

خامساً:

- أنت والغيرة !
- أنت والشك !
- أنت والمماطلة !
- أنت وابنسامينك !

أنت والغيرة !

هل أنت غيور ؟ وهل الغيرة دليل على الحب ؟ وماذا لو تحولت الغيرة لشك ؟

كثيراً ما نتساءل عن الغيرة.. وهل هى دليل على الحب؟ وماذا لو اشتعلت نار الغيرة وتحولت إلى الشك؟ وهل الغيرة شئ، بغضب أم محبب للنفس؟ وهل تحب المرأة أن يغار رجلها عليها؟ والعكس هل يحب الرجل أن تغار عليه امرأته؟ وإلى أى مدى يمكن أن نحصل على فائدة من تلك الغيرة؟

• واقع الأمر أن المرأة تحب ويرضيها أن يغار عليها رجلها.. ولكن الغيرة التى تشعرها بأنها ذات قيمة فى نظره، وألا يزيد الشئ عن حده حتى لا ينقلب ضده.

ولكن إذا تحولت الغيرة إلى شك فهذا يدل على ضعف الرجل وعجزه وانعدام ثقته فى نفسه، وحينئذ تطمع فيه المرأة وتتلاعب بمشاعره كلما أرادت.. ومن الممكن أن يدفعها هذا للنظر لغيره لتنتقم من حماقته ويتحول الاثنان لمرضى نفسيين.

وقد عبر الكاتب الكبير "شكسبير" عن هذا تعبيراً رائعاً عندما تناول شخصية "عطيل" الذى تملكه الشك فى سلوك زوجته وإخلاصها له، فأخذ يتصورها تعطى متعة لغيره وخاصة غريمه مما دفعه لقتلها والانتحار.. وتحولت الغيرة هنا للشك وليس الشك فقط بل الشك المدمر.

• أما غيرة المرأة على الرجل فيقال بقدر حبها له تكون غيرتها.. ويكون انتقامها أيضا.. ويجب ألا ينسى الرجل أن قلب المرأة هو قاعدة الأسرة، وأنه كلما أثار غيرتها كلما هدد صرح تلك الأسرة لأن المرأة لا تنظر للأسرة باعتبارها وحدة اجتماعية قوامها المصلحة، بل تنظر إليها قبل كل شىء باعتبارها وحدة إنسانية قوامها صفاء النية وعمق الوفاء ونبل العاطفة.

وهناك نوعان من الغيرة منها:

• أولاً: الغيرة الصحية:

وهى ما يمكن أن نقول عنها "قليل من الغيرة يقوى الحب".. وهى الغيرة الفطرية.. والتى قد تتحول أحيانا لغيرة مرضية. ويدخل تحت بنودها الغيرة المهنية أيضا.

والغيرة المهنية إذا كانت شريفة وتفيد فى جودة العمل أى تعنى المنافسة للأفضل.. بالطبع لا بأس بها.

أما الغيرة التى تؤدى للحقد وللانتقام وإلى قتل الكفاءات فهى ما يجب أن نقف عندها ونحاول علاجها.. لأنها تعتبر غيرة مرضية.

• ثانياً: الغيرة المرضية ولها أسباب عديدة منها:

- أن تكون فطرية وتتحول للشك - كما ذكرنا - ، فيبدع الشخص الغيور الشكوك إبداعاً تخيلياً بغرض تعذيب نفسه والآخرين.
- وأحيانا الشخص نفسه يكون مصاباً بمركب نقص ينشأ عنه

شعوره بأنه أضعف شخصية ممن يحب أو يعامل أو دونه مكانة اجتماعية.

- وأحيانا أخرى قد ينشأ هذا الشعور من منطلق أن من يُحب رائع الجمال يطمع فيه الآخرون.

- وأيضا قد تنشأ تلك الغيرة عن شعور بعجز واضح في القوة الجنسية.

• وكل هذه الأمور مرضية وتحتاج لعلاج نفسى.

• وإذا كان البعض يعتقد أن الغيرة تقوى الحب، فعلى العكس تماما الغيرة لا تقويه بل تضعفه.. فمن يجب لا يجب أن يحبس حبيبته في سجن غيرته، بل يجب أن ينطلق به إلى العالم الواسع الرحب بقدر ما يستطيع.

فدليل الحب ليس الغيرة بل الحنان والتسامح والإخلاص والطاعة والتأهب الدائم للتضحية من أجل الغير.

ولكن أيضا لا بأس بقليل من الغيرة لإثارة اهتمام الحبيب وشعوره بحب الطرف الآخر له.. مع الانتباه لعدم تحويل الغيرة لشك.. فتدمر العلاقة كلية.



ولكن ماذا لو تحولت الغيرة لشك؟ هيا بنا لنمسك بخيوط اللعبة!

أنت والشك !

**ما هو الشك؟ ما الفرق بين الشك والنشك؟ هل أنت شكاك؟..
هل كل الشك مرضي؟**

• الشك هو حالة تردد وقلق وموقف حذر يرفض معه العقل كل تقدير لا يقوم على التريث والدراسة والتحليل.

• والتشكك لا يعنى عادة عدم تصديق كل ما نسمع، ولكن يعنى عدم تقبل شخص أو واقع أو فكرة تتصل بشيء جديد نعتزم عمله دون أن نتبين حقيقته.. فنكون متشككين فيه إلى أن نتيقن حقيقته.

• وليس كل الشك مرضيا.. فالشك المرضي هو الذى قد يكون حالة عصبية نفسية قائمة بذاتها، أو قد يكون عرضا قائما مصاحبا لحالة مرضية أخرى.

• أما الشك السوى فهو يشكل قواماً رئيسياً فى العلاقات الاجتماعية، ومن المفيد لأى إنسان أن يفهم كل شيء على حقيقته، وألا يأخذ كل شيء كقضية مسلمة غير قابلة للطرح أو المناقشة، بل من حقه أن يزن الأمور ويدرسها ليصل لليقين، ولكن عليه ألا يغالى فى هذا الشك حتى لا يصبح مرضيا.

• ومن هنا فإن التشكك قد يكون ظاهرة صحية سليمة إذا تواجد بسبب موقف معين تعرض له الفرد ويزول بعد انتهاء هذا الموقف والتحقق من الأمور.. ولكن ماذا لو لم يستطع الفرد التأكد من تشككه؟!

نحن نعلم أن الشك وسيلة مهمة للنمو العقلى، وأنه يعمل على تنقية الفكر مما يشعر به من أفكار ومعتقدات خاطئة، وإذا لم يستطع الفرد الجزم بالحقيقة والتأكد من تشككه، يجب عليه أن يدرس كل جوانب الشك ويستشير من هم أنصج منه ويثق فيهم - فلا خاب من استشار-.

ولكن الرأى لابد أن يكون استشاريا فقط لتوضيح بعض النقاط لتصل بنفسك لحل للموقف بإرادتك حتى لو أخذت وقتا طويلا.

**إذا كنا سمحنا لك بالنقاط الأنفاس وأخذ وقت طويل للناكد
من شكوكك خوفا.. فنحن لا نعى هنا أن نكون إنسانا معاطلا فى
كل شىء !**

أنت والمطالبة !

هل أنت من النوع المطامد ؟ هل دائما نوجد القيام بالأعمال ولا نسعى لإتمامها؟.. هل نوجد حل لمشكلتك لما بعد، ونظل قلقا بسببها؟! .. هل أنت مدخن أو مدمن ونوجد النخلص من هذا بأنك سوف تكف عنه عندما تكون مسنعداً؟.. هل نجنب مقابلة ومواجهة الآخرين وننظر ربما يحل الأمر من نفسه؟ .. هل نرفض إجراء فحص طبي حتى لا نلعمد مع واقعية المرض المحدث؟.. هل نعيش حياتك كلها لأسرتك ونوجد تمنعك بسعادتك الشخصية لما بعد؟! هل وهل وهل....

الأمثلة كثيرة وكلها يتضح منها أنك تتهرب من نشاطات لا تريد أن تنجزها وتحاول تأجيلها مما يجعلك تقف مكانك، وخاصة إذا كان هذا النشاط لا يمكن أن ينجزه غيرك.

وقد تصاب بالملل لذلك فتلوم الآخرين على تعاستك وتحول المسؤولية بعيداً عنك، ثم قد تجعلك هذه الحالة ناقداً لهم أيضاً مما يشعرك بأهميتك على حسابهم، وتظل تتمنى أن تحدث الأشياء من تلقاء نفسها إذا لم تكلف غيرك بإتمامها.

وعموماً: إذا كنت من النوع المطامل الذي يرجئ المهام فيما بعد دون داع فعليك أن تتغلب على تلك الحالة وأن تتبع ما سأقوله لك من خلال روشتي !

• رويشة لعلاج الماطلة:

أولاً: اجلس مع نفسك وفكر فيما تريد أن تؤجله واختر مهمة مؤجلة لا تستغرق مثلاً أكثر من عشر دقائق وابدأ في إتمامها وقاوم إحساسك بالتأجيل، فهذا سيبدد قلقك وسيشعرك بالارتياح.

ثانياً: ابدأ يومياً بإنفاق بعض الوقت في إتمام شيء مؤجل آخر.. وهكذا بدلاً من أن تظل قلقاً بسبب عدم إتمام العمل المنوط بك والذي تؤجله للمستقبل، انقله لخطتك الراهنة وتخلص منه.

ثالثاً: لا تتخذ من التعب ذريعة للتخلص أو لتأجيل أى عمل لأنك لو أتممته لن تشعر بالفعل بالتعب.

رابعاً: حاول أن تؤدي ما عليك بقدر استطاعتك أفضل من أن تظل تؤجله لمجرد أنك تريد أن تؤديه بامتياز.

خامساً: كن شجاعاً وواجه مخاوفك وتحدث عنها، فربما ترجى الأشياء لأسباب لا وجود لها إلا بعقلك.

سادساً: احذف من قاموس أيامك كلمات التسويف والماطلة، وعش بالفعل حياتك فاعلاً لا مماًطلاً، آملاً لا ناقداً.

سابعاً: لا تؤجل عمل اليوم للغد.. لأنك لا تعلم ما سيأتى به الغد.. فهو فى علم الغيب.



• وإذا كنت حاولت.. وبالفعل تخلصت من ماًطلتك.. حان لك أن نبتسم!

أنت وابتسامتك !

ابتسم الصورة تطلع حلوة !

ماذا سيحدث لو دخلت لأحد المحال ووجدت البائع مكفهر الوجه ولا يقوم من مكانه ليرحب بك بابتسامة أو ليعرض عليك معروضاته ؟!

ماذا سيحدث لو استيقظت من نومك على وجه زوجتك العابس معقودة الحاجبين ؟

ماذا سيحدث إذا ذهبت لعملك ووجدت رئيسك في العمل يكسو وجهه الضيق والقرف ؟!

فكر جيداً: هل ستشترى من هذا البائع أى شىء؟ بالطبع لا.

هل ستحدث لزواجك وستحاول مداعبتها؟ بالطبع لا.

هل ستعاتب رئيسك في العمل على تلك المقابلة؟ بالطبع لا.

ولكن سيحدث رد فعل لديك مقابل ذلك.. فلن تشتري من البائع شيئاً، وربما لن تذهب إليه ثانية، ولن تقترب من زوجتك وستلعن اليوم الذى تزوجتها فيه "طبعاً فى شرك"، وستمنى أن تترك العمل وتأخذ أجازة حتى لا تلتقى بهذه الأشكال.. ولن يحدث هذا فقط بل ستتقل إليك حالة العبوس والضجر وتوتر المزاج تلك .

● وماذا لو حدث العكس وابتسم هؤلاء جميعاً.. ألن ينعكس عليك هذا بالسعادة وستقضى يوماً رائعاً مهماً اعتراك من مشاكل. بالفعل

الابتسامة طريق العبور للقلوب المغلقة " ويا سلام لو كانت الأسنان ناصعة البياض!"

وقد نصف إنسانا بأنه "بشوش" أو "وجهه سمح"، وهذا يعنى أنه مبتسم وغير عابس.. وإذا كان الابتسام صفة جميلة حيث قال رسول الله ﷺ: "تبسمك في وجه أخيك صدقة" فماذا يضيرنا لو تعودنا الابتسام؟!

لقد كانت إحدى صديقاتى تشكو دوما من تكشيرة زوجها التى لا تفارقه فى السراء والضراء، رغم أنه يعتبر زوجا مثاليا، ولكنها كثيرا ما كانت تضجر من هذه التكشيرة حتى إنها كانت تتمنى أن يكون أقل مثالية مما هو عليه ويبتسم، وستكفيها ابتسامته التى ستنير حياتها والتى لا تراها إلا من خلال تعامله مع الآخرين.

وأیضا لا أنسى وصف أحد الزملاء لزوجته فيقول: "يا ساتر على تكشيرتها دانا أول ما أروح أتكعبل فى بوزها".

وعموما فالابتسامة الصادقة تصل بالإنسان دوما إلى قلوب المحيطين، وتقطع على الأقل نصف المسافة لتحقيق الهدف.. ولذا سأدعوك للضحك وليس الابتسام فقط حتى تطلع الصورة أحلى!

ليس المقصود بالابتسامة هنا مجرد "شكل" يرتسم على شفثيك بلا روح ولا إخلاص ولا صدق، وإنما المقصود أن تكون ابتسامة حقيقية تأتى من أعماق النفس.. فتعبيرات الوجه تتحدث بصوت أعمق أثراً من صوت اللسان، والابتسامة تعطى انطبعا للآخرين بأنك مسرور وسعيد برؤيتهم.

وقد اعترف لى أحد الأزواج العابسين - سابقا- عن كم النكد الذى كانت تعانيه زوجته من جراء عبوسه هذا، حيث إنه كان يستيقظ عابسا.. ولا يحدثها إلا ببضع كلمات طوال اليوم وبتجهم، وفى يوم قرر أن يغير من طبيعته التى كادت تحطم علاقته بزوجه وأفراد أسرته والمحيطين به.. فماذا فعل؟! قرر أنه فى اليوم التالى سيقابل زوجته مبتسما وسيستيقظ منبسط الأسارير.

وبالفعل حدث ذلك ووجد السعادة بادية على وجه زوجته لدرجة أنها كانت مذهولة من فرط دهشتها.. وأخذ يفعل هذا مع المحيطين به سواء من الأقارب أو الأهل أو الزملاء، وكان رد فعلهم رائعا ومندهشا حيال ذلك ولم يخل من بعض التعليقات.. ولم يعبأ لذلك.. فقد فعل ما رآه صحيحا. "على فكرة ده مش زوج صديقتى.. فزوجها مازال مكشراً ويأريته يقرأ الكلام ده".

فهل لديك الدافع والشجاعة أن تفعل مثله؟! ماذا تقول.. ليس لديك الحافز على الابتسام فماذا تفعل؟!!

عموما الوصفة سهلة.. فقط أعطنى أذنك وانتبه !

• حاول أن تجبر نفسك على الابتسام.. وإذا كنت بمفردك حاول أن تتمم مثلا بنعمة أو أغنية تحبها.

• اظهر بمظهر الشخص السعيد.. وبعد لحظات ستشعر بهذا فعلا.. ستقول كيف سأبتسم لمجرد أن أقوم بتلك التصرفات "العبيطة".. سأقول لك لأنك ستبرمج عقلك وتشحذه بهذا..

ويقول عالم النفس "وليم جيمس":

"يبدو لنا أن الأفعال تعقب الإحساس، ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنباً إلى جنب، أو هما مظهران لشيء واحد، فإذا نحن سيطرنا على "العقل" الذى يخضع لسلطان الإرادة، أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس".. فهتمت حاجة !

هو يقصد بذلك أنه حتى نبتهج لابد أن نتصرف كما لو كنا مبتهجين حقاً.. فهتمت.. الحدوتة بسيطة خالص!

وهناك حكمة صينية تقول:

"إن الرجل الذى لا يعرف كيف يبتسم لا ينبغي له أن يفتح متجراً!"

• **وأخيراً..** فأنا أدعوك للابتسام.. ابتسم فالابتسامة لن تكلفك شيئاً فهى لا تباع ولا تشتري بل تعود عليك بالخير.. إنها تشع السعادة فى منزلك وتقربك من أصدقائك وزملائك، وهى تبث الأمل فى الآخرين وخاصة لمن يعانون وعز عليهم الابتسام، فما أحوج هؤلاء للابتسامة.

ولذا لازلت مصرّة أن نبتسم حتى نطلع الصورة حلوة.. ولو ضحكنا ستكون أحلى !

