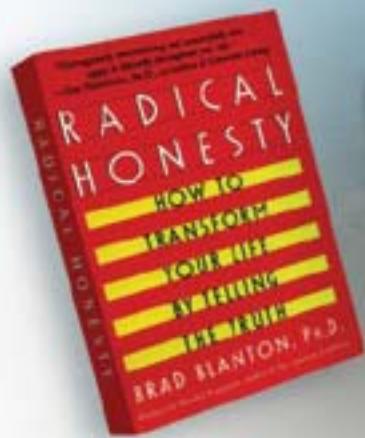




أمانة تامة

براند بلاكتون



نشرة نصف شهرية خاصة بالمشتركون فقط، تعنى بالتطوير وبناء الذات
تصدر عن شركة ميديا إنترناشونال - قطر (ذ.م.م.) بالتعاون مع شبكة www.islamonline.net والمركز العربي للتدريب التربوي لدول الخليج
المدد السادس والأربعون - نوفمبر 2005 م ■ الاشتراك السنوي 100 دولار أو ما يعادله + 10 دولار أجور البريد خارج دولة قطر

من أين يأتي التوتر؟

- الحقيقة متغيرة
- الذهن يسيطر على الكينونة
- مستويات قول الحقيقة
- لماذا نقول الحقيقة؟
- تحرير الكينونة من سيطرة الذهن
- دروس مستفادة من صراع الذهن والكينونة
- الاستمرار مسؤوليتك وحدك

يقول الناس: إن الحياة الحديثة تصيب بالتوتر، في حين أن التوتر ليس صفة للحياة أو الزمن، بل صفة لأهل الزمان وناسه؛ فالتوتر لا يأتي من البيئة المحيطة بنا بل من أذهاننا؛ حيث تقوم بعدة افتراضات حول العالم الذي نعيش فيه، ثم نصدقها ونرتبط بها، فنحن إذن نعاني من داء التفكير، ونبذل جهداً كبيراً لتعلم تلك الأفكار وتثبيتها في أذهاننا.

صعوبة «الحقيقة» - أو ما نعتقد أنه الأصوب - في أنها نكتسبها من التجارب التي نمر بها، لكن تجاربنا - من ناحية أخرى - تدعونا إلى نبذ الحقيقة التي تعلمناها سابقاً؛ وذلك لأن الحقيقة هي تغير مستمر.

وهذه هي حقيقة الأفكار: أنها يجب أن نسيطر عليها، ولا نترك لها العنوان لتسسيطر علينا؛ علينا أن نعرف أن الافتراضات التي نتمسك بها بهذه الشدة هي في حقيقتها قرارات اتخذناها نحن حول ما يجب أن تكون عليه الحقيقة، بناء على خبراتنا السابقة.

الدكتور عبد العزيز المر

مدير المركز العربي للتدريب التربوي



الحقيقة متغيرة

عندما تقودنا أذهاننا بأفكارها الثابتة التي لا تمت للحقيقة بصلة، فإننا لا نرى ولا نعي سمة من أهم سماتها وهي أنها متغيرة. فإذا تمكنا بحالتها الأولى قبل التغيير، ولم نعرف بالتغيير الذي طرأ عليها، فإننا نتحول إلى كاذبين.

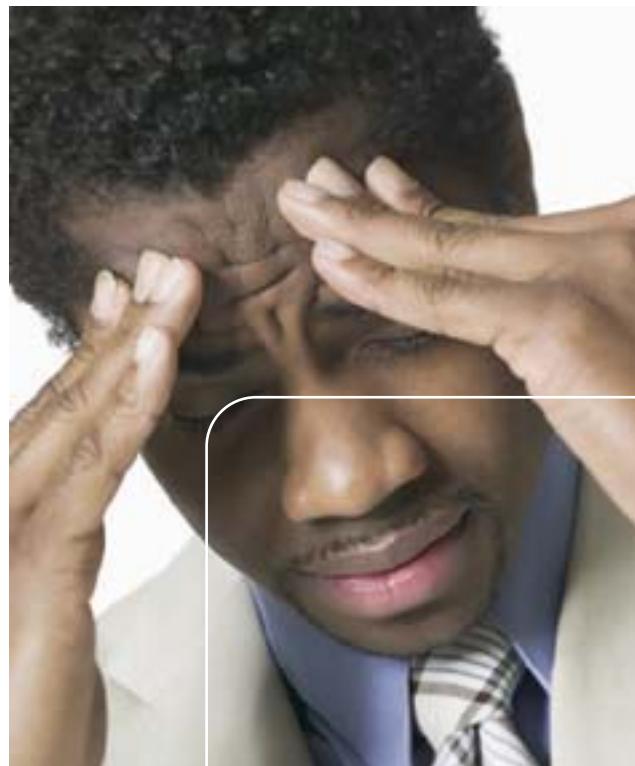
وكلثرا ما نسمي أفكارنا مبادئ وقيم؛ إمعانا في حث أنفسنا وغيرنا على التمسك بها على أنها الحقيقة، وهي من بنات أفكارنا نحن. فتصبح كمن يخالق كذبة، ثم يكون أول من يصدقها وأكبر المتمسكون بها. وهكذا أيضا الأدوار التي نختارها لأنفسنا، والصورة التي نرسمها لها.

وتعتبر الحرية من شكل الحياة إنجازا كبيرا؛ فالحرية الحقيقية هي حريةك من ذهنك وانفصالك من أسره، ومن هذا الانفصال يأتي الإبداع الذي يوصلك بدوره إلى لب الحقيقة.

وعكس ذلك هو أن تحيا حياة مبرمجة وتضع نفسك في إطار من صنع يديك، ثم تدب حظك. الإبداع إذن باختصار هو استخدام

الإبداع إذن باختصار
هو استخدام للذهن
بدلا من أن
يستخدمك هو،
وسيطرة عليه بدلا
من أن يسيطر هو
عليك

الغرض من قول
الحقيقة عند أي
مستوى هو إحياء
شعور بعدم الراحة
ب داخلك حول هويتك
السانقة



للتذهن بدلاً من أن يستخدمك هو، وسيطرة عليه بدلاً من أن يسيطر هو عليك، وبذلك تزيد فرصك في أن تصبح فتناً مبدعاً، بدلاً من أن تتحول إلى ضحية لنفسك.

الكونونة:

الكينونة هي الطبيعة التي نولد عليها، وهي وعياناً الفطري الذي ولدنا عليه قبل تدخل أية عوامل بيئية مؤثرة عليه. ومن أكبر المؤثرات في الكينونة ما نسميه «العادات الأخلاقية» التي هي في حقيقتها مبادئ ثابتة للصواب والخطأ، تعجّس أنفسنا في إطارها، وهي من صنع أيدينا.

وال المؤسسات التي تساعد على نقل تلك الأخلاقيات هي الأسرة، والمدرسة، والقانون بمؤسساته وهيئاته العديدة، بدءاً بكليات الحقوق، وانتهاء بكل الوظائف المتعلقة بالقانون؛ فالقانون يحدد قواعد معينة للصواب والخطأ، غير مراعٍ لسمة تغير الحقيقة من لحظة لأخرى. قد يكون الهدف هو تنظيم حياتنا، لكنه يتحول في النهاية إلى قيود فرضها على أنفسنا، لا تتم للواقع والحقيقة يصلة.

الذهب:

يكتسب الإنسان معارفه من خبراته السابقة، وتظل هذه المعرفات «سليمة» و«صحيحة» وتمثل الحقيقة، طالما لم يطرأ عليها أي تغيير. أما عند حدوث أي تغيير فتصبح حقيقة مضدية، وليس حقيقة الواقع والحاضر. وبتواصل الأجيال تتنقل هذه الخبرات أو الحقائق من جيل لأخر، لتصبح راسخة لا تقبل النقاش، وتدخل في نطاق الأخلاق أو المبادئ أو الأعراف أو أي شيء من الثوابت. وهكذا أيضاً يتشكل ذهن الفرد في مجتمعاتنا؛ أي أن الذهن -على عكس الكينونة- نتاج تراكمات غير طبيعية، يمكن أن يقال عنها إنها اجتماعية أو تربوية، وهو لذلك -على عكس الطبيعة أيضاً- مليء بالغالطات والافتراضات الخاطئة.

وأيا كانت الثوابت التي تُبْثِثُ في الإنسان فإنه أحياناً يتساءل بشأنها ولا يرضي بها كمسلمات، لكن تنسئته تقرض عليه ألا يبيح بذلك، لكنه ينتهي أول فرصة يمكنه فيها فرض أفكاره على الآخرين ليقوم بذلك، ويفعل ذلك بالطبع تحت ستار الأخلاق أو المبادئ مثلاً.

الذهن يسيطر على الكينونة :

عندما يسيطر الذهن على كينونة الإنسان أو طبيعته - وهو ما يحدث عادةً؟ نتيجة لقوة الأعراف الاجتماعية فإنها يفسدها؛ فالطفل مثلاً يفقد براءته التي تمنحها له الكينونة أو الطبيعة من التعاليم المستمرة التي تفرض عليه فرضاً. وكلما ازداد اهتمام الوالدين «بتعلم» الطفل وتلقينه مبادئ وأخلاقيات تتنافي مع فطرته السليمة، كلما

الآخرون منها ويرضيهم. لقد كانت تمثل دور النجاح، لكنها لم تعيش حقيقة. كان في حياة سارة سر تخفيه عن الجميع: الأهل والأخوة والأصدقاء، ولما ذهبت لطبيبها النفسي أخبرها أن سبب ما تعاني منه هو كتمانها لهذا السر وحدها، ولكن لم يكن الحل يمكنني من عبيتها، بل كان آخرين هذا السر للتخفيف من عبيتها، بل كان الهدف هو توضيح حقيقة شخصيتها لهم، بحيث تتوقف عن لعب الدور المتوقع منها، وتعيش شخصيتها الحقيقية، فتزول كل أعراض التوتر تلقائياً.

حاولت سارة كثيرا القيام بما نصحها به طبيبها من مصارحة والديها وإخوتها بسرها لكنها لم تستطع؛ فقد كانت تخشى خدش الصورة الجميلة التي رسموها لها، وتحاف جرح مشاعرهم عندما يتبيّنون حقيقتها التي كانت تختلف ما أحسنوه من طفلها.

لكنها عندما استجمعت شجاعتها وقامت بذلك بالفعل، كانت قد أسدت للعائلة بأكملها جميلاً لا ينسى؛ فقد تبين للأب والأم أن أولادهما بلا استثناء كان يكذبان عليهما طوال الوقت؛ ليس خداعاً لهما ولكن إرضاء، وأن أسلوب الأب والأم من فرض توقعاتهم وأحلامهما عليهم كان هو السبب المباشر لکذب الأولاد عليهم، كما كان السبب في ظهور أعراض مرضية بدنية عليهم جميعاً.. فقد كانوا يعيشون جميعاً في كذبة كبيرة، أما بعد أن راحوا يتشارحون بشخصياتهم الفعلية، وبما قاموا به من وراء ظهور أولادهم وبالمخالفة لتعاليمهم، فقد نفروا عنهم الكذب، ووصلوا إلى المستوى الأول من قول الحقيقة.

ازدادت سيطرة ذهنه على كينونته أو طبيعته، وكلما اضطر للكذب والغش ليعطي الانطباع بأنه ملتزم بتلك المبادئ والقيم.

ويمكنا تشبيه تلك العملية بعملية غسيل المخ، لكنها هنا عملية غسيل للطبيعة والفطرة والكينونة. ولا يعرف الوالدان أو المؤسسات التربوية أو غيرها لماذا تربى النشء على تلك المبادئ، بل إنهم لا ينافقونها؛ لأنها أصبحت من الثواب التي لا تناوش. ولكن القائمين على تربية الفرد يقومون بذلك حسبما فعل بهم من قبل، وحسبما يتذكروننه من أساليب تشتئهم هم أنفسهم، ومن هنا ينشأ ما نسميه بـ«الثقافة».

و«الثقافة» تعبر لو عرفنا أضرار استخدامه الخاطئ لكرهناه؛ فالثقافة تستخدم كتجمّع لكل ما نريد فرضه على الآخرين من مفاهيم تحت مسمى براق. ويلعب حب الإنسان لاتباع «القطيع» دوراً مهما هنا؛ إذ يفضل الإنسان لا يكون شاداً مختلفاً عن الآخرين، فإذا قدمت له أيضاً مسمى براقاً مثل «الثقافة» فأنت تغيريه بالاتباع والانضمام للقطيع.

وفي مثل تلك «الثقافة» يكون أول ما يتعلمه الطفل عندما يعي الأمور من حوله هو النفاق والكذب؛ لأنه إذا كره شيئاً من تلك المبادئ والأخلاق المفروضة عليه فإنه لا يعترف بذلك، بل يكتبه في نفسه، والأدهى من ذلك أنه يدعى عكسه تماماً.

وقد يقول قائل: إن عكس ما يحدث الآن هو أن نترك الباب على مصراعيه لكل راضٍ بمبدأ أو قيمة أو خلق، وأن المجتمع سيتحول عنده إلى غابة، ليس بها أي نوع من أنواع التنظيم، ولكن ما سيحدث هو الآتي: كلما عبرَ إنسان عن رفضه لقيمة ما تتم مناقشتها، فإما أن يقتنع أو يتركها بالفعل. لكننا سنكتسب إنساناً سوياً متوازناً نفسياً؛ وذلك لأنَّه لم يكتُب بداخله أية مشاعر نفاق أو كذب. وسيتحول أيضاً إلى إنسان سعيد؛ لأنَّ تعبيره بما يجول بخاطره سيحمله ضغينة لم يفرض عليه رأياً؛ لأنَّه قد سمح له بالتعبير عن رأيِّ مخالف.

والحل؟ الحل أن نسمح للأفراد -الكبار والصغار- أن يعبروا عن حقيقة ما يجول بداخلمهم. فهذا هو الحل والحل الوحيد؛ لأنه يهاجم منبع كل آفات المجتمع، وبيني أساس المجتمع: إنسان صالح، ليس بمعنى المنصاع للمبادئ المفروضة عليه، ولقوانين الأخلاق المتعارف عليها؛ بل بمعنى الإنسان السليم نفسه، المعبّر عن رأيه بحرية، والذي لا يعني من فرض آراء عليه عنده.

مستويات قول الحقيقة :

سارة سيدة عمرها 35 عاماً، لديها شركة خاصة، ناجحة في عملها، جميلة وذكية وغنية. ورغم كل هذا النجاح الظاهري فإنها كانت غير سعيدة؛ فقد كانت مشدودة للأعصاب على الدوام، وتعاني أرقاً شديداً يحرمنها من نعمة النوم. وقد نشأت سارة نشأة تقليدية تحتم عليها أن تكتم ما تريده في صدرها، وتظهر بالظاهر الذي يتوقعه



ثلاثة مستويات للحقيقة:

للحقيقة ثلاثة مستويات، قد تحدث تدريجياً أو في آن واحد، أو قد يتوقف الشخص عند أحدها دون الآخر؛ فالشعور بالحرية الذي يصاحب أحد المستويات قد يكون مريحاً ومشجعاً للبعض على السير في هذا الباب واستكماله الآخر، ولكن آخرين قد يخشون هذا الشعور الجديد عليهم، فيتوقفون عند مستوى معين لا يقدمون عنه. وهذه المستويات الثلاث للحقيقة هي:

- كشف الحقائق (كما في قصة سارة).
- كشف الأفكار والمشاعر الحقيقة.
- عيش الواقع، وليس التعبير عنه فقط، والخروج منأسر الكذبة أو الوهم الكبير الذي يعيش فيه الشخص.

المستوى الأول: كشف الحقائق.

المستوى الأول للحقيقة أن تكشف شخصيتك الحقيقية لآخرين، وهو ما يعني أن تتوقف عن لعب الدور الذي يتوقعونه منك، وأن تظهر لهم حقيقة ما تفعله، أما إخفاء بعض الأخبار عنهم خوفاً عليهم من الصدمة فيك، فيعني أنك متمسك بالعيش في عالم الزيف والكذب، ولم تصل حتى إلى المستوى الأول لقول الحقيقة.

ومبرر خوفك من صدمة الآخرين فيك ليبعدك عن الصورة التي رسموها لك مبرراً وادِّياً؛ فكثيراً ما يتبع كشف الحقيقة الأقل جمالاً أن يساعدك الآخرون في التغلب على تلك المشكلة أو النقص فيك، ولا يصدموك فيك أو يبتعدون عنك كما كنت تخشى.

وقد يعتقد كثيرون أن هذا هو أصعب شق في رحلة عيش الحقيقة، لكن هذا يجانب الصواب؛ ف صحيح أنه شق هام وضروري، لكنه ليس كافٍ بالمرة، فقول الحقيقة وعيشها لا يتوقف عند كشف الحقائق فقط.



الفرض من قول الحقيقة عند أي مستوى هو إحياء شعور بـ عدم الراحة بداخلك حول هويتك السابقة.

الصادق هو من يصف الأشياء أو المشاعر كما هي دون أي تزيين أو تزيف



المستوى الثاني: كشف المشاعر والأفكار الحقيقة.

يعتبر المستوى الثاني لقول الحقيقة خطوة للأمام من المستوى الأول؛ فأنت هنا لا تكشف الحقائق التي كنت تخفيها عن الغير فقط؛ بل تكشف أيضاً مكنونات نفسك (أفكارك ومشاعرك الحقيقة) دون مواربة أو تغريض.

وهي تختلف عن المستوى الأول من عدة نواحٍ؛ ففي المستوى الأول عادة ما يكشف الفرد عن واقعة أو موقف معين تكشف جانباً خفياً من شخصيته؛ أي أنه يعقد جلسة مصارحة واحدة كبيرة. أما في المستوى الثاني فيعتبر كشف الأفكار والمشاعر عملية مستمرة، دقيقة بدقائق، ولحظة بلحظة، ولا تنتهي أبداً. فطالما أنك حي ترزق، وطالما تختلط بأخرين، وتتحدى إليهم كاشفاً تلقائياً عن أفكارك ومشاعرك، فعليك بالتمسك بهذا المستوى؛ أي قول حقيقة مكنونات نفسك. وتكون صعوبة هذا المستوى في تغير الحقيقة من لحظة للحظة.

المستوى الثالث: عيش الحقيقة.

المستوى الثالث لقول الحقيقة هو المكان الذي يصبح فيه قوله الحقيقة وعيشه نفس الشيء. وهو ما يحدث عندما تعرف بأنك لست الشخص الذي كنت تدعى أنك هو. ما كنت تدعيه أمام الناس وأمام نفسك أيضاً ليس أنت الحقيقي؛ فأنت لا تعرف بالضرورة من أنت، لكنك تعرف على الأقل أنك لست من تدعى. ثم تعرف بعدم افتراك بالمبادئ التي كنت تدعى الإيمان بها، وعندما تصبح هوبيتك وصفاً عن اللحظة الحاضرة، وليس قصة حياتك السابقة أو الخيالية التي تدعىها.

ولأن المستوى الثالث من الحقيقة هو أصعبها على الإطلاق، فلا تجد أحداً يعيشه على الدوام. لكنك إذا كنت تعيش في مجتمع يساندك في قول الحقيقة فسيسهل عليك التواجد في هذا المستوى لفترات أطول.

ويعبر المستوى الثالث من قوله الحقيقة عن مشاركة الآخرين بشكل يجعلك أحياناً تتغلب على أنايتك وغرورك، ومنها غرورك بأنك تخطيت العقبات ووصلت إلى درجة قوله الحقيقة. وتكون صعوبة هذا المستوى في أنه يتطلب عملاً وممارسة أكثر من المستويين الآخرين، كما يتطلب ممارسة عملية واحتلاطاً بالآخرين وتعديلًا لعلاقاتك الخارجية أكثر من النظر بداخلك وإحداث تغييرات داخلية. لذا يتطلب هذا المستوى وقتاً أطول حتى يتم الوصول إليه والعيش فيه.

ماذا تقول الحقيقة؟

الغرض من قوله الحقيقة عند أي مستوى هو إحياء شعور بعدم الراحة بداخلك حول هوبيتك السابقة، أو الهوية التي كنت تدعىها، طالما قررت أن تكشف نفسك والآخرين بحقيقةك، ونبذ هذا الجلد الصناعي، فعندما يحدث ذلك نسيطر نحن على أذهاننا، ولا تكون فريسة لها. وعندما سنستخدمها كأدوات للإبداع، وليس كأسلحة دفاعية عن هوبيتنا

مثال: أنت غاضب، بل ناقم على صديق لك بسبب موقف خذلوك فيه. إذا كنت لم تصل إلى المستوى الثاني من قوله الحقيقة، لن تقول له شيئاً (ربما لأن مصالحتك تقتضي ذلك)، وستظهر له مشاعر وأفكار مغايرة للحقيقة. أما إذا كنت قد وصلت إلى هذا المستوى الثاني، فستصارحه بما تكرهه من أفعاله. ولأن النفس البشرية تعمل وفق نظام محدد، فستجد أنك بعد أن صارحته بحقيقة مشاعرك (وهي حنقك عليه بسبب أفعاله) ستجد أن مشاعرك نحوه قد تبدلت؛ فقد تخلصت من مشاعرك السلبية بعد أن عبرت عنها، وهنا تكون الحقيقة أيضاً قد تغيرت؛ فأنت تحبه بعد أن كنت تكرهه. فالحقيقة إذن متغيرة غير ثابتة.



التي يريد أن يرانا الناس عليها.

تحرير الكينونة من سيطرة الذهن:

الذهن الذي ينموا من الكينونة كما تنمو الأشجار من باطن الأرض، يعتبر الحامي الأول لها، وبعد فترة يتحول إلى كائن طفيلي. ولغة الكينونة لغة وصفية، أما لغة الذهن فهي لغة تقبيم.

عندما تقول الحقيقة فأنت تتحرر ببساطة؛ لأنك تصف ما يحدث بالضبط دون أية إضافة تقيمية. وعندما يكون المتحدث هو الكينونة التي تسيطر في تلك الحالة على الذهن بدلاً من أن يستغلها الذهن أو يسيء استغلالها.

لذا يمكننا أن نقول: إن الكلمات الوصفية تأتي على لسان أفراد تسيطر طبعتهم أو فطرتهم على أذهانهم، أما لغة التقبيم فتأتي من الذهن الذي يسيطر على العقل، ولذلك أيضاً نقول: إن الشخص الصادق الأمين حر بسبب عدم ضياعه في متأهات العقل أو الذهن، فالشخص الأمين الصادق إذن كائن لا تعلق عليه الظروف سلوكه وتصرفاته.

الكتاب الرئيسي:

**Title: Radical Honesty,
How To Transform Your Life
By Telling The Truth**

Author: Brad Blanton

Paperback: 320 pages

Publisher: Dell (April 1, 1996)

Language: English

ISBN: 0440507545



عندما تقول الحقيقة فأنت تتحرر ببساطة

**إن الاحتفاظ بالنجاح - بالفعل - أصعب
كثيراً وأهم من الوصول إليه**

وعند المصارحة أو كشف الحقائق فأنت تشرك آخرين معك، وهو ما يمنحك فرصة لتصحيح نظرة ذهنك للواقع، وهي فرصة لا يمنحك لك أي أسلوب آخر. وأول ما يجب عليك تخطيه عندما ترغب في قول الحقيقة هو قواعد المjalmaة؛ فالصادق هو من يصف الأشياء أو المشاعر كما هي دون أي تزيين أو تزيف، فالصادقون يتحدثون ببساطة، مستخدمين اللغة للوصف وليس للتقييم، أما الكاذبون فيكون معظم حديثهم تقبيماً، ويستخدمون فقط القدر الكافي من الوصف لاكتساب بعض المصداقية لدى الغير.

وعندما يختار شخص ما اجتياز الطريق من «الكذب الدائم» إلى «المصارحة المستمرة»، يكون الطريق صعباً بل ومحيناً؛ فتحنّ تعودنا على بث وجهة نظرنا في كل ما نقوله، حتى لو ادعينا أنها نصف شيئاً ما وصفاً موضوعياً. وتعلم طريقة الحديث الوصفي - أي قول الحقيقة



((يمنع تماماً نقل أي جزء من هذه النشرة بدون إذن كتابي من الناشر ويشمل الحظر: التصوير والنقل لأغراض التوزيع وتستثنى منه الإشارات السريعة والمقتطفات في الصحافة والوسائل التعليمية والبحوث الجامعية))

للمزيد: ميدانياً - شيشاً - قطر
الدورة: الدورة - قطر
fax: +974 44 20 1111
tel: +974 44 222122
fax: +971 4 2683303
tel: +971 4 2683393
fax: +971 50 6974284
tel: +971 4208
e-mail: mn@iol.net.qa

البسيطة- يتطلب التخلص من مفاهيم وعادات سابقة لا يمكننا فيها إلا تقييم كل ما نتحدث عنه إلى الحديث الموضوعي الوصفي للحقيقة المجردة. ويعتقد كثيرون أن مشاكلنا تتبع من عدم التفكير الكافي قبل أن نفتح أفواهنا لنتحدث، ولكن الواقع يقول إن مشكلتنا هذه عكسية، فكلما تحدثنا من القلب مباشرة، أو بما يطرأ على أذهاننا فوراً قبل أن نمرره على الذهن والأعبيه لقلنا الحق فقط دون زيف أو موادبة.

دروس مستفادة من صراع الذهن والكينونة:

هناك درسان رئيسيان يمكننا الاستفادة بهما من الصراع الدائر بين الذهن والكينونة:

- 1- أنه لا توجد حقيقة واحدة ثابتة: فحقيقة هذه اللحظة تتغير بعدها فوراً، وقد تصبح أكذوبة. لهذا فإن التمسك بالماضي وافتراض أن المستقبل سيشبه اليوم يعتبر خطأ لهذا السبب بالذات.
- 2- أن الحقيقة الوحيدة التي يمكن الاعتماد عليها هي الحقيقة الوصفية؛ أي وصف أي حالة دون تقييم، وهذا هو السبيل الوحيد للوصول إلى الموضوعية.

الاستمرار مسئوليتك وحدك:

يعرف كل مريض أن أكبر همومه بعد الشفاء هو كيفية الحفاظ على صحته. وهكذا أيضاً كل من تخلص من داء الكذب واختار طريق الصدق التام، والاستمرار على نفس الطريق هو الأسلوب الأوحد للحفاظ على الحالة الصحية التي وصلت إليها. وكثيراً ما يساندك أصدقاء مروا بنفس تجربتك وآمنوا بما آمنت به، وكثيرون منا لا يستطيعون الاستمرار بدون هؤلاء الأصدقاء.

لكن على الرغم من ذلك يبقى الاستمرار على الطريق هو مسئوليتك أنت وحدك؛ فأنت من مرّ بحالة الكذب المرضية والمداراة وشعر بمضارهما وأهمها التوتر العصبي، وأنت أيضاً من استشعر الراحة والحرية بعد أن اختار طريق الصدق التام والمصارحة، وأنت من عانى الأمرَّين في هذا السبيل حتى وصل إلى المستوى الثالث من قول الحقيقة، فكيف تتخلى بكل سهولة عن كل ما جنته (صحتك النفسية وحريرتك)؟

إن الاحتفاظ بالنجاح -بالفعل- أصعب كثيراً وأهم من الوصول إليه.