

## ثانياً:

- أنت ونفسك !
- أنت ومشاعرك !
- أنت وفتح النبعة !

obeikandi.com

## أنت ونفسك !

هل فكرت يوماً فى كيفية الاستفادة من نفسك؟! هل نشعر أن لديك أحلاماً وطموحات لم نلتحق بعد رغم محاولاتك الكثيرة؟! ألم نساءل بينك وبين نفسك ما الطريق الذى يمكن أن أسلكه لأحصل على أكبر قدر من الاستفادة من نفسى ومن إمكانياتها؟

إذا أصبت ببعض الحيرة من جراء هذه الأسئلة، فانتبه جيداً لما سأبوح به عبر الصفحات التالية ربها وجدت ضالتك واستطعت أن تواصل معى اللعبة!

• لا بد لكى تستفيد من نفسك أن تخطو عدة خطوات حتى تعبر بأمان، والخطوة الأولى تتمثل فى اقتناعك بأن هناك قوة دفينه خفيه موجودة بداخلك.

• وإذا تأكدت من ذلك فاعلم أن كل أحلامك ستتحقق، وأنك مثل منجم الذهب الذى لم يكتشف قط وإمكانياتك لازالت بكرراً لم تستغل بعد.

• وبالتالي يمكنك أن تكون الشخص الذى تريد.. ستسأل كيف؟! والإجابة: لأنه ببساطة أى صفات يمكن تغييرها، ومظهره الخارجى يمكن تحسينه كما تريد، وعقلك يمكن أن تجعله ينطلق حتى يصل إلى مثلك التى تتطلع إليها.. ستقول أيضاً كيف؟!

يقول العلماء فى هذا الصدد إن أى شخص لا يستعمل إلا جزءاً

صغيراً من مقدرته الداخلية مثله مثل جبل الجليد الذى يظهر جزء منه ويختفى الباقي تحت الماء.

وإذا أردت أن تخطو معنا الخطوة الأولى لابد من اعتقادك - كما سبق وقلنا- بأن لديك موارد فعلا لم تستغل، وبالرغبة والإرادة يمكنك أن تحركها وتظهرها حتى تصل لأهدافك وتحقق آمالك المنشودة بإذابة جبل الجليد رويداً.. رويداً.. ولكن كيف يحدث ذلك أيضاً؟

**يحدث هذا إذا تتبعت تلك النقاط:**

• **أولاً: لا تفكر بطريقة سلبية فى نفسك:**

- فلا تقل مثلاً: " أنا لا أصلح أن أمارس كذا، أو أنا دائماً فاشل ولا يمكنى النجاح " لأن تلك الطريقة هدامة، وإذا كنت تريد الاستفادة من مواردك حقاً أو من قواك الخفية لابد أن تنحى هذا الأسلوب جانباً، وأن توجه تفكيرك لما يمكنك عمله وشجع نفسك بأفكار إيجابية ولا تحطمها بأفكار سلبية.

- وتذكر أيضاً أنه إذا لم يكن فى استطاعتك تحقيق بعض آمالك فى الماضى نظراً لظروف معينة فليس معنى هذا أنك ستظل عاجزاً عن تحقيقها مدى الحياة.

- ولا تنس أن لديك مواهب مختفية تريد الإعلان عنها وإظهارها حتى تجد فرصة للنمو فلا تنكرها وتهدمها بالأفكار السلبية.. وتوقع دوماً الخير واملأ أفكارك بالأمل.

### • ثانياً: تخلص من عاداتك السيئة:

- إذا كنت ترغب حقاً في إنعاش قوتك المختفية داخلك لا بد أن تتخلص من عاداتك السيئة التي تظهر على السطح وتخرج إلى تجارب جديدة مثمرة.

- ولا بد لك من عمل تغيير حياتي إذا سمحت الظروف بذلك..  
مثلاً كالتغيير في السكن أو تغيير العمل إذا لم تكن مقتنعاً به.

- أقدم على هوايات جديدة أو دراسات تتمنى أن تتمها.. فمثلاً إذا كنت تشعر أنك موهوب كروياً فلن تظهر موهبتك إلا إذا تدربت..  
وإذا كنت تأمل أن تكون طبيباً فلن يحدث هذا إلا إذا صقلت نفسك بالدراسة.. وإذا أردت أن تكون ممثلاً فلا بد من دراسة الفنون وهكذا.

- ولا بد أن تعلم ماذا تريد وطرق الوصول لهذا.. لا تجلس لندب حظك فقط.. بل يجب عليك أن تخصص أى نوع من النشاط تريد!  
**فكيف يمكنك هذا؟ كيف تخصص نوع نشاطك؟!**

### • ثالثاً: خصص نوع نشاطك بنفسك:

أنت أكثر شخص يمكن أن يحدد نوع النشاط الذي يستطيع ممارسته.. ولكي تحقق هذا لا بد من توافر عدة أشياء:

**أولها:** الاستعداد النفسي للقيام بهذا النشاط.

**ثانيها:** التدريب على كيفية ممارسته.

**ثالثها:** أن تكون لديك الشخصية المؤهلة لذلك.

وبهذه الأشياء تستطيع أن تنمى موهبتك التى اكتشفتها بتركيزك على النشاط الذى اخترته مهما تنوعت أشكاله، ولا بد أن تكون لديك رغبة ملحة لعمل ذلك.. **فما أهمية الرغبة فى ذلك؟**

#### • رابعاً: الرغبة وأهميتها فى شحن النفس:

توافر الرغبة شىء أساسى حتى يمكنك الاستفادة من مواهبك، فلا بد لك أن تكون مثلاً راغباً فى العمل بجد واجتهاد، راغباً فى انتهاز الفرص المتاحة لك، راغباً فى الدخول لتجارب جديدة.. وأن تكون لديك الرغبة الحقيقية فى أن تقول "نعم" بدلاً من "لا" إذا وجدت فرصاً تستفيد منها.

كما أنه يجب أن تكون لديك الرغبة فى تغيير برنامج حياتك اليومية إذا كان غير ملائم لما اخترت.. أن تكون لديك الرغبة فى تغيير أصدقائك ومعارفك الذين يعترضون تحقيق آمالك.. أن تمتلك الرغبة فى تغيير عادات عمرك السابقة التى تقف حجرة عثرة فى طريقك.

فمهم جداً أن تتوافر الرغبة لديك فتدفعك لأن تكون جديداً متغيراً قوياً.. المهم أن ترغب أنت فى التغيير من داخلك حتى يتم لك هذا، وإذا استخدمت خيالك فى هذا سيساعدك كثيراً! كيف؟!

#### • خامساً: دور الخيال فى تغيير مجرى حياتك:

كل شىء تحقق فى الحياة بدأ بتصور فى الخيال، ثم سعى البشر لتحقيقه، فاستعمال الخيال هو نوع من الإيحاء النفسى الذى له كبير الأثر.. فمثلاً إذا تصورت فى نفسك كل يوم أن إمكانياتك كلها نامية

وأنت أصبحت نشطا وواثقا في نفسك وقادراً على التعبير عنها بسهولة، وأنت أيضاً أصبحت جذاباً كما كنت تتمنى واحتفظت في عقلك الباطن أو في اللاشعور بهذا، فإنك ستتغير بالفعل وتدرجياً.. وإذا استطعت فعل هذا لا تجعل لنفسك حدوداً وانطلق.. فكيف يمكن هذا؟!

• **سادساً: لا تجعل لنفسك حدوداً:**

لا تعتقد أنك لا تستطيع القيام بعمل معين.. لأن أى عمل يمكن للإنسان سوى القيام به - لو كان يناسبه - وقد يما قالوا " اللى فيه عقل وراس يعمل اللى يعملوه الناس "، ولكن إذا شعرت بعكس هذا فسيكون السبب أنك لا ترغب في القيام بهذا العمل.

ولذا لا تتسرع في وضع الحدود لنفسك واطرحها تظهر بالمنطق أو التجربة وليس بالخوف أو الاحتياط أو نقص الثقة في النفس.

فإذا استطعت تغيير حالتك العقلية لما هو أفضل، فبالطبع ستستطيع تغيير حياتك.. فقط عليك ألا تضع حدوداً لنفسك وأطلقها لعنان السماء وعش بالأمل والتفاؤل والإخلاص ولا تيأس وستصل بإذن الله لما ترغبه، ولكن لن يتحقق هذا دون عمل! فما دور العمل في ذلك إذن؟

• **سابعاً: العمل ودوره المنشود فى تحقيق ما نصبو إليه:**

لا بد من العمل الجاد حتى تنشط مواهبك وتنمو، فارسم خطتك ووصم على العمل والمخاطرة واكتشاف منجم الذهب الراقد فى داخل

عقلك وشخصيتك ولا تكسل، فالكسل هو العدو النفسى الأول للنمو.

\* \* \*

والآن بعد أن تعلمت كيف تستفيد من نفسك وكيف يمكنك استغلالها لتحقيق ما تريد، وقرأت هذه الأسطر ألا يستحق ذلك المحاولة.

حاول فلن يكتشف نفسك إلا أنت.. ولن يستطيع غيرك التنقيب بداخلها لإخراج أروع ما فيها.

وحين تكتشف نفسك ومواهبك وتنميها ستحصل على أفضل النتائج بإذن الله تعالى.

ولا تنظر لغيرك وما لديه من إمكانيات ومواهب فكل مسخر لما خلق له.

ولا تحاول تقليد أحد لا تمتلك إمكانياته حتى لا تتعرض للفشل والإحباط.. **ورجاء - عزيزى القارئ - لا تكن إلا نفسك ودوما نعامه بطبيعتك وحاول أن تتحكم فى مشاعرك!**

\* \* \*

## أنت ومشاعرك !

**ماذا نعني بالمشاعر؟ هل يمكنك أن نلجأ في مشاعرك؟ هل المشاعر نعرفها عملية التفكير المنطقي؟ كيف نربط عقلك بما نشعر به؟!**

الإنسان يتكون من مجموعة متشابكة من المشاعر منها ما هو فطري كالخوف والفرح والحزن والغضب ومنها ما هو مكتسب من المواقف الحياتية، أو يترتب على غيره كالأحباط والحب والندم والتفاؤل.

والمشاعر ليست شيئاً معاكساً لعملية التفكير المنطقي إطلاقاً، ولكنها جزء مهم من تلك العملية.. وهي مهمة في الحياة لأنها تنبهك دوماً إلى الخطأ أو الخطر الذي تواجهه أو العكس.

وهي نظام موجود في الجهاز العصبي يرشدنا لاتخاذ قراراتنا، وتعتبر بمثابة السخونة التي تصيب الجسم إذا حدث له التهاب.. والارتباط الشرطي يؤثر في مشاعرنا بشكل مباشر، فقد تكره مثلاً مكاناً معيناً لأنك التقيت فيه بشخص آلمك أو تضايقت من وجوده.

### فهل يمكننا أن نساير مشاعرنا ونثق فيها طوال الوقت؟!

بالطبع لا.. فمشاعر الضيق قد تكون دافعا لحل مشكلاتنا.. وقد تزداد فتسبب لنا الاكتئاب، ومشاعرنا السلبية لا بد لنا من التدخل أحيانا لإيقافها.

ولنأخذ مثالا على ذلك وهو شعورنا بالخوف، حين يداهمننا الخطر: في تلك الحالة يزداد إفراز الإدرينالين في الجسم فتزداد بالتالي ضربات القلب ويضخ كمية أكبر من الدم للعضلات لمواجهة هذا الخطر، وإذا

كان هذا مفيداً في بعض الحالات إلا أنه غير مناسب في أخرى.. أشعر أنك تحتاج لتوضيح أكثر - أي متى يكون الشعور بهذا الخوف مفيداً أو العكس؟

لنأخذ **مثالاً يوضح ذلك:** إذا كنت في مواجهة إنسان يحاول أن يؤذيك مثلاً فهذا الشعور بالخطر سيفيدك بأن يجعلك تهرب من المكان، أو تصبح متحفزاً لمواجهة لهذا الخوف.. وإذا نظرت لأي شخص في هذه الحالة تجد أن رد فعله المواجه يجعل صوته يخنس وتتفخ أوداجه ويتصاعد الدم في عروقه، فنجد وجهه يحمر - وكل هذا يحدث لاشعورياً- لإخافة من يهاجمه، فنجد أن الشخص تحدث له حالة تضخم فطرية غريبة..

وتلاحظ هذا الشعور الفطري جيداً إذا نظرت مثلاً للقط وهو خائف تجد أنه ينفش فروته حتى يبدو أكبر من حجمه ليخيف عدوه.. وأحياناً يخرج مخالبه من مكمناها في محاولة لغرسها في جسم من يعاديه، وينظر نظرة فيها رعب وافتراس، كل هذا يحدث له لأنه خائف أولاً ورد الفعل هذا، قد يخيف عدوه ويحميه.

وكذلك الديك الذي يحمر عرفه وينفش ريشه في حالة مهاجمته ليبدو أكبر فيخيف عدوه، وبالطبع هذه الطريقة قد مددنا بها بالفطرة للدفاع عن النفس و"سبحان الله".. وفي هذه الحالات يكون الشعور بالخوف ورد فعله مجدياً.

أما إذا كنت مثلاً ستقابل شخصية مهمة أو تقوم بمقابلة عمل، فبالأكيد هذا الشعور يضرك ولن يفيدك ولا بد من التحكم فيه.

وهناك طريقة مهمة يمكن استخدامها للتحكم في مشاعرك، فأنت الوحيد الذى يمكنك هذا عن طريق استقبالك لأى حدث.. راقب تلك الطريقة، ثم كيفية ترجمتها فى مخك و"استدعى" رد الفعل المناسب.

فلكل فعل رد فعل.. فحين تتعرض لموقف ما يترجمه مخك ويعطيك رد الفعل.. وقد تجد من يكون رد فعلهم بطيئا، ومن يكون رد فعلهم سريعا ويتصرفون بسرعة وبطريقة صحيحة - وهؤلاء بالطبع المدربون- لذلك حينما يشكو بعض الأزواج من أن زوجاتهم لا يبادلنهم المشاعر فيستخدمون عبارة "جهاز استقبالهن عطلان" أى رد فعلهن بطيء.

وإذا نظرت للمخ فستلاحظ أنه كالكمبيوتر يتلقى الكثير من المعلومات طوال الوقت منها الجيد ومنها السيئ وهو يتصرف بحيادية تامة.. أى يستدعى المعلومة التى تناسب الموقف ويعطيها الأهمية ويهمل غيرها.

فإذا أردت مثلا أن تستدعى السلبيات وتترك الإيجابيات كان بها، ولكن سيترتب على ذلك أنك ستعيش تعيسا طوال الوقت والعكس صحيح..

فالإنسان الذى يبحث دوما عن السلبيات من حوله وينظر إلى نصف الكوب الفارغ سيشعر بالإحباط وربما مع الوقت يكتب، ولكن من ينحى هذا جانبا وينظر للإيجابيات سيسود شعور التفاؤل حياته وسيحقق نجاحات كثيرة.

وترجمة المخ للمواقف تختلف من شخص لآخر بالطبع.. فحين نتعرض لموقف ما فالعقل يعمل بطريقة أوتوماتيكية لاستيعاب وفهم هذا الحدث.. وتلك الطريقة فى الاستيعاب تحدد رد الفعل والذى طبيعيا سيختلف من شخص لآخر لو تعرض الاثنان لنفس الموقف.

ويمكننا أن نقول إن هناك راداراً فى المخ يفرز الأشياء ويغربلها ويستقبل ما يراه مهما والعكس - بحسب أهمية الأشياء لكل فرد، وبالطبع يختلف مدى الاهتمام من شخص لآخر أيضا.

فأحيانا مثلا يصدم الشخص من خبر مفرح أو محزن فيصمت بعض الوقت.. ثم يعبر عن فرحته أو حزنه بعدها، أى يتعرض لفترة كمون عاطفى.. وهناك من يتسرع فى رد فعله، وهذا طبعا قد يعرضه للمشاكل وخاصة إذا كان رد فعله عنيفا.

فما عليك عزيزى القارئ إلا أن تعطى نفسك فرصة بأن تترىث حين تتلقى المواقف سواء أكانت سلبية أو إيجابية، وتفكر وتحدد شعورك الذى تريد أن تواجه به موقفك.

وإذا كانت مشاعرك بلا سبب منطقى مبرر، فلا بد لك أن تغير من تلك المشاعر، فلو حولت مشاعر الخوف من الامتحان وضغوط المذاكرة مثلا إلى الشعور بالسعادة فإنك ستذاكر وتنجز وتحاول أن تحصل على الدرجات العليا.. وهذا يحدث إذا أشعرت نفسك بأن ما تقوم به هو الطريق الصحيح للتعلم والذى سيوصلك لما تريد أن تكونه.. وإذا فعلت هذا ما تضايقت من ضغوط المذاكرة والعكس صحيح.

فالمشاعر تنتج عن طريقة تفكيرنا ونحن الذين نعطيها معانيها وليس العكس، ولذا يمكنك أن تغير ترجمة مخك بحيث لا تؤثر فيك الأحداث الخارجية وإعادة ترجمتها داخليا ثانية.

ستعتقد أن الأمر صعب ولكن لو تأملت وفكرت قليلا ستجد أن الأمر في منتهى السهولة وخاصة أن ردود أفعالنا وتصرفاتنا تلعب دوراً كبيراً في تحديد حالتنا الشعورية والمزاجية.. وترتبط تلك المشاعر بالأحاسيس الجسدية.

**فمثلاً** لو فرحت تجد بريقاً في عينيك وابتسامة على وجهك.. وعكس ذلك لو حزنت تذرّف الدمع وتلتقط أنفاسك بصعوبة وهكذا.

لماذا أجد حيرة على وجهك عزيزي القارئ.. سأبسّط لك العملية.. سنأخذ **مثلاً آخر**: لو أنك تلقيت خبراً سيئاً كأن لم تحصل على ترقية في العمل مثلاً فسيصل هذا الخبر لمخك وسيترجمه برد فعل وهو الحزن الذي سيترتب عليه الشعور بالأسى وقد تشعر حينئذ بالتعاسة، فهل ستترك نفسك حزينا هكذا إلى أن تكتئب؟! لا.. لا بد أن تتغلب على الشعور بالحزن أو الأسى وتتخلص من تعاستك.. **حانقول كيف؟!**

بأن تحاول أن تخرج من الموقف الذي أحزنك، وذلك بأن تفعل أى شىء آخر يسعدك بأن تخرج لتتنزه مثلاً.. أو تأخذ حماما وترتدى ثيابا جميلة وتضع برفانا محببا إليك.. أو تتزاور مع بعض الأصدقاء المقربين لقلبك.. أو تسمع أغاني محببة لنفسك.. أو تذهب لرؤية فيلم كوميدى، أو على أسوأ الفروض تمسك بورقة وقلم وتكتب أى شىء يضايقك ثم ألقها جانبا أو مزقها فيما بعد.. وبتلك الطريقة ستتغلب حتما على

الأفكار السلبية التى تسبب لك الضيق، وخاصة أنه شىء خارج عن إرادتك! وليس لك من الأمر شىء.

وهناك طريقة بسيطة جداً ومثمرة: استرخ وتأمل الكون من حولك واستدع الأشياء التى تسعدك.. المهم أن تغير الموقف وبسرعة لأن هذا سيبرمج عقلك بالحالة النفسية الجديدة، وبالتالي ستحصل على رد فعل معاكس.. وهكذا!

فلو رسمت السعادة على وجهك وتصرفت كما لو كنت سعيداً ستشعر فعلاً بالسعادة، بعد فترة من الزمن والعكس لو تقمصت التعاسة وعقدت ما بين حاجبيك ستشعر بأنك تعيس!. فعليك أن تغير ردود أفعالك حول السلبيات ولا تستسلم.

ولا تعرض نفسك للأحزان التى قد تتعسك وتؤدى بك للاكتئاب، فسلوكك سيحدد مشاعرك، فلا تجعل الأفكار السلبية والسيئة تتراكم فى ذهنك، بل حاربها بأفكار إيجابية.. وحين تشعر بالفتور لا بد أن تستدعى الإيجابيات وتترك السلبيات.

وكذلك إذا شعرت بالغضب، حاول أن تحتوى الموقف بأن تتصرف بهدوء وحكمة وتأخذ وقتاً للتفكير ولا تتسرع.

وهكذا يمكنك أن تتحكم فى مشاعرك بالتحكم فى أفكارك والأمر سهل واللعبة لذيدة وممتعة وما عليك إلا أن تحاول وستحصل على نتيجة مبهرة فلا شىء مستحيل!

\* \* \*

**ولكن حاذر أن تقع فى فخ النبعية!**

## أنت وفخ التبعية !

هل نشعر أنك تابع لأحد؟ هل نترك غيرك نأخذ قراراتك كامك أو صديقك مثلاً؟

هل نضطر للكذب أو تحريف الحقيقة حتى لا يساء منك الآخرون؟

هل لابد من أن نساذن زوجك - أو زوجك - لصرف بعض النقود أو القيام بأى عمل؟

هل نتجبد حينما يقوم ابنك أو زوجك أو أى شخص يهملك بعمل لا نرضاه، ونشعر كأن سلوكهم جزء من كيانك؟!

إذا كنت تشعر بهذا أو سواه فأنت تعتبر فى تلك الحالة تابعاً ولا تستطيع أن تحقق استقلالك الذاتى، فكيف وقعت فى هذا الفخ، وكيف تخرج من هذه الورطة؟!

فى البداية لابد لنا أن نتعرف على معنى التبعية التى نقصدها هنا والتى نريد لك أن تتخلص منها:

التبعية التى نناقشها هنا تعنى الالتزام بأشياء لا تريد أن تفعلها، بل إنك تستاء من الطريقة التى ترغب بها على تصرف ما ولكنك تجبر عليه.

وهذا الإلزام هو مكمّن المشكلة لأنه يولد أحيانا الشعور بالذنب.. لأنه وللأسف لا يوجد اختيار فى علاقة التبعية.

وهذا عكس الاستقلال النفسى الذى يعنى الاختيار، ويستلزم ألا تكون مجبراً على فعل شىء، بل تفعل ما تريده دون إرغام أو ضغط من أحد، وألا تشعر دوماً أنك فى حاجة للآخرين ولا تستطيع التحرك

بدونهم.. لاشك أننا في حاجة لوجود آخرين في حياتنا، ولكن يجب أن يكون لكل منا دوره المستقل.

وهذه التبعية غالبا تبدأ منذ الصغر أى من الطفولة، حين كانت تعمل الأسرة على أن تكون تابعا لها.. فهناك كم كبير من جمل التبعية يعيش في رأسك، وتحاول أيضا أن تفرضها على المحيطين والأبناء فيما بعد.. وإذا كان الوقوع في فخ التبعية بدأ معك منذ نشأتك فكيف تتحرر من ذلك؟

### النشأة وسلوك التبعية

بساطة شديدة لو نظرنا لعالم الحيوان وتأملنا مثلا دور الأمومة به لتعلمنا الكثير.. فمثلا لو نظرنا للقطعة وكيف تحنو على صغارها في بداية الأمر إلى أن يبدأ الصغار في النمو والكبر فتبدأ القطعة الأم في إكساب صغارها المهارات اللازمة لاستقلالها.. فتعلمها كيف تحمى نفسها من الأخطار.. وكيف تتناول طعامها.. كيف تصطاد فريستها.. باختصار كيف يواجه الصغار الحياة بدونها.. ثم بعد ذلك تتركها لشأنها.. وهكذا لو تأملت ونظرت للدببة وكيف تعلم أبناءها تسلق الأشجار أو صيد السمك والدفاع عن النفس أيضا.. وكذلك الكلاب وبقية الحيوانات... إلخ. ومثلها الطيور.

وما نريد قوله هنا أن الاستقلال شيء فطري ولا غبار عليه في كل المخلوقات إلا أننا بنى البشر لنا فلسفة أخرى في حياتنا، فإننا للأسف نربى أبناءنا ليكونوا ملكا لنا، ونعيش بهم ولهم ونتهمهم بالعقوق إذا

انشغلوا بحياتهم عنا بعض الشيء، أو إذا أرادوا أن يستقلوا بذواتهم، ونغضب عليهم إذا لم يفعلوا ما نريد.. مع أن القطة أو الدبة التي لا تعقل مثلنا تقوم بدورها التعليمي والتربوي دون أن تغضب حين يرحل الأبناء عنها أو تنهار نفسيا..

ستقول لى إن هذا يحدث فى نطاق مملكة الحيوان، وأن الأمومة هناك تعنى تعليم الذرية المهارات اللازمة للاستقلال بلا عواطف.. سأقول لك أيضا ما المانع من أن نعلم أبناءنا المهارات الذاتية ثم نتركهم يستقلون نفسيا ويفعلون ما يرونه صحيحا دون ضغوط منا.

ولن يتحقق هذا إلا منك أنت وبسببك، فأنت فقط الذى يستطيع أن يبث فيهم الثقة بالنفس، وهذا لا يحدث تلقينا بل يحدث من خلال تصرفاتك التى يستشعرها الأبناء ويرونها.

فإحساس الثقة بالنفس مكتسب، فحين يراك الأبناء واثقا فى نفسك وتعاملها على أنك أهم شخص فسيكتسبون منك هذا السلوك، بعكس مشاعر التضحية التى قد تبثها فيهم مثلا بأنك تضحى بوقتك وسعادتك من أجلهم، وإنك تقدم الآخرين عليك دوما ولا تحب نفسك لأن ذلك فيه أنانية فهذا النموذج سيحتذونه أيضا إذا نشأوا فى ظله.

وإذا تأملت الأطفال منذ نعومة أظفارهم ستجد أنهم يسعون للاستقلال دون أن يعوا هذا.. فنجد الصغير يحاول أن يأكل بنفسه ويتمرد على أن يطعمه أحد.. ثم يحاول أن يرتدى ملابسه بنفسه وربما

يصر على لبس ملابس غير مناسبة كأن يرتدى ملابس شتوية في الصيف مثلا، أو يحاول أن يساعدك في الأعمال المنزلية ليثبت أنه يستطيع ذلك - وبالطبع هذا يسبب الكثير من المشاكل -.. لكن إذا تأملنا هذه التصرفات سنلاحظ أن رغبة الطفل في الاستقلالية توجد لديه منذ طفولته المبكرة حتى لو كان لديه قدر من التبعية لنا بحكم صغره.

وإذا نظرنا للمرحلة التالية لتلك، أى في سن الأربع أو الخمس سنوات سنلاحظ أن الطفل مع محاولة الاستقلالية يحتاج للمعونة العاطفية من المحيطين.. كأن يلجأ إليهم حين يمرض أو يقع لمؤازرته مثلا.

أما فيما بعد حين يبلغ الثامنة والتاسعة فيعتمد بالفعل على نفسه في أمور كثيرة إلا أنه يكون في تلك المرحلة صريحا وينقل للآخرين كل ما يشعر به ببساطة ودون لف أو دوران، ويكتسب ويكوّن رأيا عن نفسه من خلال آراء الآخرين فيه، سواء أكانوا الأبوين أو الإخوة أو الأقارب المهمين، وبالطبع في هذه السن يحتاج الطفل للدعم المعنوي والعاطفي.

ولكن حين يبلغ الطفل سن الرابعة عشرة أو أكثر بقليل سنجد أنه لا يريد أن يبوح بما يعتره بسهولة.. فربما نجد الفتاة مثلا تبكى بمفردها وحين تسألها أمها عن سبب البكاء ترجوها أن تتركها وحدها، وربما تنزع معظم الأمهات لذلك، مع أن هذا دليل على نجاحها في تربية

طفلتها، لأنه في تلك الحالة قد تبدل الحال، فبعد أن كانت تقص عليها ابنتها كل صغيرة وكبيرة لتحل لها مشاكلها.. بدأت تعتمد على نفسها وتستقل بتفكيرها، وهذا يحدث غالباً مع الأولاد في تلك السن في صورة غضب عارم لا يبوح بسببه مثلاً مهما ألحنا عليه، وربما يكون اختلف مع أحد أصدقائه أو حتى تضاربوا ولشعوره باستقلاله وأنه أصبح رجلاً لا يريد أن يعلن عما يعتريه، أو ربما عاكس بنت الجيران ونهرته... إلخ.

وانزعاج بعض الأمهات من هذا يجعلهن يصرن على معرفة المشكلة لمساعدة أبنائهن على الحل، مما يجد استياء من الطفل أو الطفلة لأنه دون أن يدري يريد أن يتخلص من التبعية ويكون له شخصيته المستقلة، وهذا لا يقلل حتماً من حبه لأمه أو احترامه لها.

لذا لا بد أن ننتبه في تربية أطفالنا ألا نربي تابعين، ولكن نربي شخصيات ستصبح يوماً ما مستقلة وتواجه مجتمعاً ربما يختلف تماماً عما تربينا فيه.

بالطبع لا نريد بهذا الاستقلال أن يكون الطفل حراً فيما يقوم به، وأن نترك له الحبل على الغارب، بل تكون أعيننا عليه ولكن من بعيد دون أن نشعره بذلك ولا نتدخل إلا في الوقت المناسب.. ولا تنس أن الأطفال أذكىء ويحزنهم أن يعاملوا كأغبياء أو كأنهم كم مهمل.

ولذا لا بد أن نتعامل مع الطفل وكأنه صديق فلا نلومه مثلاً على كسر كوب أو وقوع فاقة رغماً عنه، بل نساعد في جمع أشلاء هذا

الكوب ونحذره من خطورة انتشار الزجاج في المكان، وألا نجرح كرامته لذلك لأنه دون قصد منه، وربما تألم في نفسه لذلك.. ونقيس على ذلك أخطائه المقصودة وغير المقصودة.. ونعرف متى نوجه له اللوم ومتى نتوقف عن ذلك!

فإذا تعلم أفراد الأسرة الاستقلالية الذاتية، فهذا لا يعنى الانفصال أو التفكك عن بعضهم البعض بل على العكس تماما ربما يكون التلاصق والتلاحم أكثر بين أفرادها وخاصة لجعلهم الانتماء اختياريا وغير ملزم من أحد.

ولكى يتحقق هذا لا بد للأم أن تكون لها حياتها الخاصة فضلا عن أنها زوجة وأم، فليس المطلوب منها مثلا أن تظل طوال الوقت مسخرة لتلبية طلبات أطفالها، فمن حقها ومن حق الأب أيضا أن يعيشا حياتهما، وأن يقوم كل منهما بدوره وأيضا يحقق ذاته.

فمبدأ أن يعيش الآباء لأبنائهم وبهم ويفضلونهم على كل سعادة ممكن تحقيقها مبدأ خاطئ، وليس من المعقول أن يسخر الآباء حياتهم كلها لإسعاد الأبناء فقط غير عابئين بلحظاتهم التي يعيشونها والتي لن يستطيعوا أن يعوضوها فيما بعد عند كبر الأبناء، لأنهم هم ذاتهم سيكبرون وحينئذ سيشعرون أنه من حقهم على أبنائهم رد الجميل في الكبر ولن يغفروا لهم انشغالهم بالحياة وما إلى ذلك.

بل إن انشغال كل من الأب والأم بدوره الذى يحقق ذاته بعيداً عن الأبناء يجعلهما لا ينتظران ظهور الأبناء أو الأحفاد في حياتهما ليشعرا بالحياة ويكونا سببا في إسعادهما.

وإذا كنا لا ننكر أن ذلك التواجد محبب لنفوسنا إلا أنه سيكون محببا لنفوسهم أكثر إذا كانوا غير ملزمين به.

إننا هنا لا ننحى العواطف جانبا، ولكن لا بد أن نكون واقعيين فكم من أب أو أم يعاني من عدم التزام أبنائه به أو انشغالهم عنه حتى أن الأمر قد يصل لحد المرض.. وإذا كان لا بد أن يساعد الأبوان الأبناء على خوض معارك الحياة ويساعدوهم على الاستقلال الذاتي، إلا أنه على الأبناء أيضا ألا يفرطوا في ذلك وأن يراعوا الآباء إذا شعروا بحاجتهم لهم !

وقد قرأت مقولة أعجبتني جداً تقول: "ليست الأم شخصا يستند إليه، ولكنها شخص يجعل الاستناد إليه لا ضرورة له"، وفي هذه الحالة قمة النجاح.

فقطام الابن عن والديه في السن المناسبة وبالطريقة المناسبة بالطبع سيجعله يتخلص من روتين التبعية السيكولوجية.. وإلا سيستعذب أن يخرج من تبعية لأخرى لأنه تعود هذا ولن يستطيع التخلص منها مطلقا.. وهذا ما نخشاه على أبنائنا مستقبلا.

فقد يكون الابن أو الابنة تابعا فيما بعد لمرءوسه أو زوجته أو صديقه وفي قول لعمر بن الخطاب - رضى الله عنه - في كيفية تربية صغارنا نصحنا بأن ندلل الأطفال سبع سنوات ونؤدبهم سبع سنوات أخرى ثم نصادقهم سبع سنوات ثم نتركهم يواجهون حياتهم.

وبالطبع من أسوأ العلاقات والتي قد تدمر الحياة الزوجية، التبعية

سواء أكانت من الزوجة أو الزوج، وهنا يقع أحدهما في هذا الفخ الذى لا بد من الفرار منه وخاصة أن هذا من أسوأ أشكال التبعية!..

## كيف يحدث هذا وما سبب النخلص منه؟!

### التبعية السيكولوجية الزوجية

كثيراً ما تفشل زيجات بسبب تلك التبعية، فنجد مثلاً شخصاً تابعاً لوالدته فى كل شىء ولا يستطيع أن يتخذ قراراً دونها ويسمونه فى العامية "ابن أمه"، وأيضاً هناك من الزوجات من لا تستطيع أن تتعد عن أمها وتتلمس استشارتها فى كل صغيرة وكبيرة حتى إنها قد تفسد حياتها إن كانت من الأمهات المتسلطات أو اللاتي ليست لديهن خبرة حياتية.... وهكذا.

وفى حالة إن لم يجد أحدهما الأم مثلاً - بأن توفها الله - نجده يتبع زوجته - أو زوجها - أو أحد الأصدقاء أو الصديقات ويفعل ما يؤمر به حتى لو كان خطأ.. أو ما إلى ذلك ولا يستطيع هذا الشخص أو تلك الزوجة أن يعيشا إلا تابعين وللأسف يقعان فى فخ التبعية ولا يستطيع أيهما الفرار منه.

وكل هذا يرجع لمرحلة الطفولة - التى تحدثنا عنها من قبل - فهؤلاء الأبناء استبدلوا علاقة التبعية للآباء بعلاقة تبعية أخرى بعد الزواج.. أو عند افتقادهم للتابع وما هم إلا ضحايا لنشأة غير صحية..

**ولكن لو كان هذا قد حدث بالفعل فماذا تفعل؟!**

لو نظرنا لحالة المتزوجين ومشاكلهم سنجد أنها غالباً بسبب التبعية والالتزام، فمثلاً مع أن أية علاقة قائمة على الحب لا بد أن يسمح فيها كل شريك للشريك الآخر أن يكون كما هو.. لأنه أحبه هو بعبوبه ومميزاته، ولا بد أن يكون الزواج شركة قائمة على الاستقلال لا التبعية، لأنه باختصار لو أن اثنين أصبحا شخصاً واحداً هذا معناه أن كلا منهما أصبح نصفاً بعد أن كان شخصاً كاملاً متكاملًا.. فكيف نسمح لأنفسنا بهذا؟! فلم نترك تلك التبعية تتسلل إلى حياتنا وتجعلها مملة وتفسد روعة العلاقة!. وسنسرده بعض الأمثلة ثم نحاول أن نصل إلى الحل معاً.. ولا تنس أننا نلعب.. لعبة الحياة معاً!

لو تأملنا أي زوجين في بداية حياتهم الزوجية -وهي مرحلة صعبة تماماً ويتوقف عليها نجاح العلاقة أو فشلها- نجد أن كلا منهما متحفز للآخر ويحاول السيطرة عليه وأن يخضعه له، وهناك مثل يقول: " جوزك على ما تعوديه " وهذه النصيحة غالباً ما توجهها الأم لابنتها، فتلهث الزوجة محاولة أن تجعله يعتاد على طبايعها وينفذ أوامرها.

وربما يفعل هو ذلك في البداية حتى لا يعكر صفو الأيام الأولى في الزواج.. وربما بعد ذلك لا يستطيع التراجع لأنه تساهل من البداية.

ولكن هيهات، فهناك من الأزواج المتمردين الكثير والذين سرعان ما يكشرون عن أنيابهم إذا زودتها الزوجة مما يجعلها تشعر أنها تورطت في تلك الزيجة وأن فتى أحلامها تغير ولم يعد كما تمتته... إلخ.

وهؤلاء الأزواج يحاولون هم أيضاً بكل جهدهم إخضاع زوجاتهم لهم ولأوامرهم وقد يرون في هذا نوعاً من إثبات الرجولة!

ويظل هذا الصراع قائماً إلى أن يتم خضوع أحدهما للآخر وغالباً ما تكون المرأة نظراً للظروف الصعبة التي تمر بها والضغط وخاصة بعد إنجاب الأطفال حيث يسعى الزوج في الخارج ليحقق دخلاً يكفى أبناءه - وإذا كانت لا تعمل أو ظروف الأبناء اضطرتها لترك عملها - تظل قابعة في المنزل تعمل على تربية الأبناء ومراعاة مصالحهم وتقوم بالأعباء المنزلية وما إلى ذلك، وبالتالي تكون تابعة وخاضعة وراضية لأنها لا تملك من الأمر شيئاً.

وعلى صعيد آخر قد تكون الزوجة متجبرة ومنتسلطة ويخضع الزوج لها حتى لا يفسد حياته وخاصة لو فيه أطفال ويستمتع لما تريده وينفذه وبالفعل يصبح تابعا وإذا سألته عن ذلك يقول: "بكبر دماغى" .. وغالباً ما يكون هذا الزوج تابعا لوالدته من قبل إذا ظل مستسيغاً لهذا الوضع ولا يعترض.

وعموماً حالة التبعية الزوجية هذه قد تفسد الكثير من الزيجات وخاصة إن زادت على حدها بالتدخل الخارجى من الآخرين فى تلك الحياة، أو من أحد الزوجين، ولذا لابد من التغلب على حالة التبعية تلك فى الحياة الزوجية.

فالزواج الناجح هو الذى يشعر فيه كل من الزوجين بحب حقيقى نحو شريكه، ويكون راغباً فى أن يتركه يختار لنفسه كل شىء، وأن يكون كل منهما هو نفسه التى يرغبها ويسعد بها ولا يحاول السيطرة على الآخر، وألا يحدث خلط بين التبعية والحب.. فيمكن للزوجين أن

يتحابا بمعنى أن يتيح كل منهما للآخر أن يختار ما يشاء من نمط الحياة حتى يحقق ذاته.

إنما إذا سعيا إلى التوحد أو تبعية أحدهما للآخر أو للغير فستكون تلك هى الشرارة التى ستقتل الحب وتحطم الحياة الزوجية.. بل إن استقلالهما سيساعد زواجهما على الازدهار وربما ساعد على تقوية أواصر الزواج.

وعلى أى زوجين يمران بأزمة أن يعيدا تقييم علاقتهما وحساباتهما وأن يأخذا وقتا كافيا ولا يدخلان الآخرين فى مشاكلهما، فلن يشعر بهما سواهما، وبإذن الله سيقفان على جذور المشكلة وسيستطيعان حلها بالحب والود، فليس هناك أسمى وأقدس من تلك العلاقة.

سنترك العلاقة الزوجية والتبعية فيها والتى غالبا ما تكون بمحض الظروف ونتقل لمناقشة لب الموضوع وهو: **ماذا ينمىك البعض بالفعل بالتبعية للآخرين ولا يريدون التحرر من ذلك؟! فيها بنا لنبحث عن الأسباب!**

### • أسباب تمسك بعض الأشخاص بالتبعية للآخرين:

**أولاً:** قد يستفيد بعض المتواكلين وغير الاستقلاليين من ذلك الوضع بأن يتحمل غيرهم المسئولية عنهم ويعيشوا هم فى أمان، لأن هذه التبعية للغير فى تلك الحالة قد تمنح الشخص مزايا الأطفال حتى أنه يشعر بعدم المسئولية عن سلوكه، فهو واقع تحت وصاية الآخرين.

**ثانياً:** لا يبذل هذا الشخص مجهوداً فى أن يفكر ليتخذ قرارات بل

يتبع غيره مما يمكنه من إلقاء اللوم عليه عند القصور في شىء.. وهذا يحدث كثيراً في الحياة الزوجية حين يلقي الزوج بالأعباء كلها على الزوجة لتتخذ فيها القرارات متحججاً بأعماله، وعدم تفرغه ثم إذا أخطأت يلقي عليها باللوم وتبعاته.

**ثالثاً:** قد يشعر الفرد بالسعادة لأنه لا يُعارض من تبعيته، كتبعيته للأم مثلاً فيشعر بمدى طيبته وطاعته.

**رابعاً:** الأدهى من ذلك شعور الفرد بالرضا لأنه تابع، لأن التبعية أسهل بكثير من أن يكون قائداً أو يتحمل مسؤولية نفسه ويتمتع بالاستقلال.

• وبعد كل ما قلناه عن التبعية السيكولوجية وعدم الاستقلال، لا بد أن نبحث عن علاج لتخلص من هذا ولتحاول معي.

بعد أن تعرضنا لأهم الأسباب التي قد تجعلنا نقع في فخ التبعية وأهمها النشأة دون أن ننتبه أو ينتبه أهالينا لذلك.. وبالفعل قد وقع الكثيرون منا في ذلك الفخ ويتمنون الخلاص منه.. **فكيف نستطيع أن**

**ننقلب على وقعك في ذلك الفخ؟! وهل يمكنك الفرار؟**

■ **إليك بروشتة للعلاج من تبعيتك للآخرين إذا تناولتها فأجزم أن شفاءك مضمون بإذن الله :**

**أولاً:** أمسك ورقة وقلما وحدد لنفسك الطريقة المثلى التي ترغبها للتعامل مع الآخرين دون أن تكون تابعاً لأحد، وحدد أهدافك جيداً التي تعتقد أنها تخلصك من تلك الحالة.

**ثانياً:** يمكن أن تتحدث مع شخص يهمله أمرك فيما تشعر به حيال ذلك.

**ثالثاً:** حاول أن تواجه الأشخاص الذين تتبعهم ويهيمنون عليك بأن ترفض ما يملونه وما يقررونه لك، وانتظر رد فعلهم وتصرف بعد ذلك بالطريقة التي تريدها.

**رابعاً:** بالفعل ستواجه من الآخرين ببعض الاستنكار لأنهم لم يعتادوا منك ذلك ويجب ألا تلقى لهم بالا وامض في طريقك.

**خامساً:** لا بد أن تستقل ماديا وبلا شروط وألا يحاسبك أحد في ذلك.

**سادساً:** افعل ما تشاء واترك أيضا الآخرين يفعلون ما يشاءون مادام لا ضرر ولا ضرار.

**سابعاً:** كف عن إصدار الأوامر عمال على بطل ولا تلقيها بلا داع.

**ثامناً:** أعلن لمن حولك عن رغبتك في احترام خصوصيتك.

**تاسعاً:** إذا كان لديك أطفال اترك لهم مساحة حرية رأى في تنظيم غرفتهم - على الأقل - كما يرغبون ولا تفرض رأيك عليهم.. حتى لا تجرهم لفخ التبعية الذي تعانى منه.

**عاشراً:** من الممكن أن تقوم برحلات قصيرة بمفردك مع أصدقائك مثلا دون شريكك لكسر الملل.

**أحد عشر:** اعلم أنك لست مسئولا عن إسعاد الآخرين وكل شخص مسئول عن سعادته، لأنه لو هذه كانت مهمتك في الحياة فلسوف

تكتئب عندما يحزن أحدهم وتشعر أنك مسئول تجاهه ولم تستطع أن تجنبه مشاعره السيئة تلك.

**اثنا عشر:** تذكر أنك مسئول عن مشاعرك أنت فقط وليس من حق أى إنسان أن يتحكم فيها سواك.

• **وعموماً** تعودك على الخضوع والانسياق للآخرين ليس مشكلة، إنما المشكلة تكمن فى أنك قد تسمح لهذه العادة أن تستمر ولا تتخلص منها.

والغريب فى الأمر أنك حين تنجح فى استقلالك والتخلص من تبعيتك ستحصل على مزيد من الاحترام لكونك مستقلاً وخاصة من أولئك الذين كانوا يحرصون دائماً على تبعيتك لهم.. و.. ومحلاها عيشة الحرية ويقول سقراط: " ليس الغرض أن يعيش الإنسان وكفى، بل يجب أن يُحسن العيش".

\*\*\*

وبعد أن استقلت بنفسك وتحررت من تبعيتك.. تأمل نفسك جيداً.. ثم فكر ملياً:

**هل أنت بحاجة للتغيير؟ أى هل هناك ما نريد أن نغيره فى حياتك ونشعر أنك لا نستطيع؟**

• إذا كنت جادا بالفعل فى ذلك فهيا معى لتتعلم وتندرب على كيفية التغيير فتلك اللعبة فى حاجة للمران الجيد!