

# القرار في يديك

د. ياسر عبد الكريم بكار

The decision is in your hands



مابعد استراتيجية البرمجة  
اللغوية العصبية





مركز  
الراية  
للتنمية الفكرية

الإدارة العامة

الجمهورية العربية السورية - دمشق  
ص.ب ٩١٨٤ - هاتف ٦١١٩٣٦١

وكلاء التوزيع

المملكة العربية السعودية :

مكتبة بستان المعرفة  
جدة - شارع الستين - مركز النصار - الدور الرابع  
مكتب ٤٠٥ - ص.ب ٤١٥٤٧ - الرمز البريدي ٢١٥٣١  
هاتف : ٦٦٨٦٨١٠ - فاكس : ٦٦٨٦٨٢٠



دار البيروتي

دمشق - حلبوني - بناء الخجا

هاتف ٢٤٥١٥٧٤ - ٢٢١٣٩٦٦ فاكس ٢٢٤٣٨٤٨

ص.ب ٢٥٤١٤ - س.ت ٦١٥٠٠

Email : albyrouty@dalylak.com

الطبعة الأولى

٢٠٠٥ - ٢٠٠٦

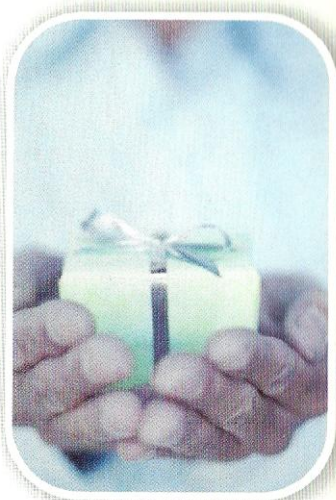
جميع الحقوق محفوظة



وَأَنْ لَيْسَ لِلإِنسَانِ إِلا مَا سَعَى  
\* وَأَنْ سَعِيدٌ سَوْفَ يُرَى \* ثُمَّ  
تَجْزَأُ الأجزاء الأوفى

سورة النجم: ٩٣-١٤

# إهداء



إلى من أعطى حياتي معنى..  
نبي الهدى محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم

إلى من أنار لي طريق العلم والاستقامة..  
والدي

إلى القلب الرحيم والخصم الرؤوم..  
والدتي

إلى الذين ملأوا حياتي حبا وعطفا ومرحا..  
أختي عمار وبراء وسهية وبنان

إلى من أقضي معها أجمل اللحظات..  
الغالية أسماء

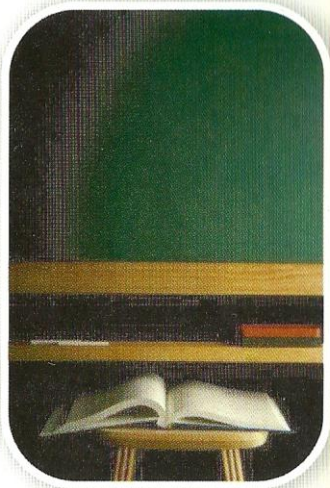
أهدي هذا الكتاب..



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## مقدمة



الحمد لله رب العالمين. والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء  
والمُرسلين، محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه ومن تبع هديه  
وسلك طريقه إلى يوم الدين.. وبعد:

عندما تذهب إلى احتفال ما، ستري أن الجميع في أبهى حلة  
وأجمل زي. لكنك ستلمح - بالتأكيد - شخصاً أو أكثر يتمتعون  
بأناقة بادية للعيان.. قد لا يكونون وسيمين، لكنهم صرفوا بعض  
الوقت لإتقان لباسهم ومظهرهم الخارجي.

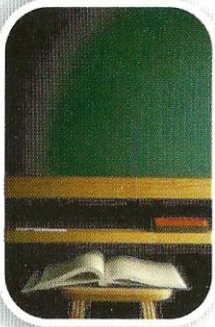
وعلى ذات النحو تجد ذلك فيما يخص عالمنا الداخلي.. فعلى  
الرغم من أن معظمنا يشعر بالسعادة في الظروف العادية، لكن  
قلة من الناس ممن نقابل بين حين وآخر يمتلكون ما يمكن تسميته  
بـ (الأناقة النفسية)؛ وهي عبارة عن مجموعة من السمات  
والمهارات التي تزودنا بقدرات مميزة في التعامل مع كل الظروف  
والأوضاع النفسية التي نتعرض لها كل يوم، وتمنح من يمتلكها  
طمأنينة وسعادة تنبع من الداخل. ومقدرة على كسب قلوب الناس  
والبابهم. وعبر صفحات هذا الكتاب الذي بين يديك سوف نناقش

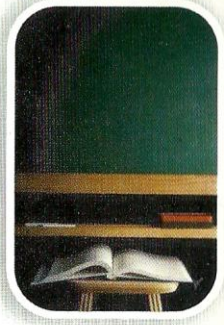
بعض هذه المهارات.. وأسأل من الله العون والتوفيق.  
 نتحدث هنا عن اكتساب مهارات. وهذا يعني أنها تحتاج منك  
 إلى عمل وجهد لتنمية وتطوير هذه المهارات لديك. كما لا بد أن  
 تتوقع الفشل في تطبيقها في بعض الأحيان وتحت بعض  
 الظروف. وأرجو ألا يسبب ذلك أي إحباط، ذلك لأنها ليست  
 مجموعة من المعلومات التي يجب عليك استظهارها أو  
 تذكرها. وهنا يكمن الفرق.

روح هذا الكتاب الذي بين يديك ورسالته الأكثر أهمية هي  
 أننا كبشر مسؤولون عن عالمنا الداخلي، وعن ما يموج فيه من  
 مشاعر ودوافع، ومسؤولون عن تطوير القدرات الكامنة التي  
 منحنا الله عز وجل للوصول إلى حياة مليئة بالفاعلية من جهة،  
 وبالسعادة والهناء من جهة أخرى. قال أحدهم: إن أهم اكتشاف  
 حققه هذا الجيل يتمثل في قدرة الإنسان على تغيير مجرى حياته  
 إذا ما غير من سلوكه.

لقد اعتمدت في معظم المهارات التي شرحتها في هذا الكتاب  
 على المدرسة المعرفية في العلاج النفسي. وهي المدرسة التي  
 ظهرت في أواخر القرن الماضي، وتلاقي اهتماماً وقبولاً من  
 معظم الأطباء والمعالجين النفسيين. تعلمنا هذه المدرسة أن كل  
 المشاعر الإيجابية والسلبية التي تنتابنا لا تأتي كنتيجة للحدث  
 الذي نعيشه. بل للطريقة التي نفكر بها حول هذا الحدث لقد

أعطتنا هذه المدرسة فرصة عظيمة للسيطرة على  
 مشاعرنا واختيارها على النحو الذي نخدمنا  
 ويقوينا. ولم يعد للماضي البعيد تلك القوة في رسم  
 شخصيتنا كما قرر (فرويد) وأنصاره. قد تمر  
 بظروف صعبة، وقد تتعرض للظلم الفاضح، لكن





## مقدمة



هذا لا يعني أن تقف عاجزاً حزيناً. وهذا ما سيحاول هذا الكتاب أن يعلمك إياه.

ستلاحظ عبر إبحارك في هذا الكتاب أنني رددت في أكثر من موضع أهمية الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى، والاعتماد عليه، والالتزام بتعاليم الدين التي ترسخ مفاهيم عديدة تقدم وقاية وحلا لكثير من الأزمات النفسية. ولم أفعل ذلك بسبب خلفيتي الدينية فحسب، بل لما تراكم لدينا من دراسات وشواهد على أن الإيمان يعد من أقوى مصادر الطمأنينة والرضا، ومكوّن أساسي من مكونات الشخصية الناجحة والمميزة. وفي نفس الوقت، لا بد أن أؤكد على أن مشاعر الحزن والضيق لا تدل على ضعف الإيمان كما يكرر بعض الوعاظ. فنحن نعلم أن الاكتئاب هو مرض بيولوجي كمرض السكر وارتفاع ضغط الدم. ويحتاج إلى علاج دوائي في أحيان كثيرة. ولكن المهارات التي نذكرها هنا - ومنها العلاج الديني - سيساهم بفعالية في العلاج.

قبل أن نبدأ رحلتنا عبر هذا الكتاب، أود أن أشير بشكل سريع إلى نقطتين: الأولى أن المهارات الواردة في الكتاب لا تغني عن زيارة الطبيب أو المعالج النفسي في حال شعرت بشدة الأعراض النفسية أو إذا طال أمدها. قد تساعدك هذه المهارات بشكل واضح، لكن استشارة الطبيب النفسي تمنحك خيارات أوسع وأكثر فعالية. والأمر الثاني: أنني أوردت عدداً من القصص الحقيقية في هذا



الكتاب. وحفاظاً على سرية أبطال هذه القصص عمدت إلى تغيير أسمائهم، وما يساعد على إخفاء هويتهم، ويحفظ - في نفس الوقت - العبرة والخلاصة من القصة.

إنني أدين بالفضل أولاً وأخيراً لله العلي العظيم الذي منحني عونهُ وتوفيقه، وأكرمني غاية الإكرام. ومن ثم لوالدي الدكتور عبد الكريم بكار حفظه الله، المفكر المعروف، والذي يلهم له بالثناء آلاف المسلمين على طول العالم الإسلامي وعرضه، لما أثرى به العقول من فكر مستنير. لكن ما من أحد ينازعني بما أدين له بالفضل ما حييت. فمئذ أن وعيت على هذه الدنيا، وأنا أستيقظ على صوت بكاءه في الليل تذللًا بين يدي الله عز وجل، وقرآته الحثيثة، وحبه الكبير للقرآن الكريم. وحتى هذه اللحظة، إذ لم يتأخر عن مساندي ودعمني بما أتاه الله من مهارة حاذقة في استنفار الهمة وصواب المشورة. وما كنت لأنسى فضل والدتي الكبير صاحبة القدرة الفائقة على الاهتمام والرعاية دون كلل أو ملل. كما أدين بالفضل لمرضاي الذين ألهموني معظم أفكار هذا الكتاب، وأبدوا حماسة رائعة لكل الأفكار التي ناقشتها معهم، فلهم مني كل التقدير.

ويبقى الحمد والشكر موصول إلى الله عز وجل على نعمه الكثيرة والآئه العظيمة، والرجاء أخلصه أن يتقبل عملي هذا،

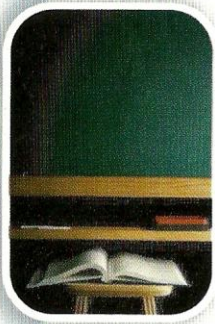
وأن يدخره لي ليوم لا يغني فيه مال ولا بنون، إلا من أتى الله بقلب سليم. إنه سميع مجيب للدعاء.

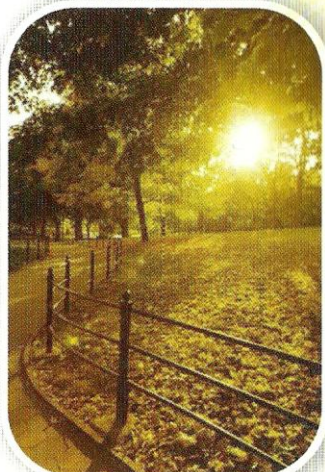
ياسر بكار

yaserbakkar@yhoo.com

الخبر - السعودية

جمادى الآخر ١٤٢٦هـ





## يوم جديد .. بداية جديدة

لقد استمتعت بمشاهدة أحد الأفلام الأجنبية الرائعة بعنوان ( خمسين أول موعد) .. حيث يروي الفيلم قصة إصابة فتاة بحادث سيارة فقدت على أثرها قدرتها على تحويل الذاكرة قصيرة الأمد إلى ذاكرة دائمة. كانت الفتاة تنسى كل ما حدث بالأمس عند استيقاظها كل صباح .. أدى هذا إلى أن تعيش كل يوم من حياتها من جديد دون أن تتذكر تفاصيل ما حدث في اليوم السابق. أما المشكلة الشائكة فكانت تواجه خطيبها! فكان عليه إقناعها كل يوم بأنه هو الرجل الذي ارتضته زوجاً وحبیباً . فيضطر كل يوم إلى ابتكار أسلوب جديد لكسب ودّها . استطاع المخرج عبر مجريات هذا الفيلم أن يوحى بفكرة غاية في الروعة والأهمية .. لو استطعنا أن نجعل كل يوم من حياتنا يوماً جديداً .. بداية جديدة، فسوف نعيش حياة مليئة بالإثارة والمتعة.

تهدف هذه المهارة إلى أن ننظر إلى الأشياء من حولنا، والأشخاص الذين اعتدنا عليهم بعيون جديدة وبشكل جديد. إنها دعوة لأن نبدأ حياتنا من جديد، ونتخلص من عقد الماضي، وأعبائه، ومن أحكامنا السابقة عن أنفسنا، والناس من حولنا، والتي أصدرناها في ظروف تختلف تماماً عما نعيش فيه الآن. إنها

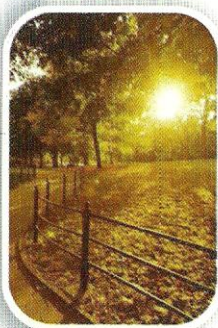
مهارة ترشدنا إلى النظر إلى الأشياء من حولنا مرة أخرى ومن زاوية مختلفة.

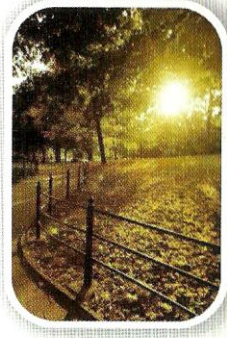
من يمتلك هذه المهارة يستطيع أن يستخدمها في نواحي شتى من حياته. فمع كل صباح سوف ينظر لشريكة حياته وكأنه تعرّف عليها للتو. بل يعيش كل يوم وكأنه من أيام (العسل) الأولى. وعلى نفس المنوال، سيخلق علاقة جديدة مع إخوانه وأخواته. وكم أستغرب عندما تصيب (الوحدة) أحد أفراد الأسر الكبيرة (في العدد). فعلى الرغم من وجود خمسة أو ستة من الأخوة ومثلهم من الأخوات لكن العلاقة التي تربط بينهم علاقة (فاترة) يعلوها غبار الأيام والسنين.

هذا ينطبق أيضاً على الأشياء التي نمتلكها. فالسيارة التي اشتريتها منذ أعوام قليلة وكنّت في ذلك الحين (تكاد تطير من الفرح) باقتنائها، أصبحت الآن شيئاً (عادياً) لا يثير أي لذة أو استمتاع. والآن هل تستطيع أن تقف وتنظر إليها من جديد وكأنك اشتريتها الآن؟. سوف تستمتع بها من جديد وما عليك سوى التجربة.

قديمًا قالوا (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى). ولا أدري لماذا لا يراه إلا المرضى؟! بل إنني أراه واستمتع بوجوده وأحمد الله عليه صباح مساء. وهكذا فإن تذكير أنفسنا من جديد بنعم الله المنسية كالسلامة والطمأنينة والأولاد والاستقامة على الحق وحمده سبحانه عليها سيبعث في النفس طمأنينة وسعادة هائلة.

حتى الأحداث العادية التي تحدث كل يوم، سوف يكون لنا الفرصة للاستمتاع بها من جديد. فمثلاً شروق الشمس ذلك الحدث المذهل الذي يحدث كل صباح والناس عنه نائمون.. تخيل عندما تشرق شمس الغد كم (ستندهش) من كرة ضخمة حمراء





يوم جديد ..  
بداية جديدة

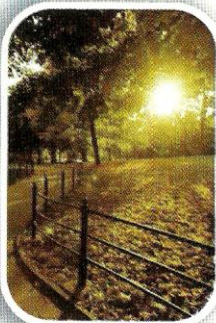
تبدأ بالظهور في الأفق شيئاً فشيئاً لتكسو كل ما حولها باحمرار  
وكان الكون يحترق! وكيف تنشر هذه الكرة أشعة ذهبية دافئة..  
أليست تجربة ممتعة.

ختاماً: يذكر أن (أديسون) صاحب الألف اختراع كان يمتلك  
معملاً يضع فيه مخططاته ويجري فيه تجاربه. وذات يوم احترق  
ذلك المعمل. فقال بعد أن تفقد آثار الدمار الذي لحق به:

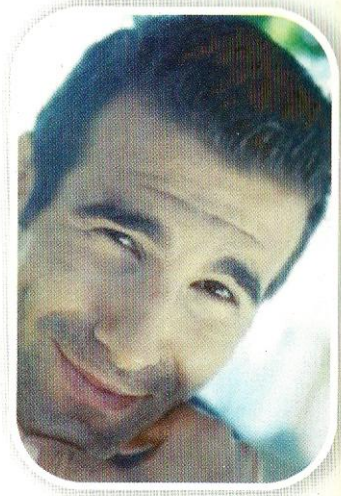
إنها كارثة.. لكنها فرصة لكي أبدأ من جديد..

لسنا بحاجة لأية كارثة! فقط دعونا نبدأ من الآن بأن ننظر إلى  
كل يوم على أنه بداية جديدة وتحدٍ جديد.

# محتاج خدمتہ .. نیازیہ خدمتہ



# أحب الناس إلى نفسي



لو سُئلت عن أهم مهارة نفسية أجد معظم الناس في أمس الحاجة إليها لما ترددت في الاستشهاد بمقولة رائعة ببساطتها "أحب الناس إلى نفسي - من الأحياء - هي نفسي".

حب الذات وقبولها كما هي هو البداية لبناء شخصية متكاملة. شخصية تمتلك الثقة بنفسها وتنظر بإكبار إلى ذاتها وكيانها. هو حب غير مشروط تماما كحب الأب لابنه أيا كان هذا الابن.

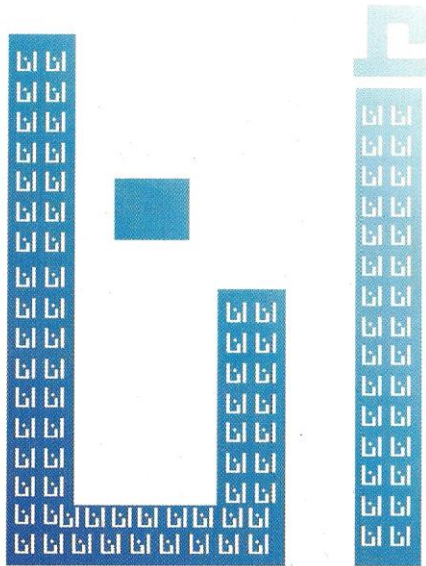
وفي الحقيقة فإنك لن تحب شيئا حتى تعرفه. لذا لا بد أن تعلم أنك شخص غير عادي، يمتلك قدرات كامنة هائلة، عرفت أم لم تعرفها، استطعت تفجيرها أم لم تستطع، وفوق كل ذلك منحك الله القدرة على النمو الذي لا يحده حد، ولا يوقفه عائق..

أنت شخص غير عادي.. لأن الله عندما خلق آدم أبونا جميعاً جعل فيه كل معاني الكرامة، فخلقه بيديه، وأسجد له ملائكته الكرام، وعاقب من ناصبه العداء، وأرسل له الأنبياء والرسل ليبدلوه على الخير لأنه كائن مهم، وسخر عدداً لا يحصى من الكائنات خدمة له. ليس هذا فحسب بل أبدع في خلقه غاية الإبداع فلم يكن خلقاً عادياً بل جعله (معجزة).

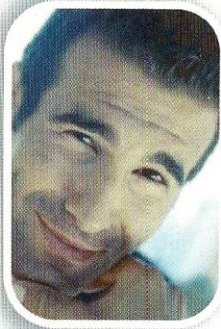
بعد كل ذلك أنت شخص غير عادي باتباعك خير الأديان

وأهدى الرسائل فزدت كرامة على كرامة.

ولكن يا ترى كيف نتعامل مع عدد من الاخفاقات التي نصاب بها بين الحين والآخر؟ والتي تُشعرنا بأننا لسنا على القدر المطلوب، أو عندما نقارن أنفسنا بأقراننا فنجد أننا أقل منهم في الدراسة مثلا، أو في جاذبية الشخصية أو غير ذلك. وهنا أود أن أؤكد على أن تكون نظرتنا لأنفسنا كما هو موضح في الرسم التالي:



أحب الناس إلى نفسي



كما ترى في هذا الشكل؛ فكل منا يمتلك (أنا) كبيرة وهي تعبر عن كياننا الكبير الذي نحبه ونحترمه ولا نقبل أن يمسه سوء. وداخل هذا الكيان هناك مجموعة من الـ (أنا) الصغيرة التي تعبر عن نجاحنا أو فشلنا في أمر ما، أو تعبر عن خلق معين غير





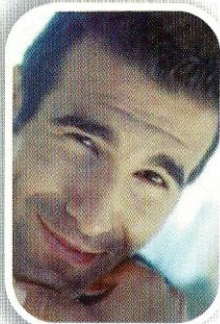
البشر.

حبنا لأنفسنا لا يعني التسليم بعيوبها والدفاع عنها.. فالمحب لذاته يسعى لتطوير ما هو قابل للتطوير، ويسعى للتعويض عن جوانب القصور لديه. وتخيل معي رجلين يعاني كلاهما من عاهة مستديمة، الأول تقبل ذاته على عاهتها وانكب على العمل والإنجاز حتى يتغلب على هذه العاهة، ويطور نفسه، ويحقق النجاح والسعادة، وبذلك استطاع التعويض عن النقص الذي ابتلي به. أما الثاني فقد تملكه الحزن واليأس وأخذ يندب حظه السيئ فهذا الرجل اختار رفض الذات وليس العاهة.

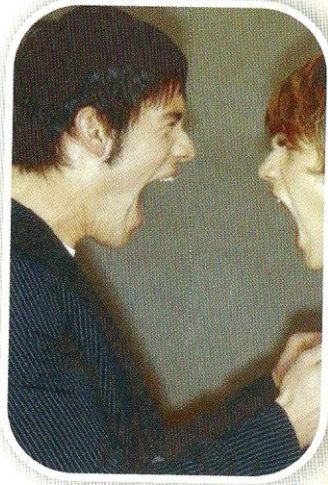
قد تقول - عزيزي القارئ- في نفسك أن هذه أنانية منبوذة. والواقع أن الأنانية بعيدة عن هذا الشعور. فالأناني شخص يعشق نفسه دون تبصر بعيوبها أو نقائصها، ويضرب حولها جدار من العصمة والقداسة مكتوب عليه (ممنوع الاقتراب) فكل ما يفعله صحيح لا يقبل النقد أو النقاش، وما سواه إما حاقد أو حاسد!!

هناك وسائل عدة لكي تزيد من حبنا لأنفسنا. لكني وجدت أن أنفعها هو القيام بأعمال يومية خيرة صغيرة، لا يقوم بها الناس عادة، كقيام ليلة أو صيام نهار أو الالتزام بورد يومي إضافي من الذكر أو الصدقة في السر أو القيام بعمل يخدم الشأن العام وغير ذلك كثير. ومن ثم تسجيل هذه الإنجازات في دفتر شخصي. ستصبح مثل هذه الأفعال دليل

يومي على أن نفسك تستحق كل الحب والامتنان.  
دعونا نبدأ اليوم من جديد.. لننظر في المرأة  
ياعجاب لأنفسنا.. ولنردد أحب الناس إلى نفسي -  
من الأحياء - هي نفسي.



س



## إدارة المشاعر

(رابعة) طالبة في المرحلة المتوسطة، لم تبلغ بعد الخامسة عشر ربيعاً. قابلتها في مكان لا أحب أن أقابل فيه محباً. كانت (رابعة) منومة في قسم الحروق. فبعد خلاف مع والدتها استشاطت غضباً وأخذت (عبوة البنزين) في البيت ونثرت على جسمها الرقيق قليلاً منه وأشعلت بنفسها النار. أصيبت مريضتنا بحروق واسعة من الدرجة الثانية في معظم جسمها. كانت إصابتها بالغة للغاية. لكن صدمة كل من يعمل في المستشفى بل صدمة المجتمع الذي فقد زهرة من زهوره كانت أكبر بكثير.

(رابعة) هي مثال صارخ لاحتنا إلى تعليم أطفالنا وأنفسنا قوة التحكم والسيطرة على عواطفنا المتأججة في مواقف الحياة التي لا تسير على هوانا في معظم الأحيان.

السيطرة على العواطف وإدارتها بشكل جيد هي إحدى أقوى النصال الشخصية التي قد يمتلكها أي فرد منا. إنها القدرة على ضبط النفس وكبح جماح الإفراط في الانفعال... قال أرسطو:

أن يغضب أي إنسان فهذا أمر سهل... لكن أن تغضب من

الشخص المناسب، في الوقت المناسب، وإلى الحد المناسب،

وللهدف المناسب، وبالأسلوب المناسب، فليس هذا أمراً سهلاً..

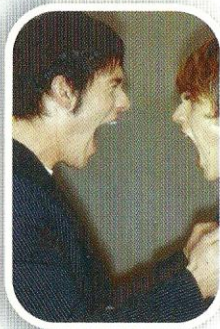
هذا الأمر كما سنرى لا ينطبق على الغضب فحسب، فالقدرة على التخفيف عن النفس والخروج من حالة الاكتئاب والضييق الخانق أو القلق المرعّع أو الشعور بالخجل والإهانة وغير ذلك - القدرة على الخروج بأنفسنا من هذه المشاعر المزعجة إحدى المهارات النفسية المتقدمة.

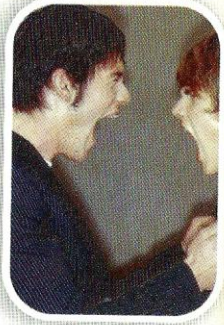
### لحظة من فضلك : ما الذي يدور في عقلك؟

(أحمد) طالب في كلية الهندسة. وممن يشار إليه بالبنان لما يتسم به من سرعة في حل أعقد المسائل الرياضية والهندسية. كانت أموره تسير على أفضل حال. عندما التقيته كان محبباً للغاية: (اليوم الذي أكلف فيه بتقديم محاضرة هو أسوأ يوم في حياتي). حيث ترتعد فرائضه، ويدق قلبه بشدة، ويحس بالاختناق عند مجرد التفكير في أنه سيقف أمام الطلاب محاضراً، والعيون تتركز عليه. يقول: (غالباً ما أتغيب ذلك اليوم، أدعي المرض أو أخلق أي عذر.. رغم أنني أعرف أن هذا سيضر في التقييم النهائي في تلك المادة.. لكن ماذا افعل؟؟).

خالة (فاديه) امرأة في منتصف الستينات.. لم تستطع أن تحبس دمعها وهي تحدثني عن أولادها الذين تزوجوا وغادروا المنزل.. كانت تشكو من صعوبة في النوم وضيق شديد في الصدر وحزن دائم: (لا أذكر متى كانت آخر مرة ضحكت فيها). حتى أنها لم تعد تتناول الأدوية الخافضة للسكر بانتظام مما أدى إلى دخولها المتكرر إلى المستشفى. تقول: (لماذا يجب أن

أعيش حياة ليس لها طعم؟ ليتني أموت وأرتاح!).  
عندما تسأل (أحمد) و(فاديه) عن سبب معاناتهما سنأتيك الإجابة: (تقديم محاضرة أمام الناس) ،  
(زواج الأولاد والوحدة) على الترتيب.





← ٣

إدارة المشاعر

بكلمة أخرى فنحن ننسب ما نشعر به كنتيجة للحدث الخارجي الذي مر بنا. انظر إلى الشكل التالي:

مشاعر أو استجابة  
أو سلوك  
"قلق، انزعاج، هروب  
من رئيس العمل"

الأحداث أو الأوضاع  
الحالية أو تطورات الأمور  
"خطأ في تقرير قدمته  
لرئيسك في العمل"

والواقع أننا نهمل مسيئاً مهما لشعورنا هذا، وهو.. أنفسنا. كيف ننظر إلى الحدث.. كيف نطله؟.. ماذا نقول لأنفسنا؟ كيف نقيم أهمية الحدث بالنسبة لنا شخصياً؟ تذكر دائماً القاعدة الذهبية هنا والتي تقول:

ليست الأحداث هي التي تصنع المشاعر. بل الطريقة التي ننظر بها إلى الأحداث هي التي تصنع مشاعرنا

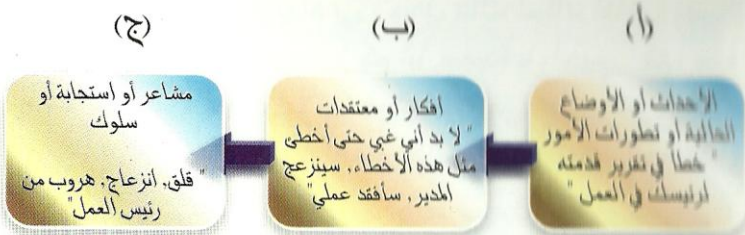
وضع عالم النفس الأمريكي ألبرت أليس Albert Ellis نموذجاً مبسطاً لتوضيح ذلك حيث:

أ - أحدث جارية.. " خطأ في تقرير قدمته لرئيسك في العمل "  
ب - أفكار ومعتقدات.. " لا بد أنني غبي حتى أخطئ مثل هذه

القاء في يديك

الأخطاء، سينزعج المدير، سأفقد عملي"  
ج - مشاعر وسلوك.. "حزن وانكفاء على النفس"

للوهلة الأولى، يبدو لنا أن الحدث (خطأ في التقرير) أدى بنا إلى الشعور بالحزن. أي أن (أ) أدى إلى (ج). والواقع أن شعورنا يمر بالخطوة (ب) أي بالطريقة التي ننظر بها إلى الحدث وكيف نخله ونفسره وما نستنتجه من عواقب وأثار لهذا الحدث. وهذا ما يفسر اختلاف شعور مجموعة من الأشخاص نحو ذات الحدث. فالطرد من العمل لدى البعض كارثة: "لقد طردت من العمل.. أنا فاشل". وقد يكون لدى آخر فرصة: "لقد طردت من العمل.. لعلها فرصة لكي أجد عرضاً أفضل". ولدى ثالث شعور بالذنب "لقد طردت من العمل.. كم هو مشين.. لم أبذل ما بوسعي للحفاظ عليه".



هل هذا يعني أن الأحداث ليس لها تأثير؟ لا أقصد هذا أبداً. فمن منا سوف لن يشعر بالحزن لو - لا سمح - توفي ولده وفلذة

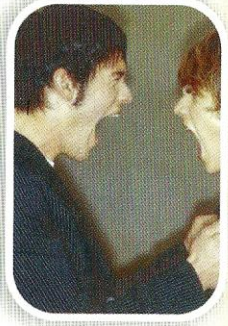
كبدية؟ لكن الأسلوب الذي ننظر به إلى الحدث يحدد بشدة إلى أي حد ستتفاعل مع الحدث وما سيركبه من أثر في حياتك.

المهارة التي أريدك أن تتعلمها تكمن في القدرة على التحكم في الخطوة (ب). أي التحكم في النظر إلى الحدث، وإيجاد بدائل لتفسيره لكي تساعدك على



## س ←

### إدارة المشاعر



تجاوزته. فمثلاً عندما تمر بشخص تعرفه دون أن يلتقي عليك التحية، ستفكر: "لماذا لم يسلم؟ من يعتبر نفسه؟ هل فعلت شيئاً أساء له؟" وبدل ذلك يمكن أن تفكر: "لعله لم ينتبه لي؟ لا أذكر أنني فعلت ما يسيء له" ..

وهذا أيضاً ينطبق على (فاديه) والتي ذكرنا قصتها قبل قليل، حيث تزوج جميع أبنائها فأصبحت بالحزن: "تزوجوا كل أبنائي.. سأبقى وحيدة.. سوف ينشغلون عني بحياتهم الجديدة.. ما قيمة الحياة دون وجود من يهتم بي". وبدل ذلك تسلك الماهرة نفسياً طريقة أخرى في التفكير: " كم أنا سعيدة بزواجهم.. هذه سنة الحياة.. أحس بالفخر لأنني قمت بوظيفتي على خير وجه.. ستتواصل سعادتي وأنا أراهم سعداء مع زوجاتهم.. إنهم دليل نجاحي".

حتى مع الحوادث المؤلمة يمكن أن نحمي أنفسنا من الشعور بالحزن عبر التسليم بقضاء الله وإرادته النافذة التي تعلو على كل حرص. نفكر: "هكذا أراد الله ربي وله ما أراد". تأمل هذه المقولة واقراها باستمرار:

"أي شيء يمكن أن يسلب منك، ما عدا شيء واحد: قمة حرية الجنس البشري في القدرة على اختيار موقفهم من أي ظرف معين.. في القدرة على اختيار الطريق الخاص بهم".

مهما كانت الظروف والأحداث التي تمر عليك، يمكن أن تختار بنفسك الطريقة التي تتفاعل معها. الأحداث - سواءً في الماضي أو الحاضر - لا يمكن إن تفرض عليك أي شكل من المشاعر. مشاعرك رهن موقفك وطريقة تفكيرك نحوها. بمعنى آخر.. أنت تشعر كما تفكر.

### أولئك أربابهم

من أجمل ما قرأت لشيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله وصف حاله وهو سجين والذي يرسم صورة لمهارته النفسية المتقدمة حيث يقول: (ماذا يفعل أعدائي بي؟ أنا جنّتي وبستاني في صدري ، أينما رحمت فهي معي لا تفارقني .. أنا سجنى خلوة ، و قتلي شهادة ، و نفي عن بلدي سياحة. أنا مثل الغنمة كيفما تقلبت، تقلبت علي صوف)

لقد فهمت ما تريد قوله ولكن كيف أبداً؟  
 ساستعين بالعالم مارتن سليجمان في كتابه (تعلم التفاؤل) لنجري سوية هذا التمرين الذي سيزيد من قدراتنا على تحديد الخطوة (ب):

١- (أ) يقطع أحدهم عليك الطريق أثناء قيادتك للسيارة.

(ب) نعتقد: .....

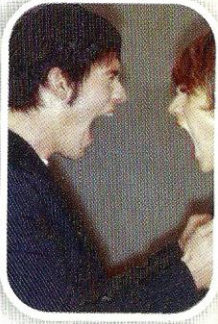
(ج) تستشيط غضباً وتطلق بوق التنبيه بعنف.

٢- (أ) فقدت صفقة سهلة.

(ب) تعتقد أنك مندوب مبيعات فاشل.



# إدارة المشاعر



- (ج) تشعر ب.....
- ٣- (أ) انتقدك رئيسك.  
 (ب) تعتقد.....  
 (ج) تظل مكتباً طيلة اليوم.
- ٤- (أ) انتقدك رئيسك.  
 (ب) تعتقد.....  
 (ج) تشعر براحة لما حدث.
- ٥- (أ) تطالبك زوجتك بأن تعود للمنزل مبكراً كل مساء.  
 (ب) تعتقد.....  
 (ج) تشعر بالغضب والإحباط.
- ٦- (أ) تطالبك زوجتك بأن تعود للمنزل مبكراً كل مساء.  
 (ب) تعتقد.....  
 (ج) ينتابك شعور بالحزن.
- تخيل نفسك مندوب مبيعات في الثلاثة أمثلة التالية:
- ٧- (أ) لم تحقق أية مقابلات طيلة الأسبوع.  
 (ب) تعتقد: "أنا لا أفعل شيئاً صحيحاً مطلقاً".  
 (ج) تشعر.....



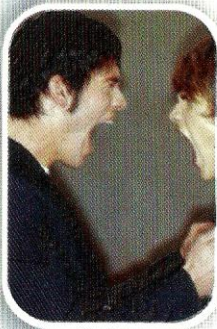
٨- (أ) لم تحقق أية مقابلات طيلة الأسبوع.  
 (ب) تعتقد: "لقد حاولت ما في وسعي، ولكني جهزت عدداً  
 من الأمور كمقدمة لعمل مكثف في الأسبوع القادم."  
 (ج) تشعر .....

٩- (أ) لم تحقق أية مقابلات طيلة الأسبوع.  
 (ب) تعتقد: "لقد منحني المدير صفقات خاسرة هذا الأسبوع."  
 (ج) تشعر .....

إن الهدف من هذا التمرين هو التدريب على تحديد الخطوات  
 الثلاثة لشعور ما: الحدث، وما تعتقده أو تحدّث به نفسك  
 كتحليل للحدث، ومن ثم شعورك الناتج عن الحدث. فقد  
 تسجل في التمرين الأول: (ياله من شخص طائش غير مبال).  
 وقد تسجل في التمرين الخامس: (إنها لا تقدر ضغط العمل الذي  
 علي). وهكذا..

وبعد تحديد ما نعتقده أو ما يدور في عقولنا من حوار  
 وتحليل حول الموقف.. يجب أن نبدأ بتغيير هذه المعتقد  
 وإيجاد بديل عنه مقنع لنا ويمنحنا شعوراً مختلفاً:

في سبيل تغيير الطريقة التي نفكر بها نحو حدث ما،  
 يقترح العلماء أن نلجأ إلى مناقشة وإثارة الأسئلة  
 حول ما يدور في عقولنا تجاه الحدث (الخطوة ب).  
 حيث نعامل الطريقة التي نرى فيها الحدث على أنها  
 احتمالات بدل أن تكون حقائق قاطعة. وبالتالي



# 3 ← إدارة المشاعر



نعرّضها للاختبار والمسائلة. وقد نصل بذلك إلى تفسيرات إيجابية بديلة للحدث:

- هل تفسيري للحدث صحيح؟ ما الدليل الذي يدعم فكري هذه؟ ما الذي يدحضها؟
- هل يوجد تفسير آخر محتمل؟ ما الدليل على صحته؟ هل يمكن أن يكون منطقياً؟
- ما الخطوات التي يمكن أن أقوم بها لأحدد إذا كان ما يدور في عقلي صحيح أم لا؟
- ما هي المزايا القريبة والبعيدة للتفكير بهذا الأسلوب حول الحدث؟
- لو أن صديقي حدثت له نفس المشكلة.. هل سأحكم عليه بنفس القسوة التي أحكم بها على نفسي؟ إذا كانت الإجابة (لا) لماذا أعامل نفسي بشكل مختلف؟
- إذا كان أحدهم يراني بصورة سلبية فلماذا يجب أن أوافقه؟
- هل ستساعدني هذه الفكرة على العيش كما أحب وأرضى؟ هل سيدفعني للعمل أم سيثبط همتي؟ إذا كانت الإجابة (لا) فلماذا يجب إن أتمسك بها؟ ألا توجد فكرة بديلة؟

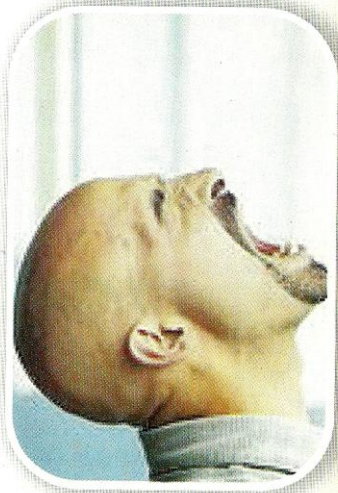
إن إتقانك لهذه المهارة سيمنحك قوة هائلة في مواجهة الأزمات والتعامل معها على نحو أقل إزعاجاً وأقل تعطيلاً لوقتك وجهدك. وتذكر دائماً أن عادات التفسير وتحليل الحدث - أي الخطوة (ب) - هي عادات تأصلت عبر سنين طويلة من الممارسة

# س

العاطنة، ولذا تحتاج عملية معارضة أفكارك، وتفنيدها، والبحث عن البديل عنها إلى قدر من التمرين والتمرس والصبر والمصابرة، لكن من يملكها فقد ملك نفسه.

إذن هذه هي الفكرة العامة لإدارة مشاعرنا والسيطرة عليها.. ما رأيك أن تناقش بعض التطبيقات..





# Σ ← احذروا ...الغضب

يرسم غوطمان مؤلف كتاب (الذكاء العاطفي) مشهداً لشخص اعترض طريقك بشكل متهور، بينما كنت تقود سيارتك في الطريق السريع. وإذا كنت ممن تنفلت أعصابهم بسرعة فستصرخ: "هذا الولد ابن الـ..." ويبدأ هنا مسلسل من انفعالات الغضب.. إذ تتزايد الأفكار واحدة تلو الأخرى: "هذا المتهور.. كان من الممكن أن يصدمني" .. أو "لن أتركه ينجو بفعلته" ثم تهتز مفاصلك وأنت تضغط على (دواسة) السرعة، بدلاً من الضغط على رقبته لتخنقه...!! وتحتشد أعضاء جسمك كلها لخوض المعركة، حتى تترك تترتعش منهك القوى، تتصب عرقاً، ويدق قلبك دقات سريعة، وينشف حلقك. ومن المحتمل أن تكون خلفك سيارة ينيبك سائقها بأمثبه المرعج! وهكذا ستشعر أنك على وشك الانفجار الدامي غضباً.

يقر علماء النفس أن الغضب هو أكثر الحالات تصلباً وعناداً من بين كل الحالات المزاجية التي نود السيطرة عليها. وللأسف فالغضب هو أكثر العواطف غواية وحضاً على القيام بما لا يحمد عقباه عبر ما يملأ به الشيطان عقل الغاضب بالذرائع الملقنة ليصب جام غضبه.

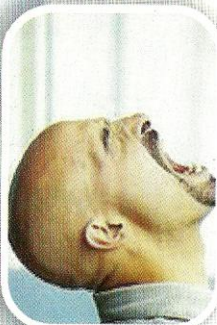
تنتشر بين الناس أفكار عديدة حول السبيل لدرء الغضب، ومنها أنه يجب التنفيس عنه ولا ينبغي كظمه. كما يجب العمل على الحيلولة دون حدوثه من البداية. والواقع أن هذه الوسائل تفقد للأدلة العلمية التي تنصرها. في النقاط القليلة القادمة سوف أقترح بعض الوسائل التي ستعينك على التحكم بالغضب:

**الأولى:** لا بد أن نسلم بالحقيقة الهامة: أن الحياة ليست مثالية. ولن تكون يوماً من الأيام كذلك. وأن كل ما يجري سوف لن يكون مثالياً وعلى أفضل ما نتوقع أو نرجو.

**الثانية:** الوعي والتعرف على مشاعر الغضب أثناء حدوثها.. إنها كمشاهدة من الخارج لما يموج في عالمنا الداخلي.. والفرق كبير بين أن تغضب من شخص ما حتى تشعر وكأنك تريد أن تقتله (هذه هي مشاعرك المباشرة) وبين الوعي بها وملاحظتها. فتقول لنفسك أثناء الغضب: (هذه مشاعر الغضب.. إني غاضب من هذا الشخص).

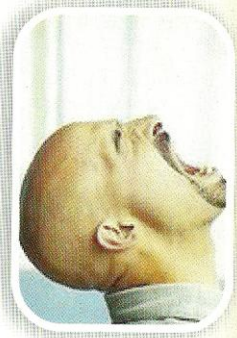
الوعي بالذات يمنحك بصيرة مدهشة بتبعات ما تمر به من مشاعر.. (أنا غاضب ولذا فإن أي قرار أصدره قد لا يكون حكيمًا). وهكذا ستجد أنك تبسط قوة إضافية على مشاعرك مهما اشتدت حدتها، وبالتالي ستقلل من تأثيرها عليك.

**الثالثة:** إعادة وضع الموقف في إطار إيجابي.. أي استبدال سيل الأفكار المشحونة بالغضب بتفسيرات أخرى ممكنة وأكثر سلاماً مثل: "من يدري ربما لم يرى سيارتي.. أو ربما لديه سبب



Σ ←

احذروا  
...الغضب



يجعله يقود سيارته بهذه العجلة.. ربما والده في العناية المركزة في  
المستشفى.. أوه الله يعينه". وهكذا لم تكظم غيظك ولم تنفس عنه  
بل قطعت غضبك بأفكار منطقية وممكنة.

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:  
(ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند  
الغضب)

يروى ستيفن كوفي في كتابه المميز «العادات السبع للناس الأكثر  
فعالية» أن رجلاً دخل إلى المطار ومعه خمسة من الأولاد والذين  
انتشروا في المطار يلعبون ويصدرون الفوضى والإزعاج بينما هو  
جالس بكل هدوء دون أن يمنعهم من إزعاج الآخرين. ضاق  
الناس بالأولاد ذرعاً فحادثته الرجل الجالس بجانبه وهو غضب  
يخته على منع أولاده من مضايقة الآخرين. فقال أبو الأولاد: (لقد  
ماتت أمهم منذ قليل ولا أعرف ماذا سأقول لهم...!!). عندها  
دهش الرجل الغاضب: «أوه أنا آسف. هل يمكن إن أفعل لك  
شيئاً». لقد نسي تماماً ما يسببه الأولاد من إزعاج وتغيير غضبه إلى  
مساندة. صدقني أنه في كل حدث يمكن أن تجد تفسيراً بديلاً لما  
يدور في رأسك لو حاولت البحث عنه مما سيخفف من حنقك  
وغيظك. أليست هذه وسيلة فعالة للسيطرة على الغضب الذي  
يسببه الآخرين لنا.

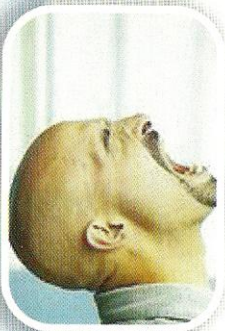
**الوسيلة الرابعة:** إلهاء أنفسنا بعيداً عن ما يثير الغضب.. وقد حدثنا الصحابي الجليل أبو ذر الغفاري رضي الله عنه في الحديث الشريف:

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع.

حيث تغيير وضعية الغاضب أو خروجه للسير لفترة وجيزة والقيام ببعض الرياضة كل ذلك سيساعد على تلطيف الغضب. لكن تذكر أن فترة التهدئة هذه لا قيمة لها إذا استنفدت في الانشغال بالأفكار التي استنفرت الغضب في المرة الأولى.

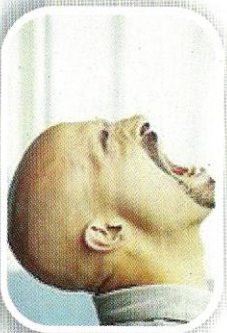
**الوسيلة الخامسة:** سلّم بماهية الأشياء: \* إحدى الأفكار الجميلة والتي ستساعدنا على تجاوز الكثير من الأحداث المزعجة أن نعلم أن الحياة في تغير مستمر. كل شيء له بداية وله نهاية. قدّر أن كل شيء سيعود إلى أصله.. فكل آلة أو أداة تُصنع سوف تبلى وتفتت يوماً ما. المسألة كلها مسألة وقت. فما تتوقع أنه سينكسر، سوف لن تُفاجأ أو تصاب بالغضب عندما ينكسر

فهذا قدره. وبدلاً من أن تستاء، فإنك تشعر بالامتنان من أجل المدة التي استخدمت هذا الشيء فيها. خذ مثلاً مبسطاً على ذلك فعندما ينكسر كوب الزجاج المفضل لديك سوف لن تنزعج لأنك









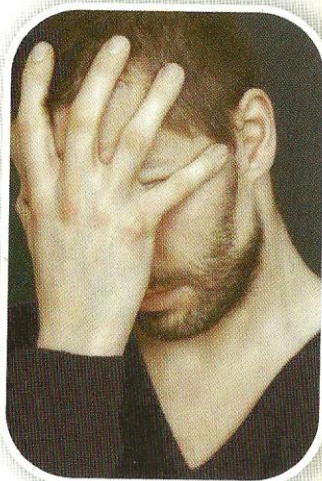
احذروا الغضب

٢

0 ←

الاكتئاب..

الحياة بمنظار أسود

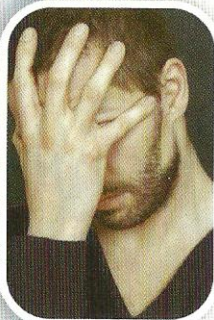


لغة الأرقام تكون مخيفة أحياناً. خاصة عند الحديث عن مرض ينظر إليه العلماء على أنه (الوباء الذي يلوح في الأفق). حيث يقدر أن في عام ٢٠٢٥م سيحل الاكتئاب في المرتبة الثانية - بعد أمراض القلب - بين الأمراض المسببة للعجز. أي الأمراض التي تمنع الناس من الذهاب إلى أعمالها والاستمتاع بحياتها. كما تدلنا الإحصاءات على أن ربع نساء العالم مصابات بالاكتئاب بمختلف درجاته (الخفيف، والمتوسط، والشديد). وأن عشرة إلى خمس عشرة بالمائة من الرجال مبتلون بهذا المرض المزعج.

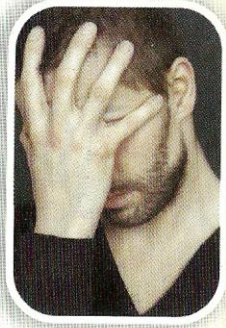
لكن لا بد أن نفرق هنا بين الأعراض الاكتئابية وبين الاكتئاب كمرض. فشعورنا المؤقت بالحزن والضيق والرغبة في العزلة عن الآخرين بسبب أحداث الحياة المتباينة أمر نشهده جميعاً وبكثرة. ومع اتباع بعض الوسائل النفسية والتي سنذكرها هنا نستطيع - بإذن الله - تجاوز هذه المشاعر المزعجة. أما عندما تشتد حدة هذه الأعراض ويطول أمدها فهذا دليل على الإصابة بمرض الاكتئاب. وهو اضطراب دماغي بيولوجي ينجم عن خلل في مواد كيميائية في الدماغ. تظهر أعراضه عند حدوث أي ضغط نفسي ( وفاة قريب أو فقدان للوظيفة.. الخ). ويتميز بعدد من الأعراض:

القلق في يديك

- الحزن والبكاء وضيق الصدر.
- الانسحاب من الحياة الاجتماعية، وعدم الرغبة في الاختلاط بالناس ومجالستهم.
- ضعف الذاكرة وصعوبة في التركيز.
- اضطراب النوم، أي صعوبة في النوم أو اليقظة المتكررة في الليل أو الاستيقاظ المبكر (أي قبل مواعيد الاستيقاظ المألوفة بساعتين تقريباً).
- نقص الشهية وبالتالي نقص الوزن.
- سرعة الغضب والنفرة.
- عدم القدرة على التمازح والضحك.
- فقد الاهتمام والاستمتاع بما كان يتمتع المريض من قبل. (بما في ذلك الجنس)
- التعب وسرعة الإنهاك من أقل مجهود.
- الشعور بالأم جسدية مختلفة ليس لها تفسير طبي واضح.
- الشعور بالوحدة، وتخلي الناس عن المريض، وفقدان الأمل من الدنيا، وتمني الموت، والتفكير في الانتحار.
- فقدان الشعور بالأهمية والفائدة.
- لوم النفس بشكل زائد أو غير منطقي (الشعور بأنه ارتكب محرمات كثيرة لا يغفرها الله، أو أنه قصر في علاقته مع شريكة حياته، أو تربيته لأولاده).
- وللأسف ما زال الناس يشعرون بالوصمة عندما نحدثهم عن



الاكتئاب، مما يؤدي إلى رفضهم للعلاج. رغم كل محاولاتنا لإقناعهم بأنه مرض بيولوجي يصيب الصالحين والطلحين، مثله مثل مرض السكر والربو وغيرهما.



0 ←

الاكتئاب..  
الحياة بمنظار أسود

## كيف تساعد نفسك للخروج من الاكتئاب؟

سنحاول أن نناقش هنا بعض المهارات والوسائل النفسية التي ستساعدك للتخلص من الشعور بالضيق والحزن. ولا بد أن أذكر أننا نحتاج إلى التدخل الدوائي في كثير من الأحيان. واترك اتخاذ هذا القرار للطبيب النفسي المختص.

**أولاً:** اللجوء إلى الله عز وجل. واستشعار عونه، وتقوية الصلة به عبر المداومة على الصلاة والدعاء ففي قربه ومناجاته خير علاج، وأنجع دواء.

**ثانياً:** اكتشف الافتراضات المعوّقة وصححها: وهي عبارة عن قواعد وافتراضات مسبقة غير صحيحة، تمثل أرضية فكرية نبني عليها أسلوبنا في التفكير واتخاذ الأحكام. تتعلق هذه الافتراضات بأنفسنا وعلاقاتنا ومختلف نشاطات حياتنا. وهناك العديد منها. سأذكر بعضها هنا، تأملها واختبر نفسك:

- يجب ألا أشعر بالحزن والضيق فهذا دليل الضعف.
- ينبغي ألا يكون هناك أي ضغط في حياتي.

- يجب ألا أبدي أي ضعفٍ أو قلق حتى أكون راضياً عن نفسي.
- يجب أن يعاملني الناس باحترام ما دمت أعمالهم باحترام.
- إذا أردت النجاح لعملي فلا بد أن أقوم به بنفسي.
- لكي أشعر بالسعادة لابد أن أحظى باحترام جميع من حولي وقبولهم.
- لكي أحظى بالقبول لابد أن أكون مبرزاً في عملي / علاقتي / مظهري.

### ثالثاً: انتبه من أخطاء التفكير:

عندما نمر بحدث ما أو نشعر بأذية عاطفية فإننا ننزع إلى تحليل هذا الحدث ومحاولة استيعابه واستصدار حكم عليه. في هذه الأثناء، كثيراً ما نرتكب أخطاءً فكريةً تؤدي إلى الوصول إلى النتيجة الخطأ، والحكم غير الصحيح على الحدث أو على أنفسنا أو على الآخرين. وما بني على خطأ فهو خطأ. وهكذا حينما ننتقل من مقدمات خاطئة ومن ثم نخطئ في التفكير والتحليل، فسننتهي - لا محالة - إلى أحكام مشوهة ومنحازة.

يحدد العلماء عدداً كبيراً من أخطاء التفكير التي نرتكبها دون أن نشعر. سأذكر أهمها هنا، أريدك أن تدرسها بعناية حتى تمنع نفسك من الوقوع فيها:

### • تفكير التعميم: حيث نطلق استنتاجات عامة عن أنفسنا

والآخرين بناءً على حوادث فردية أو معلومات غير كافية: (لقد رسبت في الامتحان .. لقد فشلت .. أنا فاشل). حيث حكم على نفسه وحياته بالفشل بسبب حدث واحد مجرد، الامتحان الذي لم ينجح فيه! ومثله أيضاً: (لقد فشل زواجي، سوف لن





0 ←

## الاكتئاب.. الحياة بمنظار أسود

أجد شخصاً آخر، سوف لن أكون سعيدةً). حيث أدى فشل تجربة واحدة إلى الوصول إلى حكم نهائي ومستمر بالتعاسة.

• **التصفية الذهنية:** حيث نوجه تركيز تفكيرنا بشكل كامل إلى الجانب السلبي من الحدث ومن ثم الحكم عليه من ذلك الجانب. " لقد تفوهت بكلمة غير مناسبة أثناء الاجتماع. لقد كان اجتماعاً مريعاً ". وقد شبه أحد الكُتّاب هذا الأسلوب من التفكير بنقطة الحبر الذي تقع في كأس من الماء حيث تنتشر لتصبغ الماء كله. بينما الأسلوب الأمثل هو النظر إلى الحدث ككل بأسلوب موضوعي: " لقد أوقعت كأس العصير أثناء عشاء عمل مهم، لقد شعرت بالإحراج، لكن ما إن تم تنظيف كل شيء، حتى سارت الأمور على ما يرام".

• **التفكير الكارثي:** هو التوقع الدائم لأسوأ السيناريوهات التي قد تسير إليها الأمور، والانشغال الدائم بالتفكير بأسوأ الاحتمالات.. حيث كل ألم هو مرض خطير، وكل انتقاد هو رفض كامل، وبسبب أي خطأ سأفقد وظيفتي.

• **التفكير الشخصي Personalization:** أي محاولة تفسير أي حدث بشكل شخصي.. فالمدير الذي يأمرك أن تؤدي عملاً ما على شكل مغاير فستفكر: "إنه ينتقدي، إنه لا يحترمني". وكذلك تعريض نفسك للوم على أفعال لست المسئول عنها. "لقد قصرت في رعاية زوجي.. لقد طرد من عمله.. أنا السبب في طرد زوجي من عمله".

• ربط المستقبل بالماضي: حيث نلجأ إلى الماضي لتوفير الأدلة على ما يساورنا من هواجس أو للوصول إلى نتيجة ما.. " لقد شعرت بالقلق في الاحتفال بالماضي، لذا سوف لن أستمع هذه المرة .. كذلك أولئك الذين عاشوا أياماً صعبة في حياتهم الماضية فيميلون لربط كل ما يحدث وما يتوقعون حدوثه بتلك الذكريات المؤلمة.

• الميل إلى قراءة ما في عقول الآخرين: حيث ننشغل بالتنبؤ بما يدور في عقول الآخرين حولنا أو حول أعمالنا. فبعد مرورك بموقف محرج تفكر: "لابد أنهم يتسامرون ويتضحكون على تصرفاتي، يالي من غبي!"، " لماذا ينظرون إلي هكذا .. يبدو أنهم لم يحبوني!".

**رابعاً:** نحتاج دائماً أن نعيد توجيه وعينا وانتباهنا إلى ما نملك، وإلى ما من الله عز وجل علينا بدل أن نوجهه إلى ما نتمناه أو ما يملكه غيرنا. لو نظرنا حولنا لوجدنا أننا نتمتع بنعم كثيرة.. وفي حياتنا إيجابيات عديدة، لكن أنظارنا غابت عنها ونحتاج أن نكتشفها من جديد.. أطفالك الذين يلعبون من حولك، زواجك المستقر، صحتك المتعافية بدياً.. وغيرها كثير. قال أحدهم هذه العبارة البليغة التي تستحق أن تكرر قراءتها:

شعرت بالكآبة حين نظرت ليس لدي حذاء، إلى أن رأيت رجلاً في الشارع يسير ليس لديه ساقين!!

هنا اختلفت الأمور تماماً. وبدأ ذلك الفقير يشعر بالرضا رغم صعوبة ما يواجهه.





0 ←

## الكتاب.. الحياة بمنظار أسود

**خامساً:** فرضت علينا العولمة صورة موحدة للسعادة، وهي الانغماس في عدد لا يحصى من اللذائذ الموقته كتناول وجبة مميزة (وغالية الثمن طبعاً)، والسفر إلى أقاصي الأرض بحثاً عن الترفيه، والشراء الذي لا حدود له من الملابس والحوائج الاستهلاكية الأخرى. وصرفت انتباهنا عن بناء حياة طيبة، حياة لها معنى، حياة نترك فيها بصمتنا الخاصة عبر العديد من النشاطات التي نحبها ونبرع في أدائها، والتي تترك أثراً جميلاً في أنفسنا وفي من حولنا. لكي نتخلص من شعورنا بالخزن والضييق لابد أن نبتكر لأنفسنا رسالةً وهدفاً. إننا بحاجة إلى أن ننظر إلى الدنيا على أنها فرصة لكي نظهر فيها أفضل ما نمتلك من مزايا ومهارات، ونحول أحلامنا إلى واقع نعيشه، وبذلك نبني عالماً يطلو لنا ولغيرنا العيش فيه. وليس النظر إلى الدنيا وكأنها (عالم ديزني) حيث الجري وراء اللذائذ التي لا تنتهي\*.

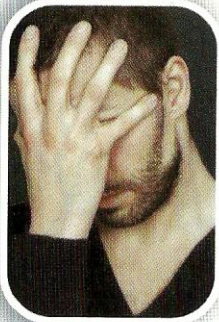
## سادساً: العلاج بالكتابة:

قدم جيمس بينيكر وسيلة فعالة في محاربة الشعور بالخزن. حيث يرى أن التنفيس عن تلك المشاعر يتم عبر كتابتها بالتفصيل، وإطلاق عنانها عبر وصفها بالكلمات المكتوبة. مما يوفر الفرصة للتخفيف من وطئتها. ويقترح هنا أن نتناول القضية التي تسبب لك ضيقاً، وتبدأ بوصفها وتحديد مشاعرك تجاهها خلال خمس عشر دقيقة من الكتابة المستمرة. ستجد في نهاية هذا التمرين استرداد



شيء من حيويتك ونشاطك. والتجربة خير برهان!

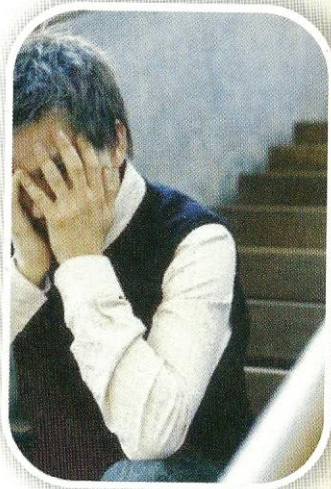
**ختاماً:** هذه بعض الإشارات التي أرجو أن تساعدك للتخلص من إحدى أهم معكرات الحياة التي تورث اليأس، وتشل الفاعلية، وتكسو الحياة بالسواد. تساعدك للتخلص من إحدى أهم معكرات الحياة التي تورث اليأس، وتشل الفاعلية، وتكسو الحياة بالسواد.





## كيف تتعامل

### .... مع القلق



حضرت إلى عيادتي ذات يوم سيدة في منتصف الثلاثينيات.. كان يبدو على ملامحها (الهزيمة) بكل ما تحمل هذه الكلمة من معنى، على وجهها بتجعداته، وعلى مشيتها، وعلى كل أعضاء جسمها. كانت الهموم تكسوها من أعلى رأسها إلى أخمص قدميها.. بدأت (سعاد) قصتها تقول " هجمت علي منذ سنوات الهموم فلم تقر لي عين ولم يهنأ لي بال .. زرت طبيبا نفسيا ، وفي دقائق معدودة سألني بعض الأسئلة وكتب لي بعض الحبوب وانصرفت " استخدمت (سعاد) الدواء كما أمر الطبيب وسرت بذهاب القلق عنها عند تناول هذا العلاج "السحري" لكنها أكملت: " أصبحت لا يقر لي قرار إلا باستخدام هذا الدواء وبقيت أتردد على ذات الطبيب مضطرة للحصول على الدواء لأنها أدوية خاضعة للرقابة وتحتاج لوصفة خاصة". اكتشفت (سعاد) بعد رده من الزمن أنها لا تستطيع الامتناع عن تناول هذا الدواء وإلا كانت العاقبة وخيمة، إذ تعيش حالة من القلق، والأرق، والعصبية لا تسكن إلا بتناول ذلك العلاج .. بكلمة أخرى أصبحت سعاد "مدمنة" وانتهت إلى مشكلتين: القلق، مشكلتها الأساسية، والدواء الذي لا تطيق فراقه.

(سعاد) واحدة من عشرات الأشخاص الذين وقعوا في إدمان مزيلات القلق سريعة التأثير.. إنها حقاً "سحرية" لكن عاقبتها وخيمة.

### أين المشكلة؟

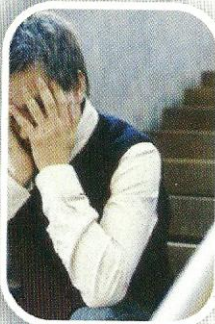
يعمل هذا النوع من الدواء وهو من البنزوديازيبينات Benzodiazepines على إزالة أعراض القلق والتوتر بشكل سريع عبر التأثير على مستقبلات معينة في الدماغ، مما يعطي شعوراً بالهدوء والسكينة، لكنه مؤقت فسرعان ما يتقضي مفعول الدواء وتعود الأعراض كما كانت. فيلجأ المريض ثانية للدواء.. وهكذا. بعد ما يقارب الستة أسابيع (تقل أو تكثر قليلاً) يصبح المريض (مدمناً) على الدواء بغض النظر عن مشكلته الأساسية.

ليس هذا فحسب فللدواء تأثيراته الجانبية الأخرى مثل:

- يبطئ الدواء عمليات التفكير والتذكر.
- يتداخل مع دورة النوم الطبيعية وإيقاعه اليومي.
- قد يؤدي إلى (التعود) وهذا يعني أنك ستصبح بحاجة إلى جرعات أكبر وأكبر لتهدئة نفس الأعراض.
- يؤدي إلى أعراض انسحابية مزعجة عند إيقافه بعد استخدام متوسط أو طويل الأمد.

في اعتقادي، أن المشكلة الأساسية لهذه الأدوية ليس فيما ذكر

- على أهميته - ولكن تكمن في تعطيل تطوير قدرات المريض الكامنة وإرادته لمواجهة الهواجس والهموم. هذه الأدوية بما تقدمه من حل سريع ومؤقت، تصرف انتباهنا عن مهارات في غاية



# ٦ ← كيف تتعامل مع القلق



الأهمية لا بد أن نكتسبها جميعا للعيش في زمان صعب كزماننا.

لقد أكدت الدراسات في مجال الوقاية من الأمراض النفسية وأبحاث التطوير الشخصي على أهمية مهارات التعامل مع الهموم والضغط بكل أنواعها وأشكالها، في سبيل تلافي أثارها المدمرة على الشخص المعني، من كثرة التفكير وتعكر المزاج وقلة النوم والشهية وغيرها.

ومما لا شك فيه أن الأوقات الصعبة التي نواجهها حيناً بعد حين سواءً في العمل أو في البيت تعتبر المدرسة العملية والحقيقية لتنمية مثل هذه المهارات.

لا تتفاجأ!!..

هل حدث أن عشت فترةً من الزمن غارقاً في بحر من الهموم والهواجس عن عملك، أو دراستك، عن عائلتك، وحياتك الأسرية، عن صحتك، عن وضعك المالي ومستقبلك الوظيفي، عن وعن ... لا تتفاجأ، فأنت واحد من عدة ملايين أقض مضاجعهم القلق وانشغال البال.

هل أنا مصاب باضطراب القلق؟

نعرف جميعاً أن القلق الطبيعي ضرورة لحياة الإنسان وبقائه. فلو لم يقلق الطالب عند اقتراب الامتحانات لما اجتهد في الدراسة.

لكن المشكلة أن هذا القلق قد يتحول إلى اضطراب مزعج. فقد يطلق المرء بشكل يفوق الحد الذي سيقدم عليه. وقد يعطل القلق الزائد قدراته على التركيز فيشله تماماً في لحظات حرجة. وقد يهاجم - وهذا الأسوأ - الإنسان في اللحظات العادية فيتحول عالمه إلى بحر من التوجس ويمتلئ عقله بخيالات مبتكرة لأسوأ ما قد يحدث على الرغم من قلة احتمالاته.

دعوني أوضح أكثر. تخيل أنك كنت تقطع شارعاً عريضاً وإذا بسيارة كبيرة متجهة نحوك بسرعة كبيرة وقد فقد سائقها السيطرة عليها. ما الذي ستشعر به؟.

- شعور بالتوجس والرغبة (شعور وكأنك على حافة الموت)
- زيادة في التركيز لاتخاذ القرار المناسب.
- ضخ عام للدم في جسدك مع خفقان.
- ارتفاع في الضغط.
- زيادة في التنفس.
- رعشة عامة في الجسم.
- تعرق.
- برودة في الأطراف.
- جفاف في الفم.

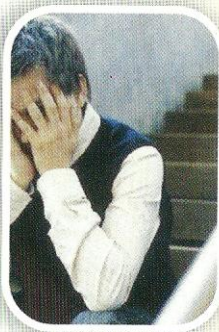
فيزيولوجياً، هذه الحالة ناجمة عن إفراز مادة (الأدرينالين) في

الدم والتي تهيوك للفرار في أحد الاتجاهات.. وهذا أمر في غاية الأهمية لسلامتنا في مثل هذه المواقف. لكن تخيل أن تستمر هذه الحالة بعد نجاتك لفترة طويلة، أو بشكل لا يمكن السيطرة عليه، أو تحدث نفس الأعراض عندما تقف أمام رئيسك في العمل وهو يوبخك على تأخرك هذا الصباح (حيث لا



# ٦ ←

## كيف تتعامل .... مع القلق



مجال للفرار!) أو عندما يتأخر ولدك عن البيت. عندها نقول: إنك مصاب باضطراب القلق العام.

مع مرور الوقت، يصبح القلق مزمناً ويعاني المريض من صعوبة التحكم بالهواجس والتي تدور حول خطر داهم مجهول سيحدث قريباً في أي لحظة أو أفكار حول الموت، وعادةً ما يشكو المرضى من:

- التعب من أدنى مجهود.
- العصبية الزائدة.
- عدم تحمل الأصوات العالية ولعب الأولاد.
- صعوبة التركيز وكثرة النسيان.
- اضطراب في النوم (نوم خفيف وغير منعش).
- الشعور بالحزن والضيق وتجنب ملاقاتة الآخرين.

ولا تعجب - عزيزي القارئ - أنني شهدت في عيادتي مجموعة من الرجال والنساء الذين فقدوا أعمالهم، وابتعدوا عن أصدقائهم، وانقلبت حياتهم رأساً على عقب بسبب هذه الحالة.

### كيف تتغلب على القلق؟

في سبيل العلاج، يلجأ الطبيب إلى الدواء خاصة بعد ظهور مجموعة من الأدوية التي تساعد على التغلب على هذه الحالة دون أن تسبب الإدمان. كما يُستخدم العلاج النفسي والذي ثبت أنه ذو

فعالية مثلى عند استخدامه مع الدواء كما يمنع - بحد ذاته - معاودة المرض بعد إيقاف الدواء.

في البداية لابد أن نقرر أمران مهمان :

• **الأول:** أن التحسن يحتاج إلى وقت لأن نشوء طريقة التفكير المغلوطة لدى مرضى القلق تمت خلال وقت طويل، لذا كان عملية تغييرها تتطلب بالمقابل وقتاً.

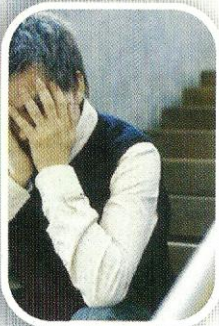
• **الأمر الثاني:** أن المريض هو جزء فاعل في عملية العلاج. فهو يتحمل جزءاً مهماً من مسؤولية التحسن. وذلك بالتزامه بتعليمات المعالج، ومحاولته الجادة للاستفادة من المهارات التي يتعلمها.

**والآن سأذكر عشرة وسائل مختلفة ستساعدك على التغلب على هذه الحالة المزعجة:**

أولاً: لابد أن نذكر أنفسنا دائماً بالتسليم بقضاء الله عز وجل في كل أحداث حياتنا. ليس تسليماً سلبياً يدفعنا إلى التمول والتبلىد والاكْتفاء بالبكاء والنواح.. لا بل هو قبول إيجابي قائم على مبدأ (خيرية) كل ما يقدر الله لنا. كما ورد في قول الرسول صلى الله عليه وسلم:

عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، و ليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، و إن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له.

ومن ثم نهوض وتوكل وعمل.





## كيف تتعامل .... مع القلق



ثانياً: الحوار الداخلي: وأقصد هنا ما نقوله لأنفسنا، وما يدور في أذهاننا في كل موقف. إذ تترد إلينا نتيجة هذا الحوار ليؤثر على مشاعرنا ومزاجنا الخاص.

دعني أضرب لك مثلاً، دعوت أحد أصدقائك للعشاء الليلية، وتأخر هذا الصديق عن الموعد المحدد. لاحظ الآن كيف يمكن أن نجري عدداً من الحوارات الداخلية. ولاحظ كيف سيغير هذا من إحساسنا ناحية هذا التأخر.

(أ) " لماذا تأخر .. ألم نتفق بشكل واضح على الموعد .. إيه .. حتى لم يكلف نفسه أن يخبرني بتأخره .. هكذا هو دائماً يتعامل معي بكل استهتار وعدم تقدير .. من يظن نفسه .. " وهكذا يتطور الحوار إلى أن تكسو نفسك بالحزن والاكتئاب.

(ب) " لماذا تأخر .. كان الاتفاق على الموعد واضحاً .. الله يستر .. ربما وقع له حادث وهو في الطريق إلي .. وربما .. يا الله تجيب العواقب سليمة .. " وهكذا تطل الموقف بأسوأ الاحتمالات وربما تتصل بالشرطة أو المستشفيات للتأكد.

(ج) " لماذا تأخر .. كان الاتفاق واضحاً .. جيد أن يعطيني وقتاً إضافياً لإعداد العشاء وترتيب الأمور !! .. " وهكذا تمضي وقتك



بهدهوء وطمأنينة أكثر، بعيداً عن القلق والهموم.

في سبيل مراقبة الحوار الداخلي والأفكار، الجأ دائماً لإثارة الأسئلة التالية كلما بدأ يساورك شعور بالضيق والقلق:

- ما الذي أعتقد حدوثه؟
- ما الذي أفكر به بالنسبة لنفسى؟
- ما الذي يشغنى بالنسبة للآخرين؟
- كيف أنظر إلى هذه الوضعية بشكل عام؟
- كيف يمكنى أن أتغلب على الأمر؟ (لاحظ أنك سوف لن تتعامل مع القلق بل مع الحدث نفسه).
- ما الذى يجب أن أفعله الآن؟

في المرة القادمة، أرجوك أن تلاحظ كيف تدير حوارك الداخلى، وكيف أثر ذلك فى مشاعرك. ومن ثم وجه ذات الحوار توجيهها جديداً كما فعل صاحبنا الثالث فى امثال المذكور آنفاً. وسوف ترى ما أروع الهدية التى قدمتها لعالمك الداخلى.

**ثالثاً: اختبر الأفكار المثيرة للقلق:** بعد أن حددت الأفكار التى قادتك إلى القلق والتوجس (وهى عملية ليست بالبسيطة)، جاء الوقت لاختبار حقيقة هذه الأفكار.. هنا أسأل نفسك بعض الأسئلة الهامة:

• ما الدليل على صحة الأفكار والنتائج التى وصلت إليها؟

• هل يمكن أن يكون هناك تفسير بديل أو استنتاج آخر للحدث أو الموقف الذى تعرضت له؟

• ما هو تأثير هذا التفكير على ما سأقوم به؟ بمعنى آخر ما حسنات أو عيوب هذا التفكير؟ هل



## كيف تتعامل مع القلق



سيدفعني للعمل أم سيثبط همتي؟

رابعاً: اكتشف أخطاء التفكير:

فعندما نلجأ إلى تحليل حدث ما وتقييمه، نستخدم مجموعة أساليب خاطئة في التفكير، ومن ثم نصل إلى النتيجة الخاطئة بالطبع. مما ينتهي بنا إلى المزيد من القلق والتوجس. أود منك دراسة هذه الأخطاء الفكرية، ومراقبة نفسك بدقة عندما تسلك أحدها:

• التفكير الكارثي: أي التوقع الدائم لأسوأ السيناريوهات التي قد تسير إليها الأمور، والانشغال الدائم بالتفكير بأسوأ الاحتمالات.. حيث كل ألم هو مرض خطير، وكل انتقاد هو رفض كامل، وبسبب أي خطأ سأفقد وظيفتي وهكذا.

• الميل الدائم إلى توقع المستقبل: وهذا من السبل الفكرية غير المساعدة التي يتعود على سلوكها مرضى القلق. حيث نعتقد أننا يمكن أن نتنبأ بالمستقبل بشكل صحيح دائماً. ومن ثم نبني عليه شعورنا بالقلق. دعونا نعترف أنه بلا شك سيقتى في المستقبل زوايا خفية لا يمكن استكشافها وما من بد سوى إسنادها لمشيئة الله وقبولها على عمومها بصدر رحب. (لا يمكن أن أنجح في عملي الجديد)، (قد يتعرض لحادث سيارة أثناء السفر).

• ربط المستقبل بالماضي: حيث نلجأ إلى الماضي لتوفير الأدلة على ما يساورنا من هواجس أو للوصول إلى نتيجة ما.. " لقد شعرت

بالقلق في الاحتفال الماضي، لذا سوف لن أستمع هذه المرة".  
لقد تعرضت الطائرة لمطبات هوائية مرعبة في الرحلة الماضية،  
أكره استخدام السفر بالطائرة، أشعر بالقلق عندما أضطر  
إليه".

• توقع بلوغ الكمال: حيث نعتقد أن الأمور يجب أن تؤدي على  
أفضل وجه وإلا فلن نقبلها. (لم ينجح المشروع كما كنت  
أخطط، لقد فشلت). لتتذكر أنه من طبيعة البشر ارتكاب  
الأخطاء وهذا لا يعني قبول مستوى متدن من الأداء وإنما  
بدفعنا إلى الاعتراف بالتقصير والتعلم منه بدل أن نُشَل بـكابوس  
النشل.

• أسلوب الكل أو العدم: حيث نحكم على الأمور بشكل حدي  
إما جيدة أو سيئة، خطيرة أو آمنة وهكذا لا يوجد حل أو خيار  
وسط.

خامساً: البحث عن أفكار بديلة:

#### أفكار سليمة/

#### تفسيرات بديلة

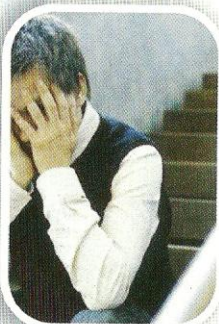
من المستبعد أن يسير كل  
شيء بشكل سيئ. عل كل  
القلق سوف لن يغير  
شيئاً، دعني أتعامل مع  
الأشياء الأكثر احتمالاً.

أشعر بأعراض القلق كما  
وضحها لي الطبيب.  
أعرف أنها لن تؤذي. من  
المستبعد أن أكون مصاباً  
بمرض خطير ولم يكتشفه  
كل الأطباء الذين  
فحصوني.

#### أفكار مثيرة للقلق

كل شيء يسير نحو الأسوأ

هذه الأعراض تدل على  
أنني مصاب بمرض  
خطير.



# ٦ ←

## كيف تتعامل .... مع القلق



### أفكار سليمة/ تفسيرات بديلة

أحب أن أنجز الأشياء  
بكفاءة لكن كأني شخص  
سأرتكب أحياناً بعض  
الأخطاء.. سأحاول عمل  
كل ما بوسعي.

لا يوجد دليل أن شيئاً  
سينا سيحدث ولن أعيش  
على احتمالات مستبعدة.

أنا لا أحب ما حدث لكن  
علي أن أتقبل الأشياء كما  
هي وأنعيش معها. وقد  
فعلت ذلك من قبل.

### أفكار مثيرة للقلق

أنا لست كفئاً لعمل ذلك.

أفكر دائماً بأن شيئاً  
رهيباً سيحدث لأقرب  
المقربين إلي.

لا أستطيع أن أتحمل كل  
ما يحدث

سادساً: فكر بالأكثر احتمالاً: عندما تبدأ بتحليل موقف ما وجه  
إلى نفسك سؤالاً محدداً.. كم هي احتمالية أن يكون ذلك صحيحاً؟  
ما هو الدليل على صحة النتيجة التي وصلت إليها؟ لو نظرت بكل  
تجرد ستجد أنك تشغل بالك بأمور نادرة الحدوث.

سابعاً: ذكر الله عز وجل هو مفتاح الطمأنينة. قال تعالى:

{أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

وما أعنيه هنا ليس ترديد محفوظات معينة من الأذكار المعروفة، بل ذكرٌ مع استشعار حقيقي وكامل لقرب الله عز وجل من عبده، وإعانتة له في شدته، فهو خير من يستعان به سبحانه.

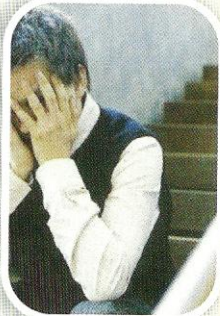
**ثامناً: تغيير تركيز الوعي في موقف ما..** كثيراً ما ندرّب مرضانا على تغيير تركيزهم من الجانب المثير للقلق إلى الجزء العملي الصرف منه. فمثلاً عندما يتأخر ولدك عن البيت.. يمكن أن تشغل تفكيرك بأسلوب (الكارثة) ومثاله: (ربما أصابه كذا أو تعرض لكذا..). وبدل ذلك، بالإضافة للمهارات السابقة، ما نود أن تفعله هو أن توجه تركيزك نحو الجزء العملي للموقف. وهنا أسأل نفسك بوضوح: ما هي الخطوة العملية التي يمكن أقوم بها الآن لأطمئن بها على سلامة ولدي؟ والتي قد تكون الاتصال بصديقه المقرب أو بابن عمه الذي اعتاد الذهاب إليه.

**ثاسعاً: تجنب بعض السلوكيات التي تؤكد القلق:** ومنها الطمأنة المفترطة على أفراد العائلة، أو زيارة الأطباء بشكل متكرر بسبب الأعراض الجسدية للقلق، وإجراء فحوصات طبية غير ضرورية. ومن هذه السلوكيات أيضاً تحاشي الأحداث التي تزيد القلق مثل قراءة أخبار الحوادث أو زيارة بعض الأماكن التي

تسبب خوفاً غير مبرر وغير ذلك. ومنها التسويف، وتأجيل عمل بعض الأمور خوفاً من النتيجة النهائية غير المرضية مثل تأجيل المباشرة في مشروع ما خوفاً من نتيجة غير مرضية. ومنها أيضاً محاولة التحكم بالقلق بغية تخفيفه وعندما



## ٦ ← كيف تتعامل .... مع القلق



يستعصي ذلك يتزايد القلق أكثر.

عاشراً: ذكر نفسك بالثمن الفادح الذي يدفعه جسمك ثمناً للقلق، وكثرة التفكير، وانشغال البال، ولدى أطباء القلب والأعصاب الكثير ليقولوه لك عن زيادة تعرض القلقين لخطورة الإصابة بالجلطة في القلب أو الدماغ والتي تشكل أكثر الأمراض فتكاً بالبشرية هذه الأيام.

## مهارات للتخفيف من القلق والتوتر

### فن الاسترخاء

يلجأ المعالج إلى تعليم المرضى مهارة الاسترخاء. وهي قائمة على مبدأ أن الهدوء الجسدي سيعت الطمأنينة للبال. كما أن القلقين يشعرون بتوتر عضلات الوجه والرقبة والأطراف مما يعطي الاسترخاء أهمية خاصة.

لاحظ أنني قلت أن الاسترخاء مهارة وفن، لأنه في الحقيقة يحتاج المرء إلى بعض التدريب حتى يمارس الاسترخاء بالشكل المطلوب، وحتى يعطي النتيجة المنتظرة.

وفي الواقع أن الاسترخاء أداة رائعة لأولئك الذين يتطلب عملهم جهداً ذهنياً وجسدياً. وليت مدارسنا تصرف بعض الوقت لتعليم الطلاب هذه المهارة بدل إشغالهم بالمعادلات الكيميائية والفيزيائية

هناك عدة أنواع للاسترخاء والتفصيل فيها يطول  
وستتحدث عن أهم أنواعه، وأكثرها استخداماً وشيوعاً..

والآن استعد لتقوم بالخطوات التالية:

- استلق على ظهرك في مكان هادئ وضع يديك إلى جنبك  
وابدأ بالعضلات الصغيرة من القدم صعوداً إلى أعلى أو من  
اليدين والرأس نزولاً إلى الأسفل.

- ستقوم بشد كل عضلة لمدة خمس ثواني ثم ترخيها لمدة ١٠-  
٥١ ثانية واستشعر خروج التوتر العصبي مع الاسترخاء.. اترك  
العضلة مرتخية تماماً ثم انتقل إلى الجزء التالي.

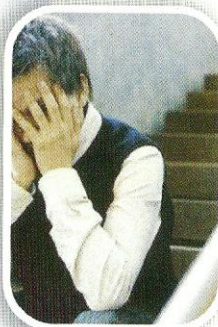
- ابدأ الآن بأصابع القدم اليمنى قم بشدها لمدة خمس ثواني ثم  
أرخها لمدة ٥١ ثانية. ثم انتقل إلى عضلات بطن الساق وطبق  
نفس الطريقة شد ثم استرخاء.. وهكذا الفخذ ثم الرجل  
اليسرى ثم البطن وهكذا..

- انتقل إلى الصدر والظهر.. خذ نفساً عميقاً وادفع الأكتاف إلى  
الخلف ثم أرخها مع تنفس طبيعي.

- ابدأ باليد والذراع الأيمن ثم الأيسر واتبع القاعدة  
العامة التي ذكرتها آنفاً.

- لكي نحصل على استرخاء الرقبة قم بدفع الرأس  
إلى الوراء ثم أرخه.

- والآن الفم والأسنان.. اضغط على الأسنان



## ٦ ← كيف تتعامل مع القلق



وادفع بزوايتي الفم إلى الوراء ثم أرخهما.

- أغمض عينيك بشدة ثم أرخهما (لاحظ أن استرخاء العيون له دور هام جدا في الحصول على الاسترخاء الكامل).

- والآن الجبهة.. ارفع الحاجبين إلى الأعلى لمدة خمس ثوان ثم أرخهما.

• يستحسن أن يمارس الاسترخاء مرتين باليوم بالإضافة إلى لحظات تزايد القلق الشديد.

• دعوني أكرر: الاسترخاء مهارة، وتحتاج إلى تدريب، ولن تعطي نتائجها من المرة الأولى. لكن الماهر فيها سوف يجني ثمرة طيبة. وهذا مثبت علميا عبر دراسات أكاديمية رصينة.

التصور:

مع ممارستك للاسترخاء ينصح المعالجون بأن تُعمل ذهنك في تصور وتخيل أنك في مكان يبعث فيك الهدوء.. هذا المكان قد يكون معروفا لديك وقد سبق أن شعرت بالهدوء فيه، أو مكان من صنع الخيال. لا يهم المكان أكثر من ماهية شعورك فيه.

ستحصل على الفائدة الكاملة لو استطعت أن تشرك كل حواسك في تخيل المكان، أعني أن تتخيل - بالإضافة لتخيل



وجودك في ذلك المكان - الأصوات التي تملأ المكان، والعبق الذي ينبعث هنا وهناك..

### التحكم بالتنفس

من الملاحظ كيف تختلف طريقة التنفس عند القلقين. حيث يصبح سريعاً وسطحياً. هذا النمط يعمل على إخراج زائد لثاني أكسيد الكربون (CO2) مما يؤدي إلى الشعور بالدوخة والتميل وعدم الراحة. لذا كانت واحدة من الوسائل الهامة لمعالجة القلق محاولة التحكم بالتنفس.. نطلب من مرضانا أن يقوموا بالتالي:

- ضع إحدى يديك على صدرك، والثانية على بطنك والتي سوف تتحرك إلى الداخل مع كل شهيق.
- ابدأ بأخذ شهيق عميق يهدوء دون أن تأخذ كمية كبيرة من الهواء، وأنت تعد إلى أربعة. ومن ثم زفير، وأنت تعد أيضاً إلى أربعة.
- لا يهم إن كنت تتنفس من أنفك أو فمك .. اختر الأنسب لك.
- افعل ذلك لمدة أربع دقائق عندما يساورك القلق.

### خاتمة:

هذه بعض الكلمات القليلة التي حاولت أن أبسطها هنا لعلها تساعد في تجنب الشعور بالقلق في زمان أطلق عليه (عصر القلق)، وفي سبيل التقليل من تلك اللحظات العصبية التي لا يشعر الآخرون بشدتها.





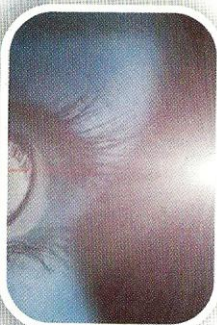
الراحة عندما يحقق أحد زملائنا أو أصدقائنا أي نجاح أو تقدم؟؟  
صحيح أننا نستطيع إخفاء هذا الشعور بنجاح في معظم  
الاحيان، ونستبدله بابتسامة عريضة وتهنئة مزيفة: (مبروك)..  
فرحت لك من كل قلبي!!).. لكن دعونا نغوص في الأعماق بحثاً  
عن منبع هذا الشعور ومغزاه.

الفكرة التي توقظ الحسد فينا هي الشعور بالندرة. الشعور  
بان موارد الأرض وأرزاق السماء شحيحة وسوف لن يمتلكها  
سوى شخص واحد أو عدد قليل من الأفراد، بينما يقف البقية  
عاجزين ناديين حظههم. هذه فكرة خطيرة ومغلوبة، والحقيقة  
أننا نعيش في عالم من الوفرة يمكن أن يكفي الجميع ويفيض خيراً  
وانجازاً ونجاحاً. عالم يحوي عدداً لانهائياً من الفرص  
والإمكانات التي تبحث عن من يكتشفها. يجب أن نؤسس اعتقاداً  
راسخاً بأن كل شيء متوافر بشكل كبير وأن من حقنا أن نحصل  
على ما نستطيع، وعلى ما عقدنا العزم على الحصول عليه.

وأغلب الناس مطبوعون على (عقلية الشح)، وأوهم كان «  
قاييل» ابن أب البشر آدم عليه السلام، الذي ضاقت عليه  
الأرض بما رحبت، ولم يقبل حكم الله باختيار قريان أخيه على  
قربانه. فما كان منه إلا أن قتل أخيه وباء بإثم كل قاتل إلى يوم  
القيامة لأنه سنّ القتل، كما ورد في الحديث الشريف.

ولكي تتخلى عن عقلية الندرة، لابد أن تخطو الخطوة الأولى.  
الاهي الشعور بالامتنان والشكر لله لكل ما تملكه. قم بتقدير

المعجزة التي هي أنت، خلقك في أبهى حلة، بقائك  
على قيد الحياة، امتلاكك لعينيك وأذنيك وقدميك.  
وتتوسع قائمة النعم والمحمودات. تدرّب على عملية  
تقديم الشكر وكأن هذه الأشياء ملك مؤقت لك  
أعطيتها لفترة ما قبل أن تعيدها ثانية.



## U ← كيف تتخلص من الحسد



الخطوة التالية قائمة على فهمنا أنه ليس بالضرورة أن يكون هناك رابع واحد وآخر خاسر.. نعم هناك فرصة لأن نربح أنا وأنت في نفس الوقت. هناك فرصة لكي نكسب جميعا كل على طريقته. وهذا يتأصل فينا عندما ننظر إلى الحياة على أنها تعاون وليست حلبة سباق حيث يكون الفوز يعني هزيمة الطرف الآخر. وللأسف فإننا نساهم - دون وعي- في تعليم أولادنا الشعور بالحسد عندما نقارن بينهم: " انظر إلى أخيك كيف يخدم والدته أكثر منك", أو حينما نمنح حبا وإصغائنا لأحد الأطفال دون الآخرين. ولو نظرت إلى نظام التعليم عندنا لرأيت كيف أن المنافسة هي قلب العملية التعليمية دون اعتبار للجهد الذي يبذله هذا الطالب أو ذلك.

الخطوة الأكثر أهمية للقضاء على الحسد هي أن نعيد توجيه تركيزنا إلى ما نملك بدل أن ننظر إلى ما يملكه غيرنا ونفتقر إليه. وتخيل لو أنك مدين بعشرة آلاف ريال ولا تمتلك سوى ألف ريال. لو صرفت انتباهك لما تراكم عليك من ديون، وكيف ستسددها، وما عواقب التأخير، وغير ذلك فسوف تشغل وقتك وعقلك بما هو خارج عن إرادتك. بينما لو وجهت تركيزك نحو الألف ريال التي في يدك، كيف يمكن استغلالها وتنميتها فسوف تجد أن هناك العديد من الخطوات العملية التي يمكن أن تقوم بها الآن لحل مشكلتك والتغلب عليها.

دعونا الآن ننظر كيف أسس الإسلام مجموعة من التعاليم والمبادئ لمحاربة الحسد والشعور بالضغينة بين أفراد المجتمع الواحد:

**أولاً:** معظم العبادات في الإسلام هي عبادات جماعية لا تتم إلا بتعاون مجموع المسلمين. كما في الصلاة المفروضة وصلاة العيد والاستسقاء وفريضة الحج والجهاد وغيرها. فوجودي أنا وانت أساسي لإتمام هذه الفرائض الهامة.

**ثانياً:** يقيم الإسلام جميع المسلمين على أساس المساواة الكاملة. ومن ثم يجعل التمايز بينهم في العبادة والتقوى والتي هي في مقدور كل مسلم. ولم يجعل تفاوت مقاديرهم بناءً على ما يملكون. إذ يمكن أن تكون من أقرب الناس إلى الله وأعلاهم مكانة - وهذا حلم كل مسلم - دون أن تكون غنياً أو صاحب منصب وشأن. ألا تجد ذلك مُعينا كبيراً للتخلص من الحسد؟.

**ثالثاً:** حث الشارع على كل ما يزيد من الود بين الناس ويقلل الضغينة بينهم. فجعل الأجر الجزيل للصدقات ومساعدة الآخرين بكل أشكال المساعدة ومنها الوقوف مع الأخرق الذي يصعب عليه إكمال عمله ومساعدته لإتمامه، مع أن العمل سيظهر باسمه هو، ولكنه تدريب رائع على التخلص من

الضغينة التي قد تتناوبنا أحياناً. وانظر بشكل خاص إلى الأجر الجزيل للدعاء لأخ أو صديق في ظهر الغيب حيث يُكافأ الداعي بالاستجابة لدعائه ومنحه عطاءً مثلما طلب لأخيه: (دعوة المسلم لأخيه في ظهر الغيب مستجابة) رواه مسلم، لأنها



# U ←

## كيف تتخلص من الحسد



تمثل قمة التجرد عن المنافسة والحسد.

رابعاً: وضع الإسلام مبدأ المحاسبة على قدر الاستطاعة. أي أن كل فرد سيحاسب على قدر ما أعطاه الله من إمكانيات مادية وعقلية. وبذلك منع الحسد بين مختلف طبقات المجتمع. فكونك متفوق عقلياً سيحتم عليك مسؤوليات أكثر ومحاسبة أدق مقارنةً بمن يملك قدرات محدودة.

لقد ضرب أصحاب الرسول صلى الله عليه وسلم أجمل الأمثلة في الإيثار ونبذ الحسد والضعينة. وتأمل كيف استطاع عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه - ذلك القرشي الذي وصل المدينة مهاجراً لا يعرف فيها أحد، وخلال بضع سنوات أصبح من أثرياء المسلمين. ولو كان في مجتمع مريض لحاول أهل المدينة الأصليين منع تجارته من النمو والازدهار.

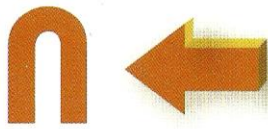
هذه بعض الخطوات الرئيسية لكل من يسعى للتخلص من هذا الشعور الذي يبغضه الله ورسوله. وتذكر أن التغيير لا يحدث بين يوم وليلة وإنما يحتاج إلى جهد ووقت. والله ولي التوفيق.

القرآن في يديك

# كيف ننظف من الحسد

# U





عندما ..

ينتقدك الآخرون



الحساسية للنقد مشكلة يواجهها عدد كبير من الناس.. إذ ما إن يوجّه لنا أحد الأصدقاء أو زملاء العمل أو أحد المسؤولين عنا أي نقد حتى ندخل أنفسنا في دوامة من المشاعر المختلفة التي تنتهي إلى شعورنا بالألم. وقد تصدر منا تصرفات تزيد من معاناتنا وتضخم الموقف دون أي طائل. وللأهمية هذا الموضوع، أود أن أوجز الأسلوب الأمثل للتعامل مع النقد في النقاط القليلة التالية:

أولاً: بداية تذكر أن حالة انتقاد الآخرين لك ليست هي التي تحدد كيف تشعر أنت، بل ما تعتقده وتفكر فيه حول هذا الانتقاد هو السبب في شعورك بالألم والضيق وحساسيتك المفرطة للنقد. دعني أوضح أكثر.. عندما يقول لك صديقك: "أنت موظف فاشل" .. ستشعر بالألم.. الواقع أن شعورك بالألم ليس بسبب انتقاده لك، بل بسبب ما يدور في تفكيرك: (لماذا يقول هذا.. هل صحيح ما يقول.. كثير من الناس يعتقدون أنني فاشل.. لا أتذكر أنني فعلت شيئاً بشكل جيد في عملي.. فعلاً أنا فاشل). وبالتالي تشعر بالأذى والضيق. قال أحدهم:

القاء في يدك



## لا أحد يستطيع أن يؤذيك دون رضاك

لأننا نملك التحكم بأسلوب تفكيرنا وتحليلنا لما قيل لنا من انتقاد، وبالتالي نحدد النتيجة التي سنصل إليها.

**ثانياً:** أود منك أن تراقب كيف تتفاعل مع النقد.. فمن الناس من يميل إلى تصديق أي انتقاد موجه إليه. ومن ثم يلوم نفسه عليه: ( لقد صدق في وصفه لي بالكسل في العمل.. أنا فعلاً كسول). وهذا الموقف نتخذه بسبب شعورنا بالدونية والتسليم بصواب أحكام الآخرين. **وصنف آخر** يميل إلى الدفاع عن نفسه لأي نقد يسمعه فيسعى لتبرير موقفه فإذا قال له شخص ما: ( أنت تتكلم عن نفسك كثيراً) بدأ يفكر: (يعني أنت الذي لا تتكلم عن نفسك!). أو ( أنا لا أقصد التفاخر وإنما أذكر الواقع ). أو (إنه يحترق غيظاً لما وصلتُ إليه من مرتبة ومكانة. لهذا لن أريد عليه). **وقسم ثالث** يميل للغضب حيث تفور أعصابه احتجاجاً على ما قيل عنه فيها جم منتقده، وربما كسر الأشياء من حوله. ومثل هؤلاء أقول لهم إن النقد قد أصابهم في مقتل!. فقد أدى النقد إلى استهلاك جزء من أعصابهم وراحة نفوسهم ومن صحة أجسادهم أيضاً. لذا حافظ على راحة نفسك وهدوئك وتذكر وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم: **(لا تغضب).**

**ثالثاً:** واحدة من المهارات الأساسية التي يجب أن نتدرب عليها كل يوم هي تعزيز فكرة قبول الذات والثقة بالنفس. فمهما كان سلوكي أو رأي الناس في تبقى نفسي عزيزة عليّ أكنّ لها كل حب وتقدير. نعم!



## عندما.. ينتقدك الآخرون



قد أرتكب خطأ يستحق الانتقاد، لكن حبي لنفسي سيجعلني أنشغل بإصلاحها لا الانتقاص من قيمتها. عندما تغرس هذا المبدأ لديك سوف تفصل ما بين سلوكك أو أخطائك من جهة، وبين حبك وتقديرك لنفسك من جهة أخرى. هذا بلا شك سيساعدك على تلافي شعورك بالأذى بسبب النقد. فلو قال أحدهم: (أنت موظف فاشل) ستفكر: (ربما بدر مني تصرف يجعله يقول هذا، ولكن أرفض أن أقلل من قيمة نفسي).

رابعاً: تذكر دوماً هذه المقولة:

**الانتقاد مدح مبطن... لأنه لا أحد يرفس كلباً ميتاً**

فالمنتقد - في الواقع - يقول بشكل غير مباشر: أنت شخص مهم ولذا لا بد أن أقول ما لاحظته عليك.

**خامساً:** الأسلوب الصحيح للتعامل مع النقد هو أن نبحث عما يجعل الناقد يقول هذا الكلام؟ هل انتقاده في محله؟ ما الذي يمكن أن أفعله حتى أصحح ما فعلته؟، أو أتلافى تكرار ما حدث؟. أي انظر إلى الجانب العملي من النقد وليس التفاعل معه وكأنه تعبير عن الانتقاص من قيمتك. وعندما تصل - بعد تفكير موضوعي - إلى أن انتقاده ليس صحيحاً فلماذا تود أن تقنعه بأن انتقاده لم يكن

# ن

صحيحاً؟.. لماذا لا تدع كلامه يسير دون تعليق؟ لماذا تجعل خطته مشكلة لك أنت؟!..

**ختاماً:** تذكر أنه لا يوجد قانون عالمي يحميك من الانتقاد اللاذع. وما لك إلا أن تصحح أسلوب تعاملك مع أي نقد، واسمع هذه المقولة ثانية:

لا أحد يستطيع أن يؤذيك دون رضاك

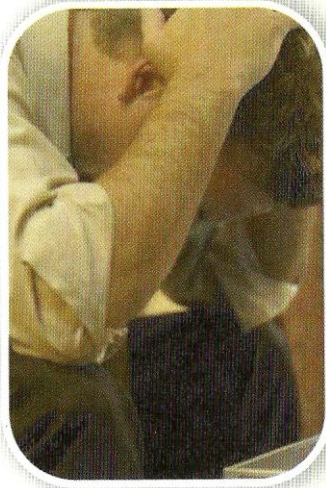
عندما ينتقدك الآخرون..



# ٩ ←

## الضغط النفسي

### ... القاتل الصامت



(حصّة) امرأة في الثلاثينات من عمرها . متزوجة ولديها خمسة أطفال . زوجها يعمل في وظائف غير مستقرة . كثيرا ما يختلف مع صاحب العمل لأسباب تافهة ثم يصرخ في وجهه ويغادر . وبعدها يجلس في البيت باحثا عن عمل جديد . وخلال هذه الفترة يصبح عصبيا وحاد الطباع بحيث يصعب التفاهم معه أو حتى مناقشته في أمور بسيطة . ومن جهة أخرى يأتي أولادها الذين تتحمل بالكامل متابعة دراستهم ، وأين خرجوا ، ومتى سيعودون . ونظرا لانشغالها الكامل بأسرتها الصغيرة ، بدأ أفراد عائلتها يلومونها على التقصير تجاه والديها الطاعنين في السن وبالتقصير عن السؤال عن أحوال أخواتها الصغار . كل هذا كان محتملا إلى أن بدأت بعض العلامات المرضية على ابنها الأصغر والذي شخسه الأطباء على أنه مرض عصبي مزمن لا علاج له . هنا انهارت مريضتنا ، وبدأت تشكو من صداع رهيب ، وتعب عام فما عادت تستطيع القيام بأعمالها اليومية ، بالإضافة إلى اضطراب النوم ، والشهية ، وعدم رغبتها بالحياة ، وبكل النشاطات التي كانت تستمتع بها .

(حصّة) هي واحدة من عشرات المرضى الذين قابلناهم في العيادة النفسية والذين خارت دفاعاتهم النفسية تحت تأثير

الضغط النفسي الذي أصبح مشكلة شائعة يتعرض لها كثير من الناس.

## عالم بلا ضغوط

العالم بدون ضغط نفسي على الإطلاق سيكون مكاناً مملأً للعيش. فالشعور بوجود مشكلة أو القلق حول إنجاز مشروع من المشاريع سيدفعنا للعمل والكفاح والمثابرة. لكن الأمور قد تتطور على نحو مريع حتى يشل هذا القلق حركتنا وتفكيرنا ويتحول إلى ضغط نفسي يتلف الروح والجسد. فالمنافسة، ومواعيد التسليم النهائية للمشاريع، واتخاذ القرارات الحاسمة، والخلافات في طيف هائل من قضايا العمل، جميعها تشكل ضغطاً كبيراً على العاملين هذه الأيام. هذا بالإضافة إلى الضغط الناجم عن شؤون الأسرة كالتعامل مع شريك الحياة ( الزوجة أو الزوج) وتربية الأطفال إلى غير ذلك. والواقع إنه لا يمكن إلغاء كل هذه التوترات، لكن الوقت حان لتتعلم شيئاً عن خطورة هذا الضغط، ومحاولة معالجته، والتعامل معه بالشكل الصحيح.

## ما هو الضغط النفسي؟

يمكن تعريف الضغط النفسي بأنه " ما تشعر به تجاه أي موقف يمثل تحدياً أو تهديداً ". ولا شك أن شيئاً من الضغط النفسي له أهميته في مواقف عديدة، فهو يزيد من الانتباه ويحسن الأداء في مواقف عصبية مثل المقابلة للحصول على عمل أو



# ٩ ← الضغط النفسي ... القاتل الصامت



عند إلقاء كلمة في مناسبة عامة. لكن ذلك يبقى في الحدود الطبيعية إذا أُعْتِبِر استجابة قصيرة الأمد. أما عندما تتناول فترة حدوثه وتزيد شدته إلى الحد الذي ينهك قوانا الجسدية والنفسية فعندها يعتبر مرضاً لا بد من التعامل معه.

وتصنف أشكال الضغط المختلفة ما بين ضغط ناجم عن حادثة كبيرة ومباغته مثل الطرد من العمل أو فقدان عزيز أو الطلاق. وإما أن يكون نتيجة سلسلة من (الإنزعاجات) الصغيرة كالاستخفاف بأهميتك في العمل أو التعامل مع ولد صعب المراس أو غير ذلك. كما تتنوع مصادر الضغط فإما أن يكون ناجماً عن العمل أو الأمور المالية أو العلاقات الاجتماعية أو حتى بسبب الأوضاع الإقليمية والعالمية.

حاول العلماء أن يضعوا مقياساً لأنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان وترتيبها حسب شدتها، إلا أن ذلك على ما يبدو لم يكن مجدياً لأن تقييم كل حدث يختلف باختلاف الأشخاص. فما أُعْتِبِره (كارثة) كالانتقال من قريتي للعيش في المدينة مثلاً، قد يعتبره شخص آخر بأنه أقل حدة ويمكن التأقلم معه.

هل أعاني من الضغط النفسي؟

هناك علامات بارزة تُظهر مدى تعرضك أو أحد زملائك

للضغط النفسي. من هذه العلامات علامات جسدية مثل: التعب العام، والصداع، وتعرق اليدين، وأعراض جسدية مختلفة لا تتناسب مع تشخيص معين. وعلامات نفسية مثل: القلق، واضطراب النوم، والحزن، وعدم القدرة على التركيز، أو الغضب، وتبدل المزاج بسرعة. وأخيراً علامات سلوكية مثل: التفاعل المبالغ فيه مع الأحداث، وكثرة المشاجرات لأتفه الأسباب، أو القيام بتصرفات مفاجئة وغير مدروسة، أو الانعزال عن الآخرين، أو اللجوء إلى الكحول أو المخدرات.

### التأثير المدمر للضغط النفسي:

والآن دعونا نلقي نظرة سريعة على التأثير المدمر للضغط النفسي على جسم الإنسان:

#### الضغط النفسي .. وأمراض القلب وضغط الدم

من المعروف أن أمراض الشرايين القلبية هي القاتل الأول في العالم الغربي (يقف وراء ٠.٤% من مجموع الوفيات!). والمربح في الأبحاث الحديثة أن نسبة حدوثها يتنامى في البلدان النامية. وهذا بين وواضح، فلو قلبت ذاكرتك بين معارفك لتذكرت كم منهم مات ميتة المفاجئة، أو شعر بألم صدري لم يمهل ساعات. عوامل الوقاية من هذا المرض كثيرة ومنها التعامل مع الضغط النفسي وتجنب ما عبر عنه العلماء بالسلوك من النمط

(A) Behavior type. يتميز هذا السلوك بثلاث مكونات:

- (١) سلوك عدواني كردة فعل لأي استفزاز.
- (٢) الشعور بضيق الوقت حيث يناضل المرء من أجل تحقيق إنجاز أكبر في أقل وقت ممكن.



## 9 ← الضغط النفسي ... القاتل الصامت



(٣) المنافسة المحتدمة مع الآخرين.

تواصلت البحوث حول هذا السلوك لتتوصل إلى نتيجة هامة؛ أن السلوك العدواني، والشك، وعدم الثقة بالآخرين، وحمل الحقد والاستياء، وكثرة الخصومات، وفورات الغضب المتكررة كلها تلعب دوراً مهماً كعامل خطورة لتطور مرض الشرايين القلبية، ليس أقل أهمية من السكر وضغط الدم.

الأمر يكاد يتشابه في أثر الضغط النفسي على الإصابة بمرض ارتفاع الضغط الدموي Hypertension الذي يعتبره العلماء أيضاً من عوامل الخطورة الرئيسية لأمراض الشرايين القلبية. لكن اهتماماً أكبر صرف لصفة

(كبت الغضب) في المواقف المشحونة حيث وجد تأثيرها الواضح على الإصابة بمرض ارتفاع الضغط، وبتقليلها لفعالية الدواء المنخفض للضغط والذي يتناوله المرضى المشخصين أصلاً بمرض ارتفاع ضغط الدم. هذا بالإضافة إلى أن مرضى ارتفاع الضغط لديهم حساسية أكبر لأي شكل من أشكال الضغوط النفسية مقارنة بمن لم يصابوا بهذا المرض. كما أن عودة ضغط الدم إلى مستوياته الطبيعية بعد زيادة بسبب مشكلة نفسية تأخذ وقتاً أطول مقارنة بأي سبب آخر.



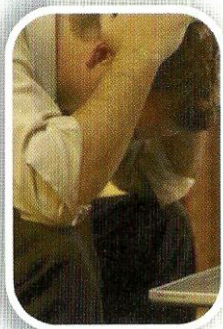
## الضغط النفسي .. والسكر

مرض ارتفاع سكر الدم (Diabetes Mellitus) من الأمراض المزمنة واسعة الانتشار. والمشكلة الرئيسية لهذا المرض هو الحاجة المستمرة إلى ضبط سكر الدم في مستويات معينة في سبيل تلافي مضاعفات هائلة لترسب السكر في أعضاء الجسم الداخلية. يأتي التأثير المدمر للضغط النفسي على مرضى السكر عبر إفراز هرمونات معينة أثناء الشدة النفسية أهمها: ( الكورتيزول Cortisol ) و (الإبينفرين Epinephrine) واللدان يعملان على زيادة سكر الدم! مما يجعل ضبط مستوى السكر في الدم أمر في غاية الصعوبة. هذا من جهة، ومن جهة أخرى يتعد المريض تحت تأثير ظروف الشدة النفسية عن نظامه العلاجي المتبع وخاصة الحمية مما يزيد الأمر سوءاً.

## الضغط النفسي .. والمناعة

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً في علم المناعة النفسي العصبي Psychoneuroimmunology والذي يهتم بتأثير النفس والعقل على مناعة جسم الإنسان ومقاومته للأمراض.. هذا العلم بدأ يفاجئنا بإجابات لأسئلة بقيت محيرة لمدة طويلة. فخذ مثلاً: هل لاحظت أنك تصاب بالزكام ( الأنفلونزا) أكثر مما هو معتاد عليه في فترة ضغط نفسي (كما في الأيام الأخيرة لإنجاز مشروع هام أو في فترة تحضيرك لامتحان

مصري أو غير ذلك)؟ بل أكثر من ذلك، إذ لا بد أنك سمعت عن سيل من القصص التي تروي الشفاء المدهش من مرض مستعص كالسرطان عبر ترويح النفس وإدخال الطمأنينة عليها بوسائل متعددة مثل قراءة القرآن (هذا بالإضافة للبركة



## ٩ ← الضغط النفسي ... القاتل الصامت



الخاصة بالقرآن، أو الاستمتاع بالطبيعة أو غير ذلك.. إذن كيف يمكن فهم هذه العلاقة..

وبكلمات مبسطة يشرح العلماء كيف أن الضغط النفسي يؤدي إلى إفراز جملة من العوامل والهرمونات العصبية التي تنتهي إلى زيادة هرمون (الكورتيزول) (Cortisol) والذي يُعرف بتأثيره المثبط للجهاز المناعي. هذا الهرمون هو نفسه الذي يُعطى للمرضى عند نقل الأعضاء إليهم بهدف منع رفض الجسم لهذا العضو عبر تثبيط الآليات المناعية.

مع المستويات المرتفعة للكورتيزول يُثبط عمل الخلايا المناعية المقاومة لأي غاز من الخارج كالجراثيم والفيروسات وغيرها. وبالتالي يكون المرء الذي يتعرض للضغط النفسي فريسة سهلة لأي إبتان (Infection).

### الضغط النفسي .. والسرطان

السرطان هو المسبب الثاني بعد أمراض الشرايين القلبية للموت في العالم الغربي. ربط العلماء بين الضغط النفسي والسرطان عبر الجهاز المناعي. وكما ذكرنا سابقا في العلاقة الوثيقة بين الضغط النفسي والمناعة الخلوية في الجسم، يعتقد العلماء أن الضغط النفسي الشديد والمتطاول قد يؤدي إلى نقص المناعة في مرحلة حرجة من مراحل تطور السرطان.

وعلى الرغم من قصور فهمنا لآليات التسرطن (Carcinogenesis)، إلا أن عوامل كثيرة باتت واضحة التأثير على نشوء السرطان أو تدهور الحالة المرضية واستعصاءها على العلاج. من تلك الأسباب زيادة حدوث السرطان في العائلة الواحدة. هذا العامل لفت الانتباه إلى دور الجينات كعامل مهم في حدوث السرطان. لكن البحوث أثبتت فيما بعد أن تلك الزيادة كانت أيضاً بسبب تشابه نمط الحياة وما يتعرضون له من ضغوط نفسية بين أفراد العائلة. ومن العوامل المهمة أيضاً في مسار المرض هي الدعم النفسي والاجتماعي الذي يتلقاه المريض. حيث أثبتت بعض الدراسات التي أجريت على نساء أصبن بسرطان الثدي وجود علاقة واضحة بين ما تتلقاه المريضة من حب وتطمين من قبل زوج أو أخ أو صديقة وبين مقاومتها للمرض وتحسن استجابتها للعلاج الفيزيائي ومنع حدوث الانتكاسات.

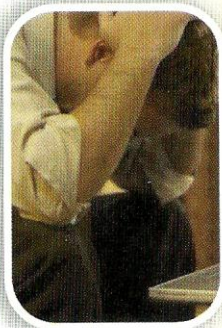
### الضغط النفسي .. والأمراض النفسية

هناك علاقة وثيقة بين حدوث الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، والقلق، والخوف، وبين الضغط النفسي التي يتعرض لها المرء (مثل الطلاق أو فقدان أحد الأحبة أو حتى الانتقال من بيت لآخر). وقد رصدت التجارب تأثير الضغط النفسي على

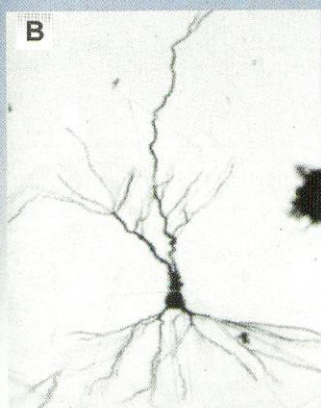
الهرمونات التي تؤدي بدورها إلى زيادة القلق أو الاكتئاب أو غير ذلك من الأمراض النفسية. بالإضافة إلى تأثير الضغط على الأعصاب في الدماغ حيث تقلل من كميتها وتشابكها مع بعضها (انظر الصورة). وبالتالي تعرقل من وظائفها



# ٩ ← الضغط النفسي ... القاتل الصامت



كالتفكير والإبداع وغير ذلك.



(صورة ١) مقطع يصور تشابكات الأعصاب في دماغ فأر (A) قبل (B) بعد تعرض الفأر للضغط النفسي لمدة ثلاثة أسابيع. لاحظ كيف فقدت الخلايا العصبية بسبب الضغط النفسي عدداً من التشابكات بين بعضها البعض مما يقلل من كفاءة عملها.

## الضغط النفسي والجلد

يشير الضغط النفسي طيف واسع من الآفات الجلدية مثل حب الشباب والصدفية والإكزيما وغيرها. وهذا التأثير يشتد عند من لديهم أهبة للإصابة، أو يسئ إصابة حالية. هناك عدة عوامل تتشارك للإصابة بهذه الآفات. فالعمل إلى ساعة متأخرة وتناول

الأغذية غير الصحية (مثل الوجبات السريعة) وقلة النوم والتمارين الرياضية كل هذه الأسباب بالإضافة لقلة المناعة التي تحدثنا عنها أنفاً تتشارك في إصابة الشخص الذي يتعرض للضغط النفسي بالأمراض الجلدية.

## كيف نتعامل مع الضغط النفسي؟

هذه مجموعة من الإجراءات ستساعدك على التعامل مع أي شكل من أشكال الضغط النفسي:

- الخطوة الأولى والأهم أن تدرك أنك تحت تأثير ضغط نفسي، وأنه وراء شعورك بالتعب والإرهاق وخاصة الأعراض الجسدية كالصداع وشد العضلات وغير ذلك. حدد ما الذي يسبب لك هذا الضغط؟ لا تتجاهل الأحداث الصغيرة والتي تتراكم لتسبب ضغطاً هائلاً.

- احصل على راحة قصيرة لالتقاط الأنفاس. اجلس منفرداً وقم بمراجعة الموقف وأعد النظر فيه. اسأل نفسك: هل الطريقة التي تملأ بها وقتك، والهموم التي تشغل بها عقلك تتناسب مع ما يعينك ويهمك في حياتك؟ هل تكرس وقتاً إضافياً في ناحية من نواحي الحياة مثل العمل أو العائلة على حساب النواحي الأخرى؟.

• هناك نوعان من الأشياء لا يستحقان منا الانزعاج بشأنها، تلك التي بوسعك أن تفعل شيئاً حيالها فما عليك سوى أن تحول انزعاجك إلى



# ٩ ←

## الضغط النفسي ... القاتل الصامت



برنامج عمل، وتلك التي لا تستطيع أن تؤثر فيها فما عليك سوى قبولها كما هي. لذا قال أحدهم:

اللهم..

امنحني القوة لأغير الأشياء التي أستطيع أن أغيرها..  
والقبول للأشياء التي لا أستطيع..  
والحكمة في أن أفرق بينهما..

تذكر أن القلق والانشغال يكونان مفيدان فقط عندما يدفعاننا إلى العمل لمعالجة المشاكل التي تحتاج لحل.

• أتخ فرصاً للآخرين لمساعدتك. لا تقطع صلتك بأصدقائك المخلصين الذين يمنحونك الدعم والمساندة. تحدث معهم عن المصاعب والمتاعب التي تمر بها. قد تكون مستشاراً بسبب الإجهاد مما يخلق سوء فهم لمن حولك، لذا اشرح لهم ما تشعر به. وإن كنت بحاجة إلى وقت لتخلو إلى نفسك فاذكرهم بذلك.

• تعلم قاعدة ٢٠/٨٠: والتي تقرر أن ٢٠% من الأعمال تؤدي إلى ٨٠% من النتائج المرجوة. حاول تحديد هذه الأعمال، واصرف وقتك فيها، وتحلل من بقية جدول أعمالك الطويل الذي يضيف عبئاً دون إنتاج ذي أثر.

• الأمور غير المهمة: كثير ما نشغل عقولنا بما هو ثانوي وغير مهم. إننا نرى بعض الحوادث الصغيرة علي أنها كوارث إذا نظرنا لها من منظور قصير الأمد. تماماً كما نرى التلال الصغيرة وكأنها جبال ضخمة عندما نقرب منها. ولكن مع اعتبار عامل الزمن فسوف نكتشف أن هذا الأمر لا يستحق الاهتمام والانشغال. ولذا اقترح أحد الكُتّاب أن توجه سؤالاً لنفسك: هل سيعني هذا الأمر شيئاً بعد عشر أو عشرين سنة؟. روى لي صديق كيف تعرض لضغط نفسي كبير عندما أجبرته الظروف على التوقف عن دراسته الجامعية لمدة سنة. كان يفكر بمقدار الخسارة التي خسرها. في ذلك الحين شكاً لأحد أساتذته فلقمه هذا فقال له كلمة ظلت محفورة في ذهنه إلى هذه اللحظة: لقد حصلتُ على الدكتوراه سنة ١٩٧٧م ولكن فكر معي ماذا يعني لي الآن لو أنني حصلت عليها سنة ١٩٧٨م! الفرق طفيف أو لا فرق. لذا لا تحزن على تأخير هذه السنة!.

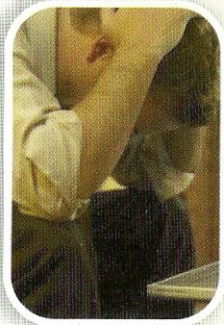
#### • القناعات والمعتقدات

إذ تلعب المعتقدات والقناعات والأفكار التي نؤمن بها دوراً أساسياً في تشكيل الضغط والتوتر على من يعتقد بها. وهذه بعض الأمثلة للقناعات الخاطئة التي نجدها كثيراً عند مرضانا:

- إذا أردت أن تنجز شيئاً بشكل صحيح لابد أن تنجزه بنفسك.
- إما أن تؤدي العمل بشكل كامل أو لا تؤديه
- كل شيء يجب أن يسير وفق خطة محددة، وأي تغيير في الخطة هو دليل على الفشل.



## 9 ← الضغط النفسي ... القاتل الصامت



وغير ذلك من القناعات والمعتقدات التي تصبح وبالأعلى صاحبها. لذا راجع أهم معتقداتك.

• حافظ على الصلوات الخمس في مواعيدها.. اجعل لها أولوية. قم بأدائها في المسجد أو المصلى المتاح وليس في مكان العمل. حيث تعتبر هذه الصلوات منظمات طبيعية للوقت، تُخرج المرء من جو التوتر والشدة النفسية بانتظام، فتخفف عنه آثارهما.

• أحذر من اللجوء إلى الكحول أو المخدرات أو كثرة التدخين سعياً لتخفيف الضغط الذي تتعرض له. لأنها - بالإضافة إلى تحريمها الرباني - تعمل على التخفيف المؤقت الذي يتلوّه زيادة تأثير أجهزة الجسم بالضغط النفسي.

• تعلم الاسترخاء: الاسترخاء بأشكاله المتنوعة فن يجب التدريب عليه. وهو يزود الجسم بلحظات من الهدوء والطاقة والحيوية لمواجهة صعوبات الحياة المتزايدة.

أخيراً: كن مع الله عز وجل. الجأ إليه سبحانه.. تذلل بين يديه.. استشعر حاجتك وفترك إلى عظمته وقدرته ورحمته يمنحك الرضى والطمأنينة والسكون. فهو خير حافظا وهو أرحم الراحمين.

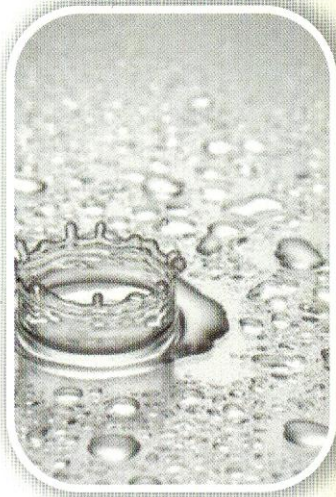


## الضغط النفسي... القاتل الصامت

٩



# التغيير .. من أين أبدأ ؟



التغيير سمة مميزة من سمات البشر. قال أحدهم: (إنك لا تسبح في النهر مرتين) فنحن نتغير في كل لحظة.. نتفاعل مع كل حدث. مع ما نشاهد ونسمع , مع من نقابل من الناس, مع خبرات الماضي وتجارب الحاضر, ومع ما نكتسب من علم ومعرفة وخبرة. التغيير عملية ديناميكية مستمرة لا تتوقف, علمنا أم لم نعلم , رضينا أم لم نرض.

قد يختلف البشر بطواعيتهم للتغيير. فكم نفترق عن بعض الأصحاب مدة طويلة ثم نعود لنجدهم كما هم دون تغيير واضح. العمر أيضاً له تأثيره, فكلما تقدم الإنسان في العمر أصبح عصياً على التغيير. هذه قاعدة عامة لها الكثير من الشواذ. كما قال أحد المفكرين:

الشباب ليس في سواد الشعر وإنما في الحيوية والمرونة. أي القدرة على التغيير

وطالما أن التغيير عملية مستمرة, فلماذا لا تجرّرها لمصلحتك بدل أن تكون عبئاً عليك؟. لماذا لا نقوم بتوجيهها بأنفسنا بدل أن

لترك ذلك لشخص آخر؟!.

التغيير الذي نعنيه هنا هو التغيير الإيجابي. وهو سلسلة من الأعمال التي تقودنا إلى مستوى أفضل في شأن أو في سائر شئون حياتنا. سوف نجول في هذا المقال وفي المقالات القادمة لكي ننظر كيف نتغير خطوة بخطوة ونسأل من الله العون والتوفيق.

## بداية لماذا الحديث عن التغيير..

• التغيير فكرة مركزية في ثقافتنا الإسلامية. فنحن ننظر إليه كوسيلة لنيل المزيد من رضوان الله عز وجل، والذي هو وظيفتنا الكبرى في هذه الحياة. وكمن نقابل من الأشخاص من يود التقرب إلى الله .. يرغب في الإقلاع عن المعصية.. يود أن يتحول إلى شخص فاعل في الحياة، بناءً، معطاء لمجتمعه، لكن الحيرة تكبله وتشله: من أين أبدأ؟ وكيف أواصل؟ وكيف أخرج أفضل ما عندي؟ إلى غير ذلك من الأسئلة التي أتمنى أن نزيل عنها الغش في هذا المقال وما بعده.

• نتحدث أيضاً عن تغيير أنفسنا لأنها الخطوة الأولى والأهم في سبيل تحسين أوضاع مجتمعاتنا وحال أمتنا، كما ورد في قول الله العزيز الكريم:

{إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم}

(سورة الرعد - ١١)



فنحن أحوج ما نكون هذه الأيام للطاقت المتميزة التي نجحت في بناء قدراتها، ومن ثم تسخيرها لخدمة

## 1. ← التغيير .. من أين أبداً ؟



الأمة في كافة المجالات.

والآن من أين نبدأ بالتغيير ..

الخطوة الأولى على طريق التغيير هو الاعتراف بوجود مشكلة، والشعور بالحاجة إلى التغيير. وهذه خطوة جوهرية لأن مشكلة الكثير من الناس عدم إدراكهم هذه الأهمية.. بل يعتقد البعض أن مجرد التفكير بهذا الأمر يقلل من قيمتهم أو يصمّمهم بالضعف وعدم الكفاءة. ولعلك قابلت ذلك الشخص، صاحب أداءٍ متدنٍ في عمله، ومع هذا لا يدرك مشكلته هذه حتى يفصل من عمله. وحتى بعد ذلك! حيث يعتقد أن ما تم كان مجرد مؤامرة ضده..!

عندما تمتلك الشعور بالحاجة إلى التغيير، سوف يكون لزاماً أن نطرح السؤال التالي: أين أنا.. أي أن تحدد ملامح واضحة لوضعك الحالي في المجال أو المجالات التي تسعى فيها إلى التغيير.

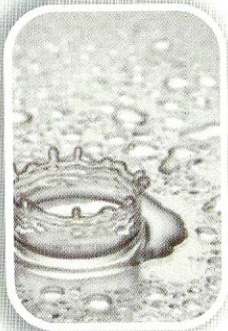
فمثلاً في مجال العلاقة مع الله عز وجل: حدد بالضبط أين تضع نفسك في قافلة السائرين إلى الله؟، ما هو الشيء الذي يميز علاقتك الخاصة بالله سبحانه وتعالى؟، وما الذي يعكر صفوها؟، ما الذي يشدك إلى الوراء، ويمنعك أن تتقدم في نيل المزيد من رضوان الله تعالى؟. أريدك أن تكتب ذلك بشكل مفصل لأن ذلك سوف يساعدك كثيراً في عملية التغيير.

المجال الثاني هو مجال الأسرة والأبناء.. ستستغربون أيها الأخوة الكرام إذا أخبرتكم عن كمية الحالات التي نستقبلها كأطباء نفسيين في عياداتنا لأسر مفككة.. أخوة لا يتكلمون مع بعضهم لسنوات.. فتيات لم يشعرن بحنان الأب منذ أمد طويل.. أمهات لم يسمعن كلمة جميلة من أبناءهن منذ سنوات وسنوات.

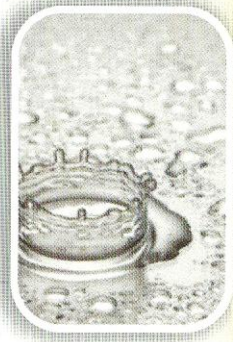
بعض هذه البيوت الجميلة التي ترونها تنتشر هنا وهناك تقبع في داخلها قصص أسرية محزنة يتفطر لها الفؤاد. لذا كان التغيير على المستوى العائلي في غاية الأهمية. وعلى ذات النمط: حدد بالضبط أين يقع مكانك وسط أسرتك؟.. كيف ينظر لك أخوتك وأخواتك؟.. ما الأمل الذي يعقده عليك والداك؟.. زوجتك كيف تشعر تجاهك؟.. أبناءك ماذا يتسامرون عنك عندما تتخذ للنوم؟.. ما هو الأثر الذي تركته في كل واحد منهم؟.. إلى غير ذلك.

المجال الثالث الذي قد يكون محورياً للتغيير هو العمل. أين مكانك في عملك الذي تكسب منه رزقك وتقضي فيه ساعات طويلة؟.. أسأل نفسك لو قرر مجلس إدارة الشركة التي تعمل بها أن يخفض عدد العاملين هل ستكون منهم؟.. كيف ينظر إليك رئيسك؟.. هل يشعر زملاؤك بأي فرق عند غيابك؟.. هل تطور مهاراتك في سبيل أداء أفضل لما هو مطلوب منك؟..

اسئلة كثيرة لكنها مهمة، وتحتاج منك إلى جهد للإجابة عليها. لكن ثق تماماً أنك الآن تحطو بخطواتك الأولى والأساسية في طريق التغيير. هذه المجالات الثلاثة أحببت أن تكون مثالا كي تطبقه على بقية المجالات الهامة الأخرى كالجانب



# 1. ← التغيير .. من أين أبدأ؟

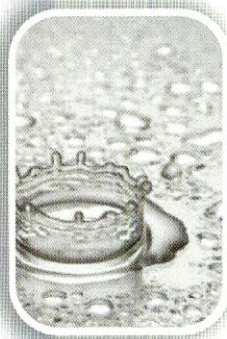


العلمي الثقافي، وصحتك الشخصية، والإقلاع عن عادة سيئة، والجانب الخيري من حياتك في الإحسان للآخرين ومساعدتهم، ومساهمتك في تحسين أوضاع المسلمين ونهضتهم. في كل هذه المجالات، حدد فيها وضعك الحالي ويفضل أن تكتب ذلك في مذكرتك الشخصية حتى يتسنى لك فيما بعد المقارنة وتقييم مسيرتك.

الجزء الثاني من هذه الخطوة التي نهدف منها إلى تقييم ما نحن عليه هو تحديد نقاط قوتك وضعفك .. يا ترى ما هو الشيء الذي يميزك عن الآخرين؟ .. في شخصيتك؟ ، في مهارتك؟ .. وفي المقابل ما هي عيوبك؟، بماذا ينتقدك الناس وأقول الحكماء من الناس؟ .. ما هي العوائق التي تحد من تقدمك في مجالات الحياة كافة؟. ضع إجابات واضحة للأسئلة السابقة لأن ذلك سيمنحك بصيرة رائعة لها أهمية خاصة من أجل النجاح في التغيير.

بعد أن خطونا الخطوة الأولى دعونا ننتقل إلى..

## التغيير: من أين أبدا؟





ماذا ..

نريد أن نتغير؟



مرحباً بك ثانية في عالم التغيير .. الخطوة الثانية على هذا الطريق الشاق والمثير في نفس الوقت تكمن في الإجابة على السؤال التالي: لماذا تريد أن تتغير؟.. ما الدافع الحقيقي لرغبتك في تغيير وضعك الحالي؟

جاءني شاب في أوائل الثلاثينات من عمره يعمل في شركة كبرى. قال لي: أود أن أتغير، ومشكلتي أنني كلما حصلت على إجازة قضيتها في الخارج، وانهارت مقاومتي للنساء والشراب فأقع في الحرام.. فانصحني ماذا أفعل؟

قلت له: لماذا تريد أن تتغير؟! فصمت لبرهة وكأنه يفكر في الإجابة. قال: يعني! أحسن، وهذه معاصي، وما تجوز؟ قالها بعد أناء وبصوت متردد. قلت له: إذا أردت التغيير فلا بد أن توجد رغبة جامحة من أجل القيام به، رغبة تشغل عقلك، وتوقظك من الليل، وتحدث بها نفسك في الصباح وفي المساء وفي كل حين.

هذه هي القاعدة الأهم هنا: لا بد أن توجد رغبة جامحة من أجل التغيير.. لا بد أن تشعل الحماس في داخلك للتغيير..

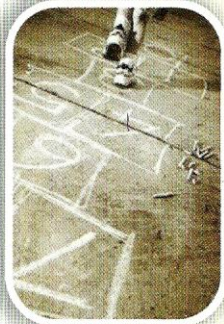


سألني أحد الشباب: لماذا عندما أبدأ بمشروع ما، تتمكني هذه الرغبة التي تتحدث عنها، لكن ما أن تمضي الأيام والأسابيع حتى تضعف الهمة وتخور القوى؟. وهذه مشكلة شائعة. فكم من المشروعات والبرامج التي نتحمس لها وندتزم بها لفترة معينة. ومن ثم نشتغل عنها وننصرف إلى أمر آخر. والسبب أننا منذ البداية لم نمتلك أسباباً قوية وراسخة تجعل هذا المشروع أو ذلك أولوية في حياتنا. هذه الأسباب لا بد أن تنطلق من سلم قيمنا وما نعتقد أنه مهم وأساسي في حياتنا. وبالتالي يستحق التضحية والعمل.

دعوني أضرب لكم مثلاً.. افترض أنك تريد أن تنمي الجانب العلمي لديك وأن تصبح عالماً في التاريخ.. كلنا نعلم أن التاريخ يحوي عبراً وعظات مهمة.. ومع ذلك لم نصبح مؤرخين ولم ندرس التاريخ.. لكن (سين) من الناس عرف ذلك ويعتقد بأكثر من ذلك، يعتقد بأن التاريخ يحوي الحل لأغلب الأزمات والمشاكل التي نعيشها في حاضرنا، وأن التاريخ يعيد نفسه، وأنه الممكن لخبرات الأمم التي نستطيع توظيفها في حياتنا إلى آخر ذلك. ومن هنا يعتقد هذا الشخص أن دراسة التاريخ تستحق أن تصرف فيها الأعمار والجهود الماضية. هذا الرجل خلق أسباباً واقعية ومنطقية (بالنسبة له) وقوية حتى أصبح هذا المشروع أولوية في حياته وشغله الشاغل. ومثل هؤلاء من يحققون النجاحات الرائدة وتستفيد منهم الأمة.

ولو سألت القراء الأعزاء: من منكم قرر في فترة من الفترات أن يتعلم رياضة للدفاع عن النفس (كاراتيه، جودو، تايكونديو...)? سأكون أنا أول من يرفع يده بالإيجاب. لكنني لم أتقنها، فقد انخرطت في تعلمها لمدة شهرين أو ثلاثة ثم تركتها. والآن فقط





ماذا ..

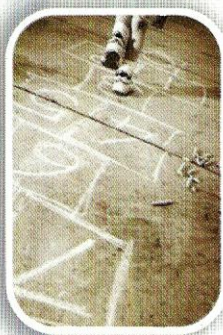
نريد أن نتغير؟

عرفتُ لماذا؟ لأنني لم أمتلك السبب الكافي والدافع القوي لتعلم هذه الرياضة، حتى يصبح تعلمها أولوية بالنسبة لي. وهذا ما تقرره دراسة أجريت منذ أعوام حيث أن 5% فقط ممن بدؤوا التدريب في رياضة (الكاراتيه) أتموا التدريب وحصلوا على الحزام الأسود. وأظن أن السبب أصبح واضحاً الآن، فبقية الخمسة والتسعين بالمائة من المتدربين لم يضعوا لأنفسهم المبرر الكافي لإتقان هذه اللعبة والذي يتوافق مع نظرتهم الكلية لحياتهم والشكل الذي يريدون أن تسير عليه. ولك أن تقارن هذا بما أنجزه الصهاينة عندما قرروا قبل أكثر من قرن من الزمان العمل على بناء كيانهن في مؤتمر بال في سويسرا. وكان لهم ذلك.

إذن كل ما عليك فعله الآن هو: أن تحدد الأسباب التي تدفعك لتغيير أوضاعك الحالية أو إنجاز عمل ما .. وما الذي يجعل هذا التغيير جوهري وأساسي بالنسبة لك.

قبل أن أنتقل إلى الخطوة التالية، لا بد أن أذكر بالحاجة إلى كتابة هذه الأسباب بالتفصيل، وبشكل واضح، وقراءتها، وتذكير النفس بها بين حين وآخر.. لأنها قد تغيب أحياناً عن الذهن، كلها أو بعضها، مما يبطئ مسيرتك وتقدمك. والآن حان الوقت لتخطو الخطوة الهائلة حيث..

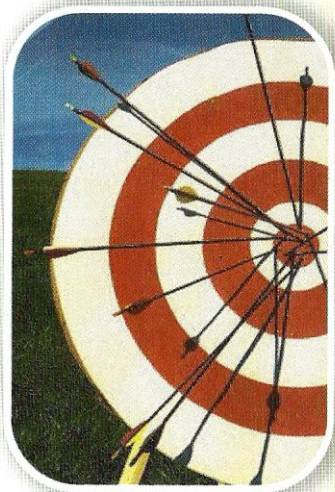
# لماذا نريد أن نغير؟



١٢



## بناء الأهداف



يعتبر الكتاب في أدبيات النجاح أن عملية وضع الأهداف من الأركان الهامة في عملية التغيير. فمن يمتلك الرغبة والإرادة للتغيير دون أن يضع أهدافاً محددة وواضحة، فسوف - على الأغلب - يصرف جهده بشكل عشوائي وغير فعال ومن ثم يفقد الرغبة الدافعة للتغيير.

تقوم فكرة وضع الأهداف على مبدأ أن الأشياء تصنع مرتين\*، الأولى في أذهاننا عبر تكوين صورة واضحة التفاصيل لكل ما نود الوصول إليه، وأي شكل ستأخذه حياتنا بعد سنة أو خمس أو عشر سنوات. والثانية على أرض الواقع عبر العمل الجاد الموجه.. تماماً كما يفعل المهندس المعماري الذي يضع مخططاً للبيت الذي يريد بناءه. يحوي هذا المخطط كل التفاصيل الدقيقة لكل ركن من أركان البيت قبل أن يضرب مسماراً واحداً.

### لماذا يجب أن نضع أهدافاً؟

سأذكر مجموعة من الأسباب التي تجعل وضع الأهداف ذا أهمية خاصة:

**أولاً:** الأهداف إذا رسمت بشكل جيد فستكون أكبر مصدر طاقة محفز للإنسان. الأهداف تدفعنا للعمل، وتجعلنا نواصل الليل بالنهار عملاً واجتهاداً. وقد ذكر أنتوني روينز أن جماعة من الناس سألوه: لماذا لم نستطع أن نحقق ما نرجوه؟ فقال لهم: (لستم كسالي ولكن لديكم أهدافاً عاجزة).. دعوني أكرر:

### لستم كسالي ولكن لديكم أهدافاً عاجزة

**ثانياً:** الأهداف هي السبيل الأمثل لزيادة إنتاجية المرء وإنجازه. ففي دراسة أجريت في جامعة ييل عام ١٩٥٣ حيث سُئل الطلاب عن له أهداف مستقبلية مكتوبة. فكانت النسبة ما يقارب الثلاثة بالمائة. والبقية ليس لديهم أهداف واضحة. تابع الباحثون هؤلاء الطلاب على مدار عشرين سنة فوجدوا - ممن استطاعوا الوصول إليه - أن إنجاز أولئك الثلاثة بالمائة كان مساوياً لما أنجزه بقية السبعة والتسعين بالمائة من الطلاب.

**ثالثاً:** الأهداف توضح الرؤية. وتدل الإنسان على وجهة الطريق التي يجب أن يسلكه، وتكون كمعيار يحتكم إليه الواحد منا قبل إقدامه على إنجاز أي مشروع. فمثلاً إذا دُعيت إلى عمل معين فستسأل نفسك: هل هذا العمل يسير مع أهدافي التي

رسمتها وبالتالي سيحقق ما أصبو إليه، أم أنه سيسخطني دون عظيم فائدة؟.

وقد شبه أنتوني روينز من يضع له أهدافاً ومن لا يضع. بالطفل الذي يلعب بالألعاب التركيبية. وتعلمون أن الطفل هنا يرى الصورة الكبيرة ويركب



١٢ ←

بناء الأهداف



القطع الصغيرة جنباً إلى جنب حسب الصورة. الشخص الذي لا يضع لحياته أهدافاً كمن يركب القطع الصغيرة دون أن يرى الصورة الأصلية. وتخيل كم مهمته صعبة بل مستحيلة!

رابعاً: الأهداف تركز الجهود وتمنع التشتت. وكم قابلت من الشباب الذين لديهم الرغبة الصادقة والقدرات العقلية الجيدة لكنهم مشتتو الذهن والتركيز، فيوماً يقرأ هنا ويوماً هناك، ويصرف جهده في عمل ما ثم ينصرف لآخر، وهكذا يمضي العمر دون إنجاز حقيقي يرتقي بمستوى الفرد والأمة.

أستطيع أن أشبه مساعدة الأهداف على توجيه الوعي وتركيزه بشخص اشترى سيارة من نوع معين.. في الحال سيبدأ هذا الشخص بملاحظة السيارات التي تشبه سيارته الجديدة.. وقد يتفاجأ بالكم الكبير من السيارات التي تشبه نوع سيارته الجديدة وأنه لم يلاحظ ذلك من قبل. وعلى ذات النحو، من يضع هدفاً سوف يستولي على انتباهه واهتمامه أينما ذهب. ولو تتذكر صاحبنا الذي عزم على أن يصبح مرجعاً في التاريخ.. هذا الشاب سوف ينشد انتباهه لكل فعالية لها علاقة بالتاريخ، مثل محاضرة أو برنامج حوارى أكثر من أي شخص آخر، مما سيؤدّد جهده في ذلك المسار.

القراءة في يدك

## خصائص الأهداف

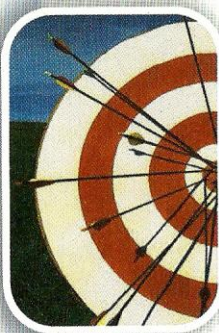
الأهداف المحفزة لها خصائص معينة وسمات سأستعرضها فيما يلي:

**أولاً:** الأهداف المحفزة لا بد أن تتوافق مع سلم أولوياتك، وتعمل على حفظ وإبراز قيمك الشخصية.. لأن هذا التوافق هو الذي يعطيك القوة والدافع للمثابرة في تحقيق التغيير. ولهذا عندما تعمل على بناء أهدافك لا بد أن تسأل نفسك سؤالاً في غاية الأهمية: ما هو الشيء الذي يستحق أن تصرف فيه الساعات والأيام، وتبذل من أجله الجهود؟ ما هي الأشياء التي تعطيلها أكبر وأهم قيمة في حياتك؟ ماذا تريد بالضبط؟ ما هي الفكرة أو العمل الذي تجد نفسك مستعداً لأن تبذل من أجله الغالي والرخيص؟

عندما تمتلك بصيرة بما هو مهم وأساسي في حياتك (وهذا ما نسميه سلم القيم)، ومن ثم تبدأ بالتغيير وفق هذه الأهمية فأعلم أنك نقتت في مشروعك هذا روحاً قوية سوف لن تنطفئ. وحتى إذا خبا نورها فسيكون من السهولة إحيائها من جديد. وحتى ما ستعرض له من فشل وعقبات في طريقك فسيسهل عليك التغلب عليه أو تقبله.

لا بد أن تكون هذه الأولويات حاضرة في ذهنك طوال الوقت. والواقع أنه من اللحظات القاسية على الإنسان، والتي قد تمر

عليه بعد أمد طويل من العمل والجهد هو إحساسه بأن ما أشغل به نفسه كان قليل الأهمية، وأنه كان متوهماً عندما حمل هذا العمل أهمية أكثر مما يحتمل.



١٢ ←

بناء الأهداف



ثانياً: لا بد أن يكون التحكم في أهدافك والوصول إليها في يديك وتحت سيطرتك..

الهدف الذي لا يتحقق إلا بوجود ومساهمة الآخرين هو أمنية وليس هدفاً

كأن تقول: أريد أن أبدأ مشروعاً تجارياً عندما أجد من يمدني بالمال. هذا الهدف غير عملي وغير محفز. لكن أن تقول سأسعى من أجل إيجاد ممول لمشروعي التجاري فهذا هدف منطقي ومقبول. الفرق طفيف في الصياغة لكنه كبير شعورياً وواقعياً.

ثالثاً: لا بد أن يكون الهدف مما يسهل تجزئته إلى أجزاء صغيرة يمكن قياسها. فالمحافظة على الصحة الشخصية واللياقة البدنية مثلاً هدف كبير يمكن تجزئته إلى ممارسة رياضة المشي لمدة عشرين دقيقة كل يوم، واتباع حمية معينة وهكذا..

الهدف الذي يصعب تحديده أو قياس التقدم فيه يصعب الوصول إليه

والآن جاء وقت الكتابة..

هبي نفسك.. خذ ورقة وقلم.. اجلس في مكان هادئ. أسأل نفسك



هذا السؤال: إذا كنت تعرف أنك لن تفشل أبداً، فما الذي تود أن تكونه أو تفعله في مستقبل أيامك؟ ما هي الوضعية المثالية التي تتمنى أن تكون عليها بعد خمس أو عشر أو خمس عشرة سنة؟.

ابدأ بالكتابة، واجعل قلمك يتحرك مدة لا تقل عن عشرين دقيقة.. اكتب في كل مجالات حياتك من الجانب العبادي إلى الأسري والمهني والاجتماعي والمالي إلى غير ذلك.. ارسم الصورة التي تود أن تكون عليها أنت كشخص، صفاتك، مهاراتك، نجاحاتك، حياتك في المستقبل، بكل ملامحها ونفاصيلها. لا تفكر الآن في كيفية تحقيق ذلك، وهل هذا منطقي أم لا، فقط اكتب بلا حدود ولا قيود، ولا تتوانى عن ذكر أدق التفاصيل.

وأحذر من الخوف من الفشل أو قصور الأهداف كما قال أحدهم:

ضع هدفاً عملاقاً لأنك في الأغلب لن تصل إلى أكثر مما وضعت

تذكر أنك ترسم مسار حياتك وهذا يعني أنك لا بد أن تعطي هذه الخطوة حقها من الوقت والجهد والتركيز والمراجعة.



عندما تكتمل الصورة العامة يجب أن تنتقل إلى خطوة تالية وهي..

١٢ ←

بناء الأهداف



تجزئة هذه الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة..  
فما الذي ستجزيه خلال هذه السنة، الستة أشهر القادمة، الشهر الحالي، هذا الأسبوع، وكيف ستبدأ من اليوم. الأهداف قصيرة الأمد سوف تمدك عند إنجازها بطاقة هائلة لإكمال المشوار..  
وكما قيل: (النجاح يصنع النجاح) فالنجاح في الأهداف الصغيرة سوف يقودك إلى النجاح في تحقيق الأهداف الكبيرة.

### هل تتغير الأهداف؟

أعتقد أن أهدافنا عرضة للتغيير فعندما نبدأ في التنفيذ نتكشف لنا قضايا أكثر أهمية أو نميل إليها أكثر من غيرها، أو نجد أن مهارتنا تتجلى في موضوع أكثر من الآخر وهكذا.. ذكر في برنامج حوار في إحدى القنوات الفضائية عن سيرة الدكتور عبد الوهاب المسيري.. وكيف أنه كان مولعا بالنقد الأدبي و متحمسا له في بداية حياته المهنية، إلى أن تصادف أن يكلف بعمل له علاقة بالصهيونية. وما إن بدأ يتعامل مع هذا الموضوع حتى أحس أنه وجد ضالته وميوله للقراءة والبحث في قضايا الصهيونية. جدد هذا العالم أهدافه من جديد، وبأشهر العمل، وبذل الجهد إلى أن أضحي واحدا من الرموز الذين يشار إليهم بالبنان في ما يخص بالمعرفة عن العدو الصهيوني. ونحن في الواقع نحتاج إلى هذه المرونة في رسم أهدافنا وتغييرها عند اللزوم.. ولكني أظن أن من يهتم بما ذكرته

في الخطوة الثانية أي بتحديد سلّم قيمه والأسباب التي جعلت من أهدافه أولوية في حياته فسوف يقلل من هذه التغييرات التي نعرفها بلا شك مسيرة المرء نحو التغيير.

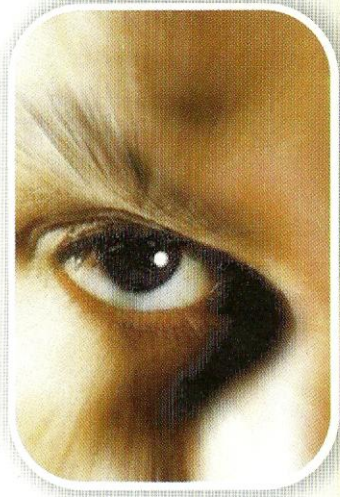
قبل أن نخطو نحو الفعل وما يلزمه دعونا نتعرف على قوة المعتقدات في نجاح التغيير وتذكر..





أنت

ما تؤمن به!!



(صالح) كان أحد الموظفين في شركة مرموقة، إلى أن ابتلاه الله بما نسميه مرض "فصام العقل" (أو فصام الشخصية كما يحلو للناس تسميته). وقد تحسنت حالته مع العلاج إلى أن نصحه أحد الناصحين-سامحه الله- بترك الدواء دون استشارة الطبيب. وما هي سوى أسابيع معدودة حتى بدأ هذا الشاب يعتقد أن والده (الطبيب) يحيك له المؤامرات، ويدس له السم في الطعام. فاعتزله وبدأ يشكو إلى الناس منه. ولذا لجأ أهله إلى التحايل عليه، وإحضاره إلى المستشفى، فأدخلناه قسراً لتلقي العلاج اللازم.

عندما كنت عائداً إلى منزلي في ذلك اليوم كنت أحدث نفسي: نعم أدخلنا (صالح) إلى المستشفى قسراً لأنه يؤمن بفكرة خاطئة. ولكن كم من الناس الذين يسرون في الشارع الآن يؤمنون بأفكار خاطئة! أفكار أقعدتهم عن تحقيق ما يستطيعون فعله. أفكار دفعتهم لاتخاذ قرارات خاطئة يدفعون ثمنها اليوم وكل يوم. كم من الناس يحملون معتقدات لا تستند على أي دليل سوى أنهم يرون ذلك وحسب!.

الأفكار والمعتقدات الخاطئة تنوع لتلمس جوانب حياتنا كلها. وتبدأ من نظرتنا لأنفسنا وما نحكم به عليها في كل لحظة: "أنت

إنسان فاشل، كيف ستنجح وأنت املتعر منذ أيامك الأولى في الدراسة، كيف ستنجح وأنت الذي فشلت في كذا وكذا... .. أي مستقبل ينتظر من عاش في مثل الظروف التي عشت فيها.. كل من حولي ينظرون إلي نظرة احتقار وامتهان.. أنا أقل مستوى منهم". أو "كيف تعتقد أن بإمكانك أن تكوني امرأة صالحة وأنت التي فعلت وفعلت.. أين أنت من تلك المرأة التي فعلت وفعلت..". وعلى ذات المنوال نصوغ عن أنفسنا أفكارا لا تنتهي: "هذه طبيعتي منذ الصغر ولا يمكن أن أتغير، لا أستطيع فعل ذلك، هذا مستحيل، صعب، غير ممكن، بعيد المنال" .. وهكذا عشرات المعتقدات عن أنفسنا التي لم نحاول أن نختبرها على الأقل، ولا أن نكلف أنفسنا التأكد من صحتها. والنتيجة: عجز وخنوع وشعور باليأس وانعدام الأمل.

تنال هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة أيضاً من نظرتنا إلى العالم من حولنا. لقد عاش فئة كبيرة من الناس، وما زالوا، أسرى لفكرة (المؤامرة) في تفسير كل ما يحدث للعرب والمسلمين. فأمريكا هي السبب في كل التخلف الذي نعيشه، والغرب هو الذي نهب الخيرات وتركنا جهلةً مفلسين. والتقدم ممنوع لكل من خالف أفكار الغرب وغرد خارج سربه. وليس بالإمكان أبدع مما كان. وما عليك سوى انتظار الساعة. بالله عليكم أليست هذه الأفكار أكثر ضرراً على الفرد والأمة مما اعتقده (صالح) عن والده والذي أدخلناه على إثرها قسراً إلى

المستشفى!! بالله عليكم ألا تؤدي هذه المعتقدات الخاطئة إلى شلل أمة بأسرها وتدمير جيل بأكمله، ومع ذلك نسمعها كل يوم دون استغراب أو مناقشة!!

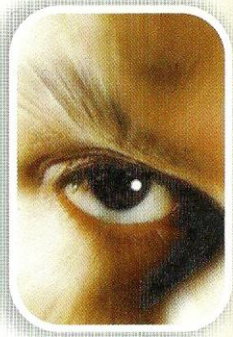
تكمُن أهمية المعتقدات في أنّ الله سبحانه وتعالى



١٣ ←

أنت

ما تؤمن به!!



زود الإنسان بقدرات هائلة، وإمكانيات لا محدودة، فما الذي يجسنا عن الاستفادة منها؟ من أهم العوائق هي قناعاتنا عن أنفسنا. فمن ينظر إلى نفسه بأنه فاشل فلا تتوقع منه الكثير.. وهذا قال أحد المفكرين: (أنت ما تؤمن به) فما تعتقد بأنك قادر على القيام بفعله فسوف تفعله. وما تعتقد أنك غير قادر على إنجازه فسوف تعجز عن أدائه لا محالة.

### من أين تتشكل هذه القناعات؟

لا تركز القناعات عادةً على حقيقة واقعية. فهي تتشكل من ركاب الذكريات، حيث الصراعات القديمة، وتعليقات الأبوبن القاسية، وانتقادات معلم غير مسئول، ومن خبرات الماضي وتجاربه، حين كنا أشخاصاً أضعف وأقل حكمة وخبرة. ولكن بما أن تلك التأملات نابعة منا نحن، فهل يوجد مصدر أكثر منا مصداقية! ولذا فنتعامل معها وكأنها حقيقة مطلقة، ونتركها تسرق أعمارنا دون أن نراجعها أو نفحصها من جديد.

جاءني شاب في أواسط الثلاثينات من عمره. كان محبطاً ضيق الصدر وقال: أنا فعلت وسويت. أنا إنسان غير صالح ولا أستحق الحياة.. قلت له هل أنت متزوج؟ قال: نعم. هل لديك أطفال؟ قال: نعم، عندي طفل عمره ثلاثة أعوام. وكيف زواجك؟ قال: تمام.. والعمل؟ قال: الحمد لله مستقر.. تصلي؟ قال الحمد لله.. وهكذا جعلت أسأله عن أشياء تدل على نجاحاته وإنجازاته.. ثم قلت له:

طالما تتناسى أنك صاحب نجاحات كثيرة، فأنت متزوج ولديك طفل ومحافظ على زواجك بينما فشل الكثير بالقيام بذلك. أنت مستقر في عملك بينما يطرد العشرات من أعمالهم يوميا، وأنت.. وأنت وهكذا جعلته يصرف انتباهه إلى ما حققه وأنجزه.. ويقال التفكير بما عجز عن التحكم فيه و عما فشل في إنجازه. لابد أن ننسب إلى أن العقل بطبيعته في وضعية معينة لديه ذاكرة التفاضلية يعطي أهمية لأخطائنا فيستنتج منها معتقدات ثابتة.. ويقال أهمية إنجازاتنا ويهمشها. هذا أمر، والأمر الثاني أنه عند ارتكابنا أي خطأ يسعى العقل إلى تعميمه. فقد تفشل في امتحان ما نتقول: (لقد رسبت في الامتحان.. لقد فشلت.. أنا إنسان فاشل).. بينما لا يمثل هذا الامتحان سوى حدث أو جزء صغير من حياتك.

بعض المعتقدات أيها القارئ الكريم تأخذ شكلاً آخر، ولها أثر خطير في تشييط الهممة وتعطيل التغيير بشكل واضح. ومنها: (أنا كبرت على التغيير، أنا ولدت هكذا ولا يمكن أن أتغير، التغيير يحتاج إلى مستوى علمي معين..). وهكذا. ومثل هؤلاء أضرب المثل بالجيل الأول من الصحابة رضوان الله عليهم والذين أحدثوا أكبر تغيير يمكن أن يقدم عليه إنسان في حياته.. مع أنهم كانوا في سن متقدمة، وعلى جاهلية عمياء عقوداً طويلة من حياتهم، لكنهم لم يترددوا في تغيير مسار حياتهم عندما اقتنعوا بأهمية هذا التغيير.

لقد وصلت إلى ما أريد أن أقوله بالتحديد: تذكر أن:

حياتنا صنع أفكارنا

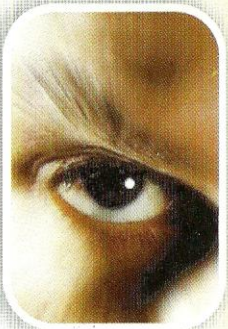


٣



أنت

ما تؤمن به!!



لقد حان الوقت لكي تضع كل الأفكار التي تعتقد بها منذ أمد طويل على مائدة البحث والمراجعة. أبدأ بالشك بكل ما تعتقد به عن نفسك، وعن العالم من حولك. هل تذكر تلك الأحلام التي راودتك أيام الشباب المبكر؟. لم تفت الفرصة لتحقيقها. لقد حان الوقت لأن تحطو الخطوة الأولى. أتريد أن أدلك عليها: غير ما تعتقده عن نفسك وسيغير العالم من حولك. تخلص من الخبرات السلبية التي عشتها يوماً، وبنيت على أساسها تصوراً عن نفسك أو عن الأشياء من حولك. فتلك لها ظروفها وأنت اليوم شخص آخر بظروف أخرى. دعني أكرر: البداية من هنا، من أعماقك، مما تعتقده عن نفسك. واسمع هذه المقولة ثانية:

أنت ما تؤمن به. فإن كنت تعتقد بأنك عاجز وفاشل فأنت محق، وإن كنت تؤمن بأنك ناجح ومتفوق فأنت محق أيضاً.

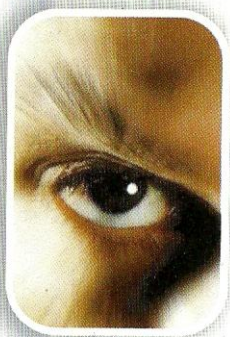
دعوني أختتم بهذه القصة، فقد روي أن شاباً غفا في حصة الرياضيات ولم يستيقظ إلا عند سماع جرس انتهاء الحصة. وعندما نظر إلى (السبورة) رأى مسألتين ظن أنهما الواجب فكتبهما على دفتره ومضى. قضى هذا الشاب يومه كله ولم يستطع حل المسألتين، ولكنه حاول طوال الأسبوع إلى أن نجح في إيجاد حل لإحدهما. فلما رآها المدرس أصيب بالذهول. ذلك لأنه ذكر المسألتين على افتراض أنه لا يوجد حل لهما!! وصدقوني لو كان



الطالب يعلم ذلك ما نجح في حل المسألة. ولكنه عندما اعتقد أن عليه حلها نجح في ذلك.

ما رأيك أن نواصل مسيرة التغيير نحو الخطوة الأصعب، فأهداف حياتنا التي كتبناها قبل قليل ستبقى حبراً على ورق ما لم نبدأ ب...

أنت ما تؤمن به !!





## العمل على التغيير



ربما كانت هذه الخطوة هي الأصعب على النفس... ولكن لا تظن أن كل ما ذكرناه له أدنى قيمة ما لم يتحول إلى عمل وجهد ومجاهدة.. قال أحد الكتاب:

التغيير الشخصي مثل لعبة كرة السلة .. أن تقرأ كتاباً عن هذه اللعبة فسيكون عوناً لك فقط إذا نزلت إلى أرض الملعب ومارست اللعبة.

إذا نظرت إلى العظماء في كل مجال ستجد أنهم ليسوا بالضرورة الأذكي أو الأسرع أو الأقوى، لكنهم بلا شك الأكثر التزاماً بما خططوا لتحقيقه.

عندما تباشر عملية التغيير لابد أن تتذكر النقاط الهامة التالية:

- عملية التغيير عادةً ما تكون عملية بطيئة، ومتدرجة، وعلى النفس الطويل.. وعلى الرغم من حاجتنا إلى القرار الحاسم في

إعلان التغيير في حياتنا لكن عملية التغيير عادةً ما تسير بشكل بطيء، ومتدرج.

• عندما يصل بعض من عرفتهم إلى مرحلة الفعل تجده يفترق العزيمة على البداية ومن ثم يلجأ إلى التأجيل والتسويف أو تجده يقول: (سأحاول أن أبدأ).

وفي سبيل التفريق بين الفعل والمحاولة اعتدت أن أسأل مرضائي: (عندما تنتهي الآن هل ستحاول الخروج من العيادة أم أنك ستخرج بالفعل، هل تحاول لبس ملابسك في الصباح عندما تخرج إلى عملك أم أنك تلبسها بالفعل) .. لماذا نقول (سأفعل) في هذه الأمور العادية و(سأحاول) في إطلاق إشارة التغيير في حياتك والتي قد تكون لحظة ولادة جديدة بالنسبة لك!

لم أجد قصةً ملهمةً في هذا المقام كتلك التي حصلت في عهد النبي صلى الله عليه وسلم عندما نزل أمر تحريم الخمر حيث عمد الصحابة رضوان الله عليهم إلى حاويات الخمر وأهرقوها في شوارع المدينة دون تردد. وتخيل معي تلك الحماسة التي تشع من عيونهم وهم يتخذون هذا القرار الصعب والحاسم بعد أن كان الخمر أحد أهم اللذائف في حياة الجاهلية. تخيل ذلك وحاول أن تتقمص موقفهم وحماسهم وتأمل الفرق.

عندما تبدأ العمل على التغيير أبدأ بما هو ممكن.. وجه انتباهك إلى ما تستطيع إنجازه كخطوة أولى.. كان والدي الدكتور عبد الكريم بكار حفظه الله دائماً ما يردد مقولة يجب أن تكتب بماء الذهب:



١٤ ←

العمل  
على التغيير



لو فعلنا ما هو ممكن الآن، أصبح ما هو مستحيل اليوم ممكنا  
غدا.

هذه قاعدة في غاية الأهمية ولا بد أن نتأملها وندرك مضمونها جيداً عندما نبدأ بالتغيير. مشكلتنا الحقيقية ليست في التعامل مع المستحيل والمجهول بل في التعامل مع الممكن، والمعروف، والمتاح بين أيدينا. لقد أصبح واضحاً أن الكثير من التساقت والتراجع عن التغيير ينجم عن استصعاب الخطوات المتقدمة وليست الحالية.. ويخبرك بذلك طلاب الجامعات.. فعندما التحقنا بالسنة الأولى في كلية الطب كنا ننظر باستغراب وتهيب لطلاب السنة السادسة وهم يقرءون في كتب ضخمة ومعقدة.. لكن ما إن وصلنا إلى تلك المرحلة حتى وجدنا ذلك أمراً مقدوراً عليه..

• لا بد أن ننوه لعامل هام يجب أن يؤخذ في الاعتبار حين القيام بالتغيير، ألا وهو اعتبارات الزمن.. إذ أن هناك فرق كبير بين ما تنجزه الآن وما تستطيع إنجازه خلال خمس سنوات. فلو سألت من يريد إتقان لعبة دفاع عن النفس.. ما الذي يمكن أن تفعله الآن للوصول إلى هدفك فسيكون قليلاً.. لكن ما الذي يمكن أن تنجزه خلال سنة أو سنتين.. نعم ستنجز الكثير وستتقدم تقدماً هائلاً.. وهذا لا تفكر دائماً بما ستحدثه من تغيير الآن، بل فكر بما ستنجزه بعد سنوات من العمل الدائب والمستمر.. وتأمل في جوامع كلم

القائه في يديك

رسول صلى الله عليه وسلم حين قال:

أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل

• لننذكر دائماً وفي كل حين أن نستجدي التوفيق والمعونة من الله سبحانه وتعالى. ومن يعتقد أن حسن تخطيطه وبراعته في العمل

### أخرجوا التلفاز من حياتكم

مازلت أشعر بالامتنان لتلك اللحظة التي قررتُ فيها إخراج التلفاز من بيتي. لقد أتاح ذلك لي الفرصة لألتفت إلى ما هو أمتع وأكثر إثارة وفائدة. التلفاز يصرف انتباهك عن نفسك وإمكانياتك إلى ما يفعله الآخرون أو ما يريدون أن يخبروك به. نعم فهو يحوِّلك إلى كائن سلمي منفعل. وعلاوة على ذلك، أثبتت دراسات رصينة أن هناك علاقة وثيقة ومطرودة بين الساعات التي نقضيها أمام التلفاز وبين شعورنا بالحزن والاكتئاب. ولذا كانت نصيحة العلماء - إن كان ولا بد - أن يوضع التلفاز في البيت في زاوية خاصة، وأن يغطى بغطاء خاص كأني جهاز في البيت نستخدامه عند الحاجة إليه فقط. وألا تتجاوز فترة الجلوس أمامه أكثر من ساعة يومياً مع العناية بالمادة التي نشاهدها.

لإنجاح مشروعه في التغيير فقد ضلَّ الدرب وخسر  
القوة العظيمة الذي يمنحنا إياها اللجوء إلى الله عز  
وجل والاحتماء بركنه الشديد. قال الشاعر:



١٤ ←

العمل  
على التغيير



إذا لم يكن عون من الله للفتى فأول ما يجني عليه اجتهاده

ها قد فرغنا من أكثر خطوات التغيير أهمية. لكن لا بد أن نتذكر أن التخطيط الجيد وابتداء العمل لن يحدث تغييراً كبيراً ما لم نتطلى...

القرار في يديك

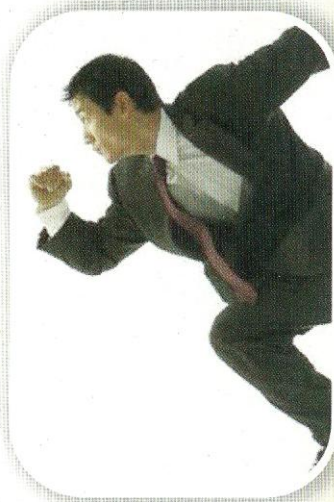
## العمل على التغيير



10



## الإصرار



من يقرأ السيرة العطرة لرسول الله صلى الله عليه وسلم لا بد وأن يصاب بالدهشة. فالناظر إلى الصورة العامة لسيرته صلى الله عليه وسلم سيرى بوضوح صفة الإصرار والثبات التي تجلت في ثلاثة وعشرين عاماً من العمل اليومي نحو هدف غاية في الوضوح، مسدد بالوحي الإلهي. عبّر عنه أحد تلاميذه (ربيعي بن عامر) رضي الله عنه حين قال: «إن الله بعثنا لنخرج العباد من عبادة العباد إلى عبادة رب العباد، ومن جور الأديان إلى عدل الإسلام، ومن ضيق الدنيا إلى سعة الآخرة».

الإصرار والمثابرة في العمل والتغيير واحدة من الصفات الفارقة بين من يتساقطون أول الطريق أو منتصفه وبين من يستطيعون تحقيق أرقى الإنجازات وأميزها.

الإصرار ليس مجرد أن تقول لنفسك "يجب أن لا أستسلم"، "علي المواصلة والمثابرة".. بل هو فلسفة حياتية طويلة الأمد للتبات والمداومة على العمل، مهما قل أو كثر، للوصول إلى هدفك ومبتغاك.

• سر الإنجاز الكبير



لو تسنت لك الفرصة بأن تقرأ سير أكثر الناس نجاحاً لوجدت أنهم اشتركوا في صفات شتى وأهمها قدرتهم الهائلة على مواصلة العمل يوماً بعد يوم، وشهراً بعد شهر وراء ما يسعون إلى إنجازه دون أن يشبط عزيمتهم أي مثبط.

يختلط لدى الكثير من الناس مفهوم العزيمة وقوة الإرادة مع مفهوم الإصرار.. فإن تمتلك العزيمة على التغيير فهذا أول المشوار، لكن أن تحول هذه العزيمة إلى عمل مستمر ومتواصل فهذا تحدٍ آخر ويحتاج إلى جهد آخر.

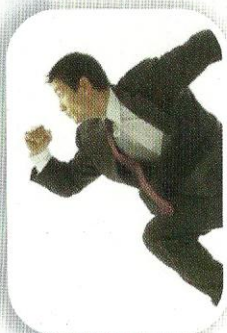
ما الذي يمنحنا الثبات والإصرار والمثابرة في طريق التغيير؟

• العامل الأكثر الأهمية في استمرارنا على طريق التغيير هو مقدار وضوح الهدف لدينا.

إلى أي حد هو قريب من ناظريك؟ هل تتصوره في خيالك؟ هل تلمسه بكل أحاسيسك؟ هل تستمتع بجلاوة إنجازك ونجاحك الموعود؟. هذا ما سيمنحك - بمشيئة الله - العزيمة على المواصلة والمثابرة والإصرار.

• العمل ثم العمل هو ما سيجلب لك الحماس.

"أحس بالملل اليوم، فلن أفعل...". هذه العبارة شائعة على ألسن الناس. فأتساءل عملية التغيير والبناء، تمر علينا لحظات نفقد فيها



الحماس لما نقوم بعمله. عندما تمر بك مثل هذه الحالة، تذكر أن هذا أمر طبيعي فلا تبتئس. وأفضل ما تفعله هنا هو أن تواصل العمل، وهو بنفسه سيجلب لك الحماس بعد فترة وجيزة. فقط

10 ←

الإصرار



استمر في خطوات الفعل، وتذكر أن الفعل والعمل هو الذي سيعطي النتائج وليس الحماس والهمة.

### • كيف تنظر إلى الفشل؟

ما من امرئ سلك طريق التغيير والعمل الجاد إلا سوف يتعرض على طول الخط لحالات من الإحباط والنتائج غير المتوقعة. فقد لا تصل إلى ما خطت له في شأن تحسين علاقتك مع ابنك المراهق، أو الإقلاع عن التدخين أو لم تنجح في أحد الامتحانات الضرورية.. وهذا أمر وارد بل لا بد من الاستعداد له.

عندما تراجع سير كثير من العظماء ستفاجأ بما منوا به من الفشل في مراحل كثيرة من حياتهم. لكن الفرق بين العظماء وغيرهم أنهم ينظرون إلى الفشل على أنه **خبرة** يستعينون بها لإنجاز أهدافهم بطريقة مختلفة.. وأما غيرهم فيستخدم تجارب الفشل كدليل قاطع لا يقبل النقاش على أنهم فاشلون لا يستحقون سوى الخسارة.

لنتعلم من الطفل كيف يتعلم المشي .. كيف يقع مرارا وتكرارا لكنه لا يستسلم أبدا.. وما أجمل الصورة التي يرسمها أحد الكُتّاب

حينما شبه التغيير في حياتنا بالقبطان الذي يوجه سفينته نحو وجهتها في بحر متلاطم الأمواج من خلال التغلب على آلاف المرات من انحرافها عن مسارها في عملية لا تنتهي من التعديل والتصحيح .. والواقع أن كل ما تعلمته البشرية إنما كان نتيجة للتجربة والخطأ. قال أحد الحكماء:

إننا نكتسب الحكمة من الفشل أكثر مما نكتسبها من النجاح

### كم أنت عطشان؟

إن الأشخاص الذين يصلون إلى مرحلة العطش - ليس للماء أو الشراب - بل لتحقيق أحلامهم. هم الذين يصلون إليها. أولئك الذين تسيطر عليهم الرغبة الشديدة في الوصول إلى ما يحلمون به. ومع دراسة سير الناجحين وجدنا أن ملكاتهم الفطرية لعبت دوراً في نجاحهم. لكنه لم يكن الدور الأكبر. بل كان الفضل لعطشهم المتواصل ورغبتهم المستمرة والتي دفعتهم إلى العمل دون كلل أو ملل ودون أن يعيقهم عائق أو مثير.

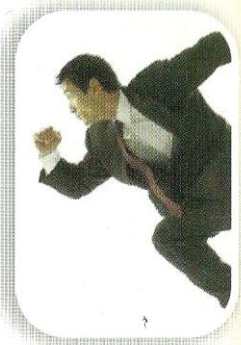
كم أنت عطشان؟ نجاحك في التغيير سيتوقف على إجابتك على هذا السؤال البسيط...!!  
قال أحدهم: أحب إلي أن تحترق حياتي في غمار هيب مشتعل من أن تحترق في عفونتها.



.. ولأديسون مقولة جميلة وتعلم أنه صاحب الألف اختراع حيث يقول عندما كان يعلق الناس على

10 ←

الإصرار



تجاربه الفاشلة:

أنا لم أخفق قط , كل ما في الأمر أنني اكتشفت طريقة جديدة لا  
تعمل.

.. وعلى ذات النحو يقول تشرشل:

لا يحظى المرء بالنجاح إلا حينما ينتقل من فشل إلى فشل, ومن  
خيبة إلى خيبة دون أن يفقد بذلك حماسه الداخلي

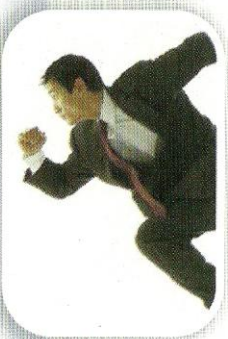
لقد أظهرت الدراسات التي أجريت على أبطال الألعاب الأولمبية  
أنهم جميعاً يشتركون في صفة واحدة: هي قدرتهم على تحفيز  
أنفسهم لمواصلة التدريبات المنتظمة والشاقة بلا هوادة, وعلى  
مدى سنوات وسنوات. لقد امتلكوا صفات انفعالية تتمثل في  
حماسة ودأب - قبل أي شيء آخر - في مواجهة أي انتكاسات قد  
تحدث.

• لا تستعجل في قطف الثمرة:

من الأسباب الشائعة لإخفاقنا في مواصلة عملية التغيير هو  
الاستعجال في قطف الثمرة, والبحث عن مصادر سريعة للرضا  
والسعادة .. نريد أن نستمتع بالتغيير بعد جهد قصير الأمد. فمن

يريد تحسين علاقته مع ابنته يريد أن يتم ذلك في فترة وجيزة. ومن يريد أن يقلع عن عادة سيئة يبحث عن نتائج سحرية وسريعة .. ومن يريد تطوير مستواه العلمي في علم من العلوم يريد أن يبرز اسمه، ويعلو نجمه، ويتصدر المجالس بعد أشهر معدودة من الجهد والعمل.. ولذا كان لزاماً أن نربي لدينا جانب الصبر والمصابرة وإعطاء الأمور ما تستحق من الوقت والجهد.. دعونا نذكر أنفسنا أن العادة السيئة أو أسلوب تعاملنا مع الآخرين إنما تكوّن عبر سنوات طويلة من الممارسة والتعود ولذا لا يمكن إصلاح ذلك بين يوم وليلة.

وإن واجه العقبات والصعوبات في عملية التغيير، قد يحتاج إلى..

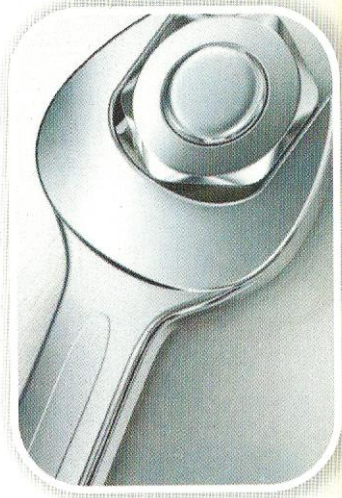


١٦



أدوات ..

تساعد على التغيير



### تربية عادة حسنة

كما أن البحر هو تجمع لقطرات الماء، وكما أن الجبال العالية هي تجمع لحبيبات الرمل، فكذلك الشخصيات العظيمة هي تجمع لعادات حسنة ومميزة. ستساعدك تربية عادة حسنة في عملية التغيير مساعدة كبيرة، فهي استثمار طويل الأمد. حيث نبذل الجهد في البداية لترسيخ العمل ومن ثم جعله فعلاً متكرراً إلى أن يتحول إلى عادة.

نحن ما نكرر فعله.. فالنجاح إذن ليس فعلاً بل عادة

واستمع إلى من حدثني عن تجربته في تربية عادة حسنة وهي الجلوس بعد صلاة الفجر في المسجد إلى شروق الشمس فيقول: (لقد استطعت تحويل هذا العمل إلى عادة يومية. حتى أصبح القيام به أمراً سهلاً لا أجد صعوبة في تأديته. وكم أصابني الدهشة عندما كسرت ذات اليوم تلك العادة، لقد شعرت بأن شيئاً ما ينقصني، وأن أموري لا تسير على ما يرام، ولا أبالغ إذا قلت لك أنه في ذلك الوقت - أي بعد صلاة الفجر عندما عاد إلى المنزل مباشرة - لم

استطع النوم ولا عمل أي شيء مفيد). وهذا ما يصدق عليه أحد المفكرين حين يقول: (العادات كالحبال القوية، نجدل منها كل يومًا حبلًا حتى يصعب علينا قطعها).

هذه بعض الإرشادات التي قد تساعدك على تربية عادة حسنة:

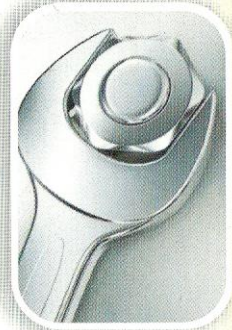
- حدد العادة التي تريد تأصيلها بوضوح.. (الاتصال هاتفياً بأحد الأصدقاء يومياً)، (صلاة الضحى)، (حفظ خمسة أبيات شعرية يومياً)، (التعود على مسامحة من أساء إلي). وحدد الوقت الذي تخصصه لذلك (خلال هذا الشهر أو الأسبوع الحالي).
- لقد استخدمت كلمة (تربية) وهذا يعني أنك ستبذل جهداً يومياً في سبيل ترسيخ هذه العادة. فلا تتوقع الانتظام والتعود عليها من الأسبوع الأول.
- اربط هذه العادة بعمل أو توقيت ثابت.. (الاتصال بصديق أثناء عودتي من العمل)، (حفظ خمس آيات من كتاب الله بين الأذان والإقامة لصلاة العشاء)، (قراءة عشرون صفحة من كتاب ما قبل الخلود إلى النوم)، وهكذا.

### قوة الأسئلة

لو دققت في مناقشتي لموضوع التغيير، للاحتظت كيف لجأت

بكثرة إلى طرح الأسئلة. ذلك لأنني اكتشفت القوة الهائلة للأسئلة التي نطرحها على أنفسنا باستمرار. فهي من أقوى الأدوات التي تعمل على توجيه تركيزنا نحو الهدف وإطلاق قوانا الداخلية. ولكي أبسط الأمر أكثر تأمل هذه الأسئلة:





- ما هو الهدف الأكثر أهمية بالنسبة لي؟
- لماذا هذا الهدف مهم بالنسبة لي؟
- ما هو العمل الذي يجب أن أفعله الآن لكي أبدأ في عملية التغيير؟
- ما هو أهم عائق يقف أمامي في سبيل تحقيق ما أريد؟
- من هو الشخص الأكثر قدرة على مساعدتي في عملية التغيير؟

وهكذا كما ترى، تضعك هذه الأسئلة أمام عملية التغيير بكل وضوح. وتخرجك من حالة التوهان التي يقع فيها كثير من الناس (أريد أن أتغير لكن لا أعرف من أين أبدأ؟! ). إنها أداة رائعة لمراجعة عملية التغيير، وتوجيهها نحو الوجهة الصحيحة عندما تشعر بأنك ابتعدت عنها.

### من يسأل السؤال الصحيح، يجد الإجابة الصحيحة

لقد كان توني روبنز - حسب علمي - أفضل من تحدث عن قوة الأسئلة في كتابه الرائع (أيقظ قواك الخفية) حيث يقرر أن الفرق الأساسي بين الأشخاص الذين حققوا نجاحاً في أي ميدان من الميادين وأولئك الذين لم يحققوا مثل هذا النجاح هو أن الأشخاص الناجحين وجهوا أسئلة أفضل وبالتالي توصلوا لإجابات أفضل، والتي منحتهم القوة لكي يعرفوا ما الذي يجب فعله في أية وضعية يجدون أنفسهم فيها."



ومن العبر التي رواها في كتابه هذا أن مؤلفاً مرموقاً أخبره كيف غرس والده فيه مهارة طرح الأسئلة. فقد كان أبوه يسأله كل يوم وهما على مائدة العشاء: "ماذا تعلمت اليوم يا بني؟" وكان عليه أن يقدم إجابة، وأن تكون إجابته مميزة. فإن لم يكن قد تعلم شيئاً يثير الاهتمام في ذلك اليوم، كان يسرع إلى إحدى الموسوعات ليدرس شيئاً مثيراً ليخبر أباه عنه. ومن ذلك الحين لا يذهب هذا المؤلف إلى فراشه إلى أن يكون قد تعلم شيئاً جديداً ذا قيمة. وبذلك فإنه يحفز عقله باستمرار. ما رأيك أن تجرب ذلك مع نفسك ومع أبنائك. ستذهلك النتائج!.

ضع هذه الأسئلة في مكان بارز في غرفتك، وجرب أن تبدأ بها صباحك، وانتظر نتائج باهرة:

• كيف سأخطو اليوم خطوة إلى الأمام في علاقتي مع الله عز وجل؟

• ما هو أهم هدف يجب أن أحققه هذا اليوم؟

• ما هو أهم عمل يجب أن أعمله لكي أحقق هذا الهدف؟

• ما هو العمل الذي سيزيد ثقتي واحترامي لنفسي لو أديته هذا اليوم؟

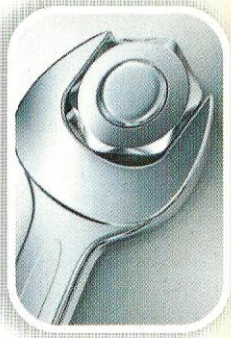
• ما هو أفضل توزيع لوقتي هذا اليوم؟

• ما هو أكثر عمل سيجعلني أشعر بالمتعة هذا اليوم؟

• ما هي أجمل صفة من صفاتي أود أن أبرزها هذا اليوم؟

• من هو الشخص الذي سأقوي علاقتي به هذا اليوم؟





### قوة التصور

إحدى الأدوات التي ساعدت الكثير من الناجحين هي قدرتهم على استخدام التصور. أي تكوين صور خيالية ذهنية للهدف الذي يودون تحقيقه، وكأنهم يعيشون لحظات الإنجاز وما يصاحب ذلك من فرحة وسرور بإنجازهم ذلك. فالطالب الذي أرهقته سنوات الدراسة الطويلة يستحضر في خياله مقاطع صورية لتلك اللحظات السعيدة وقد أنجز تحصيله الدراسي وتم قبوله في وظيفة مميزة. ويرسم في خياله صوراً لوالديه وهما ينظران إليه بكل فخر واعتزاز بسبب النجاح الذي حققه.

ستساعدك هذه التقنية في أمرين: (١) رسم أهدافك ووضع صورة واضحة لما تريد تحقيقه وإنجازه من عملية التغيير. وكما ذكرت سابقاً أن الأهداف تصنع أولاً في أذهاننا عبر تصوير كل جزء منها، تماماً كما يفعل المهندس الذي يضع تصوراً واضحاً لكل جزء من البيت الذي يريد بنائه قبل أي يضرب مسماراً واحداً. يقول أرسطو:

لا تفكر الروح دون صورة

يصف صاحب سلسلة مطاعم ماكدونالدز الشهيرة لحظات بداية مشروعه:

كنت أرى الآلاف من مطاعم ماكدونالدز منتشرة في أرجاء  
المعمورة

(٢) تحديد المشاعر التي سيجلبها لك تحقيق التغيير المنشود،  
والوضعية الجديدة التي ستكون عليها، والفائدة المرجوة منه.  
وخذ مثلاً: فلو كان من أهدافك أن تصبح محرراً لمجلة علمية،  
ستستخدم التصور الخيالي في ذهنك لشكل المجلة، وأسلوب  
تحريرها، وطريقة عملك وغير ذلك. ومن جهة أخرى ستلمس  
في ذهنك مشاعر السرور والفرح وأنت ترى العدد الأول  
واهتمام الناس بالمجلة والفائدة التي حصلوا عليها، وثنائهم على  
جهدك وإحساسك بالفخر والرضا بما أسديته لمجتمعك  
وأمتك.

عندما تستخدم هذه التقنية ستستجلب إلى مخيلتك تصوراً  
كاملاً للعمل الذي تود إنجازه أو التغيير المنشود بالصورة  
الجميلة والصوت الواضح والمشاعر القوية. وقد شبه أنتوني  
روبنز هذه الوسيلة بعمل المخرج السينمائي. فلكي يصل  
بالمشاهد إلى الشعور بالخوف يلجأ إلى التحكم بالصوت، وطريقة  
عرض المشاهد، ويظهر مؤثرات خاصة في اللحظة المناسبة..  
ومن أجمل ما قرأت في هذا السياق كيف استخدم حاتم  
الأصم رحمه الله وهو أحد التابعين قوة التصور في تعزيز  
خشوعه في الصلاة حين تعجب الناس من شدة خشوعه، فقال

لهم: ( أقوم إلى صلاتي، وأجعل الكعبة بين حاجبي،  
والصراط تحت قدمي، والجنة عن يميني، والنار عن  
يساري، وملك الموت على رأسي، وأظنها آخر  
صلاتي..).





١٦ ←

أدوات ..  
تساعد على التغيير

قراءة سير العظماء ومخاطبة الناجحين  
من الوسائل المساعدة أيضاً العيش مع العظماء بقراءة سيرهم  
الملهمة والتعلم منها. والقاعدة هنا أنه ما دام هناك على أرض  
البيسطة من حقق نجاحاً ما فهذا يعني أنك قادر على تحقيقه مرة  
أخرى إذا عرفت الظروف والوضعية التي تم فيها ذلك الإنجاز.  
إن مخاطبة المتميزين والناجحين مباشرة أو عن طريق قراءة  
تفاصيل حياتهم وأسلوب عملهم سيعطيك ذخيرة كبيرة في طريقك  
للتغيير. تخبرنا إحدى الدراسات أن ٦٣% من الناجحين اختلطوا  
في بداية حياتهم مع مبدعين سبقوهم في ذات المجال. وعلى النقيض،  
فرّ من مخاطبة الكسالى واليائسين الذين يرون العالم بمنظار  
متشائم، ولا يورثون سوى الإحساس بالعجز والهوان.

## أدوات نساعد على التغيير

# ٦

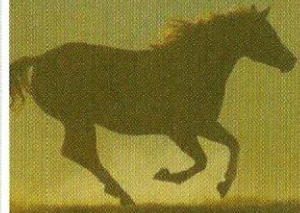


# ١٧



## أيتها النساء...

### حان وقت الاستقلال



خلال عملي في عيادة الطب النفسي، وجدتُ أن من إحدى القصص المعتادة للمرضى هي قصة أسرة كانت تعيش حياة هائلة أو على الأقل مستقرة إلى أن تمتد يد الأقدار فتنزع رب الأسرة ( الزوج) سواءً بالموت أو حتى بالطلاق. ومن الطبيعي أن تتأثر حياة أي أسرة غاب عنها الرجل الزوج لكن أن تتحول هذه الأسرة إلى قصة "مأساة"! فهذا يحتاج منا إلى الدراسة والتأمل.

(مها) هي رمز كلاسيكي ومتكرر لهذه الظاهرة فقد كانت تعيش حياة مستقرة وتقوم برعاية أربعة أطفال مع زوجها (الحبيب) والذي خرج ذات يوم ولم يعد بعد أن تعرض لحادث مروري أليم. في ذلك اليوم أسدلت الستارة على حياة الزوج رحمه الله وبدأت أحداث قصة مأساوية بكل ما تعني الكلمة لتلك المرأة والتي لم تكن مستعدة أبداً لمثل هذا الحدث.

كانت مريضتنا هذه معتمدة على زوجها في كل شيء. فهو مصدر الرعاية والحنان والمال ومنظم شؤون المنزل والأولاد وعلاقات الأسرة وغير ذلك. وفجأة وجدت نفسها وحيدة حائرة. في مجتمعاتنا الإسلامية، الأمور عادةً ما تسير بيسر نتيجة الدعم التي تتلقاه (الأرملة) أو (المطلقة) من قبل إخوانها ووالديها.

لكن الأمور لم تكن كذلك مع (مها) حيث وجد الأخوة (الذين يُنظر منهم الدعم والمساندة) تركة الزوج لقمة سائغة لتحقيق الأحلام والطموحات واستولوا على كل شيء ليزيدوا إلى مصائب أختهم مصيبة.

مثل هذه الظروف، وسعياً لتحقيق دور أفضل للمرأة في مجتمعاتنا المعاصرة وفق مبادئ ديننا الثابتة أجد من الملاح أن لناقش قضية استقلال المرأة والذي أرجو ألا يفهم خطأ. سأحدث عن استقلال المرأة من عدة أوجه: الاستقلال النفسي العاطفي، والاستقلال الاجتماعي، والاستقلال المادي، وأخيراً الاستقلال المعرفي.

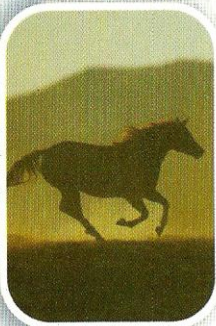
### الاستقلال النفسي العاطفي:

قالت له في إحدى الأمسيات اللطيفة: (لو تعرف كم أحبك! أنت لست زوجي فحسب، أنت أبي وأمي وأخي، أنت كل حياتي!). فبدت على الزوج علامات الرضا والحبور. هذا المشهد كثير التكرار في العلاقات الزوجية المستقرة والهائنة. ولاشك أن هذه العاطفة من مباحج الدنيا الرائعة والتي يطعم بها كل من يقدم على الزواج.

إلا أنني - كطبيب نفسي - أسمع هذه الكلمات بشكل مختلف. فعلى الرغم من روعتها إلا أن الإغراق المبالغ فيه في حب الزوجة لزوجها حتى يصل إلى حد الذوبان الكامل،

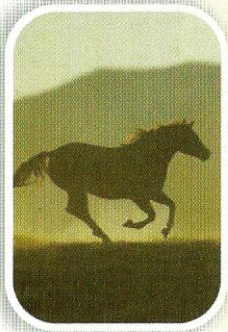
والاعتماد التام عليه أمر له - في بعض الأحيان - عواقب وخيمة.

إن ما نتشارك به مع زوجاتنا من حب ومودة وأنس هي عملية متبادلة بين طرفين لا تقوم إلا بوجودهما معا. وهذا ما يحدث في العلاقات



١٧ ←

## أيتها النساء.. حان وقت الاستقلال



السليمة و(الصحية). ولكن هذه الصورة لا نراها أحياناً لدى بعض الزوجات (خاصة صغيرات السن منهن). فهن يقمن علاقات الحب والمؤانسة مع الزوج على نمط اعتمادي واضح. فهي سعيدة بوجوده وبرضاه عنها، وشقية تعيسة في غيابه أو عند سخطه عليها أياً كان سبب هذا السخط. هنّ ببساطة يضعن مفاتيح سعادتهن بيد شخص آخر ولذا كانت هذه السعادة معرضة للتشويه في أي لحظة.

إنني أدعو معاشر النساء إلى الوصول إلى مرحلة من الاستقلال العاطفي النفسي، وأقصد هنا أن تطوّر مشاعرنا بحيث نشعر بالسعادة الغامرة بوجود من نحب. وبالرضا والطمأنينة في غيابه (أو غضبه منا!). وبالقدرة على أن نوجد مصادر للمتعة والهناء النفسي لوحدنا، ومن أعماقنا، دون الاعتماد على الآخرين. كما أقصد بالاستقلال النفسي أن نقوم بكل وظائفنا النفسية كالحب والبغض والأمل والاهتمام وفق مبادئنا وطبيعة شخصيتنا نحن، وليس عبر (نظارة) زوج أو صديق. صحيح أن الحياة تطلو بوجود من نحب، لكنها ليس بالضرورة أن تتحول إلى جحيم في غيابه!

إنني أوقن أن الحب أحد مصادر القوة الذي تجعلنا نبذل ونضحى بكل سعادة ورضا، لكنه إن لم يصاحبه قدر من الاعتدال والثقة بالنفس والاعتداد بها، فقد يصل إلى مرحلة من (الاستعباد) الذي يتركنا خلفه ضعفاء عاجزين. جاء في الحديث الصحيح عن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم:



أحب حبيبك هونا ما ، فعسى أن يكون بغيبك يوما ما .  
وابغض بغيبك هونا ما ، فعسى أن يكون حبيبك يوما ما .

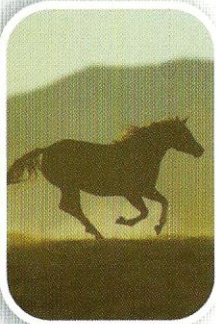
## الاستقلال الاجتماعي

وحتى تكتمل صياغة الشخصية المستقلة، فإن من الطبيعي أن تكون لنا علاقات اجتماعية متناسقة مع أمزجتنا وطريقة تفكيرنا. وهذا أمر واضح لكنه ليس كذلك لدى كثير من الأزواج!. إذ يعتقد البعض أن زوجته (تابعة) له، عليها أن تصادق الأسرة التي يحب، وتخاصم من يخاصم. وقد تكون هذه النقطة بذرة خلاف محتمل في كل لحظة.

ويندرج في نفس الإطار علاقة الزوجة بأسرتها. هذه العلاقة التي تشكل ضغطا حقيقيا على بعض الزوجات. فمن جهة هم أهلها التي يجب أن تبرّهم، ومن جهة أخرى يأتي بعض الأزواج الذين يحاولون جذب زوجاتهم نحو أسرهم هم، وإقناع المرأة أنها أصبحت عضوا في أسرة الزوج بدلا من أسرتها القديمة، متغاضين عن كل الحقوق التي ما زالت ملزمة للزوجة تجاه والديها وإخوتها. ولا أجد أنفع من أن يستفيض النقاش بين (العروسين) في مرحلة الخطبة و(الملكة) حول ترتيب هذه العلاقات بينهما ورسم حدودها بوضوح.

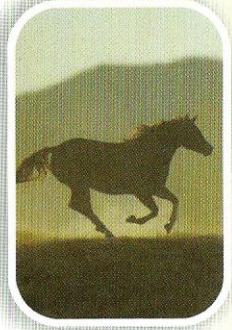
## الاستقلال المادي

في المجتمعات الخليجية على وجه الخصوص والمجتمعات العربية بشكل عام، توضع الفتاة في مرحلة حساسة من حياتها أمام خيار صعب. فعند



# ١٠ ←

## أيتها النساء.. حان وقت الاستقلال



نهاية دراسة المرحلة الثانوية وبدائيات الدراسة الجامعية، يُنظر إلى الفتاة على أن وقت زواجها قد حان. وإذا يسر الله (النصيب) أصبحت الفتاة أمام قرار هام في حياتها: هل تترك الدراسة وتتفرغ لرعاية شؤون البيت؟ أم تؤجل الزواج لحين فراغها من الدراسة؟. أما الخيار الثالث؛ أن تتزوج وتكمل الدراسة في نفس الوقت فأمامه العديد من الصعوبات وغالبا ما ينتهي بتأجيل الدراسة ومن ثم تركها تحت ضغط الطفل الأول والالتزامات الجديدة.

وفي بعض الأحيان تكون نتيجة هذا القرار مؤلماً. حيث تتخلف الزوجة عن ركب التعلم وإتقان مهنة معينة وبالتالي لو حصل لها ما حصل لمريضتنا (مها) التي تحدثت عنها في البداية ستجد نفسها حائرة مكبلة تحت رحمة وكرم هذا أو ذاك. ومازلت أذكر صديقاً لي في الجامعة توفي والده فجأة وهو في السنة الثانية من كلية الطب. ولا أذكر أن استقرار حياته قد تأثر لأن والدته كانت معدة بشكل جيد لهذا اليوم. وواصل صاحبي دراسته وهو الآن أحد الجراحين الماهرة. لم تكن أسرته ثرية، لكن والدته بما تملك من شهادة وحكمة استطاعت أن تواصل الكفاح لتأمين لقمة العيش لأولادها وقامت بهذا الدور خير قيام.

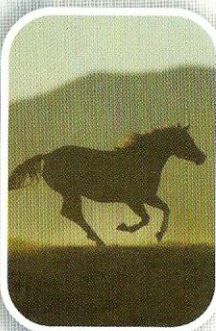
قد يستاء البعض من أسلوب التفكير هذا لكننا ما عهدنا النوايب إلا خبط عشواء لا تقيم وزناً لهذا أو ذاك. ولذا دعوني أسأل كل زوج: هل عائلتك على استعداد لمواجهة ظروف العيش في هذه الدنيا عندما تمضي منها - لا سمح الله!؟.

ويندرج تحت فكرة الاستقلال المادي، معرفة المرأة بكيفية تصريف شؤونها العامة مثل الأنظمة القانونية وأنظمة البنوك والاتصالات والسفر وغيرها. والواقع أن جهل النساء بهذه القضايا مشكلة عالمية، ولكنها أكثر وضوحاً في مجتمعاتنا التي اوكلت المرأة للزوج جملة وتفصيلاً. نحن بحاجة أن نحيط المرأة علماً بهذا القضايا لأننا لسنا نعلم متى تحتاجها.

أعرف أنك تقول في نفسك أن ولي أمر المرأة سيتولى هذه الأمور على أي حال. وهذا صحيح، لكنني أجد نفسي مدفوعاً لأن أعلم المرأة نفسها ذلك لأنني رأيت ما لم يره الناس من حوادث للنساء سبب جهلهم بهذه الأمور تضييع مصالح هامة لهم ولأولادهم. وإذا كنا نسعى لأن يعيش الناس حياة مثالية فلا شك أن الأصلاح أن يكون لكل شخص القدرة الكاملة على إدارة شؤونه دون الحاجة لأحد أياً كان.

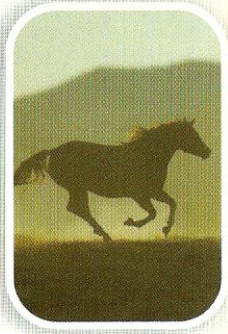
أما عالم الأزواج الغريب فله حديث خاص!.. وشر البلية ما يضحك. فمنهم من يعتقد جازماً أن المرأة يجب ألا تتقن أي شيء مما ذكرت. يجب أن تبقى (جاهلة وعاجزة عن تدبير شؤونها) حتى تبقى مطيعة مكسورة الجناح!!.. فهم يرون أن الزواج قائم على حاجة الزوجة للزوج، فطالما هي محتاجة له، فهي خاضعة له ومطيعة!!.. وهذا فهم سقيم، لأن الزواج رابطة لها أهداف عليا لا تتحقق إلا بوجود الطرفين معا، يقوم كل منهما بمسؤولياته لتحقيق ثمرة مشتركة دون غمط حق أحد منهما.

هل تعتقد أن قلة من يفكرون بذلك؟؟ لا .. أبداً.  
والدليل تلك القصص الكثيرة والمتواترة والتي تدور حول إيقاف الزوجة عن إكمال دراستها أو إتقان مهنة ما، وكيف يتفنن الأزواج في وضع العقبات الكثيرة أمام ذلك، ولا يترددون عن القول: (أنا



# 10 ←

## أيتها النساء.. حان وقت الاستقلال



تزوجت عشان أرتاح) ضارباً عرض الحائط الحاجة الكامنة لهذه الزوجة لتنمية ثقتها بذاتها، وتأمين مستقبلها الذي لا يعرف كنهه إلا الله.

الأزواج الكرام قد يختلفون مع زوجاتهم، وقد ينفصلون عنهن، لكنهم لن يترددوا عن ضمان حياة كريمة لمن أحبوا وشاركوا اللحظات الجميلة بعد رحيلهم سواء بالطلاق أو الموت لا قدر الله.

### الاستقلال المعرفي:

أصبحنا نعيش في عالم معقد. فمن أجل بناء شخصية مستقلة لابد من الاهتمام بتنمية المعرفة بما يدور من حولنا، وبالتغيرات المتواصلة في مجتمعاتنا. إن اكتفائك - أختي القارئة - بمتابعة المسلسلات والأفلام على شاشة التلفاز هو الطريق الممهد لأن تفقدي ملكاتك الذهنية والمعرفية، وتعيشي على هامش الحياة. بينما قد تستخدمين هذه الوسيلة بالإضافة إلى عالم الشبكة الإلكترونية (الإنترنت)، والكتاب الهادف، والشريط المفيد لتزويدك بكل ما تحتاجينه لمواكبة هذا الزمان.

يجب أن تصل النساء إلى مرحلة من الوعي والفهم واستقراء ما يحدث من تغيرات اجتماعية من حولهن لتتمكن من مشاركة الزوج في اتخاذ القرارات الحاسمة، ولكي تبني ثقتها بنفسها لتكون مستعدة لأداء دورها المطلوب منها في تربية أولادها في زمان صعب كزماننا.

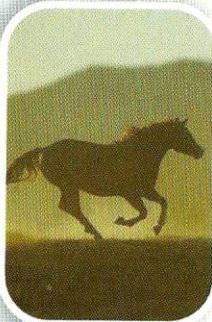
## هل يخل مفهوم الاستقلال هذا بمبدأ القوامة؟

هذا سؤال هام. فمما لا شك فيه أن مفهوم قوامة الرجل على المرأة هو أحد المفاهيم المبدعة التي شرعها الدين الخفيف. فالحياتة لن تستقيم دون سلطة تتخذ القرارات الضرورية لحسم القضايا المشتركة والعالقة. وقد جعلها الله للرجال لما يمتلكونه من الحكمة والنظرة البعيدة والقدرة على التفكير بعيداً عن تأثير العواطف الآنية. ومن هنا كان أمر الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم للزوجة بطاعة زوجها وأنه لو أمر أحداً أن يسجد لأحد لأمر الزوجة أن تسجد لزوجها، إمعاناً في الطاعة في شؤون الحياة اليومية حيث لا تستقيم القيادة إلا للريان واحد للسفينة. لكننا- في ذات الوقت - لا بد أن نحارب كل إساءة لاستخدام هذه السلطة. فالقوامة لا تعني أن يختار الزوج لزوجته نمط الحياة وأسلوب التفكير وإطلاق الأحكام وغير ذلك.

## استقلال أكثر.. نجاح أكثر

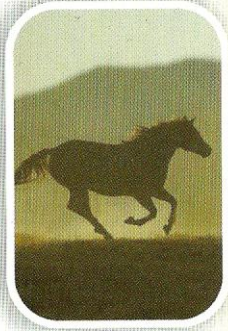
بناء شخصية واثقة مستقلة للمرأة (أختاً كانت أم زوجة) هو مكسب للزوج والأخ كما هو للمرأة تماماً. ومقولة (وراء كل رجل عظيم امرأة) مقولة سمعناها قديماً دون أن نجد عليها دليلاً إلا لدى القليلات من النساء. والآن قولوا لي بالله عليكم

كيف يمكن أن تلعب الأخت أو الزوجة هذا الدور الهام وهي خاضعة مكسورة الجناح معتمدة على زوجها في معظم الأمور، وينظر إليها الزوج على أنها لا تصلح إلا للقليل من المهام!! وعلى سبيل الرمز، ذكر أن الرئيس الأمريكي السابق سيئ



١٠ ←

## أيتها النساء... حان وقت الاستقلال



الذكر (بيل كلنتون) كان واقفاً عند محطة لتعبئة الوقود وبجواره زوجته (هيلاري). وهنا فجأة نزلت (هيلاري) وصافحت عامل المحطة بحرارة ثم عادت. فسألها زوجها: من هذا الرجل؟ فذكرت له أنه صديق قديم أيام الجامعة. فقال لها: أمر جيد أنك لم تتزوجيه؟ كنت ستكونين زوجة عامل محطة. فردت عليه بدهاء: لو تزوجته لأصبح هو رئيس الولايات المتحدة الأمريكية!! لست ممن يجب قصص أولئك القوم. ولكن لنا الحق أن نطمح من زوجاتنا وأخواتنا أن يصلن إلى الوعي والقدرة على لعب دور أكبر في دفع الأزواج نحو النجاح. أقول هذا وأنا أعلم أن هناك زوجات كن عقبة (كنود) في وجه الزوج المرهق الذي لا يجد مفر من تلبية كم هائل من الطلبات اليومية والمتواصلة إشغالا له وتكليفه ما لا يطيق.

### محذورات هامة

دعونا ننتهي إلى بعض المحذورات الهامة التي لا بد أن تحذر المرأة من الوقوع فيها في سعيها نحو الاستقلال. وأجملها في النقاط التالية:

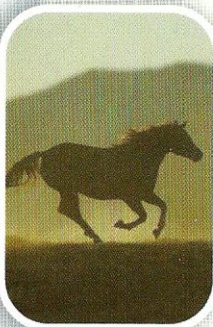
- بناء شخصية مستقلة قد يدفع بعض النساء إلى حالة من الاستغناء عن العلاقة الزوجية. فتميل إلى إشعار الزوج - بقصد أو بغير قصد - بعدم حاجتها لهذه الرابطة وتبعاتها، وبرغبتها في التملص من قيوده في الطاعة، والالتزام بأداء واجباتها مثل القيام بشؤون البيت.

ورعاية الأبناء، وتوفير السكنية والمودة لأفراد العائلة. وهذا أمر خطير، وقد يهدد أهم مؤسسات المجتمع وهي (الأسرة) بالخراب. ولذا لا بد أن تستغل الزوجة كل مناسبة لنفسه، والتأكيد على أن سعيها للاستقلال سيوثق رابطة الزواج عبر فهم أوسع لدورها الحيوي المنتظر، والتزامها بالقيام به على أفضل وجه ممكن.

• أكثر ما يخشاه الأزواج (وأنا منهم) عندما تفكر نساءنا بهذه الطريقة أن تبدأ سلسلة لانهائية من الخلافات على الصغيرة والكبيرة. فبعض النساء بعد أن يشعرن بالنضج والاستقلال نسمع منهن أفكاراً غريبة: (يعني هو أحسن مني بماذا؟! ) وهكذا نكد من الصباح حتى المساء، وجدال حول كل شيء، مما يعكر صفو الحياة وبهجتها. والواقع أن مثل هذه الفئة من النساء تشوه فكرة الاستقلال والنضج التي نحب أن تصل إليه كل النساء. فهو نضج واع يؤدي إلى مشاركة إيجابية في بناء حياة مشتركة سعيدة وفهم أكمل لوظيفتها كأُم وزوجة وأخت.

• الدعوة إلى الاستقلال المادي هي دعوة لتهيئة النفس لتولي الشؤون المادية تحت ظرف من الظروف، عبر إتقان عمل ما، أو الحصول على شهادة معينة. لكنه ليس دعوة لعمل المرأة خارج منزلها - وإن كنت لا أجد حرجاً في ذلك إذا توفرت الضوابط

الشرعية له - . وخلافاً لما يروّجه دعاة تحرير المرأة وتطلها!، فإن الدور الذي تلعبه الأم في تربية الأطفال على قيم الدين الخفيف، وتنمية مداركهم ومهاراتهم، والحفاظ على أخلاقهم في زمان كزماننا هو من أعظم الأعمال التي يمكن أن توظف فيها الطاقات



# ١٧ ←

## أيتها النساء.. حان وقت الاستقلال



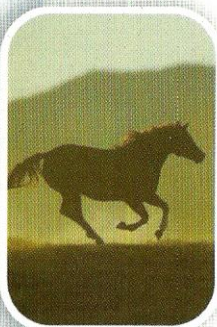
والأوقات. وللنساء أن يفخرن بهذه الوظيفة الراقية والأساسية لنمو المجتمع. وما أجمل ما كتبه إحدى الأمهات الأمريكيات في كتاب نشرته منذ سنوات تحت عنوان: (كيف أدخلت ثلاثة من أولادي جامعة هارفارد عبر التعليم المنزلي). فبسبب عدم اقتناعها بجدوى النظام التعليمي العام في بلدها أمريكا! قررت أن تشرف بنفسها على تعليم فلذات كبدها، ونجحت في إدخالهم أفضل الجامعات وضمان مستقبل جيد لهم.

**ختاماً:** الزواج الناجح ليس نتيجة تلاقي زوجين مميزين، بل هو ثمرة لاجتماع شخصين غير كاملين لكنهما يسعيان لبذل أفضل ما لديهما لتحقيق نجاحه. الزوجان الناجحان ليسا نسخة عن بعضهما، ولا يسعى أحدهما لفرض طريقة تفكيره ورؤيته وآراءه ومحبوباته على الطرف الآخر، بل هما مختلفان ويستمتع كل طرف بما يختلف به عن الطرف الآخر مما يضيف على حياتهما تجدداً مستمرا. وبالله التوفيق.



اينها النساء... كان وقت الاستقلال

١٣

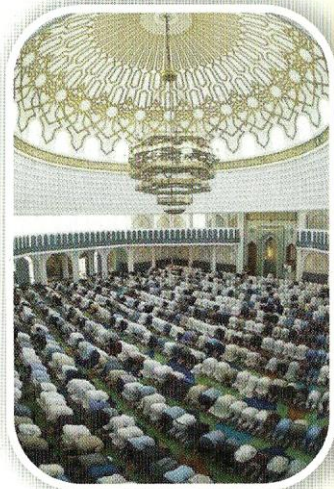


# ۱۸



ابتسم ..

فأنت موحد



عندما بعث الله نبيه بالرسالة الشريفة، كان العرب يعيشون في أوضاع مأساوية بكل معنى الكلمة. وخلال أقل من ربع قرن، كان المسلمون يطرقون أبواب فارس والروم غزاة فاتحين، ويعلمون الناس كيف تبنى الدول والحضارات. لم يأت هذا التغيير صدفة. بل كان حصيلة مجموعة من القيم والتعاليم التي غرسها الإسلام في نفوس أتباعه. وما يخصنا هنا أن نتتبع كيف يمد مبدأ التوحيد - الذي هو أساس عقيدة المسلم - أتباعه بمجموعة من المهارات النفسية التي تساعدهم على العيش في هذه الدنيا سعداء وفاعلين:

• التوحيد يربط المسلم بالله عز وجل ..

الله الكريم في عطائه، اللطيف بعباده، يغفر زلاتهم، ويقبل توبتهم، ويتجاوز عن حوبتهم، ويعطيهم دون حساب. التوحيد يكلك إلى رب بيده كل شيء .. له القدرة المطلقة، والعفو المطلق، والكرم المطلق.

التوحيد يصلك دون واسطة بالله جل جلاله، الرحمن الرحيم، الخالق، البارئ، المصور، بقدرته تلين الصعاب، وتزال العثرات، يعلم سرنا وجهرنا، وما نخفي وما نعلن، فكم من داع أجابه، وكم

القاء في يدك

من عسير يسره، وكم من فقير أغناه، يفرح بعودة عباده إليه،  
ويمنحهم بكرمه عطاءً لا حدود له.

• الثقة واليقين بتسليم الأمور لله

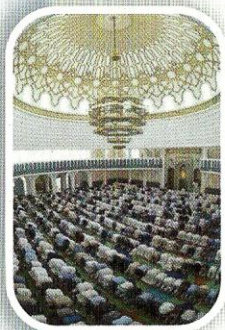
لما هاجر رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى المدينة المنورة لحق به المشركون يريدون قتله. فلجأ مع صاحبه أبو بكر الصديق رضي الله عنه إلى غار صغير يسمى غار (ثور). وبينما هم هناك إذ مر جماعة من المشركين وهو يبحثون عن الرسول وصاحبه. ووقفوا على باب الغار. حينها قال الصديق رضي الله عنه للنبي الكريم صلى الله عليه وسلم: ( لو أن أحدهم رفع قدميه لأبصرنا! ) فهمس له رسول الله صلى الله عليه وسلم بكلمته المشهورة والتي كانت أجمل وصف لثقة العبد الموحّد بربه، واليقين الكامل بأن الله لا يخذل عبده ولا يجافيه مهما اشتدت المحن:

يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما

• كمال حرّيتي في عبوديتي لربي:

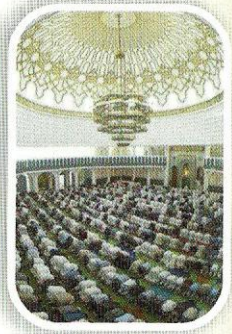
هذه العبارة هي عنوان محاضرة لأستاذنا الكبير عمرو خالد. وكم رسمت أجمل العبر. فالقوة التي تكمن في فكرة التوحيد أنه

بفك أسر الموحّد من التبعية لأي مخلوق أو متاع. الموحّد يتنسم عبق الحرية من أسر متاع الأرض وأهلها. فلا رب سوى الله، ولا طاعة إلا له، ولا مشرّع سواه، ولا تبعية إلا لأمره. ولك أن تنظر هنا وهناك لتتري كيف وقع الكثير في أسر الأفكار



ان ←

ابتسم ..  
فأنت موحد



المنحرفة، والخرافات المضحكة، والعادات السيئة، والعدو الأكبر: هوى أنفسهم الطاغية، فما شعروا بلذة الحرية وروعها. ترتسم على ملامحهم العبودية والانقياد الأعمى، والحيرة القاتلة والتي تبقى بلا جواب.

أما الموحدون فقد تحرروا من كل ألوان الذل والتبعية، فلا عبودية لدرهم أو دينار، ولا لشهوة أو نزوة، ولا لحاكم أو سلطان. الموحدون لا يملك قيادهم أحد، ولا يوجههم سوى أمر ربهم، وطاعة رسولهم الكريم صلى الله عليه وسلم. يمتلك حب الله قلوبهم وألبابهم، فحبه تعالى هو الأصل الذي تدور عليه كل حياتهم.. وما سوى ذلك فهو في أيديهم وتحت سيطرتهم.. واسمع إلى دعاء النبي الكريم صلى الله عليه وسلم وهو يرسم هذه العلاقة بين العبد وربه..

اللهم إني أسألك حبك.. وحب من أحبك..

وحب عمل يقربني إلى حبك..

اللهم ما رزقتني مما أحب، فاجعله قوة لي فيما تحب..

اللهم ما زويت عني مما أحب، فاجعله فراغاً لي فيما تحب..

• الأهداف الكبرى في الحياة:

يرسم التوحيد لأتباعه أهدافاً كبرى لوجودهم في هذه الدنيا، تبذل

فيها النفوس. ويطيب من أجلها الجهد والبلاء، وما سوى ذلك،  
فخسائر الدنيا صغائر لا تستحق الأسى والحزن، ذلك لأنها  
هبة مؤقتة فانية. ومن خير من رسول الله صلى الله عليه وسلم  
لهوضح هذه الحقيقة جلية لا لبس فيها:

ما لي وللدنيا. وما أنا والدنيا إلا كراكب استظل تحت شجرة،  
ثم راح وتركها.

### الانتحار..

رغم إجماع الديانات السماوية والفلسفات الأرضية المعتدلة على تحريم إنهاء  
الإنسان لحياته بنفسه، إلا أن الانتحار مازال حقيقة واقعة ومشكلة هامة تواجه  
العاملين في القطاع الصحي النفسي. هذه إطلالة سريعة على حقائق خطيرة حول  
الانتحار:

• حوالي ١٠٠٠ شخص يقتلون أنفسهم كل يوم في أنحاء العالم. بمعنى أن كل دقيقة  
ونصف تقريباً تشهد حالة انتحار.

• يعتبر الانتحار السبب الثامن للموت بين الرجال في أمريكا.

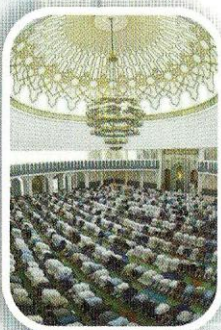
• خلال العشرين سنة الماضية بقي معدل الانتحار ثابتاً لكن حدوثه تضاعف  
مرتين إلى ثلاث مرات في الأعمار بين ٥١ - ٤٢ سنة حتى أضحي السبب الثالث  
للموت في هذا السن..!!

• لكن تبقى المجموعة العمرية الأكثر عرضة للانتحار هم كبار السن من الرجال  
(في عمر ٥٦ سنة وأكثر).

• سجلت الدول الإسلامية أقل معدلات للانتحار في العالم.

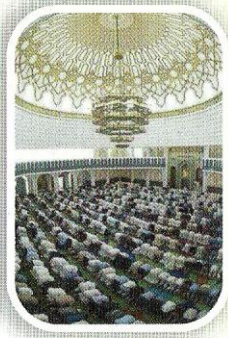
• المكان الذي يشهد أعلى نسبة انتحار في العالم هو جسر البوابة  
الذهبية Golden Gate Bridge في سان فرانسيسكو (حفاً  
ذهبية)!!

• مقابل كل انتحار شخص هناك ٢٠ محاولة فاشلة (فاشلة في  
إرهاق النفس لكنها قد تخلف عاهة مزمنة أو ضرراً شديداً  
بالمنتحر).



ان ←

ابتسم ..  
فأنت موحد



زار ابن القيم أستاذه ابن تيمية في السجن فألمه حاله ذلك فبكى.  
فقال له ابن تيمية:

أتبكي لأنني مسجون؟.. لست أنا بالملحوس.. الملحوس من حبس  
قلبه عن ربه. والمأسور من أسره هواه.

ومع حلول عصر العولمة وتزايد اهتمام الناس بالكماليات  
والمرفقات، تراجع - للأسف - المحفزات العقدية الكبرى في حياة  
المسلمين، حيث يغيب الإحساس بالوظيفة الكبرى والهدف  
الأسمي من الحياة، ألا وهو عبادة الله عز وجل ونيل رضاه.. قال  
تعالى في محكم التنزيل:

{وما خلقت الإنس والجن إلا ليعبدون\* ما أريد منهم من رزق وما  
أريد أن يطعمون\* إن الله هو الرزاق ذو القوة المتين} (الذاريات -  
٦٥)

• الإيمان بالقضاء والقدر

فالوحيد يعتقد جازماً أن أحداث الحياة ومسراتها وأحزانها أمر  
مكتوب ومقدّر. فلما الحزن على ما هو واقع بأمر الله؟. قال تعالى:  
{قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا..} (التوبة - ١٥)

واستمع إلى كلمات رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يعلم عبد

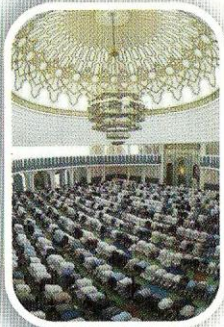
الله بن عباس رضي الله عنه، فستغني عن كل شرح: (.. وأعلم: أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام، وجفت الصحف).

### بلسم الجراح الإيمان بالقضاء والقدر

• **الدعاء:** فالموحد لله يتوجه إلى الله عز وجل بالدعاء، ويستغيثه ويستجير به، ويرجوه، ويؤوي إلى ركنه الشديد. والدعاء هو طلب المساعدة ممن يملك خير مساعدة، ومن بيده كل القوة والقدرة. الدعاء هو دليل على عدم الاستسلام. كما لو أن شخصا وقع في بئر والناس قرييين منه فمن الحكمة أن يطلب منهم المساعدة حتى ينقذوه. ولذا فالمسلم يشعر بأنه ليس وحده في مواجهة عقبات الحياة ومشكلاتها.

• **ينمح التوحيد أتباعه متعة ولذة تنسيهم لئواء الدنيا وصعوباتها.** فمهما اشتد عليهم كرب الدنيا، وجدوا في الخلوة مع الله كل السعادة والرضا. ووجدوا في التقرب إليه أجمل الأعمال وأحلاها.. قال الجنيد رحمه الله:

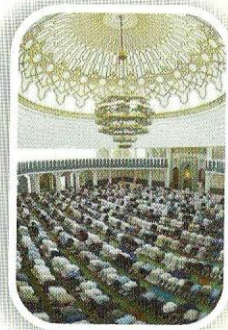
**لو علم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه لجادلونا عليه بالسيوف**



ولابن القيم رحمه الله كلمات حقها أن تكتب بماء الذهب، وأن تعلقها في مكان لتقرأها كل يوم:

ان ←

ابتسم ..  
فأنت موحد



في القلب شعث لا يجمعه إلا الإقبال على الله..  
وفي القلب وحشة لا يزيلها إلا الأنس بالله..  
وفي القلب خوف وقلق لا يذهبه إلا الفرار إلى الله..

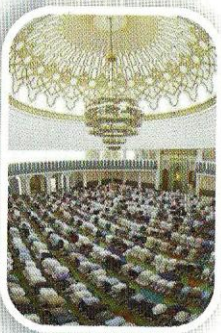
• يعلم التوحيد أتباعه أن بواطن الأمور ليست كظواهرها. وأن  
الإنسان يجهل عواقب الأمور وإلى ما ستنتهي إليه. وفي هذا تسلية  
كبيرة لمن يصاب بأي خطب. قال تعالى في الذكر الحكيم:  
{وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم} (البقرة - ٦١٢)

**ختاماً:** عندما فهم المسلمون هذه الأفكار وتبنوها في حياتهم.  
استطاعوا على مدار التاريخ أن يضربوا خير الأمثال للسعادة  
والسكينة والرضا. مع يقينهم أنهم لم يذوقوا بعد طعم السعادة  
الأبدية، فما ينتظرهم عند الله في الآخرة خير وأبقى.

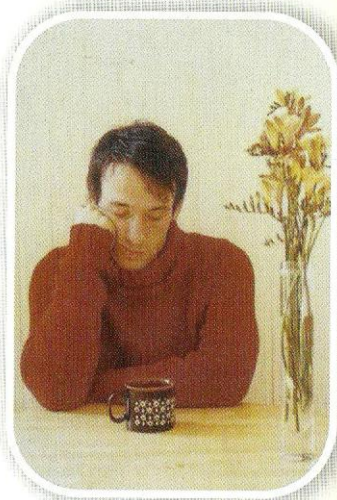
القرآن في يدك



## ابن سنی فانٹ موحد



## الجروح النفسية



عملت في فترة من الفترات مع أحد الأطباء الكبار الذي كان يمتلك عدداً من المهارات، وأهمها أنه كان حاذقاً في توجيه الأذى النفسي لكل من يعمل في فريقه!. ومع نهاية كل يوم عمل معه، كنت أشعر بجرح نفسي يستنزف روحي وفكري تماماً كما ينزف الجرح الجسدي دماً. ورغم محاولاتي الدائبة في تطبيق المهارات النفسية التي أعرفها وأعلمها للناس إلا أنني شعرت في لحظة من اللحظات بأني على حافة الانهيار أمام ضرباته النفسية الموجعة.

هكذا هي الحياة.. لا تسير دوماً كما نشتهي.. فكثيراً ما يدخل في نطاق حياتنا أشخاص مزعجون يستمتعون برؤيتنا نتألم، أو أنهم - مع حسن الظن- لا يباليون بمشاعرنا وأحاسيسنا.

عندما بدأت أكتب في هذه القضية، راودت مخيلتي عشرات القصص لأشخاص رووا كيف تعرّضوا للظلم الفاضح دون أي مبرر أو عذر.. تذكرت ما كتبه تلك (العروس) التي أخبرها زوجها بعد شهرين من الزواج بأمر خطير: «أنا على علاقة مع فتاة أخرى تعرفت عليها عبر الهاتف، وهي أجمل منك! وأكثر رقة!» يا للوقاحة!! تذكرت تلك الأرملة التي روت لي كيف تهافت أخوتها على تركه زوجها المتوفى دون شفقة، وبقيت هي خاوية الوفاض.

حسيرة الفؤاد.. وعشرات القصص المماثلة.

ويبقى السؤال الأكثر أهمية هنا: ماذا نصنع في مثل هذه الحالة؟ ماذا تصنع الزوجة مع زوج غريب الأطوار قاس القلب؟ ماذا يفعل القتي مع أب لا يعرف الحب أو الخنان؟ ماذا يفعل الموظف مع مسئول سليلط اللسان! لا يرى في أدائه أي حسنة، وليس لديه أي فرصة للتغيير والاحتجاج بسبب الصلاحيات الكاملة التي أعطيت لذلك المسئول؟. هل هذه نهاية الدنيا؟ ألا يوجد خيار سوى الاستسلام والانخاء لتلقي المزيد من الأذى والصبر عليه. دعونا نقلب هذا الأمر بعناية في الفقرات التالية:

### الحياة ليست عادلة

هذه قاعدة مهمة هنا.. نعم فالحياة ليست عادلة في كل الأوقات.. لا تمضي كما نحب ولا تلتزم بشريعة أو قانون. تطلع الشمس الدافئة على المحسنين والمذنبين على السواء، ويهطل المطر على الطيبين والسيئين في نفس الوقت. هذا درس من أهم دروس الحياة، وحقيقة من أهم حقائقها. لا بد أن نذكر بها أنفسنا دوماً. وإذا قبلناها عشنا حياتنا بهدوء وسلام، وإذا رفضناها فسنقحم أنفسنا في كمّ من الصراعات والإحباطات التي لا تنتهي. الذين يتقبلون هذه الحقيقة يخلدون إلى فراشهم كل مساء بكل سكينه ورضا. وفي اليوم التالي ينهضون ويكافحون

لإيجاد حل لما يواجهونه من صعوبات قدر الإمكان. والذين يرفضونها ينشغلون بالتذمر والشكوى التي لا تورث سوى المزيد من الألم والشعور باليأس والعجز.



١٩ ←

الجروح  
النفسية



## الألم شيء محتوم لكن التعاسة شيء اختياري

لنعلم أننا نعيش في عالم غير كامل ومع أناس غير كاملين، ولا يمكن لأحد أن يعدنا ب حياة خالية من الألم وخيبة الأمل. وما أجمل هذا الدعاء الذي أعلقه في غرفتي وأردده دائما:

اللهم..

ساعدي لأغير الأشياء التي أستطيع أن أغيرها ..  
وامنحي القبول للأشياء التي لا أستطيع ..  
وامنحي الحكمة لكي أفرق بينهما ..

### التسامح

إحدى المشاهد التاريخية المؤثرة في السيرة النبوية هي تلك اللحظات التي وقفت (قريش) بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم بعد دخوله (مكة) فاتحا منتصرا.. كان الجميع يلفهم الذعر والخوف الشديد وهم يستعرضون في أذهانهم السنوات الطويلة من الأذى والعذاب الذي كاله للنبي وأصحابه الكرام رضي الله عنهم. ترى كيف سينتقم (محمد صلى الله عليه وسلم) منهم؟ ما هي العقوبة التي سينزلها بهم والتي تناسب مع أكثر من عشرين سنة من الإيذاء والتعذيب والحرب والتنكيل؟. عرف الحبيب المصطفى صلى

القرآن في يدك

الله عليه وسلم ما يدور في أذهان قريش فسألهم: ما تظنون أنني فاعل بكم؟ وكان الحكم التاريخي المذهل: «أذهبوا فأنتم الظالمون».. هكذا.. الأم أكثر من عشرين سنة وجروحها يتجاوز عنها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم في لحظة واحدة! بأبي أنت وأمي يا رسول الله.

### أولئك آبائي

جاء في الأثر أن النبي صلى الله عليه وسلم كان بين أصحابه فقال: يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة. فطلع علينا رجل من الأنصار. حدث ذلك ثلاثاً. فتبع عبد الله بن عمرو بن العاص الرجل ليعرف سرّه. وقال له: إني لأحيت أبي (خاصمته)، فأقسمت أن لا أدخل عليه ثلاثاً، فإن رأيت أن تؤويني إليك حتى تحلّ يميني فعلتُ. فقال: نعم. يقول عبد الله بن عمرو: فلما مضت الثلاث وكذت أن أحترق عمل الرجل. فقلت له: يا عبد الله، لم يكن بيني وبين أبي غضب ولا هجرة، ولكني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ثلاث مرات يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة فتطالعت أنت في المرات الثلاث. فأردت أن أوي إليك لأنظر ما عملك فافتدي به. فلم أرك تعمل كبير عمل. فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ قال: ما هو إلا ما رأيت، فأنصرفتُ عنه، فلما وليت دعاني فقال: (ما هو إلا ما رأيت، غير أنني لا أجد في نفسي غلاً لأحد من المسلمين، ولا أحسده على خير أعطاه الله إياه!). قال عبد الله بن عمرو: (هذه التي بلغت بك، وهي التي لا نطبق).

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يريد أن يعلمنا القيمة الرائعة التي تكمن وراء التسامح والعفو عن الناس. لأن الأمر المخادع في الأحداث المؤلمة والظلمة التي تتعرض لها هي أن الغضب ممن آلمونا





يتحول إلى كراهية. وللأسف تبقى هذه الكراهية لك أنت، والتي تحملها أينما ذهبت وتبقى في قلبك في كل حين. وبذلك أعطيت شخصاً آخر آخر الأذن ليس بإيذائك مرة واحدة فحسب، بل بالاستمرار في التحكم في حياتك الداخلية. إن الكراهية تفسد حياتنا، بينما يعيش من سببها حياته الطبيعية كما هي...!

أما التسامح فهو الوسيلة الفعالة لالتئام أشد الجروح النفسية إيلاًماً. وهو الذي يحررنا من سجن الكراهية والخوف والشعور بالمرارة. عندما نسامح شخصاً على ما فعله فإننا في الواقع نقول: (لم أعد أعطيك القوة والسلطة للتحكم في حياتي).

### من دواخلنا يتفجر الخير

تذكر أن العالم لن يسخر نفسه ليجعلنا سعداء.. نحن بحاجة لأن نصنع السعادة والرضا من أعماقنا.. من دواخلنا.. عبر رؤية الأشياء بشكل مختلف.. عبر تنشق عبق الطمأنينة والتسليم بأمر الله والرضا بحكمته.. احتفظ بهذه القوة في يديك.. فأنت وحدك من سيحدد ما ستشعر به وما ستخترنه ذاكرتك من أحداث.

إنني مفتن بمقولة شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله:

ماذا يفعل أعدائي بي...!؟

أنا جنّتي و بستاني في صدري ، أينما رحمت فهي معي لا تفارقني..  
أنا سجنى خلوة ، و قتلى شهادة ، و نفي عن بلدى سياحة..

أنا مثل الغنمة كيفما تقلبت، تقلبت على صوف..

### الريح المستمر

يحتسب المؤمن دائما الأجر عند الله في كل همٍّ أو غمٍّ يصيبه..  
إنها كالحساب الجاري والاستثمار الرباح الذي يتعاظم دون أن  
يلفتي له بالاً. واسمع لكلمات الحبيب المصطفى صلى الله عليه  
وسلم وهو يوضح هذه القاعدة:

ما يصيب المسلم من نصبٍ ولا وصبٍ ولا همٍّ ولا حزن ولا  
أذى ولا غمٍّ، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها.

كما أن الابتلاء ينقي عباد الله الصالحين من أدرانهم كما ينقى  
الثوب الأبيض من الدنس، حتى يلاقوا ربهم أصفياء أقياء..

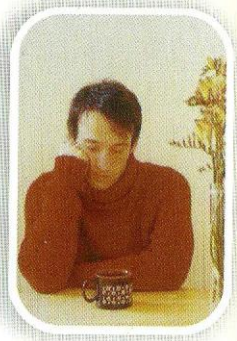
### العلاقة مع الماضي

تعرض الكثير منا إلى أحداث مؤلمة في ماضيه. وعلى الرغم  
من أنه لم يشترك في صنعها في أغلب الأحيان، إلا أنه يتجرع  
مرارتها كلما هبت عليه رياح ذكرياتها. ومن المؤسف أن كثيرا  
من الناس يفشل في التعامل الصحيح مع هذا الماضي،  
فيصبحون حبيسين لذكراه وآلامه. وما إن تظهر في حياتهم  
بارقة أمل حتى تتحطم على شواطئ هذه الذكريات...!! " هل  
يمكن أن أحظى بهذه الفرصة؟! وأنا الذي نشأت في وضع كذا،

وخرمت من كذا، وتعرضت إلى كذا". إنهم يعاقبون  
أنفسهم مرتين، في الماضي وفي اللحظة الحالية بما  
يعيشونه من أوهام.

عندما تأملت هذه المسألة شعرت بإلهام غريب  
وأنا أستعرض حال صحابة رسول الله صلى الله





عليه وسلم، وكيف تغلبوا على كل قيود ماض مشين عاشوه. إنني أتخيلهم وهم يتسامرون في مجالسهم فيتذكرون كيف كانوا في الجاهلية، وكيف بدل الله حالهم بعد الإسلام. لقد غسلوا على عتبة الإسلام كل أدران الماضي وذكرياته.

وفي المقابل، يُفنع الكثير منا أنفسهم - وأهمين - أنهم صنيع ذلك التاريخ، وأنهم لبوسه، وأنهم أساس حاضرهم ومستقبلهم. لقد حان الوقت لأن نلقي الماضي الأليم خلف ظهورنا فنحن أبناء اليوم، ومنه ينبع كل خير.

### هناك فرصة خلف كل معاناة

ردد الحكماء على مدار التاريخ أنه في التجارب المريرة تكمن الفرص الرائعة. ولكنها لا تعرض نفسها على أحد، بل تحتاج إلى من يسعى ورائها. عندما تقبل حقيقة أن الحياة قاسية، ومن ثم تبحث عن الفرصة التي تختبئ خلف كل معاناة فتتكشف أمام عينيك ما لا تتوقعه أو تتخيله والشواهد في ذلك كثيرة متواترة.

### النظر من زاوية مختلفة

- الخبرات السيئة مدرسة ممتازة. إن مهارتنا لا يمكن أن تتطور إلا عبر المعاناة والمحاكة والتدافع. تماما كما الذهب الذي لا يُظهر بريقه سوى اللهب الحامي.
- لقد تعلمت من د. ريتشارد كارلسون\* كيف أنظر إلى سلوك



الآخرين الذي سبب لي الألم والإحباط بشكل مختلف. كيف أبحث عما وراء هذا السلوك. عندها وجدت أنه في كثير من الأحيان تأتي الأذية من شخص محبط يصرخ طلباً للعطف.

- كل الأشياء ستمر.. في لحظة من لحظات المعاناة تشعر بأنها أبدية لن تنتهي.. لكن التأمل في الواقع أرشدنا إلى أن الشعور بالألم لا يمكن أن يستمر. ولك أن تسترجع عدداً من تجارب الماضي الصعبة والتي تجاوزتها بأمان ولم يبق لها أدنى أثر.

### اطلب المساعدة

يتلقى المعالجون النفسيون تدريباً كافياً لمساعدة الناس على تخطي الجروح النفسية. عندما تجد نفسك عاجزاً عن التعامل معها، اطلب المساعدة من خبير في ذلك وستجد الفائدة بإذن الله.

### إنما أشكو بثي وحزني إلى الله

لم يكن لكثير من المتأملين والمُعذِّبين في الأرض من عون مثلاً وجدوه في الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى. فما أحلى الوقوف على بابهِ. وبث الشكوى إليه إذا تراكمت الهموم وتعاطمت المآسي. فهو سبحانه السميع للشكوى، العليم بالحال، الرحيم اللطيف بعباده المؤمنين. وما يخبئه لعباده من أجر ومثوبة في الحياة الباقية خير بلسم وشفاء.

### ختاماً: اكتساب مهارة التعامل مع الجروح

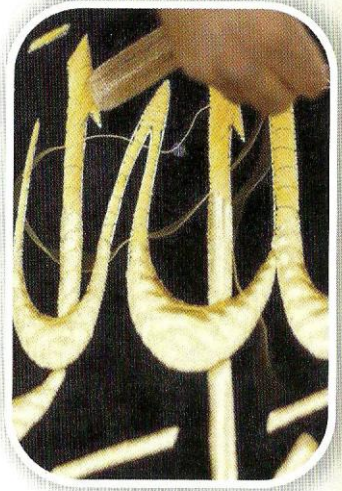
النفسية والامها أمر يحتاج إلى تدريب، وممارسة، وقبول للفشل في بعض المواقف - كما حدث مراراً معي - . لكن الفرق جلي بين من يحاول باجتهاد فينجح ويخفق، وبين الغارق إلى أذنيه في بحر من اليأس والعجز والاستسلام.



٢. ←

قوة

الكلمات



الحديث مع النفس بصوت عال! أو منخفض هي عادة نمارسها جميعاً. وينطبق هذا على كل ما يدور داخل عقولنا وما توسوس به أنفسنا، وما ينتابنا من أفكار، وما يتولد عن ذلك من انفعالات ومشاعر. أما مضمون هذا الحوار فهو عادة ما يدور حول الأحداث والمواقف التي نعائشها كل يوم.

والآن تخيل أنك تقول لزميلك في العمل كل صباح «أنت غير كفء، فاشل، لم تقم يوماً بأي عمل ذي أهمية، ولا يحبك أحد من زملائك».. هل سيسعد هذا الزميل بلقائك؟! كيف سيكون موقفه منك؟ لا بد أنه سيقدم ضدك شكوى وسيكسبها! ..

إننا - للأسف - نعامل أنفسنا بهذا الأسلوب تماماً. ونخاطبها كل يوم بأكثر قسوة من ذلك. حيث نقوم بتوجيه اللوم: (ما كان يجب أن تقول ذلك؟ لقد استهجن الجميع الفكرة التي ذكرتها، لماذا لا تفكر قبل أن تتفوه بكلامك؟!؟) أو نتوقع ردة فعل الآخرين تجاه مواقفنا (لا بد أنهم يتسامرون ويتضحكون على ما بدر مني اليوم؟) أو - وهذا الأكثر قسوة - نحاكم ونصدر الأحكام دون شفقة (لقد رسبت في الامتحان.. أنا إنسان فاشل). فلماذا نتجنب التعامل بهذا الأسلوب مع الآخرين ونقبله لأنفسنا؟ هذا غير عادل!

القوة في حياتك

يتحدث علماء النفس بكثرة هذه الأيام عن تأثير اللغة التي نستعملها في وصف الأشياء على بناء مشاعرنا وحياتنا الداخلية. فما يخرج من أفواهنا من كلمات وعبارات، وما نحدث به أنفسنا - في الواقع - لا يذهب في الهواء سدى! وإنما يدخل إلى أعماقنا ليغير من فسيولوجيتنا ويرسم صورة ميدئية يبني عليه ما يأتي من أحداث ومشاهد. وسواءً كان هذا الكلام إيجابياً أم سلبياً فإنه يترك بصمة مهمة في نفوسنا.

تقدر الدراسات أننا نقوم بتقييم ذاتنا ما بين ٣٠٠ إلى ٤٠٠ % منها هي عبارة عن تقييم سلبى ولوم. مرة يومياً! وأن وانتقاد. ولذا كان من الخطوات العملية التي أصبحت من أجزاء العلاج النفسي هو استخدام (عبارات التوكيد). حيث ينصح المعالجون بالوقوف أمام المرأة كل صباح، وإرسال رسائل إيجابية توكيدية لأنفسنا بصيغة الحاضر مثل: (أنا بخير اليوم، أشعر بالحيوية والنشاط). (أنا شخص محبوب من زملائي وناجح في علاقاتي مع أسرتي)، (يا للسعادة التي أشعر بها هذه الأيام، الحمد لله على نعمه التي تغمرني). وهكذا.. والواقع أن هذه الملاحظة أصل مكين في ديننا الحنيف فلو تأملت أنواع الذكر التي أمرت الشريعة المسلم أن يلتزم بها في كل حال، لوجدت أنها ألفاظ إيجابية تمنح الهدوء والسكينة والأمان - هذا بالإضافة إلى بركتها الخاصة بها - . كيف لا وأنت تلتجئ إلى قوة الله سبحانه وعظمته ورحمته وركنه الشديد قال تعالى:

{ألا بذكر الله تطمئن القلوب}

(سورة الرعد - ٣١)





٢٠ ←

قوة  
الكلمات

بين (أريد).. (أحتاج)..

عندما تجد رغبة في امتلاك شيء أو القيام بعمل ما فراقب ما تعبر به عن تلك الرغبة. لاحظ الفرق بين أن تقول: «أحتاج إلى سيارة جديدة»، و«أريد أن أقتني سيارة جديدة». (أحتاج إلى زيارة أي أحد) وبين أن تقول: «أرغب أن أزور أي شخص». إن كلمة «الحاجة» تجعل كل حواسك معلقة بذلك الشيء وبذلك يتعطل تفكيرك عن البحث عن البدائل. ولذا تذكر أنه كلما قل (ما تحتاجه) في مقابل (ما تريده وترغبه) ستشعر أن الأمور تحت أمرتك وسيطرتك. ولن تخشى إذا فقدتها يوماً أو فارقتها.

كيف حالك؟

عندما يسألك شخص هذا السؤال الروتيني لاحظ العبارة التي تستخدمها. ترى هل تقول (ما شي الحال)، (لا بأس). إن كنت كذلك ما رأيك أن تدخل تعديلاً صغيراً على ذلك ففي المرة القادمة قل: (على أفضل حال)، (تمام التمام)، (أحسن من كذا ما في!!) ... وانفت في كلماتك روح التفاؤل والحيوية. وترقب ذلك التغيير الرائع الذي ستشعر به في الحال. وبالأثر الذي ستتركه في المستمع إليك. فهذه الأحاسيس كما يسميها الأطباء (معدية).

عندما كنت أقول هذه المعاني لمرضاي، كثيراً ما كانوا يقولون: (تريديني أن أكذب، أنا لست على أفضل حال). والواقع أنهم تغيب

عنهم فكرة أساسية. إن الحكم على مشاعرنا هو أمر نسبي. فما رايتك أن تزور إحدى المستشفيات القريبة من منزلك، وخذ جولة على أجنحة أمراض الدم والأعصاب والكبد والأمراض النفسية و... . حينها ستقابل أشخاصاً إذا حضر الطعام لم يشتهوه. وإذا أكلوه لم يستطيعوا هضمه، وإذا حل الليل لم يستطيعوا النوم إلا بأقوى المسكنات التي سرعان ما يذهب مفعولها ليوقضهم الألم. واحكم بعد ذلك على نفسك، وما تنتعم فيه من نعم ظاهرة وباطنة ألسنت على أفضل حال!!.

### أشعر بصداع قاتل!

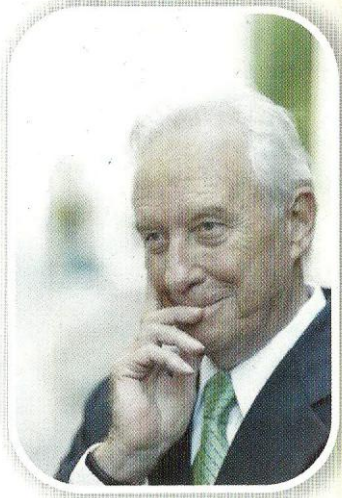
هذه الفكرة تنطبق أيضاً على وصفنا للألم الذي نشعر فيه. فإذا ابتليت بالصداع يوماً فلاحظ الفرق بين أن تقول: (أشكو من صداع قاتل وألم رهيب!!) وبين أن تقول: (أشعر ببعض الألم في رأسي لقد أزعجني هذا الصداع قليلاً). قال أحد الحكماء:

الكلمة التي نلصقها بتجربة ما، تصبح تجربتنا

تذكر أن الكلمات لها مفعول سحري في تغيير مشاعرنا وعاملنا الداخلي سواءً بشكل أفضل أو بشكل أسوأ. هذه إحدى الأدوات الفعالة بيدك الآن فاستفد منها.



جاء في البخاري أن النبي صلى الله عليه وسلم عاد أعرابياً يتلوى من شدة الحمى فقال له مواسياً: " طهور"، فقال الأعرابي: بل هي حمى تفور على شيخ كبير لتورده القبور قال: "فهي إذن".



## الإنصات الجيد.. المهارة المنسية

حكى لي عدد من المعالجين النفسيين قصة كثيراً ما تتكرر؛ حيث يحضر المريض إلى العيادة ويجلس ليبدأ بالحديث عن مشكلته وما يجب عليه فعله، والمعالج يستمع. ثم يقوم المريض ليصافح المعالج بحرارة شاكراً ومقدراً لأنه (شعر بتحسن). بينما تلف المعالج الدهشة لأنه لم يقم بعمل شيء سوى أنه أرحى سمعه لما قاله المريض.

على الرغم من أننا نقضي وقتاً طويلاً في تعلم التقنيات المعقدة لكسب الآخرين ومد جسور المودة إليهم، لكننا كثيراً ما تفوت علينا واحدة من أكثر المهارات أهمية وسهولة والتي يمكن للجميع ممارستها في أي زمان أو مكان. إنها مهارة الإنصات الجيد.

إننا للأسف نعيش في عالم أناني يهتم كل فرد فيه بما يخصه دون أن يلتفت إلى حاجيات من حوله. ولذا كثيراً ما تجد أشخاصاً يبحثون عن صديق يستمع إليهم باهتمام. إنها أفضل هدية يمكن أن تقدمها للزبون الغاضب وللموظف القلق وللصديق المتألم.

يقرر العرب أن الإنصات أعلى درجة من الاستماع. ذلك أن الإنصات يعني الاستماع بصمت أي صرف كل الحواس وتفريغها للاستماع إلى المتحدث. وعلى كل سنستخدم كلا المصطلحين في

هذا المقال لنفس الغرض.

الاستماع الجيد هو بداية التواصل الفعّال والناجح مع الآخرين. ومن المدهش أن الذين يتقنون هذه المهارة قلائل جداً. وعندما تتقن هذه المهارة فستجد من حب الناس لك والاستمتاع بالجلوس معك ما سيمنحك ثقةً كبيرةً بنفسك. ما رايك أن نحاول معا أن نجرب الوسائل التالية لتنمية مهارة الإنصات البارِع:

• الإنصات الجيد هو الاستماع مع القدرة على قراءة ما خلف الكلمات، وفهم موقف المتحدث ولغة الجسم التي يديها، وتقمص اللهجة العاطفية التي ترسمها كلماته. أي، كما يصفه البعض: بأن تضع نفسك في "حذاءه"، وترى العالم عن طريق عينيه، بعيداً عن قيمك ورؤيتك أنت، ودون إطلاق أحكام عليه. وتخيل أن شخصاً ذكر أمامك وفاة أمه.. وتحدث عنها وعن فضائلها وفاضت عيناه من الدمع بيبكاء حار. المستمع العادي يقدر الخزن الذي يعيشه هذا الشخص، أما المستمع البارِع فيفهم الخزن البالغ الذي يعيشه المتحدث، ويقدر مدى الحب الذي يكنه المتحدث لأمه وكم يفقدها. لعل هذا المثل يوضح الفرق بين الاستماع إلى الكلمات ظاهرياً والاستماع لما تحمله من معاني عاطفية.

• استمع إلى ما يقوله بدل مجرد السماع له. هناك عدد من

الأشياء التي يمكن أن تستمع إليها مثل قيم المتحدث ومشاعره. أقبل عليه ببصرك وسمعك وكامل جسدك.

• حدد إذا ما كان المتحدث يتحدث عن حقائق أو عن انطباعات أو عن مشاعر شخصية. ابذل



## الإنصات الجيد .. المهارة المنسية



اهتماماً أكبر لأولئك الذين يظهرون مشاعرهم وأحاسيسهم أثناء حديثهم إليك.

- لا تقاطع الآخرين أو تكمل كلامهم. إن الناس يشعرون بالضيق ممن لا يستمع إلى حديثهم.

يقول داييل كارينجي: إذا كنت تريد أن تعرف كيف يتجنبك الناس، ويتغامزوا عليك، ويسخروا منك من خلف ظهرك، إليك هذه الوصفة: (لا تصغي طويلاً إلى أحد، تكلم عن نفسك دون انقطاع، وإن كان لديك فكرة تريد أن تذكرها أثناء حديث الشخص الآخر، لا تنتظر ريثما ينتهي، فذكائه لا يعادل ذكائك!)، فلم تضع الوقت بالاستماع إلى ثرثرته السخيفة؟!، قاطعه فوراً واعترضه في منتصف الطريق...!!

- تفاعل مع مشاعر المتحدث قبل أن تطمئننه بالحقائق. وهذا كثيراً ما يحدث مع الأباء الذين يسارعون للاستجابة إلى مخاوف ابنهم حين يقول "هناك شيء مخيف تحت السرير" حيث يقولون: "لا تخف ليس هناك ما يخيف، أنت في أمان". بينما قليل منهم من يبذلون تعاطفاً مع مشاعره هو "لا بد أنك قضيت ليلة مرعبة".
- الاستماع بصمت قد يكون هو كل ما يحتاج إليه المتحدث إليك.



أشعره أنك تتفهم مشاعره عبر لغة الجسم بينما أنت صامت مثل تعابير الوجه والإيماء بالرأس. لا تقل إنني أتفهم مشاعرك.. قاوم رغبتك في المشاركة بالحديث والكلام لمجرد الكلام.

• ادعم استماعك بأصوات قليلة، مثل التأوه أو تلك التي تدل على الاستغراب. هذا يضيف على استماعك نكهة خاصة.



يمكنك أن تبيع الثلج إلى سكان الإسكيمو إذا أرخيت لهم سمعك وفهت ما يريدون أن يقولوه!

• ركز على ما يقوله المتحدث بدل أن تركز على ما تسعى للإجابة على ما قاله. ركز على المتحدث نفسه تماما كما ينصح به مدربي لعبة كرة التنس: "ركز على الكرة". في الواقع هذا سيضيف على مهارتك في الاستماع صفة العفوية المحببة.

• استمع ضعف ما تتحدث به. تذكر المقولة القديمة في أننا نمتلك لسانا وأذنين. لذا أعط الفرصة لمن يجالسك بالحديث. تذكر أن كل شخص لديه ما يستحق أن تستمع له وما سيثري عقلك وتفكيرك.

• استثر جليساك لكي يتحدث عن نفسه وما يهمه. قم بتوجيه أسئلة مفتوحة: "كيف يمكن أن نقوم بذلك؟"، "ما رأيك ب...؟"، "كيف تشعر تجاه هذه المسألة؟" (يحب الناس من يقدر مشاعرهم)، "ماذا لو...؟"، "ماذا تنصح بالقيام به لفعل ذلك..؟" (يحب الناس أن يُطلب منهم النصيحة). "ما الطريقة التي تفضلها أنت لفعل...؟" (لاحظ لهجة الاحترام والتقدير). واحذر من أن تلقي أسئلة تضعهم في موقف دفاعي: "ماذا..؟" لو استطعت فعل ذلك فستملك أداة رائعة لكسب





قلوب الناس. وتذكر دوماً:

أن تصبح مستمعاً بارعاً يكسبك من الأصدقاء وحب الآخرين أكثر من أن تكون متحدثاً بارعاً.

كيف كان يستمع رسول الله صلى الله عليه وسلم؟  
كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يأخذ أحد بيده فينزع يده حتى يكون الرجل هو الذي يرسله. ولم تكن ترى ركبته خارجة عن ركة جليسه. ولم يكن أحد يكلمه إلا أقبل عليه بوجهه، ثم لم يصرفه عنه حتى يفرغ من كلامه.

- عندما تجيب من يحدثك في شأن مهم، استخدم استجابة قصيرة. لأن الاستجابة طويلة الأمد تفقد صبر المتحدث وتشعره وكأن الحديث خارج عما يهمله هو.
- تذكر أن موقف قلبك كمستمع سيكون أهم وأوضح من استجابتك لحديث محدثك. موقف الاحترام ومحاولة فهم عالم الشخص الآخر أكثر أهمية من تعلمك كيف تقدم رداً عبقرياً.
- يوصي الكتاب باتباع طريقة جميلة حيث ينصحون بالتدريب على أخذ نفس عندما ينتهي المتحدث قبل أن تشرع أنت في كلامك. بهذه الطريقة سوف تعطي المتحدث الفرصة الكاملة حتى ينتهي من

حديثه وستبتعد عن مقاطعته مما يعبر عن احترامك له  
وستقر به إليك.

### لماذا نفشل في الاستماع؟

يعزي بعض العلماء ضعف مهارتنا في الاستماع إلى عامل  
فسبولوجي. ذلك أن قدرتنا على الاستماع تفوق قدرتنا على  
الحديث بما يقارب خمس إلى عشر مرات. ففي الفترة التي  
يلتحدث شخص بسرعة ٠٠١ كلمة، يمكنك أن تستمع خلالها إلى  
٠٠٥ - ٠٠١ كلمة. وهذا يعني أنه عندما يتحدث إليك شخص  
ما، فستستخدم خمس طاقتك الذهنية في الاستماع إليه،  
ويذهب الباقي للتخطيط لأعمال اليوم التالي أو كيف ستعذر  
من زوجتك بسبب التأخر.. الخ. ومن الأفضل أن تستهلك هذه  
السعة في الاستيعاب في تطيل ما يود المتحدث أن يقوله لك،  
بدلاً من انشغالك بأحلام اليقظة!!

### استمعوا إلى أبنائكم

يذكر ستيفن كوفي أن أبا جاءه يشكو سوء العلاقة بينه وبين ابنه  
المراهق قائلاً: (لا أستطيع أن أفهم هذا الولد، إنه لا يسمعني).  
فقال له: (هل يمكن أن تعيد علي ما قلته).. فأعاد عليه ما  
قاله. فرد عليه الكاتب: أنا لا أفهم ما تقول.. إذا أردت أن

تفهمه لابد أن تستمع إليه أنت لا أن يستمع إليك  
هو!!..

من أقوى الوسائل التي تقوي بها علاقتك بابنك  
أو ابنتك هو الاستماع إليهم، إلى أحلامهم، إلى  
مشاعرهم. أثناء حديثهم، أظهر مشاعر التقدير



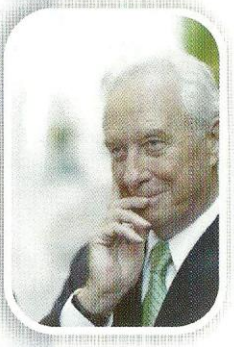


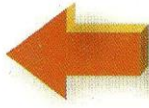
اكل ما يقولونه، تحرك إلى الأمام في كرسيك ... ضع يدك على كتفه ... أحتضنه أثناء حديثه.. وحرك رأسك تعبيرا عن متابعة حديثه ... وكن على اتصال بصري بعينيك معه طوال حديثه. لكن الفعل الأهم من الاستماع هو أن تكبح جماح نفسك عن الحكم على ما يقولونه أو سرعة توجيههم وإبداء النصح إليهم. يفهم المراهق من هذا أنه تعرض إلى العقوبة بسبب حديثه إليك حتى لو قلت له عكس ذلك.

- أحذر من الاستماع الانتقائي.. أي أنت تسمع ما تريد أن تسمعه أنت، أو ما تتوقع أن يقوله المتحدث.. لذا استمع بتأني لما يريد الآخر أن يوصله إليك. لو استطعنا تجنب هذا المأخوذ فسنجنب الكثير من الخلافات التي تحدث بين الأقران والأزواج بسبب سوء الفهم لما لم يسمعه أصلا.
- أسأل عن أي غموض في حديث المتكلم. فهذا سيزيل أي لبس قد يبقى في قلبك. كما سيعطيه دليلا على أنك مستمع مميز.

هذه بعض اللحظات السريعة التي ستساعدك على تطوير هذه المهارة البسيطة، والتي تعطي نتائج باهرة في تحسين علاقاتك بالناس ويزيد من احترامهم وتقديرهم لك.

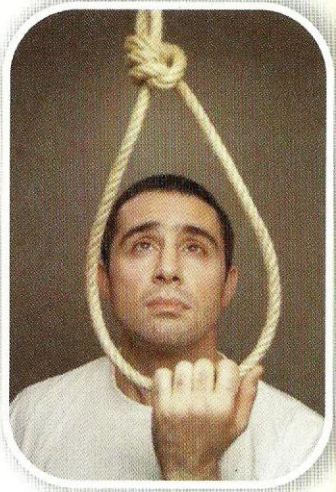
الانصاف الجيد.. المهارة المنسية





# اليأس..

## كيف نغلبه؟



ما زلت أذكر تلك الدهشة التي ارتسمت على وجوهنا الصغيرة عندما كنا طلابا في المرحلة المتوسطة، وكان أستاذ التاريخ آنذاك يحدثنا عن اجتياح التتار لبلاد المسلمين. وأغرب ما روى لنا كيف أن المغولي كان يجمع مجموعة من المسلمين ويأمرهم بأن ينتظروا حتى يجلب سيفا أو صخرة ليقتلهم بها.. وكانت تصطرخ في دواخلنا أسئلة كثيرة: لماذا لا يهربون؟ لا يقاومون؟ لقد تملك جموع المسلمين يأس جماعي شل قدرتهم على فعل أي شيء.

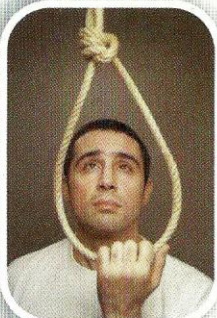
استنارت فكرة اليأس عددا من علماء النفس لكن أبرزهم كان العالم القدير مارتن سليجمان (والذي أصبح فيما بعد رئيس الجمعية النفسية الأمريكية وأحد مؤسسي علم النفس الإيجابي) الذي وضع نظرية تفسر إصابتنا بالاكئاب نتيجة ما سماه بـ "اليأس المتعلم Learned Helplessness". وفي تجربته الشهيرة أحضر (كلبا) ووضعها في صندوق ذي حجرتين ثم أصاب الكلب بلسعة كهربائية خفيفة وما كان من الكلب - بشكل طبيعي - إلا أن انتقل من مكانه إلى الحجرة الأخرى هروبا من اللسعة. أخذ العالم هذا الكلب ووضعها في صندوق آخر محكم الإغلاق حيث لا مهرب من اللسعات الكهربائية التي وجهت له باستمرار. حاول الكلب تلافى

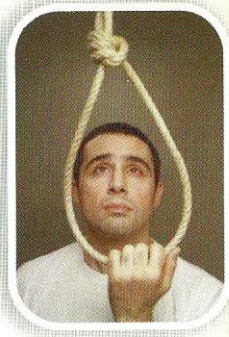
هذه اللسعات بكل وسيلة لكنه باء بالفشل، وعندها جلس في مكانه مستسلماً يائساً. لم تنتهي التجربة بعد، فالجزء الأكثر إثارة أنه عندما نُقل الكلب إلى الصندوق الأول ذي الحجرتين وساطت عليه لسعات الكهرباء كانت المفاجأة أن الكلب بقي مكانه يتأوه ألماً دون أي محاولة للهروب من اللسعات المؤلمة! وكان تفسير ذلك أن الصدمات التي تلقاها الكلب سابقاً في الصندوق المغلق والتي ما كان من الممكن الهروب منها جعلت منه غير قادر على التعامل مع الحالة الراهنة. لقد تعلم (الكلب) أن المحصلة النهائية غير مرتبطة بسلوكه (أي بيحثه عن مهرب من اللسعات). فمهما فعل فلن يفيد في شيء ومن هنا تعلم اليأس.

كانت هذه التجربة وما تلاها أساس نظرية (اليأس المتعلم) التي تفسر الاكتئاب وما يصاحبه من حزن وضيق وانعدام للأمل كنتيجة لتعرضنا في الماضي لصدمات نفسية لا يمكن لنا توقعها أو التحكم بها وفعل شيء تجاهها. ومن ثم أصبحنا يائسين عاجزين عن التعامل مع أحداث الحاضر وتحدياته.

تحاول هذه النظرية أيضاً تفسير الإحباط واليأس وعدم الرغبة في التعلم الذي يصيب بعض الطلاب. فالفكرة السائدة في مدارسنا أن التميز الدراسي مرتبط بالدرجات التي يحصل عليها الطلاب في الاختبارات، بغض النظر عن الجهد المبذول ودون اعتبار للمستوى الذهني والقدرات الشخصية. فعندما لا

يرى الطالب أن هناك صلة بين الجهد الذي يبذله في الدراسة وبين الثناء أو التقدير الذي يناله، يفقد الرغبة في التعلم. (أي ليس هناك رابط بين السلوك والنتيجة). ولذا كانت وظيفة التعليم الجيد هو إعادة شعور الطالب بالارتباط الوثيق بين ما يبذله





من جهد (وليس الدرجات) وبين ما يحصل عليه من تقييم وتقدير.

### كيف نفسر الأحداث؟

المشكلة التي واجهتها هذه النظرية أنه ليس كل من تعرض لشدة نفسية في الماضي أصبح يائساً وتملكه العجز والحزن. كما أن ليس كل المسلمين في زمن سقوط الدولة العباسية أصابهم الوهن. وهذا يعني أن هناك عامل حوّل هذه الخبرة الماضية إلى سلوك دائم. وهنا توصلت الأبحاث لنتهي إلى أن طريقتنا في تفسير الحدث السيئ (وليس الحدث نفسه!) هو الذي يهوي بنا في مدارك اليأس والعجز. حيث يلجأ اليائسون لاستخدام أسلوب خاص بهم في تفسير الأحداث السارة والتعيسة التي يمرون بها. وهنا يوضح سليجمان\* كيف نرتكب ثلاثة أخطاء تفسيرية لهذه الأحداث مما تؤدي بنا إلى اليأس والإحباط:

- الانتشارية: (محدد أم شامل) حيث ينظر اليائسون إلى الحدث السيئ كالفشل في مجال ما على أنه سيمتد ليشمل جميع مواقف حياتهم: "لقد رسبت في الرياضيات، أنا فاشل في الدراسة" (في كل المواد الدراسية)، "الناس لا يحبونني" (كل الناس)، "دورات التدريب غير مفيدة" (كل الدورات وليس التي حضرتها المرة الماضية).



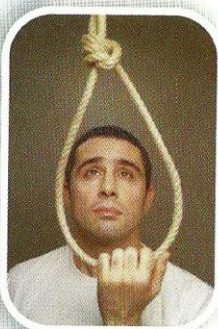
• الديمومة: (دائم أم مؤقت) حيث يؤمن اليائسون بأن السبب وراء الحدث السيئ دائم الحدوث وأنه سيستمر لفترة طويلة. "دائماً ما تتفوه زوجتي بكلمات جارحة" (وليس لأنها ليست على ما يرام هذا الأسبوع). "لقد رسبت في مادة الرياضيات، لا يمكن أن أفهم هذه المادة أبداً". (فاشل في كل حين، و لن أفهم الرياضيات طوال حياتي)، "لم يقبل مجلس الإدارة المشروع الذي قدمته، لست كفتنا هذه الوظيفة" (كل المشاريع التي سأقدمها في المستقبل ستكون فاشلة).

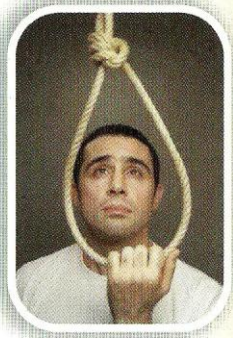
وكما ترى فإن العامل الأول (الانتشارية) يختص بالمكان ومختلف أوجه الحياة ومواقفها. أما العامل الثاني (الاستمرارية) فيختص بالزمان أي أن الفشل سيلاحقني الآن وفي مستقبل الأيام.

• الشخصية: (داخلي أم خارجي): عندما يقع حدث سيئ ينسبه اليائسون إلى ضعفهم وقلة حيلتهم. فتراهم يقولون: "لست موهوباً" (المشكلة هي أنا! وليست في المسابقة التي كانت معقدة)، "انتقدني المدير بشدة، أنا موظف غير كفء" (المشكلة هي أنني فاشل، وليست في المدير الذي كان في مزاج سيئ هذا اليوم). والخلاصة أن اليائسين ينظرون إلى الأحداث غير السارة على أنها دائمة الحدوث، وتشمل أكثر من جانب من جوانب

حياتهم، وهم أنفسهم السبب الأساسي في هذا الفشل. (الاعتراف بالمسؤولية في بعض الأحيان يكون أساسياً، ولكن ما نرمي إليه هنا هو لوم النفس غير المبرر).

وعلى ذات النحو، يرتكب اليائسون نفس





الأخطاء في تفسير الأحداث السارة، كالفوز في سباق الجري مثلاً. فهم ينظرون إليها على أنها مؤقتة وزائلة (كانت ضربة حظ، لا أظن أن أفوز به ثانية)، ومحدودة (إنني ماهر في رياضة الجري فقط)، ونتيجة لمسبب خارجي (كانت نصيحة المدرب أساسية).

من هنا كانت الطريقة الأولى والأكثر أهمية لمحاربة اليأس أن نستخدم أسلوباً مختلفاً في تفسير الأحداث السيئة والسعيدة على حدٍ سواء. وهذا ما يفعله المتفائلون. حيث يتجنبون الأخطاء التفسيرية التي ذكرتها آنفاً.. فهم ينظرون إلى الحدث السيئ على أنه محدود بذلك الحدث فقط "أصدقائي في العمل لا يحبوني" (وليس كل الناس)، "أنا فاشل في مادة اللغة الإنجليزية" (وليس في كل المواد الدراسية)، "دورة التدريب التي حضرتها لم تكن مفيدة" (وليس كل الدورات). وقد يشعرون باليأس في ذلك الموقف لكنهم يمضون في حياتهم بكل عزيمة وإصرار.

كما أنهم يرون فشلهم على أنه حدث مؤقت سرعان ما سيزول. فالمتفائل يرى فشله في امتحان الرياضيات: "لم أوفق في الامتحان هذه المرة" (وليس في كل الامتحانات القادمة)، "لم يقبل مجلس الإدارة المشروع الذي قدمته، لقد أعددتها على عجل" (ولن تكون كل المشاريع التي سأقدمها في المستقبل فاشلة). وأن ما حدث لهم كان بسبب خارجي ولذا لا يفقدون الثقة بأنفسهم. فتراهم يقولون: "كانت المسابقة معقدة" (لست أنا المشكلة)، "انتقدني المدير بشدة، لقد كان في حالة مزاجية سيئة" (لست أنا المشكلة بل كانت في

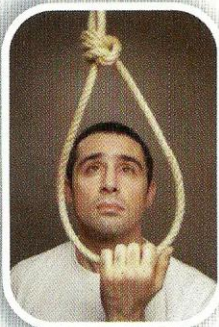
(المدير).

وعلى ذات النحو، فالمتفائلون لهم طريقتهم في تفسير الأحداث السارة. ففي مثال الفوز في سباق الجري الذي ذكرته، ينظر المتفائلون إلى انتصارهم هذا على أنه دائم (إنني ماهر)، ومنتشر: (استطيع التميز في كثير من الرياضات)، ونتيجةً لجهدهم هم: (لقد تدرّبت بشكل جيد).

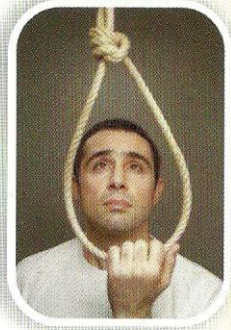
### الأمل.. القوة الكامنة

لن تجد لليأس ترياقاً كالأمل.. إنه ليس للتسلية والسلوان. بل هو شعورٌ داخلي يوحى بأن الحاضر لن يدوم. أصحاب الأمل ينظرون إلى المستقبل على أنه "الفرصة القادمة" ويتعاملون معه وكأنه تحت أطراف أصابعهم وترسمه أعمالهم وأفعالهم. فهم لا ينشغلون بالباب المغلق عن البحث عن أبواب أخرى تُفتح هنا وهناك.

إن خير الزهور زهرة لم نكطفها  
بعد.. إن خير البحور بحر لم تمخره  
سفننا بعد.. إن خير الأصدقاء  
صديق لم نتعرف عليه بعد.. إن خير  
الأيام يوم لم نعشه بعد.



أصحاب الآمال العريضة "يمتلكون القدرة على تخفيف أنفسهم والشعور بأنهم واسعوا الحيلة بما يكفي للتوصل إلى تحقيق أهدافهم، مؤكدين لأنفسهم أن الأمور إذا ما



تعرضت لمأزق ما، لا بد أنها سوف تتحسن".\* أما اليائسون فما إن تبرز في أذهانهم فكرة مبدعة إلا قفزوا بتفكيرهم نحو العقبات التي ستقف أمامهم، والصعوبات التي سيواجهونها، ومن ثم تخور قواهم وتستسلم وهم مازالوا في طور الفكرة.

لقد تواترت قصص كثيرة عن أولئك الذين أصيبوا بعاهة دائمة، أو نشئوا في ظروف مريضة، أو سجنوا لسنوات عديدة. لكنهم امتلكوا ما عوّضهم عن كل شيء. إنه الأمل الذي انطلقوا به وخطوا أغرب القصص وأبدعها.

لو سألتني: ما هو الشيء الذي بدونه أنت لا تملك شيئاً.. وإذا ملكته فلا تتحسر على أي شيء آخر؟ إنه الأمل!.

لا يوجد أسوأ من منظر شاب يائس..

بين دائرة الاهتمام ودائرة التأثير..

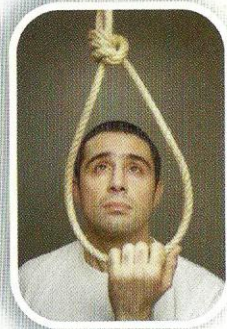
لو أرخيت سمعك بانتباه إلى ما يجول في مجالسنا من حديث هذه الأيام لرأيت إحدى أكثر صور اليأس وضوحاً. لقد امتلأت عقولنا وألستنا بالقصص الملكية على ما وصلت إليه أحوالنا خاصة وأحوال المسلمين عامة. وعبر سنوات طويلة من ترديد هذه ( النعمة) المحزنة تملكنا شعور عميق بأنه ليس بالإمكان أبدع مما كان. وأنه ما من سبيل لعمل شيء ذي قيمة سواءً في الشأن

الشخصي أو ما يخص الأمة ككل. وأنه ما من مخرج إلا بمعجزة إلهية خارقة أو فاتح عظيم كعمر أو صلاح الدين. وهذا شأن اليائسين في كل مكان وزمان. أما المتفائلون الذين قَدَموا للعالم خدماتهم الجليلة فيسلكون مسلكاً مختلفاً. يوضح ذلك الكاتب المميز ستيفن كوفي\* والذي استشهدت بكلامه في غير مكان في هذا الكتاب، حيث يفرق بين كلا الفريقين بما يصرفون وقتهم وجهدهم بالتفكير والاهتمام به. انظر الشكل التالي:



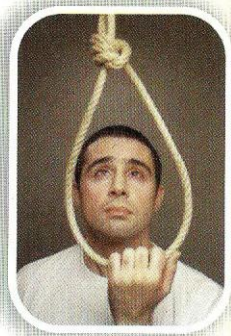
فاليائسون يمثلون عقولهم وأوقاتهم بالتفكير بقضايا تقع في دائرة اهتمامهم، ولكنها بعيدة عن دائرة تأثيرهم. فهي مهمة ولكن لا يمكن عمل شيء تجاهها. ومثال ذلك الأسلحة النووية، والديون القومية، والاحتلال الأجنبي لبلد مجاور وغير ذلك.

أما المتفائلون فيصرفون أوقاتهم وأعمارهم فيما هو مهم وأساسي ويمكنهم أن يقوموا بشيء تجاهه، لأنه يقع تحت تأثيرهم، وفي حدود إمكانياتهم. وتندرج تحت هذا البند عددٌ كبير من الأعمال ومنها قراءتك لهذا الكتاب وغيره من الكتب الذي ترتقي



٢٢ ←

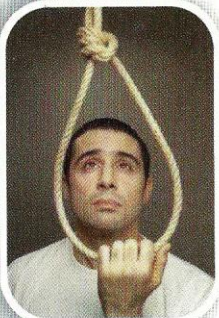
اليأس...  
كيف نغلبه؟

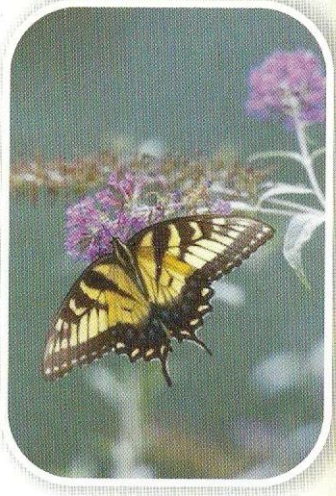


بالذات، وإعداد نفسك لكي تكون قدوة في الالتزام والكفاءة في عملك، ومنها دعوتك لأهلك وجارك للحفاظ على الصلاة، وأداء المعروف، ونشر الفضيلة، واحترام القانون بين أبناء حيّك وغير ذلك. عندما تنشغل بهذه القضايا ستجد ثمرتها يانعة تفيض خيراً عليك وعلى الناس جميعاً وتترك أثراً لا ينمحي. وهل من علاج لليأس خير من هذا؟.

**ختاماً:** هذه بعض الوسائل التي يمكن أن نحارب بها اليأس، ذلك العدو الخفي الذي حرّمنا من الاستفادة من طاقات العديد من الشباب ومن طموحاتهم وآمالهم وتكنا لا نتقن سوى فن الشكوى والتذمر.

التياس... كيف نغلبه؟





# تأجيل إشباع المसरات

تخيل أن مجموعة من الأطفال في عمر الرابعة عُرض عليهم الحصول على قطعة حلوى حالا، أو الحصول على قطعتين لو انتظروا حتى يذهب مدرستهم ويعود. أجرى أحد علماء النفس هذه التجربة بأن وضع صندوقاً من الحلوى أمام مجموعة من الأطفال وعرض عليهم هذين الخيارين. وكما هو متوقع انقسم الأطفال إلى مجموعتين فبعضهم لم يكن لديهم الصبر لتحمل وفضلوا الحصول على الحلوى حالا. بينما اختارت مجموعة أخرى منهم كبح جماح رغبتها في سبيل الحصول على قطعتين من الحلوى. واستخدم هؤلاء الأطفال أساليب عديدة (لتصبير) أنفسهم فمنهم من غطى عينيه حتى لا يرى مصدر الإغراء!، ومنهم من بدأ يتحدث مع نفسه، أو حاول النوم!، تابع عالم النفس هؤلاء الأطفال حتى نهاية مراحلهم الدراسية. وانتهى إلى أن معظم من استطاعوا تأجيل إشباع رغبتهم في الحصول على قطعة الحلوى في سبيل الحصول على قطعتين كانوا أكثر نجاحاً في تحصيلهم الدراسي، وأكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية، وأكثر ثقة بأنفسهم، وأقل عرضة للالتكاسة تحت تأثير أي ضغط نفسي.



التنازل عن المسرات الحالية وتأجيل الاستمتاع بها في سبيل الحصول على مكسب مؤجل ذو قيمة أكبر واحدة من المهارات النفسية الأساسية والتي تقود إلى النجاح في الحياة. وتتضح أكثر في عالم شديد التنافس مثل عالمنا، حيث قلت فرص النجاح ( بالصدفة)، وأصبح بذل الجهد وعرق الجبين هو السبيل الوحيد للتميز والعيش الرغيد.

تظهر هذه المهارة في عدة أشكال. فهي التي تمنح الطالب الدافع الذاتي للجد والمثابرة.. وهي التي نستخدمها للامتناع عن تناول الطعام بهدف إنقاص الوزن، والابتعاد عن التدخين، وادخار المال لشراء ما نحتاجه من حاجيات وغير ذلك كثير.

تواصلت الدراسات حول هذه الصفة المميزة للناجحين حيث وجد أن الذين يمتلكون هذه المهارة يوقنون بامتلاكهم القدرة على التحكم في حياتهم، وأن أفعالهم ستؤثر على مجرى الأحداث من حولهم وعلى نتائجها في المستقبل. بينما الذين فشلوا في اكتساب صفة تأجيل الرغبات وكبح جماح النفس عن هواها يميلون إلى النظر إلى القوى الخارجية (الخارجة عن تأثيرهم) على أنها المسير لما يدور من حولهم.

تنشأ هذه المهارة منذ سنواتنا الأولى. فقد درس علماء التربية كيف تنمو شخصية طفل يولد (وفي فمه ملعقة من ذهب)، إذ أن كل أمنياته منفذة (حالا). فكل ما يحتاجه للحصول على أعلى اللعب هي دقيقتان من البكاء والمطالبة والإلحاح. يشب مثل هؤلاء الأطفال وهم يمتلكون قدراً ضئيلاً من المهارات

الاجتماعية، وقدرة هزيلة على تكوين العلاقات، لا يحترمون مشاعر الآخرين، ولا يشعرون بامتنان أو تقدير لأي شخص. وعلى المدى البعيد، يفقدون القدرة على مواجهة تحديات الحياة وإحباطاتها.



٢٣ ←

## تأجيل إشباع المصبرات



أسس الإسلام هذه المهارة في شخصية المسلم، وجعلها من أركان بنائه الأساسية. حيث يدرِّبنا عليها عبر الالتزام بالعبادات، ونهي النفس عن اتباع الهوى، والانجراف وراء الملذات المحرمة - رغم تيسر الحصول عليها - أملاً فيما يخبئه الله سبحانه وتعالى لعباده الملتزمين من مثوبة وأجر جليل. وتأمل قول الله تعالى في محكم التنزيل:

{ فأما من طغى\* وأثر الحياة الدنيا\* فإن الجحيم هي المأوى\* وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى\* فإن الجنة هي المأوى } (النازعات: ٤٣-٧٣).

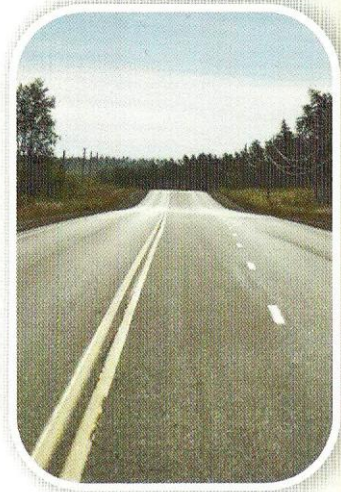
لقد أصبح المسلم بذلك خير من يستثمر في المستقبل عبر التحكم في أحداث الحاضر. وهذا ما ينظر إليه علماء النفس على أنه من أعلى درجات التميز الشخصي. والله الفضل من قبل ومن بعد.

## ناجيل اشباع المسران



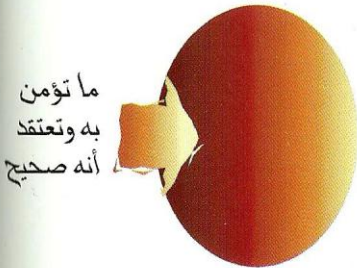


## الاستقامة



لا يمكن أن نصف الشخصية العظيمة ما لم نمس إحدى أهم صفاتها الجوهرية والتي تشكل عمقاً أساسياً في بناءها وتكوينها.. إنها صمام الأمان الذي يحميننا من أن نخسر أعز ما نملك.. أنفسنا. إنها الاستقامة.

الاستقامة ليست فقط الالتزام بتعاليم الدين وشرائعه بل هو مفهوم أوسع من ذلك.. أن يكون ظاهرك كباطنك.. لا يختلف سرك عن علانيتك.. الاستقامة التزام بأن تحدّث بما تؤمن به، وتفعل ما تحدّث به.. إنه صدق مع النفس.. وهو أهم أنواع الصدق..!



ما تؤمن  
به وتعتقد  
أنه صحيح



أحاديثك  
وأفعالك  
وسلوكتك

الاستقامة هو كفاح يومي لتقريب هاتين الدائرتين من بعضهما البعض، وجعلهما متطابقتان أكثر فأكثر..

## لماذا الاستقامة؟

أصبحنا نسمع في الآونة الأخيرة بعض الأصوات الخافتة هزلاً حيناً، وجداً حيناً آخر ممن يقول: (لا يمكن الحياة في هذا الزمان مع الاستقامة، مع الأمانة في أداء الأعمال).. (القواعد وجدت لتكسر).. ويوصم المستقيمون بأوصاف غريبة: (فلان) مسكين، لا يتقن (الفهولة)، (يحمل السلم بالعرض).. وغيرها من العبارات التي انتشرت على ألسن الناس، والتي تحمل خلفها فكراً سيهوي بنا إلى الهاوية..

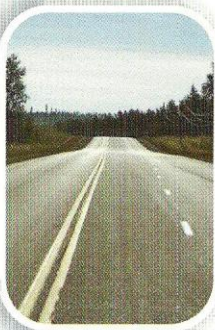
وفي المقابل هناك أسباب عدة تدفعنا لحث أنفسنا والناس من حولنا على التحلي بخلق الاستقامة:

- الاستقامة خلق نبيل اجتمع أهل الأرض على اختلاف دياناتهم وثقافتهم على تمجيده والرفع من شأنه.
- الاستقامة هي سبب أساسي للشعور بالطمأنينة والسكينة والسلام الداخلي. قد تخسر بعض المكاسب العاجلة لكونك ملتزماً بما تعتقد بصحته، لكن الفوز بالطمأنينة والسكينة التي يودعها الله في قلوب عباده الملتزمين بمبادئهم فيه أجمل العوض وأكمله.

إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون {

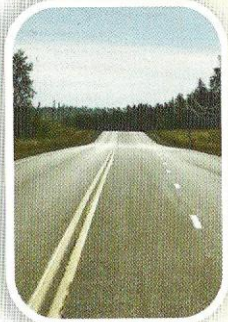
(فصلت: ٣٠)

- الاستقامة استثمار طويل الأجل في علاقاتك بالناس.. فالذين يتحلون بالاستقامة أشخاص يمكن أن تثق بهم وتعتمد عليهم. فالمنفعة منه (لن تشغلهم مكاسب الدنيا) ستأتي عاجلاً أم آجلاً. ولعل أصحاب الأعمال والتجارة هم أفضل من يخبرك



٢٤ ←

الاستقامة



عن أهمية هذه الصفة في النجاح على كل الأصعدة.  
 • لا أحد ينجو بفعل الخطأ. فالتداع مكشوف حتى لو أخفته  
 الألسن والجوارح، فستظهره لغة الأعين والجسد. والعدالة الإلهية  
 نافذة حتى لو بدا لنا سيطرة العاصين من خلال نظرتنا القصيرة.

كيف أتحدى بخلق الاستقامة؟

هناك وسائل عدة ستساعدك على تربية خلق الاستقامة في ذاتك..  
 ومنها:

• قبل أن تقدم على عمل ما، اسأل نفسك دوماً هذه الأسئلة  
 الثلاثة:

١. هل سأكون مسروراً لو ظهر هذا الأمر (أو الفعل) إلى العلن  
 وعرفه الناس.. كل الناس؟ اسمع إلى هذا الوصف الجميل من  
 جوامع كلم رسول الله صلى الله عليه وسلم للمنكر الذي لا يترك  
 لأحد أي استفهام أو غموض:

المنكر ما حاك في صدرك وكرهت أن يطلع عليه الناس

٢. هل سأكون مسروراً أن يعاملني فلان / الناس بنفس الطريقة  
 التي أسلكها الآن؟.

٣. هل ترضاه لأختك وأمك وأفراد أسرتك ومن يعز عليك؟

• تذكر أننا في كفاح يومي من أجل الاستقامة.. إذ نعيش في زمان  
 مشحون بأشكال المنكرات والمغريات التي تدفعنا لمخالفة ما نعتقد

انه حق أو صحيح.

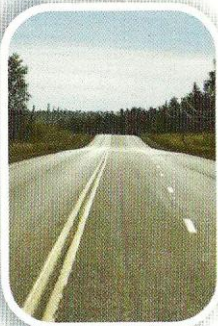
• كن واعياً.. افحص كل تصرف من تصرفاتك.. فالأفعال غير المستقيمة تبدأ صغيرة خفية ككذبة صغيرة أو تصنع كاذب ثم إذا لم يوقف عند ذلك الحد ينتشر في سلوكنا حتى يصبح أساساً وعادة يصعب كسرها فالتغلب عليها.

• تذكر أنه من السهل أن تتلون وتتبدل.. أن تبدل الأقنعة واحداً تلو الآخر.. أن تستخدم كل أشكال الخداع وتقنياته لكي تحصل على مكاسب مادية كبيرة، وتنال إعجاب الناس وانبهارهم بك.. لكن مع انعدام الاستقامة فستخسر أعلى ما تملك إنها نفسك.. احترامك لذاتك.. وما هي سوى سنوات قليلة حتى يضيع هذا البريق وينطفئ وتبقى لك الحسرة والندامة..

• لو نظرت من حولك ستري كيف نعيش حياة معقدة .. لقد انتقل العديد من الأشياء من منطقة الكماليات إلى منطقة الضروريات. فأصبحنا نشترى أكثر مما نحتاج. ونستهلك أكثر مما نطبق. هذه دعوة لحياة أبسط.. لأنها الوسيلة الوحيدة لتخفيف تكاليف الحياة الذي أثقلت أظهر الناس وجيوبهم. ودفعت الكثير للعمل بما ينافي مبادئهم عبر الاختلاس، والرشوة وغيرها.

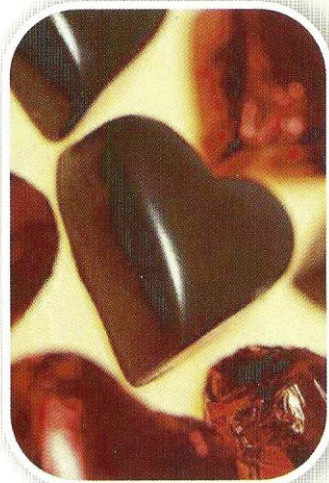
**ختاماً:** مع مراقبة الواقع من حولنا وجدت لزاماً أن أنبه إلى نقطة هامة.. لقد شوّه بعض المنتصرين للاستقامة هذا المفهوم

عبر التشدد في الآراء، وإعطاء أهمية مطلقة لمسائل خلافية، وعبر الرؤية الضيقة للأمور، والحكم المتعجل عليها، وفهمها بتفسير واحد. وقد أدى ذلك إلى نفور الناس من تعصبهم، واختيار البعد عنهم طلباً للحرية من تعنتهم، وتلك خسارة كبيرة.



# ٢٥ ←

## تعالوا .. نحب أكثر



منذ الأيام الأولى لـ (السينما) بدأت تبث هنا وهناك قيماً وأفكاراً مزيفةً وعاريةً عن الحقيقة. ومن الأخطاء الكبرى التي علمتنا إياها أنها أقنعتنا أن الحب إنما يقذف في قلوبنا كالسهم! أي أنه وليد الصدفة، يغزو القلب بشكل مفاجئ.. لقد غرس في عقولنا أننا طوع عواطفنا، منفعلين بها، لا نملك أمامها لا حول ولا قوة!!.

وفي الحقيقة وعبر مشاهداتنا لمن منحهم الله مهارة عاطفية خاصة تعلمنا أن الحب إنما يصنع صناعة، ويخلق خلقاً. صحيح أننا نميل إلى شخص أكثر من آخر نتيجة التوافق الروحي والنفسي الذي تتشابه وتتباين فيه، لكن هذا لا يكفي لبناء علاقة تمنح كلا الطرفين الحب والسعادة والأمان. ما نحتاجه هو أن نبذل الجهد من دواخلنا أولاً، أن نتحول إلى مصدر إشعاع لهذه العاطفة النبيلة. اغمر حياتك بالمزيد من الحب وستجد أنك كلما زاد مقدار الحب الذي تمنحه، كلما زاد المقدار الذي تتلقاه.. ف

الحب يجلب الحب

اللقاء في يديك



الحب يلون حياتنا كلها بلون مختلف. الحب كالشمس عندما تبرز نخرج لكي نتنعم بدفئتها ونتمرغ في ضيائها وعندما تغيب نخلد للنوم.

لكي تملأ حياتك بالحب هناك قواعد لا بد أن تعرفها:

- قبل أن تحب أي أحد لا بد أن تحب نفسك.. الحب ليس للضعفاء.. الحب لا يجعلك قوياً بل ينبغي أن تكون قوياً قبل أن تقدم عليه.. الحب عطاء للآخر، لكنه ليس فقدان للذات.. الذي لا يستطيع أن يقف على قدميه بقوة، لن يستطيع أن يحب أبداً..

- الحب ليس عاطفة فحسب.. الحب باقية من الأفعال تجعل حبيبك يشعر أنه بخير.. أن تحب فهذا يعني أن تهتم، أن تبذل، أن تصغي.. بكلمة أخرى: (أن تفعل!).

- في عمق تغذية العلاقة يكمن تقدير من تحب، لا بد أن تعلمه في كل حين مدى أهميته بالنسبة لك بطريقة مباشرة وغير مباشرة. لا بد أن تشعره بأنه مازال هو الشخص الذي يجعل قلبك يقفز، وبأنه يضيء على حياتك لمسات من الجمال والأمان.



قد لا يتذكر الناس ما فعلت أو ما قلت، لكنهم دائماً سيتذكرون كيف جعلتهم يشعرون

- اسع إلى ضخ الحب والمودة والعاطفة الجياشة في

٢٥ ←

تعالوا ..  
نحب أكثر



كل فعل تقوم به.. كل شيء يمكن أن نقوم به يمكن أن نصبغه بصبغة عاطفية رقيقة تمنحه روحا ورونقا جميلا: "هذا اللباس لم يكن جميلا إلا لأنك أنت التي لبستيه", "لا أشعر بلذة الأكل إلا إذا أكلته معك", "كم استمتع بالجلوس معك". كلمات قليلة وبسيطة, لكنها عندما تكون صادقة فإنها تفعل فعل السحر بين الأحبة. استمع للكلمات الأم تريزا:

قد لا نستطيع أن نفعل أشياء عظيمة في هذه الدنيا, يمكننا فقط أن نفعل أشياء صغيرة, ولكن بحب شديد.

هذا ما يحدث مع بعض الأزواج حين يقدمون الهدايا الثمينة لزوجاتهم (بدون نفس!) ويستغربون لماذا لا تشعر زوجاتهم بالغبطة والسعادة.. وأظن أن السبب أصبح واضحا جليا..

• لا تنسى سحر الكلمة.. رغبنا في سماع الثناء والمدح واحدة من حاجياتنا الأساسية.. سواء كنت وزيرا أو عامل نظافة سيقى لديك الرغبة العارمة لسماع الثناء والمدح. لذا ابحث كل أسبوع عن صفة جديدة فيمن تحب وامتدحه بها. كن سخيا في مدحك ولكن صادقا أيضا, لأنه لا أحد يسر من الإطراء الكاذب.

• لا تهمل الأفعال الصغيرة كالإيماءات الودودة, والضغط على

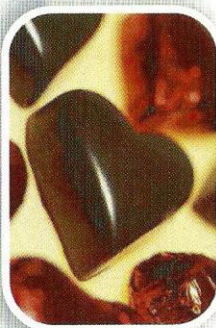
البدن، والاحتضان، والإصغاء باهتمام، وإحضار الطعام إليها (إليه) عندما تكون (أو يكون) مريضة (مريضاً). تذكر أنه:

عندما تشارك أحداً أفراده فإنك تضاعفها، وعندما تشاركه أحزانه فإنك تخفف منها.

• صناعة اهتمام مشترك. قال أحدهم: "الحب ليس أن تنظر في عين حبيبك بل أن تنظراً سوية نحو هدف واحد". عندما يصبح بين زوجين اهتمام مشترك فهما في الواقع يبنيان علاقة جديدة بنكهة جديدة.

الاهتمام المشترك له أوجه كثيرة: من عمل تجاري صغير إلى الاشتراك في دورة تدريبية سوية أو الانخراط في مشروع مشترك لحفظ كتاب الله أو قراءة سنة رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم والتنافس في ذلك، أو وضع برنامج مشترك للصلاة في الليل أو بناء موقع إلكتروني، أو إنشاء جمعية خيرية وغيرها من الأعمال الكثيرة المشتركة والتي قد لا تدر مالا ولكن تمنح ما هو أعلى من المال.. "الإحساس بأننا نستمتع بالحياة لأننا سوية" .. دعوني أكرر:

الإحساس بأننا نستمتع بالحياة لأننا سوية



• الذكريات القديمة هي واحدة من مصادر المتعة بين أي شخصين عندما يسترجعانها ويتذاكرانها سوية. الذكريات لا تطرق أبواب بيوتنا، بل تُصنع صناعة عبر خوض تجارب مشتركة في شتى مجالات الحياة مثل رحلة أو خوض غمار أي تجربة جديدة من

٢٥ ←

تعالوا ..  
نحب أكثر



أي نوع.

• الاحترام يخرج أفضل ما في نفس الإنسان. عندما يحترم شخصان كل منهما الآخر، يحترمان رغبات بعضهما، وأماهما، وطموحاتهما، فسيبعث ذلك بإحساس دافئ بينهما وتوثق علاقتهما.

• بعد الوقوع في الحب يعلن الكثير تقاعدهم، ويخرجونه من قائمة مهامهم، ويحولون انتباههم إلى مناطق أخرى من حياتهم. دعونا نتذكر دوماً أن الحب كالزهرة الجميلة النضرة إن لم تتعهده بالرعاية والسقاية يذبل كما تذبل الزهرة.. وعادة ما يحدث ذلك ونحن في غفلة من أمرنا!.

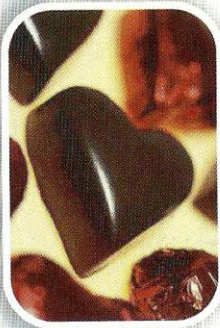
• دائماً سنبقى بحاجة لأن نضغط على (زر التوقف الموقت) في حياتنا لكي نراجع إحساسنا بعلاقتنا بمن نحب. هل مازلنا نشعر بنبضها؟ هل مازلنا نشعر الطرف الآخر بالتقدير أم أننا نتعامل معه كشخص مسلم بوجوده.

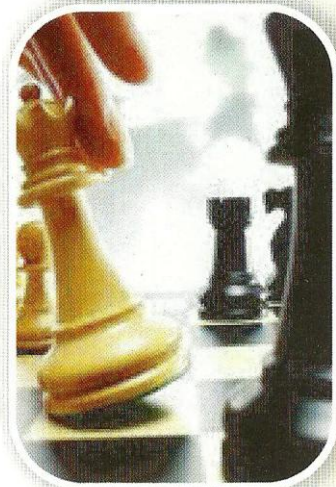
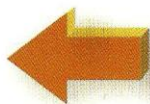
ختاماً:

الحب هو أحد مصادر القوة الكامنة في كل شخص منا.. الحب يجعلنا نبذل ونضحى بكل سعادة ورضا.. لذا اغمر حياتك بالحب..

عندها سوف تتذوق طعماً جديداً لها.

نعالوا نحبنا أكثراً





## التعامل مع الأخطاء

الأخطاء هي إحدى حقائق هذا الكون، وجزء لا يتجزأ من  
كياننا نحن البشر. ومن المهم أن ننظر إلى الأخطاء على أنها (  
فرصة)، وليست (كارثة)!.. فرصة لاكتساب الخبرة والاستفادة  
منها من أجل تلافي عدم تكرارها، واتخاذ الموقف الصحيح في المرة  
القادمة. قال أحد الحكماء:

نحن نتعلم من أخطاء الماضي أكثر من نجاحات الحاضر

لقد اكتسبت البشرية المعرفة بأسلوب "المحاولة والخطأ". ولا  
يمكنك تجنب الوقوع في الخطأ إلا بالجمود والتوقف عن التفاعل مع  
الحياة ومع الآخرين وهذا ليس من صفات الأحياء.  
إن العظمة الحقيقية للإنسان لا تكمن في عدم الوقوع في الخطأ،  
بل بالقدرة على النهوض كلما وقع.. أي القدرة على اكتساب الخبرة  
النافعة ومن ثم التغلب على الشعور بالذنب لما فعل من أجل تحرير  
نفسه من أي قيد يعطل مسيرة حياته.

الشعور بوجود مشكلة هي الخطوة الأولى للتخلص منها. ولذا

فالبداية تكمن في نقد ذواتنا، ومراجعة أنفسنا بهدف تصحيح أخطائنا، وإكمال مسيرة حياتنا في الاتجاه الصحيح.. لكن لا بد من الحذر من التماذي في هذا النقد حتى لا يصبح وكأنه عقوبة نوقعها بأنفسنا!.. ومن ثم ستشغل بذلك عن إكمال خطوات تصحيح الخطأ. وقد شبه أحد الكتاب الحياة بالمركبة التي تسير دون "كوابح" حيث النظر في المرآة العاكسة والتي ترينا ما مضى من الطريق مدة طويلة سوف يعرضك للخروج عن الطريق والاصطدام. وكذلك تماما كثرة التفكير بأخطاء الماضي. لذا سارع في الانتقال للخطوة التالية.

أريدك أن تحدد بالضبط ما هو الحدث أو الشيء الذي لم تتعامل معه بشكل مناسب؟ من هم الأشخاص الذين تعرضوا للإساءة منك؟ ما هو السلوك الذي بدر منك ولم يكن صحيحا أو مقبولا؟. كن محددا وواضحا وابتعد عن التعميم.

ومن ثم أبدأ بالتفكير بالجانب العملي الذي يحرك من هذا الخطأ. أسأل نفسك هذين السؤالين، الأول: ما هو الدرس أو الدروس التي تعلمتها من هذا الخطأ؟، وكيف يمكن أن أحول هذا الخطأ إلى فرصة لتنمية ذاتي، وتحسين أسلوب تعاملتي مع الآخرين؟. والسؤال الثاني والهام: ما الذي يجب عمله لتصحيح هذا الخطأ؟ ما هي الخطوة العملية التي يجب أن تبدأ بها الآن؟. فقد يكون ذلك عبر التقدم بالاعتذار لأفراد عائلتك أو تغيير أسلوب معاملتك معهم أو غير ذلك. كيف يجب أن تتعامل مع نفس الخلافات والمواقف السابقة فيما لو حدثت في

المستقبل حدد ذلك بالضبط ويفضل أن تكتبه في مذكرتك الشخصية لأن تكرار الوقوع في نفس الخطأ مشكلة لها تبعاتها.

عملية إصلاح أخطاء ارتكبتها في الماضي عملية ليست سهلة على النفس. وستشعر ببعض الضيق





## التعامل مع الأخطاء



خاصةً إذا قوبلت بجفاء من الطرف الآخر. لكنه على كل حال أمر يستحق المعاناة والصبر وتكرار المحاولة وعدم اليأس. وتؤكد أن ذلك سيمنحك هدوءاً نفسياً وطمأنينة وسكينة رائعة.

إنني أقف مندهشاً عندما أراجع الأحاديث القدسية والنبوية التي تشير إلى الطبيعة البشرية الخاطئة وغير المعصومة، وإلى سعة رحمة الله وقبوله، بل وفرحه - عز وجل - بتوبة صاحب الأخطاء، وإنابته إليه، رغم استغناه سبحانه استغناءً كاملاً عن عبادة أو توبة المخطئ... ولك أن تستغرب من تأخر المخطئين عن العودة وحسن التوبة.

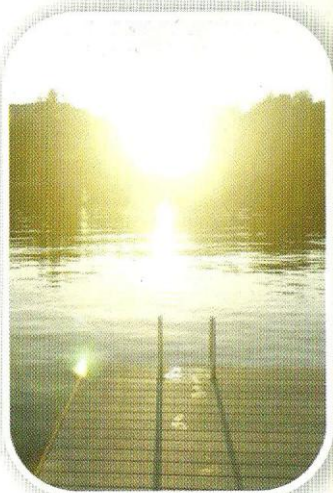


# التعامل مع الأخطاء



# RU ←

## التدفق الشعوري.. الطريق إلى قمة الأداء



هل أكرمك الله يوماً بحضور ليلة ختم القرآن في العشر الأخير من رمضان في الحرم المكي؟. من شهد تلك اللحظات النادرة سيتذكر بلا شك كيف تتوجه مشاعر آلاف المسلمين في البقعة المباركة إلى الله عز وجل بالدعاء الصادق وبذل العبرات الحارة التي تغسل الذنوب والتخطايا. كنت أتأمل هذه الآلاف المولفة (يجتمع في ذلك اليوم أكبر عدد من المسلمين في الحرم المكي على مدار السنة) التي نسيت كل ما حوفاً.. نسيت كل همومها ومشاغها.. نسيت تعب السفر الشاق إلى مكة، وهي تصطف منعمسة في التذلل بين يدي الله وهي تردد (أمين) مؤمنة على دعاء الشيخ عبد الرحمن السديس حفظه الله. تلك اللحظات تمثل أرقى لحظات السمو الإنساني ومنتهى النعيم الدنيوي الذي يمكن أن تذوق حلاوته.

من عاش هذه اللحظات فقد شهد واحدة من الحالات النفسية المدهشة والتي درسها علماء النفس باهتمام. وأطلقوا عليها حالة (التدفق Flow). وهي حالة من نسيان الذات والغرق في عمل يملك كل انتباه المرء وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، وتدعمه تدفق من العواطف الإيجابية مليئة بالطاقة والحيوية تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذي يقوم به.

بكتف الإنسان في هذه اللحظات شعور بتوقف الزمن، وإحساس داخلي بالبهجة، وقدرة خارقة على التركيز والمهارة في الأداء، وتحول الصعب إلى أمر يسير. ويغيب عنه الاهتمام بالكيفية التي يؤدي بها العمل أو التفكير في النجاح أو الفشل لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركه وتحفزها\*. واسمع كيف تصفها إحدى لاعبات رياضة التزلج:

لا أتذكر شيئاً من تلك اللحظة، إلا أنني كنت مغمورة بشعور من الاسترخاء، شعرت وكأنني شلال يتدفق

يعيش مثل هذه الحالة الكتاب عند تناول أعقد القضايا، والعلماء أثناء قيامهم بتجربة ملهمة، والرياضيون في أحلك المنافسات، والفنانون أثناء قيامهم بعمل مبدع، والخطباء في أصعب المواقف وغيرهم. لقد قرأنا في تراثنا العريق عدداً من القصص لأصفياء عاشوا مثل هذه الحالة فهذا هو عروة بن الزبير رضي الله عنه يقرر الأطباء قطع رجله بعد أن أصابها مرض خطير. فعرضوا عليه التخدير فرفض وقال لهم: (دعوني أصلي، حتى إذا دخلت على ربي، واقتربت منه، وتذوقت حلاوة القرآن فانتظروني حتى أركع فأستشعر جلال الله عز وجل ثم انتظروني حتى أسجد فإذا سجدت بين يدي الله فاعلموا أنني مع ربي وقد تركت لكم دنياكم فافعلوا ما شئتم!). كما ذكر أحد

الكتاب أن جراحاً أصابته الدهشة عندما وجد أن جزءاً من التركيبات في غرفة العمليات قد تهدم دون أن يشعر، حين كان يقوم بإحدى العمليات الجراحية المعقدة، وكان يعيش حالة التدفق الشعوري والتي منعتة من الانتباه إلى ذلك أثناء العملية.



٢٧ ←

## التدفق الشعوري.. الطريق إلى قمة الأداء



من يمتلك القدرة على إدخال نفسه في هذه الحالة فسيتمكن من الاستفادة من طاقته الذهنية العالية وتركيزه الشديد دون أن يتقله التعب والإجهاد. وستغمره نشوة العمل والإنجاز بعيداً عن الملل والضجر. وقد لاحظ العلماء عند دراسة الطلاب الذين امتكوا هذه المهارة في إدخال أنفسهم في حالة التدفق أثناء استذكار دروسهم، أنهم يقضون وقتاً أطول في الاستذكار، ويشهدون أثناءها حالة من البهجة بسبب التحدي والجاذبية التي توفرها لهم تعلم ما يحبونه وبالتالي يحققون نتائج أفضل.

### كيف نصل إلى حالة التدفق؟

أحد أهم العلماء الذين انشغلوا بدراسة (التدفق الشعوري) هو عالم النفس الميهاي شيكسنتميهاي Mihaly Csikszentmihalyi. درس هذا العالم ظاهرة التدفق ووصل إلى أن الدخول فيها يحتاج إلى المتطلبات الآتية:

- حب العمل الذي ستقدم عليه، والشعور بالبهجة العارمة والحماس المتقد أثناء القيام به. إذ لا يمكن أن تصل إلى مرحلة التدفق الشعوري أثناء أداء عمل لا تحبه ولا تعشقه. فالبداية إذن في خلق الاهتمام، والرغبة الجامحة في أداء العمل، والاستمتاع به. وسيساعدك في ذلك أن تسأل نفسك: ما هو العمل الذي تود أن تجد نفسك منغمساً فيه وتتمنى أن لا ينتهي؟.

في دراسة لـ (٢٠٠) من الرسامين بعد ١٨ سنة من تخرجهم من كلية الفنون تقرر أن الفنانين الذي تذوقوا واستمتعوا بيهجة الرسم ذاتها هم الذين أصبحوا فيما بعد رسامين جادين لهم وزنهم. أما هؤلاء الذين كان دافعهم في الالتحاق بكلية الفنون تحقيق الشهرة والثروة فقد انسحب معظمهم من مجال الفن بعد تخرجهم. ولذا تنتهي الدراسة إلى أن: (يجب أن يكون هدف الرسامين هو الرسم ولا شيء آخر).

• تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري وفي اللحظة الحالية وليس على الماضي (أخطاء) أو على المستقبل (مكاسب). فالتركيز العالي هو جوهر التدفق. وهذه الخطوة تتطلب قدراً من الجهد، لكن ما إن يصل المرء إلى مرحلة التدفق حتى تنطلق قوة دفع ذاتية تؤدي إلى القيام بالعمل بكل هدوء ودون جهد عصبي يذكر.

كيف نصل إلى التركيز الحاد؟ يمكن أن نتعلم ذلك من كبار الرياضيين. فقبل أن تبدأ أي مباراة أو منافسة يخلو الرياضي بنفسه، ويقوم بتمرين التنفس العميق حيث يوجه تركيزه على عضلات بطنه وهي تقوم بإدخال الهواء وإخراجه، والتأكد من جريان الأوكسجين في كل عضلة. بعد الاسترخاء واستجماع التركيز، يبدأ بممارسة تمرين التصور البصري

Visualization حيث يبدأ في تصور المهارات والحركات والتكتيكات التي يتوجب عليه القيام بها أثناء اللعبة. كما يصوب تركيزه نحو الهدف (كرة التنس أو مرمى كرة السلة أو العمود الذي يجب أن يجتازه بالقفز.. الخ) ويبعد أي مؤثر قد يشتت ذهنه.



# ٢٧ ←

## التدفق الشعوري.. الطريق إلى قمة الأداء



• الشعور بالتحدي: فالأعمال السهلة تبعث فينا الملل، والأعمال شديدة الصعوبة أو التي نجهل كيف تؤدي تسبب لنا القلق والارتباك. بينما الأعمال التي تتجاوز حدود قدرتنا وتشكل تحدياً معقولاً قد تكون هي الأنسب كعامل مساعد للوصول إلى حالة التدفق. ولذا يُنصح بتقسيم المشروعات الضخمة إلى أعمال جزئية صغيرة تساعد على قوة التركيز وبالتالي الوصول إلى مرحلة التدفق وقمة الأداء.

في الختام، بعد قراءتي لأدبيات هذه المهارة سألت نفسي: كم نعيش هذا الشعور خلال اليوم؟ هل يمكن أن نعيد التفكير في الأعمال الروتينية التي نقوم بها كل يوم (العمل الوظيفي، الدراسة الجامعية، الصلوات الخمس...) ونحوها إلى أعمال تؤدي ونحن في حالة التدفق الشعوري؟ أمر يستحق التجربة..!

## الندف الشعوري.. الطريق الى قمة الداء

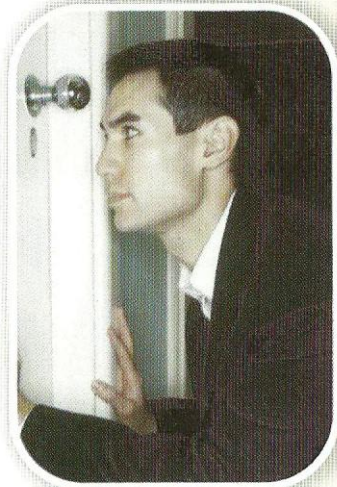


ن



كن

فضولياً



كم هو بديع رؤية طفل يستكشف لعبة أو أداة من الأدوات. تجده يقلبها بين يديه مرارا وتكرارا، دون كلل أو ملل، مستخدماً كل حواسه، تلفه رغبة عارمة بالاستكشاف والفضول. وما إن ينطلق لسانه حتى يمطر والديه وإخوانه بوابل من الأسئلة والاستفسارات المدهشة والمربكة أحيانا.

زود الله بني البشر برغبة ملحة لاستكشاف العالم من حولهم، والتعرف عليه، وفهم أسرارهِ. ولولا هذه الفطرة لما وصل الإنسان إلى هذه المراتب العليا من التقدم. لقد كان الفضول هو الطريق الممهد إلى اكتساب الحكمة، وفهم سنن الكون وقوانينه.

ما نود أن نتعلمه هذا اليوم هو مهارة ترسم حدوداً واضحة بين الناجحين وغيرهم. بين أصحاب الإنجازات واللمسات الفارقة، وبين من يمضون في دروبهم دون أي ذكر أو أثر.

ما هو الفضول؟

الفضول هو قوة داخلية تدفعنا باستمرار إلى استكشاف الأشياء من حولنا بذات القوة والحماس الذي يملكه الطفل.. الرغبة الجامحة في البحث عن الحقيقة ليس لشيء سوى لمعرفة الحقيقة، فلا

القراءة في يدك



تتأثر هذه الرغبة بالنتيجة النهائية أيا كانت، ولا بأي اعتبارات خاصة للباحث أو المستكشف.

ينغرس الفضول في أعماق الإنسان وفطرته، ومن ثم يتعرض هذه الرغبة في السنوات الأولى من عمره إلى التحوير سواءً بالتعزيز والتقوية أو - للأسف في كثير من الأحيان - بإخمادها فيتحول الطفل إلى شخصية سطحية خاوية تمر على الأشياء دون أن تثير لديه أي اهتمام أو تعجب.

المدرسة تتحمل عبئاً كبيراً في تربية هذه المهارة. فالطلاب الذين ينشئون في نظام تعليمي يكافئ على المحاولة، والتفكير غير الاعتيادي، وطرح الأسئلة المعقدة، وإعمال العقل فيها، تنمي شخصية فضولية. وفي المقابل، فالطالب الذي ينخرط في نظام تعليمي يكافئ على الاستظهار الجيد، والإجابة الصحيحة، والنسب المئوية العليا في امتحان آخر السنة دون إعارة اهتمام للمهارات الفكرية والجهد المبذول والخلفية الذهنية فستؤدي حتماً إلى بروز جيل من اللافضوليين (حيث لا شيء مثير على الإطلاق)، وستكون المحصلة جيل من الحفظة، والخائفين من المعلومة الجديدة، والملاحظة الذكية.

من السيئ ألا تعرف .. ومن الأسوأ ألا تتمنى أن تعرف

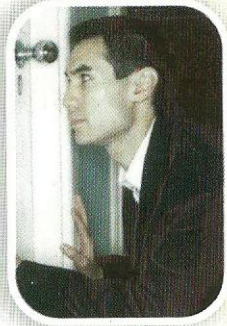
مثل نيجيري



إحدى الشخصيات العالمية البارزة والذي عُرف بفضوله الشديد، وولعه بالتعلم والتأمل هو العالم ليونارد دا فينشي Leonard da Vinci، والذي قادته هذه الصفة ليبرز في علوم شتى منها التشريح والفيزياء والفلك وغيرها. وصفه أحد الكتاب

٢٨ ←

كن  
فضولياً



بقوله: " كان لا يقبل كلمة (نعم) كإجابة ". فلا يروي ظمأه إلا الغوص في التفاصيل والمحاولة الدائبة للفهم العميق لكل حقيقة مجهولة.

### كيف نبني مهارة الفضول؟

أولاً: احتفظ معك دائماً بمذكرة أو دفتر ملاحظات:

حيث تستطيع تسجيل أفكارك، وانطباعاتك، وتساؤلاتك حول مسألة ما أو أمر معين في لحظتها. وكم تذكر أن فكرة مبدعة خطرت لك لم تقيدها بالكتابة، ثم لم تستطع تذكرها فيما بعد! هذا بالإضافة إلى أن الفكرة التي تسجلها في وقت نشوءها سوف تحمل معها الحالة النفسية والبيئة التي ظهرت فيها هذه الفكرة.

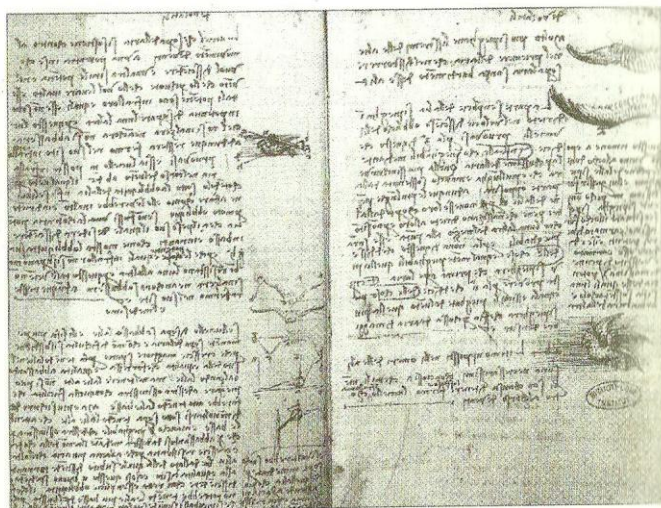
يمكنك أن تستخدم أي نوع من الدفاتر سواءً زهيدة الثمن أو الملونة منها، ولكن المهم أن تحملها معك أينما ذهبت، وأن تكتب فيها باستمرار. كما يمكن أن تخصص ملفاً معيناً على جهازك الحاسوبي الشخصي لكي تسجل فيه ملاحظاتك وأفكارك.

هذا ما كان يفعله العالم الشهير ليونارد دا فينشي الذي ذكرناه آنفاً، والذي ترك بصمته المميّزة على عدد من العلوم. يمتلك الباحثون ما يقارب سبعة آلاف صفحة على شكل دفاتر ملاحظات هذا العالم. ومع ذلك، يُجمع معظم الباحثين على أن

هذه التركة تمثل نصف ما سجله دا فينشي من ملاحظات خلال حياته.

بعد أن درس أحد الباحثين\* دفاتر ملاحظات هذا العالم الفضولي، أشار إلى أنها تحوي ملاحظات حول مختلف الموضوعات، مكتوبة على عجل ودون ترتيب، وأحياناً في نفس

كن فضولياً



صورة من دفتر ملاحظات لدا فينشي (يحيى على ٨١ صفحة)، والذي اشتراه الثري العاطي بيل غيتس بثلاثين مليون وثمانمائة ألف دولار! في نوفمبر ١٩٩٤.

الصفحة. كما قد تجد نفس الملاحظة في أكثر من موضع أو قسم. وبالإضافة إلى الملاحظات الكتابية، يحيى دفتر ملاحظات هذا العالم على رسومات وتصاميم، ومخططات متنوعة وغير ذلك. كان (دا فينشي) يسجل في دفتره ملاحظاته أسئلته.

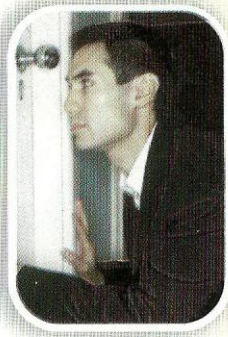


كن



كن

فضولياً



وأحلامه، وآراء لعلماء عصره الذين يقدرهم، ومقاطع شعرية، ونكتاً أيضاً.

قبل أن انتقل إلى العنصر الثاني، دعوني أنبه إلى ما شعر به أحد الأصدقاء عندما بدأ يطبق هذه الفكرة. يقول لي: "كان ينتابني حالة من القلق أو التردد أو الخوف عندما أبدأ بتسجيل ملاحظاتي! كنت دائماً أتساءل إن كان ما أكتبه صحيحاً أو مهماً أو ذا قيمة". وهذه نقطة هامة، فعندما تكتب يجب أن تشعر بكل هدوء وأريحية وأن تكتب أي شيء، ودون ميل إلى تقييم أو نقد ما كتبت. لأن الفكرة المبدعة - كما يقرر المبدعون - لا تأتي إلا بعد كتابة عدد هائل من الأفكار العادية أو حتى السخيفة!!

لقد مضى وقت طويل ونحن في تردد وشك من قدرتنا على الإبداع والابتكار، من قدرتنا على إنجاز شيء مهم، من قدرتنا على أن نترك بصمة مؤثرة في هذه الدنيا قبل أن نمضي منها. لقد آن الأوان لأن تنطلق وتطلق في الآفاق. لقد آن الأوان لكي تسجل أسمك ضمن قائمة المميزين الذين أضحت الدنيا بعد ولادتهم عالماً مختلفاً.

ثانياً: تكمن مهارة الفضول في القدرة على ابتداع الأسئلة.

فالعقول العظيمة تطرح دوماً أسئلة عظيمة ومحيّرة. هذه الأسئلة هي شرارة الاشتعال للبحث وراء الحقيقة والغوص في أوعية

المعرفة. وهي التي ستمنحك وضوحاً وفهماً عميقاً للقضية التي تبحثها أو تدرسها.

يقول برتراند شو: (بعض الناس يرون الأشياء كما هي عليه ويقولون: لماذا؟). إنني أحلم بأشياء لم تحدث قط وأقول لم لا؟!)

تمتلك الأسئلة الجيدة طاقة هائلة في استثارة الفكر، كما تلهم بالفرص الجديدة. هذا ما يخبرنا به العباقرة والمبدعون. فقد كانت المحفز لألبرت أينشتاين الذي وضع نظرية النسبية حيث يقول:

من المهم عدم التوقف عن السؤال، فحب الاستطلاع قائم لأسبابه الوجيهة الخاصة. ولا يمكن للإنسان إلا أن يحس بالرهبة حين يتأمل الأسرار الخفية للكون. لذا يكفي أن يحاول المرء أن يتأمل جانباً صغيراً فقط من هذا السر الخفي كل يوم. وعليك ألا تحاول قط أن تتخلى عن شعلة حب الاستطلاع.

وعودة إلى دا فينشي لنرى كيف كان يستثير فكره بطرح الأسئلة. ومن ذلك مثلاً ما وجد العلماء في دفاتره حول طيران الطيور. فقد كتب:

- كيف يطير الطير؟
- لماذا يمتلك جناحان؟ وريشاً؟
- كيف يتمكن من الإقلاع؟ كيف يتمكن من إبطاء حركته وتسريعها؟
- كم هو العلو الذي يمكن أن يصل إليه؟
- متى ينام؟



كن



كن

فضولياً



• وماذا يأكل؟

• وما هي قدرته على الرؤية؟

وهكذا العديد من الأسئلة التي لم يجد لها إجابة وافية، لكنه على الأقل امتلك الحماس لمعرفة. كما أن هذه الأسئلة كانت البداية لبعثه وتعرفه على آلية تحليق الطيور.

### أولئك آباءني

لقب الصحابي الجليل سلمان الفارسي رضي الله عنه بـ (الباحث عن الحقيقة). حيث تروي كتب السير كيف قضى عمره يبحث عن الدين الحق! وكيف بذل في سبيل ذلك الغالي والنفيس. جرّب ألم التعذيب وهوان العبودية ومرارة الغربة، لكنه بلغ الحرية الكاملة عندما وجد الإجابة الصحيحة في رسالة الإسلام وبصحبة المصطفى صلى الله عليه وسلم.

إنها قصة تستحق أن نرويها لأبنائنا مرات عديدة حتى نرسخ فيهم مهارة التساؤل والفضول والعطش للمعرفة والحقيقة.

الفضول  
هو  
بداية  
الحق

القائد في الماضي هو الشخص الذي يعرف كيف يتنبأ، أما القائد في الحاضر فهو الشخص الذي يعرف كيف يسأل.

بيتر دراكر

ثالثاً: التأمل

كثيراً ما نحرم أنفسنا لحظات التأمل التي نعمل فيها فكرنا لتفحص أمراً ما، أو نطل مشكلة، أو ندرس قضية أو ظاهرة. يذكر عن أحد الفلاسفة أنه لجأ إلى أن يفتح عينيه! حتى يحث نفسه على التفكير والتأمل ويتوقف عن الانشغال بالقراءة والمطالعة. لا أدري ما صحة هذه القصة، لكن ما أعرفه جيداً هو أن التأمل والتفكير يحتلان أهمية كبيرة كمهارة تساعدنا على ترقية أنفسنا وتحفيزها وتفحص مسار حياتها. وليس من دليل على عظم هذه المهارة من حث العزيز العليم في القرآن الكريم عباده على التأمل والتفكير في خلقه والسياحة في الأرض لأخذ العبر والعظات ومدحهم في عشرات المواضع بمثل هذه الصفات.

إن انخراطنا اليومي في أعمالنا، والقيام بمسئولياتنا حولتنا إلى كائنات أشبه بالآلات، وحرمتنا الفرصة في الاستفادة من أعظم نعم الله ألا وهو العقل وما يمتلكه من إمكانيات هائلة ومذهلة.



كن



كن  
فضولياً



### تمرين ١:

العمل على قضية معينة هي إحدى الأدوات القوية التي تؤدي إلى تركيز الفضول. اختر هذا الصباح قضية من حياتك الشخصية أو المهنية. وابدأ خلال اليوم بتسجيل ملاحظاتك وأسئلتك حولها. لا تستعجل في أخذ أي موقف أو رأي حولها. ولا تهتم بالإجابة عن الأسئلة. فقط سجل ملاحظاتك المبسطة وأسئلتك. في نهاية اليوم ستجد أنك امتلكت ذخيرة واسعة حول هذا الموضوع. يمكنك الآن أن تقرأ حوله للنظر في آراء الآخرين ومن ثم تضع نظرتك وفكرتك الخاصة.

### تمرين ٢:

وهو تمرين التأمل.. اجلس في مكان هادئ.. استرخي.. ضع أمامك أحد الأسئلة التي أثرتها سابقاً. ابدأ في التفكير والتأمل.. تحتاج إلى التركيز الشديد.. كلما شعرت أنك شردت بعقلك عن الموضوع، أقرأ السؤال مرة أخرى، واستجمع تركيزك.. كثير من الناس لديهم عادات معينة لجلب تركيز أكبر مثل المشي أو قيادة السيارة (لا تنصح بها!) أو اللجوء إلى أماكن معينة تمنح المزيد من الاسترخاء والتركيز. لقد وجد العديد من الناس الفائدة من القيام بهذا التمرين قبل النوم وبعد الاستيقاظ لأنهم شعروا وكأن عقولهم كانت تعمل حول هذا الموضوع أثناء نومهم!.

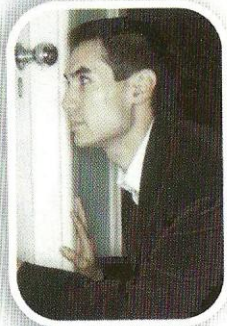
اللقاء في يديك

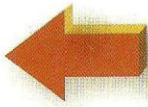


## تمرين ٣:

من الأدوات الرائعة أيضاً كتابة ما يخطر في بالك حول قضية ما. اختر واحدة من الأسئلة التي أثارها سابقاً. اجلس في مكان هادئ. خذ عشرة دقائق لكتابة كل ما يخطر ببالك حول هذا السؤال. الفكرة الأساسية أن تبقي قلمك يكتب دون اهتمام بالصياغة أو القواعد النحوية أو غيرها. حافظ على قلمك يجري على الورق حتى لو كتبت أفكار سطحية أو معروفة فأنت الآن تتغلب على الجانب البدائي من تفكيرك. ومن ثم ستنتج أمامك آفاق أوسع.

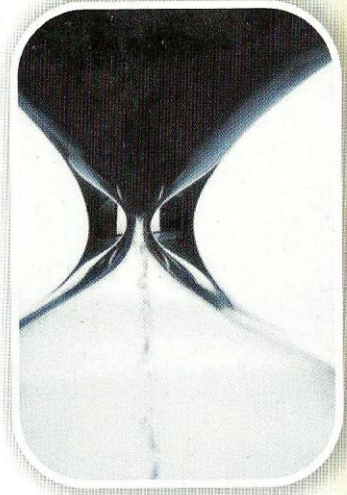
**ختاماً:** هذه دعوة لأن تحيي هذا المهارة في عقلك، والتي ستكفل لك أن ترى العالم بشكل مختلف، وأن تتخلص من كل ملل. كما أنها دعوة لأساتذتنا المعلمين، حيث تكمن أعظم رسالة للتعليم في إيقاظ الفضول في عقول الصغار الغضة والتي ستعينهم في بناء مستقبل زاهر.





وداعاً

للتسويق!!



عندما كنت أكتب الكتاب الذي بين يديك، كانت تمر بي بين الحين والآخر فترات من التراخي والتسويق مما يعطل العمل ويؤخر إنجازه. "سوف أنتظر حتى تأتيني أفكار جديدة"، "هل هذا العمل مفيد؟!"، "هل سينجح؟!!" وهكذا تراودني أفكار عديدة لا تؤدي إلا إلى نتيجة واحدة.. المزيد من التأخير. ومع مقابلاتي مع الناس شعرت بأن هذه المشكلة عامة تتراوح حدتها بين شخص وآخر وبين وقت لآخر. فكم من الأفكار الذكية التي بزغت في عقولنا، وكم من المشاريع الواعدة والمبشرة التي خططنا لها، رمى بها التسويق والتردد إلى مجاهل الإهمال والتناسي، وفقدنا بسبب ذلك فرصا كثيرة. تعالوا خلال السطور القليلة التالية نستكشف من أين يأتي التسويق؟

ما هو التسويق؟

التسويق هو: اتخاذ قرار بتأخير عمل ما أو بالبت في أمر ما بشكل متعمد. عندما نلجأ للتسويق فإننا إما أن نرجئ العمل إلى وقت ما في المستقبل: "سأزور صديقي يوما ما"، أو أن يحين الوقت المحدد مسبقاً دون إنجاز العمل: "كنت سأبدأ بالكتابة هذا اليوم لولا أن

اصدقائي أغروني بالخروج، فخرجت معهم وضاع الوقت".  
وبمعنى آخر هو تأخير عمل ما كنت ترى أن إنجازه كان  
ضرورياً.

### الدوافع الخفية للتسويف

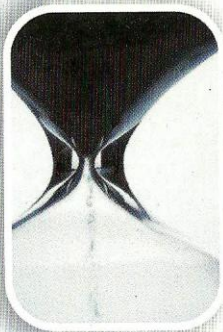
على الرغم من أن تأخير بعض الأعمال لتكوين صورة أفضل  
عنها أو جمع معلومات أكثر أمر ممدوح، لكني متأكد أنك تتذكر  
العديد من الأعمال أو القرارات التي عملت على تأخيرها دون  
سبب مقنع. والواقع أن قيامنا بهذا الفعل يخفي خلفه أسباباً  
عديدة سيساعدك التعرف عليها في كشفها ومقاومتها في المرة  
القادمة عندما تقع في حبال التسويف:

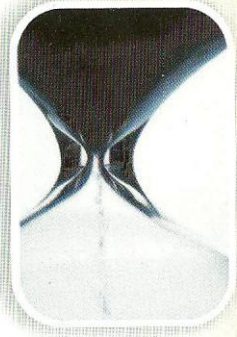
#### أولاً: القلق:

حيث التسويف وتأخير العمل سيحميك من القلق حول ظهور  
العمل بصورة غير مرضية. وبالتالي شعورك بالفشل وضعف  
الثقة بالنفس. وهذا ما حصل مع المهندس (سعد) حين قرر  
تأخير تقديم خطة عمل مشروعه الجديد دون عذر واضح مما  
أغضب مديره. وكان الدافع الخفي وراء ذلك هو قلقه العميق  
من رفض الخطة ومن ثم سيثبت: "أنا لست كفئاً لهذه الوظيفة".  
وهذا أيضاً ما يتكرر حدوثه لدى بعض الطلاب حيث يتأخرون  
في البت في إعداد بحث التخرج مثلاً، ويقضون أوقاتهم عبثاً هنا  
وهناك لتلافي البداية التي قد تكشف عن ضعف فكرة المشروع  
أو قلة أهميته.

#### ثانياً: ضعف تحمل الإحباط:

يملك العديد من الناس عتبة منخفضة لتحمل أي  
شعور سلبي أو إحباط أو ملل أو أي عقبة أثناء  
قيامهم بعمل ما. وبالتالي يستسلمون فوراً





ويلجئون للتسويف والمماطلة. تكمن الفكرة الجوهرية لضعف تحمل الإحباط في عدم القدرة على تحمل ألم آني أو فشل أو صعوبات في سبيل مكسب مستقبلي. فالمدخن الذي يقرر ترك التدخين يشعر في الأيام الأولى ببعض التغيرات المزعجة مثل القلق، والتوتر والغضب السريع (أعراض انسحابية) وحينها يقرر مباشرة العودة إلى التدخين، وتأجيل فكرة الإقلاع إلى أجل غير مسمى. والمشكلة أننا نشعر بالراحة والسعادة بسبب تأخير أي عمل يسبب لنا إزعاجاً أو مضايقة، بينما نتضخم المشكلة من حيث لا نشعر.

### ثالثاً: إبداء الاحتجاج والغضب:

قد نلجأ للتسويف وتأخير إنجاز عمل مهم كتعبير عن غضبنا تجاه شخص آخر. فقد تلح عليك زوجتك بالقيام ببعض الإصلاحات في المنزل مما يشعرك بالغضب والتضايق وتقرر أن تؤجلها: "حتى ترى مع من تتكلم!". وبالمثل يطلب منك رئيسك في العمل القيام بمهمة إضافية فتثور ثائرتك: "هل يظن أنني خادم لديه. سوف أريه!". فتقرر تأجيل العمل مما يغضب رئيسك ويقدم عنك تقريراً سيئاً يحرملك من الترقية في السنة القادمة.

التسويف هو القبر الذي نواري فيه أحلامنا وطموحاتنا والفرص النادرة في حياتنا..

عاتب الله عز وجل عباده المؤمنين الذين يسوّفون في أمر التوبة والإنابة إليه. وقد خاطبهم بأجمل عبارة وهو يذكرهم أن الوقت حان لاتخاذ قرار العودة والخشوع بين يديه. قال تعالى: { ألم **بان للذين آمنوا أن تخشع قلوبهم لذكر الله وما نزل من الحق** }. (الحديد - ٦١)

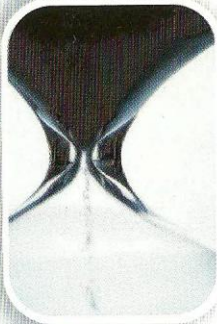
### مبررات شائعة للتسويف

يلجأ المسوّفون إلى ابتكار العديد من المبررات (التي يعتقدون أنها منطقية) للقيام بتأجيل عمل ما أو اتخاذ قرار حول مسألة مهمة. سنحاول هنا أن نستكشف هذه المبررات الخادعة ونتبعها بذكر بعض الأفكار العملية التي ستساعدنا بمشيئة الله على التخلص من هذه العادة السيئة.

### • ما زلت أتهيأ للانخراط في العمل

كثيراً ما نؤخر الابتداء بمشروع ما بحجة أننا نهيئ (مزاجنا) للدخول في جو العمل. حيث نجلس على الكرسي لفترة طويلة، ونقضي الوقت في الشرود، ومحاكاة النفس، وهكذا يمضي الوقت دون أي إنجاز. ومن ذلك أيضاً الانشغال بالقيام بأمور تحضيرية للعمل - بعد أن تقنع نفسك - أنها مهمة مثل تنظيف الطاولة وتجهيز الأوراق وغيرها من الأعمال التي لا تعني أبداً أنك بدأت في عملك.

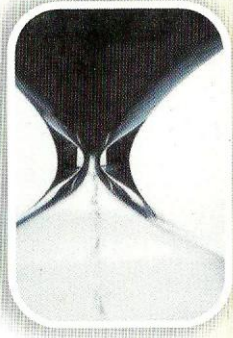
الوقوف على عتبة العمل سوف لن يساعدك على إتمامه، بل الولوج فيه ومقارنته هو ما سيمنحك القدرة والهمة والحماس.



٢٩ ←

وداعاً

للتسويق..!!



• أحب أن أترك العمل إلى آخر لحظة..

حيث يعتقد بعض المسوّقين أن أفضل أدائهم يكون أثناء شعورهم بالضغط النفسي في اللحظات الأخيرة. ولك أن تقارن بين عمليين أنجزت أحدهما على عجل في اللحظات الأخيرة، وآخر قمت به مبكراً وسترى قدر الإتقان الذي يمنحه الإنجاز على مهمل.

العمل في اللحظات الأخيرة يحرمك من مراجعته، وتقليب النظر فيه، ووضعه في صورته النهائية، والاستعانة ببعض المواد الإضافية أو الزيادات المفيدة ليظهر العمل على أفضل وجه.

والفكرة المخادعة هنا أننا في اللحظات الأخيرة نجد أنفسنا مضطرين للعمل (حافز قوي للعمل) ولذا نعمل بجد ونرى ثمرة ذلك أمامنا. ولذا نعتقد أن ضغط اللحظات العصبية هو السبب في الإنجاز. والحقيقة أننا لو امتلكنا حافزاً قوياً ومثيراً لإنجاز العمل في وقت مبكر فسنجد نتائج باهرة تفوق في جودتها نتائج العمل في اللحظات الأخيرة.

• أنتظر لحظات الإلهام والإبداع

ومن المبررات الشائعة للتسويق هو انتظار لحظات الإلهام التي تثير مكامن الإبداع والتحفيز لدينا للقيام بعمل متميز. وهذه الفكرة نشأت على أساس أن الإبداع يتنزل على المبدعين كالوحي في لحظات من التجلي. وكأن الشعراء هم أول من أسسوا هذه

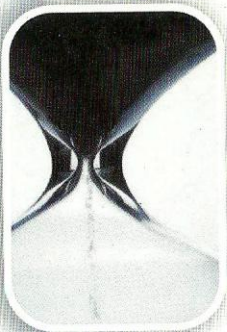
الفكرة!. وعلى كل حال فقد أثبتت هذه الفكرة خطأها، فالأفكار الملهمة والأعمال العظيمة لم تكن حصيلة التسويف والانتظار وتجنب خوض أعماق القضايا والمشكلات. بل كانت نتيجة للعمل الدؤوب والمستمر في كل الحالات النفسية المتباينة التي يمر بها بين حين وآخر.

التحفيز والإلهام لا يأتي أولاً .. بل إن الأعمال المنجزة هي التي تأتي أولاً. يجب أن تشحن طاقتك لابتداء العمل سواء كنت تشعر بالإلهام أو لا تشعر. وحالما تبدأ بالخطوات الأولى في طريق الإنجاز فهذا كفيل بأن يُشعل فيك فتيل الهمة والإبداع والعمل أكثر وأكثر.

#### • ضياع الوقت بالملهيات

لعلك صادفت هذا الصنف من الناس الذي يكون تسويف العمل لديه وتأخيرته نتيجة أمور ثانوية يعطيها أهمية مبالغ بها، وبالتالي تشتتته عن ابتداء العمل أو مواصلته. فبينما هو مقبل على عمله يسمع رنين الهاتف: "لعله أمر هام قد تكون زوجتي في مشكلة"، ومن ثم تطراً على ذهنه: "لا بد أن أعد قائمة التسوق"، "سأعد كأساً من القهوة حتى أركز أكثر" وهكذا سلسلة من الأعمال الهامشية التي لا تغني ولا تسمن من جوع حتى يضيع الوقت دون فائدة تذكر.

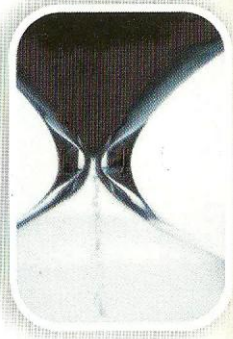
وقد يختبئ التسويف خلف القيام بأعمال أقل ضرورة وأهمية بشكل يطغى على الأعمال الضرورية. فبدل الجلوس للانتهاء من مشروع هام ترانا ننشغل: (لا بد أن أشاهد نشرة الأخبار)، صديقي فلان لم أره منذ فترة طويلة، ترى ما هي



٢٩ ←

وداعاً

للتسويف..!!



أخباره... ) وهكذا مشتتات قد يكون لها أهمية - وهنا الفخ - لكنها بشكل واضح أقل أهمية من إنجاز العمل الذي بين يديك.

إذا أردت أن تحارب الخوف .. أفعّل. وإذا أردت أن تزيده..  
انتظر، سوف، أجل.

• سأفعل ذلك غداً

عندما تتخذ قراراً بتأجيل العمل إلى الغد فستشعر بالارتياح وكأن العمل قد تم إنجازه!! والمشكلة أن الغد لدى المسوفين لا يعني بالضرورة اليوم التالي، بل يشير إلى نقطة عائمة في المستقبل. كما يُذكر عن أحد الحلاقين الذي كتب على باب محله «الحلاقة غداً مجاناً!!». وما ينصح به الكتاب هو الانتباه إلى الدافع الحقيقي وراء تأجيلك للبت في أمر ما أو مشروع معين. وكما ذكرت سابقاً فإن الخوف من الفشل هو دافع رئيسي لسعيك لتأجيل مواجهة مشكلة ما أو قد يكون بسبب شعورك بالإحباط نتيجة عائق أو ملل أو غير ذلك.

من أين أبدأ..

بعد أن تعرّفنا على معظم الأسباب والدوافع الخفية للتسويف.. دعونا نتذكر في أفكار تساعدنا على التخلص من التسويف (قد تجد بعض الأفكار التي ذكرت هنا قد كررت في مكان آخر من هذا



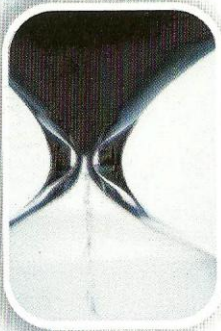
الكتاب، وذلك لأهميتها وحاجتنا إلى أن تبقى حاضرة في أذهاننا طوال الوقت).

• لا بد أن نبدأ بامتلاك الوعي الكافي للتعرف على الدافع الخفي وراء كل محاولة لتأجيل العمل الذي بين أيدينا .. هل هذا التأجيل بسبب خوفاً من فشله، أو تهرباً من مواجهة مشكلة ما، أو أنه استسلام مبكر أمام تحدي أو عائق أو أمر محبط.

• الأمر الذي يحدد قدرتنا على المواصلة في العمل دون تسويق هو مقدار الحماس الذي نمتلكه لأداء العمل، ومقدار المتعة التي نجدها فيه، أو بما يعدنا من نتيجة سارة عند الانتهاء منه. وكما قال أحدهم: عندما تكون الكتابة تسبب ألاماً في الرقبة، ومشاهدة التلفاز تمنحنا المتعة والترفيه فليس من العسير أن نستنتج أننا سنؤجل الكتابة ونشاهد التلفاز. والحل هنا هو شحن ذواتنا بالمتعة والحماس عندما نقبل على الكتابة ونتأمل لذتها الحالية أو شعورنا الجميل عند الانتهاء من إنجازها.

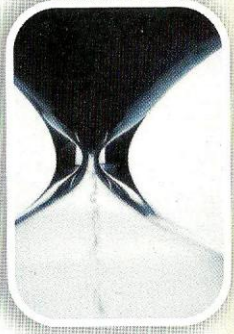
• قم بتقسيم العمل إلى خطوات مبسطة وعملية.. وتابع تقدمك عبر أدائك هذه الأعمال الصغيرة. وليكن شعارك (دعني أرى). ولذلك أهمية كبيرة في مواصلة العمل. فلو قلت لنفسك أنني سأحفظ كتاب الله فستقف مذهولاً أمام هذا العمل الضخم الذي

أنت بصددته وستسوّف فيه كثيراً. لكن عندما تنظر إلى عمل اليوم بأن تحفظ فقط نصف صفحة من القرآن، فستجد أنه أمر يسير يمكن القيام به.



٢٩ ←

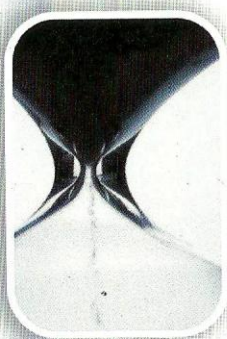
وداعاً  
للتسويف!!



القيام بعمل اليوم يمنحك رضا اليوم وفرص الغد..

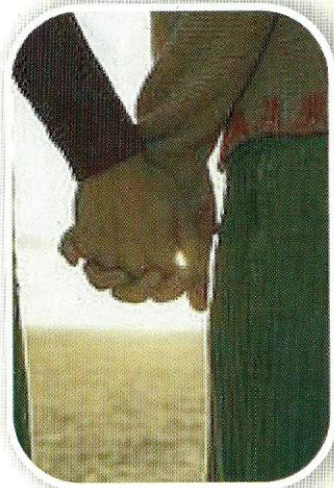
والآن حان وقت العمل, اخطِ الخطوة الأولى.. ابدأ وستندهش من النتائج التي ستحققها, وتذكر أن أفضل وسيلة لتلافي الفشل والإحباط هو القعود مكتوف الأيدي دون عمل! .. من يعمل لا بد أن يخطئ, ولكننا نتعلم من الفشل أحياناً أكثر من النجاح.

وداعاً للنسويين!!





## لا تحزن..



(أحمد) و (أمل)، كانت حياتهما تسير على أحسن ما يرام. شربا من كأس الحب حتى الثمالة. امتلأ قلباهما مودةً ورحمة. كانا ينظران إلى عيني بعضهما ثم يقولان معا في وقت واحد: "أحبك.. ولا أعرف كيف سأعيش من دونك".

بعد عام من زواجهما، بدأ أحمد يشعر بضعف متزايد في بصره. لم يأخذ الأمر على محمل الجد: «أصبحت أرهق نفسي كثيرا في الآونة الأخيرة.. ليتني أستطيع الحصول على إجازة». ومضت الأيام وضعف نظر بطلنا يزداد يوما بعد يوم. ألم القلق بأحمد وزار أحد الأطباء الذي أجرى له عددا من الفحوصات وصورة مقطعية للرأس.

قال الطبيب: "لديك كتلة خلف العين تضغط على العصب البصري".

- ماذا يعني هذا يا دكتور؟؟
- لا أعرف.. لا يمكن أن نعرف ما لم نأخذ عينة من تلك الكتلة.
- هل يعني أنها قد تكون ذلك المرض؟
- قطب الطبيب حاجبيه: "الله يستر!!"

عاد أحمد مهموماً إلى بيته. قابل زوجته العزيزة التي عرفت القصة كاملة دون أن يتحدث.. نظرات عينيه كانت كافية لتعرف كل شيء..

هشت في وجهه..

ماذا حل بك يا أحمد؟

قد يكون سرطاناً يا أمل.

تجمدا في مكانيهما لحين، وكأن الزمن توقف عن المسير.. ثم اندردت بضع دمعات على خديهما معا.. تماماً كما كان يحدث في أوقات الفرح أول زواجهما.

- ثم ماذا؟

- أخاف من الموت.

تمالكت (أمل) كل ما أوتيت من قوة لكي تخفف من وقع هذا الخبر الكارثة.. فشلت في المرة الأولى.. حاولت ثانية وثالثة.. قالت والحشجة تملأ حنجرتها: "أعمارنا مكتوبة والمرض لن يغير شيئاً منها. سنموت في اليوم الذي كتب لنا.

أحمد.. الله سبحانه وتعالى هو الذي خلقنا وأوجدنا.. وجمعنا سوية.. وقدر كل تفاصيل حياتنا..

عندما يريد أن تسير حياتنا بشكل ما فلماذا نحزن؟..

عندما يختار أن تمضي أمورنا على هذا النحو فلماذا نحزن؟.. سأظل أحبك ما حييت..

سأظل أنتشق عطر عبيرك مادام يسير في رثي هواء".



بعض أحداث هذه القصة واقعي.. لكنها ترسم واحدة من أقوى المهارات النفسية التي يمكن أن يمتلكها بنو البشر. إنها مهارة استقبال أي شكل من

## ٣. ←

لا تحزن..



أشكال المصائب أو أي نائبة من نوائب الدهر بصدر رحب ونفس راضية.

ليس من الصعب استنتاج أن امتلاك مثل هذه المهارة حكر على المسلم الذي أقر له رسول الله صلى الله عليه وسلم بذلك:

عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، و ليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر وكان خيرا له، و إن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له.

دعونا نفكر بها ثانية..

إذا كان الله الذي خلقتني يريد أن أكون هنا فلماذا أحزن؟  
إذا كان الله الذي خلقتني أراد أن تسير حياتي على هذه الوتيرة فلماذا أحزن؟

إذا أراد الله الذي خلقتني أراد أن يصيبني بهذا المرض أو تلك الفاجعة فلماذا أحزن؟

إذا كان الله الذي خلقتني أحب إن يكون هكذا شكلي فلماذا أحزن؟  
أليس هذا منطقي ويسهل فهمه والتصديق به..

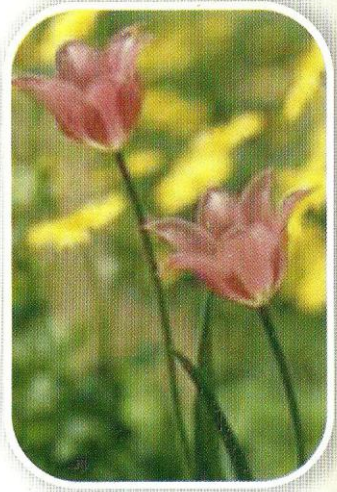
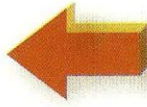
ليس الأمر هذا فحسب.. ليس تسليماً بقضاء الله وإرادته فحسب.. بل إن كل ألم أو أذى تشعر به سيكتب لك خيراً وثواباً وأجرًا.. جاء في الحديث الشريف:

والذي نفسي بيده إن المؤمن ليبتلى بالبلاء وذلك من كرامته على الله تعالى. وإنه ليبتلى بالبلاء حتى ينال منه منزلته عند الله تعالى لا ينالها دون أن يبتلى بذلك، فيبلغه الله تعالى تلك المنزلة.

يا لقوة المبتلى.. ليس تسليم فحسب، بل طرب بالأجر الذي يحتفظ به الله له ليجزيه به في الدنيا والآخرة..  
 ألا تشعر بالقوة الكامنة في أعماقك.. القوة التي تجعلك تقف في وجه عاتيات الزمان وأهواله دون خوف أو تردد..  
 هذا هو السر الذي لم يستطع الكثير من الحكماء والأطباء أن يفسروه.. الابتسامة التي ترتسم على وجوه المؤمنين الصادقين رغم الأهمم الرهيبة.. رغم ما يفتك في أجسادهم من مرض قاس..  
 إنها قوة الروح المتصلة بالعظمة الإلهية الخالدة..

اللهم..  
 أقسم لي من خشيتك ما تحول به بيني وبين معصيتك..  
 ومن طاعتك ما تبلغني بها جنتك..  
 ومن اليقين ما تهون به علي مصائب الدنيا وأهواها..  
 آمين..





## الخلافات الزوجية.

فن وذوق!!

س: أنا امرأة عمري ثلاثون عاماً، متزوجة منذ ٥ سنوات ولدي طفلان. مشكلتي مع زوجي بدأت منذ سنة الزواج الثانية، حيث نخوض كل يوم خلافات ومشاجرات في مختلف المواضيع؛ حول الأولاد والأهل وترتيب البيت وغير ذلك وحتى حول الآراء الشخصية.. لم تعد أعصابي تحتمل، أشعر أن حياتي أصبحت جحيماً لا يطاق؟ هل كان زواجي (خطأ)؟! لا أدري إلى متى ستستمر هذه الحال؟

أحببت في البداية أن أورد هذا السؤال كمثال لأحد المواضيع الساخنة في حياتنا اليومية، والتي تهّم العديد من الناس. دعونا نحاول أن نلقي مع الأخت السائلة نظرة على بعض المهارات النفسية التي يحتاجها الزوجان للتعامل مع الخلافات الزوجية، وذلك عبر النقاط التالية:

- أن يجتمع اثنان تحت سقف واحد ثم تقول لهما لا تختلفا فكأنك تطلب ممن قذفته في البحر أن لا يبتل!! نعم فمن الطبيعي أن تنشأ الخلافات بينهما لأنهما نشأ في بيئتين مختلفتين، فهما ذوا طباع



وعادات مختلفة. من يقول لك أن حياته الزوجية خالية تماماً من الخلافات فاعلمي أن هناك خطأ ما. قد يكون هناك زوج - أو زوجة!- متسلط، وزوجة - أو زوج!- خائفة لا تعرف غير السمع والطاعة. وقد يكون الخنق يعتريك في داخل كل منهما دون أن يفصحا عنه، فتبدو حياتهما في غاية الهدوء، مع أن لحظة الانفجار تكون قاب قوسين أو أدنى.

• المشكلة الشائعة في الخلافات والنقاشات بين الزوجين أنها لا تنحصر في النقطة الخلافية الحالية التي أثارها النقاش. فساعة من النقاش حول نقطة معينة تنقسم إلى خمس دقائق حول موضوع الخلاف وخمس وخمسين دقيقة حول أحداث (من الماضي) مرتبطة بنقطة الخلاف من قريب أو من بعيد. وهذه تأتي بصيغ متعددة: (هل تذكر عندما قلت كذا وكذا )، (هل نسيت عندما كنا في... وفعلت كذا وكذا وعندما سألتك قلت كذا وكذا). العودة إلى الماضي والاستشهاد منه واحدة من أهم أسباب تطاول الخلافات لأنها لم تحسم في ذلك الحين فكيف ستحل الآن؟! لذا كانت نصيحتنا للأزواج دائماً: احذروا العودة إلى الماضي في النقاش ولينحصر النقاش والخلاف حول الموضوع الحالي.

كثيراً ما يشكو الأزواج والزوجات أن الخطأ الذي يقع من الزوج أو الزوجة ويُعتذر عنه أو (يُعاقب عليه!!) ويصل فيه

الطرفان إلى حل نهائي فيه، هذه (الغلطة) لا تتمحي من سجل الخلافات الزوجية. وتبقى تُذكر بها زوجها - مثلاً - مدة طويلة: (هل تذكر عندما فعلت كذا وكذا). هذه نقطة هامة، إذ ما تم الاعتذار عنه أو طي صفحته سابقاً، يجب ألا يُذكر



# س ←

## الخلافاً الزوجية..

### فن وذوق!!



مهما احتد الخلاف.

• أسوأ أشكال الخلافات هي تلك الخلافات التي تنشب ليس بسبب الاختلاف في الطباع، بل الخلاف من أجل الخلاف نفسه.. وأقصد أن الزوجين يخوضان معارك لإثبات الذات أمام الآخر.. فكل منهما يرسل رسالة للآخر مضمونها: «أنا موجود ولن تسيطر علي». نعم هذا هو الدافع الخفي لكثير من الخلافات الزوجية والتي تدور كل مرة حول موضوع مختلف. لذا أريدك أن تتفحصي هذا الدافع داخل نفسك، لأن اعتبار الحياة الزوجية معركة (كرامة!) بين الزوجين يعتبر من أهم مكدرات الحياة ومنغصاتها.

• في أي خلاف عائلي، لا بد أن نتذكر أن هناك خطوطاً حمراء لا يمكن تجاوزها مهما كان السبب. الأزدرء واحتقار الطرف الآخر والتقليل من شأنه: «أنت قليلة الأصل!، قليلة التربية!» والمساس بأحد الوالدين لأي من الزوجين وغيرها من أمور لا يجوز الاقتراب منها مهما كانت حدة الخلاف. لا بد أن يهيئ كل من الزوجين نفسه بهذه الفكرة قبل حدوث الخلاف لأنه في ساعة الغضب يفقد الكثير السيطرة على أعصابه ومجرى حديثه. وإذا وقع الاقتراب من هذه المناطق الممنوعة فهذا يستوجب الاعتذار الحالي والمشدد من الطرف الآخر حتى لو كان هو المخطئ. كوني واعية إلى أن تجاوز مثل هذه الحدود يسبب جرحاً نفسياً غائراً من الصعب

التناهم أو نسيانه. وسيبقى سبباً وجيهاً لأي خلاف في المستقبل.

الخلافاً الزوجية.. فن وذوق !!

• اقترح العالم حاييم جينوت صيغة مثالية في الشكوى والتذمر بين الزوجين: وهو أسلوب (س ص ع). حيث تأتي الشكوى على هذه الصيغة: إذا فعلت (س) فهذا يجعلني أشعر بـ (ص) وكان من الأفضل أن تكون قد فعلت (ع). وعلى سبيل المثال: "عندما لم تتصل بي لتبلغني بأنك ستأخر عن موعد عشاءنا (س)، شعرت بالغضب ولم تكن محل تقديري (ص)، وكنت أتمنى أن تتصل بي لأعرف بأنك ستأخر (ع)". وهذا بدلاً من قولك: «أنت مهملة وكاذبة وأنااني...» والتي تحول الموقف من خلاف على سلوك أو فعل إلى معركة شخصية.

• ذكرت في غير مكان في هذا الكتاب أننا لا بد أن نتذكر أن الحياة ليست مثالية وأن الأمور في كثير من الأحيان تسير على غير ما نهوى. من يؤمن بهذه الفكرة منذ البداية سوف يتجنب الكثير من الأذى الذي تسببها أحداث الحياة المتكررة والتي تجني علينا دون ذنب ارتكبناه.

• عندما نصر على حنقنا وغضبنا من شخص آخر فإننا نعاقب بذلك أنفسنا أشد العقوبة! لما يخلفه هذا الحنق والغضب من آثار سيئة على سعادة أرواحنا وصفاء نفوسنا. فإذا رغبت في أن تكوني شخصاً مسالماً فيجب عليك أن تتذكري أن:

كونك على حق ليس أهم من أن تكوني سعيدة.

ولكي تكوني سعيدة فعليك أن تتسامحي وتبدئي



# س ←

الخلافات الزوجية..

فن وذوق!!



دائماً بالحديث الودي لتكسري دائرة الخصام. وبذلك تخلقين جواً مليئاً بالحب والطمأنينة والسلام.

• كثرة الخلافات الزوجية - أختي الكريمة - تنزع من القلب السكينة والطمأنينة والسلام الداخلي وتشغلنا عن الاستمتاع بحياتنا، وأن نصرّفها فيما ينفعنا تقرباً إلى الله ورعايةً لأطفالنا. ولأنه لا يوجد خلاف يستمر من طرف واحد فقط، ففي المرة القادمة، عندما يبدأ النقاش تذكري كم تفقدن بسبب الجدل من صحتك، وسكينة قلبك، ولحظات عمرك والتي يمكن أن تُصرف في أمور أكثر جمالاً وخيراً. عند ذلك أوقفني النقاش وأصرّفي انتباه زوجك إلى حدث آخر، أو إلى تخطيط للمستقبل، أو غير ذلك.

**ختاماً:** تذكري أن الجدل أمر يبغضه الله عز وجل. وقد رصد - سبحانه - بيتاً في الجنة لمن يتجنبه حتى لو كان على حق!! فابذلي كل الجهد لكي تحسلي على هذا الفضل العظيم.

وفقك الله لما يرضيه..

الخلافاً الزوجية.. فن وذوق !!

٣١





فتاة

من الإحساء



(زهرة) فتاة في التاسعة والعشرين من العمر متوسطة الطول بل تميل إلى القصر قليلاً. عندما جلست في العيادة، خيل إلي أنني أعرفها منذ فترة طويلة. فصوتها، وطريقة لبسها، وجلستها كلها تدل على الصورة النمطية للفتاة الأصيلة من الإحساء. كالعادة كنت أقلب ملفها الكبير بين يدي وأنا أسأل الأسئلة الروتينية.  
أنا: كيف الحال؟

هي: بخير الحمد لله.

أنا: طيبة إن شاء الله؟

هي: الحمد لله بخير ومبسوطة.

بدأت زهرة العلاج في الطب النفسي منذ فترة طويلة بسبب مشكلة في النوم. وقد تحسنت على العلاج بشكل ملحوظ. ملحت أثناء تقليبي لصفحات ملفها أنها تتابع في عيادة أمراض الدم. فسألتها عن ذلك، فأعلمتني أنها مصابة بفقر الدم المنجلي، والثلاسيميا، وأنيميا الفول في نفس الوقت (وهذا تصادف نادر). وتابعت: لكن الحمد لله أخذ الدواء وأموري بخير.. قلت الحمد لله. ثم تتابع الحوار تماماً كما حدث.

أنا: أوه.. أنت تأخذين دواء لفشل القلب أيضاً؟  
هي: نعم، نعم.. أصبت بفشل في القلب السنة الماضية بسبب  
هجمة تحلل للدم، ودخلت العناية المركزة. لكن الأمور الآن  
بخير، ربما أتعب قليلاً عندما أسير لمسافة طويلة لكني بخير.  
أنا: الحمد لله على السلامة. ثم تابعت.. وهذا تقرير لمنظار  
المعدة.. ما علاقة منظار المعدة بالقلب؟

لم أنتظر جوابها بل نظرت إلى تفاصيل التقرير في الحاسوب  
الذي يخزن كل التقارير والفحوصات الطبية لكل مريض.  
يذكر التقرير أنها مصابة بفتحة كبيرة نسبياً في الحجاب  
الحاجز (الذي يفصل بين الصدر والبطن) مما أدى إلى انزلاق  
جزء من المعدة نحو الصدر وحدث ارتجاع أحماض المعدة نحو  
المرئ!!

أنا: أأممم.. هذا يعني أنك تشكو من حموضة وحرقان..  
هي: بعض الحموضة، ومع تجنب بعض المأكولات أصبحت  
الأمور تمام والحمد لله.

أنا: أوه جيد (أخذت شهيقاً عميقاً فقد وفرت علي عناء العلاج  
النفسي لدعمها أمام كل هذه المعاناة).

قبل أن أغلق صفحات ملفها.. كأنني ملحت شيئاً عن أنبوب أنفي  
معدني.. وما كان علي إلا سؤال صاحبة الشأن.

هي: نعم فأنا أعاني من صعوبة البلع منذ أربع سنوات. وقد  
اختلف الأطباء في تفسير لذلك.. وعلى كل، الأمور بخير فأنا

أكل عن طريق هذا الأنبوب منذ سنوات وأغير  
الأنبوب بشكل مستمر كل شهر. (لم ألاحظ الأنبوب  
منذ البداية لأنها تغطي وجهها).

صمت لبرهة لم أصدق ما سمعت. كل ذلك يحدث  
لفناة في العشرينات من عمرها. ثم تجلس بكل هدوء  
وطمأنينة وسلام.. هذه الطمأنينة التي قضى كثير





من الناس حياتهم بحثاً عنها هنا وهناك .. أياماً بعد أيام.. جربوا كل شيء.. استعانوا بأكثر الناس خبرة .. سافروا إلى كل مكان.. لكن ما أظن أنهم حصلوا على نصف ما حصلت عليه (زهرة). هي: أود أن أريك الموعد الذي أعطوني إياه للعيادة النفسية ولم أستطع أن آتي.. (وبدأت تفتش في شنتتها الصغيرة حيث تبعثرت الأوراق فلمحت ورقة موعد غير الأوراق المعتادة لعيادتنا).. أنا: ما هذه الورقة يا زهرة..

هي: أيوه هذه ورقة موعد لعيادة العيون. أنا: عيادة العيون!! هي: نعم فقد حدث لي نزيف في الشبكية منذ سنتين. لكني الآن بخير حيث أرى بشكل جيد لكن هناك بعض الغبش كما أنني أرى الشيء شئيين..

أعتقد لساني.. لم أصدق .. تأكدت من الملف ثانياً.. نعم أنها كذلك..

نظرت إليها وقلت (زهرة) من أين لك كل هذه القوة؟ قالت: بقراءة القرآن وذكر الله، إذ ما دام لساني قادر على ذكر الله وحمده وشكره على نعمه الكثيرة فأنا على خير ما يرام... ثم تابعت هي: انصحنى بكتب جيدة أقرأها يا دكتور. أنا (في نفسي): لا أظن أن كاتباً يحلم أن يوصل قراءه إلى ما وصلت إليه.. ثم كتبت لها أسماء بعض الكتب الجيدة لعلها تثبتها على هذه الحالة. ثم قلت لها..

(زهرة) إياك أن تضعني .. كوني مثلاً لغيرك.. أروع مثال.. ولا



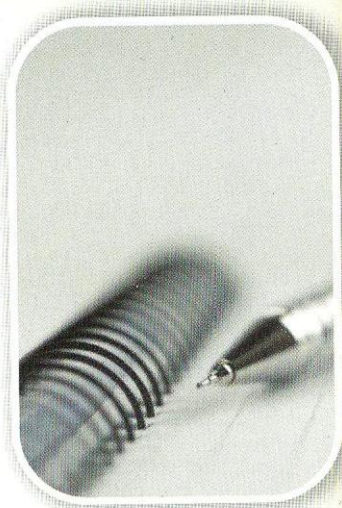
تحرمينا أن نتعلم من معين روحك الصافي لعلنا نصل إلى مراتبك  
العالية.



أوردت هذه القصة هنا لكي نتعلم أن الظروف الخارجية مهما  
كانت سيئة ليس لها سلطان على عالمنا الداخلي وحياتنا  
النفسية. لقد كررت في أكثر من مكان في هذا الكتاب أننا نمتلك  
قدرة هائلة في التحكم في مشاعرنا وعواطفنا وبالتالي على  
حياتنا كلها. تذكر دوماً نعم الله عليك ولأنه العظيمة. عندما  
تستيقظ صباح الغد قف أمام المرآة وخذ شهيقاً عميقاً.. واحمد  
الله واستشعر الامتنان له بما منحك من عطايا تفوق كل  
خسران.



## الرسالة النهائية



دعنا نتوقف قليلاً - عزيزي القارئ- لننظر إلى ما يدور من حولنا. هل ترى ذلك الصخب الهائل الذي يبدأ كل صباح.. في كل يوم تفتتح أسواق جديدة، مشاريع ضخمة، أبراج تشيد، عروضات وتخفيضات، أسهم وصفقات، أرباح وخسائر، إنها كالدوامه انخرطنا فيها جميعا عرفنا أم لم نعرف، رضينا أم لم نرض.

المشكلة أننا مع ضغط الحياة هذا ومشاغلها فقدنا الإحساس برسالتنا النهائية، وابتعدنا عن أهدافنا الأساسية التي يجب أن تبقى أمام أعيننا، وحاضرة في أذهاننا طوال الوقت.

اقترح ستيفن كوفي مؤلف الكتاب المتميز: (العادات السبعة للناس الأكثر فعالية) طريقة رائعة لاكتشاف وبناء هذه الأهداف.. تخيل أنك دعيت لمراسيم تعزية في وفاة أحد المقربين إليك.. اتجهت إلى حيث يقام العزاء.. وعند وصولك اكتشفت أن هذه المراسيم هي للعزاء بوفاتك أنت!! .. وكما هي العادة في الدول الغربية وبعض الدول الإسلامية يتم إلقاء مجموعة من الكلمات في ذكرى الميت. وسيلقي أحد أفراد أسرتك (أب أو أخ أو زوجة) الكلمة الأولى. ومن ثم أحد أصدقائك المقربين. والكلمة الثالثة لزميلك في العمل. والآن فكر بعمق.. تخيل ما الذي ترغب أن يقوله كل واحد من

هؤلاء عنك؟ وعن حياتك؟.. أي نوع من الآباء أو الأبناء أو الأزواج كنت؟ أي الخصائص التي ترغب أن يروها فيك؟.. أي المساهمات أو الإنجازات تريد لهم أن يتذكروها لك؟

مع قليل من التأمل ستكتشف الملامح الكبرى لرسالتك الحقيقية في هذه الحياة، والآثار الخالدة التي ينبغي أن تخلفها وراءك، والتي ستبقى شاهد نجاحك وإنجازك. كما أنك ستفاجأ بأن ما تود أن يُذكر عنك مختلف تماماً عن ما تسعى لتحقيقه، وتشقى من أجله معظم وقتك هذه الأيام كالشهرة، والممتلكات، وجمع المال وغيره.

كنت أتابع ما ذكر وكتب عن أحد رموز المجتمع الذين فارقونا منذ فترة، وكنت مستحضراً هذه التجربة التي ذكرت.. ولم أندھش من أن أحداً لم يذكر ما يملك هذا الرجل أو كم جمع خلال حياته.. بينما ذكر له الكتاب والناعون كيف كان حرصه على صلاة الجماعة، وحسن خلقه في التعامل مع الناس، وأدائه للحقوق، وغير ذلك.. وهنا تذكرت كلمة بديعة قالها أول خلفاء الرسول صلى الله عليه وسلم، أبو بكر الصديق رضي الله عنه:

لا تغبطوا الأحياء إلا على ما تغبطون عليه الأموات

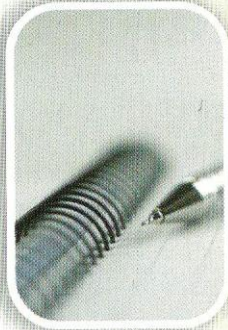
عندما يتكوّن ذلك النموذج لنهاية حياتك .. سيصبح المرجع والمعيّار الذي تختبر به كل عمل ستقوم به اليوم، والغد،

والأسبوع أو الشهر القادم، وكأنه دليل للأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك. وباحتفاظك بهذه الرسالة واضحة في ذهنك، فسوف تتأكد من أن كل يوم في حياتك يسهم بقدر ما للوصول إلى السعادة



## س س ←

### الرسالة النهائية



والكمال الذي تنشده. إذ ما أسهل أن نتورط في أعمال تُشغل وقتنا  
وتستهلك من طاقاتنا لنكتشف بعد مدة أنها لا تصب في الطريق  
الموصل لما نبحث عنه.

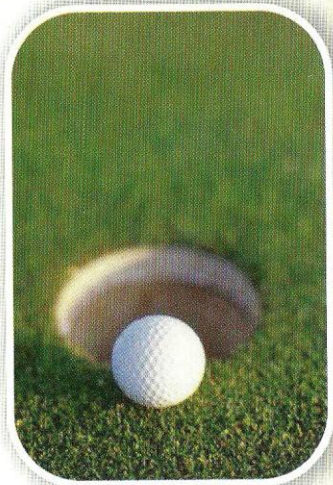
إذن هذه دعوة للتأمل وتحديد أهدافنا الحقيقية ورسالتنا  
النهائية التي تبني لنا ذكراً خالداً. وكما قال شوقي " والذكر  
للإنسان عمر ثاني " .

سأل رجل رجلاً آخر عن موت صديق لهما: (كم ترك؟)  
فأجابه صديقه: (لقد ترك كل شيء)!

## الرسالة النهائية



## خاتمة



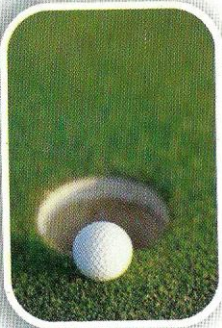
هذه أحرف صغيرة في بناء الشخصية المسلمة المتميزة، والتي حاولت أن أرسم - قدر جهدي- ملامحها الكبرى. ولا أظن أنني سببت جميع أغوارها، فما زال هناك العديد من الصفات التي تحتاج إلى الشرح والتفصيل. وأسأل الله أن يهيئ لي ذلك في إصدار قادم بمشيئة الله.

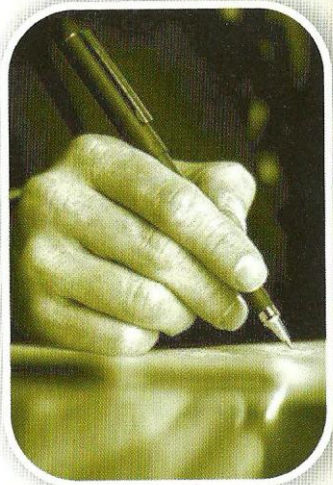
عندما تدق الساعة كل صباح، يكون لدينا فرصة جديدة ورائعة للقيام بما نريد في الساعات التي مُنحنا إياها.. إن الوقت هو إحدى الثروات التي يمتلكها الكثير منا، والتي نبددها في كثير من الأحيان بعيداً عما نريد أن نكونه أو نحصل عليه.

تذكر أن بناء نفس عظيمة هو كفاح يومي، وعمل متواصل.. لا نخش من الفشل.. فكما أن للنجاح والإنجاز لذتهما الخاصة، فالفشل أيضاً يحمل في ثناياه فرصة جميلة للتعلم والتقدم في بناء أنفسنا.

لقد تعلمت من والدي المفكر الكبير الدكتور عبد الكريم بكار حفظه الله ورعاه أن المخرج من الأزمة التي تعيشها الأمة في زماننا هذا لن يكون على يد فاتح عظيم كعمر أو صلاح الدين، ينزل علينا من السماء ليغير واقعا في الأرض. ولكنه زمان المئات من

الأبطال الصغار الذين أحسنوا تربية أنفسهم وصناعتها، ومن ثم تسخيرها في سبيل بناء أمة الإسلام وحضارتها، كل في مجاله وما يهوى الإبداع فيه. لقد فعلناها مرة ذات يوم، وهذا أهم دليل على أن باستطاعتنا أن نفعلها ثانية.. والله المستعان وعليه التكلان. والحمد لله رب العالمين.





## فهرس المقولات

تمتلك بعض المقولات قوة هائلة في التحفيز والتغيير. ذلك لأنها عادة ما تجمع خبرة عريضة لعلماء وحكماء خبروا الدنيا، ونفوس الناس، واستنيرات عقولهم بالعلم والفهم والحكمة. ولقد شهدت أثرها الرائع في نفسي ونفوس مرضاي الكرام. ولذا أحببت أن أجمعها هنا لأتيح لك الفرصة لقراءتها ثانية.. وتأملها.. وتعليق ما يعجبك منها في مكتبك أو في غرفة نومك. واحتراماً لكلام الله العزيز الذي لا يجاريه كلام، ولا يماثله بلاغة سأورد الآيات الكريمة التي استعنت بها في هذا الكتاب أولاً، ثم جوامع كلم سيد البشر محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم.

\*\*\*

{ إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم }

(الرعد - ١١)

\*\*\*

{ فأما من طغى \* وأثر الحياة الدنيا \* فإن الجحيم هي المأوى \* وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى \* فإن الجنة هي المأوى }

(النازعات: ٤٣-٧٣)



\*\*\*

{ قل لن يصينا إلا ما كتب الله لنا.. }

(التوبة - ١٥)

\*\*\*

{ وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم }

(البقرة - ٦١٢)

\*\*\*

{ وما خلقت الإنس والجن إلا ليعبدون\* ما أريد منهم من رزق }

{ وما أريد أن يطعمون\* إن الله هو الرزاق ذو القوة المتين }

(الذاريات - ٦٥)

\*\*\*

{ ألا بذكر الله تطمئن القلوب }

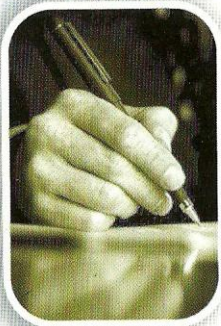
(الرعد - ١٢)

\*\*\*

ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا  
أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها.

حديث شريف

\*\*\*



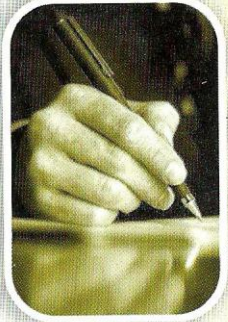
ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك

نفسه عند الغضب.

حديث شريف

٣٥ ←

فهرس المقلولات



\*\*\*

اللهم اني أسألك حبك.. وحب من أحبك.. وحب عمل يقربني إلى  
حبك.. اللهم ما رزقتني مما أحب, فاجعله قوة لي فيما تحب..  
اللهم ما زويت عني مما أحب, فاجعله فراغا لي فيما تحب..  
(من دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم)

\*\*\*

إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب  
والأ فليضطجع.

حديث شريف

\*\*\*

ما لي وللدنيا وما أنا والدنيا إلا كراكب استظل تحت شجرة، ثم  
راح وتركها.

حديث شريف

\*\*\*

أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل.

حديث شريف

\*\*\*

والذي نفسي بيده إن المؤمن ليبتلى بالبلاء وذلك من كرامته  
على الله تعالى. وإنه ليبتلى بالبلاء حتى ينال منه منزلته عند الله  
تعالى لا يناها دون أن يبتلى بذلك، فيبلغه الله تعالى تلك  
المنزلة.

حديث شريف

\*\*\*

عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، و ليس ذلك لأحد إلا  
للمؤمن، إن أصابته سراء شكر وكان خيرا له، و إن أصابته  
ضراء صبر فكان خيرا له.

حديث شريف

\*\*\*

عاد النبي صلى الله عليه وسلم أعرابيا يتلوى من شدة الحمى  
فقال له مواسيا: " طهور " , فقال الأعرابي : بل هي حمى تفور  
على شيخ كبير لتورده القبور قال : "فهي إذن".

\*\*\*

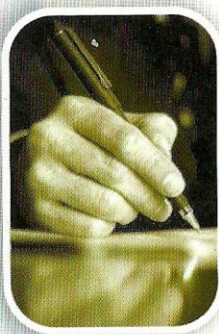
أحب حبيبك هونا ما , فعسى أن يكون بغيضك يوما ما .  
وابغض بغيضك هونا ما , فعسى أن يكون حبيبك يوما ما .

حديث شريف

\*\*\*

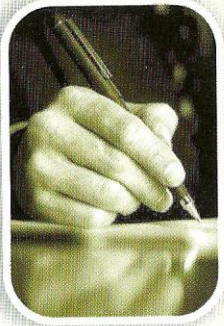
أتبكي لأنني مسجون؟.. لست أنا بالمحبوس...  
المحبوس من حبس قلبه عن ربه. والمأسور من  
أسره هواه.

شيخ الإسلام ابن تيمية يخاطب تلميذه ابن القيم.



٣٥ ←

فهرس المقولات



\*\*\*

ماذا يفعل أعدائي بي...!؟

أنا جنّتي و بستاني في صدري ، أينما رحمت فهي معي لا تفارقتي..  
أنا سجنى خلوة ، و قتلى شهادة ، و نفي عن بلدى سياحة..  
أنا مثل الغنمة كيفما تقلبت، تقلبت على صوف..  
شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله

\*\*\*

بلسم الجراح الإيمان بالقضاء والقدر  
د. يوسف السباعي

\*\*\*

إن خير الزهور زهرة لم نقطفها بعد.. إن خير البحور بحر لم  
تمخره سفننا بعد .. إن خير الأصدقاء صديق لم نتعرف عليه بعد  
.. إن خير الأيام يوم لم نعشه بعد.

\*\*\*

لو علم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه من سعادة لقاتلونا عليه  
بالسيوف..  
الإمام الجنيد رحمه الله.

\*\*\*

القرآن في يديك

في القلب شعث لا يجمعه إلا الإقبال على الله.. وفي القلب  
وحشة لا يزيلها إلا الأنس بالله.. وفي القلب خوف وقلق لا  
يذهبه إلا الفرار إلى الله..  
ابن القيم الجوزية.

\*\*\*

إن أهم اكتشاف حققه هذا الجيل يتمثل في قدرة الإنسان على  
تغيير مجرى حياته إذا ما غير من سلوكه.  
وليم جيمس

\*\*\*

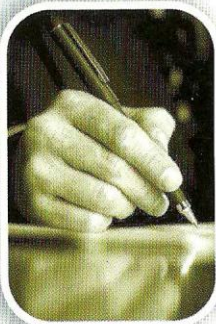
بعض الناس يرون الأشياء كما هي عليه ويقولون: لماذا؟. إنني  
أحلم بأشياء لم تحدث قط وأقول لم لا؟  
برنارد شو

\*\*\*

القائد في الماضي هو الشخص الذي يعرف كيف يتنبأ، أما  
القائد في الحاضر فهو الشخص الذي يعرف كيف يسأل.  
بيتر دراكر

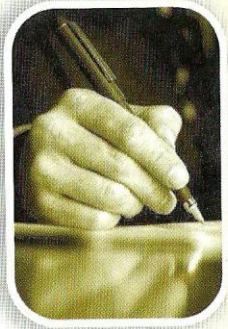
\*\*\*

من المهم عدم التوقف عن السؤال، فحب  
الاستطلاع قائم لأسبابه الوجهية الخاصة. ولا  
يمكن للإنسان إلا أن يحس بالرهبة حين يتأمل  
الأسرار الخفية للكون. لذا يكفي أن يحاول المرء أن



٣٥ ←

فهرس المقولات



يتأمل جانباً صغيراً فقط من هذا السر الخفي كل يوم. وعليك ألا  
تحاول قط أن تتخلى عن شعلة حب الاستطلاع.  
ألبرت أينشتاين

\*\*\*

التسويق هو القبر الذي نواري فيه أحلامنا وطموحاتنا والفرص  
النادرة في حياتنا..

\*\*\*

الوقوف على عتبة العمل سوف لن يساعدك على إتمامه، بل  
الولوج فيه ومقارعة هو ما سيمنحك القدرة والهمة والحماس.

\*\*\*

التحفيز والإلهام لا يأتي أولاً .. بل إن الأعمال المنجزة هي التي  
تأتي أولاً. يجب أن تشحن طاقتك لابتداء العمل سواء كنت تشعر  
بالإلهام أو لا تشعر. وحالما تبدأ بالخطوات الأولى في طريق الإنجاز  
فهذا كفيل بأن يشعل فيك فتيل الهمة والإبداع والعمل أكثر  
وأكثر.

\*\*\*

إذا أردت أن تحارب الخوف .. أفعّل. وإذا أردت إن تزيد..

القلم في يديك

انتظر, سوّف, أجّل.

\*\*\*

القيام بعمل اليوم يمنحك رضا اليوم وفرص الغد.

\*\*\*

من السيئ ألا تعرف .. ومن الأسوأ ألا تتمنى أن تعرف.  
مثل نيجيري

\*\*\*

الشباب ليس في سواد الشعر وإنما في الحيوية والمرونة. أي  
القدرة على التغيير.

\*\*\*

شعرت بالكآبة حين نظرت ليس لي حذاء, إلى أن رأيت رجلاً  
في الشارع يسير ليس لديه ساقين!!

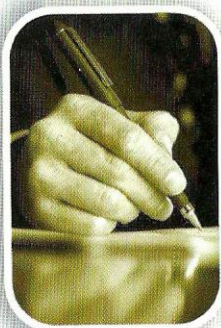
\*\*\*

الكلمة التي نلصقها بتجربة ما, تصبح تجربتنا.

\*\*\*

لا يوجد أسوأ من منظر شاب يائس ..

\*\*\*



٣٥ ←

فهرس المقولات



لا تغبطوا الأحياء إلا على ما تغبطون عليه الأموات.  
أبو بكر الصديق رضي الله عنه.

\*\*\*

لا أحد يستطيع أن يؤذيك دون رضاك.

\*\*\*

أن يغضب أي إنسان فهذا أمر سهل.. لكن أن تغضب من  
الشخص المناسب، في الوقت المناسب، وإلى الحد المناسب،  
وللهدف المناسب، وبالأسلوب المناسب، فليس هذا أمراً سهلاً..  
أرسطو

\*\*\*

ليست الأحداث هي التي تصنع المشاعر. بل الطريقة التي ننظر  
بها إلى الأحداث هي التي تصنع مشاعرنا

\*\*\*

أي شيء يمكن أن يسلب منك، ما عدا شيء واحد: قمة حرية  
الجنس البشري في القدرة على اختيار موقفهم من أي ظرف



معين.. في القدرة على اختيار الطريق الخاص بهم.

\*\*\*

اللهم..  
امنحني القوة لأغبر الأشياء التي أستطيع أن أغبرها..  
والقبول للأشياء التي لا أستطيع..  
والحكمة في أن أفرق بينهما..

\*\*\*

الألم شيء محتوم، لكن التعاسة شيء اختياري.

\*\*\*

الانتقاد مدح مبطن.. لأنه لا أحد يرفس كلباً ميتاً.

\*\*\*

الحب يجلب الحب.

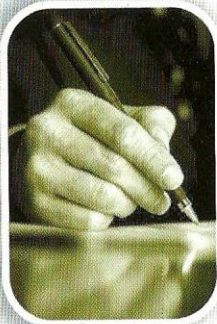
\*\*\*

لا تفكر الروح دون صورة.  
أرسطو

\*\*\*

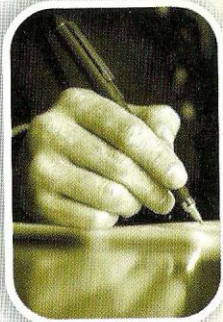
قد لا يتذكر الناس ما فعلت أو ما قلت، لكنهم  
دائماً سيتذكرون كيف جعلتهم يشعرون.

\*\*\*



٣٥ ←

فهرس المقولات



قد لا نستطيع أن نفعل أشياء عظيمة في هذه الدنيا، يمكننا فقط  
أن نفعل أشياء صغيرة، ولكن بحب شديد.  
الأم تيريزا

\*\*\*

عندما تشارك أحداً أفراحه فإنك تضاعفها، وعندما تشاركه  
أحزانه فإنك تخفف منها.

\*\*\*

نحن نتعلم من أخطاء الماضي أكثر من نجاحات الحاضر.

\*\*\*

التغيير الشخصي مثل لعبة كرة السلة .. أن تقرأ كتاباً عن هذه  
اللعبة سيكون عوناً لك فقط إذا نزلت إلى أرض الملعب ومارست  
اللعبة.

\*\*\*

لو فعلنا ما هو ممكن الآن، أصبح ما هو مستحيل اليوم ممكناً  
غداً.

د. عبد الكريم بكار

القراءة في يديك

\*\*\*

إذا لم يكن عون من الله للفتى فأول ما يجني عليه اجتهاده

\*\*\*

حياتنا صنع أفكارنا.

\*\*\*

أنت ما تؤمن به. فإن كنت تعتقد أنك عاجز وفاشل فأنت محق، وإن كنت تؤمن أنك ناجح ومتفوق فأنت محق أيضاً.

\*\*\*

لا يحظى المرء بالنجاح إلا حينما ينتقل من فشل إلى فشل،  
ومن خيبة إلى خيبة دون أن يفقد بذلك حماسه الداخلي.  
تشرشل

\*\*\*

نحن ما نكرر فعله... فالنجاح إذن ليس فعلاً بل عادة.

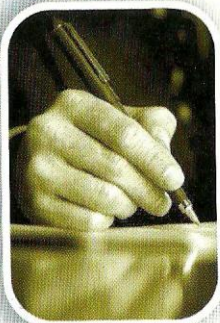
\*\*\*

من يسأل السؤال الصحيح، يجد الإجابة الصحيحة.

\*\*\*

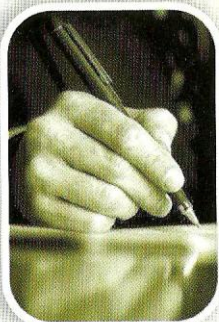
أن تصبح مستمعاً بارعاً يكسبك من الأصدقاء  
وحب الآخرين أكثر من أن تكون متحدثاً بارعاً.

\*\*\*



٣٥ ←

فهرس المقولات



لستم كسالى ولكن لديكم أهدافاً عاجزة.  
أنتوني روبنز

\*\*\*

ضع هدفاً عملاقاً لأنك في الأغلب لن تصل إلى أكثر مما  
وضعت.

\*\*\*

الهدف الذي لا يتحقق إلا بوجود ومساهمة الآخرين هو أمنية  
وليس هدفاً.

\*\*\*

الهدف الذي يصعب تحديده أو قياس التقدم فيه يصعب الوصول  
إليه.

\*\*\*

يمكنك أن تبيع الثلج إلى سكان الإسكيمو إذا أرخيت لهم سمعك  
وفهت ما يريدون أن يقولوه !.

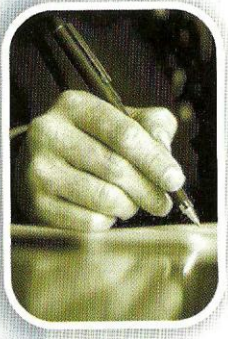
\*\*\*

القاء في يديك

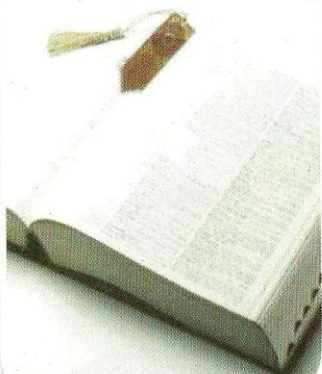
كونك على حق ليس أهم من أن تكون سعيداً.

\*\*\*

إننا نكتسب الحكمة من الفشل أكثر مما نكتسبها من النجاح.



## مصادر الكتب



ما كان لهذا الكتاب أن يرى النور لولا الجهد العظيم الذي بذله عدد من العلماء والباحثين والكتاب الذين أثروا معرفتنا حول النفس البشرية بأفكارهم وأطروحاتهم. وقد استعنت بها في إعداد هذا الكتاب. ومن أهم تلك المصادر:

- العادات السبع لأكثر الناس فعالية. ستيفن كوفي. من مطبوعات مكتبة جرير (٢٠٠٠).
- الذكاء العاطفي. دانييل جولمان. ترجمة ليلي الجبالي. من إصدارات دار المعرفة (أكتوبر ٢٠٠٠).
- قدرات غير محدودة. أنتوني روينز. من مطبوعات مكتبة جرير (٢٠٠٠).
- أيقظ قواك الخفية. أنتوني روينز. من مطبوعات مكتبة جرير (٢٠٠٥).
- تعلم التفاؤل. مارتين سليجمان. من مطبوعات مكتبة جرير (٢٠٠٣).
- لا تهتم بصغائر الأمور، فكل الأمور صغائر. د. ريتشارد كارلسون. من مطبوعات مكتبة جرير (١٩٩٩م).

• إدارة العقل. جيلان باتلر & تون هوب. مطبوعات مكتبة  
جرير (١٩٩٨).

• شكراً لموقع الدرر السنوية dorar.net على مساعدتي في  
ضبط الأحاديث النبوية.

• Life Coaching. Michael Neenan & Windy  
Dryden (٢٠٠٢)

• Authentic Happiness. Martin Seligman  
(٢٠٠٢)

• How to think like Leonardo da vinci.  
Michael J. Gelb (١٩٩٨)



4	الإهداء
6	مقدمة
10	1- يوم جديد .. بداية جديدة
14	2- أحبُّ الناس إلى نفسي
18	3- إدارة المشاعر
28	4- احذروا .. الغضب
34	5- الإكتئاب ... الحياء بمنظار أسود
42	6- كيف تتعامل .. مع القلق
58	7- كيف تتخلص من الحسد
64	8- عندما .. ينتقدك الآخرون
68	9- الضغط النفسي... القاتل الصامت
82	10- التغيير.. من أين أبدأ؟
88	11- لماذا.. نريد أن نتغير؟
92	12- بناء الأهداف
100	13- أنت ما تؤمن به!!
106	14- العمل على التغيير
112	15- الإصرار
118	16- أدوات .. تساعدك على التغيير
126	17- أيتها النساء.. حان وقت الإستقلال
138	18- ابتسم... فأنت موحد
146	19- الجروح النفسية
154	20- قوة الكلمات
158	21- الإنصات الجيد... المهارة المنسية
166	22- اليأس... كيف نغلبه؟
176	23- تأجيل اشباع المسارات
180	24- الإستقامة
184	25- تعالوا... نحب أكثر
190	26- التعامل مع الأخطاء
194	27- التدفق الشعوري... الطريق إلى قمة الأداء
200	28- كُنْ فضولياً
210	29- وداعاً للتسويف
220	30- لا تحزن
224	31- الخلافات الزوجية.. فن وذوق!!
230	32- فتاة من الإحساء
234	33- الرسالة النهائية
238	34- خاتمة
240	35- فهرس المقولات
255	مصادر الكتاب