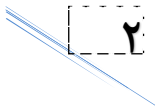


النبراس في كيفية التعامل مع الناس



حساب
القطيع



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

فإنه مما يصلح به حال الإنسان في الدنيا ثلاثة أشياء، هي قواعده وأمره ونظام حاله، وهي: نفس مطيعة إلى رشدها منتهية عن غيها، وألفة جامعة تنعطف القلوب عليها ويندفع المكروه بها، ومادة كافية تسكن نفس الإنسان إليها ويستقيم أودها بها. [الماوردي، أدب الدنيا والدين، صفحة ١٤٦]

فإن استطعت توفير بناء جيد من حسن التعامل مع الناس فإن هذا سيسعدك أنت في المقام الأول لأنك ستشعر بحب الناس لك وحرصهم على مخالطتك، ويسعد من تخالط ويشعرهم بمتعة التعامل معك. فياض، حسام الدين، العلاقات الاجتماعية، ص ٢.

لذا أحاول في هذا الكتاب أن أجمع مادة كافية تعين قارئه على حسن التعامل مع الناس ابتداءً بالنفس ثم باقي الناس باختلاف مقاماتهم وتوجهاتهم وقربهم أو بعدهم حتى يحوز احترام الآخرين ويصل للسلام النفسي ناهيك عن تحقيق رضوان الله جلَّ جلاله نتيجة الاقتداء بسيدنا رسول الله ﷺ صاحب الخلق العظيم .

معنى عنوان الكتاب

معنى كلمة النبراس

النبراس: كلمة أصلها الاسم (نِبْرَاسٌ) في صورة مفرد مذكر وجذرها (نبرس) وجذعها (نبراس) وتعني المصباح، وسانان الرّمح، والشّجاع، والجسور، والأسد، جذرها نَبْرَسَ، قال ابن سيده رحمه الله في تاج العروس: إنّما قضينا بزيادة النون لأنّ بعضهم ذهب بأنه مُشْتَقٌّ من البُرْسِ وهو الفَتِيلَة، وفي الأغلب إنّما تكونُ من القطن، فتكون بُرْسٌ، نِبْرَاسٌ أي مصباح، وفتيل المصباح من القطن وهو البُرْس، تقول "أشعل النبراس" أشعل المصباح، "اتخذ منه نبراسًا" أي حذا حذوه، "هو نبراس زمانه" أي ضوء عصره، قال الشاعر: تَرْمِي اللُّغَامَ عَلَى هَامَاتِهَا قَرَعًا، كالبُرْسِ طَيَّرُهُ ضَرْبُ الكَرَابِيلِ، والكراويل جمع كربال وهو مندف القطن.

ولم يرد النبراس صراحة في القرآن الكريم، ولكن ظهر معناه في بعض الآيات (كالمصباح والنور والمشكاة)

قال أبو العلاء المعري:

أظلمت، فاهتجت تبغي، في جميعهم ... نبراسَ ليلٍ وما في القوم نبراس
وقال أحمد شوقي:

دامت معاليك فينا يا بن فاطمة .. ودام منكم لأفُق البيتِ نبراسُ
وقال أحمد محرم:

القلب نبراس فإن أطفأته أضلّته وضللت بين ظلامه

معنى كلمة: كيفية

الكَيْفِيَّةُ : مصدر صناعي من لفظ كيف، زيد عليها ياء التَّسْبِيحِ وتاءٌ
لِلنَّقْلِ مِنَ الاسْمِيَّةِ إِلَى الْمَصْدَرِيَّةِ، وَكَيْفِيَّةُ الشَّيْءِ: حاله وصِفَتُهُ، فيقال
كَيْفِيَّةُ تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ : أَي طَرِيقَةُ تَنَاوُلِهِ
وقيل كيفية تعني: شَكْلٌ خاصٌّ يبدو عليه أَمْرٌ أَوْ يَتِمُّ بِهِ عَمَلٌ.

معنى كلمة التعامل

تعامل: يتعامل، تعاملًا، فهو مُتعامل، والمفعول مُتعامَل، تعامل الشَّريكان: عامل كُلُّ منهما الآخر، ازدواجية التعامل: نفاق، خيانة، تعاشروا كالإخوان وتعاملوا كالأجانب: أي ليس في المعاملات التجاريَّة والماليَّة محاباة، طريقة التَّعامل: الطريقة التي يتعامل فيها الشَّخص، تعاملَ مع صديقَه: عامله، تصرَّف معه "تعامل مع صديقه بإخلاص / بالحسنى / بالمثل - تعامل مع الموقف بحكمة".

معنى كلمة الناس

ناس: اسمٌ للجمع من بني آدم (واحدُه إنسانٌ من غير لفظه)، وقد يُراد به الفضلاء دون غيرهم مراعاةً لمعنى الإنسانيَّة، فيقال ابن ناس: بمعنى من أسرةٍ كريمة.

النَّاس: اسم سورة من سور القرآن الكريم، وهي آخر سورة في ترتيب المصحف، مَكِّيَّة، عدد آياتها ستُّ آيات. هذا ولكلمة الناس لها عدة معاني في اللغة

(١) الحركة ولذلك لما قالت أم زرع كما في الصحيحين: عن زوجها:

((أناسَ من حلي أذني)) يعني: أنه أكرمها بحلي حتى ان هذه الحلي

قد ملأت أذنيها فأصبحت هناك حركة لهذه الحلي

(٢) النسيان: قال الله تعالى عن آدم عليه السلام؟ {وَلَقَدْ عَهِدْنَا إِلَى

آدَمَ مِنْ قَبْلُ فَنَسِيَ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْماً} طه ١١٥ على أحد وجهي

التفسير

(٣) الأنس: يأنس بعضنا ببعض، ولذلك يقال الإنسان اجتماعي

بطبعه،

(٤) الظهور والبروز: قال عز وجل عن موسى عليه السلام: (إِنِّي آنَسْتُ

نَاراً) يعني أبصرت ورأيت نارا قد ظهرت، ولذلك تجد الإنسان

يحب الظهور وهذا من الشهرة، وليست الشهرة محمودة ولذلك كان

السلف يتحاشونها .

الإنسان اجتماعي يأمن بغيره

الإنسان بطبعه كائن اجتماعي يميل إلى تكوين العلاقات الإنسانية مع الآخرين على اختلافها، وبحسب الدراسات فإن قدرة الإنسان على تكوين علاقات إنسانية ناجحة تبدأ منذ مرحلة الطفولة وترتبط إلى حد كبير بطريقة معاملة الوالدين للطفل، فالطفل الذي ينشأ في بيئة مستقرة نسبياً تختلف طريقته في تكوين العلاقات الإنسانية عن ذلك الذي نشأ في بيئة متزعزعة ولم يشعر فيها بالأمان.

وتختلف أنواع العلاقات الإنسانية التي يسعى البشر إلى تكوينها، فهناك الأسرة، وهناك المعارف، وهناك الأصدقاء، وهناك الأصحاب، وهناك الزملاء في العمل، والدراسة، والسفر، وفي هذا الكتاب توضيح وتفصيل لها.

كيف تنشئ العلاقات

- (١) لقاء
- (٢) مجالسة
- (٣) مؤانسة
- (٤) مجانسة

أسباب قيام العلاقات

قال الماوردي في أدب الدنيا والدين، صفحة ١٤٧: وَأَسْبَابُ الْأُلْفَةِ خَمْسَةٌ وَهِيَ: الدِّينُ وَالنَّسَبُ وَالْمُصَاهَرَةُ وَالْمَوَدَّةُ وَالْبِرُّ.

مراتب العلاقة

- (١) معرفة
- (٢) رفقة
- (٣) صحبة
- (٤) صداقة
- (٥) أخوة
- (٦) محبة
- (٧) خلة

شروط التعامل الصحيح

- لدوام العلاقات لا بد من:

(١) مصافحة:

والمعنى البشاشة عند اللقاء، والسلام وحسن الكلام

(٢) مصارحة:

والمعنى أنه إذا كان الشخص الذي لقيته وتعرفت عليه يعجبك وتحب أن توطد معه العلاقة فلتخبره بذلك، ثم تكون صادقاً معه بعد ذلك على طول، لأنه لا تدوم علاقة أبداً إلا على الصدق والصراحة

(٣) مناصحة:

والمعنى أنه ينبغي عليك أن تكون ناصحاً له تدلّه على الخير وتشجّع عليه، وتنهاه عن الشر وما يضرّ وتصرفه عنه بقدر استطاعتك

(٤) مصالحة:

والمعنى أنه إذا حدث بينكم أي مشكلة فبادر بالصلح ومعالجة الإشكال، بأسرع وقت ممكن.

التعامل الحسن مع الناس مفتاح القلوب

- كما ترغب أن تكون متحدثاً جيداً، فعليك بالمقابل أن تجيد فن الإصغاء لمن يحدثك، فمقاطعتك له تضع أفكاره وتفقده السيطرة على حديثه، وبالتالي تجعله يفقد احترامه لك، لأن إصغائك له يحسسه بأهميته عندك.
- حاول أن تنتقي كلماتك، فكل مصطلح تجد له الكثير من المرادفات فاختر أجملها، كما عليك أن تختار موضوعاً محبباً للحديث، وأن تباعد عما ينفر الناس من المواضيع، فحديثك دليل شخصيتك.
- حاول أن تبدو مبتسماً هاشاً باشاً دائماً، فهذا يجعلك مقبولاً لدى الناس حتى ممن لم يعرفوك جيداً، فالابتسامة تعرف طريقها إلى القلب.
- حاول أن تركز على الأشياء الجميلة فيمن تتعامل معه، وتبرزها فلكل منا عيوب ومزايا، وإن أردت التحدث عن عيوب شخص فلا تجاهه بها ولكن حاول أن تعرضها له بطريقة لبقة وغير مباشرة كأن تتحدث عنها في إنسان آخر من خيالك، وسيقيسها هو على نفسه وسيتجنبها معك.

- حاول أن تكون متعاوناً مع الآخرين في حدود مقدرتك.. ولكن عندما يطلب منك ذلك حتى تبتعد عن الفضول، وعليك أن تبتعد عن إعطاء الأوامر للآخرين فهو سلوك منفر.
- حاول أن تقلل من المزاح، فهو ليس مقبولاً عند كل الناس، وقد يكون مزاحك ثقیلاً فتفقد من خلاله من تحب، وعليك اختيار الوقت المناسب لذلك.
- حاول أن تكون واضحاً في تعاملك، وابتعد عن التلون والظهور بأكثر من وجه، فهما بلغ نجاحك فسيأتي عليك يوم وتتكشف أقنعتك، وتصبح حينئذٍ كمن يني بيتاً يعلم أنه سيهدم.
- ابتعد عن التكلف بالكلام والتصرفات، ودعك على طبيعتك مع الحرص على عدم فقدان الاتزان، وفكر بما تقوله قبل أن تنطق به.
- لا تحاول ادعاء ما ليس لديك فقد توضع في موقف لا تحسد عليه، ولا تخجل من وضعك حتى لو لم يكن بمستوى وضع غيرك فهذا ليس عيباً، ولكن العيب عندما تلبس ثوباً ليس ثوبك ولا يناسبك.
- اختر الأوقات المناسبة للزيارة، ولا تكثرها، وحاول أن تكون بدعوة، وإن قمت بزيارة أحد فحاول أن تكون خفيفاً لطيفاً، فقد يكون لدى مضيفك أعمال وواجبات يخجل أن يصرح لك

- بها، ووجودك يمنعه من إنجازها، فيجعلك تبدو في نظره ثقيلاً.
- لا تكن لحوحاً في طلب حاجتك، لا تحاول إخراج من تطلب إليه قضاؤها، وحاول أن تبدي له أنك تعذره في حالة عدم تنفيذها وأنها لن تؤثر على العلاقة بينكما، كما يجب عليك أن تحرص على تواصلك مع من قضاوا حاجتك حتى لا تجعلهم يعتقدون أن مصاحبتك لهم لأجل مصلحة.
 - حافظ على مواعيدك مع الناس واحترمها، فاحترامك لها معهم، سيكون من احترامك لهم، وبالتالي سيبادلونك الاحترام ذاته.
 - ابتعد عن الشرثرة، فهو سلوك بغيض ينفر الناس منك ويحط من قدرك لديهم.
 - ابتعد أيضاً عن الغيبة فهو سيجعل من تغتاب أمامه يأخذ انطباعاً سيئاً عنك وأنت من هواة هذا المسلك المشين حتى وإن بدا مستحسناً لحديثك، وابتعد عن النميمة.
 - عليك بأجل الأخلاق (التواضع) فمهما بلغت منزلتك، فإنه يرفع من قدرك ويجعلك تبدو أكثر ثقة بنفسك، وبالتالي سيجعل الناس يحرصون على ملازمتك وحبك.

الدوافع إلى حسن التعامل

- أولاً: تعد الأخلاق "روح الإسلام" حيث يقول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: " الدين حسن الخلق " وقد صرح الرسول -صلى الله عليه وسلم- بالهدف من بعثته وحددها تحديداً واضحاً في قوله: (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق).
- أن صاحب الأخلاق الفاضلة والتعامل الحسن من أفاضل الناس وخيارهم يقول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: إن من خياركم أحاسنكم أخلاقاً.
- أن الأخلاق الإسلامية من أغلى ما يملك الإنسان وهو بدونها مفلس لا قيمة له، يقول الرسول -صلى الله عليه وسلم- لعبد الله بن عمر -رضي الله عنه-: " أربع إذ كن فيك فما عليك ما فاتك من الدنيا: حفظ أمانة، وصدق حديث، وحسن خليقة، وعفة في طعمة"
- الأخلاق يحبها الله تعالى وهي من أكثر ما يدخل الإنسان الجنة فقد سئل الرسول -صلى الله عليه وسلم- عن أكثر ما يدخل

الناس الجنة فقال: " تقوى الله وحسن الخلق " وروى الحاكم عن سهل بن سعد مرفوعاً: " إن الله يحب الكرم ويجب معالي الأخلاق ويكره سفاسفها "

■ الأخلاق الفاضلة والتعامل الحسن مع الناس يساوي عند الله كثرة التنفل في العبادات يقول ﷺ: "إن الرجل ليدرك بحسن خلقه درجات قائم الليل وصائم النهار"، ويقول الرسول ﷺ: "المؤمن يألف ويؤلف ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف، وخير الناس أنفعهم للناس " .

■ الأخلاق الحسنة مأمورٌ بها شرعاً: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (وخالق الناس بخلق حسن)

قواعد ثابتة في التعامل:

هناك قواعد ثابتة ومشاركة بين كل شعوب العالم وهي تنطلق من الفطرة، فلتتعلم هذه القواعد أو بعضها حتى نمارسها عملياً:

■ أن حديثنا وموضوعنا عن التعامل مع الأسوياء من الناس، أما الشواذ فتكون لهم معاملة خاصة كلا بحسبه، فالسوي من إذا أكرمته عرف المعروف، والشاذ من يتمرد إذا أنت أكرمته.

إذا أنت أكرمت الكريم ملكته *** وإن أنت أكرمت اللئيم تمردا

■ تختلف طريقة التعامل تبعاً لاختلاف العلاقة: الوالد مع ولده، الزوج مع زوجته، الرئيس مع مرؤوسه، والعكس.

■ أن التعامل يتغير باختلاف الأفهام والعقول، فالرجل الذكي الفاهم الواعي تختلف طريقة تعامله عن الشخص الآخر المحدود العقل المحدود الفهم المحدود العلم.

■ يختلف أسلوب التعامل أيضاً باختلاف الشخصية فطريقة التعامل مع شخص شكاك وحساس تختلف عنها مع شخص سوي، فالطريقة تختلف باختلاف الشخصيات والصفات التي تكون بارزة فيهم.

أشياء يحبها الناس وأخرى يكرهونها:

هنا سوف نتطرق إلى بعض القضايا التي يحبها الناس وبعض القضايا التي يكرهونها، وتؤثر فيهم سلباً وإيجاباً وهذه الأساليب تجارب ناجحة، لأن قدوتنا فيها هو نبينا عليه أفضل الصلاة والسلام، وهذه الأساليب لها شواهد من السنة ومن الواقع المجرب أذكر منها:

■ الناس يكرهون النصيحة في العلن: لا يختلف اثنان في أن النصيحة في العلن يكرهها الناس، لأن كل الناس يكرهون أن تبرز عيوبهم أمام غيرهم، كل الناس مسلمهم وكافرهم. ولكن أخذ الفرد ونصحه على انفراد أدعى للقبول وأدعى لفهم المسألة.

■ الناس يكرهون من يؤنب ويوبّخ في غير محل التأنيب ومن غير تأنٍ ودون السؤال والاستفسار، بل من الخطأ أن يتمادى الإنسان في التأنيب بعد أن يعتذر صاحبه ومن يتحدث معه فالناس جميعاً ومنهم نحن عاطفيون أولاً، ثم أصحاب منطقٍ وعقولٍ في الدرجة الثانية، إن لنا نفوساً ذات مشاعر وأهواء، وهي تريد من الآخرين أن يحترموها كما هي، فلماذا تحاول مناقضة نفوس الآخرين، بينما

تعرف أن نفوسنا من نفس النوع؟ إن اللوم والتأنيب مُرُّ المذاق ثقيلٌ على النفس البشرية فحاول تجنبه حتى تكسب حُبَّ غيرك.

■ من الحكمة أن تُسلم بخطئك حين تخطيء: إن الاعتراف بالخطأ يزيل التحامل الذي يمكن أن يتولد في صدر الخصم أولاً، ومن ثم يخفف أثر الخطأ ثانياً... فحين ترى أنك على خطأ اعمد إلى التسليم به، وهو كفيلاً بأن يجعل الخصم يقف منك موقف الرحيم السريع العفو، وعلى العكس من ذلك إذا أصررت على الدفاع عن خطئك. وقديماً قيل: "المقر بذنبه كمن لا ذنب له".

■ إِيَّاكَ وَالْأَنَا: الناس يكرهون دائماً من ينسب الفضل لنفسه، فإذا حدث إخفاقٌ ألقى بالتبعة على الآخرين وإذا حدث نجاحٌ نسبته لنفسه، جاء في بحثٍ إحصائيٍّ قامت به مصلحة التليفونات في نيويورك: أنَّ كلمة (أنا) هي أكثر كلمة تَرِنُ بها أسلاك شبكتها التليفونية. ومعنى ذلك أن اهتمام الناس كُلُّ بنفسه، هو الصفة المسيطرة على البشر، فإذا كنت تهتم بنفسك أولاً، ولا تحاول اجتذاب الآخرين بالاهتمام بهم، فكيف تنتظر منهم أن يهتموا بك إذن؟.

■ لا تُرَكِّز على السلبيات دون الحسنات: خذ مثلاً: علاقة المرأة المسلمة بزوجها المسلم، والتي يمكن أن يُعمَمَ مغزاها في كل قضايا التعامل، يقول صلى الله عليه وسلم: "لا يَفْرُكُ مؤمنٌ مؤمنةً إن كره منها خلقاً رضي منها آخر". فما أحدٌ يسلم من العيوب فلا زوجة بلا عيوب، ولا صديق بلا عيوب، ولا رئيس ولا مرؤوس، يقول سعيد بن المسيب: "ليس من شريفٍ ولا عالمٍ ولا ذي فضلٍ إلا فيه عيب، ولكن من الناس من لا ينبغي أن تُذكر عيوبه " فمن كان فضله أكثر من نقصه ذهب نقصه لفضله، ولا تذكر عيوب أهل الفضل تقديراً لهم، وكم من الناس ننقدهم فإذا رأينا غيرهم حمدناهم.

بكيت من عمرو فلما تركته *** وجربت أقواماً بكيت على عمرو
والرسول صلى الله عليه وسلم يعطينا المثل فيذكرُ بفضل الأنصار، لأن
البشر بطبعهم ينسون الحسنات. فقد أخرج البخاري قوله صلى الله
عليه وسلم: "أوصيكم الأنصار فإنهم كرشي وعييتي (يعني بطانتي
وخاصتي)، فقد قضوا الذي عليهم (يقصد أنهم وفوا بما تعهدوا به في
بيعة العقبة)، وبقي الذي لهم، فاقبلوا من محسنهم وتجاوزوا عن مسيئهم

" . إن هذا قمة الإنسانية والعدل .

- الناس يكرهون من لا ينسى الزلات: الناس ييغضون من لا ينسى زلاتهم ولا يزال يُذَكَّرُ بها ويُمَنُّ على من عفا عنه، فالناس يكرهون ذلك الإنسان الذي يُذَكِّرُ الناس بأخطائهم ويعيدها عليهم مرةً بعد مرة. والله عز وجل يقول: "والعافين عن الناس". ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة" فالذي يذكر ويعيد الخطأ يكره الناس الاجتماع به والارتياح إليه.
- احذر من النقد المباشر: الانتقاد لا يحتاج إلى موهبةٍ خاصةٍ أو بذل نشاطٍ كبيرٍ، ففي وسع أيٍّ أحمقٍ أن يُشَنِّعَ على رجلٍ ذي عبقريةٍ وتميزٍ وأن يتهمه ويسخر منه. دعنا نحاول أن نفهم الآخرين ونتلمس لهم الأعذار حين تقصيرهم فهذا أمتع من النقد المباشر. فطبيعة البشر تأبى ذلك. نعم، قد ينفذ الشخص المنتقد المطلوب منه ولو كان الأسلوب مباشر وبنقدٍ حادٍ، ولكن لو كانت الطريقة ألطف كان ذلك أدعى للقبول. ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوةً حسنةً، ومن ذلك ما ورد في قصة القوم الفقراء والذين جاؤوا وكانوا كلهم من مُضَرٍّ، وتأثر الرسول صلى الله عليه وسلم

لما لهم من الفقر فقام وخطب الناس، ثم قال: "تصدق رجلٌ من ديناره، من درهمه، من ثوبه، من صاع تمره". ولم يقل تصدقوا ولم يعاتبهم على عدم الصدقة، فانظر النتيجة: جاء رجلٌ من الأنصار بِصُرةٍ كادت تعجز يده عن حملها، بل عجزت، وقدمها للرسول صلى الله عليه وسلم فاستهل وجهه وقام الناس وتصدقوا فأصبح عنده كومة من الصدقات، وفرح الرسول صلى الله عليه وسلم فقال: "من سنَّ في الإسلام سُنَّةً حسنةً... " الحديث. وهكذا.

فاحذر من النقد المباشر الذي لا تكسب منه سوى إيغار الصدور.

■ الفت النظر إلى الأخطاء تلميحاً وبكُلِّ لباقةٍ: أنت وأنا والناس جميعاً يكرهون أن ينتقدهم غيرهم إلا أننا جميعاً كثيراً ما نفعل أفعالاً تستدعي الانتقاد، فإذا وددت انتقاد الغير وكان هناك موجبٌ حقيقيٌّ لذلك، فكيف نفعل؟. لنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم قدوةٌ حسنةً، حينما قال لعبدالله بن عمر رضي الله عنه: "نعم الرجل عبد الله لو كان يقوم من الليل " فنجد أن الرسول صلى الله عليه وسلم عالج الخطأ بكل لباقةٍ بل وقدم المدح والثناء قبل لفت النظر إلى الخطأ.

■ إن المقصود بالانتقاد والتوجيه هو إصلاح الغير مع ضمان عدم إثارة البغضاء في قلبه، ولهذا كان على المنتقد أن يلجأ إلى التلميح بما يراه ناقصاً، ولكن من طرفٍ خفي.

■ تكلم عن أخطائك أولاً: وقدّم اقتراحات مهذبة: إن افعل هذا، ولا تفعل ذاك لا تعطي نتيجةً طيبةً كقولك: (أليس من الأفضل أن تفعل هذا؟) أو (أليس من الأفضل أن لا تفعل ذاك؟) ذلك أن الأمر الجازم صعبٌ على النفس أن تتقبله، وحتى لو تقبله الرجل الذي توجه إليه الأمر فإن توجيهك ذلك له يُبقي في نفسه جرحاً غائراً يطول قبل أن يندمل، أما الاقتراح (المهذب) فهو مستساغٌ لا يشعر المرء تجاهه بغضاضةٍ فينفذه راضياً محتفظاً بعزته وتقديره لنفسه، قبل بضع سنوات، قرَّرَ مجلس إدارة شركة (جنرال إلكتريك) إقالة رئيس قسم الحسابات في الشركة وكان مهندساً كهربائياً عبقرياً طالما انتفعت به الشركة، لكنه لم ينجح في إدارة قسم الحسابات أيّ نجاح، وكانت الشركة تقدر للرجل فضله لكن تود كفوَّ يده عن قسم حيويٍّ فيها، فكيف تبلغه ذلك؟. لقد اخترعت له منصب "المهندس المستشار للشركة" وجعلته عليه ثم سلمت إدارة

القسم لشخصٍ آخر... فحاول دائماً أن تحفظ ماء وجه الآخرين.

■ لا تعامل الناس باستعلاء: الناس يكرهون من يعاملهم باحتقارٍ واستعلاءٍ مهما كان هذا الإنسان روى هارون بن عبد الله الجمال، فقال: (جاءني أحمد بن حنبل بالليل . انظروا كيف يكون التصرف يريد أن يصحح خطأ! .، فدقَّ علي الباب، فقلت: من هذا؟ فقال: أنا أحمد، . لم يقل: الشيخ أحمد . فبادرت وخرجت إليه فمساني ومسيته. فقلت: حاجة أبي عبد الله؟ (أي: ما حاجتك؟)، قال: شغلت اليوم قلبي. فقلت: بماذا يا أبا عبد الله؟، قال: جُرْتُ عليك اليوم وأنت قاعدٌ تُحدِّث الناس في الفيء (الظل) والناس في الشمس بأيديهم الأقلام والدفاتر. لا تفعل مرة أخرى، إذا قعدت فاقعد مع الناس). انظر كيف كانت النصيحة والذي يرويها ليس الإمام وإنما ذلكم الشخص المتأثر بالنصيحة!.

■ احترم آراء الآخرين، ولا تقل لأحدٍ: أنت مخطئ: حين تبدأ كلامك مع رجلٍ بأن تقول له: ((أنت مخطئ)) أو ((اسمع يا هذا: سأثبت بطلان ما تقول))، أو باللهجة العامية: ((ما عندك سالفة))، أتدري أنك في تلك اللحظة تعني: أنك أيها الرجل

تعوزك براعتي وينقصك ذكائي، قف أمامي ذليلاً لكي أدلك على الطريق الذي بلغه ذهني المتوقد وحكمتي الأصيلة؟ هذا هو المعنى بالضبط... فهل تقبل بأن يوجه إليك أحدٌ مثل هذا القول؟ كلا طبعاً. إذن، فلماذا توجهه إلى الآخرين؟ قال اللورد شستر فيلد في رسالته إلى ولده: ((يابني... كُنْ أحكم الناس إذا استطعت، ولكن لا تحاول أن تقول لهم ذلك)). فلماذا يسارع الواحد منا بنشر التأكيد والجزم وحتى في أمورٍ غامضةٍ، لمجرد الادعاء بالعلم، أو مناكفة الغير، أفتظن أن قولك: ((أنت مخطئ)) سيوصلك إلى نتيجةٍ مع من تحدثه بنفس القدر الذي يوصلك إليه قولك: ((قد أكون أنا مخطئاً))، فلنفتش عن الحقيقة. إن إقرارك باحتمال أن قولك غير مصيب لا يُضعف موقفك كما قد يُخيلُ إليك، فالسامعون يتأثرون بك وبنزاهتك وحبك للإنصاف، أما من قابلته مباشرة بتخطئته فيصعب عليك إقناعه بالخطأ بعد ذلك، فهذه طبيعة النفس البشرية فهي تتأثر انعكاساً. فاحترم آراء الغير مهما كانت وصغرت، يحبك الناس ويتأثرون بشخصك، وأكبر دليلٍ على ذلك صبره صلى الله عليه وسلم على جفاء الأعراب حين

يخاطبوه، يدخل الرجل منهم مغضباً ويخرج وأسارير الرضا على وجهه. (تقدير عواطف الآخرين وعدم جرح مشاعرهم): روى ابن إسحاق عن ابن عباس: رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لأصحابه: (إني قد عرفت أن رجالاً من بني هاشم وغيرهم قد أخرجوا كرهاً لا حاجة لهم بقتالنا فمن لقي أحداً من بني هاشم فلا يقتله، ومن لقي أبا البختريّ بن هشام فلا يقتله ومن لقي العباس بن عبد المطلب فلا يقتله فإنه إنما أخرج مستكراً). فقال أبو حذيفة بن عتبة: أنقتل آبائنا وأبناءنا وإخواننا وعشيرتنا ونترك العباس، والله لأن لقيته لأحمنه أو لأجمنه بالسيف. فبلغت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال لعمر بن الخطاب: يا أبا حفص أضرب وجه عمّ رسول الله بالسيف، فقال عمر: يا رسول الله دعني فلا أضرب عنقه بالسيف فوالله لقد نافق. فكان أبو حذيفة يقول: ما أنا بآمنٍ من تلك الكلمة التي قلت يومئذٍ ولا أزال منها خائفاً. إلا أن تكفرها عني الشهادة، فقتل يوم اليمامة شهيداً. (الرحيق المختوم ص: ٢٤٦)

■ الناس يحبون من يُصحح أخطائهم دون جرح مشاعرهم: ويُضربُ

مثلٌ في ذلك في أحد الكتب: أن شخصاً ألقى خطاباً (محاضرةً) في عددٍ كبيرٍ، ولكنها كانت طويلةً وفيها تفصيلٌ، فمَلَّ الناس، ولما عاد المحاضر إلى منزله سأل زوجته، فقال: ما رأيك في المحاضرة؟ قالت: هذا الموضوع يصلح مقالةً رصيفةً في مجلةٍ علميةٍ متخصصةٍ. وقد فهم المحاضر من كلام زوجته أن الموضوع لا يصلح للمحاضرة. فإياك وقول: أنت لا تصلح لكذا، أو أنت تصلح لغير ذلك .

■ اكسب الجدل بأن تتجنبه: جاء في الحديث الصحيح: ((أنا زعيمٌ ببیتٍ في ربح الجنة لمن ترك المراء ولو كان محقاً)). إن حُبَّ الظهور في معظم الأحيان هو الدافع الأول إلى المجادلة، فأنت تود أن تعرض سعة اطلاعك وحُسن تنقيك في الموضوع المطروح للجدال، ومثل هذا يُحسِّسُ الرجل الآخر الذي تجادله، فإذا قهرته بمنطقك السليم وفزت عليه، فإنه لن يعتبر ذلك إلا إهانةً منك، وجرحاً لكرامته، وهو قلماً يغفر لك ذلك. بهذا تكون قد اشتريت خصومته دون نفعٍ يصيبك من الشراء.

■ ابدِ للناس اهتمامك بهم أكثر من اهتمامك بنفسك: الناس يحبون ذلك الإنسان الذي يهتم بهم، وبما يفكرون، وما الذي يشغل بالهم

وحيثما يتحدثون ينصت إلى حديثهم وينظر إليهم ويلخص ما يقولون ويناقشهم فيه.

■ كُنْ في حاجة الناس: مثاله: الشيخ ابن باز . رحمه الله قال: (إن الناس يُقدِّرون من يسعى في حاجتهم ويشفع لهم، والرسول صلى الله عليه وسلم يقول: (أحب الناس إلى الله عز وجل أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله سرورٌ تدخله على مسلم، تكشف عنه كرباً، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولو أن تمشي مع أخيك في حاجته أحبُّ إليَّ من أن تعتكف شهراً). ولو أدرك العامل والموظف عظم هذا الحديث لأنهى المعاملات في وقتها.

كيف أكتسب مهارات اجتماعية؟

٢٧ ديسمبر، ٢٠٢١ / Unknown

■ أولاً: احرص على أن تنظر إلى مَنْ حولك بعين فاحصة، وترى في كلّ شخصٍ سلوكه المميز، وتُحاول فَهْم كَيْفِيَّة اكتسابه له، ثم تَسعى إلى اكتساب هذا السلوك منه.

■ ثانياً: أن يكون لك صُحبة صالحة، فالصُحبة الصالحة تُعينك على اكتساب هذه القدرات الحسنة اللطيفة، فتجد الخُلُق الحسن من أصحابك، وتجد كذلك الرأي السديد، وتجد منهم العقلَ الراجح؛ فالرفيق يؤثر في الرفيق؛ ولذلك قيل: "كلُّ قرينٍ بالمقارن يفتدي"، وهذا أمر يحتاج منك إلى عناية في اختيار هذه الرّفقة؛ فإن الإنسان لا غنى له عن الاختلاط بعموم الناس.

■ ثالثاً: احرص على اللقاءات الاجتماعية الصالحة النافعة؛ لأنه يُضعف من القدرات في هذه الحالة، ويُضعف كذلك الشجاعة لدى الإنسان. وفي نفس الوقت على الإنسان ألا يكون مُسرفاً في

العلاقات الاجتماعية، ولا يكون كذلك مُحجماً عنها؛ بل يأخذ بأعدل الأمور وأوسطها في ذلك.

■ رابعاً: الحرص على التعامل الكريم بالخلق الرفيع عند التعامل مع الناس؛ فإن هذا يُكسبك الودَّ منهم، ويجعلهم يُقبلون بقلوبهم عليك، ويستحسنون عِشرتكَ ومُخالطتك.

■ خامساً: الاستفادة من الأخطاء التي قد يقع فيها الإنسان، فإذا وقع في خطأ مع بعض أصدقائه، أو مع بعض أفراد أسرته، فليجعل هذا الخطأ درساً يستفيد منه؛ ليتجنَّب الوقوع فيه من جهة، وليكون مُتوقِّفاً أسبابه من جهة أخرى.

■ سادساً: قراءة الكتب وسماع الأشرطة التي تعرض هذه المهارات، وهناك عددٌ كبير من الكتب المترجمة.

■ سابعاً: المطالعة والزيادة المعرفية في هذا، مُنتقياً بذلك الكلام الموثَّق من مصادر مُوثَّقة، والمقصود: أنَّ الزيادة المعرفية تُقوِّي من شجاعتك الأدبيَّة، وتُعطيك كذلك قُدراً من الثقة في النفس، وتُعطيك كذلك مجالاً واسعاً للحديث في مجالات شتى، عندما يُطرق باب الموضوعات التي تحتاج إلى أن تُدلي فيها برأيك.

■ ثامنًا: أيضًا أنصحك بالاشتراك في حلقة في المسجد؛ لتعلم القرآن وعلومه، وإذا كنت جيدًا في تلاوته، فعليك أيضًا بتدريس القرآن للأطفال المبتدئين، فإن المناقشة والحوار وغيرهما من طرق التدريس، تساعد على الاتصال الاجتماعي بين الطلبة، وتنمية مفهوم الذات لديه، من خلال إحساسه بقدرته على المشاركة والفهم، والتفاعل الاجتماعي، كما يُحقّق أهدافًا ومهارات اجتماعيّة متنوعة؛ منها: مهارات التعاون والتضافر، والمناقشة والحوار والمشاركة، واحترام الآخرين.

■ تاسعًا: الاشتراك في الأنشطة الصيفيّة في الإجازات على أنواعها المختلفة: "أنشطة رياضية: جماعيّة، أو فرديّة، مثل: كرة السلة، والقدم، والسباحة، والتنس"، وأيضًا أنشطة في المدرسة، مثل: الاشتراك في فرق المسرح المدرسي، وما إلى ذلك؛ فهي تساعد على تنمية المهارات، وتُحقّق الأهداف والمنافسة، والتغلب على الفشل والصعوبات، وحلّ المشكلات والصّراعات بطرق سليمة وآمنة.

■ عاشرًا: جرب مهارة لعب الأدوار: أسلوب تعليمي إرشادي، يتضمّن قيام الفرد بأداء دورٍ مُعيّن بطريقة نموذجيّة - الدور الذي

تُفَضِّلُهُ - والتدرُّب عليه في المنزل مُنفردًا، أيضًا عندما تعود إلى المنزل، قُمْ بالتفكير في بعض الموضوعات التي تحب أن تتحدَّث فيها مع شخصٍ ما، وقُمْ بكتابتها واجعلها في حَقِيبَتِكَ، واسْتَخْدِمها قبل مقابلة الشخص للتذكُّر فقط.

تعامل الإنسان مع نفسه

قد لا تخطر على البال علاقة الإنسان مع نفسه عند تعداد العلاقات الإنسانية ولكنها من أهم العلاقات التي يجب المرور عليها، وبقدر حسن تعامل الإنسان مع ذاته تكون علاقته طيبة مع الآخرين، لذلك يجب على الإنسان أن يسأل نفسه دائماً: "هل أتحدث مع نفسي بالطريقة نفسها التي أتحدث بها مع الآخرين؟"، ويقصد بالحديث مع النفس طرح أسئلة على الذات خلال رحلة الحياة مثل: أين أنا الآن؟، وما الذي تغير في شخصيتي؟ وهل تغيرت إلى الأحسن أم إلى الأسوأ؟، إلى جانب الاعتناء بالصحة النفسية والصحة العقلية.

التعامل مع الذات

معروف أن الإنسان يتكون من جانبين جانب الجسد وجانب الروح الذي يشمل "النفس، العقل، القلب" ولبناء الشخصية بناء سليما لا بد من الاهتمام بالكل:

ما نحتاجه للحصول على الجسم السليم:

- الغذاء الحلال الصحي المتوازن
- النظافة والطيب في المكان والجسم والثياب
- الحركة والعمل المعتدل الذي لا يرهق الجسم ويوهنه
- الراحة والاسترخاء ومنه النوم المعتدل الذي لا يقل عن ست ساعات ولا يزيد عن ثمان ساعات
- البعد عن أسباب التوتر والتحكم في الأعصاب ليبقى الشخص مرتاحا نفسيا
- الفحص الدوري والحرص على الوقاية من الأمراض قبل وقوعها فإن ظهرت أي أعراض فليبادر بالعلاج قبل تفشي المرض وانتشاره .

ما نحتاجه للحصول على الروح السليم:

أما ما تحتاجه النفس:

- السماح لها غالبا بتحقيق رغباتها في حدود المباح والمتاح
- تهذيب النفس لتخليصها من رغباتها الضارة وغير المفيدة
- الاعتدال في التعامل مع النفس فيما يتعلق بحقوقها وواجباتها

وأما ما يحتاجه العقل ليبقى سليماً:

- التأمل والتدبر في آيات الله وآلائه ومآلات الأشياء والأحياء
- التزود بالعلم والمعرفة مع التركيز على علم القرآن والسنة وما يرتبط بهما
- الاستفادة من التجارب التي تكسب الخبرة
- مجالسة العلماء والعقلاء وقراءة كتاباتهم
- العمل الجاد المتزن للدين والدنيا
- الابتعاد عما يضر بالعقل من المأكولات والمشروبات وغيرها

وأما ما يحافظ على سلامة القلب:

- مجالسة الصالحين الزاهدين في الدنيا
- حضور حلقات العلم والذكر
- قراءة القرآن بتدبر خاصة في قيام الليل
- صلاة الجماعة وتحري الخشوع فيها
- مطالعة كتب المواعظ والرقائق
- خدمة الناس وتقديم النفع لهم
- ضبط المنافذ حتى لا يدخل منها إلى القلب ما يفسده
- صوم النافلة .

فنون التعامل مع نفسك

■ معرفة الذات: يتم معرفة الذات وذلك عن طريق معرفة (مهاراتك، قدراتك، ميولك، وطموحك) ويتم ذلك من خلال التدريب التالي: احضر ورقة وقلم، واجلس في خلوة مع نفسك واكتب: ("٣ مواقف فرحت فيها، ٣ مواقف حزنت فيها، ٣ مواقف غضبت فيها"، ثم قم بتفسير سبب الفرح في ذلك الموقف أو سبب الحزن أو سبب الغضب). الهدف من معرفة الذات هو التعرف على نقاط الضعف ومحاولة بناءها..

■ حب الذات (أي تقبل الذات، حماية الذات، تنمية الذات).

١- تقبل الذات: يتم ذلك من خلال أن أقبل نفسي أي

أحبها لمميزاتها، وتقبل الذات هنا، هو تقبل الذات إلا

العيب الموجود فيها ومحاولة إصلاحه.

٢- حماية الذات وعلاجها: يتم ذلك من خلال: تجنب

السلوكيات المدمرة للذات مثال: (السهر، الحنة والمنة،

التشاؤم، الضرب، الوسواس، الحقد، الغيرة) سواء كان

سلوك أو تفكير أو مشاعر، وضع الحاجز
الفسولوجي: اخلق لنفسك عالمك الخاص، التدريب
على مواجهة الأشياء، الهروب الإيجابي، التفرغ
الإيجابي، الكنترول النفسي.

٣- تنمية الذات: هي عملية تفعيل الذات لتحقيق
الأهداف التي نرغب بها، ونحقق فيها تناغمنا الكلي
وننمي طاقاتنا، إن قضية الزمن أهم قضية في تنمية
الذات: أهمية فهم الحاضر وعدم التهرب منه، لا اندب
الماضي لأنه لا يمكن تغييره، أتقبل الشك في المستقبل
لكن أتعلم كيف أتعامل معه، نحن ستة أصناف من
البشر: (الصنف الحكيم العاقل، الصنف الرحال
المتنقل، الهائم المستسلم، صنف النعامة، القائد،
المتجاهل). أمثلة على تنمية الذات:- (تنمية مهارات
جديدة، ممارسة الرياضة، التفكير، التحرر من الخوف،
السيطرة على الانفعالات) ..

أشياء تتمنى لو عرقتها قبل العشرين من العمر

- الأصدقاء الحقيقيون ذهب: من الجدير معرفة الصداقة (والحب) التي تتطور في أماكن مدهشة، في كل عمر ومرحلة، ابق منفتحاً عليها.
- لا أحد يهتم بما تفعله في حياتك: حسناً، البعض يفعل ذلك - نأمل أن يشمل هذا والديك، لكن معظم الناس مشغولون للغاية في القلق على مساراتهم الخاصة من القلق حول ما تفعله على مسارك. في النهاية، حتى والديك يريدون فقط أن تكون سعيداً ومكتفياً ذاتياً.
- الحياة لا تستمر إلى الأبد: لا أحد يعرف ما سيحدث، استغل وقتك جيداً.
- الحياة مملة في بعض الأحيان: من الضروري استعادة الشحنة وإعادة التفكير والإبداع - وإجراء التغيير، الملل المزمع يمثل مشكلة، لذا إذا وجدت نفسك هناك، افعل كل ما بوسعك لتغييره.
- صحتك النفسية هي عمل مستمر: المزاج والعواطف ليست

متَّسقة، إنه أصعب ممَّا تعتقد أن تبقى في مكانٍ جيد عقلياً، سيكون هناك صعود وهبوط، وأيام جيدة وسيئة، لذلك تحتاج إلى تعلم الأدوات والاستراتيجيات لإدارة نفسك من خلال كليهما، وتحتاج إلى الاستمرار في استخدامها.

- كذلك صحتك الجسدية: الجسد لا يعتني بنفسه أيضاً، إنه يمرض، يحتاج إلى الأدوية، وإلى الفُحوصات الصحية والصَّيانة الدورية، كلِّما كبرت في السن، كلما كان صوت "استخدام جسدك أو فقدته" أعلى في أذنيك، كلما انتبهت إليه مبكراً، كان ذلك أفضل.
- تحتاج إلى استخدام يديك وكذلك رأسك: إنَّ قضاء الكثير من الوقت في رأسك سيدفعُك للجنون - ويعرِّضُك من الأرق، إنَّ صنع الأشياء بيديك هو أفضل طريقة لمواجهة ذلك - فهي تخرجك من رأسك إلى داخل جسمك. وهذا جيد لك.
- معظم الناس يبدؤون قصارى جهدهم، لكن البعض لا: حقاً، معظم الناس يُحاولون جاهدين مع ما لديهم، يريدُ معظم الناس أن يكونوا بشراً طيبين ولطفاء ومساهمين، بعض الناس أغبياء، وحتى إذا كان لديهم سببٌ وجيه لذلك، فأنت بحاجةٍ إلى الابتعاد عنهم.

- القدرة على تنظيم كل شيء هو كل شيء: الطعام، الجنس، الحالة المزاجية، العواطف، ردود الفعل - إنَّ امتلاك هذه الأشياء هو امتلاك حياتك. ملاحظة: لا تتوقع الكثير جدًّا في وقت مبكر، فهو يستغرق وقتًا وممارسة.
- محاولة إسعاد الآخرين هي مضيعة للوقت: لا يمكنك، يمكنك دعمهم والتواجد معهم، ولكن خلق حياة جيدة لهم يُزعجهم.
- أن تكون وحيداً أمر صعب: كونك وحيداً، للتفكير والحلم سيُحافظ على صحتك العقلية، بل ويعزّزها، لكن الشعور بالعزلة سيأخذك إلى الاتجاه الآخر، ابذل قصارى جهدك للبقاء على اتصال بالناس، والجيران، والحيوانات الأليفة.
- الندم جيّد ولكن البقاء في الماضي أمرٌ سيء: يُظهر الندم أنَّك تدرك الأخطاء التي ارتكبتها، والطرق غير الرائعة التي تعاملت بها مع الآخرين أو نفسك، التمسك بأشياء لا يمكنك تغييرها سيدمرّك، لذا درّب عينيك على الطريق أمامك.
- تكيف مع الحزن: سيتم فقد الأشخاص الذين تحبهم وتهتمُّ لأمرهم، وعليك إيجاد طرقٍ للتعامل معه، يستغرق الأمر وقتًا أطول مما

تعتقد، أحياناً إلى الأبد، ولكن عليك أن تعرف أنه يمكنك أن تعيش حياة جيدة، بل وحتى رائعة، إلى جانب ذلك.

- الناس مخلوقات ذات عادات ولا يمكن التنبؤ بها بشكل لا يصدق، بما فيهم أنت، أسقط توقعاتك السّامية من الناس. حتى نفسك.
- سوف تتأذى ولكن ليس عليك التمسك به: الأذى والرفض والألم جزء من الصفة البشرية، ولكن استمر في التعلم على كلّ حال.
- المتعة موجودة في كلّ مكان أيضاً، لكنها تختبئ أحياناً: في بعض الأحيان يبدو أنّ الجمال قد تم امتصاصه منك، ولكن هناك الكثير من الخير في العالم، اجعل مهمتك هب مواصلة البحث عنه.

قـمـبـا فـي سـنّ الـثـلاثـين

اخترنا لكم ١١ من الأشياء الضرورية التي يجب على كل شخص القيام بها في سنّ الثلاثين:

١- إبحث عن الوظيفة التي تستمتع بها: بعد أن تخرجنا من الجامعة، مررنا بتجارب حول تغيير الوظائف ومكاتب العمل والرواتب والمهن. ولكن في سنّ الثلاثين، من المهم جداً العثور على الوظيفة التي ستجعلك تشعر بالرضا حيث ستناضل من أجل المزيد من التطوير وتسلك السلم الوظيفي.

٢- إفهم من هم أصدقاؤك الحقيقيون: عندما نكون صغارا، نكون محاطين بالعديد من الأشخاص ونحصل بسهولة على معارف جدد، في كثير من الأحيان، نعتقد خطأ أنهم جميعاً أصدقاؤنا، ومع ذلك، بعد مرور بعض الوقت، يختفون، ويبقى الأصدقاء الحقيقيون فقط بالقرب منا - أولئك الذين سيساعدونك عندما تشعر بالكآبة وأولئك الذين سوف يفرحون بشأن نجاحك.

٣- توقّف عن إخبار الجميع بتفاصيل حياتك الشخصية: ضع في

اعتبارك أنه إذا كنت ترغب في الحفاظ على علاقاتك قوية، يجب ألا تُخبر الجميع عن المشكلات التي تواجهك أنت وشريكك، أو التي تواجهك مع عائلتك.

٤- حدّد الأولويات بشكل صحيح: نحن دائماً نتعجل في الحياة مُحاولين القيام بأكثر قدر ممكن من الأشياء. ولكن بعد مرور بعض الوقت، نفهم أننا نركّز على أشياء صغيرة ونُحمل أشياء مهمّة، من المهم أن تتعلّم تحديد الأولويات وأن تفعل ما تُريده حقًا بأكثر عدد ممكن من المرات.

٥- أعتز على المال والوقت لقضاء عطلة: يؤدي عدم الراحة إلى استنفاد معنوي وبدني ويقلل من مستوى كفاءتك بشكل عام. لذلك من الأفضل إنفاق المال ليس على أحدث طراز للهواتف الذكية، ولكن على عطلة مستحقة، بعد أن تستريح تمامًا، ستتمكن من إعادة التهيئة وتحقيق المزيد. اعمل قاعدة لتوفير ٢٠٪ من راتبك لعطلة مستقبلية.

٦- أحصل على رخصة القيادة: الحصول على رخصة قيادة يحفزك على اتخاذ مزيد من الإجراءات، بمجرد الحصول عليها، سوف تبدأ في

التفكير في شراء سيارة، وبالتالي، سوف تزيد من مستوى دخلك، من الأسهل السفر برخصة القيادة - يمكنك دائماً استئجار سيارة عند السفر وستتمكن من رؤية المزيد من المعالم السياحية.

٧- وفّر لنفسك دخلاً إضافياً: تأكد من حصولك على مصدر دخل إضافي بعمر الـ ٣٠ عاماً، يمكن أن يكون ذلك بمثابة عمل حرّ أو عمل خاص. حتى إن العمل في إحدى الشركات أو المؤسسات الأكثر استقراراً في مدينتك لا يُمكن أن يضمن لك مستقبلاً، لذلك من الضروري توفير مصدر دخل إضافي حتى تتمكن من التعامل مع أي موقفٍ حرج.

٨- أخرج من منزل والديك: إنه مريح للغاية أن تعيش مع والديك - منزلك نظيفٌ دائماً، وهناك دائماً بعض الطعام الجاهز الذي ينتظرك على الموقد، ومع ذلك، عاجلاً أم آجلاً، تحتاج إلى اتخاذ قرارٍ بالخروج من منزل والديك ومن الأفضل أن تفعل ذلك في سنّ الثلاثين.

وسوف يُساعدك ذلك على تعلّم كيفية تخطيط ميزانيتك، مع الأخذ في الاعتبار النفقات التي ربّما لم تعرفها من قبل.

٩- تعلّم إلقاء الخطب في الأماكن العامّة: الكثير منا يشعر بالحرج

عندما تكون هناك ضرورةٌ لإلقاء خطابٍ عام، أو الوقوف أمام حشدٍ من أجل عرضِ وجهة نظرٍ أو مجرد التحدُّث إلى شخصٍ غريب. تعلِّم كيف تتغلَّب على مخاوفك، كُن قادرًا على التحدُّث بشكلٍ جيِّد، ستُخلِّص من انعدام الأمن، وكُن قادرًا على تقديم مشروعك بنجاح، وإقناع رئيسك بزيادة راتبك ويمكنك أن توقف أيَّ نوع من النقاش أو النزاع بشكلٍ مفيد.

١٠- أعتزَّ على أسلوبك: يجب أن يكون للشخص البالغ أسلوبه الخاص الذي يجعله يشعر بالراحة. بعد العثور على أسلوبك الشخصي، ستنسى المشكلة الأبدية المتمثلة في اختيار الملابس التي سترتديها. كلَّ ذلك لأنك تعرف بالفعل ما الملابس التي ستختارها لتحديد شخصيتك وتفرُّدك.

وعلاوةً على ذلك، فإنَّ معرفة أسلوبك سيساعدك بسهولة في اختيار الملابس الجديدة التي ستُناسب بقية خزانة الملابس الخاصَّة بك. ضَع في اعتبارك أنَّ مظهرك هو الذي يُعطي الانطباع الأول عنك، وهذا هو السَّبب في أنَّه من المهمَّ جدًّا أن تشعر بالراحة فيه.

١١- إجعل نفسك في حالةٍ جيِّدة: يمكننا أن نمارس التمارين البدنية

حتى سنِّ معيَّنة. وحتى تناول رقائق البطاطا في وقتٍ متأخَّر من الليل
لن يؤثِّر على شكلِ جسمنا، ومع ذلك، تتباطؤ عملية التمثيل الغذائي
مع مرور الوقت، لهذا السَّبب، إذا كنت لا ترغبُ في أن تقضي وقت
فراغك في الجلوس على مقعد في عمر ٥٠ عامًا، يجب أن تتعوَّد على
ممارسة الرياضة، يجب أن يتضمَّن جدولك الأسبوعي نشاطًا جسديًا
يُساعدك على البقاء بحالةٍ جيِّدة وصحية.

عدد ١٣ عادة يومية إيجابية معتبرة

Unknown / أكتوبر، ٢٠٢٠ 13

أن تكون لك عادة إيجابية أو مجموعة من العادات الرائعة المفيدة هو أمرٌ يجعلك أكثر وعياً بذاتك وأكثر إنتاجية وسيزيد من طاقتك وتركيزك.

■ اذهب إلى الفراش مبكراً واستيقظ مبكراً: لا شك بأن عادة البقاء مستيقظاً لوقت متأخر لمشاهدة التلفزيون أو إنجاز عمل إضافي أمر لا يستحق العناء .

■ ابدأ يومك في صمت: لا هاتف، أو تلفزيون، أو إنترنت، أو محادثات مرهقة أو باعثة على التوتر، إلخ... ولكن استمتع بهدوء الصباح الباكر: صلّ، اكتب أفكارك، اقرأ كتاباً، كوّن عادة مفيدة جديدة.

■ اشرب الكثير من الماء خاصة في الصباح: اشرب كأسين من الماء عند الاستيقاظ قبل تناول أي شيء، واشرب كوباً من الماء قبل ٣٠ دقيقة من كل وجبة وقبل ساعة قبل النوم.

■ لا تنتظر وقتاً طويلاً عند الاستيقاظ والبدء في التحرك، اذهب للتمشية أو قم ببعض الأشياء في المنزل، وقم بكنس الأرض، وضع الأشياء بعيداً، إلخ. وقم ببعض تمارين الإطالة والتمدد الخفيفة أو حركة المفاصل، إذ ستساعد هذه الأشياء على إيقاظ الجسم وإزالة التيبس، كما أنه ينشط عقلك ويؤسس اتصالاً بين العقل والجسم، وستشعر بتحسن وهذا جيد لك.

■ استهلك سعرات حرارية أقل: خاصة الكربوهيدرات البسيطة (وهي الأشياء التي تحتوي على السكر المكرر)، كما عليك ألا تأكل إلا عندما تشعر بالجوع وأن تتوقف عندما تكون ممتلئاً بنسبة ٨٠٪. إنها عادة صحية رائعة.

■ حدد وقت وسائل التواصل: على الأنترنت، والتلفزيون، والرسائل النصية، والاستماع إلى الراديو، وما إلى ذلك، فهي تسبب الإدمان والتشتت.

■ قلل من تعرضك للأخبار: عادة تركز الأخبار على الأحداث السلبية، وذلك لأن الأحداث السلبية أكثر ندرة من الأحداث الإيجابية، كما أن الأخبار تتعلق بالتسلية أكثر من إكسابك

معلومة مفيدة، والترفيه هو ما يجعلك تعود لمشاهدتها، والعودة هي كل شيء بالنسبة لهم، وبالتأكيد فمعظم ما تحب به الأخبار ستكون أشياء لا تحتاج إلى معرفتها، وبالفعل فإن الكثير منها متحيز وغير دقيق.

■ ادخر واستثمر أموالك: حافظ على الميزانية، حيث يمكنك تتبع كل دولار تنفقه، وخصص كل دولار في بداية الشهر من أجل مصاريف محددة أو فئة ادخار معينة، واجعل النفقات منخفضة قدر الإمكان، واقترض أقل قدر ممكن من المال (ويفضل أن يكون لا شيء).

■ لا تتجادل مع نفسك أو مع الآخرين: حافظ على الحوارات الذهنية في حدها الأدنى - تنفس، صلّ، ولا تدع الخلافات الحقيقية مع الناس تستخدم لتصبح عادة سيئة يعرفك بها الناس، وخفف التصعيد قدر الإمكان.

■ كن مستمعاً أكثر من كونك متحدثاً: إذ ستتعلم المزيد والمزيد بهذه الطريقة، وسيكون لديك عدد أقل من الحجج، وسيحترمك الناس أكثر، إن عادة الاستماع الجيد لها فوائد عظيمة على طرفي الحوار.

- عش وأنت تحسن الظنّ بالله، وتعامل مع الجميع بحسن ظن، فنحن جميعاً مخطئون وقديسون.
- عش كما لو أن كل ما لديك هو مكافأة وليس حق: فأني شيء لديك يمكن أن يأخذ بعيداً في لحظة، حتى حياتك يمكن أن تنطفئ في لحظة، لذا كن شاكراً لما لديك دائماً ولا تتفاخر، اجعل من الامتنان عادة يومية، لا بل اجعله نمط لحياتك.
- وأخيراً أخبر زوجتك وأطفالك كل يوم أنك تحبهم: أخبرهم بالكلمات والأفعال، بأنك تحبهم وأنت مبتهج بالوجود معهم.

ماهي أهم ٧ أولوياتك في الحياة

6 يوليو، ٢٠٢٠. Unknown

كل شخص مختلف، والجميع سيهتم بأمورٍ مختلفة، ومع ذلك، بعض الخيوط المشتركة تربطنا جميعاً، قد لا تجد أنّ كل عنصر في قائمة الأولويات هذه يلقي صدًى عندك، إذا لم تكن واضحاً بشأن أولوياتك، فقد تساعدك هذه في تحديد المكان الذي يجب أن تضع فيه أفكارك وطاقتك.

■ مهمة حياتك: حدد بيان مهمّتك وحدد الأشياء التي تحتاجُ إلى القيام بها لتحقيق هدفك في الحياة، بمجرد تحديد مهامّ حياتك، قم بتنظيم المهام الخاصة بك، واجعل كل عنصر في قائمة المهام الخاصة بك يعبر عن تلك المهام خلاصة القول هي أنّ قائمة المهام يجب أن تكون تعبيراً عن أهدافك الشخصية والمهنية.

■ الصحة الجسدية: صحتك حاسمة للغاية ويجب أن تكون أولاً على قائمة أولوياتك، يمكنك أن تكون أكثر إنتاجية وتركيزاً فقط عندما تكون بصحة جيدة، افعل التالي لتحسين صحتك: تناول نظاماً

غذائيًا متوازنًا، وطور روتينًا قويًا للتمارين الرياضية، ولا تتخلى عن النوم.

■ قضاء وقتٍ ممتعٍ مع العائلة: قم بإعطاء الأولوية لقضاء الوقت مع عائلتك، واجعل هذا الوقت مهمًا لذلك، تجنّب التضيحية بعائلتك أثناء السعي لتحقيق النجاح في عملك أو عملك.

■ العلاقات الصحية: العلاقات مهمّة في إيجاد المعنى والهدف في الحياة، إن إعطاء الأولوية للعلاقات الصحيّة يمكن أن يقلّل من إنتاج هرمون الكورتيزول المسؤول عن الإجهاد، علاوةً على ذلك، تُساعدك العلاقات الصحية على بناء عاداتٍ صحيّة. يلعب شركاء المساءلة، والمرشدون، ومدرّبو الحياة، والمعلمون أدوارًا حاسمة في تحقيق أهدافك، لذلك، أحط نفسك بأشخاص يلهمونك يوميًا واعزل نفسك عن العلاقات السّامة.

■ الصحة النفسية: انتبه لما تشعر به أو تفكر به أو تقوله وكيف يُؤثر على حالتك المزاجية، سواء بشكل إيجابي أو سلبي إذا لاحظت بعض المهام أو الأحداث أو العادات أو التجارب تؤثر على صحتك العقلية، مثل المشاكل الصحية أو زيادة أعباء العمل أو

تحديات العلاقة، مارس الرعاية الذاتية خلال تلك الفترات، فهي تُساعدك على استعادة طاقتك حتى تتمكن من تولي المزيد من المهام.

■ الشؤون المالية: يمكن أن تكون الحياة بائسة عندما تبقى تكافح من أجل دفع الفواتير أو إطعام نفسك، لذا قم بإعطاء الأولوية لأموالك!: اجعل المال يعمل من أجلك بدلاً من العمل طوال حياتك من أجل المال، "فكيف تحدد أولوياتك وتحسن أموالك؟ اكتشف الأصول المدرة للدخل والالتزامات المستنفدة للدخل، ثم قم بزيادة أصولك وخفض نفقاتك أيضاً، ادّخر قدر الإمكان لجعل حياتك أكثر راحة في المستقبل، أخيراً، تجنب الديون بقدر ما تستطيع ووفر أموالك لحالات الطوارئ.

■ التحسين الذاتي: يُمكنك أن تصبح الشخص الذي تحلُم به فقط من خلال تجنُّب الرِّداءة والرِّضا عن الذات!. اتبع هذه الخطوات لإنشاء خطة تحسين ذاتي تُناسبك:

١ - حدد أهدافك: حدّد أهدافك (القائمة العامة) وكن

أكثر تحديداً عن طريق تقسيم قائمتك العامة إلى عناصر

محددة: الحصول على شهادة في مجالٍ ما.. إلخ. يمكنك

قراءة المزيد حول كيفية تعيين الأهداف الذكية.

٢- التركيز على نقاط قوتك: أبرز نقاط قوتك وما تفتقر

إليه لتحقيق الأهداف المحددة، ثم حدد لماذا تريد رؤيتها

تصبح حقيقة، كيف ستفيدك؟

٣- تخيّل أنك تحقّق أهدافك: يمكنك تصميم (لوحة رؤية)

لتمكنك من رؤية كيف سيبدو النجاح .

٤- ضع خطّتك: كيف ستصل الى هناك؟ ماذا يتطلب؟

تعلم مهارة جديدة؟ الاشتراك في دورة عبر الإنترنت؟

تحتاج إلى تحديد تلك الخطوات القابلة للتنفيذ التي تحتاج

إلى اتخاذها لتحسينها.

لا تنس تحديد معالم صغيرة أثناء المتابعة حتى تتمكن من مكافأة نفسك

عندما تحقق القليل من النجاحات.

10 فوائد من وجود معلم حياة عظيم في حياتك

23 يونيو، ٢٠٢٠ Unknown

يحتاج الجميع إلى معلم حياة واحد على الأقل في حياتهم، سوف يقدم لك النصائح والإلهام الذي سيغيّر مستقبلك تمامًا، سيعطيك اختصاراتٍ سهلة ستساعدك في السير على الطريق الصحيح مرة أخرى بسرعة، سيكون حتى نموذجًا يحتذى به ويرشدك إلى ما تفعل.

■ سوف يدعمك بعد النكسة: هل شعرت يومًا بالمرارة بعد الهزيمة أو الرفض أو الفشل؟ يدعمك مرشد حياتك عندما تشعر بالإحباط. يستمع إليك، ويذكرك بالنجاحات الكبيرة التي حققتها في الماضي، إنه يذكرك بأنه على الرغم من شعورك بالإحباط قليلًا في الوقت الحالي، إلا أنه يتعين عليك الحفاظ على راحتك، لأنه لا يزال أمامك مستقبلٌ مشرق.

■ يؤمن بك أكثر مما تفعل: لن أنسى أبدًا تلك اللحظة التي نظر فيها أحد الموجهين في حياتي مباشرةً في عيني وقال: "آمن بنفسك"، لقد قالها بطريقة أصابني حقًا، وفي تلك اللحظة،

أدركت أنه آمَنَ بي أكثر مني! يعرف مرشدك ما يمكنك فعله، لأنه يمكنه رؤية إمكاناتك الحقيقية، يؤمنُ بك لأنه يعرف أنك قادر على الوصول إلى أهدافك، إيمانه سيزيد من إيمانك الداخلي.

■ يمكنه أن يُعطيك ملاحظاتٍ صادقة: من السَّهل خداعَ أنفسنا، ومن المفيد للغاية أن يكون هناك شخص آخر ليكون مرآة حقيقية في حياتك، يوضح لك موجهو حياتك من أنت حقًا، حتى تتمكن من رؤية نقاط الضعف لديك والعمل على تحسينها، سيعرضون لك المكان الذي تحتاج إلى تحسينه، خاصةً عندما لا تكون على دراية كاملة به حتى الآن.

■ يُساعدك في توضيح الموقف الخاص بك: عندما تشعر بالضيق أو الارتباك، يكون من الصعب أحيانًا تحديد موقفك عندما تفكر في الأمر بمفردك، الخروج من رأسك، ورؤية حالتك من خلال مرشدك الخاص سيساعدك على توضيح مكانك الآن، وكيف وصلت إلى هنا، وإلى أين تريد أن تذهب، عندما تشعر بالضيق، فأنت تحتاج فقط إلى توضيح مكانك الآن والمكان الذي تريد الذهاب إليه.

■ يحفزك ويُلهمك لاتخاذ الإجراءات اللازمة: عندما تصدر أعذارًا،

أو تخشى الماضي قدمًا، يدرك معلّمك هذا وينبهك، وربما فقد واجهَ الخوف الذي تواجهه الآن، حتى يتمكن من مساعدتك في تجاوزه والماضي قدمًا، دَع نجاحاته الماضية تحفزك للمضي قدمًا.

■ يُعطيك خريطة توجيه لك: عندما تشعر بالضياع ولا تعرف إلى أين أنت ذاهب، فهذا أمر منعش حقًا عندما يستطيع شخصٌ آخر المساعدة في التنقل معك، عندما يوضح لك معلّمك المسار الذي تحتاجه، فإن الاستمرار في رحلتك سيكون أسهل بكثير، إنه يعرف المكان الذي تريد الذهاب إليه وكيفية المساعدة في توجيهك إلى هناك، تحتاج فقط أن تثق في أنه يمكنه أن يقدم بعض النصائح للمساعدة في إرشادك.

■ يعلمك من تجاربه: يمكنك الاستفادة من تجربة دليلك وحكمته والاستفادة من رحلاته الخاصة، والتي تشبه إلى حدٍ كبير رحلتك، لماذا تقصّر نفسك على تجربتك الضيقة عندما يمكنك التعلم من ثروة معلّمك؟ تعلم من مرشدك عندما كان في نفس موقفك، وماذا فعلَ للمضي قدمًا.

■ سوف يسألك أسئلة قوية: اسمح لمعلّمك بتوجيهك من خلال

طرح أكبر الأسئلة التي تحتاج إلى الجلوس معها، في بعض الأحيان عندما يسألك هذا السؤال، حيث يمكنك فقط معرفة ذلك بنفسك، يتمتع فضول معلمك بنفس القوة التي يتمتع بها مدرب الحياة، للسماح لك بالاستماع إلى قلبك، ماذا يقول حدسك؟ سوف يُساعدك معلم حياتك على سماع ذلك.

- يعتبر دورك النموذجي: يوضح لك معلمك أنه من الممكن النجاح حقًا وأنه قد حقق ذلك فعلاً، وهذا يعني أنه يمكنك تحقيق نفس الشيء أيضاً، معلمك هو شخص يمكنك نسخه، إنها خطة معيشة تتنفس لتتماشى مع احتياجاتك الخاصة، لحسن الحظ، لا يتعين عليك إعادة اختراع العجلة، ولكن يمكنك اتباع خطواتها.
- يُعطيك الأدوات التي تحتاجها للوصول إلى أهدافك: يمتلك مرشدك المعرفة الفنيّة والخبرة التي يُمكنك الاستفادة منها، خاصةً إذا كنت تعمل في مجال جيد جداً، استفد من المعرفة التقنية من خلال طرح الأسئلة المباشرة لهم، تعلم من ما يعرفونه بالفعل حتى تتمكن من تطبيقه في مساعيك.

التعامل مع الآباء والأمهات

- الأدب الأول: الشكر للوالدين: قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ﴾ [لقمان: ١٤]. وروى البخاري في الأدب المفرد بسند صحيح عن أبي بريدة بن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: شهدت ابن عمر ورجل يماي يَطُوفُ بِالْبَيْتِ، حَمَلَ أُمُّهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ، ثُمَّ قَالَ: يَا بَنَ عُمَرَ أَتُرَانِي جَزَيْتُهَا؟ قَالَ: لَا، وَلَا بَزْفَرَةٍ وَاحِدَةٍ،
- الأدب الثاني: لين القول لهما، والتأدب عند مخاطبتهما: قال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ [الإسراء: ٢٣]. وروى البخاري في الأدب المفرد بسند صحيح عن طيسلة بن مياس قال: قَالَ لِي ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أَتَفَرِّقُ النَّارَ، وَنُحِبُّ أَنْ تَدْخُلَ الْجَنَّةَ؟ قُلْتُ: إِي وَاللَّهِ، قَالَ: أَحْيِي وَالِدُكَ؟ قُلْتُ: عِنْدِي أُمِّي، قَالَ: «فَوَاللَّهِ لَوْ أَلْنْتَ لَهَا الْكَلَامَ، وَأَطَعَمْتَهَا

الطَّعَامَ، لَتَدْخُلَنَّ الْجَنَّةَ مَا اجْتَنَبْتَ الْكَبَائِرَ».

■ الأدب الثالث: ألا يسافر إلا بإذنه: رَوَى الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَاسْتَأْذَنَهُ فِي الْجِهَادِ، فَقَالَ: «أَحْيِ وَالِدَاكَ؟»، قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: «فَفِيهِمَا فَجَاهِدْ». وَرَوَى مُسْلِمٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: أَقْبَلَ رَجُلٌ إِلَى نَبِيِّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: أَبَايُكَ عَلَى الْهَجْرَةِ وَالْجِهَادِ أَبْتَغِي الْأَجْرَ مِنَ اللَّهِ، قَالَ: «فَهَلْ مِنْ وَالِدَيْكَ أَحَدٌ حَيٌّ؟»، قَالَ: نَعَمْ، بَلْ كِلَاهُمَا، قَالَ: «فَتَبْتَغِي الْأَجْرَ مِنَ اللَّهِ؟»، قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: «فَارْجِعْ إِلَى وَالِدَيْكَ، فَأَحْسِنْ صُحْبَتَهُمَا». قَالَ الْعُلَمَاءُ: يَجِبُ اسْتِئْذَانُ الْوَالِدَيْنِ إِذَا كَانَ الْجِهَادُ تَطَوُّعًا، أَمَا إِذَا كَانَ فَرَضَ عَيْنٍ فَلَا يَجِبُ.

■ الأدب الرابع: عدم التعرض لسخطهما: رَوَى التِّرْمِذِيُّ بِسَنَدٍ حَسَنِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ: «ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ مُسْتَجَابَاتٌ لَهُنَّ لَا شَكَّ فِيهِنَّ: دَعْوَةُ الْمَظْلُومِ، وَدَعْوَةُ الْمَسَافِرِ، وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ عَلَى وَلَدِهِ». وَرَوَى الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وسلم قَالَ: «كَانَ جُرَيْجٌ يَتَعَبَّدُ فِي صَوْمَعَةٍ فَجَاءَتْ أُمُّهُ، ثُمَّ رَفَعَتْ رَأْسَهَا إِلَيْهِ تَدْعُوهُ، فَقَالَتْ: يَا جُرَيْجُ أَنَا أُمُّكَ كَلِّمْنِي فَصَادَفْتُهُ يُصَلِّي، فَقَالَ: اللَّهُمَّ أُمِّي وَصَلَاتِي؟، فَاخْتَارَ صَلَاتَهُ فَرَجَعَتْ، ثُمَّ عَادَتْ فِي الثَّانِيَةِ، فَقَالَتْ: يَا جُرَيْجُ أَنَا أُمُّكَ فَكَلِّمْنِي، قَالَ: اللَّهُمَّ أُمِّي وَصَلَاتِي؟ فَاخْتَارَ صَلَاتَهُ، فَقَالَتْ: اللَّهُمَّ إِنَّ هَذَا جُرَيْجٌ وَهُوَ ابْنِي وَإِنِّي كَلَّمْتُهُ فَأَبَى أَنْ يُكَلِّمَنِي اللَّهُمَّ فَلَا تُمِتْنَهُ حَتَّى تُرِيَهُ الْمَوَاسَاتِ، قَالَ: وَلَوْ دَعَتْ عَلَيْهِ أَنْ يُفْتَنَ لَفُتِنَ قَالَ: وَكَانَ رَاعِي ضَّانٍ يَأْوِي إِلَى دِيرِهِ، فَخَرَجَتْ امْرَأَةٌ مِنَ الْقَرْيَةِ، فَوَقَعَ عَلَيْهَا الرَّاعِي، فَحَمَلَتْ فَوَلَدَتْ غُلَامًا فَقِيلَ لَهَا: مَا هَذَا؟ قَالَتْ: مِنْ صَاحِبِ هَذَا الدَّيْرِ؟، قَالَ: فَجَاءُوا بِفُؤُوسِهِمْ وَمَسَاحِيهِمْ، فَنَادَوْهُ فَصَادَفُوهُ يُصَلِّي فَلَمْ يُكَلِّمَهُمْ قَالَ: فَأَخَذُوا يَهْدُمُونَ دِيرَهُ فَلَمَّا رَأَى ذَلِكَ نَزَلَ إِلَيْهِمْ فَقَالُوا لَهُ: سَلْ هَذِهِ، قَالَ: فَتَبَسَّمْ، ثُمَّ مَسَحَ رَأْسَ الصَّبِيِّ، فَقَالَ: مَنْ أَبُوكَ؟ قَالَ: أَبِي رَاعِي الضَّانِّ، فَلَمَّا سَمِعُوا ذَلِكَ مِنْهُ قَالُوا: نَبْنِي مَا هَدَمْنَا مِنْ دَيْرِكَ بِالذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، قَالَ: لَا، وَلَكِنْ أَعِيدُوهُ تَرَابًا كَمَا كَانَ، ثُمَّ عَلاَهُ.

■ الأدب الخامس: خدمتهما: رَوَى النَّسَائِيُّ بِسَنَدٍ حَسَنٍ عَنْ مُعَاوِيَةَ

بْنِ جَاهِمَةَ السُّلَمِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَرَدْتُ أَنْ أَعْزُو وَقَدْ جِئْتُ أَسْتَشِيرُكَ، فَقَالَ: «هَلْ لَكَ مِنْ أُمٍّ؟»، قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: «فَالزَّمْهَا، فَإِنَّ الْجَنَّةَ تَحْتَ رِجْلَيْهَا».

■ الأدب السادس: الدعاء لهما بعد موتهما، والاستغفار لهما: قال تعالى: ﴿وَاحْفَظْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ [الإسراء: ٢٤]. رَوَى مُسْلِمٌ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ: إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ». وَرَوَى ابْنُ مَاجَةَ بِسَنَدٍ حَسَنٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَيَرْفَعُ الدَّرَجَةَ لِلْعَبْدِ الصَّالِحِ فِي الْجَنَّةِ فَيَقُولُ: يَا رَبِّ أَتَى لِي هَذِهِ فَيَقُولُ: بِاسْتِغْفَارٍ وَلَدِكَ لَكَ».

■ الأدب السابع: أن تتصدق عنهما بعد موتهما: رَوَى الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ أُمِّي افْتُلِتَتْ نَفْسُهَا، وَأَظُنُّهَا لَوْ تَكَلَّمَتْ تَصَدَّقَتْ، فَهَلْ

لَهَا أَجْرٌ إِنْ تَصَدَّقَتْ عَنْهَا؟ قَالَ: «نَعَمْ».

■ الأدب الثامن: أن يصل المسلم أقارب والديه، وأصدقاءهما بعد موتهما: رَوَى مُسْلِمٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ دِينَارٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّهُ كَانَ إِذَا خَرَجَ إِلَى مَكَّةَ كَانَ لَهُ حِمَارٌ يَتَرَوَّحُ عَلَيْهِ إِذَا مَلَ رُكُوبَ الرَّاحِلَةِ وَعِمَامَةٌ يَشُدُّ بِهَا رَأْسَهُ فَبَيْنَا هُوَ يَوْمًا عَلَى ذَلِكَ الْحِمَارِ إِذْ مَرَّ بِهِ أَعْرَابِيٌّ فَقَالَ: أَلَسْتَ ابْنُ فُلَانٍ بِنِ فُلَانٍ؟ قَالَ: بَلَى، فَأَعْطَاهُ الْحِمَارَ، وَقَالَ: ارْكَبْ هَذَا، وَالْعِمَامَةَ قَالَ: اشْدُدْ بِهَا رَأْسَكَ، فَقَالَ لَهُ بَعْضُ أَصْحَابِهِ: غَفَرَ اللَّهُ لَكَ أَعْطَيْتَ هَذَا الْأَعْرَابِيَّ حِمَارًا كُنْتَ تَرَوَّحُ عَلَيْهِ، وَعِمَامَةً كُنْتَ تَشُدُّ بِهَا رَأْسَكَ، فَقَالَ: إِلَيَّ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ مِنْ أَبَرِّ الْبِرِّ صِلَةَ الرَّجُلِ أَهْلَ وَدِّ أَبِيهِ بَعْدَ أَنْ يُؤَلِّيَ»، وَإِنَّ أَبَاهُ كَانَ صَدِيقًا لِعُمَرَ.

■ الأدب التاسع: زيارة قبريهما بعد موتهما: رَوَى مُسْلِمٌ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: زَارَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَبْرَ أُمِّهِ فَبَكَى، وَأَبَكَى مَنْ حَوْلَهُ، فَقَالَ: «اسْتَأْذَنْتُ رَبِّي فِي أَنْ أَسْتَغْفِرَ لَهَا فَلَمْ يُؤْذَنْ لِي، وَاسْتَأْذَنْتُهُ فِي أَنْ أَزُورَ قَبْرَهَا فَأُذِنَ لِي، فَزُورُوا الْقُبُورَ فَإِنَّهَا تُذَكِّرُ الْمَوْتَ».

■ الأدب العاشر: عدم مناداة الأب، أو الأم باسميهما: رَوَى الْبُخَارِيُّ
 فِي الْأَدَبِ الْمَفْرَدِ بِسَنَدٍ صَحِيحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّه رَأَى
 رَجُلَيْنِ، فَقَالَ لِأَحَدِهِمَا: مَا هَذَا مِنْكَ؟، فَقَالَ: أَبِي، فَقَالَ: «لَا
 تُسَمِّهِ بِاسْمِهِ، وَلَا تَمْشِ أَمَامَهُ، وَلَا تَجْلِسَ قَبْلَهُ».

■ الأدب الحادي عشر: عدم الانتساب لغير الوالدين: رَوَى الْبُخَارِيُّ
 وَمُسْلِمٌ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 قَالَ: «لَا تَزْعُبُوا عَنْ آبَائِكُمْ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ أَبِيهِ فَهُوَ كُفْرٌ». وَرَوَى
 الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ
 النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَنْ ادَّعَى إِلَى غَيْرِ أَبِيهِ وَهُوَ
 يَعْلَمُ أَنَّ غَيْرَ أَبِيهِ فَالْجَنَّةُ عَلَيْهِ حَرَامٌ».

■ الأدب الثاني عشر: أن لا يتسبب في شتمهما: رَوَى الْبُخَارِيُّ
 وَمُسْلِمٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ مِنْ أَكْبَرِ الْكِبَائِرِ أَنْ يَلْعَنَ الرَّجُلُ وَالِدَيْهِ»
 قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ وَكَيْفَ يَلْعَنُ الرَّجُلُ وَالِدَيْهِ؟ قَالَ: «يَسُبُّ الرَّجُلُ
 أَبَا الرَّجُلِ فَيَسُبُّ أَبَاهُ، وَيَسُبُّ أُمَّهُ».

التعامل بين الزوجين

حقوق الزوجة:

- المعاشرة بالمعروف وحسن الخلق .
- المهر ولا يأخذ منه شيئاً
- القوامة عليها وتأديبها إذا خاف نشوزها
- النفقة والسكنى
- حق المبيت والمعاشرة وقضاء الوطر
- التأدب في معاملتها وعدم التقبيح
- عدم الهجر في غير البيت
- مداراتها وملاطفتها
- أن يصبر عليها ويتحمل الأذى منها وأن يعفو عن زلاتها
- أن يعين الزوجة في أمور الدنيا والآخرة

- أن يحفظها ويصونها عن كل ما يخذش دينها وشرفها
- الغيرة عليها
- أن يعلمها الخير ويأمرها به ولا سيما الضروري من أمور دينها
- ألا يُفشي سرّها وألا يذكر عيبها
- أن يعدل بينها وبين ضرّتها
- أن يتعاهدها بالهدايا التي تجلب المحبة
- ألا يمنعها من زيارة أهلها
- المحافظة على مالها وعدم التعرض له إلا بإذنها
- حق الخلع لو أرادت الطلاق منه

التعامل مع الأتني بحسب علم النفس

الزوجة ليست مجرد شريكة حياة، لكن هي روح المنزل ونبضه، خلف كل ابتسامة تحملها الزوجة يكون هناك عالم من الاحتياجات النفسية والعاطفية التي تسهم في استقرار الأسرة وسعادتها، فما الذي تحتاجه الزوجة فعلاً؟

■ الاحتواء العاطفي: الزوجة تحتاج إلى زوج يشعر بها، يتفهم مشاعرها، ويكون سنداً لها في كل المواقف، كلمة طيبة ولمسة حانية تصنع فارقاً كبيراً في يومها.

■ التقدير والاحترام: الشعور بالتقدير يجعلها تدرك أنها محور اهتمام زوجها، الاعتراف بجهودها الصغيرة والكبيرة داخل المنزل وخارجه يغذي ثقتها بنفسها ويعزز علاقتها بزوجها.

■ الحوار المفتوح: الحديث المتبادل بدون أحكام يعزز العلاقة بين الزوجين، الزوجة تحتاج أن تسمع زوجها، وفي الوقت نفسه أن يُنصت لها.

■ الاستقرار والأمان: شعور الزوجة بالأمان العاطفي والمالي يجعلها

أكثر استقرارًا وراحة، وجود زوج يخطط لمستقبل مشترك يبني أسرة قوية.

■ الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة: أحيانًا تكون أبسط الأشياء هي الأكثر تأثيرًا تذكر مناسباتها الخاصة أو إعداد كوب شاي سوايا بعد يوم متعب يمكن أن يكون تعبيرًا كبيرًا عن الحب.

■ المشاركة والتعاون: مشاركة الأعمال المنزلية أو الأعباء اليومية يشعرها بأنها ليست وحدها في رحلة الحياة.

■ الإشادة بجمالها وإنجازاتها: كل امرأة تحب أن تسمع الإطراء من زوجها، سواء كان عن مظهرها أو عن جهدها في تربية الأبناء أو عملها.

■ المساحة الشخصية: الزوجة تحتاج أحيانًا وقتًا خاصًا لنفسها، لتعيد شحن طاقتها، سواء بالقراءة، أو ممارسة هواية، أو حتى الخروج مع صديقاتها.

في النهاية، سر العلاقة الناجحة هو الفهم والاهتمام المتبادل، عندما تجد الزوجة احتياجاتها ملبأة، ستعطي من قلبها بكل حب، وستكون العلاقة الزوجية أكثر سعادة واستقرارًا.

حقوق الزوج

- طاعة الزوج في غير معصية
- حفظ غيبة الزوج في نفسها وماله
- أن ترعى ماله وولده وتحافظ عليهما
- أن تتزين له وأن تبسّم في وجهه ولا تعبس في وجهه حتى تصل إلى النتيجة المرجوة [تسرك إذا أبصرت]
- أن لا تصوم تطوعاً إلا بإذنه
- أن ترضى باليسير وأن تقنع بالموجود وأن لا تكلفه من النفقة ما لا يطيق
- ألا تمنع نفسها منه متى طلبها للفراش
- و أن لا تسأل الطلاق من غير بأس
- أن تلزم بيته فلا تخرج منه إلا بإذنه ولو إلى المسجد
- ومن حق الرجل على المرأة أن لا تأذن في بيته إلا بإذنه
- أن تشكر له ولا تكفره
- أن لا تنفق شيئاً من بيتها إلا بإذنه

- أن تحد عليه إذا مات أربعة أشهر وعشرا
- وجوب خدمة المرأة لزوجها
- لا تصف امرأة لزوجها كأنه ينظر إليها فرما وقعت في قلبه
- أن تبر أهله من والدين وأخوات .

التعامل مع الأبناء

- تحقيق العدل في كل أنواع التعامل معهم من النظرات، والقُبَلات، والهدايا، والأعطيات، وتجنب المقارنات الخاطئة، والبعد عن الغلظة في المعاملة لبعضهم دون بعض، والحذر من تشجيع من يستحق التشجيع بتحقيق الآخرين، أو الحطّ من قدرهم .
- ينبغي للوالد أن لا يسهو عن تأديب ولده ويحسن عنده الحسن ويقبح عنده القبيح ويحثه على المكارم وعلى تعلم العلم والأدب ويضربه على ذلك. قال النبي صلى الله عليه وسلم: "حق الولد على والده أن يحسن اسمه ويحسن موضعه ويحسن أدبه". وقال عليه الصلاة والسلام: "أكرموا أولادكم وأحسنوا آدابهم".
- وقال أبو حيان التوحيدي رحمه الله: يجب على الرجل أن يستقبل عمره بولده ليستمتع كل منهما بصاحبه، وأن يمهّد له المعيشة، وأن يختار أمه واسمه ويختنه ويؤدبه وألا يستأثر دونه، وأن يختار له زوجة صالحة ومعيشة جميلة كافية، وأن يكفيه العار وسوء الحديث.

- في ربيع الأبرار للزمنخشري قال: من حق الولد على والده أن يوسع عليه ماله كيلا يفسق. وفي العقد لابن عبد ربه قال: خير الآباء للأبناء من لم يدعه التقصير إلى العقوق.
- وإذا راهق الصبي فينبغي لأبيه أن يزوجه فقد ورد في الحديث: "من بلغ له ولد وأمكنه أن يزوجه فلم يفعل وأحدث الولد كان الإثم بينهما".
- قال الجاحظ: من كان فقيرا وأولد فهو أحق. وقال العتبي: لا تأت بالولد إلا بعد معيشة كافية وكفاية باقية وضبعة نامية. وقيل من أتى بالولد قبل المال فقد ظلم نفسه وولده.

نصائح للتواصل مع ابنك المراهق

٢٣ مارس، ٢٠٢١ / Unknown

إن إبقاء العلاقة بين الوالدين والطفل المراهق قوية، خلال سن المراهقة مهمة صعبة نوعاً ما، والبقاء على مقربة من طفلك المراهق ليس بالأمر السهل، فغالباً ما يكون المراهقون غير لطيفين مطلقاً، عندما يرفضون ما يرونه تدخلاً من الوالدين.

■ استمع: إذا كنت مهتماً بما يحدث في حياة ابنك المراهق، فقد لا يكون طرح الأسئلة المباشرة فعالاً، مثل مجرد الجلوس والاستماع، إذ سيزداد احتمال انفتاح الأطفال مع والديهم إذا لم يشعروا بالضغط لمشاركة المعلومات.

■ التحقق من مشاعرهم: غالباً ما يكون توجهنا هو لمحاولة حل مشاكل أطفالنا، أو التقليل من شأن خيبات أملهم، ولكن قول شيء مثل "لم تكن مناسبة لك على أي حال" بعد خيبة أمل رومانسية يمكن أن تشعر بالرفض، ولكن بدلاً من ذلك، أظهر لطفك المراهق أنك تفهمه وتتعاطف معه من خلال عكس التعليق

مرة أخرى: "رائع، يبدو هذا صعباً".

■ إظهار الثقة: يريد المراهقون أن يؤخذوا على محمل الجد، خاصة من قبل والديهم، بالتالي لابد للوالدين أن يبحثوا عن طرق لإثبات ثقتهم بالمراهق، إن سؤالك عنه شيء يعني أنك تعتمد عليه، طلبك منه يظهر أنك تعتقد أنه قادر على التعامل معه، وبالتأكيد فإن إعلام طفلك المراهق بأنك تثق به سيعزز ثقته بنفسه وسيجعله أكثر عرضة للارتقاء إلى مستوى الفرصة.

■ لا تكن ديكتاتوراً: لا يزال بإمكانك تحديد القواعد، ولكن كن مستعداً لشرحها، ففي حين أن تجاوز الحدود أمرٌ طبيعي للمراهقين، فإن سماع تفسيرك المدروس حول سبب عدم السماح له بحفلات ليالي المدرسة سيجعل القاعدة تبدو أكثر منطقية.

■ داوم على الشناء: يميل الآباء إلى مدح الأطفال أكثر عندما يكونوا أصغر سناً، ولكن المراهقين يحتاجون إلى تعزيز احترام الذات بنفس القدر، وبالطبع قد يتصرف المراهقون وكأنهم رائعون جداً بحيث لا يهتمون بما يعتقد آباؤهم عنهم، ولكن الحقيقة هي أنهم ما زالوا يريدون استحسانك وموافقتك، والحصول على الشناء، كما أن

البحث عن فرص لتكون إيجابياً ومشجعاً، أمرٌ جيدٌ للعلاقة، خاصة عندما تشعر بالتوتر.

■ تحكم بمشاعرك: من السهل على مزاجك أن يشتعل عندما يكون ابنك المراهق وقحاً، ولكن لا تستجيب بردة الفعل، تذكر أنك شخص بالغ، وأنه أقل قدرة على التحكم بعواطفه أو أقل قدرة على التفكير بشكل منطقي عندما يكون غاضباً، عد إلى عشرة أو خذ نفساً عميقاً قبل الرد، وإذا كنتما (أنت ومراهقك) منزعجين جداً - على حد سواء - للتحدث مع بعضكما، فخذ وقتك حتى تتاح لك الفرصة لتهدأ.

■ افعلوا الأشياء معاً: إن التحدث ليس هو الطريقة الوحيدة للتواصل، وخلال هذه السنوات سيكون من الرائع أن تقضي وقتاً في القيام بأشياء تستمتع بها كلاكما، سواءً أكان ذلك أثناء الطهي أو المشي لمسافات طويلة أو الذهاب إلى السينما، دون التحدث عن أي شيء شخصي، من المهم للأطفال أن يعرفوا أنهم يمكن أن يكونوا بالقرب منك ويمكنهم مشاركة التجارب الإيجابية، دون الحاجة إلى القلق من أنك ستطرح أسئلة متطفلة أو تتصل بهم

للحصول على شيء ما.

- شارك الوجبات العادية: يعد الجلوس لتناول الطعام معاً كعائلة، طريقة رائعة أخرى للبقاء على مقربة من المراهق، فمحادثات العشاء تعطي كل فرد من أفراد الأسرة فرصة للمشاركة، والتحدث بشكل عرضي عن الرياضة أو التلفزيون أو السياسة، ومن المرجح أن يكون الأطفال الذين يشعرون بالراحة في التحدث إلى الآباء حول الأشياء اليومية أكثر انفتاحاً عند ظهور أشياء أصعب أيضاً.
- كن ملتزماً: من الطبيعي أن يمر الأطفال ببعض التغيرات عندما ينضجون، ولكن انتبه إذا لاحظت تغيرات في مزاجهم أو سلوكهم أو مستوى طاقتهم أو شهيتهم، وبالمثل، لا بد لك من أن تلاحظ أنه إذا توقف المراهق عن الرغبة في القيام بأشياء كانت تجعله سعيداً، أو إذا لاحظت أنه يعزل نفسه، فإذا رأيت تغييراً في قدرة المراهق اليومية على العمل، فاسأله عن ذلك، وكن داعماً (دون إصدار أحكام)، فقد يحتاج إلى مساعدتك وقد يكون ذلك علامة على أنه يحتاج إلى التحدث إلى أخصائي الصحة العقلية.

أبناء الملتزمين وتوريث الالتزام .. آباء تهوى وأبناء تأبى .

المؤلف: عبد الرحمن ضاحي .

نضع بين أيديكم ملخصاً لهذا الكتاب وهو: «كلما طرق هذا الباب مع بعض الأفراد من التيار الإسلامي تجده متألماً متوجعاً منه، كما تجد الشكوى منه متكررة؛ فيبدو أننا نؤتى من قبله ونحن لا نشعر».. إنه داء «أبناء الملتزمين» الذين ظن البعض يوماً أنهم من سيكونون إضافة للصحة الإسلامية، ولكن وللأسف صاروا عبئاً ثقيلاً وصاروا علامة تعجب تربوية كبيرة.

ويزيد في توصيف الداء قائلاً: ينشغل أحدنا بتربية الأفراد في المساجد ودعوة الناس ولا يدري بالجرح الغائر في بيته، والوباء الذي بدأ يحل على أغلب بيوت التيار الإسلامي.

وفي هذا الكتاب الموسوم بـ «أبناء الملتزمين.. توريث الالتزام.. آباء تهوى وأبناء تأبى»، والذي يقع في ١٨٠ صفحة من القطع المتوسط يحاول الكاتب وضع علاج لهذا الداء من خلال التركيز على ١١ خلافاً تربوياً تؤدي إليه، مسقطاً ذلك على واقع أسر بعض الملتزمين

دينياً، في محاولة للبحث عن مكمّن الداء الذي قد يكون موجوداً من خلال مشاهداته للمجتمع.

■ «الاختلال الأسري»؛ وهو من أهم أسباب فساد الأبناء؛ حيث إن تربية الأبناء مسؤولية مشتركة بين الأبوين، وقد ذكر الكاتب أن هذا الخلل ينشأ إما من عوامل بيئية مثل عدم اتفاق الأبوين، أو عدم التزام أحدهما دينياً، أو من عوامل وراثية جينية، ملخصاً الحل فيما أكده الشرع الحنيف من حسن اختيار الزوجة في البداية للمقبلين على الزواج، ومحاولة الاتفاق على خطوط مشتركة في التربية للمتزوجين.

■ اختلال النية، وهي قضية خطيرة ربما يغفل عنها الكثيرون؛ بدءاً من اختلالها في الإنجاب، مروراً بالتربية، مؤكداً أن إخلاص النوايا في الإنجاب من أسباب صلاح الذرية، مستشهداً في ذلك بقصة امرأة عمران، ونذرهما ما في بطنها لله تعالى، وتقبل الله منها ذلك بقبول حسن وإنباتها نباتاً حسناً.

مذكراً بأهمية تحديد النية وضبطها بميزان الشرع منذ البداية؛ فما كان لله دام واتصل.

- عدم الالتزام بهديه صلى الله عليه وسلم؛ حيث يؤكد أهمية التزام السنة، والاحتماء بالأذكار من تأثير الشياطين وغيرها وأخطار إهمالها، حيث علمنا النبي صلى الله عليه وسلم آداباً وأحكاماً لحفظ الذرية من الشيطان؛ بدءاً من عملية الجماع، ثم استقبال المولود..
- الأمية التربوية المنتشرة في مجتمعنا؛ فالكثير من الأسر بضاعتهم التربوية مزجاة؛ فهم يعتمدون على الخبرات الموروثة الخاطئة والتجريب في تربية الأبناء، بينما التربية تطورت وصارت علماً لا بد من دراسته ليحمل الأبوان الأمانة بطريقة صحيحة، فليس كل من أنجب قد أصبح مربياً؛ فالتربية فن له قواعده وله أصوله، ويجب على الوالدين تعلمه من قبل الزواج، ويؤكد أن هناك فرقاً بين الرعاية والتربية؛ فالرعاية هي توفير المأكل والملبس والمشرب، أما التربية فهي تعديل السلوك؛ فالذي يوفر المأكل والملبس لا فرق بينه وبين راعي الغنم.
- إهمال التربية الإيمانية المبكرة، ويقصد بها عدم غرس العقيدة النقية الصحيحة في قلب الطفل، وعدم إرساء معاني المراقبة والخوف من الله في السن المبكرة؛ لتكون له مناعة ضد الانحرافات.

ويؤكد الكاتب أهمية «الغرس المبكر»؛ فلا بد أن تكون التربية الإيمانية مبكرة؛ حتى نضع اللبنة في مكانها الصحيح، ونضع لهم مناعة إيمانية تبقى معهم أبد الدهر، مستشهدا بقول الشاعر:

قد ينفع الأدب الأولاد في الصغر ... وليس ينفعهم من بعده أدب
إن الغصون إذا عدلتها اعتدلت ... ولا يلين ولو لينته الخشب

وختم ببرنامج عملي للتربية المبكرة مكوناً من ٧ نقاط يشمل الجوانب العقيدية والتعبدية والأخلاقية.

■ إهمال التربية النفسية: يؤكد الكاتب أهمية التربية النفسية والعاطفية للطفل؛ باعتبارها من الأمور أهمية وحساسية في حياته، والهدف منها تكوين شخصيته وتكاملها واتزانها؛ حتى إذا بلغ سن التكليف قام بالواجبات على أكمل وجه وأنبأ معنى.

وقد وضع لهذا الخلل علاجاً من خلال أربعة محاور، هي:

التشجيع، الخلافات الزوجية، الإشباع العاطفي، الإقناع، مقترحاً مجموعة من الوسائل الإجرائية في كل محور، مشفوعة بأقوال نبوية مباركة، وآراء أهل التربية المتخصصين.

■ غياب الحوار؛ فمن مظاهر الخلل في تربية الأولاد أن تختصر العلاقة

معهم على الأمر والنهي والكلام العابر السريع؛ حتى صار لسان حال بعض الأولاد: «لا أحد يسمعي.. لا أحد يفهمني.. إن أبي في واد.. وأنا في واد آخر».

وقد أكد الكاتب بعض فوائد الحوار؛ مثل هدم الحواجز التي تمنع الأبناء من المصارحة، وإنقاذ الأبناء من خطر الصحبة السيئة، واكتشاف المشكلات المحتملة في وقت مبكر، وإشعار الأبناء بحبة الآباء لهم، وتغيير القنوات الفكرية لدى الابن، وزيادة الثقة بالنفس، وحتى يكون الحوار بناءً ومثمراً وضع الكاتب عدداً من الإرشادات والنصائح التي تساعد على ذلك وتسهله.

■ القسوة: من مظاهر الخلل التربوي عند بعض الملتزمين القسوة المفرطة في التربية، وإجبار أولاده على فعل الطاعات، وضربهم على أي خطأ صغير، وهو ما يترك انطباعات سيئة وصورة ذهنية سلبية عن الالتزام في أذهان هؤلاء الأطفال حينما يشبون عن الطوق. وفي هذا السياق، قدم الكاتب عدداً من النصائح العلاجية لأولياء الأمور هؤلاء، مثل: الرحمة هي الأصل، أضرار القسوة، كل ولد خطأ، وقد أكد الفرق بين العقاب من أجل تعديل السلوك،

والقسوة المهينة والمشنعة، مسترشداً بهدي خير العباد صلى الله عليه وسلم، مقدماً بعض النصائح والتوجيهات المفيدة في هذا الشأن.

■ غياب القدوة، وهو من الأسباب المهمة في اعوجاج أولاد الملتزمين - حسب الكاتب - فالولد لا يرى إلا قميصاً ولحية محفوفين بكسل في الطاعات وغرق في جمع الدنيا؛ يرى أباً لا يعطي للدين إلا الفتات من وقته، يرى أمماً أخفت وجهها عن الناس وما أخفت كذبها وغيبتها، يرى تناقضاً في الأقوال والأفعال من والديه أسلوبه الثقة فيهما، إلا من رحم الله تعالى، مؤكداً أهمية القدوة سواء في الأب أو المربي، معدداً مظاهر ذلك في كل منهما.

■ البيئة المحيطة؛ حيث إن الطفل يتنازعه أكثر من مصدر للتربية؛ البيت، المدرسة، الشارع.. إلخ، وكثير من الآباء إما أن يعزل أبناءه عن الناس والأقارب، وإما أن يقف متفرجاً على ولده وهو يستقي من هنا وهناك، والحل الأمثل لهذا الخلل - في رأي الكاتب - هو تربية البيت المسلم والشارع المسلم والمدرسة المسلمة.. إلخ.. ولأن هذا غير متوافر وغير ممكن الآن في ظل التناقضات التي يمور بها المجتمع؛ فإن الكاتب يضع ثلاثة محاور للحل، هي: الحماية

الداخلية من خلال التربية الإيمانية، والرقابة وهي تحتاج مجهوداً كبيراً من الآباء في هذا العصر المليء بالفتن والمغريات، وسهولة ارتكاب المعاصي، وما يصاحبه من اقتلاع للثوابت والقيم، أما المحور الثالث للحل فهو «استبدال الذي هو خير بالذي هو أدنى»، قاصداً به استبدال بيئة المسجد ومربي المسجد بالذي هو أدنى من تأثير وسائل الإعلام وأصدقاء السوء.. إلخ، فبيئة المسجد النظيفة الطاهرة بمثابة حماية للطفل وبديل عن المؤثرات الأخرى السلبية.

■ ظاهر الوهن في صفوف الملتزمين وحب الدنيا، وعدد من مظاهرها، «فرأينا من يخاف على ولده من الاستقامة على شرع الله خشية الأذى المادي أو المعنوي، وآخر يؤثر شهادة فانية أو وظيفة يحتفظ بها لولده، ويضحى بما هو نفيس، وها هي أخرى لا توقظ ولدها لصلاة الفجر من أجل أن يذاكر..»، داعياً في الوقت ذاته إلى ضرورة امتلاك أسباب القوة وتعمير الأرض، لكن حسب ضوابط الشرع، مؤكداً ضرورة تكامل جوانب التربية بين الإيمانية والخلقية والجنسية، ولم يفت في هذا السياق التعرّيج على مرحلة المراهقة وخصائصها وكيفية التعامل معها.

■ وختم الكاتب بوصية للملتزمين بضرورة خلع عباءة الجهل واستبدال عباءة العلم بها، وترك الخبرات العجاف المبنية على الخبرات الخاطئة والمعلومات المتزدية، والذهاب إلى الخبرات السمان القائمة على العلم والوعي والخبرة الصحيحة، مؤكداً أننا بإهمالنا لقضية التربية نكون قدمنا لأعداء الأمة صفقة رابحة.

تعليمات للبنات

- لا تصعدي السلم ومن خلفك رجل بل قفي على زاوية واصعدي بعده .
- لا تركبي في المصعد مع رجل غريب انتظري خروجه، ثم اصعدي بعدها .
- لا تصافحي بيدك ابن عمك _ ابن عمتك _ ابن خالك _ ابن خالتك .
- اجعلي دائماً مسافة كافية بينك وبين أي شخص تتحدثين معه .
- دائماً اجعلي هناك حدود في التعامل مع أي شخص، مهما كانت قرابته، واحفظي وقارك
- لا تمزحي مع صديقاتك في الشارع واحفظي أدب الطريق .
- انتبهي عند دخول الناس على مكان وجودك، وقفي احتراماً للكبير، وأجلسي على كرسيك المتعب وكبير السن .
- الرجال في الشارع غرباء من غير الأب فلا يجب التحدث لأحد فهناك مرضى نفسياً بالتحرش حتى لو كانوا أقرباء.

- عندما تنزلي لتحملي شيئاً من الأرض أو أن تشاهدي شيئاً ما في محل أو السوق أو مكان عام..تجنبي وضعية الركوع..ومن الأفضل أن تنزلي جلوساً..ثم تقفي..حتى لاتظهري في وضعية محرجة ولاينكشف جسمك من الخلف.
- لاتسردي كل حياتك في الحافلة أو سيارة الأجرة.. ولا ترفعي

يقول علماء التربية:

- إذا عاش الطفل في جو من التشجيع يتعلم الثقة بالنفس.
- إذا عاش الطفل في جو من التحمل يتعلم الصبر.
- إذا عاش الطفل في جو من المديح يتعلم الرضى والمحبة.
- إذا عاش الطفل في جو من المشاركة يتعلم العطاء والكرم .
- إذا عاش الطفل في جو من النزاهة يتعلم الصدق.
- إذا عاش الطفل في جو من الإنصاف يتعلم العدل.
- إذا عاش الطفل في جو من مراعاة المشاعر يتعلم الاحترام
- إذا عاش الطفل في جو من المحاسبة والانتقاد يتعلم الكذب
- إذا عاش الطفل في جو من الاحباط والعنف يتعلم العدوان.
- إذا عاش الطفل في جو من الخوف يتعلم الضعف والقلق.
- إذا عاش الطفل في جو من الوحدة الاجتماعية يتعلم الانطواء.
- إذا عاش الطفل في جو من السخرية يتعلم الخجل.
- إذا عاش الطفل في جو من الغيرة يتعلم الحسد.
- إذا عاش الطفل في جو من الاهتمام الزائد يتعلم عدم الاعتماد

على النفس.

ماذا يريد الأبناء من الآباء

- يحتاج الابن من والده الحب والاحترام والاحتواء والحضن والدفع، وأن يكون صديقا له وقريبا منه، لا يقارن بينه وبين إخوانه ولا يقلل من قدراته ومن شأنه.
- يحتاج الابن من والده أن يقدم له نموذجا إيجابيا للرجولة، حتى يصبح شخصية رجل متزنة، وكذلك أن يحترم رجولة ابنه ولا يسخر منه، ويعلمه أخلاق الرجال وكيف يتصرف في المواقف المختلفة، وكيف يتعامل مع الجنس الآخر وأن يحترم أمه وأخته.
- يحتاج الابن من والده القرب، وأن يكون موضع سر له وكاتم لأسراره، وأن يكون مصدر دعم وسند له وخاصة في مرحلة المراهقة.
- يحتاج الابن من والده أن ينمي ثقته في نفسه وفي قدراته، وأن يعلمه كيف يكون متزنا، وكيف يعتني بنفسه ويتحمل المسؤولية، وكيف يعبر عن مشاعره، وكيف يعتز برجولته

التعامل مع الإخوة والأخوات

- يجب على الأخ الكبير أن يكون قدوة ومثالاً للأخ الصغير، وأن يعامله بالاحترام والاهتمام.
- يجب عليه أن يكون صبوراً ويتفهم احتياجات الأخ الصغير، وأن يساعده في حل مشاكله وتوجيهه في الحياة.
- يجب على الصغير أن يحترم الأخ الكبير ويتعلم من خبرته ونصائحه.
- يجب على الإخوة أن يتعاونوا مع بعضهم البعض ويتفاهموا في حل الصراعات المحتملة.
- ينبغي للإخوة أن يرحم كبيرهم صغيرهم، وأن يوقّر صغيرهم كبيرهم، وأن يجمع بينهم التآلف والتحابب والتناصح، وعدم الاختلاف، عن أنس عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: "لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيُوقِّرْ كَبِيرَنَا" [صححه الألباني].
- تغاضَ عن أخطائهم إن فعلوا، فكلنا خطاؤون.

- لا تتركه وحيداً عند الضائقة والبلاء والمصيبة، وإن طلب ذلك تخفيفاً عنك.
- إذا غاب عنك على غير عادته، فاسأل عنه مطمئناً عليه، وقم تجاهه بما يلزم.
- أطلعته على أهم المستجدات المفصلية، والأحداث الهامة في حياتك، ولا تجعله يعرف ذلك صدفة أو من الآخرين.
- لا ترفض له دعوة لطعام ولا هدية اختصك بها.
- تعامل معه في منزلك وخصوصياتك كما تحب أن يعاملك في منزله وخصوصياته.
- مهما بلغت علاقتكما من المتانة ووحدانية الحال.. فلا تتخلّ في تعاملك معه عن الأدب والحشمة.
- إن وقع بينكما ما يقع بين أعزّ البشر، من سوء تفاهم أو مشكلة، فلا تؤجج النار بينكما.- لا تتعامل بحدة أو تحد مع المسألة.- كن في تعاملك مع المشكلة كأنك حكمٌ وليس طرفاً.- تصرف وكأن الحق كله عليك، وإن كان الحق معك برأيك.- لا تفضح أسرارهِ، ولا تحدث غيره بما حصل معكما، ولا تتجاوب مع من يحدثك

بالموضوع، إلا في حالات نادرة ومع أشخاص معينين. لا تتكلم
أو تتصرف بما يكون حجة عليك لا لك. - تأكد أن الأمور إلى
سترجع إلى نصابها مهما طال الزمن.
■ كن المبادر إلى اتصال أو هدية أو زيارة عند أول فرصة سانحة.

أسباب ضعف العلاقة بين الإخوة الكبار والحل:

عدم العدل بين الأبناء:

ففقده سبب لحصول الحقد والبغضاء بين الإخوان، ويترتب عليه التفرُّق، وضعف أو انعدام العلاقة الحسنة فيما بينهم، ومن صور فقدان العدل: اختلاف العطايا والهبات، واختلاف المعاملة، واختلاف أساليب الثَّواب أو العقاب، دون حاجةٍ تدعو لاختلافها؛ كاعتبار العمر، والحاجة النفسِيَّة لكل منهم.

سوء المعاملة الوالدية:

كالمقارنة الخاطئة بينهم، والاستخدام الخاطئ للسلطة، والقسوة عليهم، والغلظة في المعاملة معهم، وعدم اتفاق الوالدين في هذه المعاملة. إهمال الوالدين تعليم أبنائهم مكانة الأخوة من الدين:

كالتقصير في تعليمهم معنى الأخوة بمفهومها الواسع والضيق، وتعليمهم فضل صلة الرحم ومكانتها من الدين، وأهمية الأخ وفضله.

يؤكد خبراء علم الاجتماع أن تعامل الوالدين مع أبنائهم هو سر نشوء طبيعة العلاقة التي ستجمعهم لاحقاً، فإن كان التعامل بينهم على قدم

المساواة فإن النتيجة ستثمر علاقة حب واحترام، أما إذا تم تفضيل أحدهم على الآخر فإن الكراهية والعداوة ستحلان محل الحب والتفاهم. وأشاروا إلى أنه ومن دون قصد قد يعمل الآباء على زرع الكره أو الغيرة بين أبنائهم، ويأتي ذلك عبر المقارنات الدائمة وإشعارهم بأن أحدهم أفضل من الآخر.

ويشير خبراء علم الاجتماع إلى أن كثيرا من الآباء يفضلون ابنا على أخيه؛ يخصصونه بالثناء والإطراء والأحضان والقبلات والاهتمام والإنصات، وهذا ينشر الكراهية والحقد بين الأخوين.

كما أن هناك الأب الذي ينحاز لواحد من أبنائه في مشاحناته مع إخوته، مما ينعز المشاعر الطيبة من قلوبهم جميعا.

ويؤكد الخبراء أن سلوك بعض الآباء وإن كان عن غير قصد يحز في نفس أبنائهم فيشعرهم بالتفرقة، وهو ما يمكن أن يؤثر على طبيعة العلاقة بينهم لاحقا.

وأشار التربوي الأردني الدكتور محمد أبو السعود إلى الأسباب التي تؤثر في حياة الأطفال، ومنها طريقة تعامل الوالدين مع أبنائهم.

وقال أبو السعود “أحيانا ومن دون قصد يعمل الآباء على زرع الكره

أو الغيرة بين أبنائهم، ويأتي ذلك عبر المقارنات الدائمة وإشعارهم بأن أحدهم أفضل من الآخر، على سبيل المثال ”.

كذلك الشعور بالمنافسة المستمرة بين الإخوة لإظهار أفضل ما عندهم، وهذا يخلق عداوة بينهم، بحسب أبو السعود، وهنا تأتي أهمية التشجيع والتقدير وإظهار مشاعر الحب وتقوية أواصر العلاقة بينهم. ويرى أبو السعود أن جميع هذه السلوكيات تنفعهم وتخلصهم من الأنانية وتقلل من المشاكل التي لا تتوقف في سن معينة، مبينا أن الخلافات البسيطة تبقى طبيعية، وذلك ضمن حدود معينة.

ويشير خبراء علم النفس إلى أنه أحيانا يكون الآباء مسؤولين عن الغيرة الشديدة بين الإخوة، ذلك لأنهم لم يستطيعوا أن يعدلوا بينهم كأن يفضلوا الذكور على الإناث، وحتى في مثل هذه الحالة فإن العادات والتقاليد التي لا يحكمها دين هي المتهم الأول، كما أن الأب في الأسرة العربية أحيانا لا يعير العلاقات بين أبنائه اهتمامه فقد أصبح مشغولا عنهم، والإخوة والأخوات لكل منهم مصالحه التي إذا تعارضت مع قرينه، فإنه لا يجد حرجا في الوصول إليها ولو على حساب الباقيين.

ويفسر الدكتور حسن سعيد أستاذ علم النفس هذه الظاهرة بانحدار

بعض القيم داخل المجتمعات العربية، وتفشي الحب الشديد للمال وانتشار سموم القنوات الفضائية في التهوين من شأن العلاقات الأسرية والإنسانية، ما خلق لدى الإخوة والأخوات ميولا نفسية وقدرا من الاستعداد للخروج على هذه العلاقات.

وقال سعيد إن الغيرة في حد ذاتها سلوك سلبي يخلقه التعارض بين مصالح ورغبات الإخوة، الذين يتسابقون من أجل ذواتهم في الوقت الذي ضعف فيه الرادع النفسي داخلهم، بسبب اضمحلال دور الأب والأم، كما أن تعارض الحاجات النفسية والإنسانية يؤدي إلى ردود أفعال عكسية، حتى لو كان ذلك بين هؤلاء الإخوة والأخوات المنتمين لأسرة واحدة، فتصبح الغيرة بينهم مرضا نفسيا منتشرا كالوباء.

وأكدت نتائج بحوث نفسية أن الغيرة تنتشر أكثر بين بني الجنس الواحد، أي بين الإخوة الذكور أو الأخوات الإناث، أكثر من انتشارها بين جنسين مختلفين. ويمكن أن تصبح الغيرة مرضا مزمنًا، لذلك يصبح لكل فعل رد فعل، فإذا شعر أحد الإخوة بغيرة أخيه أو أخته تجاهه، فإنه يستدعي كل طاقاته النفسية والجسدية التي يحشدها وكأنه في معركة حربية، والدليل على ذلك أنها أحيانا تصل إلى جرائم

وربما حوادث قتل أو شروع فيه.

وتؤكد الدكتورة دينا أبو العلا أستاذ علم الاجتماع أن البحوث الاجتماعية والجنائية أثبتت أن أكثر من ١٥ في المئة من جرائم العنف الأسري سببها الغيرة التي تكون بين الإخوة والأخوات، وأن أكثر من ١٠ في المئة من هذه الجرائم تتطور إلى قتل أو الشروع فيه، ولا ترتبط بفئات عمرية معينة، رغم أن بعض علماء الاجتماع يرون أن الشعور بالغيرة بين الإخوة يتولد في مرحلتي الطفولة والمراهقة اللتين تتصفان بالميلول العدواني أكثر من غيرهما من مراحل النمو الإنساني.

ويرى الخبراء أنه على كل أب أن يتفهم أن الخلافات بين الأبناء مظهر من مظاهر تكوين الشخصية وميكانيزم للتأكيد على أهمية الذات، وهي أمر إيجابي للغاية، خاصة في مرحلة المراهقة التي تتبلور فيها الشخصية.

وينصح الخبراء الأب بإهماله التدخل في مشاحنات أبنائه بما يساعدهم على النضج؛ حتى لا يتحول النزاع البسيط الذي يهدف لتأكيد الشخصية النامية إلى حقد حقيقي، وسيجد أن الخلاف انفض من تلقاء نفسه.

وقالوا إن الأب يمكنه منع الخلاف بين الإخوة من الأساس إذا تمكن من تهدئة أعصاب أبنائه وامتصاص غضبهم بقدر الاستطاعة؛ وذلك بإعطاء الابن الذي يأتي شاكيا من أمر ما حرية الحديث لأطول فترة ممكنة؛ بهدف التخلص من المشاعر السلبية التي تنتابه والموافقة عليها، شرط عدم التهوين من المشكلة نفسها.

إذا شعر أحد الإخوة بغيرة أخيه تجاهه، فإنه يستدعي كل طاقاته النفسية والجسدية التي يحشدها وكأنه في معركة حربية وأضافوا أنه على الأب أن يعمل على تشجيع أبنائه على التعبير عن مشاعرهم بأساليب لا تنطوي على عنف وبذلك يبذر فيهم بذرة جيدة.

وينصح خبراء علم النفس الآباء بأن يكونوا القدوة أمام أبنائهم الذين إذا تطور بينهم الخلاف إلى تشابك بالأيدي؛ فلا يتدخلوا ولا يقفوا مكتوفي الأيدي ولا يصبوا هجومهم على الطرف المعتدي بضربهم له، إنما يحاولوا أن يوجهوا الطرف المعتدي إلى الأسلوب السليم للخلاف، ولفت نظره إلى أنه يمكن أن يوضح لأخيه ما يغضبه منه دون تشابك بالأيدي أو تلفظ بألفاظ غير مهذبة؛ حتى لا يتعود على ذلك، ويخبره

أن هذا هو الأسلوب الحضاري لإبداء الرأي.

كما ينصحون بالحرص على عدم المقارنة بين الإخوة كنوع من أساليب اللوم والعتاب، خاصة أثناء نشوب الخلاف أو تبادل الاتهامات؛ فهي تأتي بنتيجة عكسية.

ويرى الخبراء أن المقارنة الإيجابية بين الأبناء يمكن أن تتم في وقت تكون فيه أعصاب الأبناء والآباء هادئة، ويكون الحكم موضوعيا وقابلا للمناقشة الهادئة من دون أي انفعالات.

كما أن المساواة بين الأبناء هي محاولة لإرضاء كل الأطراف، وتعني المعاملة العادلة كلٌّ حسب متطلباته واحتياجاته، وكذلك العواطف. فعلى الآباء توزيعها بعدل وعدم وضع الأبناء في قوالب ثابتة؛ مثل: إن الأخ الأكبر مسؤول عن إخوته، أو الضغط على أحدهم ليتعلم هواية ما دون استشارته، فدور الأب التحفيز والتشجيع لا غير.

صلة الرحم

الأرحام الذين تجبّ صلتهم هم من كان بينهم وبين المكلف قرابة، وتجبّ صلتهم حسب درجة القرابة، قال العلماء: الأرحام هم الأقارب من النسب من جهة أمك وأبيك، وهم المعنيون بقول الله سبحانه وتعالى في سورة الأنفال والأحزاب: (وأولوا الأرحام بعضهم أولى ببعض في كتاب الله). الأنفال: ٧٥ والأحزاب: ٦. وأقربهم: الآباء والأمهات والأجداد والأولاد وأولادهم ما تناسلوا، ثم الأقرب فالأقرب من الإخوة وأولادهم، والأعمام والعمات وأولادهم، والأخوال والخالات وأولادهم، وقد صح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال لما سأله سائل قائلاً: من أبر يا رسول الله؟ قال: (أمك) قال: ثم من؟ قال: (أمك) قال: ثم من؟ قال: (أمك) قال: ثم من؟ قال: (أباك، ثم الأقرب فالأقرب) أخرجه

الإمام مسلم في صحيحه ،

وأما حدود صلة الرحم فإنها خاضعة للعرف، إذ لم يرد عن الشرع فيها حد معين، قال النووي رحمه الله في شرح مسلم: صلة الرحم هي

الإحسان إلى الأقارب على حسب الواصل والموصول؛ فتارة تكون بالمال، وتارة تكون بالخدمة، وتارة تكون بالزيارة، والسلام، وغير ذلك.

طرق صلة الرحم

- تبادل الزيارات.
- مشاركة الأفراح والأحزان.
- ردّ الأذى والسوء عنهم.
- تفقّد أحوالهم.
- إصلاح ذات بينهم عند وقوع المشاحنات والخصومات والبغضاء.
- احترام الكبير والعطف على الصغير.
- مساعدتهم مادياً ومعنوياً.
- تبادل الهدايا معهم.
- عيادة المرضى منهم.
- حضور جنازاتهم والصلاة عليهم.

متى يعتبر الإنسان قاطع للرحم؟

من الجدير بالذكر أنه يجب في البداية التعريف بمفهوم قطع الرحم،
ويذكر أن الإنسان يعد قاطع للرحم في حالات منها:

■ أن يتم قطع العلاقات بين المسلم وبين أقاربه وهجرانها على غير المعتاد.

■ كما أن يكون القطع بسبب المشاحنات والمشاكل بين الأقارب
فنتج عنه حالة من القطع وعدم الوصل.

■ ويذكر أيضاً أن قطع الرحم هو الأمر الناتج عن وجود خصومة
بين الطرفين أدت لعدم عودة العلاقات بينهما كما كانت سابقاً
ثم قطعها.

وعلى الجانب الآخر يذكر أن هناك فرق بين قطع الرحم وبين الفتور
في العلاقات العائلية، فقطع الرحم كما وضحناه، أما الفتور قد يحدث
بسبب عدم وجود علاقات قوية بين الأقارب، ولكن لا يكون بسبب
ضغينة بين الأقارب وبعضهم البعض.

متى تسقط صلة الرحم

وتجدر الإشارة إلى أن صلة الرحم هي أمر واجب شرعاً يجب على الإنسان القيام به.

كما أن قطع صلة الرحم هو أمر حرام شرعاً لا يجب على المسلم القيام به، ولا يوجد مبرر لقطع صلة الرحم أبداً، فقد قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ» رواه الترمذي.

ولكن توجد درجات لصلة الرحم، فإذا كان للإنسان علاقات تؤثر عليه بالسلب أو تؤذيهِ، من الممكن أن يكتفي بإرسال رسائل التهنية والمعايدات للأهل والأقارب والسلام عليهم فقط.

التعامل مع الجيران

الجيران ثلاثة:

(١) جار قريب مسلم، وهذا له ثلاثة حقوق: حق الجوار، وحق القرابة، وحق الإسلام.

(٢) وجار مسلم، وهذا له حقان: حق الجوار، وحق الإسلام.

(٣) جار كافر، وهذا له حق واحد هو حق الجوار. وحقوق الجار تتفاوت كذلك بين الجار الأقرب، والأدنى، والأبعد.

قال رسول الله ﷺ: "ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه".

حق الجمار على الجمار:

١. أن يتعرف عليه إذا حل في جواره.
٢. أن يبدأه بالسلام إذا خرج أو دخل.
٣. أن يشاركه أفراحه وأتراحه.
٤. أن يعودده إذا مرض أو أحد من أهله.
٥. أن يشيع جنازته.
٦. أن يتفقده إذا غاب أو مرض.
٧. أن لا يؤذيه.
٨. أن لا يتجسس ولا يتحسس عليه.
٩. أن يحجب دعوته.
١٠. أن يصون حرمة.
١١. أن يعينه عند الشدائد.
١٢. أن يواسيه ويكثر بره ويحسن إليه.
١٣. أن يستر عيبه.
١٤. أن ينصح له.

١٥. أن يحسن عشرته.

ليس من الأدب مع الجار

- ليس من الاتيكيت القيام بإيقاف السيارة أمام منزل الجار، وهذا يسبب في كثير من الحالات أذى للجار.
- عدم مراعاة الجار القريب من برميل النفايات حين يقوم بعضهم برمي المخلفات خارج البرميل ما يسبب انتشار الروائح وتجمع القطط.. وهذا فيه خرق واضح لقواعد (الإتيكيت).
- تنفيذ أعمال الصيانة والترميمات التي ينتج عنها ضجيج دون إخطار الجار قبلها، وهنا تنص قواعد (الاتيكيت) على أن إخطار الجار من باب (الإتيكيت) فقط، وهنا على جيران صاحب المنزل الذي ستجرى له أعمال ترميم ألا يبدوا انزعاجا من بعد إخطارهم.
- ترك الأبناء برفقة أبناء الجيران فترات طويلة ليس من (الإتيكيت).
- رفع صوت جهاز (التلفزيون) أو الأجهزة الصوتية المتنوعة دون مراعاة راحة الجار، يعد خرقا لقواعد (الاتيكيت).

- حين تقيم مناسبة كبيرة في منزلك عليك حينها أن تدعو جارك ويجب عدم تجاهل الجار.
- بعض الأشخاص اعتاد على استخدام (بوق) السيارة حينما يكون في انتظار أحد من أفراد أسرته، ويتجاهل راحة جيرانه، وهذا ضدّ الذوق العام.
- تبادل التحايا مع الجار أمر بالغ الأهمية ووسيلة مهمة لخلق المودة والمحبة بين الناس.
- لا تقضي وقتا كثيرا في بيت جيرانك ولا تكثر من الزيارات اليومية لهم ولا تتدخل في خصوصياتهم
- لا تسال جارك اين ذهبت امس؟؟ من كان عندكم؟؟ ماذا كان طعام غدائكم وغيرها من الاسئلة الخاصة

العلاقة مع الجاهيل

آداب العلاقة بالعوام المجهولين

فإن بليت بالعوام المجهولين، فأداب مجالستهم: ترك الخوض في حديثهم، وقلة الإصغاء إلى أراجيفهم، والتغافل عما يجري من سوء ألفاظهم، والاحتراز عن كثرة لقاءهم والحاجة إليهم، والتنبيه على منكراتهم باللطف والنصح عند رجاء القبول منهم.

التعامل مع عامة الناس غير المعروفين:

- لا تتصل بشخص أكثر من مرتين متتاليتين فإذا لم يرد على مكالمتك، فلتفترض أن لديه شيئاً مهماً عليه عمله.
- لا تسأل أسئلة محرجة مثل: "لماذا لم تتزوج بعد؟" أو "أليس لديك أطفال" أو "لماذا لم تشتري منزلاً؟" أو لماذا لا تشتري سيارة؟ بالله عليك هذه ليست مشكلتك.
- افتح الباب دوماً للشخص الذي يأتي خلفك، لا يهم إذا كان

رجلاً أو فتاة، كبير أو صغير، لن تقلل من نفسك بمعاملة شخص ما بشكل جيد في الأماكن العامة.

■ احترام الآراء المختلفة. تذكر أن ما يبدو لك ٦ سيظهر ٩ لشخص يواجهك، وإلى جانب ذلك، فإن الرأي الثاني قد يفيدك كبديل أحياناً .

■ لا تقاطع الناس في الحديث، دعهم يقولوا ما يحبون، ومن ثمّ، اسمعهم جميعاً واختر ما تحب وارفض ما شئت.

■ إذا كنت تتحدث مع شخص ما وبدا عليه أن لم يستمتع بالحوار، توقف عن ذلك ولا تفعل ذلك مرة أخرى.

■ قل "شكراً" عندما يقوم شخص ما بمساعدتك.

■ اثنِ على الناس علناً وانتقدهم أو انصحهم سرا.

■ لا يوجد سبب وجيه على الإطلاق للتعليق على وزن شخص ما فقط أعلمه أنه يبدو رائعاً .

■ عندما يعرض لك شخص ما صورة على هاتفه، لا تقم بالتمرير إلى اليسار أو اليمين فانت لا تعرف أبداً ما هي الصورة التالية.

■ إذا أخبرك أحدهم أن لديه موعداً مع الطبيب، فلا تسأل عن

الغرض منه، فقط قل "أتمنى أن تكون بخير".

- تعامل مع عامل النظافة بنفس الاحترام الذي توليه لرئيسك المباشر. لا أحد سينبهر بقلة احترامك لمن هو دونك، لكن الناس سيلاحظون ما إذا كنت تعاملهم باحترام.
- إذا كان شخص ما يتحدث إليك مباشرة، فمن غير اللائق أن تحرق في هاتفك.
- لا تعطي النصيحة إلا إذا طلبت منك.
- عند مقابلة شخص ما بعد وقت طويل، لا تسأله عن عمره ولا راتبه إلا إذا كان يريد التحدث عنه.
- اهتم بما يخصك فقط إلا إذا كان هناك ما يتعلق بك.
- نزع نظارتك الشمسية إذا كنت تتحدث إلى أي شخص في الشارع. إنها علامة على الاحترام. فالتواصل البصري لا يقل أهمية عن كلامك.
- لا تتحدث أبدًا عن ثروتك وسط الفقراء، وبالمثل، لا تتحدث عن أطفالك أمام من لم يرزقوا بأطفال.
- يظل التقدير والاحترام أسهل طريقة للحصول على حب الناس.

التعامل مع المعارف

المعارف هم الأشخاص الذين تربطهم علاقة معرفة سطحية مع بعضهم بعضاً، ومن الأمثلة على علاقات المعارف: علاقات الجيران، وعلاقات الزملاء، والعلاقات بين الأشخاص الذين تجمعهم قواسم مشتركة عامة مثل السكان في الحي نفسه، أو المشتركين في النادي الرياضي نفسه وهكذا، ولا تتسم هذه العلاقات عادة بالقرب والحميمية ويغلب عليها التعاملات الرسمية، ولكي تتطور علاقة المعرفة إلى صداقة لا بد من توافر شروط الصداقة التي ذكرت سابقاً مثل: تشابه القيم، والتشجيع المستمر، والشعور بالراحة والسعادة عند الالتقاء معاً.

آداب العلاقة بالمعارف

وأما المعارف: فاحذر منهم؛ فإنك لا تر الشر إلا ممن تعرفه، أم الصديق فيعينك، وأما المجهول فلا يتعرض لك، وإنما الشر كله من المعارف الذين يظهرون الصداقة بألسنتهم.

فأقلل من المعارف ما قدرت، فإذا بليت بهم في مدرسة أو مسجد

أو جامع أو سوق أو بلد،

- فيجب ألا تستصغر منهم أحدا؛ فإنك لا تدري لعله خير منك،
- ولا تنظر إليهم بعين التعظيم لهم في حال دنياهم فتهلك، لأن الدنيا صغيرة عند الله تعالى، صغير ما فيها. ومهما عظم أهل الدنيا في قلبك فقد سقطت من عين الله تعالى،
- وإياك أن تبذل لهم دينك لتنال به من دنياهم؛ فلا يفعل ذلك أحد إلا صغر في أعينهم ثم حرم ما عندهم.
- وإن عادوك فلا تقابلهم بالعداوة؛ فإنك لا تطيق الصبر على مكافأهم، فيذهب دينك في عداوتهم، ويطول عناؤك معهم،
- ولا تسكن إليهم في حال إكرامهم إياك وثنائهم عليك في وجهك وإظهارهم المودة لك؛ فإنك إن طلبت حقيقة ذلك لم تجد في المائة واحدا،
- ولا تطمع أن يكونوا لك في السر والعلن واحد، ولا تتعجب إن ثلبوك في غيبتك ولا تغضب منه؛ فإنك إن أنصفت وجدت من نفسك مثل ذلك، حتى في أصدقائك وأقاربك، بل في أستاذك ووالديك؛ فإنك تذكرهم في الغيبة بما لا تشافهم به، فاقطع

طمعك عن مالهـم وجاههم ومعونتهم؛ فإن الطامع في الأكثر خائب في المال، وهو ذليل لا محالة في الحال.

■ وإذا سألت واحدا حاجة فقضاها، فاشكر الله تعالى واشكره، وإن قصر فلا تعاتبه ولا تشكه فتصير عدواة له، وكن كالمؤمن يطلب المعاذير، ولا تكن كالمنافق يطلب العيوب، وقل لعله قصر لعذر له لم أطلع عليه.

■ ولا تعظن أحدا منهم ما لم تتوسم فيه أو مخايل القبول، وإلا لم يستمع منك وصار خصما عليك، إذا أخطئوا في مسألة، وكانوا يأنفون من التعلم منك، فلا تعلمهم؛ فلا تعلمهم؛ فإنهم يستفيدون منك علما ويصبحون لك أعداء، إلا إذا تعلق ذلك بمعصية يقارفونها عن جهل منهم، فاذكر الحق بلطف من غير عنف.

■ وإذا رأيت منهم كرامة وخيرا، فاشكر الله الذي حببك إليهم. وإذا رأيت منهم شرا، فكلهم إلى الله تعالى، واستعد بالله من شرهم، ولا تعاتبهم، ولا تقل لهم: لم لم تعرفوا حقي؛ وأنا فلان بن فلان، وأنا الفاضل في العلوم؟ فإن ذلك من كلام الحمقى، وأشد الناس

حماقة من يزكي نفسه ويثني عليها. واعلم أن الله تعالى لا يسلطهم عليك إلا بذنب سبق منك، فاستغفر الله من ذنبك، واعلم أن ذلك عقوبة من الله تعالى.

■ وكن فيما بينهم سميعا لحقهم، أصم عن باطلهم، نطوفا بمحاسنهم، صموتا عن مساوئهم، واحذر مخالطة متفقهة الزمان، لا سيما المشتغلين بالخلاف والجدال.

■ واحذر منهم؛ فإنهم يتربصون بك - لحسدهم - ريب المنون، ويقطعون عليك بالظنون، ويتغامرون وراءك بالعيون، ويحصون عليك عثراتك في عشرتهم، حتى يجبهوك بها في حال غيظهم ومناظرتهم، لا يقلون لك عثرة، ولا يغفرون لك زلة، ولا يسترون لك عورة، يحاسبونك على النقيير والقطمير، ويحسدونك على القليل والكثير، ويحرضون عليك الإخوان بالنميمة والبلاغات والبهتان، إن رضوا فظاهرهم الملق، وإن سخطوا فباطنهم الحق، ظاهرهم ثياب وباطنهم ذئاب.

هذا ما قطعت به المشاهدة على أكثرهم، إلا من عصمه الله تعالى؛ فصحبتهم خسران، ومعاشرتهم خذلان.

هذا حكم من يظهر لك الصداقة، فكيف من يجاهرك بالعداوة؟ قال

القاضي ابن معروف رحمه الله تعالى:

فاحذر عدوك مرة ... واحذر صديقك ألف مرة

فلربما انقلب الصديق ... فكان اعرف بالمضرة

وكذلك قال أبو تمام:

عدوك من صديقك مستفاد ... فلا تستكثرن من الصحاب

فإن الداء أكثر ما تراه ... يكون من الطعام أو الشراب

وكن كما قال هلال بن العلاء الرقي:

لما عفوت ولم أحقد على أحد ... أرحت نفسي من هم العداوات

إني أحبي عدوى عند رؤيته ... لأدفع الشر عني بالتحيات

وأظهر البشر للإنسان أبغضه ... كأن قد ملا قلبي مرات

ولست أسلم ممن لست أعرفه ... فكيف أسلم من أهل المودات

الناس داء دواء الناس تركهم ... وفي الجفاء لهم قطع الأخوات

فسالم الناس تسلم من غوائلهم ... وكن حريصا على كسب التقيات

وخالق الناس واصبر ما بليت بهم ... اصم ابكم اعمى ذا تقيات

وكن أيضا كما قال بعض الحكماء: الق صديقك وعدوك بوجه

الرضا، من غير مذلة لهما ولا هيبة منهما، وتوقر من غير كبر، وتواضع
من غير مذلة، وكن في جميع أمورك في أوسطها، فكلا طرفي قصدن
الأمور ذميم، كما قيل:

عليك بأوساط الأمور فإنها ... طريق إلى نهج الصراط قويم
ولا تك فيها مفرطاً أو مفرطاً ... فإن كلا حال الأمور ذميم

التعامل مع الأصحاب والأصدقاء

وتعد الصداقة من أسمى العلاقات الإنسانية التي لا يكفي فيها أن يعرف شخص شخصاً آخر فحسب بل يجب أن يجمع الطرفين اهتمامات مشتركة، كما يتشارك الأصدقاء عادة بتجارب متشابهة مع تقارب في القيم الإنسانية، ومن مميزات علاقة الصداقة أن يدعم الصديق صديقه، ويشجعه على الارتقاء والتقدم ولا يوافق على أي فكرة انهماجية أو سلبية، والأصدقاء يلتقون عادة بشكل منتظم، ويشعر الشخص معهم بالحرية والسعادة.

شروط الصحبة والصدقة

أن تطلب شروط الصحبة والصدقة، فلا تؤاخ إلا من يصلح للاخوة والصدقة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل) .

فإذا طلبت رفيقا ليكون شريكك في التعلم، وصاحبك في أمر دينك ودنياك، فراع فيه خمس خصال:

- الأولى: العقل: فلا خير في صحبة الأحمق، فإلى الوحشة والقطيعة يرجع آخرها، وأحسن أحواله أن يضرك وهو يريد أن ينفعك، والعدو العاقل خير من الصديق الأحمق، قال علي رضي الله عنه:
- فلا تصحب أخا الجهل ... وإياك وإياه
- فكم من جاهل أردى ... حليما حين آخاه
- يقاس المرء بالمرء ... إذا ما المرء ماشاه
- كحذو النعل بالنعل ... إذا ما النعل حاذاه
- وللشئ من الشئ ... مقاييس وأشباه
- وللقلب على القلب ... دليل حين يلقاه

■ الثانية: حسن الخلق: فلا تصحب من ساء خلقه، وهو الذي لا يملك نفسه عند الغضب والشهوة. وقد جمعه علقمة العطاردي رحمه الله تعالى في وصيته لابنه لما حضرته الوفاة، قال: يا بني إذا أردت صحبة إنسان فاصحب من إذا خدمته صانك، وإن صحبته زانك، وإن قعدت بك مؤنة مانك.. اصحب من إذا مددت يدك بخير مدها، وإن رأى منك حسنة عدها، وإن رأى منك سيئة سدها.

اصحب من إذا قلت صدق قولك، وإن حاولت أمرا أمرك، وإن تنازعتما في شر آثرك.

وقال علي رضي الله عنه رجزا:

إن أخاك الحق من كان معك ... ومن يضر نفسه لينفعك

ومن إذا ريب الزمان صدعك ... شئت فيك شمله ليجمعك

■ الثالثة: الصلاح: فلا تصحب فاسقا مصرا على معصية كبيرة،

لأن من يخاف الله لا يصبر على كبيرة، ومن لا يخاف الله لا تؤمن غوائله، بل يتغير بتغير الأحوال والأعراض، قال الله تعالى لنبيه صلى الله عليه وسلم: (ولا تطع من أغفلنا قلبه عن ذكرنا واتبع

هواه وكان أمره فرطا) .

فاحذر صحبة الفاسق؛ فإن مشاهدة الفسق والمعصية على الدوام
تزيل عن قلبك كراهية المعصية، وتهون عليك أمرها، ولذلك هان
على القلوب معصية الغيبة لإلفهم لها، ولو رأو خاتما من ذهب
أو ملبوسا من حرير على فقيه لاشتد إنكارهم عليه، والغيبة أشد
من ذلك.

■ الرابعة: ألا يكون حريصا على الدنيا: فصحة الحريص على الدنيا
سم قاتل؛ لأن الطباع مجبولة على التشبه والاقتداء، بل الطبع
يسرق من الطبع من حيث لا يدري فمجالسه الحريص تزيد في
حرصك، ومجالسه الزاهد تزيد في زهدك.

■ الخامسة: الصدق: فلا تصحب كذابا، فإنك منه على غرور، فإنه
مثل السراب، يقرب منك البعيد، ويبعد منك القريب.

ولعلك تعدم اجتماع هذه الخصال في سكان المدارس والمساجد،
فعليك بأحد أمرين: إما العزلة والانفراد؛ ففيها سلامتك.. وإما
أن تكون مخالطتك مع شركائك بقدر خصالهم، بأن تعلم أن
الاخوة ثلاثة: أخ لآخرين فلا تراعى فيه إلا الدين، وأخ لديناك فلا

تراع فيه إلا الخلق الحسن، وأخ لتأنس به فلا تراع فيه إلا السلامة من شره وفتنته وخبثه.

والناس ثلاثة: أحدهم مثله مثل الغذاء لا يستغنى عنه، والآخر مثله مثل الدواء يحتاج إليه في وقت دون وقت، والثالث مثله مثل الداء لا يحتاج إليه قط، ولكن العبد قد يتسلى به، وهو الذي لا أنس فيه ولا نفع؛ فتجب مداراته إلى الخلاص منه، وفي مشاهدته فائدة عظيمة إن وفقت لها، وهو أن تشاهد من خبائث أحواله وأفعاله ما تستقبحه فتجتنبه؛ فالسعيد من وعظ بغيره، والمؤمن مرآة المؤمن، وقيل لعيسى عليه السلام: من أدبك؟ فقال: ما أدبني أحد، ولكن رأيت جهل الجاهل فاجتنبته. ولقد صدق - على نبينا وعليه الصلاة والسلام - فلو اجتنب الناس ما يكرهونه من غيرهم لكملت آدابهم واستغنوا عن المؤدبين.

مراعاة حقوق الصحبة

فمهما انعقدت الشركة، وانتظمت بينك وبين شريكك الصحبة، فعليك حقوق يوجبها عقد الصحبة، وفي القيام بها آداب، وقد قال صلى الله عليه وسلم: (مثل الأخوين مثل اليدين تغسل إحداهما الأخرى) ، ودخل صلى الله عليه وسلم أجدمة، فاجتني منها سواكين، أحدهما معوج، والآخر مستقيم، وكان معه بعض أصحابه، فأعطاه المستقيم، وأمسك لنفسه المعوج، فقال: يا رسول الله أنت أحق مني بالمستقيم، فقال صلى الله عليه وسلم: (ما من صاحب يصحب صاحباً ولو ساعة من نهار إلا وسئل عن صحبته، هل أقام فيها حق الله تعالى أو أضاعه) . وقال صلى الله عليه وسلم: (ما اصطحب اثنان قط إلا وكان أحبهما إلى الله تعالى أرفقهما بصاحبه). وآداب الصحبة:

الايثار بالمال، فإن لم يكن هذا فبذل الفضل من المال عند الحاجة، والإعانة بالنفس في الحاجات، على سبيل المبادرة من غير احواج إلى التماس، وكتمان السر، وستر العيوب، والسكوت على تبليغ ما

يسوؤه من مذمة الناس إياه، وإبلاغ ما يسره من ثناء الناس عليه، وحسن الإصغاء عند الحديث، وترك المماراة فيه، وأن يدعو بأحب أسمائه إليهم، وأن ثني عليه بما يعرف من محاسنه، وأن يشكره على صنيعه في وجهه، وأن يذب عنه في غيبته إذا تعرض لعرضه كما يذب عن نفسه، وأن ينصحه باللطف والتعريض إذا احتاج إليه، وأن يعفو عن زلته وهفوته، ولا يعتب عليه، وأن يدعو له في خلوته في حياته وبعد مماته، وأن يحسن الوفاء مع أهله وأقاربه بعد موته، وأن يؤثر التخفيف عنه، فلا يكلفه شيئاً من حاجاه، فيروح سره من مهماته، وأن يظهر الفرح بجميع ما يرتاح له من مساره، والحزن على نياله من مكارهه، وأن يضمّر في قلبه مثل ما يظهره، فيكون صادقاً في وده سرا وعلانية، وأن يبدأه بالسلام عند إقباله، وأن يوسع له في المجلس ويخرج له من مكانه، وأن يشيعه عند قيامه، وأن يصمت عند كلامه حتى يفرغ من كلامه، ويترك المداحلة في كلامه. وعلى الجملة، فيعامله بما يجب أن يعامل به، فمن لا يجب لأخيه ما يجب لنفسه فأخوته نفاق، وهي عليه وبال في الدنيا والآخرة.

أصدقاء مدى الحياة

الرفقة الصالحة ليست مجرد أشخاص تجمعنا بهم الأوقات، بل هي زاد للطريق، وسراج يُنير عتمة الأيام، هي اليد التي تمتد لتنهض بك حين تتعثر، والكتف الذي تستند عليه حين يثقل عليك الحمل، هي الكلمة الصادقة التي تنبض بالحب، والنصيحة التي تصدر عن قلب مخلص لا يرجو إلا الخير لك.

كم من أصدقاء كانوا لنا عوناً في أوقاتٍ ضاقت فيها السبل، وكم من كلمات بسيطة من رفيق صالح غيّرت مسار حياتنا وفتحت أمامنا أبواب الأمل من جديد. لكن، الرفقة الصالحة ليست شيئاً نجده بسهولة، بل هي نعمة من الله تستوجب منا شكرها وصورها.

والأهم من ذلك أن نكون نحن أيضاً رفقاء صالحين، أن نكون مصدر طاقة إيجابية لمن حولنا، أن نرفعهم حين يسقطون، ونقف معهم حين يحتاجون إلينا. فالعلاقات الصادقة قائمة على العطاء المتبادل، وعلى الحب الذي لا تلوّثه المصالح.

ختاماً، أقول لكم: إن وجدتم رفيقاً صالحاً، فتمسكوا به، واغرسوا في

علاقتكم بذور الخير، لأنها ستثمر حباً لا يذبل أبداً. وإن لم تجدوه بعد، فابحثوا عن الصدق في أنفسكم أولاً، وستجذبون من يشبهكم.

نصائح للحفاظ على الصداقة مدى الحياة:

- التعامل مع الصديق بمرونة والتخلُّص من القيود التي تؤثر سلباً على العلاقة.
- الاحترام المتبادل بين الأصدقاء.
- انتشار التسامح والعفو في علاقات الصداقة.
- الحفاظ على الأسرار التي ييوح بها الأصدقاء لبعضهم البعض.
- التعامل مع بعضهم البعض بحسن نية دون وضع أهداف أو مصالح.
- الصبر على تصرفات الصديق التي قد تصدر منه نتيجة مروره بفترة من الأزمات والضيق.
- الاعتذار في حال ارتكاب الأخطاء بطريقة مهذبة بعيداً عن الشجار والصوت المرتفع.
- السؤال الدائم والاطمئنان على الصديق.

- الخروج في رحلاتٍ ترفيهية ونزهاتٍ مميزة.
- إبعاد الصداقة عن كل ما يمكن أن يُسيئ لها.
- احترام أهل الصديق وتقديم المساعدة لهم وقت الحاجة.
- استماع الصديق لمشاكل صديقه وتقديم العون له وقت الحاجة.
- التركيز على إيجابيات الصديق وعدم التركيز على عيوبه.
- عدم التدخل بشؤون الصديق الخاصة إلا برغبته.

متى تتخلي عن صديقك

- إذا كان صديقك يفرض عليك أن تكون شخصًا لا تريده، فاتركه.
أنت لن تكون حقًا على أي حال.
- إذا كان صديقك يسيء لك على الدوام، ولا يهتم بمشاعرك، اتركه.
لقد تأذيت بالفعل مرّات لا تحصى؛ ما الذي يجعلك تعتقد أنّ
الألم سيتوقف إذا واصلت التمسك به؟
- هل أنت دائمًا الشخص الذي يتعيّن عليه التخلي عن المزيد من
الوقت؟ المزيد من المال؟ المزيد من أوقات الفراغ؟ هل أنت دائمًا
الشخص الذي يواجه المزيد من الألم؟ مزيد من الإحباط؟ المزيد
من القلق؟ توقف، امضي قُدّما، وتوقّف عن مُطاردة رِضى النَّاسِ.
- إذا وجدت أن آرائك يتمّ قمعُها دائمًا وأنّ مشاعرك لا يتمّ
الاعتراف بها أبداً، فلماذا لا تزال متمسكاً به؟
- عندما تكون قد استنفدت كل ما بوسعك بالفعل من جهود ولكن
كل شيء يبقى كما هو.

التعامل مع الخصوم

اعداد: الشيخ محمد السنين

إذا اختلفت مع أي إنسان وهذا لا بد من وقوعه في الحياة سواء كان قريبا أم بعيدا فعليك بما يلي:

- احرص ألا تُبالغ في الخصومة واجعل للصلح موضعا ولا تقطع حبال صلتك معه، الشرع والعقل والحكمة تقتضي أنه لا مصلحة لأحد بإظهار العداوة لأحد، جاء في الأثر عن علي بن أبي طالب - رضي الله عنه -، ويُذكر مرفوعا عن النبي - صلى الله عليه وسلم -: «وأبغض بغيضك هونا ما، عسى أن يكون حبيبك يوما ما»، هونا ما أي من غير مبالغة أو غلو في البغض، ويُحكى أن رجلا سبّ أبا الدرداء الصحابي الجليل وبالع في السب، فقال له أبو الدرداء: يا هذا لا تبالع في سبنا وشتمنا، ودع للصلح موضعا.
- تتكلم في الناس وتُظهر العداوة لهم، وتسيء إليهم، وتبالغ في الإساءة، ولا تترك شاردة ولا واردة من سوء والشر إلا وتقذفهم

به، سيحفظون ذلك لك، ولا تقل هذا قوي وهذا ضعيف، هذا شريف وهذا وضعيع، لا، حتى الخادم في البيت، بعض النساء تسيء إلى الخادمة؛ لأنها كسرت شيئاً أو تأخرت في إنجاز عمل ما أو ما شابه ذاك فتسيء إليها بالكلام وتحاول تؤذيها، ثم تأتي الزوجة هذه أو الرجل ويقول هذا ما فعله الخادم بي، ربما يصل إلى تسميم الطعام والقتل، وقد رأينا هذا، والسبب هو هذا.

■ رد وانتقد وعاتب وحاسب وانصح ووجه وربما تشد في الكلام أحيانا إذا استدعى الأمر، لكن لا تستمر في المعاداة ولا تطل العداوة، وأنت محتاج إلى هؤلاء الناس، وفي حديث النبي -عليه الصلاة والسلام- الذي يقول فيه: «يضرب أحدكم امرأته ضرب الأمة ثم يضاجعها»، وهذا فيه إشارة واضحة لهذا المعنى الذي ذكرناه، أنت محتاج إلى الزوجة فكيف تضربها بهذا الشكل؟ كأنك تضرب أمة وأنت محتاج إلى عشرتها وإلى مضاجعتها وغير ذلك. هذا أيضا مع الخدم ومع كل الناس في الحياة.

■ يقول معاوية: «إني لا أضع سيفي حيث يكفيني صوتي، ولا أضع صوتي حيث يكفيني لساني، ولو أن بيني وبين الناس شعرة ما

قطعتها، قيل: وكيف ذلك؟! قال: إذا مدوها أرخيتها، وإذا أرخوها
مددتها» هذا شأن الحكيم في تعامله في بيته مع زوجه وأولاده
وخدمه وأصدقائه وزملائه وجيرانه وعامة الناس.

التعامل مع الشخصيات السامة

٢٤ يونيو، ٢٠١٩ / hesho hesham

- سنعرض لكم أنواعاً مختلفة من الأشخاص، بعضها "سام" تماماً ويمكن أن يجلبوا لك الانتكاسات فقط، كن حذراً، وتخلص منهم إذا كانوا:
- الناس الذين عادةً ما يستخدمون السُّخْرية والملاحظات الشديدة وألسنتهم حادة ينتقدون ويسخرون ويستهزئون بكل شيء لكن عندما يشعرون بقوتك، سيتركونك بمفردك.
 - الشخص ليس لديه وقتٌ بالنسبة لك إذا كنت تريد لقاءه، ولكن فجأة يأتي إذا كان يريد منك شيئاً، يجب رفض مثل هؤلاء الناس دون أي ندم، انهم يستغلونك فقط.
 - الأشخاص المتشائمون الذين يمكن أن يخلقوا حالة من الدُّعر في أي وقت وأي مكانٍ بدون أي سبب، حاول تجنب مثل هؤلاء الأشخاص، لأنهم لن يسمحوا لك بالاسترخاء.
 - الأشخاص اللطفاء في وجهك، لكنهم يكرهونك عندما ترحل،

فقط أن يكونوا محبوبين ويُحاولون إرضاء الجميع من حولهم، لا يمكن الوثوق بهم لأنهم سيخونونك متى ما كان ذلك مربحًا.

■ إذا لاحظت أن صاحبك يعدُّ بشيء ولا يفعله أبدًا، وهذا طبعه وليس عجزًا، فقد حان الوقت لنقول وداعًا.

■ الأشخاص الذين يشرعون في الشجار، أو يكسرون الأشياء الخاصة بك عندما يكونون غاضبين، ويصعب إرضائهم، لأنهم يجعلوا حياتك في حالة طوارئ دائمًا، لست بحاجة إلى هؤلاء الأشخاص في حياتك، إذا لم يُحاولوا تغيير أجزاء صغيرة على الأقل من شخصيتهم لتكون أكثر راحة.

■ الأشخاص شديدي الحساسية الذين يمكن أن يتذكروا جميع أخطائك الصغيرة لسنوات، وينتظرون هفوة صغيرة منك لتذكر جميع الأشياء المحزنة عنك، وهذا بعد أن أعربت بالفعل عن أسفك لألف مرة.

■ الذين يتدمرون باستمرار، ويشكون من كل شيء ولا يرضيهم شيء ومزاجهم لا يصفو أبدًا، "احذف" هؤلاء الناس من حياتك في أسرع وقت ممكن.

■ الناس لا يَرونَ أيَّ ضررٍ في أن يغشُّوك أنت أو الآخريـن، يعتقدون أنَّهم أحرار في حياتهم وحبِّهم وطريقة تفكيرهم. ممَّا يعني أنَّ أَلَمَك ومشاعرك لا شيء بالنسبة لهم، فهُم لا يشعُرُون بالأسف حقًّا، هؤلاء وإن ساءحتهم فسوف يكرِّرون نفس الخطأ مراراً وتكراراً، لست بحاجة إلى هؤلاء الأشخاص في حياتك.

■ الناس السِّلبيون الذين يميلون إلى الأنين كثيرًا، المقتنعين بأنَّ العالم كلُّه ضدهم، يفشلون لأنهم لا يعملون ولا يبذلون الحد الأدنى من الجهد، ولكنهم يزعمون أن السبب هو الحظ السيء.

■ الناس الجبناء ضعاف النفوس، الذين لا يمكنهم مواجهة احتمال الخوف أو الانزعاج أو التحديات وبالتالي، فهم غير قادرين أبدًا على تجربة تجارب جديدة، وهم محكوم عليهم بالسكن في منطقة الراحة المملَّة والكئيبة.

■ الأشخاص السلبيون الذين يمتصون كلَّ طاقتك، تمامًا مثل مصاص الدماء. فهم ببساطة غير قادرين على إنتاج أيِّ طاقة إيجابية وسيمتصون انتباهك ووقتك وطاقتك مع استمرارهم في جرِّك إلى أسفل الدوامة السلبية.

الناس من حيث الدين والاستقامة

- ❖ أ/ مسلم عادي
- ❖ ب/ مسلم مستقيم
- ❖ ج/ مسلم منحرف
- ❖ د/ كافر

الأخوة الإسلامية ودرجاتها

- ❖ أخوة المسلمين العامة
- ❖ أخوة المسلمين في المجتمع الواحد
- ❖ الأخوة الخاصة " الصحبة
- ❖ الخلّة "

أخوة المسلمين العامة

وهي للمسلمين جميعا في كل زمان ومكان من السابقين والحاضرين واللاحقين لأنهم مسلمون يعبدون الله ويسيرون على هداية:

■ الحب: يجب حب المسلمين أجمعين، الأنبياء والصديقين والشهداء

والصالحين قال تعالى: 'إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ' [سورة الحجرات] وقال

تعالى: 'وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ' [سورة التوبة]

■ ذكر السابقين منهم بالخير والثناء عليهم قال تعالى: 'وَالَّذِينَ جَاءُوا

مِن بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ

وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ' [سورة

الحشر]

■ دعاء الله سبحانه أن يتوفانا مسلمين يلحقنا بالصالحين قال تعالى:

تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ' [سورة يوسف]

■ الاقتداء بهم والسير على طريقهم قال تعالى: 'أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى

اللَّهُ فَبِهَدَاهُمُ اقْتَدِهْ ۖ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا ۖ إِن هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ

لِلْعَالَمِينَ' [سورة الأنعام]

المسلمون في المجتمع الواحد من عرفت ومن لم تعرف

■ حسن المعاملة والتي تشمل القاء السلام وعيادة المريض وتشميت العاطس واتباع الجنازة وما شابه من الحقوق قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتُّ " . قِيلَ : مَا هُنَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ ؟ قَالَ : " إِذَا لَقِيْتُهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ ، وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَانْصَحْ لَهُ ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدَ اللَّهَ فَشَمِّتْهُ ، وَإِذَا مَرَضَ فَعُدَّهُ ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ . "

■ التعاون معهم على البر والتقوى قال تعالى : وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ' [سورة المائدة]

■ الإحسان إليهم ودفع الأذى والشر عنهم وقضاء حوائجهم بقدر الاستطاعة قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَالَ : " الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ ، لَا يَظْلِمُهُ ، وَلَا يُسْلِمُهُ ، مَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ بِهَا كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ " . متفق عليه

■ محبة الخير لهم كما تحبه لنفسك عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ : " لَا يُؤْمِنُ

أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ ". متفق عليه

■ أن لا يخطب على خطبة أخية ولا يبيع على بيعه ولا يخدعه ولا

يغشه، هَي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَبِيعَ حَاضِرٌ لِبَادٍ ، وَلَا تَنَاجَشُوا ،

وَلَا يَبِيعُ الرَّجُلُ عَلَى بَيْعِ أَخِيهِ، وَلَا يَخْطُبُ عَلَى خِطْبَةِ أَخِيهِ، وَلَا

تَسْأَلُ الْمَرْأَةُ طَلَاقَ أُخْتِهَا لِتَكْفَأَ مَا فِي إِنْائِهَا. متفق عليه

■ أن ينصره ولا يخذله قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " انْصُرْ

أَخَاكَ ظَالِمًا أَوْ مَظْلُومًا ". فَقَالَ رَجُلٌ : يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَنْصُرُهُ إِذَا

كَانَ مَظْلُومًا، أَفَرَأَيْتَ إِذَا كَانَ ظَالِمًا كَيْفَ أَنْصُرُهُ ؟ قَالَ : " تَحْجِرْهُ

- أَوْ تَمْنَعْهُ - مِنَ الظُّلْمِ ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ نَصْرُهُ " البخاري وغيره وقال

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا

يُظْلِمُهُ، وَلَا يُسْلِمُهُ ، وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ، كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ،

وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبَاتِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ،

وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ". متفق عليه

إخوة الصحبة والصدّاقة

وهؤلاء هم من تختارهم وتصطفّيهم من أبناء المجتمع ليكونوا جلساءك
تزورهم ويزورونك تتصل بهم ويتصلون بك وتبشّهم همومك وتشاركهم
ويشاركونك الأفراح والأفراح باهتمام خاص
وهؤلاء لهم ما تقدم من الحقوق التي هي لعامة المسلمين ويضاف إليها
حقوق أخرى أخص
وهذه المجموعة يعدون على أصابع اليد من حيث الكم وهم ثلاثة أنواع
من حيث النوعية:

١. صديق مصلحة ومنفعة متبادلة

٢. وصديق لذة ومتعة وموانسة

٣. وصديق فضيلة

وفي مثل هذا النوع من الأخوة نورد بعض النصوص من الكتاب والسنة
مثل قول الله تعالى: 'الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ'
(٦٧)' [سورة الزخرف] وقال تعالى: 'قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ إِنِّي كَانَ لِي قَرِينٌ'
(٥١)' [سورة الصافات] وقال تعالى: 'لَهُ أَصْحَابٌ يَدْعُونَهُ إِلَى الْهُدَى انْتَظِرْ'

قُلْ إِنَّ هُدَى اللَّهِ هُوَ الْهُدَى ۖ وَأْمُرْنَا لِنُسْلِمَ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ (٧١) [سورة الأنعام]

وقال تعالى: 'يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا' لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ

بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا (٢٩) [سورة الفرقان] (٢٨) [سورة الفرقان]

ومن الأحاديث قول رسول الله عن أبي هريرة ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ قَالَ: " الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ."

حكم الحديث: حسن وعن أبي موسى ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

قَالَ: " إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ

وَنَافِخِ الْكِيرِ ؛ فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُخَذِّبَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ،

وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ

تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً ". متفق عليه ومثل الحديث القدسي وَقَالَ معاذ : أَبْشِرْ،

فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : " قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ

: وَجِبْتُ مَحَبَّتِي لِلْمُتَحَابِّينَ فِيَّ، وَالْمُتَجَالِسِينَ فِيَّ، وَالْمُتَزَاوِرِينَ فِيَّ،

وَالْمُتَبَاذِلِينَ فِيَّ." حكم الحديث: حديث صحيح، رجاله ثقات

الأخوة الخاصة أو قل الأكثر خصوصية

وهذا النوع يسمى الخليل وهو أن تختار من بين أصحابك وأصدقائك واحدا يشاطرك حياتك ويشاركك اهتماماتك وفي هذا النوع وردت النصوص الشرعية والتي نورد بعضها منها:

■ مثل قول رسول الله صلى الله عليه وسلم بعد الهجرة: (تآخو في الله أخوين أخوين)

■ وقول رسول الله في وصف صحبته مع أبي بكر الصديق عن أبي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ ، قَالَ: خَطَبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: " إِنَّ اللَّهَ خَيْرَ عَبْدًا بَيْنَ الدُّنْيَا وَبَيْنَ مَا عِنْدَهُ، فَاخْتَارَ مَا عِنْدَ اللَّهِ ". فَبَكَى أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فَقُلْتُ فِي نَفْسِي : مَا يُبْكِي هَذَا الشَّيْخَ إِنْ يَكُنِ اللَّهُ خَيْرَ عَبْدًا بَيْنَ الدُّنْيَا، وَبَيْنَ مَا عِنْدَهُ فَاخْتَارَ مَا عِنْدَ اللَّهِ ؟ فَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هُوَ الْعَبْدَ، وَكَانَ أَبُو بَكْرٍ أَعْلَمَنَا، قَالَ : " يَا أَبَا بَكْرٍ، لَا تَبْكُ، إِنَّ أَمَنَ النَّاسِ عَلَيَّ فِي صُحْبَتِهِ وَمَالِهِ أَبُو بَكْرٍ، وَلَوْ كُنْتُ مُتَّخِذًا خَلِيلًا مِنْ أُمَّتِي لَاتَّخَذْتُ أَبَا بَكْرٍ، وَلَكِنْ أُحُوَّةَ الْإِسْلَامِ وَمَوَدَّتَهُ،

لَا يَبْقَيْنَ فِي الْمَسْجِدِ بَابٌ إِلَّا سُدَّ إِلَّا بَابُ أَبِي بَكْرٍ". متفق عليه

- وعن أنس رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما تحاب اثنان في الله إلا كان أفضلهما عند الله أشدهما حبا لصاحبه. السلسلة الصحيحة

- وقول عمر رضي الله عنه: (ما أوتي أحد نعمة بعد الإسلام أعظم من الأخ الصالح فمن رأى من أخيه ودا فليتمسك به)
- وقال علي رضي الله عنه:

- هموم رجال في الحياة كثيرة وهمي من الدنيا أخ مساند
- نكون كروح بين جسمين قسمت فجسمهما جسمين والروح واحد
- وقال الشافعي رحمه الله عن أخيه محمد بن الحكم ما يقيمني بمصر غيره .

ولا يصل إلى هذا النوع من الأخوة الخاصة إلا من توفر فيه:

١. دين قوي

٢. وخلق كريم

٣. وعقل حكيم

٤. ومودة صادقة.

التعامل مع العاصي

١. يجب على من رأى منكراً أن ينكره بإحدى درجات الإنكار الثلاثة حسب الاستطاعة؛ وهي: اليد، واللسان، والقلب؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: «من رأى منكم منكراً فليُغَيِّرْهُ بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان»، وفي رواية: ((وليس وراء ذلك من الإيمان حبة خردل)) (رواه مسلم).

٢. فالواجب معهم دعوتهم بالحكمة والموعظة الحسنة مراراً مع الدعاء لهم، فإن لم يستجيبوا، فلا تيأس أبداً من هدايتهم، واستمرّ في دعوتهم. قال أهل العلم: واعلم أن المسلم كما أنه ينظر إلى المخالفين بعين الشرع فيأمرهم وينهاهم، إلا أنه كذلك مأمور بالنظر إليهم بعين القدر؛ فيرحمهم، ويعتذر لهم، ويترفق بهم. لذا عليه انتقاء لطف العبارات وأجملها وأرقها في النصيحة، مع تخير الأوقات والأحوال المناسبة لإسداء النصيحة.

٣. وَمَنْ خَشِيتَ مِنْ ضَرَرِهِمْ عَلَى دِينِكَ، فَمُخَالَطُهُمْ تَكُونُ حَسَبَ

الحاجة وعند الضرورة.

٤. هجر العاصي ليس مشروعاً دائماً، وإنما هو بحسب الحاجة، ومع من يُتَوَقَّع نفعه معه بإذن الله، قال في الفواكه الدواني : وإنما يقتصر المكلف على هجران المجاهر إذا كان (لا يصل إلى عقوبته) أي لا قدرة له على زجره عنها إذا كان لا يتركها إلا بالعقوبة (ولا يقدر على موعظته) لشدة تجبره، أو يقدر لكن (لا يقبلها) لعدم عقل ونحوه، وأما لو كان يتمكن من زجره عن مخالطة الكبائر بعقوبته بيده إن كان حاكماً أو في ولايته أو برفعه للحاكم أو بمجرد وعظه لوجب عليه زجره وإبعاده عن فعل الكبائر، ولا يجوز له تركه بهجره، والحاصل أن المتجاهر بالكبائر لا يجب هجرانه مع بقاءه على مخالطة الكبائر إلا عند العجز عن زجره. انتهى. وإن كان يطمع في استجابة العاصي ورجوعه إلى الصواب فلا يهجره حينئذ وليداوم على تذكيره ونصحه ولكن بشرط ألا تظهر منه موافقة له على باطله، وبشرط ألا يصاحبه أثناء ارتكاب المنكر، وهذا كله مع الأمن من الفتنة فإن خاف أن يتأثر بصحبته أو أن يجره إلى المعصية فهنا يجب هجره والبعد عنه، قال ابن عبد البر رحمه الله: أجمعوا

على أنه يجوز الهجر فوق ثلاث، لمن كانت مكالمته تجلب نقصاً على المخاطب في دينه، أو مضرة تحصل عليه في نفسه، أو دنياه. فرب هجر جميل خير من مخالطة مؤذية انتهى

٥. ينبغي أن يعرف أهل المنكرات تضاييقك منها، وعدم إقرارك لهم عليها.

٦. إياك والتعالي عليهم واحتقارهم، بل الواجب الشفقة عليهم ودعوتهم بلطف، مع الحكمة، وأن تحمد الله الذي هداك، ولم يجعلك مثلهم، وأن تتمنى لهم مثلما عندك وأكثر منه. قال العلماء: وأما ازدراء العصاة واحتقارهم، والترفع عليهم، فهذا قد ينبئ عن أمراض خطيرة من عجب، وكبر، ورؤية نفس، وتألّ على الله، ما قد يكون أشد خطراً من الذنوب الظاهرة. قال ابن القيم في مدارج السالكين: تعييرك لأخيك بذنبه أعظم إثماً من ذنبه، وأشد من معصيته، لما فيه من صولة الطاعة، وتركية النفس، وشكرها، والمناداة عليها بالبراءة من الذنب، وأن أخاك باء به، ولعل كسرتة بذنبه، وما أحدث له من الذلة والخضوع، والإزراء على نفسه، والتخلص من مرض الدعوى، والكبر، والعجب، ووقوفه بين يدي الله ناكس

الرأس، خاشع الطرف، منكسر القلب أنفع له، وخير من صولة طاعتك، وتكثر بك بها، والاعتداد بها، والمنة على الله وخلقه بها، فما أقرب هذا العاصي من رحمة الله! وما أقرب هذا المدل من مقت الله، فذنب تذلل به لديه، أحب إليه من طاعة تذلل بها عليه، وإنك أن تبيت نائما، وتصبح نادما، خير من أن تبيت قائما، وتصبح معجبا، فإن المعجب لا يصعد له عمل. اهـ.

٧. في مثل هذه الظروف، احرص - رعاك الله - على مُثَبِّتَاتِ القلوب ومقويات الإيمان التي منها:

- تزويد نفسك بالعلم النافع، وخاصة علم التوحيد.
- والإكثار من العبادات، خاصة الصلاة، وقيام الليل.
- والدعاء، خاصة سؤال الله الثبات والإخلاص.
- وتلاوة القرآن، والإكثار من ذكر الله سبحانه.

٨. إذا فعلت ما سبق بصدق وإخلاص، فأبشِرْ بالخير، ولا تُحْمَلْ نفسك ما لا تُطِيق من الهمِّ والغمِّ بسبب أحوال بعض الناس؛ قال تعالى: {إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ} [القصص: ٥٦].

التعامل مع المبتدع

:إن أهل البدع ينقسمون إلى قسمين

(أهل بدع مكفرة. أهل بدع مفسقة).

١. إذا ثبت أن شخصاً معيناً أو جماعة معينة تمارس نوعاً من البدع،

فالواجب أولاً إنكار ذلك عليها حسب الاستطاعة استجابة لقول

النبي ﷺ: من رأى منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع

فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان. رواه مسلم.

٢. فإن لم يفد الإنكار عليهم، فإن مقاطعتهم وترك السلام عليهم

يمكن أن يلجأ إليها لواحد من سببين:

● الأول: أن يظن من مقاطعتهم إرجاعهم عن بدعتهم وضلالته.

● والثاني: أن يخشى على نفسه أن يؤثروا عليه، أو يفسدوا عليه دينه،

وقيل بمقاطعتهم وترك السلام عليهم ولو لغير ما ذكر،

قال ابن مفلح في الآداب الشرعية: وقال أحمد: ويجب هجر من كفر،

أو فسق ببدعة، أو دعا إلى بدعة مضلة أو مفسقة على من عجز عن

الرد عليه، أو خاف الاغترار به والتأذي دون غيره، وقيل: يجب هجره مطلقاً، وهو ظاهر كلام الإمام أحمد السابق، وقطع ابن عقيل به في معتقده، قال: ليكون ذلك كسراً له واستصلاحاً. ١.هـ

وقد بين العلماء كثيراً من المجالات التي يشرع فيها هجر المبتدع من هذا النوع ومنها:

● أولاً: ألا يتولى الولايات العامة كالخلافة والإمارة والقضاء، قال ابن مفلح في الآداب الشرعية: وفي جامع الخلال عن الإمام أحمد أن أصحاب بشر المريسي وأهل البدع والأهواء، لا ينبغي أن يستعان بهم في شيء من أمور المسلمين، فإن ذلك من أعظم الضرر على الدين والمسلمين. ١.هـ

● ثانياً: ألا يُسلم عليه، قال المرداوي في تصحيح الفروع: قال ابن تميم: ترك السلام على أهل البدع فرض كفاية، ومكروه لسائر الناس، وقيل: لا يسلم أحد على فاسق معلن، ولا مبتدع معلن. ١.هـ وقال الشوكاني في نيل الأوطار: يستحب ترك السلام على أهل البدع والمعاصي الظاهرة تحقيراً لهم وزجراً. ١.هـ

● ثالثاً: ألا يشاور في أمور الدين ولا يُرافق في سفر، قال ابن مفلح

في الفروع: قال الإمام أحمد في رسالته إلى مسدد: ولا تشاور أهل

البدع في دينك، ولا ترافقه في سفرك. ا.هـ

● رابعاً: ألا يُعاد إذا مرض، قال المرداوي في الإنصاف: نص الإمام

أحمد أن المبتدع لا يعاد، وقال في النوادر: تحرم عيادته. وعنه: لا

يعاد الداعية فقط. يقصد: الداعية إلى بدعته.

● خامساً: يُشرع حبس الداعية إلى البدعة، قال ابن مفلح في الفروع:

ونص أحمد في المبتدع الداعية: يحبس حتى يكف عنها. ا.هـ

● سادساً: لا تقبل روايته للحديث، قال ابن النجار في شرح الكوكب

المنير: ويُرد المبتدع.. أي رواية مبتدع يدعو الناس إلى بدعته. ا.هـ

ثم قال: والمراد إذا كانت بدعته غير مكفرة. ا.هـ

● سابعاً: يُشرع عتابه وتبكيته، قال ابن الحاج في المدخل: وقد نقل

الإمام أبو حامد الغزالي - رحمه الله - في كتاب (الجام في ذم العوام)

له: اتفقت الأمة قاطبة على ذم البدعة، وزجر المبتدع، وتعتيب من

يُعرف بالبدعة. ا.هـ

● ثامناً: ألا تُشهد جنائزهم إذا ماتوا، قال ابن قدامه في المغني: وقال

أحمد: أهل البدع لا يعادون إن مرضوا، ولا تشهد جنائزهم إن

ماتوا، وهذا قول مالك. ا.هـ.

وقد ذكر العلماء غير ذلك من الأمور التي يشرع فعلها مع المبتدع، كالإنكار عليه إذا كان المبتدع داعية، أما إذا كان المبتدع من العوام، فالأولى التلطف به، لأنه يجهل البدعة التي اعتنقها في الغالب، قال الإمام الغزالي في الإحياء: المبتدع العامي الذي لا يقدر على الدعوة، ولا يخاف الاقتداء به، فأمره أهون، فالأولى ألا يقابح بالتغليظ والإهانة، بل يتلطف به في النصح، فإن قلوب العوام سريعة التقلب، فإن لم ينفع النصح، وكان الإعراض عنه تقبيحاً لبدعته، تأكد الاستحباب في الإعراض. ا.هـ.

وليعلم القارئ الكريم أن كل ما ذكرناه سابقاً من وسائل وضوابط لهجر المبتدع يدور مع المصلحة وجوداً وعدماً، فإذا كانت المصلحة في هجره فالهجر هو الأفضل، وإن كانت المصلحة في عدم الهجر كان هو الأفضل، قال المرداوي في الإنصاف: واعتبر الشيخ تقي الدين -يعني ابن تيمية- المصلحة في ذلك. ا.هـ.

الناس من حيث السن والمقام

أ/ أكتب منك:

عَدُلْ الْإِنْسَانَ مَعَ مَنْ فَوْقَهُ، كَالرَّعِيَّةِ مَعَ سُلْطَانِهَا، وَالصَّحَابَةَ مَعَ رَئِيسِهَا. فَقَدْ يَكُونُ بِثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ: بِإِخْلَاصِ الطَّاعَةِ، وَبَذَلِ النُّصْرَةِ، وَصِدْقِ الْوَلَاءِ. فَإِنَّ إِخْلَاصَ الطَّاعَةِ أَجْمَعُ لِلشَّمْلِ، وَبَذَلُ النُّصْرَةِ أَذْفَعُ لِلْوَهْنِ، وَصِدْقُ الْوَلَاءِ أَنْفَى لِسُوءِ الظَّنِّ. وَهَذِهِ أُمُورٌ إِنْ لَمْ يَجْتَمِعْ فِي الْمَرْءِ تَسَلَّطَ عَلَيْهِ مَنْ كَانَ يَدْفَعُ عَنْهُ وَاضْطُرَّ إِلَى اتِّقَاءٍ مَنْ يَتَّقِي بِهِ كَمَا قَالَ الْبُخْتَرِيُّ:

مَتَى أَحْوَجْتَ ذَاكَرِمَ تَخْطَى ... إِلَيْكَ بَعْضُ أَخْلَاقِ اللَّئَامِ
وَفِي اسْتِمْرَارِ هَذَا حَلُّ نِظَامٍ جَامِعٍ، وَفَسَادُ صِلَاحٍ شَامِلٍ. وَقَالَ
إِبْرُوس: أَطْعَ مَنْ فَوْقَكَ، يُطْعَكَ مَنْ دُونَكَ. وَقَالَ بَعْضُ الْحُكَمَاءِ:
إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَرْضَى عَنْ خَلْقِهِ إِلَّا بِتَأْدِيَةِ حَقِّهِ، وَحَقُّهُ شُكْرُ النِّعْمَةِ،
وَنُصْحُ الْأَمَّةِ، وَحُسْنُ الصَّنِيعَةِ، وَلُزُومُ الشَّرِيعَةِ. [الماوردي، أدب الدنيا والدين،

بـ / أمثالك

عَدْلُ الْإِنْسَانِ مَعَ أَكْفَائِهِ وَيَكُونُ بِثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ: بِتَرْكِ الْإِسْتِطَالَةِ، وَمُجَانِبَةِ الْإِذْلَالِ، وَكَفِّ الْأَذَى؛ لِأَنَّ تَرْكَ الْإِسْتِطَالَةِ آفٌ، وَمُجَانِبَةُ الْإِذْلَالِ أَعْطَفُ، وَكَفُّ الْأَذَى أَنْصَفُ. وَهَذِهِ أُمُورٌ إِنْ لَمْ تَخْلُصْ فِي الْأَكْفَاءِ أَسْرَعَ فِيهِمْ تَقَاطُعُ الْأَعْدَاءِ فَفَسَدُوا وَأَفْسَدُوا. [الماوردي، أدب الدنيا والدين، صفحة ١٤١]

جـ / أصغر منك:

عَدْلُ الْإِنْسَانِ فِيمَنْ دُونَهُ كَالسُّلْطَانِ فِي رَعِيَّتِهِ، وَالرَّئِيسِ مَعَ صَحَابَتِهِ، فَعَدْلُهُ فِيهِمْ يَكُونُ بِأَرْبَعَةِ أَشْيَاءَ: بِاتِّبَاعِ الْمَيْسُورِ، وَحَذْفِ الْمَعْسُورِ، وَتَرْكِ التَّسْلُطِ بِالْقُوَّةِ، وَابْتِغَاءِ الْحَقِّ فِي الْمَيْسُورِ. فَإِنَّ اتِّبَاعَ الْمَيْسُورِ أَدْوَمُ، وَحَذْفَ الْمَعْسُورِ أَسْلَمُ، وَتَرْكَ التَّسْلُطِ أَعْطَفُ عَلَى الْمَحَبَّةِ، وَابْتِغَاءِ الْحَقِّ أَبْعَثُ عَلَى النُّصْرَةِ. [الماوردي، أدب الدنيا والدين، صفحة ١٤٠]

وَقَدْ يَتَعَلَّقُ بِهَذِهِ الطَّبَقَاتِ أُمُورٌ خَاصَّةٌ يَكُونُ عَدْلُهُمْ فِيهَا بِالتَّوَسُّطِ فِي حَالَتِي التَّقْصِيرِ وَالسَّرَفِ؛ لِأَنَّ الْعَدْلَ مَا خُودٌ مِنَ الْإِعْتِدَالِ، فَمَا جَاوَزَ الْإِعْتِدَالَ فَهُوَ خُرُوجٌ عَنِ الْعَدْلِ. وَقَدْ قَالَتِ الْحُكَمَاءُ: الْفَضَائِلُ هَيْئَاتٌ مُتَوَسِّطَةٌ بَيْنَ خَلَّتَيْنِ نَاقِصَتَيْنِ، وَأَفْعَالٌ خَيْرٌ تَتَوَسَّطُ بَيْنَ رَذِيلَتَيْنِ.

فَالْحِكْمَةُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الشَّرِّ وَالْجَهَالَةِ. وَالشُّجَاعَةُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ التَّقَحُّمِ
وَالْجُبْنِ. وَالْعِفَّةُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الشَّرِّ وَضَعْفِ الشَّهْوَةِ. وَالسَّكِينَةُ وَاسِطَةٌ
بَيْنَ السَّخَطِ وَضَعْفِ الْغَضَبِ. وَالْعِزَّةُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الْحَسَدِ وَسُوءِ الْعَادَةِ.
وَالظُّرْفُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الْخَلَاعَةِ وَالْعَرَامَةِ. وَالتَّوَاضُّعُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الْكِبَرِ
وَدَنَاءَةِ النَّفْسِ. وَالسَّخَاءُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ التَّبَذِيرِ وَالتَّقْتِيرِ. وَالْحِلْمُ وَاسِطَةٌ
بَيْنَ إِفْرَاطِ الْغَضَبِ وَعَدَمِهِ. [الماوردي، أدب الدنيا والدين، صفحة ١٤١]

الناس من حيث الجنس

أ/ ذكر

ب/ أنثى

ج/ مشكل

التعامل مع المرأة الأجنبية

المرأة التي ليست من المحارم، وليست للمرء زوجة، تُسمّى امرأة أجنبية، يحذر المرء من الافتتان بها أو فتنتها؛ لأن الله ركب في الرجل محبة النساء، وزين في قلبه الرغبة فيهن، وتلك الرغبة هي الدافع الأول للزواج فالتناسل وبقاء النوع البشري، وفي هذه مصلحة كبرى للمجتمع، لكن مع ذلك يبقى الخوف من الوقوع في فتنة النساء الأجنبية، مما يدعونا للحذر والأخذ بأسباب الوقاية.

■ نهى الإسلام عن الخلوة بالمرأة الأجنبية؛ لأن الخلوة بالمرأة من أسباب الوقوع في الفاحشة، ولقد قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: «لَا يَخْلُونَنَّ رَجُلٌ بِامْرَأَةٍ، وَلَا تُسَافِرَنَّ امْرَأَةٌ إِلَّا وَمَعَهَا مُحَرَّمٌ»، وينبغي للمرء الحذر أشد الحذر من ذلك

■ الأصل في عمل المرأة أن يكون في مكان لا يختلط فيه الرجال بالنساء، ولا شك في كون اختلاط النساء بالرجال الأجانب في أماكن العمل؛ باب فتنة وذريعة فساد، والواقع شاهد بمفاسد هذا الاختلاط، وما ترتب عليه من بلايا ومصائب، فحدود الاختلاط

المسموح به في الشرع هو ما تؤمن معه الفتنة، ويتحقق فيه الالتزام بضوابط الشرع، من تجنب الخلوة والخضوع بالقول والالتزام بالحجاب وغض البصر. والاختلاط الشائع اليوم والذي لا تراعى فيه ضوابط الشرع، هو باب شر وفساد يجر على المجتمع كثيراً من المفاسد والبلايا، والواقع شاهد بذلك.

- أما مصافحة النساء فإن كانت المرأة عجوزاً فانية لا تشتهي ولا تشتهى فهو جائز ما دامت الشهوة مأمونة من كلا الطرفين، وإن كانت المرأة شابة فقد اتفق الأئمة الأربعة على تحريم مصافحتها، وقال الحنابلة منهم: سواء كانت المصافحة من وراء حائل أو لا،
- أما النظر للنساء فقد اتفق الفقهاء على عدم جواز نظر الرجل إلى ما سوى الوجه والكفين من المرأة، أما الوجه والكفان فقد وقع خلاف في جواز النظر إليهما، فذهب بعض الفقهاء إلى جواز النظر إليهما - عند أمن الفتنة والشهوة - لقوله تعالى: قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ . إِلَّا أَنْ النَّظَرَ إِلَى مَوَاضِعِ الزَّيْنَةِ الظَّاهِرَةِ وَهِيَ: الوجه والكفان رخص بقوله تعالى: وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا، وجاء في كتاب الإنصاف للمرداوي:

وقال ابن عقيل لا يحرم النظر إلى وجه الأجنبية إذا أمن الفتنة. وذهب بعض الفقهاء إلى حرمة النظر للوجه والكفين وإن أمنت الفتنة .

■ وأما الحديث مع الأجنبية لحاجة معتبرة فهو جائز إذا روعيت الضوابط الشرعية من عدم الخلوة وعدم الرية والخضوع بالقول، وعدم الزيادة عن الحاجة المباحة في الكلام، فلا قصص ولا حوارات ولا مناقشات ولا استشارات ولا الدخول في صحبة، ولا غير ذلك من صور التقارب في التعامل، لذلك حذّر النبي -صلى الله عليه وسلم- من تلك الفتنة؛ فقال: «مَا تَرَكْتُ بَعْدِي فِتْنَةً أَضُرَّ عَلَى الرَّجَالِ مِنَ النِّسَاءِ» وأما لغير حاجة فلا يجوز إذ هو ذريعة الفساد وباب الفواحش والآثام، قال العلامة الخادمي رحمه الله في كتابه: وهو حنفي قال: التكلم مع الشابة الأجنبية لا يجوز بلا حاجة لأنه مظنة الفتنة. انتهى، وقال صاحب كشف القناع من الحنابلة: وإن سلم الرجل عليها . أي على الشابة . لم ترده دفعا للمفسدة انتهى، فقد نصّ أهل العلم على عدم جواز تَكَلُّم الشابة مع الأجانب بغير حاجة، ولو بمجرد إلقاء السلام، بل حرّم بعضهم عليها أن

ترد السلام على الرجل الأجنبي إذا سلّم عليها، جاء في الموسوعة
 الفقهية الكويتية: ذهب الفقهاء إلى أنه لا يجوز التكلّم مع الشابة
 الأجنبية بلا حاجة؛ لأنه مظنة الفتنة، وقالوا: إن المرأة الأجنبية إذا
 سلّمت على الرجل -إن كانت عجوزًا- ردّ الرجل عليها لفظًا،
 أما إن كانت شابة يخشى الافتتان بها، أو يخشى افتتانها هي بمن
 سلّم عليها، فالسلام عليها وجواب السلام منها حكمه الكراهة
 عند المالكية، والشافعية، والحنابلة، وذكر الحنفية أن الرجل يرّد على
 سلام المرأة في نفسه إن سلّمت عليه، وترد هي في نفسها إن سلم
 عليها. انتهى.

كيف تنسى شخصاً أحببته؟

21 مارس، ٢٠٢٠ / Unknown

ليس كل شيء في حياتنا يسير كما نريد أو نخطط له، وفي بعض الأحيان عندما تقرر نسيان شخص له مكان في قلبك وتجبه كثيراً، يبدو الأمر صعب للغاية عندما تُقبل على تنفيذه، ولكن لم يعد أمامك خيار آخر، ويكون هذا هو القرار الصحيح الذي يجب عليك اتخاذه، يجب أن تترك خلفك كل ما يعيق حياتك حتى تتقدم إلى الأمام وتترك الماضي بكل ما فيه، إن نسيانك لشخص تجبه لا يتم بمجرد الضغط على زر معين، فهو يحتاج إلى اتباعك لعدة قواعد هامة، ولقد قمنا بإجراء حديث شيق للغاية مع خبير العلاقات “جولز فيلسيل” وهذا الحديث حصلنا منه على مجموعة من النصائح الهامة التي تساعدك على التغلب على أي عائق يقف أمامك لتنسى حبيبك أو أي علاقة عاطفية فاشلة، وفيما يلي أهم ١٠ قواعد يمكنك اتباعها حتى تتمكن من نسيان شخص تجبه.

■ احزن على الشخص الذي تحبه: العقل ليس إنسان آلي أو جهاز كمبيوتر بمعنى أنه لا يأخذ منك الأمر بأن ينسى وينفذ هذا الأمر على الفور، بل يحتاج إلى وقت حتى يتقبل أن هذا الشخص قد ابتعد عنه، والقلب أيضاً من حقه أن يحزن فليس من الجيد لك أن تُجبر قلبك على عدم الحزن على هذا الشخص، فقط كل ما عليك هو أخذ وقتك في حزنك لأنه يعد أول خطوة في طريق نسيانك الذي سيتم تدريجياً مع الوقت، ولذلك لا تقلق أبداً من التعبير عن مشاعرك وعواطفك المختلفة، وإذا أردت أنت تبكي ابكي، حتى إذا أردت الصراخ اصرخ وأرح نفسك، ويجب أن تعلم أن البكاء المستيري بعد انفصالك عن حبيبك ليس ضعفاً منك، بل يعبر عنك كإنسان لديه مشاعر.

■ لا تتصل بحبيبك: حتى تتمكن من نسيان شخص ما انفصلت عنه، لا تحاول الاتصال به مهما كان عذرك، فهو لم يعد له وجود في حياتك الآن لهذا لا تخلق له الأعذار حتى يبقى، حينما تحب شخص ما وانفصلت عنه وتريد أن تنساه، فلتعلم أن محاولة قيامك بالتواصل معه مرة أخرى خلال فترة انفصالك عنه، ستكون نتيجته

سيئة جدًا بالنسبة لك، وهذا يعود إلى ان هذه الطريقة ستجعل مشاعرك التي تحاول نسيانها تستيقظ مرة أخرى، وتتذكر الماضي بكل تفاصيله، فمن الأفضل لك أن تحذف رقم هذا الشخص من قائمة هاتفك نهائيًا، وإزالته من حسابات مواقع التواصل الاجتماعية، وتقطع كل خيط يمكن أن يربط بهذا الشخص، وهذه هي الطريقة الأفضل التي ستساعدك على نسيان شخص تحبه.

■ لا تكره شخص أحببته: إذا كنت بالفعل تكره شخصًا تحاول نسيانه لا بأس من ذلك، ولكن في أغلب الأحيان نجد أن كراهية شخص تحبه ليست بالأمر السهل، لهذا لا تجبر نفسك على الكراهية، لأنك حتى تتمكن من نسيان شخص تحبه، لا يجب عليك أن تكرهه، فقط كل ما عليك فعله هو أن تقتنع أنه لم يعد جزء من حياتك.

■ تعلم أن تسامح: عندما تحاول نسيان شخص كنت تحبه سامحه على كل ما فعله معك وعلى كل ما جعلك تشعر به، والطريقة التي تركك بها، يجب أن تُعلم نفسك كيف تغفر وتنسى أخطاء الآخرين، على الرغم من أن هذه محاولة صعبة للغاية بالنسبة لك،

ولكنها هامة لأن كراهيتك لشخص وإبقاء ضغينة في نفسك تجاه شخص لم يعد له وجود في حياتك سيسوء الأمر أكثر لديك، أخرج كل ما يوجد بداخلك حتى تنسى، لا تبقي في نفسك شيء ما، ودع كل ما في داخلك يخرج، ابكي أو اصرخ أو فضفض لأحد المقربين إليك، ولا سيما إذا كان هذا الشخص يفهمك جيداً ويسمح لك بالتحدث بحرية كبيرة، وإذا كنت لا ترغب في التحدث مع أحد يمكنك أن تكتب ما بداخلك على ورق فهذا سيحسن من شعورك السلبي الداخلي، بالإضافة إلى أنه سيساعدك على التخلص من الطاقة السلبية المخزنة لديك.

- قابل أشخاصا جدد: من أفضل الطرق الفعالة التي تساعد على النسيان هي مقابلة أشخاص جدد، بالإضافة إلى تكوين مزيد من الصداقات، فأنت في هذا الوقت بحاجة إلى معرفة أشخاص جدد، ومعنى أن يكون لديك معارف جدد أنك ستصنع ذكريات جديدة، حتى تحتل هذه الذكريات محل الذكريات القديمة بالتدريج إلى أن يأتي الوقت وتجد أن ذكرياتك المؤلمة لم يعد لها وجود.
- حدد بعض الوقت لنفسك: ليس من الجيد أن تجعل كل وقتك

لأصدقائك الجدد حتى تنسى شخصا تحبه، حيث أنه من الأفضل أن تمنح نفسك بعض الوقت بمفردك لأن هذا سيساعدك في التركيز على نسيان الشخص بدل من تجاهل التفكير فيه.

■ دعهم يرحلون: حتى تتمكن من نسيان شخص ما، لا بد أن تسمح له بالرحيل، ولا تحاول البحث عنه أو عن أخباره أو سؤال أصدقائه المقربين عنه، ولا تتصل بهم من الأرقام المجهولة، ومعنى أنك تركت شخص ما أنك محوت كل ما يذكرك به صوره وذكرياته، وهداياه وكل شيء.

■ خذ وقتك الذي تريده: لا تتوقع أن نسيانك لشخص ما سيكون سريعاً، لأن هذا لن يحدث في ليلة وضحاها، وحينما تحب شخص حب حقيقي من الصعب عليك نسيانه وهذا الأمر سيستغرق وقت كبير، لهذا يجب عليك أن تعطي نفسك الوقت الكافي لنسيان هذا الشخص، حتى لا تؤذي نفسك حينما تفكر في هذا.

■ لا تفكر في الانتقام: لا تفكر نهائياً في الانتقام من الشخص الذي ترغب في نسيانه، لأن الانتقام لن يجلب لك إلا كل شر، وستندم على ما فعلته بعد فوات الأوان.

الناس من حيث الطبائع

الناس منذ خلقهم الله وهم مختلفوا الطبائع والرغبات والميول. روى مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "الناس معادن كمعادن الفضة والذهب، خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقهوا، والأرواح جنودٌ مجندةٌ، فما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف". وعن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض، فجاء بنو آدم على قدر الأرض، فجاء منهم الأحمر والأبيض والأسود وبين ذلك، والسهل والحزن والخبيث والطيب".

وتمثل بعض الشعراء بهذا المعنى، فقال:

الناس كالأرض ومنها هُم *** فمن حَشِنِ الطبع ومن لَيِّنِ

فجندلٌ تدمى به أرجلٌ *** وإئتمدُ يُوضع في الأعينِ

ويُعلم بداهةً أن معاملة هذه الاختلافات معاملةً واحدةً لا يستقيم.

فما يلائم هذا لا يناسب ذاك، وما يحسنُ مع هذا لا يجمل مع غيره.
لذا قيل خاطبوا الناس على قدر عقولهم).

فكان شأنه صلى الله عليه وسلم في تربية أصحابه وتعليمهم أن يراعي
أحوال من يتعامل معهم وينزل الناس منازلهم.

ففي فتح مكة أمر الرسول صلى الله عليه وسلم المنادي أن يعلن في
الناس أن من دخل المسجد الحرام فهو آمن، ومن دخل بيته فهو آمن،
ومن دخل دار أبي سفيان فهو آمن... ألا ترى أن دار أبي سفيان لم
يكن لها ما يميزها عن دُور أهل مكة، وأن دخول هذه الدار أو غيرها
سيان ؟.

ومنها توزيعه صلى الله عليه وسلم بعض أموال الغنائم والفبيء على
أناسٍ دون أناس.

وكذلك تقسيمه الأعمال والمهام على أصحابه كُلِّ بحسبه، فما أُوكل
إلى حسان غير ما أُوكل إلى معاذ ويصح ذلك مع أبي بكر وعمر و
صهيب وخالد وبقية الصحابة رضي الله تعالى عنهم أجمعين.

إنها المعرفة بنفسيات الناس وما يطيقون وما يحبون، ومعرفة الدخول
إلى قلوبهم .

الشخصيات المختلفة والتعامل معها

ل محمد الخالدي

سمات الشخصية الحسية

- الإحساس المرهف.
- الرومانسية.
- التحدث بنبرة هادئة ومنخفضة.
- التنفس بعمق.
- اتخاذ القرارات بالاعتماد على المشاعر.
- كثرة استعمال الكلمات المعبرة عن المشاعر أثناء التحدث.

أهم إرشادات التعامل معها

- التفكير ملياً في وقع الكلام والأفعال عليهم قبل التحدث معهم
- أو اتخاذ قرار في التعامل معهم.
- الاهتمام بالتعبير عن المشاعر تجاههم.
- تجنب التحدث بصوت مرتفع أو أسلوب حاد.

سمات الشخصية السمعية

- التحدث بنبرة متوسطة القوة والارتفاع.
- الاكثار من استعمال مصطلحات سمعية، مثل: سمعت.
- الاهتمام بالتواصل الشفوي.
- ارتفاع مستوى التركيز في النقاش الصوتي.
- زيادة معدل القدرة على تذكر المعلومات الموضحة صوتيًا.

أهم إرشادات التعامل معها

- التواصل شفويًا قدر الإمكان.
- الحرص على توظيف ارتفاع الصوت ونبرته ببراعة عند التحدث.
- الاعتماد على الأسلوب المنطقي في الحوار.

سمات الشخصية البصرية

- التحدث بصوت مرتفع نسبيًا.
- التركيز مع الكلام المكتوب والصور أكثر من التركيز عند التواصل الشفوي.
- الاهتمام بالمظاهر.
- ارتفاع مستوى الانتباه للتفاصيل في الصور.
- الاعتماد على لغة الجسد في التواصل بدرجة كبيرة.
- التحدث بسرعة.
- كره الروتين.

أهم إرشادات التعامل معها

- التحدث بنبرة صوت معتدلة.
- الاهتمام بالتواصل المباشر والفيديو أكثر من التواصل صوتيًا.
- توضيح المعلومات كتابةً بأي طريقة، ويُفضل أن يترافق ذلك مع الصور.
- الاهتمام بالتنوع في نبرة الصوت وسرعته مع توظيف لغة الجسد قدر الإمكان.

صفات الشخصية القيادية

- المبادرة، ويتضمن ذلك الكثير من الأبعاد منها: عرض الأفكار، وتقديم الاقتراحات، والبحث عن طرق لتحقيق الأهداف، وتذليل العقبات، والمبادرة لمساعدة الآخرين.
- التحلي بالإيجابية في التفكير والفعل، فالقائد قادر على إحياء الأمل في نفسه ونفوس الآخرين حتى في احلك الظروف وأكثرها غموضًا.
- الشجاعة في القول والفعل من خلال إبداء الرأي مهما كان متعرضًا مع الآخرين، والاعتراف بالخطأ، ومواجهة العقبات والمخاوف، والإقدام على المخاطرة لتحقيق الأهداف الكبيرة، بالإضافة إلى تقبل النقد.
- الثقة بالنفس، فالقيادة تعتمد على التأثير في الآخرين، ولا يمكن فعل ذلك دون التحلي بالثقة بالنفس.
- امتلاك رؤية واضحة فالقيادة تترافق مع التوجه نحو غايات كبرى على المدى البعيد والقريب، ويستلزم ذلك امتلاك رؤية بينة

المعالم.

- معاملة الآخرين باحترام ورحمة بالتوازن مع معاملتهم بحزم، فتحقيق الأهداف يستلزم انضباط جميع المشاركين في تحقيق المشاركين مما كان دورهم يبدو بسيطاً.
- البراعة في التأثير في الآخرين، ويحتاج ذلك لأمر عدة من أهمها قوة الشخصية، وتطابق القول مع الفعل، والتمكن من مهارات الحوار، والإقناع، والتفاوض؛ بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الذكاء الاجتماعي والذكاء اللغوي.

صفات الشخص المعارض

- العناد بشكل كبير جدا على كل شئ.
- لا يحب المغامرة خوفا منه على الخسارة.
- يفقد الثقة في نفسه سريعا.
- شخص تقليدي جدا.
- لا يحب الأفكار الجديدة ولا يجيد الاستماع لها.

طريقة التعامل مع الشخص المعارض

- لا تعطي له فرصة أن يقاطعك تحدث دون ترك مساحة له ليتحدث في منتصف عرض أفكارك.
- عليك أن تكون صبورا جدا عند التعامل مع الشخص المعارض ولا تنفعل مهما فعل.
- عليك أن تركز معه فقط على المواقف الإيجابية وترك السلبية جانبا.
- عليك أن تحلي كلامك بنعم مع ولكن.
- يمكنك أن تستمع له مع تأكيد وجهة نظرك بالأدلة والبراهين ليقنع بها.

صفات الشخص الثرثار

- الحديث بشكل مبالغ فيه خصوصا عن الماضي.
- التحدث في مواضيع عديدة ومختلفة وترك الموضوع المطروح.
- يتميز الشخص الثرثار بخيال واسع جدا.
- التعالي الشديد والمعرفة بكل شئ.
- يقع في العديد من الأخطاء.

طريقة التعامل مع الشخص الثرثار

- عند حديثه المطول عن الماضي حاول مقاطعته وألفت نظره عن خروجه عن الموضوع الأصلي المطروح حاليا.
- عليك أن تشرح له أهمية الوقت وعدم تضييعه.
- عليك أن تشعره بأنك بالفعل تشعر بالملل من خلال النظر في ساعتك.

صفات الشخص الخجول

- عدم وجود ثقة بنفسه نهائيا.
- يمكنه الارتباط سريعا.
- دائما ما يكون وجوده خلف شخص آخر.
- يفشل في حياته الخاصة والعملية بسبب الخجل.

طريقة التعامل مع الشخص الخجول

- حاول زيادة ثقة الشخص الخجول بنفسه من خلال أن تحاول وضعه في بعض التجارب ولكن يجب أن تكون مضمونة النجاح.
- عليك أن تتحدث معه وتحاول إستخراج المعلومات الملم بها والتي يمكن إستغلالها في أشياء نافعة.

صفات الشخص الإيجابي

- الذكاء ودائما ما يهتم بالنتائج قبل البدء في التجربة وخوضها.
- النظر للأمور بشكل إيجابي دائما.
- الاعتراض لديه يكون بشكل لطيف ولبق.
- يتميز بالواقعية ويفكر بهدوء وعقل ويمكنه التفاوض من خلال النقاش الإيجابي فقط.

طريقة التعامل مع الشخص الإيجابي

- يجب استعمال المنطق أثناء الحديث معه.
- استخدام منهج ناضج وإيجابي عند النقاش معه.
- يمكنك الاستفادة من أفكاره فهو يفكر بعقلانية كبيرة.
- كيفية العمل مع الآخرين

صفات الشخصية المرتابة

- شخصية يبتأجها دائما الشعور بالشك والقلق من الآخرين.
- تتأثر بشدة بانتقادات الآخرين
- وغالبا ما تُحمل أخطائها على الآخرين.

طريقة التعامل مع الشخصية المرتابة

- الوضوح والصراحة.
- الابتعاد عن المجادلة، والنقاش الحاد معهم .
- الحرص على إعطائهم مزيد من الاحترام والتقدير.

صفات الشخصية العصبية

- عدم تقبل النقد مهما كان حقيقياً وفي مكانه.
- عدم الدخول في تحدي مع الآخرين.
- التسرع في اتخاذ القرارات المهمة في الحياة، وهذا الأمر يجعله يقع بالعديد من الأخطاء والمطبات.
- عدم ضبط النفس، الأمر الذي يجعله يتفوه بالكثير من الكلمات الجارحة للآخرين بدون قصد.
- استخدام الصوت العالي في حال الدخول بأي نقاش بسيط مع الآخرين.
- عدم تقبل الرأي الآخر.
- التمتع بعند شديد، ويتمسك برأيه بشكل كبير.
- يفشل في تحقيق أحلامه وأهدافه بسبب افتقاده للصبر وطولة البال.
- لا يستطيع أن يشغل أو يستخدم عقله، وذلك بسبب إنفعالاته القوية.
- يتمتع بحساسية كبيرة لأنه يغضب لأي موقف مزعج يمر به.

طريقة التعامل مع الشخصية العصبية

- التحلي بالذكاء أثناء انتقاء الكلمات التي يتم توجيهها إليه.
- تجنب الانفعال أثناء التحدث معه.
- اختيار الأوقات المناسبة للتعامل معه.
- تشجيعه على ممارسة التمارين الرياضية، التي تساعد على طرد الطاقة السلبية من جسده.
- التحدث معه بصوت منخفض وتجنب الصوت العالي، الذي يُشعره بالغضب والاستياء.
- لكي تتجنب غضبه الشديد، عليك أن تتعامل معه بطول بال، وأن تستمع إلى كل أحاديثه وأقواله، دون أي اعتراض.
- يمكنك أن تتفادى غضبه، عن طريق عدم الاستمرار معه في الحديث، وبشكل خاص في حال كان الموضوع يحتمل النقاش الطويل والجدال.

صفات الشخصية القاسية

- يتميز أصحاب هذه الشخصية بخلوهم من المشاعر والعواطف.
- استخدام الأسلوب العدواني دائماً في المواقف، التي يتعرضون لها.
- يلجؤون في كثير من الأحيان إلى الكذب، الأمر الذي يجعل لهم العديد من الأعداء والخصوم.

طريقة التعامل مع الشخصية القاسية

- الصبر وضبط الأعصاب.
- الحزم عند طرح وجهات النظر عليها.

صفات الشخصية العطوفة

- يغلب على أصحاب هذه الشخصية اللين والحنان في التعامل مع الآخرين.
- يمتازون بالتسامح وسهولة التعامل، والبعد عن الجدل وتجنب الخصام.
- يتأثر أصحاب هذه الشخصية بمن حولهم، والحالات الإنسانية المحيطة بهم.
- يتأثر صاحب الشخصية العطوفة بمختلف أنواع الفنون ويبدع فيها، كالرسم والعزف والنحت.

طرق التعامل مع الشخصية العطوفة

- تجنب المزاح المبالغ به معه أمام الآخرين حفاظاً على مشاعره.
- عدم استخدام أسلوب العنف معه أثناء مناقشته.
- التعامل معه بلطف ومحبة والوقوف بجانبه في المواقف الصعبة.
- التعامل معه بصراحة وصدق بعيداً عن الكذب والنفاق.

صفات الشخصية العدوانية

- لا تشغل هذه الشخصية بمشاعر الآخرين، وما لهم من حقوق.
- تميل دائماً إلى فرض الرأي على المحيطين، حتى وإن كانوا أقرب الناس إليها.

طرق للتعامل مع الشخصية العدوانية

- الإصغاء والهدوء وعدم استشارة مشاعرهم وغضبهم .
- الحرص على استخدام أسلوب المنطق والحجة والبرهان.

صفات الشخصية الانطوائية

- تتجنب هذه الشخصية التعامل مع الناس، حتى في التجمعات العائلية.
- شخصية محبة للعزلة والانفراد مع النفس.
- لا تجيد التعبير عن مشاعرها مهما كانت سعيدة أو حزينة، وهذا ما يجعل الآخرين يظنون أنه شخص قاسي ومغرور.
- الشعور بالتوتر والخوف والقلق عند التواجد في المجتمعات المليئة بالغرباء.
- يفضل الشخص الانطوائي التعبير عن مشاعره وأفكاره بالكتابة أكثر من الكلام المباشر، لذلك فهو ينجح في التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي.
- يفضل الاستقرار والاستقلال في العمل، وفي الحياة الاجتماعية.
- يتميز الشخص الانطوائي بصراحته الشديدة، لأنه لا يجيد المجاملات الاجتماعية.
- يتمتع الشخص الانطوائي ببعض الصفات القيادية المؤثرة، وذلك

في حال نجاح في استغلالها جيدا.

- يفكر الشخص الانطوائي أكثر مما يتكلم، وتفكيره يكون عميقا، ولا يتحدث إلا بعد أن يفكر ويتأمل بشكل جيد.
- يتميز بالهدوء مع الثقة بالنفس، وذلك في أصعب المواقف التي يمر بها.

طرق للتعامل مع الانطوائي

- إشراكه مع الآخرين وسط فرق وتجمعات اجتماعية.
- مراعاة تقديم الدعم له، وتعزيز عوامل القوة والنجاح داخله.
- عدم توجيه الانتقادات الجارحة له.
- تبادل الحوار معه للتوصل إلى حلول تساعد على التخلص من مشكلته.
- إقناعه بشكل تدريجي بأهمية تكوين صداقات جديدة وعلاقات مثمرة.

صفات الشخصية التجنبية

- تتأثر هذه الشخصية من انتقادات الآخرين بدرجة كبيرة.
- عندما تصاب بالإحباط تميل إلى تجنب الآخرين، والمجتمع المحيط بها.
- يتميز أصحاب هذه الشخصية بقلة الثقة بالنفس، والحد من إنجازاتها وطموحاتها.

طرق للتعامل مع الشخصية التجنبية

- إشراكها في الأنشطة الاجتماعية، لاكتساب مهارات التواصل.
- العمل على تعزيز ثقتها بنفسها.

صفات الشخصية النرجسية

- يركز الشخص النرجسي على نفسه فقط دون النظر أو الاهتمام لمن حوله.
- يعاني من صعوبة بالغة في تكوين علاقات طبيعية مع الآخرين.
- يعاني الشخص النرجسي من الأنانية، التي تجعله يفشل في إظهار مشاعره وتعاطفه مع الآخرين.
- يتمتع الشخص النرجسي بحساسية شديدة ومبالغ فيها، وبشكل خاص في حال وجه له أى نوع من الملاحظات المهينة أو الشتائم ، وذلك لكمية الثقة والغرور التي يتمتع بها.
- يعاني من العجرفة التي تظهر أثناء تعامله مع الآخرين.
- كثيرا ما يوجه الشخص النرجسي كلمات المدح والإطراء إلى نفسه، ولكل الأعمال التي يقوم بها، مع شعوره بالعظمة وحب الذات بطريقة مبالغ فيها.
- يعاني من طبيعة انتهازية واستغلالية، تجعله مكروها من قبل المحيطين.

طرق للتعامل مع الشخصية النرجسية

- توخي الحذر أثناء التعامل معه وعدم منحه الثقة التامة.
- تجنب الدخول معه في نقاشات حادة، كالقضايا العامة أو حتى الشخصية.
- عدم إظهار الضعف أمام هذه الشخصية، وعدم إظهار أنك تصدق كل ما يقوله لك، وتجنب تقديم الاعتذار له.
- وضع حدود واضحة أثناء التعامل معه.
- عدم طلب المساعدة منه مهما كنت بحاجة إلى ذلك.
- تجاهل طلبات صاحب الشخصية النرجسية.
- محاولة تعليم صاحب هذه الشخصية أهمية العطاء في الحياة.

صفات الشخصية الحساسة

- يمنح صاحب هذه الشخصية الحاجات الإنسانية أهمية كبيرة، ويتأثر بكل الأشخاص والحالات الإنسانية حوله.
- يعتمد بشكل كبير على أحاسيسه ومشاعره وعواطفه، أكثر من اعتماده على العقل.
- يحافظ وبشكل كبير على علاقاته الاجتماعية، ويرفض إيذاء الآخرين نفسياً ومعنوياً.
- عادة ما يهتم صاحب هذه الشخصية بمصالح الآخرين، أكثر من اهتمامه بمصالحه الشخصية.
- يتحسس صاحب هذه الشخصية من كل كلمة توجه له، سواء كانت جارحة أو غير جارحة.
- يدقق كثيراً في تصرفات الآخرين، ويشعر بالتحسس من أي تغير يطرأ خلال تعامل الآخرين معه.
- كثيراً ما يشعر بالحزن والتعاسة والكآبة.
- يعاني من تقلبات حادة في المزاج.

- يمتلك صاحب هذه الشخصية طاقة خلافة، وقدره كبرى على تحقيق النجاح التألق فى الحياة.
- يعانى صاحب هذه الشخصية من مشكلة الانطواء فى كثير من الأحيان، ويفضل التعامل مع الأشخاص الذين يبادلونه الاحترام والمودة.
- يستطيع أن يتكيف مع مختلف الظروف والتغيرات الجديدة التى قد تحدث معه.
- يتأثر بمختلف أنواع الفنون، ويبدع فيها كالرسم والعزف والنحت.

نصائح للتعامل مع الشخصية الحساسة

- تجنب المزاح معه أمام الآخرين، وبشكل خاص الغرباء حفاظا على مشاعره.
- التعامل معه بكل صراحة وصدق، بعيدا عن الكذب والنفاق.
- عدم استخدام أسلوب العنف أثناء النقاش معه.
- التعامل معه بلطف ومحبة، والوقوف بجانبه فى الحالات والمواقف

الصعبة، وتذكر بأن صاحب هذه الشخصية لا ينسى الإساءة على الإطلاق.

- في حال أخطأ بحقك، عليك أن تعاتبه وتوجه له النقد بينك وبينه وليس أمام الآخرين، وحتى لو كانوا أصدقاء.
- مساعدته على تحمل المشاق وظروف الحياة، وتقوية عزيمته عن طريق توجيه النصائح والإرشادات له بأسلوب بسيط بعيدا عن القساوة والتجريح.
- عدم استفزاز صاحب الشخصية الحساسة، والتعامل معه بهدوء بعيدا عن العناد.

صفات الشخصية الخبيثة اللئيمة

- الإنسان الخبيث هو من يتعامل مع الناس بالحيل، فيطرح الأسئلة التي ينتظر من ورائها المعلومات بطريقة خفية لا يعرفها من أمامه.
- الإنسان الخبيث حسود، يتمنى دائماً أن زوال النعمة من الغير.
- يتمتع الشخص الخبيث بسوء الظن بالآخرين.
- يستغل الخبيث مشاعر الناس الطيبة استغلالاً سيئاً لصالحه
- سوء الظن بالآخرين: حيث يعتبر هذا الشخص تصرفات الناس سلبية في جميع الأوقات، فإن رأى أي فعل لأي شخص حمله على جانب السيء، وإن سمع كلمة تدل على الخير أو الشر اختار تفسيراً سيئاً لها.
- رؤيته للمساوي دون المحاسن: حيث ينظر إلى الآخرين بعين كارهة ناقمة مهما فعلوا، فيبحث عن مساوئهم ويتجاهل المحاسن، فإن وجد في شخص مجموعة من المحاسن وبينها سيئة واحدة فلا يرى إلا السيئة، ويقوم بنشرها بين الناس.
- قسوة القلب: حيث يتصرف دون راحة أو رأفة بالآخرين.

- الحقد على الناس: حيث يحمل هذا الشخص الحقد الدفين في قلبه تجاه الآخرين، فلا يختلف مع أحد إلا وحقد عليه وكرهه، ولا يجعل في قلبه أي مكان للصالح أو العفو.
- التوغل في ممارسة المعاصي: حيث يتصف هذا الشخص بالتمرد والمجاهرة بالمعصية وهي صفة تنم عن خبث الباطن وسواده.

نصائح للتعامل مع الناس الخبثاء

- يُمكن التعامل مع الخبثاء من الناس بالابتسامة في الوجه والتعامل الذي يتصف بالذوق.
- السيطرة على النفس بعدم الاستفزاز من كلامه.
- إظهار تعاطفك معه في جميع النواحي تجنبًا لشره وخبثه.
- لا تدخل مع الخبيث في جدال، لأن الهدف من الجدل هو إيقاع الإنسان الطيب في الخطأ وتحميله مسؤولية شيء ليس له علاقة به.
- مراقبة علاقاته من بعيد لبعيد تكمن نقطة الضعف والقوة لدى

الشخص الخبيث في علاقاته مع الآخرين، فيمكنك مراقبة علاقاته والتقرب من الأشخاص الذين يرتبط بهم الخبيث سواء ارتباط قوي أو ضعيف، وتقرب منهم حتى يحكوا لك عن هذا الشخص حتى تستطيع السيطرة على انطباعات الناس فيما يتعلق بك لاحقًا.

■ تعتبر الوضوح والصراحة من الأمور التي تجعلك تكسب أعداء الخبيث، فعندما تكون شخص واضح وصريح، هذا سيمكنك من كسب ثقة المحيطين وبالتالي لا يستطيع الخبيث الإيقاع بك معهم.

■ ضعهم عند حدودهم نظرًا أن الشخص الخبيث هو سيء بطبعه، هدفه هو جعلك تنضم لحزبه حتى يشعر أنه ليس الوحيد الذي يحمل من الصفات السيئة أكثرها، لذلك فمن أفضل الطرق هي وضع الخبيث عند حدود معينة، ثم إبعاد نفسك عنهم عند الضرورة.

■ من الضروري أن يتحكم الشخص الطيب في عواطفه ومشاعره وقت الخلاف مع الشخص الخبيث، فمن الخطأ إظهار ردود فعل بناءً على عاطفتك والتي تقودك إلى التصرف الخاطئ أمام الخبيث، وهذا هو هدف الشخص الخبيث أثناء الخلاف، فالخبيث شخص

ممتاز في دفع من أمامه إلى الجنون والتصرفات التي تجعلك تفقد صوابك وتجعلك تخسر احترامك لذاتك.

■ لا تدعهم يسرقون أفراحك فمن أهم الأشياء تأتي يجب عليك فعلها هي، ألا تدع الخبيث أن يسرق فرحتك وشعورك بالسعادة، والذي حتمًا سوف يستغله ضدك، لذلك فلا داعي لأخذ آراء الشخص الخبيث في شيء خاص بك تجنبًا بخبثه وملاحظاته السيئة التي سوف تسرق بهجتك.

■ التركيز على الحلول بدلاً من المشاكل عندما تتعرض للكثير من المشاكل، تجعلك هذه المشاكل تقوم بالتركيز عليها وتوجيه عقلك إلى الجانب السلبي والتفكير الخاطئ، وقد يحدث نفس الأمر مع الشخص الخبيث، لذلك يجب عليك التركيز على كيفية التعامل معه ولا تجعل تفكيرك كله منحصرًا على ماذا يخطط لك هذا الخبيث.

■ الناس الخبيثاء يدفعونك للجنون لأن سلوكهم غير منطقي فلماذا تسمح لنفسك بالرد عليهم بنفس أسلوبهم وخسارة احترامك لذاتك

- حاول التعامل بعقلانية معهم حيث أنه كلما كان الشخص أكثر عقلانية وأكثر حكمة في تعاملاته مع الخبثاء قام بالتغلب عليهم في الخبث.

كيفية التعامل مع الزوج الخبيث أو الزوجة الخبيثة:-

- يجب على كل إنسان أن يتأكد من شريك حياته خاصة في فترة الخطوبة، حتى وإن استدعى الأمر من مراقبة أفعاله من بعيد.
- لا بد من التأكد أن ما يقوله الشخص هو بالفعل ما سوف يفعله، وأن كلامه ومشاعره صادقة، ولكن إذا تم اكتشاف الزوج أو الزوجة الخبيثة بعد الزواج، فسيكون الخيار الوحيد في هذه الحالة هي الصراحة المطلقة، أي إبداء الرغبة في توقف الشريك عن خبثه.
- لا يصلح أن يكذب الرجل على زوجته وكذلك العكس، كما لا يصلح أن تفعل الزوجة شيئاً في الخفاء ثم تظهر العكس أمام زوجها، حيث أن العلاقة الزوجية لا يمكنها أن تستمر إلا بالصراحة

والوضوح.

- فإذا حدث ذلك مع شريك الحياة، فلا يوجد سوى خيارين فقط
لحل هذه الأزمة والحيرة، الأول هو أن تستمر في هذه الزيجة مع
التحلي بالصبر على الاستمرار في العلاقة مع محاولة تغيير هذا
الطبع، أو الانفصال النهائي عن الشريك حتى تخلص نفسك من
مخاطر تلك العلاقة.

أشهر أنواع العقد النفسية :

- عقدة الظهور: الرغبة في أن يراك الآخرون ويعرفونك (حتى لو لن تستفيد من معرفتهم) وهذه النوعية تملأ الفيس بوك واليوتيوب والمنتديات وكذلك بعض طلاب الجامعات !
- عقدة الإيذاء: الإمعان في إيذاء واستفزاز الناس والرغبة في إتلاف أشياء الآخرين وتشويهها وتلويث الأماكن، الكسر والتوسيع والهدم وكل ما يصاحب التخريب من أفعال.
- عقدة جوكاست: الحب المرضي الزائد للآخر ما يتسبب له في الضيق وكأنه مقيد، نجدها عند المرأة التي تمنع ابنها من عيش حياته وتؤكد رجولته وذلك بالمحافظة عليه بجانبها مثلما نجدها بالعلاقات العاطفية أو علاقات الزواج بالأطراف الذين يقيدون بحبهم واهتمامهم الزائد حركة الطرف الآخر.
- عقدة قابيل: التنافس العدائي على نفس الغاية وهي كره كل منافس أو زميل أو شخص يبدو أنه سيتفوق على المعني الذي قد يلجأ للرد العدواني والصراع أو السب أو حتى التحقير والتشويه أو

الاستهزاء...!"

- عقدة كرونوس: الشخصية التي تحكم سيطرتها على الآخرين وتجاهد لمنعهم من التعبير عن ذواتهم وذلك بسحق شخصياتهم تحت أقدامها، تظهر في الأب أو القائد أو الرئيس أو حتى الجد.
- عقدة أطلس: الشخص الذي يتعمد وضع نفسه تحت ظروف سيئة أو تحت ضغوطات ساحقة ومن يتحمل أشياء أكثر من طاقته حتى يبدو شهم يصارع القدر.
- عقدة سيندريللا: الشخص الذي ينتظر من يأتي ويغير له واقعه نحو الأفضل سواء كان ذكر أو أنثى، وغالبا يكون المنتظر غارق في الأماني والأحلام، و هذه عقدة الفتاة العربية في الغالب.
- عقدة بيتربان: الشخص الذي يظل كالطفل تغلب عليه التصرفات الطفولية لا يرغب بالنضوج أو تحمل المسؤولية ويجد متعة في عيش حياته كطفل بنفس العقلية والأحلام والاهتمامات.
- عقدة لوهنجرن: إسعاد الآخرين على حساب سعادة الذات من يقومون بما يسعد الآخرين ثم يحتفون كي لا يتلقوا الشكر هدفهم خلق السعادة .

- عقدة بولبكرت : شخصية تسعى لتحقيق حلم أو بناء شيء ما فتهدمه عند آخر لحظة لنجاحه ثم إعادة كل شيء من البداية دورة تتكرر من نفس العمل كاستمتاع بطريق الكفاح فقط ...

خمسـة لا تناقشهم..

- ولا تتعب نفسك بالحوار معهم فنقاشهم مضيعة للوقت...
- المتعنت: الذي يرى رأيه صواب وأراء الآخرين خاطئة فلا تقنعه حقيقة ولا يرشده رأي ولا يقبل مشورة وتصلبه برأيه يكسر كل انواع الحوار..
- المدعي المعرفة: هذا الشخص الذي يرى نفسه الفاهم الواعي والمثقف.. وربما لا يدرك من الثقافة والمعرفة شيء.. فهذا ان ناقشته سيحاول جاهداً ليثبت رأيه ومعرفته فلا فائدة من نقاشه فتجنبه..
- الغاضب: وهذا الشخص الذي سيحول كل نقاش الى عراك شخصي حقيقي فدعه وتجنب حوار..
- الكاره لك: وهذا قد تلمسه بين فترة وأخرى فان قلت حقا انقصه وإن قلت صدقا كذبه..

- المغرور: وهذا الشخص يرى نفسه فوق الكل ولا يقبل النقاش ولا الرأي بل ولا يكلف نفسه بالاستماع لك ولا لفهم واستيعاب رأيك.

فتجنب هؤلاء الخمسة فنقاشهم عقيم..

إضاءات نفسية

- أقوى أسباب تغير الأشخاص هي الألم والمال والعلاقات العاطفية.
- الحياة عبارة عن دروس عليك أن تعيشها احيانا لتفهمها
- عندما تقوم بالحكم على شخص فأنت لا تقوم بتعريفه بل تعريف نفسك.
- إذا كنت تريد ان تبقى سعيدا دع ما حصل بالأمس في الأمس ولا تأخذه للغد.
- الحياة أعمق من ان تصفها بكلمات لا تصفها عشها فقط.
- قد لا تكسبك صراحتك الكثير من الأصدقاء ولكنها ستكسبك الأصدقاء الحقيقيون.
- من الأفضل ان تتبنى حقيقة قاسية على ان تعتنق خرافة مطمئنة.

- عليك في بعض الاحيان ان تدع الطريق الذي يطرقه الجميع وتتوغل الى الغابة حتى تتأكد من انك ستجد شيئاً لم تره من قبل.
- هناك ثلاثة اشياء شديدة الصعوبة، الصلب والماس ومعرفة نفسك.
- لا تتوقف الحياة على فقدان احد ولكنها قد تمضي بشكل مختلف.
- قبل ان تصل الى الباب الصحيح يتوجب عليك ان تفرع الكثير من الأبواب الخاطئة، فالأخطاء ليست سيئة بل تؤدي للنضج.
- تفاعل دائماً بأن من جعل للحزن سبباً جعل للفرح أسباباً فلا تيأس..
- لا تقدم لله ما لا يحب وتطلب منه ما تحب.
- لا يرتقي الإنسان الا عندما يلمس بيده حقيقة الحياة التافهة التي يعيشها.
- افضل تحضير للغد هو ان تفعل ما بوسعك اليوم.
- لا تراقب ما يملكه غيرك حتى لا تكره ما تملك.
- لا يمتلك الاشرار ابداً وقتاً للقراءة وهذا احد اسباب شرهم.
- لتحصد افضل النتائج، تعلم من الماضي واجتهد في المستقبل.

كيف تعرف شخصاً من لونه المفضل

Unknown / أغسطس، ٢٠٢١ ٢٢

تستطيع الألوان تحديد شخصية الإنسان من خلال اختياره للون معيّن أو مجموعة لونية يألفها ويختارها بشكل دائم، حيث تحملُ الألوان إشاراتٍ إلى صفاتٍ معيّنة تخصّ الذين يختارونها على وجه الخصوص، وقد أسهمت دراسات علماء النفس للألوان وتأثيرها على ملامح شخصيّات الإنسان في تحديد شخصية الفرد ومظاهر شخصيته اعتماداً على اللون الذي يرغبه أو يعيش مقترناً بتفضيله، وفيما يلي تفصيلُ ملامح الشخصيّات اعتماداً على الألوان:

■ اللون الأبيض: يدلُّ اللون الأبيض على نقاء الفرد وصفاء نفسه وسريته، ويتّصف الأشخاص الذين يحبُّون اللون الأبيض بقدرتهم على التقلُّب المزاجي والتنقُّل بين الحالات النفسية دون استقرار، ويتمسُّك به جيداً أصحاب الشخصيّات المغلقة التي ترفض النقد وتفتقر إلى الملاحظة والبدية، ويحملُ اللون الأبيض دلالات النظافة والاهتمام بها.

■ اللون الأسود: يعكس اللون الأسود شخصيّة الحزن والحداد، غير أنّه لا يدلُّ على ذات الصفة عند النساء كبيرات السن اللواتي يعتبرنه رمزاً للحشمة والوقار، وتظهر شخصيّة اللون الأسود بصورة التشاؤم والانعزال والكآبة عادةً، ويُستدلُّ منه على شخصيّة حامله بوصفه غير الاجتماعي.

■ اللون الأزرق: شخصيّة اللون الأزرق حيويّة تُحبُّ الحركة وتغامر لنيل الحرية والدِّفاع عنها، شخصيّة اجتماعيّة هادئة متوازنة تحمل القيم وتحترم الرُّقيَّ وتحبُّ الحياة، تعيش شخصيّة اللون الأزرق جميع التفاصيل الرومنطيّة وتصنع الحبَّ وتعشق الفنَّ والموسيقى، حياتها والموت تستويان إذا جُرِّدت من التحرّر والفنون والرومنسيّة أو حُدِّدت حريّتها.

■ اللون الأخضر: تعتبر شخصيّة اللون الأخضر شخصيّة فنيّة وجدائيّة مرهفة، ينزع أصحابها إلى النَّمطيّة والهدوء والروتين، ويتناولون حياتهم الاعتياديّة بالإقبال على الحركة والنشاط، ويضعون لأنفسهم أهدافاً منطقيّة ثمَّ يسعون لتحقيقها، ويتميّز أصحاب هذا اللون بالدقّة والإنجاز وحُبِّ الشّباب وديمومة مرحلته.

■ الأخضر الغامق: شخصية قيادية تُحب السيطرة وإظهار القوة، ينزع أصحاب هذه الشخصية إلى الحياة المؤثرة الممتعة، ويسعون جاهدين لترك آثارهم وسيرهم لمن بعدهم.

■ اللون الأحمر: شخصية عاطفية صلبة ذات أبعادٍ متناقضة يعيش أصحابها الحب والغيرة ويُظهرون العنف والغرور، يتمتعون بقراءة القصص الرومنسية، وتُشدُّهم أخبار النزاعات والقتال، تظهر فيهم الصلابة والقوة ويتصفون بالجسارة والعاطفة الجياشة.

■ اللون الأصفر: شخصية اجتماعية مريحة مُنطلقة تتسم بالتفاؤل والعناد، تعشق التجديد والتغيير، تظهر في صفات هذه الشخصية الغيرة والحيوية، ويمتلك أصحابها طاقةً فريدة وإرادةً تُحب التغيير، لا يحبُّ أصحاب هذه الشخصية الثبات في نمطية معينة، بل إنهم يميلون للتنقل بين البيئات وخوض التجارب الجديدة.

■ اللون البنفسجي: شخصية هذا اللون حساسة مُرهفة رقيقة تعيش كلتا حالتَي الفرح والحزن، غير أنَّها مرهفة المشاعر شديدة الودّ عظيمة الإخلاص.

■ اللون البني: شخصية متدينة تتسم بالرضا والصبر والأمانة، يعيش

أصحابها بنشاطٍ دائمٍ واندفاعٍ نحو الإنجاز مهما جوبهوا بالفشل والخذلان، ويُظهرُ أصحاب هذا اللون قدرةً عظيمةً على التحمُّل والانطلاق من جديد.

■ اللون البرتقالي: شخصيةٌ ثوريَّةٌ مكافحةٌ تعشق التجديد والحرية، ينزع أصحاب هذا اللون إلى الاستقلال بكلِّ تفاصيلهم، ولا يعيرون العادات والتقاليد أيَّ اهتمام.

■ اللون الوردي: شخصيةٌ طفوليَّةٌ حاملةٌ كثيرة الخيال ضعيفة الإرادة، يتَّصف أصحابها باللفظ والسَّلام الدَّاخلي والثقة المفرطة، ويعتبر التَّبذير سمتهم الغالبة، ولا يمكن الاعتماد على أصحاب هذا اللون لتعلُّقهم بالخيال أكثر من الواقع.

■ اللون الرَّمادي: شخصيةٌ متحفظةٌ شديدة التَّخفُّي، لا يُظهر أصحابها معالمهم الحقيقيَّة ويمتازون بالكتمان.

■ اللون الفستقي: شخصيةٌ واقعيَّةٌ متَّزنةٌ تعيش بين المرح والصَّخب.

■ اللون البيج: يمنح هذا اللون لأصحابه شخصيةً رزينة هادئةً قنوعةً شديدة الثِّقة بالنَّفس.

ملخص كتاب: لا تكن لطيفا أكثر من اللازم

للكاتب ديوك روبنسون

في هذا الكتاب يشير الكاتب إلى بعض السلوكيات بوصفها أخطاء، فهو يدرس أشياء يفعلها الناس اللطفاء بنية حسنة وبطريقة معتادة لديهم، ولكنها تؤثر بطريقة عكسية على علاقاتهم، وتنتزع البهجة من حياتهم، وتسرق وقتا وطاقة ثمينة.

أخطاء يقع فيها الناس اللطفاء بشكل يومي:

- -القيام بالتزامات أكبر من طاقتك
- -عدم قول ما تريد
- -كبت غضبك
- -المجاملة الزائدة
- -التنازل عن حقك حرجا
- -التغافل عن الخذلان

ما على هذا النوع من الناس

- أن نحرر أنفسنا من الالتزام بما يتوقعه الآخرون منا مما لسنا مقتنعين به.
- أن نقول: لا، عند الضرورة، وأن نقي أنفسنا من تحمُّل ما لا تطيق.
- أن نخبر الآخرين بما نريده منهم، وأن نتلقاه فعلاً.
- أن نعبر عن غضبنا بطريقة تداوي، وتصون علاقتنا.
- أن نستجيب بصورة فعالة حين يهاجمنا الناس أو ينتقدوننا بلا تعقل.
- أن نخبر أصدقائنا بالحقيقة حينما يخذلوننا.
- أن نهتم بالآخرين دون تحمل عبء محاولة إدارة حياتهم.
- أن نساعد أصدقاءنا وأحبائنا الذين يميلون لتدمير أنفسهم على أن يستعيدوا صحتهم النفسية.
- أن نشعر بأهليتنا، ونفعلنا عند مواجهة الألم، والحزن.

أنواع الناس في أخذ حقوقهم

من المستحيل أن تجد شخصا ما على وجه الأرض يتمتع بالاكتفاء الذاتي، فكل فرد بحاجة إلى أشياء بمقدور الآخرين تقديمها له، وأنت أيضا تمتلك أشياء يحتاج إليها غيرك، وكل تعاملاتنا مع الآخر تستند إلى تلك الاحتياجات، وهناك ثلاث أساليب أساسية يتم بها تعاملنا مع الآخرين وهي:

(١) أسلوب التهيب والخداع بمقدورك أن تحصل على ما تحتاجه من الآخر عن طريق القوة أو الترعب والتهديد أو المكر والخداع، ورغم أن المجرمين هم من يقعون ضمن هذه الشريحة من البشر إلا أن الكثيرين من الناس المحترمين يستخدمون هذا الأسلوب بطرق أكثر دهاء، وهو أسلوب لا يجلب لك راحة الضمير ويجعلك دائما بانتظار قدوم الأسوأ، لأن القوة لا تدوم والخداع سينكشف في يوم من الأيام.

(٢) أسلوب التسول: يمكنك أيضا أن تصبح متسولا للعلاقات

الإنسانية وأن تتوسل من الآخرين أن يمنحوك الأشياء التي تحتاجها، وأن تتوسلها منهم، هذا النوع من الشخصيات يجري تعامله مع الآخرين على هذا النحو: سوف لن أفرض نفسي عليكم، أو أسبب لكم متاعب، وعليكم في المقابل أن تكونوا لطفاء معي.

(٣) أسلوب الأخذ والعطاء: كما يمكن لك أن تعمل منطلقاً من قاعدة قائمة على التبادل العادل أو على أساس قاعدة (الأخذ والعطاء) وهنا يكون عملك هو أن تعطي الآخرين ما يطلبونه ويحتاجون إليه وهم لابد عندئذ من أن يردوا لك صنيعك ويمنحونك تلك الأشياء التي تحتاج إليها، لأن العالم مبني على الأخذ والعطاء إذ لا يمكن أن تأخذ كل شيء دون أن تقدم أو تعطي أي شيء، وهو أجمل أسلوب يمكن أن ينهجه الإنسان ليكون ناجحاً في حياته لأنه قائم على الطبيعة البشرية للإنسان التي ترتاح وتجد سعادتها عندما تقدم شيئاً جميلاً للآخر وأيضاً عندما تتلقى أشياء جميلة من الآخر، أي المنفعة المتبادلة دون استبداد أو تسلط، والعالم كله قائم على الأخذ والعطاء.

التعامل مع الأشخاص الأغبياء

٥ أبريل، ٢٠٢٣ / Unknown

- احترامهم واعرض عليهم مستوى عالٍ من الاحترام والتقدير.
- كن صبوراً وحاول توضيح الأمور بشكل واضح ومباشر، دون الاستخفاف بذكائهم.
- استخدم لغة سهلة وواضحة للتواصل، وتجنب استخدام المصطلحات التقنية أو اللغة العلمية المعقدة.
- ابتعد عن النقاشات العاطفية أو الشديدة الانفعال، وحاول البقاء هادئاً ومهنيًا في كل الأوقات.
- كن مباشرًا في الإجابات ولا تتردد في إعادة الشرح والتوضيح عند الحاجة.
- اعمل على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الأشخاص المحيطين بك، والتي تعتمد على الاحترام والتفاهم المتبادل.

مهاراة إقناع الطرف الآخر

بحيث تستطيع اقناعه بوجهة نظرك دون ان تسبب له جرحا او إخراجا.

- ابدأ حديثك بالثناء على الطرف الآخر وإظهار ثقتك في قدراته.
- لا بد أن تكون مقتنعا جدا من الفكرة التي تسعى لنشرها، ومعرفة موضوع النقاش معرفة دقيقة.

- ابدأ بنقاط الاتفاق وابتعد عن نطاق الخلاف .

- استخدم ألفاظ الربط للانتقال من فكرة الى اخرى وعلى سبيل المثال: بما أن ، إذن ، وحينما يكون ، بناء عليه ، بالمقارنة ، و يترتب على ذلك .. الخ ، فهذه الألفاظ تساهم في تأكيد معنى أو تضيف اليه جديدا أو توضح نتيجة..

- ترك الجدل العقيم الذي يقود إلى الخصام .(لا تجادل)

- اعتماد الموضوعية في النقاش.

- التركيز على الأفكار الجوهرية في الموضوع وامتلاك حجج دامغة وبراهين لاستمالة أفكار المخاطب .

- انتق عباراتك، واختتر كلماتك، وهذب ألفاظك قال تعالى: (ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك). وإلا فالصمت خير لك لكي لا تندم على كلمات قد قلتها لحظة غضب.
- اختيار العبارة اللينة الهينة، والابتعاد عن الشدة الإرهاب والضغط وفرض الرأي، قال الرسول: (ما كان الرفق في شيء إلا زانه) .
- استخدم لغة الجسد بان تقبل على محدثك ولا تصرف نظرك عنه أو تنشغل بشيء غير كلامه و إن تحدث فأنصت إليه .
- تجنب السخرية، كذلك لا توبّخ ولا تؤنّب ولا تلوم: التأنيب و اللوم يجرح كبرياء الانسان.
- خاطب الناس على قدر عقولهم، وعواطفهم، ومشاعرهم .
- قدر أفكار محدثك، وأظهر احتراماً لها، ولا تقل له أنه مخطئ.
- لا تحاول ان تبرهن على صحة موقفك بالكامل وان الطرف الآخر مخطئ تماماً في كل ما يقول..
- وأخيرا تذكّر:- إنّ التمهيد الصحيح والتنظيم، ودقة الأرقام والإحصائيات كذلك الإيجاز والابتعاد عن الجدل عوامل مؤثرة في اقناع الآخر وتجنبك الوصول معه الى النزاع والخصام.

فن النقد البناء ٩ خطوات

١٤ يونيو، ٢٠٢٢ / Livre .

١- تجنب الجدل: تجنب الجدل العقيم والذي لا فائدة منه، ولذلك فإن النصوص الشرعية لم تذكر الجدل إلا بالتي هي أحسن، قال تعالى: {ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ} النحل: ١٢٥ قال ابن كثير رحمه الله: أي: من احتاج منهم إلى مناظرة وجدال، فليكن بالوجه الحسن برفق ولين وحسن خطاب، يُروى عن مالك بن أنس أنه قيل له: (يا أبا عبد الله الرجل يكون عالماً بالسنة أيجادل عنها؟؟ قال: (لا، ولكن يخبر بالسنة فإن قبلت وإلا سكت) فإن طالب الحق إذا سمع الحق قبله، وإن كان صاحب عناد وهوى لم يقنعه أقدر الناس على الجدل، وربما أن تصحيح الخطأ بلا جدال قد يكون سبب في أن يتأمل ويرجع المخطئ.

ولذلك نجد قوم نوح تدمروا من كثرة الجدل وتجروا على الجبار {قَالُوا يَا

نُوحٌ قَدْ جَادَلْتَنَا فَأَكْثَرْتَ جِدَالَنَا فَأْتِنَا بِمَا تَعِدُنَا إِنْ كُنْتَ مِنَ الصَّادِقِينَ { هود: ٣٢ يقول عبد الله بن حسن رحمه الله: المرء يفسد الصداقة القديمة، ويحل العقدة الوثيقة، وأقل ما فيه أن تكون المغالبة والمغالبة، أمتن أسباب القطيعة والمخطئ - الجاهل - قد يربط الخطأ بكرامته، فيدافع عنه كأنه يدافع عن كرامته، وإذا تركنا للمخطئ مخرجاً سهلاً عليه الرجوع، والطريق للعودة فلا نغلق عليه الأبواب

٢- أزل الغشاوة عن عين المخطئ: المخطئ لا بد أن يشعر أنه مخطئ أولاً، حتى يكون لديه حافز للبحث عن الصواب، لذا لا بد أن نزيل الغشاوة عن عينه ليبصر الخطأ، أتى شاب النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله ائذن لي بالزنا فأقبل القوم عليه فزجروه وقالوا: مه مه فقال: ادنه فدنا منه قريباً، قال: فجلس، قال: أتجبه لأمك؟؟ قال: لا والله جعلني الله فداك قال: ولا الناس يحبونه لأمهاتهم، قال: أفتجبه لابنتك؟؟ قال: لا والله يا رسول الله جعلني الله فداك قال: ولا الناس يحبونه لبناتهم، قال: أفتجبه لأختك؟؟ قال: لا والله جعلني الله فداك قال: ولا الناس يحبونه لأخواتهم فوضع يده عليه وقال: اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه وحصن فرجه، فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء

قال الألباني إسناده صحيح فالإنسان عبارة عن جسد، وروح وهو ملئ بالعواطف الجياشة، وله كرامة وكبرياء فلا يجب أن تهان كرامته، أو يجرح شعوره، حتى ولو كان أعقل الناس، قال تعالى: {فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى} طه:٤٤؛ قال ابن كثير رحمه الله : لآية فيها عبرة عظيمة، وهو أن فرعون في غاية العتو والاستكبار، وموسى صفوة الله من خلقه إذ ذاك، ومع هذا أمر ألا يخاطب فرعون إلا بالملاطفة واللين، وأن دعوتهما له تكون بكلام رقيق لين قريب سهل، ليكون أوقع في النفوس وأبلغ وأنجع وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار تحرم على كل قريب هين لين سهل) رواه الترمذي وحسنه (تذكر أن الكلمة القاسية في العتاب لها كلمة طيبة مرادفة تؤدي معناها وتقوم مقامها)

٣- اللوم لا يأتي بخير: تذكر أن اللوم لا يأتي بنتائج إيجابية غالباً، فحاول أن تتجنبه، قال أنس بن مالك رضي الله عنه: (خدمت الرسول صلى الله عليه وسلم في السفر والحضر، ما قال لي شيء صنعته لم صنعت هذا هكذا، ولا شيء لم أصنعه لم تصنع هذا هكذا) صحيح البخاري . اللوم يحطم كبرياء النفس البشرية ويزرع البغضاء والأحقاد في

النفوس .

٤- ضع نفسك موضع المخطئ ثم ابحث عن الحل: حاول أن تضع نفسك موضع المخطئ، وفكر من وجهة نظره هو، وفكر في الخيارات الممكنة التي يمكن أن يتقبلها، فاختر له ما يناسبه، يُروى بأن رجل جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم يسأله فأعطاه درهما وأمره أن يشتري به فأساً ويحتطب ويأتيه بعد فترة فلما جاءه أخبره أنه وفر قدراً من المال لحاجته وتصدق بالبعض الآخر، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: (والذي نفسي بيده، لأن يأخذ أحدكم حبله، فيحتطب على ظهره، خير له من أن يأتي رجلاً فيسأله، أعطاه أو منعه) صحيح البخاري وهذا درس عملي من معلم البشرية صلى الله عليه وسلم فهو أعطاه حل ولم ينكر عليه أو يوبخه على هذا السلوك الخاطئ بل أعطاه الحل المناسب.

٥- ما كان الرفق في شيء إلا زانه: قال صلى الله عليه وسلم: (إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على ما سواه) رواه مسلم وقال صلى الله عليه وسلم: (إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه) رواه مسلم

٦- دع الآخرين يتوصلون لفكرتك: عندما يخطئ إنسان، فقد يكون من المناسب في تصحيح الخطأ أن تجعله يكتشف الخطأ بنفسه، ثم تجعله يكتشف الحل بنفسه فإن هذا أدعى للقبول. لان الإنسان عندما يكتشف الخطأ ثم يكتشف الحل والصواب فلا شك أنه يكون أكثر حماساً؛ لأنه يحس أن الفكرة فكرته.

٧- عندما تنتقد اذكر جوانب الصواب: حتى يتقبل الآخرون نقدك المهدب، وتصحيحك للخطأ، أشعرهم بالإنصاف بأن تذكر خلال نقدك جوانب الصواب عندهم، وامدح على قليل الصواب يكثر من الممدوح الصواب، قال صلى الله عليه وسلم: نعم الرجل عبد الله لو كان يصلي من الليل، قالت حفصة: فكان بعد لا ينام إلا قليلاً) رواه البخاري وعن عمر ابن الخطاب قال: (أن رجلاً على عهد النبي صلى الله عليه وسلم كان قد جلده في الشراب، فأتي به يوماً فأمر به فجلد، فقال رجل من القوم: اللهم العنه، ما أكثر ما يؤتى به؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: لا تلعنوه، فو الله ما علمت إلا أنه يحب الله ورسوله) صحيح البخاري

٨- لا تفتش عن الأخطاء الخفية: حاول أن تصحح الأخطاء الظاهرة

ولا تفتش عن الأخطاء الخفية لتصليحها؛ لأنك بذلك تفسد القلوب،
وقد نهي الشارع الحكيم عن تتبع العورات، قال صلى الله عليه وسلم:
(إنك إن اتبعت عورات المسلمين أفسدتهم أو كدت تفسدهم) قال
العراقي إسناده صحيح وقال صلى الله عليه وسلم: (لا تؤذوا المسلمين ولا
تتبعوا عوراتهم فإنه من تتبع عورة أخيه المسلم تتبع الله عورته ومن تتبع
الله عورته يفضحه ولو في جوف رحله) قال المنذري إسناده صحيح أو حسن
قال الإمام أحمد بن حنبل رحمه الله: تسعة أعشار حسن الخلق في
التغافل، وهو تكلف الغفلة مع العلم والإدراك لما يتغافل عنه تكرباً
وترفعاً عن سفاسف الأمور، قال الحسن البصري رحمه الله: (ما زال
التغافل من فعل الكرام).

٩- وأخيراً: الحكمة تقول: (من تتبع خفيات العيوب، حُرِمَ مودّات
القلوب)

كيف تتعاملون مع الشخصية "الكذابة"؟

مي فهمي ٣ يوليو ٢٠٢٣

يكذب بعض الناس؛ ليظهروا بصورة جيدة أمام الآخرين، أو ليحصلوا على مبتغاهم، في حين يكذب البعض الآخر لمجرد أنهم يستطيعون ذلك.

الكذب هو الإخبار عن الشيء على خلاف ما هو، عمدًا كان أو خطأ، وهو عكس الصدق. والكذب إذا ما استأصل في نفس الشخص فُضح أمره وأبعد الناس عن التعامل معه وأصبح متجرداً من مصداقيته.

وفي حياتك قد تتعامل مع أشخاص كاذبين، سواء مع أحد من أفراد البيت أو في العمل أو من خلال علاقاتك الاجتماعية، وقد تجد صعوبة في التعامل معهم أو تختار في الطريقة المناسبة للتعاطي مع كذبهم، لذلك تابع معنا المقال التالي لتتعرف أولاً على بعض العلامات التي قد تكون مؤشراً على الكذب، ثم نتحدث بعدها عن الطرق الفعالة للتعامل مع الشخص الكاذب.

علامات جسدية تكشف لك الكذاب:

- ابتسامة مزيفة، تظهر على الفم فقط لا العيون.
- نبرة صوت أعلى من المعتاد.
- اتساع حدقة العين.
- حركات القدم المتوترة، مثل: الاتكاء على أصابع القدم، أو هز الرجل.
- لمس الوجه، وتغطية الفم أو العينين أو الأنف، بشكل متكرر
- رفرفة العين بشكل متكرر، فغالباً ما ترفرف عين الشخص عندما يقوم بالكذب، كما يمكن أن يحدث انقباض في بؤبؤ العين.
- وضع اليد في الجيب: وهي من العلامات الشائعة التي تظهر عند الشخص الكاذب، حيث يقوم بوضع يديه في جيبه أثناء الحديث مع الشخص الذي يكذب عليه، وذلك لتفادي أي اضطراب ممكن لحركة يديه.
- تغيير وضعية الرأس: إذا رأيت الشخص الذي تشك أنه يكذب عليك يقوم فجأة بتحريك رأسه عندما توجه له سؤالاً مباشراً،

قد يكون يكذب عليك بشأن شيء ما، كأن يقوم بسحب رأسه أو إرخائه أو إمالته للجانب.

ويحذر بك الانتباه إلى أن للناس لغات جسد مختلفة وقد تصدر منهم هذه العلامات نتيجة مواقف مختلفة كالخوف والتوتر من موضوع معين وليس بالضرورة لأنهم يكذبون، ولذلك لا يمكنك الاعتماد عليها وحدها أو على حدسك فقط.

طرق فعّالة للتعامل مع الشخص الكاذب

■ كن صبوراً ولا تقسو عليه: المعاملة القاسية لا تنفع مع الشخص الكاذب، لذا كن صبوراً عند التعامل معه فهو شخص مريض يشعر بالمتعة واللذة عندما يخفي الحقيقة عنك، احرص على أن ترسل له رسائل غير مباشرة بأن الصراحة والشفافية مهمة في العلاقات وأنّ الكذب وسيلة فاشلة لمعالجة الأمور، وأنّ الصدق هو الطريق الأفضل دائماً لعلاقة أفضل.

■ كن صادقاً: إذا أردت أن تنجح في التعامل مع الشخص الكاذب يجب أن تكون مثلاً في الصدق، فلا تتوقع أن يتغير ويترك الكذب

وأنت تبادل له الكذب، لذلك كن صادقاً مخلصاً في أقوالك وأفعالك عندما تتعامل معه، وبالتأكيد سيدرك أنّ الكذب دليل على قلة الثقة في النفس ومع الوقت سيتخلص من هذه الصفة.

■ ابحث عن أعذار لكذبه: حتى تستطيع أن تتعامل مع الشخص الكاذب يجب أن تشعره أنّه بأمان وأنت ستقف بجانبه مهما كانت الحقيقة مؤلمة، حاول أن تُشجّعه على قول الحقيقة وذلك من خلال البحث عن أعذار لكذبه، فهذه الطريقة ستمنحه القوة لكي يعترف بكذبه وسيتوقف عن الكذب مع الوقت.

■ واجهه بشكل سرّي: حيث أنّ مواجهة أي شخص بشكل علني أمام الناس بسلوك سيء يعاني منه قد يزيد الأمور سوءاً ولن يساهم في حل المشكلة وقطعاً لن يساعده على التغيير، كما أنه تصرف قاسي ومخرج، لذلك من الأفضل أن تواجهه بشكل مباشر بينك وبينه وبعيداً عن الآخرين، تحدّث معه بلطف وهدوء وحاول أن تخبره أنه قد كذب عليك، ولا تنعته بصفة الكذب، ثم واجهه بشرح الأكاذيب التي صدرت عنه وناقشه بهدوء، ثم انتظر منه الرد على ذلك. فإذا اعترف أنه كان يكذب عليك واعتذر منك فعليك

التوقف عند هذا الحد، واختتم حديثك معه بأنك تتمنى أن لا يتكرر ذلك في المستقبل.

■ التهديد بقطع العلاقة: إذا لم تنجح أي طريقة من الطرق السابقة في حل المشكلة يمكنك أن تُصعد قليلاً، أخبره بأنك تتأذى وتشعر بالعذاب من جراء كذبه عليك، وأنت ترغب أن تكون علاقتكما قائمة على الصدق والشفافية المتبادلة، وأخبره أن استمراره على هذا المنوال يزعزع ثقتك به ويفقده المصداقية، ثم هدهد بقطع العلاقة معه إذا لم يتوقف عن الكذب فقد يدفعه ذلك لقول الحقيقة والتوقف النهائي عن الكذب.

■ اقطع علاقتك معه: إذا كان الشخص الكاذب حبيب أو زوج أو حتى قريب قد يكون من الصعب قطع العلاقة والابتعاد عنه، إلا أن قطع علاقتك معه ستُخفف من آلامك وعذابك وتأثيره السلبي عليك، وستُعلمه أنه سيخسر كل من حوله إذا استمر بالكذب، وما أدراك قد يتراجع عن هذه العادة ويصبح شخصاً صادقاً.

أما في حال كان الشخص غير مهم في حياتك، فلا تتردد في قطع العلاقة معه فاعتزال ما يؤذيكَ أفضل ما يمكن أن تفعله في هذه

الحالة.

■ أمهله بعض الوقت: عليك أن تعرف أنّ الكذب عادة، وأن الشخص الذي اعتاد على الكذب قد يجد صعوبة في الإقلاع عنه بشكل مباشر وفوري ولا تستغرب في حال كذب عليك مرة أخرى وأخرى. لذلك عليك إمهاله بعض الوقت حتى يقلع عنه بالتدريج، وكل ذلك يعتمد على درجة قربك منك وقدرتك على تحمل هذا الموضوع.

■ شجّعه باستشارة طبيب: الكذب قد يتطور ويصبح مرض نفسي قهري نتيجة دوافع عديدة، وقد يصعب على الشخص التخلص منه بسهولة، لذا يمكن استشارة الطبيب النفسي لعلاج الكذب. وعليه عليك ألا تتردد عن نصيح الشخص الكاذب بأنّ استشارة الطبيب أصبحت أمراً ضرورياً لا بد منه، وطمئنه بأنّ الكذب المرضي الذي يزيد عن الحد يمكن التعافي منه بالعلاج النفسي، وشجّعه على طلب المساعدة من شخص مختص قبل أن يفقد الجميع الثقة به ويفقد مصداقيته بشكل نهائي، فيعرض نفسه بالتالي لخسارة أصدقائه أو عائلته أو حتى عمله.

■ احم نفسك: إنَّ التعامل مع شخص يكذب عليك بشكل مستمر قد يستنزفك عاطفياً، ويضعف ثقتك به، فقد تعتقد لوهلة أن ثقتك فيه قد عادت لما كانت عليه ثم تكتشف كذبه مرة أخرى، ما يدخلك في دائرة مستمرة من الكذب والخداع التي لا تستطيع تحمله فتشعر بالألم وخيبة الأمل.

لذلك من المهم أن تأخذ بعض الراحة من التعامل مع الشخص الكاذب، أو من الأفضل لك إذا استطعت تجنب التعامل معه، وإن لزم التعامل معه يجب عليك ان تكون متنبهاً وأن تتوقع اي شيء منه خوفاً على مصلحتك، كما عليك التعامل معه بحذر شديد حتى لا تقع في خيبة أمل جديدة.

التعامل مع الشخص المستفز

١٢ مارس، ٢٠٢١ / Unknown

نقابل في حياتنا اليومية شخصيات لها سلوكيات حسنة وسلوكيات سيئة ولا توجد شخصية تصل إلى الكمال، فجميعنا ينقصنا شيء في شخصيتنا إلى أن هذا يتفاوت من شخص لآخر، فعندما نقابل من يثير انزعاجنا وغضبنا، ويعكس صفو مزاجنا ويستفزنا وبأسلوب وسلوك يلجأ إليه بعض الأشخاص من أجل تحقيق غايتين أحدهما إيجابية وتكمن في تحفيز الآخرين على العمل، والأخرى سلبية وتهدف إلى إثارة غضب الآخرين وهذا يطلق عليه الشخصية المستفزة هو ذلك الشخص الذي يهدف إلى إثارة شيء ما في نفس الطرف الآخر من خلال القول أو الفعل، فهو يعلم جيداً الأشياء التي تهيج وتزيد من عصبية الشخص الذي أمامه، فيبدأ بفعل هذه الأشياء لإثارته واستفزازه، ويرجع هذا إلى حالة سلوكية سلبية بداخله، وقد يكون صاحب الشخصية المستفزة ليس لديه ثقة في نفسه، فيلجأ إلى هذه الأفعال للفت الانتباه أو لإثبات تميزه على الآخرين، وربما يكون

الاستفزاز بشكل عفوي دون قصد من الشخص.

- فعند التعامل مع هذه الشخصية الصعبة يجب التعامل معها بطريقة صحيحة، فكما نعلم أن لكل فعل رد فعل معاكس، فنحن يجب أن نستخدم فنون الرد الأنسب والسلوك المتزن، وضبط النفس.
- لا تنفعل واضبط نفسك ولا تجعل نفسك عرضه المستفز.
- ثق بنفسك بأن لديك القدرة على ضبط انفعالاتك والتدرب على ذلك، فلا تشعر الذي أمامك بأن هناك شيء يستفزك ويشعرك بالنقص.
- رتب التنفس لديك، عن طريق تقطيع التنفس بطريقة ٧-١١ تتنفس شهيق متقطع ٦ مرات خلال ٧ ثواني ومن ثم زفير ١٠ مرات خلال ١١ ثانية.
- اجعل السعادة هدفك الأول، فلا تجعل أحدهم يعكر عليك مزاجك بسبب كلمات بسيطة، فالحياة أبسط من ذلك.
- التفحص ليس الجميع مقصدهم استفزازك، فقد يكون فعله ليس عن قصد وأيضاً هل الموضوع وأسلوبه عام أم يخصك أنت، فإذا كان أسلوبه معك فقط فيجب هنا أن تركز على ذاتك وتحاول أن

تتجنب أن تكون شخصية انفعالية وتتعلم الاتزان وضبط ردودك الانفعالية والمتسرة.

■ أن نتعلم أسلوب الحوار ومهارات الحديث: الهدوء في الردود، فليس من الضروري الرد على كل الأسئلة، ورحم الله الإمام الشافعي قال: إذا نطق السفیه فلا تجبه فخير من إجابته السكوت فالتجاهل: قد يكون من أهم أساليب التعامل مع الشخص المستفز وتجنب الدخول معه في حوار، والتهميش قد يكون مجدياً فهؤلاء الأشخاص لا تجدي معهم أساليب الإقناع وفي تجاهله تحتفظ بقيمة لذاتك، ومعاملتهم على أنهم غير موجودين من الأساس، وهذه الطريقة تشعر الأشخاص المستفرزين بأنهم مهزومين وأن استفزازهم جاء بلا فائدة، وعدم الاهتمام بما يقولون، أو بما يفعلون وهذا يعد درساً بالغاً لهم ولأمثالهم، قال المولى عز وجل: «والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس» سورة آل عمران الآية «١٣٤»، وقال رسول الله «صلى الله عليه وسلم»: «من كظم غيظاً وهو يقدر على أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الحور شاء»، لأن الاستمرار في جدالهم، وحواراتهم العقيمة والرد عليهم

بالمثل، يشعرهم بالبهجة، ويتحقق مطلبهم في الإثارة ولفت الأنظار إليهم، وبالتالي نجاح طرق استفزازهم.

■ في حالة صلة هذا المستفز لك وقربه منك تستطيع محاولة تقديم النصائح لهم ليتخلوا عن شخصياتهم الاستفزازية، والحرص على التكلم معهم بهدوء وثقة كبيرة، وتعزيز أهمية الحوار الودي معهم لمحاولة إقناعهم بالتخلي عن تصرفاتهم.

■ ألغ متابعته على مواقع التواصل الاجتماعي: إذا كانت مشكلتك مع الأشخاص المستفرزين على مواقع التواصل الاجتماعي فلديك خيارات كثيرة، منها إلغاء المتابعة والحفاظ عليهم في قائمة الأصدقاء، ترشيح الرسائل والمكالمات، وتخصيص المحتوى الذي تقوم بمشاركته، إلى أن تصل للخيار الأخير وهو الحظر.

■ لا تحاول تحليل التصرفات المستفزة: أيضاً عليك ألا تترك التصرفات المستفزة تشغل بالك، لا تفكر كثيراً بالدوافع والأسباب التي جعلت الشخص المستفز يقوم بهذا التصرف أو ذاك، يتفوه بهذه الكلمة أو تلك، اشغل بالك فقط بما يجعلك أكثر راحة وهدوء.

■ استفد من الشخص المستفز: في الحقيقة يمنحك الأشخاص

المستفزون فهماً أفضل لنفسك، فتعرف من خلالهم ما هي الأمور التي تجعلك متوتراً وقلقاً، وعليك أن تستغل هذه الفرصة لتلقِ نظرةً أعمق على ذاتك، وتتعامل مع النقاط الضعيفة التي يسهل تحريكها واستفزازها من قبل الآخرين، وتتعلم كيف تحميها وتقلل استشارتها.

كيف نقرأ أي شخص مثل كتاب مفتوح

أهم شيء يجب أن نتذكره عند تقييم لغة الجسد لشخص ما، هو أن لكل شخص سلوكه الأساسي. ولا تنسى سياق الموقف. .

■ المصافحة: الطريقة التي يصافح بها شخص ما يمكن أن تساعدنا في تكوين انطباعنا الأول عنه. يتحدث المحللون عن ٣ أنواع من المصافحات: التواضع - الكف إلى أعلى، السيطرة - الكف إلى أسفل؛ المحايد - أيدي كل من الناس في نفس المستوى..

■ الابتسامة: وتستخدم الابتسامة الصادقة: العضلات الناهضة، تسحب زوايا الشفاه للأعلى، وهناك تجاعيد حول العينين، قد يتجعد الجلد تحت الحاجب قليلاً؛ ابتسامة مزيفة: تستخدم عضلات الضحك المزعجة، وهي تحرك زوايا الشفة بعيداً عن بعضها البعض؛ الجزء العلوي من الوجه لا يتحرك. عندما تلاحظ أن الشخص لديه ابتسامة صادقة، يمكنك التأكد من أنه يشعر بالراحة معك.

■ شاهد الإيماءات الرمزية: كلنا نستخدم الإيماءات الشائعة من وقتٍ لآخر، والجميع تقريباً يفهمون ما يعنيه ذلك. يُطلق عليهم الإيماءات الرمزية لذا، شاهد كيف يستخدمها الشخص في التواصل: يجب أن تتوافق الإيماءات مع ما يتحدث عنه الشخص؛ يمكن اكتشاف الأكاذيب بأخطاء رمزية مثل: المواقف التي لا تتوافق فيها الإيماءات مع الكلمات التي يقولها الشخص أو تعبيرات وجهه، في هذه الحالة: فإنّ لغة الجسد هي ما يجب أن تصدّقه، من الصعب أن تكذب لغة الجسد. انتباه: إذا رأيت شخصاً يظهر "لقطة الإبهام" مع شفاه صامتة، فهذا ليس علامة جيدة على الأرجح، تدلّ أنّ الشخص لن يكون صادقاً معك، وموقف مماثل لذلك، هو عندما يقول شخص "نعم" ويهز كتفيه.

■ مشاهدة الأيدي: تُشير مواقف اليد المغلقة دائماً إلى القلق أو الحالة المزاجية السيئة: قبضة محكمة؛ يدان معاً، في أيّ حال، عندما يمسك شخص بيديه، فهذا يعني أنه سيكون من الصعب للغاية التوصل إلى اتفاق معه، أكثر من ذلك، قد يكون سبب التوتر هو عدم الإخلاص الذي يتطلب دائماً بذل جهد عاطفي معيّن،

تذكر: كلما كان الشخص يمسك بيديه، كلما كان الوضع أسوأ.
نصيحة: إذا رأيت أن الشخص يشعر بعدم الارتياح، فحاول مساعدته على الاسترخاء .

■ انظر إلى راحة يديه: إمساك الذراع بالكفّ، هو إشارة إلى أن الشخص يحاول التمسك بمشاعره السلبية، هذا هو جهد اللاوعي لتهدئة واستقرار مزاجه، الأيدي إلى أسفل، مع الكفّ معاً - يعني أن الشخص مصاب بالإجهاد، تذكر كم كنت تشعر بالأمان كطفل يمشي مع أمك، ويمسك بيدها، يكبر الأطفال ولكن ردود أفعالهم لا تختفي، اجث عن حلّ: اجعل الشخص يشعر بمزيد من الراحة في الموقف، حاول تغيير الموضوع، واقترح أن تجلسا إذا كنتما واقفين، الأيدي على الركبتين، مع حركة - تعني أن الوقت قد حان لإنهاء المحادثة، يطلق الخبراء على هذا السلوك "استعداد الجالس".
يبدأ الأشخاص في التحرك من أجل تجنب المحادثة ويشعرون بعدم الارتياح الشديد في تلك اللحظة. نصيحة: حاول تغيير موضوع المناقشة. إذا بدأت الحديث عن شيء أكثر متعة، فقد يرتاح الشخص وسيكون من الأسهل مواصلة المحادثة.

■ شاهد كيف يغيرون موقف أيديهم: عندما نضع أيدينا وراء ظهورنا، على مستوى اللاوعي، تظهر نقاط الضعف من الجسم. لن يقوم الشخص بهذه الإيماءة إلا إذا كان واثقًا تمامًا في الوقت الحالي أو إذا كان يشعر بأنه متفوق، على الأرجح، ليس لديه ما يخيفه وهو صادق معك تمامًا (لأن الكذبة الصغيرة تجعل الناس يشعرون بالتوتر)، جرّب هذا الموقف عندما تكون غير مرتاح وحاول استخدامه لتشعر بتحسّن. هذا الموقف سوف يجعلك تشعر بمزيد من الثقة.

■ تقدير مستوى التوتر: التحركات الصغيرة، مثل إصلاح الشعر، وغيرها من الأشياء الصغيرة تُشير إلى شخص قلق، وهذا يعني أنه في حالة عصبية في تلك اللحظة، غالبًا ما يلمس الرجال وجوههم؛ تلمس النساء رقابهن وملابسهن وشعرهن، هذه الإجراءات تُساعدهم على استقرار معدّل ضربات القلب والهدوء. بالمناسبة: اللّعب بالقلم الرصاص والصفير والساقين المتحركتين هي مؤشّرات على نفس الشيء، ابدأ في الحديث عن شيء إيجابي إذا لاحظت أنّ الشخص قد بدأ يتوتر.

■ الساقين هي الأجزاء الأكثر صدقا في الجسم: يشير اهتزاز الساق عادة إلى أنّ الشخص يشعر بعدم الارتياح، لكن هذا ليس صحيحًا دائمًا، فهناك بعض الأشياء التي يجب عليك معرفتها: عندما يبدأ الشخص في هزّ ساقيه بشكلٍ أسرع، ربما يكون ذلك لأنه سمعَ شيئًا لطيفًا، عندما يتوقف الشخص فجأة - فهذا يعني أن مزاجه قد تغير بشكلٍ كبير، وربما بطريقة سلبية، احترس من كلّ هذه التغيرات، خاصّة عندما تعقد اجتماع عمل، سيوفر لك هذا مزيدًا من المعلومات حول كيفية متابعة المحادثة، انتبه: إذا كان الشخص جالسًا مع تقاطع ساقيه ثم بدأ في لمس ركبتيه، فهذا يعني أن ثقته في خطر.

■ انظر إلى موقف الشخص: الساقين مفتوحة على مصراعيها: تدل على أنّ الشخص يُحاول إيجاد قاعدة للثقة، هذا يعني أن هناك شيء ما يجعله غير مرتاح، وكلّما زادت المسافة بين الساقين، زاد قلقه، الساقين متعاكستين: الموقفُ المعاكس، من الصَّعب الوقوف، لذلك في حالة وجود خطر مُحتمَل، لن يكون هناك الكثير يمكن لهذا الشخص فعله، هذا يعني أنه لا يفكر بأي خطر في تلك

اللحظة ويشعرُ بالراحة والهدوء، إلى جانب ذلك، دائما انتبه إلى القدمين، الكعب على الأرض، والحافة مرفوعة: هذا الشخص في حالة مزاجية جيّدة ربما، لقد سمع مجرد شيء لطيف، يعد الكعب للأعلى والحافة على الأرض بمثابة إشارة إلى أنّ الشخص يستعدّ للقيام ببعض الإجراءات، ربما، سوف يغادر، يغيّر الموضوع، وهو مستعدّ للقيام بذلك، أو أنّه يفكر فيما إذا كان ينبغي عليه الكذب عليك أو إخبارك بالحقيقة.

ملخص كتاب كيف تكسب الأصدقاء

الأسس الفنية في معاملة الناس

- ينبغي أن تتذكر أثناء معاملتك للناس أنك لا تعامل أهل منطق؛ بل أهل عواطف وشعور، وأنفس حافلة بالأهواء والكبرياء والغرور، واعلم أن اللوم شرارة خطيرة بوسعها أن تضرم النار في وقود الكبرياء، فدعنا بدلاً من أن نلوم الناس، نحاول أن نفهمهم، وأن نفتنح بأننا لو كنا مكانهم فربما فعلنا أسوأ مما فعلوا، فهذا أمتع من اللوم بكثير، حاول دائماً أن تسامح وأن تغفو وأن تصفح، لعلك تخطأ في يوم من الأيام فتجد من يلتمس لك الأعذار ويسامحك.
- حاول أن تركز على الصفات الطيبة في كل من حولك، وامنح تقدير المخلص المنزه، وكن مسرفاً في ذلك، يدخر الناس كلماتك ويذكرونها سنواتٍ طوال حتى بعد أن تنساها أنت.
- لماذا تتكلم دائماً عما تحب؟ بداهةً أنت تحب ما تحب وسوف تحبه دائماً، ولكن محدثك قد لا يشاطرك هذا الحب، إذاً فالطريقة

المثلى للتأثير في الشخص الآخر هي: أن تحدثه فيما يحبه، ويرغب فيه، وأن تدله على طريقة الحصول عليه.

ست طرق لجعل الناس تُحبك

■ أظهر اهتماماً بالناس، إذا أردنا أن نكسب الأصدقاء، فلنضع أنفسنا في خدمة غيرنا من الناس، ولنمد لهم يداً مخلصية نافعة مجردة من الأنانية والمصلحة الذاتية.

■ ابتسم، فتعبيرات الوجه تتحدث بصوت أعمق أثراً من اللسان، من أجل ذلك اجعل ابتسامتك دائمة لكل من تلقاه، فالابتسامة تشيع السعادة في البيت، وطيب الذكر في العمل، وهي توقيع ميثاق المحبة بين الأصدقاء.

■ نادِ الشخص الآخر بأحب الأسماء إليه، فأجمل ما يمكن أن تسمعه آذاننا هي أسماءنا.

■ اسأل محدثك أسئلة تظن أنه سيُسر بالإجابة عنها، شجعه على الكلام عن نفسه وأعماله وعن المجال الذي تخصص فيه، وتذكر أن محدثك يهتم بنفسه ورغباته ومشكلاته أكثر بمائة ضعف من

اهتمامه بك وبمشكلاتك، وإن ضرساً يؤلمه هو أهم عنده من مجاعة تعصف بأهل إفريقيا، أو كارثة تنزل بأهل الصين، فاجعل ذلك نُصب عينيك، فكن مستمعاً طيباً، وشجع محدثك على الكلام عن نفسه.

- تكلم فيما يسر محدثك، حاول أن تعرف ما يسعد الشخص الآخر قبل مقابلته إن استطعت، وإلا ففي بداية حوارك معه.
- كلنا يعيش الإحساس بالتقدير، فاجعل الشخص الآخر يشعر دائماً بأهميته، ودعنا نمنح الآخرين ما نحب أن نمنحه.

اثنا عشر طريقة لتجذب الناس إلى وجهة نظرك

- لا تجادل، وأفضل طريقة لكسب نقاش هو تجنبه.
- احترم آراء الشخص الآخر، ولا تقل ل أحد انه مخطئ.
- إذا كنت مخطئاً سلم بخطئك.
- تحاور بالرفق واللين ودع الغضب والعنف، وتعلم أن للرفق واللين قوة تفوق قوة الغضب والعنف.
- لا تبدأ حوارك مع الشخص الآخر بالنقاط التي تختلفان فيها، بل

ابدأ بنقاط الاتفاق، واسأل محدثك أسئلة تحصل من ورائها على الإجابة بـ(نعم)، فإنه متى قال (لا) أوجبت عليه كبريائه أن يظل مناصراً لنفسه حتى وإن ظهر له أنه ليس على حق.

■ دع الآخر يتولى دفة الحوار بعض الوقت، ولا تهيمن على الحوار طول الوقت متحدثاً عن بطولاتك ومهاراتك؛ بل دع الآخر هو الذي يتحدث عما يحب وكيفما يحب.

■ دع الشخص الآخر يُحس أن الفكرة فكرته، فكل ما عليك هو أن تقدم اقتراحات ودعه يستنتج الفكرة، واطلب دائماً النصح.

■ حاول ان ترى الاشياء من وجهة نظر الشخص الاخر.

■ تعاطف وقدر أفكار الشخص الاخر ورغباته.

■ إذا شئت أن تُغيّر طباع الناس فخاطب فيهم عواطفهم النبيلة، حاول دائماً أن تقوّي داخلهم دوافع الخير، وأثر بداخلهم المشاعر الطيبة.

■ صنع وعبر عن أفكارك بقالب تمثيلي.

■ إذا أردت أن تكسب الناس ذوي الروح الوثابة والشجاعة الأدبية

إلى وجهة نظرك فضع الأمر موضع التحدي.

تسع طرق لتغيير الناس دون أن تثير غضبهم

- ابدأ بالثناء المستطاب والتقدير المخلص.
- ألفت إلى الأنظار إلى الأخطاء من طرف خفي.
- تحدث عن أخطائك قبل أن تنتقد الشخص الآخر.
- قدم اقتراحات بدلاً من إلقاء أوامر مباشرة.
- دع الشخص الآخر ينقذ ماء وجهه، وذلك بتجنب إحراجة، ومواجهته بأخطائه صراحةً.
- امتدح أقل نجاح، وكن سخيًا في استحسانك لمن قام بذلك.
- أسبغ على الشخص الآخر ذكراً حسناً يقيم على تدعيمه.
- اجعل السلوك الذي تريد إصلاحه يبدو ميسور التصحيح، واجعل العمل الذي تريده أن ينجزه سهلاً هيناً.
- حبب الشخص الآخر في العمل الذي تقترحه عليه.

سبع قواعد لتسعد في حياتك الزوجية

- لا تختلفي النكد، لأن النكد يعتبر أسرع الطرق لمقبرة الحياة الزوجية
- دع شريك حياتك ينطلق على سجيته، ويعيش على طبيعته، فلا تطالبه بأن يتصرف على غير ما اعتاد بغير سبب مقنع.
- لا تنتقدي، فالتنقد يكسر القلب ويذل النفس، ووضح ما تراه من خطأ بلطف وهدوء.
- امنح التقدير المخلص، إن أكثر الرجال غافلون عن المجهود الذي تبذله زوجاتهم من أجل أن يظهرن لهم بأفضل مظهر، ويقدمن أشهى طعام، ويجعلن البيت جنة، فمن اليوم امنح تقديرك المخلص لزوجتك؛ معبراً لها عن جمال مظهرها وطعامها الأخاذ، واجعلها تشعر أنك تفرق بين الجمر والتمر.
- لا تحمل اللفتات البسيطة فإن لها في الزواج شأنًا كبيراً.
- التزم باللياقة واللباقة في معاملتك لزوجتك، لأنك قد تكون أكثر لطفاً مع الغرباء وتعاملهم معاملة راقية وتعامل زوجتك بالعكس أي معاملة أكثرها إهانات وانتقادات.

أسئلة للأزواج

■ هل تحمل لزوجتك باقة من الأزهار في المناسبات، وهل تتحفها باللافتات الرقيقة؟

■ هل تراعي ألاّ تنتقدها أمام الغير؟

■ هل تمنحها شيئا من المال، فضلا عن نفقات البيت، لتنفقه كيفما يترأى لها؟

■ هل تهتم بتفهم عقليتها؟ وهل تحنو عليها في أوقات الشدة وترّفه عنها في أوقات الضيق؟

■ هل تقضي معها نصف وقت فراغك على الأقل ؟

■ هل تمتنع عن تسفيه طريقتها في الطهي وتدير المنزل وتقارنها بطريقة أمك - مثلا - أو زوجة هذا أو ذاك؟

■ هل تبدي اهتماما بحياتها الخاصة، بمجتمعاتها والكتب التي تطالعها وآرائها في المسائل العامة؟

■ هل تراعي دائما أن تمدحها وتبدي اعجابك بها؟

■ هل تشكرها على ما تقوم به من أجلك كخياطة زر أو رتق

جورب؟

اسئلة للنزوجات

- هل تعطين زوجك مطلق الحرية في شؤون عمله وتمتنعين عن انتقاد ذوقه في اختيار أموره أو قطع خلوته إذا خلا لنفسه؟
- هل تتوخين أن يبدو المنزل جذابا ومريحا؟
- هل تنوعين في أصناف الطعام حتى ليصعب عليه أن يحدد ما سوف يتناوله في كل مرة يجلس فيها إلى المائدة؟
- هل أنت محيطة بعمل زوجك حتى أنه يسعك أن تناقشيه فيه؟
- هل تواجهين الأزمات المالية بشجاعة وصبر دون أن تصبي اللوم على زوجك أو تقارنيه بالرجال الناجحين؟
- هل تبذلين جهدا خاصا لكي تعيش في وفاق مع أمه وأقاربه؟
- هل تلاثمين في اختيار ثيابك بين ذوقك وذوق زوجك من حيث اللون والتفصيل؟
- هل تقمعين بعض الخلافات البسيطة في الرأي من أجل استتباب الوفاق بينكما؟

■ هل تبذلين جهدا لكي تتعلمي الألعاب المسلية التي يحبها زوجك

حتى يسهل عليك أن تشاركيه قضاء وقت فراغه؟

ملخص كتاب/ كيف تكسب الاصدقاء لـ كارنيجي كتبه: أبو بكر العمده

ملخص كتاب الوصايا

- ❖ لا يأكل طعامك إلا الأتقياء، وشاور في أمرك العلماء ..
- ❖ لا ترغب في ود الجاهل فيرى أنك ترضى عمله، و لا تهاون بمقت الحكيم فيزهذه فيك ..
- ❖ كن عبداً للأخيار ولا تكن خليلاً للأشرار ..
- ❖ اعتزل عدوك، واحذر صديقك، ولا تتعرض لما لا يعينك
- ❖ من كتم سره كان الخيار بيده ..
- ❖ يا بني جالس العلماء وزاحمهم بركبتك فإن الله تبارك وتعالى ليحي القلوب بنور الحكمة كما يحي الأرض الميتة بوابل السماء ..
- ❖ يا بني للحاسد ثلاث علامات: يغتاب صاحبه إن غاب، ويتملق إذا شهد ويشمت بالمصيبة ..
- ❖ كن غنياً تكن أميناً ..
- ❖ لا تضع برك إلا عند راعيه .
- ❖ إن الدنيا معبرة فاعبرها ولا تعمرها .

❖ إنك قد استدبرت الدنيا من يوم نزلتها واستقبلت الآخرة فأنت إلى

دار تقرب منها أقرب من دار تتباعد عنها .

❖ إذا أردت أن تواخي رجلاً فأغضبه قبل ذلك فإن أنصفك عند

غضبه وإلا فاحذره .

❖ لتكون كلمتك طيبة وليكن وجهك بسطاً تكن أحب إلى الناس

ممن يعطيهم العطاء .

❖ أنزل الناس من صاحبك منزلة من لا حاجة له بك ولا بد لك

منه .

❖ كن كمن لا يبتغي محمدة الناس ولا يكسب ذمهم، فنفسه منه في

عناء والناس منه في راحة

❖ امتنع بما يخرج من فيك فإنك ما سكتَ سالم وإنما ينبغي لك من

القول ما ينفعك، إلى غير ذلك مما لا يحصى .

❖ اتخذ طاعة الله تجارة تأتلك الأرباح من غير بضاعة .

❖ يا بني: اتق الله ولا تري الناس أنك تخشى الله ليكرموك بذلك

وقلبك فاجر .

❖ ألا أن يد الله على أفواه الحكماء لا يتكلم أحدهم إلا ما هياً الله

له .

❖ اعتزل الشر يعتزلك فإن الشر للشر خلق .

❖ إياك وشدة الغضب فإن شدة الغضب ممحقة لفؤاد الحكيم .

❖ لا تكن أعجز من هذا الديك، الذي يصوت بالأسحار، وأنت نائم في الأسحار .

❖ عليك بمجالسة العلماء، و استمع كلام الحكماء، فإن الله تعالى يحيي القلب الميت بنور الحكمة، كما يحيي الأرض بوابل المطر، فإن من كذب ذهب ماء وجهه، ومن ساء خلقه كثر غمه ونقل الصخور من مواضعها أيسر من إفهام من لا يفهم .

❖ يأتي على الناس زمان لا تقر فيه عين حليم وفي رواية (عين حكيم).

❖ عود لسانك أن يقول: اللهم اغفر لي، فإن لله ساعات لا ترد .

❖ من يحب المرء يشتم، ومن يدخل مداخل السوء يتهم، ومن يصاحب قرين السوء لا يسلم ومن لا يملك لسانه يندم .

❖ لا تضيع مالك وتصلح مال غيرك، فإن مالك ما قدمت ومال غيرك ما تركت .

❖ ليس من شيء أطيب من اللسان والقلب إذا طابا ولا أخبث

منهما إذا خبثا .

- ❖ إن الله رضيني لك فلم يوصيني بك ولم يرضك لي فأوصاك بي .
- ❖ يابني من كان له من نفسه واعظ، كان له من الله عز وجل حافظ.
- ❖ لا تأكل شبعاً على شبع، فإن إلقاءك إياه للكلب خير من أن تأكله .

- ❖ ليكن أول ما تفيد من الدنيا بعد خليل صالح امرأة صالحة.
- ❖ ليس غنى كصحة ولا نعمة كطيب نفس .
- ❖ لا تجالس الفجار ولا تماشهم، اتق أن ينزل عليهم عذاب من السماء فيصيبك معهم .
- ❖ جالس العلماء و ماشهم عسى أن تنزل عليهم رحمة فتصيبك معهم.

- ❖ حملت الجندل والحديد وكل شيء ثقيل، فلم أحمل شيئاً هو أثقل من جار السوء وذقت المرار فلم أذق شيئاً هو أمر من الفقر .
- ❖ لا ترسل رسولك جاهلاً، فإن لم تجد حكيماً فكن رسول نفسك.

الفهرس

المقدمة.....٤

- معنى عنوان الكتاب ٥
- معنى كلمة النبراس ٥
- معنى كلمة: كيفية ٦
- معنى كلمة التعامل ٧
- معنى كلمة الناس ٧
- الإنسان اجتماعي يأنس بغيره ٩
- كيف تنشئ العلاقات ١٠
- أسباب قيام العلاقات ١٠
- مراتب العلاقة ١٠
- شروط التعامل الصحيح ١١
- التعامل الحسن مع الناس مفتاح القلوب ١٢
- الدوافع إلى حُسن التعامل ١٥
- قواعد ثابتة في التعامل: ١٧
- أشياء يحبها الناس وأخرى يكرهونها: ١٨

- ٢٩ كيف أكتسب مهارات اجتماعية؟
- ٣٣ تعامل الإنسان مع نفسه
- ٣٤ التعامل مع الذات
- ٣٦ فنون التعامل مع نفسك
- ٣٨ أشياء تتمنى لو عرفتها قبل العشرين من العمر
- ٤٢ قم بها في سنّ الثلاثين
- ٤٧ عدد ١٣ عادة يومية إيجابية معتبرة
- ٥١ ما هي أهم ٧ أولوياتك في الحياة
- ٥٥ ١٠ فوائد من وجود معلم حياة عظيم في حياتك
- ٥٩ التعامل مع الآباء والأمهات
- ٦٥ التعامل بين الزوجين
- ٦٥ حقوق الزوجة :
- ٦٧ التعامل مع الأنثى بحسب علم النفس
- ٦٩ حقوق الزوج
- ٧١ التعامل مع الأبناء
- ٧٣ نصائح للتواصل مع ابنك المراهق
- ٧٧ أبناء الملتزمين وتوريث الالتزام.. آباء تهوى وأبناء تأبى.. ...

- ٨٥ تعليمات للبنات
- ٨٧ يقول علماء التربية:
- ٨٨ ماذا يريد الأبناء من الآباء
- ٨٩ التعامل مع الإخوة والأخوات
- ٩٢ أسباب ضعف العلاقة بين الإخوة الكبار والحل:
- ٩٩ صلة الرحم
- ١٠٠ طرق صلة الرحم
- ١٠١ متى يعتبر الإنسان قاطع للرحم؟
- ١٠٢ متى تسقط صلة الرحم
- ١٠٣ التعامل مع الجيران
- ١٠٣ الجيران ثلاثة:
- ١٠٤ حق الجار على الجار:
- ١٠٥ ليس من الأدب مع الجار
- ١٠٧ العلاقة مع المجاهيل
- ١٠٧ آداب العلاقة بالعوام المجهولين
- ١٠٧ التعامل مع عامة الناس غير المعروفين:
- ١١٠ التعامل مع المعارف

- آداب العلاقة بالمعارف ١١٠
- التعامل مع الأصحاب والأصدقاء ١١٦
- شروط الصحبة والصدقة ١١٧
- مراعاة حقوق الصحبة ١٢١
- أصدقاء مدى الحياة ١٢٣
- نصائح للحفاظ على الصداقة مدى الحياة: ١٢٤
- متى تتخلى عن صديقك ١٢٦
- التعامل مع الخصوم ١٢٧
- التعامل مع الشخصيات السامة ١٣٠
- الناس من حيث التدين والاستقامة ١٣٣
- الأخوة الإسلامية ودرجاتها ١٣٣
- أخوة المسلمين العامة ١٣٤
- المسلمون في المجتمع الواحد من عرفت ومن لم تعرف ... ١٣٥
- إخوة الصحبة والصدقة ١٣٧
- الأخوة الخاصة أو قل الأكثر خصوصية ١٣٩
- التعامل مع العاصي ١٤١
- التعامل مع المبتدع ١٤٥

- الناس من حيث السن والمقام ١٤٩
- الناس من حيث الجنس ١٥٢
- التعامل مع المرأة الأجنبية ١٥٣
- كيف تنسى شخصاً أحببته؟ ١٥٧
- الناس من حيث الطبائع ١٦٢
- الشخصيات المختلفة والتعامل معها ١٦٤
- سمات الشخصية الحسية ١٦٤
- أهم إرشادات التعامل معها ١٦٤
- سمات الشخصية السمعية ١٦٥
- أهم إرشادات التعامل معها ١٦٥
- سمات الشخصية البصرية ١٦٦
- أهم إرشادات التعامل معها ١٦٦
- صفات الشخصية القيادية ١٦٧
- صفات الشخص المعارض ١٦٩
- طريقة التعامل مع الشخص المعارض ١٦٩
- صفات الشخص الثثار ١٧٠
- طريقة التعامل مع الشخص الثثار ١٧٠

- ١٧١ صفات الشخص الخجول
- ١٧١ طريقة التعامل مع الشخص الخجول
- ١٧٢ صفات الشخص الإيجابي
- ١٧٢ طريقة التعامل مع الشخص الإيجابي
- ١٧٣ صفات الشخصية المرتابة
- ١٧٣ طريقة التعامل مع الشخصية المرتابة
- ١٧٤ صفات الشخصية العصبية
- ١٧٥ طريقة التعامل مع الشخصية العصبية
- ١٧٦ صفات الشخصية القاسية
- ١٧٧ صفات الشخصية العطوفة
- ١٧٧ طرق التعامل مع الشخصية العطوفة
- ١٧٨ صفات الشخصية العدوانية
- ١٧٨ طرق للتعامل مع الشخصية العدوانية
- ١٧٩ صفات الشخصية الانطوائية
- ١٨٠ طرق للتعامل مع الانطوائي
- ١٨١ صفات الشخصية التجنبية
- ١٨١ طرق للتعامل مع الشخصية التجنبية

- ١٨٢ صفات الشخصية النرجسية
- ١٨٣ طرق للتعامل مع الشخصية النرجسية
- ١٨٤ صفات الشخصية الحساسة
- ١٨٥ نصائح للتعامل مع الشخصية الحساسة
- ١٨٧ صفات الشخصية الخبيثة اللئيمة
- ١٨٨ نصائح للتعامل مع الناس الخبيثاء
- ١٩١ كيفية التعامل مع الزوج الخبيث أو الزوجة الخبيثة: -
- ١٩٣ أشهر أنواع العقد النفسية :
- ١٩٥ خمسة لا تناقشهم ..
- ١٩٦ إضاعات نفسية ..
- ١٩٨ كيف تعرف شخصاً من لونه المفضل
- ٢٠٢ ملخص كتاب : لا تكن لطيفاً أكثر من اللازم
- ٢٠٢ أخطاء يقع فيها الناس اللطفاء بشكل يومي :
- ٢٠٣ ما على هذا النوع من الناس
- ٢٠٤ أنواع الناس في أخذ حقوقهم
- ٢٠٦ التعامل مع الأشخاص الأغبياء
- ٢٠٧ مهارة إقناع الطرف الآخر

- ٢٠٩ فن النقد البناء ٩ خطوات
- ٢١٥ كيف تتعاملون مع الشخصية "الكذابة"؟
- ٢١٦ علامات جسدية تكشف لك الكذاب:
- ٢١٧ طرق فعّالة للتعامل مع الشخص الكاذب
- ٢٢٢ التعامل مع الشخص المستفز
- ٢٢٧ كيف تقرأ أي شخص مثل كتاب مفتوح
- ٢٣٣ ملخص كتاب كيف تكسب الاصدقاء
- ٢٣٣ الأسس الفنية في معاملة الناس
- ٢٣٤ ست طرق لجعل الناس تُحبك
- ٢٣٥ اثنتا عشر طريقة لتجذب الناس إلى وجهة نظرك
- ٢٣٧ تسع طرق لتغيير الناس دون أن تثير غضبهم
- ٢٣٨ سبع قواعد لتسعد في حياتك الزوجية
- ٢٣٩ أسئلة للأزواج
- ٢٤٠ اسئلة للزوجات
- ٢٤٢ ملخص كتاب الوصايا
- ٢٤٦ الفهرس

۲۵۴