

دیوان المختار



مكتبة



0180724



مكتبة الإسكندرية

اكتشف نفسك ...
 واستمتع بالحياة

إعداد وتقديم

د. مها عرب



الناشر: مؤسسة حورس الدولية

الناشر
مؤسسة حورس الدولية
لنشر والتوزيع

١٤٤ ش طيبة - سبورتنج - الإسكندرية
٤٩٢١٢٨٤ - ٥٩٧٢١٧١ ت. ف :

الطبعة الأولى

جمع كمبيوتر، أحمد شفيق
تصميم الغلاف، أحمد أمين
رقم الإيداع بدار الكتب ٢٠٠٠/١٠٦٩

I.S.B.N الترقيم الدولي

977-5902-42-2

حقوق الطبع محفوظة للناشر

اللهم علمني ما ينفعني
 وأنفعني بما علمتني
 وزدني علما ..

إهداء

إلي أحبابي في الحياة
إلي أبي أول من علمني المبادئ والأخلاق والعطاء
إلي أمي التي تشق في قدراتي وتسعد بنجاحي وتحثني
عليه
إلي زوجي الذي يساندني ويشجعني علي العطاء
إلي خالي النسعة الرقيقة في حياتي
إلي أخي وأختي زملائي في رحلة الحياة
إلي ابني باهر أملني في المستقبل الجميل
إلي دينا وانجي ومامي وكرير وعمر ونادين .. الأمل الجديد
إلي صديقاتي وأصدقائي في كل مكان كنزى الحقيقى
أقمنى من كل قلبي أن ينال عملي الأول رضاكم

الفصل الأول

هيا بنا نحيا الحياة

الحياة هي الوجود ، هي نعمة وهبها لنا الله سبحانه وتعالى ، لنعيشها بأكملها ... نستمتع بكل ما فيها من متناقضات ..

نفرح بحلوها .. نقبل مُرها .. ونصبر على إبتلاعها .
وبما أن الله هو الذي منحنا الحياة وأهدانا إلينا ، فمن واجبنا أن نستشعر قيمة هذه النعمة العظيمة ونقدرها ..
ونشكره على هبته لنا .. فالإحساس بقيمة وجمال الحياة ما هو إلا شكر دائم لله على فضله العظيم ونعمته التي أنعمها علينا .

ولكي نفهم هذه الحقيقة ، علينا أن نتوقف لحظة لنفكر...
نتوقف لحظة صدق مع أنفسنا ...
نتوقف بإختيارنا وبكمال إرادتنا ...
بدون تدخل من أحد ...

وليسأل كل منا نفسه، بمنتهى الأمانة والشجاعة
والصراحة :

١- من أنا ؟

٢- مازا أنا فاعل بحياتي ؟

٣- هل استشعر قيمة هذه النعمة الغالية ؟

٤- هل حياتي تحقق فعلاً ما في نفسي ؟ هل هي مجرية
ومثمرة ؟

وهل أناأشكر الله على نعمته ؟

أم ...

أنا مجرد كائن حي، لا يفكر ولا يشغل باله بكل هذه
الأسئلة، بل يعيش حياته، يمضى أوقاته، و يؤثر السلامة ...
تمر به الأيام بلا هدف يسعى إليه، أو معنى يتحققه ...
كأنه إنسان غير حي، ولكنه محسوب من الأحياء ؟!

إن الإحساس بقيمة الحياة، هو الذي يحثنا على تحقيق
الأهداف... هو العمل المثمر المفيد ... هو الإنجاز ... هو
السعى لتحقيق الذات .

أما الإحساس بجمال الحياة فهو الأمل اليومي المتجدد، هو الذي يمكننا من إستشعار نعمة الحياة ... هو الشكر الدائم لله على نعمته التي أنعمها علينا. إن شكر نعمة الله معناه إحترام كل يوم أهداه الله لنا، بل كل لحظة في حياتنا ... هو الإجابة على سؤالنا اليومي لأنفسنا .

هل أضفت اليوم لرصيدي ما ينفعني في دنياي وآخرتي؟

متذكرين قول الله سبحانه وتعالى :
﴿وَقُلْ إِيمَلُوا فَسِيرِي اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾
صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ .

إنني أعتقد أن كل إنسان منا لديه الكثير من الطاقات والقدرات والمميزات، التي تمكّنه من أن يصبح إنساناً متميزاً ويعيش حياة أفضل ويساعد نفسه ومن حوله ... إذا هو أراد ذلك وسعى إليه .

لقد أهدي الله لكل منا ٣٦٥ يوماً كل عام، أي ٣٦٥ هدية، وفرصة جديدة للعمل والاستماع ...

أهدى كل منا الفرصة التي ينبغي علينا أن نستخدمها،
لنضيف شيئاً جديداً ونافعاً كل يوم، لنثرى بها حياتنا
متذكرين دائماً مقولة لسيدهنا عمر بن الخطاب رضي الله
عنه: «إعمل لدنياك كائنك تعيش أبداً، وأعمل لأخرتك كائنك
تموت غداً...».

فإذا قررت أن تتعرف على جوانب جديدة في نفسك
وفيمن حولك... وأن تكتشف معانٍ جديدة في حياتك،
لتصبح حياتك أفضل .. وأن تبحث عن هدف نبيل تسعى
إليه، وتحققه لتصبح متميزةً ... وأن تتحول إلى إنسان حي
يستمتع ب حياته...

فهيا بنا معاً ننظر حولنا، ونفكر ونتأمل ثم نغوص إلى
داخل أنفسنا، لنبحث عن ذاتنا ...

هيا بنا نتغير إلى الأفضل...

هيا بنا نكتشف هل أنت مجرد كائن حي ؟

أم

أنك إنسان تستشعر نعمة الحياة ..

هل أنا مجرد كائن حى أعيش الحياة أم أنا إنسان أستشعر
نعمتها وأستمتع بها ؟

هناك فروق كثيرة بين أن أكون مجرد كائن حى يعيش أو
إنساناً يستشعر نعمة الحياة ويستمتع بها .

١- أن أكون مجرد كائن حى : هو أن أعلم أن لى قلباً
ينبض.

ولكن أن أستشعر نعمة الحياة : هو أنأشعر أن قلبي
يرفرف بالسعادة والفرحة، كما يرتجف من الألم
والحزن..

هو أن أكون إنسان ذو مشاعر وأحساس حية ...
هو أن أحب وأن أحُبَّ

أشعر بالحب لكل من حولى للناس، للطيور، للطبيعة،
للوطن، للأهل للأصدقاء ... وحب الله فوق كل شيء .

٢- أن أكون مجرد كائن حى : هو أن أعرف أن لدى موهاب
وقدرات ومهارات عديدة .

أما أن أعيش الحياة وأستشعر نعمتها : فهو أن أستغل

مواهبي وقدراتي ومهاراتي وأنميها ... بل أعمل على
أكتشاف المزيد من الكنوز المختبئه بداخلي... لأتقن
وأبدع وأستفيد من كل هذه النعم .

٣- أن أكون مجرد كائن حي : هو أن أعلم أنى إنسان طيب
صالح.

أما أن أعيش الحياة : فهو أن أصبح أفضل صديق
لنفسى وللناس. هو أنأشعر بالسلام والسكينة
و والإطمئنان من داخلى فينعكس ذلك على وعلى المحيطين
بى، فتأحقق السعادة لنفسى ولمن حولى ...

٤- أن أكون مجرد كائن حي : هو أن أؤدى صلواتى .
أما أن أعيش الحياة، فهو أن أربط كل عمل أقوم به بالله،
وأتوصل معه بمشاعرى، أتضرع وأخشى وأبتهل له
وأجاهد لأنال رضاه ، وأدعوه من أعماق قلبى
وجودانى... هو أن أناجي ربى بحب خالص وتعظيم
لوجهه الكريم.

٥- أن أكون مجرد كائن حي : هو أن أتوقع وأتقبل النجاح

دون الفشل.

أن أعيش الحياة : فهو أن أتوقع النجاح كما أصبر على الفشل وأتقبله على أنه جزء لا يتجزأ من الحياة الإنسانية، طالما أنه لا يمس كرامتي أو إحترامي لذاتي .

٦-أن أكون مجرد كائن حى : هو أن أعرف وأتقبل كل أخطاء حياتي.

أما أن أعيش الحياة، فهو أن أستطيع أن أبدل سلبيات حياتي إلى إيجابيات، إخفاقاتي إلى نجاحات، والجراح إلى أفراح .. هو القدر ليس فقط على إستخراج الهموم من داخلي، بل تحويلها إلى عمل ناجح، فتصبح كالنجوم الامعة والأوسمة التي أزيين بها صدري بعد أن كانت نقط سوداء أخفتها بداخلى.. هو تحويل الهموم إلى نجوم.

٧-أن أكون مجرد كائن حى : هو أن أعمل ... أهتم بواجباتي وبمسؤولياتي .

أما أن أعيش الحياة فهو أن أستمتع بعملى، وأن تكون

واجباتي ومسؤولياتي مصدر متعة وسعادة لي، فيصبح عملي - الذي هو مصدر رزقى - هو وسيليتي للإنجاز والإبداع وتحقيق الذات .

٨- أن أكون مجرد كائن حى : هو معرفة أن الحياة أخذ وعطاء.

أما أن أعيش الحياة فعلاً، فهو أنأشعر بالسعادة الحقيقة وأنا أعطى تماماً كما أشعر بها، وأن أخذ .. بل أكثر كثيراً .

٩- أن أكون مجرد كائن حى : هو أن أتعامل وأختلط بالناس المحيطين بي .

أما أن أعيش الحياة فعلاً، فهو أن أتواصل بنجاح مع إناس مختلفين، من مختلف الطبقات والأعمار والبيئات. هو القدرة على أن أساهم بصورة فعالة في إثراء نفسي والآخرين. إنه نظام مفتوح مع كل الناس.

١٠- أن أكون مجرد كائن حى : هو أن أدع الآخرين يتحكمون في حياتي وأترك الظروف هي التي تحركني

وتحدد مصيرى وأتنازل مُرغماً عن إحتياجاتى دائمًا. هو الشعور بأن الأحداث تمضى فى حياتى ... كأنى أشاهد عمل مسرحى أو مباراة تجرى أحداثها بينما أنا جالس فى صفوف المتفرجين .

أما أن أعيش الحياة فعلاً، فهو أن أتحكم فى حياتى بنفسى، فاكون مسؤولاً عن تصرفاتى وأفعالى، ويكون لدى القدرة على إتخاذ قراراتى ... وعندى الشجاعة الكافية على قول الحق والإعتراف بالحقيقة، والتعبير عما أحتاج إليه، أو أحس به أو أستحقه

وقد أتساهم وأتنازل أحياناً عن بعض إحتياجاتى الشخصية باختيارى وبإرادتى الحرة وليس مجبراً ... بمعنى أن أملك زمام نفسى وأمور حياتى ... أن أكون أنا المؤدى، وأن يكون لى دورى الإيجابى الفعال وليس مجرد مشاهد للأحداث .

١١-أن أكون مجرد كائن حى : هو أن يكون لى معارف. أما أنأشعر بنعمة الحياة، فهو أن يكون لدى القدرة على

إكتشاف الأصدقاء الأوفياء المخلصين الصادقين
المتفاهمين وإكتسابهم والمحافظة على بعضنا البعض.

١٢- أن أكون مجرد إنسان حى : هو أن أستطيع أن
أتنفس.

أما أن أستشعر نعمة الحياة، فهو أن أستطيع أن أخذ
نفس عميق جداً من داخل اعمالي وأنا أقول :
«ما أجمل الحياة ... الحمد لله أني أعيشها»
أن نعيش الحياة فعلاً هو أن :

نشعر بالقوة التي تتبّع من القلب .. بالطاقة التي تمكّننا من:
أن نحب وأن نُحب ...
أن نحس ونفهم
أن نتواصل ونشارك ...
أن ننجذب العمل فنبذّع ...
أن نكتشف وأن ننجح .

لقد سمعت عن رجل عجوز يحتفل بعيد ميلاده الثمانين
ويقول: «أنا سعيد لأنني لم أمت صغيراً»

أكان حياً هذا الرجل خلال هذه الأعوام الثمانون ؟ أم أنه
كان يمضى الأيام فقط ؟
أهذا هو نوع وطبيعة الإحتفال الذى تود أن تقيمه عند
بلوغك الثمانين ؟

من الممكن جداً أن تشعر أنك مجرد «كائن حي»
بالنسبة لبعض جوانب فى حياتك ... وأنك «تشعر بنعمتها»
فى جوانب أخرى ..

وقد يختلف إحساسك فى كل يوم عن الآخر ...
فالأحساس متغير دائمًا.

فإذا شعرت بذلك وكان لديك الرغبة الحقيقية فى التغيير
للأفضل ...

فأعلم أن قيمة الحياة أن نحيها ... نحيا كل يوم وكل
ساعة... .

نحول الهموم الى نجوم ...
والسلبيات الى إيجابيات ...
والأمل الى عمل

فحدد أولوياتك. لأن الوقت يمر سريعاً، والحياة قصيرة...
مهما كان ، فإن الفرصة ما زالت غير متأخرة للقيام بالتغيير
والتعديل ... وبالتأكيد سوف يكون هناك أسباب كثيرة
تدعوك للإنتظار .

ولكن ...

هناك سبباً واحداً لئلا تنتظر ...

وهو ... أن تبدأ تعيش الحياة .

فهيا إذن نبدأ .

أبدأ الآن وستجد أن الله سيمدك بالقوة التي تحتاجها
ويعينك في مهمتك .

هيا نبدأ الآن :

«إذا كان أمامك تل ت يريد أن تتسلقه، فلا تظن أن الإنتظار
سيجعله ينخفض لك ... أو يصبح أصغر حجماً» .
«لا تضيئ الوقت بحثاً عن الإلهام ... إبدأ وسوف يأتيك
الوحى» .

من نصائح ج. براون لإبنه آدم .
لا بد أن نكون مسئولين عن أنفسنا، وأعمالنا، وحياتنا...
ولكى نتمكن من البدء فى التغيير لا بد أن يكون لدينا قوة
وعزم وصبر ومثابرة. لا بد أن يكون لدينا ثقة بأنفسنا
وبقدراتنا ... والأيمان المطلق بأن الله سيعيننا .
وحتى نستطيع أن نتغير، قد نحتاج إلى تغيير بعض
مواقفنا أو سلوكنا ... وقد نحتاج تعلم مهارات جديدة.
وحينما نبدأ فعلاً فى مسار التغيير، فيجب أن نتعلم
الاستمرار .
نستمر .. ونصبر حتى يأتي اليوم الذى نكتشف أننا
أخيراً قد تغيرنا .

تغيرنا ... وأصبحنا من الأشخاص القادرين على الإستمتاع بالحياة ... من المبدعين الذين يضيفون معانٍ جميلة للحياة .. الذين يهتمون بالآخرين ويرحّبون بهم، الذين لديهم مشاعر الحب والعطف ...
هؤلاء الذين لديهم قدرة على التواصل والمشاركة والإنجاز أولئك الذين يعيشون الحياة حقاً ...

هيا بنا نقوم بعمل كل ذلك سوياً :
معاً سنجد الوسائل الالزمة لإحداث التغييرات الضرورية
في حياتنا ...
أنا أستطيع أن أفعل ذلك ...
أنت تستطيع أن تفعل ذلك ...
أما أنا وأنت فنستطيع أن نفعل أفضل من ذلك .
سوياً ... سنتعلم ونستمتع ونفوز ...
سوياً ... نحن أقوى ...
وحتى إذا صادفتنا مشكلة ما ... فسنواجهها معاً ..

وستغلب عليها معاً .

فهيا بنا نبدأ مغامراتنا معاً، يداً في يد، كشخصين
يدخلان غرفة مظلمة معاً .. وحتى على ضوء شمعة واحدة
يمكننا أن نرى ... ولكن عندما يغمر الضوء المكان من حولنا
... فمن المؤكد أننا سنتدهش ماذا يمكن أن نكتشف بسوياً.

وعندئذ سنجد أننا إستطعنا أن نتغلب على مشكلاتنا ...
وتمكننا من أخذ نفس عميق ونحن نشعر بالسعادة
الحقيقية والسكينة الداخلية، وعندهن سنقول :
«الحمد لله على نعمة الحياة»

مما سنتشارك ونتبادل الأحساس

إذا كنت قد مررت بتجربة قاسية في حياتك، وأحسست
بالمها ومعاناتها حقاً .. ثم تمكنت من مواجهتها، بل
إستطعت أن تتغلب عليها ... فارتقت بك، وحولتك إلى روحًا
آدميَّه أكثر حساسية وشفافية ونضجاً ورقه .. فإنك الآن
أصبحت إنساناً متميزاً ... لأن من تعذب، تعلم ...

يمكنك الآن أن تساعد الآخرين، فتفهم معاناتهم،
وتتعاطف مع آلامهم وتضمد جراحهم .. يمكنك أن تلهمهم
 وأن ترشدهم وتدربهم على بناء الثقة بالنفس، حتى يتمكنوا
من الوقوف مرة أخرى على أقدامهم ليستطيعوا السير في
طريق الأمل والسعادة.

يمكنك أن تؤكد لهم أن الله قريب جداً من كل إنسان،
فقط ساعدتهم أن يتجهوا إليه .. وهم يفتحون عيونهم ..
وأذانهم.. وقلوبهم ... وسوف تأتي اللحظة السحرية التي
ستغير حياتهم إلى الأفضل ...
معاً سنتمكن من الخروج من أزماتنا ...

معاً سنشعر بنعمة الحياة ...

معاً سنبدأ طريق السعادة ...

قلادتى المرصعة بالماضى :

التجارب والمعاناة الواحدة تلو الأخرى ..

كحبات ماس نادرة أضعها هنا معاً ...

كى أصنع قلادتى ..

التي سوف أقتنيها مدى الحياة ...

فإن لتلك الماسات بريق سوف يتلالاً فقط لكل من يقترب

منهن..

هذه الكلمات الجميلة قد أهداها إلى صديقتي صفاء

وهييه بعد أن مررنا معاً بتجربة ما في الحياة .

وصديقتي تؤمن بأن الألم يررق القلوب ويرهف

الأحساس ويظهر شفافية النفوس وصفائها... ولذلك فإن

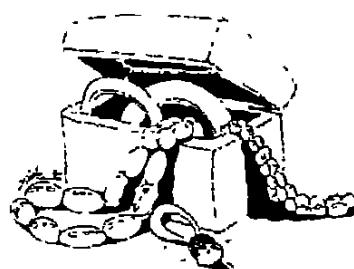
التجارب والمعاناة كقطع الماس المتلاله والتى يجب علينا أن

نحافظ عليها مدى الحياة، وأن الإنسان الذى استطاع أن

يمر بتجارب كثيرة ويغلب عليها، فسيمتلك الكثير من

الماسات، ويوماً ما سيكون قادراً على صنع قلادة يتلاها
بريقها حول عنقه، وسيراها الذين يقتربون منه.
سيستطيعون أن يروا كيف تحولت الآلام بداخله إلى وسام
يزين بها صدره .

أعتقد أن الأحساس الجميلة التي تنبع من القلب، تفتح
الطريق للكلمات الصادقة لتدفق ...
وما ينبع من القلب الصادق، لا بد أن يصل مباشرة إلى
قلوب الآخرين .



صندوق مجواهاتي :
إن صندوق مجواهاتي مليء
بالمجوهرات الثمينة. مجواهاتي
الحقيقية هم أصدقائي. لا يمكنني أن
أشرح أو أعبر أبداً عن مدى إمتناني لأصدقائي المخلصين
الأوفياء .

فمجرد معرفتي بأنهم موجودين، قريبين مني، باذانهم

الصاغية وكلماتهم المشجعة وقلوبهم المتفهمة، أستطيع أن أحس بالأمان.

أعرف أنهم فريق إنقاذه عندما أواجهه مصاعب الحياة، أعرف أنه يمكنني أن أعتمد عليهم بقدر ما يمكنهم أن يعتمدوا علىّ. ولذلك فإننا نعلم جيداً أن صداقتنا هي أثمن وأغلى هدية ممكن أن نقتنيها .

«إن قيمة الصديق الحقيقي لا يمكن أن تقادس أو تقدر بشئون، والصداقة الحقيقية هي كنز كبير يجب أن نحافظ عليه».

إن صديقتي الحميمة عزه، أرسلت لي تلك الكلمات الجميلة الصادقة في عيد ميلادى الماضى.

الصديق الحقيقي :

الأصدقاء الحقيقيون هم الأشخاص الذين يحبونك لذاتك، هم القادرون على أن ينفذوا إلى أعماقك ليروا جمالك الداخلي وشفافيتك وميزاتك النادرة، وليس ما تملك ... هم الذين لا يفقدون إهتمامهم بك، إن فقدت بعض

ممتلكاتك. هم الذين يمكنك أن تتحدث معهم عن نفسك، دون حرج وتحرر من أعباءك في وجودهم ... يمكنك أن تثق في آذانهم الصاغية وقلوبهم المتفهمة المتعاطفة ... فهم يريدون معاونتك ومساندتك حقاً، وليس تعديداً أخطائك وسلبياتك .

الصديق الحقيقي هو الذي :

★ يؤمن بك ويفهمك ويثق فيك، ويعلم أنه يمكنه الاعتماد عليك.

★ لا يخجل من إظهار ضعفه أمامك فيكون على طبيعته أمامك، كما أنك تكون على طبيعتك وانت معه ، و تستطيع أن تظهر ما بداخلك بدون تكليف وبدون محاولة أن تبدو بصورة أفضل، فهو يعلم أنك لست إنساناً كاملاً ومع ذلك يحبك ويتقبلك كما أنت .. حتى لو لم يوافق على بعض أفعالك .

★ يعاملك بإحترام وكرامة .

★ مكانه محفوظ في قلبك، حتى لو لم يكن أمام عينيك .

★ ينصحك عندما تحتاج النصيحة ولكن لا يفرض آراؤه

عليك، بل يدعوك تتخلاً قراراتك بنفسك .

* يشجعك ويدعمك عندما تلجأ إليه ويساعدك لتصبح إنسان أفضل وأنجح، ولا يشعر بالغيرة من نجاحك.

* يستطيع أن يجعلك تبتسم في أوقات الشدة .

* يحبك ويكون قريب منك، بدون أن يتعدى على حريرتك الشخصية أو خصوصياتك. وألا يلغى كيانك وشخصيتك، أو تصبح تابعاً له ... بل يستطيع كل منكما أن يحقق ذاته في وجود الآخر .

* يدعوك ويتأنس بصفاتك، بدون أن يطالبك بشيء .

* لديه الشجاعة والحساسية واللباقة لنفكرك لكن بدون لومك أو تجريحك أو إشعارك بالذنب .. وبذلك نفده لك يكون بناء وليس هدام .

* يربطك به علاقة أخذ وعطاء، لا يأخذ كل الوقت ولا يعطي كل الوقت. ولديه القدرة على العطاء النفسي فيشاررك بجزءٍ من وقته وإهتمامه وإحساسه وتفكيره .

* لا يتنازل عنك أبداً أو يتخلى عنك برغم خلافاتكم، أو

مشاحداتكم، ولديه القدرة على أن يسامحك .

* أن يهتم بمشاكلك ويحس بمعاناتك وألامك .

* يستطيع أن ينفذ إلى أعماقك ليرى جوانب الخير والجمال بداخلك وبذلك فهو مراتك الصادقة. تستطيع أن تكتشف جوهرك الحقيقي من خلاله، وتتعرف على نفسك أكثر وأكثر .

الصداقة الحقيقية هي نوع من أنواع الحب، وهي مسئولية مشتركة، لا تُبني على طرف واحد أبداً، هي البستان الذي نزرع فيه بذور الحب والعطف والإحترام والإهتمام والتقبيل، والثقة والنصيحة والدعم والتواصل. والتسامح فنحس بالثراء النفسي ونجني ثمار السعادة الحقيقية في الحياة .

إذا تمكنا من معاملة بعضنا البعض بهذه الطريقة فإننا سوف نتلاقى ويفيد أحدهنا الآخر حقاً .

إن الأصدقاء الحقيقيين يصبحون مثل أفراد العائلة الحقيقة تماماً، وأفراد العائلة يمكن أن يصبحوا أصدقاء أوفياء .

مشاركة الأحساس والمخاطر :

لكى نتمكن من مشاركة البعض فى مشاكلهم ومواجهه آلامهم وتبادل المشاعر معهم، فلا بد أن نتحمل المخاطرة فى وقت ما. فعندما نشاركهم قد ننفعل حقاً معهم فنعطيهم جزءاً من أنفسنا، عندما يُقدرون هذه المشاعر الصادقة، فسيكون تقديرهم لنا هو خير هدية نتقاها. ولكن فى بعض الأحيان سوف نواجه بالرفض أو النقد أو حتى الهجوم لأنهم يظنون أن مشاركتنا لهم ما هى إلا إلا فرصة «للنصح والإرشاد» ! وبالطبع لن يعجبهم ذلك .. وقد يحاولوا أن يبعدونا عنهم بقولهم «من أنت لتقول بأنك تحس بما أعانيه ؟ إنها مشكلتى أنا. من فضلك اتركنى وشائى، لأنك لن تحس وتفهم أبداً ما أعانيه، لا يمكنك أن تشاركنى في هذا ... إنها آلامي أنا. وأنت لن تستطيع أن تقدر معاناتى الحقيقية، فالأفضل أن تتركنى وحدى لحالى وأن تبتعد عنى» !!

نعم هذه هي الحقيقة في الواقع .. حقاً إنها مشكلته وألمه ومعاناته، ولكننا ما زال يمكننا أن نشاركهم هذه

الأحساس. إننا نستطيع أن نفهم ونقدر ونحترم كيف ولماذا يحسون بما يحسونه. يمكننا أن نتفهم ونتقبل ألامهم فنتقبل سلوكهم، وبذلك نستطيع أن نرى أنهم لا يقصدون أن يبعدونا عنهم، ولكن من شدة الألم شعروا بالوحدة الشديدة أو الخوف، أو أنهم لم يتعودوا على أن يشاركهم أحد مشاعرهم من قبل، أو حتى الإقتراب منهم حتى لا يكون هناك أى فرصه لعدم تقدير عمق ألامهم فتزداد معاناتهم ! وقد يكون هناك سبباً آخر، انهم لم يصادفوا من قبل أصدقاء حقيقين متفهمين ولذلك لم يتعودوا على هذا النوع من المشاركة الوجدانية من قبل .

ولذلك علينا أن نصبر عليهم ونمنحهم الوقت الكافي ونظل نعبر عن مشاعرنا الصادقة بمنتهى الحرص والرقه، ونؤكّد تعاطفنا معهم، حتى يطمئنوا لنا ويشعروا بالأمان، عندئذ سيثقوا بنا، فتنتفتح قلوبهم لتظهر أحاسيسهم المؤلمة، وسنتمكن من مساعدتهم والأخذ بأيديهم برفق ليخرجوا خارج قوقة الألم التي إنكمشوا بداخلها .

الاهتمام والمشاركة والحب :

كانت الأم تريزاً امرأة تحس بالعاطفة العميقه نحو الآخرين، فقد كانت تعانى بشدة عندما ترى إنساناً يتآملون. الظلم كان يجرحها .

لقد إكتشفت أن آلامها تختفى أثناء مساعدتها للآخرين بالتحفيف عن آلامهم، لقد أحسست أن حياتها باتت تحمل معنى حقيقي، عندما كانت تحاول أن تساعد الآخرين على الخروج من مأساتهم وإيجاد حياة أفضل .

إن الحياة لا يمكن أن تكون ممتعة إلا بالمشاركة. فعندما نعيش فقط لأنفسنا، فإن الحياة تبدو قصيرة جداً. فإنها تبدأ بميلادنا وتنتهي بموتنا .. ولكن عندما نحيا مع الآخرين وللآخرين، فإن حياتنا يصبح لها قيمة وعمق ومعنى كبير. فعدد السنين التي نعيشها لا يعني شيئاً في الحقيقة، ولكن الأحساس والمشاعر خلال هذه الأيام هي التي تهم، لأن الحياة هي إحساس الإنسان بها والحياة بلا مشاعر هي جسد بلا روح، إنه إنسان حي ولكنه ميت .. كأنه جماد أو آله .

عندما نشارك سعادتنا مع الآخرين، قد نندهش لما يحدث
لنا، لأن بمشاركتهم سعادتنا، نجد أنهم أضافوا لنا فرحة
على فرحتنا ... أى أن السعادة تتضاعف بالمشاركة. وعندما
نشارك مشاعر الحزن والألم، مع البعض، فإنهم يمتصوا
جزءاً من هذه الآلام. فتقل معاناتنا.

**أى أن السعادة تتضاعف بالمشاركة
والحزن يتناقص بالمشاركة
الليس هذا بالعجب !**

وفي كثير من الأوقات قد نصادف أنساناً يتملون، أو في
محنة، أو حتى لو وصلتنا أخبار سيئة .. فإنه لا فائدة فعلية
من الشعور بالكآبة والإكتئاب فقط .. بل الأفضل أن نتجاوز
هذه الخطوة بقدر الإمكان .. ونمضي لنسائل أنفسنا :
ونبحث عن الرسالة التي أرسلها الله إلينا ..

هل هي : أفعل شيئاً ؟
أو اطلب المساعدة من شخص ما ؟
أو استمع فقط وشارك المصاب في مشاعره،

تعاطف معه، وإن منحه راحة نفسية وخفف عنه، وفرج كربته فأحياناً تكون مجرد الفضفضة بالألم تساعد على التنفيس عنه، وأنصحه النصيحة الحق إذا إحتاجها، ثم امضى في طريقك لأنك قد أديت المطلوب منه .

متذكراً الحديث الشريف عن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم «من فرج عن مسلمٍ كربة من كرب الدنيا، فرج الله عنه كربة من كرب يوم القيمة»

احتفظ بمسافة معقولة للأمان :

إنه من الرائع حقاً أن نكون مشغولين بالآخرين ونحاول أن نساعدهم، ولكننا برغم ذلك يجب ألا نتمادي، فنسمح لاحاسينا أن تُسحق من أجل آلامهم. لأن ذلك ليس بنوع من المساعدة لهم أو لنا، فالاهتمام بالآخرين يجب أن يكون إهتمام إيجابي يدفعنا إلى الحركة والعمل لا إلى الكابة والإحباط أو الهلع الذي يفقدنا الإتزان. على سبيل المثال، إذا وجدت إنساناً يفرق فهل يكون تقديم المساعدة له أن تفرق معه لتثبت له أنك تحبه وتهتم به فتضييف بذلك خسائر

إضافية، أليس من الأفضل كثيراً أن تبقى على الأرض
الليابسة وتلقى له بطرق نجاة وحبل ثم تشدك بكل قوتك إلى
بر الأمان؟

إن الله أمرنا أن نحافظ على أنفسنا فقال سبحانه وتعالى:

﴿وَلَا تُلْقِو بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلِكَةِ﴾ البقرة ١٩٥.

لذلك كلما قابلنا إنساناً يتآملون فمن واجبنا أن نشاركهم،
ثم نحصل أنفسنا عن آلامهم ونفكر فيما قد يحتاجونه منا
الآن؟ وماذا يمكننا أن نفعله لنساعدهم؟

ومن المهم جداً إلا نبالغ في حمايتنا للآخرين، فالحماية
الزائدة تشبه من يفرض علينا ارتداء معطف من الفروع
الثمين، ولكن في عز الحر! فنشعر بالإختناق ونرفض
الهدية ..

لقد قرأت قصة قصيرة أعجبتني، أحب أن أذكرها الآن.
هي حكاية قديمة عن مجموعة من القنافذ، في ليلة شتاء
باردة، شعروا بالبرد الشديد وإنتحاجوا أن يشعروا بالدفء،

فاقتربوا جداً من بعضهم
وتلاصقاً، ويسبب أشواكهم
يُحرّحوا بعضهم .. فقرروا الإبعاد

عن بعض، فأحسوا بالبرد مرة ثانية. عندئذ أدركوا أنهم
لكي يحسوا بالدفء يجب أن يقتربوا من بعض ولكن مع
الاحتفاظ بمسافة معينة كافية تمكّنهم من إبعاد أشواكهم
عن بعض. لقد أدركوا أنهم يمكنهم أن يبتعدوا ولكن دائماً
قد توجد نقطة تلاقى مشتركة بينهم لا تؤدى إلى الإيذاء .

إذا فكرنا في هذه القصة الرمزية، فسنجد أنها تنطبق
 تماماً على حال البشر، فهم يحتاجون إلى الإحساس
 بالقرب، ولكن مع الحذر من التعدي على خصوصية بعضهم.
 إن الحياة ستصبح جافة، باردة إذا إبتعد الناس عن بعض،
 وستصبح أيضاً غير متحمّلة، بل أقرب إلى الجحيم إذا
 إقتربوا أكثر من اللازم وتعدوا على خصوصيات بعضهم
 البعض .

لذلك يجب علينا الاحتفاظ بمسافة مناسبة تسمح لنا

بالأمان في الاستمتاع بصحبة الجيران والأصحاب وزملاء العمل وحتى أفراد العائلة الواحدة .

يقول د. مصطفى محمود : «أن الصحبة السعيدة فن، والعاشرة الحلوة موهبة وإقتدار، وأن إنتهاك الخصوصية هو أسواء أنواع العدوان، وهو أشبه بإقتحام المجال الجوي أو التسلل إلى أرض مقدسة أو إنتهاك الحرمة. ولا بد من� إحترام المسافة التي تحفظ لكل فرد مجاله الخاص وكينونته الخاصة كإنسان مستقل. وحفظ المسافة في الإنسانية مثل حفظ المسافة بين العربات أثناء السير، فهي الوقاية الفضورية من المصادمات المميتة. والتعاطف والمشاركة الوجدانية والمواساة شيء مختلف تماماً عن الإقتحام أو الغزو والإدماج.

التعاطف هو الحياة معاً ... هو حالة إنسانية. أما الإندماج فهو أن يقوم أحد الطرفين في أناية بإلتهام الطرف الآخر وإستيعابه وإستيلاء على مخصصاته وخصوصياته، وهذه جريمة وإستغلال نفوذ» .

وهذا القول يوافق ما ي قوله براشاو، وهو أن أحد الطرق
التي تمكن الفرد من بناء الإحساس بالذات هو بناء حدود
قوية مثل حدود الدول. فإن حدودنا الجسمانية تحمي
وتندننا إذا أقترب الخطر منا. أما حدودنا العاطفية فهي
التي توضح لنا أين تنتهي عواطفنا وتببدأ عواطف الآخرين،
كما توضح لنا متى تكون مشاعرنا خاصة بنا، وممتى تخص
الآخرين، ولكنها مفروضة علينا. أما حدودنا النفسية
والفكرية فهي التي تحدد وتحمي مفهومنا للقيم والمبادئ،
وبدون هذه الحدود لن نستطيع أن نعرف أين تنتهي حدودنا
وأين تبدأ حدود الآخرين، ولذلك سنواجه مشكلة عدم
معرفتنا لما نريده حقاً، بما يريده الآخرين منا. كذلك
سنعاني من عدم القدرة على قول «لا» لما نرفضه، والشعور
بالتذبذب والتردد وعدم الثقة بالنفس .

وبذلك سنشعر بالتأرجح أمام كل فكرة جديدة ونتحمس
لها بدون دراستها جيداً بحرص وعقل متفتح، لتحديد إذا
كانت تناسبنا وتتلاءم مع قدراتنا وظروفنا أم لا .

إن هذه الدراسة ليس معناها إطلاقاً «الجمود»، إنما
الطريقة الصحيحة هو أن نستمع لما هو جديد، نفهمه
ونستوعبه، ثم نأخذ ما ينفعنا ويتنااسب مع شخصياتنا
وظروفنا وعقائدهنا ثم نحمي أنفسنا وعلقونا من اختراق
الأفكار أو المشاعر السلبية .

★ ★ ★

الفصل الثاني

الفصل الثاني المشاعر والأحاسيس

إن الفرق بين أن تكون مجرد كائن حي وأن تكون إنساناً مستشعرًا نعمة الحياة هو الإحساس والشعور .

مصادر المشاعر:

لقد خلقنا الله سبحانه وتعالى من تراب : ﴿الَّذِي أَحْسَنَ
كُلَّ شَيْءٍ جَلَقَهُ وَبِهِأَجْلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ طَيْبٍ﴾ ﴿٧﴾
السجدة ثم نفخ فينا من روحه : ﴿ثُمَّ سُوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ
رُوْحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئَةَ قَلِيلًا مَا
تَشْكِرُونَ﴾ ﴿٩﴾ السجدة . وبذلك فإن مشاعرنا تأتي من
مصدرين، من الله ومن التراب .

إن مشاعرنا العميقة ولدت في نفوسنا، ثم تم إيداعها
وتخزينها في قلوبنا .

بداخل قلب كل واحد منا نوعان من الأبواب. دعونا نطلق
عليهم «الباب الملائكي» .. وهو الذي يأتي من روح الله
الكاميرا في أنفسنا، «والباب الأرضي»، وهو الذي يأتي من

الأرض والتي خلقنا منها .

إذا طرقنا الباب الملائكي وإنفتح لنا ... فإن أشياءً رائعة ممكن أن تحدث لنا ... أشياء قد لا تكون واضحة لنا من قبل. ولإكتشاف هذا الباب بداخلنا ويدخل الآخرين، فإتنا نحتاج إلى البحث والتقبل والحنان والتفاهم والرعاية الحقيقية وكثير من الحب. إن هذا الباب ينفتح على الجنة الموجودة بداخلنا، حيث تكمن الكنوز الروحانية .. يوجد بهذه الجنة بذور العفو والتسامح والحلم والفهم والمحبة كامنة، وعن طريق أشعة الضوء والنور الإلهي الذي نسعى للحصول عليه، يمكننا أن نحصل على شجرة مثمرة تظللنا بالإحساس بالرضا والسلام الداخلي والسكينة. كلنا نمتلك الجنة الملائكية بداخلنا ... إنها طابع الحب والسعادة في قلوبنا الذي طبعه الله بداخلنا. فانظر، وأبحث عنها ... وستجدها: إعتنى بها وحافظ على بذورها الجميلة لأن بها ستنمو وتزدهر وسوف تصل إلى مرحلة السمو الروحاني، حيث الإنطلاق والحرية والشفافية والإبتكار والإبداع والخيال

والجمال .. ستصل الى الصفاء والسكينة...

أما الباب الآخر ... فهو في الحقيقة عبارة عن مشاكل!
كل منا يحتاج لأن يعمل جاهداً لكي ينزع الأعشاب
والحشائش الضارة من حديقته في التو واللحظة لأنها بذور
الغضب والحسد والغلو والكسل .. يجب أن نزيلها
فوراً وإن لم نستطع فعلى الأقل نحد من نموها .

أحياناً قد لا تكون هناك مشكلة في تأجيل عمل اليوم إلى
الغد ولكن عندما يتعلق الأمر بالمشاعر الهدامة، فلا يجب أن
نتركها بداخلنا أبداً، قدر المستطاع ... لأنه قد تؤدي بنا إلى
الكسل والرتابه والجمود، أو تكون كجذوة نار بداخلنا .

ولأن الشيطان مخلوق من نار، فلا مدخل له على الإنسان
إلا إذا تدنى إلى مرتبة الغضب الحقد والغلو والحسد ..
فيستطيع أن يتواصل معه بوسوسته ويشعل غضبه ويزيد
غله .. فيترك علامة سوداء بداخله .. وقد يدمر وجوداته .

نحن كبشر كلنا نمتلك بذور الخير وبذور الشر .
ولكننا عندما نحب أنفسنا، فلا نرضى أن نترك بذور

الشر بها، وعندما نحب الله فستقدر النعمة التي وهبها لنا، فننمى بذور الخير قدر إستطاعتنا، ونقتلع بذور الشر بأقصى سرعة، أو بمجرد أن نكتشفها بداخلنا، قبل أن يتكون لها جذور، فيصبح من الصعب جداً التخلص منها.

المشاعر تبداء عند الولادة :

تقول أجنس ميلار : «إن المقدرة على الإحساس والتفكير والعمل قدرة فطرية، ولكن الإحساس هو العملية الأولى لإدراك هذه القدرات. ففي لحظة المولد، نحن «لا نعمل» و «لا نفكّر» ولكننا «نحس ونشعر»، فالإحساس يسبق التفكير .. أو العمل .

فالمشاعر في حد ذاتها لا تكتسب، فهي شيء طبيعي مخلوق بداخلنا. إن صيحة المولود وبكائه هي بلا شك تعبير عن الإحساس والمشاعر الفطرية. فالإحساس ليس بتدريب ذهني أو عقلي. نحن ليسوا بحاجة إلى عقول معقدة لكي نتعلم كيف نحس ونشعر .. نحن لا نتعلم كيف نحس ولكننا نحس فحسب .

وبرغم أن الأحساس هبة موروثة، فإن كل إحساس بطريقه ما مرتبط بالتعلم. إن التعرف على الأحساس غالباً ما يرتبط بفهمها وتفسيرها .

أى إننا نحس بالفطرة ثم نتعلم أن نفهم ونفسر معنى ما نحسه كما نتعلم كيف نعبر عما نحسه .

وللأسف ولسوء الحظ، فنحن قد لا نعلم الأطفال كيف يفكروا لأنفسهم وكيف يعبروا عن مشاعرهم وأفكارهم .. فهم ينتظرون من أباءهم أن يحسوا بهم وباحتياجاتهم، ويفكروا لهم، ويقرروا بدلاً منهم ! أى أنه المتوقع منهم أن يعتمدوا على شخص آخر بالغ لتحديد مطالبهم وإحتياجاتهم ويعنّفوا إذا فعلوا عكس ذلك. وبهذا فإن الأطفال يعتبرون مهذبين ومطيعين .. وهم يشعرون بالأمان إذا لم يفكروا أو يعبروا عن الأحساس الموجودة بداخلهم. وبمرور الوقت فإنهم يفقدون القدرة على فهم أنفسهم أو التعبير عما بداخلهم .. وبذلك يفقدوا الثقة والإعتداد بالنفس من الداخل. وهذه الطريقة غير صحية إطلاقاً، فهي لا تمكنهم

من الاستمتاع بحياتهم فيما بعد.

«إن الأطفال بحاجة إلى الإحساس بالأمان والى معرفة كيفية الفهم الصحيح لمشاعرهم وكيفية التعبير عما بداخليهم، فهم بحاجة الى المساعدة لمعرفة الفرق بين ما يشعرون به وما يفكرون فيه، وبذلك يدركوا تماماً ما يريدون أن يقوموا بعمله» براد شو .

إن فهم مشاعرنا الداخلية بطريقة واضحة وصحيحة، والتفكير فيها بوعي، يفتح أعيننا عما نريد أن نعمله فعلًا. إذا إستطعت أن أفهم مشاعرى وأعرف ماذا أريد لنفسي، وأن أعبر عنها، فسأستطيع أن أتقدم خطوة للأمام في طريق السعادة. فعندما أكون على وشك القيام بعمل ما، يجب أن أسأل نفسي :

هل هذا «العمل» الذي سقوم به هو فعلًا ما أريده «لنفسى»؟ أم هو ما يريد «شخص آخر» لي أن أعمله؟ عندما أستطيع أن أفهم مشاعرى الحقيقية، فسأردّ على هذا السؤال بصرامة شديدة .. فإذا كان هذا فعلًا هو ما أريده

لنفسى، وإستطعت أن أُعبر عن رغبتي الحقيقية ... فسأعمله بثقه .. وسأتقدم للأمام .. وأستشعر نعمة الحياة .

قواعد محكمة ومشاعر:

لا يجب أن يتجرد أحد من المشاعر على حسب قوانين محكمة، وإلا تحول الى مجرد كائن حى وليس إنساناً مستشعراً نعمة الحياة .

قد نتعلم فى حياتنا قواعد معينة، وبذلك نوضع فى «قوالب» طبقاً لمعتقدات ومفاهيم قديمة وقواعد محفوظة مثل:

- لا ينبغى على الرجال أن يبكوا
- الأطباء لا ينبغى عليهم أن يعانونا مع مرضاهם
- لا يجب على الأمهات أن يدللن أطفالهن وإلا افسدوهن
- يجب على الآباء أن يكونوا حازمين مع الأبناء
- المدير الناجح يجب ألا يتعامل بعواطفه فى العمل وإلا فلن يطيعه المرؤسين
- ينبغى ألا تتساهل فى معاملاتك مع الآخرين وإلا سوف يستغلونك ويجرحونك

هذه القواعد المحكمة تعلمنا أن نحفظها، ومتوقع منا أن
تطبقها. إننى أعتقد أنها تجعل الإنسان يتحول إلى آله أو
حتى دمية خشبية بلا مشاعر أو أحاسيس، مجرد أداة
لتنفيذ «الأوامر المحفوظة» ! إن هذا الأمر يعتبر خطأً كبيراً..
أنه أمر مخيف !

لماذا لا ينبغي للرجال أن يكونون حين يتآثرون لفراق أو
وداع صديق أو إنسان عزيز ؟ لماذا لا تدمع أعينهم لوقف
إنساني، أو لذكرى مؤلمة ؟!

أليس هم أدميين من مخلوقات الله ويمتلكون غدد
دموعية ؟!، هذه الغدد الدمعية هي نعمة إلهية منحها الله لكل
البشر كي ينفسموا عن الأحزان والآلام إن البكاء بكرياء
للتنفس، هو تفريغ صحي للإنسان. فالإنسان في كل زمان
ومكان يحمل مشاعر وأحاسيس، لا يجب عليه إن يخنقها
بهذه القواعد الثابتة وإلا أدى ذلك إلى ضغوط داخلية
ضارة، قد تؤدي إلى الانفجار !

ولماذا لا ينبغي للأطباء أن يعانون مع مرضاهem ؟ ألم

يخلقهم الله سبحانه وتعالى بشرأً بعواطف شريفة ومشاعر كريمة ؟ إنهم خلقوا بشرأً قبل أن يصبحوا أطباء ! والنفس البشرية من سماتها أنها تتأثر بالأحداث. والطبيب الناجح هو الذي يحس أنه إنسان أولاً، إن إحساسه بمرضاه سيمكنه من التخفيف عن أمراضهم، لأن جزء كبير من الألم الجسدي أساسه الألم النفسي. وكما قال أفالاطون : «إن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل، في حين أنهما وجهان لشيء واحد، فلا ينبغي أن يعالج الوجهين على حده». وهذا الكلام يتفق مع كلام د. جوير الذي يقول : «إن سبعين في المائة من المرضى الذين يقصدون الأطباء للعلاج، سيتذمرون من مشاكلهم الصحية إذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التي تسسيطر عليهم .. ومع أن أمراضهم ليست وهمية، لكن مصدرها الأساسي هو القلق والتوتر .

ولماذا لا ينبغي على الأمهات ألا يظهرن عواطفهن لأولادهن ؟

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الأطفال الذين يلقون دفئاً من أحضان الأم، هم الذين سينموون نمواً سريعاً وكمالاً وسوف يصبحون من الأسواء، الأصحاء. تقول د. إلويينا : «إن لبّن الأم هو المسؤل عن السلامة الجسمية والعقلية للطفل، أما أحضان الأم قبلاتها فهي أعظم مصحة شاملة له». فإذا رأيت أمّا لا تكف عن إحتضان طفلها وتقبيله ومداعبته، فليس هذا إفساداً للطفل إنما هي ستساعده على النمو النفسي الصحي وبناء شخصية سليمة قوية محبوبة وواثقة من نفسها. وكلما زاد عدد الأطفال الأسواء الأصحاء كلما إزداد المستقبل إشراقاً وبهجة .

ولماذا يجب على الآباء أن يكونوا صارمين دائماً ؟

إن الآباء يمكنهم أن يصبحوا مسئولين عن عائلتهم بجدية وتحمل المسؤولية، وفي نفس الوقت يصادقون أبنائهم، الذين هم بحاجة دائمة إلى الإرشاد والمساندة.

هناك فرق كبير بين طفل نشأ في أسره تحكمها «علاقة صداقة» بين الآباء والأبناء، من طفل آخر نشأ في أسرة

تحكمها «علاقة أوامر» بين الآباء والأبناء !

فالطفل الأول سيظل على علاقة جميلة مع أبيه حتى لو
كبير أو بَعْد عنه، أما الطفل الثاني فسيهرب من «علاقة
الأوامر» في أول فرصة ممكنته، وقد يتكون لديه إحساس
 دائم برفض صورة لأى سلطة عليه فيما بعد «كبديل لرفض
«أوامر الأب»

ولماذا يجب على المدير أن يكون قاسياً حتى ينجح العمل؟
إن الرئيس الناجح هو القادر على القيادة والتوجيه بحزم
أحياناً وبحب أحياناً، ويعلم متى وكيف يكون ودوداً ومتى
يكون موجهاً .

وبهذه الطريقة سيصبح الرؤساء والرؤسین كأفراد أسرة
واحدة متحابه، هدفها الأول النجاح والسعادة للجميع
 All for one and One for all
 خلق مجتمع ناجح مترابط .

ولماذا يجب أن نتباعد عن الناس وألا نتساهم في
معاملاتنا ؟ أعتقد أنه يمكننا أن نتعلم أن نحسن معاملة

الجميع مع المحافظة على أنفسنا من القلائل الذين سيحاولون أن يسيئوا إستغلال العمل الطيب. إن الناجحين في العلاقات الإنسانية، هم الذين يحظون بحب الناس ومعاونتهم، ويطبقون دائمًا الحديث الشريف «حب لأخيك ما تحب لنفسك». إن تعاليم الأديان كلها تحدثنا على ذلك ويتافق هذا مع علماء النفس أيضًا. فالإنسان لا يستطيع أن يعيش لنفسه وبنفسه. إن أرقى أنواع البشر هم المخلوقين بقلوب مفتوحة قادرة على الحب والعطاء ..

هم الذين خلقهم الله بمشاعر إنسانية نبيلة تفيض على من حولهم .

تخزين واستعادة وإحياء العواطف والمشاعر :

بن فيلد كتب يقول :

«إن كل شيء من أحداث الماضي ، موجود ومُسجل بالتفصيل ومفخزن في المخ، ويمكن إسترجاعه بالتفصيل في الوقت الحاضر .

ولعله من الإكتشافات المذهلة ، أنه ليس فقط أحداث

الماضي هي المسجلة بالتفصيل، بل الأحاسيس المرتبطة بها أيضاً.

إن الحدث والإحساس الناتج قد تم تخزينهما سوياً في المخ، حتى أنه لا يمكن إستحضار أو إستدعاء واحداً دون الآخر. فالإنسان يشعر مرة أخرى بالعاطفة التي تولدت عنده نتيجة للموقف الأصلي، أى أن إسترجاع الماضي يجعله يعيش الموقف بأكمله مجدداً مرة ثانية.

ومعنى ذلك أن إستدعاء هذه التجارب الماضية تمكنتى من أن «أشعر» بنفس الإحساس الماضي وليس فقط أن «أتذكر» ماذًا أحسست من قبل.

المشاعر المتبادلة:

بما أن الأحاسيس التي ولدت في أرواحنا ووجودانا، اخترنـت بـداخلـنا، فـعندـما نـمتـلـأ بـالأـحـاسـيسـ الـنـقيـةـ الـخـالـصـةـ بـداـخلـناـ، فـإـنـناـ سـتـمـكـنـ مـنـ أـنـ نـوـصـلـهاـ لـلـآـخـرـينـ، وـلـكـنـ بـشـرـطـ وـاحـدـ هـوـ أـنـ يـفـتـحـواـ هـمـ قـلـوبـهـمـ وـيـهـيـئـهـاـ لـإـسـتـقـبـالـ تـلـكـ الأـحـاسـيسـ وـلـيـسـ مـجـرـدـ أـذـانـهـمـ وـأـعـيـنـهـمـ.

عندما تعزف المشاعر والأحساس الجميلة على وتر
حساس بداخلك ...

فإن صدى قوياً سيُسمع في أرجائك ...
عندئذ فقط ستولد الكلمات ...
فينطلق بها لسانك.

صفاء وهبـه

إن الإحساس بالمشاعر هي هبة الله لنا.
ولكن هذه الهبة تكون أفضل وأجمل، عندما نفهم هذه
المشاعر. أما النعمة الكبرى، فهي ليس فقط عندما نستطيع
أن نحس بمشاعرنا ونفهمها، بل عندما نستطيع أن
نشاركها مع الآخرين .

عندما تتحد مشاعرك مع الآخرين ويتجاوبوها معك ينطلق
لسانك بكلمات صارقة .. فيتأثرون ويتهمسون .. قد تكون
هذه هي لحظة المعجزة .. هي اللحظة السحرية ... لحظة
الإستجابة الفورية .. لحظة الإستمتاع بالحياة كأنك
جهاز الإرسال، وعندما يتوحد في إنسجام مع جهاز

الإستقبال عند الآخرين فسينساب السحر .. كأننا نشهد
سيموفونيه رائعه فى حفله موسيقيه
دع الأرواح تجوب كل مكان
دع المشاعر الفياضه تنطلق بحرية
دع القلوب تقول الحقيقه ...
عندئذ تحس بالسحر بغمرك ويفمر من حولك

جيри سبنس

عندما نشاهد فيلماً سينمائياً، وفي مشهد من المشاهد
نجد الدموع تترقق في أعيننا، فذلك لأن الممثل قد بكى من
داخله وهو يؤدي هذا المشهد. أنه عاش موقف الحزن حقاً
وهو يؤديه وأطلق سراح أحاسيسه ، فلم يأمس أعمقه وليس
وتراً حزيناً بداخلنا ... وأنطلق لسانه بكلمات صادقه أنه لم
يتمثل اللحظة بل عاشها ونقل إحساسه ببراعة إلينا ...
فإاستقبلناه فأحسستناه ... وصدقناه .

إن هذا ليس ظاهراً أو إدعاءاً، بل هو عملية تواصل بين
مشاعر حقيقة ...

إنها لحظة إستشعار وإستمتاع بالحياة ...

أعد اكتشاف الطفل الموجود بداخلك :

بداخل كل منا يكمن طفلاً صغيراً. قد يكون هذا الطفل يعاني من مشاعر الكبت والقهر والألم، أو قد يكون طفلاً رائعاً سعيداً. أبحث عن الطفل الموجود بداخلك، أبدأ بإتصال به، كأنك تقابل صديقاً قديماً.

أ- الطفل المكبّت :

هل تعرضت في يوماً موقفاً ما، تصرف فيه شخص بالغ بطريقه طفولية صبيانية ولم تستطع أن تفهم تصرفه هذا ؟ أوضح براد شو أنه عندما يتوقف النمو النفسي للطفل، بأن تتعرض مشاعره للكبت أو القمع - وخاصة مشاعر الألم والغضب - فإنه ينمو ويكبر في السن والجسم ليصبح شخصاً بالغاً ولكن يظل بداخله الطفل المكبّت المتألم، الغاضب. هذا الطفل سيفسد تصرفات وسلوك الشخص البالغ بصفة مستمرة. إن هذا الطفل الذي جُرح في طفولته هو المصدر الأساسي لشقاء الإنسان. وإن لم نتخلص بهذا

الطفل ونداوى جراحه فسيظل يلوث حياتنا كبالغين. إذا
أمكنك أن تتصل به - بالعودة الى سن طفولته - فستتمكن
من فهم سبب أفعاله وستساعدك بأن تزيل آلامه وغضبه،
فيستطيع أن ينمو ويكبر ويصبح شخصاً ناضجاً رائعاً
فيتخلص الإنسان من مصدر شقاءه الدائم .

يقول د. بيك سكوت أن علماء النفس يعرفون أن بعض
الناس الذين يشبهون البالغين هم في الحقيقة أطفال يمشون
ويلبسون ملابس الكبار. وهو يقول أن الأطباء يعرفونهم
عندما يتصرفون، لأن المرضى الذين يأتون للعلاج النفسي
ليسوا أقل نضجاً من الآخرين، بل على العكس فإن لديهم
رغبة حقيقية لكي ينضجوا .. لأنهم أصبحوا غير قادرين
على تحمل تصرفاتهم الصبيانية، فأرادوا أن يتخلصوا
منها، ولذلك طلبوا المساعدة، ولذلك هم الذين يبدأون رحلة
إكتشاف النفس، وبالتالي سيتمكنون من الوصول إلى مرحلة
النضج التام.

أما الناس الآخرون الذين يعتقدون أنهم بخير دائماً لا

يمكنهم أن يطلبوا المساعدة، لأنهم لا يمكن أن يعترفوا بالواقع إنهم محتاجين لها، ولذا فهم يكرهون الحديث عن كبر سنهم أو الإعتراف به لأن التحدث عن النضج الحقيقي مؤلم جداً بالنسبة لهم .

بـ- الطفل الرائع :

إذا نضج وشفى الطفل المتألم بداخلنا، فنستطيع أن نحصل بالطفل الرائع الموجود ...

حاول أن تكتشف طفلك الرائع السعيد الموجود بداخلك .. أنه سيمنحك مشاعر نقية، بريئة، صادقة وظاهرة .. هو الذي سيمدك بشرارة الحياة .. سيمدك بالطاقة التي ستتمكنك من أن تعيش حياة رائعة، شيقية ومثيرة ...

سيمكنك من أن تستشعر نعمة الحياة وتستمع بها ...
هيا بنا نستكشف الطفل بداخلنا، ونقوم بعمل طفولي معاً ... نراقب أفكاراً جديدة تظهر للوجود، تتدفق علينا.

دعونا نخاطر بالعودة الى سن الطفولة وإحساسها.

عندما كنا أطفالاً، تعلمنا أن نتصرف كالكبار. نحن الآن

كباراً بالغين، هيا بنا نتذكر مشاعرنا عندما كنا أطفالاً. أن هذا لا يعني أن نتصرف تصرفات غير مسؤولة أو متهورة .. أن الإحساس كطفل يختلف كلياً عن التصرف كطفل. أنه يعني فقط أن نتذكركم كنا سعداءً ونحن نتناول الأيس كريم أو الشوكولاتة وكم إستمتعنا بالتأرجح أو باللعب بالألعاب البسيطة ... أنه من المحتمل ألا نستمتع بهذه الأشياء مرة أخرى .. فقد تنهينا «أفكار الكبار» بداخلنا عن هذا الإستمتاع من جديد، ولكن بمرور الوقت سوف يتحقق ذلك ! فنحن قد تربينا سنوات لكي لا نكون تلقائيين في التعبير عن أحاسيسنا ومشاعرنا، تداخلت علينا أفكار البالغين، لتحذرنا وتنهانا ! كيف يمكنني أن أفعل هذا الهراء؟ أنا إنسان بالغ .. ما الذي سيظنه الناس عنى عندما يرونني هكذا ؟! نحن دائماً نخاف أن نُظهر عواطفنا ومشاعرنا .. لأن عقولنا تحاربنا بإستمرار، لأنها ترفضه .. قد لا يكون من السهل أن نبدأ ... فإن الأمر يبدو كما لو وضع ساقك أو ذراعك في جبيرة لسنوات طويلة، وعندما

تنزع الجبيرة، فإن الأطراف تكون ضعيفة .. ولكن بالتمرين
الجيد المستمر وبمرور الوقت سنستعيد إحساسنا الأصلي،
وقدرتنا على العمل بكفاءة .

يقول برا德 شو :

«كما عرفنا أكثر كيف فقينا (إبداعنا التلقائي)
سنكتشف طرقاً وأساليب جديدة لاستعادته. وربما نتمكن
أن نفعل شيئاً يمنع ذلك من الحدوث لأبنائنا في المستقبل» .

حطّم الجدران والحوائط وأطلق الأحاسيس :

عبر عن مشاعرك .. وتواصل مع نفسك ..

هناك بعض الناس يزعمون أن أحاسيسهم ومشاعرهم
محاطة بأسوار لا يمكن إخراقها. تحاول مشاعرهم أن
تهرّب ولكنهم يتمكنون من التحكم فيها والسيطرة عليها.
بعض الناس يعتقدون أنهم قساة بلا قلب، ولكن على الرغم
من هذا الشكل الذي يبادرون به، ومهما بلغت قسوتهم، فقد
خلّقوا بشراً وليسوا صخوراً أو حجارة .. حتى أن الحجارة
في الطبيعة منها ما يتشقّق، فيتدفق منها الماء .

﴿ثُمَّ قَسْتَ قُلُوبَكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهُنَّ كَالْجَارَةِ أَوْ
أَشَدُّ قَسْوَةٍ وَإِنَّ مِنَ الْحَجَارَةِ لَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَازُ وَإِنَّ
مِنْهَا لَا يَشْقَقَ فَيُخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَا يَهْبِطُ مِنْ
خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِخَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾ البقرة آية ٧٤.

في لحظات معينة، فإن قلوب البشر قد تمتلىء
بال أحاسيس فتتدفق كما تتدفق الانهار بالماء .

فقط تعلم أن تنفتح، ولو قليلاً، وعبر عن مشاعرك فإن
الذين يكتمون مشاعرهم ولا يعبرون عنها، كما لو كانت
قلوبهم موصدة، قد يصابون بالإحباط .

فإن د. ريتشارد لازاروس يقول : «من أفضل طرق علاج
المصابين بالإكتئاب والإحباط، أن يتعلموا كيفية التعبير
المناسب عن مشاعرهم»
لاتكن خجولاً وإبداً :

إنه من الطبيعي والإنساني أن نشعر بالخجل، ولكن لا بد
أن تجد لديك الشجاعة لتعبر عن مشاعرك. وعلى الرغم من
خجلك وخوفك، يمكنك أن تبدأ في التعبير عن مشاعرك

بالغناء ... يمكنك أن تغنى كالبلبل أو بصوت عادٍ، لا
يهم... أنه مجرد وسيلة للتعبير .. المهم أن تبدأ وتفعل ذلك
إما منفرداً في سيارتك أو أثناء الإستحمام أو مع آخرين...
فقط إبدأ وستحس بالحيوية وتستمتع بالحياة.

أما إذا لم تتمكن من الغناء، أو أنك لا تريده، فلماذا لا
ترسم؟ ... في بعض الناس يعبرون بالرسم عن إحساسهم ...
أنه شيءٌ مثير ورائع جداً ... استخدام الألوان متنوعة وفرشًا
مختلفة... دع الفرشاة تنساب مع الألوان وتحبر عن
مشاعرك على الورق، أو القماش أو الحرير... جرب هذا ..
حاول ولن تندم. لقد فعلت أنا ذلك فعلًا، ولقد حقق إنسياپ
الألوان متعة حقيقية لي .. إنظر إلى لوحة الرسم
بأحساسك ومشاعرك .. إن الرسم ليس هندسة، فلا تنظر
إليه بعين المهندس وإنما ستكتشف زوايا غير منتظمة ! إنظر
بعين الإنسان .. الفنان، وإترك الإحساس ينساب.

إذا كنت لا تستطيع أن تغنى أو ترسم، فلما لا تجرب

الكتابة؟

عندما تشعر بالألم أو السعادة .. أمسك القلم .. إستمتع
به وهو يجري بين أصابعك على الورق، حاملاً كلماتٍ
وأفكاراً تنطلق من عقلك وأحساسك تناسب من قلبك ..
لقد تأثرت تأثراً بالغاً بحادثه معينه فى يوماً ما، فوجدت
نفسى أمسك بالقلم والورق، وقد خطرت لى فكرة رائعة ...
فقد كان شيئاً كااللهام ! الكلمات كانت تتابع وتنطلق سريعاً
وبغزارة على الورق .. ووجدت نفسى أحتاج الى ورقه أخرى
ثم أخرى ... وهكذا ... حتى إننى إستخدمت أي نوع من
الورق وجده أمامى ووصلت إليه يداى، حتى لا أتحرك من
مكانى .. فقد كنت خائفة إن تحركت، أن تختفى الفكرة أو
تضيع منى ... وبعد قرابة النصف ساعة، كنت قد إنتهيت
من كتابة قصة قصيرة جميله سميتها «القلب الكريستال»
لقد كانت تجربة غريبه جداً بالنسبة لي، فعلى الرغم إننى
تأثرت فى مرات أخرى عديدة، لكنها لم تكن مثل المرة
الأولى. قصتي لم تكن طويلة ولكنها كانت مليئة بالمشاعر
والأحساس والمعنى. كانت قصة رمزية وجعلتني أشعر

بسعادة حقيقية .. ولكن الأهم من ذلك، فإنها كانت مغامرتى
الكبرى للتغلب على خجلى، وأن أبدأ فى التعبير بطريقه
جميلة عما أحس به .

حاولت مشاركة الآخرين معى، فاطلعت بعض أصدقائى
على القصة، و كنت حريصة ومتشوقة على أن أسمع أرائهم
وملاحظاتهم .

كانت إحدى الملاحظات التى لن أنساها، لأنها جرحت
شعوري وضايقتنى : «توجد غلطة إملائية فى الفقرة
الثانية»! لم أكن أتوقع رد فعل مثل هذا إطلاقاً ! مع كل هذه
المعانى والأحساس، ومع أنها محاولتى الأولى فى الكتابة،
لم ترى صديقتنى إلا الغلطة الإملائية !! ولكن بعد مرور أكثر
من عامين، إستطعت أن أفهم لم حدث هذا. فقد كانت تنظر
إلى العمل بعين المهندس، فرأأت زوايا غير منتظمة فى
الوردة! لقد إسفت على أنها لم تستطع أن تشاركنى
الأحساس، لم يكن جهاز الإستقبال عندها منضبطاً على
موجة الإرسال عندى ... أو كما لو كنت أتحدث باللغة

الصيني، بينما لم تكن تفهم هى غير الياباني!!
لحسن الحظ، فلقد كان هناك العديد من التعليقات
المشجعة مثل: «إنك تملkin قلباً من الماس وليس فقط من
الكريستال». أما خالى العزيز، فقد صرّح لى بأن قصتي
إِسْتَطَاعَتْ أَنْ تَصُلَّ إِلَى أَعْمَاقِ قَلْبِهِ .. إِسْتَطَاعَتْ كَلْمَاتِيْ أَنْ
تَخْتَرِقَ بَرْقَةَ وَنَعْوَمَةَ، فَأَحْسَسْ كَمْنَ أَجْرَيْتَ لَهِ عَمْلِيَّةَ قَلْبٍ
مَفْتُوحٍ وَلَكِنْ بَدْوَنِ إِسْتَخْدَامِ مَشْرُطٍ. لَقَدْ تَأْثَرَتْ لِلْغَايَةِ
بِكَلْمَاتِهِ .

ولقد إِكْتَشَفَتِ الْآنِ إِنْتِي تَعْلَمَتْ مِنْ التَّعْلِيقَاتِ جَمِيعاً.
نعم، إن الملاحظات الإيجابية شجعني كثيراً، ولكن السلبية
منها جعلتنيأشعر بالنعمـة التي أنعمـها الله على .. لقد كنت
«احـس» بل وإـستـطـعتـ أن «أـعـبـرـ» عن إـحسـاسـي بـطـرـيـقةـ
جمـيلـةـ.

تعلـمتـ أـنـهـ عـنـدـمـاـ نـشـارـكـ الآـخـرـينـ ،ـ فـإـنـاـ نـعـطـيـهـمـ «ـجـزـءـاـ»
ـمـنـ أـنـفـسـنـاـ»،ـ وـلـذـلـكـ فـإـنـ تـقـدـيرـهـمـ هـوـ أـسـرـعـ مـكـافـأـةـ لـنـاـ.ـ وـلـكـنـ
ـفـيـ بـعـضـ الـأـحـيـانـ،ـ نـوـاجـهـ بـعـدـ التـقـدـيرـ لـعـطـائـنـاـ،ـ وـقـدـ يـكـونـ

هذا بمثابة طعنة لنا! والآن أنا أعرف أن الطعنات تعلّمنا
مثل ما نتعلم من التقدير والمكافأة.

إن التجارب السلبية في حياة الإنسان قد تكون سبباً في
تقدمه خطوة للأمام، فقد تجعله إنساناً أكثر دقة وأكثر رقة.
إنها تجعله أكثر دقة لأنه سيراجع عمله مرة ثانية. وبذلك
سيخرج عمله في صورة أفضل، فيرضى عن نفسه، وذلك قد
 يجعل الذين هاجموه يشعرون بالندم، لأنهم في يوماً ما لم
يعطوه حقه في التقدير. أما أنه أصبح أكثر رقة، فلأنه أحس
بالألم، فلن يجعل طريقة في نقه للآخرين بهذه الصوره
المرفوضة، بل سيستخدم النقد البناء لصالح العمل وليس
هذاً للشخص نفسه. والفائدة الكبرى من ذلك أنه سينذكر
ربه ويدعوه أن يقويه ويصبره، ويشكره على منحه مشاعر
وعواطف إنسانيه رقيقة لا يؤذى بها أحداً.

ومن كل ذلك نستطيع أن نرى أن التجارب السلبية ليست
شراً مطلقاً، بل هي تعلمنا الصبر والتحدي والثقة بالله بأنه
لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

ويضيف الفنان الكبير صلاح طاهر رؤيته لهذا فيقول :
«كلما إزداد الوعي والتحقيق عند الفنان، كلما كان الإبداع والإبتكار. الخبرة لا تأتي إلا عن طريق الوعي الثقافي .. والثقافة لا ترتفع بمفرداتها، لا بد أن يكون معها الخبرة .

والخبرة معناها كبيراً جداً. أحد معانيها مثلاً أن استفاد من الأخطاء أكثر مما استفاد من المحسن، لأننا جميعاً نتعلم من المتناقضات «بضددها تتميز الأشياء» بمعنى أن الفنان يُصلق أكثر حين يستطيع أن يدرك الأخطاء ويصويبها أو يبتكر صواباً آخر على مستوى أرفع وأسمى» .

الحواس ممكّن أن تكون طريقة للوصول إلى المشاعر الروحانية:

إذا كنت لا تزال غير قادراً على التعبير عن مشاعرك العاطفية أو الروحانية الموجودة بالقلب، فإنه بوسنك أن تبدأ التعلم من خلال الاتصال بالحواس الجسمانية البسيطة. فقد

وُجِدَ أن كل منها يستطيع أن يحرك الآخر. بمعنى أنه عن طريق العين مثلاً تتأثر المشاعر نحو شخص ما (مثل تأثير أحاسيس الأم عند رؤية طفلها، فتحضنه أو تقبّلها، نتيجة فيضان مشاعرها الصادقة نحوه) .

كذلك عند رؤية لوحة جميلة أو وردة متفتحة، أو عند سماع موسيقى رقيقة، قد تحرك شخصاً ما فيشعر أنه يرفرف في السماء مع الطيور من فرط سعادته .. كذلك البعض عندما يشمون روائح طيبة، يشعرون بمشاعر روحانية جميلة. أو عندما يتذوق البعض طعاماً معيناً فينتقل إحساسه بزمان طفولته المبكرة فيشعر بالسعادة والفرحة ... وبذلك تستطيع الأحاسيس أن تحرك المشاعر .

لقد جاء رجل إلى رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يشتكي من قسوة قلبه ويسأله النصيحة. فنصحه الرسول عليه الصلاه والسلام بأن يربت على شعر طفليتيم. ولقد فعل الرجل ذلك .. وعلى الرغم من أنه عمل بسيط للغاية، إلا أنه تأثر بشده وشعر بالحنان يتدفق من داخله، وبدأ يشعر

بأن قلبه يرق ويلين. وبذلك فإن لمسه يده (وهي إحساس) قد حركت بداخله مشاعر الحب والحنان، فأحدثت بداخله تدفق روحانياً لم يكن يتوقعه .

يمكنك أن تحمل قطة صغيرة وتربيت على شعرها وتمسح بيديك على رأسها، وتمرر أصابعك في فروها، وتسمح لها أن تحس أنها مدللة فينتقل إحساسها بالهدوء إليك. أما إذا كنت لا تحب الحيوانات الأليفة، فبعض الأشخاص يحبون اللعب بالحيوانات المصنوعة من الفرو ..

وعندما تحمل كوبًا من الشاي الساخن أو الماء البارد، حاول تستشعر أن حرارته تنتقل إليك ... يمكنك أيضًا أن تمشى عاري القدمين على الرمال وتستمتع بأشعة الشمس تسرى في أوصالك... كما يمكنك أن تستشعر لفحة الهواء البارد تتعشك وتتوقع مشاعرك.

يمكنك أن تبدأ بأفعال بسيطة أولاً، ثم أبدأ في زيادتها بعد ذلك ... تماماً كما كنت تلعب بالقطع الخشبية والمكعبات وأنت طفل صغير، وشيئاً فشيئاً سيكبر البناء الصغير حتى

يصبح قلعة ضخمة أو قصراً كبيراً .
إن العواطف تمنحك طاقة ونشاط، وتواصلك مع
أحساسك ومشاعرك يجعلك قادراً على أن تستمتع بنعمة
الحياة .

طاقة المشاعر:

« بدون المشاعر، فلا شئ حقاً يهم ولكن بالمشاعر، فكل
شيء يصبح مهماً » س. تومكنز

يشرح براد شو فيقول لنا إن المشاعر هي الوقود التي
يدفعنا لكي ندافع عن أنفسنا، والحصول على إحتياجاتنا
الأساسية. وعندما نُهدى في إحتياجاتنا، فإن طاقتنا
العاطفية تتبهنا كى تحميها وتحافظ علينا. على سبيل المثال،
فإن الغضب هو القوة المحركة لنا كى ندافع عن أنفسنا وعن
حقوقنا. أما الخوف، فهو الذى يدفعنا للهرب عند مواجهة
الخطر.

ونظريه تمكن تشرح ست دوافع أساسية :

الإهتمام والإستمتاع والدهشة/ والحزن والخوف والغضب

(المشاعر الإيجابية) (المشاعر السلبية)

في معظم الأوقات، نحن نعطي أنفسنا الحق في أن نحس بالفرح والإستمتاع والدهشة .. أي المشاعر الإيجابية، ولكننا نحاول أن نكتب خوفنا وحزننا وغضبنا بداخلنا .. وذلك هو الذي يؤدي إلى فقدان القدرة على الاتصال بالمشاعر الإيجابية فتحول بيننا وبين الإستمتاع بالحياة.

المشاعر السلبية :

١- الحزن

٢- الخوف

٣- الغضب

٤- الحزن :

إن رحلة الحياة طويلة وشاقة .. والنفس البشرية خلقت للتتأثر بما يصيّبها من خير أو شر، ومن سرور أو أحزان إلا أن «التأثر» يختلف من شخص إلى آخر ليس فقط على

حسب درجة رهافة حسه ولكن أيضاً على حسب مدى تقبله للأمر الذي وقع عليه وهل كان مهيئاً له أم حدث فجأة، فحدثت له صدمة أو هزة نفسية .. كما أن درجة النسخ النفسى للشخص تلعب دوراً هاماً..

كلنا نشعر بالحزن والألم وكل إنسان له طريقة ليعبر بها عن مشاعره وغالباً هي تختلف بين شخصٍ وأخر، كما أن وسائل التعبير عن الحزن التي تعلمها الإنسان تختلف كثيراً بين المجتمعات المختلفة، ودرجة الثقافة .

إن الإنسان إذا مر بأزمة ما أو تعرض ل موقف مؤلم، فتوقف ويفكى .. وثم تسال لماذا تحدث لي «أنا تلك الأزمة». فمن الطبيعي أن يتوقف، ويتأثر ويفكى، ويتسائل .. وفي هذه الحالة يكون شعوره بالحزن شعوراً صحيحاً، فهو مفيد لتفريغ همومه الداخلية وألمه. إن التخلص من الألم الداخلى هو البداية الطيبة السليمة لإلتئام الجروح ... فالحزن الصحي يحررنا من الإستمرار والتمادى في الحزن، أو الشعور بالإكتئاب مدة طويلة. إنه الطريقة الصحيحة

لوضع نهاية للتجربة المؤلمة... كما لو كنا نضع نقطة في
نهاية السطر، لكنى نبدأ فقرة جديدة.

إن «قدر الله وما شاء فعل» هي هذه النقطة الصحيحة
لقفل باب الألم والسماح للجرح أن يلتئم حتى لا تعتصرنا
هموم الحياة. ولذلك فقد أباح لنا الله سبحانه وتعالى وقتاً
للحداد والدموع، إنه حق مشروع ولكنه لم يبيح لنا التمادى.
إن الحزن والتعبير عنه يمكننا من أن نتوقف فتره لنفكر
بعمق وسائل أنفسنا «وماذا بعد؟» إنه يجب علينا أن نمضي
 بحياتنا، نقلب الصفحة القديمة ونبدأ في صفحة جديدة .

وعندما يحاول الشخص الحزين أن يبتسم ويحاول أن
يُخرج حزنه، فكأنه يقول لنفسه ولمن حوله : إنني أشعر
بالمأساة، ولكنني برغم الألم الذى يعتصرنى، أتقبل أمر الله،
وأحاول أن أستمر فى حياتى وأصبر وأنظر وعد الله «إنا
يوفى العابرون أجرهم بخير حسابه». أما الذين يتمادون
فى العيش فى الحزن، فإننى أعتقد أنهم «يعترضون على
أمر الله» ولكن بصورة مشروعة يتقبلها منهم المجتمع
والناس !

٢- الخوف :

هو شعور طبيعي وإنسانى، يحمينا من الأخطار ويحثنا على الفرار مما يؤذينا. ولكن هناك بعض الأشخاص لديهم الإحساس بالخوف الدائم، وفقدان الإتزان والهلع، وذلك سيؤدى بالتأكيد إلى فقد السيطرة على المواقف تماماً. وبالتالي، فقد يتأثروا بشدة، فيصابوا بالأمراض الجسدية أو النفسية زيادة على الحدث الأصلى فتصبح الخسارة مزدوجة .

(إلا بذكر الله تطمئن القلوب)

صدق الله العظيم .

إن الرجوع إلى الله واللجوء إليه عند التعرض لهذه المواقف، هو الطريقة الوحيدة للثبات عند الشدة، وشفاء للصدور وتهedia للنفوس. إن الثقة بالله وبرحمته هو الشئ الوحيد الذى يمكن أن ينقذنا ويسد المنافذ التى تهتاج منها الخواطر والقلق .

٣- الغضب :

يوجد في المخ مركز خاص بكل عاطفه، فهناك مركز للفرح ومركز للغضب ... الخ أى أن الغضب عاطفة قوية تنشأ في المخ. يقول د. سكوت بيك :

«إن الله قد خلق مركز الغضب لحمايتنا، وإذا تخيلنا أن هذا المركز قد تم إستئصاله من مخ طفل، فنتيجة ذلك «طفل سلبي» فاتر، ضعيف، بائس، يُهزم بمنتهى السهولة أو حتى قد يموت» .

كما يشرح لنا د. بيك أن لكل منا منطقة نفسية تحيط به كالدائرة مثلاً، هي بمثابة حدود له، مثل حدود البلاد تماماً يقف عليها حراس يحرسون الداخل، حتى لا يدخل أحد بدون تصريح .

ونحن نشعر بالغضب إذا انتقدنا أحداً أو انتقد أحد معتقداتنا أو مبادئنا. قد ندعو الآخرين بأنفسنا إلى الدخول إلى منطقتنا النفسية ولكن إذا تعدوا الحدود المسموحة لهم فسنشعر بالغضب. وقد يستنشط الغضب دون داعي أو

بدون سابق إنذار وقد تتحول مناقشة عادية الى جدال حاد أو مشادة عندما يستولى الغضب على الفرد، مؤدياً الى رد فعل حاد .. عندئذ يصبح «الغضب هو اليد العليا، هو قائد المناقشة»، فيقوم بوظائفه :

١- إغلاق تام للعقل، فلا يستطيع أن يفهم .

٢- يعمى البصر عن رؤية الحق والحقيقة .

٣- يصم الاذن عن سماع أى منطق أو حقيقة .

٤- يغلق باب التسامح والرحمة من القلوب .

وبذلك يفقد الشخص السيطرة على الموقف، وبالطبع

سوف يؤدي ذلك الى رد فعل مبالغ فيه .. إنه بمثابة

بركان....

لو رأى الشخص الغاضب «قبع صورته الظاهرة» لفزع

من منظره ولربما إستحى من نفسه لو علم أن هذه الصورة

الظاهرة ما هي إلا إنعكاس «لصورته الداخلية».

إن الغضب يمكن أن يحل محل الألم أو الخجل. فعندما

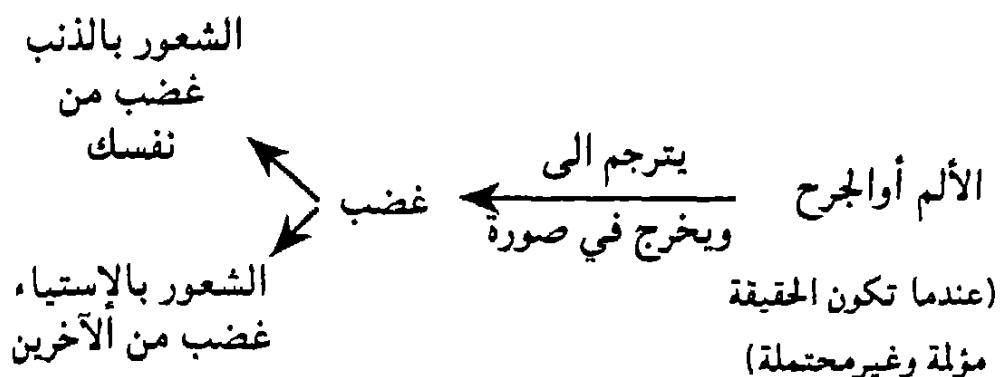
يغضب الإنسان، فإنه يشعر بالقوة بداخله ويظهرها، وبذلك

فإنه يخفى شعوره الداخلى (الضعيف) ليظهر بالظاهر
الخارجي القوى، وبذلك يحمى نفسه من الآخرين. أما العنف
فقد يكون صورة خارجية بديلة عندما يحس بالظلم من
داخل نفسه !

الألم والإستياء والشعور بالذنب :

يشرح كلٍ من هارولد بلومفيلد وبيترماك ويليمز : أن
الألم والإستياء والشعور بالذنب لهم علاقة وثيقة ببعضهم
البعض. فعندما يؤخذ منا شيئاً ما، أو عندما لا نستطيع أن
نحصل عن شيئاً ما، فإننا نشعر بالألم. أن هذا الإحساس
صعب علينا أن «نشعر به» أو نعبر عنه، ولذلك يلجم البعض
لتحويله إلى «غضب». ففي كلتا الحالتين، أى عندما نشعر
 بالإستياء (الغضب من الآخرين) أو عندما نشعر بالذنب
(الغضب من أنفسنا) فمن المؤكد أن كلا الشعورين يخفيا
من ورائهما الشعور الحارق بالألم !

ولذلك فكلما شعرت بالغضب، تتبع مصدره وسوف تصل
إلى مصدر الألم والجرح بداخلك .



إدمان المشاعر السلبية :

الإدمان :

إن الإدمان قد تم تعريفه على أنه طريقة مرضية لتفigير المزاج، وقد تكون لها عواقب ضاره أو آثار مدمره على صحة الإنسان. فالإدمان يصبح الطريقة التي تُمكّن الفرد من سد الفراغ الداخلي في نفسه، لقتل ألم المعاناه بدلاً من مواجهة مشاكل الحقيقة وحلها. ويصف برايد شو الإدمان على أنه يصبح عند الناس هو الطريقة الوحيدة التي تمكّنهم من الإحساس، فالإنسان الذي وصل إلى منصب كبير، عن طريق «إدمان العمل»، لا يستطيع أن «يشعر» إلا وهو «يعمل»، أنه يختلف تماماً عن الشخص الذي يحب عمله

ويتقنه ويتفانى فيه، ولكنه يستطيع أن يشعر ويستمتع بأوجه حياته المختلفة. وهناك إدمان المسكرات والمخدرات، فالشخص لا يشعر بالفرح والنشوة إلا بهم. ومدمن الطعام لا يشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته وأنها أصبحت كاملة إلا إذا إمتلأت معدته !!

إن المشاعر نفسها يمكن أن تتحول إلى إدمان .

فبعض الناس يدمون الحزن والأسى، فهم لا «يشعرون» بالحزن، ولكنهم «يصبحون» الحزن نفسه ! فإن حالة الحزن لمدمن الحزن تصبح حالة وجود وأمر واقع. تشرح أيديث چاكويس «أن الشخص الحزين يعتز بالماضي ، وقد يعيش في أزمة نفسية شديدة، وقد يشعر بالحرمان، ولكنه لن يشعر بأنه شخص سئ أو غير ذو قيمة، بينما «مدمن الحزن» فإنه لا يمكنه أن يسمح لنفسه بآئي متعة، ولذلك لن يستطيع أن يحتفظ بعلاقاته الطبيعية أو هواياته أو نشاطاته.. وعادة ما يخلط مدمن الحزن بين إحساس الحزن والشعور بالشفقة... إن مدمني الحزن يشعرون أنهم

«ضحية» الأحداث دائماً ولذلك فهم أرواح محرومة تحتاج إلى الحب الدائم والرعاية المستمرة. إنهم يستجدون العطف والشفقة من كل الناس المحيطين بهم، فكأنهم فقدوا شيئاً واحداً وحصلوا على عدة أشياء. ولكن بالإستمرار والتمارى في ذلك، يصبح مدمن الحزن عبيداً على معارفه وأهله وأصدقائه. وقد يبتعد عنه البعض ولا يتحمل صحبته ومع أن الجميع قد يتعاطفون معه لمدة معينة، ولكنه عندما يتمادى ويحس باليأس من نفسه وممن حوله فهو يفارق الإبتسامة ويودع الفرحة أو كأنه يقول للجميع: «أنا فقديت شخصاً ما، أو شيئاً ما، وهذا الشخص أو الشيء أهم منكم بالنسبة لي....»، «أنا حزين لعدم وجوده، وغير سعيد بصحبتكم !» هو في حالة رفض للأمر الواقع .. هو تحول الإنسان إلى شخص ميت حتى ! أو كأنه يقول يا رب لا أريد أن أحياناً، لقد أهديتني ٣٦٥ فرصة كل يوم لأعيش ولكنني أرفض هذه الهدية، لأنني لن أفعل أي شيء بها، ولن أتقدم للأمام، بل سأترك نفسي للأحزان تتغلب عليها : فتمضي أيام

بلا هدف ولا معنى، وقد تشيخ روحى فلا أبالى.
وأحياناً يكون إدمان الحزن سبباً لعدم الشعور بالذنب !
«هل يمكن أن أفرح بدون وجود هذا الشخص أو هذا
الشيء؟ فهذا معناه عدم وفاء» !! لا بل معناه تقبل إرادة الله.
إن هذه التصرفات قد تصدر من الإنسان في لحظات
ضعفه، ولكن الإنسان المؤمن القوى، لا يترك نفسه تنزلق
إلى هذه الهوة السحرية، بل يهب واقفاً ليدفع عن نفسه الألم
والحزن ! ويرجع إلى ربه ليعينه وينتشله مما يشعر به .

أما إيمان الخوف عند بعض الناس فهم يجعلهم يشعرون
بالخوف المستمر والإحساس الدائم والتوقع المستمر لحدوث
كوارث، وبذلك فهم يصبحون مصدر إزعاج شديد وتوتر
دائم للآخرين. يقول د. جوير "في إمكانية ٧٠٪ من
المرضى الذين يقصدون الأطباء، أن يعالجو أنفسهم
 بأنفسهم، إذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التي تسسيطر
 عليهم. وليس معنى ذلك أن أمراضهم وهمية، بل هي حقيقة
 ومؤلمة. فإن الخوف يسبب القلق الدائم والقلق بسبب توتر

الأعصاب وإحتدام المزاج، ويؤثر ذلك في أعصاب المعدة،
ويحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة، وقد يؤدي
ذلك في كثير من الأحيان إلى حدوث قرحة المعدة .

﴿قُلْ لَنْ يَحِبُّنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾

صدق الله العظيم

أما إيمان الغضب فيؤدي إلى إيذاء النفس وإيذاء الآخرين وقد ينتهي بكارثة ذات ضرر نفسي بالغ .
إن الإعتدال هو المطلوب، فليس المعقول أن نقبل الذل
والهوان ولا الإفراط فيه الذي يؤدي إلى القبح .

شكاوى - بكاء :

هناك مجموعة من الناس اعتادوا وأدمروا «الشكوى والبكاء» نعم إنهم يشعرون دائماً أن لديهم مشاكل فوق طاقه تحملهم ! ولذلك لا تستطيع أنهار الدموع أن تتوقف ولا سلسله الشكاوى أن تقل. بالطبع سيتفهمهم الأشخاص المحظيين بهم وسيتعاطفون معهم، ولكن بمرور الوقت قد تصبح صحبتهم كالحمل الثقيل والعبء على أهلهم أو

أصدقائهم أو أبناءهم، وقد يبتعدوا عنهم أو يتبنّوهم قدر الإمكان ... وبذلك يزداد شعورهم بالوحدة، فتزداد دموعهم إنهاياراً وتزداد شكاوهم من الناس الذين يعيشون في زمن لم يعد يبالى أحداً بمشاعر الآخر ولذا إنصرفوا لحال سبيلهم، لأنهم يعيشون في «زمن المصالح» ... وقد لا يستطيعون أن يروا أو يفهموا أن إبعاد الناس عنهم ما هو إلا نتيجة حتمية لكثره شكاوهم. إنهم هم السبب الرئيسي الذي دفع الناس بعيداً، وليس لأنهم إناس جاحدين غير مخلصين.

لذة الفشل :

يقول الكاتب رجاء النقاش في كتابه «تأملات في الإنسان» كثيراً ما يتعرض الإنسان للفشل، وليس هذا هو الخطر الأساسي على حياة الإنسان، ولكن الخطر يتركز في طريقة في مواجهة الفشل. وأخطر مراحل الفشل هو ما يتحول إلى «عادة» ثم إقتناع وفي آخر الأمر يصبح «لذة». آخر الأمر يصبح «لذة» يمارسها الإنسان بإستمتاع

وسعادة. ولذة الفشل تبدأ عندما يلقى الإنسان سبب فشه على الآخرين، فيشعر أنه بريء أو شهيد، ويبعُد عن نفسه تماماً مسؤولية الوضع الذي وصل إليه، فلا يحس بالقلق الذي يشعر به إنسان ينقد نفسه، ويراقب تصرفاته ويضع أمامه هدفاً يريد أن يتحققه، ثم يتعب ويعرق في سبيل الوصول إليه .

إن الذي يلقى مسؤولية فشه على الغير، هو إنسان يشعر أنه خال من العيوب، وأن العيب يكمن في الآخرين. ويشعر هذا الإنسان أيضاً أنه على جانب من الأهمية، ولو لم يكن «مهماً»، لما فكر أحد في إيذائه والوقوف في وجهه !

وكل هذه المشاعر لها سحر غريب على النفس. يسيطر عليها كما يسيطر المخدر ... وهو سحر يضع الإنسان في عالم مليء بالأحلام والأساطير ... عالم تتردد فيه كلمة : «أنا» بما فيها من جاذبية وعذوبة .. تستريح لها الشخصيات الضعيفة والتى تعيش حياتها بدون إتجاه أو هدف .

إن لذة «الفشل» ساحرة و الخاصة عندما تصبح عادة ..
تخدع ... وتقتل الإرادة، وتملاء حياة الإنسان بالأوهام
والفشل لا يكلف لأنّه حرية وراحة .. فلن تفكّر في قيود
تحاول أن تخطّطها ، ولن تتعب نفسك في خلق حياة
إيجابية. ولذلك فإن لذة الفشل هي لذة خطرة لأنّها تؤدي في
النهاية إلى هدم الحياة بقسوة ومرارة .

لعبة اللوم :

قد نمضى حياتنا كلها في توجيه اللوم للآخرين، (وقد
نختار أن نسامح من وقت لآخر) فعندما نلوم شخصاً
أثار غضبنا، فإننا بذلك تكون قد «أصدرنا حكماً» على هذا
الشخص بأنه قد أرتكب ذنباً ضدنا. ونستمر في هذا الفعل
حتى يصبح اللوم عادة تلازمنا. وقد أطلق «إيريك بيرن» على
هذا «لعبة توجيه اللوم» ولقد لاحظ أن هذه اللعبة تنتشر
بين كثير من الأزواج ... حيث تبدأ الزوجة بالشكوى وإلقاء
اللوم : «إنّي دائماً بمفردّي، وأتحمل مسؤوليات أكثر من
طاقتّي، البيت والأولاد والعمل» ، ويكون رد الزوج «إنّي

أعمل يومياً خارج المنزل وأتعب كثيراً، وعندما أعود للمنزل أحتج إلى الهدوء والراحة، ولا أحصل عليهما إطلاقاً، لأن زوجتي لا تكف عن الشكوى واللوم والمضايقة .. لذلك أحاول أن أقضى معظم أوقاتي خارج المنزل، ولو لا تذمرها ومضايقاتها المستمرة لي، لتواجدت بالمنزل وقت أطول». ولكن الزوجة سرعان ما تجيب قائله بأن سبب شكاوها أنه لا يتواجد بالمنزل أبداً». وينتهي حال كل منهما إلى الإحساس بأنه هو الضحية ويصبح الأمر أشبه بـلعبة دائرة مغلقة، يدور كلاً منها فيها، ويصعب عليهما كسر حلقاتها والخروج من هذه الدائرة المفزعـة، وقد ينتهي الأمر إلى تدمير العلاقة الزوجية. ويقول د.بيك، إن لاعبى لعبه اللوم يدمرون أنفسهم. وأوضح، أن الطريقة الوحيدة لكسر هذه الحلقة هو «التوقف». ويرغم أن هذا يبدو بسيطاً وسهلاً، إلا أنه أمر صعب لأنه يتطلب مواجهة المشكلة الحقيقية، ويرغم الإحساس بالألم فإن الشخص يكون لديه الإستعداد الحقيقي للتسامح .. وإنها هذه اللعبة المدمرة، لأنه لو أن

أحد طرفى اللعبة (قرر ألا يستمر فيها وينوقف، فلن يجد الطرف الآخر شريكاً ليكمل الدوران معه. فيضطر أن يتوقف هو الآخر). أن التسامح معناه القوة الداخلية التي تمكنا من إتخاذ قرار . إنهاء «لعبة اللوم» نهاية تامة وفورية.. وتسليم الأمر كاملاً إلى الله ... بمعنى أننى أشعر أن هذا الشخص أساء إلى أو حتى لم يعطنى حقى، ومع هذا فأننا لا أريد أن أثأر لنفسى، بل سأرفع أمري إلى الله ليحكم بيننا، وبما أننى أعلم تماماً أنه لا يرضى بالظلم إطلاقاً، فلو كنت مظلوماً (كما أشعر)، فهو الذى سيستردى حقى بإذنه ويرضينى، ولو كنت ظالماً (وأنا لا أشعر فالحمد لله على نعمة التسامح التى منعتنى من الإستمرار فى لعبة اللوم.. فلو أن أحد طرفى اللعبة قرر ألا يستمر، وأن يتوقف فعلاً، فلن يجد الطرف الآخر شريكاً ليكمل الدوران معه، وسيضطر أن يتوقف هو الآخر .

الثقة بالنفس أو الاعتماد على الغير للإحساس بالثقة

إنه من الرائع أن نشعر بالثقة في أنفسنا، وخاصة إذا كانت هذه الثقة نابعة من داخلنا، ومبنيّة على أساس «من أنا كإنسان» في الواقع وليس على «ماذا أملك»؟ أو «ماذا أعمل» أو «ما هي سلطاتي». هناك بعض الناس ثقّتهم بأنفسهم تعتمد على الزوج أو الأطفال أو أموالهم أو السلطة التي يحصلوا عليها بسبب أعمالهم .. الخ: ويشعرون بالخواصى إذا ما فقدوا ما يعتمدون عليه من خارج أنفسهم .. وبمرور الوقت يصبحون غير قادرين على توليد الإحترام الشخصى الذاتى، النابع من داخلهم. تشرح ذلك الأخصائيه النفسيه كاثرين تليش فتقول : « إن هؤلاء الأشخاص يعانون من الشعور الدائم بالوحدة وعدم الإحساس بالأمان مهما أحاط بهم الناس ومهما أبدوا الإعجاب بهم شخصياً . فمثلاً إذا كان هناك شخصاً ما لا يشعر بكيانه أو بالثقة في نفسه إلا في وجود عمله ومنصبه الذي يعطيه سلطة معينة، فإذا فقد عمله لأى سبب، فسيفقد معه ثقته في نفسه

وكيانه كله بل سيشعر بالضياع .. فكأنه يقول لنفسه « أنا بدون عملٍ أصبحت إنساناً بلا كيان» أو «أنا لا يكتمل كياني إلا بعملي» .. وكذلك يحدث هذا مع الأشخاص الذين يعتمدون على الأموال أو الأملاك للإحساس بقيمة أنفسهم .

أما الأشخاص الذين يشعرون بالثقة تُنبع من داخلهم، وهي لا تعتمد على وظيفة ما أو أملاك ما أو أموالٍ ما، فإنهم إن فقدوا أي من ذلك وأحسوا بالصدمة الأولى لفقد هذا الشيء أو هذا الشخص، سيستطيعون أن ينهضوا مرة ثانية - بعد مرور وقتٍ كافٍ - وهم يقولون : «إنني قد أكون فقدت شيئاً ما، ولكنني لم أفقد نفسي كإنسان كامل .. وقد أكون مفتقد لهذا الشيء أو لهذا الشخص ولكنني لم أفقد إيماني بربِّي، الذي سيساعدني أن أنهض من جديد» ... إن هؤلاء هم القادرون على النجاح ومواصلة مشوار الحياة. في

الحالة الأولى من عدم وجود الثقة من الداخل :

«إنما فقدت عملي، إذن أنا شخص غير مهم ولا أساوى شيئاً» .

أما في الحالة الثانية من وجود الثقة من الداخل
«أنا إنسان متكامل، وعملي يضيف لي مميزات، فحتى
إذا فقدت هذه المميزات، فسأستطيع أن أبدأ في عمل آخر».

العادات والعبودية :

هل شعرت أبداً أن لك الحق المطلق أن تعمل ما تشاء؟
وهل أحست بالراحة لذلك؟ هل تظن أنك بذلك حصلت
على حرية التميّنة، ولذا يجب أن تصر على الإحتفاظ بها؟
إن العبودية قد تختفي في بعض الأحيان وتتنكر في ثياب
الحرية .. فنبدو كأننا لنا مطلق الحرية في أن نفعل ما نشاء
بينما نحن في الحقيقة بعيداً لأهواعنا وعاداتنا. فإذا كانت
لديك عادة سيئة وفجأة شعرت أنها تستعبدك (وليس
الإحساس العكس أنك حر لأن تمارسها) .. وأردت أن
تتخلص منها، فإنه من الطبيعي أن تشعر بأن هذا الأمر
يحتاج إلى جهد كبير وشاق ولكن عندما تتواصل مع نفسك،
لتكتشف وتعرف ماذا تريد لها حقاً وهل أنت حر أم عبد ...
فسيمكن من الممكن التغلب على هذه العادة السيئة، وأن ذلك

لن يحتاج الى مجهود شاق كما تخيلت .

يمكنا أن ننغلب على بعض العادات السيئة مثل التدخين أو إدمان الأكل أو إدمان الغضب والصراخ المستمر، حتى الإعمال التي قد تبدو بسيطة، مثل ترك التلفزيون مفتوحاً، أو الأنوار مضاءة مع عدم تواجد أحد بالغرفة

كل هذه الأعمال تقوم بها أوتوماتيكياً، بدونوعي، وبمرور الوقت وعدم ملاحظاتها، فإنها تتحول الى عادات وتصبح العادة شيئاً مألفاً لدينا، نكررها بدون تفكير، ويصعب علينا التخلص منها .

إن أول خطوه للتخلص من هذه العادات :

١- أن «نعترف» بأننا نقوم بها .

ثم تأتي الخطوات التالية وهو أن :

٢- نغير أولوياتنا و«نقرر» أن نرفض هذه العبودية ثم

٣- نتعلم أن «نفك» قبل أن نعملها، ثم أخيراً:

٤- المداومة على رفض العبودية - بمرور الوقت -

سيمنحنا الحرية .

المألف والمجهول :

هل تعتقد أنه من السهل أن نحرر أنفسنا من عاداتنا؟
لقد سمعت عن قصه رجل أطلق سراحه من السجن بعد
قضاء عشرون عاماً طوال، ولكنه ما لبث أن طلب أن يعاد
إلى السجن مرة أخرى !!

لقد خاف هذا الرجل من الحرية التي منح إياها ... إنه
ألف السجن، فأصبح أكثر أماناً له، وخاف من الحرية التي
أصبحت غير مألوفة بالنسبة له .. وعلى الرغم أن هذا المثل
صارخ ومباليغ فيه، إلا أن أغلبنا في حقيقة الأمر يخاف أن
يخلص نفسه من عاداته متبعاً نفس الطريقة غالباً، فإن ترك
المألف على عالم غير معلوم أو مجهول يحتمل بعض
المخاطرة، وكثيراً منا يخاف هذه المخاطرة والمحاولة، ولكن
هذه المخاطرة أساسية وضرورية إذا قررت أن تكون حراً
وتعيش ل تستمتع بالحياة .

الأعداء الموجودين بالداخل :

هناك الكثير من الأعداء بداخل كل إنسان منا. هم الذين

يُستولون على سعادتنا، ويُطلق عليهم «لصوص الفرحة» فهم
يسرقون «أنفسنا» منا ...

إنه ليس من الحكم أن ندعهم يسرقون اللحظات الجميلة
في حياتنا .. في حقيقة الأمر، إنهم ليسوا لصوصاً للسعادة
فقط، بل هم «لصوصاً للأمل والنجاح» ...

سارقى الفرحة والأمل هم المشاعر السلبية الحبيسة
بداخلنا، هم الخوف والحزن والغضب والمرارة والكسل
والسلبية والغيره والقسوة والعناد والحدق والحسد والقاء
اللوم واللامبالاه .. هذه المشاعر الهدامة تسرق فرحتنا
وأملنا في أي نجاح أو تقدم أو إزدهار. إنهم يبنون جدران
حولنا ليحول بيننا وبين السعادة والإستمتاع بالحياة .

إذا إستطعنا أن نكسر ونحطم هذه الجدران التي
تخنقنا، وتُظلم أعماقنا ... والتى تخيلنا فى وقتٍ ما أنها غير
قابلة للتحطيم ...

فهيا بنا نبدأ بعمل فتحة صغيرة في الحاجط الذى يسجن
هذه المشاعر، ولندع الضوء يدخل ويغمر قلوبنا وحياتنا ..

فلا يجب علينا أن ننتظر، ونضيع وقتاً أكثر على معرفة
كيفية تَكُون هذا الظلام الداخلي .. لا يهم من أغلق الأبواب
عليها بداخلنا سواءً كانوا آباءنا، أو معلمنا أو مجتمعنا
أو عاداتنا أو أهواننا .. أو حتى أنفسنا. ومن العجيب حقاً
أننا قد نكتشف أننا سجنا أنفسنا بإختيارنا، أو قد تكون
ساعدنا الآخرين ليس فقط أن يسجنونا بل أعطيناهم بأيدينا
مفاتيح سجننا !!!

لا تضيع وقتاً طويلاً للبحث عن سبب المشكلة، ولكن هنا
إبحث عن كيفية حل المشكلة ... لقد حان الوقت لنتوقف
ونقول «كفى» ونطالب بإطلاق سراحنا نريد أن نحرر
أنفسنا ونستمتع بالحياة .

إطلاق سراح أنفسنا :

لكي نحرر أنفسنا ونستمتع بالحياة، فإننا نحتاج إلى:

★ تقبل الألم والإحباط كجزء من حياتنا :

فال يوم الواحد لا يكتمل إلا بتمام الليل والنهار

★ التوقف عن لوم الآخرين أو الظروف، وتحمل مسؤولية

أنفسنا والإعتماد على النفس : (أى إتخاذ قراري بإرادة حرة: سأحرر نفسي)

أن نمتلك الشجاعة الكافية للتعبير عن مشاعرنا، فبعد توضيح مواقفنا المختلفة للجميع (ماذا نريد ... وماذا قبل... وما هي الطرق التي لن قبلها في معاملاتنا بعد الآن..) نتذكر قيمة وسحر تأثير «التسامح» على العلاقات الإنسانية. (تحرير النفس من الندم/الحسد / غضب ... بتحفييف الأحمال من على أنفسنا وما يتبعه من هدوء وصفاء نفسى)

★ أن نتعلم كيفية التغلب على العادات السيئة: بأن نقاوم أعدائنا الداخليين ونحاربهم .

★ أن نداوى الطفل المتألم بداخلنا : فينمو وينضج فلا يسبب لنا أذى أو يعكر صفو حياتنا .

★ أن نلتزم بالتحسن الدائم لأنفسنا: بأن ندعوا الله لإرشادنا للصواب والهداية للخير، ونستمر في الدعاء «اللهم أربينا الحق حقاً وأرزقنا إتباعه وأربينا الباطل باطلأ

وأرزقنا إجتنابه»

★ أن نكتشف أنفسنا.

اكتشاف النفس :

أ- أنت شخص متميز، فريد من نوعك ..

في أرجاء هذا العالم الواسع الكبير، لا يوجد شخصاً «مثلك» تماماً ... فبعض الأفراد قد يشتراكون معك في صفات كثيرة، ولكن لا يمكن أن يتطابق أي أحداً آخر ليكون مثلك تماماً .. فأنظر إلى نفسك بنظرة «الشخصية الفريدة»، صدق هذا، وثق بتميزك وقوتك الشخصية وتعرف على طباعك ونقاطك القوية، لأنك لو فعلت هذا، فسوف تشعر أنك كائن حي متميز يستشعر قيمة الحياة ويستمتع بها .

إن الله عادل، فثق أنه قد خلق كل منا شخصاً متميزاً ، فريداً من نوعه، وأعطى كل منا هديته، موهبته، أو قليل من النبوغ يتطرق إلى الظهور، أو شيئاً من العبرية

لقد خلق الله كلِّ منا لسبب وحكمه، كل روح خلق لها رسالة يجب أن تؤديها. أبحث في كل مكان بدقة، وأعمل

جاهداً على أن تجد هذه الرسالة وتتعرف عليها. وعندما تشعر من أعماق قلبك أنك وجدت رسالتك الصحيحة، وتستطيع أن تقول بصدق «نعم أنا خلقت لأقوم بهذا العمل»، عندئذ، أعلم أن حياتك ستسير في مسارها الصحيح.
أعمل كل ما في إستطاعتك، وثق وأمن بالله، فسوف يأتي يوماً ما لتسأل فيه :

★ هل أكتشفت كنوزك التي وهبها الله لك؟
★ هل تحملت قدر إستطاعتك وأديت رسالتك وقدمت أحسن ما عندك؟
★ هل أحدثت تغييراً في الحياة، وأضفت لها شيئاً نافعاً؟
وأعلم أن «خير الناس أنفعهم للناس» كما في الحديث الشريف .

وتذكر الآية الكريمة : ﴿وَقُلْ اعْمِلُوا فَسِيرِي اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾ يصدق الله العظيم
وقد يظن البعض منا أنه شخص عادي، ولكن ثق تماماً بأنه بالرغم مما تظن، فإن بداخلك مظهر من مظاهر التفرد

والتميز لم يُكتشف بعد، أنظر
وأبحث وسوف تكتشفه. فلا
يوجد شخصاً عادياً إلا الذي
تجاهل أن يكتشف كنوزه
وإمكاناته. فمهما تكن أن تكتشف
كنوزك المختبئة (جواهرك



المختبئه هي مواهبك الحقيقية، صفاتك الحلوة، هي مميزاتك الجميلة)، وعندما تجدهم، حافظ عليهم ... أنظر لهم وراعهم،
كن فخوراً بهم، وأطلع الآخرين على هذه الكنوز، فبهذه
المشاركة معهم، ستتشجعهم على البحث وإكتشاف كنوزهم
الغير مكتشفه بداخلهم .

لا تنسى أبداً إننا بحاجة لأن نكتشف «تميزنا»، فنحن
 مختلفون، لذلك فلا يجب أن «نقلد» بعضنا البعض... فليست
 هناك مقاييس ثابتة أو أنماطاً، لما يجب أن يكون عليه
 الإنسان (أو لما يجب أن يحس به أي شخص ليشعر
 بالسعادة لأن كل شيء في الحياة يعتبر نسبياً ومختلفاً).

فليست هناك قواعد محددة للسعادة ... كل شيء في
الحياة قد يختلف من نظرة شخص لآخر .

لقد خلقنا الله مختلفين عن بعضنا البعض، ولو أراد لنا
صورةً طبق الأصل، «شكلنا» جمِيعاً على نفس الشكل
واللون والنطْر والمميزات والمواهب والقدرات ...

لقد قال جي براون لإبنه آدم :
«لا تقل أنه ليس لديك الوقت الكافي، فإن لديك نفس عدد
الساعات التي كانت لدى هيلين كيلر، وما يكل أنجلو، والأم
تريزا، وليوناردو دافنشي والبرت اينشتين»
فأعتقد أنه لا يجب على أيٍّ منا أن يقول أنه ليس لديه
الوقت الكافي لكي يبحث ويكتشف مواهبه ومميزاته ...

بـ- مغامرة الإكتشاف :
«إن الحياة أما أن تكون مغامرة جريئة أو تكون لا شيء»
هيلين كيلر

إن مغامرة إكتشاف أنفسنا ليست بالرحلة السهلة
اليسيرة، بل هي مغامرة جريئة، فيها الكثير من التحدي

و والإثارة .

إن الله أهداناً أعماقاً جميلة، فلو تخيلنا إننا نغوص في
أعماق أنفسنا، لاكتشاف كنوزنا الداخلية، تماماً كما لو كنا
نغوص في أعماق البحر لاكتشاف الدرر والكنوز المختبئه،
فسنستطيع أن نبدأ مغامرة إكتشاف أنفسنا .

إنها لجريمة في حق أنفسنا، لو ظلت هذه الكنوز مدفونة
بـالداخل وغير مستغلة ..

دعنا نبدأ في مغامرة إكتشاف من هو «أنت»، «وأنا» نعم،
فنحن نستطيع أن نقوم بهذا فدعنا نقوم به معاً... دعنا
نغوص في أعماقنا الداخلية، دعنا نخوض في مناطق قد
تكون مخيفة أو مظلمة بـداخلنا، لنراها ... ونكتشف ثرواتها.
قد تشعر أنها رحلة مخيفة، ولكن لا تتراجع أو تهرب من
هذه المغامرة .

إن لكلِّ منا عمق مختلف عن الآخر، ولذلك فستكون رحلة
كل شخص بـداخل نفسه مختلفة عن رحلة أي شخص آخر..
ولهذا ستكون مشوقة وممتعة .

ستذكر معاً بعض الذكريات القديمة، وتأثير بعض
أحداث معينة في حياتنا .. سنتدعي بعض ألامنا،
وسنسترجع أحلامنا وأمالنا التي قد تكون نسيناها ... كل
هذا من أجل أن نشفى ونبرأ ونشعر بالسعادة الحقيقية،
إنها نوع من السعادة التي لم نجربها من قبل، لأنها ليست
إحساس وقتى بالفرح، بل هي حالة أعمق من الرضا
الداخلى عن أنفسنا، إننا لن نصل إلى هذه المرحلة إلا بعد
أن نكتشف أنفسنا عند هذه الأعماق... وسنعرف عن
حقيقة ونكتشفها .

إن كل هذا يحتاج إلى كثير من العمل المتواصل ..
فتواصلك مع نفسك لا يحدث إلا عن طريق التواصل مع الله
سبحانه وتعالى ... وكلما تعمقت أكثر، كلما إستطعت أن
ترتفع وتسمو لأعلى ... تصلك إلى حالة من الهدوء والصفاء
النفسي والإسترخاء ...

في هذه الرحلة ستحتاج إلى الشعور بالثقة والأمان،
ستحتاج إلى من تثق فيه وتعتمد عليه ... «أمن بالله وأعتمد

عليه وثق في نفسكُ وفي قدراتك»، دع الله يرشدك ويهديك
ويعينك، فإنه دائماً بجانبك ... إن النجاح أو الفشل دائماً ما
يبدأن بالإيمان، فإذا أمنت أن الله سيهديك، ووثقت بقدراتك،
فسوف تنفتح بداخلك مسارات جديدة وطرق تتبع لك
النجاح.

إنه من الطبيعي أن يتملكك بعض الخوف، فإن كل نجاح
أو إنتصار لا بد أن يسبقـه قليل من الخوف المبـحـى ...
هذه الجرعة البسيطة دائماً ما تكون مفيدة، إنها تمـدـنا
«بالإدريـنـالـينـ» الـلـازـمـ للـتـحـدىـ، لـكـ نـصـبـ أـكـثـرـ نـشـاطـاـً
وأـكـثـرـ إـنـتـباـهـاـ ... ولكن إذا زادت «جرعة الخوف»، فستعوقـنا
عنـ الحـرـكـةـ أوـ حتـىـ قدـ تـصـلـ بـنـاـ إـلـىـ التـوـقـفـ التـامـ !!ـ فـوـاجـهـ
«خـوـفـكـ»ـ وـلـاـ تـدـعـهـ يـنـمـوـ وـيـكـبـرـ بـدـاخـلـكـ ..ـ حـاـوـلـ أـنـ تـكـسـرـهـ
إـلـىـ «قـطـعـ صـغـيرـةـ»ـ قـبـلـ أـنـ يـحـطـمـكـ أـنـتـ وـيـسـيـطـرـ عـلـيـكـ !ـ
هـنـاكـ طـرـيقـتـانـ لـلـتـعـامـلـ مـعـ خـوـفـ،ـ الطـرـيقـةـ الـأـولـىـ أـنـ
نـتـجـاهـلـهـ تـامـاـًـ وـلـاـ نـفـكـرـ بـهـ وـنـهـرـبـ مـنـهـ حتـىـ لـاـ نـوـاجـهـهـ،ـ وـهـذـهـ
الـطـرـيقـةـ فـيـ الـحـقـيـقـةـ غـيـرـ مـجـدـيـةـ وـلـاـ تـنـفـعـ،ـ لـأـنـاـ مـهـماـ هـرـبـنـاـ

منه، فلا بد أن نجده أمامنا يوماً ما ...
أما الطريقة الثانية، فهى أن نواجه الخوف ونتعلم أن
نتغلب عليه. إن التغلب على الخوف لا يجعلنا فقط أقوى،
لكنها أول خطوه كبيره نحو «النضج». فكر فى أحسن وفى
أسوأ ما يمكن حدوثه. إن أسوأ ما يمكن أن يحدث يمكن أن
نتعامل معه متى إكتشفناه، وقد يمكننا أن نعالجه. وأحسن
ما يمكن حدوثه، هو الدافع الذى سيشجعك للحصول على
كنوزك .. أو حريرتك، أو الإحساس بنعمة وقيمة وجمال
الحياة .. إفتح فتحة صغيرة فى الحائط .. إسمح للضوء أن
يدخل إليك وينير قلبك وحياتك كلها ..
إفتح أبواب سجنك
فسيمكننا أن نكتب فقط إذا تحررنا وشعرنا بنعمة
الحياة .

★ ★ ★

الفصل الثالث

الإِتصال والتواصل

«هناك كلمات معينة وبعض العبارات يمكنها أن تخلق مقاومه .. ومشاكل .. وكلمات أخرى تحدث على التعاون والمشاركة .

فالكلمات يمكن أن تكون كالجدران بين الناس لتفصل بينهم أو كالجسور لتربيط بينهم» «إنتونى روبنز»
ما هو الإِتصال ؟

* الإِتصال هو طريقه نقل المعلومات باستخدام اللغة،
الأشارات ،الرموز والسلوك .

* هو نظام تفاعل بين شخصين أو أكثر للوصول الى مرحلة التفاهم .

* هو وسيلة لتنمية العلاقة والمشاركة بيننا وبين الآخرين.
الإِتصال الناجح :

إن الإِتصال الناجح لهو فن من فنون الحياة هو فن الإِتصال والتحاور والتفاعل مع أنفسنا ومع الآخرين ... هو

التواصل بيننا وبينهم .

أن الإتصال الناجح يتتيح لنا فرصة مشاركة أنفسنا مع الآخرين .. حتى ننمو وننذهر وتزداد ثقتنا بأنفسنا، وعلى المدى الطويل نستطيع أن نتطور ونصل إلى «درجة الحكم». .

إن الإتصال الناجح يعلمنا أن نتحاور ونتصل مع بعضنا البعض دون أن تمزقنا إختلافاتنا ... أن يسمح بالنقاش دون إلقاء اللوم، بالجدال ولكن بدون جرح مشاعر الآخرين .. بمشاركة الأحزان والأفراح ..

إن الإتصال الناجح يمكننا من أن نفهم، ندعم، نحترم، نحمى، نرعى، نتصل، نساعد، نحدّر، نحب، نبدع، نتعلم، نستمع ونعبر عن مشارعنا بطريقة صحيحة .

هو القدرة على «دخول عالم الطرف الآخر» وجعله يشعر أننا نفهمه، وأن لدينا رابطة مشتركة قوية ... رابطة سحرية تربط الناس وتوحد بينهم .

خلال حياتنا، فإننا دائمًا سنتقابل مع أشخاص، علينا أن نقنعهم بوجهة نظرنا، أو آرائنا، أو معتقداتنا، أو قضائيانا،

قد يكونوا مرؤسين لدينا أو رؤسائنا أو أزواجنا، أو أصدقائنا أو حتى أولادنا .. كلنا لدينا قضايا أو آراء معينة، وكلنا يحب النجاح لإقناع الطرف الآخر بوجهة نظره. أن كل شخص له مفتاح خاص، (أو لغة معينة) أو طريقة. إذا خاطبت شخصاً ما مستخدماً الطريقة الصحيحة المناسبة لشخصية وحالته، فكأنك أستخدمت المفتاح المناسب «لينفتح لك» هذا الشخص فتتعامل معه بسهولة ويسر .. وتتواصل معاً ..

ولكن إذا خاطبت هذا الشخص مستخدماً المفتاح الخطا، فلن «ينفتح قلبه لك» ولا يمكن أن تتواصل معاً أبداً .. إن الإتصال الناجح هو تعلم كيفية استخدام المفتاح الصحيح المناسب لإحداث التواصل بيننا وبين الآخرين . إن التواصل لا يحدث إلا من مشاعر وعواطف صادقة تنبع من القلب بمشاعر وعواطف صادقه. عندما نستطيع أن نكشف عن أنفسنا، ونعبر عن مشاعرنا الحقيقية، فإننا نهديهم «قطعة من أنفسنا» .. هدية غالبة ... ولذلك فإننا

نتوقع مشاعر صادقة في المقابل من الطرف الآخر. إن التواصل ليس معناه فقط مشاركة أفكارنا مع الآخرين، بل أحاسيسنا وأمالنا وأحلامنا أيضاً.

قنوات الاتصال المختلفة :

أثبتت الدراسات الحديثة والأبحاث أن «كيف تقول شيئاً ما» أهم من «ماذا تقول» ... إلى أن الأصوات وطريقة الإلقاء عادة ما تكون أكثر أهمية من الكلمات. فالكلمات تعبر عن مشاعر الإهتمام أو الغضب أو السعادة أو الحزن أو الإحباط أو الغدر والخدعة أو الأهمية .

لقد أوضحت الأبحاث والدراسات أن الاتصال بين الناس

يحدث عن طريق :

- | | | |
|---|--|---------|
| [| قنوات |] شفوية |
| | ١) الكلمات، وتمثل ٧٪ فقط | |
| | ٢) نبرات الصوت وطريقه الإلقاء، وتمثل ٣٨٪ | |
| | ٣) أما مظهر الشخص (وهو لغة الجسم + لغة العيون) فيمثل النسبة الأكبر وهي ٥٥٪ (قنوات غير شفوية) | |
- تقول العالمة النفسية للأطفال چين. بيجهت : «لكى نفهم ما

يقوله الأطفال الصغار، ينبغي أن نلاحظ ونفهم إشاراتهم وحركاتهم. فأحاديثهم تعتبر حركات تمثيلية، فهي تعتمد تماماً على لغة وحركة الجسم، بينما المحادثات الشفوية التي تأخذ دورها فيما بعد، فهي تمثل الصورة المتوازنة بين قنوات الإتصال الشفوية وغير الشفوية.

$$\begin{array}{r} .\% 50 \\ + .\% 28 \\ \hline .\% 45 \end{array}$$

لغة الجسم وحركته :

«إن لغة الجسم ما هي إلا كلمات تسمع بواسطة الأعين» يشرح لنا المحللون النفسيون فيقولون : ان تعبيرات الوجه، وحركة اليدين وإيماءة الرأس وحركة الجسم لشخص ما (متوتر أو مسترخي) وطريقه التنفس (عميقه وبطيئه أم سريعة ومتلاحقه)، يوضحوا لنا الكثير مما يريد أن يقوله الشخص أكثر من كلماته. فالناس يظهرون حقائق معينة من خلال حركاتهم الجسمانية، فقد يتحرك الشخص ببعض خطوات ليبتعد عن هؤلاء الذين لا يتقبلهم، أو قد يطبق شفتيه بأصبعيه عندما يرمز لشخص ما بـألا يتكلم بل يستمع وينصت .

إن تعبيرات الوجه في غاية الأهمية، (فالابتسامة أو التجمّه أو إشاحه الوجه بعيداً) تكشف عن مشاعرنا الحقيقية للآخرين حتى بدون كلمات. وعلى الرغم من التأثير الهام التي تحدثه الكلمات المتحدثة إلى المستمع، إلا أن لغة العيون في بعض الأحيان يكون لها أثراً أعمق على المستمع. عندما ينظر شخصان في عيون كل منهما الآخر، فمن الصعب ألا تظهر الحقيقة. إن إتصال العيون المؤثر، يساعد الكلمات على إقناع المستمعين. إن العيون هي المرأة لتوضيح المشاعر، فهناك عيون فرحة، وعيون حزينة، وعيون غاضبة، وعيون آسفة.. وإذا لم تتوافق الكلمات المسموعة مع لغة الجسم، فإن الأعين تفضح ذلك.

فلو لم تتوافق الكلمات مع لغة الجسم، فإننا نفقد مصداقيتنا، فمن المستحيل أن يحدث الإتصال الناجح إلا إذا توافقت الرسائل الشفوية مع الرسائل غير الشفوية، ولو حدث تناقض بينهما أيهما نصدق؟... ما نسمعه أم ما نراه؟ فإذا ما حاولنا أن نركّز على الكلمات، فحركات الجسم

ستبين التناقض، وإذا ركزنا على التوفيق بين الكلمات وحركة الجسم، فسيظهر الشخص بمظهر صلب متشد مصطنع بعيداً عن الصدق أو الثقة بالنفس .

ويشرح المحللون النفسيون هذا التناقض بأنه دليل على التناقض بين المشاعر الخارجية أو السطحية (القنوات الشفوية)، (أى هى الرسالة التى يريد أن يرسلها هذا الشخص) وبين مشاعره الداخلية الحقيقية (القنوات الغير شفوية) (أى هى مشاعره الحقيقية التى لا يريد أن تفصح عنها بالكلمات)

وتؤكد الإخصائيه النفسيه كاثرين تليش فتقول : «من المهم جداً أن تتوافق الكلمات ونبرات الصوت مع لغة الجسم والعيون ، حتى تصل الرسالة للمستمعين بصورة واضحة وصحيحة وصادقة

وتشرح لنا ذلك فتقول :

«إذا غضبنا أو تضايقنا أو سعدنا ، حتى بدون أن نتفوه بشئ، فإن لغة وحركة الأجسام تبين هذه الأحساس وأن

الأشخاص الذين على علم ودرأية بلغة الأجسام يمكنهم أن يعرفوا ذلك : فعندما تتفق على شيئاً ما وتقول «نعم» مع أن مشاعرك الحقيقة ترفضه وتريد أن تقول «لا» ولكن لم تتفوه بها، فإن لغة الجسم تبين لهم مشاعرك الحقيقية بالرفض، حتى إذا سمعوا موافقتك الشفوية. وهي تناصينا أن نتعلم نوعية الإشارات التي تصدرها أجسامنا. كما تشرح لنا : لكي تكون مسموعاً من الآخرين وتتواصل معهم فعليك أن تسد الفجوة بينك وبينهم، لأن القوة تأتي من خلال التتفاق بين كلماتك ومشاعرك الحقيقية مع تعبيرات وجهك وجسمك وبين تتفاق أقوالك مع أفعالك، وعندما تتفاق كل أعضاء جسمك، فستظهر بمظاهر القوة، لأنك تُظهر الحقيقة ولا تمنع شيئاً. عندما تعبر كلماتك عن مشاعرك الداخلية الحقيقية فسيصدقك الناس ويثقوا بك، ويفهمونك بسهولة لأنك واضحًا وبذلك ستجعلهم على استعداد تام لسماعك وتلتقي ما تقوله لهم بأذان صاغية وقلوب مفتوحة ..

أى أنه ما عليك إلا أن تتكلم بصراحه وصدق وأمانة

وتكون على طبيعتك، فتنفتح لك الآذان والقلوب لتلقى رسالتك .

ال التواصل؛ هو الحوار المفيد الناجح ، الصحيح ، القيم لكي يصبح الحوار ناجحاً، قيماً و مرضيٍ فإنه يحتاج إلى إشتراك الطرفين معاً، وذلك لا يعتمد فقط على وجود «الشخص المرسل الجيد فقط» بل لا بد أن يوجد «المستقبل الجيد» أيضاً.

ففي بعض الأحيان قد لا يكون هناك أى خطأ «فيما نقوله» أو «كيف نقوله»، ولكن الخطأ يكمن في عدم وجود «جهاز إستقبال» -عند الآخرين- معداً ومنضبطاً على نفس الموجة المرسلة منا في هذا الوقت بالذات. وعلى ذلك فهم لا يستطيعون أن يستقبلونا بوضوح، وهم لا يمكن أن يسمعوا إذا كانوا يضعون سدادات اذن، ولا أن يرروا بوضوح لأنهم يلبسون نظارات داكنة تحجب عنهم الرؤية الصحيحة ... أما من يضعوا دائماً النظارات الخضراء، فسيبدو لهم العالم

من خلالها أخضر طوال الوقت ... ولكن إذا خلعوا نظاراتهم وفي وجود النور اللازم، فإن «ألوان الحياة» ستبدو مختلفه تماماً .. وسيستطيعوا أن تكون «وجهة نظرنا» مرئية لهم بطريقة أصح ومن زاوية مختلفة، فيختلف إحساسهم وبالتالي رد فعلهم لنا .

الاتصال السئ :

ينقطع الإتصال بين الطرفين عندما :

- ★ يتوقف «سريان المعلومات» بينهما
- ★ فتتوقف الكلمات من التدفق بينهما فجأة .
- ★ سُد الآذان - يسير «الإتصال» في إتجاه واحد بدلاً من إتجاهين (لأن الشخص لا يزال يُرسل في الوقت الذي توقف الآخر من أن يستقبله)
- ★ عندما يتحولا الطرفان إلى «الإرسال» في نفس الوقت، فلا يتوقف أى منهما لاستقبال الآخر... وبذلك يصلا إلى مرحلة «سوء التفاهم» بدلاً من «الإنقاذ»... وبذلك : لا يستطيع أى منهما على دخول «عالم

الطرف الآخر» .. وتضييع بينهما مشاعر الحب والإهتمام والمشاركة وذلك بسبب سوء التعبير عنها .. ولهذا فإن الإتصال السيئ قد يؤدي إلى تدمير علاقة ما بدلًا من تحقيق هدف الحوار أو تلبية الحاجة والرغبة في التواصل....

بعض أسباب الإتصال السيئ :

هناك أوقات يتحول فيها الإتصال الناجح إلى إتصال

سيئ :

١- تضييق الخناق :

أن أكثر الناس لا يرون في المناقشات إلا مبارأة في «الفوز» أو «الهزيمة» ... إنك إذا ضيقت الخناق على شخصاً ما، حتى يضطر للإستسلام لك ويصرخ «أنه أحمق لأنه لم يستمع إليك»، فإن هذا لا يعد مكسباً، لأنك بذلك تكون كمن أعطى المريض داءاً قاتلاً، فسيقضى على المرض ولكن المريض يتوفى بعد ذلك! إنك عندما تفعل ذلك فستكون كمن كسب معركة ولكنه خسر الحرب .. أنه «كسب في هذا

الحوار» ولكنه فقد «علاقته» بالشخص الآخر، الذى اضطره
أن يعترف صارخاً بحمقه ...

٢- كلمات مُرّة وأصوات مخيفة :

في بعض الأوقات، عندما نبدأ الحوار، حتى مع الأشخاص الذين نحبهم، قد تتحول المناقشة إلى جدال مر أو معركة بالفعل .. فتصبح الكلمات مُرّة ومؤللة ونبرات الصوت مخيفة، وتختفى مشاعر الحب، ويسد الطريق إلى القلب ويتراءكم الألم والجرح فوق الغضب ليحل محل الحب والود ... وبهذا الإتصال السيئ يتتحول المناقشة إلى مأساة.

يقول جيري سبنس : « أن الحكمة القديمة التي تقول : أن الكلمات لا تقتل، غير صحيحة .. لأن الكلمات بالفعل قد تقتل .. تكون الكلمات بمثابة حكم الإعدام للمشاعر الجميلة... إن كلمات الرفض والكره والخيانة يمكن أن تبدأ حروب لا نهاية لها. وعلى الرغم من أن الكلمات تختفى من الأثير بسرعة إلا أن التأثير السلبي المدمر الذى تحدثه هذه الكلمات غالباً ما تكون كالنذبة المستديمة فى النفس.

وللأسف فإن كثيراً من البيوت تُدمر نتيجة لهذا النوع من الجدال المأسوى، أكثر من تلك التي تُدمر بالقناابل أو الزلازل.. وبعد تلك المجادلات يعيش الأفراد كالأغرايب تحت سقف واحد، وتحول البيوت إلى ساحة قتال. إن البيوت لم تُبنى لهذا الغرض .. فنحن لسيوا في حاله حرب مع عائلاتنا أو أولادنا .. أو مرؤسينا ... أو أصدقائنا .. أو زملائنا، ثم نشكو من الشعور بالوحدة التي بتنا نعيش فيها».

٣- تخويف أو إرهاب الآخرين :

إن الصياح أو التهديد اللذان يسبحان أي حوار أو مناقشة يتسببا في سد قنوات الإستقبال عند الآخرين. قد تسمع الأذن، ولكن العقل ينغلق، والطريق إلى القلب يُسد تماماً ..

إن الطرف الآخر لا يمكن أن يتصل معنا بنجاح اذا شعر بالخوف الشديد منا أو إذا أثارنا بداخله الشعور بالذنب تجاهنا .. ولذلك فحين نشعر بالغضب تجاه موقف ما، فمن الأفضل أن نُعبر عما نحس به من داخلنا، حتى لا

تحمل كلماتنا اللوم الشديد أو الأرهاب فينقطع الإتصال .

٤- الأوعية الفارغة تحدث ضجيجاً كبيراً (مثل قديم) :

هناك بعض الناس يرتفعون أصواتهم بصوت مدوى عندما يشعرون بالغضب، فهذا رمز القوة لهم ... فهم يحدثون الكثير من الضجيج والإزعاج للآخرين، إنهم يحسون بالأمان عندما يصرخون، إما لأنهم مفتونون بأصواتهم، أو لأنهم يفتقدون القوة أو السيطرة، كما أنهم قد يخافون من الإنهازام أمام الآخرين الذين يستخدمون العقل والمنطق في الحوار... وربما عند البعض، يكون استخدام الصياح قد أصبح عادة لديهم. وهناك مجموعة أخرى من الناس تصرخ وتتصيح في وجه «أى رمز للسلطة» بصفة عامة، فهم يعتبرونهم أعدائهم، فيحولون فوراً أى مناقشة أو حوار إلى سلاح يدمرون به أنفسهم والآخرين. ولقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم «ليس الشديد بالصرعه ولكن الذي يملك نفسه عند الغضب» صدق الرسول الله .

٥- استخدام الدّعابه كسلاح :

أحياناً، قد يجرح الناس بعضهم البعض بلا وعي أو قصد، عندما يسخرون من نقطة ما قد تكون مؤلة لآخرين. إنهم لا يستخدمون خفة الظل لإسعاد الآخرين وإدخال الفرح على قلوبهم، بل لنقدتهم بطريقه لاذعة لجرحهم، أو الإساءة لشاعرهم، وبالطبع ينبع عن هذا الكثير من المشاكل والإحساس الشديد بالألم النفسي والمرارة كلما تذكروا هذا الموقف المؤلم .

٦- مهاجمة شخصاً ما :

يجب أن نتعلم عدم مهاجمة الشخص، ولكن وجهة نظره، وبالعدل... علينا ألا نهاجم أبداً فرداً من أفراد عائلته، خاصة الآباء والأبناء، (حتى لو شعرنا أنهم يستحقون ذلك بالفعل)، وأن المثل الشعبي «ادعى على ولدى واكره اللي يقول أمين» ليعبر عن ذلك بمنتهى الصدق. فينبغي علينا أن نفتح عما نشعر به من موقفهم بطريقة لبقة جداً .

ينبغي ألا نهاجم شخصاً ضعيفاً أبداً، أو طفلاً صغيراً لا

يقدر على مواجهتنا، أو شخصاً مذعوراً أو اى إنساناً يشعر
بالألم أو المعاناهة... فمهاجمة الضعفاء يكون بمثابة وضع
مادة مهيبة على جرح مفتوح ...

يجب أن تُبنى المناقشة على التعبير عما نحس به من ألم
أو حزن بدلاً من التعبير عن الغضب ... فشرح سبب حزنا
يفتح عيون الآخرين أن «يروا» ما نحس به وقد يتفهموه
وربما أدى ذلك إلى التفاهم أو التعاطف بيننا. أما التعبير
عن الغضب، فيسيثير غضبهم أيضاً، وسيفتح باب «بذل
الجهد» في الدفاع عن النفس أو تبرير الأخطاء ولعبة اللوم،
وربما الإنقاذ العنيف. والإنتقاد هو أمر في غاية الخطورة
لأنه قد يحرج كبرياء الفرد ويؤذى إحساسه ويثير إستياعه
ويشعره بعدم أهميته.. وكل هذا بالطبع سيصل بالحوار الى
طريق مسدود، أو معركة، أو نهاية مأساوية .

٧- الاتصال السيني الناتج عن طفل داخلي مجروح :

أ- النقط المظلمة *Blind points*

إنها تسمى : نقط الضعف، نقط الألم أو «النقط العمياً»
بداخل أعماق كلٍ منا نقط مظلمة ومؤلمة، وغالباً ما تكون
بسبب ذكري مؤلمة في فترة طفولته. هناك بعض نقط
الضعف التي بداخلنا قد تكون معلومة لدينا مسبقاً، ولكن
هناك نقط مظلمة نحن لسنا على دراية أو علم بوجودها (هي
مجهولة بالنسبة لنا أو غير مرئية).

فعندما يتعرض شخصاً بالغاً (لديه هذه النقط المظلمة
بداخله) لتجربة مشابهة لتجربته الأليمة الماضية فسيتحول
الحمل الوديع إلى وحش كاسر، وسيجد لديه رد فعل عنيف
 جداً مع أن الموقف الحاضر لا يستلزم كل هذا العنف.
معنى أن رد الفعل المبالغ فيه يحدث في الحاضر ولكنه
بسبب تراكم الألم بداخله نتيجة تجربته الماضية وليس
بسبب الموقف الحالى فقط .

وكلما زادت هذه المناطق المظلمة بداخلنا كلما صعب
التعامل معنا بدون إحتكاكات ومصادمات مستمرة .
فإلاحتكاكات في هذه المناطق المظلمة يقطع الإتصال
الناجح ويحوله إلى إتصال سيء ومؤلم .
وإنارة هذه المناطق المظلمة تدريجياً تتيح لنا حياة أكثر
أماناً وهدوءاً .

ب - تفسير وفهم خاطئ ل موقف .

هناك بعض من الناس يتآملون بشدة، ليس بسبب ما
يحدث لهم، ولكن نتيجة لتفسيرهم الشخصى للموقف الذى
تعرضوا له، إذا أن لديهم طفل داخلى متألم ومجروح. فقد
يحدث أمر عادى يمر على شخص ما، ولكنه يتوقف عنده
ويحوله إلى مشكلة حقيقية. المشكلة تكمن فى تفسيره
الداخلى هو، وليس فى الموقف الخارجى ... أى أنه حول
الأمر العادى إلى مشكلة مؤلمة.

لأن «عدوه يعيش فى رأسه مع أفكاره»!!
إنه من الصعب جداً أن ترى العدو الذى يعيش بداخل

رأسك، ومن الصعب جداً أن تدركه وتحاربه .. كما لو كان
بداخل جسم هذا الشخص المريض جزءاً يدمر نفسه بنفسه .
إن علاقاتنا بالآخرين تعد مرآة ممتازة لنرى ما بداخل
أعماقنا .. إن العلاقات الناجحة مع الآخرين ما هي إلا
نتيجة الأعمق الداخلية الصحية والنفسية السليمة، بينما
تعكس العلاقات المضطربة لشخص ما كم هو مضطرب
داخلياً ...

فعندما تكثر المشاكل في حياة فرد وتحيط به من كل
الإتجاهات بما عليه إلا أن يبحث بداخله ... فليس من
المعقول أن كل المحظوظين به متفقين على إيهاده وتدميره ..
بل الأفضل له أن يتوقف مع نفسه وقفه صادقة متعمقة،
ويحاول جاهداً وبأمانة تامة وشجاعة أن يصل إلى أعمقه
ليدرك ما هي أصل مشكلاته الحقيقية مع المحظوظين به ولماذا
تحدث له. وعلى قدر صدقه وأمانته مع نفسه، ستتضح له
الرؤية الصحيحة في الدور الذي يقوم به هو بلاوعي لخلق
المشاكل مع الغير، مما يحيل بينه وبين الاتصال الناجح
معهم .

٨- وضع قواعدهم الخاصة بهم :

أ- أغلب الناس يعتقدون أنهم يقولون الحقيقة،

ولكنها الحقيقة الخاصة بهم. هم يريدون أن يكونوا صالحين، ولكن طبقاً لقواعدهم هم. هم يرون أنهم عادلين وأمناء ولكن من زاويتهم الشخصية .

إن كل شخص منهم يريد أن «يلعب اللعبة» طبقاً للقواعد التي تناسبه هو. إنهم ليست لديهم القدرة على التنازل إطلاقاً أو أن يروا قواعد الآخرين أيضاً! فهم لا يمكن أن يقبلوا الحل الوسط إطلاقاً، إما قواعدهم وإما لا تعامل على الإطلاق وبالطبع هذه الطريقة لا يمكن أن تؤدي إلى الإتصال الناجح بين الأفراد .

بـ عدم محاولة فهم الآخرين بصورة صحيحة :

يحكى لنا أ. رجاء النقاش قصة يقول فيها :

«يقول مولانا جلال الدين الرومي» : التقى أربعة من السائحين وكانوا من الأقاليم المختلفة، ولغاتهم متعددة، فهم إيراني وتركي وعربي ورومی. ولاحظ بعض الناس أنهم في

حاجة الى طعام، فقدم إليهم ديناراً، وحاولوا أن يتفقوا على ما يشترونه من الطعام. وتكلم كل واحد منهم بلغته واهماً أن الآخرين قد عرّفوا ما يريد. فقال الأول بالفارسية: نريد أن نشتري «أنكور» وقال التركي: «لا، لا بل نريد «أوزم» قال العربي : بل نريد «عنب»، فصاح الرومي كمن أفاق من غفوته وقال : فليذهب «أنكور» «وأوزم» «وعنب» الى النار بل نشتري «استافيل». ومر بهم رجل من الخبراء باللغات، وعرف مشكلتهم، فأخذ الدينار واشتري «عنباً» ووضعه بين أيديهم، ولشد ما كانت دهشتهم وسرورهم عندما عرفوا أنهم هم الأربعة كانوا يريدون نفس الشيء ... ولكن تعدد اللغات أدى الى إساءة الفهم فاختلفوا وتخاصموا .

وعندما إنحلت المشكلة، عرفوا أنهم ما كان هناك داع للخصومة .. وكم من خلافات وخصومات سببها الألفاظ وسوء الفهم، وضيق الأفق وقلة الإدراك أو عدم تقدير المسؤولية.

إن هذه القضية الطريفة هي عباره عن سخرية من أي

«حوار» قائم على الجهل وعدم المعرفة بلغة الذين نتحاور معهم، وعدم الإجتهاد في إدراك المعانى المطروحة فى الحوار. وكثيراً ما ينشأ الصراع فى الحوار عن التسرع وعدم القدرة الصحيحة على فهم ما يقال. إن عدم القدرة والتسرع مع عدم محاولة فهم الآخرين بصورة سليمة، لن يمكننا من أن نجد «أرضيه مشتركة لتفاهم الصحيح» .

٩- التحامل على : (التعصب)

هناك بعض الناس لا يجهلون فقط وإنما مرتاحون أيضاً أن عقولهم مغلقة وموصلة .

ونادراً ما تغير المناقشات «مرضى التعصب» ... فهم متحيزون لحقيقة واحدة فقط، الحقيقة الخاصة بهم، كأنه صفة التعصب تعيش في جيناتهم الوراثية، إنهم ينطبق عليهم المثل الشعبي :

«عندما وزع الله «الأرزاق» على البشر، لم يرضى أى واحد عن رزقه، ولكنه عندما وزع العقول، لم يعجبه أى شخص إلا عن عقله» إن معاملة هؤلاء البشر تتطلب منا أن

نتعلم أن نستمع إليهم بأدب ثم نتراجع بهدوء ونسحب من المناقشة معهم، لأنه من المستحيل أن نخترق جدران التعصب السميكه المحيطة بهم، مهما تكلمنا معهم بالعقل والمنطق. يجب علينا أن نتعلم ألا نعطيهم جزءاً من أعماق أنفسنا، فهم لا يدركون الضرر الشديد الذي يلحقونه بأنفسهم وبآخرين بسبب عنادهم وجهلهم .

ولكن من واجبنا أن نعطيهم الوقت الكافى والشرح اللازم ونمهد لهم الطريق للتراجع، ولكن إذا ما حسموا على أن يستمروا في عنادهم وإصرارهم، وإساعه التقدير لحكمتنا وصبرنا عليهم، فلا يتبقى لنا إلا طريقاً واحداً بعد ذلك وهو أن نذير لهم ظهورنا وندعو الله أن يرشدهم يوماً ما ليفهموا الحقيقة. وقد يكون هذا الموقف مؤلم جداً لنا ولكنه أحياناً يكون الحل الوحيد، **﴿لَا يَكُلُّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾** .

وما دمنا قد قمنا بعمل كل ما في وسعنا لإرجاعهم عن طريق العناد والتعصب ولم يستجيبوا لنا فما علينا إلا أن نتذكر الآيات الكريمة **﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ**

الله يهدي من يشاء». **﴿وَإِنَّهُ لَا يَضْرُكُمْ مِّنْ هَذَا إِهْتِيَارٍ﴾** احتفظ بطاقةك ومجهودك لنفسك وللآخرين الذين يستحقونها، الآخرين الذين لديهم الإستعداد الحقيقي للتواصل معك والتقدير لللامام.

وأدعى الله دائماً :

«اللَّهُمَّ أُرِنَا الْحَقَّ حَقًاً وَأَرِزْقَنَا إِتْبَاعَهُ، وَأُرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَأَرِزْقَنَا إِجْتِنَابَهُ» .

وانظر .. ربما استجاب الله، وهذاهم بعيداً عن العناد والتعصب. عندئذ، إنظرهم بصدرٍ مفتوح، وأهلاً بهم مرة أخرى .

١٠- الغضب :

(كما سبق شرح شعور الغضب في الفصل الثاني)
فإن الغضب لا يمكن أن يؤدي إطلاقاً إلى الاتصال الصحيح .. وبما أن لكل إنسان أشياءً يحبها وأشياءً يكرهها وأراءً تواافقه وأراءً ومبادئ تخالفه، فلا يمكن لأى إنسان إلا أن يشعر بالغضب من حين لآخر . وأسباب الغضب كثيرة ومختلفة ، وتختلف الأسباب من شخص

لشخص، فهناك مجموعة من الناس (وهم الأقلية) لا تغضب إلا للضرورة، فدائماً ما يوجد مجموعات أخرى من البشر تغضب لأشياء قد تكون غير ضرورية إطلاقاً ..

وهناك حكمه قديمه تبين لنا هذا :

أن المريض أسرع غضباً من الصحيح .

والصبي أسرع غضباً من الكبير .

والضعيف أسرع غضباً من القوى .

وندو الخلق السئ أسرع غضباً من صاحب الفضائل.

لذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «ليس الشديد

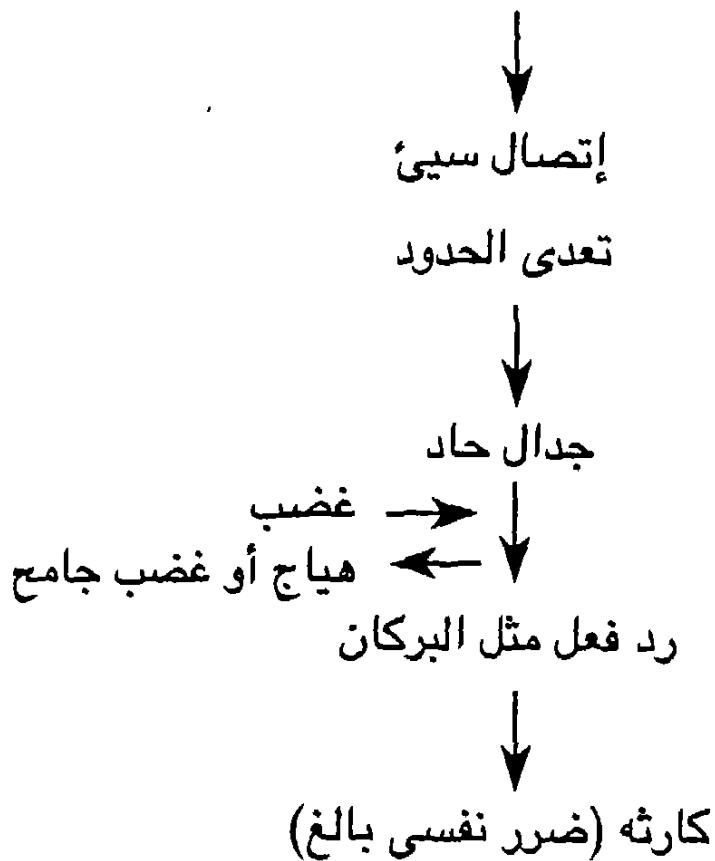
بالصرعه وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»

وعندما سأله أحد الصحابة « ماذا ينقدني من غضب الله ؟

قال له : لا تغضب» إن الغضب يحول الحوار العادى الى

إتصال سيئ، وقد يصل الى الكارثه .

مناقشة عاديه (أوجه نظر مختلفة)

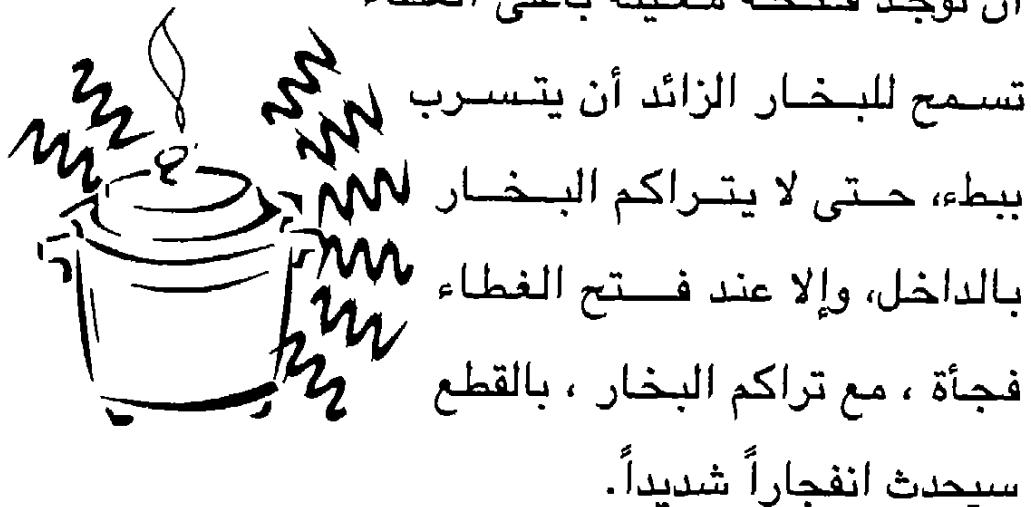


إن كل مرحلة في هذه السلسلة من التفاعل تبني على المرحلة السابقة لها .. ولذلك فإن خطأ بسيطاً (في البداية) بسبب الإتصال السيئ قد يتحول إلى كارثة في النهاية...
وفي كثير من الأحيان لا ينفك الإنسان غضبه تجاه الشخص المسؤول، بل تجاه شخص آخر، بدليل عادة ما يكون إنساناً أقل قوة ونفوذاً. على سبيل المثال، فعندما يواجه

إنساناً يوماً قاسى في عمله، ثم يعود إلى منزله منهكاً وهو يشعر بضغط عصبي شديد، فإنه عادة ما ينفث عن ضغطه النفسي في زوجته أو أولاده !

إن الغضب يشوّه الحقيقة ويسيطر على المنطق والعقل، ويمنع العين والأذن من الحقيقة والقلب من التسامح ولا يسمح بالتواصل بين البشر. والذين ليست لديهم القدرة على التحكم في أنفسهم عند الغضب، يصبحون كالقنابل الموقوتة ويصبح الغضب بداخلمهم كالنار، يمكنه أن يحرقهم من الداخل أو يحرق من حولهم إذا خرج أنه من الطبيعي أن يغضب أى إنسان ولكن الفرق يكمن في كيفية التعبير عن هذا الغضب، فهناك من ينطلق كالبركان، وهناك من يكتم غضبه ويكتبه بداخلم نفسه. وكلا التصرفان غير صحي أو سليم. إن تصريف الغضب بصورة بطيئة أفضل من كتبه وتراركمه بداخلم النفس لمدة طويلة ثم إطلاقه فجأة !! إن صديقتي نرمين تُشَبِّه رد الفعل هذا بحلة الضغط، وحيث يغلى الماء والطعام معاً مدة طويلة تحت ضغط، لذلك لا بد

أن توجد فتحة معينة بأعلى الغطاء



تسمح للبخار الزائد أن يتسرّب ببطء، حتى لا يتراكم البخار بالداخل، وإلا عند فتح الغطاء فجأة ، مع تراكم البخار ، بالقطع سيحدث انفجاراً شديداً.

إن الغضب عادة ما يؤدي إلى غضب أكثر إذا لم نوقفه أو إذا تركنا أنفسنا نعبر عنه بشكل البركان ...

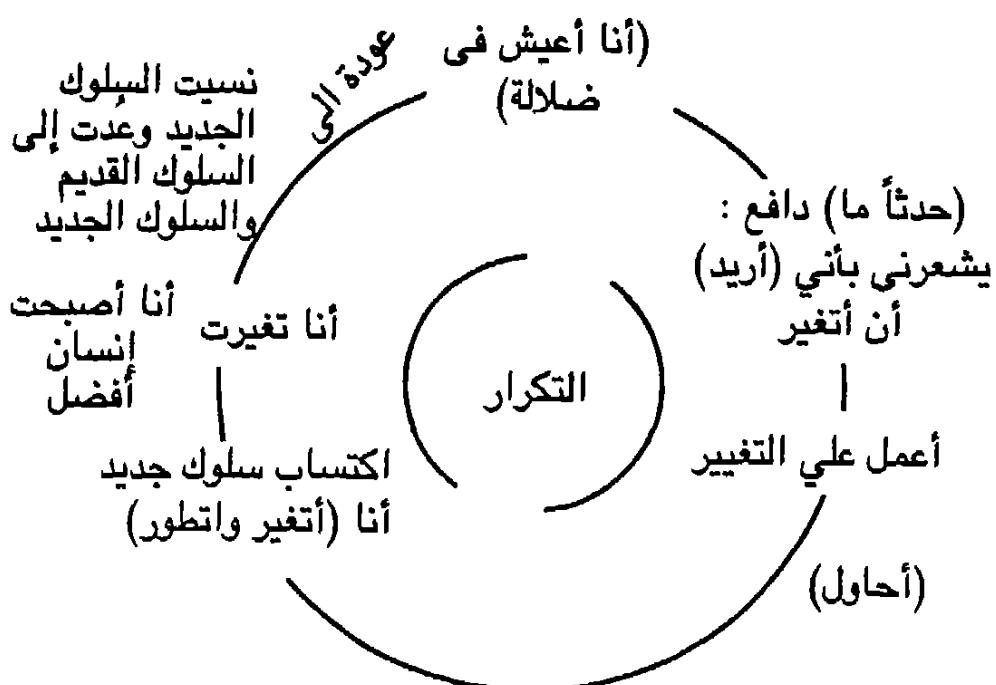
فيجب أن نتعلم كيف ومتى نتحكم فيه قبل أن يشدنا إلى «إعتياده» «وإدمانه» وتمرر الوقت يؤدي إلى مشاعر كريهة بداخل أنفسنا ولقد قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم «إنما العلم بالتعلم والحلم بالتلهم» أى أنه كما «إكتساب العلم» يحدث لنا عن طريق التعلم، فإن «الحلم» يحدث بالإكتساب أيضاً لنا، وبالطبع هذا يتطلب منا مجاهدة شديدة مع أنفسنا ..

وهذا يتفق تماماً مع فرجينيا ساتير التي تشرح لنا أن السلوك والتصورات يمكن تغييرهم ... هى تقول أن «مركز

الغضب» موجود في المخ، ولكن كيفية «التعبير عن الغضب» فهو شيء مكتسب. فالتعبير عن الغضب بصورة غير لائقة قد نتعلمها من أحد الوالدين أو من الأجيال المحيطة بنا أو من مجتمعنا .. أى أنه لا يكون بداخلنا عند المولد ... بل إنه يعكس تجاربنا مع مرور الوقت ... وبما أن التعبير عن الغضب شيئاً نتعلمه، فإنه يمكننا أن نغيره في أي مرحلة من مراحل حياتنا إذا أردنا فعل ذلك .

وتشرح كاثرين تليش تغيير السلوك والعادات كما يلى :

السلوك الغير مرغوب فيه



هذه الحلقة تدور وتتكرر مرات ومرات، وتحتاج الى تدريب مستمر من العمل والجهاد لتغيير اي سلوك غير مرغوب فيه ... حتى إذا شعر الإنسان بالتغيير في نفسه، فغالباً ما سيرجع مرات ومرات للسلوك القديم الغير مرغوب فيه وتتكرر المحاولات .

كثيراً ما نتعلم في كل مرة ولو شيئاً جديداً، لأن أجسامنا وعقولنا مهيأة للتغير والتطور دائماً فإذا أردنا .. والتكرار يزيد قوتك في المرة التالية ويعملك مهارة جديدة، تماماً مثل مد خيط رفيع جداً بين نقطتين، وفي كل مرة تكرر السلوك ونعيد الدورة نمد خيط آخر رفيع ... وبمرور الوقت تتحول الخيوط إلى حبل، وكلما زاد سمه كلما تحولنا إلى السلوك الجديد، حتى يأتي اليوم الذي نجد فيه أنفسنا قد كسرنا الحلقة تلقائياً وأصبحنا أشخاص أفضل بسلوكيات أجمل...

وتقول ڤرجينيا سايتز: «لا يجب أن نشعر بالذنب كلما نسينا الدرس وعدنا إلى السلوك القديم، لأن الشعور بالذنب

يمكنه أن يدمرنا ويعوق مسيرتنا للإستمرار وقد يمنعنا من تكرار المحاولة، ولكن يجب علينا أن نجعل الماضي يضئ لنا الحاضر لنعيد الدورة مرة أخرى، لا أن يفسده بالشعور «بالذنب»

(دع الماضي ينير الحاضر ليصبح المستقبل أجمل ..)
اطلب من الله أن يأخذ بيديك ويرشيدك، كى تستطيع أن تعرف سبب آلامك وتستمر فى الجهاد حتى تخرج مندائرة .. وتتواصل بنجاح مع من حولك .. فتستمتع بالحياة.

ويقول جولد سميث : «ليس الفخر أن لا نسقط، بل أن ننهض كلما سقطنا» .

بعض القواعد الذهبية للإتصال الناجح :

إن الإتصال الناجح مثل أي لعبة لها أصول وقواعد معينة يجب أن تتبع، ولها مناطق فيها إشارات ضوئية حمراء لا يجب أن نتربّع منها، والمشتركان في المباراه يجب أن يكونا على دراية تامة بالقواعد الصحيحة للعبة، وعلى إستعداد تام لتطبيق شروطها. ولو أن واحداً منهما فقط طبق القواعد دون الآخر، فلن تكون المباراة صحيحة. ويجب على كل من يريد أن يشترك في المباراه أن يكون لديه الإستعداد التام لتعلم مهارة جديدة وإستخدامها، ليりى بعد ذلك التأثير الإيجابي على حياته في المستقبل .

أن تعلمُ كيفيه الإتصال الناجح يعتمد على :

- ١- التعلم : تعلم القواعد الجديدة .**
- ٢- التدريب : إستخدام هذه القواعد وتكرارها مراراً .**
- ٣- الصبر والإستعرارية : إعطاء أنفسنا الفرصة الكافية لاستخدام القواعد الجديدة حتى تصبح القواعد « خاصة بنا » وجزءاً من تصرفاتنا الطبيعية .**

وتقول هرجينيا ساتير : «إن التغيير من السهل أن نفهمه،
ولكنه ليس من السهل أن نحقق» .

وبعض تلك القواعد :

١- لا تضيق الخناق على الآخرين، لا تتعدى حدودك، لا
تسخر أو تهين أو تحرج أحداً .

٢- لا تُظهر أو تسخر من عيوب الآخرين أو نقاط
ضعفهم أو في أحبابهم أو مقدساتهم .

٣- لا تستخدم كلمات قبيحة أو مريءة .

٤- لا تُرهب الآخرين مستخدماً قوتك أو نفوذك .

٥- تعلم متى تتوقف : ضع لنفسك حداً تتوقف عنده.
كما أنه هام جداً اختيار التوقيت المناسب لبدء أي
نقاش، فإنه من الأهمية الكبرى أن نتعلم متى نتوقف .

يجب أن نتعلم أن نفصل أنفسنا عن مشاعر الغضب
إذا ما وجدنا أن الغضب ستكون له اليد العليا لإدارة
النقاش، فإذا ما أحسست بأن الغضب سيتملكك :

* انهي المناقشه فوراً، أكسر سلسلة التفاعل، انزع

السكين من القلب المطعون، دع النزيف يتوقف.

* انسحب لتمالك اعصابك قبل أن يفوت الأوان .

* تتبع الغضب بداخلك وأسائل نفسك : «ما هو المصدر الحقيقي لهذا الغضب بداخلى؟ ما الذى ألمنى بشده؟ .. وعندما تصل الى مصدر الألم سوف تقل حده الغضب عندك . ان التعامل مع مصدر الألم وشرح وجهة نظرك يسمح لك بالتحاور مع الآخرين أكثر بكثير من محاولة الإتصال مع وجود الغضب. إن الموقف سيختلف تماماً عندما تُعبر عن سبب أحساسك بالألم وليس غضبك لما فعله بك الطرف الآخر، لأننا بذلك نعبر عما نحس به بداخلنا ومن ثم لا نلقى باللوم على من نتحدث معه .

٦- توقف عن إلقاء اللوم والشكوى، وتحمل نصيبك من المسئولية :

عندما نلقى اللوم على أحد لأنه أغضبنا أو ضايقنا أو جعلنا نشعر بالتعاسة أو الألم، فإننا نكون قد حكمنا

على هذا الشخص بأنه قد أذنب في حقنا بطريقة ما، وبذلك نحس بأننا دائمًا ما نكون «الضحية» واننا دائمًا أبرياء.. وبذلك فنحن لا نتحمل نصيباً من المسئولية من أننا قد تكون دفعناه بطريقة ما كي يفعل ما فعله. إنه من الأسهل بكثير «وأقل ألماً» أن نحس كأننا «ضحايا» حتى نحصل على شفقة الآخرين وتعاطفهم معنا.

عندما تحدث مشكلة بين طرفين، فعادة ما تكون بسبب الطرفين معاً وليس بسبب طرفاً واحداً، ولكن قد تكون بنسب غير متساوية من ناحية طرفي المشكلة. إن الأشخاص الذين يندبون حظهم العاثر دائمًا، ولديهم القدرة على إظهار الألم المستمر ويكثرون من الشكوى، غالباً ما يحصلون على تعاطف المحيطين بهم ولكن الإستمرار في هذا الإحساس بالمعاناة الدائمة لحالهم لن يساعدهم على مواجهة أسباب المشكلة الحقيقية لكي يخرجوا منها .. إنه

فقط يحولهم الى أشخاص «أنانيون» مدمون للشكوى، يسببون الألم والمعاناة لمن يتعاطفون معهم، فهم في الواقع يرتكبون خطأ كبيراً في حق أنفسهم مثل الخطأ الأكبر الذين يرتكبونه في حق الذين يحبونهم .

٧- قاوم نفسك وتوقف عن نصح الآخرين عن «كيفية» عمل شيئاً ما، ولكن بدلاً من ذلك اشرح لهم «ماذا» يجب أن يفعلوا لحل المشكلة : إن الشخص الذي دائماً يأخذ شكل «الناضج» دائماً ، كأنه يتهمك بأنك لا تفهم ولا تدرك ، وإنما هو من يفهم كل شيء ويدرك كل شيء ، ولذلك فهو عادة ما يفشل في النصيحة. «المعطى للأوامر» كثيراً ما يُنشّط لدى الآخرين الرغبة في «تكسير الأوامر» .. إنها أحياناً قد تكون رغبة لإثبات «إنني أستطيع إلا أنفذ هذا الأمر .. فائنا إنسان حر .. وأنا الآخر استطيع أن «أفكر لنفسي ولا استمع إلا ما ي مليء على عقلى .. وقد تختلط

بداخله «رغبة رفض السلطة» أو «العند والمكابرة» .. وكل هذه الرغبات تقفل باب التفكير السليم في العقل، أما إذا أخذت موقف أن تبين للشخص الآخر «ماذا يمكنه أن يفعل» لحل مشكلته، وإيضاً له مزايا وعيوب كل طريقة تقترحها عليه، فذلك سيثير الحوار الداخلي في نفسه ومع عقله بعد أن ينتهي في حواره معك، ولا تندesh إذا فاجأك بحلول أو طرق جديدة ليس فيها تفكير عميق فقط، بل إبداع وابتكار. وبذلك يكون هو الذي أخذ قراره بنفسه، وحل مشكلته. وبذلك سيشعر أنه المسؤول من نفسه ومن قراراته ولا مانع إطلاقاً من الأخذ بالمشورة والنصيحة لمن هم أكثر منه خبرة أو تجربة في الحياة .

٨- لا تقدم على أي فعل أو إتخاذ قرار وأنت في حالة غضب أو انفعال شديد :

إن صديقتي جيلان تؤمن بأن الإنسان عليه إلا يقدم على أي عمل أو أن يتخذ قراراً هاماً إذا ما كان في

حاله غضب أو حزن أو إرهاق، أو أي إنفعال شديد .
فقد يحدث موقفاً ما يثير مشاعر وأحساس شديدة،
ولكنها قد تكون مؤقتة وسرعان ما تزول بمرور الوقت
أو بزوال المؤثر. وإتخاذ قرار في حاله الإنفعال غالباً
ما يكون مبنياً على رد الفعل الحالى السريع، والذى
غالباً ما يثبت خطئه فيما بعد. فالغضب والإجهاد، أو
أى إنفعال شديد قد لا يُظهر الحقيقة بل قد يشوهها.
والعلاج هو ان نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا قبل
إتخاذ القرارات، لأن إتخاذ القرارات الخطيرة لا بد
أن يخضع للتفكير المتزن المدروس وليس على
العواطف وإنفعالات اللحظية .

٩- لا تتعدى حدودك مع الآخرين :

احتفظ «بمسافة الأمان» بينك وبين الآخرين، ولا
تقترب خصوصياتهم وأحرص على ألا تتعدى على
حرياتهم الشخصية فقط، بل لا تبالغ في حمايتهم ...
فإن عمل أى شئ أكثر من اللازم وبطريقه مبالغ فيها،

قد يسبب ضرراً تماماً مثل السلبية وعدم معالجة الأمر بحكمة، بل أحياناً قد يسبب مشكله أكبر .

١- تبادل الأماكن :

منذ بضعة أشهر، جاء أخي ليزورنى، وقد إنتهى لتوه من تناول القهوة، وكنت جالسة في الطرف المقابل له.

بدأنا مناقشة خاصة بموضوع عائلى معين، وسرعان ما تطور النقاش وتحول الى جدال، ولم يتمكن أى منا من إقناع الآخر بوجهة نظره. ثم نظرت فجأة الى فنجان القهوه الموضوع امامه، ورأيت أن الفنجان له يد ولكن لا أستطيع أن أراها وأنا جالسة في مكانى، أما بالنسبة له فاليد واضحة جداً ولذا تبادلنا الأماكن حتى يرى كل منا ما يراه الآخر. فلكى يتم الإتصال الناجح بين طرفين، يجب على كل منهما أن يرى وجهة نظر الآخر بعيون الآخر وإحساسه، وبذلك يسهل الإقناع والإتفاق، فيصبحا فريقاً واحداً بدلاً من خصمان متضادان.

١١- تفهم ردود أفعال الآخرين ووجهات النظر المختلفة :

أ- بداخل كل منها فجوات مثل الثقوب الموجودة في قطعة من الجبن. إن هذه الفجوات لا بد أن تملأ على سبيل التعويض. فإذا أفتقد شخصاً ما الجمال، قد يعوض هذا النقص بالجاذبية، وقد تكون خفة الظل وروح الدعاية تعوض النقص في التعليم .. أما الذكاء المحدود قد يعوضه ويملاء فراغه العمل الجاد والمضني والإلتزام. إن ملئ الفجوات بهذه الطريقة يكون جيداً، ولكن أحياناً لا يكون بطريقة حسنة. فاحياناً يكون الجدال المستمر، الزائد عن الحد ما هو إلا ستاراً لفقدان الذكاء والتعليم، وقد تُستخدم السخرية كستاراً للضعف أو الفقر، والغضب الجامح لفقدان القوة والسيطرة. وإذا إستطعنا أن نفهم لماذا يتصرف الناس بهذه الطريقة، وما مصدر سلوكهم هذا، سنستطيع أن نتصل معهم بطريقه أبسط وأسهل وأنجح، بل قد نستطيع أن نتعاطف مع ضعفهم، وقد

نشق عليهم لتصرفاتهم الغير مقبولة والتى لا يمكن تفسيرها. سدرك كم يفقدهم الفراغ الداخلى، القدرة على الفهم، أنه لا يمكن لأى أحد أن يكون شخصاً كاملاً ولا يمكن لأحد أن يحصل على كل شيء، وأنه ليس من العيب أن ينقصنا شيئاً ما، فلدينا أشياء أخرى كثيرة وجميلة .

بـ- الأشخاص المختلفون لهم أنواع مختلفة :
«إن ما يشفى بيتر قد يسبب ضرراً بالغاً لمارثا»*

Martha's medicine is Peter's poison.

الأشخاص المختلفون يحبون أشياءً مختلفة، فأتايانا قد تحب شيئاً لدرجة كبيرة، بينما لا يحب الآخرون نفس الشيء، بل قد يكرهونه. علينا أن نتعلم ألا نحكم على الآخرين من خلال ذوقنا الشخصي فقط، فنحن أحرار في أن يكون لنا مذاقنا الخاص، ولكنه ليس من الضروري أن نفرضه على الآخرين. فلا يوجد شخص أفضل من الآخر، هناك إختلافات. فمن عساه أن

* (مقولة قديمة)

يقول أن اللون الأخضر أفضل من الأزرق ؟ هناك سحر خاص وجاذبية لكل لون من الألوان .

جـ- تعلم أن طلب الشئ المناسب من الشخص المناسب:

أحياناً ما يكون لديك الحق في الحصول على شيئاً ما، فتطلب به، ولكنك قد تواجه بالرفض لمطلبك. إن رفض طلبك سيشعرك بالحزن أو الألم أو الغضب .

وقد تحس بأنه لا يوجد من يهتم بشئونك وإحتياجاتك أو يحس بالألمك. إن هذا الإحساس قد يكون صادقاً، ولكنه مبني على فكرة خاطئة .. فكر قليلاً وأسئل نفسك : يجوز أنك لم تسأل الشخص المناسب القادر على تحقيق طلبك لأنه لا يعرف «كيف» يحققه لك وليس لأنه «لا يريد» أن يحققه لك ... فأنما إذا سألت صديقه لي أن تساعدنى في حياكة فستان لي وهى لم تمسك ابره وخيط فى حياتها فماذا اتوقع منها غير الإعتذار والرفض؟

١٢- لا تتخذ قراراً يخص شخصاً آخر أبداً بدون
إشتارته والرجوع إليه، فقد تسبب له الألم بدون
قصد.

مارجيت كنويسن، أخصائيه نفسية اجتماعية، روت
لى يوماً قصة عن إحدى مرضاهما فى مصحة عقلية.
كانت هذه المريضة معتاده أن تتلقى الرسائل، بعض
منها كان يوجد به فتحة من الجانب، وهذا كان يعني
المتابع، لأن هذه الرسائل كان معناها أنها مدينة
لمؤسسة حكومية معينة. مارجيت كانت تفتح تلك
الرسائل وتساعد مريضتها على تفهم تلك الأمور
والتعامل معها. وفي أحد أعياد رأس السنة، تلقت
المريضة رسالة من هذا النوع من البنك. ولكنها لم
تضيق كالمعتاد. ففي أول صفحه من الخطاب، كانت
هناك تفاصيل عن مبلغ كبير كانت مدينة به
للبنك. كانت استخدمته لتسديد مصاريف دراستها
الجامعية. وفي الصفحة التالية كانت هناك أسباب

معينه لإلغاء الدين، وقد كان واحداً من تلك الأسباب، أن تكون تحت رعايه خاصه بسبب صحتها. ولكن لا بد لها أن ترسل طلباً لإلغاء الدين المترافق عليها، مرفقاً به تقريراً طبياً مفصلاً عن حالتها الصحية التي لن تمكنها من الدفع للبنك. وإذا لم تُرسل الطلب مع التقرير الصحي، فسيواصل البنك إرسال تلك الرسائل السنوية، وبالطبع سيزداد حجم الدين المترافق عليها بسبب إضافة نسبة الفائدة السنوية على المبلغ. اقترحت مارجيت على مريضتها أن تُرسل الطلب مع التقرير، ولكن المريضة غضبت عضباً شديداً وصاحت !! «هل أنت مجنونه؟ لا يمكن أن أوفق أن تُرسل إلىهم هذا !!

مارجيت : لماذا ؟

المريضه : لأنه في كل عام أتلقي تلك الرسالة في وقت أعياد الميلاد ورأس السنة.

مارجيت : وسوف تتظلين تستلمين هذه الرسالة لأنك

لم تشرحى حالتك لهم أبداً .

المريضه : ولم أفعل ذلك ؟ إن هذه الرساله تسعدنى كثيراً، فهى هديتى السنوية التى تذكرنى على أننى تلقيت دراسة جامعية، إنها دليلي الوحيد على تلك الفترة فى حياتى، وكل سنة اتذكرها فى نفس الميعاد.

فقط اكتبى لهم واعتذرى عن سداد المبلغ. وقد فعلت مارجيت ذلك. فكّر قليلاً فى رد فعل المريض، فالرسالة كانت تمثل لها الإحساس بأنها إنسانة سليمة وطبيعية، وتدرس فى الجامعة، وبالرغم من أنها لم تنهى دراستها هذه، فإنها تشعر ببهجه من تذكر تلك الفترة. إن حل مارجيت المثالى لم يكن هو الحل الأمثل بالنسبة للمريضة، فلو أخذت لها القرار ونفذته بدون إستشارتها كانت حرمتها من الشعور بالسعادة .

لا يجب أن تتخذ قراراً أبداً يخص الآخرين دون الرجوع إليهم، والإستماع لهم وتفهم احتياجاتهم ووجهة نظرهم، حتى وإن بدا هذا القرار مثالياً

بالنسبة إلينا، وحتى لو كنا أكثر خبرة وتعلماً وأكثر حنكة منهم. إننا ملزمون بإسداء النصح إليهم ثم علينا أن نتحترم ما يقررون لأنفسهم، ومن الممكن أن ندعو لهم أن يأتي اليوم، الذي نراهم فيه أقوىاءً مثلك، قادرين على إتخاذ قرارتهم الصحيحة .. أنتِ جزء مني، أنا جزء منك، لن أكون أبداً «أنتِ»، ولن تكوني أبداً «أنا» .

١٣- التسامح : لا تستهين أبداً بتأثير التسامح والغفران. إن الله سبحانه وتعالى يسامح، وعظام الناس فقط هم القادرون على التسامح. إن التسامح صفة لا يقدر عليها أو يتحلى بها إلا الشخص الواثق من نفسه، السوى، الكريم .

يقول د. سكوت بيك : «إن جزءاً كبيراً من النضج النفسي هو تعلم كيفية التسامح. فنحن دائماً ما نلقى اللوم على الآخرين بسبب آلامنا، وإلقاء اللوم دائماً يبدأ بالغضب. وأحياناً ما يكون الغضب بسبب شيئاً

تافهاً، وأحياناً أخرى يكون نتيجة لحدوث شيئاً بغير
قصد ولا داعي فعلاً للإستمرار في الغضب .. وأحياناً
قد نشعر بالضرر البالغ والإساءة والألم الحقيقي من
بعض تصرفات الآخرين، علينا دائماً أن نتذكر أنهم
بشر، والبشر خطائون .

يقول د. سكوت بيك : «إن السبب في أننا «لا ننسى»،
هو في حقيقه الأمر اننا لا نستطيع أن ننسى، يمكننا
فقط أن نسامح. فإبعاد «الذكرى» عن عقلنا الواعي ما
هو إلا عملية نفسية تسمى «القمع أو الكبت» أي إن
الذكرى المؤلمة لا تمحى إلا من العقل الواعي فقط
ولكنها تخزن في العقل الباطن، أي أنها في الحقيقة
تحول إلى شبح يطاردنا من آن لآخر إذا ما حدث أي
شيء يذكرنا بها.

وبما أننا لا يمكن حقاً أن ننسى كل شيء، فيجب علينا
أن تتعلم كيف نتنكر ولكن بدون ألم. وبالطبع هذا لا
يتم إلا على مراحل. أولها أن نتذكر ما حدث لنا، ثم

تأتي الخطوه الثانيه أن نسمح للغضب المكتوب
بداخلنا أن يخرج ويُعبر عن نفسه، (وقد يكون ذلك عن
طريق الحوار والتفاهم) ..

ثم أخيراً تأتي خطوه التسامح .

هناك بعض الأشخاص لا يفهمون معنى التسامح، بل
يخطئون في ظنهم أن التسامح ما هو إلا شخصاً
ضعيفاً لا يقدر على عمل أي شيء لهم. إنني أعتقد أنه
من الخطأ أن تسامح هؤلاء الأشخاص قبل أن يفهموا
 تماماً مدى الإيذاء النفسي الذي سببوا لك، وأن
تسامحك هو دليل قوة وليس عن ضعف كما يظنون .

إن التسامح يمنحك حالة من السلام النفسي
الداخلي، لذلك يجب على كلٍّ منا أن يتعلم «كيف
يتسامح» ثم ندرب أنفسنا على ذلك. كما يجب علينا
أن نتعلم أن نعطي الآخرين «فرصة كى نسامحهم»
(إذا سعوا حقاً وصدقوا نيتهم على الصلح معنا)
خاصه إذا كانوا أفراد من الأسرة أو أصدقاء مقربين

لنا .

هناك بعض الأشخاص ليس لديهم أى قدرة أو إستعداد الى الصفح أو التسامح، هم يتركون الزمام لشاعر الكراهية والخصومة لتحكمهم، ولا يهدأوا ومهما حاولت مخلصاً أن تصلح ما بينك وبينهم، هؤلاء الأشخاص هم الغير ناضجين، لأنهم يصررون على معاقبتك على غلطة قد تكون أرتكبها في الماضي، حتى لو كانت بدون قصد سئ، ومهما أبديت أسفك الشديد على ما فعلت. إن هذا الأمر مؤلاً جداً للنفس الحساسة، التي لا تقصد الإيذاء، ولكن في الحقيقة هؤلاء الأشخاص بإصرارهم على عدم الصفح والإحتفاظ بهذه الأحساس المدمرة بداخلهم تجاهك لن يتمكنوا من الشعور بالصفاء الداخلى أو أن يصلوا الى الدرجات العليا من السمو والرفعة، بعد أن تحاول محاولات عديدة للصلح معهم وهم يصرروا على إيذائك ومعاقبتك ، عليك أن تفك في الإبعاد عنهم ،

لأنهم في الواقع لم يكونوا قريبين منك كما كنت تتصور . وأدعى لهم الله ليهديهم **﴿فإِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أُحِبُّتْ وَلَكُنَّ اللَّهُ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ﴾** صدق الله العظيم

و عموماً **﴿فَإِنَّ اللَّهَ سَبَّحَنَهُ وَتَعَالَى يَطْلُبُ مِنَ النَّاسِ إِنْصَارًا** مع بعضنا البعض ويطالعنا بالعفو والتسامح، وكل هذا له درجات مختلفة لا يصل إليها إلا أصحاب النفوس العظيمة، فالتسامح يمحنا السلام النفسي والثواب الكبير من الله .

يقول الله سبحانه وتعالى :

* **﴿وَالْمَأْذُونُونَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾**

* **﴿فَأَنْصُفْ الْمُسْكُنَاتِ الْجَمِيلَ﴾**

* **﴿وَمَنْ صَرَّ وَغَرَّ إِنَّ ذَلِكَ مَنْ نَعَمَ الْأُمُورَ﴾**

١٤- القوة السحرية لكلمات الطيبة والإبتسamas :

إن النبي صلى الله عليه وسلم قال : «**تَبَسَّمُكَ فِي وِجْهِ**

أخيك صدقة، «والكلمة الطيبة صدقة»

لا تقلل أبداً في تقدير قيمة الكلمة الطيبة لتقدير شخص ما أو تشجيعه أو مدحه وإظهار محاسنه بأمانة وصدق. إن الإبتسامة الحقيقية الصادقة النابعة من القلب لا تقدر بثمن ... فهى قادرة على فتح أبواب القلوب المغلقة. تذكر أن كل الناس يتأثرون بالملوء واللهم الودية، إن كلِّ منا يحتاج إلى إبتسامة طيبة أو كلمة مشجعة من حين لآخر، وأصحاب النفوس العظيمة فقط هم القادرون على أن يتقبلوا الواحد منهم الآخر في ضعفه، ونقاشه وعيوبه ... هم القادرون على مشاركة بعضهم البعض بأمانة كى يسموا ويرتقوا بمشاعرهم الكريمة وكلماتهم الرقيقة .

١٥- إن الوقت دائمًا مناسب للاعتذار :

في معاملاتنا اليومية أحياناً ما نُخرج بعضنا البعض دون قصد ... وقد نفعل ذلك إما نتيجة جهلنا، أو عدم درايتنا بالنقاط المظلمة في نفوس الآخرين .. أو

أحياناً نقصد أن نواجههم بحقيقة معينة ولكن بدلاً من أن نساعدهم على مواجهة الحقيقة بطريقة سليمة، فإننا نحرجهم .

عندما نكتشف أننا أرتكبنا خطأ في حق الآخرين! (مهما طالت المدة لاكتشافنا هذا الخطأ) فيجب علينا أن نعتذر لهم. فالأفضل أن نتأخر في الأعتذار عن ألا نعتذر على الإطلاق. والإعتذار قد يكون في أي شكل من الأشكال... إعتذاراً مباشراً في كلمات صريحة، أو غير مباشر (إذا كان الموقف محرجاً للغاية وكنا غير متأكدين من أن الشخص الآخر سوف يتقبل اعتذارنا).

هناك طرقاً كثيرة للتعبير الغير مباشر عن أسفنا ... يمكنك أن ترسل زهوراً، أو هدية بسيطة مع كلمات رقيقة، أو مكالمة تليفونية، أو تقوم بزيارة أو دعوة إلى مكان عام. وإذا كنت فناناً، فيمكنك أن ترسم لوحة وتطلق عليها اسم مستوحى من تجربتك. أو أن تكتب قصيدة شعرية إذا كنت شاعراً، أو تكتب قصة إذا كنت كاتباً. أما إذا لم يكن الشخص الآخر موجوداً في عالمنا، فالامر يصبح أكثر

صعبه، ولكنه ليس بمستحيل. يمكنك أن تغوض هذا الشخص في صورة من يحبهم.. بل يمكنك أيضاً أن تمد يد العون لآخرين محتاجين لمساعدتك ، عسى أن يكون الله سبحانه وتعالى قد منحك فرصة جديدة .. ويجوز إنك إذا لم تشعر بالذنب تجاه ذلك الشخص، ما كنت تحركت هكذا لمساعدة الآخرين .

اتصل وتعامل مع الآخرين :

طبقاً لفريجينيا ساتير : «أن الإتصال الجيد مع «نفسى» يمنحنى القدرة على «حبها» بدون أنا نيه» . وصداقتها، بدون الإنعزال عن الآخرين والإهتمام بشؤونهم وإذا تمكنت من وقف الصراع الداخلى فى نفسى، فلن أحس بأن هناك فرقاً متضارعة بداخلى ... فستعمل اعضائى (عقلى وقلبي وجسدى) فى إنسجام وتتوافق لتحقيق أفضل مصلحة لي: عندئذ سأصبح أفضل صديق لنفسى .. وعندئذ سأقبل نفسى كما هي بمميزاتها وعيوبها ولا أتوقع منها ولا من الآخرين إلا الكمال دائمًا .

كثير من الأشخاص الناجحين يعتقدون أن أهم شيء في الحياة هو «نفسى». ويشرح د. سكوت بيك هذا الحب الذاتي بطريقه رائعة ويقول : «إن حب النفس هو تعبير عن النضج، فهو يتضمن الإهتمام والإحترام والشعور بالمسؤولية ومعرفة النفس. وأن الإنسان لا يستطيع أن يحب الآخرين إذا لم يحب نفسه، فلا يرضى لها إلا الأخلاق الطيبة والصفات الكريمه. ولا يحب إلا أن يراها دائمًا فى مواقف الأمانة والكرامة والشجاعة والرقة .

إن حب النفس لا يجب أن نخلطه بالأنانية. فهو لاء الأشخاص هم أزواج محبين لأزواجهم وأبائهم وهم رؤسائهم وذويين لديهم الثقة في أنفسهم وليسوا مغرورين أو متعالين».

ونصيحة د. روبرت شولر لكل شخص أن يكون أفضل صديق لنفسه، فيقول :

- ١- ثق في نفسك، وبأحلامك حتى لو بدت صعبة التتحقق.
- ٢- أصبوا إلى الوصول إلى أعلى المستويات والأهداف .
- ٣- كن صادقاً مع نفسك، واعترف بأى عيب فيك .

-
- ٤- اعرف نفسك جيداً وتقبّل إيجابياتك وسلبياتك .
 - ٥- عامل نفسك بإحترام على الرغم من أخطائك .
 - ٦- شجع نفسك على إتخاذ قراراتك وتحمل مسؤولية تلك القرارات .
 - ٧- لا تدع أى شخص يستغلك أو يهددك أو يسيطر عليك.
 - ٨- اعرف وتيقن أن الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه هو نفسك .
 - ٩- ساعد نفسك لترتقي دون إيدائها بالشعور بالذنب المستمر.
 - ١٠- عاهد نفسك وإنزتها بالتحسن المستمر .

اتصل بالله :

«إن الله قادر على إصلاح قلب المحطّم، فقط أعطه
الحطام» (مثـل قديـم)

في بعض الأحيانأشعر بالضعف وقلة الحيلة والإحباط
والعجز ... كما لو كنت أقف في قاع بئر عميق مظلم ...
أحاول أن أجـد من يمدـ لي يـدـ العـونـ، شخصـاً يـسـمـعنيـ

فيتعاطف معى ويرشدى ... وفجأة وسط كل هذا الظلم،
يظهر لي بارقه أمل ... شعاع ... إن الله ينير لي طريقى.
 فهو دائماً موجوداً وفي عون من يدعونه ويريدون الوصول
إليه ... دائماً مستعداً لأن يلبى دعواتهم الصادقة، فهو
يجيب المضطر إذا دعا، ولا يترك أى إنسان لجأ له سبحانه
وتعالى .

فقط قم بالدعاء الصادق من قلبك، فهو سبحانه وتعالى
دائماً مستعداً وسعياً لمساعدتك ...
لا تجعل إحساسك بالضعف واليأس ينتابك مرة أخرى
ويسحبك إلى القاع ... تماسك ... فإن الضوء قادم، ما دمت
دعواتك وصلواتك من القلب وننيك خالصة لله، فيستجيب لك.
أسأل الله بإخلاص، اتصل به سبحانه وتعالى وأجأ له، فإن
هذا هو الإتصال الصحيح، ادعوه وأسأله أن يمنحك
الشجاعة والحكمة والهداية والصبر وأن يعينك ويساعدك....
﴿وإذا سألك عبادى عنى، فإنه قريب أجيبي دعوه
الداع إذا دعاه فليستجيبوا له وليرؤنوا له لحلهم
يرشدون﴾ من القرآن الكريم .

منذ مائة عام مضت، من كان يمكنه التصور أنه أثناء إستلقاءه على فراشه، وبضغطه واحدة من أصابعه، يمكنه أن يشاهد ما يحدث في إيطاليا، وفي الدقيقة التالية ما يحدث في إسبانيا ثم يعود مرة أخرى إلى لندن؟ أصبح ذلك متاح الآن، ويسهل حتى لطفل صغير عمره لا يتجاوز خمس سنوات كل ما عليه أن يضغط زر جهاز التحكم عن بعد ليفتح التلفزيون ليرى عبر نافذته أحداث العالم ليطل عليها .

إن هذا الطفل الصغير يمكنه أن يقوم بهذا الإتصال، والدعاء الصادق كمثل جهاز تغيير القنوات اللاسلكي، فإن الله سبحانه وتعالى في إنتظارك لكي تقوم أنت بإتصال وتكشف عالم الروحانيات الجميل .

★ ★ ★

الفصل الرابع

شفاء النفس

الشفاء والشقاء :

قد تبدو للقارئ من أول وله أن الفارق بين كلمتي الشفاء والشقاء : نقطة واحدة . ولكن هذه النقطة لا يعرف قدرها إلا من جربها . فمن وقع في أسر الشقاء، ثم أطلق الله سراحه إلى الشفاء، هو الذي سيعرف الفرق، ويقدر هذه النعمة الغالية ... نعمه شفاء النفس .

من هنا لم يمر بأكثر من تجربة فيها معاناة خلال حياته؟!، ولكن كم منا صبر وجاهد ليخرج نفسه من شقائصها إلى الشفاء منها .

إننا قد نشعر بالتعاطف لأى شخص مر بمعاناة، ولن نستهين أبداً بقدر ألمه، ولكننا بالتأكيد سنشعر بالإعجاب والتقدير والفخر للشخص الذى لم يستسلم، بل جاهد وصبر حتى خرج بأمان من تجربته ومعاناته .

ما هو شفاء النفس؟

- ١- إن شفاء النفس هو الإحساس بالحياة، هو التحول من أن أكون مجرد كائن حتى إلى إنسان يشعر بنعمات الحياة ويستمتع بها .
- ٢- الشفاء هو تغيير سلبياتك إلى إيجابيات وسقطاتك إلى نجاحات وأحلامك إلى واقع .
- ٣- الشفاء هو أن تصير أنت الشخص الذي كنت تحلم به، تستطيع أن تنتصر على نفسك وظروفك لتبدع وتنتج وتتحمس وتشارك وتحب وتصلى وتتقبل وتكتشف وتنمو وتزدهر وتتفوز وتحكم في حياتك وتصير مسؤولاً عن نفسك .
- ٤- الشفاء هو إصلاح الأخطاء .. بعد مواجهة صادقة وشجاعة كبيرة لنعترف أن هناك خطأ ما أو عيوب بداخلك وأنه يحتاج إلى إصلاح . قد تكون كمن يعيشون في غيبة ، لفترة من الفترات .. ولكننا حتى لو كنا في هذا الوضع، مما زلنا من الأحياء بين البشر فمشاكلك لا

يمكن أن تدوم إلا إذا أخترت ذلك لنفسك، بالإسلام
لها .

أسباب التغيير : (لماذا يرغب الناس في التغيير)

هناك ثلاثة أسباب تدفع الناس للتغيير ، كما يشرح ذلك د. توماس هارس مؤلف كتاب «أنا بخير-انت بخير».

السبب الأول : أن هؤلاء الناس تأملوا بما فيه الكفاية ، ووصلوا إلى درجة ما ، حيث لا يمكنهم تحمل الماً أكثر من هذا . إنها لحظة مؤلمة أن ينتابهم هذا الشعور ولكنها لحظة هامة وحقيقة وصادقة ... لأنها تعتبر نقطة البداية ، بداية أول خطوه كبيرة لبدء العمل في طريق الشفاء .

السبب الثاني : هو الإحساس البطئ باليأس ، والذى نطلق عليه الملل ... حيث يكونوا قد وصلوا الى مرحله سؤال النفس :

«وماذا بعد كل هذا ؟؟

أما السبب الثالث : هو إكتشافهم أنهم قادرين على التغيير، فإكتشافهم طرق وإحتمالات جديدة أمامهم

تساعدهم على تغيير حالهم، تخلق نوعاً من الإثارة والحماس وإنبعاث الأمل من جديد بداخلهم، كل ذلك يؤدي إلى رغبة متزايدة في التغيير .

مصدر الطاقة المطلوبة للشفاء :

إن الشفاء يحتاج إلى قوة وطاقة كي يبدأ ويستمر نحو التغيير. إنه قد يحتاج إلى حركة مستمرة وعمل دائم.

إن طاقتكم تكمن بداخلك :

قوتك تأتي من عقلك

وقوتك تأتى من قلبك

وقوتك تأتى من صلواتك :

وقوتك تأتى من دعواتك .

وقوتك تأتى من ثقتك بنفسك ومن إيمانك بالله .

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْيِرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يَغْيِرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾

من القرآن الكريم

فبداية الشفاء تبدأ من داخلك ...

أبداً في تغيير نفسك في الداخل، حتى يساعدك الله على

الشفاء.

مراحل النضج : (تقويم النفس أو التحسن الذاتي)
أن الأشخاص الذين يواجهون مشاكل، يمررون بمراحل
مختلفة في النمو النفسي حتى يصلوا إلى مرحلة النضج،
حتى يصلوا إلى مرحلة الشفاء والتغيير إلى الأفضل .

يشرح د. س بيك أنه لكي نصل لمرحلة النضج لا بد أن

نمر بمراحل هي :

١- الرفض .

٢- الغضب

٣- المساومة والتفاوض

٤- الإكتئاب

٥- القبول

١- الرفض :

في مواجهة المشاكل، يشعر بعض الناس بأمان أكثر
عندما ينغلقون على أنفسهم، فيدخلون داخل كهوفهم
ليتقوّعوا ليحتموا من آلامهم وضعفهم بدلاً من مواجهة

مشكلاتهم، والإعتراف بأن هناك خطأً ما بداخلهم، إنهم يرفضون الإعتراف بذلك وينكرونه .

وكما يشرح د. بيك أن هؤلاء الناس لهم خاصية مميزة، وهي قدرتهم على الكذب على أنفسهم وعلى الآخرين .. والتمسك والأصرار على الجهل بأخطائهم . إن الدافع المرك لديهم هو الإحساس بالزهو الشخصي والشعور أنهم الأفضل دائمًا وبأى ثمن وفي كل الأوقات، بالرغم من وجود دلائل واضحة للغير، تشير إلى أخطائهم أو نقصائهم. أنهم يهتمون بتحليل المشاكل ومناقشتها ويقرأون ويبذلون طاقة كبيرة في محاولة فهم الأمور، ولكنهم مستمرون في التعصب لأرائهم الشخصية ورافضين الإعتراف بالمشكلة الأساسية بداخلهم . وعن ذلك يقول براد شو : «كل الأطفال البالغين (أى البالغين الذين يتصرفون، كالأطفال) ، يظلوا منشغلين ومولعين بأمور معينة بداخل رؤوسهم، كطريقة دفاع نفسى، حتى لا يشعروا بأى معاناة من الأعتراف بأخطائهم» .

مرحلة الرفض : هي مرحلة القول :
«لا يوجد لدى مشكلة» (مع أنها موجودة وواضحة
لجميع إلا للشخص الرافض الإعتراف بها)

٢- الغضب :

هي المرحلة الثانية، حيث مازالت المشكلة قائمة ولكن إنكارهم لها لم يساعدهم أو يحلها لذلك فهم ينتقلون إلى مرحلة الغضب من كل الناس ومع كل الأشياء ... ويستمرون في ذلك بدلاً من محاولة تصحيح المشكلة وحلها. وينتهي بهم الأمر إلى الشعور بالشفقة على أنفسهم والإحساس الدائم بأنهم «ضحايا»، ويشكون حظهم العاشر لإسترداد عطف الآخرين بدلاً من تحمل المسؤولية والإعتراف بدورهم في إحداث المشكلة .

إن الشخص الناضج يعترف أنه يوجد مشكله ما في حياته، يقول : «قد أكون أنا فعلاً «المجنى عليه» ولكن لابد وأنني قد شاركت ولو بطريق غير مباشره في إحداث هذه المشكلة فلا يمكن للأخرين أو للظروف أن تسبب «لي»

مشكلة كاملة في حياتي، لا بد أن أعترف بأنني سمحت لهم بحدوث تلك المشكلة، حتى لو كنت مسؤولاً عن نسبة لا تتعدي ١٠٪، فالبحث الدقيق، لا بد أن أعترف أنني تسببت بطريقةه ما بأحداث جزء من المشكلة وعلىّ أن أتحمل هذه المسؤولية».

يقول د. لازوراس : هل تجد نفسك في نفس الوضع الغير سعيد مرة بعد مرة، فتتساءل عن كيفية حدوث الخطأ ولماذا حدث مرة أخرى ... فالامر لا يمكن أن يكون كل مرة بسبب الحظ العاشر، ولكن بسبب الأفكار والطرق الغير سليمة التي تؤدي بك لحدوث نفس المشاكل في كل مرة» .

الآن : عفواً توقف لحظة وفكّر ..

فإذا وجدت نفسك تقف في هذه المرحلة ولا تريد أن تتحرك إلى المرحلة التالية، فرجاء أن تطوى هذا الكتاب ولا تندم على أي نقود دفعتها لشراءه، فما زال بإمكانك أن تعطيه لشخص آخر يكون مستعداً للإعتراف بأخطائه وتحمل المسؤولية والتغيير . أما أنت فتحتاج إلى علبة من أديل وجهاز تسجيل يردد عليك مراراً وتكراراً " أنا أشعر بالأسى

لما حدث لك، هذا شيئاً فظيعاً، يا لك من شخص بائس، كيف يمكنك أن تعيش وتحمل كل هذه المشاكل على أكتافك؟ استمر في الإحساس باليأس وابكي ... وانتظر حتى يتغير كل الناس من حولك وكل الظروف التي لا تعجبك . اجلس مكانك واستمر بالشعور بالرثاء لحالك ومن حظك العاشر . إلق اللوم على كل الناس» ... فهذا قد يساعد على تصريف بعض من بخار الغليان بداخلك، ولكنه لن يساعدنا إطلاقاً على حل مشكلاتنا أو الإنقال من مرحله الشقاء للوصول إلى الشفاء .

٣- المساومة والتفاوض :

هي المرحلة الثالثة .. بما أن المشكلة لم تحل بالرفض أو الغضب، فنجرب المساومة . للهروب من التفكير ومحاولة حل مشكلاتهم، بعض الأشخاص يلجؤن الى طريقة : أن يهتموا الآخرين . فيبدئن في معاملة الآخرين بطريقة أفضل، فينعكس عليهم الإحساس بأنهم أشخاص صالحين، وبالتالي ستحل مشكلاتهم تلقائياً !

ولكن حتى هذه المرحلة لم تساعدهم على حل مشكلاتهم الأصلية وما زالوا مصريين على الهرب في مواجهة أنفسهم. وقد يفاجئون أثناء رعايتهم للآخرين، بمن يذكرون بمشكلاتهم الأصلية ... فيبدؤن في التفكير :

هل لدينا حقاً مشكلة؟ وهل الآخرون على حق؟ هل هناك فعلاً خطأ في؟

فإذا إستطاعوا أن يواجهوا أنفسهم ويردوا «نعم» هناك مشكله، فإنهم ينتقلون إلى المرحلة التالية .

٤- الإكتئاب :

عندما يصلوا إلى هذه المرحلة، الأن هم يواجهون أنفسهم بأن هناك «خطأ ما أو مشكلة»، فإنهم يبدؤن في التعرف على المشكلة ومحاولة تحليل أسبابها وحلها . وهناك الكثير من الناس يتوقفون عند هذه المرحله ويستسلمون إلى الإحساس باليأس . إنني أشبههم بالساعة المكسورة .. فكما أن العقارب تتوقف عن الدوران إذا ما انكسرت الساعه، كذلك فإن حياتهم تتوقف عند لحظة معينة ... فيتحولون من

إنسان حى الى ساعة مكسورة ... إنهم إناس قرروا فراق السرور والفرح فرacaً لا رجعاً فيه، وملازمة الحزن ... انتا قد تتعاطف معهم لدرجة معينة ولكننا بالطبع سنشعر بالإعجاب لمن قرروا أن يتقبلوا الأمر الواقع عليهم وأنه كان بسبب إراده الله ... وتقبل إراده الله لا يمكن أن يكون بالقول فقط فلا بد من العمل الذى يدل على ذلك . ان الإيمان الحقيقي بالله هو الذى سيساعدهم على الصبر والجهاد للخروج من أزماتهم وإجتياز الأوقات العصيبة . يشرح د. بيك معاناتهم بأنها ليست كالصداع الذى يجب أن تتخلص منه ... فالصداع هو معاناه هدامه ... لكن معاناة النفس تُشق معدن الإنسان، فيخرج منها أكثر شفافية ورقابة وأرهف حساً وأكثر صلابة . إن هذه المعاناه بناءه يجب علينا إحتمالها للوصول الى مرحلة النضج . هناك بعض الناس يؤمنون بالمثل القائل :

«لا يمكنك أن تحصل على أومليت بدون أن تكسر البيض» . فحتى الحصول على الأومليت يتطلب مراحل

كثيرة.... «كسر» البيض ثم «ضربه» ثم «دخوله النار»
ليخرج منه بشكل آخر تماماً ...

هؤلاء هم الإشخاص الذين يحاولون أن يخرجوا من هذه المرحلة وأن يحلوا مشكلاتهم بالدق والطرق على كل الأبواب طلباً للمساعدة ... يطرقون باباً آخرأ أو يستخدمون مفتاحاً آخر، حتى ينفتح أمامهم باب الشفاء .

فإذا وصلت إلى هذه المرحلة، فعليك أن تتماسك، وليساعدك ويدعمك أى إنسان يريد لك الخير فعلأ، سواء كان من أفراد العائلة أو من الأصدقاء المخلصين أو من المختصين . لا يهم من يساعدك، ما دمت على الطريق الصحيح وما دمت تأخذ خطوات فعلية نحو الشفاء .

٥- القبول أو (التقبيل) :

تبدأ فرجينيا ساتير كتابها (التوा�صل) بهذه السطور من دعوات فيلسوف يوناني قديم :
«أسأّ الله أن يعطيوني الهدوء والسكينة لتقبل الأشياء
التي لا يمكنني أن أغيرها .

وأن يعطيني الشجاعه لتفجير الاشياء التي يمكنني أن
أغيرها .

وأن يعطيني الحكمه للتميز بين الاثنين».

عندما نكون قد طرقنا كل الأبواب ونحن نواجه مشكلة يتحتم علينا أن نتعايش معها، فعلينا أن نتذكر أن لله حكمه في كل الأمور، وأن كل شيء يحدث لسبب قد لا نعلمه الآن . إن درجة القبول ليس معناها «أنا أتحمل الألم» ولكن معناها «أنت أشعر بالرضا بالرغم مما ينقصك» وأن هذا الوضع الذي اختاره الله لي، هو الأفضل . إنها مرحلة الهدوء والصفاء الروحاني والإحساس بالسلام الداخلي والسكينة . إن الإيمان فقط هو الذي يمكننا من الوصول إلى هذه المرحلة من السمو والرقى ... وربما في الوقت المناسب، قد يكون ما اعتقدناه في وقت من الأوقات إخفاقاً ما هو إلا مرحلة البداية في طريق النجاح .

المعرفة والإدراك والتصرف : المعرفة :

«أن تعرف» هو أن يكون لديك معلومات ومعرفة، وهذا يحدث من خلال التعلم . إنها خطوة هامة جداً لمعرفة ما ينبغي عمله «لتغيير»، ولكن «المعرفة» وحدها ليست كافية ليحدث التغيير في حياتنا.

الناجحون من الناس ليس هم بالضرورة من «لديهم أكثر كم» من المعلومات، بل هم القادرون على «استخدام» ما لديهم من معرفة، وهم لديهم القدرة على الإستفادة من كل ما تعلموه ... أى أن «العلم» وحده لا ينفع، بل لكي يكون «علمًا نافعًا»، يجب أن يسير «العلم جنبًا مع العمل» يقول أنتوني روينز : «إن الأدوات القوية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تكن لديك فكرة جيدة عما تريده حقاً، وكيف تستخدمن المعلومات التي لديك لتحدث «التغيير» اللازم لحياتك حتى تستطيع أن تصل إلى مرحلة «الشفاء الكامل» وإلا فستكون كل المعلومات بلا فائدة على الإطلاق . هناك إنساناً كثيرون

يعرفون ما هو «الصواب» وما هي «القوة»، ولكنهم غير قادرين على تحقيق النتائج التي يرغبونها، لأنهم لا يفعلون شيء بما يعرفونه، إنه «يتكلمون» .

ليس كافياً إن : نتكلّم ونتكلّم فيجب علينا أن نتكلّم ونتحرّك.

الإدراك :

هو الإحساس والإللام التام برغبتنا الصادقة في التغيير. هو الشعور بهذه الرغبة، والإيمان من أعماق قلوبنا بأنه يمكننا أن نتغير .. وأننا سوف نتغير .. أنها «شرارة البدء» التي تُمكن قدرتنا الداخلية بالظهور والإرتفاع إلى السطح .. إنه القرار الحقيقي الصادق الذي نأخذه من أجل أن نصبح أ nanop;ج وأفضل ونصل إلى مرحلة «الشفاء التام» .

التصريف :

«التصريف هو العمل»، هو الخطوات التي نأخذها لإحداث التغيير في حياتنا، يشبه لنا انتوني روينز هذه الخطوة في يقول : «يمكنك أن تقضي كل وقتك في دراسة

الجذور، أو يمكنك البدء في قطف الشمار . التصرف، هو
قطف الشمار» .

إن التعلم يساعدنا على معرفة الأخطاء وتحليلها،
«ووصف الدواء» ولكن مهما كانت عظمة الأطباء في
التشخيص، ومهما كانت براعتهم ودرجة نبوغهم، فإن لا
أحداً يشفى بدون «أخذ الدواء». إن التعلم هو تشخيص
المرض أما التصرف فهو أخذ الدواء، كما يصف رينه
ليكارت : « أنه ليس كافياً أن يكون لديك عقل سليم، ولكن
المهم أن تستطيع أن تستخدمه جيداً» .

يحدد أ. روينز ثلاثة خطوات :

الأولى : حدد بالضبط «ماذا تريد»
الثانية : أبحث عن «الثمن» الذي سيكون عليك أن تدفعه
لتُحدث التغيير، وإذا كنت على إستعداد فعلاً أن
تدفع الثمن .

الثالثة : إدفع الثمن .

خطه للسعادة والنجاح

١- اتخاذ قراراً أن تكون سعيداً وناجحاً :

عندما تتوقف لنواجه أنفسنا بهذه الأسئلة الهامة :

* هل هذه هي نوعية الحياة التي أريدها فعلاً لنفسي ؟

* هل أشعر بالسعادة والنجاح ؟

* هل أنا راضى عن نفسي ؟

إذا كانت الإجابات بـ «لا» فعليك أن تتوقف وتقرر :

أن تفعل شيئاً
أو
لن تفعل شيئاً

وفي كلتا الحالتين فإنه قرارك أنت، يجب أن تتخذه بنفسك . فإذا قررت بأنك لن تفعل شيئاً وستتحمل حياتك كما هي، فأنت حر تماماً فيما تريده لنفسك . أما إذا قررت أن تتخذ قرارك بتغيير حياتك إلى الأفضل لتصبح إنساناً آخر أنجح وأفضل، مستمتعاً بحياتك .. فهذه هي نقطة البداية للتوقف عن «اختلاق الأعذار» لعدم التغيير ...

وستشعر بالدهشة عندما نجد أن السعادة تبدأ بقرار

اتخذته.

يشرح لنا د. يوسف إبريس في كتابه «الإرادة» عن قصة مرضه والأزمة الصحية التي مر بها، فقال عن قصة العملية الجراحية النادرة التي كان عليه أن يخوضها :

إذا حاول كلٌ منا أن يراجع حياته وقيمتها، فسيجد أنها تكاد تتخلص في عدة قرارات «اتخذها» .. أو «لم يتتخذها» .

فلقد أكتشفت أن الحياة كلها هي في ملخصها قرار شجاع.... ومن يهرب منها ومن يؤجلها، ومن يؤثر السلامة، أي إشاحة النظر عنها هو الذي يموت، أو هو الميت وان ظل يُحتسب في عداد الأحياء ... حياً...

وإسمحوا لي أن اطلعكم على داخلي، الذي لا يختلف كثيراً عن داخلكم، لاريمكم كيف اتخذت قراراً، أعتبر الآن، وبعد أن مضى كل شيء والحمد لله بسلام، انه كان اشجع قرار اتخذته في حياتي «فقد كان قراراً أن أعيش»، ليس تلقائياً هذه المرة، وإنما اولد على يد نفسي، وبإرادة الله خالقى، وبحياة بعد خلقه الأكبر ... من صنعتي أنا ... كان

على أن أقرر أنه لكي أعيش كما أريد، على أن أمر في نفق الموت أولاً ... وقررت أن أمر. وقد أخرج من النفق سليماً، ولكن ليس هذا هو المهم، ولكن المهم أنني قررت أن أدخل النفق، قرار معناه أنني قد لا أخرج منه إن القرار هو تحقيق الوجود بتحقيق الإرادة» .

٢- كن ملتزماً :

الالتزام هو التصميم والإصرار على «القيام بعمل ما» وهو خطوة صعبة ولكنها أساسية للنجاح. فلا يوجد نجاح بدون إلتزام . والإلتزام معناه أنك «عندما تتخذ قرارك ستتمسك به مهما حدث» وكلما زادت درجة الإلتزام، كلما زادت إنجازاتك وكلما زادت قدرتك على مواجهة التحديات، وكلما زادت قدرتك وإستعدادك للبذل من الوقت والجهد، والعلم ... الخ . حتى تصل إلى هدفك ما دمت لم تضر الآخرين. إذا كنا مهتمين بعمل شيئاً ما، قد ننجذه وقد لا ننجذه، ولكن إذا كنا ملتزمين، فإننا بالتأكيد سننجذه .
يقول أ. روينز : «إن القرارات الصحيحة يعني الإلتزام

بتتحقق نتيجة، والإبعاد عن أي إحتمال آخر». وعليك أن تجد وسيلة لتحقيق النتيجة، فإذا لم تجد وسيلة معروفة فاعمل كما قال هنريبال :

«سوف نجد الطريقة، أو نبتكر واحدة»

٣- كن مرنًا وتحلى بالصبر :

يجب أن نتعلم المرونة للوصول إلى أهدافنا . المرونة معناها أن نتعلم كيفية النظر



في إتجاه آخر، أي البحث على باب آخر، أو مفتاح آخر... بدلاً من الدق برؤوسنا على باب معين واحد مغلق .

إننا لا نختار ما يحدث لنا، ولكننا نختار رد فعلنا. فالتحلى بالمرونة مثل الصمود في وجه العاصفة، مثل شجرة البلوط الضخمة التي إنكسرت في مواجهة العاصفة، بينما إنحنت الشجرة الصغيرة المرنة حتى مررت العاصفة، فنجت منها بسلام .

إن المرونة تحمي من الشعور بالإحباط واليأس .

يقول أ. روبنز : «إن النجاح هو الجانب الآخر للإحباط» .
والمرونة لا تعنى نسيان الهدف أو الغاية التي نسعى
لتحقيقها ولكن ببساطة معناها «التأقلم» و «التكيف» و
«وتغيير الخطط» و «تغيير الطرق والأساليب» حتى نصل إلى
الهدف المنشود . كل هذا لا يتحقق إلا بالصبر .

يقول المثل الصيني «إن الثوب الحرير يُصنع من ورق
التوت والصبر» .

أما هـ. بلومفيلد فيقول : «كن صبوراً عند مواجهة نفاذ
صبرك، وإذا كان هذا صعب التحقيق، فعلى الأقل تحمله» .
هل سمعت عن كولونيل ساندرز وكيف أصبح مليونيراً؟
إنه بدأ تجربته بعد أن وصل إلى سن المعاش وهو لا يملك
إلا «وصفة شهية لطهي الدجاج» فقط لا غير.

ظل يبحث عن طريقة ليحصل بها على المال عن طريق
«وصفتة السحرية» وأول أفكاره كانت بأن يبيع هذه الوصفة
لأصحاب المطاعم ويحصل على نسبة من الربح. ولكن ذلك

الأمر لم يكن في الواقع مناسب لبداية عمل حر. حاول مراراً وجال في أنحاء البلاد بسيارته الخاصة حتى أنه كان كثيراً ما يضطر أن ينام بداخلها .. وظل يبحث عن أحد يمُول له مشروعه . ظل يبحث ويطرق كل الأبواب التي تقابلها، ويُقابل بالرفض «١٠٠٩» مرة. وفجأة حدثت «اللحظة السحرية» التي سمع فيها من يقول له «نعم» وبذلك بدأ الكولونيل العمل.

إن هذا الكولونيل كانت لديه القدرة أن يسمع كلمة «لا» ألف مرة وتسعة، وما زال يطرق الأبواب ! مُسلحاً بالأمل في أن يسمع من يقول له «نعم» في يوماً ما، «لوصفة دجاج كنتاكى الجميلة» !!

إننى أعتقد أن قصة النجاح هذه فى غاية الروعة .. بالنظر الى حال الكولونيل، نرى أنه كان يثق بنفسه ويثق بوصفته الشهية ... وأخذ «قرار العمل» وإلتزم به وصبر ولم ييأس أبداً في وجود شخص ما يعاونه على تحقيق حلمه . إنه دفع كثيراً من الوقت والمال والجهد والعمل الشاق

والسعى ليصل الى هدفه . وأخيراً لقد أصبح هو ومن شاركه من أشهر المليونيرات وإنترنت وصفته الشهية في كل أنحاء العالم بعد ذلك .

٤- صلی وأدعو الله :

نحن نحتاج العلم والإيمان في حياتنا لنجاة حياة سليمة، تماماً كما يحتاج الطفل إلى أم وأب صالحين لينشأ نشأة صحيحة. لقد حثنا الله سبحانه وتعالى على العمل والأخذ بالأسباب ثم التوكل عليه في كل خطوة نخطوها في حياتنا. ومن الرائع حقاً أن الإيمان القوى يرشدنا إلى التسلح بالعلم . إن العلم والإيمان هما العينان اللذان نبصر بهما، أو هما كالذراعان اللذان نستخدمها في العمل أو كالرجلان اللذان نقف بهما بقوة وثبات، ونمشي بهما بإستقامة، فهما القوة التي تمكنا من الاستمرار والصمود في طريق الحياة، لذلك لا يمكن لأحد أن يستغنى عن أي منهما .

يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم :

﴿ رُفِعَ اللَّهُ الَّذِينَ آتَنَا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أَوْتُوا الْحُلُمَ ﴾

درجات» كما يقول :

«**ـ قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون**»

إن العلم يساعدنا على فهم أسباب مشاكلنا وقد يهئ لنا طرق لحلها، وقد لا نقدر على الوصول إلى الحلول أو العمل بها فوراً، وأحياناً نختار في اختيار الطريق الصحيح المناسب لنا، الذي يتافق مع ما نريده لأنفسنا وما نقدر عليه بإمكانياتنا وما تسمح به ظروفنا ... فعندما تتعدد طرق الحل، فكثيراً ما تتناطنا الحيرة «أى الطرق نسلك؟» وكثيراً ما نشعر بالتردد هل إخترنا الطريق الصحيح أم لا ...

ولذلك فقد أهدانا الله «صلوة الاستخاراة»، هي عبارة عن صلاة نستشير بها خالقنا عز وجل . هو الله عالم الغيب الذي يطلع على نفوسنا ويعرف ما هو الخير لنا. نحن ندعوه أن يمنحك الهدایة والحكمة ونستشيره لاختيار طريق الصواب، ونطلب منه الشجاعة والقوة والصبر لييسر لنا أمرنا خلال الطريق، ونسأله أن يبارك لنا فيما إخترناه ويرضينا بما قسمه لنا . إن الدعاء والصلوة يعطيان

الإنسان الشعور بأن الله معه، لذلك فهو لن يكون وحيداً أو يضل طريقه أبداً .

إن الصلاة لا تشعر الإنسان بالحماية والأمان والشجاعة فقط ، بل هي عملية التحضير والتطهير السابقة للعمل كى ينجح، تماماً خطوة التنظيف والتعقيم التي يقوم بها الجراح قبل أن يبدأ عمله، فهى مرحلة أساسية لضمان نتيجة ناجحة . ولكن بعد أن يتم العمل بنجاح وتصل إلى مرحلة الشفاء وتحول إلى الشخص الآخر الذى تتمناه، تذكر أنه يجب عليك أن تصلى مرة أخرى، صلاة الشكر ... وكما أن صلاة الإستخاره هى نقطة البداية، فلا بد أن ننهى عملنا بصلاة الشكر، فهى كنقطة التوقف كى نبدأ صفحة جديدة في حياتنا . ألم نتعلم كلنا أن نستخدم كلماتنا السحرية مثل «لو سمحت» «ومن فضلك» مع آبائنا، عند طلب الحاجة، كما تعلمنا ان نقول «شكراً» عندما نحصل عليها ؟ فكيف لنا أن ننسى أن نشكر خالقنا على نعمة الشفاء ؟؟

خطواتك الإرشادية :

١- أمن بأن العدل من صفات الله :

بعض الناس يشعرون بالإحساس بالألم والهم دائماً، لأنهم يركزون نظرهم على رؤيه «الظلم في الحياة» كل ما يحدث لهم يعتبرونه غير عادل .

ولكن بالنسبة لهؤلاء الذين يؤمنون بأن الله عادل، فهم يفهمون بأن هناك معنى وهدف وراء كل حدث يحدث في حياتنا، وعلى الرغم من أننا قد لا نفهم «لماذا يحدث لنا هذا» لكن ربما سيأتي اليوم - فيما بعد - الذي سنكتشف فيه الحكمة وراء ما حدث .

إن الله يقول لنا في كتابه الكريم : ﴿وَعَسْتَ أُنْ تَكْرِهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَّهُمْ وَإِنْ تَجْبُوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌ لَّهُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ سطوة الله العظيم .

إنني أرى أن «لعبة السلم والثعبان» كأنها الحياة .. ففي كل مرة نرمي فيها الزهر ونتحرك، فقد نواجه بعض التجارب السلبية (الثعابين) والتي تسحبنا إلى أسفل .. أو

قد نصعد سلماً لأعلى من خلال التجارب الإيجابية في حياتنا، ونستمر كلنا نتحرك بخطواتنا، حتى لو صادفنا أكثر من «سلم» أو أكثر من «ثعبان»، حتى ينتهي بنا الأمر في المربع رقم «١٠٠» وهذا يشير إلى نهاية المباراة .

في نهاية حياتنا سنستطيع أن نرى ونعرف أن كلِّ مَنْا قد حصل على نصيبه من السعادة ومن المعاناة، ولكن في أوقات مختلفة وبطرق مختلفة . فمن يفوز اليوم، فسوف يُختبر غداً . ويقيننا من أن الله عادلاً، فإننا سنشعر بالهدوء والسلام الداخلي .

٢- أكتشف الجانب الآخر من الجبل :

يقول أ. روينز : «عندما يقابلك جبل، انظر أمامك، ثم تعلم أن تتحرك لتتظر من الجانب الآخر . ثم يرسم لنا هذا الشكل) وسائل سؤالاً بسيطاً : هل هذا الشكل مقعر أم محدب ؟

ثم يجيب : يا له من سؤال تافه ! إن الإجابة عليه تعتمد على المكان الذي تقف فيه وأنت تنظر للشكل .

لقد سمعت حكاية أعجبتني تقول :

«عندما تنظر الى لوحة كانفاه جميلة، وتتعجب كيف تتناسق الخيوط والألوان معاً لتعطى هذا المنظر الفني الرائع للوحة .. وترى إن المنظر غنى، مليء ومتكملاً كما هو .

الآن إقلب اللوحة وانظر من الخلف، بالتأكيد ستري منظراً أقل جمالاً، مليئاً بالعقد التي بدونها لن تثبت الخيوط الجميلة في مكانها . وإذا انفصل حتى ولو خيط واحد، فسيتشوه المنظر الأمامي الجميل . إن الحياة هي هذه اللوحة الرائعة، لا بد من وجود بعض التجارب السلبية (العقد) التي تعتقد أنها غير ضروريه لك، مع أنها هي السبب في حصولك على المنظر الأمامي الجميل المتكامل» .
إن التركيز على رؤية العقد يُحرمنا من النظر إلى الجمال الفني الرائع . ولذلك فعندما تجد نفسك مهتماً «بالتركيز على السلبيات» في حياتك، فإعلم وتذكر جيداً بأنك تنظر من الجانب الخطأ إقلب المنظر إلى الجهة المقابلة، واستمتع بنعمة الحياة .

٣- لا تجعل حياتك تتوقف في «انتظار حدوث شيئاً ما»:

معظمنا يقع في هذه المشكلة مع نفسه، بأن يربط سعادته على حدوث حدثاً معيناً ألا يمكنه أن يتحكم فيه . انه يتجمد عند تلك المرحلة، أى أن سعادتهم الداخلية تعتمد تماماً على أحداث خارجية لم تحدث بعد، على سبيل المثال :

- سأسعد واستشعر بنعمة الحياة عندما أحصل على
درجة علمية معينة .

- سأستمتع بحياتي عندما أصبح غنياً .

- سوف أدعو أصدقائي لزيارة عندما أحصل على شقة
أكبر .

كأنهم «يحددون تاريخ وموعد» للبدء في الإحساس بالسعادة والإستمتاع بالحياة ! مازا لو حدث تأخير لبعض الوقت عن هذا الموعد ؟ ألا يدمر هذا الشخص «وقته الحاضر» على حساب «مستقبل» غير مضمون ؟ وماذ يحدث لو سار كل شيء في المسار الطبيعي، ولكن حدث شيئاً غير متوقع في «الميعاد المحدد» ؟ فهل يحيلون حياتهم مره أخرى

الى «محلك سر»؟ أم يحددون «تاريخاً» جديداً لفك جمود حياتهم؟ وماذا لو حدث كل شيء كما مخطط لها سابقاً، وجاءت اللحظة المنتظرة للإحساس بالسعادة ... فلم يشعروا بها؟

نحن بحاجة أن نتعلم كيف نشعر ونستفيد بكل لحظة في حياتنا، قبل أن تمر الأيام وتتفلت منا دون أن نشعر... ونكتشف فجأة أننا لم نكن «أحياء» لمدة طويلة ! إننا جميعاً بحاجة إلى أن نتعلم ونتذكر أن نجعل كل يوم يمر علينا «ذو قيمة عالية» .

٤- أفعل ما تحب وإن لم تستطع، فعليك أن تتعلم أن تحب ما تفعل :

من الأفضل أن يكون عملنا هو متعتنا ومصدر إبتهاجنا وسرورنا. إنني أعتقد أن أي شخص يمكنه أن ينجح في عمله ولكنه لن يصل إلى درجة النجاح الباهر إذا لم يحبه بشدة . بابلو بيکاسو كان يقول : «أنا أسترخى عندما أعمل، أما عندما لا أقوم بأي عمل أو عندما أستقبل الزوار، فإني

أشعر بالتعب بالإرهاق» .

ولكننا في بعض الأحيان لانستطيع أن نعمل ما نحب، لذلك فعلينا أن نتعلم أن نحب ما نعمله . إن تقبل العمل هو أول خطوة تساعدنا على بدايه حبنا له، وعندئذ ستبدأ في التفكير أنه قد يكون هناك شيئاً «جديداً» فيما نفعله . إن ذلك يمكننا من التركيز على إيجابيات العمل ومما سيؤدي إلى النجاح فيه . وإذا بدأ «النجاح» فإنه بمرور الوقت ينمو ويولد المزيد منه لأنه يفتح أبواب الإبتكار . ويشرح لنا أروبنز ويقول : «عندما لا تحب «ما تعمله» وتشعر بأنك ستفشل، فإن باب الإبداع يوصد بداخلك . وهذا التفكير وهذا الشعور يسم أفكار العقل، ويعمى العيون ويسد الآذان . وعندما نخزن المشاعر السلبية بداخلنا، تتأثر حالتنا النفسية ويضطرب تفكيرنا» .

ويوافق أ. عبد المنعم الزيادى على ذلك ويفصله لنا أكثر... إنه يقول :

«إن تبرم الناس بأعمالهم تجربة عامة يخوضها الجميع.

والعادل من أخذ سخطه على عمله على إنه جزء من مشكلات الحياة اليومية التي لم يُعف منها أحد. أما الأحمق فهو الذي يدع هذا السخط يفسد عليه حياته.

إنه يطلب من كل شخص أن يبحث عن «السعادة في عمله» بدلاً من السخط والتبرم ... وذلك بمواجهة المشكلة بعز ونشاط وثقة كافية لينسى نفسه، وهو يعمل ويركز ذهنه مهما صُرِّ العمل في عينيه، حتى ينجح . وفي النجاح سيصل إلى إرضاء الطموح . ولا بأس من أن يكون لديه هدف آخر يتلائم مع مقدراته ومواهبه، وقد تصبح موهبته عملاً يحترفه في وقت ما من حياته .

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : «ارضى بما قسم الله لك تكون أغنى الناس» .

٥ - العمل الجماعي :

«الإتحاد قوة» -

«وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثغر والعدوان» من القرآن الكريم .

يوجهنا الله في كتابه الكريم لأهمية التعاون بيننا، لمساعدة بعضنا البعض، لكي تتحد وتعاون للصالح العام . فعندما يعمل مجموعة من الأفراد معاً كفريق عمل واحد متتعاون، فسيمنحك كل فرد منهم قوة للأخر . إن فريق العمل الناجح هو تجميع مصادر الطاقة من كل شخص ... فمن ينقصه شيئاً ما، سيجد شخصاً آخر في الفريق يكمل له هذا النقص . وبذلك يستطيع كل شخص أن يعطى أكثر كما يستطيع أن يأخذ أكثر . عندما تصبح فرداً في فريق ناجح، فستتمكن من أن تتقدم وترتقى وتطور وتتضح .

فهيا إذن انهض، لا تقعد لتشاهد فرق العمل الناجحة، وتكتفى بدور المشاهد ... قم بدور إيجابي وفعال، استشعر التحدى ينمو بداخلك وانضم لفريق ناجح، أو كون بنفسك فريق متتعاون .

إن هذا لا يعني إلغاء تميز كل فرد في الفريق، يمكن لكل واحد ومن الأعضاء أن يصبح نجماً في عمله ... وكما قالوا سابقاً «السماء لا تضاء إلا بكثير من النجوم الامعة

المتلاه» .

٦- تعلم أن تعطى وأن تأخذ :

«كما زاد اهتمامنا بسعادة الآخرين، كما عظم إحساسنا بذاتنا» دالى لاما

هناك مجموعة من البشر يؤمنون بأن سر الحياة هو «العطاء»، ولكن هناك الكثيرون لم يجربوا إلا «الأخذ». لا أعتقد أن أي من الفريقين يفهم المعنى الحقيقي للسعادة. إن الإحساس بالحياة يجب أن يتضمن الإحساس بالأخذ والإحساس بالعطاء معاً. إن المجموعة الأولى التي لا تعرف غير العطاء (وهم مجموعة قليلة بلا شك) تفوتهم الفرصة بتأديتهم «دور الشهيد» طول الوقت. إنهم يضخون دائمًا، وبذلك لا يسمحون للأخرين الذين يحبونهم بالشعور بالسعادة في إعطائهم. وفي اعتقادى أنهم ليسوا فقط بحاجة أن يتعلموا أن يهتموا بأنفسهم وأن يسمحوا للأخرين بالإهتمام بهم، بل عليهم أن يتعلموا كيف يستمتعون بهذا الإحساس (إحساس الأخذ) دون الإحساس بالذنب، لأنهم

يستحقون هذا الإحساس الرائع .. الإحساس بالإهتمام والعطاء من الآخرين .

أما المجموعة الثانية الذين لم يتعلموا «نعمـة العطاء»، فإننى أعتقد أنه تفوتهم فرص كبيرة في الإحساس بالحياة . إن والدى دائمًا ما يقول لطلابه «لا تصر على الأخذ أولاً، بل أبدأ بالعطاء»، وثق بذلك سوف تأخذ، وربما أكثر بكثير مما كنت تتوقعه . سواء كان في التو واللحظة أو أجلًا، تأكد أنك ستحصل على مكافأتك» .

إن المكافآت الفورية قد تكون في شكل كلمات الشكر والتقدير، أو في شكل إبتسامة صادقة أو إحساسك بالسعادة لأنك إستطعت أن تساعد شخصاً ما في التغلب على بعض مشاكله أو بالتحفيظ عنه، أو بإدخال السرور على قلبه . في تلك اللحظات الصادقة المخلصة، يكون من الصعب جداً أن نفصل بين «الأخذ والعطاء»، لأنك في نفس اللحظة التي تعطى فيها للآخرين، ستحصل فوراً على إحساس داخلي بالسعادة وبالرضا عن النفس، لأنك

«أعطيت» . وهذا الإحساس الرائع، هو أكبر هدية ممكن أن تحصل عليها لأنها صادقة ونابعة من مشاعر داخلية جميلة ودودة نقية .

أما «الجوائز المؤجلة» فلا حدود لها، ولكنها قد تحتاج بعض الوقت حتى تصل إليك . علينا أن نتذكر الآية الكريمة: **﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُنْهِي أَجْرَ مَنْ أَحْسَرَ عَمَلًا﴾** فمن المؤكد أن أجر الله من الثواب هو العطاء الكريم، الذي يفتح أبواب الخير على مصراعيه لتأخذ منها في الدنيا والآخرة، ما دامت النية صادقة والإخلاص في مساعدة الغير لوجه الله الكريم، وليس لأى غرض دنيوي .

وما دمنا نتذكر الحديث الشريف للرسول عليه الصلاة والسلام : **«حُبُّ الْأَخِيْكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ»**، فدائماً سنحاول أن نكون من «فريق العطاء» المحبوبين من الله ومن الناس فلننسى للخير والعطاء، ولنتوقع الأجر من الله لأنه سبحانه وتعالى قال لنا **«مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ** **«وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ** **«فَيَرَهُ اللَّهُ كَفَرَ بِهِ مَنْ يَرَهُ** **«كَمَا قَالَ لَنَا وَلِسَوْفَ يَعْرَطِيكَ رَبُّكَ فَتَرَهُ** **«صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ** .

٧- حدد هدفك وركز قوتك وجهودك :

يشرح لنا أ. روينز أهمية تحديد الهدف . إنه يقول أن العقل الباطن دائمًا ما يحل المعلومات بطريقة معينة حتى يحركنا إلى إتجاه معين . ولذلك يجب أن ندرك تماماً الهدف الذي نسعى إليه والنتيجة التي يمكن أن نحصل عليها، قبل أن نوجه عقلنا للعمل . عندما يكون لدى العقل هدف واضح، فإنه يمكنه أن يركز ويوجه نفسه، ويعيد عملياته وحساباته مراراً حتى يصل إلى هذا الهدف المنشود . أما إذا لم يكن لديه هدف محدد، فسيفقد طاقته ويتشتت ، فإنك لن تستطيع أن تصيب هدفاً بدون أن تحدد أولاً ما هو الذي تريد أن تصيبه .

إن أ. روينز يشبه التركيز المحكم مثل شعاع الليزر يمكنه أن يخترق أي شيء يعترضه . فعندما نركز بإستمرار على التحسين في مجال ما، فحتما سنستطيع أن نستبطط طريقة فريدة في كيفية تحسين تلك المنطقة .

٨- لا تضع كل البيض في سلة واحدة :



إنني أعتقد بأنه يجب علينا ألا نتوقف أبداً على توسيع حياتنا . يجب ألا نبني حياتنا على شخصاً ما أو موقفاً ما أو عملاً ما أو صديقاً ما ... بمعنى أنه لا يجب على أن أعطى حبي كله لشخصاً واحداً ... لماذا يجب على أن أحب إبني فقط، بالطبع سيظل هو المؤثر لدى، ولكن لماذا لا أحب أبناء وبنات أخواتي، وأطفال أصدقائي؟

أعتقد أن هذا الحب سيغدو معاً، أنا وإبني . التركيز على طفل فقط قد يؤدي إلى أن أكون أمّاً تفرط في حماية طفلها وهذا سيصبح غير صحي له عندما يكبر، فلن يستطيع أن ينطلق إلى عالمه الجديد، ولا صحي لى أيضاً عندما سيأتي الوقت التي ستمنعه ظروف حياته على التواجد معى دائماً، فسوفأشعر بالوحدة والضياع . وبالنسبة لإبني، فإن مشاركة احساس الحب مع الآخرين هو أحسن شيء ممكن أن أعلمه له، بأن أكون قدوة أمامه بالفعل وليس بالكلام

فقط، وبذلك سيصبح له شخصية سوية، متفتحة، قادرة على الحب والتعامل والتواصل مع الآخرين بسهولة ونجاح .

إذا كان لديك صديقاً واحداً فقط، فستتوقع منه أن يشاركك في إحساسك ومشاعرك، وتجاربك في الحياة، وهوبياتك التي تحبها. وبالطبع ذلك لا يمكن أن يحدث أبداً، لأنك لن تجد أبداً نسخة طبق الأصل من نفسك . وحتى إن وجدت هذه النسخة، واضطررت ظروف حياة أى منكما على الإنفصال، ففكر في قدر الألم والمعاناه الذى سيتحمله كلٌ منكما . إن قلبك يمكنه أن يسع الكثيرون، فافتحه لهم . اسعى على أن تكسب صداقات جديدة، ولكن حافظ على صداقاتك القديمة ولا تُفرط فيها. تعلم أن تتواصل مع أشخاص مختلفين، وسعْ آفاقك وزد تجاربك في الحياة وانفتح على خبرات مختلفة من خلال أصدقائك الجدد .

ستكتسب حياتك آفاقاً جديده، تساعدك أن تنمو وتزدهر . إن الله خلق قلوبنا بطريقة معينة بحيث يمكن لها أن تتسع لتحتوى كل ما تريده من أشخاص تحتاج إليهم في رحلة

حياتك . كل شخص سيكون له مكان خاص في قلبك، كل واحد سيكون له «ختم حب» خاص بداخلك سيظل موجوداً ما دمنا أحياء .

إنه من الأفضل أن نقرأ كتبًا مختلفة، وأن تكون لنا هوايات متعددة، وأن نشاهد أفلاماً متنوعة، وننور أماكن جديدة، وبذلك سنحصل على آفاق جديدة في مجالات الحياة المختلفة، وبذلك تشرى حياتنا وتزداد خبراتنا، وبالطبع سنتعلم أسرع ... فسنتمكن من أن نتعلم من خلال خبرات الآخرين في وقت قصير، ما استفرق شخصاً آخر سنوات في تعلمه . فنحن لا نتعلم فقط من أعمال الصواب والخطأ التي نقوم بها، ولكننا نتعلم أيضاً من أخطاء الآخرين .

إن أي إنسان لا يمكن أن يعرف ما هو الطريق الذي يفتح له باب السعادة، ولا متى سينفتح له هذا الباب . ولذلك، فعندما نطرق أبواب مختلفة، سنتجنب الإصرار على دق رؤسنا على باب واحد مغلق، لاأمل في فتحه ... حتماً سنجد باباً آخر لفتحه كلما وسعنا دائرة المحیطه بنا .

إن الإنسان الناضج هو الذي يعلم أن الحقيقة الثابتة الوحيدة هي «التعلق بالله سبحانه وتعالى»، لأنه هو فقط الثابت الذي لا يتغير . أما الأشخاص أو الأشياء المادية أو المناسِب، فدائماً متغيرات .. وأحياناً بلا مقدمات.

٩- لا تنتظر أن تمطر لك السماء ذهبًا وفضه :

﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسِيرُى اللَّهُ عَمَلَكُمْ﴾

اعمل ... واعمل واعمل

اعمل بكل جهودك ابذل كل طاقتك

واجتهد

ثم اترك الأمر لله وانتظر التوفيق منه .

يجب على كلِّ منا أن يعمل كل ما في قدرته، ثم يترك لله ما ليس في قدرته ولا يستطيع عمله . إن الله يحثنا جميعاً أن نعمل ونبعد عن التواكل وإننتظار الحظ .

ويقول الله لنا في كتابه الكريم :

﴿لَا يَكْلُفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ صدق الله العظيم

. فمعنى ذلك أن تعمل كل ما في وسعك، هو أن تكافح

وتجاهد، وتسهر وتتعب ثم ينتهي تكليفك عندما تبذل كل ما عليك .

وعندما نسأل خالقنا دوماً أن يساعدنا ويُعيننا على ما نعمل، ففي الوقت المناسب سيأتي من عنده الخير الوفير والتوفيق .. إنه يبسّط الرزق لمن يشاء .

هذا الخير لا حدود له، وغير خاضع لقانون العقل والعلم.. ليس كأى شئ تعلمناه في المدرسة. مع أن الفوز الكبير قد يبدوا أحياناً إنه مبني على «الحظ»، ولكنه في معظم الأوقات هذا لا يحدث .. بل على العكس، إنه يرجع إلى العمل الشاق الجاد والمثابرة والأمانة .. بعد ذلك يأتي التوفيق من الله، فقد تحصل على أجرك المتوقع أو قد تحصل مكافأة أكبر من ذلك بكثير .

في مقالة «بطة في السماء» يتصرّف الاستاذ/عبد الوهاب مطاوع مع قرائه وجود صائد خرج، وأعد نفسه كي يصطاد ثلاثة أو أربعة طيور، وبعد أن تدرب بجدية كي يجيد الرماية، وتعلم كيف يصوب بندقيته بإتقان . وفعلاً قام بعمله كاملاً، وصوب بندقيته على سرب من الطيور يحوم حول

شجرة، واطلق العيار .. فسقطت فوق رأسه بطة كبيرة سميته !! بطة في السماء ! كيف حدث هذا ؟ من أين جاءت ؟ وكيف أصابتها بندقيته وهو الذي كان يصويبها على الطيور؟؟ الإجابة ليست مهمة ... كما يؤكد لنا الكاتب الكبير، وإنما المهم أن الصياد أدى واجبه بجدية، وتدرب على الرماية، ونفذ التعليمات بدقة، وسعى .. أما ما يحدث بعد ذلك، فهنا يبدأ التوفيق الذي هو من عند الله، وقد يسميه البعض «حظا». قد تكون الجائزة مجرد طائر صغير، وقد تكون بطة كبيرة بمساعدة الله، حتى لو كان البطل لا يطير في السماء !

فالمطلوب منك أن تؤدي واجبك بجدية وأمانة، ثم ترك النتائج لقسم الأرزاق . ويسوق لنا الكاتب في مقاله أمثلة حقيقة من الحياة . فيذكرنا بشكسبير، فعندما جلس يكتب وصيته، وكان مهموماً بمستقبل أسرته من بعده، لم يذكر شيئاً عن مسرحياته الشعرية، التي أصبحت تراثاً عالياً للإنسانية كلها، بينما هو ذكر في وصيته بيته في لندن وبعض متعلقاته الشخصية، ولم يذكر مسرحياته لأنه أعتقد

أنها ليست شيئاً ذات أهمية !! ولكن اتضحت بعد ذلك أن هذه الروايات أصبحت تراثاً عالمياً يُقرأ ويقدم بكل لغات الدنيا طوال القرون الماضية. وبذلك هبطت على أحفاده بطة من السماء، مع أن مورثهم كان يحاول بإخلاص صيد العصافير.

مثال آخر يسوقه لنا أ. عبد الوهاب مطاوع، يذكر لنا هانز كريستان اندرسون، مؤلف قصص الأطفال الدانماركي العبرى . لقد كتب اندرسون عشرات القصص للأطفال، ومع أنه عاش حياته كلها وهو يعتبر نفسه روائياً وكاتباً مسرحياً، ويوجه كل إهتماماته لمسرحياته ورواياته التي يكتبها للكبار .. ومن حين لاخر يكتب قصة للأطفال وينشرها مجرد كسب الرزق، وهو لا يعتبرها شيئاً جاداً في أعماله. فإذا بهذه القصص التي ظنها «تافهة» هي التي تصنع شهرته الأدبية المدوية.

وإذا بالتاريخ الأدبى يهمل كل أشعاره ورواياته ومسرحياته ولا يحفظ منه سوى هذه الأقصاص يصل التأثير إلى تراثاً، مع أنه اعتبرها مجرد وسيلة لكسب الرزق

فقط! وبذلك سقطت البطة من السماء على أسرته وورثته من حيث لا يدرى .

ويختتم أ. عبد الوهاب مطابع مقاله الجميل بنصيحة لقارئه، فيطلب منهم أن يعمل كل شخص بجدية وأمانة وإخلاص وتفان في كل عمل يقوم به، ويؤدي واجبه على أكمل وجه ثم يثق بالله ويعتمد عليه . كما يثق بنفسه وبجدارته بالنجاح والسعادة وينظر إلى الجانب المبهج من الحياة .. ثم يذهب إلى النوم وهو يشعر بالسلام النفسي، واثقاً أن الله لا ينام . ولو فعل كل إنسان ذلك فلا يتعجب بعد ذلك إذا سقطت فوق رأسه بطة سميكة من السماء، لأنها قد يستحقها بإخلاصه في عمله وبأمانته في الحياة .

يقول أبي بعض الأبيات الشعرية التي تتفق مع هذا المقال:

الله يعطي الناس قدر جهودهم

لا يُعطِ إلا بقدر راغب الكسل

ضمن الإله الرزق لكل خلائقه

لكن يُثاب بوفرهٍ مُتقن العمل

ولقد حدثت لي أنا شخصياً قصة مشابهة، أرجو أن
تشاركوني فيها ..

فائئناء دراستي العليا، طلب من الطلبة والطالبات
التحضير لعمل بحث في موضوع معين، كل واحد منا
اختاروا له موضوع بحث مختلف، وأعطونا أسماء بعض
المراجع التي تساعدنا على البحث .

كان الموضوع الذي يخصني جديداً نوعاً ما فلم أجده في
المراجع، من كتب عنه . وأخيراً وجدت في كتاب واحد -
صدر حديثاً - الموضوع كاملاً وكانت منسق بطريقة عملية
وعلمية جيدة.. إستعنت بهذا الكتاب وقمت بعمل الدراسة
المطلوبه . نالت إعجاب الاستاذه المشرفه علينا بشدة.
وسألتني كيف نسقت الموضوع هكذا ؟ وقلت لها عن اسم
الكتاب الذي وجدته، ولم تقنع أن هذا الكتاب فيه موضوع
البحث . لأنها كانت تملك «الطبعة القديمة منه» ولم يكن فيها
الموضوع مرتب وشامل هكذا.

عندما أتذكر هذا الموضوع، أعلم أنني بحثت طويلاً في كل

المراجع ولم أجد ما يفيديني، ولكنني أخيراً وجدت ما أريده في كتاب واحد فقط وحصلت على نتيجة ممتازة، مع أننى لم أتعب كثيراً في تنسيق الموضوع، فقد كان منسقاً وشاملاً في الإصدار الجديد من الكتاب .. وبما اننى لم أكن أعرف أنه غير موجود في الإصدارات القديمة فلم أكن أتوقع أن ينال إعجاب استاذتى، بل كنت خائفة انتى لم أكتب كل أسماء المراجع التي أشارت إلى أن استخدمها في دراستى ..

وبذلك حصلت على «بطة كبيرة» ولم أكن أبغى غير بحث واحد لأحصل به على درجات معقولة .

ولقد حدثت قصة مشابهه لصديقتى نرمين عندما كانت طفلة صغيرة ، فقد طلبت منهم المدرسة أن يرسموا كارت بمناسبة اعياد الميلاد والكريسماس ويمكنهم ان يستعينوا بالكرتون الموجودة لديهم .

ولقد استطاعت صديقتى ان ترسم كارت جميل، نقلته من مجموعة كروت عندها ، لقد عملت التصميم الخاص بها في

النهاية ، ولم تكن تظن أنها قد عملت شيئاً جديداً ، واندهشت بشدة عندما ابتد المدرسة اعجبها الشديد بالتصميم وتنسيق الألوان وكانت هي الوحيدة التي حصلت على الدرجة النهائية .

انها لم تكن تظن أنها عملت عملٍ فني جيد (مع اننا في العصر الحديث نعلم الآن ان ما عملته هو مثل تصميم الجرافيك الذي يقوم به البعض، وهو علم وفن جميل).

١٠- كن متحمساً :

«حاول أن تكون أنت أكثر شخص حماساً وإيجابياً قابلته في حياتك» نصيحة ج. بروان لإبنه آدم .

كما يقول والترسون «إن السنين قد تصيب الوجه بالتجاعيد، ولكن فقد الحماس يصيب الروح بالتجاعيد» إن الحماس يفتح الأبواب إلى القلوب . إنه يمدنا بالطاقة اللازمة لتحويل أحلامنا إلى واقع . ولقد قال رالف أميرسون: «لم يتم إنجاز أى عمل عظيم بدون حماس» .

أعتقد أن والدى يعتبر مثلاً جيداً للحماس، فهو فى سن

السابعة والستين وما زال متحمساً للعمل الجاد، ويؤدي
مهامه الكثيرة، ويبتكر أساليب جديدة . إنه ينجز عمله
بحماس سن الثلاثين ولكن بمهارة وخبرة اكتسبها خلال
الستين . ومن العجب أننا أحياناً نقابل بعض الشباب
ولكنهم لا يملكون الحماس للحياة، إنهم مجرد أحياء ..

«صغراءً في السن» ولكنهم يملكون «مشاعر العجائز!»

إن الإحساس بنعم الحياة لا يتحقق إلا بالحماس، حيث
أنه لا يأتي إلا من قلب حي ينبض بالسعادة.

١١- أثني على نفسك :

علينا أن نتعلم أن نثنى على أنفسنا لأن لدينا الشجاعة
للتعلم والتقدم، والتطور والنمو، والسعى للوصول إلى
النضج ، الذي يمكننا من تحويل الهموم إلى نجوم تضيئ
حياتنا، لنصبح من الأحياء المستمتعين بحياتهم . تعلم أن
تهنىء نفسك على كل خطوة صغيرة ناجحة تحققها وأن
تسعد وتشعر بالنجاح من خلال المتع الصغيرة في الحياة .
تعلم أن تحمد الله وأن تفرح وتبتهج وتتغقر بأى إنجاز تقوم

بـه مهما كان صغيراً .

يقول صامويل كوليروج : «إن السعادة في الحياة تكون من جزئيات صغيرة» .

إن كل نجاح أو إنجاز هو «ماسة صغيرة»، وعندما تجمع واحدة وراء الأخرى ستحصل على عقداً رائعاً من الماس . في كل مرّه تستطيع أن تتغيّر ولو قليلاً، أشعر بالفخر، هنيء نفسك، وتمرر الوقت فإن سمائك سوف تتلاّأ بالكل تلّك النجوم .

١٢- كن متواضعاً :

لقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام : «ما تواضع أحد لله إلا رفعه» .

كلما زاد تواضعك مع نفسك ومع الآخرين، كلما إزدلت علماءً وحكماء، وكلما نضجت أكثر وكلما ارتفعت أعلى، وكلما إزداد حب الناس لك وتقبّلوك، وكلما استطعت أن تشارك الآخرين ويشاركونك وكلما إزدادت قدرتك على العطاء وإزدادت حياتك ثراءً ونفسك نقاءً .

إن الله سبحانه وتعالى أعطى لقمان الحكمه . نجده في
آيات القرآن الكريم ينصح ابنه فيقول :
﴿وَلَا تَحْمِرْ جَذْعَكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مُرْجَأً إِنَّ
اللهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ صدق الله العظيم ..
ومن آيات الله أيضاً : ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مُرْجَأً إِنَّكَ
لَنْ تَخْرُقِ الْأَرْضَ وَلَدْ تَبْلُغِ الْجَبَالَ طَوْلَاهُ﴾ صدق الله
العظيم .

يقول ج. بروان لإبنه آدم : «كن متواضعاً، فقد تم إنجاز
الكثير قبل ولادتك» .

١٣ - لا ترفض الفكرة الجيدة لمجرد أن مصدرها لا يعجبك :
بعض الناس يفتقدون القدرة على إكتشاف الأفكار
والأراء الجيدة لدى شخص آخر، مجرد أنهم لا يعجبهم هذا
الشخص.

أتمنى ألا أكون أنا أو أنت من هؤلاء الناس .. أعتقد أنه
يمكنا دائماً أن نتعلم شيئاً نافعاً حتى ولو لم يعجبنا
المصدر . إن الأفكار الجيدة كالماس، فهل لو رأيت ماسة
ملقاها في الطين، لن تلتقطها ؟ هل ستتركها ملقاها كما هي

ل مجرد أنك وجدتها هناك؟ أم هل ستكون لديك الحكمة
لتلتقطها وتتنظفها، وتسمح لها أن تتلاً ...

علينا أن نتعلم أن نلتقط أى أفكار ثمينة تصادفنا، فى أى
مكان ومن أى مصدر حتى لو كانت ملقة بأهمال .

إن كل شخص تقابله، تستطيع أن تجد فيه شيئاً جميلاً،
مهما تواعض مظهره أو إمكانياته، فيمكنك إن اهتممت به،
أن تجد لديه فكرة جيدة أو رأى ذات قيمة أو ميزة جميلة
لتتواصل معاً وقد تتعلم منه ما يفيدك .

١٤ - «عندما تصل الى القمة، تذكر أن تُرسل المصعد الى
أسفل للآخرين ليصعدوا» ابيث بيااف

إن العظمة الحقيقية هو أن تصبح واحداً من المجموعة
وألا تعزل نفسك عن الناس لأنك تخيل أو تحس أنك أفضل
منهم، أو أنجح منهم أو تملك عقلاً في مرتبة أعلى منهم. قد
تكون هذه الطريقة أسهل في الحياة، ولكن الطريقه الناجحة
هي أن تندمج معهم، تحمل بعض مضايقاتهم وإزعاجهم،
وتصبر على نقاط ضعفهم وتقابل بعض أخطائهم ...

يجب علينا أن نتذكر عندما كنا بهذه الضعف قبل أن نستطيع أن نصعد إلى القمة، وبذلك سنتتمكن من الأخذ بأيديهم، لنعطي لهم بعض من طاقاتنا الداخلية ومن النور الذي يتلألأ في قلوبنا .. سنساعدهم على النهوض معنا، بقدر إستطاعتنا وبقدر الإستعداد الشخصى لكل واحد منهم ومدى تعاونه . لا يجب علينا أن نقوم «بأداء واجبهم»، ولكن علينا فقط أن نساعدهم بأن نشرح لهم كيفية القيام به بالطريقة الصحيحة، وبمرور الوقت سيتمكنوا «هم» من «القيام بواجبهم» .

ولنتذكر الحكمة الصينية التي تقول : «من الأفضل أن تعلم إنساناً كيف يصطاد السمك بدلاً من أن تعطيه سمكة لعشائه».

مساعدة الآخرين بتعليمهم وتوجيههم ومساندتهم، ستمكنهم من أن يصبحوا أشخاصاً ناضجين مستقلين . إن الوصول إلى مرحلة النضج يتتيح لنا أن نرى أن كل منا يحتاج لمساعدة الآخرين . مساعدة الآخرين ترفعنا إلى

درجات من السمو والرقى . والإنسان الناضج الواثق من نفسه هو الذى لن يستحى أن يطلب العون عندما يحتاج إليه. أما الأطفال (الذين يعتمدون إعتماداً كلياً على أشخاص آخرين) فعندما يبدأوا فىأخذ خطواتهم الأولى ويمشون، فسيرفضون إمساك الأيدي المدودة لهم - إن الطفل يريد أن يشعر أنه قادر على المشى « بمفرده» ! لا يريد معونة أحد، بل يرفضها لأن ذلك يشعره بأنه ما زال «غير قادر» ! ولكنه مخطئ فى تفكيره، هو غير قادر أن يرى أنك سوف تساعدك « قليلاً» ، أما باقى العمل، فسيقوم به هو بنفسه . إنه يخاف ويتردد فى قبول المساعدة معتقداً «أنك» سوف تناول المدح عندما ينجح هو ! وعقلية الصغير لا يمكن أن تدرك غير ذلك .

أما الشخص الناضج، الذى يمد يده لمساعدة الآخرين، فلن يتتردد فى قبول المساعدة وسيقبل الأيدي المدودة له عندما يحتاجها، وسيستطيع بعد ذلك أن يشكرا من ساعده.

١٥ - لكي تنجح، فعليك أن تتقبل أنه بوسنك أن تخسر :

لكي تنجح فعليك أن تتقبل أنه يمكن أن تخسر . إن والدى كان يرانى لا أقبل الهزيمة بسهوله أو بروح رياضية على الإطلاق، وينصحنى بآلا أكون كذلك . أعتقد الآن أنه كان على حق فى رؤيته لي . فعندما أتذكر الماضى، أرى نفسي أنكسر الى «مائة جزء» عندما كنت أواجه بأى فشل . كنت أغُرق نفسي في حفرة مملوءه بالإحساس بالذنب، يسيطر على تفكيرى وإحساسى إنى فاشله ولايمكن أن أنجح أو أعمل أى عمل ما بطريقه جيدة!

هذه النظرة التشائمية التي كانت تسيطر على جعلت ضميرى المثقل بالإحساس بالذنب لفشلى هو مصدر عقابى الشديد - لم أنتظر أى عقاب خارجى، لأننى كنت أقوم به لنفسي على أكمل وجه !! عانيت كثيراً جداً من الغرق في هذا الإحساس . و كنت أحتج لجهود عظيمه و وقت طويل جداً حتى أقدر أن أخرج من «قوعة اللوم والأذى» التي أحيط بها نفسى . وبما أننى كنت شديدة القسوة على

نفسي، وبالتالي لم أكن أقبل أعذار الآخرين بسهوله . الأن بعد مرورى بتجارب كثيرة وألمية فى الحياة، أخيراً تعلمت وأدركت «أن البشر خطائون» .

لماذا كنت أتوقع من نفسي أن أكون كالإنسان الآلى الذى لا يخطئ؟! أو إنى إنسان خارق للطبيعة البشرية؟ ما هذا الظلم! عندما نفهم أنفسنا أكثر ونتقبل نقاط الضعف البشرية فينا، فستتعلم أن نفهم ونتقبل الآخرين كما هم . إنها نعمه من الله أن نتواصل مع أنفسنا ومع الآخرين برحمة وإنسانية .

ستتعلم أن نغفر لأنفسنا وللآخرين ونمضي بحياتنا، لن فقد كل هذه الطاقة لتجمیع الـ مائة قطعة المبعثره من أنفسنا . لن نلوم الآخرين على كل خطأ أو هفوة، لأننا أدركنا أننا غير كاملين «وأن الكمال لله وحده» فلماذا نتوقع الكمال في البشر؟! لماذا نتوقع الكمال في آبائنا وشركاء حياتنا وأطفالنا وأصدقائنا؟ هذه النظرة قاسية وغير إنسانية .

إن الله سبحانه وتعالى يغفر الذنوب، طالما أن الإنسان يعمل بقدر جهده ولا يتوانى، يطالينا الله بأن نبذل أقصى ما في وسعنا وذلك هو ما سيحاسبنا عليه... أما ما ليس في وسعك عمله فلن تحاسب بسببه «لا يكلف الله نفساً إلا وسعها» هذه الآية الكريمة لا تحدثنا على الكسل أو التواكل بل على بذل «وسع» جهودك أى أقصى طاقة عندك . ثم إذا حدث خطأ ما بعد ذلك فيجب أن نتعلم من أخطائنا ونعتذر وننوى عدم تكرارهم مره أخرى . ولذلك عندما تشعر بالإحباط أو الغضب أو الحزن اسأل

نفسك :

- «هل بذلت كل ما في وسعى؟»
- ماذا تعلمت من هذه التجربة حتى لا أكررها مرة أخرى؟
- ثم تقبل فشلك في هذه المرة، وأغلق هذا الباب بداخلك، فبإغلاق الباب الأول ستفتح لك باب آخر وهو الباب الثاني عليه لافته : «إنى أقدر وسأحاول مرة أخرى وبإذن الله سأجد الحل فى مكان آخر أو بطريقه أخرى» .

من سنوات قليلة مضت تعلمت الرسم على الحرير . لم يكن لدى خبرة كافية، لكنني كنت ممثلاً بالحماس - لم أكن متمكنة من كل شيء ولكن شدة حماس جعلتني أبدأ في رسم لوحة كبيرة .

لقد وضعت الإطار الخشبي على منضدة الطعام وشددت عليه قطعة الحرير وظللت أرسم وأعمل طوال اليوم . كان المنظر مملوء بالورود وأوراق الشجر بمختلف الألوان والدرجات والأحجام وكان يتخلل المنظر نهر يزيد من جماله. حقاً لقد أحببت هذا الرسم . ولكن للأسف لقله خبرتي استخدمت نوع غير مناسب من الجوتا (وهي سائل التحديد، الذي يحدد ويفصل كل جزء من الأماكن التي سيتم تلوينها في التصميم . حتى يمكن الألوان من الإنتشار خارج (الحدود) لم أشعر بأنني تركت فراغات صغيرة في خطوط الجوتا، وبذلك عندما بدأت التلوين في هذا الجزء الأخير من الرسم إنتشرت الألوان خارج الحدود من الفتحات الصغيرة التي لم أكن أراها، فأفسدت كل هذا

المجهود ! بعد مرور الصدمة، شعرت بإستياء ثم بغضب شديد من نفسي لأنني فشلت! لم ارفع اللوحة من مكانها، وتركت كل شيء على حاله عدة أيام، لا أعلم لماذا! ربما لللوم نفسي، لأنني كلما مررت أمام كل هذا المجهودأشعر بالفشل واؤكد لنفسي أنني لن أنجح إطلاقاً في عمل شيئاً جميلاً - ربما هذا العقاب كان جزائى الذى أحسست أننى أستحقه . مضت بعض الأيام ثم شعرت أننى يجب على أن أتوقف عن كل هذا اللوم وتقبل الأمر الواقع، إننى لم أنج فـى هذا العمل هذه المرة. ثم بدأ شعوراً اهداً يأخذ مكان الإحساس بالذنب . تركت كل شيء كما هو ولأسباب لم أن أعرفها حينئذ. بعد مرور أيام أخرى، فجأة توقفت عند اللوحة الممدودة كأننى أراها لأول مرة! أعتقد الآن أن «الباب الثاني» انفتح بداخلى!» ! ازلت القماش الممدود وأخذته وذهبت إلى الخياطة . أعجبها القماش جداً ولم تصدق أنى رسمت ولو نت كل هذا - واتفقنا على طريقة عمل ثوبأً جميلاً لى من هذا القماش - واستطاعت أن تقضى وتخالص من

الجزء الغير سليم أثناء الخياطة . والآن أصبح عندي ثوباً رائعاً مميزاً، أشعر بالرضا والسعادة عندما أرتديه، خصوصاً عندما يسألني البعض من أين حصلت عليه .

ولم يكن هذا السبب فقط سبب شعورى بالفرح ولكن لأننى استطعت أن أعمل المزيد من البلوزات لوالدتي ولصديقاتي وأهديتهم لهن من صنع يدى ! بل شجعتنى أمانى ابنة عمتى واستطعت أن أبيع بعض القطع فى محل الملابس الخاص بها .

عندما أتذكر هذه القصة، أشعر أنها كانت بداية عظيمة لأنعلم درس لا يمكن أن ننساه . تعلمت ألا أتعامل مع نفسي بكل هذه القسوه، بل بطريقه أكثر رقة ...

تعلمت أن لله دائماً سبب للأخطاء التي نقوم بها، - قد لا نعلم حكمته الآن - ... أحسست بمعنى كلمات صديقتي نرمين أن الله عندما يغلق باباً أمامنا، فلا بد أنه سيترك لنا دائماً نافذة مفتوحة لتبعث إلينا الأمل .

تعلمت أن أتقبل ما أعتقد أنه «فشل» وأغلق باب التقرير واللوم الشديد، وبذلك أحافظ على طاقتى لأفسح المجال لباب الإبتكار لينفتح . تعلمت أن ما نظنه شرًااليوم قد يكون فاتحة خير من الله : ﴿وَعُسْتُ أَنْ تَكْرِهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّهُمْ وَأَنْ تَجْبُوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌ لَّهُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَحْلِمُونَ﴾ صحيح الله العظيم .

اسألك يا صديقي ألا تفقد الأمل أبداً، حتى لو لم تعجبك النتائج في الوقت الحالى - سيتغير الحال في المستقبل بإذن الله وامره ... بعد اشتداد الظلام فستشرق الشمس ويظهر النور وستنعم بالسعادة والنجاح .

«أضى النور واسمح لشمس حياتك أن تسقط
إن ذلك سليمهم الآخرين
الذين سيلهمون مجموعة أخرى
الذين سيلهمون مجموعة أخرى
وبذلك يعم النور والضياء في حياة الجميع» لازاريس

Light your own light
and let your life shine
this will inspire others
who will inspire others
who will inspire others

Lazaris

★ ★ ★

في نهاية رحلة الشقاء والشفاء

الآن قد وصلنا يا صديقى ويا صديقى الى آخر صفحة
فى كتابى الصغير، ولذلك فإنى أعلم أننا كنا نبحر سوياً
فى نفس القارب الصغير حتى وصلنا الى نهاية الرحلة.
أتمنى أن تكون قد سعدت بمشاركة رحلتى بقدر سعادتى
بمشاركةك لى . أتمنى أن تكون استمتعت بصحبتك كما
استمتعت بصحبتك . أتمنى أن تراني صديقتك كما أرى أنك
أصبحت صديقى حتى لو لم نتلقى وجهاً لوجه ولكن أفكارنا
ومشاعرنا تلاقت وبذلك أصبح لنا «مشاركه» بطريقة خاصة.
بالطبع لا يمكن للكتب أن تكون بدائل عن التجارب
الشخصية التى تكتسبها من اتصالك بالآخرين ومن الحياة،
ولكن في بعض الأحيان أذكر أننى قرأت كتاباً ما، فى وقت
ما، وفي درجه إستقبال نفسي ما، فشعرت بالأفكار الجديدة
والمشاعر الجميلة تنتقل إلى . استطعت أن أرى بعيون
الكاتب وعشت مع إحساسه وأفكاره وشعرت بتغيير ما
حدث بداخلى .

هذا التغيير حتى ولو كان بسيطاً، كان يشعرني بسعادة كبيرة حتى كنت أتبادل هذه الكتب مع أصدقائي المقربين ونناقش بعد ذلك أفكارنا وأرائنا وأعتقداتنا وبذلك كنا نشري بالتجربة الجميلة. إن نعمة التعلم لا تكتمل إلا عندما نشاركها مع بعضنا البعض .

وأحب أن أبين في آخر كلامي، أن كتابي هذا هو كتابي الأول، وأنه نبع من مكونات شخصيتي وقراءاتي لبعض الكتب الكثيرة وبعض خبرات في الحياة، سواء مررت بها بنفسى وعايشتها أو شاهدتها أو سمعت عنها... وهو بعيد عن مجال دراستي الجامعية (علوم الصيدلة) أو الدراسات العليا (التحاليل الطبية) التي قمت بها ...

ولذلك فأنا لست متخصصة في علم النفس ولا العلوم الدينية أو الفلسفية.

. إنما أنا أحس بالمعانى والأفكار الجميلة التي تعلمتها على مر الأيام وأردت أن نشارك فيها معاً ... ولن الحرية أن تأخذ منها ما يناسبك ويتلائم مع طبيعتك، وقد تضييف إليها

من تجاربك.

وليس هدف هذا الكتاب ان يعلّمك ما لم تكن تعرفه، إنما هو يذكرك بما تعرفه فلو شعرت بعد قرائتك له بأنه أضاف إليك شيئاً جديداً مهما كان بسيطاً، أو ذكرك بأشياء كنت قد نسيتها أو فتح باب حوار لك مع غيرك، أو شجعك على النقدم في أي مجال في حياتك . فاعلم أنني في منتهي السعادة بذلك .

★ ★ ★

الفهرس

الصفحة

العنوان

٣

اهداء

٧

الفصل الأول : هيا بنا نحيا الحياة

٣٩

الفصل الثاني : المشاعر والأحساس

١٠٦

الفصل الثالث : الاتصال والتواصل

١٦٦

الفصل الرابع : شفاء النفس

قد يظن البعض منا أنه شخص عادى، ولكن ثق تماماً بأنه بالرغم مما تظن فإن بداخلك مظهر من مظاهر التفرد والتميز لم يكتشف بعد ، انظر وابحث وسوف تكتشفه .

فلا يوجد شخصاً عادياً الا الذي تجاهل ان يكتشف كنوزه وامكاناته .

فمهمتك ان تكتشف كنوزك المختبئة ، مواهبك الحقيقة ، صفاتك الحلوة ، مميزاتك الجميلة؛ وعندما تجدهم ، حافظ عليهم ... انظر لهم وراعهم ، كن فخوراً بهم ، واطلع الآخرين على هذه الكنوز ، ف بهذه المشاركة معهم ، ستشجعهم على البحث وإكتشاف كنوزهم الغير مكتشفة بداخلهم .

الناشر

سلسلة حورس الرولية للنشر والتوزيع

١٢٣ شارع سعيد - الإسكندرية تلفاكس: ٩٧٢١٧١ ت: ٢٨٤٢٦٣٨ مصوّل: