

لا تُكُنْ ضِدَّ نَفْسِكَ

عَائِشَةُ زَاهِرٍ

اسم الكتاب: لا تكن ضد نفسك

المؤلف: عائشة زاهر

الطبعة الثانية:

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي: 9-5016-977-978

بورصة الكتب للنشر والتوزيع

٢٥ شارع شريف - القاهرة

موبايل: 01001889393

جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلفة

مفتاح شخصيتك بيدك أنت

لا بيد غيرك

وهو وقفٌ على مرغبتك

في أن تكون مع نفسك

أو تكون ضد نفسك

الكاتبة

obeikandi.com

لا تكن ضد نفسك

الحياة انصهار بين اللذة والتعب... وتمازج بين الفرحه والألم، ما إن
تهبنا السَّعادة حتَّى تسرع في انتزاع ثمنها من أعصابنا وأحاسيسنا... هكذا
هي الحياة... طالما ألّفناها وعرفنا فيها تلك الصورة المتقلّبة التي لا تستقر
على حال... فلكلّ منّا قصة يرويها، ولكلّ منّا حكاية تنسجها خيوط
الماضي على قسّات وجهه... نتلمسها من أنّه جرح قديم أو زفرة معتلّجة
من صدر مكلوم... وحين نعاتبها: أيتها الحياة... أما آن لنا أن نعلن معك
الهدنة أم تريدان أن نرفع لك راية الاستسلام... فتجدها تقول لنا: أيّها
الإنسان... أنت مصدر قلقي وتوتري... فتش في خبايا نفسك... وافتح
صفحات ماضيك... ابحث... تعلّم... جرّب... لعلك تجد رداً على
تساؤلاتك... وتصل إلى السلام الداخلي مع ذاتك... عندها تجد مفتاحي
وتصل إلى فك رموز لغزي...

يقول أبو الفتح البستي:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْمَرْءَ طَوَالَ حَيَاتِهِ مَعْنِي بِأَمْرٍ لَا يَزَالُ يَعَالِجُهُ
كَذَلِكَ دُودُ الْقَزِّ يَنْسُجُ دَائِمًا وَيَهْلِكُ غَمًّا وَسَطًا مَا هُوَ نَاسِجُهُ

وكما يقال لكل إنسان وجود وأثر ، وعظمة وجوده لا تغني عن أثره .

س: فهل أثره حقيقة يدل على قيمة وجوده؟...

تساؤل أطرحه وعلني أجيب عليه من خلال تجولك عزيزي القارئ بين
صفحات هذا الكتاب.

فن التعامل مع الآخرين

منذ بدء الخليقة والإنسان بطبعه اجتماعي، ويعيش في جماعات... ويكره الوحدة، فتخيل نفسك بلا أناس من حولك. هذه الصورة فعلاً قد يعيشها الفرد إذا لم يحافظ على علاقته مع الآخرين. وإن علاقة الفرد بما حوله قد تولد مفهوماً يُعرف بالسيطرة... ومنذ ماضي الأزمان والإنسان يسعى لفرض سيطرته بدءاً بالطبيعة... وامتداداً إلى علاقته بالآخرين.

إن مفهوم "سيطرة الإنسان على الطبيعة". كما جاء في عصر الحداثة وضع الإنسان في موقع الخصم لهذه الطبيعة.

فبقدر ما حققت الحداثة مزيداً من التقدم الواضح في جميع مجالات الحياة بقدر ما عززت قدرة الإنسان في السيطرة على الطبيعة، وهذا جعل للإنسان من القدرة والحرية ما كان مستحيلاً نيله لولا تلك السيطرة. وقد ترجم الكثيرون ذلك المفهوم على أنه عبثاً بالطبيعة واستنزافاً لمواردها وإخلالاً بنظمها، إلى حد لم تعد معه آثار الطبيعة في حياة الإنسان، التي جعلته يسعى للسيطرة عليها، أشد ضرراً عليه من تلك النتائج التي حققها عبر سيطرته هذه.

غير أن مفهوم السيطرة هذا لم يتوقف عند حدود الطبيعة، بل امتد ليشمل سيطرة الإنسان على الإنسان، وخصوصاً حين يقع ذلك الإنسان المسيطر عليه في دائرة الآخر، مع كل ما تتضمن دائرة الآخر هذه من أبعاد مختلفة... لكن تطبيق مفهوم السيطرة هذا لم يبلغ حال استقرار بل ولد ردود فعل لم يكن محسوباً شأنها، ومستمرة، فنحن بحاجة

لآخرين: لماذا؟

١: لكي نعيش: ولنستشعر هذا المعنى ما علينا إلا أن نغمض أعيننا

لحظات ونتخيل أنفسنا نعيش حياة الرضيع حي بني يقظان:

- وتتلخص قصة الرضيع حي بن يقظان لابن طفيل الأندلسي أن والدته خافت علي رضيع لها من بطش الملك الطاغية الذي هدد بقتل الصبية من المواليد.

- فخافت عليه ووضعتة في تابوت على غرار صنيع أم موسى عليه السلام، ثم ألقتة في البحر، فحمله الماء وارتحل به إلى جزيرة ذات أشجار كثيفة، ملتفة الأوراق، وما بين مد وجزر انحسر الماء... وبقي التابوت على رمال الجزيرة، واشتدَّ الجوع بذلك الرضيع، فراح يبكي... وتعالى صوت بكائه في الأجواء، حتى بلغ مسمع ظبية فقدت صغيرها، الذي خرج من مخبئه... فرآه عقابٌ جائع... انقضَّ عليه وحمله بين مخالبه... وطار به إلى عشه... سمعت الظبية صوت البكاء... فظنته لصغيرها، وتبعت الصوت حتى بلغت

التابوت... ولم ترَ مصدر الصوت... ولكن الصوت تعالى...
فاقتربت من التابوت ودفعت غطاءه بطرف رأسها، فرأت طفل
إنسان وهو ينوء ويئنّ من الجوع والعطش... وبعاطفة الأمومة التي
لا تفرّق بين إنسان أو حيوان، حنّت عليه الطيبة... وألصقت حلمتها
وأروته لبناً سائغاً عذباً... وقامت على رعايته وحمايته من بطش
الحيوانات... حتّى كبر، ومازالت الطيبة تتعهدة... فنشأ بين
الحيوانات يلتقم حلماتها ويرتوي من ألبانها حتّى ألفتها جميع
الحيوانات... ففضى طفولته وشبابه بينها... وتطبع بطباعها...
واتسمت أخلاقه بالعرفان بالجميل... حيث كان يرعى أمّه الطيبة
في كبرها... فيرتاد المراعي الخصبة ويحضر العشب الطازج لها...
ويستقيها من أعذب الماء... وعندما ماتت ما كان يعرف ما يفعل بها
إلى أن رأى غراباً يوارى سوءة أخيه، فدفن جسدها الذي فارق
الروح... ثم راح يتخبط في حياته... وتنتهي قصته بعثور بعض

زائري الجزيرة عليه... ومعاناته بعد ذلك في بناء علاقات إيجابية مع المجتمع الجديد... مجتمع الإنسان.

• ولن ينسى أحد حادثة تخلص الرّبان (سترلنج) من البحار (سالكر) بعد أن قام بإلقائه من السفينة، ورحل تاركاً إياه منفياً في جزيرة فيرناندز المهجورة عام ١٧٠٥م، حيث بقي بها أربعة سنوات... ملّ خلالها من الوحدة والانقطاع عن الناس.

• ومن هذه المأساة الحقيقية استقى الروائي الصحفي (دانيال ديفو) فصول روايته (روبنسن كروزو)...

الذي تحطمت سفينته... وعلق في تلك الجزيرة النائية وسط البحر بين الحيوانات الأليفة والمتوحشة... قصد الكاتب في أهدافه النبيلة المعالجة الفلسفية للعزلة عن المجتمع الإنساني، وكان في نهاية تلك الرواية انتصاراً للمجتمع الإنساني حين يقرر البطل أن يعود لمجتمعه، فكان

يلوح بيديه لكل سفينة تمر بجزيرته النائية... حتى رست بجزيرته
سفينة عابرة بعد سنين طويلة.

ويظل الإنسان معنى للأنسة والائتلاف... ولكن أين مكانة هذا
الإنسان ضمن خارطة الحياة؟

يُقال إن المخلوقات اجتمعت يوماً وتساءلت: مَنْ هو أعظم
المخلوقات التي خلقها الله في العالم، قيل الشمس، فذهبت المخلوقات
إلى الشمس... ورفعوا أعناقهم إليها قائلين: أيتها الشمس العظيمة...
يا مَنْ تضيئ العالم بنورك... وتملئين أجسادنا بالدفء... أنت أعظم
مخلوقة في هذا الكون.

فقالت الشمس: لست أنا العظيمة... بل السحاب أعظم مني فهو
يستطيع أن يحجب نوري عندما يمر بي مروراً. أليس في ذلك عظمة
بالغة؟

فذهبت المخلوقات إلى السحاب وقالت له: أيها السحاب العظيم...
يا من تملأ الأرض خيراً ورزقا عند مرورك بها وتهبها الحياة بالأمطار
التي تنهمر منك... أنت أعظم المخلوقات في العالم.

فقال السحاب: لست بعظم الرياح... فهي التي تحركني من مكان
إلى آخر... أليست هي أعظم مني؟ فذهبت المخلوقات إلى الرياح
وقالت أيتها الرياح أنت أعظم المخلوقات في العالم... فأنت التي تحركين
السحب من مكان إلى آخر مصحوبة بالخير الكثير.

فقالت: لا بل هناك من هو أعظم مني وهي الجبال... فقوتي أمامها
تتلاشى عند اصطدامي بها... فذهبت الحيوانات إلى الجبال... وقالت:
يأيتها الجبال... أنت أعظم مخلوق على الأرض.. فقالت الجبال: بل
هناك من هو أعظم مني... وهو الإنسان.

فذهبت المخلوقات إليه فقال: ولما لا أكون عظيماً وقد كرمني الله على
جميع المخلوقات...

قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ
مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾، وبعد أن خلقنا لم
يتركنا عبثاً، بل رسم لنا طريقاً ونهجاً نسير على هداه، يقول الله عزَّ
وجل: ﴿ قَدْ جَاءَكُمْ بِصَائِرٍ مِّن رَّبِّكُمْ فَمَن أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَمَن عَمِيَ
فَعَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِخَفِيظٍ ﴾ (سورة الأنعام).

الإنسان الحكيم

ملّ رجل مساكنة الناس، والاجتماع بهم، فرأى في مرافقة العلم...
الخير الكثير... سافر بحثاً عن الحكمة... طاف بلاداً... وقطع أودية...
وهو يتأبط كتبه وعلومه... وسار في غابات متشعبة... وفي يوم من
الأيام أنهكه التعب وقرصه الجوع... فرأى كوخاً، في أعلى تلة من تلال
تلك المنطقة، تحيط به شلالات مياه، فتسلق التلة حتى وصل إلى الكوخ،
ولما دنى منه طرق الباب... ففتحت له عجوز لها وجه مضيء كأنه البدر
في ليل تمامه... سلم عليها... فردت عليه السلام... وطلبت منه
الدخول... قدمت له بعض الطعام... وبعض الشراب العذب... وبعد
أن أكل وشرب شكر لها صنيعها... فسألته عن وجهته... فأجاب:
مللت عشرة الخلائق... وخرجت طلباً للحكمة.

سكتت العجوز قليلاً وقالت:

أتعرف من أين تؤخذ الحكمة؟ فقال: لا

قالت: من الأعمى والأطرش والأخرس..

ضحك الرجل متعجباً وقال: وأين أجد هؤلاء؟

قالت : ابحث.

وراح يبحث عن هؤلاء الثلاثة ويسأل المارة عنهم حتى عثر على مسكنهم... وبينما هو واقف أمامه... سمع صرير باب المسكن... فأسرع بالاختباء خلف جذع شجرة كبيرة وهمس في داخله: سأنظر إلى حكمة هؤلاء المعتوهون الثلاثة.

ورمى ببصره إلى باب المسكن... فرأى كسيحاً يخرج حبواً يتبعه اثنان أحدهما يقود الآخر... ففطن إلى أن ذلك الثالث هو الأعمى... ثم رآهم يجلسوه إلى مقعد خشبي... وجلس الاثنان من حوله... وكان أحدهما يهتم بحديث غير مفهوم فعرف فيه شخص الأبكم... والكسيح يردد ماذا... لا أسمع... ثم يهز رأسه وكأنه فهم حديث صديقه وربتا على يد الأعمى وما لبث الثلاثة أن ضحكوا... فعجب في نفسه: كيف يتفاهم هؤلاء... وما هو الرابط الذي ربط بين هؤلاء المتناقضين الثلاثة وعاد إلى متابعتهم... انتبه للأعمى يضع يده على بطنه دلالة الجوع... وسرعان ما هب الأبكم وراح يبحث يمنة وميسرة...

فرأى عنقود عنب متدلاً... حاول قطفه فما استطاع، فأشار إلى الكسيح أن يصعد على ظهره عله يستطيع قطف عنقود العنب... فوقف الأبكم وحمل الأطرش على ظهره... الذي حاول الوصول إلى عنقود العنب بشق الأنفس فما استطاع... فعادا إلى الأعمى واقتاداه إلى موقع العنقود وأفهماه بأن يجعل من ظهره متكأ لهما... فسجد على الأرض وحنى ظهره لهما وصعد الأبكم عليه... وتسلق الكسيح ظهر الأطرش فوصل إلى العنقود وقطفه... وناوله الأبكم الذي نزل عن ظهر الأعمى وساعده على النهوض وأكلوا جميعاً من عنقود العنب وهم يرفعون أيديهم بالحمد والشكر لله... وعادوا إلى أنسهم وفرحهم... واستلهم الشاب من ذلك حكمة بالغة عظيمة وبلغ غايته:

(ليس هناك حياة من دون بشر، وعظمة عيشها نحن من يصنعها... فإن عشتها فكن فيها كالأعمى الذي لا يرى عيوب الآخرين، وكالأطرش الذي لا يسمع إلا كل مفيد... وكالأبكم الذي لا ينطق إلا إن أحوج الأمر...).

تلك هي الحكمة.

٢. لكي نحب:

الحب مهارة:

بعض الناس يقذف الله حبهم في قلوب الناس، (إذا كنت تحب بها فيه الكفاية، فإنك ستصبح أقوى رجل في العالم) إمات فاكس.

ومن خلال الحب يعمل الأفراد باقتناع فيتعنوا عملهم...

اغرس أشجار الحب من حولك.

(اغرس اليوم شجرة تنم في ظلها غداً)، أمّا العيش في بغض

ومشاكل فيزرع الخوف في النفوس، والخوف يجعل الأفراد يعملون بوجل فيقعوا في الأخطاء.

وتحضرني هنا مقولة لهوراس:

(من يعيش في خوف لن يكون حراً أبداً).

وكم من أناس حولنا تميزوا في مهنة ما لأنهم أحبوا أحداً من الناس

كان ملأ أعينهم... فتقمصوا شخصيه...

وكم من أناس بغضوا مهنة ما بسبب بغضهم لشخص يمتنها...

وهذا البغض ناجم عن سلوك صدر من ذلك الشخص جعله منفراً...

غير مرغوب فيه... ولكن لنحب من حولنا يجب أن نقف لحظات...
ما بين ذات الشخص وما بين سلوكه... وفي ذلك شيء من العدالة إذ
أننا يجب أن نعزل الذات عن السلوك، فنحن نكره السلوك السلبي
لا نكره الشخص بذاته... وينطبق ذلك أيضاً على عطاءنا من الحب
للآخرين بحيث تقتضي العدالة في المشاعر أن يكون الحب صادقاً غير
مشروط فالحب المشروط كالرشوة تماماً... وهو حب هش سرعان
ما تزلزله الظروف... وهو كثير من حولنا... وعادة ما نواجهه مع
الشخصيات ذات المصالح... فنجد أنفسنا قد صدمنا في ذلك الشخص
الذي نحب والعلة فينا نحن لا فيه... وحتى تكشف هذه الشخصية
ستلاحظ أن صاحب الحب المشروط لن يفرح لنجاحك لأن ذلك
سيشكل من شخصيتك قلعة قوية لن يستطيع هزها لذا سيحارب
نجاحك بكل قوته... وقد قيل:

إذا أردت أن تصنع الأعداء... فتميز على أصدقائك.

أما إذا أردت أن تصنع الأصدقاء فدعهم يتميزون عليك.

أما أنا فأقول: إذا أردت صنع الأصدقاء فخذ بيدهم معك إلى برج
تميزك... فتجنب حسدهم وتكسب ودهم.

يقال إنه تم عمل استفتاء في إحدى الشركات حول ما يدفع الفرد إلى
التميز والتمسك بالعمل... وكانت توقعات المسؤولين أن تكون زيادة
الراتب والعلاوات والإجازات على قائمة الرغبات وفوجئوا عندما
وجدوا الغالبية العظمى تطالب بالاحترام والتقدير من رؤساءهم.

أنت والصيد:

- الصيد عادة يدرس بيئة ومناخ صيده.
- يختار الوقت المناسب للصيد.
- يختار نوع الصيد الذي يريده.
- يختار الطعم المناسب.

طعم السمك عبارة عن ديدان تجبها الأسماك، وإن كانت الديدان بالنسبة لنا شيئاً مقززاً، إلا أننا نستخدمها لنصطاد سمكاً لذيق الطعم... الغرض من ذلك المثال: أن نتعامل مع الآخرين من خلال ما يحبونه هم وليس ما نحبه نحن، وإن كان ذلك مؤلماً ومقززاً.

٣. نعيش لكي نتعلم:

نتعلم من الحياة... نتعلم ممن حولنا.

وحتى أوضح ذلك بمعنى أقرب؛ أسرد عليكم قصة سمعتها عن سلحفاة ذكية...

تقول القصة:

كانت هنالك سلحفاة وحيدة، تعيش في غابة كثيفة... وكانت حزينة حيث يتجنبها من حولها لصغر جسمها وبطء حركتها... بينما جارها

الفيل وصديقه فرس النهر يقضيان أوقاتاً ممتعة على ضفاف النهر...
يسبحان ويستلقيان تحت أشعة الشمس... ويجتمعان لتناول الطعام
وكانت تسمع ضحكاتها فتشعر بألم شديد، فليس هناك مَنْ يؤنس
وحدها... كيف لا وميزان عيشها ضمن هذه الجماعة يحكمه قانون القوة
والسطوة، وبعد تفكير عميق أقبلت السلحفاة يوماً على الفيل وفرس
النهر وهما يلهوان بهاء النهر، وتحدثها قائلة: «أعرف أنكما حيوانان
ضخمان وقويان، ومع ذلك فأنا صغيرة الجسم، ولكنني أقوى منكما...
ضحك الفيل لكلامها ساخراً: أنت أقوى منا!!!

وراح جسمه السمين يتهزّه وضحكاته المرعبة تملأ جو الغابة
الهادئ، واهتزّت الأشجار في الغابة وكادت تقع على ساكنيها من شدة
ما يخبط على الأرض برجليه... واستلقى فرس النهر على ظهره من شدة
الضحك.

ولكنّها ظلت واقفة رافعة الرأس شاخحة وردّت قائلة: مَنْ يضحك أخيراً
يضحك كثيراً.

- هيا لنرى مَنْ منكما يستطيع شدّ الحبل الذي سأربطه على قدمي
ليسحبني من مياه النهر... هل تستطيع ذلك أيها الفيل الضخم...
ولكنني أتحدّك في إخراجي من ماء النهر».

وعاد الفيل يضحك حتى ارتجت أركان الغابة، واهتزّ جسم فرس النهر
المكتنز باللحم والشحم حتى فاض النهر. وقال الفيل للسلاحفة
الصغيرة «إنك أصغر حجماً من أن أسحبك سيكفيني أن أشدك
بخرطومي لتطيري إلى القمر».

فما كان من السلاحفة إلا أن أتت بحبل متين وربطت قدمها بأحد
أطرافه، وقالت سأغوص إلى أعماق النهر... وحين أهرّ الحبل شدّه لنرى
قوتك...

غاصت السلاحفة في مياه النهر، ولقّت الحبل على صخرة في أعماقه
وهزت الحبل. فتناول الفيل طرف الحبل وأخذ يشدّه ويشدّه بلا جدوى
حتى أعلن استسلامه، وخرجت السلاحفة من الماء وقد أعادت الحبل
إلى قدمها حتّى يتأكد الجميع من أنّ الحبل لا يزال في مكانه وكشفت
فشل الفيل. فاعترف الفيل بفوز السلاحفة، وذهب منكس الرأس، ثم

نادت على الفرس وأغرته كما أغرت الفيل، إلا أن فرس النهر اشترط عليها أن يشدها وهو داخل مياه النهر وهي بصفته، وافقت السلحفاة الصغيرة، وأحضرت السلحفاة ذلك الحبل المتين وقبض فرس النهر على أحد طرفيه وغاص في المياه، عندها ربطت السلحفاة الحبل على ساق شجرة عملاقة واختبأت في مكان قريب.

فشل فرس النهر في سحب السلحفاة وخرج وهو مبلل بالماء وأنفه الكبير يرسل المياه في كل اتجاه، وعندما رأته السلحفاة فكَّت الحبل من ساق الشجرة وربطته بقدمها وسارت نحوه وهي تميل كالطاووس من الخيلاء، وكان أن اعترف فرس النهر بالقوة الجبارة التي توفرت للسلحفاة وطلب منها العيش معها.

ومنذ ذلك اليوم اتفق الفيل وفرس النهر على عقد صداقة مع السلحفاة ذات القوة الجبارة، وعاشت معها في الغابة سعيدة برضا الأقوياء عليها.

٤. نعيش لكي نترك الذكرى الجميلة والإنطباع الحسن؛

وَلَا شَيْءَ يَدُومُ فَكُنْ حَدِيثًا

بِحَبْلِ الذِّكْرِ فَالدُّنْيَا حَدِيثٌ

والذكرى الجميلة هي التي تركت لنا أنواعاً من الحضارات استخلصنا منها العبر وبنت عليها الأمم تراثها العظيم، وكان المؤرخ أرنولد تونبي يقول: "كلما وقفت أمام حجر يحكي قصة حضارة قديمة كنت أبكي فكتبت عن العلاقة بين الحجر والإنسان".

وقال: "لولا الجبال وأحجارها ما عرفنا أنَّ حضارة ما قامت، وفي مكان ما كان الإنسان ذكياً عندما قطع الأحجار من الجبال ونقش عليها وبني حضارته من غابر الأزمان من الحجر، شيدوا بيوتهم في الحياة والموت وكانت الأهرامات أعظمها في رحلة الآخرة، وكان سور الصين أحد عجائب الدنيا في صمود الحجر نقل إليها حضارات أجدادنا وتعلمنا منهم، ولكننا الآن لم نعد نقطع الحجارة من الجبل وإنما نصنعها... لهذا ستظل حضارتهم القديمة أقوى وأبقى فهي الأصل". أي أننا كلما أخلصنا في العمل حصلنا على مردود عظيم

وحتى نتمكن من كسب من حولنا ونكون أعضاء فاعلين في مجتمعنا... يجب تقوية النفس وتأهيلها للعمل الجاد وتحمّل المسؤولية، فالعمل الجماعي يتطلب أن يسهم كل واحد برأيه في استخلاص النتائج،

وأن يستمع لآراء الآخرين، وأن يتجنب الوقوع في الأخطاء أمام زملائه، ويسعى الأفراد فيها إلى الرفع من مستوى العاملين وحثهم على التقدم.

كما أنَّ القيام بالمشاريع والتجارب تعني وجود أهداف للمؤسسة لابدَّ من تحقيقها، وتلتزم بوقت قياسيَّ لابدَّ من إنجاز العمل فيه، ويتطلب تنظيم فريق العمل اختيار الأشخاص المناسبين.

ويقول روس بروت في ذلك (عندما أقوم ببناء فريق فإني أبحث دائماً عن أناس يحبون الفوز، وإذا لم أعثر على أيٍّ منهم فإنني أبحث عن أناس يكرهون الهزيمة).

البحث عن الذات

وحتى نعيش مع الآخرين في سلام لابد لنا من الغوص في أعماق
الذات الدفينة ونبحث في مكنوناتها علنا نقع على مفتاحها... وحتى
نستشعر ذلك سأخذك معي عزيزي القارئ في رحلة إلى عالم الخيال...
سأحكي لك حكاية عجيبة حول أسطورة لكنز عظيم:

س: هل سمعتم بأسطورة كنز الذهب من قبل؟؟

أكيد لم تسمعوا بها لذا سأحكيها لكم:

يحكى أن رجلاً ذهب يوماً في رحلة إلى جزيرة جميلة... ولما وصل
إليها شغف بها فقد كانت قمة في الجمال الأخاذ... أرضها مفروشة
بالأعشاب الخضراء... وأشجارها كثيفة متعانقة... وتتخللها سحب
من الضباب تبعث في النفس مشاعر شتى وأحاسيس عارمة من السعادة
والحب... وتحيط بها المياه من كل جانب، وتختلط فيها أصوات تلاطم
أمواج يوم ملبدة سماؤه بالغيوم بأصوات عصافير الجزيرة المغردة، وفي

قمة نشوة الرجل واستمتاعه بسحر تلك الطبيعة هبت نسبات من الهواء
المنعش الخلاب... تخللت خصلات شعره... ومدت أناملها في خبايا
نفسه... فارتعشت مشاعره متلذذة بها... وسمت روحه الحرة مستمتعة
بحلاوة تلك النسيمات الهفافة... وخطا وقد ذابت ذاته مع كل جمال
وروعة لمحتواها... وقادته قدماه إلى كهف يختبئ بين شجيرات
متداخلة... تنبعث منه رائحة رطوبة عتيقة تحكي ماضٍ ولىّ واندثر...
خطا داخله... وراح يتحسّس جدرانه براحتي يديه... وهو يحس كأنما
بينه وبين الكهف اثلاً... كأنما سكن فيه وعائشه دهرًا... فتعلق قلبه
به وشعر بحميمية زادت من اندفاعه إلى داخله والتعمق في أرجائه...
وفجأة اصطدمت رجلاه بشيء ما... وعندما التفت إليه وجده صندوقاً
عجيباً ليس له مثيل... صندوق قديم مرصع باللالئ والدرر... وراح
ينفض عنه رمالاً اندثر تحتها بريقه... وعندما انكشف وجه الصندوق
له، تيقن أنه وقع على كنزٍ عظيم... فداخلته نشوة الواقع وفرحة الكسب
العظيم... أسرع وحمله بين يديه... وأخفاه بين طيات ثيابه خوفاً عليه
من الأعين المتلصّصة... أسرع الرجل بصندوق الكنز إلى منزله...

وضعه أمامه، وراح يمتّع ناظره بالنعمة التي هبطت عليه من السماء...
وبداخله مشاعر لا توصف وحاول فتحه، ولكن القفل امتنع عن
التحرك... أحضر بعض العدة لعلها تساعد في فتح الصندوق، ولكن
دون نتيجة تفرح قلبه الشغوف إلى رؤية ما بداخله... قلبه عدة مرات
بين يديه... نظر أسفله وأعلاه... راح يتفحصه من كل جوانبه... فلمح
عبارة غطاها غبار كثيف... مسحها بيده وأزال عنها آثار الماضي، فإذا
بها عبارة عجيبة تقول:

من أقصى أعماق الظلام ينبعث نوري

المحارات سر وجودي

اربت عليها تنلني

وزادت حيرة الرجل... فقد دخل في لغز جديد... وراح يُعمل
الفكر في تلك الكلمات، فما وجد لها حلاً... يئس الرجل من فتح
الصندوق... وظلّ أَيْاماً يفكّر من دون أن يجد حلاً... اكتفى في نهاية
الأمر باقتناء الصندوق... وهذا شكّل عقبة أخرى لديه... إذ إنه يجب
أن يحمي هذا الكنز من اللصوص... وراح يفكر في طريقة للمحافظة
عليه... فصنع له صندوقاً خشبياً وضعه داخله... وراح يتفقدته كل

يوم... ويستمتع بمنظر جواهره اللامعة وألماساته البرّاقة... وعقود
اللؤلؤ الفاخرة التي تُزين حوافه... كنز فخر كثيراً باقتنائه... كان يأخذه
معه أينما ذهب، ويخاف عليه من كل الناس... وشغلته الأفكار حول
هذا الكنز الذي تحيط به الألغاز من كل جانب وتكتنفه الأسرار...
وراح يتفكّر في كلمات الأسطورة:

من أقصى أعماق الظلام ينبعث نوري
المحارات سرّ وجودي
اربت عليها تنلني

وفي ليلة من الليالي جلس الرجل في شرفة المنزل التي تطل على
البحر... كان يحتسي بعض الشّاي... وتناول ملعقة يغترف بها بعض
السكر... ف وقعت الملعقة من يده... مد يده إلى الأرض يبحث عنها، فما
استطاع رؤيتها لأن ظلمة الليل كانت حالكة جداً حتى أنه لا يكاد أن
يرى يده... فومض فكره ولمعت عيناه... وتذكر عبارة الكنز:

من أقصى أعماق الظلام ينبعث نوري
المحارات سرّ وجودي
اربت عليها تنلني

ألا يعني ذلك أن الكنز لن يُفتح إلا في ظلمة شديدة... وخطر له أن ذلك قد يعني مكان شديد الظلمة... وكيف يكون ذلك... داخله شعورٌ بالخوف من المجهول... وفرحة أمل قادم... ولكنه عاد وخاطب نفسه: إلى متى أظل أصارع الخوف من المجهول... فاستحثّ ذاته وتقدّم... وأصرّ على معرفة كنزه عن قرب... فحمل صندوق الكنز ودخل به إلى غرفة مظلمة... أقفل ستائرهما... وأغلق أبوابها، فصار في ظلمة شديدة... وانتظر انبعاث النور...

من أقصى أعماق الظلام ينبعث نوري

وطال انتظاره... وعاد إلى محاولة اكتشاف الكنز... مرّ يديه حول صندوقه المرة الأولى فما أحسّ أيّ تغيير... عاد ومرّ يديه ثانية... فما استشعر شيئاً... وفي قمة يأسه حمل الصندوق... ليخرج به، فإذا بيدها تقعان على شيء غريب... كان هنالك شيء لم تتلمسه يده من قبل... عاد وتلمسه ثانية... وطلت في أذنيه العبارة الثانية:

المحارات سرّ وجودي

نعم... داخلته فرحة شديدة... إنها محارة تلك التي تحت يده...
تلمس بقية جوانب الصندوق، فإذا على كل جانب منه محارة بحجم
قبضة اليد... ففرح كثيراً لأن اللغز بدأ يكشف عن نفسه... وتذكر
العبارة الأخيرة التي وردت على صندوق الكنز:

اربت عليها تنلني

دارت الجملة في مخيلته (اربت عليها تنلني)... فمد يداً فربت عليها
بحب وسكينة وهدوء... فانفتح له غطاءها ومع إنفتاحه انبجح ضوءٌ
قويٌّ سطع في جو الغرفة وأضاءها وكاد يضيء ما خلفها من شدته...
وظهرت لأولوة براقة تعمي الأبصار من شدة سطوعها... هتفت بنغمة
آخاذه حاملة لتقول له:

- أنا ضوء روحك... ولكن ضوئي سيبهت ويختفي بدون ضوء
أخواتي الباقيات... وتبدأ خيوط الضوء في التجمع والتراجع إلى داخل
المحارة بسرعة البرق... ما عدا بصيص أضواء خافتة متسللة.. تبدأ في
التلاشي فيخبو ضوء المحارة ويعود الظلام ليلف جو الغرفة من

جديد... فتحسس المحارة الثانية... وفعل بها فعل سابقتها فأضأت بضوء أشد من ذي قبل وتهتفت له قائلة : أنا ضوء عقلك..

ويبهت ضوءها فتشترط اجتماعها ببقية أخواتها... ويخبو ضوءها ليعود جو الغرفة إلى الظلام كسابق عهده.. ويزداد الرجل حيرة فينتقل إلى الثالثة ويكون معها كل ماسبق وتهتف له بأنها ضوء تواصله.. ويخبو ضوءها... فسارع إلى الرابعة وبه رغبة في الاستمتاع بتلك الأضواء الخلافة التي تأخذ باللب... وتملكه فضول لفتح كنزه الدفين والاستمتاع بلذة الوصول إلى حقيقة ما لديه... وربت على الرابعة، ولكن بلطف أكثر وبرقة متناهية يحكمها التصديق لما بين يديه وانتظار للقادم المجهول، وبكل ثقة يرفع يديه عنها، وترسل تلك المحارة ضوءاً أضعاف ما سبق وتهتف برقة ونعومة قائلة: أنا ضوء جسدك...

وما تكاد تتمّ جملتها حتى تتلاحق أضواء المهارات الأربع في السطوع من كل جانب... لتملاً جوّ الغرفة بضوء ينبعث من قوّته إلى خارجها، ويخترق الجدران السمكية ليضيء الجزيرة وينبعث في أرجاء الكون الواسع... ولكن ذلك لا يشغله عن النظر إلى داخل الصندوق...

ليجد داخله حورية جميلة متأنقة جميلة الملامح تجلس على عرش عالٍ،
وتحيط بها الوصيفات من كل جانب، فتتنظر إليه بابتسامة عذبة وتهتف به
قائلة:

أنا ذاتك، عرف عندها أنه حصل على كنزٍ ليس له مثيل، كنز
سيقاتل لأجله بكلّ ما يملك من قوّة، وكلّ ما أوتي من احتمال... ذلك
الكنز هو ذاته... ألا تستحق أن يحيطها بالرّعاية ويؤمن لها الحماية بكلّ ما
يقدر...

فماذا نستفيد من هذه القصة؟

١. أن السّعادة قريبة منك جدًّا... إنّها في كنزك الداخلي الذي إن
اعتنيت به ورعيتَه... سوف تجني السّعادة والنّجاح... وإن لم
تتعهّد كنزك بالرّعاية والحماية... فستجتاحه أعاصير ضارية
(الأفكار والعادات السلبية) والتي ستؤثر سلباً على سعادتك
وطريقة حياتك، إن لم تقم باقتلاعها وغرس نباتات (أفكار
وعادات إيجابية) مكانها.

٢. هل أحسستم بنشوة الثقة.

هل تذوقتم حلاوة السَّعادة؟ إن لها لذة عظيمة وطعم محبب إلى القلب... تهفو إليه النفوس وتسعى حثيثاً من أجل تذوقه والاستمتاع به... إنه طعمٌ لذيذٌ يغمر النفس بمشاعر النشوة والرضى والراحة النفسية...

للأسف أن كثيراً من النَّاس ضلُّوا طريقهم إليها!!
وأصبحوا وكأنهم يجرون خلف سراب...
فإذا كنت تبحث عن السعادة حقاً... فلا تبحث عنها بعيداً... إنَّها بداخلك...

إنها كنزك المدفون بين أضلاعك... والذي تبرق جواهره من داخلك وتضيء عالمك من حولك... إنَّكَ أنتَ مَنْ يصنع السعادة لذاتك... فلا تنتظرها من الآخرين.

أضواء الذات

ضوء الروح:

هذا الضوء من كنزك الداخلي يتعلق بربك ودينك وقيمك... ويركّز على العلاقة التي تربطك بالخالق جلّ وعلا... فإن صلحت تلك العلاقة صلح كل أمرك... وكنت من أسعد الناس... وفتحت لك جميع أبواب الخير...

إن لوجودنا في هذه الحياة سبباً عظيماً تنصبّ في مجراه كل ما يتعلّق بحياتنا، ألا وهو عبادة الله عز وجل، يقول تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦]... ولتستشعر السعادة الحقيقية...

يجب أن تحاسب نفسك قبل أن تحاسب... وتُقيمها من خلال الاستفسارات التالية:

س: هل أنت مثابرٌ على الصلاة؟

س: هل تؤدي السنن؟

س: هل تقوم الليل؟

س: هل تؤدي بعض النوافل؟

س: كيف هو صيامك... هل تلتزم بواجباته؟

س: هل تحدد جزء من دخلك كصدقة تدفع بها عن الكروب والمصائب؟

س: هل تقرأ كتاب الله...

س: ما هو وردك...

س: كم المدة التي تحددها لختم القرآن في كل مرة؟

س: هل تعلم كم للقرآن من أثر في توسيع مداركك؟

س: هل تعرف أثر القرآن على موجات الدماغ؟

إن للقرآن آثار عجيبة... مذهشة... معجزة وضوحها د. نجيب عبد الله

الرفاعي في كتاباته حيث يقول: (اكتشف العلماء أن للمخ أربع

موجات، ولكل موجة سرعة في الثانية، ففي حالة اليقظة يتحرك المخ

بسرعة ١٣- ٢٥ موجة / ثانية، وفي حالة الهدوء النفسي والتفكير العميق والإبداء يتحرك بسرعة ٨- ١٢ موجة / ثانية، وفي حالة الهدوء العميق داخل النفس ومرحلة الخلود إلى النوم يتحرك بسرعة موجة / ثانية، وفي النوم العميق بسرعة نصف إلى ٣ موجات / ثانية .

وقد استغرب صاحب الجهاز الذي يقوم بقياس تلك الموجات من هذه النتيجة فطلبت منه أن أقرأ القرآن على أحد رواد المعرض الذي رحّب بالفكرة، وكانت النتيجة وأنا أقرأ عليه آية الكرسي أكثر من مذهلة، فقد رأيت كما رأى الحاضرون معي انخفاض موجاته الدماغية بشكل سريع إلى منطقة ٨- ١٢ موجة / ثانية، وحينما انتهيت من القراءة قال لي: قراءة جميلة ولو أنني لم أفهم منها شيئاً، ولكنّها ذات نغمات مريحة... لقد أدخلت السرور على قلبي بكلام غريب لم أفهم منه حرفاً واحداً... والحقيقة وأنا مغمض عيني وأستمع إلى كلمات القرآن، حاولت أن أقلد هذه الكلمات داخل قلبي ولكنني لم أستطع... كلام جميل ومريح!!

وحول لفظ الجلالة ودورها في معالجة الأمراض النفسية :

نشرت جريدة البيان الإماراتية [١٧ / ٣ / ٢٠٠٢م] مقالة تحت عنوان [دراسة حديثة في الطب النفسي بهولندا كتبها سعيد السبكي حيث ورد فيها:

(في دراسة حديثة عن الطب النفسي بالمستشفى الأكاديمي في العاصمة الهولندية 'أمستر دام' أثبت الباحث الهولندي البروفيسور 'فان دير هوفين' أن قراءة القرآن وخاصة حرف الـ 'هـ' في كلمة الله يعالج أصعب الأمراض النفسية ويبعث على هدوء الأعصاب لدى الإنسان، وفي فقرة خاصة عن لفظ الجلالة يقول الباحث: إن كلمة الله بحروفها الخمسة لها فعل مذهش يسمو فوق نطاق التفكير البشري بمراحل، فعند النطق بحرف الألف بالعربية الذي يتشابه مع أول الحروف الهولندية **A** والذي ينطق من المنطقة التي تعلو منطقة صدر الإنسان تكون البداية لعملية تدريبية تنظم التنفس، ويأتي حرف اللام بالعربية الذي لا يوجد إلا جزء منه فقط في اللغات غير العربية، نجده يفعل وضع الجزء الأعلى من فك الإنسان على مقدمة اللسان، يقوم بعمل وقف لمدة نقل عن الثانية بتكراره السريع هي بمثابة راحة يستعد بها

الإنسان لنطق أقوى وأنقى الحروف وهو حرف الـ 'هـ' بالعربية، الذي وجدنا تشابهًا كبيرًا بينه وبين حرف الـ 'H' بالهلندية وهو الحرف الذي يربط رئتي الإنسان بالقلب وينظم ضرباته، واختتم هذه الفقرة البحثية بذكر أن تكرار من يعاني من مرض نفسي أو عصبي لكلمة [الله] لأعداد تتراوح بين ١٠ وألف حسب القدرات، يبعث على الهدوء. وأضاف أن هذا البحث استغرق عدة سنوات حتى وصل لهذه النتيجة).
س: هل تبر والديك ..؟

س: والدعاء أين نصيبك منه؟

س: هل تدعو لنفسك ... لأبنائك... لإخوانك في ظهر الغيب؟

س: هل تدعو للمسلمين في كل مكان؟

س: هل تداوم على مجالس الذكر.

س: هل تدافع عن دينك...

س: والتأمل ... هل تتأمل في الوجود... تتفكر في خلق الله:

تَأْمَلُ فِي الْوُجُودِ بَعَيْنٍ فَكَّرَ	تَرَى الدُّنْيَا الدَّيْنَةَ كَالْخِيَالِ
وَمَنْ فِيهَا جَمِيعًا سَوْفَ يَفْنَى	وَيَبْقَى وَجْهَ رَبِّكَ ذِي الْجَلَالِ

اسأل نفسك حول كل ذلك... إن وجدت تقصيراً في عنصرٍ ما منها
فراجع حساباتك... وابدأ في رسم خطة لتسيير أهوائك نحو الاتجاه
الصحيح... فلا بد من التأمل المستمر في الذات؛ لأن في ذلك المعرفة
الحقيقية بخفايا النفس.

ضوء العقل

يضيء هذا الجانب كل ما يتعلّق بفكرك ومدرّكاتك... تعلّمك...
تطوره... الرقي بذاتك نحو أفضل درجات العلم.
راقب نفسك في الأمور التالية:

س: هل تسعى إلى التعلّم مهما كان عمرك؟

س: هل تقرأ؟...

وفي كتاب "أيقظ العملاق داخلك": يقول "أنتوني روبينز":

تقول الإحصائيات أن أقل من ١٠٪ ممن يشترون كتاباً ما هم فقط الذين
يتعدون في قراءتهم الفصل الأول"... ومن لا يعرف كيف يستفيد من
الكتاب لاشك أنه يهدر ثروات جبارة قد يكون لها الأثر الكبير في تغيير
مجريات حياته...

س: هل ترغب في تحقيق التميز في الأداء؟

س: هل ترغب باكتشاف طاقاتك العقلية الكامنة واستغلالها في رفع مستوى نشاطك؟

س: هل ترغب في رفع مستوى الإلهام والإبداع لديك؟
إذن ابدأ القراءة ولا تتردد.

التحق بدورات لتطوير ذاتك؟

س: هل تثابر على حضور الندوات والتعرف على كل ما هو جديد في مجال عملك... أو حول كل ما يمت إليك بصلة؟

س: كيف هي نظرتك للحياة... ما بين التفاؤل والأمل... أم هو تسخط على كل ظروف الحياة؟

س: كيف تشعر بذاتك... هل هي قوية كفاية... هل أنت واثق من نفسك؟

س: كيف هي أفكارك... إيجابية أم سلبية؟

حدّد نقاط الضعف لديك... اعمل على محو الجانب السلبي منها...
وازرع مكانه سلوكاً إيجابياً قدر استطاعتك...

• حرّر طاقتك من خلال (الوصفة السحرية للاحتتمالات السيئة)

التي وضعها ديل كارنجي لمواجهة أسوأ الاحتمالات:

١. ما أسوأ ما يمكن حدوثه.

٢. جهز نفسك لقبول الاحتمال السيئ، وابحث عما

لديك من بدائل.

٣. حسن ذلك الاحتمال وابدأ انطلاقتك من أول نقطة

أمل.

يحكى أن رجل خسر كل ماله وذهب إلى حديقة راح يستظل بأشجارها... مرّ عليه شيخ كبير يلبس ملابس بيضاء ونظر إليه وهو يجلس مهموماً وسأله عن حاله فشكا إليه همه... فقال له الرجل: أهتمّ وأنا موجود ونصف هذه الأملاك لي واخرج من جيبه دفتر شيكات وحرّر له شيكاً بمئة ألف دولار، وقال له: ابدأ بهذا المبلغ واصنع لك مشروعاً وأعد إليّ مبلغاً بعد عام من الآن في هذا المكان.

رجع الرجل إلى بيته فرحاً مسروراً، وقدّم الشيك إلى زوجته مبيناً أن مشاكلهم قد انتهت.

فقلت له زوجته: اترك هذا الشيك جانباً ولنبدأ من جديد... وبدأ في البحث عما لديهما من إمكانيات، وقاما بعمل اتصالاتهما بمعارفهما وعرض بعض خدماتهما لقاء مبلغ من المال وازدهرت تجارتها دون أن يمسا الشيك... وبعد عام عاد الرجل إلى الحديقة ليلتقي الرجل الذي أقرضه المال، وبحث كثيراً فلم يجده وسأل عنه في المبنى الذي يطل على الحديقة، ووصف الرجل لأصحاب المبنى: وجد أنه رجل مجنون، وهذا المبنى الذي يطل على الحديقة ما هو إلا دار للمجانين.

- إذن كيف تقلل أدنى احتمال لآثار أي مشكلة قد تصادفك؟
- الخطوة الأولى تظل هي الأهم عند مواجهة المشكلات، وهي الأصعب، ولكن يبقى هنالك أمر ثابت لا بد منه، وهو ضرورة التفريق بين الصعب والمستحيل... متى ما كان لدينا من اليقين ما يجعلنا نستشعر أن الله معنا... وإنما الحياة جهاد ﴿ ومن

جاهد فإننا يجاهد لنفسه ﴿ العنكبوت ١١ ...

• وأن نستشعر أن الله لن يكلفنا فوق طاقتنا، ﴿ لا يكلف الله

نفساً إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت ﴾ البقرة

..... ٢٨٥

• وختاماً ابتسم...

فالابتسامة شيء عظيم... لأن أحداث الحياة تنمو عادة على جذع
الطبع... ومتى ما جعلنا الابتسامة عادة لنا وطبعاً قطعنا شوطاً كبيراً في
مواجهة عقبات الحياة ولنحذر من معاول التحطيم... ألا وهي الأفكار
السلبية:

- راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً.
- راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات .
- راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً.
- راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

معجزة العقل البشري

أريد أن أوضح هنا بعض الحقائق العلمية نحو عقل الإنسان، فالعقل ينقسم إلى:

- التفكير الواعي **Consciousness**
وهو التفكير المدرك لحقائق الأمور... القادر على البحث والاستنتاج والتقصي في فترة الصحوة.
- التفكير اللاواعي (العقل الباطن).
- فالعقل الباطن لا يعقل الأشياء مثل العقل الواعي، فهو ببساطة يخزّن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد كلما تمّ استدعاؤها من مكان تخزينها، فلو حدث أنّ رسالة تبرجت في هذا العقل لمدة طويلة ولمرات عديدة مثل أن تقول دائماً في كل موقف... أنا خجول أنا خجول... أنا عصبي المزاج أو أنا لا أستطيع مزاوله الرياضة، أنا لا أستطيع إنقاص وزني... وهكذا فإنّ مثل هذه

الرسائل سترسّخ، وتستقر في مستوى عميق في العقل الباطن ولا يمكن تغييرها، ولكن يمكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة وإيجابية .

وحقيقة أخرى هي أن للعقل الباطن تصرفات غريبة لابد أن ننتبه لها، فمثلاً لو قلت لك هذه الجملة : "لا تفكّر في البحر"، هل يمكنك أن تقوم بذلك وتمنع عقلك من التفكير... بالطبع... لن تستطيع منع تفكيرك من تخيل صورة البحر بهوائه المنعش... وأفق المترامي... لماذا؟ لأن العقل هنا قد قام بإلغاء كلمة (لا) واحتفظ بباقي العبارة وهي: فكّر في البحر.

ومن هنا نجد أن للعقل تصرفات غريبة... يبحث علماء التربية في طرق استغلالها.

هل يمكن ذلك؟

تفيد هذه التصرفات الغريبة من العقل في بثّ الأفكار المطلوبة من خلال وضع العبارات مسبقة بلا أو إعطاء أوامر مسبقة بالنفي، وقد تفيد كثيراً في المجال التربوي ومجالات العلاج النفسي).

إن ما أثبتته علم نفس الخوارق من حقائق عن العقل البشري يمكن أن يفتح للإنسان أبواباً كثيرة من اليقين بقدرة الخالق عزّ وجل:

- فقد ثبت أن بإمكان العقل أن يتصل بعقل آخر دون واسطة مادية.
- وأن بإمكان العقل الاتصال بموجودات أو مخلوقات أخرى يشعر بها دون واسطة.

- وأن بإمكان العقل تخطي المسافات الشاسعة.
- وأن بإمكانه التأثير في حركة الجماد والحيوان.
إلى جانب العديد من القدرات الأخرى.

ويظل الإنسان مكتنفاً بالغموض، ويظل عالمه مليئاً بالغرابة والتعقيدات، فهو بما حوله من أسرار الكون الغامضة التي نكتشف كل يوم منها شيء الجديد... تستوجب منا التفكير في عظمة الخالق جلّ وعلا... وتدفعنا بحماس إلى اكتشاف المجهول.

وصدق الله العظيم القائل: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾

[الذاريات: ٢١].

وللعقل الباطن خمس وظائف أساسية:

١. خزّن المعلومات والذكريات والتجارب التي تمرّ بمصادرنا الحسيّة، فيخزن الصورة واللون والشكل والصوت والحجم... ويخزن الأحاسيس المختلفة من حرارة وبرودة... وصلابة ونعومة... إلخ.

٢. العقل الباطن: هو مستودع للمشاعر والرغبات والأهواء والميول... يوجهها كيف يشاء.

٣. العقل الباطن يعتبر المنظم الأول للأفعال اللاإرادية كالتنفس... ونبض القلب... الدورة الدموية... العرق... الدموع.

٤. العقل الباطن هو الأرشيف الذي تحوّل إليه جميع العادات سواء أكانت حسنة أم قبيحة... وهو سجلّ الذاكرة الذي يحتفظ بالمهارات التي اكتسبها الفرد (كمهارة الكتابة - الطبخ - حياكة - نجارة... جميع المهارات حرفية أو غير حرفية).

٥. العقل الباطن هو المتحكم الأساسي بالطاقة الكامنة داخلنا، سواء أكانت طاقة جسدية أم طاقة نفسية، وهو المتحكّم الأساسي فيها... ويملك القدرة في توجيهها كمّا وكيفاً... إذ إنه هو المسئول عن أجهزة جسمك ويستطيع أن يشفيك... جرّب أن تهدد

نفسك كل ليلة كي تنام من خلال فكرة الصحة المثالية، واجعل عقلك الباطن خادماً الأيمن، فسوف يطيعك... فعقلك الباطن لديه الحل لجميع مشاكلك.

١. وهو بطبيعته لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الأشياء وهو يقوم فقط بتنفيذ ما تلي عليه من أوامر، فابدأ منذ هذه الوهلة في تغيير قناعاتك... وابتعد عن تعبئة بالمعتقدات السلبية؛ لأنه سيعمل عليها ويبدأ في إرسال الإشارات السلبية بناءً على ذلك الاعتقاد ليطبقها العقل الواعي... وابتعد عن التشكيك في مواردك: إن خسرت شيئاً فلديك الكثير من النعم، إن خسرت شيئاً، فلعل في ذلك حكمة لله لا يعلمها إلا هو، وكم من بليّة بها نعم خفية.

(كم تأملت لأني لا أملك حذاء... وتأملت أكثر عندما رأيت رجلاً بلا قدمين).

- فمثلاً لا يوجد لديك مال: اقتصد في مصروفاتك، واتّبع سياسة شد الحزام، لا تستخدم مطلقاً المصطلحات السلبية، مثل (لا أستطيع شراء هذا)، (لا أستطيع فعل ذلك)، فإن عقلك الباطن

يأخذ بما تعتقده عن نفسك ويفهم منك أنك لا تمتلك الأموال أو القدرة لفعل ما تريد... أثبت لنفسك بالجميل الإيجابية أنك تملك القدرة على فعل ما تريد، فأنت تستطيع عمل كل الأشياء من خلال قوة عقلك الباطن.

- أفراد مؤسستك غير متعاونين: أسبغ عليهم محبتك وتقرّب منهم وتفهمهم.

- ردّد دائماً هذه العبارة كل صباح:

(اليوم أنا أعرف أن لي دوراً في الحب والمحبة لجعل الحياة أفضل... من خلال محبتي أخلق التعاون، من خلال محبتي أسبغ على الحياة ثوباً جميلاً... اليوم أخبر شخصاً ما... مجتمعاً ما... حتى لو نبات ما عن محبتي لهم).

- ليس لديك أصدقاء: تعرّف على أصدقاء جدد.

- واجعل تفكيرك إيجابياً، وعليك بحسن الظن لو لم يكن فيه إلا راحة البال؛ لأن نوع الاعتقاد يصبغ حياة المرء ومواقفه بصبغته سواء أكان إيجابياً هذا الاعتقاد أم سلبياً...

* انتقل رجل إلى مدينة جديدة، فذهب إلى سقراط يسأله: كيف هم سكان هذه المدينة؟

فردَّ عليه سقراط: وكيف هم سكان مدينتك السابقة؟

فرد الرجل: هم سيئون؟

فقال له سقراط: وهؤلاء كذلك.

وجاء رجل آخر وسأله السؤال نفسه حول سكان المدينة، فردَّ عليه

سقراط بسؤاله المعتاد: وكيف هم سكان مدينتك السابقة؟

فقال الرجل: هم طيبون.

فقال له سقراط: وهنا كذلك طيبون.

فالاعتقاد **Belief System** نوعان:

١. الاعتقاد الإيجابي: وهو الاعتقاد المطلوب من خلال حسن

الظن بالخالق عز وجل... كاعتقاد أني إنسان ناجح - خطيب

حصيف.

٢. الاعتقاد السلبي: يسلب منا الأشياء الجميلة... ويزرع خيبة

الأمل والإحباط... ويدفع بالشخص إلى الحضيض.

مثل: اعتقاد المرء بأنه إنسان خجول... فينعكس ذلك

عليه، فيتفادى الناس ويصبح انعزالياً تبعاً لذلك الاعتقاد.

لذا يجب أن نحول قناعاتنا واعتقاداتنا من سلبية إلى إيجابية... من خلال استغلال القدرات الكامنة في أعماق العقل الباطن والتخلص من التفكير السلبي.

س: فكيف نتخلص من التفكير السلبي؟

س: أو بمعنى آخر كيف نقي أنفسنا من التفكير السلبي؟

في ذلك ينادي توني هامفريز في كتابه الشهير (قوة التفكير السلبي) بضرورة السعي الجاد لوضع استراتيجيات دقيقة من خلالها نقي أنفسنا من الوضعيات والحالات التي تقودنا الى أن نكون مرتعاً خصباً للأفكار السلبية.

ثم وضع تساؤلين مهمين:

الأول يتمثل: في ماهية الأشياء التي تسهم في منع وصول الأفكار السلبية إلينا؟

الثاني يشمل في أننا كيف نتخلص من الأفكار السلبية التي تتاحنا وتسيطر علينا؟

ثم بين أننا قبل أن نبحث عن الأفكار السلبية ومسبباتها وعن طرق التخلص منها، وعن كيفية وضع الحواجز دونها يحسن بنا أن نتحدث عن العلاقة القوية بين الثقة بالنفس وبين الأفكار الإيجابية، وفي المقابل بين الأفكار السلبية وبين الضعف والخور في الشخصية، حيث إنه كلما قويت ثقة الإنسان بنفسه وكملت ثقته في قدراته وما يتحلى به من سمات وصفات ومواهب، كانت شخصيته إيجابية وكانت كذلك أفكاره إيجابية عن نفسه، وكان أيضاً إيجابياً النظرة إلى الآخرين، وكلما كانت ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة مهزوزة، كانت أفكاره السلبية تفوق عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة.

وهنا يبحث الكاتب على التوقف لسؤال نفسك:

س: هل أنت واثق من نفسك؟ من قدراتك؟ من مواهبك؟

هل أنت راضٍ عن نفسك؟

هل أنت تتقبل نفسك كما هي؟

هل تمتلك رؤية معتدلة في تقييم الأمور العامة في واقعك ومجتمعك أم

أنك متخبط ومتردد غير ثابت على حال؟

ثم هل أنت متأكد من جميع إجاباتك؟

أتح لنفسك فرصة للتأمل! إن كانت الإجابة بنعم أي إنك واثق من نفسك وقدراتك ومواهب ومتقبل لنفسك كما هي وعالم بمواطن العيب فيها؛ فأنت تسعى إلى التقويم وعالم بمواطن القوة، فأنت تسعى إلى تحسن مستواك. فهنا تكون قد قطعت ٨٠٪ من رحلتك نحو تفكير إيجابي بناءً وتخلصت من أفكار سلبية قليلة مخبأة في زوايا عقلك لن تجد أدنى صعوبة في إقصائها وإبعادها.

أما إن كانت الإجابة بلا!!! فهنا يجب أن تعلم أن أمامك مشوار طويل يتطلب تركيزاً وهمة عالية حتى تصل إلى هدف سام هو التفكير الإيجابي الخلاق الإبداعي الذي يقوم على مراقبة الأفكار والسيطرة على الخواطر... وهذه مهمة غير سهلة نظراً لكم الهائل من الأفكار التي تتوارد على أذهاننا لا شعورياً وبشكل مستمر، ومهمتنا هنا مراقبتها وهذه المراقبة ضرورية لا اختيارية، وقد نقوم بها بشكل روتيني إذ إننا لو نفذنا كل خاطرة تردنا لصنع كل منا عالمه الخاص به في الفضاء الخارجي نظراً لاستحالة التعايش البشري حينها على أديم هذه الأرض... لذا نجد العقل يعمل على إقصاء السيئ منها وتقبل الجيد... إلا أننا بحاجة إلى المزيد من الرقابة لتلك الأفكار حتى لا يتسلل البعض منها إلى حيز

التنفيذ تبعاً لظرف طارئ أو موقف سلبي نشعر حياله بالندم الشديد يوماً من الأيام...

وقد يكون لتلك الرقابة الصارمة الفضل الكثير في إشاعة السلام الداخلي في خبايا نفوسنا.

الأمر الذي يجعلنا أكثر ثقة وأكثر ثباتاً في مواقفنا تجاه الأمور، بحيث لا تتمكن أي قوى من حولنا في زحزحتنا عن قراراتنا، ولن يكون ذلك إلا بالثقة في قدراتنا، وفي قوة التحكم بمشاعرنا والسيطرة على أهوائنا فلا تحركنا الرغبات ولا تحكمنا المصالح الشخصية... حينها نستطيع موازنة حياتنا والبعد عن الانسياق خلف الانفعالات والعواطف التي تكسر التماسك والثبات فينا وتدفعنا إلى الاسترسال نحو الأفكار السلبية.

فما هو معنى التفكير السلبي؟

- هو التشاؤم في رؤية الأمور.

- وهو أيضاً المبالغة في الحكم على المواقف والظروف.

أو هو وهم يحتم على قلب صاحبه ليمثل له اللاشيء على أنه حقيقة ناصعة تعلو فوق التشكك...

أما التفكير الإيجابي فهو:

فهو رؤية الجمال في كل شيء.

بل هو التفاؤل الذي يفرش لنا طريقنا ورداً وأملًا.

متى نصاب بالأفكار السلبية؟

إثر موقف غير مرضٍ مرَّ بنا.

حين تهتز ثقتنا بذواتنا.

حين يداخلنا التردد وعدم الإقدام في اتخاذ قراراتنا.

حين نركض خلف انفعالاتنا دون وعي منا.

حين ننساق خلف كل فكرة دون أن ندرسها.

حين نندفع ونضخم الأمور ولا نتعامل مع الظروف بموضوعية.

حين نقارن أنفسنا بالآخرين ممن تفوقوا علينا دون النظر إلى ما نمتلك

من قدرات عظيمة.

حين نرفض النقد ونقابل النصيحة بالحساسية الزائدة.

حين ننعزل بأنفسنا عن مجتمعنا... ونسحب من عالمنا إلى عالم الوحدة

والفراغ.

حين ننكأ جراح الماضي وتلذذ في العيش بالألم.

حين نسيء تخير أصدقائنا، فيتحوّل الصديق إلى معول هدم لطموحاتنا، حين تكون نظرتنا إلى الأمور سوداوية...

قيل إنه: نظر اثنان إلى وردة في حديقة، فرأى الأوّل الجمال يتألق تحت ضوء الشمس... أمّا الثاني فانتبه للأشواك تحيط بها.

كل تلك الأسباب قد تحدث داخلنا ردات فعل ندفع نحن ثمنها، فكيف نتخلّص من الأفكار السلبية؟

الثقة بالنفس والبحث في قدراتك ومواهبك دون النظر إلى عيوبك وتضعيفها.

خطوات التفكير السلبي :

التفكير السلبي يمر بمراحل ثلاث:

المرحلة الأولى: ولادة الفكرة:

وهي اللحظة الأولى لانبثاق الفكرة، وكم من أزمات وكوارث كان سببها تفتق فكرة سلبية في ذهن بشر... مدت جذورها داخل خباياه... وسكبت بين جوانبه تشاؤماً وإحباطاً وهيأت له عدم قبول الآخرين لشخصه وولدت لديه الشعور بالنقص وعدم الأهمية، وتلك بلا شك مشاعر مؤلمة.

فالفكرة في ذاتها عندما ترد على المرء مع الوقت تصبح
إرادة، ومن ثَمَّ تصير فعلاً حتّى تستحكم، فتصبح عادة؛
لذا يلزم الانتباه منذ بدء تولدها في ذهنك، وذلك بتعلّم
فَنّ تجاهل الأفكار السلبية... وردّد دائماً لتلك الأفكار
عندما تحتاجك (وماذا بعد)؟؟

واجعل التفاؤل سبيلك نحو الانسجام الداخلي... ولا تحرم نفسك من
لحظات السعادة بالنظر إلى الجانب المشرق للأمر.

وقد نادى الرسول ﷺ بالتفاؤل في كل الأمور "تَفَاءَلُوا بِالْخَيْرِ تَجِدُوهُ".
وقد عاد رسول الله رجلاً وكان محموراً فقال له: "قُلْ طَهُورٌ"، فقال
الرجل: بل قل إنها حمى تفور... منها العجوز يخور... فتورده القبور،
فقال صلوات الله عليه وسلامه: "هِيَ إِذَا"، وفي اليوم التالي حُمِلَ إليه
خبر موت الرجل فقال ﷺ: "غَفَرَ اللَّهُ لَهُ، لَوْ أَنَّهُ قَالَ: طَهُورٌ".
تقول هيلين كيلر: "التفاؤل هو الإيمان الذي يقود للنجاح".

فالحياة تعلمنا كيف نفكر... ولكن التفكير نفسه يجب أن يكون إيجابياً حتى يعلمنا كيف نعيش، فلا شيء مستحيل حتى الساعة التي لا تعمل تكون صحيحة مرتين في اليوم.

المرحلة الثانية: مرحلة التمدد:

بحيث تبدأ تلك الفكرة السلبية بالتهادي والانتشار، فتكبر ثم تصبح هاجساً، والفكرة التي ترد على الإنسان مع الوقت تصبح إرادة ثم تتمدد داخله، بحيث يفسر كل موقف يمر به من منطلق تلك الفكرة، ويفسر كل عبارة يسمعها على أساس ما بنت لديه من أحاسيس سلبية.

المرحلة الثالثة: مرحلة التأكيد:

بحيث يسترسل في أفكاره السلبية، فتثبت لديه وتؤكد ليبدأ ردود فعل معاكسة ضد مواقف الآخرين والتي يتصورها مقصودة حسب مخيلته.

وقد ذكر د/ ابراهيم الفقي ثلاثية رائعة للتخلص من الأفكار السلبية ووأدها في مهدها حيث تلخص في الأفعال الثلاث:

١: لاحظ :

أي انتبه لأي فكرة تشحن بها ذاتك، فقد ثبت أن الإنسان يحدث نفسه في

اليوم بحوالي خمسة آلاف كلمة... وانظر كم نسبة الكلمات السلبية من عدد هذه الكلمات... لذا يجب الانتباه لما نشحن به ذواتنا، وما نحدث به دواخلنا، وما نبني بالتالي حولها من أفكارٍ سلبية .

لذا علينا تذكر أن مراقبة الأفكار منهج حياة كامل يجب أن نطبقه ونسير في ضوئه... وهو ينصحنا قائلاً:

إذا اجتاحتك فكرة سلبية أو خاطرة تشاؤمية، ابقَ هادئاً واسترخِ، وتأملها بعين الوعي الموضوعية، عندها ستجد أنك تبالغ بعض الشيء وتعطي الموضوع أكبر من حجمه، وأنتَ صنعت من خوفك عملاقاً يمارس سلطان الرعب عليك.

وهو يطلب منا تعلُّم فنّ التَّجاهل للأفكار السلبية... والمضي في طريقنا بثبات وهدوء، وحقيقةً أن ذلك الأمر ليس سهلاً، لكن الوقت كفيل بأن يصنع لنا الانسجام الداخلي الذي نصبو إليه.

٢:الغي :

وينصحنا د. فقي باستبعاد كل فكرة سلبية، ومخاطبة العقل كأن تصدر

إلى عقلك أمراً حتمي فتقول (الغ) أو (قف) أو (انتبه)، وذلك بصوت داخلي أو مسموع.

٣: استبدل :

أي اجعل من أفكارك السلبية أفكاراً إيجابية تنمي قدراتك ... أفكارك... سلوكك وهكذا .

كما بين لنا أن العقل لا يقبل الفراغ... لذا فإن الفكرة الإيجابية إذا دخلت وعي المرء تطرد الفكرة السلبية التي تقابلها...

ثمَّ قدّم لنا د/ إبراهيم الفقي نصيحة عظيمة:

ابتداء من اليوم ارتفع بتوقعاتك وكن دائماً متفائلاً...
لذا لتذكر جميعاً أن التفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية فلا ينبغي لنا أن نحرم أنفسنا منه... فقط علينا النظر إلى الجانب المشرق والجميل في الحياة من حولنا... لنبدأ صباحنا بعد ذكر الله بابتسامة ملؤها الرضى والغبطة والأمل، فلذلك عظيم الأثر على حياتنا... ولتذكّر جميعاً أننا خلفاء الله في الأرض... وأن الله جعل لنا في ذلك الخير الكثير.

تكوّن التفكير عن الذات

يقول تاد جيمس في كتابه خط الزمن:

عندما نصل إلى سن ٧ سنوات تكون أكثر من ٩٠٪ من قيمنا قد تخزنت في عقولنا وعندما نصل لسن الـ ٢١ تكون كل قيمنا قد اكتملت واستقرت في عقولنا، وبهذه الطريقة نكون قد نشأنا مبرمجين بطريقة سلبية أو إيجابية أشار الدكتور هلم سنتر في كتابه ماذا تقول عندما تتحدث مع نفسك أنه خلال الـ ١٨ سنة الأولى من عمرنا على فرض نشأتنا في عائلة إيجابية إلى حد معقول يكون قد قيل لك أكثر من ١٤٨ ألف مرة لا تفعل أو تشمل رسائل سلبية مقابل حوالي ٤٠٠ - ٦٠٠ رسالة إيجابية فقط .

وما دام الطفل هو الرسالة الحية التي نبلغها لزمن لن نراه، فلأسرته لها دور كبير في تشكيل شخصيته فمعظم العادات السلبية أو الإيجابية يكتسبها الطفل من والديه والمحيطين به في المنزل... فقد يكتسب الطفل الخوف أو القلق أو التشاؤم من والديه أو أحدهما... عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ

عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يَمَجِّسَانِهِ كَمَثَلِ الْبَهِيمَةِ تَنْتَجُ الْبَهِيمَةُ عَجَبَاءَ هَلْ تَرَى فِيهَا جَدْعَاءَ" (رواه البخاري)... فإذا كان للوالدين تأثير على عقيدة الشخص، أفلا يكون لهم تأثير على جوانب حياته الأخرى.

٢- المدرسة: فنحن نقضي أكثر من ثلث عمرنا داخل المدرسة لو رجعنا بالذاكرة إلى الوراء قليلاً... إلى أيام الدّراسة مثلاً... فلا بد أنّا سنذكر كلمة نابية أثرت فينا تأثيراً عظيماً... ولا بد أن أحد المعلمين قد ألقى على مسامعك عزيزي القارئ عبارة سلبية تركت انطباعاً حاداً لديك ستذكره دائماً كقولهم: أنت كسول... أنت غبي... أنت ساذج... وفي المقابل ستجد من المعلمين مَنْ أخذ بيدك وساعد على رفع ثقتك بذاتك... وسار بك إلى طريق النجاح بكلمة تشجيع أو عبارة دفعك بها نحو الأمام... مما يدل على ما للمدرسة من دور عظيم في تشكيل شخصياتنا.

٣- الأصدقاء: نحن نتأثر بالأصدقاء كما نؤثر بهم وكم من شباب بعمر الورود لفتهم دروب الضياع بسبب صديق سوء... ومن

خلال حديث رسول الله ﷺ: "المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يُخالل" رواه أحمد والحاكم بسند صحيح. ونستشف هنا المعنى الحقيقي للصاحب... فالكثير من المدخنين قد تكون أول سيجارة دخنها من يد صديق... وطبق على ذلك عزيزي القارئ عادات سلبية أخرى اقتبسها أبناءنا من أصدقائهم... كما أن الصاحب الحسن له دور عظيم في نجاح صاحبه.

٤ - وسائل الإعلام: لا يخفى على الكل أثر وسائل الإعلام في طريقة تفكير وسلوك وعادات الشعوب... ولعل ما نراه من عادات دخيله على مجتمعاتنا أكبر دليل على ذلك... فرأينا الطفل ذو التسعة أعوام يتغنى بالحبيب ويتأوه من ألم الفراق. ويطبق ما يراه في المسلسلات الدخيلة المغرضة... نعم... قد تشمئز النفس في البدء من فكرة سلبية تعرض... ولكن مع التكرار تصبح لدى البعض أمراً عادياً... لما لا وقد تم برمجة عقولهم بتكرار عرضها...

٥ - المصدر الأخير وذو الأثر الكبير هو أنت نفسك: لقد برحمت

نفسك برحمة ذاتية نابعة منك عن وعي أو بدون أن تعي ذلك

على عادات سلبية كانت أم إيجابية... فمن الممكن لهذه

البرحمة الذاتية أن تجعل منك إنساناً سعيداً تغمره مشاعر

التفاؤل والحماس يحقق أحلامه وأمانيه أو إنساناً تعيشاً وحيداً

يائساً من الحياة... وفي ذلك يقول د. هلمستر: "إن ما تضعه

في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه في النهاية".

لذا للتذكر دائماً القول السابق لفرانك أوتلو:

• راقب أفكارك لأنها سوف تصبح أفعلاً.

• راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات.

• راقب عاداتك لأنها ستصبح طبعاً.

• راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

فأنت ما تفكر فيه طوال النهار ألفاظاً وتعاملات وسلوكيات، بعضها

نافع وهو قليل والغالب ضار.

ونكمل مع الدكتور إبراهيم الفقي رحلتنا حول التفكير والذات،
فنجده يوضح في كتابه قوة التحكم في الذات... القواعد والبرنامج
العملي للبرمجة الإيجابية للذات:

١. يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.
٢. يجب أن تكون رسالتك إيجابية (مثل أنا قوي... أنا سليم... أنا
أستطيع الامتناع عن...).
٣. يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر (مثال: لا تقول أنا
سوف أكون قوياً، بل قل أنا قوي).
٤. يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى
يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.
٥. يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماماً.
وتذكر دائماً أن التوقعات السلبية ينتج عنها خطأ سيئاً، فعادة ما يركّز
الأشخاص التعساء على فشلهم ونقاط الضعف فيهم، أما السعداء
فإنهم يركزون على نقاط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار، فمهما كانت
توقعاتك سواء سلبية أو إيجابية، فإنها ستحدّد مصيرك، وهناك حكمة

تقول: "نحن نتسبب في تكوين وتراكم حاجز الأتربة، ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية".

عندما تتوقع الفشل يحصل لك الفشل... فتشكو وتندب حظك... وعندما تبرمج عقلك على توقعات إيجابية ستبدأ في طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك، ويكون في إمكانك أن تحقق أحلامك. ويقول الدكتور مصطفى محمود في كتاب العقل والجسد (على مستوى النجاح نواجه ما نتوقعه).

ثالثاً: تعلم أن "التكرار أساس المهارات"... وهي مقولة للكاتب جيم رون مؤلف كتاب "السعادة الدائمة"، فالذي يدفع الإنسان إلى التعلم... هو المحاولة أكثر من مرة. فقطرة المطر تحفر في الصخر... بالتكرار لا بالعنف بمعنى أن تكرار العمل... يؤدي بالتالي إلى تكرار للنتائج:

ومتى كان الناتج سلبي وجب تغيير الطريقة للوصول إلى ناتج إيجابي... وهذا يستدعي تغيير طريقة تفكيرنا.

فعندما سقطت التفاحة... الجميع قالوا سقطت التفاحة إلا واحد قال: لماذا سقطت؟؟

فتولد السبب لدى إسحاق نيوتن ليفكر تفكيراً إيجابياً جعله يبحث في
التائج ويكرر المحاولة تلو الأخرى...
ليكتشف سر الجاذبية الأرضية.

تفكر... وعندما تتذكر المثل الذي يقول:
أنه من المخجل التعثر مرتين بالحجر نفسه
ستتعلم من أخطائك وتبني نجاحاتك على أسس قوية راسخة
ثابتة، فالبدايات غالباً ما تكون مؤلمة متعبة والنهايات حزينة
ولكن الأهم ما يمر بنا خلالها.

وابحث في خبايا دماغك عن طرق مختلفة... عن حلول جديدة...
عن بارقة أمل تيقظ لديك ومضة عقل متحدث وليس عقلاً صامتاً،
وحتى تتولد تلك الومضات عليك البحث والاجتهاد والتفكير العميق
في المواقف السلبية التي تواجهها.

س: فما هي ومضات العقل؟
- ومتى يمكن تلقيها؟

نتبين تلك الومضات في كلمة "وجدتها" والتي أطلقها أرشميدس حين قفز من حوض الاستحمام، عندما فاجأته ومضة إلهام عقلي عاجلت مشكلة علمية عضيلة، كان لها الأثر الكبير في تغيير عظيم في حياة البشرية، فالومضة أشبه ما تكون بقطرات ماء ساقطة على أرض جافة سرعان ما تتلففها ذرات الرمال العطشى لتصنع لها مسلكاً تجري فيه... حيث يعتمد شكل هذه المسالك على طبيعة المعلومات الواردة والطريقة التي وردت بها، وتحقق هذه الومضات جوانب متعددة لذروة الأداء، وما الومضات التي تسعفنا في حلّ العقبات التي تعترضنا إلا واحدة من هذه الجوانب التي تدفع الفرد إلى التميز والمهارة في تحدي الذات.

- والومضات نوعان:

١. ومضة لمعالجة وضع قائم:

وقد لا تأتينا الومضة سريعاً، وقد تمر شهور دون انفراج الأزمة التي تمر بنا، ولكن بالعكوف على التفكير الإيجابي فيها والتأمل في كافة جوانبها، واستغلال العقل بصورة كاملة، سيعمل بلا شك على التوصل

لحلول مرضية لها. وقد يسعفك القدر بومضة عقل يكون لها الأثر في
انفراج عظيم لمشكلاتنا:

عَسَى الهمم الذي أُمْسِيَتْ فِيهِ يَكُونُ وَرَاءَهُ فَرْجٌ عَظِيمٌ

٢. ومضة لفكرة جديدة:

تكون عبارة عن بذرة ما، بحاجة إلى تربة مناسبة ورعاية مناسبة
لتنمو قوية.

فقد كان جاليليو يستريح على مقعد خشبي خارج دار صغيرة للعبادة
بالقرب من برج بيزا المائل، وبينما هو جالس مستمتعاً بأشعة الشمس لما
بعد الظهر، ركز نظره على شيء طالما رآه آلاف المصلين داخل دار
العبادة هذه، وهو وجود الشمعة معلقة تتأرجح برفق في النسيم.

استنتج جاليليو بذكائه المتقَدُّ أن مقدار الوقت الذي تستغرقه الشمعة
كي تتأرجح يمينا ويسارا يعتمد على طول القوس، فإن كان القوس
قصيرا، فإنه يتحرك ببطء، أما إذا كان طويلا فإنه يتحرك بسرعة
للتعويض، ومن ثمَّ ساهمت ملاحظة جاليليو هذه في صنع ساعة
البندول، وهذا ما يجعلنا نتساءل عن السبب وراء ملاحظة شخص ما

لمثل هذا الأمر، في حين يمر عليه سائر الناس مرور الكرام، فكّر كيف ستتغير حياتهم لو تغير حظهم؟

ثم فكر في أمور كان هؤلاء قادرين على عملها لتغيير الأمر إلى الأفضل.

- لاحظ أحد المهندسين المكلفين بالعمل على أحد المعدات الجديدة التي تعمل بالرادار في رايشون: أن أصابع الشيكولاتة ذابت في جيوبه عندما اقترب من الرادار النشط، ثم ذهب بعد أن شغلته هذه الظاهرة وأحضر بعض الفيشار، فوجد أن أشعة الرادار بإمكانها طهو هذا أيضًا. وفي الشهور القليلة التالية لهذا اكتشاف هذا المهندس وزملاؤه من المهندسين تدريجيًا كيفية الوصول للصورة النهائية للمنتج الذي يباع اليوم بالملايين والذي يسمى بفرن الميكروويف.

وهذا يؤكّد حقيقة ومضات العقل... ودورها في وجود المخترعين،
وهذه نعمة عظيمة من نعم المولى عز وجل علينا.

يقول أديسون: "واحد في المائة من الإلهام وتسعة وتسعون في المئة من
الجهد"، والجهد العقلي له أبلغ الأثر في تحقق الأهداف... ولن يتأتى
ذلك الجهد إلا من عقول عظيمة مفكرة.

كتب واشنطن إرفينج يقول: "العقول العظيمة لها أهداف، أما باقي
العقول فما لها إلا الأمانى".

فالإرادة القوية والتخطيط الحذر قد لا توصلان الفرد للإبداع أو النتيجة
التي قد تحققها ومضة عقل بعثها الله في فكر إنسان... ولكن بالمثابرة في
تحقيق الأهداف التي تصبو إليها والتفكير الإيجابي والتمحيص لدقائق
الأمور بإعمال الفكر فيها، قد تنجح في استقطاب ومضة عقل جيدة
تنجح في تغيير الأشياء من حولك، ويكفي أن يكون لكل إنسان
ومضاته العقلية التي تدفعه إلى الإبداع في عمله والنجاح في هواياته
ورغباته، وحتى وقت فراغه يمكن له أن يبدع فيها فيبتكر ويؤلف...
فدرب عقلك في تحديد الفرص التي فاتتك، واعلم أن فرص النجاح

ليست حلماً وتأملاً وأمانياً، بل هي عقبات وضغوط يجب تخطيها، وفي وسعك أنت أن تحول الضغوط الخارجية لصالحك... وأن تسعى إلى النجاح بعزيمة ثابتة.

رابعاً: تعلم... أن للفشل دوره في النجاح :

وقد تشعر بغربة لهذه الجملة نظراً للتناقض الظاهر فيها أول وهلة، ولأننا نعرف أن الفاشلين عادة ما يكونون أقل حظاً منا، بسبب عدم توفر فرص خلق النجاح لديهم منذ طفولتهم... ونسمعهم دائماً ما يرددون: أن النجاح هو مجرد عملية حظ.

ولكن الذين لديهم الجرأة على مواجهة الفشل هم الذين يقهرون الصعاب ودائماً ما ينجحون.

ولا ننسى أن للفشل فوائده الكثيرة، الفشل هو الذي دفع أديسون إلى أن يقوم بأبحاثه وتجاربه الخاصة بأحد اختراعاته، وقد لاحظ معانوه في المعمل إصراره على الاستمرار بالرغم من فشل المحاولة رقم مئة، فسأله: "ما الفائدة من المحاولات الفاشلة؟"، فقال: "فيها فائدة عظيمة، فقد عرفنا مئة طريقة لا توصلنا إلى النتائج المطلوبة".

وقد جرب أديسون قبل أن يخترع الكهرباء ١٩٩ مرة، وفي المرة المائتين نجح في إضاءة المصباح الكهربائي، وخلال كل تجربة تبوء بالفشل... كان معاونه يُصاب بالإحباط، ويدخله الخوف مع كل تجربة، فيطرح تساؤله الدائم على أديسون: إذا لم تنجح الطريقة ماذا سنفعل؟... فيرد عليه أديسون قائلاً: لن نخسر شيئاً، سنعود للظلام.

وقد تتعدّد فرص الفشل، ويجب أن نقابلها بإصرار وعزيمة... فلولا الفشل الذي لاقاه (أديسون) لما زلنا في الظلام السرمدي.

ولكن لستم لك النجاح في حياتك... ينبغي عليك الابتعاد دائماً عن التفكير في الفشل على أنه عامل سلبي، بل اجعل منه دافعاً للاستمرارية. وأورد لكم هنا قصة طريقة عن فلاح كان يملك حمراً عجوزاً، وذات يوم وقع هذا الحمار داخل بئر قديمة كان يخطط الفلاح لردمها... فراح الحمار ينهق طوال ساعات عديدة... والفلاح المسكين يحاول بشتى الطرق مساعدته ولكن دون جدوى.

وعندما يئس الفلاح من إخراجه قرّر تركه داخل البئر القديمة، فقد أصبح حمراً عجوزاً... وهو ليس بحاجة، كما أن البئر قديمة ويجب أن

تُدفن؛ لذا رأى أنه لا فائدة من إنقاذ الحمار، فقام الفلاح بمساعدة بعض جيرانه بدفن البئر، فأخذوا يردمون البئر بالرَّمْل، ويلقون بالأوساخ داخلها... مع تزايد نهيق الحمار المزعج... إلا أن ذلك لم يشتهم عن تنفيذ مهمتهم... وبعد لحظات سكن صوت الحمار... فظنوه قد مات، وعندما حدّق الفلاح داخل البئر... رأى الحمار ساكناً، فهزّ رأسه في حزن...

إلا أن الحمار ما لبث أن انتفض واقفاً وراح ينفض الرمل والأوساخ عن جسمه... وكلّمَا سكبوا الرمل والأوساخ عليه، نفضها عن جسمه وصعد عليها خطوة للأعلى دون أن ينهق... حتى بلغ قمة البئر وقفز خارجها وهو يرفع رأسه منتصراً... نهق بعدها نهقة مختلفة عن تلك التي كان ينهقها داخل البئر... قام الحمار بهذا العمل... وسط دهشة الفلاح وجيرانه... ردد الفلاح العجوز بعدها متسائلاً: ما عدت أدري من الحمار بيننا؟

إنَّ المعروف عن هذا المخلوق غباءه المدعق... ولكن عندما واجهته الضغوط... بدا عليه غير ذلك... فلم ندع مخاوف الفشل تدفن آمالنا...

لنضع مخاوفنا أسفل منا، ونتخطاها... بل لنصعد فوقها... فالحياة مليئة بالحجارة، فلا تتعثر بها بل اجمعها وابنِ بها سلماً تصعد به خطوة نحو الأعلى، ولا بأس من المحاولة مرّة بعد مرّة:

فـ (ليس من الخطأ أن نسقط، ولكن الخطأ ألا نستطيع النهوض ثانية). وحتى ننجح لا ضير من المحاولة والخطأ...

وحتى تتمكن من ذلك كله عزيزي القارئ، عليك الوثوق بقدراتك من غير غرور، واحذر الهزيمة النفسية، فهي داء عضال، وفكّر بالنجاح لا بالفشل... وإن مرّت بك لحظات فشل... اطردّها من داخلك، وتذكّر من نجح قبلك...

تذكّر العظماء من المخترعين والذين واجهوا الفشل... فحصدوا النجاح.

ولتعلم أنّ أولى خطوات الانتصار هي المحاولة؛ لذلك عليك بأن تثق فيما تقوله، وأن تكرر دائماً لنفسك الرسائل الإيجابية، فأنت سيد عقلك وقبطان سفيتك... أنت تتحكّم في حياتك، وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود. وأنّ من أهم الخصال

التي تجعل الفرد ناجحًا هي الجراءة على التفكير والجرأة على العمل
والجرأة على توقع الفشل!!!... وتذكر دائماً:
أن تحيا حياتك بكل مفارقاتها، وتعلم أن تشكر لحظات المرارة؛ لأنها
تجعلك تعرف قيمة لحظة السعادة التي تمر بك.

ضوء التواصل

يهتمّ هذا الجانب بالعلاقات الأسرية والروابط الاجتماعية والصدقة... تذكّر دائماً وأبداً أنك لبنة في بناء مجتمعك... وأنه لا غنى لك عن المجتمع الذي أنت جزء منه... الإنسان اجتماعي بفطرته... لكن ينبغي أن يطور من إمكانياته ليكون فرداً فعالاً وممتازا يساهم في رقي مجتمعه...

س: ماذا لديك هنا؟

س: هل تبر والديك؟

س: هل تصل رحمك؟

س: هل تزور أقاربك؟

س: هل تحرص على تكوين صداقات؟

س: هل تقوم بالاتصال بأصدقاء قدامى؟

س: هل تشارك في نشاط اجتماعي عام؟ أو وطني؟ أو ديني؟ أو

إنساني؟ أو ثقافي؟

س: هل تزور ملاجئ أيتام؟ أو معاقين؟ وتقدّم هدايا لهم؟

س: هل تحرص على: الزيارة أو الإهداء أو الدعاء أو الصدقة عن
مَن تحب...

فالسّر العظيم الذي يمتلكه الرّجال العظماء في جميع مراحل العمر
هو قدرتهم على الاتصال بالآخرين، وإطلاق العنان لقوى العقل الباطن
لديهم، وأنّ تستطيع أن تفعل مثلهم.
وحتّى يتحقّق لك ذلك عليك بتعلم عدة مهارات مهمة.

• مهارات التواصل

أولاً: تعلم توقع النتائج:

"إن ما نتوقع حدوثه يصبح سبباً نحو ما توقعناه"، فإذا توقع المرء
توقعاً قوياً أنه سيكون ناجحاً، فإن هذا التوقُّع يسهم إسهاماً كبيراً في
نجاحه... فهو يحدّث نفسه بهذا النجاح... ويفكر فيه دائماً... ويحدّث
خلصاءه عنه؛ مما يجعل فكرة النجاح تتمكن في نفسه... وتوجه
سلوكه... وكذلك إذا توقع الإخفاق يوجه سلوكه تجاه الإخفاق.
يقول الدّكتور نورمان فينسين بيل في كتابة التفكير الإيجابي: "إنه من
الممكن أن نتوقّع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة، ولكن

الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئاً جيداً، فإننا غالباً ما نجده " !!

ثانياً: تعلم أن كل فكر سبب... وكل ظرف أثر، فكل فكر هو في ذاته سبب، وكل ظرف هو أثر أو نتيجة، فإذا أردت السعادة والنجاح عليك أن تفهم قانون السببية فهماً واعياً وتطبقه في حياتك اليومية... فنحن نتحكم في أقوالنا أو أفعالنا... ولكننا لا نتحكم فيما يترتب عليها... فكل ما يحدث في الكون له سبب يؤدي إلى حدوثه... ولعل خير دليل على ذلك ما ورد في قصة ذي القرنين، حيث قال تعالى: ﴿إنا مكناه في الأرض وآتيناه من كل شيء سبباً فاتبع سبباً﴾ [الكهف: ٨٤]... أي أن الله تعالى هيأ له الأسباب التي توصله إلى مقاصده من العلم والقدرة... فلم يتقاعس عن الأخذ بها... بل أخذ بالأسباب وحقّق بفضل الله ما حقّق.

يقول تريسي: (إنّ مقدار الضبط والتوجيه الذي نملكه يحدد مقدار صحتنا النفسية، وشعورنا بعدم الاضطراب... المطلوب منّا أن نشعر بأن المقود بيدنا لا بيد غيرنا. أكثر الناس لا يأخذون بالأسباب وينتظرون أن يحدث لهم ما يشتهون).

وكذلك الفكر الذي تتبناه... فمثلاً متى ما رغبت في إلقاء خطاب على جمهور من الناس وداخلتك بعض الأفكار السلبية حول عدم نجاحك... ورفضتها، بل ومحوتها وتدربت على نقل أفكارك التي تحتويها موضوع خطابك إلى الناس بحب وثقة في النجاح، انتقلت تلك المشاعر إلى عقلك الباطن وتعززت بالاستجابة التي تتلمسها بتصفيق الجمهور الحار عند ختام خطابك...

إنك هنا مثل قائد مركبة تتحكم أنت في توجيهها الوجهة التي ترغبها، وبالتالي تخلق الظروف المناسبة لها من خلال حسن ظنك بالله عز وجل... والذي يتمثل في تصوراتك وأفكارك الإيجابية التي تغذي بها عقلك الباطن، والذي يرتبط بالاعتقاد والمعتقد في كل ما حولك والذي تم تشكيله داخلك... لذا غير أفكارك كي تغير مصيرك.

وتأكد أن عندك القوة، وأنت تستطيع أن تكون ما تريده، وتستطيع أن تملك ما ترغب فيه، وتستطيع القيام بعمل ما تخطط له، وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط أهدافك... وأن تستحث الخطى في اتجاهها بكل ما تملك من قوة.

(فالإنسان بدون هدف كسفينة بدون دفة، كلاهما سوف ينتهي به الأمر على الصخور) (توماس كارليل).

ويرى الدكتور صلاح الراشد في كتابه (كيف تخطط لحياتك) أنَّ السعداء الناجحين في التاريخ والحاضر هم أصحاب رسالة ورؤية، وأن الرسالة متعلقة في السعادة، والرؤية متعلقة في النجاح، ومَن كان ذا رسالة نال السعادة، ومَن كان ذا رؤية نال النجاح، ومَن جمع بين الرسالة والرؤية جمع بين السعادة والنجاح.

فما الفرق بين الرسالة والرؤية؟

يرى الراشد أن :

أ - الرؤية: (Vission) هي الحلم بالمستقبل أو الصورة التي يرسمها الإنسان لنفسه، وما يود أن يكون عليه بعد سنوات عديدة، ولتكن عشر سنوات مثلاً.

ب - الرسالة: (Mission) هي عبارة أو أكثر تعبر عن غاية الفرد، وماهيته، وما المجال الذي يود التميز به، والخدمة التي يرغب في تقديمها، والجمهور الذي سيتعامل معه .

ويقول أنَّ القاعدة تنص على أنك إذا فشلت في التخطيط فقد
خطت للفشل، وأنك إذا لم تخطط لحياتك أصبحت من ضمن
مخططات الآخرين تلقائياً.

وقد أوضح أن ما نسبته أقل من ٣ ٪ هم الذين يخططون فقط في
الدنيا اليوم (وتُعتبر هذه النسبة القليلة هي التي تفقد المجتمعات في
مجالات الحياة المتنوعة)، وأن نسبة الأغنياء ١ ٪ والمكتفين مادياً ٤ ٪ فقط
ونسبة السعداء أقل من ٣ ٪ في الدنيا وهذه النسبة من الأغنياء والسعداء
محصورة في الذين يخططون فقط.

ويرى الراشد أنه لا بد من أن يكون لكل فرد رسالة ورؤية (حيث
يرى العلماء النفسانيون أن الذين لا يحملون رسالة أكثر عرضة
للمشاكل والصدمات النفسية والاجتماعية) فضلاً عن المؤسسة والدولة
والأمة، وأن عشرين ألفاً بخطة محكمة يكفون ليقوموا أمة عظيمة،

وهو يوجه دعوة صادقة إلى الأمة العربية بوضع رسالتها ورؤيتها بدءًا بالمستوى الشخصي.

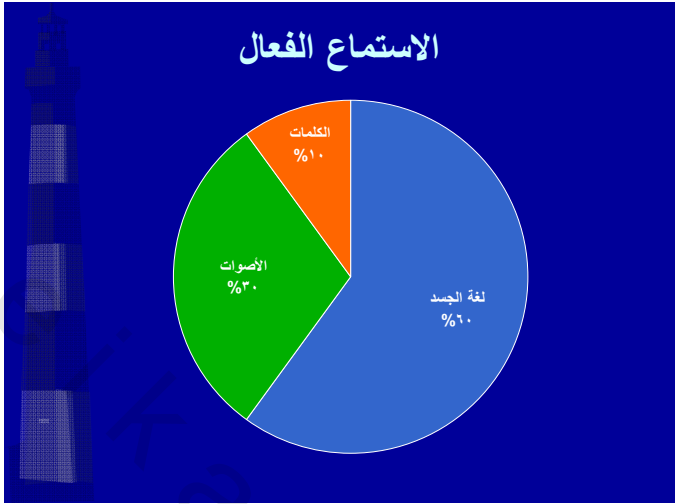
ثالثاً: تعلم سياسة الاتصال النشط:

وهو مهارة تقوم على أساليب الاتصال المناسبة مع الأفراد. وتقول في ذلك فرجينيا ساتير (إن الاتصال في العلاقات الإنسانية يتشابه مع التنفس للإنسان، كلاهما يهدف إلى استمرار الحياة)، وهذا التنفس يتم من خلال قنوات ثلاث وذلك: لضمان نجاح العلاقات داخل المؤسسة:

- البصر: توجيه النظري إلى المتحدث ويعرف ذلك بالنمط الصوري (visual) وهو الإدراك الناتج عن رؤية شيء.
- السمع: سماع وجهة نظر الآخرين وهو الإدراك الناتج عن (سماع شيء ويعرف بالنمط السمعي (Auditory).
- اللمس: تلمس معاناة الفرد من خلال لغة جسده - تعابير وجهه
- ويعرف ذلك بالنمط الحسي (Kinesthetic).

ويعتقد علماء النفس بأن ٦٠ ٪ من الحالات التي تقوم على التخاطب بين الناس تتم بصورة غير شفوية، وذلك باستخدام إيماءات وإيماءات ورموز، أي من دون استخدام اللغة وهي طريقة لها تأثير الذي يفوق لغة التخاطب بخمس مرات، وفي عملية حسابية أوردها علماء التخاطب عند اعتبار الرسالة المبعوثة إلى المتلقي تتكون من واحد صحيح... فإن النسبة حينئذ تكون كالتالي:

- ١: حصة الكلام كلغة تخاطب من هذا الواحد لا تزيد عن (٠ . ٠٧) .
 - ٢: حصة النغمة الصوتية (المؤثرات الصوتية) كارتفاع الصوت وانخفاضه... نعومته أو خشونته... تبلغ نسبة (٠ . ٣٨) منه .
 - ٣: أما نسبة الصمت من حيث هو ملازم للإيماءات فنسبته (٠ . ٥٥) .
- وفي كتاب العادات السبع للكاتب (ستيفن كوفي) نجد تأكيداً مقارباً لتلك النسبة من خلال الرسم البياني الذي أورده حول الاستماع الفعّال موضحاً نسبة لغة الجسد في لغة التخاطب:



أى إن أكثر من نصف الرسالة يعود للصمت والإيماء لا الكلام أو الصوت الذي تلخص مهمته في نقل المعلومة، أما الإيماءات الصامتة فقد كان لها النصيب الأوفر من النسبة حيث تعبر عن المواقف الداخلية للشخص وتساعد على وصول الرسالة إلى المستمع.

وهذا يؤكد القول المأثور:

للصمت أحياناً ضجيج يطحن عظام الأقوياء.

لذا نجد معظم الناس يتجاهلون أهمية لغة الجسد في محاولة فهم ما يقوله الآخرون وقراءة أفكارهم وقد يمضي البعض ساعات عديدة في تحليل

الكلمات التي قيلت له، من دون أن يدرك مغزاها لأنه لا يحسب للغة الجسد حسابها .

"وقد أمضى الإسترالي ألن بيز الذي يعمل مديراً لشركة استشارية كبيرة في مدينة سيدني قرابة العشر سنوات في دراسة لغة الجسد، وألف كتاباً حول ذلك أسماه (كيف نقرأ أفكار الآخرين من خلال إيماءاتهم)، ويلفت المؤلف النظر فيه إلى أن قدرة الشخص على قراءة التلميحات الصامتة للآخرين ومقارنتها بالكلام الذي يقولونه تجعل منه صاحب بديهة أو ما يعرف بصاحب حدس، بحيث يستطيع الحكم على الشخص الذي أمامه ومعرفة ما إذا كان هذا الشخص صادقاً أو أنه يكذب عليه من ملاحظة مدى تطابق لغته (كلامه) مع إيماءات جسده، ويدعو مؤلف الكتاب إلى أهمية إعطاء لغة الجسد الأهمية في التعرف على الرغبات الحقيقية. وقد تطرق في كتابه إلى أن النساء يتميزن بقوة حدس وإدراك حسي تفوق تلك التي لدى الرجل، وأطلق على ذلك (حدس المرأة)، حيث يتميزن باستعداد فطري في اكتشاف الإشارات الصامتة... وأكد أنه من السهولة كشف كذب الرجل، ولكن من الصعب جداً كشف كذب النساء.

رابعاً : تعلم كيفية توازن الأحاسيس :

الإحساس المتوازن... ينبع لدى الفرد من منطلق إلمامه بالمقاييس الإنسانية ومدى اعتباره لأهمية العلاقات الإيجابية المتبادلة مع الآخرين. وتبين هنا أن الإحساس مسألة ذاتية ومنطلقها ما يمكن المرء في باطنه من كافة المعايير النفسية والروحية والعقلية، وحتى يكون المرء متوازناً في إحساسه يجب أن يلتزم بالمقاييس والمعايير المتوازنة في كافة الأحوال والمواقف.

* ففي حالة الغضب يجب أن يتجنب إيقاظ التنين النائم... فكل منا لديه ذلك الوحش المتربص داخله، فتجنب النقد والانتقام والتجريح للآخرين... فرب كلمة مهينة... توقظ لدى المرء مشاعر عدا كامنة. فللبشر كرامة وكبرياء لا ينبغي التعرض لهما بالتجريح والإساءة... وعلى المرء أن يترفع عن مد الآخرين بأحاسيس المهانة والضيق، فقلوب الناس كالزجاجة إذا كسرت لا يمكن إصلاحها، أو كما قال الشاعر:

أَحْرِصْ عَلَى حِفْظِ الْقُلُوبِ مِنَ الْأَذَى

فَرَجُوعُهَا بَعْدَ التَّنَافُرِ يَصْعَبُ

إِنَّ الْقُلُوبَ إِذَا تَنَافَرَ وَدَّهَا مِثْلُ

الزَّجَاجَةِ كَسَّرَهَا لَا يُجْبِرُ

فحاول أخي لكي تكسب قلوب الناس أن : تستخدم الكلمات التي تعبر
عن الاحترام والتقدير مثل : لو سمحت، لو تكرمت بدلاً من صيغ الأمر
(افعل أو أمرك بعمل كذا).

فالحالة الأولى: استطعت أن تكسب محبة الناس بأسلوبك وتجنبت
العداوات.

والحالة الثانية: استطعت إنجاز العمل، ومن ثم لا تغفل الشكر...
اشكر كل مَنْ صنع إليك معروفاً، حتى وإن كان ذلك واجباً عليه...
اشكر زوجتك... اشكر خادمك... اشكر كل مَنْ حولك... تعلّم
كيف يكون الشكر... تكن ذا جمال... وتجنّب الوقوف في طابور
أصحاب النصائح.

واحذر أن تنتقد كي لا تُنتقد، ولا تكن من أصحاب النظرة الذبائية
الذين جعلوا من البحث في عيوب الآخرين وانتقادهم وتصيد أخطائهم
شغلهم الشاغل فيمقتك مَنْ حولك، وتأكد أنه من الأفضل بدلاً من

الجلوس وتوجيه النقد في كل حين لمن حولنا... مد يد المساعدة لمن ننتقدهم.

وتجنب إدعاء العلم عند الجهل:

- ودع الضفدع في بركته :يُروى أن أحد الناس أراد أن يكون مبدعا، فجاء إلى ضفدعة ووضعها أمامه وقال للضفدعة: نطي (أي اقفزي)، فكتب: قلنا للضفدعة نطي فنطت. ثم قطع يدها اليمنى وقال لها نطي، فنطت، فكتب: قطعنا اليد اليمنى للضفدعة وقلنا لها نطي، فنطت. ثم قطع يدها اليسرى وقال لها نطي، فنطت، فكتب: قطعنا اليدان اليمنى واليسرى للضفدعة وقلنا لها نطي فنطت. ثم قطع رجلها اليمنى وقال لها نطي، فنطت بصعوبة، فكتب: قطعنا يَدَي الضفدعة ورجلها اليمنى وقلنا لها نطي فنطت. ثم قطع رجلها اليسرى وقال لها نطي... نطي... فلم تنط، فكتب: قطعنا يدي الضفدعة ورجليها وقلنا لها نطي، فلم تنط، ومن هنا أثبتت الدراسات أن الضفدعة إذا قُطعت يداها ورجلاها فإنها تصاب بالصمم!!!

قال الرَّاعِب الأصفهاني: (الجهل ثلاثة أضرب، الاول: وهو خلو النفس من العلم، هذا هو الأصل، وقد جعل ذلك بعض المتكلمين معنى مقتضياً للأفعال الجارية على غير النظام. والثاني: اعتقاد الشيء بخلاف ما هو عليه. والثالث: فعل الشيء بخلاف ما حقه أن يفعل، سواء أعتقد فيه اعتقاداً صحيحاً أو فاسداً، كمن يترك الصلاة متعمداً). وإذن فالجهل هنا هو:

(حمل الأمانة على خلاف الأسس والقواعد التي يجب أن تحمل فوقها).

* وأن تتجنب الطمع عندما تشتهي...

وقد قيل (أنت عبد لما تشتهي... وعبد من تخاف... وعبد ما تطمع... فمن ارتفع فوق الاشتهااء والخوف والطمع أصبح عبداً لله، والمؤمن الحر لا تستعبده الحاجات).

* ومع المصالح أن تتحلّى بنكران الذات .

٢. * ومع المواقف أن تتسم بالهدوء وتدع الاضطراب، فالمضطرب

يلفه القلق، وقلة الصبر، فهو سريع الغضب، حاد المزاج، كثير الخطأ كثير الاعتذار... متردد في مواقفه، فينفي الآن ما يؤكده غداً،

ويتصرف حيناً كأنه ملاك، وتراه في يوم آخر شيطاناً، فنرى توازنه النفسي يختل لدى أول عارض مخالفة يواجهه، فهو سريع خيبة الأمل في الأمور مهما كانت ضئيلة... وإن فاته تحقيق شيء من آماله وإن كان بسيطاً ذهب به اليأس كل مذهب وطار به خياله نحو الانهزام والفشل وكره الحياة، وفي المناقشة أن تبتعد عن الجدل العقيم، فالجدال طريق لعناد الطرف الآخر... وهو عادة ما يوصلنا إلى زاوية حادة لا سبيل لالتقاء طرفاها.

ولأن المعرفة بأصول الحوار هي الأهم، فلابدّ لنا أن نعرف كيف نحاور... ومتى نقول ما لدينا... ومتى نصمت عن قول ما لدينا، وإياك ثم إياك من إخراج الأموات من قبورهم: وهو البحث في الملفات القديمة... وترديد أخطاء الفرد السابقة على مسمعه في كل حين؛ لأن ذلك سيخلق داخله ثورة وبركان عظيم سينفجر في كل من حوله في أول فرصة يجدها للتنفيس، وستكون أول من يصب عليه جام غضبه وانتقامه.

وابتعد عن استخدام كلمة... لكن... لأنها تأتي بمعنى... أنا أخطئك... وهذا يجعل المقابل... في حالة دفاع... وبالتالي يفسد النقاش ويتحول إلى جدل عقيم... وعليك اللجوء إلى التغذية الرجعية وهو ما يُعرف بأسلوب الساندويش (حيث تبدأ بعبارة إيجابية وتعقبها طرح المرئيات، ثم إنهاؤها بعبارة إيجابية).

مثال: نشاطك كان جيداً... وتحتاج إلى... ولكنه بشكل عام كان رائعاً.

حيث نبدل كلمة (لكن) بكلمة (بحاجة إلى... أو للتحسين... في النشاط).

والأهم هو أن نبتعد عن الجهل في الحوار يقول الشافعي رحمه الله تعالى: جادلت العالم فغلبيته... وجادلت الجاهل فغلبنني، ويفضل للعاقل أن ينسحب من أي حوار مع شخص جاهل قبل أن يبدأ حتى لا يجهل مثله.

وتجنب الجدل في معالجة الأخطاء، فهو أكثر وأعرق أثراً من الجدل نفسه، وتذكر أنك عندما تنتصر في الجدل مع خصمك المخطئ، فإنك تجربه في الغالب على أن يحمل عليك في داخله وقد يحسدك ويحقد

عليك، وفي معظم النصوص الشرعية لم يذكر الجدل إلا في موضع النفي غالباً، والمحمود منه ما كان محاورة هادئة بالتي هي أحسن...
وفي الحديث الشريف: "أنا زعيم بيت في الجنة لمن ترك المراء ولو كان محقاً"... والمراء هنا هو الجدل.

- وفي عمليات الاختيار أن تلتزم الموضوعية بحيث لا تكون ضيق النظرة.

- وفي مبادراتك متجنباً الإفراط والتردد... قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا

عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين﴾ [آل عمران: ١٥٩].

فالتردد آفة الرأي... وإهدار الجهود....

إِذَا كُنْتَ ذَا رَأْيٍ فَكُنْ ذَا عَزِيمَةٍ فَإِنَّ فَسَادَ الرَّأْيِ أَنْ تَرَدَّدَ

(وليس هناك من هو أكثر بؤساً من المرء الذي أصبح اللاقرار هو عادته الوحيدة) وليام جيمس .

خامساً: تعلم التسليم بمبدأ التكامل:

فالحياة أخذ وعطاء وتكامل بين الناس فأنا أكملك وأنت تكملني... أنت تملك ما ينقصني وأنا أكمل ما ينقصك فالله خلق الناس وكل يملك شيء يكمل به الآخر حتى تسير الحياة...

سادساً: تعلم فن الانسجام :

فلا نبالغ في تصرفاتنا، ولا نضخم الأمور، ولا نصر على مواقفنا، ولا نركّز على الجوانب السلبية من الحياة. ونحرص على أن لا تحركنا الأمور الصغيرة فنغضب ونقلق ونزعج بسهولة، وأحياناً قد يقف ذلك في طريق الحصول على ما نريد، حيث تعمى بصائرنا عن رؤية حقائق الأمور، فنركز على ما هو سلبي، ونجرح غيرنا ممن قد يسارعون في مد يد العون لنا؛ لذا يجب علينا حتى نحقق الثبات والانسجام الداخلي أن نستقي بعض الأمور التالية... من كتاب صغائر الأمور، إذ يعتبر الكاتب أن الثبات والانسجام الداخلي ضرورة لكل من أراد بناء شخصية إيجابية وأن الوصول الى هذه الاهداف لا يأتي في يوم وليلة... فوضع الكاتب خطوات معينة لنا تساعدنا على الانسجام:

١. لا تقلق لصغائر الأمور.

٢. كل الأمور صغائر.

٣. تعلّم أن ترضى بما تأتي به الدنيا ، فحياتك سوف تمضي في مجراها.

٤. تقبل ما لايمكن تغييره ، واجعل من نفسك إنساناً أكثر سكينه
وحباً للآخرين.

سابعاً: تعلم فن الاستماع لوجهات نظر الآخرين :

إن ما يفكر فيه الآخرون ما هو إلا جزء مما تفكر أنت فيه ..ولكن
كلاً منا ينظر للموقف من وجهة نظر مختلفة بالرغم من معاشتنا له في
وقت واحد، والشخص الناجح هو من يتفهم وجهات نظر الآخرين
ويعتبر جميع العوامل، وينظر إلى النتائج، ويضع الأهداف، ويحدد
الأولويات، وفي الواقع فإن جميع عمليات التفكير تلك التي تقوم بها
أنت يقوم بها الآخرون أيضاً ولكن بشكل مختلف، فالشخص الفطن من
يدرك أهمية ذلك ولا يهملها فيتخلى عن أنانيته قليلاً ليفسح المجال
للشخص الآخر بشرح وجهة نظره ليتفهم موقفه... وإياك ثم إياك
والاسترسال مع انفعالاتك واحذر من الغضب وتماسك قبل أن تقدم
على أي تصرف حتى لا تعيش رهين مواقف نشأت من ردات فعل
متسارعة.

اسْمَعْ مَخَاطَبَةَ الْجَلِيسِ وَلَا تَكُنْ عَجَلاً بِنُطْقِكَ قَبْلَمَا تَتَفَهَّمْ
لَمْ تُعْطَ مَعَ أُذُنِكَ نُطْقاً وَاحِداً إِلَّا لِتَسْمَعَ ضَعْفَ مَا تَتَكَلَّمْ
هَذِينَ الْبَيْتَيْنِ لَصَفِي الدِّينِ الْحَلِيِّ وَهُمَا يَحْيَوِيَانِ أَمْرَيْنِ مُهِمَيْنِ :

أولهما: كيف تصنع من نفسك متحدثاً لبقاً؟
ثانيهما: كيف تكون مستمعاً مثالياً؟

ولأن تلك المهارات السلوكية مهمة جداً يفتقد إليها الكثير من
الناس حرص الشاعر على ذكرها مؤملاً أن يترفع المرء بنفسه عن
سفاسف الأمور... فمهارة الاستماع من أهم الأمور التي تعيننا على
تفهم المواقف المختلفة ووضوحها، وقليل من الناس ممن نعرف
يفسحون المجال لمحدثهم حتى يوضح وجهة نظره كاملة.

فالهدف الأساسي من النقاش هو تحري الحقائق، وليس الصراخ
وكيل الاتهامات لبعضنا البعض جزافاً، ومتى ما تمكنا من اكتساب
مهارة الإنصات الحسن تجنبنا الخلاف في وجهات النظر، وبالتالي
استطعنا رؤية الأمور على حقيقتها، بدلاً من العيش في تهم ومرافعات
وخصومات لا نجني من ورائها سوى تعكير صفو حياتنا، وما العمر
إلا لحظات... ولتحرص على عدم حرق الجسر من خلفك واترك مجالاً

لعودة الود والصفاء بينك وبين الآخرين بالمناقشة الموضوعية الهادفة
والبعد عن التجريح فنبقي بذلك على الجسر الذي يربطنا بهم.

ولكن... قد تجد من الأشخاص من هو شديد التمسك برأيه مما قد
يفسد العمل أو أن يكون من أصحاب المعتقدات الخاطئة فكيف تغير
ذلك المعتقد؟

قرأتُ لك في البرجة تقنية جميلة ابتكرها "روبرت دلتس" أحد
أشهر المهتمين بالبرجة اللغوية العصبية في أمريكا اسمها "slight of
mouth أي "براعة التعبير"... تحتوي على عدد من الخطوات..
التي تساعدك في أن تشكك في معتقد الشخص الذي تدخل معه في
نقاش .. حول قضية معينة . وتكسر معتقده ووجهة نظره بكل هدوء...
دون أن يصيبك أي مرض عصبي من جراء المناقشة العقيمة مع تلك
النوعيات من الشخصيات... وليس هنالك من داعٍ لتغير أفكارنا نحن
لتواءم مع معتقداتهم.

فأنت لست مجبر على التغيير من أجلهم... ولكن بالنقاش المقنع قد
تصل إلى مرادك... وتأكد أننا كلنا مختلفون ويجب أن نحب بعضنا كما
نحن وأن نتقبل الآخرين كما هم.

وإن قدرتك على معرفة مسامرة الظروف وخلق سكينه وهدهوء
داخلك، على الرغم من العواصف الخارجيه وحسن سيطرتك على
المواقف الصعبة التي تمر بك، تُعد من أرفع درجات الحكمة البشرية التي
يجب أن تتسم بها، ومهما خالف الآخرون رأيك فما عليك سوى شرح ما
تعتقد، ولن يعني ذلك أنك إنسان فاشل، بل تذكر أن رضا الناس غاية
لا تدرك... فلو كانت الحياة سهلة ولم نجد فيها ما يعكر صفونا... ولم
نجد فيها عقبات تعيق تحركنا، لكانت حياتنا مملّة رتيبة فلا قيمة للحياة
دون مغامرة جريئة...

والاستماع له أنواع أذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

- الاستماع التجاهلي (إهمال حديث وشكوى الطرف الآخر).

- الاستماع التظاهري (التظاهر بالاستماع مع الانشغال بشيء

آخر مع ظهور علامات الإنصات على المستمع كهز الرأس

وهو منشغل الفكر أو يتصفح أوراق وهو يصدر همهمات

تدل على الإنصات).

وأورد لك حول ذلك النوع من الإنصات حادثة طريفة:

ذهب مريض داس رجله حمار إلى طبيب، وكان الطبيب مشغولاً
وشارد الفكر، وبعد أن أعطاه الدواء قال له الطبيب: خذ قطرتين أربع
مرات في اليوم: فدهش المريض وسأله: ولكن دكتور *** إن رجلي
تؤذيني لأنّ الحمار داسها! فقال الطبيب: نعم ** نعم القطرة تقطرها في
عين الحمار حتى لا يدوس رجلك مرة أخرى.

- الاستماع التوقعي: توقع الخطأ وترقبه (سمعتم ما قال
فلان... اشهدوا عليه).

- الاستماع الحرفي: يحاسبه على كل ما يقوله أو التزم به حرفياً
دون النظر إلى ظروف العمل).

- الاستماع الاختياري: ويعرف بالانتقائي وهو اختيار جزء
معين من الحوار دون النظر إلى الحيشات الأخرى.

- الاستماع بالمشاعر: التعاطفي والذي قد يجعل المستمع
يقف مع المتحدث وينصاع لرأيه تبعاً لاستخدام أساليب
التأثير العاطفي.

• الاستماع اليقظ: وهذا أفضل أنواع الاستماع، حيث يتيح

لل فرد أن يسمع بتفهم وتعاطف فيشارك جميع حواسه في

تلمس معانات الآخرين وهذا ما يُعرف بالإدراك

الحسي...

فما هو الإدراك الحسي؟

إننا حين نسمع بتفهم وتعاطف نشرك إشارات الحواس الخمسة

والتي تساعد الفرد على ادراك المواقف إدراكاً حسيّاً (أي إدراك يقوم على

الإحساس بالواقع والانتباه إليه).

ومن المهارات المهمة التي يجب أن نكتسبها حتى يكون إدراكنا حسيّاً:

١: توجيه كافة الحواس والانتباه للمتحدث مع الإلمام بخلفيته العلمية

والفكرية.

٢: الاستماع الواعي للمتحدث والملاحظة الدقيقة وربط ذلك بخبراتنا

الذاتية مع التأكد من خلو تلك الأحاسيس من الوهم

والتخيلات... كأن أقول (ظننتني سمعتك تقول... أو هُيئ لي

أنك قلت).

٣: النظر إلى الأمر من عدة زوايا واتجاهات وهذا يعطي سعة للإدراك الحسي.

٤: التفرغ تمامًا للموضوع، بمعنى أن يكون الذهن خاليًا من أي مشاغل أخرى؛ لذا ينبغي عادة أخذ موعد خاص للمناقشة عند الاختلاف في وجهات النظر في حال انشغالنا الفكري بمثيرات أخرى، بحيث لا تكون المناقشات وليدة لحظتها... وذلك لا محالة سيعين في تخزين المعلومات الخاصة بالموقف والقدرة على إثارة التساؤلات وتذكر الأحداث عند المناقشة.

وحتى نكتسب إدراكاً حسيًا لابد من مراعاة الإعداد النفسي الذي يقوم على:

١: وجود الرغبة: وكما سبق وأسلمنا حول أهمية تحديد الوقت المناسب للمناقشة... بحيث تتقبل النفس تداعيات الموقف.

٢: الإحساس بالثقة: والتي تكسبنا القدرة على التفكير والوصول للنتائج.

٣: التحلي بالعزيمة: وهي تتمثل في التصميم وتحديد الهدف والحرص على النتائج الإيجابية.

٤: المرونة: في النقاش وفي تقبل الانتقاد بصدر رحب...

المرونة في الإقرار بالجهل...

في الاعتراف بالخطأ...

المرونة في الاستماع لوجهات نظر الآخرين (فتأخذ بها أو ترفضها).

المرونة في تغيير وجهة نظرك وتغيير هدفك إذا لزم الأمر ومع المرونة

التحلي بالهدوء والصبر.

٥: الوضوح: وذلك يوجد انسجام فكري لديك للموقف... بحيث

تتجنب الغموض وتبتعد عن التناقض مما يتيح رؤية الأمور على حقيقتها

ويسهل التواصل مع الآخرين.

٦: ضع نفسك في موقع الطرف المقابل:

فكثير من المشاكل التي تحدث بيننا وبين الآخرين هي نتيجة

الإخفاق في معرفة الشخص المقابل وربما نرجع ذلك أن الشخص

المقابل لا يفهمنا أو لا يريد أن يسمع رأينا وقد يكون هذا جانب

والجانب الآخر هو الذي يتعلق بك كموصل للرسالة وواعيًا بما تريد أن تقنع به من حولك، الجانب الذي عليك معرفته هو أن كل إنسان يعتبر عالماً لوحده فيه من العجائب النفسية والشخصية والمادية والحسية التي تجعله فريداً من نوعه حتى ولو كانا أخوين توأمين فستجد أن لكلٍ منهما شخصيته وبصمته الخاصة في التفكير والحياة الذي يراه يصلح من وجهة نظره.

٧: وتذكّر أن الخريطة ليست الواقع:

وواضع هذا المبدأ هو العالم البولندي (ألفريد كورزيسكي) ويعني أن صورة العالم في ذهن الانسان هي ليست الواقع... فكل إنسان يتصوّر العالم من خلال طريقته... وكذلك عندما نطلق أحكامنا على الآخرين:

تَرَى النَّحِيلَ فَتَزْدَرِيهِ وَفِي أَثْوَابِهِ أَسَدٌ جَسُورٌ

ويعني الشاعر هنا ضرورة التأمي في إصدار الأحكام العامة على ظاهر الشخص وإعطاء الأعذار للآخرين، وكما يُقال (عليك بحسن الظن لو لم يكن فيه إلا راحة البال).

• وأذكر على سبيل المثال ما حدث في عهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه، حيث كان في جولة له، فرأى رجل يأكل بيده اليسرى، فما كان منه إلا أن رفع درته وأنزلها عليه يضربه بها... فرفع الرجل يده اليمنى ليدفع عنه ضرب عمر، فإذا هي مقطوعة، فتألم عمر كثيراً وأمر له بخادم يقضي حوائجه.

• يحكى أن تلميذاً في دراسات عليا تغيب عن محاضرة مهمة فعاقبه أستاذه بالطرد من مادته... وعاد التلميذ يحول استرضاء معلمه الذي كان يرفض التفاهم معه... عندها خرج التلميذ وهو يتمتم: موت وخراب بيوت... فناداه معلمه سائلاً إياه عن مقصده من العبارة.

فأخبره الشاب أنه للتو عاد من دفن ابنة له ماتت.

وفي ذلك نطبق الحديث السابق لرسول الله ﷺ: "اجْعَلْ لَأَخِيكَ سَبْعِينَ عُدْرًا قَبْلَ أَنْ تَحْمِلَ عَلَيْهِ".

ومتى طبّقنا كل ما سبق سمونا بإدراكنا الحسي إلى الكمال في العلاقات الإنسانية، ولكن ما هي معوقات الإدراك الحسي؟

إن للإدراك الحسي معوقات عديدة يجب تجنبها منها:

١. عدم القدرة على رؤية الوضع مثل رؤية العوارض دون

المشكلة الحقيقية.

٢. وفي رؤية جانب واحد من الموضوع وترك الجوانب الأخرى مثل

رؤية حل واحد لا غير.

٣. وفي اعتبار جانب واحد من الزمن فقط كالماضي دون وضع

اعتبار للزمن الحاضر أو المستقبل، ينطبق على ذلك كثير من

الفروض المسلمة وهي في حقيقة الأمر ليست كذلك، إذ إن مرد

تلك المعوقات يعود إلى صحة عملية الانتباه أثناء عملية الاتصال.

أما بالنسبة للانتباه: فقد وجد أن الأنماط الفكرية السائدة في الدماغ

تؤثر على طريقة التفكير، مما يؤدي إلى صرف الانتباه عن الوضع

الصحيح؛ لذا لا بد من تدريب الانتباه على حسن الإنصات، وذلك

من خلال القنوات الثلاث السابقة (السمع - البصر - الحس).

أخيراً: فالحياة مليئة بالحجارة فلا تتعثر بها، بل اجمعها
حجرًا حجرًا وابنِ بها سُلماً تصعد به نحو النجاح في
تواصلك مع الآخرين.

ثامناً: تعلم فن اتخاذ القرارات:

فالإدراك النهائي عزيزي القارئ بأن جدارتك وقدراتك
وخصائصك المعنوية ومواهبك لاجابة لها لمكتشفٍ يكتشفها أو محامٍ
يُدافع عنها... إذ أنها تنبع من أعماق ذاتك... وأنت أعلم بها... وتلك
الأمور لن يقدرها إلا مَنْ يعترف بها.

فما همك إذًا... فشخصيتك أنت أعرف بها وأنت مَنْ يدرك أنك
أحسن وأفضل من يطبقها في الحياة...

فلا تلتفت لأحكام المحبطين .

ارفض أحكام ذوي العقول القزمة... ارفض تعاطفهم طبق
خياراتك دون أن تبالي برأي الآخرين فيك هل أنت مقتنع بأن ما تقرر
هو الأفضل لك؟

هل تشعر بأن خيارك ملائم لك؟

هذا كافٍ وحده... فأريك هو المهم، فالبعض عندما يتخذ قراراً تدور تساؤلاتهم الأولى حول الناس المحيطين بهم (ماذا سيقول الناس عني؟... ماذا سيكون رأيهم في؟) فمتى ترغب في عمل شيء ما فلا تتردد متى ما وجدت فيه صالحك ولا إضرار بأحد فيه... وأنت تحتاج هنا إلى الجرأة في تحدي آراء الآخرين... الأمر الذي يتطلب منك القيام بمحاولات شخصية لتحدي تلك الآراء مثل:

اتخاذ بعض القرارات في حياتك بتنفيذ بعض الأعمال التي ترى من منطلق رؤية الآخرين لها أنها قد تنقص من شأنك أو قد تهز صورتك في نظر البعض.

مثلاً: قرر أن تغير عاداتك في اللباس حاول أن ترتدي ما يحلو لك مادام محتشماً... ابحث عن البساطة ودع التألق الزائد.

قد يندهش من حولك ولكن لا تأبه لنظراتهم... بل جابه تلك النظرات بالثقة فيما ترتدي... إن كانت لديك عربة ذات موديل قديم فلا تخجل منها... بل سر بها أمام الناس مزهواً، فأنت ستنتقل إليهم بلا شك أهمية الإحساس بالمثير لا بالمؤثر (نوع العربة).

فما دامت تعينك في تحركاتك (وذلك ما يُعرف بالمشير) فتلك هي الغاية، وكذلك بالنسبة لمعظم القرارات التي تواجهها خلال يومك، وهي قرارات سهلة وممكنة ولكنها تتطلب بعض التدريب على ممارستها... لذا ابتدع قرارات أخرى منبثقة من حياتك، وابدأ بتطبيقها وانظر إلى النتائج، فلا شك ستكون مذهلة بالإضافة إلى كم الثقة التي ستملاً جوانب ذاتك والإحساس بالرضا عن الذات... لأنك أنت مَنْ يقودها... لذا كن فاقد الحس بالنسبة إلى آراء المحيطين بك... وحتى تتمكن من اتخاذ قراراتك دون النظر لرأي مَنْ حولك فيها عليك بالأمر التالية:

١: تأمل القرار:

قبل أن تتخذ قرار ما... عليك أن تلجأ إلى مناقشته مع ذاتك... احضر ورقة وقلماً، سجل بهدوء إيجابيات الموقف وسلبياته... قارن بينهما، فمن خلال ذلك سترجح كفة أحدهما... ثم انظر إليه من جميع الزوايا وسجل خسائرك في كلٍّ من تلك الزوايا... ثم طبق عليه مبادئ وقيمك... ثم كرر وبصورة مسموعة هذه الصيغة: "أنا أعمل ما يطيب

لي، إن رأي الآخرين لا يهمني في شيء" تشرب جيداً معنى هذه الكلمات.

٢: ضع قرارك موضع التنفيذ:

بحيث تتأمل صورة ذهنية منبثقة من الصيغة، واندفع في العمل، لا تفكر مطلقاً، لا في ما يفكر فيه الآخرون، ولا في العواقب المحتملة، لا شيء.

٣: ثم احصد النجاح:

وستدهش لرؤية كم هو سهل ألا يفعل المرء إلا ما يريد، وكم هو قليل الأهمية رأي الآخرين وكم كانت آراؤهم ستكون محبطةً لنجاحاتك، سيحترمك أصدقاؤك، ويظهرون لك الكثير من الاهتمام لأنك أصبحت ذا قرار... ذا هدف .

ولتكن دوافعك .. منابعك:

ففي بريطانيا عند دفن الميت توضع عبارة على شاهد قبره، وتكون قد كتبها في حياته... لذلك وُجد على شاهد أحد القبور العبارة التالية:
(كنت أحلم أن أغير مدبنتي وبعد أن كبرت كنت أحلم أن أغير بريطانيا، وعندما كبرت أكثر كنت أحلم أن أغير العالم - ولكن في نهاية حياتي وجدت أنني لو بدأت بذاتي وغيرها لتمكنت من تغيير مجتمعي - تغيير بريطانيا - تغيير العالم).

لابدَّ أن يكون الدافع من داخلنا، وأن نبدأ بأنفسنا حتى نستطيع أن نعكس ذلك على محيطنا؛ لأننا متى عرفنا دوافعنا حددنا طريقنا وحددنا طرق تحركنا فيه ووصلنا إلى غايتنا المنشودة بإذن الله تعالى.

إنسان بدون هدف كسفينة بدون دفة كلاهما سوف ينتهي به الأمر على الصخور (توماس كارليل).

تاسعاً: تعلم فن استخدام الكلمة... فالكلمة الطيبة صدقة:
فلا تستهن بالكلمة يقول علماء الاجتماع "إن قوة الكلمات تفوق أي قوة توصل لها الإنسان كالكهرباء أو الطاقة النووية"؛ لذلك كانت كلمات العلماء والأدباء والمشاهير والشعراء ورجال الأعمال والنقاد والمحللين أقوى من أي قوة أخرى... وتركت أثراً لا ينسى في النفوس على مر العصور).

وكما قيل: افعل ما تستطيع، مستخدماً كل ما تملك أينما كنت... وقد يكون ما تستطيعه كلمة تقلب موازين كثيرة في حياة أمة أو مجتمع أو فرد.

فالحياة ليست ثابتة وكثيراً ما نرى:

أن هناك من يحكم العالم بكلمة، فالإنسان كائن كلام... وقد بنى حياته دائماً على قوة الكلمة، وعلى السحر الأخاذ لها (إن من البيان لسحراً).

واستخدم الإنسان الكلمة في القصة المروية أو المكتوبة... في الشعر... في التنفيس عن مشاعره... ولطالما أحسنا بذلك السحر في امتلاكها عقولنا... وتغييرها مصائرنا... وسلطتها على مكنوناتنا... وكلما زاد وعينا وتطور فهمنا- أحسنا في أعماقنا بأهميتها وعظم فائدتها...

وكان كاتب المقالات والفيلسوف روغر سايلوس غالبًا ما يقول لصديق له: "أنت تعطي للكلمة معنى كبيرًا، كأنها بحسب رأيك تقوّد الكلمة مجريات العالم"، ولكننا نجد العالم يؤكد ذلك حيث يقول: العالم يحكم من قبل الكلمة، ولو بطريقة غير مباشرة، هكذا فإنها هي الأهم للذين يقررون أحداث ومجريات العالم".

وما دامت قوة الكلمة لها هذا التأثير... فهي وسيلة عظيمة، وسبب مهم من أسباب التغيير والتوجيه... ومتى كانت النوايا صالحة كان وقع الكلمة له الأثر الكبير في الإصلاح.

ولكن ما هي الكلمة؟

الكلمة هي «كتلة» مكونة من مجموعة مشاعر، وتنطلق من فكرة متبناة... وتحكمها عقيدة وعلم ولغة سليمة... لذا نجد الحكماء أقل

نطقاً من سواهم؛ لأنهم يعلمون كم للكلمة من وقع عظيم، ويُقدِّرون قيمتها، فكم من كلمة كانت سبباً للحروب والرزايا.

ولا عجب إذاً من قول الشاعر:

مَا إِنْ نَدِمْتُ عَلَى سُكُوتِي مَرَّةً وَلَقَدْ نَدِمْتُ عَلَى الْكَلَامِ مَرَّارًا
وليست الكلمة مجرد أحرف ينطق بها اللسان للتعبير عن موقف معين أو مشاعر معتلجة في النفس، بل تتضافر معها عوامل عدة منها تعطيها الحياة والمعنى، وهذه العوامل غير لفظية مثل:

- لغة الجسد.

- نبرة الصوت.

ودون هذه العوامل التي ذكرناها لا يكون للكلمة تأثير.

ولهذا كان أثر اللسان في حياة الإنسان عظيماً، وسيظل كذلك ما دام على الأرض بشر يتحدث. وقد نجد البعض ممن وهبهم الله القدرة الحوارية، يستغلون الكلمات في خدمة مصالحهم، وقد يغمطون حقوق الناس، وفيهم يقول تعالى: ﴿وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ﴾ [محمد: ٣٠].

إذ إنّ الكلمة سلاح ذو حدين... فالكلمة القاسية العنيفة... والغلظة في الرد تنم عن ضعف صاحبها وليست قوته. ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة، فلم يكن صلوات الله عليه وسلامه «سباً ولا

لعاناً، ولا فاحشاً ولا متفحشاً ولا صخباً في الأسواق»، ومع ذلك فما
ظلت كلماته خالدة مقدسة لها المكانة العالية في القلوب، وتُقاس قوة
الكلمة بالصدق وحسن النوايا، وربّ كلمة تهمس بها صادقاً لشخص
ما يكون لها أبلغ الأثر في تغيير حياته، وما دام للكلمة ذلك التأثير فعلى
مفكرينا ومصلحينا استغلالها في خدمة الأمة العربية، فالأمة بأمسّ
الحاجة اليوم إلى الكلمة الصادقة في عصر الغربة الذي نعيشه...

إنما ينفث في أقوالنا

قوة التأثير . حسن العمل

وكما يقول المثل الصيني: نقطة عسل تجمع الكثير من الذباب، لذا
أحرص دائماً بالكلمة الطيبة على أن تُحول الأسد إلى حمل وديع، ولتكن
كالوردة التي تفوح عطراً في يد قاطفها، أو كشجرة البلوط التي تظل
قاطعها...

أَوْ كُنْ كَالنَّخِيلِ فِي عُلْيَائِهِ

يُرْمَى بِحَجَرٍ فَيُعْطِي أَطْيَبَ الثَّمَرِ

ومع الكلمة وقوة وقعها لا تنسى أبداً القول المأثور: امدح صديقك علناً... عاتبه سراً... فتكسب الكلمة أثراً نفيساً وتقبلها أعتى النفوس تجبراً وأصلفها طبعاً!!

وأخيراً: تعرف على الناس من حولك:

معرفة أنماط الأشخاص من حولنا أمرٌ مهم، إذ إنه يساعدنا في معرفة أساليب التعامل معهم دون انتقاص أو تصادم بين معدلة الذات والآخرين... أو مع الأشياء أو مع المواقف المختلفة...

فعلم تحليل الشخصية الإنسانية والتعرف على أنماطها هي من العلوم الحديثة والمهمة في عصرنا الحاضر إن فهمنا للآخرين من حولنا يعيننا كثيراً على معرفة أساليب التعامل المناسبة معهم، ويجعلنا نقف على معرفة أسرار بعض تصرفاتهم، ويمكننا من معرفة كيفية إقناعهم بما نريد وينمي القدرة لدينا للتأثير عليهم، فلكل فرد تاريخه المتميز عن سواه، ومعتقداته الخاصة به، وله مفاهيمه وتفكيره وملاحظاته التي يُدرِكها بحواسه هو وحده الذي يختص به دوناً عن الآخرين... وله سلوكياته التي تطبع بها منذ نعومة أظفاره، وعواطفه وانفعالاته

المختلفة... حتى إنَّ هذا التباين يظهر في الشكل وفي الصوت وفي البصمة حتى وإن كان توأماً لآخر...

ونحن نعيش معاً على هذه الأرض ونتعايش تحت سماء واحدة لذا نحتاج أن نكون معاً ولوقت طويل... مما يبرر لنا الحاجة إلى البحث عن أساليب وطرائق مناسبة تمكنا من التفاهم مع بعضنا البعض والتعامل بشكل أفضل، وهذا ما ينادي به علم البرمجة اللغوية العصبية الذي استفاد كثيراً من العلوم الإنسانية التي تصف أسرار النفس البشرية... وطوعها في خدمة العلاقات الإنسانية وسأصحبك عزيزي القارئ في جولة تتعرف بها على بعض أنواع الأشخاص.

١- أنواع الأشخاص من حيث الحواس :

وهذا النوع تحكمه الحواس، فالشخص إما حسي أو سمعي أو

بصري

- فالحسي : يتعامل بالمشاعر.
- والسمعي : يتلقى من خلال السمع.
- والبصري : يتلقى من خلال الإبصار.

٢- أنواع الأشخاص من الناحية العملية:

أولاً: الشخصية القيادية:

وهي شخصية لها السمات التالية:

١. تحب الرقابة (يراقب ويُراقب)
٢. التحصيل العلمي محور حياته.
٣. تحب التحرر من القيود.
٤. لا تحب التفاصيل الكثيرة.
٥. ذات قرارات سريعة لا تتردد فيها.
٦. غالباً ما تكون في عجلة من أمرها.
٧. لا تحب القواعد ولا الأنظمة.

س - كيف تتعامل مع الشخصية القيادية:

١. ينبغي الإسراع في إيقاع حديثك معها.
٢. التركيز معها على الأمور المهمة (الخلاصة).
٣. أظهر له المزيد من الحماس لتحسّ بأهمية الموضوع.
٤. ركز على القضايا المهمة، وابتعد عن المشاعر.

٥. لا تقدم مقدمات لموضوعك.

٦. إياك والتحایل علیها.

الوظائف التي تناسب هذه الشخصية:

مدراء - جراحين - تقنین تنفيذین - وظائف رقابية .

ثانياً : الشخصية التحليلية: ومن سمات هذه الشخصية:

١. تميل إلى سماع التفاصيل كثيراً.

٢. قراراتها متأخرة بناءً على جمعها للمعلومات.

٣. المحلل لا يفصح عن مشاعره.

٤. حذرة جداً وتتحرك ببطء (في قراراتها..أو مبادراتها).

٥. تتسم بالدقة الشديدة في أمورها.

٦. تجري تقويم لكل شيء.

٧. المحلل يريد أن يعرف : ماذا؟ لماذا؟ كيف؟ متى؟

٨. لا تركز على المشاعر... القضية لديها أهم.

س - كيف تتعامل مع هذه الشخصية؟

١. إياك واستعجالها في اتخاذ القرارات.

٢. قدم لها قدر كبير من المعلومات والتفاصيل.

٣. دائماً قدم لها المشاكل واطلب منها الحلول.

٤. ضع لها خيارات وبدائل.

٥. كن واضحاً معها.

الوظائف التي تتناسب مع هذه الشخصية :

أجهزة الحاسوب - محاسبون - العلوم والكيمياء - محللين سياسيين -

محللين رياضيين - مجالات الاقتصاد (البورصة) - الأطباء .

• الشخصية الإنسانية: وهي الشخصية الودودة الحنون ومن

سماتها:

١. منظمة... منهجية... أوراقها واضحة.

٢. تحب الوضع الثابت للعلاقات دون تفكير.

٣. تهتم كثيراً برضا الآخرين عنها.

٤. تحتاج إلى الكثير من الثقة في التعامل مع الآخرين.

٥. تتميز بالبطء في قراراتها .

٦. صاحبة موقف.

٧. لا تحب التعبير عن مشاعرها وانفعالاتها.
٨. تتميز بالهدوء في تصرفاتها وانخفاض صوتها.
٩. مثقفة لديها فكرة حول أي موضوع يطرق .
١٠. مستمعة نشطة.

س - كيف نتعامل مع هذه الشخصية ؟

١. تحدث معها بهدوء.
٢. إياك والضغط عليها لتتخذ قراراً ما.
٣. ابتعد عن مقارنتها بالآخرين.
٤. صاحبة موقف يمكن الاعتماد عليها.
٥. أظهر لها الجوانب الإنسانية للموقف.
٦. وفر لها النظام والهدوء.
٧. يمكن بناء علاقات دائمة معها.

الوظائف التي تتناسب مع هذه الشخصية :

التعليم - التمريض - أخصائي المعالجة.

• الشخصية التعبيرية: ومن سمات هذه الشخصية:

- ١ . لديها طاقة... تتفجر حركة.
- ٢ . ترغب في أن تكون محبوبه.
- ٣ . تكره أن يُرفض طلبها.
- ٤ . شخصية حاملة - خيالية - تتسم بالجرأة.
- ٥ . تتسم بالاندفاع.
- ٦ . تملك التفاؤل وروح المغامرة.
- ٧ . تحب معرفة التفاصيل.

كيف نتعامل مع هذه الشخصية؟

- ١ . ركز معها على المشاعر.
- ٢ . لا تحقرن آرائها.... فإنك إن فعلت فكأنما تقتلها.
- ٣ . لا تخض معها في التفاصيل.
- ٤ . قدم لها أفكار تجديدية باستمرار.
- ٥ . حدثها في أمورها الشخصية.

٣- أنواع الشخصيات من حيث العقول:

- ذوي العقول القزمة (ومحور اهتمامها تلبية احتياجاتها

الجسدية ورغباتها النفسية مثل الأكل والشرب...).

- ذوي العقول الصغيرة: وهي المشغولة بالآخرين.

- العقول الجيدة: وهي العقول المتوسطة التي تناقش

الأشياء، وتهتم بأمور الأمة.

العقول الممتازة: هي العقول الكبيرة التي تناقش المبادئ وتهتم بتغيير

ذاتها، ثم الأقرب فالأقرب، وكما قيل:

العقول الصغيرة تناقش العقول الأشخاص.

أما العقول المتوسطة فتناقش الأشياء.

والعقول الكبيرة هي التي تناقش المبادئ.

٤- أنواع الشخصيات من الناحية الاجتماعية:

- الشخصية الانعزالية.

- الشخصية الاجتماعية.

- أنواع الشخصيات حسب جوانب الإنسان الثلاثة إلى:

فكري، وسلوكي، وشعوري.

٧: تصنيفهم بحسب إدراكهم للزمن وتفاعلهم معه إلى:

١. في الزمن.

٢. خلال الزمن.

تصنيفهم بحسب أنماط الاهتمامات لديهم إلى سبعة أنماط:

١. مَنْ يهتم بالناس.

٢. وَمَنْ يهتم بالنشاطات.

٣. وَمَنْ يهتم بالأماكن.

٤. وَمَنْ يهتم بالأشياء.

٥. وَمَنْ يهتم بالمعلومات.

٦. وَمَنْ يهتم بالوقت.

٧. وَمَنْ يهتم بالمال.

• تصنيفهم بحسب مواقع الإدراك إلى:

١. مَنْ يعيش في موقع الذات: فتكون الأنا متغلبة

لديه وذاته هي محوره.

٢. ومن يعيش في موقع المقابل: مَنْ يحسّ بالآخرين

ويضع نفسه في مواقعهم ويتلمس الأعذار لهم.

وَمَنْ يعيش في موقع المراقب: هو المحاسب والرقيب، يهتم

بدقائق الأمور ولا تفوته شاردة ولا واردة، وهذا النوع لا

يملك من الأصدقاء إلا نزرًا يسيرًا.

تصنيف الناس بحسب البرامج العقلية إلى:

١- مَنْ يميل إلى الاقتراب: محبّ للناس ذو علاقات جيدة، له قاعدة

كبيرة من المحبين، وهذا ينطبق على الشخصية الودودة التي سبق

الحديث عنها.

٢- وَمَنْ يميل إلى الابتعاد: يميل إلى الوحدة والعزلة... قليل النطق...

وكثيراً ما يُصاب أصحاب هذا النوع من الناس بالاكتئاب.

٣- وصاحب المرجعية الداخلية: مَنْ يحدّد في علاقاته وتعاملاته

التجارب السابقة التي تربطه بك.

٤- صاحب المرجعية الخارجية: مَنْ يحكم على الناس بالظاهر والمظهر

أمر مهم لديه.

٥- مَنْ يبحث عن العائد الداخلي : التعزيز النفسي ... الكلمات المديح .

٦- مَنْ يبحث عن العائد الخارجي : المادي .

٧- مَنْ يميل إلى الإجمالي: يحكم على الأمور بمجملها (الشخصية القيادية) سبق الحديث عنها.

٨- مَنْ يميل إلى التفصيل: يبحث في التفاصيل (الشخصية المحللة) سبق الحديث عنها.

٩- صاحب دافع الإمكان: السلس الذي يعطي الفرص (الشخصية الإنسانية) سبق الحديث عنها.

أنواع الناس في الإقناع: وحتى تقنع الناس يجب أن تعرف أنماطهم من حيث الإقناع، فهم يختلفون من حيث النسبة الزمنية التي يستهلكونها ليصلوا إلى الاقتناع وهم في ذلك على أربعة أصناف:

١: الصنف الأول: ذو نمط سلس سريع الاقتناع، ويُعرف بتلقائي الإقناع، أي أنه لا يحتاج سوى للقليل من الوقت، ومن سمات ذلك الشخص:

١ : افتراض المصادقية في كل مَن حوله، وقد لا تستمر تلك المصادقية إن ثبت لديه عكسها.

٢: لا يجب جمع المعلومات ويميل إلى تخيل النتائج، وهذا مما يعين على إقناعه بسرعة.

ونجد هذا الصنف سريعي الاتجاه لمعارض المشتريات والمنتجات، سريعي الاعتناق للمبادئ الجديدة، ولحسن الحظ أن الشريحة الممثلة لهذا النموذج قليلة جداً.

٢:والصنف الثاني يحتاج إلى تكرار المحاولات معه عدة مرات، مع الاستمرار في عرض المعلومات والخبرات له، بحيث يُتاح له التفكير فيها والشعور بها فتستقر الفكرة في داخله - وهذا يمثل غالبية المجتمع - وقد تكفي محاولات ثلاث مع بعضهم، والبعض الآخر قد يحتاج إلى عدد أكبر من ذلك قد تصل بهم إلى عشر محاولات.

٣:الصنف الثالث: وهو الذي لا يفيد التكرار وحده في عملية إقناعه، بل يجب أن يساند تلك العملية الشرح المستمر والحديث الدائم الذي

من شأنه تثبيت الفكرة في ذهن الفرد، وقد يحتاج للجلوس معه ساعات طويلة كي تقنعه.

٤: الصنف الرابع: وهو الذي لا يصدق أي أمر بسهولة... العنيد المتمسك برأية حتى وإن يكن خاطئاً... لذا تجد صعوبة شديدة في إقناعه بعكس ذوي الإقتناع التلقائي، وهذا الصنف يتطلب منك إثباتاً لما تعرض عليه من فكرة ولا يأخذ بمبدأ الخبرة السابقة إذ أنه يمحص الأمور في كل حين ونظريته أن الأمور تتغير من آن إلى آخر لذا يقوم بالتثبت من كل شيء. وحتى تتمكن من كسب ثقته وحسن إنصاته واستمالة بواذر الاقتناع لديه وجه إليه العبارة التالية على سبيل المثال: "أنا أعرف أن الوقت الملائم لاقتناعك لم يحن بعد، وإنني متأكد بأن الطريقة المثلى لكي تقنع هي أن تجرب وتكتشف الأمر بنفسك".

ولكل نمط من هذه الأنماط مؤشرات مختلفة تدلنا عليه، من أبرزها : السمات الجسدية والسلوكية، واللغة الكلامية، وهما أقوى مؤشرين للتعرف على هذه الأنماط، وسبحان القائل: ﴿وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكَهُمْ

فَلَعَرَفْتَهُمْ بِسَيِّئِهِمْ وَلِتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ ﴿٣٠﴾

[محمد: ٣٠].

٥- أنواع الشخصيات من حيث السلوك:

ذات السلوك السلبي:

كتب جيمس تيسو: "إن المخيلة هي التي تُلهب العواطف بأن ترسم بطريقة فاتنة أو رهيبة شيئاً يؤثر فينا، إنها تقول للأناي: في الواقع، إنك أنت الغاية الوحيدة لنشاطاتك، والعالم مصنوع لأجلك، وتقول للإنسان المتعجرف: هل يمكن لك أن تحتل أن المرء الذي لا يعادللك هو مساوٍ لك أو حتى متفوق عليك؟ وتقول للباحث عن اللذة المفرطة: ما الحياة سوى حلم؛ فلنقضه بابتهاج".

وهي شخصيات لا تستطيع العيش معها... ولا تستطيع العيش من دونها... لأنها موجودة من حولنا في كل مكان... نتعامل معها بشكل يومي... وسنجد فيهم ما لا يعجبنا فيهم .. وعلاج ذلك أن نتقبلهم كما هم، فلا صديق لمن أراد صديقاً لا عيب فيه.

وأنواعها:

• الشخص السيئ الظن (لا يسعى إلى تفويض السلطة).

- الشخص المثير للغضب (يبتكر الخدع ويمكر ليقع بالآخرين مظهرًا براءته مما حصل).

- الشخص اللامبالي (المهمل - الذي يقول ما لا يفعل).

- الشخص غير الأمين (المتعالم - مدعي المعرفة).

- الشخص السلبي الرافض (العدائي - الأحمق - المغرور).

٣. الشخص الحسود (الذي لا يرضى حتى تزول النعمة عن

الآخرين، مع أنه لا ينتبه لما لديه من نعم فهو محروم دائمًا).

١. اللوام: كثير اللوم والتسخط... تجده دائمًا شاكيًا باكيًا...

٢. الشخص المتعب الشكاك (كثير الشك والتشكي).

لَا تَشْكُ لِلنَّاسِ جُرْحًا أَنْتَ صَاحِبُهُ لَا يُؤْلَمُ الْجُرْحُ إِلَّا مَنْ بِهِ أَلَمٌ

كثير الإسقاط لأخطائه على الآخرين... لأنه يجد متنفسًا له في ذلك.

٣. المسترضي: وهو مَنْ يميل إلى استرضاء الجميع... ولا يبلغ الرضا

أبدًا... فهو كجحا وابنه في قصتهما مع الناس والحمار... فلاهما اللذان

ارتاحا... ولا أرضيا الناس... لأن رضاهم غاية لا تدرك.

٣- الواقعي السلبي: مَنْ يعيش بالواقع ويرضاه... ويرفض تغييره حتى لو كان في ذلك الواقع ظلماً له... فالاستسلام والتسليم ديدنه.

٤- العقلاني المتزمت: مَنْ يحكم المنطق قراراته ولا يجعل للمشاعر مكاناً في حكمه على الآخرين.

٥- المشتت: ضائع في الحياة يعيش على هامش لا هدف لديه ولا يهتم بما يدور حوله يفقد التركيز وأوضاعه غير مستقرة.

ومن خلال اعتزازهم بذاتهم: ذوي الاعتزاز المتدني: قليلي الثقة بذاتهم وهؤلاء يرهقونك بمحاولة انتشالهم من أحاسيس الفشل التي تملكهم... وكما قيل:

يجب أن تثق بنفسك... وإذا لم تثق بنفسك فَمَنْ ذا الذي سيثق بك؟؟؟

ذوي الشعور المفرط بالذات، الذي يجعلونك تستمر دائماً في مراقبة نفسك والانشغال بها، وكذلك تراقبها في كل ما تقوم به من أعمال

وتصرّفات. إننا عندما نراقب أفكارنا الداخلية طوال الوقت، خوفاً من الوقوع في الخطأ، فإننا بهذا نكبّل أنفسنا بالقيود الكثيرة. إن الإنسان العاقل حقاً، هو ذلك الذى يتصرّف تصرّفاً طبيعياً عادياً، ولا يرسم سلوكه رسماً خوفاً من انتقاد الناس .

- مما لا شك فيه أن من حولنا يلعبون دوراً كبيراً في تحديد شخصية الفرد، ولكن هذا لا يعنى أبداً أن نكون مجرد أدوات يُسيرنا الآخرون، فذلك كفى بتدمير شخصية الفرد كإنسان. بل يجب أن تكون لكل منا شخصيته المستقلة.
- أما من خلال حالاتهم النفسية:

١. الحساس.

وقد أظهر بحث سلوكي أن الأشخاص الذين يعانون مزاجاً سيئاً لديهم منطقة حساسة في الجبهة ما قبل الأمامية. وتؤدي زيادة نشاط هذه المنطقة إلى المزاج السيئ، والحساسية المفرطة للأمور وربما الى الكآبة. وتقع هذه المنطقة خلف العين اليمنى في الناس الذين يستخدمون اليد اليمنى... لذا نجد هؤلاء الناس شديدي

الحساسية لأي كلمة أو تلميحة قد لا يكونون هم مَن يُقصدون بها ولكنها تُثير حفيظتهم.

٣. الاستعراضي (البلطجي): وهو مَن يحاول فرض آرائه بالقوة سواء كانت القوة مادية كالضرب - أو معنوية كالنهر - الابتزاز - الإهانات - الحيل - المكر - بمعني أن يلزمك مكانك.

٤. المتغطرس المتكبر: الذي يشعر بأنك أدنى منه. وهو الذي يتعالى على الآخرين ويقلل من شأنهم ويتجاهل أفكارهم وإنجازاتهم....

وقد قال الله عز وجل:

﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْسِرْ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ، واقصد في مشيك واغضض من صوتك إن أنكر الأصوات لصوت الحمير﴾ [لقمان: ١٩].

٥: مادم نفسه:

وهو إنسان متعطش للاهتمام... فاقد لقيمه وأهميته... وقد تكون قدراته في الأداء منخفضة لذا نجده يحاول الحصول على كلمة مديح

بشتى الطرق وكأنها هو بتصرفه ذلك يصارع ألاماً نفسياً لإحساسه بالقصور، فتكون صرخة ألامه مدحاً لذاته واسترضاء لها... وكثيراً ما نجد المجتمع يمقت هذه السمة ويرفضها لذا نسمع عبارة (مادح نفسه يُقرئك السلام).

وقد قيل لسقراط: مالذي لا يحسن قوله ولو كان صدقاً؟
فقال: مدح الرجل لنفسه.

وختاماً ومن خلال جولتنا بين أنواع الشخصيات. نخرج بخلاصة مفادها أنه لا يوجد شخص مثالي ولا حتى نحن... وحتى أصحاب السلوك السلبي أو السلوك الصعب لا بد من أن تكون لديهم الدوافع لذلك السلوك.

- فما هي أسباب السلوك الصعب؟

أسباب السلوك الصعب تنقسم إلى الدوافع خارجية وداخلية:
ما ينسب إلى الدوافع الخارجية :

١: الرغبة في تعزيز الذات: كإثبات مكانة معينة، فرض وجود وما إلى ذلك... وهذا يظهر مدى تأثير عملية التنافس هنا (أي رغبة المرء في

امتلاك السيطرة على زملائه ومنافسيه وسواهم) على ظهور بواغث خارجية للسلوك الصعب.

٢: الحصول على مكاسب مادية أو معنوية، مثل المال، أو الترقية في المهنة

٣: وأنهم قد يجدون تجاوباً مع تصرفاتهم ممن حولهم .

٤: التعرض لضغط الظروف التي قد تدفع المرء إلى افتعال المواقف وتقمص بعض السلوكيات الصعبة.

٦: وجود الأوضاع الإشكالية، وبروز المشكلات.

ثانياً: العوامل الداخلية:

وينسب إليها بعض العوامل النفسية أهم هذه الأسباب قد يرجعه

علماء النفس ودارسي السلوك الإنساني إلى:

١: أنهم غير أسوياء.

إن ما يسعى إليه الإنسان السامي يكمن في ذاته هو، أما الدنيء فيسعى لما

لدى الآخرين (كونفوشيوس) .

٢: البحث عن الأمن ويترتب عليه عمليات الدفاع عن النفس.

٣: الإصابة ببعض الأمراض النفسية كالغيرة... حالات الفصام النفسي والتي تظهر لنا الشخصيات السيكوباتية والبارونية (داء العظمة)... والهستيريا.

٤: وقد يكون بعض السلوك الصعب مرتبطاً بالطباع والمورثات الجينية: كالحقد... الحسد... الانتقام.

٥:.. هناك بعض العوامل النفسية الأخرى المصاحبة للرغبة الشديدة في الإحساس بالأهمية، فإلى جانب الحاجات الأساسية الضرورية لبقاء الإنسان، كالهواء والماء والطعام، تأتي حاجة الإحساس بالأهمية... فهذه الحاجة يطلبها المرء بشعور ومن غير شعور وبأشكال مختلفة مباشرة وغير مباشرة... وكثير من تصرفات الإنسان في هذه الحياة تنبثق من خلال ذلك الشعور، بل يكاد يكون ذلك الإحساس أهم ما يشغل فكره وكثيراً ما يسعى جاهداً لتأكيدِه من خلال عدة محاور أهمها: المال والجاه والسلطة، وهذه العناصر الثلاث تؤدي إلى إشباع تلك الحاجة، وإلا فإنها في ذاتها ليست ذات قيمة، فالمال سواء أكان نقدي فهو عبارة عن ورق مجرد، وإن كان فضة أو ذهب، أو أرصدة وأرقام فلا بد يوماً

مفارقها، والجاه مجرد شعور معنوي وإحساس لا بد وأن يتلاشى...
يصحبه كد وتعب ونصب وتكليف بمهام كبيرة ومسئوليات جسيمة في
الواقع تنهك قوى صاحبها، والسلطة منصب وأمانة عظيمة تتطلب
جهود مضمّنية ليحافظ الفرد عليها وتسلب من المرء محبة الكثيرين له...
وهي في الدنيا أمانة وفي الآخرة خزيّ وندامة... ولكن الإنسان بطبعه
خُلِق من طمع.... يطلب المال والجاه والسلطة بشكل ملح، وقد تنشب
حول تلك الرغبات الثلاث حروب طاحنة بعضها في العلن ومعظمها
في الخفاء... تتفاوت شدة تلك الحروب ما بين حارة وباردة... سياسية
أو قاصمة قاهرة...

ويبقى الإحساس بالأهمية هو الحاجة الملحة لدى الإنسان، يطلبه الكبير
والصغير... باختلاف جنسه سواء أرجلاً كان أم امرأة، مع أن بعض
المجتمعات قد تجعل من ذلك حكراً على الرجل، إلا أن المرأة قد تثير
الزواج من أجل الحصول على تلك الأهمية متى ما أحست بفقدائها،
ويظل شعارها الذي يردده لسان حالها دائماً وأبداً: اقتلني ولا تُهملني...

وكذلك هو ديدن الغني والفقير، تبعاً لاختلافات الكم والكيف،
واتفاقات نوع العرض والطلب.

مظاهر يتخذها أصحاب السلوك الصعب لتأكيد الحاجة لديهم
للإحساس بالأهمية:

١- التفاخر الأجوف.

٢- الكذب.

٣. مدح الرجل لنفسه... ولا يوجد فاصل بين البواعث الداخلية
والخارجية، فكلاهما مرتبطان يسيران في طريق واحد... إذ إن البواعث
الخارجية ما هي إلا ارتدادات لبواعث داخلية.

**ولكننا في تعاملنا مع تلك الشخصيات ذات السلوك الصعب يجب أن نضع
في اعتبارنا الأمور التالية:**

- أولاً يجب أن نعترف أنه لا يوجد شخص مثالي ولا حتى نحن.
- يجب أن لا نسمح لشخص آخر للتأثير على حياتنا.
- اجعل الدعابة تعينك في تحول الموقف الصعب إلى موقف مرح.

• ولتعلم أن البشرية جسد واحد... أي ألم للفرد هو ألم للجميع وكل سلوك سلبي يسيء إلينا جميعاً.

• وأن العيش في شجار ومعارك لن ينتج إلا المعاناة... ونحن نستحق حياة هادئة...

• أن كل شخصية لها طريقته الخاصة في التعامل معها ولها مفتاحها الخاص... وتظل أنت أقدر من يكون على تفهمها والتعامل معها .
ولكن ماذا نستفيد من معرفة أنواع الشخصيات؟

١- معرفة الذات: من أنا؟ وأي هذه الشخصيات تنطبق عليّ؟ كيف أغير وأطور من ذاتي وكيف أسعى إلى التغيير:

أن أتعلم معناه أي أرغب التغيير.

أن أغير معناه أي مقدم على مخاطرة.

أن أخطر معناه أي قد أقع في الخطأ.

أن أخطأ معناه أي وضعت أول خطوة على طريق الصواب.

والإنسان عند التغيير تتنازعه قوتان عظيمتان لا يمكن لراغبي التغيير تجاهلهما :

١- قوة دافعة: إيجابية، بناءة، منطقية عقلانية مقصودة.

٢- قوة مضادة: سلبية، محبطة، غير منطقية، نفسية، غير مقصودة.

قد يعتقد المرء العزم على إحداث نوع من التغيير في أنفسهم من سلوكيات وصفات وعادات سلبية الى أخرى إيجابية بديلة... لربما يرهقون أنفسهم بطرح بدائل كثيرة ومتعددة لإصلاح الخلل الذي أدركوه... وأحياناً نتجاهل أو ننسى أن العادات التي ضربت جذورها في أراضى اللاشعور فينا عبر سنوات لا يمكن أن تتغير في يوم أو شهر أحياناً... هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن التغيير وإن كان أحياناً يحتاج إلى وقت فإنه لكي ينجح فإنه لابد أن يكون التركيز شيئاً ملازمًا له... كيف تسعى إلى تغيير عادات في ما يتعلق بالتغذية، والعمل، وعلاقاتك العامة، وتطوير الذات...

ولكن قبل أن نبدأ حذار من تعجل النتائج... وعليك بالصبر حتى تحقق أهدافك في فترة وجيزة؟

obeikandi.com

نحن والتغيير

إن المشكلة الحقيقية التي نواجهها جميعاً في عملية التغيير تنبع من داخلنا... فنحن من يرفض التغيير... قد تتسائلون كيف يكون ذلك... ونغفل ما نردهه لأنفسنا دائماً: كيف ذلك والعادات قد ضربت جذورها في أعماقنا الدفينة بحيث أصبح من الاستحالة تغييرها؟

حسناً... لنناقش الأمر بروية أكثر... أنتم معي مقتنعون تماماً بحتمية التغيير من أجل تطوير ذواتنا. لا بأس بذلك ولكن عملية التغيير بحاجة إلى الديمومة والاستمرار حتى تصبح ذات قيمة حقيقية بغض النظر عن كوننا نجادل في الأمر... ولا شك بأننا جميعاً قد مررنا بخبرات تغيير في حياتنا خرجنا منها بمشاعر إحباط وخيبة أمل... هل تعرفون السر الكامن وراء ذلك الإحساس، إنه الخوف الرابض داخلنا من الفشل... لأننا وبعقولنا الباطنة (اللاوعي) رسخنا اعتقاداً متيناً أن هذا التغيير لن يكون إلا تغييراً مؤقتاً يعمل بعدها العقل الواعي على إيقاف محاولة التغيير وسنضرب عن ذلك مثلاً: نجد أن أحد الأشخاص الذين تعرفهم يعاني من وزن زائد وكلما نوى أن يطبق نظاماً صحياً معيناً كالرياضة

لخفض وزنه الزائد تجده يؤجل موعد بدء هذا النظام أو أن يستمر فيه لفترة، ثم يوقفه والسرّ في ذلك يكمن في أن هذا الشخص قد رسخ بعقله الباطن أن أي معاناة أو مجهودات يتحملها من أجل إنقاص وزنه أو أحداث أي تغيير في حياته سيكون مردودها قصير الأجل، إذ إنه سرعان ما سيعود جسمه لوزنه السابق، فلما المشقة والتعب وسرعان ما يوقف محاولاته.

ويتحدّث "روبينز" عن الكيفية التي بها غير حياته قائلاً:
"لقد اتبعت في معظم سنوات حياتي ما اعتبره المبادئ المنظمة للتغيير الدائم".

المبادئ للتغيير يمكننا أن نستخدمها في الحال لكي نغير بها حياتنا. ورغم بساطة هذه المبادئ إلا أنها قوية وفعالة للغاية عندما تطبق بعناية ومهارة، وتعتمد على ثلاثية رائعة طبقها الكثيرون على المستوى الفردي والجماعي بل والعالمي ووجدت صدى واسعاً من النجاح:

ثلاثية الإنجاز

وهي ثلاثية ناجحة أفادنا بها الدكتور عثمان باعشان... في إحدى دوراته... حيث تُعين كثيراً في تحقيق الإنجاز.

س : كيف يتحقق الإنجاز:

ثلاثية الإنجاز:

ارفع

ارفع مقاييسك

غير

غير قناعاتك

بدل

بدل استراتيجيتك

ومن خلال تلك الثلاثيات تمكنت شركة سامسونغ (شركة كورية) من تحسين إنتاجها ورفع معدل صادراتها حتى أصبحت في مصاف الشركات العالمية.

- رفع المقاييس يكون بتغيير الذات، تحسين المستوى الدراسي، أو الوظيفي.

إذا أردت في يوم من الأيام أن تحدث تغييرًا حقيقيًا في حياتك، فأول شيء عليك أن تفعله هو أن تعلي من مستوياتك أو تزيد من مقاييسك (To Raise your Standards) وسنوضح ذلك بعدة أمثلة، على المستوى الصحي لابد أن تعالج أي مرض قد يصيبك وتكتسب لياقة بدنية وتزيد من طاقتك، وعلى المستوى الروحي لا تكتفي بأنك تؤدي الفروض، بل ابحث عن السنن والنوافل، وتعمّق في دينك أكثر وتقرّب يوماً بعد يوم إلى الله تعالى، ولا تقل: (أنا بخير وهذا يكفي)، ولا تقف مكانك أبداً، بل تأكد أنك إذا لم تتقدم فسوف تتأخر.

وعلى المستوى الأسري ابحث عن سعادة أكثر... احلم بمراكز أعظم لنفسك... لأولادك... ولا تغفل أقوى مجال في حياتك وهو المجال

الروحي، وهذا وفقاً لأحدث البحوث النفسية؛ لذا فإنك إذا أحدثت
تغيراً فيه أعقبه تغييراً واضحاً باقي مجالات حياتك المختلفة... وكفانا
بالإسلام مثلاً عظيماً في التحول الواضح من حياة الظلام إلى حياة
النور... وتحول رجال العرب من رجال خاملي الذكر إلى أن أصبحوا
بالإسلام قوة عظيمة مسيطرة بما يرضي الله تعالى... فكان منهم العلماء
والنوابغ في مختلف فروع العلم والمعرفة... اجتماعي - صحي - نفسي -
مهني - عقلي)، بل أصبحوا قوة جبارة تحكم العالم بالعدل والسلام
وصنعوا حضارتهم التي نراها اليوم.
ثم غير قناعاتك:

لا تتوقع من نفسك الكمال، بل ابحث في عيوبك وحسن في ذاتك،
ولكي تنجح في ذلك لا بد من تغيير قناعاتك.
فالقناعة هي الاعتقاد، والاعتقاد قد يكون إيجابياً، وقد يكون سلبياً،
ويقول وليام جيمس:

- إن أعظم اكتشاف لجيلي، هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته،
إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية).

تبدیل الاستراتیجیة: ویُقصد بها استخدام بدائل مختلفة لمساعدتنا
على التغير دون الإصابة بالإحباط والملل من أول وهلة.

ضوء الجسد

يهتم هذا الجانب بالوعي الجسدي، والحاجة الفسيولوجية، وحماية الجسد، والتدريبات والتمارين الرياضية...
الجسد أكثر تعقيداً وإتقاناً وأكثر أهمية؛ لذا يحتاج منك الرعاية والصيانة المستمرة. لو كان قائد السيارة لا يملك الوقت لوضع الوقود أو تغيير الزيت للسيارة فإن السيارة سوف تقف ولن تعمل، وقد يستغرق إصلاح ذلك وقتاً أكثر وتكلفة باهظة من لو أنه التزم بالصيانة...

ماذا لديك هنا؟ هل تحرص على التدريبات والتمارين الرياضية؟

هل تمارس رياضة المشي؟

هل تحافظ على صحتك جيداً؟

هل تلتزم بأخذ الفيتامينات المقوية يومياً؟

هل تبتعد عن كل عادة تضر بصحتك؟

حدّد بدقّة مواطن الضعف والقوّة لديك في هذا الجانب... إن

افتقدت وجود عنصر ما... فابدأ بغرسه وتعهده... إن كنت ترى

ضعفاً ما في عنصر ما... فابدأ من الآن برعايته وتعهده... إن لاحظت وجود عادة أو سلوكاً سلبياً، فقم باقتلعه واغرس عادة إيجابية أو سلوكاً إيجابياً مكانه.

وتجنب الاستنزاف العاطفي:

فبذل الجهد في الأعمال العقلية يهزم نفسه، والعقل الباطن يعمل مع الاسترخاء ولا يعمل مع الإكثار والإجهاد... فالجهد البدني يمتص طاقتنا... ومهما حاولنا التركيز حينها في أي أمر أو تذكر حدث ما فلن نجد القدرة على ذلك... وكلما زاد الإجهاد البدني والذهني... وجدنا أعصابنا متراخية منسدة... وقد لا نملك تحريك أيدينا أو الرمش بأعيننا... ونُصاب بحالة من التوتر في أعصابنا... وحتى نسترد تلك الطاقة المستنزفة لابد لنا من الاسترخاء والاستكانة إلى الهدوء النفسي... ومتى ما حققنا ذلك سنشعر بالطاقة تدب في أجسادنا لتعود لنا قدراتنا على الحركة والتفكير الإيجابي السليم... فالهدوء والاسترخاء أمران ضروريان ومهمان لاستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي.

كما أن الوضع العاطفي له الأثر الأكبر في الإحساس بالإرهاق أكثر من المجهود الجسدي الذي يبذله الفرد..

فقد أجرى الدكتور جوزيف بارماك أستاذ علم النفس سلسلة من التجارب حول علاقة السأم بالإرهاق ونشرها في تقريره ((إرشيف علم النفس)) حيث أحضر مجموعة من التلاميذ وطلب منهم القيام بمهام لاتلائم رغباتهم طالب اللغة أعطي تمارين رياضية / طالب الفن المسرحي أعطي بعض بحوث الجولوجيا... وتم وضع درجات لها... فما كانت النتيجة؟؟ الأنشطة كانت ضد رغبات التلاميذ وبدأت أجسامهم تكوّن وسائلها الدفاعية، حيث بدأ التلاميذ يحسون بالصداع وبآلام في الظهر/ كما أحس بعضهم بالنعاس/ والبعض الآخر شعر بآلام في المعدة، وقد تم فحصهم طبياً فوجد أنّ ضغط الدم واستهلاك الأكسجين بدأ ينخفض فعلياً... ثم أوجد بعض الإثارة للتلاميذ من خلال عرض الموضوعات بشكل مشوق داخله بعض الدعابات والحركة والألغاز... فعادت أجسامهم إلى طبيعتها.

وللسأم نفس التأثير على الفرد:

وهو حالة من الضجر تصيب المرء نحو شيء ما وفي غالب الأمر يكون في الأمور الروتينية أو في الأمور التي لا تلقى استحساناً من المرء سواء لظروف اجتماعية أو ظروف نفسية تخصه.

ويعرض ديل كارنجي في كتابه دع القلق قصة لامرأة عاملة جاءت من عملها وهي خائفة القوى، مرهقة، تشعر بصداق في رأسها وألم في ظهرها؛ لتبدأ في أعمال ومسئوليات أسرتها، وعندما جاء وقت العشاء لم تتناول منه لقيات بالرغم من أن زوجها حاول معها أن تتناول طعامها، ولكنها لم تجد رغبة في ذلك، وبحنكة الزوج وحنوه، تركها تدخل أطفالها إلى أسرتهم، ثم همس في أذنها للخروج للعشاء والتنزه معاً لبعض الوقت، وسرعان ما دبّت الحيوية في جسدها المرهق المتهالك، فقامت لتلبس وتستعد، وخرجت مع زوجها، وكان أهناً عشاء تذوقته في حياتها، وعادت إلى المنزل فرحة مسرورة توزع ضحكات بين أرجاء المنزل، ولم تكن متعبة كما كانت من قبل!

ألم تكن هذه الزوجة متعبة منذ ساعات قليلة! وكانت أحوج ما تكون إلى نوم هانئ وراحة تامة؟ ما الذي بدّل حالتها؟؟ لقد كانت هذه الزوجة مرهقة بسبب الملل من الروتين الذي تعيشه، ولما وجدت شيئاً من التجديد دبّت الحيوية في جسدها المرهق...

ولكن قد يحدث أحياناً أن نجد أنفسنا مجردين من الطاقة تمامًا بدون سبب نعرفه... فمتى حصل ذلك... يجب أن نعطي أنفسنا وقتاً للراحة

والاسترخاء... ونعيد برمجة أنفسنا بطريقة سليمة فعالة من خلال الأمور التالية:

✱التدوين لك للأسباب التى دعت لاستنزاف طاقتك.

✱التخلص من مصادر الضوضاء المزعجة... مثل الرّاديو وجهاز التسجيل والتلفاز وأفلام العنف وإشارات المرور والتجمعات الصاخبة... فالضوضاء تضغط على الأعصاب وتوترها، وأنت بحاجة لكامل طاقتك.

✱ابتعد عن الذين ينتقدون في كل وقت وكل مكان... لأنهم يشعرونك بالفطور وعدم التوازن.

✱انتبه الى أصوات جسمك ولا تهملها... راعها واحنو عليها وقدرها وعالجها... فلا ترهقها بالعمل المجهد.

✱ابتعد عن العالم وانعزل ولو لفترة..... واذهب الى البحر واجلس أمامه فترات طويلة.... واستنشق مادة اليود المنشط.... من البحر.

✱ استنشق الهواء العميق بالاكسجين... لماله من فوائد جمّة في رفع الطاقة فعدم حصول المخ على غذاءه الكافي من الأكسجين والدم بسبب التلوث أو الهواء غير المتجدد، أو الغذاء غير الكافي، أو غير المناسب،

فالمخ أيضًا له غذائه ويتأثر من نقص الغذاء مثله مثل باقي أعضاء الجسم، فالطعام المتوازن كما يفيد الجسم يفيد المخ أيضًا... لذا احرص على الغذاء الصحي المتوازن، فمن المؤكد أن الأشخاص الذين يعانون من عسر الهضم هم الأكثر تأثراً، فعسر الهضم هو سبب من أسباب عدم القدرة على انتظام التفكير، أو ترتيب الأفكار. وإن محاولة إعادة الانتظام في عمليات الهضم تؤدي تلقائياً إلى عودة الانتظام إلى عمليات التفكير، كالتذكر مثلاً وذلك علاج لمشكلة النسيان التي يعاني منها معظمنا.

*الغ بعض الاشتراكات في الصحف وخفف من المسؤوليات والمصاريف الشهرية.

*راقب أفكارك السلبية وإبدلها بأفكار إيجابية...

*تخلّص من بعض الأثاث والأشياء الهامشية.

*ابتعد عن القلق والعصبية؛ لأنّ لهما التأثير نفسه في تولد الإحباطات لديك...

يقول وليم جايمس: "معظم ما ندعوه شراً يمكن عكسه إلى خير من خلال تغيير أسلوب الإنسان القلق".

*وتجنب دائماً إجهاد نفسك ذهنياً أو جسدياً، ذلك الإجهاد الذي قد ينتج عن المشاكل الخاصة، فالجهد الذهني أو الجسماني غير العادي، وبشكل متصل قد يمنع خلايا المخ من أن تؤدي وظيفتها كما يجب.

وختاماً :

لا تغضب... لا تغضب

عندما تغضب دقيقة فإنك تخسر ستين ثانية من السعادة!

أميرسون

فالعصب سلوك مرفوض، فعند العصب يفرز الجسم هرمون الأدرينالين، والذي يدعو للمقاتلة وهرمون آخر يدعو للهروب؛ لذا نجد أن الشخص في حالة العصب يعبر عن حالته السيئة بقوله إني غاضب لدرجة كبيرة.

فالعصب هنا هو شعور يأتي من الداخل وليس من الخارج، والسبب في غضبنا ليس الحدث الخارجي، بل ما يعتلج في دواخلنا من تأثير للمواقف... بحيث يجد ذلك التأثير متنفساً ينطلق من جرّاء تلك المؤثرات الخارجية، إذّا فأصل العصب لا يوجد أبداً في الأشخاص أو الأشياء الذين نحملهم مسؤولية غضبنا، إنّ علة ذلك العصب موجودة فينا نحن...

فما هو علاج العصب؟

بداية الحل يكمن في مدى ثباتنا داخل موقف الغضب ذلك والإحساس
بسبب الغضب لا مسببه...

• واسأل نفسك:

* ما السبب الحقيقي الذي جعلك في حالة الغضب هذه؟

* وما سبب إحداث هذا الغضب؟

* وما الذي عليك القيام به لاحقاً؟

ثم توقف مباشرة عن فعل أي تصرف؛ لأن حالة الغضب تخرج
المرء عن وعيه تماماً.

لذا سيطر علي غضبك بالوضوء كما أمر رسول الله ﷺ، واجلس إن
كنت واقفاً واسترخ إن كنت جالساً.

* ثم خذ تمرينات للشهيق والزفير.

أما إذا كان الغضب من الشخص المقابل، فعلاج ذلك يكون
بالتحكم في انفعالاتك حتى يخف انفعال الطرف الآخر.

• وبعدها سرعان ما يتلاشى غضبك... وهكذا بتكرار المحاولة
عدة مرات بأي وسيلة تريحك دون أن تؤذي نفسك أو
الآخرين.

وحاول دائماً عندما تواجهك المشكلات أن تنأى بنفسك عن التحيز
والأفكار المسبقة...

حاول معرفة الأمور على حقيقتها... وتأكد من صحة الموقف... ثم
رتب أفكارك... وخذ الموقف الذي يستدعيه العدل والحكمة...
ولا تنس أنك:

عندما تغضب دقيقة فإنك تخسر ستين ثانية من السعادة!
والآن اكتملت لديك عناصر الصورة النهائية لحالة كنزك (ذاتك)
الآن...

ولكن لماذا يجد البعض منا أن حياته قد اعترأها الجفاف في بعض
جوانبها... ما الأسباب يا ترى؟

سننوصل إلى تلك الحقائق من خلال معرفتنا لبعض القوانين، ومن ثمّ
نقيم ذواتنا ولا شك سنضع أيدينا على الخلل الذي فينا.

قوانين السموبالذات

القانون الأول: كن ذاتك:

ثق بنفسك، واجعل قراراتك انفرادًا لذاتك، لا تربطها برغبات الآخرين، ولا تجعل منها قنوات تمرر تنفيسات الآخرين وإسقاطاتهم عليك؛ لأن ذلك بالتالي سينعكس عليك... تعلم كلمة (لا) في الوقت المناسب... وتخلص من أغلال الاستعباد والسطوة الاجتماعية التي ينادي بها خُدامها، والتي تجعل من متبعيها يلهثون في طلب الرضا ولا يطالونه... فتكون كمن يسلم جلاده سوط عذابه... اطرده من داخلك

المخاوف: ماذا يقول الناس عني؟ ما رأي فلان في؟

عندما وُلِدْتَ لم تكن مدركاً لأي حس بهويتك...

ولكن مع التربية والرعاية، وانعكاس تعامل ذويك معك تبدأ في

رسمها...

ويحدّد ذلك علاقة الحب غير المشروط الذي يعزز الإيجابية لهذه الهوية
ويعين كثيراً في بناء تلك الشخصية...

فتبدأ تلك الثقة في التزايد... يوماً بعد يوم.
ولكن... هل ذووك يعون أهمية هذه النقطة؟...

- هل أشعروك بمحبتهم؟

- هل فقدت يوماً قدرتك في الإحساس بقيمتك؟

- هل عرفت سبب هذا الشعور؟

- إنه الطفل الصغير بداخلك الذي جرحته العبارات السلبية
والملاحظات السيئة التي تركت فيه... إحساس... مؤلم وعظيم... غائر
ودفين في أعماق اللاوعي.

ولكن بتحدي الذات... والتغلب على الأفكار السلبية والانطباعات
السيئة التي ترسبت داخلنا وتركت أثراً سيئاً على مفهومنا حول ذاتنا،
نستطيع أن نحطم القلب الزجاجي الذي وُضعنا فيه... نستطيع
النجاح... والتغلب على الهزيمة... والانتفاع من كل تجارب الفشل التي
مرت بنا... والسير قُدماً نحو مستقبل مشرق.

إن بيئتنا لها أكبر الأثر في بناء شخصياتنا... تلك البيئة التي تركت آثارها على قلوبنا وعقولنا... ورسخت حزناً دفيناً أعماناً عن تلمس الطريق الصحيح لخطواتنا التي تكون وشيكة تحقيق أهدافها.

ولكن... لنبدأ منذ هذه اللحظة في تغيير ما بنته تجارب الماضي العقيمة داخل ذاكرتنا...

فنحن ما نكونه وليس ما يقوله الآخرون عنا... شخصياتنا وليدة أفكارنا التي بنيناها وسنبنيها حول ذواتنا... ورسخناها في نفوسنا... لتظل قوية شاحخة لا تهزها مقولات سخيفة أو آراء عقيمة من فاشلين في الحياة...

أنت شخص مختلف...

لك قدرات مختلفة...

وصفات منفردة...

لن تعيش على هامش مصالح الغير... وتقولب ذاتك حسب جداول رسمها الآخرون لك، وسياسات تمحو حقك في الحياة... عش بشخصك لذاتك... كن منفرداً... لا ترضَ التبعية ولا التقليد... وتذكر أنك الأفضل... وتستحق من الجميع معاملة راقية ومستوى

احترام عظيم... أشعر الطفل الذي بداخلك أنك ملاذه الآمن... ابن حوله سوراً عظيماً من الأنفة والاعتزاز بالذات يصد سطوة الآخرين عليه... ابن حصناً منيعاً من الأحجار التي رماك بها الآخرون تردّ به اضطهادهم... عبر عن رأيك بصراحة ولا تخش أحداً... سر بخطوات واسعة جريئة، واستشعر القوة في كل شيء.

- ثقف نفسك.

- وسع أفقك.

- مد دائرة صداقاتك.

وعندما تفعل ذلك كله... ستجد أن الطفل الذي بداخلك لم يعد طفلاً، لقد أصبح شخصاً بالغاً واثقاً من نفسه، لا تهزه كلمة من هذا ولا اضطهاد من ذاك؛ لأن الكلمة اليوم أصبحت تعني له التحدي مع الذات.

التحدي مع البيئة...

التحدي مع المجتمع.

لن ينظر إلى الخلف أبداً إلا ليستلهم كم قطع من الطريق، فيستحث السير قدماً، ولن تؤله كراهية عاشها بالأمس... أو رفقة آلمته... أو

ظروف تكالبت عليه، سيرقى فوق كل إحساس بنقص واضطهاد،
ستتلاشى أي مشاعر ذنب طوقت عنقه من قبل، أو شعور بانعدام ثقة
قيد خطوته، أو زلة كسرت في داخله الإنسان... سيكبر وتكبر معه
مشاعر جديدة... مفعمة مليئة بالحب.

ومتى ما نما ذلك الطفل داخلك... انطلق به... واجه خوفك
بمواجهة مَنْ كنت تخافهم، ابدأ لحظة حوار منطقية مع كل مَنْ
حولك... راجع أمورك... ستحدث انقلاباً في موازين الناس لك،
واختلافاً كبيراً في نظرتهم نحوك... وتأكد أن هذا الاختلاف سيرتكز
كثيراً على الطريقة التي تنظر بها أنت إلى نفسك...

مَنْ أنت، أأأأ شخصاً مختلفاً؟ أأأأ شخصاً جديداً يواجه
الخوف بكل شجاعة؟

شخص لم تعد تداخله الهيبة من سطوة إنسان... يقف في وجه
لحظات الضعف بشجاعة متناهية.

شخص لا يخش في الحق لومة لائم...

شخص يحقق آمالاً عريضة طالما حلم بتحقيقها في صغره، رغم العوائق التي وضعها الآخرون في طريقه وأشواك الأسى التي أدمت خطواته إلا أنه ثابت راسخ...

ابدأ وبدد الخنوع وازرع مكانه الكبرياء، واجعل من آمالك مظلة لكي تقيك هطول زخات الحياة... وقد سفيتك بنفسك، فأنت أقدر على توجيه دفتها التوجيه الذي يلائمك... لا تتركها في بحر رغبات الآخرين المتلاطمة؛ لأنها ولاشك... ستتقاذفها أمواجهم... ولن تلبث أن ترتطم بصخور شاطئ واقع لا يرحم أحداً... لا تقف مكتوف اليدين حتى تراها أشلاء مبعثرة... محطمة... أنت أحق بنفسك منهم... اجمع شتاتها... وتأكد أنك أنت تصنع من تود أن تكونه أنت... يقول المؤلف جايمس ألين:

"سيكتشف الإنسان أنه كلما غير أفكاره إزاء الأشياء والأشخاص الآخرين، ستتغير الأشياء والأشخاص الآخرين بدورهم... دغ شخصاً ما يغير أفكاره، وسيندهش للسرعة التي ستتغير بها ظروف حياته، فالشيء المقدس الذي يشكل أهدافنا هو نفسنا، وكل ما يحققه الإنسان هو نتيجة مباشرة لأفكاره الخاصة... والإنسان يستطيع

النهوض فقط والانتصار وتحقيق أهدافه من خلال أفكاره، وسيبقى ضعيفاً وتعيساً إذا رفض ذلك".

ابدأ الآن...

انفض جراحات الماضي من ذكرياتك... وضع خطوة على أول الطريق... ابدأ بفعل ما تتمنى بكل قدراتك... وضع خطوة على أول الطريق... جمع طاقاتك... وفر آلياتك... وضع خطوة على أول الطريق.

اصعد هضاب الحياة بجرأة أكثر... بعزيمة أكبر... تلال خارت قواك أمام صعودها؛ لأن البعض صورها لك مستحيلة، ولكن ضع خطوة على أول الطريق.

تعلم كيفية التفكير... ودع التفكير يقودك لأن تعيش... اصنع لنفسك مرآة تعكس داخلك... قيم نفسك من خلالها ولا تدع الآخرين يقيمونك... كن نفسك... فكر على هواك... ثق بقدراتك.

ثانياً: قانون الجذب؛

ينص هذا القانون على أن: "الإنسان كالمغناطيس... يجذب إليه الأشخاص والأحداث التي تتناسب مع طريقة تفكيره، بمعنى: أن

الإنسان يجتذب الأحداث والأشخاص والظروف من حوله عبر موجات كهرومغناطيسية غير مرئية بواسطة عقله الباطن.

أي أنك بعقلك الباطن ورغباتك التي بداخلك تجتذب الأشياء والأحداث الإيجابية والسلبية من حولك تماماً، مثل البث التلفزيوني الذي يلتقط بواسطة الأقمار الصناعية، فعندما تفكر في الأشياء السلبية أو الأحداث السلبية، فأنت تجذبها إليك... وكذلك عندما تفكر في الأحداث الإيجابية، فإنك تجذبها إليك...

ولعلّ الحديث القدسيّ حول الظنّ يؤكّد ذلك: "أَنَا عِنْدَ حُسْنِ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، فَلْيُظَنِّ بِي مَا شَاءَ". فالإنسان هو الذي يجلب الأمور لنفسه بحسب ظنه. إذ إنه سبب ما يُلم به من أمور، كما في الآية القرآنية: ﴿ مَا أَصَابَكَ مِنْ مُصِيبَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ ﴾.

ويقول جيمس آلان: (إنّ العقل كالحديقة، إمّا أن تنمو فيه الأزهار الجميلة، وإما الأعشاب الضارة، لكننا ما لم نزرع عن قصد واختيار الأفكار النافعة في عقولنا، فإن الأفكار السلبية الضارة ستتنمو فيه، فالحشائش والأعشاب الضارة تنمو في الحديقة وحدها، ولا تحتاج إلى عناية ورعاية لشبّ وتكبر).

القانون الثالث: اكتشاف حدودك الإقليمية:

أشارت دراسة نفسية قام بها البروفيسور ((بيتر مارش)) أستاذ علم النفس بجامعة كامبريدج إلى أن: لكل إنسان ((مياه إقليمية)) و((حدود)) تمامًا مثل الدول... إِنَّ كلاً منا يجلس في منتصف ثلاث دوائر غير مرئية تحيط به لا تسمح باختراقها إلا لمن نجبهم فقط، ونزعج إذا اقتحم علينا حياتنا أو دوائرنا أشخاص غير مرغوب فيهم ويضرب البرفيسور مثلاً على ذلك:

إنك لو كنت جالساً على شاطئ البحر الخالي من البشر تراقب غروب الشمس، لماذا تضيق وتتوتر إذا اقترب منك أحد الغرباء وجلس جوارك؟

وبرغم أنه لم يقتحم هدوءك بالكلام، فإنك تضيق به وتقول إنه اقتحم عزلتك، في حين أنه في الحقيقة لم يقتحم سوى إحدى الدوائر الثلاث التي تحتفظ بها لأحبائك وأقرب الناس إليك، ونأتي إلى معرفة حقيقة هذه الدوائر:

الدائرة الأولى: المنطقة الحميمة:

وتبعد حوالي نصف متر عن جسد الإنسان أي بامتداد الساعد فقط، وهذه الدائرة تحدّد منطقة أحبائنا وأقاربنا، وعندما نحتضن من نحب

زوجاً أو أماً أو ابناً... إلخ تندمج دائرتانا الحميمتين، ونصبح مركزاً في دائرة واحدة تجمعنا. وتعتبر هذه المنطقة حظراً على الآخرين، إذ إنها منطقة المشاعر الجياشة... وقد يستخدم البعض هذه الدائرة كسلاح في حالات العداء والكراهة... إذ إنَّ الخصم يحاول اقتحام هذه المنطقة ليؤذي مشاعرنا... تماماً مثل التلاحم في ساحات المعارك... وقد يؤدي اقتحام الخصم لهذه المنطقة إلى إلغاء نفوذ الشخص المُقابل وتهديد وجوده.

الدائرة الثانية : منطقة الألفة :

وهي أوسع من الدائرة الأولى، وتبعد حوالي "متر وربع" عن أجسادن، أي بامتداد الذراع بكامله. وهذه الدائرة تحدّد أطر الصداقة مع مَنْ حولنا من الأصدقاء والجيران وزملاء العمل، أي مَنْ نتعامل معهم بشكل غير رسمي، وعلاقتنا هنا بالآخرين لا تتعدّى المصافحة واللمس البعيد والتخاطب المباشر... وقد نحرص في هذه المنطقة على عدم التوسع في علاقاتنا بما يتعدى حدودها... حتى لا ندخل إلى منطقة الحميمية... وقد يكون كسر لهذه القاعدة في بعض الحالات الوظيفية، إذ إن المدير الأعلى منصباً قد يحتضن موظفاً لديه، ولا يجرؤ ذلك الموظف على معانقة مديره... حرصاً على عدم تحطّي حدوده... وقد تحدّد هذه المنطقة نوع بعض العلاقات الوالدية بمجرد أن تنتقل علاقات الآباء بأبنائهم من منطقة الحميمية إلى منطقة الألفة، بحيث تعطي سمة السلطوية للعلاقة من الآباء على الأبناء.

الدائرة الثالثة: الدائرة الاجتماعية:

وهي أوسع الثلاث، وتبعد عن الجسم حوالي أربع أمتار، وهذه الدائرة تمثل المنطقة الاجتماعية، بحيث تشمل مَنْ يحيطون بنا في منطقة العمل من الغرباء، مثلاً: كالمراجعين.

الدائرة الرابعة: دائرة العامة:

وتحوي العامة من الناس ممن نقابلهم في الأسواق والشوارع... ممن لا يشكلون لدينا أدنى اهتمام وهي تقع خارج الدائرة الثالثة، ولو أُلقيت نظرة فاحصة على العامة من الناس في الشوارع أثناء تجوالهم لرأيت منهم مَنْ يحول تلك الحدود الوهمية إلى حدود فعلية، بحيث تتأبط النساء حقائبهن ويشدنّها إلى أجسامهن. أما الرّجال فيحملون الصحف أو حقائب اليد، وعند صعود المصعد مثلاً نجدهم يمسكونها باليدين جاعلين منها حاجزاً لأجسامهم وكأنهم يمنعون الغرباء من التعدي على حدودهم الإقليمية.

رابعاً: قانون التحكم والضبط :

أنت وحدك القادر على التحكم في حياتك وتغييرها إلى الأفضل، والبحث عن كل ما هو مفيد لبناء الذات، ولعل التحكم بالنفس والضبط لها من أولويات المهارات التي ينبغي للمرء امتلاكها والتدرب عليها...

فالتحكم بالنفس يقتضي حدًا أدنى من إرادة الشخص، واستعداداً كامناً للانتظام الذاتي، الذي هو ضرورة من ضروريات نمو عناصر التأثير الخارجي لشخصية الفرد، وله أصداءه العميقة في استقرار حياة النفسية، حيث هو إشعاعها اللامرئي. فهو يحرك الانتباه ويدعم مراقبة النفس، ويضع الغرائز والانفعالات والخيالات تحت الرقابة العقلية، فهو بذلك يعمل على تقوية مغناطيس الشخصية.

س: فكيف توازن رغباتك مع منابع الطاقة من حولك؟

منابع الطاقة:

- ١- الولع بالشيء أغنى ينبوع من ينابيع الطاقة النفسية، فمن الناس من أولع بالأدب أو بالعلم، ومنهم من أولع بالفلسفة أو بالاختراع والاكتشاف، أمّا الولع بالمال فحدّث ولا حرج، ناهيك عن اللذائذ المادية وما يتبعها من

مباهج الفخفخة! فالولع هو ينبوع الطاقة الذي يدفع الفرد للاستماتة من أجل بلوغ ما يصبو إليه.

٢- "الكراهية" هي ينبوع الثاني من ينابيع الطاقة، فالشعور بالكراهية نحو تصرف ما، أو حالة غير مرغوب بها في المجتمع قد يدفع الفرد إلى الرفض ومحاولة التغيير. وبالتالي يكون قد حاز كماً هائلاً من الطاقة التي تساعد على مجابهة ذلك الظرف والتخلص مما يرفضه... ولكن تلك الكراهية وذلك النفور لابد من إخضاعها لميزان العدالة والعقل والوعي الاجتماعي الأمر الذي لن تتمكن من تطبيقه ما لم تملك مفاتيح شخصيتك بيدك... شخصيتك مفتاحك:

١. كن شخصية مهتمة بمن حولك .
٢. اشرق وجهك بانتسامتك الجميلة .
٣. متع الناس بمناداتهم بأسمائهم فذلك يدغدغ مشاعرهم.
٤. تخير ما يسر جليسك وتحدث فيه.
٥. اعترف بأخطائك.

واسع دائماً إلى تقييم ذاتك... فليس منا من هو معصوم من الخطأ...
وبإمكانك القول:

"كان بإمكانني ألا أرتكب هذا الخطأ".

وحاذر من انتقاد أخطاء الآخرين في وقت تأتي فيه بمثل هذه
الأخطاء...

لَا تَنْهَ عَنْ خُلُقٍ وَتَأْتِي مِثْلَهُ عَارٌّ عَلَيْكَ إِذَا فَعَلْتَ عَظِيمٌ
فمن أعظم الخطأ أن نعيب على الآخرين أنهم يرتكبون نفس
أخطائنا!!!

ولكن لماذا نجد البعض يرفض الاعتراف بخطئته؟ حتى إن أجمع
الكل على ذلك؟

وقد قيل: إذا أتفق الجميع على أنك مخطئ فهم على صواب.
فما سبب نكراننا لذلك الخطأ رغم وضوحه للآخرين؟
إنها المشاعر التي تعترينا فجأة عندما نحس بارتكاب الخطأ، فهي
خليط من المشاعر المؤلمة التي تتنوع ما بين الإحساس بالذنب، والرجل
منه، وقد يداخل المرء شيء من تأنيب ضمير، وشعور بالنقص أو
الإحساس بالإخفاق، وقد تتطور تلك المشاعر لتصل بالمرء إلى الخشية

من الظهور بالغباء والخوف من أن لا يصبح مرغوباً به بعد ارتكابه للخطأ... غير أن الأرجح والذي يؤرق الغالبية أكثر هو الخوف من ارتكاب الأخطاء.

لذلك فمن الضروري جداً في هذه الحال اتباع التالي:

١. تعرف على خطأك حقيقة، تمنع فيه واطرح على نفسك

التساؤلات التالية، مع عزمك على تلمس نقاط الخطأ في

الموقف، وأنت لن تبقى أسيراً للشعورك بالذنب.

س: ما الذي تفتقد إليه في شخصك تحديداً؟

س: ما التصرف الذي من شأنه أن يحميك من ارتكاب الخطأ؟

س: ما الذي سيعينك في المستقبل كي لا تكرر الخطأ؟

إنها وقفة مع الذات... ولا تغفل حينها عن ذكر حقيقة مشاعرك...

فالصدق هنا مع ذاتك مهم جداً؛ لأنه سيمهد لك أرضاً خصبة لخطوات غدٍ سديدة.

وقد تكون الإجابة على الأرجح عمّا سبق "أنتك تغافلت عن سماع

صوتك الداخلي" "أو أنك لم تُعر صوتك الداخلي الاهتمام حقاً" ومتى

ما وصلت إلى هذه الإجابة تأكد بأنك بدأت خطواتك الأولى في تجنب الخطأ.

ومن الرائع جدًا أن تهمس لنفسك يومًا ما "منذ اليوم لن أرتكب أي أخطاء؛ لأنني أصبحت أكثر نضجًا" أو "من حولي قد يرتكبون الأخطاء... أمّا أنا فأصبحت أملك خبرة واسعة في هذا الشأن".
ومتى ما ملكت زمام شخصيتك تمكنت من قيادتها، واستطعت العبور بها إلى برّ الأمان.

خامساً: احذر سلطة الفيروس الخفي:

وهو فيروس يستقرّ داخل المرء ويعمل على تحطيم قدراته، وبعث الدوافع السلبية لديه، وللقضاء عليه لابد من تحفيز دفاعاتنا الداخلية ورفع معنوياتنا، وزيادة الجرعات الإيجابية لنظرتنا نحو قدراتنا ونحو أنفسنا، فأنت تكون ما تريد... فاحصل على ما تريد وتمتع به.
وحسب مقولة لوجان بيرسيل سميث: هناك شيئان تصوب عليهما في هذه الحياة الأول أن تحصل على ما تريد والثاني أن تتمتع به.

أعراض الفيروس الخفي :

١. التحجج بالقدر:

يقول الله تعالى: ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴾ [الحديد: ٢٢].

قد ترزأك أحداث وقد يصيبك بعضاً من حوادث الدهر ويبقى أن تُسلم بحقيقة أن ذلك قدرك المكتوب وعليك التسليم به، لذلك كان من أعلى درجات الايمان الرضا بما كتب الله لأننا نعلم أنه [لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا] وأن في كل ما يصيبنا خير وحكمة إلهية لا نعرفها، ولكن الله بها أعلم... إذن فلا سخط ولا اعتراض ولا تذمر ولا عويل وإنما يكون حالنا كما وصف الرسول ﷺ في قوله: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" رواه مسلم.

فعندما تحل بك المصائب، سواء أكانت في النفس أو في المال...
سواء أكانت صغيرة أم كانت كبيرة فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا
لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدّر الله وما شاء فعل.

ثم بادر في مسابقة ظروفك، ولكن حذار من الاستسلام لها؛ لأن
بالاستسلام للضغوط التي تمارس علينا، والاستجابة لمؤثرات الحياة
ورغبات الآخرين بمعنى تقبل واقعاً مفروضاً دون العمل على تغييره أو
التحسين فيه، يولد ضغوطاً لا قدرة لنا على تحملها.

وستكون كمن يرى صاحب زورق يُجَدَّف بمجداف واحد! فيصيح

به :

لا فائدة من مجداف واحد، وأمامك ألف موجة!!

ألقِ بمجدافك... واستسلم لمصيرك.

فما مصيره هنا إلا الموت...

فهل نكون مثله... بالتأكيد لا.

اعمل على تحويل الضغوط إلى دوافع...

ولكن... كيف نحوّل الضغط إلى دافع إيجابي؟

كثيراً ما يتعرض المرء لكثير من الضغوط (الموت، الطلاق، مفارقة الأحبة، أو ترك الوظيفة) وقد تجتمع بعض هذه الأمور في وقت واحد، مما يجعل لها أثراً مضاعفاً لدى الفرد في الإحساس بالضغط، فالبعض قد يعاني منها، والبعض الآخر يستسلم لها، وما الحياة إلا تجارب مؤلمة وضغوط قاهرة، وبالإستسلام يواجه الفرد ضيقاً شديداً سيؤدي به بالتالي إلى الانخفاض الملحوظ في أدائه بصورة واضحة.

والضغوط تتفاوت فالقليل منها قد يصيب المرء ببعض الملل وقلة الدافعية وعدم الميل لعمل أي شيء أو النجاح فيه. وسنجد أنه يصاب بالرعب والهلع والتجمد في مكانه لفترة من الزمن في حال تعرضه لضغط كبيراً وسيعقب ذلك إحساسه بالضعف وانخفاض في رغبته في الحياة، والضغوط التي سبقت قد تكون سلاحاً ذا حدين... إذ بقدر ما هي قد تكون من أسباب الإحباط والملل إلا أنها قد تصبح أداة عظيمة لتعزيز الأداء والتجديد في العمل، وهذا لا يكون إلا من خلال تقبل هذه الضغوط وتحويلها إلى أداة إيجابية لرفع مستوى الأداء بدلاً من جعلها أداة لتحطيم الآمال... وتتفاوت نسبة التقبل تلك تبعاً لنوعية

الأعمال التي يمارسها الأفراد، ونوعية المشكلات التي تواجههم، وقراراتهم المتخذة، والفترة الزمنية لتلك الأعمال. وإليك الوصفة السحرية للاستفادة من الضغوط التي تواجهها، وللبداء بذلك استخدم ورقة وقلماً سجل بها:

- * الأفكار التي تدور داخلك. ضع يدك عليها... تعرّف عليها...
- * ضع عبارات التحدي أمامها مثل (لا شيء لديّ مستحيل) وارفع من معنوياتك، وتبنى لنفسك صورة إيجابية عنها.
- * حدّد ما تريد بدلاً مما لا تريد.
- وبالنظر إلى الجانب المضيء والمبهج والتمتع بالحس الفكاهي... تخف وطأة تلك الضغوط.

٢. ندب الحظ :

كثيراً ما نسمع الكثيرين يرددون عبارات تدمر ويندبون حظوظهم... فما هو الحظ؟
الحظ في الحياة هو نقطة الالتقاء بين التحضير الجيّد والفرص التي تمر بنا.

فليس هناك ما يُعرف بالخط العاثر... ولكن نحن من نحدّد فرص نجاحنا في الحياة... لأننا نحصل على ما نريد إن فكرنا فيه كثيراً... بالتجربة يمكن إثبات صواب ذلك.

ولا يعني ذلك إنكار وجود المصادفة والفرص الجيدة في الحياة... إذ إن الخط هو مدى استجابتنا لما يلقيه القدر في طريقنا من فرص جيدة. فإذا أعدنا التفكير في مشروع خسرناه وكان بالنسبة لنا ضربة قاصمة... ألقينا اللوم على الخط... مع أننا لو بحثنا في أسباب خسارتنا لوجدنا قائمة من الأسباب المتعاقبة أدت إلى تلك الخسارة ولو بحثنا أكثر لوجدنا في خبايا تلك الخسارة ما يهونها علينا ويفتح لنا أبواب أمل جديدة .

إِذَا بُلِيتَ فَشِقْ بِاللّٰهِ وَارْضَ بِهِ إِنَّ الَّذِي يَكْشِفُ الْبَلْوَ هُوَ اللّٰهُ
اللّٰهُ يَحْدِثُ بَعْدَ الْعُسْرِ مَيْسَرَةً لَا تَجْزَعَنَّ فَإِنَّ الصّٰنِعَ اللّٰهُ
وهناك نوع آخر من المنتسبين إلى طابور نادبي الخط ممن يظنون أنّ العالم يسير ضدهم... وهذه الفئة نجدها تعيش في حرب نفسية وصراع داخلي مستمر، وتعكس ذلك التوتر والقلق على المحيطين بها وتصاب

بعمى بصيرة في اقتناص الفرص والاستفادة من الظروف والإمكانات المتوفرة من حولها.

لذلك ينبغي لنا التوقُّف عن ندب حظوظنا... بل وتوقع أنَّ السعادة موجودة من حولنا وأننا بلا شك لنا نصيب فيها، ولكن لكلِّ شيء أوانه... وبملاحظة ما حولنا والتفكير في الفرص المتاحة لنا والعمل على تنوع خبراتنا نعمل على زيادة فرصنا في النجاح... لذلك:

٦. لا تدع أي شيء غير مألوف يمر بك دون التفكير فيه وعرضه للتمحيص وملاحظة نواحي الاستفادة منه.

٧. استفد من أي ظرف حتى لو كان سيئاً أو غير سعيد فقد يكون ظاهره شراً وداخله الخير الكثير.

٨. إن كل ما حولك يمكن أن يكون مصدر للإلهام وبيعض الحنكة واستغلال المهارات تستطيع الوصل لما تريد .

٩. كان لاعب الجولف "جاري بلاير" يقول دائماً: "كلما مارست اللعب أكثر، حالفني الحظ أكثر".

٣. الحبس الاختياري :

قال دستويفسكي في إحدى رواياته "إذا كنت فريسة ضجر شديد، حاول أن تحبَّ أحدًا، أو أن تحب شيئًا، أو حتى أن تتعلَّق بشيء" ولعل في ديننا الإسلامي الكثير من الفسحة لنا في إزالة الضجر عنا بقراءة آيات من كتاب الله أو بصلاة نافلة، وقد قال رسول الله ﷺ لبلال "أرحنا يا بلال" ... والكثير مما يسره لنا ديننا الحنيف يزيل الضجر عنا، لذا ينبغي تبديد الإحساس بالضجر حين يتابنا...
ولك كيف نبدهه ؟

*قد يكون في الخروج من المكان الذي أنت معتاد على الجلوس فيه فترات طويلة لذا بدل ضيق الغرفة التي تحبس نفسك داخلها بعالم فسيح.

*قد يكون في الخروج للناس والاستمتاع بالصحبة الطيبة.
*اجعل لك خلوات للتأمل في الكون من حولك... فالعالم من حولك يموج بالحركة والضجيج...

*دع السكون... تحرك بدلاً من حشر جسدك داخل مقعد يقيد حركتك.

*املاً رثيتك بهواء طلق منعش بدلاً من كتم أنفاسك بهواء الغرفة المليء بثاني أكسيد الكربون .

*اخرج... استمتع... تسوّق... تمرّد على الحياة...
*اعلن للحياة أنك موجود.

*ولكن لا تدع الضجر يقضي عليك ويبدد أحلامك واهتماماتك.

٤.الاسترسال في الأحلام (التخيلات وأحلام اليقظة)؛

إن الإنسان بطبعه كائن حالم، ولولا الأحلام لما كان للحياة معنى.

- فبالأحلام تتحقّق رغباتنا وغاياتنا.
- تعتبر الأحلام حافزاً لنا للبحث عما في الحياة من جمال.
- يُعد الحلم أحد بواعث الحياة والحافز على تحقيق الآمال إذا كان جزءاً من الحياة وليس اختزاً لكل الحياة.
- الحلم هو التاريخ الحقيقي لحياة الإنسان على هذه الأرض إذ لولاه لما كان هناك أي نوع من التاريخ المعاش، ولكان الإنسان حلقة في

سلسلة الدواب الموجودة على هذه البسيطة، تأكل وتتناسل ومن ثم تموت، دون أن تترك بصمتها بعد أن تمضي الأيام وتتعاقب الدهور. نحن في حاجة للحلم؛ لأنه يصنع لنا الأمل متى ما ضاقت بنا الحياة، وإن امتزاج الحلم بالأمل هو الذي جعل للمؤمن ذلك الحائز الذي يردعه عن إرتكاب السوء حيال نفسه فبالأمل يحيا وفي رضا الله يعيش. ولكن ينبغي أن نفرق بين الأحلام والأوهام، فالأوهام تجعل الفرد يعجز عن التمييز بين ما هو حقيقه وبين ما هو خيال بعكس الحلم فهو شيء جميل عذب، إلا أن الاسترسال أيضاً في الأحلام يعد نوعاً من الهروب من قسوة الواقع إلى عالمنا الخاص الذي نعيش فيه ونتعايش مع أحداث لم نتمكن من تحقيقها، والخوف من تزايد حجم الاسترسال فيها لأنها قد تسحب المرء معها إلى عالم بعيد عن عالمه، فيدخل دون وعي منه في دائرة المرض النفسي وهنا تكمن الخطورة. فعندما يحطم عقله بالقلق والكبت والحقد والإزدراء والثورة والخوف، عندما لا يستطيع التكيف مع بيئته ويصطدم بمثيراتها، وعندما يزيد الضغط عليه يصبح غير قادر على العيش في عالم الحقيقة القاسي فيقطع كل صلة له بمحيطه، ويحطم حياته لينتهي نهايات مريرة، فيتراجع إلى عالم من الأحلام ينشئه في مخيلته...

ويحجزه ذلك العالم داخل بوتقة اسمها أحلام اليقظة، وقد يتزايد تشبته بذلك العالم إلى أن يصبح ديمومته وهذا ما يعرف بالجنون، وتشير دراسة أجريت في أمريكا إلى أن واحداً على الأقل من بين عشرين يقضي جزءاً من حياته في مصح عقلي، كما تبين أن واحداً من بين ستة من شبابهم قد أصيبوا بانهيار عصبي بعد الحرب العالمية الثانية، بالإضافة إلى أن إحساس الفرد بصعوبة العيش في الحياة أحياناً يجعل من الحلم لديه نوعاً من المخدر والتخدير، وليس باعث على استمرارية العيش، وهنا يستبد به اليأس ويتملكه الإحباط وذلك يقتل لديه كل حافز يصنع له فرص النجاح.

وحول الأحلام والآمال قرأت لك قصيدة جميلة على صفحات الإنترنت تصف تقلبات المرء بين الحلم والواقع:

صَغِيرٌ وَدَّلَوْ كَبْرًا

وَشَيْخٌ وَدَّلَوْ صَغْرًا

وَخَالٍ يَشْتَهِي عَمَلًا

وَذُو عَمَلٍ بِهِ ضَجَرًا
وَرَبِّ الْمَالِ فِي تَعَبٍ
وَفِي تَعَبٍ مَنِ افْتَقَرًا
فَهَلْ حَارُّوا عَلَى الْأَقْدَارِ
أَمْ هُمْ حَيَّرُوا الْقَدَرَا

٥- عقدة "بولكراتس"

عقدة "بولكراتس" هي أعدى أعداء السعادة والنجاح؛ لأنها تزرع الخوف داخل المرء وتمنعه من التحرك لبناء ذات... بل وقد تتسبب في انهياره.

وقد كان بولكراتس هذا حاكمًا ديكتاتوريا عاش منذ أكثر من ألفي عام... وحالفه الحظ فتوفرت له كل عناصر النجاح والثروة والعز والجاه... لكنه كان يخاف من المستقبل... ويعتقد أن الآلهة ما أغدقت عليه كل تلك النعم إلا لكي تنزعها منه فجأة لتمعن في النكاية به والسخرية منه.

فأشار عليه بعض خاصته بأن يقدم للآلهة قرباناً... فأقام احتفالاً كبيراً لتقديم ذلك القربان... وبدأ الاحتفال بإلقاء أئمن خاتم عنده في عرض البحر... ثم عاد في موكبه البحري إلى الشاطئ... فما كاد يجلس لتناول الغداء حتى وجد الخاتم الذي ألقاه في البحر منذ ساعات قد عاد إليه في جوف سمكة مشوية مما صيد في ذلك اليوم... وهنا اشتد قلقه وخوفه... إذ اعتقد أن الآلهة لم تتقبل قربانه لاعتزامها الإيقاع به... فداخله هم مقيم وأصبح يائساً من الحياة حتى نحل جسمه وساء حاله... وكان يعيش حول مملكته حاكماً يضمّر الشر له، ويبحث في كافة السبل للقضاء عليه ولما سمع بحاله وما وصل إليه من اليأس والاسترسال في الهم... استغل ذلك وأغار عليه... وحطم عرشه... وامبراطوريته.

ولا شك أن أناساً كثيرين يشبهون "بوليكراتس" ممن توافرت لديهم فرص النجاح... ولكنهم لم يعرفوا السعادة والراحة والسلام النفسي... لأنهم يتوهمون أن القدر متربص بهم لكي يسلبهم أعز ما يملكون... وبذلك جروا على أنفسهم الكثير من الألم والأرق والصداع

واضطرابات الهضم... وغيرها من الأمراض العضوية الناجمة عن الاضطرابات النفسية... ففقدوا كل معنى للسعادة.

فإذا كنت من هؤلاء... أنصحك بالتَّخلُّص من مخاوفك... ولا تكن مثل "بولكراتس".

والخطوة الأولى في ذلك هي تحليل هذه المخاوف... ومعرفة ما ترمز إليه.

وحاول تتبع آثار هذا الإحساس بالخوف... واقضِ على مصدره لتصنع لذاتك سلاماً داخلياً يدفعك إلى النجاح والرقى.

سادساً : احجز في محطة الأمان :

وآن لنا أخيراً أن نضع رحالنا لنستشعر الأمن والسلام في محطة الدعاء... فالدعاء: وهي محطة الأمان التي يلجأ إليها المؤمن ويرفع يده إلى الله متذللاً سائلاً ربه ما يريد ويجب أن يكون الدعاء مصحوباً باليقين الصادق ليلقى الاستجابة. واستخدم مغناطيسية جذب الخير من خلال حسن الظن بالله وتذكر دائماً: يقول الله تعالى ﴿ ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير ﴾ [الحديد: ٢٢].

وتأكد أنك لن تستطيع جمع الحليب المسكوب فمافات فات ولن
يجدي التحسر والتندم عليه بل يجب المحافظة على ماتبقى لنا.
وكما أن لكل باب مفتاح فإن الحياة فيها مفاتيح كثيرة ، وأحد هذه
المفاتيح هو الدعاء،

أَتَهْزَأُ بِالْدُّعَاءِ وَتَزْدَرِيهِ وَمَا تَدْرِي بِمَا فَعَلَ الدُّعَاءُ
سَهَامَ اللَّيْلِ مَاضِيَةً وَلَكِنْ هَا أَجَلٌ وَلِلْأَجَلِ انْقِضَاءُ
فخذه وجربه ولا تستعجل الإجابة وتخیر الوقت الملائم وأحسن
النية واستوفِ الشروط؛ فَإِنَّ اللَّهَ سَيَفْتَحُ لَكَ أَبْوَابَ السَّمَاءِ فيكون من
بعد الضيق الفرج وبعد الظلام النور؛ لأن الله لم يأمر بالدعاء إلا حتى
يعقبه عليك بالإجابة فعزَّ الله القائل في كتابه العزيز ﴿فَعَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ
بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِنْ عِنْدِهِ فَيُضْبِحُوا عَلَى مَا أَسْرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ نَادِمِينَ﴾
[المائدة: ٥٢].

وتأكد أنه كلما ازداد الليل سواداً، أيقنت أن الفجر قريب،
والشخص الحكيم هو مَنْ لا يصطدم بالصخرة، ولكنه يأتيها من يمينها
أو يسارها، وقد يكون ذا عزيمة فيتسلقها من أعلاها.

لأن الحياة مليئة بالحجارة فلا تجعلها تعيق تحركك. وأحيي قلبك
بذكر الله...

قال ابن القيم - رحمه الله - : "ابحث عن قلبك في ثلاث مواطن:
أولها عند سماع القرآن أو قراءته، وثانيها في مجالس الذكر والعلم،
وثالثها عند الخلوة مع نفسك ومحاسبتها".

فإن وجدته فاحمد الله على هذه النعمة، وإن لم تجده في هذه المواطن
الثلاث، فأسأل الله أن يمنَّ عليك بقلب فإنه ليس لك قلب، وتوكل على
الله... الذي يرزق النملة في جحرها...

قيل عن النبي سليمان أنه كان يمشي فشاهد نملة تأكل حبة قمح،
فسألها: كم حبة تأكلين طوال السنة؟؟ فأجابت النملة: ثلاث حبات
أيها النبي فقط، فأخذ سليمان النملة ووضعها في علبه ووضع بالعلبة ٣
حبات من القمح...

وعاد النبي سليمان بعد سنة كاملة، فوجد عندها حبة ونصف من
القمح، فاستغرب وسألها: لم لم تأكلي الثلاث حبات كاملة؟

فأجابته النملة: عندما كنت حرة طليقة كنت أعلم أنّ الله سبحانه وتعالى لن ينساني وسيرزقني، أما بعد أن وضعتني بهذه العلبة فخشيت أنك ستنساني ووفرت طعامي لعام قادم.

وكن معطاءً كثير الصدقة حتى يُستجاب دعاؤك... وتذكر أنّ الله خلق لنا يدين لنعطي بها، فلا يجب إذاً أن نجعل من أنفسنا صناديق للادخار، وإنما قنوات ليعبرها الخير فيصل إلى غيرنا. ولتكن خطواتنا في طريق الخير على رمل ندي لها ليس لها صوت ولكن لها أثر يبقى.

ولتأكد أن أعمالنا تحدتنا بقدر ما نحدد نحن أعمالنا، وردّد دوماً: ربّ: أنا لن أضل ولن أضل ولن أضيع وأنت ربي... أنا لن أذل ولن أهان ولن أهون وأنت حسبي.

وأخيراً: اترك بصمة لك على طريق الحياة:

ما دمت تسير في دروب الحياة، فلا بد أن تترك بصمتك الشخصية على هذه المسيرة، وأن تتجاوز ما وصل اليه غيرك بوضع لمساتك الخاصة التي تناسب مع ظروفك وبيئتك. فهنا يكمن تميزك وسر نجاحك.

وسنصل حينها إلى حقيقة تؤكد أن:

أثرك هو الذي يدل على قيمة وجودك

أو كما قال الشاعر:

وَكَنْ رَجُلًا إِنْ أَتَوَا مِنْ بَعْدِهِ يَقُولُونَ مَرَّ وَهَذَا الْأَثَرُ

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المراجع

الطاقة الكونية ..

د. صلاح الراشد

شرارة الإبداع

د. علي الحماد

قوة التحكم

د. إبراهيم الفقي

المدارج الخمس لتغيير النفس

د. علي الحمادي

تاد جيمس

كتاب خط الزمن...

ديفيد شوارتر

العبقرية السهلة،

دايل كارينجي

كيف تكسب الأصدقاء

بول جاغو.

سحر الشخصية

توني هامفريز

قوة التفكير السلبي

أنتوني روبينز

أيقظ العملاق داخلك

جيم رون

السعادة الدائمة

obeikandi.com