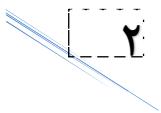


البراس في كيفية التعامل مع الناس





۲

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



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

فإنه ممّا يصلاح به حال الإنسان في الدنيا ثلاثة أشياء، هي قواعد أمره ونظامه حاله، وهي: نفس مطيبة إلى رشدها منتهية عن غيها، وألفة جامعة تعطف القلوب عليها ويندفع المكره إليها، ومادة كافية تسكن نفس الإنسان إليها ويسنتقىم أوده 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 تجالط ويشعرهم بمحنة التعامل معك. فياض، حسام الدين، العلاقات الاجتماعية،

.٢ ص

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 يجوز احترام الآخرين ويصل للسلام النفسي ناهيك عن تحقيق رضوان الله تعالى نتيجة الاقتداء بسيدنا رسول الله ﷺ صاحب الخلق العظيم .

معنى عنوان الكتاب

معنى كلمة النبراس

النبراس: كلمة أصلها الاسم (نِبْرَاسُ) في صورة مفرد مذكر وجذرها (نبرس) وجذعها (نبراس) وتعني المصباح، وسنان الرّمح، والشّجاع، والجسور، والأسد، جذرها نَبْرَسَ، قال ابن سيده رحمة الله في تاج العروس: إِنَّمَا قَضَيْنَا بِزِيَادَةِ النُّونِ لِأَنَّ بَعْضَهُمْ ذَهَبَ بِأَنَّهُ مُشْتَقٌ مِّنَ الْبُرْسِ وَهُوَ الْفَتِيَّةُ، وَفِي الْأَغْلِبِ إِنَّمَا تَكُونُ مِنَ الْقَطْنِ، فَتَكُونُ بُرْسُ، نِبْرَاسٌ أَيْ مصباح، وفتيل المصباح من القطن وهو الْبُرْسُ، تقول "أشعل النبراس" أشعل المصباح، "اتخذ منه نبراساً" أي حدا حذوه، "هو نبراس زمانه" أي ضوء عصره، قال الشاعر: ترمي اللُّغَامَ عَلَى هَامَاتِهَا قَرَّعًا، كالبُرْس طَيْرَةً ضَرَبُ الْكَرَابِيلِ، والكرابيل 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:

أظلمتَ، فاهتَجَتْ تبغيَ، في جمِيعِهِمْ ... نِيرَاسَ لِيلٍ وما في الْقَوْمِ نِيرَاسٌ

وقال أحمد شوقي:

دامت معايلكَ فِينَا يَا بْنَ فَاطِمَةٍ .. وَدَامَ مِنْكُمْ لَأْفُقُ الْبَيْتِ نِيرَاسٌ

وقال أحمد محرم:

الْقَلْبُ نِيرَاسٌ فَإِنَّ أَطْفَالَهُ أَضْلَلَتْهُ وَضَلَّتْ بَيْنَ ظَلَامَهُ

معنى كلمة: كَيْفِيَةٌ

الْكَيْفِيَّةُ : مصدر صناعي من لفظ **كيف**، زِيدٌ عليها ياءُ النَّسْبِ وَتاءُ

للنقل من الاسمية إلى المصدرية، وكَيْفِيَّةُ الشَّيْءِ: حَالُهُ وَصِفَتُهُ، فَيقال

كَيْفِيَّةُ تَنَاؤلِ الدَّوَاءِ : أَيْ طَرِيقَةُ تَنَاؤلِهِ

وَقِيلَ كَيْفِيَةٌ تُعْنِي: شَكْلٌ خاصٌ يَبْدُو عَلَيْهِ أَمْرٌ أَوْ يَتَمَّ بِهِ عَمَلٌ.

معنى كلمة التعامل

تعامل: يتعامل، تعاملأً، فهو مُتعامل، والمفعول مُتعامل، تعامل الشّريكان: عامل كُلُّ منهما الآخر، ازدواجية التعامل: نفاق، خيانة، تعاشروا كالإخوان وتعاملوا كالأجانب: أي ليس في المعاملات التجارّيّة والماليّة محاباة، طريقة التّعامل: الطريقة التي يتعامل فيها الشخص، تعامل مع صديقه: عامله، تصرف معه "تعامل مع صديقه بإخلاص / بالحسنى / بالمثل - تعامل مع الموقف بحكمة".

معنى كلمة الناس

ناس: اسم للجمع من بني آدم (واحده إنسانٌ من غير لفظه)، وقد يُراد به الفُضلاء دون غيرهم مراعاةً لمعنى الإنسانية، فيقال ابن ناس: معنى من أسرةٍ كريمة.

النّاس: اسم سورة من سور القرآن الكريم، وهي آخر سورة في ترتيب المصحف، مكّيّة، عدد آياتها سُتُّ آيات.

هذا ولكلمة الناس لها عدة معانٍ في اللغة

١) الحركة ولذلك لما قالت أم زرع كما في الصحيحين: عن زوجها: ((أناس 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؟ {ولَقَدْ عَهَدْنَا إِلَى آدَمَ مِنْ قَبْلِ فَنَسِيَ وَمَنْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا} طه ١١٥ على أحد وجهي التفسير

٣) الأنس: يأنس بعضاً بعضاً، ولذلك يقال الإنسان اجتماعي بطبعه،

٤) الظهور والبروز: قال عز وجل عن موسى عليه السلام: (إِنِّي آنَسْتُ نَارًا) يعني أبصرت ورأيت ناراً قد ظهرت، ولذلك تجد الإنسان يحب الظهور وهذا من الشهرة، وليس الشهرة محمودة ولذلك كان السلف يتحاشونها .

الإِنْسَانُ اجْتَمَاعِيٌّ يَأْنُسُ بِغَيْرِهِ

الإنسان بطبيعة 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 طريقة تكوين العلاقات الإنسانية عن ذلك الذي نشأ في بيئة متزرعة ولم يشعر فيها بالأمان.

وتحتفي أنواع العلاقات الإنسانية التي يسعى البشر إلى تكوينها، وهناك الأسرة، وهناك المعاريف، 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: وأَسْبَابُ الْأُلْفَةِ خَمْسَةٌ وَهِيَ: الدِّينُ وَالنَّسْبُ وَالْمُصَاهَرَةُ وَالْمَوَدَّةُ وَالْبِرُّ.

مراتب العلاقة

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

شروط التعامل الصحيح

- لدوم العلاقات لابد 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 ناصحا له تدلاً على الخير وتشجعه عليه، وتنهاه عن الشر وما يضره 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 تضييع أفكاره وتفقده السيطرة على حديثه، وبالتالي تجعله يفقد احترامه لك، لأن إصغائك له يحسسه بأهميته عندك.
- حاول أن تنتقي كلماتك، فكل مصطلح تحد له الكثير من المرادفات فاختار أجملها، كما عليك أن تختار موضوعاً محبباً للحديث، وأن تبتعد عما ينفر الناس من المواضيع، فحديثك دليل شخصيتك.
- حاول أن تبدو مبتسماً هاشاً دائماً، فهذا يجعلك مقبولاً لدى الناس حتى من لم يعرفوك جيداً، فالابتسامة تعرف طريقها إلى القلب.
- حاول أن تركز على الأشياء الجميلة فيمن تتعامل معه، وتبصرها 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 لآخرين فهو سلوك منفر.
- حاول أن تقلل من المراوح، فهو ليس مقبولاً عند كل الناس، وقد يكون مزاحك ثقيلاً فتفقد من خالله 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 وتنكشف أقنعتك، وتصبح حينئذٍ كمن يبني بيته على رمال.
- ابتعد عن التكلف بالكلام والتصرفات، ودعك على طبيعتك مع الحرص على عدم فقدان الاتزان، وفكرا بما تقوله قبل أن تنطق به.
- لا تحاول ادعاء ما ليس لديك فقد توضع في موقف لا تحسد عليه، ولا تحجل من وضعك حتى لو لم يكن المستوى 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 ثقيراً.
- لا تكن لوحياً في طلب حاجتك، لا تحاول إخراج من تطلب إليه قضاها، 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 قصوا حاجتك حتى لا يجعلهم يعتقدون أن مصاحبتك لهم لأجل مصلحة.
- حافظ على مواعيدهك مع الناس واحترمها، فاحترامك لها معهم، سيكون من احترامك لهم، وبالتالي سيقادونك الاحترام ذاته.
- ابتعد عن الشرارة، فهو سلوك بغيض ينفر الناس منك ويحط من قدرك لديهم.
- ابتعد أيضاً عن الغيبة فهو سيجعل من تعتاب أمامه يأخذ انطباعاً سيئاً عنك وأنك من هواة هذا المسلك المشين حتى وإن بدا مستحسناً لحديثك، وابتعد عن النميمة.
- عليك بأجمل الأخلاق (التواضع) فمهما بلغت منزلتك، فإنه يرفع من قدرك ويجعلك تبدو أكثر ثقة بنفسك، وبالتالي سيجعل الناس يحترصون على ملازمتك وحبك.

الدّوافع إلّى حُسْنِ التّعامل

- أولاً: تعد الأخلاق "روح الإسلام" حيث يقول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: "الدين حسن الخلق" وقد صرّح الرسول -صلى الله عليه وسلم- بالهدف من بعثته وحدّدها تحديداً واضحاً في قوله: (إِنَّمَا بَعَثْتُ لِأَقْرَبَ الْأَخْلَاقَ).
- أن صاحب الأخلاق الفاضلة والتعامل الحسن من أفضّل الناس وخبرهم يقول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: إِنَّمَا يُحِبُّنِي مِنْ أَهْلِ الْأَرْضِ أَحَدُكُمْ أَخْلَاقًا.
- 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-: "أَرْبَعٌ إِذْ كُنْ فِيهِنَّ فَمَا عَلَيْكَ مَا فَاتَكَ" من الدنيا: حفظ أمانة، وصدق حديث، وحسن خلية، وعفة في "طعمة"
- الأخلاق يحبها الله تعالى وهي من أكثر ما يدخل الإنسان الجنة فقد سُئلَ 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 ويحب معالي الأخلاق ويكره سفاسفها " ■

■ الأُخْلَاقُ الْفَاضِلَةُ وَالْتَّعَالِمُ الْحَسَنُ مَعَ النَّاسِ يَسَاوِي عِنْدَ اللَّهِ كُثْرَةَ التَّنْفِلِ فِي الْعِبَادَاتِ يَقُولُ ﷺ: إِنَّ الرَّجُلَ لِيُدْرِكَ بِحُسْنِ خَلْقِهِ دَرَجَاتٌ قَائِمٌ اللَّيْلَ وَصَائِمُ النَّهَارِ "، وَيَقُولُ الرَّسُولُ ﷺ: " الْمُؤْمِنُ يَأْلَفُ وَيُؤْلَفُ وَلَا خَيْرٌ فِيمَنْ لَا يَأْلَفُ وَلَا يُؤْلَفُ، وَخَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ " .

■ الْأَخْلَاقُ الْحَسَنَةُ مَأْمُوذٌ بِهَا شَرِعاً: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (وَخَالِقُ النَّاسِ بِخَلْقِ حَسَنٍ)

قواعد ثابتة في التعامل:

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

- أن حديثنا وموضوعنا عن التعامل مع الأسواء من الناس، أما الشواد فتكون لهم معاملة خاصة كلا بحسبه، فالسوئيُّ من إذا أكرمه عرف المعروف، والشاذ من يتمرد إذا أنت أكرمه.
- إذا أنت أكرمت الكريم ملكته *** وإن أنت أكرمت اللئيم تمرداً
- تختلف طريقة التعامل تبعاً لاختلاف العلاقة: الوالد مع ولده، الزوج مع زوجته، الرئيس مع مرؤوسيه، والعكس.
- أن التعامل يتغير باختلاف الأفهام والعقول، فالرجل الذي الفاهم الوعي تختلف طريقة تعامله عن الشخص الآخر المحدود العقل المحدود الفهم المحدود العلم.
- يختلف أسلوب التعامل أيضاً باختلاف الشخصية فطريقة التعامل مع شخص شكاكٍ وحسايسٍ تختلف عنها مع شخص سويٍّ، فالطريقة تختلف باختلاف الشخصيات والصفات التي تكون بارزةً فيهم.

أشياء يحبها الناس وأخرى يكرهونها:

هنا سوف نتطرق إلى بعض القضايا التي يحبها الناس وبعض القضايا التي يكرهونها، وتأثير فيهم سلباً وإيجاباً وهذه الأساليب تقارب ناجحة، لأن قد وقفتنا فيها هو نبينا عليه أفضل الصلاة والسلام، وهذه الأساليب لها شواهد من السنة ومن الواقع المجرّب 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 تأييده دون السؤال والاستفسار، بل من الخطأ أن يتمادي الإنسان في التأنيب بعد أن يعتذر صاحبه ومن يتحدث معه فالناس جميعاً ومنهم نحن عاطفيون أولاً، ثم أصحاب منطق وعقل 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 مُرّ المذاق ثقيلٌ على النفس البشرية فحاول تجنبه حتى تكسب حبّ غيرك.

■ من الحكمة أن تسلم 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 كفيلٌ بأن يجعل الخصم يقف منك موقف الرحيم السريع العفو، وعلى العكس من ذلك إذا أصررت على الدفاع عن خطئك. وقد يُقال: "المقر بذنبه كمن لا ذنب له".

■ إياك ولانا: الناس يكرهون دائماً من ينسب الفضل لنفسه، فإذا حدث إخفاقٌ ألقى بالتبعية على الآخرين وإذا حدث نجاحٌ نسبه لنفسه، جاء في بحثٍ إحصائي قامت به مصلحة التليفونات في نيويورك: أنَّ كلمة (أنا) هي أكثر كلمة تُرِنَّ بها أسلاك شبكتها التليفونية. ومعنى ذلك أن اهتمام الناس كُلُّهم 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 تُرْكِزْ على السلبيات دون الحسنات: خذ مثلاً: علاقـة المرأة

المسلمة بزوجها المسلم، والتي يمكن أن يعمم مغزاها في كل قضايا

التعامل، يقول صلـى الله عليه وسلم: "لـا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنـةً إـن كـرـهـ

منـها خـلـقاً رـضـيـ منـها آخـرـ". فـمـا أحـدـ يـسـلـمـ مـنـ العـيـوـبـ فـلـاـ زـوـجـةـ

بـلـاـ عـيـوـبـ، وـلـاـ صـدـيقـ بـلـاـ عـيـوـبـ، وـلـاـ رـئـيـسـ وـلـاـ مـرـؤـوسـ، يـقـولـ

سعـيدـ بـنـ الـمـسـيـبـ: "لـيـسـ مـنـ شـرـيفـ وـلـاـ عـالـمـ وـلـاـ ذـيـ فـضـلـ إـلـاـ فـيـهـ

عـيـبـ، وـلـكـنـ مـنـ النـاسـ مـنـ لـاـ يـنـبـغـيـ أـنـ تـذـكـرـ عـيـوـبـهـ" فـمـنـ كـانـ

فـضـلـهـ أـكـثـرـ مـنـ نـقـصـهـ ذـهـبـ نـقـصـهـ لـفـضـلـهـ، وـلـاـ تـذـكـرـ عـيـوـبـ أـهـلـ

الـفـضـلـ تـقـدـيـرـاًـ لـهـمـ، وـكـمـ مـنـ النـاسـ نـنـقـدـهـمـ فـإـذـاـ رـأـيـاـ غـيـرـهـمـ

حـمـدـنـاهـمـ.

بـكـيـتـ مـنـ عـمـرـ وـفـلـمـ تـرـكـتـهـ *** وـجـرـبـتـ أـقـوـامـ بـكـيـتـ عـلـىـ عـمـرـ

وـالـرـسـوـلـ صـلـىـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ يـعـطـيـنـاـ المـثـلـ فـيـذـكـرـ بـفـضـلـ الـأـنـصـارـ، لـأـنـ

الـبـشـرـ بـطـبـعـهـ يـنـسـونـ الـحـسـنـاتـ. فـقـدـ أـخـرـجـ الـبـخـارـيـ قـوـلـهـ صـلـىـ اللهـ

عـلـيـهـ وـسـلـمـ: "أـوـصـيـكـمـ الـأـنـصـارـ إـنـهـمـ كـرـشـيـ وـعـيـتـيـ (يـعـنـيـ بـطـانـتـيـ

وـخـاصـتـيـ)، فـقـدـ قـضـوـاـ الـذـيـ عـلـيـهـمـ (يـقـصـدـ أـنـهـمـ وـفـواـ بـمـاـ تـعـهـدـوـاـ بـهـ فـيـ

بـيـعـةـ الـعـقـبـةـ)، وـبـقـيـ الـذـيـ لـهـمـ، فـاقـبـلـوـاـ مـنـ مـحـسـنـهـمـ وـتـجـاـزوـواـ عـنـ مـسـيـئـهـمـ

" . إن هذا قمة الإنسانية والعدل . "

■ الناس يكرهون من لا ينسى الزلات: الناس يغضبون من لا ينسى زلائمهم ولا يزال يذكر بها ويمتن على من عفا عنه، فالناس يكرهون ذلك الإنسان الذي يذكر الناس بأخطائهم ويعيدها عليهم مرةً بعد مرةً. والله عز وجل يقول: "والعافين عن الناس". ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة" فالذى يذكر ويعيد الخطأ يكره الناس الاجتماع به والارتياح إليه.

■ احذر من النقد المباشر: الانتقاد لا يحتاج إلى موهبة خاصةٍ أو بذل نشاطٍ كبيرٍ، ففي وسع أي أحمق أن يُشنّع على رجلٍ ذي عبقرية وتميز وأن يتهمه ويسخر منه. دعنا نحاول أن نفهم الآخرين ونتلمس لهم الأعذار حين تقصيرهم فهذا أمنع من النقد المباشر. فطبيعة البشر تأبى ذلك. نعم، قد ينفذ الشخص المتقد 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 و كانوا كلهم من مضر، 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 بِصُرْرَةٍ 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 سَنَّ في الإسلام سُنَّةً حسنةً ...". الحديث. وهكذا. فاحذر من النقد المباشر الذي لا تكسب منه سوى إيغار الصدور.

■ الفت النظر إلى الأخطاء تلميحاً وبُكْلٍ لباقيٍ: 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؟. لذا في رسول الله صلى الله عليه وسلم وسلم قدوةً حسنةً، حينما قال لعبد الله بن عمر رضي الله عنه: "نعم الرجل عبد الله لو كان يقوم من الليل" فنجد أن الرسول صلى الله عليه وسلم عالج الخطأ بكل لباقٍ بل وقدم المدح والثناء قبل لفت النظر إلى الخطأ.

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

■ تكلم عن أخطائك أولاً: وقدم 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 وتقديرها لنفسه، قبل بضع سنوات، قرر مجلس إدارة شركة (جنرال إلكتريك) إقالة رئيس قسم الحسابات في الشركة وكان مهندساً كهربائياً عبرياً طلما انتفعت به الشركة، لكنه لم ينجح في إدارة قسم الحسابات أيّ نجاح، وكانت الشركة تقدر للرجل فضله لكن تود كفّ يده عن قسم حيوّي فيها، فكيف تبلغه ذلك؟. لقد اخترعت له منصب "المهندس المستشار للشركة" وجعلته عليه ثم سلمت إدارة

القسم لشخصٍ آخر... فحاول دائمًا 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 خطأً .. فدقّ على الباب ، فقلت: من هذا؟) فقال: أنا أحمد ، لم يقل: الشيخ أحمد . فبادرت وخرجت إليه فمساني ومسيئته . فقلت: حاجة أبي عبد الله؟ (أي: ما حاجتك؟)، قال: شغلت اليوم قلبي . فقلت: لماذا يا أبا عبد الله؟ ، قال: حُزنت عليك اليوم وأنت قاعدٌ تُحذّث الناس في الفيء (الظل) والناس في الشمس بآيديهم الأقلام والدفاتر . لا تفعل مرة أخرى، إذا قعدت فاقعد مع الناس). انظر كيف كانت النصيحة والذي يرويها ليس الإمام وإنما ذلك الشخص المتأثر بالنصيحة ! .

■ احترم آراء الآخرين، ولا تُقل 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)), أتدرى أنك في تلك اللحظة تعني: أنك أيها الرجل

تعوزك براعتي وينقصك ذكائي، قف أمامي ذليلاً لكى أذلك على الطريق الذى بلغه ذهني المتوقد وحكمتى الأصيلة؟ هذا هو المعنى بالضبط... فهل تقبل بأن يوجه إيلك أحدٌ مثل هذا القول؟ كلاماً طبعاً. إذن، فلماذا توجهه إلى الآخرين؟ قال اللورد شستر فيلد في رسالته إلى ولده: ((يابني... كُن أحكم الناس إذا استطعت، ولكن لا تحاول أن تقول لهم ذلك)). فلماذا يسأى الواحد منا بنشر التأكيد والجزم وحتى في أمرٍ غامضٍ، مجرد الادعاء بالعلم، أو مناكفة الغير، أفتظن أن قولك: ((أنت مخطئ)) سيوصلك إلى نتيجةٍ مع من تحدثه بنفس القدر الذي يوصلك إليه قوله: ((قد أكون أنا مخطئاً)), فلنفتض عن الحقيقة. إن إقرارك باحتمال أن قولك غير مصيبة لا يُضعف موقفك كما قد يُخجل إيلك، فالسامعون يتأثرون بك وبنزاهتك وحبك للإنصاف، أما من قابلته مباشرةً بتحطّته فيصعب عليك إقناعه بالخطأ بعد ذلك، فهذه طبيعة النفس البشرية فهي تتأثر انعكاساً. فاحترم آراء الغير مهما كانت وصغرت، يحبك الناس ويتأثرون بشخصك، وأكبر دليل على ذلك صبره صلى الله عليه وسلم على جفاء الأعراب حين

يُخاطبوه، يدخل الرجل منهم مغضباً ويخرج وأسaris 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 البحتري بن هشام فلا يقتله ومن لقي العباس بن عبد المطلب فلا يقتله فإنه إنما أخرج مستكرهاً). فقال أبو حذيفة بن عتبة: أُنقتل آبائنا وأبناءنا وإخواننا وعشيرتنا ونترك العباس، والله لأن لقيته لألمنه أو لأجلمنه بالسيف. فبلغت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال عمر بن الخطاب: يا أبا حفص أَيُضْرِبُ وَجْهَ عَمِّ رَسُولِ اللَّهِ بِالسِّيفِ، فقال عمر: يا رسول الله دعني فلأضرب 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 عن الشهادة، فقتل يوم اليمامة شهيداً. (الرحيق المختوم ص: ٢٤٦)

■ الناس يحبون من يُصْحِحُ أخطائِهِمْ دون جرح مشاعرهم: ويُضْرِبُ

مثلٌ في ذلك في أحد الكتب: أن شخصاً ألقى خطاباً (محاضرة) في عددٍ كبيرٍ، ولكنها كانت طويلةً وفيها تفصيلٌ، فملّ الناس، ولما عاد المحاضر إلى منزله سأله 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.

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

■ ابْدِلْ لِلنَّاسِ اهْتِمَامَك بِهِمْ أَكْثَرَ مِنْ اهْتِمَامَك بِنَفْسِكَ: الناس يحبون ذلك الإنسان الذي يهتم بهم، وبما يفكرون، وما الذي يشغل بالهم

وَهِنَّا يَتَحَدَّثُونَ يَنْصُتُ إِلَى حَدِيثِهِمْ وَيَنْظُرُ إِلَيْهِمْ وَيَلْخُصُّ مَا يَقُولُونَ وَيَنْاقِشُهُمْ فِيهِ.

■ كُنْ فِي حَاجَةِ النَّاسِ: مَثَالُهُ: الشَّيْخُ ابْنُ بَازَ . رَحْمَةُ اللَّهِ قَالَ: (إِنَّ النَّاسَ يُقَدِّرُونَ مَنْ يَسْعَى فِي حَاجَتِهِمْ وَيُشَفِّعُ لَهُمْ، وَالرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْفُعُهُمْ لِلنَّاسِ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سَرُورٌ تَدْخُلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ، تَكَشِّفُ عَنْهُ كَرِبًا، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دِينًا، أَوْ تُطْرَدُ عَنْهُ جَوْعًا، وَلَوْ أَنْ تَمْشِي مَعَ أَخِيكَ فِي حَاجَتِهِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَعْتَكِفَ شَهْرًا). وَلَوْ أَدْرَكَ الْعَالِمُ وَالْمَوْظِفُ عَظِيمُ هَذَا الْحَدِيثُ لَأَنَّهُ الْمُعَامَلَاتُ فِي وَقْتِهَا.

كيف أكتسب مهارات اجتماعية؟

Unknown / ٢٠٢١، ٢٧ ديسمبر

- أولاً: احرص على أن تنظر إلى من حولك بعين فاحصة، وترى في كل شخص سلوكه المميز، وتحاول فهم كيفية اكتسابه له، ثم تسعى إلى اكتساب هذا السلوك منه.
- ثانياً: أن يكون لك صحبة صالحة، فالصحبة الصالحة تعينك على اكتساب هذه القدرات الحسنة اللطيفة، فتجد الخلق الحسن من أصحابك، وتجد كذلك الرأي السديد، وتجد منهم العقل الراجح؛ فالرفيق يؤثر في الرفيق؛ ولذلك قيل: "كُلُّ قرِينٍ بِالْمَقْارِنِ يَقْتَدِي"، وهذا أمر يحتاج منك إلى عناية في اختيار هذه الرفقة؛ فإن الإنسان لا غنى له عن الاختلاط بعموم الناس.
- ثالثاً: الحرص على اللقاءات الاجتماعية الصالحة النافعة؛ لأنه يضعف من القدرات في هذه الحالة، ويضعف كذلك الشجاعة لدى الإنسان. وفي نفس الوقت على الإنسان ألا يكون مُسرفاً في

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

- رابعاً: الحرص على التعامل الكريم بالخلق الرفيع عند التعامل مع الناس؛ فإن هذا يُكسبك الودّ منهم، ويجعلهم يُقبلون بقلوبهم عليك، ويستحسنون عِشرتك ومخالطتك.
- 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؛ ليتجنبَ الوقع فيه من جهة، ولن يكون مُتوقّياً أسبابه من جهة أخرى.
- سادساً: قراءة الكتب وسماع الأشرطة التي تُعرض هذه المهارات، وهناك عددٌ كبير من الكتب المترجمة.
- سابعاً: المطالعة والزيادة المعرفية في هذا، مُنتقياً بذلك الكلام الموثق من مصادر مُوثقة، والمقصود: أنَّ الزيادة المعرفية تُقوّي من شجاعتك الأدبية، وتعطيك كذلك قدرًا من الثقة في النفس، وتعطيك كذلك مجالاً واسعاً للحديث في مجالات شتَّى، عندما يُطرق باب الموضوعات التي تحتاج إلى أن تُدلي فيها برأيك.

- ثامنًا: أيضًا أنصَحك بالاشتراك في حلقة في المسجد؛ لتعلم القرآن وعلومه، وإذا كنتَ جيدًا في تلاوته، فعليك أيضًا بتدريس القرآن للأطفال المبتدئين، فإن المناقشة وال الحوار وغيرهما من طُرق التدريس، تساعد على الاتصال الاجتماعي بين الطلبة، وتنمية مفهوم الذات لديه، من خلال إحساسه بقدراته على المشاركة والفهم، والتفاعل الاجتماعي، كما يتحقق أهدافًا ومهارات اجتماعية متنوعة؛ منها: مهارات التعاون والتضاؤر، والمناقشة وال الحوار والمشاركة، واحترام الآخرين.
- تاسعًا: الاشتراك في الأنشطة الصيفية في الإجازات على أنواعها المختلفة: "أنشطة رياضية: جماعية، أو فردية، مثل: كرة السلة، والقدم، والسباحة، والتنس"، وأيضًا أنشطة في المدرسة، مثل: الاشتراك في فرق المسرح المدرسي، وما إلى ذلك؛ فهي تساعد على تنمية المهارات، وتحقيق الأهداف والمنافسة، والتغلب على الفشل والصعوبات، وحل المشكلات والصراعات بطرق سلَمية وآمنة.
- عاشرًا: جرب مهارة لعب الأدوار: أسلوب تعليمي إرشادي، يتضمن قيام الفرد بأداء دورٍ معين بطريقة نموذجية – الدور الذي

ُفضِّله - والتدرب عليه في المنزل مُنفرداً، أياًً عندما تعود إلى المنزل، قُم بالتفكير في بعض الموضوعات التي تحب أن تتحدّث فيها مع شخص ما، وقُم بكتابتها واجعلها في حقيبتك، واستخدمها قبل مقابلة الشخص للتذكّر فقط.

تعامل الإنسان مع نفسه

قد لا تخطر على البال علاقة الإنسان مع نفسه عند تعداد العلاقات الإنسانية ولكنها من أهم العلاقات التي يحب المرور عليها، وبقدر حسن تعامل الإنسان مع ذاته تكون علاقته طيبة مع الآخرين، لذلك يجب على الإنسان أن يسأل نفسه دائمًا: "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

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

ما تحتاجه 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 مرتاحاً نفسياً
- الفحص الدوري والحرص على الوقاية من الأمراض قبل وقوعها فإن ظهرت أي أعراض فليبادر بالعلاج قبل تفشي المرض وانتشاره .

ما تحتاجه للحصول على الروح السليم:

أما ما تحتاجه النفس:

- السباح لها غالباً 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 بها
- الاستفادة من التجارب التي تكسب الخبرة
- مجالسة العلماء والعلماء وقراءة كتاباتهم
- العمل الجاد المتنزّن للدين والدنيا
- الابتعاد عما يضر بالعقل من المأكولات والمشروبات وغيرها

وأما ما يحافظ على سلامة القلب:

- مجالسة الصالحين الراهدين في الدنيا
- حضور حلقات العلم والذكر
- قراءة القرآن بتدبر خاصة في قيام الليل
- صلاة الجماعة وتحري الخشوع فيها
- مطالعة كتب الموعظ 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: تحنيب السلوكيات المدمرة للذات مثل: (السهر، الحنة والمنة، التشاوُم، الضرب، الوسوس، الحقد، الغيرة) سواء كان

سلوك أو تفكير أو مشاعر، وضع الحاجز الفسيولوجي: أخلق لنفسك عالمك الخاص، التدريب على مواجهة الأشياء، الهروب الإيجابي، التفريغ الإيجابي، الكنترول النفسي.

-٣- تنمية الذات: هي عملية تفعيل الذات لتحقيق الأهداف التي نرغب بها، وتحقق فيها تناغمنا الكلي وننمى 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، الهاشم المستسلم، صنف النعامة، القائد، المتجاهل). أمثلة على تنمية الذات:- (تنمية مهارات جديدة، ممارسة الرياضة، التفكير، التحرر من الخوف، السيطرة على الانفعالات) ..

أشياء تمنى لوعرقتها قبل العشرين من العمر

- الأصدقاء الحقيقيون ذهب: من الجدير معرفة الصداقة (والحب) التي تتتطور 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 الشحن وإعادة التفكير والإبداع - وإجراء التغيير، الملل المزمن يمثل مشكلة، لذا إذا وجدت نفسك هناك، افعل كل ما بوسعك لتغييره.
- صحتك النفسية هي عمل مستمر: المزاج والعواطف ليست

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

■ كذلك صحتك الجسدية: الجسد لا يعتني بنفسه أياًًضاً، إنه يمرض، يحتاج إلى الأدوية، وإلى الفحوصات الصحية والصيانة الدورية، كلّما كبرت في السن، كلّما كان صوت "استخدام جسديك أو فقده" أعلى في أذنيك، كلّما انتبهت إليه مبكراً، كان ذلك أفضل.

■ تحتاج إلى استخدام يديك وكذلك رأسك: إنّ قضاء الكثير من الوقت في رأسك سيدفعك للجنون - ويعرضك من الأرق، إنّ صنع الأشياء بيديك هو أفضل طريقة لمواجهة ذلك - فهي تخرجك من رأسك إلى داخل جسمك. وهذا جيد لك.

■ معظم الناس يبذلون قصارى جهدهم، لكن البعض لا: حقاً، معظم الناس يُحاولون جاهدين مع ما لديهم، يريد معظم الناس أن يكونوا بشرًا طيبين ولطفاء ومساهمين، بعض الناس أغبياء، وحتى إذا كان لديهم سبب وجيه لذلك، فأنت بحاجة إلى الابتعاد عنهم.

- القدرة على تنظيم كل شيء هو كل شيء: الطعام، الجنس، الحالة المزاجية، العواطف، ردود الفعل - إن امتلاك هذه الأشياء هو امتلاك حياتك. ملاحظة: لا تتوقع الكثير جداً في وقت مبكر، فهو يستغرق وقتاً ومارسة.
- محاولة إسعاد الآخرين هي مضيعة للوقت: لا يمكنك دعمهم والتواجد معهم، ولكن خلق حياة جيدة لهم يُزعجهم.
- أن تكون وحيداً أمر صعب: كونك وحيداً، للتفكير والحلم سيحافظ على صحتك العقلية، بل ويعزّزها، لكن الشعور بالعزلة سيأخذك إلى الاتجاه الآخر، ابذل قصارى جهدك للبقاء على اتصال بالناس، والجيران، والحيوانات الأليفة.
- الندم جيد ولكن البقاء في الماضي أمر سيء: يُظهر الندم أنك تدرك الأخطاء التي ارتكبها، والطرق غير الرائعة التي تعاملت بها مع الآخرين أو نفسك، التمسك بأشياء لا يمكنك تغييرها سيدرك، لذا درّب عينيك على الطريق أمامك.
- تكييف مع الحزن: سيتم فقد الأشخاص الذين تحبهم وتحتّم لأمرهم، وعليك إيجاد طرق للتعامل معه، يستغرق الأمر وقتاً 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، أُسقط توقعاتك السّامية من الناس. حتى نفسك.
- سوف تتأذى ولكن ليس عليك التمسّك به: الأذى والرفض والألم جزءٌ من الصفقة البشرية، ولكن استمر في التعلم على كلّ حال.
- المتعة موجودة في كلّ مكان أيضاً، لكنها تختفي أحياناً: في بعض الأحيان يبدو أنَّ الجمال قد تم امتصاصه منك، ولكن هناك الكثير من الخير في العالم، اجعل مهمتك هب مواصلة البحث عنه.

قم بها في سنّ الثلاثين

اخترنا لكم ١١ من الأشياء الضرورية التي يجب على كلّ شخص القيام بها في سنِّ الثلاثين:

١- إبحث عن الوظيفة التي تستمتع بها: بعد أن تخرّجنا من الجامعة، مررنا بتجارب حول تغيير الوظائف ومكاتب العمل والرواتب والمهن. ولكن في سنِّ الثلاثين، من المهم جدًا العثور على الوظيفة التي ستجعلك تشعر بالرضا حيث ستُناضل من أجل المزيد من التطوير وتسلق السلم الوظيفي.

٢- إفهم من هم أصدقاؤك الحقيقيون: عندما نكون صغارًا، نكون مُحاطين بالعديد من الأشخاص ونحصل بسهولة على معارف جدد، في كثيرٍ من الأحيان، نعتقد خطأً أنهم جميعاً أصدقاءنا، ومع ذلك، بعد مرور بعض الوقت، يختفون، ويبقى الأصدقاء الحقيقيون فقط بالقرب منا - أولئك الذين سيساعدونك عندما تشعر بالكآبة وأولئك الذين سوف يفرّحون بشأنِ نجاحك.

٣- توقف 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- حدِّد الأولويات بشكلٍ صحيح: نحن دائمًا نتعجل في الحياة مُحاولين القيام بأكبر قدرٍ مُمكن من الأشياء. ولكن بعد مرور بعض الوقت، نفهم أننا نرِكز على أشياء صغيرة ونُحمل أشياء مهمة، من المهم أن تتعلَّم تحديد الأولويات وأن تفعل ما تُريده حقًا بأكبر عدد ممكِّنٍ من المَرات.

٥- أُعثُر على المال والوقت لقضاء عطلة: يؤدي عدم الرَّاحة إلى استنفادٍ معنوي وبدني وبقليل من مستوى كفاءتك بشكلٍ عام. لذلك من الأفضل إنفاق المال ليس على أحد ثُرٌاث الهواتف الذكية، ولكن على عُطلة مستحقة، بعد أن تستريح تماماً، ستتمكن من إعادة التهيئه وتحقيق المزيد. اعمل قاعدة لتوفير ٢٠٪ من راتبك لعطلة مستقبلية.

٦- أُحصِّل على رُخصة القيادة: الحصول على رخصة قيادة يحفِّزك على اتخاذ مزيدٍ من الإجراءات، بمجرد الحصول عليها، سوف تبدأ في

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

٧- وفّر لنفسك دخلاً إضافياً: تأكّد من حصولك على مصدر دخل إضافي بعمر الـ ٣ عاماً، يمكن أن يكون ذلك بثابة عمل حرّ أو عمل خاص. حتى إن العمل في إحدى الشركات أو المؤسسات الأكثـر استقراراً في مدينتك لا يمكن أن يضمن لك مستقبلاً، لذلك من الضروري توفير مصدر دخل إضافي حتى تتمكن من التعامل مع أيّ موقفٍ حرج.

٨- أخرج من منزل والديك: إنه مريحٌ للغاية أن تعيشَ مع والديك - منزلُك نظيفٌ دائمًا، وهناك دائمًا بعض الطعام الجاهز الذي ينتظرك على المولد، 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 تعلم كيفية تحطيط ميزانيتك، مع الأخذ في الاعتبار النّفقات التي ربما لم تعرفها من قبل.

٩- تعلم إلقاء الخطب في الأماكن العامة: الكثير منا يشعر بالحـرج

عندما تكون هناك ضرورةٌ لإلقاء خطابٍ عام، أو الوقوف أمام حشدٍ من أجل عرضِ وجهة نظرك أو مجرد التحدث إلى شخصٍ غريب. تعلمَ كيف تتغلّب على مخاوفك، كُن قادرًا على التحدث بشكلٍ جيّد، ستخلص من انعدامِ الأمان، وُكُن قادرًا على تقديم مشروعِك بنجاح، وإقناعِ رئيسك بزيادة راتِيك ويمكُنُك أن توقف أيَّ نوع من النقاش أو النزاع بشكلٍ مفيد.

١٠ - أعنُّ على أسلوبك: يجبُ أن يكون للشخص البالغ أسلوبه الخاص الذي يجعلُه يشعر بالراحة. بعد العثور على أسلوبِك الشخصي، ستُنسى المشكّلة الأبدية المتمثّلة في اختيار الملابس التي سترتديها. كلّ ذلك لأنّك تعرف بالفعل ما الملابس التي ستختارُها لتحديدِ شخصيّتك وتفريّدك.

وعلاوةً على ذلك، فإنَّ معرفة أسلوبك سيساعدك بسهولة في اختيار الملابس الجديدة التي ستُناسب بقية خزانة الملابس الخاصة بك. ضع في اعتبارك أنَّ مظهرك هو الذي يعطي الانطباع الأول عنك، وهذا هو السبب في أنَّه من المهم جدًا أن تشعر بالراحة فيه.

١١ - إجعل نفسك في حالةٍ جيّدة: يمكنكُ أن تُمارِس التمارين البدنية

حتى سنٍ معينة. وحتى تناول رقائق البطاطا في وقتٍ متأخرٍ من الليل
لن يؤثِّر على شكلِ جسمنا، ومع ذلك، تباطؤ عملية التمثيل الغذائي
مع مرور الوقت، لهذا السبب، إذا كنت لا ترغُب في أن تقضي وقت
فراغِك في الجلوس على مقعد في عمر ٥٠ عاماً، يجب أن تعود على
مارسة الرياضة، يجب أن يتضمن جدولك الأسبوعي نشاطاً جسدياً
يُساعدك على البقاء بحالةٍ جيدةٍ وصحية.

عدد ١٣ عادة يومية إيجابية معتبرة

١٣ / أكتوبر، ٢٠٢٠ | Unknown

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

- اذهب إلى الفراش مبكرًا واستيقظ مبكرًا: لا شك بأن عادة البقاء مستيقظًا 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، كون عادة مفيدة جديدة.
- اشرب الكثير من الماء خاصة في الصباح: اشرب كأسين من الماء عند الاستيقاظ قبل تناول أي شيء، واشرب كوبًا من الماء قبل ٣ دقائق 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 التيس، كما أنه ينشط عقلك ويعزز 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 بالسلبية أكثر من إكسابك

معلومة مفيدة، والترفيه هو ما يجعلك تعود لمشاهدتها، والعودة هي كل شيء بالنسبة لهم، وبالتأكيد فمعظم ما تخبرك 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 حدتها الأدنى - تنفس، صلٍّ، ولا تدع الخلافات الحقيقية مع الناس تختدم 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 طرف الحوار.

- عش وأنت تحسن الظن بالله، وتعامل مع الجميع بحسن ظن، فنحن جميعاً مخطئون وقديسون.
- عش كما لو أن كل ما لديك هو مكافأة وليس حق: فأي 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 حياتك.
- وأخيراً أخبر زوجتك وأطفالك كل يوم أنك تحبهم: أخبرهم بالكلمات والأفعال، بأنك تحبهم وأنك مبتهج بالوجود معهم.

ما هي أهم ٧ أولوياتك في الحياة

Unknown. ٢٠٢٠ يونيو ٦

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

- مهمة حياتك: حدد بيان مهمتك وحدد الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها لتحقيق هدفك في الحياة، بمجرد تحديد مهام حياتك، قم بتنظيم المهام الخاصة بك، واجعل كل عنصر في قائمة المهام الخاصة بك يعبر عن تلك المهام خلاصة القول هي أن قائمة المهام يجب أن تكون تعيناً عن أهدافك الشخصية والمهنية.
- الصحة الجسدية: صحتك حاسمة للغاية ويجب أن تكون أولاً على قائمة أولوياتك، يمكنك أن تكون أكثر إنتاجية وتركيزًا فقط عندما تكون بصحة جيدة، افعل التالي لتحسين صحتك: تناول نظاماً

غذائياً متوازناً، وطور روتيناً قوياً للتمارين الرياضية، ولا تتخلى عن النوم.

- قضاء وقتٍ ممتع مع العائلة: قم بإعطاء الأولوية لقضاء الوقت مع عائلتك، واجعل هذا الوقت مهمًا لذلك، تجنّب التضحية بعائلتك أثناء السعي لتحقيق النجاح في عملك أو عملك.
- العلاقات الصحية: العلاقات مهمة في إيجاد المعنى والمهدف في الحياة، إن إعطاء الأولوية للعلاقات الصحية يمكن أن يقلّل من إنتاج هرمون الكورتيزول المسؤول عن الإجهاد، علاوةً على ذلك، تُساعدك العلاقات الصحية على بناء عاداتٍ صحية. يلعب شركاء المساءلة، والمرشدون، ومدربو الحياة، والمعلمون أدواراً حاسمة في تحقيق أهدافك، لذلك، أحط نفسك بأشخاص يلهمونك يومياً واعزل نفسك عن العلاقات السّامة.
- الصحة النفسية: انتبه لما تشعر به أو تفكّر به أو تقوله وكيف يؤثّر على حالتك المزاجية، سواء بشكل إيجابي أو سلبي إذا لاحظت بعض المهام أو الأحداث أو العادات أو التجارب تؤثّر 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: يمكنك أن تصبح الشخص الذي تحلم به فقط من خلال تجنب الرّداءة والرّضا عن الذات! اتبع هذه الخطوات لإنشاء خطة تحسين ذاتي تُناسبك:

١ - **حدد أهدافك:** حدد 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 ستفيده؟

٣- تخيل أنك تحقق أهدافك: يمكنك تصميم (لوحة رؤية)

لتمكنك من رؤية كيف سيبدو النجاح.

٤- ضع خطتك: كيف ستصل إلى هناك؟ ماذا يتطلب؟

تعلم مهارة جديدة؟ الاشتراك في دورة عبر الإنترنت؟

تحتاج إلى تحديد تلك الخطوات القابلة للتنفيذ التي تحتاج

إلي اتخاذها لتحسينها.

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

عندما تحقق القليل من النجاحات.

١٠ فوائد من وجود معلم حياة عظيم في حياتك

Unknown ٢٠٢٠ يونيو، ٢٣

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

■ سوف يدعمك بعد النكسة: هل شعرت يوماً بالمارأة بعد الهزيمة أو الرفض أو الفشل؟ يدعمك مرشد حياتك عندما تشعر بالاحباط. يستمع إليك، ويدركك بالنجاحات الكبيرة التي حققتها في الماضي، إنه يذكرك بأنه على الرغم من شعورك بالإحباط قليلاً في الوقت الحالي، إلا أنه يتبعك الحفاظ على راحتك، لأنه لا يزال أمامك مستقبلٌ مشرق.

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

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

■ يمكنه أن يعطيك ملاحظات صادقة: من السهل خداع أنفسنا، ومن المفيد للغاية أن يكون هناك شخص آخر ليكون مرآة حقيقية في حياتك، يوضح لك موجهو حياتك من أنت حقاً، 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.

■ يساعدك في توضيح الموقف الخاص بك: عندما تشعر بالضياع أو الارتباك، يكون من الصعب أحياناً تحديد موقفك عندما تفكّر 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 بالضياع، فأنت تحتاج فقط إلى توضيح مكانك الآن والمكان الذي تريد الذهاب إليه.

■ يحفّزك ويلهمك لاتخاذ الإجراءات الالزامية: عندما تصدر أعداراً،

أو تخشى الماضي قدماً، يدرك معلمك هذا وينبهك، وربما فقد واجه الخوف الذي تواجهه الآن، حتى يتمكّن من مساعدتك في تجاوزه والماضي قدماً، دع نجاحاته الماضية تحفزك للماضي قدماً.

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

■ يعلمك من تجاربِه: يمكنك الاستفادة من تجربة دليلك وحكمته والاستفادة من رحلاته الخاصة، والتي تشبه إلى حدٍ كبير رحلتك، لماذا تقصير نفسك على تجربتك الضيقَة عندما يمكنك التعلم من ثروة معلمك؟ تعلم من مرشدك عندما كان في نفس موقفك، وماذا فعلَ للماضي قدماً.

■ سوف يسألُكَ أسئلة قوية: اسمح لمعلمك بتوجيهك من خلال

طرح أكبر الأسئلة التي تحتاج إلى الجلوس معها، في بعض الأحيان عندما يسألوك 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 حديثك؟ سوف يساعدك 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 نفسك الشيء أيضًا، معلمك هو شخص يمكنك نسخه، إنها خطة معيشة تتنفس لتنماشى مع احتياجاتك الخاصة، لحسن الحظ، لا يتبع عليك إعادة اختراع العجلة، ولكن يمكنك اتباع خطواتها.
- يعطيك الأدوات التي تحتاجها للوصول إلى أهدافك: يمتلك مرشدك المعرفة الفنية والخبرة التي يمكنك الاستفادة منها، خاصةً إذا كنت تعمل في مجال جيد جدًا، استفد من المعرفة التقنية من خلال طرح الأسئلة المباشرة لهم، تعلم من ما يعرفونه بالفعل حتى تتمكن من تطبيقه في مساعدتك.

التعامل مع الآباء والأمهات

- الأدب الأول: الشكر للوالدين: قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتُهُ أُمُّهُ وَهُنَّا عَلَىٰ وَهُنِّ وَفِصَالُهُ فِي عَامِينِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ﴾ [لقمان: ١٤]. وروى البخاري في الأدب المفرد بسنده صحيح عن أبي بردة بن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: شهدتُ ابْنَ عُمَرَ وَرَجُلَ يَمَانِيَ يَطْوُفُ بِالْبَيْتِ، حَمَلَ أُمَّهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ، ثُمَّ قَالَ: يَا بْنَ عُمَرَ أَتُرَاني جَزَيْتُهَا؟ قَالَ: لَا، وَلَا بِنَزْفَةٍ وَاحِدَةٍ، الأدب الثاني: لين القول لهم، والتأدب عند مخاطبتهما: قال تعالى:
- ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبِيرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَمْلِئْ لَهُمَا أُفِّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ [الإسراء: ٢٣]. وروى البخاري في الأدب المفرد بسنده صحيح عن طيسلة بن مياس قال: قَالَ لِي ابْنُ عُمَرَ رضي الله عنهما: أَتَفُرُّقُ النَّارَ، وَتُحِبُّ أَنْ تَدْخُلَ الْجَنَّةَ؟ قُلْتُ: إِي وَاللَّهِ، قَالَ: أَحَيْ وَالِدُكَ؟ قُلْتُ: عِنْدِي أُمِّي، قَالَ: «فَوَاللَّهِ لَوْ أَلْنَتْ لَهَا الْكَلَامَ، وَأَطْعَمْتَهَا

الطَّعَامُ، لَتَدْخُلَنَّ الْجَنَّةَ مَا اجْتَنَبْتُ الْكَبَائِرَ».

■ الأدب الثالث: ألا يسافر إلا بإذنهما: روى البخاري ومسلم عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فاستأذنه في الجهاد، فقال: «أَحَيْ وَالِدَاكَ؟»، قال: نعم، قال: «فَقِيهِمَا فَجَاهِدْ». وروى مسلم عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: أقبل رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: أبَا يُلْكَ عَلَى الْهِجْرَةِ وَالْجِهَادِ أَبْتَغِي الْأَجْرَ مِنَ اللَّهِ، قال: «فَهَلْ مِنْ وَالِدَيْكَ أَحَدُ حَيْ؟»، قال: نعم، بَلْ كِلَاهُمَا، قال: «فَتَبَتَّغِي الْأَجْرَ مِنَ اللَّهِ؟»، قال: نعم، قال: «فَارْجِعْ إِلَى وَالِدَيْكَ، فَأَحْسِنْ صُحْبَتَهُمَا». قال العلماء: يجب استئذان الوالدين إذا كان الجهاد تطوعاً، أما إذا كان فرض عين فلا يجب.

■ الأدب الرابع: عدم التعرض لسخطهما: روى الترمذى بسنن حسن عن أبي هريرة رضي الله عنه أنَّ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ: «ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ مُسْتَجَابَاتٍ لَهُنَّ لَا شَكَّ فِيهِنَّ: دَعْوَةُ الْمُظْلُومِ، وَدَعْوَةُ الْمُسَافِرِ، وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ عَلَى وَلَدِهِ». وروى البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه أنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

وَسَلَمَ قَالَ: «كَانَ جُرِيْجُ يَتَعَبَّدُ فِي صَوْمَعَةٍ فَجَاءَتْ أُمُّهُ، ثُمَّ رَفَعَتْ رَأْسَهَا إِلَيْهِ تَدْعُوهُ، فَقَالَتْ: يَا جُرِيْجُ أَنَا أُمُّكَ كَلِمْنِي فَصَادَفَتْهُ يُصَلِّي، فَقَالَ: اللَّهُمَّ أُمِّي وَصَلَاتِي؟، فَأَخْتَارَ صَلَاتَهُ فَرَجَعَتْ، ثُمَّ عَادَتْ فِي الثَّانِيَةِ، فَقَالَتْ: يَا جُرِيْجُ أَنَا أُمُّكَ فَكَلِمْنِي، قَالَ: اللَّهُمَّ أُمِّي وَصَلَاتِي؟ فَأَخْتَارَ صَلَاتَهُ، فَقَالَتْ: اللَّهُمَّ إِنَّ هَذَا جُرِيْجُ وَهُوَ ابْنِي وَإِنِّي كَلَمْتُهُ فَأَبَيَ أَنْ يُكَلِّمَنِي اللَّهُمَّ فَلَا تُمْتَهِنْ حَتَّى تُرِيَهُ الْمُوْمَسَاتِ، قَالَ: وَلَوْ دَعَتْ عَلَيْهِ أَنْ يُفْتَنَ لَفْتَنَ قَالَ: وَكَانَ رَاعِي ضَأنٍ يَأْوِي إِلَى دَيْرِهِ، فَخَرَجَتِ امْرَأَةٌ مِنَ الْقُرْبَيَةِ، فَوَقَعَ عَلَيْهَا الرَّاعِي، فَحَمَلَتْ فَوْلَدَتْ غُلَامًا فَقِيلَ لَهَا: مَا هَذَا؟ قَالَتْ: مِنْ صَاحِبِ هَذَا الدَّيْرِ؟، قَالَ: فَجَاءُوا بِفُؤُوسِهِمْ وَمَسَاجِيْهِمْ، فَنَادَوْهُ فَصَادَفُوهُ يُصَلِّي فَلَمْ يُكَلِّمْهُمْ قَالَ: فَأَخْذُوا يَهْدِمُونَ دَيْرَهُ فَلَمَّا رَأَى ذَلِكَ نَزَلَ إِلَيْهِمْ فَقَالُوا لَهُ: سَلَّهُ دَيْرِهِ، قَالَ: فَتَبَسَّمَ، ثُمَّ مَسَحَ رَأْسَ الصَّبِيِّ، فَقَالَ: مَنْ أَبُوكَ؟ قَالَ: أَبِي رَاعِي الضَّأنِ، فَلَمَّا سَمِعُوا ذَلِكَ مِنْهُ قَالُوا: نَبِيٌّ مَا هَدَمْنَا مِنْ دَيْرِكَ بِالْدَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، قَالَ: لَا، وَلَكِنْ أَعِدُّهُ تُرَابًا كَمَا كَانَ، ثُمَّ عَلَاهُ.

■ الأدب الخامس: خدمتهما: روى النسائي بسنده حسن عن معاوية

بْنِ جَاهِمَةَ السُّلْمَيِّ رضي الله عنه أَنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَرْدَتُ أَنْ أَغْزُو وَقَدْ جِئْتُ أَسْتَشِيرُكَ، فَقَالَ: «هَلْ لَكَ مِنْ أُمّ؟»، قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: «فَالْأَرْمَهَا، فَإِنَّ الْجَنَّةَ تَحْتَ رِجْلِيْهَا».

■ الأدب السادس: الدعاء لهما بعد موتهما، والاستغفار لهما: قال تعالى: ﴿وَاحْفِظْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَنِي صَغِيرًا﴾ [الإسراء: ٢٤]. روى مُسْلِمٌ عن أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةِ: إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ». وروى أَبْنُ مَاجْهَةَ بْنَ سَنَدٍ حَسَنٍ عن أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَيَرْفَعُ الدَّرَجَاتَ لِلْعَبْدِ الصَّالِحِ فِي الْجَنَّةِ فَيَقُولُ: يَا رَبِّ أَنِّي لِي هَذِهِ فَيَقُولُ: بِاسْتِغْفَارٍ وَلَدِكَ لَكَ».

■ الأدب السابع: أن تتصدق عنهما بعد موتهما: روى البخاريُّ وَمُسْلِمٌ عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ أُمِّي افْتُتَتْ نَفْسُهَا، وَأَظْنُنَّهَا لَوْ تَكَلَّمَتْ تَصَدَّقَتْ، فَهَلْ

لَمَّا أَجْرَى إِنْ تَصَدَّقْتُ عَنْهَا؟ قَالَ: «نَعَمْ».

■ الأدب الثامن: أن يصل المسلم أقارب والديه، وأصدقاءهما بعد موتهما: روى مسلم عن عبد الله بن دينار عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه كان إذا خرج إلى مكّة كان له حمار يتربّخ عليه إذا مل رُكوب الرّاحلة وعِمَامَةٌ يَشُدُّ بِهَا رَأْسَهُ فَبَيْنَا هُوَ يَوْمًا عَلَى ذَلِكَ الْحِمَارِ إِذْ مَرَّ بِهِ أَعْرَابِيٌّ فَقَالَ: أَلَسْتَ ابْنَ فُلَانِ بْنِ فُلَانٍ؟ قَالَ: بَلَى، فَأَعْطَاهُ الْحِمَارَ، وَقَالَ: ارْكِبْ هَذَا، وَالْعِمَامَةَ قَالَ: اشْدُدْ بِهَا رَأْسَكَ، فَقَالَ لَهُ بَعْضُ أَصْحَاحِهِ: غَفَرَ اللَّهُ لَكَ أَعْطَيْتَ هَذَا الْأَعْرَابِيَّ حِمَارًا كُنْتَ تَرْوَخُ عَلَيْهِ، وَعِمَامَةً كُنْتَ تَشُدُّ بِهَا رَأْسَكَ، فَقَالَ: إِنِّي سِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ مِنْ أَبْرَ الْبَرِّ صِلَةُ الرَّجُلِ أَهْلَ وُدِّ أَيِّهِ بَعْدَ أَنْ يُوَلِّي»، وَإِنَّ أَبَاهُ كَانَ صَدِيقًا لِعُمَرَ.

■ الأدب التاسع: زيارة قبريهما بعد موتهما: روى مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: زَارَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَبْرَ أُمِّهِ فَبَكَى، وَأَبْكَى مَنْ حَوْلَهُ، فَقَالَ: «اسْتَأْذِنْتُ رَبِّي فِي أَنْ أَسْتَعْفِرَ لَهَا فَلَمْ يُؤْذَنْ لِي، وَاسْتَأْذَنْتُهُ فِي أَنْ أَزُورَ قَبْرَهَا فَأُذِنَ لِي، فَزُورُوا الْقُبُورَ فَإِنَّمَا تُذَكِّرُ الْمَوْتَ».

- الأدب العاشر: عدم مناداة الأب، أو الأم باسميهما: روى البخاري في الأدب المفرد بسنده صحيح عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه رأى رجليْن، فقال لأحدِهِما: ما هذا منك؟، فقال: أبي، فقال: «لَا تُسَمِّهِ بِاسْمِهِ، وَلَا تَمْشِ أَمَامَهُ، وَلَا تَجْلِسْ قَبْلَهُ».
- الأدب الحادي عشر: عدم لا نتساب لغير الوالدين: روى البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لَا تَرْغَبُوا عَنْ آبَائِكُمْ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ أَبِيهِ فَهُوَ كُفُّرٌ». وروى البخاري ومسلم عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «مَنْ ادَّعَى إِلَى غَيْرِ أَبِيهِ وَهُوَ يَعْلَمُ أَنَّهُ غَيْرُ أَبِيهِ فَاجْتَنَّهُ عَلَيْهِ حَرَامٌ».
- الأدب الثاني عشر: أن لا يتسبب في شتمهما: روى البخاري ومسلم عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهمما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ مِنْ أَكْبَرِ الْكَبَائِرِ أَنْ يَلْعَنَ الرَّجُلُ وَالْدَّيْهِ» قيل: يا رسول الله وكيف يلعن الرجل والديه؟ قال: «يَسْبُّ الرَّجُلُ أَبَا الرَّجُلِ فَيَسْبُ أَبَاهُ، وَيَسْبُ أُمَّهُ».

التعامل بين الزوجين

حقوق الزوجة:

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

- أن يحفظها ويصونها عن كل ما يخدش دينها وشرفها
- العَيْنةُ عَلَيْهَا
- أن يعلمها الخير ويأمرها به ولا سيما الضروري من أمور دينها
- ألا يُفْشِي سِرَّهَا وَأَلَا يَذْكُرُ عِيَّبَهَا
- أن يعدل بينها وبين ضررها
- 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 الآثى 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 سندًا لها في كل المواقف، كلمة طيبة وملسة حانية تصنع فارقًا كبيرًا في يومها.
- التقدير والاحترام: الشعور بالتقدير يجعلها تدرك أنها محور اهتمام زوجها، الاعتراف بجهودها الصغيرة والكبيرة داخل المنزل وخارجها. يغذي ثقتها بنفسها ويعزز علاقتها بزوجها.
- الحوار المفتوح: الحديث المتبادل بدون أحکام يعزز العلاقة بين الزوجين، الزوجة تحتاج أن تسمع زوجها، وفي الوقت نفسه أن يُنصت لها.
- الاستقرار والأمان: شعور الزوجة بالأمان العاطفي والمالي يجعلها

أكثر استقراراً وراحة، وجود زوج يخطط مستقبلاً مشترك يبني أسرة قوية.

- الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة: أحياناً تكون أبسط الأشياء هي الأكثر تأثيراً تذكر مناسباتها الخاصة أو إعداد كوب شاي سوايا بعد يوم متعب يمكن أن يكون تعبيراً كبيراً 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 أحياناً وقتاً خاصاً 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 ملباً، ستعطي من قلبها بكل حب، وستكون العلاقة الزوجية أكثر سعادة واستقراراً.

حقوق الزوج

- طاعة الزوج في غير معصية
- حفظ غيبة الزوج في نفسها وماله
- أن ترعى ماله وولده وتحافظ عليهما
- أن تتنزّن له وأن تبتسم في وجهه ولا تعبس في وجهه حتى تصل إلى النتيجة المرجوة [تسرك إذا أبصرت]
- أن لا تصوم تطوعاً إلا بإذنه
- أن ترضي باليسير وأن تقنع بال موجود وأن لا تكلفه من النفقة ما لا يطيق
- إلا تمنع نفسها منه متى طلبها للفراش
- و أن لا تسأّل 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 فربما وقعت في قلبه
- أن تبر أهله من والديه وأخوات .

التعامل مع الأبناء

- تحقيق العدل في كل أنواع التعامل معهم من النظرات، والقبلات، والهدايا، والأعطيات، وتجنب المقارنات الخاطئة، وبعد عن الغلطة في المعاملة لبعضهم دون بعض، والحذر من تشجيع من يستحق التشجيع بتحفيز الآخرين، أو الحط من قدرهم .
- ينبغي للوالد أن لا يسهو عن تأديب ولده ويسهل عنده الحسن ويقيع 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 رحمة الله: يجب على الرجل أن يستقبل عمره بولده ليستمتع كل منهما بصاحبه، وأن يمهد له المعيشة، وأن يختار أمه واسمها ويختنه ويؤدبها وألا يستأثر دونه، وأن يختار له زوجة صالحة ومعيشة جميلة كافية، وأن يكفيه العار وسوء الحديث.

- في ربيع الأبرار للزمخشري 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 راحق 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 أحمق. وقال العتببي: لا تأت بالولد إلا بعد معيشة كافية وكفاية باقية وضياعة 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 يرون أنه تدخل 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 افتتاح 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 لطفلك المراهق أنك تفهمه وتعاطف معه من خلال عكس التعليق

مرة أخرى: "رائع، يبدو هذا صعباً".

- إظهار الثقة: يريد المراهقون أن يؤخذوا على محمل الجد، خاصة من قبل والديهم، وبالتالي لابد للوالدين أن يبحثوا عن طرق لإثبات ثقتهم بالراهق، إن سؤالك عنه شيء يعني أنك تعتمد عليه، طلبك منه يظهر أنك تعتقد أنه قادر على التعامل معه، وبالتالي كيد فإن إعلام طفلك المراهق بأنك تثق به سيعزز ثقته بنفسه وسيجعله أكثر عرضة للارتفاع إلى مستوى الفرصة.
- لا تكن ديكاتاتوراً: لا يزال بإمكانك تحديد القواعد، ولكن كن مستعداً لشرحها، ففي حين أن تجاوز الحدود أمرٌ طبيعي للراهقين، فإن سماع تفسيرك المدروس حول سبب عدم السماح له بخلافات ليالي المدرسة سيجعل القاعدة تبدو أكثر منطقية.
- داوم على الشأن: يميل الآباء إلى مدح الأطفال أكثر عندما يكونوا أصغر سنًا، ولكن المراهقين يحتاجون إلى تعزيز احترام الذات بنفس القدر، وبالتالي قد يتصرف المراهقون وكأنهم رائعون جداً بحيث لا يهتمون بما يعتقده آباؤهم عنهم، ولكن الحقيقة هي أنهم ما زالوا يريدون استحسانك وموافقتك، والحصول على الثناء، كما أن

البحث عن فرص لتكون إيجابياً ومشجعاً، أمر جيد 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 لتهدوأ.

■ افعلوا الأشياء معاً: إن التحدث ليس هو الطريقة الوحيدة للتواصل، وخلال هذه السنوات سيكون من الرائع أن تقضي وقتاً في القيام بأشياء تستمتع بها كلاً كمَا، 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 التغييرات عندما ينضجون، ولكن انتبه إذا لاحظت تغييرات في مزاجهم أو سلوكهم أو مستوى طاقتهم أو شهيتهم، وبالمثل، لابد 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 عالمة على أنه يحتاج إلى التحدث إلى أخصائي الصحة العقلية.

أبناء الملتزمين و توريث 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 متأنلاً متوجعاً منه، كما تجد الشكوى منه متكررة؛ فيبدو أننا نؤتى من قبله ونحن لا نشعر» .. إنه داء «أبناء الملتزمين» الذين ظن البعض يوماً أئمماً من سيكونون إضافة للصحة الإسلامية، ولكن وللأسف صاروا عبئاً ثقيلاً وصاروا علامة تعجب تربوية كبيرة.

ويزيد في توصيف الداء قائلاً: يشغل أحدهنا بتربية الأفراد في المساجد ودعوة الناس ولا يدرى 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 خللاً تربوياً تؤدي إليه، مسقطاً ذلك على واقع أسر بعض الملتزمين

دينياً، في محاولة للبحث عن مكمن 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 أكدته الشريعة 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، مستشهاداً في ذلك بقصة امرأة عمران، ونذرها ما في بطنهما 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 السنّة، والاحتماء بالأذكار من تأثير الشياطين وغيرها وأخطر 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 مزاجة؛ فهم يعتمدون على الخبرات الموروثة الخاطئة والتجريب في تربية الأبناء، بينما التربية تطورت وصارت علمًا لا بد من دراسته ليحمل الأبناء الأمانة بطريقة صحيحة، فلييس كل من أنجب قد أصبح مربياً؛ فال التربية 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 معانٍ 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 اللبن في مكانها الصحيح، ونضع لهم مناعة إيمانية تبقى معهم أبد الدهر، مستشهادا بقول الشاعر:

قد ينفع الأدب الأولاد في الصغر ... وليس ينفعهم من بعده أدب
إن الغصون إذا عدلتها اعتدلت ... ولا يلين ولو لينته الخشب
وختم برنامج عملي للتربية المبكرة مكوناً من ٧ نقاط يشمل
الجوانب العقدية 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 وأنبل معنى.

وقد وضع لهذا الخلل علاجاً من خلال أربعة محاور، هي: التشجيع، الخلافات الزوجية، الإشباع العاطفي، الإقناع، مقتراحًا 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 يسمعني.. لا أحد يفهمني.. إن أبي في واد.. وأنا في واد آخر».

وقد أكد الكاتب بعض فوائد الحوار؛ مثل هدم الحاجز التي تمنع الأبناء من المصارحة، وإنقاذ الأبناء من خطر الصحبة السيئة، واكتشاف المشكلات المحتملة في وقت مبكر، وإشعار الأبناء محبة الآباء لهم، وتغيير القناعات الفكرية لدى الابن، وزيادة الثقة بالنفس، وحتى يكون الحوار بناءً ومثمناً 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، وضررهم على أي خطأ صغير، وهو ما يترك انطباعاً سلبياً 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 خطاء، وقد أكد الفرق بين العقاب من أجل تعديل السلوك،

والقسوة المهينة والمشينة، مسترشداً بمحدي 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 أمّاً أخفت وجهها عن الناس وما أخفت

كذبها وغيبتها، يرى تناقضاً في الأقوال والأفعال من والديه أسلبه

الثقة فيهما، إلا من رحم الله تعالى، مؤكداً أهمية القدوة سواء في

الأب أو المري، 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 يستنقى

من هنا وهناك، والحل الأمثل لهذا الخلل – في رأي الكاتب – هو

التربية 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 مجهدًا كبيراً من الآباء في هذا العصر المليء بالفتن والمغريات، وسهولة ارتكاب المعاصي، وما يصاحبها من اقتلاع للثوابت والقيم، أما المحور الثالث للحل فهو «استبدال الذي هو خير بالذي هو أدنى»، قاصداً به استبدال بيئه المسجد ومربي المسجد بالذى هو أدنى من تأثير وسائل الإعلام وأصدقاء السوء.. إلخ، فبيئه 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، ويضحي 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 يفته في هذا السياق التعريج 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 المتردية، والذهاب إلى الخبرات السمان القائمة على العلم والوعي والخبرة الصحيحة، مؤكداً أننا بإهمالنا لقضية التربية نكون قدمنا لأعداء الأمة صفقة راجحة.

تعليمات للبنات

- لا تصعدى السلم ومن خلفك رجل بل قفي على زاوية واصعدى
بعده .
- لا تركبى في المصعد مع رجل غريب انتظري خروجه، ثم اصعدى
بعدها .
- لا تصافحى بيديك ابن عمك _ ابن عمتك _ ابن خالك _ ابن
خالتك .
- اجعلي دائمًا مسافة كافية بينك وبين أي شخص تتحدثين معه .
- دائمًا اجعلي هناك حدود في التعامل مع أي شخص، مهما كانت
قربته، واحفظي وقارك
- لا تمزحى مع صديقاتك في الشارع واحفظي أدب الطريق .
- انتبهي عند دخول الناس على مكان وجودك، وقفى احترامًا
للكبير، وأجلسى على كرسيك المتعب وكبير السن .
- الرجال في الشارع غرباء من غير الأب فلا يجب التحدث لأحد
فهناك مرضى نفسيا بالتحرش حتى لو كانوا أقرباء.

- عندما تنزلي لتحملني شيئاً من الأرض أو أن تشاهدني شيئاً ما في محل أو السوق أو مكان عام.. تجني وضعية الركوع.. ومن الأفضل أن تنزلي جلوساً.. ثم تقفي.. حتى لاظهرني في وضعية محرجة ولا ينكشف 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 المحسنة والانتقاد يتعلم الكذب
- إذا عاش الطفل في جو من الاحباط والعنف يتعلم العداون.
- 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 الآباء من الآباء

- يحتاج الابن من والده الحب والاحترام والاحتواء والحضن والدفء، وأن يكون صديقا له وقربيا 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، ويعمله 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 ينمّي ثقته في نفسه وفي قدراته، وأن يعلمه كيف يكون متزناً، وكيف يعتني بنفسه ويتحمل المسؤولية، وكيف يعبر عن مشاعره، وكيف يعتذر 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 ويتفهّموا في حل الصراعات المحتللة.
- ينبغي للإخوة أن يرحم كبارهم صغارهم، وأن يوّقر صغارهم كبارهم، وأن يجمع بينهم التالف والتحابب والتناسخ، وعدم الاختلاف، عن أنس عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: "لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحِمْ صَغِيرَنَا وَلَيُوَقِّرْ كَبِيرَنَا" [صححه الألباني].
- تغاضَ عن أخطائهم إن فعلوا، فكلنا خطاؤون.

- لا تتركه وحيداً عند الضائقـة والـباء والمـصيبة، وإن طلب ذلك تخفيفاً عنك.
- إذا غاب عنك على غير عادته، فـأسـأـلـ عـنـهـ مـطـمـئـنـاًـ عـلـيـهـ، وـقـمـ بـتـحـاـهـهـ بـمـاـ يـلـزـمـ.
- أـطـلـعـهـ عـلـىـ أـهـمـ الـمـسـتـجـدـاتـ الـمـفـصـلـيـةـ، وـالـأـحـدـاـتـ الـهـامـةـ فـيـ حـيـاتـكـ، وـلـاـ تـجـعـلـهـ يـعـرـفـ ذـلـكـ صـدـفـةـ أـوـ مـنـ الـآـخـرـينـ.
- لـاـ تـرـفـضـ لـهـ دـعـوـةـ لـطـعـامـ وـلـاـ هـدـيـةـ اـخـتـصـكـ بـهـاـ.
- تـعـاـمـلـ مـعـهـ فـيـ مـنـزـلـكـ وـخـصـوـصـيـاتـكـ كـمـاـ تـحـبـ أـنـ يـعـاـمـلـكـ فـيـ مـنـزـلـهـ وـخـصـوـصـيـاتـهـ.
- مـهـمـاـ بـلـغـتـ عـلـاقـتـكـمـاـ مـنـ اـمـتـانـةـ وـوـحـدـةـ الـحـالـ..ـ فـلـاـ تـتـخـلـ فـيـ تـعـاـمـلـكـ مـعـهـ عـنـ الـأـدـبـ وـالـحـشـمـةـ.
- إـنـ وـقـعـ بـيـنـكـمـاـ مـاـ يـقـعـ بـيـنـ أـعـزـ الـبـشـرـ، مـنـ سـوـءـ تـفـاـهـمـ أـوـ مـشـكـلـةـ، فـلـاـ تـؤـجـجـ النـارـ بـيـنـكـمـاـ.ـ لـاـ تـعـاـمـلـ بـحـدـةـ أـوـ تـحـدـ مـعـ الـمـسـأـلـةـ.ـ كـنـ فـيـ تـعـاـمـلـكـ مـعـ الـمـشـكـلـةـ كـأـنـكـ حـكـمـ وـلـيـسـ طـرـفـاـ.ـ تـصـرـفـ وـكـانـ الـحـقـ كـلـهـ عـلـيـكـ، وـإـنـ كـانـ الـحـقـ مـعـكـ بـرـأـيـكـ.ـ لـاـ تـفـضـحـ أـسـرـارـهـ، وـلـاـ تـحـدـثـ غـيـرـهـ بـمـاـ حـصـلـ مـعـكـمـاـ، وـلـاـ تـتـجـاـوـبـ مـعـ مـنـ يـحـدـثـكـ

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 والأول:

عدم العدل بين الأبناء:

فقدانه سبب لحصول الحقد والبغضاء بين الإخوان، ويتربّ عليه التفرق، وضعف أو انعدام العلاقة الحسنة فيما بينهم، ومن صور فقدان العدل: اختلاف العطایا والهبات، واختلاف المعاملة، واختلاف أساليب الثواب أو العقاب، دون حاجةٍ تدعو لاختلافها؛ كاعتبار العمر، وال الحاجة النفسية 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 ستتمر علاقة حب واحترام، أما إذا تم تفضيل أحدهم على الآخر فإن الكراهية والعداوة ستحل 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 كثيراً من الآباء يفضلون ابنا على أخيه؛ يخصونه بالثناء والإطراء والأحضان والقبلات والاهتمام والإنصات، وهذا ينشر الكراهية والحقن بين الأخوين. كما أن هناك الأب الذي ينحاز لواحد من أبنائه في مشاحناته مع إخوته، مما ينزع المشاعر الطيبة من قلوبهم جميعاً.

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

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

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

أو الغيرة بين أبنائهم، و يأتي 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 وتنمية أواصر العلاقة بينهم. ويرى أبو السعود أن جميع هذه السلوكيات تنفعهم وتخليصهم من الأنانية وتقليل من المشاكل التي لا تتوقف في سن معينة، مبينا أن الخلافات البسيطة تبقى طبيعية، وذلك ضمن حدود معينة.

ويشير خبراء علم النفس إلى أنه أحياناً يكون الآباء مسؤولين عن الغيرة الشديدة بين الإخوة، ذلك لأنهم لم يستطعوا 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 أحياناً لا يغير العلاقات بين أبنائه اهتمامه فقد أصبح مشغولاً عنهم، والإخوة والأخوات لكل منهم مصالحه التي إذا تعارضت مع قرينه، فإنه لا يجد حرجاً 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 التهويين من شأن العلاقات الأسرية والإنسانية، ما خلق لدى الإخوة والأخوات ميولاً نفسية وقدراً من الاستعداد للخروج على هذه العلاقات.

وقال سعيد إن الغيرة في حد ذاتها سلوك سلبي يخلق 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 المنتسبين لأسرة واحدة، فتصبح الغيرة بينهم مرضًا نفسياً منتشرًا كالوباء.

وأكدت نتائج بحوث نفسية أن الغيرة تنتشر أكثر بين بنى الجنس الواحد، أي بين الإخوة الذكور أو الأخوات الإناث، أكثر من انتشارها بين جنسين مختلفين. ويمكن أن تصبح الغيرة مرضًا 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 أحياناً تصل إلى جرائم

وربما حوادث قتل أو شروع فيه.

وتوكّد الدكتورة دينا أبو العلا أستاذ علم الاجتماع أن البحث الاجتماعي والجنائي أثبتت أن أكثر من ١٥ في المائة من جرائم العنف الأسري سببها الغيرة التي تكون بين الإخوة والأخوات، وأن أكثر من ١٠ في المائة 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 يتولّد في مرحلتي الطفولة والمراقة اللتين تتصنفان بالميل العدوانية 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 للتأكد على أهمية الذات، وهي أمر إيجابي للغاية، خاصة في مرحلة المراهقة التي تبلور فيها الشخصية.

وينصح الخبراء الأب بإهماله التدخل في مشاحنات أبنائه بما يساعدهم على النضج؛ حتى لا يتحول النزاع البسيط الذي يهدف لتأكد 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 التهوي من المشكلة نفسها.

إذا شعر أحد الإخوة بغيرة أخيه تجاهه، فإنه يستدعي كل طاقاته النفسية والجسدية التي يحشدها وكأنه في معركة حرية 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 يصموا هجومهم على الطرف المعتدي بضررهم 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 بلفاظ غير مهذبة؛ حتى لا يتعود على ذلك، وينبهره

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 وقابلًا للمناقشة الهادئة من دون أي انفعالات.

كما أن المساواة بين الأبناء هي محاولة لإرضاء كل الأطراف، وتعني المعاملة العادلة كلًّا 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 تحب صلتهم هم من كان بينهم وبين المكلف قرابة، وتحب 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 بعض 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 أبْر يا رسول الله؟ قال: (أمك) قال: ثم من؟ قال: (أمك) قال: ثم من؟ قال: (أمك) قال: ثم من؟ قال: (أباك، ثم الأقرب فالأقرب) خرجه

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 الوسائل والموصول؛ فتارة تكون بالمال، وتارة تكون بالخدمة، وتارة تكون بالزيارة، والسلام، وغير ذلك.

طرق صلة الرحم

- تبادل الزيارات.
- مشاركة الأفراح والأحزان.
- رد الأذى والسوء عنهم.
- تفقد أحواهم.
- إصلاح ذات بينهم عند وقوع المشاحنات والخصومات والبغضاء.
- احترام الكبير والعطف على الصغير.
- مساعدتهم مادياً ومعنوياً.
- تبادل المدايا معهم.
- عيادة المرضى منهم.
- حضور جنائزهم والصلوة عليهم.

متى يعتبر الإنسان قاطع للرحم؟

من الجدير بالذكر أنه يجب في البداية التعريف بمفهوم قطع الرحم، ويدرك 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 فتتج عنه حالة من القطع وعدم الوصل.
- ويدرك 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 وضحت، 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 الترمذى.

ولكن توجد درجات لصلة الرحم، فإذا كان للإنسان علاقات تؤثر عليه بالسلب أو تؤذيه، من الممكن أن يكتفي بإرسال رسائل التهنئة 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 حقوق: 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 يوصي بالجار حتى ظنت أنه سيورثه".

حق الجار على الجار:

١. أن يتعرف عليه إذا حل في جواره.
٢. أن يبدأه بالسلام إذا خرج أو دخل.
٣. أن يشاركه أفراده وأتراه.
٤. أن يعوده إذا مرض أو أحد من أهله.
٥. أن يشيع جنازته.
٦. أن يتفقده إذا غاب أو مرض.
٧. أن لا يؤذيه.
٨. أن لا يتتجسس ولا يتحسس عليه.
٩. أن يجيب دعوته.
١٠. أن يصون حرمته.
١١. أن يعينه عند الشدائد.
١٢. أن يواسيه ويكثر به ويحسن إليه.
١٣. أن يستر عييه.
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 يتوج 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 والحبة بين الناس.
- لا تقضي وقتاً كثيراً في بيت جيرانك ولا تكثر من الزيارات اليومية لهم ولا تتدخل في خصوصياتهم
- لا تسأل جارك أين ذهبت الامس؟؟ من كان عندكم؟؟ ماذا كان طعام غدائكم وغيرها من الأسئلة الخاصة

العلاقة مع المجهولين

آداب العلاقة بالعوام المجهولين

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

التعامل مع عامة الناس غير المعرفين:

- لا تتصل بشخص أكثر من مرتين متتاليتين فإذا لم يرد على مكالمتك، فلتفترض أن لديه شيئاً مهمًا 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

رجالاً 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 يفيدهك كبديل أحياناً.
- لا تقاطع الناس في الحديث، دعهم يقولوا ما يجبون، ومن ثم، اسمعهم جيئاً 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.
- اثن على الناس عليناً وانتقدهم أو انصحهم سراً.
- لا يوجد سبب وجيه على الاطلاق للتعليق على وزن شخص ما فقط أعلم أنه يبدو رائعاً.
- عندما يعرض لك شخص ما صورة على هاتفه، لا تقوم 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 "أئمّني 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 تحدق 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 ي 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 أبداً عن ثرواتك 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 الرملاء، والعلاقات بين الأشخاص الذين تجمعهم قواسم مشتركة عامة مثل السكان في الحي نفسه، أو المشتركين في النادي الرياضي نفسه وهكذا، ولا تنسم هذه العلاقات عادة بالقرب والحميمية ويفلغب عليها التعاملات الرسمية، ولكن تتطور علاقة المعرفة إلى صداقة لا بد من توافر شروط الصداقة التي ذكرت سابقاً مثل: تشابه القيم، والتشجيع المستمر، والشعور بالراحة والسعادة عند الالتقاء معًا.

آداب العلاقة بالمعارف

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

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

أو جامع أو سوق أو بلد،

- فيجب ألا تستصغر منهم أحدا؛ فإنك لا تدرى 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 تطبق الصبر على مكافأتهم، فيذهب دينك في عداوتهم، ويطول عناوك معهم،
- ولا تسكن إليهم في حال إكرامهم إياك وثنائهم عليك في وجهك وإظهارهم المودة لك؛ فإنك إن طلبت حقيقة ذلك لم تجد في المائة واحدة،
- ولا تطمع أن يكونوا لك في السر والعلن واحد، ولا تعجب إن ثلبوك في غيتك ولا تغضب منه؛ فإنك إن أنصفت وجدت من نفسك مثل ذلك، حتى في أصدقائك وأقاربك، بل في أستاذك ووالديك؛ فإنك تذكرون في الغيبة بما لا تشاهدهم به، فاقطع

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

■ وإذا سـأـلـتـ واحدـاـ حاجةـ فـقـضـاـهـاـ،ـ فـاـشـكـرـ اللـهـ تـعـالـىـ وـاـشـكـرـهـ،ـ
وـإـنـ قـصـرـ فـلـاـ تـعـاتـبـهـ وـلـاـ تـشـكـهـ فـتـصـيـرـ عـدـوـاـهـ لـهـ،ـ وـكـنـ كـالـمـؤـمـنـ
يـطـبـ الـمـعـاذـيـرـ،ـ وـلـاـ تـكـنـ كـالـنـافـقـ يـطـلـبـ الـعـيـوبـ،ـ وـقـلـ لـعـلـهـ قـصـرـ
لـعـذـرـ لـهـ لـمـ أـطـلـعـ عـلـيـهـ.

■ ولا تعـذـنـ أـحـدـاـ مـنـهـمـ مـاـ لـمـ تـتوـسـمـ فـيـهـ أـوـ مـخـاـيـلـ الـقـبـولـ،ـ وـإـلـاـ لـمـ
يـسـتـمـعـ مـنـكـ وـصـارـ خـصـمـاـ عـلـيـكـ،ـ إـذـاـ أـخـطـئـواـ فـيـ مـسـأـلـةـ،ـ وـكـانـواـ
يـأـنـفـونـ مـنـ الـتـعـلـمـ مـنـكـ،ـ فـلـاـ تـعـلـمـهـمـ؛ـ فـلـاـ تـعـلـمـهـمـ؛ـ نـ فـإـنـهـمـ
يـسـتـفـيدـوـنـ مـنـكـ عـلـمـاـ وـيـصـبـحـوـنـ لـكـ أـعـدـاءـ،ـ إـلـاـ إـذـاـ تـعـلـقـ ذـلـكـ
بـعـصـيـةـ يـقـارـفـوـنـهاـ عـنـ جـهـلـ مـنـهـمـ،ـ فـاـذـكـرـ الـحـقـ بـلـطـفـ مـنـ غـيرـ
عـنـفـ.

■ وإذا رـأـيـتـ مـنـهـمـ كـرـامـةـ وـخـيـرـاـ،ـ فـاـشـكـرـ اللـهـ الـذـيـ حـبـكـ إـلـيـهـمـ.ـ وـإـذـاـ
رـأـيـتـ مـنـهـمـ شـرـاـ،ـ فـكـلـهـمـ إـلـىـ اللـهـ تـعـالـىـ،ـ وـاستـعـدـ بـالـلـهـ مـنـ شـرـهـمـ،ـ
وـلـاـ تـعـاتـبـهـمـ،ـ وـلـاـ تـقـلـ لـهـمـ؛ـ لـمـ تـعـرـفـوـاـ حـقـيـ،ـ وـأـنـاـ فـلـانـ بـنـ فـلـانـ،ـ
وـأـنـاـ الـفـاضـلـ فـيـ الـعـلـمـ؟ـ إـنـ ذـلـكـ مـنـ كـلـامـ الـحـمـقـىـ،ـ وـأـشـدـ النـاسـ

حماقة من يزكي نفسه ويثنى 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 سمعا لحقهم، أصم عن باطلهم، نطوفا بمحاسنهم، صموما عن مساوיהם، واحذر مخالطة متفقهة الزمان، لا سيمما المشتغلين بالخلاف والجدال.

■ واحذر منهم؛ فإنهم يتربصون بك - لحسدهم - ريب المنون، ويقطعون عليك بالظنون، ويتعامرون وراءك بالعيون، ويحصون عليك عشراتك في عشرتهم، حتى يجهوهك بها في حال غيظهم ومناظرهم، لا يقيلون لك عشرة، ولا يغفرون لك زلة، ولا يسترون لك عورة، يحاسبونك على النمير والقطمير، ويحسدونك على القليل والكثير، ويحرضون عليك الإخوان بالنمية والبلاغات والبهتان، إن رضوا ظاهراهم الملقم، وإن سخطوا فباطنهم الحق، ظاهراهم 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 الصحابة

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

وكن كما قال هلال بن العلاء الرقى:

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

إني أحى عدوى عند رؤيته ... لأدفع الشر عنى بالتحيات

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

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

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

فسالم الناس تسلم من غوايدهم ... وكن حريصا على كسب التقييات

وخلق الناس واصبر ما بليت بهم ... اصم ابكم اعمى ذا تقنيات

وكن أيضا كما قال بعض الحكماء: الق صديقك وعدوك بوجهه

الرضا، من غير مذلة لهما ولا هيبة منهما، وتوقر من غير كبر، وتواضع من غير مذلة، وكن في جميع أمورك في أوسطها، فكلا طرف 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 يشارك الأصدقاء عادة بتجارب متشابهة مع تقارب في القيم الإنسانية، ومن مميزات علاقة الصداقة أن يدعم الصديق صديقه، ويشجعه على الارتقاء والتقدم ولا يوافقه على أي فكرة انهزامية أو سلبية، والأصدقاء يتكونون 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 يخالف) .

إذا 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

يقياس المرء بالمرء ... إذا ما المرء ما شاه

كحذو النعل بالنعل ... إذا مالنعل حاذاه

وللشىء من الشىء ... مقاييس وأشباه

وللقلب على القلب ... دليل حين يلقاءه

■ **الثانية: حسن الخلق:** فلا تصحب من ساء خلقه، وهو الذي لا يملك نفسه عند الغضب والشهوة. وقد جمعه علقة العطاردي رحمة 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.. اصاحب من إذا مددت يدك بخير مدها، وإن رأى منك حسنة عدها، وإن رأى منك سيئة سدها.

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

وقال علي رضي الله عنه رجزاً:

إن أخاك الحق من كان معك ... ومن يضر نفسه لينفعك
ومن إذا ريب الزمان صدعاك ... شتت فيك شمله ليجمعك

■ **الثالثة: الصلاح:** فلا تصحب فاسقاً مصراً على معصية كبيرة، لأن من يخاف الله لا يصر على كبيرة، ومن لا يخاف الله لا تؤمن غوائله، بل يتغير الأحوال والأعراض، قال الله تعالى لنبيه صلى الله عليه وسلم: (ولا تطع من أغفلنا قلبه عن ذكرنا واتبع

هواه و كان أمره فرطاً .

فاحذر صحبة الفاسق؛ فإن مشاهدة الفسق والمعصية على الدوام
تزييل عن قلبك كراهة المعصية، و تهون عليك أمرها، ولذلك هان
على القلوب معصية الغيبة لِإلفهم لها، ولو رأو خاتماً من ذهب
أو ملبوساً من حرير على فقيه لاشتد إنكارهم عليه، والغيبة أشد
من ذلك.

■ الرابعة: ألا يكون حريصاً على الدنيا: فصحبة الحريص على الدنيا
سم قاتل؛ لأن الطياع محبولة على التشبه والاقتداء، بل الطبع
يسرق من الطبع من حيث لا يدرى فمحالسه الحريص تزيد في
حرصك، ومحالسه الزاهد تزيد في زهدك.

■ الخامسة: الصدق: فلا تصحب كذاباً، 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.. وإنما
أن تكون مخالطتك مع شركائك بقدر خصالهم، بأن تعلم أن
الأخوة ثلاثة: أخ لآخرين فلا تراع فيه إلا الدين، وأخ لدنياك فلا

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

والناس ثلاثة: أحدهم مثله مثل الغذاء لا يستغني 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؛ فتوجب مداراته إلى الخلاص منه، وفي مشاهدته
فائدة عظيمة إن وفقت لها، وهو أن تشاهد من خبائث أحواله
وأفعاله ما تستقبحه فتجتنبه؛ فالسعيد من وعظ بغیره، والمؤمن
مرآة المؤمن، وقيل لعيسى عليه السلام: من أدبك؟ فقال: ما أدبني
أحد، ولكن رأيت جهل الجاهل فاجتنبته. ولقد صدق - على
نبينا عليه الصلاة والسلام - فلو اجتنب الناس ما يكرهونه من
غيرهم لكملت آدابهم واستغنووا عن المؤذبين.

مراجعة حقوق الصحابة

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 أجدهم عة، فاجتنى 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 يصاحب صاحبا 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 أحدهما إلى الله تعالى أرفقهما بصاحبه). وآداب الصحبة:

الإيثار بالمال، فإن لم يكن هذا فبذل الفضل من المال عند الحاجة، والإعانة بالنفس في الحاجات، على سبيل المبادرة من غير احراج 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 يدعوه بأحب أسمائه إليه، 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 يغفو عن زلته وهفوته، ولا يعتب عليه، وأن يدعوه له في خلوته في حياته وبعد مماته، وأن يحسن الوفاء مع أهله وأقاربه بعد موته، وأن يؤثر التخفيف عنه، فلا يكلفه شيئاً من حاجاته، فيروح سره من مهماته، وأن يظهر الفرح بجميع ما يرتاح له من مساره، والحزن على نياته من مكارهه، وأن يضم في قلبه مثل ما يظهره، فيكون صادقاً في وده سراً وعلانية، وأن يبدأ بالسلام عند إقباله، وأن يوسع له في المجلس ويخرج له من مكانه، وأن يشيشه عند قيامه، وأن يصمت عند كلامه حتى يفرغ من كلامه، ويترك المداخلة في كلامه. وعلى الجملة، فيعامله بما يحب أن يعامل به، فمن لا يحب لأخيه ما يحب لنفسه فأخوته نفاق، وهي عليه وبال في الدنيا والآخرة.

أصدقاء مدى الحياة

الرفقة الصالحة ليست مجرد أشخاص تجتمعنا 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 غيرت مسار حياتنا وفتحت أمامنا أبواب الأمل من جديد. لكن، الرفقة الصالحة ليست شيئاً بجده بسهولة، بل هي نعمة من الله تستوجب منا شكرها وصونها. 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 تلوثه المصالح.

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

علاقتكم بذور الخير، لأنها ستثمر حبًا لا يذبل أبدًا. وإن لم تجدوه بعد، فابحثوا عن الصدق في أنفسكم أولاً، وستجدون من يشبهكم.

نصائح للحفاظ على الصداقة مدى الحياة:

- التعامل مع الصديق بمرونة والتخلص من القيود التي تؤثر سلباً على العلاقة.
- الاحترام المتبادل بين الأصدقاء.
- انتشار التسامح والعفو في علاقات الصداقة.
- الحفاظ على الأسرار التي يبوح 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 بطريقةٍ مهذبة بعيداً عن الشجار والصوت المرتفع.
- السؤال الدائم والاطمئنان على الصديق.

- الخروج في رحلاتٍ ترفيهية ونَزَهَاتٍ مُمِيَّزة.
- إبعاد الصداقَة عن كل ما يمكن أن يُسْبِّئ لها.
- احترام أَهْل 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 بِرَغْبَتِه.

جئي نتنفّل عن صديقك

- إذا كان صديقك يفرضُ عليك أن تكون شخصاً لا تريده، فاتركه.
أنت لن تكون حقاً على أي حال.
- إذا كان صديقك يسيء لك على الدوام، ولا يهتمُ بمشاعرك، اتركه.
لقد تأذيت بالفعل مرات لا تحصى؛ ما الذي يجعلك تعتقد أنّ
الألم سيتوقف إذا واصلتَ التمسك به؟
- هل أنت دائمًا الشخص الذي يتعين عليه التخلّي 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، امض قُدُماً، وتوقف عن مطاردة رِضى الناس.
- إذا وجدت أن آرائك ينتمي قمعها دائمًا وأنّ مشاعرك لا ينتمي
الاعتراف بها أبداً، فلماذا لا تزال متمسكاً به؟
- عندما تكون قد استنفدت كل ما بوسعيك بالفعل من جهود ولكن
كل شيء يبقى كما هو.

التعامل مع الفصوم

إعداد: الشيخ محمد السنين

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

- احرص ألا تبالغ في الخصومة واجعل للصلح موضع 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 -، ويدرك 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، ويحکى أن رجلا سبّ أبا الدرداء الصحابي الجليل وبالغ في السب، فقال له أبو الدرداء: يا هذا لا تبالغ في سبنا وشتمنا، ودع للصلح موضع.
- تتكلم في الناس وتُظهر العداوة لهم، وتسيء إليهم، وتبالغ في الإساءة، ولا تترك شاردة ولا واردة من السوء والشر إلا وتقذفهم

به، سيحفظون ذلك لك، ولا تقل هذا قوي وهذا ضعيف، هذا شريف وهذا وضع، 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 ووجهه وربما تشد في الكلام أحياناً إذا استدعي الأمر، لكن لا تستمر في المعاادة ولا تطل العداوة، وأنت تحتاج 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 تحتاج إلى الزوجة فكيف تضر بها بهذا الشكل؟ كأنك تضرب أمة وأنت تحتاج إلى عشرتها وإلى مضاجعتها وغير ذلك. هذا أيضاً مع الخدم ومع كل الناس في الحياة.

يقول معاوية: «إنني لا أضع سيفي حيث يكفيوني صوتي، ولا أضع صوتي حيث يكفيوني لساني، ولو أن بيني وبين الناس شرة 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

hesho hesham / ٢٠١٩ يونيو ٢٤

سنعرض لكم أنواعاً مختلفة من الأشخاص، بعضها "سام" تماماً ويمكن أن يجعلوا لك الانتكاسات فقط، كن حذراً، وتخالص منهم إذا كانوا:

- الناس الذين عادةً ما يستخدمون السخرية والملاحظات الشديدة وأستهتمهم حادة ينتقدون ويسخرون ويستهزئون بكل شيء لكن عندما يشعرون بقوتك، سيتركونك بمفردك.
- الشخص ليس لديه وقتٌ بالنسبة لك إذا كنت تريده لقاءه، ولكن فجأة يأتي إذا كان يريد منك شيئاً، يجب رفض مثل هؤلاء الناس دون أيّ ندم، أهّم يستغلونك فقط.
- الأشخاص المتشائمون الذين يمكن أن يخلّقوا حالةً من الذعر في أيّ وقت وأيّ مكانٍ بدون أيّ سبب، حاول تحذّب مثل هؤلاء الأشخاص، لأنّهم لن يسمحوا لك بالاسترخاء.
- الأشخاص اللطفاء في وجهك، لكنّهم يكرهونك عندما ترحا،

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

■ إذا لاحظت أن صاحبك يعدُّ بشيء ولا يفعله أبداً، وهذا طبعه وليس عجزاً، فقد حان الوقت لنقل وداعاً.

■ الأشخاص الذين يشرّعون في الشّجار، أو يكسرؤن الأشياء الخاصة بك عندما يكونون غاضبين، ويصعب إرضائهم، لأنّهم يجعلوا حياتك في حالة طوارئ دائماً، لست بحاجةٍ إلى هؤلاء الأشخاص في حياتك، إذا لم يُحاوّلوا تغيير أجزاءٍ صغيرة على الأقلّ من شخصيتهم لتكون أكثر راحة.

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

■ الذين يتذمّرون باستمرار، ويشتكون من كل شيء ولا يرضيهم شيء ومزاجهم لا يصفو أبداً، "احذف" هؤلاء الناس من حياتك في أسرع وقت ممكن.

- الناس لا يرون أي ضر في أن يغشوك أنت أو الآخرين، يعتقدون أنهم أحرار في حياتهم وحياتهم وطريقة تفكيرهم. مما يعني أن المك ومشاعرك لا شيء بالنسبة لهم، فهم لا يشعرون بالأسف حقاً، هؤلاء وإن ساختهم فسوف يكررون نفس الخطأ مراراً وتكراراً، لست بحاجة إلى هؤلاء الأشخاص في حياتك.
- الناس السّلبيون الذين يميلون إلى الأنين كثيراً، المقتنيون بأن العالم كله ضدهم، يفشلون لأنهم لا يعملون ولا يندلون 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 أبداً على تجربة تجربة جديدة، وهم محكوم عليهم بالسكن في منطقة الراحة المملاة والكريمية.
- الأشخاص السّلبيون الذين يمتصون كل طاقتكم، تماماً مثل مصاص الدماء. فهم ببساطة غير قادرين على إنتاج أي طاقة إيجابية وسيمتصون انتباهك ووقتك وطاقتكم مع استمرارهم في جرّك إلى أسفل الدوامة السلبية.

النَّاسُ هُنَّ حِبْثُ التَّدِينِ وَالْإِسْتِقْامَةِ

❖ 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 "

❖ الخلة"

أخوة المسلمين العامة

وهي لل المسلمين جميعا في كل زمان ومكان من السابقين والحاضرين واللاحقين لأنهم مسلمون يعبدون الله ويسيرون على هداه:

■ الحب: يجب حب المسلمين أجمعين، الأنبياء والصديقين والشهداء

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

تعالى: **وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلَيَاءُ بَعْضٍ** [سورة التوبة]

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

مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَغْفِرْ لَنَا وَلَا حُوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ

وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلَّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ [سورة

الحشر]

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

تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَلَحْقِنِي بِالصَّالِحِينَ [سورة يوسف]

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

اللَّهُ هُوَ فِيهِدَاهُمْ اقْتَدِهِ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرِي

لِلْعَالَمِينَ [سورة الأنعام]

المسلمون في المجتمع الواحد من عرفت ومن لم تعرف

- حسن المعاملة والتي تشمل القاء السلام وعيادة المريض وتشميم 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 لَقِيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأْجِبْهُ، وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَانْصَحْ لَهُ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِّدْ اللَّهَ فَشَمِّتْهُ، وَإِذَا مَرِضَ فَعُدْهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ " .
- التعاون معهم على البر والتقوى قال تعالى: وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالْتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِلْمِ وَالْعُدُوانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ' [سورة المائدة]
- الإحسان إليهم ودفع الأذى والشر عنهم وقضاء حوائجهم بقدر الاستطاعة قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يُسْلِمُهُ، مَنْ كَانَ فِي حَاجَةٍ 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 عن النبي ﷺ قال : " لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ " . متفق عليه
- أن لا يخطب على خطبة أخيه ولا يبيع على بيته ولا يخدعه ولا يغشه، نهى رسول الله ﷺ أن يبيع حاضر ليادٍ ، ولا تناجشوا ، ولا يبيع الرجل على بيته أخيه ، ولا يخطب على خطبة أخيه ، ولا تسأل المرأة طلاق احتتها لتكلفاً ما في إرثها . متفق عليه
- أن ينصره ولا يخذله قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً " . فقال رجل : يا رسول الله، أنصره إذا كان مظلوماً، أفرأيت إذا كان ظالماً كيف أنصره؟ قال : " تحجزه - أو تمنعه - من الظلم ؛ فإن ذلك نصره " البخاري وغيره وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " المسلمون أخو المسلمين، لا يظلمونه، ولا يسلّمونه ، ومن كان في حاجة أخيه، كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيمة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيمة " . متفق عليه

إخوة الصحبة والصداقه

وهؤلاء هم من تختارهم وتصطفيفهم من أبناء المجتمع ليكونوا جلساً لك
تزورهم ويزورونك تتصل بهم ويتصلون بك وتبثهم همومك وتشاركهم
ويشاركونك الأفراح والأتراح 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. صديق لذة ومتعة وموانسة
٣. صديق فضيلة

وفي مثل هذا النوع من الأخوة نورد بعض النصوص من الكتاب والسنة
مثل قول الله تعالى: **الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ**
(٦٧) [سورة الزخرف] وقال تعالى: **أَقَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ إِيْ كَانَ لِيْ قَرِينٌ**
(٥١) [سورة الصافات] وقال تعالى: **الَّهُ أَصْحَابُ يَدْعُونَهُ إِلَى الْهُدَىٰ أَئْتَنَا**

قُلْ إِنَّ هُدَى اللَّهِ هُوَ الْهُدَىٰ وَأَمْرَنَا لِنُسْلِمَ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ (٧١) [سورة الأنعام]

وَقَالَ تَعَالَى : 'يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَخَذْ فُلَانًا حَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الدِّرْكِ
بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي قَدْ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خُذُولًا (٢٩) [سورة الفرقان]

وَمِنَ الْأَحَادِيثِ قَوْلُ رَسُولِ اللَّهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " الرَّجُلُ عَلَى دِينِ حَلِيلِهِ ، فَلَيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ ".

حَكْمُ الْحَدِيثِ : حَسْنٌ وَعَنْ أَبِي مُوسَى ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيلِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيلِ السَّوْءِ ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكِبِيرِ ؛ فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُجْزِيَكَ ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيْبَةً ، وَنَافِخُ الْكِبِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا حَبِيشَةً ". مُتَفَقُ عَلَيْهِ وَمُثَلُ الْحَدِيثِ الْقَدِسِيِّ وَقَالَ مَعَاذُ : أَبْشِرْ ، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : " قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ : وَجَبَتْ مَحْبَبِي لِلْمُتَحَابِينَ فِيَّ ، وَالْمُتَجَالِسِينَ فِيَّ ، وَالْمُتَزَارِوْرِينَ فِيَّ ، وَالْمُتَبَادِلِينَ فِيَّ ". حَكْمُ الْحَدِيثِ : حَدِيثٌ صَحِيحٌ ، رَجَالُهُ ثَقَاتٌ

الأخوة الخاصة أو قل الأكثر خصوصية

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

- مثل قول رسول الله صلى الله عليه وسلم بعد الهجرة: (تَاخُو فِي اللَّهِ أَخْوَيْنَ أَخْوَيْنِ)
- وقول رسول الله في وصف صحبته مع أبي بكر الصديق عن أبي سعيد الخدري ، قال: حَطَبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: "إِنَّ اللَّهَ حَيْرَ عَبْدًا بَيْنَ الدُّنْيَا وَبَيْنَ مَا عِنْدَهُ، فَاخْتَارَ مَا عِنْدَ اللَّهِ". فَبَكَى أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فَقُلْتُ فِي نَفْسِي : مَا يُبَكِّي هَذَا الشَّيْخُ إِنْ يَكُنْ اللَّهُ حَيْرَ عَبْدًا بَيْنَ الدُّنْيَا، وَبَيْنَ مَا عِنْدَهُ فَاخْتَارَ مَا عِنْدَ اللَّهِ؟ فَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هُوَ الْعَبْدُ، وَكَانَ أَبُو بَكْرٍ أَعْلَمَنَا، قَالَ : " يَا أَبَا بَكْرٍ، لَا تَبْكِ، إِنَّ أَمَّنَ النَّاسِ عَلَيَّ فِي صُحْبَتِهِ وَمَالِهِ أَبُو بَكْرٍ، وَلَوْ كُنْتُ مُتَّخِذًا خَلِيلًا مِنْ أُمَّتِي لَا تَخَذُنِي أَبَا بَكْرٍ، وَلَكِنْ أُخْوَةُ الْإِسْلَامِ وَمَوَدَّتُهُ،

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

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

■ وقول عمر رضي الله عنه: (ما أُوتِيَ أَحَدٌ نِعْمَةً بَعْدَ إِلْيَسْلَامٍ أَعْظَمُ مِنَ الْأَخْ الصَّالِحِ فَمَنْ رَأَى مِنْ أَخِيهِ وَدًا فَلِيَتَمَسَّكَ بِهِ)

■ 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 يقيمه 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 فليعيره بيده، فإن لم يستطع فلسانه، فإن لم يستطع فقلبه، 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؛ فيرحهم، ويعتذر لهم، ويترفق بهم. لذا عليه انتقاء ألطاف العبارات وأجملها وأرقها في النصيحة، مع تحير الأوقات والأحوال المناسبة لإسداء النصيحة.
٣. ومن خشيت من ضررهم على دينك، فمخالطتهم تكون حسب

الحاجة وعند الضرورة.

٤. هجر العاصي ليس مشروعًا دائمًا، وإنما هو بحسب الحاجة، ومع من يتوّقع 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 تجربه، 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 بجزره، والحاصل أن المتاجهر بالكبائر لا يجب هجرانه مع بقائه 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 يتاثر بصحته 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 مضره تحصل عليه في نفسه، أو دنياه.

فرب هجر جميل خير من مخالطة مؤذية انتهت

٥. ينبغي أن يعرف أهل المنكرات تضاعيقك 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 تتمني لهم مثلما عندك وأكثر منه. قال العلماء: وأما ازدراء العصاة واحتقارهم، والترفع عليهم، فهذا قد ينبيء عن أمراض خطيرة من عجب، وكبر، ورؤية نفس، وتألٌ على الله، ما قد يكون أشد خطراً من الذنوب الظاهرة. قال ابن القيم في مدارج السالكين: تعيرك لأخيك بذنبه أعظم إثما من ذنبه، وأشد من معصيته، لما فيه من صولة الطاعة، وتركية النفس، وشكراها، والمناداة عليها بالبراءة من الذنب، وأن أخاك باء به، ولعل كسرته بذنبه، وما أحدث له من الذلة والخضوع، والإذراء على نفسه، والتخلص من مرض الدعوى، والكبير، والعجب، ووقفه بين يدي الله ناكس

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

٧. في مثل هذه الظروف، احرص - رعاك الله - على **مُثبّتاتِ القلوب**

ومقويات الإيمان التي منها:

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

٨. إذا فعلت ما سبق بصدق وإخلاص، فأبشر بالخير، ولا **تحمّل**

نفسك ما لا **تُطيق** من **الهم** والغم 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 فليغیره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان. رواه مسلم.

٢. فإن لم يفدي الإنكار عليهم، فإن مقاطعتهم وترك السلام عليهم يمكن أن يلجم إلهاً واحداً من سببين:

- الأول: أن يظن من مقاطعتهم إرجاعهم عن بدعهم وضلالته.
- والثاني: أن يخشي 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 والتأدي دون غيره، وقيل: يجب هجره مطلقاً، وهو ظاهر كلام الإمام أحمد السابق، وقطع ابن عقيل به في معتقده، قال: ليكون ذلك كسراً له واستصلاحاً. ا.ه

وقد بين العلماء كثيراً من الحالات 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 المربي وأهل البدع والأهواء، لا ينبغي أن يستعن بهم في شيء من أمور المسلمين، فإن ذلك من أعظم الضرر على الدين وال المسلمين. ا.ه

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

● 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.ه

● رابعاً: ألا يعاد إذا مرض، قال المرداوي في الإنصاف: نص الإمام أحمد أن المبتدع لا يعاد، وقال في النوادر: تحرم عيادته. وعنده: 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.ه

● سادساً: لا تقبل روايته للحديث، قال ابن النجاشي في شرح الكوكب المنير: ويُرد المبتدع.. أي رواية مبتدع يدعو الناس إلى بدعته. ا.ه ثم قال: والمراد إذا كانت بدعته غير مكفرة. ا.ه

● سابعاً: يُشرع عتابه وتبكيته، قال ابن الحاج في المدخل: وقد نقل الإمام أبو حامد الغزالى -رحمه الله- في كتاب (الجام في ذم العوام) له: اتفقت الأمة قاطبة على ذم البدعة، ونذر المبتدع، وتعتيب من يُعرف بالبدعة. ا.ه

● ثامناً: ألا تُشهد جنائزهم إذا ماتوا، قال ابن قدامة 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 اعتقدها في الغالب، قال الإمام الغزالي في الإحياء: المبتدع العامي الذي لا يقدر على الدعوة، ولا يخاف الاقتداء به، فأمره أهون، فالأولى ألا يقابح بالتلطيل والإهانة، بل يتلطف به في النصح، فإن قلوب العوام سريعة التقلب، فإن لم ينفع النصح، وكان الإعراض عنه تقييحاً لبدعته، تأكد الاستحباب في الإعراض. ا.هـ

وليعلم القارئ الكريم أن كل ما ذكرناه سابقاً من وسائل وضوابط هجر 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/ أكبر هناك:

عدل الإنسان مع من فوقه، كالرعيّة مع سلطانها، والصحابيّة مع رئيسها. فقد يكون بثلاثة أشياء: بخلاص الطاعة، وبذل النّصرة، وصدق الولاء. فإن إخلاص الطاعة أجمع للشّمل، وبذل النّصرة أدفع للوهن، وصدق الولاء أنقى لسوء الظنّ. وهذه أمور إن لم تجتمع في المرء سلطان عليه من كان يدفع عنّه واضطر إلى اتّقاء من يتّقي به كما قال البُحْرُيُّ:

مَتَّ أَحْوَجْتَ ذَا كَرَمَ تَخْطَّى ... إِلَيْكَ بِعْضِ أَخْلَاقِ الْئَنَامِ
وَفِي اسْتِمْرَارٍ هَذَا حَلُّ نِيَّاطِي جَامِعٍ، وَفَسَادُ صَلَاحٍ شَامِلٍ. وَقَالَ
إِبْرَوِيس: أطْعِنْ مَنْ فَوْقَكَ، يُطْعِنْكَ مَنْ دُونَكَ. وَقَالَ بَعْضُ الْحُكَّمَاءِ:
إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَرْضَى عَنْ حَلْقِهِ إِلَّا بِتَأْدِيَةِ حَقِّهِ، وَحَقُّهُ شُكْرُ النِّعْمَةِ،
وَنُصُّ الْأُمَّةِ، وَحُسْنُ الصَّنْيَعَةِ، وَلُزُومُ الشَّرِيعَةِ. [الاوردي، أدب الدنيا والدين،

بـ/ أـمـثالـكـ

عَدْلُ الْإِنْسَانِ مَعَ الْأَكْفَاءِ وَيَكُونُ بِشَلَاثَةِ أَشْيَاءَ: بِتَرْكِ الِاسْتِطَالَةِ، وَمُجَانَبَةِ الِإِدْلَالِ، وَكَفِّ الْأَذَى؛ لِأَنَّ تَرْكَ الِاسْتِطَالَةِ الْأَلْفُ، وَمُجَانَبَةِ الِإِدْلَالِ أَعْطَافُ، وَكَفِّ الْأَذَى أَنْصَافُ. وَهَذِهِ أُمُورٌ إِنْ لَمْ تَخْلُصْ فِي الْأَكْفَاءِ أَسْرَعَ فِيهِمْ تَقَاطُعُ الْأَعْدَاءِ فَفَسَدُوا وَأَفْسَدُوا. [الماوردي، أدب الدنيا والدين، صفحة ١٤١]

جـ/ أـصـغـرـهـ مـنـكـ

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

وَقَدْ يَتَعَلَّقُ بِهَذِهِ الْطَّبَقَاتِ أُمُورٌ خَاصَّةٌ يَكُونُ عَدْلُهُمْ فِيهَا بِالْتَّوْسُطِ فِي حَالَيِ التَّقْصِيرِ وَالسَّرْفِ؛ لِأَنَّ الْعَدْلَ مَأْخُوذٌ مِنِ الْإِعْتِدَالِ، فَمَا جَاءَرَ الْإِعْتِدَالَ فَهُوَ خُروجٌ عَنِ الْعَدْلِ. وَقَدْ قَالَتْ الْحُكَمَاءُ: الْفَضَائِلُ هَيَّئَاتٌ مُتَوَسِّطَةٌ بَيْنَ حَلَّتَيْنِ نَاقِصَتَيْنِ، وَأَفْعَالُ الْخَيْرِ تَتَوَسَّطُ بَيْنَ رَذِيلَتَيْنِ.

فَالْحِكْمَةُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الشَّرِّ وَالْجَهَالَةِ. وَالشُّجَاعَةُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ التَّقْحِيمِ
وَالْجُبْنِ. وَالْعِفَةُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الشَّرِّ وَضَعْفِ الشَّهْوَةِ. وَالسَّكِينَةُ وَاسِطَةٌ
بَيْنَ السَّخَطِ وَضَعْفِ الْغَضَبِ. وَالْغَيْرَةُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الْحَسَدِ وَسُوءِ الْعَادَةِ.
وَالظُّرُفُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الْخَلَاعَةِ وَالْعَرَامَةِ. وَالْتَّوَاضُعُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ الْكِبْرِ
وَدَنَاءَةِ النَّفْسِ. وَالسَّخَاءُ وَاسِطَةٌ بَيْنَ التَّبَدِيرِ وَالتَّقْتِيرِ. وَالْحِلْمُ وَاسِطَةٌ
بَيْنَ إِفْرَاطِ الْغَضَبِ وَعَدَمِهِ. [الماوردي، أدب الدنيا والدين، صفحة ١٤١]

النَّاسُ هُنَّ حَبَّتُ الْجَنَّةِ

أ/ ذكر

ب/ أنثى

ج/ مشكل

التعامل مع المرأة الأجنبية

المرأة التي ليست من المحارم، وليس لها زوجة، تُسمى امرأة أجنبية، يحذر المرء من الافتتان بها أو فتنتها؛ لأن الله رَكَبَ في الرجل محبة النساء، وزَيَّنَ 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 الأجنبيات، مما يدعونا للحذر والأخذ بأسباب الوقاية.

- نهى الإسلام عن الخلوة بالمرأة الأجنبية؛ لأن الخلوة بالمرأة من أسباب الوقوع في الفاحشة، ولقد قال النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «لَا يَخْلُونَ رَجُلٌ بِامْرَأَةٍ، وَلَا تُسَافِرْنَ امْرَأَةٌ إِلَّا وَمَعَهَا مَحْرُمٌ»، 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 وذرية فساد، والواقع شاهد ب MFafasd 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 تراعي 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 تشتهي فهو جائز ما دامت الشهوة مأمونة من كلا الطرفين، وإن كانت المرأة شابة فقد اتفق الأئمة الأربع 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 والكفافين من المرأة، أما الوجه والكفاف فقد وقع خلاف في جواز النظر إليهما، فذهب بعض الفقهاء إلى جواز النظر إليهما - عند أمن الفتنة والشهوة - لقوله تعالى: قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغْضُبُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ . إِلَّا أَنَّ النَّظَرَ إِلَى مَوَاضِعِ الزِّينَةِ الظَّاهِرَةِ وَهِيَ: الْوِجْهُ وَالْكَفَافُ رَخْصٌ بِقَوْلِهِ تَعَالَى: وَلَا يُبَدِّلُنَّ 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 الريبة 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 حذر النبي -صلى الله عليه وسلم- من تلك الفتنة؛ فقال: «مَا تَرَكْتُ بَعْدِي فِتْنَةً أَضَرَّ عَلَى الرِّجَالِ مِنَ النِّسَاءِ» وأما لغير حاجة فلا يجوز إذ هو ذريعة الفساد وباب الفواحش والآثام، قال العالمة الخادمي رحمه الله في كتابه: وهو حنفي قال: التكلم مع الشابة الأجنبية لا يجوز بلا حاجة لأنه مظنة الفتنة. انتهى، وقال صاحب كشاف القناع من الحنابلة: وإن سلم الرجل عليها . أي على الشابة . لم ترده دفعاً للمفسدة انتهى، فقد نصّ أهل العلم على عدم جواز تكلم الشابة مع الأجانب بغير حاجة، ولو بمجرد إلقاء السلام، بل حرم بعضهم عليها أن

ترد السلام على الرجل الأجنبي إذا سلم عليها، جاء في الموسوعة الفقهية الكويتية: ذهب الفقهاء إلى أنه لا يجوز التكلم مع الشابة الأجنبية بلا حاجة؛ لأن مظنة الفتنة، وقالوا: إن المرأة الأجنبية إذا سلمت على الرجل -إن كانت عجوزاً- رد الرجل عليها لفظاً، أما إن كانت شابة يخشي الافتتان بها، أو يخشي افتتاحها هي من سلم عليها، فالسلام عليها وجواب السلام منها حكمه الكراهة عند المالكية، والشافعية، والحنابلة، وذكر الحنفية أن الرجل يرد على سلام المرأة في نفسه إن سلمت عليه، وترد هي في نفسها إن سلم عليها. انتهى.

كيف تنسى شخصاً أحببته؟

20 مارس، 2020 / Unknown

ليس كل شيء في حياتنا يسير كما نريد أو نخطط له، وفي بعض الأحيان عندما تقرر نسيان شخص له مكان في قلبك وتحبه 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 تقدم إلى الأمام وتترك الماضي بكل ما فيه، إن نسيانك لشخص تحبه لا يتم ب مجرد 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 تحبه.

■ 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 أيضًا من حقه أن يحزن فليس من الجيد لك أن تُخبر 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 تختلق له الأعذار حتى يبقى، حينما تحب شخص ما وانفصلت عنه وتريد أن تنساه، فلتتعلم أن محاولة قيامك بالتواصل معه مرة أخرى خلال فترة انفصالك عنه، ستكون نتيجته

سيئة جدًا بالنسبة لك، وهذا يعود إلى أن هذه الطريقة ستجعل مشاعرك التي تحاول نسيانها تستيقظ مرة أخرى، وتتذكر الماضي بكل تفاصيله، فمن الأفضل لك أن تزدف رقم هذا الشخص من قائمة هاتفك نهائياً، وإزالته من حسابات موقع 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 شخصاً 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 تقنع أنه لم يعد جزء من حياتك.

■ تعلم أن تسامح: عندما تحاول نسيان شخص كنت تحبه ساحمه على كل ما فعله معك وعلى كل ما جعلك تشعر به، والطريقة التي تركك بها، يجب أن تعلم 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 أشخاصاً 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 تتحل هذه الذكريات محل الذكريات القديمة بالتدريج إلى أن يأتي الوقت وتحد أن ذكرياتك المؤلمة لم يعد لها وجود.

■ حدد بعض الوقت لنفسك: ليس من الجيد أن تجعل كل وقتك

لأصدقائك الجدد حتى تنسى شخصاً 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، لابد 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 محظوظ كل ما يذكرك به صوره وذكرياته، وهدایاه 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 تفك في هذا.

■ لا تفك 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 هن هبة 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 جنود مجندة، فما تعارف منها اختلف 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 هُرُم *** فمن خَشِنَ الطبع ومن لَيْنِ
فجندل تدمى به أرجل *** وإثمد يوضع في الأعين
ويعلم بداهةً أن معاملة هذه الاختلافات معاملة واحدةً لا يستقيم.

فما يلائم هذا لا يناسب ذاك، وما يحسُّنُ 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 دور أهل مكة، وأن دخول هذه الدار أو غيرها
سيّان؟.

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

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

إنما المعرفة بسميات 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 شفوياً قدر الإمكان.
- الحرص على توظيف ارتفاع الصوت ونبرته ببراعة عند التحدث.
- الاعتماد على الأسلوب المنطقي في الحوار.

سمات الشخصية البصرية

- التحدث بصوت مرتفع نسبياً.
- التركيز مع الكلام المكتوب والصور أكثر من التركيز عند التواصل الشفوي.
- الاهتمام بالظاهر.
- ارتفاع مستوى الانتباه لتفاصيل 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، ويفضل 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.
- التحللي بالإيجابية في التفكير والفعل، فالقائد قادر على إحياء الأمل في نفسه ونفوس الآخرين حتى في أحلوك الظروف وأكثراها غموضاً.
- الشجاعة في القول والفعل من خلال إبداء الرأي مهمما كان متعرضاً 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 التحللي بالثقة بالنفس.
- امتلاك رؤية واضحة فالقيادة تترافق مع التوجه نحو غايات كبيرة على المدى البعيد والقريب، ويستلزم ذلك امتلاك رؤية بينة

المعالم.

- معاملة الآخرين باحترام ورحمة بالتوزن مع معاملتهم بحزم، فتحقيق الأهداف يستلزم انصباط جميع المشاركين في تحقيق المشاركين مما كان دورهم يبدو بسيطًا.
- البراعة في التأثير في الآخرين، ويحتاج ذلك لأمور عدّة من أهمها قوّة الشخصية، وتطابق القول مع الفعل، والتمكن من مهارات الحوار، والتفاوض، والإقناع؛ بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الذكاء الاجتماعي والذكاء اللغوي.

صفات الشخص المعارض

- العناد بشكل كبير جدا على كل شيء.
- 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 ليقتتنع بها.

صفات الشخص الثرثار

- الحديث بشكل مبالغ فيه خصوصاً عن الماضي.
- التحدث في مواضيع عديدة و مختلفة وترك الموضوع المطروح.
- يتميز الشخص الثرثار بخيال واسع جداً.
- التعالي الشديد والمعرفة بكل شيء.
- يقع في العديد من الأخطاء.

طريقة التعامل مع الشخص الثرثار

- عند حدثه المطول عن الماضي حاول مقاطعته وألفت نظره عن خروجه عن الموضوع الأصلي المطروح حالياً.
- 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 خائفاً.
- يمكنه الارتباط سريعاً.
- دائماً ما يكون وجوهه 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 ودائماً ما يهتم بالنتائج قبل البدء في التجربة وخوضها.
- النظر للأمور بشكل إيجابي دائماً.
- الاعتراف 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 ينتابها دائمًا الشعور بالشك والقلق من الآخرين.
- تتأثر بشدة بانتقادات الآخرين.
- وغالبًاً ما تُحمل أخطائهم 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 حقيقاً 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 يتغوه بالكثير من الكلمات الجارحة لآخرين 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

- التحليل بالذكاء أثناء انتقاء الكلمات التي يتم توجيهها إليه.
- تجنب الانفعال أثناء التحدث معه.
- اختيار الأوقات المناسبة للتعامل معه.
- تشجيعه على ممارسة التمارين الرياضية، التي تساعده 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 الناقاش الطويل والجدال.

صفات الشخصية القاسية

- يتميز أصحاب هذه الشخصية بخلوهم من المشاعر والعواطف.
- استخدام الأسلوب العدوانى دائمًا 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 وضيئط 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 الجدال وتجنب الخصوم.
- يتأثر أصحاب هذه الشخصية بمن حولهم، والحالات الإنسانية في بيئتهم.
- يتأثر صاحب الشخصية العطوفة ب مختلف أنواع الفنون ويدع 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 مناقشه.
- التعامل معه بلطف ومحبة و الوقوف 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 والحججة 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 ومغدور.
- 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 المحادثات الاجتماعية.
- يتمتع الشخص الانطوائي ببعض الصفات القيادية المؤثرة، وذلك

في حال نجح في استغلالها جيداً.

- يفكر الشخص الانطوائي أكثر مما يتكلم، وتفكيره يكون عميقاً، 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 ومجتمعات اجتماعية.
- مراعاة تقديم الدعم له، وتعزيز عوامل القوة والنجاح داخله.
- عدم توجيه الانتقادات الجارحة له.
- تبادل الحوار معه للتوصل إلى حلول تساعدته على التخلص من مشكلته.
- إقناعه بشكل تدريجي بأهمية تكوين صداقات جديدة وعلاقات مثمرة.

صفات الشخصية التجزئية

- 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 التجزئية

- 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 ومباغٍ فيها، وبشكل خاص في حال وجه له أي نوع من الملاحظات المهينة أو الشتائم، وذلك لكمية الثقة والغرور التي يتمتع بها.
- يعاني من العجرفة التي تظهر أثناء تعامله مع الآخرين.
- كثيراً 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 مكروهاً من قبل المحيطين.

طرق للتعامل مع الشخصية الترجسية

- تؤخي المذر 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 الترجسية.
- 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 خلابة، وقدرة كبيرة على تحقيق النجاح التألق في الحياة.
- يعاني صاحب هذه الشخصية من مشكلة الانطواء في كثير من الأحيان، ويفضل التعامل مع الأشخاص الذين يبادلونه الاحترام والودة.
- يستطيع أن يتكيّف مع مختلف الظروف والتغييرات الجديدة التي قد تحدث معه.
- يتأثر بمختلف أنواع الفنون، ويدع 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 في الحالات والمواقف

الصعب، 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 بعيداً عن القساوة والتجريح.
- عدم استفزاز صاحب الشخصية الحساسة، والتعامل معه بهدوء بعيداً 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 دائمًا 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 تفسيرًا سيئاً لها.
- رؤيته للمساوئ دون المحسن: حيث ينظر إلى الآخرين بعين كارهة ناقمة مهما فعلوا، فيبحث عن مساوئهم ويتجاهل المحسن، فإن وجد في شخص مجموعة من المحسن وبينها سيئة واحدة فلا يرى إلا السيئة، ويقوم بنشرها بين الناس.
- قسوة القلب: حيث يتصرف دون رحمة 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 للصلح أو العفو.
- التوغل في ممارسة المعاشي: حيث يتصرف هذا الشخص بالتمرد والمجاهرة بالمعصية وهي صفة تنم عن خبث الباطن وسواه.

نصائح للتعامل مع الناس الخباء

- يمكن التعامل مع الخباء من الناس بالابتسامة في الوجه والتعامل الذي يتصرف بالذوق.
- السيطرة على النفس بعدم الاستفزاز من كلامه.
- إظهار تعاطفك معه في جميع النواحي تجنبًا لشره وخبثه.
- لا تدخل مع الخبيث في جدال، لأن المدف من الجدال هو إيقاع الإنسان الطيب في الخطأ وتحميله مسؤولية لشيء 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 لاحقاً.

■ تعتبر الواضحة 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 نظراً 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 يجعلك تفقد صوابك و يجعلك تخسر احترامك لذاتك.

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

■ التركيز على الحلول بدلاً من المشاكل عندما تتعرض للكثير من المشاكل، يجعلك 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 الخبيرة قام بالغلبة عليهم في الخبر.

كيفية التعامل مع الزوج الخبيث أو الزوجة الخبيثة:-

- يجب على كل إنسان أن يتأكد من شريك حياته خاصةً في فترة الخطوبة، حتى وإن استدعي الأمر من مراقبة أفعاله من بعيد.
- لابد من التأكد أن ما ي قوله 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 خبيثه.
- 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 اختيارين فقط لحل هذه الأزمة والخيرة، الأول هو أن تستمر في هذه الزيجة مع التحلّي 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 الآخرين 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 والتلوسيخ 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 ابنتها من عيش حياتها وتأكيد رحولته وذلك بالمحافظة عليه بجانبها مثلما نجدها بالعلاقات العاطفية أو علاقات الزواج بالأطراف الذين يقيدون بحبهم واهتمامهم الرائد حركة الطرف الآخر.
- عقدة قابيل: التنافس العدائي على نفس الغاية وهي كره كل منافس أو زميل أو شخص يبدو أنه سيفوق على المعنى الذي قد يلجأ للرد العدائي والصراع أو السب أو حتى التحقير والتشويه أو

"الاستهزاء..!"

- عقدة كرونوس: الشخصية التي تحكم سلطتها على الآخرين وتحاول 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 يتتحمل أشياء أكثر من طاقته حتى يبدو شهم يصارع القدر.
- عقدة سيندريلا: الشخص الذي ينتظر من يأتي ويغير له واقعه نحو الأفضل سواء كان ذكر أو أنثى، غالباً يكون المنتظر غارق في الأمني والأحلام، و هذه عقدة الفتاة العربية في الغالب.
- عقدة بيتران: 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 يختلفون 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 ...

خمسة 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 أنواع الحوار ..
- المدعى المعرفة: هذا الشخص الذي يرى نفسه الفاهم الوعي والمثقف .. وربما لا يدرك من الثقافة والمعرفة شيء .. فهذا إن ناقشته سيحاول جاهداً ليثبت رأيه ومعرفته فلا فائدة من نقاشه فتجنبه ..
- الغاضب: وهذا الشخص الذي سيحول كل نقاش إلى عراك شخصي حقيقي فدعه وتجنب حواره ..
- الكاره لك: وهذا قد تلمسه بين فترة وأخرى فان قلت حقاً انقصه وإن قلت صدقاً كذبه ..

■ المغور: 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 أحياناً لتفهمها
- عندما تقوم بالحكم على شخص فأنت لا تقوم بتعريفه بل تعرّيف نفسك.
- إذا كنت ت يريد أن تبقى سعيداً دع ما حصل بالأمس في الأمس ولا تأخذه للغد.
- الحياة أعمق من أن تصفها بكلمات لا تصفها عشها فقط.
- قد لا تكسبك صراحتك الكثير من الأصدقاء ولكنها ستكسبك الأصدقاء الحقيقيون.
- من الأفضل أن تبني حقيقة قاسية على أن تعنق خرافه مطمئنة.

- عليك في بعض الاحيان ان تدع الطريق الذي يطرقه الجميع وتتوغل الى الغابة حتى تتأكد من انك ستجد شيئا لم تره من قبل.
- هناك ثلاثة اشياء شديدة الصعوبة، الصلب والماضي ومعرفة نفسك.
- لا تتوقف الحياة على فقدان احد ولكنها قد تمضي بشكل مختلف.
- قبل ان تصل الى الباب الصحيح يتوجب عليك ان تقرع الكثير من الأبواب الخاطئة، فالأخطاء ليست سيئة بل تؤدي للنضج.
- تفاءل دائما بأن من جعل للحزن سببا جعل للفرح أسبابا فلا تيأس..
- لا تقدم الله 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 الا شرار ابدا وقتا للقراءة وهذا احد اسباب شرهם.
- لتحصد افضل النتائج، تعلم من الماضي واجتهد في المستقبل.

كيف تعرف شخصاً من لونه المفضل

٢٢ ٢٠٢١ / Unknown

تستطيع الألوان تحديد شخصية الإنسان من خلال اختياره لللون معين أو مجموعة لونية يألفها ويختارها بشكل دائم، حيث تحمل الألوان إشارات إلى صفات معينة تخصُّ الذين يختارونها على وجه الخصوص، وقد أسهمت دراسات علماء النفس للألوان وتأثيرها على ملامح شخصيات الإنسان في تحديد شخصية الفرد ومظاهر شخصيته اعتماداً على اللون الذي يرغبه أو يعيش مقتناً بفضيله، وفيما يلي تفصيل ملامح الشخصيات اعتماداً على الألوان:

- اللون الأبيض: يدلُّ اللون الأبيض على نقاء الفرد وصفاء نفسه وسريرته، وينتَصف الأشخاص الذين يحبُّون اللون الأبيض بقدر تهم على التقلُّب المزاجي والتنقل بين الحالات النفسيَّة دون استقرار، ويتمسُّك به جيداً أصحاب الشخصيات المُنغلقة التي ترفض النقد وتفتقر إلى الملاحظة والبديهة، ويحملُ اللون الأبيض دلالات النظافة والاهتمام بها.

- اللون الأسود: يعكس اللون الأسود شخصية الحزن والحداد، غير أنه لا يدل على ذات الصفة عند النساء كبار السن اللواتي يعتبرن رمزاً للحشمة والوقار، وتظهر شخصية اللون الأسود بصورة التشاؤم والانعزال والكآبة عادةً، ويُستدل منه على شخصية حامله بوصفه غير الاجتماعي.
- اللون الأزرق: شخصية اللون الأزرق حيوية تحب الحركة وتغامر لنيل الحرية والدفاع عنها، شخصية اجتماعية هادئة متوازنة تحمل القيم وتحترم الرشقي وتحب الحياة، تعيش شخصية اللون الأزرق جميع التفاصيل الرومنطية وتصنع الحب وتعشق الفن والموسيقى، حياتها والموت تستويان إذا جردت من التحرر والفنون والرومنسية أو حددت حريتها.
- اللون الأخضر: تعتبر شخصية اللون الأخضر شخصية فنيةً وحدانيةً مرهفة، ينزع أصحابها إلى النمطية والمدوء والروتين، ويتناولون حياتهم الاعتيادية بالإقبال على الحركة والنشاط، ويضعون لأنفسهم أهدافاً منطقيةً ثم يسعون لتحقيقها، ويتميز أصحاب هذا اللون بالدقة والإنجاز وحب الشباب وديومة مرحلته.

- **الأخضر الغامق:** شخصية قيادية تُحب السيطرة وإظهار القوّة، ينزع أصحاب هذه الشخصية إلى الحياة المؤثرة الممتعة، ويسعون جاهدين لترك آثارهم وسيرهم ملئ بعدهم.
- **اللون الأحمر:** شخصية عاطفية صلبة ذات أبعادٍ متناقضة يعيش أصحابها الحبّ والغيرة ويُظهرون العنف والغرور، يتمتعون بقراءة القصص الرومنسية، وتشدُّهم أخبار النِّزاعات والقتال، تظهر فيهم الصّلابة والقوّة ويُصنفون بالجسارة والعاطفة الجياشة.
- **اللون الأصفر:** شخصية اجتماعية مُرحة مُنطلقة تتسم بالتأفّل والعناد، تعشق التجديد والتغيير، تظهر في صفات هذه الشخصية الغيرة والحيوية، وتحتل أصحابها طاقةً فريدةً وإرادةً تُحبُّ التغيير، لا يحبُّ أصحاب هذه الشخصية الثبات في نمطيةٍ معينةً، بل إنّهم يميلون للتنقل بين البيئات وخوض التجارب الجديدة.
- **اللون البنفسجي:** شخصية هذا اللون حساسة مُرهفةٌ رقيقة تعيش كلتا حالتي الفرح والحزن، غير أنها مرهفة المشاعر شديدة الودّ عظيمة الإخلاص.
- **اللون البني:** شخصية متدينة تتسم بالرّضا والصّبر والأمانة، يعيش

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

- اللون البرتقالي: شخصية ثوريّة مكافحة تعشق التجديد والحرية، ينزع أصحاب هذا اللون إلى الاستقلال بكلٍّ تفاصيلهم، ولا يعيرون العادات والتقاليد أيّ اهتمام.
- اللون الوردي: شخصية طفولية حاملة كثيرة الخيال ضعيفة الإرادة، يتصرف أصحابها باللطف والسلام الداخلي والثقة المفرطة، ويعتبر التّبذير سماتهم الغالبة، ولا يمكن الاعتماد على أصحاب هذا اللون لتعلقهم بالخيال أكثر من الواقع.
- اللون الرمادي: شخصية متحفظة شديدة التّخفي، لا يُظهر أصحابها معالمهم الحقيقية ويكتفون بالكتمان.
- اللون الفستقى: شخصية واقعية متّزنة تعيش بين المرح والصّحب.
- اللون البيج: يمنح هذا اللون لأصحابه شخصية رزينة هادئة قنوعةً شديدة الثقة بالنّفس.

ملخص كتاب لا تكن لطيفاً أكثر من اللازم

للكاتب ديفوك 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 علاقتهم، وتتنزع البهجة من حياتهم، وتسرق وقتاً وطاقة ثمينة.

أخطاء يقع فيها الناس اللطفاء بشكل يومي:

- - القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم
- - عدم قول ما تريد
- - كبت غضبك
- - المحاملة الزائدة
- التنازل عن حرق حرجا
- التغافل عن الخذلان

ما على هذا النوع من الناس

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

أنواع الناس في أخذ حقوقهم

من المستحيل أن تجد شخصاً ما على وجه الأرض يتمتع بالاكتفاء الذاتي، فكل فرد بحاجة إلى أشياء بمقادير الآخرين تقدمها له، وأنك أيضاً تمتلك أشياء يحتاج إليها غيرك، وكل تعاملاتنا مع الآخر تستند إلى تلك الاحتياجات، وهناك ثلاثة أساليب أساسية يتم بها تعاملنا مع الآخرين وهي:

١) أسلوب الترهيب والخداع بمقاديرك أن تحصل على ما تحتاجه من الآخر عن طريق القوة أو الترعيب 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 و يجعلك دائماً بانتظار قدوم الأسوأ، لأن القوة لا تدوم والخداع سينكشف في يوم من الأيام.

٢) أسلوب التسول: يمكنه أيضاً أن تصبح متسللاً 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 معني.

(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 يطلوبونه ويحتاجون إليه وهم لا بد عندئذ من أن يردوا لك صنيعك ويعطونك 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 لننه قائم على الطبيعة البشرية للإنسان التي ترثا ح 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

- احترمهم 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 ومهنياً في كل الأوقات.
- كن مباشراً في الإجابات ولا تتردد في إعادة الشرح والتوضيح عند الحاجة.
- اعمل على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الأشخاص الحبيطين بك، والتي تعتمد على الاحترام والتفاهم المتبادل.

مهارة إقناع الطرف الآخر

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

- ابدأ حديثك بالشأن على الطرف الآخر وإظهار ثقتك في قدراته.
- لابد 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 يترب على ذلك .. الخ ، فهذه الألفاظ تساهم في تأكيد معنى أو تضيف إليه جديدا أو توضح نتيجة..
- ترك الجدل العقيم الذي يقود إلى الخصم .(لا تجادل)
- اعتماد الموضوعية في النقاش.
- التركيز على الأفكار الجوهرية في الموضوع وامتلاك حجج دامغة وبراهين لاستمالة أفكار المخاطب .

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

فن النقاش البناء ٩ خطوات

. Livre / ٢٠٢٢ يونيو ١٤

١- تجنب الجدال: تجنب الجدال العقيم والذي لا فائدة منه، ولذلك فإن النصوص الشرعية لم تذكر الجدال إلا بالتي هي أحسن، قال تعالى: {أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالْتِي 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 وإن سكت) فإن طالب الحق إذا سمع الحق قبله، وإن كان صاحب عناد وهو لم يقنعه أقدر الناس على الجدال، وربما أن تصحيح الخطأ بلا جدال قد يكون سبب في أن يتأمل ويرجع المخطئ.

ولذاك نجد قوم نوح تذمروا من كثرة الجدال وتجرو على الجبار {قَالُوا يَا

نُوحٌ قَدْ جَادَلْنَا فَأَكْثَرْتَ حِدَالَنَا فَأَتَيْنَا إِمَّا تَعِدُنَا إِنْ كُنْتَ مِنَ
 الصَّادِقِينَ } هود: ٣٢ يقول عبد الله بن حسن رحمه الله: المراء يفسد
 الصدقة القديمة، ويحل العقدة الوثيقة، وأقل ما فيه أن تكون المغالبة
 والمغالبة، أمن أسباب القطيعة والمخطئ - الجاهل - قد يربط الخطأ
 بكرامته، فيدافع عنه كأنه يدافع عن كرامته، وإذا تركنا للمخطئ مخرجاً
 سَهَّلَ عَلَيْهِ الرَّجُوعُ، وَالطَّرِيقُ لِلْعُودَةِ فَلَا نَغْلُقُ عَلَيْهِ الْأَبْوَابَ

٢- أزَلَّ الْغَشَاوَةَ عَنْ عَيْنِ الْمَخْطَئِ: الْمَخْطَئُ لَابْدَ أَنْ يَشْعُرَ أَنَّهُ مَخْطَئٌ
 أَوْلَأً، حَتَّى يَكُونَ لِدِيهِ حَافِرٌ لِلْبَحْثِ عَنِ الصَّوَابِ، لَذَا لَابْدَ أَنْ نَزِيلَ
 الْغَشَاوَةَ عَنْ عَيْنِهِ لِيُبَصِّرَ الْخَطَأَ، أَتَى شَابٌ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَئْذِنْ لِي بِالرِّزْنَا فَأَقْبَلَ الْقَوْمُ عَلَيْهِ فَزَجَرُوهُ وَقَالُوا: مَهْ
 مَهْ فَقَالَ: ادْنِهِ فَدَنَا مِنْهُ قَرِيبًا، قَالَ: فَجَلَسَ، قَالَ: أَتَحْبُهُ لِأَمْكَ؟؟ قَالَ:
 لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فَدَاءَكَ قَالَ: وَلَا النَّاسُ يُحِبُّونَ لِأَمْهَاكُمْ، قَالَ: أَفْتَحْبُهُ
 لِابْنِتَكَ؟؟ قَالَ: لَا وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فَدَاءَكَ قَالَ: وَلَا النَّاسُ
 يُحِبُّونَهُ لِبَنَاهُمْ، قَالَ: أَفْتَحْبُهُ لِأَخْتَكَ؟؟ قَالَ: لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فَدَاءَكَ
 قَالَ: وَلَا النَّاسُ يُحِبُّونَ لِأَخْوَاهُمْ فَوُضَعَ يَدُهُ عَلَيْهِ وَقَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبِهِ
 وَظَهَرَ قَلْبُهُ وَحَصْنَ فَرْجِهِ، فَلَمْ يَكُنْ بَعْدَ ذَلِكَ الْفَتَى يَلْتَفِتُ إِلَى شَيْءٍ)

قال الألباني إسناده صحيح فالإنسان عبارة عن جسد، وروح وهو مليء بالعواطف الجياشة، وله كرامة وكبراء فلا يجب أن تهان كرامته، أو يجرح شعوره، حتى ولو كان أعقل الناس، قال تعالى: {فَقُولَا لَهُ قَوْلًا
 لِّيَنَا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى} طه:٤، 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 بالملاظفة 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 من تحرم عليه النار تحرم على كل قريب هين لين سهل) رواه الترمذى وحسنه (تذكرة 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 لشيء صنعته لم صنعت هذا هكذا، ولا لشيء لم أصنعه لم تصنع هذا هكذا) صحيح البخاري . اللوم يحطم كبراءة النفس البشرية ويزرع البغض والآهقاد في

النفوس .

٤- ضع نفسك موضع المخطئ ثم ابحث عن الحل: حاول أن تضع نفسك موضع المخطئ، وفكّر من وجهة نظره هو، وفكّر في الخيارات الممكّنة التي يمكن أن يتقبلها، فاختار له ما يناسبه، يُروي بأنّ رجل جاء إلى رسول الله صلّى الله عليه وسلم يسأله فأعطاه درهماً وأمره أن يشتري به فأساًً ويحتطّب ويأتيه بعد فترة فلما جاءه أخبره أنه وفرّ قدرًا من المال لحاجته وتصدق بالبعض الآخر، فقال الرسول صلّى الله عليه وسلم: (والذّي نفسي بيده، لأنّ يأخذ أحدكم جبله، فيحتطّب على ظهره، خير له من أن يأتي رجلاً فيسأله، أعطاه أو منعه) صحيح البخاري وهذا درس عملي من معلم البشرية صلّى الله عليه وسلم فهو أعطاء حلّ ولم ينكر عليه أو يوبخه على هذا السلوك الخاطئ بل أعطاء الحل المناسب.

٥- ما كان الرفق في شيء إلا زانه: قال صلّى 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 صلّى 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. لأن 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، أشعريهم بالإنصاف بأن تذكر خلال نقدك جوانب الصواب عندهم، وامدح على قليل الصواب يكثر من المدح الصواب، قال صلى الله عليه وسلم: نعم الرجل عبد الله لو كان يصلبي 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 العنة، ما أكثر ما يؤتي 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 تصحيح الأخطاء الظاهرة

ولا تفتش عن الأخطاء الخفية لتصلحها؛ لأنك بذلك تفسد القلوب، وقد نهى الشارع الحكيم عن تتبع العورات، قال صلى الله عليه وسلم: (إنك إن اتبعت عورات المسلمين أفسدتهم أو كدت تفسدتهم) 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: تسعه أعشار حسن الخلق في التغافل، وهو تكليف الغفلة مع العلم والإدراك لما يتغافل عنه تكرماً وترفعاً عن سفاسف الأمور، قال الحسن البصري رحمه الله: (ما زال التغافل من فعل الكرام).

٩- وأخيراً: الحكمة تقول: (من تتبع خفيّات العيوب، حُرم مودّات القلوب)

كيف تعاملون 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 مجرد أنهم يستطيعون ذلك.

الكذب هو الإخبار عن الشيء على خلاف ما هو، عمداً 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 لتعرف 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 المتوتة، 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 جيبيه أثناء الحديث مع الشخص الذي يكذب عليه، وذلك لتفادي أي اضطراب ممكن لحركة يديه.
- تغيير وضعية الرأس: إذا رأيت الشخص الذي تشك انه 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.

ويجدر 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 فعالة 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 يخفى الحقيقة عنك، احرص على أن ترسل له رسائل غير مباشرة بأنّ الصراحة والشفافية مهمة في العلاقات وأنّ الكذب وسيلة فاشلة لمعالجة الأمور، وأنّ الصدق هو الطريق الأفضل دائمًا لعلاقة أفضل.
- كن صادقاً: إذا أردت أن تنجح في التعامل مع الشخص الكاذب يجب أن تكون مثالاً في الصدق، فلا تتوقع أن يتغير ويترك الكذب

وأنت تبادله الكذب، لذلك كن صادقاً مخلصاً في أقوالك وأفعالك عندما تتعامل معه، وبالتالي سيدرك أن الكذب دليل على قلة الثقة في النفس ومع الوقت سيخلص من هذه الصفة.

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

■ واجهه بشكل سري: حيث أن مواجهة أي شخص بشكل علني أمام الناس بسلوك سيء يعني منه قد يزيد الأمور سوءاً ولن يساهم في حل المشكلة وقطعاً لن يساعدك على التغيير، كما أنه تصرف قاسي ومحرج، لذلك من الأفضل أن تواجهه بشكل مباشر بينك وبينه وبعيداً عن الآخرين، تحدث معه بلطف وهدوء وحاول أن تخبره أنه قد كذب عليك، ولا تنتعنه 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، واختم حديثك معه بأنك تتمى أن لا يتكرر ذلك في المستقبل.

■ التهديد بقطع العلاقة: إذا لم تنجح أي طريقة من الطرق السابقة في حل المشكلة يمكنك أن تصعد قليلاً، أخبره بأنك تتأذى وتشعر بالعذاب من جراء كذبه عليك، وأنك ترغب أن تكون علاقتكما قائمة على الصدق والشفافية المتبادلة، وأخبره أن استمراره على هذا المنوال يزعزع ثقتك به ويفقده المصداقية، ثم هدده 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 ستحتفظ من آلامك وعذابك وتأثيره السلبي عليك، وستعلم أنه سيخسر كل من حوله إذا استمر بالكذب، وما أدرك قد يتراجع عن هذه العادة ويصبح شخصاً صادقاً. أما في حال كان الشخص غير مهم في حياتك، فلا تتردد في قطع العلاقة معه فاعتزاز ما يؤذيك أفضل ما يمكن أن تفعله في هذه

الحالة.

■ أمهله بعض الوقت: عليك أن تعرف أن 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 قربه منك وقدرتك على تحمل هذا الموضوع.

■ شجعه 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 نصح الشخص الكاذب بأنّ استشارة الطبيب أصبحت أمراً ضرورياً لا بد منه، وطمئنه بأنّ الكذب المرضي الذي يزيد عن الحد يمكن التعافي منه بالعلاج النفسي، وشجعه على طلب المساعدة من شخص مختص قبل أن يفقد الجميع الثقة به ويفقد مصداقته بشكل نهائي، فيعرض نفسه وبالتالي لخسارة أصدقائه أو عائلته أو حتى عمله.

■ احم نفسك: إن 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 أن تكون متنبهاً وأن تتوقع أي شيء منه خوفاً على مصلحتك، كما عليك التعامل معه بحذر شديد حتى لا تقع في خيبة أمل جديدة.

التعامل مع الشخص المستفز

Unknown / ٢٠٢١ مارس، ١٢

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، ويعكر صفو مزاجنا ويستفزنا وأسلوب وسلوك يلجم إلينه بعض الأشخاص من أجل تحقيق غايتين أحدهما إيجابية وتكمن في تحفيز الآخرين على العمل، والأخرى سلبية وتحدف 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، فيلجم إلينه هذه الأفعال للفت الانتباه أو لإثبات تميزه على الآخرين، وربما يكون

الاستفزاز بشكل عفوٍ دون قصد من الشخص.

- عند 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 المتنز، وضبط النفس.
- لا تنفعل واصبِط نفسك ولا تجعل نفسك عرضه المستفزين.
- ثق بنفسك بأن لديك القدرة على ضبط انفعالاتك والتدريب على ذلك، فلا تشعر الذي أمامك بأن هناك شيء يستفزك ويشعرك بالنقض.
- رتب التنفس لديك، عن طريق تقطيع التنفس بطريقة ١١-٧-١١، 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 مقصدُهم 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

تجنب أن تكون شخصية انفعالية وتعلم الاتزان وضبط ردودك الانفعالية والمتسرعة.

■ أن نتعلم أسلوب الحوار ومهارات الحديث: المدوع في الردود، فليس من الضروري الرد على كل الأسئلة، ورحم الله الإمام الشافعي قال: إذا نطق السفيه فلا تتجبه 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 تحفظ بقيمة لذاته، ومعاملتهم على أنهم غير موجودين من الأساس، وهذه الطريقة تشعر الأشخاص المستفزين بأنهم مهزومين وأن استفزازهم جاء بلا فائدةٍ، وعدم الاهتمام بما يقولون، أو بما يفعلون وهذا يعد درساً بالغاً لهم ولآثاهم، قال المولى عز وجل: «والكافر ينظرون العذاب 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 القيمة على رؤوس الخلائق حتى يخирه من أي الحور شاء»، لأن الاستمرار في جدالهم، وحوارتهم 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 محاولة إقناعهم بالتخلي عن تصرفاتهم.

■ ألغِ متابعته على موقع التواصل الاجتماعي: إذا كانت مشكلتك مع الأشخاص المستفزين على موقع التواصل الاجتماعي فلديك خيارات كثيرة، منها إلغاء المتابعة والحفظ عليهم في قائمة الأصدقاء، ترشيح الرسائل والمكالمات، وتنصيص المحتوى الذي تقوم بمشاركته، إلى أن تصل للخيار الأخير وهو الحظر.

■ لا تحاول تحليل التصرفات المستفزة: أيضاً عليك ألا ترك التصرفات المستفزة تشغلك، لا تفكك كثيراً بالد الواقع والأسباب التي جعلت الشخص المستفز يقوم بهذا التصرف أو ذاك، يتغافل بهذه الكلمة أو تلك، اشغل بالك فقط بما يجعلك أكثر راحة وهدوء.

■ استفد من الشخص المستفز: في الحقيقة يمنحك الأشخاص

المستفزوون فهمًا أفضل لنفسك، فتعرف من خلاهم ما هي الأمور التي تجعلك متوتراً وقلقاً، وعليك أن تستغل هذه الفرصة لتلقي نظرةً أعمق على ذاتك، وتعامل مع النقاط الضعيفة التي يسهل تحريكها واستفزازها من قبل الآخرين، وتعلم كيف تحميها وتقلل استثارتها.

كيف تقرأ أي شخص مثل كتاب مفتوح

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

■ المصادفة: الطريقة التي يصافح بها شخص ما يمكن أن تساعدنا في تكوين انطباعنا الأول عنه. يتحدث المحللون عن ٣ أنواع من المصادفات: 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 يتجمد 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: كلّنا 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 يتحدّث عنه الشخص؛ يمكن اكتشاف الأكاذيب بأخطاء رمزية مثل: الموقف التي لا تتوافق فيها الإيماءات مع الكلمات التي يقولها الشخص أو تعبيرات وجهه، في هذه الحالة: فإنّ لغة الجسد هي ما يجب أن تصدقه، من الصعب أن تكذب لغة الجسد. انتباه: إذا رأيت شخصاً يظهر "القطة 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 دائمًا إلى القلق أو الحالة المزاجية السيئة: قبضة محكمة؛ يدان معاً، في أيّ حال، عندما يمسك شخص بيديه، فهذا يعني أنه سيُكون من الصّعب للغاية التوصل إلى اتفاق معه، أكثر من ذلك، قد يكون سبب التوتر هو عدم الإخلاص الذي يتطلب دائمًا بذل جهد عاطفي معين،

تذكرة: 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 بالكف، هو إشارة إلى أنَّ الشخص يحاول التمسُّك بمشاعره السلبية، هذا هو جهد اللاوعي لتهيئة واستقرار مزاجه، الأيدي إلى أسفل، مع الكف معاً - يعني أنَّ الشخص مصاب بالإجهاد، تذكرة كم كنت تشعر بالأمان كطفل يمشي مع أمك، ويمسك بيدها، يكبر الأطفال ولكن ردود أفعالهم لا تختفي، ابحث عن حل: أجعل الشخص يشعر بمزيدٍ من الراحة في الموقف، حاول تغيير الموضوع، واقتراح أن تجلسا إذا كتما واقفين، الأيدي على الركبتين، مع حركة - تعني أنَّ الوقت قد حان لإنهاء المحادثة، يطلق الخبراء على هذا السلوك "استعداد الجالس".
 يبدأ الأشخاص في التحرك من أجل تجنب المحادثة ويشعرُ بعدم الارتياح الشديد في تلك اللحظة. نصيحة: حاول تغيير موضوع المناقشة. إذا بدأت الحديث عن شيءٍ أكثر متعة، فقد يرتاح الشخص وسيكون من الأسهل مواصلة المحادثة.

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

■ تقدير مستوى التوتر: التحركات الصغيرة، مثل إصلاح الشعر، وغيرها من الأشياء الصغيرة تشير إلى شخص قلق، وهذا يعني أنه في حالة عصبية في تلك اللحظة، غالباً ما يلمس الرجال وجوههم؛ تلمس النساء رقابهن وملابسهن وشعرهن، هذه الإجراءات تساعدهم على استقرار معدل ضربات القلب والهدوء. بالنسبة: اللعب بالقلم الرصاص والصفيير والساقيين المتحركتين هي مؤشرات على نفس الشيء، ابدأ في الحديث عن شيء إيجابي إذا لاحظت أنَّ الشخص قد بدأ يتوتر.

■ الساقين هي الأجزاء الأكثر صدقا في الجسم: يشير اهتزاز الساق عادة إلى أن الشخص يشعر بعدم الارتياح، لكن هذا ليس صحيحاً دائماً، فهناك بعض الأشياء التي يجب عليك معرفتها: عندما يبدأ الشخص في هز ساقيه بشكل أسرع، ربما يكون ذلك لأنه سمع شيئاً لطيفاً، عندما يتوقف الشخص فجأة - فهذا يعني أن مزاجه قد تغير بشكل كبير، وربما بطريقة سلبية، احترس من كل هذه التغييرات، خاصةً عندما تعقد اجتماع عمل، سيوفر لك هذا مزيداً من المعلومات حول كيفية متابعة الحادثة، انتبه: إذا كان الشخص جالساً مع تقاطع ساقيه ثم بدأ في لمس ركبتيه، فهذا يعني أن ثقته في خطر.

■ انظر إلى موقف الشخص: الساقين مفتوحة على مصراعيها: تدل على أن الشخص يُحاول إيجاد قاعدة للثقة، هذا يعني أن هناك شيء ما يجعله غير مرتاح، وكلما زادت المسافة بين الساقين، زاد قلقه، الساقين متعاكستان: الموقف المعاكس، من الصعب الوقوف، لذلك في حالة وجود خطر محتمل، لن يكون هناك الكثير يمكن لهذا الشخص فعله، هذا يعني أنه لا يفگر بأي خطر في تلك

اللحظة ويشعر بالراحة والمدورة، إلى جانب ذلك، دائمًا انتبه إلى القدمين، الكعب على الأرض، والخافة مرفوعة: هذا الشخص في حالة مزاجية جيدة ربما، لقد سمع مجرد شيء لطيف، يعد الكعب للأعلى والخافة على الأرض بمثابة إشارة إلى أنَّ الشخص يستعد للقيام ببعض الإجراءات، ربما، سوف يغادر، يغيِّر الموضوع، وهو مستعد للقيام بذلك، أو أنه يفكِّر فيما إذا كان ينبغي عليه الكذب عليك أو إخبارك بالحقيقة.

ملخص كتاب كيف تكتب 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 تصرم النار في وقود الكبرياء، فدعنا بدلاً من أن نلوم الناس، نحاول أن نفهمهم، وأن نقتنع بأننا لو كنا مكانهم فربما فعلنا أسوأ مما فعلوا، فهذا أمتع من اللوم بكثير، حاول دائماً أن تسامح وأن تعفو وأن تصفح، لعلك تخطأ في يوم من الأيام فتتجد من يلتمس لك الأعذار ويسألك.
- حاول أن تركز على الصفات الطيبة في كل من حولك، وامنح تقديرك المخلص المنزه، وكن مسروفاً في ذلك، يدخل الناس كلماتك ويدكرونها سنوات 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، فإذا 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، فلننضع أنفسنا في خدمة غيرنا من الناس، ولنمد لهم يدًا مخلصة نافعة مجردة من الأنانية والمصلحة الذاتية.
- ابتسِم، فتعابيرات الوجه تتحدث بصوت أعمق أثراً من اللسان، من أجل ذلك اجعل ابتسامتك دائمة لـكـل من تلقاءـهـ، فالابتسامة تشـيـعـ السـعـادـةـ فيـ الـبـيـتـ، وـطـيـبـ الـذـكـرـ فيـ الـعـمـلـ، وـهـيـ توـقـيـعـ مـيـثـاقـ الـحـبـةـ بينـ الأـصـدـقـاءـ.
- نادِ الشخص الآخر بأحب الأسماء إليه، فأجمل ما يمكن أن تسمعه آذاننا هي أسماؤنا.
- اسأـلـ مـحـدـثـكـ أـسـئـلـةـ تـظـنـ أـنـ هـيـ سـيـسـرـ بـالـإـجـابـةـ عـنـهـ، شـجـعـهـ عـلـىـ الـكـلـامـ عـنـ نـفـسـهـ وـأـعـمـالـهـ وـعـنـ الـمـجـالـ الـذـيـ تـخـصـصـ فـيـهـ، وـتـذـكـرـ أـنـ مـحـدـثـكـ يـهـتـمـ بـنـفـسـهـ وـرـغـبـاتـهـ وـمـشـكـلـاتـهـ أـكـثـرـ بـمـائـةـ ضـعـفـ مـنـ

اهتمامه بك وبمشكلاتك، وإن ضرساً يؤلمه هو أهم عنده من مجاعة تعصف بأهل إفريقيا، أو كارثة تنزل بأهل الصين، فاجعل ذلك نصب 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 نمنحك الآخرين ما نحب أن نمنحك.

اثنتا عشر طريقة لتجذب الناس إلى وجهة نظرك

- لا تجادل، وأفضل طريقة لكتاب نقاشه هو تجنبه.
- احترم آراء الشخص الآخر، ولا تقل لا أحد انه مخطئ.
- إذا كنت مخطئا سلم بخطئك.
- تحاور بالرفق واللين ودع الغضب والعنف، ولتعلم 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 كبراؤه أن يظل مناصراً لنفسه حتى وإن ظهر له أنه ليس على حق.

- دع الآخر يتولى دقة 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 النص.
- حاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر.
- تعاطف وقدر أفكار الشخص الآخر ورغباته.
- إذا شئت أن تُغيّر طباع الناس فخاطب فيهم عواطفهم النبيلة، حاول دائماً أن تقوّي داخلهم دوافع الخير، وأثير بداخلهم المشاعر الطيبة.
- صغ وعبر عن أفكارك بقالب تمثيلي.
- إذا أردت أن تكسب الناس ذوي الروح الوثابة والشجاعة الأدبية إلى وجهة نظرك فضع الأمر موضع التحدي.

سع طرق لـتغـير النـاس دون أـن تـيـر غـضـبـهـم

- 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 ينقد ماء وجهه، وذلك بتجنب إحراجه، ومواجهته بأخطائه صراحةً.
- امتدح أقل نجاح، وكن سخيا في استحسانك لمن قام بذلك.
- أسبغ على الشخص الآخر ذكرًا حسناً يقم على تدعيمه.
- اجعل السلوك الذي تريد إصلاحه يبدو ميسور التصحيح، واجعل العمل الذي تريده أن ينجزه سهلاً هيناً.
- حب الشخص الآخر في العمل الذي تقتربه عليه.

سبع قواعد لتسعد في حياتك الزوجية

- لا تختلفي النك، لأن النك 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 تنتقد، فالنقد يكسر القلب ويُذل 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 مظاهر، ويقدمن أشهى طعام، و يجعلن البيت جنة، فمن اليوم امنح تقديرك المخلص لزوجتك؛ معتبراً لها عن جمال مظاهرها وطعامها الأخاذ، واجعلها تشعر أنك تفرق بين الجمر والتمر.
- لا تحمل اللفتات البسيطة فإن لها في الزواج شأنًا كبيراً.
- التزم باللباقة واللباقة في معاملتك لزوجتك، لأنك قد تكون أكثر لطفاً مع الغرباء وتعاملهم معاملة راقية وتعامل زوجتك بالعكس أي معاملة أكثرها إهانات وانتقادات.

أسئلة للأمر واج

- هل تحمل لزوجتك باقة من الأزهار في المناسبات، وهل تحفها باللافتات الرقيقة؟
- هل تراعي ألا تنتقدها أمام الغير؟
- هل تمنحها شيئاً من المال، فضلاً عن نفقات البيت، لتنفقه كيما يتراءى لها؟
- هل تختتم بتفهم عقليتها؟ وهل تحنون عليها في أوقات الشدة وترفه عنها في أوقات الضيق؟
- هل تقضي معها نصف وقت فراغك على الأقل؟
- هل تمتنع عن تسفيه طريقتها في الطهي وتدبير المنزل وتقارنها بطريقة أمك . مثلا . أو زوجة هذا أو ذاك؟
- هل تبدي اهتماماً بحياتها الخاصة، بمجتمعاتها والكتب التي تطالعها وآرائها في المسائل العامة؟
- هل تراعي دائماً أن تمدحها وتبدي اعجابك بها؟
- هل تشكرها على ما تقوم به من أجلك كخياطة زر أو رق

جورب؟

اسئلة للزوجات

- هل تعطين زوجك مطلق الحرية في شؤون عمله وتمتنعين عن انتقاد ذوقه في اختيار أموره أو قطع خلوته إذا خلا لنفسه؟
- هل تتخين أن يبدو المنزل جذاباً ومرحباً؟
- هل تنوين في أصناف الطعام حتى ليصعب عليه أن يحدد ما سوف يتناوله في كل مرة يجلس فيها إلى المائدة؟
- هل أنت محطة بعمل زوجك حتى أنه يسعك أن تناقشيه فيه؟
- هل تجاهلين الأزمات المالية بشجاعة وصبر دون أن تصبى اللوم على زوجك أو تقارنيه بالرجال الناجحين؟
- هل تبذلين جهداً خاصاً لكي تعيش في وفاق مع أمه وأقاربه؟
- هل تلائمين في اختيار ثيابك بين ذوقك وذوق زوجك من حيث اللون والتفصيل؟
- هل تcumين بعض الخلافات البسيطة في الرأي من أجل استتاب الوفاق بينكما؟

■ هل تبذلين جهداً لكي تتعلم الألعاب المسلية التي يحبها زوجك
حتى يسهل عليك أن تشاركيه قضاء وقت فراغه؟

ملخص كتاب / كيف تكسب الأصدقاء 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 فيزهده فيك ..
- ❖ كن عبداً للأخيار ولا تكن خليلاً للأشرار ..
- ❖ اعزز عدوك، واحذر صديقك، ولا ت تعرض لما لا يعنيك من كتم سره كان الخيار بيده ..
- ❖ يا بني جالس العلماء وزاحمهم بركتيتك فإن الله تبارك وتعالى ليحيى القلوب بنور الحكمة كما يحيى الأرض الميتة بوابل السماء ..
- ❖ يا بني للحاسد ثلاث علامات: يغتاب صاحبه إن غاب، ويتملق إذا شهد ويشمت بالمحظية ..
- ❖ 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 تبتعد عنها .

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

غضبه وإلا فاحذر .

❖ لتكن كلمتك طيبة ول يكن وجهك بسطاً تكن أحب إلى الناس

من يعطيهم العطاء .

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

منه .

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

عناء والناس منه في راحة

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

القول ما ينفعك، إلى غير ذلك مما لا يحصى .

❖ اتخذ طاعة الله بحارة تأتك 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 هيأ الله

لله .

❖ اعتزل الشر يعتزلك فإن الشر للشر للشر خلق .

❖ إياك وشدة الغضب فإن شدة الغضب محققة 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 الله ساعات لا ترد .

❖ من يحب المراء يشتم، ومن يدخل مداخل السوء يتهم، ومن يصاحب قرین 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 أخت

منهما إذا خبأ .

- ❖ إن الله رضيتي لك فلم يوصي بي لك ولم يرضي لك فأوصاك بي .
- ❖ يابني من كان له من نفسه واعظ، كان له من الله عز وجل حافظ.
- ❖ لا تأكل شيئاً على شبع، فإن إلقاءك إياه للكلب خير من أن تأكله .
- ❖ يكن أول ما تفید من الدنیا بعد خلیل صالح امرأة صالحۃ.
- ❖ ليس غنى كصحبة ولا نعمة كطیب نفس .
- ❖ لا تجالس الفجاح ولا تماشهم، اتق أن ينزل عليهم عذاب من السماء فيصييك معهم .
- ❖جالس العلماء و ما شهـم عسى أن تنـزل عليهم رحمة فـتصـيـك معـهم.
- ❖ حملـت الجنـدل والـحدـيد وـكـلـ شـيءـ ثـقـيلـ، فـلمـ أـحـملـ شـيـئـاـ هوـ أـثـقـلـ منـ جـارـ السـوـءـ وـذـقـتـ المـارـ فـلمـ أـذـقـ شـيـئـاـ هوـ أـمـرـ منـ الفـقـرـ .
- ❖ لا ترسل رسـولـكـ جـاهـلاـ، فإنـ لمـ تـجـدـ حـكـيـماـ فـكـنـ رسـولـ نـفـسـكـ.



الفهرس

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

٢٩	كيف أكتسب مهارات اجتماعية؟
٣٣	تعامل الإنسان مع نفسه
٣٤	التعامل مع الذات
٣٦	فنون التعامل مع نفسك
٣٨	أشياء تمنى لو عرفتها قبل العشرين من العمر
٤٢	قم بها في سن 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 والخل:
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

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

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 الثرثار	١٧٠
طريقة التعامل مع الشخص الثرثار	١٧٠

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

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

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

٢٠٣