

الجزء الرابع

سعد وتجديد القدرات

العادة السابعة

جدد نشاطك وقدراتك باستمرار

أهمية تجديد القدرات :

افترض أنك رأيت شخصاً يتصبب عرقاً وهو يحاول قطع إحدى الأشجار بمنشار صديء . وحينما تسأله : ماذا تفعل يا رجل ؟

يرد عليك بجدة وعدم صبر : ألا ترى ؟ إئتني أحاول قطع هذه الشجرة .

فقول له : يبدو عليك الإرهاق التام ، فكم من الوقت مضى عليك

وأنت تحاول قطع هذه الشجرة ؟

- أكثر من خمس ساعات وأنا فى هذه المهمة الشاقة .

- ولماذا لا تأخذ استراحة قصيرة تسن فيها هذا المنشار الصديء الذى

تستعمله ، فلاشك أن ذلك سوف يجعلك تنتهى من هذه المهمة بسرعة

أكبر !

- ليس عندى أى وقت أضيعه فى سن هذا المنشار ، فأنا مشغول تماماً

بعملى كما ترى .

.. فماذا تظن فى هذا الإنسان الساذج أو الغبى ، الذى لا يستطيع

أن يوفر قليلاً من الوقت يسن فيه منشاره الصديء ، حتى يستطيع أن ينجز

عمله فى وقت أسرع وبمجهود أقل .. ولكن يبدو أننا جميعاً - أو على

الأقل معظمنا - مثل هذا الرجل ، نبخل عادة بقليل من الوقت نجدد فيه

نشاطنا ونشجذ قدراتنا حتى نستطيع الاستمرار فى أعمالنا وحياتنا بعد

ذلك بهمة أكبر .

الأبعاد الأربعة للشخصية :

هناك أربعة أبعاد لشخصية الإنسان يجب تجديدها وشحذها باستمرار حتى تعمل بكفاءة واقتدار .. وبالطبع حتى نفعل ذلك علينا أن نكون إيجابيين (العادة رقم ١) ، وعلينا أيضاً أن نحدد أهدافنا وننظم وقتنا (العادتان رقم ٢ و ٣) حيث أن تجديد وشحذ هذه القدرات يقع فى أنشطة المربع الثانى (الهامة غير العاجلة) التى ذكرناها من قبل . وحيث أن هذه الأبعاد الأربعة تقع فى دائرة نفوذنا ، بل فى مركز هذه الدائرة ، فلا يستطيع أحد أن يشحذها لنا ، بل لابد وأن نشحذها بأنفسنا ولأنفسنا .. فمن يستطيع أن يهتم بك أكثر من نفسك ؟ غالباً لا أحد ، إلا إذا كنت طفلاً صغيراً أو شاباً غير مكتمل النضج فقد يهتم بك والداك أكثر مما تهتم بنفسك .. ولكن إذا كنت إنساناً بالغاً فلا بد أن تهتم بشحذ قدراتك وتجديد نشاطك باستمرار حتى لا تصدأ أبداً .. ولابد أن تعرف أن الوقت أو الجهد الذى تستثمره فى العناية بتجديد نشاطك وشحذ قدراتك ، هو أهم استثمار تقوم به فى حياتك .. لأنه استثمار فىك أنت ، وفى قدرتك على التعامل مع مشاكل الحياة المعقدة المتشابكة .

وهذه الأبعاد الأربعة للشخصية والتى يجب العناية بها هى :

١ - البعد الجسمى أو البدنى :

إن أجسامنا هى « الآلة » التى تؤدى عنا معظم المهام ، لذلك يجب أن نعتنى بها ونحافظ عليها باستمرار .. وذلك بأن نأكل بطريقة صحية ، ونحصل على قسط كاف من الراحة كل يوم ، مع تأدية بعض التمرينات الرياضية بانتظام حتى يحافظ الجسم على لياقته وقوته .

ومع الأسف فإن الكثيرين منّا يدعون بأنهم لا يجدون الوقت الكافى

لممارسة الرياضة بانتظام .. بينما الأصح أن نقول : إنه لا يمكننا « عدم » ممارسة الرياضة وإلا كانت العواقب وخيمة على المدى الطويل .. فيكفى أن نمارس الرياضة بانتظام حوالي ٣ - ٦ ساعات في الأسبوع ، أو على الأقل لمدة ثلاثين دقيقة يوميًا أو حتى يوماً بعد يوم .

ولا يحتاج الإنسان عادة لأية معدات أو أجهزة خاصة ليفعل ذلك . صحيح أن بعض الناس يستطيعون أن يمارسوا بعض أنشطتهم المحببة إليهم في النوادي ، مثل التنس أو السباحة أو كرة السلة أو غيرها . ولكن حتى هؤلاء الذين لا يمكنهم الذهاب إلى النوادي يستطيعون أن يمارسوا بعض أنواع الرياضة الأخرى كالمشي أو الجري أو التمرينات الرياضية في أى مكان بانتظام . ولو بدأنا هذه العادة مبكرًا في حياتنا ، فسوف تكون كفيلاً بأن تقي الإنسان كثيراً من أمراض القلب والشرايين التي تدهم حياة الكثيرين خاصة في المراحل المتأخرة من العمر (بعد الأربعين أو الخمسين عادة)^(٥) ..

ورغم أن القلب يعتبر عضلة من عضلات الجسم إلا أنه لا يمكننا أن ندرجه مباشرة أو تقويه إلا باستخدام العضلات الأخرى الكبيرة ، كعضلات الفخذين والساقين وغيرها وذلك بالمشي السريع أو الجري أو السباحة أو غيرها . ويعتبر الإنسان لائقاً صحياً إذا استطاع أن يرفع معدل ضربات القلب إلى ١٠٠ ضربة في الدقيقة لمدة ثلاثين دقيقة متتالية . ومن المرغوب فيه أن يرفع الإنسان معدل ضربات قلبه أثناء التدريب إلى حوالي ٦٠٪ من أقصى معدل يستطيع الوصول إليه .. ويمكن حساب هذا المعدل الأقصى بطرح عمر الإنسان من الرقم

(٥) يزداد احتياج الإنسان لممارسة الرياضة بانتظام إذا كان عمله المعتاد لا يتطلب الكثير من الجهد الجسماني ، كمعظم الأعمال المكتبية ، أو إذا كان يستخدم السيارة في معظم تنقلاته . ولذلك فإن الامتناع عن السيارة بالمشي أو عن استخدام المصعد الكهربائي بالصعود على السلم كلما كان ذلك ممكناً يجدد نشاط الإنسان ويفيد صحته كثيراً على المدى الطويل .

٢٢٠ .. وعلى سبيل المثال فإن إنساناً عمره ٤٠ عاماً ، يكون أقصى معدل لضربات قلبه هو $220 - 40 = 180$ ضربة في الدقيقة .. وبالتالي يكون المعدل المثالي الذي يجب أن يصل إليه أثناء تدريباته الرياضية هو $180 \times 60 \div 100 = 108$ ضربة في الدقيقة .

ولكن علينا بالاعتدال والتدرج إذا أردنا أن نخطط برنامجاً لتدريباتنا الرياضية ، وخاصة إذا لم يكن الإنسان معتاداً على ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام .. فكثير من الناس الذين يبدأون في ممارسة بعض التدريبات أو الألعاب الرياضية بعد غياب طويل عن ذلك يقعون في خطأ المغالاة مما يعرضهم لكثير من الألم أو الإصابات التي لا داعي لها .. ولذلك فمن الأفضل في هذه الحالة أن نبدأ ببطء تدريجياً ، وقد نزيد من مدة التدريب أو شدته يوماً بعد يوم أو أسبوعاً وراء أسبوع .. والمهم هو الانتظام والاستمرار وعدم المغالاة بما لا يلائم صحة الإنسان واستعداده .

وإذا لم يكن الإنسان معتاداً على النشاط الرياضي ، فقد لا يتحمس في البداية لممارسة هذه التدريبات ، بل قد يكرهها في بعض الأحيان .. ولكنه إذا استغل عادة الإيجابية واستمر في ممارسة هذه التدريبات أو الألعاب ، فسوف يحس تدريجياً بالفوائد الصحية التي يجنيها منها ، مثل قدرته على بذل مجهود أكبر في أعماله المعتادة الأخرى دون إحساس سريع بالتعب أو الإرهاق كما كان يحدث له من قبل (*) .

(*) يجب أن تنبه هنا إلى أهمية التغذية السليمة أيضاً في المحافظة على صحة الإنسان ونشاطه الجسمي ، فلا بد أن يحتوي غذاء الإنسان على كل العناصر الضرورية لبناء الجسم والحصول على الطاقة ، كالبروتين والكربوهيدرات والفيتامينات مع الإقلال من الدهون - خاصة الحيوانية منها - بقدر الإمكان .. مع انتظام الوجبات وتنوعها وعدم الإفراط فيها ، حتى لا يزيد وزن الإنسان زيادة غير طبيعية تكون عبئاً ثقيلاً على القلب وياقياً أجهزة الجسم ، مما يعرضه لأمراض القلب والشرابيين وغيرها .

٢ - البعد الروحي :

إذا كانت أجسامنا هي « الآلة » التي تؤدي معظم الأعمال عنا فإن أرواحنا هي « محرك » هذه الآلة ، وهي أيضا « البوصلة » التي توجهنا صوب الخير أو الشر .. فإما أن نوجه جهودنا لخدمة أنفسنا وخدمة مجتمعنا الصغير أو الكبير ، وإما أن نوجهها لخدمة مصالحنا الضيقة والعاجلة فقط حتى ولو انطوت على الضرر لنا أو لغيرنا على المدى الطويل .

ولاشك أن البعد الروحي هو مركز الشخصية وأعمق أعماقها ، فهو الذى يقود حياتك ويحدد أهدافها الرئيسية والحامة .. ولذلك فإن هذا البعد هو خاص جداً بكل إنسان على حده ، كما يشحذ الناس بعدهم الروحي بطرق مختلفة ومتعددة . وتعتبر الصلوات والعبادات أهم هذه الطرق .. ففي جميع الأديان السماوية عندما يختلى الإنسان بربه فى صلاته ، يبته شكواه أو نجواه ، فإن ذلك يمنحه سكينه وراحة نفسية كبيرة .. كما يمكنه من تجديد عهده مع خالقه بأن يكون متمسكاً بالأخلاق الفاضلة والمبادئ القويمة فى التعامل مع نفسه ومع الآخرين .. وبالإضافة إلى ذلك ، فإن قراءة الكتب الهادفة والمتعمقة ، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة والعظيمة ، والتأمل فى ملكوت الله ، والاستمتاع بمباهج الطبيعة فى هدوء وتأمل بعيداً عن صخب المدينة وضجيجها ، تعتبر كلها من وسائل تجديد وشحذ هذا البعد الروحي فى الإنسان .

وحتى نرى تأثير هذا البعد الروحي أو غيابه عن الإنسان ، فلعلنا نذكر قصة قصيرة للكاتب الكبير (آرثر جوردون) أخذها من حياته الشخصية ، بعنوان « المد والجزر » .. فقد ذكر هذا الكاتب أنه فى أحد مراحل حياته بدأ يشعر بالملل من كل شيء ، ويفقد الحماس لأى شيء ، حتى أنه فشل فى أن يكتب شيئاً ذا بال .. وكانت حالته هذه تسير من سئ إلى أسوأ ،

فقرر أن يعرض نفسه على أحد كبار الأطباء .. وقد فحصه هذا الطبيب بدقة فلم يجد في صحته الجسمانية أية علة من العلل .. وحينئذ طلب منه الطبيب أن يقضى يوماً كاملاً في المكان الذي كان يعطيه أكبر قدر من السعادة عندما كان طفلاً ، ويأخذ معه ما شاء من الطعام ، ولكن عليه ألا يكلم أحداً وألا يقرأ أو يستمع إلى الراديو خلال هذا اليوم كله .. كما كتب له الطبيب أربع نصائح أو « رويشات » وضع كل منها في مظروف مغلق ، وطلب منه أن يفتح واحدة من تلك الرويشات تلو الأخرى على التوالي في الساعة التاسعة صباحاً ، ثم في الثانية عشرة ظهراً ، ثم في الثالثة عصرًا ، ثم في السادسة مساءً .. وشدد عليه الطبيب بأن يتبع تعليماته هذه بكل دقة .

وفي صباح اليوم التالي اختار هذا الكاتب أن يذهب إلى شاطئ البحر ، وهو المكان الذي كان يسعد به أيما سعادة في طفولته .. وعندما فتح الرويشة الأولى في الصباح قرأ فيها « اصغ بإمعان » ولم يدر إلى ماذا يصغى ، فلم يكن هناك شيء يُسمع إلا صوت أمواج البحر وتغريد الطيور .. ولكنه - تنفيذاً لتعليمات الطبيب - بدأ يصغى بدقة أكثر ، إلى أصوات الطبيعة الأخرى من حوله ، ويفكر في ما علمه الجلوس على شاطئ البحر عندما كان طفلاً .. فقد تعلم منه الصبر والشجاعة وأن كل الأشياء والكائنات يعتمد بعضها على بعض . وحينئذ بدأ يستمع حتى لصوت الصمت من حوله ، ويشعر بالسكينة تزداد داخله تدريجياً .

وفي الظهر فتح آرثر جوردون الرويشة الثانية وقرأ فيها « حاول أن تتذكر » فتساءل بينه وبين نفسه « أتذكر ماذا ؟ هل أتذكر طفولتي ، أم أتذكر الأوقات السعيدة التي مرت بي من قبل ؟ » .. وأخذت تندفق عليه ذكريات الماضي ، وخاصة تلك الأوقات السعيدة التي مر بها سواء كان

طفلاً أو شاباً أو رجلاً .. وعندما بدأ يتذكر هذه اللحظات بتفصيل أكبر ،
شعر بدفء وسعادة يزدادان داخله تدريجياً .

وفى الثالثة بعد الظهر ، فتح جوردون الروشته الثالثة وقرأ فيها « تأكد
من دوافعك » .. وقد كانت هذه أصعب التعليمات تنفيذاً ، فقد بدأ يفحص
بدقة دوافعه الداخلية أو الكامنة ، ومن بينها طموحه للنجاح ، والشهرة ،
والأمان ، ويدافع عنها جميعاً على أنها طموحات مشروعة .. ولكنه مالبث
أن اكتشف أن هذه الدوافع جميعاً ليست كافية في حد ذاتها .. فلا بد
وأن هناك دافعاً آخر أسمى منها جميعاً يغيب عنه ، وربما كان فيه العلاج
لأزمته الحالية .

وبعد أن استغرق في تفكير عميق ليتذكر أى الأشياء كان يعطيه سعادة
أكبر دائماً ، وصل إلى الحقيقة التالية التى وصفها بقوله « وفى لحظة من
لحظات التأكد والصدق ، تيقنت أنه إذا كانت دوافع الإنسان أو نواياه
خاطئة ، فلا شيء يكون صحيحاً فى حياته .. فسواء كنت كاتباً كبيراً ،
أو ساعى بريد ، أو حلاقاً ، أو غيرها من المهن والوظائف ، فإن سعادتك
ترتبط بمدى إتقانك لعملك .. فعندما تشعر بأنك تؤدى عملك بإتقان
ولخدمة الآخرين سوف تشعر دائماً بالسعادة والرضا عن النفس .. أما إذا
كنت تفعل هذه الأشياء جميعاً لتتفجع بها نفسك فقط ، بهدف جمع المال
أو الشهرة أو غيرها ، فلن تؤديها بإتقان كاف ، ولن تشعر فيها بالسعادة
على المدى الطويل » .

وفى السادسة مساءً ، فتح جوردون الروشته الأخيرة ، وقرأ فيها « سطر
هوميك على الرمال » .. وحينئذ كتب بأصابعه بضع كلمات على الرمال
وتركها ومشى دون أن ينظر خلفه .. وكأنه ترك هوميه كلها وراءه ، فقد
كان متأكداً أن المد سيغسلها فى الليل . ثم عاد إلى حياته الطبيعية وبدأ

يكتب بسعادة وإتقان ، بعد أن جدد نشاطه وشحذ بعده الروحي في أحضان الطبيعة والذكريات السعيدة^(*) .

ولا شك أن شحذ البعد الروحي للإنسان يتطلب بعض الوقت والجهد ، وهو أيضا يتبع أنشطة المربع الثاني (الهامة غير العاجلة) ولذلك يهمله الكثيرون ويتعللون بضيق الوقت . ولكن هذا البعد الروحي هو الذى يعطى حياة الإنسان معنى أعمق ، وأهدافاً أسمى من الأهداف الشخصية الأنايية أو المادية المحدودة ، كالنجاح (المظهري) أو الشهرة أو المال أو غيرها . ولذلك فإن لهذا البعد الروحي تأثيراً كبيراً فى كيف يحدد الإنسان أهدافه العاجلة والآجلة فى الحياة . وهو ما ينعكس عليك حينما تكتب وثيقة أهدافك الشخصية أو العائلية أو أهداف المؤسسة أو الشركة التى تعمل بها . وعندما يكون الإنسان فى سلام مع نفسه ، أى مستريح الضمير متيقناً من أن ما يفعله يتمشى مع المبادئ والقيم السامية ، حيثئذ يستطيع أن يتقن عمله أيّاً كان ، كما يستطيع أن يتعاون مع الآخرين ليحقق الخير له ولهم .. وتصير نظرته للأمور أوسع كثيراً من النظرة الأنايية الضيقة لمصالحه الشخصية فقط ، بل يهتم ويسعد لنجاح الآخرين وسعادتهم .

٣ - البعد العقلى :

تأتى معظم قدراتنا العقلية من التعليم الرسمى أو غير الرسمى الذى نتلقاه فى مدارسنا خاصة فى المراحل الأولى من العمر .. ولكن معظم الناس ما أن يتخرجوا من المدرسة أو الجامعة ، حتى ينسوا أن النمو العقلى

(*) تذكرنا هذه القصة بالحديث الشريف « إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه » .. كما تذكرنا بقول الشيخ محمد متولى الشعراوى فى كتاب (الرزق) « إن قيمة الإنسان فى أن يتقن عمله .. فليس هناك عمل أحسن من عمل وإنما هناك إتقان وغير إتقان ، وقيمة كل منا فيما يحسنه » .

لا يتوقف عند هذا الحد بل يجب أن يستمر ، وذلك بالقراءة المفيدة والمتنظمة . ومع الأسف فإن كثيرا من الناس يقتصرون فى تثقيف أنفسهم على قراءة الصحف أو المجلات الخفيفة ، أو مشاهدة التلفزيون ، ولا يبدلون أى جهد حقيقى لقراءة كتاب مفيد للتعمق فى أى موضوع خارج تخصصهم .. وتدل الإحصاءات بالولايات المتحدة الأمريكية على أنه فى معظم البيوت ، يشاهد الأطفال والشباب التلفزيون لأكثر من ٣٥ - ٤٥ ساعة أسبوعياً ، وربما كان هذا الوقت أطول كثيراً من الوقت الذى يقضيه هؤلاء فى مدارسهم .. ولاشك أن هؤلاء الأطفال والشباب يتأثرون بشدة بما يرونه على شاشة التلفزيون من قيم أو مؤثرات ، كالعنف والجنس وغيرها .. ورغم أن هناك الكثير من البرامج الثقافية المفيدة فى التلفزيون ، إلا أن مشاهديها عادة يكونون نسبة ضئيلة بالنسبة لمشاهدى المسلسلات الهزيلة والبرامج التافهة الأخرى .. لذلك يجب أن يختار الإنسان البرامج المفيدة التى تزيد من قدراته العقلية ، ولا مانع من مشاهدة بعض البرامج المسلية دون إسفاف .. كما يجب تحديد وقت مشاهدة التلفزيون بساعة أو اثنين على الأكثر يوميا ، وتخصص أوقات الفراغ الباقية للقراءة أو الكتابة أو مناقشة الآخرين فيما قرءوه أو شاهدوه ، حتى نمى ملكة النقد والنقد الذاتى التى تجعل العقل يقظا دائما ومستعدا لبحث كافة المشكلات ومحاولة إيجاد حلول لها مهما كانت تعقيداتهما .

ولابد أن نمى عادة القراءة فىنا وفى أطفالنا ، فهذه هى أجدى الوسائل لتزويد معارفنا ونطور عقولنا ونوسع مداركنا ، وخاصة لو قرأنا للكُتاب العظام ، المعاصرين منهم أو السابقين فى لغتنا وفى اللغات الأخرى . وكذلك إذا قرأنا عن العلوم والمعارف الحديثة وتطورها ، فإن ذلك كفيل بأن يجعلنا مدركين للكون من حولنا ، ويدورنا فيه .. وكيف نحافظ على بيتنا وكوكبنا من التلوث ، وكيف نحافظ أيضا على أنفسنا وصحتنا من

الأمراض والعلل .. إن القراءة كقيلة بنقل خبرات الآخرين ومعارفهم
لنستفيد بها فى حياتنا ، وكما قال أحد الحكماء « إن من لا يمارس القراءة
ليس أحسن حالا من الأمل الذى لا يستطيع القراءة أصلاً » .

وبالإضافة إلى القراءة ، فإن لعادة الكتابة أيضا دورها فى نمو العقل
وتطورنا الذهنى .. فإن هؤلاء الذين يكتبون مذكراتهم أو أفكارهم
أو يلخصون ما قرءوه بانتظام ، يعودون أنفسهم على التركيز والتعمق
وتوضيح الأفكار والمعانى .. وقد يعود الإنسان على كتابة خطابات متعمقة
لبعض أصدقائه الحميمين يث فيها أفكاره وخواطره ، مما يجعل التواصل
والفهام بينه وبينهم على مستوى أعمق .. وقد تزيد هذه الكتابات أيضا
من قدرة الإنسان على توضيح المشكلات بينه وبين نفسه فى بعض الأحيان ،
فىصير أكثر قدرة على حلها .. كما قد تزيد من قدرته على توضيح أفكاره
لغيره مما يساعده على التواصل الخلاق معهم للمساهمة فى حل مشاكل
الحياة المعقدة بينه وبينهم .

٤ - البعد الاجتماعى والعاطفى :

بينما ترتبط الأبعاد الجسمية والروحية والعقلية للإنسان بالعادات الثلاث
الأولى التى تتعلق بمبادئ قيادة الإنسان لنفسه أو استقلاله بذاته ، فإن البعد
الاجتماعى أو العاطفى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعادات الرابعة والخامسة
والسادسة التى تتعلق بمبادئ التواصل والتعاون الخلاق بينك وبين الآخرين .

ويرتبط كل من البعد العاطفى والاجتماعى أحدهما بالآخر ارتباطاً كبيراً ،
لأنه فى معظم الأحيان تنمو عواطفنا وتتطور كما تُظهر نفسها عادة فى
علاقاتنا بالآخرين .. ولا تتطلب تنمية البعد العاطفى والاجتماعى وقتاً
إضافياً كثيراً كما هو الحال عند تنمية الأبعاد الثلاثة الأخرى سالف الذكر ،

لأننا نستطيع أن ننمى هذا البعد العاطفى أو الاجتماعى فى تعاملنا اليومى مع الآخرين .. ولكن الأمر يتطلب شيئاً من التدريب والمداومة .

ولنفترض أنك شخص هام فى حياتى ، سواء كنت رئيسى أو مرءوسى أو زميل أو صديقى أو أحد أفراد عائلتى ، ولنفترض أيضاً أننا نريد أن نعمل معاً أو نتفاهم معاً لمناقشة أو حل مشكلة ما تهتم كلينا .. ولكننا نرى الأمر من وجهتى نظر مختلفتين ، فربما ترى أنت صورة الشابة الجميلة (الشكل رقم ١) بينما أرى أنا العجوز الدميمة (الشكل رقم ٣) .
وحيثُذ على أن أتبع العادة الرابعة فأتى إليك وأقول : « إننى لاحظ أننا نرى هذا الأمر من خلال وجهتى نظر مختلفتين ، فلماذا لا نتفق على أن نناقشه حتى نصل إلى حل يرضينا معاً ؟ » .

وبالطبع فإنه فى معظم الحالات سوف تقول لى « نعم ، تعال نفعل ذلك » . وفى هذه الحالة على أن أتبع العادة الخامسة فأقول لك « دعنى أسمع رأيك أولاً » . وبدلاً من أن أسمعك بهدف الرد عليك ، سوف أسمعك وكلى آذان صاغية فى محاولة جادة لتفهم موقفك تماماً .. وحينما يتم ذلك فعلاً ، أبدأ فى شرح وجهة نظرى أنا لك حتى تفهمها أنت أيضاً جيداً كما تفهمت أنا وجهة نظرك . وحيثُذ نبدأ فى تطبيق العادة السادسة فتتحرك معاً لمناقشة البدائل المتاحة لحل هذه المشكلة حتى نصل معاً إلى « الحل الثالث » الذى ذكرناه من قبل ، وهو الذى يرضيك ويرضىنى بأفضل من أى من الحلول التى اقترحها كلانا من قبل .

وتعتبر ثقة الإنسان بنفسه وبقدراته وإحساسه الداخلى بالأمان أساساً صحيحاً وضرورياً للتعامل مع الآخرين دون عقد أو خوف . فعندما يكون عندى هذه الثقة التى تنبع من داخلى فلن يضيرنى شىء أن أختلف معك أو تختلف معى ، وسوف نبقى أصدقاء فى النهاية سواء اقتنع أحدنا برأى

الآخر أم لا .. وإذا كان لدى كل منا الثقة الكافية بالنفس فإن هذا الاختلاف لن يؤثر بالسلب في مكانة أى منا عند نفسه أو عند الآخرين .. بل إن الإنسان الناضج حقاً لا يضيره أبداً أن يعترف بالخطأ أو التصغير بدلاً من المكابرة والعناد بالإصرار على الخطأ .. حيث أن اعتراف الإنسان بالخطأ ، ما دام حسن النية متواضعاً ، كفيل بأن يزيد من احترام الناس له واحترامه لنفسه أيضاً .

ولكن من أين تأتي هذه الثقة بالنفس ؟ إنها لا تأتي من آراء الآخرين فينا أو من كيف يعاملوننا ، كما أنها لا تأتي من ظروفنا الخارجية أو المناصب التي نتقلدها .. بل تأتي هذه الثقة بالنفس من داخل الإنسان ذاته ، حينما يقتنع الإنسان بأن ما يفعله يتمشى مع تلك المبادئ الثابتة والقيم السامية التي بشرت بها وحثت عليها الأديان السماوية جميعاً ، كالشرف والأمانة والاستقامة والنزاهة .. وحيثما يحس الإنسان بعزته وكرامته ، ويعيش في سلام مع نفسه مرتاح الضمير لأنه لا يخرق شيئاً من نوااميس الحياة الطبيعية .

كما أن ثقة الإنسان واعتداده بنفسه يأتيان أيضاً من اقتناع الإنسان بأن لكل حقيقة وجهان أو أكثر ، وبأن لكل مشكلة أكثر من حل واحد صحيح .. وبأننا نستطيع بالتفاهم والتواصل الخلاق أن نصل دائماً إلى « الحل الثالث » الذى هو أفضل من الحل الوسط كما شرحنا من قبل .. وتزداد ثقة الإنسان بنفسه كذلك حينما يحس بمدى إتقانه لعمله وبأن عمله يخدم الآخرين ويساعدهم في حياتهم بطريقة أو بأخرى .. كما تزداد ثقة الإنسان بنفسه كلما شعر بأنه « يعطى » بدلاً من أن « يأخذ » فقط ، وخاصة إذا كان عطاؤه هذا تطوعاً دون أن ينتظر عنه أجراً أو مقابلاً مادياً ملموساً .

ويجد كثير من الناس سعادة كبيرة في الجهود التطوعية وفي الجمعيات

الخيرية أو النوادي الاجتماعية أو غيرها . كما يجد كثير من الناس سعادة أكبر فى الإسهام بأموالهم (دون إعلان عن مصدرها) لمساعدة الفقراء والمحتاجين أو المنكوبين سواء فى بلادهم أو فى بلاد أخرى بعيدة . وحينئذ يصبح القصد والهدف الأوحد هو المساعدة والتأثير الإيجابى فى حياة هؤلاء دون أى تفكير فى المقابل المادى أو المعنوى لذلك .. وكما قال الأديب الكبير جورج برنارد شو :

« هذه هى السعادة الحققة فى الحياة ، أن يكون لك هدف عظيم تسعى لتحقيقه .. وأن تكون قوة من قوى الطبيعة المؤثرة ، بدلاً من أن تكون كتلة من اللحم تمتلئ بالأنانية والعصية وتجأر بالشكوى دائماً من كل شىء ، معتقداً بأن الدنيا لا بد وأن تجند نفسها فى سبيل إسعادك .. إننى أعتقد أن حياتى لا تخصنى وحدى ولكنها تخص المجتمع بأسره ، وطالما كنت على قيد الحياة فلا بد وأن أفعل كل ما أستطيع من أجل هذا المجتمع .. إننى أريد أن أستثمر كل لحظة من حياتى قبل أن يوافنى الموت ، فكلما عملت أكثر شعرت بأننى عشت عمراً أطول .. إننى أستمتع بالحياة حلوها ومرها . فالحياة بالنسبة لى ليست شمعة صغيرة ، ولكنها شمعة عظيمة على أن أرفعها وأن أجعلها تشتعل وتضىء على قدر استطاعتى ما حييت ، قبل أن أسلمها للأجيال القادمة » .

وكما يقول ن . إدون تانر « ما خدمة الآخرين إلا بمثابة الإيجار الذى علينا أن ندفعه مقابل معيشتنا على هذه الأرض » .. وبالطبع فإن هناك طرقاً عديدة لخدمة الآخرين ، سواء عن طريق الجمعيات الخيرية أو المنظمات التطوعية ، أو بأن نؤدى عملنا بإتقان فى خدمة غيرنا ، حتى نحس بأنه لا يمر علينا يوم فى هذه الحياة إلا وقد خدمنا أو أفدنا شخصاً آخر دون انتظار لأى مقابل منه .

كيف تكون « ملهمًا » للآخرين ؟ :

كما ذكرنا من قبل ، فإن معظم الناس يتأثرون كثيرًا - سلبًا أو إيجابًا - بالمجتمع من حولهم ، وبآراء الآخرين فيهم وتوجيهاتهم لهم .. ويمكننا أن نكون عنصرًا إيجابيًا في حياة غيرنا ، وذلك بأن نعكس لهم صورة حقيقية صافية ومشجعة لذواتهم ، وبأن نؤكد إعجابنا بالجوانب الإيجابية فيهم ، فنشعرهم بأننا نعاملهم كأشخاص ناضجين مسؤولين . كما نستطيع أن نساعد الآخرين ونلهمهم بأن نكون قدوة صالحة لهم حتى يقودوا حياتهم تبعًا للمبادئ السامية والقيم النبيلة ، وحتى يكونوا ذوى إرادة مستقلة ، ويحسون بقيمة أنفسهم وبكرامتهم .

وعندما نتحلى بعقلية « الوفرة » التى سبق وصفها فإننا ندرك تمامًا أننا حينما نمدح الآخرين ونشجعهم ، فإن هذا لا ينقص من قيمتنا شيئًا أمام أنفسنا أو أمام غيرنا . بل على العكس ، فإن ذلك كفيل بأن يزيد من قيمتنا لأنه يزيد من تأثيرنا الإيجابى على الآخرين ، وبالتالي يزيد من فعاليتنا فى التعامل مع غيرنا وفى قيادتهم نحو أهداف نبيلة أو مبادئ سامية . ولعلك تذكر مرحلة ما فى حياتك عندما آمن بك شخص ما ووثق فى قدراتك أكثر مما وثقت أنت بنفسك أو آمنت بها .. وقد يكون هذا الشخص أباك أو أمك أو أحد أساتذتك أو أصدقائك . ألم يكن لذلك تأثير إيجابى كبير فى حياتك ؟ فلماذا لا يكون لك نفس هذا التأثير الإيجابى على الآخرين بتشجيعهم ودفعتهم إلى الأمام ؟ فعندما يفقدون الثقة بأنفسهم أو فى قدراتهم يمكنك أن تستمع إليهم جيدًا بتفهم وإمعان .. لا تتحمل المسئولية عنهم ولكن ادفعهم قُدماً إلى الأمام بتشجيعهم والتعبير عن إيمانك بقدراتهم على تخطى ما يقابلهم من عقبات .

ومن القصص الطريفة والمفيدة أيضا التى حدثت فى إنجلترا أن أحد

أجهزة الكمبيوتر في مدرسة ما تمت برمجته بطريق الخطأ ، فأخذ يصنف الأطفال الأذكياء « أغبياء » كما يصنف الأطفال الأغبياء « أذكياء » .. وقد استخدم هذا الكمبيوتر في تصنيف أطفال تلك المدرسة في بداية العام . وعندما اكتشف المسؤولون الخطأ في برمجة هذا الكمبيوتر بعد حوالي خمسة شهور من بداية العام الدراسي ، طلبوا من المدرسين اختبار الأطفال للتحقق من قدراتهم ، دون أن يخبروا هؤلاء المدرسين بأن الكمبيوتر قد أخطأ في تصنيف التلاميذ من قبل .. وقد كانت النتيجة مذهلة للجميع . فقد اتضح أن الأطفال الأذكياء حقاً تدهور مستواهم العلمي كثيراً أثناء تلك الفترة ، لأنهم كانوا يعاملون بواسطة المدرسين كما لو كانوا أغبياء (كما أخبرهم الكمبيوتر) . أما الأطفال الأغبياء أصلاً فقد تقدم مستواهم العلمي كثيراً ، لأن المدرسين كانوا يلتزمون الأعدار لهم بصفتهم أذكياء (كما صنفهم الكمبيوتر) .. بل وأخذوا يطورون من طرقهم التعليمية لتناسب هؤلاء الأطفال مما دفعهم دفعاً إلى الأمام . وهكذا نرى أن الصورة التي نرسمها للآخرين في أذهاننا ، سواء كانت إيجابية أو سلبية ، قد تؤثر عليهم تأثيراً كبيراً وخاصة عند معاملة الصغار أو غير مكتملي النضج . إننا نستطيع أن نفعل الكثير من أجل أن نزيد من رصيدنا العاطفي أو رصيد الثقة فينا عند الآخرين ، عندما ندفعهم إلى الأمام بثقتنا فيهم وتشجيعنا لهم .. ويصدق ذلك بالذات على أبائنا وزوجاتنا وباقي أفراد عائلتنا ، كما يصدق على مرءوسينا أو زملائنا في العمل .

فعلينا أن ننظر إلى هؤلاء بعين ترى إمكانياتهم وقدراتهم « الممكنة » ، ثم نستخدم خيالنا في تصور ما يمكن أن يقوموا به مستقبلاً لصالح أنفسهم ومجتمعهم ، بدلاً من أن نتذكر فقط عيوبهم ونقائصهم في الماضي فنحكم عليهم بالفشل في المستقبل .

التوازن في تجديد القدرات :

لاشك أن تجديد نشاط الإنسان وقدراته يجب أن يشمل بطريقة متوازنة الأبعاد الأربعة السابق ذكرها : الجسمية والروحية والعقلية والاجتماعية أو العاطفية ، فى خط متواز ومتكامل ، لأن هذه الأبعاد يكمل بعضها بعضاً ولا بد من تنميتها جميعاً فى وقت واحد .. ورغم أن تنمية كل بعد من هذه الأبعاد يعتبر هاماً فى حد ذاته ، إلا أن تكاملها واتزانها معاً يزيد من فعالية كل منها ومن نضج وتوازن الشخصية ككل .

ويصح هذا القول عند الحديث عن الأفراد كما يصح عند الحديث عن المؤسسات أو الجماعات .. ففى أية مؤسسة أو منظمة يرتبط البعد الجسمى (أو المادى فى هذه الحالة) بالنواحي الاقتصادية فى هذه المؤسسة ، كما يرتبط البعد العقلى أو النفسى بمدى قبول هذه المؤسسة واعتراف المجتمع بها ومدى تطورها ونموها . ويرتبط البعد الاجتماعى بالعلاقات الإنسانية وكيف يعامل الناس بعضهم بعضاً . أما البعد الروحى فيرتبط بالقيم والمبادئ التى تدار على أساسها المؤسسة ، وكذلك بالخدمة العامة التى تقوم بها هذه المؤسسة للمجتمع ككل ، سواء من خلال أنشطتها العادية أو عن طريق الأنشطة التطوعية الأخرى والمساهمات التى تقوم بها فى خدمة المجتمع من حوها .

وعندما تهمل المؤسسة أى بعد من هذه الأبعاد فإن ذلك لا بد وأن يؤدى إلى نتائج سلبية تضر بالمؤسسة ككل على المدى الطويل .. فعندما تهتم إحدى الشركات أو المؤسسات مثلاً بتحقيق الربح فقط (البعد المادى) مع إهمال الجوانب الأخرى ، حتى وأن لم تعلن عن ذلك صراحة - وبالطبع فلا أحد يعلن عن اهتمامه بالجانب المادى فقط - .. فعادة ما تتدهور أحوال هذه المؤسسة على المدى الطويل لعدم اهتمامها بالجوانب الاجتماعية

أو العقلية أو الروحية للعاملين فيها . فتسود الأنانية وروح التنافس البغيض بين الأفراد أو الأقسام بعضهم وبعض ، مما يؤدي إلى التنافر والتناحر بدلاً من التكامل والتعاون بين الجميع . وقد يفقد العملاء الثقة في هذه المؤسسة أيضاً نتيجة اهتمامها بالربح فقط مع غياب الضمير (البعد الروحي) أو عدم احترام المواعيد أو غيرها مما يؤدي إلى نتائج وخيمة في النهاية .

ومن ناحية أخرى فلا يمكن لأية مؤسسة من المؤسسات أن تهتم بالجوانب الاجتماعية والعاطفية دون اهتمام بالجانب المادى (أو الاقتصادى) فسوف يؤدي ذلك إلى إفلاسها في النهاية ، إلا إذا كانت جمعية خيرية لا تقوم على الربح في الأساس .. وحتى في هذه الحالة فلا بد من الاهتمام بالجانب الاقتصادى حتى لا تضيع أموال المتبرعين هباء أو في مشروعات غير مجدية أو فعالة .. وهكذا نرى أن الاهتمام بتنمية الأبعاد الأربعة للشخصية ، بطريقة متكاملة ومتوازنة في نفس الوقت ، هام جدا للتنمية المتكاملة سواء للأفراد أو الشركات أو المؤسسات .

الأبعاد المختلفة يقوى بعضها بعضاً :

حتى يكون الإنسان سويًا وسعيدًا وناجحًا ، فلا بد أن يهتم بتطوير الأبعاد الأربعة المذكورة أعلاه (الجسمية والروحية والعقلية والاجتماعية) معاً وفي نفس الوقت ، حيث أن ضعف الشخصية في أى بعد من هذه الأبعاد لا بد وأن يؤثر بالسلب على الأبعاد الأخرى .. والحكمة القائلة « العقل السليم فى الجسم السليم » تبين الارتباط بين البعد الجسمى والبعد العقلى ، كما أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين البعدين الروحي والاجتماعى .. فإن الإيمان الحقيقى يجعل الناس أقل اهتماماً بمصالحهم المادية العاجلة ، إذا ما تعارضت مع خير الآخرين أو مع رضاء الإنسان عن نفسه .. ولذا فإن

تقوية أى بعد من هذه الأبعاد يساهم فى تقوية وتنمية الأبعاد الأخرى وفى تطورها .

وكما ذكرنا من قبل فإن العادات السبع اللازمة للنجاح تتكامل وتقوى إحداها الأخرى ، فكلما كنت إنساناً إيجابياً وليس سلبياً (العادة الأولى) ، استطعت أن تقود دفعة حياتك باستقلال وكفاءة (العادة الثانية) ، وكلما استطعت أن تحدد أولوياتك وتنظم وقتك حول هذه الأولويات (العادة الثالثة) .. استطعت تنظيم وقتك واهتمت بالأنشطة الهامة غير العاجلة (العادة الثالثة) وأمكنك أن تهتم بتجديد قدراتك ونشاطك (العادة السابعة) .

وكلما حاولت فهم الآخرين أولاً قبل أن تطلب منهم فهمك (العادة الخامسة) استطعت الوصول إلى حلول مرضية لك وللآخرين تبعاً لمبدأ « أفوز أنا وتفوز أنت » (العادتين الرابعة والسادسة) .. وكلما أمكنك أن تسير قدماً نحو تطبيق العادات الثلاث الأولى التى تقود إلى الشخصية المستقلة الإيجابية ، استطعت التعامل مع الآخرين باتزان وفاعلية (العادات الرابعة والخامسة والسادسة) .. كما أن تجديد وتنشيط قدراتك (العادة السابعة) فيه تجديد وتنشيط للعادات الست الأولى جميعاً .

وعندما تُنمى بُعْدك الجسمى فسوف تزيد من قدرتك على أن تكون إيجابياً ومستقلاً (العادة الأولى) حتى تستطيع أن تختار طريقك فى الحياة بنفسك كما تختار أن تكون فاعلاً بدلاً من أن تكون مفعولاً به ، لأن الرياضة والقوة الجسدية يزيدان من ثقة الإنسان بنفسه فى مجابهة مشاكل الحياة أو فى مواجهة الآخرين .

كما أن تنمية البعد الروحى سوف يقوى قدراتك على أن تقود دفعة حياتك بنفسك (العادة الثانية) حيث تستخدم كلا من خيالك وضميرك لتختار

لحياتك أهدافاً نبيلة وعظيمة تحاول تحقيقها ، بدلاً من أن تعيش على الذكريات وعدم إمكانية تغيير الواقع إلى أفضل منه . بل تستطيع في هذه الحالة أن تحدّد لنفسك قيماً ومبادئ تعيش بها ولها .. كما يزيد إيمانك بهذه المبادئ والقيم من احترامك لنفسك وثقتك بها .

أما تجديد بعدك العقلي فإنه يقوى قدرتك على تدبير أمور حياتك وفي تنظيم وقتك (العادة الثالثة) ، حيث أنك عندما تخطط برنامجك وتخصص وقتاً لممارسة أنشطة المربع الثاني (الهامة غير العاجلة) كما تنظم وقتك تبعاً لأولوياتك وأهدافك التي وضعتها لنفسك ، فإنك تستثمر وقتك وجهدك بكفاءة واقتدار .. ويشمل تجديد البعد العقلي ما يسمى « بالتعليم المستمر » غير المرتبط بالتعليم الرسمي في المدارس والجامعات ، حتى تزيد من قاعدة المعلومات لديك باستمرار فتستوعب مستحدثات العصر وأدواته كلما أمكنك ذلك . وعندما تفعل هذا فإنك تجدد قدراتك الإنتاجية والاقتصادية باستمرار ، لأن ثروتك الحقيقية لا تكمن فيما تمتلك من مال أو مقتنيات ، ولكن في قدرتك المستمرة على الإنتاج مهما تغيرت الظروف والأحوال .

فإذا خصصت ساعة واحدة فقط على الأقل كل يوم لتجديد وتنمية أبعادك الجسمية والعقلية والروحية بانتظام ، فإن ذلك يساعدك على تنمية ارتباطك بالعادة السبع اللازمة للنجاح باستمرار . كما أن ذلك يزيد من ثقتك بنفسك ، مما يساعدك على تنمية الجانب الاجتماعي والعاطفي أيضاً (وهو المرتبط بعلاقاتك مع الآخرين) .

أهمية الضمير في حياة الإنسان :

مما سبق نرى أهمية تجديد وتنمية قدرات الإنسان وأبعاده الجسمية والعقلية والاجتماعية والروحية معا ، وهو ما يؤدي إلى أن يطور الإنسان

نفسه باستمرار . ولكن حتى يكون تطور الإنسان إلى الأفضل دائماً وفعالاً فلا بد من الاهتمام بتلك الخاصية الفريدة التي يتميز بها الإنسان على سائر المخلوقات ، ألا وهى الضمير .. وكما تقول مدام ستيل « إن صوت الضمير يكون رقيقاً للغاية لدرجة أنه من السهل أن نكتمه ، ولكنه فى نفس الوقت يكون واضحاً جداً لدرجة يصعب معها أن نتجاهله » .. ولكن ما هو الضمير ؟ إنه الصفة التى تجعلنا نحس بمدى اقترابنا أو ابتعادنا عن المبادئ الصحيحة والقيم السامية ، كما تجعلنا نسمو ونرتفع دائماً فى اتجاه هذه المبادئ والقيم .

وبما أن تدريب وتنمية عضلات الجسم يعتبر هاماً للرياضيين ، كما أن تدريب وتنمية العقل يفيد الدارسين والعلماء ، فإن تدريب وتنمية الضمير يعتبر هاماً ليكون الإنسان - مهما كانت حرفته - إيجابياً وفعالاً وسعيداً معاً .. علماً بأن تدريب وتنمية الضمير ربما كان أصعب وأدق من تدريب وتنمية العضلات أو العقول ، لأنه يحتاج لتركيز أكثر وصبر أطول وقدرة أكبر على ضبط النفس وكبح جماح الشهوات .

ويجب أن ننبه هنا إلى أنه كما تؤدى التغذية السيئة وقلة التدريبات الرياضية إلى ترهل الجسم وضعفه ، فإن العود على ارتكاب الفواحش أو الأخطاء الخلقية ، سواء اعتبرناها صغيرة أم كبيرة ، قد يؤدى إلى ظلام وترهل داخلين .. فيتبدل عندنا الإحساس بالضمير والمبادئ تدريجياً .. ولذلك فبدلاً من أن يكون شعارك « هل سيكتشف أحد أننى فعلت ذلك ؟ » لابد وأن يكون رائك « هل ما أفعله صحيح أم خطأ من الوجهة الأخلاقية ، سواء أكتشفه غيرى أو لم يكتشفه » .

وكما يقول داج هرشولد السكرتير العام للأمم المتحدة « إنك لا تستطيع أن تلعب بالفرائز الحيوانية لديك دون أن تصبح حيواناً كاملاً ،

ولا تستطيع أن تلعب بالأكاذيب دون أن تفقد إحساسك بالصدق والحقيقة ،
ولا تستطيع أن تلعب بالقسوة مع الآخرين دون أن تفقد إحساسك بالعطف
والرحمة .. فإذا أردت أن تبقى حديقتك نظيفة تمامًا فلا تحتفظ فيها بمكان
خاص تملؤه بالحشائش الضارة » .

ولتذكر دائما قانون الحصاد : « إن ما تزرعه تحصد » لنعرف أن هذا
القانون الطبيعي أبدى لا يخطئ أبداً .. وكلما اقتربنا من المبادئ الصحيحة
والتصقنا بها اعتدلت وصوبت نظرتنا للحياة بخيرها وشرها ، وعرفنا كيف
نتعامل معها ، محتفظين دائماً بتلك السعادة الداخلية المتمثلة في « راحة
الضمير » ، أو رضاء الإنسان عن نفسه وعن أفعاله التي تتفق مع تلك
المبادئ والقيم الثابتة والصحيحة التي تحت عليها الأديان السماوية على
اختلافها^(٥) .

(٥) في هذا الصدد يقول الكاتب الكبير الأستاذ رجاء النقاش « لا يكفى الإنسان أن
يكون ذكياً ، حسن التعليم والثقافة ، حتى يؤدي دوره في الحياة والمجتمع على الوجه
الصحيح .. وما أكثر المثقفين الأذكياء الذين يستخدمون ما يملكون من قدرات عالية في
السعى إلى تحقيق منافع خاصة غير مشروعة ، وفي التحايل على الحياة حتى يزداد نصيبهم من
النجاح والثراء والنفوذ .. ذلك لأن هذا النوع من المثقفين يملكون « المهارة » أو « الشطارة »
ولكنهم لا يملكون تلك القوة الروحية العالية التي لا تستغنى عنها الشخصية السليمة النافعة ،
وهي قوة الضمير .

قوة الضمير وحلما هي القادرة على ضبط تصرفات الفرد وتوجيهها وجهة صحيحة ، نسعى
إلى الخير وتبتعد عن الشر .. وتضع في حسابها دائماً أن ما يفعله الإنسان أو يقوله سوف
يكون موضعاً للحكم عليه في يوم من الأيام ، ولا بد أن يكشف الناس ما فيه من خطأ
يستحق الإدانة أو صواب يحظى بالتقدير والإعجاب (الأهرام في ١٠/٣/١٩٩٧) .

تطبيقات عملية لهذا الفصل :

١ - اكتب كشفاً ببعض الأنشطة التي تساعدك على تنمية البعد الجسمي ، كالتدريبات الرياضية المناسبة والتغذية الصحيحة .. حاول أن تلتزم ببعض هذه الأنشطة بشكل دورى منتظم خلال الأسبوع المقبل ، ثم حاول تقييم النتيجة التي حصلت عليها من ذلك .

٢ - اكتب كشفاً آخر ببعض الأنشطة التي تساعدك على تنمية الأبعاد الأخرى (العقلية والروحية والاجتماعية) ، وحاول أن تلتزم بأداء بعضها بانتظام لمدة أسبوع أو شهر ثم حاول تقييم النتائج التي حصلت عليها نتيجة لذلك .

انتهى الكتاب بحمد الله