

فن الاستغناء

لا يجوز نشر هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي شكل من الأشكال أو نسخ مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو بطريقة إلكترونية أو بالتصوير أو ترجمته إلى أية لغة أخرى دون الحصول على موافقة الناشر والمؤلف مقدماً.

All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Bibliomania Ltd.



❖ الكتاب: فن الاستغناء

❖ المؤلف: محمد عثمان

❖ نوع العمل: تنمية وتطوير الذات

❖ الطبعة الأولى 1442 هـ - 2021 م - القاهرة

❖ الناشر: ببلومانيا للنشر والتوزيع - مصر

❖ رقم الإيداع: 2909 / 2021

❖ التقييم الدولي (ISBN): 9789779940113

❖ الرقم الكودي في ببلومانيا: bl00439

❖ الغلاف: ببلومانيا

❖ التنسيق الداخلي: ببلومانيا

❖ مدير عام: جمال سليمان - مدير إداري: ديانا حمزة - مدير تنفيذي: محمد جلال

❖ العنوان: عنوان (1): 15 شارع السباق - مول الميريلا ند - مصر الجديدة

❖ عنوان (2): 29 شارع الكمال - الأميرية - القاهرة

❖ تليفاكس: 002026337855 - 002026064518

❖ محمول: 00201208868826 - 00201030504636 - 00201210826415

❖ صفحة الدار على موقع فيسبوك: <https://www.facebook.com/bibliomania.eg/>

❖ الموقع الإلكتروني: www.bibliomaniapublishing.com

كل ما ورد في هذا الكتاب من أخبار وأحداث وآراء يعبر فقط عن رأي الكاتب، ولا يعبر بالضرورة عن رأي الناشر، ودون أدنى مسؤولية على دار ببلومانيا للنشر والتوزيع

فن الاستغناء

تنمية وتطوير الذات

محمد عثمان





www.bibliomaniapublishing.com

2021

فن الاستغناء



محمد عثمان

مهندس السعادة

مقدمة

يا ترى إيه سر مشاكلنا في الحياة؟؟؟

كثير منا بيعمل قيمة لحاجات كثيرة ملهاش قيمة أصلاً، وبنعجب ونشتكي منها ونحاول نبعد عنها بعد ما تكون تملكتنا فعلاً.

ولكن لما بنتخلص منها، ساعتها بنشوف قيمتها الحقيقية وبنندم.

علشان كذا لازم تفهم حياتك عبارة عن إيه، علشان مفيش حاجة تملكك، وترجع تندم.

حياة أي حد عبارة عن شوية دوائر، وعلشان تبقى قائد نفسك في حياتك، لازم ما تجبش نفسك جوا دائرة فيهم.

لازم تخرج برا... وتحرك الدوائر دي على مزاجك...

لأنك لو إتجست في دائرة منهم، هتتحرم من متعة باقي الدوائر... دا أولاً..

وثانياً مش هتجس أنك حر نفسك وهتجس بالعبودية...

مثلاً:

دائرة الضروريات... زي المأكل والملبس والسكن...

دائرة الزواج.. والأطفال.. والبيت...

دائرة الشغل.. والمال..

دائرة الحب.. والارتباط...

دائرة العادات السيئة.. زي التدخين أو إدمان الأكل أو الشهرة أو الإدمان عموماً...

وفيه دائرة لازم تكون مشتركة بين كل الدوائر دي، هي دائرة الدين والصلة بالله.

وعلشان تعرف تتحكم في دوائرك، لازم تتعلم فن الاستغناء.

وده اللي هتتعلمه في الكتاب ده، وحتكتشف إنك حتتعلمه بسهولة.

الفصل الأول

معنى الاستغناء

يعني إيه استغناء:

الاستغناء عن الشيء أو الشخص، معناه التخلي عنه وعدم احتياجه، وعدم التأثر بغيابه. "تضمن حرية الإنسان الحقيقية في مدى قدرته على الاستغناء، وتخلصه من قيود رغباته".

خليك فاكّر الجملة دي حتحتاجها كثير في حياتك.

أنواع الاستغناء

استغناء عما أمتلك

يعني إن الشيء أو الشخص معايا، ولكنى بستغني عنه وبتركه، برغبتي وإرادتي. زي اللي معاه فلوس...وبيتصدق بها كلها أو معظمها، هو كدا استغنى عن الفلوس بإرادته، على الرغم من إنها كانت ملكه. أو شخص متزوج، وبينفصل لأنه استغنى عن الطرف الثاني، أو عن الزواج عموماً. أو شخص بيستغني مثلاً عن عربيته، هو بيحب يمشى على رجله، كنوع من الرياضة. وأمثلة كثيرة في حياتنا عن حاجات بنملكها وبنستغني عنها بإرادتنا.

والأسباب اللي بتخليك تستغني عن شيء بعد امتلاكه هو أنك شفت قيمته الحقيقية بالنسبة لك وأنه مش مهم ليك.

أو اكتشفت أنك مش محتاجه بالدرجة اللي كنت فاكرها، فبتقرر تستغني وتخلي عنه.

أو بتستغني عنه مقابل هدف تاني أهم عندك.. زي الأعمال الخيرية مثلا، بنستغني عن اللي بنمتلكه علشان هدف أحسن وأهم وهو الثواب والقرب من الله.

وعموما قرار الاستغناء عن شيء ملكك قرار شجاع ...

لأن غريزة حب الامتلاك موجودة فينا دائما، حتى لما نستغني عن حاجة برغبتنا بنحزن عليها، ولكن دي أعراض مؤقتة...

وده يفسر ليه حاجات أو أشخاص بنشوفهم أحلى بعد ما بنسيبهم...

استغناء عن ما لا أمتلك

يعني أنا ليس معي الشيء أو الشخص، ولكن أنا لا أريده ولا بسعى لامتلاكه، ولا أشعر بالحرمان ناحيته.. مستغني عنه..

يعني مثلا أنا عايش على قدي وحياتي بسيطة بس مبسوط ومش عاوز فلوس كثير ولا بدور عليها.

أنا راضي كدا.. ومستغني..

زي مسكين وراضي ولا يسأل الناس حاجته.. ربنا قال عليهم.. يحسبهم الجاهل أغنياء من التّعفف...

﴿لِّلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أُحْصِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾.

سورة البقرة (٢٢٣)

أو مثلاً أنا شخص عازب (سينجل) ومش عاوز أرتبط ولا بدور على الارتباط، ولا على الزواج.

مبسوط كدا...ومستغني..

أو شخص ماعندوش أصدقاء، لأنه مش محتاج أصدقاء، ومش بيدور عليهم ولا حاسس بافتقاده للصداقة...ومستغني...

بمعنى عدم السعي وراء ما ينقصك، لأنك لا تحتاجه، ودا نوع مميز من الاستغناء خصوصاً في زمن كله اغراءات ورفاهيات والأغلبية يلهث وراءها، وفي زمن الأغلبية فيه لا تقلل احتياجاتهم ولكن تزيد باستمرار.

برغم إنه كلما قلت احتياجاتك.... زادت حريتك...

وكلما زادت احتياجاتك زادت قيودك..

ودا مثلاً سبب قلة الزواج وزيادة العنوسة، بسبب متطلبات الزواج في مجتمعنا اللي مالهاش فائدة، غير المنظرة الاجتماعية والتقليد الأعمى، وبالتالي دا عمل قيود كثيرة على الشباب، وقلل من حريتهم في قرار الزواج.

ودي فوائد "فن الاستغناء" وهو التخلي عن أيّ احتياجات أو متطلبات ليس لها قيمة في حياتنا.. غير وهم احتياجنا لها اللي زرعت جوانا عادات وتقاليده اجتماعية وأفكار غلط ورثناها...

أو أفكار وعادات غلط انتشرت بين الشباب وزرعت جواهرهم وهم الاحتياج لحاجات ليست لها أهمية.

ودا موجود في العالم كله مش في مجتمعنا فقط..

إمتى أختار الاستغناء؟

أختاره لما أكون محتاج الشيء أو الشخص، ولكني متضرر، أو بتأذي منه.

يعني ممكن يكون الشيء ده مؤذى لك زي المخدرات أو التدخين أو الأكل الكثير أو اللبس الغالي عليك..... إلخ

أو دخلت في علاقة مؤذية مع حد، أو الشخص ده سابتك أو أنت لازم تسببه، أو في حالات الوفاة وأنت مش عارف تعيش من غيره...

وقتها بتختار الاستغناء لأنه الأفضل لك...

بكدا تبقى بتبعد عن استعبادك وعن القيود اللي انت قيدت نفسك بها من غير ما تحس.

والأهم هو استغناءك عن حاجات كنت فاكرها هي الطريق الوحيد لسعادتك وإنها كل الدنيا بالنسبة لك، ودا يختلف من شخص للثاني.

فيه حد فاكـر الفلوس هو الطريق الوحيد لسعادته..

حد ثاني شايف الشهرة هي الطريق...

حد شايف الزواج هو الطريق..

حد شايف إنجاب الأطفال هو الطريق...

حد شايف الحب هو طريق سعادته..

وحد عاوز يمتلك كل حاجة أو مفيش حاجة بترضيه..

او تختار الطريق الحقيقي للسعادة وهو فن الاستغناء عن أي شيء ووضع كل شيء في مكانه الصحيح، وتشوف وتعرف القيمة الحقيقية لكل حاجة في حياتك...وتكسب حريتك.

الاستغناء في الدين

من قديم الأزل وكل الأديان السماوية بتعلمنا إزاي نتحكم في رغباتنا ومشاعرنا وأهواءنا. وبتعلمنا الاستغناء عن المغريات التي لا قيمة لها، وبتعلمنا الاستغناء عما نملكه وهو العطاء.

بتستغني بهدف العطاء... زي الإنفاق على الصدقات بدون مقابل مادي أو هدف غير أنه لله..

والدين ييعلمنا دايمًا العطاء بدون أي أهداف دنيوية... وده أسمى أنواع الاستغناء...

أنك تستغني عن شيء تملكه بالفعل وتعبت في الحصول عليه وبتجبه ، زي التبرع بالفلوس... أو بأرض لبناء جامع... أو بعقار ملكك لمؤسسة خيرية..... الخ..

قالي تعالى: "إِنَّ الْمُصَدِّقِينَ وَالْمُصَدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ". (١٨) (الحديد)

قالي تعالى: (لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ) (٩٢) (آل عمران)

ودا كله تشجيع للعطاء، والعطاء نوع من أنواع الاستغناء، وهو الاستغناء عما نملك بدون مقابل..

الاستغناء عن شهواتك

الدين يعلمنا الاستغناء عن الأكل والشرب والجنس والشهوات بالصيام...

ليه؟

لأن الاستغناء عنهم يعني التحكم في النفس وإحساس بالحرية... ودا معناه أنك تبعد عن شهوات الدنيا.. والماديات... وبالتالي دا بيرفع من سمو روحك ونفسك.

كمان بيعلى من قدراتك اللي بيتهم دفن كثير منها مع الانغماس في الماديات والشهوات..

علشان كدا أفضل أنواع الاستغناء هو الاستغناء عن ملذاتك وأهواءك...

وأساس قانون الاستغناء أنك تتخلى عن هذه الحاجة، أو تستغني عن مصدر الحاجة.

إزاي...؟

لازم تعرف الأول إيه الأشياء الضرورية اللي ماينفعش الإنسان يستغني عنها...؟؟

هي ببساطة المأكـل.. والملبس... والمسكن...

غير ذلك مش ضروري...ويمكن الاستغناء عنه دون جهد...

ودول أساسيات المعيشة اليومية... لأي بني آدم...ولكن هذا لا يجعلها قيود...لايمكن فكها....

فمن رحمة ربنا إن الأساسيات دي فيها وفرة وتعدد مصادر، بتخليك لا تنقيد بنوع أو بمصدر واحد.

يعني أنت في الطبيعي حر وكل القيود اللي حاسس بيها أنت اللي عملتها...
علشان كذا لازم تتعلم فن الاستغناء...

كيفية الاستغناء...

والاستغناء له أساسيات لازم تعرفها علشان تستغني، وله طريقة تفكير من ناحية مختلفة وخطوات لازم تمشي عليها، علشان تتعلم هذا الفن.

(١) دور على البديل

مفيش حاجة في الدنيا ملهاش بديل لأنه لا يوجد واحد واحد إلا الله سبحانه عز وجل....

ودا معناه تعدد المصادر... كل ما يكون عندك أكثر من مصدر لسد احتياجاتك... كل ما تكون حر وممكن تستغني عن أي مصدر فيهم بسهولة... إذا أردت ذلك...

ممكن تختلف الصور أو الأشكال أو المسميات ولكن هتاخذ منها ما كنت تفتقده، ومش مهم الشكل أو الاسم.

يعني أنت مش محتاج الأكل... أنت محتاج اللي يدخل معدتك بقدر ما يقيقك على قيد الحياة.. ويعطيك الطاقة للعمل والحركة.

ولكن الأكل بيتحول لمتعة وإدمان للناس كثيرة.

و دا هنتكلم عنه في الفصول القادمة...

الدليل أنك مش محتاج الأكل بحد ذاته كأكل، أنت ممكن تعيش طول عمرك على أي حاجة بتحتوي على المواد والفيتامينات والمعادن الضرورية للحياة فقط زي المحاليل مثلاً..

يعني أنت مش عاوز تجيب أكل غالي أو أكل معين، علشان تعيش بصحة كويسة. لأن الله سبحانه وتعالى نوّع وعدد مصادر الأكل، لتصل لأيدي الفقير قبل الغني.

وبالتالي أنت عندك القدرة عن الاستغناء عن أي مصدر للأكل، لكن انت بتختار مصدر ثاني يكون صحي أو أوفر لك أكثر مثلاً.

أنت مش محتاج اللبس، لكن انت محتاج:

أولا اللي يغطي جسمك....

ثانيا اللي يخلي مظهرك حلو ومقبول اجتماعياً...

يعني مش لازم تشتري لبس ماركات، لأن ممكن يكون فيه لبس عادي مقبول وسعره مناسب ويظهرك بشكل أحلى.

أو تجيب ماركة غالية جدا لمجرد إنها منظرة اجتماعية وفيه ماركة أرخص وبنفس الجودة.

يبقى عادي أنك تستغني عن الماركات، أو اللبس الغالي، لأن مصادر اللبس كثير جدا... وأقل حاجة ممكن تحقق الغرض المطلوب.

ولكن اللي بيوهمك بالاحتياج هي المنظرة أو الواجهة الاجتماعية اللي مش بتفيد ولا بتفرق في شخصيتك بشيء.

لدرجة إن فيه شخص مثلا ممكن يشتري قميص مش حلو عليه أصلا وغالي جدا لمجرد أنه ماركة مشهورة.

وشخص ثاني ممكن يستلف فلوس علشان يشتري لبس ماركة، كل ده ملوش هدف غير المنظرة والواجهة الاجتماعية اللي انت عايز تحصل عليها علشان تحس بقيمتك وأهميتك ...

ومن حقاك تتمنظر، بس لو حالتك المادية تسمح.. لكن أنت مش مضطر تعمل كذا.. لأن قيمتك جواك مش باللبس اللي بتلبسه ولا بأي حاجة براك ...

أنت مش محتاج البلد أو المدينة أو المحافظة اللي أنت عايش فيها، لكن محتاج الأهل والأصدقاء والمعارف وأماكن الخروج اللي في المكان.

ودي صفات ممكن تتوفر في أي مكان ثاني، مش في مكانك الحالي بس.

والله أمر بالهجرة إن استطعت؛ في حالة ضيق الحال أو الضعف، لأن أرض الله واسعة.

(إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيهِمْ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا فَأُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا)

سورة النساء. أية ٩٧

أنت ممكن تستغني عن أي مكان، وتروح مكان أحسن أو تجرب حظك فيه.

أنت مش محتاج الشغل، أنت محتاج مصدر رزق وإثبات الذات وحاجة تقدر تفيد نفسك والمجتمع بها.

ده ممكن تلاقيه في مليون شغل ثاني، مش شرط شغلك الحالي بس، اللي غالبا انت خايف تستغني عنه.

ساعتها بنقول عليه الخوف من المجازفة...

فرغم إنك ممكن تكون مش لاقى نفسك في الشغل ولا عجبك، لكن انت بتتردد إنك تمشي حتى لو حتلاقي نفسك في مجال ثاني.

المهم إنك تفكر إزاي تحقق عنصر إثبات الذات وتفيد نفسك وتفيد الناس، مش تبقى بتشتغل وخلص علشان الفلوس اللي هي أصلا ربنا ضمنها لعباده...

(وَكَايْنُ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)

سورة العنكبوت. آية ٦٠

دور على مضمون الشغل، وعلى أنك هتضيف فيه ولا لاء.. هتستفيد وتفيد ولا لاء....

واستغني عن أي شغل مش مقتنع به وبفايدته بدون أي خوف...

قال رسول الله -عليه الصلاة والسلام-: (إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتْقِنَهُ)، [١]

قال تعالى: (وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ)

سورة التوبة. آية ١٠٥

إزاي هتتقن عمل أنت مش مقتنع به ولا بتجبه...؟

استغني عن أي عمل لن تتقنه، ودور على غيره. لو بقي عندك أكثر من مصدر للرزق... دا هيخليك أكثر حرية وقدرة عن الاستغناء....

باختصار؛ لا تضع نفسك في "خانة اليك" ..

لأن كل شيء موجود بوفرة وله مصادر متنوعة. ودا هتحسه وتستوعبه لما تبص للمضمون مش لشكل الأشياء ومظاهر الأشخاص..
ساعتها هتقدر تفرق بين اللي أنت محتاجه واللي وهمت نفسك باحتياجك ليه...

٢) التخلص من وهم الاحتياج

يعني أنك مش محتاج أصلا، ولكن عندك وهم بالاحتياج، وده بيحصل كثير مع الحاجات الغير ضرورية في حياتنا.

وعشان تفرق بين الضروري وغير الضروري، بص على المضمون، واسأل نفسك الاستفادة من الحاجات دي إيه...؟

وهل مفيش مصدر ثاني يلبي الاحتياج دا...؟

وهل أنا محتاجه فعلا ولا لاء؟

هل هو من الضروريات زي مأكّل أو ملبس أو مسكن وله مصادر متنوعة، ولا من الاحتياجات الثانية اللي ممكن أشوف بديل عنها؟؟؟

يعني أنت مثلا مش محتاج صداقة "حسن" كشخص، لكن محتاج جدعنة "حسن" معاك وحب "حسن" لك، وإخلاص "حسن".

ودي صفات هتلاقها في ناس كتير غير "حسن"...

يعني لو "حسن" مش موجود فدا يبقى عادي، لأن صفاته اللي أنت محتاجها موجودة في ناس تانية ممكن تدور عليها.

أنت موهوم باحتياجك لـ "حسن" كشخص، لكن ده مش حقيقي.

وفي حالة أنك لم تجد صداقة الأشخاص؛ استغني عنها بصداقة الأشياء زي قراءة الكتب، ممارسة الرياضة، التأمل، أو بصداقة نفسك، لأن صداقة الأشخاص لن تؤثر على حياتك اليومية، فهي غير ضرورية.

أنت مش محتاج "سارة" كزوجة، وأنتي مش محتاجة "أحمد" كزوج.

لكن محتاجين صفات الزواج اللي موجودين فيهم وهي الراحة والأمان والسكن والمودة والرحمة والرغبة الجنسية.

ودي حاجات مش مرهونة بأشخاص معينين زي "سارة" أو "أحمد"، لكن موجودة في ناس كتير وأنت اللي بتختار المناسب لك.

اللي خالانا نتوهم إن مفيش غير الشخص دا إننا نسينا المضمون.

والمضمون هو إن مفيش شخص واحد فقط يمتلك المعاني اللي بنحتاجها، ولكن موجودة بنسب متفاوتة من شخص للتاني.

فيه أشخاص فيهم مزيج بنحبه على بعضه ودا اللي بنختاره دايما، لكن إذا كان الأحسن والمناسب إننا نستغني عنه؟؟؟

فدا ممكن يكون عادي وأنت بس أوهمت نفسك إن مفيش غيره يمتلك ما تحبه ويقدر يلبي احتياجاتك.

ولو مش لاقى ده في حد ممكن تستغني عن الزواج، لو مش لاقى اللي يكملك ويبقى سند وقوة لك ويوفر لك وتوفر له الراحة والأمان يبقى مالوش لازمة.
ركز في حياتك العملية أو مع إخوانك وأسرتك وأصدقاءك...

لأن عدم الزواج لن يؤثر على حياتك اليومية، لأنه غير ضروري، مش شرط وجوده علشان تعيش مبسوط.

والدليل على كدا إن ناس كتير عاشت أو عايشة من غير زواج أو أولاد.
زي أرامل كتير مثلاً في سن صغير رفضوا أنهم يتزوجوا تاني، واستغنوا.
أو حد قرر يتفرغ لحياته العملية ودراسته وشغله مثلاً..

حد هيسأل... بس الزواج سُنّة عن النبي عليه الصلاة والسلام، وسنة حياة.
فعلا دي حقيقة ولكن ليس بفرض. وده دليل إنك ممكن تستغني عنه.
وعندنا أنبياء لم يتزوجوا، زي سيدنا عيسى وسيدنا يحيى..

وفيه أئمة لم يتزوجوا، زي ابن تيمية والإمام الطبري والإمام النووي...

كل الشخصيات دول قرروا عدم الارتباط أو الانشغال بالزواج والأولاد عن أمر يرونه
أسمى وأجلّ، خاصة وأنهم يرون أن الزواج ليس واجباً، وإنما الزواج سنة.

كما أخبر النبي - صلى الله عليه وسلم -: (النكاح من سنتي، فمن رغب عن سنتي
فليس مني).

والسنة ليست كالفرض، فالزواج يكون فرض عين في حال الشخص الذي يخاف على
نفسه من الوقوع في الفاحشة، وليس لديه القدرة على الصبر، وإذا لم يتزوج سيقع يقيناً
في الحرام، ففي تلك الحالة يُصبح الزواج في حقه فريضة.

سبب الرغبة الزيادة الرئيسي لكل ما سبق هو وهم الاحتياج....

أنت اللي عملت القيمة لكل حاجة ملهاش قيمة، أو إديتها قيمة فوق قيمتها الطبيعية.

فبدأت الحاجات دي تسيطر عليك وعلى حياتك..

أنت اللي كبرت الموضوع... والموضوع بسيط...

كل شيء هتديله قيمة زائدة عن قيمته، هيتحول على سبيل المجاز لإله صغير
يستبدك، وهيبقى صعب تتحرر منه.

(٣) القضاء على الرغبة

الاحتياج هو عبارة عن رغبة الانسان في شيء أو شخص معين، أو ممكن نقول هوى النفس.. وبالتالي يأخذ جزء من تفكيره في كيفية الحصول عليه.

بمعنى أنا عاوز دا، إذن أنا محتاجه..

بس مش معنى كدا إني ما أقدرش أقول مش عاوز دا، إذن أنا مش محتاجه..

يعني أنت اللي بتقرر أصلا...

بمعنى أنك لو قضيت على الرغبة هتقضي على الاحتياج وبالتالي هتستغني.

اللي بيعمل إحساس الافتقاد والحرمان هو الرغبة اللي لسه موجودة عندك تجاه الشيء أو الشخص، عشان كدا إجبار نفسك على البعد عنه مش استغناء..

أو مش استغناء كامل، لأنك بعدت عنه ولكن تأثير البعد هيفضل موجود. علشان لسه حاسس بالافتقاد وبالتالي هترجع للشيء أو الشخص ده في وقت من الأوقات.

يبقى الحل أنك تبقى مقتنع أنك مش عاوز...

ودي فائدة أول خطوتين، أنك بتتأكد أنك مش عاوز؛ وبالتالي مش محتاج، وبكدا تبقى حققت اخر خطوة وقضيت على الرغبة.

تبقى استغنيت فعلا من غير ما هتحس بالافتقاد أو الحرمان ومن غير تأثير فعلي على حياتك، وتبقى أتممت خطوات الاستغناء.

وهنشوف تطبيق الاستغناء في باقي نواحي حياتنا في باقي فصول الكتاب...

قصيدة حاجات

فيه حاجات ناقصة فينا..... علشان ندور إزاي نكمل
 زي حاجات كان لازم تنكسر..... علشان تكون أجمل
 وحاجات افكرناها..... هي حياتنا وهي كل الدنيا
 وعلى طول سببناها..... ودورنا على حاجات تانية
 ونفضل تايهين..... بين الحاجات ومش عارفين
 الحقيقة اللعينة..... إن كل الحاجات أصلا فينا
 وإحنا اللي بنديها القيمة ممكن نخليها... فوق أو تحت
 وأنا سببت كل الحاجات... ومن بعد ما سببتها ارتحت

الفصل الثاني

الاستغناء وفراق الحبيب

وما الحب إلا رغبة في الحبيب؛ لأجل اكتمال شعور الوجود، أنا هنا، أنا موجود، أنا محبوب..

والدليل وجود من يحبني ويحتاج لي وأنا أحبه وأحتاج إليه، فأنا أكشف له نقاط ضعفي، التي لا أكشفها لأحد، حتى يسد ثغرات ضعفي بمواطن قوته، والعكس صحيح.

هي عملية بناء متبادلة، وشعور متبادل بالوجود...

عملية الحب تعتبر عملية إثبات وجود وإرضاء غرور...

وده ركن من أركان الحب..

غير أنه عملية عاطفية متكاملة بين طرفين وراحة وسكن وأمان وسبب لإنتاج ذرية جديدة للحياة.

فيه ناس أحيانا يتدخل في أي علاقة عاطفية لمجرد إرضاء غرورها وإحساسها بوجوده فقط... لكن في الآخر تنتهي بالفشل والفراق.

لأن الحب الحقيقي لازم يبقى كامل الأركان، مش غرضه إثبات الوجود فقط.

إثبات الوجود هاجس عند أي إنسان ممكن يحاول يثبتته أو يلاقيه في الشغل، أ

وفي وسط شلة أصدقاء لما يلفت نظرهم بهزاره أو بحركة علشان يقول أنا هنا.
أو في الشهرة وعلشان كذا الشهرة إدمان وشهوة لأنها إثبات قوي للوجود...
وحتى في التعبير عن الحب بالعملية الجنسية؛ فهو ليس تعبيراً عن الحب فقط؛ بل
عملية لإثبات الوجود، وإثبات الرجولة أو إثبات الأنوثة.
علشان كذا الخلل في العلاقة الجنسية ممكن يؤثر على العلاقة العاطفية وعلى قوتها.

التخلص من علاقة مؤذية

إزاي أتخلص من علاقة مؤذية؟

سؤال مهم جداً...

إزاي أستغني عن الطرف الآخر اللي بيأذيني وأنا فاهم كدا ومش مصدق؟؟؟
 أو فاهم كدا وبستعبط. بحاول ألاقى مبرر لاستمرار العلاقة... علشان خايف أبعد عن
 الشخص دا، لأنني حاسس إنني مضطر أكمل....!!!
 أقول لا دا بيحبني بس... هو اللي عصبي شوية، لا أصلي أنا اللي قصرت، لا هو مش
 قصده، هو بس طبعه وحش، وهكذا...
 إزاي أعيش عادي بعد فراق الحبيب، سواء فراق برغبة منك أو كان فراق غصب
 عنك...

وليه بيعاني منه أغلبنا...؟؟

احتمال لعدم النضج، مما يؤدي إلى وهم الحب، وبالتالي وهم الاحتياج...

- أنا مش قادر أعيش من غيرها.

- أنا مش قادرة أعيش من غيره.

- حياتي واقفة.

- مش قادر أحب تاني.

- حاسة إنني ناقصني حاجة.

- ماليش نفس حتى أشتغل.

- الوقت بيعدي عليا بصعوبة.

دي بعض أفكار وخواطر ناس، استعبدتهم أشخاص آخرين باسم الحب....

كل شيء أو شخص في الدنيا له أهمية وله قيمة معينة، لو إديته قيمة زيادة عن قيمته استحوذ عليك، وبالتالي يحصل خلل في المعادلة ودا اللي بيخليك تتأذى حتى نفسك، لو إديتها فوق قيمتها تستحوذ عليك وتجرك ورا أهواءها وإلى الغرور والتكبر....

إيه هي المعادلة؟

أي شيء وأي شخص = مجرد سبب في حياتي

إيه هو الخلل؟

أي شيء وأي شخص = هو محور وكل حياتي

وده الخلل اللي بنقع فيه في حياتنا وفي علاقتنا مع غيرنا... اللي بيخلينا نحس إن حياتنا وقفت.

كل شخص يمر في حياته كان مجرد سبب لشعوري بالسعادة أو لحزني أو لتغيير حياتي للأحسن أو للأسوأ، أو علشان أتعلم حاجة من تأثيره في حياتي، أو سبب لرزقي أو فقري.

في الآخر هو سبب وعامل مؤثر في حياتي وليس سبب لحياتي.

لو طبقنا خطوات الاستغناء اللي اتفقنا عليها قبل كدا على علاقات الحب هنلاقي:

(١) دور على البديل

أنت مش محتاج الشخص اللي بتجبه، أنت محتاج إحساس جبه لك واحتياجه لك. وبالتالي إحساسك بوجودك جوه علاقتك به.

وده سهل تلاقيه مع أشخاص تانية لأنه زي ما هو كان يبجبك، فيه ناس تانية ممكن تجبك، لأنك نفس الشخص.

وزي ما كنت بتسد احتياجاته، هتقدر تسد احتياجات غيره، لأنك نفس الشخص.

وبالتالي هتحس بوجودك عن طريق أي حد تاني تختاره أو مناسب لك.

وتقدر تستغني عن العلاقة اللي اخترت أنك تستغني عنها....

أنت برضوا محتاج الراحة والأمان ودول مش مقترنين بشخص واحد في حياتك.

كل الموضوع أن الصفات دي بتختلف من شخص للتاني بنسب متفاوتة.

أنت بتختار مزيج أو (package) ناقصه حاجة وزايدة حاجة ثانية، بس مش مضطر تستمر معاه غصب عنك، ولا مضطر تكمل معاه علشان تفضل مبسوط..

لأنك ممكن تلاقي نفس الإحساس مع صحابك، مع إخوانك، في شغلك، بس الفرق هيكون أنها علاقة مش عاطفية بين راجل وست؛ بس ممكن تستغني بيها لأنها هتوفر لك جزء كبير من الأحاسيس اللي محتاجها من العلاقة العاطفية.

ودي فائدة تعدد مصادر الحاجة، يعني تعدد مصادر الحب..

وبالتالي مفيش مصدر واحد يقدر يخليك محتاجه لوحده، أنت اللي بتعمل كدا في نفسك.

حبي لشغلي وكياني.. ده مصدر حب

حبي لأخواتي وأسرتي وحبهم لي.. ده مصدر حب

حب أصدقائي وحب الناس حواليا.. ده مصدر حب

حب العطاء للغير.. ده مصدر حب

حب القراءة أو الكتابة أو الرياضة وأي هواية.. ده مصدر حب

الحب العاطفي لطرف آخر.. ده مصدر واحد فقط للحب

ولكن ليس كل الحب...

طيب هتسألني أنا ممكن أستغني عن حبه لي واحتياجه لي وإحساسي بوجودي معاه،
 طب حبي أنا له واحتياجي له؟
 ودي ثاني خطوة من خطوات الاستغناء...

٢) التخلص من وهم الاحتياج

أنت مش محتاج للشخص، أنت محتاج للمضمون زي ما اتفقنا..
 وهو إحساسك بالحب وبالمشاركة واحتياجك لحد تكشف له عن نفسك وضعفك
 ويكون ونس لحياتك.
 ودا مش مرهون بشخص واحد في الدنيا، أنت موهوم باحتياجك للشخص دا لأنك
 توهمت أنه هو المصدر الوحيد والرئيسي لسد احتياجك.
 مفكرتش أنه كان مجرد سبب لكدا، ودا اللي أثبتناه في أول خطوة وهو تعدد
 المصادر.
 يعني طالما السبب دا راح أو شايف أنه مؤذي، ممكن تستغني عنه وتدور على سبب
 ثاني.
 الحب العاطفي بين الجنسين مش محور حياة، دا مش الحاجة اللي ممكن تأثر في
 حياتك اليومية.

ولا من الضروريات اللي إنكلمنا عليها زي المأكل والملبس والمسكن.

٣) القضاء على الرغبة

اقضي على الرغبة هتقدر تستغنى....

أنت مش عاوز دا، يبقى عادي تستغني، مفيش حاجة تقدر تقيدك، أنت اللي بتقيد نفسك...

ودا اللي بتحقيقه لما تطبق تعدد المصادر وتدور على البديل...

ولما تفهم ان احتياجك كان مجرد وهم، وقتها هتقضي على رغبتك وتستغني..

قصيدة بقيت ما أهتمش

زمان كنت بزعل على كل شيء إتمنيته..... ومآتمش
 دلوقتي كبرت وبقيت بنسي كل شيء..... ومآ أهتمش
 واللي كان مهم في حياتي زمان دلوقتي..... متهمش
 حتى القميص بخرج بيه ونسي أكويه وبسيبه.. متكرمش
 والفرق كان إيه..... بين دلوقتي وزمان
 إغيرت كدا ليه..... وأنا نفس الإنسان
 كل الحكاية أني فهمت..... ده بعد ما إتألمت
 فعرفت طبع الحياة..... ودلوقتي إتعلمت
 إن الحياة مهما أعافر فيها..... أو كنت بجاهد
 على حاجات مش هلاقيها..... ليه لسه هناهد
 وحياتي مش واقفه عليها..... فقررت أكون زاهد
 أستغني ومتكلمش..... وبقيت ما أهتمش

الفصل الثالث

الاستغناء وافتقاد الأب والأم

الأب والأم علاقة لها طابع خاص.

حب الأب والأم لأولادهم هو حب دون أي هدف أو أي مقابل، حب غير مشروط...
حب لا يتأثر ولا ينقص...

وده حب ربنا زرعوا في قلوبهم، علشان يقوموا بالصفة الربوبية في الأرض.

الله سبحانه وتعالى هو الرب الأكبر، وجعل من الأب والأم أرباب في الدنيا لأطفالهم...

علشان كدا ربنا كرمهم وجعل بر الوالدين فرض علينا، حتى وإن كفروا، وجعل الجنة تحت أقدام الأمهات بسبب المهمة العظيمة اللي بيقيموا بها في الدنيا...

وهي صفة الربوبية...

وبالنسبة لك الأب والأم كانوا سبب لوجودك وسبب لتربيتك إلى أن تكبر وتبقى
شخص واعى..

ودورهم العظيم يخلص وتبدل الأدوار..

وتبقى أنت أب أو تبقى أنتي أم في حياتك، غير أنك هترعاهم كما ربياك صغيرا..

ولكن يظل الأب والأم سبب في الدنيا انت لم تختاره، ولكن ربنا أنعم عليك به، وفيه
غيرك لم يجد هذه النعمة...

ولكن الله جعل في الدنيا أسباب ثانية، علشان تقوم بهذا الدور، زي الرسول صلي الله
عليه وسلم - كان يتيما - ولكن الله عز وجل وفر له أسباب لتربيته..

أواه الله تعالى في كنف جده ثم عمه حتى صار سيداً من سادات مكة وحكمائها.
 (أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى (٦) وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى (٧) وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى (٨) فَأَمَّا الْيَتِيمَ
 فَلَا تَقْهَرْ (٩) وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ (١٠) وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (١١))

سورة الضحى

الحمد لله على نعم الله علينا....

أيوا فيه بديل للأب والأم لأن ربنا هو المربي الأكبر لنا كلنا، وهو مسبب الأسباب..
 ممكن يبقى أبوك موجود وتلاقيه ضال وغير مسؤول أو مدمن أو مش بيقوم بدور
 الأب...

وتلاقي خالك أو عمك أو الأخ الأكبر هو الأب الحقيقي ليك...

ممكن أمك تموت وهي بتولدك وتبقى خالتك أو عمك أو حتى جارتك هي الأم
 الحقيقية ليك...

ودا بنشوفه كثير في حياتنا اليومية..

حتى في وجود الأب والأم بتلاقي بديل شبيه ليهم - لكن مش زيهم طبعاً - ودا
 بيحصل في الزواج..

الابن يشوف في مراته الأم، وأحياناً بيديها قيمة أكبر وده اللي ممكن يوصله للعقوق
 ويفضل زوجته على أمه..

والبنت بتشوف في زوجها الأب من ناحية السند والأمان وتحمل مسؤوليتها ودي من واجبات الزوج وكأنه بيكمل مشوار الأب..

ولو طبقنا خطوات الاستغناء على الأب والأم مش هيبقى استغناء عنهم وهما عايشين، لأن الاستغناء معناه إنك هتبعد عنهم، ودا غلط حتى لو مش محتاجلهم، ساعتها حيبقى اسمه عقوق...

لأن الأب والأم علاقة لها طابع خاص حتى لو وصلنا لمرحلة الاستغناء عن رعايتهم، هيفضل لهم تأثير معنوي إيجابي في حياتنا...

ولكن في حالة فقدان الأب والأم أنت مستغني...

لأن فيه بديل وحياتك مش هتقف، بالعكس ممكن تبقى أحسن...

خصوصا لو افتقدتهم في سن صغير، هتتحس بالمسؤولية والضغط اللي ممكن يخرجوا منك قدرات ومهارات كتير ممكن تكون ماتعرفهاش في نفسك...

ودي أمثلة قليلة لشخصيات عظيمة كانوا أيتام...

أرسطو..

لم يعلم المراهق الصغير أرسطاطيوس وهو يبكي على والده الراحل الذي توفي تاركا إياه، أن القدر يخبئ مفاجآت.

الأولى: أنه سيتعلم على يد أعظم فيلسوف في العالم وأصل الفلاسفة، حسبما يطلقون عليه، «أفلاطون»، وكان «أرسطو» من ألمع تلامذته، بقي معه نحو عشرين عاماً كاملة حتى وفاته.

أما المفاجأة الثانية فهي: أن فيليب ملك مقدونيا سيستدعيه سنة ٣٤٣ ق.م لتعليم وتربية ابنه الإسكندر الأكبر، وقد قام أرسطو بتعليم الإسكندر الأكبر وهو في سن الرابعة عشرة وأصبح صديقا له، ليصبح أرسطو بذلك واحداً من أشهر الأيتام الذين غيروا مجرى تاريخ الفلسفة في العالم، بل أسسوا لها.

دافنشي..

بين أوجاع اليتيم والمعاناة من مرض عسر القراءة والكتابة، عاش دافنشي صاحب أسطورة لوحة الموناليزا، الذي يؤكد العلماء أنه واحد من أكثر رسامي العالم موهبة وأكثرهم عبقرية على الإطلاق.

فقد كان و آينشتاين يتسمان بذكاء خارق فوق المعتاد، لدرجة أن العلماء حاروا في رسومات «دافنشي» وأكدوا أنها ليست خطوطا حقيقية، وإنما مجموعة رموز رياضية تتجمع في كل لوحة لتعطى شفرة ذات مغزى معين.

ليس هذا وحسب، فقد استطاع «دافنشي» رسم تصور مبدئي لأكثر من ٤٠٠ اختراع، منها ما تم تطبيقه بعد موته بنصف قرن، ومنها ما لم يطبق حتى الآن، ومنها على سبيل المثال وضع رسم هندسي لأول طائرة.

ولا يعرف العديد من الناس أن دافنشي لم يكن رساما وفقط، لكن كان نحاساً وعالم بصريات وعالما في مجالات الحركة والماء، وكانت مكتشفاته وفنه ناتجين عن شغفه الدائم باكتشاف كل جديد في الكون، مثله كمثل معظم الأيتام بعد خروجهم من الملجأ.

مانديلا..

في ١٨ يوليو ١٩١٨ استقبل العالم اليتيم الذي لن يكون التاريخ بعده كما كان قبله، فـ «نيلسون مانديلا» أول رئيس أسود في جنوب أفريقيا، كافح حتى قضى على العنصرية بين السود والبيض، واستطاع أن يرد كرامة عرق كامل كانت حقوقه مهدورة من قبله، وانتُخب في أول انتخابات متعددة وممثلة لكل الأعراق.

وبالرغم من أن «مانديلا» سجن ٢٧ عاماً وراء القضبان، فإنه بعد خروجه استطاع أن يتلقى ٢٥٠ جائزة، منها جائزة نوبل للسلام عام ١٩٩٣.

وأثر وداع «مانديلا» في ٥ ديسمبر ٢٠١٣ في العالم كله، بعد أن حفر في قلوبنا قصة لواحد من أعظم أيتام العالم الذين غيروا شكل التاريخ.

خليك متأكد طالما ربنا توفاهم، يبقى دورهم خالص..

أنت مش محتاجلهم، بالعكس ده دورك أنت جه...

ربنا شايفك خلاص بقيت مؤهل أنك تعيش من غيرهم...

الإحساس بالعرفان والذنب

كان نفسي بابا يعرف أنا بحبه قد إيه...

كان نفسي أقول لاما بحبك...

أنا ما كنتش مهتم بيهم وحسيت إنني أهملتهم لما ماتوا...

كان مفروض أبقى معاهم وقت أطول من كدا...

إتلهيت في حياتي عنهم...

دي خواطر طبيعية، لأننا ما بنحسش بتقصيرنا معاهم، لأنهم ببساطة مش بيحسونا بكدا، هما عاوزين يشوفونا مبسوطين حتى لو مقصرين في حقهم، بس إحنا بنحس بكدا بعد فقدهم...

بنحس قد إيه معرفناش نرد جزء من أفضالهم علينا، ودا طبيعي لأن حبهم ليك حب غريزي مطلق.

عمرك ما هتتعرف تعمل معاهم زي ما عملوا معاك، بس بتحاول تعمل اللي تقدر عليه... دي أحاسيس مختلطة بين العرفان بالجميل والذنب بعدم رد هذا الجميل، أنهم كانوا يستحقوا منك أكثر بكثير، بس أنت ما لحقتش تثبت دا أو ترده ليهم.

التخلص من الإحساس بالذنب ورد الجميل

ومن رحمة ربنا أنه إذانا الفرصة إننا نعرف نرد جزء من الجميل، حتى بعد وفاتهم، لأنه عليهم بالمشاعر اللى احنا حاسينها وبنحسها..

فأنعم علينا بعمل الخير للمتوفي، وبالتالي زيادة حسناتك وحسنات المتوفي.

كرم من ربنا وفرصة ليك أنك حتى بعد الوفاة أنك تعمل حاجات إيجابية للمتوفي سواء كان الأب أو الأم...وكمان ممكن تحج مكانهم حتى بعد وفاتهم.

ممكن تدعي لهم على طول....

ممكن تنفق صدقات أو تقرأ قرآن على أرواحهم....

المفروض تعمل حاجات من دى، بدل البكاء والحزن عليهم. علشان بعدها حتحس براحة نفسية وعدم إحساس بالذنب.

وكمان هيفيدهم ويزود من حسناتهم وحسناتك إن شاء الله....

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له، رواه مسلم

وأي إحساس بالرغبة في وجود حد متوفي مجرد خيال في دماغك لا هيتحقق ولا ضروري يتحقق.

شوف حياتك واقضي على أي إحساس افتقاد، لأنه مش حقيقي.....

كل اللي تقدر تعمله الدعوات والأعمال الخيرية زي ما قلنا...

الفصل الرابع

الاستغناء وإدمان الأكل

كثير من الناس للأسف يتعاني من إدمان الأكل.

بمعنى آخر أنك لا تستطيع التوقف عن الأكل، مما يؤدي إلى زيادة مفرطة في الوزن وصعوبة الحركة والتنفس. وكمثال أمراض مزمنة زي السكر وأمراض القلب والنقرس وغيرها....

فعندما ينغمس الشخص في تناول الأغذية ذات السكريات العالية، أو الدهون، أو كليهما معاً فإن ذلك يحفز نظام المكافأة بالمخ بطريقة مماثلة تماماً كالتي تحدث في حالة تعاطي المخدرات، فعندما يتناول الشخص طعاماً معيناً يتم إفراز "الدوبامين" بصورة كبيرة مما يجعل المخ في النهاية يبحث فقط عن هذا النوع من الطعام المليء بالدهون والسكريات، ويُدمن الشخص الأحاسيس الجيدة المقترنة بهذه الأنواع من الأطعمة، ويصبح من المستحيل عليه رفض شريحة من كيك الشوكولاتة تماماً مثلما لا يستطيع مدمن الكوكايين رفض كمية من الكوكايين مُقدمه له.

مش قادر أبطل أكل.

بعمل رجيم على طول بس بفشل.

أنا بحب الأكل لأنه بيحسن مزاجي.

ما بعرفش أكون مبسوط غير بالأكل.

لما بزعل بصبر نفسي بالأكل كثير.

لما بفرح بحب آكل كثير.

مش متخيل اليوم يعدى من غير ما أكل كثير.

بشم ريحة الأكل بضعف.

بنلاقى إن صاحب هذه الخواطر بيدخل في صراع نفسي رهيب، بين الآثار الجانبية السلبية اللي بتحصله نتيجة الأكل الكثير وبين إدمانه وحبه للأكل.

وبعد محاولات فاشلة لتطبيق نظام غذائي صحي، يلجأ لعمليات تصغير المعدة أو لأدوية تسد النفس وغيرها، واللي ليها آثار جانبية أسوأ.

ودي النتيجة الطبيعية لعملية "التأليه"...

*يعني إيه تأليه؟

هو الخلل اللي في المعادلة اللي اتكلمنا عنها قبل كده..

المعادلة:

أي شيء وأي شخص = مجرد سبب في حياتي

الخلل:

أي شيء وأي شخص = هو محور وكل حياتي

= تأليه الشيء أو الشخص

وهو عمل قيمة للشيء فوق قيمته الحقيقية مما يؤدي إلى استحواذه عليك واستعبادك، ويؤدي إلى الضرر الجسدي - الأمراض - والضرر النفسي بعدم الثقة في النفس والتعرض للتنمر والرفض الاجتماعي والجوع إلى الانعزال.

أنت خليت:

الأكل = محور حياتك

الأعراض الناتجة عن تأليه أي شيء واستعباده لك، أنك بتعمل طقوس العبادة اليومية.

بتصحى علشان تأكل...

بتروح الشغل علشان تأكل...

بترجع من الشغل علشان تأكل...

بتخرج مع صحابك علشان تأكل...

بتسهر وتبفكر وأنت بتأكل....

لما بتزعل أو بتفرح بتأكل....

أنت ربطت عنصر الأكل بكل تفاصيل حياتك...

ونتيجة استعباد أي شيء لنا هي الضرر الجسدي والنفسي، لأنه ضد طبيعة الحياة.

وطبيعة الحياة هي أن محور كل الكون هو الله عز وجل.

فقمة الحرية، ألا شيء يمتلكك إلا الله.

ليه تقيد نفسك وتستعبد نفسك لشيء لمجرد أنك أوهمت نفسك باحتياجك له وإديته قيمة غير قيمته؟

لو طبقنا خطوات الاستغناء على الأكل...

١) دور على البديل..

طبعا الأكل من الضروريات، ولكن ليس محور حياتك.

أنت مش محتاج الأكل ولكن محتاج العناصر والفيتامينات اللازمة للحياة، والطاقة اللازمة للحركة والعمل.

وزى ما قلنا قبل كذا إنك ممكن تستغني عن الأكل وتعيش على المحاليل وبصحة جيدة كمان.

ومن نعمة ربنا علينا أنه خلى للأكل مذاق جيد حتى لا نأكل وإحنا متضررين، لأننا لازم نأكل علشان نعيش، بس مش بنعيش علشان نأكل!

متعة المذاق مؤقتة ومش بالكمية، بالعكس الكمية الكثيرة بتفسد متعة المذاق، لأننا بتزهق من الطعم الواحد علشان كذا لما بتأكل سكريات كثيرة بتحتاج حاجة حادقة ولما بتأكل حوادق كثيرة بتحتاج حاجة مسكرة.

إيه اللي بيخليك تأكل أكثر بكثير من الطاقة اللي محتاجها بدون أي فائدة، و اللي هتتحول لدهون في جسمك بس وشكلك يبوظ، وتبقى مش واثق من نفسك، ويجيلك أمراض كمان!!!

مفيش أي سبب منطقي يخليك تعمل كدا...

لوفكرت في الأكل من هذا المنطلق هتلاقي نفسك بتأكل أقل من ربع الكمية اللي بتأكلها حاليا وععيش عادي وبصحة كويسة ومبسوط.

٢) وهم الاحتياج

بعد التعود على إن الأكل حاجة موجودة في كل تفاصيل حياتك اليومية سواء كنت بتفرط في الأكل عموماً، أو في نوع معين من الأكل زي السكريات والدهون، تبدأ تتوهم إنك مش هتقدر تعيش مبسوط غير بالأكل الكثير.

في حين إن الإنسان العادي عايش مبسوط من غير ما يعمل كدا، وأنت بتشوفه وبتزعل أنك مش زيه!

هو مبسوط من غير الأكل وشكله حلو!

لكن أنت عبد للأكل اللي ما تقدرش تعيش طبيعي من غيره، أو من غير ما تفرط في الأكل بمعنى أدق...

وده وهم الاحتياج...

أنت مش محتاج تأكل كثير طول اليوم علشان تبقى مبسوط، لأن الأكل مش هيضيف لحياتك حاجة تبسطك، هو بيضيف وزن على وزنك فقط.

أنت لما تأكل وأنت زعلان مش هتنبسط ولا مشاكلك هتتحل، بالعكس هتجس بالذنب تجاه نفسك أنك لسه بتأكل ووزنك بيزيد، وبالتالي زودت مشكلة إضافية تفكر فيها غير المشاكل اللي مزعالك..

كل دي أوهام أنت اللي حطيتها في دماغك لما قررت تخلي الأكل يستعبدك، فهي مش حقيقية.

٣) القضاء على الرغبة

لما تقتنع بالقيمة الحقيقية للأكل، رغبتك بشراهة في الأكل هتروح، وساعتها هتستغني من غير أي تأثير أو إحساس بالافتقاد والحرمان، هتلاقي نفسك طبيعي وتأكل كميات بسيطة تخليك تقدر تعيش وتتحرك، وهتلاقي وزنك بيقل بالتدريج ومش هترجع للإدمان ده تاني لأنك سايبه عن اقتناع وبقضائك على رغبتك فيه.

لكن احذر الأوهام اللي ممكن تجيلك لما تبدأ تعمل كذا!

زي شكك إن دا قرار غلط دلوقتي أو مش وقته..

أو تقول إنك مش مبسوط..

دا معناه ان الوهم لسه في دماغك..

الجوع الوهمي في البداية

لما بتقلل في أكلك في الأول، يبدأ يجيلك إحساس وهمي بالجوع ويأثر على مزاجك، ده مش جوع؛ دي المساحة الزيادة الفاضية اللي في المعدة بتطالبك إنها تتملي، لكن أنت مش جعان، لأنك كلت اللي جسمك محتاجه وبكدا أنت شبعت عملياً.

شعور الجوع الوهمي ممكن يجيلك في الأول بس، لكن بيروح مع أول أسبوع لأن المساحة الفاضية هتفهم إنها مجرد مساحة زائدة وهتبدأ في التقلص حتى تصل للحجم الطبيعي.

وكم ان هيبقى أسلوب حياتك ومش هتحتاج أنك تعمل ريجيم أصلاً... ولا عملية علشان تجبر نفسك ما تأكلش، وكأنك محتاج لجام لنفسك، إنما أنت بني آدم حر وأرقي وأسمي من كدا...

الموضوع كله في إيدك أنت... وأنت اللي بتختار...

ولما تروح تعمل عملية وتغير خلقة ربنا ساعتها عمرك ما هتعرف ترجع طبيعي وتستمتع بالأكل أصلاً... أو حتى تأخذ أدوية تسد نفسك وتلاقي نفسك مكتئب.

علشان المشكلة لسه موجودة....

أنت بتعمل ريجيم وبتخس وبتتخن ثاني.... ليه؟

لأنك بتجبر نفسك على كدا علشان تحافظ على شكلك بس أو علشان أي سبب ثاني، لكن أساس المشكلة لسه موجود وهو عمل قيمة زيادة وتأليه الأكل..

فطبعي بترجع تأكل ثاني ويزيد وزنك ثاني، لأن الوهم لسه جواك، وكل اللي أنت عملته أنك أجبرت نفسك على تقليل الأكل بس لم تحل المشكلة، وده مش استغناء.. لأنك لسه مفتقد الأكل..

إنما الاستغناء أنك تبعد عنه دون أي رغبة فيه ودون أي تأثير في حياتك، ودون أي إحساس بالافتقاد أو الحرمان...

والحديث الشريف قالنا على التقسيمة المثالية في الأكل..

عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ؛ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صَلْبُهُ ؛ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالََةَ فَنُثْلُ لِبَطْنِهِ وَنُثْلُ لِسَرَايِهِ وَنُثْلُ لِنَفْسِهِ)

رواه أحمد (١٦٧٣٥) والترمذي (٢٣٨٠)

إلهاء الذات بالملذات

يحصل في حالة أنك عاوز تهرب من مشاكلك أو تلهي نفسك عن التفكير فيها، فتبدأ في الإفراط في شهوة معينة..

ممکن تفرط في الأكل، أو نوع معين من الأكل زي السكريات والدهون أو المشروبات الغازية. مثلاً...

في ناس ممكن تفرط في النوم كنوع من الإلهاء والهروب....

أو الإفراط في أي شهوة من الشهوات عموماً للإلهاء...

وعلشان هو مبدأ غلط من الأساس، فالهروب مش حل للمشكلة بالعكس، بيأجلها فقط وبيطول من عمرها....

مفيش حل أحسن من المواجهة...ممكن تتعب في الأول أو تتوتر أو تتضايق...حبيقي مؤقتاً.. وبعدها هتوصل لحل أكيد وتصرف صح مع المشاكل دى...حتى لو بشكل جزئي بس هتحس براحة وأمان مش هيدهولك الهروب....

هنرجع لموضوع الأكل بالأخص ولما تهرب بالأكل الكثير.....

ده أولاً، هيزود مشكلة الوزن الزيادة لمشكلتك اللي بتهرب منها وكدا مشاكلك زادت مشكلة...

ثانياً، هييجليك إحباط أكثر واكتئاب لأنك بعد الأكل مش هتتحس أنك عملت حاجة لأن المشكلة زي ماهي ولسه في دماغك مش هتنساها، وكمان هتتحس بالذنب أنك بتزود في وزنك، وده هيخليك تحزن أكثر.

يعني في كل الأحوال مش هترتاح لكن هتتعب أكثر.

لكن في حلول أكيد أحسن من كذا...

حتى الهروب له أصول وممكن نهرب بشكل عملي مفيد..

تحويل الطاقة السلبية لإيجابية

في حالة أنك خلاص مش قادر تفكر في حاجة دلوقتي ومحتاج تفصل شوية...

هنا هنعمل عكس نظرية إلهاء الذات بالملذات... هنستخدم طريقة تحويل الطاقة من سلبية لإيجابية...

إزاي...؟

مش هنهرب من المشكلة بعمل مشكلة جانبية ثانية...

زي اللي بيحصل في الإلهاء...

بالعكس أنت وقتها هتشغل نفسك بنشاط تاني بس إيجابي، زي ممارسة الرياضة أو القراءة أو تنزل تتمشي أو تتكلم مع حد قريب منك... وهكذا

والأنشطة دي هتفيدك جسدياً أولاً، وثانياً هتساعدك تفكر أحسن، وغالباً هتلاقي الحل وانت بتمارس الأنشطة دي.

حتى لو مش هتلاقي حل هتتحسن معنوياً ونفسياً لأنك أنجزت شيء مفيد، هيفتح نفسك لحل مشكلتك الأساسية، ويخلي مخك مستعد أكثر لحل المشكلة..

وفي النهاية كل حاجة في إيدك أنت...

وأنت اللي بتقود وتدير نفسك.

ياريت تحسن قيادة نفسك وما تخلّش حاجة هي اللي تقودك، وإلا ستسقط إلى الهاوية..

قصيدة الصبح مريح

وأنا سببت كل شيء ملوش في حياتي معنى....
 ورُحت لنفسي وطبّطت عليها....
 ما أنا كنت السبب في كل أذى في يوم وجعنا....
 ومعلش بقي سامحيني وعدّيتها....
 وأنا سببت أيّ حد كنت عامله قيمة.... وهو ملوش...
 وسببت كل حاجة افكرتها عظيمة... وهي فاشوش...
 وطبيعي وده العادي... إننا نتعلم من الماضي...
 لكن ما أنكرروش...
 وأنا حطيت كل شيء وكل حد في مكانه الصحيح....
 والصبح ممكن يكون صعب.... لكن في نهايته مريح...

الفصل الخامس

الاستغناء والتدخين

من أكثر الظواهر السلبية انتشاراً وأطولها عمراً، ومن الأسباب الأساسية لحالات الوفاة وطبعاً كلنا عارفين أضرار التدخين وأولهم المدخنين أنفسهم... وأنا كنت منهم في يوم من الأيام.

بس بنعمل نفسنا مش واخدين بالناس من الأضرار دي.. حتى لا نشعر بالغباء، بسبب إننا بندمر صحتنا، وفلوسنا في حركة واحدة، ضربة سلبية مزدوجة يعني.

أغلب الناس مش عارفين يبتلوا تدخين لاعتقاد أي مدخن أنه موضوع صعب وعاوز استعداد نفسي وخطة قبلها، وده تفكير خطأ شائع.

طب الصعوبة فين؟ الصعوبة كلها في الدماغ وطريقة التفكير في الشيء.

صعوبة البعد عن التدخين تكمن في نظرتك للتدخين والقيمة اللي أنت إدهاله ودي نظرية التأليه، اللي إتكلمنا عنها في الفصول السابقة..

نظرية التأليه

وهو عمل قيمة للشيء فوق قيمته الحقيقية مما يؤدي إلى استحوازه عليك واستعبادك، ويؤدي أيضاً إلى الضرر الجسدي والأمراض والضرر النفسي مثل عدم الثقة في النفس واحتقار الذات...

ودا سببه خلل المعادلة اللي عملته بإيدك.

التدخين أو السجارة = محور وكل حياتي = تأليه

وممكن والدك كمان كان مدخن، وانت لاقيت نفسك بتمارس طقوس العبادة اليومية..

الصبح بعد ما تصحى .. بعد الفطار ... في الشغل ... بعد الغداء ... كل ساعة بتعيشها،
بتقدم فروض الطاعة للإله الصغير بتاعك، وأي مدخن بيحس بالعبودية واحتقار الذات
وعدم الثقة، ولكن مش عارف يعمل إيه وحاسس أنه مضطر لكدا..
ويقول:

ما أقدرش أبطل تدخين ...

مش هعرف أشتغل وأخرج وأعيش حياتي...

صعب أبطل.....

إتعودت على السجارة تفضل في إيدي....

مش هعرف أركز وأفكر زي الأول..

صعب أبطل، وهقضي يومي إزاي من غير السجارة؟

دي الحاجة الوحيدة اللي بتبسطني وبتصبرني

هبقى عصبي جدا ومش هتحمل...

هي اللي بتهدينيهي وهي وهي.....

وكل دي خواطر ناس خدعها وهم الاحتياج، كلها تماثيل وهمية في دماغنا لإله صغير اسمه السيجارة أو التدخين، لو كسرتها يبقى أنت بطلت تدخين مبدئيًا، أيوا الموضوع بالبساطة دي وعن تجربة....

كل الفكرة أنك تشوف التدخين بصورته وقيمه الحقيقية، وفي وقتها تبقى تخلصت منه.

لأن الصعوبة مش في الإدمان ولكن في وهم الاحتياج، لو الموضوع كله إدمان فقط سينتهي التدخين من الحياة.

طبعاً لو طبقنا نظرية الاستغناء على التدخين مش هندور على البديل، لأن دي حاجة مالهاش فائدة علشان نشوف بديل لها، ماينفعش أقول لمدمن هروين بطل تعاطي هروين وخذ كوكايين بداله مثلاً...

وما ينفعش تعمل أي حاجة على أنها بديل للتدخين، لازم تكون حياتك زي ما هي وعلى طبيعتك، وتخرج وتشتغل وتعمل كل حاجة عادي جداً، علشان التدخين مالوش أي فائدة أصلاً وغير مؤثر تماماً على حياتك اليومية.

وبكدا هنكمل على ثاني خطوة وهي:

التخلص من وهم الاحتياج

وهو الاحتياج مع التدخين قوى ومتراكم من ساعة ما تبدأ تدخين، وأنت بتوهم نفسك أنك ما تقدرش تعيش من غير السيجارة، وأن السيجارة بتشاركك كل حاجة وتوفر لك الدعم وكل حاجة أحلى بيها.

مع أنك قبل ما تبدأ تدخين كنت عايش عادي ومبسوط، كنت بتعمل كل حاجة من غيرها في أكلك وشربك وشغلك وخروجك، زيك زي أي إنسان غير مدخن وسعيد في حياته ..

وفجأة تلاقي نفسك مش مبسوط من غير سيجارتك العزيزة.

شفت الوهم خلاك حتى تنسي أنك قبل التدخين كنت عادي ومبسوط ودلوقتي شايف أن حياتك صعب تتعاش من غير تدخين وكأنك إتولدت بتدخن.

وهو احتياج بتعيشه كل يوم، مع فنجان القهوة أو كوباية الشاي، إنها لازم تكون بسيجارة عشان تبقى حلوة.

مع أنك لو جربت تشربهم من غير سيجارة هتحس طعمهم الحلو بجد، فالتدخين بيقلل حاسة التذوق أصلا.

أنا كنت بدخن سيجارة مع القهوة والشاي علشان أضيع الطعم المر للسيجارة، مش أكثر، ولما بطلت تدخين لاقيت نفسي بشرب شاي وقهوة قليل، فعرفت إنني كنت بشربهم كثير علشان أغير طعم المرار اللي في لساني بسبب القطران والنيكوتين، مش كيف ولا حاجة.

لكن وهم وتأليه للسيجارة وبالتالي طبيعي تتحول لعبد لها ...

وعلشان تهرب من الحقيقة بتقول لنفسك أنك عاوز تدخن بمزاجك علشان عاوز كدا... لكن أنت عارف أنك عبد لها، استحوذت عليك لما دخلتها في كل تفاصيل يومك...

الأكل والشرب... والنوم والصحيان والشغل والخروج ...

وكل مرة بتواجه نفسك بتقنع نفسك أنك أكيد في يوم هتبطل تدخين وتسترد حريتك ثاني، بس إمتى؟ وأنت بتأجل دايمًا القرار، خوف من التغيير اللي ممكن يحصل لو بطلت تدخين وسجاير.

ومن حُسن الحظ إن أعراض انسحاب مخدر النيكوتين ضعيفة مش زي الهيروين وباقي المخدرات، وبدليل أنك بتبعد عن التدخين في أي مكان عام أو في المواصلات، أو وقت طوبل زي الصيام أو النوم.

وتكمن الصعوبة كلها في وهم الاحتياج اللي بيخليك ترجع تدخن ثاني.

لأنك موهوم أن الحياة ولحظات يومك كانت هتبقى أحلى بالسيجارة، ودا مجرد وهم في دماغك بس، والدليل إن غير المدخنين حياتهم أحسن وثقتهم في أنفسهم أكبر ...

إتخلص من وهم احتياجك هتتخلص من السجارة.....

القضاء على الرغبة

اللحظة اللي تكسر فيها تماثيل الوهم اللي نصبتها في دماغك من أول يوم تدخين هي نفس اللحظة اللي هتتخلص منها من العبودية ...

لأن السبب الوحيد اللي بيخليك تستمر في التدخين، مش ضعف إرادتك، لأن أعراض انسحاب النيكوتين تكاد تكون غير محسوسة، ولكنه وهم الاحتياج ...

فاكر إنك بتركز بيها، لكن تركيزك في الحقيقة بيقل عن غير المدخن.

فاكر إنها بتهدّي أعصابك، لكنها بتخليك متوتر في الحقيقة لنقص الأكسجين في الدم،

فاكر إنها بتديك الثقة قدام الناس، وخايف تسيبها وجزء من شخصيتك يروح معاها وثقتك تروح

كل دي أوهام احتياج ومبررات بنديها لنفسنا علشان ندخن، لكن مش حقيقة ولا واقع ...

...قصتي...

أنا كنت مدخن شره زي ناس كثيرة ولكن إحساس إني كنت مستعبد كان مضايقي وخانقني وقررت كثير اني أبطل زي ناس كثير برضوا، وبعدها بفترة برجع ثاني للتدخين والسيجارة..

بسبب ان وهم الاحتياج كان لسه في دماغي ..وفي مرة من المرات اللي فشلت فيها إني أبطل ركزت في حاجة معينة...

وهي أنا ليه برجع للتدخين في حين إني عدت فترة آثار انسحاب النيكوتين، يبقى ايه اللي بيسحبني ثاني؟؟؟

عرفت إني كنت بمنع نفسي عن التدخين بالإجبار، لكن الرغبة لسه موجودة أصلا ودا اللي كان بيخلي فترة البعد عن التدخين عذاب ..

لكن الرغبة موجودة ليه...؟؟

علشان لسه ما تخلصتش من وهم الاحتياج، والتماثيل اللي في دماغي للسيجارة والتدخين.. فطبيعي إني أرجع ثاني..

لكني اكتشفت معادلة التدخين الصعبة...وهي

إدمان نيكوتين + عادة يومية + وهم الاحتياج = تدخين

إدمان النيكوتين..

بتخلص منه في فترة من أسبوعين لعشرين يوم...بأعراض انسحاب ضعيفة وبتحملها بسهولة وغير مؤثرة على حياتك اليومية...

يعني ولا هتقلل من تركيزك ولا هتمنعك تشتغل ولا أي حاجة هتحصلك غير أعراض زي الأنفلونزا أو البرد، يعني لا عائق تماما..

العادة..

بناء أي عادة جديدة أو البعد عن عادة يياخذ فترة أسبوعين...

بمعنى أن الروتين والعادة اللي مخك واخذ عليهم بتتخلص منها في أسبوعين.

والعادة عبارة عن معادلة بسيطة:

إشارة للمخ + نشاط معين + مكافأة = عادة

وطبعا علشان التدخين إدمان، بيجيلك إشارة للمخ أنك عاوز نيكوتين...فتقوم وتولع سيجارة (نشاط)...فتأخذ جرعة النيكوتين (المكافأة).

وبالتالي تكرار الحدث دا، بينتج عنه بناء عادة التدخين....

لكن في أسبوعين تكون إتخلصت من العادة وبدأت عادة جديدة وهي أنك مش مدخن...

وتكون في نفس المدة إتخلصت من النيكوتين في جسمك وأعراض الانسحاب.

ومعظمنا بيؤدى الخطوتين دول، ولكن بيرجع للتدخين تاني بسبب آخر جزء في المعادلة وأهمها وهو....

وهم الاحتياج...

الى لما بتتخلص منه بتتخلص من التدخين تماما، وتؤدى أول خطوتين بسهولة جدا.

لأن وجود الوهم مع أعراض الانسحاب للنيكوتين مع التعود أو العادة يؤدى إلى عذاب وصعوبة للمدخن وإحساس بالافتقار والحرمان ...

إنخلص من وهم الاحتياج... بالتالي هتقضي على الرغبة ..وبالتالي هتستغني بسهولة ...

ودي خلاصة فن الاستغناء في جملة..

إيه اللي يخليك ضعيف قدام حاجة مش عاوزها ...؟؟؟

دا سر فائدة القضاء على الرغبةوهو عدم الإحساس بالافتقار والحرمان ...

ساعتها مش هتتحس بالافتقار والحرمان لأنك مانع نفسك بالعافية...بالعكس لأنك مش عاوز أصلا...ومفيش رغبة ...

أنت كائن حر الإرادة وللأسف ماحدث بيقيدك غير نفسك، وفي إيدك تستغني وتعيش حر ...

مفيش حاجة صعبة.. والصعب كله في دماغك ...أنت اللي قررت أن ده صعب أو سهل.

مفتاح القيادة في إيدك، ما تلهوش يضيع وترجع تندم أنك مش عارف تقود...

عيش حياتك وعيش مبسوط....

أنا كان ممكن أتحمل خسارة صحتي وفلوسي اللي بصرفها مقابل أني بستفيد حاجة واحدة من السيارة...

لكن للأسف اتأكدت إنني بخسرهم على الفاضي... وبدون أي استفادة..

بضاعة النصب

نفس الشركات المنتجة للسجائر هي نفس الشركات المنتجة لل (فيب) و(السيجارة الالكترونية).

وكل أنواع المنتجات اللي من نفس النوع دا...

ودا نظام أنا الداء والدواء، بيكسب من فلوسك في السجاير وبيكسب منها وأنت بتحاول تبطلها عن طريق اختراعات وهمية بيروج لها، أنها هتخليك تبطل تدخين في حين أنها أدوات تدخين وكمان فيها نيكوتين لكن أخف..

في الآخر مش هتبطل، لأن دا كله بيزود وهم الاحتياج جواك، وكمان بيخليك تستمر في التعاطي لكن بصورة مختلفة فقط...

وهيجيلك إحباط وممكن ما تحاولش تبطل ثاني وفي النهاية الشركات المنتجة للسجائر وأدوات التدخين هما اللي بيكسبوا...

كل دا علشان استعبدت نفسك...لأله التدخين...

حرر نفسك من القيود واستغني.. وعيش صح ... وعيش مبسوط..

عيش مبسوط

كفاية وهم وتغفيل..... اكسر بإيدك كل التماثيل
 اكسر تماثيل أوهامك..... عيش حُر باقي أيامك
 كفاية تعيش الوهم، وكفاية قلة فهم وتقول حظي ودا نصيب
 خليك حُر وقوى واضح زي السهم رايح على هدفك وهتصيب
 كفاية تحبس نفسك وبإيدك في سجن حاجات مش هتفيدك
 كفاية وابدأ ثاني من البداية..... وامشي في الطريق مظبوط
 ولما تعيش في حياتك صح أكيد ساعتها هتعيش مبسوط

الفصل السادس

المال والبنون والرفاهيات

المال

ما فيش شك إن المال عنصر مهم في حياتنا، لكنه مش الأهم.

ما فيش شك أنه سبب لتلبية احتياجاتنا المادية لكنه مش مصدر احتياجاتنا.

لو تعمقنا شوية في مضمون الفلوس أو المال هنلاقي انها مجرد شكل من أشكال الرزق...

زي الأكل والشرب، الأطفال، أو المسكن والملبس، المنصب والسلطة... وغيرهم من النعم اللي ربنا رزقنا بها...

لكن المال أكثرهم اغراء لأنه بيلبي احتياجاتك بسرعة.. وكمان هو الأسرع في الحصول عليه.

لأنه أصلا في متناول الجميع حتى لو كان قليل، ودا اللي بيحمسك تحصل على المزيد لأنك دقت حلاوة القليل منهم...

لكن السلطة والمنصب مثلا اللي بيحبهم ناس معينة وقليلة...

لكن يظل المال مجرد شكل من أشكال الرزق.. ولكن أنت اللي اديته فوق قيمته فاستبعدك وجعل كل تفكيرك فيه بس..

بس ربنا قال (المال والبنون زينة الحياة الدنيا)..

والزينة شيء جميل المنظر يثير البهجة والسرور.. لكنه ليس شيئاً أساسياً..

ولفظ (زين) ورد في القرآن الكريم على عدة معانٍ، نذكر منها:

(زَيْنٌ) بمعنى (الحسن والتحسين) وهو أكثر ما جاء وفق هذا المعنى، من ذلك قوله عز وجل: "زين للذين كفروا الحياة الدنيا" (البقرة: ٢١٢) يعني: حُسِّنَ لهم أمر الدنيا وزُخِرُفها.

ومنه قوله عز وجل: "ولقد جعلنا في السماء بروجا وزيناها للناظرين" (الحجر: ١٦) أي: حسَّنها بالبروج التي تسر الناظرين إليها..

(الزينة) بمعنى (الجاه والمال والعظمة) من ذلك قوله تبارك وتعالى: "وقال موسى ربنا إنك آتيت فرعون ومأله زينة" (يونس: ٨٨) أي: جاهاً ومالاً وسلطاناً.

ومنه أيضاً قوله عز وجل في حق قارون: "فخرج على قومه في زينته" (القصص: ٧٩) أي: خرج مفتخراً بما معه من الجاه والمال والحشم..

(الزينة) بمعنى (ما يتزين به الناس من متاع الدنيا) من ذلك قوله عز وجل: "المال والبنون زينة الحياة الدنيا" (الكهف: ٤٦) أي: "المال والبنون" مما يتزين به في الحياة الدنيا، وليس من عِداد الآخرة.

ومنه أيضاً قوله تعالى: "وما أوتيتم من شيء فمتاع الحياة الدنيا وزينتها" (القصص: ٦٠) أي: وما أُعطيتُم أيها الناس من شيء من الأموال والأولاد، فإنما هو متاع تتمتعون به في هذه الحياة الدنيا، وهو من زينتها التي يُتَزَيَّن به فيها، لا يُغني عنكم عند الله شيئاً..

الخلاصة

يعني ما تديش للزينة أو للمال فوق قيمته الحقيقية، حتى لا يتم استعبادك..

فمثلا ممكن نلاقي كثير أغنياء لكن بعضهم حرامية ويسرقوا، وكثير فقراء لكن منهم الشرفاء والأمناء، وده دليل ان الغنى لا يغنيك عن استعباد المال ليك..

فأنت هتفضل عاوز زيادة وزيادة لحد الوقت اللي تلاقي نفسك فيه بتجري ورا وهم وضيعت عمرك فيه..

ما فيش شك أنك لازم تشتغل وتكسب فلوس لكن المهم مضمون العمل والاستفادة منه والفلوس والرزق عند ربنا طالما أتقنت عملك، واجتهدت.

بس ما ينفش يبقى الهدف الرئيسي المال فقط، ومش مهم طريقة الحصول عليه إزاي، وبأي طريقة..

دا هيوولد عندك بالتدريج فكرة أنك عادي تسرق بقى أو تنصب أو تغش علشان المال، رغم أنك ممكن تكون فاكراً أنه مستحيل تفكر كدا لكن للأسف حب المال ممكن يجرك دون أن تشعر يا عزيزي...

الدين بيشرحنا دايمًا على الاستغناء عن مالنا بالتصدق والزكاة.... زي ما قولنا قبل كدا..

لأن السعادة الناتجة عن العطاء أجمل من امتلاك المال...

وجملة "الفلوس مش كل حاجة" دي جملة حقيقية وواقعية لكن أغلبنا بيرفض يصدقها...

وهم الاحتياج

أنت مش محتاج فلوس، أنت محتاج شراء ضروريات حياتك من مأكّل وملبس ومسكن..

زمان كانوا بيستخدموا المقايضة وهو التبادل بين حاجة مش عاوزها مقابل حاجة تانية عاوزها..

يعنى الهدف الرئيسي أنك تحصل على ما تحتاجه، ودا ممكن يتحقق بدون فلوس في أوقات كثيرة.

مثلا.. وجودك في بيت أهلك وتوفر أكلك وشربك ولبسك، يعتبر رزق حصلت عليه في سن الطفولة إلى العشرينات من العمر، بدون ما تملك فلوس، حاجات ربنا رزقك بها بدون مجهود منك...

مجال الزراعة مثلا ممكن يوفر لك أكلك بدون تكاليف ودا بنشوفه في الأرياف.. بيزرعوا أصناف كثيرة من الأكل ومش محتاجين يشتروا أكل، غير أنهم بيكسبوا من بيع اللي بيزرعوه من المحاصيل....

عموماً الاحتياجات الضرورية زي المأكّل والملبس والمسكن، مش محتاجين لثراء علشان توفرهم...والدليل ان الثلاث طبقات عندهم الثلاث ضروريات وبيختلفوا عن بعض في الشكل والمنظر فقط....

أنت مش محتاج للثراء إلا علشان المنظرة أو الواجهة الاجتماعية بس...

بدل بيت بسيط عاوز فيلا...

بدل المواصلات عاوز عربية فخمة..

بدل الأكل البسيط عاوز كباب وجمبري على طول..

ودا كله ممكن تستغني عنه لأنك مش محتاجه..

لما يكون هدفك الرئيسي الفلوس بس، يبقى أنت عملت تأليه وخلل في المعادلة...

الفلوس = هي كل حاجة في حياتي..

وبالتالي هتستحوذ عليك وهتضرك في كل حاجة...

كفاية فكرة الخوف من خسارة الفلوس اللي بتسيطر على عبد الفلوس، ممكن يذل

نفسه خوف من الخسارة أو طمع في مكسب زيادة..

بنالقي أوقات موظفين ممكن يتحملوا إهانة صاحب العمل لمجرد إنه خايف يتقطع

عيشه ويخسر الدخل أو الفلوس.

في حين إن الرازق ضمن لكل واحد رزقه، يبقى ليه تتحمل عمل أنت مش مقتنع به

وبالتالي لا تتقنه???

أو تتحمل أهانة صاحب عمل، أكيد مفيش منطق أو دين بيقولوا كدا..

أنا فاكّر في وظيفة حصلت عليها كان مديري المباشر بيطلب رفاي دائما من صاحب العمل، علشان كنت برفض أعمل شغل كنت عارف أنه غلط ومش مقتنع أعمله.

ولكن صاحب العمل كان بيرفض طلبه مع اني كنت لسه جديد، وأصبحت أمر واقع بالنسبة له...

ومرة ثانية كان صاحب العمل نفسه في وظيفة ثانية عاوز يرفدني لأنني لم أسمح له أنه يعلي صوته على قدام باقي الموظفين والعمال، ولكنه ما قدرش يمشيني لأن استشاري المشروع كان متمسك بوجودي في المشروع، سبحان الله حتى صاحب العمل لا يستطيع أن يقطع رزقك اللي هو أصلا بيدهلك بإيده....

كل الموضوع إنني عيني كانت دائما على المضمون وعلى الافادة لكن الفلوس كنت عارف انها هتيجي هتيجي طالما أنا ماشي صح...

امشي صح وما تخليش حاجة تستعبدك ولا تزود من قيمة أشياء لا قيمة لها... وهتلاقي المقابل اللي أنت عاوزة...

البنون

لو تعمقنا في مضمون البنون هنلاقي أنك مجرد سبب لوجود أولادك بالدنيا. وفي نفس الوقت رزق وفرحة ليك مقابل أمانة لازم ترعاها كويس وهتتحاسب عليها...

بوجود البنون تتولد غريزة الأب والأم تجاه أولادهم بالفطرة علشان يقوموا بصفة الربوبية في الدنيا.

لكن يظل البنون نوع من أنواع الرزق وليس الرزق الوحيد ولا السبيل الوحيد للسعادة بالعكس، أحياناً ممكن يتحولوا لابتلاء ويمارسوا العقوق لأهلهم....

ولكن علشان الممنوع مرغوب هنلاقي دايمًا المحروم من البنون بيندب حظه ويبص لأولاد غيره بحسرة وكأن بدون البنون مش هيعيش مبسوط ويبدأ في وهم الاحتياج...

وهم الاحتياج

هنالقي خواطر وهم الاحتياج لناس افتقدوا واحرموا من البنون زي مثلاً...

- هفضل عايش لوحدي ...

رغم وجود أباء وأمّهات كثيرة عايشين لوحدهم وأولادهم مش بيسئلوا عليهم وبعضهم رموهم ودا بنشوفه كثير كل يوم...

مش دايمًا وجود البنون في حياتك هيبعدك عن الوحدة أو هو مش السبب الوحيد لكدا...

- ماليش سند وعزوة.

برغم ان الأولاد مش السبب الوحيد للسند والعزوة، والدليل أننا بنالقي أوقات أبناء كل واحد مشغول بحياته، وأحياناً بيهملوا ويبرموا أهاليهم لوحدهم.

لكن كل واحد متوقع انه مسيطر على أمور حياته.

علشان كدا الابن العاق بيحس انه أكيد أولاده مش هيعملوا زي ما هو عمل...

وطبعًا مش دايمًا دا بيحصل، لكن نستنتج أنها مش قاعدة ان البنون سبب للسند وعزوة وحماية من الوحدة...

أوقات بنشوف ناس لا يملكوا البنون ولا يعانون من الوحدة أو الضعف...

البنون رزق جميل لكن ليس كل الرزق وليس كل الحياة...

الرفاهيات والسوشيال ميديا

من أسباب وهم احتياج الرفاهيات اللي بيستولي علينا دايمًا، السوشيال ميديا والتلفزيون...

بتفتح تلاقي عالم المنطرة الاجتماعية والكل بيتنافس ويتمنظر إزاي..

بتشوف صور لصحابك في المصيف، صور صاحبك بملابس جديدة، صور ناس تعرفهم في مطعم غالي... صور زميلك في الشغل بعرييته الجديدة..

صور الفنانين باللبس الجميل وفي البيوت والاماكن الفخمة، وهكذا...

ودا بيحصل بصورة يومية لنا ويخليك تقول لنفسك أكيد هي دي السعادة.. دي الدنيا وما فيها..

وبجيك وهم الاحتياج...

مع أنك ماتعرفش تفاصيل حياتهم ولا هما مبسوطين بجد ولا لاء...

وللأسف أغلب اللي بيتعرضوا لمرض الاكتئاب هما من مدمني السوشيال ميديا..

بسبب احساس دائم بالنقص الوهمي اللي بيحسوه في حياتهم...

نذكر الحديث الشريف اللي بيقولنا أهم حاجة في حياتنا ايه...

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا)

يعني أنت مش محتاج غير مسكن آمن ليك وصحتك وأهلك وشربك..

وتبقى ملكت الدنيا وما فيها..

غير كذا فأنت موهوم بالاحتياج وممكن تستغني عنه....

للأسف الأغلبية بتدور على إزاي يظهر في صورة جمالية خيالية من الكماليات ويسبب نفسه من جوا فاضي وهش وكل همه في الحياة إزاي يحصل على الكماليات أو عناصر المنظرة بمعنى أصح ويخلي للرفاهيات دي قيمة كبيرة وطبعا النتيجة احنا عارفها وهي استعباده وتمتلكه الرفاهيات والمنظرة الاجتماعية...

دا اللي بيخلي شخص يدفع كل اللي معاه في كافييه أو مطعم "براند" علشان يتصور فيه ويظهر في صورة اجتماعية رائعة بالنسبة له...وبعدها يعاني من احتياجه للمال علشان يكرر الحدث في شيء تاني زي الملابس أو المصايف وغيرها...

والمنظرة الاجتماعية مدروسة في علم التسويق، لأن "البراند" عارف أن فئة الشباب هيدخلوا ويشترخوا منه بهدف المنظرة، مع أنه غالي جدا وفيه بدائل كثيرة، بس هما عاملين حساب ثمن المنظرة ويسموها في علم التسويق القيمة الاجتماعية.. يعني المنظرة..

وللأسف حتى الأنشطة المفيدة أصبحت بدافع المنظرة أيضا..

شباب يروح الجيم لمجرد أنه يتصور شوية ويتقال عليه أنه رياضي وبعدين لا يستمر... في مرة رحت فيها معرض الكتاب لقيت زحمة كثير، فقلت ما شاء الله الناس رجعت تتجه للقراءة تاني، لكن لقيت الأغلبية بيتصور مع الكتب بس ويبمشوا وحتى لو واحد اشترى مصير الكتاب درج المكتب في النهاية أكيد..

باختصار ما تخلص المنظرة الاجتماعية توهمك بالاحتياج، ما تخلص حاجة
تستعبدك....

أنت تقدر تستخدمها لو قدرت توفرها وممكن تستغني عنها لو ما عرفتش تحصل
عليها... لكن لا شيء يستحق أن تلهث وراءه أو تحزن علشانه...

أنت مستغني... لا تذهب خلف القطيع....

الفصل السابع

(نظرية النملة)

يمكن تفشل في حاجات كثير عاوز تعملها، أو تنجزها وتلاقي نفسك مش عارف
وبجيك إحباط سواء كان في شغلك أو في حياتك الخاصة..

أو تحاول تمشي صح وما تعرفش، وترجع للغلط...

تحاول تقوم وتنطلق بس بتيجي حاجة تشدك تاني لتحت...

والنتيجة إنك هتقرر الاستسلام في النهاية...وتفضل زي ما أنت...

الفشل خطوة عادية في حياتنا وبديهي تفشل علشان تعرف تنجح إزاي...

والفشل عموماً مجرد خطوة تعليمية بتدرس فيها ايه النواقص المتبقية علشان تنجح
وتعملها وتجرب تاني... وهكذا..

وفي موضوعنا فن الاستغناء ممكن تحاول تطبقه في حاجات معينة في حياتك وتفشل
في الأول إلى أن تتقن هذا الفن...وتنجح فيه...

وأنت إتعلمت نظريا فن الاستغناء لكن التطبيق عليك أنت...

عموما في حياتك لازم تبقى نملة وتطبق نظرية النملة، علشان تنجح..

إشمعنى النملة؟ وإيه هي النظرية؟؟

خلينا نقول مقدمة عن النمل الأول...

ورد ذكر هذه الحشرة في القرآن بسورة كاملة تحت مسمى “سورة النمل”، وجاء ذلك لأعتبار أن سلوكها الاجتماعي هو الأعقد في مختلف أرجاء عالم الحشرات.

تعتبر النملة حشرة ذكية جداً لديها قدرة خارقة على إظهار سرعة الاستجابة للمؤثرات المحيطة بها.

منح الله - عز وجل - النمل قوة خارقة تمكنها من حمل الأشياء التي يصل وزنها أضعاف وزنها بعشرين مرة.

النملة حشرة اجتماعية وذكية جداً، تتلقى المعلومات من الحشرات عن بُعد بواسطة قرون الاستشعار.

حشرة مجتهدة في العمل. لديها القدرة على التمييز بين الصديق والعدو بكل ذكاء. تنظم عمليات الدخول والخروج إلى المملكة، حيث تمنع أيّ نملة غريبة من الدخول.

وصفات كثير في النملة ودراسات كثيرة... بس خيلنا في النظرية....

في مرة كنت قاعد في مكان شغلي كمهندس (في الصحراء كالعادة)..

كنت فاضي فقعدت أتفرج على النمل وتحركاته... كان قبل موسم الشتاء وكل النمل على أهبة الاستعداد لتجميع مخزون الشتاء...

طبعاً عجبني العمل الجماعي للنمل والتناغم بينهم بس قررت أني أركز مع نملة واحدة، وأشوف سلوك الفرد منهم في وسط مئات النمل وأركز معاها...

لاقيت النملة بتتحرك حركات متكررة في نفس المكان ويتروح هنا وهناك وترجع لنفس المكان اللي هو أصلا فاضي مافيهوش أكل، وكانت بتكرر الحركات في نفس الأماكن وترجع لنقطة الصفر اللي هو أول مكان...

وأنا كنت زهقت من التكرار لدرجة إنني قربت أنام...وخذت انطباع عن النمل أنه كائن غبي جدا بسبب النملة اللي بتدور على الأكل في نفس الأماكن اللي هي دورت فيها قبل كذا...

وبتكرر البحث بدون أي يأس أو ملل أو إحباط...و دا اللي لفت نظري جدا بغض النظر عن نتيجة الجهد اللي بتبذله...

عدت ساعة تقريبا، وكنت خلاص زهقت وقولت لنفسي هو دا آخر الفراغ، لكن فجأة... نتيجة الجهد والإصرار والمثابرة ظهر أكل وكان عبارة عن صرصار كان مدفون تحت الرمل والهوا حرك شوية رمل فظهر الصرصار، اللي هيتحول لمخزون أكل للنمل..

والنملة طبعا تواصلت مع باقي النمل بطريقتهم المجهولة، واتجمعوا على الصرصار بعد خمس دقائق تقريبا.. كان متقطع حتت ورايح لأحد بيوت النمل..

وزعلت أن النملة تاهت مني في التجمعات دي...لكن فرحت جدا بعد المشهد دا وكأني كنت بدور معاها..

قلت لنفسي معقول هذا الكم من الإصرار والمثابرة، وبدون أي ملل أو يأس أو إحباط، وفي الآخر رزقها الله على سعيها وأظهر لها وجبتها..

كلنا بنسمع كلام عن الإصرار والأمل وعدم اليأس لكن لما شفته عملي ومن كائن
ضعيف زي دا....!!

اتكسفت من نفسي ومن إحباطي ومن وقتها قررت أبقى نملة....
ونظرية النملة

هي التكرار والإصرار مهما كانت النتيجة محبطة طالما متأكد ومقتنع باللي بتعمله...
وهتلاقي نتيجة سعيك أكيد في الوقت المناسب...
الإصرار بدون ملل...

والتكرار مع تصحيح الأخطاء بدون يأس...
وجربت بنفسي النظرية في حاجات كتير وكل ما أفشل أفكر النملة وأحاول ثاني
وأكرر المحاولة....

وفعلا وبتوفيق ربنا بنجح وبلاقي نتيجة السعي والإصرار...
وأول حاجة عملتها بعد مشهد النملة إنني أرجع أدور على شغل ثاني غير اللي كنت
فيه وأعمل اللي مقتنع به، والحمد لله لاقيت شغل أحسن في كل حاجة ..
وقررت أرجع أكتب أشعار من ثاني بعد يأس وإحباط كان جالي وقتها، وعملت page
وكبرتها ...

والحمد لله فيه ناس كتير بتحب تتابعني...

ولما قررت أعمل فن الاستغناء، عملته لما صممت إنني أستغني عن كل حاجة بالإصرار
وتكرار المحاولات...

كان مثلاً إدمان الأكل والوزن الزائد، واستغيت واكتسبت لياقتي ثاني، بدون تعب
نفسي أو افتقاد..

التدخين، واستغيت عنه بدون أيّ جهد، وأشخاص كثير استغيت عنهم دون أيّ
معاناة...

الخاتمة

نقدر نقول إن مقياس سعادتك في حياتك يتناسب طردياً مع مقياس استغنائك عن الأشياء والأشخاص...

وجه الوقت وفهمت إزاي أستغني عن أي شيء أو حد في حياتي طالما بيأذيني، بكل سهولة وبدون أي معاناة..

بتمني لكل شخص يقرأ الكتاب دا

انه يتعلم الاستغناء ويعيش بحرية وبكل إرادته...

كفاية قيود وسلاسل في حياتك بتعملها لنفسك بنفسك....

وشكراً...

محمد عثمان

مهندس السعادة

الفهرس

٦.....	مقدمة.....
٨.....	الفصل الأول
٩.....	معنى الاستغناء.....
٩.....	أنواع الاستغناء.....
١٢.....	إمتى أختار الاستغناء؟.....
١٤.....	الاستغناء في الدين.....
١٥.....	الاستغناء عن شهواتك.....
١٦.....	كيفية الاستغناء... ..
١٦.....	(١) دور على البديل.....
٢١.....	(٢) التخلص من وهم الاحتياج.....
٢٥.....	(٣) القضاء على الرغبة.....
٢٦.....	قصيدة حاجات.....
٢٧.....	الفصل الثاني
٢٨.....	الاستغناء وفراق الحبيب.....
٣٠.....	التخلص من علاقة مؤذية.....

- ٣٤..... (٢) التخلص من وهم الاحتياج
- ٣٥..... (٣) القضاء على الرغبة
- ٣٦..... قصيدة بقيت ما أهتمش
- ٣٧..... **الفصل الثالث**
- ٣٨..... الاستغناء واقتقاد الأب والأم
- ٤٣..... الإحساس بالعرفان والذنب
- ٤٤..... التخلص من الإحساس بالذنب ورد الجميل
- ٤٥..... **الفصل الرابع**
- ٤٦..... الاستغناء وإدمان الأكل
- ٤٩..... (١) دور على البديل
- ٥٠..... (٢) وهم الاحتياج
- ٥١..... (٣) القضاء على الرغبة
- ٥٢..... الجوع الوهمي في البداية
- ٥٤..... إلهاء الذات بالملذات
- ٥٦..... تحويل الطاقة السلبية لإيجابية
- ٥٧..... قصيدة الصبح مريح
- ٥٨..... **الفصل الخامس**
- ٥٩..... الاستغناء والتدخين

٦٢.....	التخلص من وهم الاحتياج.....
٦٤.....	القضاء على الرغبة.....
٦٥.....	...قصتي.....
٦٩.....	بضاعة النصب.....
٧٠.....	عيش مبسوط.....
٧١.....	الفصل السادس
٧٢.....	المال والبنون والرفاهيات.....
٧٥.....	وهو الاحتياج للمال.....
٧٩.....	وهو الاحتياج للبنون.....
٨٠.....	الرفاهيات والسوشيال ميديا.....
٨٣.....	الفصل السابع
٨٤.....	(نظرية النملة).....
٨٩.....	الخاتمة.....
٩٠.....	الفهرس.....