

كَيْفَ تُغَيِّرُ حَيَاتَكَ
مِنْ خِلَالِ الْإِرْثَادِ وَالنَّفْسِ

ابراهيم ، علا عبد الباقي .
كيف تغير حياتك من خلال الارشاد النفسى / تأليف علا عبد الباقي ابراهيم . -
القاهرة : عالم الكتب ، 2007 .

198 ص ، 24 سم

تدمك : 0-581-232-977

1- الإرشاد النفسى

2- الصحة النفسية

أ- العنوان

158

عالم الكتب

نشر. توزيع . طباعة

❖ الإدارة :
16 شارع جواد حسنى - القاهرة
تليفون : 3924626
فاكس : 002023939027

❖ المكتبة :
38 شارع عبد الخالق ثروت - القاهرة
تليفون : 3926401 - 3959534
ص . ب 66 محمد فريد
الرمز البريدى : 11518

❖ الطبعة الأولى
1428 هـ - 2007 م

❖ رقم الإيداع 14872 / 2007

❖ الترقيم الدولى I.S.B.N

0 - 581 - 232 - 977

❖ الموقع على الانترنت : WWW.alamalkotob.com

❖ البريد الإلكتروني : info@alamalkotob.com

كَيْفَ نَعْمِرُ حَيَاتِنَا مِنْ خِلَالِ الْإِشْرَاقِ وَالنَّفْسِ

الدكتورة / علاء عبد الباقي إبراهيم
أستاذ الصحة النفسية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

[سورة الرعد: آية ١١]

المحتويات

٩	مقدمة
١٧	١ - نعمة الحياة وكيف نحرص عليها
٢٨	٢ - كيف نغير العادات السيئة والسلوكيات غير المقبولة
٤٠	٣ - راجع أسلوبك في رؤية ما حولك
٤٩	٤ - كيف تختار أصدقاءك
٥٤	٥ - لا تلقى باللوم على غيرك وأحسن لشخص لا تعرفه
٦١	٦ - أطلق خيالك وأخرج عبقريتك
٦٧	٧ - كيف تصنع أهدافا لحياتك وتخطط لتحقيقها
٨٠	٨ - لا تعطى عقلك أجازة
٨٦	٩ - إصنع يومك
٩١	١٠ - إجعل حياتك أكثر بساطة
٩٦	١١ - إهزم الكسل وابدأ العمل
١٠١	١٢ - كيف تتخلص من السلبيات ونقاط الضعف
١٠٧	١٣ - كيف تتغلب على القلق وتتخلص من المخاوف
١١٨	١٤ - كيف تتعامل مع المواقف الصعبة
١٢٣	١٥ - كيف تستفيد من الطاقة الحيوية
١٣٢	١٦ - مهد لنفسك طريق النجاح
١٤٣	١٧ - قوى إرادتك واحمي عقلك

- ١٥٤ - ١٨ - كيف تقدر نفسك حق قدرها
- ١٦٦ - ١٩ - كيف تنشئ أطفالاً أسوياء يبرونك في الكبر
- ١٧٤ - ٢٠ - كيف تدعو إلى القيم وتنهى عن الرذائل
- ٢١ - كيف تحقق التوازن النفسى لشخصيتك وتكون ذو شخصية سوية متكاملة
- ١٨٦
- ١٩٦ المراجع

مقدمة

لكل إنسان شخصية خاصة به، ولكل شخصية سمات وملامح تميز هذا الشخص عن غيره من الناس، حتى في حالات التوائم المتماثلة، نجد اختلافات كثيرة بينهم في صفاتهم الشخصية، برغم التشابه الكبير في ملامحهم الجسمية والتي قد تجعل من الصعب التفرقة بينهما من حيث الشكل الخارجي.

ويعتقد كثير من الناس أن صفاتهم الشخصية قد جُلبوا عليها وستظل لصيقة بهم إلى الأبد، وقد يقول البعض "أن من شبَّ على شيء شاب عليه"، ورغم أن هذه المقولة تحمل بعضًا من الحقيقة، إلا أنها ليست كل الحقيقة، فإذا كان الإنسان يتأثر بما تربى عليه في صغره، وتشكل شخصيته أثناء تنشئته منذ الطفولة، إلا أنه من الممكن دائمًا تغيير هذه الشخصية عن طريق تغيير العادات والسلوكيات التي اكتسبها خلال تنشئته وخاصة إذا كانت تلك العادات والسلوكيات خاطئة أو غير مقبولة، وأن هذا التغيير ممكن في أي مرحلة عمرية.

وإمكانية تغيير الشخصية يستند إلى النتائج المؤكدة والمتواترة لكثير من دراسات الشخصية وعلم النفس، كما يستند إلى قوانين النظرية السلوكية في علم النفس، والتي تقرر أن السلوكيات والعادات المكتسبة خلال التنشئة يمكن تغييرها أو تعديلها في أي مرحلة من العمر.

وتؤكد الدراسات والأبحاث التي أجريت في مجال تعديل السلوك أنه من الممكن إكساب الفرد سلوكيات جديدة صحيحة ونافعة، ومع تدريبه عليها وحته

على تكرارها وممارستها حتى تصبح بالنسبة له عادات سلوكية، وتحل محل العادات السلوكية الخاطئة التي لديه حتى لا تعوقه عن تحقيق أهدافه أو تسبب له مشكلات نفسية واجتماعية وتمنعه من الحياة السوية.

إن ملامح الشخصية وصفاتها تتأثر بما يتعرض له الفرد من ظروف بيئية واجتماعية أو ثقافية خلال حياته منذ ولادته. وتشير نتائج الدراسات إلى أن الصفات الشخصية للفرد تتأثر أيضًا باعتقاداته وتصوراتها عن نفسه وعن الآخرين. كما تتأثر برؤية الفرد لنفسه وللآخرين وللحياة من حوله.

وتتدخل فيها أيضاً الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه وبنوعية هذه الأهداف، وطريقته في تحقيقها. وتحدد شخصية الفرد بعوامل أخرى كثيرة بعضها وراثي مثل القدرات والإمكانات الطبيعية التي يرثها الفرد من والديه والبعض الآخر بيئي مثل الطموحات والأمنيات التي يحددها الفرد لنفسه وهل هي في حدود ما يمتلكه من قدرات وإمكانات حقيقية أو أنها أعلى من ذلك أو أقل. ومن تلك العوامل؛ ما يتعلق بتقدير الفرد لذاته، وهل يُقدّر نفسه حق قدرها، أو أعلى مما تستحق أو أقل. أو أنه يحقر ذاته ولا يثق بنفسه أو بقدراته.

ولقد أثبتت نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال أنه من الممكن تعديل مفهوم الذات لدى الفرد بحيث تتغير صورة الفرد عن نفسه، ونصحح درجة تقديره لذاته ليكون معتدلاً في تصوره عن نفسه فلا يغلو في تقديرها، ولا يبخسها، لأنه في كلا الحالتين (الغلو/ والبخس) في تقدير الذات يضر بالمرء نفسياً واجتماعياً حيث يفشل في علاقاته الاجتماعية وتسوء معاملاته مع الآخرين، كما يصعب عليه تحقيق أهدافه فضلاً عن فشله في تحديدها في ضوء قدراته وإمكاناته.

ويقول الرسول العظيم صلى الله عليه وسلم:

"رحم الله امرئ عرف قدر نفسه".

فالشخص الذي لم يغلو في تقدير ذاته، ولم يقلل من شأنه فعرف نفسه وقدرها

حق قدرها، قد استحق رحمة الله كما يقول الحديث الشريف. وهذا هو الذى نطلق عليه فى علم النفس؛ بأنه شخص متوازن نفسياً ويتمتع بمفهوم ذات إيجابى. ويلاحظ على هذا الشخص التوازن والاعتدال فى معاملاته مع الآخرين، ويكون معتدلاً فى طموحاته وتحديد أهدافه بحيث نجدها دائماً فى حدود قدراته وإمكاناته الحقيقية. ولذلك يكون أقدر من غيره على تحقيق تلك الطموحات والأهداف.

وأحياناً يرى الإنسان نفسه أقل من المستوى الذى يجب أن يكون عليه حسب القدرات الحقيقية له، ولكنه لا يحس بها ولا يقدرها، بسبب خبرات فشل تكررت فى حياته، فيصاب بالإحباط، ويتملكه شعور بالعجز أو النقص، ويتصور أنه غير قادر على تحقيق أى نجاح أو تقدم، فمثل هذا الشخص يلاحظ عليه نقص التفاعل مع الآخرين أو سوء التعامل، وتهبط أهدافه، وتتقلص طموحاته، وقد يعيش بلا أهداف ويعيش فى مستوى أقل بكثير من المستوى الذى يجب أن يكون فيه بالقدرات والإمكانات الحقيقية التى وهبها الله له.

وتظل قدراته وإمكاناته حبيسة داخله غير مستغلة فلا ينتفع بها ولا يستفيد منها فى صنع حياته ومستقبله. والسبب فى ذلك يرجع للأسلوب الخاطى فى التفكير، وللعادات السلوكية غير المقبولة.

وقد نجد شخصاً آخر على النقيض تماماً مما ذكرنا، حيث يغلو فى تحديد أهدافه، ويبالغ فى طموحاته، ويرى نفسه فى صورة أعلى بكثير مما هو عليه فى الحقيقة، فهو متصور أن لديه قدرات عالية وإمكانات فذة والحقيقة أقل كثيراً من تصوراته ولكنه مبالغ فى رؤيته لنفسه. إن هذا الشخص يضر بنفسه ضرراً بالغاً ويكون الأثر سيئاً للغاية على نواحي حياته الاجتماعية والنفسية والاقتصادية أيضاً، حيث تسوء علاقاته بالآخرين لأنه يتعامل معهم بالغش والخداع ويضطر للتحايل والتبرير لكى يقنع الناس بصورته التى فى ذهنه هو والواقع غير ذلك، وبالطبع تنكشف حقيقته فيتباعد عنه الناس، ويحرم من التفاعل الإيجابى مع الآخرين، هذا من ناحية، ومن

ناحية أخرى يفشل في تحقيق أهدافه لأنها أعلى بكثير من قدراته ولا يستطيع الوصول لطموحاته المغالى فيها، ومع تكرار الفشل يصاب بالاحباط فتسوء حالته النفسية كما ساءت حياته الاجتماعية وبالطبع تسوء حالته الاقتصادية أيضًا لأنه لن يستطيع مزاولة المهنة أو العمل المناسب لقدراته. والسبب في ذلك أيضًا هو أسلوب التفكير. وهكذا ممكن أن تكون أساليبنا في التفكير وعاداتنا السلوكية من أسباب تأخرنا وضعف إرادتنا وسوء أحوالنا مما يؤثر على مسار حياتنا كلها فنسى لأنفسنا أكبر إساءة.

ولن تنصلح أحوالنا إلا بالتغيير، ولا تستقيم حياتنا إلا بتغيير يشمل كل الأخطاء والسلبيات التي تشوب تصرفاتنا وسلوكياتنا وعاداتنا في التفكير.

ومن فضل الله على الإنسان، أنه سبحانه وتعالى قد منحنا القدرة على التغيير ولم يحدد مرحلة عمرية لإجراء هذا التغيير، فالإنسان يستطيع أن يغير ما بنفسه ويصحح مسار حياته في أى وقت وفي أى عمر.

يقول الله تبارك وتعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (سورة الرعد: ١١).

فالإنسان مأمور بالتغيير. عندما يتبين له الصواب، وأن ما سَبَّ عليه كان خطأً، وعندما نرفع أيدينا إلى السماء ونطلب من الله أن يصلح أحوالنا فيجب أن نقرن بالدعاء تغييرًا حقيقيًا في سلوكياتنا وتصحيحًا فعالاً في عاداتنا وأفكارنا بما يتفق مع الحق والصواب.

ويحتاج الفرد في رحلته مع التغيير - تغيير نفسه - إلى من يأخذ بيده ويعينه على تغيير حياته، ويساعده على اتباع الأساليب العلمية الصحيحة لإجراء هذا التغيير، والإرشاد النفسى يساعد الفرد على ذلك، حيث أن الإرشاد النفسى يهدف إلى مساعدة الفرد لكى يعرف قدراته وإمكاناته، وكيف يستثمر هذه القدرات والإمكانات أفضل استثمار، ويساعده على معرفة ذاته وفهم شخصيته، ويشجعه

على تقبل ذاته والرضا بقدراته، ويحفزه على اتباع الأساليب السليمة في التفكير وترك الأساليب الخاطئة. والإرشاد النفسى يساعد الفرد على تحديد أهدافه ويرشده لأفضل السبل لتحقيق تلك الأهداف، وبالإرشاد النفسى يمكن للفرد أن يجد مشكلاته تحديداً يساهم في حلها، وكيف يستخدم ذكائه للتغلب على تلك المشكلات والتخلص من آثارها السلبية على حياته.

ويساهم الإرشاد النفسى فى تحقيق التوافق النفسى للفرد عن طريق مساعدته على التعامل السوى مع الآخرين ليتحقق له التوافق الاجتماعى فيتقبل الآخرين ويتقبلونه، كما يساعده على الرضا بما منحه الله من إيجابيات فى حياته فيتقبل ذاته، ويرشده لتصحيح السلبيات - بقدر المستطاع - أو التعايش معها وتقبلها إن لم يكن بالإمكان تصحيحها. "واتقوا الله ما استطعتم".

فيتحقق للفرد التوافق الشخصى أو ما يمكن أن نطلق عليه السلام مع النفس وهو الرضا بما لدى الفرد من عجز وقوة، أو نقص وإيجابية، والرضا بالدور الذى يمكنه القيام به فى هذه الحياة ليتحقق للفرد التوافق المهنى؛ "فكل إنسان ميسر لما خلق له".

والإرشاد النفسى يحتاج إليه جميع الأفراد على اختلاف أعمارهم وثقافتهم وتخصصاتهم ومهنتهم. فكل فرد يجب أن يعرف حدود قدراته وإمكاناته، وكيف يستغل تلك القدرات والإمكانات استغلالاً صحيحاً يحقق له حياة أفضل. وكل إنسان فى حاجة لمعرفة أفضل الأساليب لتحديد أهدافه وطموحاته لتكون فى مستوى قدراته وإمكاناته، وأفضل السبل لتحقيق تلك الأهداف والطموحات.

وكل منا بحاجة لمعرفة نقاط ضعفه ليتغلب عليها، ونقاط قوته وتميزه فيحافظ عليها ويزيد منها، والإرشاد النفسى يساعد الفرد على ذلك.

ويعانى كثير من الناس من عادات خاطئة فى السلوك والتفكير تقف حجر عثرة فى طريق تحقيق أهدافهم، وتؤخرهم عن التقدم والوصول إلى طموحاتهم، وقد تؤثر بالسلب فى علاقاتهم بالآخرين، وبرغم معرفة بعض هؤلاء الناس بأن أساليبهم فى

التفكير خاطئة وأن سلوكياتهم لم تعد مناسبة وأنها غير سليمة إلا أنهم لا يقبلون على تغييرها ولا يحاولون تصحيحها بسبب الفهم للعادة وقوتها على إرادتهم. إن مثل هؤلاء في حاجة ماسة للإرشاد النفسى للتعرف على طرق تغيير تلك العادات القوية ومساعدتهم لتعديل سلوكياتهم وتصحيحها.

ولأن معظم الناس في مجتمعاتنا العربية لا يجنون ارتياد العيادات النفسية، ولا يلجأون لها إلا إذا تعرض المرء لاضطراب انفعالى حاد أو انحراف سلوكى شديد أو لمرض نفسى أو عقلى - لا قدر الله - لذا؛ فقد أودعت في طيات هذا الكتاب مجموعة لا بأس بها من الاستشارات والإرشادات النفسية التى تشمل مجالات عديدة في حياة الإنسان بحيث تغطى احتياجات معظم الناس على اختلاف ثقافتهم وتخصصاتهم.

ومن أجل عموم الفائدة للجميع، فقد توخيت البساطة في عبارات الكتاب وابتعدت - قدر المستطاع - عن المصطلحات المتخصصة التى لا يستوعبها إلى المتخصصون في الصحة النفسية.

ويحتوى الكتاب على عدد ليس بالقليل من الموضوعات جاء بعضها في عناوين تشبه الأسئلة من أجل جذب الانتباه وقد يصادف السؤال استفهامًا في رأس القارئ فتكون الفائدة من القراءة كبيرة والتأثير أفضل. وجميع الموضوعات جاءت من واقع الناس وحياتهم، وهى في مجموعها تشكل معظم ما يلزم لتغيير حياة الفرد إلى الأفضل - إن شاء الله - وفضلاً عن كونها حلولاً لمشكلات حالية يعانى منها الكثير من الناس، فهى أيضًا ستكون بفضل الله وقاية من التعرض للاضطرابات النفسية والمشكلات الاجتماعية الحادة والاضطرابات الانفعالية الشديدة.

ويستند محتوى الكتاب من الناحية العلمية والمنهجية إلى ما يلي:-

- نظريات علم الشخصية والدراسات والأبحاث التى تمت حول هذه النظريات في مجال الشخصية.

- النظرية السلوكية في علم النفس والدراسات والأبحاث التي أجريت في مجال العلاج النفسى السلوكى وتعديل السلوك.

- نظرية التعلم بالاستبصار وهى إحدى نظريات علم النفس التعليمى وتطبيقاتها التى نستخدمها فى مجال التعلم وفى العلاج النفسى والإرشاد النفسى.

- النظرية المعرفية فى علم النفس "وهى من النظريات الحديثة نوعًا ما" وتطبيقاتها فى مجال التعليم والتدريب وفى مجال الإرشاد النفسى والعلاج النفسى المعرفى.

- نتائج الأبحاث التجريدية فى مجال تعديل السلوك والاتجاهات.

- نتائج الأبحاث الأمبريقية فى مجال التعلم.

- خلاصة خبرتى فى تدريس علم الصحة النفسية وفروع علم النفس [علم نفس النمو وعلم النفس التعليمى، علم النفس الاجتماعى] وذلك لسنوات عديدة.

- خلاصة خبرتى فى مجال التوعية النفسية والإرشاد النفسى.

- خلاصة أبحاثى التجريبية والعلاجية فى مجال تعديل السلوك.

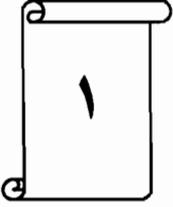
وَأَسْأَلُ اللَّهَ الْعَلِيَّ الْقَدِيرَ أَنْ أَكُونَ قَدْ وَفَّقْتَ فِي تَقْدِيمِ مَا يَفِيدُ الْقَارِئَ لِهَذَا الْكِتَابِ، وَقَدِمْتَ جَهْدًا مَتَوَاضِعًا يَنْفَعُ النَّاسَ.

"اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا"

والله ولى التوفيق

الدكتورة علا عبد الباقي إبراهيم

١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م



نعمة الحياة وكيف نحرص عليها

- هل تشعر بقيمة الحياة بصفة عامة؟ وحياتك بصفة خاصة؟
- هل تحس بأن الحياة تستحق منك التمسك بها والحرص عليها؟
- هل ترى أن الحياة نعمة من الله وعليك أن تشكر الله على هذه النعمة؟
- هل تشكر الله على أنك لازلت ضمن الأحياء؟
- هل تحرص على الحياة؟ وكيف يكون حرصك؟
- هل تدري أن أوقاتك هي حياتك؟
- هل أنت حريص على الوقت؟
- هل تحس بأن الحياة طويلة؟
- هل لديك آمال عريضة وتسوف في تحقيقها؟
- هل تذكر أعمالك الماضية وتشير كثيرًا إلى نجاحاتك السابقة؟
- هل تحزن على أعوام مضت لم تصنع فيها شيئًا يستحق الذكر؟
- بماذا تشعر في ذكرى مولدك؟ هل تستبشر بها هوأت؟ أم تبكى على ما فات؟
- هل حاولت أن تحصي لنفسك السلبيات والأعمال الخاطئة؟
- هل فكرت في التوقف عن الأخطاء؟ أو التقليل من السلبيات؟
- هل تحاول التصحيح؟
- ما هي درجة إقبالك على الأعمال الإيجابية؟ وهل تتساوى مع درجة إقبالك على الأعمال السلبية أم تزيد عليها أو تفوقها بكثير؟

والآن أرجو أن تتوقف عن قراءة ما بعد ذلك إلى أن تجيب بالورقة والقلم على الأسئلة السابقة كلها.

واحتفظ بإجاباتك لتعود إليها مرة أخرى بعد أن تكمل قراءة الصفحات التالية.

هام:

لا تقلب الصفحة إلا بعد

الإجابة عن الأسئلة السابقة

يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴾ (سورة الملك: آية ٢).

إن ذكر الموت قبل الحياة يزيد من شعورنا بقيمة الحياة، وذلك لأن الشيء يُعرف بضده، فلو لا أن هناك موت ما شعرنا بمعنى الحياة، ولو أننا لم نعرف الظلام ما أحسنا بقيمة النور.

ودائمًا لا نعرف قيمة الصحة والعافية إلا عندما يداهمنا المرض، ويقولون: "إن الصحة تاجٌ على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى"، ولا يفرح بالعدل إلا من ذاق الظلم، كذلك لا يعرف قيمة الشبع إلا من أحس بالجوع.

لذا؛ ولكي نعمق مفهوم الحياة وكيف أنها نعمة عظيمة تستحق منا أن نحرص عليها ونحافظ على استغلال أوقاتنا فيها؛

سنبدأ بالحديث عن مفهوم الضد، وهو الموت.

نود الآن أن نستشعر الموت، ونتصور أننا على وشك مفارقة الحياة.

إن الموت هو الحقيقة الوحيدة المؤكدة في حياتنا جميعًا، وكل ما عداه لا يعد أن يكون محض الظن أو الوهم أو الأمل في أن يأتي. وقد لا يأتي أبدًا.

يقول الله تعالى:

﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ﴾ (الأنبياء: آية ٣٥).

ويقول سبحانه:

﴿ مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ ﴾ (العنكبوت: آية ٥).

ورغم يقيننا بهذه الحقيقة، إلا أننا ننساها أو نناساها، ولا نذكرها إلا عندما يأتي الموت ويخطف عزيزاً علينا.

وفي أغلب الأحوال، كل ما يحدث هو الحزن لفترة من الوقت، ثم سرعان ما نذهب في رحلة النسيان ونعود لسابق عهدنا.

بالطبع؛ أنني لا أقصد أن نظل على حالة الحزن طول العمر، ولكنني أقصد ألا نتوقف عند الشعور بالحزن ولا نقتصر على ذلك، ويجب أن يكون لنا وقفة مع أنفسنا؛ لنسأل: وماذا بعد؟ ماذا بعد الحزن؟ ماذا بعد تذكر الموت؟ ماذا علينا أن نفعل قبل أن يأتي يومنا نحن؟ حيث لا يكون وقتها شيء نفعله.

ماذا علينا أن نعمل قبل مفارقة الدنيا وانتهاء العمل. فلا عمل بعد الحياة. وليس لنا رجعة لتتدارك الأمر؛ وقد انتهت كل فرص العمل والمراجعة. وليس أمامنا إلا الحساب؛ وليس لنا فرص للإعتذار أو الاستعتاب.

فالموت لا يفيد الأموات الذين ماتوا من زمن بعيد أو قريب، ولا الذى يموت الآن. ولكنه عظة لهؤلاء الذين لازالوا على قيد الحياة ولم يموتوا بعد.

والموت عبرة ويجب أن يكون كذلك لكل الأحياء لكي يحسنوا من أعمالهم، ويتدراكوا ما بقى لهم في هذه الحياة، فلا يضيعوا أوقاتهم التى هى حياتهم.

ويقولون:

(إن الحياة دقائق وثوان).

سندرب أنفسنا على تخيل لحظة الموت..

* تخيل معى.. إننا على وشك مفارقة الدنيا بكل من فيها وما فيها.

* تقمص مشاعر الاحتضار..

* استشعر تلك اللحظات..

* إسأل نفسك:

- من هم الأشخاص الذين تحب أن تراهم الآن؟ اكتب أسماءهم على ورقة، ثم ادعهم واحداً واحداً لزيارتك، أو اذهب أنت في وقت لاحق قريب لزيارة كل منهم على حدة.

وإذا كان من الصعب أن تفعل ذلك في الوقت الراهن حدد وقتاً آخر يناسبك.
ثم تخيل أن:

"فلان" الذى تحب أن تراه قد أتى إليك وأنت تحتضر؛ ماذا تود أن تقول له؟
وقل ذلك الآن، تكلم وبصوت تسمعه، وإن تعذر عليك ذلك؛ أكتب كل ما يجب
أن يعرفه هذا الشخص، واسأله عن كل ما تحب أن تعرفه أنت منه.

- كرر هذا مع بقية الأشخاص الذين كتبت أسماءهم قبل ذلك. لا تكسل عن
الكتابة أو عن التحدث بصوت مسموع لمن تحب، لأنك بحاجة إلى هذا بالفعل،
مهما استغرق من الوقت.

فالفائدة التى ستعود عليك بعد هذا العمل ستكون عظيمة بإذن الله.

* والآن؛ إن أحسست بالفقدان؛ حدد ماذا تفتقد؟ وعبر عنه كتابة. هل تفتقد
أشخاص؟ أم تفتقد أشياء؟

* وهل تفتقد أوقات؟ أو تفتقد أماكن بعينها؟

* حدد واكتب كل ما تفتقده، وكل ما يرد على خاطرك الآن.

* هل تشعر بالندم؟ حدد ما هو الشيء الذى يستحق الندم عليه فى هذه
اللحظة؟ على أى شيء ستندم وأنت تفارق الدنيا؟

اكتب الآن قبل أن تتوه منك الإجابة فى رحلة النسيان.

هل تشعر برغبة فى البكاء؟ ابكى... ثم حدد واكتب ما يلي:-

- على أى شيء تبكى؟ هل تبكى على حياتك التى انتهت؟ أم تبكى على مستقبل
كنت تحب أن يأتى؟

- هل تبكى على أشخاص كنت تحب ألا تفترق عنهم؟ فأنت تبكى الحب الذى
ستفقده؟ أو أنك تبكى لحرمان هؤلاء الأشخاص منك؟ فأنت حزين من أجلهم؟
أم أنت حزين على حرمانك أنت منهم؟

* هل تندم على صلوات وعبادات أضعتها أو قصرت فيها؟

* هل تندم على أوقات ضاعت دون استغلالها فى أعمال لها قيمة؟

والآن لننظر في أعمالنا؛ وننظر ماذا أعددتنا لهذا اليوم... وكيف استفدنا من الأعوام العديدة التي مرت بنا... وكم من الأعمال الصالحة أجلناها عامًا تلو العام...

وكم حققنا من أهدافنا... وكم أضعنا واجبات علينا بالتسويق والمماثلة في أدائها...

كم قلت سأفعل كذا وكذا؛ وسأقوم بفعل كذا وكذا... وتمر الأيام والشهور ثم الأعوام تلو الأعوام، ولم تفعل شيئًا...

وكم من المشاعر الطيبة تحملها لأهلك وذويك ولم تعبر عنها لهم؛ وكم هي الأخطاء التي سوفنا كثيرًا في التوقف عنها أو تصحيحها؟ وتلهينا الحياة بمشاغلها الكثيرة ونطمع في تواتر الأيام علينا؛ فتمر علينا ثم تتركنا ونحن على ما نحن فيه من أخطاء... قد تقول:

سأترك هذا الخطأ يومًا ما.. أو سأتوقف عن هذا السلوك في يوم من الأيام.. وتأتي الأيام.. وتذهب.. ولازلنا لم نترك.. ولم نتوقف، ولم نمتنع. وتتراكم الأخطاء حتى تفسد ما بداخلنا من نقاء.. فالإنسان قد خلقه الله على الفطرة السوية السليمة النقية، وأخطاؤنا هي التي تفسد هذه الفطرة، لأن المعاصي والذنوب تتعارض مع الفطرة السوية بداخله فتسبب له الصراع وهذا ما يفسر شعور الإنسان بالضيق والكآبة عندما يتذكر أخطاه.

يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ﴾ (سورة الروم: آية ٣٠).

وهذه الآية الكريمة تدل على وجود الفطرة السليمة داخل كل إنسان، وأن أى محاولة لتبديلها (أى جعلها غير سوية تتقبل الأخطاء والمعاصي) هى محاولة فاشلة.. وقد يتحايل بعض الناس على شعورهم بالضيق فيحاولون نسيان أخطائهم والتغطية على معاصيهم وآثامهم، ولا يقلعون عنها بل يستمرون فيها وهم

متصورين أنهم يحققون مكسبًا لأنفسهم بالمتع الوقتية الزائفة، ولكنهم في واقع الأمر يجورون على أنفسهم ويظلمونها ويسئون لها.

وفي هذا يقول المولى عز وجل في محكم التنزيل:

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَقَهَا ﴿٩﴾
وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ (سورة الشمس: آية ٧ - ١٠).

ويقول عز من قائل:

﴿ وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ ﴾ (سورة النساء: آية ١١١).

ومع تراكم الآثام والمعاصي دون ندم، أو توقف وتوبة، يحدث الصراع داخل النفس البشرية حيث تتصارع قيم الفطرة السوية التي خلقها الله في الإنسان، وبين محاولات الإنسان لطمث هذه الفطرة بكثرة الذنوب والمعاصي والآثام، وعناده وتسويفه بتأجيل التوبة.

فتحدث الاضطرابات الانفعالية والتي تؤثر على بصيرة الإنسان وفطنته وإدراكه، ويكون عرضة لاضطراب حياته العقلية والاجتماعية فضلاً عن اضطراب حالته النفسية. وفي ذلك يقول الله تعالى:

﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ (سورة المطففين: آية ١٤).

* والآن أعتقد أن معظم أركان حياتك الشخصية والاجتماعية والعملية قد أصبحت واضحة جلية، وأن الأمور الهامة في حياتك صارت أكثر تحديداً ووضوحاً.

- فقد تذكرت الأشخاص المهمون في حياتك، وحددتهم.

- وعرفت من هم أكثر الناس تأثيراً في حياتك وعلى شخصك.

- وحددت الأشياء التي تعنيك وتهمك حقاً.

* وعليك الآن أن تحدد الأعمال التي كنت تؤجلها وتسوف في أدائها رغم أهميتها لك.

وبعد تحديد تلك الأعمال، قم بإعداد جدول زمني لها بحيث توضح فيه الوقت

اللازم لكل عمل وموعد البدء - ويكون قريباً - وموعد الانتهاء. وعاهد نفسك بالالتزام بهذه المواعيد.

* وعليك أيضاً أن تحدد السلوكيات غير المقبولة التي تحتاج إلى توقف أو تصحيح، وكذلك الأخطاء التي تحتاج إلى وقفة وتوبة.

* ويمكنك عمل قائمة بتلك الأخطاء والسلوكيات. ولكي لا يطلع على أسرارك أحد؛ يمكن الاستعانة بالرموز أو الرسوم بدلاً من الكلمات والعبارات الصريحة فنحن نريد التخلص من الأخطاء، وليس الاعتراف بها للناس - ويكفى أن تعترف بها لنفسك وتخرجها من داخلك معترفاً بالخطأ نوايياً على الإقلاع والتوبة لله سبحانه.

وبالطبع.. ستبدأ فوراً بالتصحيح والتعديل، والتوقف عن كل ما يتعارض مع قيمك الدينية والأخلاقية.

ويجب أن تعاهد نفسك على الإصلاح والتصحيح، وأشهد الله وحده على هذا العهد، وإن صدقت النية سيصدقك الله سبحانه وتعالى ويعينك، فإنه لا يعين على الخير إلا هو سبحانه.

ولنحمد الله على نعمة الحياة وأنا لازلنا أحياء وأماننا فرص كثيرة فلا نضيعها، والحياة في حد ذاتها فرصة كبيرة لا ينبغي أن نفرط فيها لأنها إن ضاعت فلن تعود كما أن الأموات لا يعودون.

وَلْنُقَلِّ سَوِيًّا:

* لن ندع شيئاً للصدفة بعد الآن.

* لن نرجع عملاً بمقدورنا إنجازه اليوم إلى غد.

* سنحاسب أنفسنا أولاً بأول لتتدارك الأخطاء ونتوقف عنها.

* لن نسوف في تصحيح الأخطاء، بل سنصحح من الآن ودون تأخير.

* لن نؤجل الأعمال الطيبة، بل سنجعل لها الأولوية في جدول أعمالنا.

* سنعبّر عن كل المشاعر الطيبة لكل من نحبهم ويهمنا أمرهم، وسنخصص أوقاتاً للتزاور مع الأهل والإخوة والأصدقاء الحميمين.

* سنحدد أهدافنا جيداً في ضوء قدراتنا الحقيقية لاستثمار هذه القدرات استثماراً أمثل، لنشرى حياتنا ونستغل أوقاتنا فيما يفيد.

* لن ننسى الأيتام والمعاقين والفقراء وسنقدم لهم يد العون بقدر استطاعتنا. يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ وَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ (سورة التوبة: آية ٩٤).

قد يظن البعض أن نسيان الموت أفضل من تذكره لكى يستمتعون أكثر بالحياة؛ ولكن هذا الظن قد ثبت خطأه، لأن الموت حقيقة كما أن الحياة حقيقة، والحقائق لا تُنسى.

ولكننا عند ما نكره بعض الحقائق نحاول نسيانها، وفي الواقع نحن لا ننساها ولكننا نزيحها من وعينا، ولا نذكرها بعقلنا الواعى، فتظل قابعة في العقل الباطن، ثم تظهر لنا بصور مخيفة كأنها كوايبس ترعبنا، وتسبب الأرق والقلق، وهذا هو ما يعانى منه هؤلاء الذين يهربون من تذكر الموت فضلاً عن عدم استعدادهم له.

إن الذى لا يدرك معنى الموت وحتميته بوعيه، لن يدرك معنى الحياة وقيمتها، ولن يستطيع الاستمتاع الحقيقى بالحياة. هذا برغم المظاهر الزائفة لمتع موقوتة وغير حقيقية.

إن الاستمتاع الحقيقى بالحياة، هو العيش بتوازن، وأن ندرك بوعينا أن الحياة فترة مؤقتة ومهما طالت فإنها ستنتهى حتماً، وسنحاسب على أعمالنا فيها. وعلى الإنسان أن يستفيد من القدرات والإمكانات التى منحها الله له وأن يستغلها في ضوء ما شرعه الله، وأن يقوم بدوره في الحياة على أكمل وجه وأن يستمتع بكل ما سخره الله له في الإطار الذى حدده الدين والشريعة الإسلامية. فالله جلت

قدرته وحكمته لم يحرم الإنسان من المتع ولكنه حدد لها أطراً لصالح الإنسان نفسه.

وفي الواقع لا يقتصر الاستمتاع بالحياة على المتع الحسية والمادية، لكن هناك متعاً أخرى أكثر أهمية، ولكن يغفل الكثيرين عنها. ومن أهمها؛ "الرضا" وللرضا أقسام ثلاثة، أعلاها الرضا بها منحه الله للفرد قدرات طبيعية وإمكانات مادية وبيئية ومعنوية، ثم يأتي بعد ذلك؟ الرضا بالدور الذي يتيسر له القيام به في الحياة "فكل ميسر لما خلق له"، وأن يرضى المرء عن نفسه بكل ما فيها من عجز أو ضعف أو نقص كما فرح بما لديه من قوة.

وبعد هذا يجب أن يرضى الإنسان بالآخرين فيقبل ما بهم من قوة وضعف ويرضى بما لديهم من عجز أو نقص.

فإذا تحقق الرضا بهذا المفهوم يصبح الفرد في حالة من السلام الداخلي، والاطمئنان النفسى. وهذا من أهم مقومات التوافق النفسى.

وقد يعتقد البعض أن الحياة طويلة، فيطيل الأمل ويسوف في العمل. تراه يضع خططاً عريضة لحياته، ويحلم بأهداف كبيرة، لكنه يتقاعس عن البدء في تنفيذ خطته وتحقيق أهدافه، فتظل حبراً على ورق أو أحلاماً حبيسة في خياله. تسمعه دائماً يقول: في يوم ما سأفعل كذا وكذا، ويأتى اليوم تلو الآخر ولا يعمل ويظل يسوف ويؤجل ويشغل أوقاته وأيامه بأشياء لا قيمة لها. ثم تنقضى الأيام والأعوام ولم يفعل شيئاً له قيمة. وعندما ما يحس بأن الحياة تنفلت من بين يديه ولم يحقق ما كان يحلم به من مكانة كان بإمكانه الوصول إليها بشيء من الجد والاجتهاد والقدرات التى أعطهاها الله له، نجده غير راض عن نفسه، ويخيم عليه الحزن والقلق وقد يحتقر نفسه لأنه أضاع أعوامه في التسويف والتأجيل وانشغل بما لا طائل منه.

إن التظاهر بنسيان الموت واستبعاده من دائرة وعينا واهتمامنا يضرنا كثيراً ويعطل استمتاعنا بالحياة.

وأن تذكرنا للموت لا يعنى أن نجلس ننتظره ولا لكى نبكى على ما فات من حياتنا؛ ولكننا نذكره لكى نحرص على الحياة أكثر ونستغل أوقاتنا فيما يفيدنا، ونوجه جهودنا نحو حياة أفضل.

والمقصود من تذكر الموت هو إيقاظ القدرة على تخيل الحقيقة قبل أن تحدث ونحن متيقنين أنها ستحدث، وذلك ينشط الهمة للعمل، ويثير الحماس لاستغلال الوقت والحرص عليه، وتقدير قيمة الوقت.

فلا نسوف ولا نؤجل، ولا نُطيل الأمل بلا عمل.

وعندما نتخيل الموت ونستشعره، ثم نرى أنفسنا لازلنا ضمن الأحياء، يحدث بداخلنا إحساسٌ جديدٌ بالحياة وأنا قد ولدنا من جديد، فنشعر بنعمة الحياة ونشكر الله أن أعطانا فرصة للحياة من جديد فنحرص عليها ولا نضيعها.

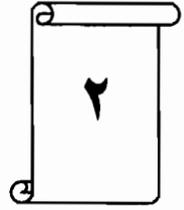
وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول كلما استيقظ من نومه: "الحمد لله الذى أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور".

* يمكنك الآن أن تعود إلى إجاباتك في أول تلك الورقات وراجعها مع الأسئلة.

من المؤكد أنك ترى معى أن هناك أشياء كثيرة تحتاج إلى وقفة.. فاتجاهات كثيرة تحتاج إلى تغيير وسلوكيات عديدة تحتاج إلى تعديل.

فكل يوم نشهده هو ميلاد جديد لنا، وحياة جديدة تُوجب علينا أن نشكر الله عليها. والشكر يجب أن يتبعه عمل من أجل استغلال اليوم قبل الغد يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (سورة الزمر: آية ٤٢).



كيف تغير العادات السيئة والسلوكيات غير المقبولة

يحتاج الإنسان من حين لآخر إلى وقفة مع النفس لمراجعة سلوكياته وعاداته في التفكير والأساليب التي يتبعها في إنجاز أعماله، وفي تعامله مع الآخرين وكذلك طريقته في وضع أهدافه وسبل تحقيقها. وذلك لأن الكثير من الأفعال والسلوكيات يؤديها الشخص لا لشيء إلا لأنه اعتاد ذلك، ومن كثرة ممارسته لها أصبحت قوية في اعتقاده، ومهما اتضح له من خطاياها إلا أنه يستمر على ما هو عليه ظناً منه في صعوبة التغيير أو استحالة ذلك في نظره، حيث ألفته لما اعتاد عليه. وقد يتصور البعض أنه لا فكاك من العادات القوية فقد تملكته وطوقته.

ومن المعلوم أن الإنسان يكتسب خلال نشئته كثيرًا من السلوكيات والعادات، بعضها صحيح وبعضها خطأ وغير مقبول. فقد يكتسب أساليبًا خاطئة في التفكير، أو عادة في السلوك الشخصي غير مقبولة، أو التعامل مع الآخرين بطرق غير لائقة - كما رأى غيره يفعل ذلك - فالطفل يقلد كل ما يرى ويسمع، وعندما يكبر ويستطيع الفعل والتصرف، نجده يتصرف ويسلك بل ويفكر بنفس الطرق والأساليب التي اكتسبها في صغره. وقد يقلد الفرد أحد الوالدين أو كلاهما أو أحد الإخوة الكبار أو أي شخص تولى تربيته ورعايته وهو في سن التقليد، ثم يتبنى الفرد بعد ذلك - وبدون إرادة منه - تلك السلوكيات والتصرفات والعادات التي نشأ عليها. وبالطبع ليس كل ما اكتسبه الفرد صحيحًا. لذلك؛ كان لزامًا على الإنسان أن يراجع سلوكياته وعاداته اليومية وأساليبه في التعامل مع الآخرين وطريقته في التفكير من أجل التصحيح والتعديل والتغيير لكل ما يمكن أن يعوق استمراره في الحياة بشكل صحيح؛ وخاصة أن الفرد بعدما يصل إلى سن الرشد

ويصبح مسئولاً عن تصرفاته. وسيحاسب هو على كل ما يصدر منه وليس أبويه ولا غيرهما.

يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ ﴾ (سورة المدثر: آية ٣٨).

ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا ﴾ (سورة مريم: آية ٩٥).

ومما يدعونا إلى التفاؤل، أن جميع السلوكيات والعادات يمكن تغييرها مهما كانت قوية ومهما كانت الفترة التي عاشها الفرد وهو على تلك السلوكيات والعادات.

ولا يعوق التغيير وصول المرء إلى مرحلة متقدمة من العمر، فليس للتغيير مرحلة عمرية محددة فالإنسان دائماً - بفضل الله - قادر على التغيير ما دام على قيد الحياة. ولا يصح أن نقول مثلاً: "لقد كبرنا على التغيير" أو نقول: "لماذا نغير؟" لقد فات من العمر أكثر مما بقى" أو يقول آخر: "ماذا سأفعل بالتغيير؟ وقد بلغت من العمر أُرذله".

إن كل هذه المقولات وما شابهها من أقوال تدعو إلى التشاؤم وتؤدي إلى تحجر العقل البشري وتعطيل الإرادة الإنسانية التي خلقها الله حرة - حيث خصنا الله سبحانه وتعالى عن سائر المخلوقات بالقدرة على الاختيار، وحرية تغيير الاتجاه في أى وقت وفي أى عمر.

يقول الله تعالى:

﴿ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ ﴾ (سورة البلد: آية ١٠).

وهذا دليل على أن الإنسان في استطاعته وبمقدوره أن يتجه ويسلك حيث يريد ويختار دون إجبار فطرى على هذا الاختيار أو ذاك، ولذلك سيحاسب على سلوكه الذى اختاره، وفعله الذى قام به هو دون إجبار.

وفى هذا يقول المولى عز وجل:

﴿ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ﴾ (سورة البقرة: آية ٢٨٦).

والتمسك بعبادات بالية، والتشبث بآراء وأفكار غير صحيحة، والإصرار على سلوكيات خاطئة غير مقبولة، إنما هو استسلام لإلف العادة، ويضر كثيرًا بالإنسان، لأنه يفقده الاستفادة من أهم الصفات والخصائص التي خصه بها الخالق جل شأنه، وحباه بها وميزه عن الحيوان المسخر، مما يهبط به إلى مستوى ذلك الحيوان أو أدنى منه.

وقد حرص القرآن الكريم على حث الناس، على التحرر من القيود التي تكبل تفكيرهم، وتعطل عقولهم، ووجه نقدًا لاذعًا إلى الأشخاص الذين أصروا على الكفر والشرك بالله تقليدًا لآبائهم، فقد كانوا متبعين لطرق آبائهم الكفار في التفكير والسلوك والتصرفات؛ وعطلوا أذهانهم ولغوا عقولهم وتوقفوا عن التفكير العقلاني المنطقي المتحرر. فرفضوا كل فكرة جديدة وصدوا كل دعوة للحق كأنهم لا يسمعون ولا يبصرون ولا يفهمون. واستمروا على سلوكياتهم الخاطئة وعاداتهم السيئة. فيقول سبحانه وتعالى في وصف هؤلاء:

﴿ هُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ﴾ (سورة الأعراف: آية ١٧٩).

كما يقول سبحانه وتعالى:

﴿ أَمْ تَحْسَبُ أَنْ أَكْثَرُهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ ۗ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴾ (سورة الفرقان: آية ٤٤).

وقد دعانا القرآن الكريم في أكثر من آية إلى دراسة النفس البشرية والتأمل فيها والتعرف عليها بالبحث والتفكير.

فيقول تبارك وتعالى:

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ ۗ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (سورة الذاريات: آية ٢١).

ويقول عز من قائل:

﴿ أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ ﴾ (سورة الروم: آية ٨).

إن التبصر في النفس والتفكر فيها يعنى؛ إعمال العقل ومراجعة أفكارنا وطريقتنا في السلوك وعاداتنا السلوكية وأساليبنا في التعامل مع الناس ومع الأشياء، وفي كل تصرفاتنا وأفعالنا. فإذا أعملنا العقل سنتعرف على الأخطاء ونعمل على تغييرها وتعديلها وتصحيحها. ولن نظل متمسكين بأشياء تخالف العقل السليم والفطرة السوية، لمجرد أننا اعتدنا ذلك.

فالخطوة الأولى في التغيير هي التعرف على ما لدينا من أخطاء في السلوك والتفكير والاتجاهات والعادات. وهذا يعنى أننا سنحصى لأنفسنا أخطاءنا بلا تحفظ ولا مداراه ولا مجاملة. وبعد هذه الخطوة؛ تأتي خطوة لا تقل أهمية عنها وهي: الوعي بتلك الأخطاء لأن بعض السلوكيات الخاطئة تكون عادة قوية من كثرة إتيانها حتى يصبح الفرد وكأنه مصر على فعلها بلا إرادة وبلا وعى، ولذلك يجدر بالفرد أن يكتب كل ما يتذكره عن نفسه ويعطى نفسه فرصة لتذكر كل شيء ويكتبه فور تذكره له. وبعد الكتابة، يقرأ ما كتب، وعن طريق القراءة سيدخل ما كتبه في وعيه وإدراكه ويصبح واضحًا له. فيسهل على العقل التعامل معه. إن تغيير ما لدى الإنسان من أخطاء في السلوك والعادات وتعديل اتجاهاته وأساليبه في التعامل مع الآخرين لكى تتناسب مع قيمه الدينية والأخلاقية والاجتماعية، يحقق الإتفاق بين الأقوال والأفعال، وبين المظهر والجوهر، فيرضى الإنسان عن نفسه ويحفظ لذاته قدرها.

ونستخدم في تغيير السلوك والعادات أساليب وطرق منهجية تستند إلى النظرية السلوكية في علم النفس كما تستند إلى علم النفس المعرفي.

وفيا لى أهم هذه الأساليب مع نماذج تطبيقية لها:

أولاً: أسلوب الإحلال والإبدال:

يستند هذا الأسلوب إلى أن: أخطاء السلوك قد اكتسبها الإنسان أثناء التنشئة الاجتماعية، وأن الظروف المحيطة بهذا الفرد ساهمت في تقوية هذه السلوكيات؛ وأن تتابع السلوكيات وآثارها الفورية، وراء تكرار الفرد لها حتى أصبحت عادة قوية لديه.

ولكى يتخلص الفرد من هذه العادات السلوكية القوية لابد من تدريبه على سلوكيات أخرى أفضل منها، ويجب تعزيز هذه السلوكيات الجديدة لحثه على تكرارها لتقوى وتصبح عادة جديدة تحل محل العادة السلوكية القديمة الخاطئة.

ودائمًا نبدأ بسلوك واحد أو عادة واحدة إلى أن تنتهى بإحلال أخرى أفضل منها، ثم بعد ذلك نبدأ بأخرى وهكذا... لكل عادة سلوكية خاطئة.

وهذا الأسلوب (الإحلال والإبدال)، من أحسن الأساليب المتبعة في حالات كثيرة عندما تكون العادة السلوكية لها آثار قوية على الشخص، وهذه الآثار تعطيه مبررات منطقية للاستمرار فيها؛ لأن مثل هذه الحالات لا يُجدى معها محاولات التخلص من العادة السلوكية فورًا، ولا محاولة كسرها.

إن من يقول سأنتخلص من تلك العادات، أو أننى قادر على القضاء عليها فورًا يكون كمن يحاول قيادة السيارة مع الضغط على الفرامل، أو كمن يحاول السباحة ويقدميه حجر!!

إن مشكلة العادات السلوكية ذات الآثار والمبررات المنطقية عند صاحبها، أنها غير قابلة للكسر، ولكنها قابلة للإحلال، وذلك لأن هذه العادات، ورائها أسباب وجيهة، ومبررات معقولة، تدفع الإنسان لفعلها، حتى ولو كانت تدمره، لكنها تبدو له وكأنه يعيش بشكل أفضل... أو هكذا يتصورها، ويتخيلها، ويصدقها عقله، لأن العقل يصدق الصور التى يرسلها إليه الخيال، ومن هنا كانت هذه العادات السلوكية منطقية عند صاحبها. لذا؛ كان لزامًا علينا لكى نغيرها أن نرسل للعقل صورًا أخرى لتحل محل الصور القديمة، حتى يصدقها وتصبح منطقية، ولكن هذه المرة ستكون لعادات سلوكية صحيحة ونافعة وأفضل من القديمة.

* مثال تطبيقي لأسلوب الإحلال والإبدال في تغيير العادات السلوكية:

* الشخص الذى يدخن، يعتقد أنه يفعل لنفسه شيئًا يفيد به بشكل أو بآخر، فقد

يقول: "إن التدخين يجعلنى أتنفس بعمق"، وقد يقول: "إن التدخين يساعدى على الاسترخاء، أو التفكير".

وقد يكون التدخين عند شخص آخر مجرد تقليد لأشخاص يعتبرهم قدوة أو مثلاً أعلى له، وهو يشعر بالفخر والزهو لمجرد تقليدهم. وهكذا نجد لكل شخص مبررات تجعله يعتقد أن التدخين يضيف له شيئاً مفيداً، أو تجعله في صورة أفضل. في هذه الحالة؛ نطلب من هذا الشخص:

١ - أن يلزم نفسه ببرنامج رياضى يتضمن المشى أو الجرى (حسب قدرته) لمدة ساعة يومياً، كما يتضمن.

٢ - تدريبات (الأيروبيك) المنتظمة.

٣ - جلسات استرخاء يومية. على الأقل ١٠ - ١٥ دقائق.

٤ - تدريبات التنفس العميق (وهذه تكون عدة مرات خلال اليوم) وللشخص أن يختار أوقاتها حسب ظروفه، ويفضل أن تكون فى الهواء الطلق بعيداً عن التلوث.

إن الاستمرار فى هذه التدريبات والالتزام بها يؤدى إلى انتظام الدورة الدموية، ويساعد على التفكير الهادئ العقلانى، كما ينظم الضغط، وينشط الطاقة الحيوية ويقويها.

وبعد فترة من الانتظام فى هذه التدريبات يصبح الجسم غير متقبل للدخان، ويكون العقل قد اقتنع بالصورة الجديدة والصحية للجسم، فلا يقتنع بالتدخين ولا يقبل عليه.

فكما أن العقل السليم فى الجسم السليم؛

فإن سلامة الجسم مرهونة بسلامة العقل.

إن الذين اتبعوا هذا الأسلوب قد أقلعوا عن التدخين نهائياً لأنهم أحلوا محله أشياء مفيدة لأجسامهم ولعقولهم، وشغلوا أوقات فراغهم بما يفيدهم حقاً. وشرط مهم لنجاح الفرد فى محاولاته للإقلاع عن التدخين؛ أن يريد ذلك بصدق.

ثانيًا: أسلوب التدرج:

عندما تكون العادات السيئة قوية وقد مارسها الإنسان مدة طويلة من العمر بحيث أصبحت ثابتة ومستقرة في سلوكه، يكون التخلص منها أمرًا ليس سهلاً ويحتاج إلى إرادة قوية، وعزم شديد وجهد كبير لمقاومة النفس، وهذا أمر قد لا يتوفر عند كل الناس. لذلك فإن أفضل أسلوب في هذه الحالة؛ هو العمل على التخلص من العادة تدريجيًا، وليس فجأة، ولا دفعه واحدة. وهذا هو أسلوب "التدرج" في التخلص من العادات السيئة المستحكمة في السلوك.

وإن أبلغ مثال تطبيقي لهذا الأسلوب "التدرج" ما جاء به القرآن الكريم في علاج المؤمنين من العادات السيئة التي كانوا عليها قبل الإسلام مثل "شرب الخمر" وكانت هذه العادة مستقرة عند الناس قبل إسلامهم، وقوية في سلوكهم اليومي.

وقد اتبع القرآن الكريم طريقة التهيئة المتدرجة لنفوس المؤمنين للتخلص من هذه العادة، وذلك عن طريق التكوين التدريجي لاستجابة معارضة للاستجابة المطلوب التخلص منها.

ففى أول الأمر عمد القرآن الكريم إلى تنفير المسلمين من شرب الخمر، وتكريههم لها، دون أن يقوم بتحريمها تحريمًا تامًا، ثم تدرج بهم إلى التحريم التام: فكانت أول آية نزلت في الخمر، تشير إلى أن مضارها أكبر من نفعها، وفي هذا تنفير للمسلمين منها؛ قال تعالى:

﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْبَعٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ﴾ (سورة البقرة: آية ٢١٩).

ثم تدرج القرآن بعد ذلك إلى درجة أشد حزمًا في تنفير المسلمين من شرب الخمر، وفي حثهم على الامتناع عنها، حينما كان بعض المسلمين يذهبون إلى الصلاة وهم سكارى فيخطئون في قراءة القرآن، فحرم عليهم القرآن أن يقربوا الصلاة وهم سكارى. فقال تعالى:

﴿ يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ﴾
(سورة النساء: آية ٤٣).

وفي ذلك، تحريم لشرب الخمر عدة أوقات خلال اليوم الواحد، فهو تحريم لها معظم اليوم.

إن الامتناع عن شرب الخمر خمس أوقات في اليوم، وهى أوقات تشمل معظم ساعات اليوم تقريباً، إنما كان بمثابة تدريب للمسلمين على الإقلاع التدريجي عن شرب الخمر. وقد جعلهم هذا التدريب متهيين نفسياً للانتقال إلى المرحلة التالية وهى الامتناع نهائياً عن تعاطى الخمر، وذلك حينما نزلت الآية التى حرمت الخمر تحريماً تاماً.

قال تعالى:

﴿ يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُضِدَّكُمْ عَنِ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴾
(سورة المائدة: آية ٩٠ - ٩١).

إن هذا الأسلوب فى التدرج فى تحريم الخمر قام بإضعاف حب المسلمين لها تدريجياً، وأحل محل الميل إلى الخمر والرغبة فيها إستجابة معارضة لها وهى استجاب النفور والكره، وقد تمت هذه العملية تدريجياً حتى وصلت إلى النهاية المطلوبة بنجاح تام. فعندما نزلت آية التحريم واستمع المسلمون لآخر الآية "فهل أنتم منتهون"، رد السامعون فوراً ردّاً قولاً وعملاً، فقالوا "انتهينا" وهرع كل مسلم إلى منزله وأخرج كل ما كان لديه من خمر وسكبها فى الشارع.

ولابد من فهم العادات السيئة والسلوكيات غير المرغوبة قبل أن يكون بمقدورنا تغييرها، أو تحويلها إلى عادات حسنة وسلوكيات مقبولة. وعلينا أن نحدد الطريقة أو الأسلوب المناسب للتغيير على الأساس الذى قامت عليه تلك العادات

والسلوكيات؛ وأن نبني على هذا الأساس وليس كسره أو هدمه، كما يجب أن نتعرف على الدوافع التي تحرك تلك العادات والسلوكيات، لأن معرفة الدوافع يفيدنا في صُنع دوافع أخرى تحل محلها لنستطيع تحويل أو تغيير العادات السيئة إلى عادات صالحة ويكون لها أساس سليم تستند إليه.

إن الشخص الذي اعتاد شرب الخمر رغم ما يعلمه بأنها محرمة شرعاً، وأنها تضر جداً بصحته، إلا أنه يعتقد في أعماقه أنها تحقق له فائدة ما، فقد يعتقد مثلاً؛ أنها تمنحه شجاعة أو استرخاء، أو هروب من مشكلات لا يجب مواجهتها أو هروب من واقع لا يرغبه.

ففي هذه الحالة؛ لا بد من تحديد الأساس الذي يستند إليه هذا الشخص في أعماقه لمزاولة هذه العادة، ثم اختيار الأساليب الملائمة لتغيرها لكي يقلع عنها تماماً بعد ذلك. ويستخدم في هذه الحالة أكثر من أسلوب سنستخدم الإحلال والإبدال، والتدرج معاً. ويمكن أيضاً أن نستخدم أسلوب "العلاج المعرفي" بأن نعطيه معلومات ومعارف جديدة تثبت عنده لتستقر مكان معلوماته السابقة الخاطئة.

المهم أن نتعرف بدقة على الدوافع التي أدت إلى هذه العادة السيئة فإذا كان يتصور أنه يحصل منها على الشجاعة، عليه أن يلزم نفسه بتدريبات رياضية مكثفة تجعله يقظاً طول الوقت، وتعطيه قوة عضلية وطاقه حيوية، وإذا كان الشخص يلجأ للخمر هروباً من مشكلات، فلنواجهه بمشكلاته، ونطرحها عليه في يقظته، ونستحث أفكاره ونشط عقله بالتفكير المنطقي، ويمكن أن نكلفه بأعمال يجبها ويجيدها تستغرق وقته وطاقته العقلية والذهنية، إلى جانب التدريبات الرياضية المنتظمة. لأن العمل وخاصة إذا كان الفرد يهوى أداءه - يجعله يقظاً نشطاً طول الوقت ويقتل بداخله الرغبة في الهروب من الواقع، كما يشعره بقيمة العقل، وقيمة الوقت فلا يفكر في تغييب عقله وتعطيله بالخمر، ولا يفكر كيف يقتل الوقت ومن الجدير بالذكر ينبغي أن نحسن اختيار العادات والسلوكيات الجديدة التي ستحل محل تلك القديمة السيئة أو غير المرغوبة.

ويجب أن نعلم أن الإنسان بعقله الباطن لا يعتقد أن عاداته سيئة، لأنها في

تصوره تشبع له حاجة يشعر بها هو. لذلك؛ على الفرد وهو يسعى لتغيير عاداته السيئة أو سلوكياته غير المرغوبة أن يحدد؛ بوعيه وبإدراكه العادات التي يريد تغييرها. ويبدأ بواحدة فقط، يدرسها جيداً ويحاول معرفة دوافعه لفعالها، ثم يحدد العادة الجديدة الجيدة التي ستحل محلها. ويجب أن يكون لها دافع يجعله يقبل عليها، وأن يبحث عن الآثار الجيدة للعادات الجديدة ويجب أن تكون مفيدة له وأن يُقنع نفسه بذلك.

- ابدأ بعادة واحدة، وبعد نجاحك في تغييرها، ستقبل على التغيير لعادة أخرى لا ترضاه في نفسك، وقد زاد عندك الدافع والحافز للتغيير إلى الأفضل.

وتأكد أن كل الناس لديهم عادات سيئة ولهم سلوكيات غير مقبولة، ولكن تتفاوت الدرجات، ويتفاوت الناس في وعيهم بذلك. والأكثر ذكاءً وفطنة هو الذى يقتنع بالتغيير، ويبدأ فى التصحيح والتعديل. - وكما سبق القول - ليس هناك مرحلة عمرية للتغيير فطالما توجد حياة، وتوجد الإرادة فالتغيير ممكن بإذن الله فى أى مرحلة من العمر.

يقول الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه:

"كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابين"

ويقول صلى الله عليه وسلم: -

"تُقبل التوبة من العبد ما لم يفرغ"

والفرغرة تعنى الإحتضار - لحظة الموت - ويقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا ﴾ (سورة النور: آية ٣١)

ولم يحدد عمرًا للتوبة أو وقتًا لها. ويقول عز من قائل:

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ﴾ (سورة الزمر: آية ٥٣).

وهذا يعيننا ويقوى إرادتنا للتغيير إلى الأفضل دائمًا. أحياناً نواجه سلوكيات وعادات، لا نستطيع أن نطلق عليها خاطئة أو سيئة، ولكنها فى نفس الوقت، ليست

جيدة ولا صالحة، وقد تكون عثرة في سبيل تقدمنا وتحقيق أهدافنا، وأمثلة لذلك: طريقتنا في الحديث، أو مستوى ونبرة الصوت، أو طريقتنا في الجلوس، أو اختيارنا لألوان الأطعمة التي نتناولها، وغير ذلك من سلوكيات حياتنا التي قد لا تضرنا ولكنها لا تنفعنا. يمكننا تغييرها وتحويلها إلى الأفضل.

وفيما يالى مثال تطبيقي:

بعض الناس يكون الصوت بالنسبة لهم مهمًا في أعمالهم مثل: (المحاضر والمحامي ومذيع النشرات الإخبارية)، مثل هؤلاء لا يكون الصوت وحده هو المهم، أيضًا نبرة الصوت وقوته. يمكن للفرد من هؤلاء؛ التدريب على قراءة المادة التي سيلقيها، بصوت عال، أكثر من مرة وفي كل مرة يغير نبرة الصوت، ويهتم بوقفاته، وبداياته، ثم يسجل هذا، ويعيد على نفسه سماع ما قرأه، ويتقن أفضل طريقة ويلغى بقية القراءات، ثم يعيد هذه الطريقة التي أعجب بها حتى يشعر أنها أحسن طريقة. وعندما يأتي الموقف الحقيقي للإلقاء؛ ستصبح طريقتة غير ممله، وأسلوبه جاذبًا للسامعين.

وإن سمع من يقول عنه: "إن صوته قوى". وكان قبل ذلك يقول ضعيف أو منخفض. وإن علم أن من استمعوا إليه يقولون إن طريقتة في الإلقاء تجذبنا لسماع المزيد، وتثير انتباهنا واهتمامنا لما يقول يجب أن يصدق لأنه فعلاً تغير وسيشعر بمزيد من الثقة بالنفس.

وكلما زادت ثقتك بنفسك كلما زادت قدرتك على تغيير المزيد من العادات والسلوكيات غير المرضية وغير المقبولة والتي تعوقك عن تحقيق أهدافك، أو تمنعك من مضاعفة تلك الأهداف.

إن الكثير من عاداتنا يعوقنا عن تحقيق أهدافنا، وليس لها أى فائدة، ولكننا نستمر في فعلها لأننا ألفناها وركنا إليها، ولا نرتاح إلا بفعلها، فهي تأسرننا، فنسكن فيها وتجعلنا نشعر كأنها بيتنا الذي لا يجب أن نفارقه، حتى ولو كان غير نظيف، أو غير صحي، فإذا خرجنا أو ابتعدنا عنه، نعود إليه ونقول "لا يوجد مكان في العالم ارتاح فيه مثل بيتي".

والبيت قد يكون مليئًا بالرطوبة يدعوا إلى الكسل، وقد يكون غير مرتب، ومع هذا لا نريد أن نتركه مهملًا حاله، لأننا ألفناه، وتعودنا عليه، ونتصور أننا بأمان داخله، ولو خرجنا سنضيق، أو هكذا نتوهم ونتصور بالعقل الباطن.

وسيزل هذا التصور في عقلك الباطن يجعلك تعتقد أنك بعاداتك القديمة مرتاح وفي أمان داخلها وهي داخلك. ويكون من الصعب أن تترك هذه العادات التي تصورت أنها بيتك. إلى أن تدرك وتوقن بعقلك الواعي أن هذه العادات بحاجة إلى تغيير لأنها تعوق تقدمك، وتؤخرك عن تحقيق أهدافك.

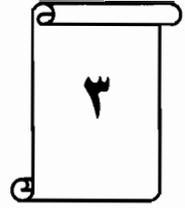
وعندما تدرك ذلك، وتقتنع به؛ قرر فورًا أنك بحاجة مُلحة للتغيير، وحدد عاداتك وسلوكياتك غير النافعة وغير الهادفة. ثم ابدأ بالبحث عن البدائل، ابحث عن سلوكيات لها منفعة لك، وتدرّب عليها، ومع تكرار ممارستها، ستصبح عادات جيدة تحل محل سابقتها غير الجيدة.

ومع الممارسة والتكرار، ومع ملاحظتك للنتائج الطيبة لهذه السلوكيات الجديدة؛ ستحبها وتركن إليها وتعتادها، وستشعر أنها بيتك الجديد الذي تحب البقاء فيه.

إن سلوكياتنا غير الهادفة وعاداتنا غير المفيدة تستنفذ طاقاتنا، وتضيع أوقاتنا فيما لا نفع فيه، ولكننا نفعها لاعتيادنا لها وإلناها، ونسجن أنفسنا فيها، ونرتاح لهذا السجن الذي صنعناه، ونتصور أنه يحمينا من العالم الخارجي. إنها سجون عقلية ونفسية تعوق نمونا الشخصي، وتطمث على بصيرتنا فلا نرى غير تلك الشخصية بسلوكياتها وعاداتها البالية.

فلماذا نظل سجناء داخل شخصية معينة من صنعنا؟ وبمقدورنا أن نكون أفضل إذا غيرنا عاداتنا وسلوكياتنا التي لا تنفعنا؟

وقد اقتنعنا بأن التغيير ممكن دائمًا، وإن كان صعبًا في بعض الأحيان، لكنه ليس مستحيلًا.



راجع أسلوبك في رؤية ما حولك

إن ما في أنفسنا ينعكس على رؤيتنا للآخرين وللأشياء من حولنا. وتستطيع أن تسترجع مواقف عديدة مرت بك، وكيف كان الآخر مبتسمًا وناغمًا عندما كنت مبتسمًا في وجهه، وكم رأيت الرضا في وجوه من قابلوك حينما كنت مليئًا بالنشاط والحيوية ويشع في وجهك البهجة؛ وكم من مرة رأيت الناس حانقة ساخطة عندما كنت مكتئبًا حزينا تنذب حظك. وكما ينعكس ما بداخلنا على كل ما حولنا، فإن هذا ينعكس علينا مرة أخرى؛ فإما أن نزداد بهجة وفرحًا؛ أو كآبة وحزنًا. ويمكنك مراقبة ذلك من الآن؛ فعندما تخرج ونفسك مفعمة بالرضا يملوك الأمل، سترى الرضا في عيون الآخرين، وترى الأماكن أجمل مما كنت تراها من قبل، رغم عدم التغيير في الواقع - وستتاح لك فرصًا لم تكن تتوقعها قبل ذلك. وعندما تملوك الشفقة على بعض المرضى أو الأطفال الصغار؛ فإذا نظرت إليهم وأنت على هذه الحالة سترى في عيونهم رحمة وشفقة حتى لو كانوا عابسين.

وعندما تكون غاضبًا ساخطًا، لن ترى إلا الغضب والعبوس في وجوه الآخرين. وإذا غدوت سقيماً سترى العالم مملأً، والأشياء غير جميلة وغير جذابة.

في الواقع نحن نرى أنفسنا حيث ننظر.. ونرى ما بداخلنا وقد انعكس على كل ما هو حولنا من أشخاص وأشياء أو أماكن.

تخيل معي الآن "أنك تسير في شارع مزدحم مليء بدخان يتصاعد من عوادم السيارات".

عادة ما يشعر الإنسان في هذا الجو بالضجر والتوتر، وغالبًا ما تعبر عن غضبك

فتقول مثلاً: يا له من مكان كئيب...، أو تقول: ليتنى لم آت لهذا المكان.. ليتنى غيرت الطريق..، وقد تبدأ في كيل اللعنات على من وما أتى بك إلى هذا المكان.

من الطبيعي وأنت على هذه الحالة ألا ترى في هذا المكان سوى الدخان والزحام والتراب، ولن تسمع إلا الضوضاء والصياح. وإن قابلت أحداً أو تحدثت لأحد الأشخاص؛ ستشكو له ازدحام المكان وقذارته، فتنقل مشاعرك الساخطة للآخرين، ويجسسون معك بالمرارة وعدم الرضا، فلا تسمع منهم إلا صدى ما نقلته إليهم من أحاسيس مليئة بالسخط والشكوى. وفي ظل هذه السحابة من الكآبة والحزن. ستنسى هدفك الذى من أجله جئت إلى هذا المكان، وإن تذكرت هذا الأمر، فإن أى عمل ستؤديه وأنت بهذه المشاعر الناقمة والساخطة لن يكون متقناً بأى حال من الأحوال، فضلاً عن عدم قدرتك على إتمامه، وقد لا تبدأ في هذا العمل بسبب عدم الصفاء الذهني وتعطل الفكر، لأن مشاعر السخط والكآبة تؤدي إلى الغضب والتوتر، ومن المعروف أن انفعال الغضب يعطل عمل العقل حيث يسود التفكير الانفعالي، ويتقلص التفكير العقلاني وحينئذ يكون من الصعب على الإنسان أن يؤدي أى عمل يحتاج للتفكير المنطقي.

والآن وقد تأكدنا من التأثير السلبي على الفرد من جراء الطريقة التشاؤمية التي يرى بها الأشياء ويتحدث بها للآخرين عن مشاعره. كيف يمكن التغلب على هذا التأثير السلبي؟ مع صعوبة تغيير الظروف المحيطة بنا، أو تغيير الآخرين، وأحياناً يكون هذا التغيير مستحيلاً أو خارج نطاق طاقتنا وقدراتنا..

إن التغيير الذى يمكننا ونستطيعه هو تغيير رؤيتنا نحن. أى؛ تغيير ما بداخلنا من الحالة السلبية إلى حالة إيجابية وعندما يحدث ذلك؛ سينعكس علينا مرة أخرى بالإيجاب، ولكن كيف يكون ذلك؟

الجواب:

توجد حقيقة راسخة لا يختلف عليها إثنان وهي:-

"إن كل شيء في هذه الحياة له جانب إيجابي وجانب سلبي" ولكن كثيراً من الناس يغفلون عن الجانب الإيجابي ولا يرون إلا الجانب السلبي من الأشياء.

ونلاحظ هذا في تعاملنا مع الآخرين، نجد من يستمع إليك ليحصر لك الأخطاء، غافلاً عن كثير من الإيجابيات التي تناولتها في حديثك. وتجد بعض الأشخاص يمشى في الشارع ليحصر عدد الحفر والمطبات تاركاً تلك الطرق الممهدة؛ وقد نجد آخر عندما تقدم له وروداً فلا يرى فيها إلا الأشواك؛ وإن مر بأناسٍ يفرحون بعروسهم ويطلقون الزغاريد ابتهاجاً؛ فإنه لا يشعر إلا بالإزعاج ولا يسمع إلا صياحاً وصراخاً. وهكذا... تكون الرؤية السلبية والتشاؤمية للأشياء وللأشخاص.

إذا كان الشخص كذلك؛ فإنه يعاني مرتين، مرة عندما رأى السلبيات حيث تأذت مشاعره، والأخرى عندما حرم نفسه الاستمتاع بالإيجابيات، وعندما ينظر مرة أخرى لنفس الأشياء وهو بهذه المشاعر السلبية وينعكس عليها ما بداخله؛ فتتضاعف السلبيات وهي تترد إليه مرة أخرى. والحل هو البحث عن الجانب الإيجابي في الأشياء وفي الأشخاص.

وفي نفس الوقت علينا أن نغض الطرف عن الجانب السلبي، وخاصة في تلك الحالات التي لا نستطيع إصلاحها ونخرج عن دائرة تخصصنا أو قدراتنا.

وأن يدرب الفرد نفسه على ذلك، ويتب له مشاعره، فلا يدعها تسيطر عليه وتلغى تفكيره المنطقي، فإذا نظر إلى شيء لا يعجبه فليبحث فوراً عن إيجابيات هذا الشيء وسيجده حتماً بعقله وليس بإنفعالاته فالإنسان لديه القدرة على ذلك، لكنه يعطلها كثيراً.

قال الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيبٍ كليلَةٌ

وعين السخط تبدي المساوى

فهى إرادة الإنسان؛ إن أراد أن يرى الجمال سيراه وإن أراد أن يرى القبح سيراه في نفس الشخص، وفي نفس الشيء. فالآخر لم يتغير، ولكن إرادة الفرد تغيرت.

وفي مثلنا السابق عن الشارع المزدحم المليء بالدخان، سنبحث سويًا عن الإيجابيات:

فسنجد أن من أسباب الازدحام، حيوية الناس ونشاطهم في هذا اليوم أو في هذا الوقت بالذات.

أو أن هذا الشارع يُعد من الشوارع الرئيسية في العاصمة، أو أنه ملىء بالمحلات التجارية الهامة وفيها تعرض بضائع جديدة وبأسعار منافسة. وقد يتضح لنا إيجابيات أخرى غير هذه.

فإذا نظرنا لهذا المكان بهذه النظرة الإيجابية، وتناسينا أو غرضنا الطرف عن سلبياته ولم نفتش عنها، بل نجعل كل تركيزنا على الإيجابيات فقط؛ فسرى الحيوية ونحس بالنشاط ويملؤنا شعور بالبهجة والخير، وإذا صادفنا أحد معارفنا أو تحدث إلينا بعض الأصدقاء سننقل له هذا الإحساس الإيجابي، وقد تقول: إننى فى مكان ملىء بالحيوية والحركة، والناس يتهافتون على الشراء سعداء بالأسعار المنافسة والبضائع الجميلة. وعندئذ تمتلئ النفس بالمشاعر الطيبة، فيصفو الذهن، ويبدأ العقل فى التفكير المنطقي، وتتداعى الأفكار التفاضلية التى تساعدك على العمل لتحقيق الهدف الذى أتى بك لهذا المكان، وقد تقرر تحقيق هدف آخر كان مُرجئاً، وتؤجل هدف اليوم؛ فتوجه إلى أحد المحلات لشراء أشياء هامة تلزمك لتستفيد بتلك الفرصة. فالنظرة الإيجابية، والرؤية التفاضلية ستفيدك على أية حال، حتى لو قررت العودة دون تحقيق هدف اليوم ودون مشتريات، فإنك لست غاضباً ولست متوترًا لأنك لم تسخط ولم تتبرم، وهذه حالة نفسية جيدة توصلت إليها بتغيير نظرتك للأشياء وبأسلوبك فى التفكير ولم تكلفك شيئاً؛ ولكن الغضب والتوتر يكلف الكثير!!.

والإنسان مطالب فى تعامله مع الآخرين أن يبحث عن النوايا الحسنة، وأن يتغاضى عن العيوب، فيتقبل الآخرين بنقائصهم وعيوبهم، حتى يتقبلونه بنقصه وعيوبه. وإن فتش المرء عن عيوب الآخرين فلن يرى غيرها وسينعكس ذلك على نظرتهم له فلا يرون إلا عيوبه. ومن منا بلا عيوب؟!.

وإذا نظرنا إلى أى مكان وبحثنا فيه عن الجمال سنجد، أما لو قررنا أن نبحث عن الوَحْشَة فيه فسنجدها ولن نرى الجمال رغم أن المكان لم يتغير، ولكنها نظرتنا ورؤيتنا.

"فإننا لا نرى الأشياء كما تكون، وإنما كما نكون نحن عندما ننظر إليها".
ويقول الشاعر:

كن جميلاً ترى الوجود جميلاً

وإن بحثت عن شيء بعينه، ستجده كما بحثت عنه.

فإن أردت أن تعد إحصائية لعدد العلماء والفضلاء، ستجد أن في العالم عدد كبير منهم.

وإن أردت أن تجرى إحصائية عن المجرمين والخارجين عن القانون؛ فستجد عددًا كبيرًا من هؤلاء.

وإذا فتشت في الأرض عن الذهب، ستجد ذهبًا، كما أنك لو بحثت عن الورود ستجد وردًا.

أما إن أردت أن تحصى عدد الشوارع غير النظيفة وتفتش عن الأماكن القذرة فستجدها كثيرة.

يعنى وببساطة شديدة لن نجد إلا ما أردنا البحث عنه...!!

وفي تعاملنا مع الآخرين، نحتاج إلى تغيير نظرتنا وطريقتنا. فبالإضافة إلى أنه لا بد من غض الطرف عن عيوبهم والبحث عن إيجابياتهم ونواياهم الحسنة، علينا أن نقابلهم بالعفو والتسامح، وأن نبادرهم بالمحبة والود وعندما نبدأ نحن بذلك، فمن المؤكد أنهم يتسامحون معنا وسيقبلونا بالحب برغم ما كان لديهم من عداوات سابقة.

يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ أَدْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾

(سورة فصلت: آية ٣٤).

وأحيانا تكون النظرة السلبية لأنفسنا أيضًا وليس للأشياء أو الآخرين فقط، فعندما يفشل البعض في مواجهة التحديات، يستسلم للأمر الواقع ويخلد إلى

الاستكانة ولا يرى في نفسه عزمًا ولا قدرة على التحمل. ويتوقف عن أى تغيير أو تطوير. وقد يقنع نفسه بضعفه ويبرر للآخرين أنه ليس فى الإمكان أفضل مما كان. وقد يدعى بأنه راض هكذا، مع العلم بأن هذه حالة "سلبية" وليست حالة "الرضا". لأن مفهوم الرضا يختلف تمامًا عن تلك الحالة من الضعف والاستكانة. فالرضا يعنى أن الإنسان يقوم باستثمار قدراته وإمكاناته الاستثمار الأمثل، وأنه يسعى دائمًا لتحقيق الأفضل، ويتقبل التغيير والتطوير، وبعد ذلك يرضى بالنتائج وبها قدره الله وقسمه له، أما التوقف والاستكانة، فهذه حالة من السلبية أو الضعف تؤدي إلى انطفاء الطاقة، وانخفاض الدافعية، فتقل الأعمال الإيجابية فى حياة الإنسان وتظل قدراته فى حالة كمون ويعيش فى مستوى أقل من المستوى الذى يستحقه. وقد يشكو صعوبة الحياة وظلم الناس وضيق العيش، ولا يزال متوقفًا ساكنًا سلبيًا. وإن أفضل ما يمكن عمله لمواجهة هذه الحالة؛ هو أن يقتنع المرء بأن له أعمال إيجابية ويذكرها، وأنه قادر على القيام بأعمال إيجابية جديدة. وهذا يتطلب وقفه مع النفس لمراجعة الأعمال العظيمة التى سبق له القيام بها وأن يذكر لنفسه مواقف السابقة لتحديات كبيرة واجهته، واستطاع الصمود أمامها، وأن يتذكر الحلول الرائعة التى توصل إليها لمشكلات كثيرة مرت به أو لغيره.

ثم يقول: "إننى أستطيع مواجهة مشكلات جديدة فى المستقبل".

ويقول أيضًا: "أستطيع التصدى لتحديات جديدة، ولدى القدرة على القيام بأعمال عظيمة، وسأغير من أسلوبى وطريقتى فى التفكير، وأستثمر قدراتى بطريقة أفضل، وسأبحث عن طريقة جديدة لاستغلال إمكاناتى وتوجيهها لأغير حياتى إلى الأفضل".

إن الأمر يحتاج إلى تدعيم ذاتى للإقتناع بالتغيير، والاعتقاد بالقدرة على التغيير. وحينئذٍ ستتغير نظرة الفرد لنفسه ويثق بقدراته ويصمد أمام تحدياته ويواجه مشكلاته.

ولا تتوقع النتائج السيئة، ولا تتوقف عند الفشل.

لأن توقع النتائج السيئة يؤلم الإنسان مرتين، مرة وهو يعيش خائفًا من حدوثها،

وإذا حدثت كما توقع، فإنه يعيش مرارتها في الواقع مرة أخرى. أما إن توقع النتائج الطيبة ثم حدث الفشل، فإنه سيتألم مرة واحدة.

يقولون: "بشر ولا تُنْفَر" أى بشر الناس بالأخبار المفرحة والأنباء السارة حتى تجعلهم يتفاءلون، ولا تنفرهم من وقوع الأذى حتى لا تسبب لهم المأ.

فلماذا لا يبشر الإنسان نفسه؟ ويتوقع لنفسه النجاح؟

ويتنظر النتائج السارة بدلاً من توقع الفشل؟ وانتظار النتائج السيئة؟؟

وإذا كان بعض الأشخاص قد اعتاد توقع النتائج السيئة ويخاف من الفشل فيتوقعه؛ فعليه أن يغير توقعاته ليرى نفسه أفضل.

فليثق بقدراته ويبشر نفسه دائماً بالنتائج الطيبة بشرط أن ينشط لاستثمار قدراته وإمكاناته بطريقة سليمة تحقق له النجاح. وإن فشل مرة فلا ييأس، ولينشط أكثر وليغير طريقته للوصول إلى النجاح وتعويض الفشل. وإذا تعثر مرة أخرى فلا يتوقف ولا يتراجع عن هدفه، ولا يبحث عن أسباب الفشل إلاً للإعتبار، وعليه أن ينهض ويسعى لأسباب النجاح ويتمسك بها، ويبدأ من جديد بلا تردد. لأن الوقوف طويلاً عند التعثر يؤدي إلى الكسل، وقد يصيب الإنسان باليأس فيتوقع الفشل مرة أخرى، ويدور في حلقة مفرغة إسمها الفشل؛ ويصعب عليه الخروج منها. وما يساعد الفرد على تغيير نظرتة لنفسه، أن يحدد لنفسه صورة مثالية، أو نموذجاً يجب أن يمثلته أو يحتديه؛ ولكى لا تتوه الصورة من الخيال وسط زحام المهام اليومية والأعمال الروتينية، يمكن أن يضع ذلك النموذج على ورقة بيضاء، ويضمنها كل ما يتمناه لنفسه، ثم يتخيل أنها تحققت وأصبحت واقعاً، ثم ينظر إلى الصورة ويتخيل حتى يحب نفسه وقد أصبح يعيش تلك الصورة. ويمكنه التعبير عن مشاعره التى تصاحب تحقيق ما تمناه وأحبه لذاته. ولا يفكر في المعوقات بل يفكر في المقومات اللازمة لتحويل ما تخيله ورسمه أو كتبه إلى واقع يعيشه فعلاً. وليبدأ فوراً في العمل، وليجعل من سلوكياته اليومية خطوات إجرائية عملية نحو تحقيق النموذج الذى يحبه ويتمنى أن يمثلته ويكونه وعندما ينظر المرء إلى صورته التى يحبها؛ سيشعر بمعنى لأفعاله وسلوكياته، ويحس بقيمة كل عملٍ يقوم به، وبأهمية الوقت.

وإذا واجهتك بعض المصاعب فلا تجعلها تشيك عن هدفك، وابتح عن الضوء وسط الظلام، وانتظر الخير عقب كل مشكلة، وانظر إلى النفع داخل كل صعوبة، وتأكد أن اليسر سيأتي بعد العسر، كما أخبرنا المولى عز وجل في كتابه العزيز الذي لا يأتيه الباطل.

حيث قال تعالى: ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ (سورة الشرح: آية ٥-٦).

فقد تؤدي المشكلة التي تواجه الإنسان إلى زيادة خبرته وتقوية شخصيته لمواجهة ما هو أصعب منها، وقد تكون عظة لعدم الوقوع في خطأ ما لا يعلمه الآن. فكثير من الأحداث تؤلنا وقت وقوعها، ثم يأتي بعدها خير لم نكن نتوقعه.

يقول تعالى: ﴿ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾ (سورة الطلاق: آية ٧).

وقوله تعالى: ﴿ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَنَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾ (سورة النساء: آية ١٩).

إن الذين ينظرون إلى الأمام ويبحثون عن بصيص من النور وسط الظلمة، ولا يلتفتون خلفهم وما آلمهم إلا لأخذ العبرة والعظة، ويتطلعون إلى أعلى ستسع دائرة النور في أعينهم حتى تنير لهم المستقبل، فيعملون بهمة عالية، وإصرار لتحقيق مستقبل أكثر إشراقاً، وقد تركوا وراءهم الأحداث المؤلمة بكل ما أحاطها من حزن وأسى.

فإن الإنسان إذا وقف أمام الشمس؛ يسقط الظل وراءه، وإذا التفت ونظر خلفه حيث الظل؛ فسيحجب عنه النور ويصبح الظل كل حياته.

فبعض الأشخاص تخور عزيمتهم عند الشدائد، ويندبون حظهم، ويطيّلون الوقوف عند المشكلات التي تواجههم ويملأهم الشعور بالظلم والقهر؛ وتتضخم الأحداث في أعينهم فلا يرون غير الأسى والبلاء، وقد امتلأت نفوسهم بالأحزان والآلام. ومهما أتاهم من خير أو أحداث سارة، فلا يشعرون بها، وقد اغمضوا أعينهم عن كل ما في الحياة من جمال ومسرات وإذا نظروا للآخرين لا يذكرون لهم إلا سيئاتهم وتقصيرهم، وإذا نظروا إلى أى شيء لا يرون منه إلا عيوبه. فعندما

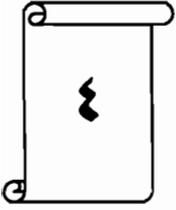
ينظرون إلى السماء ليلاً، لا يرون إلا الظلمة برغم ملايين النجوم التي تلمع في صفحة السماء. وإذا نظروا إلى الزهور فلا يرون فيها إلا الأشواك والطين..

وهكذا ينعكس ما بداخلهم من حزن وأسى على كل ما يصادفهم، فيحرمون أنفسهم من الاستمتاع بمباهج الحياة، وقد يعزلون عن الناس اتقاء شرورهم فهم لا يذكرون لهم خيراً، فيقل تفاعلهم، وتتقلص أهدافهم وطموحاتهم، وقد ينسونها في ظل توقعاتهم السلبية، وسحب الكآبة التي تخيم على حياتهم.

وللتخلص من هذه النظرة التشاؤمية؛ على الفرد أن يلجأ للتدريب الذاتي لتغيير ما بداخله، وبدلاً من البكاء على اللبن المسكوب، يستثمر الجزء المتبقى.. فإذا نظر إلى كوب من العصير الطازج الذي يجبه، فلا يصرف نظره إلى الجزء الفارغ، ويركز بصره على الجزء المملوء ويستمتع به. وعندما ينظر إلى السماء ليلاً يبحث عن ضوء القمر أو عن بريق النجوم التي تزين السماء، ويتذكر أن النور سيأتي حتماً بعد الظلام، فالفجر قادم عقب الليل. وعندما يشتد البرد؛ يتوقع الربيع الجميل الذي سيأتي بعد الشتاء. وإذا دخل حديقة فلينظر إلى أعلى حيث الثمار الجميلة، وأوراق الشجر المختلفة الأشكال، وليأخذ نفساً عميقاً ليستمتع بالأكسجين المنبعث من تلك الأوراق نهاراً، فيمتلئ بالحوية ويشعر بالبهجة. وإذا نظر إلى أسفل، فليبحث عن الورود الرائعة في ألوانها وأشكالها، ولا بأس من أن يتخطى الأشواك التي تحيط بها أو يصيبه بعض منها أو من الطين الذي يملأ تربتها. وعندما يتقابل مع الآخرين عليه أن يتذكر أعمالهم الطيبة، ويذكر وقفاتهم معه عند الشدة، وإذا أخطأوا يلتمس لهم الأعذار، ولا ينسى أنه يخطئ ويحتاج لمن يعذره ويغفر ذلته، ولا يفتش عن عيوب الآخرين ولا يتبعها، حتى لا يبحثون عن عيوبه وأخطائه.

إن الأمر يستحق وقفات مع النفس لمراجعة رؤيتنا لما حولنا، والانتباه للأسلوب الذي نفسر به الأحداث، وملاحظة ما يصدر منا من سلوكيات وردود أفعال لما يواجهنا طوال اليوم.

فبالأسلوب الذي نرى به الحياة يصنع الحياة التي نعيشها. فإذا نظرنا إلى النور، سنراه يملأ الأفق، وإذا بحثنا عن أجمل ما في الأشياء، سنرى الجمال يحيط بنا.



كيف تختار أصدقاءك

يقول الله تبارك وتعالى:

﴿ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ﴾ (سورة الحجرات: آية ١٣).

ويقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم:

"المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال."

إذا كان الإسلام يدعونا للتعرف وتبادل التعاون والمنافع، ويرفض العزلة والتفوق؛ فإنه في نفس الوقت ينصحنا بحسن اختيار الصحبة وإعادة النظر في علاقاتنا مع الآخرين. فلا نترك الأمر للصدفة لأن الأصدقاء يؤثرون في اعتقادات الإنسان وآرائه، ومن ثم على شخصيته وسلوكياته. ولذلك على المرء أن ينتقى أصدقاءه، ويحافظ على ذاته.

ويستطيع الفرد أن يحافظ على ذاته مع محافظته على صداقاته، إذا راقب علاقاته فلا يتركها تحدث عرضًا؛ وفي نفس الوقت يراقب مشاعره فلا يدعها تتحكم في علاقاته ولا يذوب في العلاقة فتطمث على شخصيته. وينبغي أن تقوم العلاقة بيننا وبين الآخرين على العقل والفكر، ولسنا بذلك نلغى المشاعر والأحاسيس الإنسانية؛ ولكن هناك فرق بين أن نشعر فنفكر بالمشاعر؛ وبين أن نشعر ثم نرتقى إلى العقل ونفكر به. والتفكير العقلاني هو الذى يقوى الصداقة والعلاقة مع الآخرين ويحافظ عليها أيضًا وعلى دوامها - إن كانت تستحق ذلك - وعندما نحترم عقولنا وذاتنا يجب أن نحترم عقل الآخر وذاته، وهذا يتأتى عندما ننظر إلى العلاقة من طرفيها.

مرة: أنت والآخر.

ومرة أخرى: الآخر وأنت.

وكما نحافظ على شخصيتنا يجب أن نحافظ على شخصية الآخر، فلا نطلب منه الإنقياد لنا وإلغاء شخصيته؛ ولا نتوقع منه ذلك.

وبالتأكيد سنستفيد كثيرًا من تلك العلاقة التي تقوم على الاحترام والتقدير من كلا الطرفين للآخر. فعندما تكون لديك مشكلة؛ فإنك تعرضها على عقلك لتصل إلى حل واحد أو اثنين على الأكثر، ولكن لو عرضتها على عقلك وفي نفس الوقت تعرضها على عقل الآخر، فستجد حلولاً كثيرة.

وعندما تغلب عليك مشاعر حزن أو قلق، فإن استسلمت للوحدة والعزلة، زادت تلك المشاعر حدة ويمكن أن تقودك إلى الاكتئاب؛ ولكن لو لجأت إلى صديق وعرضت عليه أسباب حزنك وقلقك، فسيفكر لك بعقله، ويمدك بأفكار أكثر إبداعًا، لأن الإنسان عندما يكون قلقًا حزينًا؛ لا يستطيع التفكير المنطقي، حيث أن القلق يعطل الفكر، والحزن يعرقل نشاط العقل ويغلب على المرء التفكير بالمشاعر والانفعالات.

ومن الأهمية بمكان أن نشير إلى ضرورة الاهتمام بالطريقة التي يفكر بها الآخر قبل توطيد العلاقة معه؛ فتنجنب الأشخاص الذين لا يحبون التغيير، ونتجنب الأشخاص الذين يخافون من أى جديد أو تجديد دون تفكير.

ونبتعد عن الذين يتمسكون بما هو مألوف لديهم دون تقييد لما هو صالح وما هو غير ذلك. ولا تصاحب من يصرون على الخطأ رغم علمهم به.

واحذر من الأشخاص الذين يغارون منك كلما قمت بأى تغيير أو ابتكرت شيئًا جديدًا، كما يجب أن تحذر من الذين يخافون عليك أو يخوفونك من كل جديد، فليس كل قديم صحيح وليس كل جديد خطأ. برغم أن الخوف غالبًا ما يكون من الأحياء، والغيرة تكون من الأعداء؛ إلا أن الخوف والغيرة وجهان لعملة واحدة هي: الركود والجمود والتوقف عند المألوف وعدم التقدم مما يؤدي بالإنسان إلى التأخر وعدم الاستفادة من أى تطور.

إن الأشخاص الذين تتعامل معهم وتتوطد علاقتك بهم يُسهمون في تغييرك إما للأفضل أو للأسوء.

فإذا صادقت المشائمين ستكون متشائمًا؛ وإذا صادقت أشخاصًا يؤازرونك ويؤيدونك في التغيير الذى تنشده؛ فسيساعدونك على تحقيق أهدافك والتقدم لصنع مستقبل أفضل.

ومن خلال تعاملاتنا اليومية مع الآخرين، يكون لدينا اختيارات عديدة تتعلق بمن سنكون معهم؛ وأثناء تحدثنا إليهم وإطلاعهم على بعض أفكارنا وأهدافنا؛ نستطيع أن نعرف من الذى يؤيد أفكارنا التقدمية ويدفعنا للأمام؛ ومن الذى يشبط الهمة ويقلل من عزيمتنا ويدعونا للتخاذل والجمود. وهذا يعنى أننا مطالبون بوضع أصدقاءنا محل الاختبار قبل أن تتوطد العلاقة بيننا وبينهم. ولا يثنينا عن هذا أننا سنضحى ببعض الوقت والجهد قبل الانخراط فى علاقة مع بعض الناس الذين سيكون لهم أهمية خاصة فى حياتنا.

وذلك لأن اختيار من سنعطيهم ثقتنا، ونستأمنهم على أهدافنا وأفكارنا؛ يستحق أن نبذل الجهد والوقت حتى لا نندم بعد أن يصبح من الصعب التراجع، وقد أطلعناهم على أسرارنا. وأودعنا ثقتنا فى أشخاص لا يستحقون ذلك.

إن بعض الناس لا يتوقعون إلا الفشل، ولا ينتظرون إلا سوء العواقب، وإن طلبت رأيهم فى عمل جديد أو فكرة مستحدثة؛ أمطروك بوابل من الأسئلة التعجيزية؛ حيث يتناولون تفاصيل لا تُعرف إلا بعد سير العمل فعلاً أو بعد تطبيق الفكرة. وعندما لا تستطيع الإجابة بشرك بأسوء النتائج وحذرك من العواقب الوخيمة، فيسيطر عليك الحزن والكآبة بعد أن كنت متفائلاً فرحاً بما عندك من أفكار، وبعد أن كنت مقداماً تسعى للتجديد والتحديث، ومتحمساً للعمل. ومن شأن هذا أن يتعطل الفكر المبدع حيث ينطفئ الحماس، وتخبو الطاقة، وتقل الدافعية للعمل والإنجاز فيسيطر الكسل. وهذا الصنف من الناس، يجب ألا نوطد بهم العلاقة ولا أن تبادل معهم الأفكار ولا الآراء؛ ونكتفى بالمعاملات الضرورية أو الروتينية العادية حتى لا ندع لهم فرصة لاختراق عقولنا وتخريب أفكارنا.

وليس معنى هذا أن نُقدم على عمل دون دراسة؛ أو نقبل على تطبيق فكرة قبل تمحيصها، كلاً.. فالدراسة مطلوبة لكل عمل جديد قبل تعميمه، والأفكار يجب أن تُمحص وتُفند وتُخضع للتجربة قبل التطبيق.

إننا نُحذر فقط من التهادى فى التوقعات السيئة دون دليل ودون دراسة. يقول الله تبارك وتعالى:

﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ﴾ (سورة آل عمران: آية ١٥٩).

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"إعقلها وتوكل".

وطد علاقتك بمن يزيد حماسك، ويساعدك على دراسة أفكارك الجديدة، ويعطيك من فكره ما يزيد معلوماتك ويرفع عندك الثقة فى قدراتك على التجديد والتطوير، ويدفعك للعمل والإنجاز. ولا يبخل عليك بأفكاره ولا يضمن عليك بعقله فيناقشك ويحاورك بقصد صقل أفكارك وليس تعجيزها، ويمدك بالحجج والبراهين المنطقية فيشرى فكرك.

فإنه من الذكاء أن تفكر بعقلك..

ولكن الأكثر ذكاءً... أن تفكر بعقلين (عقلك وعقل الآخر).

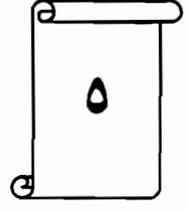
فإن وجدت مثل هذا الشخص فاحرص عليه ووطد علاقتك به وحافظ على هذه العلاقة؛ وإياك والأناية فإنها أقصر الطرق لإفساد العلاقات الحميمة بين الأصدقاء.

وأما ما يوطد علاقتك بالآخرين؛ فهو أن تكون متفاعلاً وإيجابياً معهم، وأن تكون مستمعاً جيداً لهم فلا تكون متحدثاً طول الوقت، وأن تقيم حوارات معهم، وتكون طرفاً فاعلاً فى الحوار، فلا تكن مستمعاً آلياً كأنك تستمع إلى المذيع. لأن هذا النوع من الاستماع يفتر العلاقة بين الأصدقاء، ويصيب كلا الطرفين بالكسل الذهني. وتذكر أنك ستحتاج لمن يستمع إليك ويحاورك فيما تقول، وستكون فى حاجة ماسة لذلك بالفعل عندما يكون لديك مشكلات وتفكر فى عدة حلول لا

تدرى بأيها تبدأ. وترغب فيمن يستمع إليك ويشاركك في حل مشكلاتك ويفكر معك في اختيار أحسن الحلول وقد يمدك بحلول مبتكرة. وهذا أكيد لو استمع إليك بفكره وعقله وليس بأذنيه فقط، لذلك يجب أن تقدم للصديق نموذجًا لما تحب أن يقدمه لك.

إن التفاعل المتبادل في الحديث، والحوار الملىء بالأخذ والعطاء والأفكار المتبادلة يساعد أطراف الحوار على الإبداع، وعلى نمو الفكر، والنشاط الذهني. فإن كان لدينا أفكارًا جديدة؛ ستتبلور وقد تتضاعف ويتم صقلها من خلال الحوار البناء والمناقشة المنطقية الهادفة. وإن كان لدينا مشكلات فقد نتوصل لحلول كثيرة لها، وإذا لم نتوصل لحل يرضينا؛ فعلى الأقل ستخف وطأتها علينا بعد أن وجدنا من يشاركنا في حمل تلك المشكلات أو التفكير في حلها. وعندما نمر بأحداث مؤلمة فمشاطرة الآخرين المتفاعلين لنا يخفف علينا كثيرًا من آلامنا.

وعلىنا أن نجدد وننوع أحاديثنا مع الآخرين الذين نرغب في توطيد العلاقة معهم، والمحافظة على هذه العلاقة يتطلب ألا نظل طول الوقت نشكو همومنا، ونستأثر بآرائنا وعرض وجهات نظرنا وأفكارنا. فقد نجد بعض الناس يركزون على أنفسهم في علاقاتهم بالآخرين حتى أثناء حديث الآخرين لهم يريدون معرفة أنفسهم من خلال الآخرين وكأنهم ينظرون إلى المرأة فلا يرون إلا أنفسهم ولا يسمعون إلا لما يخصهم ويهمهم. إن هؤلاء تصبح جلساتهم مملة، وقد ينفر منهم الآخرون مهما كانت قوة الصداقة التي بينهم. ويمكن تدارك هذا الأمر لو أن الشخص الذي اكتشف في نفسه شيئًا مما ذكرنا؛ غير أسلوبه وحول تركيزه إلى الآخر، فينسى نفسه بعض الوقت ويهتم بالآخر بعض الوقت، ويضع نفسه محل الآخر، فيساعده على حل مشكلاته، ويناقشه فيما يقول، ويفكر معه وله. ومع تكرار الحوار والنقاش العقلي المثمر ستعود العلاقة الحميمة مرة أخرى ويعود التفاعل الإيجابي بينهما.



لا تُلقي باللوم على غيرك وأحسن لشخص لا تعرفه

كثيراً ما تواجهنا مواقف عصبية، وتحيط بنا المشكلات؛ فيلجأ البعض إلى البحث عن الأسباب في غيره، ويلقى باللوم على الآخرين فإما أن يحاول الانتقام منهم، أو يعيش في حالة من الغضب والتوتر. ونتيجة لهذه الحالة تتعطل أعماله ويتأخر في تحقيق أهدافه، ثم يعتقد مرة أخرى بأن الآخرين هم السبب في تأخره وعدم تقدمه، ويتصور أنهم السبب في توتره وقلقه وتعطل أعماله. وبهذا يتوهم أنه ضحية لقسوة الناس وظلمهم. وعندما ننظر لأنفسنا على أننا ضحايا لمشكلات من صنع الآخرين، نعتقد في أن غيرنا دائماً عليه مسئولية ضعفنا وتقصيرنا، وأن الظروف ليست في صالحنا على طول الخط. حينئذ يزداد توترنا ويتضاعف غضبنا، ونندب حظنا وقد ننقم على الحياة وعلى الناس وهذا يزيد من مشاكلنا ويضخم الصعوبات التي تواجهنا. مما يفقد الإنسان القدرة على مواجهة أى مشكلة مهما كانت بسيطة، ويشعره بعدم الثقة في قدراته وقد توهم بأنه غير مسئول عن أى مشاكل أو صعوبة تواجهه. فيفقد القدرة على التفكير المنطقي فضلاً عن تعطل قدرته على الإبداع أو التفكير المبدع. فالشخص عندما يقول في نفسه أن مصدر مشاكله كلها ليس بيده، وأن كل الصعوبات التي يواجهها تأتي من خارجه، فغيره هو المسئول عن كل شيء، وأنه ليس مسئولاً عن أى شيء؛ يستقر هذا القول أو الاعتقاد في العقل الباطن، فيكسل العقل فعلاً ولا يستطيع التفكير لحل أبسط المشاكل أو مواجهة أى موقف فيه بعض الصعوبة.

وقد يؤدي هذا إلى تعثر المرء في أداء أعماله المعتادة.

وفي كثير من الأحيان تكون الأسباب الحقيقية لمشكلاتنا هي أساليبنا في التفكير،

أو طريقتنا في التعامل مع الأحداث أو مع الآخرين. فقد يلقى الفرد صعوبات مع الآخرين بسبب تبنيه لأسلوب أحد والديه في التفكير، ويصطدم بمشكلات كثيرة يعلم أن أسلوبه هو السبب، لكنه يلقى باللوم على والديه، ويعيش في حالة من السخط، واليأس من إيجاد حل لمشاكله متصورًا أنه قد حُكِم عليه بالجمود والفشل، أو يشعر بأنه مغلوب على أمره لا يستطيع فعل أى شىء لتحقيق أهدافه. وقد يقضى حياته متشائمًا يائسًا من قدرته على تحقيق أهدافه. ولما تنتقل هذه الصورة اليائسة إلى العقل، يتعطل الفكر المنطقي، ويكسل الذهن، وقد تضطرب الذاكرة فتزداد حياة الفرد سوءًا. ويظهر ذلك في نسيان هذا الشخص لأشياء هامة في حياته، أو يبدأ عملاً ثم يتركه ولا يكمله، وقد ينسى أنه قد بدأ فيه، أو ينكره تمامًا. وتلك الحالة لها أسباب كثيرة، ومنها أن الشخص يريد أن ينسى صفات اكتسبها من والديه أو أحدهما، فيصدر العقل الباطن أمرًا بالنسيان، لكن الأمر لا يقتصر على تلك الصفات فيشمل أشياء أخرى في الذاكرة تصادف ارتباطها بتلك الصفات. وهكذا تتفاقم مشاكل الفرد وتزداد سوءًا وتعقيدًا.

وهناك صنف من الناس يحاولون تغيير الآخرين الذين يعتقدون في أنهم متسببون في مشكلاتهم أو أنهم وراء الصعوبات التي يلاقونها في حياتهم. ويقضى هؤلاء الناس أوقاتًا طويلة في محاولات التغيير لكنها غالبًا ما تبوء بالفشل، وتمر الشهور والأعوام ولم يتغير الآخرون. وفي نفس الوقت لم تنتهى الصعوبات، ولم تُحل المشكلات وقد تزداد وتتفاقم بسبب إهمال الشخص لنفسه وتحويل طاقته وجهده نحو تغيير الآخرين، فتتعطل أعماله، ويتأخر في تحقيق أهدافه وقد ينسى تلك الأهداف ويصبح همه وشاغله الشاغل كيف يغير الآخرين.. وفي معظم الأحيان يصاب هؤلاء الناس بالإحباط لأنهم يفشلون في التغيير المنشود في الآخرين، فضلًا عن استنفاد طاقاتهم التي تحولت إلى خارجهم دون فائدة تعود عليهم فيشعرون بالسلبية والفشل والعجز عن الإنجاز وينخفض مستوى الدافعية لديهم ويتأخرون في أعمالهم العادية بينما يتقدم عليهم الكثيرون.

إن كل فرد مسئول عن سلوكياته وصفاته وأفعاله، وسيحاسب وحده عن أعماله، ولن يعفيه من ذلك الحساب أنه يقلد أبويه أو أنه تأثر بأشخاص آخرين أو

أن غيره قد تسبب في مشكلاته من قريب أو من بعيد، وعليه؛ يجب على المرء أن يتجه داخله ليصحح ويغير، ولا ينشغل بتغيير الآخرين ولا يلوم والديه على أخطائهما في تربيته فقد شب وأصبح مسؤولاً عن نفسه وعن تصرفاته، وسلوكياته. يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ﴾ (سورة الزمر: آية ٧) ويقول سبحانه وتعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ (سورة المدثر: آية ٣٨). ويقول عز من قائل:

﴿وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا﴾ (سورة مريم: آية ٩٥).

فلن نُسأل عما فعل أبوانا، ولن يُسأل أبوانا عما فعلنا، وبالطبع هذا بالنسبة لأي شخص آخر تسبب في مشكلاتنا، فنحن الآن وقد بلغنا رشدنا وأصبح أمرنا بأيدينا، فعلينا يقع عبء تغيير ما بداخلنا، ومن السهل على الفرد أن يغير تفكيره هو ولكن من الصعب أن يحاول تغيير تفكير غيره، ذلك لأن تغيير تفكير الآخرين يحتاج إلى مهارات متخصصة وفتيات معقدة في تغيير الاتجاهات والسلوك وفضلاً عن كونها مهارات لا يجيدها إلا المتخصص فإنها تأخذ وقتاً طويلاً وقد لا تسفر في النهاية عن أي فائدة مباشرة لمن يقوم بالتغيير.

ومما يدعوا للتفاؤل، أن الإنسان لا يرث طريقة التفكير ولا يرث السلوك ولا أساليب التعامل مع الآخرين. ولكنه يكتسب كل ذلك من البيئة التي تحيط به عن طريق التقليد والتعلم المقصود وغير المقصود.

ويمكن للفرد أن يتعلم الأساليب الصحيحة في التعامل مع الآخرين وأن يكتسب عن طريق التدريب طرقاً جديدة في التفكير، وسلوكيات صحيحة وأكثر ملاءمة للحياة التي يعيشها الفرد الآن.

وبدلاً من البحث عن أسباب مشكلاتنا خارجنا، فلنتوقف عن هذا وعن التفتيش عن الأسباب بالكلية؛ ونتجه نحو الداخل، إلى داخلنا لنغير إلى الأفضل دون محاولة لمعرفة من أين اكتسبنا هذا السلوك ومن هو المسؤول عن تلك الطريقة أو غيرها فلا نضيع الوقت فيما لا فائدة منه وعندنا قول الحق تبارك وتعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

الأمر صريح وواضح أننا المطالبون بتغيير أنفسنا وليس بتغيير غيرنا، ولا ننتظر أن يأتي الآخر لتغييرنا.

وعندما يبحث المرء في داخله، تتحول الطاقة من الخارج الذي كان يعتقد سبباً لمشكلاته؛ إلى داخله ويستحضر في عقله عناصر المشكلة، فينشط ذهنه، ويبدأ في التفكير المنطقي، ويتعامل بموضوعية مع مشكلاته وصعوباته، وبالتأكيد سيتوصل إلى طرق وحلول أكثر إبداعاً؛ ولو فرضنا جديلاً أن الحلول تأخرت بعض الوقت، فهذا الفرد هو الرابع في جميع الأحوال، لأنه لم يهدر طاقته خارجه يبحث عن أسباب لمشكلاته عند الآخرين، ولم يضيع أوقاته محاولاً الانتقام حينما يتهم غيره بأنه تسبب في كل ما يعانى من مشكلات، ولم يرهق نفسه في محاولات لتغيير الآخرين لأنه قد يقضى حياته كلها في هذه المحاولات ولا يتغيرون.

وإن كانت الأسباب فيما يعانى المرء ترجع إلى تربيته أساليب الوالدين أو أحدهما في السلوك والتفكير، فلا يصح أن يفسد علاقته بوالديه، ولا ينقم عليهما ولا يقاطعهما، ولكن على الفرد أن يتجه إلى ذاته لا ليكره نفسه أو يندب حظه، بل ليغير أساليبه في التفكير ويغير سلوكياته الخاطئة ويبحث عن كل ما يعيب شخصيته من صفات لا يرتضيها ويغيرها بنفسه، فقد أصبحت ذو شخصية مستقلة وعليك مسؤولية عن هذه الشخصية، وأحسن لأبويك، فكل ميسر لما خلق له يقول الحق تبارك وتعالى:-

﴿وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا﴾ .

وعندما يتغير الفرد فعلاً ويظهر التغيير في سلوكياته وأفعاله للآخرين، فقد يتغيرون تلقائياً عند مشاهدتهم لأفعال ملموسة ومحسوسة، لأن الناس تنصت لما نفعل أكثر من إنصاتهم لما نقول.

ولا تشغل كثيراً بتغييرهم من عدمه، وامض في تغيير نفسك، وافعل كل ما تحب أن تراه من الآخرين، إبدأ دائماً بالسلوك الطيب مع الآخر، وبادره بيد العون وأحب له الخير وأخبره بذلك، فإذا لم يأتك منه خير فمن المؤكد أنه يكفيك شره.

يقول الله تعالى:

﴿ آدَفَع بَالِي هِي أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ (سورة فصلت: آية ٣٤).

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم:

"لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه".

ويقول أيضًا عليه الصلاة والسلام:

"كان الله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه".

لقد انشغلنا كثيرًا من أجل أنفسنا وهذه مسئوليتنا الشخصية، وعلينا تحملها، وقد نشغل أيضًا بذوينا ومن نعولهم ونتفانى في إسعادهم.

إنه جميل ورائع أن نعمل على إسعاد أنفسنا وأسرنا، ولكن الأكثر روعة وجمالاً أن نسعى لإسعاد آخرين لا تربطنا بهم علاقات ولا نتظر منهم أى معونة لنا ولا ردًا لما يمكن أن نقدمه لهم.

إن إسداء المعروف لشخص لا تعرفه ولا يعرفنا يضيف للحياة معنى جميلًا وعملاً جيدًا لأنه يفسر معنى الإنسانية ويجسد معنى الإحسان.

يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم:

"خير الناس أنفعهم للناس".

والإحسان درجة رفيعة من درجات الإنسانية. وعندما تقدم مساعدة لشخص يمر بضائقة ويحتاج للمساعدة وفي نفس الوقت لا يعرفك ولا ينتظر منك ذلك فإنك تشعره بالسعادة مهما كانت مساعدتك متواضعة، وسيشعر بأنه محظوظ رغم أنك لم تسد كل احتياجاته، لأنه عندما يتلقى مساعدتك دون أن يطلبها فقد حفظ له ماء وجهه، كما أنك لن تطلب ردًا منه. ورفعت عنه أن يحمل هم السداد، ولأنك لا تعرفه فلن تخرجه رؤيتك كلما مررت به.

ومن هنا كانت مساعدة من لا تعرفه عملاً نبيلًا رائعًا يضيف للحياة شخصًا سعيدًا، وبالطبع سيضاف لك أضعاف ما صنعت في ميزان حسناتك.

يقول المولى عز وجل:

﴿ إِن تَبَدُّوا أَلصَّدَقَتِ فَعِمْمَا هِي ۖ وَإِن تُخَفُّوهَُا وَتُوْتُوهَُا أَلْفَقْرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ﴾
(سورة البقرة: آية ٢٧١).

ومساعدة الآخرين يمكن أن تكون في أشكال كثيرة، وليست قاصرة على المال، فمن الممكن أن تكون نصحًا وإرشادًا لمن يحتاج إلى النصيحة، وقد تكون تحذيرًا من مخاطرٍ تراها أنت والآخر لا يراها، ويمكن أن تقوم بنقل مصاب أو مريض لا تعرفه إلى مركز إسعاف أو أقرب مستشفى كى لا تتفاقم حالته. والإصلاح بين المتخاصمين من أفضل المساعدات التى يمكن أن يقدمه الإنسان لغيره، لأن الخصام يؤدي إلى نقص التفاعل ويضر بكلا المتخاصمين ضررًا بالغًا وينعكس ذلك على الحياة من حولهما، فكل طرف حائق على الآخر ومشغول بإحصاء أخطائه وتصيد ذلته، وقد يفكر كل منهما فى الانتقام من الآخر، وبالتأكيد ستتدهور أعمالهم.

يقول الله تبارك وتعالى فى محكم تنزيله: ﴿ لَا خَيْرَ فِى كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَن أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾ (سورة النساء: آية ١١٤).

والأجر الذى يأتينا من الله نجده فى الدنيا كما سنجده فى الآخرة إن شاء الله.

فكل ما نقدمه لغيرنا من معروف أو مساعدة دون أن ننتظر منهم ردًا أو مقابل؛ يرجع إلينا أضعافًا كثيرة فى صور أخرى وفى مواقف نكون فيها فى أمس الحاجة للعون. فكم من موقف صعب اعترض حياتنا ثم مر بسلام؟ وكم من مشكلة أتانا حلها من حيث لا ندرى؟ وكم مرة نجونا من كارثة كانت على وشك الوقوع بنا أو لأحدٍ من أحبائنا؟

والمعروف لا يضيع، فإن كان لمن نعرفه وبيننا صلة فهو تقوية لهذه الصلة، وإن كان لمن لا نعرفه ولا يعرفنا فسيأتينا المردود من الله تعالى. حيث يقول سبحانه وتعالى:

﴿ وَمَا يَفْعَلُوا مِن خَيْرٍ فَلَن يُكْفَرُوهُ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالْمُتَّقِينَ ﴾ . (سورة آل عمران: ١١٥)

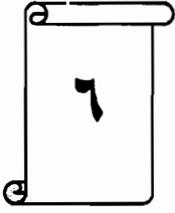
ويقول سبحانه:

﴿ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِهِ عَلِيمًا ۝ ﴾ . (سورة النساء آية ١٢٧)

هذا من ناحية؛ ومن ناحية أخرى هناك مردود نفسى للعطاء يشعر به الشخص نفسه حينما يُعطى الآخر أو يُسدى له معروفًا، حيث يشعر بالرضا عن نفسه وأنه قد تفوق على دعاوى الشح والأنانية بداخله، ويحس بسلام داخلى يملأ كيانه وبأن الكون كله أصبح يسانده، وهذا مصداقًا لقول الرسول صلى الله عليه وسلم:

"كان الله فى عون العبد ما دام العبد فى عون أخيه".

والكون كله مطيع لله عز وجل فكيف لا يعينك والخالق سبحانه وتعالى فى عونك؟؟.



أطلق خيالك وأخرج عبقريتك

يولد كل إنسان ولديه قَدْرٌ من العبقرية. حتى هؤلاء الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات عالية من الذكاء، بل إن بعض ضعاف العقول أو ذوى الإعاقة الذهنية لديهم قدر من العبقرية في مجال ما...

يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا ﴾ (سورة الفرقان: آية ٢).

ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴾ (سورة القمر: آية ٤٩).

كما يقول عز من قائل:

﴿ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴾ (سورة الطلاق: آية ٣).

إن هذه الآيات القرآنية الكريمة تشير على أن كل إنسان بل إن كل المخلوقات تملك كل شيء ولكن بقدرٍ حدده الخالق سبحانه وتعالى لكل مخلوق حسب مهمة هذا المخلوق في هذا الكون؛ "فكل ميسر لما خُلق له".

فليست العبقرية مقصورة على كبار الفلاسفة مثل: أفلاطون وديكارت وغيرهم من المشاهير في العلوم الإنسانية، أو كبار المخترعين مثل: نيوتن وأنشتاين وغيرهم ممن اشتهروا في مجال العلوم الطبيعية والفيزياء. فكل مخلوق لديه عبقرية في مجاله، ولكن القليل من الناس هم الذين يخرجون عبقريتهم ويستخدمونها. والقليلين جدًا الذي تشتهر عبقريتهم، حينما ينتجون أعمالاً مبدعة

مفيدة ومبتكرة، فينتبه إليهم الناس ويهتمون بأعمالهم ويشجعونهم وقد يذكروهم بعد وفاتهم أولاً... وكثير من الأشخاص دُفنت عبقريتهم في أول ظهور لها بسبب إهمال الآخرين لهم واستخفافهم بأعمالهم فضلاً عن عدم تشجيعهم... وهناك من أصر على الاستمرار ولم يعبأ باهتمام الناس أو تقديرهم وظهرت له أعمال عظيمة واختراعات شهد لها الناس بعد ذلك، لكنه لم يهدف إلى الشهرة أو إعجاب الآخرين ولا تقديرهم.

ولدينا نماذج واضحة على العبقرية، نراها جميعاً في مخلوقين من مخلوقات الله، وهما: النملة والنحلة. وأردت بهذين المخلوقين مثالاً؛ لأننا نراهم بكثرة في حياتنا اليومية. فليس من الصعب على المرء أن يرى النمل أو النحل كما أنها قد ذُكرا في القرآن الكريم، ولكل منهما عبقرية خاصة مذكورة أيضاً في القرآن الكريم، ونراها واضحة جلية. فالنملة رغم صغر حجمها إلا أنها تملك عبقرية تدهشنا وهي تسير أمامنا في نظام عجيب، وأن عبقريتها لا تقتصر فقط على النظام، ولكنها عبقرية في الإصرار والمثابرة، فكم من مرة نزيح النمل من مكان معين ونقوم بتنظيفه، ثم نصبح لنرى طابوراً من النمل وقد فحروا لهم مخبئاً جديداً غير ذلك الذي هدمناه، ويسرون إليه في نظام لا يجيدون عنه.

أما النحلة.. والتي يُضرب بها المثل في النشاط والحركة، انظر إلى العبقرية في بيت العسل الذي تصنعه في شكل هندسى رائع جميل وبالغ في الدقة والتعقيد بحيث يعجز عن تقليده أكبر المهندسين المعماريين.

إن ظهور العبقرية في النموذجين المذكورين (النملة، النحلة) كان وراءه النشاط والحركة والإصرار، وليس الكسل ولا الخلود للراحة والسكون. ولا الخمول.

ولكن الإنسان كثيراً ما يتكاسل عن البحث في نفسه عن عبقريته وقد لا يثق في وجودها لديه، فتظل حبيسة داخله، ويعيش بقدرات ضعيفة وإمكانات أقل بكثير مما لديه حقيقة، فتنخفض طموحاته، وتبهط أهدافه وتقل ثقته بذاته. ومثل هذا

الشخص يستسلم للكسل ويبحث عن وسائل التكنولوجيا ليريح عقله ولا يُجهد ذهنه حل أى مشكلة تواجهه، بل يسرع إلى وسيلة آلية لحلها. ومن المعروف أن الفرد كلما زادت الآلية في حياته كلما ضعفت قدراته وطاقاته فيخو نشاط العقل ويكسل الذهن وحينئذ يعجز الإنسان عن حل أى مشكلة مهما كانت بسيطة، فضلاً عن خمود قدراته وتدهورها.

إن التحديات والصعوبات هى التى تحفز الطاقات والإمكانات، وتصهر القدرات وتصلقها، فتظهر عبقرية الإنسان وإبداعاته. فحياة العقل فى التفكير والنشاط وليس فى خموله وكسله. ولقد اخترعت المنتجات التكنولوجية لتوفير الوقت وتقليل الجهد لبذله فى أشياء أخرى أكثر أهمية، وليست لسكون العقل أو تنحيته فعندما يصبح الحاسب الآلى (مثلاً) أداة يعتمد عليها فى حل أسهل العمليات الحسابية وأبسط المعادلات، فإن الإنسان قد أسلم عقله للآلة، فيحبس قدراته ويسجن طاقاته. فيحرم نفسه من التفكير فى أبسط الأشياء، ويقف عاجزاً أمام أى تحد.

وعندما يصبح القاموس الناطق هو الوسيلة الأساسية لمعرفة معانى الكلمات؛ فكأنما وضعنا العقل الإنسانى فى قفص فيظل سجيناً للوسائل التكنولوجية التى صُنعت لراحتنا وليس لحبسنا فى أقفاص. فكلنا نستخدم هذه الوسائل، لكن علينا أن ننتبه لنُرشد هذا الاستخدام ليكون فى صالحنا وليس العكس. فنستخدم الوسائل التكنولوجية (لنستريح بها وليس لنعيش بها..).

والعقل البشرى دائماً فى حاجة إلى مواجهة التحديات والتفكير والنشاط تظهر القدرات الإبداعية للإنسان، وتظهر عبقريته فى حل المشكلات والتصدى للصعوبات، وكلما زاد التفكير نشط العقل وظهرت الطاقات الكامنة. وخلال مواجهة الصعوبات يعمل العقل بكامل طاقته ويظهر الإبداع والعبقرية. ولا بد من البحث عن مهمة عقلية لتنشيط الذهن وإعمال العقل باستمرار. لكى تظهر لنا قدراتنا الكامنة وباستغلالها واستثمارها فى حل المشكلات التى تواجهنا نكتشف العبقرية التى بداخلنا ونضع أيدينا على مواطن النبوغ والإبداع فىنا. "وفى أنفسكم أفلا تبصرون".

قد يجد البعض صعوبة في بادئ الأمر حيث تعود على إراحة عقله والهروب من المشكلات وتجنب التحديات وأصبح لا يتوقع من نفسه أى نبوغ أو عبقرية. فما الحل؟

سنلجأ إلى الخيال أولاً. درب نفسك على استخدام الخيال والتصورات بشكل موجه نحو حل مشكلة أو تحقيق أمنية.

لو عندك مشكلة؛ اجلس لتكتب عناصر تلك المشكلة وأبعادها، ثم تخيل حلولاً متعددة لها، وعش بخيالك تصور هذه الحلول. بعد وقت قليل من الخيال والتصور سيذهب عنك القلق والتوتر اللذان يصاحبان تلك المشكلة، وستتحول طاقتك إلى عقلك فينشط ذهنك. وبينما أنت مسترخ وفي حالة التخيل والتصوير العقلي ستظهر لك حلولاً حقيقية متعددة ومبتكرة لمشكلاتك.

ولو كان لديك أمنية؛ عشها بخيالك وكأنها تحققت، وتصور النتائج الطيبة التي تحدث من تحقيق هذه الأمنية، وعندما تتخيل تلك النتائج وتتصورها؛ سينشط عقلك ويمدك بالأفكار الإبداعية لعمل خطة حقيقية لتحقيق أمنيتك في الواقع، وستظهر لك قدرات كانت حبيسة بداخلك وإمكانات لم تعهدها في نفسك من قبل؛ وحينئذٍ قد تعلقو بطموحاتك على تلك الأمنية أو تضع لنفسك أهدافاً أخرى ترى أنها الأفضل لك، وستسعى لتحقيقها بهمة عالية وثقة في قدراتك وإمكاناتك، وكلما حققت خطوة في سبيل الوصول للهدف الذي تخيلته كلما زادت ثقتك بنفسك وفي عبقريتك، ولا يشترط أن تكون العبقرية اختراعاً في الفيزياء أو الكيمياء أو التوصل لنظرية جديدة في الهندسة أو الرياضيات؛ ولكن يمكن أن تكون في التوصل إلى حل لمشكلة في العمل بأسرع الوسائل، أو وضع نظام جديد لسير العمل يوفر الوقت أو الجهد والمال، وقد تكون العبقرية في التوصل إلى طريقة لفض نزاع بين متخاصمين وإصلاح ما بينهما.

وتدريب الخيال والتصورات من أجل تنشيط العقل وتحفيز الطاقة حقيقة علمية، فمعظم الاختراعات والاكتشافات العلمية العظيمة بدأت خيلاً عند العلماء والمخترعين وهو ما يطلق عليه بالخيال العلمى. ومن الحقائق العلمية أن التخيل

والتصور قدرة عقلية لدى الطفل تنمو معه، فالطفل يستخدم خياله بشكل فطري حيث تظهر في كلماته وفي أعباءه نهارًا فنجد الطفل وقد تخيل العصا حصانا يمتطيه، ويسير به وهو يتصور نفسه قائدًا لهذا الحصان الذي يراه بخياله. ونرى الطفلة التي تتخيل الدمية وليدًا وتتصور نفسها أما لهذا الوليد تعتنى به وتربت عليه، وقد تجمع بعض الأشياء وتتصورها طعامًا أو شرابًا وتقدمه لعروستها وهي تلاعبها.

وكان العبقري "انشتاين" يقول: "الخيال أهم من المعرفة" وهو بهذا القول لا يقلل من قيمة المعرفة؛ ولكنه يريد أن يقول: "لقد عرفت كثيرًا ولكنك لم تتخيل بعد كيف تستخدم هذه المعارف" ويرى أن استخدام المعرفة يبدأ في الخيال، فعندما تتخيل النتائج الباهرة من تطبيق ما حصلت عليه من معارف؛ سيحفرك هذا للتطبيق في الواقع واستغلال المعرفة استغلالاً حقيقياً يفيد البشرية.

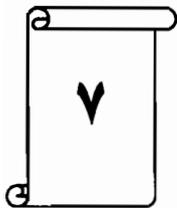
ومن المؤسف أن معظم الكبار يستخدمون خيالهم في تصوير مخاوفهم وقلقهم، فهم يخافون المرض، ويخافون الفقر، ويخافون من كل جديد أو تجديد، فيقضون حياتهم في قلق وتوتر يتصورون وقوع الكوارث. وهذا هو أسوء استخدام للخيال والتصور.

أن القدرة على التخيل والتصور من القدرات العظيمة التي وهبها الله سبحانه وتعالى للإنسان وخصه بها من أجل استخدامها لتحقيق أهداف أكثر سموًا وأعظم فائدة مما يفعله هؤلاء بتخيلاتهم المفرجة.

والذين يستخدمون خيالهم وتصوراتهم لتنشيط عقولهم وإخراج قدراتهم واكتشاف عبقريتهم الكامنة؛ يحققون نجاحات كثيرة في حياتهم، فضلاً عن تخلصهم من المخاوف والقلق والتوتر. فيعيشون في سلام مع النفس ويتمتعون بصحة نفسية جيدة بعيدين عن أى اضطرابات نفسية أو إنفعالية.

وبإمكان الفرد أن يطلق خياله ويستخدمه لتنشيط ذهنه، وتشغيل طاقاته العقلية بالكامل، وهذا هو الذى يساعده على إخراج عبقريته واستغلالها فى صنع مستقبله، وتغيير حياته.

فعندما ينشغل الفرد بتخيل آمنيات وأهداف توصل إليها ويتصور النتائج الطيبة التى يمكن أن يحصل عليها عندما تتحقق فعلاً؛ فقد شغل العقل الباطن بصورة جميلة ورائعة مما يدفعه للعمل على الوصول إليها فى الواقع، مما يحفز الطاقات والإمكانات الحقيقية للظهور، فيستغلها لتحقيق ما تخيله وتصوره، وبهذا انشغل العقل الواعى أيضاً. وهكذا يعمل العقل بكامل طاقته، فتخرج العبقرية الكامنة.



كيف تصنع أهدافاً لحياتك وتخطط لتحقيقها

إن أول خطوات النجاح في هذه الحياة، أن نعرف ما نريد، ثم نحدد ما نريده في صورة أهداف نسعى لتحقيقها، ولكي ننجح في سعينا هذا، ينبغي أن نعمل وفق خريطة مرسومة لأهدافنا وتحدد فيها خطواتنا. ويجب أن تكون الأهداف واضحة منذ البداية وقابلة للتحقيق، وأن تكون مرنة، أي قابلة للتعديل والتطوير كلما تغيرت الظروف، سواء تلك المتعلقة بالبيئة المحيطة بنا أو الظروف المتعلقة بإمكاناتنا ومهاراتنا الخاصة والتي تتغير بالتعليم والتدريب. ولا تكون أهدافاً مبهمة أو صورية غير واقعية فيستحيل تحقيقها.

وفي نفس الوقت لا تكون جامدة، بحيث يمكن الإضافة عليها وزيادتها كلما توافرت لنا إمكانيات أكثر بما يحقق للإنسان أفضل استثمار لقدراته وإمكاناته الحالية والمستقبلية.

وتحديد الأهداف يحتاج إلى معرفة الفرد لقدراته وإمكاناته الحقيقية سواء كانت عقلية، أو جسمية حركية، أو اجتماعية، أو إنفعالية. كما يجب معرفة الفرد لإمكاناته المادية التي يملكها هو، وما يمكن أن توفره له البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، ولذلك كلما انتقل الفرد من مكان لآخر أو من بيئة لأخرى ومن مجتمع لآخر وجب عليه مراجعة أهدافه وتعديلها وفقاً لإمكاناته الجديدة.

ومن الأهمية أن يعرف المرء سماته الشخصية والإنفعالية، وما هي استعداداته وميوله، وما هو مهياً له، وأن تكون اتجاهاته نحو القيم الدينية والأخلاقية واضحة

له. والسعى لتحقيق الأهداف يحتاج إلى حافز يدفع الإنسان للحركة والنشاط والمثابرة والصبر على كل ما يواجهه من عقبات، والتفكير بعقلانية والبعد عن التفكير الإنفعالي أو التمسك بشعارات جوفاء.

ويستطيع الفرد بالتفكير الموضوعي والعقلاني أن يتعرف على قدراته الطبيعية من ذكاء وفطنة دون مغالاة، كما يمكنه معرفة قدرته على المثابرة والصبر ويستطيع زيادة هذه القدرة بالتدريب الذاتى على ذلك، أما الإمكانيات الهادية، فكل شخص يعرف إمكانياته الحالية، وتوقعاته لمضاعفة تلك الإمكانيات فى المستقبل عندما تتضاعف أعماله وانجازاته، فيضاعف أهدافه حينها تتضاعف إمكانياته.

وأما عن الإمكانيات التى توفرها البيئة والمجتمع فإنها تكون معلومة إلى حد كبير لدى الفرد وقتها يحدد أهدافه، ولأن هذه الإمكانيات تتغير بالتأكيد من مجتمع لآخر ومن بيئة لأخرى، فيجب أن يراعى ذلك عند تحديد الأهداف لتكون قابلة للزيادة أو النقصان أو التغيير والإبدال كلما دعت الظروف إلى ذلك.

وإن أكثر ما يحفز الفرد على تحديد أهدافه والسعى لتحقيقها، هو الثقة بقدراته وبذاته، وشعوره بأنه سينجح فى تحقيق ما وضعه من أهداف، كذلك العزيمة والإرادة أو ما نطلق عليه بدافعية الإنجاز، فكلما كان دافع الإنجاز مرتفعاً لدى الفرد كلما أقبل على وضع أهدافٍ لحياته وينشط لتحقيقها.

ودافع الإنجاز موجود لدى كل إنسان، لكنه يكون عالياً عند البعض ومنخفضاً عند البعض، وقد ينجو أو ينطفئ عند بعض الأشخاص لأسباب انفعالية، أو لخبرات فشل مروا بها وتوالت عليهم حتى أفقدتهم الثقة فى قدراتهم. فقبل تحديد الأهداف يجب زيادة هذا الدافع.

ويمكن للفرد أن يزيد من دافعيته للإنجاز باتباع ما يلى:-

* يكتب قائمة يضمنها كل الأعمال التى قام بها فعلاً سواء الأعمال الكبيرة أو الصغيرة. ولا يجب أن يقول أننى أعلم جيداً ما فعلت فى السابق ولا داعى لكتابته،

ولا يقول إننى الآن لا أقدر على فعل شيء مثل ما كان فى الماضى. (وعليه أن يتذكر أنه يكتب لنفسه ليوفظ عقله وينشط ذهنه ويعيد لوعيه وإدراكه قدراته التى لديه فعلاً).

* يكتب قائمة ثانية يذكر فيها كل السلوكيات والأفعال والأقوال التى صدرت منه ويشعر نحوها بالفخر والاعتزاز، أو تلقى بسببها شكرًا وتقديرًا من آخرين، ويجب كتابة كل ما يذكره الفرد فى هذا الشأن مهما كان صغيرًا حتى لو كانت مجرد نصيحة أو رأى قدمه للآخر وتحقق له نجاحًا من جراء تلك النصيحة أو ذلك الرأى. فقد ينسى الإنسان مساعدة صغيرة قدمها لشخص فى محنة، وكان لتلك المساعدة أثر بالغ فى حينه، عليه أن يتذكرها ويكتبها. وتذكر أنك تكتب هذه المساعدات لا لتمن بها على الآخرين أو لتذكرهم بها، ولكنك تكتبها لتذكرها أنت وتعيد لنفسك أمجادها وفخرها فتمستعيد ثقتك بذاتك وبقدراتك ويعلو عندك "دافع الإنجاز".

* وبعد ذلك يجب أن يكتب قائمة ثالثة؛ يذكر فيها كل الأهداف السابقة له والأمنيات التى حلم بها وتمناها قبل هذه اللحظة، وأن يضع علامة (✓) أمام كل هدف تم تحقيقه وكل أمنية تحققت.

وهكذا يكون لدينا ثلاث قوائم:

- قائمة بالإنجازات والأعمال العادية التى تمت.

- قائمة بالإبداعات والأعمال الإنسانية غير العادية التى قام بها الفرد ويفخر بها.

- وقائمة بأهداف توصل إليها الفرد وأمنيات تحققت له.

وعندما ينظر المرء إلى الثلاث قوائم، عليه أن يعيد قراءتها وتفحصها والتركيز عليها بعض الوقت. إن هذا العمل يعيد على الوعى والإدراك الإيجابيات والفعاليات التى مرت بحياتنا ونسيناها أو قللنا من شأنها، وهذا يعطى الإنسان شعورًا بالإيجابية والفعالية، وسيقول المرء فى نفسه حينئذ: أنا فعال، أنا إيجابى، أنا أستطيع الإنجاز ولدى قدرات كثيرة بإمكانى توظيفها لعمل أشياء أخرى فى

المستقبل، وقد يقول: إننى متعاون ويبنى الآخرون ويمكننى تقديم الجديد فى هذه الحياة.

وبعد هذا.. سينتاب الفرد إحساسٌ عام بالتفاؤل والنشاط والإقبال على الحياة. وسيخلص من مشاعر الخمول والكسل، ومن شأن هذا أن يُبعد مشاعر الإحباط التى قد تكون تسللت إلى الشخص بسبب مروره بمواقف صعبة، أو فشله فى تأدية بعض المهام.

إن النجاح والفشل وجهان لعملة واحدة، وهى موجودة فى حياة كل إنسان. وإن الإيجابية والسلبية كذلك، وكل إنسان لديه قدر من هذه وتلك. والمهم هو أن يكون النجاح أكبر من الفشل، وأن تكون الإيجابيات أكثر من السلبيات. وهذه هى طبيعة الأشياء فى هذه الحياة، فلا يوجد مائة بالمائة فى أى شىء، كما لا يوجد صفر من أى شىء وتلك حكمة الله العلى القدير فى خلقه.

يقول تبارك وتعالى: ﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا ﴾ (سورة الفرقان: آية ٢).

ويقول جل شأنه: ﴿ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ ﴾ (سورة الرعد: آية ٨).

كما يقول سبحانه: ﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴾ (سورة القمر: آية ٤٩).

وهذه الحقيقة تدعو الإنسان لكى ينشط دائماً فلا تقعه السلبيات والفشل، ويعتقد أنه غير قادر على الفعل وتحقيق النجاح فى مجال آخر أو فى وقت آخر، وفى نفس الوقت لا يغتر بالإيجابيات وكثرة نجاحه فيتعاسى ويقول لقد استنفذت كل طاقاتي وهذا هو كل ما فى وسعى ويقعد عن العمل.

والآن يمكنك أن تكتب كل ما تريد أن تحققه فى حياتك، وكل ما تتمناه وتود الوصول إليه، وكل ما تحلم به أو يدور فى ذهنك وتراه بخيالك وترغب حقاً فى تحقيقه لشخصك.

وبعد أن تفرغ من كتابة كل ما تريد وتتمنى وتحلم وتخيّل.... حاول صياغة

ذلك كله في صورة أهداف بعبارات مفهومة لك وبأسلوب يجعلها قابلة للتحقيق.

بعد صياغة الأهداف نقوم بترتيبها بحسب الأهمية. يعنى الأكثر أهمية. ثم المهم فالأقل أهمية، وهكذا..

ثم ترتبها بحسب الأولوية (عاجلة / آجله).

ويمكن ترتيب الأهداف حسب المدة الزمنية اللازمة لإنجازها، أو حسب حجمها ووقت تحقيقها؛ فتكون كما يلي:-

- أهداف كبيرة: وهى التى تتطلب سنوات لتحقيقها؛ أو تتحقق على المدى الطويل.

- أهداف مرحلية: وهى الأهداف التى تتحقق على مراحل متتالية وهذه أقل حجماً من سابقتها.

- أهداف صغيرة: وهى الأهداف الإجرائية قصيرة المدة وقد تكون شهرية أو أسبوعية أو يومية.

وينبغى عند صياغة الأهداف أن نستخدم عبارات محددة وأسلوب واضح بعيداً عن الشعارات الجوفاء. ويجب أن يوضع لكل هدف موعداً للبدء وآخر لانتهاء منه والزمن المعيارى أو التقريبى الذى يستغرقه تحقيق ذلك الهدف.

إن الهدف المبهم غير الواضح لا يثير الخيال، ولا يقتنع به العقل، وبالتالي فلا يكون له تأثير على الحواس ولا يحفز الهمة للعمل على تحقيقه. وذلك لأن العقل يصدق الصور الواضحة التى ترسل إليه عبر الحواس وعبر الخيال أيضاً. ولذلك يجب أن يكتب الهدف بطريقة تجعله ملموساً ومحسوساً فيظهر في صور واضحة يستقبلها العقل فينشط الفكر المبدع لتحقيقه. لأن كتابة الهدف بيد الفرد وبأسلوبه يجعله أكثر واقعية فيستوعبه العقل بسرعة ويستدخله في الجانب المسئول عن الإبداع والذى يمد الإنسان بطرق متعددة ومبتكرة - لم تكن معلومة له من قبل - من أجل تحقيق ذلك الهدف.

وعلى الفرد أن يضع خطة لأهدافه ويلزم نفسه بها فتكون موجهًا له خلال أيامه وساعات يومه. فكثير من الناس يضعون أهدافًا كثيرة لكنهم لا يخططون لتحقيقها، وتضيع أوقاتهم في أعمال ثانوية قد لا تكون مفيدة لهم، أو ينخرطون في الأعمال الروتينية اليومية وينسوا ما وضعوه من أهداف.

لذلك كان من الأهمية أن نرسم خريطة تتضمن خطة أهدافنا وكيفية تحقيقها وخطواتنا عبر هذه الخطة، ويجب أن نضعها في مكان قريب من أنظارنا كل يوم وكل ساعة لكي تظل في بؤرة اهتمامنا فلا يطويها النسيان.

والإنسان إن ذكر ما يريده، فسيعمل على تحقيق ما أراد، لكنه لو نسى ما يريده، فسيعمل أى شىء سوى ما أراد. ثم يمر الوقت وقد ضاعت الأهداف، وقد تمر الحياة، ويجد المرء نفسه يحقق أهداف غيره.

"فإن لم تضع خطة لحياتك، أصبحت جزءًا من مخططات الآخرين" لذا؛ على المرء أن يرسم خريطة تستوعب كل أهدافه في الحياة، ثم يعلنها لنفسه كخطة تحدد خطواته وتوضح مساره حتى لا يشغله الناس والظروف عن نفسه، وتأخذ علاقاته بالآخرين فتصبح أعماله مجرد استجابات لهم أو ردودًا لأفعالهم.

ويجب أن تتضمن هذه الخريطة الأهداف الكبيرة ويمكن أن نطلق عليها الأهداف العامة في الحياة، ثم الأهداف السنوية، وهى التى نود تحقيقها خلال العام، يلي ذلك الأهداف الشهرية والتي يجب تحقيقها خلال الشهر. ومن ثم يمكن تحديد أهداف الأسبوع ثم أهداف اليوم الواحد.

وعلى الصفحات التالية نماذج تطبيقية للاسترشاد بها.

فيما يلي بعض الأمثلة التوضيحية يمكن الاسترشاد بها في رسم خريطة الأهداف:-

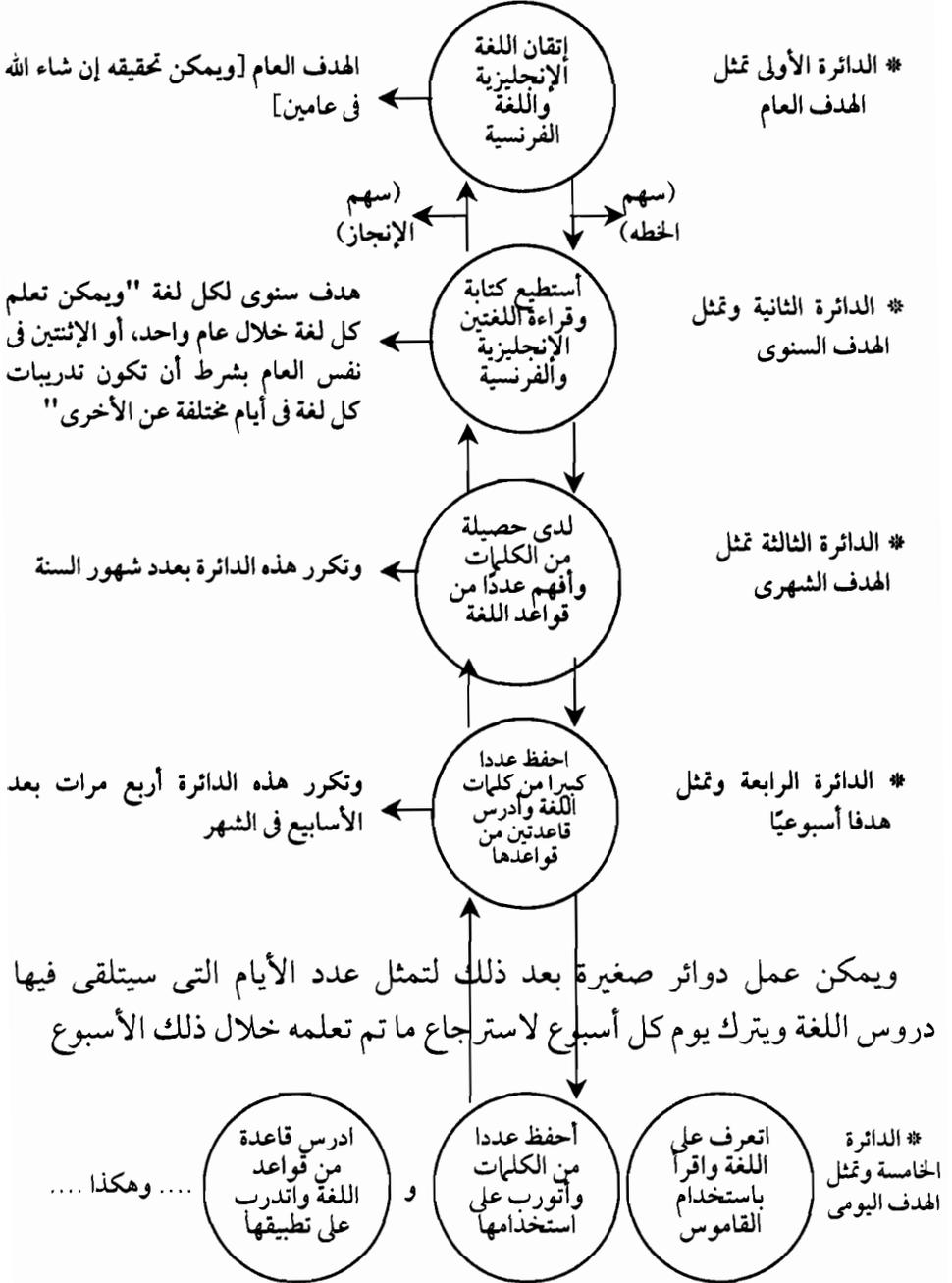
مثال - ١ - لو أن من الأهداف الكبيرة (العامة) لبعض الأشخاص هو:

تعلم اللغتين الأجنبية (الإنجليزية والفرنسية).

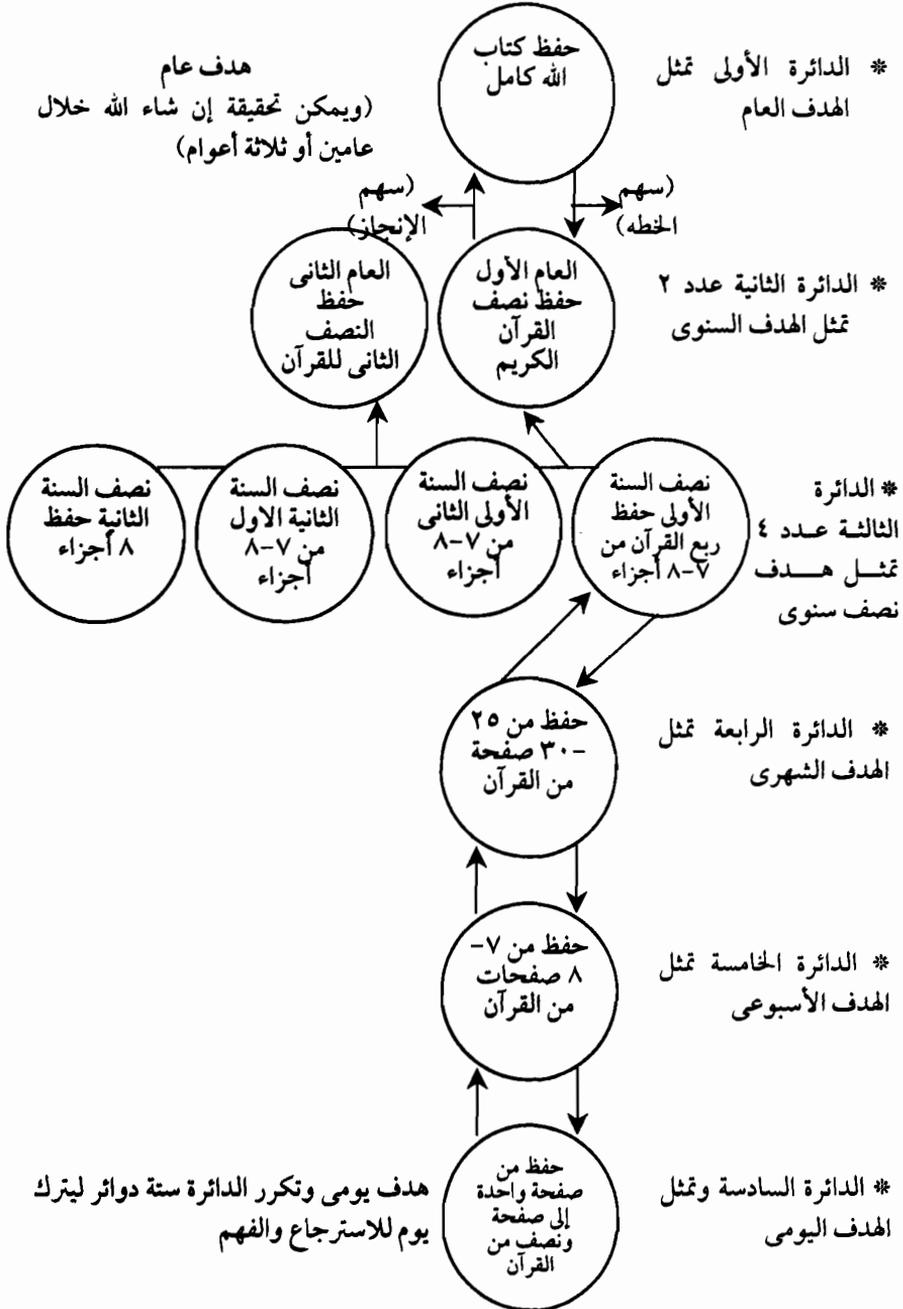
يمكن لهذا الشخص أن يرسم خريطة لهذا الهدف كالاتى:

تعلم اللغتين الأجنبية (الإنجليزية والفرنسية)

يمكن لهذا الشخص أن يرسم خريطة لهذا الهدف كالاتي:



مثال ٢: إذا كان حفظ القرآن الكريم كاملاً؛ من الأهداف الكبيرة لأحد الأشخاص. فستكون خريطة هذا الهدف كما يلي:-



* مع ملاحظة أن الأرقام داخل الدوائر تقريبية، والأمر متروك للشخص

* مع ملاحظة أن الأرقام داخل الدوائر تقريبية، والأمر متروك للشخص نفسه كل بحسب قدرته على الحفظ والظروف الأخرى الخاصة به.

إن قوة هذا النظام تكمن في طريقة التفكير فيه على أنه تكوين متناغم متكامل. وعندما تنتهي من هذه العملية الحسابية، ستري أنه لو تم إنجاز كل دائرة بنجاح، فإن ذلك يؤدي إلى نجاح الدائرة التالية، فإذا حققت هدفك اليومي كل يوم، فإن هدفك الأسبوعي سيتحقق بشكل أوتوماتيكي، وهذا بدوره يحقق هدفك الشهري ثم هدفك النصف سنوي ثم الهدف السنوي إن شاء الله وبعد ذلك يتحقق هدفك الكبير وهو من أهدافك الأساسية في الحياة.

وتستطيع أن تفعل نفس النظام لكل هدف من أهدافك العامة والأساسية في حياتك. (والسهم النازل هو سهم الخطة، أما السهم الصاعد فهو سهم الانجاز). انظر الآن إلى الدوائر وقد رسمتها لكل هدف من أهدافك الكبيرة، وحددت بدايتها ونهايتها وحسبت له أوقاتاً محددة ومعلومة لإنجازها خطوة خطوة حتى الانتهاء من تحقيقها إن شاء الله.

ثم تتبع الدوائر مرة أخرى لترى أن النجاح في إنجاز جميع الدوائر يعتمد على النجاح في دائرة واحدة، هي دائرة اليوم (الهدف اليومي).

وهذا ما تشير إليه الأسهم بين الدوائر كلها. فقد قمنا بتقسيم الهدف الكبير ونزلنا به إلى عام ثم إلى نصف عام ثم إلى شهر ثم إلى أسبوع ثم إلى يوم. وعندما يبدأ الإنجاز، سنبدأ باليوم، فيصعد السهم من أسفل إلى أعلى لينقل الإنجاز إلى الأسبوع، وكلما نجحنا في إنجاز الأسبوع صعد السهم إلى الأعلى لنصل إلى الإنجاز في شهر، وإذا نجحنا في إنجاز ما علينا خلال الشهر صعد سهم النجاح إلى الذي فوّه... وهكذا إلى أن يرتفع نجاحنا وننجز بقية الهدف ويتم نجاحنا في تحقيق الهدف، ثم في بقية الأهداف إن شاء الله.

قد يستغرق رسم الدوائر وحساب مواعيد ومواقيت الإنجاز بعض الوقت، ولكن بمجرد الانتهاء من العملية الحسابية في أول الأمر ستتحول هذه الدوائر

إلى تدريب يومية لا يستغرق منك دقائق معدودة. ولكن العائد عليك كبير جدًا لأن هذا الرسم والحساب يحفزك للإنجاز، ويضع هدفك في بؤرة اهتمامك دائمًا، ويمنحك الشعور بمعنى لما تعمله خلال اليوم، والهدف من ذلك العمل.

وإذا لم تخطط لمستقبلك فستترك نفسك لعشوائية الظروف أو الناس الذين لا يهمهم أمرك. وإن لم تكتب ما تفكر فيه، وتعتقد هدفًا لحياتك، سيظل حبيس التمنيات والأمنيات والأحلام أو محض خيال. ولا تنسى ما سبق ذكره عن ضرورة كتابة الهدف، وأن ما تكتبه لنفسك بيدك يقرأه عقلك، ويستقر فيه ويوقظ أفكارك الإبداعية، وينشط تفكيرك، وينظم عمليات التفكير وعناصر هذه العمليات في المخ ويكون من الصعب نسيانها بعد ذلك. فلا تكسل عن وضع أهدافك، وتحديدها بدقة ورسم خطة لتنفيذها وتحديد مواقيت لذلك، ولا بد من كتابة ذلك كله، لأنه من كتب شيئًا قرأ، أى استقر في ذاكرته ودخل في نظامه المعرفي.

إن التخطيط للأهداف ورسم خطتها بهذا الشكل يُريك النتيجة النهائية للإنجاز فيساعدك على توقع النجاح، وهذا تنشيط للحواس للعمل والوصول إلى النجاح حقًا إن شاء الله. فتوقع النجاح يؤدي إلى النجاح، وأن تعمل وأنت ترى نتائج الإنجاز يؤدي إلى مزيد من الإنجاز.

وبعد رسم خطط أهدافك لأول مرة، تستطيع أن تضع هدفك اليومي في أى مكان وفي دقائق معدودة، فيمكنك أن تحمل ورقة وقلم أينما ذهبت، وإن غل وقتك الضائع في الانتظار في رسم تلك الدوائر، فقد تكون منتظرًا دورك في طابور البنك، أو في عيادة طبيب، أو بدء اجتماع، أو عند تناولك الشاي أو القهوة في الصباح.

لماذا لا تستغل هذه الأوقات المهترئة فيما يخص حياتك ومستقبلك؟ وفي نفس

الوقت ستمر الدقائق بسهولة عن ذى قبل، لأن دقائق الانتظار ثقيلة ومملة، فلماذا لا تجعلها مستغلة فتصبح دقائق مثمرة ومفيدة؟

أحياناً ونحن نتابع التلفاز أو نستمع إلى المذياع يجلو لنا أن نخط بالقلم خطوطاً أو رسومات عشوائية، وهذه عادة سلوكية عند البعض تغلب عليه، حتى وهو يتحدث بالتليفون؛.. فلماذا لا نحول هذه العادة السلوكية العشوائية إلى سلوك مقصود نافع لنا يقربنا من عالمنا الشخصي، ويضعنا على أول الطريق لتحقيق أهدافنا وصنع حياتنا؟..

ومع كل مرة ترسم فيها هذه الدوائر، ستنظر إلى دائرة يومك وتقول: "إن نجاحى اليوم، يعنى نجاحى فى الحياة". وأن "تحقيقى لهدف اليوم، يؤدى إلى تحقيقى لأهداف حياتى كلها".

قد يقول البعض "إننى أعلم جيداً ما أريد وأهدافى فى رأسى، ولا داعى لإضاعة الوقت فى الرسم والتخطيط والكتابة".

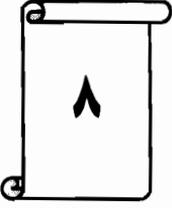
نقول؛ إنك ترسم أهدافك وتخطط لتحقيقها لتنظر إليها، وتتصور نجاحك وقد حققت أهدافك، فتتصور النتائج الطيبة لتحقيق أهدافك وهذا هو المحصلة الأساسية من رسم خطة الأهداف كاملة، أن تعلن لنفسك ولعقلك صوراً تجبها وتمناها، والعقل يصدق الصور التى نرسلها إليه عبر الحواس، بعد أن أدركناها بالوعى، وهذا له مردود رائع على المخ ووظائفه لأن الصور والأرقام والدوائر تتعامل مع الصور الذهنية فى المخ عن ذاتك التى تريدها، وتصبح معتقداً فى أهدافك، مقتنعاً بتوقعاتك واثقاً فى قدراتك لتحقيق تلك الأهداف. وهذا من شأنه أن يزيح عنك أى شعور بالكسل أو الملل، ويزيد من قدرتك على الإنجاز ويرفع دافعتك للعمل. لذا... علينا أن نعلن لأنفسنا عن أهدافنا لتتذكر مستقبلنا وإن لم تفعل ذلك، لن نخبّرنا الآخرون بها ولن يذكرنا إلا بأنفسهم وتمر الأيام والأعوام وتشغلنا الظروف والناس، وتأخذنا علاقاتنا بالآخرين واستجاباتنا لهم، وقد ننشغل بهمومهم وننسى أهدافنا أو حتى التفكير فيها.

وينبغي أن يكون الهدف قويًا ليثير طموحك ويزيد من دافعتيك وقوة الهدف
تعنى؛ أن يكون واضحًا واقعيًا تحسه وتشعر أنه في حدود إمكانياتك وقدراتك
الحقيقية، فهذا يزيدك إصرارًا على تحقيقه.

إن الذين يصنعون لأنفسهم أهدافًا قوية واضحة يقررون الحياة بشكل واع،
ويعرفون ماذا يريدون من هذه الحياة، كما يعرفون ما هم مأهلون ومهيئون له،
ويفعلونه. وعندما يحققون هدفًا، يشعرون بالاعتزاز بالنفس، والثقة في قدراتهم،
وهذا من شأنه أن يحفزهم لمضاعفة أهدافهم أو صنع أهداف جديدة. أحيانًا،
نشغل بفكرة أو موضوع وتسيطر على ذهننا طول الوقت، فإذا استسلمنا لها
فستعطلنا عن تحقيق أهدافنا التي وضعناها والتزمنا لأنفسنا بتحقيقها، ولو حاولنا
تجاهلها ونسيانها، تضيع وقد تكون مفيدة لحياتنا ومهمة لمستقبلنا، والحل
حينئذٍ لا يكون بالنسيان أو التجاهل والإهمال، وإنما يكون بالتعامل الفوري مع
هذه الفكرة أو هذا الموضوع، اكتب الفكرة التي تسيطر على تفكيرك وتشغلك،
حددها جيدًا بالكتابة، ثم أعرض على عقلك متغيرات وظروف تلك الفكرة، فإن
وجدتها بتفكيرك العقلاني المنطقي مهمة ومفيدة لحياتك، إجعلها هدفًا من
أهدافك، واعطه الأولوية التي يستحقها، وحدد له موعدًا للبدء في العمل على
تحقيقه وموعداً للانتهاء منه. وبذلك تتفرغ لعملك ولتحقيق بقية أهدافك.
وبالطبع لو كانت تلك الفكرة أو الموضوع الذى سيطر على تفكيرك وانشغلت به
بعض الوقت، غير مهم لك وسيفسد حياتك وليس له أى فائدة تعود عليك آجلاً
أو عاجلاً، فبمجرد كتابتك له ولأبعاده ومتغيراته، سيخرج من حيز تفكيرك تمامًا
ولن تشغل به مرة أخرى، وستتفرغ لأعمالك وأهدافك الأساسية والهامة في
حياتك.

فقضاء بعض الوقت في تناول الأمر الذى يشغل تفكيرك، حتى تضع له خطة
تناسبه، أو تهمله وتتركه نهائيًا؛ أفضل من أن تتركه يسيطر على تفكيرك طول
الوقت ويضيع أوقاتك كلها. إن الأفكار التي ترد على الذهن كثيرة، وإنما لو لم

نقف مع أنفسنا وقفة نراجع فيها أفكارنا، حتى لا تضيع أوقاتنا، ويؤدي الانشغال الدائم بفكرة أو موضوع غير واضح لنا إلى إصابتنا بالقلق والتوتر، وفي ظل القلق لا نستطيع التفكير السليم، ومع التوتر لا نقدر على العمل اللازم لتحقيق أهدافنا، فقليل من التفكير والتركيز في شيء ما مقدّمًا يحرك من التفكير فيه دائمًا.



لا تعطى عقلك أجازته

إن كل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يسبقه فكر يوحى بهذا العمل وينظمه ويحدد وجهته وأهدافه، أما إذا توقفنا عن التفكير، نفقد الحافز للعمل وتصبح أعمالنا بلا فكر، والعمل بلا فكر يصبح عشوائياً بلا خطة تحدد معالمه وخطواته، فضلاً عن ضياع الهدف من ذلك العمل، وعندما يضيع الهدف قد نتوقف عن العمل تماماً.

وإذا توقف الإنسان عن العمل يصبح متعطل الفكر، وتنخفض ثقته بنفسه حيث تتعطل فاعليته ويشعر بالسلبية وهذا من شأنه أن يؤدي إلى كسل العقل وجمود الأفكار. وهكذا يظل الإنسان داخل دائرة مغلقة من قلة الفكر وقلة العمل وتسود حياته السلبية واللافعالية.

وعندما يصاب المرء بهذه الحالة؛ يلاحظ عليه الإحجام عن أى عمل مهما كان في وسعه، وذلك لعدم ثقته بقدرته على الإنجاز أو الأداء. وكلما طُلب منه عمل، يكون رده - وبدون تفكير - إن هذا العمل صعب ومعقد. وإذا قيل له أنه عمل سهل بسيط لكنه يحتاج لشيء من التفكير، فإنه يعيد النظر - لكن دون فكر - ثم يقول: إنه عمل طويل يحتاج إلى فريق عمل وليس إلى شخص واحد.

وهكذا... يجد المبرر تلو الآخر لترك العمل، وهو في الواقع لا يريد التفكير، ولا يجب أن يشغل ذهنه بفكر عقلاني مبرراً ذلك بأنه يريح عقله أو يعطى عقله فترة من الراحة والاستجمام؛ وهو لا يدري بأن حياة العقل في الفكر وفي استمرار التفكير،

وأن التوقف عن التفكير لا يريح العقل بل يصيبه بالسلبية، وتصبح هى الصفة السائدة فى شخصية ذلك الفرد، والشخصية السلبية تكون غالباً متشائمة ويلاحظ على صاحب الشخصية المتشائمة أنه ينظر دائماً إلى أسوء ما فى الأشياء، ولا يرى فى أى مشكلة إلا الصعوبة وفى أى عمل إلا التعقيد.

والشخص عندما يكون متشائمًا، فإنه لا يرى نفسه كذلك لأنه تعود أن يجد مبررات لكسله عن التفكير العقلانى ويضع عقبات كثيرة فى سبيل التفكير المنطقى، لذلك يعتقد بأنه واقعى وقد يصف نفسه بالواقعية، وهو لا يعرف أن الواقع كما به جانب سئ به أيضًا جوانب كثيرة جيدة ومضيئة لكنه لا يراها بنظرته التشاؤمية.

وإن واجهه شخص متفائل، حيث يبسط الأمور، وينظر لأفضل ما فى الأشياء، ويرى أجمل ما فى الكون، فإنه لا يعجبه ويصفه بأنه شخص خيالى.. ولا يعترف بتفوق غيره أو تقدمه عليه.

ودائمًا ما يبرر فشله وتعثره فى عمله وتأخر إنجازاته بصعوبة العمل وكثرة المشكلات وتعقدها.

ومثل هذا الشخص يمكنه تغيير ما بنفسه وذلك بأن يعترف لنفسه أولاً بأن لديه مشكلة تحتاج إلى حل، وأن جميع المشكلات بفضل الله لها حل.

ثم يبدأ فى تنشيط دافع التفوق والتقدم، وعندما يشعر بأنه يريد التقدم والتفوق والنجاح، فعليه أن يقف مع نفسه وقفة لاستعادة فكره وإعمال عقله، فيعرض فكرة أو مهمة صغيرة على عقله، ويكتب أبعاد هذه الفكرة أو متغيرات المهمة وعناصرها. إنه بذلك يعيد لعقله القدرة على التفكير المنطقى، وعندما يصل إلى حل يبدأ فى العمل فورًا لتطبيق ما توصل إليه عقله، إنه بذلك يعيد لنفسه الثقة فى قدرته على التفكير والعمل فى نفس الوقت، وعليه أن يكرر هذا العمل فى مهمة أخرى أصعب قليلًا ويتدرج فى الصعوبة ويستمر.

وعندما يواجه عملاً صعباً أو مهمة شاقة، فإنه يفكر تفكيراً عقلاً منطقياً، فيقسم العمل أو يجزئ المهمة. ويستمر في التفكير، ويأخذ الوقت الكافي لذلك، ويضع خطة للتنفيذ، ثم يبدأ بالخطوة الأولى، وهو يقول: "إن ما لا يدرك كله لا يترك كله" وأن "مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة" وعندما ينتهي من إنجاز خطوة في هذا العمل، تزداد دافعيته للإنجاز ويقبل على إنجاز الخطوة التالية، وسينجح - إن شاء الله - في إنجازها في وقت أقصر مما حدده في الخطوة، وذلك لأن الإنجاز يؤدي إلى مزيد من الإنجاز، وعليه أن يستمر في التفكير وهو يعمل حتى ينتهي من أداء المهمة كلها والتي كان يراها قبل ذلك صعبة أو مستحيلة.

وأحياناً، قد يتتاب الإنسان شعور بالسلبية وقلة الحيلة بسبب توالي المشكلات والمواقف الصعبة، ولكن يجب ألا يستسلم لهذه المشاعر، لأنها تجمد التفكير، وعليه أن يعرض كل مشكلة على عقله ليفكر بطريقة منطقية ويستمر في التفكير ليصل إلى حلول عقلانية بعيدة عن المشاعر والانفعالات وليثق في عقله وفي قدراته ويعمل وفق خطة مرسومة، ومع استمرار العمل والتفكير العقلاني والمنطقي، يصبح متفائلاً فاعلاً.

تسود حياته الإيجابية والفاعلية، وتزداد ثقته بنفسه فيعمل كثيراً ويفكر دائماً، وحينئذٍ قد يطلق عليه البعض "أنه شخص عنيد أو دؤوب" ونحن نسميه بالشخص المتفائل ذو الشخصية الإيجابية.

إن العقل من أكبر النعم التي أعطاها الله للإنسان وفضله به على كثير من خلقه، وحياة العقل في شغله وليس بتعطيله، فهو الذي يمد الإنسان بالطاقة اللازمة للعمل. وكلما استمر العقل بالتفكير زاد الدافع للعمل لإثراء الحياة مادامت الحياة مستمرة، ولكن التوقف عن التفكير يعطل العقل فتتعثر أعمالنا أو تقتصر حياتنا على

الأعمال الروتينية التي تؤديها أعضاؤنا بلا فكر ولا تجديد. وتصبح حياة الإنسان كالماء الراكد ليس لها فائدة ولا معنى.

وللمحافظة على نشاط العقل ووقايته من الجمود وتعطل الفكر؛ على الفرد أن يلجأ إلى "القراءة" فالقراءة تغذى العقل وتنشط الذهن، وتطلق الطاقات الفكرية، ويصبح من السهل استخدام العقل في حل المشكلات ومواجهة المواقف الصعبة. ويمكن تخصيص وقت للقراءة يتخلل جدول حياتك اليومية ولو لمدة ساعة واحدة أو أقل ولكن بالمواظبة على ذلك ستشعر بفائدتها وسترى أثرها الجيد على كثير من نواحي حياتك لاسيما حياتك الثقافية والعملية. ولقد أكدت الدراسات أن الذين يقرأون باستمرار لساعة كل يوم على الأقل؛ أنهم يتمتعون بقدرة عالية على حل المشكلات، وعلى التعامل مع المواقف الصعبة، وأن الطاقة الفكرية لديهم أعلى بكثير منها عند الذين لا يقرأون؛ كما أنهم يتميزون بقدرة فائقة على التوقع والاستنتاج واتخاذ القرار.

والقراءة عندما تتحول إلى عادة سلوكية عقلية تساعد الفرد على بناء تنظيمه المعرفي بناءً جيداً ومتجدداً ونشطاً. ومن الجدير بالذكر أن نشير إلى أن التنظيم المعرفي للإنسان هو الخلفية الثقافية له والتي تحمل كل ما تعلمه واستقر بداخله من (معلومات أو مهارات أو معتقدات).

والقراءة تضيف لهذا التنظيم فتجدد المعلومات وفق ما طرأ عليها من تغيير، وتصلق المهارات كما يمكن أن تصحح المعتقدات وتعديل منها إذا كان بها أخطاء، وتقوى الصحيح منها وترسخه في الذهن. لذا كان من المهم أن نختار ما نقرأ... وعلينا أن نبذل جهداً في الاختيار.

إن كل العلوم قابلة للاطلاع عليها وقراءتها فاختر منها ما يتناسب معك ويروق لك، واذكر اسم الله عند الاختيار وعند القراءة حتى يوفقك الله لما يفيدك، فكما

تختار ألوان الطعام والشراب لتغذى جسدك، عليك أن تختار لعقلك ما يغذيه أيضاً.

وإذا كان "العقل السليم في الجسم السليم" فإن "سلامة الجسم تتوقف على سلامة العقل".

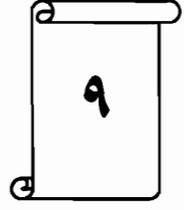
ولكى تكون قراءتك أكثر فائدة عليك بتنشيط ذاكرتك أثناء القراءة، وذلك بأن تكتب أى عبارة تروق لك فى حينها، اجعل بجوارك مفكرة صغيرة تسجل بها أى معلومة أو فكرة تصادفك وأنت تقرأ وتشعر أنها ستكون مفيدة لك، دونها لتحتفظ بها قبل أن تتوه وسط قراءتك الكثيرة، ثم يطويها النسيان أو الإنشغال بأشياء أخرى. وبعد فترة من القراءات المستمرة، سيكون لديك حصيلة غزيرة من المعلومات والأفكار التى تساعدك على الإبداع فى عملك وفى تطوير حياتك وينشط تفكيرك المبدع، وتمتلئ ذاكرتك بما ينفك ويهمك، وهذا من شأنه أن يطرد عنك أى أفكار تشاؤمية، ويزيح عنك أى شعور بالملل أو السأم.

وستجد لديك طاقة عالية للعمل والإنجاز وتحقيق الأهداف، ولن تجد لديك حاجة لقتل الوقت أو إضاعته، لأنك أصبحت تملك من المهام والأعمال ما لا يتسع له وقتك، فليس لديك وقتاً تضيعه فى أشياء لا تهتمك أو الانشغال بأعمال تافهة ليس لها فائدة. مثل القيل والقال فيها لا طائل منه.

ومن المعلومات التى باتت مؤكدة، أن تعطل العقل أو توقف الذهن عن التفكير، يعجل بإصابة الفرد بأمراض كثيرة؛ أهمها: مرض الزهايمر. وأن الأشخاص الذين يشتغلون فى البحث العلمى أقل عرضة لهذا المرض، فضلاً عن تأخر ظهور أعراض الشيخوخة عندهم.

وليس المطلوب بأن كل الناس سيعملون فى البحث العلمى، ولكن المطلوب من كل إنسان أن يقرأ ويطلع على ما تنتجه عقول الآخرين.

فتاج العقول هو الذى يغذى العقول.. والقارئ سيستفيد أكثر من الباحث المتخصص، لأن هذا الأخير قد انشغل بتخصصه، أما القارئ فسيقطف ثمارًا كثيرة من نتاج المتخصصين فى شتى صنوف المعرفة، فيكون غذاءه أكثر تنوعًا وأكثر فائدة.



إصنع يومك

عندما نستيقظ في الصباح، ونحمد الله على أن أحيانا ليوم جديد، يجب أن نتذكر أن هذا اليوم لا يعود مرة أخرى، وأن الغد بيد الله وحده، قد نعيشه أو لا. وعلينا أن نستغل يومنا الذي بين أيدينا الآن ونجعل منه نموذجا نفتخر به. ويمكننا ذلك إذا تخيلنا صورة مجسمة لأعمالنا طوال اليوم ثم نعشها كما تخيلناها.

عليك أن تكون مديرا ليومك وإعطه الأهمية التي يستحقها، ولا تتركه للظروف ولا للآخرين ولا للعشوائية.

تصور يومك صفحة بيضاء أو هو كذلك فعلاً، وإن لم ترسم على هذه الصفحة هدفك وخطتك لهذا اليوم، فتركتها بيضاء كما هي، فقد سلمت صحيفة يومك لعبث الآخرين، ينثرون عليها ما يشاءون، ولن تجد فيها بعد ذلك إلا الفوضى والعشوائية، وسرعان ما يمر اليوم دون أن تحقق فيه شيئاً له قيمة.

أما وقد قررت أن تدير يومك، فلا تضيع وقتك، وبمجرد أن تنفض غبار النوم عنك، انهض إلى الورقة والقلم - ويا حبذا أن يكونا بجوار سريرك دائماً - وارسم خطة ليومك، وضمنها كل ما يجب أن تفعله خلال ساعاته. حدد ما تحب أن يكون عليه يومك، وما تحب أن تكونه أنت هذا اليوم. وكلما أوضحت ما تريده لنفسك من يومك كلما أيقظت ذهنك ونشطت عقلك وهذا من شأنه أن يمدك بالطاقة الحيوية الكامنة داخلك واللازمة للتفكير المبدع، وتجد خطواتك لهذا اليوم منظمة ومحددة؛ وتكون فاعلاً ومنجزاً وإيجابياً إن شاء الله طوال يومك،

ولن تسمح للغير أو الظروف أن يملى عليك ما تفعله فيعوق خطتك. ومع نهاية اليوم ستفخر بنفسك وتحمد الله أن وفقك لجعل يومك نموذجًا رائعًا لأيام حياتك.

إن أيامنا هي صحائف حياتنا، وهي صحائف أعمالنا التي تُحسب إمامًا لنا وإمامًا علينا.

فماذا تريد أن تسجل في صحيفة حياتك اليوم؟

يمكنك أن تسأل نفسك بعض الأسئلة في نهاية اليوم:

* هل تصلح أعمالي خلال هذا اليوم لتكون نموذجًا لأعمالي طول الحياة؟

أو * هل يمكن الحكم على أفعالي وسلوكياتي في الحياة من خلال ما فعلته اليوم؟

* هل أنا راضٍ عن نفسي اليوم؟ وهل أنا فخور بما صنعته اليوم؟

أعتقد أن البعض سيقول: أريد يومًا آخر لأجعله نموذجًا لأيامى. أو يقول: أمامى أعمال هامة خلال الأيام القادمة وسأكون فخورًا بها. وقد تمر الأيام دون أن يفعل شيئًا يُذكر.

والإنسان لا يضمن حياته للغد ولا لبعد غد. وإذا عاش فهل يضمن صحته وعافيته؟، وإذا عوفي؟ فهل يضمن الإمكانيات؟ وهل يضمن الوقت والظروف والآخرين؟

وفي هذا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم:

"... اغتتم خمسًا قبل خمس؛ صحتك قبل مرضك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك، وحياتك قبل موتك".

اعتبر أن كل يوم عالم مصغر لكل حياتك، واجعل منه نموذجًا لجميع أيامك، وحدد أهدافك لهذا اليوم، إن تحديد أهداف اليوم منذ بدايته يوجه تحركاتك خلال اليوم، ويوفر طاقتك للعمل والإنجاز، ويجعلك دائمًا مشغول بعمل مفيد

طول الوقت، وهذا من شأنه أن يزيد من حياتك الملل والسأم. ولا تستصغر أى عمل أن تكتبه كهدف من أهداف يومك، لأنك لا تدري إن تركت صفحة يومك خالية. ماذا يفعل بها الآخرون، وستضطر لقبول كل ما يخطه الناس والظروف على صفحتك، وقد تنسى ما كان عليك أن تفعله لنفسك، وإن فعلت شيئاً فسيكون لغريك ونادراً ما يكون نافعاً، لأن ما يخطه لنا الآخرون أو الظروف لن يكون منظماً ولا مدروساً، بل سيكون عشوائياً أو فوضوياً، والعشوائية والفوضى لا تؤدى إلى عمل إيجابى؛ وستشعر بالارتباك والسلبية، وعندما ينتهى اليوم ويأتى موعد النوم، تجد صعوبة فى النوم الهادئ، وغالباً ما تعانى من الأرق بعد يوم مشحون بالفوضى والارتباك والسلبية. وسيؤثر هذا على اليوم التالى، حيث تبدأ يومك وأنت فى حالة من التعب والإرهاق، وليس الشعور بالتعب والإرهاق بسبب العمل؛ ولكن بسبب عدم النظام، وقلة الفاعلية، وضياح الأوقات دون أن تقوم بعمل يفيدك. فإذا حدث هذا يوماً أو أياماً؛ فلا تجعله يتكرر. يمكنك تدارك الأمر.

تراجع للخلف، وتذكر صفحات الأيام التى أهملت رسم خططها، وكيف ملئت بالعشوائية والسلبية، ثم قرر ألا تهمل صفحة اليوم الجديد. ولا تمكث طويلاً تعاتب نفسك أو تندم على ما فات. وابدأ فوراً فى وضع خطتك لهذا اليوم.

فلا تدع يومك لعشوائية الظروف أو لسلبية الآخرين مرة أخرى. وارسم الصورة التى تحب أن تراها لنفسك آخر اليوم، وفى ظل ذلك حدد خطواتك وتوجهاتك طوال اليوم، وابدأ فوراً فى التنفيذ، واستغل ساعات اليوم كما حددتها.

وستشعر بالثقة فى إرادتك، وفى اختيارك أن تكون اليوم أفضل من الأمس، وستصر على أن يكون غداً إن شاء الله أفضل من اليوم، وبعد فترة من النشاط والعمل والفاعلية، ستجد لديك سجلاً من الأعمال الإيجابية التى تجعلك فخوراً بحياتك، وراض عن نفسك.

وفيا يلي نماذج وأمثلة تطبيقية للاسترشاد بها عند تحديد الأهداف اليومية أو لوضع خطة اليوم:-

مثال: لو أن لديك "مقابلة مع شخص مهم":

إن المقابلة هدف من أهداف هذا اليوم، ولكنه هدف مبهم غير واضح ويجب أن تحول هذا الهدف إلى خطوات إجرائية حتى تستغل وقت المقابلة استغلالاً صحيحاً، ولا يكون هناك مجال لأحاديث مفتوحة تستغرق الوقت الطويل دون جدوى، ثم تكتشف بعد عودتك أن موضوعاً هاماً لم تناقشه، وتحتاج إلى مقابلة أخرى أو إلى مكالمة تليفونية طويلة، ويمكن أن تكون الخطوات الإجرائية للمقابلة كما يلي:-

* اكتب قائمة برؤوس الموضوعات التي ستحدث فيها.

* اكتب قائمة بالأسئلة التي يمكن طرحها على الطرف الآخر. ولا تنشغل بتحضير ردود لأسئلة الآخر، لأن هذا يستنفذ طاقتك دون فائدة، فقد يسألك أسئلة أخرى غير تلك التي توقعتها، وبدلاً من ذلك.

* حضر أسئلة تبادره بها واترك الطرف الآخر ينشغل بالرد عليك.

* ابدأ بطرح موضوعات للنقاش، وأعطى للآخر فرصة للحديث في أشياء يهكم معرفتها. إنك بهذا ستملك بزمام المبادرة، ومن المعروف أن الذى يملك زمام المبادرة فى أى مقابلة يكون أفضل من ذلك الذى يكون مجرد رد لفعل الطرف الآخر.

مثال آخر: قد يكون من أهدافك اليومية "الذهاب للتسوق":

- اكتب قائمة باحتياجاتك وحدد فيها الأولويات.

- اكتب أسماء وأماكن المحلات التي تعرض مثل هذه الاحتياجات.

- اكتب أسعار تقريبية لاحتياجاتك.

- حدد مبلغاً من المال فى حدود ميزانيتك وقدرتك المالية بحيث لا تتجاوزه.

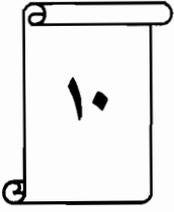
سيفيدك هذا التحديد والكتابة لكل ما فى ذهنك قبل الذهاب للتسوق، لأنك

الآن تذكر جيدًا ماذا تحتاج، وتستطيع أن تحصر ما لديك من مال وما يمكن تخصيصه منه لهذه الاحتياجات؛ وتستطيع بسهولة تحديد الأماكن التي ستوجه إليها.

ولكن لو ذهبت إلى أماكن التسوق دون هذه القائمة، فستهدر كثيرًا من الجهد والوقت والمال أيضًا، وقد لا تأتي بكل احتياجاتك، وقد تعود بأشياء لست بحاجة إليها الآن، وستنسى أشياء أنت في أشد الحاجة إليها، وستضطر للعودة مرات لتأتي بما نسيت أو لإرجاع أشياء ليست مهمة لك.

حاول ألا تنسى يومًا وضع أهدافك لهذا اليوم، وإن نسيت في أول النهار، فتدارك الساعات الباقية وحدد ما يمكنك عمله خلالها، وافعله فورًا بحيث لا تترك اليوم يتسرب منك. لأنك إن لم تفعل هذا، فقد يأتي إليك شخص لا ترغبه ويتحدث إليك في موضوع لا يهmk، أو قد يكون عبر الهاتف، فيضيع وقتك وينصرم يومك دون أن تنجز شيئًا يفيدك، وقد يكون لديك الكثير لتفعله ولكنك لم تكتبه فتنساه. أما إذا حددت ما لديك من مهام وكتبتها، ثم جاءك هذا الشخص أو دق جرس الهاتف، فسترد فورًا: "سأراك لاحقًا" أو "سأتحدث إليك في وقت آخر" حيث أنى مشغول الآن، وستمضى في عملك الذى حددته وبدأته حتى تنتهى منه وأنت تقول في نفسك طول الوقت؛ "إن على شىء لابد من إنجازها الآن".

إن الشخص الذى يبدأ يومه بتحديد أعماله فى ذلك اليوم سينشغل طول يومه بتحقيق أهدافه هو، ويكون فى نهاية اليوم سعيدًا بإنجازها لأنه صنع يومه بنفسه ولم يتركه لغيره، وإن بات مجهدًا أو متعبًا جسميًا لكثرة العمل، إلا أنه يكون راضيًا عن نفسه، فخورًا بإنجازاته وفاعليته، وأن جهده وتعبه كانا بفائدة وأن وقته لم يذهب هباءً، وسينام نومًا هادئًا.



إجعل حياتك أكثر بساطة

عندما كنا أطفالاً ولم يكن لدينا أعباءٌ تثقل كاهلنا، ولا شيء يربكنا أو يحيرنا، كنا نمرح ونلهو ونتحرك بحرية بلا خوف من سماع الآخرين لأصواتنا وبلا حساسية من نقدم لنا غير آبهين بأنظارهم لنا أو تحوهم عنا.

وعندما دخلنا مرحلة المراهقة تحولنا تحولاً تاماً، وأصبحنا نشعر بالخوف من وجهة نظر الآخرين فينا، فنخشى من الخروج لكى لا يرانا غيرنا على غير ما يرام، وكم حرماناً أنفسنا - خلال تلك الفترة - من نزاهات واجتماعات عائلية لأننا نعتقد أنهم سينتقدونا، أو أن صورتنا لديهم غير مقبولة، أو أن طريقتنا فى الحديث لن ترضيهم... إلخ. وهكذا كنا نعقد الأمور ونحملها أكثر مما تحتمل..

والمفروض ألا تستغرق مرحلة المراهقة كثيراً من عمرنا، ويجب أن تنتهى تماماً بمجرد أن نتخطى الفترة الزمنية لها. ومن المعلوم أن المراهقة من البلوغ حتى ١٨ أو ١٩ سنة ولكن البعض يظل يفكر بنفس الطريقة التى كان يفكر بها خلال تلك المرحلة، ويظل هكذا فترة طويلة من العمر. وقد تتغير أساليبه فقط، ولا تتغير أفكاره، فنجده يستبدل صفاته الحقيقية بإدعاء مظاهر وأقوال تخفى صورته الحقيقية عن الآخرين، فيبدو فى صورة بعيدة تماماً عن واقعه. لكنه يعتقد أن ظهوره على حقيقته لن ينال إعجاب الآخرين وسينتقدوه، لذلك يختبئ وراء مظاهر كاذبة لتحسن نظرهم إليه.

فقد يكون الشخص خجولاً ويرى أن الخجل صفة غير مقبولة، فيلجأ إلى إخفائها عن الناس، ويبرر عدم ظهوره فى الاجتماعات بأنه يجب المنزل أو أنه يكره

الزحام. وقد نرى آخر يخاف من أشياء لا تستدعى الخوف، فيظهر للناس بأنه شجاع برواية قصص غير حقيقية عن شجاعته المزعومة وعندما يتعرض لموقف يستدعى الخوف يبدى اللامبالاة. ونصادف شخصاً آخر معروف أنه لا يتخذ قراراً ويتردد كثيراً في كل شيء؛ لكنه يبرر هذه الصفة بأنه يتأني ويدرس الأمر قبل البت فيه.

وهكذا يلجأ المرء إلى لبس الأقنعة لإخفاء صورته الحقيقية عن الآخرين وبالطبع الصور المزيفة التي صنعتها الأقنعة لا تدوم طويلاً حيث تظهر الصورة الحقيقية عاجلاً أو آجلاً. لأن الشخص قد يستطيع خداع الناس بعض الوقت، لكنه لا يستطيع أن يخدعهم طول الوقت". وعندما تنكشف الحقيقة سينفضوا من حوله. هذا بالإضافة إلى أن التبرير وتزييف الحقيقة يؤدي الفرد ويضر به، حيث يجعله غير واثق من نفسه، ولا يرضى عن نفسه أبداً، ودائماً يشعر بأنه أقل من الآخرين. وأنه لن يستفيد من نظرة الآخرين له، فهم يرون منه عكس الذي يقول. وسيهدر طاقته ووقته في اصطناع الحيل، ويجتهد في صنع المحاولات التي يخفى بها صفات لا يجبها في نفسه. وهذا من شأنه أن يعقد حياته، ويسبب له الارتباك والهجم، ويعطله عن اكتشاف قدراته وإمكاناته الحقيقية والاستفادة منها في بناء ذاته وتطوير حياته، إضافة إلى أنه يقلل من فرص التفاعل الإيجابي مع الآخرين، فتقل أنشطته، وتقل فاعليته، وقد تضع أهدافه في الحياة، وفي الغالب يعيش بلا هدف وقد لا يشعر بقيمة وجوده في الحياة. ولكي ينعم الإنسان بحياته؛ عليه أن يجعلها أكثر بساطة.

فيجب أن يعيش المرء بجرأة الشباب وإبداع الطفولة، ويستفيد من حكمة الشيوخ وحرصهم وواقعتهم، وأن يخرج من مرحلة المراهقة إلى الأبد. وعلى الفرد أن يعلم أن كل إنسان لديه عيوب كما أن لديه مزايا؛ وأن العيوب عند شخص قد تكون مزايا عند الآخر. وأن القصور في بعض القدرات عند بعض الأشخاص يقابله تفوق في قدرات أخرى لديهم تميزهم عن غيرهم. وأنه لا يوجد إنسان على وجه الأرض كامل في جميع القدرات أو الصفات. فالكمال المطلق لله وحده، وقد شاءت حكمته أن يخلق الناس متفاوتين في القدرات والإمكانات وفي

الصفات والسمات كما أنهم متفاوتون في الأشكال والألوان والطبقات، وقد جعلنا كذلك ليحتاج كل منا للآخر، ونكمل بعضنا بعضًا، ونتعاون ونتفاعل لإعمار الأرض.

وكل الصفات الخَلْقِيَّة يجب أن نتقبلها كما هي ونتعامل بها وهبنا الله من قدرات وإمكانات إيجابية ونحترم الآخرين بصفاتهم الخَلْقِيَّة كما هي، حتى يبادلونا بنفس الاحترام والتقبل. ونركز على إيجابياتهم، ونتفاعل معهم على أساس من الرضا والتقبل المتبادل، والاعتراف بمحدودية كل منا في أشياء، وتفوق كل منا في أشياء أخرى.

وأما إذا كان في سلوك الفرد أو عاداته عيب مكتسب من التنشئة الأولى عن طريق تقليد أحد الكبار الذين تولوا أمره في الصغر، وأدرك أن لديه صفة غير مقبولة وأن هذه الصفة مكتسبة؛ فعليه أن يبادر بتغيير تلك الصفات والعادات سواء كانت في السلوك أو في التفكير، فكل العادات والصفات المكتسبة يمكن تغييرها لو أراد الفرد ذلك، وبدلاً من بذل جهد ضائع في محاولة إخفائها، يبذل جهداً نافعاً من أجل تغييرها إلى الأفضل، ويعمل على اكتساب عادات وصفات يحبها بدلاً من تصنعها أو إدعائها.

ولا ينبغي أن يهتم المرء كثيراً بوجهة نظر الآخرين فيه ولا بنظرتهم إليه، فكثيراً ما يرى الفرد من نفسه ما لا يراه الآخرون، لكنه يتخيل أنهم يعرفون عنه ما يعرفه وأكثر، وهذا ليس صحيح، وغالبًا ما يكون محض خيال، ويجسم الأمر، وينشغل بالتفكير في إظهار نفسه بصورة يرى أنها ترضى الآخرين. وهذا نوع من التفكير السلبي، ومن شأن هذا النوع من التفكير أن كل فكرة سلبية تستدعي وراءها أفكاراً سلبية أخرى مما يطمث على الفكر المستنير، ويهدر الطاقة الذهنية فيما لا يفيد، ويقلل من القدرة على التفكير المنطقي علاوة على تعطل التفكير المبدع. - وتلك من سمات مرحلة المراهقة - حيث يسيطر على المراهقين التصورات والتخيلات وأحلام اليقظة فيبتعدون عن المنطقية في التفكير، وكثيراً ما يكتشف الشاب أو الشابة أنه كان مخطئاً عندما دخل في صراع مع أبويه أو أحدهما

على أمر من الأمور، كان يراه عكس المنطق والصواب، بسبب ما كان عليه من غشاوة أحلام المراهقة وخيالاتها وتصوراتها الإنفعالية والعاطفية والبعيدة كل البعد عن العقل.

ولكى يعيش الإنسان بجرأة عليه أن يعلن لنفسه ولغيره صفاته كما هي وهناك مثل يقول:

"إذا كان هناك رجل لا يخاف أبدًا، فإنه يوجد رجل لا يُهزم أبدًا".

وعندما يعلن الفرد عن ذاته كما هي سيثق بنفسه أولاً وهذا مهم لكى يرضى عن نفسه ويتقبلها، ولا يهتم بما يقوله الآخرون، ولا يحاول معرفة آرائهم فيه لأنها لن تفيده بل قد تضره، وتعكر صفو حياته، أما الذى ينفعه؛ فهو معرفته هو لنفسه جيدًا، لأن ذلك يولد بداخله طاقة ذاتية تدفعه إلى تغيير العادات والصفات التى لا يحبها فى نفسه، وسينجح إن شاء الله لأنه يغير من أجل الارتقاء بذاته، وتحقيق رضاه عن نفسه وليس لإرضاء الآخرين.

إن محاولات الفرد لإرضاء الغير لا تحقق له نفعًا فضلًا عن فشلها فى أغلب الأحيان.

وعندما ينجح المرء فى تغيير سلوكياته وعاداته التى لا يرضى عنها، وتخف حدة صفاته غير المقبولة، حتمًا ستتغير صورته عند المتعاملين معه، وسيرى الآخرون منه واقعًا ملموسًا لصورته الحقيقية بدون أفنعة ولا رتوش وهمية، وسينسون تمامًا ما كان عليه قبل ذلك. فالناس لا يرون منا إلا ما نريهم الآن، وستختفى الصور السابقة تمامًا، فلا ينشغل بها المرء ولا ينظر إلى الوراء.

إن الذين لا يدركون مزايا الجرأة الاجتماعية، لا يتفاعلون إلا مع ما يتخيلونه من وجهة نظر الآخرين عنهم، تتعقد حياتهم حيث تتشكل بناء على ما يعتقدونه الآخرون، فلا يستطيعون بناء أنفسهم، ولا يثقون بقدراتهم ولا بأنفسهم، ويدورون فى فلك الآخرين، يسمعون بأذان غيرهم ويرون ما يراه غيرهم، ثم يفكرون فيما يوحي به الآخرون لهم. وهكذا تذوب الشخصية وتضعف الإرادة، ويصبح المرء

جزءاً من خطط الآخرين، وقد نسي خطته لحياته أو أهمل إعدادها، ثم تمر أيامه وأعوامه في معاناة ومكابدة، ويكتشف في النهاية أنه لا يجد نفسه ولم يحقق ذاته.

والشخص الذى يكتشف بعض العيوب فى سلوكياته أو فى شخصيته، ويكسل عن تعديلها وتصحيحها أو يئأس من ذلك، ويستسهل التبرير والتزييف لمداراة تلك العيوب أو الهروب منها، هو الذى يعوق نفسه عن التقدم والرقى، ويذهب بعيداً يفتش عن نفسه ليجد شيئاً يشغله عن نفسه، فيتعد كثيراً عن ذاته، ويتوه عن كينونته، وتزداد صراعاته وتتفاقم مشكلاته.

وإن كان المرء لا يثق بقدراته فعلى الأقل يجب أن يثق فى نفسه، ويقتنع بذاته كما هى بلا تزييف، لأنه إن وثق بنفسه سيحاول التغيير، وإن لم يستطع، فلا يشعر بالخرج من الآخرين لأنهم بالتأكيد لديهم من العيوب ما لا يعرفه، وإن كانت تختلف عن عيوبه، لكنها تحتاج إلى التصحيح والتغيير.

فلا داعى للخجل والخرج، فالحياة لا تستدعى التعقيد... وخذ الأمور ببساطة أكثر...

اهزم الكسل وابدأ العمل

اهزم الكسل وابدأ العمل: عندما يُكلف شخص بعمل ما، قد يجد صعوبة في البدء، لأن البدايات دائماً تكون غير واضحة، وثقيلة، حيث لم يعتادها المرء إضافة إلى أنه يخشى من الفشل، أو يخشى أن يؤدي بشكل غير مقبول، وهو يجب أن يتقن العمل ويقدمه في صورة مثالية على أحسن ما يكون.

لكنه لا يبدأ، ولا يفعل شيئاً فيظل حبيس الخيال والحلم بالمثالية. ومع التوقف عن العمل يكسل العقل، وإذا كسل العقل فترت الهمة وانخفضت العزيمة وقلت الدافعية للعمل فيزداد الكسل، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى مزيد من الكسل. وهكذا يدور المرء في حلقة مفرغة، لا يمكن الخروج منها إلا بالعمل. فالعمل ينشط العقل مهما كان هذا العمل بسيطاً. وعندما يخشى البداية؛ فلنبدأ على الفور!! ولو بصورة غير جيدة، ونستمر في العمل، ومع الاستمرار سيتحسن الأداء ونصل إلى الجودة المطلوبة. ويقولون: "إن مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة" فإذا لم نبدأ بالخطوة الأولى فسنظل مكاننا. وسيسبقنا الآخرون، وإذا بدأنا المشوار ولو ببطء في البداية فسنصل، حتى لو تقدم علينا غيرنا فلن نتأخر عنهم كثيراً لأننا سائرون، ولن ننشغل بتفوقهم، فنحن مشغولون بمسارنا ولدينا هدف نسعى إليه.

وإذا كان العمل كبيراً أو صعباً يمكن أن نقسمه إلى عدة أجزاء ونختار أسهل جزء، ونبدأ به لكي نتحدى الكسل، وبعد الاستمرار في العمل سينشط العقل. حيث تتبهن قدراتنا العقلية بالتدريج حتى تعمل بكامل طاقتها فيتحسن الأداء،

وتزداد الدافعية وتعلو المهمة وهذا من شأنه أن يحفز الأفكار الإبداعية ويصبح بمقدور الفرد مواصلة العمل بصورة أفضل بكثير مما كان عليه عند البدء، فيكمل العمل على أحسن ما يكون.

إن العلاقة بين العقل والحواس علاقة ارتباطية قوية موجبة، فكلما نشطت الحواس؛ كلما نشط العقل، وإذا سكنت الحواس أو توقفت عن الحركة؛ كسل العقل وتعطل الفكر.

وهكذا يعمل العقل.. ولذلك.. إذا كان العمل من النوع الذى يحتاج إلى روية وتفكير قبل البدء فيه؛ فلتتحرك لنفكر بطريقة سليمة ثم نبدأ. ولكن لا تسكن، ولا تخلد للراحة أو للإسترخاء، وتقول: إننى أفكر؛ لأن السكون والاسترخاء لا يوقظ العقل الواعى الذى تحتاجه فى التفكير المنطقى، والتخطيط للعمل. لكنه يؤدى إلى الكسل. وقد يوقظ المشاعر، ومكونات العقل الباطن أو اللاوعى فتسرح فى أشياء أو خيالات أو أمنيات، وبذلك تبتعد أكثر عن العمل الذى أنت بصددده. وقد تشعر بصعوبته أكثر من اللازم عندما تعود إليه.

والحركة المطلوبة لتنشيط العقل يمكن أن تكون مجرد أن تمسك بورقة وقلم وتكتب عناصر الموضوع الذى تفكر فيه، واكتب أبعاده ومتغيراته وكل ما يتعلق به، واكتب كل تصوراتك عن هذا الموضوع، ففى حركات اليد بالكتابة، وحركات العينين بالقراءة، تنشيط للإشارات العصبية الواصلة للمخ عن طريق الحواس فينشط الذهن ويرسل الأفكار التى توصلك لحلول وبدائل لم تكن فى تصورك من قبل.

ويمكن أن تتحرك سيرًا، امشى وحدك مسافة غير قصيرة واصطحب الموضوع أو المشكلة معك... ففى السير حركة لكل الحواس.. ويضاف إلى ذلك حصولك على الطاقة الحيوية مما يضاعف من نشاط العقل. وبعد العودة مباشرة تناول الورقة والقلم، واكتب فى الموضوع أو المشكلة التى اصطحبتها معك أثناء السير،

وستندهش وأنت تسترسل في الكتابة، وقد توات عليك أفكار إبداعية وحلول مبتكرة. ولم يعد الأمر مشكلة.

إنها الحركة... فعندما نتحرك فإننا نتناغم أو نتوافق مع الكون كله؛ لأن الكون كله يتحرك، وإذا توقف أى شيء عن الحركة؛ أصيب بالعطب. وأوضح مثال على هذا؛ الماء.. إذا وُضع في مكان مغلق ثابت لفترة، يُصبح ماءً راكداً أسناً وغير صالح.

والحركة من خلال العمل الحقيقي للإنسان أو الهواية المفضلة له، تساعد على الإبداع، ولكن بشرط أن يمارس ذلك العمل أو الهواية بعيداً عن القيود والتعليمات - بقدر الإمكان - ليتوفر التحرر الفكري لعقله فتخرج قدراته الكامنة ويزداد حماسه للأداء.

* فالكتاب؛ عندما يكون لديه موضوع هام يريد أن يتناوله بدقة وتفصيل، قد يساوره الشك في قدرته على إخراج ذلك الموضوع في المستوى اللائق، أو يخشى من الفشل في عرض كل جوانبه وأبعاده بشكل جيد، فيترك الموضوع برمته، ولا يبدأ، ويظل يؤجل. والحل الأمثل لهذه الحالة؛ هو أن يكتب بحرية تامة في نفس الموضوع ولكن بلا تدقيق ولا ترتيب ولا انتقاد حتى من نفسه.. ومع الاستمرار سيتحمس تلقائياً ويأخذ في شطب سطور ويعيد أخرى ويدقق ويصحح، وقد يمزق أوراقاً ويعيد كتابة أوراق أخرى، وسيبدأ في كتابة الموضوع من جديد، ولكن البداية هذه المرة ستكون مع فكر مبدع وذهن متقد من عقل قد نشط وبدأ يعمل بكامل طاقته. وستزول الشكوك والمخاوف تماماً. وسيخرج الموضوع على أحسن مما كان يتوقع، وأفضل مما تصور.

* والرسام؛ عندما يتعذر عليه البدء في رسم لوحة لها أهمية خاصة، ويخشى أن يبدأ فيها فلا يكملها، أو يكملها بغير إتقان فتظهر بشكل لا يرضيه؛ فيكسل ويتركها وقد يترك الرسم كله لفترة.

عليه أن يخرج بهويته وأدواته بعيداً عن مرسمه، ويترك ليده الحرية لرسم أى

شيء يترأى له في الطبيعة أو في الخيال، ومع الاستمرار في الرسم بحرية وانطلاق؛ سيتداعى أمامه موضوع اللوحة الهامة، وقد تبلورت أركانها وأبعادها في ذهنه، وسيبدأ في رسمها فوراً وسيندهش وهو مسترسل في العمل بها في سلاسة وإتقان حتى يكملها.

وينطبق ما سبق على أى شخص في أى مهنة أخرى.

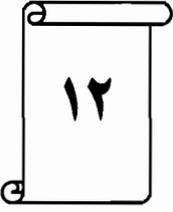
حيث يمكن للفرد أن يتوصل إلى حلول مبتكرة لمشاكله المهنية، وأن يبدع في مهنته، إذا قام بممارسة تلك المهنة كنوع من التدريب بعيداً عن القيود واللوائح وانتقاد الآخرين.

* فالمحامى؛ مثلاً - إذا كان عليه أن يترافع في قضية خطيرة أو أمام شخصيات هامة؛ يمكنه أن يتخيل قاعة المحكمة، وهيئتها، ويقول كل ما يريد قوله في تلك القضية بلا خوف من تفسير أقواله على غير قصده، وبلا تردد خوفاً من النقد أو التهكم وسيتكلم بحرية ودون مقاطعة. وعندما يواجه الواقع؛ سيشعر بثقة، كبيرة في النفس، وبقدرته على مواصلة العمل، وسيقول كل ما يجب أن يقول بجرأة وثبات، ولن يشبه انتقادات الآخرين أو مقاطعاتهم.

* وكذلك المعلم؛ إن أراد أن يُبدع في مهنة التدريس؛ عليه أن يمارس هذه المهنة خارج قاعة الدرس، ويتخيل وجود التلاميذ، ويشرح الدرس ويسأل ويغير في الأسئلة ويضيف، وعندما يواجه طلابه في اليوم التالي، يكون أكثر إبداعاً في عرض الدرس، وسيتحسن أسلوبه في إلقاء الأسئلة وستزداد قدرته على ضبط سلوكيات طلابه وعلى استغلال الوقت.

وعندما يكون على بعض الأشخاص أن يقوم بممارسة تمارين رياضية لأول مرة فقد يشعر بالكسل أو عدم الإقبال على تلك التمارين رغم علمه بأهميتها له من أجل صحته البدنية؛ ويسوف ويؤجل، تارة بحجة أنه مجهد أو متعب وتارة أخرى لثقل التدريبات أو طولها... أو يقول: "إننى مشغول الآن وفي يوم كذا سأبدأ"؛ ثم يأتى اليوم فيبحث عن عذر آخر، ولا يبدأ..

فمن الممكن لمثل هذا الشخص أن يلجأ لأبسط شيء في تلك التمرينات أو ما شابهها.. كالمشي مثلاً، يمشى لمدة ١٠ دقائق في البداية ثم يزيد، ويمكنه أن يمشى ببطء لمدة ٢٠ دقيقة، ومع الاستمرار في المشى البطيء ستتحرك كل عضلاته ويحصل على الطاقة اللازمة ليستمّر أكثر. وبالتأكيد سيزول الكسل ويبدأ في التمرينات اللازمة له وهو أكثر نشاطاً.



كيف نتخلص من السلبيات ونقاط الضعف

يقابل الإنسان في حياته كثيرًا من المواقف التي يعجز عن التصرف فيها بشكل يرضيه، ويصادف مشكلات تحيره فلا يستطيع حلها، وينشغل المرء بالأعمال الروتينية اليومية، وتتراكم تلك المواقف والمشكلات في العقل الباطن.

وعندما يمتلئ العقل الباطن بالسلبيات يمنع الإنسان من التفكير في شيء إيجابي، ويشوش على القدرات الخلاقة لدى المرء، ويجعله عاجزًا عن معرفة أهدافه في الحياة، فيعيش بلا هدف وتصبح حياته بلا معنى.

ومن علامات امتلاء العقل الباطن بالسلبيات، أن نسأل الفرد:

- ماذا تحب؟ فلا يجيب...، ماذا ترغب؟ لا يجيب...، ماذا يسعدك؟ أو ما هي أمنياتك؟ وما هي أهدافك؟ فلا تجد إجابة.. ويمنح إلى الصمت كثيرًا.

عندئذ.. نتوقف عن السؤال عن الإيجابيات، ونسأل عن السلبيات.. فلا بد من إخراج السلبيات من أعماق الفرد، وإعطائه فرصة للتعبير عما بداخله، ويمكن أن يكون التعبير بالكتابة أو بالرسم أو بالاثنين معًا، والكتابة يجب أن تكون حرة بلا مقدمات ولا ديباجة ولا صياغة محددة، فسندرج عن التحديد والأطر وقوانين اللغة، ونعبر ولو بالرموز أو بحروف لغة أجنبية، فللمرء الحرية المطلقة في التعبير عن كل ما بداخله، فالمهم هو إخراج كل السلبيات من ظلمة العمق إلى نور الواقع والحقيقة، وعندما ننظر إلى المشكلة وهي خارجنا، تأخذ حجمها الطبيعي، وستضمحل في أعيننا كثيرًا مما كانت عليه من قبل، وأما وجودها بداخلنا وانغلاقنا عليها يعطيها أكبر من حجمها ويضخمها بلا مبرر.

يضاف لهذا، أن خروج السلبيات من العقل الباطن ينير العقل الواعي ويعيد إليه القدرة على إدراك الأشياء بمنطقية بعيدًا عن الانفعالات والعواطف التي صاحبت حدوث المشكلة في وقتها.

كما أن التعبير عن السلبيات باستخدام الحواس كتابة أو رسمًا أو كلامًا مسموعًا سواء تم تسجيله أو لا؛ فلا بد أن يكون بصوت مسموع، يؤدي إلى تنشيط العقل بفعل الطاقة الحيوية التي تزداد بعمل الحواس.

أما مفاتيح العقل الباطن فتكون الأسئلة الآتية:

ماذا تكره؟ عبر عن كل ما تكرهه، أشخاص - أشياء - أماكن - مواقف.

ماذا لا تريد؟ عبر عن كل ما لا تريده، وما لا ترغبه.

ماذا يخيفك؟ عبر عن كل ما تخاف منه، وكل ما تخاف عليه.

ما هي مصادر خوفك؟ أذكر الأشخاص والأشياء والأماكن والمواقف.

وعند تذكر الخوف والمخاوف يفضل استخدام الرسم لكي يعبر عن مصدر الخوف كما يتصوره الفرد بنفسه وكما هو في أعماقه، وإن كان يرى حلماً متكررًا كالكابوس، عليه ذكره والتعبير عنه بنفس الصور التي يراها، وإن تكررت بصور مختلفة أو أشكال متغايرة. ويمكن التعبير عن المشاعر التي تتاب الفرد حينها يرى مثل تلك الأحلام أو الكوابيس.

- ما هي أسباب خوفك؟ عبر عنها كما تتوقعها أو تتصورها حتى إذا كانت أسباب وهمية ليس لها أساس من الواقع في نظرك.

- ماذا يقلقك؟

- ماذا يجعلك متوترًا؟

- ما هي أكبر مشكلة في حياتك؟

- ما هو الشخص أو الأشخاص الذين لا تحبهم؟ (يمكن التعبير برموز أو

أشكال)

- ما هي نقاط ضعفك؟ (يمكن التعبير بالرموز أو الأشكال).

- ما هو الشيء الذى لا تحب أن يعرفه الآخرون عنك؟ (عبر بالرمز أو الرسم)
هل تريد أن تصرخ؟ اصرخ.. قل آه بصوت عال.
هل تريد أن تقول لا؟ قل لا.. بصوت عال.

إنك الآن أمام مرآة ذاتك، فلا تتجمل، ولا تضع رتوشًا للصور ولا تنمق الكلمات، ولا تصنع إطارًا للأشياء، وجرّد الأشخاص من ظلالهم وما يحيط بهم.. يعنى.. اترك كل شيء يخرج من الأعماق كما هو، وأطلق سراح العقل الباطن ودعه يصول ويجول على أوراقك، فقد سجنته كثيرًا، وقيدته بالمداراة والإخفاء تارة، وبالتجمل ومجاراة الواقع تارة أخرى.

يجب أن تتم المكاشفة (مكاشفة النفس بما فى داخلها) فى جلسة استرخائية بعيدًا عن الأشخاص والأشياء المألوفين للفرد.

وأن تكون فى مكان هادئ بعيدًا عن المثيرات أو المنبهات، (فى غرفة مستقلة تمامًا عن غرف المعيشة).

ويفضل أن تكون الجلسة فى الهواء الطلق، فى حديقة أو على شاطئ بحر أو شاطئ نهر كلما أمكن ذلك.

بالطبع لن يتم إخراج ما فى الأعماق فى جلسة واحدة ولا اثنين ولا ثلاثة... ويجب أن تكون مدة الجلسة فى البداية قصيرة بحيث لا تزيد عن نصف ساعة، ثم تزداد بعد ذلك بالتدريج، كما يجب أن تبدأ بجلسة يومًا بعد يوم، ثم تكثف بعد ذلك أيضًا وبالتدريج، وهذا لتخفيف الأمر على الفرد فى البداية، لأن النفس قد اعتادت الكتمان، والانغلاق أصبح عادة، وقد يكون الفرد قد اعتاد أيضًا كبت مشاعره أو إنكار دوافعه ونزعاته حتى عن نفسه. وآخر قد يلجأ إلى حيل لا شعورية لتبرير بعض السلوكيات والأفعال التى تصدر منه لكنه لا يرضى عنها، إما لكونها مخالفة لدينه وقيمه، أو تتعارض مع الأعراف الاجتماعية، أو أنها لا تليق لمن هو مثله من وجهة نظر الفرد نفسه، وقد يلجأ أحيانًا إلى إسقاط أخطائه على غيره.

ومن سلبيات الفرد أن يلجأ إلى استخدام مثل هذه الحيل (التبرير والكبت والإسقاط)؛ لأنه لا يخفى الحقيقة فقط، ولكنه يزيّفها ويلبسها ثوبًا آخر، أو ينكرها تمامًا بالكبت، أو يلصق صفات مذمومة بعد أن يضخمها بشخص آخر برئ من تلك الصفات تمامًا وذلك بالإسقاط. واستخدام تلك الحيل يزيد من تشابك الصراعات في العقل الباطن، ومحاولة استدعاء الصراعات دفعة واحدة يكون صعبًا أو مستحيلًا، وذلك لأنه سيكون كمن يريد أن يُخرج ثوبًا كاملاً من عنق زجاجة!!... فإما أن تكسر الزجاجاة أو نحرق الثوب بداخلها..... ولن تستفيد بشيء في الحالتين، فستترك الأمر كلية.

كما أن العادات لا تكسر وإنما تستبدل؛ أو نعمل على إضعافها بالتدريج لأنها قويت بالتدريج.

من أجل هذا، يجب ألا نسرع في تفرغ العقل الباطن أو الاعتراف بالسلبيات التي طويت في اللاشعور، فإن نفق عدة أسابيع أو شهور قليلة ثم ننجح في النهاية، ونستطيع التخلص من تلك السلبيات؛ أفضل من أن نتعجل، فتتغلب علينا سلبياتنا وتسيطر نقاط ضعفنا على حياتنا، وتظل تؤرقنا مدى الحياة..

ولماذا نتعجل وقد عشنا سنوات بتلك السلبيات وعانينا منها كثيرًا والأمر يستحق إنفاق الأسابيع وليس السنوات للتخلص من المعاناة نهائيًا؟؟
وعندما ينتهي الفرد من إخراج كل سلبياته سواء كانت مشكلات أو نقاط ضعف أو أشياء يكرهها أو أشخاص لا يحبهم. تأتي مرحلة المواجهة.

على الفرد أن يواجه خطوة خطوة، أو بمعنى آخر واحدة بواحدة. فمثلاً: لو كنت تكره التدخين ولكنك تمارسه. وتكره البدانة ولكنك مستمر في تناول الأطعمة الدسمة وعدم ممارسة الرياضة.

وتكره السلبية ولم تفعل شيئًا إيجابيًا؛ تكره شخصًا ومستمر في التعامل معه، وتكره الكذب والنفاق ولازلت تستخدم كلاهما في معاملاتك. إلى غير ذلك وأكثر من السلبيات المتراكمة بداخلك سنوات، وها هي أمامك واضحة، وقد أدركتها بوعيك. فسنبداً بواحدة ونحاول التخلص منها. مثلاً: نبدأ بالتدخين:

التدخين عادة سلوكية ولها تأثير حتمى على أعضاء الجسم.

فمن حيث أنها عادة سلوكية، ستخضع لقواعد التخلص من العادات السلوكية السيئة وقد تناولنا هذا الموضوع في موضع آخر بهذا الكتاب.

لكن هنا الأمر مختلف من حيث القول بالإدراك "لا". لأنك تقول لا في داخلك ثم وبلا وعى تدخن، والآن وأنت تواجه ما بداخلك وقد أصبح في الواقع وتحت سيطرتك، نريد أن يكون وعيك مطابقاً لما بداخلك، للتخلص من هذا الصراع، فستقول "لا" للتدخين بوعيك وبياراتك ومن داخلك أيضاً.. وتذكر أول مرة أمسكت بالسيجارة، ماذا قلت؟ لقد قلت وقتها "نعم" من أجل مجارة بعض الأصدقاء، أو مشاركة لهم أو لكى تجرب شيئاً جديداً، بمعنى أنك قلت "نعم" بوعيك وبياراتك وكان لديك مبررات تحاول أن تجعلها منطقية لتبدأ التدخين. لذلك لا بد أن تقول الآن "لا" بوعيك وبياراتك ولديك مبررات قوية ومنطقية لكى تقلع عن التدخين.

وهكذا بالنسبة لبعض السلبيات التى يعانى منها الفرد.

إن قول "لا" بالوعى والإدراك برغم المظهر السلبي للكلمة "لا" إلا أنها تحمل قوة دافعة لسلوكيات إيجابية أكثر من كلمة "نعم" رغم مظهرها الموجب. بل أحياناً ما يكون قول "نعم" فيه ضعف أو خضوع واستسلام. ويكون فى قول "لا" القوة والوضوح والعزم.

فإن قلت "لا" للبدانة مثلاً؛ فإنك ستسعى للحصول على برنامج غذائى وتضع خطة لتنفيذه، ثم تنخرط فى برنامج رياضى وتلتزم بحضور جلساته بانتظام.

وفى جميع الأحوال، لا ينبغى أن يتوقف الفرد عند التعبير عن السلبيات وتحديدها، وتعيين نقاط ضعفه والاعتراف بها؛ بل يجب أن يواجه كل سلوك أو فكر سلبي ويراه مرة أخرى بوعيه وإدراكه، ويضع خطة للمواجهة والتخلص من السلبيات واحدة تلو الأخرى.

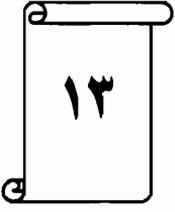
وأما عن نقاط الضعف، فكثيرًا ما تكون أخطاء الفرد هي نقاط ضعفه، ومن خلال الاعتراف بالسلبيات، ستخرج الأخطاء ويضع المرء يده على نقاط ضعفه التي كانت حائلًا بينه وبين احترامه لذاته، ومن المؤكد أنه سيتوقف عن تلك الأخطاء، وقد ينجح في فعل سلوكيات إيجابية لمحو آثار تلك الأخطاء، فيكون بذلك قد حول السلبيات إلى إيجابيات.

بعض الأشخاص قد يجد أن سلبياته كثيرة فيصاب باليأس من المواجهة، وتفتر عزيمته، فيتقاعس عن محاولة التصحيح.

عندئذٍ عليه أن يتوقف بعض الوقت عن مواجهة السلبيات، ويلجأ إلى تذكر أعماله الإيجابية ويكتبها، ويضع لها عنوانًا كبيرًا بلون يجبه ويثير انتباهه وبخط عريض. وكلما تذكر عملاً أو سلوكًا حصل بسببه على ثناء أو شكر من الآخرين يكتبه فورًا تحت هذا العنوان، ويجتهد في ذكر إيجابياته السابقة، كما اجتهد في ذكر سلبياته. ولا يستصغر عملاً أن يكتبه.

وعندما ينتهي من سرد إيجابياته وتسجيلها، يصبح لديه صفحات من الإنجازات والأعمال التي يفخر بها، فلينظر إليها ويقرأها ويتذكر المشاعر الإيجابية التي صاحبت تلك الأعمال والإنجازات. إن هذا من شأنه أن يعطى الفرد شحنة إيجابية عن ذاته، ويعيد إليه ثقته في نفسه وبقدرته على إضافة المزيد من الإيجابيات إلى هذا السجل.

وعندما يستعيد المرء ثقته بنفسه وبقدراته، يعود إلى نقاط ضعفه وسلبياته السابقة، ولديه عزيمة قوية وإصرارٌ على مواجهتها لتحويلها إلى إيجابيات ونقاط قوة.



كيف تتغلب على القلق وتتخلص من المخاوف

الإنفعالات مفيدة في حياة الإنسان بقدر ما تدفعه للعمل والنشاط، والحركة في اتجاهات محددة ومعروفة.

من هذه الانفعالات: الخوف والقلق

فعندما يخاف الإنسان من حشرة سامة، فيتحرك بعيداً عنها حتى لا تؤذيه أو يعمل على قتلها والتخلص منها حتى لا تؤذى غيره. فالخوف هنا إيجابي لأنه دفع الفرد لعمل مطلوب ومرغوب. وعند ما يخاف المؤمن من عذاب النار في الآخرة، فيعمل على تجنب المعاصي، ويعمل كل ما يرضى الله ويتنظم في العبادات، فهذا خوف إيجابي ومحمود. وعند اقتراب موعد الامتحانات؛ فيقلق الطالب ويهرع إلى كتبه للإستذكار والاستعداد للامتحان؛ فهذا قلق إيجابي وله مهمة في حياة ذلك الطالب.

وعندما تقلق الأم على وليدها؛ فتسارع إلى مكتب الصحة لإعطائه التطعيمات الوقائية من الأمراض المعدية، ثم تهتم بطعامه وتحرص على أن يكون صحيحاً؛ فهذا قلق في موضعه ومطلوب لأنه دفع الفرد إلى أعمال مطلوبة وهامة.

وإذا قلق الموظف على مستقبله الوظيفي ومكافآته ودرجاته الوظيفية فقام بزيادة جهوده في العمل وحرص على مواعيده وإنجازه لعمله بدقة واثقان فهذا قلق محمود أيضاً ومطلوب.

وهكذا تكون الانفعالات مفيدة حينما تدفع الإنسان للعمل وبذل الجهد في مجال معين معروف وواضح ونتائجه سليمة وصحيحة.

ولكن المشكلة؛ أن يفعل الإنسان ولا يعمل شيئًا، أو أن يفعل ولا يعرف لماذا هو منفعل، وقد يغالى في صورة الإنفعال، لكنه لا يدري لماذا؟ ومن أى شىء هو منفعل.

فقد يشعر الإنسان بالخوف، ولا يفعل شيئًا إزاء ما يخافه، وقد لا يعرف موضوع الخوف ولا مما يخاف.

وقد يخاف من شىء لا يستدعى الخوف.

أو يغضب غضبًا شديدًا ولا يعمل على تخفيف حدة غضبه، وإن قام بعمل فإنه يكون سلبيًا، لأنه يحاول الانتقام من الذى أغضبه، فالانتقام على سلبى مدمر ولا يأتى بخير.

وقد يقلق الإنسان، ويعيش في حالة توتر، عاجزًا عن فعل أى شىء سوى أن يقلق، فيتوتر أكثر، ولا يدري سببًا منطقيًا لهذه الحالة. حينئذٍ تصبح الانفعالات سلبية وضارة جدًا بحياة الإنسان. وتكون خطرًا على كل نواحي حياة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية.

فمن الحقائق الطبية أن الإنفعالات الشديدة غير الموجهة تؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم، وزيادة نسبة السكر بطريقة فجائية في الدم وذلك بسبب إفراز هرمون الادرينالين الذى يؤثر على الكبد ويجعله يفرز كمية أكبر من السكر. هذا من الناحية الصحية الجسدية أو العضوية.

وأما من الناحية النفسية والإنفعالية، فإن الإنسان عندما يكون في حالة انفعال شديد بدون سبب أو هدف واضح يعمل على تفرغ هذا الإنفعال وتخفيف حدته، فإن الفرد لا يستطيع التفكير السليم، ويعجز العقل عن إصدار أحكام صحيحة، حيث يتعطل الذهن وتسود الصور التشاؤمية، وتغشى الإنفعالات حتى تغطى على القدرات العقلية وتطمث على الفطرة السليمة.

فتسود الإنسان حالة من المشاعر السلبية، وتكون سلوكياته غير مقبولة وغير متوقعة، وغير صحيحة دائمًا.. فعندما يكون الإنسان في حالة غضب شديد بدون

أسباب هادفة أو واضحة، فقد يسلك سلوكًا عدوانيًا على الغير أو حتى على نفسه ويندم بعد ذلك على هذا السلوك. ولذلك حذر الرسول الكريم من الغضب وقال عليه الصلاة والسلام: لا تغضب (ثلاث مرات).

ومن الأمور الشرعية المعروفة أن طلاق الرجل لامرأته وهو غضبان لا يقع، وهذا دليل على أن الغضب يضلل الفكر ويعطل النشاط العقلي السليم، ويسود التفكير الإنفعالي وهو مضلل دائمًا. والإنسان لا يستطيع أن يلغى إنفعالاته أو يعطلها، لأن هذا أيضًا ليس في صالحه، لأنه كما سبق القول، الإنفعالات لها وظيفة في حياة الإنسان، لكن انحراف الانفعالات عن المهمة التي خلقت من أجلها هو الذى يضر بالإنسان، ومثلها في هذا كمثل أى شىء داخل الإنسان، فالكليستروول مثلاً عامل من مكونات الدم وله وظيفة هامة للجسم، ولكن زيادة هذا العامل عن معدله الطبيعي يؤدي إلى أمراض خطيرة قد تودى بحياة الإنسان.

فالمطلوب، هو توجيه الإنفعالات وتحويلها إلى أعمال إيجابية تفيد الإنسان، وتخفيف حدتها حتى لا تطفى على العقل ولا تسيطر على المشاعر فيتعطل الفكر.

وهذا يتطلب من الإنسان عندما يشعر بالقلق ألا يستسلم لمشاعره ويسأل نفسه فوراً:

ماذا يقلقنى؟ وماذا على أن أفعل حيال هذا؟

ويبدأ بالعمل فوراً في اتجاه الشىء الذى يسبب له القلق، فإن بدأ بعمل ولو بسيط في هذا الاتجاه ستخف حدة التوتر التى يسببها القلق. ومن ثم يمكن للفرد أن يفكر بعقلانية في موضوع القلق.

فالقلق يسبب التوتر. والاستمرار على هذه الحالة بدون عمل أى شىء إيجابى يجعل المشكلة تنمو وتكبر لتتحول إلى شىء مخيف يربعنا. وعندما يسأل الفرد نفسه حين قلقه؛

بماذا أشعر؟ أو يجلس صامتاً دون فكر ودون عمل، سيزداد توتره ويشعر

بمزيد من القلق وتسوده انفعالات سلبية، ولا يستطيع التفكير بعقله، ويصبح تفكيره بقلقه، فيزداد قلقاً وتسوء حالته. والخروج من هذه الحالة هو أن يسأل نفسه حين قلقه؛

ماذا على أن أفعل؟ ويفعل فوراً.

فينتقل بذلك من الشعور إلى العمل، وينتقل من التفكير بالمشاعر والانفعالات إلى التفكير بالعقل، لأن العمل هو الذى يوقظ العقل وينشط الفكر، فيتجه الإنسان إلى السلوك العقلانى وليس سلوك المشاعر والانفعالات.

وعندما يعمل العقل يخف التوتر - لا أقول ينتهى أو يختفى - ولكن يهبط لدرجة إزاحة المشاعر السلبية التى تسيطر على السلوك وتبعده عن المنطق.

وعندما تحل السلوكيات الإيجابية محل السلوكيات السلبية، ستحل المشاعر الإيجابية محل المشاعر السلبية.

ويعمل العقل فى هدوء، وينشط الذهن، ويهتدى الفكر ليصل بالإنسان إلى حلول منطقية وإبداعية فى المشكلة التى سببت له القلق.

ولو ظل فى حالة القلق دون أى عمل، فلن يستطيع الوصول إلى أى حل. لأن القلق يضلل الفكر، فتسود المشاعر ويتعطل العقل. والمشاعر لا تهتدى، ولكن العقل هو الذى يهتدى، وإذا اهتدى العقل فإنه لا يضلل، وإنما الانفعالات والمشاعر هى التى تضلل. فاعمل على إيقاظ عقلك باستمرار، ولا تسمح لأى شىء أن يعطله. والعمل الإيجابى هو الذى يحافظ على يقظة العقل.

ولا تدع المشاعر تسيطر على حياتك، وبمجرد الشعور بالقلق نحو شىء ما، إفعل شيئاً فوراً ولو عملاً بسيطاً بصدد ذلك الشىء الذى سبب لك القلق.

وفىما يلى أمثلة تطبيقية لمواجهة القلق فى الواقع:

* مثال (١):

"إذا قلقت بشأن حوار دار بينك وبين صديق عزيز، وأحسست أنك أخطأت فى حق هذا الصديق، وأنت كنت غير منصف فيما قلته".

إن سبب القلق هنا؛ هو أنك قد تخسر هذا الصديق، أو تفقد ثقته وأنت لا ترغب في ذلك. لو تركت نفسك لشعور القلق ستتوتر ويزيد القلق. فعليك أن تسأل نفسك فوراً: ماذا يمكنني عمله الآن؟

وابدأ على الفور بعمل في سبيل ترضية الصديق واستعادة ثقته، وليكن عملاً بسيطاً يمكنك فعله بدون تكلفة للوقت والمال، مثل: إرسال رسالة قصيرة على الهاتف المحمول أو بالبريد الإلكتروني، أو مكالمة تليفونية قصيرة ولا تدخل إلى أي تفاصيل في الموضوع الذي سبب المشكلة، ولا تتطرق إلى أي حوار حول هذا الموضوع.

وليكن محتوى رسالتك أو مكالمتك مجرد دعوة لتناول الشاي في وقت لاحق. وبهذا أعطيت لنفسك فرصة للتفكير العقلاني في الحوار الذي دار بينكما، وكيف تصحح الأخطاء التي صدرت منك. وستكون أفكارك بعد هذه المبادرة أفكاراً منطقية وإيجابية لأنها بعيدة عن التوتر، وبالطبع ستخف حدة التوتر وسيتحول القلق إلى مشاعر أكثر إيجابية، تدفعك لمحاورة نفسك قبل أن تحاور الصديق وسيكون الحوار في كلتا الحالتين إيجابياً وهادفاً.

* مثال (٢):

"لو أن مشكلة حدثت لابنك في المدرسة". بالطبع ستقلق. ولكنك لا تملك الوقت الآن لحل هذه المشكلة؟ وإن تركت المشكلة ستتفاقم، وأهم من هذا أنك ستزداد قلقاً، وتوتر ويتعذر عليك القيام بعملك فضلاً عن تعطل فكرك بسبب التوتر فلا تستطيع التوصل إلى حل للمشكلة بطريقة عقلانية. ولكي تخفف من توترك افعل شيئاً الآن لا يكلفك وقتاً ولا جهداً ولكن يحول القلق إلى عمل ثم فكر بعد ذلك بعيداً عن الانفعال.

فبإمكانك أن ترسل رسالة قصيرة إلى مدير المدرسة أو للمدرس، تعبر له عن تقديرك لجهوده مع ابنك، وتطلب منه موعداً قريباً للقاءه. إن هذا العمل لن يستغرق منك أكثر من خمس دقائق، ولكنه عمل إيجابي يُذهب عنك القلق بشأن ابنك، فيصفو ذهنك لبقية أعمالك. وتستطيع أن تتناول المشكلة بشيء من الروية والتفكير العقلاني وقد زالت عنك مشاعر التوتر والانفعالات السلبية.

(هذا المثال لواقعة حدثت بالفعل لإحدى الأمهات) كانت الأم قلقة بشأن طفلتها، والتي ظهرت عليها أعراض مرضية، وبرغم أن الأعراض ليست خطيرة، إلا أن الأم كانت متوترة، بسبب تعذر حضور الطبيب الآن، وأنها لا تملك وقتاً ولا إمكانية لنقل الطفلة إليه في ذلك الوقت. وكل ما فعلته أنها زادت توترًا وقلقًا، وكلما قيل لها افعل شيئاً ترد على الفور ليس لدى شيئاً أفعله في هذه المشكلة، ولا أستطيع فعل أى شيء. وعندما قيل لها تحدثي هاتفياً إلى الطبيب وشرحي له حالة الطفلة فقد يوجهك لفعل شيء مؤقتاً حين تسمح الظروف بمجيئه إذا استدعى الأمر، ردت على الفور: إن الطبيب لن يفهم شيئاً من كلامي، وغالباً سيطلب مني إحضار الطفلة له، وليس لدى إمكانية لذلك...

ولازالت متوترة وقلقة وبدأت تسلك سلوكيات عشوائية غير عقلانية تحت تأثير الانفعالات السلبية التي سيطرت عليها.

فقلت لها: افعل شيئاً من أجلك أنت وليس من أجل الطفلة لأنك بهذه الحالة لن تفيدي الطفلة ولن تفيدي نفسك وستخسرين أشياء كثيرة لو ظللت بهذه الانفعالات السلبية.

وستمكثين طويلاً حبيسة في شرك القلق، وكلما زادت مدة حبسك يزداد القلق ويزداد التوتر، وتصبحين أنت في حاجة إلى الطبيب، وليست ابنتك وحدها؛ وقد تتفاقم حالة الطفلة وتزداد سوءاً بسبب توترك وقلقك الزائد.

فنهضت على الفور، وتحدثت إلى الطبيب عبر الهاتف، ولم تستغرق المكالمات إلا دقائق معدودة، أخبرته خلالها بالأعراض التي تلاحظها على الطفلة، وكانت دهشتها أن الطبيب بمجرد معرفته بتلك الأعراض تفهم الحالة، ونصحها بإعطاء الطفلة بعض الأدوية البسيطة وكانت متوفرة لدى الأم بالمنزل، ونصحها بأن لو استمرت الأعراض بعد ذلك فلتأت بالطفلة إليه في وقت لاحق بعد يوم أو أكثر فإن الأمر ليس خطيراً، وستكون الطفلة بخير وستشفى تماماً.

وبعد هذه المحادثة، هدأت الأم، وبدأت تتصرف بعقلانية وابتسمت في وجه طفلتها وهي تضمها وتعطيها الدواء.

وذهب عنها التوتر، وقد تحول القلق إلى سلوكيات إيجابية، فبدأت ترتب لأعمالها التي ستقوم بها بعد إعطاء الدواء للطفلة.

لكن المشكلة أن يصبح القلق عادة في استقبال أى موضوع أو حدث؛ فبعض الأشخاص اعتاد القلق من كل شيء ومن أى شيء، ويلاحظ عليه التوتر الشديد ويبدو عليه الإجهاد والإعياء، ويصعب نومه.

فالأرق من تبعات القلق والتوتر.

إن مثل هذا الشخص يحتاج لتغيير عادة القلق لديه.

وبإمكانه أن يتبع الخطوات الآتية:

١ - ضع قائمة تعبر فيها عن المشكلات التي تقلقك.

٢ - ابدأ بأى مشكلة في هذه القائمة، إعطها عشر دقائق لتفعل تجاهها عمل إيجابي بسيط يمهد الطريق لمعالجتها، ثم اتركها.

٣ - افعل نفس الشيء مع كل الموضوعات التي تسبب لك قلقاً.

لنفترض أن لديك أربع موضوعات، فقد قضيت أربعين دقيقة وقد أنجزت حياك كل منها شيئاً ولو بسيطاً، ولكنك ستشعر بالراحة لأنك فعلت سلوكيات إيجابية أذهبت عنك القلق في أقل من ساعة. وذلك لأن العمل والقلق لا يجتمعان، فانشغالك بالعمل يذهب عنك القلق. أما أن تجلس صامتاً أو ساكناً بدون حركة إيجابية؛ فهذا يزيد القلق ويجعلك أكثر توترًا.

٤ - بعد أن خفت حدة القلق وزال التوتر، يمكنك أن تفكر بعمق في كل موضوع على حدة، ثم اختار الوقت الذي يناسبك لإتمامه.

وأما عن الخوف؛ فإن أفضل علاج له حتى الآن هو المواجهة وليس بالهروب أو التجاهل.

فإذا هرب الإنسان من مخاوفه في اليقظة، ستطارده في المنام، وتؤرقه

وتحرمه من النوم الهادئ، وقد يضطر البعض إلى تناول العقاقير المنومة أو المهدئة، وسرعان ما يتعود الجسم عليها فتفقد تأثيرها، ويشكو من الأرق الدائم وقلة النوم. وكلما ابتعد الإنسان عن مشكلاته أو هرب منها وتصور أنه تخلص منها بعدم ذكرها أو بالبعد عنها؛ كلما زادت مخاوفه، وزاد هجوم تلك المخاوف عليه في منامه وأرقته، وذلك لأن الشخص يتعد بوعيه فقط عن المشكلة لكنها تظل قابعة في عقله الباطن وإذا اعتاد المرء الابتعاد عن مخاوفه، زاد الأمر تعقيداً، حيث تتراكم المشكلات بداخله وتسبب له صراعات داخلية تفسد عليه هدوءه النفسى.

وقد ينكر البعض مخاوفه، ويتظاهر بعدم وجود ما يخيفه، ويعلن لنفسه شجاعة زائفة، وعندما تطارده المخاوف يلجأ إلى نسيانها بالمسكرات التى تعطيه وهمًا بأنه شجاع ولا يخاف من شيء وكلما تفاقمت الصراعات بداخله انغمس فى تعاطى تلك المسكرات، ويميل عمله فى سوء واقعه، ويفسد وعيه كما فسد باطنه، وغالبًا ما يصاب بالاكتئاب وإذا لم يعالج من هذه الحالة بطريقة صحيحة قد ينتهى به الأمر إلى الانتحار.

ولكن كيف نواجه مخاوفنا؟

سنبدأ بالمواجهة على الورق حتى نتخلص من مشاعر الخوف ونخلص عقلنا الباطن من الصراعات التى سببها إخفاء تلك المشاعر أو الهروب منها وإزاحتها من الوعى.

* الخطوة الأولى فى العلاج تكون بحصر المواقف أو المشكلات أو الموضوعات التى تسبب الشعور بالخوف.

على الفرد أن يتذكر كل ما يخيفه ويسجله بمجرد ذكره له. وبالطبع لن يستطيع تذكر كل شيء فى جلسة واحدة، ومهما حاول ذلك فستظل أشياء مختفية، فلا داعى لإجهاد النفس فى التذكر مدة طويلة من الوقت لأن ذلك يرهق الإنسان نفسياً بلا مبرر وبلا فائدة.

فليأخذ الفرد وقته، ويحتفظ معه دائماً بورقة وقلم وكلما تذكر شيئاً يكتبه فى

حينه. في أول الأمر سيكتب كل ما يتذكره في نقاط مختصرة. وبعد أن يتم حصر جميع المواقف المسببة للخوف؛ يجب تحديدها بدقة، ووصفها كما تحدث في الواقع أو كما يتصور أنها كذلك.

* الخطوة الثانية بعد حصر مواقف الخوف وتحديدها؛

يتم وصف مشاعر الخوف، والتعبير عنها بصراحة كما يشعر بها الفرد. وهذه ينبغي أن تكتب ومن قبل الفرد نفسه، وعليه ألا يلجأ للمداراة أو المكابرة - إن كان يريد أن يتخلص من هذه المشكلة فعلاً -.

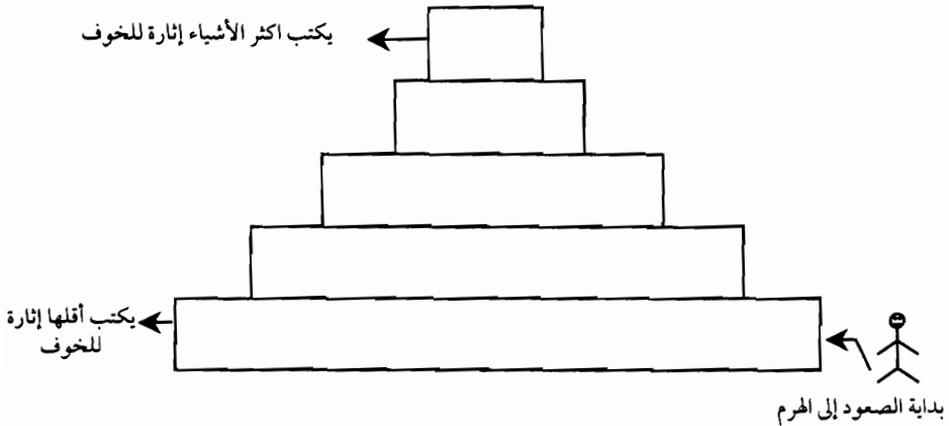
* بعد ذلك تأتي الخطوة الثالثة وهي:

ترتيب المواقف المسببة للخوف بحسب درجة تأثيرها على الفرد وأن يكون هذا الترتيب تنازلياً. حيث يبدأ بأشد المواقف إثارة للخوف ثم الأقل فالأقل وهكذا..

* أما الخطوة الرابعة؛

يرسم هرمًا له سلام، يجعل على قمته أشد المواقف إثارة للخوف، وفي أسفله أقلها إثارة للخوف.

والشكل التالي يبين مثالاً للرسم المطلوب



* بعد الرسم وتوضيح موضوعات الخوف بالنسبة للشخص كما سبق، تأتي الخطوة الخامسة، وهى:

"المواجهة على الورق"

سنواجه أقل الموضوعات إثارة للخوف. ودائمًا البداية يجب أن تكون بالأسهل ثم الأقل صعوبة ثم الأصعب فالأصعب وهكذا... حتى يتمكن الفرد من تحقيق نجاح فى البداية، والنجاح من شأنه أن يساعد على توقع النجاح مرة أخرى مما ييسر الخطوات التالية الأكثر صعوبة وقد زادت ثقة المرء بنفسه وبقدرته على الاستمرار وتحقيق النجاح.

* سنبدأ الآن فى الصعود..

- انظر إلى قاعدة الهرم.. إلى أقل شىء يثير خوفك؛ ويمكن للفرد أن يتخيل هذا الشىء، وإن أمكن إحضار نموذج مصغر لهذا الشىء أو رسمًا تعبيريًا عنه كما هو فى الواقع.

- اجلس فى حالة استرخاء، واستمر فى النظر إلى مثير الخوف فى أسفل الهرم.

- خذ نفسًا عميقًا ثم أخرج به بطء وكرر...

- استمع إلى بعض الموسيقى الخفيفة الهادئة.

- يمكن الاستعانة ببعض تمارين الاسترخاء.

- كرر النظر إلى مثير الخوف وأنت فى حالة الاسترخاء.

- يمكن تناول بعض المشروبات المفضلة مثل العصائر الطازجة بأنواعها (ما عدا

المحفوظة) أو المشروبات الدافئة (ما عدا الشاي والقهوة والقرفة)

ونكرر النظر إلى مثير الخوف مع احتساء الشراب المفضل والجسم كله فى حالة

استرخاء.

- تستمر الجلسة الأولى ١٥ دقيقة أو ٢٥ دقيقة على الأكثر وتعاد الجلسة ثلاث

مرات أسبوعيًا.

وهذا فى كل درجة من درجات السلم الهرمى المرسوم للمخاوف. ينبغى ألا

تصعد إلى الدرجة الأعلى إلا بعد أن تشعر بزوال أو بانخفاض حالة الخوف من ذلك المثير.

إن الاستفادة من هذه الجلسات الاسترخائية مع مصاحبة مثيرات الخوف، أن يحل الشعور بالاسترخاء مع الشعور بالخوف عندما تواجه الموقف الذي يخيفك أو يجعلك تتوتر وتشعر بالضيق والكآبة ولذلك لا تحاول الانتقال من درجة أدنى إلى درجة أعلى في سلم المخاوف، إلا بعد التأكد بأن المثير الأدنى قد أصبح تأثيره ضعيف جدًا أو انتهى تمامًا.

ولا تتعجل، فقد مكثت شهرًا أو سنوات في تلك الحالة من المخاوف والتوتر، فليس بكثير أن ننفق أسابيع للتخلص منها نهائيًا.

كيف تتعامل مع المواقف الصعبة

عندما يُعرض على المرء عمل يشعر بأنه سيصعب عليه أداؤه؛ أو يكون عليه أن يقوم بمهمة صعبة؛ أو يعلم بأنه سيمر بخبرة جديدة لم يخبر مثلها من قبل؛ فيقع في حيرة وتردد.

فهل يترك العمل لعلمه بصعوبته؟ أم يُقدم عليه وهو متردد وخائف من الفشل؟ وهل يقبل المهمة الصعبة ويجرب قدراته فيها؟ أم يرفضها ويتنازل عنها لمن هو أقدر منه في هذا النوع من المهام؟ وهل يتهرب من الخبرة الجديدة لخوفه من عدم القدرة على خوضها؟ أم يظل خائفًا مترددًا حتى يحين وقتها، فيقدم عليها وهو على هذه الحال من الخوف والتردد؟ وهكذا تدور في ذهن الفرد أسئلة كثيرة نحو السلوك المناسب.

هناك عدة بدائل للتصرف في مثل تلك المواقف الصعبة ولكن في جميع الأحوال ينبغي ألا تطول فترة الحيرة بالإنسان، لأن الحيرة تؤدي إلى التوتر، والتوتر يشتت الذهن، فيتعطل الفكر العقلاني، ولن يهتدى الفرد إلى الحل السليم والأمثل في كل موقف، وذلك لأن طاقاته الحيوية مهددة بفعل الحيرة والتوتر. فبمجرد ظهور المواقف المحيرة أو الصعبة؛ على الفرد أن يراجع كل موقف على حدة، ويتناوله بالتفكير الموضوعي. فإذا كان العمل أعلى بكثير من مستوى قدراته؛ يمكنه الاعتذار عن قبوله، ليس بسبب عجزه عن الأداء، ولكن لأن لديه قدرات أخرى متخصصة لأعمال تختلف عن هذا العمل. ويقنع نفسه والآخرين بذلك. وإن كانت المهمة الصعبة في حدود قدرته، لكنها تحتاج لوقت وفكر، أو أن لها إجراءات طويلة معقدة وليس عند الشخص الآخر استعداد للانتظار؛ فعليه أن يطلب وقتًا آخر لإتمام

المهمة بإتقان، أو الاعتذار، ليس أيضًا بسبب عجزه، ولكن بسبب عدم توفر الوقت اللازم لها، وهكذا يحترم الإنسان ذاته، فلا يقتحم موقفًا وهو يعلم مسبقًا أنه محكوم عليه بالفشل، ولا يُسبب اعتذاره عن العمل بعجزٍ فيه أو نقص، ولكن لأن كل إنسان يتمتع بقدرات تختلف عن الآخر ولكل تخصصاته المختلفة عن الآخر، فكلُّ ميسر لما خلق له. أما إذا ظهر من التحليل الموضوعي للموقف؛ أنه في مستو قدراتك واختصاصك أو أعلى بقليل، ويحتاج إلى تدريب لبعض الوقت وبوسعك أن تحصل على هذا التدريب.

ففي هذه الحالة: لا تتردد في قبول العمل وفي نفس الوقت لا تقدم عليه بدون استعداد. ولا تتركه لتصورك بأنه صعب.

لأنك لو تركت العمل لمجرد التصور بصعوبته؛ ستشعر بالعجز وبعدم الثقة في قدراتك، ويمكن أن يقل احترامك لذاتك بينك وبين نفسك. وإن أقدمت على العمل وأنت تشعر برهبة نحوه، أو انخرطت في مهمة صعبة دون استعداد أو تدريب، فسيكون النجاح صعب المنال. وإن فشلت فستهتر ثقتك بقدراتك، وتقل فرص نجاحك في مهامك الأخرى وأعمالك القادمة.

فإذا كان لديك وقت للتدريب الفعلي على عمل مشابه قبل القيام بالعمل المطلوب فهذا أفضل.

وعلى سبيل المثال:

لو أن شخصًا يخشى التحدث أمام جمع أو حشد من الناس، خاصة لو كان بينهم شخصيات هامة.

فلو أن هذا الشخص كُلف بإلقاء كلمة في حفل يحضره أشخاص مهمون؛ يمكنه التدريب على الحديث أمام الآخرين بالتدرج، فبدأ بالتحدث أمام أبنائه أو إخوته، ثم أمام أصدقائه أو أقاربه، كأن ينتهز فرصة اجتماع عائلي، أو حفل صغير يحضره عدد من الغرباء، ويتحدث إليهم في موضوع يهم الجميع. وبعد ذلك سيمكنه مواجهة اللقاء المنتظر ويتحدث فيه بثقة وقد زال عنه الشعور بالرهبة من هذا العمل. ويمكن للشخص أن يجرب كلمته التي سيلقيها أمام نفسه أولاً وهو ينظر

إلى المرأة لكي يلاحظ حركاته ويعدل منها ويصحح لنفسه ما يراه من أخطاء سواء في نبرة الصوت أو في اللغة التي يلقي بها كلمته، فقد تكون الصعوبة التي يشعر بها الشخص أنه سيلقى كلمة بلغة أجنبية لأول مرة، أو أنه سيلقى الكلمة باللغة العربية الفصحى مع وجود أحد الأشخاص المتخصصين، وأن سبب شعوره بصعوبة العمل أو الرهبة منه، أنه متأكد من وجود من سينتقده؛ ولكن بعد التدريب على الإلقاء وتصحيح الأخطاء تزول الرهبة تمامًا وقد يتوقع الاستحسان والثناء ويحصل على ذلك بالفعل.

مثال آخر:

إذا كان العمل أو المهمة الصعبة عبارة عن مقابلة هامة مع شخص لا تعرفه، ولأول مرة ستدير حوارًا معه، وتعلم أنه يفوقك في اللباقة والمناقشة؛ فعليك أن تفعل ما يزيل شعورك بالرهبة من هذا اللقاء قبل وقوعه بوقت كاف - وذلك بأن تحضر ورقة وقلم وتكتب الأسئلة التي يمكن أن تسألها أنت لهذا الشخص، واكتب رؤوس موضوعات يمكن أن تطرحها للمناقشة والحوار. ولا تشغل نفسك بتكهن ما سيقوله الطرف الآخر، لأن هذا يجعلك مهمومًا ويزيد من شعورك بصعوبة المهمة ويهدر طاقتك بلا داعي وبدون فائدة.

وأيضًا لا تنشغل بتحضير ردود لأسئلة تتوقع أن يلقيها عليك هذا الشخص الذي ستقابله، لأنه قد لا يسألك مثل هذه الأسئلة فتضيع وقتك بدون فائدة، وتزيد من همك بلا داعي.

ومن المستحسن في مثل هذا الموقف؛ أن تكون أنت البادئ والفاعل وليس مجرد رد الفعل. بادر الطرف الآخر بأسئلتك واشغله هو بالرد عليها، وبادره بموضوع للحوار والمناقشة وابدأ بطرح نقاط رئيسية للموضوع، ودعه يفكر فيها ويرد عليك.

وبهذا الاستعداد تكون قد أعددت نفسك جيدًا للمقابلة وتشعر بالثقة في نفسك وفي قدراتك، ويزول عنك أي شعور بالصعوبة أو بالرهبة وتكون في منتهى الثبات أثناء تلك المقابلة.

ومن الطرق الطريفة لمواجهة المواقف الصعبة، أن يختار المرء موقفاً أصعب من المطلوب مواجهته في الواقع؛ ويقوم بالتدريب على هذا الموقف الأصعب والمصطنع، ويجهد نفسه في هذا التدريب، حتى إذا حان وقت أداء العمل الحقيقي وجده سهلاً بل وممتعاً.

وهذا الصنف من الناس يقول دائماً: "كلما أجهدت نفسك في التدريب قبل العمل، كلما وجدت عملك أكثر سهولة مما تصورته في أول الأمر" أو كما يقول العسكريون:

"كلما زاد التدريب في وقت السلم، كلما قلت الدماء في وقت الحرب".

ولكن اختيار هذه الطريقة يتطلب أن يكون لدى الفرد دافعية عالية للإنجاز، ويتمتع بمستويات عالية من الطموح والثقة بالنفس، ويجب أيضاً أن تكون لديه خبرات متتالية من النجاح تدفعه لتوقع المزيد من النجاح.

وهناك طريقة أخرى لمواجهة المواقف الصعبة تتطلب تغيير المفهوم لنتيجة العمل؛ فبدلاً من التردد في خوض التجربة الصعبة خوفاً من الفشل، وبدلاً من الإحجام عن العمل الصعب حتى لا تقع الهزيمة أو الخسارة.

يقبل الشخص على ممارسة عمل معين يعلم أنه صعب لكنه يفكر في الأمر على أنه فرصة لإخراج المهارات والمواهب وفرصة أخرى لاستثمار القدرات أقصى استثمار، ويقوم بالعمل بحب وإرادة ورغبة في بذل أقصى الجهد ليرضى نفسه، ويشعر بأن النجاح هو في بذل أقصى الجهد والاستغراق في عمل يحبه ويصرف النظر عن مفهوم الهزيمة أو الخسارة، أو من الخاسر ومن الكاسب.

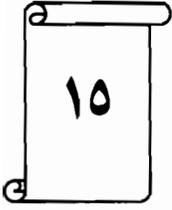
فالأمر يختص برضى النفس، والتفوق في بذل الجهد، وهذا أهم بكثير من التفوق على الآخرين. ورضا النفس مقدم على رضا الآخرين.

فلا يفكر بالموقف على أنه غالب ومغلوب، أو منتصر ومهزوم. فإن قبلت العمل بهذا المفهوم وبذلت ما في وسعك، ثم فاز شخص آخر، فإنك لن تغضب، ولن تتوتر، ولن تشعر بالفشل. لأنك أدت دورك بأقصى ما لديك من قدرات،

واستخدمت مهاراتك وإمكاناتك ولم تقصر في ذلك، وإن هذا كان هدفك منذ قبولك للعمل سواء كان مهارة أو مهمة أو لعبة من الألعاب الدقيقة والصعبة. حينئذٍ ستفكر بعقلانية وتقول لنفسك:

لا بد أن الشخص الذي فاز؛ لديه قدرات في هذا الشأن تفوق قدراتي، ولكنني أفوقه بكثير في مجالات أخرى.

وقد تعرف بعد ذلك؛ أن هذا الشخص قد تلقى تدريبات كثيرة في هذا المجال، ويمكنك أن تحصل على نفس التدريبات للتفوق عليه في مرات قادمة. وهكذا يتحول الموقف لصالحك، فقد قررت أن تحصل على تدريب جديد، واكتساب مهارات جديدة تصقل مواهبك وتزيد من قدراتك وترفع من كفاءتك.



كيف تستفيد من الطاقة الحيوية

بداخل كل إنسان كيمائيات طبيعية خلقها الله لتمده بالطاقة الحيوية اللازمة لزيادة نشاطه العقلي والجسمي.

ويستطيع الإنسان استخدام تلك الكيمائيات الداخلية وتنشيطها لكي يزيد من طاقته الحيوية التي تدفعه لمزيد من العمل والنشاط.

ومن المؤسف أن البعض يلجأ إلى استخدام كيمائيات مصنعة في صورة كبسولات والتي يطلق عليها (المنشطات) للحصول على النشاط اللازم لهم لمواصلة عمل معين أو مباراة في لعبة أو لمواصلة الاستذكار أيام الامتحانات.

ولكن هذه المنشطات الصناعية، لها آثار ضارة على جسم الإنسان وعلى قدراته الطبيعية التي خلقها الله له.

وقد يشعر هؤلاء بنشاط ملحوظ لمدة موقوتة، ولكن بعد ما يزول مفعول تلك الكبسولات، يحل بهم شعور بالوهن والضعف، ويهبط مستوى نشاطهم كثيرًا عن المستوى المعتاد لهم، ولا يقدرّون على تحمل أعبائهم اليومية العادية التي كانوا يقومون بها من قبل تعاطيهم تلك المنشطات الصناعية.

وإمكان الفرد أن يستفيد من طاقته الحيوية في رفع معدل نشاطه عن طريق تنشيط الكيمائيات الطبيعية بداخله، وهذا يتطلب أن يعرف ما الذي يساعده على ذلك. فلكل إنسان طبيعة خاصة به، وحالات معينة تنشط خلالها تلك الكيمائيات الطبيعية في جسمه فيزداد نشاطاً وحيوية. وتختلف هذه الحالات من شخص لآخر، ومن مرحلة عمرية لأخرى في نفس الشخص، ومن بيئة لأخرى، أو بانتقال الفرد

من مجتمع إلى مجتمع آخر له نظم وخصائص مختلفة كما تتغير تلك الحالات بتغير النظام اليومي للإنسان، وتغير اتجاهاته واهتماماته ومسئوليته وأدواره في الحياة.

ويمكن للفرد أن يلاحظ حالاته المختلفة خلال اليوم، ويعرف متى يشعر بالحيوية والنشاط وما هي الظروف التي أحاطت به وقت ذلك ومن ثم يستطيع أن يوجد هذه الظروف مرة أخرى كلما أراد أن يزيد من حيويته ونشاطه. يقول المولى عز وجل:

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (سورة الذاريات: آية ٢١).

وفيما يلي بعض الحالات على سبيل المثال وليس الحصر:

بعض الناس عندما يستغرقون في لعبة أو هواية يحبونها، ويستمتعون بممارستها، تتغير كيميائياً أجسامهم تغيراً إيجابياً، ويحصلون على موجات كيميائية حيوية، فيزداد نشاطهم بصورة ملحوظة، وتزداد دافعيتهم. وهذا ما يفسر استمرار كثير من الشباب في لعبة معينة لوقت طويل برغم ظهور علامات التعب والإرهاق عليهم.

كما نلاحظ استمرار بعض الناس في عمل معين يستغرقهم لوقت طويل ومع إجهادهم الجسمي إلا أنهم يشعرون بالبهجة والراحة النفسية، وقد يُقبل هؤلاء الأشخاص على بعض الأطعمة التي لم يكونوا يتناولونها من قبل، وذلك بسبب تغير حالته المزاجية إلى حالة أفضل.

وحالات أخرى ممن تتحسن أحوالهم النفسية والجسمية بسبب تغير كيميائياً أجسامهم وزيادة طاقتهم الحيوية الطبيعية أثناء ممارستهم لتدريبات رياضية منظمة أو عندما يمارسون حركات إيقاعية منتظمة مثل: المشى والجرى أو السباحة.

والبعض عندما يضحك أو يفرح بأخبار سارة كان ينتظرها، فيبدو أكثر نشاطاً وحيوية ويشعر بدافعية كبيرة لإنجاز أعمال طالما أجلها وتركها لشعوره بالملل والسأم. - لأن الطاقة الحيوية عندما تنشط داخل الإنسان تزيح أى شعور بالكسل أو الملل - وحالات أخرى من المؤمنين يجدون طاقتهم الحيوية تنشط وتملأهم

بالراحة النفسية والنشاط عندما يؤدون الصلاة، وكلما زاد خشوعهم في الصلاة،
إزداد تركيزهم وإحساسهم بالاطمئنان.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"... وجُعِلت قرّة عيني في الصلاة..."

وقرة العين هي قمة الإطمئنان والراحة النفسية، حيث لا توتر ولا قلق ولا
حزن. فقير العين لا يشعر بالحزن ولا بالتوتر يقول الله تعالى في محكم آياته:

﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ﴾ (سورة القصص: آية ١٣).

ويامكان كل إنسان أن يعرف متى ينشط، ومتى يشعر بالبهجة النفسية، وما
الذي يزيد من نشاطه وإقباله على العمل وعلى الحياة. ويمكن للفرد أن يجد طاقته
الحيوية في أكثر من مجال، وليس في مجال واحد. فقد تنشط عندما تضحك أو عندما
تبكي، وقد تجد حيويتك عندما تتكلم بصوت عالٍ؛ وآخر قد يجد طاقته تزداد عندما
يرسم بحرية وهو ما يسمى بالرسم الحر. إن في هذه السلوكيات شيء واحد مشترك
وهو "التعبير عن الانفعالات". وإن كان التعبير غير صريح إلا أنه تعبير واضح في
السلوك.

ومن المعروف أن خروج الإنفعالات التي يحاول المرء إخفاءها؛ يؤدي إلى
الشعور بالراحة النفسية، وهذه الراحة النفسية هي التي تنشط الجهاز الحيوي لدى
الإنسان فتخرج الطاقة التي طمستها الإنفعالات السلبية مثل التوتر والقلق أو
الغضب والحزن.

ومما يطمث على الطاقة الداخلية للإنسان؛ الشعور باليأس أو العجز والإحباط.
وهذا يحدث عندما يبدد المرء طاقته ويهدر نشاطه وحيويته في أعمال لا تفيده بل قد
تضر به، فيفشل في أداء أعماله وواجباته الأساسية في الحياة، ومع تكرار الفشل
يصاب بالإحباط ويفقد الثقة في نفسه وفي قدراته فتخمد طاقته الحيوية ويقل
نشاطه.

وبعض الأشخاص يهدر طاقته ويضيع نشاطه عندما يشتت جهوده بين مهام
كثيرة، ولا يكملها، فيبدأ في عمل ثم يتركه لعمل آخر دون أن يكمله، ويكرر هذا

في معظم مهامه وأعماله؛ ويكون من نتيجة هذا السلوك؛ الشعور الدائم بالإرهاق والإجهاد. وبالطبع لا يصل مثل هذا الشخص إلى طموحاته وأهدافه، فضلاً عن تأخره في العمل والدراسة. وبرغم عدم إتمام هذا الشخص لأعماله ومهامه إلا أنه يشعر دائماً بالتعب والإرهاق والإجهاد، وهذا الشعور ليس بسبب كثرة ما فعله، ولكن بسبب "كثرة ما تركه ولم يفعله"؛ وذلك لأن الأعمال التي لم يكملها تسبب له ألمًا نفسيًا لشعوره بعدم الرضا عن نفسه والإحساس بأنه أضاع الوقت ولم ينجز شيئًا، فيسود بداخله اعتقاد بأنه غير قادر على الإنجاز، مما ينعكس على أدائه مرة أخرى عندما ينتقل إلى عمل آخر؛ فبمجرد أن يبدأ في العمل الجديد يدفعه الشعور بعدم القدرة على الإنجاز إلى تركه قبل أن يكمله، وهكذا يدور الشخص في حلقة مفرغة من الشعور بعدم القدرة، واليأس من إتمام أى عمل أو إنجاز أى مهمة حتى آخرها، فتتبدد الطاقة ويضيع النشاط.

ويجب ألا يستسلم مثل هذا الشخص لمشاعر اليأس والإحباط، وأن يخرج من هذه الدائرة المفرغة، ليستفيد من طاقته الحيوية التي خلقها الله بداخله. وعندما يقرر ذلك؛ عليه اتباع الإرشادات الآتية:-

* احتفظ بمفكرة تكتب فيها كل عمل تبدأ فيه.

* حدد بداية ونهاية لكل عمل قبل البدء فيه.

* إلزم نفسك بتاريخ الانتهاء من العمل ويكون محددًا باليوم والساعة.

* لا تترك العمل حتى تنتهي منه وسجل وقت انتهاءك منه بالضبط.

* لو كان العمل كبيرًا ويحتاج الانتهاء منه لوقتٍ طويل؛

قسم العمل إلى أجزاء صغيرة بحيث يستغرق كل جزء ساعات قليلة يمكنك مواصلتها دون انقطاع.

واعتبر كل جزء من هذا العمل مهمة مستقلة بذاتها، وحدد لها بداية ونهاية، ودون تاريخ وساعة البدء وكذلك تاريخ وساعة الانتهاء.

وعندما تبدأ في مهمة لا تتركها حتى تنتهي منها وسجل وقت انتهاءك منها بالدقيقة والساعة، ثم انتقل إلى المهمة التي تليها.

* كرر ما سبق في كل أعمالك، وسجل بيدك كل ما تفعله بالتحديد وبالتوقيت مهما كان العمل صغيراً أو كبيراً، أو كان سهلاً وبسيطاً أو صعباً ومركباً.

* إجعل هذه المفكرة في متناولك باستمرار.

* انظر فيها من حين لآخر وتصفح ما كتبت من أعمال بدأتها وأنتهيتها.

* ابدأ دائماً بالأعمال السهلة القصيرة، ودونها أيضاً وسجل أوقات البدء والانتهاء بالدقيقة.

* لا تكسل من تدوين المهام التي تقوم بها وتنتهي مهما كانت. حتى لو استغرق أداؤها دقائق معدودة.

* بعد فترة ليست طويلة، يصبح لديك سجل من إنجازاتك كلما قرأتها تدفحك لمزيد من الإنجاز، ولا تنسى أن تسجل المزيد لتضيفه لما سبق.

وستجد في نفسك نشاطاً لم تعهده من قبل وتشعر بأنك قادر على التغيير وبوسعك إكمال أعمالك وأداء مهامك على أحسن ما يكون، وهذا يشعرك بالراحة النفسية والرضا عن النفس مما يحفز طاقتك وينشطها ويزيد من حيويتك لتقبل المزيد من الأعمال، وترتفع توقعاتك بالنجاح، ومن المعلوم أن توقع النجاح يؤدي إلى النجاح، وستنجح بإذن الله وقد خرجت من الدائرة السلبية (توقع الفشل والفشل ثم الشعور بالعجز ومزيد من الفشل) إلى الدائرة الإيجابية من (توقع النجاح وتحقيق النجاح ثم الشعور بالرضا وزيادة النشاط ومزيد من النجاح والفاعلية) وهذا هو الذي ينشط طاقتك الحيوية ويساعدك على الاستفادة منها.

وكما توجد الطاقة داخلنا، توجد أيضاً خارجنا في الكون من حولنا، ويمكننا الاستفادة منها لتنشيط العقل والجسم أيضاً.

فالهواء الذي نستنشقه يمدنا بطاقة هائلة، وبخاصة على شواطئ البحار والأنهار وعقب نزول المطر، حيث الأكسجين النقي.

ويستطيع الإنسان أن يتدرب على النفس العميق ليدخل إلى رثيته مزيداً من الهواء المشبع بأكسیر الحياة (الأكسجين). إن الاستمرار على هذا التدريب دقائق

قليلة يوميًا يدخل إليك الطاقة اللازمة لتنشيط جهازك الحيوي، وتنشيط المخ ويمكن إلى جانب التدريب على التنفس العميق أن تسير لمدة ١ / ٢ أو ساعة يوميًا، بشرط أن يكون السير متواصلًا ومنتظمًا. فالمشى المنتظم قد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أنه يفيد معظم أعضاء الجسم وأولها المخ، وهو أهم عضو لدى الإنسان. إن هذا العضو ذو الثلاثة أرتال يمثل كونًا بذاته داخل الدماغ، فهو المسئول عن حركة جميع أعضاء الجسم، وإذا أصيب بأى إصابة، أصيبت تبعًا له أعضاء الجسم، وإذا صح العقل، صح الجسم. والعلاقة وطيدة ومرتبطة ارتباطًا طرديًا موجبًا بين العقل والجسم، فكما أن صحة العقل تؤدي إلى صحة الجسم والعكس صحيح، فإن صحة الجسم أيضًا تؤثر على صحة العقل.

وحركة الجسم تحرك العقل فيتحرك عالمك الداخلى كله تبعًا لحركة المخ، فعندما تمشى مشيًا منتظمًا متواصلًا، فإنك بذلك تنظم عقلك سواء أردت أم لم ترد، وستدرك حينئذ الارتباط الوثيق بين العقل والجسم.

ومن المعروف أن المخ غذائه الأساس الأكسجين، وأنت بتدريب التنفس العميق تملأ رئتيك بالهواء المحتوى على غذاء المخ والذى يصل إليه بعد ذلك عبر الدم، وكلما زادت كمية الأكسجين الواصلة للمخ، كلما زادت الطاقة الحيوية داخل الإنسان، ويؤدي هذا إلى الشعور بالنشاط والحوية والإقبال على الحياة. وقد استفاد من الطاقة الخارجية والداخلية.

وحينما توصل بعض الفلاسفة إلى ان "سر الحياة السعيدة فى العقل السليم، وأن العقل السليم فى الجسم السليم" إنما توصل إلى حقيقة قوية وفعالة.

أحيانًا يقول الشخص لنفسه، إننى متعب، ومجهد، ويستلقى على الفراش بلا حراك، ولو أنه فى هذه اللحظة ترك الفراش ورفض عنه غبار الكسل، واختار الخروج لجولة من المشى، فسيكون حاله أفضل بكثير، لأن المشى سيفيده فى تحريك جسمه، وتنشيط عقله وفكره، وعندما يعود إلى منزله تكون حالته المزاجية والإنفعالية أحسن منها قبل المشى، وسينعكس هذا على علاقته بأسرته، وبهذا يكون قد استفاد جسميًا وعقليًا واجتماعيًا. فالمشى يفيد جميع أعضاء الجسم الداخلية

والخارجية، وهذه حقيقة لا يختلف عليها إثنان. كما يساعدنا المشى على الإستفادة من الطاقة الحيوية التي حولنا وهذا يفيد المخ كثيرًا، كما يفيد الحالة المزاجية العامة للإنسان.

فالمشى يجمع بين عدد من الأضداد الإيجابية، فهو يجمع بين (النشاط والاسترخاء) وهذا يساعد على التفكير الكلى للمخ؛ كما يجمع بين (العزلة والإندماج) لأنك تسير وسط الناس لكنك وحدك، ويجمع بين (العمق فى أخذ الهواء والبطء فى إخراجه)؛ إن هذا الجمع بين الأضداد الإيجابية يعمل على تحقيق التكامل بين كل من الجانب الأيمن والجانب الأيسر للمخ، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يعمل على تحقيق الإنسجام بين الذات العليا والأنا، وبين الذات الشخصية والذات الإجتماعية. ومع هذا التكامل والإنسجام داخل الإنسان عقليًا ونفسيًا؛ تذوب التوترات الإنفعالية، وينسجم الإنسان مع الكون من حوله، وتتحوّل الطاقة الموجبة إلى حيوية ونشاط يملأ الجسم والعقل، فينشط إلهن وتصفو النفس. وحينئذٍ تظهر للإنسان حقائق الأشياء التى كانت مبهمّة بفعل العاطفة أو الإنفعالات السلبية مثل التوتر والغضب، ويعمل الفكر المبدع ويمد الإنسان بحلول كثيرة لمشكلاته، وقد تتلاشى مشاكل كثيرة كنا نراها من قبل كابوسًا يجرم على صدورنا.

فلا تدع نفسك للسكون إلا عند حاجة جسّدك للنوم، أو لأخذ قسط من الراحة للعضلات واستعادة النشاط. وبمجرد أن تحصل على القدر المعتدل واللازم من النوم، قم وابدأ فى ممارسة طقوسك اليومية، وعندما تشعر بالتعب اعط نفسك دقائق للاسترخاء العضلى، ثم انهض لاستكمال جدولك اليومى.

وإن حيرتكَ مشكلة، لا تنعزل بها أو تخلد للنوم، لأنك لن تنام، فالمشكلة ستؤرق نومك ولن تدع لك فرصة للنوم الهادئ.

تحرك بالمشكلة، امشى، إجرى، مارس أى حركة تروق لك، ولا تهرب من مشكلتك، اصطحبها معك، واستحضرها فى ذهنك بينما جسمك يتحرك، حركات منتظمة متواصلة، وستساعدك هذه الحركات على استدعاء الأفكار. لأنك أثناء

الحركة، تنشط طاقتك الحيوية الداخلية، وفي نفس الوقت تستفيد من الطاقة الخارجية المحيطة بك - خاصة لو مارست الحركة خارج المنزل أو المكتب.

فالحركة المنتظمة المستمرة تعطي للجانب الأيسر من المخ إنذارًا لينشط فيساعدك على المنطقية في الحركات، فلا تصطدم بالأشياء، وتحاشى أشياء، وهذه وظيفة من وظائف هذا الجانب من المخ.

ومع استمرار الحركة الجسمية والنشاط العقلي، يبدأ الجانب الأيمن للمخ في النشاط الحر، فيعطيك اقتراحات جديدة لمشكلاتك التي اصطحبتها معك، ولذلك ستجد أفكارًا أكثر إبداعًا وحلولاً كثيرة وأنت تتحرك، أكثر منها وأنت في حالة السكون. وكلما كانت تحركاتك خارج الجدران كان أفضل لكى تستفيد من الطاقة الخارجية، وتكون قد حققت لنفسك أعظم الفائدة؛ حيث نشطت طاقتك الحيوية الداخلية، واستفدت من الطاقة الخارجية.

وكلما زادت مشاكلك، وقلت حيلتك فيها، اصطحبتها معك واخرج لجولة سير طويلة. وستكون جولتك مثمرة أكثر لو بدأتها بالصلاة. ففي الصلاة مكاسب عظيمة تغفل عنها أحيانًا، ومن تلك المكاسب؛ إطمئنان القلب، حيث قال تبارك وتعالى:

﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (سورة الرعد: آية ٢٨).

واطمئنان القلب يعنى الهدوء النفسى، ولقد أظهرت نتائج الدراسات التى أجريت فى هذا الصدد، أن نسبة القلق تنخفض بعد أداء الصلاة وذلك بمقارنة هذه النسبة عند نفس الشخص قبل الصلاة. كما أن حدة التوتر النفسى تقل بعد الصلاة إذا ما قورنت عند نفس الشخص قبل الصلاة.

إن بعض الناس تحتاج أعمالهم إلى الجلوس على مكاتبهم فترة طويلة، وإذا انتقلوا من مكان لآخر فإنهم ينتقلون جلوسًا أيضًا بالسيارة، وينسون فى زحمة أعمالهم حق أجسامهم عليهم وكذلك حق عقولهم؛ وبتنظيم الوقت يمكنهم ترك المقاعد والانطلاق للحركة، لأن الجلوس لفترات طويلة يؤدي إلى ذهاب طاقة المخ إلى القدمين، كما يؤدي إلى خمول العضلات وتيبس المفاصل وانخفاض الحيوية

الداخلية. وفي حركة الجسم أثناء السير يتم تحريك العضلات والمفاصل، كما يتم تحريك السوائل الجسمية، ومع استمرار الحركة المنتظمة تتوزع هذه السوائل إلى الأماكن المناسبة في الجسم بطريقة صحيحة، مما يفيد جميع أعضاء الجسم الداخلية والخارجية، ويساعد هذا على انتظام الدورة الدموية، وانتظام حركة الأمعاء، فضلاً عن تنشيط الطاقة الحيوية الداخلية، والاستفادة من الطاقة الحيوية الخارجية.

وهكذا.. تكون الحركة والهواء الطلق هو كل ما تحتاجه لصحتك البدنية والعقلية وزيادة نشاطك الذهني.

ولن تستطيع أن تجعل عقلك نشطاً بينما جسمك في حالة خمول. فجولة سير، مع تنفس الهواء بعمق، يمد المخ بالطاقة التي يتغذى عليها، فينشط الذهن ويمدنا بالأفكار المبدعة، ونحصل على اليقظة العقلية التي تحتاجها، وهذه اليقظة التي تأتينا من المخ المتمتع بقدر كبير من الأكسجين، تفوق بكثير تلك اليقظة المصطنعة التي قد تأتينا من المنشطات أو العقاقير المنبهة والتي ثبت أن لها آثار جانبية سلبية كثيرة على الجسم والعقل معاً.

مهد لنفسك طريق النجاح

كل طريق في الحياة له نهاية كما أن له بداية، إلا طريق النجاح - فإن له بداية ولكن ليس له نهاية. فالنجاح يجب أن يستمر مع استمرار الحياة. فكلما نجح الإنسان في بلوغ هدف من الأهداف، فإنه يتطلع إلى تحقيق هدف آخر وكلما نجح في الوصول إلى بعض طموحاته، فما يلبث أن يسعى للوصول إلى طموحات أخرى، والنجاح معنى يحبه كل إنسان، وقيمة من القيم الجميلة في الحياة أو هو الذي يجعلها كذلك.

ويختلف مفهوم النجاح من شخص لآخر بحسب أهداف كل شخص وطموحاته، ومفهومه عن ذاته، وتوقعاته واتجاهاته.

كما يختلف هذا المفهوم عند الشخص نفسه من مرحلة عمرية لأخرى، وكلما تغيرت أساليبه في التفكير أو تغيرت رؤيته للحياة وللأشياء ومدى تقديره لذاته وثقته في قدراته.

أحياناً يكون النجاح عند بعض الأشخاص هو الوصول إلى مركز مرموق في عمله، أو يكون إتقان لغة أجنبية والتحدث بها بطلاقة، أو تحقيق مستوى أو نتيجة ما من التدريب على مهارة معينة، وقد يكون مجرد الفوز على أحد الأصدقاء في مباراة للشطرنج. وقد يكون عند بعض الطلاب الانتقال من صف إلى صف أعلى في الدراسة ولا يهم التقدير، وعند آخر النجاح بامتياز هو النجاح في نظره وأقل من هذا التقدير لا يشعره بالنجاح. وفي جميع الأحوال وأيا كان الهدف المراد تحقيقه من النجاح، فإن مجرد الشعور بالنجاح يسبب للفرد حالة نفسية رائعة

ينعكس أثرها الإيجابي على جميع الجوانب الجسمية والاجتماعية والصحية والعقلية أيضًا.

وكل فرد يحب النجاح ويسعى إليه، وإذا ما انتهى سعى المرء إلى النجاح - مهما حقق من نجاحات سابقة - فكأنه يحكم على حياته بالانتهاء ويعيش بلا هدف، ويفتقد المعنى من وجوده، ويصيبه اليأس وغالبًا ما يصاب بالاكئاب.

وطريق النجاح ليس مفروشًا بالورود، وفي معظم الأحيان لا يكون سهلاً، حيث يقابل الإنسان عقبات كثيرة في سعيه لتحقيق أحد أهدافه، فيفشل في سعيه، وقد يتكرر الفشل فيصاب بالإحباط، وتنخفض ثقته بنفسه، وتنقص دافعيته، فتقل عزيمته ويتوقع الفشل في أى عمل يقوم به، ويتجه بتفكيره إلى الفشل وتبعاته المؤلمة، فيقل تركيزه في عمله، ويتشتت جهده حيث ينصب اهتمامه بالعقبات، وتوقع المصاعب فينشغل بها، مما يصبه بالفوضى النفسية، فيقل نشاطه الإيجابي وتخيم السلبية على معظم نواحي حياته، وتتأثر توقعاته فلا يتوقع إلا الفشل، ولا ينتظر سوى الأحداث السيئة وآثارها الوخيمة.

ومن الأمور التي باتت مؤكدة، أن توقع الفشل والخوف منه والتفكير في نتائجه وتبعاته يؤدي إلى حدوث الفشل بالفعل. لأن الخوف من الفشل يقلل الدافعية للإنجاز، ويوجه الفكر في عواقب الفشل وتبعاته، فتقل الطاقة الحيوية للإنسان وينصرف جهده لما يكفر فيه وهو الفشل، فيحدث. ومع استمرار توقع الفشل وتكرار وقوعه، يصاب بعض الأشخاص "بالتفكير التشاؤمي" وتغلب عليه الهواجس، ويلاحظ عليه التوتر والقلق، ولا يستطيع القيام بأعماله، وإن قام بعمل لا يكمله، وإن أكمله لا يتقنه ولا يتوقع النجاح في أدائه، بل ينتظر الأخطاء ونتائجها غير الطيبة.

فإذا لاحظ الفرد على نفسه مثل هذه الحالة التشاؤمية، ووجد أنه يوجه اهتمامه دائمًا نحو الفشل وتبعاته، ويسيطر عليه الخوف من الرسوب ويخشى من الخسائر ولا يتوقع المكاسب ولا ينتظر النجاح لأعماله. فعليه أن يتوقف ليعيد النظر في أسلوبه في التفكير، ويعمل جاهدًا لتحويل أفكاره من التشاؤم إلى التفاؤل، ومن

السلبية إلى الإيجابية فبدلاً من توقع الفشل يتوقع النجاح وبدلاً من التركيز في الأخطاء، يركز على التصحيح ويصحح، ولا يفكر في التبعات السيئة للفشل، ويفكر في النتائج الطيبة للنجاح، وبدلاً من النظر إلى الخسارة والهزيمة، ينظر إلى المكافأة ويتطلع للجائزة ويستشعر فرحة النجاح عندما يتحقق ويركز في ذلك... فإن المرء عندما يفكر في شيء ويركز فيه، تتجه حواسه نحو ذلك الشيء فيعمل للوصول إليه.

ويقولون: "العربة تتجه حيث ينظر قائدها" وكثيراً ما نقرأ لوحات على جانب الطريق تقول: "ركز في الطريق" أو "لا تشغل بشيء غير الطريق". وكل قائد لمركبة يعرف جيداً أنه لو نظر بعيداً عن الطريق ستتحرف مركبته إلى حيث ينظر.

إن حواسنا كلها يُسيرها العقل فهو القائد، فدعه يقودك إلى حيث تتمنى لنفسك، إلى حيث تحب أن تكون. ركز في النجاح وتوقعه وتخيل نتائجه الباهرة وتصور نفسك مبهتجاً بالنجاح عندما يحدث، وعندما تقدم على أى عمل، انظر إلى الصورة المتقنة لهذا العمل عندما تنجح في إتمامه على أكمل وجه، وافرح - أو تخيل ذلك - بالمكافأة التي تنتظرك بعد النجاح، فتتجه أفكارك إلى حيث تنظر وتتحرك حواسك مع أفكارك مما ينشط طاقتك الحيوية فيمدك العقل بأفكار تساعدك على إنجاز العمل الذي تفكر في النجاح في أدائه وستنجح إن شاء الله.

وأما الذي غلب عليه التشاؤم مدة طويلة من الزمن، وتكررت خبراته غير السارة، وعاش مرارة الفشل كثيراً، قد يجد صعوبة في التحول من الشخصية المتشائمة إلى شخصية متفائلة، وخاصة أن التشاؤم عندما يسيطر على الإنسان يجعله لا يرى في نفسه تشاؤماً بل يتصور أن هذا هو الواقع، وكأنه يرى حقيقة الأشياء عارية من كل ما يجعلها أو يجعلها مقبولة ولأنه لا يثق في قدراته فلا يستطيع أن يتصور نجاحه في شيء، ويعتبر أن توقعه للنجاح أو تصوره خداع، فيدعى أنه يعترف بحقيقته وواقعه أو أنه لا يحب الخيال والأوهام. مع أن معظم الحقائق العلمية التي نراها الآن كانت مجرد خيال وتصورات في أذهان العلماء يوماً ما.

والإنسان قادرٌ على تغيير أفكاره وتصوراته وسلوكياته وعاداته واتجاهاته؛ عندما يريد ذلك - فإذا علم الفرد أن لديه عادات خاطئة أو أفكار هدامة وتصورات تثير لديه الخوف من الإقدام على أعمال إيجابية عظيمة بحجة عدم القدرة على النجاح. أو أن لديه أساليب وطرق غير صحيحة، أو لم تعد فعالة للوصول إلى أهدافه، وتحقيق نجاحاته، وأن اتباع تلك الأساليب كان وراء فشله المستمر في بلوغ طموحاته؛ فلماذا لا يغير ما بنفسه؟ وقد أمره الله بالتغيير ووعده بالعون عندما يبدأ في التغيير، كما أمده بالقدرة على ذلك. حيث يقول تعالى: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".

إن النجاح في بلوغ طموحاتنا، وتحقيق أهدافنا يستحق الاهتمام والبحث عن كل ما يمهّد لنا الطريق للوصول إلى النجاح. وسنبداً بتقوية إرادة التغيير. وإرادة الفرد للتغيير تحتاج أن يعترف لنفسه أن لديه أفكار سلبية وتشاؤمية، وأن هذه الأفكار تقف حائلاً دون تحقيق النجاح في حياته. وعلى الإنسان أن يجادل نفسه ليصل إلى إثبات ذلك عقلياً، وأن يقتنع بأن من مصلحته أن يغير تلك الأفكار وتحويلها إلى أفكار تفاعلية إيجابية.

ويستطيع الفرد أن يناظر أفكاره عن طريق التدريب الذاتي. فيعارض ما لديه من أفكار تدعو للحزن والأسى والخوف، وهي التي نطلق عليها أفكاراً تشاؤمية، ويجادل على أساس أن تلك الأفكار تدعو إلى السلبية وتؤدي إلى اللامعالية؛ وأنه إذا حولها إلى أفكار إيجابية (تفاعلية) فستؤدي به إلى الفعالية والإيجابية.

والإنسان بطبيعته يحب الجدل والمناظرة، حيث يقول المولى عز وجل:

﴿وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا﴾ (سورة الكهف: آية ٥٤).

وتظهر فينا هذه الصفة واضحة جلية عندما نتواجد مع أشخاص يتحدثون عن أشياء نعرفها، أو يتكلمون في موضوعات لدينا عنها معلومات فنعتقد أنهم لا يعلمون قدرنا، أو أننا نعلم أكثر منهم فندخل في حديثهم، وقد نقاطع كلماتهم ونأتي بحجج وبراهين لنثبت صحة ما نقول؛ ونتحمس أكثر فنحاول إثبات خطأ ما

يقولون. وما دام ذلك كذلك!!... فلماذا لا نجادل أنفسنا بنفس الحماس الذى نجادل به الآخرين؟؟ لماذا لا نراجع ما بداخلنا ونعرضه على عقولنا ونفكر فيه بالمنطق والموضوعية؟ ونعترف لأنفسنا بأخطائنا؟ ثم نحاول معرفة الصبح فنتحول إليه؟؟ لماذا ننتظر حتى يأتى إلينا من يناظر أفكارنا ليثبت لنا خطأها؟ وعندما يأتى إلينا من يجادلنا ويناظرنا قد نكابرو ونعاند حتى لا نعترف أمام الآخرين بأن لدينا أخطاء فى التفكير، وندافع عن أنفسنا بحجج واهنة، ونأتى بأسباب ظاهرها منطقي وباطنها تبرير يزيّف الحقيقة.

ولا ندرى أن هذا التبرير يضرنا نحن، وفى نفس الوقت لا يضر بالآخرين ولا ينفعهم. إن كل إنسان عليه مسئولية اكتشاف أخطائه كلما أمكنه ذلك لكى يصحح مساره من حين لآخر.

وعندما يعرف أن لديه أخطاء فى التفكير، يصبح من واجبه تجاه ذاته، أن يثبت هذه الأخطاء بالأدلة والبراهين، وأن يأتى بما يقابل تلك الأفكار الخاطئة من أفكار أخرى صحيحة يناظر بها نفسه حتى يتأكد بالعقل والمنطق من صحة الأفكار الإيجابية أو (التفاؤلية) ولماذا هى صحيحة، كما يتأكد من خطأ الأفكار السلبية أو (التشاؤمية) ولماذا هى خاطئة.

ويخرج من المناظرة وقد اقتنع بأن تحل الأفكار التفاؤلية محل تلك التشاؤمية. تخيل أنك محام، وأن وظيفتك أن تثبت خطأ الخصم. وأن هذا الخصم بداخلك، وهو: (الأفكار التشاؤمية).

وعليك فى نفس الوقت أن تثبت صحة أقوالك فى التفكير التفاؤلى أو (الأفكار التفاؤلية) ويجب أن تقدم حجج وبراهين منطقية تؤيد ما تقوله فى نوعى التفكير.

أحضر ورقتان، واكتب فى أعلى الصفحة الأولى: (التفاؤل). واكتب تحت هذه الكلمة كل المعلومات التى لديك عن التفاؤل والشخص المتفائل، وتأثير هذا النوع من التفكير على الشخصية والسلوك. ثم اكتب أعلى الصفحة الثانية: (التشاؤم)،

واكتب تحت هذه الكلمة كل ما تصل إليه من معلومات عن التشاؤم وتأثيره على سلوك الإنسان وشخصيته.

وفيما يلي:

قائمتان للاسترشاد؛ تحتوي القائمة الأولى على ملامح للشخص المتفائل، والثانية تحتوي على سمات للشخص المتشائم.

* القائمة الأولى عن التفاؤل

* القائمة الثانية عن التشاؤم

الشخص المتفائل	الشخص المتشائم
- يتوقع النجاح.	- يتوقع الفشل.
- ينتظر النتائج السارة.	- ينتظر النتائج غير السارة.
- ينظر إلى تحقق الهدف.	- ينظر إلى العقبات وينشغل بها.
- يتوقع المكافأة.	- يركز في العثرات.
- ينظر إلى الجائزة ويتخيلها معه.	- يتوقع المشكلات.
- ينشغل بالنجاح وتوابعه.	- يتوقع العقوبة والأخبار السيئة.
- يركز في عمله حتى يكمله.	- لا يستطيع التركيز في عمله فلا يكمله.
- لديه دافعية عالية للإنجاز.	- مشتت الانتباه.
- يتمتع بطاقة حيوية عالية.	- دافعيته للإنجاز ضعيفة.
- ينجز العمل بهمة ونشاط.	- نشاطه الإيجابي قليل.
- يتقن الأعمال التي يقوم بها.	- همته منخفضة وعزمه قليل.
- يحقق النجاح ويتطلع إلى المزيد من النجاح.	- يؤدي أعماله بكسل، ولا يتقنها.
	- يتعرض للفشل كثيرًا.

إن هاتين القائمتين للاسترشاد فقط، وإن كنت حقًا تريد أن تغير ما بداخلك من سمات التشاؤم، أو كنت تريد أن تزيد ما لديك من صفات التفاؤل، فعليك أن تتبع ما ذكر بالصفحة، السابقة، وهو أفراد صفحة مستقلة لكل من التفاؤل والتشاؤم وكتب بخط يدك محتويات كل صفحة، وأبرز كلمة التفاؤل ويكون أفضل لو ميزتها بلون تحبه (أخضر أو أزرق أو أصفر). بعد كتابة كل من القائمتين أضف إليهما كل ما تعرفه عن هاتين الصفتين وعن الشخص الذى يتصف بأحدهما.

وبعد أن تفرغ من ذلك، قم بقراءة الصفحتين ثم استبعد صفحة التشاؤم وقرأ صفحة التفاؤل أكثر من مرة، مع النظر لكلمتى "تفاؤل"، و"نجاح" كثيرًا. ثم دع أفكارك تتحرر وتتداعى وأنت تنقل بصرك بين الكلمتين ستجد لديك رغبة فى التفكير فى النجاح وتبعاته السارة، وستشعر بأنك تريد أن تتقمص الشخصية المتفائلة وتتصف بصفاتها وتمنى أن يتحقق لك ما حققته تلك الشخصية، أترك نفسك لهذا النوع من التفكير، وبعد فترة ستزداد أفكارك الإيجابية وستجد أنك قد اتجهت نحو التفكير فى النجاح ونتائجه، والتفكير فى تحقيق الأمنيات وما ستحصل عليه من مكافآت وجوائز أو ما ستجنيه من تحقق أهدافك. وستزيد صور التفاؤل فى ذهنك وخيالك وهذا هو طبيعة التفاؤل أنه "تمددى" لأنه إيجابى وفعال.

وفى نفس الوقت ستجد أن توقعات الفشل وتبعاته تقلصت إلى أن تتلاشى، لأن التشاؤم بطبيعته تقليصى لأنه سلبى وغير فعال.

وعلى الصفحات التالية قائمتين بأساليب التفكير لشخصين أحدهما متفائل والآخر متشائم. لكى تختبر أسلوبك فى التفكير، وتعرف إلى أى مدى لديك أفكار إيجابية تفاؤلية، وما لديك من أفكار تشاؤمية سلبية، وذلك بالإطلاع على تلك الأساليب وإجراء المقارنة بين الشخصيتين.

بعض أساليب التفكير لدى الشخص "المتشائم"	بعض أساليب التفكير لدى الشخص المتفائل
<p>* يلعن "الظلام": ويتخيل الأشباح، ويتوقع مهاجمة اللصوص تحت ستار الظلام، وتأتيه الهواجس وينتابه خوف شديد.</p>	<p>* يرى "الظلام": بداية النور، وفرصة للاسترخاء، وأنه يفيد الجسم في استعادة نشاطه، فهو يساعد على عودة كيمياء الجسم إلى طبيعتها. وفيه يخلد الإنسان إلى الراحة ويوفر له النوم الهادئ.</p>
<p>* يرى "الليل": مُظلم، وطويل، وممل، ويرى في سكونه هدوء قاتل. ينتابه القلق والأرق. ويصعب عليه النوم الهادئ.</p>	<p>* يرى "الليل": آخره يزوغ الفجر. وسيدأ يوم جديد مع نهايته، وأنه الوجه الآخر لليوم. وسيأتي النهار حتمًا بعده. إنه فرصة للراحة استعدادًا ليوم جديد ملى بالحيوية والنشاط. وينعم بنوم هادئ.</p>
<p>* إذا سمع كلمة "لا": يفسرها على أنها رفض له، وعدم تقبل لما عنده. ويشعر أنه لا يملك القدرة ليكون أفضل. يئأس من بذل جهد آخر فيقول: "لقد بذلت كل ما في وسعي ورُفضت فلن أفعل شيئًا أكثر".</p>	<p>* إذا سمع كلمة "لا": يفسرها على أنها وجهة نظر عند قائلها. ويفعل شيئًا إيجابيًا ليكون أفضل ويحظى بالقبول في وقت لاحق يتدرب على مهارات جديدة ويبحث عن مجال آخر ليجد فيه القبول. يجد فيها فرصة لزيادة خبراته واكتساب مهارات أفضل. وتدفعه لاستدراك ما فات وفعل أشياء أكثر إبداعًا.</p>

<p>* إذا وقع له "فشل":</p> <p>يقول: لقد حدث ما توقعته، ويعيش في تبعاته ويأس من النجاح. ويتردد في القيام بأى عمل. وإن قام بعمل فلا يتقنه ولا يكمله.</p> <p>يقضى أوقاتًا طويلة في البحث عن أسباب الفشل وقد يعزبها للظروف والناس، ويعيش ناقمًا على كل من حوله.</p> <p>ويكسل عن العمل، ويخشى من الفشل مرة أخرى فيقل نشاطه، وتنخفض دافعيته. ويتأخر كثيرًا في تحقيق أهدافه.</p>	<p>* إذا وقع له "فشل":</p> <p>يدفعه لمضاعفة الجهد لتحقيق النجاح. ولا يبحث في أسباب الفشل إلا ليتجنبها. ويتمسك بأسباب النجاح ويفعلها.</p> <p>- لا ينظر للفشل، بل يتطلع إلى النجاح ويتصور نتائج السارة فينشط ويجتهد فيرتفع إنجازته ويتقن أعماله.. وينجح، ويصل لما يصبو إليه.</p>
<p>* إذا طُلب منه "وعدًا":</p> <p>يرفض أن يعطى وعدًا بأى شيء، وهو يخشى العجز عن الوفاء.</p> <p>ولا يلتزم بشيء لعدم ثقته في قدرته على الأداء.</p> <p>وإن اضطر للالتزام بشيء، سرعان ما يتنصل من المسؤولية ويبحث عن من يلقيها عليه ولا يحاول بذل جهد للوفاء خشية عدم القدرة على ذلك.</p>	<p>* إذا طُلب منه "وعدًا":</p> <p>يعطى الوعد بشجاعة، ويثق في قدرته على الوفاء بها وعد، ويملك قوة الإرادة للوعد بأشياء عظيمة - في حدود إمكاناته - ويبدل قصارى جهده ليفي بما وعد ويؤدى التزاماته بهدوء وثقة.</p>

عند استعراض الأساليب المذكورة في تلك المقارنة بين شخص متفائل دائمًا وشخص متشائم دائمًا.

قد يجد أحد الأشخاص أن لديه أفكارًا تشاؤمية، ولكن لديه أفكار أكثر تفاؤلية، فلا ينزعج ولا يصف نفسه بالمتشائم.

ولكن إذا كانت أغلب أفكار الفرد تشاؤمية سلبية، فعليه ألا ينزعج أيضًا، ولكن ينشط لمراجعة طريقته في التفكير، والإقدام على التغيير ليكون أفضل. فأحيانًا تكون طريقتنا في التفكير والتي اعتدنا عليها منذ وقت طويل، هي التي تقف عائقًا أمام نجاحنا، وقد تكون من الأسباب الأساسية في تأخرنا وتعثرنا.

وبعض الأشخاص يجد من تفكيره بدون أسباب معقولة، ويتوقف عند أفكار لم تعد صالحة للعصر الذي يعيشه، وقد يكون مقتنعًا بعدم صلاحية تلك الأفكار إلا أنه اعتادها، فيحبس عقله دونها، ويغلق الباب دون أي فكر متجدد متطور. ولا يطلق ذهنه إلا في نطاق ضيق والذي تعود عليه، فلا يبدع، ولا يتقدم للأفضل أبداً.. وبهذا الفكر المحدود يؤخر نجاحه، ويتعطل كثيرًا في تحقيق أهدافه، ويضع العراقيل - دون أن يدري - في طريق نجاحه.

وعندما يريد المرء أن يمهد لنفسه طريق النجاح؛ فعليه أن يراجع كل شيء، فيجب أن يراجع أسلوبه في التفكير، وطريقته في حل المشكلات، وأن يعيد النظر في الأساليب التي يتبعها في تحقيق أهدافه بل وفي تحديد تلك الأهداف وفي صياغتها. فكثير من الناس يأخذ ما فعله في الماضي وحقق له نجاحًا، نموذجًا يحتذيه باستمرار، ويعتبره الأسلوب الأمثل لتحقيق النجاح الآن وفي المستقبل، ويتصور أنه سيحقق نفس النجاح الذي حققه في الماضي، ويخشى من التغيير أو التجديد خشية الفشل ويقول: إنها طريقة مجربة وأسلوب تعودته في الماضي ونجحت. لكنه يفشل، وعندما تراجعته في أسباب الفشل يدعى أن الآخرين هم السبب أو الظروف... وينسى أن الماضي لا يعود وكما أن الظروف تتغير وأفكار الناس تتغير فيجب أن يتغير هو الآخر ليعيش الحاضر حاضرًا والمستقبل مستقبلًا وليس ماضي جديد!!!!

فالتغيير والتطوير يعني استمرار الحياة.. وأن استمرار الحياة يعني استمرار التغيير والتطوير.. للوصول إلى الأفضل دائمًا؛ ولا يتوقف السعي للأفضل إلا بتوقف الحياة.

وقد يكون من أسباب التعثر على طريق النجاح أن أهدافنا لا تتحدى قدراتنا ولا

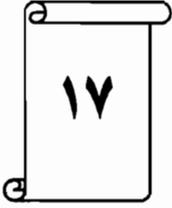
تنشط طاقتنا بالقدر الكاف للسعى وبذل الجهد اللازم لتحقيقها، فنفسل في تحقيق تلك الأهداف رغم أنها في وسعنا وفي حدود قدراتنا أو أقل. مثال ذلك؛ الطالب الذى يتمتع بدرجة ذكاء عالية ولكن هدفه مجرد النجاح في اجتياز الامتحان ولو بدرجة مقبول. فنجده لا يبذل جهداً في الاستذكار، ويرجى الاهتمام بالمذاكرة إلى قبيل الامتحان؛ وعندما يأتى الامتحان نجد الطالب الأقل منه ذكاءً قد نجح بتفوق، وصاحب الذكاء العال قد رسب أو نجح بأقل تقدير.

ويكون الحل في مثل هذه الحالة، أن يضاعف الإنسان من الهدف الذى يسعى لتحقيقه وأن يوسع من دائرة النجاح الذى يتطلع إليه فيزداد حماساً ودافعية ويبذل جهداً أكبر للوصول إلى ذلك النجاح.

وتعتبر "مضاعفة الهدف" من الأساليب التقدمية على طريق النجاح. فعندما ينظر المرء إلى هدف كبير (هو نفس هدفه ولكنه مضاعف) فسوف يتلاشى الكسل، وترتفع الهمة فينشط العقل ويمد الإنسان بأفكار مبتكرة وحلول جديدة في أساليب العمل ومواصلته لتحقيق ذلك الهدف الكبير. وبهذا يمكن أن يصل إلى مستوى أعلى من المستوى الذى وضعه لنفسه قبل ذلك، ولم يكن ليصل إليه أبداً لو ظل تطلعه للهدف الصغير. وإن لم يصل إلى الهدف الكبير؛ فقد نجح في تحقيق هدفه كما هو قبل أن يضاعفه ولم يفشل، ووصل إلى ما كان يتمناه وحصل على النجاح.

"مضاعفة الهدف" ننصح باستخدامها لذوى الذكاء العال، لأنها طريقة لتحدى العقل وإخراج قدراته الكامنة على الإبداع.

فالشخص الذى يتمتع بقدرات عقلية عالية ومستوى عال من الذكاء، يمل من التكرار ويستهن بالأعمال البسيطة السهلة ولا يعمل عقله بكل طاقته إلا عندما يتطلع إلى هدف كبير يتطلب تحقيقه بذل جهد كبير والقيام بأعمال عظيمة، فيفتح الذهن، وتنشط الأفكار الإبداعية. ويتحقق النجاح الذى يتمناه.



قوى إرادتك واحمى عقلك

إن أول خطوة على الطريق لتقوية الإرادة؛ هي أن نتفق على أننا جميعاً لدينا إرادة؛ ولكن الناس يختلفون في الدرجة، فقد تكون الإرادة عند البعض قوية، وعند البعض ضعيفة أو متوسطة. وعلى أية حال، فهي موجودة لدى كل الناس.

أما إذا اعتقد الشخص أنه لا يملك الإرادة، فإنه يقوض نجاحه ويحكم على نفسه بالفشل، ويستسلم للشعور بالعجز وضعف القدرة على الإنجاز. وهذا من شأنه أن يعطل قدرات الإنسان وتظل إمكاناته حبيسة وغير مستغلة. ويعيش في مستوى أقل بكثير من المستوى الذى يستحقه بقدراته الحقيقية التى خلقها الله له.

إن الفرد يمارس الإرادة في حالات كثيرة دون أن يقصد، فقد ترفض وليمة بأكملها لأنك تخشى السمنة. ثم تضعف أمام قطعة صغيرة من الشيكولاته وتلتهمها بدون تفكير.

إنك في الحالة الأولى كنت تتمتع بإرادة قوية؛ وفي الحالة الثانية كانت إرادتك ضعيفة. ولكنك في الحالتين كانت لديك الإرادة. وإذا رغبت في تقوية إرادتك فعليك أن تقصد ذلك، لأن الأمر يحتاج إلى التدريب المقصود ولا يُترك للظروف ولا للعشوائية. فتقوية الإرادة عملية ذاتية اختيارية مقصودة. تماماً مثل اختيار طريق الخير والسير فيه، أو اختيار طريق الشر والسير فيه.

يقول الله تعالى:

﴿ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ ﴾ (سورة البلد: آية ١٠)

فلا يصح أن يقول إنسان: "ليس الأمر بيدي" أو "لقد غلب على أمرى" ولا

يقول "الظروف كانت أقوى منى". لأن مثل هذه الأقوال إنما اخترعها الذين ضعفت إرادتهم أمام رغباتهم وأهواء نفوسهم الأمانة بالسوء، فوقعوا فى الرذيلة وساروا فى دروب الشر التى جعلها لهم الشيطان واستهوتها نفوسهم.

والحمد لله أنه لا يوجد جين وراثى يجعل الإنسان حتمًا فى طريق الشر كما لا يوجد جين وراثى للإرادة يجعلها دائمًا ضعيفة أو قوية.

فالإرادة دائمًا بيد الإنسان، وباختياره ضعفها أو قوتها وهذه حكمة الله فى خلق الإنسان لأنه المخلوق المكلف والذى سيحاسب على أعماله التى من اختياره.

وإمكان الإنسان أن يتدرب على تقوية إرادته، وهذا التدريب يتطلب أن يسأل الفرد نفسه باستمرار:

* ما الذى يجعلنى أتصرف بقوة إرادة؟

* وما الذى يفقدنى هذه القوة؟ أو

* ما الذى يضعف إرادتى؟

وعلى المرء أن يُحصى سلوكياته وتصرفاته ويُفندها ليعلم متى كان ضعيف الإرادة، ومتى كان قوى الإرادة، وما هى الظروف المحيطة بكل سلوك صدر منه يدل على ضعف إرادته، ويحاول إبعاد هذه الظروف أو الابتعاد عنها حتى لا تضعف إرادته مرة أخرى.

وبذلك يكون الإنسان بمنأى عن العوامل التى تؤدى به إلى سلوكيات غير مقبولة أو تصرفات تدل على ضعف الإرادة.

يأتى بعد هذا، دور الفرد فى تقوية إرادته، فكما سبق القول، أن تقوية الإرادة "عملية ذاتية شخصية مقصودة".

ومما يساعد الفرد على تقوية إرادته، أن يحدد لنفسه صورة يحبها، ويختار له شخصية يتمنى أن يكونها.

ثم يتخيل نفسه وقد تحققت له صورته التى يحبها، والشخصية التى يتمناها ويريدها.

وحينئذٍ ستدخل تلك الصور التى يتخيلها فى العقل الباطن، فهو محل الخيال والأمنيات.

على الفرد أن يقوم بالأعمال والمهام التى تحقق له ما تمنى لشخصيته كأن يتدرب على مهارات جديدة، أو ينخرط فى دورات تدريبية تصقل من مهاراته السابقة، أو يقوم بعمل إضافي، أو يؤدي واجبات عائلية أو اجتماعية كان يؤجلها... إلى غير ذلك من مهام لازمة لتلك الشخصية التى يتمناها.

ومن خلال قيام الفرد بهذه الأعمال والمهام، ستدخل هذه الشخصية فى عقله الواعى كصورة نموذجية لنفسه، وسيوافق هذا مع الصورة التى سبق له تخيلها وتمناها بعقله الباطن، فيتفق العقل الواعى والعقل الباطن على شىء واحد، وهو: صنع الشخصية التى حددها الفرد لنفسه وتمناها وقام بأفعال حقيقية فى الواقع من أجل تحقيقها، وصنع الصورة التى يجدها.

ومن المؤكد أن هذا سيطرده من العقل الباطن الصور السابقة التى لا ترضى الفرد عن نفسه والتى صنعتها الظروف حينما ضعفت إرادته، أو حين استسلم لعواطفه وانفعالاته. فالعاطفة تضعف الإرادة لأنها تطمئ على العقل وتطفئ طاقته النورانية، والإرادة محلها العقل، وهى قوة عقلية عليا.

وكلما استسلم الإنسان لعواطفه وانفعالاته كلما ضعفت إرادته، وترك زمامه لغيره أو لغير العاقل.. والعواطف ليس لها قوة قهرية تُخضعنا لها، ولكن البعض هم الذين يخضعون لها باختيارهم، عندما يسلمون لها القيادة، فيتخلوا عن عقولهم وعن إرادتهم.

وعندئذٍ يسود التفكير الانفعالى وينقاد الإنسان وراء مشاعره العاطفية، فيتنحى دور العقل، وتبدو السلوكيات العشوائية وغير المسئولة، وقد أصبحت العاطفة هى القائدة والمسيطرة. مع أن الصحيح: أن العقل هو القائد، ويجب أن يظل كذلك. وعلى الإنسان أن يُخضع عواطفه لعقله ليوجهها ويسيطر عليها، ولا يتركها تسيطر عليه أو تلغى عقله فتفسد حياته. والعقل محل التكليف، كما هو محل الإرادة والتفكير المنطقى وإن تعطل عمله بفعل العاطفة والانفعالات وغيرها مما يطمئ

على العقل، تكون سلوكيات الإنسان عشوائية، وأفكاره انفعالية، تفتقد إلى المنطق، وتصبح حياة الإنسان بلا هدف ولا معنى، وبعيدة عن سيطرة العقل والإرادة.

يقول الله تعالى:

﴿ هُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا ﴾ (سورة الأعراف: آية ١٧٩).

كما يقول عز وجل:

﴿ أَمَّ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴾ (سورة محمد: آية ٢٤).

والعقل من النعم الكبرى على الإنسان أن يحافظ عليه، فهو الذى يميزه عن غيره من المخلوقات الأخرى التى تدب على الأرض.

والعقل عاقل.. فدعه يسوس حياتك ويوجه تصرفاتك، ويتحكم فى عواطفك وتُخضعها له، وتأكد أن الأفكار العقلانية والمنطقية يمكنها توجيه العواطف والإنفعالات، لأن مشاعرنا تتجه نحو ما نفكر فيه. فإذا سيطر العقل على العاطفة، كانت عاطفة موجّهة نحو البناء والإيجابية. وهذا يؤدى إلى انضباط المشاعر واستقامة السلوك.

وحماية العقل والحفاظ عليه، من المسئولية الشخصية على الإنسان. ومجال هذه المسئولية يتسع ليشمل معظم سلوكيات الفرد خلال حياته كلها، بل سلوكياته اليومية وساعات يومه، بدءًا بما يسمعه بأذنيه وتراه بعينه وانتهاء بتصورات أو تخيلاته قبل النوم.

ويتعرض الإنسان لغزو أفكاره ومشاعره، من خلال ما تبثه بعض الفضائيات، فيتلقى بأذنيه وعينه خلال الأربع والعشرين ساعة ما يفسد العقل ويُجرب الفكر، ويوقظ المشاعر والانفعالات المدمرة. فمعظم ما تبثه تلك الفضائيات إما دعوة للانحلال، والبعد عن الدين والقيم، وإلى فساد الأخلاق، أو دعوة للعنف والدموية، والترغيب فى الانتقام والإباحية. وإذا تركنا الفضائيات وقلبنا فى الجرائد اليومية صُدمنا بالأخبار المفجعة فى كل مكان، والأفعال الإجرامية للسفاحين والإرهابيين، والحوادث المؤلّة والمؤسفة، وفضائع الحروب فى شتى بقاع الأرض، والإنسانية المعذبة فى كل مكان.

ونادرًا ما نسمع عن انجازات العلماء وأعمال المخترعين، والمبدعين الذين يقدمون ما يفيد الإنسانية، مثل: التوصل إلى دواء لعلاج المرضى، أو طريقة لتخفيف آلام الإنسان، أو أسلوب مبتكر للتفاعل الإيجابي بين الناس والتكافل والتراحم بينهم.

والفرد لن يستطيع تغيير نظام الصحف والمجلات ولا يمكنه وقف البث الفضائي أو التحكم في وسائل الإعلام. ولكن من المؤكد أنه يستطيع تغيير نظامه اليومي، وأسلوبه في قضاء أوقاته، حتى لا يقع فريسة لغزو تلك الأنظمة والقنوات التي تؤذى الإنسان بقصد وبغير قصد.

ومن المؤكد أيضًا أن كل إنسان يجب أن يحافظ على مملكته الخاصة ويحرص عليها حرصه على حياته. فالعقل هو المملكة الخاصة لكل فرد. بل هو كونه بأكمله يقبع داخل الإنسان يتحكم في شخصيته وفي سلوكه واتجاهاته، وبه تنتظم كل إيقاعات حياته. وهو المستهدف الأول من الغزو الخارجي للفضائيات ووسائل الإعلام.

وكما هو معلوم أن الأذان والأبصار حواس مراكزها بالمخ، فكل ما نسمعه أو نراه يصل إلى المخ ليتعامل معه، فتتأثر المشاعر تبعًا لما تفكر فيه، وتثار انفعالات بداخلنا وهي في معظم الأحيان انفعالات سلبية، وقد يُصاب البعض بالإحباط من كثرة سماع الأخبار السيئة، وقد يصاب آخرون باللامبالاة أو باليأس في الإصلاح، وقد تنزعزع القيم عند البعض وخاصة من هم في سن الشباب وهذا هو أخطر ما يمكن أن يحدث لأي مجتمع. فلا تسلم أذنك أو انتباهك لكل ما تبثه الفضائيات ووسائل الإعلام، ولا تطلق بصرك لما يعرضونه من صور، سواء تلك الصور التي تتجرد من القيم والأخلاق وخذش الحياء، أو تلك الصور المفزعة جريًا وراء التفاصيل. إنك بذلك تحمي مشاعرك من العبث بها من قبل من لا يهمهم أمرك ويدعون أنهم يمتعوك، وهم في الحقيقة يشوشون على أفكارك، ويشيرون عواطفك وانفعالاتك من أجل تحقيق كسب مادي لهم، ومكاسب أخرى من المؤكد أنها ليست في صالحك.

والبعض يجرى وراء الأحداث من باب الفضول أو حب المعرفة فيستسلم

لسماع كل ما يُصَبُّ في أذنيه، ويشاهد كل ما يعرض عليه دون تمحيص؛ فيكون كمن يقف في مواجهة الأشعة المحرقة للحصول على الدفء، ثم يشكو من الاحتراق.

فعندما تضطر للتعرض لما يؤذى مشاعرك سواء بالاستماع أو بالمشاهدة ولا يمكنك تعطيل جهاز الإرسال أو إيقافه؛ لكن يمكنك أن تعطل جهاز الاستقبال عندك، بأن تضع حائلاً بين داخلك وبين ما تسمع وما ترى.

وتوجد بدائل كثيرة في هذا الخصوص، لك أن تختار منها ما يناسبك. فمثلاً.. عند سماع أخبار مفرجة؛ حاول أن تتذكر صورة مفرحة من خيالك أو من ذكرياتك، وابتسم. فإنك بهذا تغير مشاعرك وتشغل خيالك بشيء آخر تحبه غير ما ترى أو تسمع، فيكون تأثيره عليك ضعيف جداً أو منعدم.

ويمكنك أن تقرأ قصة قصيرة أو جزءاً من كتاب تحبه، وحتى إذا لم تنفعك المعلومات التي بالقصة أو بالكتاب الآن؛ فإنها على الأقل قد عطلت قناة الاستقبال عندك ومنعت غزوك من الداخل.

وحاول أن تجعل في متناولك دائماً قصصاً حقيقية عن المخترعين والمبدعين، تقرأها لتضيف إلى معارفك، وتثرى معلوماتك وتطورها، مما يشبع حاجتك إلى المعرفة ويصقل شخصيتك ويساعدك على التغيير الإيجابي في حياتك.

لأن التغيير الحقيقي في الحياة والتطور الإنساني يصنعه المخترعون والمبدعون، وليس ما يرتكبه المجرمون من فظائع ولا ما يفعله المنحرفون ممن تخلوا عن الدين والقيم.

وإن استطعت الامتناع عن سماع أو مشاهدة وسائل الإعلام لمدة أسبوع أو أكثر فافعل، وراقب نفسك خلال تلك الفترة؛ فقد أكدت بعض الدراسات التي أجريت في هذا الخصوص على أن الأشخاص الذين امتنعوا عن سماع أو مشاهدة الأخبار السيئة والحوادث المفجعة لفترة أسبوعين متتاليين؛ أن مستوى القلق عندهم قد

انخفض كثيرًا وأن مستوى التفاؤل قد ارتفع، وفي نفس الوقت زادت دافعيتهم للعمل.

وتأكد أنك لن تخسر شيئًا. تخيل أنك قد ذهبت إلى طبيب مختص في الجهاز الهضمي تشكو له من الحموضة الزائدة أو من بعض الاضطرابات في الأمعاء، ثم نصحك بأن تمتنع عن بعض الأطعمة أو المشروبات مدة معينة حتى تريح المعدة أو الأمعاء... ألا تفعل ذلك؟؟ وألا يستحق جهازك العصبي أن تمتنع فترة عن التعرض لما يخترق هذا الجهاز من وسائل الإعلام؟؟

وإن كنت حريصًا على متابعة ما يجري حولك، فلك أن تلجأ إلى معرفة ذلك من وسائل أخرى لا تتكسب من الإثارة مثل: بعض المواقع الرصينة على الإنترنت فتعرف ما يحدث باختصار وبدون مبالغة.

وعندما تنتهى فترة الانقطاع وتعود مرة أخرى لوسائل الإعلام فمن المؤكد أنك سترشد لما تسمعه وما تراه، ولن تترك جهازك العصبي لعبث الآخرين، وستعمل على وقاية عقلك من الاختراق، وستحافظ على مشاعرك وانفعالاتك من الاضطراب صعودًا وهبوطًا مما تسمع أو تشاهد.

تشاغل بشيء تحبه وأنت تشاهد التلفاز وعند سماع نشرات الأخبار، كأن ترسم خريطة لأهدافك أو تكتب خطة لأعمالك اليومية أو قائمة للتسوق... أو تحدث بالهاتف إلى شخص عزيز عليك، أو تصفح ألبوم الصور الذى يذكرك برحلات جميلة قمت بها مع أناس ترتاح إليهم. إنك بهذه الأعمال البسيطة تغلف مشاعرك وتحمى عقلك من الاختراق.

وكانك تأخذ كوبًا من اللبن تغلف به المعدة قبل تناول بعض الأدوية!! إن ما يستحق التركيز فيه والإنصات له هو كلمات الله سبحانه وتعالى لأن فى القرآن هداية وشفاء ورحمة، وأنه دائمًا نافع للإنسان. فهذا هو الشيء الوحيد فى الحياة الذى لا تشاغل عنه أبدًا، ويليه العلم النافع والمعرفة التى تضيف رصيدًا ثقافيًا للإنسان وتعينه على الحياة.

يقول تعالى:

﴿ هَذَا بَصِيرَةٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ ﴾ (سورة الجاثية: آية ٢٠).

ويقول عز من قائل:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (سورة الرعد: آية ٢٨).

ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ وَنُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (سورة الإسراء: آية ٨٢).

وكما دعانا الله سبحانه وتعالى إلى سماع القرآن والإنصات له وتدبره والعمل بما فيه، فقد دعانا إلى العلم والتعلم في كل المجالات.

فقال تعالى:

﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾ (سورة طه: آية ١١٤).

وقال تبارك وتعالى:

﴿ قُلِ أَنْظَرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ﴾ (سورة يونس: آية ١٠١).

ويقول الحق تباركت أسماؤه:

﴿ قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ﴾ (سورة العنكبوت: آية ٢٠).

ولن تخسر شيئاً من امتناعك عن سماع أو مشاهدة التلفاز أو قراءة الجرائد اليومية؛ لأن الأخبار الهامة مثل: الحروب أو الكوارث الطبيعية أو الاغتيالات السياسية سوف تصلك، وتحترق فترة انقطاعك بنفس سرعة وصولها لو شاهدت أو قرأت الأخبار في حينها.

وتأكد أن محطات الأخبار والصحف اليومية وغيرها من وسائل الإعلام لا يهمهم إلا الإثارة، ولن يجبروك بأن آلاف القطارات قد واصلت رحلاتها بسلام،

ولن يطمئنوك على أن مئات الطائرات قد هبطت بأمان، ولن يقصّوا عليك قصص الأمانة لمئات الشرفاء، ولن يخبروك بمئات المساجد والمستشفيات التي بناها أهل الخير، ولن يدخلوا على نفسك السرور من مئات دور الأيتام التي أنشأها المتبرعون المتراحمون من أهل الإنسانية والخير، وغير ذلك من أخبار سارة لن تسمعها. لأن تلك الوسائل تبحث عن الحوادث المفجعة وتركز على التفصيلات والصور التي تثير الانفعالات وتلهب المشاعر وتستقطب الانتباه لسماع ومشاهدة المزيد، ولا هم لهم سوى البحث عن أشنع جرائم القتل والاعتصاب والاعتداء، فيغرقون الناس في بحر مظلم من الأخبار والقصص المرعية. وقد يأتون بمشاهد على الطبيعة ليصدقهم الناس وكأنهم يعكسون لنا حقيقة ما يحدث في العالم؛ ولكنها ليست الحقيقة!! وإنما هي أخبار أختيرت عن قصد لتغذية برأجمهم الإخبارية بالإثارة لبث الرعب والخوف في نفوس المشاهدين، وهناك قصد خبيث وراء هذا، وهو أن الشخص الخائف يكون شديد الانتباه ولكنه قليل أو منعدم التفكير وضعيف الإرادة، وحيث يكون كذلك؛ يقدموا له إعلاناتهم التجارية التي تمتلئ بالغش والتضليل، ولكن المشاهد يصدقها لأنه غير قادر على التفكير المنطقي العقلاني، وقد تشوهت أفكاره وتعطل ذهنه وضعفت إرادته بفعل الخوف والرعب والانفعالات المضطربة.

وعندما تجد تلك الوسائل حادثة حقيقية مخيفة حقًا؛ وذلك عندما تحدث كارثة مروعة لسفينة أو لطائرة؛ فإنهم يلجأون إلى طرق كثيرة تساعد على مد أمد القصص التي حول تلك الكارثة، بحيث نسمعها ونشاهدها مرات عديدة، وعلى فترات طويلة، فتجد أسبوعًا لسماع أو مشاهدة بكاء عائلات الضحايا، وأسبوعًا للأعداد المتزايدة للضحايا والمصابين، وأسبوعًا آخر لآراء المتخصصين والمحققين، ثم أسبوعًا نستمع فيه للكلمات الأخيرة لطاقم الطائرة أو لقبطان السفينة.. وهكذا!!! ليعيش الناس في نفس المأساة مرات ومرات.. ويصبحون ويمسون في خوف ورعب، ونجد الإنسان العادي عندما يركب طائرة أو سفينة، ويحدث أى اضطراب في الجو أو في الموج، ينتابه الهلع والرعب كأنه يوشك على الموت.

وإذا أراد الإنسان أن يحمي عقله ويقوى إرادته ويحافظ على جهازه العصبي من

الانفعالات الشديدة... فعليه أن ينتقى ما يسمع وما يشاهد، وأن يختار مصدرًا موثوقًا به لمعرفة الأخبار التي يهيمه معرفتها، وأن يشبع حاجته للمعرفة عن طريق كتاب يثرى معارفه، ويبنى عقله ويضيف لثقافته شيئًا جديدًا.

وعندما يريد الترفيه والتسلية فيختار ما يبعث في نفسه البهجة ويدعوه إلى التفاؤل والتفتح للحياة.

وهناك مقولة مفادها:

"إننا نتحول إلى ما نفكر فيه طوال اليوم"

"فلا تسلم فكرك لمن لا يهتمهم أمرك فتتحول إلى ما يريدون"

ولكى ينجح الإنسان في حماية عقله، يجب ألا يدع غيره يحدد له ما يعرفه. وهذا يتطلب من الفرد أن يسأل نفسه بين الحين والحين:

- ماذا أريد أن أعرف؟

ومن أين أعرف؟

- ماذا أريد أن أتعلم؟

ومن أين أتعلم؟ أو ممن أتعلم؟

وبهذا يكون الإنسان يقظًا لما سيعرفه وما سيتعلمه، واختار بوعيه مصادر المعرفة ومصادر العلم.

وإذا وجد بعض الأشخاص صعوبة في ترشيد ما يشاهد وما يسمع في وسائل الإعلام أو كان من المولعين بقراءة الجرائد اليومية أو متابعة القنوات الفضائية، يمكنه أن يلجأ "للتدريب الذاتى المعرفى" فيضع كتابًا يحبه فوق التلفاز. ثم يقول لنفسه:

"عندما أشاهد التلفزيون فإننى أشاهد ما يريد الآخرون لى أن أشاهده".

"ولكننى عندما أقرأ كتابًا اخترته بنفسى وبوعى، فإننى أضيف لمعلوماتى ما ينفعنى، وأقوى من شخصيتى... فأنا قوى الإرادة لأنى أنا الذى أختار".

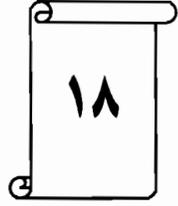
ويمكن أن يقول لنفسه أيضًا:

"إنني عندما أشاهد عروض الآخرين على الشاشة، إنها أشاهد أعمالاً لغيري، وهم مستمتعون بما يقدمون، بينما أنا لا أفعل شيئاً سوى المشاهدة السلبية، كما أنهم يستفيدون مالم من وراء ما يقدمون، أما أنا فإنني أخسر الوقت والمال والطاقة".

ويقول أيضًا:

"إن ما أشاهده أو أسمعه لن يضيف شيئاً له قيمة لمعارفي".

ويستطيع الفرد أن يلجأ للتواصل الفكري والمعلوماتي عبر الإنترنت والبريد الإلكتروني فهذا يساعد على إثراء الفكر وتنمية العقل وبناء الشخصية.



كيف تقدر نفسك حق قدرها

يقول الله تبارك وتعالى:

﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ ﴾ (سورة الإسراء: آية ٧٠).

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم:

"... إن لنفسك عليك حق.."

كما يقول المولى عز وجل:

﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ (سورة البقرة: آية ١٩٥).

- بعض الناس - مع الأسف - يعتقدون أن حق النفس هو الإشباع المادى من مأكّل ومشرب وغيره، أو التراخى والكسل والخلود إلى الراحة وترك الواجبات أو تعطيل العقل عن التفكير، والسعى وراء الشهوات من أجل تحقيق أقصى إشباع لحاجاتهم الحسية والمادية.

وينسى هؤلاء حاجات هامة جدًا للنفس مثل: الحاجة إلى التقدير والاحترام، والحاجة إلى الطموح وتحقيق الذات، والحاجة إلى الثقة والإعتراف والمدح والثناء، والحاجة إلى الحب والاهتمام، والحاجة إلى المعرفة. إن هذه الحاجات المعنوية أهم بكثير من الحاجات الحسية والمادية لأسباب كثيرة أبسطها وأوضحها: أن الحاجات المادية يتساوى فيها الإنسان مع سائر الكائنات الحية التي تمشى على الأرض. أما الحاجات المعنوية، يتفرد بها الإنسان ويتميز بها عن سائر الكائنات. فالإنسان مكلف من الله بخلافة الأرض وعمارتها، وقد سخر له كل ما على الأرض وهو

الذى مُنح الإختيار والقدرة على فعل ما يختار، وهو الذى سيحاسب على اختياره وأعماله، ومن ثم كان تميزه عن بقية الكائنات التى تدب على الأرض، فكيف يلغى الإنسان هذا التميز ويسوى نفسه بالبهائم؟ فالحاجات المعنوية أهم بكثير من الحاجات المادية للإنسان وترجع هذه الأهمية أيضًا. إلى أنك يمكن أن تحتل الجوع أو الجو البارد أو الحار لأيام ولكنك لن تحتل دقيقة واحدة من الإزدراء أو الاحتقار من الآخرين.

إن إشباع الحاجات المادية سهل وميسر لغالبية الناس، ولكن إشباع الحاجات المعنوية قد لا يكون معلومًا عند كل الناس.

فعندما تريد أن تشبع حاجتك إلى الاحترام مثلاً، لا تنتظر أن يحترمك الآخرون بل عليك أن تحترم نفسك أولاً. فلا تضع نفسك فى موضع الشبهات، ولا تضع نفسك فى مواقف مهينة، وقاوم ضعفك ولا تستسلم لأى إغراء وراقب سلوكياتك، وأعد حساباتك واضبط تصرفاتك وأفعالك، ولا تقدم على فعل يوجب الاعتذار، وأن فعلت فبادر بالاعتذار. إمنع نفسك عن بعض ما تعودت عليه، وابتعد عن كل يوجب إخفاءه عن الناس، وتوقف عن كل ما يخالف ضميرك.

ويقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم:

"... الإثم ما حاك فى صدرك وكرهت أن يطلع عليه الناس.."

ويقول الشاعر:

[النفس كالطفل، إن تركه، يشبو على حب الرضاع وإن تطفمه ينفطم].

ومع تكرار المقاومة والمراقبة والمنع، ستشعر بالاعتزاز بنفسك والفخر بأنك أنت الذى قررت الانضباط، ونفذت، وانضبطت، وستقول حينئذ: "إننى أحترم نفسى وأقدر ذاتى" إن نفسى تستحق الإحترام، ولن تنتظر احترام الآخرين، فإن احترموك - (وهذا مؤكد وقوعه طالما احترمت نفسك)، فستحمد الله وإن أهانك بعض الجهال، فلن يضررك وستقول فى ثقة:

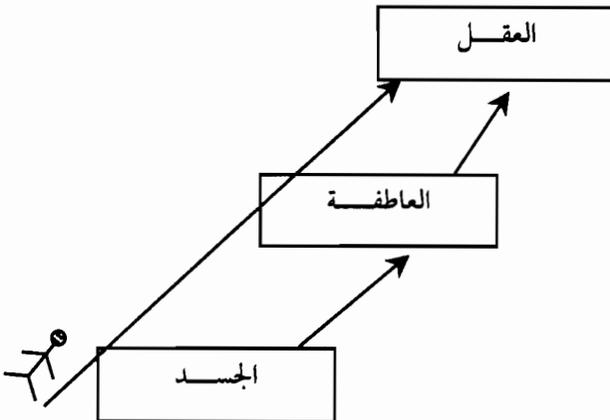
إذا جاءتك مذمتى من ناقص

فهى الشهادة بأنى الكامل

ولا يثنيك ما يردده البعض من أن ضبط النفس ومنعها من بعض المتع الحسية والمادية؛ يعتبر حرمان، أو عقاب للنفس، أو كبت للمشاعر الجسدية والانفعالية؛ ويرددون زورًا وجهلاً أن في ذلك تعرض لعقد نفسية واضطرابات انفعالية، وقد كانت تلك من دعاوى الانحلال الأخلاقي والفوضى في القيم، أراد أن ينشرها الفاسقون في المجتمعات الإسلامية والمسيحية أيضًا المتمسكة بدينها، ولكن بعد فترة من سريان تلك الدعاوى الباطلة ظهرت دراسات عديدة تؤكد مفسدة تلك الفوضى وذلك الانحلال وأوضح أن نتائج ذلك على البشرية كانت سيئة وخطيرة للغاية. فقد أدى الأمر إلى انتحار العديد من الشباب والشابات بسبب عدم وجود المرجعية الأخلاقية والقيمية العليا.

وأظهرت نتائج الدراسات العديدة في هذا المجال أن الامتناع عن المتع الحسية تدريب للتحكم في المشاعر والانفعالات والرقى بالنفس إلى إرادة العقل وصوت الضمير. فلا يجوز أن نسميه حرمانًا، بل يصح أن نسميه رقى بالمشاعر، وسمو بالانفعالات وإعطاء الفرصة للعقل بأن يفكر بالمنطق في ضوء القيم الدينية والأخلاقية، وصولاً إلى صفاء الذهن وخلوه من سيطرة العواطف والانفعالات المتصارعة والمتضاربة.

ويمكن أن نعبر عن ذلك بهذا الرسم التوضيحي البسيط:



إصعد من الجسد وسجنه الضيق المنحصر أسفل، واصعد ستقابلك العاطفة بأوامرها الهوجاء، تخطاها إلى أعلى حيث العقل فتسلم له قيادتك فيمدك بالتفكير العقلانى المنطقى وسترى كل شىء أوضح وأفضل، وكما يقولون فى علم الإدارة:

"كلما صعدت إلى أعلى، اتسعت الرؤية، ووضحت الصور وتكاملت المشاهد أمام ناظريك".

وستنكشف لك حقائق كانت مطموثة بفعل العاطفة والانفعالات. ومن المعلوم، أن التفكير الانفعالى لا يصل إلى الحق أبداً، لأن الانفعالات تتعارض مع العقل، والعاطفة تعوق التفكير العقلانى، فيسود التفكير بالعاطفة وتسيطر على الإنسان انفعالات متضاربة ومتصارعة، وتصبح اتجاهاته غير منضبطة لا يحكمها منطق، فقد تنطلق فرحاً شديداً، أو حزناً شديداً، وكلتا الحالتين تدمران القلب والعقل معاً. وقد يعترى الإنسان غضب شديد ويندفع فى سلوكيات خطيرة تدمر حياته الاجتماعية، ولن يسلم الجسم من هذا الانفعال، وقد يندفع المرء بعواطفه للتلحق المرضى بشخص آخر، فيفسد حياته، ويهين ذاته، لأنه سينتظر الاحترام والحب من الآخر، وسيعيش ينتظر الآخر ينقذه أو يقدره، وقد لا يأتى هذا الآخر أبداً..

إن الذين يعتقدون أن الآخرين سيمنحوهم الحب والتقدير، ويبنون آمالهم على حب هؤلاء، ويضعون فيهم كل ثقتهم، إنما يلغون عقولهم، ويحتقرون أنفسهم ولا يقدرون ذواتهم حق قدرها، فعندما لا يأتى هذا الحب أو هذا التقدير من الآخرين، أو عندما يسلب منهم بالتغير والتبدل، يقعون فريسة للتوتر والقلق، وسيسيطر عليهم الحزن والكآبة وعدم الرغبة فى الحياة.

ومن المعلومات المؤكدة طيباً أن الفرح الشديد أو الحزن الشديد قد يؤدي إلى السكتة القلبية، ومن المعلومات النفسية التى أكدتها الدراسات الإكلينكية، إن الصدمات العاطفية الحادة قد تؤدي إلى الشلل الهستيرى أو إلى العمى أو الصم الهستيرى.

فكم من شخص مات فرحًا، وكم من شخص مات حزناً، أو ظل قعيدًا لسنوات عندما سمع نبأ سيئًا عن شخص يحبه.

إنها ليست دعوة لإلغاء المشاعر والعواطف أو لتجميد الانفعالات، ولكنها دعوة للتفكير بالعقل، وليس بالمشاعر والعواطف والانفعال. فالعقل يهتدى، والعاطفة تضلل.

فلنصعد إلى العقل وندعه يقوم بمهمته التي خلقه الله من أجلها وهي التفكير وإدارة الحياة بالمنطق، فالعقل عاقل، والعاطفة هوجاء تحتاج لإدارتها وتوجيهها لن نلغيها ولكن نسيطر عليها بالعقل، فلا ندعها تسيرنا أو توجهنا، بل نترك زمامها للعقل ليضبطها حتى لا تفسد حياتنا.

ويقول المولى عز وجل:

﴿ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ﴾ (سورة الحديد: آية ٢٣).

ويقول عز من قائل:

﴿ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ﴾ (سورة البقرة: آية ٢١٦).

فالشئ الذى يبدو من ظاهره أنه يشبع حاجة لنا فنحبه، قد تكون عاقبته شرًا، فإذا أعملنا العقل وفكرنا به ونظرنا بالبصيرة وليس بالبصر فقط، لتوقعنا النتائج البعيدة لهذا الشئ فقد يكون مضرًا لنا وليس فى صالحنا على المدى البعيد. أما الاقتصار على الإحساس الوقتى للعاطفة والإنفعالات الآنية، فلن نرى إلا ما تحت أقدامنا وقد لا نرى هذه أيضًا فتتعرثر بفعل العاطفة.

فمن حق أنفسنا علينا ألا نترك عواطفنا تتحدث عنا، وأن نعطي هذه المهمة للعقل والفكر العقلانى المنطقى وأن نشق فى عقولنا.

ويمكن تنفيذ ذلك عمليًا، إذا رسمنا السلم المشار إليه ولو مرة واحدة وذلك لكى نتصوره بداخلنا، ثم نقوم باختبار أنفسنا من حين لآخر. وعندما نلاحظ أن

أفكارنا تغلب عليها العاطفة، وأن أحاديثنا مع الآخرين يغلب عليها الانفعال؛ فلتتوقف مع النفس، ونعيد النظر إلى السلم، ونصعد فوراً إلى العقل، وستكون الحركة سهلة من العاطفة إلى العقل لأننا أدركنا بوعينا؛ أننا عطلنا العقل ومكثنا طويلاً في وسط السلم أو في أدناه!، وسنجد الأثر فوراً في سلوكياتنا وأفعالنا، وسنصبح أكثر منطقية، وأكثر اتزاناً عن ذي قبل، وستتحسن علاقاتنا بالآخرين، وستخرج أفكارنا أكثر إبداعاً وتألقاً، فنحترم أنفسنا أكثر ونشعر أننا جديرين باحترام الآخرين وتقديرهم وسنجد ذلك بالفعل. والأهم من ذلك أننا سنشعر من داخلنا بالثقة في قدراتنا وإرادتنا ونرضى عن أنفسنا.

وأما الذين يبحثون عن رضا الآخرين عنهم، ويتوهمون أن إرضاءهم للآخرين سيمنحهم السعادة المنشودة، لا يعرفون أن الثقة بالنفس أهم بكثير من تلك السعادة المزيفة والتي قد لا تأتي أبداً ويُقال: "إن إرضاء الناس غاية لا تُدرَك".

وإن كان رضا الآخرين وحبهم لنا يشعرنا بالراحة النفسية ويساهم في سعادتنا أحياناً، ولكن لا يجب أن يكون هو كل شيء، كما أن تقدير الآخرين لنا واحترامهم لنا مهم في علاقاتنا الاجتماعية حيث يدفعنا إلى مزيد من الإيجابية في تفاعلنا مع الآخر، ولكن يجب ألا نسرف في انتظار هذا التقدير والاحترام من خارجنا، فتقديرنا واحترامنا لأنفسنا أهم، وهذا بأيدينا. كما أن ثقة الآخرين فينا لن تأتينا إلا إذا وثقنا نحن بأنفسنا أولاً وهى الأهم. لأن ثقتنا بأنفسنا هى التى تحقق لنا السعادة الحقيقية حيث نرضى عن أنفسنا، وهذا يأتي من داخلنا ومفتاحه بأيدينا وليس فى أيدي الآخرين، إلا إذا أعطيناهم هذا المفتاح عندما نتخلى عن عقولنا.. ونعطل تفكيرنا... ونلغى بصائرنا...، فتتعر خطواتنا، ونضل الطريق القويم، وبعد ذلك نبحث عنم يأتي لإنقاذنا ويطول انتظارنا، وقد لا يأتي أبداً!...

يقول الله تبارك وتعالى محذراً لنا من إلغاء عقولنا أو تعطيلها:

﴿ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴾ (سورة الحج: آية ٤٦).

ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ أَفَرَأَيْتَ مَنْ أَخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمِهِ ﴾ (سورة الجاثية: آية ٢٣).

ويقول عز من قائل:

﴿ هُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ ءَاذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلَّ هُمْ أَضْلُ ﴾ (سورة الأعراف: آية ١٧٩).

ويقول سبحانه أمرًا لنا بالبعد عن التفكير الانفعالي وعدم تحكيم العاطفة.

﴿ فَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَىَٰ أَنْ تَعْدِلُوا ﴾ (سورة النساء: آية ١٣٥).

ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ يَدَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىَٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ ﴾ (سورة ص: آية ٢٦).

ويقول تبارك وتعالى:

﴿ بَلِ اتَّبَعَ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَهْوَاءَهُمْ بِغَيْرِ عِلْمٍ ﴾ (سورة الروم: آية ٢٩).

إن اتباع الهوى والتفكير بالعاطفة، وترك الانفعالات والميول تتحكم في التفكير، يميل بالإنسان إلى التحيز والتعصب في آرائه وفيها يصدره من أحكام على الأشياء وعلى الآخرين، مما يؤدي إلى أخطاء في السلوك والأفعال، وفي الاعتقاد أيضًا. ولن يهتدى إلى الحقيقة، ولن يصل إلى الحق إلا بعد أن يتحرر من تأثير ميوله وانفعالاته وتعصباته التي تكبل عقله وتحبسه وتعوق الفكر عن الإبداع والإنطلاق وصولاً للحقيقة.

إن جوهر السعادة يكمن في تقدير الإنسان لذاته، وفي ثقته بعقله وبقدراته وإرادته، وفي أنه فعال وإيجابي. وأن قيمة السعادة التي تنبع من داخلنا في أنها تمنحنا الرضا عن النفس، وهذا لا يجعلنا نشعر أننا أفضل فقط؛ بل يجعلنا نعيش أفضل؛ لأنها تساعدنا على أن نستجيب للتحديات التي تواجهنا، ونستغل فرص الحياة المتاحة أمامنا بشكل مناسب، وتمنحنا القدرة على حل المشكلات بطرق صحيحة.

وتقدير المرء لذاته يحتاج إلى تدريبات خلال حركته مع الحياة. وعلى سبيل
المثال:

عندما يواجه الفرد خبرة الفشل؛ عليه أن يعترف لنفسه ولغيره بهذا الفشل. فكما
أنه يعلن نجاحه، يجب أن يعلن فشله، ويجب أن يقتنع أن النجاح والفشل وجهان
لعملة واحدة، هي: "الحركة".

فحركة ناجحة وأخرى فاشلة، وقد تأتي الحركة الفاشلة بعد حركات عديدة من
النجاح... وأن من ذاق طعم الفشل هو الذى يشعر بلذة النجاح أكثر.. وعلى الفرد
أن يدرّب نفسه على استيعاب الفشل وإعلانه وعدم إخفائه لأن هذا يزيد من تقديره
لذاته ويقوى عزمته من أجل بذل الجهد لتعويض ذلك الفشل. وعندما ينجح
يجب أن يظهر نجاحه لنفسه وللآخرين ليؤكد لنفسه قدرته على تغيير الوضع،
والانتقال من حالة الفشل إلى تحقيق النجاح، وهذا من شأنه أن يزيد ثقته فى قدراته،
ويبث الثقة فى نفسه.

وعندما نعرف بفشلنا أو بنجاحنا، يجب أن نكون معتدلين، فلا نغالى فى تقدير
النجاح فيصننا الغرور، ولا نضخم من الفشل فنصاب بالإحباط، ومن المعلوم أن
الغرور والإحباط يؤديان إلى التأخر والفشل. فالشخص المغرور يتقاعس عن
العمل معتمداً على نجاحه السابق، فيسببه الآخرون، ويتأخر هو... لأنه لم يبذل
جهداً ليحافظ على ما حققه من نجاح.

وأما الشخص الذى أصيب بالإحباط فإنه يعجز عن العمل ويحجم عن النشاط
خشية الفشل، وذلك لعدم ثقته فى قدراته. فالخوف من الفشل يؤدى إلى الفشل،
وأما تحدى الفشل ومواجهته والاعتراف به على قدره يؤدى إلى النجاح والإصرار
على النجاح يؤدى إلى النجاح.

وقد يهتم بعض الناس بمعرفة آراء الآخرين فيهم، فإذا امتدحهم أحد أو أثنى
عليهم، يحاولون تحسين صورتهم ليكونوا محل هذا المدح أو ذلك الثناء، وتراهم
يبذلون قصارى جهدهم لمعرفة أنفسهم عن طريق آراء الآخرين فيهم. صحيح أن
كل إنسان يحتاج إلى معرفة صورته عند الآخرين، ويحب التعرف على آرائهم فيه،

خاصة إذا كانت إيجابية، ولكن لا يجب أن تكون هذه الآراء هي كل ما نعرفه عن أنفسنا، لأنها لا تمثل صورتنا الحقيقية، فقد تكون صورتنا الحقيقية أعلى بكثير من آراء الناس فينا، وقد تكون أقل بكثير أيضًا.

والخطورة في هذا، هو: أننا نعتقد بقدرات ليست قدراتنا، ونضع أنفسنا في مستوى أعلى أو أقل بكثير من المستوى الذي يمكن أن نكون عليه في الواقع. وذلك لأن ما يعرفه غيرنا هو ما نفعله الآن فقط، وأن ما يراه الآخرون أقل بكثير مما لا يرونه.

وصورة الفرد عن نفسه، يجب أن تكون حقيقية معبرة عن واقعه، وصادقة تظهر مواطن القوة ومواطن الضعف، لأن هذه الصورة تشكل جوهر الشخصية وتؤثر في توجهات الفرد وطموحاته.

وما يراه الآخرون جزءًا صغيرًا من حقيقتنا، وأما الجزء الأكبر فيقع بداخلنا لا يراه الآخرون ولا يعرفونه، ولذلك لن يقدرونا حق قدرنا. فتأتي صورتنا من الآخر ناقصة، وغير حقيقية، ولا تصلح لبناء آمالنا وأهدافنا وطموحاتنا التي يجب أن نسعى لتحقيقها.

فكل فرد هو أقدر الناس على معرفة نفسه على حقيقتها.

ويقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم:

"رحم الله امرئ عَرَفَ قَدْرَ نفسه".

فبدلاً من السعى وراء الآخرين لمعرفة رأيهم فينا، وإضاعة الوقت والجهد في ذلك ثم الوصول إلى معلومات قد تضرنا أكثر مما تنفعنا، علينا أن نرتحل إلى أعماقنا، إلى تاريخ إنجازاتنا، ومواطن قوتنا وكذلك عثراتنا ومواطن ضعفنا، ونذكر الإيجابيات والسلبيات، ونعرف ما لدينا من القدرات والإمكانات، والأعمال، والتوجهات، والمبادئ، والقيم، والأخلاق... إلخ ويمكن أن نكتب كل شيء عن أنفسنا. ثم نقوم بترتيب ما كتبناه بطريقة توضح لنا صورة حقيقية واقعية تعيننا على معرفة القدر الذي نستحقه.

وعندما تكتب قدراتك وإمكاناتك، اكتب في مقابلها أعمالك وإنجازاتك؛ ثم قارن بينها؛ هل تساوت الأعمال والإنجازات مع القدرات والإمكانات؟ أم أن لديك قدرات لم تُستغل بعد؟

وعندما تكتب سلوكياتك وتصرفاتك بما فيها من إيجابيات وسلبيات، اكتب في مقابلها مبادئك وأخلاقياتك وقيمك الدينية والاجتماعية، ثم قارن بينها؛ هل تتلاءم الأفعال والسلوكيات مع تلك المبادئ والقيم؟ أم أن هناك فجوة بين ما تعتنقه وتردده، وبين ما تفعله؟ ثم إسأل نفسك: هل تقول شيئاً ثم تعمل ما يخالفه؟ وهل أنت مضطر لذلك؟ ومن أجل من؟ هل كثيراً ما تسلك خطأً ثم تفكر بعد وقوع الخطأ؟ هل لك تصرفات خاطئة وأن تعلم أنها كذلك ومستمر عليها؟ وهل فكرت يوماً في الإقلاع عنها؟ هل تفكر في أعمال عظيمة ولكنك ترجى البدء فيها؟ وهل لديك خطة لتنفيذ تلك الأعمال؟.

من المؤكد أن هذه الأسئلة لا يمكن أن يجيب عليها إلا أنت وحدك وتذكر قول الحق تبارك وتعالى:

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (سورة الذاريات: آية ٢١).

إننا مأمورون بالتعرف على ما بداخلنا لمعرفة أنفسنا حق المعرفة ونقدرها حق قدرها بلا عزور أو تحقير، فلا ننقص من قدرنا ولا نغالي في تقديرنا لأنفسنا، وحينئذ؛ لن نحتاج إلى البحث خارجنا لنعرف قدرنا... ولا قيمة لما يقوله الآخرون عنا بعد معرفتنا للحقة بأنفسنا...

وبعد معرفتنا لقدرنا، يجدر بنا أن نخطط للإستفادة الكاملة من مواهبنا وقدراتنا، وأن نبدأ في تدارك السلبيات والنقائص في سلوكياتنا فنقلع عنها، ونعمل على زيادة الإيجابيات، ويمكن وضع خطة للتدريب على مهارات جديدة، أو تعلم لغة أجنبية لزيد من إمكاناتنا ونستغل أوقاتنا من أجل حياة أفضل.

ولا ننسى شكوانا ومشاكلنا. إننا نستمع للآخرين كثيراً، وقد نشكو لهم أحياناً، ولكننا قليلاً ما نصارح أنفسنا بما يعتلج داخلنا من صراعات أو مشكلات. وقد

يعرض علينا الآخرون مشكلاتهم وانشغل بها ونفكر في حلول لها، في حين لا نفكر في حلول لمشكلاتنا ولم نعطيها حقها من الاهتمام إلا عندما نبحث عن أحد نثق به لنحدثه عن بعض ما نعاني منه، وبالطبع لا نستطيع أن نقول للآخر كل شيء فتصله المعلومة ناقصة بالإضافة إلى أنه لا يعرف إمكاناتنا الحقيقية، فلن يتوصل إلى حلول صحيحة لمشاكلنا. ونظل نعاني. مع أننا أقرب لأنفسنا من غيرنا ولدينا كل البيانات اللازمة لحل مشكلاتنا، فنحن نعرف قدراتنا وإمكاناتنا ومواهبنا، كما أننا نعلم جميع أبعاد ومتغيرات مشكلاتنا ولا أحد غيرنا يمكنه معرفة ذلك، ونحن أيضًا الذين يمكنهم تقدير حجم المشكلة وأهميتها بالنسبة لنا. وعلى هذا فلا يوجد شخص أفضل من الفرد نفسه لحل مشاكله الشخصية؛ ولكن الذي ينقصنا هو الاهتمام بأنفسنا وإعطائها الوقت اللازم للمصارحة والمكاشفة والحوار.. نعم الحوار.. فعندما تخلو بنفسك بعيدًا عن أي تدخل أو معارضة من الآخرين.. استرخى دقائق ثم أخرج ما بداخلك على الورق واكتب صراعاتك ومشكلاتك، ثم تناول مشكلة واحدة وحدد كل المتغيرات المتعلقة بها وأعد قراءتها، حينئذ سيعمل عقلك بكامل طاقته ويمدك بالحلول، اكتب كل الحلول التي تطرأ على ذهنك، وكذلك كل الأفكار التي تتراءى لك. ثم تناول كل حل وحوار نفسك في مزاياه وعيوبه، وستجد البدائل وتفكر فيها وستصل إلى حلول رائعة وأنت تحاور نفسك وتصارحها وتكاشفها دون مداراة ودون أقنعة أو دفاعات تخفي بها كثير من الحقائق حرجًا من الآخرين. فإنك لن تجد إنسانًا تثق به أكثر من ثقتك بنفسك، وبالتأكيد وغالبًا لن تخفي عن نفسك شيئًا.

أما إذا وجدت في نفسك شيء تحجل من الاعتراف به حتى لنفسك، فقد ظلمت نفسك، ولكي ترفع الظلم عن نفسك قد تلجأ لمتخصص نفسي ماهر يستطيع أن يخرج هذا الشيء من أعماقك... وحتى إذا استطاع ذلك فلن تخرج الحقيقة كاملة وقد تُفسّر في غير صالحك، وفي كلتا الحالتين أنت الذي ستعبر عما تريد أن تقوله وتصرح به.

ولكى نقي أنفسنا من تراكم الصراعات بداخلنا؛ يمكن أن نقضي دقائق معدودة كل يوم لنسأل أنفسنا عن:

١ - ما هو الشيء الجيد في حياتي؟

٢ - ما هو الشيء السيء في حياتي؟

٣ - ماذا عليّ أن أفعل؟

٤ - ماذا عليّ ألا أفعل؟

٥ - ما هي الأعمال الهامة التي يجب إنجازها؟

٦ - ما هي السلوكيات التي يجب أن أتوقف عنها؟

إنها أسئلة بسيطة ولكنها تثير العقل فتذكرك بقرارات اتخذتها قبل ذلك ونسيتها، وبأهداف وضعتها وتشاغلت عنها أو أجلتها ثم نسيتها، وستساعدك هذه الأسئلة على تحديد أهداف جديدة لحياتك، ووضع خطة ليومك، ومعرفة أولوياتك لهذا اليوم وكل يوم.

كيف تنشئ أبناءً أسوياء يبرونك في الكبر

يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ﴾ (سورة الإسراء: آية ٢٤).

فقد جعل الله سبحانه وتعالى تربية الوالدين لوليدهما سبباً لدعائه لهما بالرحمة بعد أن يكبر ويبلغ أشده وهو في كنفهما وتحت رعايتهما.

ويعتقد كثير من الآباء والأمهات أن مسؤولياتهم تجاه أبنائهم تنحصر في توفير المتطلبات المادية من مأكّل وملبس ومسكن، وقد يسرفون في الانفاق على هذه الجوانب، ويهملون الجوانب النفسية والانفعالية للأبناء، برغم أهميتها في تكوين الشخصية وتشكيل السلوك وبناء القيم والأخلاق.

وقد يتبع البعض أساليب خاطئة في تنشئة أبنائهم، مثل: القسوة والتسلط والعنف أو الإهمال أو المبالغة في الحماية والتدليل الزائد، وقد يلجأ الكثير من الآباء إلى التفرقة في المعاملة بين الأبناء. ولقد أكدت نتائج الدراسات التي أجريت على الأبناء الذين تعرضوا لمثل هذه الأساليب، أن لديهم مشكلات نفسية وانحرافات سلوكية كثيرة مثل: العدوان والسرقه والكذب والغش والفساد واضطرابات النوم والتبول اللا إرادي والنشاط الزائد.

ويشكو الوالدان والمربون من السلوكيات غير المقبولة التي تصدر من هؤلاء الأطفال الذين يعانون من تلك المشكلات.

ويعانى الوالدان ويقلقون من أجل أبنائهم، دون أن يدروا أنهم هم الذين

تسببوا في هذه المعاناة عندما استخدموا أساليب غير سوية أو غير سليمة في تربية أبنائهم.

إن الصحة النفسية للأبناء لا تقل أهمية عن صحتهم البدنية بل قد تفوقها في الأهمية، لأن الحالة النفسية للإنسان تؤثر على جميع جوانب النمو الأخرى بما فيها الحالة البدنية أو الجسمية. ويمتد أثر الحالة النفسية والانفعالية - إذا لم تعالج - إلى مراحل العمر التالية. فإذا لم نهتم بالناحية النفسية للطفل، وتركناه يعاني من آلام نفسية بسبب سوء معاملتنا له، فإنه يكبر ولديه اضطرابات انفعالية ومشكلات نفسية أكثر تعقيداً في مراحل المراهقة والشباب.

ويصبح أكثر عرضة للانحراف أو الإصابة باضطرابات حادة في الشخصية، وقد يلجأ إلى الإدمان أو الانضمام لجماعات تعمل ضد المجتمع. وفي أحسن الحالات يعيش ساء التوافق ويعانى من التوتر والقلق، وتسوء علاقاته الاجتماعية والأسرية، ويعانى من سوء التكيف.

يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ ﴾ (سورة الشورى: آية ٤٩).

فالأبناء ذكورا أو إناثا هبة من الله عز وجل، ونعمة من نعمه الكبرى للإنسان في هذه الحياة، والأطفال أمانة في أعناقنا سواء كنا أمهات أو آباء، معلمات أو معلمون، مربين أو مربيات، إخوة وأخوات كبار، فكلنا مسئولون عن تنشئة الأطفال الذين بين أيدينا، وعلينا جميعاً أن نصون تلك الأمانة ونرعاها حق رعايتها وذلك بحسن تربيتهم وتنشئتهم لكي يشبوا صالحين دينياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً وجسمياً أيضاً.

وعندما يبلغ الأبناء سن التكليف وقد أحسن تربيتهم، يُقبلون على تنفيذ الأمر الإلهي لهم بالإحسان للوالدين. حيث يقول عز وجل:

﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ﴾ (سورة الأحقاف: آية ١٥).

ويقول أيضاً:

﴿ هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ ﴾ (سورة الرحمن: آية ٦٠).

فيكون إحسان الأبناء للوالدين في كبرهم نابع من نفس ذاقت الإحسان في الصغر، وترعرعت في بيئة محبة أحسنت الرعاية والتربية لصغارها.

والآباء والأمهات إنما يحصدون ما زرعوه في أبنائهم خلال تنشئتهم منذ طفولتهم، فمن الصعب بل من المستحيل أن ينالنا إحسان من أبناء لنا أهملناهم في صغرهم، أو حقرنا من شأنهم ولم نعطيهم حقهم في التنشئة السوية الصالحة.

وقد جاء في الأثر: أن أحد الآباء كان يعاتب ابنه على عقوقه له وإهماله لشئونه وقد أصبح شيخاً كبيراً؛ فقال الابن لأبيه:

"يا أباي؛ إنك عققنتني صغيراً فعققتك كبيراً، وأضعنتني وليداً، فأضعتك شيخاً".

وعندما نهمل الجانب النفسي للطفل ولا نهتم إلا بالجوانب المادية فقط، فإننا نجنى عليه وعلى أنفسنا أيضاً عندما تظهر آثار الحالة النفسية غير السوية على الطفل في صورة سلوكيات غير مقبولة ومشكلات تؤرقنا وتقلقنا نحن الكبار، كما تؤثر سلباً على الطفل فتدهور صحة البدنية، وتسوء حالته الاجتماعية والانفعالية والعقلية أيضاً.

إن الطفل لا يولد عدوانياً أو تخريبياً، ولكن العدوانية أو التخريب سلوك يلجأ إليه الطفل لأسباب تعود على الكبار من حوله، فعندما نمارس عدواناً وقهراً على الصغير لينفذ أوامرنا إنما نعلمه على أن هذا هو الأسلوب الصحيح والأمثل لتنفيذ الأوامر، وعندما ننهره لأسباب غير معلومة له، فنحن نعوده ونعلمه أن ينهر الآخر بغير سبب منطقي واضح.. وحين نحترق أشياءه الخاصة ولا نحافظ على ممتلكاته - لعبه أو أى شيء يخصه - فإننا بذلك، نعلمه أن يعتدى على الآخرين وأن يخرب أشياءهم.. فنحن نربي على العدوان والتخريب. وعندما يمارس سلوك العدوان نعاque وكأنه الجاني وهو في الحقيقة مجنى عليه.

إن الأطفال الذين يعانون من مشكلات سلوكية مثل العدوان والتخريب يتعد عنهم الآخرون خشية عدوانهم، فيعزلون اجتماعياً وتنقص فرصهم في التفاعل

الاجتماعى. كما أن الأطفال الذين يعانون من مشكلة النشاط الزائد وهى مشكلة سلوكية لها أسباب كثيرة أهمها إهمال الحالة النفسية للطفل وأخطاء التربية أو اتباع أساليب خاطئة فى التعامل مع الأطفال، فعانى هؤلاء الأطفال - ذوى النشاط الزائد - من الضعف العام، واضطراب فى الدورة الدموية بسبب الحركات العشوائية المفرطة التى يقومون بها، ويقل تركيزهم وينقص انتباههم فيقل تحصيلهم الدراسى - وهم فى سن المدرسة - فضلاً عن سوء تفهمهم الاجتماعى وعجزهم عن إقامة علاقات اجتماعية بسبب نفور الآخرين منهم لحركاتهم الزائدة.

والطفل الذى يعانى من اضطرابات النوم وهى مشكلة سلوكية تنشأ عند الطفل بسبب سوء المعاملة الوالدية منها استخدام وسائل القهر لإجبار الطفل على النوم أو اللجوء إلى تخويفه ليذهب إلى الفراش؛ إن هذا الطفل يعانى من نقص الشهية للطعام، وتدهور صحته العامة، ويقل تركيزه ويصعب عليه الفهم، وينخفض مستوى تحصيله الدراسى. وهكذا يعانى الأطفال من جرائنا نحن الكبار.

ويمكن للوالدين أن ينشئوا أبناءهم أسوياء يتمتعون بصحة نفسية سوية ويحموهم من الإصابة بالمشكلات النفسية والانحرافات السلوكية، وذلك بالتوقف عن المعاملات غير السوية وتعديل اتجاهاتهم نحو أبنائهم، واتباع الأساليب التربوية السليمة فى تربيتهم، وأن يبادروا بعلاج أى مشكلات نفسية أو انحرافات سلوكية تظهر على الأبناء حين اكتشافها وبدون تأخير ويجب أن يعلم الكبار أن سلوكيات الأبناء مسئوليتهم وليست مسئولية الأطفال، فإذا كانت تلك السلوكيات خاطئة أو منحرفة فهى من جراء معاملات الكبار لهم. فلا نعاقب الطفل على سلوك خاطئ قبل أن نعرف لماذا فعله، ثم نصحح معاملتنا له، فيصبح سلوك الطفل صحيحاً تبعاً لمعاملتنا الصحيحة.

وفىما يلى نماذج للاسترشاد بها لتصحيح معاملات الوالدين والكبار للأطفال لكى نحقق لهم السوية، ونقيهم بإذن الله من التعرض للمشكلات النفسية والانحرافات السلوكية:

* يجب أن يشعر الطفل بحب والديه، فكلنا نحب أطفالنا، ولكنهم لا يشعرون بهذا الحب لأننا لا نعبر لهم عنه، وإن حاولنا ذلك، فإننا نستخدم أساليب لا يفهمها الطفل. مثال على ذلك عندما نشترى لعبة غالية الثمن ونعطيها للطفل ثم نتركه ونهتم بأشياء أخرى "إن الطفل لا يدري أن اللعبة دليل على الحب، وإنما يدرك إن اهتمام الوالدين به وجلسهم معه في بشاشة هو الدليل على الحب.

* يجب الاهتمام بالطفل وإشعاره بأنه مهم في حياة والديه، وهذا يتطلب ألا نشكو من عبئه على مسمع منه وأن نتذكر قول الحق تبارك وتعالى:
"نحن نرزقكم وإياهم".

* ينبغي أن نُشعر الطفل بالثقة في قدراته مهما كانت محدودة، فنكلفه بأعمال بسيطة في حدود قدراته وعندما ينجح في أدائها نشني عليه.

* يجب أن نمي لدى الطفل الشعور بالمسئولية على قدر مرحلته العمرية وقدراته العقلية فنطلب منه العناية بنظافته الشخصية ونشرح له إن هذا للمحافظة على صحته (وهذه مسئولية شخصية) ويمكن أن نطلب منه المحافظة على أشياء تحصنا أو تخص إخوته، ونشرح له أننا يجب أن نحافظ على غيرنا وما يخصهم (وهذه مسئولية اجتماعية).

* يجب أن نثيب الطفل على كل عمل يقوم به بنجاح لكي نعزز لديه ثقته بنفسه ونقوى لديه الدافع للقيام بأعمال إيجابية ماثلة، (والإثابة ممكن أن تكون كلمة شكرًا).

* ينبغي أن نشارك الطفل ألعابه المفضلة بين الحين والحين لكي نمي لديه التفاعل والتعاون مع الآخرين.

* إذا كان لدينا أكثر من طفل فيجب عدم التفرقة بينهم في المعاملة وعلينا توزيع الاهتمام والحب عليهم بنفس القدر.

* إذا وعدنا الطفل يجب أن نحترم ذلك الوعد إما بالوفاء أو بالاعتذار بطريقة يفهمها الطفل.

* يجب أن نعطي للطفل فرصًا للتعبير عن نفسه. وألا نسخر منه ولا نحقره ولا نتهكم عليه.

* ينبغي أن يكون للطفل مكان خاص به في المنزل - ولو ركن صغير في غرفة المعيشة - يشعر بكيونته ونمى لديه احترام الذات.

* لا نقارن الطفل بغيره من الأطفال سواء كانوا من الإخوة أو من الزملاء، لأن ذلك لا يخلق منافسة كما يعتقد البعض، ولكن يزرع في نفوسهم الغيرة والحقد.

وإن كان هناك داع للمقارنة فتقارنه بنفسه من وقت لآخر ومن حالة لأخرى. فالطفل أو الإنسان بصفة عامة له أحوال يكون فيها نشيطاً فاعلاً وأحوال أخرى يكون كسولاً وسلبياً، وعندما يكون الطفل إيجابياً ونشطاً يجب أن نمتدحه وندعمه، وعندما يكون سلبياً أو كسولاً، نتركه ولا نعنفه، وإن فشل مرة لا نذكره بفشله ولا نعاقبه بل نذكره بنجاحه السابق وكيف كان متميزاً لكي نشجعه على توقع النجاح في المرات القادمة، وعندما ينجح نعززه لكي نقوى لديه الأعمال الإيجابية التي أدت إلى النجاح فيحبها ويقبل عليها، وفي نفس الوقت تضعف لديه الرغبة في الكسل والسلبية التي أدت به إلى الفشل ولا نذكره بها.

* عندما يأتي الطفل بسلوك يدعو إلى السخرية أو الضحك؛ فإما أن نضحك معه أو نتجاهل ذلك السلوك.

ولا ينبغي أن نضحك عليه فهذا يشعره بالإهانة والنقص وبالذونية. ولا نذكر سلوكياته هذه أمام الآخرين، حتى لا نقلل من قيمته في نظرهم وفي نظره.

فبعض الآباء يحبون التندر بسلوكيات أطفالهم أمام الأقارب أو الأصدقاء كنوع من التسلية والإضحاك، ولكن هذا يضر كثيراً بالحالة النفسية للطفل حتى لو بدا ضاحكاً أمام الكبار إلا أنه يتألم من الداخل، وهذا يؤدي به إلى احتقار الذات وقد يحوله لشخص عدواني يحاول الانتقام من الآخرين الذين سخروا منه.

* وأخيرًا إذا عاقبنا الطفل يجب أن نلتزم بالأساليب التربوية والنفسية السليمة للعقاب وهي:-

١ - أن يعلم الطفل ويفهم جيدًا على أن شيء يعاقب. أى نسمى له - السلوك الخاطيء الذى ارتكبه ويستحق عليه العقاب.

٢ - أن نبتعد عن العقاب البدنى وإن كان ولا بد منه فنلتزم بتعاليم الرسول الكريم فى ذلك الخصوص حيث يقول صلى الله عليه وسلم:

"لا توجع ولا تقبح الوجه"

ونقول فى التربية، لا تضرب الوجه أبدًا لأن ذلك يؤثر على الشخصية تأثيرًا سلبيًا للغاية.

ولا تجعل الطفل يتألم جسديًا لأن ذلك يجعله يكرهك أنت ولن يكره السلوك الخاطيء، وإن امتنع عنه أمامك خوفًا منك لكنه يندفع إليه بعد أن تختفى عنه.

٣ - العقوبة السلبية من أحسن أنواع العقاب وهى تنقسم إلى عدة أقسام:-
- سحب المكافأة.

- التهديد بالعقاب (ولا نوقعه).

- الحرمان المؤقت من شيء يحبه. (ويجب أن يكون الحرمان بالتدريج ولمدة قصيرة).

٤ - العقوبة اللفظية بشروط:

- ألا نصف الطفل بأوصاف قبيحة. لأن ذلك يشعره بأنه كذلك فيكرر السلوكيات الخاطئة ويفقد الثقة فى قدراته وفى ذاته.

- أن توجه التقييح اللفظى إلى السلوك الخاطيء، وليس للطفل.

- أن تؤكد للطفل بأنه يستطيع القيام بالسلوك الصحيح، ونعده بالإثابة عندما يفعل الصحيح ويترك الخطأ.

* فلا تقل للطفل أنت غبي، بل قل: هذا السلوك ينقصه الذكاء وأنت ذكي لكنك لم تستخدم ذكاءك.

* ولا تقل للطفل أنت مخطيء، وقل: هذا عمل خاطيء وأنت بإمكانك القيام بعمل صحيح أو أنت قادر على التصحيح. وعندما يصحح نكافئه.

* ولا تقل للطفل أنت رديء، وقل: هذا فعل رديء، ولديك القدرة على إعادة العمل بشكل جيد وتستطيع ذلك ولما يجيد نثبه ونثنى عليه.



كيف تدعو إلى القيم وتنتهي عن الرذائل

كلنا نحب القيم مثل؛ الإخلاص والأمانة، والفضيلة، والصدق... إلخ ونسعد كثيرًا عندما نقابل من يتصفون بهذه القيم الجميلة، ونفرح أكثر عندما يتعاملون معنا ومع أبنائنا، ونطمح أن تسود المجتمع كله تلك القيم النبيلة.

ولكن قليلًا ما نفكر في نشر تلك القيم، فتظل مجرد أمنيات وتمنيات طيبة تتضرع إلى الله أن يحققها لنا ولمجتمعنا، ولكننا لا نفعل شيئًا في سبيل تحقيقها.

وإن تطوع بعض الأشخاص للدعوة إلى التمسك بالقيم، أو كان مكلفًا بهذا العمل من قبل بعض الجهات الدينية، نراه متجهًا، حانقًا وهو يتحدث عن الفساد والمفسدين، ولا يذكر إلا أعمال الفسق والإجرام وانتشارها في المجتمع، ويحصر تلك الرذائل حصريًا حتى يتوهم السامعون أن الفساد قد عم البلاد، فيصاب الناس بالإحباط وبخيبة الأمل في الإصلاح... ثم يتوعد ويهدد الفاسقين والمفسدين. ويحصر آيات العذاب والعقاب يهدد بها الذين يخالفون القيم، ولا يذكر من القرآن الكريم إلا الآيات التي تتحدث عن النار وعذابها.

إن مثل هؤلاء لا تُسمع دعوتهم برغم نواياهم الحسنة، وينفض الناس من حولهم، وإن جلس إليهم البعض فإنهم لا ينصتون، أو يتبرمون ويملون، وإن أنصت القليل ممن غلب على أمرهم فإنهم يرتعدون خوفًا مما يسمعون ويصابون باليأس ولا يدرون ماذا يفعلون، لأن الخائف لا يستطيع التفكير، ولا يقدر على عمل أى شيء إيجابى، فيزداد توترًا وخوفًا، ويعزف عن الحياة، وتسود حياته السلبية.

والله تبارك وتعالى يأمرنا بالدعوة إليه سبحانه بالإقناع والإرشاد والكلمة الطيبة، واستخدام الأساليب الهادئة التي يجيها الناس، والترغيب في الخير الذي يناله الإنسان عندما يفعل الخير، والثواب العظيم في الدنيا والآخرة لمن يترك الشر ويتبع الخير.

فيقول عز وجل:

﴿ أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَدِلْ لَهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۗ ﴾ (سورة النحل: آية ١٢٥).

ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ ﴾ (سورة آل عمران: آية ١٥٩).

ويبين لنا الحق تبارك وتعالى أن الإنسان جُبل على حب الخير، وأن النفس البشرية تحب المكاسب المحسوسة والملموسة فضلاً عن حبها للخير المؤجل وانتظارها لثواب الآخرة، وأن هذا يمكن استخدامه لترغيب الناس في عمل الخير واعتناق القيم الفاضلة والعمل بها.

يقول الله تبارك وتعالى:

﴿ وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ ۗ ﴾ (سورة العاديات: آية ٨).

ويقول عز من قائل:

﴿ لَا يَسْتَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ ۗ ﴾ (سورة فصلت: آية ٤٩).

إن الذي يتأمل آيات القرآن الكريم، يجد أن آيات العذاب والعقاب جاءت مقرونة بآيات الرحمة والغفران والثواب، ليتبصر الإنسان بنتائج الأعمال ويختار، ويعلم مسبقاً أنه هو الذي يختار لنفسه، وأن ما سيتعرض له بعد ذلك من عقاب أو ثواب، إنما هو نتيجة عمله.

وفي هذا يقول المولى عز وجل:

﴿ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ ۗ ﴾ (سورة المدثر: آية ٣٨).

ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَنُ ﴾ (سورة الرحمن: آية ٦٠).

وتؤكد نتائج دراسات علم النفس، أن التدعيم والتعزيز للسلوك الصحيح والقويم يقوى هذا السلوك ويجعله أكثر تكررًا. وأن الناس يقبلون على ما يحبون أكثر من ابتعادهم عما يكرهون، ومن ثم كان الثواب والمكافأة أو الوعد بهما، أقوى أثرًا في دفع الناس إلى الأعمال الإيجابية المطلوبة أكثر من العقاب الذي يستخدم لإضعاف السلوك الخاطئ أو الامتناع عن الأعمال السلبية غير المقبولة. لأن العقاب وإن كان يُضعف السلوك الخاطئ لبعض الوقت إلا أن أثره لا يدوم طويلاً.

فإن أردنا أن نُسمع دعوتنا إلى القيم، فعلينا أن نذكر النتائج الرائعة للتمسك بها. فعندما نريد أن يتحلى الناس بالأمانة، فلنتحدث عن الآثار الطيبة لسلوك الأمانة، ونقدم نماذج للأشخاص الذين يتحلون بهذه الصفة، ونوضح ما يجنيه هؤلاء الأشخاص من حب الناس لهم، واستقرار حياتهم، وكيف أن الأمانة تجعل الحياة آمنة مستقرة واضحة. وهكذا بالنسبة للدعوة لأي خلق قويم أو قيمة عُليا.

ولا يفوت على من يدعو للقيم أن يتحلى بها، ليكون نموذجًا حيًا وملهمًا، يمكن الاقتداء به.

ولا يصح أن ندعوا إلى التمسك بالأخلاق الحميدة، ثم نسلك سلوكيات تناقض ما ندعوا إليه.

وقد حذرنا الله من هذا الأمر في قوله تعالى:

"... كبر مقتًا عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون..."

وعلينا أن نقدم القيم في ثوب جميل، وصورة حسنة يجبها الناس ويقبلون عليها، وذلك بوصف روعة السلوك الدال على القيم الأخلاقية، وشرح نتائجه الطيبة للفرد والمجتمع، والآثار الإيجابية لتلك القيم على حياة الإنسان وذويه والمتعاملين معه.

والبحث عن النماذج الطيبة لتكون قدوة تُحتذى وأن نقدمهم في الشكل الذى يحبه الناس، فنذكر بعض سلوكياتهم الدالة على البر، والفضيلة، والتقوى، والإخلاص، والأمانة، والإتقان فى العمل. والحمد لله أن مثل هذه النماذج الطيبة موجودة فى المجتمع وهى كثيرة، ولكن - مع الأسف - ليس لها صوت مسموع، ولا يريق يظهرها، وهم لا يتحدثون عن أنفسهم.

فعلى من يريد الدعوة للقيم أن يبحث عن تلك النماذج الرائعة للقيم ويقدمها فى إطار يليق بتلك القيم ليجذب الناس إليها والتحلى بها. وأن يكون هو أول من يتصف بتلك القيم فلا يرى الآخرون منه ما يناقض ما يدعو إليه ليكون أروع نموذج يقدمه للناس سلوكًا وعملاً وقولاً.

وأما النهى عن الرذائل، فإن أفضل ما يمكن اتباعه فى هذا الشأن لكى يتعد الناس عنها ويتجنبوها ويكرهوها؛ هو: أن نبين الآثار السيئة والعواقب الوخيمة لتلك الرذائل.

وعندما نتحدث عن تلك الآثار السيئة للرذائل أو عدم التحلى بالقيم، يجب أن يكون حديثنا موضوعيًا هادئًا، بعيدًا عن التهويل، أو الصراخ والوعيد والتهديد. وأن يتذكر الإنسان الذى يتحدث للناس أهدافه من ذلك الحديث، وهى بلا شك، اقناع الناس والتأثير فى توجهاتهم، وهذا يتطلب مخاطبة العقول، وليس إثارة الانفعالات، وبث الخوف والرعب، لأنه إذا سادت الانفعالات كسل العقل وتعطل الفكر، وكما سبق القول، من أن الخائف لا يفكر إلا بمشاعر الخوف، والتفكير بالمشاعر مضلل. فإن أردنا أن نقنع الناس بما نقول، فيجب أن نتعلم لغة العقول. والعقل يحتاج إلى الحوار الهادئ وإلى المنطق والإقناع.

وإن كان ولا بد من مخاطبة المشاعر، فلتكن بإيقاظ المشاعر الإيجابية والأحاسيس النبيلة مثل حب الخير للنفس وللأبناء وللأهل وكرهية الشر لكل هؤلاء، وكذلك للمجتمع كله.

وجدير بالذكر، "أن أحد الشباب أتى إلى النبى صلى الله عليه وسلم وقال له:

"رخص لى بالزنا يا رسول الله" فكاد أحد الصحابة أن يفتك بهذا الشاب. فقال الرسول الكريم للصحابى:

"دعه وقربه منى؛ فلما اقترب منه الشاب؛ سأله رسول الله: - هل تحب الزنا لأمك؟ قال الشاب: لا. قال فهل ترضاه لأختك؟ قال: لا.

قال الرسول العظيم صلوات الله وسلامه عليه:

وكذلك الناس لا يحبونه ولا يرضونه لنسائهم. ثم دعى الله أن يثبته على الإيمان.

وقد قيل عن ذلك الشاب أنه لم يرتكب معصية طول حياته بعد تلك المقابلة.

فلم يرعبه الرسول صلى الله عليه وسلم من عقوبة الفاحشة، ولم يرهبه بعذاب النار الذى ينتظره إن هو ارتكبها، ولكنه لجأ إلى مخاطبة عقل ذلك الشاب وإلى إيقاظ المشاعر الإنسانية فيه، حتى يكره ارتكاب المعصية بعقله ومشاعره.

وعلىنا أن نقتدى برسول الله صلى الله عليه وسلم، الذى علمه الله الحكمة وأمره بأن يعظ الناس بالحسنى وكان كذلك.

فعندما نريد أن يتعد الناس عن الرذائل، وينتهوا عن الأعمال السيئة وارتكاب الآثام والمعاصى؛ يجب أن نوضح لهم الآثار السلبية لتلك الرذائل والأعمال السيئة عليهم أولاً وعلى ذويهم وأبنائهم وعلى المجتمع بأسره.

فالمرء شديد الحب لنفسه ثم لأبنائه وأهله ثم لوطنه وإخوانه فى الإنسانية. وحين يرتكب عملاً آثماً، فهو لا يعتقد ذلك وقت ارتكابه، بل يعتقد أنه يحقق لنفسه مكسباً بالمتعة المؤقتة التى يحصل عليها وقتئذٍ. ولما يعرف ويقنع أن ذلك العمل الآثم سيضره، وقد يضر بأبنائه أيضاً وبأهله، ففى الغالب سيكره هذا العمل ويكون من الصعب أن يقدم عليه. فعندما يفكر فيه سيقترن الفكر بشعور الكراهية والخوف على ذاته وعلى ذويه فتتحول مشاعره عن ذلك العمل.

فكما أن الشعور يتجه إلى حيث يفكر الإنسان، فإن الشعور يرسل إشارات إلى

العقل عن طريق الصور التي يتخيلها المرء عن نفسه عندما يقدم على عمل سىء مخالف للقيم.

فمثلاً؛ عندما نهى عن "الخيانة" أو "ضياع الأمانة".

يجب أن نوضح شيئين وهما: أولاً النتائج السيئة لتلك الصفة المذمومة، وكيف أنها تجعل حياة الإنسان غير مستقرة، وتجعل الشخص قلقاً وضالاً وتضيع الحقوق، وينتشر الضلال، ويتساوى في ذلك الذين خانوا الأمانة والذين لم يخونوا، فالخائن سيكون أكثر الناس قلقاً وخوفاً على حقوقه لأن الذى يضيع حقوق غيره، سيقابل بضياع حقوقه. وضياع الأمانة من أسوء ما يصيب مجتمع من المجتمعات حيث يعم الضرر. لأن الإنسان إذا انطلق من حيث هو ضال، فإن أى مكان سيذهب إليه سيكون خطأ، ولن يستطيع فعل الخير.

وحرى بنا أن نوضح للناس الآثار السلبية لارتكاب الرذائل والأعمال الآثمة على النواحي النفسية والانفعالية للإنسان.

إن كل إنسان بداخله فطرة سليمة تأبى الخطأ، وتنفر من المعصية، وتكره الرذيلة. وهذا ما نطلق عليه بالضمير أو الوازع الدينى والأخلاقى. والدليل على وجود الفطرة السليمة عند كل الناس؛ قول الله تبارك وتعالى: ﴿ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ﴾ (سورة الروم: آية ٣٠).

وحديث الرسول صلى الله عليه وسلم حيث يقول:

"كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه". والشخص الذى يرتكب الآثام والمعاصى إنما يسير ضد فطرته السوية، فيعطلها، وكأنه يغطيها ويخفيها حتى يستمر فى ارتكاب الأعمال السيئة لما تسبب له من ملذات وقتية، ومتع حسية زائلة. ثم تظل آثارها الضارة بعد ذلك على جميع نواحي حياته سواء من الناحية النفسية والانفعالية، أو العقلية والجسمية أيضاً. وفي هذا يقول الله عز وجل: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا ﴿ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿ ﴾ (سورة الشمس: آية ٧ - ١٠).

ففى هذه الآيات تصوير للخيبة التى تصيب الإنسان الذى يغطى على فطرته السوية ويستمرى المعصية ويغيب ضميره ويتجاهل الوازع الدينى والأخلاقى بداخله. فيظلم نفسه ويجور عليها، وهو يعتقد بأنه يحقق مكسباً له؛ وهو فى الحقيقة كسبٌ عليه وليس له. حيث يقول تبارك وتعالى:

﴿ وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَىٰ نَفْسِهِ ۗ ﴾ (سورة النساء: آية ١١١).
والشخص الذى يرتكب الرذائل ويستمر فى المعاصى دون ندم أو توبة، يضر بنفسه ضرراً بالغاً، فحينما تتراكم أعماله السيئة تكون بداخله طبقة سميكة تغطى على بصيرته وإدراكه ومعظم قدراته العقلية، فتضطرب مفاهيمه، ولا يرى حقائق الأمور، فالمعاصى تحجب نورانية العقل، وتطفىء طاقته الحيوية، وبذلك يتخلى الإنسان عن أعظم ما يميزه عن سائر المخلوقات. ويتضح هذا جلياً فى قول الله عز وجل:

﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ (سورة المطففين: آية ١٤).

ومن الجدير بالذكر، توضيح أن القرآن الكريم أشار إلى العقل والقدرات العقلية فى عدة مصطلحات جاءت كالتالى: (النهى، الألباب، والقلوب) حيث يقول الحق تبارك وتعالى عن أولى النهى وأولى الألباب، أنهم هم الذين يتبصرون فى آيات الله ويتفكرون فيها ليدركوا ويفهموا من هذه الآيات، ويستنتجوا الدلائل الواضحة على وحدانية الله وعلى وجوده سبحانه وتعالى، وهو المستحق للعبادة وحده.

وعندما يقول الله عز وجل: "لهم قلوب لا يفقهون بها.." والفقه هنا معناه الفهم والبصيرة والاستدلال، إنما يشير إلى أن الإنسان يعطل فى نفسه القدرات التى خلقها الله فى داخله، فهو يملك القدرة على الفهم لكنه يعطلها فلا يفهم، ويملك القدرة على التبصر بعواقب الأمور فيميز بين الخير والشر فيهدى للخير ويترك الشر، لكنه يعطل هذه القدرة فلا يهدى ويضل الطريق. فالكلمات القرآنية "النهى والألباب والقلوب" إشارة إلى القدرات العقلية للإنسان، وهذه القدرات نطلق عليها فى علم النفس: الإدراك والفهم، والتذكر، والاستنتاج، والتحليل، والتطبيق، وأيضاً الوعى والاستبصار.

وكل هذه المسميات تمثل النشاط العقلي والحياة العقلية للإنسان، ونستدل على وجود هذه القدرات من خلال السلوك الإنساني، فليس لها وجود مادي في عضو معين أو عدة أعضاء يمكن لمسها أو رؤيتها. وقد خلق الله سبحانه وتعالى تلك القدرات للإنسان لتسمو به وترفعه عن سائر المخلوقات. وإذا تعطلت القدرات العقلية عند إنسان فقد تساوت حياته بحياة البهائم، بل تنخفض عنها في القيمة والمستوى. ويشير القرآن الكريم إلى هذا المعنى في قول الحق تبارك وتعالى:

﴿ أَمْ تَحْسَبُ أَنْ أَكْثَرُهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ ۚ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴾ (سورة الفرقان: آية ٤٤).

إن الإنسان عندما يرتكب المعصية، ويستمر في اقتراف السيئات فهو بذلك يسير بعكس ما تمليه الفطرة السوية، فيحدث الصراع بداخله، بين ما يجب ان يكون، وبين واقعه أى ما يفعله في الواقع. والصراع هو بداية الاضطرابات الانفعالية، والمشكلات النفسية، ونواة للأمراض النفسية والعقلية.

وإذا استمر الإنسان في ارتكاب المعاصي والآثام؛ زاد الصراع وتراكم بداخله. ولأن الذى يستمر في المعصية والخطأ يختبئ من ضميره أو يستر على ضميره وينكره، فيخفى ما يفعله بداخله، ولا يعترف - حتى لنفسه - بأنه مخطئ أو مذنب، فإن ذلك يتراكم في منطقة اللاوعى أو ما نسميه بالعقل الباطن، فيمتلئ العقل الباطن بالصراعات. وعندئذ يبدأ الطفح من اللاوعى إلى الوعى والإدراك... وهذا هو الغطاء أو الغشاوة التى تعوق التفكير المنطقي، وتعطل القدرات العقلية العليا عن أداء وظائفها في الاستبصار والاستنتاج والاستدلال.

وفي هذا المعنى يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴾ (سورة محمد: آية ٢٤).

ويصبح الإنسان غير قادر على الإقناع ولا التعامل السوى مع الآخرين ويفقد

ثقة الناس بعد أن فقد ثقته بنفسه وضل طريقه، وتمتلى حياته بالصعوبات. ويعانى اجتماعياً ونفسياً وصحياً أيضاً. ويصف القرآن الكريم مثل هذا الشخص في قول الله تعالى: ﴿ وَلَا تُطِيع مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ﴾ (سورة الكهف: آية ٢٨).

وقوله تعالى:

﴿ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ ﴾ (سورة ص: آية ٢٦).

وقوله سبحانه وتعالى:

﴿ أفرءَيْتَ مَن اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِن بَعْدِ اللَّهِ ﴾ (سورة الجاثية: آية ٢٣).

[من الجدير بالذكر أنه ليس كل مريض أو مضطرب نفس مرتكب للمعاصي والآثام، لأن الأمراض والاضطرابات النفسية ترجع لأسباب عديدة ومنها ارتكاب المعاصي والآثام والاستمرار فيها بدون ندم أو توبة].

وهكذا يكون النهى عن الرذائل.. ليس بالعنف أو الرعب. ولا بالصراخ أو التهديد والوعيد. ولكن بمخاطبة العقل، ولذلك يجب أن يحرص الداعى على جذب انتباه السامعين لما يقول، ويحاول أن يقدم لهم منذ البداية ما يطمئنهم إليه من أنه يحبهم ويخاف عليهم، وليس له أى مصلحة شخصية، ولكن من واجبه تجاه إخوانه. فالتناصح بين الإخوة فى الله وفى الوطن مطلوب من الجميع.

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه".

ويمكن الإشارة إلى بعض الاضطرابات النفسية التى يمكن أن يتعرض لها الشخص الذى يصر على ارتكاب الأعمال الآثمة، ويسرف فى ذلك دون ندم أو توبة.

ومن هذه الاضطرابات:

* القلق:

وهو شعور بالتوتر الشديد دون أسباب واضحة؛ وتوقع الشر والأذى بلا مبرر معروف؛ وخوف من أشياء مجهولة.

ومن التحليل النفسى لبعض الحالات، تبين أن اعتداء الشخص على غيره من الناس وإيذائه لهم وعدم الأمانة معهم والإضرار بهم، جعله يخشى من انتقامهم منه، وأصبح يتوقع الشر ووقوع الأذى به، مما يجعله متوترًا باستمرار، فهو لا يدري متى يقع به، ولا من أين سيأتيه ولا من سيأتيه. لأن الصراع فى داخله لا يعلم عنه بإدراكه ووعيه شيئاً.

* الاكتئاب:

حيث يبدو على الشخص شعور بالحزن الشديد، وبدون أسباب معقولة ولا ملائمة، وشعور دائم بالهم والحيرة والكآبة. وإحساس بقلّة الشأن وعدم القيمة، وعدم الرغبة فى الحياة.

ومثل هذا الشخص إذا لم يعالج قد تصل حالته إلى محاولات الانتحار المتكررة، وقد تنتهى حياته فى محاولة من تلك المحاولات.

* الوسواس القهري:

حيث يسيطر على الإنسان فكرة أو عمل قهرى متسلط يجعله يكرره بقوة ولا يستطيع مقاومته، ومعظم أفكار هذا الشخص تكون من النوع التشكيكى، فيشك فى كل من حوله، وقد يشمل الشك فى الأشياء أيضًا، فيشعر وكأن كل شىء ضده.

أما الأعمال التى يفعلها فمعظمها روتينى أو تافه ولكنه مقهور على تكرارها، مثل: تكرار غسل اليدين بكثرة، وتكرار قفل الأبواب وفتحها ثم غلقها وهكذا دون أسباب واضحة، وتكرار الاستحمام فى نفس الوقت وبدون داعى.

ومن نتائج التحليل النفسى لبعض حالات الوسواس القهري تبين: أن الإثم

وعقدة الذنب تتصارع بداخل المريض مع رغبته الدفينة في التطهر مما ارتكبه من آثام، ولكنه الصراع في منطقة اللاوعي، وهو لا يدرك مكوناته ولا أسبابه الحقيقية.

وفي محاولات العلاج لتلك الحالات، ظهر أن تكرار غسل اليدين بكثرة، كان رمزاً لارتكاب السرقة، وفي حالات أخرى كان رمزاً لامتداد اليد إلى المحرمات.

وأما تكرار فتح وغلق الأبواب، فكان دليلاً على عدم الشعور بالأمن بسبب الخيانة التي ارتكبتها الشخصي في حق غيره.

وكان الاستحمام والاعتسال المتكرر عند بعض الحالات؛ رمزاً للشعور بعدم التطهر من الخطيئة.

* الحبسة الصوتية:

وهو اضطراب نفسي يطلق عليه أوفيزيا (Aufizya). حيث يعجز الفرد عن إخراج الكلمات برغم سلامة الأعضاء المسئولة عن الكلام.

ومن التحليل النفسي لبعض الحالات، وُجد أن الشخص رأى جريمة ترتكب ولم يستطع منعها ولم يبلغ عنها جنباً وتخاذلاً.

وفي حالات أخرى كان المريض نفسه هو المرتكب للجريمة في غفلة عن ضميره ودينه.

والشخص الذي يدعو إلى القيم وينهى عن الرذائل، عليه أن يبحث عن وسائل متعددة لإقناع من يدعوهم، لأن الوسيلة الواحدة لا تقنع كل الناس بسبب اختلاف الخلفية الثقافية لكل منهم، وبسبب التفاوت في السمات الشخصية، والمراحل العمرية التي يمرون بها ودرجة التعليم ونوعه، والمهن المختلفة لكل منهم.

وإلى جانب ما سبق عرضه على الصفحات السابقة للإقناع بترك الرذائل والتمسك بالقيم، يمكن الاسترشاد ببعض ما قاله علماء الدين الأجلاء في هذا الخصوص.

ومن أقوالهم:

أن في طاعة الله سبحانه وتعالى والتمسك بالفضيلة زيادة في رزق الإنسان،
ويبارك الله له في ماله وأولاده. فقد قال الله تعالى:

"ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب".

وفي ارتكاب المعاصي حرمان الإنسان من هذه النعم.

كما يزداد علم الإنسان كلما كان تقياً فاضلاً. حيث يقول الحق تبارك وتعالى:
"واتقوا الله ويعلمكم الله".

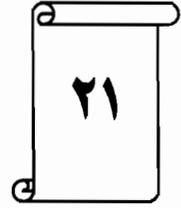
ويشبهون العلم بالنور يملأ عقل المؤمن وقلبه، وبالتقوى يزداد هذا النور، وأما
المعصية والذنوب فإنها تطفئ هذا النور فيقل العلم حيث يقل الفهم. وكأن هناك
علاقة طردية عكسية بين المعصية وبين العلم، فكلما زادت المعاصي قل العلم. وهذا
صحيح لأن الإنسان الذي يرتكب المعاصي إنما يلغى عقله، ويفكر بمشاعره، فإن
هو تعود على هذا قل فهمه، وقلت قدرته على الاستدلال والاستنتاج فيقل علمه
بالضرورة تبعاً لذلك.

ومن الآثار السيئة للمعاصي والآثام على الإنسان حرمانه من استجابة الله
سبحانه وتعالى لدعائه، حيث جاء في الحديث الشريف للنبي صلى الله عليه
وسلم:

"أطب مطعمك تكن مستجاب الدعوة"

ومن تلك الآثار أيضاً ضيق العيش وكثرة المشكلات في حياة الإنسان قال تبارك
وتعالى:

"ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكاً...".



كيف تحقق التوازن النفسى لشخصيتك

وتكون ذو شخصية سوية متكاملة

يعرف "التوازن النفسى" بأنه المواءمة بين متطلبات الإنسان الشخصية والمتطلبات الاجتماعية أو بمعنى آخر قدرة المرء على تحمل المسؤولية الشخصية والمسئولية الاجتماعية. فإن تحققت هذه الموائمة يطلق على الشخصية "متكاملة". وعلى أساس هذا التعريف المفضل يمكن أن نقسم التوازن النفسى إلى قسمين:-

القسم الأول: التوازن الشخصى.

القسم الثانى: التوازن الاجتماعى.

فلكى يتحقق التوازن النفسى للشخصية لابد من تحقيق التوازن بشقيه الشخصى والاجتماعى.

ويقصد بالتوازن الشخصى:

تحقيق المواءمة بين متطلبات الإنسان المادية والمعنوية دون أن يغلب جانب، على آخر. فالجانب المادى ويتمثل فى: الحاجات الجسمية من طعام وشراب وتدفئة وتهوية وملبس وخلافه.. وأما الحاجات المعنوية فتتمثل فى: حاجة الإنسان إلى المعرفة؛ ويمكن إشباعها عن طريق التعلم، والقراءة، والحاجة إلى التقدير والاحترام، والحاجة إلى النجاح، والحاجة إلى الرعاية، والعطف والمودة والمحبة. والحاجة العقائدية أو الدينية؛ "فكل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو

ينصرانه أو يمجسانه " فهكذا تتشكل عقيدته من خلال تنشئته، وتتشكل معها قيمه واتجاهاته ومثله العليا.

وغالبًا ما تتعارض تلك الحاجات بداخل الإنسان، وقد يتصارع بعضها مع نوازع الإنسان وميوله.

وكلما استطاع الفرد تحقيق الموازنة بين تلك الحاجات الشخصية وبين بعضها البعض؛ فقد حقق الشق الأول للتوازن النفسى المطلوب. والفرد مطالب بتحقيق ذلك التوازن طول حياته. لأن التوازن عملية مستمرة دينامية تتغير بتغير الظروف الشخصية للفرد واختلاف أدواره. وهى مستمرة أيضًا مع مراحل العمرية المتعددة، ومع اختلاف الظروف البيئية والاجتماعية من حوله.

وأما التوازن الاجتماعى فيقصد به:

تحقيق المواءمة بين متطلبات الأسرة، والمجتمع الذى يعيش فيه الإنسان، والتوافق مع المعايير الاجتماعية، وقوانين المجتمع ونظمه وتقاليده. فإذا استطاع الفرد تحقيق تلك المواءمة فقد حقق الشق الثانى للتوازن النفسى لشخصيته.

فكيف للإنسان أن يحقق التوازن بشقيه الشخص والاجتماعى؛ مع كل يكتنف هذه العملية من صراعات أحيانًا، وتضارب وتعارض أحيانًا أخرى؟

عندما يريد الإنسان أن يُشغل جهازًا كهربائيًا أو إلكترونيًا، فإنه يعود إلى كتيب التشغيل المرفق بالجهاز من قبل الصانع الذى بنى ذلك الجهاز وركبه وأعدّه للاستخدام فى مجالٍ محدد، وبالطبع سينتبه إلى تسلسل الخطوات والتعليمات والمحاذير إلى غير ذلك مما يشير به صانع الجهاز. وعندما يريد الإنسان أن يحقق لشخصيته التوازن والتكامل فيجد ربه أن يعود إلى الخالق البارئ المصور - والله المثل الأعلى - وقد أمرنا الله تبارك وتعالى أن نقتدى برسول الله عليه الصلاة والسلام حيث قال تعالى:

"وما آتاكم الرسول فخذوه وما نهاكم عنه فانتهوا"

ويقول الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه:

"بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ"

ويقول الله سبحانه وتعالى في وصف نبيه العظيم:

"وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ"

وقد رسم الرسول صلى الله عليه وسلم نموذجًا للشخصية المسلمة المتكاملة والتي نطلق عليها في علم النفس؛ الشخصية السوية المتوازنة. ومن خلال تعاليم الإسلام مما جاء في القرآن الكريم، وأحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام، والتي تنظم حياة الفرد، وتؤسس مسؤليته تجاه نفسه وتجاه مجتمعه والمتعاملين معه؛ يمكن بلورة ملامح الشخصية المتكاملة وهي التي تركز على دعامتين رئيسيتين وهما:

* تحمل المسؤولية الشخصية.

* وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

وللمسؤولية الشخصية أربعة أركان هي: (بالترتيب)

١ - الضمير.

٢ - محاسبة النفس.

٣ - النقد البناء للذات.

٤ - تقبل الذات على أساس السلوك القويم.

والضمير هو الوازع الداخلي أو "الأنا الأعلى" الذي يجعل محاسبة الإنسان لنفسه نابعة من ذاته، فهو يشعر بالرقابة على تصرفاته، سواء رآه الناس أو كان بعيدًا عن أعينهم.

وكانت أول دعوة وجهها رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى قومه قد تضمنت مسؤولية الشخص عن تصرفاته وأفعاله حيث قال: "الإنسان محاسب على أعماله، مجزى بما قدمت يداه؛ إن خيرًا فخير، وإن شرًا فشر،..."

ولقد توالى آيات وآيات من القرآن الكريم تؤكد هذا المعنى وتنبه الإنسان إلى أنه مسئول شخصياً عن سائر تصرفاته، ولن يسأل أب نيابة عن بنيه ولن يسأل ابن نيابة عن أبيه، بل كل امرئ بما عمل.

فيقول تبارك وتعالى:

﴿ وَأَخْشَوْا يَوْمًا لَا تَجْزِي وَالِدٌ عَن وَلَدِهِ وَلَا مَوْلُودٌ هُوَ جَازٍ عَن وَالِدِهِ شَيْئًا ﴾ (سورة لقمان: آية ٣٣).

ويقول سبحانه وتعالى:

"يوم تأتي كل نفس تجادل عن نفسها..."

ويقول عز وجل: "كل امرئ بما كسب رهين"

ويقول تبارك وتعالى: ﴿ لِكُلِّ أَمْرٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ ﴾ (سورة عبس: آية ٣٧).

ويقول تعالى:

﴿ بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ﴾ (سورة القيامة: آية ١٤).

ويقول عز من قائل:

﴿ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ ﴾ (سورة المدثر: آية ٣٨).

وهكذا يتأكد معنى المسئولية الشخصية ويستقر في النفس أول دعامة في هذه المسئولية وهو الضمير، ويشعر المسلم بأن له كياناً مستقلاً، ويحكم على نفسه بنفسه، ويعرف أخطائه..

ويأتى الركن الثانى للمسئولية الشخصية وهو: محاسبة النفس، فبعد أن يعرف الإنسان أخطائه ويعترف بها لنفسه يحاسب نفسه، فيتوقف عن السلوكيات الخاطئة ويعزم على التصحيح..

فيكون الركن الثالث في المسئولية الشخصية وهو: النقد البناء، وهذا النقد يقتضى تصحيح المسار، فلا يكتفى الإنسان بالاعتراف بأخطائه، بل يبدأ في

التعديل والتقويم لسلوكياته، ورد المظالم ويقول أحد الصحابة رضوان الله عليهم:

"حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا"

فيسعى الإنسان إلى الطريق القويم، والاستقامة عليه.

وبعد هذا النقد البناء، لابد أن يرسم الإنسان خطة حياته وبناء مستقبله على أساس من المبادئ والقيم.. ويأتى بعد ذلك الركن الرابع فى المسئولية الشخصية وهو: تقبل الذات على أساس السلوك القويم.

لأن الإنسان وهو يحاسب نفسه ويلومها على الأخطاء وينتقد ذاته وتصرفاته، قد ينتابه شىء من تحقير الذات أو كراهية لنفسه التى أوقعته فى الأخطاء، فيقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، موجهاً ومعلماً كيف يتقبل المرء نفسه ولا يحقر من شأنه إذا أخطأ؛ بل يصحح ويقوم ثم يتقبل ذاته.

يقول عليه الصلاة والسلام:

"كل ابن آدم خطأ وخير الخطائين التواين".

وهكذا تتحقق المسئولية الشخصية وهى الدعامة الأولى الرئيسية للملامح الشخصية المتكاملة.

أما المسئولية الاجتماعية فهى تعتمد على أربعة أركان وهى:

١ - الرعاية

٢ - الهداية

٣ - الاتقان

٤ - الصراحة والتواضع وحسن الخلق والألفة

فالرعاية هى التراحم بين الناس والتكافل الاجتماعى بينهم.

وقد أوصانا رسول الله صلى الله عليه وسلم بالمسئولية الاجتماعية، كل تجاه الآخر، فيقول: "كلكم راعٍ وكل راعٍ مسئول عن رعيته"

ويقول: "حب لأخيك ما تحب لنفسك"

ويقول: "الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

ويقول الله تبارك وتعالى:

﴿ لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴾ (سورة التوبة: آية ١٢٨).

فالتراحم مسئولية كل شخص في المجتمع تجاه الآخرين، فإذا وفي كل فرد بما عليه قبل الآخر، وخاصة أسرته وذويه فقد أدى ما عليه من رعاية وتكامل اجتماعي، وسيقابل بمثله من غيره، فتسود المحبة والمودة بين الناس.

أما الهداية: فتتمثل في النصح والإرشاد بين الناس، وتقديم المشورة وتقديم نماذج قدوة للشباب ليقتدوا بها، وتوضيح المثل العليا والقيم والطرق الموصلة إليها، والنتائج الطيبة لا تبايعها. والتحذير من الانحراف، وتبيان المخاطر التي تحف بالناس وكيفية الابتعاد عنها.

يقول الله تعالى:

"كنتم خير أمة أخرجت للناس تأمرون بالمعروف وتنهون عن المنكر...".

ويقول تبارك وتعالى:

"ولكن منكم أمة يدعون إلى الخير يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر وأولئك هم المفلحون".

وأما الاتقان؛ فهو مطلوب من كل إنسان في أي عمل يقوم به، وليتصور كل فرد أنه يتلقى عملاً من الآخر؛ ألا يجب أن يكون العمل جيداً ومتمقناً؟؟. وكذلك فإن الآخرين يحبون أن نقدم لهم أعمالاً جيدة متمنة. ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:-

"إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً فليتقنه".

والعمل غير المتقن حتى لو كان من أجل الشخص نفسه فلن يعود عليه بنفع فإما أن يعيده فيكون قد أهدر وقته وجهده مرتين، أو يتركه بلا استفادة. كما أن العمل المتقن يؤدي إلى زيادة التفاعل الإيجابي بين الناس ويعود بالسمعة الطيبة على صاحبه.

يبقى الركن الرابع والأخير للمسئولية الاجتماعية وهو الصراحة، والتواضع وحسن الخلق والألفة.

فالصراحة مقصود بها في المسئولية الاجتماعية ألا تخفى على الآخرين ما ينفعهم أو يضيف لهم علمًا نافعًا توصلنا إليه، كما نعلن بوضوح عن الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها الناس، ونحذر من أى خطر يهدد الآخرين.

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"لا ينبغي لامرئٍ شهد مقامًا فيه حق ألا تكلم به"

ويقول أيضًا:

"الساكت عن الحق شيطان أخرس"

وفي هذا تنفير من الجبن والخوف، والشخص الذى يعلم حقًا يفيد الآخرين ثم يخفيه عليهم، يوصف بالخسة، وهذا من ضعف الشخصية. وأما التواضع فهو من أهم سمات الإنسان السوى الواصل من نفسه.

فلا يتعالى على الآخرين بعلمه أو ماله أو قوته ولا يسخر من غيره لعيب يراه فيه، ولا يحقر من قيمة الآخر كما لا يجب ألا يحقره أحد، ولا يذكر الآخر بوصف يكرهه.

يقول الله تبارك وتعالى:

﴿ لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّغَابِ ﴾ (سورة الحجرات: آية ١١).

وحسن الخلق من أفضل ما يتصف به المرء في تعامله مع الآخرين، فيقابل الناس بوجه طلق، ويكف أذاه عنهم ولا يظلمهم، ويضبط غضبه ولا يحقد ولا يعتدى على غيره بأى صورة من صور العدوان.

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"المسلم من سلم الناس من يده ولسانه".

فإذا تخلق الإنسان بهذه الأخلاق سألقة الذكر (الصراحة والاتقان والتواضع وحسن الخلق) فلا بد أن يألفه الناس، والألفة تعنى التفاعل الإيجابي المثمر بين الناس، وتبادل المنافع بينهم، والتعارف القائم على التقدير والاحترام والتعاون المتبادل.

فإن استطاع الفرد أن يحقق الأركان الأربعة المذكورة للمسئولية الاجتماعية، فقد حقق لنفسه الشق الثانى من التوازن النفسى. ويكون بذلك من أصحاب الشخصية السوية المتكاملة ويتسم بالتوازن والتكامل الشخصى والاجتماعى.

ويعتبر تكامل الشخصية واتزانها محصلة مجموعة من العادات السليمة التى يتم غرسها لدى الفرد، وهو يستطيع أن يسمو بعاداته وقيمه عن طريق التدريب الذاتى والتوجيه الذاتى والتحكم الذاتى... فكل فرد لديه القدرة على ترويض دوافعه ونزعاته بما ييسر له التكيف السليم، ويستطيع أن يكف نزعاته العدوانية التى قد تراوده بين الحين والآخر، ويمكن للإنسان الذى يريد أن يحقق لنفسه التوازن والتكامل أن يجاهد فى كف تلك النزعات وأن يحول بين نفسه وبين الظلم والأذى، وأن يضبط انفعالاته، ويهذب علاقته بالآخرين، ويدرب نفسه على البعد عن الأنانية، والابتعاد عن التركيز حول الذات، ويعود نفسه على حسن الأخذ والعطاء مع الآخرين، وبذلك يصل الإنسان إلى مستويات عالية من العلاقات والمهارات الاجتماعية.

وهذه المستويات العالية من النضج الاجتماعى لا تتحقق إلا بتكوين اتجاهات راسخة نحو القيم الأخلاقية التى تعبر عن سواء الفرد ونقائه، وبعد توحيد الفرد مع تلك القيم وتشربه لها تكون وقاية له من الإنسياق وراء التعصب والكرامية، أو الانحراف نحو رغبات الكيد والدس أو الحقد والعدوان على الغير بأى شكل من الأشكال، كما تجنبه السلبية واللامبالاة، أو الغيبة والنميمة، أو الاستعلاء على الناس. وكلما نجح الفرد فى كف تلك النزعات، وتمسك بالقيم الأخلاقية؛ حصل على الرضى الاجتماعى، حيث يسعد به الآخرون، ويسعد هو بالآخرين.

وتتكون القيم عند الفرد منذ طفولته، حيث يبدأ الطفل فى اكتسابها وتشربها

خلال عملية التنشئة الاجتماعية عن طريق تقمصه لقيم والديه، ولأوامرهما ونواهيها وأفكارهما عن الصواب والخطأ، والخير والشر، وعن الحق والباطل، وعن العدل والظلم، وكذلك عن طريق توحده مع الجو الاجتماعي السائد في أسرته....

وتتلور في نفس الطفل هذه القيم السائدة على شكل "سلطة داخلية" تقوم مقام الوالدين حتى في غيابها فما يقومون به من نقد وتوجيه، وإثابة وعقاب. وهكذا تؤدي به التربية الأخلاقية إلى أن يقيم على نفسه حارسًا من نفسه وهذا هو "الضمير" وهو ما نطلق عليه "الأنا الأعلى".

فبعد أن كان الطفل يعمل المباح ويمتنع عن المحظور خوفًا من سلطة والديه؛ أصبح يحمل بين جانبيه "مستشارًا خليقًا..". يرشده إلى ما يجب عمله، وينهاه عما لا يجب عمله، ويحكم له بالصواب إن أصاب، وبالخطأ إن أخطأ؛ ويشعره بالراحة والسرور إن فعل ما يرضاه، ويشعره بالذنب إن حاد عما يرضيه فيتعذب بوخز الضمير.

وبما أن "الضمير" يكتسب في مرحلة الطفولة وخاصة الطفولة المبكرة؛ فهو لا شعوري إلى حد كبير. وهو كل استعداد أو اتجاه يكتسبه الفرد في طفولته ذو أثر عميق باق في حياته كلها.

ويؤدي الإطار الاجتماعي الذي يتحرك فيه الطفل والقيم الثقافية السائدة إلى تثبيت وتدعيم للقيم المكتسبة، والتي تبلورت في "الأنا الأعلى" أو "الضمير" ويكون قادرًا على توجيه حياة الفرد الوجهة التي تحقق له التكيف النفسي السليم.

وتشير الدراسات والأبحاث النفسية التحليلية؛ إلى أن هناك صلة وثيقة بين تعطل الضمير أو انحرافه، وبين مظاهر سوء التكيف النفسي. وأن عدم اكتساب القيم الأخلاقية والمثل العليا وراء انحراف "الأنا الأعلى" أو "الضمير". وهذا يعني أن "الضمير" هو جملة القيم والمعايير والمبادئ الأخلاقية التي يستخدمها الفرد في الحكم على دوافعه وسلوكه، والتي يهتدى بها في تفكيره وأعماله، وتتأثر تبعًا لذلك

شخصية الفرد كلها. وإذا كان أثر القيم كذلك.. فهذا يحتم على الفرد أن يراجع تصرفاته، وسلوكياته ودوافعه، ويهتم بفهم نزعاته وحاجاته، بحيث لا ينقاد وراء نزعات خاطئة أو ينساق لإشباع حاجات غير سوية، فيضر نفسه ولا ينفعها، كما يضر بمجمعه دون أن يدري. فالنزعات الفردية والأهواء الشخصية كثيرًا ما تهدد الفرد والمجتمع.

والفرد الذى يريد أن يحقق لشخصيته توازنًا وتكاملاً؛ - بعدما سبق شرحه على الصفحات السابقة - سيصبح قادرًا على فرز القيم التى يعتنقها واستقرت فى ضميره، وسيحاول التخلص من أى عادة أو اتجاه يشوه سواءه النفسى، أو يهدد تكيفه الشخصى، أو الاجتماعى. - وقد سبق الحديث عن كيفية التخلص من السلوكيات والعادات غير السليمة فى موضع آخر بهذا الكتاب. - وللاسترشاد فى هذا الخصوص يمكن وضع عددٍ من المعايير للشخصية السوية كما يلي:-

- أن يكون الفرد قادر على تحقيق التوافق على المستوى الشخصى والاجتماعى.
- أن يتقبل الفرد نفسه، ويتقبله الآخرون.
- ويستطيع إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين. ويجب أن يعرف قدراته وإمكاناته الحقيقية دون مبالغة أو تقليل.
- وأن يثق فى قدرته على استثمار ما لديه من قدرات، ويسعى إلى ذلك دائمًا لتحقيق النفع له وللمجتمع.
- والشخص السوى يشعر بالرضا مع النفس ومع الآخرين.
- ويمكنه تحقيق ذاته مع الحفاظ على حقوق الآخرين.
- ومن السواء أن يتبصر بعواقب الأمور فيفكر بالعقل قبل الفعل.
- ولا ينحاز لآراء متعصبة، ولا يتمسك بأفكار هدامة ضد الآخرين، بل يكومن موضوعيًا ويتعامل معهم بفهم متبادل وحوار صريح.

المراجع

- ١ - أكرم رضا، ٢٠٠٢، شباب بلا مشاكل، القاهرة، دار النشر والتوزيع الإسلامية.
- ٢ - أمين رويحة ١٩٧٢، شباب في الشيخوخة، بيروت، دار القلم.
- ٣ - حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٥، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- ٤ - حامد عبد السلام زهران، ١٩٧٧، علم النفس الاجتماعي، القاهرة، عالم الكتب.
- ٥ - حامد عبد السلام زهران، ١٩٧٧، التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- ٦ - حامد عبد السلام زهران، ١٩٧٣، الاتجاهات النفسية عند الأولاد والوالدين، الكتاب السنوي في التربية وعلم النفس.
- ٧ - حامد عبد السلام زهران، ١٩٧٢، مفهوم الذات الخاص في التوجيه والعلاج النفسي، مجلة الصحة النفسية.
- ٨ - روبرت ليهي، ترجمة جمعة سيد يوسف ومحمد نجيب الصبوة، ٢٠٠٦، العلاج النفسي المعرفي، القاهرة، إيتراك للنشر والتوزيع.
- ٩ - ستيف تشاندلر، ترجمة مكتبة جرير، ٢٠٠٥، مائة طريقة لتحفيز نفسك، مكتبة جرير.
- ١٠ - سيد صبحي، ١٩٨٤، ونفس وما سواها، القاهرة، المطبعة التجارية الحديثة.

- ١١ - صلاح صالح الراشد، ٢٠٠٤، كيف تخطط لحياتك، الكويت، مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية.
- ١٢ - عبد الستار إبراهيم وآخرون، ١٩٩٣، العلاج السلوكي، الكويت، عالم المعرفة.
- ١٣ - عبد الستار إبراهيم، ١٩٩١، القلق قيود من الوهم، القاهرة، كتاب الهلال.
- ١٤ - عبد الستار إبراهيم، ١٩٨٥، الإنسان وعلم النفس، الكويت، عالم المعرفة.
- ١٥ - عبد العزيز الدخيل، ١٩٩٠، السلوك "مقدمة في التحليل السلوكي، القاهرة، مكتبة الخانجي.
- ١٦ - عبد الفتاح محمد دويدار، سيكولوجية السلوك الإنساني، بيروت، دار النهضة العربية.
- ١٧ - علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٧، ط٢، علاج النشاط الزائد باستخدام برامج تعديل السلوك، القاهرة، دار النهضة العربية.
- ١٨ - علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٣، الآثار النفسية والانفعالية لارتكاب المعاصي والآثام، المملكة العربية السعودية، الرياض، مجلة كلية التربية.
- ١٩ - علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠١، الأصالة والتحديث في تعليم البنات، المملكة العربية السعودية، مؤتمر التطوير التربوي.
- ٢٠ - علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٠، من أجل أطفال يتمتعون بصحة نفسية سوية، المملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية.
- ٢١ - علا عبد الباقي إبراهيم، ١٩٩٨، معنى الصحة النفسية وأهميتها للفرد والمجتمع، المملكة العربية السعودية - مجلة كلية التربية.
- ٢٢ - فؤاد البهي السيد، ١٩٨٠، علم النفس الاجتماعي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٢٣ - محمد عثمان نجاتي، ١٩٩٧، القرآن وعلم النفس، القاهرة، دار الشروق.

- ٢٤ - محمد عثمان نجاتى، ١٩٨٩، الحديث النبوى وعلم النفس، بيروت، دار الشروق.
- ٢٥ - محمد عثمان نجاتى، ١٩٨٤، علم النفس فى حياتنا اليومية، الكويت، دار القلم.
- ٢٦ - محمد فؤاد عبد الباقي، ٢٠٠١، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، القاهرة، دار الحديث.
- ٢٧ - مصطفى فهمى، دراسات فى سيكولوجية التكيف، القاهرة، مكتبة الخانجى.