

الموجة والريح

(العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك)

شمعة لا تذوب:

تعاني سارة من تسلط أم زوجها وسيطرتها عليها؛ فهي تريدها في البيت كالخادمة؛ تكنس وتغسل وتطبخ، على الرغم من وجود الخادمة معها، فأم الزوج قد نشأت على الخدمة في المنزل، وترى أن ذلك من أهم واجبات الزوجة، وحين تقصر سارة في شيء من ذلك الواجب اليومي تتلقى من أم زوجها قنابل مدوية من التقرير واللوم، والويل كل الويل إذا جاء زوجها وأمه غضبي عليها؛ فإن الأم تجعل الابن ينقلب على زوجته، ويحاسبها على عدم طاعتها لأمه، فهو يرى أن أمه تريدها أن تكون زوجة مثالية، وتفهم كيفية تدبير منزلها!! ومع انهماك سارة في أداء الواجبات المنزلية، أخذت في المقابل تقصر في واجبها تجاه زوجها، فلا يأتي الليل إلا وهي منهكة، تبحث عن الفراش لتغمض عينيها وتستسلم للنوم العميق، والزوج يريد منها أن تجالسه وتسهر معه، فيشتكي من تجاهلها له، وعدم تلبية رغباته.

حين ذهبت سارة إلى مستشارة العلاقات الزوجية، اعترفت بأنها التي أضعفت نفسها، وصارت (الحيطة الهيطة)، بانقيادها التام لأوامر أم زوجها منذ البداية، معتقدة أن ذلك من حقها عليها كأمر، فأصبحت تخاف، منها وتتوجس من كلماتها وتعليقاتها، ولا تجرؤ

على مناقشتها في أي أمر، وتتلقى أوامرها بطاعة عمياء، كل ذلك لأن أفكارها قادتها إلى ذلك الاستسلام؛ فقد كانت تقول في نفسها: هي أعلم مني بشؤون الحياة، وهي أفهم مني، فأنا صغيرة، وبسيطة التفكير، وتجربتي في الحياة قليلة. وهذا ما جعلها تستسلم لمن يدير حياتها بأفكاره لا بأفكارها، وتصبح نسخة ثانية من أم زوجها التي تعيش في زمن الخمسينيات، وحين اقتنعت سارة بأن من حقها أن تكون سيدة حياتها، وأن تديرها بنفسها، أوجدت لها أفكاراً وقناعات جديدة؛ قالت لنفسها: أنا لستُ الشمعة التي لا تذوب، أنا لستُ المطية التي تستمتع بمرمضاء الصحراء، أنا امرأة من أحاسيس، من حقي أن أدلل نفسي، لأتمكن من إعطاء زوجي حقه، فأصبحت تأخذ ما تحتاج من الراحة التي لم تكن تحصل عليها؛ فإن لنفسك عليك حقاً كما قال النبي ﷺ، ثم وضعت زوجها على رأس أولوياتها، ثم أولادها، ثم أم زوجها، وأصبحت لا تأبه بتطبيق أفكار الأم كما كانت في السابق، بل تتناقش معها بكل أدب وتقدير، وتخبرها أن لديها مشاغل أخرى، وأن الخادمة ستقوم بجزء، وهي تقوم بجزء آخر. فوجئت الأم بشخصية جديدة لم ترها من قبل، شخصية تفرض تقديرها وكيونتها، وجدتها تستحق التبجيل والتقدير، فأعطتها اعتبارها بل وأخذت تشاورها في أمور كثيرة، وهي التي كانت تحتقرها وتسفه رأيها فيما سبق.

إن الأفكار تسيطر على المشاعر ومن ثم على السلوك. يؤكد علماء النفس أن أفكار الإنسان تؤثر على كل خلية من خلايا جسمه، خاصة إذا صدّقها المخ، وتشرّبها، ولم يعط نفسه فرصة لمراجعتها إن كانت حقيقية أم زائفة⁽⁸⁾.

يقول (أنتوني روبنز): إن الأفكار هي القوة التي تشكل حياة الإنسان، وتحدد ما يراه ممكناً وما يراه مستحيلاً، حيث يتم في منطقة اللاوعي - كما يسميها - تعريف الإنسان لنفسه، مَنْ هو؟ وماذا يظن عن نفسه؟ وبالتالي يتصرف وفق ذلك التعريف؛ حتى إن التغيير الذي يحدثه الإنسان في ذلك التعريف يغير على الفور في المواهب التي يمتلكها، والتصرفات التي يظهرها، والطموحات التي يسعى لتحقيقها⁽⁹⁾.

الأفكار هي أساس كل عمل، وهي البذرة التي تبدأ في الدماغ، فإذا رُويت بالإصغاء إليها، فإنها تكبر وتمو وتوالد، إلى أن تنتقل إلى الواقع الذي نحياه في صورة فعل وسلوك، فكل عمل وكل مشروع كانت أساسه فكرة في الدماغ.

كل الأشياء تُصنع مرتين؛ المرة الأولى: حين تكون فكرة في ذهنك، أو مشروعاً في بالك، أو مخططاً في خيالك، فأنت إذا أردت بناء منزل للعائلة فإنك تخطط لمكان الصالة، ومكان غرف النوم، وأماكن للعب الأطفال، وتتصور الأبواب التي تنوي تركيبها وتناسقها مع النوافذ، إنك تتخيل كل شيء قبل أن تحوّل ذلك الخيال وتلك الأفكار إلى مخطط أولي، تليه فيما بعد مخططات إنشائية. إذاً فالصنع الأول تمّ في عقلك وتصورك، وعليه تحوّل إلى الورق، ثم إلى التنفيذ، وهكذا كل مشروع وكل عمل لا بد أن يمر بتلك المرحلة وهي مرحلة الفكرة، ثم يتحول مع العزيمة والتصميم إلى مرحلة التنفيذ⁽¹⁰⁾.

فالفكرة إذن هي البداية لكل ما يقوم به الإنسان، هي حجر الأساس الذي يكون شخصية الإنسان، فما الشخصية غير الفكر والمشاعر والسلوك؟!

جرب أن تفكر في موقف حزين يمثل لك ذكرى غالية، وعش بأفكارك في تلك الذكرى، ستجد نفسك تشعر بمشاعر الحزن والأسى، وكأنك تعيش داخل الحدث، وتتفاعل معه بكل مشاعرك.

إن الزوجة التي تراودها دائماً أفكار سلبية حول زوجها، وتحدثها نفسها بكلمات مثل: «إنه بخيل» أو: «إن عائلته ليست اجتماعية، وهو لن يكون أفضل منهم» فإن هذه الأفكار تنعكس سلباً على مشاعرها تجاه زوجها، فلا تستطيع أن تعطيه كل حباها، بل إنها تكرهه مع مرور الزمن واستمرار العشرة.

فالفكرة إذن هي البداية لكل ما يقوم به الإنسان، هي حجر الأساس الذي يكون شخصية الإنسان، فما الشخصية غير الفكر والمشاعر والسلوك؟!

اشتكت إليّ زوجة بأنها وزوجها لا يستطيعان أن يتفاهما؛ فكل نقاش ينقلب إلى معركة، حتى أصبح الزوج يفتعل أسباباً من عنده - وهي أسباب واهية - ليحوّل الأمور التافهة إلى مشكلة كبيرة، تعقبها مدة صمت رهيب، تستمر لشهور طويلة. فسألتها: ماذا تقولين في نفسك عن زوجك؟ بم تحدثك نفسك طوال الوقت عن ذلك الزوج؟ قالت: إنني أراه إنساناً متكبراً، لا يبالي بالآخرين، لا يحب الاختلاط بالناس، ينتقد كل شيء، وأتعب في التعامل معه. عندها أيقنت أن المشكلة تكمن في الاختلاف بين طبيعتيهما، على الرغم من أن الاختلاف في حد ذاته ليس مشكلة، ولكن حكمها عليه بشكل سلبي هو السبب الرئيس، إنها إنسانة تحب مخالطة

الناس والزيارات الاجتماعية، وزوجها إنسان انغزالي يحب الهدوء والابتعاد عن الآخرين، وهذا أمر في حد ذاته لا يعيب، لكنها أطلقت العنان لأفكارها وسمحت لها أن تدمر مشاعرها تجاه زوجها، فنصحتها أن تنظر إلى الجوانب الإيجابية لدى زوجها، وبعد عدة محاولات وتدريبات بدأت تغلب عليها الأفكار الإيجابية، فتغيرت نظرتها تجاه زوجها، ومن ثم تغيرت مشاعرها، وبدأت حياتهما تهدأ، وحواراتهما يسودها جو من التفاهم.

إن الحب الذي يسود بين الزوجين لا يعني أن كلاً منهما على درجة عظيمة من التميز والمثالية، فلكل إنسان سلبياته وأخطاؤه، فكيف إذن يستطيع الزوجان أن يحبا بعضهما على الرغم من وجود السلبيات؟ إنه سؤال يدعو إلى التفكير؛ فهي قناعة داخلية بأن ذلك الزوج مثالي وعظيم، وأن تلك الزوجة رائعة ومحبوبة، إنها الأفكار، هي التي تبني السعادة، وتقود إلى المشاعر الإيجابية على الرغم من وجود المنغصات بين الزوجين، بل على الرغم من كونهما ليسا على درجة كاملة من المثالية، فالمثالية لا يمكن الوصول إليها في حياة البشر؛ بل إن كلاً من الزوجين ناقص بطبيعة الخلق والتكوين، ولكن التركيز على الجانب الإيجابي يجعل التفكير مركزاً على ذلك الجانب، فتصبح النظرة إيجابية، والمشاعر تبعاً لذلك تتحول إلى مشاعر إيجابية يملؤها الحب والتفاهم.

إنها الأفكار، هي التي تبني السعادة، وتقود إلى المشاعر الإيجابية على الرغم من وجود المنغصات بين الزوجين، بل على الرغم من كونهما ليسا على درجة كاملة من المثالية.

بركان المشاعر الصغيرة:

كان جابر بعيداً عن ابنته سالي ذات السبعة عشر ربيعاً كل البعد؛ فقد كانت عنيدة ولحوحة، تأخذ ما تريده بإصرار شديد جعل والديها ينفران منها، ويعدانها مصدر إزعاج لهما، وكان الأب كلما دخل تجنب النظر إليها، والدخول في حوار من أي نوع معها، لئلا يفقد أعصابه وتوازنه كما يحدث دائماً في أي نقاش يدور بينهما، كان البيت ينقلب إلى جحيم لا يطاق إذا طلبت سالي شيئاً لا يمكن تنفيذه، أو أرادت أن تخرج مع صديقاتها، ورفض الأب طلبها. لا يكاد يمر يوم إلا وهم في عراق وصراخ لا ينتهي إلا بأعصاب الأب التي تتحطم كل يوم. وفي يوم لقي زميلاً قديماً كان معه على مقاعد الدراسة، وقد تخصص في التربية، فعرض عليه مشكلته مع ابنته، قال له الصديق: جرّب أن تعاملها بحب، قال: ولكنني أحبها فهي ابنتي، قال المتخصص: بالضبط، إنك تعتقد أن أبوتك لها كافية لتثبت لها حبك، ولكنها في الحقيقة بحاجة إلى برهان منك على حبك الأبوي الذي لا يرتبط بتصرفاتها. هل تحتضنها؟ هل تعانقها؟ هل تشاركها همومها وآلامها؟ قال: ولكنها لا تتيح لي الفرصة لأفعل كل ذلك؛ فهي عنيدة، قال له: لا بد أنك ستجد طريقة إليها فهي ابنتك. وعندما عاد جابر إلى بيته ذهب إلى غرفة ابنته وأراد أن يتحدث معها حديثاً أوبياً فيه شيء من الحنان والعطف، ولكنها صدته، فأصابه اليأس في إصلاح العلاقة بينهما، وفي اليوم الثاني كان يهاتف صديقه القديم، ويخبره بصدمة حياته، قال له المتخصص: لا تيأس، فهي لم تعد منك الحب والحنان، يجب أن تكون الأب العاقل الذي يتحلى بالصبر والحلم والإصرار على التواصل، لأنك تعطي أبناءك الآن قدوة للتعامل مع أبنائهم في المستقبل، ابدل لها ما

تستطيع من التواصل؛ أهد إليها شيئاً تحبه، أوصلها بنفسك إلى المدرسة، تحدث معها عن آمالك وأحلامك، خذها في نزهة جميلة، قدم لها الحب في قالب عملي مع كثير من الصبر والحلم. وهكذا عاد جابر إلى بيته وكله عزيمة على التواصل العاطفي مع أبنائه، وتلك الابنة بالذات، مهما كانت تصرفاتها وردود أفعالها، فبدأ يتغاضى عن سلوكها الذي لا يعجبه، ويقول في نفسه: إنها تأثيرات سلبية يمكن التغلب عليها مع النضج، لن ألومها فهي مازالت صغيرة، سأقبلها كما هي، إنها ابنتي التي تستحق حبي واهتمامي وصبري عليها، وهكذا فعلت تلك المشاعر الجياشة فعلها في العلاقة؛ فما أن تغيرت نظرته إلى ابنته، وبدأ يحبها بالفعل بلا شرط ولا قيد، حتى ذاب ما بينهما من النفور والكره الذي كان يحول دون تواصلهما، وفي يوم من الأيام رجعت ابنته من المدرسة ففتح لها ذراعيه فارتمت في حضنه تنهل من الحب الأبوي الذي حُرمت منه سنين طويلة، وأخذاً يتحدثان عن أمور كثيرة مفرحة وسارة، وبدأ مرحلة جديدة من التألف والتواصل، وأصبحا يتفاهمان ويتناقشان على أمور كثيرة، لم يكن الأب يجرؤ على طرحها من قبل بسبب اشتعال نار الكراهية بينهما لسنوات طويلة.

ذلك هو تأثير المشاعر على السلوك؛ إن المشاعر الجميلة تجعل السلوك جميلاً، وتجعل صاحبه متقبلاً من قبل الآخرين، والمشاعر السيئة تجعل السلوك كذلك سيئاً وغير مقبول من الطرف الآخر.

إذا أحب الإنسان بصدق، فإن مشاعر الحب الصادقة تنتقل إلى من يحب، كما تنتقل الكهرباء في الأسلاك، يشعر بها الآخر ويراه دون أن يبوح بها المحب، وكذلك مشاعر البغض تجعل من تبغضه ينفر منك، ولا يطبق الوجود معك في مكان معين.

كذلك مشاعر الفرح؛ إن الإنسان إذا فرح فإنه يقوم بتصرفات معينة يتفاعل فيها مع ذلك الفرح، كما أن جسمه يستجيب لذلك الفرح بشكل نفسي وعضوي في الوقت ذاته، فالناس السعداء يعيشون منتشين يتعاملون بالابتسام والعطاء وحب الخير لمن حولهم. والمرأة التي تشعر بالثقة نتيجة أفكارها الإيجابية حول نفسها، التي توحى لها بأنها قادرة على الإبداع والتجدد، فإنها تتحرك بكل ثقة، وتجدد حياتها دائماً، وتنتقل من إنجاز إلى آخر.

أما إذا غضب الإنسان، فإنه يتصرف تبعاً لذلك الغضب، ما لم يكن منتبهاً لنفسه، عازماً على ترويضها لئلا تتفاعل مع الغضب بشكل سلبي.

كذلك إذا أفتع الإنسان نفسه بأنه قادر على فعل شيء ما، وإن كان في عُرف الآخرين صعباً أو حتى مستحيلاً، فإنه يتمكن من القيام بذلك الفعل على النحو الذي خطط له، وفي المقابل إذا أفتع نفسه بقصوره وضعفه، فإنه يظل قاصراً وضعيفاً، وإن كانت أدوات القوة في متناول يده.

إن الإنسان إذا فرح فإنه يقوم بتصرفات معينة يتفاعل فيها مع ذلك الفرح، كما أن جسمه يستجيب لذلك الفرح بشكل نفسي وعضوي في الوقت ذاته، فالناس السعداء، يعيشون منتشين يتعاملون بالابتسام والعطاء وحب الخير لمن حولهم.

يقول الدكتور أحمد توفيق:

«الذي يقنع نفسه بأنه لن ينجح (نبوءة)، غالباً لن يذاكر بجد، لذا لن ينجح (إذاً السبب في تحقيق النبوءة هو النبوءة ذاتها). والشخص دائم

الاكتئاب لا يتوقع حدوث الخير أبداً، ولذلك لا يحاول جاهداً أن يجعله يحدث. والألم الناجم عن هذا التفكير السوداوي قد يجعلك تتصرف بشكل يبعد الآخرين عنك، مما يزيد من عزلتك. وعلى الجانب الآخر نجد أن الموقف والتفكير الإيجابي يجعلك تشع إحساساً، ولكن بالرضا عن حياتك، مما يسهل اتصال الآخرين بك، كما أن هذا التفكير يساعدك على أن تكون أكثر فعالية في حياتك. فما يجري في عقلك طوال اليوم يمكن أن يحدد ما إذا كان سلوكك سيكون ضاراً أم نافعاً لك⁽¹¹⁾.

سلاسل متصلة:

إذا لم يدرك الإنسان الأفكار السلبية، فإنه يظل مستمسكاً لها وتاركاً لها الزمام لتسيطر على حياته بشكل غالباً ما يكون خاطئاً، وفيه الكثير من التجني على الآخرين، فالإنسان - في الأغلب - يطلق الأحكام على الآخرين تبعاً لما يفكر فيه ويتصوره عن شخصياتهم وسلوكهم، وهو ليس بالضرورة ما يكونون عليه، فقد يفكر الزوج بأن زوجته كئيبة وتحب النكد وصعبة المراس، ومن ثم تقوده هذه الفكرة إلى كرهاها، أو عدم الميل إليها، وتكون هي في الحقيقة مكابدة لعاناةٍ داخليةٍ بسبب ما تراه من تجاهله لها وصدده عنها وتغيّبه الدائم عن بيته وأولاده، فيغدو كل واحد منهما مشحوناً ضد الآخر بأفكار سلبية تعمل في مشاعره ليل نهار، وتجعلها مليئة بالحقد والكراهية، ومن ثم تغذي السلوك بالسلبية واللامبالاة والصد والهجران، بينما الحل يكمن ببساطة في إخراج ما في النفس بشكل هادئ وفي حوار متزن، وبتعرف كل منهما على أفكار الآخر، والأجدر من ذلك أن يتعرف كل واحد منهما على أفكاره - هو - التي تراوده وتغذي مشاعره وسلوكه،

وعندها يصبح من السهل أن تُستبدل تلك الأفكار بأخرى إيجابية تؤثر بشكل إيجابي في المشاعر والسلوك.

إذا لم يدرك الإنسان الأفكار السلبية، فإنه يظل مستسلماً لها وتاركاً لها الزمام لتسيطر على حياته، بشكل غالباً ما يكون خاطئاً، وفيه الكثير من التجني على الآخرين.

يذكر الكاتب والمعالج (هارفيل هيندركس) قصة زوجين خضعا لمعالجته في مجال التواصل الزوجي؛ فبيّن أن الزوج كان قوي الشخصية، بينما كانت هي ضعيفة الشخصية، وليس عندها أي ثقة في نفسها، لذا فالزوج متسلط ولا يتيح للزوجة مجالاً لتعبر عن رأيها وتطلب ما تريد، فهي لا تستطيع أن تتكلم في وجوده، وحينما قام المرشد بفحص الحوار الداخلي الذي ترده الزوجة بينها وبين نفسها، وجد أنها دائماً تحدث نفسها قائلة: «هو أعلم بما يجري في الحياة». «أنا أضعف من أن أفرض رأبي». «قد يكون محقاً ورأبي هو الخطأ». فكان ذلك الحوار النفسي السلبي هو السبب الرئيس وراء معاناة هذه الزوجة المسكينة المغلوب على أمرها برضاها⁽¹²⁾.

عانت إحدى الزوجات من شكوى زوجها منها أمام أهله وأمه بأنها إنسانة نكدة ولا تعرف الفرح، فسألتها: وما الذي يحبه زوجك؟ قالت: يحب النكات والضحك، قلت: وماذا تفعلين حين يطلق نكاته؟ قالت: أنا لم أعتد على الضحك، ولا أحب الضحك. قلت: وهل هذا التصرف صحيح؟ قالت: لا، ولكنني اعتدت على ذلك، فأقنعتها بأن ما يحدث هو أنها تغتد

بفكرة خاطئة، مفادها: أن الضحك من غير سبب من قلة الأدب، كما يقول المثل العربي، وبدأت تلك الزوجة تدرّب نفسها على الضحك مع زوجها، بل أخذت تبحث عن النكات لتطلقها بشكل يبعث على الضحك والقهقهة، وهكذا بدأت الحياة بينهما تشع بالحب والمودة.

إن الفكرة لها في النفس فعل السحر؛ فإذا أقنع الزوج نفسه بفكرة أن زوجته وأسرته أهم الناس في حياته، فإن ذلك يدفعه إلى التصرف وفقاً لتلك الفكرة؛ فتجده يخرج من عمله متجهاً إلى بيته في فرح وسرور، ويدخل على أسرته باحشاً عن زوجته وعن جميع أولاده بلهفة وولع، فإذا رآهم بادلهم التحية والأشواق، وهكذا كلما غاب عنهم اشتعلت في نفسه جذوة الحنين إليهم، فهم أغلى ما لديه، إن هذه المشاعر الجياشة التي نتجت عن تلك الفكرة تجعل التفاهم سهلاً، والحوار سلساً بين الزوجين، حتى وإن حدث أمر يعكس صفو العلاقة؛ فهناك دائماً مجال للأخذ والرد بلا نقد ولا تهجم ولا تجريح. فالمشاعر الإيجابية تؤدي إلى ذلك السلوك الطيب دون تظاهر، وبلا حيل مزيفة أو مجاملات مفتعلة، بل إنها تأتي بالسجية وبالعمق الذي يجعل المحبة تتغلغل في النفوس وتفوح بعطر فواح يأخذ بالألباب؛ وهو ما يترجم في السلوك. أما الزوج الذي لا يضع هذه الفكرة في باله ولا يحرص عليها - فكرة أن أسرته أهم ما في حياته - تراه عائداً إلى بيته متأخراً، يسحب نفسه للدخول، ويجاهدها لإلقاء السلام، وكأنه مقبل على ساحة معركة؛ فيهاجم منتقداً هذا، وعائباً على ذلك، بل قد يدوي مزجراً لرؤية أي خطأ أو زلل من أي أحد، فيجعل الجميع في خوف ووجل من وجود ذلك الأب الغضنفر، ولعمري لم يفد الغضب يوماً في

تعديل سلوك أو تقويم خطأ، بل هو الحلم والتفاهم والمعذرة، وقد يتجاهل هذا الزوج وجود زوجته المتأنقة، التي تنتظر عودته لتبهره بما أعدته له، وما صنعته في نفسها أو في بيتها، وما بذلته من مجهود مع أولادها في تعليمهم أو تدريبهم، لكنه لا يلقي بالاً إلا لذاته المتورمة، التي يبحث لها عن جميع الملذات، فلا يرضيها شيء، ولا تقنع بشيء.

إن الفكرة لها في النفس فعل السحر؛ فإذا أقنع الزوج نفسه بفكرة أن زوجته وأسرته أهم الناس في حياته، فإن ذلك يدفعه إلى التصرف وفقاً لتلك الفكرة.

سلوك المرء انعكاس لمشاعره الدفينة، ومشاعره في حقيقتها إنما هي انعكاس لفكرة تم غرسها في الأعماق.

كثير من الأزواج قادتهم أفكارهم السلبية إلى مشاعر سلبية، فدمروا حياتهم الزوجية بأيديهم من حيث لا يعلمون؛ فالزوج الذي يظن أن زوجته لا تفهم، أو لا تعرف كيف تدير بيتها بجدارة، يظل متأزماً متضايقاً منها، فيصدر أوامره أن افعلي كذا، واتركي كذا، واشتري، ولا تشتري... إلى غير ذلك من مسائل إدارة المنزل، ويتدخل في أمور البيت التي هي في الواقع من اختصاص النساء، مما يؤدي إلى تأزم العلاقة بينه وبين زوجته، ثم تراه كثير النقد لكل ما تقوم به تلك الزوجة المسكينة، فلا يعجبه شيء أبداً، ولا يشكرها على أي مجهود تقوم به.

وبعض الزوجات تتملكها فكرة أن الزوج لا بد أن يشاطرها كل شيء حتى الطبخ؛ فتزعج لعدم قيامه بذلك الأمر معها، وتبدأ بالشكوى من كل

شيء، وتحاسبه على خروجه ودخوله، منتظرةً منه أن يعتذر عن تقصيره!! ولذا تشتعل بينهما نار الجدل على أمور تافهة لا يدري هو سببها ولا تجرؤ هي على البوح بها، فقد تربت على عدم البوح بمكنونات نفسها، ورأت والدها يساعد أمها في الطبخ دون أن تطالبه بذلك.

إنها سلسلة من الأفكار والمشاعر والسلوك، فالأول يؤدي إلى الثاني، والثاني - المشاعر - يؤدي إلى الثالث - أي السلوك - .

فالسلوك لا يأتي من فراغ، بل هو نتيجة حتمية للمشاعر التي تنتاب المرء، التي بدورها تأثرت بأفكاره، فهي إذن سلسلة متصلة ومتراصلة، ما أن تبدأ بإحداها حتى تجر وراءها الأخرى، فالزوجة التي تضع في رأسها فكرة أن زوجها أب فاشل ولا يعرف كيف يتعامل مع أطفاله، ولا يمكن له أن يتعلم أبداً، فحين ينادي الزوج على أحد أبنائه لأي سبب كان، تثور تأثرتها، وتزعج منه، وترد عليه في حنق متدخلة بينه وبين ابنه، لماذا غضبت؟ لأن أفكارها السلبية جعلتها تغضب، وأدت بها إلى سلوك غير سوي وغير مرغوب من جانب الزوج، فهو كأب يحاول أن يكون بقدر الأبوة التي يحملها بين جنبيه، ولا يحتاج منها أن تعطيه دروساً في ذلك، إلا أن تكون قد تخرجت من كلية التربية، أو استمعت لمحاضرات في ذلك المجال، فانعكس ذلك العلم على تعاملها مع أولادها. حينها يمكن للزوج أن يستفيد من ذلك العلم الذي اكتسبته، ولكن بطلب منه، وبقناعته الذاتية، لا بأمر متعالٍ من زوجته.

سلوك المرء انعكاس لمشاعره الدفينة، ومشاعره في حقيقتها إنما

هي انعكاس لفكرة تم غرسها في الأعماق.
