

ملاحظات عابرة .. لتنشيط الذاكرة ..



- سلطان العادة :

في الوقت الذي قد تنسى أن تأخذ معك كتابًا معينًا إلى المدرسة، فإنك لا تنسى أن تأخذ إفطارك.. أليس كذلك.. وعندما يسألك المدرس عن الكتاب تقول : لقد نسيت.. أمًا لماذا لم تنس أن تأخذ إفطارك، فذلك لأن الأكل عادة..

والعادة - في الحقيقة - هي الذاكرة .. ولذلك فإن أهم وأفضل طريقة لتجنب النسيان وأخطاء الذاكرة هي أن تقوم بتحويل الأعمال المهمة والأشياء الضرورية في حياتك إلى عادات ..

حاول أن تجعل لكل عمل وقتًا محددًا - خاصة الأعمال المتكررة - مثل الاستيقاظ من النوم صباحًا ، فهي عملية تجري كل يوم فلماذا لا تجعلها تنسم في ساعة معينة ؟ وهكذا يمكنك أن تصمم جدولًا زمنيًا بالمواعيد الخاصة بالأعمال المشابهة، لتنظيم وقتك.. وتحويل هذه الأعمال إلى عادات راسخة في ذاكرتك.. أو بمعنى آخر، أن تجعل هذه الأعمال جزءًا من ذاكرتك ..

وفيما يلي جدول مقترح بالمواعيد وبالأعمال التقليدية المطلوب إنجازها.. ويمكنك أن تغير من نظام الوقت حسب حاجتك :

العمل	الوقت
الاستيقاظ	٥,٣٠ ص
وقت الحمام - والوضوء - والصلاة	٦,٠٠ - ٥,٣٠
تمارين رياضية	٦,٣٠ - ٦,٠٠
مذاكرة - ومراجعة	٧,٤٠ - ٦,٣٠
قراءة الجريدة	٨,٠٠ - ٧,٤٠
الإفطار - والخروج إلى المدرسة	٨,٠٠

ألعاب وترفيه	٧ - ٥ م
مذاكرة	٩ - ٧ م
العشاء - والتوجه إلى النوم	٩ - ٩,٣٠ م

ولكن قد يبدو الاستيقاظ مبكراً في الساعة الخامسة والنصف صباحاً - أمراً صعباً ، أليس كذلك؟.. ومع ذلك حاول أن تتغلب على هذه الصعوبة.. استيقظ غداً صباحاً في الخامسة والنصف بمساعدة (المنبه).. لن يكون ذلك سهلاً في اليوم الأول.. سيدق جرس المنبه في الخامسة والنصف تماماً ليجعلك تستيقظ، ولكن جسدك سيكون غير متحمس لفكرة الاستيقاظ مبكراً في هذه الساعة ولذلك لا بد من الاستعانة بأحد أفراد أسرتك لعدة أيام.. وبعد أسبوع أو أكثر ، لن تحتاج للاستعانة بأحد، وبعد شهر تقريباً لن تحتاج حتى إلى (منبه) .. لأنك ستصبح منبه نفسك ..

- عوامل مساعدة :

ومن العناصر المهمة أيضاً في تقوية وتنشيط الذاكرة - غير تحويل الأعمال المهمة في حياتك إلى عادة - :

التركيز .. وأسبابه .. فإذا تعلمت كيف تحب إعادة الكتب التي تقرأها وحاولت أن تقيم علاقة معها، فسوف تمنحها اهتمامك وانتباهك الكامل.. وترتكز العميق في قراءتها.. وبذلك يمكنك أن تستوعبها من المحاولة الأولى.. وبالمراجعة المستمرة ؛ لن تنساها أبداً ..

تجنب التشويش .. والمداخلات ..

إن أكثر ما نتعلمه يُنسى - هذه حقيقة - ولكنه لا يتبخر من ذاكرتنا - كما يقول التعبير العام - فهو موجود في الذاكرة - وما نعيه بالنسيان هنا هو صعوبة استرجاعه.. ومن أخطر الأسباب في ذلك ما نطلق عليه : (التشويش) ..

وأول ما يتبادر إلى الذهن عن كلمة التشويش.. هو التشويش الذي يأتي من مصادر خارجية مثل الضوضاء، ولكن هناك نوعاً من التشويش يأتي من داخلنا، وهو المداخلات التي تحدث بين ما سبق دراسته وبين ما نريد أن ندرسه ونحفظه

الآن.. فقد أثبتت التجارب العلمية أنه عندما نستذكر درسًا معينًا، فإن قدرتنا على حفظ هذا الدرس تتأثر بما قمنا بمذاكرته قبل وبعد الدرس.. ولذلك لا بد من تنشيط الذاكرة وتقويتها بالمراجعة المستمرة، ومن الأفضل أن تتم المراجعة بعد فترة من الاسترخاء والراحة.. ولا بد أيضًا أن تتنوع المواد التي تقوم بمذاكرتها تبعًا، بحيث تكون غير متشابهة، لأن مذاكرة المواد المتشابهة ذات الطبيعة الواحدة على التوالي تحدث نوعًا من التشويش الذي يجعل الذاكرة غير قادرة على التركيز المطلوب.. وعلى سبيل المثال، فإن مذاكرة مادة الرياضيات في أعقاب مذاكرة مادة الطبيعة مباشرة لا يحقق النتائج المطلوبة من المذاكرة، ومن الأفضل أن تحاول مذاكرة مادة اللغة الإنجليزية مثلاً بعد مادة الرياضيات ..

وهؤلاء الذين يحرصون على المذاكرة قبل الامتحان مباشرة، ويقرأون الدروس عدة مرات قبل الامتحان، يمكنهم تحقيق نتائج لا بأس بها، ولكن ذلك في الوقت نفسه يجعل تحصيل الذاكرة - طويلة المدى - ضعيفًا ولن يستطيع هؤلاء تحقيق نصف نتائج الذين يقومون بالمراجعة باستمرار في أوقات متباعدة، ويمنحون الذاكرة فرصة للاستيعاب ووقتًا للراحة.. ووقتًا للاسترجاع .

وقد يحدث أحيانًا أن تجد نفسك - وأنت في قاعة الامتحان - فجأة لا تتذكر شيئًا، على الرغم من مذاكرتك الجيدة، ومراجعتك المستمرة .. وترجع هذه الظاهرة المزعجة إلى الخوف والتوتر العصبي الذي يصيبك بسبب موقف الامتحان..

ويمكنك أن تتغلب على هذا الخوف بتمرين بسيط تقوم به وأنت في فراشك، أغلق عينيك، وتخيل أنك تأخذ مكانك في قاعة الامتحان، وأنت تؤدي الامتحان بصورة جيدة..

هذا التمرين مفيد جدًا إذا قمت بأدائه قبل النوم أو لحظة هوضك من الفراش.. أما إذا أصابك الخوف قبل الامتحان مباشرة، أو قبل إجراء مقابلة هامة، فإن أول شيء تفعله هو أن تركز بشدة على تنظيم وتهدئة حركة تنفسك ودقات

نبضك، وتوجه انتباهك جيداً لأداء ذلك.. وسوف تكتشف أن ذاكرتك بدأت تعمل في هدوء لاسترجاع المعلومات المختزنة فيها بسهولة.. وبسرعة ..

عشرون خطوة نحو النجاح ..



١- عهد جديد .. لصحة جيدة :

يتمتع الناس في الأحوال العادية بصحة جيدة.. وأنت منهم.. وأحياناً يصاب المرء بمرض خفيف، وكذلك أنت، ولكنك بصفة عامة في حالة صحية سليمة، وجسمك معافى والحمد لله .

وحيث إن الأمر هكذا ، فعليك أن تهني نفسك.. أما عن الأمراض الخفيفة التي يمكن أن تصيبك من حين إلى آخر.. فهذا أمر يمكن السيطرة عليه .. إذ لا بد أن تقنع نفسك بترديد القول بأنك سليم وجسمك معافى ولا تعاني من أي مرض عضوي والحمد لله.. وكرر هذه العبارة وأنت في طريقك إلى العمل، أو عندما تستيقظ من النوم، أو عندما توشك أن تخلد إلى النوم.. اجعلها أول شيء تفكر فيه صباحاً ومساءً.. وبمجرد أن تقتنع بهذه الحقيقة سوف تتحسن صحتك على الفور.. ثق في أن صحتك جيدة لتتغلب على المرض وتواجه الفيروسات.

إن الثقة هنا تلعب دوراً هاماً في كل شيء.. إنها تطرد الخوف، وتوفر الحالة النفسية لتحسين الصحة.. والصحة الجيدة - من جانبها - تربي الثقة .

حاول أن تجرب ذلك - وسوف تبدأ بنفسك عهداً جديداً لصحة جيدة على الدوام بإذن الله .

ومن المفيد أن تعرف أن بعض الأمراض التي تصيب الإنسان تحدث بسبب الإهمال، فالهواء مثلاً، وهو أول عنصر لازم للحياة.. يعتمد بعض الناس أن يجعلوه ملوثاً - فهم يعرفون جيداً أن ما يقومون به من أعمال تسبب تلوث الهواء.. وهذا نوع من الإهمال.. وهناك نوع آخر من الإهمال الشخصي، يحدث على الرغم من

أن التجارب والبيانات الرسمية التي تصدر عن مصادر علمية وطبية تؤكد العلاقة القوية بين التدخين وسرطان الرئة ..

وبعض الناس الذين نراهم من حولنا، نلاحظ أنهم يعيشون ليأكلوا ولا يأكلون ليعيشوا.. يأكلون طعاماً فوق طاقة أجسامهم وقد رتقا على الهضم أو الاستفادة منها ويكثرون من المواد النشوية والمواد الدهنية.. التي تصيبهم بأمراض عديدة.. ويتجاهلون تماماً الغذاء المفيد للجسم.. التي تصيبهم بأمراض عديدة.. ويتجاهلون تماماً الغذاء المفيد للجسم.. والقاعدة الأساسية هي أن نعطي (الجسم ما يحتاجه من الغذاء) والقاعدة الأهم هنا هي حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم عن نظام الطعام وكميته "حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه، فإن غلبت الآدمي نفسه، فنلت للطعام، وثلت للشراب، وثلت للنفس" (١) والقول المأثور.. (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع) .

حاول أن تضع لنفسك نظاماً متوازناً من الغذاء.. كثير من الخضراوات والفاكهة والبروتين النباتي، قليل من الدهون والنشويات واللحوم .

ورياضة المشي هامة جداً من أجل صحة جيدة وهي تناسب جميع الأعمار . وحاول أن توفر لنفسك قسطاً كافياً من النوم، لأن النوم يساعد على نمو الجسم بالنسبة للصغار، وتحسين صحة الكبار.. وفي الوقت نفسه، لا ينبغي أن تكثر من ساعات النوم لأن النتائج هنا تكون عكسية.

وتعلم أن تحب عملك أو تبحث عن عمل آخر تحبه .

واجعل لنفسك هواية ترضيك، وتعجبك، وتستطيع أداءها.

حاول أن تجد الوقت الذي تقدم فيه خدمة لمجتمعك .

وبهذا تحقق نوعاً من الهدوء النفسي والسكينة والسلام مع نفسك، وتتجنب العديد من الأمراض . وأخيراً، لا بد أن يظل لدينا الإصرار على مقاومة الأمراض.. لأن الإرادة القوية هنا أفضل من أي شيء آخر ..

(١) أخرجه ابن ماجه - كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع (٢/٣٣٤٩) .

٢- كلمات جديدة :

إن عدم القدرة على استدعاء الكلمة الصحيحة المناسبة في حوار ما ، قد يسبب لك نوعاً من الحرج، ويمكن لهذا الشعور أن يتلاشى إذا تعلمت كيف تزيد مفردات اللغة لديك في المجالات المختلفة ..

نحن لا نطلب منك أن تصبح قاموساً متحركاً، ولكنك ستكتشف أن معرفتك لكثير من المفردات الجديدة، يمنحك مزايا عديدة .

ومن هذه المزايا : الثقة بالنفس .. فعندما يدور حوار بينك وبين أحد الأشخاص، فسوف تبهره إذا كنت على دراية بمفردات وكلمات جديدة ورصينة.. وإلى جانب الثقة بالنفس، فإن الصوت العميق المعبر والمظهر الجيد يمنحك احتراماً من المحيطين بك، ويفتح أمامك فرصاً لصدقات عديدة ناجحة.. تجعلك في النهاية راضياً عن نفسك تمام الرضا..

وحاول أن تقرأ كثيراً ، فالقراءة تجعل الكلمات على لسانك واضحة ومحددة المعنى لأنها ترتبط بجملة مفيدة، والقراءة تجعلك تزيد من مفرداتك، وتعلمك كيف تستخدمها، فهناك كلمات كثيرة لها أكثر من معنى حسب موقعها أو الموقف الذي تقال فيه ..

وإذا وازلت على القراءة، ستتعرف على الطريقة التي يتبعها الكتاب والمؤلفون في كتابة مؤلفاتهم، فهم يختلفون عادة في أساليب التعبير للوصول إلى المعاني، أما إذا قرأت في مجالات مختلفة، أدبية وعلمية وفنية، وطبية، فإن هذا يجعلك على دراية وإلمام بالمصطلحات والمفردات الخاصة بكل مجال.. وكلما قرأت أكثر زادت حصيلتك من الكلمات الجديدة أكثر .. وأكثر ..

٣- وداعاً للملل :

يقول (ميلتون رايت) : إن المقياس الصحيح الذي يمكن به الحكم على الرجل هو قدرته على التركيز ..

ويقول (إيمرسون) : إن التركيز هو سر النجاح في السياسة ، وفي الحروب ، وفي التجارة، وفي العلاقات الإنسانية كافة ..

والآن .. هل تستطيع السيطرة على مواقف عديدة في حياتك.. وهل تستطيع حل المشكلات العديدة التي يمكن أن تواجهك.. إذا استطعت ذلك فمن المؤكد أن لديك قدرة على التركيز.. أما إذا لم تستطع، فإن ضعف تركيزك يرجع فقط إلى أنك لم تحاول، وتمثل المحاولة هنا في الابتعاد بنفسك عن كل أنواع الإزعاج والضوضاء مثل التلفاز أو الراديو التي قد تجعل تفكيرك مشتتاً ..

اجلس في حجرة جيدة الإضاءة.. جيدة التهوية.. كن هادئاً ووجه انتباهك الكامل لما بين يديك.. ومارس عملاً يحتاج منك إلى التركيز .. أما إذا بحثنا عن العدو الوحيد للتركيز - بعد الضوضاء - فهو الملل ..

والملل يأتي من الجلوس لفترات طويلة ، لذلك عندما تجلس لتستذكر دروسك أو لتؤدي عملاً ما ، فاجلس ساعة وامنح نفسك عشر دقائق راحة.. وخلال فترة الراحة.. حاول أن تفكر فيما يدخل عليك السرور أو يبعث في نفسك نوعاً من الإثارة ففكر في مستقبلك وفي طموحاتك.. فإن مثل هذا النوع من التفكير سيكون حافزاً لأن تكمل ما بدأته بنشاط..

إن الرغبة في التحصيل والتعلم تعتبر عاملاً مؤثراً في عملية التركيز.. وعندما تحب ما تفعل، وتحب أن تعرف كل جديد فسوف تحصل على نتائج أفضل كثيراً ممن يتعلم ويذاكر من أجل الامتحان ..

وأخيراً ، كن واثقاً من نفسك ، ولا تقل أنك لا تستطيع التركيز، فهذه الجملة ستحطم كل شيء، كن واثقاً من أنك تتقدم يوماً بعد يوم، ومن قدراتك لتحقيق النتائج التي تريدها.. وإذا أردت أن تعرف مدى قدرتك على التركيز، حاول أن تشاهد فيلماً مثيراً، أو تقرأ قصة بوليسية، أو قصة تعجبك - أيا كان موضوعها - فلن تشعر بالملل وسوف تركز تماماً فيما تقرأه أو تشاهده .

٤- مشاعر إيجابية جديدة !!

هل تفكر دائماً في الأمور بطريقة سلبية تحاول بها الهروب من الحياة ؟ هل تقول - مثلاً - عندما تريد الخروج في رحلة : وما فائدة الخروج.. إنها سوف تمطر، أو لا بد أن المناخ سيكون حاراً، والرحلة ستكون مرهقة.. أو عندما تريد أن تتقدم لوظيفة تقول : أنا لا أصلح لهذه الوظيفة.. ومن المؤكد أنهم

سيرفضوني.. أو عندما يُسند إليك عمل تقول: لن أستطع القيام به، إنه عمل شاق ولا بد أنني سأفشل في أدائه.

إن هذه المواقف السلبية تجعل منك إنساناً غير متوازن، كثير التردد.. هل يعجبك أن تكون هذا الإنسان؟؟ هل يعجبك أن تعيش بدون محاولة، بدون هدف، بدون توقع لأي نجاح أو نتائج سعيدة؟؟

إذا استمرت حياتك تسير على هذا المنوال السلبي، فسوف يصيبك الإحباط حتماً.. إنك تخاف من الأمراض فتصيبك.. تفكر كثيراً في الحوادث فتقع لك.. وفي النهاية تصبح حياتك تعسة ..

عليك أن تنظر نظرة جديدة إلى المستقبل.. توقع النجاح، والصحة، والتقدم، والازدهار، فيحدث كل هذا.. استبدل اليأس بالأمل، وأعلن الحرب على الأفكار السلبية واستبعدها من حياتك.. ربما تكون قد اعتدت على أن تنظر لنفسك - لوقت طويل - على أنك إنسان ضعيف يتحكم فيك الحظ السيئ.. فهل آن الأوان لأن ترسم لنفسك مستقبلاً جديداً تتحكم فيه أنت في ظروف حياتك وقراراتك وخطواتك بإرادة قوية!؟

وعندما تبدأ في التخلص من الأفكار السلبية، حاول أيضاً أن تتخلص من نزعته القلق والمشاعر السيئة التي تعاني منها .

إن القلق يبدد الطاقة ويهدد الجهاز العصبي عندك، حاول أن تواجه مشكلاتك بشجاعة.. افعل شيئاً عملياً.. وفي جميع الأحوال.. ارفض القلق الذي يجعلك عاجزاً تماماً عن حل مشكلاتك..

ربما يحدث أن تصاب بالإحباط لعدم قدرتك على إسعاد من حولك من الأهل والأصدقاء الذين تحبهم.. ولكنك بالفعل تستطيع.. افعل شيئاً لمساعدة الآخرين، أخرج نفسك من القوقعة التي تعيش بداخلها وشارك الناس حياتهم، حاول أن تسعد إنساناً واحداً كل يوم.. ماذا عن اهتمامك بطفل يتيم وإسعاده بقطعة حلوى - حسب قدراتك - إنك بهذا تجعل من نفسك إنساناً عظيماً.. عاطفياً وكرماً ..

وإذا كنت متزوجًا .. لماذا لا تفكر في تقديم هدية أو باقة زهور لزوجتك..
وإذا كنت زوجة.. لماذا لا تجعلين زوجك يشعر بتقديرك له .. مثلاً، اصنعي له
صنفاً لذيذاً من الطعام يحبه، لتعبري له عن مشاعرك نحوه وتقديرك له .
وإذا كنا نفكر الآن في الآخرين.. فأمامنا الجيران.. الزملاء.. هل فكرت في
الأشخاص الذين يجعلون حياتك سهلة.. كعامل النظافة، وعامل البريد، وحارس
العقار أو المسكن، أو رجل المرور.. هؤلاء جميعاً يمكن أن يكونوا سعداء إذا
أسمعتهم كلمة تقدير مناسبة ..

انزع من قلبك المشاعر السلبية.. مثل الغيرة والحقد والأثرة وحب الذات،
وابذل الحب لمن حولك، تشعر بجمال الحياة.. وسوف تجد أنك بدأت تنظر إلى
الحياة نظرة جديدة، مليئة بالتفاؤل والحب.. والسعادة والأمل.. نظرة واثقة..
ترنو إلى كل ما هو أفضل..

٥- نافذة على الآخرين :

هل تتلثم في النطق عندما تتكلم ؟ وهل يفهمك الآخرون من المرة الأولى
عندما تتحدث إليهم؟ وهل صوتك واضح النبرات؟ وهل تبدو علامات الألم على
وجوه من يستمعون إليك ؟

إن المحادثة الجيدة تزيد من قوة الشخصية ، وتجعلك تحوز احترام الآخرين..
وسواء وافقت أو لم توافق على حكم الناس عليك فإنهم سيعتمدون في ذلك على
طريقة حديثك وعلى نبرات صوتك.. فإذا تصورنا أن هناك شخصين تقدما لشغل
وظيفة معينة، ويحمل كل منهما المؤهلات نفسها، فسوف يتم اختيار أكثرهم لباقة
وقدرة على التحدث بجاذبية ..

إن الحديث الناجح الواضح والجذاب أكثر أهمية وتأثيراً من المظهر الخارجي..
فإذا تخيلنا رجلين يتحدثان أمام حشد من الناس يلبس أحدهما ملابس متواضعة،
لكنه يتحدث بقوة وحرصاً، فسوف يلفت الأنظار ويستأثر باحترام من حوله على
الرغم من مظهره، بينما يلبس الآخر ملابس فاخرة، لكنه يتحدث بطريقة فجأة
وغير متقنة أو مرتبة، ويكاد صوته لا يسمع، فسوف يجد الاستياء من حديثه، ولن
يلتفت إليه أحد أو يعطيه اهتمامه..

إن طريقة حديثك - بلا شك - هي نافذتك على الآخرين.. فاجعلها نافذة جذابة تجمع القلوب والآذان من حولك ..

وترجع أسباب الطريقة الضعيفة في الحديث إلى عاملين أساسيين وهما : البيئة غير المناسبة، والكسل.. فالبيئة تؤثر تأثيراً كبيراً على طريقتك في الحديث، وحتى إذا حاولت أن تطور من طريقتك في الحديث، فإن هذه البيئة سيكون تأثيرها سلبياً.. فحاول تطويع البيئة نفسها لتحقيق هدفك، وسوف تصل إلى النتائج المطلوبة بالجهد والتدريب المستمر، أما إذا أهملت في ذلك فإن العضلات التي تتحكم في الشفاه ستضعف، وتعاد على الطريقة الضعيفة في الحديث والكلام، وسيصعب - بل يستحيل - بعد ذلك التحكم فيها وتطويرها .

إن التدريب على طريقة المحادثة الجيدة يشبه التمرين على أي شيء، حيث يأتي بالنتائج المطلوبة بعد وقت وجيز.. اقرأ باستمرار فقرات متنوعة بصوت عال، وحاول رسم الانطباع على وجهك: مثل الخوف، الدهشة، الحزن، أو الفرحة.. استمع إلى نشرات الأخبار في الراديو والتلفاز.. واتبه لطريقة المذيع في الأداء، وحاول أن تقلدهم..

إن الصوت الجذاب - سرعان ما تتوقف جاذبيته إذا لم يجد صاحبه موضوعات عديدة جديدة وشيقة ليتحدث فيها.. حاول أن تطلع على المجالات المختلفة حتى تستطيع أن تتحدث في موضوعات كثيرة.. وكن دائماً على علم بأحداث ومجريات العالم.

٦- تجنب هذه المواقف :

نسمع كل يوم عن خلافات تحدث بين الناس.. الزوج والزوجة .. زملاء ورؤساء العمل.. والسبب في ذلك - كما تقول التعليقات - هو (عدم اللباقة).. فما هي هذه اللباقة؟؟ إن اللباقة كما يعرفها علماء الاجتماع - هي التفكير في الآخرين أو الاهتمام بهم أو الاعتراف بتقديرهم واعتبارهم.. والبعد عن التقليل من شأنهم أو إذلالهم وإزعاجهم..

أما عن تأثير اللباقة في المجتمع ، فيقولون: إنها تساعد على استمرار الحياة والعيش بين الناس في وئام، وتجعل الحياة سهلة ميسورة .. وهادئة ..

والإنسان الذي يحرم من صفة اللباقة ، يترك أثرًا سيئًا في نفوس الناس الذين يتعامل معهم ، ويعاني من فشل تام في حياته ، مهما كان يمتلك من الثراء، وينتهي به الأمر غالبًا إلى أن يكرهه الناس، ويعيش في عنت وضيق شديدين.. ومع ذلك فسلوكيات اللباقة سهلة التعلم.. هناك مواقف سلبية ، عليك أن تتجنبها، كما أن هناك سلوكيات إيجابية، عليك أن تمارسها .

من الناحية السلبية :

- تجنّب أن تجعل الناس يشعرون بأنهم صغار في قدرهم، فليس هناك من يحب أن يظهر ضئيلًا بين الناس ، حتى أكثرهم فقرًا وبساطة.. وقد يدفعهم هذا الشعور إلى الغضب والاستياء.. وأحيانًا الكراهية ..

- السيدة (س) سيدة عديمة اللباقة .. والضحية هنا - زوجها - الذي تتعمد مضايقته أمام الأهل والأصدقاء.. ومع أن الجميع يشهدون بأنه زوج رائع، إلا أنها لم تقل في حقه - أو تُسمعه - كلمة تقدير أو ثناء واحدة .

- لا تحاول أن تتصيد الأخطاء للآخرين.. لأنهم مثلك ، يحافظون على كرامتهم ولا يحبون أن ينال أحد منها ..

- عليك أن تؤدي حقوق الآخرين ولا تعتدي عليها.. فكل إنسان له حقوقه التي يتمسك بها، وإذا حدث أن اعتديت بغير لباقة على حقوق الناس فسوف يؤدي ذلك حتمًا إلى مشكلة .

- لا تتفاخر بنفسك وتتكلم عنها طوال الوقت ، لأن ذلك يجعلك تفقد احترام الناس وحبهم لك.. وإذا كان لا بد من ذكر مواهبك، فليكن ذلك في تواضع.. ولباقة..

- لا تحاول أن تعلم الآخرين كيفية أداء عملهم مهما كان هذا العمل متواضعًا، إن عامل النظافة - على سبيل المثال - يشعر بالضيق إذا وجّه أحد إليه نقدًا جارحًا فيما يتعلق بأدائه لعمله.. أما إذا وجدت خطأ في عمل معين فعليك أن تحاول توصيل وجهة نظرك بلباقة ..

- أما الجانب الإيجابي للباقة :

- حاول أن تشعر بمشاعر الآخرين وأن تضع نفسك مكانهم فهذا سلوك يلقي دائما تقدير الناس .
- حاول أن تعبر عن تقديرك وامتنانك لهؤلاء الذين يقدمون لك خدماتهم ويلبون مطالبك.. وأن يكون هذا التعبير بإخلاص وليس على سبيل المجاملة ..
- ومن اللباقة أن تشعر الناس بأهميتهم وبقدرهم وتثني عليهم في مواقع الثناء، وليس على سبيل النفاق.. وتذكر دائماً أنهم بشر مثلك يحسون ويتأثرون .
- ومن اللباقة أيضاً أن تعتذر عندما ترتكب خطأ، فذلك يرفع من شأنك في نظر من حولك.
- ومن اللباقة أن لا تستأثر بالحديث عندما تكون وسط مجموعة، ولكن اترك فرصة لمن حولك للحديث أيضاً.. واحذر أن تكون كثير الكلام ..

٧- يقظة الضمير :

- هناك زميل لنا في العمل.. يثني عليه الجميع، ويحظى بحبهم.. وقد حاولت أن أتابع تصرفاته وسلوكه وأسلوب أدائه.. وفي النهاية لم أجد عبارة أصفه بها إلا أن أقول إنه : صاحب ضمير حي.. ولكن كيف يمكن ترجمة هذه العبارة إلى واجبات يومية :
- أقبل على عملك بحب ، واعمل على زيادة معرفتك به، وكن راغباً فيه وحاول أن تقرأ كل جديد يفيد في تطوره .
 - وحافظ على مواعيد العمل لأنك تتقاضى راتبك على أساس الساعات التي تعملها.
 - ولا تبدد الأدوات المكتبية الخاصة بالعمل أو الأوراق.. سواء بالاستعمال السيئ أو الاستعمال الشخصي .
 - حافظ على مظهرك الجيد والمرتب، لأنك تواجه أشخاصاً في عملك يحكمون عليك بما يرونك عليه من الجاذبية واللباقة ..

- كن بشوشًا ، فإن البشاشة تجعلك محبوبًا بين زملائك وعند رؤسائك وتمهد لك الطريق لإثبات وجودك أكثر.. وأكثر ..

- حافظ على علاقاتك الاجتماعية مع الزملاء خارج العمل، وأيضًا احتفظ بأسرار العمل داخل جدران مكتبك.. وتذكر دائمًا أنه لا يوجد عمل مثالي على الإطلاق فهناك السلبيات والإيجابيات في جميع المجالات ، وعلينا أن نواجه السلبيات بهدوء وب عقل مفتوح، ونحاول القضاء عليها بقدر إمكانك ..

٨- الوصول إلى النضج العقلي :

(إنه يحكم على الأمور حكمًا ناضجًا) .. (إنها شخصية ناضجة) .. لا شك أنك تحب أن تسمع هذا الكلام عن نفسك ، فالنضج صفة رائعة تزيد من قدرك وهيتك بين الناس.. وتساعد على أن تكون حياتك أكثر سعادة وسهولة.. وهي صفة تأتي بشكل طبيعي بمرور الأيام والأعوام بفضل ما يكتسبه الإنسان من خبرات.. إلا أنك أحيانًا تجد شخصًا كبير السن ولا يتمتع بعقلية ناضجة. وإذا أردت أن تزيد من نضج عقلك وشخصيتك :

- لا تتحامل على الناس إلا إذا توافرت أمامك جميع الحقائق، فمعظمنا يقفز إلى النتائج بسرعة، دون تفكير في معرفة الحقائق كاملة، والنضج الحقيقي يتطلب التمهل في الحكم لحين التأكد والبحث عن الحقائق.. والتحامل على الآخرين فيه ظلم لهم وظلم لنفسك..

- ابتعد عن الخرافات والخزعبلات، ومنها التشاؤم من أشياء تافهة لا تؤثر في شيء.. مثل القطة السوداء أو الرقم ١٣ .. دع كل هذا الهراء جانبًا لتصبح شخصًا ناضجًا تكسب احترام من حولك ..

- انزع الخوف من قلبك، وأقبل على الحياة بجرأة وشجاعة، ولا تكن دائم القلق على صحتك ومستقبلك لأن الخوف والإشفاق المستمر يحول بينك وبين التفكير السليم ومواجهة المشكلات التي تتعرض لها.

- الإنسان الناضج يسامح الذين يحيطون به ويعامل الجميع كإخوة له ، ويؤمن بأن من حق الناس أن يعيشوا في وئام كما يريد هو نفسه، وهو يعرف أن الدنيا

ملیئة بالأشرار والحاقدین، ولكنه یحاول أن یصلح من أمرهم وینصحهم.. فیکسب احترام الجميع ..

٩- مکتبتک الصغیرة :

- إذا استطعت أن تروض نفسك على حب الکتب ، فأنت إنسان حکیم.. نعم، لأننا عندما نقرأ کتابًا ونتمعم فی قراءته، ونحبه، ونحن نعيش مع أفکاره عالمًا آخر، ونتعلم من خلاله تجارب جدیدة وهذه هي الحکمة ..

- أنت تستطيع أن تستمتع برأي أي مفکر أو کاتب مرات ومرات عديدة بفضل الکتاب.. تستطيع أن تطلع على فکرة معینة رغم مرور عدة قرون على ظهورها - وفي الوقت الذي تریده - بفضل الکتاب.. وبذلك تنتقل حکمة وذكاء الماضي بین یدیک..

- إن احترام الکتاب یتحول إلى نوع من المودة كلما اقتربت من الکتاب أكثر وأكثر، حيث یمکنک أن تعتبر کتبتک المفضلة بمثابة أصدقاء لك، ترجع إليها عندما تحتاج إلى تسلیة أو إلهام .. وتفتحها على قصيدة الشعر المفضلة عندک، وتقرأها مرات ومرات.. إذا كنت تفعل ذلك، فأنت تحب الکتاب.. فابدأ فورًا بمحاولة أن تمتلك مجموعة کتب خاصة بك حتى لو كانت هذه الکتب قديمة وخصص مکانًا فی حجرتک لمکتبتک الصغیرة.. لتشیع رغبتک فی القراءة والاطلاع.. وحاول شراء کتب جدیدة کل أسبوع أو کل شهر على الأكثر ..

- إن امتلاك کتب خاصة بك، یعود علیک بمميزات عديدة، منها أنك تستطيع - بحریة - أن تضع علامات على الفقرات التي تفضلها بألوان جذابة.. وتستطيع أن تعیر کتبتک للآخرین وتعار؛ ولهذا حاول أن تزود مکتبتک بکتب فی مجالات متنوعة لتبادلها على أوسع نطاق مع أصدقائك من ذوي الاهتمامات المختلفة.. حاول أن تتابع الإجابة على هذا السؤال : کیف تتعامل مع الکتاب ؟

- إن الکتاب یقدم لنا التسلیة والمعلومة والحکمة والإلهام والتحدى.. إذا كنت تريد قراءة کتاب للتسلیة أو لتغییر اتجاه ذهنک بعيدًا عن مشكلة معینة، فعلیک أن تأخذ وضع الاسترخاء .

- أما إذا كنت تريد الاستفادة بمعلومة أو دراسة شيء معين فاتخذ وضعًا يجعلك تتحكم في الكتاب، وتشرف بعينيك على مساحة الصفحة كاملة واجعل ظهرك قائمًا منتصبًا وضع الكتاب أمامك على منضدة.. وأمسك بيدك قلمًا، وضع علامات على الفقرات التي تهلك، وأعد قراءتها عدة مرات واكتب جوهر الفكرة أو ملحقها بطريقتك الخاصة..

- قبل قراءتك لكتاب معين ، اقرأ أولاً مقدمة الكتاب، لأن الكاتب - غالبًا - ما يزود المقدمة بشيء يجب أن تعرفه.. وعلى كل حال ، فإنك لست مضطراً إلى قراءة بعض الكتب من الغلاف إلى الغلاف.. فقط بإمكانك أن تقرأ الفصول التي تهلك.

- والآن.. ما هي سرعتك في القراءة ؟ سؤال مهم ..

إن النسبة المعقولة للقراءة هي ٣٠٠ كلمة في الدقيقة ويستطيع بعض الناس القراءة بضعف هذا الرقم.. ويمكن بالتدريب زيادة عدد الكلمات بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من البطء في القراءة .

- حاول أن تجد وقتاً للقراءة، ولا تقل ليس هناك وقت للقراءة.. وسجل في جدول أوقات يومك ربع ساعة للقراءة بالسرعة العادية.. وسوف تفاجأ بأنك قد قرأت - خلال سنة واحدة - على الأقل - عشرين كتاباً .

١٠- التغلب على العواصف :

- لا تتوقع أن تحوض الحياة بدون أن تواجه مشكلات وصعاباً واحباطات، فهي كلها جزء من التجربة الإنسانية، وعليك أن تتقبلها بشكل عام.. ولا تجعل الفكرة المريحة بأنك الضحية الوحيدة في العالم تستبد بك.. وتجنب الشعور بالانهزام، والتشاؤم الزمن القاتل، حيث يمكن أن يعرضك هذا الشعور لمشكلات جديدة .

- إن الشجاعة ، والتفكير السليم ، والإيمان هي الأسلحة التي تستطيع أن تغلب بها على العواصف التي تتعرض لها حياتك.. أما التجارب فسوف تجعلك أكثر حكمة ونضجاً..

- إذا واجهتك مشكلة ، فابحثها جيداً بهدوء، واكتب الحلول المختلفة التي تراها مناسبة، وفكر في كل واحد من هذه الحلول بمفرده، وادرسه من جميع الوجوه، وفكر في أبعاده وتأثيره .

- وبعد ذلك حاول أن تصرف ذهنك عن التفكير في المشكلة قليلاً، بأن تمشي قليلاً.. ثم ارجع إلى الحلول التي كتبتها، وقارنها بالحل الذي اخترته.. وقيل أن تنهي هذه الجلسة مع نفسك، تأكد أنك وصلت إلى القرار النهائي.. وعندما يحين موعد النوم، حاول أن تنام نوماً عميقاً ، وفي الصباح اختر الحل السليم والقرار النهائي مرة أخرى، فإذا شعرت بالارتياح إليه.. لا تتردد في تنفيذه ..

- ويمكنك أن تعرض مشكلتك على صديق تثق به وتعتقد أنه قادر على بذل النصيحة المجدية.. فاستشارة الآخرين تفيد كثيراً ، وتساعدك على التفكير السليم وتجعلك قادراً على أن ترى عناصر المشكلة والحلول المتاحة بصورة أوضح .

- وفي مجال الاستشارة هناك مشكلات تحتاج إلى متخصصين مثل الطبيب النفسي أو رجل الدين.. وبعض المشكلات يجري نشرها في الصحف مع الحلول المقترحة، وقد يفيد ذلك في حل مشكلتك أو جزء منها.. وعند التفكير في مشكلة ما، حاول أن تذكر عنصر الوقت، لأن بعض المشكلات يتم حلها بعامل الوقت والزمن.. وهذا يدعونا إلى أن نفرق بين أنواع المشكلات المختلفة .

إن التفكير السليم والهدوء وبعد النظر يحد من حجم المشكلات في حياتك ..

١١- كيف تصبح سعيداً؟

إذا كنت سعيداً ، فحاول أن تضيف وتضاعف من سعادتك.. ومن المؤكد أن كل إنسان يود أن يكون أكثر سعادة.. ولكن.. كيف تصبح سعيداً؟ :

- ابذل المساعدة للآخرين.. وتذكر عندما تؤدي خدمة لهم كم تكون فخوراً بنفسك وتشعر براحة كبيرة في داخلك.. إنك في الحقيقة تصبح سعيداً للغاية.. والقاعدة هنا واضحة.. إذا أردت أن تكون سعيداً .. أدخل السعادة على من حولك وتأمل يومك العادي، ترى أن العديد من الناس حولك يحتاجون إلى المساعدة.. وتستطيع في أوقات فراغك التخفيف عن الناس الذين يعانون من الوحدة والفقر.. ما رأيك في الانضمام إلى جمعية خيرية تقدم المساعدات

للمحتاجين.. ويمكنك أن تجد في نطاق أقاربك أو أصدقائك أو معارفك شخصاً وحيداً لتزوره.. أو طفلاً يتيمًا تصادقه وتساعده.. أو بعض المرضى لتراسلهم وسوف تجد السعادة طريقها إليك.. وتجد أنت طريقك إلى السعادة..

- حاول أن تبحث لنفسك عن هواية.. تحبها وتستطيع الاستمرار في ممارستها سواء كانت هذه الهواية أشغالا يدوية أو كتابة الشعر أو القراءة أو لعبة مسلية تحبها مثل الشطرنج.. إن وجود هواية في حياتك تجعلك فخوراً وسعيداً لأنك متفوق في شيء بعيد عن العمل أو الدراسة..

- اصنع حياة اجتماعية.. فالإنسان يحب أن يعيش بين الناس ويكره أن يكون وحيداً.. ابحث دائماً عن الأصدقاء وعن الصحبة، لأنك ستجد في ذلك سعادتك.. وابتح لنفسك دائماً عن دور اجتماعي، اشترك في ناد عام أو مارس نشاطاً اجتماعياً في مدرستك أو كليتك، وسوف تكتشف أنك قد أصبحت متحدثاً لبقاً وصديقاً محبوباً.. وأهم من ذلك أنك لم تعد تجلس وحيداً..

- وعندما تكون بين الآخرين، تعلم كيف تعطي بدون أن تنتظر شيئاً لتأخذه مقابل ذلك العطاء.. وعندما تكون مع مجموعة من الأصدقاء، تذكر أن تسأل الآخرين أسئلة تمنحهم الفرصة ليتحدثوا عن أنفسهم وعن الأشياء التي يجوبونها وبذلك تُشعرهم بالراحة والسعادة التي سترها حتماً على وجوههم.. فتزيد من سعادتك..

- وتذكر أنه لا يوجد إنسان كامل السعادة دائماً، فالحياة تواجهنا بمصاعب كثيرة.. وعلينا أن نتغلب عليها.. فالحزن وكذا الألم يؤثر في نفوسنا وينال من سعادتنا.. ولكن لا مفر من المواجهة الشجاعة - بدون عصبية أو تدمير - ولن يمر وقت طويل حتى تكون قد استعدت مشاعر السعادة مرة أخرى .

١٢- آفاق عقلية أوسع :

يحتاج الإنسان إلى توسيع آفاقه العقلية وذلك لزيادة قدرته ويقظته وحماسه للحياة.. ولا تتعجب إذا قلنا أنك ستبدأ في إنجاز ذلك العمل الناضج جداً بالرجوع إلى فضول مرحلة الطفولة.. نعم.. هذا الفضول الذي يجعلك تقوم بتوجيه الأسئلة باستمرار كما كنت تفعل في طفولتك.. ولا تتعجب أيضاً إذا قلنا أن هذه

الاستفسارات هي الطريق إلى تنمية قدراتك العقلية، ويمكن أن تضع بها نفسك في مصاف العلماء والمكتشفين والمخترعين.. وتستطيع بها فهم العالم الذي تعيش فيه.. وهذا هو الهدف الرئيسي من أي عملية تعليمية..

اطلع دائما على الموسوعات - فهي التي تحميك دائما على الاستفسارات التي تقفز إلى عقلك.. والموسوعات أصبحت الآن تصدر في طبعات متخصصة في مجالات المعرفة كافة، ومعظمها يتناول موضوعات تم الناس عامة من جميع الأعمار، ومن جميع مستويات الثقافة، وهي مرتبة و مصنفة تصنيفاً يسهل البحث فيه و الرجوع إليه.. وتتناول المعلومات بغزارة كافية لإشباع فضول الباحثين والمستفسرين.. وغالباً ما تأتي هذه المعلومات مجردة وبعيدة عن ميول المؤلفين وآرائهم في كتبهم الخاصة .

حاول أن تتردد على المكتبة العامة وتستخدم إمكاناتها، فإن القائمين على أمر هذه المكتبات يقدمون مساعداتهم ومعلوماتهم ووقتهم ومهاراتهم للذين يرغبون في الإطلاع.. وهم يمنحونك تسهيلات غير عادية لمعرفة المعلومة التي تريدها ويحرصون على تزويدك بها..

وقد تسهل المكتبة عليك حضور الندوات والمحاضرات والمعارض في مختلف المجالات ضمن البرنامج الثقافي الذي تنظمه وتقوم على تنفيذه، ويمكن أن تتضمن هذه البرامج نشاطات اجتماعية لم تكن على علم بها رغم أنها تؤدي في مجتمعك القريب منك.

كل هذا يجعل آفاقك العقلية أكثر اتساعاً ..

- احرص على زيارة المتاحف من جديد ، ذلك أن معظمنا قام بزيارة المتاحف ضمن الرحلات المدرسية ، الأمر الذي قد يذكرنا بهذه الرحلات فقط دون أن نتذكر غير ذلك من المعالم .. ولذلك علينا أن نزور هذه المتاحف بعد أن كبرنا ، لأننا - بالتأكيد - سنستفيد أكثر ..

حاول أن تعيد زيارة المتاحف المعروفة والمشهورة في بلدك.. ومن الأفضل أن تكون الزيارة بهدف معرفة شيء أو الإجابة على سؤال، لأن الزيارة بدون هدف محدد تكون أقل فائدة.. وتقدم معظم المتاحف الآن مطبوعات مفيدة أو تعرض

أفلاماً أو تنظم محاضرات وندوات.. حاول أن تشارك في هذه الأنشطة بالحضور والمتابعة والاقتناء ..

- وقرأ كثيراً.. وقد سبق أن تناولنا موضوع القراءة بذاته.. اقرأ في الأدب والشعر والقصص الخيالي والمسرحيات والمذكرات والسير الذاتية والمقالات والروايات والصحف والمجلات.. فالقراءة توسع من آفاقك العقلية ..

- حاول اختيار بعض البرامج المفيدة التي تبثها الإذاعة والتلفاز ومتابعتها بالإضافة إلى نشرات الأخبار التي تطلعك على ما يدور حولك في العالم.. ولكن تذكر أن كثيراً من هذه البرامج سلاح ذو حدين، فمن الممكن أن تكون دافعاً للنشاط العقلي أو تكون حافزاً على النوم.. وعليك أنت أن تتبين الفرق، وأن تختار.. قد تستطيع مثلاً أن تتعلم لغة ما أو تجدد معلوماتك عنها، أو أن تتابع منهجاً تعليمياً.. أو تتخرق الصحراء بعيداً أو تتوغل في الغابات، أو تتوسط المعارك في حرب قائمة أو تاريخية.. وأخيراً يمكنك أن تتابع أخبار العالم من خلال النشرات الإخبارية ومن خلال التعرف على التعليقات والآراء العديدة المتعلقة بالأحداث الجارية ..

كل ذلك يمكن أن يوسع من الآفاق العقلية لديك ..

١٣- لا مجال للتفكير الخاطى :

- يقضي الناس معظم أوقات يومهم في التفكير.. ولا بد أنك تفعل ذلك أيضاً.. إذن لا مفر من أن تتأكد من أنك تفكر بطريقة سليمة، فمن الطبيعي أن يفكر بعض الناس بطريقة صحيحة ويصلون إلى نتائج سليمة، والبعض الآخر يفكر بطريقة خاطئة وغير سليمة.. وطالما أن شخصيتك تتأثر تأثراً كبيراً بطريقة تفكيرك وبالنتائج التي تصل إليها.. فلا بد لك من أن تتعلم : كيفية التفكير السليم ..

- حاول أن تنمي قدرتك على التفكير السليم.. وهذا سهل وميسور، ولكن معظم الناس يعتقدون أن التفكير السليم أمر يكاد يكون مستحيلاً.. ولذلك فإن تقدمهم في الحياة أيضاً يكاد يكون أمراً مستحيلاً ..

: فإذا أردت أن تصبح مفكراً ، فلا بد أن تبدأ في التفكير .. التفكير السليم.. لأن أي شخص لا يصل إلى أن يصبح محترفاً في الحديث للعامة إلا إذا كان قد بدأ

في الحديث للعامة.. وأنت كذلك.. لن تصبح محترفاً في التفكير إلا إذا بدأت وثابرت.. إن المثابرة ستصل بك حتماً إلى الاحتراف وبذلك تتجنب الأخطاء في التفكير..

إن أي مادة تصلح للقراءة سوف تزودك بعناصر تساعدك على أن تبدأ في التفكير.. لا تتقبل الفكرة التي تقرأها كما هي.. واسأل نفسك.. هل هذه العبارة حقيقية أم أن جزءاً منها فقط هو الحقيقي؟؟ وما مدى صحتها بالنسبة لما تعرفه من معلومات..

- حاول أن تفكر مرة. ومرة.. فيما تقرأه.. ولا تتقبله كأمر مسلم به.. إن السرعة وقلة الصبر والارتجال هي أعداء التفكير السليم.. ومن الأفضل أن تقرأ فقرة واحدة وأن تفهمها فهماً جيداً عن كتاب كامل دون فهم وتفكير عميق.. وعندما تذكر هذه الفقرة ستجد أنها قد أصبحت جزءاً من خيرتك .

- وهناك طريقة أخرى تساعد على التفكير بعمق، هي أن تسأل نفسك الأسئلة التقليدية المعروفة حول أي شيء تقرأه : كيف - متى - لماذا - ما - من - أين - وأن تحاول الإجابة عنها ..

- أما الطريقة المثالية للتفكير السليم فتتمثل في الانضمام لمجموعة من الأصدقاء والمشاركة في مناقشة الأمور الهامة ، حيث يمكن أن يعرض بعضهم فكرة لم تستطع أنت الوصول إليها.. وسوف يوسع ذلك من مداركك ويجعلك تفكر بطريقة أفضل..

- ولكن هناك عدواً آخر للتفكير السليم الواضح، وهو العاطفة المتحيزة، التي تجعلنا لا نصدر حكماً صحيحاً محايداً مجرداً من الهوى.. وقد يكون التحيز العاطفي أمراً مطلوباً في مجالات أخرى تختلف عن مجال التفكير في حل الأمور المعقدة.. حلاً صحيحاً تجنباً لحدوث أي أخطاء ..

- منذ ثلاثة قرون ؛ كتب (ويليام كادمون) لا ضريبة على التفكير.. وهذا صحيح.. لأن التفكير كان.. وسيبقى الصفة الأسمى والأعلى والأنبل للإنسان.. ليس هذا فقط ولكن التفكير يعتبر من الأشياء القليلة التي لا ندفع مقابلها عنها..

وفي عصرنا الحديث : تتردد أيضاً كلمات (كادمون) بطريقة مختلفة :

- إن التفكير لن يكلفك شيئاً ..
- التفكير لا يحتاج إلى أجهزة أو معدات .. الآلة الوحيدة المستعملة هي الرأس ..
وكل إنسان يستطيع أن يصبح مفكراً ..
والآن .. إذا كنت قد قررت أن تنمي عقلك .. فلا بد أن تبدأ بالتفكير ..
التفكير العميق .. وعندئذ سيزداد فهمك للأمور .. وللحياة .. وللكون ..

١٤- الخيال .. ليس ملكاً للأطفال .. فقط ..

يعتقد الكثيرون - على سبيل الخطأ - أن الخيال الخصب ملك للأطفال فقط، وقد يتمتع به بعض الفنانين والكتاب فحسب، على حين أن الخيال يعتبر جزءاً من تكوين العقل البشري .. يولد به كل إنسان، ويمكنه أن يعمل على تنميته وتطويره حتى يصبح من مميزات البارزة .. وإذا استعرضنا تاريخ البشرية، سوف نتعرف على هؤلاء المبتكرين الذين أنجزوا أعمالاً هي من صميم اختصاص الخيال وثمراته، مثل اختراع الرافعة، المضخة، آلة الطباعة، اللمبة الكهربائية، الراديو، التلفزيون .. ومركبات الفضاء ..

- إن الخيال الخصب النامي هدف يمكنك أن تسعى إليه وتحققه، وقد تستطيع أن تهب الإنسانية شيئاً جديداً مفيداً، وحتى إذا لم تفعل ذلك، فيمكنك بالتأكيد أن تجعل حياتك وحياة الآخرين الذين يعتمدون عليك أكثر سعادة وإثارة ..
وها هي بعض المقترحات التي تُكسب خيالك خصوبة أكثر :

- اقرأ الصفحة الأولى من أي قصة من قصص الأطفال .. ثم حاول أن تضع نهاية لهذه القصة من نسج خيالك وعلى طريقتك ..

♦ استمع للأطفال وهم يلعبون .. وحاول أن تقص عليهم حكايات من تأليفك حسب تصورك، ومن الأفضل أن يكون هؤلاء الأطفال من أسرتك حتى يسهل معرفة مدى تأثيرهم وتعلقهم بالحكايات التي تقصها عليهم بصفة مستمرة .
♦ حاول أن تحل بعض المشكلات التي تحدث حولك بأساليب مبتكرة مثل تقليل الحوادث في المنزل أو الشارع وتوفير عناصر الأمان ..

♦ حاول أن تتصور الأشياء التي تقع بين يديك على غير شكلها المعتاد.. علبه مواد غذائية مثلاً : ماذا يحدث لو أنها صنعت أقصر من ذلك أو أطول، أو أعرض؟ ماذا يحدث لو تم تعبئتها بطريقة مختلفة، كأن تكون مجمعة في عبوة واحدة مع أشياء أخرى؟

والآن حاول أن تختبر قدرتك على التخيل في محيط منزلك :

♦ كيف يمكنك أن تجعل الأحوال والأوضاع في منزلك أفضل مما هي عليه الآن.. فكّر بطريقة خلاقة.. وبمجهود بسيط.. وبحماس كثير.. وبقليل من النفقات.. تستطيع أن تفعل ذلك.. تخيل التحسينات ثم ابدأ في تنفيذها.. فكّر ثم افعّل، فالخيال يمكن أن يغير عالمك .

♦ وفي محيط عملك : كيف تكون أكثر فائدة للعمل ؟ هل يمكنك توفير الوقت.. والأدوات؟ كيف تجعل الذين يعملون معك أكثر سعادة وأكثر إنتاجاً؟ وتخيل أنك في مكافئهم.. هل ستنتج أكثر.. وكيف؟

♦ حاول أن تستخدم خيالك في محيط العلاقات مع الآخرين.. كيف تستطيع أن تقلل من فرص الاختلاف معهم؟ كيف تكون محباً للصداقة؟ بهذه الطريقة يمكن أن تجعل من نفسك زوجاً.. أو زوجة.. أو ولي أمر أفضل في إدارة علاقته مع الآخرين..

♦ وفي محيط إنجازاتك : استخدم خيالك هنا في أن تتصور نفسك وقد أصبحت الإنسان الذي كنت تتمناه.. وأنت قد فعلت ما كنت تتمنى أن تفعله.. ولكن التفكير وحده لا يكفي، فحاول أن تبني صوراً ناجحة يوماً بعد يوم، وأن ترسم للمستقبل في خيالك صوراً إيجابية.. فقط اجعل الخيال رفيقك..

♦ وفي محيط شخصيتك.. استخدم خيالك ليساعدك في التغلب على العادات غير المرغوبة.. مثلاً لو كنت: متحفظاً، عصبياً، خجولاً، متردداً، تخيل نفسك وقد تخلصت منها.. واعتبر ذلك من ركاب الماضي.. ولا تستغرق في الاكتئاب بسبب فشل قديم.. انزع صورتك السرية التي خبأها في عقلك، فقد أصبحت الآن تستطيع بالفعل أن تحدد سلوكك لسنوات قادمة..

١٥- الوقوع في حب الحياة :

- يكمن أحد أهم أسرار النجاح في أن تبقى دائما مشغولا بإنجاز مشروع ما..
وأن تقبل على مشروع تلو الآخر.. وقبل أن تفرغ من مشروع بين يديك، تكون
قد أنجزت تخطيط المشروع التالي.. هذا هو الأسلوب المثالي الذي يجعلك راضيًا عن
نفسك.. وعن حياتك.. ويجعلك تتمتع برضا من حولك..

- وقد يميل بعض الناس إلى أن يقولوا : (لا نريد أن نفعل شيئاً حتى نوفر
لأنفسنا راحة البال ولا نستهلك عقولنا بكثرة الأعمال) .. والحقيقة عكس ذلك
تماماً، فالكسل هو الذي يجلب المشاكل، ويجعل الإنسان يخفتي داخل أحزان وهمية
واضطرابات عاطفية خيالية، وآلام وأحزان على فوات الفرص دون أن يتنبه إليها..
والياس نتيجة فقدان القدرة على الاهتمام.. أما الأمر الطبيعي فهو أن تكون نشيطاً
وخلاقاً.. وهكذا كان الإنسان منذ بدء الخليقة .. شغل نفسه بالصيد.. ثم بزراعة
النباتات وتنميتها.. ثم بمعالجة الجلود، وإعداد السلاح للدفاع عن نفسه.. وبناء
قوارب صغيرة.. وتشيد الأكواخ.. فلم يكن لديه وقت فراغ على الرغم من
مشقة العمل والمطاردات المستمرة التي تلاحقه.. بينما يتم إنجاز كثير من احتياجات
الإنسان المعاصر بأقل جهد.

- حاول أن تجد المشروعات التي تنشط بها عقلك، وتفيد بها نفسك، وتنمي بها
قدراتك، وتجدد بها حياتك.. لأنك إذا أمضيت وقت فراغك في إنجاز مشروع
ما، فسوف تتحسن صحتك.. فأنت أكثر سعادة عندما تشبع إحدى حاجاتك
الأولية.. وهي الابتكار .. ووظائف الجسم تعمل بسلاسة عندما تكون النفس في
سلام ووثام، والعقل في سعادة.. أما القتلة المجرمون الذين يحملون الأمراض إليك
فهم المشاعر السلبية مثل: الرفض، الغيرة والكراهية، الحقد، التشاؤم، والقلق..
وسوف لا يكون لديك وقت، ولا طاقة، ولا رغبة في هذه المشاعر عندما تكون
مشغولا بشيء على الدوام.. وسوف تواجه مشكلات الحياة بتعقل وثقة عندما
تمارس نشاطات خلاقية فترى الأشياء بعين صادقة..

- إن أعباء الحياة المملة والشاقة، لن تبدو كذلك عندما تواجهها بعد أن تكون
قد أنجزت عملاً مفيداً.. وسترى أن هذه الأعباء إنما هي جزء من الحياة.. الحياة

فيها الخريف كما أن فيها الربيع.. والأهم من ذلك أن جروحك تلتئم سريعاً عندما تكون مشغولاً بشيء عنها.. فإذا أصابك ما يسبب لك الألم من الحياة.. حاول أن تجعل نفسك مشغولاً بأي عمل أو مشروع.. وستكتشف أنه من السهل العيش معك.. وسيبدو ذلك واضحاً من عيون الذين يحيطون بك.

- إن متعة الابتكار والإنجاز ستضفي ظلاً ذهبياً على شخصيتك.. ستكون أكثر توازناً.. وأكثر راحة.. وحباً للمرح..

- إن الجهود الذكية التي تبذلها تجعلك تشعر بالفخر، وتحترم ذاتك، وتجعل من السهل عليك أن تحب الآخرين وتدمج معهم، وتزيد من رغبتك في الحياة، وتضفي لمعاناً على عينيك، وحيوية في خطواتك.

إن لديك دائماً الشيء الجديد الذي تتحدث عنه.. ويجعلك تعود مسرعاً إلى بيتك من أجله.. الشيء الذي يجعلك منتجاً.. فائزاً.. مبتسماً لأنك قد وقعت في حب الحياة!!

١٦- كل شيء هادئ على جبهة الحياة :

هل حاولت إجراء تقييم سوي ومعتدل لنفسك ؟

هناك أشخاص كثيرون يعانون من توترات عصبية لأنهم يأخذون الحياة بجدية وصرامة أكثر من القدر المطلوب في مواقف كثيرة.. ولا يعرفون ذلك عن أنفسهم، لأنهم يستغرقون في فكرة (أنهم دائماً على حق) .. أما إذا أدركوا حقيقة أنفسهم وقاموا بإجراء التقييم الصحيح لها، فسوف يكتشفون أنه بقليل من الهدوء يجدون الحياة أكثر سلاسة، ويستطيعون مواكبتها بكثير من التوازن.. إن الذين لا يفهمون طبيعة أنفسهم يعانون من الإحباط ومن الصراع الداخلي، ولكن ليس هناك ما يدعو إلى القلق بفضل الأبحاث الحديثة لعلماء النفس المعاصرين، حيث أصبح في استطاعة الإنسان أن يعرف نفسه ويفهم طبيعتها وأبعادها..

إن الشخص الهادئ يدرك أنه جزء من بلايين الأجزاء في هذا العالم الفسيح والعظيم.. وأنه بالنسبة لعناصر الطبيعة ومكوناتها وأدائها من حوله؛ عبارة عن كيان ضعيف جداً.. ومع ذلك، فهو لا يسمح أن يصيبه ذلك الشعور بالإحباط في داخله.. يمكنه حقاً أن يشعر بالتواضع، ولكن لا يسمح لنفسه بالشعور بالنقص..

إنه يتقبل فكرة أن لديه مواهب حتى وإن كانت بسيطة، وأنه يمكنه أن يواكب الحياة ومواجهة الحقائق.. وبذلك يصل إلى تقييم متوازن لنفسه يجعله يستطيع أن يفعل شيئاً..

وقد يكون من المفيد أن نذكر بعض الاحتياجات الأولية للإنسان العادي..
لندرك كيف أنه يستطيع أن يحققها بحدوء وبأقل قدر من التوتر العصبي والقلق :
- أن يحصل على الطعام - والراحة الجسدية - والشعور بالأمان .
- أن يشعر بنوع من القوة - والقدرة على التفوق على الآخرين، وبأنه مُميز
وجدير بالاهتمام.

- أن يتكرر وأن يبني وينتج ويصنع شيئاً مفيداً .
- أن يحمي الضعيف ويلبي حاجة المحتاج .
- أن يدرك كيف يكون فضولياً بالدرجة المقبولة .
- أن يهرب من الخطر وأن يحافظ على نفسه ويدافع عنها .
- أن يكسب عيشه.. ويربح - ويمتلك - وأن يتطلع ..
- أن يضحك .
- أن يرفض ما لا يعجبه.. وأن يحارب ويثور .
- أن يعترف بالقوى الأكبر .. وأن يطلب المساعدة..
- أن يختلط مع الآخرين وأن يكون واحداً وسط مجموعة ..

♦ إن بعض المعلومات التاريخية عن الماضي.. مفيدة لأنها تساعد على مواجهة الحاضر والمستقبل.. لأنها تجعلك ترى الأشياء على حقيقتها وفي وضعها الصحيح..
وأن ترى نفسك بنظرة متوازنة بالنسبة لهذه الأشياء .. على هذا النحو :

- حاول أن تتعرف على بعض المعلومات الأولية عن كيفية تكوين القشرة الأرضية.. وتطور الزراعة.. والحيوانات.. وعادات الإنسان الأول .

- اقرأ عن بعض الأحداث الهامة مثل : قيام الإمبراطوريات والحضارات وسقوطها.. وعن بعض الشخصيات الهامة.. ومعلومات عن أساليب التطور وطبيعته في هذا القرن.

- ومثل هذه المعلومات تساعدك على تحمل العثرات التي تصيب مسيرة حياتك حيث تدرك أن الحياة لا تتوقف عندها أو بسببها.. وأهم من ذلك أنك ستدرك الدور المهم الذي يلعبه الإنسان في الحياة، وتأمل حياتك كمسيرة تتحرك نحو هدف.

♦ تعلم الاسترخاء.. وحاول أن تخصص له وقتًا خلال النهار.. أن تجلس للحظات وتسد ظهرك إلى كرسي مريح.. وترخي كل عضلاتك، وتغلق عينيك في استرخاء كامل.. واحرص على أن تفعل ذلك كل ليلة قبل أن تذهب إلى الفراش وستحظى بنوم أفضل.

- وعندما تقوم بعملك حاول أن تحافظ على طاقتك، وتجنب الوقوف طويلاً إذ تستطيع أن تؤدي عملك جالساً.. اجعل أدواتك في متناول يدك، حتى تقلل من الحركة الزائدة بقدر المستطاع.. وتقلل من التعب والتوتر..

- اجعل من عاداتك الابتسام.. وتأكد أنك لن تكون مشدود الأعصاب عندما تبسم برضى.. ابتسم أكثر وستصبح شخصية جذابة.. تعرف هدوء العقل والسلام مع النفس..

- من المؤكد أن القلق يسبب الاثنيار العصبي، وقرح المعدة.. فحاول أن تبحث عن أسبابه وتخلص منه.

- وإذا كنت تشعر بالكراهية نحو إنسان معين، فحاول أن تبحث عن أسباب كرهك له، ستجد أنك تكرهه لسبب تافه يرجع إلى سنين عديدة ماضية.. حاول أن لا تقع في هذا الفخ، لأن الكراهية تؤدي إلى الغيرة والحقد والحسد.. وأخيراً المرارة..

- حاول أن تجرب الحياة بلا كراهية.. استأصلها من قلبك.. عندئذ تعرف الحياة الهادئة.

١٧- حياتك أكثر ثراءً.. وانتعاشاً.. وجمالاً :

- هل تشعر أحياناً أن حياتك أصبحت مملة وغير مرضية لك.. وسطحية؟ قد يحدث لك هذا كما يحدث لغيرك.. ولو مرة واحدة، لا تترعج كثيراً.. فقط عليك

أن تعلم أنه ليس هناك ما يستدعى أن تترك حياتك هكذا، بينما تستطيع أن تنعشها بطرق عديدة :

♦ فكر في كل ما هو جميل حولك.. ومن المعروف أننا لا نلاحظ سوى ما نهم به ويستهوينا.. فلماذا لا نستفيد بهذه الحقيقة للاستمتاع بما يحيط بنا.. اهتم بالجمال.. وابدأ في البحث عنه، وسوف تجده في كل مكان حولك.. إن الطبيعة تتكون من مهرجان لا نهائي من الجمال.. ابدأ مثلاً بتوجيه نظرك إلى السحاب وتابع حركته بدقة وإمعان.. هل هو أبيض اللون، أو يميل إلى الرمادي.. انظر إلى طبقاته ارتفاعاً وانخفاضاً.. تأمل في أحجامه.. تأمل الجمال في كل ما حولك.. في الشمس عندما ترسل أشعتها على البحيرة.. أو تأمل في أي فاكهة تضعها في يديك.. في شكلها.. وفي طعمها اللذيذ..

♦ تعلم أن تحب الموسيقى الراقية لتضيف لمسة جمال إلى حياتك.. استمع إلى الموسيقى العالمية.. موسيقى موزارت، وبتهوفن، كلها تحتوي على نغمات جميلة ورشيقة تتميز برقة الإحساس وإرهاف الشعور.. واللوحات العالمية.. إنها أيضاً مصدر من مصادر الجمال.. تأمل ألوانها الجذابة.. تأمل الرونق.. والأناقة.. والإقبال على الحياة.. الذي تنطوي عليه خطوط هذه اللوحات.. وعندما تستمتع بأريج الجمال وتدرج الجمال الكامن فيها، ستتحول إلى إنسان أكثر دقة في الملاحظة.. وأكثر وعياً بالجمال.. أتيق في هندامك .

♦ استمتع بالأشياء الضرورية أيضاً.. فقد تقول: إن وقتي ثمين.. ومكرس كله لأشياء هامة وضرورية في حياتي.. وليس لدي وقت لهذا الترف.. ونقول لك: تمهل قليلاً.. وحاول التفكير في هذا السؤال: لماذا لا تجعل هذه الأشياء الضرورية جميلة، تنعش حياتك؟ الأكل مثلاً شيء ضروري ولا بد لك من أن تأكل وتشرب.. فلماذا لا تستمتع فعلاً وأنت تفعل ذلك؟ أضف إلى أكلك وشربك نكهة الجمال والبهجة عند إعداد الطعام، وقد تصبح بعد ذلك خبير أطعمة ومشروبات وذواقاً لأصناف الطعام الجيد.

♦ والنوم أيضاً شيء ضروري، ولا بد لك من أن تنام.. فلماذا لا تجعل حجرة نومك رشيقة جميلة ذات ألوان جذابة.. احرص على أن يكون السرير والوسادة

مريحين.. وقبل أن تستسلم للنوم.. اشغل ذهنك بأفكار جميلة، فتحلم أحلاماً سعيدة.. والعمل أيضاً ضرورة لكي توفر أسباب المعيشة، وتستطيع أن تفكر في العمل بطريقة مختلفة وتستمتع به أكثر وأكثر.. حاول أن تعتبره - مثلاً - فرصة لخدمة الآخرين.. وفكر في أنك تعمل من أجل العمل.. تعمل للتفوق.. لإنجاز شيء ما يرضيك، وينمي شخصيتك.. وابدل كل جهدك فيه كنوع من التحدي.. وابدل العون لزملائك، واعقد معهم علاقات طيبة مليئة بالحب.. ولكن قبل أن تحب الآخرين، تأكد من أنك تحمل الحب والتقدير لنفسك.. نعم.. فاحترام النفس يستدعي احترام الآخرين.. وهذا هو أساس العلاقات الطيبة ..

• قل (لا) لكل شيء سلمي في حياتك، وحاول أن تكون إيجابياً.. تتقدم دائماً إلى الأمام ولا تراجع.. تقبل المحاولة.. والمغامرة.. وتتطلع بأمل وتتوقع مستقبلاً أفضل.. وسوف تتمتع بالصحة الجيدة والحيوية الوافرة.. واعلم أن كل الفرص من كل نوع إنما تأتي للإنسان الإيجابي .

• ضع في اعتبارك أن قدراتك أكبر مما تعرفها.. فأنت في الحقيقة متعدد الجوانب والقدرات وأكثر مهارة وموهبة وعبقرية مما تظن.. إن عبارة: (أنا أستطيع) هي الكلمة السحرية الرائعة التي تفتح الأبواب المغلقة.. والآن بهذه الكلمة أنت مجتهد.. مثابر.. دقيق.. تعتمد على نفسك.. تراعى مواعيدك.. تساعد الآخرين.. تتحمل المسؤولية.. تعمل على أن تنمي ذاكرتك.. وتقوي إرادتك.. واثق من نفسك.. تجد سهولة في التعبير.. وتتمتع بقدرة على التنظيم.. وتقبل التحديات دائماً.. هذه هي الشخصية الجديدة التي كانت محتفية بداخلك.. الشخصية التي ستدهشك عندما تتعرف عليها.. وستدهش الآخرين من حولك..

١٨- اقترب من نفسك .. أكثر وأكثر :

- كل إنسان يتكلم مع نفسه.. بل ويتحدث مع نفسه طوال الوقت.. وذلك أمر نفعه جميعاً دون أن تنتبه إليه ودون أن نفكر في كيفية الاستفادة منه لنجعل حياتنا أفضل، ففي داخل الحمام وأثناء ارتداء الملابس ومع كل رشفة من كوب الشاي وفي داخل الأتوبيس أو السيارة، وفي المكتب وأمام التليفزيون.. وفي كل

هذه الأماكن، وعلى امتداد ساعات اليوم.. نحن في حوار متصل مع أنفسنا، نتعرض فيه لكل ما يدور في حياتنا من أفكار.. وأعمال.. وآمال..

- والكلام مع النفس ليس خطأ ولا خطراً، بل هو في حقيقته نعمة كبرى، لأنه- وهو يدور في داخلنا - يمثل - أفضل طريقة للتنفيس عن الضغوط المتلاحقة التي نتعرض لها، وهو فرصة هائلة للإفراج عن الانفعال المكبوت داخل الصدور.. وبهذا الشكل يصبح الكلام مع النفس وسيلة مساعدة للتغلب على العديد من المشكلات التي يمكن أن تهاجمك.. حتى الخوف من الحشرات والصراصير.. وبذلك يتسنى لك أن تدخل تغييراً حقيقياً على حياتك.. بشرط أن تقترب أكثر من نفسك حتى يكون كلامك معها إيجابياً .

- ولكن كيف يتم تحقيق ذلك؟؟ هذا ما نحاول الإجابة عليه من خلال هذه الفكرة؛ فكرة: سيناريوهات الحياة ..

وتقوم هذه الفكرة على أنه من الضروري أن يتحول الكلام مع النفس إلى شكل إيجابي من خلال سيناريوهات تساعد على التوغل داخل مشكلاتنا ، وإجراء الحلول المناسبة لها ..

- ابدأ بأن تضع سيناريو لكل مشكلة.. اقرأها لنفسك ثم سجلها على كاسيت.. واسمها.. وكررها أينما كنت في المنزل. أو اكتبها في أوراق صغيرة، وعلقها حولك داخل المنزل.. وكلما اتخذ السيناريو طابعاً شخصياً كان تأثيره أكبر وفعاليته أكثر.. وسوف تستوعب ٢٠% مما تقرأه في الأوراق الصغيرة.. بينما ترتفع هذه النسبة إلى ٩٠% مما تسمعه من شريط الكاسيت.. الأمر الذي يتيح الفرصة للتركيز على هذه النسبة الكبيرة، واستخدامها بنجاح في حل هذه المشكلة بالذات ..

- حاول أن تختار مجموعة من السيناريوهات للمشكلات المختلفة ، وحدد تصوراً لتطويعها بالكلام مع النفس للتوصل إلى حلها.. على النحو التالي :

سيناريو الخلافات العائلية.. اكتب هذا السيناريو، وقرأه، ثم سجله واسمعه، وعلق على الحائط أوراقاً بأهم الجمل فيه؛ وهذا نموذج منه :

١ - إنني أتصور بعد خمسة أعوام من الزواج أنني قادر على إصلاح حياتي الزوجية والقضاء على أسباب الخلافات فيها .

٢ - هل أنا سعيد ؟ .. وهل هذا هو الذي أريده ؟

٣ - وإذا لم أفعل شيئاً لإصلاح الوضع .. هل سأكون سعيداً بذلك ؟

٤ - ولو أنني قررت إصلاح العلاقة ، فسوف أقوم أنا باتخاذ الخطوة الأولى ، ولن أدع كبيرائي يقف عائقاً في طريقي ..

٥ - أتصور حياتي بعد الآن ، فأجد أننا قد أصبحنا أكثر تفاهماً وأن الأمور تسير نحو الأفضل .

وهكذا.. أما الجمل التذكيرية لهذا السيناريو فهي :

(لقد اتخذت قراري بشأن المستقبل) . (مطلوب مني أن أتخذ الخطوة الأولى) .
(أنا متحرر من المشاعر السلبية) ..

• نموذج آخر : سيناريو الأرق :

كرر الخطوات السابقة .. اقرأ .. واسمع .. وتذكر :

١ - إنني أتنزّه في حديقة جميلة في يوم مشمس ، والجو لطيف ، السماء صافية .. وأرى الآن كل الألوان بين الزهور والورود، الحشائش خضراء لامعة .. ويتناهى إلى مسامعي الغناء الذى تشدو به الطيور .. النحل يطنن ، والفراشات تتقافز من حميلة إلى أخرى.

٢ - أقف الآن في الحديقة نفسها ، ولكن ساعة الغروب اقتربت .. ها هي الأشجار تلقي بظلالها الكثيفة على الحشائش، والورود قد انطفأ بريقها .. الروائح الجذابة موجودة .. ولكن جمال الجو بدأ يخفت .. إنني أقف في مكاني وقد بدأت أستوعب السلام والهدوء اللذين يسودان الحديقة ..

٣ - الآن دخل الليل .. السماء شحبت .. والصمت التام يعم المكان حتى الطيور والنحل أوت إلى أعشاشها ونامت ..

٤ - أشعر الآن بهدوء ونعاس يسري في جسدي ..

أما الجمل التذكيرية هنا ؛ فهي :

(عندما أسترخي سيأتي النوم) . (بإمكاني النوم عندما أرغب) . (لن أستيقظ إلا بعد أن يأخذ جسمي قسطه الكافي من الراحة) ..

• نموذج ثالث : سيناريو الخوف من الحشرات :

- اتخذ الإجراءات السابقة نفسها ؛ مع هذا النموذج ؛ الذي نظرته لثبت أنه يمكنك بطريقة سيناريوهات الحياة أن تتعامل مع أبسط المشكلات ، كما تتعامل مع أكثرها تعقيداً :

- تتصور هنا أنك تنتقي كتاباً به مجموعة صور لحشرات متنوعة ، ما بين العناكب والصراصير .. ثم تتحسس غلاف الكتاب ولمس صفحاته الناعم، وتنطبع الصور في ذهنك:

١ - الآن أنا أفحص إحدى الصور بدقة .. وأعلم جيداً أنني إذا شعرت بالخوف فسأغلق الكتاب فوراً ..

٢ - الآن أنا أقرأ ما هو مكتوب عن العنكبوت .. فأجد أن هناك حقائق رائعة ومعلومات مذهشة عنه .

٣ - إنني أدرك تماماً - بعد مواصلة القراءة لبعض الوقت - أن الحملقة في الحشرات المصورة لن تسبب لي ضرراً ..

أما الجمل التذكيرية في هذا السيناريو ؛ فهي :

• العنكبوت .. أو العقرب .. أو .. يرتعب مني خوفاً أكثر بكثير مما أرتعب أنا منه . يمكنني أن أنظر إلى الحشرات في أي وقت أريد ..

وهذا سيناريو من الحياة للتخلص من العادات السيئة مثل (قضم الأظافر) ثم اكتب واقرأ .. ثم سجل واسمع:

١ - إنني أشعر بالخجل من منظر يدي .. إن أطراف أصابعي تبدو متقرحة وملتهبة طوال الوقت .. وأشعر بضيق وحرص شديدتين عندما أرى الناس ينظرون إليها .

٢ - في أحيان كثيرة يضبطني الناس وأنا أقضم أظفاري.. وأنا أفعلها دون أن أشعر بذلك..

٣ - أتصور نفسي الآن وقد وضعت مادة سائلة على أظفاري لها طعم شديد المرارة ويستمر مفعوله مدة طويلة.. فإذا ما خضعت مرة للإغراء ووضعت أصابعي في فمي فسينتقل إلى لساني على الفور طعم ذلك السائل البشع .

٤ - إنني أتصور الآن جمال يدي بعد أن تعود أظفاري إلى النمو والاكتمال مرة أخرى، وكيف تمكنت من استعمال يداي كما كنت أفعل من قبل.. مع شعور غامض بالفخر ..

والجمل التذكيرية هنا ؛ هي :

لقد اخترت أن أتوقف عن قضم أظفاري . لن أخضع لهذه العادة السيئة . ستبدأ يداي وأظفاري في استعادة شكلها السابق ..

والآن.. ما رأيك ؟ ألا يستحق الأمر محاولة منك؟.. ليس مطلوبًا منك سوى أن تقرب من نفسك.. تتكلم معها.. ثم تكتب وتقرأ.. ثم تسجل.. وتذكر ..

١٩- سعادة زوجية .. لا تتوقف :

في بداية حياتك الزوجية.. يمكن أن تتصور أن العلاقات مع شريك حياتك تسير بسهولة ويسر بعيدًا عن المشكلات والأزمات.. ثم تفاجأ بأنها قد بدأت تجدد طريقًا ممهدًا إلى حياتك.. ولذلك يرى علماء الاجتماع والأخصائيون أنه لا بد من اتخاذ إجراءات وقائية منتظمة لمواجهة ذلك، قبل أن يحدث ما لا تتوقعه من مفاجآت.. ويرون أيضًا أنه بدون هذه الإجراءات، يمكن للأشياء التافهة والعادية أن تكبر وتعاضم ويصبح علاجها شديد الصعوبة ..

- إن معظم المشكلات تنشأ من تصرفات بسيطة وتلقائية وغير مقصودة.. مثل تدخل الزوج في بعض الشؤون المنزلية.. أو اهتمام الزوجة بالطفل الأول أكثر من اهتمامها بزوجها، فنهمل في تلبية بعض مطالب الزوج، التي تتصور أنها أصبحت كثيرة فجأة.. ويتطلب أسلوب معالجة هذه الحالات:

- تنمية العلاقات الزوجية باستمرار بالحرص على أن يكون هنسالك برنامج أسبوعي أو شهري على الأقل للرحلات الترفيهية، واستغلال المناسبات السعيدة لتقدم هدايا رمزية تعبر عن الحب.. وإشاعة الجو العاطفي في البيت ..

- تأكيد فرص التفاهم بالمناقشات الهادئة بدلا من المحالات غير المحمدية.. ويمكن أن تتناول استعراض نشاط أفراد الأسرة من حولك، والمساهمة في إبداء المناصحتات والإرشادات المفيدة لهم دون التدخل المباشر وعدم فرض الآراء فرضا.. وهذا السلوك يمنحك الفرصة لحل مشكلاتك الخاصة بطريقة غير مباشرة..

- يحتاج كل طرف من طرفي الحياة الزوجية إلى الآخر ليرفع من معنوياته ويدعم آماله وطموحاته.. وبعض الزوجات اللاتي يعتنقن عادة التجهم، يقوضن سعادة وانطلاق أزواجهن.. وقديما قالوا: إن سقراط لم يتحول إلى فيلسوف إلا هروبا من إزعاج زوجته له بصفة مستمرة، ومن ثم توافر له الوقت للتفكير والإبداع الأدبي، ولكن ليس لكل إنسان قدرات تجعله يستفيد من مثل هذه المشاعر القاتلة، فيفقد الزوجان بهجة الحياة..

- هناك ضرورة وحاجة أساسية إلى أن يشعر كل طرف بمدى أهمية شريكه.. ومدى أهمية مشاعر الود والحب بينهما.. فالزواج ليس بمجرد عقد ووثيقة بين الزوجين، ولكنه رحلة عمر ومشوار حياة.. مما يتطلب منهما محاولة التكيف فهما وصبرا واستيعابا لاحتياجات الآخر.. لأن هناك حقيقة تؤكد اختلاف التكوين النفسي لكل من الزوجين قد يترتب عليه شيء من التناقض في السلوك..

- عندما يعتاد الزوجان أحدهما على الآخر، فإن ذلك يؤدي إلى برجة حياتهما بشكل ميكانيكي كالألات فتعرض لخطر الملل والركود والرتابة.. من هنا كلن لا بد من النسماات الرقيقة المتجددة شكلا وموضوعا.. النسماات التي تثرى الحياة وتعطيها معنى الاستمرار.. وتبعد عنها الجفاف والبرود والتبلد.. والإحباط وتولد وتنمو لديهما الرغبة في العطاء ..

- إن الزواج مثل الحياة.. عليك أن تعمل فيه بجدية.. وتعيش حياتك في الأيام السعيدة.. وتلك الأيام التي تتخللها بعض التعاسة.. وهو ما نطلق عليه في مجتمعنا: (نعيش على الحلوة والمرة).. إنك لا تستطيع أن تستسلم لليأس

وتسحب من ساحة الحياة الزوجية لجرد أنك واجهت في طريقك بعض المطبات أو أن الأمور لا تسير على هواك.. فإن الثقة المتبادلة.. وحب كل طرف للآخر.. والتواؤم الروحي بينهما كفيل بالقضاء على المطبات وتمهيد الطريق لحياة زوجية سعيدة ..

- هناك عبارة يرددها بعض الأزواج - بعد فترة من الزواج : (إن زوجتي تحب أولادي أكثر مني).. فإذا بدأ هذا الشعور يتسرب إليك فحاول أن تتأكد أن هذا الشعور ليس ستاراً تخفي خلفه شعورك الحقيقي بانشغالك أيضاً عنها.. فقد تعطي الزوجة المزيد للأبناء على أمل أن يعطوها في المقابل ما تحتاج إليه من اهتمام، ومن الشعور بأنها لا تزال مطلوبة ووجودها مرغوب فيه.. حاول أن تتأكد من أن أحلامها الوردية عن الزواج السعيد والحب لا تزال باقية.. وأن الشحنة العاطفية لديها تجد عندك الاستجابة..

- إن المشكلة الحقيقية تكمن في أن بعض الأزواج لم يتخلصوا تماماً من الإحساس بأنهم يريدون نوعاً من التميز في المعاملة.. فقد كانوا في يوم من الأيام مميزين في بيوت آبائهم كأطفال.. والتنازل عن ذلك أمر عسير..

- حاول أن تتأكد من مشاعرك وتصرفاتك بصدق، حتى لا تدخل مع شريكة حياتك في دائرة الصمت.. فهي تريد منك أن تبادر وتأخذ الخطوة الأولى.. بينما تريد أنت منها أن تدللك وتهتم بك كما تفعل مع أولادك ..

- لا تسمح بأن يحدث أي نوع من الخلل أو التداخل غير السليم بينك وبين شريكة حياتك الزوجية.. وقد يأتي هذا الخلل من مصادر بسيطة جداً، كأن تكون من النوع الذي يتراجع عن آرائه بصورة واضحة دون مبرر قوي إلا الخضوع لإلحاح الطرف الآخر، بينما قد لا تعترف بأخطائك إذا ما تأكدت أنك غير صائب.. وفي الحقيقة - هناك خط فاصل بين الحالتين هو الذي يحدد الأسلوب الصحيح لإقامة علاقة زوجية صحيحة.. فمن الضروري إذا أخطأ الزوج أن يسارع بالاعتراف بأخطائه، دون أن يسيطر عليه الإحساس بأن زوجته تعتقد أنه في موقف ضعيف.. فالحقيقة أن الزوج يشعرها هنا بأن الرجوع للصواب شيء طبيعي، وشيء يتعرض له كل إنسان، وأن الصواب لا يظهر إلا بالخطأ، وأن

الاعتراف بالخطأ ليس عيباً، بل ميزة وثقة بالنفس.. أما الخط الفاصل الذي نتحدث عنه؛ فهو يفصل بين الاعتراف بالخطأ وبين التراجع عن الكلمة.. وعلى سبيل المثال، عندما تقول لزوجتك: (لا تخرجي للتسوق غداً لأن الجو سيكون رديئاً) - ولكن تحت ضغط الإلحاح منها توافق على خروجها .

في هذه الحالة تكون قد تراجع عن كلمتك.. أما في حالة الخطأ، فلا بد أن تعترف به حتى لا تفتح باباً للجدل في حياتك - فكلمة (آسف) لا تنقص من شأن الإنسان شيئاً.. والأهم من ذلك أن لا تعترف بالخطأ وتعذر عنه فحسب، بل عليك إصلاح الخطأ القابل للإصلاح، فالإنسان الذي اعتاد المجادلة هو الذي لا يصلح من ذاته ولا يقومها.. وهناك شيء هام وجدير بالملاحظة والاعتبار، وهو أن الاعتراف بالخطأ يضيف إلى شخصيتك الكثير من الثقة والتواضع، وإذا كان لديك القدرة للتغلب على نفسك في الاعتراف بخطئك، فقد اكتسبت القدرة على محاسبة النفس.

- يتميز كل إنسان بشخصية خاصة به، وبسمات ينفرد بها عن غيره، فقد يوصف بأنه متسرع وسطحي في اتخاذ القرار، أو غير قادر على اتخاذ القرار أمام أكثر المواقف أهمية في حياته وأشدّها خطورة.. وعلى الرغم من وجود هذه الشخصية في المرأة والرجل، إلا أن الخطر يقع عندما تظهر في الرجل - فللرجل في بيته هو المطالب بأن يتخذ مجموعة من القرارات أكثر، وعندما يكون الهدف أمامه غير واضح، أو يكون الرجل واقعاً تحت ضغوط متعددة، أو ليست لديه معلومات كافية عن الموضوع عندئذ لا يستطيع أن يتخذ قراراً سليماً، وقد يلجأ إلى الهروب.. وفي هذه الحالة تتزعزع أركان العلاقة الزوجية.. وقد تنهار في أي وقت..

- إن الوسيلة إلى اتخاذ القرارات الصحيحة لا بد أن تتحلى بالمرونة.. فعليك أن تتمتع بقدر من المرونة وفقاً لنوعية الموقف وبشكل عملي، دون الاعتماد على البساطة الشديدة التي قد تعد نوعاً من الإهمال والتفريط، وأيضاً دون التشدد الذي يحدد الرؤية ويحصرها في أضيق نطاق، ولا بد أن تجعل زوجتك تشاركك المواقف

المصيرية، ولكن لا تظهر الارتباك والحيرة وعدم القدرة على اجتيازها.. اطرح أمامها الاحتمالات المتوقعة.. واشتركا معاً في الاختيار بهدوء وتأن وثقة بالنفس.. إن القدرة على اتخاذ القرار عموماً تكتسب من خلال الممارسة.. وتعتمد على الأسلوب التحليلي بدراسة المتاح من المعلومات، ومحاولة استقرار النتائج على ضوءها، لكي تصل إلى الهدف النهائي وهو اتخاذ قرار سليم لا تندم عليه .

٢٠- كيف تصبح أباً أفضل.. لطفل سعيد :

- إذا لم تكن قد أصبحت أباً بعد، فإنك ستصبح كذلك في يوم من الأيام ، وإذا كنت بالفعل والدًا جيدًا فإنك تتطلع حتمًا إلى أن تكون والدًا أفضل.. وتكمن أهمية ذلك فيما يوضحه علماء النفس من أن العديد من المشكلات العاطفية التي تواجه البالغين تعود جذورها إلى سنواتهم الأولى.. ويكون معظمها بسبب أخطاء الآباء.. وعليك أن تطلع على بعض كتب علم النفس المتاحة والمفيدة.. وحتى يجين الوقت لتقرأ هذه الكتب، فإن هذه الفقرات يمكن أن تكون مفيدة .

- تحتل الأم مركزًا هامًا في تطور السلوك عند الطفل إلا أنه يمكن أن تسهم أنت أيضًا في ذلك.. خصوصًا مع تزايد اهتمام الآباء المضطرب بشؤون أطفالهم.. فقد بدأ الأب في المجتمعات الصناعية بالمشاركة الفعالة في تربية الطفل منذ ولادته.. فاحرص على أن تحضر ولادة الصغير فإن غيابك هنا إشارة إلى قلة اهتمامك بالطفل.. إلا أن المشاركة الفعالة أثناء الولادة لا تعبر عن حقيقة ما سيكون عليه سلوكك كأب في مرحلة لاحقة.

- إنك - كأب - تعتبر المساهم المنسي في تطور طفلك، فإنك تشعر بأنك معني بشؤون طفلك المختلفة، على الرغم من قلة تدخلك في شؤونه اليومية كالغذية والنظافة بالمقارنة مع الأم.. وتجدر الإشارة إلى أن تغييرًا كبيرًا قد حدث في مساهمة الأب في العناية بشؤون الطفل ومشاركة الأم في المهام المتعلقة بنظافته وتغذيته واستحمامه والاستيقاظ ليلاً من أجله ..

وسوف يؤثر هذا التغيير في سلوك الأب نحو الصغير على القيم والعادات التي سيلقنها الأب لابنه وفي التكوين النفسي للطفل ..

- أوضحت الملاحظات الحديثة أن الأب يقوم بحمل طفله بين ذراعيه خلال الأشهر الخمسة الأولى من عمره.. وتسمى الطريقة التي تحمل بها طفلك أفضل الفرص للتفاعل المتبادل وتوجيه انتباهه إليك خصوصاً عندما تكونا وجهًا لوجه.. لأن ذلك يسمح بتطور العلاقة بينكما فاحمل طفلك بعد ولادته.. وانظر إليه.. وتحادث معه.. وحاول أن تسلك معه سلوكاً نشطاً، كالملامسة والابتسام.. إن الطفل الوليد لا يفكر، ويكاد لا يرى.. ولكنه يستطيع أن يشعر وبالتالي فهو يحتاج إلى راحة وشعور بالأمان.

- عليك أن تضع في اعتبارك أن طفلك إنسان.. حقيقة أنه صغير، ولكن ذلك لا يمثل أي اختلاف، فقريباً ستصبح لديه مشاعره.. آماله.. مخاوفه.. تماماً مثل البالغين.. فهو يشعر مثلهم وربما كان أكثر حساسية.. فهو يجب أن يفعل أشياء مثلهم.. بل ويحاول ذلك.. ويجب أن يمدحه الآخرون.. ويشعر بالنجاح.. ويشعر بقيمة ممتلكاته.. وأيضاً يريد أن تمنحه الشعور بالأمان.. والحب.. وبأنه مرغوب.

- عبر لطفلك عن حبك، وأظهره له، فهذا أول شيء يتوقعه منك، إن معظم الشكاوي التي يستمع إليها الأخصائيون الاجتماعيون في المدارس، وكذلك علماء النفس تنحصر في اعتقاد الأطفال أن آباءهم لا يحبونهم، وذلك مجرد أن هؤلاء الآباء لا يعبرون عن حقيقة مشاعرهم.. فإذا كنت تعاني من صعوبة في التعبير عن مشاعرك وعواطفك بصراحة.. فابدل بمجهوداً أكبر لإظهارها بطريقة أو بأخرى مثل الابتسام أو ربتة على الكتف أو نظرة معينة يفهمها طفلك ويعرف منها ملذا تريد أن تقول له.

- إن أفضل وسيلة يمكن أن تنقل مشاعرك من خلالها إلى طفلك هي إظهار حبك واهتمامك بأمه.. فقد أظهرت الدراسات التي قام بها عالم النفس الأمريكي المعاصر (جارندي) - مؤلف كتاب (العودة إلى الأسرة) : إن علاقة الحب والتفاهم بينك وبين زوجتك تعتبر أهم العناصر الفعالة لبث الهدوء والطمأنينة والاستقرار والتوازن في نفس طفلك.. فحاول أن تقضي الوقت معهما.. لأن أهم ما يمكن أن تقدمه لهما هو: الحب والوقت..

إن طفلك يحتاج إلى وقت تقضيه معه ، ولا يمكن لأي بديل أن يحل محلك أو يملأ الفراغ الذي يشغله وجودك.. وقد لاحظ (جارندي) أن أكثر الذكريات التي يحتفظ بها الطفل في ذاكرته هي تلك الأوقات التي يقضيها مع والده في لحظات من الحياة اليومية الروتينية.. فلا تقل له يوماً: (اتركني وشأني) أو (أريد أن أكون بمفردي).

- حاول أن تشارك ابنك هواياته، وأن تحضر تمريناته الرياضية وحفلاته المدرسية.. وأن تشاركه لعبه، لأن هذه المشاركة تسعد الطفل كثيراً.. وعليك أن تقدر أهمية اللعب بالنسبة له، فهو يزيد من خبراته.. ويجعله يبتكر أشياء جديدة.. ويطور خياله، ويجعله مهياً لعالم الواقع الذي ينتظره؛ شيئاً فشيئاً.. فشجع طفلك على اللعب عن طريق إمداده ببعض الأدوات مثل الصناديق الفارغة.. وتذكر أن الطفل المشغول هو طفل سعيد، لا يعاني من مشاكل.. وسوف ينمو نمواً صحيحاً متوازناً.

- يحتاج الأطفال جميعاً إلى إنسان يفهمهم، ويشاهدون العالم الجديد بالنسبة لهم - من خلاله.. فحاول أن تكون هذا الإنسان بالنسبة لطفلك.. فالأب الذي يهمل أو لا يحاول أن يفهم وجهة نظر طفله يسبب له الحيرة والارتباك.. فإذا اشترت لطفلك لعبة، فإن مهمتك لم تنته عند هذا الحد، لكن المطلوب منك أن تنظر إلى اللعبة بنفس النظرة التي ينظر بها طفلك إليها، وتتعامل معها كما يتعامل هو، وتضفي عليها من مشاعرك مثلما يفعل، فسوف يجعله ذلك قادراً على إيجاد نوع من التواصل الوجداني بينه وبين اللعبة .

- عندما يكون لديك طفل، فلا تتوقع أن يكون البيت أو الحديقة في حالة نظيفة دائماً.. وعليك أن تختار بين أن يكون لديك حديقة وبيت نظيف أو طفل سعيد.. يتمتع بالثقة في النفس.. وسوف يجد الزائرون والأصدقاء عذراً بسبب وجود هذا الطفل في البيت.

- اصطحب طفلك في رحلات تثقيفية لزيارة المتاحف والأماكن السياحية، وحاول أن تنصت إلى تعليقاته.. وسوف تكتشف أن كثيراً منها مملوء بالخيال وبالتصورات الجديدة، فالطفل له رؤية خاصة يرى بها الأشياء تعكس الكثير مما في

داخل نفسه، وإذا نظرت إلى الأشياء بنفس هذه النظرة، تستطيع أن تجد وسيلة للتقارب والتواصل والتفاهم بينك وبين طفلك ..

- من الأفضل أن تقدم لطفلك القدوة الحسنة بدلاً من أن تغرقه في سيل من الأوامر السلبية.. وقد قام أحد علماء النفس بإحصاء عدد الأوامر التي يتلقاها الطفل فوجد أنها كثيرة جداً، حيث بلغ عددها ١٢٠ أمراً في ساعتين - منها ٧٣ أمراً سلبياً - من حيث المضمون - وهذا ما يجب عليك أن تتجنبه.. وتذكر دائماً أن الطفل يتعلم عن طريق التقليد، وقد أشار الباحث (زازو) إلى أنه لاحظ صدفة أن طفله البالغ من العمر ٢٥ يوماً يمد لسانه كاستجابة على مد لسان الأب نفسه، بل وتكرر ذلك عدة مرات متتابة.. ثم يرتفع سلوك التقليد تدريجياً عند الطفل خصوصاً في النصف الثاني من عامه الأول.. وفي المراحل التالية ينطق الطفل عن طريق التقليد.. ويتسم عن طريق التقليد.. وتكامل معظم معارفه عن طريق التقليد.. فهو أحد أهم وسائل التعليم والتلقين في الطفولة ..

فإذا أردت أن يتعلم طفلك العادات الحسنة ويتبع العادات السيئة والأساليب غير المهذبة في الكلام، فيجب عليك أن تتبنى السلوك نفسه الذي تريد لطفلك أن ينشأ عليه.. إذا كنت تريد لطفلك أن يكون صادقاً فلا تكذب أمامه.. فانت بهذه الطريقة تصنع طفلك.. وتلك هي مسؤوليتك ..

- إن طفلك - مثل كل الأطفال - في حاجة إلى إنسان قادر على وضع الحدود والضوابط له، ليحترمها ولا يتجاوزها.. ولا تلتفت إلى ما يتردد هذه الأيام من الاعتراض على أساليب التربية التقليدية التي تراعي البديهيات المعروفة عن الأطفال وإحساسهم بالتربية والحرية .

يقول الممثل البريطاني (جون كليز) إنه تعلم من ابنته أن الأطفال يحتقرون المدرس الذي لا يستطيع أن يفرض النظام في الفصل.. فإذا تأملت هذه الملاحظة، تكتشف أن طفلك بغريزته الفطرية يحتاج إلى شخص يضع له القواعد التي يلتزم بها، فهو يتحسس بذكائه مواطن الضعف فيمن حوله وبعد ذلك يبدأ في اللعب على أوتاره؛ لذلك فهو يحتاج إلى الشخص الذي يحبه ويثق به لكي يعلمه المسلد على

الحميدة في السلوك.. فحاول أن تكون هذا الشخص ، ولن يكون هذا الأمر سهلاً لأنه يحتاج إلى بعض الشدة والحزم من جانبك ولكنها ضرورية .

يقول علماء النفس : (إن التربية شكل صارم ومحفوظ بالمخاطر من أشكال الحب).. إن الطفل كثيراً ما يرفض الشخص الذي يفرضها عليه ويعاقبه على عدم اتباعها.. لكن دراسات (جارندي) أظهرت أن الطفل إذا عاد بذاكرته إلى السوراء وكان صريحاً مع نفسه، بحيث يدرك أن العقاب الذي ناله كان عادلاً ومينياً على أساس من الحب، فإنه سوف يستفيد بذلك لنفسه وللآخرين..

أما الآباء الذين أصبحوا يترددون في فرض سيطرتهم بأسلوب تربوي سليم، فسوف ينتهي الأمر بهم إلى الاكتفاء بعقاب أطفالهم دون محاولة الخوض في الأسباب الدافعة لهذا السلوك ..

وهنا يقول علماء النفس : إن العقاب أسلوب تعاقب به الطفل في حين أن التربية أسلوب يتبعه الآباء والأمهات من أجل صالح الطفل، وقد تتضمن التربية نوعاً من أنواع العقاب ولكن هدفها في النهاية هو تقويم وتصحيح السلوك الخاطيء على أساس من الحب .

وعليك أن تدرك أن التربية السليمة هي أعظم الهبات التي تقدمها لطفلك.. وأن الشدة والحزم لا يلغيان الحب.. وليس هناك أبلغ دليل على ذلك من شهادة إحدى الطبيبات في أقسام الحالات الحرجة بإحدى مستشفيات الأطفال.. فتقول إنها لاحظت أن الأطفال عندما يكونون في حالة ألم شديد فإنهم يطلبون وجود الآباء بجانبهم، حتى هؤلاء الذين كانوا يعانون من شدة آباتهم في تعاملهم معهم.. لأنهم يدركون بذلكاء فطري؛ أن وراء هذه الشدة حب كبير.. وبالرغم من حبهم لأمهاتهم، إلا أن هناك بعض اللحظات الحرجة التي يشعرون فيها بالحاجة إلى وجود الأب.. ليزودهم بالإحساس بالأمان .

انتهى بحمد الله



المراجع



1 – 20 STEPS TO SUCCESS AND ACHIEVEMENT. ROBERT J. LUMSOEN.

2 – HOW TO DEVELOP A SUPER MEMORY. ANANT PAI.

- ١ - الأمومة - نحو العلاقة بين الطفل والأم
د. فايز بقطر - سلسلة "عالم المعرفة".
- ٢ - ملاحق "الأهرام" - المرأة والطفل .
- اعترافات الطفل ٨ أبريل ١٩٩٤ .
- هل تختلف المشاكل الزوجية باختلاف العمر ١٥ أبريل ١٩٩٤ .
- كيف تتخذ قراراتك بدون تردد ١ أبريل ١٩٩٤ .
- روثة للسعادة الزوجية ٢٩ أكتوبر ١٩٩٣ .
- الإحباط خطر يهدد الحياة الزوجية ١٨ مارس ١٩٩٤ .