



د. خولة فؤاد علي

# المنهج الذكي لا يُدرّس

الهامون  
للنشر والتوزيع

## الإهداء

إلى نفسي الصغيرة:

لأنك تستحقين.

وإلى نفسي المستقبلية:

برهاننا على أن الوعي والإبداع لا سقف لهما.

د. خولة



دلالة على ابتعاده الكبير عن شغفه الحقيقي.  
وهناك سبب آخر، هو حب الأمان. إننا نحب أن نعيش في  
أمان محميين من المخاطر؛ نكره المجازفة لأن ذلك يهدد أماننا؛  
نحب السهل اليسير الآمن، كراتب موظف ثابت بالقطاع العام، مع  
ضمان راتب تقاعد جيد. أما فكرة أن نختار شيئاً غير آمن، أن  
نجازف، فإنها تبعث في نفوسنا الكثير من القلق والرغبة. وقد فصلنا  
ذلك في أسباب القلق والخوف في الفصول السابقة. اعلم أن الأمان  
هنا أمان مزيف، مبني على اتكالية على الغير ليوفروا لك الأمان  
المالي أو الوظيفي. إذا علمك هذا الكتاب شيئاً واحداً ذا قيمة، فهو  
أن البشر كائنات مضطربة غير ثابتة، وأن العصر يتغير، وأن الأمان  
اليوم قد يتغير غداً، وأن الأمان الوحيد المضمون هو الأمان الذي



الظاهرة، لكي  
واكتئاباً؛ لم يكن الاكتئاب الذي يلزم الشخص الفراش، فأنا لم  
أعرف الفراش إلا فترات وجيزة في السنوات الأخيرة. كان الاكتئاب  
(الماشي)، الذي يرافقني في كل خطوة، يختبئ وراء وجه بشوش أو  
ابتسامة عفوية. عشت معظم أيامي كآلة المسيرة، مع طنينها الدائم  
والمزعج كخلفية لحياتي. كان ذلك الصوت طنين قلق وعدم اكتفاء  
مستمر. لم أحس في يوم بجذور ثابتة في هذا العالم. كان طموحي  
أن أترك أثراً حقيقياً في هذه الحياة، لكن ذلك كان مفقوداً. ومع  
الافتقار إلى الجذور الثابتة، والإحساس المزمن أنني لست من يقود  
زمام مركبتي، تفاقم القلق، وعشت أيامي كورق الشجر يخشى أن  
تجرفه الريح نحو المجهول.

\*\*\*

لكي أفهم معضلي حينها، وجب عليّ أن أنظر إلى الماضي  
الذي شكّل هذا الحاضر اللاواعي، وقد يستمر في تشكيل مستقبل  
لا يختلف في هيكله. **الواقع كما أؤمن به الآن هو أن طفولتنا هي من**  
**شكّلتنا،** والبحث عن جذور مشاكلنا فيها قد يبعث في النفس الجواب  
الشافعي.

زَرَعَ بداخلي المجتمع من حولي، وبخاصة البيئة المدرسية  
التي لا يُستهان بتأثيرها، رغبة قوية وملحة في المثالية، عن طريق  
المراقبة الذاتية المستمرة لأدائي وخلق من سن صغيرة جداً؛



## المنهج الذي لا يُدرّس

من الشلل الذي يعوقنا، أو نفتقر إلى الموارد والمصادر لرحلتنا، ثم يظهر الخلاف ليكون المولّد للرغبة في الفوز، وإثبات النفس مجدداً، سواء من قبلك، أو من قبل غيرك. وبذلك، يكون الخلاف الشرارة التي أعادت تشغيل محرك ضمير لفترة.

لذلك، إن وقعت يوماً في خلاف مع شخص ما، أول ما عليك أن تخطط له هو تقليل هدر الوقت والطاقة الذي سينجم عن هذا الخلاف، وتقليل الخسائر إلى أدنى مستوى ممكن، والخروج من المعركة وأنت بكامل طاقتك واستعدادك لخوض معركة أخرى إذا تطلب الأمر ذلك، والفوز في المعركة تلك دون خسارة الحرب.

\*\*\*

ما سبب خلافاتنا مع الناس؟ ترجع كلها إلى شعور عميق عند كل طرف بأنه المظلوم. هذا الاعتقاد، الذي ربما هو يقين عند بعض الناس، إذا ما اختلفت مع إخوانك على شيء، ربما هو يقين بأنه

مكتبة مهمة للحصول على اخر الكتب

[www.arnetpro.com](http://www.arnetpro.com)



جرحك، هي عندما يتوافق إيذاؤهم مع جروحك الداخلية. الناس لا تجرحك إلا إذا سمحت لها بذلك. جروحنا الداخلية هي البوابة التي يستغلها المسيء، ليدخل إلى نفوسنا ويؤذينا في المكان المؤلم. إن رحلة الاستشفاء من إيذاء الناس وخلافاتهم تبدأ أولاً بتقبل أنفسنا وحبنا لها بلا شروط، وبتقبل زلاتنا وتضميد جروحنا. فإذا أراد أحدهم إيذاءنا بزلة من زلاتنا، علينا ألا نغضب أو نتعارك، لأننا نتقبل هذه الزلة كجزء من طبيعتنا البشرية غير الكاملة، ولأننا متصالحون مع جروحنا السابقة. حينها، يرد العاقل الواعي على المسيء باعتراف شاف للصدور: نعم، هذه زلة من زلاتي، فأنا لست كاملاً ولا أسعى إلى الكمال أصلاً، فالكمال لله وحده، وإن سعيت إلى شيء ذي قيمة في هذه الحياة، فأنا أسعى إلى أن أكون راضياً عن نفسي، وأنا الآن في غاية الرضى عن نفسي، بكل زلاتها وميزاتها وإبداعاتها.

## الاستغلاية





لذلك، عندما تؤمن بأنك ستتحسن، وأنه لا يوجد ما هو مستحيل، وأن  
الأمّل موجود دائماً، يبدأ عقلك بصنع المعجزات.

### الخوف

في الطب، هناك متلازمة فوبيا، أو رهاب مرضي، تسمى  
"الأجورافوبيا"، وهي أن يخشى الإنسان الخروج من منزله. تراه حبيس  
البيت، لا يخرج خشية أن يُعرض نفسه لمخاطر العالم الخارجي.  
الحقيقة هي أننا كلنا نعاني بدرجات متفاوتة من هذه الأجورافوبيا.  
وأنا لا أتحدث هنا عن الخروج من المأوى المبني من الإسمنت  
والطابوق، بل عن الخروج من المأوى الذي بنيناه لقلوبنا، من السور  
الذي وضعناه حولنا، الذي يقلل من تعرضنا للعالم ومشاكله، يقلل من  
تعرضنا للناس ونقدهم. نقلل ما نعرض أنفسنا له لنقلل احتمالات  
جرحنا وأذاونا. نقلل ما نراه، ونضع حواجز وحدوداً لما نجربه في هذه  
حياة. نقلل ما نراه، ونضع حواجز وحدوداً لما نجربه في هذه

















































