المقـدمـة

الحياة ما هى إلا لعبة، ونحن إما مشاركون فيها أو متابعون لـها عن بعد.. فمنا من يقـع فى مـصيدة التـسـلل طـوال الوقـت دون أن يعـى هـذا.. ومنـا مـن يلعب عـلى الفـاول بـصفـة مـستمـرة وتخـرج لـه الدنيـا كارتا إما أصفر أو أحمر ويمتعض دوما.

ومنا من يلهث ويجرى طولا وعرضا ولكنه لا يصل للمرمى أبـداً.. ومنا من يستميت ليحصل على ضربة جـزاء لتنقلـه نقلـة سريعـة نحـو الفوز فيصوب نحو الـهدف متمنيا ألا يخفق.

ومنا مـن يتـدرب ويـسعى ويـتعلم قواعـد اللعبـة ويـصوب نحـو الـهدف بسهولة ويسر.. وهو من يشارك فى اللعبة بجدية وحب وينـزل إلى أرض الملعب محاولا أن يحقق الفوز، وحتى لو خسر يخسر بشرف .

أما إذا دخلنـا اللعبـة كمتفرجيـن دون أن نحـاول المـشاركة ولـو بالرأى، نسعد بما يحققه الآخـرون ونحـزن لإخفاقهم.. فقط، ونـصبح مكملين للصورة من الخارج، ولا دور لنا مطلقـاً، ولا محاولة لاختـراق الصفوف فهذا فى حد ذاته موات.

فكل لعبة لـها قواعد وأصول، وغالبا ما تكون قابلة للتغيير حـسب وضع اللاعبين.. المهم نلعبها "صح" - كما يقولون- فما بالك لو كانت تلك اللعبة هى حياتنا التى نعيشها.

ألم يكن من الأجدى بنا أن نقـدم عليهـا بكـل حواسـنا وانفعالاتنـا ومشاعرنا ونعقلن ما نشعره ونؤنسن مالا نألفه.

ألم يكن من الأجدى بنا أن نتعلم من أخطائنا ونستفيد من تجاربنا وتجارب غيرنا ونلعب على الهدف، ونصوب أحاسيسنا وسهامنا نحو مرماها، ونفوز فيها بما نحققه من تصويبات.

أم الأجدى بنا أن نظل ثابتين فى أماكننا لا نتقدم خطوة ولا نتأخر أخرى ونصبح لا طعم لنا ولا لون.

ماذا لو فرضت عليك اللعبة أن تكون ممثلا مثلاً، بمعنى أنه فى كل مرحلة من حياتنا لنا دور منوط بنا علينا أن نؤديه دون أن نختار السيناريو ولا الحوار ولكنه يفرض علينا ولانستطيع أيضا الاعتذار عنه لأن الأجر لا يعجبنا أو الدور مساحته صغيرة ، بل لابد من تقمص الشخصية مع عدم الخروج على النص، بل وعلينا بإقناع الآخرين بما نقوم به حتى لو كان الدور غير مناسب أو لا نستشعره كما يجب.. هل تستطيع؟!

هل يمكنك أن تقرأ السيناريو الحياتى جيداً وتغير فيه حسب إمكانياتك النفسية والعقلية؟! هل يمكنك أن تتطور مع الحوار بحيث يرضيك ويجد استحسانا ممن حولك؟!

هل حاولت؟.. هل فشلت؟.. ألم تستطع التواصل والاندماج مع الشخصيات الرئيسية؟ أيشغلك الكومبارس وأصحاب الأدوار الهامشية أكثر؟ ألم تحقق النجومية يوما ما؟ أأخذتك الأضواء واقتربت منها واحترقت بنارها، أم تفهمت الأوضاع ووقفت على أرض صلبة؟

ألم يعترك يوما فشل ذريع شعرت معه بالدوار وأن هناك خطأ ما؟ أكان الخطأ منك أم من غيرك؟ ألم يجانبك الصواب فى أوقات كثيرة،

ماذا كنت تشعر حيال ذلك؟ أكان يصيبك الغرور أم كنت أكثر تواضعا؟ متى شعرت بوجودك، وفى أى مرحلة من حياتك؟ هل أحببت؟ هل أخفقت؟ هل تزوجت من تحب؟ هل أصبحت سعيداً أم ندمت لإقدامك على تلك الخطوة؟

هل ضاعت آمالك وارتبطت محبوبتك بآخر أو تعثر ارتباطكما؟ هل جفت مشاعرك وعزفت عن الارتباط لأن أحوال الجنس الآخر لا ترضيك، ولم تعد تثق فى إحداهن أو العكس؟ ألا يمكنك التواصل مع رؤسائك وزملائك فى العمل؟ هل العيب فيك أم فيهم؟ هل تبتعد أحيانا عن الله فيؤنبك ضميرك لتلك الفعلة ؟ هل تقترب من الله فى أيام المحن فقط؟

ألم تعترضك مشكلة وتظل ساهما بالساعات لا تدرى ماذا تفعل حيالها؟ ألم ينتبك أحيانا شعور بالانتحار ولولا خوفك من الله لفعلت هذا؟ ألم تسأل نفسك يوما ما هذه اللعبة السخيفة التى نلعبها والتى مهما طالت أو قصرت فنهايتها محتومة؟ ألم تسأل نفسك أو تتساءل يوما.. من أنت؟! وماذا تريد من حياتك وكيف ستحقق ما تأمله؟

كل ما أستطيع قوله – فى هذا الصدد– لا تيأس ولا تبتئس فالحياة دوما رائعة وجميلة وتستحق المحاولة ونحن الذين نضع العراقيل ونتعثر فيها، إما لأننا نريد تحقيق مالا نستطيعه، ودائما المحال يُسوِّد الدنيا فى أعيننا، أو لأننا نريد أن نقفز قفزات سريعة ونتعدى الآخرين والحياة بأسرها! وعندما تتعثر خطانا نلقى باللوم على الدنيا ونعلق فشلنا على شماعة الظروف والأقدار!

لماذا لا نتوقف ونتأمل الحياة من حولنا ؟! لمَ لا نعتبرها رحلة نعرف بدايتها ونترك نهايتها فى علم الله رب الكون وربنا!!

لماذا نتدخل فيما لايعنينا ونتحسر على ما يصيبنا ويصيب غيرنا.. تأمل نفسك فى رحلة ما.. ماذا ستفعل؟! ستحاول جاهداً أن تستمتع بكل وقتك وأن تترك همومك وراءك .. أن تبتسم.. أن تسعد بمن حولك وما حولك من أشخاص وأماكن.. ستتغاضى عما يسبب لك ضيقا أو ألما أو يعكر صفوك، لأنك مهيأ نفسيا لهذا منذ ركبت أتوبيس الرحلات أو الطائرة التى ستقلك.. أو.. أو.

لماذا لا تعتبر نفسك فعلا فى رحلة وتستغل حياتك وأيامك كما يجب.. تأملٍ معى للحظات فيمن كانوا يُعمِّرون هذه الأماكن من قبل؟ لا تنظر بعيداً.. فقط خمسون سنة على الأقل بيننا وبين السابقين أو اللاحقين.

انظر وستجد أن معظم الموجودين حولنا حاليا ولن أقول جميعهم.. ونحن معهم ربما أو غالبا لن نكون متواجدين على تلك الأرض بعد تلك السنوات أو أقل بكثير، وسيحدث إحلال وإبدال للبشر.. هذا طبيعى وهذه حقيقة تحدث دون أن نلقى لها بالا أو تلفت انتباهنا.. ولست أقولها هنا للتشاؤم.. ولكن كل ما أريد قوله.. لماذا لا نحاول ونحاول أن نتغلب على مشكلاتنا التى تؤرقنا.. فما يمكن حله نحاول معه، وما لايمكن نجمده فى ثلاجة الحياة، إما أن ننساه مع الأيام، أو نذيبه ونستوعبه إذا وجدنا له حلا..وكما يقولون" كل عقدة ولها حلال" ألا تستحق رحلة حياتنا المحاولة؟!

حقا هى تستحق.. المهم نعرف نلعب اللعبة "صح".. وحتى نستطيع أن نلعب "صح" لابد لنا من التدريب والمرونة فى التفكير

ومحاولة التغيير – بالطبع للأفضل لنا وللآخرين- وإذا لم نستطع فلنستشر من حولنا **" فلا خاب من استشار"**.

وبسبب موضوع"الاستشارة"هذا قررت أن أسطر تلك الصفحات وأسرد هذا الكتاب، فهناك سبب لا يعلمه إلا الله يجعل من حولى يتوسمون فىَّ الخير حتى إنهم يستشيروننى فيما أعلم وفيما لا أعلم.. فما ذهبت لمكان أو ركبت "تاكسى" أو زرت أحداً حتى يقص علىَّ مشاكله كاملة وأدق تفاصيل حياته..

بالطبع لا أعرف لمَ **ولماذا أنا بالذات! حتى أصبحت مهمومة بمشاكل الآخرين رغما عنى**، وطوال الوقت أحاول أن أتدبر أمرهم وأدعو الله أن يحالفنى الصواب..ولذا اتجهت للقراءة فى الموضوعات التى تمس الإنسان بصفة عامة وخاصة النفسى منها ووجدت بالفعل حلولا للكثير من المشكلات.

وأهم ما اكتشفته خلال رحلتى الحياتية أن الناس فى حاجة لمن يستمع إليهم أكثر ممن يجد لهم حلولا.. فكلنا مشغولون للأسف.. ولم يعد لدينا وقت لسماع بعضنا البعض..كل يلهث وراء مصلحته ولقمة عيشه ..لا يعبأ بمن يعتقد أنهم يعطلون مسيرته حتى لو كانوا أقرب الناس له.. والعذر دوما ما عاد الوقت يسمح!. وهذا قد وسع الفجوات وزاد الصراعات بين الجميع.

وعموما.. فلنطرح موضوع الاستماع هذا جانبا، ونحاول معا أن نعود للعبتنا.. لعبة الحياة.. ونتعرف على بعض الأساليب التى

ستساعدنا على الانسجام والتواصل، فى محاولة الخروج من نفق الفشل الضيق، وتحويل إخفاقاتنا لنجاحات.

نحاول أن نعرف كيف نُحِب ونُحَب.. كيف نغير من تصرفاتنا ونقف على عيوبنا ونعترف بها.. وبكل سلاسة نتدرب ونشارك بفاعلية فى اللعبة ولانقف كمتفرجين نتابع عن بعد.. بل نقبل على الحياة ونغوص بين شعابها.. ونتلمس الراحة على رمالها.. نتحمل قيظها قبل البحث عن نسماتها وعبيرها.

فما رأيك عزيزى القارئ "تيجى نلعب"! تحب دورك يبقى مع "العسكر" والا "الحرامية"، والا أقولك.. نلعب لعبة "عروستى" - الشهيرة- أنت تقول المشكلة وأنا أحاول أن أجد لك حلاً، إذا أعجبك أخذت به وإذا لم يعجبك ابحث عن مستشار غيرى فأنا روحى رياضية.. المهم تجد حلا لمشاكلك يساعدك على أن تنعم برحلة سعيدة وحياة رائعة.. وتهبط على أرض الواقع وتتوازن نفسياً.

- **وفى هذا الجزء من سلسلة "لعبة الحياة والتوازن النفسى" سأدعوك – عزيزى القارئ- لنعبر سويا من خلال لعبتنا للحياة المتوازنة!**

فهيا معى لتتعرف على سبلٍ السعادة والنجاح وتحقيق الأهداف، وتخطى عقبات العمل وأخيراً كيف تستمتع بحياتك.. وكيفية حل المشاكل وإدارة المشاعر وتدريب العقل.. فهيا بنا !

***