

مفاتيح لفهم الإنسان والحياة

محاولة لفهم أفضل للإنسان



عبدالرحمن إبراهيم

مقدمة الكتاب

هذا الكتاب محاولة لتسليط الضوء على أهمية فهم أنفسنا والآخرين، والتأمل في مجموعة من الأفكار التي قد يكون بعضها متداولًا من قبل، لكنني حاولت جمعها في كتاب واحد، وربطها ببعضها بطريقة تساعد على إدراك أهميتها وتطبيقها في حياتنا اليومية. يتناول الكتاب عددًا من الجوانب المرتبطة بفهم الإنسان واختلافاته، وطبيعة العلاقات والتواصل بين الناس، وكيفية فهم الكلام وتفسير التصرفات، إلى جانب أبرز صور سوء الفهم وأخطاء التفكير، مثل التعميم والتفسيرات الخاطئة والحكم المتسرع على الآخرين أو على أفكارهم. فالكثير من المشكلات التي نواجهها في تعاملاتنا قد يرتبط بعدم فهم الظروف المحيطة بالآخرين، أو تفسير المواقف من زاوية واحدة، أو التعامل مع الانطباعات الشخصية وكأنها حقائق مؤكدة.

كما يحاول الكتاب توضيح أن فهم الإنسان ليس أمرًا بسيطًا دائمًا؛ فالأشخاص يختلفون في ظروفهم وإمكاناتهم وتجاربهم وطريقة تفكيرهم، وقد تشابه بعض تصرفاتهم بينما تختلف الأسباب التي تدفعهم إليها. ولذلك، فإن محاولة فهم الآخرين تتطلب قدرًا من التأني والانتباه إلى السياق، وعدم التسرع في إصدار الأحكام دون معرفة كافية. وينطبق الأمر نفسه على الأفكار؛ إذ إن شيوع الفكرة أو بساطة التعبير عنها أو ثقة صاحبها بها لا يكفي وحده للحكم على صحتها، بل ينبغي النظر في أدلتها وطريقة الاستدلال عليها. ومن الجوانب التي يركز عليها الكتاب أيضًا أهمية العلوم النفسية والمنطقية، وضرورة فهمها والاستفادة منها بصورة واقعية. فهذه العلوم ليست بعيدة عن حياتنا اليومية، وليست فائدتها مقتصرة على التشخيص والعلاج أو الدراسة الأكاديمية، بل يمكن أن تساعدنا على فهم أنفسنا، وتحسين تواصلنا، ومراجعة أفكارنا، وتجنب بعض الأخطاء التي تؤثر في أحكامنا وقراراتنا وعلاقتنا بالآخرين. ولا يهدف هذا الكتاب إلى تقديم قواعد مطلقة تصلح لكل موقف، أو إلى التعامل مع الأفكار المطروحة فيه باعتبارها حلولًا جاهزة لكل المشكلات، وإنما يحاول تسليط الضوء على مجموعة من المبادئ التي يمكن أن تساعد على التفكير بصورة أكثر وعيًا، بشرط فهمها وتطبيقها بمرونة، مع مراعاة اختلاف الظروف والأشخاص والمواقف. فالفكرة التي تكون مناسبة في موقف معين قد تحتاج إلى تعديل في موقف آخر، كما أن الإفراط في التحليل قد لا يكون مفيدًا في كل الأحوال، رغم أهمية التفكير النقدي في مواضعه المناسبة. وأنا لا أنسب إلى نفسي ابتكار جميع الأفكار التي يتناولها الكتاب، وإنما تمثل المحاولة هنا في جمع مجموعة متنوعة من الأفكار وربطها في سياق واحد، بحيث تتكامل جوانبها وتساعد القارئ على النظر إلى الإنسان والحياة من زوايا متعددة. فقد تكون بعض هذه الأفكار معروفة للقارئ، لكنه لم ينتبه من قبل إلى علاقتها بأفكار أخرى، أو إلى أثر اجتماعها معًا في تحسين طريقة فهمه للمواقف وتعامله معها.

وأتمنى أن يحقق جمع هذه الأفكار في كتاب واحد فائدته المرجوة، وأن يساعد القارئ على اكتشاف بعض الجوانب التي ربما لم يفكر فيها من قبل، أو على إعادة النظر في بعض الأحكام والتصورات التي اعتاد التعامل معها دون مراجعة. فاجتماع هذه الأفكار وتطبيقها بصورة واقعية قد يسهم في الوصول إلى تفكير أفضل، وفهم أعمق للآخرين، وتعامل أكثر وعيًا مع المواقف المختلفة.

وفي النهاية، فإن هذا الكتاب محاولة صادقة لتقريب بعض الأفكار المرتبطة بالعلوم النفسية والمنطقية من واقع حياتنا، وإبراز إمكانية الاستفادة منها بعيدًا عن التعامل معها باعتبارها معارف نظرية فقط. وأترك للقارئ اكتشاف بقية الأفكار بنفسه، والتأمل فيما يراه منها مفيدًا، ومحاولة الاستفادة منه بما يتناسب مع ظروفه وتجربته وفهمه للحياة.

الفصل الأول: فهم الإنسان واختلافاته

الفكرة الأولى: الناس تختلف في الظروف المادية والظروف بمختلف أنواعها

أقصد بهذه الفكرة أن الناس لا تبدأ الحياة من نقطة واحدة؛ فالناس لا يولدون ولا ينشئون في ظروف متساوية، ولا يمتلكون منذ البداية الدعم والفرص والإمكانات نفسها. وهذه الاختلافات تؤثر في نقطة انطلاق كل إنسان، وفي مدى صعوبة أو سهولة وصوله إلى أهداف معينة. فمثلاً، هناك شخص وُلد في أسرة ميسورة الحال تستطيع أن توفر له الدعم المادي والتعليم الجيد، وإنسان آخر ينشأ في ظروف صعبة ويضطر إلى تحمل مسؤوليات وأعباء مبكرة. والاثنتان قد يرغبان في تحقيق الهدف نفسه، لكن سهولة تحقيقه أو صعوبته ليست متساوية عند الشخصين.

ويمكن توضيح الفرق في هذه المسألة من خلال بعض الأمثلة، منها أن شخصين قد يكونان في العمر نفسه، لكن أحدهما مسؤولياته محدودة، ويستطيع الحصول على وقت فراغ يخصصه للتعليم واكتساب المهارات، بينما يضطر الآخر إلى توزيع وقته بين العمل والأعباء الأسرية، فيجد صعوبة أكبر في الادخار أو توفير وقت للتعليم. ومثال آخر: شخصان لديهما إمكانات مادية متقاربة، لكن أحدهما يتحمل أعباء أسرية والآخر لا يتحمل هذه الأعباء، مما يجعل قدرة الأول على الادخار أو الإنفاق على تطوير نفسه أقل.

وهذا المثال يمكن القياس عليه في الصحة؛ فتجدد الإشارة إلى أن اختلاف الظروف الصحية والنفسية يمكن أن يؤثر في مدى القدرة على أداء المهام وتحقيق بعض الأهداف. ويمكن توضيح أثر هذا الاختلاف من خلال بعض الأمثلة؛ فمثلاً، شخص يعاني من مرض مزمن قد لا يستطيع تحمل عمل يتطلب ساعات عمل طويلة أو مجهوداً بدنياً كبيراً، وشخص آخر يتغلب عليه التوتر في الامتحانات أو مقابلة عمل قد لا يستطيع الإجابة عن الأسئلة رغم معرفته بها. كذلك، قد يجد شخص ظروفه النفسية صعوبة أكبر في التأقلم مع المهام اليومية أو التركيز الذهني فيها، وقد يحتاج بعض الأشخاص الذين يعانون من إعاقات أو تحديات جسدية إلى مساعدة. في بعض المهام أو إلى بيئة مهيأة لهم، وقد تكون بعض المهام ثقيلة عليهم حتى لو افترضنا استطاعتهم تأديتها.

وكذلك تختلف فرص التعلم بين الناس، ويختلف وجود أشخاص يقدمون لهم الدعم، وتختلف طريقة تربيتهم وتنشئتهم والتجارب التي مروا بها. وهناك العديد من الأمثلة على ذلك؛ منها أن الشخص الذي نشأ في أسرة تحترم الاختلاف وتتقبل وجهات نظر الآخرين قد يكون أكثر تقبلاً لوجهات نظرهم، بينما قد يجد الشخص الذي نشأ في أسرة يصعب فيها تقبل الاختلاف، أو في بيئة ترفضه، صعوبة في تقبل وجهات النظر المخالفة. ومن الأمثلة أيضاً أن الشخص الذي اعتاد الحوار والتعبير عن مشاعره قد يكون أكثر قدرة على

مناقشة الخلافات مع الآخرين، بينما قد يميل الشخص الذي نشأ في بيئة ينتشر فيها الصراخ والأسلوب العقابي إلى التعامل مع الخلافات بأسلوب حاد. ومن الأمثلة كذلك أن الشخص الذي مر بتجارب من الخذلان أو تجارب أدت إلى فقدان الثقة قد يكون أكثر حذرًا في التعامل مع الآخرين، ويحتاج في الغالب إلى وقت أطول حتى يكتسب الثقة في الناس.

وتجدر الإشارة، في سياق الحديث عن اختلاف الظروف المادية وغيرها من الظروف، إلى خطأ شائع قد يرتكبه بعض الناس، وهو مقارنة بعضهم ببعض في مستوى الاستقلالية أو سرعة تحقيق الأهداف دون مراعاة باقي الظروف. ويمكن ضرب عدة أمثلة على ذلك، منها مقارنة شخص يعتمد على نفسه في القيام بأموره الشخصية بشخص آخر يحتاج إلى مساعدة في بعض الأمور، دون مراعاة اختلاف القدرات الجسدية والصحية بين الطرفين. ومن الأمثلة أيضًا مقارنة شخص حصل على وظيفة في سن مبكرة بشخص آخر لم يتمكن من ذلك، دون مراعاة اختلاف الفرص المتاحة لكل منهما أو المسؤوليات التي يتحملها كل منهما. وكذلك مقارنة شخص استطاع توفير المال وتحقيق الاستقلال المادي بسرعة بشخص آخر لم يستطع تحقيق ذلك بالسرعة نفسها، دون مراعاة الاختلافات المادية والأسرية.

وهناك أمر آخر في فكرة اختلاف الظروف أود الإشارة إليه، وهو أثر غياب فهم هذه الفكرة على العلاقات؛ فقد نفسر رفض شخص لطلب من طلباتنا، أو رفضه حضور لقاء معين، على أنه إهمال أو كسل، مع أن هناك ظروفًا أخرى قد تفسر هذا الرفض. ويمكن توضيح ذلك بمثال صديق يدعو صديقًا آخر للخروج معه، فيرفض الصديق الدعوة، فيفسر الآخر هذا الرفض على أنه عدم اهتمام به، دون أن يضع في اعتباره احتمال أن يكون الرفض بسبب ضغوط مادية أو نفسية يمر بها صديقه. ومثال آخر أن يعتذر قريب أو صديق عن حضور مناسبة لنا، فيتم تفسير اعتذاره على أنه عدم تقدير لنا، مع أنه قد تكون هناك ظروف وأسباب أخرى تفسر الاعتذار.

وكلامي ليس دعوة إلى افتراض براءة كل الناس، لكنه دعوة إلى محاولة وضع الظروف في الاعتبار قبل تفسير سلوك الآخرين والحكم عليهم.

ويبقى الجزء الأخير الذي أحب أن أتناوله في أول فكرة في هذا الكتاب، وهي فكرة اختلاف الظروف، وهو أثر الوعي بهذه الفكرة وتطبيقها في الحياة اليومية، وكيفية تطبيقها وتأثيرها، ويتلخص في الآتي:

أولاً: التأثيرات

• زيادة الرحمة والتفهم في التعامل مع الآخرين.

• تقليل سوء الفهم في العلاقات، والعلاقات الأسرية، من خلال عدم التسرع في تفسير تصرفات الآخرين باعتبارها إهمالًا أو عدم

اهتمام دون معرفة ظروفهم

- زيادة الإنصاف في التعامل مع الناس والحكم عليهم، وعدم مقارنة استقلاليتهم أو مستوى إنجازاتهم بالآخرين دون مراعاة اختلاف

الظروف والمسؤوليات والإمكانات

ثانيًا: طرق تطبيق هذا الفهم

- تجنب السخرية من شخص بسبب إعاقته أو تحديه الجسدي أو ظروفه المادية أو احتياجه إلى المساعدة في بعض الأمور
 - التأني وعدم التسرع في الحكم على شخص بالكسل أو الإهمال إذا تأخر عن موعد أو اعتذر عن الحضور، بل مراعاة احتمال وجود ظروف لا نعرفها
 - مراعاة اختلاف الظروف المادية عند اقتراح أنشطة تتطلب إنفاق المال، مثل الخروج مع صديق أو المشاركة في رحلة، دون إحراج من لا يستطيع تحمل تكلفتها
 - عدم مقارنة الأبناء أو الأقارب أو الأصدقاء ببعضهم في الدراسة أو العمل أو الزواج أو الاستقلال المادي، دون مراعاة اختلاف ظروفهم وإمكاناتهم
 - عند طلب المساعدة من شخص أو تكليفه بمسؤولية، مراعاة التزاماته وقدرته على تنفيذ المطلوب، وعدم افتراض أن وقته وإمكاناته بالقدر نفسه الذي نملكه
 - محاولة الاجتهاد في فهم ظروف الآخرين قبل تفسير سلوكهم، مع الحفاظ على حقنا في التعبير عن احتياجاتنا ووضع حدود مناسبة؛ لأن مراعاة الظروف لا تعني تبرير كل تصرف أو إعفاء كل إنسان من مسؤولية يستطيع بالفعل القيام بها
- ختامًا، فإن أهمية الوعي بفكرة اختلاف الظروف كبيرة، رغم أنها تبدو بديهية وواضحة؛ فالإيمان بهذه الفكرة وممارستها يجعلنا نتوقف عن السخرية من إعاقة أو تحدي جسدي لدى شخص، وعن اتهامه بالكسل دون أن نتأني وننظر إلى سياق حياته. والوعي باختلاف الظروف لا يبرر كل كسل، لكنه يدعونا إلى التفكير فيما يقع خارج سيطرتنا، وفيما بإمكاننا التأثير فيه والسعي إلى تطويره. كما أن رسوخ هذه الفكرة لدينا يجعلنا أكثر رحمة في النظر إلى الآخرين، ويحثنا على ألا نحكم عليهم من خلال أمور ليس لهم يد فيها، أو ظروف بدأوا حياتهم بها أصلاً ولم يختاروها

الفكرة الثانية: أشكال الناس ليست واحدة والجمال ليس فقط جمال المظهر

في البداية لا شك أن هذه الفكرة مكملية للفكرة الأولى وترتبط بها؛ فمعايير الناس في الجمال عمومًا والاعتناء بأنفسهم وجسدهم تختلف، وكذلك في الانجذاب الجسدي وتقييم الجمال أو معاييرهم في الجنس الآخر أو الزوج أو الزوجة وشريك أو شريكة الحياة. ولكن ما يعتبر مهمًا هو أن أشكال الناس وملاحظتهم وطولهم تختلف، وكذلك تختلف الناس في مدى تصورهم عن نفسها وصورة جسدها؛ فهناك من اكتسب صورة جسد إيجابية من خلال احترامه لها، وهناك من تكوّن عن صورة جسده صورة سلبية ربما بسبب عدم ثقته في نفسه أو بسبب تعليقات بعض الناس السلبية. لكن ما يجب ذكره هو أنه من الإيجابي أن نتحلى بالكلام الإيجابي مع الناس ولا نتمادى. هز ثقتهم في أنفسهم أو تشكيكهم فيها متعمدين بذلك كسر ثقتهم.

ومن الصحيح أن الناس لا تتفق على معايير الجمال اتفاقًا واضحًا؛ ومثال ذلك قد تكون شخصية ملامحها بسيطة وهادئة، وشخصية أخرى ابتسامتها جميلة، وكل شخصية قد تمتلك معيارًا من معايير الجمال بنسب متفاوتة. وأرى أنه من الضروري ذكر أيضًا أن الجمال عند أي إنسان قد يكون جمال الصفات الأخلاقية وليس فقط جمال المظهر؛ فصفات مثل الصدق والرحمة والعدل واللين والرفق والتعاون والإيثار عند اللزوم والتفاهم والتعاون مع الآخرين كلها صفات تحظى بدرجة كبيرة من الاحترام في المجتمع الإنساني حتى مع اختلاف العقائد والأديان.

وكذلك غالبًا الناس تحب من يتواصل معها بفهم لعقليتها وطريقة تفكيرها، ولا يقاطع عند الحديث أو التواصل، ويستمتع بشكل جيد قبل مواصلة دوره في الحديث. ومن الجدير بالذكر أن الأذواق في الجمال تختلف؛ فما يحظى بالتقدير لدى إنسان كمظهر جميل أو صفة جميلة قد لا يحظى بالتقدير لدى إنسان آخر. لكن رغم ذلك، قيمة الإنسان لا تحدّد بالمظهر وحده؛ فمثلا السخرية من شخص بسبب مظهره أو طوله أو صفة شكلية فيه أو حتى إعاقة لديه أو تحدي جسدي أو عقلي ليست من صفات النضج في وجهة نظري في المجتمع الإنساني.

ومن المنطقي والطبيعي اختلاف التفضيلات، لكن ذلك لا يبرر السخرية من الاختلافات. ومن الجدير بالذكر أن جمال الإنسان في وجهة نظرنا قد يتغير بعد معرفتنا واحتكاكنا ببعض صفاته أكثر؛ فقد يعجبنا كلام شخصية معينة وعذوبة لسانها، لكن عند الاحتكاك بها عن قرب نكتشف أنها أكثر قسوة مما كنا نتخيل. ولا أود الإطالة في الحديث عن هذه الفكرة، لكن أختتم بذكر أربعة طرق لتعزيز تقدير هذه الفكرة في تصرفاتنا:

الاهتمام بالصفات الأخلاقية عند تقييم الآخرين أو الحكم عليهم؛ فمن المهم أن نتعلم تقدير صفات الصدق والرحمة والتعاون. 1. والرفق، وأن نجتهد في محاولة ألا نجعل المظهر الخارجي هو معيار التقييم الوحيد، فطريقة تعامل الشخص مع الآخرين قد تكشف

.جوانب مهمة في شخصيته تستحق التقدير

2. إتاحة فرصة كافية للنفس للتعرف على الناس قبل تكوين حكم أو انطباع عنهم.

3. أن نراجع معاييرنا الشخصية في تقييم الجمال من خلال سؤال أنفسنا :ما الأمور أو المعايير التي تجعلنا نرى شيئاً معيناً كشيء . جميل؟ وأن ننتبه لتأثير الإعلام والتوقعات المسبقة على هذا الأمر، وأيضاً تأثير المقارنة بالآخرين التي غالباً ما تكون سلبية

4. احترام اختلاف الناس وعدم ربط كرامتهم بمظهرهم والاجتهاد في الالتزام بهذا الاحترام.

الفكرة الثالثة: الإنسان منظومة أفكاره وسلوكياته وكل كيانه تتفاعل بشكل معقد

في البداية أود توضيح أن فهم هذه الفكرة مهم لفهم الإنسان واختلافاته؛ فمن أهم عناصر فهم هذه الفكرة أن الإنسان لا يمكن اختزاله في صفة واحدة أو سلوك واحد، بل يحتاج أن تعطيه فرصة ليتصرف في المواقف أو فرصة للتعرف عليه .فاختزال الإنسان في صفة واحدة أو تصرف واحد يؤدي إلى تسرع وتوتر في العلاقات وأحكام متسرعة غالباً ما تكون غير دقيقة

ومثال ذلك قد يكون شخص كريماً في تعامله مع الآخرين، لكن قد يتصرف بأنانية في موقف واحد أو بحدود معينة، فاختزاله في أحد الصفتين ليس دقيقاً .والجانب الآخر المهم أيضاً في الفكرة التي نتكلم عنها أن مشاعر الإنسان غالباً لا تظهر في سلوكه؛ فشعور شخص بالقلق لا ينفي أنه قد يحاول الظهور بمظهر الواثق أو التغلب على هذا القلق، بل إن الثقة أصلاً ليست غياب القلق بل القدرة على التعامل معه

ومن الجوانب المهمة في هذه الفكرة أيضاً أن الإنسان غالباً تجاربه السابقة أو ماضيه يؤثر على التعامل مع المواقف الجديدة، وأود ذكر هنا إنه من الحكمة أن نمنح أنفسنا الفرص لنعيش الحياة وألا نجعل الماضي محاكمة قاسية للحاضر .ومن المهم ألا ننسى ذكر أن الأفكار والمشاعر والسلوك تتفاعل مع بعضها؛ فالإنسان الذي يقلق أو لديه أفكار أو مشاعر تمنعه من أن يمنح نفسه فرصة التواصل مع الآخرين قد يتجنب الناس، وبالتالي تجنبه الناس فترات طويلة يزيد الشعور لديه بأن التواصل مع الآخرين صعب

ومن المهم ذكر هنا أن هناك بعض الاضطرابات العقلية أو النمائية -مثل التوحد- قد يكون فيها صعوبات واضحة لدى الطفل والشخص في التواصل مع الآخرين، لكن هذا لا ينفي إنسانيته ولا يعني أنه يمنع نفسه من التواصل، فهذا الاضطراب يكون اضطراباً نمائياً وليس فقط جوانب نفسية .ومن المهم أيضاً ذكر أن تصرفات الإنسان قد تختلف باختلاف الموقف وكذلك باختلاف شعوره أثناء الموقف.

ولا أنسى أن أذكر أنه قد يحدث تناقض ظاهري عند الإنسان أحياناً بين صفاته وسلوكياته، ولا أنسى أيضاً أن احتياجات الإنسان

مثل الشعور بالأمان أو التقدير أو الاحترام تؤثر في سلوكياته ورغباته وقد تكون الرغبات أحياناً متعارضة . كل ذلك يوضح الفكرة التي أفصدها .ومن المهم ذكر أن فهم الإنسان لتصرفات وشخصيات الآخرين له حدود؛ لذلك من المهم التفرقة بين ما نعرفه فعلاً عن إنسان معين وما نفترضه، ومن المهم أن نفرق بين ما نفترضه وبين شيء يعتبر حقيقة مؤكدة بشكل ما

:ختاماً للحديث عن الفكرة، من طرق تعزيز فهمها ثلاث طرق أساسية

- محاولة تعويد النفس على البحث عن أكثر من تفسير للسلوك
- مراعاة الظروف والسياق عند تقييم تصرفات الآخرين
- التمييز بين تفسير السلوك وتبريره

الفكرة الرابعة: الكراهية قد لا تظهر في السلوك بشكل مباشر لكنها قد تظهر في تناقض السلوك وعدم ثباته

هذه الفكرة مهمة، ومن المهم الإشارة للفرق بين الكراهية الصريحة والكراهية التي قد تظهر بشكل غير مباشر؛ فالكراهية الصريحة يصرح فيها الشخص صراحة بالرفض أو الإهانة أو الغضب لشخص معين . لكن الصعوبة تكمن في أن الكراهية التي لا تظهر بشكل مباشر صاحبها قد يستطيع إخفاءها أو التلاعب بالكلمات أو تبرير الكلمات التي فيها كراهية مبطنه بالمزاح أو السخرية بتبريرات مختلفة . ومن المهم الإشارة أن التناقض الذي تظهر فيه الكراهية قد يظهر في تعامل الشخص مع الشخص الآخر من موقف لآخر دون وجود تبرير كافٍ لهذا الاختلاف، وتزداد دلالة الأمر على الكراهية إذا كان هناك سلوكيات ومواقف مختلفة كثيرة ترجح هذا الاحتمال . لكن كذلك اختلاف التصرف أحياناً أمر طبيعي، المهم هو السلوكيات المتكررة ودلالاتها وهل هناك تفسير لهذا الاختلاف؟

ومن المهم التمييز بين الكلام الجميل والسلوك الفعلي؛ فبعض الناس كلامهم جميل، لكن الأهم هو اتساق سلوكهم مع الوقت؛ فقد يقول مثلاً إنه يتمنى النجاح لك، لكن إذا طلبت منه مساعدة يعتمد عرقلة تقدمك أكثر من مرة وبشكل متكرر . ومن المهم أن نذكر أن هناك بعض التفسيرات الأخرى لتناقض السلوك من بينها مثلاً ضعف مهارات التواصل والتردد والخوف من المواجهة، وأحياناً يكون هناك خلاف محدد ليس معناه كراهية الشخص بالكامل

ومن المهم أن نهتم بملاحظة الأنماط المتكررة، وأن نتعلم أن الهدف من ملاحظة الأنماط ليس مراقبة مدى كراهية بعض الناس لنا، بل التعامل مع العلاقات بشكل أكثر واقعية وعدم استنزاف أنفسنا في تحليل النوايا دون أدلة كافية

:وختاماً، من طرق تعزيز فهم هذه الفكرة في السلوك

- ملاحظة أنماط السلوك المتكررة بدل الحكم على سلوك واحد

- التمييز بين السلوك الذي يتم ملاحظته أو نلاحظه نحن وبين التفسير الذي نضعه له .
- تقييم العلاقة بناءً على طريقة التعامل ووضع حدود مناسبة عند اللزوم .

الفكرة الخامسة :علامات ودلالات الحب أو الإعجاب والفرق بينه وبين الانجذاب الجسدي

في البداية، هذه الفكرة لا تقل في الأهمية عن الفكرة التي قبلها؛ لأن الفكرة التي تخص الكراهية تكشف علامات الخطر، والفكرة التي تخص الحب والإعجاب والانجذاب تكشف علامات أو مؤشرات على أشخاص يستحقون منا تعزيز العلاقات معهم أو حتى تعميق العلاقة معهم دون تسرع ومع التأني إذا كان الأمر يتعلق بالزواج .

ومن المهم التوضيح أن الإعجاب قد يكون في صفة أو مظهر أو طريقة تفكير، بينما الانجذاب الجسدي متعلق بالمظهر، والحب يتضمن اهتماماً أعمق بالشخص وتقديرًا له حتى لو كان هناك ضعف في مهارات التواصل، فضعف بعض مهارات التواصل لا ينفي بحد ذاته وجود الحب .ومن علامات الاهتمام الحقيقي :الاهتمام بأحوال الشخص، وتذكر ما يهمه، والاستماع إليه، واحترام مشاعره .وحدوده .

وهناك فرق بين الكلام الجميل دون أدلة وبين ظهور الكلام في التصرفات والأفعال وصدقها؛ فالكلام الجميل وحده ليس دليل حب . وهناك أمر مهم جدا يجب التنويه عنه في هذه الفكرة :الحب لا يعني الاتفاق الدائم وغياب الخلاف وثبات المشاعر؛ قد يحدث الخلاف أحياناً، لكن من المهم طريقة إدارة الخلاف .

ومن المهم أيضاً ذكر أنه لا يجب قياس الحب أو الاهتمام الحقيقي من علامة واحدة، مثل الغيرة أو كثرة التعلق أو التسلط الزائد . وأذكر أيضاً أنه من الطبيعي أحياناً أن يجتمع في الحب دوافع مختلفة في وقت واحد .

:ومن طرق تعزيز فهم هذه الفكرة

- تعلم التمييز بين الحب والانجذاب الجسدي والاهتمام والتعلق العاطفي .
- ملاحظة مدى اتساق الأقوال والأفعال في العلاقات مع مرور الوقت .
- تجنب الجزم بمشاعر الآخرين أو اهتمامهم اعتماداً على علامة واحدة .
- احترام مشاعر الآخرين وحدودهم واستقلالهم، وألا نبرر الإيذاء العاطفي والتحكم باسم الحب .

الفصل الثاني: فهم الكلام والتواصل مع الآخرين

الفكرة الأولى: الناس غالبًا لا تفهم ما تقصده إن لم تشرحه أو تلمح له أو تشير له

هناك فرق بين ما يدور في ذهني مثلاً وأنا أكتب هذا الكتاب وبين ما يدور في ذهنكم أثناء القراءة؛ فالقارئ قد يكون أخذ فكرة عني ككاتب يحاول كتابة كتاب مفيد من خلال بعض الأفكار فيه، لكن ما يدور في ذهني لا يستطيع أحد من البشر الاطلاع عليه . وكذلك هذا المثال ينطبق أيضاً في التواصل مع الناس؛ فحتى تجعل الآخرين يفهمون ما تريد، تحتاج إلى التعبير عنه بأي طريقة حتى يصل إلى مستوى فهمهم بشكل ما .

ومن المهم ذكر أنه في التواصل تختلف طريقة تفسير الكلام من شخص لآخر كما تكلمنا سابقاً، ولذلك تحسين طريقة وأسلوب التواصل أمر مهم لتجعل بعض الناس الذين يهتمك التواصل معهم يفهمونك بشكل جيد . ومن المهم عند التواصل مع أي شخص شرح المقصود بدل الاعتماد الكامل على التلميحات؛ لأن التلميحات غالبًا تؤدي إلى ضعف أو قصور في وصول التواصل بالشكل المطلوب.

هناك فرق أيضاً بين عدم وضوح الشيء الذي نحاول فهمه للشخص الآخر وبين عدم اهتمامه أصلاً بالفهم، ومن المهم أن نراعي الشخصية أو الشخص الذي نتحدث له ومستوى فهمه وطريقة فهمه . وليس معنى توضيح المقصود أننا نتحمل المسؤولية عن كل فهم خاطئ لكلامنا، هذا ليس المقصود، بل المقصود أن نحاول إيصال كلامنا بأفضل صورة ممكنة . وإذا كان كلام شخص يحتمل أكثر من معنى، من الأفضل أن نسأله أو نطلب توضيح نيته بدل افتراض قصده ونيته من توقعاتنا أو تخيلنا .

ومن طرق تعزيز فهم هذه الفكرة وتطبيقها

1. التعبير بوضوح عن المقصود، خصوصاً في الموضوعات المهمة والحساسة .
2. عدم افتراض أو توقع أن الآخرين يفهمون ما نقصده دون أن نحاول شرحه .
3. طلب التوضيح عند سماع كلام من الممكن أن يتم افتراض أكثر من معنى فيه .
4. مراعاة اختلاف الآخرين وطريقة تفكيرهم عند التواصل .

الفكرة الثانية: مهارات التواصل من المهارات المطلوبة في حياة أي إنسان

من الأمور التي لا شك فيها أن مهارات التواصل أساسية في حياة إنسان حتى لو اختلفت اللغات ودرجة المهارة في التواصل، وتظهر هذه الأهمية أكثر بوضوح في حل الخلافات أو تبادل المعلومات. ومن المهم العلم بأن التواصل لا يقتصر على نقل المعلومات، بل يمتد لفهم الآخرين؛ فنقل المعلومات دون فهم للآخرين قد يؤدي إلى أمور كثيرة من ضمنها طرح معلومة في غير مكانها المناسب أو القسوة. والغلظة.

ومهارات التواصل لها دور كبير في حل الخلاف. ومن ضمن مهارات التواصل طرق تسمى طرق إدارة الخلاف، ومنها

- الاستماع إلى وجهة نظر الطرف الآخر بدون مقاطعة أو تسرع في الحكم.
 - التركيز على موضوع الخلاف بدلا من القفز إلى شخصنة الموضوع أو شخصية الطرف الآخر.
 - البحث عن نقاط الاتفاق والتقارب والحلول الممكنة واحترام حق كل طرف في الاختلاف.
- وكذلك مهارة التواصل لها أهمية كبيرة في التعبير عن الاحتياجات والرغبات. ومن طرق التعبير عن الاحتياجات والرغبات بوضوح:
- التعبير الواضح بدلا من الاعتماد على التصريحات والتلميحات غير المباشرة.
 - توضيح سبب الاحتياج دون مبالغة في التبرير أو الشعور بالذنب.
 - استخدام عبارات واضحة تحدد المطلوب مع احترام حق الطرف الآخر في القبول والرفض.
- والنقطة الأخيرة في هذه الفكرة أن مهارات التواصل قابلة للتطوير من خلال التعلم والتدريب والممارسة، والتعلم من الماضي والاستفادة من بعض المواقف والتأمل فيها.

الفكرة الثالثة: الكلام لغة من لغات التواصل وليس اللغة الوحيدة

من المهم أن نذكر وجود فرق بين الكلام والتواصل؛ فالكلام وسيلة من وسائل التواصل، بينما التواصل مفهوم أوسع، ولغة الإشارة أحد الأمثلة على وسيلة تواصل غير لفظية. ومن أمثلة ذلك أن طريقة التعبير عن الحب قد تكون بالفعل وليس الكلام فقط؛ فقد يكون الشخص ضعيفا في الكلام، لكنه قوي في التعبير بالأفعال. وقد تكون أيقونة النبرة وطريقة التصرف من العناصر المهمة التي لا يمكن إغفالها في سياق التواصل.

ومن المهم ألا نغفل بقية إشارات التواصل ولا نعتبر الكلام هو العنصر الوحيد لفهم التواصل، ومن المهم أن نحاول فهم السياق في التواصل. ومن الطرق التي تساعد على محاولة التحلي بذلك

1. مراعاة الظروف المحيطة بالموقف وطبيعة العلاقة بين أطراف التواصل.

2. النظر إلى الكلام ضمن سياق الموقف ككل بدلا من عزله عن سياق الموقف.

3. طلب التوضيح عند غموض الكلام أو أي غموض في وسيلة التواصل المستخدمة بدلا من ترك الأمر للتخمين.

ومن المهم محاولة اختيار وسيلة التواصل المناسبة لكل موقف حسب طبيعة الموقف؛ فالاعتذار قد يكون مناسباً له الكلام، لكن أيضا

يناسبه محاولة إصلاح السلوك الذي تسبب في الاعتذار.

الفصل الثالث: التفكير النقدي والحكم على الأفكار

الفكرة الأولى: الفكرة غير الصحيحة قد لا يشعر صاحبها بمشكلة

بالتأكيد هناك فرق بين امتلاك فكرة وبين الاعتقاد بأنها صحيحة؛ فبالتأكيد ليس كل أفكارنا صحيحة. فمثلاً الإنسان الذي يعتبر من أشكال الاحترام الموافقة قد يعتقد أن كل من لا يوافق في الرأي لا يحترمه، مع أن هذا غير صحيح منطقياً وواقعياً؛ فالشخص قد يحترم غيره ويختلف معه في نفس الوقت.

وهناك علاقة بين العادات وبين الاعتقاد بصحة الأفكار؛ فمن اعتاد على شيء أو تربى عليه أو تكرر في حياته سماع هذا الشيء بطرق مختلفة قد يعتقد أن هذا الأمر صحيح حتى لو كان خاطئاً. فمن تربى على رفض طلب المساعدة واعتباره ضعفاً مثلاً قد يرفض طلب المساعدة حتى عندما يكون في أشد الحاجة إليها (لا أقول أن هذا حتمي، لكن غالباً قد يحدث).

والفكرة الخاطئة من المهم أن نذكر أنه إذا اعتاد الفرد عليها قد يكررها في سلوكه دون أن يشعر بوجود خطأ؛ مثلاً من يرى أن الاعتراف بالخطأ والاعتذار يقلل من قيمته أمام الآخرين قد يرفض الاعتذار بشدة حتى لو كان من الواضح أنه على خطأ. والثقة في فكرة من المهم المعرفة بأنها لا تعبر في حد ذاتها عن صحة الفكرة؛ لأن الثقة قد تكون معبرة عن درجة الاقتناع وليس عن الصحة الواقعية والمنطقية للفكرة. وهنا تظهر بشدة أهمية الاستعداد لمراجعة الأفكار باستمرار بدلاً من الدفاع الدائم عنها. وقد يدرك الشخص الخطأ لكن يصعب عليه الاعتراف به، ومن ضمن الأسباب مثلاً شعوره بالحرج أو الخوف من نظرة الآخرين.

الفكرة الثانية: الشعور بأن فكرة ما أو سلوكاً غير صحيح أمر يحتاج جهد ووعي وتدريب على السؤال والنقد

كما قلنا قبل ذلك، قد نعتاد أفكاراً لأننا اعتدنا سماعها، لكن هذا في حد ذاته ليس معناه أنها صحيحة، ولذلك من المهم التدريب على مهارة طرح الأسئلة بدلاً من أن نقبل الأفكار أو ما نسمعه كما هو دون نقد.

ومن المهم المعرفة بأن نقد الفكرة يختلف عن الهجوم على صاحبها؛ وثقافة احترام النقد للأسف غائبة عن الكثير في بعض الأحيان؛ فنقد فكرة لا يعني أننا نقصد الهجوم على صاحبها. وبالمناسبة عزيزي القارئ، مادمت تقرأ كتابي هذا وأنا إنسان، فكتابي هذا أيضاً قابل لنقد بعض أفكاره، فلا تخلو أفكار أي بشر من احتمالية توجيه نقد لها، وثقافة الشك الإيجابي في بعض أفكارنا ثقافة مفيدة في معظم الأحيان.

ومن الأمثلة على ذلك أنه من العوامل التي كانت عامل مساعد -ولا أنكر توفيق الله في كتابة هذا الكتاب- إنني تخرجت من قسم

علم النفس، وكنت شغوفًا بالقراءة في مجال المغالطات المنطقية والتفكير النقدي، وكذلك كنت مهتمًا بالتفكير السياقي والتفكير الواقعي.

وتكملة للكلام السابق، من العوامل التي تساعد على نقد فكرة موجودة في الواقع: البحث عن أدلة تخالفها؛ فإذا وجدت وجود أدلة في الواقع تخالفها، فهذا معناه أن الفكرة غير صحيحة واقعيًا. فمثلاً الاجتهاد في حد ذاته ليس كافياً للنجاح رغم أن البعض قد يعتقد ذلك. ومن المهم أيضاً أن ننظر إلى أي فكرة من أفكارنا بأكثر من زاوية حتى نتمكن من اختبارها، ومن المفيد أن نتدرب على مراجعة الأفكار بل وأيضاً لا مانع من تغييرها إذا اكتشفنا ما يخالفها.

وفي الختام لهذه الفكرة: اكتشاف الخطأ قد لا يعني أن الشخص قليل الذكاء، بل من معانيه أن الإنسان مفكر ناقداً، وهذا يختلف عن التردد المستمر في الحياة.

الفكرة الثالثة: بساطة الكلام أو تعقيده لا تعني في حد ذاتها أن الكلام صحيح أو خاطئ

بعض الناس قد تربط بين بساطة الكلام وبين كونه صحيحاً أو خاطئاً؛ وهناك من يقول أن الكلام البسيط يصل للقلوب، وهناك أيضاً من يظن أن تعقيد الكلام يدل على العلم. فقد نصدق الكلام البسيط لأنه سهل الفهم، وقد نصدق الكلام المعقد لأننا نظن في صاحبه العلم.

ومن المهم أن نقول أن الكلام البسيط قد يحمل فكرة صحيحة أو خاطئة؛ فمثلاً لو قلنا: «كل إنسان فقير كسول»، فهذه العبارة قد تبدو بسيطة لكنها لا تعبر عن الحقيقة ومعاناة الفقير. والكلام المعقد تعقيده في حد ذاته ليس دليلاً كافياً على صحته؛ فقد نشرح أسباب فشل مشروع معين أو قرار بأسباب كثيرة ومعقدة، ومع ذلك المتكلم قد يكون لم يتناول السبب الحقيقي لفشل القرار (وهذا (بين الأفراد وليس على الصعيد العام فقط).

ومن الأمور التي تحتاج تأنيلاً في نفوس البشر أن جزءاً ليس بقليل قد يميل إلى تصديق كلام المتحدث بسبب شهرته. ولكي نكون على حياد مع الفكرة، يجب أن نحكم على أي فكرة من خلال أدلتها والاستثناء فيها؛ فمثلاً رغم أن الكلام الذي يقول «الشمس تشرق غداً» أو «ممارسة الرياضة تحسن الصحة» كلام بسيط لكنه صحيح.

ومن المهم أن يحاول المتكلم إذا كانت فكرته معقدة محاولة تبسيط الكلام دون إخفاء تفاصيل أساسية تؤثر على مضمون الكلام.

الفكرة الرابعة: الحكم على فكرة معينة بأنها صحيحة يحتاج دراسة منطقها وحجتها

منطق الفكرة مقصود به مدى ترابط أجزاء الفكرة وهل النتيجة مرتبطة فعلاً؟ فمثلاً من الممكن أن أقول: «الشمس مشرقة اليوم لأنني أرتدي اليوم ملابس صفراء»، إذا كان مقصوداً بها الربط الحقيقي بين الفكرتين فمنطق الفكرة خاطئ. ومثلاً إذا استقبلت ضيفك في بيتك بمبالغة مثلاً: «أشرقت الأنوار»، فهذا معناه واضح منه المبالغة الترحيبية وليس الكذب.

وهناك فرق بين الاستدلال الصحيح وبين الاستدلال بالمصادفة؛ فالاستدلال الصحيح قائم على الأدلة، وأغلب الاستدلالات الخرافية قائمة على علوم خرافية أو مجهولة المصدر أو المصادفة أو تعتمد التضليل. ومن المهم ألا نعمم مثلاً واحداً للاستدلال على قاعدة عامة.

ومن المهم عند اختبار فكرة البحث عما يعارضها أو الاحتمالات المختلفة التي تخالف الفكرة التي نضعها موضع الاختبار، وكل فكرة تحتاج دليل مختلف النوع على حسب نوع الفكرة؛ فنوع الفكرة يحدد بنسبة كبيرة الأدلة المطلوبة.

الفكرة الخامسة: التحيزات المعرفية والتعميم والتفكير الأحادي من منظور واحد من أبرز أخطاء التفكير

التحيزات المعرفية هي أفكار منحازة قد تؤثر على طريقة تفكيرنا حتى لو لم نشعر بذلك؛ فمثلاً لو اعتقدنا بأن زميلاً لنا غير متعاون، قد نشعر بالمواقف التي يرفض فيها المساعدة ونراها بوضوح، لكن نتجاهل المواقف التي يساعدنا فيها. والتعميم من مواقف محدودة أمر خطير لأنه يؤثر في الغالب على موقفنا وقراراتنا في المواقف التي تتعلق بما تم التعميم فيه. والتفكير من منظور واحد خاطئ لأنه قد يتجاهل بقية الأسباب (وهذا في الغالب)، فمثل المدير الذي يوبخ زميله في العمل دون مراعاة إن كان هناك سبب للتأخير أو ظرف، يتجاهل باقي العوامل التي من الممكن أن تكون سببت التأخير.

الفكرة السادسة: تفكيك الكلام أو الأفكار مهارة نقدية

تفكيك الكلام أو الفكرة أحد معانيه: تقسيم الفكرة أو الكلام إلى أجزاء للحكم على قبول حجتها بدلاً من التسرع في قبولها، وهذه مهارة نقدية مهمة لأنها تساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل وحكم أفضل على الأمور إذا أحسنّا استخدام هذه المهارة. ومن المهم التمييز بين الواقعة أو ما حدث وبين الدليل وبين تفسير ذلك؛ لأن عدم رد صديق لك على رسالتك هو ما حدث فعلاً، لكن مثلاً ادعاءك بأنه لا يجبك أمر يحتاج دليل أكبر من مجرد عدم الرد على الرسالة.

ومن المهم فحص ما يدل عليه الكلام؛ فعدم المشاركة في نقاش معين مثلاً لا يعني أننا ليس لدينا ما نقوله، فإذا قال أحد إننا لم نشارك في نقاش لأننا لا نعرف ماذا نقول فهذا ليس صحيحاً في حد ذاته، فهناك عوامل أخرى قد تؤدي للسكوت.

ومن المهم عند الكلام إذا اخترنا صحة كلام معين أن نقسمه إلى أجزاء ونفحص أدلة كل جزء بشكل مستقل، وبعد فحص العلاقة قد يتضح أن العلاقة بين أجزاء الكلام لا تثبت في حد ذاتها. وبعض الكلام البسيط لا يحتاج فحص؛ لأنه ببساطة قد يكون معناه فيه. أو نقصد به ما نقوله فعلاً.

الفكرة السابعة: تفكيك كل كلام الآخرين دون محاولة فهم منظورهم قد يتحول إلى تعقيد وتحليل زائد

يجب التمييز بين التحليل عندما نكون فعلاً محتاجين إليه وبين التحليل عندما يكون فحصاً حتى للكلام البسيط والعاطفي؛ ففحص الكلام البسيط والعاطفي قد يتحول إلى تعقيد وإخراج لوظيفة التفكير عن مرادها الحقيقي وهو اتخاذ قرارات أفضل عند اللزوم. فالأحاديث البسيطة قد لا تحتاج تفكير إلا إذا كان سيؤدي الكلام إلى إيذاء الشخص نفسياً.

الفصل الرابع :رسالة هذا الكتاب والتطبيق الواقعي (الخاتمة)

الرسالة الأساسية التي أردت وتعمدت إيصالها وسردها في هذا الكتاب هي أن العلوم والمهارات النفسية ليست علوم تشخيص وعلاج فقط، ولا حتى تحسين مهارات الحياة فقط، بل هي علوم لها أهمية ويمكن الاستفادة من جهودها دون إلغاء بعض ثوابت الثقافة العربية النبيلة، بل محاولة التغلب على الأفكار والعادات الخاطئة وأوجه القصور فيها، ومحاولة تحسين وضع المجتمع من خلال أي صورة تحسن وضع علم النفس في نظرة المجتمع ويتم تطبيقه بشكل واقعي وبعيد عن نظريات التحفيز المثالية

فهي علوم -سواء علم النفس والعلوم النفسية أو علم المنطق- ليست بعيدة عن الواقع، بل هي متصلة به اتصالاً وثيقاً ولها قيمة كبيرة . ومن هنا تأتي أهمية فهم هذه العلوم والاستفادة منها في حياتنا، وعدم التعامل معها باعتبارها مجرد معلومات نظرية أو موضوعات أكاديمية لا ترتبط بما نعيشه يومياً

فالأفكار المتعلقة بفهم الإنسان، وطريقة تفكيره، وأسلوب تواصله مع الآخرين، وكيفية تفسيره للمواقف والأحداث، كلها أمور لها صلة مباشرة بواقعنا، ويمكن أن تؤثر في أحكامنا وقراراتنا وطريقة تعاملنا مع أنفسنا ومع الآخرين

وأنا أرى أن الاستفادة من العلوم النفسية والمنطقية لا تعني بالضرورة التخلي عن ثوابت الثقافة العربية النبيلة، أو إلغاء كل ما نعرفه من قيم ومبادئ، بل يمكن أن تكون محاولة للتغلب على الأفكار والعادات الخاطئة وأوجه القصور التي قد توجد في بعض تصوراتنا وممارساتنا .فليس كل ما اعتدنا عليه صحيحاً لمجرد أننا اعتدنا عليه، وليس كل فكرة جديدة تتعارض مع بعض المألوف مرفوضة لمجرد اختلافها عنه، بل يمكن النظر إلى الأفكار والممارسات بعين واعية، والتمييز بين ما يستحق الحفاظ عليه وما يحتاج إلى مراجعة وتطوير . كما أن تحسين وضع المجتمع لا يرتبط بمجال واحد أو بصورة واحدة من صور التطوير، بل يمكن أن يبدأ من تحسين طريقة فهم الناس لأنفسهم وللآخرين، ومن تحسين نظرتهم إلى العلوم النفسية، وإدراك أن الاستفادة منها لا تقتصر على الحالات التي تحتاج إلى تشخيص أو علاج، وإنما يمكن أن تمتد إلى مواقف الحياة اليومية والعلاقات الإنسانية والتفكير والحكم على الأفكار . وهذا لا يعني أن العلوم النفسية تقدم حلولاً جاهزة لكل مشكلة، أو أن تطبيقها يضمن الوصول إلى نتائج مثالية، وإنما يعني أن فهمها والاستفادة منها بصورة واقعية قد يساعدان على تحسين بعض جوانب الحياة والتعامل مع المشكلات بوعي أكبر

وأؤكد هنا أهمية تطبيق هذه العلوم بشكل واقعي، بعيداً عن نظريات التحفيز المثالية التي قد تقدم للإنسان تصورات لا تراعي دائماً اختلاف الظروف والإمكانات والواقع الذي يعيش فيه كل شخص .فليس الهدف أن نصل إلى صورة مثالية للإنسان أو أن نطالبه بتطبيق مجموعة من القواعد دون مراعاة ظروفه، وإنما أن نفهم طبيعة الإنسان واختلافاته، وأن ندرك أن الأفكار والمهارات يمكن أن

تكون مفيدة إذا استُخدمت في مواضعها المناسبة، مع مراعاة الواقع وعدم المبالغة في التوقعات

وأخيرًا، أود التأكيد أن فهم مبادئ هذا الكتاب قد يؤدي إلى تفكير أكثر وعيًا إذا تم تطبيق مبادئ هذا الكتاب بشكل واقعي ومرن . فمجرد معرفة الأفكار لا يكفي وحده لتحقيق الفائدة المرجوة منها، بل إن الأهم هو فهمها، وإدراك حدودها، ومعرفة كيفية الاستفادة منها في المواقف المختلفة . وقد تكون بعض المبادئ مفيدة في موقف معين، بينما تحتاج إلى تعديل في موقف آخر، ولذلك فإن التعامل معها بمرونة ووعي قد يكون أكثر فائدة من تطبيقها بصورة جامدة أو اعتبارها قواعد مطلقة لا تقبل الاستثناء

إن الأفكار التي تناولها هذا الكتاب، سواء كانت مرتبطة بفهم الإنسان واختلافاته، أو بفهم الكلام والتواصل مع الآخرين، أو بالتفكير النقدي والحكم على الأفكار، أو بأهمية العلوم النفسية والمنطقية وتطبيقها في الواقع، يمكن أن تتكامل فيما بينها . وقد تكون فائدة جمعها في كتاب واحد هي إتاحة الفرصة للقارئ للنظر إليها باعتبارها مجموعة من المبادئ المترابطة، لا أفكارًا منفصلة لا علاقة بينها . فكلما اتسع فهم الإنسان لهذه الجوانب، وأصبح أكثر قدرة على الربط بينها وتطبيقها بصورة مناسبة، زادت إمكانية الاستفادة منها في حياته اليومية

هذا الكتاب ليس دراسة جديدة، وليس كتابًا علميًا، بل هو نتيجة بعض الأفكار التأملية المرتبطة بعلم النفس، نظرًا لأن هذا مجال دراستي وتخصصي، ووجدت من المفيد جمع هذه المبادئ والتأملات في كتاب واحد . وهذه الأفكار، وإن كانت تأملات، فأغلبها، إن لم يكن كلها، له أساس في علم النفس

وجميع أفكار الكتابة مجهود ذاتي، فهذا الكتاب جميع أفكاره بمجهود وتأمل ذاتي . فقد تمت كتابة الكتاب فيما يزيد عن خمس .ساعات، وأرجو أن يكون الكتاب مفيدًا لمن يقرأه

عبدالرحمن إبراهيم