

الفصل الرابع

الإعداد الديني والأخلاقي وأثره على السلوك الفكري والنفسي للفرد

✖ الإعداد الفكري والنفسي

✖ سمات نفسية المؤمن المثالي

✖ الطبع يغلب التطلع

✖ ما كل ما يتمنى المرء يدركه

تجري الرياح بما لا تشتهي السفن



obeikandi.com



الإعداد الديني والأخلاقي وأثره على السلوك الفكري والنفسي للفرد:

مقدمة:

عليكم بالاهتمام بالإعداد الفكري لأطفالكم ذكوراً وإناثاً منذ نعومة أظفارهم، الإعداد الذي يلزم الفرد بالرفقي والرفعة في الفكر واللباقة في التصرف و الشعور بالثقة في النفس وفي الغير. كما ينبغي تتبع ذلك إذا بلغوا مرحلة المراهقة.

قال تعالى: ﴿ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ﴾ (يوسف: ٥٣)، واعلم أن الشرور التي تصيبك هي منك - أيها الإنسان - قال تعالى: ﴿ مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ ﴾ (النساء: ٧٩). ولقد وصف الله تعالى النفس بثلاثة أوصاف: هي النفس الأمارة بالسوء، والنفس اللوامة، و النفس المطمئنة. فالأولى و العياذ بالله منها، أما الثانية (اللوامة) فهي إن كانت تلوم على فعل الشر مدحت، وإن كانت تلوم على فعل الخير ذمت. أما النفس (المطمئنة) فهي التي قال الله تعالى عنها: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴾ (الفجر: ٢٧-٣٠).

كثرت في الآونة الأخيرة الاهتمامات بالجوانب النفسية والربط بين الجانب الفكري والنفسي، كما ازدادت أهمية الإعداد النفسي في علاج كثير من الأمراض -عافانا الله وإياكم- وأصبح لتهيئة الفرد نفسياً دور فعال كوسيلة لتحقيق الكثير من الأهداف الهامة التي تصبو إليها النفس. ولتكن حياتكم تجربة ناجحة تقومون فيها بالتأني في الحكم على الأمور، وتسعون فيها إلى تحمل المسؤولية الملقاة على عاتقكم تجاه الدين والوطن والأسرة، بل والعمل جاهدين على تذليل الصعوبات التي تعتري الحياة اليومية، وعدم ترك الحياة تسير على نغمة واحدة؛ حتى لا تشعرون بالملل، ولتعلموا أن ما يمر بكم من ممارسات يومية يغرس في نفوسكم المثابرة والإصرار على تخطي العقبات.

ولكن لا يتم ذلك إلا إذا ترفعتم عن سفاسف الأمور وفعلها وترك الأمور الثانوية جانباً، والأخذ بالأسباب المفيدة للحصول على المكاسب اليومية الحياتية المشروعة دون تكلف، كما يتوجب عليكم أن تكونوا على احترام دائم مع الفكر والنفس، وأن تعملوا على تطهير نفوسكم بالاستغفار والتوبة التي بها تهدأ النفس ويصفو الفكر وتحلو الحياة، كما قال الله تعالى: ﴿وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمْتَعِكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ﴾ (هود: ٣).

كما تشرق النفس وتقوى بالتوبة، كما قال تعالى: ﴿وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَىٰ قُوَّتِكُمْ﴾ (هود: ٥٢).

إن القوة والنشاط أمران مطلوبان كي يرتقي الفرد بإعداده النفسي. كان صَلَّىٰ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير. احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا لكان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن "لو" تفتح عمل الشيطان». أخرجهم مسلم .

كلمات قليلة جامعة يحث فيها رسولنا الكريم صَلَّىٰ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على بيان أسباب القوة، ومنها الحرص على الاستعانة بالله ومقاومة العجز النفسي وعدم التحسر على ما فات. ويبين أن ذلك لا يعني الاستهانة بالضعفاء؛ لذا قال: وفي كل خير. فمهما كنتم أقوياء، تذكروا أنه لا ينبغي لكم التعالي، واحذروا أن يغرنكم النفوذ والقوة بالاستهانة بالآخرين وخاصة الضعفاء. وعليكم بالعزيمة والتوجه إلى الله بقصد التوبة والإخلاص له وعدم الالتفات إلى حظوظ النفس أو مجرد التفكير في مغريات الدنيا التي تفسد طهارة التوبة.

وعلى المجتمع أن يتعاهد الشباب ويؤمن لهم التحصين الفكري و العقلي في وجه كل طارئ وغريب عن معتقداته وموروثاته، لاسيما الذي يضر به ولا يتلاءم معها. ولا يتم ذلك إلا بتعميق صلته بالدين والموروث من الأخلاقيات وتوسيع المعارف و المدارك.



ولابد من الانتباه إلى متطلبات النمو النفسي والفكري للشباب وتلبية حاجاتهم المختلفة التي تحقق الاتزان والتكيف النفسي والحاجة إلى تنمية الشعور بالذات وتحقيق الرضا عنها، والابتعاد عن مشاعر النقص والإحباط والحاجة إلى ضبط النفس في مواجهة المثيرات وتكوين فلسفة خاصة في النهج تركز على المبادئ الأساسية للدين الإسلامي الحنيف.

إن هؤلاء الشباب - ذكوراً وإناثاً - هم عماد المستقبل، وإن الاهتمام بمتابعة وتدارس الانفتاح الفكري للشباب بجميع أصنافهم أمر في غاية الأهمية. وذلك ليسمو بفكرهم ويرتقوا في تعاملاتهم داخل أسرهم ومجتمعهم.

إن ما ينطبق على الشباب يسري أيضاً على الشابات؛ وذلك لأن النفس البشرية تعود في الأصل لنفس واحدة خلقها الله تعالى: وخلق منها زوجها. هذان هما الشقان الأساسيان للأسرة الصغيرة (الزوجان)؛ لذا وجب أن تسود بينهما المودة والرحمة والتعاون من أجل بناء مجتمع سليم متوازن فكرياً ونفسياً؛ لأنه مع مرور الوقت تمتد الأسرة الصغيرة لتصبح مجتمعاً له قائده وجنوده الأكفاء الذين يتسمون بالتفاهم والتجاوب والتقدير والاحترام فيما بينهم.

كما أن مسألة إتقان فن الأخذ والعطاء يساعد في الوصول إلى التوازن الفكري والنفسي للمصلحة الفردية، وكذلك لمصلحة الآخرين.



استبانة (١) الإعداد الديني والأخلاقي وأثره على السلوك الفكري

والنفسى للضرد:

عزيزاتي الأمهات والمراهقات وأعزائي أفراد الأسرة رعاكم الله.. هل تحبون المشاركة في الإجابة عن أسئلة هذه الاستبانة لتوضيح موقفكم بكل دقة وأمانة؟

استبانة (١-أ) سمات نفسية المؤمن المثالي:

هل؟

١. تتحلون بالإيمان و التوكل على الله؟

نعم لا أحياناً

٢. لديكم القدرة على كبح جماح النفس؟

نعم لا أحياناً

٣. تعتبرون أن في الصبر حلاً للمشاكل؟

نعم لا

٤. درجة نفوسكم من الحلم والتسامح معقولة؟

نعم لا

٥. ينتابكم الاكتئاب النفسي واليأس؟

نعم لا أحياناً

٦. أنتم من أصحاب الإرادة والعزيمة والهمة العالية؟

نعم لا



٧. مستوى الإباء لديكم وعزة النفس عالٍ؟

نعم لا

٨. للحسد مكان في قلوبكم؟

نعم لا أحياناً

٩. للحقد على الناس مكان في نفوسكم؟

نعم لا أحياناً

١٠. درجة القناعة وغنى النفس لديكم معقولة؟

نعم لا

١١. تتواضعون للآخرين؟

نعم لا عند اللزوم

١٢. تعتبرون أن الغرور هيبة ووقار؟

نعم لا أحياناً

💡 استبانة (١-ب) الطبع يغلب التطبع:

هل يتسم طبعكم؟

١. بالملل؟

نعم لا

٢. بعصبية المزاج؟

نعم لا

٣. بالاستسلام للهواجس والوساوس؟

نعم لا

٤ . بالهدوء والشعور بالطمأنينة؟

نعم لا

٥ . بالتفاؤل؟

نعم لا

٦ . بالتشاؤم؟

نعم لا

٧ . بالحياء؟

نعم لا أحياناً

٨ . بالخجل؟

نعم لا أحياناً

٩ . بالعجب بالنفس؟

نعم لا

١٠ . بالثقة بالنفس؟

نعم لا أحياناً

١١ . بالغيرة من الآخرين؟

نعم لا

١٢ . بالشك في الآخرين؟

نعم لا



استبانة (١-ج) العلاقات الاجتماعية:

هل تتسم علاقاتكم الاجتماعية بـ؟

١. الثقة وعدم التكلف؟

نعم لا أحياناً

٢. الصراحة في تعاملاتكم؟

نعم لا أحياناً

٣. حسن النية والمقصد لديكم؟

نعم لا أحياناً

٤. التوتر العصبي؟

نعم لا أحياناً

٥. الأفعال الهادئة؟

نعم لا أحياناً

٦. الحكمة مع المواقف الانفعالية المختلفة؟

نعم لا أحياناً

٧. التماس العذر للآخرين؟

نعم لا أحياناً

٨. العفو عند المقدرة؟

نعم لا أحياناً

٩. عدم إحراج الغير؟

نعم لا أحياناً



١٠. توجيه النقد اللاذع للغير؟

نعم لا أحياناً

١١. العدل والانضباط في معاملاتكم؟

نعم لا أحياناً دائماً

١٢. الآراء البناءة للمجتمع؟

نعم لا أحياناً

💡 استبانة (١- د) ما كل ما يتمنى المرء يدركه تجري الرياح بما لا

تشتهي السفن:

هل؟

١. الهروب من الواقع أمر محمود؟

نعم لا أحياناً

٢. الاتزان في جميع تصرفاتكم ضروري؟

نعم لا أحياناً

٣. تسعون وراء المظاهر الزائفة؟

نعم لا أحياناً

٤. درجة التمني لديكم عالية؟

نعم لا

٥. من الضروري تحقيق جميع الأمنيات؟

نعم لا

٦. تكيفون أنفسكم على التعامل مع الضغوط النفسية اليومية؟

نعم لا أحياناً



١ تحليل استبانة الإعداد الديني والأخلاقي وأثره على السلوك

الفكري والنفسي للفرد:

مقدمة:

إن هذه الاستبانة تبين العلاقة بين سمات نفسية المؤمن المثالي وما جبل عليه من طباع، وكما قيل: «الطبع يغلب التطبع» إلا أننا نقول إن الإصرار على التمسك بأخلاقيات الفرد المسلم سبيل للحصول على درجة عالية من التوازن الفكري والنفسي للفرد، لقد قسمت سمات نفسية المؤمن المثالي إلى ١٢ صفة، واعتبرنا أن تلك هي أهم الصفات، وكذلك تم تعداد الطباع العامة لأي فرد على أن تكون اثني عشر طباعاً أيضاً. كما نشرح كيف يؤثر السلوك الفكري والنفسي للفرد على علاقاته الاجتماعية بأفراد مجتمعه وبيئته. وفي الختام نقول: إن ما كل ما يتمنى المرء يدركه تجري الرياح بما لا تشتهي السفن.

١ تحليل استبانة (١ - أ) سمات نفسية المؤمن المثالي:

- إن الحياة الدنيا متاع الغرور، إنها رحلة شاقة يقوم بها كل إنسان ويمر تلقائياً فيها بمحطات عديدة تبدأ بمرحلة الميلاد، وتعقبها الطفولة وتمتد إلى عهد النضج أو الغوص في معترك الحياة؛ ليكتشف كل يوم سرّاً جديداً. لا بد من التحلي بالإيمان والتوكل على الله والصبر على المكروه.

- بالصبر يستطيع الفرد كبح جماح النفس:

إن الحياة بحلوها ومرها مليئة بالمواقف الجادة أو الإيجابية وكذلك السلبية. وفي الممارسة اليومية لأعمالكم لا بد من التحلي بضبط جماح النفس. فقد لا يخلو يوم من سماع أو تلقي خبر مزعج وآخر مفاجئ، فيعيش المرء عندئذ حالة من التوتر و القلق النفسي. ولعلاج جزع النفس مما أصابها من هم وعسر، لا بد

وأن ينظر الفرد إلى أحوال من حوله من الناس مما يطفئ به ما اعتلاه من نار مصيبته؛ وليعلم أن الجزع لن يردها بل قد يضاعفها، ويشمت عدوه به، ويسيء صديقه، ويغضب ربه، ويسر شيطانه، ويحبط أجره، ويضعف نفسه، بينما إذا صبر واحتسب الأجر و الثواب عند الله، أرضى ربه، وسر صديقه، بل وساء عدوه؛ لذا فإن الصبر علاج العقلاء. قال بعض الحكماء: «العاقل يفعل في أول يوم من المصيبة ما يفعله الجاهل بعد أيام».

- قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «الصبر ضياء». فهو ينير الطريق للإنسان المبتلى في محنة الابتلاء بالخوف و الجوع و المرض ونقص الأموال وغيره، حيث لا قدرة على الاعتراض على قدر الله، فبذلك يكون الصبر ضياء للنفس. قال تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ (إبراهيم: ٥).

إن الصبر بمنزلة الرأس من الجسد، وهو بأنواعه الثلاثة يكتمل، فهو صبر على فرائض الله فلا يضيعها، وصبر على محارمه فلا يرتكبها، وصبر على قضائه وقدره فلا يتسخطها. قال عمر بن الخطاب -رضي الله عنه-: «خير عيش أدركناه بالصبر»، كما قيل في الصبر: إنه نصف الإيمان.

إن الصبر هو مفتاح الفلاح، حيث قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران: ٢٠٠).

- الصبر يزيد من درجة الحلم والتسامح:

بجانب كون الصبر علاجاً نفسياً لكبح جماح النفس وللإنسان اليأس الحزين، فإن التحلي به من الأسس الأخلاقية الراقية؛ لأن الصبر يعمل على كظم الغيظ، و يزيد من درجة الحلم والتسامح، وكف الأذى عن الناس، وترك العجلة التي هي من فعل الشيطان كما يكسبنا السكينة والوقار. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: ١٥٣).



- لا يأس مع الحياة:

لنعلم أنه لا يأس مع الحياة، فلطالما كانت نفسية المؤمن شفافة وعلى درجة معقولة من التفاؤل والبعد عن الانقباض أو الاكتئاب النفسي فإنه سوف يطرد شبح اليأس وتزداد إرادته وعزيمته تجاه التمسك بالحياة الكريمة؛ وذلك لأنه يحمل بين ثناياه الهمة العالية، كما يتمتع بالإباء وعزة النفس، أما إذا كان الفرد منا ممن توجهه نواياه - والعياذ بالله - نحو الحسد والحقد وتبعده عن القناعة - التي هي كنز لا يفنى - وعن غنى النفس فإن ذلك من أسوء سمات الفرد.

- الحقد والحسد:

يجدر بالفرد أن يبتعد عن مواطن الحقد؛ لأن صفاء القلب هام لهناء العيش. قال صلى الله عليه وسلم: «وما زاد الله عبداً بعضواً إلا عزاً». كما قال الشافعي رحمه الله: «لما عفوت ولم أحقد على أحد أرحت نفسي من ظلم العداوات». كما قال الكندي: «ولا أحمل الحقد القديم عليهم وليس كبير القوم من يحمل الحقد، ويتحول هذا الحقد إلى الحسد المذموم».

يحذرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم من الحسد ويقول في ذمه: «الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب» رواه أبو داود وابن ماجه. إن الحسد داء وأثره مدمر بالغ، سببه العداوة والحقد، وكذلك الخوف من فوات المقاصد والتزاحم والتنافس غير الشريف على نيل منزلة أو منصب هام أو مرتبة عالية.

إن الحسد والعياذ بالله مرض نفسي خبيث، وانفعال مذموم إزاء نعمة الله على بعض عباده، مع تمنى زوالها، ويقع ذلك تحت تأثير الحقد والغيظ والنظر لما في يد الآخرين من النعم، وينبغي على المؤمن أن يتعوذ من شر الحاسد إذا حسد قال تعالى: ﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾ (الفلق: ٥). وقيل في الحسد: اصبر على حسد الحسود فإن صبرك قاتله، كالنار تأكل بعضها إن لم تجد ما تأكله.

إن الحقود الحسود يسلط لسانه على من حوله من ذوي الحظ السعيد - حسب مرئياته - ويبدأ الحقد والحسد يأخذ طريقاً إلى قلبه .

لماذا نجعل الدنيا أكبر همنا؟ لماذا ننظر بحسد - لا سمح الله - لنجاحات الآخرين؟ لماذا لا نعترف بنعم الله الكثيرة علينا؟ لماذا لا نرضى بقضاء الله وقدره؟ لماذا نفضل مقارنة أنفسنا بمن هم أعلى منا؟ .

- التواضع:

إن التواضع لله من سمات المؤمن، قيل في التواضع: «من تواضع لله رفعه» فإن رفعة المؤمن خير له في الدنيا والآخرة، فلم يبحث المؤمن عن الغرور!! فإذا كان يبحث فيه عن الهيبة والوقار فلن يجدهما، ومهما بلغ به منصبه من مركز مالي أو اجتماعي فإن زينة المؤمن في تواضعه لله الواحد القهار.

١ تحليل استبانة (أ-ب) الطبع يغلب التطبع:

أعزائي:

- لكي يتمتع الفرد بنظرة متألقة ويرسم الابتسامة الطبيعية على وجهه المشرق لابد وأن يدع الملل جانباً، أي يتغاضى عن الأمور الثانوية عن الخوض في المواقف التي تسبب له الملل والتوتر العصبي .

- إن التوازن الفكري والنفسي لمعادلة صعبة، عليكم - أيها الأعزاء - أن تحسنوا صياغتها ووزنها، وليس بالسهولة بمكان أن تدعوا التفكير جانباً وتقاوموا الوسواس والهواجس، حيث إن مشاغل الحياة اليومية بما فيها من ضغوط نفسية تدفعكم لتكونوا فريسة سهلة للوقوع في الآثار السلبية الناجمة عن عدم التوازن الفكري والنفسي، وقد تبعدكم عن الهدوء أو الشعور بالطمأنينة .



التفاؤل والتشاؤم:

عليكم بالتفاؤل والإقبال على الحياة، لأن ذلك يجعل للسرور طريقاً إلى نفوسكم، وتغلب الطمأنينة والسكينة على قلوبكم وطباعكم، ويحف الهدوء حياتكم بلا شعور بالصخب الذي قد يورق النفس.

إن التفاؤل يبعدكم عن الشعور بالوحدة؛ لأن السكينة قد ملأت شغاف القلب بالدفع والقناعة والغنى. وعلى النقيض فإن التشاؤم يعني الشأم، والشؤم ضد اليُمن أي البركة، وهو عكس التفاؤل. قال الحليمي: «التشاؤم سوء الظن بالله تعالى بغير سبب محقق، والتفاؤل حسن ظن به، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى على كل حال». وللتشاؤم آثار سيئة ذات مردود سلبي على نفسية الفرد؛ لأن ذلك يحدث نوعاً من الشعور بتوقع حصول المكروه واستبعاد حسن الظن، والمتشائم من ذكر أو أنثى نجده متعب القلب، أعمى البصيرة، يجلب لنفسه ولن حوله شتى أنواع الكدر والنكد، وهو أشد الناس خوفاً وترقباً لحدوث الأسوأ.

لم يكن الفرد أكثر الناس حزناً وأضيقهم صدرًا؟ لم يعلق هذا الفرد المتشائم بنقاط ضعفه على شماعة سوء حظه؟ فهو لا يمكن تصحيح مساره أو تدارك تقصيره في شتى مجالات حياته وممارساته اليومية.

إن هذا الفرد كثيراً ما يعزي إخفاقه في أموره إلى سوء حظه ويتشاءم ويوسوس له الشيطان لكي يستمر فيما هو عليه من تطير ليس من الواقع بشيء، بل قد سولت له نفسه بأنه هو الوحيد المنفرد في هذا العالم بحدوث بعض الكوارث المادية وغيرها، ونسي أن الإنسان قد خلق في كبد، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (البلد: ٤). ولا بد له أن يعرف أنه على قدر ما يعطي الفرد من مجهود في حياته سوف يكافأ عن ذلك بلا تردد فقد قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الإنشاق: ٦).

إن هذا الشخص الذي قد هز التشاؤم كيانه فهزل وضعف وأخذ يفكر في الخيبة والهزيمة قد يجره ذلك إلى الالتزام بالصمت والعزلة عن الآخرين. لم لا ننظر بتمعن إلى قوله تعالى: ﴿وَكُلُّ إِنْسَانٍ أَلْزَمَانُهُ طَائِرُهُ فِي عُنُقِهِ﴾ (الإسراء: ١٣)، أي ما يطير له من الخير والشر فهو لازم له في عنقه.

فلذا ينبغي لمن مُني بالتشاؤم أن يعلم أن قضاء الله تعالى نافذ، وليمض في عزائمها واثقاً بالله تعالى إن أعطى، وراضياً به إن منع.

الحياء:

ورد في الحديث عن الحياء: «إذا لم تستحي فاصنع ما شئت». لذا فإن حقيقة الحياء خلق يبعث على ترك القبيح، ويمنع من التقصير في حق ذي الحق. وكما هو معروف فإن الحياء شعبة من الإيمان. وقد كان لنا في رسول الله قدوة حسنة، عن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه- قال: «كان رسول الله ﷺ أشد حياء من العذراء في خدرها، فإذا رأى شيئاً يكرهه عرفناه في وجهه» متفق عليه.

إن البكر حال اختلاؤها بالزوج الذي لم تعرفه من قبل يظهر عليها الحياء. وهذا من دافع ما فطرت عليه النفس البشرية من شفافية ورقي. كما أن الحياء قد يؤدي إلى الخجل وكلاهما يتشابه من حيث أن الغالبية من الفتيات - خاصة في سن المراهقة - يغلب عليهن طبع الحياء والخجل.

الخجل:

إن الخجل بوصفه سلوكاً نفسياً يلاحظ في البنات أكثر منه في البنين، ولكن الخجل ليس سلوكاً مذموماً، بل لا بد من تحلي النساء خاصة بهذا الطبع، ولكن بقدر مرغوب فيه، بحيث لا تفقد صاحبته ممارستها للآداب الاجتماعية التي من المفروض عليها ترويض نفسها على الالتزام بإنجازها ضمن مستلزمات ومتطلبات النظام الاجتماعي لحياتنا اليومية. كما ينبغي علينا جميعاً الالتزام بتلك الآداب



لتقوية النفس و الوصول إلى أقرب نقطة للكمال. وإذا رأى الأهل أن الخجل صفة سوف تجعل من الابنة دمية يحركها الغير على مسرح الحياة، فلا بد من القيام بإنقاذها من برائن تلك الحالة النفسية غير الصحية. فما المانع من عرضها على مختصة نفسية لمساعدتها للتغلب على نفسها والخروج لآفاق جديدة بنظرة تفاؤلية مستقبلية!!.

وكذلك الحال بالنسبة للصبي، فعلى الوالد مراعاة عرض ابنه على المختص النفسي للقيام بإعداده الإعداد اللائق بعيداً عن شبح الخجل الذي قد سيطر على حياته وجعل الآخرين يسخرون منه، فهناك الكثير من الحقوق الإنسانية التي قد يفقد الفرد حق التمتع بها نتيجة لتبني سلوك الخجل في الممارسات الحياتية اليومية. وعلى الصعيد الآخر فإن عكس الحياء والخجل قد يكون العجب بالنفس -والعياذ بالله- الذي يؤدي إلى الغرور ومن ثم الهلاك. ويتوجب على الفرد البعد عن الاعجاب بنفسه وقدراته ومهاراته، بل إن عليه الثقة بنفسه والتميز بين الثقة التي تمنح صاحبها الارتقاء وبين الإعجاب بالنفس الذي لن يأخذ بيد صاحبه أبداً، وليعلم هذا الفرد المعجب بنفسه وبصفاته وما حققه من إنجازات بأن الثقة سوف ترفع من شأنه بينما العجب سوف يجعله ينزلق في هوة يصعب إنقاذه منها. وبلا شك فإن من يتمتع منا بتلك الصفات الحميدة سيصل بالطبع إلى درجة عالية من التوازن الفكري والنفسي، الأمر الذي يجعله يتوخى الصراحة في تعاملاته مع الآخرين لدرجة أن هذا الفرد يتصرف باستحياء، حتى إنه ليسارع بإدراك خطئه معرباً بأسف شديد عن وقوعه في ذلك الخطأ غير المقصود، مما يدل على نفسية تتمتع بثقة عالية.

الغيرة سلاح ذو حدين:

إن الغيرة خصلة من خصال الأفراد قد تكون سلاحاً ذا حدين. إن إظهار الفرد للغيرة على دينه ووطنه وعرضه أمر محمود، كما أن الغيرة المثمرة البناءة لا

غبار عليها، بينما تكون الغيرة أمر مذموم في بعض المواقف عندما يشعل فتيلها النار في القلب.

فقد تكون الغيرة من جماد أو إنسان، وقد تكون أيضاً غيراً من كلمة تحمل معنى سام قد حرك في نفسية الفرد شعوراً بالغيرة؛ لأنه يفتقد ذلك المعنى في شخصيته. أو كأن تغار الأنثى على أنوثتها من الأخريات اللاتي يتمتعن بشخصية أكثر جاذبية منها وأعلى رفعة في الأخلاق، مما يثير نار الغيرة لدى تلك الأنثى.

الغيرة بين الأطفال:

قد تنشأ الغيرة بين الأطفال من كثرة تدليل الوالدين للطفل المولود حديثاً وإهمال الرعاية لبقية الأطفال في المنزل مع أنهم ما زالوا صغاراً، ومن حقهم التمتع برحلة طفولتهم بمداعتهم وتدليلهم من قبل الوالدين والأهل وجميع أفراد الأسرة، ولنا في قصة يوسف عليه السلام أبلغ عظة وأعظم عبرة.

الغيرة بين البنين والبنات:

قد تنشأ الغيرة بين فريق البنات وفريق الشباب، أو بين أفراد كل فريق على حدة في الأسرة الصغيرة نفسها. وقد تعود الأسباب لتفضيل الأهل لفريق الأولاد وإعطائهم الحرية المطلقة والمرونة في الكثير من الأمور الاجتماعية ومراقبة البنات بشدة و التضييق عليهن بسبب التمشي مع العادات والتقاليد الاجتماعية في بعض المجتمعات والشعوب. فتنشأ الغيرة ويشعل لهيبها بين الشباب والشابات من الإخوة والأخوات، وتزداد نارها عندما يفضل الوالدان الابن الأكبر عن بقية الأبناء والبنات - تلك عادة اجتماعية تسود في معظم المجتمعات العربية - مما يجعله عرضة لانتقادات إخوانه وأخواته، ويبدو مغلوباً على أمره، فهو في حالة دائمة من الدفاع عن النفس، بل وإنه متهم بالتعدي على حقوقهم مع أنه ليس له باليد حيلة. ويزداد الأمر سوء عندما يقوم الوالد بمنح هبة معينة لأحد أبنائه دون



الآخرين، عندئذ يبدأ الصراع الأبدي بين أفراد هذا الفريق. وكما ورد في الحديث أن رسول الله ﷺ عندما قام الصحابي بشير بإعطاء ابنه النعمان عطية كان للوالد فقال رسول الله ﷺ: «أفعلت هذا بولدك كلهم؟ قال لا، قال: اتقوا الله واعدلوا في أولادكم» فرجع الوالد وترك عطيته، لأن في ذلك ظلماً وتعدياً على حقوق بقية الأولاد. فإن العدل واجب لجمع شمل الأسرة وعدم التفريق بين أفرادها. وإن كانت هناك فلسفة خاصة للوالد تجاه ذلك الموقف فلا بد من مصارحة بقية أفراد الأسرة بموقفه هذا، فإذا أبدوا ترحيباً وراحة لتصرف والدهم بهذا الشكل فتحمد بذلك نار الغيرة بينهم.

الغيرة بين الأم وابنتها:

هناك موضوع قد يورق الكثير من الأمهات، فقد تبدي الابنة الكبرى غيرة عمياء من أمها، وعلى العكس قد تكون الغيرة نابعة من طرف الأم لابنتها الكبرى إذا ما نالت تلك الابنة ثقة الأب بجدارة. فاحذري - أيتها الأم - الرؤوم!!

لذا ينبغي على رب الأسرة استيعاب ذلك الموقف ومحاولة تداركه وامتصاص غضب الأم من ناحية ومداراة الابنة من ناحية أخرى، حتى يحكم إغلاق الفجوة التي قد تتسع بين الطرفين (الأم وابنتها) فما بالنا لو كانت هذه الابنة هي ابنة الزوج وتلك بدورها ستكون زوجة الأب. يا للعجب مما يدور من أسرار داخل البيوت المغلقة!!

الغيرة في المواقف اليومية:

أما ما يدور من أحداث خارج أسوار المنازل فتلك قصص يطول سردها. فهناك العديد من المواقف اليومية التي تتجسد فيها الغيرة بأثواب مختلفة الأشكال والألوان، مثل: غيرة المرأة من المرأة أو الرجل من الرجل بسبب كثرة صيت وغنى أحد الأطراف دون الآخر، أو نتيجة لحب تقليد بعض الناس للسلوك



الاجتماعي للآخرين بالرغم من عدم مقدرتهم المادية والمعنوية لممارسة ذلك السلوك، حيث إن لكل فرد نوعاً خاصاً به من السلوكيات الاجتماعية وال نفسية.

إن الغيرة المذمومة تجعل من الفرد جسداً بلا روح، فكأنه يعاني من إغماء دماغية قوية تقوده في النهاية إلى الشك والهلاك والتنافس غير الشريف. فبدلاً من أن يثيرنا نجاح الآخرين، لم لا نسأل أنفسنا عن سر نجاحهم في الحياة ونتصرف بطريقة نشاركهم فيها نجاحهم وننتي عليهم بدلاً من أن يورقنا طموحهم الذي حققوه بمجهودهم الشخصي وإرادتهم!! بل علينا أن نحمد الله على توفيقه لهم وندعو لأنفسنا ولهم بالصلاح والتوفيق.

الشك:

إن الشك من الصفات المذمومة التي تضعف التوازن الفكري والنفسي لدى الأفراد، وهناك أشخاص جبلت طباعهم على الشك في ذمه الآخرين وفي أفعالهم. تلك والعياذ بالله صفة مذمومة تهدم النفس وتقلق من حولهم من الأبرياء.

إن بذرة الشك إذا زرعت تنمو سريعاً وتُحصد شجرة كبيرة شوكية تكون ثمارها علقماً مرأً. وقد يؤدي الشك إلى الصراعات النفسية التي تهدم كيان وبناء الأسرة.

فعندما يتعامل أفراد الأسرة الصغيرة الواحدة بدافع الشك خاصة بالنسبة لتصرفات الزوجين، فيبدأ كل طرف بإلقاء التهم بميزان ومكيال خاطئين، وينتهي الأمر في آخر المطاف بالنزاع والخلافات الأسرية التي تجر معها بقية الأفراد إلى خلافات على مستوى عائلي كبير قد ينتهي بخسارة جميع الأطراف المتنازعة بسبب داء الشك.



١ تحليل استبانة (أ-ج) العلاقات الاجتماعية:

عندما تبادرون بإقامة العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والمعارف والجيران لمشاطرتهم أفراحهم وأحزانهم، فلا بد إذاً من التعاطف معهم بثقة كبيرة وبلا تكلف، كما ينبغي أن تسود الصراحة بين الجميع.

الصراحة:

يتصف الإنسان الصريح بنفسية شفافة بعيدة عن الخبث والحقد والحسد عافانا الله وإياكم من تلك الصفات. إن الصراحة هي مفتاح النجاة من الكذب، ولكن لها آداب وأصول، مثل: أن يتسم الفرد بالصفات الحميدة، فليس معنى الصراحة أن نرمي الناس بالحجارة؛ لأن بعض القول الشديد قد يقع على الآخرين بمثابة القذف بالحجارة أو أكثر من ذلك.

إن الجميل من القول عندما يصاحبه نوع من الصدق تكون التركيبة النهائية هي (الصراحة) وليست الصراحة أن نعت الآخرين بصفات لا نقبلها نحن على أنفسنا ونقول: «أنهم لم يتقبلوا قول الحق أو إنهم رفضوا معاملتهم بصراحة».

إن الإنسان المستقيم في أفعاله تجده صريحاً في أقواله مع المحافظة على لباقة القول وحلاوة اللسان. كما أن الإنسان الذي يتسلح بالشجاعة والإقدام تصاحب أفعاله الهامة لأقواله الصريحة. ولكن يقال: إن الصراحة دائماً تجعل الآخرين يفرون من التعامل من ساحة الصراحة إلى ساحة المداراة. وقد نحتاج في بعض الأمور إلى اللجوء للمداراة من أجل الوصول في النهاية إلى تطبيق مبدأ «في الصراحة راحة».

علينا بجعل العلاقات الاجتماعية تتسم بدرجة عالية من حسن النية والمقصد. كما ينبغي عليكم ممارسة أعمالكم اليومية ببسر وسهولة بعيداً عن أي توتر أو انفعال عصبي. وأن يكون رد الفعل هادئاً رقيقاً إزاء المواقف الانفعالية



المختلفة التي تمرّون بها أو تصادفونها في حياتكم اليومية، فلا بد من التعامل معها بحكمة. كما أن التماس الأعذار للآخرين واتباع مبدأ العفو عند المقدرة والتغاضي عن ذنوب الآخرين يؤدي بكم لعدم إحراج غيركم بأي نوع من التصرفات مثل: النقد اللاذع. وينبغي تطبيق العدل والإنصاف في كل تعاملاتكم اليومية وتقديم الآراء البناءة لمجتمعكم.

١ تحليل استبانة (١-د) ما كل ما يتمنى المرء يدركه تجري الرياح بما

لا تشتهي السفن:

أعزائي ركاب السفينة، لماذا لا تعيشون الواقع بحلوه ومره بخيره وشره، وألا تحاولوا الهروب منه، فكيف تهربون من القدر؟ إن في ذلك لهزيمة سوف توصلكم في النهاية إلى طريق مسدود، بينما يقودكم الأمر الواقع إلى القوة والاتزان الذين يبلوران فطرتكم للأمور ويبعدانكم عن التفكير السطحي، ويدفعانكم إلى التعامل مع المشاكل بنظرة أكثر عمقاً وإيجابية، للوصول إلى الاتزان والاعتدال في جميع تصرفاتكم. والابتعاد عن مظاهر الحياة الزائفة التي تشبه السراب الذي كلما اقتربتم منه ابتعد عنكم.

إن الضروريات في الحياة كثيرة فما بالناس جميعاً نغمض أعيننا عن الأمور الهامة ونمعن النظر فيما لا نستطيع إدراكه أو الوصول إليه سوى في أحلام اليقظة. ليس من الضروري أن يحقق الفرد جميع آمانياته مهما كانت درجة التمني، وفي أغلب الأحيان نجد أن القليل يجزي عن الكثير، فإن عصفوراً في اليد خير من عشرة على الشجرة.

ولتكن أحلامكم وردية بعيدة عن الاستسلام للضغوط النفسية المختلفة، سواء كان مصدرها العمل ومشكلاته أو طريقاً آخر قد يكون عاطفياً ربما له أثر في نفسياتكم، أو إن عدم المقدرة على التعايش مع الواقع جعلكم أحياناً تترشحون تحت



وطأة الضغط النفسي. إنك - أيتها الأم - مع نصفك الآخر تكونان أسرة جميلة وتعملان جاهدين معاً على نشأة البنات والبنين في أحسن صورة. إن الرجل والمرأة إذا تعاملتا بذكاء مع بعضهما ومع المجتمع الذي ينتمون إليه فإنهما باستطاعتهما بالتفكير الإيجابي الوصول للأهداف المنشودة وتحقيق الكثير من الأمنيات الغالية؛ وذلك بالابتسامة العذبة، ومشاطرة الآخرين أفراحهم وأحزانهم وكل ما يعز عليهم من أمور دنياهم حاضراً ومستقبلاً مع محاولة التكيف النفسي مع الضغوط النفسية. إن عليكما مساندة الريح و عدم الوقوف في وجهها ومعرفة حقيقة المثل القائل: «تجري الرياح بما لا تشتهي السفن».

