

رابعاً:

- هل يمكنك مواجهة الحقيقة؟!
- هل نستطيع أن نقول لا؟!
- هل أنت حر في اختيارائك؟!

هل يمكنك مواجهة الحقيقة؟!

إن مواجهة أى منا لحقيقة ما أمر مهم ويساعده على فهم نفسه ومقدرته على معاملة الآخرين، ولا بد أن يواجه نفسه وغيره بما يريده بلا مبررات.

مثال: نجد مثلا أحدها يبرر موقفه لأنه لا يرغب في الذهاب لحفلة ما بأن والدته متعبة ولا بد من مراعاتها، أو أنه عانى من آلام في معدته، أو صداع مفاجئ، - مع أنه كان مستعداً للذهاب وقد ارتدى بالفعل ثيابه- مما يكسبه عذر الآخرين له ورضاهم عن فعله.. بالرغم من أنه يجب أن يواجه نفسه بأنه يخشى مواجهة الآخرين مثلا، أو غير مستعد نفسياً... أو... أو، وهذا التبرير يريجه ويخفض من توتره.

ومثال ثان: هناك من تذهب مثلا إلى حفل عيد ميلاد إحدى زميلاتنا ثم تدعى أنها لم تكن سعيدة بالحفل - بالرغم من روعته- وأن المدعويين كانت تنقصهم الألفة والصدقة، مع أنها في داخل نفسها كانت تتمنى الاندماج معهم، ولكنها آثرت العزلة - لخلجها مثلا- فأسقطت ما كانت تشعر به تجاههم عليهم.

ومثال ثالث: قد نجد فتاة بسيطة في ملبسها ومعيشتها تنتقد فتاة أخرى بطريقة عنيفة وربما تقول عنها: " بلدى.. أو بيئة" لأنها ترتدى مجوهرات قيمة أو ملابس جذابة، وفي حقيقة الأمر هي كانت تتمنى أن تمتلكها، فهنا يحدث " إسقاط" أيضا ولكن في شكل نقد عنيف يوجهه شخص لآخر على الرغم من أنه كان يتمنى أن يكون مثله لو

توافرت له الظروف، ولكن هذا الإسقاط أو التبرير يساعد على إزالة التوتر بعض الشيء.

فلذا عندما تشعر أنك مشغول البال أو متوتر أو قلق، تأمل نفسك وفكر في الأسباب التى أدت لهذا.

وإذا وجدت نفسك تميل لنقد شخص ما بصفة مستمرة، فسائل نفسك عن السبب فى ذلك، فربما تكتشف أن السبب وراءه أنت.

وإذا اكتشفت هذا بالطبع ستتعرف على حقيقة نفسك.. وحاول دائما أن تبرر مشاعرك فى ضوء الواقع الحقيقى، فهذا يساعدك على إيجاد شخصية أكثر قوة وسعادة.

وإن كان بعض الناس يتخذون من التبرير والإسقاط الوسيلة لمواجهة متاعب الحياة، ويلجئون لذلك ليكسبوا رضا الآخرين ويوفروا لأنفسهم حالة من الارتياح.. إلا أن هناك آخرين يؤثرون الانسحاب من المواقف الصعبة التى تواجههم بدلا من مواجهة الحقيقة.

وعلينا بدلا من فعل كل هذا أن ندرك ما نحن بصدده وما نحن فاعلوه ونسأل أنفسنا: **لماذا نلجأ لهذه الوسائل الدفاعية؟!**

وحيثئذ وعندما نتعرف على الأسباب يمكننا أن نقف على الطريق السليم ونستغنى عن هذه الوسائل ونساعد شخصيتنا على النمو والتطور.

وعموما إذا أردت أن تواجه الحقيقة عليك بالآتى:

- يجب أن تحلل الأشياء بعمق..

- يجب ألا تحكم على الأشخاص من خلال المظاهر، أو من خلال ما يقولونه في مجاراتهم للمواقف.
- فكر بالأشياء كيف تبدو ولا تسلم بشيء لا تعرفه..
- يجب أن تنظر تحت السطح إذا ما أردت معرفة الحقيقة.
- كن صادقاً مع نفسك في كافة الظروف ولا تنتظر من العالم الخارجى أن يحل لك مشاكلك.

واخيراً.. إن لم يكن لديك احترام لذاتك فلا تتوقع من الآخرين أن يحترموك.. وإذا بدت لك الحياة وكأنها تتعامل معك كصفحة تلو الأخرى فافرض أن تفكر في نفسك كضحية بل ابق هادئاً ومنظماً جيداً، حافظ بثبات على هدفك بذهنك وافعل ما باستطاعتك بالموارد المتاحة بالنسبة لك ولن تخسر مطلقاً.

فقط عليك أن تقول " لا " وقتما نريد !

هل تستطيع أن تقول " لا " ؟!

هل يمكن أن نرفض ما لا يروقك؟! أم تجلب ونضطر لمسايرة الأمور حتى لا نغضب أحدا؟!

هذه ليست دعوة لأن تكون جبهة رفض ولكنها إيدان بألا تجبر على شيء لا تريده.

فللأسف الشديد قد نتعرض لأشياء قد تعيقنا وتقف حجر عثرة في طريقنا ومع ذلك لا نستطيع أن نرفضها، أو نخرج أحداً، إما أدبا وحياء منا أو خجلا من الشخص المقابل، فنقف حائرين بين أن نغضب شخصا ما أو نغضب نحن ونتعطل عن مسيرتنا.. ولذا لا بد أن تدرب نفسك على الاعتذار إذا كان ما يعرض عليك قد يعطل مسيرتك.. وبلا خجل.

فمثلا: قد يقتحم بعض الناس حياتك بدون استئذان لأنهم غالبا لم يعتادوا النظام.. فهل يجب عليك أن تستسلم لهم.. بالطبع "لا". وقد يريد أى شخص أن يأخذ منك موعداً غير مناسب مع وقتك وظروفك.. فيجب أن تعتذر له وتقول له "لا"..حتى لو أغضبه هذا.. فلن يكرره.

وقد يأخذ شخص ما بالفعل موعداً منك ولا يأتى فيه، وبالتالي يضيع وقتك فى الانتظار.. بالطبع تعتذر له وتوضح له السبب ولا تتجمل أن تقول "لا".

وقد يأتى من يتحدث معك عن أمور تافهة لا تهمك ويضيع وقتك بلا داع، والأدهى أن يأخذ موقفاً إذا لم تتجاوب معه.. فهذا الشخص لا بد من مواجهته بالحقيقة حتى لو غضب من ذلك.. وتقول له "لا".

وهناك من يدعوك لمناسبة دون أن يعطيك وقتاً كافياً للاستعداد لها، كما لو كنت لا تعمل شيئاً سوى أنك تنتظره.. بالطبع اعتذر له وقل "لا".

وأيضاً هناك من يجادلك تليفونيا ولا يراعى متى أو أين يكلمك.. ممكن فى عملك أو فترة نومك ليلاً دون داع لهذه المكالمات، بالطبع لا ترد عليه وأوضح له فيما بعد أنك لم ترد متعمداً.. وقل له "لا".

وإذا اعتاد البعض من الأهل أو الأقارب زيارتك -على غفلة- أى بلا موعد سابق، فأوضح لهم مدى ضيقك من هذا، فأحياناً يكون الشخص غير مهياً نفسياً لاستقبال أحد.. أو وراءه شىء لا بد من إنجازه.. فهو لاء تقول لهم "لا".

وإذا كان من تعمل معه سواء أكان مديراً أو مسؤلاً أو شخصاً أكبر منك وتنجل منه ويعطلك عن عملك ويضيع وقتك سدى استناداً لوضعه فتعلم الاستئذان ورفض تلك العطلة وقل "لا".

وإذا كنت تبذل مجهوداً عنيماً لتحقيق عملاً ما على حساب صحتك فلاحظ ذلك وقل لنفسك "لا" فأيضاً الراحة لها ثمن.

وإذا كنت مسؤلاً عن تربية أبناء سواء أكنت أباً أو أما أو مدرساً فلا بد أن تقول "لا" إذا لم تعجبك تصرفاتهم، وأن تضع حدوداً لهم

منذ الصغر، وأن تعلمهم أيضا أن يقولوا "لا" ويرفضوا الأوضاع غير المناسبة لهم، فلا تدللهم حتى يفلت الزمام ولا تستطيع أن تتلفظ بكلمة "لا" وتنهاتهم عما يضرهم، وبالطبع هم لن يصغوا إلا لما يريدون.. ولا تقهرهم أيضا حتى تمحو شخصيتهم فيصبحون غير قادرين على الرفض مستقبلا مما يعرضهم للمشاكل.

"فلا" كلمة مهمة جداً في تربية الأبناء ولكن لا بد أن تكون بسبب مقنع.. ولا بد أن نكون ثابتين في قراراتنا ولا تتحول "لاؤنا" إلى "نعم" أو إلى "صمت" كعلامة استسلام عندما يتوسل أحدهم مثلاً.

• **وعموماً** وباختصار يجب أن نربي أبناءنا بلا تدليل ولا قهر وأن نستخدم "لا" حينما توجد حاجة لها، وأن نعلمهم هذا أيضاً، وألا ندع الآخرين يخرقون نظام حياتنا ويعكرون صفوها، ويبددون راحتنا دون داع إلا للضرورة، وحتى لو غضب منا البعض واستنكروا أسلوبنا، ففي البداية سيستاءون ثم سيعتادون فيما بعد هذا وسيحترمون رغباتنا.

"فتحلى" بالشجاعة وتعلم أن ترفض ما يعيقك ولا تخجل.. ولكن قل "لا" في الوقت المناسب وليس "عمال على بطل" حتى لا تقلل من نفسك وتضعف شخصيتك.

• **إذا استطعت أن نقول "لا" في الوقت المناسب، فهذا يعني أنك أصبحت حراً في اختيارك !**

هل أنت حر في اختيارك؟

الحرية التي نعنيها هنا هي حرية الاختيار والمسئولية التي تحمل الإنسان أمانة الفعل.. وهي حرية الإنسان من داخله.. حرية فكره.. وصدق وجدانه.. ونقاء ضميره وعدم خضوعه لغرائزه وتحرره، من ذل الحاجة وطمع النفس.. **فالحرية اختيار!**

ستقول كيف أختار أن أكون حراً؟.. بالفعل أنت حر في اختياراتك وغير مقيد بأي اختيار، وما عليك إلا أن ترغب في ذلك، وأن تتمتع بإرادة قوية، وحتى تستطيع أن تغير ما لا تريده وأن تختار ما تريد عليك بالآتي:

أولاً: أن يكون لديك الدافع لأن تتغير بل أن تختار الأفضل والأكثر تميزاً لا العكس.

ثانياً: أن يتوافر لديك الإيمان والاعتقاد في قدراتك.

ثالثاً: لا بد أن تستطيع رؤية نفسك على حقيقتها - أي من الداخل - وتتعرف على مناطق ضعفك قبل قوتك.. على عيوبك قبل مزاياك.

رابعاً: أن تفهم دوافعك الخفية وراء سلوكياتك و تبررها.

خامساً: ألا تفقد ثقتك بنفسك بسبب هجوم الآخرين عليك أو آرائهم السلبية تجاهك.

سادساً: اختر أهدافا يمكن تحقيقها ولا تجهد نفسك بأشياء بعيدة المنال.

سابعاً: لا بد أن تعرف أن تغيير مفاهيمك ومبادئك واختياراتك الجديدة لا بد فيها من بذل الجهد والوقت للتدريب عليها، فجهاد النفس من أصعب أنواع الجهاد.

ثامناً: استفد برأى الآخرين.. ولكن لا تخضع لهم، فأنت لن تُرضى كل الناس.. فكل إنسان له زاوية تفكير خاصة في إطار مصلحته، على أن يكون هو المركز ولست أنت، ولذا إذا وضعت مصيرك في أيديهم ستكون على هامش تفكيرهم وحسب قيمتك في ميزان مصالحهم.

تاسعاً: يمكنك الاستعانة بالآخرين ولكن دون أن يتحكموا فيك، لا بد أن تمتلك جهاز السيطرة في يدك "فما حك جلدك إلا ظفرك" ..

عاشراً: لا بد أن يكون زمام الأمور في يدك وأن تعرف نفسك جيدا، فإذا عرفتها أمكنك السيطرة على العالم الخارجى، وبالتالي تستطيع التحكم في حياتك وستكون أنت صاحب الرغبة والفكرة ومن يمتلك إرادة التحكم فيها.

حادى عشر: حتى تكون حراً لا بد أن تختار ما تعنيه، ولا بد أيضا أن تكون مسئولا عنه. ولا بد أن تبدأ من جديد دوما واضعا يديك على أخطائك.

ثاني عشر: حينما تكون حراً تستطيع تحويل ضعفك لقوة وحتى الكوارث يمكن أن تحولها لنفع ومكسب إذا استفدت من أسبابها.. والفشل يمكن أن تحوله لنجاح إذا توجهت لاختيارات أخرى أنسب من السابقة.

وأخيراً:

إذا اخترت أن تكون حراً فلا بد أن تكون مسئولاً، وهذا قدر أي إنسان حر.. ولا بد أن تبدأ دوماً من جديد، وتختار أن تتغير للأفضل، ولا تندم ولا تأس لأن الندم واليأس عدوان للتقدم والتغيير ويعوقان البدايات الجديدة.

فالحر يكون شجاعاً ولا تكون أفعاله ردود أفعال للآخرين.. هو من يبدأ.. هو من يفعل ويبادر، ويكون لديه دوماً البدائل ويكون له فكره الاستراتيجي، ولا يكون سريع الانفعال، ويكون رقيقاً على لسانه.



وهذا كله سيجعلك بالطبع منحمسا للحياة.. فلنكمل اللعبة معاً !