

## ما الذي في رأسك



### عصفوري الذي طار:

فريدة سيدة متزوجة منذ ما يزيد على عشرين سنة، ذهبت إلى مستشارة العلاقات الزوجية تقدم رجلاً وتؤخر أخرى، يعلو وجهها الحزن والكآبة، وبعد أن أفرغت ما بعينها الصغيرتين من نهر الدمع الذي جرى مدراراً، قالت: ياليتني أجد فكاً من المشكلات أو من هذا الإنسان. إنني أعيش في معاناة يومية منذ ما يزيد على عشر سنوات؛ لم يعد زوجي ذلك الإنسان اللطيف الذي أحببته وأحبني، أشعر أنه يكرهني، إنه يصفني بنعوت مقيتة، ولم يعد يرى في شخصي شيئاً يعجبه، إنه يغيب عن البيت معظم الوقت، وقد كان في الماضي يطير إليّ راجعاً كأنه عصفور صغير! سألتها المستشارة عن الأفكار التي تراودها بشكل دائم وتردها في نفسها وهي لا تعي، وبعد تفكير قالت: تراودني أفكار كثيرة؛ منها: أنا تعيسة، أنا متوترة، أنا أعيش معاناة لا تنتهي، زوجي لا يحبني، لا يقدرني، لا يطيق النظر إلى وجهي، لا بد أنه ملّ الحياة معي، وحصل على حياة جديدة مع امرأة غيري.

أقنعتها المستشارة بأن أفكارها تزيد مشكلتها تعقيداً، وأنها لا بد أن تتبنى أفكاراً إيجابية، مثل: أنا جديرة بالتقدير، أنا أهتم بنفسي وأولها عناية خاصة، زوجي يقدرني لأن بيني وبينه عشرة طويلة من الحب والمودة.

وبعد أسابيع عدة من العلاج، أصبحت فريدة إنسانة جديدة؛ ترى

الحياة بمنظور إيجابي، لقد تغيرت أفكارها فتغيرت حياتها، وتغير زوجها، أصبحت زوجة سعيدة تتبادل مع زوجها الحب والتقدير، تقضي نهارها في إنجازات شتى؛ فهي تحفظ القرآن، وتبدل بعض أثاثها القديم، وتحضر دورة في تنمية الذات، وتزور بعض الصديقات القديمات، وتقضي احتياجات بيتها وأولادها، وتستعد كل مساء لاستقبال زوجها الذي يعود إليها بلهفة ليقتضيا أمسية جميلة مع بعضهما أو مع الأولاد، ويتبادلان الأحاديث الودية.

### معركة أفكار:

إن ما كان يراود فريدة مثال للأفكار السلبية التي تراود الزوجين المختلفين المتعاركين، وهي أفكار لا علم لهم بها - في الغالب - ولا يدركون تأثيرها في المشكلة الرئيسة التي تعصف بعلاقتهم، ولكنهم يستجيبون لها، فهي توجد عندهم مشاعر منقّرة، وتؤدي إلى تصرفات سلبية، لذا فهي تؤثر على علاقتهما، وكل واحد منهما يظن أنه على حق والآخر على خطأ جسيم.

إن المشكلة الأساس أن كل زوج ينتظر من الآخر أن يتغير في معاملته وفي أقواله وفي طريقتة، ومن ثم فإنه يبذل جهوداً ضائعة في سبيل أن يحصل ذلك التغيير، وكلما ناقشا مشكلتهما يقول الواحد منهما للآخر: أنت السبب، أنت من يدفعني إلى كذا وكذا، عليك أن تغير طباعك وطريقتك، ويتقاذف الاثنان الاتهامات بطريقة متقنة، لكنها بالطبع جارحة للمشاعر، وممزقة للذكريات الجميلة، وهادمة لكل اللذات التي عاشا في كنفها في يوم من الأيام.

إن المشكلة تتبع من داخل كل زوج؛ حيث يعتقد الواحد منهما أن الآخر هو الذي تسبب في المشكلة؛ ومن ثم تتردد في داخله أفكارٌ مفادها أن هذا الإنسان لا يصلح للتعامل الطيب، ولا يفيد معه إلا أن يريه نجوم الليل في وضوح النهار، فيشمر عن ساعديه، وتبدأ رحلة الكفاح من أجل البقاء، بل رحلة الطعون المتبادلة والحرب النفسية المتقنة، حتى يستسلم أحدهما أو تبوء محاولاته بالفشل الذريع، أو يعلن أحدهما الانهزام ويرفع الراية البيضاء طالباً الرحمة والإنصاف.

إنها معركة أفكار قبل أن تكون معركة أفعال؛ فالفكرة السيئة حين تثبت داخل العقل تتكرر باستمرار وتطن في داخله طنين النحل في الأذنين، إلى أن يستسلم لها المرء ويندفع بمشاعره ثم بسلوكه لتلبية مطالبها. وهكذا تشكل تلك الأفكار الداخلية السلبية مشكلة رئيسة في العلاقة اليومية بين الأزواج.

---

**إن المشكلة الأساس أن كل زوج ينتظر من الآخر أن يتغير في معاملته وفي أقواله وفي طريقته، لذا فإنه يبذل جهوداً ضائعة في سبيل أن يحصل ذلك التغيير.**

---

### ما هي الأفكار؟:

الأفكار: هي (ما يدور في الذهن من أحاديث، وما يقوله الإنسان لنفسه بشكل دائم، أو عند حدوث موقف معين). إنها حقيقة الإنسان، وشخصيته التي لا يراها الناس، ولا يعلم بها أحد غير الله الذي يعلم السر وأخفى.

الأفكار تعبر عن ذات الشخص، وعن قناعاته وقيمه، هي الصوت الذي يدور في خلدك، ويصيح إليه سمعه، ويتبعه مستسلماً مفقداً بلا نقاش. يسميها بعضهم الأفكار الداخلية، ويصفها بعضهم الآخر بأنها أفكار آلية، لأنها تخطر سريعاً في الذهن، وتومض كوميض البرق، فتدعوه لفعل شيء أو تنهيه عن فعل شيء آخر، إنها شبيهة بالوسوسة التي يتسبب بها إبليس - والعياذ بالله منه - والمشكلة الكبرى أن معظم أفكار الإنسان سلبية، إلا أن يتداركه الله برحمته، فينتبه لما يدور في خلدك من أفكار، ويقوم بتحويلها إلى أفكار إيجابية، وذلك يتطلب شيئاً من التدريب والممارسة إلى جانب الرغبة في التغيير نحو الأفضل.

فكل إنسان تحدثه نفسه، ويسمع الصوت الداخلي الذي يتبادل معه الآراء حول المواقف التي تمرّ به، وحول ما يريد أن يقوم به من فعل إزاء مشكلة ما، أو تجاه شخص معين.

إن الأفكار التي تراود الإنسان في كل لحظة هي أفكار آلية، تقفز إلى الذهن بشكل سريع ومختصر، لا يدركها بسهولة، ولكنه يدرك الانفعالات التي تتبعها، فهو قد لا يدري أن هناك أفكاراً تدور في خلدك تدعوه لبغض فلان مثلاً أو لحب فلانة أو للشك في زوجته، بل يعتقد أنه يطلق أحكاماً صحيحة لا لبس فيها ولا شك، وتكون النتيجة أنه يقبل هذه الأفكار دون تردد أو شك وكأنها حقيقة لا جدال فيها، فيصدق نفسه، وقد يقسم على صحة ما يعتقد، بينما هي في الحقيقة أفكار تراوده دون غيره من الناس، لأسباب معينة قد تتعلق به وبتركيبته النفسية وبماضيه وبالتجارب التي مرّ بها في حياته فجعلته يعتقد ما لا يعتقد سواه، ويحكم على مواقف معينة

بأنها خاطئة، وهي في الحقيقة على صواب، أو على الأقل في نظر الكثيرين هي صائبة.

**كل إنسان تحدّثه نفسه، ويسمع الصوت الداخلي الذي يتبادل معه الآراء، حول المواقف التي تمر به، وحول ما يريد أن يقوم به من فعل إزاء مشكلة ما، أو تجاه شخص معين.**

ليس كل ما يراه الإنسان خطأً هو كذلك في حقيقته، بل هو حكمه الذي اتخذه نتيجة رؤيته وتفكيره، وفي المقابل ليس كل ما يراه الإنسان صواباً هو كذلك، فعلى الإنسان أن يتروى في إصدار حكمه على الأمور وعلى المواقف وعلى الناس من حوله، فقد يظلم بحكمه، ويجور ويتجاوز الحدود لمجرد أن فكرة معينة تساوره وتدعوه لذلك الظلم والتجني، وهو يعتقد أن حكمه صحيح، وأن اعتقاده في محله.

فكم من زوجة طلبت الطلاق لشكوك تراودها حول علاقات زوجها بزميلاته، وهي - تعتقد جازمةً - أنها أفكار صحيحة؛ ذلك لأنها عاشت طفولتها ترى الشك بين أمها وأبيها هو سيد العلاقة.

وكم من زوج سَفّه تفكير زوجته، وتجاهل آراءها، وظن أنها لا تستحق المصارحة والتفاهم؛ لاعتقاده أن النساء غير قادرات على اتخاذ قرار صائب، وأن عقولهن أصغر من ذلك، ولم يدر أن النبي القائد ﷺ شاور زوجته أم سلمة في مسألة من أشد المسائل صعوبةً على الأمة، حين رفض الصحابة رضي الله عنهم الانصياع له بالحلق والنحر بعد أن وقّع صلح الحديبية مع كفار قريش، وما ذاك إلا دليل على اعترافه ﷺ بقدرة المرأة على اتخاذ القرار والتفكير السليم.

فإذا أدرك الزوج أن أفكاره هي التي تجعله يتصرف مع زوجته ذلك التصرف الشائن، وبدأ يغير تلك الأفكار، فسينجح في تغيير أسلوبه وتغيير حياته.

يقول الدكتور إبراهيم الفقي: «هل تسمع أحياناً صوتاً يأتيك من داخلك كما لو كان هناك شخص يتحدث إليك؟ هل حدث أنك أردت الاستيقاظ مبكراً لكي تنهي تقريراً أو تقوم بعمل شيء مهم، وسمعت صوتين من داخلك.. أحدهما يحثك على النهوض، والآخر يشجعك على أن تظل راقداً في سريرك مع الدفء والراحة؟.. ترى أي الصوتين كان الفائز؟»، إلى أن يقول: «كلنا كائنات نتكلم وتفكر، وهذا لن يتوقف طالما نحن أحياء..»<sup>(1)</sup>.

إن الأفكار هي التي تصنع الإنسان، هي التي تتحكم بحياتي وتسير أعماله، فتجعله يفعل شيئاً معيناً في وقت محدد ويمتنع عن فعل شيء آخر، فالزوج الذي يتصل بزوجه هاتفياً ليخبرها بأنه ذاهب للسهر مع أصدقائه، تختلف أفكاره عن أفكار الزوج الذي يتجاهل اتصال زوجته وهو مع أصدقائه، ولا يردّ عليها، فالأول يحمل أفكاراً إيجابية تجاه زوجته؛ وهو يقول في نفسه: «إن زوجتي تستحق أن ألقى لها بالاً وأخبرها أنني سأتأخر مع أصدقائي، حتى لا أقلقها»، أما الثاني فإنه يحمل أفكاراً سلبية تجاه زوجته كأن يقول في نفسه: «إن هذه الزوجة إنسانة مزعجة، لا تدعني أستمع مع أصدقائي، إنها دائمة الطلبات والشكوى، لذلك لا بد أن أتجاهلها وأمتنع عن الرد عليها مدة حتى أستريح»

يقول محمد عبد الرحمن مرحباً:

«مَن أنا؟ أنا صيغة ما من الأفكار، ونظام من الأفكار، بل معادلة صعبة - شديدة الصعوبة - من الأفكار. مَن أنت؟ أنت صيغة أخرى من الأفكار،

ونظام آخر، ومعادلة أخرى من الأفكار. مَنْ أينشتين؟ هو أفكار أينشتين. مَنْ عبد الناصر؟ هو أفكار عبد الناصر. وهناك من صيغ الأفكار ونظم الأفكار ومعادلات الأفكار ما لا يقع تحت حصر، إنها كعدد أنفس بني آدم أو تزيد. فبالأفكار أنا من أنا، وبالأفكار أنت من أنت، وبالأفكار كان أينشتين هو أينشتين، وكان عبد الناصر هو عبد الناصر. وكذلك كان هوميروس، وكذلك سقراط، وكذلك أفلاطون، وكذلك أرسطو، والسلسلة لا تنتهي. إن كثيراً من هؤلاء لا يزال شاباً بيننا، لأن عالمه ما يزال حياً يؤثر فينا، ولأنه ما يزال يخلق من حولنا مناخاً ثقافياً تنفس فيه، ويسهم في صنع أفكارنا<sup>(2)</sup>.

فالأفكار إذاً هي التي تصنع الفروق، وتميز إنساناً عن الآخر؛ حيث إن العالم يصبح عالمًا نتيجة أفكاره التي كوَّنت لديه حصيلة من العلم، والجاهل يوسم بالجهل نتيجة ضحالة أفكاره.

من الأمثلة اليومية على الأفكار الداخلية: أن يطلب الزوج من زوجته أن تطبخ له طعاماً معيناً، فتقول في نفسها: ما هذا الزوج الذي لا يشبع ولا تنتهي طلباته؟ لا بد أن هذه الفكرة ستجعل هذه الزوجة غير متحمسة للطبخ، وإن قامت بما يريد الزوج، فسيكون ذلك أمراً قليلاً أو عديم الإتيقان، وستتبع تلك الفكرة أفكاراً أخرى تدور في المجال نفسه؛ كأن تقول لنفسها: ما هذا الشقاء الذي أعيشه... ما هذا الزوج الفاشل الذي لا يفكر إلا في بطنه، وهكذا ستتودها الأفكار السلبية إلى أحكام متجنبة، ومشاعر سلبية تؤدي إلى الإحباط والشعور بالتعاسة.

أما إن قالت في نفسها: كم أنا طباحة ماهرة، إن زوجي يعلم أنه يطلب من الإنسان المناسب الشيء المناسب فإنها عندئذ ستطلق لتحضير

الوجبة بحماس ليس له نظير، وستشعر أنها تحلق في سماء الإبداع، وستقوم بإعداد وجبته بكل الحب والحماس، وتقدمها وهي مبتسمة وسعيدة. إنها الأفكار الداخلية هي التي تقود الإنسان إلى العمل والسعادة، أو الشكوى والشعور بالشقاء.

ومثال آخر على الأفكار الداخلية: أن الزوجة الناجحة تحدث نفسها قائلة: «أنا واثقة من نفسي، أعلم أن زوجي يحبني، لقد اختارني من بين جميع النساء، أنا أعلم أنه لن يفرط في ماضيها وذكرياتنا الجميلة». فمثل هذه الأفكار الإيجابية، تؤدي إلى مشاعر إيجابية ومريحة.

أما الزوجة التي ترواها الشكوك في زوجها، فحديثها الداخلي يتسم بالشك والفشل: «إنه لا يرى فيّ شيئاً جميلاً، أنا لا أعجبه، أنا لست في مستوى النساء اللاتي يراهن في العمل أو حتى في الطريق». إن مثل هذه الأفكار السلبية تقود إلى مشاعر سلبية، ومن ثم إلى تصرفات سلبية. وهذا ما سنراه في مبحث قادم إن شاء الله تعالى.

يقول داييل كارينجي: «سُئلت في برنامج إذاعي ذات مرة إن كان في حياتي درس لا ينسى، وأجبت ببساطة وفي الحال: إن الدرس الذي لن يمحي أبداً من فكري هو أن الأفكار تسيطر وتؤثر على النفس بحيث تنعكس على حياة المرء. إن أفكارنا توجهنا، وتحديد هدفنا يسهم في تقرير مصيرنا. وأعتقد جازماً أن ما يحيرنا هو كيفية اختيار الأنسب من الأفكار، وبقدر حل هذه المعضلة تحل مشكلاتنا. وإن ماركوس أوريليوس أحد أباطرة الرومان لخص المشكلة بكلمات قليلة: (حياتنا من صنع أفكارنا)»<sup>(3)</sup>.

---

ليس كل ما يراه الإنسان خطأً هو كذلك في حقيقته، بل هو حكمه  
الذي اتخذته نتيجة رؤيته وتفكيره، وفي المقابل ليس كل ما يراه  
الإنسان صواباً هو كذلك، فعلى الإنسان أن يتروى في إصدار حكمه  
على الأمور، وعلى المواقف، وعلى الناس من حوله.

---

