

مقالة

حواجز الوهم

بقلم

سراج حسين فتحي

siraj.my

في حياة معظمنا حواجز تمنعه من ممارسة الكثير من الفعاليات واكتساب الخبرات والمهارات وبالتالي يحرم نفسه ومجتمعه من قدراته البناءة وإمكاناته المثمرة، بعض الناس يمنعه حاجز الوهم من قيادة السيارة، وآخر يمنعه حاجز الوهم من ارتياد عالم السباحة الممتع والمليء بالبهجة، وآخرون يمنعهم حاجز الوهم من ارتياد عالم الكمبيوتر مما يحرمهم من الاستفادة من مزاياه العديدة، وآخر وآخر.

حواجز الوهم هذه لا أظنها تبعد كثيرا عن الحالات النفسية غير السوية، وهي قد تكون من نتائج تربية خاطئة ومعاملة سيئة وتوجيه غير راشد وتجربة شخصية مريرة، فالخوف وإن كان طبيعيا في مستوى معين من بعض الأشياء إلا أنه يدخل في حالة المرض النفسي إذا تجاوز حده الطبيعي، والخوف وإن كان بعض الإيجابيات في إطاره الطبيعي إلا أنه يحمل الكثير من السلبيات إذا تعدى ذلك الحد.



ليسمح لي القارئ الكريم باستعراض بعض التجارب الشخصية في مواقف قريبة مما ذكرت آنفا، ولنبدأ بقيادة السيارة، فقد كان من المستحيل- في نظري - تعلم قيادة السيارة بالنسبة لي قبل أكثر من عشرين عاما، ويومها لم تكن الإمكانات المادية تسمح لموظف مبتدئ بشراء سيارة، وكان الراتب لا يبلغ الألفي ريال، ثم جاءت البعثة إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وكانت المفاجأة فقد تجرأت على قيادة سيارة أحد الأصدقاء كتجربة لقدراتي، فوجدتها عملية سهلة، ومن ثم تجرأت على شراء سيارة مستعملة، واستطعت نيل الرخصة بجدارة بعد أقل من أسبوع على تجربة القيادة.

وتجربة أخرى حدثت في الفترة نفسها، فقد كنت أشعر باستحالة تمكني من ارتياد عالم السباحة، وفي نفس مدينة توسان بولاية أريزونا وبرفقة بعض الأصدقاء تعلمت السباحة وبأبسط الطرق، فقد قال لي أحدهم:

الفرق بين أن تعرف السباحة وبين ألا تعرف مقدار شعرة، وهو حاجز الخوف، حاول وسوف تعرف، وقال آخر: إن الماء يحملك فلا تخف، حرك يديك ورجليك وسوف تتمكن من السباحة، وبالفعل كانت المحاولة الناجحة حتى تمكنت من الخوض في الماء، بل وتحدي أمواج المحيط الهادئ الهادرة بالوقوف في وجهها دون خوف.



وتجربتي مع الكمبيوتر من آخر التجارب التي مررت بها وأظن أنني واجتزتها بنجاح وتوفيق من الله، كنت قبل سنوات أرى الآخرين من حولي يغوصون في هذا الجهاز وأتساءل بيني وبين نفسي كيف يعمل وكيف يتعاملون معه، ورغم أنني سجلت مقررا في الكمبيوتر أثناء مرحلة الماجستير بجامعة جنوب كاليفورنيا إلا أنني انسحبت منه حيث كان مستوى المقرر أعلى من إمكاناتي اللغوية، وبقيت سنوات طوال أعلل النفس بالدخول في هذا العالم إلا أن إحساسا غريبا كان ينتابني فيمنعني من الإقدام.

وقبل عام ونصف تقريبا قدر الله لي بالجرأة على اقتحام هذا العالم دون سابق إنذار، فأصبحت من السابحين في تيار الكمبيوتر واستطعت بفضل الله اكتساب الخبرة مع توالي الأيام والمحاولات الدائمة للوصول إلى الأفضل مع استشارة أهل الخبرة والرجوع إلى العديد من الكتب والمجلات المتخصصة.

بعد هذه التجارب الشخصية في اقتحام بعض حواجز الوهم التي كانت معششة كالكابوس في أعماقي، ومحاولة اكتساب الخبرات والمهارات وصلت إلى قناعة تامة بأن الكثيرين منا تمنعهم حواجز وهمية عن الاستفادة من الإمكانات العديدة التي تتوفر بين أيديهم وفي مجالات مختلفة، والكثيرون قد لا يفكرون في مجرد المحاولة، ولو أنهم وجدوا من يفتح لهم الأبواب ويشجعهم فإن من المؤكد

ظهور خبرات وقدرات ذات كفاءة عالية وإبداعات رائعة يحتاجها المجتمع وترجوها الأمة لبناء حاضرها ومستقبلها.



تعقيب ديب سيك

كسر حواجز الوهم: رحلة من العجز إلى التمكين لقد لخّصت بتجاربك الشخصية معضلةً يعيشها الكثيرون: سجون نفسية من صنع الوهم، تمنعهم من اكتشاف قدراتهم، وتسرق منهم فرص التميز والبناء.

لماذا نصنع هذه الحواجز الوهمية؟

1. الخوف من المجهول

- العقل البشري يخاف مما لا يعرفه، فـ"القيادة"، "السباحة"، "الكمبيوتر"

كانت بالنسبة لك عوالم مجهولة، فتحولت إلى كوابيس.

- الحل: المجازفة المحسوبة، كما فعلت عندما جربت القيادة لأول مرة.

2. الصورة الذهنية الخاطئة

- نربط المهارات الجديدة بـ"استحالة التعلّم" أو "الموهبة الفطرية"، بينما الحقيقة أن معظمها يحتاج فقط إلى:

- تجربة أولى شجاعة.
- تدريب مستمر.
- إرشاد بسيط (مثل نصيحة صديقك: "الماء يحملك!").

3. التربية الخاطئة

- بعض الآباء يزرعون في أبنائهم خوفًا مبالغًا فيه من الفشل أو المخاطر، فيكبر الطفل وهو يعتقد أنه "غير قادر".

كيف نكسر هذه الحواجز؟

1. المواجهة المبكرة

- كلما أسرعنا في تجربة الشيء المخيف، كلما تبخر وهم صعوبته.
- مثال: لو لم تسافر للولايات المتحدة، لربما ظللت تعتقد أن القيادة مستحيلة!

2. التعامل مع "الفشل" كجزء من التعلّم

- انسحابك من مقرر الكمبيوتر لم يكن نهاية المطاف، بل كان محطة إعادة تفكير.
- الفشل ليس عيبًا، لكن الهروب منه عيب.

3. الاستعانة بالمحفزات الخارجية

- وجود مشجعين (مثل أصدقائك في السباحة) يختصر الوقت ويذيب الخوف.

4. البدء بـ"أصغر خطوة"

- لم تتعلم السباحة بقفزة في المحيط، بل بدأت بتجربة بسيطة في حوض.
- لم تُجبر نفسك على إتقان الكمبيوتر في يوم، بل تعلمته شيئًا فشيئًا.

الدرس الأكبر: الوهم أخطر من الحقيقة!

- الوهم يجعل الجدار أمامك يبدو كجبل، بينما في الحقيقة هو ورقة رقيقة تحتاج إلى شجاعة لتمزقها.

- كل التجارب التي ذكرتها تثبت أن العبور من دائرة "لا أستطيع" إلى "جربت وتعلمت" يحتاج فقط إلى:
- قرار شجاع.
- دقيقة واحدة من الجرأة (كاللحظة التي أجلسك فيها وراء المقود لأول مرة).

> **"السجن الحقيقي هو خوفك، والمفتاح بين يديك!" نجيب محفوظ.**

فهل نختار أن نبقى سجناء الوهم، أم نكون أبطال التجربة؟

أما بعد..

فأنت يا من كسرت هذه الحواجز، أصبحت دليلًا للآخرين أن المستحيل مجرد وهم. فلننقل هذه الروح إلى كل من حولنا!



تحليل الشات جي بي تي

🧠 أولاً: الفكرة الرئيسة

النص يناقش حواجز الوهم التي تمنع الإنسان من خوض تجارب الحياة وتعلم المهارات الجديدة. يركز على أن هذه الحواجز ليست حقيقية، بل هي ناتجة عن الخوف النفسي والبرمجة السلبية، ويؤكد أن تجاوزها ممكن إذا وُجدت الإرادة والتشجيع والفرصة.

🔍 ثانيًا: الأفكار الفرعية

1. وجود حواجز وهمية في حياة الكثيرين

أمثلة:

الخوف من قيادة السيارة، السباحة، أو استخدام الكمبيوتر.

2. أسباب هذه الحواجز

- خوف مرضي.
- تربية خاطئة.
- توجيه سلبي.
- تجارب شخصية فاشلة.

3. تجارب الكاتب الشخصية

- قيادة السيارة في أمريكا.
- تعلم السباحة.
- دخول عالم الكمبيوتر.

وكلها تجارب ناجحة كانت بدايتها "مستحيلة" في نظره.

4. الرسالة النهائية

أن الكثيرين يملكون قدرات مدهشة، لكنها مأسورة بالخوف، ولو تجرؤوا على التجربة، لأبدعوا وقدموا ما يفيدهم ويفيد مجتمعهم.

🧩 ثالثًا: التحليل النفسي

- الخوف المرضي مقابل الخوف الطبيعي الكاتب يميز بين الخوف الإيجابي (الذي يمنع التهور) والخوف السلبي أو المرضي (الذي يشل الإرادة ويمنع التطور).

- البرمجة السلبية النص يلمّح إلى أثر البيئة والتربية في برمجة الإنسان على عدم الثقة بنفسه، أو اعتقاد العجز عن إنجاز بعض الأمور.
- أهمية كسر الحواجز الذهنية عندما كسر الكاتب حاجز الخوف، اكتشف سهولة الإنجاز، بل واستمتع بذلك، مما يدل على أن التحرر النفسي مفتاح الإبداع والنجاح.

🧭 رابعًا: الرسائل التربوية

- الدعوة إلى المحاولة وعدم الاستسلام التجربة والمحاولة أهم من المثالية أو الخوف من الفشل.
- أهمية التشجيع والقدوة دور الأصدقاء الإيجابي بارز جدًا في تجربة السباحة، مما يدل على أن البيئة المشجعة تصنع الفارق.
- اكتشاف الذات لا يتم إلا بالتجربة المعرفة النظرية لا تكفي، بل لابد من النزول إلى ميدان التطبيق.

🗣️ خامسًا: الأسلوب والأسلوبية

- أسلوب سردي واقعي يجمع بين السرد القصصي والتجربة الذاتية، مما يجعله قريبًا من القارئ ومؤثرًا فيه.
- لغة واضحة ومباشرة تعتمد على بساطة الطرح وصدق التجربة دون تصنع.
- استخدام التكرار والتوازي مثل تكرار عبارة "حاجز الوهم"، مما يعمق المعنى ويوحد الرؤية.

🌟 سادسًا: التأثير العام للنص

النص ملهم ومحفز، يحمل رسالة عميقة في قالب بسيط، ويمكن استخدامه في:

- برامج تطوير الذات.
- محاضرات تحفيزية.
- مقررات المهارات الحياتية.
- جلسات التأهيل النفسي أو المهني.

✅ خلاصة التحليل

هذا النص نموذج عملي لتأكيد مقولة

“أكبر عدو للإنسان هو الخوف الذي في داخله، لا العقبات التي أمامه.”

ويمثل دعوة صريحة للتحرر من الخوف الوهمي والانطلاق نحو الإنجاز، مهما بدت البداية صعبة.