وقت، لا في مواسم الحاجة فقط.

الرسالة السبعون: حين تصبح المادة كل شيء

صديقي العزيز،

على مر السنين وفي تنقلاتي بين أماكن وتجارب شتى، التقيت بأنواع كثيرة من الناس. لكن من أكثر الفئات التي غيرت نظرتي للعلاقات وأثارت في نفسي الشفقة، تلك الفئة المادية البحتة؛ أشخاص لا يرون في الوجود سوى المال، ولا يتحركون إلا بدافع المصلحة المادية، وكأن العالم كله يُحتزل في دفاتر حسابات وأرصدة بنكية .

المفارقة المحزنة أن هؤلاء ليسوا غالباً من الفقراء الذين أرهقهم السعي خلف لقمة العيش، بل من الميسورين الذين يملكون ثروات تكفيهم وأبناءهم لعشرات السنين. ومع ذلك، يعيشون في حالة جوع دائم ولهاث لا يتوقف نحو المزيد. إن سعيهم للمال أشبه بمن يحاول إطفاء عطشه بشرب ماء البحر؛ كلما شربوا، زاد عطشهم وجفافهم الداخلي. فهم يعيشون في حلقة مفرغة من السعادة المؤقتة؛ فكلما حصلوا على المزيد، ارتفع سقف توقعاتهم، وعادوا بسرعة إلى نقطة الصفر من الرضا، ليبدأوا سباقاً جديداً نحو ما هو أكبر .

تعاملت مع بعضهم عن قرب، فوجدت أن القيم النبيلة التي تصنع عمق العلاقات الإنسانية، مثل العطاء والمروءة والوفاء، لا وجود لها في قاموسهم. الصداقة عندهم تُقاس بما تجلبه من منافع،

والعشرة تُحتزل فيما يمكن أن تدره من أرباح. حتى المواقف الإنسانية البحتة، لا يرونها إلا من زاوية السؤال البارد: «وماذا سأحصل في المقابل؟». إنهم لا يرونك كإنسان، بل كمورد أو فرصة أو صفقة محتملة.

مع الوقت، تعلمت أن أضع حدودًا واضحة معهم. ليس بدافع الكره أو القطيعة، بل كفعل ضروري لحماية إنسانيتي من أن تُحتزل في خانة الأرقام. فالمال مهم ولا أحد ينكر دوره في تسيير الحياة، لكنه حين يصبح الغاية الوحيدة والبوصلة الأخلاقية الوحيدة، فإنه يسرق من الإنسان أجمل ما فيه: قدرته على الحب غير المشروط، والاستمتاع بالجمال البسيط، والشعور بالسلام الداخلي. يتركه فارغ الروح مهما امتلأ جيبه.

أما أنت يا صديقي، فأياك أن تسمح لهذه النماذج بتغيير ميزانك القيمي. اجعل المال وسيلة في يدك، لا سيدًا على قلبك. وتذكر دائمًا أن هناك ثروات حقيقية إذا فقدتها، فلن يعوضها كل مال الدنيا، وأهمها إنسانيتك، وسلامك الداخلي، وقدرتك على منح الحب غير المشروط.

الرسالة الحادية والسبعون:

التنازلات... ضرورة من ضرورات العلاقات

صديقي العزيز،

أدركت مع الوقت أن العلاقات الإنسانية الهامة، سواء كانت زواجًا أو صداقة عميقة، لا يمكن أن تستمر أو تنمو دون الاستعداد لتقديم التنازلات المتبادلة. فالحياة المشتركة ليست ساحة لإثبات من هو الأذكى أو الأقوى، وليست معركة لإثبات صحة وجهة نظر، بل هي مساحة للتفاهم والمرونة، حيث يصبح الهدف ليس «انتصاري» أو «انتصارك»، بل «نجاحنا معًا».

في العلاقة الناضجة، يتشكل كيان ثالث، هو «نحن»، وهذا الكيان يحتاج إلى رعاية وتغذية من الطرفين لينمو ويزدهر. والتنازلات الصحية هي بمثابة الماء الذي يروي هذا الكيان ويحافظ على حيويته. الأمر يشبه رقصة متناغمة؛ لا يمكن أن تنجح إذا أصر كل طرف على أداء خطواته الخاصة بمعزل عن الآخر. بل يتطلب الأمر أن يتناغم الشريكان، فيقود أحدهما أحيانًا ويتبعه الآخر، ويتكيف كلاهما مع حركة الآخر ليخلقًا معًا لوحة من الانسجام.

لكن من المهم جدًا أن نميز بوعي بين «التنازل الصحي» و«التضحية بالذات». فالتنازل الصحي يكون في الأمور القابلة للتفاوض: في العادات اليومية، في طريقة قضاء وقت الفراغ، في أسلوب الحوار، وفي ترتيب الأولويات المشتركة. هو مرونة في

«الأفعال» و«التفضيلات»، وهو دائماً متبادل، فلا يشعر أي طرف بأنه يقدم أكثر من الآخر باستمرار.

أما التضحية بالذات، فهي تنازل في الأمور الجوهرية التي لا تقبل المساومة: في قيمك الأساسية، في أحلامك الكبرى، في احترامك لذاتك، وفي حدودك الشخصية. هذا النوع من التنازل غالباً ما يكون في اتجاه واحد، ويتحول مع الوقت إلى شعور بالمرارة والاستنزاف، ويفقد الإنسان فيه هويته تدريجياً، مما يؤدي في النهاية إلى موت العلاقة لأن أحد أطرافها لم يعد موجوداً بروحه الحقيقية. إن فن التنازل هو في جوهره فن اختيار المعارك. هو أن تدرك بوعي أن بعض المواقف لا تستحق أن تخسر من أجلها دفء العلاقة وسكيتها. العلاقات القوية تُبنى على إدراك الطرفين أن هذه المرونة ليست ضعفاً، بل هي أعلى درجات القوة والحكمة، وهي التي تحفظ الودحياً مهما تغيرت الظروف وتحديات الحياة.

الرسالة الثانية والسبعون:

ليس عيباً أن تغير رأيك

صديقي العزيز،

في مجتمعاتنا، يُنظر أحياناً إلى تغيير الرأي على أنه ضعف أو تناقض، وكأن على الإنسان أن يولد بقناعات صلبة لا تتبدل طوال حياته. لكنني أرى الأمر بشكل مختلف تماماً؛ فالجمود الفكري هو الذي يجب أن يثير قلقنا، لا المرونة العقلية.

مع مرور الوقت وتراكم التجارب، تتكشف لنا زوايا جديدة لم نكن نراها من قبل، ونقرأ كتباً تفتح عقولنا، ونعيش مواقف تهدم يقيناً قديماً كنا نظنه ثابتاً. إن تغيير الرأي في هذه الحالة ليس تقلباً أو تردداً، بل هو أصدق علامة على أن عقلك ما زال حياً، يتنفس، ويتفاعل مع الحياة، وقادر على النمو والتطور. التمسك برأي قديم لمجرد أنك تبنيته في الماضي، رغم ظهور ما يثبت عدم دقته، هو سجن تبنيه حول عقلك بيديك. في الواقع، عدم تغير الرأي أبداً قد يكون مؤشراً على التصلب الفكري، أو غياب المرونة، أو الأسوأ من ذلك، توقف رحلة التعلم.

الأمر أشبه بعقلية العالم؛ فالعالم الحقيقي لا يتمسك بفرضيته الأولى بعناد، بل يبحث عن الحقيقة أينما كانت، حتى لو أثبتت التجارب خطأ ما كان يعتقد. ولاؤه ليس لرأيه القديم، بل للحقيقة الجديدة التي تكشف له. وبالمثل، يجب أن يكون ولاؤنا للحكمة

التي نكتسبها، لا لصورتنا القديمة أمام الناس.
وهنا يجب أن نميز بوضوح بين «الآراء» و«المبادئ». فالآراء هي
وجهات نظرنا في الأمور الحياتية والتجارب، وهي قابلة للتغيير
والتطور مع زيادة معرفتنا ونضجنا. أما المبادئ، فهي البوصلة
الأخلاقية والقيم الجوهرية التي تحكمنا، مثل الصدق والعدل
والرحمة. هذه المبادئ أكثر رسوخاً، وإن تغيرت، فالأجمل أن يكون
التغير نحو ما هو أسمى وأنبل.

الحياة رحلة تعلم مستمرة، ومن الطبيعي أن ترى اليوم ما لم تكن
تراه بالأمس. لا تحجل أبداً من الاعتراف بأنك كنت مخطئاً، فهذا
لا يعني أنك أقل ذكاءً اليوم، بل يعني أنك أصبحت أكثر حكمة.
تذكر دائماً أن يكون لك رأي غيرته بعد نضج، خير ألف مرة من أن
تمضي حياتك كلها بنفس الرأي لأنك تخشى ما سيقوله الناس.

الرسالة الثالثة والسبعون:

الذين لا يعرفون الحل الوسط مرهقون جدًا

صديقي العزيز،

هناك فئة من الناس لا تعرف الاعتدال في تعاملاتها، تعيش وكأن الحياة إما أبيض ناصع أو أسود حالك، بلا أي مساحة رمادية تتيح للفهم أو التفاهم أن ينمو. علاقاتهم تعمل مثل مفتاح تشغيل وإيقاف؛ فإما أن تكون العلاقة في حالة «تشغيل» بأقصى درجاتها، فتجدهم في حالة التصاق مبالغ فيه يخنق الروح، أو تكون في حالة «إيقاف»، فتتحول إلى قطيعة تامة كأن لم يكن هناك يوم جمعكم.

هذا النمط في التعامل ليس مجرد رد فعل على موقف عابر، بل هو غالبًا انعكاس لتركيبية نفسية هشّة لا تقوى على التعامل مع تعقيدات العلاقات الإنسانية. فهم يميلون إلى «التفكير القطبي»، وهو تشوه معرفي يجعلهم غير قادرين على رؤية الأمور إلا من خلال عدسة «كل شيء أو لا شيء». في البداية، يضعونك في خانة المثالية، فتكون الصديق الأروع أو الشريك الذي لا مثيل له. لكن عند أول خطأ بشري ترتكبه، أو أول خلاف بسيط، تنهار هذه الصورة المثالية في أذهانهم، فينقذونك فورًا إلى خانة النقيض، أي خانة العدو أو الشخص السيء.

والتعامل معهم مرهق للغاية، لأنه يجعلك تمشي باستمرار على جبل مشدود، تحاول الحفاظ على توازن مثالي لتجنب إثارة ردود

أفعالهم المتطرفة. فتجد نفسك تستهلك طاقتك في مراقبة كلماتك وأفعالك، وتعيش في قلق دائم من سوء الفهم، مما يفقد العلاقة عفويتها وجمالها.

صحيح أن هناك مواقف نادرة في الحياة تتطلب الحسم والحدية، كالدفاع عن كرامة أو مبدأ. لكن هذه المواقع هي استثناء وليست القاعدة. فالحياة بطبيعتها مليئة بالمواقف الرمادية، والعلاقات الصحية تزدهر في مساحة الأمان التي يتيحها التماس الأعذار، والتغافل، وقبول الاختلاف.

لذلك يا صديقي، تعلمت أن أوفر طاقتي النفسية، وأن أحافظ على مسافة آمنة من هؤلاء. ليس رفضاً لشخصهم، بل حفاظاً على سلامي الداخلي. فالحياة لا تحتل إن كان علينا أن نتأرجح كل يوم بين قطيعة كاملة أو حضور يخنقنا. العلاقات الحقيقية تحتاج إلى مساحة للتنفس، والود الحقيقي ينمو في تربة الاعتدال، لا في صحراء التطرف.

الرسالة الرابعة والسبعون:

لماذا لم تتزوج الآن؟

صديقي العزيز،

من أكثر الأسئلة التي تتكرر في محيطنا الاجتماعي، وربما أكثرها إرهاقاً لسطحيتها، هو: «لماذا لم تتزوج بعد؟» أو «لماذا لم تتزوج مرة أخرى؟». والغريب أن هذا السؤال يزداد إلحاحاً كلما تقدمنا في العمر، وغالباً ما يأتي من أجيال تكبرنا سنًا. وهنا تكمن المفارقة؛ فالمنطق يقول إنهم الأجدد بفهم تعقيدات الحياة، وأن تجاربهم الطويلة كان يفترض أن تعلمهم أن الزواج في النهاية «قسمة ونصيب»، وأن التوفيق فيه رزق من الله، لا مجرد قرار فردي بحت يمكن اتخاذه بضغطة زر.

نعم، من واجب الإنسان أن يسعى ويأخذ بالأسباب، فيبحث ويحسن الاختيار ويهيئ نفسه، ليزيد من فرص النجاح ويقلل احتمالات الفشل، لكن سيقى التوفيق في نهاية المطاف رزقاً يمنحه الله تعالى لمن يشاء وقتما يشاء. والمشكلة أن بعض الناس، بسبب ضيق تجاربهم أو نظرهم السطحية، يظنون أن الزواج مجرد مظهر اجتماعي أو توافق على تفاصيل عابرة. إنهم يتجاهلون أن هذا القرار هو أخطر قرار قد يتخذه الإنسان على الإطلاق. وكما قال لي رجل حكيم ذات يوم: «شريك حياتك قد يكون سبب ٩٧٪ من سعادتك أو شقائك في هذه الدنيا».

الحياة بحد ذاتها مليئة بما يكفي من التحديات والمشقات، وآخر

ما يحتاجه الإنسان هو شريك يزيد الحمل عليه، أو يزرع القلق في يومه، أو يربك استقراره العاطفي والذهني. نحن لا نبحث عن الكمال، فهو غير موجود، لكننا نبحث عن علاقة تضيف لحياتنا لا أن تأخذ منها، عن شريك يهدئ الروح لا يربكها، ويمنح سكينة البيت لا الفوضى.

والزواج ليس فقط علاقة بين شخصين، بل هو مسؤولية بناء أسرة، ومن حق الأبناء الذين سيأتون أن ينشأوا في بيئة صحية ومستقرة، يجدون فيها القدوة والأمان، لا الصراع والقلق المستمر. ولهذا، فإن من بنى نفسه بجهد، وتعب في تنظيم حياته وتحقيق استقراره الداخلي، لن يقبل بسهولة أن يدخل عليها من يعثر كل ذلك.

وهنا يأتي الحديث عن التنازلات، التي لا غنى عنها في أي علاقة ناضجة. لكن هذه التنازلات ليست شيئاً على بياض يُمنح لكل من هب ودب، بل هي استثمار ثمين يُقدم فقط لمن يقدره ويقابله بعباء يشبهه. والأهم من ذلك، أن هذه التنازلات لا تكون أبداً في المبادئ الجوهرية أو الهوية الشخصية، بل تكون في تفاصيل الحياة اليومية، في المرونة في التعامل، في أسلوب إدارة الخلاف، وفي الرغبة الصادقة من كلا الطرفين في استمرار العلاقة ونجاحها.

المؤلم حقاً أن البعض يسارع إلى الزواج فقط لأنه يخشى الوحدة أو يخضع لضغوط الأهل والمجتمع، دون أن يعرف ما الذي يريده فعلاً، أو حتى ما الذي لا يريده في شريك حياته. بينما النضج الحقيقي يبدأ حين تعرف وجهتك جيداً، وتدرك نوع العلاقة التي تستحق أن تمنحها حياتك، لا أن تدخل أي علاقة فقط لتقول إنك دخلت.

هذا لا يعني أن نخاف من الزواج، بل يعني أن نقترّب منه بوعي ومسؤولية. بوعي أن الزواج ليس مغامرة عاطفية طائشة، ولا هروباً من الوحدة، ولا خضوعاً للضغوط، بل هو قرار مصيري تُبنى عليه حياة بأكملها. ومن الطبيعي، بل من الحكمة أحياناً، أن يتأخر البعض أو يتريث، لأنهم يدركون أن التسرع قد يكلفهم سنوات من الفوضى، وربما يترك في أرواحهم أثراً لا يُمحي. فالزواج ليس مناسبة اجتماعية تنتهي بانتهاء الحفل، بل هو مسؤولية تُعاش كل يوم. وإن أحسنت الاختيار، صار النصيب نعمة تحتضنها، وإن أسأت، صار عبئاً لا يُحتمل.

الرسالة الخامسة والسبعون: كيف تتجاوز علاقة انتهت؟

صديقي العزيز،

في أحد اللقاءات التي قدمتها مؤخرًا، سألني أحد الحضور عن الطريقة المثلى لتجاوز علاقة عاطفية انتهت. وقبل الإجابة، كان من المهم أن أوضح أننا نتحدث هنا عن علاقة وصلت إلى طريق مسدود، وثبت أنها لم تعد صالحة للاستمرار، لا عن خلافات عابرة يمكن إصلاحها.

حين تنتهي علاقة لأنك اخترت أن تحمي نفسك من أذى أعمق، فأنت في الحقيقة لم تحسر شيئًا، بل أنقذت ما هو أضمن: اتزانك النفسي، وكرامتك، وسلامك الداخلي. وفي هذه اللحظة، يجب أن تدرك أن موازين الربح والخسارة لا يحددها الآخرون، بل يحددها قلبك أنت. فأنت وحدك من يعرف حجم الجهد الذي بذلته، ومدى التنازلات التي قدمتها، وحقيقة الأذى الذي حاولت احتماله بصبر.

ما نغفل عنه أحيانًا هو أن بعض التجارب لا تأتي لتستمر، بل لتؤدب فينا شيئًا وتمنحنا درسًا. ليست كل علاقة وجدت لتكتمل؛ فبعضها كتب لها أن تكون درسًا عميقًا يكشف لك حقيقتك، لا مجرد ذكرى طويلة. هذا الدرس يريك كيف كنت تنظر إلى نفسك، ويوقظ فيك وعيًا لم تستحقه فعلاً، ويحركك من استصغار قيمتك.

قد لا تدرك هذا في البداية، فكل النهايات مؤلمة، لكن بمرور الوقت ستفهم أن تلك العلاقة لم تكن خسارة، بل كانت ثمنًا ضروريًا لنضج لم يكن ليأتيك لولاها. ولولاها، لما أصبحت هذا الإنسان الذي يفكر اليوم في تحسين نفسه واستيعاب التجربة للمضي قدمًا. إن تجاوز العلاقة لا يعني أن تمحو الماضي أو تكبت مشاعرك، فهذا غير صحي. بل يعني أن تدير الفراغ الذي تركته بوعي. عقلك أشبه بحديقة، وهذه العلاقة كانت تشغل مساحة كبيرة فيها. إذا تركت هذه المساحة فارغة، ستنمو فيها حتمًا أعشاب الاجترار والندم. دورك هو أن تزرع فيها بذورًا جديدة تعود عليك بالنفع. املاً ووقتك بنشاط حقيقي؛ مارس رياضة تفرغ فيها طاقتك، اقرأ كتابًا يوسع مداركك، تعلم مهارة جديدة، شارك في أعمال تطوعية تمنحك شعورًا بالقيمة. لا تسمح للفراغ بأن يتحول إلى ساحة يعيد فيها عقلك نفس التفاصيل المؤلمة.

تذكر دائمًا: من لم يقدر قيمتك الحقيقية لا يستحقك. لا تنشغل بمن لم يرك كما أنت. فإن كنت قد بذلت جهدك بصدق نية، وخرجت من العلاقة محافظًا على مبادئك، فأنت على صواب، حتى وإن لم يفهمك الآخرون أو يلقوا باللوم عليك.

ومع الوقت، ستقلص المساحة التي كانت تحتلها تلك العلاقة بداخلك، وستغدو مجرد فصل من فصول تجربتك، ستذكرها دون أن تنكسر، وستعبرها دون أن تتعثر. وأخيرًا، حين تغلق أبواب البشر في وجهك، تفتح أبواب السماء. فالجابر الوحيد للقلوب المنكسرة هو الله تعالى. ارفع يديك بثقة ويقين وقل: «يا جابر المنكسرين، اجبر قلبي»، ولن يخيبك أبدًا.

الرسالة السادسة والسبعون:

إن أردت أن تنصحني... فلا تخفني، بل افهمني

صديقي العزيز،

عندما تنصح أحداً، انتبه إلى الأسلوب أكثر من المضمون نفسه. فالطريقة التي تُقدم بها النصيحة تترك أثراً أعمق من الكلمات. يظن الكثيرون، ويحسن نية غالباً، أن التخويف هو أسرع طريق للإقناع. فيلجأ الناصح إلى رسم صور مرعبة للعواقب، ويضرب أمثلة بمأسٍ سابقة، ويرفع صوته بالتحذيرات، وكأنه يتقذ غريقاً من بحر هائج. قد تكون نيته صادقة، لكن الأسلوب يفسدها ويغلق أبواب القبول. الحقيقة النفسية هي أن العقل البشري حين يشعر بالتهديد أو الخوف، يدخل في حالة دفاعية، وهذا يوقف قدرته على التفكير المنطقي العميق. التخويف لا يصنع وعياً حقيقياً، بل يدفع لتصرف مؤقت بدافع الرهبة، لا بدافع القناعة الراسخة. هو يربك ولا يرشد، ويجعل كل طاقة المتلقي موجهة نحو حماية نفسه من هجوميك اللفظي، بدلاً من التفكير في حل المشكلة. ومهما بدا هذا الأسلوب فعالاً في البداية، فإنه لا يدوم، لأنه لم يلامس القلب ولم يقنع العقل. أما الفهم، فهو يرسخ التغيير من الداخل. لأنه يجعل الإنسان يرى المسألة بوضوح، ويختار وهو مدرك لأبعاد قراره، ويتحرك بدافع ذاتي لا بضغط خارجي. النصيحة التي تُبنى على الفهم لا تشعرك بالضعف أو الدونية، بل تقويك. لا تحاصرک بالذنب، بل

تنقلك إلى مساحة من الوعي الآمن. والمؤسف أن البعض يكتفي بالتخويف لأنه الأسلوب الأسهل؛ فهو لا يحتاج منه جهداً في الاستماع، ولا وقتاً في التحليل، ولا صبراً في الاحتواء. أما أن يجلس معك، ويسمعك بقلبه، ويفهم صراعاتك، ثم يقترح حلوّاً تناسبك أنت لا غيرك، فهذا يحتاج إلى نضج ورحمة.

النصيحة الحقيقية تشبه الطب؛ لا تُلقى عشوائياً. فالطبيب الماهر لا يصرخ في وجه المريض قائلاً: «ستموت!»، بل يشخص الحالة بهدوء، ويشرح له طبيعة المرض، ويناقش معه خيارات العلاج، ويبني معه جسراً من الثقة ليساعده على الشفاء. الناصح الحكيم يفعل الشيء نفسه.

لذا، حين ترى من يحتاج إلى توجيه، لا تبدأ بالهجوم أو التخويف. ابدأ بالفهم أولاً. استمع، اسأل، تعاطف، ثم قدم رأيك بلين وحكمة. فالناس لا تنفر من النصح الصادق، بل من الطريقة التي يُقدم بها.

الرسالة السابعة والسبعون:

زوجة عاملة أم ربة منزل؟

صديقي العزيز،

من أكثر المواضيع التي تثير جدلاً حاداً بين الشباب عند الحديث عن الزواج، هو دور المرأة في الأسرة: هل الأفضل أن تكون عاملة أم ربة منزل؟ غالباً ما تتحول هذه النقاشات إلى تشنجات ومشادات، لا لأن أحد الطرفين يملك الحقيقة المطلقة، بل لأن كل شخص يتحدث من عمق تجربته الشخصية، أو يتأثر بالقصص التي سمعها، فيدافع عن قناعاته وكأنها الحقيقة الوحيدة.

المشكلة في هذا الجدل أنه لا يوجد قلب واحد وثابت للنجاح. فمن السهل جداً أن تجد قصصاً تدعم أي خيار، وقصصاً أخرى تُظهر سلبياته. فمن يدافع عن بقاء المرأة في المنزل قد يتجاهل أن تكاليف الحياة أصبحت أثقل، وأن المشاق المعيشية قد تجعل من عمل الزوجة ضرورة لا رفاهية لتأمين حياة كريمة. وفي المقابل، من يدافع عن عمل المرأة قد يتجاهل أن الزمن قد تغير جذرياً؛ فالتربية اليوم أصبحت أصعب وأكثر تعقيداً، وعالم الإنترنت المفتوح يتطلب حضوراً ووعياً كبيراً من الوالدين لغرس قيم ثابتة في نفوس الأبناء. الحقيقة التي يغفل عنها الكثيرون هي أن كلا الطرفين صعب، ويتطلب تضحيات هائلة وجهداً عظيماً، وليس هناك خيار «سهل» أو مثالي بالمطلق.

لذلك، الحل لا يكمن في الفوز بهذا النقاش، بل في العودة إلى نقطة البداية الحقيقية: أنت. قبل أن تبحث عن شريك، عليك أولاً أن تعرف ما الذي تريده حقاً، سواء كنت رجلاً أو امرأة. ما هي أولوياتك التي لا تقبل التنازل؟ ما هي تبعات كل قرار وما الذي يترتب عليه من مسؤوليات أنت مستعد لتحملها؟

حين تصل إلى هذه المرحلة من الوضوح مع ذاتك، تصبح الخطوة التالية هي أن تكون واضحاً تماماً مع الطرف الآخر منذ البداية. الهدف ليس فرض رأيك، بل البحث عن التوافق الحقيقي. هذه الصراحة المسبقة هي حجر الأساس لعلاقة صحية، وهي التي تمنع الكثير من الصدمات وخيبات الأمل في المستقبل.

وفي النهاية، يجب أن نتذكر دائماً أن الزواج في جوهره ليس علاقة تعاقدية جافة، بل هو ميثاق يقوم على التراحم والمودة. هذا يعني أن الوضوح في البداية لا يخلق قواعد صارمة لا يمكن تغييرها، بل يبني أساساً متيناً من الثقة يسمح للطرفين لاحقاً بالمرونة، والوصول إلى حلول وسط، وتقديم تنازلات متفق عليها تصب في مصلحة الأسرة بأكملها حين تتغير ظروف الحياة.

الرسالة الثامنة والسبعون: الرحلة علّمتني أن الاستقرار ليس عنواناً جغرافياً

صديقي العزيز،

منذ أن بلغت الثامنة عشرة من عمري، وأنا أعيش حالة من الترحال المستمر. مضت سبعة عشر عامًا، وما زالت حقيقتي رفيقة دربي، تُفتح وتُغلق في مدن مختلفة، وما زالت بيوت عديدة تستقبلني ثم أودّعها، حتى صارت القارات الأربع محطات أترك فيها جزءاً من روحي وأحمل منها تجربة جديدة.

في بداية هذه الرحلة الطويلة، كنت أحمل في داخلي وهمًا ساذجًا؛ كنت أعتقد أن الاستقرار هو وجهة جغرافية، وأنه في مكان ما على هذه الأرض، هناك مدينة مثالية أو بيت نهائي سأصل إليه، وحينها فقط سأشعر بالانتماء والسكينة. ومع كل انتقال، كنت أبحث عن هذا الشعور في الجدران الجديدة، وفي الوجوه التي أقابلها، لكن الحقيقة كانت تنكشف ببطء وبشكل مؤلم أحيانًا: الاستقرار لم أجده في مكان ولا في أشخاص، بل وجدته فقط عندما بدأ يتجذّر في أعماقي.

لقد أدركت أن البحث عن الاستقرار في الخارج يشبه محاولة بناء منزل على أرض متحركة. فإن علّقته بيت قد ترحل عنه، أو بأشخاص قد يتغيّرون أو يرحلون، فستبقى غريبًا في داخلك مهما ازدحمت حولك المدن والرفقة. هذا الشعور بالضياع لم يكن سببه

كثرة التنقل، بل كان سببه أنني أبحث في المكان الخطأ.

الاستقرار الحقيقي ليس جدرانًا ثابتة، ولا وجوهًا مألوفة، بل هو طمأنينة تتبع من الداخل، وسلام تصنعه مع نفسك، وقناعة بأن بيتك الحقيقي هو ذاتك التي تحملها معك. حين تبني هذا البيت الداخلي على أسس من الرضا والقيم الواضحة والاتصال العميق بالله عز وجل، فإنك تحمله معك أينما ذهبت. حينها، لن تهزك تبدلات الأمكنة، ولن تريك تقلبات الناس، لأنك لم تعد تستمد أمانك منهم، بل من مصدر ثابت لا يتغير.

تعلمت من حقيقة السفر أن كل بيت أسكنه ليس إلا محطة مؤقتة، لكن البيت الأبدي هو ذلك الذي تبنيه بروحك. وحين يطمئن قلبك ويسكن داخلك، يصبح أي مكان في العالم امتدادًا لذلك البيت، ويغدو وجودك بين الناس أكثر رحابة وهدوء، لأنك لا تبحث فيهم عن وطن، بل تشاركهم وطنك الذي تحمله معك.

فالاستقرار ليس مكانًا تصل إليه، بل هو حالة روحية تسكنك أينما كنت.

الرسالة التاسعة والسبعون: لا تجعل التهنئة سباقًا جديدًا

صديقي العزيز،

هناك عبارات نقولها بحكم العادة، وغالبًا بحسن نية، لكنها تحمل في طياتها رسائل خفية قد تسلب من اللحظة بهجتها. كأن تهنيئ خريجًا أنهى سنوات من الجهد والسهر، وبدلاً من أن تتركه يتنفس الصعداء، تبادره قائلاً: «مبارك التخرج، وعقبال الوظيفة». أو حين تبارك لصديق بزواجه الذي طال انتظاره، تهمس له: «مبارك الزواج، وعقبال الذرية الصالحة».

تبدو الكلمات بريئة في ظاهرها، بل وقد تبدو دعاءً بالخير، لكنها في الحقيقة تنقل رسالة ضمنية مرهقة: أن فرحتك الحالية ليست كافية، وأن هذا الإنجاز ليس محطة وصول، بل مجرد نقطة انطلاق لسباق جديد عليك أن تبدأ فوراً. نحن بذلك، دون أن نشعر، نحرم الآخرين من حقهم في الاستمتاع بلحظتهم الحالية، ونحول إنجازاتهم إلى مجرد مهام عابرة في قائمة لا تنتهي من التوقعات.

إن الإنجاز الذي يصل إليه الإنسان بعد تعب وصبر، يستحق أن يُحتفى به كاملاً، لذاته، بلا إضافات تربطه بالمستقبل أو شروط تؤجل الشعور بالرضا. يكفي أن تقول بصدق: «مبارك نجاحك العظيم، أنا فخور جداً بما حققته». أو: «مبارك زواجكما، أسأل الله تعالى أن يملأ حياتكما بالسعادة والمودة». كلمات بسيطة، نقية، ومركزة على

اللحظة الحالية، تترك أثرًا أعمق وأكثر صدقًا، لأنها تمنح الآخر إذنًا بأن يتذوق طعم فرحته كاملة، دون أن يثقلها عبء ما هو قادم.

الفكرة ليست تدقيقًا مبالغًا فيه في الكلام، ولا تحميله ما لا يحتمل، لكنها مسألة ذوق رفيع، وحرص واع على إدخال البهجة الصافية على قلوب من نحب. فالفرح قيمة بحد ذاته، وإذا لم تمنح الناس فرصة للعيش فيه كما هو، بكل ما فيه من شعور بالامتلاء والاكتمال، فلن يبقى للإنجاز معنى حقيقي، وسيتحول العمر كله إلى سباق لا نهاية له، نلهث فيه من محطة إلى أخرى دون أن نتوقف لنلتقط أنفاسنا ونستشعر جمال الطريق.

لهذا يا صديقي، دع التهئة تحتفي بالآن، لا بما سيأتي بعده. دع الفرحة يكتمل في لحظته قبل أن يتحول إلى مجرد محطة عابرة نحو سباق جديد لا ينتهي.

الرسالة الثمانون: فن الاختلاف لا فن التشنج

صديقي العزيز،

من الطبيعي، بل ومن الصحي، أن نختلف في آرائنا وأفكارنا. فكل إنسان هو نتاج تجربته وقراءاته وقناعاته، ويرى الأمور من زاوية قد تغيب عنا تمامًا. وإن أكثر ما ساهم في نضجي ووعيي في هذه الحياة، هو تلك النقاشات الهادئة التي جمعتني بأشخاص يملكون وجهات نظر مغايرة لما أؤمن به. كانوا بمثابة نوافذ جديدة أطل منها على العالم، يساعدونني على رؤية ما غاب عني من تفاصيل، وفي كثير من الأحيان، كنت أجد نفسي بعد الحوار أكثر تفهيمًا لوجهات نظرهم، بل وأحيانًا أكثر اقتناعًا بها.

لكن الأهم من الاختلاف نفسه، هو أدب الاختلاف. فكم من نقاش بناء تحول إلى ساحة صراع، وكم من حوار ثري فقد قيمته، ليس لضعف الحجة، بل لأن الطرف الآخر لم يأت طالبًا للفهم، بل باحثًا عن الصدام. تراه لا يستمع لينصت، بل ليتنقص. لا يجاور ليبحث عن الحقيقة، بل ليفرض حقيقته. وتجد كلماته مشحونة بالتشنج، ومليئة بالمغالطات المنطقية، أو محملة بالهجوم الشخصي الذي لا علاقة له بالفكرة المطروحة.

مثل هذا النقاش لا يثري أحدًا، بل يكشف أن صاحبه لا يريد أن يفهم، وإنما يريد أن ينتصر. هو لا يناقش الفكرة، بل يدافع عن

غروره الذي يشعر بالتهديد لمجرد وجود رأي آخر. والاستمرار في مثل هذا الحوار هو استنزاف لطاقتك وسلامك الداخلي.

التصرف الصحيح هنا ليس الدخول في معركة كلامية لا جدوى منها، بل الانسحاب الحكيم والتجاهل التام. لأن الرد على من لا يريد أن يفهم لا يرفع من قدرك، بل يضعك في مستواه وينقص منك. إن تجاهلك ليس هزيمة، بل هو قرار واع بأن طاقتك أثمن من أن تُهدر في حوار عقيم، وأن هدوءك النفسي أهم من إثبات وجهة نظرك لشخص أغلق عقله مسبقاً.

الحكمة أن تختار من تناقش، تمامًا كما تختار من تصاحب. فالاختلاف الذي يضيف لك قيمة حقيقية، هو ذلك الذي يأتيك من عقل منفتح وقلب هادئ، فيفتح بصيرتك على ما لم تكن تراه. أما الاختلاف الذي يأتيك من نفس متشنجة، فهو مجرد ضجيج يستهلك وقتك وطاقتك ويتركك مُرهقًا بلا فائدة.

الرسالة الحادية والثمانون:

علاقاتك مثل بيتك... فلا تترك المفاتيح للجميع

صديقي العزيز،

تخيّل أن بيتك مفتوح على مصراعيه طوال الوقت. لا أبواب، لا مفاتيح، لا خصوصية. كل من مرّ، دخل. كل من أراد، اقترب. كيف سيكون شعورك؟ بالتأكيد ستشعر أن هذا البيت لم يعد بيتك.

هكذا تمامًا هي علاقاتنا حين نتركها دون وعي. حين ندخل الجميع إلى كل المساحات دون تمييز، دون إدراك لمن يليق أن يكون في القرب، ومن يجب أن يبقى عند الباب. هناك أشخاص يشبهون غرفة المعيشة: نرتاح معهم، نحب وجودهم، لكن لا نكشف لهم كل شيء. وهناك من يستحقون أن يُعاشوا كغرفة النوم: خصوصية، قرب، أمان. وهناك من لا يتجاوزون عتبة الحديقة، نراهم من بعيد، نحبيهم ونمضي.

الوعي في العلاقات لا يعني أن تكون قاسياً أو متحفّظاً. بل يعني أن تكون عادلاً مع نفسك، أن تُحسن توزيع الناس في حياتك كما توزّع الأثاث في بيتك. لا أحد يضع السرير في المطبخ أو يستقبل الغرباء في غرفته الخاصة. كذلك العلاقات، تحتاج هندسة. تحتاج خريطة. تحتاج أن تسأل نفسك: من أقرب منه؟ من أحتفظ به عند المسافة المناسبة؟ من أثق به على أسراري؟ ومن أحتفظ معه بالاحترام دون انكشاف؟

الفوضى في العلاقات لا تأتي من كثرة الناس، بل من غياب الحدود. من التعامل مع الجميع بنفس العطاء، ونفس البوح، ونفس التوقعات. وهذه المعادلة، لا تصمد طويلاً.

افتح نوافذك للهواء النقي، لكن لا تنسَ أن تُغلق الأبواب حين يلزم. ليس كل من طرق بابك يستحق الدخول، وليس كل علاقة تُبنى تستحق الاستمرار. اختر بعناية وصمّم علاقاتك كما تحب أن يكون بيتك: مريح، آمن، ويشبهك.

الرسالة الثانية والثمانون: الثناء الناقص... مرآة النقص الداخلي

صديقي العزيز،

هناك فئة من الناس لا تعرف كيف تمنح كلمة طيبة صافية. لا يستطيعون أن يمدحوا إنجازًا دون أن يربطوه بسلسلة من الملاحظات، أو قليل من النقد المبطن، أو إشارة إلى الحظ والظروف. كأن الكلمة الطيبة الكاملة ثقيلة على ألسنتهم، وكأنهم يخشون أن يفقدوا شيئًا من مكانتهم إذا منحوا غيرهم ثناءً خالصًا دون شروط. فتسمع منهم عبارات مثل: «عملك رائع، لكن لو أنك فعلت كذا لكان أفضل»، أو «مبارك نجاحك، لقد كنت محظوظًا لأن الظروف خدمتك».

هذه العادة، في حقيقتها، ليست قوة أو دقة ملاحظة، بل هي انعكاس لنقص داخلي عميق. فالشخص الواثق من نفسه، الممتلئ من الداخل، لا يجد حرجًا في الاعتراف بجمال الآخرين ونجاحهم، بل يرى في ذلك امتدادًا للخير الذي يؤمن به. إن القدرة على منح الثناء الصادق هي علامة على الثقة بالنفس وقوة الشخصية، لأنها تنبع من عقلية الوفرة التي تؤمن بأن العالم يتسع لنجاح الجميع.

أما من يعيش بعقلية الندرة، فيعتقد أن النجاح والتقدير كمية محدودة في العالم، وأي جزء يحصل عليه غيره هو بالضرورة خصم من رصيده الشخصي. لهذا السبب، لا يستطيع أن يرى جهدك وحده، بل يسارع لتعليقه بظروف خارجية أو أشخاص آخرين،

لأنه لا يقوى على الاعتراف بأنك نجحت بقوتك وحدك. إنه بذلك يكشف عن فراغ أعمق بكثير مما يحاول إخفاءه.

أشعر بالحزن والشفقة على هؤلاء، لأن من لا يعرف كيف يفرح لغيره بصدق، يعيش أسيراً للسجن المقارنات الذي لا ينتهي، ويحرم نفسه من الشعور بالبهجة والوفرة. بينما الكلمة الطيبة لا تنقص من صاحبها شيئاً، بل تزيده نبلاً وقيمة، وتزرع له أثراً طيباً في القلوب. أفضل طريقة للتعامل معهم هي أن ترفع بوعي عن الدخول في دوامة الرد. لا حاجة لتبرير نفسك، ولا لخوض معارك كلامية لإثبات ما هو واضح بالفعل. ابتسم وتجاوز، فهذا التجاهل ليس ضعفاً، بل هو رسالة قوية بأنك تقدر سلامك الداخلي أكثر من حاجتك لإقناعهم. أثبت بعملك المستمر أن ضوءك أعلى من محاولاتهم الخافتة لتقليله. وإن اضطررت للتعليق، فليكن هادئاً وحاسماً يضع حداً لتجاوزهم، كأن تقول بابتسامة: «وجهة نظر، ولكنني راضٍ تماماً عن الجهد الذي بذلته والنتيجة التي حققتها». الحياة قصيرة، فلا تستهلكها في مواجهة من لا يرى العالم إلا من خلال نقصه. امضِ في طريقك، فالتقدير الحقيقي ستجده دائماً عند النفوس الكريمة التي تعرف قيمة الفرح، وتمنح الكلمة الطيبة وزنها الصادق والكامل.

الرسالة الثالثة والثمانون: كيف تواجه الأسئلة المزعجة؟

صديقي العزيز،

يسأل الكثيرون عن الطريقة المثلى للتعامل مع الأسئلة المزعجة أو ردود الفعل التي تولد مشاعر سلبية. ويشتكى بعضهم أنهم كانوا يملكون الرد المناسب، لكنهم لم يتذكروه إلا بعد مرور الموقف، فيشعرون بالندم لأنهم لم يدافعوا عن أنفسهم في تلك اللحظة.

في البداية، كن رحيماً بنفسك. فمن الطبيعي جداً أن يتأخر الرد أحياناً. فالموقف قد يفاجئك، أو يأتيك بأسلوب يخلو من اللباقة والاحترام، فتجد عقلك مرتبكاً للحظة. هذا الارتباك ليس علامة ضعف، بل هو رد فعل طبيعي من دماغك حين يواجه تهديداً اجتماعياً مفاجئاً. أنت لم تفشل، بل كنت إنساناً تتفاعل بطبيعتك الصادقة.

لكن مع الوقت، يمكنك أن تمتلك تقنيات بسيطة وفعالة تجعلك أكثر قدرة على إدارة هذه المواقف. من أهمها أن تمنح نفسك بضع ثوانٍ من الصمت المدروس قبل الإجابة. فقط انظر إلى الشخص بصمت وهدوء لبرهة. هذا التوقف وحده يرسل رسالة قوية بأن سؤاله لم يكن عادياً، وقد يجعله يعيد التفكير فيما قاله، أو يدرك أنه تجاوز حدوده.

إن لم يكن الصمت كافياً، يمكنك أن ترد بهدوء بسؤال يعيد

الكرة إلى ملعبه، مثل: «عفوًا، لم أفهم ما الذي تقصده تحديدًا؟». هذا السؤال البسيط يجبره على التفكير في صياغة ما قاله، وغالبًا ما يدفعه للتراجع أو تخفيف حدة كلامه.

وإن كان السؤال أكثر إلحاحًا، يمكنك مواجهته مباشرة بسؤال آخر يضعه في موضع مراجعة دوافعه: «لماذا يهمك أن تعرف هذا الأمر؟» أو «ما الذي يدفعك لطرح سؤال شخصي كهذا؟». بهذه الطريقة، تجعله يواجه فضوله بدل أن تضطر أنت لتبرير حياتك. أحيانًا، يكون الرد الأذكى هو عدم الرد إطلاقًا، خصوصًا مع من يتعمد الاستفزاز بحثًا عن رد فعل. فالصمت في وجه هؤلاء ليس استسلامًا، بل هو قرار واع بأن سؤاها لا يستحق طاقتك أو وقتك. إنه أبلغ رد على من لا يستحق أن يُرد عليه.

تذكّر يا صديقي، الهدف ليس أن تنتصر في كل نقاش، بل أن تحافظ على هدوئك وكرامتك. إن الرد الحقيقي على من يحاول أن ينقص منك أو يقتحم خصوصيتك، هو أن تبقى ثابتًا في مكانك، وألا تمنحه أبدًا لذة رؤيتك مستفزًا أو مهزوزًا.

الرسالة الرابعة والثمانون: المقارنة مقبرة السعادة

صديقي العزيز،

في زمن مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تُعرض كل تفاصيل الحياة على الشاشات، أرى أن أحد أكبر أسباب التعاسة الصامتة التي تتسلل إلى نفوسنا هو داء المقارنة. فهي تسرق طمأنينة القلب، وتغتال الشعور بالرضا، وتدفن السعادة في مقبرة لا نهاية لها من الشعور بالتقص.

المشكلة لا تكمن في المقارنة بحد ذاتها، فهي ميل إنساني طبيعي، لكنها تحولت اليوم إلى فخ محكم. أنت لا تقارن حياتك بحياة جارك الذي تراه كل يوم بظروفه العادية، بل أصبحت تقارن واقعك الكامل بكل ما فيه من لحظات عادية، وتعب، وملل، بنسخة منتقاة ومصقولة بعناية من حياة الآخرين. إنك تقارن «كواليس» حياتك، بـ «مشهد العرض» النهائي لحياتهم.

فما يظهر أمامك ليس الحقيقة الكاملة، ولا حتى نصفها، بل هو مجرد جزء صغير، صورة جميلة، أو إنجاز لامع، تم إخراجه بعناية ليُعرض بأفضل شكل ممكن. كم من قصة بدت مثلاً للهدوء والبهجة على المنصات، ثم أثبتت الأيام أن خلفها صراعات لا تُحكى. وكم من صورة لسفر فاخر، كان ثمنها ديوناً مرهقة. وكم

من ابتسامة زوجين، سبقتها لحظات من الخلاف العميق.

أنا لا أقول لك ابتعد عن مواقع التواصل، لكن تعامل معها بوعي. لا تسمح لها أن تقود مشاعرك أو تحدد قيمتك. لا تجعل نفسك تابعاً لصور قد تكون مصطنعة، ولا تدخل سباقاً وهمياً مع الآخرين، سباقاً لا خط نهاية له، والفوز فيه شعور مؤقت يتبخر مع أول صورة تراها لشخص آخر يبدو أفضل حالاً.

الأجمل أن تتعلم كيف تميّز، والأهم أن تعود دائماً إلى حياتك الخاصة بامتنان ورضا. إن العلاج الحقيقي لسم المقارنة، هو ترياق الرضا. حول تركيزك من النظر إلى ما يملكه غيرك، إلى تقدير ما بين يديك أنت. إن السعادة الحقيقية لا تولد أبداً من المقارنة، بل تنبع من الرضا العميق بما قسمه الله تعالى لك، ومن الاحتفاء برحلتك الخاصة والفريدة.

الرسالة الخامسة والثمانون: ما تجهله لا يعني استحالته

صديقي العزيز،

من العلامات التي تدل على ضيق الأفق، أن يظن بعض الناس أن ما لا يستطيعون إدراكه بعقولهم أو استيعابه ضمن حدود تجاربهم، هو بالضرورة أمر مستحيل الحدوث. هذه النظرة القاصرة تكشف عن عقل لم يتمرن بعد على رؤية الحياة بتعقيداتها واتساعها، فيبني جدرانًا حول عالمه الصغير ويعتقد أنها حدود الكون.

هذا الميل العقلي ينبع غالبًا من رغبة دفينة في الشعور بالسيطرة والأمان. فالاعتراف بوجود احتمالات خارج معرفتنا يتطلب شجاعة وتواضعًا، بينما إنكارها يمنح شعورًا زائفًا بالراحة، وكأن كل شيء تحت السيطرة ومفهوم. لكن الحقيقة أن الحياة ليست أبيض أو أسود، وليست محصورة أبدًا فيما نعرفه نحن فقط، بل هناك دائمًا أبعاد أخرى للتجربة، وفرص أوسع للتعلم، ومسارات لم نسلكها لكنها موجودة وحقيقية.

والتاريخ نفسه هو أكبر شاهد على هذه الحقيقة. كم من فكرة وصفت في زمنها بالجنون أو الاستحالة، ثم أصبحت اليوم واقعًا يوميًا نعيشه ولا نتخيل الحياة بدونها. فكرة أن يتحدث البشر مع بعضهم البعض عبر قارات بصوت وصورة في لحظة واحدة، أو أن يطير الإنسان في السماء، كانت يومًا ما ضربًا من الخيال. وكم من

أمر استبعده الناس لأنه خارج عن دائرة إدراكهم، ثم ثبت أنه كان ممكناً، بل طبيعياً.

لهذا يا صديقي، درّب نفسك على أن تكون متقبلاً للاختلاف ولوجهات النظر الأخرى. ليس المطلوب أن تتبناها أو تقتنع بها، ولكن على الأقل أن تعترف بوجودها كاحتمال قائم. فهذا الوعي بحد ذاته يوسع مداركك، ويجعلك أكثر مرونة في التعامل مع تعقيدات الحياة. وفي بعض المواقف، قد تحتاج إلى ما هو أعمق من مجرد الإدراك، وهو محاولة تفهّم وجهة نظر الآخر، حتى وإن لم توافقه. فالفهم لا يعني القبول، لكنه يجنبك التصلب الفكري، ويمنحك قدرة أكبر على التعايش والتقدير.

الحياة أوسع من حدود خبرتنا الفردية، وأعمق من أن نحكم عليها من زاوية واحدة. وكلما وسّعت دائرة إدراكك، واعترفت بوجود ما تجهله، كلما كنت أقرب إلى النضج والحكمة، وأبعد عن سجن وهم الاستحالة.

الرسالة السادسة والثمانون:

محطات تفريغ مؤقتة

صديقي العزيز،

هناك أشخاص لا يأتون إلينا ليستمعوا، ولا ليبحثوا عن حل، ولا حتى ليفتحوا مساحة حوار متبادل. كل ما يريدونه هو أن يفرغوا ما في صدورهم من مشاعر سلبية ثقيلة، ثم يمضوا في طريقهم وكأن شيئاً لم يكن، تاركينك تحمل عبء ما تركوه خلفهم.

في حياتنا، قد نصادف من يروننا كمحطات لتفريغ طاقاتهم ولا شيء غير ذلك. كلما ضاقت بهم الدنيا، أو تراكمت عليهم الهموم، قصدونا ليصبوا علينا غضبهم وخيبتهم وأوجاعهم. وحين تهدأ نفوسهم قليلاً أو تتحسن ظروفهم، ينتهي دورنا فجأة، ويختفون من حياتنا كأن وجودنا ارتبط فقط بلحظات عجزهم وألمهم.

أنا هنا لا أتحدث عن الوقوف بجانب صديق يمرّ بفترة صعبة. فهذا أمر محمود، بل هو واجب إنساني وأخلاقي أن نساند من يحتاجنا ونكون له سنداً. لكن الحديث عن أولئك الذين تحول هذا السلوك لديهم إلى نمط متكرر؛ لا يعرفوننا إلا في الأوقات المظلمة. يغيبون عنا تماماً عندما تشرق في حياتهم لحظات الفرح، فلا نجد لهم أثراً في بهجة أو نجاح. لا يشاركوننا ما يسعدهم، ولا يجعلوننا جزءاً من لحظاتهم المضيئة، وكأننا وجدنا فقط لنكون مستودعاً لما أثقل قلوبهم.

مع تكرار هذا النمط، يصبح الأمر مرهقًا للغاية، لا لأننا نرفض المساعدة، ولكن لأن العلاقة تفقد معناها الحقيقي وتتحول إلى استنزاف. فالعلاقات السليمة تقوم على المشاركة المتبادلة، أن نقسم الفرح كما نقسم الحزن. أما حين يُحصر دورك في امتصاص الألم وحده، فإنك تدرك مع الوقت أنك لست شريكًا حقيقيًا في حياتهم، بل مجرد وسيلة مؤقتة للتخفيف عنهم. ومع الوقت لا تشعر فقط بالإرهاق، بل تبدأ في الشعور بأنك غير مرئي، كأن مشاعرك أنت وحياتك وفرحك لا مكان لها في هذه العلاقة.

قد لا يقصدون الأذى عمدًا، فغالبًا ما يكونون غارقين في مشاكلهم لدرجة أنهم لا يرون أثر سلوكهم على الآخرين، لكن النتيجة واحدة: إنهاك الطرف الآخر وتركه فارغًا. والحكمة أن تتعلم تمييز هذا النمط من العلاقات، فتضع حدودًا واضحة تحميك من هذا الاستنزاف. ساعد حين تستطيع، ولكن لا تجعل نفسك وعاءً متاحًا دائمًا يُلقى فيه ما لا يريد الآخرون. فطاقتك النفسية أمانة، والعلاقات الحقيقية لا تُقاس فقط بكمية ما نحمله من هموم غيرنا، بل بصدق المشاركة في كل اللحظات.

الرسالة السابعة والثمانون:

كيف نتعامل مع مشاعرنا السلبية؟

صديقي العزيز،

من الطبيعي تمامًا أن تعترينا مشاعر سلبية خلال يومنا، فلا توجد حياة منيعة ضد خيبات الأمل أو لحظات الغضب والإحباط. قد يكون السبب مشكلة عابرة في العمل، أو ضغطًا متراكمًا في الدراسة، أو خلافًا بسيطًا في محيطنا الاجتماعي. هذه المشاعر جزء لا يتجزأ من إنسانيتنا، والاعتراف بها هو أولى خطوات النضج. لكن الفارق الجوهرى بين من يدير حياته بوعي ومن يتركها للفوضى، يكمن في طريقة التعامل مع هذه المشاعر. فالطفل يصرخ ويبكي ويصب غضبه على كل من حوله، أما نحن كبالغين، فمسؤوليتنا أن نتعلم كيف نحتويها ونعالجها، بدلًا من تفريغها بشكل عشوائي على أشخاص لا علاقة لهم بالموضوع.

كثيرون يعتقدون أن كبت هذه المشاعر هو الحل الأمثل، وأن إظهار القوة يكمن في تجاهلها. لكن الحقيقة أن الكبت لا يلغى الشعور، بل يدفنه حيا في أعماقنا، ليتحول مع الوقت إلى قلق صامت، أو توتر جسدي، أو غضب مكبوت يعود للظهور في وقت آخر بأثر أكبر وأكثر تدميرًا. المطلوب ليس أن نكبت، ولا أن نفجر، بل أن نجد طريقًا ثالثًا، وهو أن نوجه هذه الطاقة بوعي، وأن نبحث عن طرق عملية للتخفيف منها دون إيذاء أنفسنا أو الآخرين. ومن أكثر الطرق البسيطة والفعالة

أن تمنح نفسك مساحة للحركة؛ فالمشي مثلاً ليس مجرد رياضة، بل هو علاج طبيعي يساعد على تهدئة الجهاز العصبي، ويعطي العقل فرصة ثمينة لإعادة التفكير في الأمر بعيداً عن ضغط اللحظة.

طريقة أخرى هي أن تدير حواراً صادقاً مع نفسك، لا لتجلد ذاتك، بل لتفهمها. اسأل بهدوء: «ما الذي أشعر به تحديداً؟ هل هو غضب أم خيبة أمل؟» ثم اسأل: «هل هذا الموقف يستحق كل هذه الطاقة؟ هل يمكن أن أراه من زاوية أخرى؟». هذا الحوار الداخلي يساعد على تفكيك المشاعر المعقدة، وتحويلها من طاقة انفعالية عشوائية إلى فهم أعمق للذات. الكتابة أيضاً وسيلة علاجية قوية، أن تكتب ما تشعر به على ورقة كأنك تخرج ما في صدرك، فتضعه أمامك بوضوح وتراه على حقيقته. الكتابة هنا ليست للنشر أو المشاركة، بل هي عملية تنفيس وترتيب داخلي، تمنحك شعوراً بالسيطرة على فوضى أفكارك.

البعض يجد راحته في الحديث مع شخص مقرب يثق بحكمته، ليس بالضرورة ليحل له مشكلته، بل ليصغي إليه دون أحكام. أحياناً، كل ما نحتاجه هو أذن صادقة وقلب متفهم، فوجود هذا الاحتواء كافٍ ليخفف عنا عبء المشاعر الثقيلة. وأحياناً، يكون الحل في أبسط الممارسات، مثل أن تتنفس بعمق لعدة مرات، أو تركز للحظة على شيء جميل حولك، كقراءة صفحة من كتاب أو الاستماع لآية قرآنية تذكرك بالسكينة. فالعقل حين ينشغل بشيء مختلف، يمنح القلب فرصة ثمينة ليهدأ ويستعيد توازنه. المهم أن نعي أن المشاعر السلبية لا تعني أننا ضعفاء، بل هي اختبار لقدرتنا على إدارة ذواتنا بمسؤولية.

الرسالة الثامنة والثمانون: هم أن يفهمك دون أن تتكلم

صديقي العزيز،

من أكثر الأوهام التي تُبنى عليها العلاقات وتكون سبباً في انهيارها، تلك الفكرة الشعاعية التي يرددها الكثيرون: «أريد شخصاً يفهمني دون أن أتكلم». قد تبدو هذه العبارة جذابة في ظاهرها، وكأنها تمثل قمة الانسجام الروحي، لكنها في الحقيقة فخ خطير، لأنها تضع على عاتق إنسان عادي مهمة خارقة لا يملكها. فلو فكرنا بعمق، لوجدنا أن أقرب الناس إلينا، كأفراد عائلتنا الذين عاشوا معنا سنوات طويلة وشهدوا تقلباتنا، يعجزون أحياناً عن فهم صمتنا أو تفسير نظراتنا. وهذا أمر طبيعي تماماً، فكيف نتوقع من شخص جديد أن يمتلك هذه القدرة السحرية منذ البداية؟

إن الأساس الصحيح الذي يجب أن نبحث عنه ليس «قارئ الأفكار»، بل الشريك الناضج الذي يملك استعداداً حقيقياً للفهم. شخص لا يدّعي أنه يعرف ما يدور في رأسك، بل يسأل باهتمام، ويستمع بإنصات، ويحاول بصدق أن يتعلم لغتك العاطفية الخاصة. هذا هو الجوهر الذي يمكن أن يُبنى عليه تفاهم حقيقي ومتين. أما القدرة على معرفة ما يسعدك وما يضايقك، وما تحب وما تكره، فهي ليست هبة تأتي فجأة، بل هي معرفة دقيقة تتشكل ببطء مع مرور الوقت، وتُبنى بالتجربة المشتركة، والحوار الصادق، والعشرة الطويلة التي تكشف طبقات النفس الخفية.

المشكلة أن البعض يدخل العلاقات وهو يحمل صورة مثالية غير واقعية، فينتظر من الطرف الآخر أن يفك شفرات صمته ويشعر باحتياجاته دون أن يبذل هو أي جهد في التعبير. وحين يصطدم هذا التوقع بالواقع، ويجد أن شريكه ليس كائنًا خارقًا، يشعر بخيبة أمل عميقة، ويبدأ في إلقاء اللوم. بينما الحقيقة أن الفهم المتبادل هو ثمرة صبر وتدرج، وعملية بناء مشتركة تتطلب تواصلًا واضحًا. إن العلاقة لا تُبنى على التوقعات السحرية، بل على أن تشرح ما تحب وما يزعجك، وأن يقابل الطرف الآخر ذلك برغبة صادقة في الفهم والاحترام.

لهذا، لا ترهق نفسك بالبحث عن شخص يفهمك من أول لحظة، فهذا وهم. بل ابحث عن ذلك الشخص الذي يملك الاستعداد النبيل لأن يبذل الجهد ليفهمك مع مرور الأيام. لا تضع معيارًا غير واقعي يجعل العلاقة تبدأ مثقلة بما لا يمكن تحقيقه، فالحب ليس سحرًا، بل هو بناء واع. فالفهم الحقيقي ليس صدفة سعيدة، بل هو أئمن مكافأة تُمنح للعلاقات التي تأسست على الصدق والصبر والاحترام المتبادل.

الرسالة التاسعة والثمانون:

ليست كل خبرة قابلة للمشاركة

صديقي العزيز،

من الدروس العميقة التي تعلمتها مع الوقت أن هناك تجارب وخبرات حياتية لا تُمنح لكل أحد، وأن الحكمة ليست في كثرة الحديث، بل في معرفة متى ولمن نتحدث. فوعي الناس يختلف، وقدرتهم على تقدير عمق تجاربك ليست واحدة. ما تراه أنت كنزاً ثميناً تكون من سنوات الألم والتجربة، قد يراه آخر مجرد قصة عابرة لا قيمة لها، بل والأسوأ، قد يستخدم ما كشفته من ضعفك في لحظة صدق كأداة للتقليل من شأنك لاحقاً. إن مشاركة خلاصة روحك مع عقل غير ناضج أو قلب غير أمين هو استثمار في أرض قاحلة. هناك فئات من الناس يجب أن نحذر من مشاركتهم أسرار رحلتنا. منهم من ينظر إلى اعترافاتك كدليل ضعف، فيحوّل ضعفك السابق إلى وصمة عار يذكرك بها. ومنهم من يسمعك فقط بدافع الفضول أو المنافسة الخفية، فيقلب ما قلته لاحقاً إلى مادة للنميمة أو لاستخدامه ضدك في موقف آخر. وهناك أيضاً من يتلقى نصيحتك الغالية ببرود ولا مبالاة، لأنه ببساطة لم يمر بما يكفي من التجارب ليدرك قيمة الدرس الذي تقدمه له مجاناً، الدرس الذي كلفك أنت الكثير من الوقت والجهد والمشاعر.

لهذا، تعلمت أن أنظر إلى الخبرات الحياتية كعملة ثمينة لا تُصرف

في كل مكان. فلا تخرجها إلا لمن يستحقها، ولا تمنحها إلا لمن يدرك قيمتها الحقيقية. إن مشاركة التجارب تحتاج إلى بصيرة في اختيار الشخص المناسب، فهو ليس أي مستمع، بل ذلك الصديق الصادق الذي تلمس في أسئلته رغبة حقيقية في التعلم، لا مجرد الفضول. هو من يأخذ من خبرتك ما ينفعه، ويحفظ سرّك، ويدعو لك بظهر الغيب. أما من لا يملك هذا الوعي، فإما أن يسخر منك، أو يجاملك بكلمات فارغة، ثم يترك ما قلته يتبخّر في الهواء دون أثر.

وهذا لا يعني أن نغلق قلوبنا تمامًا أو نتوقف عن العطاء، بل يعني أن نكون أكثر حكمة وبصيرة. كن انتقائيًا فيمن تمنحه مفاتيح روحك وما تعلمته من الحياة بقسوة. فبعض الدروس مكانها أن تبقى في أعماقنا، تحفظ لنا قوتنا وهيبتنا، حتى نجد تلك القلة النادرة من الناس التي تستحق أن نضعها بين أيديها. تذكر دائمًا أن كلماتك مثل الجوهرة، إن وضعتها في يد خبير زادها لمعانًا وقيمة، وإن ألقيتها في يد جاهل كسرها أو أضاعها.

الرسالة التسعون:

زملاء العمل بين القرب والحدود

صديقي العزيز،

من المهارات الأساسية التي لا تُدرّس في الجامعات، ولكنها تُكتسب من عمق التجربة، هي فن التعامل مع زملاء العمل. نقضي معهم ساعات طويلة قد تفوق ما نقضيه مع أهلنا، وهذا ما يجعل الكثيرين يقعون في أحد خطأين شائعين: إما أن يخلطوا بين الزمالة والصدقة، فيفتحون أبواب حياتهم الشخصية على مصراعها، أو أن يضعوهم في خانة الخصوم، فيتعاملون معهم بريية دائمة وحذر مبالغ فيه. والحقيقة أن كلا الطريقتين مخوف بالمخاطر، وأن الصواب يكمن في إدراك أن هذه العلاقة تحكمها في المقام الأول طبيعة العمل وما يتطلبه من مسؤوليات والتزامات واضحة.

زميل العمل ليس بالضرورة صديقاً مقرباً، ولا هو عدو محتمل ينتظر فرصة ليؤذيك. هو ببساطة شريك جمعك به إطار وظيفي محدد، له حقوق وعليه واجبات. إن أدبيات التعامل السليمة معه يجب أن تُبنى على أسس مهنية صلبة قوامها الاحترام المتبادل، والتعاون الصادق لإنجاز المهام، والمحافظة على الحدود التي تحفظ كرامة كل طرف. فالمبالغة في القرب تفتح أبواباً للدراما والمشكلات حين تختلط الأمور الشخصية بالمهنية، وتجعل من الصعب الحفاظ على الموضوعية. وفي المقابل، فإن الجفاء والعدائية يخلقان بيئة عمل

سامة تُعيق الإنجاز وتستنزف الطاقة النفسية.

الحكمة تكمن في بناء علاقة مهنية راقية، فيها ود واحترام، لكن دون انغماس كامل. كن زميلاً لطيفاً وداعماً، شارك في الأحاديث العامة، لكن احتفظ بتفاصيل حياتك الخاصة لنفسك. ليس عليك أن تكون كاتباً مفتوحاً ليرك الآخرون شخصاً جيداً. وهنا يحضرني المثل القائل: «امشِ عدلٍ يمتار عدوك فيك». الفكرة ليست أن تفترض السوء في زملائك، بل أن تحصن نفسك بالاستقامة والوضوح. حين تكون ملتزماً بعملك، واضحاً في تعاملاتك، ومحافظاً على أخلاقك المهنية، فإنك لا تترك مجالاً للكيل والقال أو الشبهات أن تلتصق بك، ويصبح احترامك فرضاً على الجميع.

في النهاية، بيئة العمل هي مساحة نقضي فيها جزءاً كبيراً من عمرنا، والحفاظ على صفاتها هو مسؤولية مشتركة. التعامل الصحيح مع الزملاء لا يعني الانعزال، ولا يعني الذوبان في الآخرين، بل يتطلب وعياً بحدودك وحدود غيرك، والتزاماً بسلوك يجعلك محترفاً ومحترماً في نظر الجميع. تذكر أن زملاء العمل هم شركاء في رحلة مهنية مؤقتة، وليسوا بديلاً عن أصدقاء العمر. ومتى ما وضعت هذه العلاقة في إطارها الصحيح، حافظت على سلامك الداخلي، واستقرار بيئتك المهنية، وقيمتك في أعين الآخرين.

الرسالة الحادية والتسعون: لا تخف من الفوضى

صديقي العزيز،

نعيش في عالم يقدر النظام والوضوح، حتى أصبحنا نرتبك من الفوضى ونظن أنها علامة ضعف أو دليل على ضياع. لكن الحقيقة التي تكشفها أعمق تجارب الحياة هي أن الفوضى ليست دائماً نقيض النظام، بل هي في كثير من الأحيان مقدمة ضرورية لنظام جديد أكثر أصالة وعمقاً. إن الفوضى التي نمر بها في بعض مراحل حياتنا، ورغم أنها قد تبدو مؤلمة ومربكة، إلا أنها في جوهرها مساحة خصبة لاكتشاف الذات. فلحظات عدم اليقين هذه هي التي تجبرنا على التوقف، وطرح الأسئلة الكبرى، وخوض تجارب ما كنا لنجرؤ على الاقتراب منها لو ظل كل شيء مرتباً ومخططاً له مسبقاً.

إن قصص العظماء والناجحين الذين تركوا بصمة في التاريخ لم تكن مسارات مستقيمة وواضحة. لو تتبعنا رحلاتهم، ستجد أن معظمهم عاشوا فترات من التشوش والتقلب بدت للآخرين ضياعاً، لكنها كانت في الحقيقة هي الشرارة التي قادتهم لاكتشاف رسالتهم الحقيقية. فالإنسان لا يعرف جوهره بصدق إلا حين يتخلى عن الخرائط المألوفة ويواجه المجهول، فيكتشف عبر التجربة والخطأ ما الذي يلمع في روحه حقاً وما الذي لا يشبهه. الفوضى ليست عائقاً، بل هي الثمن الذي ندفعه أحياناً مقابل النمو الحقيقي والحرية.

المهم إذن ليس أن نتهرب من هذه المراحل، بل أن نتعلم كيف نتعامل معها بوعي وصبر. أن ندرك أن الفوضى ليست وجهة نهائية، بل محطة انتقالية مؤقتة. وأن نقبلها بروح منفتحة، فنأخذ منها الدروس ونترك لها المجال لتصلقنا وتهدم فينا ما لم يعد صالحًا. الفوضى ليست عدوًا إذا نظرنا إليها كمعلم، فهي تكشف لنا عن مناطق خفية في شخصياتنا وتجبرنا على بناء مرونة لم نكن نمتلكها. التاريخ مليء بشواهد على أن أعظم الأفكار والإبداعات لم تولد من مسارات منطقية، بل خرجت من رحم الارتباك والتجربة الفوضوية.

لهذا، لا تقسُ على نفسك إن مررت بفترة مرتبكة أو غير واضحة المعالم. لا تظن أن حياتك خرجت عن مسارها لمجرد أنك لا تملك الآن إجابة عن كل شيء. فكثيرًا ما يكون هذا الضباب هو الذي يسبق بزوغ فجر جديد من وضوح الرؤية، بل قد يكون رحمة خفية وتدبيرًا حكيماً من المولى عز وجل الذي يرى ما لا نراه. قد تكون هذه الفوضى هي ما يحميك من طريق لم يكن فيه الخير لك، أو هي ما يصقلك لتكون أهلاً لنعمة قادمة لم تكن مستعداً لها بعد. فثق أن الله عز وجل مطلع ورحيم، وأن ما تظنه ضياعاً قد يكون هو بداية الطريق الصحيح الذي لم تكن تعرفه.

الرسالة الثانية والتسعون:

وظيفتك ليست هويتك

صديقي العزيز،

هناك حقيقة أساسية من المهم أن يعيها كل منا في رحلته المهنية: وظيفة ليست هويتك الكاملة. في مجتمع يقيس قيمة الأفراد غالبًا بمناصبهم، من السهل أن نقع في فخ اختزال ذاتنا في بطاقة تعريفية أو مسمى وظيفي لامع. لكن قيمتك الحقيقية أوسع وأعمق من ذلك بكثير. إن ربط قيمة الذات بالمنصب هو خطأ استراتيجي في إدارة الحياة، لأنه يضع أساسات كيانك على أرض متحركة. فإذا زال المنصب أو تغير المسمى، وهو أمر وارد الحدوث، يشعر الإنسان بفراغ مدمر وكأنه فقد وجوده بالكامل. بينما الحقيقة أن الوظيفة مجرد دور مؤقت، وأداة تعبر بها عن جزء من إمكانياتك في فترة معينة من حياتك.

أنت الأصل الثابت الذي يضيف القيمة إلى أي عمل تقوم به، لا العكس. المكانة تكتسب معناها الحقيقي من بصمتك فيها، من اجتهادك، إخلاصك، وقيمك التي تمارسها. فإذا انتقلت من موقع إلى آخر، تبقى أنت الجوهر الذي يحمل هذه القيمة معه. هذا الوعي يمنحك ثقة هادئة لا تهتز بتقلبات الظروف، ويجعلك تدرك أنك الفارق الحقيقي في المعادلة، لا مجرد اسم في قائمة الموظفين. وهذا الفهم ليس دعوة للغرور، بل هو دعوة لتقدير الذات الحقيقي الذي

يدفعك لتطويرها باستمرار، لأنك تدرك أن استشارك الأهم هو في نفسك، لا في منصب زائل.

إن الحياة مليئة بالتقلبات، والمناصب تتغير، والسلم الوظيفي لا يتوقف عند أحد. والشخص الذي يدرك أن هويته أعمق من وظيفته يظل ثابتاً أمام هذه العواصف. قد يخسر منصباً لكنه لا يخسر نفسه، وقد يواجه تحدياً مهيناً لكنه لا يفقد ثقته، لأنه ببساطة بنى هويته على أساسات متعددة ومتينة: كونه أباً، صديقاً، متعلماً، صاحب مبدأ. هو يعلم أن العمل مجرد فصل من فصول حياته، بينما قيمته الحقيقية متجذرة في جوهره الذي لا يتغير.

لذلك، اجعل وظيفتك وسيلة لبناء أثر طيب، لا أداة لتعريف ذاتك. فالناس في النهاية يتذكرون صدقك، أمانتك، وطريقتك في التعامل معهم أكثر مما يتذكرون مسالك الوظيفي. إن الهوية الحقيقية التي تبقى بعد رحيلك من أي مكان هي ما صنعتته بأخلاقك وقيمك، لا ما كُتِبَ على بطاقة عملك. فكن أكبر من منصبك، لتترك أثراً لا يمحوه غياب المسمى.

الرسالة الثالثة والتسعون: النمو قد يجعلك تترك وراءك وجوهًا

صديقي العزيز،

تعلمت مع الوقت أن بعض الأصدقاء يأتون لموسم معين من حياتنا، ثم يرحلون، وبعضهم يبقى معنا لعمر كامل. وهذه ليست خيانة ولا تقصيرًا، بل هي طبيعة العلاقات الإنسانية وسنة الحياة. نحن نتغير مع مرور السنوات، بما نمر به من تجارب وخبرات. أولوياتنا تتبدل، وقيمنا تتشكل، ونظرتنا للأمر تصبح أعمق وأكثر وضوحًا. ومع هذا التغير الطبيعي، من المنطقي أن تتغير أيضًا دوائرنا الاجتماعية. فالذين كانوا مناسبين لنا في مرحلة سابقة قد لا يكونون كذلك في مرحلة لاحقة، والعكس صحيح.

حين نفهم ذلك، نقلل من مشاعر الخيبة والمرارة التي قد ترافق فقدان بعض الصداقات. فالحقيقة أننا لم نخسرهم تمامًا، بل تعلمنا من وجودهم، ومن خلاهم عرفنا ما يناسبنا وما لا يناسبنا. وكل علاقة مضت كانت بمثابة درس صاغ جزءًا من وعينا، حتى إن انتهت.

لكن في المقابل، هناك من يرفض النمو، ويصرّ على البقاء كما كان، متمسكًا بأفكاره القديمة وعاداته السابقة. وهذا خياره، لكن من حقنا نحن أيضًا أن نواصل رحلتنا مع من تتوافق قيمه ورؤيته مع ما وصلنا إليه من نضج وتجربة.

الصداقة الحقيقية لا تُقاس بطولها الزمني فقط، بل بقدرتها على

مواكبة التغيير. قد يبقى صديق العمر لأنه عرف كيف ينمو معك، وقد يرحل آخر لأنه توقف في مكانه بينما أنت واصلت السير. وهذا لا ينقص من قيمة ما كان، لكنه يذكرك بأن النمو قد يجعلك تترك وراءك وجوهًا.

ومع ذلك، فهذا ليس دعوة للأنايية أو نكران الآخرين والجميل الذي قدّموه. بل هو دعوة للتوازن، لفهم طبيعة العلاقات، ولتقدير كل من مرّ في حياتنا بصدق. فحتى من رحلوا كانوا جزءًا من تكويننا، وما تعلمناه منهم سيبقى حيًّا فينا.

الرسالة الرابعة والتسعون: فن وضع الحدود مع الأقارب

صديقي العزيز،

من أكثر المعارك النفسية حساسية وصعوبة هي تلك التي نخوضها في سبيل وضع حدود صحية مع الأقارب. فنحن نتاج بيئة اجتماعية تعتبر الترابط الأسري قيمة عليا، وتجعل من الطبيعي أن يكون للأهل حضور كبير في تفاصيل حياتنا. وهذا بحد ذاته ليس أمراً سيئاً، لكن المشكلة تبدأ حين تتحول هذه المساحات المشتركة إلى تداخل يستهلك طاقتنا ويهدد سلامنا الداخلي. الكثيرون يترددون في رسم هذه الحدود، لأن مجرد التفكير في الأمر قد يثير شعوراً عميقاً بالذنب، أو الخوف من أن يُتهموا بالجفاء وقطيعة الرحم، فيفضلون تحمل الضغط على مواجهة هذا الاتهام.

لكن الحقيقة الجوهرية التي يجب أن ندركها هي أن وضع الحدود ليس رفضاً للعلاقة، بل هو أرقى أشكال الحفاظ عليها. فالإسلام يحثنا على صلة الأرحام، وهذا مبدأ عظيم لا جدال فيه، لكن الصلة لا تعني أبداً إلغاء الذات أو السماح للتجاوزات بأن تهز استقرارنا. الصلة الحقيقية تُبنى على الود والاحترام المتبادل والدعم، وهي لا تُلغي حقك الأصيل في الخصوصية، وفي اتخاذ قراراتك، وفي حماية مساحتك النفسية. الحدود الصحية ليست جداراً للعزلة، بل هي سياج منظم يحمي حديقة العلاقة من الفوضى والتآكل، ويسمح لها

بأن تنمو بشكل متوازن وصحي.

إن الفرق شاسع بين القطيعة وبين الوعي. فالقطيعة هي قرار سلبي مدمر، أما الحدود فهي موقف واع ومتزن يحفظك ويحفظهم على المدى الطويل. أن تقول بلطف وحزم: «أقدر اهتمامك، لكن هذا الأمر يخصني» أو «أحتاج لبعض الوقت بمفردي الآن»، لا يعني أنك أقل حباً أو وفاءً، بل يعني أنك أصبحت ناضجاً بما يكفي لتعرف كيف تحمي طاقتك لكي تستطيع أن تعطي بصدق وصفاء حين تكون قادراً على ذلك. فالشخص الذي لا يضع حدوداً، يجد نفسه بعد فترة قصيرة مثقلاً بالضغط، ومستنزفاً، وربما يحمل في قلبه سخطاً على أقرب الناس إليه دون أن يدرك أن المشكلة بدأت من عنده.

لذلك تذكر دائماً: أن تحافظ على توازنك النفسي ليس أنانية، بل هو مسؤولية تجاه نفسك وتجاه علاقاتك. وأن تصون حدودك ليس نكراناً للآخرين، بل هو الضمانة الوحيدة التي تجعلك قادراً على وصلهم بمحبة حقيقية واحترام دائم، لا بمشاعر مرهقة نابعة من الإجبار والتحمل. فالعلاقة العائلية يمكن أن تبقى دافئة ومتينة إذا احترم كل طرف مساحة الآخر وخصوصيته.

الرسالة الخامسة والتسعون:

التوقعات مرآة العلاقة

صديقي العزيز،

كثيرًا ما أسمع من بعض الأشخاص أن الحل الأمثل للنجاة في العلاقات هو ألا تضع أي سقف لتوقعاتك مع أحد. وأتفهم تمامًا أن هذا الرأي ليس نابغًا من فراغ، بل هو غالبًا صدى لتجارب سابقة مليئة بخيبات الأمل والخذلان. فالإنسان الذي جرح مرات عديدة قد يرى في إلغاء توقعاته درعًا يحمي به قلبه من المزيد من الألم. لكنني رغم ذلك، لا أستطيع أن أقبل بهذه القاعدة بشكل مطلق، لأن العلاقة الصحية لا تُبنى على الفراغ العاطفي، بل على الوضوح والثقة المتبادلة.

إن المشكلة الحقيقية ليست في وجود التوقعات بحد ذاتها، بل في سوء إدارتها أو في وضعها في غير موضعها. فالتوقعات أشبه بمرآة تكشف طبيعة ومستوى كل علاقة؛ فمن غير المنطقي أن أتوقع من زميل العمل ما أتوقعه من صديق مقرب، أو أن أطلب من صديق عابر ما أنتظره من شريك حياة. إن الحل لا يكمن في تحطيم المرآة، بل في تعلم قراءتها بوعي. فكلما كانت العلاقة أعمق، كان من الطبيعي أن تحمل معها توقعات أساسية بالدعم والصدق والاحترام، لأن القرب يفرض نوعًا من المسؤولية المشتركة.

أما أن يُقال إن النضج هو خفض التوقعات إلى الصفر حتى مع

أقرب الناس، فهذا أمر أراه مقلقًا ومؤثرًا على خلل عميق. كيف يمكن لشخص أن يعيش مع شريك حياة دون أن يتوقع منه مشاركة وجدانية، أو دعمًا في الأزمات، أو وفاءً في الغياب؟ إن غياب هذه التوقعات الأساسية ليس دليل حكمة، بل هو في الغالب علامة على علاقة فقدت معناها، أو أن أحد طرفيها قد استسلم لليأس. إن التوقعات الواقعية لا تعني انتظار الكمال، بل تعني الإيمان بأن للعلاقة أرضية صلبة من الحقوق والواجبات غير المعلنة.

الحياة علمتني أن من يضطر لخفض سقف توقعاته في كل مكان ومع كل شخص، يخسر في النهاية معنى الروابط الإنسانية نفسها ويحكم على نفسه بالعزلة الشعورية. إن وجود توقعات طبيعية ومعقولة هو ما يمنح العلاقات قوتها وعمقها. لذلك، إذا وجدت نفسك مضطربًا لأن لا تتوقع شيئًا ممن يفترض أنهم الأقرب إليك، فهذا ليس حلاً عليك أن تتقبله، بل هو إنذار واضح بأن هناك أمرًا جوهريًا في العلاقة نفسها يحتاج إلى مواجهة وعلاج، لا إلى التجاهل والهروب.

الرسالة السادسة والتسعون:

حتى لا تشعر بالندم مجددًا

صديقي العزيز،

الندم هو ذلك الشعور الثقيل الذي يزورنا جميعًا في مراحل مختلفة من حياتنا، قد نندم على قرار اتخذناه باندفاع، أو فرصة أهملناها، أو كلمة قاسية قلناها في لحظة انفعال. هذا أمر طبيعي وجزء من التجربة الإنسانية، فلا أحد يخرج من معارك الحياة دون هفوات. لكن السؤال الأهم ليس كيف نمحو الندم من الماضي، بل كيف نبني قرارات مستقبلية تحمي من سطوته. فالحقيقة أن كثيرًا من مشاعر الندم ليست مرتبطة بالنتيجة السيئة وحدها، بل بالطريقة المعيبة التي اتخذنا بها القرار.

إن أغلب القرارات التي نندم عليها لاحقًا هي تلك التي تولد من رحم العجلة، أو تحت ضغط العاطفة الجياشة، أو بدافع هش لإرضاء الآخرين على حساب أنفسنا. في تلك اللحظات، نكون قد تخلينا عن بوصلتنا الداخلية لصالح مؤثر خارجي أو داخلي مؤقت. ولكي لا نقع في هذه الدائرة مرارًا، علينا أن نتعلم فن «التوقف المدروس» قبل القرارات المهمة. أن نمنح أنفسنا مساحة زمنية كافية لتهدأ العاصفة العاطفية، وننظر للصورة بشكل أوسع، ونسأل أنفسنا بصدق: هل هذا القرار نابع من قيمنا الحقيقية أم من خوف مؤقت؟ هل يخدم رؤيتنا طويلة الأمد أم مجرد رغبة لحظية؟

الاستشارة أيضاً باب واسع للحكمة يغلقه الكثيرون كبرياءً. فكثير من القرارات التي ندمنا عليها كان يمكن تفاديها لو أننا استمعنا لرأي شخص حكيم وصادق، يرى الموقف من الخارج بعين الموضوعية التي نفتقدها ونحن في قلب الحدث. فالاستشارة لا تتقصص من استقلالنا، بل تثريه وتمنحنا زوايا جديدة لم نكن نراها. ولمن يؤمن، فإن الدعاء والاستخارة يضيفان بُعداً من الطمأنينة لا يضاهيه شيء، فحتى لو جاءت النتائج على غير ما نحب، يبقى في القلب يقين راسخ أننا فعلنا ما بوسعنا وسلمنا الأمر لمن بيده كل شيء، وهذا الشعور وحده يخفف كثيراً من ثقل الندم.

أخيراً، كن رحيماً بنفسك عند مراجعة الماضي. فالإنسان حين يتذكر قراراته القديمة، يراها بعين الحكمة التي اكتسبها اليوم، وينسى الظروف والضغوط التي كانت تحيط به وقتها. لهذا، إذا كنت قد بنيت قراراتك على تفكير عميق ومعطيات واضحة كانت متاحة لك حينها، فحتى إن لم يحقق ما تمنيت، لن يرهقك الندم بالقدر نفسه، لأنك تعلم أنك اجتهدت بما كان بين يديك. اجعل التآني والتفكير العميق جزءاً من عادتك، بهذه الطريقة قد لا تحتفي الأخطاء تماماً، لكنك ستتعلم كيف تحولها إلى خبرة تضيف لك، لا إلى جرح يبقى مفتوحاً في قلبك.

الرسالة السابعة والتسعون:

ليس كل ناصح محب

صديقي العزيز،

في مسيرة حياتنا، نستمع إلى نصائح كثيرة تأتينا من كل حذب و صوب. بعضها يحمل صدقًا وحرصًا، وينبع من قلب يريد لنا الخير فعلاً. لكن الحكمة تقتضي أن نتذكر دائماً أن ليس كل ناصح محب، وأن الكلمات مهما بدت مغلفة بالحرص، قد تحمل في طياتها دوافع خفية لا نراها من أول وهلة. فالنصيحة غالباً ما تكون مرآة تعكس عالم الناصح نفسه، أكثر مما تعكس حقيقتك أنت، بما في ذلك مخاوفه، طموحاته التي لم تتحقق، أو حتى مصالحه الشخصية.

هناك من ينصحك بدافع التجربة الصادقة، وهؤلاء كلماتهم كنز ثمين. لكن في المقابل، هناك من يتخذ النصيحة غطاءً لتحقيق مصلحة شخصية، أو رغبة في توجيه قراراتك بما يخدمه هو. والأخطر من ذلك، حين تكون النصيحة امتداداً لحسد أوغيرة، فتأتيك في ثوب المحبة بينما هدفها الحقيقي هو إعاقتك عن التقدم. وهناك نوع آخر لا ينطلق بالضرورة من سوء نية، بل من «إسقاط» الناصح لتجاربه وفشله عليك، فينصحك بتجنب طريق معين ليس لأنه لا يناسبك، بل لأنه خاف هو من سلوكه يوماً ما.

لهذا، من الضروري أن تطور في نفسك مهارة «الفلتر الواعية»، لا أن ترفض كل النصائح فتصبح معزولاً، ولا أن تقبلها كلها

فتفقد بوصلتك. هذا الفلتر يقوم على طرح أسئلة بسيطة وعميقة: هل هذا الشخص يملك خبرة حقيقية فيما ينصح به؟ هل حياته وقراراته الخاصة تدل على الحكمة؟ والأهم: هل هذه النصيحة تمنحني شعورًا بالقوة والوضوح، أم تزرع في نفسي الخوف والتردد؟ إن النصيحة الصادقة تميل إلى تمكينك، لا إلى تقييدك.

وفي النهاية، تذكر أن القرار الأخير هو مسؤوليتك وحدك. استمع للجميع باحترام، لكن لا تسلّم عقلك لأحد. زن الأمور بميزانك أنت، واستفت قلبك، فغالبًا ما يكون حدسك الداخلي هو صوت الحقيقة الذي يجب أن يُسمع. فالنصيحة قد تضيء لك زاوية معتمة، لكنها لا يجب أن ترسم لك الطريق بأكمله. وحين تدرك أن ليس كل ناصح محب، ستكون أقدر على أن تأخذ ما ينفعك بحكمة، وتترك ما يثقلك بسلام، وتمضي في طريقك وأنت أكثر ثقة بقراراتك.

الرسالة الثامنة والتسعون: هنالك دائماً آثار جانبية

صديقي العزيز،

في كل خطوة نخطوها نحو أهدافنا، وفي كل قرار مصيري نتخذه، علينا أن نتذكر حقيقة بسيطة لكنها عميقة: لكل فعل آثار جانبية. تماماً كالدواء الفعال الذي يعالج مرضاً رئيسياً ولكنه قد يسبب بعض الأعراض المؤقتة، لا يوجد قرار مهم في الحياة بلا نتائج جانبية، سواء كانت إيجابية أو سلبية، متوقعة أو مفاجئة. إن فهم هذه القاعدة لا يهدف إلى زرع الخوف في قلوبنا، بل إلى منحنا بصيرة وواقعية في رحلتنا. إن الشخص الذي ينتظر طريقاً خالياً تماماً من أي عواقب غير مرغوب فيها، هو كمن ينتظر سفينة لا يبيلها ماء البحر.

إن النضج الحقيقي لا يكمن في تجنب هذه الآثار، بل في تعلم فن الموازنة. أن تضع الفائدة المرجوة في كفة، والكلفة المحتملة في الكفة الأخرى، ثم تقرر بوعي ما إذا كانت الرحلة تستحق العناء. في مسيرتنا نحو النجاح مثلاً، من الطبيعي أن نواجه صعوبات؛ فالانتقادات، ولحظات الفشل، والضغط النفسي، كلها آثار جانبية حتمية للسعي خلف شيء ذي قيمة. لكن هذه الصعوبات ليست مجرد ثمن ندفعه، بل هي دروس عملية تمنحنا خبرة ونضجاً لم نكن لنحصل عليهما لو بقينا في منطقة الراحة الآمنة.

وينطبق الأمر نفسه على علاقاتنا الإنسانية العميقة؛ فالقرب من

أي شخص يحمل معه حتمًا أثرًا جانبيًا يتمثل في احتمالية سوء الفهم أو الخلاف. لكن بدل أن نجعل هذا الخوف سببًا للعزلة، يمكننا أن ننظر إليه كمساحة ضرورية للنمو، وفرصة لفهم الآخر بشكل أعمق، ولصقل مهارتنا في التواصل والتسامح. وحتى في رحلة تطوير الذات، فإن الشعور بالشك أو الإرهاق ليس إشارة للتوقف، بل هو أثر جانبي طبيعي لعملية التوسع والخروج عن المألوف، ودليل على أننا في حالة حركة لا جمود.

لهذا، لا تجعل الخوف من الآثار الجانبية يشل حركتك. تقبل أنها جزء لا يتجزأ من أي طريق يستحق أن يُسلك. الحياة كلها مبنية على هذه المعادلة: لا نجاح بلا تضحية، ولا علاقة بلا تحديات، ولا نمو بلا ألم. والمهم دائمًا أن تكون النتيجة النهائية أثمن من تلك الآثار. فإذا عرفت كيف توازن بينها وبين مكاسبك، ستصل إلى أهدافك بوعي ورضا، وستكتشف أن ما حسبته يومًا عبئًا، كان في الحقيقة جزءًا لا يتجزأ من تكوينك وقوتك.

الرسالة التاسعة والتسعون:

الفائض لا يليق بك

صديقي العزيز،

في حياة مزدحمة بالخيارات والإغراءات التي تدفعنا باستمرار نحو المزيد، يقع على عاتقنا أن نتعلم فن الاختيار الواعي، وأن نحدد ما يناسبنا وما لا يناسبنا. وقد علمتني الحياة درسًا ثمينًا: أن الفائض لا يليق بنا، تمامًا كما لا يليق بنا القبول بما هو أقل من قيمتنا. فالفائض في أي جانب من جوانب حياتنا ليس علامة رفاهية دائمًا، بل هو غالبًا عبء خفي يثقل الروح، ويشتت التركيز، ويشوّه المعنى الحقيقي للأشياء. إن الزيادة، حين تتجاوز حد الاعتدال، تتحول إلى ضجيج يسرق منا هدوءنا الداخلي.

خذ العلاقات مثالاً؛ فلا يليق بك أن ترضى بعلاقة تستنزفك لأنك تعطي فيها أكثر مما تأخذ، ولا يليق بك أيضًا أن تغرق نفسك في دوائر اجتماعية فائضة تزيد حياتك تعقيدًا وسطحية. العلاقة السليمة تقوم على التوازن في العطاء والاحترام المتبادل، لا على التضحية الزائدة التي تترك فارغًا، أو الانغماس في تفاصيل تستهلك طاقتك دون جدوى. وفي العمل كذلك، لا يليق بك أن ترضى بالقليل فتخنق طموحك، ولا أن تُحمّل نفسك فائضًا من الأعباء يجعلك أسير الإرهاق الدائم. الإنجاز الحقيقي هو أن تحافظ على توازنك، فتعمل وتطمح دون أن تستهلك ذاتك حتى آخر قطرة.

أما في الأهداف والطموحات، فالفائض لا يقل خطورة. أن تحمل

نفسك أكثر مما تطيق يجعلك تنهار قبل الوصول، وأن تضع أهدافاً أقل من قدراتك يعني أنك تظلم نفسك. المطلوب هو التركيز، أن تختار أهدافاً واقعية وملهمة تمنحك شعوراً بالمعنى والرضا. فالإفراط في الطموحات كالرضا بالقليل تماماً، كلاهما يبعدك عن طريقك الصحيح ويشتت طاقتك. إن الزيادة مثل النقص، كلاهما يخرجك من حالة التوازن. وكما أن القليل يطفئ شغفك، فإن الكثير بلا وعي يربكك ويستهلكك.

لهذا، تذكر دائماً أن الفائض لا يليق بك. مارس فن «الاكتفاء المدروس»، وخذ من العلاقات والعمل والأهداف ما يمنحك التوازن، وما يحافظ على سلامك النفسي وصحتك الجسدية، وما يعكس قيمتك الحقيقية. إن الحياة ليست سباقاً محمومًا على الكثرة والتكديس، بل هي فن اختيار ما يكفيك، وما يضيف قيمة حقيقية لروحك، وما يليق بك فعلاً.

الرسالة المئة:

احذر من الحل الدائم للمشاكل المؤقتة

صديقي العزيز،

عندما نواجه مشكلة أو تحديًا، قد يبدو من الطبيعي أن نبحث عن حل سريع وحاسم يريحنا من عبء التفكير والقلق. لكن من أهم قواعد النصح التي يجب أن نتذكرها هي: احذر من اللجوء إلى حل دائم لمشكلة مؤقتة. فليست كل أزمة تستحق قرارًا مصيريًا، وليست كل لحظة ضيق تحتاج إلى حلول جذرية لا رجعة عنها. إن استخدام قرار دائم لمواجهة ظرف مؤقت يشبه هدم بيت بأكمله بسبب صنبور يسرب الماء؛ إنه حل يتجاوز حجم المشكلة بكثير ويخلف وراءه خرابًا لا يمكن إصلاحه.

إن أغلب الأخطاء الكبرى تحدث عندما نتخذ قرارًا مصيريًا تحت تأثير لحظة انفعالية. شخص يقرر إنهاء علاقة مهمة بسبب خلاف عابر، أو آخر يستقيل من عمله بسبب موقف واحد أغضبه. المشكلة هنا تكمن في أننا نسمح لمشاعر مؤقتة بأن تملي علينا قرارات دائمة. فالحلول السريعة قد تمنحنا راحة وهمية للحظات، لكنها لا تعالج السبب الحقيقي، بل هي أشبه بالمسكنات التي تخفي الألم مؤقتًا، بينما يبقى السبب العميق قائمًا ويزداد تعقيدًا مع مرور الوقت، لنجد أنفسنا بعد فترة أمام المشكلة ذاتها، ولكن بشكل أكبر وأشد إيلامًا. الاختيار الأصعب، لكنه الأكثر حكمة، هو أن نميز بين المشكلة

العابرة والنمط المتكرر. أن نسأل أنفسنا بصدق: هل هذا الموقف مجرد حدث فردي، أم أنه جزء من سلسلة متكررة تكشف عن خلل جوهرى؟ هذا السؤال هو الفارق بين ردة الفعل الناضجة والاندفاع الطائش. فالمشكلة العابرة تحتاج إلى صبر ومرونة، أما النمط المتكرر فهو الذي قد يستدعي حلاً جذرياً. إن استثمار جهدنا في البحث عن الأسباب الحقيقية قد يستغرق وقتاً أطول، لكنه يجنبنا تكرار الندم ويمنحنا نتائج أكثر رسوخاً.

لهذا، تذكر دائماً: لا تجعل لحظة ضيق أو غضب تدفعك إلى قرار لا عودة منه. خذ وقتك، قس الأمور بميزانها، وافصل بين ما يحتاج إلى صبر وما يستدعي قراراً حاسماً. فالحياة بطبيعتها مليئة بالمشاكل العابرة التي تزول مع الوقت أو تحتاج إلى حلول بسيطة. والوعي الذي يجعلك تفرق بينها وبين المشاكل الجذرية هو ما يصنع الفارق بين حكمة التجربة وندم التسرع.

يسعدني أن أسمع رأيك في محتوى الكتاب، وذلك من خلال مشاركة
تقييمك على صفحة الكتاب في موقع **Goodreads**،
فملاحظاتك تهمني وتساهم في تطوير الإصدارات القادمة.