السر الأول

إدراك المعرفة

إن لم تدرك فلن تتغير
لأن الإدراك هو بداية التغيير.
والتغيير هو بداية النمو.
غير إدراكك تغير حياتك.

من أقوال د. إبراهيم الفقي

الشخص:

هو الإنسان الذي خلقه الله سبحانه وتعالى بيده الكريمة في أحسن تقويم وسخر له السماوات والأرض وما بينهما وجعله خليفة له في الأرض ووضع في داخله قوة العقل الذي يحتوي أسرارًا لم يتطرق لها الإنسان إلا بنسبة بسيطة جدًّا وكل يوم يكتشف العلم والعلماء أشياء لم تكن في الحسبان عن المعجزات اللامحدودة التي وضعها الله عز وجل في الإنسان، وقد قال، عز من قائل:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ الذاريات: ٢١

الشخصية:

هي مجموع السلوكيات التي اكتسبها الشخص في حياته والتي بدأت بالوالدين ثم بالمحيط العائلي فالمحيط الاجتماعي، المحيط الدراسي، الأصدقاء، وسائل الإعلام وأخيرًا من نفسه هو شخصيًا حسب كل فترة عمرية.

فالسنوات السبع الأولى تسمى سن التمثيل أي التي يتمثل فيها الطفل كل ما يرى من سلوكيات مرئية أو سمعية أو حسية أو شمية أو تذوقية فالطفل هنا لا حول له ولا قوة يأخذ ما يقال له وبالطريقة التي تقال له بدون أي تحليل أو منطق فتصبح جزءًا من تصرفاته وسلوكياته وتكون له شخصيته ، ثم يبدأ الطفل بملاحظة سلوكيات أخرى من المحيط العائلي مثل الأقارب ويضيفها إلى سلوكياته لكي يستمر في تكوين شخصيته، ثم يخرج للعالم الخارجي ويصبح في السن الاجتماعية التي تتمثل في السنوات السبع التالية ويبدأ بملاحظة سلوكيات وتصرفات الآخرين في الخارج من جيران وبائعين وسائق سيارة المدرسة وكل من يقابلهم في طريقه، وبذلك أصبح عنده ثلاثة مراجع يأخذ منها سلوكياته لكي يكوّن شخصيته. ثم يذهب إلى المدرسة ويلاحظ سلوكيات المدرسين والمديرين والعاملين فيأخذ منها ما يجده جديدًا

و غريبًا حتى لو كان سلبيًّا فقد أدركه هو على أنه مناسب له، ثم يتعرف إلى بعض الأصدقاء ويلاحظ سلوكياتهم وبرمجتهم وتصرفاتهم فيأخذ منهم ما يجده مناسبًا له فيستخدمه حتى يحظى بتقبلهم فيتعلم أشياء قد تكون إيجابية كالاهتمام بالمذاكرة والتفوق الدراسي أو الرياضي، وقد تكون سلبية جدًّا مثل التدخين وعدم احترام المدرسين والشغب وعدم حضور الحصص الدراسية واستخدام كلمات مخلة بالآداب. ثم يبدأ يأخذ من المصدر التالي وهو وسائل الإعلام والمشاهير والفنانين بعض سلوكياتهم ويضيفها إلى المجموعة التي جمعها من قبل، ومن هنا يصبح عنده مجموعة كبيرة من السلوكيات التي يستخدمها دون إدراك أو وعي ويضيف إليها من خبراته الشخصية حتى يصل إلى السنوات السبع التالية والتي تسمى سن الاستقلال، هنا يصبح الشاب أو الشابة مبرمجًا بسلوكيات وتصرفات واعتقادات تجعله يشعر أنه ناضج ومستقل وله الحق في التصرف كما يريد فتكون النتيجة الصدام مع الوالدين وأفراد العائلة **وتسمعه يقول لك: أنا لست طفلًا صغيرًا ومن حقي أن أتأخر في الخارج كما أريد وأن أقرر ماذا أفعل بحياتي.**

القناع :

هو الشخصية التي يستخدمها الشخص في التعامل مع العالم الخارجي لكي يظهر أمامهم بأفضل صورة ممكنة يرجو بذلك إعجابهم وتقبلهم له، فيستخدم سلوكيات معينة قد تكون مختلفة تمامًا عن شخصيته الحقيقية، التي لا يكتشفها الناس إلا عندما يعرفونه عن قرب ولفترة طويلة من الزمن. فنجد مثلًا رجلًا متزوجًا يتصرف في بيته بعصبية وشدة ويضرب أولاده ومن المحتمل زوجته ولكنه أمام الناس يبدو هادئًا و متزنًا، ولا يريد أن يعرف الناس عنه أنه يتصرف في بيته ومع عائلته بهذه الطريقة.

وقد نجد الزوجة المتحكمة التي تسبب المشاكل لزوجها باستمرار فيتشاجر الزوجان ويخرج الزوج من بيته غاضبًا فتحكي هي للناس كم أنها مسكينة وضعيفة وأنه يظلمها دائمًا، ولا تريد طبعًا أن يكتشف الناس عنها ما تفعله حقيقة مع زوجها من مشاكل لا نهاية لها.

وقد نجد الشاب الفقير الذي يتظاهر أمام أصدقائه بأنه من عائلة كبيرة وغنية ولا يريد طبعًا أن يكتشف الناس أمره.

الأمثلة ليس لها حدود في كيفية استخدام الناس للقناع المزيف لكي يحظوا بالتقبل الاجتماعي واهتمام الآخرين بهم فهم يتصرفون بطريقة تختلف تمامًا عن تصرفاتهم العادية.

عمومًا جميع البشر يعيشون بالشخصية وبالقناع ولكن إذا طغى القناع على الشخصية الحقيقية يضيع الشخص في سراب الكذب ولا يحقق أهدافه ويعيش بعيدًا كل البعد عن نفسه فلا يعرف حقيقة من هو ؟

الآن دعني أسألك:

ما هي شخصيتك الحقيقية؟

هل أنت إنسان روحاني ومتدين؟ هل أنت رياضي وصحي؟ هل أنت اجتماعي وتحب الناس؟ هل أنت منظم في حياتك وأفكارك وعندك رؤية واضحة لما تريد أن تحققه في حياتك وتضعه في الفعل لكي يتحقق ؟ هل أنت متسامح ؟ هل أنت نشيط وتحب أن تنجح فعلًا ؟ ما هي شخصيتك الحقيقية التي تعرفها جيدًا؟

وما هو قناع شخصيتك؟

ماذا تقول للناس عنك أنت؟ وماذا تفعل أمام الناس مما لا تفعله عمومًا عندما تكون مع نفسك ؟ كيف تريد أن يراك الناس ؟ ما هو الشيء الذي تريد أن تفعله ولكنك لم تفعله واكتفيت بالتظاهر بأنك تفعله ؟

من أنت حقيقة ؟

لكي تستطيع أن تجيب عن هذا السؤال الذي حير فلاسفة العالم على مدار السنين دعنا نذهب إلى الصفحات القادمة ونكتشف معًا الشخصية الداخلية والشخصية الخارجية.

الشخصية الخارجية

مادية | متأثرة | مزيفة | متحكمة

مؤقتة | متغيرة

الشخصية الداخلية

القيم | الاعتقادات | المبادئ | الحقيقة

الصورة الذاتية | التقدير الذاتي | الثقة في الذات

إذا طغت الشخصية الخارجية على الشخصية الداخلية
يضيع الإنسان في ظلال إرضاء الآخرين!

الشخصية الداخلية والشخصية الخارجية

كل إنسان على وجه الأرض يمتلك شخصيتين

الشخصية الداخلية التي يُحتمل أن يكون على دراية تامة بها أو لا يعرفها أو يحاول أن يخفيها عن الناس لما يعتقد عنها من سلبيات لن تجعله مقبولًا من الآخرين، والشخصية الخارجية التي يتعامل بها مع العالم الخارجي في حياته اليومية والتي تساعده على أن يبدو بأحسن صورة ممكنة لكي يحظى بتقبلهم واحترامهم.

دعنا نتعرف أكثر على خصائص وتفاصيل كل شخصية.

١- الشخصية الداخلية :

هي الحقيقة المطلقة التي عرفناها عن أنفسنا وتبرمجنا عليها من العالم الخارجي، هي المنبع الأساسي لقيمنا واعتقاداتنا ومعتقداتنا ومبادئنا ووجهة نظرنا تجاه الأشياء، هي التي تحتوي على صورتنا الذاتية وكيف نرى أنفسنا والعالم من حولنا سواء كان ذلك سلبيًا أم إيجابيًا ، هي منبع التقدير الذاتي وكيف نشعر بأنفسنا ، هي جذرو الثقة في النفس ونوعيتها وقوتها أو ضعفها. هي السبب الأساسي في أحاسيسنا وتصرفاتنا ونتائجنا وواقع حياتنا .هي الدافع الأساسي للحماس والقوة أو الإحباط والضعف. من خلالها ندرك ونعرف ونفكر ونركز على الأشخاص والأشياء والأماكن والأحداث، وهي السبب الأساسي في مولد الشخصية الخارجية سواء كان هذا المولد إيجابيًا ويدعمنا في تحقيق أهداف حياتنا أو سلبيا ويبعدنا عن تحقيقها ، هي السبب في علاقاتنا مع أنفسنا ومع العالم من حولنا ، هي التي نأخذها معنا أينما ذهبنا وهي التي نتفرد بها مع أنفسنا لكي نهرب من العالم الخارجي بما فيه من تحديات وصعوبات. هي اللغز الذي شغل العلماء والحكماء والمفكرين عبر التاريخ لفهمه ومعرفته.

هناك نوعان أساسيان للشخصية الداخلية:

١- الشخصية الداخلية المادية:

هذه الشخصية تفسر كل شيء من منطلق مادي فترى ما لدى الناس ولا تمتلكه ، تبحث عن الإنجازات المادية وتركز عليها وتسعد بتحقيقها أو تتعس بعدم الحصول عليها ، هذه الشخصية هي السبب الأساسي في تكوين الشخصية الخارجية المادية التي يتعامل بها الشخص مع العالم الخارجي وقد تسبب له تعاسة مستمرة لأنها تبحث عما ليس لديها. بسبب ارتباطها الشديد بالمادة ترى كل شيء من منطلق مادي وتشعر صاحبها بعدم الأمان وبالخوف بأنواعه المتعددة سواء كان خوفًا ملموسًا أو خوفًا غير ملموس. بسبب طبيعتها المادية تجعل صاحبها يلوم الآخرين والذات على الأحداث والنتائج التي يمر بها في رحلة حياته، وتجعله يحقد وينقد ويقارن بينه وبين الآخرين. صاحب هذه الشخصية يعيش حياة متغيرة لا يرى فيها إلا التحديات والصعوبات والشعور بعدم وجود ما يحتاج له ولا يرضى بسهولة عن نفسه أو عن الآخرين أو على ما يحصل عليه من نتائج . صاحب هذه الشخصية يعيش في حرب مع نفسه ومع الآخرين فهو دائم الشكوى ولا يرى إلا السلبيات .لا يحس بالسعادة إلا عندما يحصل على المال الذي يشعره ببعض الطاقة والنشاط ولكنهما مؤقتان لأنه يريد أكثر وبطريقة مستمرة في الزمن. هذه الشخصية لا تعرف التسامح ولا الارتباط الروحاني، بل من الممكن أن تكون بعيدة كل البعد عن الروحانيات والدين .حتى لو كان الشخص يصلي ويمارس الطقوس الدينية فإنه من الممكن جدًّا أن يكذب ويستغل الناس لكي يحقق مصالحه الشخصية ولا يشعر مطلقًا بالذنب.لأنه يعتبر ذلك ذكاء، والحياة تتطلب هذا النوع من السلوك لكي يستطيع الإنسان أن ينجح ويحقق أهدافه.

ومن الصفات الرئيسية في هذه الشخصية

الأنانية المطلقة، فإنها لا ترى إلا نفسها ومصالحها الشخصية حتى ولو كان ذلك على حساب الآخرين.

ذلك يذكرني بقصة رجل في الأربعينيات من عمره أتى لزيارتي في عيادتي في مونتريال وكان شديد الحزن فسألته عن السبب في حزنه فقال : لن تصدق يا دكتور إبراهيم ، لقد تعاقدت مع شخص يرى الجميع أنه إنسان مثقف ومحترم ومتزن وصاحب مبادئ أخلاقية عالية، واتفقنا على التعاون المشترك وتوزيع الأرباح مناصفة بما يرضي الله سبحانه وتعالى. بدأنا العمل معًا بجهد كبير حتى حصلنا على دخل كبير وجاء يوم توزيع الأرباح فوجدت شخصًا آخر لم أعرفه ولم أعهده ، شخصًا مراوغًا ، كذابًا ، يخترع مصروفات لم نتفق عليها وليست موجودة في العقد المتفق عليه وخرجت من الاجتماع بدون أي نتيجة وحصل هو على كل شيء!

خسارتي كبيرة جدا يادكتور إبراهيم، ليست فقط خسارة مادية ولكنها أيضًا خسارة معنوية ونفسية، صدمتي كبيرة في هذا الرجل الذي يعتقد الناس أنه على خلق ولكنه في الحقيقة محتال محترف يعرف

كيف يصطاد ضحاياه ولا يتركهم إلا عندما يحصل على كل ما لديهم!! نظر إلي الرجل بحزن شديد وسألني ما معنى كل هذا ؟ هل من الممكن أن يكون الشخص بهذه الدرجة من المراوغة وقوة الحجة في خداع الآخرين وفي نفس الوقت نجده يصلي ويصوم؟

بدأت على الفور في العمل مع الرجل على الوصول إلى الراحة النفسية الداخلية وفهم ما حصل معه والتعلم منه للمستقبل ثم وضعنا معًا خطة استراتيجية للتعامل مع الديون المتراكمة وكيفية البدء مرة أخرى من منطلق جديد والحرص في التعامل مع الآخرين.

هذا مثل بسيط يعطيك صورة واضحة عن الشخصية الداخلية المادية وكيف يمكنها أن تجعل صاحبها يعيش في حرب مع نفسه ومع الآخرين. وأنا متأكد أنَّ لديك من الأمثلة ما يجعلك تعرف جيدًا صفات هذه الشخصية لكي يكون لديك إدراك تام بكيفية استخدامها والتحكم فيها حتى لا تجعلك لا ترى إلا نفسك ولا تسمع إلا صوتك ولا تعطي أي انتباه لأحاسيس الآخرين.

٢- الشخصية الداخلية الروحانية:

هذه الشخصية هي التي تتعامل مع كل شيء بما يرضي الله سبحانه وتعالى . هي شخصية لا ترى العالم بنظرة مادية ولكنها تراه من منطلق روحاني. شخصية نقية طيبة متسامحة متزنة تساعد وتحب الخير للناس وتسعد عندما تساعد الآخرين. الشخصية الروحانية هي المنبع الأساسي للراحة النفسية والهدوء الذاتي والسلام الداخلي ، ترى صاحبها متفائلًا مبتسمًا يرى كل شيء على أنه درس من دروس الحياة وهدية من الله عز وجل مهما كانت قسوة هذا الدرس ، يبحث عن الأعذار للآخرين ، لا يترك في قلبه ضغينة أو حقدًا على أي انسان ، يؤمن بما قاله الله عز وجل في القرآن الكريم :

﴿ إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ﴾ (الشرح: 6)

الشخصية الداخلية الروحانية شخصية رائعة من السهل التواصل معها ،تعمل جاهدة لإرضاء الله سبحانه وتعالى ولا تبحث إلا عن المكسب الحلال وبالطرق المشروعة فقط. صاحب هذه الشخصية يأخذ بكل الأسباب ويتوكل على مسببها، قال تعالى: ﴿ فَإِذَا عَزَمۡتَ فَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلۡمُتَوَكِّلِينَ ﴾ (آل عمران: ١٥٩) ، لذلك يتوكل صاحب الشخصية الداخلية الروحانية على الله وهو مطمئن القلب لأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملًا.

دعني أحكي لك هذه القصة التي أثرت فيَّ جدًّا وأعطتني موعظة رائعة في التعامل مع تحديات الحياة، كنت في زيارة لهولندا لإعطاء بعض الدورات في التنمية البشرية وبعد البرنامج أتت سيدة في الأربعينيات من عمرها وطلبت أن تقابلني وبالفعل جلسنا معًا فبدأت كلامها قائلة :استفدت جدًّا منك يا دكتور إبراهيم

وساعدتني برامجك التليفزيونية في تخطي صعاب لم أكن أتخيل أنني سأعيشها. شكرتها على إطرائها وثقتها وطلبت منها أن تقص علي قصتها فقالت بابتسامة هادئة: تزوجت وأنا في التاسعة عشرة من شاب وسيم وطموح .أحسست أني سأكون في منتهى السعادة معه، ولكن بعد يومين فقط من زواجنا اكتشفت أنه مدمن مخدرات وخمور ولا يبالي بأي شيء على الإطلاق . كان يضربني بقسوة بسبب وبدون سبب، حاولت مساعدته وإصلاحه حيث إنني نشأت في بيت متدين ومتزن بفضل الله سبحانه وتعالى ولكن دون جدوى . وصل به الحد أن كسر لي ذراعي اليسرى ولم أخبر أحدًا بذلك بل كتمت الأمر في نفسي وقلت لأهلي إنني وقعت على الدرج. وكلت أمري لله سبحانه وتعالى وصبرت. حتى عندما ولدت ابنتي «سماح» لم يحضر الولادة بل جاء للزيارة وكأنه غريب عني ونظر إلى سماح باشمئزاز وبصق في وجهي وقال: ألم تستطيعي إنجاب ولد؟ مرت الأيام كئيبة ولم أعد أستطيع التحمل أكثر والاستمرار معه فطلبت من والدي التدخل وتمكن من إجباره على الطلاق وأصبحت حرة ولكن معذبة لأنني لا أزال أحبه، ولكن قدر الله وما شاء فعل. صبرت وتوكلت على الله سبحانه وتعالى وفي يوم كنت أبكي محبطة وفتحت التلفاز فوجدتك يا دكتور إبراهيم تتكلم عن القوة الذاتية وكيف نتعامل مع تحديات الحياة وقلتَ «تعلمي من الماضي واجعليه مهارة واستخدميه الآن وحققي أهدافك فالنجاح هو أفضل وسيلة للانتقام». أحسست أن الله عز وجل قد أرسلك لي في هذا الوقت، وسجدت شكرًا وحمدًا لله عز وجل وقررت أن أقوم بشيء إيجابي في حياتي وبالفعل بدأت بتعلم اللغة الهولندية والإنجليزية وأيضًا الألمانية ودرست مهارات السكرتارية والاختزال والطباعة والكمبيوتر حتى أصبحت ماهرة جدًّا والحمد لله، وتقدمت بطلب وظيفة في شركة من شركات السيارات وسعدت جدًّا عندما تلقيت الموافقة . كنت أعمل بجهد كبير وتدرجت في المناصب إلى أن وصلت إلى رتبة مدير الفرع وبمرتب كبير، وبابتسامة جميلة أضافت: «كنت متأكدة بداخلي أن الله سبحانه وتعالى لن يتركني أبدًا، أما بالنسبة لطليقي فقد سامحته لأن التسامح لله سبحانه وتعالى وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام: «ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء» لذلك سامحته وأدعو له دائمًا بالهداية.

كان درسًا جميلًا تعلمته من امرأة لم يكن لها حول ولا قوة ،توكلت على الله سبحانه و تعالى واستعانت بالصبر والصلاة و أخذت بالأسباب ، حاولت مساعدة زوجها وعندما لم تنجح لجأت إلى والدها ثم أخذت بزمام الأمور، سامحت الرجل الذي جعل من حياتها سلسلة متاعب وصعوبات وكافحت وجاهدت عالمة أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملًا . أعطاها المولى أكرم الأكرمين أكثر مما توقعت وهي الآن تعيش في أمستردام مع ابنتها سماح التي أصبحت في الخامسة من عمرها وتعمل رئيسة فرع من فروع الشركة وتقدم لها شاب متدين قررت الزواج منه.

هذه هي قوة الشخصية الداخلية الروحانية التي تساعدنا على أن نعلو بذاتنا بعيدًا عن الكبرياء والغرور والضياع في الذات المادية التي تلوم وتقارن وتحقد وتخاصم فتبعد صاحبها عن الله سبحانه وتعالى فيعيش حياة مليئة بالتحديات الدنيوية والأمراض النفسية والخوف والأحاسيس السلبية والشعور بالضياع.

الحقيقة أن كل إنسان على وجه الأرض عنده الشخصية المادية التي تبحث عن الإنجازات الحياتية والدنيوية ، لا عيب في ذلك فكل إنسان يريد أن يكون لديه ما يشعره بالأمان والاستقرار ويريد أن يكون

محترمًا في نظر الآخرين و يحصل على ما يجعله فخورًا بإنجازاته وخبراته وتجاربه. ولكن العيب في أن يصاب بالأنانية والغرور ولا يرى إلا مصلحته الشخصية ويغار من إنجازات الآخرين ويحسدهم عليها. لذلك فإن وجود الشخصية الداخلية الروحانية تساعدنا على الاتزان وتجعلنا ندرك بوعي تام أن الدنيا وما فيها لن تدوم كثيرًا فنرتبط أكثر بالله عز وجل ونعامل الناس بما يريده الله ويرضى به.

التوازن بين الشخصية المادية التي تبحث عن الإنجازات المادية وتستمتع بها والشخصية الداخلية الروحانية التي تبحث عن الإنجازات الروحانية - يجعل الشخص يعيش حياته بكامل معانيها، لذلك قال الرسول عليه الصلاة والسلام

«اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا،

واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا»

لو نظرنا إلى المعنى الفلسفي لهذه الجملة لوجدنا أننا لكي نعيش الدنيا وكأننا نعيش أبدًا يجب علينا أن نكون متصلين بالشخصية المادية التي تفهم معنى الحياة الدنيوية ولو وقف الحديث عند هذا الحد لكان اتصال الناس دنيويًا و ماديًا بحتًا، لذلك أضاف الرسول عليه الصلاة والسلام أن نعمل للآخرة وكأننا نموت غدًا، أي يجب علينا أن ننفصل عن الدنيا ونتصل بالآخرة وهذه معادلة صعبة فكيف نتصل وننفصل في نفس الوقت ؟ الإجابة ببساطة شديدة هي أننا نتصل بالدنيا فنعيشها بكامل معانيها ولكي يكون هذا المعنى متزنًا يجب علينا أن نتصل بالآخرة ونتذكر دائمًا أن هذه اللحظة من المحتمل جدًا أن تكون اللحظة الأخيرة في حياتنا، لذلك يجب أن نكون جاهزين لها فنتصل أكثر بالله عز وجل ونطيعه ونخلص له الطاعة وبذلك نأخذ الطاقة الروحانية اللازمة للاتزان في الحياة الدنيا فنتمتع بعملنا وفي نفس الوقت نسلح أنفسنا بقوة الإيمان حتى نعيش حياة سعيدة في حب الله سبحانه وتعالى، فلو كانت هذه اللحظة هي اللحظة الأخيرة تكون قد عشت دنياك راضيًا وسلحت نفسك أيضًا بالايمان والإخلاص للآخرة.

هل ترى معي ضرورة وجود الشخصيتين المادية والروحانية لكي يحدث التوازن في الحياة ؟

هل أدركت إلى أي مدى يجب علينا أن نلاحظ كيف نعيش حياتنا لكي لا نقع في شِباك الحياة المادية بمفردها فنضيع في إنجازاتها وتحدياتها فتكون النتيجة ألا ننعم بالدنيا وأيضًا نضيع الآخرة ؟

دعنا نبحث أكثر ونتعرف على الشخصية الخارجية.

٢- الشخصية الخارجية:

بما أن الشخصية الداخلية تنقسم إلى الشخصية الداخلية المادية والشخصية الداخلية الروحانية وبما أن العالم الداخلي هو المسبب للعالم الخارجي وأن العالم الخارجي يعكس ما يوجد فى العالم الداخلي فإن الشخصية الخارجية أيضًا تنقسم إلى شخصيتين أساسيتين: الشخصية الخارجية المادية والشخصية الخارجية الروحانية.

١- الشخصية الخارجية المادية:

لها ست صفات أساسية، جميعها يبدأ بحرف «الميم»

الصفة الأولى : مادية

أي أنها تبحث عن المادة والمال وتعطيه معنى وقوة فبدونه يصبح الإنسان ضائعًا فقيرًا غير جدير باحترام الآخرين؛ لذلك تعمل على توفيره بكافة الطرق الممكنة حتى ولو كانت بعض هذه الطرق غير مشروعة ! فهذه الصفة لا تهتم بالقيم ولا بالمبادئ ولا تأخذ الدين ولا الروحانيات ولا الأحاسيس بعين الاعتبار.

بسبب تركيزها المادي فإنها تتأثر بالتقدم العلمي والتكنولوجي أكثر من تأثرها بالتعاليم الدينية والروحانية، أهدافها مادية وتبحث عن الحصول على الأشياء الملموسة وتستثمر في الماديات من عقارات ومشاريع دنيوية ولا تفعل أي شيء يذكر ذا طابع روحاني لأنها ترى في ذلك ضياعًا للأموال! ومن الأمثلة التي نراها في حياتنا أشخاص يقبلون الرشوة ويعتبرونها حقًا مقابل مساعدة شخص في الحصول على شيء ما وينسون تمامًا أنها حرام!! وقد نرى شخصًا آخر يتعامل مع الناس بعقود لا يحترمها ويحتفظ بالأرباح لنفسه ولا يعطي الوعود أو القيم أي اعتبار. وقد نجد أخًا يأخذ حقوق إخوته ولا يعطيهم شيئًا ، أو زوجة تطلب إلى زوجها أن يكتب لها أملاكه ثم تتركه ببساطة!! وقد نجد شريكًا عنده توكيل رسمي من شريكه يسمح له بالتصرف في أموال الشركة، فيأخذ كل شيء ويترك شريكه ضائعًا في الديون!! وقد نجد والد شابة يتاجر في زواجها لمن يدفع له مهرًا أكثر!! نرى ذلك أيضًا في بعض وسائل الإعلام والفضائيات التي تبث برامج لاأخلاقية تؤثر على حياة وقيم و أخلاقيات أولادنا ولا يهتمون إلا بالمكسب المادي. ونرى كذلك بعض الأفلام التي تقلد تقليدًا أعمى الأفلام الغربية فتجعل الممثلين يستخدمون العنف والقتل ويقومون ببعض الممارسات اللاأخلاقية كالتدخين وشرب الخمور ولا يعطون أي اعتبار للدين ولا للأخلاق، فكل همهم هو العائد المادي.

كما نرى فالصفة المادية للشخصية الخارجية المادية ليس لها حدود أو ضوابط ولو بحثنا عنها لوجدناها في كل ركن من أركان حياتنا. ونجد أن الشخص الذي ينظر إلى العالم بنظرة مادية لا يهدأ له بال ولا يشعر بالسعادة الحقيقية.

الصفة الثانية للشخصية الخارجية المادية والتي تبدأ أيضًا بحرف الميم هي أنها :
متأثرة تهتم إلى أبعد الحدود برأي الآخرين وتتأثر به

فمن الممكن أن نجد شخصًا ما يغير كل خططه بسبب رأي شخص آخر !! هذه الصفة تشعر صاحبها بنقص الثقة في النفس لذلك تبحث عن تكملة هذا النقص عن طريق الآخرين فتجد الشخص يسأل دائمًا عما يعتقده الآخرون فيه وفي أهدافه وأساليبه ويتأثر بهم، بل ومن الممكن أن يغيرها أو يتركها تمامًا!!

ذات يوم جاء شخص في الثلاثينيات من عمره يدعى مايكل إلى عيادتي في مونتريال وكانت تبدو عليه الحيرة، فسألته عن سبب زيارته لي فرد قائلا: «لا أعرف ماذا أفعل يادكتور إبراهيم ، أعمل بشركة أدوية في وظيفة جيدة وبمرتب ممتاز وقد عرض علي رئيسي في العمل وظيفة أعلى وبمرتب أفضل ولكن يجب أن أسافر إلى مدينة أخرى في كندا ولم أتعود على الغربة ولا أعرف ماذا أفعل. ثم أضاف: أريد أن أتزوج وقد قابلت فتاة أعتقد أنها طيبة وأريدك أن تقابلها لكي تقول لي كيف أتصرف معها!! ثم أضاف مايكل: والدتي لا تريدني أن أتزوج الآن ووالدي يرى أن الوقت قد حان للزواج ولكنه لا يرى في سفري الآن فائدة كبيرة، أما والدتي فترى أن السفر مهم لبناء مستقبلي. صديقي طلب مني أن أتريث في الزواج وأن أسافر لمدة لا تزيد على السنة ثم أعود إلى مونتريال وبوظيفة أفضل!! اقترب مايكل وسألني بصوت مملوء حيرة: ساعدني يادكتور إبراهيم ماذا أفعل؟ فبدأنا معًا في تجميع كافة المعلومات ثم بدأت في توسيع آفاقه لكل الاحتمالات ثم استخدمت معه ما أسميه «التحول الحسي» وبعدها قلت له : ليس المهم ما يريده الآخرون ولكن المهم ما تريده أنت وسألته ماذا ستفعل الآن؟ فرد مايكل قائلًا : سأبدأ بخطبة الفتاة التي أجدها فعلًا مناسبة وأستمر في عملي بمونتريال لمدة سنة أدرس فيها فنون الإدارة حتى أكون مؤهلًا أكثر لأي وظيفة عليا. فسألته: ما إحساسك الآن؟ فرد مايكل: أشعر براحة تامة خاصة أن القرارات هي قراراتي أنا.

هذا نوع من أنواع الشخصية الخارجية المتأثرة التي يمكن أن تفقد فرصًا كثيرة في الحياة بسبب تأثرها بآراء الآخرين دون أي تقييم لأفكارهم.

الصفة الثالثة للشخصية الخارجية المادية هي أنها : مزيفة

لأنها تبحث عن التقبل والتقدير من الآخرين فمن الممكن أن يقول صاحبها أشياء لا يؤمن بها حقيقة في داخله ولكنه يعتقد أنه إن لم يفعل ذلك فلن يكون مقبولًا من الآخرين!! ومن الأمثلة التي نراها حولنا نجد فتاة تلبس الحجاب ولكنها ترتدي بنطلونًا ضيقًا جدًا لكي تبدي مفاتنها للآخرين وتضع مستحضرات تجميل قوية، فهي بذلك تحاول أن تمسك العصا من المنتصف، تريد أن ترضي أهلها والمجتمع بارتدائها الحجاب ولكنها في نفس الوقت تريد أن تكون مغرية في نظر الشباب والرجال!! وعندما تعود إلى بيتها وتنظر إلى المرآة لا تعرف حقيقة من هي!! وقد نرى هذا الرجل الذي يدعي أنه حاصل على الدكتوراه من جامعة هارفارد ثم يتبين أن تحصيله العلمي متواضع جدًا و لم تطأ قدماه أرض هذه الجامعة.

كما نجد في الفترة الأولى من فترات الزواج والتي تسمى فترة الانجذاب أن كلا الطرفين يبدو بأحسن مظهر ممكن ويتكلم بأفضل طريقة ممكنة ويتصرف بأفضل تصرفات ممكنة ومن المحتمل أن يقول أشياء غير حقيقية على الإطلاق، لماذا؟ لكي يبهر الشخص الآخر ويؤثر فيه ولكن عند الارتباط وفي فترة التعود يجد كل منهما أنه يعيش مع شخص آخر غير الذي عرفه في فترة الانجذاب!!

هذه أمثلة بسيطة من صفات الشخصية الخارجية المادية المزيفة التي تسعى إلى إبهار الآخرين بشتى الطرق لكي يكمل الشخص النقص الذي يعرفه عن نفسه فيعيش حياة مزيفة لا تمت لحقيقته بصلة وذلك يمنعه من استخدام قدراته الحقيقية لكي ينمو ويتقدم في الحياة.

الصفة الرابعة من صفات الشخصية الخارجية المادية هي أنها: متحكمة

هل تعرف شخصًا يفعل كل ما يستطيع لكي يتحكم في الآخرين بطريقة أو بأخرى؟

هذه صفة من صفات الشخصية الخارجية المادية يسميها علماء النفس مرض التحكم CONTROL PROBLEM SYNDROM الشخص المصاب بمرض التحكم يتصرف من منطلق الخوف وعدم الأمان. ومن الأمثلة القوية الدالة على هذا المرض قصة سوسن التي جاءت لزيارتي في مكتب استشاراتي في القاهرة وقالت وعيناها مغرورقتان بالدموع: لقد طلقني زوجي الذي أحبه أكثر من أي شيء في الدنيا وبعد كل ما فعلته لأجله!! فسألتها لماذا حدث ذلك ؟ قالت لأنه أناني لا يرى إلا نفسه ولم يقدر كل ما فعلته

فقد كنت أشتري له ملابسه وأفعل له كل ما يريد ،لم أكن أتركه يقوم بأي شيء حتى أشعره بحبي ولكني كنت أفاجأ به يقول لي «أنا لست طفلًا» ويبعدني عنه!! كنت أريد أن أعرف عنه كل شيء وأن يحكي لي عن عمله وحياته وعلاقاته ولو تأخر أتصل به لكي أطمئن عليه وأعرف متى سيعود للمنزل ولو كنا سنسافر معًا أخطط لكل التفاصيل ولو سافر بمفرده أتصل به يوميًا على الأقل خمس مرات وأطلب منه أن يحكي لي ما فعل بالتفصيل . كان هو محور حياتي بأكملها، كنت أشعر أنه ملكي ،كنت أملأ حياته تمامًا ثم فوجئت به يقول لي إنه لم يعد يحتمل كل هذا التحكم في حياته وأنه قرر أن يطلقني!! ثم سألت: هل أنا مخطئة لدرجة أن يطلقني يا دكتور؟ شرحت لسوسن مبدأ الاهتمام ودرجاته وأنه من المحتمل أن يتحول إلى تحكم دون أن يشعر المرء بذلك ، يجعل الشخص يشعر بعدم الأمان مع من يحب فيتصرف تصرفات تبعدهم عنه بدلًا من أن تقربهم إليه. بدأنا في العمل على التعامل مع الموقف بالعقل التحليلي ثم إرخاء العقل العاطفي، وأخيرًا التقبل والعمل على تغيير هذا السلوك، ثم العمل على استرجاعه أو مواصلة رحلة حياتها بمفردها ومعها الحكمة التي اكتسبتها من تجربتها.

الصفة الخامسة من صفات الشخصية المادية الخارجية هي أنها : مؤقتة.

في خلال رحلة الحياة يتأثر الإنسان بأربعة أشياء أساسية هي:

١- المكان. ٢- الزمان. ٣- المادة. ٤- الطاقة.

الشخصية المادية الخارجية مؤقتة حسب هذه الأشياء الأربعة، ولا تستمر مدى الحياة فهي تتأثر بما يحدث الآن في هذا المكان وفي هذا الزمان وبسبب هذه الأفكار والطاقة . فمن الممكن أن نجد شخصًا ما يتعامل مع الناس بالصفة المادية لمدة معينة من الزمن دون أن يضع أي اعتبارات للروحانيات ولا للأخلاق والقيم ثم نجده ينتقل إلى الاتزان والرجوع إلى الله سبحانه وتعالى فيندم على ما فعله من قبل ويبدأ في إعطاء الناس حقوقهم ويتعامل معهم بما يرضي الله سبحانه وتعالى. وقد نجد الأب الذي يضرب أولاده بقسوة ولا يعطي أي اهتمام لعائلته بل يعتبر العائلة عبئًا ثقيلًا ثم يتحول إلى شخصية أخرى مغايرة تمامًا فيقترب أكثر من أولاده ويدعمهم ويهتم بزوجته وبيته ويحول علاقته الزوجية والعائلية من التعاسة إلى السعادة.

أنا شخصيًا أعرف صاحب شركات طباعة كبيرة و ناجحة جدًا قد يصل دخلها السنوي لأكثر من مائة مليون دولار، كان يدعى ستيف و كان فظًا ومتعجرفًا ،لا يرى إلا نفسه ، لا يهتم بأحاسيس ومشاعر الآخرين

وكان أولاده يعملون معه فكانت حياتهم جحيمًا في العمل وفي المنزل .تعرفت على ستيف في محاضرة كنت ألقيها في الغرفة التجارية بمونتريال وطلب مني أن أساعده في شركاته وبالفعل تقابلنا في مكتبه الأنيق جدًّا واصطحبني في جولة في مصانع إنتاج الطباعة التي لم أر مثلها من قبل، كانت أكثر من رائعة ولكني لاحظت في عيون الموظفين رعبًا منه. سألته عن علاقته بالموظفين فرد قائلًا : يجب أن تعاملهم بشدة لكي يزيد الإنتاج!! لم أعلق ثم ذهبنا لزيارة أولاده في مكاتبهم وكانت نفس نظرات الرعب في أعينهم. عدنا إلى مكتب ستيف فوجدته يقول: أشعر بوحدة رهيبة يادكتور إبراهيم وأريدك أن تساعدني للتخلص من ذلك. سألته إن كان مستعدًّا للتغير، فأجاب على الفور: نعم مستعد تمامًا للتغير. فأعطيته موعدًا في عيادتي وبدأنا العمل على شخصيته وصفاتها وبدأ يدرك أن ما يفعله مع الآخرين يعود عليه هو بنفس النمط فيجعله يشعر بالوحدة. اقتنع ستيف وبدأنا رحلة التغيير من الداخل وفي خلال الشهر الأول أصبح قريبًا أكثر من أولاده ثم بدأ التغيير يظهر في العمل مع الموظفين فزاد إنتاجهم ١٨٪ مقارنة بالسنة الماضية وفي وقت قصير جدًّا حدث التحول وأصبح ستيف الفظ الغليظ القلب إنسانًا رائعًا يجمع بين القوة والحنان فأحبه الجميع وأصبحت نتائجه أفضل من ذي قبل، ولكن الشيء **المهم فعلًا هو أن ستيف لم يعد يشعر بالوحدة. هذا مثال بسيط عن الصفة المؤقتة للشخصية المادية الخارجية.**

الصفة السادسة من صفات الشخصية المادية الخارجية هي أنها : متغيرة .

تتغير حسب المواقف والأحداث والأشياء وأيضًا الأشخاص. فمن الممكن أن نجد شخصًا ما يتعامل مع أناس بطريقة ثم يتعامل مع أناس آخرين بطريقة مغايرة تمامًا ، ومن الممكن أن تجد الشخص يتعامل معك بشخصية ثم في وقت آخر تجده يتعامل معك بشخصية أخرى!! دعني أوضح لك لماذا:

حسب العالم النفسي الشهير كارل يونج هناك أربع شخصيات لكل إنسان هي:

١ المعبر:

عنده قدرة رائعة على التعبير عن نفسه وأفكاره ومشاعره وإقناع الآخرين بها ، شخصيته مرنة جدًّا تحب الآخرين وتهتم بمشاعرهم، اجتماعي ولديه القدرة على أن يكون محط الأنظار، يتسم بالابتكار والإبداع ولايحب الروتين ومن المحتمل ألا يحترم المواعيد ولا متابعة التعاقدات والوعود والتي قد تؤدي إلى ضياع فرص عديدة منه.

٢ المحلل :

شخصيته محللة جدًّا، دقيق و يهتم بالتفاصيل وبتجميع المعلومات، متحفظ ، مخلص وجاد في عمله، يحب النظام ويتبعه بحرص شديد، يتخذ قراراته بدقة وبحرص وبعد تجميع كافة المعلومات اللازمة قد تضيع الفرص منه. منضبط جدًّا ويحترم المواعيد ويحب أن يحترمه الآخرون وقد يسبب له ذلك حساسية زائدة في التعامل معهم.

٣ الودود :

يحب الآخرين ويشعر بهم ويعمل على نصحهم وحل مشاكلهم ، متسامح جدًّا ومتعاون ويحب العمل في فريق مع الآخرين ، إنسان ودود يحب الخير للناس ، اجتماعي ، حليم ، بسيط ، صادق ، ومنظم في حياته وأفكاره. من عيوبه أنه قد يسمع مشاكل الناس فيتألم بها لدرجة أنه لا يستطيع أن ينفصل عنها بل يخزنها في داخله فتؤثر على حياته الشخصية.

٤ القيادي :

شخصيته قيادية تخوض المخاطر وتتخذ قرارات مصيرية قد يعجز البعض عن اتخاذها، منافس يحب أن يكون متقدمًا ومحور احترام الناس لذلك فهو مثقف ويحب تنمية ذاته بالقراءة والدراسة. الشخص القيادي يعرف ما يريد فهو يخطط لأهدافه بدقة ويعمل على تحقيقها مهما كانت الظروف أو التحديات ، إنسان حازم لا يهتم بالمشاعر ولكن بالنتائج، متسرع في اتخاذ القرارات مما قد يؤدي إلى تحديات كان من الممكن تفاديها لو تأنى ودرس الموقف بحرص. الشخص القيادي كثير المطالب ولا يرضى عن النتائج سواء كان ذلك في محيط العمل أو العائلة أو حتى عن نفسه هو شخصيًّا، وقد يؤدي ذلك إلى التقدم ولكنه يصحب معه توترًا لنفسه ولمن حوله. من مزاياه القوية الثقة بالنفس. الشخصية القيادية تعمل بقوة وإخلاص في المراكز القيادية.

من المهم أن تعرف أن لدى كل إنسان الشخصيات الأربع يستخدمها حسب المواقف والأشخاص وفي ذلك هدية أخرى كبيرة وعظيمة من هدايا الله سبحانه وتعالى للإنسان فيعطيه هذا التنوع في الشخصيات القدرة على المرونة والتعامل مع الآخرين.

كما ترى فإن الشخصية متغيرة فمن الممكن أن تكون ودودًا في موقف ما وتشعر بآلام شخص يشكو لك همومه وقد تكون محللًا في مواقف أخرى تتطلب الحرص والدقة ، أو قد تكون معبرًا في المواقف الاجتماعية والتي تتطلب منك أن تعبر عن نفسك ورأيك في بعض الموضوعات أو قد تكون قياديًّا وتتخذ

قرارات مصيرية مثل تغيير العمل أو السفر أو الانفصال عن شخص يسبب لك الآلام والخسارة. الإنسان عنده القدرة على أن يتحرك بين الشخصيات الأربع لكي يحقق أهدافه في الحياة ولكن هناك شخصية تسمى الشخصية الأساسية التي تقود بقية الشخصيات، فمثلًا الشخص القيادي تجده يتصرف بصفات الشخصية القيادية ويتحرك عبر الشخصيات الأخرى حسب المواقف ولكنه يعود بعد ذلك إلى شخصيته الأم ونفس الشيء مع باقي الشخصيات. فالودود يتحرك عبر الشخصيات الأخرى ولكنه يعود إلى شخصيته الأساسية ونفس الشيء مع المعبر والمحلل.

٢- الشخصية الخارجية الروحانية:

تتبع وتتغذى من منبعها الأساسي وهو الشخصية الداخلية الروحانية فلو كان الشخص متزنًا داخليًا لأصبح متزنًا خارجيًا. **ولكن من الصفات الأساسية للشخصية الخارجية الروحانية أنها متأثرة أيضًا بالصفات الست الأساسية الموجودة في الشخصية الخارجية المادية**، فمن الممكن أن نرى شخصًا ما يتكلم في الدين بحكمة فيؤثر في الآخرين ثم نجده في مواقف لا نصدقها من أول وهلة، قد يكون محتالًا يبحث عن مصلحته الشخصية . هنا يتبنى الشخص الصفة المادية. فتجد أن شخصيته الروحانية كانت مؤقتة في الزمان والمكان وقد يحكم عليه البعض بأنه إنسان منافق غير متدين ولكنه يداعب التدين لكي يحظى باحترام الناس فيأخذ منهم ما يريد. ومن الممكن أن يكون الشخص ماديًا جدًا ولكنه في بعض الأحيان نجده يتأثر بالدين والعلماء فيتبنى الشخصية الخارجية المتغيرة فيصلي ويصوم لفترة ولكنه يعود مرة أخرى لما كان عليه من قبل. هنا تجد الأمثلة كثيرة منها هذا الرجل المدخن الذي كان لا يبالي بالقوانين ولا بالمثل العليا والقيم فكان يدخن في أي مكان حتى في المستشفيات، في يوم شعر بآلام شديدة في صدره فذهب إلى المستشفى وكانت صدمته كبيرة عندما قال له الطبيب المختص إنه مصاب بسرطان في الرئة وإن حالته متأخرة جدًا. بكى الرجل وقرر الإقلاع عن التدخين وبدأ في العلاج لفترة وأصبح روحانيًا يصلي ويصوم ويزكي. لم يتعد هذا التغيير أكثر من شهرين عاد بعدهما إلى التدخين دون أن يولي مرضه وحالته أي أهمية، وعندما سألته لماذا يفعل ذلك، قال: لا أستطيع أن أكون شخصًا آخر فهذه شخصيتي التي أنتج بها وأحقق بها أهدافي.

هذا مثل بسيط عن الشخصية الخارجية الروحانية المتأثرة بشدة بما في داخل الشخص وأيضًا بصفات الشخصية المادية الخارجية.

الآن دعنا نسير معًا في رحلتنا لاكتشاف أسرار الشخصية الناجحة ونتعرف على الجذور الأربعة اللازمة لبناء الشخصية الناجحة.

استراتيجية الفعل

السر الأول: إدراك المعنى

اليوم الأول: الإدراك والفهم

١- اقرأ السر الأول وافهمه جيدًا.

٢- اكتب الدرس الذي تعلمته منه بأسلوبك الشخصي.

الدرس هو : .....

.....

٣- اكتب القرار الذي اتخذته.

القرار هو : .....

.....

٤- اكتب الفعل الذي ستقوم به اليوم

الفعل هو : .....

.....

.....

٥- تنفس بأسلوب (٤ ، ٢ ، ٨)

(٤ عدات في الشهيق ، ٢ عدة للاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عدات في الزفير). كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.

٦- أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدمًا الدرس الذي تعلمته.

٧- ابن صورة لك وأنت متزن تمامًا مستخدمًا درسك وواثقًا من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك ومن حولك.

٨- كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:

«أنا واثق من نفسي: أنا متزن تمامًا: الحمد لله».

٩- افتح عينيك.

١٠- الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك.

اكتب الخطوة الأولى وابدأ في تنفيذها الآن....

لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل،

توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقًا أن الله عز وجل

«لا يضيع أجر من أحسن عملًا».

استراتيجية الفعل

السر الأول: إدراك المعنى

اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

١-
٢-
٣-
٤-

٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

١-
٢-
٣-
٤-

٣- قيم ما فعلته وحققته:

تقييمي لما فعلته وحققته اليوم هو :

١-
٢-
٣-
٤-

٤- التعديل:

١- بعد أن قيّمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسبًا.

١-
٢-
٣-
٤-

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدمًا استراتيجيتك وأنت متزن تمامًا.
لاتنظر وراءك، لاتدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل،
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقًا أن الله عز وجل
«لايضيع أجر من أحسن عملًا».