

الفصل الثالث
العادة الثانية
كن مبادراً .. إيجابياً ومنصفاً





الفصل الثالث: العادة الثانية



كن مبادراً .. إيجابياً ومنصفاً

1-2 بين المؤثر والاستجابة مسافة:

بين المؤثر والاستجابة هناك مسافة من الفراغ، مسافة تكمن فيها خبرتنا وقدرتنا على اختيار الاستجابة، وفي الاستجابة تكمن سعادتنا:



وكلما تأملت هذه العبارة أدركت أن في استطاعتك اختيار استجابات مختلفة تؤثر على المؤثر ذاته، أو تجعل من حولك أسعد حالاً، أو تغير حالهم إلى الأبد .

ويحكي كوفي هذه القصة: كنت جالساً في إحدى جلسات تصوير حلقة مهمة لي في التلفاز، وكان التأخير يضايقني عندما تلقيت ورقة صغيرة مكتوب فيها: إن زوجتي ساندرنا على الهاتف، «ماذا تفعل عندك؟» جاء صوتها متهدجاً عبر الهاتف: «تعرف أننا سنستقبل زواراً على العشاء اليوم، أين أنت؟»، أدركت أنها مستاءة، ولكنني كنت مشغولاً طول اليوم بتسجيل هذا الفيديو في منطقة جبلية، وعندما وصلنا إلى المشهد النهائي أصر المخرج على أن ننتظر حتى غروب الشمس لنصور المشهد، وهكذا اضطررنا للانتظار طويلاً للحصول على هذا المؤثر الخاص، وبسبب كل الإحباط والتأخير أجبته باقتضاب وفضاظة: «اسمعي يا



ساندرا، ليست غلطتي أنك رتبت لهذا العشاء يوم التسجيل، ولا أستطيع أن أفعل شيئاً حتى تنتهي، لا بد أن تجدي طريقة للتصرف فأنا لا أستطيع الانصراف الآن، وكلما أطلنا الحديث في الهاتف تأخرت أكثر».

وفي اللحظة التي وضعت فيها الساعة متوجّهاً إلى مكان التصوير أدركت كم كنت مبالغاً في ردة فعلي .. إن سؤالها كان عادياً، وكانت تواجهه موقفاً اجتماعياً صعباً، وكانت تتوقع أن أساعدها في الوفاء بالتزاماتها، وبدلاً من تفهم الموقف انغمست أنا في معاناتي الشخصية حتى انفجرت في وجهها، وبالتأكيد فإن الاستجابة من ناحيتي لم تجعل الموقف أفضل، وذلك لأنني لم أتمهل لأفكر في استجابتي لما قالتها وإنما اندفعت في الإجابة، وكلما فكرت في الأمر أدركت أن هذه لم تكن هي الطريقة التي أود أن أتعامل بها مع زوجتي، لم تكن هذه هي المشاعر التي أردت أن تسود علاقتنا، آه لو كنت تصرفت بطريقة مختلفة، آه لو كنت أكثر تحملاً وتفهماً وتقديراً، آه لو كنت تصرفت بدافع من حبي لها بدلاً من تصرفي بدافع من معاناتي وظروفي، بالتأكيد كانت النتائج ستختلف كلياً.

المشكلة هي أنني لم أفكر في كل ذلك لحظتها، وبدلاً من أن أتصرف طبقاً للمبادئ التي أعرف أنها ستأتي بنتائج إيجابية تصرفت بناءً على مشاعري وإحباطي في تلك اللحظة، تشبعت بالموقف الذي بدا لحظتها شديداً ومسيطرًا لدرجة أنه أعمانني عما أشعر به في داخلي وما أريد أن أفعله لو تمهلتي وفكرت، لحسن الحظ أنهينا التسجيل سريعاً، وبينما كنت أقود سيارتي عائداً للمنزل كانت ساندرا وخيبة أملها هي كل ما في عقلي وليس التسجيل ومشكلاته، زال عني التوتر عندما أدركت أنني لن أتأخر عن موعد العشاء إلا قليلاً، وغمرت قلبي مشاعر الحب والتقدير لزوجتي، وتأهبت للاعتذار لها ما إن أراها وقد اعتذرت هي أيضاً، ونجح الأمر وعاد الدفء والتقارب إلى علاقتنا.

2-2 كيف توجد زر الإيقاف بداخلك؟

من السهل أن تنفعل، ألا تجد أن هذا هو الحال في كثير من مواقفك في الحياة؟ كثيراً ما تقع في أسر ما تشعر به في اللحظة، ثم تقول بعدها: آه لو كنت فكرت قليلاً ما كنت تصرفت هكذا، ومن الواضح أن الحياة الأسرية ستكون أفضل إذا تصرف الأفراد طبقاً لمبادئهم الداخلية، ولم يتصرفوا بانفعال وتهور .. كل ما نحتاجه جميعاً هو أن نتوقف لنفكر فيما يحدث



لنا وبين ردة فعلنا إزاءه؛ كي نختار الاستجابة المناسبة، ولا نندفع لتصرف قد نندم عليه فيما بعد.

من السهل علينا كأفراد أن نظور هذه المهارة - مهارة الإيقاف - وبالذات لو استمعنا إلى نصيحة رسول الله ﷺ عندما نصح سائله أن إذا سمع ما يغضبه أن يجلس إذا كان قائماً، أو يضطجع إذا كان جالساً، أو يذهب للوضوء قبل أن يرد، وفي هذه النصيحة مساحة من الوقت كافية لنفكر في استجابتنا، وكيف نجعلها وفقاً لمبادئنا، ونفكر فيما سيترتب علينا لو استجبنا استجابة انفعالية، ومن السهل أن نجعل عادة إيقاف أنفسنا قبل التهور في الاستجابة تكمن في صميم الثقافة الأسرية، كي نتعلم كيف نتوقف وتكون استجابتنا أكثر حكمة .. إن كيفية إيجاد زر الإيقاف في الأسرة، وكيفية جعل تصرفاتنا نابعة من رد مبادئنا لا من ردة فعلنا وانفعالنا هو ما تركز عليه العادات الثلاث الأولى: كن مبادراً - ابدأ والغاية واضحة في ذهنك - الأهم فالمهم.

2-3 المنح الإنسانية الأربع الفريدة:

العادة الأولى - كن مبادراً - هي القدرة على التصرف بدافع من المبادئ والقيم لا بدافع من انفعال يمليه الموقف، وتنبع هذه القدرة من استغلالك للمنح الإنسانية الأربع التي ينفرد بها الإنسان عن سائر الحيوانات.

وإليك قصة هذه السيدة: حاولت كثيراً أن أغير، لكنني في كل مرة كنت أعود إلى الأنماط السلوكية السلبية نفسها، كرهت نفسي وصببت جام غضبي على أبنائي، وجعلني ذلك أشعر بالذنب وأندم، شعرت أنني في دوامة تشدني لأسفل، دوامة بدأت من أيام طفولتي، ولم يعد بإمكانني الإفلات من برائتها، كنت أعرف أنني يجب أن أفعل شيئاً ولكنني لم أدر ما هو، أخيراً قررت أن أفكر بهدوء في أسباب تصرفي، وأن أدعو الله في صلاتي للتخلص منها، وتدرجياً بدأت بصيرتي في التقاط دافعين لسلوكي السلبي المتقدم دائماً:

الأول: هو التأثير القوي الذي تركته تجارب طفولتي على تصرفاتي، فبدأت أدرك عمق التأثير النفسي الذي انطبع عليّ نتيجة مشاجرات أبي وأمي المستمرة، لقد كانت طفولتي محطمة، ولا أتذكر أبداً أنني شاهدت أبي وأمي يتحدثان في مشكلاتهما ويحاولان إيجاد سبيل



لقد استطاعت هذه السيدة أن تستفيد من مسافة الفراغ أيما استفادة، أي تستفيد من التوقف بين ما يحدث لها وبين استجابتها له، واستطاعت في هذا الفراغ أن تحسّن تصرفها بدلاً من أن تكتفي برد الفعل، فكيف تمكنت من ذلك؟

لاحظ كيف أنها تمكنت من التراجع عما تفعله وتأمّلت حالها، وأصبحت واعية بسلوكها الشخصي، وهذه أولى المنح الإنسانية الأربع: الوعي بالذات، ولأننا بشر فإننا نملك القدرة على التراجع عن أفعالنا إذا أحسنا أنها ليست وفقاً لمبادئ ارتضيناها، بل يمكننا ملاحظة خواطرننا الداخلية وعقدنا الشخصية، ويمكننا أن نحدث التغيير المطلوب في استجابتنا لأي مؤثر، الحيوانات تعجز عن فعل ذلك لأنها تتصرف بطريقة غريزية، ولكن البشر يستطيعون.

المنحة الثانية التي استخدمتها هي الضمير: تأمل كيف أن إحساسها الأخلاقي في أعماقها جعلها تدرك أن ما تفعله في أبنائها هو الذي أدى إلى إفراز السلوك غير المسؤول لديهم، وأن ما تفعله معهم لن يجلب لهم غير الضرر، وأنها تجعل أبنائها يسرون على الدرب الشائك نفسه الذي سارت عليه في طفولتها، الضمير هو المنحة الإنسانية الثانية، إنه يمكنك من تقييم أفعالك ويمكنك من الشعور بالندم عندما تضر من تحب، الضمير هو الجزء الأخلاقي المغروس في طبيعتنا البشرية، ولكننا نفقد الاتصال به بسبب كل تلك المؤثرات الثقافية التي نلتقطها من هنا وهناك، وبالذات من أجهزة الإعلام التي تزيّن للناس الباطل، والضمير لا يمنحك شعوراً أخلاقياً وحسب؛ بل قدرة أخلاقية كذلك، فهو يمثل مصدرًا للقوة التي نستعين بها من أجل التوافق مع أرقى وأعمق المبادئ التي تنطوي عليها طبيعتنا البشرية السامية، وكل الديانات في العالم تدعو إلى هذه الفكرة الرئيسة.

الآن راقب المنحة الثالثة التي استخدمتها هذه السيدة: الخيال، وتمثل ذلك في قدرتها على تصور شيء جديد ومختلف عما كانت عليه في طفولتها السابقة، كما أنها استطاعت تخيّل استجابة أفضل، استجابة تصلح للمدى القريب والبعيد معاً، لقد أدركت أن لديها هذه القدرة عندما قالت: «لقد استعدت السيطرة وأصبحت لدى القدرة على اختيار طريق أفضل»، ولأن لديها وعياً بالذات استطاعت أن تختبر نوازعها، وأن تقارن بينها وبين الرؤية الجديدة عن الطريق الأفضل، وتعدّل هذه النوازع والتصرفات، فما هي المنحة الرابعة؟ إنها الإرادة المستقلة وهي القدرة على تحديد نوع التصرف، استمع إليها وهي تقول: «لقد تراجعت



عن التحدث بعصبية وانفعال، وأحاول استعادة التحكم والرؤية السديدة»، وتقول: «ولأن الصراعات لا تنتهي فإنني ألجأ إلى التفكير بهدوء كي أستوضح دوافعي وأفوز بمعاركي في هدوء وسكينة»، تأمل قوة إرادتها ومضاء عزيمتها، إنها تسبح ضد التيار، ضد أعمق نزعاتها وضد سلوكها السيء.

لقد استعادت السيطرة، وأصبحت قادرة على تحقيق ما أرادت، بالطبع كان الأمر شاقاً في البداية، لكن هذا الكفاح ثم النجاح هو جوهر السعادة الحقيقية، وهو إرجاء ما تريد تحقيقه الآن كي تفسح المجال لتحقيق ما تريد في نهاية المطاف، تماماً كما فعل الرسول ﷺ في صلح الحديبية، ارتفع بنفسه عن الصغائر ومحا كلمتي الرحمن الرحيم، وكتب باسمك اللهم فقط، ومحا كلمتي رسول الله وكتب محمد بن عبد الله فقط، ورضي بشروط صعبة - سأل عنها عمر: لم نرضى الدنية في ديننا؟ كل ذلك لكي يحظى بفترة هدوء استطاع خلالها نشر الدعوة في كل أرجاء الجزيرة العربية، بل وأرسل رسائل لكل ملوك العالم وقتها.

هذه السيدة كبحت رغبتها في الفوز دائماً وفي تبرير موقفها وفي إشباع كبريائها وكل ما سولته لها نفسها، كبحت كل هذه الرغبات لأنها أرادت أن تحقق ما هو أعظم بكثير وما هو أقوى بكثير في حياة أسرتها، وذلك بدلاً من إشباع غرورها أو الانتصار لكبريائها في موقف معين وعندئذ تعود به لسيرتها القديمة، وهذه هي الإرادة الحقة، أن تكبح جماح غرائزك لكي تتصرف طبقاً لما يمليه عليك ضميرك.

هذه المنح الأربع: الوعي بالذات والضمير والخيال الابتكاري والإرادة المستقلة يجب أن نستغلها في تلك المسافة الفاصلة بين ما يحدث لنا أو يؤثر علينا وبين استجابتنا له، الحيوانات تفتقر لهذه المسافة، فالاستجابة لديها هي مزيج من نتاج لغرائزها الفطرية وللتدريب، ولأن هذه المسافة موجودة لدى البشر، فلديهم دائماً المزيد والمزيد، والقدرة على التحكم في الاستجابة هو ما يعطي الحياة قوتها الدافعة، وهو النزعة الطبيعية التي تدفعنا دائماً إلى الأمام، وهو ما يفسر كيف ينتج من ظهر الفاجر عالم، أو من أبوين عاديين رجل مثل غاندي أو مانديلا، إنها هذه المسافة التي تمكن الإنسان من تخطي جيناته الوراثية واختيار القيام بأشياء عظيمة للبشرية، فبفضل هذه المسافة يكمن في عقولنا احتمال التطور والنمو وتحقيق إنجازات أكبر، وذلك عند حسن استغلال تلك المنح الإنسانية الفريدة.



إسقاط ذلك على إسلامنا:

ورغم أهمية ما اختاره كوفي لهذه المنح الأربع فإنني أرى منحاً أخرى لا تقل أهمية بل تفوق في أهميتها منحة الخيال مثلاً وهي منحة: الإيثار، التي قال الله تعالى عنها: ﴿ وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ﴾ [الحشر:9]، أي ولو كان بهم حاجة، ومنحة الإيثار تؤدي إلى التضحية، وكانت تتجلى بأبهى صورها في الغزوات عندما كان الصحابي يتبرس أمام الرسول الكريم ﷺ ويتلقى عنه السهام ويقول: نحري دون نحرك يا رسول الله، حتى أنه يحكى أن صحابية فعلت ذلك، وهي أم عمارة في غزوة أحد، حتى أصابها ما أصابها من الطعنات والسهام، وهي تأتي إلا أن تحمي الرسول الكريم ﷺ، وهذه المنحة هي التي تجعل الأم تضحي براحتها حيث يرتاح أبناؤها، وتضحي بالمستقبل المهني الخاص بها حتى يستطيع زوجها استكمال الدكتوراه الخاصة به.

وهناك منحة أعلى من كل هذه المنح وهي الإحسان، يقول تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ إِنْ لَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا * وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾ [الإسراء:23، 24]، تخيل حسن المعاملة التي تشير إليها هذه الآية .. إنها تصل إلى أنه لا يقول لأبويه أف، مجرد أف، أين ذلك من معاملة المراهقين الآن لأبائهم وأمهاتهم، والإحسان يكون في كل شيء، كما قال الرسول الكريم: « إذا قتلتم فأحسنوا القتلة، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة » (رواه الترمذي).

والمنح الأربعة التي تكلم عنها كوفي تكلم عنها القرآن بصورة أكمل، فمثلاً يقول تعالى في سورة القيامة: ﴿ بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ ﴾، وبصيرة الإنسان على نفسه رغم كل المعاذير التي يسوقها هي الوعي بالذات في أكمل صورة، أما الضمير فهو يعني مجموعة المبادئ التي تتحكم في تصرفات الإنسان، وتعني نفسه اللوامة، وتعني أنه دائماً يحاسب نفسه، فالمبادئ موجودة في سورة الإسراء مثلاً، في البعد عن الزنا وعدم أكل مال اليتيم، وعدم قتل الأولاد خوفاً من الفقر، والحفاظ على النفس والعرض، والوفاء بالكيل والميزان، وعدم الخيلاء والزهو، وموجودة في سورة لقمان عندما يعظ ابنه بقوله: ﴿ يَا بُنَيَّ أَقِمِ



الصَّلَاةِ وَأُمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ *
وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا ﴿ لقمان: 17، 18.﴾

ثم يقسم الله بالنفس اللوامة في سورة القيامة حتى يبين أهميتها: ﴿لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ
الْقِيَامَةِ * وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللّوَامَةِ﴾، فانظر كيف قرن القسم بالنفس اللوامة بالقسم بهذا
اليوم الهائل العظيم الأهمية وهو يوم القيامة، وانظر إلى الشدة في كلمة اللوامة، أي أنها كثيرة
اللوم لصاحبها حتى أصبح هذا اللوم لها خلقاً يصاحبها دائماً، بحيث تلوم صاحبها دائماً على
الانحراف عن المسار وتعيده إلى الصراط المستقيم، وقال سيدنا عمر في محاسبة النفس:
«حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم»، حتى أن المسلم
الملتزم يجب أن يكون له ورد محاسبة يومي، يحاسب نفسه على التقصير في صلاة الجماعة أو في
صلة الرحم أو في زيارة الصديق أو عيادة المريض.. إلخ، ثم يكون له ورد محاسبة أسبوعي ثم
ورد محاسبة سنوي، فهو دائماً يقدم لنفسه كشف حساب قبل أن ينشر له ربه سجلاته، وهي
تسعة وتسعون سجلاً، كل سجل مد البصر، حينها يحاسب الإنسان على مثقال الذر، هذا هو
الضمير في الإسلام.

أما الإرادة المستقلة فتظهر في توصية الله لنبية يحيى: ﴿يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتِنَاهُ
الْحُكْمَ صَبِيحًا﴾ [مريم: 12]، وكذلك التوصية نفسها لنبى إسرائيل، وفي حديث مثل: «ليس
الشديد بالصرعة، ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب» (رواه مسلم)، وتظهر في
الآيات التي تدعو الإنسان إلى أن يقاوم شيطانه وتكون له إرادة في التوبة والعودة إلى طريق
الله بعد أن غواه الشيطان، كما قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ
تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [الأعراف: 201]، والصبر كما قال العلماء، صبر على الطاعة وصبر
عن المعصية، وما أكثر الآيات التي توصي بالصبر في القرآن، والصبر بهذا التعريف هو الإرادة
القوية، ثم يضع الله جزاءً رائعاً للصبر: ﴿إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾
[الزمر: 10].

وأعتقد أن القدرة على التخيل - وبالذات التخيل الابتكاري منحة عظيمة ولكنها ليست
مفيدة في مجال تجديد الأسرة وإسعادها، إن الإيثار والتضحية والإحسان والأخوة الحققة، كل
هذه المبادئ أولى أن توضع هنا بدلاً من التخيل أو التصور؛ لأن الإنسان لا يحتاج إلى هذا



التصور إذا كان لديه مثال يحتذى، وهو فعل رسول الله ﷺ مع أهله، صحيح أن الرسول الكريم ﷺ لم يعيش له أولاد ذكور ولكن السيرة نقلت لنا عطفه ووجه واهتمامه بالحسن والحسين وهما حفيدها، وصحيح أن السيرة ليست فيها أمثلة كثيرة عن التعامل مع المراهقين، ولكن المبادئ التي تحكم هذا التعامل موجودة، ويمكن استكمال هذه الأمثلة من العصر الحديث.

2-4 منحة إنسانية خامسة: روح الفكاهة:

يقترح كوفي منحة خامسة هي: روح الفكاهة، وهي يمكن أن تكون نتيجة لامتزاج المنح الأربع مع بعضها البعض، فتكوين موقف متطور فكاهي يتطلب وعياً بالذات، والفكاهة قدرة على رؤية التناقض في الأمور الشخصية وقدرة على السخرية من النفس، والفكاهة تعتمد على الخيال الابتكاري الخلاق، كما أنها تعتمد على وجود الضمير لكي تكون محاولة حقيقية للارتقاء وليس للاستهزاء بالآخرين والسخرية منهم، كما أن الفكاهة تتطلب إرادة قوية لكي تجعلك تغير حالك المزاجي عندما تكون مرهقاً أو متضيقاً، وتجعل ذهنك مقبلاً على الدعابة والمرح لكي تسعد أسرتك بدلاً من الانفعال والعصبية، وهي تعتبر أمراً بالغ الأهمية إذا ما أردنا تكوين ثقافة أسرية جميلة، فمثلاً إحدى الأسر كانت تتندر على المبالغة في ردود أفعال أفرادها بتقليد القروود عندما يلاحظون أن أحدهم بدأ في الانفعال الشديد، وكانوا يستخدمون هذا الأسلوب لكي يرسلوا للشخص المنفعل رسالة مفادها توقف، فلم تعد عندك مسافة بين المؤثر والاستجابة؛ وبذلك تكون قد تحولت إلى قرد.

ويقول علماء النفس: إن الضحك هو أعظم علاج للتوتر، فهو يفرز مادة الأنروفين وغيرها من المواد المغيرة للمزاج داخل المخ، ويعطي الإنسان شعوراً بالسعادة والراحة من الألم، والدعابة المهذبة تجعل العلاقات في الشراكة أكثر إنسانية، وهي كذلك وأكثر في الأسرة، فروح الدعابة التي تستشعرها عندما ترد على انتقاد أبنائك بابتسامه، «أجل انحرفنا عن المسار، وما المشكلة؟»، والدعابة هي التي تمكننا من ترتيب الأمور حسب أولوياتها، حتى لا نجهد أنفسنا في التوفيق بين الأمور، وهي التي تحمي من الإفراط في النقد ومن الاستمرار في التوتر والقلق، ومن المبالغة في السعي وراء الكمال، إنها تمكننا من تجنب خطر الانغماس في



المثالية لدرجة تعمي أبصارنا عن طبيعتنا البشرية الخطاءة: «كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون»، (جزء من حديث غريب رواه أحمد والترمذي).

إن الذين يضحكون على أخطائهم وحماتهم والمبالغة في تصرفاتهم يستطيعون العودة إلى المسار الصحيح أسرع من أولئك الذين يتكبرون أو يشغلون بالهم بالكمال، أو يقعون في تأنيب ضمير مستمر، وعادة ما تكون روح الدعابة هي البديل لرحلة تأنيب الضمير والسعي وراء الكمال.

ولكن -وكما هو الحال في أي أمر من الأمور- فإنه إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده، فالإفراط في الدعابة قد يؤدي إلى تكوين عادة السخرية والاستهزاء بكل ما هو جدي ومهم، كما أن السخرية من الآخرين قد نهى الله عنها إذا كانت تحزنهم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ﴾ [الحجرات: 11]، إن الدعابة الحقة لا تعني الاستخفاف بعظائم الأمور، وإنما تعني خفة الظل والقدرة على فك التوتر من أي موقف عصبي بقفشة أو تعليق ظريف، وهذه الصفة يمكن أن تكون أحد أهم مكونات الثقافة الأسرية الجميلة، وقد اشتكت زوجة من زوجها في أغلب الأمور التي تشتكي منها الزوجات، ثم قالت: ولكنه ما يزال قادرًا على أن يجعلني أضحك، ولذلك فأنا حريصة عليه، وإذا كانت الأسرة كلها تتحلى بخفة الظل فإن ذلك سيكون سببًا قويًا لبقائها متماسكة، فالوجود في وسط أشخاص سعداء مبتهجين يتسمون بالحيوية ويتبادلون الفكاهات ويتمتعون بروح دعابة طيبة يجعلهم راغبين أكثر في العيش مع بعضهم البعض، وروح الفكاهة هي مفتاح المبادأة لأنها تجعلك إيجابيًا في الاستجابة لتقلبات الحياة والتعامل معها بأسلوب راقٍ غير انفعالي.

2-5 الحب سلوك:

إن الله تعالى يقرن دائمًا بين الإيثار والعمل الصالح، فالإيثار ينعكس على الجوارح فتعمل عملاً صالحًا، كذلك الحب يفيض من القلب على سلوك المحب، يقول الشاعر:

تعصي الإله وأنت تزعم حبه ذلك لعمرى في القياس شنيع
إن كنت تزعم حبه لأطعته إن المحب لمن يحب مطيع



ويقول الله تعالى: ﴿ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ﴾ [آل عمران: 31]، فحب الله يعني أن تطيعه وتتبع رسوله، فالحب سلوك وليس مجرد كلمات ينطقها اللسان، وكذلك حب الزوجة أو حب الأبناء أو حب الآباء، كل ذلك لا بد أن يترجم في صورة سلوك.

وعندما اشتكى أحد الأزواج إلى كوفي أنه لم يعد يحب زوجته بعد سنوات طويلة من الزواج، وقال له: ماذا أفعل؟ قال له: أحب زوجتك، قال: ولكنني قلت لك: إني لم أعد أحبها. فقال له: وهذا ادعى أن تحبها مرة أخرى، إن الحب سلوك، وحب المشاعر هو ثمرة لحب السلوك، إذن حب زوجتك، أخلص لها، أنصت لحديثها، اصبر عليها، قدرها، صدقها، امدحها، اشكرها على كل ما فعلته من أجلك ومن أجل أطفالك، وقل لها دائماً: أحبك.

والرسول ﷺ سأل أحد الصحابة يوماً: هل تحب فلاناً، قال: نعم، قال: وهل أخبرته؟ قال: لا، قال فاذهب فأخبره، هذا السلوك سيجعل الآخر يرد عليه عندما يقول له: إني أحبك في الله. ويقول: أحبك الله الذي أحببني فيه. وهذا سيجعل علاقتها أقوى وأمتن، يقول كوفي: «لقد جعلتنا أفلام هوليوود نصدق أن الحب مشاعر فقط، وأن العلاقات الإنسانية سهل التخلص منها، وأن الزواج والأسرة هما مسألة مزاج أو توافق فقط لا التزام ولا استقامة فيه، هذه المفاهيم تشوه الواقع بدرجة كبيرة»، أما الإسلام فيقول: إن من يصفح زوجته تتحات ذنوبها (تتساقط) من بين أيديها كما تتحات أوراق الشجرة في الخريف، وأن من يطعم زوجته بيده في فمها فإن ذلك من الصدقة التي ينال بها الثواب الكبير، وكل هذا سلوك يؤدي إلى ثمرة، هي حب المشاعر، وأن العشرة (دوام الحياة) الطيبة تؤدي إلى حب المشاعر حتى لو لم يكن الحب موجوداً في بداية الزواج.

إن الزواج الناجح والأسرة الناجحة يتطلبان كثيراً من الكد والعمل، فالأمر لا يأتي مصادفة، إنه يأتي بالعرق والجهد والتضحية، إنه إنجاز يتطلب أن تعرف أن ما يقوله الزوج الغربي عندما يتزوج «في السراء والضراء، في المرض والصحة، سنبقى معاً للأبد» ليست مجرد كلمات خاوية، إنها سلوك، الحب سلوك.

2-6 تنمية المنح الإنسانية الأربع:

الأمر يشبه تنمية العضلات، وهو يتلخّص في الضغط على النسيج العضلي حتى يتمزق، ثم تأتي الطبيعة وتعالج هذا التمزق من خلال تقوية النسيج المتهدك وجعله أكثر صلابة مما



كان عليه وذلك في خلال 48 ساعة فقط، وأي رياضي يعرف أهمية تمرين العضلات الضعيفة بدلاً من أن يسلك الطريق السهل ويواظب على تنمية العضلات القوية بالفعل، ومن يعاني من آلام الظهر والركبة يضطر إلى ممارسة تمرين يحرك عضلاتها، بل يحرك مجموعة عضلية متكاملة، ويدرك العقلاء أن تنمية هذه العضلات تكون للوصول إلى مستوى متوازن ومتكامل من الصحة واللياقة وتؤثر فيها طريقة الجلوس، بل وأحياناً مجرد المشي، وهكذا هو الحال في الحياة، فنحن عادة ما نميل إلى استغلال نقاط القوة لدينا وترك نقاط الضعف دون علاج، وهذا يمثل مشكلة -غالباً- لأن الاستفادة الكلية من طاقاتنا تتطلب منا التغلب على نقاط الضعف لدينا.

وهكذا هو الحال مع تلك المنح الإنسانية الأربع، فبينما تمضي بنا الحياة نتعامل مع ظروف خارجية ومع أناس آخرين، ومع تضحيتنا الشخصية تظهر أمامنا فرصاً كثيرة لمواجهة نقاط ضعفنا مباشرة، يمكننا تجاهلها أو يمكننا الاستفادة منها والانطلاق إلى آفاق جديدة من القوة والكفاءة، فكر بطريقة عملية لتنمية تلك الصفات الأربع بداخلك وأنت تقرأ هذا الاستبيان.

استبانة:

ضع دائرة حول الرقم الذي يمثل أقرب توصيف لسلوكك ومواقفك المعتادة إزاء الأسئلة الموجودة (مطلقاً = صفر، أحياناً = 2، دائماً = 4):

					الوعي بالذات:	
مطلقاً	أحياناً			دائماً		
0	1	2	3	4	1	هل أقوم بالانفصال عن أفكاري ومشاعري ودراستها وأقدر على تغييرها؟
0	1	2	3	4	2	هل لدي الوعي بطريقة تفكيري وتأثيرها على سلوكياتي وتصرفاتي وعلى النتائج التي أحصل عليها في حياتي؟



مطلقاً		أحياناً		دائماً		
0	1	2	3	4	هل لدي الوعي بوجود اختلاف بين حقيقتي وتصرفاتي النفسية الاجتماعية وبين خواطري الدفينة؟	3
					عندما أفعل شيئاً ما أتحدى به الطريقة التي أرى بها نفسي - وترد إلى استجابة الآخرين - تكون لدي القدرة على تقييم تلك الاستجابة في ضوء معرفتي بذاتي؟ وتعلم شيء منها؟	4
الضمير:						
					هل أشعر بشيء يدفعني لأن أفعل ما أنا بصدد فعله؟ أو يخبرني بالتوقف عن ما أنوي فعله؟	1
0	1	2	3	4	هل أحس بفارق بين -الضمير الاجتماعي - القيم التي يلزمني بها المجتمع - ومبادئنا شخصياً؟	2
0	1	2	3	4	هل أشعر في قرارة نفسي بمصداقية هذه المبادئ العامة، مثل الاستقامة والثقة والوفاء؟	3
0	1	2	3	4	هل هناك نمط في التجربة الإنسانية أو من به - إذا لم يوجد في المجتمع الذي أعيش فيه - يؤكد مصداقية تلك المبادئ؟	4
الخيال:						
0	1	2	3	4	هل أفكر في المستقبل وأتخيله بوضوح؟	1
0	1	2	3	4	هل أتخيل حياتي بعد عشرين أو ثلاثين سنة مثلاً؟	2



مطلقاً		أحياناً		دائماً		
0	1	2	3	4	3	هل أستعين بهذا الخيال لتأكيد وتحقيق أهدافي؟
0	1	2	3	4	4	هل أتخيل طرقاً جديدة مبتكرة لعلاج المشكلات في المواقف المختلفة، وأقدر وجهات نظر الآخرين المختلفة معي؟
الإرادة المستقلة:						
0	1	2	3	4	1	هل لدي القدرة على قطع الوعود والوفاء بها سواء أمام نفسي أم الآخرين؟
0	1	2	3	4	2	هل لدي القدرة على التصرف بدافع من مبادئ حتى وإن يكن ذلك يعني السباحة ضد التيار؟
0	1	2	3	4	3	هل طورتُ لدي القدرة على تخطيط وتحقيق أهداف ذات جدوى في حياتي؟
0	1	2	3	4	4	هل أتحمل تقلب أمزجتي حتى لو أضرت بأسرتي للوفاء بالتزاماتي؟

الآن اجمع الأرقام التي حصلت عليها لكل منحة على حدة، واستعن بالملصق

التالي:

من صفر - 7 (منحة غير نشيطة)، من 8-12 (منحة نشيطة)، من 13-16 (منحة

متطورة للغاية).

وعندما أجرى كوفي هذا الاستبيان على آلاف الأشخاص في مواقف مختلفة كانت الملاحظة العامة هي أن أقل المنح نشاطاً هي الوعي بالذات؛ لأن الناس ليسوا قادرين، أو لم ينموا مهارة التفكير خارج الإطار المؤلف للتفكير، والإطار المعتاد للمعتقدات والتصورات التي يعمل من خلالها ليس قادرًا أن يخرج ذاته أو خارج الصندوق، ثم يرى نفسه على حقيقتها بكل عيوبها وتعصبها وعقدها وصفاتها وميولها الدفينة، أي يراها بصدق، لأن



أكذب الكذب هو أن يكذب الإنسان على نفسه، وأسوأ الخديعة هو أن يخدع الإنسان نفسه، فيجب أن يكون الإنسان على نفسه بصيرة كما يقول الله تعالى في سورة القيامة، وإلا فسيكون قد ظلم نفسه ويجب أن يتدبر مقولة المسيح - عليه السلام: «يرى القشة في عين غيره ولا يرى الجذع في عين نفسه».

وما لم تطور هذه المنحة فإن استغلالك للمنح الثلاث الأخرى سيجعلك تفكر دائماً داخل الصندوق، أي في الإطار المحدود بتجربتك الشخصية وطريقة تفكيرك ومعتقداتك الذاتية؛ ولذا يمكننا القول بأن رفع كفاءة المنح الإنسانية الأربع يكمن في رفع كفاءة الوعي بالذات؛ لأنك عندما تكون قادرًا على التفكير خارج ذاتك - أي أن تختبر معتقداتك وتقيم طريقة تفكيرك، وأن تفصل نفسك عن عقلك وتدرسه، وأن تفكر في خواطرك وفي مشاعرك بتجرد وحيادية عندها سوف يتكون لديك الأساس اللازم لاستخدام الضمير والخيال والإرادة المستقلة بأساليب جديدة، وعندها سوف يتكون لديك الأساس اللازم لاستخدام الذاتية وتخطى نشأتك وهمومك الدنيوية، وهذه القدرة على تجاوز الحدود الشخصية هي ضرورة ملحة لحياة كل منا؛ لأنه عندها نطلق العنان لإمكانية التطور والنمو بداخلنا، وهي ضرورة أيضًا لتحسين علاقتنا بالآخرين، ولبناء ثقافة أسرية جميلة.

وكلما زاد شعور الأسرة ككل بالوعي بذاتها زادت قدرتها على تأمل حالها ثم تحسينه، وتحقيق التغيير المطلوب وتجديد الأسرة، باختيار أهداف غير نمطية وتحديد الخطط اللازمة لتحقيق هذه الأهداف خارج حقيقتنا الاجتماعية وأنماطنا السلوكية المعتادة، والحكمة اليونانية التي تقول: «اعرف ذاتك». تستمد أهميتها العظمى من أن الوعي بالذات خطوة أساسية للوعي بأي معارف أخرى، وإلى أن يتحقق ذلك سنحكم على أنفسنا من خلال دوافعنا وسنحكم على الآخرين من خلال سلوكهم، وإلى أن نعرف ذاتنا ونعيها تمامًا وندرك أنها ذات منفصلة عن بقية البشر وعن البيئة أو المجتمع أو الجماعة المحيطة بها، إلى أن نعرف كيف ننفصل عن ذاتنا لنراقب خواطرها وأفكارها ورغباتها المكبوتة فلن يكون لدينا الأساس لتحقيق أي تغيير من أي نوع بداخلنا.

والإيجابية / المبادرة يلزمها تنمية هذه المنح الأربع، ولا يمكنك أن تعمل بإحداها فقط؛ لأن قيمتها في الانسجام بينها مجتمعة، فهتلر مثلاً كان يتمتع إلى درجة هائلة بالمنح الثلاث،



الوعي بالذات والخيال وقوة الإرادة، غير أنه كان معدوم الضمير، ولم يجلب ذلك إلا الخراب له ولبلده، وغير مجرى العالم في عدة صور مأساوية، وأدى إلى قتل أربعين مليون في الحرب العالمية الثانية، وهناك آخرون يتمتعون بضمير حي يقط وإرادة فعالة ومنهج قويم ولكنهم يفتقرون إلى الخيال وإلى رؤية الواقع بواقعيته والتصرف على هذا الأساس، مثل الحركة الإسلامية في مصر، وآخرون لديهم الرؤية وحسن قراءة الواقع والضمير ولكن تنقصهم قوة الإرادة، فلا يحققون الكثير في حياتهم، مثل كل الذين يستسلمون لظروف اجتماعية أو إدمان أو عيب خلقي.

وهكذا هو الحال في الأسرة، فالوعي الجماعي بهذه المنح الأربعة وأهمية العلاقة بينها، وكذلك الوعي بالعلاقة بين أفراد الأسرة، هو ما يمكّن الأسرة من الارتقاء إلى مستويات أعلى فأعلى، ويمكّنها من الإنجاز على مستوى الفرد وعلى مستوى ثقافة الأسرة بأكملها، وذلك عندما يتحقق وعي كبير بالذات للأسرة ولكل أفرادها، وعندما يتهدب السلوك عن طريق ضمير الفرد وضمير المجموعة ككل، وعندما تنمو القدرات على تخيل رؤية سديدة وحلول مبتكرة، وعندما تقوى الإرادة الشخصية والجمعية، ويستخدمها الأفراد بأي أسلوب يضمن القيام بالرسالة وتحقيق الرؤية الخاصة بالأسرة.

2-7 دائرة التأثير ودائرة الاهتمام:

يكمن جوهر الإيجابية والمبادرة واستثمار هذه المنح الأربعة في قدرتنا على تحمل المسؤولية والمشاركة إلى مواجهة الأمور التي يمكن إصلاحها، وفي المسيحية دعاء يسمّى دعاء السكينة يقول: «رب امنحني سكينة النفس لكي أَرْضَى بها لم أقوَ على تغييره، وامنحني الشجاعة كي أغير ما أقوى على تغييره، وامنحني الحكمة كي أعرف الفرق بينهما»، أما في الإسلام فهناك أمر مباشر لتحمل المسؤولية والسعي إلى تغيير المنكر الذي يمكن تغييره، يقول الرسول ﷺ: «من رأى منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان» (رواه الشيخان).

وإذا نظرنا إلى حياتنا لوجدنا حولنا دائرتين: دائرة التأثير ودائرة الاهتمام. ودائرة الاهتمام هذه كبيرة تضم بداخلها كل أمورك التي تهتم بها في حياتك، أما دائرة التأثير فهي أصغر وهي داخل دائرة الاهتمام وتضم بداخلها كل أمورك التي تستطيع التأثير فيها، ولأننا



عادة نميل إلى التركيز على دائرة الاهتمام فإن دائرة التأثير الداخلية توشك على الاضمحلال، وطبيعة الطاقة التي نوجهها إلى دائرة التأثير هي طبيعة سلبية، وإذا ما جمعنا بين هذه الطاقة السلبية وإهمالنا لدائرة التأثير لفهمنا سر اضمحلالها تدريجياً، لكن أصحاب المبادرة يركزون اهتمامهم على دائرة التأثير، ولهذا فإن حجمها يتسع.

فكر في القصة التالية. ! لرجل قرر العمل في دائرة التأثير عنده: بينما كنت أنتقل من سنوات المراهقة إلى مرحلة النضج زادت انتقادات أبي وأمي لبعضهما بدرجة ملحوظة، وكثرت الخلافات وانسابت الدموع بغزارة، وكانا يتظاهران بأن كل شيء على ما يرام، لكن بمرور الوقت زادت الخلافات وأصبح الجرح أكثر عمقاً، وعندما بلغت الحادية والعشرين انفصل أبي وأمي، وأتذكر ساعتها أنه غمرني شعور جارف بالمسؤولية والواجب بأن أصلح بينهما، وكنت أذهب لكل منهما أدعوه للذهاب للآخر والاعتذار له، ولكن كانت مشاعر التعاسة والغضب العارم تملأ الجانين، وبذل كل منهما جهداً كبيراً لكي يقنعوني بأن رأي أحدهما هو السديد وأن الآخر هو المخطئ، وعندما أدركت في نهاية المطاف أنهما على وشك الطلاق لم أستطع تصديق الشعور بالفزع والحزن بداخلي، وكنت أكتفي بالبكاء، فقد ضاعت من حياتي أكثر الحقائق معزةً عندي وهي أسرتي.

وشُغلت بالتركيز على نفسي: لماذا حدث هذا لي أنا؟ حتى قال لي صديق عزيز في النهاية: «أتعرف ماذا تحتاج؟ أنت تحتاج للكف عن الأسف على نفسك، انظر إلى نفسك، هذه المشكلة ليست مشكلتك، صحيح أنك مرتبط بها كثيراً ولكنها ليست مشكلتك، إنها مشكلة أبويك، ينبغي أن تكف عن الرثاء لحالك، وأن تفكر في طريقة تساعدكما بها، إنها بحاجة لك الآن أكثر من أي وقت مضى»، عندما قال لي صديقي: هذا أدركت فجأة أنني لست بالضعيف، وجاءني صوت بداخلي يقول: إن أعظم واجب يتظرك هو أن تحب كليهما بالقدر نفسه، وترسم طريقك في الحياة بناءً على الواقع الجديد، أنت بحاجة أن تختار أسلوب الاستجابة لما حدث لك.

كانت تلك أصعب لحظة في حياتي، لحظة الاختيار، لحظة أدركت أنني يجب أن أفعل شيئاً، وهكذا اخترت أن أركز على والديّ وأن أحبهما بالقدر نفسه وألا أتحيّز لأحدهما ضد الآخر، ورغم أن الأمر لم يعجبهما واتهماني بالسلبية وعدم المبالاة والعجز عن اتخاذ موقف،



ولكن بمرور الوقت بدأت أكسب احترامهما، ثم أخذت أفكر في حياتي، وأني أستطيع أن أتعلم من تجربتي الأسرية ومن أخطاء والدي، لأنني سأتزوج ذات يوم، ولهذا سألت نفسي: ماذا تعلمت من هذه التجربة؟ وما هو الزواج الذي أريده؟ وما هي السلبيات التي تشترك فيها مع والديك وتريد التخلص منها؟!

قررت أن ما أريده هو زواج قوي سليم يحمل بذور نموه واستمراره، وأدركت في هذه اللحظة أنه من الممكن أن تكون لديّ قوة الإرادة لكي أنغير إلى الشخص الذي يقيم هذا الزواج ويحافظ عليه، الشخص الذي يستطيع أن يتحمل الآلام في المواقف الصعبة ولا يتفوه بما يؤذي مشاعر الآخرين، ويعتذر ويحاول مرة أخرى. وعندئذ يصبح لديّ شيء أهم بكثير من الانفعال بالموقف، وعاهدت نفسي ألا أعرض أبنائي لما تعرضت أنا له من الفزع والخوف عند طلاق أبوي، وقررت أيضاً أن أتذكر دومًا أن أكون إنسانًا أولاً وقبل كل شيء، وألا أفكر أن أهم شيء أن تكون وجهة نظري هي الفائزة أو أن رأيي هو الذي يسود، فالانتصار الصغير الذي تحققه من فرض رأيك على شريك حياتك في أي خلاف لن يسبب لك إلا المزيد من الابتعاد عنه، وسيحرمك هذا الابتعاد بدوره من علاقة زوجية دافئة تحقق لك الرضا عن الذات.

وأنا أعتبر هذا الاكتشاف هو أهم شيء تعلمته في حياتي، وهكذا قررت أنني عندما أختلف مع زوجتي وأفعل شيئاً أخرج يضاع حاجزاً بيننا - الأمر الذي أدركت أنني أفعله الآن وبصورة منتظمة - فلن أترك الموقف يتفاقم ولكنني سأعتذر دائماً وبسرعة، وأعود مجدداً لكي أؤكد لها حبي ووفائي لعهدي معها وأعالج الموقف، قررت أن أبذل كل ما في وسعي لا لكي أحظى بأكبر قدر من الكمال - فهذا محال - ولكن لكي أواظب على المحاولة والعلاج، ولم يكن الأمر سهلاً، فكلما تعقدت الأمور في زواجي، وطال وقت الخلافات، كنت أتذكر نهاية تجربة والدي المريعة فأعاود محاولة إصلاح الأمر، مما جعلني على اقتناع تام أنه لولا تجربة طلاق والدي المريعة لما تكونت لديّ تلك الأولوية لنجاح زواجي.

فكّر في تجربة هذا الرجل، فهو يتحدث عن أحب شخصين لديه وأقرب شخصين له، ومنهما كان يستمد هويته واستقراره طوال السنين، لقد شاهد زواجهما ينهار أمام عينيه، شعر بالخيانة لحلمه وتعرض أمنه للخطر واهتزت نظرتة ومشاعره تجاه الزواج، لقد شعر بألم



عميق. وقبل أن نحلل موقف هذا الشاب أتمنى لمن يقرأ هذا الكتاب - من الذين طلقوا حديثاً أو على وشك الطلاق - أن يفكروا ملياً فيما يحدثه الطلاق في الأبناء - وبالذات من كانوا في سن المراهقة - إنه يسبب لهم شعوراً بالفزع والخوف وضياح الأمن، يشعرون بالخيانة وبألم عميق، وقد تهتز نظرتهم تجاه الزواج وتتغير مشاعرهم فلا يتزوجون، وإذا تزوجوا فسيكونون دائماً أسارى الخوف من فشل تجربة الزواج كما حدث مع أبويهم، أتمنى أن يفكر الوالدان اللذان يفكران في الطلاق في أبنائهما بدلاً من التفكير في مشكلاتهما طول الوقت.

وإذا عدنا إلى تجربة هذا الشاب وفكرنا فيما قاله وما فعله؛ فإنه من خلال مساعدة صديقه تمكن من إدراك أنه يضع زواج والديه في دائرة اهتمامه وليس في دائرة تأثيره، ولهذا قرر أن يكون مبادراً، صحيح أنه أدرك أنه لن يستطيع إصلاح الزواج، لكنه أدرك في الوقت نفسه أن في يده أشياء أخرى يمكن أن يفعلها، هذه الأشياء دلته عليها بوصلته الداخلية، وهكذا بدأ التركيز على دائرة تأثيره، بدأ في الاهتمام بكلا والديه ومساندتهما عاطفياً في هذه الظروف الصعبة التي يمران بها، وحتى عندما كان رد فعلهما سلبياً في البداية فقد اكتسب الشجاعة للاستمرار فيما كان يعمل انطلاقاً من مبادئه بدلاً من الاستجابة لانفعالات والديه، ثم بدأ يفكر في مستقبله هو، في زواجه، بدأ في اكتشاف المبادئ والمفاهيم التي يحتاجها في زواجه لكي يكون زواجاً ناجحاً، وكتيجة لذلك استطاع أن يبدأ زواجه واضعاً تلك الرؤية في رأسه، ومكنته هذه الرؤية من التغلب على التحديات التي واجهته في زواجه، لقد منحته القدرة على الاعتذار واستمرار المحاولة.

فهل تستطيع أن ترى الفرق الذي نتج عن التحول إلى دائرة التأثير، وانظر كذلك لكيفية استغلاله للمنح الأربعة، فهو نظر لذاته وكان من وعيه بذاته أن أدرك أن لديه سلبية من تلك التي أفشلت زواج والديه فقرر التخلص منها، وكان ضميره يحثه على التمسك بالمبدأ الذي قرر استخدامه وهو أن يعامل والديه بالسوية ولا يتحيز لطرف دون طرف، وحتى عندما هاجما هذا الموقف منه واتهامه باللامبالاة والعجز عن اتخاذ موقف منحه ضميره الشجاعة على الاستمرار، في العدل في حبهما بالتساوي، ثم بدأ يتخيل زواجه وحياته مع زوجته ووضع خطة لنجاح هذا الزواج واستمراره، وكان عنده من الإرادة ما مكّنه من تخطي هذه المحنة، وجعلها دافعاً لتغيير السلبيات التي وجدها في طريقة تعامله مع الآخرين، مما يجعله عند الخطأ



يعتذر ويحاول مجدداً، فكان للاستغلال الأمثل لهذه المنح الأربع أكبر الأثر في تغييره ووصوله إلى هذا الشخص الحكيم والزوج العطوف بالمبادرة الشخصية التي أدت إلى أنه نجح فيما فشل فيه والداه.

ولكنى أعود وأوجه نصيحة لكل زوجين طلقا حديثاً أو في طريقهما للطلاق: إن طلاقكما سيسبب شعوراً بالفزع وعدم الأمان عند أولادكما، ومقابل هذا الشاب الذي نجح هناك عشرات أدى طلاق والديهما إلى آثار سلبية للغاية عليهم وعلى رؤيتهم للأسرة والزواج.

2-8 أنصت لغتك:

من بين الأمور التي تستطيع بها أن تعرف إذا كنت تركز على دائرة اهتمامك أم على دائرة تأثيرك أن تنصت إلى لغتك، إذا كنت تركز على دائرة الاهتمام فستكون لغتك مليئة بعبارات اللوم والالتهام والانفعال مثل:

- لا أصدق ما يفعله هؤلاء الأطفال، إنهم يقودونني للجنون.
- لا أحظى من زوجتي بأي نوع من التقدير.
- ما الذي اضطر أبي أن يكون سكيراً؟
- أما إذا كنت تركز على دائرة التأثير فسيغلب على لغتك طابع المبادرة، وسوف تعكس لغتك تركيزك على الأمور التي تريد إصلاحها، وستكون مثل:
- سوف أعمل على وضع قواعد في الأسرة تجعل الأطفال يدركون عواقب تصرفاتهم، وسوف أبحث عن طريقة لمكافأة وتعزيز التصرفات الجيدة لديهم.
- أستطيع أن أعرف الأسباب التي دفعت أبي لإدمان الكحول، أستطيع أن أفهمه، أن أحبه، أن أسامحه وقد أستطيع أن أساعده على الإقلاع، فإن لم أستطع أن أختار طريقاً آخر لنفسى، وأن أوجه أسرتي وأؤثر فيها كي لا يكون شرب الخمر جزءاً من حياتنا.
- ولكي تستطيع تحديد مستوى المبادرة عندك، أو رد الفعل لديك لتصرفات الآخرين، يمكن أن تجري الاختبار البسيط التالي، ويمكنك أن تطلب مشاركة زوجتك أو أخيك أو أي شخص يعرفك جيداً لكي تستعين بأرائهم فيك:
- صف مشكلة تعاني منها أسرتك.



- صف المشكلة لشخص آخر (أو اكتب ورقة عنها) مستخدمًا لغة رد الفعل، وركز على دائرة اهتمامك، واجتهد في إقناع الطرف الآخر بأن هذه المشكلة ليست خطأك على الإطلاق.

- صف المشكلة نفسها مستخدمًا لغة المبادرة، ركز على دائرة تأثيرك، تحدث عن ما يمكن أن يحدث تأثيرًا فعليًا في هذه المشكلة.

- فكر في الفرق بين الوصفين: أيهما أقرب إلى أسلوبك المعتاد في الحديث عن مشكلات أسرتك؟ خذ رأي زوجتك أو أحد إخوتك.

إذا اكتشفت أنك تستخدم لغة رد الفعل وأن السبب دائمًا ليس أنت، تستطيع أن تتخذ خطوات فعلية لاستبدالها بلغة المبادرة (إجبار نفسك على استخدام هذه اللغة سيجعلك تنتبه لعاداتك السلوكية وتبدأ في تغييرها)، وتعلم أن المسؤولية عن اللغة وعمّا نقول: قد يكون وسيلة أخرى تساعد بها حتى الأطفال على تعلم العادة الأولى (المبادرة).

فمثلًا عندما تحث طفلك على ألا يستخدم تعبيرات مثل: توقف عن، أو أغلق فمك، أو أنت غبي، وذلك عندما يتحدث مع إخوته فذلك يعلمه ألا يركز على عيوب الآخرين ونقدها، ويحثه أن يكون مسؤولًا عن لغته، سيؤثر ذلك في أسلوب تصرفه أو رد فعله لما يفعله الآخرون، والإسلام يعلمنا المسؤولية عن الكلمة، فالله يضرب مثلًا جميعًا للكلمة بالشجرة: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا﴾ [إبراهيم: 24، 25]، و﴿مَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ﴾ [إبراهيم: 26] فانظر إلى الفارق بين الكلمتين، فالإنسان المبادر هو الذي يستخدم كلمات طيبة هدفها التأثير على الآخرين، أما الإنسان الذي يركز على دائرة اهتمامه فكل كلامه نقد وإلقاء اللوم على الآخرين.

2-9 كيف تكون إيجابيًا مبادرًا بحيث تحدث الفارق في أسرتك؟؛

افتح حسابًا في بنك العواطف - كن عطفًا - بادر بالاعتذار - احفظ غيبة الغائبين - اقطع عهدًا وأوف بها - اصفح الصفح الجميل. وستتناول كل من هذه الأمور الستة بشيء من التفصيل:



2-9-1 افتح حساباً في بنك العواطف:

هذه فكرة جميلة يقدمها كوفي، وهي أحد أفضل الوسائل العملية لتطبيق مبدأ المبادرة ومنهج التركيز على دائرة التأثير، ومنهج التغيير من الداخل للخارج، ومستوى حساب بنك العواطف هذا يحدد نوعية علاقتك بالآخرين، ويشبه حساب البنك المعروف في أنك تستطيع أن تودع فيه من خلال المبادرة إلى فعل كل ما يضمن بناء الثقة في علاقتك بالآخرين، أو تسحب منه من خلال الرد على ما يفعله الآخرون بأسلوب لا يخدم الثقة في علاقتك بهم، وفي أي وقت سيكشف ميزان الإيداع في حسابك مدى قدرتك على التعامل مع الآخرين وحل مشكلاتك معهم، فإذا كان المودع في حسابك مع أحد أفراد أسرتك كبيراً، فذلك يعني أن درجة الثقة في علاقتكما كبيرة، وأن التفاعل بينكما حر ومفتوح، بل إنه إذا حدثت غلطة في علاقتكما من جانبك فسوف يعوّض حسابك العاطفي هذه الزلّة، لكن لو أن هناك عجزاً في ميزان حسابك العاطفي مع فرد آخر، أي أن مسحوباتك زادت عن إيداعاتك، فذلك يعني أنه لا توجد ثقة بينكما، وبالتالي لا يوجد تفاعل صادق، فأنتما تتظاهران أن كل شيء على ما يرام ولكن الحقيقة أن الأمر يشبه السير في حقل ألغام، فدائماً تتوخى الحذر في خطواتك، وتزن كل كلمة قبل أن تقولها لأنها قد تفسر خطأ، وقد يسيء الآخر فهم نواياك الحسنة.

فعندما تشتد المشكلة بين الأب وابنه المراهق نتيجة الانتقاد الدائم وعدم ثقة الأب في ابنه سيصل الأمر إلى أنه لا توجد ثقة ولا تفاعل حقيقي بينهما، وإنما أوامر ونواهٍ من طرف الأب، ولا مبالاة وعناد من جانب الابن، ولا قدرة لديهما للعمل معاً من أجل مواجهة المشكلات، وكلما ضغط الأب على ابنه تحول الموقف من سيئ إلى أسوأ، إلى أن يبادر الأب إلى ما يشكل فارقاً فعلياً بأن يتبنى منهج التعامل مع المشكلة من الداخل إلى الخارج، أي يغير نفسه أولاً فيصبح عاملاً من عوامل التغيير، فيتوقف عن الرد على تصرفات ابنه ويمنحه حباً غير مشروط، ويضيف الكثير إلى رصيد ابنه في بنك العواطف بالاستماع إليه بتعاطف واهتمام، وعندما يزداد الرصيد يشعر الابن فجأة بقيمته، يشعر بالذات وبالتقدير وبأنه إنسان، وهنا تصبح العلاقة جيدة والثقة موجودة.

من بين أكبر المشكلات التي تعاني منها بعض الثقافات الأسرية نزوع أفرادها تلقائياً إلى السحب بدلاً من الإيداع، فإذا تتبعنا فقط سلوك ابنك المراهق (وهو عادة سلوك سيئ)



بداية من استيقاظه متأخراً، إلى عدم إقباله على تناول وجبة الإفطار، إلى إهماله في مظهره وفي دروسه الجامعية، إلى استماعه إلى المسجل من خلال ساعات حتى وهو جالس معكم على مائدة الطعام، إلى تغييره عن الغذاء بدون إذن، وتأخره في العودة ليلاً، وإحساسك أنه لا يستذكر كما ينبغي، واستماعه إلى موسيقى عالية في غرفته، وجلسه على النت لساعات، كل هذه سلوكيات سيئة، لكن لو كان كل ما تفعله أنت ووالدته هو تتبع سلوكه وانتقاده دائماً، فما هو الأثر الذي ستركه هذا النوع من التفاعل الذي يتم يوماً بعد يوم على ميزان حساب بنك العواطف بينهما وبينه.

تذكر أن الحب سلوك، ومن بين المنافع الكبيرة لمنهج المبادرة هو أنك تستطيع أن تختار الإيداع بدلاً من السحب، ومهما كان الموقف فهناك دوماً ما يمكنك أن تفعله كي تجعل العلاقة أفضل، وإليك هذه القصة: إنني أعتبر نفسي دائماً رجلاً صادقاً ومكافحاً، كنت ناجحاً في عملي وفي علاقاتي بزوجتي وأبنائي، باستثناء ابنتنا تارا التي تبلغ من العمر خمسة عشر عاماً، وكثيراً ما بذلت محاولات لإصلاح علاقتي بها، كانت جميعها تبوء بالفشل، لم تكن تثق بي، وفي كل مرة كنت أحاول علاج خلافاتنا يبدو وكأنني كنت أزيد الطين بلة، ثم علمت بشأن حساب بنك العواطف، وألح علي عقلي السؤال «هل وجودي في المنزل يجعل أفراد أسرتي يشعرون بسعادة أكبر ويصبح حالهم أفضل؟»، واضطرت أن أقول لنفسي بصراحة: كلا، إن وجودي قد زاد الأمور سوءاً بالنسبة لتارا، وكاد هذا الخاطر يحطم قلبي، وبعد هذه الصدمة الأولى اكتشفت أنني إذا أردت تغيير هذه الحقيقة المؤلمة فلا بد أن أبدأ بتغيير نفسي، ولا بد أن يبدأ التغيير في قلبي.

ولم يكن يكفي تغيير سلوكي معها وحسب، بل كان لا بد أن أحبها بصدق، كان عليّ أن أتوقف عن توجيه النقد واللوم لها، وأن أتوقف عن التفكير في أنها هي السبب في فشل علاقتنا وليس أنا، وأن أتوقف عن التنافس معها دائماً بتغليب إرادتي على إرادتها، واعتزمت أن أبدأ من جديد، وعند البدء التزمت أمام نفسي أنني -ولمدة ثلاثين يوماً متتالية- سوف أضع إيداعات يومية في حساب بنك العواطف مع تارا، ولن أسحب منه أي شيء، فعندما عادت من مدرستها ذلك اليوم استقبلتها بابتسامة دافئة، وسألتها: كيف حالك؟ وجاء ردها مقتضباً: «وهل تبالي؟» ابتلعت ردها وابتسمت وقلت: «لقد كنت أتساءل كيف تسير الأمور



معك وحسب».

وعلى مدى الأيام التالية اجتهدت في الوفاء بالتزامي، ووضعت ملصقات لتذكيري به في كل مكان، وحرصت على التخلي عن توجيه النقد اللاذع لها باستمرار، رغم أنه لم يكن بالأمر الهين، لأنها كانت تقوم بأشياء كثيرة سخيفة لمجرد أن تثير أعصابي، وعندما بدأت التركيز على مشاعري وأفعالي بدلاً من أفعالها بدأت أرى تاراً في ضوء جديد، بدأت أقدر رغبتها المحمومة في الحصول على الحب مني، وأصبحت مقبلاً على التخلص من ملامح سيئة اتسمت بها علاقتنا دون أن يعتريني ضيق داخلي من عدم تجاوزها معي، بل أصبحت أفعل ذلك بدافع من حبي المتزايد لها، وبدون جهد يُذكر بدأت أقدم لها خدمات بسيطة، فمثلاً عندما كانت تستذكر كنت أتوجه حيث تجلس وأوقد المصباح الكهربائي على مكتبها، وعندما تسألني: «ولماذا كل ذلك؟» أجيبها: «اعتقدت أنك ربما ترغين في مزيد من الضوء للقراءة»، وأخيراً - بعد أسبوعين تقريباً - نظرت إليّ تاراً باستغراب وقالت: «أبي هل هناك شيء ما تغير فيك؟ ماذا هناك؟ ما الذي يحدث؟»، قلت لها: «لقد أدركت بعض الأشياء عن نفسي، أدركت أنها بحاجة إلى التغيير، هذا كل ما في الأمر، إنني سعيد لأنني أصبحت قادراً الآن على التعبير عن حبي لك من خلال التعامل معك بالأسلوب الذي أعلم أنه كان ينبغي أن أعاملك به من قبل».

وبدأنا في الجلوس معاً وقتاً أطول في المنزل، نتحدث وننصت لبعضنا البعض، ومر شهران الآن وأصبحت علاقتنا أعمق وأكثر إيجابية، لم تخلُ من العيوب بعد لكننا نسعى إلى تلك الغاية، اختفى الألم وتزايدت الثقة كل يوم، كل ذلك كان بسبب فكرة الإيداع في حساب بنك العواطف وحسب، وليست الفكرة فقط، بل التطبيق الصادق لها، وعندما تفعل ذلك ستبدأ في رؤية الطرف الآخر في صورة مختلفة وتبدأ في استبدال الدوافع التي تخدم ذاتك بالدوافع التي تخدم الآخر، وأنا واثق أنك لو سألت ابنتي عني الآن ستقول لك على الفور: «أبي، لقد أصبحنا أصدقاء، لقد أصبحت أثق فيه».

يمكنك أن ترى كيف لجأ هذه الأب لمنهج المبادرة كي يحقق فرقا فعلياً في علاقته بابنته، لاحظ كيف استغل المنح الإنسانية الأربع: لاحظ وعيه بذاته، انظر كيف استطاع أن ينفصل عن نفسه وعن ابنته وعن الموقف ككل، ويراقب ما يحدث حوله، انظر كيف استطاع أن



يقارن بين ما كان يحدث وما يمليه عليه ضميره، تأمل كيف استطاع أن يحدد ما هو ممكن، ومن خلال قدرته على التخيل استطاع أن يبصر شيئاً مختلفاً، ثم راقب كيف استخدم قوة إرادته لتحقيق ما يريد، رغم اعتراض ابنته ولمدة أسبوعين على كل محاولاته للتواصل معها، وعندما استغل المنح الإنسانية الأربع انظر ماذا حدث، بدأت الأمور تتحسن بصورة كبيرة، ليس فقط في نوعية العلاقة مع ابنته بل في مشاعره تجاه ابنته وتجاه ذاته أيضاً، ثم كيف شعرت الابنة بذلك في النهاية وكيف شعرت نحو ذاتها، لقد كان الأمر كمداداة سمٍ استشرى في بدن الأسرة، وهذا ما فعله بالضبط بأن أودع الكثير في حساب بنك العواطف، لأنه توقف عن التركيز على مساوئ ابنته، وبدأ يركز على دائرة تأثيره أي على الأمور التي يستطيع إصلاحها، مثل حبه لابنته، لقد كان عاملاً من عوامل التغيير الحقيقي.

وتذكر في كل مرة تبني حياتك العاطفية على مساوئ الآخرين، تصبح حياتك العاطفية نتاجاً للأسلوب الذي يتعاملون به معك، وهكذا ستسحب قوتك وتضعفها- أي المنح الأربع الفريدة التي تتمتع بها- وتُعطي السلبيات للآخرين كي يقووا بها عليك، ولكن عندما توجه عنايتك إلى دائرة تأثيرك وإلى بذل كل ما تستطيع كي تفتح حساباً جارياً في بنك العواطف، وتودع فيه باستمرار لتبني العلاقات على الثقة والحب غير المشروط، سوف تزيد قدرتك على التأثير في الآخرين بأساليب إيجابية، وهناك خمس إضافات مهمة يمكنك أن تبادر إلى إيداعها في بنك العواطف الأسرية على الفور، وهي:

2-9-2 كن عطوفاً:

يحكي كوفي فيقول: منذ سنوات أمضيت أمسية خاصة مع اثنين من أبنائي، وكانت عبارة عن رحلة مارسنا فيها كل شيء؛ الألعاب الرياضية، ألعاب الفيديو، تناولنا الرقائق وشربنا عصير البرتقال وشاهدنا فيلماً سينمائياً، وفعلنا كل شيء، وفي منتصف الفيلم غطّ شون - وكان يبلغ من العمر وقتها أربع سنوات - في نوم عميق، أما ستيفن الأكبر - وكان عمره ست سنوات - فقد ظل مستيقظاً، فشهدنا بقية الفيلم معاً، وعندما انتهى الفيلم حملت شون إلى السيارة ووضعتة على المقعد الخلفي وخلعت معطفي وغطيته به - لأن البرد كان قارساً - وعندما وصلنا إلى المنزل حملت شون بسرعة إلى الداخل ودسسته في الفراش، وبعدما ارتدى ستيفن ملابس النوم جلست أنا وهو نتحدث معاً عن اليوم، سألته: «كيف كان اليوم؟» قال:



«جميل»، هل استمتعت؟ «أجل، ما الذي أعجبك على وجه التحديد»، «لست أدري، أعتقد الترامبولين (منضدة القفز)»، قلت: «نعم إنه شيء رائع أن تستطيع أن تؤدي تلك الحركات البهلوانية وأنت طائر في الهواء» لم يجب، ووجدت أني أتحدث بمفردتي.

تعجبت من عدم تجاوب ستيفن معي، لأنه عادة ما كان متجاوبًا عند الحديث عن أشياء مثيرة بعد نزهة كهذه، شعرت بالقليل من خيبة الأمل، شعرت بأن ثمة خطأ، فقد كان صامتًا طوال الطريق إلى المنزل، وبينما أنا أفكر في ذلك فوجئت أنه استدار مواجهًا الحائط وتعجبت من السبب، ونظرت إليه وكانت الزاوية كافية لأن أرى الدموع وقد تجمعت في مقلتيه، سألته: «ما الخطب يا بني؟ ماذا حدث؟»، استدار ناحيتي، وشعرت أنه يحس بالإحراج لأنني رأيته على وشك البكاء، رأيت ارتعاش شفتيه وذقنه، ثم قال: «أبي، إذا كنت أنا الذي شعرت بالبرد هل كنت ستخلع معطفك وتضعه عليّ مثل ما فعلت مع شون؟»، من بين كل الأحداث المهمة التي حدثت تلك الليلة كان أهم شيء تلك المبادرة الأبوية التي صدرت مني دون وعي تجاه شون وبعطف كامل مما أثر في أخيه الأكبر تأثيرًا بالغًا، وكم كان هذا درسًا قاسيًا لي أنا شخصيًا في أهمية العطف في إطار العلاقات الأسرية، ففي هذا الإطار كل ما نراه صغيرًا يكون كبيرًا لدى أولادنا.

وقد أخبرتني إحدى السيدات أنها نشأت في منزل امتلأت جدران مطبخه بلوحات تقول: مواظبتك على إنجاز الأمور الصغيرة بحرص ونفس راضية ليس بالأمر الصغير على الإطلاق، وهناك لفتات حنون مثل: ترتيب الأم غرفة ابنتها عندما تكون مشغولة بالذاكرة، أو شراء الأب ما يحتاجه ابنه من أدوات ولو لم يطلب منه ذلك، تلك اللفتات الحنون الصغيرة تؤدي إلى بناء علاقات تقوم على أساس من الثقة والحب غير المشروط، ففكر في التأثير الذي سيشعر به أولادك إذا استخدمت كلمات من قبيل: شكرًا أو من فضلك أو بعد إذنك أو هل يمكنني مساعدتك عند الحديث معهم، أو ففكر في تأثير إنجازك لبعض المهام غير المتوقعة منك، مثل غسل الأطباق عندما تكون زوجتك مستلقية تستريح بعد مغادرة الضيوف، أو اصطحاب الأطفال لشراء ما يلزمهم عندما تحتاج زوجتك لحضور ندوة، أو الاتصال بالبيت لمعرفة ما إذا كانت هناك طلبات تستلزم مرورك بالسوبر ماركت قبل التوجه للمنزل.



أو فكر في تأثير ابتكارك لأساليب بسيطة للتعبير عن الحب مثل إرسال باقة من الزهور، أو وضع ورقة مدون عليها بيت من الشعر الرومانسي في حقيبة زوجتك أو على الثلاجة، أو الاتصال بها أثناء النهار لتقول لها أو لأحد أفراد أسرتك: «أحبك»، أو ترسل لها (sms)، برسالة غرامية إلى تليفونها المحمول، أو الاهتمام بعبارات المجاملة الصادقة لها عندما يكون أهلك في زيارتكم، أو إظهار التقدير لها، ليس فقط عند الإنجازات الخاصة أو المناسبات السعيدة بل في الأيام العادية أيضاً.

اثنا عشر حضناً في اليوم تكفي هذا ما اقترحه أحد خبراء حل المشكلات الأسرية، وهذه الأحضان قد تكون جسدية أو لفظية أو بصرية، كلنا نحتاج إلى هذه الأحضان في كل يوم، نحتاج إلى هذه الأشكال المختلفة من التغذية العاطفية من الآخرين، تمامًا كما نحتاج إلى التغذية الروحية التي يستمدّها المرء من التأمل أو الصلاة.

يقول كوفي: «أعرف سيدة نشأت في بيئة فقيرة، لكنها على الرغم من ذلك أدركت أهمية التعامل بحنان ورقي مع أفراد أسرتها، وكانت تعمل في خدمة الغرف بالفنادق، لقد حملت سلوكيات احترام النزلاء هناك وطبقت هذه السلوكيات مع أفراد أسرتها، أي تعاملت معهم من خلال ثقافة متأدبة مهذبة مثلما كانت تتعامل مع الضيوف، وأدركت كم يكون شعور الآخرين جميلاً عندما تعاملهم معاملة راقية، كما أدركت كم تكون هي سعيدة عندما تتصرف بهذه الكياسة واللياقة مع أسرتها، حيث كانت تستخدم دائماً لغة إيجابية عطفة عندما تحضر طعام الإفطار مثلاً، وكانت عندما يشكرونها تقول: «هذا من دواعي سعادتني» كما تعلمت أن تقول في الفندق، لقد أخبرتني أنها وأسرتها قد تحولوا إلى الأفضل عندما بدأت تعاملهم بهذا الرقي، وبدأت مرحلة جديدة من التعامل الراقي داخل الأسرة.

وقصة أخرى لصديق له يواظب هو وزوجته على تخصيص بضع دقائق في الصباح لمجاملة فرد من أفراد الأسرة بحيث يأخذ كل فرد دوره في المجاملة، ويا له من فرق قد حدث، في صباح أحد الأيام نزل ابنهما الرياضي بطل كرة القدم في المدرسة الثانوية يقفز على الدرج وهو مفعم بالنشاط والحيوية، وكان متشياً لدرجة أن أمه لم تفهم السبب فسألته: «علام كل هذا النشاط؟»، أجاب وهو يتسم: إنه دوري اليوم في تلقي المجاملات، إن للعطف وجوهاً كثيرة أهمها التعبير عن التقدير، وهو الرصيد الذي يجب أن تحرص على



زيادته في حساب عواطف أسرتك، وهو الدرس الذي لا بد أن تلقنه لأفرادها أيضًا ليقوموا به بدورهم.

ومن المشاعر النبيلة التي أودعها الله في قلبي الأبوين شعور الرحمة بالأولاد والرأفة بهم والعطف عليهم، وهو شعور كريم له في تربية الأولاد أفضل النتائج وأعظم الآثار، لهذا نجد أن شريعتنا الإسلامية قد رسخت في القلوب خلُق الرحمة، وحضت الكبار من آباء ومعلمين على التحلي به، وإليك اهتمام الرسول الكريم ﷺ بموضوع الرحمة وحرصه الزائد على تحلي الكبار بهذا الخلق الكريم: روى أبو داود والترمذي عن عمرو بن شعيب أن رسول الله ﷺ قال: «ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا»، وروى البخاري عن أبي هريرة عندما راحم رجل كلبًا فسقاه أن الرسول ﷺ قال: «فإن الله أرحم بك منك به وهو أرحم الراحمين»، وكان ﷺ إذا رأى أحدًا من الصحابة أو زواره لا يرحم أولاده يزره بحزم ويوجهه إلى ما فيه صلاح البيت والأسرة والأولاد، فقد زجر الأقرع بن حابس عندما قال: إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم من أحد، وقال له: «من لا يرحم لا يرحم» رواه البخاري، وروى أيضًا عن أنس بن مالك قال: «جاءت امرأة إلى عائشة -رضي الله عنها- ومعها صبيان فأعطتها عائشة ثلاث تمرات، فأعطت كل صبي تمرًا وأمسكت لنفسها تمرًا، فأكل الصبيان التمرتين ونظرا إلى أمهما، فعمدت الأم إلى التمرة فشقتها وأعطت كل صبي نصف تمرًا، فجاء النبي ﷺ فأخبرته عائشة فقال: «وما يعجبك من ذلك؟ لقد رحمها الله برحمته ولديها».

2-3-9 بادر بالاعتذار:

يقول كوفي: لا أظن أن هناك شيئًا أفضل من الاعتذار لكي نمتحن قدرتنا على المبادرة، فالاعتذار نابع من وعيك بذاتك، ولا يعتمد على ما يظنه الآخرون فيك، أو على وضعك الاجتماعي، أو على كونك تحتاج أن تكون على صواب دائمًا، الاعتذار يطهر النفس ويدفع بمنحك الأربع إلى أعلى المستويات.

وفي الإسلام حث على المسارعة إلى التوبة، حيث يقول الله تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [آل عمران: 133]، وكان الرسول ﷺ يتوب إلى الله في اليوم سبعين مرة (وفي رواية مائة مرة) تطبيقًا لقوله تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ



جميعاً أيها المؤمنون لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿ [النور: 31]، والله يغفر من الذنوب ما كان بحقه سبحانه وتعالى، أما الذنوب التي بحق العباد فلا يغفرها الله حتى تعيد الحقوق إلى أصحابها، فإذا أغضبت أحداً فإن إعادة حقه إليه لن يكون إلا بالاعتذار الصادق حتى يسامحك فيسامحك الله، ولو لم يسامحك لأخذ من حسناتك يوم القيامة؛ ولذلك يحرص المسلم الفطن على أن يسامحه من أساء إليه؛ حتى لا يأخذ من حسناته يوم القيامة، فقد سأل رسول الله ﷺ أصحابه يوماً: «أتدرون من المفلس؟ قالوا: المفلس فينا يا رسول الله من لا درهم له ولا متاع»، فصحح لهم الرسول الكريم هذه النظرة قائلاً: «المفلس من أمي من يأتي يوم القيامة بصلاته وصيامه وزكاته، ويأتي قد شتم هذا وقذف هذا، وأكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا فيقتصد بهذا من حسناته، وهذا من حسناته، فإن فنيت حسناته قبل أن يقتنص ما عليه من الخطايا أخذ من خطاياهم فطرح عليه ثم طرح في النار» (رواه الترمذي)، فهل هناك تخويف من عدم طلب السماح ممن سببته أو شتمته أكثر من هذا.

فيوم القيامة قد يكون الإنسان بحاجة إلى حسنة واحدة لترجح كفة الحسنات، ويذهب إلى أمه وأبيه وزوجته وبنيه، وكلهم يقول له: نحن نحتاج إلى كل حسنة، وبدلاً من أن يعطيه أحد حسنة يأتي من سبه أو شتمه فيأخذ من حسناته، فالمسلم الحق هو الذي يعتذر بسرعة إذا سب أخاه أو شتمه أو اغتابه، ولا يتركه حتى يسامحه، ليضمن عدم نقصان حسناته يوم القيامة، فالمبادرة بالاعتذار خلق إسلامي أصيل، وكل مسلم يجب أن يحاسب نفسه يومياً على ما بدر منه تجاه الآخرين وأولهم عائلته، ويبادر بالاعتذار في صباح اليوم التالي إذا وجد تصرفاً أغضب أحداً منهم، ويقول الرسول ﷺ: «لا يهجر أحدكم أخاه فوق ثلاث، يلتقيان فيعرض هذا ويعرض هذا، وخيرهما الذي يبدأ بالسلام». (متفق عليه)، ففي هذا الحديث يعتبر الخصام أكثر من ثلاثة أيام معصية كبيرة، والذي يبادر أخاه الذي خصمه بالسلام هو خيرهما، ولن ينتهي هذا الموقف إلا باعتذار كل منهما لأخيه، وقد لقي أحد التابعين أخاه الذي كان على خلاف معه فطلب منه أن ينهي خلافه معه قائلاً: هيا بنا نتعاب، فقال الآخر: لا، بل هيا بنا نتغافر، أي يغفر أحدنا للآخر ما قال أو ما فعل دون تعاتب؛ لأن التعاتب قد ينكأ جروحاً قديمة والتغافر أفضل.



وقد حكى كولين ابنة كوفي كيف أن أباهما كان يدعو أبناءه إلى منزله كل فترة للعشاء بأزواجهم أو زوجاتهم وأولادهم - وقد كان له تسعة من الأولاد - وكانت ابنته كولين متزوجة ولها أولاد، وكانت قد اتفقت مع أمها على أن تأخذها إلى مدينة سولت ليك بالسيارة في اليوم التالي لقضاء حاجة، ثم ارتبطت بمواعيد أخرى، فلما بدأت تلمح لوالدتها أنها قد لا تستطيع أن تأخذها إلى حيث تريد، في اليوم التالي غضب أبوها كثيراً، وقال لها بحدة: «ولكنك وعدت أمك، إنك لا تستطيعين أن تفعلي ذلك بها، هذا تصرف غير مسئول»، وفوجئت هي بغضبه فقد كانت تعودت منه دائماً أن يكون متفهماً للظروف ومتسامحاً معها، ولم يكن قد غضب منها بهذا الشكل من قبل إلا مرتين، فنكأ هذا الغضب الجراح القديمة، وردت على أبيها بغضب وهي تلوح بيدها: «حسناً سوف أوصلها»، وغادرت بيته هي وزجها وأبنائها قبل أن يأتي باقي أخواتها.

ولما وصلت منزلها رن الهاتف وقال لها زوجها: «أبوك على الهاتف»، فقالت: «لا أريد الحديث معه»، ثم بعد برهة قامت إلى التليفون فوجدت أباهما يقول: «عزيتي، أنا آسف أني صحت في وجهك، هل يمكنك أن تسامحيني؟»، ووجدت نفسها تعتذر له هي الأخرى، وبدأ أبوها يشرح لها أنها - هو وأمها - كانا في وسط عملية تجديد للمنزل، وفوجئاً أن التكلفة أكبر من الإمكانيات المتاحة لهما، وكان عمله يمر بمرحلة ركود، ولكنه أنهى حديثه بأن قال لها: ولكن كل هذا ليس مبرراً لأن انفجر فيك على هذه الصورة، وأنا أعتذر لك مرة ثانية، وكانت هذه المكالمات التليفونية إضافة لرصيد أبيها في حساب بنك العواطف الخاص بها، ورجعت علاقتها مع أبيها لنفس المستوى السابق، بل وأفضل منه، وعادت هي وعائلتها إلى بيت أبيها بعد أن أعادت ترتيب مواعيدها، بحيث تمكنت من اصطحاب أمها إلى مدينة سولت ليك في اليوم التالي وكان شيئاً لم يحدث.

ولكن شيئاً كان قد حدث بالفعل، وهو أنها وأباهما ازدادا قرباً مع بعضهما البعض لأنه لم يؤجل اعتذاره، وتقول كولين: أعتقد أن الأمر لم يكن سهلاً بالنسبة له مع المشكلات التي كان يمر بها ومع كل الأولاد والأحفاد الذين كانوا موجودين في البيت، ولم يكن سهلاً على رجل في مثل وضعه المهني والاجتماعي أن يتراجع عن موقفه - خاصة وأنه كان على حق في أنها وعدت أمها ولا بد أن تفني بوعدتها - ويقول: «أنا آسف».



حتى وإن كانت لحظة الانفعال لا تظهر في حياتنا إلا لجزء من المائة من الوقت، فإن هذا الجزء البسيط من الوقت سيعكر صفو حياتنا ما لم نتحمل مسئولياتنا عن الكلام الجارح أو الكلام بسخرية مهينة (استهزاء) أمام الآخرين ونعتذر عنه، لماذا؟ لأن الآخرين لا يعرفون متي سيضربون وترًا حساسًا لدينا فننفجر غاضبين مرة أخرى، ولهذا سيشعرون دائمًا بالقلق الداخلي، ويحاولون حماية أنفسهم من الوقوع في خطأ إثارة غضبنا من خلال تخمين سلوكنا، ومحاولة إيقاف ردود أفعالهم الطبيعية التلقائية، ولكن الاعتذار عن الانفعال الزائد يعيد إليهم أمانهم الداخلي، ويجعلهم يتصرفون بطبيعية وتلقائية، فكلما أسرعنا بتقديم الاعتذار كان أفضل، وهناك مثل صيني يقول: «إذا أردت الانحناء فانحنِ بخضوع»، أي إذا أردت الاعتذار فافعل ذلك بتواضع ودون اعتزاز بالنفس ودون تكبر، ولكن بصدق واعتزاز من القلب، دون جدل أو شرح لتعطي انطباعًا أنك لست مخطئًا، وإنما تعتذر تواضعًا منك فقط.

وعندما نختلف مع الآخرين بشدة نحتاج إلى أن نتفق معهم بسرعة، نتفق معهم ليس على موضوع الخلاف (فهذا سوف يُعرض نزاهتنا للشك)، بل على الحق في الاختلاف، الحق في أن يرو الموضوع من وجهة نظر مختلفة، وما لم نفعل ذلك فسيعمل الآخرون على حماية أنفسهم وموقفهم من خلال وضعنا في سجن ذهني/عاطفي داخل عقولهم، ولن نتحرر من هذا السجن إلا عندما نذهب إلى أبعد مدى، إلى أن نعترف بخطئنا - بكل خضوع - في حرمانهم من الحق في مخالفتنا، ولا يمكن أن نفعل ذلك إذا قلنا للطرف الآخر: «لن أعتذر إلا إذا بدأت أنت بالاعتذار».

وهناك موقف آخر عند الخلاف وهو أن تحاول التظاهر بأن الخلاف قد انتهى، وذلك بأن تتصرف كأن شيئًا لم يكن ولا تعتذر ولا تحاول إثارة الخلاف مرة أخرى، وهذا الحل لن ينهي الموقف، فسوف تظل الشكوك تساور الآخرين، وفي هذه الحالة ستبقى سجين تلك الانطباعات الذهنية أو الشعورية التي أخذوها عنك داخل عقولهم، وهو ما يعطيهم شعورًا بعدم توقع الكثير منك، جميعنا يخفق من وقت لآخر، وأحيانًا يخرج عن المسار، وعندما نفعل ذلك لا بد أن نعترف بالخطأ ونعتذر عنه بصدق بمثل هذه العبارات: «عزيزي أنا آسفة لأنني أخرجتك أمام أصدقائك، كان هذا خطأ مني وسوف أعتذر لك ولأصدقائك، لم يكن حريًا بي أن أفعل ذلك لقد غلبني كبريائي، أنا آسفة أنا آسفة، أرجو أن تمنحني فرصة ثانية»،



«عزيزتي، أعذر عن مقاطعتك بهذه الطريقة، لقد أردت إطلاعي على شيء تهتمين به، لكنني كنت مشغولاً بشئوني الخاصة، لدرجة أنني انفعلت عليك دون مبرر، هل يمكن أن تسامحيني؟».

لاحظ كيف أن هذه الاعتذارات عبرت عن المنح الأربعة لأصحابها:

أولاً: هناك وعي بأن شيئاً ما خطأ قد حدث، **ثانياً:** مسألة الضمير واستشارة الشعور الأخلاقي، **ثالثاً:** هناك إرادة قوية تغلبت على الكبرياء، ثم حدث الاعتذار بتصرف فعلي مبني على تخيل وضع أفضل بعد الاعتذار، وإذا تجاهلت أيّاً من هذه المنح فسوف تنهار جهودك، وسوف ينتهي بك الحال وأنت تحاول الدفاع عن ذاتك وتبرير موقفك وشرح دوافعك. يمكنك أن تعتذر بعد ذلك، ولكن اعتذارك سيكون سطحيّاً وليس مقبولاً كالاعتذار بمجرد وقوع الخطأ ودون تبرير أو شرح.

2-9-4 حفظ غيبة الغائبين:

ماذا يحدث عندما يفتقد أفراد الأسرة الولاء فيما بينهم؟ ماذا يحدث عندما ينتقدون الغائب ويتحدثون عنه من وراء ظهره؟ ماذا يحدث للعلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة أو لثقافة الأسرة عموماً عندما لا يحفظون غيبة من يغيب منهم؟ «زوجتي امرأة ثرثارة، ولا يمكنها الصمت قليلاً وإعطائي فرصة الحديث من وقت لآخر»، «هل سمعت ما فعله ابني اليوم، لقد تشاجر في المدرسة وشتم أحد المدرسين، وطلبوني للحضور للمدرسة، كم كان ذلك محرّجاً»، «لا أدري ماذا أفعل مع هذا الولد، إنه يسبب لي المشكلات دومًا»، «لا أصدق ما تفعله حماتي، إنها تحاول السيطرة على كل شيء نفعله، لا أعرف لماذا لا تستطيع زوجتي إيقاف هذا الأمر»، تعليقات كهذه لن تضايق الشخص الذي يتحدثون عنه وحسب، بل تضايق من تتحدث إليه أيضاً.

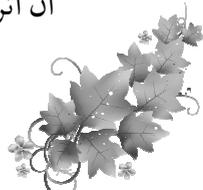
لنفترض أنك اكتشفت أن أحدهم علّق على أفعالك دون أن تدري تعليقاً يدل على أنه لم يفهم لماذا فعلت ما فعلت، كيف سيكون شعورك؟ ربما شعرت بأن ذلك الشخص قد أساء فهمك وانتهاك حقك أو انتقدك دون وجه حق أو اتهمك دون مبرر، كيف سيؤثر ذلك على حجم الثقة الموجودة في علاقتك بذلك الشخص؟ هل ستشعر بالأمان معه والطمأنينة؟ من ناحية أخرى؛ إذا قال لك أحدهم تعليقاً عن شخص آخر في غيابه كيف سيكون شعورك؟



الآن تشعر بالقلق لأن هذا الشخص في موقف مختلف قد يتحدث عنك بنفس الأسلوب من وراء ظهرك.

لقد تحدثنا عن الاعتذار كأحد أهم الإضافات التي يستطيع الفرد إضافتها لحساب الأسرة في بنك العواطف، والولاء لأفراد الأسرة حينما لا يكونون موجودين (حفظ غيبتهم) يُعد أيضًا إضافة أخرى مهمة في حساب بنك العواطف، وليت هذا الولاء يكون موجودًا في ثقافة الأسرة كالتزام وسلوك دائم، بعبارة أخرى عندما يتحدث عن أفراد أسرتك تحدث عنهم كما لو كانوا موجودين، هذا لا يعني أنك ستتغافل عن مساوئهم وتدس رأسك في الرمل، بل إن هذا يعني أنك ستركز على الجوانب الإيجابية بدلًا من السلبية عندهم، وإذا تحدثت عن المساوئ فسوف تفعل ذلك بأسلوب إيجابي مسؤل لا يجعلك تشعر بالحرج لو سمعوا ما تقول، والرسالة التي تبعث إلى شخص واحد أنك تحفظ غيبتة تبعثها في الوقت نفسه إلى الجميع.

وهناك قصة تبين أن الولاء لا يكون برد الغيبة فقط، ولكن يكون باعتبار الشخص موجودًا يحتاج للدعم، ويقص كوفي هذه القصة: «أتذكر أنني ذات يوم كنت في عجلة من أمري، لدرجة أنني كنت أعرف أنني إذا توقفت لألقي تحية الصباح على ابني جوشوا ذي الثلاث سنوات فلن أتخلص من طلباته وأسئلته، وكان ذلك سيستغرق مني وقتًا وأنا من الضروري أن أنصرف على الفور، فقلت للأطفال: أراكم لاحقًا، لا بد أن أنصرف، لا تجربوا (جوشوا) بأنني انصرفت، وقبل أن أصل إلى منتصف الطريق إلى سيارتي توقفت وأدركت ما فعلته للتو، فاستدرت ورجعت إلى المنزل وقلت للأطفال: «لقد ارتكبت خطأً بذهابي هكذا دونما أودع جوشوا مثلما فعلت معكم، سوف أبحث عنه وأودعه بنفسني»، وبالتأكيد فرض على ذلك أن أضيع بعض الوقت، واضطرت للحديث معه كما كان يريد قبل أن أتركه وأذهب إلى عملي، لكن تأخيري هذا أضاف إلى رصيدي في بنك العواطف في حساب أبنائي، أحيانًا أتساءل: «ماذا كان سيحدث لو لم أعد؟ لو تركته في الوقت الذي كان في حاجة إلى؟ كيف كان سيؤثر ذلك على علاقتي بأبنائي الآخرين؟ هل كانوا سيفكرون في أنني قد أستطيع أن أتركهم هم أيضًا وقت احتياجهم لي لأن جدول أعمالي لا يتسع لهم؟».



الرسالة التي تبعث بها إلى شخص واحد تبعثها في الوقت نفسه إلى الجميع؛ لأن هذا الجميع هو ذلك الواحد، وسوف يعرف باقي الأشخاص أنك إذا عاملت واحداً منهم بطريقة ما فإن الوقت سيأتي حتماً - رغم اختلاف الملابس - فتعامل معهم بالطريقة نفسها، ولهذا السبب من المهم أن تخلص للشخص الغائب، لاحظ كيف بادر كوفي إلى استغلال المنح الإنسانية الأربع، فلكي تكون مخلصاً للشخص الغائب لا بد أن تكون واعياً بذاتك وبما تفعل، ولا بد أن يكون لديك شعور بالضمير، شعور أخلاقي بالصواب والخطأ، ولا بد أن يكون لديك تصور بالممكن وبالأفضل، ولا بد أن تتحلى بالشجاعة من الداخل والإرادة كي تحقق ذلك الممكن، والإخلاص والولاء للغائب اختيار يحتاج إلى مبادرة.

وإسلامياً فالغيبه منهي عنها بشدة، سواء كانت لفرد من أفراد الأسرة أو صديق أو زميل أو أي إنسان، يقول تعالى: ﴿وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ﴾ [الحجرات: 12]، فالغيبه عموماً منهي عنها، ولما سأل الرسول ﷺ: «أفرايت إن كان في أخي ما أقول؟ قال الرسول ﷺ: «إن كان فيه ما تقول فقد اغتبتته وإن لم يكن فيه فقد بهته» (رواه مسلم)، والغيبه عادة سيئة حتى لو كانت بدون كلام، فقد جاء ذكر امرأة بينما كان رسول الله ﷺ عند عائشة رضي الله عنها، فأشارت بيدها إشارة توحى أنها قصيرة، فقال الرسول ﷺ: «يا عائشة، لقد قلت كلمة لو مزجت بماء البحر لمزجته» (رواه أحمد والطبراني)، رغم أنها لم تنبس بينت شفة.

أما عن الأسرة من أبناء وإخوة وأخوات فالعلاقات بينهم في الإسلام أقوى مما هي في الغرب بمراحل، لدرجة أن الأم -مثلاً- تدافع عن أولادها بالحق وبالباطل ولا تحفظ غيبتهم فقط، حتى قال المثل الشعبي: «القرود في عين أمه غزال»، والأب الشرقي دائماً يفتخر بأبنائه، ولكن قد يحدث تحاسد وغيبه بين الإخوة والأخوات، والإسلام يعالج ذلك بتغليظ عقوبة السيئة التي تمثل الغيبه، وأنها كأكل لحم من تغتابه ميتاً، أما الإخلاص للشخص الغائب بمعنى أن تحفظ غيبته وحقه كحق الموجودين سواء من الهدايا أو الأكل أو غيرهما فهذا ضروري، وقد سُئل أحد الصالحين عن أحب أبنائه إليه فقال: الصغير حتى يكبر والمريض حتى يشفى والغائب حتى يحضر.



2-9-5 اقطع العهود وأوف بها:

على مر السنين سئل كوفي عن أنجح الطرق التي تمكن المرء من النضوج فكرياً، بحيث يستطيع التغلب على مشكلاته وانتهاز الفرص السانحة أمامه، وتحويل حياته إلى نجاح مستمر، وكان يجيب دائماً بأربع كلمات بسيطة: «**اقطع عهوداً وأوف بها**»، قد يبدو هذا تبسيطاً شديداً للأمر، لكنني أعتقد أنها نصيحة عميقة الأثر، وفي حقيقة الأمر - كما سوف تكتشف بنفسك - فإن العادات السبع تكمن في هذه الكلمات الأربع البسيطة، فإذا حاولت أسرة كاملة أن تجد في نفسها القدرة على قطع العهود والوفاء بها فسوف تولد هذه القدرة أشياء أخرى طيبة.

ويقول الله تعالى في سورة الإسراء: ﴿**وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا**﴾ [الإسراء:34]، فالوفاء بالعهد صفة إسلامية أساسية، أما قطع العهود فمعناه أن تكون مبادراً دائماً وتعطي وعوداً وعهوداً لزوجتك وأبنائك، وتساعدهم على اجتياز العوائق التي تعرض لهم، وتساعدهم على تحقيق الأهداف التي يتمنون تحقيقها، ولكن أهم شيء هو وفاؤك بهذه الوعود والعهود.

وتحكي سينثيا ابنة ستيفن كوفي هذه القصة المعبرة: عندما بلغت الثانية عشرة من العمر وعدني أبي بأن يصحبني معه في رحلة عمل إلى سان فرانسيسكو، وكم تحمست للفكرة، وظللنا نتحدث عن هذه الرحلة لمدة ثلاثة أشهر، وكان أبي سيقضي بالمدينة يومين ليلة وقد خططنا لكل التفاصيل، فكان من المفترض أن يكون اليوم الأول حافلاً باللقاءات والاجتماعات، لهذا قررنا أن أبقى في الفندق، وبعد أن يفرغ والدي من اجتماعاته سيأتي لتوجه إلى الحي الصيني حيث نتناول طعامي الصيني المفضل، ثم نشاهد بعد ذلك فيلماً في السينما، ثم نركب عربة الترولي في طريق عودتنا إلى الفندق، ونشاهد فيلماً في الفيديو ونتناول الحلوى والمأكولات الخفيفة من خدمة الغرف، وكنت أترقب هذه الرحلة على أحر من الجمر.

وجاء اليوم الموعود، ومرت ساعات وأنا أنتظر والدي في الفندق حتى جاءت الساعة السادسة ولكن والدي لم يأت، وأخيراً جاء في السادسة والنصف برفقة رجل آخر وهو صديق عزيز لوالدي ومعرفة عمل ويتمتع بنفوذ كبير، وغاص قلبي بين قدمي عندما سمعت



الرجل يقول لأبي: «إنني في منتهى السعادة لأنك معنا اليوم يا ستيفن، وأود أن أصحبك أنا وزوجتي إلى العشاء في مطعم مأكولات البحر الشهية، ثم أريدك أن تشاهد المنظر من منزلي الجديد»، وعندما أخبره أبي بوجودي قال له: «بالطبع يمكنها أن تأتي معك، ستحب ذلك»، عظيم -فكرت في نفسي- أنا لا أحب السمك، كما أنني سأجلس في المقعد الخلفي للسيارة بينما يتحدث أبي وصديقه، رأيت آمالي وخططي تذهب أدراج الرياح.

وكانت خيبة أملي عظيمة فقد كان الرجل لحوحًا، وأردت أن أقول لأبي: «إن هذا الوقت ملكنا نحن الاثنين، هل نسيت وعدك لي؟»، لكنني كنت في الثانية عشرة من العمر فاكفيت بالحزن داخل نفسي، ولن أنسى أبدًا مشاعر السعادة التي أحسست بها عندما وجدت أبي يقول له: بيل، كم كان بودي أن أراك أنت وزوجتك، ولكن هذا الوقت مخصص لابنتي، لقد خططنا لكل شيء بالتفصيل، وكم هو كريم منك أن تدعونا، أستطيع القول إن الرجل أصيب بخيبة أمل، ولكن -لدهشتي- بدا وكأنه تفهم موقف أبي ولم يعترض، وفعلنا كل شيء خططنا له ولم نترك شيئًا في تلك الليلة، وكانت تلك أسعد ليلة في حياتي، وما تخيلت ليلتها أن أي فتاة أخرى في العالم تحب أباهما مثلما أحببت أبي في تلك الليلة.

كم أباً منا يصطحب ابنته -ناهيك عن زوجته- في رحلة عمل لمدة يومين في مدينة أخرى، وكم أباً منا كان سيرفض دعوة صديق عزيز لم يره من مدة وله نفوذ كبير على العشاء بسبب وعده لابنته بقضاء الوقت معها؟ هذه القصة هي أحد أسباب نجاح ستيفن كوفي مع أولاده -وبناته بالذات- في رأيي، وليت الآباء في بلدنا يقتدون به في تخصيص وقت لزوجته وكل ولد من أولاده وبناته على حدته، وبالذات بعد سن الثانية عشرة، وفي ذلك يقول أمير المؤمنين عمر رضي الله عنه: «لاعبه سبعا وأدبه سبعا وصاحبه سبعا ثم اترك له الحبل على غاربه»، فكم منا يحاول أن يصاحب أولاده وبناته عندما يبلغون سن المراهقة، لا بد من التوازن في حياة الرجل لكي ينجح في ذلك، بحيث يخصص وقتاً لأسرته ووقتاً لصلته رحمه، ولا يطغى وقت العمل على هذه الأوقات مهما كانت صعوبة وضعه الاقتصادي، مصداقاً لقول سلمان الفارسي رضي الله عنه حين قال لأبي الدرداء: «إن لربك عليك حقاً وإن لنفسك عليك حقاً وإن لأهلك عليك حقاً، فأعط كل ذي حق حقه»، فأتى أبو الدرداء للنبي صلى الله عليه وسلم فذكر ذلك له، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «صدق سلمان» (رواه البخاري).



وحيث إن أسرة المرء لا بد أن يكون لها الأولوية في حياته، فلا بد أن يخصص لها وقته ابتداءً من السادسة مساءً في أغلب الأيام، ثم يوزع هذا الوقت بين زوجته وأبنائه وارتباطاته الاجتماعية، ويجعل كل ولد أو بنت من أبنائه يُحس أنه هو المفضل عنده، ويصطحبه (أو يصطحبها) معه في زيارته لصلة الرحم حتى يعرفوا أقرباءه، وفي زيارته لعيادة المريض أو تعزية الصديق ليتعلم حق المسلم على المسلم، ثم في الخروج لتناول الطعام أو الحلويات، أو مجرد المشي على شاطئ البحر، أو الجلوس والتحدث على شاطئ النيل، هذه التجربة بالنسبة لطفل في الثالثة أو الرابعة عشرة ستكون تجربة لا تنسى، وسيعرف الأب عن ابنه أو ابنته ما لا يمكن معرفته بالكلام السريع معهم، لا بد من أن يحسوا باهتمامك الصادق لمعرفة شئونهم.

ويقول كوفي: إن أهم عهد يقطعه الأمريكيون على أنفسهم هو ذلك العهد الذي يردده الزوجان عند عقد الزواج، يتساوى معه في الأهمية ذلك العهد - غير المعلن - الذي نقطعه على أنفسنا تجاه أطفالنا، إن الوعود التي نقطعها على أنفسنا في إطار الأسرة هي أهم وعود نقطعها في حياتنا، وألذها على الإطلاق، إن حسابك في بنك العواطف الأسري يزيد زيادة كبيرة عند قطع الوعود - للزوجة والأولاد - ثم الوفاء بها، فكر في قدر الإثارة والتوقع والأمل الذي خلفه وعد كوفي لابنته باصطحابه لها في رحلة عمله المقبلة بعد ثلاثة أشهر، وفكر في امتنانها لأبيها على وفائه بهذا العهد رغم إلحاح الصديق ذي النفوذ الكبير لدعوته إلى العشاء.

والعهد الذي يقطعه الأمريكيون عند عقد الزواج هو أن يجب ويحافظ كل من الزوجين على صاحبه في الصحة والمرض وفي العسر واليسر حتى يفصلهما الموت. وفي الإسلام سُمي الله عقد الزواج ميثاقاً غليظاً، إذ يقول سبحانه: ﴿وَأَخَذْنَا مِنْهُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا﴾ [النساء: 21]، فسمى عقد الزواج ميثاقاً غليظاً أي قوياً متيناً، ولهذا السبب يعتبر كوفي الطلاق أو الهجر من أشد أنواع الانسحاب إيلاًماً للطرف الثاني وللأولاد، والذين يتعرضون لمثل هذا الموقف - وهذه هي الحالة عند 50% من المتزوجين في أمريكا هذه الأيام - يشعرون بأن أسمى عهد في الوجود لم يوفَّ به الطرف الآخر، ولهذا عندما تتعرض للطلاق في زواجك يكون من الأهمية البالغة أن تحرص على تأكيد العهد عند من لا زلت تحبهم - وهم أولادك، كي تعيد بناء



علاقتك بهم على أساس الثقة والطمأنينة التي اهتزت بشدة بسبب عدم الوفاء بالعهد الذي قطعت على نفسك عند الزواج.

وقد روى كوفي تجربة رجل كان يعمل معه في أحد المشاريع، وهو يصف له تجربة طلاقه التي مر بها مؤخرًا، كان صوته يحمل نبرة افتخار واضحة، فلقد نجح في الوفاء بالعهد الذي قطعه على نفسه أمام زوجته قبل أن يحدث الانفصال، فلقد عاهاها بالألأ يوجّه لها ألفاظًا نابية أمام الأولاد، وأن يتحدث عنها دائمًا بلغة إيجابية راقية، كان يفعل ذلك بينما كانت المعارك القانونية والعاطفية جارية، وكان ذلك أصعب شيء فعله في حياته، لكنه قال: إنه يشعر بامتنان بالغ لأن وفاء بالعهد شكل فارقًا كبيرًا ليس فقط في نظرة الأطفال لأنفسهم، بل في نظرهم لأبيهم ولأسرتهم، على الرغم من الموقف الصعب الذي مروا به، ومن الضروري استمرار حديث الزوجين أحدهما عن الآخر بلغة إيجابية راقية بعد الطلاق، ولا يحاول كل طرف أن يستميل الأولاد إليه أو أن يقنعهم أن الطلاق ليس غلطة ولكنها غلطة الطرف الآخر.

ولكن مهما فعل الزوجان فإن إحساس الأولاد بالخيانة والألم لطلاق والديهما ليس له علاج؛ ولذلك سمّاه العلماء أبغض الحلال، ويقول كوفي: إنه حتى وإن حدث في الماضي أنك لم تستطع الوفاء ببعض عهودك، فلا يزال في إمكانك أن تحوّل هذا الأمر إلى إضافة جديدة تودعها في حساب بنك العواطف حين تفي بالعهود الجديدة بدرجة عالية من التفاني، ويحكى عن تجربته مع عامل فني وعده مرة بأن ينجز له أمرًا من الأمور لكنه لم يفعل، ثم مر وقت وعاد إليه مجددًا طالبًا منه أن ينجز له شيئًا آخر، فرفض بناءً على سابق تجربته معه، لكن العامل قال له: «أعرف أنني لم أفِ بعهدي المرة السابقة، وأنا أعتزف بأني لم أبذل الجهد الكافي، وكان هذا خطأ مني، فهلا أعطيتني فرصة ثانية؟ سوف أفى هذه المرة، ولن أفى بشكل عادي بل سأنهي المهمة على وجه السرعة كأسلوب العصابات»، ووافقت، ووفى الرجل بعهده الذي قطعه معي بصورة مذهلة، وارتقى في نظري كما لو كان قد وقي بالتزامه الأول، فقد نجح. بشجاعة في العودة إليه مرة أخرى ومحاولة علاج مشكلة عدم الثقة الصعبة والخطأ الذي وقع فيه سابقًا بطريقة مشرّفة، وهذا ما حوّل خطأه إلى رصيد كبير.



إضافة إلى الحاجة لبذل العواطف فإن كثيرين يعتبرون أن الصفح عن الإساءة قوة اختبار للإيجابية والمبادرة، وفي الحقيقة ستظل دائماً تحس أنك الضحية إلى أن تصفح عن الإساءة التي وُجّهت إليك، يقول تعالى: ﴿وَلَنْ صَبْرَ وَغَفْرَ إِنَّ ذَلِكَ لِمَنْ عَزَمِ الْأُمُورَ﴾ [الشوري: 43]، وهكذا فالصبر على الإساءة وغفرانها شيء كبير.. إنه من عزم الأمور.

تأمل تجربة هذه السيدة التي تقول: إنني أنتمي إلى أسرة مترابطة للغاية، وكنا نجتمع دائماً معاً: الآباء والأمهات والإخوة والأخوات والأعمام والعمات والأخوال والخالات والأجداد والأطفال، وكنا نحب بعضنا البعض بدرجة كبيرة، ثم توفي أبي بعد وفاة أمي لأنه حزن على فقدها بشدة، واجتمعنا نحن الإخوة لنورّع تركة والدينا، لكن ما حدث في ذلك اللقاء بدا وكأنه صدمة لا سبيل إلى الشفاء منها على الإطلاق، لقد كنا دائماً أسرة عاطفية للغاية، وكان أقصى ما يمكن أن يحدث في لحظات الخلاف من بعضنا هو الشد والجذب والاستياء المؤقت، لكننا هذه المرة تجادلنا إلى أبعد مما كنا نتصور، واحتدم الخلاف حتى وجدنا أنفسنا نصيح في وجه بعضنا البعض، وبدأننا في البكاء دون أن نتمكن من حل خلافاتنا، وصمم كل واحد منا أن يحضر محاميه لكي يمثله في المحكمة، وغادرنا المكان ونحن نشعر بمرارة واستياء شديدين، وانقطعنا عن الاتصال هاتفياً ببعضنا البعض وانقطعنا عن التزاور، وكفنا عن دعوة بعضنا البعض في أعياد الميلاد أو العطلات.

واستمر هذا الوضع لمدة أربع سنوات، وكان هذا أصعب موقف مررت به في حياتي، وكثيراً ما شعرت بألم الوحدة بعدما فرقتنا الطمع والاتهامات، وبينما ازداد ألمي لما حدث أخذت أفكر: هل إخوتي وأخواتي يجونني فعلاً؟ لو كانوا كذلك لاتصلوا بي، فما الذي جرى لهم؟ لماذا لا يتصلون بي؟، وفي يوم من الأيام قرأت عن مفهوم حساب بنك العواطف، وعلمت أن عدم صفحي عن إخوتي كان رد فعل مبالغ فيه من جانبي، وتعلمت أن الحب سلوك، أي شيء عملي تقوم به.

وفي تلك الليلة وبينما كنت جالسة بمفردي في الغرفة بدا الهاتف وكأنه يستغيث بي كي أستخدمه، استجمعت شجاعتي واتصلت بأكثر إخوتي، وعندما وصلني صوته الحنون عبر الهاتف قائلًا: «أهلاً»، انهمرت الدموع من عيني، وبالبكاء تحدثت، وعندما تعرّف على صوتي



فعل كما فعلت، وتسبقنا نحن الاثنان فيمن يقول: «أنا آسف» للآخر، وتحولت المكاملة إلى مظهرة حب وصفح وذكريات، واتصلت بإخوتي الآخرين وأمضيت نصف الليل في محادثتهم جميعاً، ولم يختلف رد فعل باقي إخوتي عن رد فعل أخي الأكبر، وكانت تلك أعظم وأهم ليلة في حياتي، ولأول مرة منذ أربع سنوات أشعر بالراحة، لقد زال الألم الذي أفضّ مضجعي طويلاً فجأة، وحلت محله بهجة الصفح والسلام النفسي، وشعرت أنني قد ولدت من جديد.

تأمل كيف تفاعلت المنح الإنسانية في هذا الموقف المتسامح الجميل، تأمل وعي هذه السيدة بما كان يحدث في نفسها، وتأمل استماعها لنداء الضمير ولشعورها الأخلاقي، انظر كيف كوّن لديها مفهوم بنك العواطف ورؤية جديدة بما هو ممكن لإنهاء الخصومة مع أخواتها، وكيف انضمت هذه المنح الثلاث معاً لتمنحها قوة الإرادة اللازمة للاتصال بإخوتها وللصفح وللتفاعل معهم من جديد، وكيف أصبحت تستشعر السعادة التي ينطوي عليها لم شمل الأسرة.

وفي قصة أخرى تسببت خيانة زوج لزوجته ثم طلاقها إلى تراكم ذكريات مريرة لدى ابنته التي ما لبثت أن تزوجت، ولما تطلّب عمل زوجها سفره عدة أيام في سفريات متتالية أمضت معظم الوقت أثناء غياب زوجها في البكاء والقلق، ومهما حاولت أن تكون إيجابية نحو هذه السفريات وأن تتحكم في أفكارها ومشاعرها كان يتتابها الفزع ويستبد بها القلق لدرجة أنها لم تعد تستطيع الأكل أو النوم أثناء غيابه، وذلك لأن سفر والدها المتكرر كان هو السبب في خيانتها لوالدها ثم الطلاق منها في النهاية، وأخيراً وبعد سنوات طويلة من التعامل مع الألم العميق بداخلها استطاعت الصفح عن والدها، وأن تتخلص من الخوف والألم، وأدركت أن أباه شيء وزوجها شيء آخر، وفجأة اكتشفت أن التوتر قد زال عن زواجها، وهي لم تتخلص من الخوف والألم في ليلة واحدة - فقد خلقت كراهيتها لما فعله أبوها عبر السنين عادات سيئة لديها - لكنها أصبحت قادرة عندما تتذكر ما فعله أبوها أن تتصرف حيال الذكرى سريعاً فتتخلص منها وتمضي إلى حياتها.

وستظل أنت الضحية إلى أن تصفح عن الإساءة، وأهم شيء في الصفح هو أن يكون صفحاً جميلاً، أي لا يترك ذكريات للإساءة، وعندما ستفتح من قلبك أجزاءً للثقة والحب غير



المشروط لتصفح فسوف تطهر قلبك، وتزيل عقبة كبيرة تمنع الآخرين من تغيير ذواتهم لأنك لا تريد الصفح عنهم، أنت العقبة، فعندما لا تسامح الآخرين تصبح أنت نفسك عقبة بينهم وبين ضائرتهم، هذه العقبة تمنعهم من التغيير، إن أحد أعظم إيداعاتك في حساب علاقتك مع أفراد أسرتك وفي حياتك الشخصية هو الصفح.

لقد تعرفنا حتى الآن على ست إضافات مهمة يمكنك أن تبادر إلى إيداعها في بنك العواطف الأسرية على الفور، والسبب وراء ذلك الفارق الكبير الذي تشكله المنح الإنسانية الأربع هو أنها تعتمد على قوانين الحب الأولى، وهي القوانين التي تؤكد أن الحب في أنقى صورة هو حب غير مشروط، فما هي هذه القوانين؟

2-10 قوانين الحب الأولى؛

يقول كوفي: إن هذه القوانين هي:

القبول بدلاً من الرفض - والتفاهم بدلاً من إصدار الأحكام - والمشاركة بدلاً من الاستغلال.

وتطبيق هذه القوانين هو خيار يعتمد على توافر روح المبادرة لديك وليس على سلوك الآخرين، ولا يحتاج أن يفرضه واقع اجتماعي أو مستوى تعليمي أو ثروة أو شهرة أو أية عوامل أخرى، ما عدا شعور الفرد بقيمته كإنسان، هذه القوانين هي الأساس لأية ثقافة أسرية جميلة، لا تطبيقنا لهذه القوانين هو فقط ما يجعلنا نستجيب لقوانين الحياة الأولى: الصدق - المسئولية - الاستقامة - خدمة الغير، وأحياناً عندما يتعاطف أفراد الأسرة مع فرد يجونه، ويحاولون بذل كل ما في استطاعتهم كي يجعلوه يسير في الطريق الذي يروونه مناسباً له، فإنهم عادة ما يفعلون في التعامل معه قوانين الحب الثانوية الزائفة مثل: إصدار الأحكام - الرفض - الاستغلال، هؤلاء يركزون على الهدف النهائي الذي يريدون تحقيقه، ولا يركزون على الشخص ذاته، أي أن حبهم لهذا الشخص هو حب مشروط، إنهم يستخدمون الحب للسيطرة والاستغلال، ونتيجة لذلك يهب هذا الشخص للدفاع عن كيانه وهويته.

لكن عندما تتقبل الآخرين وتحبهم كما هم لا كما تريد أنت، سوف تشجعهم على التحوّل إلى الأفضل، وعندما تتقبل الآخرين كما هم لن تشجعهم على عيوبهم أو تتفق معهم في



آرائهم، كل ما استفعله ببساطة هو أنك ستقدّر قيمتهم كآدميين، وتعترف لهم بالحق في أن يفكروا ويشعروا بطريقتهم الخاصة، وبهذه الطريقة ستحررهم من الحاجة إلى الدفاع عن ذواتهم دائماً، وتبرير موقفهم وحماية أنفسهم، وهكذا، فبدلاً من إضاعة طاقتهم في الدفاع عن أنفسهم سوف تكون لديهم القدرة على التفاعل مع ضمايرهم، وسوف يطلقون العنان للقدرة الكامنة بداخلهم على النمو، عندما تحب الآخرين حباً غير مشروط سوف تطلق العنان لقدرتهم الطبيعية على التحسن والتحول للأفضل، ولا يمكنك ذلك إلا عندما تفصل بين الفرد وسلوكه، وتؤمن بالقدرة الكامنة لديه، فكّر كيف يُجدي هذا الأسلوب عند استخدامه مع طفل في الأسرة يضيّع طاقته في نشاطات سلبية أو ينحرف عن المسار الصحيح لفترة من الوقت، ماذا سيحدث عندما نتخلى عن فكرة إصاق سمة شخصية بهذا الطفل بناءً على مواقف مؤقتة، ونؤمن -بدلاً من ذلك- بقدرته الكامنة على التحول إلى الأفضل ونحبه حباً غير مشروط؟ وكما قال جوته: «عامل الرجل كما هو وسيظل كما كان دائماً، وعامل الرجل وفق طاقته وكما يجب أن يكون، وسيطور ليكون وفق طاقته وكما يجب أن يكون».

والحقيقة أنني يجب أن أختلف هنا مع ستيف كوفي من الناحيتين الإنسانية والإسلامية، أولاً من الناحية الإنسانية: فعندما يحاول أفراد الأسرة بذل ما في استطاعتهم ليجعلوا مراهقاً قى أسرتهم يسير في الطريق الذي يروونه مناسباً له وفق خبرتهم، ثم يقول كوفي: إن هذا يندرج تحت إصدار الأحكام والرفض والاستغلال!! وإنه يجب أن يجوبه حباً غير مشروط، بحيث إنه بدلاً من إضاعة طاقته وقدرته في الدفاع عن نفسه سوف تكون لديه القدرة على التفاعل مع ضميره، ويطلق العنان لقدرته الطبيعية على التحسن والتحول للأفضل، وأن على أسرته أن تؤمن بالقدرة الكامنة لديه للتحسن، فكل هذا كلام نظري جداً، فأين مسئولية الأب والأم عن ابنه أو ابنته في سن المراهقة حيث لا يكون قادراً على اتخاذ القرار الصحيح؟ وكيف يعتمد الوالدان على قدرته على التمييز وعلى التفاعل مع ضميره وهو مع صحبة سيئة؟ أين دورهم في حمايته من هذه الصحبة السيئة؟ وكيف يؤمنون بقدرته الكامنة على التحسن إن لم يرشدوه ويوجهوه، وهو في سن التمرد على التقاليد واتباع الهوى واتباع أصدقاء السوء؟! هل يكفي الحب غير المشروط في هذه الحالة؟ أعتقد أن من الناحية الإنسانية لا يعتبر إحساس الأب والأم بالمسئولية وتفقدتهم لأصدقاء أبنائهم وبناتهم وحرصهم على حمايتهم من صحبة



السوء، لا يمكن أن يعتبر هذا إصدارًا للأحكام أو رفضًا أو استغلالًا، وإنما هو حب وحرص على أبنائهم وعلى أن يعبروا هذه السنين الصعبة من المراهقة حتى الرشد (سن الحادية والعشرين) دون أن يأخذوا قرارات تؤثر سلبًا على مستقبلهم، برفضهم مثلًا استكمال تعليمهم الجامعي وتفضيل العمل في شركة اتصالات، أو ارتباط البنات مثلًا بالزواج وهي في الثامنة عشرة لأنها أفتنت بأستاذها أو صديق للعائلة أكثر نضوجًا، هذه المواقف لا يمكن أن يترك الأبوان مسؤوليتها فيها ويكتفیان بالحب غير المشروط والثقة في قدرة المراهق على النمو الكامنة بداخله.

أما من الناحية الإسلامية: فإن ديننا يضع لنا ما يمكن أن نسميه قوانين الأسرة الأولى، وهي: مسؤولية الأبوين - والهدف النهائي لرحلة الطيران (هدف الأسرة) - وكيفية تحقيق الهدف (أوالوسائل)، فمسؤولية الأبوين في الإسلام واضحة كل الوضوح في حديث الرسول ﷺ: «كلكم راعٍ ومسئول عن رعيته؛ فالإمام راعٍ وهو مسئول عن رعيته، والرجل في أهله راعٍ وهو مسئول عن رعيته، والمرأة في بيت زوجها راعية وهي مسئولة عن رعيته، والخادم في مال سيده راعٍ وهو مسئول عن رعيته» (رواه البخاري)، ومسئولية الزوج والزوجة هنا مسؤولية كاملة عن الأبناء وسيُسالان عنها أمام الله - عز وجل - فالفتاة التي تخرج متبرجة للذهاب إلى الجامعة أبوها مسئول عن منعها من ذلك، فإن لم يفعل فهو آثم في نظر الإسلام، وكذلك الولد الذي يصاحب أصدقاء السوء الذين يزينون له شرب المخدرات، فأبوه مسئول عن تفقد أصدقائه؛ لأن الرسول الكريم ﷺ ينبهنا: «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال» (رواه الإمام أحمد)، وحتى لو عاد الرجل إلى بيته ووجد طعامًا لم يرقم بشرائه ولا استأذنته زوجته في شرائه فلا بد أن يسأل، من أين أتى هذا الطعام؟ كما يحكي الله تعالى عن زكريا عند تفقده مريم: ﴿كَلِمًا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [آل عمران: 37]، وذلك لأن زكريا كان يكفل مريم فهو مسئول عنها، صحيح أن أسلوب المتابعة والنصح باتباع أوامر الله واجتناب نواهيه لا بد أن يكون عن طريق أن يصاحب الرجل ابنه بعد سن الرابعة عشرة وتصاحب الأم ابنتها كذلك، وليس بالعنف أو الزجر الشديد مصداقًا لنصيحة عمر ﷺ: «لاعبه سبعا، وأدبه سبعا، وصاحبه سبعا، ثم اترك له الحبل على غاربه».



أما الهدف النهائي لرحلة الطيران (هدف الأسرة) فلا خلاف على أنه - في الإسلام - هو رضا الله - تبارك وتعالى، وإذا سارت الأسرة في طريق الله المستقيم فستحقق السعادة في الدنيا والآخرة؛ لأن الرسول ﷺ يقول: «ما تركت شيئاً يقربكم إلى الله إلا وأمرتكم به، وما تركت شيئاً يبعدكم عن الله إلا وقد نهيتكم عنه». (رواه الطبراني)، فالله يأمرنا بالخير وينهانا عن الشر لمصلحتنا وليس لأي سبب آخر، كما يقول الله تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [الأعراف: 96]، ولو كان الهدف الوحيد هو جنة الله في الآخرة لكفت، ولكن المسلم يدعو الله دائماً: ﴿رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [البقرة: 201]، فالله - سبحانه وتعالى - هو خالق الإنسان وهو يعلم ما يصلحه، وما شرع الشرائع إلا ليكون المجتمع مجتمعاً طاهراً سعيداً مؤمناً بالله مطيعاً لأوامره في التكافل والتراحم والتعاون وبر الوالدين والرحمة بالصغير وتوقير الكبير، وكلها قيم سامية تؤدي إلى سعادة الإنسان في الدارين.

ولا بد أن يتفق الرجل مع زوجته أولاً ثم مع أولاده عندما يبلغون سن التكليف على هذا الهدف السامي، فالرجل والمرأة عندما يقرران الزواج يتفقان على أن الزواج هدفه مرضاة الله وشعاره المودة والرحمة بينهما، والأولاد عندما يبلغون سن التكليف لا بد من أن يجلس معهم الأب للاتفاق على الهدف الذي سيختارونه لحياتهم، وأن يتعهدوا على تنفيذ هدف الأسرة ثم هدف كل فرد من أفرادها، ويبين لهم أن الله - سبحانه وتعالى - أمر نبيه أن يجمع نساءه فيخيرهم بوضوح بين أن يخترن الله ورسوله أو أن يخترن الحياة الدنيا: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجِكُمْ إِن كُنْتُنَّ تُرِدْنَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعْكُنَّ وَأُسَرِّحْكُنَّ سَرَاحًا جَمِيلًا * وَإِن كُنْتُنَّ تُرِدْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالدَّارَ الْآخِرَةَ فَإِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: 28، 29]، هكذا بكل وضوح لا بد أن تحدد الزوجة هدفها، وأن يحدد الأولاد البالغون أهدافهم هل يريدون الله ورسوله والدار الآخرة أم يريدون الدنيا وزينتها؟ والمفاصلة هنا ضرورية؛ لأن الأب أو الزوج مسئول عن رعيته، فلو اختارت الزوجة أو اختار الأولاد هدفاً آخر لا قدر الله، وساروا في طريق غير طريق الله فسيأثم هو إن تبعهم ولم ينههم، وكيف تصل الأسرة لهدفها النهائي عندئذ عندما يكون أفرادها مختلفين في الهدف؟!



إن للمسلمين مرجعية واضحة ليلها كنهارها كما يقول الرسول الكريم ﷺ: «تركت فيكم ما إن تمسكتم به لن تضلوا بعدي أبداً، كتاب الله وستتي» (متفق عليه)، وتركنا ﷺ على المحجة البيضاء ليلها كنهارها، لا يزيغ عنها إلا هالك، ولا بد أن يستسلم المسلم لكل ما أمره به الله أو نهاه عنه، ويقول الرسول الكريم ﷺ: «ما نهيتكم عنه فاجتنبوه، وما أمرتكم به فافعلوا منه ما استطعتم» (رواه مسلم)، فهذه المرجعية (أوامر الله ونواهيها) ملزمة للأب والأم كما هي ملزمة للأبناء، ولا يملك الأبناء أن يعترضوا على ما يأمرهم به أبوهم طالما لم يأمرهم بمعصية، بما في ذلك اختيار أصدقائهم، أو الأنشطة الترفيهية التي يمارسونها، وكل ذلك لا بد أن يكون في إطار المرجعية المتفق عليها فلا يحدث اختلاف، ولا تملك الابنة إلا أن تلبس كما أمرها الشرع لباساً إسلامياً لا يصف ولا يشف، ويغطي جسمها كله، ما عدا وجهها وكفيها، ولا تستطيع هنا التعلل بالحرية الشخصية، ولا يقال للأب والأم هنا: أحبوا أولادكم حباً غير مشروط، وثقوا في ضمائرهم وفي قدرتهم الكامنة على التحسن للأفضل، لا يستطيع الأب أو الأم ترك أولادهما على معصية؛ لأنه لا حرية ولا اختيار فيما قرره الخالق لخلقه، ولا ينفع أن نأخذ من الإسلام الصلاة والزكاة والحج ونترك أمور الحرية الشخصية؛ كاللباس أو السهر في المقاهي أو الديسكو، وإلا أصبحنا كبنى إسرائيل، الذين ذمهم الله في سورة البقرة لأنهم كانوا يفعلون ذلك: ﴿... أَفْتُؤْمِنُونَ بِبَعْضِ الْكِتَابِ وَتَكْفُرُونَ بِبَعْضٍ فَمَا جَزَاءُ مَنْ يَفْعَلُ ذَلِكَ مِنْكُمْ إِلَّا خِزْيٌ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يُرَدُّونَ إِلَىٰ أَشَدِّ الْعَذَابِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾، وليس لنا خيار فيما اختاره الله لنا، كما يقول تعالى: ﴿وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا لِمُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَىٰ اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ﴾ [الأحزاب: 36]

إذن فهذا إطار أكبر، هو قوانين الأسرة، تتحرك داخله قوانين الحب الأولى، أي أن الأب أو الأم يجبون أولادهم حباً غير مشروط، ويتركونهم لضمايرهم طالما أنهم داخل إطار الشرع الحنيف، ولا يتدخلون في اختيار نوع الدراسة ولا شريك الحياة ولا يضيّقون عليهم في الدخول والخروج طالما أن الأولاد ملتزمون بالصلاة ولهم صحبة طيبة، ولكن لا بد من متابعتهم عن بعد؛ لأنها مسئولان عن أولادهما أمام الله، والأولاد أنفسهم يتربون على ذلك، أي على أن هناك حدوداً غير مسموح بتخطيها، وهم أحرار فيما يفعلون داخل هذه الحدود، وأن عليهم للآباء والأمهات حق الطاعة، طالما لم يأمرهما بمعصية، أما الحرية بلا حدود التي



انتشرت في الغرب فقد أضرت الفرد والمجتمع معاً، وانتشرت الأمراض التي صارت كالأوبئة مثل الإيدز والأمراض التناسلية.

2-11 كل مشكلة هي فرصة جديدة لتزيد إيداعاتك:

لاحظ كيف ونحن نتقل بين أساليب زيادة المبادرة أن كلاً منها فرصة لإيداع جديد في حساب بنك العواطف، وأن المبادرة إلى إيداع المزيد والمزيد في حساباتنا أمر نستطيع فعله عند كل أمر جديد يطراً علينا، إن أفضل وأمتع جانب من جوانب حساب بنك العواطف هو أننا نستطيع تحويل أية مشكلة تعاني منها الأسرة إلى فرصة حقيقية لزيادة إيداعاتنا في هذا البنك:

- إذا مر بأحدنا يوم سيئ فهذه فرصتنا لكي نكون لطفاء معه ونهون عليه ونتعاطف معه.

- وإذا وقعت مشادة فهذه فرصة للاعتذار والصفح.

- وإذا حدثت غيبة فهذه فرصة لحفظ غيبة الغائب وإظهار الولاء لأفراد الأسرة والدفاع عن غير الموجودين، ولكن لا يعتبر الكلام عن أحد الأبناء غير الموجودين غيبة إذا كان الأب / الأم يهدف إلى أخذ النصيحة من الذي يتحدث معه.

وعندما تضع فكرة بنك العواطف دائماً في قلبك وعقلك لن تكون المشكلات والظروف المحيطة عقبات تعترض طريقك، بل على العكس يمكن أن تكون فرصاً لزيادة الإيداعات، وستصبح الاحتكاكات اليومية فرصاً حقيقية لبناء جسور من العلاقات القائمة على الحب والثقة، وستكون التحديات بمثابة اللقاح الذي سينشط ويدعم «النظام المناعي» للأسرة كلها، وسوف يدرك كل فرد في أعماقه أن تقديم هذه الإضافات أو الإيداعات سوف يحقق اختلافاً كبيراً في نوعية العلاقات الأسرية، وسوف يحدث ذلك فعلاً؛ لأنه سيكون نابغاً من ضمائرنا ومن قدرتنا على التفاعل مع المبادئ التي تحكم الحياة بشكل عام.

هل ترى الآن كيف أن اختيار المبادرة، والتغيير من الداخل إلى الخارج، والإيداعات لا المسحوبات، تمكنك من بناء ثقافة أسرية جميلة، فكر في الفرق الذي سيحدث داخل أسرتك عندما:



لا تسحب من رصيدك بسبب	بل أودع فيه المزيد من خلال
- التحدث بلهجة يتقصها الاحترام ويظهر بها احتقار للآخر.	- المعاملة اللطيفة للآخرين أو التصرف معهم باحترام.
- الإحجام عن قول «أنا آسف» أو قولها رياءً بدون صدق.	- الاعتذار.
- الانتقاد والشكوى والتحدث عن الآخرين سلباً أثناء غيابهم.	- حفظ غيبة الغائبين.
- عدم الوفاء بالوعد، أو عدم الالتزام بشيء سبق الاتفاق عليه.	- إعطاء العهود والوفاء بها.
- الإسراع في الهجوم، وإضرار عدم الصفح.	- الصفح الجميل.
- تذكيرهم دائماً بأخطائهم في الماضي واستمرار الشكوى.	- فتح صفحة جديدة في التعامل.

اصبر وتذكر دائماً مثال شجرة البامبو الصينية:

عندما تودع في رصيدك لدى الآخرين يمكن أن ترى نتائج إيجابية فورية، لكن كثيراً ما يتطلب الأمر وقتاً، وسوف تجد أنه من السهل عليك أن تودع في رصيدك وتستمر في الإيداع إذا وضعت مثال شجرة البامبو الصينية نصب عينيك دائماً، وهناك مثل مصري جميل يقول: «اعمل الخير وألقه في البحر (لا تنتظر مقابلاً)»، وفي الأثر: «اصنع المعروف في أهله وفي غير أهله، فإن صادف أهله فهو أهله وإن لم يصادف أهله فأنت أهله»، تذكر في كل محاولاتك للإيداع - وكما هو الوضع في شجرة البامبو - أنك قد لا ترى أية نتائج لسنوات قادمة، لكن لا تكن خائر العزيمة، ولا يجدهك من يقول: «ليس في الأمر فائدة، لم يعد هناك أمل، لاشيء يمكن أن تفعله يجعله يغير موقفه، لقد فات الأوان...».

وقد تحدث كوفي إلى أزواج وزوجات كثيرين عبر السنين، كانوا يشونه همومهم ومعاناتهم مع شركاء حياتهم، معتقدين أنهم وصلوا إلى نهاية المطاف في العلاقة الزوجية، وغالباً ما يراود هؤلاء شعور طاغٍ بأنهم دائماً على صواب، وأن شركاءهم يفتقدون إلى التفاهم



وروح المسؤولية، وهكذا ينتهي الحال بهما بأن يُمعن أحد الزوجين في الوعظ والنقد والشجب والاستنكار وإصدار الأحكام دائماً، أما شريكه فهو يتمرّد على الموقف من خلال التجاهل أو الاستماتة في المقاومة أو تبرير أي سلوك له بأنه رد فعل على المعاملة التي يلقاها، يقول كوفي: ونصيحتي لمن يميلون دائماً إلى إصدار الأحكام (وهؤلاء هم غالبية زبائني الذين يأتون إليّ على أمل أن أصلح زيجاتهم أو أن أدمع دوافعهم لطلب الطلاق)، هي أن يكونوا نبراساً يرشد الآخرين لا قضاة يدينونهم، أو بعبارة أخرى أن يكفّوا عن محاولة تغيير شركائهم وأن يشرعوا في تغيير أنفسهم أولاً، وأن يتخلصوا من النزعة إلى إصدار الأحكام التي تسيطر على عقولهم، بأن يكفّوا عن استغلال شركائهم وأن يحبونهم حباً غير مشروط.

إذا أخذ الناس هذه النصيحة في قرارة أنفسهم، وتأمّلوها لدرجة كافية بعمق، وإذا تحلّوا بالصبر والمثابرة وعدم الاستغلال - حتى في لحظات الاستفزاز - فسيعود الشعور الرقيق مرة أخرى إلى حياتهم، وستسقط عندئذٍ أي مقاومة للحب غير المشروط، وسيقبلون على التغيير من الداخل للخارج، وقد وجد كوفي - الذي عمل سنين طويلة كمستشار زواج - أن هذا المنهج يقود الناس إلى التبصر بحكمتهم الكامنة في نفوسهم التي تعيد السعادة إلى الحياة الزوجية .. إن المبادرة إلى أن تكون نموذجاً يحتذى به الآخرون، والصبر على إضافة المزيد والمزيد من الحب غير المشروط إلى حساب بنك العواطف سيحقق نتائج مذهلة بمرور الوقت.

الخلاصة:

العادة الثانية: كن مبادراً .. هي المفتاح الذي سيفتح الباب إلى العادات الأخرى، وفي الواقع وجد كوفي أن الأشخاص الذين يجمعون باستمرار عن تحمل المسؤولية والأخذ بزمام المبادرة يفتقرون دائماً إلى القدرة على تطبيق العادات الأخرى، وبدلاً من التغيير إلى الأفضل سيحصرون أنفسهم في دائرة الاتهام - يلومون الغير ويتهمونهم بأنهم هم السبب في المشكلة، لأن الناس عندما لا يصدقون مع ضمائرهم يحاولون - عادة - إسقاط الخطأ على الآخرين، والعادة الأولى تجسّد أعظم منحة ينفرد بها الإنسان - حتى على الملائكة - وهي القدرة على الاختيار، والحقيقة هي أن الحلول الأساسية لكل مشكلاتنا تكمن بداخلنا، وسواء شئنا أم



أبيننا - أدركننا أو لم ندرك - فإن المبادئ والضمير كامنان بداخلنا، وكما قال الزعيم الديني ماك كاي: «أعظم معارك الحياة يخوضها المرء يومياً في حجرات الروح الساكنة فيه». والأثر الإسلامي عند العودة من جهاد العدو يقول: «رجعنا من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر (جهاد النفس)». (رواه البيهقي)، فقرارنا بأن نكون القوة المغيرة في أسرتنا هو أعظم الاختيارات الممكنة، وهو أساس وجوهر التحول، بأن تكون أنت عاملاً رئيساً من عوامل التغيير، يقول زينكو: «إن المرء يستطيع أن يرسم ملامح مصيره مهما يكن وضعه في اللحظة الراهنة»، فلا تسوّف وابدأ التغيير من الداخل، منك أنت.

وليس الفرد فقط هو الذي يستطيع أن يكون مبادراً، بل الأسرة بأكملها تستطيع أن تكون كذلك، وفي هذه الحالة ستكون كأُسرة صغيرة عاملاً من عوامل التغيير في حياة الأسرة الأكبر (الأعمام والأخوال..)، أو في حياة أسر أخرى تتعامل معها، أو في حياة المجتمع الذي تعيش فيه، كما يمكن أن تصبح المنح الإنسانية الأربع ملكات جماعية، فبدلاً من الوعي بالذات يصبح لدينا الوعي بالأسرة، وبدلاً من ضمير الفرد نحتكم إلى ضمير الجماعة، وبدلاً من خيال الفرد يصبح لدى الأسرة خيال وتصورات مشتركة، وبدلاً من الإرادة المستقلة تصبح لدى الأسرة إرادة جماعية، وهكذا يصبح أفراد الأسرة جميعاً أشخاصاً لديهم ضمير ورؤية، أشخاصاً يتصرفون بدافع من الوعي بما يجري وبما هو مطلوب منهم، ولديهم الإرادة أن يقوموا بالتصرف الصواب، كيف يحدث هذا؟ وكيف ننمي عضلات المسؤولية ونستغلها بأسلوب رائع؟ ستجد هذا في حديث رسول الله ﷺ: «كلكم راعٍ، وكلكم مسئول عن رعيته» (رواه الشيخان).

فإحساس الأب أنه راعٍ في أسرته ومسئول عنها هو الذي ينمي عضلات المسؤولية لديه، وكذلك الأم، وفي حديث الرسول الكريم ﷺ: «من رأى منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان» (رواه مسلم) حث على المبادرة، وتغيير المنكر بالشرط التي وضعها العلماء.



ولا شك أن قصة الهدهد وسيدنا سليمان (عليه وعلى نبينا السلام) في سورة النمل واضحة في أهمية المبادرة، وكيف أن مبادرة طائر صغير أدت إلى إيمان أمة بأكملها، فلم يطلب نبي الله سليمان من الهدهد أن يأتيه نبأ القوم، ومع ذلك طار الهدهد أكثر من ألفي كيلومتر، ثم عاد لنبهه من سبأ (في اليمن) بنبأ يقين، وأدت هذه المبادرة إلى إسلام سبأ أجمعين.

