

فنجهاك سعادو

نورا صاوق

صادق، نورا.

فنجان سعادة. تأليف/ نورا صادق

التصنيف: كتاب

21 سم، 117 ص.

تدمك: 9789776916951

التدقيق اللغوي والإخراج الفني

يورिका لخدمات النشر والتوزيع

تصميم الغلاف: بلال محمد



EUREKA
Eureka4publishing
حلق خارج السرب

01288627690

eureka4publishing@gmail.com

الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 2021/29037

جميع الحقوق محفوظة و يحظر طبع أو تصوير أو تخزين أي جزء من
الكتاب بأية وسيلة من وسائل تخزين المعلومات إلا بإذن كتابي صريح من

الناشر

الإهداء

إلى الذين يريدون الاستمتاع بجمال الحياة،
إلى الذين يتوقون إلى صحبة أنفسهم بعيداً عن صخب الحياة
أدعوكم إلى..... فنجان سعادة

نورا صادق

المقدمة

عزيزي القارئ،

تتسارع بنا اللحظات، وتمضي بنا الأيام، وربما لا نجد وقتًا لتأمل الحياة في هدوء، لذا أدعوك لاحتسي معًا فنجانًا من القهوة، ونقضي برهة من الوقت، نتجاذب فيها أطراف الحديث عن موضوعات تهمننا عسى أن نستطيع إعادة السعادة إلى حياتنا

وسيمتد حديثنا لعشرة فصول، ربما تجد نفسك في واحد منها أو اثنين أو ربما كنت بطل كل الفصول، وأرحب بك عزيزي القارئ، إذا كنت تحرص على بقاء علاقاتك، أو كنت ضمن فرق العمل، أو إذا أردت أن تكون محبوبًا، وأحببت ترك أثر في نفوس الآخرين، وإذا أخفقت وأصابك الحزن يومًا، ورغبت في تلوين حياتك، وإذا كنت امرأة عاملة أو شريك حياة، أو ربما كنت أبا يحرص على أبنائه، وأخيرًا إذا أردت أن ترى لمحات من الحياة، وبعد أن ينتهي حديثنا، ستدرك عزيزي القارئ أنه لم يكن فنجانًا من القهوة؛ بل فنجان سعادة.

الفصل الأول: بنك العلاقات

إننا لا نأنا فف الدنفا فرادى؁ ولكننا كالجسد الملتحم

بنك العلاقات

قد يبدو العنوان غريبًا للوهلة الأولى، ولكنه بحق يعبر عن المعنى بعمق إلى حد بعيد، فالعلاقات الطيبة والجيدة هي ما يجب أن نحرص على الاحتفاظ به تمامًا كما نحفظ ممدخراتنا وأغراضنا الثمينة، وربما يحقق استثمارنا في بنوك العلاقات أرباحًا وفيرة، أكثر مما تحققه ودائعنا المالية في البنوك، فالعلاقات الإنسانية السوية أكثر ما يسعى الإنسان للحفاظ عليه لتحقيق شعوره بالأمان، فما الناس إلا علاقات قد تمتد على مدار سنوات طوال، وهناك من العلاقات ما ينعم بها أصحابها وهناك من يشقون في حياتهم بسبب اضطراب علاقاتهم بالآخرين وفسادها.

ولكننا المسؤولون عن الحفاظ على علاقتنا في إطارها السليم، فالعلاقات الطيبة أزهار في حدائق الحياة، ينبغي رعايتها كي تزدهر ونستمتع بجمالها، وتختلف العلاقات في حياتنا بحسب طبيعتها، فهناك علاقات العمل أو الصداقة أو النسب أو العلاقات الزوجية وغيرها من الروابط المختلفة في كثير من جوانب حياتنا، ومن المبادئ التي تحكم طبيعة العلاقات الإنسانية ويجب العمل بها، الود والتفاهم، فالعلاقات التي تخلو من الوثام والأريحية علاقات مُهَدَّدة بالانهيار السريع، كما أن العلاقات الصحيحة التي تتمتع بخصائص معينة تساعدنا على البقاء والاستمرار، ويأتي على رأسها الاهتمام المتبادل، والذي يُعد حجر الأساس في العلاقات بين الناس، فمشاركة الآخرين اهتماماتهم ومناقشة أفكارهم يجلب المودة، ويورث المحبة والسلام.

ولأننا نحيا في تفاعل يومي ومستمر مع الآخرين، فإنه وجب علينا التزام المرونة والتحلي بالصبر في التعامل معهم، فهي عناصر داعمة للعلاقات، فنحن نعيش في مجتمع به أنماط من الناس مختلفة الطباع والصفات، فإذا لم نتمسك باللين، ربما اصطدنا بهم، وفقدناهم إلى الأبد.

ويبقى السؤال:

لماذا تفسد العلاقات بين الناس؟

ربما لأننا نفتقر إلى الذكاء الاجتماعي في التعامل مع الآخرين، أو لا ن جيد مهارات التواصل الفعال، وفي هذا الفصل، استعرض بعض أسباب فشل العلاقات.

» الأناية

وليس المقصود بها هنا الحرص على اقتناء الأشياء وحب الذات والحرص على المصلحة الشخصية كما توضحها المقولة الشهيرة لمدام دي بومبادور والتي حدثت فيها الملك الفرنسي «لويس الخامس عشر» بعد هزيمته في إحدى المعارك بقولها «أنا ومن بعدي الطوفان» وتقصد بها أنه طالما لا مساس بمصالحها، فليغرق الجميع في الطوفان، إنما الذي نعنيه الأناية في العلاقات، والتي عادة ما تظهر في البخل في التعبير عن مشاعر الامتنان والرغبة في الاستحواذ على اهتمام الآخرين وتصدر المشهد دومًا دون السماح للآخرين بمشاركة أفكارهم مع فرض الرأي على المحيطين، فعادة ما يكون صاحب هذه الصفات غير محبوب من المحيطين فهو يطمع دومًا في الأخذ دون العطاء على

حساب الطرف الآخر، دون أن يقدم هو أدنى مستوى من العطاء فلكي تنمو العلاقات يجب على الطرفين تعهدها بحسن الرعاية وجميع صور الاهتمام من تقديم النصيحة ومد يد العون عند وقوع الأزمات والملمات وكذلك مشاركة الأفراح والأحزان

فكم من أزمات مررنا بها وكنا بحاجة إلى المؤازرة من صديق مخلص نشدد به أزرنا ويعيننا على صعوبات الحياة فما وجدنا إلا الخذلان، وكم افتقدنا من يشاركنا اللحظات السعيدة في حياتنا، فشعرنا بالوحدة والألم.

» المسافات

يرى الكثيرون منا أن القرب الشديد من الآخرين هو ما يدعم بقاء علاقاتنا بهم، ويضمن استمرارها، ويقويها، ولكن ما أثبتته الواقع أن القرب غير المنضبط دون مبرر يُعد معول هدم لتلك العلاقة، وليس معول بناء، فكم من علاقات فسدت وروابط تقطعت بسبب قِصر المسافات

فالحفاظ على المسافات المنطقية يكفل بقاء العلاقات ودوام الألفة بين الناس.

فاحترام المسافات بيننا لا يكشف عيوب النفس الداخلية لدى الآخرين، وطالما كنت دوماً أقول:

ما دمت اقتربت كثيراً من الناس، فلا مفر أن ترى عيوبهم، وبالفعل هي حقيقة مفزعة حقاً، لأننا نعتقد تمام الاعتقاد أن القرب دليل

الود، والبعض ينادي بالسطحية لضمان علاقات صحية.

ويمكن تصور ما يحدث في علاقتنا بالآخرين تمامًا، عندما تشاهد الزهرة عن بُعد، وتستمتع بألوان أوراقها الجميلة وعبرها الأخاذ، فإذا ما حاولت فحصها واستكشاف ما بداخلها؛ فقدتها، وحُرمت جمالها، وكان الأولى أن تتركها، وتستمتع بها دون محاولة البحث عما داخلها، فمهما كنت تعتقد بجمال نفوس الآخرين؛ فإنك إذا ما توغلت، واندمجت معهم، وحاولت البحث في أغوار نفوسهم، وجدت مساوئًا وعيوبًا تمنيت ألا تراها.

أما إذا حافظنا على مسافات منطقية بيننا، فدامت مودتنا، وصلحت علاقتنا، وتحكم كل منا فيما يريد إخفاءه عن الآخرين، فبالطبع كل منا لديه ما يسيئه إظهاره وما لا يريد أن يُطلع أحدًا عليه، أما لو فقدنا قدرتنا على ضبط المسافات بيننا، فسَيُظهر كل منا للآخر ما لا يروقه، فقد تجاوزنا منطقة ستر العيوب لدى كل منا، فالمكوث مع الآخرين وقتًا أقل يحمي ظهور كثير من الخلل، أما الانغماس الكامل في العلاقات وتخطي المسافات، فعواقبه بالفعل وخيمة، وتنتهي عادة بالقطيعة، فلا تقترب من الآخرين إلى الحد الذي يكشف لك عن مساوئهم، فكل منا لديه جانب من حياته لا يرغب في كشفه للآخرين، ويساعدنا في ذلك حفظ المسافات، فلنحترم إذًا تلك المسافات، فهي أمان لنا من رؤية جانب قد تؤذينا معرفته في حياة الآخرين وللفيلسوف الألماني «آرثر شوبنهاور» نظرية في هذا الشأن تُعرَف باسم «نظرية القنافذ»

وهي ببساطة تقول:

عندما تتجمع القنافذ معًا من أجل الدفاع في فصل الشتاء، فإن كل واحد منها يوخز الآخر من خلال أشواكه، فيؤدي ذلك إلى تنافرهم، وعلى ذلك تضطر القنافذ إلى ترك مسافة للاستمتاع بالدفع، وكذلك لتجنب وخز الأشواك، فلا ننكر أن لكل منا أشواكه التي ربما تؤذي الآخرين ولتبتن إذاً نظرية القنافذ، وننتهج هذا النهج للحفاظ على علاقتنا وليكن مبدؤنا «حفظ المسافات لاستمرار العلاقات»

» عدم التوازن في العلاقات

مما يغفل عنه الكثيرون أن الإفراط في إظهار العاطفة تجاه الآخرين يعجل من فشلها، فعندما نبالغ في حبنا وإعجابنا بالآخرين، وتتغافل عيوننا عن رؤية طباع وأخلاق لا نفضلها، وإذ بنا نصطدم بها في موقف أو آخر، ونُدْهَش من سلوك مَنْ كنا نؤمن بدمائة خلقهم، ويحدث ذلك فقط لأننا وضعنا من نحبهم في مكانة رفيعة المستوى، واعتقدنا أنهم منزهون عن كل عيب ولا تشوبهم شائبة، ونسينا طبيعتهم البشرية وافتقارها إلى الكمال، وفاتنا أن نرسم حدودًا من التوازن وعلى الجانب الآخر، قد نظهر غضبنا تجاه بعض الناس وعدم رضانا عنهم، ونتغافل عن جميل صفاتهم، وننسى ما كان بيننا من الود فتنهار علاقتنا بهم، ونفقدهم، وفي كلا الحالتين تنهار العلاقات لا شيء إلا لأننا بالغنا وأفرطنا فندمنا وصدمننا، فالتغيير قانون الحياة وسنتها الأولى، وأحوال البشر متغيرة كل يوم، ولا ضمان لها.

وللإمام علي بن أبي طالب -كريم الله وجهه- مقولة شهيرة في هذا الشأن وهي «أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك يوماً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما»

إنها دراسة دقيقة لطبيعة النفس قد فطن لها الإمام، فالحفاظ على العلاقات يحتاج إلى جدران متينة من التوازن وكذلك العلاقات الطيبة تحتاج إلى أسوار عالية من الاحترام لتحميها، فليكن التوازن مبدؤنا لضمان حصولنا على علاقات إنسانية صحيحة تدوم، لا صدام فيها.

» الحدود الآمنة

أو ما يُطلق عليه نفسياً ال «safe target» وهي معنى للمفهوم الشائع، والمعروف باسم العشم فكل منا له مكانة عند الآخرين ممن تربطنا بهم علاقات مختلفة، ورصيدنا من هذه المكانة ما يضبط تعاملاتنا معهم، ولكننا في بعض الأحيان قد نخطئ في التعامل مع هذا، ونحن نتبنى هذا الفكر في علاقتنا بمن حولنا، فنصنف بعض العلاقات على أنها الحدود الآمنة في دوائر علاقتنا، فلن يضيرنا إذا ما قصرنا في واجبنا نحوهم استناداً إلى هذا المبدأ، فمثلاً لن تغضب أُمي، إذا ما فاتتني زيارتها الأسبوعية، فهي أُمي وتقدر مسؤولياتي المختلفة، أو لن يحزن أخي، إذا تأخرت عن زيارته في المشفى وقت أن كان مريضاً، لأنه أخي وربما لا تتأثر صديقتي إذا ما نسيت موعد حفل زفاف ابنتها، فهي صديقتي المقربة إلى قلبي، وكذلك إذا انفعلت على ابنتي يوماً، لأنني واثقة من ردة فعلها أو مرؤوسي في العمل، فهم أصغر مني منصباً، أو حارس العقار الذي لن يجادلني، إذا ما وبخته

لسبب من الأسباب وغير ذلك من المواقف اليومية التي تمر بها في رحلة حياتنا، وعلى النقيض تمامًا، نقوم بعكس ذلك مع من لا تربطنا بهم روابط وثيقة مثل رئيسي في العمل الذي لم أنس تهنئته بالعام الجديد أو زميلتي الجديدة التي لم يمس علي لقاءها بها سوى أسبوع واحد، ولا يوجد بيننا ما يدعم علاقتنا بعد.

إنه حقًا تناقض عجيب في حياتنا، فنزهد فيمن يهمهم أمرنا ولنا عندهم رصيد من المحبة، ونؤخر دومًا إفصاحنا لهم عن حينا وامتناننا لهم، لأننا نضمن وجودهم في حياتنا، ولا نشعر بعمق الألم الذي نسببه لهم جراء سلوكنا معهم، وتغافلنا عن مسؤولياتنا نحوهم، وننسى أنهم قد لا يكونون معنا على مسرح حياتنا، عندما نريد الأناس بهم والحديث إليهم وقت ما، فيتملكنا الندم حيث لا ينفع الندم.

الفصل الثاني: كن محبوبًا واطرک أثرًا في نفوس الآخرين

كي تنعم بحياة ناجحة وهادئة، يجب أن تجيد مهارات
التواصل مع الآخرين، فاحرص على أن تكون ذكرى جميلة
في عقول من تقابلهم

كن محبوبًا، واترك أثرًا في نفوس الآخرين

التواصل مع الآخرين من ضروريات الحياة، فالإنسان اجتماعي بطبعه، ولا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الناس، فأظهرت نتائج التجارب التي أجريت على بعض الناس لدراسة هذا الأمر أن الوحدة والعزلة كانتا سببًا وراء الإصابة بأمراض القلب والاكتئاب، وأن الحياة الاجتماعية المتوازنة المليئة بالنشاط والتفاعل، تؤثر إلى حد كبير في الحالة النفسية للمرء، كما أنها تزيد من حماسه، وتشجعه على النجاح، والإنسان في تواصل دائم مع الآخرين، إلا أن البعض قد يفتقد مهارات التواصل الجيد، فالتواصل الفعال يُعد فنًا له أصول وقواعد، نحتاج إلى تعلمها وإتقانها، فأنت قادر على توصيل أفكارك إلى الآخرين وإنجاز مهامك، إذا ما أتقنت مهارات التواصل الناجح، وإليك بعض الإرشادات، إذا ما اتبعتها، ستُدرِك حب الناس، وتنال تقديرهم واحترامهم:

» سحر الابتسامة، فابتسم لتؤجّر

أردت أن تكون أول نصيحة لك عزيزي القارئ، ألا تتخلى عن الابتسامة على مدار يومك، فكم غفل الناس عن هذا الخلق الجميل، فتعبير بسيط بالوجه لا يُكَلِّف شيئًا له مفعول السحر في نفوس الآخرين، فالابتسامة مفتاح لأفوال القلوب، ومن يحظّ بحب الناس واقبالهم عليه هو الشخص صاحب الثغر الباسم دومًا والأكثر مرحًا، وكان سيد المرسلين -صلى الله عليه وسلم- هاشأً باشأً لا تجده إلا مبتسمًا، ولم يكن قط فاحشًا ولا متفحشًا، رغم مسؤولياته الجسام وثقل رسالته، وما تتطلبه من جهد وعمل.

والابتسامة بريدك للآخرين دون عناء، وأنت بحاجة إليها باستمرار في تعاملاتك اليومية، فيؤكد ذلك المثل الصيني الذي يقول: «إذا لم يكن وجهك بشوشًا، فلا تفتح متجرًا»، وأثبت الواقع صدق هذه المقولة، فأنت تفضل أن تبتاع احتياجاتك من أحد المتاجر، رغم بعده عنك، لأن صاحبه بشوش الوجه دائمًا، على أن تذهب لآخر قريب، لأنه يبدو متجهمًا، وتخيل أنك ذهبت لزيارة إحدى المؤسسات العامة لقضاء أمر ما، وتقدمت مبتسمًا مرحًا، فستدهش من ردة فعل من تحدثه، فالابتسامة الودود لها وقع إيجابي على الناس، وهي مدخلك لقلوبهم قبل عقولهم، وربما أنجزت مهمتك في سهولة ويسر جراء هذا السلوك، وتأكد أنك ستحصل من الطرف الآخر على مقابل فوري لهذه الابتسامة من الارتياح والرضا الذي سيظهر على قسمة وجهه، والجدير بالذكر أن العلم أثبت أن جسم الإنسان يفرز مادة الاندروفين المسؤولة عن التخلص من الألم والشعور بالسعادة حين يبتسم، فتجنب عبوس الوجه والتجهم، وابتسم لتحصل على الأجر كما في الحديث الشريف: (تبسُّمك في وجه أخيك لك صدقة)، فلتبدأ في تطبيق ذلك في حياتك، وسترى أفضل النتائج، واعلم أن أكثر الناس نجاحًا على المستوى الاجتماعي والمهني الأكثر ابتسامًا.

» تجنب النقد اللاذع

يستمتع الإنسان بمدح الآخرين له والثناء على ما يقوم به، كما ينزعج بعض الناس من نقد الآخرين لهم، ويختلف الناس في تقبلهم لانتقاد الآخرين حسب درجة وعيهم، فمنهم من سيعتبره إهانة، بينما يراه

البعض الآخر نصيحة وتصحيحًا للمسار، وقد تضطرب بعض العلاقات بسبب عدم إجادة وسائل النقد البناء، فلا يجب أن يكون انتقاصًا لقدر الآخرين أو التقليل من شأنهم أو توبيخهم كما لا يجب أن يكون علنًا، فالنصيحة على المملأ فضيحة، كما قال الشافعي: من وعظ أخاه سرًّا، فقد نصحه وزانه، ومن وعظه علانية، فقد فضحه وشانه، ومن ناحية أخرى ينبغي أن تتجنب نقد الآخرين ما لم تدعو الضرورة لذلك، وأن يكون النقد موضوعيًا حتى يستفيد منه الناس، ولا تبحث عن العيوب، واختز عبارات طيبة، فيقول «ديل كارنيجي» الكلمات الجميلة تفعل فعل السحر في نفوس الناس، وهي كالمزيتة تقطر الزيت في طاحونة الحياة اليومية التي تدور متشابهة في رتابة وملل وأخيرًا انتقد الفعل وليس الشخص فكلنا خطاؤون.

» كن سهلًا لينًا

نلاحظ أن الكثير من الناس يحتدون في أثناء النقاش، ويبالغون في الانفعال لأتفه الأسباب، وينطقون بأقسى الكلمات، وأولئك لا يميل الناس إليهم، بل ويتجنبون الحديث معهم، فالشخص حاد الطباع ينفر الناس منه، وأخبر النبي الكريم -صلى الله عليه وسلم- عن شرار الناس حيث قال: (يَا عَائِشَةُ إِنَّ شَرَّ النَّاسِ مَنْزِلَةٌ عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَنْ وَدَعَهُ أَوْ تَرَكَهُ النَّاسُ اتِّقَاءَ فُحْشِهِ)

وحمل التوجيه الإلهي هذا المعنى حين خاطب الله تعالى نبيه الكريم حيث قال «فبما رحمة من الله لنت لهم، ولو كنت فظًا غليظ القلب لانفضوا من حولك» صدق الله العظيم سورة آل عمران الآية ١٥٩

فأي دعوة تلك من رب العالمين إلى الرحمة واللين في التعامل مع الناس، وبشر النبي الكريم أصحاب هذا الخلق حيث قال: حُرِّمَ على النار كُلُّ هَيِّنٍ لَيِّنٍ، سهلٍ، قريبٍ من الناس» صدق رسول الله. فلنبتعد عن الغلظة في القول والفعل.

» الاعتراف بالخطأ دون خجل

لا تخجل من الاعتراف بالخطأ، إذا ما أخطأت، فالإنسان الواعي يتحمل نتائج قراراته، ولا يتوانى عن الاعتذار، فذلك يعكس شجاعتك وثقتك بنفسك، فلم يترفع عمر عن الاعتراف بخطئه، حين راجعته امرأة وردته عن رأيه في أمر مهور النساء، فقال: أصابت امرأة وأخطأ عمر، كما أوصى عمر أبا موسى الأشعري، حين تولى القضاء بقوله «ولا يمنعك قضاء قضيت به اليوم، فراجعت فيه نفسك، وهديت فيه لرشدك أن تراجع فيه الحق؛ فغن الحق قديم، ولا يبطل الحق شيء، وإن مراجعة الحق خير من التماذي في الباطل» فذلك كان سلوك أصحاب المقامات الرفيعة.

» انظر إلى من يحدث بكلتا عينيك

لا تنشغل عن محدثك بشيء آخر، وركز في ما يحدثك به، وأظهر اهتمامك بالنظر إلى عينيه في أثناء الحديث، فنظرة العين أداة مهمة لإظهار الاهتمام، وأظهر تفاعل مع ما يقول بإيماءات الوجه، ولا أقصد التحديق المفرط الذي يسبب حرجاً أو انزعاجاً للآخرين، وإنما ما يظهر تقديرك للحديث ورغبتك في استكمالها، وعلى النقيض، فعندما لا يكثر الإنسان بموضوع ما، يشيح بوجهه عنه، ويتجنب التقاء

العنين، لذا عليك إتقان لغة الجسد لنجاح التواصل مع الآخرين، فقد تبوح العينان بما لا تستطيع أن تعبر به الكلمات.

» عدم التردد في مساعدة الآخرين

هناك مبدأ جميل يقول كلما ضاقت بك السبل، فساعد إنساناً لا تعرفه، فما تزرعه الآن، حتماً ستجنيه يوماً ما، وكما ساعدت أحدهم فستجد من يساعدك وقتاً آخر، فلا يضيع المعروف أبداً بين الناس. والأخلاق النبيلة من شيم الكرام من الناس حتى مع من يؤذونهم، وهذا ما حرص عليه السلف الصالح

فيروى أنه كان لأبي حنيفة جار يشرب الخمر ويغني دائماً ويقول: (أضاعوني وأي فتى أضاعوا) إلى أن يأخذه الليل فينام، ويردد هذه الأغنية باستمرار، وكان ذلك يزعج أبا حنيفة في كل ليلة، ويمنعه النوم، وفي ذات يوم رجع أبو حنيفة إلى بيته كالعادة، ولم يسمع صوت جاره، فسأل عنه وقال له أهله: لقد ارتحنا منه، فالرجل عليه دين، وسُجِن بسبب دينه، فقام أبو حنيفة من فراشه، ليخرجه من السجن بحكم علاقة الجوار، ثم خرج إلى صاحب الدين، وسدد دينه، وذهب إلى السجن، وأخرجه، فأمسك أبو حنيفة بيد جاره وهو يمشي به إلى بيته، وقال له: هل أضعناك نحن؟ فقال له: لا، بل حفظت ورعيت الجوار، ثم تاب الرجل وصار من تلاميذ أبي حنيفة، وكان لا يفارقه أبداً.

ويُحكى أيضاً أن فارساً عربياً كان في الصحراء ممتطياً فرسه، فوجد رجلاً تائهاً يعاني العطش، فطلب الرجل من الفارس أن يسقيه الماء،

فقام بذلك، وصمت الرجل قليلاً، فشعر الفارس أنه يخجل بأن يطلب الركوب معه، فقال له الفارس: هل تركب معي أوصلك إلى حيث تُريد؟ فقال الرجل: أنت رجلٌ كريم حقاً، شكراً لك، كنت أود طلب ذلك لكن خجلي منعني، ابتسم الفارس، فحاول الرجل الصعود، لكنه لم يستطع وقال: أنا لست بفارس، فأنا فلاح لم أعتد ركوب الفرس، اضطر الفارس إلى أن ينزل كي يستطيع مساعدة الرجل على ركوب الفرس، وما إن صعد الرجل على الفرس حتى ضرب الفرس وهرب بها كأنه فارس محترف، عندها أيقن الفارس أنه تعرض لعملية سطو وسرقة، فصرخ بذلك الرجل، اسمعني يا هذا، فقال له من بعيد، ما بك؟ فقال الفارس: لا تخبر أحداً بأنك خدعتني، وأخذت فرسي، فقال له اللص: ولماذا؟ أتخاف على سمعتك؟

فرد الفارس: لا، ولكنني أخشى أن ينقطع الخير، ويضيع المعروف بين الناس، فالخير والنخوة شيمه الفرسان، وأخاف ألا يقدم أحد بمجرد معرفته بهذه القصة.

» تقبل الاختلاف في وجهات النظر

ويعد تقبُّل الرأي الآخر أول الطرق للاتصال المثمر، فالاختلاف طبيعة البشر ولا شك، وهو الذي يحكم انفعالاتنا وسلوكياتنا إزاء أمر ما. من منا يتفق مع الآخر على طول مسار الحياة؟ ففي الموضوع الواحد قد تتعدد الآراء والأفكار، فكل منا يرى الفكرة من زاوية مختلفة، وفي البيت الواحد يختلف الرأي، ويتنوع الفكر ولكن:

هل نقبل ذلك الاختلاف أم نرفضه؟، وهل يؤدي اختلافنا إلى مصلحة عامة؟

أم نخلف لمجرد الاختلاف من مبدأ خالف تُعرف؟

تلك الأسئلة جديرة بالبحث والتأمل، فلا يجب بالضرورة أن نتفق في كل شيء، وكذلك لا يجب أن نخلف تمام الاختلاف، فرمما أدى اختلاف الرؤى إلى منفعة عامة أو يحقق مكسباً للجميع، ربما تكون على صواب، وأكون على خطأ والعكس، ربما أضاف اختلافنا جديدًا في أمر ما، الاختلاف أمر طبيعي، بالتأكيد فهو من نواميس الكون، فالناس بطبيعتهم ليسوا سواء في الشكل، والفكر إلى آخر هذه المتغيرات.

وما نسعى إليه أن نقود ذلك الاختلاف إلى ما يفيد وينفع، فعليك أن تتقبل رؤيتي تجاه أمر ما كما يجب علي أنا أيضًا فعل ذلك.

الاختلاف مصدر للتنوع ومهم لسهولة التعايش في هذه الدنيا، فاختلف العلماء مثلًا في أمور الشريعة فيه من التيسير على الناس في الفتاوى ونواحي العقيدة، فكان اختلاف المذاهب الفقهية رحمة لنا، فبأي منها التزمت، فأنت على صواب، ولا يعني اختلاف الرؤى بغضًا أو كرهًا، بل على العكس هو مصدر للتنوع والبعد عن الجمود، كما لا ندعو للتوافق المفرط، لأن الانصهار في الآخر حتى التلاشي محو للإبداع وتفويت للهمة، وكذلك الاختلاف المفرط أدعى للتشتت والفرقة، ويعتبر الاختلاف ثقافة وفكرًا، لذا علينا إدراك أن تغيير ثقافة الشعوب ليس بالأمر الهين، بل يحتاج منا إلى جهد كبير.

» كن مستمعًا جيدًا

يعد الاستماع الجيد للآخرين من أهم دعائم الاتصال الإيجابي، فذلك يُشعر المتحدث بحرصك على سماعه وتقديرك لأفكاره فتحصل المودة، فالمرء يفضل من يحسن الإنصات إليه، فنحن نميل إلى من يهتم بحديثنا، وهناك مقولة شهيرة للشاعر الروماني بيبليوس فيقول: نحن نهتم بمن يهتم بنا» وبالفعل هي مقولة صائبة، فعليك أن تشعر محدثك بالاهتمام والارتياح وأنت تصغ إليه، ولا تقاطعه، وإذا كان ما يرويهِ لك مكرراً أو سمعته من ذي قبل، فمن الأدب ألا تقطع عليه حديثه، بل اتركه حتى ينتهي، فهذا الأسلوب يختصر الطريق إلى قلوب الناس، كما أن الاستماع الجيد للآخرين يسهل التفاوض، ويمحو أي نزاع.

ولنا في أشرف الخلق أسوة في فن الاستماع والإنصات للآخرين فيروى أنه دار حوار بين رسول الله

و «عتبة بن ربيعة»، وكنيته «أبو الوليد»، حين أتى النبي -صلى الله عليه وسلم- ليُحاجه فتكلم عتبة حتى إذا فرغ عتبة ورسول الله -صلى الله عليه وسلم- يستمع منه قال: (أفرغت يا أبا الوليد؟ قال: نعم. قال: فاستمع مني) وأكمل النبي حديثه.

ومما يدعو للتأمل، أن الله قدم السمع على البصر في 20 آية من القرآن الكريم، والطفل يسمع قبل أن يبصر، وخلق الله لنا أذنين، وفما واحداً فكانها رسالة بأن نسمع أكثر مما نتحدث.

» نادى أخوانك بأحب الأسماء إليهم

أحب اسم إلى أي إنسان هو اسمه، ويشعر بالسرور عند سماعه ويُعد نوعاً من تقدير الذات، والحاجة إلى التقدير من أهم الاحتياجات الإنسانية عند البشر جميعاً، وبحسب هرم ماسلو النفسي (١) فإن تقدير الذات وكسب احترام الآخرين يأتي بعد الاحتياجات الفسيولوجية والإحساس بالأمان والعلاقات الأسرية، فشعور المرء باحترام الآخرين وتقديرهم له يرفع من ثقته بنفسه، ويزيد حماسه، بالإضافة إلى أن ذلك يزرع المودة في القلوب ويُحدث أثراً عميقاً في النفس، فالمرء يشعر بالألفة مع من يحدثه وهو يحفظ اسمه، ونداء الآخرين بأحب أسمائهم نهج دعا إليه النبي الكريم فعن حنظلة بن حذيم أنه قال: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعْجِبُهُ أَنْ يُدْعَى الرَّجُلُ بِأَحَبِّ أَسْمَائِهِ وَأَحَبِّ كُنَاهِ.

وكناه أي: تكنيته بأبي فلان. (الأدب المفرد ٨٦)

وأيضاً دعا الصحابة الكرام -رضوان الله عليهم- إلى ذلك الخلق الطيب، فعن عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- قال: «ثلاث يثبتن لك الودّ في صدر أخيك: أن تبدأه بالسلام، وتوسّع له في المجلس، وتدعوه بأحب الأسماء إليه». (الكامل في الأدب والتاريخ ١/٣٩)

١- نظرية نفسية قدّمها العالم أبراهام ماسلو في ورقته البحثية «نظرية الدافع البشري» عام ١٩٤٣ وتناقش هذه النظرية ترتيب حاجات الإنسان، وتتلخص هذه الاحتياجات في: الاحتياجات الفسيولوجية وحاجات الأمان والاحتياجات الاجتماعية والحاجة للتقدير والحاجة لتحقيق الذات.

كما نهانا القرآن الكريم عن السخرية والتنازب بالألقاب كما جاء في الآية (١١) من سورة الحجرات والتي يُطلق عليها سورة الأخلاق لما اشتملت عليه من الأخلاق الكريمة والسلوكيات الرفيعة، وفيها من الأسرار ما يجلب حب الناس، ويحافظ على مودتهم، فبعض الناس قد يعتمد إلى مناداة الناس بألقاب يسوئهم سماعها مما يوقع العداوة والغل في قلوبهم، لذا جاء النهي الإلهي «ولا تنابزوا بالألقاب» أي لا تنادي الناس بألقاب يكرهونها.

» ابعده عن المزاح المفرط

يتخذ بعض الناس السخرية من الآخرين وسيلة للمزاح والفكاهة، ولا يدرون أن ذلك في أحيان كثيرة يورث الضغينة، فلن يتقبل أي شخص أن يكون مادة للسخرية في أحاديث السمر، وصدقت الحكمة التي تقول «لا تمزح الشريف فيحنق عليك، ولا الديني فيتجرأ عليك» فليكن مزاحك لطيفاً تدوم به المودة، وانتق من الكلمات ما يوجب المحبة، فسليط اللسان مكروه، ينفر الآخرون من محادثته، ويتفادون لقاءه.

» لا تغضب، فمن عفا ساد، ومن حلم عظم

الغضب حماقة، فهو يوغر الصدر، ويجلب العداوة ويبنى جدار الكره، ويفرق الأحباب، وقوي النفس من يسيطر على انفعالاته، والحلم فيه سلامة النفس ونقاء السريرة، وإذا كان الحلم سيد الأخلاق كما قالت العرب، فإن الحليم يسود الناس بحلمه وصبره لكن بعض الناس قد يرى أن الحلم دليل ضعف وتخاذل، إلا أنه يضع صاحبه في مصاف

أصحاب العزائم، وارتبط الحلم بالأدب فقالوا: من أطاع غضبه، أضع أدبه، ويتطلب ذلك كبح جماح الغضب وضبط النفس وحملها على الصفح طمعًا في محبة الله وثوابه كما أخبر سبحانه وتعالى «والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين»

وأراد أن يكون ميمون بن مهران من المُحْسِنِينَ فقد روي عنه أن جارية له جاءت بوعاء فيه مرقة حارة وكان عنده ضيف، فتعثرت الجارية فسقطت المرقة عليه فهَمَّ ميمون أن يضربها فقالت: والكاظمين الغيظ، قال لها: كظمت غيظي فقالت: والعافين عن الناس، فقال: عفوت عنك، فقالت الجارية: والله يحب المُحْسِنِينَ، فقال ميمون: قد أحسنت إليك فأنتِ حرة لوجه الله تعالى.

فلم يكتف ميمون بكظم الغيظ، بل أتبعه بالعفو والإحسان فאלله يحب المُحْسِنِينَ، وقد كان نهج الصالحين من قبلنا فيُروى أن عمر بن عبد العزيز دخل المسجد في الظلمة، فتعثرت قدمه برجل نائم، فرفع الرجل رأسه وقال أمجنون أنت؟ قال عمر: لا ولما سُئِلَ عمر في ذلك قال: سألتني فأجبتته.

وجاء في التراث أن رجلاً سب الأحنف بن قيس في الطريق حتى اقتربا من بيته، فتوقف الأحنف وقال: يا هذا، إن كان بقي معك شيء فقله هنا؛ فإني أخاف إن سمعتك فتياي أن يؤذوك.

فتحل بالحلم والأناة فهما خصلتان يحبهما الله كما روي عن رسول الله في حديث عبد الله بن عباس أنه قال للصحابي الجليل «أشج عبد القيس»: إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة»..... رواه مسلم

» لا تكن متنطعًا، متفيهقًا، متشدقًا بالكلام

يخطئ البعض في أثناء الحديث مع الآخرين حين يتعمد إظهار فصاحته وبراعته في الكلام، وقد نهانا عن ذلك رسولنا الكريم في الحديث الشريف «إن من أحبكم إلي وأقربكم مني مجلسًا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقًا، وإن أبغضكم إلي وأبعدكم مني يوم القيامة الثرثارون والمتشدقون والمتفيهقون».....» رواه الترمذي

ونحن نعلم الثرثارين وهم كثيرو الكلام، والمتشدقون هم الذين يتكلمون تفاصحًا وتعظيمًا لكلامهم لإظهار البلاغة والفصاحة، والمتفيهقون من المتكلمين تكلفًا باستعلاء وتكبر.

كما أخبر في حديث آخر «هلك المتنطعون»..... رواه مسلم والأصل في التنطع المبالغة والتعمق في الشيء، ومنه الخروج عن الاتزان في كل شيء، وهنا يأتي لوصف كل من يتكلف الفصاحة في الكلام، ويتشدق فيه، ويستخدم الألفاظ الغريبة في مخاطبة الناس، لكي يستميل قلوبهم، وهذا ما نهى عنه النبي -صلى الله عليه وسلم- فإذا كنت ترى أنك متحدث لبق وخطيب مفوه، وتملك من البلاغة والمتراذفات الكثير، فلا داعي أن تبدي ذلك في جميع أحاديثك، ولا تعلقو على غيرك في الكلام ولا تُظهر براعتك في الخطابة، طالما لا يتطلب الحوار ذلك، فربما يجلس من لا يفهمك، فيصير كلامك له مملًا، فلا يميل إلى الاستماع إليك واختر من المواقف ما يناسب ذلك، فلكل مقام مقال، واعلم أن فصيح اللسان من يتكلم بلغة سهلة، ويخلو كلامه من الألفاظ الغامضة، فيألف الناس حديثه، ويقبلون على سماعه.

قاعدة إذا ما لزمناها، سلمت نفوسنا من المشاحنات، وهي التمسك بثلاثة تاءات: التغافل والتجاهل والتغايي لإبقاء الود ودوام الألفة، ويؤكد ذلك قول رائع لأبي تمام حيث قال:

«لَيْسَ الْغَيْبِيُّ بِسَيِّدٍ فِي قَوْمِهِ لَكِنَّ سَيِّدَ قَوْمِهِ الْمُتَغَابُ».

فالشخص المتغافل يأمن عدوات الآخرين، لأن تعقب هفوات الناس وترصد زلاتهم كفييل بأن يقضي على أي محبة، كما أنه يزيل كل ود. وإذا كان يرى الإمام عثمان بن زائدة، وهو محدث من الأئمة الثقات أن العافية عشرة أجزاء تسعة منها في التغافل، فإن الإمام أحمد يرى أن العافية عشرة أجزاء كلها في التغافل.

فلا تظن أن البحث عن زلات الآخرين وتصيد أخطائهم هو بطولة توجب المكافأة، بل على العكس تماماً، فإن تصيد الأخطاء يورث البغضاء.

الفصل الثالث: حوار مع ابنتي

لا تتجاهلوا حوارات الأبناء، فكم تؤثر في نفوسهم الكلمات،
وترسم إطار أفكارهم

حوار مع ابنتي

تتعدد حواراتي مع ابنتي في كثير من الأوقات والمواقف سواء في البيت أو النادي أو حتى في أثناء يوم التسوق الأسبوعي، ولا تخلو تلك الأحاديث من نقاشات مختلفة حول أحداث أو مواقف تعرضت لها أو تعرضنا لها جميعاً على المستوى الأسري، وفي بعض الأحيان، تعرض هي لي وجهة نظرها حيال موقف ما أو إزاء حدث محدد كان له بالغ الأثر في نفسها، وكم كانت دهشتي عندما أدركت عمق الاختلاف بين أجيال مضت مثل جيلي والأجيال الحالية مثل جيل ابنتي وربما الأجيال القادمة أيضاً، فما كنا نعتبره أمراً بسيطاً معتاداً في العلاقات الاجتماعية والمواقف العائلية، وفمر به مرور الكرام دون أن نتأذى أو يؤثر فينا أثراً بالغاً، أصبح له عظيم الأثر في نفوس أبنائنا، وبسبب حدوث تغيير ملموس في ثقافة المجتمع وظهور مصطلحات جديدة، فلم نسمع عن مصطلح التنمر في السابق، ولم يكن له هذا الشأن والأثر العميق وإن كان بالفعل يمارسه المحيطون بنا وخصوصاً ممن تربطنا بهم روابط عائلية، وفي المواقف التالية عرّضت أهم الحوارات التي دارت بيننا، وكانت..

» أنتِ نحيفة...

في يوم من الأيام جاءت إليّ ابنتي دامعة العينين، وبدأت بالحديث، ودار بيننا الحوار التالي:

ابنتي: ليه طنط فلانة لما تشوفني تقول عليا نحيفة؟

أنا: طيب إيه المشكلة

ابنتي: أنا باتضايق من الكلام ده

أنا: يعني هي بتهزر معاكي مش قصدها تضايقك

ابنتي: لكن الكلام ده بيضايق جدًا

أنا: ليه هي متصورة إنك هاتكوني مبسوفة لو وزنك قليل زي ناس
كثير

ابنتي: لو حد تخين مش هايضايقه لو حد قاله أنت تخين؟

أنا: فعلاً هايضايقه

ابنتي: يبقى نفس الموضوع، الرفيع هايضايقه لما حد يقوله أنت رفيع
ولازم تتخن

أنا: عندك حق، لما تشوفك تاني ابقى قولي أنا مبسوفة أني رفيعة
ومش عاوزه أتخن

ابنتي: اتفقنا

لم أتخيل أن تتأثر ابنتي بمثل هذا الحوار فكم واجهنا مثلها أيام
طفولتنا، وربما لم تؤثر في بعضنا، أو ربما تجاوزنا هذه الحوارات وقتها،
ولكن الآن أدركت عمق تأثير هذه الحوارات في نفسية أبائنا وسلامتهم
النفسي، فرمما يختلف الأبناء في ردة فعلهم تجاه ما يتعرضون له من
مواقف، وإذا كنا لا نستطيع منع تعرضهم لهذه الأحداث فبذلك أصبح
لزاماً علينا حماية نفوسهم من تأثير العبارات المزعجة ومساعدتهم

على تخطي ما يزعجهم، ووسيلتنا في ذلك إحاطتهم بالحب والحنان وتشجيعهم للتعبير عن أنفسهم بحرية، وأن نتقبل رفضهم لما يسؤهم، أو يزعجهم.

» لماذا يكذب أبناؤنا؟

عادت ابنتي يومًا ما من المدرسة باكية، ولما سألتها عن سبب بكائها، دار بيننا الحوار التالي:

أنا: إيه اللي حصل في المدرسة النهاردة؟

ابنتي: فيه أولاد عملوا شقاوة في المدرسة واتخانقوا وأنا ما عملتش حاجة معاهم

أنا: وبعدين، إيه اللي حصل؟

ابنتي: الميس كانت فاكرة إني كنت معاهم وأنا قولت ما عملتش حاجة.

أنا: والميس قالت لك إيه؟

ابنتي: ما صدقتنيش وأنا حلفت إني ما عملتش حاجة

أنا: وليه حلفتي وأنتي عمرك ما كذبتني

ابنتي: لأن الميس ما صدقتنيش

توقف الحوار عند هذا الحد، ولم أكتفِ طبعًا بتهدئة ابنتي، ولكنني توجهت للمدرسة في اليوم التالي، وتحديث إلى المعلمة، وناقشتها في الأمر، وأخبرتها أنه كان ينبغي لها ألا تكذب ابنتي، لأنها لم تعد

الكذب، وكان يتعين عليها تصديقها، فهي لا تقول إلا الصدق منذ صغرها، ببساطة لأنني لم أخفها عندما أخطأت يوماً، فالإنسان يكذب عندما يخاف شيئاً ما.

فنحن من نجر أبناءنا على الكذب، عندما ندخل الخوف إلى قلوبهم فيلجأون إلى الكذب ظناً من عقلهم الصغير أنه منجيتهم، فالأطفال بفطرتهم لا يعرفون الكذب إلا إذا رأوا من يفعل ذلك أمامهم، وإذا كانت المقولة المشهورة «من أمن العقاب، أساء الأدب» فلماذا لا نقول أيضاً إنه من اطمأن؛ لم يلجأ إلى الكذب.

فحينما يثق المرء فيمن يحدثه، تطمئن نفسه ولا يضطر للكذب، كما أننا عندما نطمئنهم، فإننا نزرع الثقة داخل نفوسهم، ويتأصل لديهم ذلك الفكر، فحدث يوماً أن نسيت ابنتي كتاب اللغة العربية، وكانت آنذاك في الصف الرابع الابتدائي، فتملكها القلق والخوف من عقاب المعلمة، ولكنها (كما حكى لي عند عودتها في المساء)، تذكرت أنني يوماً ما أوصيتها ألا تخاف، وألا تلجأ إلى الكذب، وأن تعتاد تحمل المسؤولية، وأن تقول الصدق دوماً، فطبقت ذلك في هذا اليوم، وأخبرت المعلمة أنها لم تحضر الكتاب، ولما سألتها ماذا فعلت المعلمة؟ أجابت أنها أكدت عليها بهدوء إحضار الكتاب المرة القادمة.

ليس الأمر مجرد موقف عابر مرت به ابنتي، لكن ذلك يؤكد لهم أن النجاة في الصدق.

لذا أرى أن من واجب المدرسة أن تتعاون مع الآباء في تربية الأبناء، وأن يكمل كل منهما دور الآخر، فالأبناء يقضون أكثر أوقاتهم داخل

جدران المدرسة، ويتأثرون إلى حد بعيد بما يلقيه المعلمون على أسماعهم، فينشأ لدينا جيل تملؤه الثقة قادر على مواجهة الأزمات بشجاعة.

» منافسات السباحة

إبان استعداد ابنتي لخوض إحدى بطولات السباحة، وكانت تشعر بالتوتر والقلق، فحاولت تهدئتها وطمأنتها، ودار بيننا هذا الحوار.

ابنتي: أنا قلقانة وخائفة من البطولة

أنا: ليه؟ أنتِ ادربتي كويس وأكيد مستعدة، يبقى لازم تكوني واثقة بنفسك

ابنتي: لكن بأكون خائفة حد يسبقني

أنا: مش لازم تسبقي كل الناس، المهم تحققي رقم كويس

ابنتي: أنا باتابع اللي ورايا علشان أشوف وصل فين

أنا: كدة هاتتعطي، وممكن تخسري لأنك شغلتي نفسك بغيرك

ابنتي: أنا عاوزة أقطع المسافة في أقل وقت أكثر من اللي معايا

أنا: ده شيء جميل إن يكون عندك هدف، لكن لما تفكري في غيرك

وتشوفي وصل لحد فين ده مش ها يخليكي تسبقيه بالعكس، كدة

مش هاتركزي في السباق، وممكن هو اللي يسبقك

ابنتي: طيب أعمل إيه؟

أنا: اتمرني كويس، ولو كان عند أخطاء اسألني المدرب وصلحيتها وركزي

في سباقك أنتي وما تشغليش نفسك بحد، وطالما تعبتي يبقى أكيد
تعبك مش هايضيع وهاتحقي نتائج ترضيكي.

أدركت بعد هذا الحوار ضرورة تعليم أبنائنا أنه رغم أننا نجري في
سباق دائم في الحياة سواء على المستوى الدراسي أو المهني وكذلك
الرياضي، إلا أننا لا يجب أن نكون أسرى لأرقام النتائج في أي تنافس،
فلا نتحكم فينا الرغبة في احتلال المراكز الأولى فقط أو التفوق على
الآخرين، ولا أقصد بذلك محو روح التنافس، فالمنافسة الشريفة تدفع
لبذل الجهد وتحدي المعوقات، ولكن ما أقصده ألا يكون شاغلنا الأكبر
متابعة الآخرين والترصد لإنجازاتهم، فلن يعود علينا ذلك بالنعف أبدًا،
بل الأجدر أن تتجه أفكارنا نحو التطور الدائم في أنفسنا من اكتساب
مهارات جديدة مثل تعلم اللغات أو ممارسة لعبة رياضية معينة أو
إجادة استخدام التكنولوجيا الحديثة، وأن نتطلع دومًا أن نكون أفضل
مما نحن عليه.

» علمي ولا أدبي؟

يومًا ما جاءتني ابنتي الكبرى وكان ذلك في أثناء فترة اختيار شعبة
الدراسة الثانوية علمي أم أدبي ودار بيننا هذا الحوار

ابنتي: هو اللي بيدخل أدبي فاشل؟

أنا: لا طبعًا

ابنتي: باحس إني لما باقول لحد إني داخلة أدبي إنه يظن أنني مش بحب
أذاكر

أنا: مفيش فرق بين علمي وأدي، كل واحد يختار المواد اللي بيحب
يذاكرها ويحس إنه يقدر يتفوق فيها

ابنتي: أنا باحب المواد الأدبية وشايفة أني أقدر أذاكرها وكمان
بتعجبني موضوعاتها

أنا: يبقى لازم تدخل القسم اللي بتحبيه علشان تعرفي تتفوقي فيه،
ولو قريتني عن العظماء واللي ذكرهم التاريخ وأثروا في الناس وقادوا
الشعوب، ها تلاقيهم خريجين كليات أدبية زي سعد زغلول ومصطفى
كامل وطه حسين

ابنتي: فعلاً كل واحد يدرس المواد اللي بيحبها ومفيش فرق بين علمي
وأدي

أنا: كدة أنتِ صح ولازم تكوني واثقة من نفسك

انتهى الحوار وأدركت ما يعاينه أبناؤنا من بقايا ثقافة الماضي العقيمة
ففي زمان ما كان يقاس الإنسان بدرجته العلمية حتى إن كل الآباء
كانوا لا يعترفون إلا بأن يكون ابنهم طبيباً أو مهندساً لمجرد الاستمتاع
بمناداته بهذا اللقب العظيم دون أن يتأكدوا إن كانت هذه رغبة
ابنهم أم له رغبة أخرى، فاعرف من الحالات التي أرغم فيها الأب
ابنه على الالتحاق بكلية الطب لمجرد أنه حصل على مجموع عالٍ
يؤهله لذلك، وما حدث أن تخلف الابن في السنوات الأولى، واضطر
لترك الدراسة، والتحق بكلية أخرى تتناسب مع ميوله، والأعجب من
ذلك حرص الأهل على زواج ابنتهم بطبيب أو مهندساً وخصوصاً إذا

كانت الابنة خريجة إحدى هذه الكليات كأن الحياة صارت مكتب تنسيق .

ذلك الفكر الذي أخرج لنا أعداداً من الأطباء والمهندسين، وقد فقدوا شغفهم فأدى ذلك إلى فشلهم في مهن ترتبط بحياة الناس ومصيرهم، ولا يدرك الأهل عمق تأثير ذلك في أبنائنا، فماذا لو تركوا لهم حرية الاختيار مع تقديم النصيحة الصادقة، فما أثبتته الواقع فعلاً أن النجاح في الحياة لا يرتبط بمجموع الدرجات وليس مقترناً باسم الكلية التي تخرجنا فيها، وإنما يرتبط باهتمام المرء وتطويره الدائم لمهارته الفردية، فأنت إذا ما أردت إصلاح بعض الأعطال أو صيانة الأجهزة في بيتك، فإنك تبحث دومًا عن حرفي ماهر في حرفته ليقوم بها، وقد يكون حاصلًا على درجة تعليم متوسط، وربما لا يكون حاصلًا على أي درجة علمية على الإطلاق، ولكنه يجيد أداء مهنته بمهارة عالية وكفاءة منقطعة النظر.

ولو تخيلنا أن المجتمع كله أصبح أطباء أو مهندسين، فمن الذي سيمتحن الحرف التي نحتاج إليها في حياتها اليومية، وأين سنجد المفكرين وذوي الرأي وصناع القرار في حياتنا.

فلنتخل إذًا عن فرض فكر معين على أبنائنا أو أن نرسم لهم مسار حياتهم الوظيفي.

» أصدقاء المدرسة أم أصدقاء الجامعة

بعد التحاق ابنتي الكبرى بالجامعة وبعد مرور أسبوع من الدراسة،
دار بيننا هذا الحوار

أنا: احكي لي عن أصحاب الجداد في الجامعة

ابنتي: أنا معنديش غير أصحاب المدرسة

أنا: إزاي، أكيد اتعرفتي على أصحاب جداد السنة دي

ابنتي: أيوه لكن هايكونوا زملاء بس إنما أصحابي اللي باحبهم وارتاح
معاهم اللي كانوا معايا في المدرسة

أنا: لكن كل مرحلة جديدة هاتقالي فيها حد لا بد يكون ليكي منهم
أصدقاء بالإضافة إلى أصدقاء المدرسة

ابنتي: أيوه أنا هاتعرف عليهم، لكن علاقتي بيهم هاتكون في حدود
الدراسة والزمالة.

انتهى الحوار بعد أن ناقشت ابنتي ووضحت لها أن الحياة لا تقتصر
على فترة زمنية محددة نظل مرتبطين بها طول العمر، ومن الجميل
أن نحتفظ بأصدقائنا منذ الطفولة، ولكن لا يمنع ذلك من اكتساب
صداقات جديدة، لأنها بالطبع ستؤثر في حياتنا، وستزيد إلى خبراتنا،
كما سنتمكن من التعاون فيما يفيد دراستنا، وبعد انتهاء مرحلة
الدراسة الجامعية، ستتعرف إلى أصدقاء جدد في العمل أيضاً، وستتبادل
معهم الأفكار والمهارات لأنهم سينضمون لفريق عمل واحد ينبغي
فيه التعاون والمشاركة، ولم يمض شهر واحد حتى أخبرني ابنتي أنها

كونت صداقات جديدة مع أصدقاء الجامعة، وأنهم يتبادلون الحوار في الأوقات ما بين المحاضرات، ويتبادلون النقاش فيما صعب عليهم فهمه من المواد العلمية، حينها تأكدت ابنتي من صحة حديثي معها وعن صداقاتها الجديدة.

» الإذاعة المدرسية

اشتركت ابنتي يوماً ما في نشاط الإذاعة المدرسية، وعبرت لي عن خجلها من الحديث، أمام المدرسة جميعها، وعن خوفها أن تتلعثم في أثناء إلقائها للكلمة التي ستلقونها، فتحدثت إليها محاولة طمأنتها وتهديتها في هذا الحوار.

أنا: حضرتي الكلمة علشان الإذاعة بكرة الصبح إن شاء الله؟

ابنتي: أيوه

أنا: اكتبها بخطك علشان تعرفي تقريها

ابنتي: حاضر هاكتبها، لكن أنا خايفة من الإذاعة

أنا: ليه؟ الإذاعة دي نشاط جميل، وكل الطلبة بيحبوا يتكلموا في الإذاعة

ابنتي: كل أصحابي هايركزوا معايا وأنا خايفة أغلط

أنا: علشان تتكلمي كويس من غير خوف، تخيلي أنك واقفة لوحدهك ومحدث بيتابعك

ابنتي: أنا هحاول أعمل كدة، لكن كمان هاكون محرجة

أنا: الكلمة اللي هاتقولها مفيدة، وكل المدرسة هاتكون عاوزة

تسمعها، فكوني واثقة من نفسك

من الطبيعي أن يشعر الصغار بالتوتر في بعض المواقف التي تتطلب منهم الحديث على الملأ مثل الإجابة عن سؤال داخل الفصل الدراسي أو حتى في المواقف الاجتماعية، فقد يشعرون بالارتباك والحرج، فتكسو وجوههم حمرة الخجل، كما تتسارع ضربات قلوبهم، ويغلب عليهم الارتباك، فيتجنبون لقاء الآخرين، وكذلك حضور المناسبات الاجتماعية، وقد ينزعجون من متابعة المحيطين بهم كأنهم بصدد تقييمهم وإصدار الأحكام عليهم، وخصوصاً لو كانت الأحكام سلبية. وهنا يأتي دورنا لدعم أبنائنا معنوياً بمحاولة البحث داخل نفوسهم عن أسباب اضطرابهم فرمما كانت بسبب مواقف سابقة تعرضوا لها أو بسبب تنمر الآخرين عليهم، ويساعدنا في ذلك استعراض مواهبهم، فهذا من شأنه أن يرفع من ثقتهم بأنفسهم، فمثلاً إذا كان أحد الأبناء بارعاً في الموسيقى، فنطلب منه عزف مقطوعة محببة إليه، أو إذا برع أحدهم في الشعر، فنشجعه على إلقاء كلمة أو قصيدة شعرية تروقه، وإذا كان آخر يمتلك موهبة الرسم، فنبدى إعجابنا بلوحاته، أو إذا كان ماهراً في تلاوة القرآن، فنطلب أن يقرأ علينا مما يحفظ، فكل ذلك يمكن أن يسهم في بناء ثقتهم بأنفسهم، ويقلل من توترهم إزاء المواقف المحرجة.

كما أن إشراكهم في الألعاب الرياضية الجماعية، يكسر رهبة التواصل مع الآخرين، فهم يتشاركون في وضع خطة اللعب لتحقيق الفوز معاً، كما يزيل أي بوادر لمشاعر الأنانية.

الفصل الرابع: كل حزن سينجلي وسيهم كل هم

وتأتي العطايا بطرف البلايا، لتخبرنا أن النعم والمنة ثمار
نجنوها، ونقتطفها من أشجار الابتلاء

كُلُّ حُزْنٍ سَيْنَجَلِي، وَكُلُّ هَمٍّ سَيِّهَمٍ

كم تعصف بنا أحداث الحياة وتكدر صفو حياتنا، فلم تصف الدنيا قط لأحد، ولم نعهد لها باسمه دوماً، فهكذا خُلِقَت الدنيا داراً للبلاء والاختبار، وليس من صفاتها الدوام على حال، إنما هي تتابع لسلسلة من النجاح والفشل، السعادة والحزن، الأمل واليأس، واستحالة دوام الأحوال سنة كونية نعرف بها أن الحياة يوم ويوم.

وقد نحزن لفوات حظ من حظوظ الدنيا أو لفشل في تحقيق حلم كان يشغلنا أو لفراق عزيز لدينا.

والحزن شعور إنساني لا يمكن أن نغفل عنه، فيوماً ما كان الحزن اسماً لعام شهير لا نجهله جميعاً عندما فقد رسول الله زوجته وعمه.

ويجب أن ندرك أن تلك البلياء هي أقدارنا كتبها الله تعالى علينا، ولا فلك حيالها إلا حسن استقبالها وضيافتها، مثلما أوصى ابن الجوزي بقوله: أحسنوا ضيافة البلاء.. فإن البلاء عابر سبيل وإن الله ربُّ كريم، ولن نتمكن من ذلك إلا بالصبر عليه والرضا به، ولنعلم أن ما أخطأنا لم يكن يصيبنا وما أصابنا لم يكن ليخطئنا، وأن البلاء جاء لتهديبنا، فتسمو روحنا وترقى نفوسنا ونصير أكثر نضجاً ونقاءً، تماماً كالذهب، يزداد لمعانه وبريقه، عندما نعالجه بالنار، على أننا لا يجب أن نستسلم للحزن ففيه سحراً للإرادة، وبعد كل ضائقة نمر بها نتأكد أننا حصلنا على درس جديد زاد به رصيد خبراتنا فأصبحنا أكثر قوة وتحملاً للصعاب، وصرنا أكثر حكمة واستبصاراً للأمر.

ولا يفوتنا أن نستشعر مكافأة الله -عز وجل- لنا فقد أخبر سبحانه وتعالى عن صفات الصابرين وقت وقوع البلاء وبشرهم في كتابه الكريم:

«وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ» وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ»

فقد يكون البلاء في فقد الأمان ونقص الرزق وموت الأقربين، فسبحان من جعل الهداية والمغفرة أجرًا لصبرٍ على خوف وفقر وفقد عزيز.

ولنا في الأنبياء والمرسلين قدوة في التحلي بالصبر فقد كانوا أشد الناس بلاءً، وتتجلى حكمة الله تعالى في ابتلائه لأنبيائه تسلياً للأمم من بعدهم، إذا ما اشتد بهم الكرب، فيتأسوا بهم، ويتعلموا معاني الصبر والرضا عن البلاء.

فقد قُذِفَ الخليل إبراهيم في النار، وأمر بذبح ابنه، وابتلي بمعاداة قومه، وذبح يحيى ونوح الذي عاش عمراً طويلاً قرابة تسعة مائة وخمسين عاماً يدعو قومه، فسخروا منه وكذبوه، وظلم يوسف من إخوته، ويبيع بثمان بخس، واتهم في مروءته، وألقي في السجن، وقاسى النبي الكريم يعقوب مرارة فقد ولديه، حتى ابيضت عيناه من الحزن، ولكنه لم يعترض، بل قال: «فصبر جميل»، وإذا ما فسرنا معنى الصبر الجميل، فسنعرف أنه الصبر بلا شكوى ولا ضجر، الصبر مع احتساب الأجر، فقد أيقن يعقوب -عليه السلام- أن الله ابتلاه لا

ليهلكه ولا ليعذبه، وإنما ليختبر صبره وإيمانه، ويسمع صوت دعائه،
فنال أجره بأن جمع شمله بولديه مرة ثانية.

وأيوب الذي صار مثلاً على الصبر فنقول حين نصف صبر أحدنا إنه
كصبر أيوب الذي صبر على المرض طيلة ثمانية عشر عاماً، وأذهب
الله ماله وفقد أبنائه، فلم يتذمر حتى جاءت مكافأة الله تعالى له
فأثابه الله على صبره واحتسابه بأن أجاب دعاءه، وأعاد إليه أهله،
ورزقه رزقاً وفيراً.

وواجه رسولنا الكريم خاتم المرسلين صنوفاً من الأذى على يدي قومه
من القول والفعل والسحر والكذب والبهتان والافتراء عليه،

ولا يعين على تحمل المحن إلا الصبر، فهو الدواء الناجع لكل ملهمات
الحياة، وبه ترتفع منزلة الإنسان، ويعلو قدره عند الله، ومن أجمل
ما قيل في ذلك قول أبي حاتم: (الصبر جماع الأمر ونظام الحزم ودعامة
العقل وبذر الخير وحيلة من لا حيلة له وأول درجته الاهتمام، ثم
التيقظ، ثم الثبوت، ثم التصبر، ثم الصبر، ثم الرضا، وهو النهاية في
الحالات).

ولا ننكر أن العسر لا بد وأن يتبعه يسر، وأن النصر مع الصبر، ويؤكد
الشاعر ذلك بقوله:

فما شدة يوماً، وإن جل خطبها *** بنازلة إلا سيتبعها يسر

وإن عسرت يوماً على المرء حاجة *** وضافت عليه كان مفتاحها الصبر

والمحنة أشبه بالجنين في رحم الأم، لا يأتي إلى الدنيا حتى يكتمل فهو

فكذلك المحنة لا تنفرج حتى تكتمل شدتها، ويعبر الشاعر إبراهيم بن العباس عن ذلك بقوله:

ولرب نازلة يضيق بها الفتى ***** ذرعاً وعند الله منها المخرج
ضاقت فلما استحكمت حلقاتها ***** فرجت وكنت أظنها لا تفرج

ولدينا في ديننا الحنيف منهج له إطار واضح في التعامل مع الأحزان كما جاء في قول الفاروق «عمر» -رضي الله عنه- حيث قال: «ما أصابتني مصيبة إلا حمدت الله على أربعة أشياء، أنها لم تكن في ديني، أنها لم تكن أكبر منها، أن الله يثبني عليها الجنة، أني تذكرت مصيبتني في فقد النبي -صلى الله عليه وسلم-».

وأنت عزيزي القارئ إذا ما تأملت حياة الكثيرين من أصحاب البلاء، لعرفت كيف واجهوا الحياة بصبر وجلد، وأنهم لم يستسلموا لما ألم بهم من ضعف وإعاقة، وأن مواطن العجز لديهم كانت نقاط تفردهم وتميزهم، فربما لم يلمع نجم بيتهوفين في سماء الفن لولا أنه كان أصم، فبدأ سمعه يتدهور، وكان وقتها عازف بيانو ماهرًا، وقد أصيب بالصمم التام في العقد الأخير من حياته، إلا أن صممه هذا لم يَمنعه من إكمال مسيرته التأليفية

ومن العجيب أن تعرف أنه أَلَّف أشهر أعماله في هذه المرحلة وهي السيمفونية التاسعة، وآخر خمس سوناتات للبيانو، وآخر خمس رباعيات وترية، والسوناتا معزوفة موسيقية تعزفها إما آلة واحدة وإما آلتان كالبيانو أو البيانو مع الكمان، فهل تخيلت يومًا أن تكون مثل بيتهوفين الذي لم يسمع صوت تصفيق الجمهور بعد الانتهاء من

سيمفونيته التاسعة؟

وها هي هيلين كيلر الصماء البكماء العمياء التي أبهرت الجميع، فقد فقدت ثلاث حواس، وعادة ما يعاني الإنسان بفقدان حاسة واحدة، فما بالك بثلاثة!

واستحقت أن تكون معجزة إنسانية بكل المقاييس، وصارت رمزاً للإرادة والصمود والتحدي، فقد فقدت السمع والبصر نتيجة إصابتها بالحمى، ونتيجة لذلك فقدت القدرة على الكلام لعجزها عن السمع، إلا أنها لم تياس، واستطاعت بمساعدة معلمتها أن تكمل تعليمها بتفوق كما أتمت دراسة القانون، وحصلت على الدكتوراة في الأدب الإنساني من اسكتلندا، وألفت الكثير من الكتب وألقت المحاضرات في العديد من الدول، وتبنت قضية الدفاع عن المكفوفين.

وكانت ترى الجمال في كل شيء، وعبرت عن ذلك في كتابها «قصة حياتي العجيبة تقول هيلين كيلر: «ليس صحيحاً أن حياتي رغم ما فيها كانت تعسة، إن لكل شيء جماله حتى الظلام والصمت»

حقاً أبهرت هيلين كيلر الجميع، وأثبتت أن العجز ليس في عجز الجسد ولكنه عجز الأفكار.

ومن أبرز عباراتها: «عندما يُغلق باب السعادة، يُفتح آخر، ولكن في كثير من الأحيان ننظر طويلاً إلى الأبواب المغلقة، بحيث لا نرى الأبواب التي فُتحت لنا» .

وعميد الأدب العربي طه حسين الذي أثرى المكتبة العربية بالعديد من الكتب والمؤلفات الفريدة، فلم يمنعه فقدان البصر من مواصلة التعليم، حتى الحصول على الدكتوراة، واستكمل دراسته في فرنسا، والجدير بالذكر أن عميد الأدب العربي قد التقى هيلين كليير، عندما طلبت مقابلته في أثناء زيارتها لمصر عام ١٩٥٢

وقد تشابهت حياة كل منهما، فلما يولدا كفيفين، بل فقد كل منهما البصر في أثناء طفولته.

وقمتلئ ذاكرة التاريخ بأناس كثيرين عجزت أجسادهم، ولم تعجز إرادتهم، ولك فيهم السلوان.

ومما يساعدك أيضًا على التخلص من الأحزان اشتغالك بالأعمال المحببة إلى نفسك، فالنفس تسعد بما تحققه من إنجاز في أي عمل تجيده وتتقنه، كما أن الاشتراك في الأعمال الخيرية ومساعدة الآخرين له دور كبير في تحسين الحالة المزاجية، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن تلك السلوكيات المرتبطة بالنشاطات التطوعية مثل جمع التبرعات المالية والإحسان إلى الآخرين في الحياة اليومية تحسن الصحة، وتزيد الرضا عن الذات وتطيل العمر، وذلك له أثر بالغ في محو الهم والكآبة، ويبعث على النشاط والحيوية، ويجدد الحياة، كما أنها تقضي على عدو الإنسان الأول وهو الفراغ، فهو يمنح الماضي فرصة للسيادة على أفكارك، وتنشط به الأفكار السلبية التي تعوق مسار حياتك، فلتتعامل يا صديقي مع البلاء بهرونة، ولتنتظر الفرج، فإن العطايا تأتي بطرف البلايا، لتخبرنا أن النعم والمن ثمار نجنيها، ونقتطفها من

وأدرك دومًا أن كل يوم يمر بك يمثل فرصة جديدة لتحقيق حلم جديد بطرق جديدة، وأن كل عثرة بحياتك تحمل في طياتها درسًا لك، وأن كل صدمة تعرضت لها وأسقطتك، تدلك على طريقة للوقوف مجددًا، وأخيرًا أسألك كيف تحزن ومعك رب العالمين، وكيف تغفل عن ذلك الكتاب الثمين، ففي الصلاة صلة، وفي القرآن سعادة، وكن على يقين أن سحابة الحزن لا بد أن تنقشع، وأن سماء حياتك ستصفو من جديد، ولتطمئن نفسك أن كل ما كان مرًا سيمر.

الفصل الخامس: فريق العمل

المرء يزدان برفاقه، كما يزدان القمر بوجوده وسط النجوم

فريق العمل

إنه لشيء جميل أن تعمل ضمن فريق، والأجمل أن تعمل ضمن فريق متعاون ملتحم

وفريق العمل مجموعة الأفراد الذين يعملون وفق خطة محددة لتحقيق هدف مشترك.

ولكنني أرى أن الفريق ليس مجرد أشخاص يعملون في الوقت نفسه في المكان نفسه، ولكن الفريق الحقيقي مجموعة من الأفراد المختلفين الذين يحترمون ويثقون ويهتمون ببعضهم البعض، فروح الفريق تحفز الهمة، وتبعث النشاط، فكل الأفراد يسعون إلى تحقيق هدف وإنجاز مشترك بروح التنافس الشريف دون أنانية أو غرور.

ولا يقتصر وجود روح الفريق على الوظائف المهنية فقط، بل ربما تمتد لتشمل العلاقات الشخصية أيضاً وأبرزها العلاقات الزوجية، فمسؤوليات الحياة اليومية تتطلب ولا شك المشاركة بين الطرفين وأداء كل طرف لواجباته على الوجه الأكمل؛ ضماناً للحصول على حياة زوجية مستقرة هائلة يجني ثمارها الطرفان معاً.

وهو نفس مفهوم التعاون الذي يجعل العلاقات قوية وقادرة على تحمل التغيرات والعقبات الكبيرة في الحياة.

وفريق العمل الناجح يدرك كل فرد فيه أن نجاح المرء من نجاح الجماعة، وأن جميع الأفراد أشبه بتروس في آلة واحدة ينبغي أن تعمل في تناغم حتى تؤدي المهام المطلوبة، وإذا تعطل أي منها، فإن ذلك

سيؤثر حتمًا في كفاءتها، فالعمل في فريق من شأنه أن يرفع من جودة العمل، ذلك لأن توزيع الأدوار لإنجاز مهمة ما يسمح لكل فرد أن يؤديها بمهارة وإتقان، وكذلك يدعم روح التعاون ويُلغِي أي إحساس بالكبر أو التعالي أو التمييز عن الآخرين، ولا يخفى علينا ذلك النهج، فقد سبقنا إليه رسولنا الكريم في أهم المواقف التربوية في السيرة النبوية، فكان -صلى الله عليه وسلم- ذات مرة في سفر مع أصحابه، فأمر بذبح شاة ليأكلوها، فقال له رجل عليّ ذبحها، وقال آخر: عليّ سلخها، وقال آخر: عليّ طبخها فقال -صلى الله عليه وسلم- وعليّ جمع الحطب فقالوا: يا رسول الله، نكفيك العمل، فقال: قد علمت أنكم تكفوني، ولكن أكره أن أتميز عليكم، وإن الله يكره من عبده أن يراه متميزًا بين أصحابه.

قسم رسول الله العمل، ولم يمتز عن أصحابه، وأدى كل منهم دوره، وفي ذلك إشارة إلى حاجة فريق العمل الناجح إلى مدير يتمتع بالحكمة وإلى قائد ملهم يشاركهم أفكاره، ويستمع إلى اقتراحاتهم، ويوفر لهم مساحة من حرية التعبير عن آرائهم، وأن يدرك جيدًا أن نجاحه من نجاح فريق عمله .

فالمرء يزدان برفاقه، كما يزدان القمر بوجوده وسط النجوم وعلى المدير الناجح أن يتبنى عدة أفكار من شأنها أن تضمن ولاء فريق العمل، وتزيد الحماسة في نفوسهم، وكذلك تحافظ على شغفهم، وتضمن استمرارهم في العمل.

وهذه النصائح لكل قائد فريق يرغب في النجاح والوصول بفريقه إلى أعلى مستوى من المهارة والكفاءة وتحقيق الإنجازات.

» لا تنس أعياد ميلادهم

الاحتفال بيوم الميلاد ذكرى طيبة عند الكثير، ويمكن مشاركة أفراد فريق العمل الاحتفال بيوم ميلادهم بالاستمتاع بتناول حلوى عيد الميلاد أو الدعوة لتناول وجبة الغذاء مع باقي أعضاء الفريق وتقديم هدية بسيطة تحمل أجمل المعاني.

» استمع إلى آرائهم

كما يمكن استطلاع رأي فريق العمل وسؤالهم عما يحلو لهم من مديرتهم بقدر ما يظهر تقديره لهم، فبذلك يتأكد من تقديره لهم على النحو الذي يرضيهم.

» دعوتهم للتعبير عن تقديرهم لبعضهم البعض

كما يمكن لقائد الفريق إظهار تقديره لأي عضو من أعضائه وذلك بإعلان ذلك على نطاق واسع سواء على مستوى المؤسسة أو الشركة التي ينتمون إليها أو على مستوى العملاء لديهم، فذلك أدعى لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم للعمل، كما أن معرفة الاهتمامات والهوايات لدى أفراد فريق العمل وإظهار التقدير لهم ومكافأتهم بطريقة فريدة لكل شخص هو أمر جيد حقاً، كما أن إظهار التقدير لجهدهم وإنجازات فريق العمل، يشحذ الهمة، ويجدد الحماس.

» امنحهم فرصة التعبير

منح فريق العمل الفرصة للتعبير عن آرائهم وعرض أفكارهم ووضع خطة عملهم الأسبوعية، واعلم أن التقدير لا يتمثل فقط في المكافأة، ولكن يشمل أيضاً منح الأفراد الفرصة للتعبير عن مخاوفهم دون قلق أو رهبة.

» كافئهم لمجرد تشجيعهم

للمفاجآت غير المتوقعة أثر في النفس يفضله الكثيرون، فمن منا لا يحب المفاجآت، وهو في العمل يمثل نوعاً من التقدير، فرمما كان عن طريق الاستمتاع بمشاركة وجبة لذيذة أو الدعوة لتناول الغذاء في أثناء فترة الراحة.

» الاحتفال من دون مناسبة

الاحتفالات شيء جميل، والأجمل لو كانت من دون مناسبة واضحة كعيد الميلاد أو الزواج، فرمما كانت بمناسبة تحقيق إنجاز مهم في العمل، فمن الممكن أن نقيم حفلاً صغيراً بعد تنفيذ خطة العمل كاملة أو الانتهاء من مشروع ما دون الانتظار لموعد عيد الميلاد، ويضفي الاحتفال البهجة على فريق العمل خاصة لو كان بعد يوم عمل شاق ومجهد.

» كافئ بطريقة أخرى

الدعوة إلى الطعام، أو المكافأة المالية أو منح إجازة من العمل كلها أمور جيدة لكنها طرق تقليدية وفقدت بريقها للتعبير عن التقدير

في العمل.

ابتكر طرقًا جديدة ووسائل غير مسبوقة لمكافأة فريق عملك، وابتعد عن النمط التقليدي في التقدير، واعلم أن اختيارك للمكافأة يعبر عن شخصيتك وثقافتك في تقدير فريق عملك.

بعض مؤسسات العمل تحرص على وجود صور مرسومة للعاملين ممن أمضوا عددًا معينًا من السنوات، ويستعينون برسامين محترفين لأداء هذه المهمة، وعادة ما يلقي ذلك إعجاب فريق العمل واستحسانهم.

» لا تنس ميولهم وهواياتهم

فذلك يدل على اهتمامك بهم وقربهم منك، فالهدية والمكافأة لها أعظم الأثر وخاصة لو كانت تتماشى مع طبيعة الفرد وهواياته، فربما يعشق أحدهم القراءة فتناسبه الكتب كهدية، ومنهم من يهوى مثلًا اقتناء التحف وجمع الطوابع النادرة وآخر يحب التصوير..

» قدم المكافآت التي تناسب مجال عملهم

تقديم الهدايا التي تتناسب مع وظائفهم، وترفع من كفاءتهم في العمل، مثل حضور مؤتمر مهم أو ندوة علمية مفيدة، أو إلحاقهم بدورة تدريبية قد تفيدهم في حياتهم المهنية.

» لا تُضِعْ الاحتفال بالذكرى السنوية لالتحاقهم بالعمل معك

بعض أفراد العمل يفضلون الانتقال من شركة إلى أخرى، ويفضلون الانتقال إلى مكان عمل آخر بعد انقضاء مدة قصيرة، لذا يجب مكافأة فريق عملك على البقاء في العمل، حينها سيشعرون بالتقدير، وذلك

عن طريق الاحتفال بالذكرى السنوية لالتحاقهم بالعمل، فلا يجب أن تمر الذكرى السنوية لتعيينهم مرور الكرام، بل يجب تشجيعهم ومكافأتهم على الاستمرار في العمل وإعلان ذلك للآخرين ليس فقط تعبيراً عن تقديرك لهم ولكن لدعمهم أيضاً.

» اختر مكاناً بديلاً لشرح خطة العمل بعيداً عن المكتب

ربما يكون الحديث عن سير العمل أسهل وأكثر إمتاعاً خارج المكتب، فيشعر مرؤوسوك أن لديهم الحرية في التعبير عن آرائهم وتقديم اقتراحاتهم إليك، وكذلك سيتأكدون من حسن إنصاتك واستماعك إليهم.

» شجعهم على الاستمرار في التعلم وتطوير مهاراتهم

شجع فريقك على الاستمرار في التدريب والتعلم لاكتساب مهارات جديدة وتطوير أنفسهم في مجال عملهم، فيمكنك من خلال تساهلك في منح إجازة للاستذكار أو حضور المحاضرات العلمية أو المساهمة في دفع تكاليف دراسة ما تؤهل الشخص للترقية في مجال عمله، فذلك يدفع للتطوير وتحسين الأداء والجودة في العمل.

» لا تغفل عن التعبير عن تقديرك لأدائهم بصورة فردية من وقت لآخر

بعض المرؤوسين يشعرون بالسعادة والتقدير ويظهر ذلك في حماسهم اليومي وأدائهم لمهمتهم الوظيفية بإتقان وكفاءة لمجرد أن تستدعيه لمكتبك وتخبره بأنك تتابع أداءه، وتلاحظ إتقانه لعمله وتبدي له إعجابك بقدراته، فرمما تفي كلمات قليلة من التقدير والعرفان وخاصة

إذا كان لديك أفراد من فريق العمل يقومون بعمل جيد حتى لو كان خارج مهام وظيفتهم.

» اعرف نشاطاتهم واهتماماتهم خارج نطاق العمل

لا تكن بعيداً عن حياتهم خارج العمل، فبعضهم لديه حياة أخرى مليئة بالإنجازات في أوقاتهم الخاصة، فربما كان لبعضهم نشاط تطوعي لا يعلمه باقي زملائهم، فقد تجد منهم من يميلون إلى الأعمال الخيرية ومساعدة المحتاجين مثل المشاركة في حملات الطعام والكساء، حينها يجب أن تُظهر تقديرك لشعورهم بالآخرين واهتمامهم بالعالم من حولنا، كما أن إظهارك وتقديرك لهذا الجانب من حياتهم أمام باقي زملائهم يجعلهم يشعرون بالفخر، ويزيد من حماسهم وتقديرهم لك.

» صندوق للاقتراحات

يعد صندوق الاقتراحات وسيلة آمنة وقوية للتعبير عن اقتراحات فريق العمل وآرائهم وخاصة حيال الأشياء التي لا يشعرون بالراحة عند القيام بها، وسيقدر فريق عملك هذا المنهج الذي اتخذته، فسيذل ذلك على أنك توفر لهم كل وسيلة ممكنة لتتواصل معهم.

» اجعل هدايا الشركة متاحة للعاملين بها

اختر أفخر هدايا الشركة وبخاصة إذا كانت من منتجاتها، وقدمها لفريق عملك، حينها سيشعرون بالفخر عند استخدامها، كما أن ذلك ولا شك يعزز من الشعور بالانتماء للعمل.

» امنحهم فرصة لعرض ما يشعرونهم بالفخر بأنفسهم

الشعور بالفخر يرتبط بتكوين الإنسان، وعادة ما يأتي شعورنا بالفخر كنتيجة لرغبتنا أن نحظى بتقدير الآخرين واحترامهم، ويحدث ذلك عندما نحقق ما يمدحنا عليه من حولنا، وقد يمثل توفير وقت ترفيهي ولو لمدة قصيرة فرصة لفريق العمل لمشاركة هواية معينة أو اهتمام بأمر ما مع باقي زملائهم، ويعتبر فرصة للتعرف إلى بعضهم البعض، وهو أيضاً وسيلة لتعلم شيء جديد ومعرفته.

» توفير مكان للراحة في أثناء العمل

تُعد فترات الراحة القصيرة في العمل، وقتاً للاسترخاء وشحن طاقات جديدة خلال اليوم، لذا من الضروري توفير غرفة جيدة بها أثاث جذاب ومقاعد مريحة يقضي فيها فريق العمل وقتاً لطيفاً يمكنهم من مواصلة مهامهم بحماس وإنجاز أعمالهم حتى آخر اليوم.

» مدير ليوم واحد

امنح فريق العمل لديك يوماً ليمارس دور المدير، فذلك يعزز ثقتهم بأنفسهم، ويظهر تقديرك لقدراتهم وكفاءتهم

وتحدث هذه الفكرة أثراً جميلاً في نفوس فريق العمل، لأنه يمنحهم شعوراً بالمسؤولية، وكذلك يشجعهم على العمل الجاد، ويمكن تطبيقها بشكل دوري على فريق العمل فرداً فرداً، فيستفيد كل منهم من مهارات الآخر.

وأخيراً وليس بآخر

» تبث ثقافة الشكر

في عالم فقد معاني الامتنان إلى حد ما، واندثرت مبادئ العرفان، لا يجب أن ندخر التعبير عن الشكر والاعتراف بالجميل إلى يوم محدد أو قصره على إنجاز مهمة معينة، بل يجب أن تكون مبدأً يسلكه قائد فريق العمل، فمجرد سماع شخص آخر يعترف بأننا نعمل بجد وأنه ممتن لذلك هو كل التقدير الذي نحتاج إليه لمواصلة العمل وتجاوز أحداث اليوم المرهقة.

فإبداء التقدير ولو بكلمة بسيطة سيعني الكثير لأفراد الفريق فعبارات الشكر المكتوبة على قصاصة من الورق للتعبير عن الامتنان تقليد لم يندثر، بل سيقطع شوطاً طويلاً عميق الأثر في ذلك العالم الرقمي من حولنا.

الفصل السادس: لون حياتك

أفكارك مطيتك في طريق تحقيق أهدافك، فأحسن اختيار
المطية، وابحث خلف عثرات طريقك، فحتمًا ستجد دليل
وصولك، واعلم أن محطات نجاحك لن تدركها إلا بخطوات
فشلك

لون حياتك

قد تسيطر على كل منا فكرة، وربما ازدهرت بها حياتنا وأينعت، أو أفسدت علينا حياتنا وتحطمت بسببها آمالنا، ويجب أن تعلم أنك كما تفكر، فكما تريد أن تكون ستكون، فأنت رهين أفكارك، وهي مطيتك في طريق تحقيق أهدافك، فأحسن اختيار المطية، حتى تضمن الوصول، وهي البوصلة التي تضبط اتجاه سفينة حياتك وأنت ربان السفينة، فأجد توجيهاً حتى تصل إلى بر الأمان، وإليك فلسفة يعترف بها العلم الحديث وهي «كما لو كان»، وتعني أننا يجب أن نتصرف كما لو كنا شجعاناً فتأتينا الشجاعة، ونتصرف كما لو كنا سعداء فتغمرنا السعادة مما يؤكد أن حياتنا من صنع خواطرننا، كما تؤكد أنك إذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحية، كان في إمكانك أن تسعد بأي عمل مما صعب عليك.

ولعل ما يقلق الإنسان ويقض مضجعه تسلط الأفكار السلبية عليه، فتضعف همته وتخور عزيمته، ويشعر بأن لا معنى للحياة، وتتابع عليه الأيام وهو على نفس حالته من الإحباط واليأس دون هدف واضح يسعى إلى تحقيقه مستسلماً للأفكار الانهزامية ومتناسياً أنه خليفة الله في أرضه، وقد فضله عن سائر مخلوقاته بالعقل، وأن عليه عمارة الكون إلى جانب عبادة الله وتوحيده، فأنت خلقت لتكون لك أفكارك، وليس لتخزين الأفكار، وترتفع حالات الانتحار في الغرب لأنهم فقدوا معنى الحياة، ولم يدركوا الهدف الأسمى لوجودهم، فأصبح إنهاء حياتهم الحل للتخلص من ضغوط الحياة وما يتعرضون

له من أزمات، ولكن ديننا الحنيف لم يرض لنا بذلك، بل قدّس حياتنا وجعلها شيئاً ثميناً يجب الحفاظ عليه، والنفوس البشرية إذا لم نتعهدنا بالرعاية وحسن التربية وقعت في الخطأ، ومن أجمل ما قيل في ذلك قول الشافعي:

«نفسك إذا لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل».

وفي هذا الفصل سنتعرض لأهم ما يساعد الانسان على العيش بنشاط وهمة عالية، فلا تصير حياته كالماء الراكد برائحته الكريهة وشكله القبيح.

» لا تبك على ما فات، ولا تنشغل بغير يومك

اعلم أنك إذا تشبثت بأحداث الماضي، فلن تخطو إلى الأمام، وستظل قابلاً في سجن الذكريات، ولن تستقبل ما يأتي من الخير، وصدقت الحكمة الصينية التي تقول: «لا تذهب للنهر بدلو ممتلئ» ومعناها لا تنشغل بما فات، وتخلص من أحداث الماضي، لتستقبل الجديد من النعم، وتستطيع الفوز في سباق الحياة تماماً مثلما يفعل العدّاء في أثناء السباق، فلن تجده يلتفت أبداً إلى الخلف، ولا ينشغل بمتابعة منافسيه، لأنه إذا فعل، فلن يتمكن من الجري بسرعة، ولن يصل إلى خط النهاية في وقت أقل، إذ ما الفائدة التي تعود عليك إذا ما اجترت الذكريات، فأنت باسترجاع الماضي لن تجني إلا الألم والحسرة، ولن تتجرع سوى مرارة الإحساس بالخيبة والندم، فأنت لا ينبغي أن تستدعي أحداث الماضي إلا لمجرد الاستفادة من خبرات مضت من باب الاعتبار والعظة لا من باب الحزن والأسى على ما مضى من

ذكريات مؤلمة وفتح جروح قد اندملت.

وتقول الحكمة البليغة «لا تبك على اللبن المسكوب»، فما مضى فات وانقضى، ولو استطعنا العودة إلى الماضي لتغيير أحداثه، لما تأخرنا لحظة واحدة لتبديل ما جرى حسبما نريد، ولو كان البكاء والحزن سعييدان ما فاتنا، لظللنا جميعًا نبيكي لاستعادة ما فقدنا، ولكن هيهات أن يحدث ذلك فهو ضرب من المستحيل، فمن العقل ألا تترك نفسك فريسة للأوهام تنهش روحك، وتضعف عزيمتك، وتعيق مسار حياتك، فما تملكه الآن هو حاضرک، والماضي قد خرج عن سيطرتك والمستقبل ليس بإرادتك، فلا تُفسد ما تملك بالانشغال بما لا تملك، ولا يجب أن يستبد بك الحزن، ليضعف يقينك بأن ما أصابك من قدر الله، وفيه كل الخير لك حتى وإن لم تدرك حكمة الله في ذلك، ولو كان في الماضي خير لك، لكان هو الواقع الذي تحيا فيه الآن، فربما صرف الله عنك شرًا كنت تسعى إليه وأنت لا تدري، فلتهدأ نفسك وتطمئن وتسلک المنهج النبوي كما جاء في حديث رسولنا الكريم:

«الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ أَحْرَصُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعْنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ. وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَتْ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ». رواه مسلم

فاشكر الماضي على ما قدمه لك من دروس، ورحب بالمستقبل الذي ينتظر إبداعك، فليست الخسارة فيما حدث لك من إخفاقات، إنما الخسارة الحقيقية تحدث عندما تتوقف عن المحاولة، وتأكد أن أولى

خطوات النجاح عادة ما يسبقها الفشل، فأديسون تمكن من اختراع المصباح الكهربائي بعد محاولات عديدة فاشلة.

ولما كان الحزن دومًا على ما مضى، فعادة ما تشعر بالقلق خشية ما تتوقع حدوثه في المستقبل، وتلك أفكار مزعجة قد تسيطر عليك يومًا ما، وليس من المنطقي الخوف من شيء مجهول فهو كالجنين في رحم أمه، لا نعرف عنه شيئًا، وكما تقول الحكمة الإنجليزية «لا تعبر الجسر حتى تصل إليه»، فإذا ما طبقنا هذه الحكمة على ما نتوقع حدوثه من مشكلات في المستقبل، لوجدنا أنه ربما استطعنا عبور الجسر بسلام، وربما انهار الجسر قبل أن نعبره، والمقصود أنه توجد احتمالات أخرى غير أن ينهار الجسر ونحن نعبره، فلا تفترض حدوث المشكلات في المستقبل، فهي لم تحدث بعد، أو ربما لا تحدث مطلقًا، وإذا حدثت، ربما كان لها الكثير من الحلول، ويمكن تداركها أو ربما كانت سببًا لخير كثير ونحن لا ندرك.

ولعل أفضل وصفة للتغلب على القلق الطريقة التي وصفها رئيس شركة كارير العالمية المهندس الشهير ويليس كاريري، وتتألف من ثلاث خطوات، والخطوة الأولى منها: تحليل الوضع بصدق دون خوف وتسجيل حدوث أسوأ الاحتمالات

والثانية: التسليم والقبول

والثالثة: بذل الجهد والتفكير في محاولة تحسين الوضع وتخفيف المشكلة، وإذا ما تأملنا هذه الطريقة، نجد أنها بلا شك قاعدة ذهبية للتخلص من القلق الذي يشته التفكير، ويعكر صفاء الذهن، فتفقد

القدرة على التركيز، ولا تستطيع اتخاذ القدرات، وتظل مهمومًا يائسًا. ولعل التسليم بالأمر عند وقوع الأحداث المزعجة هو حجر الأساس في هذه الطريقة، فأول خطوة للشعور بالاطمئنان هو القبول، كما في قول الفيلسوف الصيني «إن طمأنينة الذهن لا تأتي إلا مع التسليم بأسوأ الفروض»، فلا مجال للقلق، وعندها تشعر أنه لا حيلة لك فيما حدث، ولم يعد هناك ما يؤرقك، ولم يتبق ما تخسره، فيصفو ذهنك، وينشط عقلك ويتمكن من وضع خطط بديلة تخفف من وطأة الخسارة.

ومن المحزن أن القلق الدائم المزمن وما يصاحبه من توتر قد يؤثر في أجسامنا بشكل سلبي إلى حد بعيد، فقد يسبب مشكلات صحية عديدة مثل أمراض القلب ومشاكل الجهاز الهضمي والاكئاب والقلق والأرق وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم، كما يسبب اضطرابات الأمعاء كما في مرض القولون العصبي وفقدان الذاكرة وزيادة الوزن، وهذا ما يشير إليه المثل العراقي الذي يقول: «على الوعد يا كمون»

وقصة هذا المثل.. أنه كانت هناك قرية صغيرة، يعيش فيها لقمان الحكيم في طرف، وفي الطرف الآخر منها يعيش حكيم آخر يدعى كمون، وفي يوم من الأيام ذهب كمون إلى لقمان الحكيم وقال: اسمع لا يجوز أن يكون في القرية الواحدة حكيمان؛ فيجب على أحدهما أن يرحل ويبقى الأجدر؛ فرد عليه لقمان الحكيم وما الحل برأيك؟ فأجاب كمون سأتحداك أمام جمع من الناس، وليصنع كل منا سمًا

يسقيه للآخر، فمن استطاع أن يُعالج نفسه وينقذها، فهو الحكيم الأجدر في البقاء في هذه القرية، فوافق لقمان الحكيم على اقتراح كمون وفي يوم من الأيام وأمام جمع غفير من الناس، صنع كمون سمًا للقمان الحكيم ليسقيه إياه. حضر لقمان الحكيم إلى الساحة، بعدما أوصى زوجته، بأن تُحضِر له الحليب المغلي والماء المغلي، ففعلت زوجة لقمان الحكيم ما أمرها به زوجها، فشرب لقمان أمام جمع من الناس السم الذي أعده كمون، وبعد ذلك سارع عائداً إلى منزله، وشرب الحليب المغلي، وتقيأ السُّم، وبعدها استحم بالماء المغلي، ورجع لقمان الحكيم إلى الساحة التي تجمهر بها الناس ليروا ما جرى له، وليُثبت لهم أن سُم كمون لم يتمكن منه، عندها قال لقمان لكمون أمام الناس: سأصنع لك سُمًا لن تستطيع أن تنقذ نفسك منه، ولكن أمهلني ٤٠ يومًا وهي مدة التحضير، فوافق كمون، عندها اشترى لقمان الحكيم مطحنة يدوية كبيرة، وذهب إلى بيته، وبدأ في كل يوم يندق بالمطحنة اليدوية، حتى كان صوت رنينها يصل إلى أسماع أهل القرية، وتملك الفضول كمون.. من صوت المطحنة الصادر من بيت لقمان، وبدأ كل يوم يمر بجانب بيت لقمان فيسمع صوت المطحنة، وهنا أحس كمون بالقلق وما نوع السُّم الذي يصنعه له؟ وبعد مرور ٤٠ يومًا تجمهر الناس في الساحة، ليشاهدوا مفعول السُّم الذي صنعه لقمان الحكيم، وعندما حضر كمون لتناول السم كان متعبًا هزيل البدن جاحظ العينين، فتناول قذح السم من يدي لقمان. وعند أول رشفة توفي كمون فوراً! عند ذلك تعجب الناس من قوة السُّم، وتساءلوا عن سرعة مفعوله، فأجابهم لقمان قائلاً: أنا لم

أضع سمًا لأن هذا حرام، وأن الذي شربه مجرد ماء! لكن الذي أماته
الانتظار والخوف والقلق الذي عاشه خلال ٤٠ يومًا.

فلنعتبر من ذلك المثل، ولا نترك نفوسنا يستبد بها القلق، وتعصف بها
أعاصير الهموم، وتفسد علينا عيش اللحظات الراهنة والاستمتاع بما
نملك، وأكثر ما يبدد القلق لدينا الانشغال بالأعمال النافعة، فشعورك
بالإنجاز يرفع من مستوى هرمون الدوبامين في الدم، وهو المسؤول
عن الشعور بالسعادة.

» انشغل بنفسك، ولا تقارنها بالآخرين

أكثر ما يعوق تحقيق أحلامك شعورك بالدونية وعدم ثقتك بما تملك
من قدرات، وسرعان ما تبدأ في مقارنة نفسك بالآخرين، فأنت إن
فعلت ذلك، فقد ظلمتها، فلعل منا ظروفه المختلفة، فلا تنبهر بما تراه
ظاهريًا، فربما لا يعكس الحقيقة، فلا تنخدع، وثق بأن حياتك التي
تعيشها الأفضل لك، واعلم أن لكل منا خطة حياة وُضعت خصيصًا
له، فركز في خطتك، واجعل المقارنة حافزًا لا عائقًا بأن تعمل على أن
تكون في أفضل نسخة منك، لا أن تكون أفضل من الآخرين، وابتحث
داخلك فحتمًا ستكتشف مهارات تميزك عن الآخرين، ولا يجب أن
تعينك حياتهم، فبدلاً من أن تصرف همك، وتضيع وقتك في المقارنة؛
اعمل على تطوير ذاتك، فالكل موهوب، ولكن لا أحد موهوب في
كل شيء، وأنت تستطيع أن تعثر على شغفك، وتحدد ما تستطيع أن
تتألق فيه، فاستمع لنداء الموهبة لديك، فإذا ما كنت تحب الكتابة
مثلاً، فاكتب يوميًا ولو قليلاً؛ حينها ستتدافع الأفكار عليك، وتجد

نفسك وقد أكملت كتابك، وإذا كنت ذا عقل اقتصادي، ففكر في مشروع تجاري، وادرسه جيداً، واعمل على تنفيذه فرمما صرت من رجال الأعمال العظام، أو إذا كنت موهوباً في الرسم، فامسك فرشاةك وألوانك وابدأ في رسم لوحاتك، وتأكد أنك ستنجح إن شاء الله.

» اصنع عالمك الخاص

لا شك أنك تمر في حياتك بأوقات عصيبة تخبو فيها إرادتك، وتخور عزيمتك، وترى وقتها أنك على وشك الانهيار، وأن الدنيا توقفت عند هذا الحد، فلا أمل ولا رغبة، وتصاب بالفطور والضعف، ولكنك إذا ما فكرت ملياً، ستجد أن الله خلقك ليكون لك دور في الحياة، لتؤثر في الآخرين، ووهب لك الله صفات لا يشاركك فيها أحد، وأنت بيأسك، تتقاعس عن مهمتك، فلا تسمح لأيامك أن تكون باهتة، بل فكر في ما يضيف عليها الجمال والروعة، وامنح نفسك فرصة خوض تجارب جديدة، واعمل على تنمية مهاراتك، وفكر فيما يحفزك، ويجعلك منفرداً ومتميزاً ولا تنتظر مساعدة الآخرين، ولا تتوقع منهم جبر كسرک، بل اصلح أنت عطب حياتك، وأعجبتني في ذلك مقولة جميلة قرأتها وهي «التوقعات التي تنتظرها من الآخرين قضبان تستخدمها لبناء سجنك بنفسك»

إيمانك بأن لكل مجتهد نصيب، وأن عليك السعي بخطى ثابتة لتحقيق أهدافك دون انتظار النتائج، وأن الله يدبر لك الخير دائماً، وإذا ما فشلت مرة، فتذكر مقولة المخترع الشهير توماس أديسون: «سقوط الإنسان ليس فشلاً، إنما الفشل أن يبقى الإنسان حيث سقط»،

فاستمتع بما تقوم به من عمل، فلن تجد صعوبة في عمل يجلب إليك السعادة، واعلم أنه مهما اعترضتك الخطوب والمكاره، فحتمًا ستري نور الفرج، فالنجوم تبدو رائعة وسط سواد الليل الحالِك.

» تمتع بصفات الشخص الناجح

يتمتع الشخص الناجح بصفات مختلفة عن الآخرين، فهو يسعى دومًا لتطوير نفسه، ولا ينشغل بما يشغل تركيزه، وتراه دائم الاطلاع، ويخصص وقتًا للقراءة بصفة منتظمة، سواء في مجال تخصصه أو في مجالات أخرى متنوعة، كما أنه لا يهاب تجربة أفكار جديدة مبتكرة، ولا يخشى الفشل، بل يعتبره درسًا مفيدًا، والشخص الناجح أيضًا يبدأ عمله مبكرًا، فينجز أعماله بهمة ونشاط، ويزداد إنتاجه، ويتجنب تعدد المهام، فهو دائمًا ما يخطط لأعماله حسب الأولويات، فذلك يساعده على إتمام الأعمال بدقة وكفاءة، وحتى تتجنب الإرهاق في العمل، ويبعد عنك التوتر والقلق، أنصحك ألا تبقي على مكتبك أي أوراق غير تلك التي تتعلق بعملك في الوقت الحالي.

» إياك والتسويق والمماطلة

الأشخاص الناجحون لا يؤخرون أعمالهم، فتعود أن تنجز أعمالك ولا تؤجلها، فإنها إذا ما تراكمت، ثقلت عليك، وتكاسلت عن أدائها، فلا تجعل التسويق عادتك، وإليك طريقة بسيطة وناجحة يمكنك تجربتها، وهي قاعدة الدقيقتين، وتقوم هذه القاعدة على أن أي عمل تنوي القيام به، لن يستغرق تفكيرك فيه سوى دقيقتين، فبمجرد أن تبدأ في العمل، ستجد نفسك انتهيت منه، فإذا ما نويت مثلًا قراءة

كتاب، فابدأ خلال دقيقتين في قراءة الصفحة الأولى، ستجد نفسك وقد قرأت فصلين أو ثلاثة من الكتاب، إلى أن تصبح هذه عادتك في كل الأعمال.

» قدم ساعتك عشر دقائق

هذه أجمل نصيحة أقدمها لك، فالإنسان الناجح من يحافظ على مواعيده، ويقدر قيمة الوقت، فهو يخصص لكل مهمة وقتها المناسب، ويتجنب ما يسبب تشتت ذهنه وضياع وقته، فنظم وقتك وخطط جيداً لأهدافك، ولا تشغلنك التوافه، ولا تفكر في تفاصيل لا تهمك، وحدد أولوياتك، ولا تؤجل ما تستطيع القيام به الآن، ولا تنس أن تجعل وقتاً للراحة والاسترخاء.

» كن مرناً وواصل رحلتك

كن مرناً كي لا تكسرك صعوبات الحياة، فكن كأشجار الصفصاف المرنة تميل مع الريح لا عن ضعف وانكسار، بل لتخطي العاصفة، فلا تيأس إذا ما تعثرت يوماً، وإذا فشلت في إنجاز أمر ما، فتقبل الموقف، واقطع الطريق على الأفكار الهدامة، فذلك يختصر وقتك لتجد طرقاً جديدة، فيقول أينشتاين: من حماقة أن تتوقع الحصول على نتائج مختلفة وأنت تكرر الطريقة نفسها، وكن كالنملة إذا ما اعترضها شيء، لا ترد إلى الوراء بل تغير طريقها وتواصل المسير، فاصفح عن نفسك إذا ما أخطأت ولا تجلدها، إنما خلقنا الله خاطئين لنتوب، ويغفر.

» ليلخ طموحك عنان السماء

طموحك هو رغبتك في الوصول إلى أعلى المراتب، وهو الشعلة التي لا يجب أن نتركها تنطفئ، ونجاحك وقوده الطموح، فلتشحن دائماً بطارية العمل والاجتهاد، ولا تتنازل عن أحلامك، ولا تنصت لأقوال المحبطين، وإليك هذه القصة الطريفة التي تحمل معناً فلسفياً يفيدك إذا ما عملت به، فيحكى أنه في أحد الأيام قررت الضفادع

إقامة مسابقة كبيرة يشترك بها جميع الضفادع لتحديد أقوى وأسرع وأشجع ضفدع، واختاروا لإقامة هذه المسابقة برجاً عالياً على أن يكون الفائز من يستطيع تسلق هذا البرج، واشترك في السباق عدد كبير من الضفادع، وبدأت المنافسة واتجهت الضفادع المشاركة إلى البرج، وبدأوا في التسلق، وخلال تسلق الضفادع، كان جميع الحضور من البشر والضفادع غير المشاركة في المسابقة يهتفون: “ستقع احذر يا مجنون ستسقط ستموت احذر..” وغيرها من عبارات التخويف والتحذير. وهكذا توالى سقوط الضفادع واحداً وراء الآخر، واستمر الجميع يرددون هتافاتهم: “انتبه مات إلى الآن ١٠ ضفادع، احذر ستسقط ميتاً”. ومع ترديد هذه الهتافات قد توالى سقوط جميع الضفادع كالمطر!

سقط جميع الضفادع، ولم يبقَ إلا ضفدع وحيد قد واصل التسلق، رغم استمرار الهتافات المحيطة والمحذرة. وهكذا استمر هذا الضفدع حتى وصل إلى قمة البرج وفاز في السباق ونال شرف أشجع وأسرع ضفدع في العالم.

وأراد الحضور جميعًا معرفة سر هذا الضفدع وسر شجاعته وجراته فسأله أحدهم: "أخبرنا ما السر في نجاحك؟" ولكن الضفدع لم يجب! فاستمروا في سؤاله: "كيف نجحت في التسلق دون أن تسقط؟ ما سر هذا النجاح وهذه الشجاعة؟" ولكن الضفدع استمر في الصمت، ولم يجب! فأعادوا سؤاله مرة واثنين وثلاثة واستمر سكوت الضفدع.

وكانت إجابته الصمت، وكانت المفاجأة التي أدهشت الجميع، فقد كان هذا الضفدع أصم لا يسمع، ولهذا لم يتأثر بعبارات الإحباط والتحذير المخيفة، ووصل إلى القمة، وكان هذا سر نجاحه في السباق.

فهل أدركت ما أردت إخبارك به يا عزيزي؟

لتصم أذنك عن عبارات مثبتي الهمم ومقودي العزائم بكلماتهم السلبية، واحط نفسك بالناجحين، وخالط المتفائلين، لتنتقل إليك عدوى النجاح والطموح.

» تقبل الانتقادات، وتمتع بشخصية قوية

اعلم أن النقد مقياس تفردك ونجاحك، فتقبل النقد بصدر رَجَب، ولا تعتبره انتقاصًا من قدرك، فتعرضك للانتقاد من الآخرين أمر لا مفر منه، فطريق النجاح عادة ما تعترضه الأشواك، ويجب أن تعلم أن نقد الناس لك يعني أنك قد حققت إنجازًا ما، وتميزت على الآخرين، وأن ما يدفع الناس إلى انتقادك وتقييمك علو منزلتك، فالجالس على الأرض لا يسقط، والناس لا ترفس كلبًا ميتًا، ولا يُرمى إلا الشجر المثمر، وقد عبّر الشاعر عن ضريبة النجاح بقوله:

وإذا الفتى بلغ السماء مجده..... كانت كأعداد النجوم عداً
 فاستمع إلى النقد البناء فرمما استفدت منه ونفعك، واشكر من قدمه
 لك، ولا تسع لتقدير الآخرين، ولا تتطلع إلى قيمتك في أعينهم، فيكفي
 تقديرك لذاتك واعتزازك بها، فلا تقلل من نجاحك وإنجازاتك، وليكن
 لك هدف تسعى من أجله، فأصحاب المبادئ والأهداف النبيلة
 يعيشون في الذاكرة ولا يموتون.

وأخيراً

» اخرج من منطقة الراحة Comfort Zone

عندما لا تجد ما يجعلك تستيقظ كل يوم نشيطاً ومتحمساً للعمل،
 فأدرك أنك وصلت إلى منطقة الراحة، والراحة هنا ليست مضاد التعب،
 ولكنها حيلة تلجأ إليها نفسك عندما تستثقل العمل، فالنفس تركز
 إلى الراحة، وتقاوم التغيير، كما تتجنب البحث عن تحديات جديدة،
 وتفضل الحياة في إطار روتيني تشعر فيه براحة مزيقة، ولكن انتبه،
 فوجودك داخل منطقة الراحة يقتل الإبداع لديك، ويكتب شهادة
 وفاة أحلامك، فتغدو حياتك رتيبة كئيبة، وكي تخرج من منطقة
 الراحة، عليك أن تضع لنفسك كل يوم تحدياً جديداً تعمل لأجله،
 فالخروج من منطقة الراحة يدفعك لاستلهام أفكار جديدة، وليكن
 هدفك كالأبطال الرياضيين، يسعون لتحطيم الأرقام القياسية، فتغلب
 على مخاوفك، واكسر روتين حياتك، وجرب أشياء جديدة لم تعهدها
 من قبل، وتمتع بروح المغامرة، ولا تخشى المخاطرة، وتأكد أن القوة
 هي انتصار الإنسان على ضعفه وأسباب كسله.

الفصل السابع العلاقات الزوجية

الحياة كرحلة السفر تعاهد فيها الزوجان على الوصول،
فلنحسن الصحة حتى نكمل المسير، ولننعم بالمودعة
والرحمة

العلاقات الزوجية

كلنا يدرك أن الأسرة نواة المجتمع واللبنة الأولى في البناء الإنساني، ولا يمكن اختصار التعبير عن الأسرة في مسكن واحد يضم طرفين، إنما تُعد مؤسسة إنسانية لها لوائح وقوانين يشترك الزوجان في إدارتها بحكمة بما يضمن بقاءها ونموها.

وتُعد العلاقة الزوجية أسمى العلاقات التي عرفها الناس منذ خلق الله، فالزواج ليس مجرد عقد رسمي بين رجل وامرأة، وإنما رباط مقدس من المفترض له أن يمتد حتى آخر العمر.

واحتلت الأسرة مكانة كبيرة في الشريعة الإسلامية، وقد تابع القرآن الكريم مسار الحياة الزوجية، واهتم الشرع بأحكام الزواج، وكذلك أحكام الطلاق، ووضع لها معايير وضوابط بما يضمن سلامة الأسرة واستقرارها.

وجعل الله الرابط الأساسي لدوام العلاقات الزوجية المودة والرحمة، ويأتي ذلك من علمه بخلقه ورحمته بهم حيث قال تعالى «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» سورة الروم الآية ٢١

والعلاقات الزوجية تختلف في طبيعتها عن باقي العلاقات الإنسانية التي تربط بين الناس، فرمما تنتهي علاقات الزمالة، وتنهار الصداقة وتنفض الشراكة لمجرد سوء تفاهم أو اختلاف في الرؤى ووجهات النظر، لكن العلاقات الزوجية ذات طبيعة خاصة، فهي علاقة إنسانية

اتفق فيها الطرفان على تكوين حياة جديدة وتأسيس بيت مترابط والعيش داخل أسرة مستقرة.

ولن يتم ذلك إلا من خلال حرص الزوجين على بناء جسور التواصل بينهما واتباع سياسات حكيمة في التفاهم.

لكن ما نلاحظه اليوم من ارتفاع نسبة معدلات الطلاق بين الشباب في الفئة العمرية التي تتراوح ما بين ٢٥ إلى ٣٥ سنة وازدحام محاكم الأسرة بالسيدات اللاتي ترغبن في الانفصال عن أزواجهن يدق ناقوس الخطر، فانهيار البيت والأسرة ينبئ بعواقب وخيمة لأنه بالتبعية سيؤدي إلى انهيار المجتمع، فالأمة يعلو شأنها وتتقدم بسواعد أبنائها وعقولهم، ونحن بانتظار جيل واعد واثق بنفسه، ومُحدّدة أهدافه، ليس محطماً ولا فاقداً للإحساس بالأمان، فالآباء قد لا يدركون أن الخلافات الزوجية يدفع ضريبتها الأبناء، فهي تترك في نفوسهم جرحاً غائراً قد لا يندمل وبحسب الدراسات التي أجريت لرصد ظاهرة الطلاق المفزعة، يوجد ٩ ملايين طفل ضحية، و٤ ملايين سيدة مطلقة.

كما أظهرت الإحصاءات أيضاً حدوث حالة طلاق كل ٤ دقائق، ويُعد ذلك نذير سوء، فهي ظاهرة تهدد كيان الأسرة المصرية، ويعد دليلاً على حدوث تغيير جذري أصاب البيت المصري الذي يميل إلى الحياة المستقرة الهادئة في مقتل.

لذا وجب علينا دراسة وتحليل أسباب هذا العطب الذي أصاب المجتمع المصري، وأن نصل لحلول صائبة حكيمة لإصلاحه، ويمكننا رصد أسباب انهيار العلاقات الزوجية كالتالي:

» عدم تقبل الاختلاف في طباع الآخر

كثير من الأزواج يسوؤهم اختلاف طباع شريك الحياة وعاداته، مما يسبب الصدام اليومي فيما بينهما، وعادة ما يرى الطرفان أنه أساء الاختيار، وأن ذلك الشريك لا يناسبه، ويغفل عن حقيقة مهمة جداً وهي أن كل منهما نشأ في بيئة مختلفة وبيت له تقاليده الخاصة به، وتربي كل منهما على عادات اجتماعية خاصة، فمن البديهي أن يحدث ذلك الصدام بسبب الاختلاف ولو لبعض الوقت وخصوصاً في بداية الحياة الزوجية، ويصبح تقبل صفات الآخر أمراً ضرورياً لاستمرار الحياة بين الطرفين، وهناك خطأ كبير يقع فيه كثير من الأزواج وهو محاولة تغيير الشريك الآخر على حسب ما يرضيه من الصفات كأنه سيعيد تربيته من جديد، وحتماً يؤدي ذلك إلى البعد والنفور، فبدلاً من ذلك يجب أن نتغافل عن بعض ما لا يرضينا من الصفات وفي المنهج النبوي الشريف علاج لهذه المشكلة، فقد روي عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أنه قال:

«لا يفرك مؤمنٌ مؤمنةً إن سَخِطَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ» رواه أبو هريرة.

فهذه أفضل نصيحة يجب العمل بها، فليتقبل كل من الطرفين بعضهما البعض، فلكل منهما عيوب ومكارم، وربما أزعجتنا بعض الصفات، وأسعدتنا صفات أخرى، وربما اكتملت الحياة بالاختلاف وعض كل منهما نقص الآخر.

» التعلق بالأهل ورفض الاستقلال

كثير من شركاء الحياة لا يدركون أنهم على أعتاب تكوين حياة جديدة مستقلة، يقع على عاتقهم فيها دور القيادة واتخاذ القرار، فتجدهم دومًا متعلقين بالأهل غير قادرين على تحمل المسؤولية وحدهم ويشجعهم على ذلك أيضًا استمرار الأهل في تقديم الدعم النفسي للبناء حتى بعد استقلالهم يدفعهم إلى ذلك شعورهم الدائم بالمسؤولية تجاه أبنائهم، ويروا أن من واجبهم تقديم النصح والإرشاد، ولا ضرر من تقديم النصيحة والمشورة، وإنما يجب أن تكون بقدر وبحسب حاجتهم حتى لا ينشأ جيل اتكالي يعتمد على الأهل في إدارة أمور حياته، فيضعف كيان الأسرة وتنهار.

فليدرك كل من الطرفين أنه حانت لحظة الفطام النفسي عن الأهل، وأن حياة جديدة آن لها أن تبدأ، وأن دورهم قد حان لرسم خريطة حياتهم وتقرير مصيرهم.

» حب التملك

من أهم الأسباب لفشل العلاقات الزوجية حب التملك، وهو ما يعني غبة أحد الطرفين في السيطرة على تصرفات الطرف الآخر ولا يقتصر على ذلك فحسب، بل ربما يمتد ليشمل مراقبة سلوكياته أيضًا فهناك من العلاقات ما تفسد بسبب رغبة أحد الشريكين في السيطرة على الآخر فيتصرف كأن لديه اعتراف ضمني بملكيته وحيازته التامة لشخصيته، ومن الجدير بالذكر أن من يقوم بذلك يرى خطأً أن في ذلك تعبير مثالي عن الحب والاهتمام وفرط العاطفة والمشاعر

الجياشة دون أن يدرك كم هو مؤلم للآخر وينسى أن الحرية شيء غالٍ لم نولد لنفرض فيها، وأن في ذلك نوع من الأناية ودفن لشخصية الآخر وحرمانه ممارسة حياته وقد ينتبه فجأة أنه فقد من كانوا بجانبه بسبب تلك الممارسات التي أفسدت علاقته بشريكه.

فالعلاقات الزوجية السوية لا بد أن تُبنى على الثقة والإخلاص وترك مساحة من حرية التعبير عن الرأي والتخلي عن فرض السيطرة في أيٍّ من منح الحياة المختلفة، فلا ينبغي أن يُفرض الزوج في تجاهل آراء زوجته ورغباتها متبعًا سياسة التسلط وجمود الفكر وفرض الرأي، ففي ذلك مدعاة للنفور والجفاء.

» التشاحن وافتقاد لغة الحوار المناسبة عند الخلاف

لا تخلو الحياة الزوجية من المشكلات، إلا أنه لا يجب أن تصل إلى درجة النزاع والمشاحنات وعلى الزوجين إتقان فن إدارة الحوار وتقريب وجهات النظر تجنبًا للوصول إلى طريق مسدود.

فلا يجب استخدام الألفاظ القاسية ولا العبارات النابية، بل ينبغي إدارة دفة الحوار بمهارة، وألا يكون الهدف من النقاش إثبات صحة وجهة نظر أحد الطرفين أو تأكيد صواب موقفه، فالمرونة والاستماع الجيد أقصر الطرق للوصول إلى حوار فعال وهادئ، فسماع كل طرف للآخر بالتعبير عما بداخله يورث الألفة، ويجلب المحبة، كما أنه سلوك حضاري ينبغي الالتزام به.

ومما يعود بالفائدة أيضًا حل الخلافات في أسرع وقت مع تفادي الغضب والعبارات المؤذية نفسيًا وتقديم التنازل من الطرفين حتى

ينتهي الخلاف.

وعلى كل طرف أن يُظهر رغبته في الإنصات إلى الآخر وتجنب الجدل الذي يؤدي إلى الخصومة فذلك كفيل بتقوية الروابط بين الزوجين، فيُشعر كل منهما الآخر باهتمامه به وحرصه على إرضائه، فيبعث ذلك على دوام الود والمحبة.

» التدخل في شؤون الأسرة

أخطر ما يقع فيه الزوجان السماح للآخرين بالتدخل في شؤونهما، فمن الأفضل حل النزاعات بين الزوجين داخل جدران البيت الأربعة، وألا يُسمح بتدخل الآخرين إلا إذا غاب التفاهم وصار الخلاف مُهددًا بانھیار العلاقة، فرمًا لجأ الطرفان إلى أطراف تفتقر إلى الخبرة، أو رمًا قدموا رأيًا فيه تحريض لأحد الزوجين ضد الآخر، أو رمًا تعصب أهل أحد الزوجين بدافع الحب، فتتضخم المشكلة.

فالآخرون يقدمون نصائحهم اعتمادًا على تجارب مروا بها، ورمًا أخطأوا في تقدير الأمور والمنهج الرباني يوجهنا في ذلك كما جاء في كلام رب العالمين حيث قال: «وإن خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِن يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَبِيرًا» سورة النساء الآية ٣٥ والمقصود الاستعانة بذوي الحكمة والخبرة من أهل الزوجين بغرض الإصلاح ودرء الخلاف، فهم أحرص الناس على منفعتهما كما يتمنون لهما كل الخير.

» إفشاء الأسرار الزوجية

عند الغضب قد لا يملك المرء زمام عقله، فيتفوه بما لا يجب من أسرار تخص علاقته بشريك حياته، ولا يدرك أن كل المشكلات قد تتلاشى، وتهدأ الأمور، وتعود المياه لمجاريها، ولكن بعد أن تعكرت، وفقدت نقاءها فالخصوصية من دعائم العلاقات الزوجية الناجحة وإفشاء أسرار الزوجين يقوض دعائم الأسرة وحفظ الأسرار يولد الثقة بين الطرفين، ويقوي نسيج الأسرة، وقد يشعر أحد الزوجين بالحزن والألم، إذا ما أفشى الآخر أسراره، فالله تعالى قد وصف الزواج بأنه ميثاق غليظ تقديراً وتعظيمًا كما في قوله تعالى:

وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا» (النساء: ٢٠-٢١)

فالمرأة مؤمنة على أسرار زوجها وكذلك الرجل لا بد أن يحفظ العهد، فلا ينبغي أن تكون أسرار البيوت مثار حديث بين الأهل والأصدقاء أو المعارف، فيجدر بها أن تظل حبيسة الجدران، ولا يجب الإفراج عنها.

» نسيان المعروف عند الخصومة

في لحظات الانفعال والغضب قد ينسى الزوجان ما كان بينهما من ود ومحبة وذكريات جميلة، وما من شك أنه لا توجد حياة لم يتخللها أوقات عديدة من السعادة والذكريات الجميلة ولو تذكر الزوجان تلك الأوقات وقت الأزمات، فرما اختصرت طريقًا طويلًا من الجدل، وأزالت الجفاء.

وقد عَبَّرَ القرآن الكريم عن هذا المعنى في الآية الكريمة «(ولا تنسوا الفضل بينكم)»، وبحسب المفسرين، فإن هذا المنهج جاء دعوةً لجميع الناس ممن تربطهم العلاقات المختلفة، وتقع بينهم الخصومات وليس بالضرورة العلاقات الزوجية، رغم أن الآية كانت في سياق آيات الطلاق، والمراد ألا ننسى ما كان بيننا من الإحسان والمعروف والفضل في التعامل بيننا، فذلك أدعى لتقليل الفجوة، وهو كالبلسم تطيب به الجروح، وتصفو به النفوس.

» الإفراط في اللوم والعتاب

قد يكون العتاب دليلاً على الحب بين الزوجين، وربما كان العتاب من أجل الود مثل قول الشاعر:

أُعَاتِبُ ذَا الْمَوَدَّةِ مِنْ صَدِيقٍ..... إِذَا مَا رَأَيْتَنِي مِنْهُ اجْتَنَبْتُ
إِذَا ذَهَبَ الْعِتَابُ فَلَيْسَ وَدًّا..... وَيَبْقَى الْوَدُّ مَا بَقِيَ الْعِتَابُ

لكن بعض الأزواج والزوجات يدمنون توجيه النقد الدائم، ويبالغون في العتاب فيفقد أثره المحمود، ويترك في النفس أماً شديداً، فلا ينبغي أن يكون العتاب في كل الأمور صغيرة كانت أو كبيرة، فالإنسان بطبيعته يكره النقد، ولا يقبل أن يكون دوماً في موقف المتهم يدافع عن نفسه، وعلى الزوجين اتباع الأسلوب الأمثل للعتاب كأن يكون تلميحاً لا تصريحاً وتجنب استدعاء أحداث وقعت في الماضي وتفادي سوء الظن والبعد عن الاستهزاء والذم.

» الأحوال الاقتصادية للأسرة وما قد تسببه من خلافات

قد تؤثر الضغوط الاقتصادية في العلاقات الزوجية بشكل كبير، فقد يشعر الطرفان بالقلق نتيجة التعثر المالي وازدياد متطلبات الأسرة وعدم قدرتهما على الوفاء باحتياجات الأبناء، فيحدث الشقاق والخلاف بين الزوجين، وقد لا تُقدَّر بعض الزوجات الوضع الاقتصادي للزوج، وتُبالغ في مطالبته بما لا يتمكن من توفيره، فيشعر بالضجر جراء ذلك فيحدث بينهما الشجار.

والحل هنا أن يتفهم الطرفان وضع الأسرة الاقتصادي ووضع ميزانية تتناسب مع الدخل، وأن يدركا أن ذلك شأن الكثير من الشباب حديثي الزواج في بداية الحياة، ومرار الوقت ستتحسن أحوالهما لا محالة.

الفصل الثامن المرأة العاملة

ذلك المخلوق العجيب الذي يُبهرنا كل يوم

المرأة العاملة

يحكي لنا التاريخ عن دور المرأة البارز سواء في تولى القيادة بنفسها أو في دعم من أسهموا في تقرير مصائر الشعوب، وشكلوا حياة الأمم فحكمت شجرة الدر البلاد، وشجعت بتاح حتب أبناءها على مواصلة الجهاد وطرد الهكسوس، وسطرت ذات النطاقين اسمها بحروف من نور في أهم الأحداث التي غيّرت مجرى تاريخ البشرية وهي رحلة الهجرة.

وكان يُعد خروج المرأة إلى العمل أمرًا غريبًا في السابق، إلا أن تطور المجتمعات وحصول المرأة على أرفع الشهادات العلمية أسهم إلى حد كبير في تغيير نظرة المجتمع إلى فكرة خروجها إلى العمل، فقد نجحت في إيجاد مكان لها وحطمت ذلك الإطار الذي فرضته عليها الأعراف والتقاليد، وقد جرى العرف أن المرأة خُلقت لتربية الأبناء ورعاية زوجها فقط وليس لها الحق في الخروج إلى الحياة العملية ومزاحمة الرجل، إلا أنها الآن لم تكتف بدورها كأم، بل شغلت العديد من المناصب في قطاعات الدولة وأجهزتها المختلفة، كما كسرت الصورة النمطية بأن المرأة لا تصلح للقيادة، بعدما نجحت في تحقيق الإنجازات، وشاركت في المحافل الدولية واجتماعات صناعة القرار.

وفي عصرنا الحالي وفي ضوء ما دعت إليه الأحوال الاقتصادية من ضرورة مشاركة الزوجين في تحمل أعباء الأسرة، لم يكن هناك بُد من نزول المرأة إلى العمل، يدفعها إلى ذلك أيضًا رغبتها في إثبات ذاتها وتحقيق طموحها وتحويل أحلامها إلى حقيقة، مما يشعرها بالسعادة

ويزيد من حماسها لتحقيق المزيد من النجاحات.

وأيًا ما كانت الأسباب الدافعة لعمل المرأة، فلا ننكر أنها أبلت بلاءً حسنًا، وتفانت في عملها وبرهنت على قدرتها على بذل الجهد وتخطي الصعوبات وتحقيق النجاح الأسري والمهني، ودائمًا ما كنا نردد بأن المرأة نصف المجتمع، إلا أنها في الواقع تمثل كل المجتمع، فهي الأم التي تربي وترشد والمعلمة التي تؤثر في تلاميذها، وتترك بصمة لا تختفي على مر الزمان، وهي الجدة التي تحنو ويمتلئ قلبها بالحب والعطف، وهي الزوجة التي تساند وتشارك رفيقها أحداث الحياة، إنها ذلك المخلوق الذي يبهرننا من الصباح إلى المساء كل يوم، فهي في سباق دائم مع الوقت، ويكفي وقتها بالكاد لإنجاز المهام الأسرية، لكنها تغلبت على طبيعة الأنثى داخلها، وأضافت إليها مهارات متعددة، فقد حصلت على لقب لم يحصل عليه الرجل فلُقِّبَت بالمرأة العاملة، ولم نسمع يومًا عن مصطلح الرجل العامل فطبيعة الأمور أن يعمل الرجل ويسعى، وتتولى المرأة رعاية أسرته، ويبدو أن حصولها على ذلك اللقب قد أضاف إليها أعباءً جديدة، فإذا كان خروج المرأة إلى العمل يمثل تحديًا كبيرًا، إلا أنه فرض عليها تحديًا أكبر، وهو تحقيق التوازن في حياتها ما بين مسؤوليات العمل وواجباتها نحو أسرته.

ولا يستطيع أحد أن يتجاهل حجم الأعباء الملقاة على عاتقها، فهي في سباق يومي مع الوقت، فالمرأة العاملة وضعت بصمتها، وأوجدت لها مكانًا في المجتمع، فصارت محل اهتمام الصحفيين لإجراء الحوارات معها ومناقشة مشكلاتها، وتسابق المحررون لنشر المقالات التي

تفيدها وتدعمها من تقديم نصائح تنظيم الوقت، وكانت محل اهتمام البرامج التليفزيونية والإذاعية، فكانت بطلة لكثير من الأعمال الدرامية، وتناولت حياتها الكثير من المقالات الصحفية، كما سنت لها الدول القوانين التي تحفظ لها حقوقها، وتنظم مواعيد العمل لها وإقرار الإجازات التي تحتاج إليها في أوقات الإنجاب والرعاية أطفالها، وخصصت برامج المرأة فقرات متنوعة تعرض فيها وصفات طهي سهلة وسريعة تناسبها، إلا أن تحقيق ذلك التوازن يظل شغلها الشاغل، فتسعى كل امرأة عاملة إلى تحقيق تلك المعادلة الصعبة يوميًا وتسير بها الحياة ما بين نجاح وإخفاق.

وإليك عزيزتي المرأة العاملة أقدم بعض النصائح التي تفيدك، وتساعدك على تنظيم وقتك وإنجاز مهامك وتحقيق ما تطمحي إليه سواء على المستوى الأسري أو المهني، وأيضًا لتحصلي على التوازن ما بين مسؤوليات أسرته ومهام عملك.

١- توزيع المهام على أيام الأسبوع

تري بعض السيدات العاملات أنه من الضروري إنجاز كل المهام جميعها في يوم واحد، مما يسبب شعورها بالإرهاق والتعب، وينعكس ذلك على أدائها في العمل، وكذلك لن تستطيع قضاء بعض الوقت مع أبنائها وخصوصًا إذا ما كانوا في فترة المراهقة التي يحتاجون فيها إلى الحديث مع الأم، وأنصحك عزيزتي ألا تنجزى كافة الأعمال المنزلية دفعة واحدة بل قومي بتقسيمها على مدار أيام الأسبوع، حينها تتمكنين من إنجاز جميع الأعمال بكفاءة دون الشعور بالتعب

والإرهاق، فالحكمة الإنجليزية تقول:

«You can have it all, Just not all at once»

وتعني أنه من الممكن امتلاك الشيء كله، لكن ليس في آن واحد
٢- وضع خطة أسبوعية وترتيب المهام بحسب الأولويات

نُقِشت عبارة جميلة أعلى سقف مكتبة الكونجرس الأميركي وهي
«النظام قانون السماء الأول»

ومن يتأمل هذه المكتبة، يجد الكتب وقد تراصت في نسق وترتيب
يتماشيان مع هذه العبارة، فالنظام أحد أعمدة النجاح لأي شيء،
بدءاً من تنظيم الوقت وحتى تنظيم الأفكار، وأنت يا عزيزي أكثر
من تحتاج إلى النظام في حياتها لتعدد المهام والمسؤوليات الموكَّلة
إليك، فبالتهيئة والتنظيم يمكنك أن تتجنب المفاجآت إلى حد كبير
فلا فوضى ولا بعثرة.

تعد فكرة إعداد خطة وجدول أسبوع للمسؤوليات في غاية الأهمية،
فهي تساعد كثيراً في تحديد الأولويات وتوفير الوقت والجهد، كما
تمنع التسويف، ويمكنك الاستعانة بنظرية مصفوفة الأولويات لستيفن
كوفي، وهو من أشهر الكُتّاب في مجال التنمية الذاتية والعلوم الإدارية،
وتقوم هذه النظرية على مبدأ ترتيب المهام حسب الأولويات، ومن
الجدير بالذكر أن هذه المصفوفة تسمى أيضاً مصفوفة أيزنهاور
نسبة إلى رئيس الولايات المتحدة السابق الذي استخدم أيضاً هذه
الطريقة لتنظيم الوقت وتحديد الأولويات بهدف تحقيق قدر أكبر
من الكفاءة والإنتاجية، وفي هذه المصفوفة يُرسم مربع كبير يتجزأ إلى

أربعة مربعات صغيرة كالتالي:

المربع الأول: يحتوي على المسؤوليات المهمة والعاجلة، وهي الأمور التي لا تحتل التأجيل، وتفرض الضرورة تنفيذها في الوقت الحالي، ويعتبر تنفيذها أمراً حتمياً أو الأعمال التي سيترتب عليها خسائر إذا ما تم تسويقها لوقت آخر، مثل سداد فاتورة معينة أو التقديم لمدرسة الأبناء وهكذا..

المربع الثاني: يحتوي على المسؤوليات المهمة ولكنها غير عاجلة، ويستحوذ هذا القسم على معظم أوقاتنا، ولا عجب في ذلك، فمعظم الأمور الحياتية تكون على درجة من الأهمية، ولكن لا تستدعي العجلة في إنجازها، ويقوم بها الإنسان دون توتر أو قلق مثل الزيارات العائلية والأحاديث الأسرية، فعليك عزيزتي تنفيذ كل مهمة في وقتها الصحيح، وتجنب التأجيل حتى لا تتراكم عليك المهام، وتأخذ مكانها في القسم الأول حيث الضرورة الملحة، تماماً مثل الطالب الذي يضيع وقته، ويهمل دراسته طول العام، وقبل حلول موعد الامتحان لا يجد الوقت الكافي لاستذكار كل دروسه، وكان من الممكن أن يستذكر أولاً بأول دون تسويق، فيحقق النجاح.

المربع الثالث: يحتوي على المسؤوليات غير المهمة، ولكنها عاجلة، فما من شك أننا نصادف في حياتنا أموراً ليست على قدر عالٍ من الأهمية، ولكنها تتطلب أداءً سريعاً حتى لا تحتل وقت مسؤوليات أهم، مثل الزيارات الاجتماعية والمحادثات الهاتفية التي تأتي فجأة في أثناء الانشغال بأعمال أخرى، فلا يجب أن تشغلك هذه الأمور يا عزيزتي، وتستحوذ على الكثير من وقتك الثمين.

المربع الرابع: المسؤوليات غير المهمة وغير العاجلة، وهي الأمور التي يمكنك الاستغناء عنها، ولا يسبب تجاوزها أي خلل في حياتنا مثل قضاء الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة التلفاز، فاحرصي يا عزيزتي على عدم قضاء الكثير من الوقت في هذا المربع، بل على العكس يجب أن تفكري في استغلال ذلك الوقت في الأمور المفيدة النافعة لك ولأسرتك.

٣. عدم تخطي عطلة نهاية الأسبوع

تلجأ بعض السيدات إلى استغلال عطلة نهاية الأسبوع لإنجاز الأعمال المنزلية، وهي بذلك تفقد الوقت المتاح لها للراحة والاسترخاء، فمن الضروري أن تنالي يا عزيزتي قسطاً من الراحة، وأن تُخصّصي لنفسك وقتاً لممارسة هواياتك، فذلك يجدد النشاط، ويزيد من حماسك لبداية أسبوع جديد مليء بالمهام. ٤. لا تخجلي في الاستعانة بمن يمكنه مساعدتك

لا يمكننا القول إنه عليكِ عزيزتي أداء جميع الأعمال بمفردك دونها مساعدة من الآخرين، فإن حاجتك إلى معاونة الآخرين لك أمر طبيعي في ظل ازدحام جدولك اليومي بالمهام، فيمكنك الاستعانة بمن تساعدك في أعمال المنزل، إذا كان ذلك باستطاعتك، ومن المدهش حقاً أن هذه العاملة المنزلية أيضاً تعتبر امرأة عاملة، فيبدو كأنها حلقة مفرغة تدور بها النساء.

٥- تكليف جميع أفراد الأسرة ببعض الأعمال المنزلية

معاونة أفراد الأسرة في أداء الأعمال المنزلية فكرة جيدة ولا شك، ويمكنك أن تجني بها عزيقي مزايا عديدة، أولها تخفيف الأعباء عن كاهلك بعض الشيء، وكذلك يزيد من شعور الأبناء بالمسؤولية، وينمي لديهم روح الانتماء الأسري، فيمكنك تدريب أبنائك على تولى أمر ترتيب غرفهم وتنظيم أغراضهم، كما أن زوجك أيضًا لن ينزعج من معاونتك، فكان أكرم الخلق لا يترفع عن خدمة أهله، فقد روي عن أم المؤمنين عائشة أنها سئلت: «ما كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يعمل في بيته؟ قالت: كان يخطئ ثوبه، ويخصف نعله ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم.»

٦- استمتعي بوقتك مع أطفالك

تسعي كل أم إلى إنجاز ما عليها من واجبات أسرية أولاً ثم تبحث عن وقت تقضيه مع أبنائها، إلا أنها بالطبع لا تجد ذلك الوقت في ظل هذا الكم من الالتزامات الأسرية المطلوبة منها، كما أن بعض الأمهات يعتقدن أن أداء المسؤوليات المتعلقة برعاية أبنائها مثل الاهتمام بنظافة ملابسهم وإطعامهم وإنهاء الواجبات المدرسية هو كل ما يحتاج إليه الأبناء، ولكن ذلك ليس صحيحًا بالفعل، فرعاية الأبناء ليست مقصورة على رعاية الجسم والاهتمام بالتغذية والوفاء بالاحتياجات المادية، وإنما هي تشمل أيضًا الاستماع إليهم ومناقشة أمور دراستهم وقضاء وقت لطيف معهم مليء بالمرح، وهذا لن يتأتى إلا بتنظيم يومك عزيقي المرأة العاملة، ولتعلمي أن قضاء الوقت مع أبنائك أهم من ترتيب المنزل وغسيل الملابس، فهذه الأمور يمكن

تنفيذها في أي وقت آخر، ولكن وقت الاستمتاع بأبنائك إذا فات لن يعود.

٧- رحلة أسبوعية أو شهرية

بعد مرور فترة طويلة من العمل سواء خارج المنزل أو داخله، ستشعرين عزيزتي أنك بحاجة للاسترخاء والحصول على بعض الراحة، ويساعدك في ذلك الذهاب في رحلة للشاطئ أو إلى إحدى المتنزهات ذات المناظر الطبيعية، فتلك فرصة للتخلص من عناء العمل وإجهاده، وهو أيضاً فرصة لشحن طاقتك من جديد.

٨- لا تصطحبي العمل معك إلى بيتك

قد تضطر بعض النساء العاملات إلى استكمال مهام العمل داخل المنزل، وذلك بالطبع سلوك ليس بالمحمود، فقد يستقطع من الوقت المخصص للأبناء أو إتمام الأعمال المنزلية، بالإضافة إلى فقدان وقت الراحة للأمر فتشعر بالإرهاق فيختل بذلك نظام اليوم، لذا عليك عزيزتي إنهاء جميع مهامك في العمل دون الحاجة إلى استكمالها بمنزلك.

وبعد هذه النصائح لمساعدتك على تخفيف الأعباء وتحقيق التوازن في حياتك ما بين العمل ومسؤوليات الأسرة، فقد جاء الوقت لأهمس في أذنك عزيزتي ببعض الوصايا لتحقيق التوازن في شخصيتك، ولتكوني امرأة ناجحة وعصرية يفخر بها الجميع فلا تكوني مستهلكة ومتعبة دائماً بسبب مسؤولياتك.

وإليك هذه الوصايا:

• للفيلسوف والكاتب الإنجليزي فرانسيس بيكون مقولة

رائعة وهي «Knowledge is power»

وتعني أن المعرفة قوة، فلتعلمي جيداً يا عزيزتي أن ثقافتك هي مقومات نجاحك، فهي دليل أفكارك، فخصي وقتاً ولو قليل لقراءة كتاب جديد أو تعلم لغة جديدة، فالمرأة الناجحة لا تكتفي بما لديها من معرفة بل تسعى لاكتساب مهارات جديدة تتطور بها حياتك، فتعلم لغة جديدة مثلاً قد يساعدك في مذاكرة أبنائك، ولا تكوني بعيدة عما يدور من أحداث، بل تابعي مجريات الأمور من حولك، وتعرفي إلى كل جديد، وضعي أهدافاً، وابدئي قصارى جهدك لتحقيقها، وقتها ستشعرين بالسعادة، واحرصي على تنظيم مكان عملك وترتيب أغراضك، فالفوضى تشتت الذهن، وخصي وقتاً لزيارة أقاربك وعائلتك، فهم مصدر الدعم لك فلا تهمليه، كما يمكنهم مساعدتك، وخططي ليومك جيداً، فذلك سيساعدك على إتمام واجباتك دون توتر، ولا تنسي أن تمنحي لنفسك بعض الوقت للاسترخاء عن طريق ممارسة التأمل واليوغا أو مزاولة نشاط معين مثل الرسم أو أشغال الإبرة، ولا يفوتك تجربة أشياء جديدة لم تعهدها من قبل كالذهاب إلى مكان جديد لتناول طعام الغداء أو اتخاذ طريق جديد للوصول للعمل، فذلك يزيل الملل ويقضي على الروتين، ويجدد نشاطك اليومي، وتجنبني مقارنة نفسك بالأخريات، واحتفظي بتقديرك لذاتك، ولا تتأخري عن تقديم يد العون لمن يحتاج مساعدتك فقد تحتاجين إلي

من يساعدك يوماً ما فالأيامِ دُول، وادمني الابتسامة كل يوم حتى في
الأوقات العصيبة، وانظري دوماً إلى الجانب المشرق في حياتك، وأخيراً
لا تيأسي إذا ما تعرضتِ للفشل في أمر ما، فالناجحون لا يصيبهم
الإحباط، واعلمي أن الفشل أولى خطوات النجاح.

الفصل التاسع: أبناؤنا

اعتدنا أن نربي أبناءنا كي يكونوا رائعين في سلوكهم مع الآخرين، ولكننا اليوم بحاجة إلى أن نعلمهم أيضًا كيف يكونوا رائعين مع أنفسهم

أبناؤنا

» أولادنا والعالم الافتراضي

لا ننكر أن التكنولوجيا الحديثة لها أثر كبير في تيسير حياتنا، كما ساعدتنا في إنجاز المهام بسهولة، سواء على المستوى الشخصي للفرد أو على المستوى المجتمعي، فقد دخلت وسائل التواصل إلى أروقة الأجهزة الحكومية والمؤسسات، وشكلت أداة فعالة للتواصل بين المواطنين وقطاعات الدولة المختلفة فيما يتعلق باستخراج الوثائق الرسمية، كما قدمت وسيلة للترفيه والتعبير عن الرأي للعديد من المستخدمين.

وانجذب إليها الناس من جميع الأعمار صغارًا كانوا أم كبارًا، ومنهم من يحسن استخدامها والاستفادة منها، ومنهم من يهدر وقته في نقاشات لا جدوى منها، ولكن الأخطر من ذلك لجوء الشباب في عمر الزهور لهذا العالم الافتراضي، وبالطبع لا نرفض مسaire ما تقضيه تطورات العصر الحالي، إلا أننا نرفض تمامًا أن تكون حوارات الشات الملجأ والملاذ للشباب.

وهنا يجب أن يستوقفنا سؤال في غاية الأهمية ”لماذا هرب الشباب إلى الشات؟“

أهم يهربون من واقع مؤلم لعالم افتراضي أن يجدوا فيه بُغيتهم؟

أم أنهم بحثوا عن يَصغي إليهم ويرشدهم بين صفحاته؟

وإذا ما حاولنا الإجابة فالخيارات كلها أحلاها مر، فنحن من تركنا

أبناءنا يلجأون لمن لا نأمنهم ومن نجهل أفكارهم، ولا شك أن الأوضاع الاقتصادية في الوقت الحالي فرضت على البيت المصري تغييرات عصفت بكيانه، فاختفى مشهد التفاف الأسرة حول مائدة الطعام كل يوم، واستهلك السعي لتلبية احتياجات الأسرة الكثير من وقت الآباء والأمهات، فلم يعد الأهل يملكون رفاهية الوقت للجلوس مع أبنائهم والتحاور معهم ومناقشة مشكلاتهم الخاصة وتصحيح مفاهيمهم إذا ما اختلط عليهم الأمر أو تعثر تفكيرهم يوماً ما، وصارت لقاءات الأسرة عابرة حسبما يسمح بها الوقت المتبقي بعد إنجاز المهام اليومية.

وما يدعو للانتباه التغيير الذي طرأ على أفكار الأبناء ونلاحظه هذه الأيام حتى باتوا يرفضون الاستماع لنصائح الآباء، فهم يرون من وجهة نظرهم أن هذه الإرشادات قد عفا عنها الزمان، وأصبحت لا تناسب العصر الحالي، وقد يستند البعض إلى المقولة التي تُنسب للإمام علي كرم الله وجهه حيث قال: «(لا تقسروا أولادكم على آدابكم فإنهم مخلوقون لزمان غير زمانكم)، فليس المقصود التخلي عن توجيه الأبناء وتوجيههم، وإنما تدعونا هذه المقولة إلى تقبل اختلاف العادات والطباع بين الأجيال، فربما تقبلنا في الماضي ما لا يتقبلونه الآن مما يوجب التماس المرونة في التفاهم معهم، ورغم أن التغيير أمر طبيعي، فإن مكارم الأخلاق والسلوكيات الراقية لن تتغير مهما تعاقبت العصور والأزمان، فهي ثوابت لن يصيبها الهَرَم أبداً، وأصبح من الضروري على الآباء تقليل الفجوة بينهم وبين أبنائهم وتقريب لغة الحوار، وألا يكونوا مجرد ألقاب في حياة أبنائهم أو بنوك بشرية

يقدمون الدعم المادي فقط، ويتناسون احتياج أبنائهم لعاطفة الآباء خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، وكذلك الاحتياج النفسي في مراحل المراهقة، فكم من كوراث كاد أن يقع فيها أبناء لولا متابعة الآباء لهم، فأبناؤنا تتشكل كثير من جوانب شخصياتهم بدعم من آبائهم. ولعل أهم ما يجب أن يسعى إليه الآباء جاهدين رفع الوعي لدى الأبناء، فالإنسان الواعي يدرك الأحداث من حوله، ويتحكم في سلوكه وتصرفاته، كما أنه لا يترك نفسه فريسة سهلة لمن يريد أن يسيطر على عقله أو يجبره على تبني الأفكار الشاذة المتطرفة، ولن يتم ذلك إلا بمتابعة سلوك الأبناء والاطلاع على المواقع التي يتصفحونها، حتى لا يجد المتلاعبون مدخلاً إلى عقولهم، وليس المقصود بالطبع مصادرة أفكارهم وتجاهل آرائهم أو النقد المستمر لتصرفاتهم، بل على العكس، فإن ترك المساحة لهم للتعبير عن آرائهم ومناقشة أفكارهم يعزز ثقتهم بأنفسهم، كما أن إشعارهم بحاجة المجتمع إليهم ومساعدتهم على اتخاذ القرارات الصائبة سيكون له أكبر الأثر في تكوين شخصياتهم، فينشأ لدينا جيل قادر على تحمل المسؤولية يعرف حقوقه ويلتزم بواجباته، وبالطبع فإن ذلك يحتاج من الآباء إلى بذل الجهد في تربية الأبناء وتجنب القسوة والغلظة معهم، فهي مدعاة إلى الجفاء والبعد، مع التحلي بالمرونة والصبر، فلا شك أن تنشئة جيل واعٍ مستنير ليست بالأمر اليسير.

» الثقافة ودورها في رفع الوعي لدى الشباب

للثقافة دور مهم في حياة الفرد والمجتمع، فالثقافة ميراث الشعوب، وبها تتشكل هوية الأمم، وتتجلى في أخلاقنا وسلوكياتنا اليومية وأفكارنا، وتنتقل الثقافة من جيل إلى جيل من خلال موروثاتنا الثقافية، فهي تمثل جسر التواصل بين الأجيال والموروثات هي ما نعتمد عليه في مواجهة طغيان العولمة الثقافية التي سيطرت على عقول أبنائنا، وما أحدثته من تغيير ليس فقط في عاداتهم في الأكل واختيار ملابسهم، بل امتدت إلى مفردات أحاديثهم اليومية.

وليس هناك أجمل من موروثاتنا الثقافية التي ورثناها عن السابقين، فهي تحمل ثمار تجاربهم، وتنم عن خبرة اكتسبوها فنقلوها لنا في عبارات جميلة تصل إلى قلوبنا في سهولة ولطف، ولا شك أن القراءة لها دور مهم وفعال في تكوين شخصية الأبناء، وأدركت بعض الأسر ذلك، فقدست زيارة معرض الكتاب السنوية، وكانت الأسر المصرية إلى وقت قريب تنتظر هذا الحدث، وتستعد له، كما أصبحت القراءة الآن أكثر سهولة مع توافر المنصات الإلكترونية وإتاحة الكثير من أمهات الكتب عليها، فالقراءة تشارك بفعالية في إثراء فكر الفرد ورسم الإطار الرئيس لشخصيته، كما أن للآباء دور مهم في توجيه الآباء ومشاركتهم في اختيار ما يناسبهم من الكتب تبعًا لمراحل أعمارهم.

» حصص بلا مناهج

حصص للتنمية الذاتية تنضم للجدول المدرسي الأسبوعي، ويتولى متابعتها كوادر تعليمية ذات كفاءة عالية ومهارة في التواصل، ويتم

ذلك بإشراف من وزارة التربية والتعليم، على أن تكون الحصص من دون منهج أو اختبارات تماشياً مع سياسة تطوير التعليم التي تنتهجها البلاد في الوقت الراهن، وفيها يُطرح موضوع للنقاش بحسب المرحلة العمرية، ويسمح للطلاب بالمشاركة، ويتمكن فيها الطالب من الحوار ومشاركة الرأي ومناقشة خطته المستقبلية، كما يُسمح فيها لكل طالب بالتعبير عما يجول بخاطره وما يدور بعقله من أفكار، ويقوم بذلك أحد مدرسي المدرسة ممكن يمتلك مهارة التواصل مع الطلاب.

ولا شك أن هذه الفكرة ستسهم في تصحيح المفاهيم الخاطئة ونبذ الأفكار الدخيلة والمنحرفة ووضع الأمور في إطارها السليم، ولو كنا في السابق نحرص على أن نربي أبناءنا على الأخلاق العالية بهدف أن يكونوا رائعين مع الآخرين، إلا أننا في هذا العصر نحتاج إلى أن نعلمهم كيف يكونوا رائعين مع أنفسهم.

» أصدقاء أبنائنا ومدى تأثيرهم في سلوكياتهم

يتأثر الأبناء بدرجة كبيرة بأراء أصدقائهم، بل ربما لجأوا لاستشارتهم دون آبائهم، فالأصدقاء لا يمثلون سلطة المنع التي يتولاها الآباء، فهم يشعرون معهم بالألفة، ويتحدثون إليهم بكل أريحية بسبب تقارب أعمارهم وتشابه ميولهم، ويحملهم على ذلك أيضاً رغبتهم في الشعور بالاستقلال وخاصة في مرحلة المراهقة المبكرة، فيميلون للانصياع لنصائح الأصدقاء والنفور من إرشادات الآباء، إلا أنه لا يجب أن يكون الآباء بمنأى بعيد عن حياة أبنائهم، وخاصة في علاقاتهم مع أصدقائهم، فكم من أبناء فسدت أخلاقهم بسبب أصدقاء السوء، لذا

من واجب الآباء إرشاد أبنائهم إلى حُسن اختيار الصديق، فالصديق مرآة لصديقه، وجاء هذا المعنى في الحديث الشريف «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال» ويمكن للآباء متابعة أصدقاء أبنائهم بدعوتهم من آن لآخر للزيارة بعض الوقت وقضائه للتعرف إلى أخلاقهم من خلال سلوكهم، ويلجأ بعض الآباء إلى حيلة طريفة وهي أن يتعرفوا بدورهم إلى عائلات أصدقاء أبنائهم كمدخل للتأكد من أخلاق الأسرة وسلوكها بأكملها، ورغم أن نتائج هذه الحيلة لن تكون مطلقة دومًا، فإنها قد تعطي انطباعًا في بعض الأحيان.

» الشباب وأوقات الفراغ

وقت الفراغ هو الوقت الذي يتمكن الإنسان من قضائه بحرية خارج إطار العمل والمسؤولية، ويمثل أهمية كبرى، إذا ما أجدنا استغلاله في بناء شخصية الأبناء على النحو الأمثل، فيحرص كثير من الآباء هذه الأيام على استثمار أوقات الفراغ لدى أبنائهم فيما يفيد، فوقت الفراغ يعد طاقة لا يجب إهدارها في الراحة والاستجمام فقط، وإنما يجب أن تتخلله أوقات من تنمية المواهب وتطوير الذات، فلا بد أن يتعلم الأبناء كيفية إدارة الوقت، فذلك سيكسبهم مهارة إحداث التوازن بين العمل وأوقات الراحة، كما سيشعرهم بقيمته، ودعانا الرسول الكريم -صلى الله عليه وسلم- إلى الاستفادة من أوقات الفراغ فيما يفيد كما جاء في الحديث الشريف «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ» صدق رسول الله، فهي دعوة لعدم إضاعة الوقت واستغلاله في ما يفيد.

وقمثل الرياضة أبرز النشاطات التي يتجه إليها الآباء عن طريق الانضمام إلى الفرق الرياضية وممارسة أنواع الرياضات المختلفة كالسباحة وألعاب الكرة المتنوعة واللياقة البدنية، ورغم أن ذلك يعد مجهوداً يضاف إلى مهام الآباء اليومية، فإنهم يقومون به بكل حماس دون تملل أو ضجر، ولا شك أن ذلك له كبير الأثر ليس فقط من الناحية الجسدية، وإنما من الناحية العقلية أيضاً، فصدقت المقولة المأثورة «العقل السليم في الجسم السليم»، وتعد الرياضة من الأمور التي دعا إليها السابقون كما جاء في قول الفاروق عمر -رضي الله عنه- حيث قال «علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل» وبالإضافة إلى الفوائد الجسدية والعقلية، فإن المشاركة في الألعاب الرياضية الجماعية يعزز روح الفريق لدى نفوس الأبناء، ويدعوهم إلى التخلي عن الأنانية وحب الذات، فيشعر الجميع بالمسؤولية تجاه فريقهم، وتتوحد لديهم الرغبة في تحقيق الفوز كهدف واحد يسعى الجميع إلى تحقيقه، سواء في المنافسات المحلية أو الدولية.

ومن ثمرات ممارسة الرياضة أيضاً أنها تسهم في تدريب الأبناء على الاعتماد على النفس، وفي صقل شخصياتهم من خلال ما يخوضون من تجارب مختلفة يخرجون منها أكثر فطنةً وحنكةً، فيصيرون أكثر وعياً وإلماماً بالأمور من حولهم.

كما أن اشتراك الأبناء في المعسكرات الصيفية التابعة للمدارس والجامعات، يسهم بدرجة عالية في رفع إحساسهم بالمسؤولية، ويعودهم صناعة القرار.

الفصل العاشر: لمحات من الحياة

تصادفنا كل يوم أحداث ومواقف، ربما يزعجنا بعضها،
ويبهرننا البعض الآخر ولكنها بالطبع تؤثر فينا

ملحات من الحياة

(١)

محمية البشر

وهل توجد محميات للبشر، أعرف أنك قد تتعجب عزيزي القارئ، ولكن ستدرك ما أعنيه عندما تنتهي من قراءة هذه الفقرة، فمن المعروف أننا نُشيد المحميات للحفاظ على السلالات النادرة من الأزهار والنباتات وأي فصيلة من الكائنات التي أوشكت أن تندثر، لذلك تأتي أهمية المحميات كي تضمن لنا فرصة الاستمتاع بما تحويه من تلك الأنواع النادرة التي نخشى عليها الانقراض، ومن هنا جاءتني فكرة محمية البشر، فنحن نحرص على اقتناء كل نفيس وغال، فقد نحتاج في وقت ما إلى أن ننشئ ذلك النوع من المحميات لضمان الحفاظ على هؤلاء الأنقياء في حياتنا، فهم أنواع نادرة من البشر؛ فصيلة من الناس قل وجودهم في ذلك الزمان،

فهؤلاء مَنْ تشعر معهم بجمال الحياة وبوجود الخير وسط ذلك العالم المُزَيَّف المليء بالنفاق، وكذلك يشعروننا بفساد الآخرين.

هم اللون الأبيض الذين لولاهم ما عرفنا السواد، فحقاً هم من يجب الحفاظ عليهم والحرص على مودتهم وتوطيد العلاقات الطيبة معهم، فهم النقطة المضيئة في هذه الدنيا، وهؤلاء مَنْ يعطوننا الأمل في حياة طيبة، ولكن هل سنستطيع إقامة تلك المحميات؟

عقدة الخواجة، والمجتمع الطبقي

تطالنا المواقع الإلكترونية للعلامات التجارية المختلفة بأحدث ما أصدر من أزياء الملابس والمقتنيات، ولا يقتصر الأمر على ذلك، فتتضم شركات تصنيع الهواتف والأجهزة، وكذلك السيارات إلى ذلك السباق، ويظل الناس في لهات دائم لاقتناء كل جديد وحديث حتى لو تعارض ذلك مع ميزانية الأسرة، ولا شك أن الحصول على كل ما هو جديد يمثل رغبة مستمرة عند البعض، إلا أنه قد يعد مقياساً للرقى والثقافة، فمن الطبيعي وجود طبقات مختلفة في المجتمع، ولسنا بصدد الحديث عن نظريات تقسيم طبقات المجتمع عند كارل ماركس وغيره، ولكن ما ينبغي مناقشته أن يكون اقتناء العلامات التجارية الشهرية، أداة لتقييم الأفراد في المجتمع، ذلك أن هذا الفكر يمثل عبئاً عند بعض الأسر، فانتشار هذه الثقافة بين الشباب ورغبتهم في تقليد الآخرين يرهق الآباء سواء على المستوى المادي حين لا يستطيع الأهل الوفاء بهذه الاحتياجات أو الفكرى حين يفشل الأهل في تعديل سلوك أبنائهم وضبط أفكارهم فيحدث تصدع داخل الأسرة، وإذا كنا بحاجة لتعديل ثقافة المجتمع، فلنبداً معاً كل منا بنفسه وأولاده، ولنتشارك جميعاً في محو هذه الأفكار الدخيلة، ولنعمل على ترسيخ مبدأ أن المرء لا يقاس بثيابه الفاخرة، لكن بأخلاقه الفاضلة، وأن الجوهر أهم من المظهر.

(٣)

التخصص

أؤمن بالتخصص دائماً في جميع مجالات الحياة، فالتخصص أمر مهم لنجاح الأعمال، وعلى مستوى الهيئات والمؤسسات فعندما تطلب التحاق المتخصصين بالوظائف المختلفة، فإنها تعلن التوصيف الوظيفي لكل وظيفة وذلك لضمان دقة تنفيذ المهام والحصول على أعلى مستوى من الإنتاجية كما أن إكمال العمل سيكون بشكل أسرع وأكثر كفاءة بسبب التخصص.

وأنت عندما تصاب بوعكة صحية، تبحث عن طبيب ماهر متخصص، وإذا ما طلبت صيانة جهاز ما، فستطلب مساعدة أمهر المتخصصين في هذا المجال.

والتخصص ضرورة حتمية خاصة هذه الأيام، فبعض الناس يدعي قدرته على إنجاز الأعمال، وحينما تُوكل إليه المهمة، يفشل وينتهي الأمر بالخسارة، ولا يقتصر ذلك على المسائل الفنية كالصيانة وإصلاح الأعطال فقط، وإنما اقتحم أيضاً الشأن الصحي وما يتعلق بالأمراض والعقاقير، فبمجرد أن تسأل سؤالاً عن مرضك، يتطوع الكثيرون للإجابة، ويُدلي كل منهم بدلوه دون علم، مما يوقع الضرر، وتزداد الحالة سوءاً.

وقد يمتد إلى الأمور الدينية والتي عادة ما نلجأ فيها إلى ذوي الحكمة والرأي مثل أحكام الصلاة والصيام وما إلى ذلك من الأمور المتعلقة بأحكام الدين والفقه، ولا أدري لماذا يجعل أحدهم أن يقول لا أعلم

فمن قال لا أعلم فقد أفتى.

وليست تلك دعوة لعدم الاطلاع في المجالات المختلفة، فطلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة، ولكن المقصود ادعاء معرفة كل شيء الذي صار منتشرًا هذه الأيام، وقال عنه جورج برنارد شو «احذر ادعاء المعرفة، فهي أشد خطرًا من الجهل»، ولا تمنع الدعوة إلى التخصص من البحث والمعرفة، فنحن بحاجة إلى العالم الذي لا يجهل الأدب والأديب الذي يقرأ في العلم، وإنما القصد حينما يتعلق الأمر بحياة الإنسان وتقرير مصيره واتخاذ قرار مهم بحياته، فالعقل البشري لن يجيد مهارتين بالكفاءة نفسها في تخصصين مختلفين، فهناك معرفة عامة وأخرى متخصصة.

ومما ساعد على ذلك تطور التكنولوجيا الحديثة وسهولة الحصول على المعلومات، فإنك بمجرد أن تكتب سؤالًا على محركات البحث ستجد سيلاً من الإجابات المختلفة والاقتراحات وقد تضرك وأنت لا تدري، وبعض الناس قد يستحي أن يسأل، ويترفع عن استشارة المتخصصين، فما خاب من استشار، فعن أم المؤمنين عائشة أنها قالت: (رحم الله نساء الأنصار لم يمنعهن الحياء أن يتفقهن في الدين)، فلم الكبر والترفع عن طلب النصيحة حتى لا يضيع العلم بين الكبر والحياء.

(٤)

الغربة

أُيعَقَل أن يصير الأب ضيفًا طالت إقامته فوجب رحيله، أصابني الذهول حين أخبرتني إحدى الصديقات أنها تتمنى عودة والدها إلى مقر عمله، فقد كان الأب معارًا للعمل بالخارج، وبعد أن زالت دهشتي، فكرت مليًا كيف يتولد ذلك الشعور في نفوس بعض الأبناء، فهل يمكن أن يستثقل الأبناء وجود والدهم، بدلًا من تمني بقائه معهم، وأدرت أن الأمر لا يتعلق بمسألة الحب أو الكراهية، فبالطبع يشعر الأبناء بالشوق لو والدهم، وإنما يحدث ذلك بسبب غياب الأب معظم شهور السنة بعيدًا، فيعتاد الأبناء غياب الأب، وتقع المسؤولية كاملة على الأم، فتقوم بدور الأب في التوجيه والإرشاد وكذلك الرعاية، وربما لا تستطيع بعض الأمهات السيطرة الكاملة على الأبناء وضبط سلوكهم، فيعتادون الحياة بشكل مختلف، وحين رجوع الأب ومتابعته فيحاول أن يتابع مسار حياتهم طيلة هذه الفترة القصيرة من إجازته معهم وربما لا تعجبه سلوكيات أبنائه أو منهج حياتهم، وعندما يحاول الإصلاح يحدث الصدام فهو سيعارض ما اعتادوه باقي شهور السنة، ويبدأ الأب في لوم الأم وتوجيه العتاب باعتبار أنها المسؤولة مسؤولية كاملة عن الأبناء فترة غيابه، وبذلك تبدأ سلسلة من الخلافات بين أفراد الأسرة جميعًا، كما يبدي اعتراضه على إدارة شؤون البيت، ويدفع الأبناء ضريبة ذلك ربما بالهروب من المنزل أو مصاحبة أصدقاء السوء ولكن مما يخفف من المشكلة هذه الأيام، ما قدمته لنا وسائل

التواصل الحديثة وتوافر التطبيقات المختلفة التي سهلت الاتصال بشكل يومي دون تحمل أعباء مادية ضخمة، فذلك مكن الأب المغترب من التواصل المستمر مع أبنائه ومتابعة كل أمورهم الدراسية والصحية والنفسية.

وأخيراً رسالة إلى كل أب دفعته الظروف إلى الاغتراب أن يحرص على اصطحاب أسرته معه، إذا ما تمكن من ذلك، وألا يغفل عن تقديم الدعم النفسي لهم وتخفيف مرارة الغربة.

(٥)

نجوم اليوتيوب

انتشرت هذه الأيام مقاطع مُصَوَّرة متعددة يقوم بها بعض الناس وسيلة للحصول على المال الوفير، ولا مانع إذا ما كانت محتويات هذه المقاطع هادفة، إلا أن ما يطل علينا بصورة شبه يومية بعيد كل البعد عن الإفادة، فالكل يتسابق للحصول على أعلى نسبة للمشاهدات، فهي المقياس الأول لنجاحها من وجهة نظرهم.

ولكن ذلك أحدث خللاً بالغاً في هوية المجتمع، فقد قضى على الخصوصية التي كانت من مقدسات حياة الإنسان، وكان انتهاكها يعد جرماً عظيماً، ومما يثير الدهشة عرض مقدمي هذه المحتويات أحداث حياتهم اليومية وتفاصيلها، ليشاهدها الآلاف وربما الملايين من المشاهدين دون الشعور بحرج في ذلك.

ويجعلنا ذلك الأمر نتوقف، هل السعي وراء المادة وضيق الحياة المعيشية يعد مبرراً لاستعراض منازلنا وثرواتنا وأنشطة حياتنا اليومية من طهي الطعام وزيارة الأقارب وافتتاح المشروعات التجارية الخاصة، فنفقد معنى حرمة الحياة الخاصة، أم هو خلل أصاب المجتمع في مقتل، ولن يخلف ذلك علينا سوى إثارة الضغائن والأحقاد والدعوة للتحاسد جراء ما يشاهده الناس من حياة الترف والبذخ التي يعيشها أصحاب هذه المقاطع وزيادة الشعور بالحنق على ظروفهم الاجتماعية، إضافة إلى لجوء بعض الناس إلى التماس ذلك النهج ومحاولة تقليد الآخرين في ذلك، فلا تنتهي سلسلة المحتويات غير الهادفة.

نظارة القراءة

كم كانت دهشتي عندما طلب مني الطبيب استخدام نظارة القراءة، فرغم إدراكي جيداً بأن هذا الأمر طبيعي لكل من تجاوز الأربعين، فإن سبب دهشتي أنني لم أنتبه لاحتمال وصولي لهذه المرحلة، فلم أعد لها العُدة، وجعلني ذلك أستعيد سنوات العمر الفائتة، وماذا حققت فيها من إنجازات، ووضعت نفسي في موضع محاسبة النفس، وبعد أن فكرت ملياً، وأدركت حجم التغييرات التي طرأت على أفكاري وسلوكي وانفعالي بالأشياء، فلم أعد أبالي بالكثير من الأمور التي كانت في الماضي تعني لي الكثير ولها حظ وافر من تفكيري، وأدركت كم تحلو الحياة بعد الأربعين؛ ليس لأنها تخلو من المشكلات اليومية، بل لأن تأثرنا واستجابتنا وردود أفعالنا قد اختلفت بشكل كبير عما كان نتصوره أن يحدث في يوم ما، فتبدلت نظرتنا للأمور، فلم نعد نكثر بأحداث الحياة.

لم تعد نظرتنا تمر خلال عدسة منظار مكبرة تضخم لنا الأشياء من حولنا فتعال كامل انتباهنا، وتقلصت متطلباتنا فقلت معاناتنا في هذه الحياة السريعة التي لا تنتظر أحداً.

صرنا نفرح بأقل الأشياء، بل ونتجنب الكفاح مع الزمن وسباق الأيام التي تمر بنا كأسراب الطيور.

أصبحنا متفرجين لا مشاركين، وبعد أن كنا في السابق نثور لأتفه الأشياء وتقلقنا صغائر الأمور؛ صرنا متعالين عن الأحداث اليومية، ولا نعبأ

بأراء الآخرين أو ردود أفعالهم، وصرنا نرى الآخرين على حقيقتهم، ولا نتوقع عطاءهم، وتضاءل حجم الأشياء من حولنا كأننا نحلق في سماء حياتنا، فظهرت التفاصيل صغيرة جدًا، وسخرنا من أنفسنا، عندما تذكرنا كم كانت تبدو لنا في الماضي أشياء كبيرة تتطلب الجهد والمعاناة، وصرنا لا نطلب من الدنيا سوى ما تجود به علينا، وأصبحنا ننتظر الأيام تمضي وتمضي معها سنوات عمرنا، كما تبدلات انفعالاتنا إزاء ما كان يحدث لنا، وشعرنا بالنضج، عندما توقفنا عن الاهتمام بما لا يستحق.

وربما تملكني اليأس بعض الوقت، وفقدت معاني الشغف، إلا أن معرفتي بأن الله قد قدس هذا العمر، فهو سن تكليف الأنبياء في تبليغ رسالات السماء، وقد ذكره الله في كتابه الحكيم «حتى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والديّ وأن أعمل صالحًا ترضاه وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك» كما أكدت الدراسات العلمية أن الأربعين سن النضج في الإنسان واكتمال الحكمة لديه، فتيقنت أنه بإمكانني تحقيق المزيد، فيا سن الأربعين تمهل واترك لنا منحة من الوقت حتى نستمتع بفترة الراحة من معاناة المراهقة، قبل أن يصل بنا العمر لأشفاك من العقود المتتالية والتي لا ندري فيها على أي شكل سنكون.

(٧)

عندما زارنا فيروس كورونا

لم يَدْرِ بِخَلْدِ أَحَدٍ مِنَّا يَوْمًا أَنْ نَحْيَا هَذَا الْوَاقِعَ، أَنْ يُفْرَضَ عَلَيْنَا الْحِظْرُ وَالْتِزَامُ مَنَازِلِنَا وَهُوَ مَا كَانَ طَبِيعِيًّا فِي الْمَاضِي، لِنَعْمَ بِالتَّفَافِ شَمَلَ الْأُسْرَةَ دَوْمًا، وَكَانَ الْغَرِيبُ أَنْ تَتَفَرَّقَ الْأُسْرُ فِي ذَلِكَ الزَّمَانِ، فَقَدْ فُوجِنَا بِفَيْرُوسٍ غَايَةَ فِي الصَّغْرِ، لَا نَرَاهُ بِالْعَيْنِ الْمَجْرَدَةِ وَقَدْ فَرَضَ سَيْطَرَتَهُ عَلَيْنَا.

إِنْ مَا يَحْدُثُ الْآنَ لَهْوَ شَيْءٍ يَدْعُو إِلَى التَّأْمَلِ.

أَوْصَلَ بِنَا الْحَالُ أَنْ تَكُونَ نَجَاتِنَا فِي إِرْشَادَاتِ أَغْلَفَةِ كِرَاسَاتِنَا فِي الْمَرْحَلَةِ الْإِبْتِدَائِيَّةِ ”اغسل يديك جيدًا قبل الأكل وبعده“، وصارت الكمامات جزءًا من رداثنا اليومي، وكم رددنا كثيرًا رغبتنا في أن نكون مثل الدول المتقدمة في تنظيم مواعيد العمل والراحة، فجاء الحظر أمرًا أن تُغْلَقَ الْمَحَالُ التَّجَارِيَّةُ مَبْكَرًا، فَلَا مَكَانَ وَلَا وَقْتَ لِلْعَبَثِ وَإِضَاعَةِ أَوْقَاتِنَا الثَّمِينَةِ.

عُلِّمَتْ نَمْلَةُ سَيِّدِنَا ”سَلِيمَانَ“ -عَلَيْهِ السَّلَامُ- الْحِكْمَةَ، وَجَاءَ فَيْرُوسٌ يُصَنَّفُ مِنَ الْكَائِنَاتِ الدَّقِيقَةِ، لِيَكْشِفَ مَدَى ضَعْفِنَا، جَاءَ لِنَبْهِنَا إِلَى أَشْيَاءٍ كَادَتْ أَنْ تَتَلَاشَى مِنْ حَيَاتِنَا، فَقَدْ أَجْبَرْنَا عَلَى الْإِلْتِزَامِ، وَأَوْقَفَ قَطَارَ حَيَاتِنَا السَّرِيعِ، وَمَنْحَنَا مِنَ الْوَقْتِ لِمُحَاسَبَةِ النَّفْسِ، وَكَشَفَ لَنَا عَنِ نَعْمِ أَلْفَنَاهَا وَتَعَوَّدْنَا عَلَى وُجُودِهَا دُونَ أَنْ نَشْعُرَ بِعَظَمَتِهَا وَهَيْبَتِهَا فِي نَفُوسِنَا.

فهل تخيلنا يوماً أن يتغير نداء الصلاة، ويتوقف الطواف في مشهد
أدمى قلوبنا

جاء ليبلغنا أن لا ثوابت في هذه الحياة

ولعلني أتساءل؛ هل يجب أن نشكر فيروس كورونا؟

(٨)

فاتها قطار الزواج

تزعجنى هذه العبارة التي يطلقها البعض على الفتاة التي تقدم بها العمر، ولم تتزوج، وما يزعجنى هو استخدام الفعل فاتها، كأنها تم إختزلت رحلة العمر كله عند محطة الزواج، فاعرف من الفتيات ممن دخلن في هذا التصنيف، لم تتوقف بهن الحياة، بل صنعن لأنفسهن حياة خاصة يستمتعن فيها بجمال الحياة، ويستثمرن ما لديهن من إمكانيات وقدرات، ولم يكتفين بذلك، بل عملوا على تطوير أنفسهن حتى وصلن إلى أعلى المناصب، ولا ننكر حق الفتاة في بناء أسرة وإنجاب الأبناء، فالزواج سنة ربانية، وقد وصفه الله -تعالى- "ميثاقاً غليظاً" سورة النساء الآية ٢١

ونلاحظ الآن ارتفاع سن الزواج عن المعدل الطبيعي عما كان معهوداً في السابق، ففي الماضي، لم يكن استكمال المرحلة التعليمية هدفاً عند بعض الفتيات، أما الآن، فلا تكتفي الفتاة بالحصول على المؤهلات العليا فقط، بل تتطلع للحصول على المؤهلات الأعلى، فتضطر لتأجيل خطوة الإقدام على الزواج لما بعد الانتهاء من تحقيق أحلامها، وقد تعرّف بعض الفتيات عن الزواج خشية التعرض لتجربة مؤلمة، ربما عايشتها مع صديقة لها، ورغم أن بعض الفتيات قد لا يحالفهن الحظ للقاء شريك الحياة المناسب، فإن المجتمع ما زال يلقي اللوم على الفتاة غير المتزوجة، ويعد ذلك ظلماً للفتاة، فإذا ما تأملنا مسألة الزواج بموضوعية، فسنجد أن الزواج منحة من الله سواء للفتى أو

للفتاة، لكن المجتمع ينكر على الفتاة تأخرها في الزواج، بينما لا ينكره على الرجل، فيطلق على الرجل لقب العازب العازف عن الزواج، بينما يعد تأخر الزواج وصمة للفتاة، مما جعلها ترضخ لثقافة المجتمع البالية التي دفعت الفتاة لتتقبل الألم النفسي الذي تخلفه تجربة زواج فاشلة أقدمت عليها دون دراسة ورؤية لمجرد التخلص من لقب العانس والحصول على لقب مطلقة، وهي بذلك إن تخلصت من نظرات المجتمع المتنمرة، لأنها عانس، تجد نفسها وقد تكبلت بقيود يفرضها المجتمع على المطلقات، فليُدرك الجميع أن الفتاة وإن فاتها قطار الزواج فإن قطارات أخرى أكثر رفاهية بانتظارها.

الفهرس

- المقدمة----- 5
- الفصل الأول: بنك العلاقات----- 7
- الفصل الثاني: كن محبوبًا، واترك أثرًا في نفوس الآخرين----- 15
- الفصل الثالث: حوار مع ابنتي----- 29
- الفصل الرابع: كَلَّ حُزْنُ سِينَجَلِي، وَكَلَّ هَمَّ سَيِّهِم----- 41
- الفصل الخامس: فريق العمل----- 49
- الفصل السادس: لون حياتك----- 59
- الفصل السابع: العَلَّاقات الزوجية----- 73
- الفصل الثامن: المرأة العاملة----- 83
- الفصل التاسع: أبناؤنا----- 95
- الفصل العاشر: مُحات من الحياة----- 103