

إدارة الصراعات النفسية

الروحانية - المعنوية - المادية

(كوتش نفسك)

الطبعة الأولى

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

إدارة الصراعات النفسية-الروحانية-المعنوية-المادية	اسم العمل :
رودينة رجب	اسم المؤلف :
هدير محمود	التدقيق اللغوي :
رودينة رجب	تصميم الغلاف :
ماهيتاب يحيى	الإخراج الداخلي :
٢٠٢٤ / ٣١٩٢٢	رقم الإيداع :
٩٧٨-٦٣٣-٨٢٥٤-١٨-٦	الترقيم الدولي :



شارع ونس - قسم يوسف بيك - الزقازيق - الشرقية - مصر



01020439639



massar.pub1@gmail.com



جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، ورقياً أو إلكترونياً، سواء بشكل كامل أو جزئي أو عرضه مجاناً عبر أي وسيلة وبأي شكل من الأشكال من دون الحصول على تصريح خطي من دار مسار للنشر.

إدارة الصراعات النفسية

الروحانية - المعنوية - المادية

(كوتش نفسك)

رودينة رجب

مَسَا
للنشر و التوزيع

إهداء

لكل من يناديه صوتاً بداخله ولا يسمعه،
لكل من سمع النداء ولا يعلم مراده،
لكل من تحاول أن تجربه نفسه بشيء ولا يفهمه،
لك يا من أردت أن تلبي نداء نفسك لتكون **#كوتش_نفسك**.

لماذا تلك الرحلة؟!

نولد في عالم مليء بالأشياء التي لا تعد ولا تحصى ولا نهتم إلا بالقليل منها وهو ما يهمننا من أكل ونوم ونظافة.

ثم نكبر وتكبر معنا احتياجاتنا فيضاف للسابق اللعب والمتعة والحنان والاحتواء.

ونكبر أكثر ونحتاج لتعلم أشياء أكثر لنحاكي من هم حولنا فنأكل مما يأكلون منه ونمشي كما يمشون ونتكلم كما يتكلمون..... وهكذا.

كلما كبرنا أكثر كلما زادت احتياجاتنا وكبرت معنا، وكلما تطلعنا إلى أكثر مما نحن فيه وودنا غيره.

كلما كبرنا لم يصبح يكفيننا ما نملك، ولا نسعد بما نحصل عليه، ولا يهمننا ما تبقى لنا، ويصبح أهم شيء بالنسبة لنا هو الحصول على ما نريد.

قصة نعيشها جميعاً ولسنا نحن أبطالها وحدنا بل هناك من لعب دور البطولة معنا، فمنذ كنا أطفالاً كنا نريد أشياء ويمنعنا عنا والدينا والقائمين على تربيتنا ورعايتنا من أهل ثم مدرسين وغيرهم.

كان دور بطولتهم مختلف فلم نفهمه أبداً في بداية طفولتنا ولم نفهم آراءهم ولا توجهاتهم لم نفهم إلا أنهم يمنعوننا مما نريد، فكم مرة كنا في مدينة الألعاب ثم أتت الساعة الحاسمة فقد جاء الوقت الذي تغلق فيه مدينة الألعاب ومهما حاولوا إقناعنا أنهم لا يمنعوننا منها ولكن الوقت قد انتهى لم نكن لنفهم ذلك أبداً ولا أن نفكر بمنطقية ما يقولون، لم نكن نرى إلا أنهم منعوا عنا ما نريد؟!!

وتزداد احتياجاتنا مع الوقت و تنمو وتتغير في كثير من الأحيان وتزداد كلمات (لا) التي تقال لنا من من حولنا سواء لأن ما طلبناه كان حراماً أو عيباً أو غير ذوقي أو لا منطقي، وندرك أننا لم يعد

بوسعنا أن نلبي كل ما نريد وبيدأ من هنا المعنى الحقيقي العلمي للصراع النفسي الذي ينشأ من الرغبة في الوصول لهدف أو إشباع احتياج يدفعنا بداخلنا وبين عدم القدرة على تحقيق ذلك.

فالطفولة يغلب عليها مبدأ اللذة الذي لا يبحث في منطقيته شيء ولا يعبأ بشيء ولا يكثرث لأي شيء أو أي شخص كل ما يهيمه فقط هو ما يريد.

أما الآن فقد أصبحنا كبارا نفكر كما يفكرون أحياناً بمنطقية وأحياناً بعواطف، وأحياناً كثيرة بحيرة بين منطقتينا وعواطفنا. عندما كنا صغارا كنا نعبر عن ذلك الصراع بالبكاء والرفض أو العناد وتكسير الأشياء.

أما عندما كبرنا أدركنا أخيراً أن ليس كل ما نريده يمكن أن نحصل عليه أو على الأقل أن نحصل عليه الآن أو أننا لا نستطيع التوفيق بين ما نريد وقيمنا وأخلاقنا والواقع في كل شيء.

فالنضج يعتمد على مبدأ الواقع ذلك المبدأ الذي لا نستطيع معه إلا أن ننظر لكل شيء بوجهيه للممكن والمستحيل، والمنطقي واللامنطقي، لا نستطيع إلا أن ننظر من خلال ما هو حلال وما هو حرام، وما هو مقبول وما هو غير مقبول، وما هو الآن وما هو في وقت آخر وما هو لن يحدث أبداً.

فقد ازددنا نموا وازداد معنا الصراع بداخلنا أطرافا جديدة، فبعد أن كنا صغارا لا يهمننا إلا المتعة يصبح ما نريده عليه أن يمر على بوابات القيم والأخلاق وإما أن تقبله أو ترفضه.

فإذا لم تستطع أنفسنا أن تشبع ما نريد، أو لم تستطع أن توفق بين ما نريد وبين القيم والأخلاق والواقع، أو أشبعت الاحتياج بصورة لا تتوافق مع القيم والأخلاق والواقع فهنا يبدأ الصراع النفسي مرة أخرى، والذي لا يهدأ ولا يستقر ولا نشعر بالسكينة إلا بعد أن توفق أنفسنا بين ما نريد وبين أخلاقنا وقيمنا والواقع.

ولكن

هل نعلم ما نريد حقاً؟

هل نعلم ما تحتاجه أنفسنا فعلاً؟

هل نعلم كيف تعبر أنفسنا عن احتياجاتها وما هي لغاتها المختلفة للتعبير عن الاحتياجات المختلفة؟

هل نعلم الطرق التي يمكننا من خلالها إشباع احتياجاتنا المختلفة والحفاظ على السكينة والاستقرار النفسي في نفس الوقت؟

فإذا كان شعورنا بالجوع يعني أن نأكل، ولكن هل تعلم ما هو الشعور الداخلي واللغات المختلفة التي تتكلم بها أنفسنا إذا شعرت بعدم الأمان؟

إذا شعرنا بالحزن فهل نعلم أي احتياج فقدناه لنصل لذلك الحزن بداخلنا؟

وهل هذا الشيء الذي حزنا عليه نحتاجه حقاً أم أنه فقط تعلق بشيء تمنيناه يوماً؟

أعلم أنه قد يكون من الصعب أحياناً الإجابة على تلك الأسئلة..... أتعلم لماذا؟

ستفهم لماذا إذا كنت قد جربت يوماً أن تعتني بطفل رضيع أو على الأقل أن تصاحب أم تعتني بضيعها.

أخبرني، كيف يعبر ذلك الطفل عن الجوع؟.... صحيح بالبكاء

كيف يعبر عن الألم في معدته؟.... بالبكاء أيضاً ليس كذلك

كيف يعبر عن رغبته في تغيير حفاظته؟..... بالبكاء

إذاً فإذا كانت كل احتياجاته لا يعبر عنها إلا بلغة واحدة وهي البكاء فهل لاحظت ما الذي تفعله الأم عندما يبدأ في البكاء؟

إذا كان ميعاد أكله قدمت له الطعام.

وإذا كان قد تناول طعامه نظرت إلى حفاظته وغيرتها إذا لزم الأمر.

وإذا كانت نظيفة حملته على كتفها ليستطيع الهضم وإذا لم يتوقف أعطته دواء المعدة، وظلت تلعب معه وتهدهده حتى ينام.

أليس كذلك؟

أتعلم لماذا كل تلك المحاولات؟ فقط لأنه يستخدم لغة واحدة للتعبير عن كل احتياجاته (البكاء) فتقدم له كل ما تعرف أنه قد يحتاجه.

دعني أسألك عن نفسك.....

هل تعلم كيف تعبر لك نفسك عن احتياجاتها للأمان؟

ما هي المشاعر أو الأفكار أو اللغة التي تعبر بها عن احتياجاتها للتقدير؟

كيف تقول لك أنك تفتقد شخص عزيز عليك أو أنه يؤلمك بعده عنك أو أنك متألم لأنه لا يبادلك نفس الحب والاهتمام؟

هل لديك ذنب تحاول جاهداً التوبة منه ولكنك ترجع مرة أخرى كلما حاولت؟

هل لديك عادة لا يمكنك التوقف عنها أو تغييرها؟

هل هناك قرار تعلم علم اليقين أنه ضروري ولكنك ما زلت تسوفه؟

هل لديك سلوك متكرر تعاني منه ولا تستطيع تغييره؟

هل ما زلت على علاقة بأولئك الذين يؤذونك ومهما حاولت

الابتعاد عنهم لا تستطيع رغم كل ما سببوه لك من ألم؟

لذلك علينا أن نحدد أين نقف الآن لنعلم أي طريق نسلك وما

هي الخطوة التالية فدعنا نفكر سوياً ماذا نعرف عن احتياجاتك

كإنسان سواء مادية أو معنوية أو روحانية؟

هذه الخطوة مهمة جداً فكيف نفهم اللغة التي تعبر بها أنفسنا عن احتياجاتنا إن لم نعرف أصلاً ما هي احتياجاتنا؟!

فلولا أن الأم تعلم أن رضيعها في هذه المرحلة لا يزيد عن الأكل والنوم والنظافة وسوء الهضم لما استطاعت أبداً أن تستجيب، وبعد أن علمت احتياجاته تحاول محاولات عديدة لتليها بمجرد أن سمعت بكاءه فبكاء الطفل هو ذلك اللغة التي يعبر بها عنها.

أتعلم أن منا من ما زال يتبع نظرية ذلك الطفل ومنهجه فيعبر عن عدد كبير مما يحتاج إليه بنفس الطريقة فاحتياج الحب أو احتياج الأمان أو التقدير أو تحقيق الذات يعبر عنها كلها.... بتناول الطعام!

فأصبح كلما شعر بالألم النفسي لنقص احتياج معين هروا إلى الأكل دون أن يعلم ما هي حقيقة الشعور، وبماذا يحاول أن يخبره وما يطلبه منه على وجه التحديد!

لذلك فرحلتنا تعتمد على إجابة تلك الأسئلة:

أولاً: ما هي احتياجاتك كإنسان الروحانية والمعنوية والمادية؟

ثانياً: كيف تعبر لنا أنفسنا عن تلك الاحتياجات؟

ثالثاً: ما هي العوامل التي يجب أن نضعها في الاعتبار عند التفكير في إشباعها؟

رابعاً: ما هي الطرق المختلفة للتعامل مع تلك الاحتياجات وإشباعها المقبول منها والمرفوض؟

فإما أن تنجح أنفسنا في الوعي بتلك الأسئلة وإجاباتها وتوفق بين ما تحتاجه والقيم والأخلاق والواقع أو أن لا تستطيع ذلك فيكون سوء توافق مليء بالصراعات النفسية.

وتتراكم الصراعات النفسية مما قد يؤدي إلى توتر دائم قد يصل في النهاية إلى اضطراب أو مرض نفسي، أما إذا استطاعنا أن نقوم بتلك الخطوات في أغلب أو أهم صراعاتنا النفسية بشكل صحيح عشنا في توافق وتوصلنا لدرجة من السكينة والسلام مع النفس.

وهذا هو هدف الكتاب فهو يأخذك في رحلة للتعرف على احتياجاتك ولغة نفسك في التعبير عنها سواء الروحانية أو المعنوية أو المادية، ونكمل معا الرحلة للتعرف كيف يمكن أن تعلم نفسك التعبير عن احتياجاتك بلغة تستطيع فهمها، والطرق المختلفة لإشباع تلك الاحتياجات.

وقبل البدء في تلك الرحلة هيا بنا نتعرف على مفاهيم أساسية لنوحد نقطة الانطلاق التي ننطلق منها في رحلتنا، فهناك مفاهيم إن لم نفهمها أو كان فهمنا لها غير واضح أثر ذلك كثيرًا على الرحلة كمن استعد للرحيل ولم يجهز المتاع فهيا بنا نتعرف على تلك المفاهيم.

نقطة الانطلاق

مفاهيم مهمة للرحلة

هناك مفاهيم وقواعد أساسية علينا أن نتفق عليها قبل بدء الرحلة

الجسد مرآة النفس

قد جعل الله ارتباطاً وثيقاً بين أجزاء الإنسان ومكوناته المختلفة من روح ونفس وجسد وقلب وعقل، فكان يسيرا فهم النفس وأمراضها واضطراباتهما من الجسد وأمراضه واضطراباتهما حتى إن كثيراً من الأمراض الجسدية سببها في الحقيقة نفسي وقد قابلت بعض الأخصائيين يقولون (قل لي أي الأعضاء تؤلمك في جسدك وتاريخك الصحي وأنا أخبرك بتاريخك النفسي وعلاقاتك وآلامك)، فمفهمة الصحة العالمية تقول أن 60-80% من زيارات الأطباء العاديين سبب أمراضهم نفسي، نعم تزداد الإحصائيات التي تبين العلاقة الوثيقة بين الحالة النفسية والأمراض الجسدية بأنواعها فلم يعد يرى طب الأجساد أن على المريض أن يهتم بنفسيته فقط للاستجابة للعلاج بل أحياناً يخبرك الطبيب الجسدي أن ما أنت به من ألم جسدي وأمراض حقيقته نفسية فبدلاً من تناول العديد من الأدوية ثم لا يتغير شيء فاختصر الطريق واذهب للطبيب النفسي فالأدوية الخاصة به هي التي تستجيب لها الحالة لا الأدوية الجسدية.

وقد رأيت حالة من الحالات كان لديها العديد من مشاكل القولون وعندما ذهب المريض لطبيب نفسي أخبره بمشكلاته مع الهضم والأمعاء وأخبره أنه ينوي الذهاب لطبيب باطنة ليكتب له علاجاً، فإذ بالطبيب يخبره أن لا داعي لذلك فالأدوية العادية للقولون والمعدة لن تحسن من حالته لن يحسن منها إلا أدوية نفسية مصممة خصيصاً لتلك الحالات من اضطرابات الأمعاء المرتبطة بالحالة النفسية.

وكذلك كثير من المشكلات الجسدية ينعكس أثرها على الحالة النفسية فمثلاً قد ذكر الدكتور أحمد عزت راجح في كتابه أصول

علم النفس: أن زيادة نشاط الغدة الدرقية يزيد نشاط العمليات الحيوية ويصبح الفرد قلقاً ضجراً سريع الأهتياج غير مستقر انفعالياً وحركيًا، وإن فتر نشاطها أي قل إفرازها أصبح الفرد خاملاً بليداً وأصابه البطء في تفكيره وتذكره وحركاته فهذا تأثير اضطراب إفراز الغدة على الحالة النفسية ولكن قد يكون أصلاً زيادة إفراز الغدة أو فتور إفرازها بسبب حالة نفسية في الأساس فأحياناً يصبح الأمر كدائرة مغلقة لا تعلم بدايتها من نهايتها.

والآن دعني أسألك سؤالاً عندما يكسر ساقنا لا قدر الله أليس علينا أن نذهب للطبيب ليضعه في الجبس ويظل كذلك ربما شهرين، حتى يلتئم العظم الذي كسر ويعود مرة أخرى لطبيعته فإذا فك الطبيب تلك الدعامة فعلينا أن نقوم ببعض العلاج الطبيعي لنتمكن الساق من العودة مرة أخرى لعمله ويتعافى... أليس هذا ما يحدث؟

هل تستطيع أن تخبرني لما لا يتقبل الكثير من الناس نفس الشيء للألم النفسي؟ فقد أظهرت دراسة على الدماغ البشري والتي قام بها الباحث ماثيو ليرمان في جامعة كاليفورنيا والتي نشرت في عدد 10 من أكتوبر لعام 2018 واستطاع أن يثبت من خلال تلك الدراسة أن الألم النفسي هو ألم حقيقي كالألم الجسدي، كما كشفت الدراسة أن مناطق الدماغ التي تنشط عند حدوث ألم جسدي هي نفسها التي تنشط عند حدوث ألم نفسي أو جرح للمشاعر.

وقال علماء القلب إن الحزن يؤثر على القلب ويؤثر على عمل بعض أجزائه وأن هناك مصطلح علمي يدعى (Broken heart Syndrome متلازمة القلب المكسور) والذي يعبر عن حالة القلب المكسور الذي نعبر به عن حالات الحزن الشديدة، وأن هذا المصطلح العلمي قد صاغوه؛ لأن القلب عند الحزن الشديد لا يعمل بنفس قوته وكفاءته وفي حالة الألم النفسي الشديد فإن القلب يضعف بشدة مما يؤثر على أداء دوره الحيوي مما قد يؤدي إلى الموت هذا في حالة عجز الإنسان على

التعامل مع الموقف والمشاعر بشكل صحيح أما إذا استطاع الإنسان التعامل مع الموقف فإن القلب يعود لعمله وطاقته بعد أسبوع.

فلماذا منا من لا يتقبل أن الألم النفسي والقلب المكسور حالة كحالة الساق المكسور فإذا كان الساق المكسور يعيق الحركة ويؤثر على الحياة ويحتاج إلى علاج ووقت كي يتعافى ويعود ليعمل بكل قوته فكذلك القلب المكسور يعيق الحياة ويؤثر عليها ويحتاج إلى علاج ووقت كي يتعافى ويعود ليعمل بكل طاقته، بل إن الساق المكسور أقصى ما قد يسببه العاهة أما القلب المكسور فقد يؤدي للوفاة فهي حالة أولى بالاهتمام والتعامل والعلاج والتعافي.

أتعلم إذا ظهر لشخص دمل في ذراعه ثم لم يعالجه وبدأ يسخن ويكبر ويمتلاً صديداً ثم لم يعالجه ثم بدأ الدم يتحول إلى خراج ثم لم يعالجه فقد يتحول إلى ما يسمى غرغرينا، أتدري إلى ماذا قد يضطر الطبيب؟ قد يضطر الطبيب في هذه الحالة إلى قطع ذراع الشخص حفاظاً على حياته!!!

مثالاً مؤلماً أليس كذلك؟ ألسنا حينها يحدث هذا نسرع للطبيب حتى يقوم بالعلاج حتى لا يتطور الأمر كل هذا الحد، أتعلم أن بعض جروحنا أو آلامنا النفسية من هذا النوع من النوع الذي يبداً صغيراً ولكن بعدم تعاملنا الصحيح معه يتحول ويكبر مع الوقت وقد يشل حركتنا فترى من يعاني من اكتئاب شديد لا يشعر بطعم الحياة ولا يعلم ما هي السعادة ولا يستطيع العمل أو بناء علاقات فقد تحول الجرح الصغير الذي لم نتعامل معه إلى غرغرينا أثرت عليه وشلت حياته وإذا لم يتعالج منه قد يصاب في الدرجات العليا للاكتئاب بأفكار انتحارية عافانا الله وإياكم.

لما نتقبل أن الجرح الجسدي علينا أن نظهره ونهتم بتنظيفه باستمرار ولا نتقبل أن جروحنا النفسية في حاجة أيضاً إلى تطهيرها ومداوتها وتعلم مهارات حياتية تقلل من إصابتنا بها أو على الأقل تعلمنا كيف نتعامل معها إن حدثت؟

فإذا شعر أحدنا بصداغ فقد يأخذ مسكناً ولو تكرر ذلك مراراً للذهب للطبيب ليعرف السبب الحقيقي فالصداغ في الحقيقة عرض وليس مرض وهذا أيضاً ما علينا فعله إذا تعاملنا مع بعض صراعاتنا النفسية فبدلاً من عمليات الإلهاء المتكررة كالأكل والنوم أو الشراء أو الإدمان الذي يجعلنا وكأننا نسكن آلامنا النفسية علينا أن نتبع الطرق والمهارات النفسية الصحيحة للحصول على الراحة والسكينة والاستقرار النفسي وإن لم تستطع الوصول لذلك بمفردك فعليك أن تقرأ كتاباً كالذي تقرأ الآن أو تأخذ دورة تدريبية في ذلك أو تسأل مختصاً حتى يساعدك في معرفة الطرق الصحيحة ويعلمك المهارات التي تحتاجها لإشباع احتياجاتك وإدارة صراعاتك النفسية.

تلك النفس التي تصحبنا في رحلتنا هي أكثر من لزمنا من الخلق وأكثر من شهد معنا كل المشاهد في الحياة، ولكن هل تعلمها جيداً؟!

صاحب أم عدو (نظرة مختلفة للنفس)

كثيراً ما كنت أقرأ في كتب التزكية وكتب علم النفس عن النفس (ولا أريد أن أدخل في خلاف العلماء حول النفس والروح ولكن فلنتفق أن أحداً لم ينكرها ولم ينكر وجودها)، ولكن قبل أن أقول لك ما وجدت فلننظر أولاً ماذا وجدت أنت بداخلك عن النفس، عندما أقول كلمة (نفس) ما أول ما يأتي ببالك؟

.....

.....

.....

وعندما سألت هذا السؤال في محاضراتي كانت الإجابات معتادة ولكنها تقابل موقوتة فقد أجابوني أن النفس: عدوك الذي بين جنبيك - إن النفس لأمانة بالسوء - أعدى عدوك (سأكتفي بالعبارات الثلاثة لأنهن مهلكات).

قبل أن أكمل هل لي بسؤال إذا كانت نظرتنا لأنفسنا كما ذكرت كيف نتصور أن نعيش حالة من السلام النفسي؟

بل كيف نتصور أن تنتهي صراعاتنا النفسية إذا كنا نعيش مع أنفسنا طوال الوقت وهذا هو رأينا فيها ومعتقدنا عنها فنفسنا نفسها أصبحت محطاً للصراع؟؟؟؟؟

أعلم جيداً ما يقال لي عند قول ذلك....

ألا تعلمين هناك آية في القرآن تقول: (إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ)، سأقول لك أن رأي أغلب العلماء أن هذه الآية جاءت على لسان امرأة العزيز في سورة يوسف، ثم إن الكثير من العلماء اتفقوا على أن النفس لها أنواع وأنماط ودرجات وأنه إما أن يفلح من زكاها أو أن يجيب من دساها فهي موضوعاً للتزكية والفلاح.

فقد قال الله - سبحانه وتعالى -: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) (سورة الرعد (11)) أي أن (ما) بالنفس هو الذي يتغير وليس النفس فما بها هو ما يؤدي إلى حالها (زكاها أو دساها).

وسيقول لي آخر ولكن هناك حديث يقول (أَعْدَىٰ عَدُوِّكَ نَفْسُكَ التي بين جنبيك).... والإجابة إن هذا حديث ضعيف وهو بين أنه حديث لا يصح أصلاً أو أنه حديث موضوع أي وضع ونسب للنبي ولكن ليس هو قائله، وإذا استشهدنا به فيكون الاستشهاد ليس على النفس التي خلقها الله وإذا كان الكثير من العلماء قد قال ذلك فقد علق على هذا الشيخ الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين حين وضح أن العلماء بالتأكيد لا يقصدون حين يذمون النفس أن يذموا تلك النفس التي خلقها الله فكيف يذمون خلقه ولكن تلك النفس التي يتكلم عنها بعض العلماء ويذمونها هي النفس التي تخضع لشهواتها وتشبعها بما لا يليق ولا ترضي الفطرة والأخلاق والتي تستجيب أيضاً للقوة الغضبية التي بها، أما النفس التي خلقها الله فهي من خلقه وهي مقدرة كما يقدر جميع خلقه والتي جعلها الله كما قال العلماء موطن للشهوة والغضب واللذان جعلها الله لحفظ البدن والقلب كما سيتضح،

فالنفس هي الشخص الوحيد الذي يصحبك طوال رحلة حياتك. وإذا كانت النفس هي مكمّن أو المكمّن الذي تنبع منه الشهوات عند قول الكثير من العلماء إلا أن لها دور رئيسي تقوم به إذ إن نفسك هي المسؤولة عن التوفيق بين رغباتك واحتياجاتك وبين قيمك ومبادئك وأخلاقك ومعتقداتك والواقع.

أي أنها هي رمانة الميزان التي تعمل على التوازن وإشباع الرغبات والاحتياجات بالطريقة التي لا تؤدي إلى صراع مع القيم والمعتقدات والظفرة. لكن هذه النفس تتعرض لتحديات نتيجة جهلها فلم تتعلم:

- كيف لها أن تسمع تعبيرك عن (الشهوات - الحاجات) وما هي الأشكال التي تعبر بها كل شهوة عن احتياجها أصلاً؟

- كما أنها لم تتعلم الطريقة التي من الممكن أن توفق بها بين الاحتياجات والرغبات وبين القيم والأخلاقيات!

- بل إنها لا تتعلم من طرق إشباع الحاجات إلا ما اكتسبته وتعلمته من البيئة التي نشأت وتربت بها والتي قد تختلف كثيراً عن المتاح والممكن!

وبالتالي هيا بنا نكمل الصورة ونتعرف على معنى الشهوات أو الحاجات التي على النفس أن تستمع لها حتى تشبعها من الأساس؟

إعمار أم إفساد (نظرة مختلفة للشهوة)

عندما أقول شهوة ما هي الأفكار والمشاعر التي تأتي في بالك، وهل هي إيجابية أم سلبية؟

.....

.....

.....

من الإجابات التي قيلت لي في المحاضرات أن الشهوة هي: نقطة ضعف - شيء يتحكم فينا ومع ضعفها لا يمكننا مقاومتها - مدخل للشيطان - طريق شبهه - لا أستطيع التخلي عنها - شعور بالسعادة فيها المباح وفيها الحرام.

وعندما سألتهم وما هو الشعور الذي يأتي في بالكم عند ذكر كلمة (شهوة) أهو شعور إيجابي أم سلبي..... أجبوني سلبي؟!!

والحقيقة أن هذه هي نظرنا لاحتياجاتنا وإذا كانت تلك هي نظرنا لأنفسنا واحتياجاتنا فكيف لنا أن نسمعها إذا احتاجت شيئاً أو عبرت بأي طريقة عن ما تحتاج إليه!!؟

ولكن هذا حقاً ما تريننا عليه أن الشهوة معنى سلبي لا يليق أن يذكر أمام الكبار، رغم أن الشهوة تعبر عن كل حاجة من الحاجات الإنسانية، فإذا سألتك ما هي الشهوات ماذا تجيب؟

.....

 الشهوة تعبر عن كل حاجة إنسانية مادية ومعنوية، وعند العلماء فالشهوة هي: الرغبة الشديدة والقوة النفسانية الراغبة فيما يشتهي من الملذات المادية (والمعنوية).

وبالتالي فالشهوة: هي الأكل والشرب والراحة والجنس والسلطة وحب الظهور والمال.

ولا يعقل أن تكون هذه الأشياء في حد ذاتها سلبية وإنما السلبي فيها يكون في عدم اختيارنا الطريقة الصحيحة لإشباعها، فحتى سيد المتقين صلى الله عليه وآله وسلم قال: (حُبِّبْ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا، النِّسَاءَ، وَالطَّيِّبُ، وَجَعَلْ قَرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ. صحيح النسائي)، فهل حُبب إلى النبي شيء حرام.... حاشاه -صلى الله عليه وسلم-.

وقال تعالى في كتابه: ﴿رُئِيَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمَسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبِئَةِ﴾ (سورة آل عمران (14))، فهل كل ما ذكر في الآية محرمات أم المحرم هي الطرق التي نستجيب بها لتلك الحاجات بداخلنا؟

فقد خلقنا الله وهو أعلم بما خلق وسخر لنا الكون كله وأباح لنا من كل شيء ما يقيم حياتنا فقد قال عن شهوة الأكل:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (سورة البقرة (172))

وقال عن شهوة الرجل والمرأة:

﴿وَمِن آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة الروم (21))

وقال عن الزينة:

﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (سورة الأعراف (31))

وبالتالي فالحاجات الإنسانية التي خلقها الله بداخلنا خلقها وهو يعلم أن علينا إشباعها ولكن كل ما في الأمر أن علينا أن نختار الطريقة المناسبة لإشباعها.

فالشهوة هي الحاجة، والحاجات من نقصنا البشري فالإنسان خلق لا يستغني عن الأشياء ولا يقوم بذاته بل هو مخلوق ناقص يتفاعل مع العالم حوله ليعوض ذلك النقص، أما الله فهو الإله وحده الغني عن عباده وهو الذي يغني عباده، هو الحي القيوم، قائم بذاته وقائم على شؤون عباده.

فقبلونا لشهواتنا هو قبول لبشرتنا، هو قبول لقدر الله فينا، وإيماننا منا بحكمته في ذلك، فقد قال العلماء أن للقلب جنود ثلاثة:

- 1) الإرادة ولها جنديان (الشهوة (لجلب نفع) - الغضب (لدفع ضرر))
- 2) القدرة (المحرك للأعضاء لتحصيل المكاسب)
- 3) العلم والإدراك.

فلو تأملت اسم الله الحكيم في كثير من كتب أسماء الله وصفاته لرأيت أغلب ما يتكلم عنه العلماء حكمته في عجائب خلقه وفي الكائنات ولكن فلنتأمل حكمته في خلق شهواتنا، يا ترى ما هي الحكمة؟ أتذكر عندما كنا صغارًا كنا ندرس أن حضارة مصر الفرعونية قامت على ضفاف نهر النيل وقامت حضارة الزراعة، ولكن يا ترى لما كانت الزراعة هي أول ما بدأ؟

الحقيقة أن الإنسان الأول بدأ يكتشف الطرق التي من خلالها يشبع احتياج الأكل (الجوع) من خلال الصيد ثم بدأ يبتكر طرق مختلفة للحصول على الطعام فمن هذه الطرق هي الزراعة لاستخراج محاصيل جديدة ومن ثم تطورت الزراعة لابتكار ما ييسرها من آلات زراعية وماكينات، ثم طور الإنسان الطعام وطبخه ثم قام بعمل طبخات مختلفة ثم نكهات مختلفة ثم أصبح هناك متخصصين في الطبخ، ومصانع قائمة على الصناعات الغذائية والمطاعم لبيع تلك الأطعمة ثم مسابقات لأفضل طبّاخ..... وهكذا ظلت شهوة واحدة واحتياج واحد (وهو الطعام) الدافع والمحرك للقوى الإنسانية عبر العصور وقيام الكثير من القوى العاملة عليه.

وكذلك كيف لشهوة الراحة أن تكون سببًا في اختراع كثير من الآلات مثل غسالات الملابس وغسالات الأطباق والمكنسة الكهربائية والتكييفات وكثير من الآلات التكنولوجية التي تصدر كل يوم.

فهذه الأمثلة البسيطة تستطيع أن ترى كيف يمكن أن تكون الشهوات هي المحرك الأساسي للحضارة والنهضة والاقتصاد والاختراع والابتكار والإبداع.

فإذا آمننا أن الله حكمة في خلق نقصنا واحتياجاتنا وشهواتنا لاستثمرنا ذلك النقص فينا أفضل استثمار لإعمار أرضه وتحقيق مراده سبحانه.

فقد قال العلماء أن هناك أربعة أشياء تحرك الإنسان في تصرفاته: الله - سبحانه وتعالى-، القيم المتبقية من الفطرة، مصالحة الشخصية وغرائزه وشهواته (التي عبرنا عنها هنا بالاحتياجات)، قيم المجتمع.

هذا بالإضافة إلى أن شهواتنا هي من أكبر صور اختبارنا فالنقص فينا اختبار يجتبرنا الله به كيف سنكمله أو نشبعه، هل سنستعملها فيما يرضيه ويرفع مقامنا فنؤدي بذلك شكر النعم أم سنستخدمها فيما يغضبه فنكون قد كفرنا بتلك النعم.

فأنا مؤمنة أننا خلقنا لمعرفة الله بأسائه وصفاته من خلال رحلتنا لعمارة الأرض التي نتقوى عليها بالعبادة فتتزكى أنفسنا ونذهب إلى الله بقلب سليم.

وبمزيد من التأمل فإن كانت الشهوات تعبر عن النقص أي عن الحاجات الإنسانية فما هي الحاجات الإنسانية؟

وقد عرف أ. د. عبد الوهاب جودة الحاييس الحاجات الإنسانية على أنها هي: كل ما يحتاجه المرء ليحافظ على حياته، وليشبع شهواته المتعددة، وإتاحة كل ما هو مفيد له حتى يتطور وينمو.

وقد قدم العالم ماسلو تصورًا لتلك الحاجات الإنسانية سواء المادية أو المعنوية وعرف بين العلماء بهرم ماسلو للحاجات الإنسانية، وبداخل كل احتياج إنساني درجات فالطعام مثلًا قد تآكل فقط ما يبقيك حيًا فهذا ضروريات، وقد تآكل ما يبقيك حيًا وبصحة جيدة فهذا حاجيات وقد تآكل ما هو للمتعة والتسلية فهذا تحسينات.

وإذا كانت الحاجات هي تلك الأشياء والشهوات التي نحتاجها في حياتنا، فالاحتياجات هي تلك الحاجات ولكن في حالة عدم إشباعها.

وقد عرف د. أحمد عزت راجح في كتابه أصول علم النفس الحاجة التي لم تشبع (الاحتياج) أنه: حالة من النقص والعوز والافتقار

واختلال التوازن تقترن بنوع من التوتر والضييق الذي لا يلبث أن يزول متى قضيت الحاجة وزال النقص سواء أكان النقص ماديًا أو معنويًا، داخليًا أو خارجيًا، فطريًا أم مكتسبًا، فهذا الحال ينتهي بإشباع الاحتياج أما إذا لم يتم إشباعه فسننتقل إلى الصراعات النفسية.

تدافع أم صراع (نظرة مختلفة للاحتياجات)

قد أوضحنا في المقدمة أن على أنفسنا أن نحقق لنا ما نريد وفقا لقيمنا وأخلاقنا التي نراها نحن ومجتمعنا قيمًا وأخلاقًا، ومحاولة تحقيق تلك الدوافع أو إشباع الحاجات تسمى تكيف أي أننا بحاجة للتكيف مع بيئتنا المادية والاجتماعية فإذا نجحت أنفسنا في ذلك سمي ذلك توافقًا وإن لم تنجح فإنه سوء توافق يؤدي في النهاية إلى صراع نفسي مستمر وهذا لأن احتياجاتنا تسبب لنا حالة من الضيق والتوتر والألم تولد لنا رغبة لإشباعها فإن لم تشبع بطرق ملائمة تحول ذلك مع الوقت إلى صراع لأن الصراع بمنتهاى البساطة هو تعارض قوتين إحداهما دافعة والأخرى مانعة أي أحدهما تريد منك شيئًا والأخرى تمنعك عنه، ويتم التعبير عن عدم التوافق بأعراض الاضطرابات والأمراض النفسية حيث تكون هي تلك الحلول اللا شعورية التي اختارها عقلك للتعامل مع الوضع الذي لا تستطيع التعامل معه. أي أن هدفنا في هذا الكتاب أن نصل إلى حالة التوافق مع أنفسنا وما حولنا لنحيا بهدوء وسكينة داخلية.

وبمعادلة بسيطة فإن التوافق النفسي يعني أن توفق أنفسنا بين

الاحتياجات + القيم والأخلاق + الواقع (الظروف المحيطة)

ولكن دعنا نكون صادقين لا يمكن للإنسان أن يشبع كل احتياجاته أو أن يحقق كل ما يريد فإن ما يريد ليس دائمًا متاحًا أو منطقيًا أو حتى متوافر لديه إمكاناته وظروفه، فمثلًا ذلك الطفل الذي يريد البقاء في مدينة الألعاب رغم أن ميعاد إغلاقها قد أتى فلا يكون ذلك الطلب منطقيًا

لأهله لأنهم يعلمون أنه من الضروري أن تغلق أما بالنسبة له فهو لا يرى إلا أنهم منعه مما يريد حتى وإن لم يكن بأيديهم حقيقة تنفيذ ما يريد.

وربما أظن أنا أو أنت أننا لم نعد صغاراً ولم نعد أطفالاً ولم تعد طلباتنا أو ما نريد غير منطقية ولكن للأسف هذه ليست إلا حقيقة نسبية فمع رحلة الوعي تكتشف أن ما كنت تتمناه لم يكن خيراً لو أتاك كما قالوا

رب خير لم تنله كان شراً لو أتاك

أو أننا في الحقيقة لم نكون نريد ما نريد بل كنا نريد شيئاً ظننا أنه يحقق لنا ما نريد.

كل ما أريد أن نبدأ تلك الرحلة ونحن متفقون عليه أننا لن نستطيع أبداً أن نشبع كل احتياجاتنا أو أن نحصل على كل ما نريد بالمعنى الحرفي فلسنا في الجنة بل نحن هنا على الأرض في دنيا الله، وأن هذا بشكل أو بآخر سيسبب لنا كثيراً من الصراعات النفسية ولكنها صراعات تختلف فيما بينها في نوعها ودرجة شدتها وأولوياتها وفي تعاملنا معها.

فإننا عندما نتحدث عن الصراعات النفسية ربما نظن أنها أشياء ضخمة ومشاكل عملاقة من الصعب التعامل معها ولكننا إذا تأملنا تعريف العلماء لها لوجدنا أنهم أطلقوا كلمة صراع على كل ما يتعلق بالقوتين المختلفتين الدافعة والمانعة فعبروا بها عن كل الصراعات إجمالاً وفي تفصيل الأمر وضحووا أن تلك الصراعات ليست بدرجة واحدة من الشدة ولا الأهمية ولا الصعوبة في الحل كما سيتم إيضاحه فيما بعد، فمثلاً يقول د. أحمد عزت راجح في كتاب أصول علم النفس: الصراع قانون من قوانين الحياة الأساسية فالكائنات الحية تتصارع من أجل البقاء، وفي ثنايا الكائن الحي صراع بين عوامل البقاء والفناء، والإنسان في صراع مع العالم المادي من أجل العيش ومع العالم الاجتماعي طلباً للأمن والتقدير والرفاة وإثبات الذات، والرجل في صراع مع المرأة، والجديد في صراع مع القديم، والقوي في صراع مع الضعيف.

أريد أن أشاركك شيئاً كلمة صراع كلمة توحى الصدام والألم وإن أردت أن أعبر عنها في وجهة نظري بشكل أدق لاستخدمت الكلمة التي استخدمها الله -تعالى- للتعبير عن سنة كونية هي (التدافع) حين قال سبحانه في سورة البقرة:

﴿وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُم بِبَعْضٍ﴾

وسأذكر لك سريعاً لما اخترت ذلك اللفظ ولماذا لم أتركها صراعاً كما استخدمها العلماء، فإن الله -سبحانه وتعالى- سنن كونية كثيرة منها (التغيير - التدافع - التدرج.....)، فإن كنا نتكلم هنا على قانون كوني أي قانون وضعه الله -سبحانه وتعالى- لتدبير شؤون خلقه فالتدافع معنى أدق وأصلح وذلك لأن التدافع كلمة لا تلزم أن يكون ما بداخلنا صراع ولكنه فقط قد يكون تدافع أي شيء يدفع شيء كالأمواج تدفع بعضها بعضاً لا تتصارع وإنما تسير كل واحدة وراء الأخرى، أو حتى قيمة تدافع مع احتياج أو احتياجات تتزاحم وتندافع فيما بينها فكلمة الصراع التي تم التعبير بها لا تحمل إلا معنى الصراع أما كلمة التدافع فهي تحمل درجات مختلفة للتدافع وأشكال مختلفة واحدة منهم الصراع وليست كلهم، وكلمة صراع تحدد نوع معين من العمليات النفسية التي عليك أن تديرها لتحصل على الصحة النفسية وهذا النوع (الصراعات النفسية) هو أول درجة في طريق الأمراض النفسية، ولكن كلمة التدافع تدلك على المراحل التي تسبق الصراع حتى لا نصل أصلاً إلى صراعاً نفسياً والذي بطوره يتطور إلى اضطرابات وأمراض نفسية.

ولذلك فأريدك من هذه النقطة أن تنظر إلى احتياجاتك المختلفة والعلاقة بين الاحتياجات والقيم بقانون التدافع لا الصراع فهذا سيغير الطريقة التي تديرهم بها والتي تتعامل معهم من خلالها وسيؤثر حتى على علاقتك بنفسك وعلى الطرق التي تختارها في إشباع احتياجاتها.

وقد سميت الكتاب باسم الصراع (إدارة الصراعات النفسية الروحانية والمعنوية والمادية)، لأن الكتاب لا يتوقف فقط عند حد فهم الحكمة الإلهية في سنة التدافع في الحاجات الإنسانية ولا عند

تعاملنا معها بشكل صحيح ولكنه يتناول أيضًا ما وصل من تلك الاحتياجات إلى درجة الصراعات النفسية، فإن منا من لم يتربى من صغره على فكرة التدافع فدفعه ذلك في الكبر إلى الصراع ولا يعطى الطبيب الإنسان المصل الوقائي إلا عند خلوه من المرض فإذا كان مريضًا لزم العلاج أولاً ثم عند التعافي إعطاء المصل الوقائي لبناء المناعة فإن كان ذلك في الجسد فهو أيضًا في النفس.

تلك المفاهيم علينا أن نضعها موضعها الصحيح ونعطي لها معناها الحقيقي حتى نستطيع أصلًا أن نتقدم في رحلتنا لإدارة صراعاتنا، فالنفس كمكمن الشهوات والشهوات هي تلك الحاجات التي لم يتم إشباعها، والاحتياجات تعبر عن نفسها بطرق مختلفة لتعبر لك أنك بحاجة إلى الاستماع لها وتليتها وإشباعها، حتى لا تتحول تلك الاحتياجات إلى صراعات نفسية ثم اضطرابات وأمراض.

والآن وبعد أن وقفت أنا وأنت عند نفس نقطة الانطلاق فهيا بنا ننتقل في رحلة للتعرف على الصراعات والاحتياجات وطرق الإشباع الصحيحة مع العلم أن هذا الكتاب هو خلاصة مدارس علمية في علم النفس ونظريات وكتب، هو تجميع لكثير من آراء العلماء الذين قدموا كثيرا للبحث والنظر في النفس الانسانية وهو مجهود شخصي لتبسيط كل ذلك وجعل العلم في متناول الجميع على قدر المستطاع وخلاصة لكثير من من قدمت لهم تلك الإستراتيجيات في جلساتي ودوراتي، فبين السطور جهد من من لا يعلمون أنهم شاركوني في الكتابة من خلال أسئلتهم ومشاعرهم وستصبح أنت أيضًا جزءًا من هذا العمل وتلك الرحلة الممتعة للوعي بأنفسنا حتى نستطيع أن تكون (كوتش نفسك).

على رصيف المحطة الأولى:

الاحتياجات المختلفة

إن جهل الإنسان بدوافعه الخاصة مصدر لكثير من متاعبه ومشاكله
ومعتقداته الباطلة واندفاعاته وأزماته النفسية.

د. أحمد عزت راجح

الحاجات الإنسانية

تكلمنا في نقطة الانطلاق عن الفرق بين الحاجة والاحتياج فالحاجة هي ذلك النقص فينا والاحتياج هو ذلك التوتر والضييق التي نتجربها من خلاله أنفسنا أننا بحاجة لإشباع هذا النقص فإذا لم يشبع الإنسان احتياجاته ففي أسوأ الظروف يحدث أمر من اثنين إما الكبت أو الغضب.

فالكبت يتحول في كثير من الأحيان إلى حزن واكتئاب واضطرابات نفسية ويصبح شخص حزين منعزل لا يريد التحدث مع أحد ولا يملك الرغبة ولا القدرة للمذاكرة أو العمل أو ممارسة أنشطة الحياة العادية.

أما الغضب (فالغضب رسالته أن عليك أن تتخذ رد فعل تجاه شيء تشعر به غير قادر على تحمله أو حاجة لم تشبعها) فيصبح الإنسان عدوانياً عنيفاً في ردات فعله يرفع صوته كثيراً ويكسر أشياء وكل هذا من عدم إشباع الاحتياجات الإنسانية.

وكلما عرفنا الحاجات الإنسانية أكثر كلما تعرفنا على الطرق المختلفة التي تعبر بها أنفسنا عنها، وإذا قلنا أن النفس تتعرض لتحديات فعليها أن تتعلم كيف تسمع احتياجاتها وتعي بها وعي تام فهذه هي رحلتنا الأولى التي سنبدأ فيها بالتعرف على الحاجات الإنسانية.

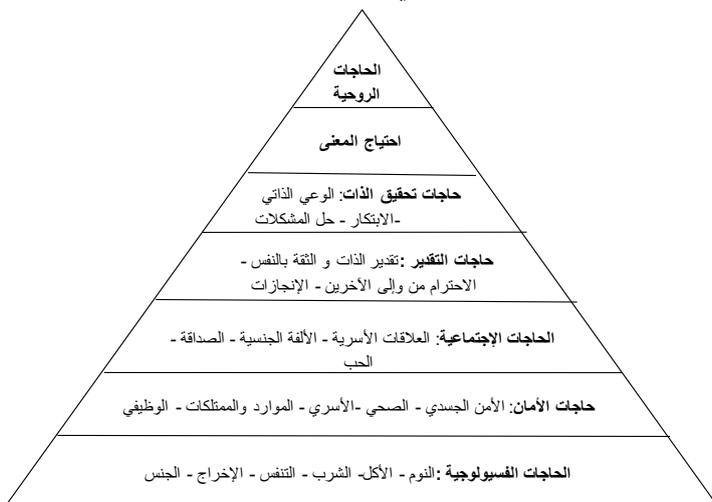
الحاجات الروحية والمعنوية والمادية

كما نعلم أن أصل خلق الإنسان من جسد وروح ونفس ولذلك فكل احتياجاته تصب في مكوناته، كما قال بعض العلماء أن أصل حاجات الإنسان ناتجة عن شيئين (تكوينه البيولوجي والوسط الاجتماعي) ولو تأملنا المولتين لتمكنا من الجمع بينهما وتوصلنا أن للإنسان روح ولها حاجات روحانية، ونفس ولها حاجات معنوية،

وجسد وله حاجات مادية ولذا فعليه فهم كل واحدة على حدى ومعرفة طرق إشباعها بالشكل الصحيح.

وإذا تأملنا لوجدنا أن العالم الشهير ماسلو قام بعمل هرم للحاجات الإنسانية وسمى هذا الهرم باسمه (هرم ماسلو) ينظم ماسلو فيه الحاجات الإنسانية من قاعدة الهرم حيث الحاجات الأساسية للبقاء على قيد الحياة ثم تدرج هذه الحاجات إلى مستويات أعلى وأرقى لتوفير حياة ذات جودة عالية وليس العيش فقط حسب نظريته.

لاقى هذا الهرم قبولا عند عدد من العلماء لتعبيره عن أغلب حاجات الإنسان ولكنه لاقى انتقاداً من البعض وناقشوا كثير من النقاط فيه، لكن على كل حال فإن هذا الكتاب سيتناول بعض ما تناوله فما زال من أشهر النظريات في علم النفس التي تعبر عن الحاجات الرئيسية للإنسان مع بعض التعديلات التي تتجنب نقاط الضعف التي ناقشها العلماء في تلك النظرية وإضافة بعض التعديلات بناء على الدراسات والأبحاث الحديثة في علم النفس الإيجابي وغيره وهيكله مختلفة تيسر البحث في النفس والنظر إليها.



وقد بدأ العالم ماسلو الهرم من الأسفل بالحاجات الفسيولوجية المهمة والتي تحقق لنا المعنى الغريزي وهو (البقاء) كل ما يلزمنا للبقاء على قيد الحياة ويتمثل في أهم الحاجات المادية للإنسان ثم بدأ الصعود في درجات الهرم بتدرج من وجهة نظره هو التدرج المناسب والأكثر أهمية لحياة الإنسان ولكننا في حياتنا لا نحيا بأهرامات ولا نحيا بملف إحصائي ولذلك فقد لا يختلف درجة من درجات الهرم كلها مرة واحدة في حياتنا بل قد تسقط حاجة من الحاجات الإنسانية من أعلى الهرم وقد تسقط إحدى الحاجات من الوسط وهكذا لذلك فعلياً أن نعني أولاً أننا في الدنيا ولسنا في الجنة وأن من الطبيعي أن يحدث لنا نقصاً فيما نحتاج فهذا أمر طبيعي أقره المولى - سبحانه وتعالى - في كتابه حينما قال:

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (من سورة البقرة (155)).

ولهذا أخبرتك من البداية أن هناك أشياء قد تتوافق معها وأشياء تتقبلها وتتعامل مع عدم وجودها أو عدم إشباعها.

وأن مدى قدرتك على إشباع الاحتياجات الممكنة إشباعها أو تقبل الحاجات الغير ممكنة إشباعها وتعلم كيف تتعامل معها هو ما يحدد مدى توافقك النفسي.

وسنشرح كل احتياج على حدى ولكن علينا أن نلاحظ أن الحاجات الإنسانية كما وضعها العالم ماسلو تتدرج من حاجات البقاء كالأكل والشرب وغيرها من حاجات فسيولوجية في أسفل الهرم إلى حاجات الأمان والتألف الاجتماعي، إلى حاجة الإنسان لتحقيق ذاته وترك أثر في الحياة، أما احتياج المعنى والحاجات الروحية فهي لا توجد في هرم ماسلو وإنما أضفتها بناء على كثير من الدراسات والإحصائيات الحديثة سواء في علم النفس الإيجابي وغيره وبناء على المكونين الرئيسيين للإنسان الجسد والروح وأن لكل منهم احتياجاته وإهمال احتياجات أحدهم أو عدم الاتزان في الإشباع يراكم الصراعات النفسية كما سيأتي شرحه.

واحتياج المعنى سنتناوله في باقي كتب سلسلة كوتش نفسك، أما عن الحاجات الروحانية فقد أثبت الواقع وكذلك الأبحاث والدراسات أن الحاجات الروحانية هي التي قد يستغنى بها عن باقي أغلب الاحتياجات كما يحدث مع الترفيقات الإيمانية الروحانية في جميع الديانات السماوية بل أو الرياضات الروحية في الديانات الغير سماوية كالبوذية والهندوسية وغيرها.

وبما أنها حاجات أساسية تقوم بدور فعال في كل حاحه من الحاجات الإنسانية الأخرى فستجدني أعمد إلى الحاجات الأخرى وأضع بها ما يشبع الحاجات الروحانية الخاصة بها لتحقيق ذلك الاتزان وتعويض أي نقص وتحقيق التوافق وستتناولها هي في البداية فهي في الحقيقة القاعدة الرئيسية لبناء الهرم واتزانه فلن تستطيع أن تعوض أي نقص في أي حاجة من الحاجات الأخرى إلا إذا كانت مشبعة إشباعاً جيداً.

اختلال هرم الحاجات

فلنا أن الحاجات تتدافع فيما بينها، ولذلك فإذا لم نستطع أن نحدد أولويات الحاجات في الإشباع يختل الهرم اختلالاً ملحوظاً ويؤثر على باقي الحاجات تأثيراً واضحاً.

واختلال الهرم يؤدي إلى نتائج خطيرة جداً حيث أنه منشأ الصراعات النفسية وعدم الاستقرار النفسي أو الإحساس بالأمان.

ويظهر الخلل في الهرم بأشكال مختلفة:

فالإنسان كائن ناقص يحتاج إلى عدد من الحاجات ولذلك فمن أسباب اختلال الهرم:

- 1) عدم إدراك الإنسان لاحتياجاته أصلاً.
- 2) عدم إدراكه للطريقة التي تعبر بها نفسه عن احتياجاتها.
- 3) عدم إدراكه لأولويات تلك الاحتياجات في الإشباع.

4) عدم إدراكه طرق الإشباع المناسبة.

5) وكذلك عدم إدراك الإنسان للحد الذي عنده يجب أن يتوقف عن إشباع الاحتياج وهو من أكبر أسباب اختلال الهرم.

فمثلاً إشباع الإنسان لاحتياجاته الفسيولوجية وأن يجعلها هي التي لها الأولوية ولا يهتم بالاحتياجات الأخرى بنفس القدر، يجعل النفس عندما تعبر عن ألماتها تستخدم نفس اللغة التي يفهمها فإن لم يفهم إلا الحاجات الفسيولوجية فتعبر عن أي اختلال في أي حاجة أخرى من حاجاته الأساسية من خلال الحاجات الفسيولوجية.

فتجد من الناس من إذا اختلت مشاعره أو علاقاته، اتجه للطعام فأكل كثيراً أو أكل طعاماً يحتوي على عناصر معينة مثل الدهون والسكريات والتي تؤثر على هرمونات الدماغ وهنا تكمن المشكلة.

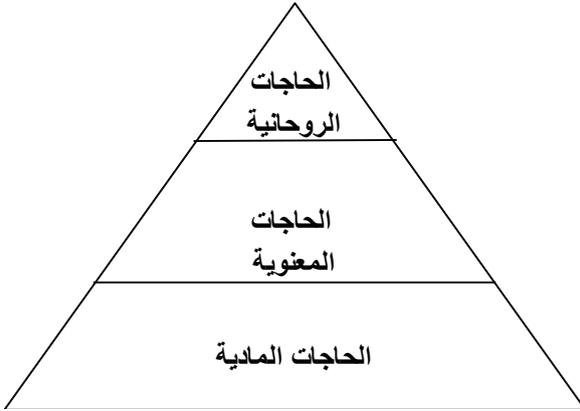
فأي خلل في الحاجات المعنوية سيظهر أو يعبر عن نفسه من خلال الحاجات الفسيولوجية إن كانت هي التي تحوز على تركيزك دوماً فعندما تحتاج أنفسنا شيئاً مثل الأمان وتحاول التعبير عنه فنختار أن نشبعها بشيء آخر (أو نسكتها بمعنى أصح) بالطعام مثلاً قد ينجح العقل في تحقيق الإلهاء وهو حل نسبي لإسكات الألم ولكنه ليس إشباعاً ومع ذلك فإن حينها تتعلم النفس أن احتياج الأمان وسيلة إشباعه هي الطعام، ومن هنا تدخل النفس في دائرة الإلهاء للآلام وهي دائرة د. بانيان للشعور السلبي (شعور سلبي ثم احباط بالإلهاءات ثم شعور سلبي ثم احباط بالإلهاءات ثم شعور سلبي ثم احباط بالإلهاءات وتنتهي في النهاية بالاكئاب والاضطرابات النفسية المشابهة) وهذا لأن الطعام في الحقيقة ليس هو الإشباع الحقيقي لهذا الاحتياج فقد تكون سكنت الألم ولكن المرض ما زال يسري حتى يستفحل في صورة الاضطرابات والأمراض النفسية.

وكذلك أيضاً إدمان الألعاب الإلكترونية أو الجنس أو العادة السرية أو ربما الأفلام الإباحية أو حتى إدمان المسلسلات والأفلام

العادية وغيرها، يصل الإنسان إلى حد الإدمان فيها تعويضاً أو إلهاء لحاجات روحانية ومعنوية أو حتى جسدية مفقودة أو لا يستطيع إشباعها أو اعتاد إلهاءها.

ولذلك تجد أن كثيراً من الأمراض الجسدية أساسها نفسي وكأن النفس فقدت الأمل في أن نسمعها بالطريقة العادية وهي المشاعر والأفكار والخواطر فاضطرت إلى التعبير عن نفسها من خلال اللغة التي نفهمها ونسمعها ونستجيب لها وهي الآلام والأمراض الجسدية وهي ما تسمى في علم النفس الأمراض النفسجسدية أو الاضطرابات السيكوسوماتية.

لذلك فلاحظ معي هذه التقسيمة المختصرة لهرم الحاجات الإنسانية الجديد الذي سنعمل عليه في الكتاب:



وهذا لأن الحاجات المادية هي (الحاجات الفسيولوجي والأمان) فهي تركز على البقاء والوجود المادي.

والحاجات المعنوية هي (الحاجات الاجتماعية والتقدير وتحقيق الذات والمعنى الذي أضفناه) وهذا لأن الحاجات المعنوية تركز على النمو الشخصي للفرد والتقدير الاجتماعي.

فكما قلنا الانسان يتكون من روح ونفس وجسد وللروح حاجات روحانية وللنفس حاجات معنوية وللجسد حاجات مادية.

ولذلك فتلك الرسمة ببساطة توضح أن ما ينقصنا من الحاجات المادية يجب إشباعه من الحاجات المادية وما ينقصنا من الحاجات المعنوية يجب إشباعه من الحاجات المعنوية وأي خلط أو إلهاء بمحاولة إسكات النفس بإشباع شيء مكان آخر لا يكون موفقاً ويدفع الإنسان ثمنه على المدى، هذا بخلاف الحاجات الروحانية التي سنكتشف دورها في تعويض أي نقص في الحاجات المادية أو المعنوية مع ضرورة الاتزان قدر المستطاع.

ومن الواضح أن تركيز الإنسان على إشباع حاجاته المادية ليس كافياً وإنما إشباع الحاجات المعنوية هي الأكثر تأثيراً على الإنسان، والروحانية هي الأكثر دعماً وإصلاحاً لكل ما يفسد فيه أو يختل.

ولذلك نرى أن من صحابة رسول الله -صلى الله عليه وسلم- رضي الله عنهم أجمعين من رغم جوعه وربطه بالحجارة على بطنه من شدة الجوع إلا أنه ما زال يملك من القوة ما يمكنه من محاربة الأعداء ونصرة الدين والإيثار لغيره على نفسه!

فنحن بشرا خلقنا من روح وجسد ونفس كما قلنا مسبقاً ولكل مكونٍ فينا نقصه وغذاؤه، ولكن تظل القوة الروحانية هي سابقة كل القوى والمسيطرة عليهم والمتحكمة والموجهة لهم، فإذا بنيت قوتنا الروحانية الإيمانية جيداً بشكلٍ واعٍ وناضجٍ وמתزن كانت خير عون لنا في رحلتنا.

أما الإنسان الذي لا يهتم بتلك الحاجات الروحانية الإيمانية والحاجات المعنوية ولا يهتم إلا بإشباع الحاجات المادية وما هو دون الحاجات الروحانية فيشعر بخواءٍ روحي رهيب ولن يستطيع أن يشعر بالسلام والأمان والراحة التامة فتركيزه على الحاجات المادية منعه وحرمه من الإحساس بالحاجات المعنوية والروحانية فلن يصل أبداً للسلام النفسي والسكينة،

فجبل الجليد قد يرتطم كثيراً من الأسفل لكنه يظل صامداً، إلا أن ضربة في القمة قد تجعله ينهار بالكامل من الأعلى للأسفل

وهذه هي الحاجات الروحانية فالضربة فيها تؤدي إلى الانهيار التام أما ضرب القاعدة فلا يؤدي في الأغلب إلى الانهيار ما لم يصل إلى أقصاه لذلك ترى في حالة اختلال الهرم أن الهرم المختل لا يصل أبداً اختلاله إلى الحاجات الروحانية بل هي التي تعيننا على عودته مرة أخرى و إلى استقراره واتزانه وتعوض فقدته ونقصانه على نقيض الاهتمام الزائد بالحاجات المادية.

وسيتضح أكثر عندما نشرح الحاجات الانسانية ومعانيها وطرق إشباعها، ولكن رحلة الوعي محطات فهي بنا برأس الهرم الجديد وهي الحاجات الروحانية.

المحطة الأولى: الحاجات الروحانية

وإذا العناية لاحظتك عيونها.... نم فالمخاوف كلهن أمان

الحاجات الروحانية

أخبرتكم في بداية التحدث عن الحاجات الإنسانية وهرم ماسلو أن الحاجات الروحانية هي التي تستطيع أن تعوض كثير من النقص في الاحتياجات المادية أو المعنوية الأخرى، بل إن نقص احتياجات أساسية كالطعام أو الشراب تستطيع الحاجات الروحانية أن تشبعه، لذلك فالحاجات الروحانية ليست رفاهية بل هي رمانة الميزان للجسم والروح معا فإنها الوحيدة القادرة على تعويض النقص أو الفقد لباقي الاحتياجات.

وقد كان الموضوع أمثلة ونماذج حية في التاريخ والحياة العامة وفي حياتنا نحن أنفسنا ولكن أبى العلم إلا أن يتدخل في هذا الشيء ويقوم بقياس ذلك بشكل تجريبي علمي قياسي حتى يتم وضعه في شكل أبحاث علمية بإحصائيات مثبتة يرتكن عليها المعالجين والأخصائيين ولن أذكر لك كل تلك الأبحاث ولكن سأذكر لك بعضها: (ملحوظة أغلب هذه الدراسات تمت في الغرب ولذا فهي تقوم على كل من يؤمن ويعتقد معتقدات روحية سواء ديانات سماوية أو وضعية).

يبين دكتور راماشاندران في كتابه (أشباح المخ) أنه قد تم تأسيس علم جديد باسم Neurotheology، ويختص بدراسة الأسس البيولوجية العصبية للروحانيات.

ويوضح د. عمرو شريف في كتابه (الإلحاد مشكلة نفسية) أنه من المهتمين بهذا العلم أيضًا د. اندرو نيو بيرج (أستاذ الأشعة التشخيصية، مدير مركز أبحاث المخ والدراسات الروحية بجامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة) و د. يوجين داكويلي (أستاذ الأمراض النفسية بجامعة بنسلفانيا) وقد أجرى العالمان أبحاثهما على الرهبان البوذيين، وراهبات الفرنسيكان، في أثناء تأملاتهم وصلواتهم وتوصلا إلى أن:

المشاعر الروحانية تصحبها تغيرات حقيقية أمكن ملاحظتها وتسجيلها وتصويرها في نشاط الجهاز الحوفي Limbic System المسؤول عن الانفعالات، وكذلك المنطقة المسؤولة عن الاستيعاب والإدراك واتخاذ القرار (Orientation Association Area (OAA في القشرة المخية، وفي المقابل يؤدي تنشيط هذه المراكز من الخارج إلى الإحساس بمشاعر روحانية فياضة، معنى ذلك أن المشاعر الروحانية ليست مجرد أوهام أو تخيلات، بل إن لها مراكزها العصبية في المخ، لذلك يؤكد الباحثان أن المخ البشري قد تم تشكيله بحيث يستجيب للمشاعر الدينية، بذلك أصبح الاستنتاج الذي لا مفر منه أن المخ البشري، وكذلك جيناتنا قد تم إعدادهما للتعامل مع معتقد الإله والدين.

كما أن لدكتور أندرو نيو برج كتاب بعنوان (كيف يغير الله دماغك How God Changes Your Brain)) أوضح فيه أن التأمل الروحي يزيد من نشاط بعض المناطق في الدماغ كالقصر الجبهي وهذا النشاط يؤدي إلى تحسين في الانتباه والتنظيم العاطفي.

ودراسات أخرى أثبتت أن الخشوع يؤثر على النصف الأيسر في المخ المسؤول عن العمليات المنطقية وكان لهذا أثر على مهاراته العقلية وقدرته على التعامل مع المشاعر السلبية والصدمات والأحداث المفاجئة وفهمه لمشاعر الآخرين كان عالياً.

وفي تجربة من أطول تجارب علم النفس بدأت عام 1932م ومستمرة حتى الآن، التجربة أو الدراسة عبارة عن ملاحظة دقيقة لحياة الراهبات في إحدى الأديرة وقد طلبوا منهم أن يدونوا مفكرات يومية لهن، وبعد عشر سنوات جمعوا المذكرات ليروا الفرق بين الراهبات فوجدوا أن الراهبات اللاتي كانت مشاعرهن إيجابية وكن مقبلات على الحياة كانت صحتهن أفضل وأعمارهن أطول من اللواتي كانت مشاعرهن سلبية وكن متشائمات وهذا متوقف على الطريقة الإيمانية التي كن يسلكنها فرؤيتهم لله بصفات العون والدعم والرحمة كانت سر تلك الروح الإيجابية فيهن.

ولن أطيل في التقديم أكثر وسأترك مع معاني روحانية نحن جميعًا في حاجة لتجليها في حياتنا في كل لحظة وكل موقف ومع كل شخص فهيا بنا نتعرف على بعض حاجتنا الروحانية.

نم بأمان! (المعية)

ما معنى احتياج (المعية) كحاجة إنسانية روحانية أساسية؟ وما معنى إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في احساسك ووصولك لتلك الحالة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

كنت في أحد البلاد الغربية فإذا بي أقابل أناساً روسيين ملحدين لا يؤمنون بإله ولا خالق ويسمون الطبيعيين الذين يؤمنوا أن الطبيعة هي أصل كل شيء ولكن من خلق الطبيعة؟

لا يملكون إجابة لذلك السؤال أبداً.... فسألته من خلال مترجم في معتقدك ما الذي يجعل الناس طبيين وأخيار أو شيريرين فجار ما الذي يدفعهم أن يسلكوا ذلك الطريق أو ذاك؟ فأجابني الطبيعة

قلت لها فإذا أتت المافيا الروسية على رجل وقتله أحد رجالها ظلماً ثم مات القاتل فأين حق المقتول؟.... فأجابني ليس هناك إلا الطبيعة؟

فسألتهما وحق المقتول؟.... فقالت لي الطبيعة هي وحدها من تخلق ونحن نختار ماذا نكون.

لم تكن هذه إجابة لسؤالي والحقيقة أنها هي وكل من يعتقدون ذلك المبدأ لا يملكون أبداً إجابة لهذا السؤال!

أصحاب الديانات السماوية فقط هم من يملكون إجابة عليه، فيؤمنون أن هناك ربا يرى ويسمع وأنه يمهل الظالم حتى إذا أخذه لم يفلته، وأن هناك يوم نعرض على الله جميعاً ثم توفي كل نفس ما كسبت وحينها لا تخفى عليه خافية ونجتمع جميعاً فعند الله تجتمع الخصوم ليحكم فينا خير الحاكمين فيؤتي كل ذي حق حقه يوم قال عنه سبحانه: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (٨) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ (٩)﴾ (سورة الزلزلة).

معنى احتياج المعية

المعية أن تشعر دائماً أن لك سنداً حاضراً في كل وقت شاهداً في كل مكان يعلم سرّك كما يعلم علانيتك، يراك ويسمعك مهما كان صوتك خافتاً وصوت مشاعرك خفياً، يرى أفعالك ويحصيها وينبتها في قلبك ليزهر ويزكوا ويصبح قلباً سليماً يرضاه.

المعية أن تشعر بحضوره في كل الأحوال في أكلك وشربك في جددك وهزلك في صحتك ومرضك في فزعك وأمنك، في طاعتك ومعصيتك.

أتعلم تلك اللحظة الذي يضيق صدرك فيها تنتظر للسماة متهدداً وتقول يا رب، تلك اللحظة التي تكظم فيها غيظاً وأنت تنتظر للشواب وآملاً فيه، تلك اللحظة التي تُظلم فيها وقلبك يشهد الله على ما حدث معك، تلك اللحظة التي تقدم فيها خيراً من أي نوع لأي شخص ومن داخلك تقول بصوت خفي هل رضيت عني يا رب، تلك اللحظة بعد الصلاة التي تسكن فيها وأنت تستغفر وتقول هل تقبلتها مني، يا رب تقبلها وتجاوز عن تقصيري وجهلي، تلك اللحظة التي تفرع فيها من شيء فتقول بسم الله الرحمن الرحيم، تلك اللحظة التي تأكل أو تشرب أو تلبس أو تخرج أو تنام أو تستيقظ فتقول أدعية الحال لتلك الحالات.... كلها لحظات معية.

تلك اللحظات البسيطة من بعض الأذكار والسنن في المأكل والمشرب وحياتنا اليومية التي سأذكرها لك أثناء عرضي للحاجات الإنسانية إذا فعلتها ببعض التركيز شعرت بالمعية بوجوده معك في كل لحظة،

ورعايته لك في كل حين ورضائه بالقليل منك وإعطائه الكثير لك فهو الودود الشكور سبحانه.

تفاوت كل منا في درجة شعوره وإحساسه بالمعية فإحساس المعية له صور كثيرة وأعلى درجاته الإحسان (أن تعبد الله كأنك تراه).

فتفاوت جميعاً فلسنا على درجة واحدة فمننا من لا يشعر بالمعية إلا في ضيقة وأزماته فقرأه يهرول إلى الله وإلى الصلاة والعبادة فقط إذا أصابته مصيبة أو أراد شيئاً بشدة فهو في معية أن يذكر أن هناك رباً يغيث الضعفاء فيلجأ إليه، ومننا من يصلي الفرائض ويصوم رمضان وغيرها من الفرائض فهو في معية ذكره أن له ربا يعبده، ومننا من يتذكر الله ويشعر بالمعية بعد الذنب فيستغفر فهو في معية من عرف أن له ربا تواباً لجأ إليه ليغفر له، ومننا من يذكر الله أثناء الذنب فلا يهنأ به أو لا يستطيع فعله فهو في معية الله الرقيب الذي يرى ويسمع ويعلم، ومننا من يجاسب نفسه على أفكاره وخواطره لأنه يعلم أن الله عليم بذات الصدور فهو في معية الله العليم.

تفاوت في تلك الدرجات، ولكن كلما شعرنا بمعية الله لنا في أغلب أو كل لحظات حياتنا فنهتنا تلك المعية عن المعصية وقربتنا للطاعة وجعلتنا نستطيع أن نضبط سلوكياتنا بل وخواطرننا كلما كنا أعلى في درجة المعية، كلما شعرنا بالأمان والاطمئنان والسكينة فكما قال الشاعر وإذا العناية لاحظتك عيونها.... نم فالمخاوف كلهن أمان.

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع احتياج المعية

ذلك الشعور الذي يتتابك أن هناك من ظلمك ولا تملك أن تفعل معه شيئاً أو تأتي بحققك منه، تلك الحالة التي تذلل نفسك فيها المخلوق من أجل مال أو غيره، تلك المشاعر التي تتتابك عندما تريد شيئاً ولا تجد أي سبيل تسلكه لتحصل عليه، تلك اللحظة التي يهددك فيها من هو أقوى أو أغنى أو أعلى منك في المنصب وتكاد تموت رعباً، كلها لحظات نفتقر فيها للمعية.

لا أعلم كيف يمكن أن يحيا هؤلاء الذين لا يؤمنون بإله دون معية، كيف يعيشون ولا يوجد سندا لهم، كيف يحيا ضعيفهم وهو لا يؤمن بوجود القوي، كيف يظلمون ولا يؤمنون بوجود العدل الجبار المهيمن، لا أعلم كيف يكون ما يؤمنون به راحة لهم بأي حال من الأحوال ولكنني أعلم يقينا أن ما نؤمن به من وجود إله خالق عادل عليم حكيم رحيم هو ما يجعل الدنيا أيسر في أعيننا ويجعلنا نتحمل ابتلاءاتها ومصائبها، فأى شيء يصبرنا على ابتلاء أو أذى غير قوله ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾ (14). سورة العلق) وقوله ﴿لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى﴾ (46). سورة طه) وأنه سبحانه: ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدًا﴾ (33). سورة النساء) هذا ليس مسكنا أو كلاما نقوله ولا نفظن إلى معناه بل هو إيماننا يقينيا بعدل الله وحكمته فأى من الملحددين يملك إجابة لسؤاله (إن لم يكن هناك إله ويوما للحساب فأين حق المقتول؟)

فلو كانت الإجابة كما يقولون فإن كل هذا الخلق عبث وقد قال سبحانه: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ﴾ (16) سورة الأنبياء) وكذلك لو كان كلامهم صحيحا لكان وجودنا في الدنيا عبث لا طائل منه من ثواب أو عقاب ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (115) سورة المؤمنون) ولكن الله - سبحانه - قال: ﴿مَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ﴾ (3). سورة الأحقاف) تعالى الله عن ذلك اللهو والعبث علوا كبيرا.

إشباع احتياج المعية

- التزم الفرائض فإنها أول درجات التقرب إلى الله (صلاة وصيام وزكاة وحجاب وغيرها)

- ركز واستشعر لحظات المعية التي يمن الله بها علينا واعلم أنه ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ ۚ يَعْلَمُ مَا يَلْجِ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا ۚ وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (سورة الحديد(4)) نعم هو معنا دوماً ولكننا نحن لا نستشعر ذلك دوماً فعلياً أن نبداً التركيز في حياتنا وأفعال الله لنا وفيها حتى نشعر بالمعية.

- استمع أو اقرأ عن أسماء الله الحسنى وصفاته لتستطيع أن تقرأها في الكون المنظور (الدنيا وأحداثها) فتستشعر المعية بشكل أقوى وأعمق فمن أكثر الأشياء التي تجعل المعية تصاحبك في كل أحوالك هي معرفة الله بأسمائه وصفاته فتستطيع أن ترى تجليه وفعله في كل موقف وكل حدث وفي كل اختيار.

- التزم بأذكار الحال كأذكار النوم والاستيقاظ والطعام والشراب والدخول والخروج فإن هناك تطبيقات بسيطة يتم تحميلها على الهاتف المحمول لتلك الأذكار التي تشعرك دوماً بمن يحوطك بعنايته ويرعاك في أصغر أبسط لحظاتك وفي أكبرها وأكثرها تعقيداً.

- اكتب كل يوم ولو موقف واحد مر عليك في هذا اليوم من تلك المواقف من أصغرها إلى أكبرها الذي شعرت فيها بالمعية في مفكرة صغيرة و اقرأها كلما ضاقت بك الحياة.

- استشعر قوله في الحديث القدسي

يقول الله -تعالى-: ((أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِبَشْرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً. صحيح البخاري))

ذلك الحديث الذي يبين معية الله لك وحضوره الدائم وكونه سنداً ودعمًا، الذي يعدك فيه أن كل خطوة تخطوها إليه سيقابله منه

خطوات ولو أتيت على مهلك لأتاك مهرولا مسرعا، ذلك الحديث يبين مقدار إقبال الله عليك بمجرد محاولات بسيطة منك.

شاركني لحظات حياتك التي شعرت فيها بالمعية؟

.....

.....

.....

كان لي مفكرة صغيرة اكتب فيها تلك المواقف التي شعرت فيها بالمعية وكانت تلك المفكرة تلازمي من سنوات، وعندما فتحتها من أيام ورأيت كيف كنت أستطيع أن أقرأ أفعال الله في الكون حولي وفي أحداث حياتي ومعيتي أدركت أنني خسرت كثيرا عندما توقفت عن كتابة تلك المواقف فعندما قرأت معيتي لي في الماضي شعرت وكأن من فترة كبيرة لم أشعر بتلك المعية والسند وقررت أن أعود مرة أخرى فاكتب مواقف المعية لعلها تساعدني على حضور أكثر مع الله وعلى رؤيته بأسمائه وصفاته وأفعاله في كل شيء.

احذر:

- لحظات المعية من أغلى اللحظات وأكثرها قدرة على ترقية نفسك وروحك فإذا جاءتك فلا تهملها ولا تتركها ولا تفعل عكس ما تمليه عليك فهي لحظات إفاقة ورجوع فإذا استجبت لها مكثت في قلبك وأنبئت خيرا وإن لم تستجب لها سكتت وفارقتك في صمت.

- نحن من نشعر بالقرب والبعد أما الله - سبحانه - فهو دائما معنا فهو خالقنا وإن كنا نحن ننسى أننا دونه لا شيء فهو سبحانه الأعلم أننا لا نستغني عنه طرفة عين، فشعورك بالقرب والبعد خاص بك والحقيقية أنه سبحانه دائما معك وبقربك فسبحانه يقول (وَوَحِّنْ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ - سورة ق) فالله لا يطرأ عليه أي تغيير

من قرب ثم بعد أو بعد ثم قرب ولكننا نحن من نشعر بذلك
القرب أو لا نشعر به.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق
الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه قبل الشرح
ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه ودرجتك فيه؟ وإذا كان هناك
فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) ما الذي قررت فعله لتشبع احتياج المعية؟ اكتب خطوات
صغيرة ولكن استمر عليها لفترة أطول فخير الأعمال أدومها وإن
قل (وسع مداركك وأكثر البدائل واطلب من المشايخ والعلماء أن
يعطونك بدائل أكثر)؟

.....

.....

.....

نحب فنتصل، ونتصل فنحب! الاتصال بالله

ما معنى احتياج (الاتصال بالله) كحاجة إنسانية أساسية لك؟
وما معنى إشباعها؟ وكم تعطي نفسك من 10 في احساسك
ووصولك لتلك الحالة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

قضى معي ابن أختي البالغ من العمر 9 سنوات يوماً وكنت لا أصلي إلا بعد أن أناديه ليصلي معي فقال لي لما كل فترة قليلة نقوم للصلاة؟ فوددت يوماً أن أشرح له فائدة الصلاة وحكمة توزيعها على أوقات اليوم كما علمها لنا النبي -صلى الله عليه وسلم-، فقلت له وزع الله الصلاة على اليوم لأنه يعلم أننا في الدنيا مليئة بالصراعات والزحام والصراخ والخلافات والمشكلات فأراد أن يطيننا من تلك الجراح فوزع الصلوات حتى إذا أصابك شيء هرولت إليه فنقا قلبك من كل ما تراه وما لا تراه، كما أننا نخطأ وقد نندري وندرك خطأنا وقد لا نندري فيجعل الله الصلوات تكفر الذنوب فيما بينها حتى لا تكمل يومك وقلبك ثقيل من كل ما لاقيت في الحياة من مشكلات وذنوب، يحدث ذلك في قلبك بالصلاة ولكنك لا تراه وكنت بهذا أحاول تبسيط حديث الرسول -صلى الله عليه وسلم-:

((تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ، فَإِذَا صَلَّيْتُمْ الصُّبْحَ غَسَلْتُمَا، ثُمَّ تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ،
فَإِذَا صَلَّيْتُمُ الظُّهْرَ غَسَلْتُمَا، ثُمَّ تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ، فَإِذَا صَلَّيْتُمُ العَصْرَ غَسَلْتُمَا،
ثُمَّ تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ، فَإِذَا صَلَّيْتُمُ المَغْرِبَ غَسَلْتُمَا، ثُمَّ تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ،
فَإِذَا صَلَّيْتُمُ العِشَاءَ غَسَلْتُمَا، ثُمَّ تَنَامُونَ فَلَا يُكْتَبُ عَلَيْكُمْ حَتَّى تَسْتَيْقِظُوا.))
صحيح الترغيب

فقد جعل الله الصلاة صلة بيننا وبينه وهي لك لا ينفعه سبحانه
صلاتك ولا يضره سبحانه عدم صلاتك فتخيل إذا لم تصل وتراكم
بداخلك احتراق ثم احتراق ثم احتراق أيا ترى كيف يكون حالك في
آخر اليوم؟ أم كيف يكون حالك في آخر السنة؟ لا أستطيع أن أذهب
لأبعد من ذلك فأنا لا أتخيل أن يستطيع إنسان تحمل احتراق مستمر
لا يتوقف ولا يوجد شيء ليهده أو يسكنه لذلك لعل هذا من أحد
أهم أسباب انتشار كلمة الاحتراق النفسي هذه الأيام.

علينا أن نشعر بالصلاة والصلة كما أَرادها الله وكما حدث عنها في
الحديث القدسي فقد:

قَالَ اللهُ -تَعَالَى-: ((قَسَمْتُ الصَّلَاةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي نِصْفَيْنِ، وَلِعَبْدِي
مَا سَأَلَ، فَإِذَا قَالَ العَبْدُ: {الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ}، قَالَ اللهُ -تَعَالَى-: {مَجِدْنِي
عَبْدِي، وَإِذَا قَالَ: {الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ}، قَالَ اللهُ -تَعَالَى-: {أُنْتَنِي عَلَيَّ عَبْدِي، وَإِذَا
قَالَ: {مَا لِكَ يَوْمَ الدِّينِ}، قَالَ: {مَجِدْنِي عَبْدِي، وَقَالَ مَرَّةً فَوَضَّ إِلَيَّ عَبْدِي، فَإِذَا
قَالَ: {إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ} قَالَ: هَذَا بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي، وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ،
فَإِذَا قَالَ: {اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ المَغْضُوبِ
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ} قَالَ: هَذَا لِعَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ.)) صحيح مسلم

معنى احتياج الاتصال

أن تتصل بالله أي أن تكون على تواصل بمددك الأول وسندك
الأوحد، أن تتصل أي أن تكون قادراً أن تدخل عليه كلما أهمك أمر
أو شغلك، كطفل يجري على والديه ليحكى لها ما يفرحه أو يخافه،

أن تشتكي له من أذاك أو تشاركه متعة النعم التي حباك بها فتشكره وتحمده عليها.

أن تكون مع من تعلم أنه لا يمل صحبتك ولا يرفض قدومك ولا يطرد من لجأ إليه مهما عظم ذنبه.

أن تسمع منه قرآنه الذي وهبه لك شفاء لما في الصدور فتجده يخبرك بالناس وأنواعهم خيرهم وشرهم ينبئك بمن كان قبلك وما سيكون بعدك، ينبئك بما يصلح حياتك ومماتك وأخرتك، أن يعلمك كيف تبني علاقاتك وكيف تؤدى الحقوق وكيف تطلب الحق، أن يعلمك كيف ترى الحياة وتنظر إلى الأحداث وتفسرها، أن يعلمك كيف تتعامل مع خوفك وحزنك وفرحك، يعلمك الحكمة من عطاءه ومنعه ويعلمك الحكمة من فرحك وحزنك.... ذلك هو الاتصال.

أهمية احتياج الاتصال

أتعلم ذلك الشخص الذي تحب أن تتكلم معه كثيرا، فتحب الاتصال به هاتفيا والسؤال عنه ومشاركته في الخروجات ومشاركته اهتماماتك وحياتك... فذلك اتصال.

أتعلم تلك العلاقة التي بدأت بين فردين سواء خاطب وخطيبته أو صديقين بدأت عادية ولكن مع زيادة اللقاءات والكلام والتواصل شعروا بالقرب... فذلك اتصال.

ولله المثل الأعلى قد يكون اتصالنا بالله مختلف ولكن في كل الأحوال فتحن كبشر نتصل كي نحب ونحب فتتصل تلك هي طبيعتنا وفطرنا التي فطرنا الله عليها.

وإذا كانت المعية هي الشعور الدائم بالسند والدعم فالاتصال أساسها فكيف تستشعر سند ودعم من لا تتصل به ولا تجمعكم لحظات تواصل وحديث ومشاركة؟!!

أتعرف ذلك الشخص الذي كلما تحدثت معه حدثك حديث تنهي المكالمة وليس لديك طاقة لتفعل أي شيء بل تشعر أنك متعب ولا تريد إلا أن تنام، وتعرف ذلك الشخص الذي كلما تحدثت إليه انهدت المكالمة وقد امتلأت طاقة وأمل واستبشار ذلك اتصال وذلك اتصال ولكن شتان بينهما.

تبكي لأحدهم من همك فيسمعك ثم تبكي وتشتكي فيسمع ثم تبكي وتشتكي ثم تبكي وتشتكي حتى يملك ويمل حديثك ومجلسك، إلا الله لا يمله أبداً بل وعد أنه عند المنكسرة قلوبهم قد يهرب الناس منك لكثرة الشكوى أما الله فهو عندك.

تطلب من أحدهم طلباً فيجيبك ولكن إذا استمر طلبك منه مرات عديدة ربما أوقف العطاء، إلا الله فيغضب منك إذا لم تطلب منه، يرفضك الناس فيقبلك، يمنعك الناس فيرزقك، يملك الناس فيؤنسك، وقد تسأل من يملك أو لا يملك أما الله ف(بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ)، وسبحانه وحده (وَاللَّهُ خَزَائِنُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ)، تسأل من الناس فمنهم من يعجز ومن يقدر أما هو ف(إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)، يمدك الناس بما ينفعك وما يضرك على حد سواء، أما الله فلا يعطيك إلا ما ينفعك (إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ).

كيف تعبر أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الاتصال

شعور الإنسان أنه أصبح متسولا للمشاعر من هذا وذاك، شعور وكأنه ليس له وجهة ولا بوصلة تبين له كيف يسير وكيف يعيش، كيف يجب وكيف يكره، بل من يجب ومن يكره، يسير ولا يعلم لمن يلجأ ولمن يبكي ويحكي ومن يستشير، ومن من يتعلم ويفهم وكيف يقرر، يشعر وكأنه (خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخَطَّفَهُ الطُّيْرُ) أو تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ، يفقد القدرة على التفريق بين الخير والشر والحق والباطل ف(مَنْ لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ).

إشباع احتياج الاتصال

تلك الصلة جعلها الله في العبادة وقسمها حتى تكون دائمة فقسمها على السنين والشهور والأسابيع والأيام والساعات. فجعل لنا في كل عام شهر رمضان والعشر الأوائل من ذي الحجة، الحج، الزكاة،

وجعل في الشهور شهور محرمة ويتراوح ثوابها فرجب من الأشهر الحرم وكذلك ذي القعدة وذي الحجة ومحرم وهو شهر الهجرة وبه يوم عاشوراء الذي نجا الله فيه سيدنا موسى من فرعون، وشعبان الذي قال عنه النبي (ذَلِكَ شَهْرٌ يَغْفُلُ النَّاسُ عَنْهُ بَيْنَ رَجَبٍ وَرَمَضَانَ، وَهُوَ شَهْرٌ تُرْفَعُ فِيهِ الْأَعْمَالُ إِلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ، فَأَحَبُّ أَنْ يُرْفَعَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ. أخرجه النسائي) ورمضان الشهر الذي أنزل فيه القرآن والمغفرة والرحمة والعتق، وشوال شهر عيد الفطر المبارك، وهو الشهر الذي فيه أياما 6 من صامها بعد صيام رمضان كان كمن صام الدهر كله وذي القعدة وهو من الأشهر المحرمة، شهر ذي الحجة وهو من الأشهر المحرمة وفيه الليال العشر وعيد الأضحى المبارك، والثلاثة ليال القمرية من كل شهر وغيرها كثير من المناسبات والأيام المباركة التي فيها سنن عظيمة و ثواب عظيم.

ووزع الله البركة على الأسبوع فهذا يوم الجمعة عيد المسلمين الأسبوعي وفيه سورة الكهف والإكثار من الصلاة على الحبيب، والاثنين والخميس صيام سنة عن الرسول الكريم.

ووزع الله الصلة على الساعات فوزع الصلوات على مدار اليوم وجعل لنا من سنة النبي أذكار الصباح والمساء والقيام والضحى وغيرها. فالله خلقنا وهو أعلم بمدى احتياجنا إليه فهو القيوم سبحانه القائم على شؤون عباده الغني عن عباده المغني لهم فبعلمه حالنا جعل الصلة بيننا وبينه دائمة منتظمة وموزعة بحكمة ورحمة وعلم.

- فاعلم أن ذلك الاحتياج خلقه الله فينا وأقدر من يخبرنا عنه من خلقه سبحانه فإن الله يقول في حديثه القدسي: ((مَنْ عَادَى لِي وَلِبًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا أَفْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّىٰ أَحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ، كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأَعِيذَنَّهُ، وَمَا تَرَدَّدَتْ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ؛ يَكْرَهُ الْمَوْتَ، وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ.)) صحيح البخاري

- فتأتي الفروض في المقام الأول: الفروض من صلاة وصيام وزكاة وحج وبر الوالدين وحجاب والإحسان إلى الزوج والزوجة وغيرها، وأعطي اهتماماً وألوية للفروض فإن الله سائلك عنها يوم القيامة ومحاسبك عليها في المقام الأول.

- ثم السنن أو النوافل التي لا يأخذ تاركها إثم ولكن يأخذ فاعلها حسنات ومن النوافل تبدأ الدرجات والترقي إلى الله -عز وجل- في الوصل والصلة، والنوافل هي أفعال النبي صلى الله عليه وآله وسلم ففي الأغلب ستجد لكل فريضة نافلة للصلاة سنن ونوافل كالقيام والضحي والشفع والوتر وغيرها، وللصيام نافلة وهي صيام الاثنين والخميس والثلاث ليل القمرية من كل شهر، وصيام العاشر من محرم وغيرها وللحج نافلة وهي العمرة وللزكاة نافلة وهي الصدقة وكذلك فإن حتى في المعاملات تجد ما هو واجب لأنه حق وما هو نافلة فهو فضل، وعلى قدر البذل في كل نافلة على قدر المقام والترقي الذي تصل إليه.

- اجعل لك نصيباً من صلاة القيام والمناجاة ولو ركعتين يومياً تحكي لله فيها كل ما جرى في يومك ولحظاتك المفرح منها والمحزن، تحكي له عن ذلك الشخص الذي مدحك وذلك الشخص الذي أساء إليك، تحكي له عن نعمة شعرت بها، وتطلب منه شيئاً أحسست باحتياجه سواء معنوي أو مادي، تشكره على نعمه وستره وتستغفره على ذنوبك وتقصيرك... فإن تلك الركعتين سيجعلون

لك صلة بالله وقرب وإحساس بالصحبة فالله هو صاحب الذي يصحبك في كل لحظة من لحظات حياتك.

- فإذا فعلت ذلك تحقق لك وعد الله بأن يكون سمعك وبصرك ويدك ورجلك التي تقضي بهم حوائجك وإذا دعوته استجابك وإذا استعدت به أعاذك فتكون في أعلى مقامات القرب والاتصال.

احذر

- نحن نعبد الله بالطاعة لا بالمشاعر فكثير منا يصلي ثم لا يشعر بشيء في قلبه ولا يستطيع الخشوع فيظن أنه غير منتفع بالصلاة فيتوقف أو يترأخى ولكننا نصلي لأن الصلاة عبادة نطيع الله بها نصلي ليرضى ونصلي لتمحى ذنوبنا وتكثر حسناتنا أما المشاعر والأحاسيس فقد نشعر وقد لا نشعر ولا يتوقف قبول الصلاة عليها فصلّ واتصل بالله واجعل جوارحك خاشعة وادعو الله بالمشاعر التي تريد لعله يمن علينا جميعاً بها فإنه كريم وهاب.

فكما قال د. عبد الهادي مصباح في كتابه (مخ القلب وإعجاز رب الأكوان):

أنا عندما نذهب إلى الله سبحانه في الصلاة وهو غيب سبحانه فلا تقل ماذا أخذت؟ لأن العطاء الرباني غيب.

- كما قلنا في المعية فكذلك في الاتصال فقد نتصل بالله من خلال صلواته وقرآنه أو لا نتصل ولكنه سبحانه لا يتغير فهو دائماً متصل بنا، قائم على احتياجاتنا للطائع والعاصي، للمؤمن والكافر فمهما بعدت عنه أيام وسنين من عمرك اعلم أن أي محاولة منك للقرب يقابلها درجات منه للقرب، فإن كنا نغفل كثيراً عن أنه المتكفل بكل نفس ودقة قلب وطرفة عين فهو سبحانه أعلم أننا لا نستغني عنه طرفة عين لذا فاسأله دوماً بدعاء النبي (يا حيُّ يا قيُّومُ برحمتك أستغيثُ، أصلح لي شأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عينٍ. صحيح الترغيب).

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) ما الذي قررت فعله لتشبع احتياج الاتصال؟ اكتب خطوات صغيرة ولكن استمر عليها لفترة أطول فخبر الأعمال أدومها وإن قل (وسع مداركك وأكثر البدائل واطلب من المشايخ والعلماء أن يعطونك بدائل أكثر)؟

.....

.....

.....

هل معك المظلة؟! (اليقين)

ما معنى احتياج (اليقين) كحاجة إنسانية أساسية لك؟ وما معنى إشباعها؟ وكم تعطي نفسك من 10 في احساسك ووصولك لتلك الحالة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

هل رأيت أباً يلعب مع طفله فيقذفه في الهواء ثم يمسك به؟ هل تعلم لما يضحك الطفل ويسعد رغم أنه لو سقط من نفس الارتفاع من السرير إلى الأرض ينفجر بكاء من المفاجأة والفرع؟

ضحك في الأولى لأنه يعلم أن أباه سيمسكه وهو آمن مطمئن لذلك، وبكى في الثانية لأن أباه لم يكن هناك منتظره ليهدأ ويطمأن وربما هدأ في الحال إذا جاءت والدته أو والده فحملوه فقد جاء مصدر الأمان والطمأنينة.

معنى احتياج اليقين

اليقين هو ما يجعلك واثق في المدبر لأنه عليم حكيم رحيم بك وبحالك، تثق في من هو أرحم بك من أمك وأبيك، تثق بمن لا يضل ولا ينسى، تثق في ما وعد حتى وإن لم تره فإن وعد الله حق وإن لم يكن هناك أي شيء مادي يدل عليه، تثق في عطاءه، وتدبيره ومنعه،

تشق في ابتلاؤه ومعافاته لك، اليقين ببساطة كما قالوا أن تذهب للصلاة
الاستسقاء ومعك المظلة.

أهمية احتياج اليقين

يجعل قلبك ممتلئاً بالسكينة والطمأنينة وكأن حالك حال هذا الدعاء
(... وَمِنَ الْيَقِينِ مَا تُهَوِّنُ بِهِ عَلَيْنَا مَصَائِبَ الدُّنْيَا... السنن الكبرى).
فيقين سيدنا ابراهيم هو ما جعله يكسر الأصنام بكل قوة،
ويلقى في النار ولا يخاف ويترك زوجته في الصحراء ليس فيها زرع
ولا ماء ولا ناس ولا يقلق، ويحاول ذبح ابنه الذي انتظره سنوات
طوال لامثال أمر ربه، ويقين كيقين سيدنا نوح الذي جعله يبني
سفينة ضخمة ولا يوجد في بلده بحر أو نهر، ويقين سيدنا لوط هو
ما جعله يخرج من البلدة ولا ينظر وراءه، ويقين سيدنا موسى هو
ما جعله يلقي العصا فتتحول ثعبان ويضرب البحر فانفلق كالجمال
ويضرب الحجر فيخرج منه الماء، ويقين سيدنا عيسى هو ما جعله
يشفي الأكمه والأبرص ويحي الموتى بإذن الله، ويقين رسول الله محمد
عليه وعلى الأنبياء جميعاً صلوات الله وسلامه هو الذي طمأنه في
الغار وجاء له بالنصر في غزواته وفتح له قلوب العباد والبلاد.

يقينك بالآخرة هو ما يجعلك تعبد الله في الدنيا وتحسن المعاملات
وتتقي الله في خلقه ومعاملاتك المادية والمعنوية، يقينك بالآخرة هو ما
يهون عليك ما تفقد في الدنيا، ويقينك بالآخرة هو ما يهون عليك
كل ما لم تحصل عليه أصلاً، يقينك بالله هو ما يجعلك في السراء شاكراً
وفي الضراء صابراً، يقينك بالله هو ما يجعلك تأخذ بالأسباب ثم
تتوجه إليه بقلبك وتقول يا رب سلمت لك إن كان خيراً فأتمه وإن لم
يكن فلا تتمه وصبر قلبي، يقينك بقدرته هو ما يجعلك تدعوه بكل
ما تريد حتى وإن ظهرت لك وكأنها معجزات، هو ما يجعلك تنام
وأنت مطمئن أن هناك ربا لا ينام قائم على أمرك متكفل بإصلاحك

وتربيتك، ضامن لك تدبير أمرك، عزيز عليه دمك، يملأ بأفاق السماء صوت دعائك، يحميك مما لا تريد ومما تريد ولا يكون في ملكه إلا ما يريد، اليقين هو ذاك الشيء الذي يجعلك تتوكل عليه وفي أحلك الأيام تسجد فنفرغ كل همومك بين يديه فترفع رأسك وقد استلمها عنك وأراحك منها ومن حملها الثقيل.

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع اليقين

أن تجعلنا نعيش دائماً مترقبين، خائفين غير آمنين من الدنيا والأحداث والناس، يعيش الإنسان وكأنه دون عمود فقري يدعمه ويقويه ويجعله واقفا معتدلاً لا ينحني لأحد أو لشيء.

ويأتي إشباع اليقين على درجات

- وكما أن المعية درجات والاتصال درجات فكذلك اليقين درجات وكلما استطعت أن تزكي نفسك وترتقي في يقينك بالله وتسليمك له والثقة في قضائه والإيمان بقدره خيره وشره كلما ارتقيت فيه واطمأن قلبك.

- نحفظ جميعنا حديث (يقول الله -تعالى-: **أنا عند ظن عبدي بي...)**، قال ربك أنا عند ظن عبدي فطلب منك أن تحسن الظن فيه وفي فعله وفي حكمته ورحمته ويقينك في الخير المطلق فيما يفعل لك وبك فطلب الظن ولم يطلب اليقين فابدأ بالظن الحسن بالله حتى نستطيع بحول الله وقوته أن ترتقي إلى اليقين.

- اقرأ كثيراً في أسماء الله وصفاته واسمها من العلماء فإن لكل منهم حال مع كل اسم غير الآخر فإذا رأيت كيف رآته عيون قلوبهم، علمت عيون قلبك أن تراه.

- أكثر من دعاء الاستخارة قبل كل شيء فإن فيه تسليم تام بعلم الله للخير والشر وبقدرته وحده على اختيار الأخير لك.

- اجعل من دعائك: (اللهم اقسِم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معاصيك، ومن طاعتك ما تبلغنا به جنتك، ومن اليقين ما تهون به علينا مصائب الدنيا، اللهم متعنا بأسماعنا، وأبصارنا، وقوتنا ما أحييتنا، واجعله الوارث منا، واجعل ثأرنا على من ظلمنا، وانصرنا على من عادانا، ولا تجعل مصيبتنا في ديننا، ولا تجعل الدنيا أكبر همنا، ولا مبلغ علمنا، ولا تسلط علينا من لا يرحمنا. السنن الكبرى).

- واطب على أذكار الصباح والمساء فإنها تشعرك بالمعية والاتصال واليقين في أن لك ربا يسمع ويرى لا يضل ولا ينسى يحفظ ويحمي ويهون كل صعب ويأتي بكل خير فما أجمل أن نبدأ يومنا ونختمه بتذكرنا تلك المعاني التي حقاً تهون علينا مصائب الدنيا وأحداثها.

احذر

- اليقين يعني أنك تستسلم لله في عطائه ومنعه فقد قال (وَيَدْعُ الْإِنْسَانَ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا (11). سورة الإسراء) نعم يقينك بالله أي ثقتك في اختياره فهو العليم الحكيم الرحمن الرحيم، فقد قال العلماء لكي تستطيع أن تنظر إلى أفعال الله وتقبل حكمها فاعرف الله بأسمائه لتعلم أن الله هو العليم: يعلم ما كان وما سيكون وما لم يكن إن كان كيف كان يكون (فسبحانه يعلم كل شيء من ماضيك وحاضرك ومستقبلك ويعلم الخطط البديلة واختار لك أفضلها)، والله هو الحكيم أي أن كل شيء وقع إرادة الله -تعالى-، وكل شيء أراد الله وقوعه، وإرادة الله -تعالى- متعلقة بالحكمة المطلقة، وحكمته المطلقة متعلقة بالخير المطلق (أي أن تدرك أن لا يكون في ملك الله إلا ما أراد وما يريد الله دوماً خير مطلق لك فسلم إليه)، والله هو القدير القادر على إعدام الموجود وإيجاد المعدم (فلا تياس مهما كان احتياجك أو كان أملك فالقادر هو الله)، والله هو المهيمن المتحكم في كل شيء بكمال قدرته وعلمه ويده ملكوت السموات والأرض وعنده خزائن كل شيء يجير ولا يجار عليه.

شاركني الآن بلحظات اليقين في حياتك سواء التي مرت عليك
وتحقق حسن ظنك بالله أو التي كنت موقفاً بها ثم وجدت فعل الله
أفضل من كل آمالك أو حتى يقينك بالله في المستقبل.

.....
.....
.....

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق
الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....
.....
.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل
الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما
دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....
.....
.....

3) ما الذي قررت فعله لتشبع احتياج اليقين؟ اكتب خطوات
صغيرة ولكن استمر عليها لفترة أطول فخير الأعمال أدومها وإن
قل (وسع مداركك وأكثر البدائل واطلب من المشايخ والعلماء أن
يعطونك بدائل أكثر)؟

.....
.....
.....

إشباع الحاجات الروحانية

قام الإعلامي أحمد الشقيري في برنامجه خواطر بتجربة على المخ لرؤية مدى تأثير الصلاة فقام بعمل رنين مغناطيسي للمخ قبل الصلاة ثم صلى صلاة عادية سريعة بلا خشوع وقاموا بعمل رنين مغناطيسي ليرى مدى تأثيرها على مخه، ثم صلى صلاة خاشعة على قدر استطاعته ثم قام بعمل رنين مغناطيسي وكانت النتائج الثلاثة هي:

المخ لم يتغير كثيرا في الحالة الأولى والثانية فالصلاة السريعة جدا التي لا يعي فيها الإنسان ما يقول لم تؤثر على المخ ونشاطاته لعل لذلك ما ذكر في الحديث عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: ((أَنْ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - دَخَلَ الْمَسْجِدَ فَدَخَلَ رَجُلٌ، فَصَلَّى، فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -، فَرَدَّ وَقَالَ: ارْجِعْ فَصَلِّ، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ، فَارْجِعْ يُصَلِّ كَمَا صَلَّيْتُ، ثُمَّ جَاءَ، فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: ارْجِعْ فَصَلِّ، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ ثَلَاثًا، فَقَالَ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ مَا أَحْسَنُ غَيْرَهُ، فَعَلَّمَنِي، فَقَالَ: إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَكَبِّرْ، ثُمَّ اقْرَأْ مَا تَيَسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ، ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا، ثُمَّ ارْزُقْ حَتَّى تَعْدِلَ قَائِمًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْزُقْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا، وَافْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا.)) صحيح البخاري

أما الحالة الثالثة التي تم الصلاة فيها بخشوع قدر المستطاع فقد كان التغير واضحا في المخ ونشاطاته فقد وجدوا تأثيرا على الجزء العلوي من المخ المسؤول عن التفكير وأن المخ كان في حالة من الاستسلام التام ولعل هذا من تكرار (الله أكبر) وقولنا في كل ركعة (إياك نعبد وإياك نستعين)، كما نشطت أماكن في الدماغ المسؤولة عن المشاعر الإيجابية كالرحمة والشفقة ولعل هذا من تكرار كلمة (الرحمن الرحيم) في الصلاة، كما حدث انخفاض واضح في نشاط الجزء السفلي المسؤول عن الاستقلالية أي أن الاستقلالية قلت

فالتواصل زاد فالصلاة صلة، لذا ستجد أن حتى الديانات الوضعية لها طقوس مشابهة للصلاة كالتأمل وغيره.

في كتاب د. عمرو شريف (ثم صار المخ عقلا) يقول أن من أهم مراكز قشرة مخ الإنسان المنطقية المعروفة بـ(منطقة تريبط التشكيل OAA) المسؤولة عن إدراكنا للوجود من حولنا ودور الطقوس الدينية أنها تقوم بتسكين العقل الواعي والحواس فتقلل المدخلات مما يؤدي إلى (الإغلاق Deafferentiation) فيتلاشى الإحساس بالذات أو الاستقلالية وتصل بالله سبحانه.

ملحوظة: هذا لا يتنافى مع قولي أن الصلاة لا ترتبط بالمشاعر فقط فعباء الله غيب حقا وما تم قياسه في التجربة هو تأثير الصلاة اللحظي على عمليات المخ ولم يقيسوا كثيرا من تأثيرها على الأعصاب والعضلات والحركة الدموية ولم يدرسوا تأثيرها على القلب ولا على الذنوب المتعلقة به وتأثير الصلاة عليها فعباء الله غيب لا نعلم منه إلا ما أذن لنا سبحانه أن نعلمه ويكفي حديث النبي السابق ذكره أننا نحترق طوال اليوم ثم تأتي الصلاة فنهدأ ونستكين.

وبالتالي فهناك فرق واضح بين من يعبد الله بجوارحه ولا يدرك تلك المعاني التي قلناها من معيه واتصال ويقين وبين من يعبده وهو مستحضر كل تلك المعاني وهذا ما أثبتته د. هناء أحمد محمد شويخ جامعة جنوب الوادي عام 2010م فقد قامت بدراسة بعنوان (سلوك التدين وحب الحياة في علاقتهما بالرضا عن الحالة الصحية لدى مرضى الأمراض المزمنة)

قاست مستوى تدين مجموعة من المرضى ومدى تأثير السلوكيات الدينية (صلاة - دعاء - مساعدة الناس - قراءة القرآن....) على تحملهم لمصاعب المرض، وبعد انتهاء الدراسة لاحظت أن السلوكيات الدينية لم تؤد إلى فارق كبير كما كانت متوقعه بل إن الأشخاص الذين كانوا يجنون الحياة كانت قدرتهم على مواجهة متاعب المرض أكثر من المتدينين وهذا عكس كثير من دراسات العلماء الآخرين الذين أثبتوا

أن التدين يساهم في تحمل مصاعب المرض وآلامه فقامت بمراجعة تفاصيل التجربة فكتشفت أن ما يجب أن يقاس ليس السلوكيات الدينية فقط بل السلوكيات الدينية المبنية على معتقدات صحيحة وإيمان حقيقي، فالتدين الجوهري الذي يربط الإنسان بربه هو الذي يكون له هذا التأثير في القدرة على مواجهة المتاعب ومشكلات المرض والحياة، بل وجدوا في دراسة أخرى أن التدين الجوهري يجعل الإنسان أكثر سعادة ويساعد في تحمل تقلبات الحياة وآلام المرض وأن تدين السلوكيات الدينية الخاوي من معناه ومن الاتصال الحقيقي له علاقة بالإصابة بالأعراض الاكتئابية.

ويقول د. عمرو شريف في كتابه (الإلحاد مشكلة نفسية): وقد أظهرت أبحاث نيوبرج أن العبادات (بما فيها الصلاة والذكر والتأمل والصيام وقراءة للكتب المقدسة) تشتمل على الكثير من الآليات التي وصفها العلماء المتخصصون لتحسين صحتنا الجسدية والعقلية والنفسية، ولتحقيق السكينة والسمو الروحي، كذلك فإن التوجه إلى الله عز وجل بصفته الرحمن الرحيم يؤدي إلى المزيد من السكينة والسمو، أما العبادة التي تركز على الخوف من الله عز وجل ذي البطش الشديد، وكذلك التطرف الديني فيؤديان إلى تلف الكثير من الدوائر العصبية المخية، ومن ثم إلى الشقاء النفسي والأمراض العضوية والشيخوخة المبكرة.

ولهذا لم أختَر أن أكلّمك في الكتاب عن احتياجات روحية من صلاة وصيام ولكن اخترت من المعاني والعبادات القلبية الحاضرة في كل أنواع العبادات لتستطيع أن تصل إلى إشباع الاحتياج الحقيقي لديك، مع ملحوظة صغيرة أكد عليها كثيرا من العلماء وهي الاتزان بين حسن الظن بالله وخشيته فنعم نحتاج لكل المعاني الإيجابية لنعبد الله بحب وذلك الحب يترجم في كل ما نشعر به ونفعله ومنه الخشية التي تعلم فيها عظمة الله وقدرته على خلقه وحقه عليهم فتؤدي العبادات السلوكية بعبادات قلبية فيظهر أثرها على حياتك كلها أما من يقول أن الدين في القلب وأن السلوكيات التعبدية كالصلاة والصيام

والحجاب لا تحكم علاقة الإنسان بربه فهو غافل عن الدين ولا يعلم أن (المحب لمن يحب مطيع) ذلك الشخص لم يعلم علم اليقين من يعبد حقاً، فإن علم عظم الله وعظم حقه وقدرته وقهره ورحمته وعفوه، لعلم أن على من لديه يقين بربه أن يطيع أو امره بلا تفلسف أو تجويد، فإذا أمرنا الله بالصلاة والصيام والزكاة والحجاب فهو أعلم بما يصلح ديننا ودينانا فليراجع هذا الشخص معرفته بربه ويعرف الله كما عرف نفسه سبحانه لا كما أراد هو أن يعرفه.

ويقول د. عمرو شريف بعد عرض كثير من الدراسات الدالة على دور العبادات وتأثيرها أنها:

(1) دليل على طاعة المؤمن لأوامر الله عز وجل حتى وإن لم نعرف لها تفسيراً مثل عدد الركعات في كل صلاة، وأن يكون بعضها سرا وبعضها جهراً، ومن ثم فهي دليل على صدق العبودية لله عز وجل.

(2) للعبادات فوائد شخصية واجتماعية هامة فالصلاة - مثلاً- تنهى عن الفحشاء والمنكر، والصوم ترقية للنفس وإشعار بمعاناة الفقراء ويعلم التقوى، والزكاة تكافل اجتماعي.

(3) العبادات تجسيد لمعتقداتنا ومشاعرنا وهذه فطرة لها آلياتها في المخ والعقل، وتعتبر خطوة هامة لتعميق معتقداتنا.

(4) العبادات - بما تحويه من طقوس - تحول العقيدة من مفاهيم عقلية نظرية إلى تجارب ذاتية ومشاعر وأحاسيس.

(5) عندما تؤدي ممارسة العبادة إلى إغلاق مناطق الشعور بالذات وبالمحيط يستشعر الإنسان قدراً كبيراً من التسامي قد يصل إلى التواصل الحقيقي مع الوجود الغيبي المتوحد المطلق. لقد جعلتني تلك الحقائق فخوراً بأنني من الحريصين على ممارسة طقوس دينية.

وأخيراً اجعل هذا الدعاء من وصية النبي صلى الله عليه وآله وسلم لسيدنا معاذ عوناً لك على طاعته سبحانه:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَخَذَ بِيَدِهِ، وَقَالَ: يَا مُعَاذُ، وَاللَّهِ
 إِنِّي لِأَحْبَبُكَ، وَاللَّهُ إِنِّي لِأَحْبَبُكَ، فَقَالَ: أَوْصِيكَ يَا مُعَاذُ لَا تَدْعُنِي فِي دُبُرِ
 كُلِّ صَلَاةٍ تَقُولُ: (اللَّهُمَّ اعْنِي عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ.
 صحيح أبي داود) رزقني الله وإياكم حسن العبادة وجعلنا من من قال
 فيهم (نعم العبد).

تقييم إشباع الحاجات الروحانية

- بعد أن استعرضنا الحاجات الروحانية بمفهومها العلمي
 ومشاعرها الفطرية وبمعناها الحقيقي، فإنك قد أعطيت لنفسك
 درجة من 10 بعد تعرفك على كل نوع من أنواع الاحتياجات بمعناها
 الحقيقي وطرق إشباعك له فأخبرني الآن إلى ماذا توصلت وبماذا
 شعرت بعد تعرفك على احتياجاتك بمعناها الحقيقي؟ وما المفاهيم
 الخاطئة التي كانت لديك عن ذلك الاحتياج وتم تصحيحها؟

.....

.....

.....

- والآن عليك أن تجمع درجاتك في كل حاجة من الحاجات
 الروحانية الثلاثة وتعطي نفسك فيها درجة من 30 بناء على الدرجة
 من 10 التي أعطيتها لنفسك بعد توضيح المعنى الحقيقي لكل
 احتياج، فما هي درجاتك؟

.....

.....

.....

- هل شعرت أن هناك احتياجات هي مشبعة لديك بشكل جيد ولم تكن تعلم عنها شيء؟ هل بدأت تشعر أن هناك نعم مختلفة تتنعم بها ولم تكن تفكر فيها؟ ما الذي توصلت إليه وما هي تلك النعم؟

.....

.....

.....

- اكتب ما مقترحك الذي تقترحه لنفسك لتحسن من درجتك وتشبع احتياجاتك الخاصة بالحاجات الروحانية بشكل أفضل (ما هي المهارات، ما هي الكتب التي ستقرأها، ما البرامج التي ستتابعها، من الشيخ الذي ستسأله وتستشيرهُ.....) تذكر أن تكتب مقترحات مختلفة وبدائل مرنة؟

.....

.....

.....

- قم بعمل جدول بسيط تضع فيه خطوة واحدة ستقدمها في سبيل تحقيق إشباع أكبر وأكثر اتزاناً لكل احتياج من الحاجات الروحانية ثم قيم نفسك في تلك الخطوة بعد شهر كم تعطي لنفسك درجة من 10 في تقدمك فيها:

الاحتياجات الروحانية	الخطوة التي ستخطوها ذلك الشهر في سبيل إشباع أفضل	كم تعطي لنفسك درجة تقدمتها بعد شهر
1	المعية	
2	الاتصال	
3	اليقين	

هيا بنا الآن نرجع مرة أخرى إلى هرم ماسلو فنأخذه بالترتيب من
الأسفل إلى الأعلى ولنبدأ بالحاجات المادية.

المحطة الثانية: الحاجات المادية

أولاً: الحاجات الفسيولوجية

(النوم - الأكل - الشرب - التنفس - الإخراج - الجنس)

إن الحياة ليست فقط أن تكون حيًا، بل أن تكون بصحة جيدة.

مارشال

الحاجات الفسيولوجية

كما قلنا من قبل إن الحاجات المادية مهمة جداً في هرم ماسلو وفي حاجات الإنسان بشكل عام فهي تعبر عن دافع البقاء فإن الدفاع عن البقاء في الحياة مغروس فينا بالفطرة وسترى ذلك جلياً في الحاجات الفسيولوجية.

وتحتل تلك الاحتياجات مكانة خاصة في الكتاب لما ذكرته في نقطة الانطلاق من أهميتها ولوضوح الرؤية علينا إدراك ثلاثة نقاط:

الأولى: أنها من دوافع الإنسان للبقاء فدوهم يصعب عليه أن يبحث عن غيرهم ليشبعهم فمن الصعب التغاضي عنهم.

الثانية: كما أخبرتك من قبل فإن كثيراً من الاحتياجات المعنوية عندما نعجز عن فهمها أو إشباعها تعبر أنفسنا عنها من خلال الحاجات الفسيولوجية والأمراض الجسدية لذلك فكأنها مرآة نستطيع أن نرى من خلالها التوافق أو عدم التوافق، ونستطيع من خلالها أن ندرك الاحتياجات واضطراباتها.

الثالثة: فكما أنها تعتبر انعكاساً مهماً لحالة الإنسان النفسية كما أنه يمكن من خلال إشباع الحاجات الفسيولوجية بطريقة صحيحة أن يتم حل عدد كبير من المشاكل النفسية فما الحالات النفسية إلا أفكار ومشاعر، وما الأفكار والمشاعر إلا كيمياء في الدماغ، وما كيمياء الدماغ أو المخ إلا عناصر ومواد وكذلك طعامنا وشرابنا وباقي حاجاتنا الفسيولوجية فإنها إما مواد تؤثر على كيمياء الجسم والمخ وإما عناصر تساعد الكيمياء على الاتزان.

فنرى مثلاً أن بعض المرضى النفسيين أو أصحاب الاضطرابات النفسية يحتاجون إلى دواء وما الدواء إلا مواد كيميائية ففي بعض

الحالات إن استطاع الإنسان أن يتناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي العناصر المهمة لصحته النفسية، وأن يضبط أجهزة الجسم الأساسية من خلال عملية التوازن والتنفس وغيرها لاستطاع إصلاح كثير من حالاته النفسية.

وقد تكلمنا من قبل على أهمية الحاجات الروحانية وعلى قدرتها على أن تعوض كل نقص في احتياجاتنا المادية والمعنوية لذا ستجدني في كل الاحتياجات أضع بعض النقاط من الحاجات الروحانية التي عليك أن تشبعها لتتمكن من الاستفادة القصوى من إشباع الاحتياجات.

النوم ميزان اليوم! (النوم)

ما معنى احتياج (النوم) كحاجة إنسانية فسيولوجية أساسية؟ وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

أتذكر أنني جاءني فترة كنت أعاني من اضطرابات في النوم ولا أنام بعمق ولا استيقظ بنشاط فبحثت فلم أجد أسباب عضوية ثم ذهبت لطبيب نفسي فإذ به يكتب لي على دواء لأنام جيداً لأنه ظن أن ذلك بسبب اضطرابات نفسية في ذلك الوقت، وبعد فترة اكتشفت السبب الحقيقي، فقد اكتشفت أنني أنام في غرفة يدخلها ضوء الشمس بشدة وهي على الشارع العام فأصوات السيارات عالية طوال الوقت كما أنها قريبة جداً من الطرقة في المنزل فأصوات الناس في المنزل عالية بجوارى طوال الوقت وعندما اكتشفت ذلك غيرت مكان النوم الخاص بي وانظمت على الأذكار وتوقفت عن الدواء والحمد لله نمت جيداً.

معنى وأهمية احتياج النوم

النوم من إحدى المكونات الرئيسية الثلاثة للصحة الجيدة في مثلث الصحة (النوم - الأكل - الحركة الصحيحة) وبالتالي فيحتل

النوم 33% من صحتك الجسدية والعقلية، وهو ضرورة لاسترخاء الجسم والعقل، ويحفظ القدرة على التعلم والتركيز وحفظ المعلومات والمهارات التي تلقاها طوال اليوم، وهو من أهم أدوات العقل والجسم لإعادة الاتزان والشحن للبدء من جديد.

كيف تعبر أنفسنا عن عدم إشباع احتياج النوم

أن لا يتم إشباع ذلك الاحتياج بشكل جيد يعني:

- أن لا ينام الشخص عدد ساعات كافية، أو ينام ولكن نوماً فيه اضطراب وقلق.
- أو أن لا ينام نوماً عميقاً (ومن لا ينام النوم العميق يشعر وكأنه لم يكن نائماً وإنما كان في حالة بين النوم واليقظة التي لم يتوقف فيها عقله عن التفكير).
- أو يعاني الأرق فلا يستطيع النوم بسهولة وإذا نام عدد أقل من 7 ساعات.
- أو قد يكون على العكس تماماً ينام كثيراً أكثر من 9 ساعات ومع ذلك يستيقظ مرهق ومتعب فهذا أيضاً اضطراباً (وذلك قد يكون عرضاً من أعراض أمراض أخرى مثل الأنيميا، أو عدم اتزان هرمونات الغدة الدرقية أو غيرها حتى من الأسباب النفسية فقد يكون صراع نفسي حول قرار أو إحساس بعدم الأمان أو أياً من الاحتياجات المعنوية الغير ملباة، لذا فمن الأسس التي نعتمد عليها في تشخيص وعلاج اضطرابات النوم أن تستبعد الأسباب الجسدية لنرى إن كان السبب الحقيقي جسدي أم نفسي)

الآثار التي تترتب على تراكم عدم الإستجابة لتعبير النفس

- اضطراب النوم لفترة طويلة يؤثر على الجهاز العصبي ويؤثر بشكل مباشر على الحالة العاطفية والمزاج، وعلى عمليات الإدراك مما قد يصيب الشخص بالاضطرابات النفسية المختلفة كالقلق والاكتئاب وقد تصل إلى الهلاوس السمعية والبصرية.

- يقل إنتاج الأجسام المضادة في الجسم مما يتسبب في سهولة الإصابة بالأمراض الفيروسية والبكتيرية المختلفة.

- يؤثر اضطراب النوم على هرمونات الجوع فيزيد الإقبال على الطعام، ويؤثر على إفراز الأنسولين مما قد يزيد من احتمالية الإصابة بمرض السكر.

- وهناك دراسات أثبتت علاقة بين قلة النوم والإصابة بالجلطات القلبية والسكتات الدماغية.

- هناك العديد من أشكال اضطرابات النوم ولكننا اقتصرنا هنا على قلته واضطرابه وكثرته.

هل تعلم أن من يعاني من اضطرابات النوم تزداد احتمالية إصابته بالاكتئاب 10% وتزداد احتمالية إصابته بجلطات القلب بنسبة 50%، ويزداد احتمالية إصابته بجلطات الدماغ بنسبة 20%-15%.

من علامات إشباع احتياج النوم

- النوم بسهولة وبعمق وأن يكون النوم متواصل من 7-9 ساعات مع عدم رؤية أحلام كثيرة، والاستيقاظ بنشاط وحيوية.

إشباع احتياج النوم

ينقسم روتين الإشباع إلى ثلاث فترات (طوال اليوم - قبل النوم بفترة - قبل النوم مباشرة)

أولاً: طوال اليوم:

- التعرض للشمس ولو قليلاً أثناء النهار.

- لا تتناول السكر وقلل معدلات السكر تناوله بشكل عام.

- قلل من الضوضاء في يومك بشكل عام، فلا تتعرض فترة طويلة للموسيقى الصاخبة كموسيقى الراب وغيرها فهي تغير ترددات المخ وتجعله من الصعب أن يسترخي وينام.

ثانياً: قبل النوم بفترة:

- مع بداية الليل توقف عن شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل (النسكافيه والقهوة والشاي والكافا) ولتكثر من الأعشاب المهدئة التي سيتم ذكرها لاحقاً.

- اجعل مشاهدة أي فيلم أو مسلسل مليء بالأحداث أو الأكشن أو الأصوات العالية قبل النوم بفترة كبيرة ومثلها أيضاً الألعاب الإلكترونية العنيفة أو المرتبطة بزمن وسكور فإنها تسبب توتر للأعصاب، وكذلك النقاشات الهامة في المواضيع الشائكة داخل الأسرة.

- عدم أكل أي أكل ولو خفيف قبل النوم بثلاث ساعات أو لتأكل وجبة كربوهيدرات خفيفة قبل النوم.

- قبل النوم بساعتين خفض الإضاءة التي تتعرض لها، مع عدم التعرض للتلفاز أو اللاب توب أو الموبيل، وإن كان لا بد فلتضبط الأجهزة على وضع حماية البصر والوضع الليلي.

- تأكد أنك قد أنهيت القراءة أو المذاكرة أو التفكير في الأمور العلمية المعقدة قبل النوم بفترة مناسبة وكذلك أيضًا الرد على رسائل العمل أو فح البريد الإلكتروني أو التصفح كثيرًا على وسائل التواصل الاجتماعي لأن كل ذلك مدخلات تجعل العقل في حالة استيقاظ وانتباه وتجعل من الصعب عليه الاسترخاء والنوم.
- مارس الرياضة قبل النوم بفترة مناسبة لأنها تنشط الجسم والعقل.

قبل النوم مباشرة:

- قم بدخول الحمام قبل النوم وتوضأ بماء دافئ، فإن رغبتنا في دخول الحمام تلح أثناء النوم ومع الإرهاق لا نستطيع أن نستيقظ ولكنها تتسبب في عدم النوم العميق.
- هيئ الغرفة من التهوية والظلام وضبط الأصوات والفراش وضبط المنبه.

- امسح فراشك ثلاثًا واستعد بالله من الشيطان الرجيم وسم الله ثلاث مرات وقم ببعض تمارين استرخاء العضلات.

- نم على الجانب الأيمن وضع يديك اليمنى تحت خدك الأيمن واجعل أغلب نومك على الجانب الأيمن لما فيه من السنة عن النبي -صلى الله عليه وسلم- وأيضًا لأن فيه راحة لأعضاء الجسم الداخلية وسهولة واتزان حركتها أثناء النوم.

- حمل أي تطبيق من تطبيقات الأذكار وقل أذكار النوم التي تساعدك على التسليم والاحساس بالمعية فتنام مرتاحا لا يعمل عقلك على أي ملفات سلبية قبل أو أثناء النوم فيستفيد جسمك ويرتاح، كما أنها تقيك وتحميك من الشيطان فتقلل من الكوابيس والأحلام المزعجة.

- مع أذكار النوم أبدأ في غلق عينيك والتنفس تنفس الاسترخاء بأن تأخذ نفسا عميقا ثم تتركه يخرج في الزفير ببطء شديد وعلى أطول مدة ممكنة واجعل هذه طريقة تنفسك حتى تنام.

- قل سبحان الله 33، الحمد لله 33، الله أكبر 34 فهي تعينك على الاستيقاظ بنشاط وقوة لتأدية مهام اليوم التالي، وقرءة سورة الملك أو المعروفة أيضاً بسورة تبارك مع باقي الأذكار والآيات التي تطمئنك بآياتها في آخر ساعات يومك كما أنها تقي من عذاب القبر.

- احرص على الاستيقاظ لصلاة الفجر فجانب الثواب العظيم لصلاتها، والإثم الكبير لفواتها إلا أن النوم لساعات طويلة متواصلة دون الاستيقاظ وتحريك الجسم والحركة الدموية بالحركة القليلة كالصلاة قد يتسبب في الإصابة بالسكتة القلبية.

- إذا رأيت حلما مزعجا (تنفث عن يسارك واستعذ بالله من الشيطان الرجيم، وغير الجنب الذي كنت تنام عليه، ولا تحكي منه شيئا لأحد).

- لا تنام على بطنك فإنها كما أخبر النبي ضجعة أهل النار أي هي الطريقة التي ينامون بها كما ثبت طبييا أنه يؤثر على العمود الفقري وعلى العديد من المفاصل والأعصاب وأهمها تلك الخاصة بالرقبة.

- إذا استيقظت أثناء النوم بفزع بغير حلم أو كابوس قل هذا الدعاء (أعوذ بكلمات الله التامة، من غضبه وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون. صحيح أبي داود) وهي كلمات تقلن في الفزع سواء في النوم أو اليقظة.

- قل هذا الدعاء إذا أحسست بوحشة أو ضيق عند النوم أو الأرق (اللهم رب السموات السبع ورب العرش العظيم ربنا ورب كل شيء أنت الظاهر فليس فوقك شيء وأنت الباطن فليس دونك شيء منزل التوراة والإنجيل والفرقان فالحب والنوى أعوذ بك من شر كل شيء أنت آخذ بناصيته أنت الأول فليس قبلك شيء وأنت الآخر فليس بعدك شيء أقض عنا الدين وأغننا من الفقر. صحيح ابن حبان).

- إذا استيقظت أثناء النوم أو غيرت الجنب الذي تنام عليه فقم بهذه الوصية (من تعار من الليل، فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، الحمد لله، وسبحان الله، ولا

إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، أَوْ دَعَا؛ اسْتَجِيبْ لِي، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قَبِلَتْ صَلَاتُهُ. (صحيح البخاري)

- واجعل آخر دعاء تقوله قبل النوم كما أوصى رسول الله (اللَّهُمَّ اسَلِّمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. صحيح البخاري).

تكلم العلماء كثيرا عن أهمية دقائق قبل النوم وما تفكر فيه في تلك الدقائق فإذا تأملت تلك الأذكار لأدركت كيف لها أن تسلمك للنوم في سكونة واستقرار وأنت مطمئن بمن لا تأخذه سنة ولا نوم فأنت تنام وهو يرعاك وتغفل عن حياتك وإصلاحها وسبحانه قائم عليها، وتتجلى هنا أهمية الحاجات الروحانية في اتزان حاجة النوم الفسيولوجية وكيف أن لكل وضع من أوضاع النوم دعاء خاص يتعامل مع ما تفكر فيه وتعتقده ويؤثر على مشاعرك وسكيتك فيؤثر على نومك ومن ثم على صحتك العامة كلها كما ذكرنا.

واستشعر الله الحي القيوم: الحي حياة مطلقة يحفظ حياتك في يقظتك ومنامك فلا تأخذه سنة ولا نوم فهو قيوم قائم على شؤونك تنام ولا ينام، ترتاح ويحرك لك دقات قلبك وخلجات نفسك شهيقا وزفيرا ويدبر الأمر كله فربما تنام على مشكلة فإذا استيقظت وجدتها قد حلت وربما تنام على ألم فتستيقظ على عافية فهو الحي القيوم فاستعن به وتوكل عليه.

راعي تلك النقاط

- نم في غرفة بعيدة عن الضوضاء وتهويتها جيدة وقلل المقاطعات التي توتر النوم ولا حرج في أن تخبر من بالبيت أنك تحتاج إلى الهدوء واجعل مكان النوم خالي من الروائح النفاذة.

- إذا كان بإمكانك فابحث عن المراتب والوسائد الطبية فقد ثبت أنها تؤثر على عملية النوم بشكل مباشر وغير مباشر لأنهم وجدوا أن الكثير من اضطرابات النوم تكون بسبب المرتبة، فالمراتب غير الصحية تؤدي لضغط على مناطق مهمة في المفاصل والأعصاب فتؤثر على الصحة فإذا عاش الإنسان 70 عامًا سيقتضي منهم 23 عامًا في النوم على تلك المرتبة وهو زمن كبير ومؤثر على الصحة العامة.

- وراقب نفسك فقد يكون اضطراب النوم من اضطرابات الهضم أو زيادة إدرار البول مثل ما يحدث عند مرضى السكر.

- خذ في الاعتبار أن بعض حالات اضطراب النوم قد تكون بسبب وضع جديد تعرضت له فبعض الناس عند الانتقال من بيت إلى بيت أو حتى بتغيير مكان نومهم يأخذوا وقتا للتعود والاستقرار والتمكن من النوم الجديد وكذلك لكل من حدث تغييرا كبيرا أو صغيرا في حياته كالزواج أو تغيير الوظيفة أو فترة الامتحانات أو فترة ضغط العمل، وكثيرا ما يحدث ذلك للأمهات بالأخص اللواتي ينجبن حديثا، فالطفل الرضيع نومه غير منتظم وبالتالي فنوم الأم أيضًا غير منتظم... فعلينا أحيانا أن نتقبل ذلك الاضطراب الذي يحدث لفترة التعود على التغيير، وعلى من تكون تلك الفترة طويلة كحالة الأم المنجبة فعليها أن تستعين من وقت لآخر بالأب أو أي شخص تثق به يعتني بالأطفال لتتمكن من النوم بعمق ولو على فترات ولتحاول أن تقوم بتمارين الاسترخاء في فترات نوم الطفل وتقلل المجهود الذي تبذله بشكل عام على قدر المستطاع ولا تكون مثالية في رغباتها وأمنياتها في تنظيف البيت وأعمال المنزل وبالأخص الفترة الأولى من حياة الطفل.

- وتختلف عدد ساعات النوم حسب المراحل العمرية المختلفة:
فبالغون (65 عامًا أو أكبر) يكفيهم 7 - 8 ساعات، البالغون من 26 - 64 عامًا يكفيهم 7 - 9 ساعات، البالغون من 18 - 25 عامًا يكفيهم 7 - 9 ساعات، المراهقون من 14 - 17 عامًا يكفيهم 8 - 10

ساعات، الأطفال في سن المدرسة 6 - 13 عامًا يكفيهم 9 - 11 ساعة،
الأطفال ما قبل المدرسة 3 - 5 سنوات يكفيهم 10 - 13 ساعة،
الأطفال الصغار سنة - سنتين يكفيهم 11 - 14 ساعة، الرضع 4 -
11 شهرًا يكفيهم 12 - 15 ساعة، حديثو الولادة 0 - 3 أشهر يكفيهم
14 - 17 ساعة.

واضطرابات النوم من الاضطرابات الخطيرة التي لا يجب السكوت
عنها فاستمرارها يؤدي للعديد من المشكلات الصحية سواء الجسدية
أو العقلية فأنصحك باتباع النصائح المذكورة بل والرجوع للمختصين
في حالة استمرارها فترة طويلة.

المفارقة: اضطرابات النوم تؤدي إلى الاضطرابات النفسية،
والاضطرابات النفسية تؤدي إلى اضطرابات النوم.

محاذير: قد تكون مشاكل النوم من مشاكل التنفس وهو ما
ستحدث عنه في احتياج التنفس.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن تعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....
.....
.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....
.....
.....

3) إذا أردت أن تحسن من جودة النوم فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....
.....
.....

طعامك داؤك أو دواؤك! (الأكل)

ما معنى احتياج (الأكل) كحاجة إنسانية فسيولوجية مهمة، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

من ضمن الحالات التي رأيتها طفل كان وزنه زائد وكان أبواه يعنفانه طوال الوقت بشدة وكان يبدي شراهة للأكل غريبة وكأنه لا يشبع أبداً، ولكن عندما كان يقضي بعض الوقت مع من يشاركه في اللعب ويتحدث معه ويسمعه ويقضي وقتاً جيداً معه كانت تقل معدلات أكله بشكل كبير وملحوظ ويقل وزنه أيضاً بل قد لا يبدأ هو بالسؤال عن الأكل إلا إذا اختلف معهم أو تخاصموا البعض الوقت ولذلك بدى أن مشكلة شراهة الأكل والوزن الزائد الذي يؤثر على عضلاته ومفاصله في سن صغير في محاولاته لإلهاء نفسه عن إحساس الرفض أو عدم الأمان أو ضعف التقدير من من حوله وبدى الحل واضحاً في أن يجد من يحبه ويحترمه ويقضي وقتاً جيداً معه فقد كان يعبر عن كل ضيقه وإهانتته بالأكل فقط.

معنى وأهمية احتياج الأكل

خلق جسم الإنسان أجوف ناقص ينقصه كثير من العناصر والفيتامينات لإكمال عملياته الحيوية وإعطائه الطاقة لممارسة نشاطاته، وتلك العناصر تدخل له عن طريق الطعام وبالتالي احتياج الأكل ليس أي شيء يمضغ ويبلع ويملاً البطن بل أتحدث عن إشباع احتياج الجسم بكميات محددة من تلك العناصر.

- أكدت العديد من الدراسات في جامعة هارفارد وغيرها العلاقة الوثيقة بين صحة الأمعاء وصحة الدماغ وذلك من خلال المحور الأمعاء-الدماغ (الـ Gut-Brain Axis) فقد أكدت دراسة أن البكتيريا المعوية الصحية يمكن أن تساهم بشكل إيجابي في الصحة العقلية.

كيف تعبر لنا نفسنا عن عدم إشباع احتياج الأكل باتزان

- زيادة الوزن بشكل كبير أو أن ينقص الجسم كثير من العناصر المهمة فيصاب بالضعف والخمول والأمراض الجسدية والنفسية.
- أو فقدان الوزن بشكل واضح ولا تعتبر المشكلة في انخفاض الوزن فقط بل حين يكون انخفاض الوزن مؤثر على الوظائف الحيوية في الجسم أما انخفاض الوزن لأشخاص يتمتعون بصحة جيدة فهذا قد يكون طبيعة جسمهم وليس اضطراباً يحتاج لتدخل.
- تساقط الشعر أو حتى سوء حالته، سوء حالة البشرة.
- مشاكل في الهضم والإخراج، الإصابة بالعدوى بسهولة.
- عدم الانتباه وضعف الذاكرة، عدم انتظام الحالة العاطفية وتقلب المزاج.

الآثار التي تترتب على تراكم عدم الاستجابة لتعبير النفس

- الأنيما ونقص الفريتين (مخزون الحديد في الدم)، ومشاكل في الجهاز المناعي.

- يؤثر على الصحة النفسية وقد يسبب اضطرابات وأمراض نفسية فمثلا نقص عنصر الماغنسيوم قد يؤدي للاكتئاب الحاد كما أثبتت الدراسات ففي عام 2006 نشرت مجلة «Medical Hypotheses» بحثا أكدت فيه أن الماغنسيوم يستخدم لعلاج الاكتئاب وأن نقصه قد يؤدي إلى اكتئاب حاد، كما أن نقصه يتسبب في اضطراب في عضلة القلب ومع الوقت يضعفها، وبالتالي فإن الماغنسيوم مهم في علاج القلق، الاكتئاب، الصداع، انعدام الاستقرار النفسي، الانفعالات الغير مناسبة، انعدام السكينة، الفتور في المشاعر، وأن نقص فيتامين (B-complex) له علاقة ببعض الاضطرابات العقلية كالاكتئاب والقلق وغيرها، وأكدت دراسات على أهمية اليود وأوميغا 3 والزنك في تحسين الذاكرة والانتباه والتركيز.

من علامات إشباع احتياج الأكل

- اتزان الصحة العامة، والوزن الطبيعي المناسب مع الطول، والحيوية والنشاط.

- قوة المناعة في مواجهة الأمراض المختلفة، و اتزان عملية الهضم والإخراج.

- صحة القلب والأوعية الدموية، والانضباط الانفعالي وزيادة المرونة النفسية.

إشباع احتياج الأكل

- غير مفهومك للأكل وتذكر كلما نظرت إليه أنه وسيلة جسديك للإمداد بها تحتاج إليه لتحيا حياة أفضل وليمدك بالطاقة التي تحتاجها لجميع نشاطاتك ومسؤولياتك (فاجعل هذا نيتك فيه).

- اغسل يديك جيدا قبل الطعام فما أكثر الأمراض والأوبئة في هذا الزمان.

- اجلس للأكل معتدلا كالنبي صلى الله عليه وسلم ولا تجلس متكئا فإن هذا أهنأ وأمرأ.

- لا تأكل الطعام ساخن جداً ولا تنفخ فيه حتى يبرد، ولا تأكل الأشياء المثلجة حتى تهدأ.

- سم الله وكل بيمينك فالشياطين هي من تأكل وتشرب باليسار حاول أن تتدرب عليها وإن لم تستطع فلا يكلف الله نفسا إلا وسعها.

- اجعل اللقمة صغيرة والمضغ جيدا فتنجنب كثيرا من عسر الهضم، إذا سقط منك شيئا من الطعام لا تدعه احمله ونظفه ثم سمي الله وكله.

- اختر مواعيد الأكل بالشكل الصحيح (استأثر بفطورك وأعط صديقك نصف غذاؤك واعط عدوك كل عشاءك) واجعل في وجبتك توازن بين العناصر المختلفة (قسم الطبقي إلى أربع أقسام بالتساوي: قسم للبروتين، قسم للنشويات، القسمين الباقيين للخضروات والسلطة).

- تجنب المواد والأكل المضر قدر المستطاع وإن كان لا بد فاجعل بعضه لا تأكله نهائيا والأقل خطورة أو ضررا تأكله على فترات، تناول الطعام بكميات مناسبة فأى شيء حتى لو صحي الإكثار منه ليس من الصحة في شيء.

- راعي حالة جسمك فإن كنت مريض حساسية فابتعد عن ما يهيج حساسيتك وإن كنت مريض قولون فابتعد عما يهيج القولون قدر

المستطاع وإن أكلت فعلى الأقل ابتعد عن تلك الأطعمة في أوقات المرض نفسه وقلل من الكميات بشكل عام.

- تابع حالتك الصحية والنفسية وكن كوتش نفسك بأن تحدد لنفسك النظام الغذائي بناء على حالتك ووعيك بذاتك جسديا ونفسيا واستشر طبيبا إذا لزم الأمر.

- لا تنس بعد الأكل أن تقول الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة (فمن قالها غفر له ما تقدم من ذنبه كما أنه: إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدُهُ عَلَيْهَا، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدُهُ عَلَيْهَا. صحيح مسلم).

- لا تأكل واقفا.

- اشرب كوب من الماء قبل الأكل ولا تشرب أثناء الأكل.

- لا تأكل الأشياء شديدة الملوحة أو كثيرة السكر وإن أكلتها فلا تكثر واجعلها على فترات وأكثر من شرب الماء بعدها.

- من يعاني من الوزن الزائد ويريد حمية طبيعية عليك بالصيام فهو مهم جدا لتنظيم عملية الهضم والحرق ولكن راعي جيدا ما الذي تفرط عليه واعلم أن هناك مستشفى كاملة بالخارج تعالج فقط بالصيام، فلا تهمل أثره وثوابه (من صام يوماً في سبيل الله زحزح الله وجهه عن النار بذلك اليوم سبعين خريفا. صحيح النسائي).

- العقل يعلم مواعيد طعامك فإذا كنت تأكل بعد صلاة العصر يقوم العقل برفع هرمون الجوع فإذا لم تعره اهتماما أو لم تستجب يعود الهرمون للمستوى العادي مرة أخرى بعد مدة قصيرة ويزول الشعور بالجوع، ثم يرتفع في ميعاد الأكل الذي بعده لذلك اعلم أن شعور الجوع ليس دائما حقيقيا فما عليك إلا أن تتركه قليلا فيزول واشغل عقلك وتفكيرك بشيء آخر ومرة بعد مرة سيغير العقل من عاداته كما غيرت أنت من سلوكياتك.

- لكل من يأكل ولا يشعر أنه يشبع هناك أشياء تزيد البركة في الأكل: (قل اللهم بارك لنا فيما رزقنا وقنا عذاب النار - ابدأ الأكل من حافة الطبق ولا تبدأ من المنتصف - اجتمعوا على الطعام ولا تأكلوا متفرقين)، في بعض الحالات استشر طبيبك فقد يكون نقص في البروتين الذي تأكل أو عدوى معوية (ديدان) أو مشكلة في الغدد وهكذا فعليك باستشارة طبيب إن اتبعت الطرق الأساسية ومع ذلك لم يتحسن إحساسك بالجوع.

- تعرف على نوعيات الأكل التي تضر بالصحة الجسدية والعقلية وتجنّبها مثل السكريات والدهون المهدرجة المختلفة والملح، وتناول الأطعمة التي تؤدي للاسترخاء والهدوء وإزالة التوتر مثل (الكرام - الشوكولاتة الداكنة الخالية من السكر - الزبادي - الشوفان - المكسرات وبالأخص (الجوز) - الفراولة - التوت البري - سمك السلمون - الفول والعدس - الحمص - التفاح - الموز - البرتقال والحمضيات) وتلك الغنية بالمغنسيوم مثل (الأفوكادو - بذور القنب - الخضراوات الورقية كالسبانخ والبروكلي والسلق) ولكل منها فوائد واستخدامات فابحث عنها فهي هبات من الله لخلقها.

قالوا أن التحكم في شهوة البطن هو السر في التحكم في باقي الشهوات، فاتخذها وسيلة للتهذيب وتربية النفس، واعلم أن: ((ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه.)) صحيح الترمذي

راعي تلك النقاط

- وكما قلنا مسبقاً ربما يحدث خلل في الدرجات العليا من الهرم ولكن يعبر عن نفسه في قاعدة الهرم فهناك ما يسمى بالجوع العاطفي الذي يأكل صاحبه ليعوض مشاعراً تنقصه أو يسكت ويكبت مشاعر تؤوله وهذا من عدم التوافق إلا أنه أيضاً هو الوسيلة التي يعرفها عقل ذلك الشخص لإلغاء تلك الاحتياجات أو المشاعر وبعد مرورنا

بتلك النقطة فنحن بحاجة لإدراك ذلك جيدا والانتباه له والتركيز، فإذا شعرنا بالجوع سألنا أنفسنا: أهذا هو الشعور الحقيقي؟ كم من الساعات مضى على آخر وجبة فهل جوعي منطقي؟ أحدث ما يؤلمنا أو موقف معين تعرضنا له؟ فشعرنا بالجوع مثلا (موقف مع شخص أو خبر معين أو خلاف بينك وبين شخص أو بين طرفين سواء في الأسرة أو العمل وكنت أنت حاضرا لذلك الموقف).

- لا تأكل لأن الناس يأكلون ولا تأكل لأن الطعام طعمه جيد بل كل فقط عندما تشعر أنك بحاجة للطعام وتشعر بالجوع، ولا تدع نفسك تصل لدرجة الجوع الشديد لأن في تلك الحالة يكون من الصعب السيطرة على كميات الطعام لذا اجعل دائما معك شيئا صحيا سريعا، كبعض الفاكهة أو حتى أي طعام تعده في البيت، وإذا شبت لا تستمر في الأكل من أجل مراعاة الجالسين فإن الدكتور أحمد عزت راجح يقول: الشعور بالجوع لا تثيره الحركات الإيقاعية لجدران المعدة أو لحاجة الجسم إلى المواد الغذائية بقدر ما تثيره عادات الجماعة.

- وإليك نظام أكل متكامل لانخفاض معدلات وأعراض الاكتئاب: فقد أكدت دراسة أجرتها هيذر فرانسيس، عالمة نفس بجامعة ماكواري الأسترالية والمؤلفة الرئيسية للدراسة التي نشرت في مجلة (PLOS One) أن هناك نظام صحي أدى إلى انخفاض معدلات وأعراض الاكتئاب لدى المراهقين محل التجربة وكان النظام الصحي التي جعلتهم يتبعوه تقليل الكربوهيدرات المكررة، والسكر، واللحوم الدهنية أو المصنعة، والمشروبات الغازية (فإن الأغذية عالية التجهيز أظهرت زيادة في الالتهاب وهو عامل خطر للاكتئاب)، وأن يكون نظامهم الغذائي يوميا في الثلاث أسابيع الخاصة بالدراسة تناول 5 حصص من الخضار، بين 2 و3 حصص فاكهة، 3 حصص من الحبوب، 3 حصص من البروتين، مثل اللحوم الخالية من الدهن، أو الدواجن، أو البيض، أو السمك (حتى ثلاث مرات في الأسبوع)، 3 حصص من الألبان غير المحلاة، 3 ملاعق كبيرة من المكسرات والبذور، ملعقتان من زيت الزيتون، وملعقة صغيرة من الكركم

والقرفة فإن الكركم والقرفة يتمتعان بخصائص مضادة للالتهابات، وكذلك الأطعمة الغنية بالمغذيات مثل الفاكهة، والخضار، والحبوب الكاملة، والأسماك، كما أظهرت الأبحاث في الدراسة السابقة وغيرها أن الأطعمة عالية المعالجة تزيد من خطر الإصابة بالاكنتاب.

هل تعلم أنك إذا أكلت وجبة من الوجبات السريعة مرة كل أسبوع فإنك تزيد من احتمالية إصابتك بأمراض القلب بنسبة 20% وإذا تناولت من مرتين إلى ثلاثة فإنك تزداد بنسبة 50% أما إن كنت تأكل الأكلات السريعة 4 مرات أو أكثر في الأسبوع فتزيد احتمالية إصابتك بأمراض القلب بنسبة 80%.

المفارقة: الطعام هو النافذة التي يتلقى منها الجسم كل ما يحتاج إليه لاتزان صحته العامة وصحته النفسية ومع ذلك طريقة أكلنا هي ما تتسبب في أن أكثر أمراضنا واضطراباتنا النفسية والبدنية بسبب الطعام فأصبحت المعدة بيت الداء بدلاً أن تكون سبباً في الشفاء..... فاتتبه.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الأكل فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

أرخص دواء! (الشرب)

ما معنى احتياج (الشرب) كحاجة إنسانية فسيولوجية مهمة، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

تحكي فتاة فتقول: عندما كنت في الجامعة كان علينا أن نتدرب تدريب عملي في إحدى المستشفيات تزامن ذلك التدريب مع شهر شعبان، وقد سمعت حديث النبي عن فضل صيام شهر شعبان فكنت أكثر الصيام وكان حينها تأتي تلك الشهور في حر الصيف الشديد وكنت اتعب بشكل غير طبيعي وظننت أن ذلك طبيعي وأن الجميع يتعبون مثلي وأن هذا هو الصيام، ولكن بعد أن تأثر جسدي بشدة في هبوط مستمر في الضغط وارتفاع معدل ضربات القلب قررنا الذهاب إلى طبيبة وبعد الفحوصات أخبرتني الطبيبة أن على من يصوم أن يتبع روتين معين في فترات الإفطار لتعويض الجسم عن كمية الماء التي لم تدخل له أثناء الصوم ولم أكن أتصور أبداً أن نقص المياه فقط من الممكن أن يؤدي لذلك الشعور الذي كنت أشعر به أو تلك الاضطرابات الجسدية التي حدثت لي.

معنى وأهمية احتياج الشرب

هو إدخال الماء والمشروبات بكميات مناسبة تسمح وتساعد في قيام الجسم بالعمليات الحيوية المختلفة، فالماء من أهم العناصر في الصحة الجسدية والنفسية، هو عنصر أساسي في تكوين بلازما الدم وضبط ضغط الدم، وسريان الدورة الدموية بمعدل حيوي ونشط، كذلك هو المسؤول عن عمل الكلى والقلب وغيرهم من الأعضاء الأساسية في الجسم بشكل متزن وصحي ويعطيهم القدرة على التخلص من السموم بشكل آمن وهو من أهم العوامل لصحة البشرة و انتظام الهضم، وكثير من المشاكل والأمراض الجسدية قد يكون حلها الوحيد هو شرب الماء.

كيف تعبر أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الشرب

- الإحساس بجفاف الفم وحركات الشفاه التي تبلل نفسها من الريق.
- الهبوط والصداع والإحساس بأن طاقة الدماغ انسحبت، وكأن أحدهم نزع من الدماغ الكهرباء وهذا دلالة على الحركة الدموية في الدماغ.
- الإمساك وصعوبات في عملية الإخراج، مشاكل في الكلى والبول واختلال التخلص من السموم والأملاح في الجسم.

الآثار التي تترتب على تراكم عدم الاستجابة لتعبير النفس

- يؤثر نقص الماء على حصوات في الكلى وقد يسبب التهابات في المسالك البولية، وقد يصل الأمر إلى فشل كلوي.
- يؤثر على الجهاز الهضمي وعملية الأيض بشكل عام فنقصه يؤدي إلى الإمساك وقد يؤدي إلى قرح في المعدة.

- آلام المفاصل فالماء يدخل بنسبة 80% من تكوين الغضاريف.
- يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم لأن الجسم لتخفيض درجة حرارته في الأيام شديدة الحرارة يخرج العرق فإذا ارتفعت درجة الحرارة وليس في الجسد ماء كاف ارتفعت درجة حرارته.
- يؤثر على عمل الدماغ بشكل عام ويؤدي إلى ضعف القدرة على التركيز والانتباه.
- يؤثر نقص الماء على الدورة الدموية وضغط الدم إذ قد يسبب نقصه انخفاض حاد في ضغط الدم.
- يؤثر على البشرة والجلد فنقص الماء يتسبب في جفاف الجلد وقد يتسبب في ظهور التجاعيد مبكرا.
- يؤثر نقصه على الجهاز التنفسي فنقصه يؤدي إلى تراكم المخاط في المجرى التنفسي بالأخص لمرضى الربو والحساسية.
- قد يؤدي نقصه إلى تشنجات عضلية وقد تصل إلى فقدان الوعي.

من علامات إشباع احتياج الشرب

- انتظام عملية التنفس، الإحساس بالاتزان والراحة، اعتدال درجة حرارة الجسم، اتزان في الضغط، أداء جيد لأجهزة الجسم وعملياته الحيوية وعمليات الإخراج.

إشباع احتياج الشرب

- ركز وتذكر عند شربك للماء مدى أهميتها في إصلاح كل العمليات الحيوية في جسدك واشعر بنعمة أن الله يسرها لنا وجعلها في بيوتنا أو قريبه منا وكثير من سكان الأرض إلى الآن يعانون حتى يشربوا قطرة الماء ولا تسرف في استخدامها فهي أهون موجود وأعز مفقود.

- شرب كمية كافية من الماء 4-6 كوب يومياً من الماء نفسه وليس مشروبات تستعيز عنه مع شرب عصائر طبيعية وبالأخص مشروب البرتقال فهو من العصائر القوية للمناعة، الإكثار من السوائل طوال اليوم وبالأخص في الصيف حيث يفقد جسمنا الكثير من السوائل بسبب الحر والتعرق.

- سم الله قبل الشرب واحمده بعده واعلم: (إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَىٰ عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا) صحيح مسلم.

- تناول الماء على ثلاث مرات بينهم تنفس خارج الإناء يكون المرتين الأولين كميات قليلة ثم الثالثة اشرب حتى الارتواء (كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يتنفس في الشراب ثلاثا ويقول: هو أهناً، وأبرأ، وأشفى. حديث صحيح أخرجه مسلم).

- إذا كنا مجموعة أو عدد من الناس فلا تشرب من فم السقاء (فوهة الزجاج مثلاً) ويكون لكل شخص كوبه الخاص.

- إن كان الشراب ساخناً جداً فلا تنفخ فيه وانتظر حتى يبرد.

- ساق القوم آخرهم شرباً وأبدأ بمن يجلس على يمينك.

- لا تشرب واقفاً إذا أردت الشرب فاشرب جالسا (لا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِماً، فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِمْ. صحيح مسلم) إلا في أضيق الحدود أو إذا اضطرت فقد قال العلماء أنه مضر للمعدة وللكبد.

- إذا شربت لبناً فقل (اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وزدنا منه) هذا الدعاء خاص باللبن لأنه نعمة كبيرة من الله فجانب أنه آية من آيات الله في خلقه ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (سورة النحل (66))، فهو يجزئ (يغني) عن الأكل والشرب.

- شرب السوائل التي تساعد على الاسترخاء (كالينسون - الكاموميل - الكاكاو الخام - القرفة - النعناع- الكراوية - البردقوش - الشاي الأخضر).

- التلبينة من أهم المشروبات للصحة الجسدية والنفسية فقد قال النبي -صلى الله عليه وسلم- (التلبينة حُمَّةٌ لِفؤَادِ المَرِيضِ تذهب ببعض الحزن. حديث في الصحيحين)، أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستوى الكوليسترول في الدم، وأنه مدر للبول مما يساعد في ضبط ضغط الدم، كما أنه يحتوي على عنصر البوتاسيوم الذي يعمل على اتزان الملح والماء داخل الخلية، كما أنه ينظم امتصاص السكر من الدم، هذا عن وصفها بأنها حُمَّة لِفؤَادِ المَرِيضِ أما عن وصفها بأنها تذهب ببعض الحزن فقد اكتشف العلماء أنها تحتوي على عنصري البوتاسيوم والماغنسيوم اللذان يلعبان دورا هاما في كيمياء المخ للتخفيف من أعراض الاكتئاب، كما أن بها فيتامين (ب) المركب الذي يلعب دورا مهما في الموصلات العصبية، كما تحتوي على فيتامين(E&A) اللذان يلعبان دورا مهما كمضادات الأكسدة فلها تأثير فعال لعلاج الاكتئاب أو التخفيف من حدته، يحتوي على الحمض الأميني تريبتوفان الذي يدخل في تخليق أهم الناقلات العصبية وهو السيروتونين والذي يلعب دورا مهما في الصحة النفسية والعصبية للمريض، ولها فوائد عديدة لن أكمل حتى لا أطيل ولكن كان من المهم بالنسبة لي أن تعرف مدى أهميتها واستخداماتها وبحث في الباقي فتستخدمها فيما ينفعلك ولا تتركها كعادة رئيسية من عاداتك الغذائية.

المفارقة: كما رأينا أهمية شرب الماء بكميات مناسبة ولكن كلنا يعلم أن شرب الماء والمشروبات غير المناسبة قد يؤدي إلى نفس تلك المشاكل فمشاكل الكلى والفشل الكلوي قد تتسبب بها الماء الغير صالحة للشرب لذا أعط تركيب فلاتر للمياه في بيتك أولوية على كثير من الرفاهيات التي تنفق فيها مالك.

راعي تلك النقاط

- يختلف الناس في كمية الماء التي يحتاجون إليها حسب درجات الحرارة وطبيعة الجسم والتعرق وكمية النشاط، بعضنا يستعيز عن شرب الماء بالعصائر الطبيعية وهي مهمة لكنها لا تغني عن الماء نفسه.

- كما يختلفون أيضاً حسب حالاتهم الصحية فمرضى الضغط أكثر احتياجاً من الأشخاص العاديين للماء كي تعادل الحالة الصحية لجسدهم، يحتاج مرضى الكلى والحصوات والأملاح لشرب الماء بكميات أكثر من غيرهم، وكذلك مرضى الغدة الدرقية والكبد والقلب.

احذر

السوائل أنواع وبالرغم من أنها مهمة جداً للجسم إلا أن بعض السوائل مضره له بدرجة كبيرة وعلينا أن نحذرهما:

- فالمشروبات الغازية:

- العبوة الواحدة تحتوي على ما يعادل 10 ملاعق سكر، وبجانب أثره على الصحة الجسدية إلا أنها أيضاً تعتبر كارثة على الجهاز العصبي فكمية السكر تلك تتسبب في حالات من التوتر والقلق بالأخص إذا كانت باستمرار فيصبح التوتر والقلق إحدى عادات العقل ويترتب على استمرار ذلك كثير من الاضطرابات في العمليات العقلية كالتركيز والانتباه وكذلك الاضطرابات النفسية.

- لها تأثير على الصحة فقد تؤدي إلى الإصابة بالسمنة وأمراض القلب لأنها ترفع نسبة الدهون والكوليسترول مما يزيد من خطر التعرض لأمراض القلب والسكتات الدماغية والشرابين.

- كما وجد في كثير من الحالات أن مرضى الكبد الدهني كانوا يكثرون من تناول المشروبات الغازية.

- المشروبات التي تحتوي على الكافيين:

-هي مشروبات مثل القهوة والنسكافيه والشاي والكاكاو والحد المسموح به أو الآمن 300 ملغم من الكافيين في اليوم من القهوة سريعة التحضير تعتبر كمية مسموح بها ولكن ليس للجميع فالأشخاص سريعى التوتر و مرضى الضغط، ومن لديهم توتر عالي في حياتهم اليومية، ومن يعانون من القرحة والذين يعانون من الأرق الكمية المناسبة لهم مختلفة والأفضل عدم تناولها.

- أما تناولها بكميات كبيرة فيؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق وقلة التركيز.

- كذلك فهو يعمل على زيادة طرح نسبة الكالسيوم في البول مما قد يؤدي إلى الهشاشة بالأخص عند الأشخاص الذين لديهم قابلية.

- زيادة تناولها قد تؤدي إلى الإسهال.

- يزداد قابلية الأشخاص الذين يتناولون الكافيين بكثرة للإصابة بالنقرس.

- تزيد من التوتر والقلق وزيادة السلوكيات العدوانية والعصبية.

- مشروبات الطاقة: (هي مشروبات تحتوي على كميات عالية من السكر والكافيين لذا فهي تجمع بين ضرر المشروبات الغازية والمشروبات عالية الكافيين) بالإضافة إلى:

- أثبتت الدراسات أنها تزيد من تقلص عضلة القلب مما قد تؤدي عند مرضى القلب بالأخص إلى السكتات القلبية.

- وجد أن بعضها يكون سبب للصداع الشديد والصداع النصفي والأرق.

- تزيد من نسبة العصبية وزيادة السلوك العدواني لأن بها معدلات عالية من الكافيين.

- صعوبة النوم وقلة التركيز.

- نسبة السكر في المشروبات اليومية:

- السكر هو السم الأبيض أو كما سموه حلوى السرطان والأفضل هو استبدال السكر المنزلي بسكر آخر نباتي إن أمكن أو عسل النحل أو تقليله في المشروبات بشكل عام فالمعدل المسموح به هو 4 ملاعق صغيرة للبنات و 6 ملاعق صغيرة للشباب أو الرجال وللإيضاح فهذه هي كمية السكر المسموح بها في اليوم كله سواء في مشروبات أو حلوى أو غيرها لذا فالأفضل استبداله بشكل عام وتقليل استخدامه في المشروبات والعصائر وذلك قد تفعله بطريقتين:

- الأولى الطريقة التدريجية: وهي الطريقة التي اتبعتها لنفسي فبعد أن كنت أشرب في اليوم 4-6 أكواب بكل كوب ملعقتين سكر بدأت في تقليل عدد مرات الشرب فبدلاً من 4 اجعلهم 3 وفي كل مرة اجعل السكر أقل ولو بقدر ضئيل فأقلل من السكر ربع ملعقة فأضع ملعقتين إلا ربع وأظل على ذلك يومين أو 3 حتى أعود ثم اجعلهم ملعقة ونصف وبعد أيام جعلتها ملعقة وإذا وددت أن أشرب مشروبات أخرى في اليوم استخدمت العسل الأبيض أو استبدلتها بالماء.

- والطريقة الثانية هي منعه نهائياً في المشروبات لمدة أيام واجبر نفسك على ذلك حتى تعتاد الطعم وبعدها قم بشرب المشروبات وبها كميات ضئيلة من السكر فحينها ستشعر أن تلك الكمية مؤثرة بعد أن قضيت أياماً تشرب بلا سكر نهائياً.

- انتشر مؤخراً المياه الغازية وهي مياه معدنية ولكن بها صودا أو مواد أخرى المعتدل منها جيد وله بعض الفوائد فهي تعمل على تحسين الهضم، تحسين صحة القلب، وتعزيز صحة العظام وتقليل الوزن، ترطيب الجسم وقد تكون بديلاً جيداً للمشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة أو غيرها من المشروبات المضرة (ولكن عليك النظر في مكوناتها على الغلاف لتتأكد أن ليس بها نسبة كافيين أو سكر عالية وإلا أصبحت مضرة)، ولكن كما قلنا ليس كل شيء مناسب للجميع

فقد تسبب غازات وانتفاخ للبعض وكذلك على مرضى القولون العصبي أن يحدروها كما أنها تسبب في تسوس الأسنان.

الأمر أولاً وأخيراً تعود صدقتي فكما تعودنا على المشروبات الغازية وغيرها نستطيع أن نتعود على العصائر الطبيعية وبدائل السكر وغيرها الأمر ليس بالهين الذي نستهيئ به فشرب الماء مهم في اتزان العمليات الحيوية ومهم للصحة النفسية والجسدية فإذا كنت تسعى حقاً لصحة أفضل وحالة نفسية أكثر اتزاناً فاهتم بالماء والمشروبات الصحية وابتعد عن المضر من المشروبات وهناك بعض التطبيقات يمكن تنزيلها على الموبيل تذكر بشرب الماء.

- أحياناً تستخدم المشروبات الغازية ومشروبات الكافيين وغيرها كأدوات إلهاء لأن السكريات فيها والكافيين تشعر الجسم بالنشاط المؤقت وهو ما يحتاجه كل شخص أحبط نفسياً ويشعر بتعب وإرهاق من التفكير ومن مشكلات حياته ولكن هي نفس مشكلة الأكل أو الجوع العاطفي فالحقيقة أنها حل مؤقت يأتي بالنتائج الوخيمة في النهاية كما رأينا كل مخاطرنا ولذا فالأولى كما قلنا البحث في مشاكلنا ومحاولة حلها بالمنطق والسماح لأنفسنا بأن نشعر المشاعر الإنسانية جميعها من خوف وإحباط وملل وحزن فيإلهائك لتلك المشاعر تجعل المشاكل تتفاقم وصحتك تتدهور فهي كالمخدرات تعطيك شعوراً وهمياً بالتحسن ثم تقتلك بعدها.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الشرب فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

الهواء مجاني! (التنفس)

ما معنى احتياج التنفس (التنفس) كحاجة فسيولوجية أساسية، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

كانت المرة الأولى أن أعرف أن الجيوب الأنفية قد تتسبب في أن أحدهم يكاد يحسر سمعه؟! عندما قابلت تلك الفتاة التي كانت تعاني من الجيوب الأنفية و أثناء النوم زاد تأثير الالتهاب ولم تفتح فمها فأدى ذلك إلى زيادة الضغط على الأذنين مما كاد أن يؤدي إلى أن تنفجر طبلة الأذن كما ذكرت لي والدتها فتفقد السمع تماماً! وقد أجروا لها عملية ليتداركوا ما حدث والحمد لله ولكنني قبل ذلك لم أعلم خطورة الجيوب الأنفية التي لا تعالج فكنت أقصى ما أراي أنا وغيري نعاني منه هو صداع أو زغللة في العين أو إحساس بعدم القدرة على التنفس الجيد من الأنف.

ومثل تلك الحالات مررنا بها جميعاً على اختلاف شدتها ففي نزلات البرد والزكام والانفلونزا عند انسداد الأنف وعدم القدرة على التنفس يصبح الإنسان في حالة من الإنهاك القوي وتقل قدرته على ممارسة

الأنشطة المختلفة.

ولكن عندما بحثت في الموضوع ووجدت أن هناك عدد من اضطرابات النوم تحدث بسبب عدم قدرة الشخص على أن يتنفس أثناء النوم فيكون النوم متقطع أو غير عميق وما لذلك أثر على عمليات العقل ونشاطه، فأدركت أن هناك أبعادا كثيرة لمشكلة واحدة وكما قلنا على الإنسان أن يحاول التكيف حتى مع المشاكل المرضية أو الصحية وأن يكون ذلك التكيف توافقا بحيث يصل إلى حل يجعله قادرا على ممارسة حياته بشكل أفضل ويتجنب كثير من الأضرار الناتجة عن تلك المشكلة لذلك هيا بنا نتعرف على أحد أهم حاجات الإنسان الفسيولوجية.

معنى و أهمية احتياج التنفس

أن تتنفس أي أن تدخل ذلك الهواء الذي يحتوي على أهم العناصر ومنه الأكسجين اللازم لحياة الكائن الحي وللعمليات الحيوية بداخل الخلايا، وهو أيضًا إخراج الغازات السامة من الجسم من خلال الزفير كثاني أكسيد الكربون فإذا كان الجلد يخرج المواد السامة في الجسم عن طريق التعرق فإن الرئة تتخلص من الغازات السامة في الجسم عن طريق الزفير.

- الأكسجين هو أهم غذاء لخلايا الجسم والمخ لذا فهو مهم لكل العمليات الحيوية والعقلية.

- تتوقف الحالة النفسية على شكل التنفس فالتوتر والقلق يزيدان من ضربات القلب فيجعلوا التنفس سريعاً مما يقلل كمية الأكسجين الداخلة في الشهيق ويقلل نسبة ثاني أكسيد الكربون الخارج في الزفير مما قد يؤدي إلى زيادة الحالة النفسية سوءاً، والعكس صحيح.

كيف تعبر أنفسنا عن عدم إشباع احتياج التنفس

- تعتبر مشاكل الحساسية مؤثرة جدًا على الجهاز التنفسي وعملية التنفس، كما تعتبر أيضًا مشاكل الجيوب الأنفية من المشاكل المنتشرة والتي تختلف بين الناس في مظاهرها وشدتها.
- مشاكل أو اضطرابات النوم، ومشاكل في الانتباه والتركيز، مشاكل في العصبية والغضب والحالة المزاجية للإنسان، الصداع، ضيق التنفس، سرعة معدلات دقات القلب والتنفس السريع في بعض الأحيان، السعال، التعرق الشديد.

الآثار التي تترتب على تراكم عدم الاستجابة لتعبير النفس

- في حالات نقص الأكسجين الشديدة قد تتأثر وظائف القلب والدماغ.
- ويؤدي سوء التنفس إلى فقدان عضلات، ومشاكل في التفكير وتباطؤ السرعة العقلية.
- قد يصل عند بعض الأشخاص إلى الشلل أو الغرغرينا أو تلف في الدماغ أو توقف القلب في بعض الأحيان لا سمح الله.

من علامات إشباع احتياج التنفس

- الشعور بالراحة في التنفس، وعدم الشعور بالدوخة أو ضيق التنفس أو اضطرابات في الدماغ.

إشباع احتياج التنفس

- غالباً ما نتنفس بطريقة خاطئة ولإدراك الصحيح اجلس وضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك وخذ نفساً بحيث تشعر بارتفاع البطن وانخفاض الصدر وفي الزفير تنخفض البطن، لأن الشهيق يتم من خلال ضغط الرئة على الحجاب الحاجز فترفع البطن وكلما حاولت التدرب عليها كلما كان ذلك أيسر في أن تعتاد تلك الطريقة في الحالة العادية فهي طريقة التنفس الصحيحة التي تدخل قدر ملائم من الأكسجين والعناصر الأخرى للجسم، تنفس واملاً رثيتك بالهواء فالحمد لله الكريم المنان فإن الهواء مجاني!

- مارس الرياضة ولو بشكل بسيط، واهتم بالغذاء الجيد، واهتم بشرب الماء.

- اعلم أن لكل شخص قدرته الخاصة والمجهود الزائد يؤدي إلى الضغط وسوء التنفس فلا تحمل نفسك ما لا تطيق.

- تتدرب على تمارين التنفس والاسترخاء ومارس ذلك بشكل يومي حتى تتقنها وتكون جزءاً من حياتك.

راعي تلك النقاط

- أحياناً يكون نقص الأكسجين من الأنيميا وفقر الدم، أو استخدام بعض الأدوية ويؤدي لخلل في عملية التنفس أو خلل في الأكسجين في الدم.

- مشاكل الحساسية والربو من الأشياء التي تؤدي لاختلال التنفس، كما أن الالتهابات الرئوية و الإصابة بانفخاخ الرئة يعيقوا عملية التنفس.

- للتنفس طرق كثيرة ولكل منها استخدام ولكن سأذكر هنا ثلاث أنواع:

- الأولى: هي الطريقة المذكور بالأعلى وهي طريقة التنفس التي يجب أن نحاول أن نتنفسها طوال الوقت.

- الثانية: التنفس الاسترخائي: وهو أخذ شهيق ثم إخرجه ببطء شديد على أطول مدة ممكنة ويفضل التنفس بتلك الطريقة من 3-5 مرات في ثلاثة أوقات مختلفة أول ووسط وآخر اليوم بالأخص من يومه مليء بالتوتر أو الضغوط.

- الثالث: تنفس التنشيط وهو أخذ الشهيق ثم إخراج الزفير بقوة وبسرعه 3 أو 5 مرات عند الحاجة لتجديد النشاط وزيادة التركيز وقد يشعر الفرد بدوار بسيط وهذا لأن كم الأكسجين الذي يدخل للعقل يكون كثير فيقوم بتنشيطه.

- إن كنت مريض بحساسية فعليك اتباع الآتي:

- ابتعد عن المدخنين وإن كنت مدخنا فضع نية لأن تتوقف حتى لو سرت على ذلك بالتدريج ولكن أعلم أن ادمان سلوك أو عادة أو مادة مهما كان تدريجيا سيصل إلى مرحلة معينة ويحتاج إلى التوقف بشكل حاسم وعدم العودة مجددا.

- ابتعد عن البخور والعطور والروائح النفاذة كمواد التنظيف الكيماوية، حتى في المطبخ لا تحاول شم البهارات عن قرب، وابتعد عن الحيوانات الأليفة ولا تجعلها تصعد فراشك.

- لا تنتقل من مكان دافئ إلى مكان بارد والعكس مرة واحدة، مع تفادي استخدام المدفأة في الشتاء، و تفادي دخول هواء بارد إلى الصدر مرة واحدة مثل فتح باب الثلاجة أو المبرد والوقوف مباشرة أمامه والاستشاق منه، راعي تبريد ماء الاستحمام على قدر المستطاع قبل الخروج من الحمام بعد الاستحمام.

- تغيير غطاء الوسادة يوميا، وفي الشتاء لا تجعل البطانية هي الطبقة الأولى ولكن ضع غطاء خفيف تحتها هو الملامس لنفسك.

- تجنب السوائل الباردة والمثلجات، وأكثر من السوائل الدافئة
كالأعشاب مثل ما تم ذكره في احتياج الشرب.

المفارقة: مشاكل التنفس تزيد من توتر الشخص وعدم قدرته على التحمل
وزيادة العصبية وهذا يؤثر بشكل كبير على حالته النفسية وكذلك الحالة
النفسية تؤثر بشكل كبير في عملية التنفس.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق
الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....
.....
.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل
الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما
دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....
.....
.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة التنفس فما الذي ستفعله
(وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب
أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً
ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....
.....
.....

ابق نفعه واذهب ضره! (الإخراج)

ما معنى احتياج (الإخراج) كحاجة إنسانية فسيولوجية أساسية، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

أتعلم تلك اللقطة في الأفلام التي تأتي أفعى تلدغ البطل ثم يأتي أحدهم ليمص السم منه ويطرده خارج الجسد. لماذا يفعل الشخص هذا؟ نعم... لأن استمرار السم في جسده قد يجعله يصل إلى القلب وينتشر إلى باقي الجسد ويؤدي للموت، ولكن هل هذا فقط من سم الأفعى أم أن هذا ينطبق على أي مادة ضارة بالجسد ويجب أن لا تبقى به؟!

معنى وأهمية احتياج الإخراج

الإخراج قد عرفته جامعة أكسفورد بأنه: هو عملية التخلص من الفضلات الناتجة عن تمثيل غذائي والمواد الأخرى غير النافعة التي تخرج من الكائن الحي «المتعضي» ويتم تنفيذ هذا بشكل رئيسي عن طريق الرئتين والكلى والجلد، وقد تكلمنا عن الرئة في احتياج

التنفس (الزفير) وعن الكلى والجلد في احتياج الشرب (العرق) أما الآن سنتناول الجزء الخاص بعملية التبرز والتبول.

يدخل الجسم يوميا العديد من الأشياء التي نتناولها كطعام وشراب وعلى الجهاز الهضمي أن يختار المفيد منها و يقوم بنقله إلى الدورة الدموية لتقوم بتغذية الجسم بها لعملياته الحيوية وفي نفس الوقت تقوم بأخذ باقي العناصر الغير مهمة أو التي لا يحتاجها الجسم والتي قد يضره بقاؤها حتى تتم العملية بطردها خارج الجسم في عملية الإخراج.

كيف تعبر أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الإخراج

- الإحساس بالخمول والإرهاق وعدم القدرة على ممارسة النشاطات العادية في الحياة اليومية، وقد يصاحب الاضطرابات الدوخة، وقد يصحب الاضطرابات فقدان للوزن.

- تغير ملحوظ في لون البراز والبول، عدم التحكم في التبول أو التبرز، أو الشعور بحرقان أثناء التبول أو التبرز.

- الشعور بعدم إفراغ كل ما بالأمعاء من مخرجات حتى بعد عملية الإخراج، حدوث اضطرابات متكررة في عمليات الهضم والاخراج.

- الغازات الكثيرة التي قد تضغط على جدار الأمعاء وتشعر بضغط قوي، الإحساس بالمغصات المتكررة، تشنجات في البطن والأمعاء.

- تناوب الإمساك والإسهال، وتعريفهم في المنصات الطيبة أن الإمساك هو أن الشخص يذهب 3 مرات للتبرز أو أقل في الأسبوع، ويمكن أن يكون البراز صلبا وجافا، وفي بعض الأحيان يكون التبرز مؤلما، أما الإسهال فهو زيادة في حجم أو سيولة أو تكرار التبرز

- تغير في عادات التبرز بحيث يكون أكثر صلابة أو ليونة من المعتاد، التبرز المتعجل أكثر من المعتاد.

- وقد يؤدي إلى أعراض في الجلد (كالحكة الشديدة أو التشنجات النزيفية)
- الشعور بشكل متكرر ومفاجئ بالرغبة في التبول.

الآثار التي تترتب على تراكم عدم الاستجابة لتعبير النفس

- التهابات الأمعاء، البواسير، التهابات القولون بأنواعها، الأورام المختلفة، التهابات الكبد، ارتجاع المريء، الإمساك أو الاسهال، مشاكل في المثانة، سلس البول أو البراز، التهابات المسالك البولية

من علامات إشباع احتياج الإخراج

- القدرة على دخول الحمام وإفراغ بطنك متى أحسست باحتياجك لذلك، و خروج المخرجات بشكل منتظم وبيسر أثناء اليوم مع عدم وجود إحساس متكرر لأي تقلبات في المعدة والأمعاء.

إشباع احتياج الإخراج

- راقب نفسك لمدة أسبوع لترى إذا كانت عملية الإخراج تحدث يوميا بشكل منتظم وهل هناك أي مشاكل تقابلك في عملية الهضم والإخراج.
- لا تحاول دخول الحمام أو أن تتم عملية الإخراج في اللحظات الأولى للاستيقاظ فأحياناً يحتاج الجسم لوقت حتى يستفيق وتعود علمياته الحيوية بشكلها الطبيعي.
- إذا كنت تعاني من صعوبة الإخراج في أول اليوم فاشرب كوبا من الماء الدافئ ثم انتظر قليلا قبل أن تدخل الحمام.
- بعض التدليك للبطن يكون مناسب لأنه يكون بمثابة حركات مساعدة للمعدة والأمعاء.

- تناول الماء بكميات مناسبة، واجعل أكلك متزناً وأكثر فيه من الألياف والمواد التي تساعد في صحة الأمعاء (البازلاء الخضراء مسلوقة - البروكلي مسلوقة وغيرهم الكثير من الخضروات والحبوب والمكسرات - الزبادي - الفواكه بالأخص التفاح والكمثرى والكيوي والتوت والبرتقال والفراولة والبرقوق - الشوفان).

- ادخل الحمام بقدمك اليسرى واذكر دعاء دخول الخلاء (الحمام) وهو اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْتِ وَالْجَبَائِثِ. صحيح البخاري، وعند الخروج قل (غفرالك).

- عندما تجلس لا تجلس مستقيماً في زاوية قائمة ولكن اجلس في زاوية حادة لتيسر الضغط على الأمعاء.

- من السنن والآداب أن تقضي حاجتك وأنت جالسا.

- عليك أن تتطهر جيداً وتهتم بالنظافة الشخصية وسنن الفطرة فإنها تحافظ عليك من العدوى والأمراض (عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللَّحِيَّةِ، وَالسَّوَاكُ، وَاسْتِنْسَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الْأَطْفَارِ، وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ (أي: مفاصل الأصابع)، وَتَنْفُؤُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ (أي التطهر بالماء بعد التبول أو التبرز). صحيح الجامع)

- تناول التلبينة فإن لها تأثيراً جيداً في عملية الهضم والإخراج كما ذكرنا كثير من فوائدها في احتياج الشرب.

راعي تلك النقاط

- أحياناً يكون الإمساك أو عدم انتظام عملية الهضم نتيجة قلة شرب المياه فعليك بشرب المياه بالمعدلات الطبيعية وإذا كنت ممن يعانون من الإمساك أو سوء الهضم فأكثر من شرب الماء والسوائل الطبيعية.

- قد يكون نظامك الغذائي ليس به قدر كافي من الألياف والمواد المليئة وهي مهمة لعملية الهضم وسير الطعام والمخارجات في الأمعاء راجع نظام الأكل في احتياج الأكل.

- تناول الأدوية الخاصة بالحموضة والإكثار منها قد يؤدي لاضطرابات في عملية الإخراج.
- تناول بعض الأدوية والمسكنات لمدة طويلة وبشكل متكرر قد يسبب الاضطرابات في عملية الإخراج لذا حاول أن تذكر الحدث المرتبط بتغير حالة الهضم والإخراج.
- قلة الحركة وقلة ممارسة الرياضة من الأشياء التي تؤدي إلى مشاكل في الهضم والإخراج لذا مارس الرياضة بشكل منتظم وخصص ولو وقتاً للمشي يومياً.
- تناول منتجات الألبان بكثرة، وكذلك المشروبات التي تحتوي على الكافيين بكثرة يؤثر على عملية الإخراج.
- التعرض لتغيرات في روتين الحياة اليومي كتغيير مكان السكن أو العمل.
- أحياناً مقاومةنا لعملية الإخراج تتسبب في كثير من اضطرابات الهضم والإخراج فأحياناً مثلاً أن تكون من الأشخاص الذين يخافون من العدوى دون أخذ احتياطاتهم فتقاوم دخول الحمام مرات عديدة فينشأ عن ذلك مع الوقت كثير من الاضطرابات في عملية الإخراج.
- عليك النوم بالمعدلات الصحية حتى تنتظم العمليات الحيوية.
- خذ وقتك في إفراغ كل ما في بطنك من بول أو براز قبل أن تقوم بالتطهر.
- زيادة الوزن قد تكون أحياناً من مسببات الخلل في المثانة.
- في بعض الأحيان يحدث التبول اللا إرادي عند العطس والكحة فيجب أولاً التحكم في السبب الرئيسي لها ألا وهو الكحة أو السعال.
- الحمل والولادة والدورة الشهرية وتضخم البروستاتا تكون أحياناً هي السبب في تلك المشاكل والاضطرابات.

المفارقة: قد يكون التوتر والقلق من مسببات اضطرابات الإخراج وكذلك فإنه قد يكون اضطرابات الإخراج هي التي تسببت في التوتر والقلق والإرهاق.

احذر:

- الانضباط في اتباع نصائح إشباع احتياج النوم والأكل والشرب من أكثر ما يضبط احتياج الإخراج لذا راجعهم مرة أخرى وتأكد من اتباعك للنصائح.

- لا تتناول الأطعمة التي تحتوي على الشطة أو الصوصات الحارة على قدر المستطاع.

- لا تقاوم دخول الحمام وخذ الاحتياطات المناسبة من التطهير للمكان وغيره للوقاية من العدوى والأمراض.

- تعلم طرق مختلفة لإدارة التوتر وتقليل حدته وكذلك تمارين الاسترخاء.

- لا تكثر من الأدوية والمسكنات وحاول أن تستبدل بعضها بالعلاجات الطبيعية، استشر طبيبك إذا استمر الوضع فترة فعملية الإخراج من أهم العمليات الحيوية في جسم الانسان.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الإخراج فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن أختار الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

نصفك الأول مكتمل؟! (الجنس)

ما معنى احتياج (الجنس) كحاجة إنسانية فسيولوجية؟ وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

في العصر الحديث حدث تغير كبير في كثير من المجتمعات ليس فقط تغيراً اقتصادياً، بل تغير في سلوكيات ومعتقدات الأفراد في المجتمعات وفقدت كثير من الأشياء أهميتها في هذا التغير، فإن الفطرة التي خلقها الله لنا تجعل الرجل يميل للمرأة والمرأة تميل للرجل، ولكن بعد كثير من عادات بعض المجتمعات وانتشار لغة الغضب والعدوان سواء كلغة كلامية أو سلوكية من الرجال للنساء ومن النساء للرجال قابلها تغيير في كثير من المعتقدات وانتكاس غريب للفطرة.

فقد رأيت شباباً يقولون لما أتزوج أنا أستطيع أن أطبخ لنفسي وأغسل ملابسي وأنظم أشتيائي... فاستغرب حقاً لم يقولوا لك أأت بخادمة بل قالوا أأت بشريك حياتك بعلاقة وصفها الله أنها ميثاقاً غليظاً (وَأَذِّنْ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا 21). (سورة النساء).

ورأيت العديد من الشباب الذين يوقفهم تحوفهم من الزواج ليس فقط بسبب الحالة الاقتصادية بل أيضاً تحوفهم من عدد حالات الطلاق في المجتمع أو من مرورهم بتلك التجربة.

ورأيت شبابا تخوفوا فقط من فكرة اختلاف المرأة وشخصيتها المختلفة، وآخرون تخوفوا من قوة شخصية بنات العصر ويبحثون عن فتيات خاضعات و فقط ليس لها رأي ولا حكمة.

بل رأيت كثيرا من الشباب ويعملون واعيا ولا واعيا على هروب خطيبتهم لفقدهم ثقتهم في أنفسهم وفي قدرتهم على إدارة حياة زوجية وتحمل مثل هذه المسؤولية.

وقد بدأت بالشباب لأنهم هم الطالبين أما الحقيقة فإن للأسف البنات أيضا انتكست فطرتهم وراء مخاوف عديدة منها ما انتشر في الإعلام من حالات الخيانة وتصوره واقعا رغم أنه في حياتها الحقيقية ربما لا تعلم حتى حالة خيانة واحدة وحتى لو رأتها فكم عدد من المتزوجين حولها وكم عدد من الخونة الذين تعرفهم ولكن المسلسلات والأفلام جعلتنا ننظر لبعضنا البعض بالتخوين وتوقع أن المسلسلات واقع وهذا بعيد عن الحقيقة وحقيقة لا أعلم لصالح من يعمل صانعي المسلسلات بنشرهم تلك الحالة في المجتمع!؟

وانتشر لدى بعض البنات حب الاستقلالية والتي ظهر فيه واضحا جليا انتكاس الفطرة فقد خلق الله المرأة من ضلع الرجل فهو لها سندا ودعما أبا كان أو أخا ثم زوجها، فمن خلقت سيدتنا حواء من ضلعه كان زوجها وليس أبيها.

وانتشرت أيضا لغة الندية والصدامية الشديدة وكأنها مقبلة على حرب لا علاقة مقدسة بميثاق غليظ.

وما دفعهن في كل ذلك إلا مخاوف ربما من إعلام وربما من حالات رأيتها في حياتها أو عاشتها في بيتها فاحتلال علاقة الأم والأب يورث الأبناء كثير من المشكلات النفسية التي تنشأ عن معتقدات فاسدة تربوا عليها من نموذج غير صحيح.

وما انتشر من كلام عن تحرير المرأة وكأنها أمة يريدون لها الحرية ولم تدرك كل من استمعت لتلك النداءات أن باستجابتها فقد وضعت

نفسها باختيارها في وضع الأمة التي تريد التحرير وليس المرأة التي خلقها الله حره مكرمة لها حقوق وعليها واجبات.

ربما لن أستطيع في هذا الكتاب أن استفيض في كل تلك النقاط وأدحض كل الكلام المنتشر علميا وبالإحصائيات أو أقوم بتغيير كل تلك المعتقدات الفاسدة أو أخلص القارئ من كل الآلام التي تحول بينه وبين تلك الفطرة التي جعلها الله نعمة منه وفضل لخلقة، ولكن في هذا الاحتياج أريدك فقط أن تعلم حقيقة ذلك الاحتياج الذي خلقه الله فيك وتعرف كيف تتعامل معه سواء أنت شابا أو فتاة.

معنى احتياج الجنس

هو نوع من الود الحسي الفطري لإشباع احتياج نفسي وجسدي بين الزوجين فعقد الزواج يعرف عند الفقهاء بأنه: عقد يفيد حل العشرة بين الزوجين الرجل والمرأة وتعاونهما، ويحدد ما لكليهما من حقوق وما عليه من واجبات.

الاحتياج الجنسي أو الاحتياج للعلاقة الزوجية هو فطرة فطر الله الناس عليها وهو احتياج عام يتحرك من بداية سن البلوغ حتى يتم نضجه في سن الشباب.

وهناك فارق بين اكتمال النضج النفسي والجسدي فمن مئآت السنين كان سن الزواج صغير جدا بمجرد بلوغ الفتاة قد يقوموا بتزويجها؛ لأنها تكون قد اكتمل نضجها الجنسي الجسدي وكذلك نضجها الجنسي النفسي نتيجة للبيئة والتربية فقد تبلغ البنت عند العاشرة فيتم تزويجها ولكن قليلا ما كنا نسمع عن أنهم كانوا يزوجون الصبي فقط بمجرد البلوغ لأن بلوغ الفتاة مختلف عن بلوغ الصبيان ولكن أيضاً كان سن الزواج منخفض ربما عند السادسة عشر أو أكبر أو أقل حسب اكتمال النضج الجسدي والنفسي.

أما الآن في العصور الحديثة فنجد أنه قد تأخر سن النضج الجسدي والنفسي لدى الشباب والبنات نتيجة لتغيرات حقيقية واقعية في الأعضاء الجسدية فلم يعد من الممكن جعل البنات يتزوجن في سن صغير وإلا تصاب بمشاكل صحية عديدة، أما عن النضج النفسي فقد أثرت كثير من المشكلات الاجتماعية والمشكلات الأسرية التي تربت عبر العصور في داخل الأجيال إلى عدم اكتمال النضج النفسي مهما تقدم السن وهذا يظهر واضحا في إحصائيات الزواج والطلاق المفزعة التي تنتشر مؤخرا.

فحاجة الجنس يشترك فيها الإنسان مع كائنات أخرى ولكن ما علينا إدراكه أننا لسنا مثل هؤلاء الكائنات فلا تقوم العلاقة على فكرة العلاقة الزوجية ثم الإنجاب بل إن الله عندما وصف الزواج لم يقل لفظا جسديا واحدا في الآية ولكن استخدم معاني نفسية واحتياجات معنوية تشبع بالزواج فقال:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة الروم (21))

فهذا هو الزواج الذي أراده الله لنا نفسا من نفسك تكن لك سكنا وتكون علاقتكم مودة ورحمة وختم الله الآية بقوله إن ذلك الزواج الذي فطرنا عليه وأخبرنا عنه بالسكن والمودة والرحمة هو آية من آياته وعبره من عبره لا يعقلها إلا من يتأملها ويتفكر فيها.

ومن تأمل الآية ولو لدقائق علم أن كثير من الزوجات اليوم لا تقوم أبدا بناء على اختيار شخص تحقق معه ذلك في حياتك ولكن تقوم على أسس أخرى غير التي خلق الله الزواج عليها فينهار به في نار الفراق والطلاق والمشكلات الأسرية المختلفة.

أهمية احتياج الجنس

يختلف الناس فمنهم من لم يتزوج لظروف مادية اقتصادية ومنهم لمخاوف وحواجز نفسية التي ذكرتها وقبل مخاطبة كليهما سأوضح أهمية العلاقة الزوجية، وتظهر أهميتها من نقيضها وهو أضرار جسدية ونفسية تحدث بسبب عدم ممارسة العلاقة الزوجية من أثر على الأعضاء التناسلية نفسها وعلى العضلات والهرمونات وإنتاجها وعملها ويؤثر بدوره على الحالة النفسية.

فهناك هرمونين رئيسيين يفرزان أثناء العلاقة الزوجية هرمون الأندورفين الذي يعتبر من المطمئنتات الطبيعية الموجودة في المخ التي تعطي شعور بالارتياح والسعادة، وهرمون الأوكسيتوسين والذي يقوم بإنشاء قرب وود نفسي بين الزوجين، فعدم إفراز هذه الهرمونات لفترات يؤدي إلى القلق والتوتر فقد جعلهم الله من المهدئات الطبيعية.

كيف تعبر أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الجنس

يختلف الناس في ذلك فمنهم من يصاب ببعض حالات الحزن أو الشعور بالوحدة ومنهم من يلجأ لطرق أخرى خاطئة مضرّة جسدياً ونفسياً لإشباع ذلك الاحتياج سواء بممارسة العادة السرية وأضرارها أو بمشاهدة الأفلام الإباحية أو العلاقات الغير شرعية ولكل نوع من هذه الأنواع أمراضه وأضراره الجسدية والنفسية الذي لا يتسع المقام لذكرها ولكن ابحث عنها واستشر مختص ان احتجت المساعدة.

راعي تلك النقاط

لَقَدْ قَالَ لَنَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ)). صحيح البخاري

الحديث فيه إشارة إلى توجيه الشباب وحثهم على الزواج ووضع شرطاً للزواج هو الباءة (هي القدرة على تحمل احتياجات الزواج) ومن لم يستطع فعليه أن يكثّر من الصوم وأخبر النبي عن فائدة ذلك وهو أن الصوم يقلل من الشهوة فيضبطها عند من لا يستطيع الزواج لعدم توفر قدرة الزواج لديه.

- نصيحة لمن لا يستطيع الزواج لظروف اقتصادية: قد أمرك النبي بالصوم فهو يحفظك من شهوتك، وما عليك إلا السعي بنية صادقة فقد قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم (ثلاثة حقّ على الله عوئهم: المُجاهدُ في سبيلِ الله، والمُكاتبُ الذي يريدُ الأداء، والتَّاكحُ الذي يريدُ العفافَ. صحيح الترمذي) فقد وعد الله أنه في عونك ما دمت تريد إعفاف نفسك وتسعى ما استطعت.

- النصيحة الأخرى املاً ووقتاً على قدر المستطاع بالأشياء المفيدة تعلم مهارات أكثر، اعمل أكثر من عمل، توازن في جوانب حياتك فأدي أدوارك قم بالعبادات وتواصل مع أهلِكَ وأصحابك، مارس الرياضة نمي نفسك بأخذ كورسات وقراءة الكتب، تطوع في مؤسسة خيرية.

- مارس هواية تحبها وإن كنت لا تعلمها فجرب أكثر من شيء من الأشياء المتاحة لديك، فإن الهوايات تهذيب للهوى وترويح للقلب فاجعل دائماً من وقتك شيء تحبه.

- لا تتواجد في أماكن إثارة الشهوات سواء في صفحات السوشيال ميديا أو في الأماكن العامة التي يكثّر فيها ما يثير الشهوات وأكثر من ذكر الله وجدد إيمانك بلا إله إلا الله.

- أما من لم يتزوج بسبب معتقدات ومخاوف وآلام في ماضيه أو مجتمعه، فإن على الأرض أكثر من 7 مليارات إنسان فهل كلهم من نفس النوع أو النمط أو الاستجابات أو الشخصيات، كم منهم متزوج وسعيد أم كلهم متزوجون أشقياء؟! فإن كنت ترى ذلك فاعلم أن رؤيتك يحكمها كثيراً من الألم ولا تمت للواقع بصلّة أما إن أيقنت أن هناك سعداء لأدركت أنك تحسب نفسك على الأشقياء لا السعداء

وهذا ليس عدلا لك ولا حسن ظنا منك بربك فقد وعد الله الناكح الذي يريد العفاف معونتهم والإعانة لا تكون مادية فقط فعون الله يأتي من تأهيل الشخص واستعداده وتيسير المسؤولية عليه سواء كان شابا أو فتاة، وعون الله في الاختيار فإذا أخذت بالأسباب واستشرت واستخرت فاعلم أن عون الله عليك نازل في الاختيار أيضا وغيرها من كل شيء تحتاج إلى عون من الله فيه.

وهذه المعتقدات قد تكون قوية لكم الألم المرتبط بها لذا فعلينا أن نذكر طريقة مناقشة المعتقد ولكن أرجع للآية وتأملها وتأمل الزواج الحقيقي كما أراده الله لا كما مارسه الناس وبعد التأمل قم بعمل التدريب الآتي في ورقة خارجية وأعدده كل فترة:

- حدد المعتقد الذي يقف بينك وبين الزواج؟

- اذكر خمس أضرار تعود عليك الآن بسبب ذلك المعتقد، سواء جسدية أو نفسية أو حتى اجتماعية (من عدم وجود استقرار أو أسرة أو أشخاص تهتم بهم ويهتمون بك، إلى أشخاص تكون معهم في فرحهم وحزنهم ويكونون معك.... وهكذا).

- والآن أريدك أن تفعل مشاعرك قدر المستطاع وتخيّل معي استمرارك على هذا المعتقد لخمس سنوات ما النتائج السلبية على حياتك منه؟

- والآن فعل المشاعر أكثر وأشعر معي استمرارك بذلك المعتقد لخمس عشرة عاما وما النتائج السلبية التي تترتب عليه؟

- والآن إذا قررت أن تغير المعتقد فبأي معتقد سوف تبدله؟

- اذكر النتائج الإيجابية التي تترتب على اعتقادك للمعتقد الجديد؟

- فعل مشاعرك وخيالك وأخبرني ما النتائج الإيجابية التي ستحدث في حياتك بناء على تبنيك للمعتقد الجديد بعد خمس سنوات؟

- اذكر ما الذي يترتب على المعتقد الجديد من نتائج إيجابية إن استمرت عليه عشر سنوات اشعر بكل شيء وكأنه يحدث الآن؟

- ثم تخيل نفسك وفعل مشاعرك إلى أقصاها لتصل بعك بعد خمسة عشر عاما وقد أمضيتها بذلك المعتقد أيا ترى ما هي النتائج التي تترتب على ذلك في حياتك؟

- عندما نحاول في شيء قد ننجح وقد نفشل أما إذا لم نحاول فهذا هو الفشل الحقيقي استعن بالله ولا تعجز للتغلب على المخاوف والآلام قم بهذا التدريب أكثر من مرة ثم اذكر أشخاص تعرفهم في حياتك حياتهم الزوجية جيدة بنسبة أعلى من 50% وأنا شخصيا أعرف الكثير.

اجلس معهم واسمع منهم عن الزواج وأخبر الحكيم منهم عن مخاوفك أو ما يجول في خاطرك واستمع منه بقلبك بقلب من أراد من الله التوفيق والسداد.

المفارقة: جعل الله الزواج من شخص من نفسك سكن لك وبينكم مودة ورحمة لتهون الحياة وما فيها من أعباء وتجد من تشاركه لحظاتك وأحوالك فيصبح بناء أسرة بناء أمة، ولكنه تحول في عصرنا إلى مخاوف وآلام نفسية يحاول الأعزب قبل المتزوج أن يتعامل معها وأصبحت الأسرة من أسباب ضعف الأمة.

محاذير:

لا يعني كلامي أبدا أن ترضا أو ترضي بأي شخص بل أوضحت أن علينا أن نتأمل من الشخص الذي من الممكن أن يحقق لنا المعنى في الآية الكريمة.

- لا يوجد شخص مثالي وانتظارك للشخص بالموصفات الكثيرة الدقيقة قد يكون إحدى طرق العقل في التهرب من تلك الخطوة أو تصور مثالي لدنيا ليس بها أي مثالية مطلقة.

- الزواج ليس مؤسسة إصلاحية ففكرة أن هناك زوج أو زوجة سيهديها الله بعد الزواج من خلال الزواج أصبحت من الخرافات التي حتى اعتبرها غانية عن القول أو الذكر ولكنني لم أستطع أن لا أنوه عنها فإلى يومنا هذا هناك من الأمهات من تخبر عن ابنها الذي يتقدم إلى الخطبة من فتاة أنه سيزداد تدينا أو انضباطا أو أخلاقا أو يقلع عن عادات سيئة بعد الزواج وكأنه سيقوم بجلسات تزكية وتربية وعلاج نفسي تصلح كل ما فسد في تربيته ونفسيته من خلال زوجة هي أيضًا بحاجة لمزيد من الدعم والتغيير ولا تملك قوى سحرية لتغيير الزوج، فمن تتزوجه وتتزوجه وهو على حالة لا تبحث عن تغييرات عملاقة أو تحولات جينية!!!

- ابحث عن تلك المواصفات التي تؤمنك في شريكك ففي الحديث (تُنكحُ المرأةُ لأَرْبَعٍ: لِإِهْلِهَا، وَلِحَسْبِهَا، وَجَمَالِهَا، وَلِدِينِهَا، فَاطْفُرُ بذاتِ الدينِ، تَرَبَّتْ يَدَاكَ. صحيح البخاري) أي أن أفضل الاختيار هو بناء على الدين حتى تتعلق حياتك بكل خير ونماء والدين ليس عبادات و فقط بل عبادة لها جوهر وتأثير على الأخلاق وتقوى الله.

- وأنت تزوجي من صاحب الدين الذي إن أحبك أكرمك وإن كرهك لم يهتك، وليكن الدين العمود ولكن يجب توافق أيضًا في نقاط أخرى.

- فابحث وابعثي عن شخص تتحقق معاييرها على مستويين المستوى الأول: كزوج أو زوجة أصلا سواء لك أو لغيرك، المستوى الثاني: كزوج أو زوجة لك أنت بما يتناسب مع معايير الخاصة

- أما المستوى الأول: فمن يصلح أن يكون زوج أو من تصلح أن تكون زوجة يجب أن يتوفر فيهم ثلاثة أشياء ولا يتحقق فيهم عكسها:

- الأول: الاحترام وعكسه الإهانة.

- الثاني: المسؤولية المتبادلة وعكسها التخاذل واللامبالاة.

- الثالث: الأمان وعكسه الخيانة.

ولتتمكن من تلك الخطوة حدد معنى كل واحد منها وقواعدها بالنسبة لك فما معنى الاحترام وما هي قواعده وما معنى الإهانة وما هي صورها في تصورك وهكذا لباقي المعاني الثلاثة، حتى يكون بين يديك معيارا دقيقا لا كلمات مطلقة يختلف كل شخص في معياريتها.

- أما المستوى الثاني فهو:

- معيارك الاجتماعي والاقتصادي والتعليمي (بالأخص حدد الحد الأدنى في ذلك واسأل أهل الحكمة والخبرة).

- المواصفات الخاصة بك في رأيك في شريك الحياة فابحث دائما عن لنقل مثلا 3 مميزات لا يمكن أن تتخلى عنها و3 عيوب أو نقاط ضعف استحالة أن تقبلها ولا تكثر في المواصفات سواء مميزات أو عيوب لأننا بشر وما في تصوراتنا هو خيال وليس واقع فكلما كنت محمدا أكثر كلما كنت أقرب للواقع.

- القبول، والإحساس بتقبل الشخص والقدرة على التعامل معه، والاختلاف معه وإحساس الراحة في تواجده وحضوره.

فاسع إلى توافر تلك النقاط في اختيار شريك الحياة، واعلم أن من سلك طريقا ورد على أهله فمن تريده أبحث عنه في الأماكن والمجتمعات التي من المتوقع من يتصف بصفاتك أن يتواجد فيها.

وقد اختلف العلماء في وضع الجنس كحاجة من الحاجات الأساسية للحياة، فالدرجة الأولى لدى هرم ماسلو هو كل ما يخص الحاجات الأساسية للحياة والبقاء على وجه الخصوص ولكن في النهاية تم وضعها بينهم، وهذا يشبه خلاف العلماء على الزواج هل هو فرض أم سنة ولكن توصلوا في النهاية أن احتياج الزواج يختلف بين الشباب والبنات ويكون حكمه حسب الحال فقد يكون احتياج فطري عند الجميع ولكن تأثير عدم إشباعه يختلف حسب الفروق الفردية.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الجنس فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

إشباع الحاجات الفسيولوجية

تخيل أن لديك سيارة من أغلى أنواع السيارات ولكن ليس بها وقود فهل لها قيمة، هل تستطيع أن تتحرك من مكانها، هل ستقوم بدورها الذي صممت له وهو نقل الشخص من مكان لآخر؟

-بالطبع- لا ومع الفارق طبعا ولكن الاحتياجات الفسيولوجية تمثل الوقود للسيارة فإن الجسد لا يستطيع أن يتحرك ويقوم بنشاطاته بنشاط وحيوية إلا إذا امدته بوقوده من الحاجات الفسيولوجية المختلفة.

وكذلك تصور أنك بدلاً من الوقود المناسب لتلك السيارة وضعت أي سائل آخر فهل ستسير السيارة؟ -بالطبع- لا فإنك لم تدخل لها الوقود الذي صممت للحركة من خلاله كذلك جسمنا في حالة اضطرابه لا يكون قادراً على القيام بأدواره.

فهل إذا كانت سيارة تستعمل بنزين 95 ووضعنا لها نحن بنزين 80 فهل ستكون بكامل قوتها؟ هل سيعيش الموتور فترة كبيرة أم أنه سيؤثر على أدائها هذا إذا لم يدمر الماتور أساسا وتوقفت عن الحركة مع الوقت؟ فكذلك أجسادنا إذا قدمنا لها أطعمة أو سوائل أو طرق نوم أو غيرها من الحاجات الفسيولوجية بشكل غير مناسب أو غير صحي بشكل دائم فإن هذا يؤثر عليها بشكل كبير وعلى نشاطها وصحتها وحيويتها ومن عمر أعضائها وعمرنا الصحي.

وإنما يأتي الخلل الحقيقي عندما ينسى الإنسان أن تلك الحاجات الفسيولوجية ما هي إلا احتياجات بقاء، فعندما ينسى الإنسان ذلك يجعلها محورا لحياته ويصرف فيها كثيرا من التركيز والمال والوقت والجهد وهي ليست الغاية إنما هي فقط وسيلة تساعد على الغاية العظمى لوجوده كما ستتحدث عنها.

وقد تكلمنا من قبل عن طرق الاشباع ولكنني سأحدث هنا عن الوجه الآخر لها فكما اتفقنا سابقا أنها احتياجات قد تستخدم كغطاء لاحتياجات معنوية مفقودة، ولضبط ذلك عليك أن تتأكد دوما أنك تأكل لأنك تريد الطعام وتشعر بالجوع وليس لأي سبب أو إحساس آخر فلا تأكل إلا إذا فقط كنت جائعا واضبط وجباتك وعاداتك كما ذكرنا من قبل.

ملحوظة: بعض الطرق التي يعبر بها الجسم عن الاحتياج يكون من الخطأ الاستجابة التامة لها من دون تأمل، فمثلا قد قلنا أن الجسم يعبر عن حاجته للطعام بالرغبة في السكريات وهذا يكون لأنه بحاجة لعناصر معينة وبحاجة أن تأكل ليحصل عليها ولكن أرى بعض الناس يقول (أنا جعان سكريات) وربما ذهب إلى إحدى المحلات وأتى بكيلو حلويات شرقية وجلس يأكل منه حتى أوشك الطبق على الانتهاء، وهذه استجابة خاطئة للغاية فكما قلنا للأكل في أجسادنا دور يؤديه أما السكريات فهي مضره به وبالتالي فنلك الحالة تستدعي أن أتوقف فورا وأزور طبيب إذا تكرر الأمر أو استمر لفترة، ليقوم بعمل الفحوصات اللازمة فإن إحساس نهم السكريات يدل على نقص عناصر معينة بالجسم الأهم أن طبيعة الجسم التي خلقها الله لا تطلب أبدا كم السكريات التي نشعر بالرغبة فيها، فإن لم يجد الطبيب أي سبب فسيولوجي فقد يكون السبب نفسي فالجسم يعبر عن احتياج نفسي بحاجة فسيولوجية، لذا عليك أن ترفض تعبير الجسم عن الاحتياجات المعنوية بهذه الطريقة ولا تستجيب لها.

وحيثما تتكرر الرغبة ولا يجد الجسم والعقل استجابة سيقومون بتغيير الرسالة ويتوقفوا عن إرسال الإشارات بالرغبة في السكريات ويبحثوا عن طرق أخرى يستجيب لها العقل والجسم وكلما وجدت له بديلا واستجبت بالشكل الصحيح للشعور كلما تعلم أن ذلك الشعور له استجابة أخرى غير الطعام وتكرارك للاستجابة الصحيحة يربط العقل بين ذلك الشعور وتلك الاستجابة الجديدة فكلما كان لديك ذلك الشعور وجهك مباشرة وبمنفسه للاستجابة التي علمته إياها.

تقييم إشباع الحاجات الفسيولوجية

- بعد أن استعرضنا الحاجات الفسيولوجية أخبرني الآن إلى ماذا توصلت وبماذا شعرت بعد تعرفك عليها بمعناها الحقيقي؟

.....

.....

.....

- والآن عليك أن تجمع درجاتك في كل الحاجات الفسيولوجية الستة وتعطي نفسك فيها درجة من 60 بناء على الدرجة من 10 التي أعطيتها لنفسك بعد توضيح المعنى الحقيقي لكل احتياج على حدى فما هي درجاتك؟ وما المفاهيم الخاطئة التي كانت لديك عن ذلك الاحتياج وتم تصحيحها؟

.....

.....

.....

- هل شعرت أن هناك احتياجات هي مشبعة لديك بشكل جيد ولم تكن تعلم عنها شيء؟ هل بدأت تشعر أن هناك نعم مختلفة تتنعم بها ولم تكن تفكر فيها؟ ما الذي توصلت إليه وما هي تلك النعم؟

.....

.....

.....

- اكتب ما مقترحك الذي تقترحه لنفسك لتحسن من درجتك وتشبع احتياجاتك الفسيولوجية بشكل أفضل (ما هي المهارات، ما هي الكتب التي ستقرأها، ما البرامج التي ستتابعها، من الشخص الذي ستسأله وتستشير.....) تذكر أن تكتب مقترحات مختلفة وبدائل مرنة؟

.....

.....

.....

- قم بعمل جدول بسيط تضع فيه خطوة واحدة ستتقدمها في سبيل تحقيق إشباع أكبر وأكثر اتزاناً لكل احتياج من الاحتياجات الفسيولوجية ثم قيم نفسك في تلك الخطوة بعد شهر كم تعطي لنفسك درجة من 10 في تقدمك فيها:

الحاجات الفسيولوجية	الخطوة التي سنخطوها ذلك الشهر في سبيل إشباع أفضل	كم تعطي لنفسك درجة تقدمتها بعد مرور الشهر
1	النوم	
2	الأكل	
3	الشرب	
4	التنفس	
5	الإخراج	
6	الجنس	

أما الآن فلكل نوع من أنواع الاحتياجات شعار روحاني مهم

وشعار الحاجات الفسيولوجية

- (لا تزولُ قدما عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يسألَ عن عمره فيما أفناه، وعن علمه فيمَ فعل، وعن ماله من أين اكتسبهُ وفيم أنفقهُ، وعن جسمه فيمَ أبلاه.) صحيح الترمذي

وبالأخص..... عن جسمه فيما أبلاه، إن جسد الإنسان ليس ملكا له بل هو ملك لله الذي خلقه وقد استودعه إياك أمانه وإنه سائلك عنها يوم القيامة ماذا فعلت بها وهذا يجعلنا نعلم أن أي خطوة نخطوها لإصلاح جسدنا والاهتمام به وكل مال ووقت وجهد إنما هو في ميزاننا وحسناتنا وأن أي إهمال أو إهدار لصحتنا والإساءة إليها إنما هو في ميزان سيئاتنا ولن تزول أي لن تنصرف يوم الحساب حتى تسأل عليه، فعلينا أن نحضر الجواب وأن يكون ذلك الجواب شفيعا لنا لا مهلكا لنا فخذ نية واهتم بجسدك وأعد جوابا للسؤال واهتم بالأمانة حتى تسلمها إلى صاحبها ومالكها الحقيقي سبحانه.

المحطة الثالثة: الحاجات المادية

ثانياً: حاجات الأمان

(الأمن الجسدي - الأمن الصحي - الأمن الأسري - أمن الموارد
والممتلكات - الأمن الوظيفي)

ينجح الشعور بالأمان في تنمية مالا يستطيع خبز ولا ماء تنميته.

أبراهام ماسلو

حاجات الأمان

يسعى الإنسان إلى الأمان بشكل دائم والأمان من أكثر الأشياء التي تؤثر على الإنسان واعيا ولا واعيا بل إن كثيرا من السلوكيات العدوانية والسلوكيات الإجرامية وبعض العادات والسلوكيات التي نفعناها رغما عنا هي في الأصل محاولة للإحساس بالأمان.

وللأمان تعريفات كثيرة وأشكال مختلفة وتطبيقات متعددة قد يصعب على الإنسان أن يحققها جميعها ولكنه على الأقل يستطيع أن يهتم بأهمها بالنسبة له ليتعامل معه وما تلك الأمثلة في هرم ماسلو إلا أمثلة قليلة مقارنة بحقيقة الإحساس بالأمان، فإدارة مخاوفنا الواعية واللا واعية هي أكبر بكثير وأكثر اتساعا في حياتنا، فلو نظرنا للحاجات الفسيولوجية لوجدنا أنها من دافع البقاء لدى الإنسان أي أنها هي أيضًا بشكل أو بآخر من أشكال الأمان وكذلك باقي درجات الهرم، بل هناك من التفسيرات ما يقول أن حاجات الأمان هي أيضًا تابعة لحاجات البقاء فهو أمان ضروري للحفاظ على الحياة كما سيتم تناوله فيما يأتي فالأمان هو العام وتعددت صورة ودرجته بدءا من البقاء إلى كل مفردات وصور الأمان.

فالحاجات الاجتماعية أساسية لتوفير الأمان الاجتماعي وأمان الانتماء، وحاجات تقدير الذات وتحقيقها ما هي إلا حاجة للإحساس بالأمان لأنفسنا ولتواجدها في الدنيا وأن نكون ذو أثر ومحاولة للحفاظ على أمننا في الوجود.

وتلك الأمثلة لإيضاح الفكرة فالأساس في هرم ماسلو وفي الكتاب هو إيضاح أهمية الاحتياج بالنسبة للإنسان وطرق إشباعها وبعض صور اختلاله، فهيا بنا لتتعرف على بعض أشكال الأمان كحاجة إنسانية.

شارات سوداء! (الأمن الجسدي)

ما معنى احتياج (الأمن الجسدي) كحاجة إنسانية، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشارك شيئاً

سمعت كثيراً من أصحاب الاستشارات الأسرية عن ما يحدث في البيوت من مهازل وكأن الناس كفرت بالله المطلع على ما يفعلون الشاهد الذي لا يضل ولا ينسى فقد كانت بعض الزوجات تخشى ليس فقط على جسدها بل على حياتها فإن زوجها عندما يغضب قد يقوم بإلقاء السكاكين عليها وأخرى يقذفها بكرسي السفارة ولا أستطيع أن أسمع الآن في أذني إلا قول الله -تعالى-: ﴿وَقَالُوا مَنْ أَشَدُّ مِنَّا قُوَّةً أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَهُمْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يَجْحَدُونَ﴾ (سورة فصلت (15)) فلا أتصور موقفهم يوم القيامة أمام الله وهو يحاسبهم وقد جحدوا بآياته وأدوا عبادته.

معنى وأهمية احتياج الأمن الجسدي

- الأمن الجسدي أن تشعر أنه ليس هناك أي خطر يهدد جسدك من ضرب أو أذى.

وله صور ودرجات مختلفة فإن من يعانون في الحروب أيضاً غير آمنين جسدياً فحتى إذا لم يموتوا من القذائف فإنها تسبب لهم كثيراً من التشوهات والإعاقات.

- يعتقد الانسان أن جسده هو أحد ممتلكاته، وأنه إذا تعرض لأي شكل من أشكال الاعتداء كان ذلك اعتداء عليه وعلى وجوده، وإذا كان آمناً فيه كان ذلك إحدى أشكال الأمان على نفسه وإحدى نقاط ضمان بقائه، كما أن أذية الجسد قد تؤدي أصلاً في بعض الحالات للموت فعلاً.

إشباع احتياج الأمن الجسدي

لفقد الإشباع صور مختلفة يختلف معها طرق الإشباع فمن صور الفقد (صاحب الحرفة مع عمالة، ذلك الطفل الذي أخطأ فقامت أمهم غاضبة وضعدوا أيديهم ليدافعوا عن أنفسهم خوفاً من أمهم، وتلك الزوجة التي لا تأمن إن أغضبت زوجها أن يؤذيها).

- فإذا كنت أنت المعتدي فلتعلم أنك تعرض نفسك لموقف حرج جداً مع رب العباد - سبحانه وتعالى - ومن قدر على ابن أو زوجة أو عامل فليتكبر قدرة الله عليه وليعلم أنه كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويديه، والمهاجر من هجر ما نهى الله عنه. صحيح البخاري)، وليعلم كما قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وآله وسلم لا يحل لمسلم أن يروغ مسلماً حديث. صحيح الترغيب ولتعلم علم اليقين أن الله هو المعطي المانع والذي أعطاك القوة والقدرة قادر على أن يمنعها منك فلتتقي الله في خلقه.

- أما إذا كنت أنت الشخص الذي يتم الاعتداء عليه فلتعلم أن عليك أن تحمي حدودك وأن ذلك من أبسط وأهم حقوقك كإنسان ولا يحق لشخص مهما كان قدره ومكانته أن يقوم بالاعتداء عليك، فإذا كان في الحدود الشخصية شارات حمراء فليكن لأمنك الجسدي شارات سوداء لا تسمح لأحد الاقتراب منها أو تخطيها.

- فالمواجهة والتوضيح للأثر ذلك والعواقب مما قد يساعد كثير من العلاقات، أما إذا كان من يقوم بذلك هو الوالد أو الوالدة أو من يقوم على رعايتك وتربيتك فعليك المواجهة بالأدب والحكمة وإذا لم يتم بوقف ذلك فلتقم بتجنبه تماما وتجنب المواضيع التي تدفع بغضبه إلى هذا الحد للحفاظ على أمانك الجسدي فالأمان ليس رفاهية ولكن يفقده نفقد ركنا أساسيا من قوامنا النفسي لا نستطيع أن نبني سلامنا النفسي إلا عليه.

محاذير:

- أحيانا نكون نحن من يتسبب في ذلك الأذى لأنفسنا فمن احترامك لنفسك أن لا تتعامل مع من لا يحترمونك وتبتعد عن من يؤذونك فإن باقترابك من هؤلاء فأنت بذلك تعرض نفسك للخطر وتقلل منها فأرى العديد من الشباب الذي ينضم لبعض الشباب المختلف عنه تماما والذي يكون الخلافات بالنسبة إليه معركة وحرب بين مجموعات فهذا النمط البعد عنه أولى وإلا تكون قد وضعت نفسك في الأذى بإرادتك، فأى خلاف بينك وبينه قد يجعل حياتك نفسها في خطر.

- أما إذا كان ذلك الشخص هو أب أو أم فاعلم انه ابتلاء وابتلاء كبير و عليك أن تتعلم كيف تتعامل مع ذلك الابتلاء كما أخبرتك سابقا بالتحدث وإلا فالتجنب.

- اعلم أن رغم أنه لا مبرر أبدا لأي اعتداء لشخص عليك ولا حق لأي مخلوق على الأرض في ذلك لكن اجلس مع نفسك وفكر لربما كانت طريقتك بها أشياء خاطئة وادارتك للحواريات صدامية صراعية فقد جاء يوم زوج قد ضرب زوجته ضربا مفعجا وجاءوا لمستشارة علاج أسري فسألته ماذا قالت لك لتفعل كل هذا؟ فأجاب لم تنطق بكلمة واحدة، واكتشفت أن تلك الزوجة استخدمت لغة الجسد والنظرات المليئة بالتحدي والاستفزاز والإهانة للرجل، فمع

أن هذا أيضًا لا يعطي لأحد الحق في ذلك إلا أننا مع ذلك في دنيا ليس فيها كمال ولا مثالية مطلقة فراجع نفسك واسأل شخصا قريبا منك منصف يخبرك بأخطاءك يمكنك أن تتجنبها بالأخص إذا تعلق الأمر بالأب والأم ومن يقومون على تربيته ولا فرار لك منهم، وتذكر أن أي تحسين أو تطوير أو إصلاح من نفسك مهما كان السبب فيه إلا أنه مهم ويساعدك أنت في حياتك واختياراتك فيما بعد.

الله المانع: الله هو القادر على أن يمنعك من الناس أي يحفظك ويحميك منهم فيمنعك من أن يصل إليك أذيته، فحتى من فعل شيئاً قادر الله أن يجعله لا يضرك فقد ألقى قوم سيدنا إبراهيم في النار فأمرها الله أن لا تحرق، ووضع السكين على رقبة سيدنا إسماعيل فأمرها الله أن لا تقطع، ولنتعلم من إيمان سيدنا إبراهيم في قوله لقومه: (وَلَا أَخَافُ مَا تُشْرِكُونَ بِهِ إِلَّا أَن يَشَاءَ رَبِّي شَيْئًا وَسِعَ رَبِّي كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ (80). سورة الأنعام) نعم إن أراد الله شيئاً وقع أما إرادة البشر فلا معنى لها وقد قال الشيخ الشعراوي: لا تقلق من تدابير البشر فأقصى ما يستطيعون فعله هو تنفيذ إرادة الله فيك، ولا تنسى كما قلنا إرادة الله حكمة مطلقة وحكمة الله خير مطلق، فإذا أصبت بأي مكروه فاعلم أن الله يسمع ويبصر ويشهد على ما يحدث وأنه سبحانه قادر على أن يغير حالك ويبدله خيراً وينتقم من من أذاك ويأتي لك بحقك في الدنيا والآخرة.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الأمن الجسدي فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

وضع الطوارئ! (الأمن الصحي)

ما معنى احتياج (الأمن الصحي) كحاجة إنسانية أساسية لك، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشارك شيئاً

كنت أتحدث مع إحدى الأطباء النفسيين فقال لي أن زيارات عيادته من مرضى اضطرابات القلق زاد بشكل واضح بعد جائحة كورونا. فإن الاهتمام بالأمراض والاضطرابات النفسية بدأ بعد الحرب العالمية الثانية لانتشار كثير من الأمراض بعد الظروف الصعبة التي عاشها الناس حول العالم اقتصادياً وسياسياً واجتماعياً، وكذلك أي حدث عالمي كبير من حروب أو أزمات صحية عالمية يتسبب في كثير من اضطرابات الصحة للناس ليست الصحة الجسدية فقط بل أيضاً الصحة النفسية.

معنى وأهميته احتياج الأمن الصحي

- الإنسان إذا شعر أن هناك ما يهدد بقاءه وبقاء من يحب فإنه يفقد نوعاً وشكلاً من أشكال الأمان فإن حياته وحياة من يحب في خطر، ولربما كنت أنا وأنت من، من عاش حالة مماثلة في إحدى

الفترات والمراحل سواء في كورونا أو غيرها فكل فترة يظهر بعض الأمراض التي تكون سريعة الانتشار وخطيرة الأثر فصبح كل منا خائفًا يترقب لا يعلم إذا أصبح أيمني حيًا أم ميتًا وإذا أمسى أطلع عليه الصباح أم لا هو ومن أحب، وإن عاش هل يصاب بالمرض وأعراضه المؤلمة أم لا؟

لربما عشنا تلك الحالة في أنفسنا أو في أحد أقرابنا وهذا الذي أحكي عنه هو بالضبط المعنى لاختلال احتياج الأمن الصحي.

- فاحتياجنا للأمن الصحي أي أن نأمن على أنفسنا وغيرنا من الأمراض وإذا مرضنا نأمن على العلاج ومتطلباته.

- ومن أشكال الأمن الصحي التأمين الصحي الذي تجعله الدولة للمواطنين وكذلك التطعيمات اللازمة للأمراض المتفشية فإذا توافر في الدولة أو في المنطقة التي تسكن فيها الرعاية الصحية من الأدوية والأجهزة الطبية وكنت قادرًا عليها متى احتجتها كان ذلك أمانًا صحيًا.

- وإذا كنت تعيش في منطقة يسكنها نوع معين من الحشرات التي تسبب في الأمراض أو منطقة بها أشكال من التلوث والأوبئة أو لا يتوافر فيها رعاية صحية أو غير متقدمة طبيًا وغير متوفر فيها الاحتياجات الطبية الضرورية فهذا خلل في احتياج الأمن الصحي

- كذلك بعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة مثل السرطانات وغيرها يشعروا بقلق دائم وتهديد مستمر على حياتهم ولذا كان العامل النفسي مهم جدًا في العلاج وإحدى محطات الشفاء بإذن الله.

لإشباع ذلك الاحتياج

- اهتم بالتطعيمات الضرورية المثبت صحتها عالميًا.

- إن لم تجعل لك الدولة تأمينًا فابحث عن تأمينات النقابات وغيرها التي توفر العديد من الخدمات الصحية.
- اهتم بالنظافة الشخصية، ونظافة المكان الذي تعيش فيه.
- عدد المصادر والبدائل أمامك فتعرف على مستشفيات جديدة يكون بها متوفر كل شيء بحيث إذا أصابك مكروه لا قدر الله علمت مباشرة أين يمكنك التوجه.
- اهتم بالتعليقات التي تضعها الدولة ولا تستهتر بها.
- اهتم بالأغذية التي ترفع المناعة: العسل الأبيض ففيه شفاء للناس، والحبة السوداء فقد قال عنها النبي (إن هذه الحبة السوداء شفاءٌ من كل داءٍ إلا السامَ(الموت). السلسلة الصحيحة)، الفواكه والخضروات وبالأخص الثوم والبصل والزنجبيل والسبانخ والأفوكادو والليمون والبرتقال والبروكلي، وشرب الشاي الأخضر)
- حافظ على أذكار الصباح والمساء والرقية الشرعية.

محاذير:

- إذا غاب الأمن الصحي بدأ القلق يتسلل في حياة الناس وبدأ تشغيل وضع الطوارئ العقلي كباقي أنواع الخلل في أشكال الأمان المختلفة وبدأ عقلك يعمل بقانون البقاء إلى أن يهدأ الحال أو إلى أن تستطيع التعامل مع تلك الأفكار والمشاعر بالطريقة السليمة ولكن احذر ففترة القلق تضعف المناعة فخذ بالأسباب وتوكل على الله فليس مثله حافظ.

- وستكلم عن العقلية الآمنة بشكل عام في آخر الكتاب بإذن الله ولكن هنا يكفيك أن تعي مشاكلك الصحية وتبدأ بحلها في خطوات بسيطة ومتتالية ومتدرجة ولا تهمل أيًا منها حتى لا تتفاقم فكم من شخص كان يتألم في البداية لزيادة وزنه لكنه لم يفعل أي شيء حيال

ذلك بل ظل على نفس نظام الأكل والحياة حتى أصيب بالسمنة وتأثر قلبه وجسده بها وأصيب بأمراض خطيرة ولو انتبه من البداية وتعامل مع الأمر بشكل صحيح لتغيرت النتيجة.

الله الشافي: ما يكتبه لنا الطبيب ويعطينا إياه الصيدلي هو العلاج أما أن يفعل العلاج في أجسادنا فعلا فهو من الله، فالله وحده هو الشافي القادر على شفائك من أي داء مهما عظم، فالذي يشفي من الصداع هو نفسه سبحانه الذي يشفي من السرطان وغيره من الأمراض الشديدة فالله واحد لا يتغير ولا يعجزه شيء مهما عظم وليس عنده صعباً وسهلاً فإنها أمره دائماً بين الكاف والنون، وكم سمعنا عن أشخاص عجز الطب والأطباء عن علاجه بل قالوا أنه في مرحلة متأخرة ولا فائدة من تلقيه للعلاج وإذا به يكثر من (لا حول ولا قوة إلا بالله) فيشفيه الله وآخر يأسوا منه وقالوا لا بد من عملية خطيرة ولا سبيل للعلاج غير ذلك فإذا به يداوم على الصلاة على النبي حتى يشفى تماماً، فالله هو الشافي وحده لا يحتاج لأسباب وإنما نأخذ الدواء امتثالاً لأمره الذي جاء به النبي -صلى الله عليه وسلم-: (تداووا فإن الله لم يَضَعْ داءً إلا وَضَعَ له دواءً غيرَ الهَرَمِ. حديث صحيح، مجموع النووي)، فالله الذي شفى سيدنا أيوب بعد طول البلاء قادر على شفائنا من أي داء، فاجعل يقينك في الله فهو سبحانه وحده الشافي فأخذ بالأسباب متوكلاً عليه فلا شافي إلا هو.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الأمن الصحي فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

سكن! (الأمن الأسري)

ما معنى (الأمن الأسري) كحاجة إنسانية أساسية لك، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

كثير من الكلمات التي نقولها ربما لا نعلم مدى تأثيرها حتى وإن كانت مزاحاً فبعض الكلمات مجرد تصور حدوثها ولو مزحاً يخل بالأمان (إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ، لَا يُلْقِي لَهَا بَالاً، يَرْفَعُهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَاتٍ، وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللَّهِ، لَا يُلْقِي لَهَا بَالاً، يَهْوِي بِهَا فِي جَهَنَّمَ. صحيح البخاري)، وكثير من الكلمات التي نقولها الزوجة للزوج يشعره بعدم استقرار الأسرة وكذلك الكثير من الكلمات التي يقولها الزوج للزوجة كالتهديد بالطلاق أو التعدد يفقد المرأة الأمان والاستقرار الأسري، بل إن كثيراً مما تقوله الأم للأب أو الأب للأُم يشعر الأبناء بانهيار ضخيم في سلامهم واستقرارهم النفسي والأسري وكأن الأرض تحتهم تتصدع وتنهار.

معنى وأهمية احتياج الأمن الأسري

– الأمن الأسري: أن أشعر بالأمان داخل أسرتي ومنها وعليها،

وأشعر بالاستقرار النفسي للأسرة وبالسند والدعم وأشعر بانتمائي لهم وأني غير مهدد منهم أو بينهم.

- هل أشعر بالاستقرار أم أنا عرضة في أي وقت لانهبان الأسرة؟

- هل تهدد أمني بترك المنزل وهل يهدد أبي كثيرا بالطلاق أو الزواج بأخرى؟

- هل هناك أحد يهددني أو يعتدي عليا جسدياً أو لفظياً؟

- الأمن الأسري يعني هل أشعر أن أسرتي حماية لي فإذا تعرضت لموقف أو حادث أجد إليهم فيعينوني ويكونوا بجواري حتى أخرج مما أنا فيه؟

- هل هناك من يتنمر عليا داخل الأسرة سواء كان الأم أو الأب أو الأخوات؟

- هل هناك أحد دائماً ما يشعرني بعدم التقبل أو بالفشل أو بأني ليس لدي قيمة أو يقلل مني ومن صفاتي؟

- هل أنا أحصل على خصوصيتي ومساحتي الشخصية؟

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الأمن الأسري

الإحساس بالتهديد الدائم وعدم التقبل، والشعور بفقد الدعم والسند والإحساس بأن حياة الشخص غير مستقرة وأنه في أي وقت قد يتغير كل شيء إلى الأسوأ.

راعي تلك النقاط لإشباع احتياج الأمن الأسري

- فالزوجة التي يهددها زوجها كثيراً بالطلاق أو بتركها والزواج عليها بأخرى تفقد الأمان

فتفقد أمانها فقد تترك بلا سند ولا عوض ولا منزل ومعيّل في أي لحظة أو التي يتكلم معها زوجها دائماً بشكل سيء أو التي ينتقدها أو يستهزأ بشكلها أو يقلل من جمالها أو يشعرها أن هناك من النساء من يراها أجمّل منها أو أكثر أنوثة فيفقدّها أمانها على مكانتها عنده ومقامها في قلبه وتشعر أنها هينة وبالتالي فلا ينتظر منها إلا كل أخلاق وردود فعل هجومية مدافعة عن نفسها فالأمان أول احتياج لدى المرأة.

- الزوج الذي تستخدم الزوجة طريقة غير ملائمة في الاعتراض أو إيضاح وجهة نظرها أو تتحدث معه بطريقة غير لائقة أو لا تهتم بما يريد وبشأنه فإنه أيضاً يفقد الأمان تجاهها ويشعر بعدم الاستقرار النفسي ولا تنتظر منه أن يكون كريماً معها سواء في الكلام أو المشاعر أو المال فقد فقد الأمان المعنوي فسيتمسك بأي أمان مادي ليحس أنه ما زال بخير.

- وكذلك شك أحد الزوجين في الآخر سواء مادياً أو خيانة أو علاقات أو غيرها من الأشياء التي تهدم الأمان الأسري.

- ضرب الأبناء والخلافات المستمرة معهم، عدم الاهتمام بمشكلاتهم وعدم احترام مشاعرهم، شعورهم بأن وجودهم ثقل وعبء وأن وجودهم نعمة لا نعمة كل ذلك مما يفقدّهم الأمان الأسري فإذا كان الأب والأم سبب وجودهم في الحياة غير قادرين على تقبلهم وتفهمهم واحتوائهم فمن بالدنيا قد يقدم لهم هذا، وسوف نتكلم عن بعض مظاهر بناء علاقات أسرية واضحة في الحاجات الاجتماعية.

- خذ بالأسباب وتكلم مع من يتسبب لك في نقص أو فقد الأمان بكل أدب ورحمة وحسم ووضح له أثر ذلك عليك وإن كان من من الممكن مفارقتة فلتوضح له ذلك وتعطيه مدة للإصلاح فإذا لم يتم الإصلاح فلتبتعد عنه بعد استشارة أحد مستشاري العلاقات حسب نوع العلاقة فالأمان ليس رفاهية ولكنه واحداً من أهم مقومات الصحة النفسية والتي لا نستطيع دونها أن نبني بناءنا للشعور بالتوافق والسلام النفسي.

محاذير:

- الأامن الأسري ليس رفاهية ولكنه من الأركان الأساسية التي علينا أن نتعرف على مدى إشباعنا لها والبحث عن طرق من المواجهة والحوار والحلول لتوفيره لأنفسنا وشركاء حياتنا وأبناءنا، فحن بحاجة إلى التحدث مع ذلك الشخص والمحاولة بأكثر من طريقة.

- اصنع لنفسك دائرة أمان ولو بفرد واحد من أفراد الأسرة، ابتعد عن مصدر التهديد وحاول أن لا تحتك به.

- ذكر نفسك دائماً بعجز البشر عن إيذاءك فلا يكون في ملك الله إلا ما يريد فإن لم يكتب لك الأذى فلا شخص أو شيء بالدنيا يستطيع أن يؤذيك وإذا أراد لك الله الابتلاء فلا شخص ولا شيء في الدنيا يمنعك منه، واجعل هذا الحديث نصب عينيك.

((يَا غُلَامُ إِنِّي أَعَلَّمْتُ كَلِمَاتٍ، احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظَكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاَعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجُفَّتِ الصُّحُفُ)).

(صحيح الترمذي)

واجعل إيمانك يقينا بالله الحافظ إن كنت تخشى أهلك أو تخشى زوجك أو لا تؤمنك زوجتك أو تخشى على أولادك فالله قادر على حفظ الجميع فمن حفظ سيدنا إبراهيم من النار، ومن حفظ سيدنا يونس في بطن الحوت، ومن حفظ سيدنا يوسف في البئر رغم غدر إخوته قادر على أن يحفظك وسط أهلك فادعوه دومًا باسمه الحافظ أن يحفظك ويحفظ من تحب من كل ما تخاف واجعل تلك الآية نصب عينيك ((فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (سورة يوسف 64))

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الأمن الأسري فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن أختار الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

خدعة تسويقية! (أمن الموارد والممتلكات)

ما معنى احتياج (أمن الموارد) كحاجة إنسانية أساسية لك، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشارك شيئاً

لا أعلم في أي البلاد أنت ولكن أعلم أن في كل البلاد قد يحدث هذا، فعندي في بلادي ربما يحدث من فترة لأخرى نقص في أحد الموارد الرئيسية مثل السكر أو الأرز أو غيرها من المنتجات التي ربما نعتمد عليها بشكل يومي، ويزداد الأمر سوءاً عندما يقرر التجار مرضى الضمير أن يحتكروا ذلك المنتج فيزيد من نقصه في السوق ويبدأ الأشخاص محاولة شراء أكبر كمية ممكنة في فزع وخوف من أن لا يجدوا ذلك المنتج مرة أخرى فقد فقدوا الأمان على الموارد.

وفي بلدي سمع الناس أن هناك ضرائب جديدة ستفرض على العقارات السكنية أي البيت الذي تسكنه فخاف الناس وفزعوا وشعروا وكأن ثقلاً وقع عليهم من السماء وبدأت الاعتراضات والإشاعات وشعر كل منهم أنه ربما لم يستطع أن يؤديها فيطرد ولا يجد سكناً، ولم يتأكد الناس ولم يعلموا أن هذا القانون لا يطبق على الجميع ففقدوا الأمان على الممتلكات.

معنى وأهمية وصور احتياج أمن الموارد والممتلكات

- أي أن تشعر بالأمان على ما تملك من موارد وممتلكات وأن تأمن عليهم من الغد فأمن الموارد من المأكولات والمشروبات والملبس، هو أن لا تشعر أنك مهددًا أن يمر عليك وقت لا تجد ما تأكله، أو أن هناك تغيرات اقتصادية قد لا تستطيع معها توفير احتياجاتك الأساسية أو احتياجات أبناؤك، أو أن تصدر دولتك قرارًا بغلاء الأسعار أو ارتفاعها فتقلق من عدم قدرتك على مواكبة تلك التغيرات، أو تصاب بقحط معين لإحدى المحاصيل كما يصعب استيرادها، أو أن لا تتوفر تلك المواد اللازمة لصناعة أو زراعة معينة، أو أن لا تتوفر تلك الآلات المهمة الخاصة بعملك.

- ويختلف معنى الموارد وأمانها حسب الطبقة الاجتماعية والمادية فبعض الناس يختل أمانها إذا قلقت أن لا تجد ما تأكله والبعض الآخر يختل أمانه إذا لم يجد ما يجب أن يأكله ولا نستيهن بذلك فلكل منا تعريفه الخاص للاحتياجات لذلك أجعلك كل مرة في البداية أن تقوم أنت بتعريف الاحتياج لتكتشف معي ما هي معاييرك في تقييمك للاحتياج، وبالتالي يسعى دومًا الإنسان للدخار وحفظ المال في الأصول أو استثماره في بعض المشاريع أو وضعه في البنوك وهكذا.

- لا يختلف كثيرًا أمن الممتلكات عن أمن الموارد فأمن الممتلكات أن تأمن على ما تملك من الضياع سواء بفقد الملكية أو من الجرائم فهي تمثل حالة الفرد في مجتمع ملاءه حالة من عدم الأمان وانتشار الجريمة من السرقة أو غيرها أو حالة وضع اليد التي يستتبعها البعض حق وملك غيره.

- وفي أبسط وأوضح صورها بين الأطفال وبعضهم عندما يغضب أحد الأطفال أن أحد أخواته أو أصدقائه قد أخذ منه مكانه في السرير أو أخذ لعبته فحينها قد يقوم بحركات عنيفة سواء لفظيًا أو جسديًا محاولة منه للحفاظ على ممتلكاته وهذا من حقه وعلى الأم

أن تحترم ذلك لأن هذا يوفر له الأمان على ممتلكاته حتى سن معين يتعلم فيه العطاء.

وبالتالي من أهم ما يشعر الإنسان تجاهه بالاطمئنان أن يشعر بالأمان على بيته وسيارته، أملاكه وماله وإذا اختل واحداً منهم اختل إشباع الاحتياج وأدى ذلك إلى اختلال الأمان بكل تبعاته.

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع احتياج أمن الموارد والممتلكات

- يظهر ذلك كثيرًا في الرغبة في شراء مواد كثيرة إذا انتشرت إشاعة باحتمالية عدم توفرها أو بأن سعرها سوف يرتفع ولن يقدر عليه الجميع فترى الناس تأخذ أكثر من احتياجها أضعاف خوفًا من ذلك، وكذلك ترى التجار يحتكرون تلك المنتجات المهمة للأشخاص لأنهم يعلموا أن عند الاحتياج سيشتري الناس مهما كان الثمن.

- وفي حالة الممتلكات ربما ظهر بين الناس وتفشي بحيث يتحول من يخاف من الجريمة هو نفسه مجرمًا من شدة خوفه على بقاء أسباب معيشته الأساسية.

راعي تلك النقاط

- التفكير في الغد والتخطيط له جيد ولكن لا تجعله يقلقك اليوم حتى يشل تفكيرك ويمنعك من التفكير المنطقي أو أداء مهامك وعيش اليوم والحضور فيه.

- خذ بالأسباب المادية من الحماية والعقود ومتابعة ممتلكات وتوكل على الله فهو الحافظ في الأول والآخر فكم حريص فقد وكم غافل حُفظ.

- أعلم أن تلك النقطة يعلمها جيدًا المسوقين والتجار فيستغلوك فكن فطنًا ولا تستجيب.

- مهما كانت الكمية التي ستحضرها من الموارد فإنها ستنفذ يوماً ما فلا تزداد حذراً فنكون نحن من نحتكر الأشياء لا التجار.

- علم نفسك الاستغناء فلو اختفى إحدى المنتجات ماذا سيحدث هل ستموت جوعاً وقد أعطاك الله كل هذه الأنواع من المحاصيل والمأكولات وغيرها فلنربي أنفسنا على الاستغناء بالموجود عن المفقود، اخشوشنوا ولتكون تلك إحدى مجالات التدريب على فن الترك والقدرة على التخلي والاستغناء، وهون الأشياء في نظرك.

الله الغني المغني اجعل يقينك وجدد إيمانك بالله الغني المغني الذي يخبرنا فيقول: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ (سورة فاطر (15)) نعم نحن الفقراء والله وحده هو الغني المغني هو القادر على إمدادك بكل ما قد تحتاجه قبل حتى أن تحتاجه فهو من أمد سيدنا إبراهيم بذبح عظيم ليفتدي ولده، وهب سيدتنا مريم العذراء الرزق الوافر إلى محرابها بلا حول منها ولا قوة، والله هو الذي فجر الأرض بمياه زمزم تحت رجل سيدنا إسماعيل قادر سبحانه على إغنائك فقط استغني بالله عن العالمين واطلب منه كل ما تحتاج واعلم أن الموجود والمفقود عنده سواء فهو الخالق الرازق القادر سبحانه.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....
.....
.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....
.....
.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة أمن الموارد والممتلكات فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر وخلصها فيما يلي):

.....
.....
.....

موظف ليس موظف! (الأمن الوظيفي)

ما معنى احتياج (الأمن الوظيفي) كحاجة إنسانية، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

إحدى الحالات حالة لفتاة في العشرينات من عمرها جاء إليها أحدًا لخطبتها وكان يعمل والعمل جيد ولكن إذا بمشكلة تحدث بعد الزواج في العمل ويضطر إلى أن يترك العمل، وإذا بالفتاة تبدأ في الشكوى من طريقته في التعامل وصعوبة التحدث معه وأنه أصبح سريع الغضب، ولم تكن تدري أن إحساسه أنه قد لا يستطيع في القريب العاجل أن يوفر احتياجاتها واحتياج أبنائهم في المستقبل يجعله في حالة من الضغط النفسي والتوتر فيكون دائم الضجر والغضب فاحتياج الأمن الوظيفي في حالة خلل بالنسبة له.

معنى وصور وأهمية احتياج الأمن الوظيفي

هو أن تأمن على وظيفة ثابتة بعقد وأجر وأمنة من المخاطر أو على الأقل بها تأمين وظيفي، فالوظيفة لها معاني عديدة فهي سبب من أسباب الراتب وضمان الراتب من الاحتياجات الرئيسية، كما أن الوظيفة والثبات فيها أو الأمن الوظيفي يشعر الإنسان بقيمته فهناك

عمل يقوم به وله أهمية وإنجاز في الحياة، وأن هناك شيء يقدمه للناس ولحياته.

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الأمن الوظيفي

- تلك المشاعر التي انتابتنا بشدة في جائحة كورونا عندما قل الإنتاج واضطرت كثير من الشركات إلى التخلي عن كثير من موظفيها، وأصبح كل واحد منهم ينتظر دوره في الاستغناء عنه وهنا يتجلى معنى اختلال الأمن الوظيفي.

- ويظهر أيضًا في الموظفين الذين يتم تعيينهم بغير عقد عمل مثبت فيكون دائمًا منتظرًا اللحظة التي يقومون فيها بتثبيته وإمضاء العقد معه وخائفًا من اللحظة التي يستغنوا عنه فيها.

- وكذلك الأمن الوظيفي في بعض الأعمال التي تحتوي على بعض المخاطر لصاحب العمل ولذلك فإذا كانت الشركات لا توفر تأمينًا على هؤلاء فإنهم يشعروا بعدم الأمان وقد لا يتركوا الشغل لعدم وجود بديل لكنهم يستمروا بلا أمان أو انتماء لتلك الشركة أو المؤسسة.

- وكذلك نرى أن هناك أيضًا حتى من يعمل عمل حر أو خاص يعاني من ذلك فهو لا يضمن دخلًا ثابتًا يكفيه وأسرته فالأمن الوظيفي واحدًا من أهم عناصر الأمان والعمل الحر يعتمد بشكل كبير على المخاطرة حتى إن كان في هذه الحالة مسمى الأمن الوظيفي غير دقيق لأنها ليست وظيفة ولكن فيه روح الاحتياج من حيث العمل والمال والأثر.

- الأمن في بيئة العمل فبيئة العمل التي ينتظر كلا منهم وشاية صاحبة له للمدير أو أن يقول عليه كلامًا لم يحدث أو يكشف سره أو يسرق فكرته أو يقوم بعمل سيء إليه في العمل وهكذا، وقد أظهرت الإحصائيات التي تدل على كم الاضطرابات النفسية التي تنشأ فقط من بيئة العمل ففي إحصائية لمركز جالوب أن 88% من الموظفين لديهم ضعف في قدرتهم على التأقلم مع ظروف العمل.

راعي تلك النقاط لإشباع الاحتياج

- وبما أننا نقضي في وظائفنا ربما وقتًا مقارب أو أكثر مما نقضيه مع أسرنا فهو مكان مهم لتوفير فيه الأمان والصحة النفسية بشتى الطرق فاعلم صديقة لي من بداية يومها إلى آخره وهي تضع ساعة الأذن في أذنها لا تتحدث مع أحد وتعمل على الكمبيوتر الخاص بها في صمت حتى لا تحتك بيئة العمل أو لا تتكلم مع أحد ولا تسمع كلامهم على بعضهم البعض.

- وإذا كنت من هؤلاء الذين يعملون في وظائف غير مثبتين أو غير مأمنين أو في وظائف لا توفر راتبًا ثابتًا فلتستمر بمكانك ولكن وأنت تبحث عن بديل على قدر المستطاع حتى وإن كان ذلك البديل في شيء تتقنه ولو أقل منك قليلًا.

- تقبل أن بيئة العمل مليئة بالتحديات فهي جزء من الحياة فاليوم فيه تحديات والدراسة فيها تحديات وكذلك العمل فيه تحديات.

- قالوا قديما (امشي عدل يجتار عدوك فيك) وهذا المثل حقيقي جدًا فمن يتقن عمله ويلتزم بواجباته ويتقى الله لا يتكلم على أحد ولا يغتاب أحد ولا يسيء إلى أحد يجتار من يريد الوشاية به بأي شيء يشي.

- هناك العديد من الدورات التدريبية التي تتكلم عن بيئات العمل المختلفة والموظفين بأنواعهم وطريقة التعامل معهم لتجنب أذاهم احرص على هذه الدورات حتى لو قمت باستماعها من على اليوتيوب.

الله هو الرزاق: نعم العمل يوفر لك الراتب لا الرزق فإن حتى الموظف الثابت لا يضمن مئة بالمئة الرزق ولكن الراتب هو تجلي من تجليات الله المؤمن الذي أمنك على راتبك كل شهر فظنته ثابت ولكنه يرسل رزقًا من الله إليك كل شهر، فاطمئن بالله الرزاق وتحقق بالتوكل بالأخص في الرزق بأشكاله المختلفة من مال وصحة وراحة نفسية وعلاقات سوية وحياة طيبة فقد قال رسول الله صلى

الله عليه وسلم (لو أنكم كنتم توكلون على الله حقَّ توكله لرزقتم كما يرزق الطير تغدو خصاصاً وتروح بطاناً. صحيح الترمذي) فتوكل على الرزاق فلا ضامن ولا مؤمن في الدنيا ولا للدنيا إلا هو سبحانه.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الأمن الوظيفي فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

إشباع حاجات الأمان

إذا أردت أن أشبه الأمان فلن أجد أفضل من ذلك التشبيه الذي شرحته في كتاب قواعد العيشة الفل في فصل (the floor is lava أو الأرض من نار) فهو تشبيه بحالنا عندما نقف على أرض ثابتة نكون قادرين على الحركة والانتقال بشكل أفضل وأسرع وأيسر أما إذا كانت الأرض أسفل منا من نار فإننا نشعر بحالة من عدم الاستقرار والخوف والتوتر والاضطراب التي تفقدنا القدرة على الوقوف باستقامة أو اتخاذ قرارات سليمة حكيمة وتكون كل قراراتنا بناء على الوضع الحالي ومحاولات لمقاومة الوضع والشعور بالأمن والثبات وبالتالي تكون قرارات غير صائبة وغير صحيحة وغير حقيقية ولا تمثل ما نريد في الأغلب.

فالأمان يلعب أدوار كثيرة يصعب إحصاؤها ويمتد ليشمل كثير من أنشطة حياتنا ولذا ففقد الأمان قد يعبر عن نفسه بالأكل بكميات كبيرة أو بالامتناع عن الأكل أصلاً، قد يعبر عن نفسه بالنوم كأسلوب هروب أو بالأرق وعدم النوم من كثرة التفكير في المخاوف، قد يعبر عن نفسه بالعدوانية والتحفز أو العزلة والانطواء وقلّة الكلام، قد يعبر عن نفسه بالمزيد من السيطرة والسلطة على المقربين أو الخضوع والخنوع التام لهم، قد يأتي في صورة التعلق بالشيء الذي أظن أنه يوفر ليا الأمان كالتعلق بالمال أو بشخص بعينه أو بمهنة معينة أو يأتي في صورة التخلي عن كل شيء ظن الناس أنني متمسك به، أو بالعادة السرية عند الشباب والبنات، أو اضطرابات القلق والتي زادت كثيراً في هذا العصر بل إن كثير من الاضطرابات النفسية بشكل عام أصلها هو الخوف وعدم الشعور بالأمان.

ولكن إذا كان الأمان هو احتياج أساسي في صورة العديد من الاحتياجات إذا فشباع الحاجات التي تكلمنا عنها سيصب في الأمان

لذا فليس للأمان صورة واحدة بل صور يمكننا بإشباع الصور أن نرفع ونشبع بعضًا من احتياج الأمان.

الشعور بالأمان بشتى صورته وأشكاله التي ذكرناها هو الذي يجعل الإنسان يشعر بالاستقرار والانتماء، ويصعب على الإنسان الشعور بالانتماء في مكان أو بين أناس لا يشعر معهم بالأمان لذا كانت احتياجات الأمان أساسية وصورة مهمة في إشباع الصور التي ذكرناها والتي تعبر عن الأمان بشكل عام يصب هذا في أماننا فيرتفع معدل الأمان والاستقرار النفسي.

تقييم إشباع حاجات الأمان

-بعد أن استعرضنا حاجات الأمان بمعناها الحقيقي أخبرني الآن إلى ماذا توصلت وبماذا شعرت بعد تعرفك على احتياجاتك بمعناها الحقيقي؟ وما المفاهيم الخاطئة التي كانت لديك عن ذلك الاحتياج وتم تصحيحها؟

.....

.....

.....

-والآن عليك أن تجمع درجاتك في كل حاجات الأمان الخمسة وتعطي نفسك فيها درجة من 50 بناء على الدرجة من 10 التي أعطيتها لنفسك بعد توضيح المعنى الحقيقي لكل احتياج، فما هي درجاتك؟

.....

.....

.....

-هل شعرت أن هناك احتياجات هي مشبعة لديك بشكل جيد ولم تكن تعلم عنها شيء؟ هل بدأت تشعر أن هناك نعم مختلفة تتنعم بها ولم تكن تفكر فيها؟ ما الذي توصلت إليه وما هي تلك النعم؟

.....

.....

.....

-اكتب ما مقترحك الذي تقترحه لنفسك لتحسن من درجتك وتشبع احتياجاتك الخاصة بالأمان بشكل أفضل (ما هي المهارات، ما هي الكتب التي ستقرأها، ما البرامج التي ستتابعها، من الشخص الذي ستسأله وتستشيريه.....) تذكر أن تكتب مقترحات مختلفة وبدائل مرنة؟

.....

.....

.....

-قم بعمل جدول بسيط تضع فيه خطوة واحدة ستتقدمها في سبيل تحقيق إشباع أكبر وأكثر اتزاناً لكل احتياجات من حاجات الأمان ثم قيم نفسك في تلك الخطوة بعد شهر كم تعطي لنفسك درجة من 10 في تقدمك فيها:

الاحتياجات الأمان	الخطوة التي ستخطوها ذلك الشهر في سبيل إشباع أفضل	كم تعطي لنفسك درجة تقدمتها بعد ذلك الشهر
1 الجسدي		
2 الصحي		
3 الأسرية		
4 الموارد والممتلكات		
5 الوظيفي		

شعارنا الروحاني لاحتياج الأمان

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سَرْبِهِ، مُعَاقٍ فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّهَا
حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

(صحيح الترمذي)

فهذه من أعظم الأحاديث التي تبسط معاني الأمان وتضع لها معيارًا سهل التحقيق فقد اختصر أمان الدنيا وتمتعها في أن تستيقظ آمن في نفسك وأهلك وأبناءك منعم بالعافية في جسدك، تملك قوت (أي أكل اليوم ومعاشه اليوم فقط)، فقد ملكت الدنيا بها فيها.

وهذا تبسيط لمعاني الأمان فلتشعر بالأمان يا من تحققت له تلك المعاني الثلاث ولتعمل على تبسيط معنى الأمان ليصبح الأمان سهلًا يسيرًا قابلاً للتحقيق في حياتك ولتعلم أن الأمان ليس في نقص ما تملك من مشاعر أو ماديات ولكن في رؤيتك لذلك النقص ويقينك بمن ابتلاك واختبرك وإحساسك بمعيته، ولتستمد أمانك من الله المؤمن وإن خذلك البشر فهو سبحانه الدائم بجانبك وأنت دائمًا في معيته فلتلجأ له وتدعوه باسمه المؤمن حتى يؤمنك من كل ما يخيفك أو يضرك ويؤذيك، فلا أمان في الحقيقة إلا أمانة وما أمان البشر إلا تجلي من تجليات اسمه المؤمن فهو الوحيد الذي يستطيع أن يؤمنك على من تحب وهو الوحيد الذي يؤمنك على بقاء الحال وبقاء ود القلوب ويؤمنك على ما تملك ويؤمنك على ما تتمنى وتحلم فيكفي أن تكون مؤمن أنه المؤمن سبحانه.

المحطة الرابعة: الحاجات المعنوية

أولاً: الحاجات الاجتماعية

(العلاقات الأسرية الصحية - الألفة الجنسية - الصداقة - الحب)

التقدير الاجتماعي والانتماء حاجتان نفسيتان مكتسبتان ارتبطاً ارتباطاً وثيقاً بدافع الأمن.
د. أحمد عزت راجح

الحاجات الاجتماعية

كما قلنا من قبل فإن الحاجات الاجتماعية إنما هي شكل من أشكال الأمان وإن الإحساس بالوجود والأنس مهم جداً للإنسان.

وإحساس الوحدة قد يكون كفيلاً أن يقتله ففي دراسة أجراها عالم الأعصاب الاجتماعي بجامعة شيكاغو (جون كاسيو) في بحثه عن الآثار السلبية للوحدة توصل أن الوحدة لا تؤثر فقط على قدرتنا على التفكير ولكنها أيضاً تؤثر على جهازنا المناعي ويمكنها أن تسبب الوفاة كالتدخين والسمنة فالشعور بالوحدة قبل أن يكون حاله يعانها الشخص في مجتمعه، هي حالة عقلية شعورية.

بل إن إريك فروم في كتابه فن الحب قال أن أكبر مخاوف الإنسان اللا شعورية هي الوحدة والتي يتجنبها دوماً بأن يكون تابعاً ومنتزحاً للجماعة وأن أغلب قراراتنا واتجاهاتنا في الحياة نتخذها بناء على خوفنا من الرفض أو الوحدة.

لذلك نلجأ جميعاً لفكرة الانتماء سواء لدين أو جماعة أو مؤسسات أو أحزاب أو حتى نوادي رياضية فالإنسان واحدة من أهم حاجاته الانتماء وهي التي يمثلها في هرم ماسلو الحاجات الاجتماعية التي يشبعها في دوائر العلاقات من الدائرة الصغيرة من زوجة وأهل وأبناء إلى دائرة العلاقات المجتمعية من أصدقاء وجماعات مختلفة.

لذي فحاجاتنا الاجتماعية ليست رفاهية ومهما اختلفنا فيها وفي مقدار أهميتها بالنسبة لكل منا إلا أنه لا يمكن أبداً أن ينكر أهميتها إلا من لا يعلم معناها فهيا بنا نتعرف بعض الأمثلة عليها ومعانيها وطرق إشباعها.

أصل انتماءك! (العلاقات الأسرية الصحية)

ما معنى احتياج (العلاقات الأسرية الصحية) كحاجة إنسانية أساسية لك، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشارك شيئاً

في إحدى الجلسات قيل لي: أبي وأمي لم يهتموا بأن يربوني وأخوتي على الحب والتواصل فكنا كلنا واجهتنا مشكلة أمرونا بالابتعاد عن بعضنا وتجنب بعضنا بعضاً منعاً للمشاكل!؟

لم يجمعونا على طعام ولم يهتموا بأن يقيموا بيننا حياة والآن كل واحد منا في عالمه ولا نعلم حتى من منا مريض ومن سليم.

معنى وأهمية احتياج العلاقات الأسرية الصحية

من أكثر العوامل التي تؤثر على إحساسنا ورؤيتنا لذاتنا وراحتنا في الحياة من عدمها هو قدرتنا على التفاعلات الاجتماعية وراحتنا فيها ومن أهم تلك التفاعلات وأقربها هي العلاقات الأسرية ومن أهم الأساسيات التي نحتاج إلى توفرها ليكون إشباع حاجة العلاقات الأسرية مشبعاً هي الأساسيات الآتية:

(1) إحساس الوجود: هل أشعر داخل أسرتي أي موجود؟ أن لي وجوداً بينهم؟ أي أنتمي إليهم وينتمون إلي؟ أتعلم ذلك الطفل الصغير الذي دائماً ما يحرك وجه أمه تجاهه ليتكلم معها أثناء انشغالها بالهاتف أو التلفاز، هل شاهدت من قبل طفل قد يفعل خطأ فقط لأنه يريد أن يرى ويشعر بوجوده عند المقربين ويلفت انتباههم حتى وإن كانوا سينهروه، وهذا ما استهدفته لعبة الحوت الأزرق عند الأطفال في أقوال بعض المحللين النفسيين أنها تجذب فئة الأطفال الذين لا يشعروا بالوجود بسبب انشغال الأهل عنهم.

- إن الأمر لا يخص الأطفال فقط بل إن حتى بعض المجرمين يرتكبون الجرائم فقط ليشعروا أنهم تم النظر إليهم وتعبر جرائمهم عن الرغبة العميقة لجذب الانتباه والذي قد يطوي معه إحساس بداخلهم بعدم الوجود أو الأهمية، فنحن نشعر بالوجود عند نظر الآخرين إلينا وكلامهم معنا عند تفاعلهم معنا بشكل عام.

(2) إحساس الاهتمام والأهمية: كثيراً ما نرى في المجتمع هؤلاء الأشخاص الذين يتطفلون علينا في حياتنا سواء بأسئلة لا طائل منها عن حياتنا الشخصية أو أن يفرضوا أنفسهم علينا في المواقف والأحداث المختلفة فبعض هذه الحالات أو أغلبها تريد فقط أن تشعر أن لها أهمية، أنها تستطيع أن تقدم شيئاً فإن الإنسان يشعر بقيمته إذا استطاع أن يقدم شيئاً لغيره أما إذا شعر أن حياة كل من حوله أو المهمين بالنسبة إليه لا تنقصه لا يحتاجون إليه لا يلجؤون له، لا يطلبوا مساعدته فإنه يشعر هنا بعدم الأهمية وأنه ليس لديه قيمة وليس لحياته معنى لذلك كان العمل التطوعي من أكثر النشاطات التي ترفع تقدير الإنسان لنفسه وتحسن من حالته النفسية.

(3) إحساس الألفة والراحة والسكينة: أن أشعر أن هناك ألفه بيني وبين أمي وأبي وأخوتي وزوجي وزوجتي أن نشعر بالراحة في الجلوس مع بعضنا أو الخروج معاً أو ممارسة النشاطات الاجتماعية معاً كالرحلات أو المناسبات والأعياد أن أشعر أي أريد أن أرجع إلى البيت وأني أريد أن أشاركهم يومي وأحداثي.

4) إحساس الاحتواء والتعاطف: مثل إقامة حوارات صادقة دافئة هادئة أضمن فيها رد الفعل أستطيع أن أجد ولو فرد واحد بالأسرة أستطيع أن أحكي له عن همي أو أشاركه التفكير أو أشاركه أفراحي، وأن لا يتحول الاختلاف إلى خلاف وقطيعة ولكن نعود ونعتذر ونبقى علاقتنا وتواصلنا هو الأهم.

- أعلم أن البعض يقول أن هذا قد لا يتوفر في كثير من المنازل الآن ولكن عليك أن تدرك أن ما لا يدرك كله لا يترك كله وأننا لسنا كاملين وكذلك من حولنا وكما نشعر بالوحشة بينهم فلعلهم أيضاً يشعرون بالوحدة والوحشة بيننا وكما نشعر بتقصيرهم فلعلهم أيضاً يشعرون بتقصيرنا فلربما كان ذلك الكتاب رسالة من الله أن تبدأ أنت فإذا بدأت وجدت ولو فرد واحد في الأسرة كان ينتظرك حتى وإن لم تعطه كل ما يحتاج ولم يعطك كل ما تريد ولكن يظل هناك نسبة من التواصل فيما بينكم وهذا المنهج الذي في الكتاب يسر لك أن تتعرف على مشاكلك لتتعلم من أين يأتي الصراع لتستطيع السيطرة عليه فعليك أن تعمل عليه بالتدريج كما سيأتي.

أهمية احتياج العلاقات الأسرية الصحية

- إن الإنسان الذي لا يملك علاقات أسرية قوية ضعيف وهش حتى وإن لم يلاحظ ذلك أو أنكره فهذا شيء مغروس فينا بالفطرة فلا يتصور أحد منا أنه يستغني عن أهله مهما كانوا ومن لا يصدق ذلك فلماذا يذهب إلى إحدى الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين ويسأله عن أكثر ما يعاني منه الأطفال الذين لا يعلموا شيئاً عن أهلهم ليعلم أنه مختلف وأنه ينقصه من الفهم الكثير لتلك الحقيقة الفطرية والنعمة التي يتنعم بها.

- نظرتك لنفسك ورؤيتك لها تنبني بشكل كبير على علاقاتك بأقرب المقربين فهم الأكثر تعامل معك وهم أكثر من صجوك في عمرك فكلامهم وعلاقتكم تمثل لك جزء مهم من الصورة الذاتية

الخاصة بك والتي ترى بها نفسك فلا تهمل هذا الجزء فهو مهم ومؤثر بداخلك.

- لاحظ أن علاقتك بأهلك هي من أهم الأشياء التي تبني عليها علاقتك بربك ومصيرك في الدنيا والآخرة:

- فوالدك ووالدتك برهم أو عقوقهم من الأشياء التي تجازى عليها في الدنيا والآخرة وعقوقهم من أكبر الكبائر ويجرمك من نظر الله إليك يوم القيامة.

- وكذلك زوجتك وزوجك وستكلم عنهم بالتفصيل في الألفة الجنسية.

- والأبناء فكفى بالمرء إثماً أن يضيع من يعول أي كفى به ذنباً يهلك أن يضيع من هو مسؤول عنهم (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته فالأمير الذي على الناس راع عليهم وهو مسؤول عنهم والرجل راع على أهل بيته وهو مسؤول عنهم والمرأة راعية على بيت بعلمها وولده وهي مسؤولة عنهم وعبء الرجل راع على بيت سيده وهو مسؤول عنه ألا فكلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته. صحيح البخاري)، فكثيراً من الآباء يظن أن البر يكون من أبنائه إليه وأن من حقه أن يفعل بهم ما شاء وكأنه امتلكهم ولكن الله - سبحانه وتعالى - بين أن هذا ليس صحيحاً على لسان نبيه - صلى الله عليه وسلم - وأن بر الأبناء للآباء يكون بعد رحلة بر الآباء للأبناء فالآباء يبرون أولاً والأبناء صغار فلما يكبر الأبناء يحصد الآباء البر.

- الإخوة والأخوات فإذا كان الله قد وضع حقوقاً للأخوة في الإنسانية والأخوة في الدين فما بالك بأخيك من دمك، وقد نبهنا الله سبحانه لذلك كثيراً فأعطى لنا مثلاً للأخوة السعيون عندما حدثنا عن أبناء سيدنا آدم وعن إخوة يوسف ومآلها، وبين لنا الصورة الحسنة للأخوة في قصة سيدنا هارون وموسى وكيف كانوا سنداً وشد الله أزرهم ببعض وكانوا رفقاء في رحلة الحق، فانتبه.

- وصلة الرحم التي اشتق الله لها اسمًا من اسمه ووعداها بأن يصل من وصلها ويقطع من قطعها (إنَّ اللهَ -تعالى- خَلَقَ الخَلْقَ، حتَّى إذا فرغَ مِن خَلْقِهِ قامتِ الرَّحِمُ، فقال: مَهْ؟ قالت: هذا مَقامُ العائِذِ بِكَ مِنَ القِطْعَةِ، قال: نَعَمْ، أَمَا ترَضَيْنَ أنْ أصلَ من وصلَكِ، وأقطعَ من قطعَكِ؟ قالت؟ بلى يا ربُّ! قال فذلك لك. صحيح الجامع) فلأن الله خالقنا ويعلم ذلك الاحتياج فينا حثنا على صلة الرحم وجعل لها ثوابًا عظيمًا لمن قام بها وإثمًا كبيرًا لمن قطعها ووضع ضوابط للاتصال بينهم وجعل الميراث حتى يبقى من ود من مات ما يجعله أن يود من بقي حيا من أهله، فقاطع الرحم لا يمر من على الصراط يوم القيامة بل تقتص منه الرحم على الصراط فلا يمر إلى الجنة.

كيف تعبر أنفسنا عن عدم إشباع احتياج العلاقات الأسرية الصحية

- الإحساس بالوحدة، والشعور بأن لا أحد يهتم لأمرى وأنه لا يوجد من أُلجأ إليه في المشكلات، شعور بأن لا أحد يفهمنى وأنى غريب ووحيد.

- الخلافات المستمرة وعدم القدرة على بناء حوار هادئ والتوصل إلى نتيجة من الحوار.

- التجنب والاعتزال في الغرفة ويكون لكل شخص في الأسرة عالم مستقل لا يعلم عنه الباقيين شيئاً أو وضع ساعات الأذن وعدم الرغبة في سماعهم أو الاستماع إلى حديثهم.

- عدم الرغبة في قضاء وقت معهم أو الخروج معهم، عدم الاهتمام بمشكلاتهم ولا بحالاتهم الشعورية التي تظهر عليهم، طريقة الكلام جافة وغير ودودة، وانفجارات غضب عند أي نقاش.

- خلافات الميراث والمقاطعة بين الإخوة والأبناء.

إشباع احتياج العلاقات الأسرية الصحية

1. واضب على عمل خيري تطوعي في إحدى الجمعيات الخيرية، فعمل الخير يشعر الإنسان أنه موجود وأن له أهمية وأثر ونفع للناس ويرفع تقديرة الذاتي وأثبتت الدراسات أنه يحسن من الصحة النفسية ويشبع عنده الحاجة للانتماء إلى فريق ومؤسسة وعمل ورؤية وهدف فتكون قادرًا على العطاء.

2. يجب أن لا تتجنب أهلك أو الحوارات معهم حتى إن أدى ذلك إلى خلافات ولكن حاول البحث عن حوار مشترك ليس فيه خلاف أو حتى جمعهم وقم بعمل مشروب لهم ولا تتحدثوا معاً ولكن شاهدوا شيئاً مضحكاً في التلفاز، وكذلك المتزوجين، وقد أثبتت الدراسات أن عمل مشترك أو هواية مشتركة بين اثنين تحسن العلاقة بنسبة 20%.

3. إذا كنت أباً أو أما والعمل يأخذ وقتاً طويلاً فليكن لنا وجبة ثابتة يومياً نأكلها مع بعضنا البعض أو قصة قبل النوم بشكل ثابت أحكيها لأطفالي أو مكالمات ثابتة إن كنت مسافراً بعيد عنهم أو يومًا في الأسبوع ثابت لرحلة أسرية أو خروجة أو عمل مشترك بيننا واجعل ذلك الوقت وقتاً ذو جوده أي مهما كان الوقت قليل الأهم هو ماذا تفعله فيه، اترك العمل تماماً والهاتف اعطهم انتباهك وافعل معهم ما يرغبون فيه قم باللعب معهم أو ساعهم يتحدثون عن قصصهم أو مشاكلهم أو يشاركوك شيئاً من اهتماماتهم حتى ولو لم يكن اهتمامك اسمع منهم بلا تعليق ساخر أو تغيير الجلسة من جلسة للتواصل وبناء العلاقات لجلسة تهذيب وتأييب وعتاب.

إذا أردت التعرف على معنى العلاقة الشافية وبعض الحلول في إدارة العلاقات ارجع لكتاب إدارة الضغوط والأعباء النفسية فصل ضغوط العلاقات

المفارقة: جعل الله بابا في الجنة للبار بوالدية، وكذلك جعل من الكبائر عقوق الوالدين، وجعل من الثلاثة الذين لا يكلمهم الله ولا ينظر إليهم ولا يكلمهم العاق لوالديه.

وخلق الله الرحم وأمرنا بصلة الرحم لتقوى المجتمعات بقوة الصلة بين الأهل والعائلات وجعل الميراث صورة من صور الود الذي يمتد ليزرع الود في الأحياء فحولنا تلك الأشياء الراقية العظيمة إلى محطٍ للصراع والخلافات والقطيعة.

راعي تلك النقاط

في هذا الزمان رأينا عجباً فبعض الآباء والأمهات في الحقيقة يصعب برهم إما لأن لا شيء يرضيهم أو لأنهم أساؤوا لأبنائهم حتى امتلأ الأبناء غضباً فحولوا كل ذلك الغضب إلى معاملتهم بطريقة غير ملائمة واعتزلهم أو القسوة عليهم، فبعض الآباء الذين يضربون أبناءهم أو يقسون عليهم في الكلام ويوجهون إليهم كلاماً بذيئاً أو يهينوهم طوال الوقت، وهذا من الابتلاءات التي كثرت في زماننا ولكن ركز في المطلوب منك لا أقول لك أن عليك أن تشعر مشاعراً جيدة تجاههم أو أن تشعر بالحب والسكينة وغيرها، ولكن أقول لك عليك أن تعاملهم بطريقة جيدة وهذا فرق ضخم فقد أكره شخصاً ولكن لأنه ذو منصب ومديراً لي أحافظ على مكانته واحترامه وتقديم مهامه كما طلبت مني.... وهذا هو المطلوب راقب نفسك في العمل كيف تتحكم جيداً في انفعالاتك مع مديرك رغم أنك قد ترى أنه يقلل منك أو لا يقدرك أو يجرح كبرياءك وكرامتك، فالأولى مع أهلك **﴿وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا﴾** (سورة الإسراء 24)) فاخفض جناح الذل أي تخلي عن كبرياءك وكبرك رحمة بهم وبمعاناتهم معك ومن أجلك في صغرك، لذا حاول أن تعاملهم كما تعامل ذلك المدير الذي لا يفترض بك أن تحبه ولكن يفترض أن تعامله بما يستحقه لمنصبه وأن تؤدي المهام التي عليك فتعاملهم باحترام وتؤدي واجباتهم فيما يخصهم من احتياجاتهم فإن كان المدير سبب من أسباب رزقك في الدنيا، فالأم والأب من أسباب دخولك جنة أو نار في الدنيا والآخرة.

- فرق بين البر الواجب والغير واجب فإن ما عليك هو أن تطيعهم فيما يخصهم لا فيما يخصك فلا يعني أبدًا برهم أن تختار دراسة أو عملاً أو زوجاً لأنهم اختاروها أو لأنهم هددوا بالغضب فهذا لا يحق لهم فهي حياتك التي سيحاسبك الله عليها وإنما البر هو معاملتهم بالحسنى وأداء ما يحتاجون إليه.

- إن كنت أباً أو كنتِ أما فاحذري فإن قسوتكم على أبناءكم واعلموا أن كفاكم إثماً أن تضيعوا من تعولوا وأن ما نغرسه في الطفولة هو ما نجنيه في الكبر.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة العلاقات الأسرية فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

من نفسك! (الألفة الجنسية)

ما معنى (الألفة الجنسية) كحاجة إنسانية أساسية لك، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباع تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشارك شيئاً

عدم توفر الألفة الجنسية بين الزوجين يعتبر من أهم أسباب الخلافات الأسرية في عصرنا الحديث ولذلك هو من أهم المواضيع التي يجب مراعاتها في الزواج ولا تتوقف فقط على العلاقة الزوجية الشرعية بينهم ولكن أيضاً على المشاعر والأحاسيس التي يشعر بها كلا الطرفين تجاه الآخر سواء أثناء العلاقة أو في الحياة بشكل عام تجاه الآخر

معنى وأهمية احتياج الألفة الجنسية

هل تعلم أن دراسة في Archives of Sexual Behavior لعام 2007 قالت أن 60% من المشاركين لاحظوا تحسن في الحالة المزاجية وانخفاض في مستويات الاكتئاب بممارستهم للعلاقة الزوجية بانتظام، ودراسة في Journal of Marriage and Family لعام 2012 قالت أن 70% من الرجال الذين يمارسون الجنس بانتظام يعبرون عن رضا أعلى في العلاقة مقارنة بالأزواج الذين يمارسونه بشكل أقل، وغيرها من

الدراسات التي أظهرت التأثير الإيجابي للممارسة الجنسية الجيدة على الثقة بالنفس وانخفاض مستويات الكورتيزول المرتبط بالتوتر وكثير من الاضطرابات النفسية.

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع الألفة الجنسية

أكدت العديد من الأبحاث عن تأثير كلا الزوجين بعدم ممارسة العلاقة الجنسية لفترة طويلة من زيادة التوتر والقلق وصعوبات في النوم وسهولة الإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية، وقالت أيضاً أنها تؤثر على الجهاز المناعي وعلى حيوية الجسم فيؤدي إلى الخمول والكسل، كما أنها تسبب في خلل في وظائف الخلايا العصبية والعمليات العقلية والذاكرة ووظائف المخ، لذا فهو من الاحتياجات الأساسية لدى المتزوجين الذي عليهم أن لا يهملوه ويتعاملوا مع مشاكله ويصارحوا بعضهم بعضاً.

إشباع احتياج الألفة الجنسية

وقد تحدثنا في احتياج الجنس في الحاجات الفسيولوجية عن الآية بشكل عام ولكن هيا بنا نتناولها بتأمل لنعلم كيف يمكن تحقيق الألفة بين الزوجين

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة الروم 21)

السكن: في اللغة هو السكون بعد الحركة، والهدوء بعد الاضطراب، فالسكن هو ذلك الشعور الذي تشعره تجاه مسكنك وبيتك بكل معانيه من الاحتواء والراحة والسلام والسكينة، فالسكينة التي ندعوها جميعاً وتمناها لتهدي قلوبنا من الحياة وابتلاءاتها هي مصدر كلمة سكن وكان السكن الذي بين الزوجين قد جعله الله

ليهدأ كلاهما من الحياة مع الآخر، ولعل هذا واحد من المعاني الذي ذكرناها في أدوار الهرمونات في احتياج الجنس، فالسكينة هي الراحة والطمأنينة والاستقرار.

المودة: هي أفعال الحب، حيث أن الحب وحده دون أفعاله ككتاب مليء بالمعلومات الرائعة ولكنه بلغة غير مفهومة، فلا بد أن يترجم إلى تعاملات ليصل إلى الطرف الآخر، وقد قال أحد الفلاسفة: ليس الحب فعل أشياء خارقة، إنما الحب هو ممارسة الأشياء البسيطة بحنان.

الرحمة: التي لولاها لكانت العلاقات مليئة بالصراعات وعدم المراعاة فالرحمة فوق العدل ولذلك قال الله في الانفصال ولا تتسوا الفضل بينكم فإذا كان ذلك وقت الانفصال فما بالكم بما ينبغي أن يقام عليه البيت ليستقيم، فمراعاة المشاعر رحمة ومراعاة ضغط العمل رحمة، ومراعاة الأحوال المادية رحمة، ومراعاة التعب رحمة، فإذا ذهب الحب بقيت الرحمة فقد قال سيدنا عمر لرجل أراد أن يطلق زوجته لأنها لا يجبها (ويحك! ألم تبني البيوت إلا على الحب؟ فأين الرعاية وأين التذم) أي أين التراحم والتكامل وتأدية الحقوق والواجبات والتذم أي التحرج من التفريق والطلاق وانهار البيوت والأولاد.

وقال الأخصائيون أن العلاقة الزوجية (العلاقة الجنسية) المرضية يبني عليها البيت مع باقي القواعد أما دونها فلا يبني للبيت أي قواعد فدونها ينهار البيت ولكن البيت لا يقوم بها وحدها لذا يعبر لفظ الألفة عن الحالة العامة والشكل الكامل للعلاقة وليس حالاً معيناً أو أوقاتاً معينة.

وقد قال العلماء أن تحقيق الألفة الجنسية بين الزوج والزوجة يعتمد على ركنين أساسيين: الأول: الإشباع الجسدي التام لكلا منهما، الثاني: المودة والحميمية في حياتهم بشكل عام في طريقة الكلام والتحاور وحتى طريقة إدارة الخلافات، بأفعال الحب الذي يقدمها كل طرف للآخر طوال اليوم سواء عن طريق الزوجة في اهتمامها بتنظيم بعض الأشياء لزوجها بطريقة فيها اهتمام حتى لو كان ذلك في تقديمها للطعام

بشكل جيد، وبعودة الزوج ببعض مشتريات للبيت أو إصلاح شيء فيه لتعيره عن اهتمامه ومراعاته لمسؤولياته ولطلباتها وتقديم الدعم لها.

- وتظهر أيضاً الحميمة والود في الطريقة التي يتعاملون بها طوال اليوم مع بعض سواء بلمسات الدعم والطبقة أو نظرات الفخر والتشجيع فكلها من الأفعال التي تترجم المودة بينهم.

وقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم (أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً. وخياركم خياركم لنسائهم. صحيح الترمذي) نعم جعل النبي الخيرية التفاضل فيها في معاملة النساء فالأفضل هو من يعامل النساء أفضل، فالأقربون أولى بالمعروف، وكم ذكر في السنة من نماذج لأفعال المودة بين النبي وزوجاته -صلى الله عليه وآله وسلم- ما لا يسع المقام هنا لذكرها كلها ولكن يكفيني ذلك الحديث ما حكته سيدتنا عائشة رضي الله عنها وأرضاها: (كنتُ أشربُ من القَدَحِ وأنا حائضٌ فأناولهُ النبيُّ فيضعُ فاهُ (فمه) على موضعِ فيٍّ (فمي) فيشربُ منهُ وأنا تعرِّقُ من العرقِ (تأكل من اللحم) وأنا حائضٌ فأناولهُ النبيُّ فيضعُ فاهُ على موضعِ فيٍّ. صحيح النسائي).

- وكذلك الزوجة وحق زوجها عليها من التجمل وحسن المعاملة فإن سيدتنا عائشة قالت (إن كان لك زوج فاستطعت أن تنتزعي مقلتيك فتصنعيها أحسن مما هما فيه فافعلي. أحكام النساء، لابن الجوزي) أي أن على الزوجة التزين والتجمل بأكثر قدر ممكن.

- وقد قال العلماء أن أكثر البيوت سعادة واستقرارا هي تلك البيوت التي يحافظ فيها الطرفين على علاقة الصداقة فيما بينهم، فكل هذا يحدث من الأمان بين الزوجين وأن يكون كلا منهما سند للآخر، وتقبل كل منهما للآخر بتمييزاته وعيوبه أو لنقاط قوته وضعفه، أو بمعنى أدق لنقصه البشري، وأن يجعل الطرف الآخر يشعر بهذا التقبل وأن كلا منهما راض عن العلاقة وتحقق له إشباع جسدي ومعنوي.

- وربما من أكثر ما ينصح به الاستشاريين الأسريين أن يكون هناك حوار دائم حول العلاقة الزوجية بشكل خاص ويتحدث كلا من

الطرفين عن احتياجاته وإشباعها وعن ما يرضيه وما يضايقه في علاقته مع شريك الحياة.

وكعادة كل الحاجات فهي حاجة مهمة من الحاجات الأساسية للإنسان لاتزان حياته وصحته وسلامه النفسي فلا يتم الإهمال لها، وفي عصرنا هذا كثير من الأطباء والأخصائيين والمدرسين المتخصصين الذين يستطيعون أن يقدموا الدعم بشكل دائم وملائم لكل حالة على حدى، فحتى إن رفض أحد الأزواج التحدث مع استشاري فليذهب الطرف الآخر ليسأل ويتعلم كيف يمكن إدارة الأمر وهناك مبادرة مودة خدمة مجانية للاستشارات الزوجية أطلقتها الدولة من فترة.

- فالزواج ميثاقاً غليظاً يستحق التعب من أجله وعليك أن لا تنتظر حتى ينفد رصيد الطرف الآخر بل تنتبه لتلك الإستراتيجية التي وضعها الله للتعامل في الاختلافات الشديدة وتدرجت من التنبيه والتوضيح بدرجاته إلى الاستعانة بطرف خارجي فكما قال الله ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾ (سورة النساء 35)) وقد سمعت أحد المتخصصين ينصح بأنه في هذا العصر ليس الأفضل دائماً أن يكون الحكم من الأهل فإننا نرى أن هناك العديد من الأهل تدخلهم يزيد الأمر سوءاً فليكن أصدقاء حكما يحفظوا السر وناجحين في علاقاتهم، أو الأفضل أن يكون متخصص في العلاقات الزوجية، أو شيخ إن كان الموضوع فقهياً أو دينياً أو طبيب إن كان الأمر صحياً وهكذا.

واعتبر أن من أهم إنجازاتك أن تحاول أن تخلق بيئة ملائمة صحية نسبياً مع من يهيك أمرهم فإنها إحدى الإنجازات التي تسبب السعادة الحقيقية، ففي هذا الزمن الذي كثر فيه المتخصصين من الاستشاريين في المجالات الزوجية وغيرها أستغرب من من يصل به الأمر للطلاق ولا يفكر حتى أن يستشير مختص أوصل لهذه الدرجة من العلم التي لا يحتاج فيها استشارة أم أنه الكبر فالبعض يرى أن لا

أحدًا قادر على حل ما لم يقدر هو على حله، أم لهذا القدر يرى العلاقة لا تستحق، أم لهذا الحد تصور الطلاق حلًا سهلًا ولم ينظر إلى كونه ميثاقًا غليظًا ولم ينظر إلى مآلاته وعواقبه بالأخص إن كان هناك أبناء.

فقد قلنا مسبقًا أن تلك الاحتياجات التي ذكرت من سكن ومودة ورحمة هي المعنى الحقيقي والمراد والغاية من الزواج فإذا لم يحقق حدث ما نراه جميعنا في المجتمع، اقرأ وتعلم عن الفرق بين الرجل والمرأة وكيف يمكن أن نتعامل مع هذا الفارق واجعل الحوار هو أفضل رسول بينك وبين الطرف الآخر.

واعلم أن الله اختار لك شخص واحد من كل تلك المليارات ليشرح لك تلك الاحتياجات فأحسن إليه، واعلم أن علاقتك بربك ورضاه عنك مرتبط بشكل أساسي بطريقة معاملة الزوجة لزوجها والزوج لزوجته واعلم أن سعادتك في سعادة الشخص الآخر فدائمًا من يبحث فقط عن نفسه في العلاقة وعن احتياجاته وعن ما يريد فقط ولا يهتم بأمر الآخر غالبًا هو نفسه لا يكون راض عن العلاقة أما إذا بحثت عما يرضي الطرف الآخر ويسعده فستجد السعادة حلت عليك.

مفارقة: بينما تعالج العلاقة الجنسية الكثير من المشكلات النفسية، قد تؤدي المشكلات النفسية إلى ضعف في الصحة والرغبة الجنسية.

احذر:

- أكدت العديد من الدراسات تأثير الحالة النفسية على الصحة الجنسية ففي بعض الدراسات تأثرت الصحة الجنسية لدى الرجال بنسبة 40% بسبب الاكتئاب، وأن النساء اللاتي يعانين الاكتئاب والتوتر يتعرضون لضعف في الصحة الجنسية بنسبة 50%-20.

- لذلك اهتم بعلاج وتحسن حالتك النفسية فإنها تؤدي إلى كثير من المشكلات الصحية بشكل عام والصحة الجنسية بشكل خاص.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الألفة الجنسية فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

اختيارك الصحيح!

(الصدقة)

ما معنى احتياج (الصدقة) كحاجة إنسانية أساسية لك، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

كان ابن أختي البالغ من العمر 9 سنوات يلعب في لعبة إلكترونية وإذا به نظر إلي وقال: أتعلمين لدي 50 (صديقاً friend) على تلك اللعبة، فسألته أتعرفهم قال لا ولكننا نلعب معاً، فقلت له لا تسميهم أصدقاء ولكن سمهم (أصدقاء ليسوا حقيقيين false friends) فقال لي لماذا؟، قلت له: لأن الصديق هو الذي تجلس تتحدث معه وتشاركه اهتماماتك ويكون معك إذا احتجته ويسأل عليك إن غبت ويزورك إن مرضت تعلم اسمه ودراسته وماذا يحب وماذا يكره فهل تعرف كل ذلك عن أولئك الـ 50، فأجاب لا، ولكن منهم ثلاثة هم من أصدقائي حقاً واعرفهم وأحبهم وأتحدث وألعب معهم، قلت له نعم إذا فأنت لديك في هذه اللعبة 3 أصدقاء حقيقيين و 47 ليسوا حقيقيين.

معنى احتياج الصداقة

الصداقة من أكبر النعم على الإنسان، كثير من الأشياء لا نختارها، فنحن لا نختار الزمان الذي ولدنا فيه، ولا نختار البلد التي ننتهي إليها ولا نختار والدنا ووالدتنا ولكننا نختار أصدقاءنا.

فقد يكون الصديق هو أول شيء نختاره في حياتنا على الإطلاق ولذلك علينا أن نتعلم كيف نختاره فالصاحب ساحب إما إلى الخير أو إلى الشر.

فكما قال سيدنا عمر ابن الخطاب رضي الله عنه: ما أعطي العبد بعد الإسلام نعمة خيراً من أخ صالح فإذا وجد أحدكم وداً من أخيه فليتمسك به.

- ففي وقت معين قد يكون ذلك الصديق هو أقرب لك من أهلك وذويك كما كان سيدنا أبو بكر للنبي -صلى الله عليه وسلم-، وعلاقة الصداقة لا أقصد بها تلك التي يجمعنا فيها شيئاً معيناً فإذا انتهت تفرقنا بلا لقاء كعلاقات الدراسة أو العمل أو المناسبات العامة، ولكن أقصد تلك العلاقة التي يصبح كل فرد للآخر هو السند والدعم، هو الناصح الأمين الذي ينبهني إن أخطأت ويرشدني إلى الصواب، هو الشخص الذي يكون دوماً بجانبني في الحزن والفرح، هو من يقدم ليا التقبل والاحترام والحب.

فاختر صديق يقربك إلى الله ويأمرك بالبر والرحمة، ويدعمك في طموحك وأحلامك ويشاركك في بعض هواياتك أو أفكارك وحواراتك.

اختر ذلك الصديق الذي يمثل الجلوس معه راحة بعد شقاء وسلاماً بعد عناء ورحمة تصب على القلب في أوقات المحن والأزمات.

اختر صديقاً إذا أخطأت قومك وإذا أصبت أيدك وإذا كسرت يجبرك، وإذا ضللت أرشدك.

اختر ذلك الصديق الذي بجواره تكتسب صفات ومعاملات أفضل مع أهل بيتك وتزداد جداً لعملك ودراستك ويكون الجلوس معه غائباً عن كثير من متعمك فذلك هو الصديق الذي نحتاجه في هذا الزمان.

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الصداقة باتزان

- إحساسك بالغبرة وسط مجموعتك، اضطرارك أن تفعل أشياء فقط لترضيهم حتى وإن لم تكن تحبها أو ترضاهما، تفعل أشياء سلبية مخالفة للدين أو التربية والقيم فقط حتى لا تشعر أنك مختلف عنهم، لا تملك فرصة للاعتراض أو إبداء وجهة نظرك، تخاف أن يعرف والديك أنك على علاقة بهم أو تخاف أن تعرف زوجك أو زوجتك أنك تصحبهم، لا تستطيع أن تكون مع أحد منهم على طبيعتك بلا تجمل، لا تستطيع أن تحكي لهم عن نقطة ضعفك حتى لا يقللوا منك أو يعايروك بها، لا تشعر أنهم مناسبين للروح بما في الخاطر أو تشعر أنهم سيئون الحكم عليك، تخاف حديثهم عنك في ظهرك، أو أن يفشوا أسرارك، أو أن يسخروا منك، لا يقتربون بعض المقترحات للتقرب لله أو الإحسان إلى الأهل، ولا يحاولوا أن يساعدوك أن تكون أفضل في عملك أو دراستك بل ربما عطلوك عنها ولم يهتموا بمصلحتك.

هل تعلم أن بعض الدراسات قالت أن 75% من الشباب الذين يخرجون خروجات غير أخلاقية يفعلون ذلك خوفاً من الطرد من الشلة وأن 75% من البنات قاموا بتغيير شكل لبسهم للسبب نفسه.

إشباع احتياج الصداقة

- 1) اختر المجتمعات التي تنتمي إليها فمن سلك طريقاً ورد على أهله.
- 2) وسع دوائر علاقاتك وادخل في دوائر اجتماعية جديدة للبحث عنه.
- 3) واعلم أن الصديق قد يكون في أم أو أب أو أخ أو أخت أو قريب.

4) وأن الرياضة والكتاب والهوايات قد تكون في وقت هي أفضل صديق أو بديل لصديق سوء.

5) وأن الوحدة خير من صديق السوء فمهما كان خطرهما لن يتعدى خطر صديق السوء الذي يوقع بينك وبين زوجتك أو يأمرك بعقوق أبوك وأمك أو الاستهزاء والتنمر على أحد الأصدقاء الآخرين أو يضرك أنت نفسك باقتراحاته وأفعاله في دراسة أو عمل.

6) ادعوا الله كثيراً أن يرزقك هذا الصديق فهو حقاً نعم الرزق.

يقول د. أحمد عزت راجح (وعاطفة الصداقة تنشأ وتتكون تدريجياً نحو شخص يفتح صدره لك ويقاسمك متاعبك ويعينك في الشدة وعند العثار ويحتمل أخطئك ويدافع عنك في غيبتك ويستمع إلى شكواك ويشعرك بأنك غير وحيد ويحول بينك وبين السخط على الناس، يشارك مسراتك فيضاعفها وأحزانك فيخففها).

راعي تلك النقاط

ولتذكر أن صاحب الخير يشفع لك عند ربك ومن أجمل ما سمعت حديث النبي -صلى الله عليه وسلم- إن من عباد الله لأناس ما هم بأنبياء ولا شهداء، يغبطهم الأنبياء والشهداء يوم القيامة بمكانهم من الله تعالى، قالوا: يا رسول الله، نُخبرنا من هم؟ قال: هم قوم تحابوا بروح الله على غير أرحام بينهم، ولا أموال يتعاطونها، فوالله إن وجوههم لنور، وإنهم على نور، لا يخافون إذا خاف الناس، ولا يحزنون إذا حزن الناس، وقرأ هذه الآية: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (يونس: 62). صحيح أبي داود

معنى الحديث أن الله عبداً يتمنى الأنبياء والشهداء منزلتهم وقربهم من الله وهم أناس لا تربطهم أي صلة إلا أنهم تحابوا في الله فيضع الله لهم يوم القيامة منابر من نور يجلسون عليها.

المفارقة: أخبر الله أن كلاهما سيبعث مع صحبته فقال عن الكافرين والفجار ﴿وَسِيقَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِلَىٰ جَهَنَّمَ رُمًّا﴾ (سورة الزمر (71))، وقال عن الصالحين المتقين ﴿وَسِيقَ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ إِلَىٰ الْجَنَّةِ رُمًّا﴾ (سورة الزمر (73))، والزمر في الحالتين أي جماعة فكلاهما يجر صاحبه ويسحبه إما إلى جنة أو إلى نار.

محاذير:

- اعلم أن الوحدة خير من صديق السوء.

يقول د. أحمد عزت راجح: لأن الطفل الإنساني في كل زمان ومكان يولد ضعيفاً عاجزاً تتوقف حياته على من حوله، وهو يجب أمه وغيرها ممن يوجدون في بيئته المحدودة لأنهم يقضون حاجاته ويشبعون دوافعه.

وكلما كبرنا كلما قل ما نحتاج إليه من الناس واعتمدنا على أنفسنا في تلك الاحتياجات ولذلك قال رسول الله (مَنْ يَكْفُلْ لِي أَنْ لَا يَسْأَلَ النَّاسَ شَيْئًا وَأَنْكَفَلَ لَهُ بِالْجَنَّةِ فَقَالَ ثُوْبَانُ أَنَا فَكَانَ لَا يَسْأَلُ أَحَدًا شَيْئًا. صحيح أبي داود) فالله هو الغني المغني سنظل ناقصين محتاجين للخلق ولكن درجات ذلك الاحتياج وأشكاله مختلفة فالود والصلة شيء مختلف تماما عن احتياج الناس بحيث أنك لا تستطيع حتى أن تجلس بمفردك:

أنت تشعر بالوحدة ليس لأنه لا أحد معك، بل لأنك لست معك

شمس الدين التبريزي

- مهما كانت الدنيا فمواردها محدودة ومن تلك الموارد الوقت والجهد فكل شيء تصرفه في اتجاه الناس ينقص مما تصرفه تجاهك، فمن يركز في عيوب الناس وأخطائهم ويفرغ نفسه لانتقادهم وبيان فسادهم وغيبتهم فإنه يأخذ من وقت وجهد كان الأولى أن يصرفهم لنفسه بدلا من أن يصرفهم في أفعاله تلك وذنوبه وغضب الله عليه.

- واعلم أنه كما قيل: لا يمكنك سماع أفكارك وصوتك دون العزلة، وقيل أيضاً الروح تشتاق السفر والوحدة واتحاد مع الذات لا يشوبه مقاطعة أو تدخل من أحد.

- نعم الناس مهمين ولا يمكن أن نعزل أنفسنا نهائياً فهذا عكس طبيعتنا وفطرتنا ولكن في نفس الوقت العزلة شيء مهم، ولعلها أفضل ألف مرة من الجلوس مع أشخاص غير مناسبين فالاتزان في كل شيء مطلوب فإني أرى من الناس من لا يشبع هذا الاحتياج باتزان فحياته كلها خروجات مع أشخاص سواء أهل أو أصدقاء أو أشخاص جدد لا يعرفهم، وأصدقاء كثير قد لا تجدد في أحد منهم مواصفات الصديق الحقيقي الذي ذكرت ولا يستطيع أبداً أن يجلس بمفرده؛ لأن نفسه تحدته وتوجهه إلى كل شيء يخاف منه في الحقيقة هذا هو السبب الحقيقي وراء عدم قدرته على الجلوس منفرداً فالاتزان هو المطلوب في إشباع كل الاحتياجات كما بينا في باقي الاحتياجات فالوسط بين الإفراط والتفريط هو الاتزان.

- وللأصدقاء أو الصحبة أنواع ثلاثة:

- النوع الأول: من يوافقك القيم والأخلاق والدين فإنه في توافق معك فتعينوا بعضكم بعضاً في رحلة الارتقاء في الدين والدنيا.

- النوع الثاني: شخص مختلف عنك فأنت مثلاً تصلي وهو لا يصلي لكنه مع ذلك لا يدفعك أبداً أن لا تصلي ولا يستهزأ بك إذا قمت للصلاة وإذا ذاكرت أو عملت بجد أو عاملت زوجتك بالحسنى لم يستهزأ بك ولم ينهك ولم يأمرك بغير ذلك.

- النوع الثالث: مختلف عنك ووجوده بجانبك يضرك فهو الذي إذا رآك تفعل الخير أو الصحيح استهزئ بك فمثلاً إذا كنت تريد أن تصلي أو أن تذاكر أو تتقن عملك استهزئ بك وجلس ليحبطك ويمنعك بسخافة قوله من أن تفعل ما هممت بفعله من الصواب.

– فالنوع الأول احرص أن يكون لديك منه، والنوع الثاني لا بأس أن يكون لديك أصدقاء بهذه الصفات، والنوع الثالث ابتعد عنهم فإنهم يهونون بك إلى الأسفل دنيا ودين.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرقاً دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الصداقة فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

حالة حب!

(الحب)

ما معنى احتياج (الحب) كحاجة إنسانية أساسية لك، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

السعادة والحب من أكثر الكلمات التي ظلمت في هذا العصر وتحير الناس فيها حتى افترقوا بين جزء صغير لا يعلم لهما معنى وأصبحت تمثل لهم هاتين الكلمتين علامة استفهام ضخمة يحاول تجاوزها للعيش مرتاحاً، وجزء صغير آخر يعرف المعنى الحقيقي لهما ويحياهما بسعادة ورضاء، والجزء الثالث وهم الأكثر من يحاول إيجادهم أو عيشهم ولكن بمعانيهم المغلوطة.

وكل هذا لأن هاتان الكلمتان ظلمتا في العقود الأخيرة من التربية والإعلام فهيا بنا لنحيا تلك الرحلة لعلنا نضع أيدينا على بعض معاني الحب في حياتنا لعلنا نحياها كما هو لا كما تربينا عليه أو فهمناه.

معنى الحب

الحب حالة وليس مشاعر، الفرق أن المشاعر تكون لحظات ثم تختفي وتأتي غيرها فقد أشعر الآن أني حزين ثم بعد دقائق أشعر أني

فرح، لكن الحب هو كالسعادة حالة وليس مشاعر، حالة هنا أي أنه مجموعة من المشاعر الإيجابية، مجموعة من المواقف واللحظات التي تجمعنا بمن حولنا سواء أهل أو أصدقاء أو زوجين التي تشتمل على شرطين الأمان والتواصل الحقيقي الفعلي سواء بالتلامس أو التواصل البصري أو التواصل السمعي.

وما جعل الحب معناه يتشوه عن معناه الحقيقي بعض الطرق التي تربينا عليها وعلاقتنا بأبينا وأمنافها أول علاقة حب لنا في الحياة ثم الإعلام والعلاقات المختلفة فما تعرفنا عن الحب إلا من خلال ما تم ممارسته معنا حتى تعلمناه بتلك المعاني وبدأنا نحن نمارسه ظنا منا أنه حب.

معنى احتياج الحب

أن يشعر الإنسان أنه محبوب وأنه قادر على الحب وهي إحدى علامات الصحة النفسية، فقد قصت عليا إحدى الأخصائيات عن فتاة صغيرة في الصف الإعدادي أو الثانوي من من عانوا من ظروف صعبة فترة طويلة تأتي لتشتكي في إحدى الجلسات: أنا لا أشعر بالحب تجاه أي شخص، لا أشعر أن حياة أحد أو موته ستؤثر في، أنا أتألم لأنني أراهم يحبوني ويحبون بعضهم بعضا ولكني لا أشعر بأي شيء، نعم هذه واحدة من العلامات الواضحة على اضطراب السلامة النفسية وأن الشخص يعاني ويحتاج إلى مساعدة.

أهمية احتياج الحب

ولعلي هنا وأنا أتحدث عن الحب وأتناوله كواحدة من الحاجات الاجتماعية المهمة للانتماء لن استفيض في مشاعره وأنواعها وحالاته فأنا أنكلم عنه هنا كحاجة تعبر بها النفس عن احتياجها للانتماء، لذا فإذا تكلمت هنا عن الحب بهذا المعنى فلا بد أن أذكر ما قاله أريك

فروم الذي ذكرت بعضاً من كلامه في مقدمة الحاجات الاجتماعية، فإنريك فروم قال أن أعمق شعور لا واعي عند الناس هو الخوف اللا واعي من الوحدة لذلك فما ثقافة القطيع إلا أنها ظاهرة سير الشخص وراء الفكر السائد في مجتمعه رغبة في الانتماء ومدفوعة بدافع قوي من الخوف من الوحدة والرفض، ففي وجهة نظره الوحدة وعدم الاتصال بالعالم من أكبر مخاوف الإنسان اللا واعي، والحب الصادق وحده هو القادر على تخفيف وطأة الخوف اللا شعوري من الوحدة والانفصال.

ويكمل إريك فروم تصوره بقوله أن الحب بمعناه العام بداية من حب الإنسان لعلاقاته القريبة إلى حب الناس أجمعين وحب الأشياء والأقدار هو الوحيد الشعور المضاد لشعور الخوف والذي يمكن الإنسان من العيش باتصال حقيقي ليس مع علاقاته و فقط بل ومع الكون كله، وهذا الحب يتصف بخاصية مهمة وهي أن لا يوجد له أي دافع غير الحب نفسه حب عام لكل شيء بشكل غير مشروط، وربما هذا الكلام أو هذه الدرجة من الحب العام تجعل تعريف الحب صعب وربما يجعل أغلبنا من الصعب الحصول عليه أو الشعور به!

وهنا لتبسيط المعنى وتقريبه من حياتنا العامة و علاقاتنا بالأفراد المقربين أقول لك أن هناك فرق كبير بين الحب المشروط والحب المسبب:

فالتطبيعي أن هناك سنة كونية تعلمناها من معلمينا (أن ترتب النتائج على الأسباب سنة كونية) فمن الطبيعي أن أحب إنسان لأنه طيب أو ودود أو مؤدب أو معطاء أو متواضع فالحب بسبب الصفات الجيدة لا يعتبر مشروطاً بل مسبباً.

أما الحب المشروط هو ذلك الحب المرتبط بالسلوكيات لا بالصفات أي أنني لا أحب الشخص إلا إذا فعل كذا فهذا الحب المشروط ليس حباً حقيقياً أما الحب المسبب فهو طبيعي ويحدث معنا جمعاً وللحب مراتب عديدة ومن أعلاها ما ذكر في الحديث (ثلاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ مِنْهُنَّ طَعْمَ الْإِيمَانِ، مَنْ كَانَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا،

وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنْ يَكْفُرَهُ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ بَعْدَ إِذْ أَنْقَذَهُ اللَّهُ مِنْهُ كَمَا يَكْفُرُهُ أَنْ يُقَدِّفَ فِي النَّارِ. صحيح الترمذي).

وهذه الدرجة من الحب يقصد بها الحب الخالي من المصالح فلا يجب المرء لشيء إلا لله لا يرد منه شيء ولا يحتاج منه شيء ولا يصل الإنسان إلى هذه المرحلة من الحب إلا بعد أن تصل شخصيته بشكل عام إلى درجة عالية من الاستغناء بالله عن كل شيء وهي رحلة ترقوي وروحاني وترقي على مستوى الشخصية.

أتذكر تلك الحالات التي ذكرت لك فيها أن الإنسان قد يستغني بالحاجات الروحانية عن كثير من الحاجات الفسيولوجية هذه المرحلة يصلها حتى عدد من ممارسي الرياضات الروحية فثقافة التخلي والاستغناء عن الحاجات المادية من أشهر الرياضات الروحية عند الرهبان البوذيين وغيرهم وفكرة الزهد أو التخلي لها اتزان معين في ديننا فكما ذكرنا مرارًا وتكرارًا يجب أن يكون هناك اتزان في الاهتمام بالحاجات المختلفة الروحانية والمادية.

ولذلك ففي حديث (كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ آخِذٌ بِيَدِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ، فَقَالَ لَهُ عُمَرُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَأَنْتَ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ إِلَّا مِنْ نَفْسِي، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، حَتَّى أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْكَ مِنْ نَفْسِكَ، فَقَالَ لَهُ عُمَرُ: فَإِنَّهُ الْآنَ، وَاللَّهِ، لَأَنْتَ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ نَفْسِي، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْآنَ يَا عُمَرُ. صحيح البخاري) يقول المفسرون أن سيدنا عمر عندما علم أن نجاته وإيمانه متوقف على حب النبي أكثر من نفسه علم أن نفسه لن تغني عنه شيئاً وأن النبي هو من يشفع وبه النجاة في الدنيا والآخرة لذلك قدم حب النبي عن حبه لنفسه فلربما يكون بتعريفنا حباً مسبباً.

أما إذا نزلنا إلى واقعنا فالحقيقة تقول أن العلاقات احتياجات أي أن الله - سبحانه وتعالى - قد وضع بداخلنا جميعاً احتياجات وجعل قضاء تلك الاحتياجات بيد الآخرين وكل منا به نقص يكمله الآخر له لأن الوحيد الغني المستغني عن العالمين هو الله - سبحانه وتعالى -

أما نحن فيجعلنا نقصنا دائمي الحاجة لما يكملنا وبالتالي فإن الابن أول ما يولد لا يرتبط بأمه حباً لها بل لأنه يجد لديها الأمان والحنان والغذاء والرحمة، وكذلك الأم في علم نفس فإنها تحتاج لذلك الشعور الذي يشعره إياها ابنها فهي تحتاج أن تشعر أن هناك من يحتاجها في حياته وأن هناك من ترعاه.

أما تلك الدرجة العالية من الحب التي نصل فيها إلى حب كل شيء وأي شيء لأنه من خلق الله وصنعة فهي حالة من الترقى التي قد نصل إليها في رحلة ترقينا وتطويرنا لذاتنا ونموها الروحاني ولذلك إذا وجدت نفسك وأنت تقرأ تسأل لما لا يحبني الناس بهذه الطريقة؟

فاعلم أنك أنت لم تصل إليها فمن يصل إلى تلك المرحلة لا يفكر في الناس وأفعالهم وسلوكياتهم ولكن يفكر في حاله وحال قلبه وفعل ربه و فقط، من يفكر بهذه الطريقة يكون لم يصل إلى مرحلة الاستغناء بعد، لذلك فما زال يبحث عن الناس أما من استطاع أن يصل إلى الاستغناء بالله فلا يفكر في الناس وأفعالهم بل فيما فعله الله به وجميل حكمته وستره وفعله.

والاستغناء هنا ليس استغناء كالذي نسمع عنه هذه الأيام من حالة من استبياع الخلق الصديق لصديقة والزوجة لزوجها والزوج لزوجته فهذا مرضا وليس ترقيا، أما الاستغناء الذي أقصد أن ترى الله في كل شيء فتراه في العطاء والمنع وترضا في كل الحالات، أن ترى أنه هو الصاحب لذا أرسل إليك ذلك الصاحب المخلص ليتجلى عليك باسم الصاحب فترى الخلق كتجليات لأسماء الله وصفاته فتحبهم أيما ما كان حالهم فإنها لحظات إدراك أن الله يتجلى عليك وعليهم وتستجيب بناء على تلك التجليات المختلفة.

فالنبي -صلى الله عليه وسلم- كان أكثر من استغنى عن كل شيء بربه إلا أنه كان يحب زوجاته، ويحب سيدنا أبو بكر ويحب أصحابه رضوان الله عليهم فمن يحب ومن يستغني لا يستغني عن البشر بل

يشعر بالغنى في وجودهم فالله أغناهم بهم فهم من تجليات أسماء الله وصفاته وأفعاله.

وكما أن السلم لا تصعد أعلاه إلا بعد أن تطأ قدمك أوله بدرجاته المختلفة في ثبات وترقي فتلك أيضاً الرحلة تترقى فيها، وما يهمني هنا توضيحية أن الحب ليس لحظة بل لحظات فهو حالة، وأن الحب المسبب مختلف اختلافاً كبيراً عن الحب المشروط.

لإشباع احتياج الحب

وبما أن للحب درجات وترقي وبما أن الحب هو مجموعة من المشاعر الإيجابية فابدأ بالتقاط تلك اللحظات مع ربك ومع نفسك ومع أهلِكَ وأصدقائك حاول إدراك تلك اللحظات التي تكونون فيها معاً محققين الأمان والتواصل ولتعلم أنها تمثل واحدة من لحظات الحب التي بتكرارها وتراكمها يتكون الحب بمعناه الحقيقي ذلك الحب الذي يسبب السعادة الحقيقية واجعل لك مفكرة تدون فيها لحظات الحب مع ربك (لحظات شعرت فيها بقربة وعطاؤه وعلمه بحالك)، لحظات الحب مع نفسك (بأن قدمت لها ما تحب واخترت لها الأنسب)، لحظات الحب مع أهلِكَ، لحظات الحب مع الأصدقاء، لحظات الحب مع زوجتك أو زوجك فإنها ستظل من أجمل اللحظات التي كلما ضاقت بك الدنيا ذهبت فقرأتها فشعرت أنك لا تزال بخير.

وبما أنها رحلة تترقي لحالة الحب التي تحتوي على شرطي الأمان والتواصل فهيا بنا لتتعرف كيف يمكن صناعة تلك اللحظات:

أولاً: اصنع بنفسك بيئة آمنة:

- وفر تلك البيئة الآمنة التي يتكلم فيها كل شخص غير خائف من حكم الآخر عليه أو تعقيبه المهين أو السخرية أو الاستهزاء بكلامه وأفعاله.

- تلك البيئة الخالية من تصيد الأخطاء.

- بيئة خالية من الانتقادات الكثيرة لتلك العيون التي ترى النواقص فقط.

- تلك البيئة الخالية من اللوم المستمر.

- بيئة خالية من العتاب المر الذي يعكر صفو العلاقات.

ثانياً التواصل الجيد:

- حافظ على تعبيرات الوجه الملائمة المعبرة دوماً عن التفاعل والتعاطف مع ما يقال.

- حافظ على التواصل البصري.

- حافظ على الاستماع الجيد وعدم المقاطعة، وطلب إعادة بعض النقاط المهمة.

- حافظ على الكلمات الودودة فالمودة التي ذكرناها في الزواج هي أفعال الحب ولغته ومنها الكلمات فذلك في الزواج أو حتى مع الأهل والأصدقاء لدى حافظ على التعبير عن الحب لمن تحب (أَنْ رجلاً كان عند النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فمر به رجل، فقال: يا رسول الله! إني لأحب هذا. فقال له النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أعلمته؟ قال: لا! قال: أعلمه قال: فلقه، فقال: إني أحبك في الله، فقال: أحبك الذي أحببتي له، صحيح أبي داود)

- تعلم لغات الحب لتتعلم استقبال الحب في كل صورة من المحيطين وكذلك إعطاؤه لكل شخص باللغة التي يفهمها.

واعلم أن الترقى في رحلة الحب والارتقاء مرتبط ارتباط وثيق بحبك لربك ذلك الحب الذي لا ينضب فإله يحدثك عن حبه فيقول: (إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَقَالَ: إِنِّي أَحِبُّ فَلَانًا فَأَحِبَّهُ، قَالَ: فَيَحِبُّهُ جِبْرِيلُ، ثُمَّ يُنَادِي فِي السَّمَاءِ فَيَقُولُ: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فَلَانًا فَأَحِبُّوهُ، فَيَحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ، قَالَ ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الْأَرْضِ، وَإِذَا أَبْغَضَ

عَبْدًا دَعَا جِرْيَلٌ فَيَقُولُ: إِنِّي أُبْغِضُ فَلَانًا فَأُبْغِضُهُ، قَالَ فَيُبْغِضُهُ جِرْيَلٌ،
ثُمَّ يُنَادِي فِي أَهْلِ السَّاءِ إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ فَلَانًا فَأُبْغِضُوهُ، قَالَ: فَيُبْغِضُونَهُ،
ثُمَّ تَوَضَّعَ لَهُ الْبُغْضَاءُ فِي الْأَرْضِ. صحيح مسلم) فحب الله لك يجب
فيك كل شيء، فالله هو صاحبك في تلك الرحلة للترقي فمن رأى الله
بأسائه وصفاته في كل شيء أحبه ومن أحب الله رثاه بتجليات أسائه
وصفاته في كل شيء فتعلم واعرف عن الله تحبه وتعلم كم أحبك.

واجعل من دعائك دعاء سيدنا داوود (قُل: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
فِعْلَ الْخَيْرَاتِ، وَتَرْكَ الْمُنْكَرَاتِ، وَحُبَّ الْمَسَاكِينِ، وَأَنْ تَغْفِرَ لِي وَتَرْحَمَنِي،
وَإِذَا أَرَدْتَ فِتْنَةً فِي قَوْمٍ فَتَوَفَّنِي غَيْرَ مَفْتُونٍ، وَأَسْأَلُكَ حُبَّكَ وَحُبَّ مَنْ
يُحِبُّكَ، وَحُبَّ عَمَلٍ يُقَرِّبُ إِلَى حُبِّكَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ-: إِنَّهَا حَقٌّ فَادْرُسُوهَا ثُمَّ تَعَلَّمُوهَا. صحيح الترمذي)

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الحب فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

إشباع الحاجات الاجتماعية

هذا النوع من الاحتياجات يمثل حاجة الإنسان إلى الحب والانتماء، وإذا أردت مثال تطبيقي تخيل نفسك وأنت تستيقظ يوماً لتخرج من غرفتك لا يراك أحد ولا يسمعك أحد وليس لك وجوداً مادياً أو أثر في أي شيء، هل ستشعر أنك حي؟

الإجابة -بالطبع- لا وقد مثلت تلك الفكرة لخطورتها في العديد من الأفلام العادية وأفلام الكرتون والأنيماشن، فإحساس الوجود يستقى من قدرتك على التواصل مع من حولك وتأثرك به وتأثيرك فيه، وانتمائك لهم وما يجعلك تشعر بالثبات في الأرض كالشجرة التي لها جذور، وجهم لك وحبك لهم هي تلك الماء التي تسقي الشجرة لتحيها وتزهر وتنمو.

وإشباع الحاجات الاجتماعية يتمثل في الحب والانتماء، وهذه الحاجة للانتماء هي وراء كثير من نهج القطيع (أي أن يكون الإنسان تابع للجمهور الأكبر من الناس دون أن يفكر بشكل منطقي إلى ماذا يتجه هذا القطيع وسميت كذلك لأن قطيع الأغنام عندما يجرسها راعيها فإنها تتجه حيث يوجهها وتسير وفق تعليماته دون أن تعرف إلى أين هي ذاهبة).

واعلم أن رغبتك في الانتماء ونهجك سياسة القطيع قد توقعك في المهالك فقد ذكرت (كثير) في القرآن مع العصاة الفاسقين فتجد (كثير منهم ساء ما يعملون، وكثير منهم فاسقون، وكثير حق عليه العذاب....) ولذلك فقد قال الله ﷻ: ﴿إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَقَلِيلٌ مَّا هُمْ...﴾ (سورة ص 24) أي أن عباد الله المؤمنين الصالحين قليل، لذا فعيلك قبل أن تنتمي لمجموعة من الأصدقاء أن ترى إن كان يتحقق فيه الصفات السابق ذكرها، وإن كنت سترتبط بجماعات في

الجامعة أو العمل أو مؤسسة أو أحزاب فانظر في عملهم وتفكر في كل ما يقولونه ويفعلونه ولا تساق خلفهم تابعاً دون أن تفكر وتنظر فلن يغني عنك من الله أحد منهم وتذكر دائماً ﴿وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا﴾ (سورة مريم (95)) نعم إنك محاسب وحدك ولن يحمل أحد عن أحد وزره ويوم القيامة من أشهر المشاهد التي حكها الله سبحانه ﴿وَبَرَّرُوا اللَّهَ جَمِيعًا فَقَالَ الضُّعَفَاءُ لِلَّذِينَ اسْتَكْبَرُوا إِنَّا كُنَّا لَكُمْ تَبَعًا فَهَلْ أَنْتُمْ مُّعْتَدُونَ عَنَّا مِنْ عَذَابِ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ قَالُوا لَوْ هَدَانَا اللَّهُ لَهْدَيْنَاكُمْ سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرُنَا أَمْ صَبْرُنَا مَا لَنَا مِنْ مَحِيصٍ﴾ (سورة إبراهيم (21)) فراجع نفسك في أفعالك وتفكر فيها واستشعر الله الصاحب الذي يصحبك دوماً مهما ابتعد عنك الناس فجواره يؤنسك.

تقييم إشباع الحاجات الاجتماعية

بعد أن استعرضنا الحاجات الاجتماعية بمعناها الحقيقي أخبرني الآن إلى ماذا توصلت وبماذا شعرت بعد تعرفك على احتياجاتك بمعناها الحقيقي؟ وما المفاهيم الخاطئة التي كانت لديك عن ذلك الاحتياج وتم تصحيحها؟

.....

.....

.....

- والآن عليك أن تجمع درجاتك في كل الحاجات الاجتماعية الأربعة وتعطي نفسك فيها درجة من 40 بناء على الدرجة من 10 التي أعطيتها لنفسك بعد توضيح المعنى الحقيقي لكل احتياج، فما هي درجاتك؟

.....

.....

.....

- هل شعرت أن هناك احتياجات هي مشبعة لديك بشكل جيد ولم تكن تعلم عنها شيء؟ هل بدأت تشعر أن هناك نعم مختلفة تتنعم بها ولم تكن تفكر فيها؟ ما الذي توصلت إليه وما هي تلك النعم؟

.....

.....

.....

- اكتب ما مقترحك الذي تقترحه لنفسك لتحسن من درجتك وتشبع احتياجاتك الخاصة بالاحتياجات الاجتماعية بشكل أفضل (ما هي المهارات، ما هي الكتب التي ستقرأها، ما البرامج التي ستتابعها، من الشخص الذي ستسأله وتستشيريه.....) تذكر أن تكتب مقترحات مختلفة وبدائل مرنة؟

.....

.....

.....

- قم بعمل جدول بسيط تضع فيه خطوة واحدة ستقدمها في سبيل تحقيق إشباع أكبر وأكثر اتزاناً لكل احتياج من الاحتياجات الاجتماعية ثم قيم نفسك في تلك الخطوة بعد شهر كم تعطي نفسك درجة من 10 في تقدمك فيها:

الحاجات الاجتماعية	الخطوة التي ستخطوها ذلك الشهر في سبيل إشباع أفضل	كم تعطي نفسك درجة تقدمتها بعد شهر
1 العلاقات الأسرية		

2	الألفة الجنسية
3	الصداقة
4	الحب

وشعارنا الروحاني في الحاجات الاجتماعية

﴿وَأَصْرُؤُ فَسْكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ
وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تَطْعَمَنْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا
وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ (سورة الكهف 28))

- سورة الكهف تذكرنا كل يوم جمعة ونحن نقرأها أن من أهم الأشياء التي تهتم بها هي تلك الصحبة التي تنتمي إليها فكما تعلمت وأنا صغيرة عندما سمعت أحداً يقول: قل لي من أصدقاك أخبرك بمن ستكون وبسلوكياتك وقراراتك في الحياة، نعم الصحبة تؤثر بشكل قوي على حياتنا جميعاً.

- لذا فتلك الآية تذكرك بصفات أولئك الذين تصحبهم ولا تفترق عنهم أبداً سواء من الأهل أو الأصدقاء أو غيرهم الأهم أنهم يتصفون بأنهم ذاكرين لله ليل نهار، وذكر الله ليس فقط بقول بعض الأذكار والآيات ولكن بكونهم متذكرينه فلا يعصوه ومتذكرين مواعيد الصلوات والطاعات يرونه في أفعالهم ويطبقون دينه في أخلاقهم ومعاملاتهم.

- ويبين الله أن سبب ابتعادنا أو عدم رغبتنا أحياناً في تلك الصحبة هو تعلقنا بالدنيا وما فيها وأعقب هذا بالكلام عن النوع الآخر للصحبة فإن كان الأولين ذاكرين فهو لاء غافلين لا يبحثوا عن حرام فيمنعوه ولا فرض فيؤدوه فلا يتبعون إلا هواهم فإذا كنت معهم صرت مثلهم ومن الأشياء التي تدفعك أن تكون منهم (تريد زينة

الحياة الدنيا) ليس معنى هذا أن لا تتمتع بالدنيا بل تتمتع ولكن مع من لا ينسيه حظه من الدنيا مراقبة الله له، فتذكر أن تصحب من يذكرك دومًا بالله ولا يتبع هواه، ويضرب الله لنا المثل بالفتية فقد سميت السورة كاملة باسم الكهف ذلك الذي جمع الفتية الذين صحبوا بعض في الخير فهاجمهم قومهم فأووا إلى الكهف حتى ينظروا ماذا يمكن أن يفعلوا فإذ بالله سبحانه يجعلهم صحبة قرابة 300 عام وأحيا الله لهم الله القرية ثم استيقظوا من رقدتهم ليريهم جزاء ما صنعوا فتلک هي صحبة الخير التي بوجودك معهم تعلو وترتقي في الدين والدنيا معاً.

المحطة الخامسة: الحاجات المعنوية

ثانيا: حاجات التقدير

(تقدير الذات - الاحترام من وإلى الآخرين - الانجاز)

تعجبني الأرواح الراقية، التي تحترم ذاتها وتحترم الغير، تتحدث بعمق،
تطلب بأدب، تمنح بذوق، تعتذر بصدق، وترحل مهدوء.

غسان كنفاني

حاجات التقدير

تتمثل الحاجة إلى التقدير في قول د. أحمد عزت راجح:

لدى الإنسان حاجتان نفسيتان مكتسبتان ترتبطان ارتباطاً وثيقاً بدافع الأمن هما (الحاجة إلى التقدير الاجتماعي، والحاجة إلى الانتماء) فهما وسيلتان مكتسبتان لإرضائه... وتبدو في حب الإنسان للثناء وشوقه إلى الظهور، كما أنها أساس طموحنا وغرورنا وتوقنا إلى الشهرة، وأساس عاطفة احترام الذات وهي العاطفة التي تميل بالفرد ميلاً جارفاً إلى إخفاء عيوبه عن الناس وعن نفسه.

فإن كانت الحاجات الاجتماعية بالمكانة التي ذكرناها فإن لازماً من لوازمها أن يكون معها تقديراً واحتراماً، وإشباعاً لحاجات التقدير وإلا أصبحت الحاجات الاجتماعية عبئاً ممرضاً لا دواء معالجاً.

ومع ارتفاع الدعاوي الحديثة بالثقة في النفس وعدم التأثر بكلام المحيطين أشعر وكأنهم يتحدثون ليس عن إنسان عادي بل إنسان آلي لا يتأثر بكل ما يجري حوله، وهذا غير واقعي وغير علمي ففي بعض الأبحاث وجدوا أن الورد تدبل إذا أهملت أو استمعت إلى كلام سلبي فكيف لنا أن لا تتأثر وقد خلقنا بشرًا نحب الانتماء ونحب الحب ومن أجلها ننتمي إلى أسر ومجتمعات ومؤسسات فالطبيعي أن يتأثر الإنسان بذلك الكلام السلبي أو التعامل الغير لائق لأنه يسلبه واحده من أهم حاجاته وهي حاجات التقدير.

ومع أن هذا حقيقي إلا أنه على الأقل كما قال كوتش طارق وفاء (ليس من المنطقي أن تطلب من الآخرين تقدير شيء أنت نفسك لا تقدره) فقدّر نفسك فهي عطاء الله لك.

والآن هيا بنا نستعرض بعض حاجات التقدير ونوضح طرق الإشباع المتزنة لها.

الكنز! (تقدير الذات)

ما معنى احتياج (تقدير الذات والثقة بالنفس) كحاجة إنسانية، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

مررت في حياتي بكثير من المراحل لتقدير الذات ولا أعتبر نفسي إلى الآن أصل للمراد منه، فقد مررت بمراحل وددت فيها أن أتجنب الغرور والكبر فوضعت نفسي في غير موضعها وربما سمحت لبعض الناس من تجاوز حدوداً لا تحق لهم في التعليق على شكلي وعلى ملابسي وعلى طريقتي وشخصيتي وتصرفاتي وقراراتي منهم القريب ومنهم الغريب.

ولكنني أعتقد أيضاً أن هناك فترة مرت عليا من الضغط في هذا الأمر أصبحت ربما حادة أكثر من اللازم وربما كانت فترة إرهاق شديد واحترق نفسي فلم أكن أتحمل فيها أي شيء ولكنني عندما هدأت بعد ذلك الوضع بدأت أقيم تلك الفترة فرأيت أن عليا الاعتدال وأن أنضبط في هذا وهي رحلة نخطو خطواتها لتتعلم كيف يمكن أن تنزن بلا إفراط ولا تفريط فهيا بنا أصحبك في جولة سريعة.

معنى وأهمية احتياج تقدير الذات والثقة بالنفس

تقدير الذات قد عرفه العلماء بأنه الإيمان بالقيمة الذاتية والإيمان بالقدرات الشخصية الخاصة، ويشير أيضًا إلى الاحترام الإيجابي والفعل للذات وتقديرها.

كيف تعبر النفس عن عدم إشباع احتياج تقدير الذات والثقة بالنفس

إحساسك بعدم قدرتك على الاختيار لنفسك، عدم معرفتك باحتياجاتك وماذا تحب وماذا تكره، خوفك الدائم من كل التغييرات ومن تطوير نفسك، خوفك من الاختلاف، التصلب وعدم المرونة، اتباعك للناس في سلوكياتهم ومعتقداتهم، سماحك لأي شخص أن يقلل منك أو أن يأخذ منك حقلك، شعور دائم بالخزي والعار من نفسك واللوم الدائم لها، وإحساس مستمر بالفشل والعجز عن أي إنجاز أو أي فعل ولو بسيط، كما أنه من أحد الأسباب العميقة وراء كثير من الاضطرابات والأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب وكثير من المخاوف.

مظاهر إشباع احتياج تقدير الذات والثقة بالنفس

- يظهر إشباعك لهذا الاحتياج في إحساسك أنك ترى في نفسك العديد من الصفات الجيدة، وأن بك ما يميزك، وأن لديك القدرة لفعل الكثير من الأشياء، ولديك العديد من الأشياء التي تفتخر بها، وتشعر باحترام نفسك وراحتك معها وتتكلم عنها ومعها بشكل إيجابي، تقرها من من يعطيها قدرها وتبعدها عن من لا يعلم قيمتها، وهذه العلامات ذكرها العالم روزنبرغ لتقدير الذات وهناك اختبار باسمه فابحث عنه وقم بإجراء ذلك الاختبار ليعطيك تصور عن مدى تقديرك لذاتك.

- وتقديرنا لذواتنا هو تقديرنا وإدراكنا المعنى كون الإنسان مكرم (ولقد كرمنا بنبي آدم) تقدير لرب العالمين الذي خلقنا سبحانه العليم الخبير الحكيم البديع فتقديرنا ينبع من إيماننا بالله وخلقته وقدرته وجميل صنعه.

- ومن أكثر الأشياء التي تستقي منها تقديرك لذاتك أن الله اختارك فأوجدك وأعطاك الفرصة لتحيا هذه الحياة فنعمة الإيجاد بأن خلقك وتكفل بكل أشكال رزقك من أصل وجودك إلى الرحمة بك في الآخرة ودخولك الجنة إن كنت من المؤمنين الطيبين، فهناك ملايين بل مليارات المخلوقات من حبات الرمل وقطرات البحر والذرات في الكون ولكن الله شاء أن يخلقك أنت إنساناً مختاراً ليرزقك الجنة إن أحسنت عملاً فكفى بها نعمة.

الإشباع احتياج تقدير الذات

اجعل لك وقت كل أسبوع أو كل شهر تكتب فيه أشياء جديدة تكتشفها عن نفسك في نوت ولتسميها (كتالوجي الخاص): تكتب جملة إيجابية عنك، اكتب 10 صفات إيجابية في نفسك، حدد 5 مواهب رئيسية في النواحي المختلفة، حدد 5 مميزات تميزك، اكتب 5 إنجازات تفتخر بهم وحاول أن تكتب أشياء مختلفة كل مرة فبداخلنا العديد من الكنوز التي وهبنا الله إياها.

راعي تلك النقاط

- للتربية دور مهم في حصولنا على تقدير ذاتي عالي، ولكننا كبرنا وأصبح بأيدينا أن نعمل على ذلك.

- ثقتك في نفسك وتقديرك لذاتك إنما يأتي من إيمانك بقدرة وجلال وعظمة من خلقك فمنه ومن صفاته تستقي التقدير والثقة وإذا أدركت ذلك لما تسرب إلى قلبك كبر أو غرور.

- تقدير الذات هو صورتنا الذاتية عن أنفسنا والتي إذا تأثرت فمعناه أن هناك معتقد عن الذات يحتاج أن يتم مناقشته والعمل عليه، أما الثقة بالنفس فهي مهارة يكتسبها الشخص وغالبا ما لا نتقنه لا نشق في أنفسنا فيه أما ما نتقنه فنشق في أنفسنا فيه فتقدير الذات معتقد والثقة بالنفس مهارة، تقدير الذات يكون عام على الشخصية أما الثقة بالنفس تكون خاصة بمهارة معينة أو أداء شيء معين لذلك فمن يثق في نفسه في الطبخ مثلا قد لا يثق في نفسه في قيادة السيارة أما من تقديره الذاتي قوي فهو ثابت في صورته عن نفسه طوال الوقت ليس في أشياء وأشياء.

- من أكبر الأخطاء أن تربط تقدير الذات بالأشياء، فإذا ذهبت تلك الأشياء ذهب تقديرك لذاتك ولكن كما قلنا تقدير الذات يأتي من إيمانك أنك إنسان مكرم يأتي من يقينك ومعرفة بخالقك فقد جعلك الله آية تتجلى فيها قدرته وجميل صنعه.

- صورتنا الذاتية الوهمية عن أنفسنا تهلكننا ولا تساعدنا فإن كان كثير من كلام بعض المتحدثين في العلوم الحديثة يتحدثون عن الإنسان وكنوزه وإيجابياته فلتجعل الصورة الذاتية مكتملة لتستطيع التعامل معها بشكل صحيح وتوقع من نفسك أفعالها وتكون جاهزاً بردات فعلك، فمع كل ما أعجزه الله في الإنسان إلا أن الخالق نفسه وصفك بالضعف والجهل والعجل والنقص، نعم نحن ضعفاء وقدرتنا مهما علت فلها حدوداً بحدود حواسنا وإمكاناتنا فلا تعيش الوهم ولا تحمل نفسك ما لا تطيق فلا يعلم النفس إلا خالقها،

- أخبرك العليم الخبير عن نفسك النقص والخطأ فوهم الكمال والمثالية المفرطة من المهلكات فطبيعتك وطبيعة الدنيا التي تحيها النقص وإن لم تتقبل هذا فأنت في صراع دائم لن ينقضي فلا تتوقع الكمال من الناس ولا من نفسك ولا في الأشياء والأحوال وعيش الدنيا كما أرادها خالقها وهو أعلم بما يصلحنا فيها وما يهلكنا،

- أنت بشر خطاء هذا جزء من طبيعتك لا ينفك عنك فجلدك لذاتك على الأخطاء لن يجلب لك إلا مزيداً من الأخطاء والألم النفسي والعجز المكتسب مع الوقت عن أداء أبسط الأشياء بعد هلاك النفس في جلدها، تقبل خلقتك وضعفك ونقصك وجهلك وعجلك الذي خلق فيك ومعك واسع إلى تزكيته ولكن وأنت تعلم أن الكمال لله وحده وأنا نرتقي في الدنيا للوصول بخير حال إلى الآخرة أما الدنيا فالكمال فيها وفي أهلها وأحوالها محال فتقبل ذلك وتصالح معه تعيش مطمئن البال.

- المفارقة: كثيراً ما يكون الشخص المغرور أو المتكبر كما نصفه هو في الحقيقة ضعيف في تقديره لذاته، وثقته بنفسه تكاد تكون معدومه ولكنه يقوم بفعل عكسي ليظهر عكس ما هو مؤمن به ومعتقده في نفسه حتى لا تكون صورته سيئة في أعين الناس وحتى في عينه هو نفسه فرفقا بالناس فليس كل شيء كما يبدو.

محاذير:

- تقدير الذات من أهم رحلات حياتك فلا تهملها.
- ليس المطلوب منك أن لا تخاف من ضعفك ولكن مطلوب منك أن تربي نفسك على شجاعة المواجهة.
- لا ترى أصل ما أنت فيه من نفسك بل عليك أن ترى الحقيقة فمن عرف نفسه عرف ربه فأنت لا شيء دونه حقاً وأنت كل شيء معه وهذا هو الحد الفاصل بين تقدير الذات والغرور أو الكبر أو العجب.
- احفظ حدودك وحقوقك ولا تدع أحداً يقترب منها فإن ذلك من تقديرك لنفسك ولا تفعل ذلك بالصراع والخلافات فإن من لديه تقدير ذاتي قوي واثق في قراراته واختياراته ويتصرف بهدوء وروية ليحصل على ما يريد.

- راقب نفسك حتى تتأكد أنك لم تنجرف بعيداً عن المعنى الحقيقي لتقدير الذات فإن إحساسك الدائم أنك على حق وأنك لا تريد من أحد أن ينصحك أو يخبرك أنك على خطأ، أو حتى أن تبرر لنفسك كل شيء تفعله ولا تعترف بالخطأ هذا ليس تقدير ذات ولكنه خديعة لها وعدم إدراك للصورة الحقيقية المكتملة للذات.

- احذر أن تأخذ حق نفسك أو أن تقدرها على حساب الناس، نفسك مقدره من الله وعندما قدرك الله أخبرك أن البشر جميعاً مكرمين ولست وحدك فلست أفضل من أحد وإلا كنت مغروراً متكبراً فالكبر بطر الحق (أي رفض الحق) وغمط الناس (أي التقليل منهم ومن قدرهم).

تقديرك لذاتك يجعلك تعلم أنك تقدر، تقدر أن تتعلم وتتطور وتبذل ليس من أجلك فقط ولكن من أجلك ومن أجل من تحب فتبذل في العلاقات وتتسامح أحياناً في الحقوق ولا تقف للناس بالمرصاد ولكن كن هينا لينا سهلاً (حرم على النار كل هين لين سهل قريب من الناس. أخرجة الترمذي) فليس من تقدير الذات أن تكون صلباً، ولكن من تقدير الذات أن تضحي من أجل من تحب وأنت تعلم أنك تضحي وتضحيتك هذه من كرم الأخلاق ومما تجازى به عند الله جزاء حسناً، أما إذا كنت في حالة نفسية لا تسمح بذلك فعلى الأقل أهتم أن تؤدي الحقوق ولا تأخذ حقك بسلب حق شخص آخر.

وسوف يكون لنا كتاب في سلسلة كوتش نفسك عن ذلك فألقاك هناك

﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (سورة الحجر (29)) تذكر دائماً أن فيك تلك النفخة من الله، تذكر أنك من أسجد الله لك ملائكته تكريماً وتشريفاً هذا للشر كلهم وليس لشخص دون شخص فاحمد الخالق الكريم الذي كرمك على خلقه وحباك منه نفخة بثت فيك الحياة والكرامة والشرف.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة تقدير الذات والثقة بالنفس فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن أكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

دائرة مغلقة! (الاحترام من وإلى الآخرين)

ما معنى احتياج (الاحترام من وإلى الآخرين) كحاجة إنسانية، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشارك شيئاً

في كثير من الجلسات نتحدث معي الفتاة عن زوجها أو أخوها أو أختها وتخبرني بما يؤلمها منهم وما حدث في الموقف الذي ألمها كثيراً، فيكون أول سؤال أسأله لها: وهل أخبرتهم أنك تضايقتي أو أن تلك الكلمة جارحة بالنسبة لك أو أنك لا تحبين هذه الطريقة أو أن هذه الألفاظ لا تناسبك؟، فتكون الإجابة: لا، ولكنه معروف أن هذا غير ملائم ولا مناسب؟!!

هذا تصورنا نحن للأمر فكل منا لا يرى بعين الآخر بل بعينه وافترضاته هو، فأحياناً كثيرة من يفعل ما يضايقنا هو في الحقيقة لا يقصد ذلك أبداً لأنه لم يعرف أصلاً أن هذا السلوك أو القول أثر فينا أو ألمنا، وكذلك مثل تلك المثال الذي نقلته في كتاب إدارة الضغوط والأعباء النفسية إذا كان هناك شخص يضغط بقدمه على قدمك وأنت نظراتك ثابتة ولا يتغير شيء في وجهك ولا تقولين له أي شيء ومع الوقت يشتد ضغطه بقدمه على قدمك ولم تقل شيئاً، فكيف له أن يعرف أن هذا الفعل يؤلمك أو أنه أصلاً ما يضغط عليه هو قدمك وليس شيئاً آخر؟

نعم فأني شخص يأتي لي الاستشارة ويجربني بما يضايقه ولا يكون قد أخبر من آله أو آذاه لا اعتبر الشخص الآخر مخطئ فحتى الله - سبحانه وتعالى- لا يحاسب البشر على شيء لا يعرفونه ولم يبلغوا به، ولكن يكون الشخص مخطئاً إن علم أن هذا يؤلمني ومع هذا كرره مراراً وتكراراً دون أي توقف أو احترام لي ولمشاعري فحينها تتحدد الخيارات أمامي كما سيأتي.

معنى وأهمية احتياج الاحترام من وإلى الآخرين

إذا قلنا أن تقدير الذات هو القاعدة الراسخة التي تمكنك من بناء حياتك ومستقبلك بشكل راسخ وقوي فإن احترامك لذاتك هو ذلك العمود الذي يمسك بأطراف البناء ومحتوياته.

الاحترام ثلاثة أنواع:

احترامك لنفسك، احترام الناس لك، احترامك للناس، والثلاث أنواع يحتاجهم الإنسان ويرتبطوا ببعضهم لتوفير حياة بها قدر من التقدير والاحترام فقد قالوا أن الحب قد يكون مشروطاً أما الاحترام فيجب أن لا يكون مشروطاً أبداً فهو دائماً يعتمد على الشخص نفسه وأخلاقه ومبادئه.

احترامك لنفسك مرتبط ارتباطاً أساسياً باحترام الناس لك فاحترام الناس لك، فاحترامك لنفسك ينصب على طريقة احترامك للناس واحترامك للناس ينعكس باحترامهم لك فينعكس مرة أخرى على احترامك لنفسك فهي دائرة مغلقة.

واحترامك لنفسك يبنى دائماً على ما تؤمن وتعتقد أنه احترام وأدب، فكلمة استطعت أن تقترب من تلك الصورة التي بداخلك عن القيم والأخلاق والأدب شعرت باحترامك وتقديرك لنفسك، وكلمة ابتعدت كلما قل احترامك لنفسك وانعكس ذلك في سلوكك، وكلمة مع نفسك فيرجع مرة أخرى ليصب في تقديرك لذاتك،

وبالتالي فالاحترام من أهم القواعد التي يبنى على أساسها الصحة النفسية ومن ثم السلام النفسي.

إشباع احتياج الاحترام من وإلى الآخرين

- في ورقة خارجية قم بعمل قائمة من نصفين النصف الأول قواعد احترامك التي تعتقد أنك تحترم نفسك أو أن الناس تحترمك إذا قامت بها و النصف الآخر اكتب فيها سلوكياتك التي تسلكها لنفس المواضيع أو الأحداث.

- وبعد أن تقوم بعمل تلك القائمة احسب الفرق بين ما تعده قواعد للاحترام لنفسك وما تفعله بالفعل الآن (فإن لم تنفذ أنت نفسك قواعد احترامك تجاه نفسك لأثر ذلك على صورتك الذاتية وتقديرك لذاتك).

.....

- إذا وجدت الفرق كبيرا فاعلم أنك لا تشبع تلك النقطة في ذلك الاحتياج واختر واحدا من قواعد الاحترام مع نفسك التي كتبتها واستمر عليها لأسبوع ثم اختر أخرى واستمر بالأولى والثانية أسبوعا آخر ثم الثالثة وهكذا، والآن شاركني لقواعد احترامك التي اخترتها والتي ستطبقها:

.....

أما عن احترام الناس لك فلا بد أن كلا مناه قواعد للاحترام التي يشعر أن الآخر يحترمه إذا فعلها أو أنه لا يحترمه إذا فعل غيرها،

فاختر من قواعدهك لنفسك (القائمة السابقة) بعض القواعد العامة وأبدأ في إيضاحها لمن حولك أو لمن يتخطى حدود احترامك ووضح ذلك بمتهى الهدوء والرحمة والحكمة لمن حولك حتى ترسخ تلك القواعد في طريقة معاملتهم لك.

- ومن لم يلتزم بها فذكره مرات عديدة بلين ورفق وحسم

- ففي المرة الأولى تنبه بالشيء بمتهى الهدوء والاختصار ولكن بتركيز والنظر إليه في وجهه (أنا لا أحب هذا اللفظ أو هذه الطريقة بعد أذنك) ووصف مشاعرك لا تصف فعله (فإنه يشعرني بعدم الاحترام، أو إنه يؤلمني)،

- فإن لم يستجب ففي المرة التالية لتجعل نبرة الحسم أقوى قليلاً بأن يظهر على وجهك علامات الاستياء والجدية،

- فإن استمر فاذكر له بمزيد من الحسم وضع له عاقبة إن استمر على هذا الفعل، فإذا لم يستجب وكان لما يفعله أثراً على احترامك لنفسك وتقديرك لذاتك فحدد التصرف حسب مكانة الشخص وأهميته:

- إن كانوا أب أو أم فلتعزل أو تتجنب تلك المواضيع والمواقف التي تؤدي بهم لهذه الكلمات أو السلوكيات التي تعتبرها نقصاً في احترامك لذاتك، ولتبنى مناعتك النفسية بحيث أن مثل هذه الكلمات لا تؤثر فيك بنفس القدر فتصورك عن نفسك هو الأهم.

- أما إن كان زميل في العمل أو في الدراسة فقد تكون العاقبة رفع الأمر للمسؤول أو مدير العمل.

- أما إن كان صديقاً فأخبره أن هذا قد يؤثر على علاقتكم وأنها مهمة بالنسبة لك ولا تريد لهذا أن يحدث فإن استمر فحدد مدى تأثيره عليك فإن كان كبيراً فاعتزل مجلسه أو الخروجات التي هو فيها حتى يدرك الأمر فإن أدرك ورجع إليك ليسألك عن سبب غيابك فأخبره بمتهى الصدق فإن كان باقياً عليك اعتذر وحاول أن يتغير، وإن لم يكن باقياً عليك أو أنه لا يريد تغيير نفسه فاتركه وشأنه

فاحترامك لنفسك أئمن من أي شيء آخر.

- ولتعلم علم اليقين أن أي شخص يستخدم أسلوبا غير مهذبا فهذا يدل على شخصيته وتربيته ودينه ولا يعتمد أبدا عليك أنت فكما قلنا الاحترام غير مشروط وكذلك من خانك خانك لأنه خائن وليس لأنك تستحق الخيانة، ومن سبك (شتمك) وأنت لم تشتمه ما هو إلا لأن هذا يعبر عن أخلاقه فهذاك الله لفعّل الصواب وهدانا الله وإياه لحسن الأخلاق.

- واحترامك للناس أيضًا جزء لا يتجزأ من احترامك لنفسك فالشخص المحترم مع الناس يحترمه الناس لا واعيا فمن لا يصدر منه أي ألفاظ بذيئة ترى بعض الناس يرفض أن يقول أي لفظ أمامه أو في مجلسه والذي ربما كان يقولها بأريحية في مجلس آخر أو بحضور شخص آخر.

- نحتاج كثيرا أن نتحدث مع المهمين في حياتنا ومن نتعامل معهم بكثرة فيما يؤلنا منهم، أي فيما نعتبره خرقا للأدب وتخطيا للحدود والخطوط ما نعتبره ليس ملائما ولا مناسبا لنا لأن ببساطة إن لم نفعل ذلك فكيف لهم أن يعرفوا أن هذا الشيء يؤذينا أو يضايقنا وحتى لا نصل بعد فترة إلى مرحلة من نفاذ رصيدهم بداخلنا وهم لا يعلموا عن هذا شيئا.

- أما احترامك للناس: فاعلم إن القواعد التي يضعها الناس لاحترامهم هي أيضًا مهمة وتستطيع أن تعرف تلك السلوكيات أو الألفاظ التي لا يعتبرها الناس احترامًا إما بتأمل أحوالهم ومواقفهم وحزهم وفرحهم كاستجابات لأفعالك أو أفعال شخص آخر، أو بسؤالهم بشكل مباشر إذا رأيت منهم تغيرا أو عدم راحة لسلوك أو لفظ معين منك.

محاذير:

- حاول أن تتأمل نفسك فربما كثير من أفعالك هو ما يضعك في مواقف محرجة مع الناس ربما تحتاج لتعلم آداب معينة أو تعرف أكثر عن نفسك وعن من حولك واختلافكم وقيمكم حتى تستطيع التعامل.

- لا تربط أبداً بين أسلوب سيء يستخدمه الناس معك وبين أفعالك إن أحسنت، فكثير من الناس تربط بين طيبتها واستغلال الناس لها، والحق أن الرابط الحقيقي يكون بين السذاجة وعدم توخي الحيلة وبين استغلال الناس، أما الطيبة فإن الطيبين فطنين ولكنهم ليسوا صراعيين في معاملاتهم ولا يختاروا الخلاف في طريقتهم وهذا لا يعني أنهم غير أقوياء أو غير مقدرين لأنفسهم أو أن كل أحد سيستغل تلك الطيبة ضدهم ولكنهم اختاروا الطيبة سبيلاً في حل خلافاتهم لأنهم علموا أنه (يَدْخُلُ الْجَنَّةَ أَقْوَامٌ، أَفْتَدَتْهُمْ مِثْلُ أَفْتَدَةِ الطَّيْرِ. صحيح مسلم) أي قلوبهم كالطير في رقعتها وضعفها.

والتزم أمر رب العالمين ﴿وَقُلْ لِّعِبَادِي يَقُولُوا التَّيِّبَاتِ هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا﴾ (سورة الإسراء (53)) فكن أنت ذلك الشخص الذي ينتقي كلامه ولا يخرج منه إلا أطيّب الكلام فتجد من حولك يستحووا ذكر غير ذلك الكلام أمامك فقد قال سيدنا عمر رضي الله عنه وأرضاه: (لولا إخوة يتخبرون أطياب الكلام كما يتخبرون أطياب الثمر لما أحببت البقاء في الدنيا) أي أنهم يختاروا الكلام الطيب كما يختار كل منا أحسن التمرات لأكلها فكن منهم وادعو الله أن يرزقك بأناس مثلهم.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة احترام الآخرين فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن أكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

أسباب السعادة! (الإنجاز)

ما معنى احتياج (الإنجاز) كحاجة إنسانية، وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....
.....
.....

ما معنى الإنجاز بشكل عام كما تراه؟

.....
.....
.....

اكتب أهم إنجازاتك في الحياة؟

.....
.....
.....

ما هي الجوانب التي كتبت إنجازاتك بها هل هو جانب العمل أم العلم أم المال أم.....؟

.....
.....
.....

ما هو النجاح بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

ما معنى السعادة بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

معنى وأهمية احتياج الإنجاز

يسعى كل منا لأهداف مختلفة في حياته تلك الأهداف هي إنجازات يريد أن ينجزها ويرى أنه لو حققها سببت له السعادة، قد يكون ذلك حقيقيا ولكن الفكرة هنا في تحديدنا لتلك الإنجازات التي نتصور أنها ستسبب لنا السعادة.

كيف تعبر أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الإنجاز

فإذا كنت من أولئك الذين يتقدمون في المستوى العلمي والدرجات العلمية ومع ذلك فأنت لا تشعر بالسعادة أو كنت غنيا ثريا ولكنك لست سعيدا أو كنت مشهورا جدا ولست سعيدا أو كنت مديرا لعدد من الشركات أو كنت رياضيا متافلا ومع ذلك لست سعيدا بما وصلت إليه فهذا لأنك لم تحدد بدقة تلك الإنجازات التي بإنجازها تتحقق لك السعادة.

قد تحولت حياتنا في العقود الأخيرة وأصبحت كثير من المعاني مقتصرة على جزء من مفاهيمها وليس مفهومها الكلي، فكثير من من سألتهم تلك الأسئلة يجيب بإنجازات في مجال التعليم أو العمل أو المال

وقليل من رأيتهم يحدثني عن إنجاز أخلاقي أو قيمى أو معنوي معين استطاع تحقيقه، بل إن كثير منهم قد يجيب ليس لدي إنجازات أصلاً!

في عالم اليوم ربما نجح الإعلام من إعلانات ومسلسلات ووسائل التواصل الاجتماعي أن يمثلوا لنا أن ذلك الشخص الناجح هو ذلك الشخص الذي استطاع أن يكون ثرياً أو مشهوراً أو حقق درجة علمية في وقت قصير أو حصل على شهادة من النادر حصول الناس عليها، وهذه وإن كانت إنجازات لكنها ليست هي الإنجازات الأهم ولا هي الإنجازات التي بإحرازها يكون سعيداً.

لا تحدث هنا عن توفير الحد الأدنى والأساسي للحياة ولكن أتحدث عن وضع تلك الأشياء كغاية وهدف للسعادة وهذا ما أثبتته كثير من الدراسات الحديثة:

في دراسة قام بها دانييل كانيمان وأنجوس ديتون عام 2010م تدرس العلاقة بين الدخل والسعادة وخلصت الدراسة أن الدخل المرتفع يرتبط بتحسين الحياة بشكل عام لكنه لا يؤثر على الرفاهية العاطفية اليومية، كما أن الفقر لا يسبب التعاسة في حد ذاته بل من خلال المشاكل المترتبة عليه، فزيادة الدخل يمكن أن تساهم في تحسين النظرة العامة للحياة ولكنها لا تضمن زيادة السعادة اليومية.

وفي دراسة قامت بها (NCAA) بعنوان دراسة الصحة النفسية للرياضيين الجامعيين أجرتها على 200 ألف جامعي من المتفوقين رياضياً أن نصفهم يعاني من القلق الشديد و 30% يعانون من الاكتئاب، ومثلهم الكثير من الدراسات التي توضح أن هناك العديد من أنواع الإنجاز التي نطلبها محققة للسعادة ربما تسبب لنا الشقاء.

وباختصار فإن الإنجازات الحقيقية التي أعينها أنا وأنت هي تلك الإنجازات التي نحققها ونظن أنها تسبب لنا السعادة وكم من غنى تمنى الغنى وظن أنه سبباً لسعادته واستطاع الوصول للغنى المادي ولكنه لم يذق السعادة، وكم من مشهور ظن السعادة في الشهرة فلما وصل إليها كانت هي سبب تعاسته، وكم من رجل ظن أن العمل

والتقدم فيه هو السعادة فلما وصل إليه وجد نفسه أفضل ناجح في العالم كما قال كوتش أحمد مجدي.

من علامات إشباع احتياج الإنجاز

أنك تقوم بخطوات ثابتة في مجالات مختلفة وتستمتع بذلك بل يترتب عليه سعادة ممتدة قد تغشاك حتى وأنت في أصعب اللحظات.

فتلك الإنجازات التي تحقق لنا السعادة هي المرتبطة في الحقيقة بحالتنا المعنوية وليست المادية ويعتبر الإنجاز إنجازا تشعر بلذته إذا كان وسيلة لغاية مهمة بالنسبة لك أو مشبعا لقيمة عليا عندك فإذا كانت قيمتك الأسرة فسعيك الدائم للمال بكل الطرق وفي كل وقت لن يوفر لك السعادة بل استخدام المال ولو قليل في إسعاد أسرته هو ما يجعلك سعيدا.

الإنجاز الحقيقي قد يكون في خلق جيد اكتسبته أو خلق سيء تركته، قد يكون الإنجاز وقتا أمضيته مع أسرته وتبادلتم معا الحديث، قد يكون في قيامك بالصلوات على أوقاتهما، التوبة عن ذنب معين، أو الإقلاع عن عادة سيئة، أو قدرة على مسامحة شخص أذاك، أو اكتسابك عقلية مرنة بعد أن كنت غير ذلك، فكل تلك الأشياء هي إنجازات حقيقية أما عن باقي الإنجازات المادية فما يصب منها في إنجازات معنوية فهو إنجاز حقيقي وكل ما لم يصب منها في إنجازات معنوية فهو في الأغلب ليس إنجازا حقيقيا.

والآن بعد هذا التوضيح هل يمكنك مشاركتي بإنجازاتك الحقيقية؟

.....

.....

.....

راعي تلك النقاط

- الحياة مجالات مختلفة وكل منا يلعب أكثر من دور فيها فمننا الذي حياته اليومية تتقلب بين أدوار مختلفة كدور الابن ودور الأب ودور الزوج ودور الموظف ودور طالب العلم ودور الإنسان المهتم بصحته وتطوير لنفسه ودور العبد الواقف على باب الله، فكل من تلك الأدوار لها إنجازات خاصة بها ونفقد السعادة عندما نركز على نجاحنا في دور واحد منهم وننسى أنه يؤثر على مدى سعادتنا فيه إهمالنا لغيره، فحدد أدوارك في مجالات الحياة المختلفة فيما يسمى (عجلة الحياة) وحدد أهدافا لكل دور منهم في اتزان مع باقي الأهداف لباقي الأدوار.

- اجعل لكل دور منهم حد أدنى وحد أعلى من الإنجازات التي ترضيك بحيث إذا انشغلت فترة أو مرضت أو أي شيء تحاول أن تظلم محافظا على ذلك الحد الأدنى فلا تتدهور أو وضاعك.

محاذير:

- قد يكون من المهم أن ندرك أن الكمال والمثالية المطلقة ليست في الدنيا وأن لا أحد منا سيستطيع أن يؤدي بامتياز كل الأدوار في كل المجالات، فعلينا تقبل بشرتنا ونقصنا وعجزنا فعدم تقديرنا وتقبلنا له يجعل من الصعب الوصول للرضا أو التوقف عن جلد الذات.

- علينا أن ندرك أن الاتزان ربما يكون أحيانا ليس هو الغالب في حياتنا فالدنيا حالها كموج البحر بعض الأيام والساعات في الأعلى وبعضها في الأسفل وذلك في كل شيء فعلينا إدراك تلك الحقيقة لنستطيع أن نقيّم أنفسنا بوعي، فربما نستطيع التوفيق بين الأدوار في فترة ثم تمرض فترة فلا نستطيع أن نؤدي جيدا في الأدوار، أو أن نتنقل من منصبك لمنصب أعلى فتكون حينها في حاجة إلى فترة لإدراك ذلك

التغيير والقدرة على التأقلم معه ومع متطلباته ومشكلاته الجديدة فلربما في ذلك الفترة أن تقصر في باقي الأدوار وهكذا فكل حال لنا ربا يفرض علينا شكلا مختلفا لإدارة الأدوار والإنجازات ولكن بمحافظتك على الحد الأدنى في الأدوار لربما استطعت أن لا تفقد شيئا في حالات التقلبات الشديدة في الحياة ولذلك عليك الوعي أنه (إنَّ لِكُلِّ عملٍ شِرَّةً، وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فترةٌ، فمنْ كانَ فترتُهُ إلى سنتي فقدِ اهتدى، وَمَنْ كَانَتْ إلى غيرِ ذَلِكَ فقدَ هَلَكَ. صحيح الجامع) فحافظ على الحد الأدنى جيدا حتى لا تهلك.

- لكل مرحلة عمرية نوع معين من الإنجازات في دور معين يرضيها، فحتاج لتقبل ذلك والوصول حتى للحد الأدنى في باقي الأدوار وأن تسير بالتوافق مع فطرتك وليس عكسها، وإذا كنت من من لا ترى لنفسك إنجازا فاسأل من حولك من المنصفين فمن حولنا يرونا بأعين غير أعيننا.

- وإن كنت في حال دائم لعدم الرضا بإنجازاتك مهما رآها الناس إنجازات جيدة فلربما تكون المشكلة في صراع داخلي أدى لضعف تقديرك لذاتك فلا ترى في نفسك خيرا ولا تنتظر منها نجاحا فابدأ ابحث عن مشكلتك وعالجها، أو ربا تكون المشكلة في أن حلمك كبيرا فأبي خطوة صغيرة في سبيله لا تعتبرها إنجازا ولكن هذا خطأ فإن الجبال من الحصى ولا نصل لوجهتنا إلا بالخطوات المتتالية التي نخطوها مهما كانت صغيرة لذي أحرص أن تعتبر الخطوات الصغيرة في طريق حلمك هي نجاحات لوها لما وصلت إليه.

- وقد لا ترى لنفسك إنجازا إذا كنت في مرحلة أخفقت فيها في أكثر من شيء بشكل متتالي أو أن حدث في حياتك شيء رأيت إخفاقا كبيرا كطلاق أو فقد وظيفة، فتقبل ذلك الإحساس ولكن أعلم أنه ليس حقيقيا وأنه فقط بسبب تأثير إخفاق ضخم أو إخفاقات متتالية فحدث نفسك دائما أن هذا مؤقتا وعندما تنقش تلك الغمامة سترى الحقيقة وتعلم ما تغير فيك إلى الأحسن بسبب تلك المحنة وهو من إنجازاتك الحقيقية أيضًا.

لا تتخذ للنجاح ولا للسعادة ولا للإنجازات معايير من الأشخاص ولكن أصنع معيارك الخاص للنجاح والسعادة والإنجازات والذي عليه تقيس نفسك كما قاس الناس أنفسهم على معاييرهم.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبتَه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الإنجاز فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

إشباع حاجات التقدير

واحدة من أكثر الاحتياجات التي يحتاجها الإنسان ويسعى إليها هي حاجته للتقدير فتقديرنا لأنفسنا وتقدير من أمامنا لنا هو الشيء الذي على أساسه نتخذ كثيرا من قراراتنا الصحيحة أو الخاطئة، هو الشيء الذي عن طريقة نقبل أو نرفض آلاف الأفكار والمشاعر التي نتعرض لها يوميا، هو ذلك الشيء الذي يجعلنا نسعى لإشباع احتياجاتنا والبحث عن ما يلائمنا وما لا يلائمنا، هو حاجز نفسي عملاق بيننا وبين كل شيء يقلل منا أو يدحض حقنا، هو ذلك الشيء الذي نختار على أساسه علاقاتنا، وهو ذلك الشيء الذي يمكننا من العيش في عباتنا كما نريد نحن ولا نعيش في عباءة الآخرين واختياراتهم.

علينا أن نتزن في إشباع الحاجات كما وضحنا بحيث نعلم أن الناس مهمين في حياتنا ولكن في نفس الوقت نحن بحاجة إلى التركيز مع أنفسنا أكثر من أي شيء آخر ﴿وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا﴾ (سورة مريم 95)، فإن كانت هناك بعض العلاقات التي تؤذيك حتى إنك لا تستطيع أن تقوم بها سخرك الله له أو تسببت لك في الاضطرابات والأمراض النفسية أو غيرت من أخلاقك وسلوكياتك كما قال المثل (إن العشرة السيئة تبدل الأخلاق الحسنة) فإن كانت من العلاقات العابرة كالزمانة في العمل أو الدراسة أو جار مؤذي فيمكن تجنب تلك العلاقات ووضع إطارا لا يخرج عنها بعد بذل الوسع الذي ذكرناه.

أما إن كانت علاقات الصداقة أو الزواج فعليك أولا أن تفكر في دور الإصلاح فمن منا كاملا أو خاليا من العيوب فإن العلاقات ومصيرها يدور بنسبة كبيرة علينا نحن، فكلنا في حياة بعضنا البعض اختبارات منها اختبارات سهلة الإجابة والحل ومنها اختبارات صعبة وتحتاج مزيد من المذاكرة والتدريب والتغيير حتى تستطيع أن تصل إلى حلها وكل هذا يصب أولا وأخرا في تطوير نفسك ونضجها كما أنه

كلما بذلت من أجل جعل من أمامك يقدرك ويحترمك كلما شعرت أكثر أن نفسك تستحق أن تبذل من أجلها وأن تدافع عنها وتحميها وتقدرها وثق بها.

تقييم إشباع حاجات التقدير

بعد أن استعرضنا حاجات التقدير بمعناها الحقيقي أخبرني الآن إلى ماذا توصلت وبماذا شعرت بعد تعرفك على احتياجاتك بمعناها الحقيقي؟ وما المفاهيم الخاطئة التي كانت لديك عن ذلك الاحتياج وتم تصحيحها؟

.....

.....

.....

- والآن عليك أن تجمع درجاتك في كل حاجات التقدير الثلاثة وتعطي نفسك فيها درجة من 30 بناء على الدرجة من 10 التي أعطيتها لنفسك بعد توضيح المعنى الحقيقي لكل احتياج، فما هي درجاتك؟

.....

.....

.....

- هل شعرت أن هناك احتياجات هي مشبعة لديك بشكل جيد ولم تكن تعلم عنها شيء؟ هل بدأت تشعر أن هناك نعم مختلفة تنعم بها ولم تكن تفكر فيها؟ ما الذي توصلت إليه وما هي تلك النعم؟

.....

.....

.....

- اكتب ما مقترحك الذي تقترحه لنفسك لتحسن من درجتك وتشبع احتياجاتك الخاصة بالتقدير بشكل أفضل (ما هي المهارات، ما هي الكتب التي ستقرأها، ما البرامج التي ستتابعها، من الشخص الذي ستسأله وتستشيرهُ.....) تذكر أن تكتب مقترحات مختلفة وبدائل مرنة؟

.....

.....

.....

- قم بعمل جدول بسيط تضع فيه خطوة واحدة ستقدمها في سبيل تحقيق إشباع أكبر وأكثر اتزاناً لكل احتياج من حاجات التقدير ثم قيم نفسك في تلك الخطوة بعد شهر كم تعطي لنفسك درجة من 10 في تقدمك فيها:

حاجات التقدير	الخطوة التي ستخطوها ذلك الشهر في سبيل إشباع أفضل	كم تعطي لنفسك درجة تقدمتها بعد شهر
1 تقدير الذات		
2 احترام من وإلى الآخرين		
3 الإنجازات		

وشعارنا الروحاني لحاجات التقدير

قال رسول الله: (إِنَّ قُلُوبَ بَنِي آدَمَ كُلَّهَا بَيْنَ إِصْبَعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ الرَّحْمَنِ، كَقَلْبٍ وَاحِدٍ، يُصَرِّفُهُ حَيْثُ يَشَاءُ، ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: اللَّهُمَّ مُصَرِّفِ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ. صحيح مسلم)

فلتبذل الوسع وتسال الله السداد والتوفيق ولتستشير الخبراء والمختصين ولتستخيره في كل خطوة تخطوها واسأله من كل ما خطر في بالك وتمنيته في العلاقات، أسأله أن يعطيك من كرمه وادعوه بأصغر التفاصيل التي تتمناها وبأكبر المعجزات التي تأملها.

وادعوه بدعاء النبي (اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ) فكما قلنا إن هناك من الاختبارات ما يغير طبيعتك وقد يدفعك لفعل الحرام وفعل ما يستوجب العقاب من الله لذا أسأله الثبات دوما مهما لقينا من الدنيا وما فيها ومن أحبائنا أو أعدائنا دوما واعلم أن ما عند الله لا ينال إلا بطاعته فكسب قلوب العباد لا يكون بما حرمه الله، وتذكر أن الدنيا فقط قنطرة للخلود في جنة أو نار وأن الجنة نكون فيها إخوانا ولا نسمع فيها إلا سلاما.

المحطة السادسة: الحاجات المعنوية

ثالثاً: حاجات تحقيق الذات

(الوعي الذاتي - الابتكار - حل المشكلات)

الحياة ليست بحثاً عن الذات، ولكنها رحلة لصنع الذات، اخلق من نفسك شيئاً يصعب تقليده.

سقراط

حاجات تحقيق الذات

في الحاجات الفسيولوجية يكون احتياجي الأساسي للبقاء فتترجم كل الاحتياجات هذا المعنى أن أملك ما يمكنني من أن أحيي في الأساس، ثم في حاجات الأمان انتقلت إلى الأمان على حياتي ومن الأحداث والعلاقات، ثم الحاجات الاجتماعية الأمان أي موجود وأن الناس تراني ثم احتياج التقدير أن لي وجودا واحتراما وحباً بينهم ثم يأتي الاحتياج لأكون أنا من أقدم لنفسي ما يعطيه الناس لي من حب واحترام في حاجات تحقيق الذات، هي الرغبة في الوجود والاستقلال وتكوين شخصيتي وبصمتي وشفرتي الخاصة بهذه الحياة.

فقد عرف العالم ماسلو تحقيق الذات: الرغبة بالإشباع الذاتي، أي نزع الفرد إلى تحقيق كينونته الكامنة، قد يُصاغ هذا الميل على أنه رغبة المرء في أن يصير حقيقته أكثر فأكثر، أن يصير كل ما هو قادر على أن يصير.

شعور أي أستطيع أن أفكر وابتكر وأحل مشاكلي وأتعامل مع واقعي بتقبل يعطيني إحساس بالقوة والسيطرة على عالمنا الصغير فيشعرنا بقدرة أكبر على مواجهة الحياة وأحداثها.

فالأطفال الذين يحاطون بحماية زائدة يضعف ثقتهم في قدرتهم على مواجهة الحياة وتحمل المسؤوليات وحل المشكلات وأن عليه إما أن يهرب أو يتركها لغيره.

فقط من يشبع احتياج تحقيق الذات هو من يرى أن بمقدوره التعامل مع الحياة وتغييراتها وأن يواجه المشكلات ويفكر في حلها، وأن يعتمد على نفسه ويحمل مسؤوليته على عاتقه ويجعل من حياته وجوداً ومن وجوده أثر.

لذا هيا بنا نتعرف على بعض الحاجات الأساسية لتحقيق الذات كما ذكرها ماسلو في هرمه.

رحلة ممتعة! (الوعي الذاتي)

ما معنى احتياج (الوعي الذاتي)؟ وما معنى إشباعه؟ وكم تعطي نفسك درجة من 10 في إشباعه؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

رحلة من أجمل الرحلات التي من الممكن أن ترتجلها، رحلة لا يمكن للجميع أن يجوضها ففيها الكثير من المغامرات، وبها الكثير من المخاطر، ربما تقابل ما يخيفك، وربما تقابل ما يجزئك، وكثيراً ستجد ما يسرك وكثيراً ما تجد ما يجعلك كمن كان في الظلام ثم خرج إلى النور وكأنها ﴿أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا﴾... (سورة الأنعام 122)

رحلة لن تأخذ لها إجازة وإذا بدأتها فليس لها نهاية، أو لها عندك وآخرها عند ربك سبحانه، رحلة من ظن أنه من دونها مرتاحاً كان كمن لا يريد أن يرى ذلك الثعبان في حجره حتى لا يخاف منه أن يلدغه أو كمن لا يريد أن يعرف أن لديه كنز حتى لا يتعب في استخراجه.

رحلة تبدأها بنفسك وتنتهيها وقد عرفت ربك... نعم فمن عرف نفسه عرف ربه.

معنى وأهمية احتياج الوعي الذاتي

الوعي الذاتي هو القدرة على إنتاج معلومات ذات جودة عالية عن الذات بشكل مستمر وهي رحلة للتعرف على ذاتك الحقيقية وكنزك الذي أودعه الله فيك.

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الوعي الذاتي

إحساس دائم بعدم قدرة الشخص على توصيف ما يعانيه أو ما يشعر به أو إحساس بعدم القدرة على تحديد المعاني الحقيقية في الحياة حول الحب والسعادة والرضا أو صعوبة في اتخاذ القرارات وضعف الشخصية وتحول الشخصية إلى شخصية اعتيادية.

أسمعت ذلك الشخص الذي يقول أغضب عند ذكر هذا الأمر أمامي ولكني لا أعلم لماذا؟!، لدي تلك العادة التي لطالما حاولت أن أغيرها ولكني لا أستطيع ولا أعلم لماذا؟!، أتوب عن ذلك الذنب مرارا وتكرارا وكلما تبت منه رجعت إليه لا أعلم لماذا؟!، بداخلي حاجز بيني وبين هذا الشخص لا أعلم لماذا؟!، أحب هذه الأشياء وأكره تلك ولا أعلم لماذا؟!!

إذا كتبت لك كل تلك الأشياء التي تنتج عن عدم الوعي بنفسك ربما لاحظت أن أفرد لها كتابا خاصا ولا يكفيها أبدا حتى فصل في كتاب ولذلك سأكتفي بما طرحته ولكل منا في حياته (لماذا) الذي لا يعلمها إلا هو.

إشباع احتياج الوعي الذاتي

يظل الإنسان يظن أنه يعلم عن نفسه كل شيء حتى تأتيه الأسئلة فيدرك أنه لا يدرك عنها أي شيء.

سقراط

نعم رحلة الوعي نسير فيها بالأسئلة فإن ما يحرك عقلنا للبحث هي تلك الأسئلة التي نطرحها عليه لذا فأداتنا في رحلة الوعي هي الأسئلة، فتلك الأسئلة التي ذكرتها بالأعلى وغيرها هي مفتاح الوعي ويكفي أن تحل أي اختبار نمط شخصية لتعلم كيف أنها تكشف ما بداخلنا.

تلك الأسئلة في رحلة الوعي عندما أسألها في المحاضرات يمضي فيها كثير من الناس الوقت الطويل، فأحياناً كثيرة لا نسأل أنفسنا كل تلك الأسئلة ولكن ليس لأنها لا تملك الإجابات ولكن لأننا أحياناً نخاف من تلك الإجابات!؟

ولذلك فرحلة الوعي تحتاج إلى (ممارسة الشجاعة) فالشجاعة ليس أن لا تخاف ولكن الشجاعة أن تتقدم رغم خوفك لإيمانك بضرورة وأهمية ما تفعل.

أشد أنواع الضغط النفسي أن تتردد بين رغبتك بمعرفة الحقيقة وخوفك من سماعها

فرانسن غريلباتسر

فممارسة الشجاعة أن تقرر أن تعلم لما فعلت ذلك فإن كان خطأ أصلحته، في أن تحكم بإنصاف فإن كنت مخطئاً اعتذرت، وإذا وجدت أن هناك ألم يدفعك وراء سلوكياتك فمن الوعي أن تعالج ذلك الألم ليتوقف أثره عليك، وممارسة الشجاعة أن تعرف نفسك الحقيقية وتقبلها بنقاط قوتها وضعفها.

ومن ممارسة الشجاعة أن تضع لنفسك أهدافاً وتسعى لتحقيقها فهذا من تحقيق الذات ولربما كثير مما كنا نفعله طوال رحلتنا في الاحتياجات هو تحديد أهداف لإشباع ذلك الاحتياج ووضع خطة وخطوات للإشباع هي إحدى صور تحقيق الذات، وكذلك من تحقيق ذاتك أن تحدد لنفسك هدفاً ملائماً لما عرفته عن نفسك في

الرحلة من قدرات وإمكانيات وتوسعى لتحقيقه، فالآن اختر واحدا
من النقاط في السابقة واذكر ما تعرفه عن نفسك فيها:

.....
.....
.....

فتلك هي رحلة الوعي وتحقيق الذات وربما لها العديد من الكتب
وسنلتقي قريبا في كتاب آخر من السلسلة يساعدنا في رحلة الوعي
أما الآن فهيا بنا نتعرف على بعض الحاجات الهامة في رحلة الوعي
لإشباع حاجة تحقيق الذات.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الوعي الذاتي فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

لا تخف من خوفك! (الابتكار)

ما معنى احتياج (الابتكار) كحاجة إنسانية؟ وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشاركك شيئاً

هل أخبرت طفلاً من قبل كم هو ذكي؟ هل رأيت عينيه وهي تلمع، والابتسامة ترتسم على وجهه في حياء؟!، تعلم تلك الحالة التي فيها الطفل هو شعور ممزوج بين فخر واعتزاز وثقة بالنفس و إعجاب وتقدير وحب للذات وأشياء كثيرة عبرت عنه تلك العينان الصغيرتان.

عندما كنت في الجامعة وكان يومنا الدراسي طويل جداً قطع حذاء إحدى صديقاتي فإذ بي ابحت عن رابطة شعر وأصلحه من خلالها لتكمل اليوم الدراسي والمحاضرات وإذ بأصدقائي يشنون على تلك الفكرة بل كلما حدث مع واحدة فيهم شيئاً في أثناء اليوم جاءت لتسألني كيف تتصرف فامتألت ثقة بقدرتي على حل المشكلات والإبداع وبدأت أمارسه على نطاق أوسع.

هذا ما يحدث بداخلك وداخلي وداخل أي شخص فأغلبنا إن لم يكن جميعنا يجب الثناء عليه وعلى خصاله الجيدة بالأخص لو كانت هذه الصفات تخص العقل والحكمة والذكاء فهذا طبيعي فينا جميعاً مهما اختلفت أعمارنا وأفعالنا وحالاتنا ومهما اختلف ذلك الشخص الذي يثنى علينا.

ومن هنا جاءت أهمية احتياج الابتكار.

معنى وأهمية احتياج الابتكار

حاجة الابتكار هي حاجة تدل على إحساسك بالرغبة في التميز والاختلاف، بحاجة أن تثبت لنفسك وللناس أنك مميز ورائع هي حاجة عند إشباعها نشعر باحترام الذات ونشعر بالقيمة ويزداد إنجازنا وإنتاجيتنا في الحياة في جميع المجالات.

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع احتياج الابتكار

عندما لا يشبع ذلك الاحتياج يشعر الإنسان أنه مجرد رقم في عداد البشر وأن ليس له قيمة أو أهمية أو أثر، يشعر وكأن وجوده في الدنيا ليس مهها وأنه لم يخلق بقيمة كبيرة. وإذا أردت الحقيقة فقد تكون كل تلك المشاعر غير حقيقية فكما قال د. عبد الكريم بكار:

المشاعر كثيرا ما تكون صادقة ولكن ليست على حق دائما

لأن الابتكار مثله مثل الانجازات لا يصلح أن نراه في إحدى مجالات أو أدوار حياتنا والآخر لا، فقد تكون أم مبتكره طريقة مختلفة لإدارة مطبخها، أو أنها ابتكرت طريقة مختلفة لتجعل أطفالها يأكلون الطعام، قد يكون رجل ابتكر طريقة جديدة يعبر بها لزوجه عن حبه، قد يكون طفلا ابتكر طريقة مختلفة للعب، قد يتكرر طالبا طريقة مختلفة للمذاكرة، قد يتكرر معلم طريقة مختلفة لتعليم التلاميذ الدروس، قد يكون موظفا ابتكر طريقة لتسيير العمل وإنجاز المهام فكل أولئك مفكرون ومبتكرون ولكن ليس بالضروري أن يكون ذلك في مجال العمل والاختراعات الكبرى والفضاء.

فكر معي في 3-5 أشياء ابتكرتها من حين كنت طفلاً إلى الآن؟

الأکید أن لديك الكثير أیا ما كان المجال الذي استخدمت فيه ابتكارك إلا إذا كنت كثير الخوف!

راعي تلك النقاط

- من الأشياء التي تمنعنا من الابتكار بالأخص الكبار منا.. الخوف، وهذا عكس الطفل الذي يتصرف كما يحلوه ولا يفكر في ماذا سيحدث أو ماذا يقول الناس عنه، هل سينكرونه أم يسخرون منه، أو يرفضونه، أو يوجهون إليه التهم؟!

وتلك المخاوف هي ما تمنعنا لا أقول فقط عن الابتكار أحياناً ولكن حتى إن ابتكرنا أن نظهر هذا الابتكار أو إخراجه للنور، وأذكر جيداً ذلك الشخص الذي كان يقوم بابتكار فكرة مختلفة للعب الأطفال ولكنه كان يخفيها بكل الأشكال عن عائلته خوفاً من سخريتهم منه وعندما علموا بالفكرة إذا بهم كلهم يشجعونه ويمدحون تلك الفكرة التي يحاول تقديمها، ليس من الضروري أن يحدث ذلك في كل الحالات لكن المهم أن تخرج أفكارنا للنور في كل الحالات، فإنها إن خرجت فقدت تتحقق وقد لا تتحقق أما إذا لم تخرج فأکید أنها لن تتحقق.

إن إعراض كثير من الناس عن ابتكار الجديد قد يكمن وراءه دافع قوي إلى التماس الأمان.

د. أحمد عزت راجح

فالأمر بالممارسة فمارس شجاعة التعبير عن أفكارك في كل المجالات أعرض أفكارك وتناقش بها ولا تخاف أبداً من السخرية أو غيرها

فمن يسخرون منك هو من ضيق أفتحهم أو لسوء أدهم وليس منك أنت، أشفق على الناس فالتغيير صعب على الجميع وأغلبنا تربي أن يبقى في منطقة الأمان ويبعد عن المغامرة أو المجازفة.

- راعي في أفكارك أن تختار الوقت والطريقة والشخص المناسب ل طرحها ولا أجد أعظم من النبي صلى الله عليه وآله وسلم فرغم أنه لا ينطق عن الهوى وما هو إلا وحي يوحى إلا أن الصحابة رضوان الله عليهم كانوا يملكون من الشجاعة لمناقشته والاقتراح عليه، فالذي اختار موقع غزوة بدر كان إحدى الصحابة هو سيدنا حباب بن المنذر سأل النبي هل اختار هذا الموقع بأمر من الله ووحى أم هو الحرب والمكيدة فأخبره النبي أنه لم يأتي له وحي بالمكان بالضبط ولكنه الحرب والمكيدة فأجاب الصحابي أن الموقع الأفضل هو موقع آخر غير الذي اختاره النبي وبالفعل وافق النبي واختار ما اختاره وكان بالفعل موقع مميز وساعدنا في الغزوة كثيرا.

- وكذلك موقف سيدنا سلمان الفارسي ففي غزوة الخندق اجتمع النبي مع الصحابة للتفكير ماذا يفعلون وقد اجتمع العرب ل حربهم والقضاء عليهم، فاقترح عليه سيدنا سلمان وقال: يا رسول الله: إنا كنا بأرض فارس إذا حوصرنا خندقنا علينا (أي حفرنا حفرا ضخمة تحول بيننا وبين العدو) وأشاد النبي بتلك الفكرة وبدأ هو والصحابة رضوان الله عليهم في حفر الخندق بل إن هذا الاقتراح جعل النبي يقرب سيدنا سلمان ويكرمه ويقول (سَلِمَانٌ مِّنْ أَهْلِ الْبَيْتِ).

- لذلك اختر دائما الظروف المناسبة وعبر عن إبداعك لمن يحترمون إبداعك أيا من كانوا وعود نفسك دائما على التفكير بطرق مختلفة فإنها تنمي العديد من المهارات العقلية ومهارات التفكير فتساعدك في كل مجالات وأدوار حياتك.

- هناك العديد من برامج التفكير التي تدرب على مهارات التفكير النقدي والابداعي فاحرص على أن تتدرب عليهم ومن وقت لآخر تزيد من مهاراتك وتطورك في تلك النقطة (كبرنامج الكورت

لمهارات التفكير، برنامج سكامبر لتنمية الخيال والإبداع، برنامج مفاتيح المفكرين العشرين..... وغيرها).

المفارقة: رغم أن الخوف هو من أكبر العوائق بيننا وبين التغيير والتطوير والابتكار إلا أن كثير من الابتكارات والاختراعات اخترعها الإنسان نتيجة الخوف والبعد عن الألم والحزن (فكثير من من اخترعوا أدوية وعلاجات لأمراض خطيرة كان ذلك بعدما مرض أحد أقرب المقربين لهم بنفس المرض فخوفهم من أن يفقد أحد من الناس كما فقدوا أو أن يتألم كما تألموا هو ما دفعهم لتلك الاختراعات).

محاذير:

لا تخف من خوفك، فإن أغلب خوفنا ليس حقيقيا ولكننا نخاف أن نخاف فنتردد كثيرا ونترك العمل لأفكار ليست واقعية بالمرّة، وإن الإبداع والابتكار ينطلقوا من أكثر الأشياء سخافة وتفاهة في نظر البعض، فأطلق العنان لنفسك ولو خمس دقائق يوميا أو حتى وقت محدد أسبوعيا للإبداع والابتكار حتى في أبسط الأشياء في المنزل أو العمل أو الدراسة.

والآن أجب عن ذلك السؤال السخيف بمنتهى الإبداع والابتكار:
ما الرابط بين شراب القدمين والبيتزا؟

.....

.....

.....

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة الابتكار فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن اختر الأكثر فاعلية وأقل خسائر وخصصها فيما يلي):

.....

.....

.....

وجدتها؟! (حل المشكلات)

ما معنى احتياج (حل المشكلات) كحاجة إنسانية أساسية لك؟ وماذا يعني إشباع ذلك الاحتياج؟ وكم تعطي نفسك من 10 في إشباعك تلك الحاجة؟

.....

.....

.....

دعني أشارك شيئاً

هل راقبت نملة من قبل في حركتها ومسيرتها؟ هل رأيت كيف تمشي وكيف تتعامل مع العقبات التي تقابلها فإنها تحاول مرارا وتكرارا الوصول لطريق آخر غير المغلق أو المسدود وتظل كذلك حتى تجد هذا الطريق ولا تستسلم أبدا.

بل إن عظمة الله في خلقه تتجلى في ذلك المشهد الذي رأيت يوم ما فقد رأيت العديد من النمل يخرجون من حفرة صغيرة ويخرجون في صفوف كلاً منهم تحمل حبة رمل في فمها فتخرج به من الحفرة لتتركه خارجها؟!!

لم أكد أظن أبداً أن النمل عندما يحفر لنفسه منزلاً أنه يحفر الحفرة رملة رملة ولكن سبحان الخلاق مهما كان الأمر صعباً والمقومات ليست هائلة هناك دوماً حلولاً وإستراتيجيات مختلفة.

معنى وأهمية احتياج حل المشكلات

لا تخلو الحياة من المشكلات والعقبات التي علينا أن نتخطاها أو نتعامل معها أو نديرها بشكل جيد كما فعلت النملة وكلما استطعنا أن نحل مشكلاتنا أو أن نتعامل معها كلما أحسننا بقدرتنا على السيطرة على حياتنا ومجرياتنا، وكلما شعرنا بتلك السيطرة كلما زاد من تقديرنا لأنفسنا واحترامنا لها وثقتنا فيها فهو احساس مهم واحتياج مهم لدينا جميعاً.

انتقل الآن من النملة إلى نفسك وأخبرني ما هي آخر مشكلة واجهتها سواء كبيرة أو صغيرة وكيف استطعت حلها وماذا شعرت بعد ذلك؟

.....

.....

.....

كيف تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع احتياج حل المشكلات

تعبر لنا أنفسنا عن عدم إشباع ذلك الاحتياج من إحساس الإنسان بالعجز وأنه غير قادر على مواجهة الحياة، إحساسه بالفشل، ضعف تقديره لذاته، قلت ثقته بنفسه في ذلك الشيء الذي لم ينجح فيه، وربما تحول إلى شخص اعتيادي يبحث دوماً عن غيره ليحل له مشكلاته ويحمل عنه مسؤولياته.

فكم أرى في من حولي وفي جلساتي سيدات يشتكين من ذلك في أزواجهن، أنه لا يستطيع حتى التصدي لإحدى مشكلات ولده أو نصحه أو شرح شيء من الحياة له وأنه يترك لها كل ذلك.

لإشباع الاحتياج راعي تلك النقاط

- رأيت ذلك الطفل الذي يقوم بحل مشكلة في لعبة أو يفك حبلا معقد رأيت وهو يغضب ويصرخ إذا لم يستطع حلها!

- أتعلم ذلك الرجل الذي غضب ونهر زوجته لمجرد أنها أرادت أن تعرف تلك المشكلة التي به، أو ذاك الرجل الذي اقترحت عليه زوجته حلولا فانفجر غضبا في وجهها؟

- أتعلم تلك المرأة التي تنهال عليها والدتها أو أختها بالنصائح في حياتها وهي تنفجر غضبا من تلك النصائح!

هؤلاء يعبرون بشكل أو بآخر عن ذلك الاحتياج احتياج الإنسان أن يشعر أنه قادر بنفسه على حل مشكلاته والسيطرة على حياته فإن ذلك من تقديره لنفسه واحترامه لها بل وثقة من أمامه بقدرته على فعل ذلك يفجر بداخله طاقات إضافية تساعده في ذلك ليثبت لهم أنه بالفعل يستحق ثقتهم تلك فتتحقق ذاته.

- هل لعبت تلك الألعاب التي تعتمد على فكرة أن هناك مشكلة وعليك لكي تربح اللعبة أن تحلها كذلك الفأر الذي يريد أن يصل إلى قطعة الجبنة الخاصة به أو تلك التي تعتمد على أي نوع من أنواع الأحجيات أو مشاكل التي عليك حلها، هذه الألعاب تعتمد على إشباع هذا الاحتياج فينا! احتياج أننا قادرون على حل المشكلات، وإحساسنا بالقدرة والثقة وكأنك حينها تصرخ (وجدتها!؟).

- فاعط لنفسك فرصة دائما بالبحث بنفسك عن حلول لمشكلاتك ولا تهرول إلى الناس ليجدوا الحلول لك، وبعد أن تصل إلى حل تشاور مع أحد الحكماء الأكبر منك سنا أو أكثر منك علما وخبرة في ذلك المجال لتتأكد أن ما توصلت إليه صحيحا.

- حل المشكلات مهارة متعددة الأركان فتعلمها فكثير من برامج مهارات التفكير تعمل على إكسابك تلك المهارة.

- وضوح قيمك ومعرفة الممكن والمستحيل بالنسبة لك يجعل الاختيار أيسر مهما كثرت الاختيارات، وفي سلسلة كوتش نفسك سنتناول ذلك بإذن الله.

- إذا لم تتمكن أصلاً من الاختيار أو إيجاد حل فاستعن بالله ولا تعجز وقم صلي ركعتين يسئوا (ركعتي قضاء الحاجة) هما ركعتين عاديين جداً ولكن النية في صلاتهم أن ييسر الله لك الأمر ويفرج الكرب ويفتح عليك بما عليك فعله.

- إما إذا كانت الاختيارات أمامك كثيرة ولا تستطيع الاختيار فاعلم أنه كما فوق كل ذي علم عليم ففوق الجميع الله العليم سبحانه لذلك أياً ما كان اختيارك في حل مشكلاتك فأكثر من دعاء الاستخارة في كل أمورك وبعدها لا تندم أبداً، فدعاء الاستخارة نعترف فيه لرَبنا بكمال علمه وحكمته واطلاعه على ما ينفَعنا وتمام عجزنا وقصورنا عن رؤية الحقيقة والخير ونسأله فيه أن يرشدنا ويختار لنا الخير ويصرف عنا الشر وييسر ذلك الاختيار على قلوبنا ويقينا شره فهو دعاء مليء بالتسليم لله المولى العليم الخير بعباده وأحوالهم وما يصلحهم:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ، فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ، وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ - وَيَسْمِي الشَّيْءَ الَّذِي يَرِيدُهُ - خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمْرِي عَاجِلُهُ وَأَجَلُهُ فَاقْدُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي، ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ، وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمْرِي عَاجِلُهُ وَأَجَلُهُ فَاصْرِفْهُ عَنِّي، وَاصْرِفْني عَنْهُ، وَاقْدُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ، ثُمَّ أَرْضِنِي بِهِ.

محاذير:

- لا تجعل من نفسك إلهًا، نعم أدعوك لإعمال عقلك والمحاولة في بذل مجهود لحل مشكلاتك ولكن الله جعل فوق كل ذي علم عليم فإذا كان ذلك الشيء الذي تريد حله ليس في مجالك فأعمل عقلك ولكن استشر خبيرًا، فمع علمه بالموضوع إلا أنه أيضًا يستطيع رؤيته من زوايا أكثر فهو منفصل عن المشكلة فيراها بعين العقل وليس العاطفة.

- جيد أن تستعين بالناس فإن الشورى مهمة ولكن لا تجعل ذلك أول الأمر درب عقلك على التفكير والبحث فكثير ما تتعرض لمواقف لا تكون الشورى فيها متاحه، فلا تكن اعتماديا على آراء الناس وعقولهم وأفكارهم ولكن فكر وابحث وجد خيارات ثم اجلس مع من تثق بهم وأخذ الشورى منهم واعلم أن الأمر يخصك وأنت أنت المسؤول عن حياتك سواء أمام نفسك أو أمام الله فإني أعلم أناس يسألون الناس حتى يتركون لهم مسؤولية الاختيار ولا يشعروا بالندم فبغض النظر أن ذلك من ضعف الشخصية إلا أنهم أيضًا يضحكون على أنفسهم فمهما كان رأي من أمامك، فهي حياتك مسؤول عنها ومحاسب عنها وحدك ولن يتحمل أحد نتائجها غيرك.

- لا تحل المشاكل بالطريقة أو الصورة التي تجعل الناس يرضوا عنك أو يكون مظهرك جيدا أمامهم، بل اختار الحلول التي ترضي ربك أولا وتحسن من حالتك وتطورك ثانيا ثم الناس ثالثا ولكنهم ليسوا أبدا المعيار الأول فإنهم لن يعيشوا بدلا منك حياتك ولن يتألموا الألمك ولن يخسروا خسارتك فالكلية التي تريدها وتشعر أنها تناسبك استخر ربك واستشر وتوكل عليه وإن كان عملا فمثل ذلك، لا أقول أهمل رأي الناس أو المجتمع ولكن أقول لا يكون هو المعيار الأول، فالله أولا ثم أنت ثم من شئت إلا إن كان في الأمر حقوقا كما وضعنا في حاجات التقدير فتأدية الحقوق أولا.

تقييم الاحتياج والإشباع

1) والآن وبعد أن فهمت وتعرفت على هذا الاحتياج والطرق الصحيحة لإشباعه كم تعطي نفسك من 10 في إشباع ذلك الاحتياج؟

.....

.....

.....

2) هل لاحظت فرقاً بين معنى الاحتياج الذي كتبه أنت قبل الشرح ودرجتك فيه والمعنى الذي تم شرحه؟ وإذا كان هناك فرق فما دلالة هذا الفرق بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

3) إذا أردت أن تحسن من إشباع حاجة حل المشكلات فما الذي ستفعله (وسع مداركك وأكثر البدائل واستعن بخبراء أو مستشارين أو كتب أو كورسات يعطوك بدائل أكثر ولا تختار البدائل الأسهل والأقل جهداً ولكن أكثر فاعلية وأقل خسائر ولخصها فيما يلي):

.....

.....

.....

إشباع الحاجة لتحقيق الذات

بالنسبة لي تحقيق الذات مرتبط بأن ينظر الإنسان لنفسه فيجد نفسه أثمر، أن يشعر بأهمية وجوده، أن يشعر أن لحياته معنى، وأنه يحقق مراد الله منه.

وفي هذا العصر صار كلمة (معنى) أو أن تحقق مراد الله منك وكأن المطلوب أن تحقق ما لم يحققه غيرك، وفي لحظة صمت تعبر كلمة (مراد الله منك) عند بعض الناس وكأنه سيرتدي زي الأبطال الخارقين ليحقق أشياء ربما لم تحدث حتى في كرامات الأولياء، ويربط كل منا مراد الله منه بشيء كبير والأسوأ أنه يربط تقديره لذاته واحترامه لها وإحساسه بالإنجاز والأثر في هذا الإنجاز الكبير.

ومراد الله منك ليس بالصعوبة التي تعلمناها من مجتمعاتنا الرأسمالية ولا تعليمنا التابع لنفس الفكر ولا حتى الفكر المادي المنتشر والذي نتشربه في إعلامنا من إعلانات حول رفاهية نظن أننا مقصرين لأننا لا نستطيع تحقيقها، فقد جعل النبي سيدنا بلال مؤذنا لحسن صوته وسيدنا خالد في الجيش لموهبته العسكرية وسيدنا ابن عباس للعلم لموهبته فيه وقدرته عليه وهكذا، قد كان الأمر بسيطاً أن تبحث عن أكثر شيء يستخدم نقاط قوتك وتعمل فيه وتقوم بتنفيذ مراد الله منك من خلاله.

أما إذا كان تحقيق الذات بالنسبة لك هو السؤال عن أي المجالات التي تبحث فيها لتحقيق ذاتك وبصمتك فإجابتي إن أردت أن تعرف ذلك عليك بعمل اختبارات أنماط الشخصية لتتعرف على نفسك وشخصيتك والملائم لها ثم اختبارات المواهب وتقوم بالتجربة لتكتشف أي الأشياء يبرز فيه موهبتك والتي ستحدث فرقاً في حياتك وفي حياة من حولك.

وأريد أن أفرق هنا بين الثلاثة هاءات كما قال د. إيهاب فكري (المهنة - الهواية - الموهبة) فالمهنة للجيب أي شيء تتكسب منه رزقك ولا يلزم أن تكون محباً له، والهواية هي لك تمارسها لتتهون على نفسك وتروح عنها فالهوايات تهذيب للهوى، أما الموهبة فهو تميزك في عملك بناء على اتقانك لشيء أكثر من من هم مثلك، والمعنى أنه ليس من الضروري أن تعمل ما تحب فليس هذا متاحاً دائماً ولا تضع نفسك في هذه المصيدة فإنها تضيع أعمار الشباب حاول أن تجد العمل الذي تمتلك مواهبه ولكن إن لم تجد فاعمل المتاح ومارس موهبتك في تطوير نفسك فيه ومارس هواياتك للترويح.

وهذه المتاهة التي دخلناها وأدخلنا إياها كثير من المتحدثين في هذا المجال لربما لا تناسب الجميع بل الأكثر بالأخص في بلادنا غالباً لا نعمل إلا المتاح فقط، ولا يملك جميعنا رفاهة الاختيار، أما عن فكرة المعنى ومراد الله فهو ما سنتناوله بالتفصيل في باقي سلسلة كوتش نفسك بإذن الله ألقاك هناك.

تقييم إشباع حاجات تحقيق الذات

بعد أن استعرضنا حاجات تحقيق الذات بمعناها الحقيقي أخبرني الآن إلى ماذا توصلت وبماذا شعرت بعد تعرفك على احتياجاتك بمعناها الحقيقي؟ وما المفاهيم الخاطئة التي كانت لديك عن ذلك الاحتياج وتم تصحيحها؟

.....

.....

.....

- والآن عليك أن تجمع درجاتك في كل حاجات تحقيق الذات الثلاثة وتعطي نفسك فيها درجة من 30 بناء على الدرجة من 10 التي أعطيتها لنفسك بعد توضيح المعنى الحقيقي لكل احتياج، فما هي درجاتك؟

.....

.....

.....

هل شعرت أن هناك احتياجات هي مشبعة لديك بشكل جيد ولم تكن تعلم عنها شيء؟ هل بدأت تشعر أن هناك نعم مختلفة تتنعم بها ولم تكن تفكر فيها؟ ما الذي توصلت إليه وما هي تلك النعم؟

.....

.....

.....

- اكتب ما مقترحك الذي تقترحه لنفسك لتحسن من درجاتك وتشبع احتياجاتك الخاصة باحتياج تحقيق الذات بشكل أفضل (ما هي المهارات، ما هي الكتب التي ستقرأها، ما البرامج التي ستتابعها، من الشخص الذي ستسأله وتستشيريه.....) تذكر أن تكتب مقترحات مختلفة وبدائل مرنة؟

.....

.....

.....

- قم بعمل جدول بسيط تضع فيه خطوة واحدة ستتقدمها في سبيل تحقيق إشباع أكبر وأكثر اتزاناً لكل احتياج من حاجات تحقيق الذات ثم قيم نفسك في تلك الخطوة بعد شهر كم تعطي نفسك درجة من 10 في تقدمك فيها:

كم تعطي لنفسك درجة تقدمتها بعد شهر	الخطوة التي ستخطوها ذلك الشهر في سبيل إشباع أفضل	حاجات التقدير	
		الوعي الذاتي	1
		الابتكار	2
		حل المشكلات	3

شعارنا الروحاني هنا

إن قامتِ الساعةُ وفي يدِ أحدكم فسيلةٌ، فإن استطاعَ أن لا تقومَ حتى
يغرسَهَا فليغرسَهَا. السلسلة الصحيحة

قد تحتار كثيرا في هذت الحديث لما نغرس غرسا نعلم علم اليقين
أنه ليس نحن ولا أي شخص منتفع به؟

والإجابة لأن الحديث يريدك أن ترى الحقيقة إنها هنا في الدنيا من
أجل الآخرة فتلك النبتة التي غرستها ستوضع في ميزانك وينمها الله
ويجعلها لك شفيعة يوم القيامة، نعم نحن نعمل ونعمل ووضعنا
فيها هذه الاحتياجات لحكمة فرغبتنا في أن نرى لأنفسنا أثرا في الدنيا
لعلها جعلها الله فينا حتى نسعى ونسعى في رحلة لإعمار الأرض لتتعمر
نحن، فإذا كان عملنا للدنيا فأين ذلك وهي ستفنى في لحظات بعد
غرسك الزرعة هذه هي الحقيقية وإن لم نراها... إننا نعمل للآخرة
وليس للدنيا.

حتى وإن لم تر أثر سعيك في الدنيا لأن الأصل الذي يجب أن
نغرسه في قلوبنا غرسا أن الأصل أننا نعمل للآخرة لا للدنيا ولعل
عدم رؤيتنا لأثر سعيها في الدنيا هو تدريب من الله لنا على أن لا
نتعلق بالدنيا ولا يشغلنا نظرتنا لأنفسنا أو نظرة الناس لنا على قدر

ما يشغلنا نظر الله إلينا وحكمه هو سبحانه علينا وعلى أفعالنا، لعله تديبا لنا على الإخلاص أن لا نبتغي من أعمالنا إلا وجه الله فنأخذ بالأسباب ونتوكل عليه مستسلمين له وموقنين أن كل ما سعيناه في ميزاننا عنده في كتاب لا يضل الله سبحانه ولا ينسى فاسع مطمئن مرتاح وانتظر الثواب والجزاء الحقيقي منه في يوم هو من أهم أيامك.... يوم القيامة.

على رصيف المحطة الأخيرة:

إشباع الحاجات الروحانية والمعنوية والمادية

إن مجرد المعرفة لا يغني في الشفاء إلا كما تغني معرفة ما تحتويه قائمة
الطعام في تهدئة الجوع لدى شخص جائع.

د. أحمد عزت راجح

إشباع الحاجات الروحانية والمعنوية والمادية

قد استعرضنا الحاجات الإنسانية بشكل عام ومختصر لأن كل نوع من أنواع الاحتياجات يؤلف فيه كتب وتعتمد فيه دراسات ودبومات ولكن كان هدفي في هذا الكتاب هو المرور عليها للوعي بها وبالطرق الصحيحة لإشباعها وأثر عدم إشباعها أو إشباعها بالطرق غير الصحيحة.

وإذا أردت التحدث عن الحاجات الإنسانية فعلياً إدراك تلك الفلاتر من القيم والأخلاق التي اكتسبناها من مجتمعنا أو موجودة فينا بالفطرة تلك القيم والأخلاق التي عدم معرفتنا لقوانينها وكيف تعمل بداخلنا يجعلنا عرضة لصراعات كثيرة ومختلفة كما ذكرنا في بداية الكتاب، وأيضاً ذكرت لك أن من الطبيعي عدم القدرة على إشباع كل الحاجات ولذلك نحتاج لمعرفة الأولويات في الإشباع وحق نفسنا علينا وسط كل هذا الزخم من الحاجات والحقوق والواجبات بل علينا أن نعلم الطرق الفكرية والنفسية التي علينا أن نتبعها في حالة عدم استطاعتنا سواء بسبب معارضتها للقيم والأخلاق أو عدم موافقتها لواقعنا والحقيقة أن هذا موضوع مختلف وكبير وسيكون له كتب خاصه في سلسلة كوتش نفسك بإذن الله.

-أما الآن وبعد تلك الرحلة أتمنى أن تكون قد توصلت إلى معرفة احتياجاتك ومعناها وطرق إشباعها ومقدار الإشباع المناسب.

- وأن تكون قد أدركت أن احترام أنفسنا ونظرتنا لها مرتبطة بشكل كبير بقدرتنا على السيطرة على محيطنا، لذلك فعليك التركيز على ما يمكنك السيطرة عليه والتعامل معه على أساس إنجاز خطوة بخطوة.

- اعلم أنه لا يمكنك إشباع ما لا تعرفه لذلك فإن رحلة الوعي مهمة للغاية، فبالإضافة إلى أنها تجعلك تعي احتياجاتك وتجربك بسبب صراعاتك هي أيضاً تضع يديك على الحل.

- ولنعلم أن الوعي فقط باحتياجتنا مع عدم محاولة إشباعها بالطرق الصحيحة قد يضر ولا ينفع وكما قال د. أحمد عزت راجح في كتابه أصول علم النفس:

إن مجرد المعرفة لا يغني في الشفاء إلا كما تغني معرفة ما تحويه قائمة الطعام في تهدئة الجوع لدى شخص جائع.

- واعلم أن الحاجات المعنوية بمختلف أشكالها وأنواعها لها أصواتا تعلقو على هيئة مشاعر وسلوكيات مختلفة كإحساس الوحدة أو عدم وجود دعم وسند أو عدم التواصل الجيد والخلافات المستمرة وفي الأغلب يكون حلها فيها هي نفسها أي حل الوحدة أن لا تكون وحيدا بل تبحث عن من يكن لك صديقا ومؤنسا وفي حالة العلاقات الأسرية المختلفة فأنت بحاجة إلى المواجهة والتحدث بمتتهى الصدق والهدوء والتعبير عن احتياجاتك ومطالبك بوضوح وربما أحيانا البحث في الأقارب المقربون عن بديل يعطي نفس الحاجات.

- وأن الحاجات تختلف ليس فقط باختلاف المراحل العمرية بل باختلاف حالاتنا وأحداث حياتنا فمن طلقت في سن الثلاثين تختلف احتياجاتها عن من طلقت في سن الأربعين، ومن طلقت ولم تنجب مختلفة عن من طلقت ومعها أبناء فكل مناله خريطته التي عليه أن يضعها بنفسه لنفسه.

- ومن الخطأ أن نستجيب لها بوسائل خاطئة لا تشبع الاحتياج ولا ترضيه وإنما تلهينا فقط عنه كالأكل الزائد أو مشاهدة الأفلام والمسلسلات ليل نهار أو الإدمان أو غيرها فإن هذا سيزيد المشكلة بل سيزيد من بعد الناس عنك ونفورهم منك أحيانا كما أن تلك المهيات قد تصل بك إلى الاكتئاب ففرق بين ما تظن أنك تريده وما على الحقيقة تحتاجه.

- اعلم أن حتى المذاكرة والعمل الكثير والإنجازات من الممكن أن تكون إلهاءات تستخدمها حتى لا تسمع صوت احتياجاتك فاصدق

مع نفسك واعلم أن ما لا تسمع صوته اليوم طوعاً ستسمع صراخه
الغد عنوه.

ولكثرة احتياجاتنا وتنوعها بقي أن أرشدك إلى نقطتين الأولى:
ضرورة الاتزان بين الحاجات المادية والحاجات الروحانية والمعنوية،
والنقطة الثانية: إستراتيجية عملية لإشباع الحاجات فهيا بنا نقاشهما.

الاتزان في إشباع الحاجات الروحانية والمعنوية والمادية

تكلمنا عن الكثير من الاحتياجات ومررنا سريعاً على أنواعها المختلفة وأدرکنا أن هناك فرقاً بين حاجات الجسد وحاجات النفس والروح وأن بينها اتصال ولكل نوع من أنواع تلك الحاجات الطرق المناسبة لإشباعها وكما رأينا لكل احتياج أثر وإشباعه بطريقة صحيحة يجعل ذلك الأثر حجراً في بناء الصحة النفسية واتزانها.

ولكن أريد هنا أن أوضح ضرورة الاتزان في الإشباع فقد وضحت أثر إغراق الإنسان نفسه بالحاجات المادية مراراً وتكراراً في الكتاب وأنه رغم أهميتها إلا أنها قد تتحول هي داءنا الذي لا شفاء منه فقد قال صلى الله عليه وسلم (ما ملأ ابنُ آدمَ وعاءَ شراً من بطنه حسبُ ابنِ آدمَ أكالاتٌ يُقْمَنُ صلْبُه فإن كان لا محالةً فثُلثُ لُطْعَمِه وثُلثُ لُشْرابه وثُلثُ لِنَفْسِه. أخرجه الترمذي) فيجب الاتزان في إشباع الحاجات الفسيولوجية أو المادية وأن نفرق بين الإشباع والإغراق والاعتناء بالحاجات المعنوية والروحانية كما نعتني بالحاجات المادية بالأخص في ذلك العالم المادي الذي نعيشه.

وأريد أن أضيف أن حتى الحاجات الروحانية التي تكلمنا عن مدى أهميتها ودورها في كل الحاجات يجب أن يتم إشباعها باتزان.

فإن في السنة كثير من الأحاديث التي تدل على ضرورة الاتزان في إشباع الحاجات الفسيولوجية والروحانية معاً وأن لا تطغى إحداها على الأخرى حتى لو كانت الروحانية فالخالق هو الذي يعلم من خلق فهو اللطيف الخبير، يعلم عباده ويعلم ما خلقهم محتاجون إليه والكيفية التي بها يحققون التوازن بلا إفراط ولا تفریط في إشباع

احتياج على حساب احتياج آخر حتى لا تختل حياتهم ومنهجهم وفي ذلك كثير من الأحاديث في السنة التي تدعو إلى هذا التوازن.

ففي الاتزان بين الحاجات الروحية والمعنوية والحاجات المادية نجد أحاديث منها:

- ذلك الحديث الذي جاء فيه ثلاث شباب إلى أم المؤمنين ليسألوها عن عبادة النبي فأخبرتهم فكأنهم شعروا أنها قليلة ففي الحديث: ((جَاءَ ثَلَاثَةٌ رَهْطٌ إِلَى بَيْتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَسْأَلُونَ عَنِ عِبَادَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَانَتْهُمْ تَقَالُوهَا، فَقَالُوا: وَإَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟! قَدْ عُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوِّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: أَنتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا؟! أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأَفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوِّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنتِي فليس مِنِّي)) (صحيح البخاري).

ومعنى الحديث أن الثلاثة شباب ظنوا أن عبادة النبي تلك لأنه مغفورا له فأرادوا أن يجتهدوا أكثر فوضع كلا منهم لنفسه قاعدة فقال أحدهم أنه سيصوم كل يوم والآخر أنه سيقوم الليل كله (أي يصلي صلاة القيام أو التهجد) ولا ينام وقال الآخر أنه لن يتزوج النساء وعندما سمع ذلك رسول الله فأخبرهم أن ما يفعله في حياته ليس خاصا به ولكنه سنة وطريق ومنهج لكل الأمة فقوموا الليل وناموا منه ووصوموا أياما وافطروا أياما وتزوجوا النساء فهذه سنتي ومنهجني والذي يجب أن تكون عليه أمتي بلا إفراط أو تفريط ومن لم يفعل ذلك فقد خرج عن طريقي ومنهجني، وهذا الاتزان في حاجات الجسم الفسيولوجية من مأكّل ومشرب وزواج، ومعنوية من راحة واسترخاء وألفة بينه وبين زوجته، والروحية من صلاة وقيام وصيام هو ذلك الاتزان المرغوب.

- وكذلك سيدتنا زينب التي علقت في مصلاها حبلا حتى إذا تعبت أو فترت تعلقت به فقامت لتكمل صلاة القيام والتهجد فرفض ذلك وأمر أن يصلي كل منا على القدر الذي استطاع فإن خارت قواه توقف عن الصلاة، ففي الحديث: ((دَخَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِذَا حَبْلٌ مَمْدُودٌ بَيْنَ السَّارِيَتَيْنِ، فَقَالَ: مَا هَذَا الْحَبْلُ؟ قَالُوا: هَذَا حَبْلٌ لَزَيْنَبَ، فَإِذَا فَتَرَتْ تَعَلَّقَتْ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا، حُلُوهُ، لِيَصَلَ أَحَدُكُمْ نَشَاطَهُ، فَإِذَا فَتَرَ فَلْيَقْعُدْ)) (صحيح البخاري).

فالاتزان بين إشباع الحاجات الروحية والمعنوية والمادية أساسي للوصول إلى السلام النفسي ولنعي جيدا أن التدرج في الوعي والنضج يورث اهتماما أكثر بتحقيق الاتزان مما يبعث على الهدوء والسكينة الداخلية وبالتالي يؤدي للسلام النفسي.

إستراتيجية إشباع الحاجات الروحانية والمعنوية والمادية

تلك الاحتياجات التي تعرفنا عليها في رحلتنا من المؤكد أن كثير منها مشبع بدرجة من الدرجات وأن منها ما لم يشبع ولكننا لن نشبعها جميعاً مرة واحدة، وأن حياتنا رحلة فكلما انتقلنا بين محطاتها تظهر هناك احتياجات مختلفة غير التي كانت موجودة فاتبع معي الاستراتيجية الآتية:

(1) علينا أن نكون على استعداد لتلك الرحلة بفضول ومغامرة وشجاعة فليس كل ما فيها سيرضينا معرفته.

(2) أوقف الإلهاءات فإنها تمنعك من سماع الصوت الحقيقي ونداء الاحتياج الحقيقي الذي في أعماقك مهما كانت مؤلمة فالحنقة لها وخزة ولكن ألم وخزة الحنقة أو مرارة الدواء لا يقارن أبداً بألم المرض وإلا لعزفنا جميعاً عن الدواء.

(3) راجع مرة أخرى علامات عدم إشباع كل احتياج وراجع اجاباتك التي كتبتها بعد أن أنهيت الآن كل الاحتياجات وقم بتعديل ما يستحق التعديل.

(4) وحدد الشكل الذي تريد أن تشبع الاحتياج من خلاله، فبتحديدك شكل الإشباع الذي يرضيك يجعلك تستطيع معرفة ما ينقصك وكيف تقيس تقدمك في الإشباع.

(5) اكتب الجداول الخاصة بالخطوات التي قررت أن تعمل عليها جميعها في جدول خارجي واجعلها أمامك.

6) ملحوظة مهمة احتياجاننا ليست ثابتة لذا فهي تعتبر قائمة قابلة للتعديل بشكل مستمر وتحتاج النظر في تلك الاحتياجات وأولوياتها من وقت لآخر حتى تستكشف نقاط الضعف وتقوم بتقويمها قدر المستطاع.

7) حدد ثلاثة أهداف فقط من كل أنواع الاحتياجات، ثلاثة قرارات فقط ستبدأ بهم وقم باختيارهم بناء على المعايير الآتية (الأسهل في التغيير، وتستطيع تحقيق نجاحات كثيرة صغيرة فيهم).

8) ضع خطة تدرج فيها خطوات يسهل عليك الالتزام بها لكل هدف من الثلاثة (فمثلا إذا كان الهدف تقليل السكر فلربما إذا منعت السكر مرة واحدة لشعرت بالملل وخارت همتك في ذلك واستخدم التدرج كما ذكرنا فإن التدرج في خطوات صغيرة يجعل التغيير أسهل ويشعرك بالأمان فخير الأعمال أدومها وإن قل).

9) بعد قدرتك على تنفيذ ما وعدت به نفسك قيم تجربتك فإن لم تقم بتنفيذ إلا اثنين من الثلاثة فلتبقي ذلك الذي لم يتحقق مع المجموعة الجديدة.

10) الآن وبعد تحقيق انجازات في تلك القرارات السهلة قم الآن باختيار ثلاث قرارات أكثر صعوبة وأعلى في الأهمية ثم قم بتنفيذهم كما فعلت في السابق (ملحوظة ان قمت بترحيل إحدى قرارات المرة السابقة فاختر قرارين فقط في تلك المرحلة من المهم أن تكون كل مرحلة ثلاث قرارات مختلفة فقط).

11) وبعد أسبوعين انظر لقائمة اختياراتك لكل الاحتياجات واختر منها القرارات الأهم في حياتك معها كان تصورك عن احتياجاتك لجهد، وتصور مدى أثرها والفرق الذي تصنعه في حياتك (ملحوظة إذا تم ترحيل قرار من المرحلة السابقة فاختر اثنين فقط أما إذا كان ما ترحل في المرحلة الأولى هو نفسه ما تبقى في المرحلة الثانية فاتركه مؤقتا واختر 3 مختلفين بالمعايير السابق ذكرها).

12) استمر على تلك القائمة الأخيرة بوقت تحدده أنت حسب تصورك للوقت الذي تحتاجه لتقوم بتدريج هذا القرار وخطواته ولكن لا تدعها مفتوحة حدد وقتا وليكن أسبوعا.

13) إذا كان هناك من القرارات ما يصعب عليك تنفيذه فأعد النظر فيه فلربما ذلك القرار الذي اتخذته ليس مناسباً فابحث في البدائل أو استشر أهل العلم والخبرة.

14) كما تكلمنا من قبل فقد يكون هناك بعض الحاجات لا يمكن إشباعها الآن فتعامل معها باستراتيجية (تأجيل - تبديل - تشتيت) فحاول أن تقوم بتأجيلها فإذا كانت احتياجات ملحة فعليك أن تضع خطة لذلك التأجيل وخطة لإشباعها طالما أنها مهمة وراجعها كل فترة حتى تتذكر وعدك لنفسك، أو التبديل أن تبحث على بديل لذلك الاحتياج فما لا يدرك كله لا يترك كله، والتشتيت فبعض الاحتياجات كالطعام الذي يلح عليك في معاد ارتفاع هرمونات الأكل وبعد لحظات من التشتيت يذهب ذلك الإحساس فكذلك بعض الاحتياجات يمكنك التعامل معها بنفس الطريقة.

15) ابحث عن أشخاص نجحوا فيما لم تستطع أن تنجح فيه وخذ منهم العلم والخبرة وحاول تطبيق ما يناسبك منها على قرارك.

16) أخبر أحد الصادقين المهتمين بك بتلك الخطوات ليساعدك ويتابعك فيها فهذا أقرب للاستمرار وأقوى للالتزام.

ولكن ماذا إذا أعاقنا الواقع عن إشباع حاجاتنا؟

اعلم أن هناك واقعا تقبله وواقعا تصنعه، أما الواقع الذي تصنعه هو ذلك الواقع الذي يناسب احتياجاتك وفي حدود إمكانياتك وقدراتك ولا تظلم فيه أحدا.

كنت في زيارة لمعهد البحوث الزراعية بالإسكندرية لرؤية تجربة إنتاج وقود يسمى البيوجاز وإنتاج ذلك الوقود فإن هناك أدوات

ومعدات وأجهزة باهظة الثمن ولكن المفاجأة كانت عندما ذهبت لذلك النموذج ورأيتَه؟

قد استطاع فريق الأساتذة هناك أن يستبدلوا الأجهزة والمواد الكيميائية باهظة الثمن والظروف البيئية الغير مناسبة بمواد وأشياء من بيئتهم وفي حدود ميزانيتهم وكمثال بسيط فقد استبدلوا الألواح الشمسية التي من المفترض أن تستخدم بشكل أو آخر لتدفئة المياه استبدلوها بأنابيب معدنية مطلية بلون أسود تمر فيها الماء ملفوفة أكثر من مرة حتى يطول مدة مرورها في الأنابيب فتصل لدرجة حرارة عالية ووضعها على عمود يتم تغيير وضعه من وقت لآخر حسب حركة الشمس!!

فهذا المطلوب منك لكل واقع لا يلائمك أن تبحث عن أبسط صور يمكن تنفيذها وتقوم بتلك النقاط:

- (1) أن تعمل من أجل الغاية وليس الوسيلة.
- (2) أن ترتب الأولويات وتضع خطة بالزمن والخطوات الملائمة لكل مرحلة.
- (3) أكثر من البدائل وفعل الإبداع وتعلم من من كان مثلك كيف استطاع فعل ذلك الشيء.
- (4) استشر من يشاركوك التفكير، واستعن بمختصين وخبراء ومن سبقوك في المجال ليختصروا لك الطريق، واسمع لأكثر من شخص فلكل منا رحلته وتجربته وآراءه الشخصية التي لا يلزم أن تكون صحيحة.
- (5) أكثر من الدعاء والاستخارة وتوكل على الله وسلم له في اختياره.

مثال للتطبيق: إذا كنت تريد أن تدخل كلية معينة لتتخرج فتعمل كمبرمج كمبيوتر ثم لم تأت بالمجموع الذي يجعلك تستطيع دخول تلك الكلية هذه لحظة تركيز هل الكلية الغاية لذلك العمل أم الوسيلة؟ الإجابة وسيلة فذلك العمل هو الغاية، إذا فهل يوجد وسائل أخرى تمكنك من أن تعمل ذلك العمل؟ نعم الكورسات والدورات التدريبية.

هل توجد تلك الكورسات في شكل منح أو تقدم تبع المؤسسات مجانا؟
إذا كانت الإجابة نعم إذا فأنت بحاجة لاختيار كلية تستطيع أن
تساعدك في إيجاد وقت لدراسة ثانوية كدراسة الكورسات.

وإذا كانت الإجابة لا توجد منح، إذا ابحث عن الأماكن التي
تقدم هذه الكورسات واعرف تكلفتها، ثم احسب هل تملك تلك
التكلفة إذا كانت الإجابة نعم إذا فالنتيجة كالسابق كلية تتمكنك من
الدراسة الثانوية، أما إذا كنت لا تملك إذا فعليك اختيار كلية تتمكنك
من العمل بجانب الدراسة بحيث تدخر تكلفة تلك الكورسات بعد
مدة من الزمن.

إذا لم تجد كلية مناسبة لتلك الخطوة، هل توجد مثل تلك
الكورسات على اليوتيوب ومواقع التعليم المجانية مع العلم أنها كثيرة
وتقدم الكثير من الدورات المجانية تماما أو المخفضة.

وبعد ذلك قم بعمل خطة تنسيق بناء على المتاح وأكمل الخطوة أولا
وآخر بالدعاء لله ليوفقك لكل خير وتذكر الاستخارة في كل خطوة.

في هذا المثال تم استخدام الخطوات السابقة لمحاولة التعامل مع
واقع غير مناسب ويمكنك تطبيق تلك الأفكار والأدوات على باقي
التحديات وشارك مع صديق لعله يساعدك في إنتاج أفكار أسهل وأيسر.

ولكن ماذا إذا كان ما أريده لا يمكنني تحقيقه ولا يمكن تغيير الواقع؟

هذا ما سنتناوله في المحطة القادمة فهيا بنا.

المحطة الأخيرة

اعلم أنه وقت اختبار!

تنبع كل بداية جديدة من نهاية بداية أخرى.

الفيلسوف الروماني سينيكا

المحطة الأخيرة

لربما نظر قارئ الكتاب لتلك الرحلة التي سرنا فيها معا وأحس أننا وصلنا للبداية وليس النهاية فالحياة مليئة بالاحتياجات المختلفة وكما تغيرت احتياجات الطفل الرضيع حتى صار كبيرا فكذاك لكل منا في كل مرحلة من مراحل حياته ومراحل العمرية احتياجات وأولويات مختلفة فتقبل احساسك بالاحتياج فنحن بشر ناقصون والكمال لله وحده، وفي دنيا الله الطبيعي النقص والابتلاء، فإذا ألح عليك في وقت معين احتياج فاعلم أنه وقت اختبار وإجابتك له هي ما تفرق في علاقتك بربك وبنفسك، وبدينك وديناك.

قدمت لك هذا الكتاب حتى نضع أيدينا على مفاهيم وأدوات ومهارات تجعلنا نشعر بالرضا عن أنفسنا وتقديرها، وأن نرضى عن الناس وطبيعتهم فنحبهم ونتمنى لهم الخير ونشفق عليهم كما نشفق على أنفسنا، ونرضى عن الله وأقداره ونوقن بالخير الذي فيها مهما بدت وقد قمت بعمل هذه المحطة من الكتاب لأتحدث معك من القلب إلى القلب فكلنا بشر وكلنا مررنا مرر به الآخر بشكل من الأشكال.

فكم منا من لا يستطيع إشباع بعض احتياجاته؟ وكم منا يتأمل لذلك؟ كم منا تمنى ولم يحقق ما يريد؟ كم منا دعا بأشياء وربما لم تحصل أو حصل عكسها؟ كم منا لديه عادة أو ذنب يؤثر على تقديره لذاته وإنجازه في الحياة ومع ذلك غير قادر على إيقافه والتعامل معه؟

فعندما تكلموا عن الدافع قالوا أن ما يدفع الإنسان للتغيير هو ثلاثة أشياء كلها من حروف (أ-ل-م) إما ألم أو أمل أو ملأ، فإننا نتحرك ونتغير لأن هناك أشخاص (ملأ) دفعونا لذلك التغيير أو (أملأ) في حدوث شيء نريده، أو فرارا من (ألم) أرهقنا ولم نعد نتحملمه.

ولكن بعد أبحاث ودراسات تؤكد العلماء أن تغير الإنسان بالأم أكبر من تغيره بالسعادة وأن هروبه من الألم يبذل فيه أكثر بكثير مما يبذله للحصول على السعادة فإن كانت قوتان تحركه قوة دافعة نحو شيء يسعده وقوة مانعة لشيء يؤلمه فإنه بلا شك يستجيب للقوة التي تبعده عن الألم.

ولذلك فلا تستغرب أن كثير من قصص ناجحين الدنيا كان وراء نجاحهم قصة حزينه تركت فيه جرحا لا يلتأم ولا يستطيع تحمل ألمه إلا بجهد شديد.

وكما قال كوتش أيمن عبد الله عن الألم:

سيبقى رغم مرارته سببا مقنعا ودافعا قويا كي تغير، كي نخاطر، كي نتحرر، سيبقى وتبقى عطاياه علامات فارقة في حياتنا، وندبات لا تزول لتعيد رسم الطريق، وإدراك الإشارات، وتلمس الحكمة واتباع الهدايات، سيبقى وتبقى ذكرياته المؤلمة، سيبقى حضوره رغم المعاناة شفاء للكثير من شرور النفس وأمراضها.

وعلينا أن نعلم علم اليقين أن الوقت التي تحتاج أنفسنا فيه احتياجا وبذل قصارى جهدنا لإشباعه ثم لا نستطيع هو أفضل وقت شئنا أم أبينا لصناعتنا وصناعة ذلك الإنسان القوي القادر على التعامل مع عالمه الداخلي والخارجي وتحدياتهم وآلامهم، وأنها مرحلة يخرج الإنسان منها إن استطاع فهمها والتعامل معها بشكل صحيح قوي على المستوى الإياني أو الروحاني والمعنوي بل والمادي أيضًا فلا نمو لعضلاتنا في صالات الألعاب الرياضية إلا بعد ألمها من التمزيق والتجميع من جديد وكذلك عضلاتنا النفسية والروحية ولا يمكننا أن نتخيل ما يصنعه الألم فينا معها أسأنا الظن فيه ومهما كرهناه أو أردناه أن ينتهي، فألم الزائدة الدودية في جسم الأسنان إذا ألتهبت مؤلم جدًا وهي مؤلمة في العملية الخاصة بها ولكن لا يقارن ألم استئصالها بألم بقائها في الجسد ولا يأتي الشفاء بإذن الله إلا بعد انتزاعها من الجسد فانظر لكل آلامك كذلك حتى إذا لم تستطع أن تتعايش معها

ولكن أنظر أنه ألم انتزاع ما يؤذي النفس والجسد والروح ليحررها من أمراضها وضعفها وتصبح بعدها صحيحًا معافي أقوى من ذي قبل، وأعلم أنه لا يصنعنا كما يصنعنا احتياج عجزنا عن إشباعه مهما حاولنا فيوما ما ستدرك أن ذلك النقص فينا صنع كما لم نتصوره يوماً إذا أحسنا التعامل معه.

وربما أدركت بعد تلك الرحلة في الكتاب أنك بين إشباع حاجة من حاجاتك بشكل صحيح أو عجز عن إشباعها إما لعدم معرفتك بها أو لعدم فهمك للغة نفسك وهي تعبر عنها أو لأنك لا تمتلك القدرة أصلاً لإشباعها، ولربما أدركت أيضًا أن كل حركاتنا في الحياة يدفعنا فيها احتياج من الاحتياجات التي نحاول أن نشبعها.

ولذلك فقول الله -تعالى-:

﴿وَلَنَلْبِؤُنَّكُمْ بِبَشِيءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (من سورة البقرة (155)).

فتلك الآية تجعلنا على معرفة بطبيعة الدنيا وطبيعة حالنا وطبيعة النقص فينا وفي من حولنا، ومن رحمة الله علينا أن الأمان الذي تكلمنا عنه أنه ربما هو الاحتياج الرئيسي وراء كل الاحتياجات قد من الله به علينا عندما وعدنا أنه لن ينقص كله بل سنبتلى ببعض منه وليس كله (بشيء من الخوف)، نعم فإن الأمان التام والراحة التامة في الجنة ولربما هو الاحتياج المعنوي الوحيد في الآية لأنه هو ما وراء كل الاحتياجات.

وباقى الابتلاءات التي ذكرت إنما ابتلاءها وإن كان ماديًا ولكنه في الحقيقة ابتلاء في أثرها المعنوي علينا لذا فعليك أن تدرك أهمية الاستماع لنفسك وهي تحكي لك عن ما ينقصها من احتياجاتها الروحانية والمعنوية فهي الأعلى صوتًا.

وحينها ستتمكن من فهم نفسك عندما تكرر فعل معين أو تفعل ذنبًا معينًا أو عادة فاعلم أنك تفعل ذلك لإشباع احتياج أو هروب من ألم، وقد سمعت واحد من الناس يسأل عالم من علماء الفتوى ماذا أفعل لأتوقف عن ذنب مسيطر ومتكرر؟

وإذا أردت إجابتي: فاعلم أن أغلب الذنوب وراءها رسالة بالأخص تلك التي تتكرر ويصعب التخلص منها، فإذا لم تفهم تلك الرسالة فإنك إما ستتوب ثم تعود أو تتوب ويعبر الذنب عن نفسه بطريقة أخرى، لذلك حاول أن تعرف ما وراء هذا الذنب لربما احتياج لم تشبعه فإذا تعرفت عليه أشبعته وانتهى، أو أنه ألم تحاول أن تتغلب عليه وحينها عليك أن تتعلم الطريقة الصحيحة للتعامل مع ذلك الألم لأنك ستكون أدركت أن فعلك هذا كمسكن وإلهاء وليس علاج لما في نفسك من ألم كما رأينا مثلاً في الأكل الكثير نتيجة الجوع العاطفي أو الإدمان وغيره.

وكثير من الأحاديث والآيات تحمل نفس المعنى ولكن أكتفي هنا بما أشرت إليه.

ولا تكتمل الرؤية ولا تصح نظرنا للدينا إلا اذ نظرنا إلى عدد الاحتياجات المشبعة ونحمد الله كثيراً عليها فإدراك النعم يجعل الإنسان يسير في رحلة إشباع حاجاته وهو مطمئن ومستكين فإنه إن فقد فقد أخذ وإن نقص شيء فقد اكتمل آخر وأتينا في الدنيا وعاداتها وعاداتنا النقص لا الكمال.

- واعلم أن الرحلة مليئة بالتغيرات فتأكد دائماً من الرجوع إلى قائمة احتياجاتك وتحديثها فقد تجد نفسك تحذف أشياء وتضيف أشياء، وقد تجد نفسك تغير الأولويات والقرارات، أو أن رحلة وعيك ضافت إليك من النضج ما جعلك تغير معاني احتياجاتك والشكل الذي تود أن تشبعها به ومعاييرك الخاصة فتغير من أسلوبك وخطتك في الإشباع ويصبح ذلك الكتاب هو نقطة في رحلة الانطلاق لفهم وإشباع احتياجاتك بوعي واتزان.

اختتم معك بحديث قدسي مليء بالمعاني المطمئنة لكل ما تريد فاستشعر معي قوله -تعالى-:

يا عبادي! إني حرمت الظلم على نفسي وجعلته بينكم محرماً فلا تظالموا، يا عبادي! كلكم ضال إلا من هديته فاستهدوني أهدكم، يا عبادي! كلكم عار إلا من كسوته فاستكسوني أكسكم، يا عبادي! كلكم جائع إلا من أطعمته فاستطعموني أطعمكم، يا عبادي! إنكم لن تبلغوا ضري فتضروني ولن تبلغوا نفعي فتنفعوني. يا عبادي! إنكم تخطئون بالليل والنهار وأنا أغفر الذنوب جميعاً فاستغفروني أغفر لكم، يا عبادي! لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وكنكم كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم ما زاد ذلك في ملكي شيئاً، يا عبادي! لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وكنكم كانوا على أفجر قلب رجل واحد منكم ما نقص ذلك من ملكي شيئاً، يا عبادي! لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وكنكم قاموا في صعيد واحد فسألوني فأعطيت كل إنسان مسألته ما نقص ذلك مما عندي شيئاً إلا كما ينقص المخيط إذا أدخل البحر، يا عبادي! إنما هي أعمالكم أحصيها لكم ثم أوفيكم إياها فمن وجد خيراً، فليحمد الله ومن وجد غير ذلك فلا يلومن إلا نفسه. صحيح مسلم

كلما نقص لديك شيء تذكر أن الله وحده بيده ملكوت كل شيء وعنده خزائن كل شيء سواء روحاني أو معنوي أو مادي فقط كل ما عليك أن تصدق ذلك وتدعو له بما تريد وتسعى، ودعه يدبر لك حياتك كما يليق بعلمه ورحمته وإصلاحك ومصلحتك.

اللقاءك قريباً في باقي سلسلة #كوتش_نفسك وإلى ذلك الحين أسعد بتواصلكم على صفحتي على الفيس بوك واللقاءك على خير في انتظاركم

www.facebook.com/RodinahRajab

www.instagram.com/rodinahrajab

www.youtube.com/rodianhrajab

المراجع والمصادر:

- 1 . ثم صار المخ عقلا د. عمرو شريف
- 2 . العلاج بالتلبينة أ. عبد الكريم التاجوري
- 3 . أشباح في المخ د. راما شاندران
- 4 . كيف يغير الله دماغك د. أندرو نيو برج
- 5 . الإلحاد مشكلة نفسية د. عمرو شريف
- 6 . مخ القلب وإعجاز رب الأكوان د. عبد الهادي مصباح
- 7 . أصول علم النفس د. أحمد عزت راجح
- 8 . مشاعرك قد تكون قاتلة
- 9 . فن الحب اريك فروك
- 10 . كتاب إحياء علوم الدين للإمام الغزالي
- 11 . التحليل النفسي لفرويد
- 12 . الأنا والهو لفرويد
- 13 . الدرر السنينة
- 14 . Journal of Sexual Medicine
- 15 . Archives of Sexual Behavior
- 16 . Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology
- 17 . Journal of Sex & Marital Therapy
- 18 . Journal of Consulting and Clinical Psychology

Journal of Economic Behavior & Organization.19

Biological Psychology.20

Journal of Sex Research.21

Journal of Marriage and Family.22

International Journal of Impotence Research.23

Journal of Urology.24

American Journal of Men's Health.25

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation..26
Psychological Review, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Santor, D. A., Messervey, D., & Kusumakar, V. (2000)..27
Measuring peer pressure, popularity, and conformity in adolescent boys and girls: Predicting school performance, sexual attitudes, and substance abuse. Journal of Youth and Adolescence, 29(2), 163-182. <https://doi.org/10.1023/A:1005152515264>

Prinstein, M. J., & Dodge, K. A. (Eds.). (2008). Understanding.28
peer influence in children and adolescents. New York, NY: The .Guilford Press

Killeya-Jones, L. A. (2006). Peer influence and adolescent.29
substance use: A review of the literature. Journal of Adolescence, 29(4), 575-599. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.013>

Brechwald, W. A., & Prinstein, M. J. (2011). Beyond homophily:.30
A decade of advances in understanding peer influence processes. Journal of Research on Adolescence, 21(1), 166-179. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x>

- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San.31
.Francisco: W. H. Freeman
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image..32
.Princeton, NJ: Princeton University Press
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority..33
.Developmental Psychology Monograph, 4(1), 1-103
- Campbell, J. D., & Fehr, B. (1990). Self-esteem and perceptions.34
of conveyed impressions: Is negative affectivity associated with
greater realism? Journal of Personality and Social Psychology, 58(1),
.122-133
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being:35
A social psychological perspective on mental health. Psychological
.Bulletin, 103(2), 193-210
- Seligman, M. E. P. (1991). Learned optimism. New York, NY:36
.Knopf
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone.37
in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social
.network. Psychological Science, 20(10), 1407-1415
- Cacioppo, J. T., Hawley, L. C., & Berntson, G. G. (2002)..38
Loneliness and health: Potential mechanisms. Psychosomatic
.Medicine, 64(3), 407-417
- Hawley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A.39
theoretical and empirical review of consequences and mechanisms.
.Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218-227

Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalder, K.,⁴⁰
Nissen, C., Voderholzer, U.,... & Riemann, D. (2011). Sleep and
mental disorders: A meta-analysis of polysomnographic research.
.Sleep Medicine Reviews, 15(4), 217-226

Drager, L. F., Togeiro, S. M., Polotsky, V. Y., & Lorenzi-Filho,⁴¹
G. (2011). Obstructive sleep apnea: A cardiometabolic risk in obesity
and the metabolic syndrome. Journal of the American College of
.Cardiology, 57(5), 575-582

Redline, S., Yenokyan, G., Gottlieb, D. J., Shahar, E., O'Connor,⁴²
G. T., Resnick, H. E.,... & Punjabi, N. M. (2010). Obstructive sleep
apnea-hypopnea and incident stroke: The sleep heart health study.
American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 182(2),
.269-277

Riemann, D., Nissen, C., Palagini, L., Otte, A., Perlis, M. L.,⁴³
& Spiegelhalder, K. (2010). The neurobiology, investigation, and
.treatment of chronic insomnia. The Lancet, 378(9806), 84-93

Yaggi, H. K., Concato, J., Kernan, W. N., Lichtman, J. H., Brass,⁴⁴
L. M., & Mohsenin, V. (2005). Obstructive sleep apnea as a risk factor
for stroke and death. New England Journal of Medicine, 353(19),
.2034-2041

Shahar, E., Whitney, C. W., Redline, S., Lee, E. T., Newman, A.⁴⁵
B., Nieto, F. J.,... & Samet, J. M. (2001). Sleep-disordered breathing
and cardiovascular disease: Cross-sectional results of the Sleep Heart
Health Study. American Journal of Respiratory and Critical Care
.Medicine, 163(1), 19-25

- Newberg, A. B., Alavi, A., Baime, M., Pourdehnad, M.,⁴⁶
Santanna, J., & d'Aquili, E. G. (2003). The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: A preliminary SPECT study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *123*(2), 87-95
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz,⁴⁷
M., Muller, D., Santorelli, S. F.,... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *100*(25), 14943-14948
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve,⁴⁸
D. N., Treadway, M. T.,... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, *16*(17), 1893-1897
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C.,⁴⁹
Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *191*(1), 36-43
- Taren, A. A., Creswell, J. D., & Gianaros, P. J. (2015).⁵⁰
Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: A randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *10*(12), 1758-1768. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv066>
- Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalder, K.,⁵¹
Nissen, C., Voderholzer, U.,... & Riemann, D. (2011). Sleep and mental disorders: A meta-analysis of polysomnographic research.

Sleep Medicine Reviews, 15(4), 217-226. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2011.03.003>

Drager, L. F., Togeiro, S. M., Polotsky, V. Y., & Lorenzi-Filho, G. (2011). Obstructive sleep apnea: A cardiometabolic risk in obesity and the metabolic syndrome. *Journal of the American College of Cardiology*, 57(5), 575-582. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2010.08.075>

Redline, S., Yenokyan, G., Gottlieb, D. J., Shahar, E., O'Connor, G. T., Resnick, H. E.,... & Punjabi, N. M. (2010). Obstructive sleep apnea-hypopnea and incident stroke: The sleep heart health study. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 182(2), 269-277. <https://doi.org/10.1164/rccm.200911-1746OC>

Riemann, D., Nissen, C., Palagini, L., Otte, A., Perlis, M. L., & Spiegelhalder, K. (2010). The neurobiology, investigation, and treatment of chronic insomnia. *The Lancet*, 378(9806), 84-93. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61959-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61959-2)

Yaggi, H. K., Concato, J., Kernan, W. N., Lichtman, J. H., Brass, L. M., & Mohsenin, V. (2005). Obstructive sleep apnea as a risk factor for stroke and death. *New England Journal of Medicine*, 353(19), 2034-2041. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa043104>

Shahar, E., Whitney, C. W., Redline, S., Lee, E. T., Newman, A. B., Nieto, F. J.,... & Samet, J. M. (2001). Sleep-disordered breathing and cardiovascular disease: Cross-sectional results of the Sleep Heart Health Study. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 163(1), 19-25. <https://doi.org/10.1164/ajrccm.163.1.2001008>

Ford, D. E., & Kamerow, D. B. (1989). Epidemiologic study.57 of sleep disturbances and psychiatric disorders. An opportunity for prevention? JAMA, 262(11), 1479-1484. <https://doi.org/10.1001/jama.1989.03430110069030>

Laugsand, L. E., Vatten, L. J., Platou, C., & Janszky, I. (2011)..58 Insomnia and the risk of acute myocardial infarction: A population study. Circulation, 124(19), 2073-2081. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.111.025858>

Yaggi, H. K., Concato, J., Kernan, W. N., Lichtman, J. H., Brass,59 L. M., & Mohsenin, V. (2005). Obstructive sleep apnea as a risk factor for stroke and death. New England Journal of Medicine, 353(19), 2034-2041. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa043104>

Eby, G. A., & Eby, K. L. (2006). Rapid recovery from major.60 depression using magnesium treatment. Medical Hypotheses, 67(2), 362-370. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.01.047>

الفهرس

- 5 إهداء
- 7 لماذا تلك الرحلة؟!
- 13 نقطة الانطلاق - مفاهيم مهمة للرحلة
- 14 - الجسد مرآة النفس
- 17 - صاحب أم عدو (نظرة مختلفة للنفس)
- 19 - إعمار أم إفساد (نظرة مختلفة للشهوة)
- 24 - تدافع أم صراع (نظرة مختلفة للاحتياجات)
- 28 على رصيف المحطة الأولى: الاحتياجات المختلفة
- 29 - الحاجات الإنسانية
- 29 - الحاجات الروحانية والمعنوية والمادية
- 32 - اختلال هرم الحاجات
- 37 المحطة الأولى: الحاجات الروحانية
- 41 - نم بأمان! - (المعية)
- 48 - نحب فنتصل، ونتصل فنحب! - الاتصال
- 56 - هل معك المظلة؟! - (اليقين)
- 68 المحطة الثانية: الحاجات المادية - أولًا: الحاجات الفسيولوجية
- 71 - النوم ميزان اليوم! - (النوم)
- 81 - طعامك داءك أو دواؤك! - (الأكل)
- 90 - أرخص دواء! - (الشرب)

- 100 - الهواء مجاني! - (التنفس)
- 106 - ابق نفعه واذهب ضره! - (الإخراج)
- 113 - نصفك الأول مكتمل؟! - (الجنس)
- 129 **المحطة الثالثة: الحاجات المادية - ثانيا: حاجات الأمان**
- 131 - شارات سوداء! - (الأمن الجسدي)
- 136 - وضع الطوارئ! - (الأمن الصحي)
- 141 - سكن! - (الأمن الأسري)
- 146 - خدعة تسويقية! - (أمن الموارد والممتلكات)
- 151 - موظف ليس موظف! - (الأمن الوظيفي)
- 159 **المحطة الرابعة: الحاجات المعنوية - أولاً: الحاجات الاجتماعية**
- 161 - أصل انتماءك! - (العلاقات الأسرية الصحية)
- 170 - من نفسك! - (الألفة الجنسية)
- 177 - اختيارك الصحيح! - (الصداقة)
- 184 - حالة حب! - (الحب)
- 198 **المحطة الخامسة: الحاجات المعنوية - ثانيا: حاجات التقدير**
- 200 - الكنز! - (تقدير الذات)
- 207 - دائرة مغلقة! - (الاحترام من وإلى الآخرين)
- 214 - أسباب السعادة! - (الإنجاز)
- 225 **المحطة السادسة: الحاجات المعنوية - ثالثاً: حاجات تحقيق الذات**
- 227 - رحلة ممتعة! - (الوعي الذاتي)
- 232 - لا تخف من خوفك! - (الابتكار)
- 238 - وجدتها؟! - (حل المشكلات)

- على رصيف المحطة الأخيرة: - إشباع الحاجات الروحانية
والمعنوية والمادية 249
- إشباع الحاجات الروحانية والمعنوية والمادية 250
- الاتزان في إشباع الحاجات الروحانية والمعنوية والمادية 253
- إستراتيجية إشباع الحاجات الروحانية والمعنوية والمادية 256
- المحطة الأخيرة - اعلم أنه وقت اختبار! 261
- المراجع والمصادر: 267

