

خامساً:

- هل أنت منحمس للحياة؟!
- هل يمكنك إرثياد الطجهول؟!
- هل أنت خائف من شيء ما؟!
- هل نستطيع التعامل مع المواقف
المنازمة؟!

obeikandi.com

هل أنت متحمس للحياة ؟!

**ماذا نعنى بهذا الحماس؟ هل نفقد حماسك للحياة أحيانا ونشعر
أنها بلا قيمة؟! وكيف نُسرد ذلك الحماس ثانية؟**

الحماس من أعظم صفات الحياة وهو الصفة الأكثر بروزاً في
الطفل الصغير ككائن، فكل شىء يفتن الطفل ويسحره. وكذلك
المتحمس للحياة..

ومن يتحمس للحياة لن يعانى يوماً من الإحباط لأنه سيواجه
ظروفه بكل حماس، وسيحاول أن يتفادى العقبات التى تعرقله وسيرى
الحياة أجمل بكثير من غيره.. وسيبذل قصارى جهده ليحقق النجاح
الذى يصبو إليه ويتحمس من أجله.

ولقد قال الكاتب الشهير "توماس هكسلى" ذات مرة: "إن سر
العبقريّة هو أن يحمل الإنسان روح الطفولة حتى الكهولة.. ومعنى
هذا ألا يفقد الشخص حماسه للحياة".

وتظهر آثار الحماس فى عينى المتحمس وفى توهج شخصيته،
ويعتقد المؤمنون بنعمة الحماس أنه ليس من شىء فى الحياة لا يمكن
قهره.. وهذا الاعتقاد يساعد الإنسان على الصمود فى وجه مختلف
عواصف وأنواء الحياة.

• ولكن كيف تحقق ذلك.. أى كيف تصبح متحمساً ؟!

أولاً: عليك أن تعتمد لتحديد الصفة الأساسية التى تود اكتسابها -
"وهى الحماس" - فى هذا الصدد.

ثانياً: أن تضع تلك الصورة الجديدة داخل دائرة وعيك.

ثالثاً: أن تطور تلك الميزة داخل ذاتك عن طريق سلوكك وتصرفك بأن تحاول التغلب على أى مشكلة تواجهك وبحماس.

رابعاً: أكد لنفسك دائماً أنك مثابر على عملية إكساب ذاتك الصفات التى يجب التحلى بها.

• وإذا كان الحماس مهماً فى كل سبل الحياة إلا أن أهميته تظهر جلية واضحة فى مجال العمل.

حقيقة فى وسعك أن تجرب موظفاً لديك على أن يفعل ما تأمره به.. إلى أن تدير له ظهرهك وسيعود كما كان.. وفى استطاعتك أيضاً أن تدفع طفلك لتنفيذ ما تريده منه إذا لوحته بالعصا وذلك خشية الضرب ليس أكثر..

غير أن هذه الطرق ليست من الإنسانية الراقية فى شىء، والطريقة المهذبة الوحيدة التى تجعل أى شخص يقبل على العمل الذى تريده منه أن تمنحه ما يريد.. وأهم شىء يريده من يعمل هو أن يكون شيئاً مذكوراً.. أن تشعره بقيمة عمله وما يضيفه للعمل، وألا يكون شيئاً منكراً.

وتأتى الرغبة فى العمل من الحماس والتشجيع والتقدير ورفع الروح المعنوية وعدم النقد ممن هم أعلى فى الدرجات.. وعدم التفتيش عن الأخطاء دون داع.. وعدم التأنيب واللوم.

فهناك أناس إذا لم يرضهم شىء يظلون ينتقدون ويلومون، وإذا أرضاهم شىء يصمتون ولا يعبرون عن ذلك بتاتا مما يحبط الآخرين.

وعموما بغير الحماسة تلك يصبح العمل اليومي عبئا ثقيلا، وواجبا بغضضا، فالحماسة تعقب المثابرة، والمثابرة مطلب أساسى لكل نجاح..
فما بالك لمن يفتقدها !

والحماسة سريعة العدوى، ومن ثم وجب على أولئك الذين يريدون أن يبلغوا مناصب الزعامة أن يضيفوا صفة الحماسة إلى صفات شخصياتهم.

فإذا كنت بطبعك خامد العاطفة، فما عليك إلا مجالسة المتميزين..
فإن مجالسة المتوقدين عاطفة وحماسة تفيدك إذ تستثير الحماسة داخلك.
ولذا فالحماسة لتحقيق أى هدف قد تجعلك تحققه.. وهى أيضا مهمة ويجب أن نسلح بها الشباب لتحفيزهم على العمل وعلى الحياة بصفة عامة وإلا لن يعرفوا لهم غاية ولا سبيلا.

وإذا نظرت لعظماء النساء أو الرجال وبحثت وراءهم ستجد أن الحماسة المتوقدة هى سبب نجاحهم وما آلوا إليه.

**فهيا تمس وشاركنى لعبنى لأن حماسى بدأ يفتر وهمنى
بدان تخور !**

وقد لى هل يمكنك الآن وفى ظل هذا الحماس أن نرناد اطمجھول؟!



obeikandi.com

هل يمكنك ارتياد المجهول؟!

هل يمكنك أن نغامر ونرتاد المجهول؟.. هل أنت مؤمن مستقبلك ماديا باطل أو الوظيفة أو السيارة... أو.. ونشعر بالأمان؟!

• إذا كان لديك هذا النوع من الشعور بالأمان فهو ما يسمى "بالأمان الخارجى" الذى خططت من أجله وسعيت له وحققته لكن على حساب حاضرك الذى عشته والذى أصبح ماضيا.

• وهذا النوع من الأمان ممكن أن ينتهى فى أى وقت كأن تضطر لبيع السيارة مثلا، أو تترك الوظيفة... إلخ.. فتشعر حينئذ بعدم الأمان.

• والأمان الذى نعينه هنا هو "الأمان الداخلى" وليس الخارجى.. الذى يتمثل فى ثقتك بنفسك وقوتك الذاتية حتى إنك يمكن أن تعالج أى أمر يواجهك فى حياتك ببساطة ويسر.

• ولتحقق ذلك لابد أن تكون لديك المعرفة والتجارب اللتان تؤهلك للتعامل مع أى شخص وأى موقف حياتى.

• وحتى تشعر بهذا الأمان الداخلى لابد أن تجرب أشياء جديدة فى حياتك وتحاول إنجازها وتجتهد.. وربما تفشل والفشل حينئذ ليس نهاية المطاف.. فعدم النجاح فى مهمة معينة ليس معناه أنك فشلت كشخص، ويجب ألا تساوى ذلك بقيمتك الخاصة.

• إنك ببساطة فشلت فى محاولة معينة فى الوقت الحاضر ولابد من

تكرارها ثانية وثالثة، وإذا فشلت يجب أن تجرب طريقة جديدة... وهكذا!. فلو لا التجارب ما وصلنا لما نحن عليه.

• ولو تأملت الكون حولك مثلاً وتخيلت ماذا تفعل القطعة حين تحاول أن تصيد فأراً ولم تستطع، ستجدها تكرر المحاولة مرات ومرات إلى أن تنجح.. وحتى لو فشلت فهي لا تحزن ولا تركز إلى الحائط وتبكي أو تصاب بانحيار - ستقول إنها قطعة ولا تعي ما أعياه- وأجيبك بأنها الطبيعة والفطرة التى يجب أن تتبناها حينما تحاول القيام بأى عمل وبطريقة تلك القطعة التى لا تعجبك ستحقق نجاحا.

لا تتجنب النشاطات التى لا تبرع ولا تبدع فيها، بل جرب وحاول ولا تخش الفشل فإن خشيت الفشل فلن تجرب شيئاً إطلاقاً وستظل متجمداً مكانك لا تسعى لارتياح أى مجهول.. ولن تحقق أمانك الداخلى لأنك دوماً ستخشى وتخاف من شىء ما.

وهناك أمثلة عديدة على ذلك منها:

• نجد شخصاً يعتاد أنواعاً معينة من الطعام يتناولها ولا يقبل على غيرها حتى من باب العلم بالشىء بل يصادر، ويقول: "أنا أفضل كذا وكذا ولا أكل كذا" فنقول له جرب.. يقول: "لا أستطيع أن أذوقه" وربما لو جرب لأحب هذا النوع من الطعام مثلاً.

• وآخر يخشى أن ينتقل من منطقة سكنية يقطن بها لآخرى ربما أفضل منها ويظل متمسكاً بها، وبالطبع ذلك ما هو إلا لخوف داخلى يعتره من الناس الجدد والمناخ والبعد عن الجيران وما إلى ذلك.

• والبعض يصر على آرائه حتى لو كانت خاطئة ولا يأخذ بعين الاعتبار آراء شخص آخر حتى لو كانت صائبة وفي صالحه، وذلك حتى لا يخوض تجربة جديدة.

• ألم يخش البعض ترك وظيفته الحالية والتي بالفعل يكرهها لأخرى للخوف من الدخول في عمل جديد، ويقول: "الى نعرفه أحسن من الى ما نعرفوش" على الرغم من أنه لو أقدم وجرب ربما حصل على فرصة العمر.

• ألا يتمسك البعض ويستمرون في زواج فاشل قد يحطم حياتهم ولا يحاولون أن يبدأوا من جديد.. لخوفهم من هذا الجديد رغم أنهم قد يكونون وصلوا المرحلة فشل ذريع لا علاج لها ولا يجنون إلا التعاسة فيما بعد!

وهكذا والأمثلة كثيرة.. وبالفعل قد ندمر حياتنا خوفا من ارتياد المجهول أو تجريب شئ جديد.. **وإذا كنت تخاف من المحاولة ومن ارتياد المجهول والأشياء الغامضة فأتبع ما يأتي :**

• إذا أردت أن تقوم بعمل ما وتجربه فلا تلق بالا عندما يبادرك أحد بـ "لماذا؟!" فأنت غير مجبر على إبداء سبب لكل ما تفعله ولك أن تفعل ما أردت حتى لو أجبت عن السؤال بطريقة ترضيه.

• حاول أن تغامر بشئ فيه انقلاب على ما تفعله ولكن يكون مفيداً.

• ابدأ بتقدير سلوكك طبقاً لمقاييسك لا مقاييس الآخرين فيك..

ولا تترك للآخرين إبداء آرائهم الخاصة فيك لأنها ستجعلك خائفاً من الفشل.

- حاول أن تعمل أشياء كنت تتجنبها وتجد نفسك غير بارع فيها.. بالفعل يمكن أن يكون ما تفعله ليس رائعا ولكن تكفى محاولتك، وأنت قضيت وقتا وأنت تحاول، وكنت سعيداً ومسروراً.
- تخلص من الروتين والرتابة وحاول أن تعيش حياة متغيرة تلقائية ولا تثبت على حالة واحدة.

• تخلص من عبارة "أنا أبذل أقصى ما فى وسعى" لأنه يجب أن تختار ما تريد عمله وتنجزه بالفعل وتعمل فيه بهمة.

- **وأخيراً** حين تجد نفسك خائفاً من ارتياد المجهول وجه لنفسك هذا السؤال: "ما أسوأ ما يمكن أن يعترضنى؟" فكر وستجد أن حقيقة ما تتوقعه لا يستدعى هذا الخوف من المجهول.



- **وإذا كنت الآن أصبحت واثقا فى نفسك مدعما هذه الثقة بالعديد من الصفات وأخرها إحساسك بالأمان.. فهد لا زلت خائفا من شيء ما ؟.**

هل أنت خائف من شيء ما ؟!

هل أنت خائف من شيء ما؟ هل تخشى المستقبل؟ هل تخشى الوحدة أو العجز مثلاً ؟!

يختلف الإحساس بالخوف باختلاف مراحل حياتنا، فنجد مثلاً أن الطفل الصغير يتصرف تصرفات قد تؤذيهِ لأنه لا يقدر المصائب التي قد يتعرض لها.. فعدم تكون الشعور بالخوف من المخاطر عنده يجعله يتصرف هكذا.

أما في سن المراهقة فربما تزداد المخاوف من التغيرات الجديدة التي تحدث في تلك المرحلة..

وهكذا في كل المراحل قد يواجه الإنسان أنواعاً من الخوف مختلفة.. وهي أيضاً تختلف من إنسان لآخر بحسب ظروفه السابقة والحالية.

وعلى الرغم من أننا نعتبر الخوف سلوكاً سيئاً إلا أنه أحياناً يكون له أهمية كبرى، فقد قالوا "من خاف سلم"، فالخوف النفسى بمثابة إنذار للنفس ضد خطر معين فتعمل على حماية نفسها، فإما أن يهرب الإنسان من التهديدات أو الأخطار التي ستواجهه، أو يحفز نفسه للهجوم إذا كان يستطيع - كما سبق وقلنا-.

وإذا كان الخوف مؤشراً للدفاع عن النفس ضد التهديدات الخارجية فهو خوف صحى.

أما إذا كان الخوف نابعاً أصلاً من الميكانيكية النفسية أى أنه خوف نابع من الداخل، أى يعترى الشخص أمام أى ظرف قد يواجهه مهما كان تافهاً، فهذا النوع من الخوف هو ما يجب أن نتصدى له ونحاول التخلص منه.

فنرى مثلاً أناساً يخشون التغيير فى حياتهم مهما تعرضوا للمشاكل خوفاً من النتيجة التى قد لا تأتى فى مصلحتهم وآخرون يخافون المستقبل ودائماً يتخيلون أنه سيحدث لهم مكروه.

وقد رأيت هذا بعينى حيث كانت لى إحدى القريبات ذات مستوى معيشى مرتفع وتحيا حياة رغدة.. وكانت دائماً تشكو خوفها من المستقبل لدرجة أنها تقول بأن دموعها غالباً لا تجف خوفاً على مستقبل أبنائها.. وكنت أضحك فى سرى وأقول "لما هى دموعها لا تجف وهى تملك من العز والجاه ما يجعلها إذا أكلت نقوداً فقط تشبع لنهاية العمر - كما يقولون - فما بالنا نحن، هل نتحرق ونحن فى مثل ظروفنا المادية أو الحياتية تلك" .. ووقتها ما كنت أفهم أن هذه حالة مرضية، ولم أكتشف هذا إلا حينما شرعت أسطر هذا الكتاب.

وأخرى ابناها التوهم لم يبلغا عامهما الثانى بعد وتفكر - بجدية - كيف ستدبر لهما نقود الدروس الخصوصية حين يكبران وتحمل هم ذلك! بالذمة دية مش حاجة تجنن!

وعموماً يمكننا القول بأن منبع الخوف يأتى من داخلنا، وكلنا يعترينا هذا الشعور فى بعض الأوقات ولأسباب مختلفة.. فمننا من يخاف أن يفارق حبيبته أو عزيزاً عليه.. ومننا من يخاف الوحدة أو العجز

أو المرض، ومنا من يخاف ركوب الطائرات... إلى أن تنتهى أحيانا بأننا خائفون من كوننا خائفين.

ولكننا لو نظرنا حولنا لوجدنا بالفعل أن هناك من لا يخافون شيئا، بل يواجهون أى مخاوف تواجههم ويتعايشون مع الظروف ويتكيفون مع الحقائق.. وهؤلاء هم من يجب أن نقف عندهم ونتخذهم قدوة.

وحتى تصبح مثلهم - عزيزى القارئ- لابد لك أن تظل معى قليلا لتعرف كيف تعيد تكييفك النفسى، وترى نفسك عن قرب وتواجهها بمشاعرك الخائفة وتحاول أن تعرف لم يحدث لك هذا، ولتسأل نفسك لماذا أنا خائف؟ ثم ارجع للماضى وحاول أن تتذكر:

- هل واجهتك بعض الظروف فى الصغر كالحرمان بسبب ضيق ذات اليد مثلا، فلهذا أنت تخاف الفقر فى المستقبل !.

- هل حينما ركبت طائرة حدث بها عطل وكادت تسقط وربنا ستر؟!.

- لماذا رغم وضعك السوى اجتماعيا على جميع المستويات العائلية والعملية تشعر بعدم الأمان؟!.

- هل هذا بسبب ظلم قد أصاب أحد زملائك مثلا وزج به فى السجن؟

- هل تخشى المرض لأنك رأيت عزيزا عليك يتألم منه !

• عندئذ وعندما تعرف السبب أرسل برسالة لعقلك الباطن

بأنك ما عدت تخشى هذه الأشياء أو المواقف أو تخاف حدوثها لأنها مثلاً قدرية وربما لا تحدث لك.. أو لو حدثت فأنت مؤهل نفسياً لمواجهتها.

والغريب فى هذا الموضوع أن ظاهرة الخوف معدية مثلها مثل الضحك، فحينما تجلس مع أناس يضحكون ستجد نفسك تدريجياً تضحك مثلهم، وهكذا الخوف كلما اقتربت من أناس خائفين ستجد نفسك ورد فعلك هو الخوف حتى لو كان الموقف لا يحتمل ذلك.

• **وعموماً** يمكننا مواجهة مخاوفنا إذا وقفنا على أسبابها مهما كانت هذه الأسباب.



إذا كنت قد تمكنت من ذلك فبالطبع سنسنتطبع أن نتعامل مع أى موقف مثازم.

هل تستطيع التعامل مع المواقف المتأزمة؟!

هل نصاب بصداع أو مغص مفاجئ مثلا إذا تعرضت لوقف مالا نستطيع التخلص منه؟

قد يشعر البعض بحالة من الصداع الشديد أو أوجاع الظهر أو آلام في المعدة، وهذه الأعراض ليست لها أسباب عضوية.

وهذا ما نلاحظه في الأطفال الذين لا ينسجمون في المدرسة، أو يعانون من أى مشاكل مع معلمهم فيشتكون من الآلام قبل الذهاب للمدرسة.. وإذا تفهمت الأم الأمر وعالجته مع المدرسين سيزول السبب حتما.

كذلك بعض الزوجات قد تصاب بتعب مفاجئ حينما يتركها زوجها للذهاب لأصدقائه أو لعمله مثلا وخاصة إذا كان سيغيب .

وقد تنتاب الآلام الزوجة بطريقة لا شعورية لأن هناك رغبة مكبوتة داخلها تدفعها للفوز به وباهتمامه بها وحرصها على وجوده بجانبها.

وعلى الرغم من أنها تؤكد دوما أنها لا تريد إفساد مواعيده إلا أن عقلها الباطن بالفعل يرغب في ذلك.. والتفسير النفسى لذلك أن الزوجة بدافع لا شعورى لم تكن ترغب في أن تبقى في المنزل فحسب، بل كانت ترغب أن يبقى زوجها معها أيضا، وكان شعورها بالمرض يساعدها على ذلك.

وبالفعل كانت لى إحدى الزميلات كلما سافر زوجها للعمل تظل في حالة مرضية شديدة فترتفع درجة حرارتها وتصاب بعسر هضم

لمجرد شعورها بأنها ممكن أن تفقده فى تلك الرحلة أو أن ينظر لغيرها... أو ... أو...

ويقول علماء النفس إنه على العكس تماما كان يمكن لهذه الزوجة أن تتخلص من تلك الحالة لو غيرت أسلوب تفكيرها.. فلم لا تفكر مثلا فى عكس ذلك بأن هذا الزوج سافر ليوفر لها ولأولادها حياة مرفهة سعيدة لأنه يحبهم، أو لأنه مجبر فهذه هى طبيعة عمله، وأنه لابد أن تهتم بنفسها وبأطفالها من أجله حتى تسعده حال عودته... وهكذا.

وأحيانا نصادف شخصا يحاول التهرب من الصعوبات التى تعترضه بطريقة قد تبدو غريبة لأول وهلة لأنها تتخذ الأوجاع والآلام وسيلة لها.. فهناك حالات من الصداع الشديد وأوجاع الظهر وأنواع أخرى من الآلام لا توجد لها علة عضوية، وهذه الأعراض تظهر فى أوقات معينة حيث يمكننا التنبؤ بها قبل حدوثها.

مثال على ذلك: كان لدى أحد الأبناء يخشى مادة اللغة الإنجليزية وكان يوم امتحان تلك المادة يصاب بإسهال وقىء مفاجئ، مما قد يسبب توترا لنا جميعا حتى أننى كنت أستعد دائما فى ذلك اليوم ببعض الأدوية الموقفة للإسهال والممانعة للقيء وكنت أتعجب حينما يعود من الامتحان وقد انتهت تلك الأعراض تماما.

وقد فهمت فيما بعد أنه أمام عملية اختيار مع النفس، هل يذهب لامتحان ويفشل أم يمرض ويحصل على العطف والشفقة ممن حوله.

وحينما تفهمت هذا حاولت أن أقضى على هذا الشعور الذى يخامرہ بأن أشعره بالثقة فى نفسه وبقدرته على اجتياز تلك العقبة.. وبالفعل بتحويل تفكيره وتغييره انتهت هذه الأعراض تماما والحمد لله.

وفى الواقع أن ظهور مثل هذه الأعراض قد يمهد لصاحبها التخلص من أداء واجبات بغيضة إلى نفسه أو التهرب من موعد لا يرتاح له، وغالبا ما يكون ظهور تلك الأعراض مبعثا لراحة المريض وليس آلامه، وهذا لا يرتبط بسن.. فيمكن أن يحدث فى أى سن.. إنه مجرد سلوك !! كما أن الصداع أحيانا يكون وراءه عدم الرضا على شىء معين.

فإذا كنت تعاني من تلك الحالة فهل تفهم حقيقة شكواك؟

إذا تنبعت إلى أن وجهك يغلفه اللون الأحمر عند الخجل.. وأنك تفقد شهيتك عند الحيرة والقلق، وأن ضربات قلبك تتلاحق وأنفاسك تسرع عندما تتعرض لاضطراب ما.. فإذا تنبعت لكل هذا.. لكان من غير المستغرب أن الاضطرابات الوجدانية قد تصحبها أو تعقبها استجابات عضوية أخرى.

ولما كانت هناك تفسيرات فسيولوجية صحيحة لتلك الأنواع من الاستجابات فإن الحاجة تدعو لفهمها من الناحية السيكلولوجية.

وبالفعل يبدو غريبا أن يفضل الشخص الآلام والأوجاع الجسمية على التخلص من تلك المنغصات، ويرى أن المرض أقل إزعاجا، ويهرب به من مواجهة مشاكله.

• فإذا كنت من النوع الذى يميل لهذه الاستجابة فماذا عليك أن تفعل؟!

من الأفضل لك أن تفكر فى متاعبك بوضوح وصراحة، حيث إنه من سلامة صحتك العقلية أن تكون أمينا مع نفسك، فأنت فقط الذى تستطيع أن تسيطر على عقلك عندما تتدرب على أن تشعر بما تريد أن تشعر به.. وأن تجعل تصرفك طبقا لما تريد.

فالصحة لا تتضمن سلامة البدن فحسب ولكنها تشمل أيضا السلامة العقلية والاتزان الوجدانى، وهما أيضا عاملان مهمان فى نمو الشخصية وتكيفها.

فهذا نستطيع الإفصاح عن مشاعرنا التى تسبب لك هذا لتقف على العلاج؟!
