

بين ضفتين

(يمكنك أن تغير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية)

الجرح البارد:

نديم وسوزان زوجان متحابان، نديم رجل مهذب ولطيف، ودمت الأخلاق، ولا يجرح أحداً، وزوجته تلقى منه كل التقدير والمحبة، بعد سنة من زواجهما بدأ نديم يسهر في غرفة وحده إلى وقت متأخر؛ يطالع الصحف التي لم يتسنّ له مطالعتها في النهار، ويقرأ بعض الكتب، ويشاهد بعض البرامج التلفزيونية، وشيئاً فشيئاً تحولت تلك الغرفة إلى غرفة نوم، وبدأ نديم ينام في غرفة منفصلة عن غرفة النوم الرئيسية التي كانت تجمعهم مع زوجته. سوزان لم تجرؤ على التحدث مع زوجها في ذلك الأمر الذي ألمها كثيراً، وأقضى مضجعها، ومع مرور الوقت بدأت المشكلات والمشاحنات تظهر بينهما، وأصبحت سوزان تحاسب زوجها على كل شيء يفعله أو لا يفعله، مما جعل الأمور بينهما تصل إلى حد القطيعة، عندما طلبت سوزان مشورتي اكتشفت أنها مجروحة في أعماقها لذلك الهجر الذي تلقاه من زوجها بلا مبرر، وتحدث نفسها طوال الوقت بأنه لم يعد يحبها أو يرغب فيها، وبأنه ربما قد وجد غيرها، وبأنها لم تعد تفتنه كما كانت في السابق، وبأنه لا بد من الفراق ليستريح الاثنان، اتفقت معها على تبديل تلك الأفكار بأفكار إيجابية مثل: إن زوجي يحبني، لقد اختارني من بين جميع النساء، إنني أستحق حبه، ولازلت أستحوذ على قلبه، وبعد أن تمت معالجة الأفكار السلبية، واستبدالها تماماً بتلك الأفكار الإيجابية،

وجّهتها إلى مصارحة زوجها بما في نفسها وما يزعجها منه، وتم الاتفاق على شكل المصارحة؛ فالحديث مع الطرف الآخر كي يوّتي ثماره لا بد أن يكون إيجابياً، ولا تُستعمل فيه كلمة «أنت»، بل «أنا»، أي أن تعبر عن مكنون نفسها، لا أن تبدأ بالاتهام الذي يسد باب النقاش، ولا تستعمل التجريح الذي يجعل الطرف الآخر يلجأ إلى الهجوم كوسيلة فاعلة للدفاع، فتقلب جلسة المصارحة إلى حلبة مصارعة.

نجحت سوزان بإخراج ما في قلبها لزوجها، وتفاعلاً بذلك الجرح الدامي الذي تسبب فيه من حيث لا يدري، فاعتذر، وأخذ على عاتقه أن ينام في غرفتهما، وأن يخصص وقتاً آخر للقراءة والاطلاع.

ضرورة التغيير:

إن حديث النفس لا ينقطع ولا ينتهي، وأغلبه حديث سلبي، فإذا لم ينتبه الإنسان لحديث نفسه وما تقوله له وما تغرسه في عقله من أفكار، فإنه سيظل منقاداً لتلك الأفكار، منفذاً لها دون وعي منه. ثم تقوده تلك الأفكار إلى قناعات - في الغالب - خاطئة، مما يقوده إلى تصرفات غير محمودة.

إذا رغب الإنسان في التغيير الإيجابي، فإنه يستطيع التوصل إليه بالعزم والإصرار، واتباع أساليب ناجحة مجرّبة من قبل الآخرين، أو متبّعة في منهج علمي معين. المهم أن يكون راغباً في التغيير مقتنعاً به، وأن يسعى إليه، فالرغبة تجعل التكيف ممكناً، أما الذي يفقد الرغبة فإن التغيير يشكل صعوبة كبيرة لديه، وتصاحبه آلام نفسية عنيفة. إن الشخص الوحيد الذي يمكن أن يغير الإنسان هو نفسه، ولا أحد قادر على تغيير غيره، إلا إذا رغب الآخر في ذلك التغيير، واندفع إليه بجهده وبارادته المحضة.

كي يتمكن الإنسان من تغيير أفكاره السلبية، فإنه لابد أن يعترف بها أولاً، وقبل كل شيء؛ أي أن يدرك أن أفكاره الداخلية تتسم بالسلبية، ومن ثم تتولد لديه قناعة قوية بضرورة تغييرها واستبدالها بحوارات نفسية إيجابية.

يؤكد الدكتور فيليب أن واقع الإنسان يتم بناءً على ما يدركه، لذا يجدر بالإنسان أن يعيد فتح بنك المعلومات حول اعتقاداته الفردية التي كونها كما لو كانت وصايا نُقشت على حجر. على الإنسان الحريص على التغيير الإيجابي أن يتعرف عن قرب إلى تلك المعتقدات التي تقيده، حتى إذا صدر عن أحدها أي تصرف، يمكن إطلاق جرس الإنذار وإيقاف مفعولها⁽¹³⁾.

إن من الأهمية بمكان أن يبادر الإنسان بالتغيير قبل أن يفرض عليه من قبل الآخرين. ومن الأمثلة على فرض التغيير السلبي ما يحدثه أحد الزوجين في الآخر؛ كأن يهجر الزوج زوجته، ويقلب لها ظهر المجن، ويتركها إلى غيرها بعد عمر من الحب والعطاء. أو أن تتجاهل الزوجة احتياجات زوجها، متهمّة إياه بالإهمال وعدم الإسهام في تربية الأبناء، هنا تبدأ الأفكار السلبية تلعب دوراً كبيراً في تدمير صاحبها، دون علم الطرف الآخر، إن ذلك النوع من الأفكار السلبية يؤثر سلباً على العلاقة الزوجية، ويؤذن بحرب بين الطرفين إن لم ينتبه أحدهما أو كلاهما إلى ذلك.

عندما يدق ناقوس الخطر بين الزوجين تأتي أهمية التفكير في التغيير نحو الأفضل، إن مجرد التفكير علامة على العافية في العلاقة الزوجية، فالتفكير يقود إلى البحث الذي يؤدي إلى إحدى نتيجتين: إما إلى النجاح

وإما إلى الفشل، وهو ما يحبذه المنهج الإسلامي، ويدعو إليه، حيث لكل مجتهد نصيب.

إذا رغب الإنسان في التغيير الإيجابي، فإنه يستطيع التوصل إليه بالعزم والإصرار واتباع أساليب ناجحة. المهم أن يكون راغباً في التغيير مقتنعاً به، وأن يسعى إليه، فالرغبة تجعل التكيف ممكناً.

كيف تتغير!:

إنَّ سُنَّةَ التَّغْيِيرِ قَدْ بَيَّنَّا لَنَا الْإِسْلَامَ مِنْ خِلَالِ قَاعِدَةٍ ذَهَبِيَّةٍ، مَفَادَهَا أَنَّ التَّغْيِيرَ يَبْدَأُ مِنَ الدَّخْلِ، يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: 11].

وقد جاء في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي، فليظن بي ما شاء».

فأي تغيير يمكن أن يحدث في حياة الإنسان، يحدث في الحقيقة في داخله قبل أي شيء، حيث إنه يكمن في الطريقة التي يفكر فيها، وما يتصوره عن الأشياء، وعن الناس الذين يعيشونه، فإن كان يفكر بشكل إيجابي أو بشكل سلبي، فإن ذلك سوف ينعكس على حياته وعلى تصرفاته.

وقد أثبت علماء البرمجة العصبية اللغوية أن أساس التغيير في الإنسان هو التغيير في الأفكار، المحرك الرئيس لمشاعر الإنسان وسلوكه. المهم أن يدرك الإنسان أن الأفكار التي تراوده هي أفكار سلبية، ولها تأثيرات غير جيدة على نفسه، ومن ثم على علاقته بالطرف الآخر، ومن هنا تنطلق بداية التغيير.

فالتغيير من الداخل إذن هو أساس كل تغيير يمكن أن يحصل للإنسان، حتى على مستوى الصحة الجسدية.

خصّص الدكتور أندرو وايل فصلاً في كتابه (الشفاء الذاتي) سمّاه (دور العقل في الشفاء)، يبيّن فيه أن العقل له أهمية عظيمة في تنشيط نظام الشفاء الذاتي، ويورد قصصاً واقعيةً لأشخاص تمّ تعافيتهم من أمراض خطيرة كالربو الشعبي والتهاب المفاصل الروماتويدي والقرحة المعدية وقرحة القولون، وغيرها من الأمراض التي رأى أصحابها يتغلبون على معاناتهم الطويلة مع المرض، ويبدوون بالتعافي، عندما يتم التركيز على الجانب العقلي، وتصبح هناك مزاجية بين العقل والجسد، ويتم تأثير الأول على الآخر في منظومة متكاملة من العلاج الإيحائي الذي يعزز دور الفكر والعلاج التقليدي المعروف الذي يتبعه الطب⁽¹⁴⁾.

لقد أثبت علماء البرمجة العصبية اللغوية أن أساس التغيير في الإنسان هو التغيير في الأفكار، المحرك الرئيس لمشاعر الإنسان وسلوكه.

كيف تتغير من الداخل!:

إن التغيير من الداخل يعني أن يبدأ الإنسان بنفسه أولاً؛ يسبر غورها، ويغوص في أعماقها، وأن يحسّن نفسه قبل أن يحسّن العلاقة مع الآخرين، وهو ما يطلق عليه ستيفن كوفي منهج (داخلي - خارجي)، والذي يركز على المبادئ والمزايا الأخلاقية ضمن عملية مستمرة من التجديد والتعويد على ذلك النمط الفريد من التفاعل مع النفس، وتدريبها على التغيير دون أن تطلب من الآخرين أن يتغيروا، فضلاً عن أن تطلق عليهم أحكاماً

واتهامات سلبية، ودون أن تتعد عنهم منطوياً على النفس، فالذين يتبعون منهج (من الخارج إلى الداخل)، هم أناس تعساء، يركزون على ضعف الآخرين، ويشعرون أنهم ضحايا، ولا يملكون من أمرهم شيئاً، إنهم يحاولون أن يثبتوا لأنفسهم أن الظروف - التي في الخارج - هي المسؤولة عن معاناتهم وعمما يجتاحهم من مشاعر الألم والأسى النفسي، لذا يتجهون للعمل على تغيير تلك الظروف التي لا يملكون لها تغييراً في حقيقة الأمر، فهي خارجة عن نطاق سيطرتهم، والمثال على ذلك: الأزواج الذين يهدرون طاقاتهم في محاولة تغيير شركائهم، كل واحد منهم يحاول أن يثبت أخطاء الآخر، وأن يحمله على التغيير الذي يقاومه الآخر بدوره بشدة، فتصبح العلاقة حرباً شعواء، لا تبدو لها نهاية سعيدة، إلا بالخسائر النفسية الفادحة بين الطرفين⁽¹⁵⁾.

**إن التغيير من الداخل يعني أن يبدأ الإنسان بنفسه أولاً؛ يسبر غورها
ويغوص في أعماقها، وأن يحسن نفسه قبل أن يحسن العلاقة مع الآخرين.**

هل يتم التغيير من الخارج؟!

إن منهج التغيير الخارجي فيه هدرٌ عظيم للطاقات الإنسانية، وتضييع لفرص التعايش بين البشر، وخاصة الأزواج، فإنهم إن دخلوا في تلك الدوامة أخذتهم إلى مجاهلها حيث يصلون إلى نتيجة يتمنى فيها كل طرف أن يتخلص من الآخر إن لم يتغير كما يريد هو.

دار بين زوجين نقاش حول أمور البيت والأولاد فصرخت الزوجة:
أنت إنسان لا مبالٍ، لا يهملك أبناؤك ولا بيتك، وردَّ الزوج: أنت إنسانة

متهورة، لا تستطيعين أن تتصرفي في دون حماقة، فصعقت المرأة من ذلك الوصف الذي لم تسمعه منه من قبل، وصعق الزوج كذلك من وصفها له بأنه لامبالٍ، لقد كانا أسعد زوجين في العالم كما يظنان، فكيف تسنى لكل منهما أن يصف شريكه بكل تلك الصفات السلبية التي أخفاها عنه سنين طويلة!! والحقيقة أن كل واحد منهما يحمل أفكاراً سلبية نتيجة مواقف معينة، فوصف شريكه وفقاً لتلك الأفكار. فهذه الزوجة عانت من غياب زوجها المتكرر، وسهره مع أصدقائه، فحكمت عليه بالإهمال، أما الزوج فقد حكم عليها بالحماقة نتيجة مطالبها المتكررة التي لا تنتهي. وكل منهما يرى أن صاحبه على خطأ، وهو على صواب، ويتمنى أن يتغير الآخر ليتغير هو.

**إن منهج التغيير الخارجي فيه هدر عظيم للطاقات الإنسانية،
وتضييع لفرص التعايش بين البشر وخاصة الأزواج، فإنهم إن دخلوا
في تلك الدوامة أخذتهم إلى مجاهلها حيث يصلون إلى نتيجة يتمنى
فيها كل طرف أن يتخلص من الآخر.**

ما هو الحل؟!

إن الحل يكمن في أن يبذل أحد الزوجين بعض الخطوات الإيجابية؛ وأن يحقق لشريكه ما يريده، وأن يكون مبادراً ومعتزاً، وأن يسأل نفسه: تُرى ما الذي ينتظره مني شريكي؟ ما العمل الذي إن قمْتُ به فسوف أسعد شريكي؟ كيف يريدني شريكي أن أتصرف معه؟ وكيف أعامله بما يرضيه ويسعده؟

إن السؤال الذي يطرحه المرء غالباً في علاقته بالآخر هو: «ماذا سأخذ». وهنا تكمن المشكلة، فالذي يحرص على الأخذ فقط سيظل يبحث عن شيء يحصل عليه، وكلما نقص عنه شيء اختلت موازين الحب لديه، ونظر لشريكه وكأنه مذنّب ومقصر في حقه.

لذلك فالسؤال الأمثل الذي عليك أن تلقيه على نفسك هو: «ماذا سأعطي»، فالعطاء أعظم وأجمل وأكرم من الأخذ، ثم إن العطاء بيدك، لكن الأخذ بيد غيرك، فأنت الذي تتحكم في العطاء.

إن الحب الحقيقي هو الذي يقوم على العطاء بنوعيه؛ المعنوي والمادي، حيث يبرهن المعطي على حبه، وعلى رغبته الصادقة في المحافظة على الشريك.

والشريك الذي يتلقى العطاء يعلم اليقين أنه محبوب ومقبول، مما يدفعه للرد بالمثل.

إنها دائرة من العطاء والأخذ، إذا بدأت بالشكل الصحيح فإنها تمدّ الزوجين بالحب والسعادة.

والشريك الذي يجعل حبه عطاءً وفعلاً، يبرهن على أنه جديرٌ بالأخذ، مثلما أنه جديرٌ بالعطاء.

في كثير من الحالات التي قابلتها في مجال الاستشارات تشتكي الزوجة مثلاً من تقصير معين في زوجها، فأسألها: ما هو الشيء الذي إن فعلته أنتِ سوف يسعده؟ وحين تفكر تتذكر أموراً كثيرة هي مقصرة فيها، وتبدأ بالتعرف على نواحي النقص في تعاملها مع زوجها، وتعذني بأن تتدارك

ما فات، وتبدأ مرحلة العطاء الذي لا يبحث عن مقابل، وإنما عطاء من لا يخشى العوز، وبعد مدة من الزمن، تأتي لتقول: إن الحال قد تغيرت وكل شيء قد عاد إلى أفضل مما كان، فالزوج الذي أغرقته بفعالها الطيبة أخذ دوره في المقابل ليعطيها ما ترجو وتتمنى.

نعم، إنه الفعل، هو أسلوب التعبير عن الحب، وإذا فقه الزوجان فن الحب بالأفعال وبالعطاء الطيب الذي لا ينتظر المقابل، فسوف يهنأ بالحب والسعادة.

الشريك الذي يتلقى العطاء يعلم علم اليقين أنه محبوب ومقبول، مما يدفعه للرد بالمثل.

إنها دائرة من العطاء والأخذ، إذا بدأت بالشكل الصحيح فإنها تمد الزوجين بالحب والسعادة.

