

د. أحمد أبو الوفا

دليل النخبة الفردية

سرشناسه : عنوان و نام پیدآور
 ابوالوفا، احمد : مشخصات نشر
 دليل التجاه الفرديه/ احمد ابوالوفا : مشخصات ظاهري
 قم: كتاب قاصدك، ۲۰۲۴ م. = ۱۴۰۳ : شابك
 ۳۲۷ ص: ۵/۱۴ × ۲۱/۵ م. : وضعيت فهرست نويسي
 978-622-5411-76-0 : يادداشت
 فيفا : يادداشت
 زبان: عربي : موضوع
 كتابنامه: ص. ۳۲۷ :
 خودشناسي Self-perception :
 راه و رسم زندگي Conduct of life :
 ۹۳۰۴۱ ۲/خالف ۳/BF۷۲۴ : رده بندي كنگره
 155/2 : رده بندي ديويي
 9572062 : شماره كتابشناسي ملي



منشورات كتاب قاصدك
 QASDAK BOOK PUBLICATION



تأليف: احمد ابوالوفا

الناشر: كتاب قاصدك

الكمية: 500 نسخة

الطبعة: الأولى - سنة 2024

www.qasdak.com

Iraq (+964) 7810004505

Iran (+98) 9900900340

Iran (+98) 25 37730007

ایران - قم - مجمع ناشران



ISBN: 978-622-5411-76-0

س. ۳۵۰

المحتويات

11	مقدمة.....
13	لماذا خلق الله المشاعر؟.....
13	لماذا نتوجع إذا كان من الممكن ألا نحس؟.....
21	لماذا نحتاج إلى أب أو أم.....
25	فاقد الشيء يستطيع وصفه.....
43	نعمة الأم العادية.....
43	أن تكون في علاقة آمنة مع شخص يخطئ.....
49	أنتَ لستَ أنتَ وأنتَ كبير.....
55	لا تترك أسد الغابة يهزمك.....
57	اختصار ما فات وتمهيد لما هو آت.....
	قاعدة النجاة الفردية صفر
59	تجنب المواجهات غير الضرورية.. وفّر طاقتك لنفسك.....
65	صندوق حماية الأهل.....
67	لماذا هناك أشخاص غير ناضجين عاطفياً؟.....
71	«بشاميل» الحاجة.....

79.....	العلاقة مع الأهل غير الناضجين
81.....	السلوكيات غير الناضجة
119.....	الدين والأخلاق
127.....	الخلافاات الأسرية
135.....	أنواع الأهل غير الناضجين
161.....	القاعدة 1: تفعيل وضع النجاة (Survival Mode)
165.....	القاعدة 2: عقلك ليس دائماً في صفك
171.....	القاعدة 3: النجاة فردية
175.....	القاعدة 4: لا تنتظر ما لن يأتي
179.....	القاعدة 5: النجاة للداخل وليست للخارج
183.....	القاعدة 6: لا أحد يتغير برغبته
185.....	القاعدة 7: ليس كل ما تظنه طبيعياً يكون صواباً.. راجع كل ما تظنه متوقَّعاً..
189.....	القاعدة 8: كن عادياً.. العادي جيد
193.....	القاعدة 9: احكِ قصة أنت بطلها
197.....	القاعدة 10: لقد عرفت ما عرفت، ورأيت ما رأيت، وسمعت ما سمعت

- 199..... القاعدة 11: أنت الحكاية.. أنت الراوي
- 203..... القاعدة 12: الفيل في الغرفة
- 207..... القاعدة 13: تذكر فرانك سيناترا (who did it his way)
- 211..... القاعدة 14: اللي فات ما ماتش
- 215..... القاعدة 15: مبروك صار لك أب / أم
- 219..... القاعدة 16: اللعب اللعب اللعب.. آه يا سيدي
- 223..... القاعدة 17: اسمح لغيرك أن يساعدك.. بعض الوقت
- 227..... القاعدة 18: اهتم بنفسك.. Please
- 231..... القاعدة 19: ما اكتسبته من مهارات.. حقك يا زميلي
- 235..... القاعدة 20: الألم دليل تعافٍ
- 239..... القاعدة 21: أنت أكلت من أهلك أحياناً
- 243..... القاعدة 22: انتم إلى أي شيء
- 247..... القاعدة 23: مكان آمن
- 251..... القاعدة 24: لا يوجد مظالم.. احتفل بإنجازاتك البسيطة
- 255..... القاعدة 25: خائف - متكرر - خائف - غضبان - حزين - أمان
- 259..... القاعدة 26: ألم البصيرة (Pain of insight)
- 263..... القاعدة 27: ما فات.. فات
- 267..... القاعدة 28: الإيقاع الداخلي
- 271..... القاعدة 29: الخبرة الإصلاحية
- 275..... القاعدة 30: الاستحقاق يحتاج إلى تصديق
- 279..... القاعدة 31: You did alright kid
- 283..... القاعدة 32: فن الإنصات الداخلي
- 287..... القاعدة 33: النجاة ليست فعلاً دفاعياً.. عزيزي أنت أيضاً غير ناضج

- القاعدة 34: ما لم يأتك ربما يأتي لغيرك.. لا شأن لك.....291
- القاعدة 35: النجاة فعل متكرر.. الانتكاس جزء من الرحلة.....295
- القاعدة 36: قد تكون أنت أيضًا غير ناضج بما يكفي.....299
- القاعدة 37: العذر لا يعني المغفرة.. التطبيع لا يعني الاستسلام.....303
- القاعدة 38: بعد انتهاء الحرب تبدأ مرحلة إعادة الإعمار «المملة».....307
- القاعدة 39: النجاة فردية.. ووحدة النجاة مجموعة.....311
- القاعدة 40: It's ok أن تحب ولا تنال.....315
- خاتمة.....319
- ما بعد الخاتمة.....321
- المراجع.....327

www.ketab.ir

على سبيل الإهداء

فتاة سوداء أمريكية اسمها ويلما رودولف، تصاب الفتاة بشلل الأطفال وتفقّد قوة ساقها اليسرى، وينتهي بها الأمر إلى كونها أسرع امرأة في العالم، وتحصل على ثلاث أمميات في بطولة أولمبية واحدة بعد فوزها بذهبية سباق 100 و 200 متر عدو وسباق التتابع.

كيف حدث هذا؟ تقول ويلما رودولف ببساطة بديعة: «أخبرني الأطباء أنني لن أستطيع السير مجدداً، لكن أمي قالت أنني سأستطيع، فصدقت أمي». في وقت لم يكن لدى الأفارقة الأمريكيين أي دعم طبي كانت ويلما الطفلة رقم 22 لنفس الأب. وُلدت ويلما مبكراً، وعانت من العديد من الأمراض، ولكي تستطيع السير مجدداً كانت أمها تقوم برحلة أسبوعياً من مدينة إلى أخرى لكي تلقى الرعاية الطبيّة، كما كانت تقوم بعمل مساج لها 4 مرات يومياً، بالإضافة إلى كونها ارتدت داعماً للساق اليسرى حتى سن 12 عاماً.

قصة عظيمة لأُم مكافحة وبنت لم تخيب ظنّها، إلا أن هذه القصة لم تسترّع انتباهي حتى فاجأتني ابنتي ذات السنوات الثماني بسؤال عجيب جداً. في إحدى المباريات المهمة للنادي الأهلي، وأنا حرفياً أقفز أمام التلفاز وفترقتي مهزومة ولا أستطيع فعل شيء، قالت لي ابنتي: «بابا، إنت ليه مش بتلعب معاهم وتجيّب أجوان عشان تكسب؟!»، كان السؤال بريئاً وصادقاً إلى أقصى حد، نسيت المباراة وبدأت إعطاء ابنتي أحد دروس الحياة القاسية:

عزيزتي، آسف لإحباطك، لكن والدك لا يستطيع فعل كل شيء، هو ليس لاعب كرة أصلاً ولن يستطيع إنقاذ فريقه. كانت ابنتي محببة للغاية، أدركت أن بطلها الخارق ليس بالكلية سوبر مان.

ماذا لو كانت أم ويلما أخبرتها أن المرض هو أفضل ما يمكن أن تصل إليه، أو أنها لعنة على عائلة بها 22 طفلاً؟ ماذا لو أخبرت ابنتي أنني أستطيع تغيير نتيجة أي لقاء، إلا أن حظي بالحياة سيئ ولم أصل إلى الملعب أصلاً؟ هل كان الواقع سيتغير؟

معرفتي بقصة ويلما وحديثي مع ابنتي جعلاني أدرك قوة معتقد الأطفال في أهلهم ومقدمي الرعاية لهم في السنوات الأولى من الحياة، وهنا بدأ الرعب يدب في داخلي مرة أخرى؛ ترى ماذا قلت لابنتي الاثنتيْن وصدقتها؟ هل أساعدهما حقاً أم أقدم لهما تصوراً خاطئاً عن الحياة؟

لماذا يصدقني هذان الكائنان؟ لماذا يأخذان كل ما أقوله كمسلمات عن الحياة؟ ماذا لو أخبرتهما بأشياء خاطئة؟ هل سيصححانهما في يوم ما؟ هل ستكون لديهما الفرص؟ كم من الوقت سيحتاجان إلى ذلك؟

أسئلة عصفت بدماعي كاب قبل أن أكون معالِجاً وطبيباً نفسياً.

لهذا، أهدي هذه السطور إلى بتول ومليحة، لولاكما لما كان هناك داعٍ لكتابتي، وما كان هناك هدف أسعى إليه.

شكراً لما أضفتماه إلى حياتي وأنا عاقل راشد أستطيع أن أفند الأمور وأخذ منها ما يناسبني، وسامحاني على ما أضيفه إلى حياتكما وأتمنى لكما الوقت والعقل والبيئة المناسبة لتغيراه، وتضيفا إليه، أتمنى لكما النجاة من كل قلبي.

مقدمة

ماذا لو قلت لك إننا وصلنا لكل أسباب القلق التي يمكن أن يعانيها كل البشر؟ الجملة عظيمة، ونظرة الدهشة في عين شخص تعلّم وفهم هي لحظة تستحق الوقوف عندها؛ لكن ماذا لو أن الجملة اكتملت بأن هذا القلق للأسف لا حل له، ولا يمكن تجنب تلك الأسباب؟

قد أصبحت تعرف أسباب القلق، لا يمكن محو هذه المعرفة، لكن أعتذر إليك، لا حل. هل كنت سترغب ساعتها في المعرفة؟ أم أن المعرفة حينئذ ستصبح عبئاً ثقيلاً؟!

المعرفة بلا نتيجة تتبعها، وأثر حقيقي نحسه واقعاً في حياتنا هي نوع من المعاناة. الوعي بما حولك دون قدرة على التغيير هو وعي مؤلم.

ماذا لو أخبرتك أن مديرك في العمل يحبك جداً؟ سيتولد لديك شعور بالأمان، أليس كذلك؟ لكن ماذا لو أكملت الجملة بأن هذا المدير الذي يحبك لا يمتلك أي صلاحيات، أو أنه ضعيف، أو أنه لا يحضر للعمل أصلاً، أو أنه لا يحسن التخطيط وأغلب قراراته كارثية؟ والأصعب من كل هذا أنه لا ينوي أن يغير من نفسه! هل سترغب حينها في مواصلة العمل؟

المحبة دون قدرة على الحماية والرعاية، تشبه كلمات العزاء الصادقة، مهما كانت كلمات عظيمة لكنها لن تحيي الميت، أو كما قال صلاح جاهين: «لا تجلب مالا ولا تصون عرضاً».

المعرفة والمحبة ككل الصفات التي نطلبها جيدة في المطلق، لكن الحقيقة لا تكون مفيدة على الدوام، مهما كانت نية صاحبها، وثمة جملة توضح هذا: «النيات الطيبة والأفعال الطيبة من أشخاص مخلصين لا تعني بالضرورة عدم وقوع الأذى».

هذا الكتاب هو محاولة لوضع خطة لما بعد المعرفة، لمنح قدرة على الرعاية بعد المحبة. هذا الكتاب لنفهم، ولا نكتفي بممارسة العادة الذهنية بفرحة الفهم، بل هو محاولة حقيقية لممارسة الحياة بدلاً من تخيلها أو البكاء على فقدانها، لأنك إن لم تعيش حياتك فلن يعيشها أحد نيابة عنك.

www.ketab.ir