

رحلة إلى الذات التي نسيتهما
بين زحام الحياة وتوقعات الآخرين

أَيْنَ كُنْتُ حِينَ كُنْتُ أَنْتِ؟

كتاب فلسفي ونفسي
لاكتشاف ذاتك الحقيقية



تأليف

ملك مصطفى سلمان

«أين كنتَ حينَ كنتَ أنتَ؟»

مقدمة

إلى الشخص الذي أمسك هذا الكتاب،

ربما لأن عنوانه استفز سؤالاً داخله...

أين كنتَ حينَ كنتَ أنتَ؟

ربما لم تعرف لماذا توقفت عند هذا السؤال تحديداً.

ربما شعرت أن هناك شيئاً في داخلك يعرف الإجابة، لكنه لا يريد أن يقولها بصوت مرتفع.

أو ربما أنت واحد من أولئك الذين يعيشون أيامهم بشكل طبيعي جداً، يضحكون، يتحدثون، يذهبون إلى عملهم أو جامعتهم، يجلسون مع عائلاتهم وأصدقائهم، وينشرون صوراً تبدو جميلة...

ثم عندما يعودون إلى غرفهم في آخر الليل، ويغلقون الباب، ويختفي كل شيء حولهم، يشعرون بشيء لا يعرفون كيف يصفونه.

ليس حزناً تماماً.

وليس فراغاً تماماً.

لكنه ذلك الشعور الغريب بأنك موجود في حياتك...

لكنك لست حاضراً فيها بالكامل.

كأنك تمشي في طريق طويل، وتعرف أنك تمشي، لكنك لا تعرف لماذا اخترت هذا الطريق أصلاً.

تستيقظ كل صباح وتفعل ما اعتدت أن تفعله.

تدرس.

تعمل.

تتحدث.

تنجز.

تخطط.

تؤجل.

تقول: "لاحقاً".

لاحقاً سأفعل ما أحب.

لاحقاً سأهتم بنفسي.

لاحقاً سأبدأ من جديد.

لاحقاً سأعيش كما أريد.

لكن المشكلة في كلمة "لاحقاً" أنها تبدو دائماً قريبة...

حتى نكتشف يوماً أنها أخذت معها سنوات كاملة.

كبرنا ونحن نتعلم أشياء كثيرة.

تعلمنا كيف نقرأ ونكتب.

تعلمنا كيف نحصل على الدرجات، وكيف ننجح في الامتحانات، وكيف نبث عن وظيفة، وكيف نتعامل مع الناس.

لكن وسط كل هذه الأشياء، نسينا درساً ربما كان أهم من كل شيء:

كيف نعرف أنفسنا؟

لم يخبرنا أحد أن الإنسان قد يقضي سنوات طويلة وهو يحقق أهدافاً لم يخترها بنفسه.

قد يعيش الحياة التي تبدو صحيحة أمام الآخرين، بينما يشعر في داخله أنها ليست

حياته.

قد يختار تخصصاً لأن الجميع قال إنه مناسب.

وقد يعمل في مكان لأنه "فرصة جيدة".

وقد يدخل علاقة لأنه يخاف الوحدة.

وقد يستمر في شيء يؤذيه لأنه يخاف أن يقول: "لم يعد هذا يناسبني".

وفي كل مرة، يجد سبباً منطقياً للبقاء.

حتى يأتي يوم ويسأل:

وماذا عني أنا؟

ماذا عن الشيء الذي أريده أنا؟

ماذا عن صوتي الذي ظللت أؤجله؟

ماذا عن الأحلام التي أصبحت أنجل من الاعتراف بها؟

ربما المشكلة أننا تعلمنا منذ وقت مبكر أن نبث عن قبول الآخرين.

نريد أن يحبنا الناس.

أن نفتخر بنا أهلنا.

أن يرانا أصدقاءنا ناجحين.

أن يعتقد الآخرون أننا نسير في الطريق الصحيح.

وهذا ليس خطأ.

نحن بشر، ومن الطبيعي أن نحتاج إلى الحب والانتماء.

لكن المشكلة تبدأ عندما يصبح رأي الآخرين أقوى من صوتنا الداخلي.

عندما نختار ما يجعلهم راضين، حتى لو جعلنا نحن غير سعداء.
عندما نقول "نعم" بينما كل شيء في داخلنا يصرخ "لا".
عندما نخاف أن نكون مختلفين، فنختار أن نكون نسخة مقبولة بدل أن نكون أنفسنا.
ومع الوقت، يحدث شيء صامت.
نبدأ في فقدان أجزاء صغيرة من أنفسنا.
ليس دفعة واحدة.
بل قليلاً قليلاً.
حلم تؤجله.
رغبة نخفيها.
قرار نتراجع عنه.
كلمة لا نقولها.
حدود لا نضعها.
ثم نستيقظ يوماً ونكتشف أننا لا نعرف الشخص الذي ننظر إليه في المرأة.
وهناك شيء آخر جعل الأمر أصعب:
المقارنة.
نحن نعيش في زمن نستطيع فيه أن نرى نجاح الآخرين كل يوم.
نفتح الهاتف، فنرى شخصاً تخرج.
وشخصاً سافر.
وشخصاً بدأ مشروعاً.

وشخصاً تزوج.

وشخصاً اشترى منزلاً.

وشخصاً حقق حلمًا ظللنا نحن نؤجله.

فننظر إلى حياتنا ونشعر أننا تأخرنا.

لكننا ننسى شيئاً بسيطاً جداً:

نحن نرى من حياة الآخرين ما اختاروا أن يظهر لنا.

ولا نرى خوفهم.

ولا وحدتهم.

ولا فشلهم.

ولا الأيام التي بكوا فيها.

ولا المرات التي أرادوا فيها الاستسلام.

نرى النتيجة، ونقارنها ببدايتنا.

ثم نعاقب أنفسنا لأننا لم نصل بعد.

ومن هنا يبدأ سؤال آخر:

من قال إن حياتنا يجب أن تسير بالسرعة نفسها؟

لماذا نعتقد أن هناك عمراً محددًا لكل شيء؟

لماذا نشعر أن علينا أن نصل في وقت معين، وأن نتزوج في وقت معين، وأن ننجح في

وقت معين، وأن نعرف ما نريد في عمر معين؟

من كتب هذه القواعد؟

ومن قال إن الإنسان إذا تأخر قليلاً فقد خسر؟

هذا الكتاب لا يحاول أن يخبرك كيف تصبح نسخة أفضل من نفسك.
ربما أنت لست بحاجة إلى نسخة أفضل.
ربما أنت بحاجة فقط إلى أن تتوقف قليلاً...
وأن تعرف نفسك من جديد.
أن تسأل:

ماذا أحب؟

ماذا أكره؟

ماذا أخاف؟

ما الذي أفعله لأنني أريده؟

وما الذي أفعله فقط لأنني أخاف من كلام الناس؟

ما الذي يجعلني أشعر بأنني حي؟

وما الذي يجعلني أشعر أنني أعيش على وضع الطيار الآلي؟

أسئلة بسيطة.

لكن أحياناً أبسط الأسئلة هي أكثرها إزعاجاً.

لأننا قد نعرف إجاباتها منذ زمن، لكننا نخاف مما ستطلبه منا هذه الإجابات.

قد تكتشف أنك بحاجة إلى الاعتذار.

أو الرحيل.

أو البداية.

أو التغيير.

أو وضع حدود.

أو التخلي عن حلم لم يعد حلمك.

وقد تكتشف أن الشخص الذي كنت تحاول إرضاءه طوال هذه السنوات لم يعد موجوداً أصلاً.

وقد تكتشف شيئاً أكثر ألماً:

أنك كنت قاسياً على نفسك أكثر مما كان العالم قاسياً عليك.

لن يكون هذا الكتاب طريقاً مستقيماً.

ستجد فيه أسئلة أكثر من الأجوبة.

ستجد صفحات ربما تجعلك تتوقف قليلاً.

ربما تقرأ جملة وتشعر أنها كتبت عنك.

وربما تجد سؤالاً لا تعرف كيف تجيب عنه.

لا تتجاوز السؤال.

اكتب.

حتى لو كانت إجابتك كلمة واحدة.

حتى لو كانت الإجابة: "لا أعرف".

ف"لا أعرف" أحياناً تكون بداية معرفة طويلة.

لذلك ستجد في نهاية الفصول مساحات وأسئلة مخصصة لك.

لا تتعامل معها كاختبارات.

لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة.

اكتب كما أنت.

ليس كما يجب أن تكون.
لأن هذا الكتاب لا يهتم الشخص الذي تظهره للناس.
يهتم الشخص الذي تكونه عندما لا يكون هناك أحد.
وربما، بعد كل هذه الصفحات، لن تتغير حياتك في ليلة واحدة.
وهذا طبيعي.

العودة إلى النفس ليست قراراً واحداً.
إنها مجموعة قرارات صغيرة.
أن تقول "لا" عندما تريد أن تقول لا.
أن تختار شيئاً لأنك تحبه، لا لأن الجميع يحبه.
أن تتوقف عن مقارنة بدايتك بنهاية شخص آخر.
أن تسامح نفسك على أخطاء قديمة.
أن تسمح لنفسك بتغيير رأيك.
أن تعترف بأنك تعبت.
أن تبدأ من جديد دون أن تعتذر عن البداية.
أن تفهم أن التأخر ليس دائماً فشلاً.
وأن الطريق المختلف ليس بالضرورة الطريق الخطأ.
قبل أن نبدأ، أريد منك شيئاً واحداً.
لا تقرأ هذا الكتاب بسرعة.

لا تبحث عن جملة جميلة لتضعها في حالة واتساب، ثم تغلق الصفحة وتكمل يومك.

اقرأ ببطء..

توقف عندما تشعر أن هناك شيئاً يخصك.

اكتب.

اسأل نفسك.

واختلف معي إن أردت.

لكن لا تكذب على نفسك.

لأنك قد تستطيع أن تقنع العالم كله بأنك بخير...

لكن هناك شخصاً واحداً لن تستطيع الهروب منه.

أنت.

وربما تكون هذه الصفحات هي أول مرة منذ وقت طويل تجلس فيها معه.

لذلك...

خذ نفساً.

اترك العالم خارج هذه الصفحات قليلاً.

وانسَ للحظات من يريدك أن تكون.

ثم اسأل نفسك، بكل صدق:

أين كنتَ حينَ كنتَ أنتَ؟

ربما لا تعرف الإجابة الآن.

ولا بأس.

فهذا الكتاب لم يكتب لأني أملك الإجابة.

بل لأنني، مثلك تماماً، أؤمن أن بعض الأسئلة تستحق أن نقضي العمر كله ونحن
نقترب منها.
فلنبداً الرحلة.

الفصل الأول

من أنا بعيداً عن رأي الناس؟
من الصعب أن تعرف نفسك عندما يكون حولك الكثير من الأصوات.
صوت أمك يخبرك ماذا يجب أن تفعل.
صوت أبيك يخبرك ماذا يجب أن تصبح.
صوت أصدقائك يخبرك ما هو المقبول وما هو الغريب.
صوت المجتمع يرسم لك شكل الحياة "الطبيعية".
ثم يأتي صوت آخر..
صوت الإنترنت.
صوت الأشخاص الذين لا تعرفهم، لكنك تقارن حياتك بحياتهم كل يوم.
ومع كل هذه الأصوات، أين صوتك أنت؟
ربما لهذا السبب أصبح سؤال "من أنا؟" أصعب مما يبدو.
لأن الإجابة التي سنقولها غالباً ليست إجابتنا وحدنا.
سنقول اسمنا.

عمرنا.

دراستنا.

عملنا.

مدينتنا.

الأشياء التي نملكها.

الأشياء التي حققناها.

لكن لو أخذنا كل هذه الأشياء منا، ماذا سيبقى؟

لو لم يعد أحد يعرف اسمك، ولا وظيفتك، ولا شهادتك، ولا عدد الأشخاص الذين يحبونك، ولا عدد الأشخاص الذين يتابعونك...

من ستكون؟

قد يبدو السؤال فلسفياً أكثر من اللازم.

لكنه في الحقيقة سؤال يومي.

لأننا نعيش كثيراً ونحن نبني صورة عن أنفسنا بدل أن نعرف أنفسنا.

نريد أن نبدو أقوياء.

نريد أن نبدو ناجحين.

نريد أن نبدو سعداء.

نريد أن يعتقد الآخرون أننا نعرف تماماً ماذا نفعل.

حتى عندما نكون في الداخل مرتبكين.

تخيل أنك دخلت مكاناً مليئاً بالناس.

قبل أن تتكلم، ربما تفكر:

كيف يرونني؟

هل ملابسي مناسبة؟

هل كلامي غريب؟

هل سيحبونني؟

هل أعجبهم؟

هذا يحدث بشكل أكبر مما نعترف به.

نحن لا نعيش فقط التجربة نفسها.

أحياناً نعيش التجربة ونراقب أنفسنا من الخارج في الوقت نفسه.

نتحدث، ثم نفكر كيف بدونا ونحن نتحدث.

نضحك، ثم نتساءل إن كانت ضحكنا مزعجة.

نشارك رأينا، ثم نندم لأن شخصاً لم يوافقنا.

وكأننا أصبحنا جمهوراً لأنفسنا.

نعيش حياتنا، وفي الوقت نفسه نراقب أداءنا فيها.

وهذا مرهق.

لأن الإنسان عندما يقضي معظم وقته في محاولة أن يكون مقبولاً، قد ينسى أن يسأل:

هل أنا مرتاح وأنا أعيش بهذه الطريقة؟
هناك فرق بين أن تكون شخصاً جيداً، وبين أن تكون شخصاً يحاول دائماً إرضاء الجميع.

الشخص الجيد يستطيع أن يقول "لا".

الشخص الذي يخاف من رفض الآخرين لا يستطيع.

الشخص الجيد يساعد عندما يستطيع.

أما الشخص الذي يبحث عن القبول، فقد يساعد حتى عندما يكون منهكاً.

الشخص الجيد يحترم الآخرين.

أما الذي يخاف من خسارتهم، فقد يبدأ في خسارة نفسه حتى لا يخسرهم.

وهنا تبدأ المشكلة.

ليس لأن الآخرين سيئون دائماً.

بل لأننا أحياناً نعطي آراءهم سلطة أكبر مما تستحق.

قد يقول لك أحدهم:

"هذا الشيء لن ينجح".

فتتركه.

قد يقول لك آخر:

"أنت تغيرت".

فتشعر بالذنب.

وقد يقول شخص:

"لم أتوقع منك هذا."

فتبدأ في التشكيك بقرارك.

لكن منذ متى أصبح خيبة أمل الآخرين دليلاً على أنك أخطأت؟

فكر في عدد المرات التي غيرت فيها قراراً لأنك خفت من كلام الناس.

كم مرة أردت ارتداء شيء معين ولم تفعل؟

كم مرة أردت دراسة مجال معين وتراجعت؟

كم مرة أردت أن تبدأ مشروعاً، أو هواية، أو عادة جديدة، لكنك فكرت:

"ماذا سيقولون؟"

كم مرة بقيت في علاقة لا تسعدك لأنك خفت من الوحدة؟

كم مرة قلت "أنا بخير" حتى لا تضطر إلى شرح ما يحدث داخلك؟

وكم مرة قلت "لا يهمني" بينما كان الأمر يهكم جداً؟

نحن نعتقد أحياناً أن هذه الأمور صغيرة.

لكن الإنسان لا يخسر نفسه بسبب قرار واحد كبير.

غالباً يخسر نفسه من خلال تنازلات صغيرة تتكرر.

تنازل اليوم.

ثم تنازل غداً.

ثم بعد سنة يصبح التنازل أسلوب حياة.

المشكلة الأكبر أن إرضاء الآخرين يعطيك شعوراً مؤقتاً بالأمان.
عندما توافقهم، ترتاح.

عندما يمدحونك، تشعر أنك بخير.

عندما يرضون عنك، تشعر أنك اخترت القرار الصحيح.

لكن ماذا يحدث عندما يختفي هذا التصفيق؟

ماذا يحدث عندما تكون وحدك؟

هل يبقى القرار صحيحاً؟

أم أنك تحتاج دائماً إلى شخص آخر يخبرك أنك على الطريق الصحيح؟
إذا كان تقديرك لنفسك يعتمد بالكامل على رأي الآخرين، فسوف تتغير
صورتك عن نفسك كل يوم.

مدح اليوم يجعلك رائعاً.

نقد الغد يجعلك تشعر أنك لا تساوي شيئاً.

وهكذا تصبح حياتك معلقة بأيدي أشخاص آخرين.

ربما حان الوقت لتعلم شيئاً بسيطاً:

ليس كل رأي حقيقة.

ليس كل شخص يعرفك.

وليس كل شخص يحبك يعرف مصلحتك.

وليس كل شخص ينتقدك يكرهك.

وليس كل شخص يمدحك يحبك.

وليس كل شخص يخالفك على خطأ.

والأهم:

ليس عليك أن تجعل الجميع يفهمونك.

هناك قرارات لن يفهمها الآخرون.

وأحلام لن يروا قيمتها.

وطرق ستبدو لهم غريبة.

وهذا طبيعي.

أنت لا تحتاج إلى موافقة جماعية كي تعيش حياتك.

لكن هنا يجب أن نكون صادقين.

التحرر من رأي الناس لا يعني أن تصبح شخصاً لا يهتم بأحد.

لا يعني أن تقول:

"أنا أفعل ما أريد ولا يهمني أي شخص."

هذه ليست حرية.

هذه قد تكون أنانية.

الحرية الحقيقية أكثر هدوءاً.

هي أن تسمع آراء الآخرين دون أن تفقد صوتك.

أن تستمع للنصيحة دون أن تسلم حياتك لصاحبها.

أن تحترم خوف أهلك عليك دون أن تجعل خوفهم هو الذي يقرر مستقبلك.
أن تحب الناس دون أن تحتاج إلى أن يحبوا كل نسخة منك.
وأن تعرف أن رفض شخص لك لا يعني أنك مرفوض من الحياة.
اسأل نفسك الآن:

لو لم يكن هناك أحد سيعرف قرارك...

ماذا كنت ستختار؟

لو لم يكن هناك إعجاب.

ولا انتقاد.

ولا تعليقات.

ولا مقارنة.

ولا شخص ستحتاج إلى إثبات نفسك أمامه...

ماذا كنت ستفعل؟

خذ وقتك.

لا تجب بسرعة.

لأن أول إجابة قد تكون الإجابة التي تعودت أن تقولها.
نحن نحتاج أحياناً إلى الصمت حتى نسمع الإجابة الحقيقية
ثم اكتب هذه الجملة وأكملها:

"أنا لا أريد أن أعيش حياتي من أجل _____."

اترك الفراغ يأخذ وقته.

ربما تكون الإجابة شخصاً.

ربما خوفاً.

ربما مجتمعاً.

وربما...

صورة قديمة عن نفسك لم تعد تشبهك.

في النهاية، معرفة نفسك لا تعني أن تحصل على إجابة نهائية لسؤال "من أنا؟".

نحن لسنا أشخاصاً ثابتين.

نحن نتغير.

نكتشف.

نخطئ.

ندم.

نبدأ من جديد.

وقد تكتشف بعد سنوات أنك لم تعد تريد الشيء الذي كنت تريده اليوم.

وهذا ليس تناقضاً.

هذه هي الحياة.

المهم ألا تستيقظ يوماً وتكتشف أنك قضيت سنوات تحاول أن تصبح شخصاً آخر.

لذلك، قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي، تذكر شيئاً واحداً:

أنت لست الصورة التي صنعها الناس عنك.

ولست أخطاءك.
ولست إنجازاتك.
ولست رأي شخص أحبك، ولا رأي شخص كرهك.
أنت أكبر من كل هذه الأشياء.
وربما أول خطوة في طريق العودة إلى نفسك...
أن تتوقف عن سؤال العالم:
"هل أنا كافٍ؟"
وتبدأ بسؤال نفسك:
"هل هذه الحياة تشبهني؟"

الفصل الثاني

كيف أصبحنا نعيش لإرضاء الآخرين؟
في طفولتنا، كما نعرف كيف نقول "لا".
لا أريد.
لا أحب هذا.
لن أفعل.
ثم كبرنا.
وفجأة أصبح قول "لا" أصعب من فعل الشيء نفسه.
نتردد قبل أن نرفض دعوة لا نريد الذهاب إليها.

نشعر بالذنب عندما لا نستطيع مساعدة أحد.
نخاف أن نخبر شخصاً أننا تغيرنا.
نعتذر حتى عندما لا نكون مخطئين.
ونشرح قراراتنا وكأننا متهمون أمام محكمة، بينما هي في النهاية حياتنا.
فمتى حدث هذا التحول؟
متى أصبح رضا الآخرين أهم من راحتنا؟
ربما بدأ الأمر في مكان بسيط جداً.
في طفولتنا، كما نتعلم أن بعض التصرفات تجعل الكبار سعداء.
عندما نتصرف بطريقة معينة، نحصل على ابتسامة.
عندما ننجح، نشعر بالفخر.
عندما نطيع، يقال لنا إننا أطفال جيدون.
ومع الوقت، يبدأ عقلنا الصغير في ربط الحب بالقبول.
نتعلم، دون أن نشعر:
إذا كنت كما يريدون، فأنا محبوب.
وإذا خالفتهم، ربما أخسر هذا الحب.
ومع مرور السنوات، تكبر الفكرة معنا.
لكنها تتغير.
لم نعد نحاول إرضاء والدينا فقط.
نبدأ في إرضاء أصدقائنا.

زملائنا.

شريكننا.

أقاربنا.

المجتمع.

حتى الغرباء أحياناً.

نريد أن يرانا الجميع بصورة جيدة.

ونخاف جداً من أن يسيء أحد فهمنا.

هناك أشخاص قضوا سنوات من حياتهم وهم يحاولون أن يكونوا "الشخص الذي لا يزج أحداً".

يوافقون.

يساعدون.

يسامحون.

يتنازلون.

يسكتون.

وعندما يسألهم أحد:

"ماذا تريد أنت؟"

يصمتون.

ليس لأنهم لا يملكون رغبة.

بل لأنهم اعتادوا أن يسألوا الآخرين أولاً.

ماذا تريد أنت؟

ماذا يناسبك؟

ماذا يريحك؟

هل أنت موافق؟

هل أنت راضٍ؟

أما هم...

فجاء دورهم متأخراً جداً.

إرضاء الآخرين قد يبدو في البداية شيئاً جميلاً.

أن تكون لطيفاً.

أن تراعي مشاعر الناس.

أن تساعد من يحتاجك.

أن تتنازل أحياناً من أجل من تحب.

كل هذا جميل.

لكن هناك خطأ رقيقاً جداً بين الطيبة والتخلي عن نفسك.

الطيبة أن تعطي لأنك تريد أن تعطي.

أما التخلي عن نفسك فهو أن تعطي لأنك تخاف أن تُرفض إذا لم تعطِ.

الفرق بين الاثنين ليس في الفعل.

بل في السبب الذي وراءه.

تخيل شخصاً يطلب منك شيئاً.

وأنت متعب.

لديك الكثير من الأمور.

ولا تريد أن تفعل ما طلبه.

لكن بدل أن تقول:

"لا أستطيع."

تبتسم وتقول:

"أكيد."

ثم تغلق الهاتف وتشعر بالضيق.

ليس منه فقط.

بل من نفسك.

تسأل:

لماذا وافقت؟

كنت أستطيع أن أرفض.

لكن شيئاً داخلك كان يخاف.

ماذا لو زعل؟

ماذا لو اعتقد أنني تغيرت؟

ماذا لو لم يعد يحتاجني؟

ماذا لو ابتعد؟

وهنا نكتشف شيئاً مؤلماً:

أحياناً نحن لا نقول "نعم" لأننا نريد.

نقولها لأننا نخاف من عواقب "لا".
هناك كلمة صغيرة قد تغير الكثير في حياة الإنسان:
لا.

لا أستطيع.

لا أريد.

لا يناسبني.

لا أشعر بالراحة تجاه هذا.

لا أوافق.

لا أستطيع الاستمرار بهذه الطريقة.

هذه الكلمات ليست قسوة.

وليست وقاحة.

وليست دليلاً على أنك شخص سيئ.

إنها حدود.

والحدود لا تعني أنك تكره الآخرين.

تعني أنك تعرف أين تنتهي مسؤوليتك وتبدأ مسؤولية غيرك.

فكر في الأمر.

هل أنت مسؤول عن مشاعر الجميع؟

إذا غضب شخص لأنك رفضت شيئاً لا يناسبك، هل يعني ذلك أنك أخطأت؟

إذا شعر أحدهم بخيبة أمل لأنك اخترت طريقاً مختلفاً، هل يجب أن تغير طريقك؟

إذا لم يفهم أحد قرارك، هل يعني أن القرار خاطئ؟
نحن نخلط أحياناً بين إزعاج شخص وبين إيذائه.
هناك فرق.

قد يشعر شخص بالاستياء من حدودك، وهذا لا يعني أنك ظلمته.
قد لا تعجب شخصاً ما، وهذا لا يعني أنك سيئ.
وقد تخيب توقعات أحدهم، وهذا لا يعني أنك خيبت نفسك.
لكن لماذا نشعر بالذنب عندما نختار أنفسنا؟

لأننا لم نتعلم أن الاختيار بيننا وبين الآخرين يمكن أن يكون صحيحاً.
تربينا أحياناً على فكرة أن الشخص الجيد هو الذي يضحى دائماً.
لكن هل التضحية بلا حدود فضيلة؟

إذا أعطيت الجميع كل ما عندك، ماذا سيبقى لك؟
وإذا كنت دائماً الشخص الذي ينقذ الآخرين، فمن سينقذك عندما تنهار؟
ربما لا تحتاج أن تصبح أقل حباً.

ربما تحتاج فقط أن تتعلم أن تحب نفسك أيضاً.
وأحياناً لا نرضي الآخرين لأننا نحبهم.
نرضيهم لأننا نريد شيئاً منهم.

نريد القبول.

نريد الحب.

نريد أن نشعر أننا مهمون.

نريد ألا يتركونا.

نريد ألا يكرهونا.

نريد أن يقولوا:

"أنت شخص رائع."

ولهذا، يصبح رضاهم نوعاً من الإدمان.

كلما حصلنا عليه، شعرنا بالأمان.

وكلما فقدناه، شعرنا بالخوف.

فنبداً في مراقبة كلماتنا.

تصرفاتنا.

رسائلنا.

حتى تعابير وجوهنا.

هل غضب؟

هل تغير؟

هل أصبح بارداً؟

هل أنا السبب؟

وهكذا نتحول إلى أشخاص يعيشون في حالة دائمة من مراقبة ردود أفعال الآخرين.

وهذه ليست حياة هادئة.

هناك سؤال أريدك أن تفكر فيه:

هل أنت شخص لطيف فعلاً، أم أنك خائف من أن تكون غير محبوب؟

قد يبدو السؤال قاسياً.

لكنه يستحق التفكير.

لأن هناك فرقاً بين أن تكون لطيفاً لأن هذا جزء من شخصيتك، وبين أن تكون لطيفاً لأنك تخاف أن يتركك الناس.

الأول قوة.

والثاني خوف يرتدي ملابس اللطف.

وأحياناً، ندفع ثمن إرضاء الآخرين في أكثر الأماكن هدوءاً:

عندما نكون وحدنا.

قد تكتشف أنك غاضب.

لكن لا تعرف من ماذا.

متعب.

لكن لا تعرف لماذا.

مخنوق.

لكن لا تستطيع تحديد السبب.

ربما لأنك قلت "نعم" كثيراً، بينما كان داخلك يقول "لا".

ربما لأنك سكت عن أشياء كان يجب أن تتحدث عنها.

ربما لأنك سامحت قبل أن تُشفى.

وربما لأنك قضيت وقتاً طويلاً وأنت تمثل دور الشخص الذي يستطيع تحمل كل شيء.

لكن لا يوجد إنسان يستطيع تحمل كل شيء.

حتى أقوى الأشخاص يتعبون.
وحتى أكثر الناس صبراً لهم حدود.
لا تنتظر حتى تصل إلى مرحلة الانفجار كي تبدأ بوضع الحدود.
لا تجعل كل "لا" تتحول إلى غضب متراكم.
تعلم أن تتحدث مبكراً.
بهدوء.

بوضوح.
دون الحاجة إلى تقديم محاضرة طويلة لتبرير كل قرار.
ليس عليك أن تكتب تقريراً من عشر صفحات حتى تقول:
"لا أستطيع."
ولست مضطراً إلى اختراع عذر مقنع حتى يكون رفضك مقبولاً.
أحياناً:
"لا أريد"

سبب كافٍ.
لكن وضع الحدود ليس سهلاً.
في البداية، قد تشعر بالذنب.
قد تفكر أنك أصبحت أنانياً.
قد يصفك البعض بأنك تغيرت.
وقد يقول لك شخص اعتاد على تنازلاتك:

"أنت لم تعد مثل قبل."

وهنا لا تخف.

ربما فعلاً لم تعد مثل قبل.

وربما هذا هو المطلوب.

لأن النسخة القديمة منك كانت تقول نعم لكل شيء حتى لا تخسر أحداً.

أما النسخة الجديدة منك، فتعلم أن خسارة شخص أحياناً أقل ألماً من خسارة نفسك.

هناك أشخاص لن يحبوا حدودك.

لأنهم كانوا يستفيدون من غيابها.

وهناك أشخاص سيحترمونك أكثر عندما تبدأ في احترام نفسك.

وهناك أشخاص سيبتعدون.

وهناك أشخاص سيبقون.

وهذه هي الطريقة التي تكتشف بها العلاقات الحقيقية.

لأن العلاقة التي لا تستطيع أن تكون فيها نفسك، ليست راحة مهما بدت جميلة من الخارج.

لحظة صمت

توقف عن القراءة لدقيقة.

ضع الهاتف جانباً إن كنت تقرأ من الهاتف.

وأغمض عينيك.

فكر في شخص واحد تشعر أنك دائماً تحاول إرضاءه.

لا تحكم على نفسك.

فقط اسأل:

لماذا أحتاج إلى رضاه لهذه الدرجة؟

هل أخاف أن يتركني؟

هل أخاف أن يغضب؟

هل أشعر أن قيمتي مرتبطة بنظرته لي؟

هل أخاف أن أكون شخصاً سيئاً إذا رفضت له شيئاً؟

ثم اسأل نفسك سؤالاً أصعب:

لو كنت متأكداً أن هذا الشخص سيبقى في حياتي مهما قلت "لا"، هل سأظل أوافق على كل شيء؟

فكر جيداً.

قد تفاجئك الإجابة.

قبل أن تغادر هذا الفصل

قد تعتقد أن اختيار نفسك يعني أن تتوقف عن الاهتمام بالآخرين.

ليس هذا ما أقصده.

اختيار نفسك يعني أن تضع نفسك ضمن الأشخاص الذين تهتم بهم.

أن تعامل نفسك باللطف نفسه الذي تمنحه للآخرين.

أن تسأل نفسك:

"هل أنت بخير؟"

ليس فقط عندما يسألك الآخرون.

أن تقول لنفسك:

"لا بأس، لن أستطيع اليوم."

بدل أن تجبرها على الاستمرار.

أن تسامح نفسك.

أن تسمح لها بالتغيير.

وأن تفهم أن الحب الحقيقي لا يحتاج منك أن تختفي حتى يستمر.

في النهاية، لن تستطيع أن تجعل الجميع راضياً عنك.

حتى لو فعلت كل شيء بشكل صحيح، سيجد شخص ما شيئاً ينتقدك عليه.

وحتى لو كنت أفضل نسخة ممكنة من نفسك، سيعتقد أحدهم أنك لست كافياً.

لذلك، ربما السؤال ليس:

كيف أجعل الجميع يحبونني؟

بل:

كيف أعيش بطريقة تجعلني أحترم الشخص الذي أراه في المرأة؟

لأن الناس قد يصفقون لك اليوم وينسونك غداً.

وقد يمدحونك ثم ينتقلون إلى شخص آخر.

أما أنت...

فستبقى مع نفسك في كل يوم.

فلا تجعل الشخص الذي سيبقى معك إلى الأبد هو الشخص الوحيد الذي لا تحاول

إرضاءه.

لا تخسر نفسك حتى لا تخسر الآخرين.

الفصل الثالث

لماذا تبدو حياة الآخرين أجمل؟

في مكان ما من العالم، هناك شخص ينظر إلى حياتك الآن ويتمنى لو كانت حياته تشبه حياتك.

غريب، أليس كذلك؟

أنت تنظر إلى شخص آخر وتقول في داخلك:

"يا ليت حياتي مثل حياته."

وهو ربما ينظر إليك ويقول الشيء نفسه.

نحن نعيش في دائرة غريبة من المقارنة؛ نرى ما عند الآخرين، وننسى ما عندنا.

نرى وصولهم، ولا نرى الطريق الذي مشوه.

نرى ابتسامتهم، ولا نعرف كم مرة بكوا قبل أن يلتقطوا الصورة.

نرى النتيجة، ونجهل الثمن.

ثم نقارن حياتنا الحقيقية بصورة منتقاة من حياة شخص آخر.

كيف يمكن أن تكون المقارنة عادلة؟

منذ أن أصبح بإمكاننا رؤية حياة الآخرين طوال الوقت، أصبح من السهل أن نشعر بأننا متأخرون.

تفتح هاتفك لدقائق.

شخص تخرج.

آخر سافر.

شخص بدأ مشروعاً.

آخر تزوج.

شخص اشترى سيارة.

وآخر يعيش حياة تبدو مثالية.

ثم تغلق الهاتف وتسأل نفسك:

"وأنا؟ ماذا فعلت؟"

وقد تنسى كل الأشياء التي قطعها حتى وصلت إلى مكانك الحالي.

تنسى الأيام الصعبة.

المحاولات التي لم يصفق لها أحد.

المواقف التي تجاوزتها وحدك.

والأشياء الصغيرة التي نجحت فيها ولم تعتبرها إنجازاً.

لأننا نميل إلى النظر إلى ما ينقصنا أكثر مما ننظر إلى ما نملكه.

المشكلة ليست في أن تتمنى الأفضل.

الطموح جميل.

أن ترى شخصاً ناجحاً وتقول: "أريد أن أصل إلى هناك" شعور صحي.

لكن هناك فرقاً بين الإلهام والمقارنة.

الإلهام يجعلك تتحرك.

أما المقارنة فقد تجعلك تكره مكانك.

الإلهام يقول:

"إذا استطاع هو، ربما أستطيع أنا أيضاً."

أما المقارنة فتقول:

"لماذا هو هناك وأنا ما زلت هنا؟"

الأولى تعطيك أملاً.

والثانية تسلب منك السلام.

ولعل أكثر شيء ننساه هو أن لكل إنسان توقيته.

هناك من يبدأ مبكراً.

وهناك من يحتاج سنوات حتى يعرف ماذا يريد.

هناك من ينجح في العشرين.

وآخر في الأربعين.

هناك من يجد الحب بسرعة.

وآخر يحتاج وقتاً طويلاً حتى يجد الشخص المناسب.

وهناك من يعرف طريقه منذ البداية، وهناك من يمشي في عدة طرق قبل أن يجد الطريق الذي يشبهه.

ولا يوجد قانون يقول إن تأخرك عن شخص آخر يعني أنك فشلت.

أنت لا تتسابق معه.

أنت تعيش حياتك.

أحياناً نريد نتائج الآخرين، لكننا لا نريد حياتهم.

نريد نجاحهم، لكننا لا نريد تعبهم.

نريد أجسامهم، لكننا لا نريد سنوات التدريب.

نريد مشاريعهم، لكننا لا نريد المخاطرة.

نريد علاقتهم، لكننا لا نعرف ما مروا به حتى وصلوا إليها.
نريد صورتهم النهائية، لا قصتهم كاملة.
وهذا أحد أكبر الأوهام التي يمكن أن نقع فيها:
أن نعتقد أن حياة شخص آخر أجمل فقط لأننا رأينا الجزء الذي اختار أن يعرضه.
اسأل نفسك

متى كانت آخر مرة قارنت نفسك بشخص آخر؟
ماذا شعرت وقتها؟

هل شعرت بالحماس؟
أم شعرت أنك أقل منه؟

إذا كانت المقارنة تجعلك تشعر أنك بلا قيمة، فربما حان الوقت لتتوقف وتساءل:
لماذا أقيس قيمتي بما وصل إليه شخص آخر؟

نجاح شخص آخر لا يعني فشلك.
جمال شخص آخر لا يلغي جمالك.
رزق شخص آخر لا ينقص رزقك.
وتأخر شخص آخر لا يجعله أقل منك.

لكل إنسان قصة لا يعرفها الآخرون كاملة.
وقصتك أيضاً لم تنتهِ بعد.
ربما أنت لست متأخراً.

ربما أنت فقط تنظر إلى ساعة شخص آخر.

توقف قليلاً.

انظر إلى طريقك.

قد لا يكون الطريق الذي تمنيت أن تمشيه، لكنه الطريق الذي أنت فيه الآن. ويمكنك دائماً أن تغيّر اتجاهك.

لكن لا تجعل حياة الآخرين معياراً للحكم على حياتك.

فأنت لا تعرف أين سيأخذك طريقك غداً.

وقد يكون الشيء الذي تعتبره اليوم تأخراً...

هو بالضبط الشيء الذي سيجعلك تصل في الوقت المناسب لك.

لا تقارن الفصل الثالث من قصتك بالفصل الأخير من قصة شخص آخر. قصتك ما زالت تكتب.

الفصل الرابع

ماذا يحدث عندما تحقق أشياء لا تريدها أصلاً؟

أحياناً نصل إلى الشيء الذي كنا نظنه حلمنا، ثم لا نشعر بالسعادة التي توقعناها.

نحصل على الوظيفة.

ننجح في الدراسة.

نحقق هدفاً انتظرناه طويلاً.

نصل إلى المكان الذي قال لنا الجميع إن الوصول إليه هو النجاح.

ثم، وسط كل هذا، نشعر بشيء غريب:

لماذا لا أشعر بشيء؟

قد لا يكون هناك خطأ في الشيء الذي حصلت عليه.

ربما المشكلة أنك كنت تركض خلفه لأنك اعتقدت أن عليك أن تريده.

منذ الصغر، تتعلم أن هناك أشياء معينة يجب أن نسعى إليها: النجاح، المال، المكانة، الاستقرار، إعجاب الآخرين.

فتركض.

لكننا ننسى أحياناً أن نسأل أنفسنا:

هل هذا ما أريده أنا، أم ما تعلمت أن أريده؟

قد تحقق حلمًا، ثم تكتشف أن الحلم كان لشخص آخر.

قد تدرس تخصصًا لأن عائلتك تراه مناسبًا.

قد تعمل في وظيفة لأن الجميع يعتبرها نجاحًا.

قد تسعى وراء المال، بينما الشيء الذي تحتاجه فعلاً هو الراحة.

وقد تحاول أن تصبح شخصًا يفتخر به الآخرون، بينما أنت لا تشعر بالفخر تجاه الحياة التي تعيشها.

وهنا تظهر واحدة من أصعب لحظات الإنسان:

أن تحصل على ما تمنيت، ثم تكتشف أنك لم تكن تعرف نفسك جيدًا.

ليس عيباً أن تغير رأيك.

وليس فشلاً أن تكتشف أن الطريق الذي اخترته لم يعد يناسبك.

نحن نتغير.

والشيء الذي كان مناسباً لك قبل سنوات قد لا يكون مناسباً لك اليوم.
المشكلة ليست في أن تتغير رغباتك.

المشكلة أن تستمر في طريق لا تريده فقط لأنك تخاف أن تقول:
"لقد أخطأت الاختيار."

أحياناً الاعتراف بذلك ليس ضعفاً.

بل شجاعة.

تخيل أنك قضيت سنوات في صعود جبل، وعندما وصلت إلى القمة اكتشفت أنك
كنت تتمنى الوصول إلى جبل آخر.

هل ستكمل الوقوف هناك فقط لأنك تعبت حتى وصلت؟

أم ستسمح لنفسك بالنزول والبحث عن الطريق الذي تريده حقاً؟

لا تجعل الوقت الذي خسرتَه في طريق ما يجبرك على خسارة وقتك القادم فيه أيضاً.
ما مضى لا يمكن تغييره.

لكن ما سيأتي ما زال بين يديك. ثم اسأل نفسك:

هل أنا أعيش الحياة التي أريدها، أم الحياة التي تبدو جميلة أمام الآخرين؟
قد لا تكون الإجابة سهلة.

لكن لا تخف منها.

لأن معرفة الحقيقة، حتى لو كانت مؤلمة، أفضل من قضاء سنوات أخرى في حياة لا
تشبهك.

ليس كل وصول انتصاراً، وليس كل تغيير هزيمة.

أحياناً، أجمل ما يمكن أن تفعله بعد أن تصل...

أن تكتشف أنك تريد طريقاً آخر.

الفصل الخامس

الخوف من اختيار طريق مختلف

أحياناً لا نخاف من الطريق الجديد، بل نخاف من كلام الناس عندما نختاره.

نخاف أن يقولوا:

"لماذا غيرت؟"

"كان الأفضل أن تكمل."

"ماذا سيقول الآخرون؟"

فنختار الطريق الذي يعرفه الجميع، حتى لو لم يكن الطريق الذي نريده.

لكن الحقيقة أن حياتك ليست مشروعاً جماعياً.

أنت من سيعيش نتائج اختياراتك، وليس الناس.

لا بأس أن تبدأ من جديد.

لا بأس أن تغير حلمك.

لا بأس أن تختار طريقاً لا يفهمه أحد.

فليس شرطاً أن يفهم الآخرون طريقك حتى يكون صحيحاً. أحياناً يكون الطريق

المختلف هو الطريق الوحيد الذي يقودك إلى نفسك.

الفصل السادس

الفرق بين أن تكون وحيداً وأن تكون مع نفسك

الوحدة ليست دائماً أن تكون بلا أشخاص.
قد تكون محاطاً بالعشرات وتشعر أنك وحيد.
وقد تجلس وحدك وتشعر براحة لم تجدها وسط الجميع.
هناك فرق بين أن تهرب من نفسك، وأن تجلس معها.
نحن نخاف من الصمت أحياناً، لأنه يجعلنا نسمع الأشياء التي حاولنا تجاهلها.
لكن ربما أنت لا تحتاج دائماً إلى شخص ينقذك من وحدتك.
ربما تحتاج أن نتعلم كيف تكون صديقاً لنفسك.
اجلس معها.
اسمعها.
لا تحكم عليها.
فقد تكتشف أن الشخص الذي كنت تبحث عنه طوال الوقت...
كان أنت.

الفصل السابع

كيف ترجع لنفسك دون أن تهدم حياتك كلها؟
العودة إلى نفسك لا تعني أن تترك كل شيء..
لا تحتاج إلى تغيير حياتك في يوم واحد.
ابدأ بشيء صغير.
قل "لا" عندما تريد أن تقول لا.

ابتعد قليلاً عن الأشياء التي تستنزفك.

افعل شيئاً تحبه.

اكتب ما تشعر به.

توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين.

واسمح لنفسك أن تتغير.

ربما لن تعرف من أنت مباشرة.

لكن كل مرة تختار فيها ما يشبهك، ستقترب أكثر.

وفي النهاية، ستفهم أن العودة إلى نفسك لم تكن رحلة إلى مكان جديد...

بل كانت عودة إلى الشخص الذي كنت عليه قبل أن تنسى نفسك. لا تحتاج أن تبدأ حياة جديدة، أحياناً تحتاج فقط أن تعيش حياتك القديمة بطريقة تشبهك أكثر.

الخلاصة

حين تعود إلى نفسك

ربما لم تكن هذه الرحلة بحثاً عن إجابة بقدر ما كانت محاولة لطرح السؤال الصحيح.

سؤال بسيط، لكنه قادر على تغيير أشياء كثيرة في داخلك:

أين كنت حين كنت أنت؟

خلال صفحات هذا الكتاب، مررنا بين توقعات الآخرين، ومقارناتنا المستمرة، والخوف من الاختلاف، والرغبة في أن نكون مقبولين حتى لو كان ثمن القبول أن نبتعد عن أنفسنا. اكتشفنا أن الإنسان قد يعيش سنوات طويلة وهو يحقق حياة تبدو جميلة من الخارج، لكنه في داخله يشعر بأنها ليست حياته.

وربما أدركت الآن أن المشكلة لم تكن دائماً في الطريق، بل في أنك لم تتوقف يوماً

لتسأل:

هل اخترت هذا الطريق فعلاً؟ أم اخترته لأن الجميع قالوا إنه الطريق الصحيح؟

لا تنتظر أن تختفي كل مخاوفك حتى تبدأ.

ولا تنتظر موافقة الجميع حتى تكون نفسك.

ولا تبحث عن نسخة مثالية منك؛ فالحياة ليست مشروعاً للوصول إلى الكمال، بل رحلة لفهم الذات، وقبولها، ونموها.

ستخطئ، وستتردد، وستعود أحياناً إلى العادات القديمة. وهذا لا يعني أنك فشلت. يعني فقط أنك إنسان.

المهم أن تتذكر في كل مرة تضع فيها:

يمكنك أن تعود.

تعود إلى صوتك، إلى قيمك، إلى أحلامك التي تركتها جانبا، وإلى ذلك الجزء منك الذي ظل ينتظر منك أن تراه وتسمعه.

لا تجعل هذا الكتاب ينتهي عند آخر صفحة.

اجعله يبدأ هناك.

ابدأ بسؤال نفسك كل صباح:

ماذا أريد أنا؟

لا ماذا يريدون مني.

لا ماذا سيقول الناس.

لا ماذا يبدو أجمل أمام الآخرين.

ماذا أريد أنا؟

ثم امنح نفسك الشجاعة لتعيش الإجابة.

ففي النهاية، أصعب رحلة في الحياة ليست أن تجد مكانك بين الناس، بل أن تجد نفسك بين كل الأصوات التي أخبرتك من يجب أن تكون.

وحيث تصل إليها، ستكتشف أن العودة إلى نفسك لم تكن أنانية، ولا تمرداً، ولا هروباً من الحياة...

كانت، في الحقيقة، أول خطوة نحو أن تعيشها.

أين كنت حين كنت أنت؟

ربما لم تعد بحاجة إلى الإجابة بالكلمات.

عشها.

الكاتبة: ملك مصطفى سلمان