

د. حسن المزين



رحلة وعي

Telegram: @mbooks90

تشكيل للنشر والتوزيع

رحلة وعيد

Telegram:@mbooks90

د. حسن المزين

مقدمة

هذا الكتاب ما هو إلا رحلة بين صفحات الحياة وتحدياتها التي يواجهها الناس سواء على المستوى الشخصي أو العائلي أو المهني أو المجتمعي.

لسنا هنا لنقدم النصائح المباشرة بقدر ما نحاول أن نفتح الباب أمام الوعي والإدراك لماهية التحديات اليومية، وطرق التعامل معها بشكل يضمن استمرار الحياة في طريقها الإيجابي البناء.

كان وسيبقى شعاري في الحياة « كل ما يحصل في هذه الحياة لك، يحدث لأجلك ».

لذا أدعوكم لنغوص معا في هموم الحياة اليومية وأن نحاول أن نخرج من خلال العلم والدراسات النفسية بأفضل الطرق لمواجهتها أحيانا، ولتقبلها أحيانا أخرى، لكن في النهاية يجب أن ندرك أن كل ما نمر به إنما هو رسالة لتعلم شيئا جديداً، ولنرتقي سواء كان هذا الارتقاء في المعرفة، أو كان في الأجر بعد الصبر الجميل.

لا تفسدوا أبنائكم بالعطاء

لا شك أن من أكبر المشكلات المعاصرة التي تواجهها الأسر تتلخص في ما نسمعه من ربّ الأسرة: «أنا فعلت كل شيء من أجل ابني، والله لقد قدّمنا له كل شيء، ولم نُقصر معه».

هذا هو ما نسمعه دائمًا، وهو أمر صحيح، فهل هناك أحد لا يحب أولاده؟

هذا أمر غير متصور إطلاقًا، إلا إذا كان عنده مرض عقلي أو نفسي، فمتى سُئل إنسان عن يريد أن يكون أفضل منه فإنه بالتأكيد وبلا تردد سيختار أبناءه، وإذا سُئل عن يريد أن يراه أسعد الناس فإنه أيضًا سيختار أبناءه بلا شك.

لكن للأسف الشديد تتحول هذه الرغبات غالبًا إلى كوابيس بسبب الجهل بالتربية.

وقد تكون جملة «لا تفسدوا أولادكم بالعطاء» مثل «لا تقربوا الصلاة»، فالآية لا يزال لها بقية «وأنتم سُكاري»، ولهذا نقول: «لا تفسدوا أولادكم بالعطاء المادي»، فهناك عطاء عاطفي، وتحديدًا في أول سبع سنوات من حياة الإنسان، يجب فيها أن يُشبع بالعطاء العاطفي، وفي الوقت نفسه يجب أن يتعلم أن هناك ترشيديًا ماديًا.

لا بُدَّ للطفل أن يشعر ببعض الحرمان؛ فالتربية تكون بالحرمان، فالحرمان المادي مع العطاء العاطفي هما أهم شيئين يجعلان الإنسان مميزًا، فليس هناك إنسان ناجح في هذه الحياة وكان معدنه صلبًا وكان قادرًا على مواجهتها، إلا حين يعرف أن الحياة ليست مدينة له بأي شيء. ولا بُدَّ أن يعرف الإنسان أنه سيكون هناك أوقات صعبة، فقد تمر عليه أوقات لا يجد فيها قوت يومه، لا يجد الأموال التي تعينه على شراء ما يحتاجه، وأنه لا بُدَّ أن يعمل بجد من أجل أن يحصل على أي شيء مادي.

هذه هي الحياة، وهذا هو العالم الذي نعيشه، لا يوجد شيء دائم؛ لذلك عليك أن تحرمه من الماديات بعض الشيء لكي يشبَّ بشكل صحيح، وفي المقابل أعطه حبك وعواطفك وحنانك بشكل غير مشروط.

والحرمان لا يكون دائمًا وبشكل ثابت وفي كل وقت، ولكن بشكل منظم ومُحدد يستطيع أن يفهمه الطفل، ويفهم بواعثه وأسبابه. وإن استخدام المادة لتخدير عقدة الذنب سبب رئيسي في هذه المشكلة، فتجد الأم تعطي هاتفها للطفل لكي يلعب به، لأنها غير قادرة على الجلوس معه ومحاورته ومُداعبته، أو ربما لأن الطفل كبر بعض الشيء ويُريد أن يكون معه هاتف خاص به مثل كل أصحابه، وبعدها يُريد الطفل أن يمتلك جهاز «بلايستيشن» أو «إكس بوكس»، لأن كل أصحابه لديهم واحد، وتجد الأب يُحضر لابنه كل ما يطلبه مهما كلفه الأمر، سواء كان هذا الشيء مناسبًا للطفل أم لا.

هؤلاء - بدون أن يدركوا - يقومون بشيء سيندمون عليه فيما بعد، لقد أعطوا الطفل رصاصة يُطلقها على نفسه، فتجد أن أطفال اليوم لا يشعرون بقيمة شيء، فبمجرد حصول الطفل على الشيء الذي كان يُريده يبدأ في إهماله والزهد فيه، ثم يبحث عن شيء آخر يُريده، فتجد أن الهاتف الذي كان حريصًا على امتلاكه قد استهلك وصار وكأنه قديم، لم يُحافظ عليه جيدًا، فهو لم يبذل مجهودًا للحصول عليه، ولم يكن هناك أي مُقابل قد قدّمه مقابل هذا الهاتف، فلم يعد لأي شيء قيمة عنده.

هذه البيئة لا تصنع الرجال والنساء، لأن التربية الحقيقية هي التي تعتمد على الإشباع العاطفي، أن تقول لابنك: «أنا أحبك» أهم بكثير من أي شيء آخر، ولا بد أن يشعر بها وبصدقها حقًا.

لا تشتتر حب الطفل بهدية أو لعبة، فلا بُدَّ أن يسمع الطفل كلمة (لا)، ولا بُدَّ أن يسمع جملة (ليس معي أموال)، ولا بُدَّ أن يسمع (هذا الشيء ليس مهمًا أو ليس مفيدًا)، ولا بُدَّ أن يعرف أنه لو امتلك الناس كلهم هواتف فهذا لا يعني أنه شيء صحيح، وإذا كان كل الأطفال يملكون ألعابًا أكثر من حاجتهم ويضيعون بسببها أوقاتهم فهذا ليس شيئًا صحيحًا.

لذلك فالقاعدة الأولى في التربية والقاعدة الأساسية لها: أعطِ الطفل بقدر المستطاع حُبًا وعاطفة، واحرمه من الماديات بترشيد وتنظيم، واجعل لابنك يعتاد على فكرة الحرمان، لا يوجد شيء دائم، فالنعم أحيانًا تختفي وتزول، والحياة صعبة، وأنت لن تدوم له طوال العمر، والأموال ليست باقية للأبد، والقصور والسيارات وكل شيء قد يضع في لحظة واحدة، وكما جاء في الأثر: «اخشوشوا فإن النعمة لا تدوم».

ولهذا كله فمن المهم أن يُدرك الأبوان أن الطفل سيواجه الحياة بمفرده في المستقبل، فإذا كان مُشبَّعًا عاطفيًا فسوف يصير إنسانًا سويًا، وكذلك إذا كان محرومًا ماديًا فسوف يصير إنسانًا مُدبِّرًا، ويُدرك قيمة كل شيء في حياته ويُحافظ عليه، هذا هو النجاح.

وعلى هذا، فإذا كانت الفتاة مُشبَّعة عاطفيًا في بيت أهلها، فلن تقع فريسة في يد شاب لمجرد أن قال لها: «صباح الخير، أنتِ جميلة اليوم»، وإذا كان الشاب مُشبَّعًا عاطفيًا، فلن يقوم بخداع غيره من الفتيات ويلهو بعواطفهن ومشاعرهن، وبذلك فلن يخرج الطفل للحياة باحثًا عن القبول من الخارج.

احتياج القبول عند المراهق

هناك مشكلة كبيرة يُعاني منها المراهقون في مقتبل العمر، ألا وهي (القبول)، فمن طبيعة الإنسان إرادته لقبول الناس، وإرادته أن يصير مثلهم، لذلك يبدأ بالتدخين مثلهم، وربما يصل الأمر لأن يتعاطى المخدرات، أو يشرب الكحوليات، أو يصير لديه هوس بالتعرف إلى الفتيات مثل أصدقائه، كل هذا فقط لكي يصير مقبولًا بين الناس وبين أصدقائه، أما إذا كان المرء مُشبَّعًا عاطفيًا في بيته، فلن يلجأ للبحث عن القبول في الخارج.

ضرورة تقنين العطاء المادي للطفل

لا بد أن يعرف الطفل قيمة كل شيء، وأنه ليس هناك شيء يأتي بدون مقابل، وحين يطلب الطفل شيئًا زائدًا على حاجته أو ليس في

مقدور الأب شراؤه، فحينها يجب أن يرفض الأب شراء هذا الشيء، وأن يُخبر الطفل بالسبب ويعلمه ويقول له: «أنا والدك، وأستطيع أن أشتري لك هذا الهاتف، لكنني لن أشتريه لك؛ لأنني أحبك حُبًا واعيًا، فلو أن كل الأطفال صار معهم هواتف فلن يُغير هذا من حقيقة أنه ليس مناسبًا للأطفال بعد، وحين تكبر ستفهم كل ما أقوله لك، وصدقني أنا أحبك كثيرًا».

بالطبع من الممكن أن يغضب الطفل، وربما يبكي، فهو طفل في نهاية الأمر، ولكن مع الوقت وبعدهما يكبر وينضج سيُدرك أن أباه كان مُحقًا، وسيعرف أي جميل وأي خير فعله معه أبوه.

هناك فارق كبير بين أن يكبر الطفل وهو يُدرك أن أبويه لم يحرمه من أي شيء يُفيده، وبين أن يكبر الطفل ويندب حظه ويُدرك أن تصرفات أبويه هي السبب فيما هو فيه من فساد وضياع ومشاعر سلبية. فهناك مجتمعات يعتاد فيها الأهل على العطاء المادي لكي يشتروا راحة البال، فتجد الأب مشغولاً في أغلب الوقت بسبب عمله ورغبته في الحصول على أموال أكثر، والأم أيضًا مشغولة فهي تعيش حياة اجتماعية مليئة بالمسؤوليات، ولذلك فإنها تحاول أن تعوض هذا وتُريح ضميرها بإعطاء الطفل الكثير من الألعاب والهدايا لتتخلص من مسؤوليتها تجاهه.

لذا لا يجب أن يكون العطاء المادي سخياً وبدون حدود، ولا أن يكون العطاء النفسي أقل من المطلوب، ولا يجب أن يكون هناك بُخل في العواطف بسبب ضيق الوقت، أو لأنه ليس هناك إرادة وعزيمة.

وغداً حين يقف الابن أمام والديه وفي يده سيجارة، ويتحدث إليهما بصوت عالٍ يفتقد للاحترام واللياقة، وحين تتعامل البنت بأسلوب سيئ ولا تحترم أحداً، وتريد أن تفعل ما يحلو لها بدون أي حساب أو مراقبة من والديها - حينئذٍ لا يلومَنَّ الوالدان إلا أنفسهما.

فلا بد أن نكون واعين صالحين في تربيته لأبنائنا، فالأطفال يستحقون منا اهتماماً أكبر، ولا يصح أن نضيع مستقبلهم أو أن نقضي على براءتهم بسبب الإهمال.

أنا أذكر أنني حين كنت أدخل أحد المحال التجارية مع ابني، كان دائماً يُمسك بلعبة على هيئة سيارة ويُريد مني أن أشتريها له، فقد كان لديه شغف غير طبيعي بالسيارات، فكنيت أرفض أن أشتريها له وأقول له: «لا»، فينظر إليّ باستغراب، فأقول له: «لا، ليس معي أموال لأشتريها لك، كما أنك تملك واحدة أخرى في البيت».

لماذا كنت أفعل هذا؟ حتى أعلم ابني أنه ليس كل شيء يريد به يجب أن يحصل عليه، مع الوقت تطوّر الموضوع، صار يسألني حين يحتاج لشراء شيء: «أبي، هل معنا أموال تكفي لشراء هذه اللعبة؟ هل هذا الشيء مهم ويستحق أن نشتره؟»، فأقول له: «هل أنت تعده كذلك؟ هل هذا الشيء مفيد؟»، ثم نستقر بعدها على شراء هذا الشيء، أو يعيد الشيء لمكانه وهو مقتنع تماماً بعدم جدوى شرائه. هذه هي التربية، وأنا لا أقصد أنني المربي الفاضل، بل إنني تعلمت من خلال تربيتي لأولادي، ومن خلال قراءاتي ودراساتي - التي لم تكن كافية بالمناسبة، لأن العلم يتطور، والتجربة العملية تختلف أيضاً عن مجرد القراءة - أنه ليس سهلاً أبداً أن يصير الإنسان أباً، وكذلك الأمومة ليست سهلة على الإطلاق، وأن هذا ليس مجرد لقب تحصل عليه.

وهناك فارق كبير بين مُعيل وأب، فارق كبير بين مُعيلة وأم أو حاضنة، فلو كان الأمر بهذه البساطة لكان الحل هو إحضار مُربية للأطفال، أو جليسة لهم لتلاعبهم وتلبي احتياجاتهم، لكن دور الأم والأب أكبر من ذلك، فهما يعطيان أولادهما الدفء والحنان، ويشبعانهم عاطفيًا، فلا يبحث الأبناء عن القبول في الخارج، ويعلمان أولادهما أنه ليس كل شيء يحتاجونه الآن يجب أن يحدث الآن، يعلمانهم أنهم لا بُدَّ أن يتعبوا ويجهدوا كي يحصلوا على الشيء الذي يريدونه.

حتى لو كانت الأمور المادية لدى الأبوين جيدة، فيجب ألا يشتريا لأبنائهما كل شيء يطلبونه، لا بد من حرمانهم من الماديات بشكل مُنظم ومُحدد، ولا بد من توضيح سبب هذا الحرمان لهم.

وهناك بعض الأسر يحتجون بأن المجتمع كله يفعل هذا، وأن الجميع يشترون لأولادهم كل شيء، فنقول لهم: «لو أن كل المجتمع فاسد، فهل يجب عليكم أن تكونوا جزءًا منه؟ ولو أن جميع الناس يدللون أبنائهم ويفسدونهم، فهل يجب أن تفسدوا أنتم أيضًا أبناءكم؟».

الأشياء العظيمة تولد من رحم المعاناة:

لم أقابل في حياتي إنسانًا ناجحًا إلا وقال لي هذه المقولة: «لقد كانت حياتنا وطفولتنا صعبة، وكانت الإمكانيات ضعيفة، كنا نعيش في فقر»، ولديه كل الحق في ذلك؛ فقد كانت الإمكانيات في الماضي أقل بكثير من الآن، وكان الأولاد يخترعون الألعاب بأنفسهم ويحاولون أن يستمتعوا بأقل الموارد، ومع ذلك فقد كانوا سعداء، وإذا ما أُتيحت لهم الفرصة لشراء لعبة، كانت الفرحة حينها لا تُقدر بثمن، وكان هناك إبداع ومشاركة وابتكار.

هكذا تكون التربية، فليس كل ما نعتقده متطورًا وحديثًا يكون
نافعًا لنا، أحيانًا يكون في الأشياء المتطورة أضرار كثيرة، وخصيصًا إذا
حصل الطفل على هذا الشيء بدون عناية.

ومن المهم أن يُغدق الوالد على ابنه بالعطاء العاطفي، وتحديدًا في
أول سبع سنوات؛ لأنه في هذه المرحلة تتكون عند الطفل منطقة تُخزن
العواطف والذكريات والحنان والطيبة والأصالة والرجولة والشهامة
والاستيعاب والعطف والكرم والأخلاق، أما عن الأمور المادية فلا بد
أن يعلمه أن المادة تُكتسب حين نحتاج إليها.
لا تعتقد أنك قمت بما عليك تجاه ابنك عندما اشتريت له لعبة؛
لأنك لا تمتلك الوقت الكافي لتجلس معه.

إستراتيجيات التربية الذكية

وفيما يخص التربية، هناك برنامج لي اسمه «إستراتيجيات التربية
الذكية»، أعتز بهذا البرنامج كثيرًا، فهو من البرامج التي أتعبتني، لأنني
كنت أتحدث فيه من قلبي، فقد كنت أتخيل ابني أمامي، الموضوع
ليس سهلًا على الإطلاق.

البرنامج عبارة عن دروس وبرامج نبني فيها دستورًا منزليًا، ونتعامل
مع موضوع الحرمان بشكل أكثر توسعًا، ونعرف كيف نقنن الحرمان:
كيف تحرم ابنك بشكل صحيح؟ هذا فن، وعلم، فيجب أن تُعلم ابنك
عن سبب الحرمان.

فكرة التخلص من الخوف

«لا أتذكر في طفولتي إلا كمية الحب التي أعطاني إياها أمي وأبي، هذا ما أتذكره، وحتى بعض الأشياء التي حُرمت منها ربما كانت بسبب الظروف الاقتصادية، ولا أتذكر تفاصيل هذا الحرمان، أنا فقط أتذكر أنني كنت مُشبعًا عاطفيًا وماديًا، ولم يكن ينقصني أي شيء».

كيف أتغلب على الخوف الذي يسكن بداخلي؟

هناك كثير من الناس دائمًا ما يسألون: «كيف أتخلص من الخوف؟»، وهذا سؤال خاطئ، وهذه هي بداية المشكلة؛ فعندما تشاهد مقطعًا مصورًا على اليوتيوب، أو تسمع أحدًا يتحدث عن «كيف تتخلص من خوفك؟»، فنصيحتي هي ألا تُشاهد هذا المقطع ولا تتابع هذا الشخص.

لماذا؟

لأنه لا يمكننا أن نتخلص من الخوف، ومن غير الطبيعي ألا يخاف الإنسان، بل ومن غير الصحي أن يعيش الإنسان بدون خوف؛ فالخوف ضرورة، ولولا الخوف لما وصلت لنا الحياة، فالخوف هو ما جعلنا ننجو ونبقى إلى اليوم، وهو الذي يساعدنا على أن نتعامل بشكل صحيح في حالات معينة، ويجعلنا نتعلم أشياء كثيرة.

لذلك ففكرة التخلص من الخوف فكرة خاطئة في حد ذاتها.

إذن ما الحل؟

أنا أعيش في خوف دائم؟ فماذا أفعل؟

الحل بسيط، ولكن في البداية يجب أن نبين أنواع الخوف.

أنواع الخوف:

هناك بعض الأنواع تُسمى (الخوف المرضي، أو الفوبيا)، وهذه تحتاج إلى مراجعة طبيب أو شخص مختص، لكن بشكل عام كلنا يعيش قصص خوف في داخله: كالخوف من المستقبل، أو الخوف على أولادنا، أو الخوف من المرض، أو الخوف من الموت، أو الخوف من الفقر... وكل هذه الأشياء تُعالج بشيء واحد فقط، هو أن تواجه ما تخاف منه، وأن تتقبله، حتى تعرف كيف تخرج منه برسالة تغير حياتك.

حدّد خوفك بالضبط واكتبه على ورقة

بمعنى آخر، لا بد أن تعرف أن كل ما تخاف منه يوجد بداخلك، وفي كيانتك، وفي تفكيرك، فالإنسان عدو ما يجهل؛ لذلك عليك - أولاً - أن تُخرج ما في تفكيرك من خوف، وأن تضعه أمامك حتى تراه، أي اكتب الشيء الذي تخاف منه، فكتابة ما نخاف منه يُساعد كثيرًا؛ لأن عدوك أصبح واضحًا تمامًا، وصار مكتوبًا أمامك على ورقة، كأن نكتب مثلًا: «أنا أخاف من الموت»، فيأتي سؤال مهم: «لماذا أخاف من الموت؟»، أو: «أنا أخاف على رزقي»، «لماذا أخاف على رزقي؟».

ولكن أيًا كان نوع الخوف أو ما تخاف منه فيجب أن تكتبه؛ لأنه كثيرًا ما أجد بعض الناس يقولون: «أنا خائف»، فنسأله: «مِمَّ تخاف؟»، فيخبرك بأنه «خائف من المستقبل»، وهذه كلمة عامة لا توضح ما تخاف منه تحديدًا؛ لذا يجب أن تحدد ما الذي يُخيفك من المستقبل؟ هل تخاف من المستقبل بسبب الأولاد مثلًا؟ حينها ستكتب: «أنا خائف على أولادي في المستقبل، فمن الممكن أن أموت أو يحدث لي شيء سيئ»، فلا بد أن نحدد بشكل واضح ما الذي نخاف منه بالضبط؛ لأن كلمة خوف نفسها في المطلق تبعث على الخوف.

وهنا يأتي أول أساليب التعامل مع الخوف، فمثلًا إذا ضربنا نفس المثال وهو الخوف على الأبناء، فحينها سنبحث عن الحل، وسنجده في قوله تعالى: {وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ} [النساء/ ٩].

مثال آخر: «أنا خائف من المرض»، «ولماذا تخاف من المرض؟»، «لأن المرض متعب، ولأنني أخاف أن يصيبني المرض».

هكذا عند وجود الخوف أمام الشخص فإنه يتفكر في الحل، هل تستطيع أن تأخذ بالأسباب، أو أن تقوي مناعتك، أو أن تحرص على ألا تُصاب بالمرض؟

ثم لنفترض أنك أصبت بالمرض، أليس ضروريًا أن نعرف ما معنى المرض؟ وهل المرض شيء سلبي بالمطلق؟

أعتقد أن الإجابة هي (لا)؛ فقد يكون المرض أجرًا، أو تخفيف ذنوب، كما أن المرض يُعطي الإنسان مناعة.

كذلك عليك أن تسأل نفسك: «هل هناك أحد لا يمرض؟»، بالتأكيد لا يوجد أحد مُحصنًا من المرض.

الأمر الأكثر أهمية هو أنك خائف اليوم من المرض، ولكنك لم تُصَبَّ به بعد، فلماذا إذن تخاف من الآن وقبل أن يحدث شيء في الأساس؟

كل هذه الأشياء هي عبارة عن أن تحضر ما بداخلك من اللاوعي إلى الوعي؛ لكي تستطيع أن تجد له حلولاً.

أكبر مشكلة عند الناس أنهم دائماً يخشون ما يجهلون، فالإنسان عدو ما يجهل؛ لذلك أخرج كل ما برأسك واكتبه.

في تدريبي للناس من خلال برنامج «مدرسة الحياة» يكون هناك اختبارات تُخرج ما في اللاشعور حتى نستطيع أن نتعلم ونعيش لحظة من التنوير، فهناك أشياء كنا نأخذها بشكل تلقائي، تمت برمجتنا عليها، مثل: الفشل، والإحباط، والخوف؛ لذلك من الضروري أن تأتي لحظة ننتبه فيها، ونبدأ في ترتيب أفكارنا من جديد بشكل علمي، من خلال تجاربنا، وكذلك تجارب الآخرين.

الخوف ضرورة:

أنا أعشق الخوف، وأعدُّه محفزاً ضرورياً في الحياة، لكن أي نوع من الخوف؟ الخوف الذي يجعلني شخصاً أفضل، والذي يجعلني أسير في الطريق السليم.

الخوف حسب الدراسات النفسية، هو من المشاعر الأربعة الرئيسية (سعادة، حزن، غضب وخوف)، لذا فلا بد أن ندرك أنه لا تستوي الحياة إلا بوجود الخوف في حياتنا..

لكن الحقيقة التي يجب أن ندركها، أننا لو برمجتنا عقولنا لنوجه هذه الطاقة (الخوف) لله وحده، فإن القلب والعقل لن يتسعا إلى أي خوف من أي شخص أو حدث..

الخوف من الله هو ملء لفراغ نفسي واحتياج روحاني، وهو جزء مهم من الكمال الإنساني الذي لا يستوي الا باستكمال شروط الإحساس بالضعف والحاجة إلى قوة عظمى يستظل بها من قسوة الحياة والظروف وطبيعة الإنسان الفانية..

الخوف من الله يختلف عن أي خوف آخر لانه خوف محبة وليس خوف ترقب للأسوأ، فكل ما دون الله نخافه لنتقي شره، أما الله فخشيته طمع في رضاه وبركته وكرمه وعفوه، لذلك كان الخوف من الله حبا يملأ القلب فتتقي الجوارح أن تأتي او تتلفظ بما يغضب المحبوب، وما أجمل أن يكون الله هو الحبيب والأنيس.

الخيار بيد كل إنسان، فمن أحب الله، اتقاه ومن خاف من الله أمنه من شر كل ما خلق، وهو الخالق لكل شيء.

أما كل ما دون ذلك، فليس إلا سراب لا يزيد المستغيث الا خوفا وقلقا ونكدا..

كذلك يخاف الإنسان على سمعة أهله، فلا يرتكب أخطاء كبيرة، فقد كانت أمي ونحن صغار تزرع فينا هذا الخوف، تقول: «أبوك بني سيرته الحسنة في أربعين سنة، فلا ينبغي أن تضيعها في دقيقتين»، فخطأ واحد قد يضيع سمعة عائلة بأكملها.

والإنسان الذي يخاف على أولاده لا يرتشي؛ لأن المال الحرام ضرره كبير، كما جاء في الأثر: «ما نبت من حرام فالنار أولى به».

وأخيرًا يجب أن نؤكد أن الخوف ضرورة، فلا يصح أن تحارب الخوف، كما أنه بمجرد أن تبدأ بمحاربة الخوف فإنه يتحول إلى شيء شرس، وبالتالي فإما أنك لن تستطيع مواجهة الخوف وسيهزمك في النهاية، وإما أن تتحول إلى شخص قاس وتصاب بالأمراض النفسية، أو تتحول إلى إنسان مهزوم، ولا تستمتع بأية لحظة من لحظات حياتك. لا تحاربوا الخوف، تقبلوه، واكتبوه، وواجهوه، وتعلموا دائمًا أنه شعور أعطانا الله إياه لإخراج الخير منّا، كما أننا نستطيع أن نتغلب على أية مشكلة في الحياة بالخوف، ونستطيع أن نجد فيها الخير. أنا أذكر أنه في أيام الامتحانات عندما كنت أشعر بالخوف كنت أعرف أنني سأجيب بأفضل ما عندي، وذلك بشرط واحد، ألا أحارب الخوف، أو أحاول أن أتخلص منه؛ لأنه سيهزمي وسأشل، وسأنسى بسبب ذلك كل شيء، درسته.

فالشعور بالخوف معناه أنني أريد أن أنجح وأكون من الأوائل. وبالتالي كان خوفي يدفعني لأن أدرس وأدرس، وكل هذا نشأ بداخلي بسبب الخوف، وحينها كان الخوف شيئًا إيجابيًا.

الأفكار السلبية

أكثر سؤال دائمًا ما يأتي لي هو: «كيف أتخلص من الأفكار السلبية؟».

هناك نوعان من الناس فيما يخص الأفكار السلبية، فالنوع الأول يعتقد أنه لا يوجد حل، وأنه شخص ضعيف، وتسيطر عليه الأفكار السلبية، ولا يجد لها أي حل، والنوع الثاني يعرف أن الأفكار السلبية يمكن أن يتخلص منها، ويحاول دائمًا أن يحل هذه المشكلة، لكنه

يُفاجأ بأن الفكرة السلبية تعود إليه من جديد، نفس الفكرة بعد أن يتخلص منها أو فكرة سلبية أخرى مختلفة، مثل: الأشخاص الذين يخافون من الموت - ولا نقصد المجموعة التي يصل معها الأمر إلى حد المرض، ويكون عندهم فوبيا من الموت - فإذا نظرنا إلى ما حدث في الفترة الماضية، وما فيها من وباء الكورونا الذي اجتاح العالم، فإننا سنلاحظ شيئاً مهماً، وهو أن الكثير من الناس يخافون من الموت وتمسكون بالحياة رغم أن حياتهم مليئة بالتعب والمعاناة، أي إنه يعيش في خوف ورعب في حين أنه في الأصل تقريباً لا يعيش.

قد تسأل نفسك سؤالاً: «لماذا إذن يتمسك بالحياة ويخاف من الموت إذا كانت هذه هي طبيعة حياته؟»، شخص خائف دائماً، لا يذهب إلى أي مكان ولا يخرج وليس لديه أية علاقات، ورغم هذا يشعر بالرعب، فلماذا إذن يتمسك بهذه الحياة؟!

على كل الأحوال قد يكون هذا مرضاً وهذا المرض بحاجة إلى علاج، نحن هنا لا نتهم أو نهاجم، ولكن هذه فرصة، «وذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين».

لكن يظل السؤال: كيف نتخلص من الأفكار السلبية؟

أنا الآن أمسك في يدي بفنجان، هذا الفنجان به قهوة، في اللحظة التي سأنتهي فيها من شرب القهوة، لن يظل الفنجان محتوياً على القهوة، بل يمكن أن أملأ الفنجان مُجدداً بأي شيء آخر، مثل: الشاي أو العصير أو المياه...

الدماغ مثل هذا الفنجان، هو وعاء لا بد أن نملأه بأفكار، فالشخص الذي لا يفكر هو الشخص الميت، وطالما أنك تعيش فلا بُد أن يكون لديك أفكار.

فمسؤوليتك أن تعرف ما الشيء الصحيح الذي يجب أن تضعه في هذا الوعاء.

فمثلاً: لو كنت أتحدث إليك ويجوارك شجرة، وطلبت منك ألا تُفكر في هذه الشجرة، فستجد أنك بدأت تلقائياً في النظر إلى الشجرة والانشغال بها، رغم أنك لم تكن مُنتبهاً لوجود الشجرة قبل ذلك، وما ذلك إلا لأني لفتُ انتباهك إليها، فبدأت تُفكر فيها وتنشغل بها.

فالمفارقة هي أن الطلب كان بالنفي، أنا طلبت منك ألا تفكر في الشجرة، ولكن الدماغ تجاهل النفي، فالدماغ يترجم الأسماء والأفعال أولاً، ولا يأخذ الأدوات كأدوات النفي.

وكذا حين أطلب من إنسان ألا يُفكر في الموت، فتظهر تلقائياً إلى عقله الصورة الذهنية التي لديه عن الموت، فيبدأ بالتفكير في الموت، وحين أُخبرك ألا تخاف من الامتحان، تبدأ بالتفكير في الامتحان، فهناك صورة ذهنية لديك عنه.

لذلك فإن أحد أفضل أساليب التربية ألا تقول لأبنائك: «لا تَحْفَ»، بل قل له: «كُن جريئاً، كُن شجاعاً»، هذا الموضوع في غاية الأهمية. ولذلك فإنني كي أملأ دماغ شخصٍ بشيءٍ ما فعلياً أن أستبدل فكرة بفكرة أخرى.

إذا أمسكت نظارةً بيدي، وقلت لك: «انظر إلى هذه النظارة، هل تعرف نوعها؟ أخبرني ما لونها»، فتلقائياً في الوقت نفسه الذي طلبت منك فيه أن تنظر للنظارة فإنك لم تعد تنظر إلى الشجرة، وصار الاهتمام والانتباه للنظارة... وهكذا.

لذلك فإنه لا يوجد شيء لدى البشر اسمه كُن فيكون، هذا الموضوع لله وحده، الموضوع بحاجة لمجهود وتعب، لذلك فإنني أرى أنه لو

أردت أن تتخلص من الأفكار السلبية فلا بد أن تأتي بأفكار إيجابية بديلة لها وتفكر بها.

قد تسيطر عليك أفكار سلبية، الامتحانات وصعوبتها وتوابعها، إذا ضللت تفكر في الامتحان، وتتساءل عما سيحدث إذا رسبت، وماذا ستفعل حينها - إذا سيطرت عليك كل هذه الأفكار فلن تستطيع أن تذكر.

الحل هو أن تركز في فكرة واحدة، وهي أنك ستذاكر المادة الآن، لا بد أن تتحكم في الدماغ عن طريق الأسئلة، غير سؤالك لنفسك تغيير طريقة تفكيرك.

تلك فإن في موضوع الموت فلسفة، لو أنني عرفت أنني لذي مرض خطير، وأخبرني الطبيب أن الوضع خطير وأني سأموت، فيمكنني أن أسأل نفسي سؤالاً يغير طريقة حياتي - أو بالأحرى ما تبقى من حياتي - وهو: «ماذا بعد الموت؟ من سألقى بعد الموت؟» وسيكون الجواب: سأرى أمي رحمها الله، وألتي بأختي، سأرى رب العالمين - اللهم متعنا برويتك - وسيكون هناك جنة ورحمة...

بمجرد أن أبدأ في التفكير بهذه الطريقة، فإن كل شيء كنت أفكر فيه بشكل سلبي سيختفي مباشرة.

الموضوع موضوع استبدال، الأفكار السلبية ليس لها حلٌ سحري، لا تعب نفسك، ولا تجلد ذاتك، كلنا عندنا أفكار سلبية، هذه طبيعة الحياة، ولكن وظيفتنا أن نستبدل، وأن ننظر إلى الجانب المشرق.

تجد البعض في هذه الأيام يخافون أكثر من اللازم من الإصابة بوباء كورونا، ويبدأ الشخص بإيهام نفسه بأعراضها، وفي كل ثانية يريد أن يتأكد هل حاسة الشم ما زالت موجودة، وهل درجة حرارته طبيعية،

وهل يتنفس بشكل سليم أو لا. لماذا كل هذا الذعر والتركيز على الموضوع؟! [قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا] [التوبة/٥١]. فإذا كان مقدراً عليّ الإصابة فهذا سيحدث بكل تأكيد وسيكون رحمة من رب العالمين، وتكون كفارة لي إن شاء الله، وإذا مُت فهو لقاء للرحمن الرحيم، وإذا كتب لي ألا أصاب فلن أصاب مهما حدث، كل ما عليّ فعله هو الأخذ بالأسباب.

هل الأمر سيكون سهلاً؟ بالتأكيد لا، ولكنني دائماً أركز على الجانب الإيجابي، فكن دائماً مع الناس الإيجابيين؛ لأنه يجب أن يكون هناك شاحن إيجابي دائماً.

فمثلاً: غالباً ما أحمل معي بطارية إضافية لشحن هاتفي - فلهواتف الآن صارت ذكية وعليها الكثير من التطبيقات - وبمجرد أن تستخدمه يبدأ شحن البطارية في التناقص، ولذلك إذا لم أحمل معي بطارية إضافية لشحن الهاتف فستكون هناك مشكلة... إذا أسقطنا هذا على الحياة الواقعية، فسنجد أن هذا الشاحن أو البطارية الإضافية هو الأشخاص الإيجابيون، والكورسات الإيجابية، والكتب الإيجابية، والأفكار الإيجابية، وطرح الأفكار والنقاشات.

لا تقل لي: إن الدنيا كلها سلبية، ولا تقل: إن بيتي كلها سلبية، فالتواصل اليوم - مثلاً - صار سهلاً، فتستطيع أن تصل إلى كل مكان وأنت جالس بيبتك، أنت الآن يمكنك أن تقرأ كتاباتي وتُشاهد مقاطعي المصورة على تطبيقات التواصل الاجتماعي بكل سهولة، رُغم ما قد يكون بيننا من مسافات شاسعة، وعلى هذا فإن هناك دوماً طرقاً ووسائل للتخلص من الأشخاص السلبيين واستبدالهم بأشخاص إيجابيين.

وهناك شيء أهم إذا أردنا أن نشبه أنفسنا بالهاتف، فكما أن للهاتف شاحنًا أساسيًا، هو الكهرباء، فنحن أيضًا نملك شاحنًا أساسيًا، هو الإيمان بالله، فهو القوة العظمى التي تستمد منها كل شيء، فهناك غيبات لا يستطيع عقلنا أن يدركها، فمثلًا: كيف يُمكننا أن نفسر ما بعد الموت؟ وكذلك كيف يُمكننا أن نفسر الوجود نفسه؟ لذلك فالدين هو احتياج أساسي عند البشر.

لذلك حتى تتخلص من أفكارك السلبية ضع كل تركيزك على الشواحن الإيجابية، الشاحن الأول هو إيمانك بالله، والشاحن الثاني هو وجودك دائمًا في ظل بيئة تعطيك أفكارًا إيجابية.

هذا هو السؤال الذي سيظل الإنسان يطرحه على نفسه دائماً، إذا كان لديه الرغبة في أن يتعرف على ذاته أكثر قبل أن يُغادر هذه الحياة. وهذه «الأنا» كَتَبَ عنها الكثيرون، وربما أهم من كتب في «الأنا» هو فرويد، العالم النفسي الأشهر، وقد قَسَمَهَا إلى «الهو» و«الأنا» و«الأنا الأعلى».

اختلف العلماء كثيراً حول موضوع الإيجو، أو «الأنا»، فكل واحد منهم يفسره بطريقته، وأيضاً كان حول هذا الموضوع تفسيرات فقهية ودينية، وتفسيرات فلسفية، وتفسيرات من علماء النفس. ولكننا سنحاول أن نُبَسِّط الأمر، وسنأخذ من كل قُطر أغنية - إذا جاز لنا التعبير، فمرادنا هو الحصول على المعلومة المفيدة، فلن نتحدث بشكل أكاديمي ونقول مثلاً: الإيجو هو عبارة عن انعكاس الوعي في اللاوعي، ولكن عوضاً عن ذلك فإننا سنحاول أن نتعرف معاً بشكل بسيط ونبحث عن إجابة السؤال:

من أنا؟

هذا السؤال يُطاردني أنا شخصياً منذ فترة طويلة، منذ الفترة التي بدأت أبحث فيها عن التنوير، أن أفهم من أنا، وهذا السؤال ربما لا يوجد شخص إلا وسأل نفسه هذا السؤال، بشكل واعٍ أو بشكل غير واعٍ.

من أنا؟

هل أنا ما أملك؟ هل أنا سيارتي؟ هل أنا بيتي؟ قصري؟ شقتي؟
هل أنا المبلغ الموجود في البنك؟ هل أنا ملابسني؟ هل أنا بحالتي
الاجتماعية؟ متزوج، أعزب، مُطلق؟ هل أنا بشهاداتي؟ دكتور،
مهندس، بروفييسور، نجار، حداد؟ هل أنا كفاءاتي؟
هذا هو السؤال الذي يقودنا إلى سؤال مهم آخر.

كيف تُعرّف نفسك؟

هذه مشكلة كبيرة للغاية؛ لأننا اليوم سنكتشف كيف تُصبح أنت
عدوًا لنفسك، أو كيف تصبح «الأنا» عدوتك، وكيف تكون «الأنا»
أساسًا للمشاكل؟ فمثلًا: كيف تصير الحروب؟ وما سبب الطلاق؟ أو
ما سبب المشاكل العائلية والعلاقات مع الناس؟ وما سبب الانعزال؟
وما سبب الأمراض النفسية؟ وما سبب الغرور؟ وما سبب فقدان الثقة
بالذات؟... وأشياء أخرى كثيرة.

ولنتذكر ما قاله الشيطان في بداية الأمر، قال: {أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ} [الأعراف/١٢]، ووضح سبب قوله هذا بقوله: {خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ} [الأعراف/١٢]، استخدم كلمة أنا. وماذا قال فرعون؟ قال: {أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى} [النازعات/٧٩]. وماذا قال قارون؟ قال: {إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي} [القصص/٧٨].

كلها تبدأ بـ «الأنا»، ومن هنا سنتكلم بشكل علمي، والهدف من الموضوع أن تسمع هذا الكلام وتفكر به، وفي النهاية سنُعطي طرقًا للتخلص من خطورة هذه «الأنا»؛ لأن «الأنا» ليست بالمطلق سيئة، لكن كل مشاكل الناس للأسف الشديد تبدأ من مشكلتهم مع «الأنا».

أول شيء يجب أن نبدأ به هو تعريف «الأنا»، وأيضاً يجب أن نعلم أن هناك صورة حقيقية عن الذات، وصورة مزيفة عنها.

وكيف تكون الصورة الذاتية مزيفة؟

تتمك من:

- م إعطاء صورة مزيفة عن مدى أهميتك وقدرتك في الحياة.
- م السعي للظهور والثناء حتى لو كنت لا تستحقه.
- م عدم قبول النقد حتى لو كان بناءً.
- م القلق الدائم من صورتك أمام الناس.

فعندما تولد، فإن أول شيء يحدث هو أن حواسك تبدأ بالعمل، وتكون وظيفة الحواس هي الاستقبال، أي إنها تستقبل من الخارج، ولا يكون لديك في هذه الفترة نضج فكري يُمكنك من أن تفهم من أنت، وبالتالي تبدأ باستيعاب المعلومات الخارجية وتأخذ صورتك عن نفسك من الآخرين - وهذا إما أن يكون كارثة، وإما أن يكون منحة من الله - أو من المكان الذي تولد فيه، ومن هنا يبدأ تعاملك مع المعلومات التي تأخذها من الخارج، فتبدأ حينها في إدراك ذاتك وتشكل وعيك عن أشياء، مثل: الجنس، والعرق، واللون، والدين... وهكذا، كل هذا الكلام يحدث لأن الحواس تستقبل.

في هذا الوقت أنت تحصل على إجابة سؤال «مَن أنا؟» وترأها في أعين الآخرين؛ لأنك ما زلت طفلاً لم يُبين وعيك بعد حتى تفهم من أنت بنفسك.

وهنا نتحدث عن نقطة مهمة، وهي أنه عندما تجد أحدهم يتحدث عن الآخر قائلاً: «هدى الله فلاناً؛ فهو غير مُطَّلِع ولا يُعْمِل عقله ليصل للحقيقة»، فيجب أن نسأله سؤالاً مهماً هو: «هل أنت تعرف الحقيقة أو تملكها، ولهذا تدعو للجميع؟».

لذلك أوصيك: عندما تريد أن تدعو بالهداية ادعُ بالهداية لنفسك وللآخرين، ولا تعتقد أنك العبقرى الوحيد في هذه الدنيا؛ لأن هذه إحدى مشاكل «الأنا»، فدائماً ما تقول: «لماذا لا يتغير فلان؟» فهل تغيرت أنت؟ هل قمت بأبحاث وطوّرت في العلوم وشككت فيما تعتقد أو فيما تظنه الحقيقة؟ هل فعلت مثل سيدنا إبراهيم حين قال: {رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى} [البقرة/٢٦٠]؟ أو أنك فقط تعتقد أنك في الجنة وهم كلهم في النار؟

السبب في ذلك هو أن اليقين الذي لا يأتي بعد شك ما هو إلا معلومات فارغة، فإذا كان الإنسان يهتم بالمظاهر فقط، فإنه لا يكون له الرغبة في الاجتهاد لتعلم ما هو فرض عليه، فإله بدأ القرآن وبدأ رسالته بـ «اقرأ».

على كل حال، فهذا كله من أجل توضيح خطورة «الأنا» في تلقي المعلومات المزيفة، مثل: الكرامة في المشاكل العائلية، فكلمة (كرامتي) هذه «أنا مزيفة»، فلماذا حين يؤذينا أحدهم بالحديث نأخذ الأمر على محمل الكرامة ونغضب، ولماذا لا نرى أبداً أننا مثلما يقول؟! فمثلاً: حينما يقول الزوج لزوجته: «أنتِ فاشلة ولا تجيدين الطبخ»، نجد أن الزوجة تغضب وتعدُّ الأمر مسألة كرامة، وهذه هي «الأنا المزيفة»، فالزوجة تعتقد أنه يجب على الزوج أن يتحدث بشكل معين وأن يقول أشياء معينة، وإلا تُخدش كرامتها.

وهذا الكلام لا ينطبق على النساء فقط، بل على الرجال أيضًا، فتجد أحد الموظفين حين يوبخه مديره ويقول له: «أنت فاشل»، فإن الأمر نفسه يحدث معه وتنخدش كرامته، أو بالأحرى فـ «الأنا المزيفة» هي التي تُجرح.

هل سمعتم قبل ذلك أن هناك شخصًا اعتذر من زوجته بسبب كرامته؟ أو أن شخصًا سامح غيره بسبب كرامته؟ فحين نستخدم كلمة (الكرامة) أو (الكبرياء) فبالأكيد سيكون خلفها مشكلة أو مأساة، وشعور بأن الكرامة قد خُذشت، والسبب هو الإيجو.

الإيجو هو الذي يفعل كل هذا، فهو البالون الذي تظل تنفخه طوال عمرك بمعلومات زائفة؛ لأنك في الحقيقة لا تعرف من أنت. على سبيل المثال: فأنا عندما يأتي أحدهم ويقول لي: «لماذا لون شعرك أخضر؟» - وشعري ليس أخضر - حينها لا أغضب، ولكن أقول له بكل هدوء إنه ينبغي أن يذهب لطبيب عيون؛ لأن هناك بالتأكيد مشكلة ما بالألوان عنده.

هل يعدُّ الإيجو غرورًا؟

الإجابة محتملة، فمن الممكن أن يخرج الإيجو في الأفعال والأقوال: «أنا أفضل إنسان»، فهذا يُسمى غرورًا، وهناك أيضًا أناس لديهم رغبة في السعي للثناء والمدح بشكل خفي، وهذا ما يُسمى - بالمصطلح الديني - رياء، مثل الذين يصلون بشكل معين، ويتصدقون بشكل علني واضح غير خفي، إذن فهو لا يُظهر أنه مغرور، بل يريد أن يبدو متواضعًا، ويسمع مديح الناس وثناءهم.

لذلك فإن هناك من يُعاني من تضخم «الأنا»، ولكن بشكل غير ظاهر؛ ولذلك ليس كل «أنا» غرورًا، فوضع كلمة غرور مقابل إيجو هذا خطأ وليس صحيحًا.

هل الاستمتاع بإعجاب الناس شيء طبيعي أو غير طبيعي؟

هو أمر طبيعي تمامًا، وهذا لا يتناقض مع ما سلف من حديث، لكن المشكلة تكمن في السعي للحصول على ذلك، ونحن نعلم أن الأعمال بالنيات، وأن لكل امرئ ما نوى، ففكرة الاستمتاع بكلمة مدح هي شيء طبيعي، وإحساس نبيل.

لكن متى يكون هذا الاستمتاع خطأ؟

عندما تطبخ الزوجة كي تسمع مدحًا، وإذا لم تسمع كلمات المدح من زوجها فحينها تبدأ في الشكوى والاعتقاد بأن زوجها لم يعد يحبها، وكذلك عندما يذهب أحدهم إلى نادٍ رياضي ويمارس الرياضة ويُعاني كل هذا فقط من أجل أن يسمع كلمات الإطراء والإعجاب. تلك هي المشكلة الحقيقية (السعي للحصول على المدح)، ومن هنا تبدأ «الأنا» السيئة بكل مشاكلها.

كيف تُصبح «الأنا» عدوًا؟

يوجد «أنا حقيقية» و«أنا مزيفة»، وسنشرح في ثلاث مراحل كيف تُصبح هذه «الأنا» عدوًا:

١ فأنت إما أنك تسعى لتحقيق هدف معين.

٢ وإما أنك نجحت في تحقيق هدف معين.

وإما أنك فشلت في تحقيق هدف معين.

وليس هناك احتمال آخر.

قد يقول أحدهم: «لكن البعض لا يسعون إلى أي شيء».

فنقول له: لا، بل إنهم يسعون، ولكن يسعون إلى الفشل؛ فالفشل قد يكون هدفًا عند بعض الناس، فهو هدف موجود لديهم في اللاشعور. لذلك فإن هؤلاء هم أخلص الناس في إحباطك، وهم أكثر الناس حرصًا على نظرية المؤامرة.

في حالة السعي للنجاح، كيف تصبح «الأنا» عدوًا؟

عند الإعلان المسبق والغرق في أحلام اليقظة، حينها تصبح «الأنا» عدوًا؛ فالشخص الذي يكون الإيجو عنده متضخمًا يصير لديه إعلان مسبق، فدائمًا ما يُريد إخبار الناس بما ينوي فعله والإعلان عنه، وهذا الموضوع خطير للغاية؛ لأنه هنا قام بما يسمى في علم النفس «الاستبدال»، بمعنى أنه عندما تعلن عن أهدافك لتُرضي «الأنا»، أو لتسمع كلمات المدح موجهة إليك، فحينها تحصل على ما تريد في اللاوعي، فماذا يفعل الدماغ؟ يعتقد خطأً أنك حققت الشيء الذي تسعى إليه، فلا يُساعدك على أن تعمل على تحقيقه، ولذلك عندنا قاعدة تقول: «استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان»، هذا هو المعنى المقصود من الجملة التي دائمًا ما نُرددها دون أن نفهم معناها. فالعلم يقول: إن هناك ظاهرة تُسمى «substitution»، فعندما يُعلن أحدهم عن هدفه بوضوح لكافة الناس سعيًا وراء الإعجاب، وعندما يحصل على هذا الإعجاب، فإنه يعيش في عذاب داخلي؛ لأنه حصل على الجرعة الكافية من الدوبامين، وبالتالي تقل الرغبة في الإنجاز، فلا يفعل أي شيء.

لذلك عندما أرى إنساناً يقول مثلاً: «هذه السنة سأقلع عن التدخين»، حينها أعلم يقيناً أنه لن يفعل هذا، إلا بوجود معجزة، وهي أن يُغير طريقة تفكيره.

أحلام اليقظة

الغرق في أحلام اليقظة أيضاً يحدث عندما يصير الإيجو عدوًا، فتجد الشخص طوال النهار يفكر كيف يُمكنه أن يفعل الكثير من الأشياء وكيف ينجز الكثير من الأمور، وبالتالي فإنه لا يتحرك، ويظل ساكنًا في مكانه، وهذه هي نظرية التريدميل «treadmill»، وهو جهاز المشي الإلكتروني الذي تتم ممارسة الرياضة عليه دون الخروج من المنزل، تظل تتحرك وتتحرك، ولكن في النهاية أنت ما زلت واقفًا على الجهاز، مع العلم أن بيانات الجهاز تخبرك بأنه تَمَّ المشي لمسافة ألف ميل، ولكن كل هذا بلا فائدة.

ورغم ذلك فهذا الجهاز في حقيقته يساعد على إنقاص الوزن وتنشيط الجسم، ويُعد بديلًا جيدًا لمن يُريد ممارسة الرياضة ولا يستطيع الخروج من المنزل، أو لا يجد الوقت الكافي لذلك، وهذا الأمر يمكن أن نجعله من قبيل التشبيه الجزئي.

وعلاج هذه الأشياء يكمن في: تحقيق النجاح.

ويعد أسوأ شيء في هذا الأمر هو إنكار فضل الله، فحينها يكون الإيجو عاليًا، مثلما قال قارون: {إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي} [القصص/٧٨]، ولا تزال أمثال قارون موجودة حتى الآن، فهو موجود بيننا لكن بأشكال مختلفة، فقد يكون موجودًا في داخلنا، وذلك حين ننسى فضل الآخرين، فهناك أناس لهم أفضال كثيرة علينا، وكل شخص آذانا له فضل علينا، وكل شخص ظلمنا له فضل علينا، ففي أحيان كثيرة يكون الأذى أو الظلم هو الذي يحرك الإنسان من أجل التغيير؛ لذلك يجب أن تعتقد بفضل من حولك عليك، ولا تنس أن الفضل الأول والأخير لله تعالى.

وتُعدُّ إحدى مشكلات الإيجو أنه في أحيان كثيرة بعد أن يُحقق الإنسان نجاحًا تجده يفتخر وينسب الفضل في النجاح لنفسه فقط، وهذه مشكلة كبيرة؛ لأن هذا الأمر سيجعل الناس يكرهونه، وبالتالي يفقدون الرغبة في المساعدة، بل ربما يصل الأمر إلى أن يتمنى له الناس الفشل، وبالتالي يُصبح وحيدًا، فلا ينجح مرة أخرى؛ وذلك لأنه فقد كل الداعمين له.

وكثيرًا ما سمعنا قصصًا عن أناس نجحوا نجاحًا باهرًا ثم لاحقهم الفشل والإخفاق بعد ذلك؛ ويكون السبب هو أنهم بعد النجاح يخسرون كل من حولهم، بسبب الإيجو.

تصبح «الأنا» عدوًا لدودًا للإنسان بعد النجاح إذا كان يعيش على اجتراره، فيظل يشعر دائمًا أنه الأفضل في هذه الحياة. وهناك قاعدة باللغة الإنجليزية أحبها كثيرًا:

“If you are the best in the room you are in the wrong room”.

«إذا كنت الأفضل في مكان، فأنت في المكان الخطأ».

فحين يصل الإنسان لأفضل مكانة في مكان ما، فإن هذا يصبح مشكلة كبيرة؛ لأنه وصل للأفضل في هذه اللحظة، ولكن هناك من يتسابق خلفه، ولن يظل الأفضل بسهولة، وبالتالي يجب دائمًا أن يكون في سباق.

مثال على ذلك: شركة نوكيا، رائدة صناعة الهواتف المحمولة، التي كانت متربعة على عرش هذه الصناعة، أين هي الآن؟ صارت خارج السباق تمامًا.

ورغم أن شركة نوكيا كان بإمكانها أن تكون أول من صنع الهواتف الذكية، فإن الإيجو الخاص بإدارة الشركة قد أضاع عليها هذه الفرصة؛ لأنهم ظنوا أنهم قد وصلوا للنجاح، ولن يستطيع أحد أن ينافسهم أو يتفوق عليهم، ولكننا نرى أن شركة أبل قد نجحت بل تفوقوا عليها وسبقوهم في هذه الصناعة.

لذلك فإننا نقول إنه لا بد من المحافظة على النجاح، ولا بد على الإنسان أن يحارب الإيجو، ولا يدعه يتحول إلى عدو بالنسبة له، فعليه أن يفهم أن فترة أي نجاح قصيرة جدًا، ويجب الاستمرار في البحث عن نجاحات أخرى.

فقدان الثقة في قدرة الآخرين على المساعدة

الشخص الذي يكون الإيجو عنده عاليًا، دائمًا ما يشعر بفقدان الثقة في الآخرين؛ لأنه يظن دائمًا أنه هو الذي يصنع النجاح بمفرده. وأنه الأفضل والأجدر بفعل كل الأشياء العظيمة، وتكون هذه الفكرة مترسخة في ذهن كثير من أعضاء إدارات الشركات الكبيرة. أنا تعاملت شخصيًا مع مدراء شركات يظنون أنهم فقط الذين وهبهم الله عقلًا تحليليًا، ويظن أحدهم أنه القائد الذي لا يُشوق له غبار. فهو الملهم، والجميع ليسوا إلا بعض المساعدين الذين لا يقدرّون إلا على أداء مهمات بسيطة بشكل معين، فتتعدم ثقتهم في الآخرين، وبالتالي لا يتم إسناد أي شيء للآخرين، وهذا نسميه في علم الإدارة «Delegation».

وانتبه إذا كنت تفعل هذا الشيء مع أولادك، فإعطاء المهمات والثقة فيمن حولك، إنما يدل على أنك كبير وتحترم من حولك وتقدّرهم. وإذا كنت تريد أن تتقدم في حياتك فلا بد أن تعلم أنه لا يوجد نجاح كبير بشكل فردي، فالنجاحات الكبرى دائمًا ما يكون وراءها أسطول من العمل كفريق وليس كشخص واحد.

الفشل

عند وجود الإيجو داخل الإنسان الذي يكون عدوًا له، فإنك تجده يرفض الاعتراف بالفشل حال حدوثه، ويُلقي باللوم على الظروف أو الحكومة أو البلد، ويظل يبحث عن الأعذار أو الحجج.

كذلك تجد البعض يُعلق كل مشاكله على الآخرين، كأن يقول أحدهم مثلاً: «إن مشكلتي هي أن والدي رحمه الله هو الذي دمرني، وهو الذي تسبب لي كل هذا»، أو أن يقول مثلاً: «أمي هي التي زوجتني زُلفاً عني، فأنا ضحية المجتمعات الشرقية»، فتجده دائماً يعيش دور الضحية؛ لأنه - في اعتقاده - لا يفسل أبداً، إنما يكون الفشل بسبب مؤثرات خارجية.

هل هذا يعني أن المحيط الخارجي لا يؤثر على فشلنا؟

بالتأكيد يؤثر، ولكن الإنسان الناجح - الذي لا يكون الإيجو لديه عالياً - يبحث دائماً عن مخرج، وبالتالي فإنه يحاول مرة واثنين وثلاثاً، ولا يلعن الظروف، بل إنه يتعلم منها، ويبحث عن مخرج. وهذه مشكلة كبيرة موجودة في مجتمعاتنا للأسف الشديد، فعندما ن فشل نلقي باللوم على غيرنا، وهذا هو ما يميز إنساناً ناجحاً عن إنسان آخر قد فشل.

والخلاصة أنه هناك ملايين يلعنون وباء الكورونا، في حين أن هناك الكثيرين يفكرون بشكل مختلف، فمنهم من اكتشف ذاته، ومنهم من غيرت هذه الظروف من طريقة تفكيره، ومنهم من ساعدته هذه الظروف على أن يقترب أكثر من عائلته... إنها طريقة تفكير، ولكل شخص حرية اختيار طريقة تفكيره.

Telegram:@mbooks90

الصدمة التي تؤدي لفقدان الثقة في النفس

تحدث صدمة لبعض الناس بسبب الإيجو المتضخم لديهم، وبسبب فكرتهم المزيفة عن أنفسهم، فعندما يفشل أحدهم فإن الصورة المزيفة عن نفسه التي يحملها بداخله تنهار، ومن ثم تصبح ثقته بذاته معدومة، وبالتالي فإنه قد ينعزل ويدخل في حالة اكتئاب أو قلق أو أي من الأمراض النفسية؛ والسبب في ذلك هو الصدمة الشديدة التي تعرض لها، وتكون النتيجة في هذا الوقت ذهابه من تطرف إلى تطرف آخر. هذا الشخص لم يصل بعد إلى التوازن، فقد كان يحمل بداخله صورة مُبالغاً فيها عن نفسه، ويعتقد أنه في مكانة عالية، وفجأة يتعرض لتجربة فاشلة في الحياة.

وهذا يُشبه كثيراً ما يحدث لرجال الأعمال مثلاً، فبعضهم ينجح في حياته وعمله ويصبح في أفضل حال ويعيش في أفضل مستوى، ثم تحدث أزمة اقتصادية تأخذ في طريقها كل هذا، وتكون النتيجة هي الانعزال والاكتئاب والمرض.

والسبب في هذا هو أن الإيجو العالي أنساه من هو، فالإنسان المؤمن عندما يخسر شيئاً - وخصيصاً الأشياء المادية - فإنه يكون بداخله يقين أنه هو من حقق كل هذه النجاحات من قبل، وأنه يستطيع أن يحققها مرة أخرى بكل بساطة.

لكن الشيء المهم هو أن يُدرك الإنسان حقيقة ذاته، وابتعد عن «الأنا المزيفة»، وألا يذهب من تطرف إلى آخر، من (أنا أفضل شيء) إلى (أنا لا شيء).

السؤال الذي يطرح نفسه الآن، كيف أستطيع أن أتغلب على «الأنا» العدو؟ وكيف أستطيع أن أجعل صورتي غير مزيفة عن نفسي؟

والحل يكمن في الاستراتيجيات العالمية:

★ الوعي:

فالإنسان عدو ما يجهل، لكنه حين يعرف أن بداخله «أنا أعلى» قابلة للتضخم في أي لحظة، فإنه يستطيع أن يتعامل معها ويروضها. وأفضل شيء عليك أن تفعله هو أن تقوم بشيء جرّبته بنفسه، فقد أحضرت ورقة وكتبت عليها «انتبه من الأنا المزيفة»، ثم وضعتها عندي بالبيت في غرفة الجلوس في مكان واضح، ويمكنك أن تضعها في أي مكان آخر بشرط أن يكون واضحًا لك. ويجب أن يدرب الشخص نفسه على تجديد الوعي، فكما قال الرسول ﷺ: «الحلم بالتحلم والعلم بالتعلم».

★ فِكْرٌ بِطَرِيقَةٍ تَكُونُ أَكْبَرَ مِنْ ذَاتِكَ:

حين تجلس وتفكر وتبدأ في أحلام اليقظة، فاسأل نفسك: ما العقبات التي من الممكن أن تواجهها؟ هذا ما يُسمى «**mental contrasting**»، حتى لا يجمع الإنسان في أحلام اليقظة، فبمجرد أن يبدأ الإنسان في التفكير في أنه سيحقق كل شيء وسينجح، لا بد له أن يفكر مرة أخرى في العقبات، هذا التعاكس يؤدي إلى التوازن. لا تعتقد أن الدنيا موجودة من أجلك فقط، أو أنك أنت محور هذا الكون، ولكن اخرج من سجن التفكير في ذاتك فقط إلى التفكير في الآخرين، فكر فيما تستطيع أن تقدمه للآخرين، فالعطاء هو قمة «الأنا المثالية» التي نسعى جميعًا وراءها؛ لأنه يذكرنا دائمًا أن الدنيا أكبر من شخصنا.

وأحد أكبر مشاكل «الأنا المزيفة» هو عندما أعتقد خطأ أنني يجب أن أرضي كل الناس، وهيهات! فإرضاء الناس غاية لا تُدرَك، ولكن المهم هو إرضاء رب الناس، وأن أفعل ما طلبه مني، وأن أكون مستحضرًا نعم الله عليّ شاكرًا له؛ حتى لا تنتقل «الأنا» من قمة الزيف في تعظيم الذات إلى قمة تحقير الذات، فأنت مُنعم عليك ومُكرّم.

☆ جدد النية

جدد نيتك مع الله في كل عمل، واجعل هدفك دومًا أكبر، فحين تُكرّم شخصًا فلا تنتظر المقابل منه، وهذه النقطة في غاية الأهمية. فمثلًا: لماذا تتحمل الزوجة حماتها وتعاملها بشكل طيب؟ هل الهدف هو أن تعاملها بالمثل؟ لنفترض أنها لم تفعل، فهل تتوقف الزوجة عن المعاملة الطيبة تجاهها؟ هكذا سيعتقد الناس أن الدنيا ليس بها خير، وأنها أصبحت غابة... وهذا دليل على غياب النية.

وكما قلنا فإن قمة جمال «الأنا» هو العطاء، إذا كان مبنياً على أساس تجديد النية، فحين تتحمل أباك جدد النية مع الله، وحين تتعامل مع زوجتك بشكل جيد جدد النية مع الله... ولا تنتظر المقابل، ولا تعتقد أن الناس كلهم يجتمعون على مُبادلة الخير بالخير؛ لأن هذا وهم، فلا تتعلق بالأوهام، ولكن تعلق بالحقيقة، والحقيقة الوحيدة هي: **يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا** [الطلاق/٢]، واجعل هدفك دائمًا هو رضا الله، واجعل ودائعك مع الله لا مع البشر، فإنه لا تضع عنده الودائع. ومن المهم أن نجدد نياتنا من وقت لآخر، وأن نذكر أنفسنا دائمًا بالهدف الذي من أجله نفعل أي عمل جيد، وتذكر أن العمل الجيد إذا لم تستفد منه في الدنيا فبالإكيد ستستفيد منه في الآخرة، وسينعكس هذا السلوك على من حولك بالتأكيد.

كل واحد منا يظل طالب علم حتى النهاية، فلا تعتقد أنك تعرف كل شيء، فمن الممكن أن تجد ولدًا صغيرًا ويعرف أكثر منك، وعنده معلومات أكثر منك، وهذه هي مشكلة بعض الأسر التي تعتقد أنها تعرف أكثر من أولادها، ولكن العلم لا يتوقف، ولن يتوقف، فما أوتينا من العلم إلا قليلًا.

من المواقف التي تثير العجب أنه عندما يقف رجل دين في موقف فإن الناس يقولون عنه «العلامة»، وما أندعش منه أنني لا أجد أحدًا يعترض على ذلك، فليس هناك شيء اسمه «العلامة»، بل إن هناك شيئًا اسمه «طالب علم»، نحن جميعًا طلاب علم من المهد إلى اللحد، إلى آخر لحظة سنتعلم، فالمدرسة الحقيقية هي مدرسة الحياة.

ما علاقة هذا بالإيجو؟

عندما أعلم يقينًا أن الحياة ستعلمني إلى آخر لحظة وأنا طالب علم، فإنني حينها أتقبل النقد وأتقبل الفشل، فعندما أعتقد أنني أعرف الطريق الصحيح وأن الباقيين لا يعرفون، فإنني أعتقد خطأ أنني قد جُرحت وخذش كبريائي فقط عندما لا يحدث ما أريده.

يا سيدي الفاضل، أيُّ كبرياء؟ أنت طالب علم، وأنا طالب علم، فلا أنا أعرف الحقيقة، ولا أنت تعرف الحقيقة، وكلامي ليس صحيحًا دائمًا، وكلامك ليس صحيحًا دائمًا، بالطبع قد يكون هناك جزء منه صحيح، ولكنه ليس صحيحًا بالكامل بالتأكيد.

تأمل قول الله تعالى: {اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ} [النساء/ ١]، فنحن جميعًا خُلِقْنَا من نفس واحدة، هذه هي «الأنا الحقيقية» أو التقبل، أما «الأنا» التي تكون مبنية على الأساس المطلق للتفوق أو الأفضلية فليس لها أية قيمة؛ لأنها غير حقيقية.

أنت لست ما يقوله الناس عنك، وهم ليسوا ما تقوله أنت عنهم، الفكرة كلها في التعلم والتقبل، فعندما يفتح قلبك إلى تقبل الآخرين، وتعلم يقينًا أن ما تفعله إنما تفعله من أجل هدف أسمى وأكبر من مجرد الحصول على المدح والثناء من الناس - حينها ترتقي لتتعلم من أنت. ولن يصل الإنسان إلى تعريف دقيق جدًا عن «من أنا؟» إلا في لحظة معينة يصل فيها إلى الزهد والتواضع أمام فكرة أنه مخلوق صغير جدًا لكنه مُكْرَم، تكريمه في «اقرأ»، فهو يقرأ ويتعلم ويتخيل ويستخدم عقله، هذا هو التكريم الحقيقي.

إن أفضل ما يميزنا هو أننا الضعفاء الوحيدون الذين يُباهي الله بخلقنا، ونحن الضعفاء الذين لم يجعل الله لأي مخلوق سلطانًا علينا، كما في الآية الكريمة: {وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ} [إبراهيم/ ٢٢]، حتى الشيطان ليس له سلطان علينا.

وسيظل السؤال: «من أنت؟» سؤالًا فلسفيًا، وسيبقى مطروحًا دائمًا. وفي الختام، حاول أن تتعرف على ذاتك وأن تقبلها وأن تقبل الآخرين، هذه هي رسالتي.

الوسائل الخمس للنجاة

دائمًا ما أحب الذهاب للقرى؛ لأن العودة للطبيعة تحافظ على التوازن والتناغم مع الحياة، وسنتحدث في هذه المحاضرة عن وسائل خمس ستكون ياذن الله سببًا في نجاتك من السلبية. ولا أريد أن أتناول هذه الوسائل بطريقة فلسفية، ولكن هذه الأمور ساعدتني وأنجتني من الاستسلام للسلبية؛ لأن الحياة صعبة، والإنسان يرى الكثير من الأشياء ويتعلم الكثير من الأمور. سنتكلم عن هذه المنجيات الخمس بشكل مبسط، وأهم واحدة فيهم ستكون آخر واحدة.

★ المنجية الأولى

أن تتيقن بأن ما يراه الحاقدون والكارهون فيك ليس صحيحًا، فأنت أفضل بكثير مما يقولونه عنك أو يصفونك به، أنت أفضل من كلام الذين ينتقدونك لمجرد أنهم يكرهونك ويغارون منك ويحملون ما يكفي من الأمراض النفسية، وستقابل في حياتك الكثير من هؤلاء الأشخاص، فلا تلتفت لكلامهم، ولا لنقدهم غير البناء.

☆ المنجية الثانية

أن تعرف أنك أقل بكثير من رأي الذين يحبونك فيك، فهناك بعض الناس يحبونك كثيرًا وسوف يمتدحونك أيما مدح، وربما يلبسونك لباس القدسية، وتسمع منهم أحيانًا عبارة: «أنت أفضل واحد، أنت أبرع شخص»، فلا تصدق هذه العبارات، فأنت أقل بكثير مما يقولونه. ويجب أن تظل متوازنًا بين ما يقوله الكارهون الحاقدون، وبين ما يقوله المحبون، ما بين هاتين النقطتين يأتي (التواضع)، ويدرك الإنسان أنه أفضل من رأي الحاقدين، وأقل من رأي المحبين المُجاملين.

☆ المنجية الثالثة

عندما تُحرم من شيء ما فتأكد أن هناك عطاءً مُلازمًا له، وحينئذٍ اسأل نفسك سؤالًا مباشرًا: «أين العطاء فيما حُرمت؟». فعندما كنتُ أُحرم من أي شيء في الحياة، كنت دائمًا أسأل سؤالًا يبرمجني برمجة مُباشرة: «أين العطاء؟»، والجواب هو أن الله إنما يمنع لِيعطي {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} [الشرح/5]، وأن هناك منحة في كل حرمان.

☆ المنجية الرابعة

كل ما يحدث في هذه الدنيا إنما يحدث من أجلك، هذا هو المبدأ الذي كتبته وحفظته وتعلمته منذ الصغر؛ وذلك بسبب أمي التي كانت تكررهِ دائمًا، هذا المبدأ أنقذني من السلبية؛ لأنني صرت أرى بسببه الحكمة في كل شيء يحدث من حولي.

أن قمة حب الذات تكمن في العطاء، وهذه هي أهم واحدة، فأعطي، وعطاؤك هذا لا يكون من أجل الناس، فأنت تُعطي لنفسك. تكلمنا عن الخمس المنجيات وشرحناها بشكل مُبسّط، فاجعلها دائماً شعاراً لك في حياتك، وتحديدًا آخر نقطة: العطاء هو قمة حب الذات.

ولا يجب أن يكون الإنسان سلبياً؛ لذا حاول دائماً أن تخرج من هذه السلبية، فإذا بسّطت الأمور، فإنك ستجدها أفضل وأبسط.

الراحة النفسية

الراحة النفسية هي ذلك الشيء الذي يبحث عنه الجميع، وسنحاول أن نجيب عن سؤال مهم: «لماذا لا يشعر أحد بالراحة؟»
لا يوجد إنسان يستطيع أن يُعطبك نصيحة، فهذا الكلام غير صحيح؛ لأن الإنسان يعطيك من تجاربه، لكن لكل شخص مشكلته الخاصة به، والتي تختلف عن أية مشكلة لدى شخص لآخر.
لكن هناك شيئاً مشتركاً بين الجميع، ألا وهو أن الإنسان حتى يخرج من ضائقة ويصل إلى الراحة النفسية، فعليه أن يتبع طريقة سليمة في التفكير، فالمشاكل ستظل موجودة في الحياة، إلى أن تنتهي هذه الحياة.

لماذا نصل إلى الراحة النفسية؟
وكيف نصل إلى الراحة النفسية؟

مبدئياً كلمة «راحة» مرتبطة دائماً في وعينا بالجلوس على كرسي بعد تعب وإرهاق، ولذلك أنا أشبهها دائماً بالكرسي، ومعروف أن الكرسي له ظهر، وله مقعد، وله أرجل، والراحة دائماً مرتبطة بالجلوس على الكرسي، إذن لنفترض أن جلوسك هو الراحة النفسية.

وسنجد الإجابة عن هذا السؤال في النقاط الآتية:

في البداية على كل إنسان أن يكون الكرسي الخاص به الذي يُسمى «الراحة النفسية»، فإذا قمنا برسم كرسي على لوحة فإننا سنجد أنه دائماً ما يكون بثلاث أرجل فقط، بنفص واحدة، ولهذا فإن أول شيء أريدك أن تفهمه هو أن راحتك النفسية لا تعتمد على توفر كل الأرجل، سيكون دوماً هناك رجل ناقصة في حياتك، هذه أول قاعدة.

هذه الأرجل هي النعم التي منحك الله إياها، والتي هي موجودة بحياتك، ولا شك أنه سيكون عندك شيء ناقص دائماً، وإذا نظرت إلى شخص آخر فإنك ستجد أنه أيضاً عنده نعم كثيرة، ولكنه أيضاً ينقصه شيء، وكلنا كذلك.

★ كَيْفَ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ النَّاسِيَةَ؟

هناك بعض الناس يعتقدون أن هذه النعمة التي يفتقدونها كان من المفترض أن يمتلكوها، فيركزون على هذه النعمة حتى ينسوا النعم الأخرى، وبالتالي يظل يعقد مقارنات بين ما لديه وما لدى الآخرين. إذن فأول شيء يؤدي لغياب الراحة النفسية هو الشعور بأنه يجب أن تكون كل الأرجل موجودة، وهذا خطأ قاتل، لا تعتقد أن الله سيمنحك كل شيء، ولا أن الحياة ستعطيك كل شيء، فدوماً سيكون هناك شيء ناقص.

فلا تقارن نفسك بالآخرين، ولا تظن أنه كان يجب أن تكون هذه النعمة لديك، أنت لم تُحط بكل شيء علماً، فقد يكون الأفضل لك ألا تمتلك هذه النعمة، بل إنها قد تكون بالنسبة لغيرك نعمة ولكنها بالنسبة لك نقمة.

حتى أستطيع أن أجلس على كرسي الراحة النفسية وأشعر بها، يجب أن أتحدى بشيئين أساسيين: المقعد الذي هو العلم، وظهر الكرسي الذي هو الإيمان.

فالعلم سيساعدني على أن أعرف كيف يُمكن أن أعيش حياة متوازنة بثلاث أرجل، فيجب أن أعرف معنى «قواعد»، ومعنى «معتقدات»، ومعنى «متلازمة ألم ومتعة»، ويجب أيضًا أن أعرف ما الذكاء العاطفي، وكيف أتعامل مع الآخرين، وما الكاريزما، وكيف أتكلم أمام الناس... فالعلم مهم جدًا لكي تستطيع أن تجلس بتوازن. أما الإيمان فهو ظهر الكرسي الذي لا بد أن تستند إليه ليُريحك، ونحن هنا لا نتكلم عن الإيمان الذي هو مجرد كلام نرويه ونحفظه، بل الإيمان الذي هو «ما وقر في القلب وصدقته القول والعمل».

أنت تحتاج إلى الإيمان والعلم معًا؛ حتى تستطيع أن تتوازن على ثلاث أرجل، هذا هو كرسي الراحة.

لماذا لا يشعر الناس بالراحة؟

السبب الأساسي لهذا هو الفكرة الخاطئة الشائعة التي تتمثل في أنه لا بد أن تكون جميع الأرجل موجودة؛ لذلك تجد البعض يقضي حياته كلها وهو يحاول أن يزيد من عدد أرجل الكرسي الخاص به، فتجده يعمل ليلاً ونهارًا من أجل المال، ويسعى لأجل الحصول على الكثير من الشهادات، و يبحث عن الزواج الناجح المثالي... ويعتقد خطأً أنه حين يتزوج ويجني الكثير من الأموال ويحصل على الكثير من الشهادات،

فإن هذه الأرجل الإضافية ستقوي الكرسي، وتمنحه راحة إضافية، لكنه مخطئ في ذلك، فليس هذا ما يقوي الكرسي؛ لأنه من الممكن أن يجمع المال، ولكنه يقضي عمره كله يجمع المال، ولم يجلس على الكرسي... وفي النهاية يجد نفسه لا يتذكر متى كانت آخر مرة جلس فيها على هذا الكرسي.

ومن الغريب أن هناك كثيرًا من الناس وصلوا لهذه المرحلة، فأصبح يمتلك الملايين، ولكنه لا يزال يحاول أن يجمع الكثير والكثير، لكن الأغرب أنه بعد هذا كله تسمع أنه مات بجلطة مثلاً! لماذا؟ لأنه خسر في صفقة، كم خسر يا ترى؟ خسر عشرين مليوناً، وكم كانت ثروته؟ مليارات!

فهذا الشخص لم يسترح في حياته قط، حتى بعد أن أصبح يملك المليارات؛ لأنه قضى حياته كلها يبحث عن رجلين إضافيتين للكرسي، ولم يستمتع بالأرجل الموجودة بالفعل في الكرسي.

وهذه الأرجل منها: الصحة، والسمع، والبصر، فأنت ترى بشكل جيد وعندك نعمة النظر، وهناك من هو أعمى، لكن الله منحه أشياء أخرى، فقط هناك رجل من الأرجل ليست موجودة عنده.

فالكمال لله وحده، ولا يوجد أحد في الدنيا لديه كل شيء، فدائماً سيكون هناك شيء مفقود، وستجد أن هناك أشياء موجودة عند الناس تعتقد أنت أنها يجب أن تكون عندك، ولكن هذا اعتقاد خاطئ.

فهذا التقسيم هو مفهوم يجب أن تُسَلِّم به، وهذا يأتي من الإيمان بالله وبحكيمته في توزيع النعم، حينئذٍ فقط تحصل على الراحة.

كثيرًا ما يشكو الناس من عدم قدرتهم على الوصول للراحة النفسية، ولكن حين تسمع أحدهم يشكو من شخص آخر، فإنك تكتشف في النهاية أن المشكلة تكمن في الشخص الشاكي لا المشكو منه؛ لأن الشخص الشاكي هو الذي لا يستطيع أن يتوازن على الكرسي الخاص به، فمثلًا: المرأة التي تشكو من زوجها، هي في الأصل لا تعرف كيف تجلس على كرسي الراحة النفسية الخاص بها، بل تعتقد أنها على علم ودراية بكيفية التعامل مع مشاعرها.

فتشكو مثلًا من أن الزوج يقضي اليوم كله بالخارج في عمله ولا يعرف كيف يتعامل مع الأولاد، فهل هي تعرف كيفية التعامل مع الأولاد؟ وهل هي تعرف كيف يُفكر أولادها؟ وهل هي على دراية كافية بكيفية تحفيز تفكيرهم الإبداعي؟ وهل هي تعرف كيف تعاقبهم بطريقة تربوية سليمة، لا أن تعاقبهم فقط لمجرد تفرغ طاقة الغضب بداخلها؟ وأنا لا أتكلم فقط عن المرأة، فالأمر نفسه مع الرجل كذلك.

لن تجلس على الكرسي وتشعر بالراحة النفسية إلا بالعلم والإيمان؛ لأنهما معًا يساعدانك على التوازن، وكما قلنا إن هناك دائمًا رجلًا غير موجودة، وما إن يبدأ التركيز على الجزء المفقود حتى تبدأ الأمراض النفسية بالظهور، وقد يصل الأمر إلى حد الاكتئاب، لماذا؟ لأنه يشعر بأنه لن يستطيع أبدًا أن يتوازن على كرسي الراحة.

وهناك من يقضي حياته وهو يحاول أن ينظف كرسي الراحة، وينسى أن يجلس عليه، فصار الأمر عنده وسواسًا قهريًا تجاه الراحة النفسية التي يُريد أن يصل إليها.

هذه كلها إسقاطات، لكنها من قلب الواقع؛ لذا فعليك أن تساعد أبناءك حتى يفهموا أن الحياة لن تنتظرهم بالورود، ويفهموا أن الراحة النفسية لن تكون بالحصول على كل شيء، والإنسان يظل يحاول طوال عمره أن يتوازن، ولهذا استند دائمًا إلى إيمانك بالغيبيات، لتصل إلى الراحة النفسية.

وعلم أولادك أيضًا أننا إذا رأينا أن هناك شيئًا يمتلكه الآخرون ولا نمتلكه نحن، فهذا أمر طبيعي؛ لأنه شيء لم يكتب لنا أن نحصل عليه، وبالتالي نرضى بالأرجل الموجودة عندنا؛ وذلك حتى لا ينتشر الحسد

والغيرة والسرقة والكذب والنفاق والفساد.
Telegram: @mbooks90

وبالنسبة للعلم، فالجزء الأساسي الذي نعمل عليه في مدرسة الحياة هو أن نعلم الناس كيف يتوازنون في حياتهم؛ لكي يفهموا أنه ليس هناك شيء اسمه النصيحة السحرية، فلا تنتظر حلًا سحريًا من أحد، فهناك طريقة تفكير صحيحة إذا فكرت بها فستكون أنت من ينصح نفسك، وأنت الذي ستأخذ القرار، ولن يُعطيك أحد القرار الصحيح.

وماذا إن أخطأت؟

لا ضير في هذا أيضًا؛ لأن الخطأ هو من يعلم الإنسان، لكن لا بد أن يكون عندك طريقة تفكير سليمة، فالقرار في النهاية قرارك، وطريقة تفكيرك هي التي ستقودك لأفضل قرار.

أنا لا أخاف من الندم على أشياء فعلتها، أنا أخاف من الندم عند الموت على أشياء لم أفعلها، فتأمل هذا القول: {رَبِّ لَوْلا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقْتُ} [المنافقون/١٠]، هؤلاء ندموا على أشياء لم يفعلوها، لا على شيء فعلوه.

فالشيء الخطأ الذي فعلته تستطيع أن تتوب منه، لكنك أحياناً تجد أن الفرصة قد فاتت على فعل أشياء كنت تتمنى أن تفعلها، ولكنك لم تفعلها.

فكيف يُمكنك أن تصلح عبارة: «كنت أتمنى أن أبرّ والدي قبل أن تموت، وكنت أتمنى أن أبرّ والدي قبل أن يموت»، فهذا هو الندم الحقيقي الذي يستعيد منه المرء دائماً، فيمكنك أن تُخطئ في الحياة وتتعلم من أخطائك، لكن الخطأ ممكن أن تُصلحه إذا كان في حدود مقدرتك، أما الندم الذي نتحدث عنه فلا يمكن لك أن تعود لتصلحه؛ لأن الوقت حينها يكون قد فات.

ولذلك نقول: ابدأ أيامك القادمة بطريقة أخرى، أو بتفكير مختلف، فلا بد أن تدور عجلة الزمان.

الصمود النفسي أمامِ محن الحياة

إذا كنت قد تعرّضت في يوم من الأيام لوفاة أحد المقربين منك وشعرت بأسى وحزن كبيرين، أو إذا كنت قد تعرّضت لأزمة مالية خانقة أو أزمة اجتماعية معضلة، وما إلى ذلك من أزمات، فهذا الكلام مهم بالنسبة لك.

قصة وعبرة:

سأبدأ برواية قصة قصيرة، وأعتذر لوالدي ولأخي؛ لأن ما سأرويّه قد يكون قاسياً وصعباً، وربما يخلق هذا الكلام نوعاً من الحزن لدى المقربين إليّ، ولكنني أحتسب الأجر لنا عند الله.

أنا من أسرة مكونة من أب وأم وخمسة أبناء، وأنا أكبر الأبناء، والفرق بيني وبين صُغُرانا قُرابة اثني عشر عاماً، وبطبيعة الفارق العمري الكبير بيننا وبطبيعة تربية أهلي، كنت مسؤولاً عنها بشكل أو بآخر، وما زلت أذكر لها أشياء صغيرة وهي طفلة، كنت سعيداً جداً بها، وأتذكر تماماً حين عاد أهلي ومعهم بنت صغيرة، وكانت مبتسمة بشكل غريب، وكنت أقوم تجاهها بدور أقرب ما يكون لدور الأب بالنسبة لها.

على كل الأحوال، كبرت هذه الطفلة، كان اسمها «إيمان»، وقد كانت متفوقة جداً، وتعدُّ من الأذكاء في العائلة، وقد نجحت نجاحاً باهراً في حياتها الدراسية والعملية، فقد درست هندسة الكمبيوتر، ثم تخصصت وعملت في هذا المجال، ثم تزوجت وأنجبت طفلين - حماهما الله وحرسهما.

ولقد كنت أحب دائماً الحديث معها، حيث كانت تعدُّني أقرب ما أكون إلى الأب منه إلى الأخ، وكنت أعددُّها أقرب ما تكون إلى الابنة منها إلى الأخت، ومن صفاتها أنها كانت ذات شخصية غريبة، فدايماً تضحك من قلبها، وتمتلك ضحكة مميزة، ولا تحمل همًّا، دائماً عندها قدرة على أن تُخرج أي إنسان من أي هم، بابتسامتها وبراءتها، وكان لديها ميزة، أنها كانت هي الوحيدة بين كل إخوتها التي تواظب على أشياء بعينها، فمثلاً كانت تصوم الاثنين والخميس من كل أسبوع، وكان لديها جلد وصبر، سواء في الدراسة أو في العبادة.

وفي إحدى الليالي كنا نتكلم وأنهيينا كلامنا، وكان كل شيء على ما يُرام، وفي اليوم التالي كنت مشغولاً في عملي، فتحت «جروب الواتس آب» الخاص بالعائلة، الذي يضم كل أقاربي من الدرجة الأولى، وبدأت أقرأ الرسائل، فلفت انتباهي أن الرسائل كلها مكتوب فيها: «رحمها الله، أنا لا أصدق!»، رجعت لأولى الرسائل لأفهم ما الأمر، فوجدت: «ماتت إيمان! رحمها الله»، ومن أثر الصدمة ظللت أفكر بسذاجة: مَنْ «إيمان» هذه في العائلة؟ وجمال في نفسي أنها امرأة كبيرة بالسن، ففكرت في عماتي وفي خالاتي وفي عمَّات أبي، فلم أجد أية واحدة اسمها «إيمان»، ثم أدركت أن التي توفيت هي «إيمان» أختي! نامت ولم تستيقظ، ورحلت إلى مكان أجمل، وتركت خلفها ولدين صغيرين مثل القمر، سيكونان امتداداً لها إن شاء الله.

لماذا أشار لكم هلا العجربة؟

أود أن أقول: إن هذه ليست المرة الأولى التي أمر فيها بأزمة أو محنة، ولكنها الأصعب؛ لأنني شعرت أنني فقدت ابنتي وأكثر من أختي، خصيصًا أنني في السنوات الثلاث أو الأربع الأخيرة فقدت الكثيرين من المقربين مني، فقد توفيت أُمِّي بسبب السرطان، وثلاث خالات في نفس العام، وتوفي أعز أصدقائي.

ليس الأمر هو أن أتحدث عمَّن مات أو من عاش، ولكنني من وحي تجربتي العملية أردت أن أوضح كيف يخرج الإنسان من الأزمات والصدمات؛ فهذه ليست أزمة تمر عليَّ أنا وحدي، فهناك ملايين البشر يمرون بأزمات ومحن.

فهل نستطيع أن نقف أمام المحن؟ وهل هناك طريقة للصمود؟ لا أخفي عليكم أن في اللحظة التي تسمع فيها الخبر تفقد الأمل في كل شيء، وتفقد الرغبة في الحياة، لكن لا ينبغي أن ننسى المنح بسبب المحن، {وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ} [الضحى/ ١١]، فلولا العلم الذي حصلتُ عليه عبر الزمن، ولولا الكلام الذي سأقوله لكم الآن - وهو بالمناسبة كلام علمي وليس فقط مجرد تجربتي في الحياة - لما استطعت تجاوز الأمر، ولما استطعت أن أكتب هذا الكلام، ولما استطعت أن أهديه إلى أختي ليكون إن شاء الله في ميزان حسناتها.

هناك في اللغة الإنجليزية عبارة جميلة أحبها كثيرًا، وهي: (adversity doesn't discriminate)، «المحن لا تميِّز»، فليس لدى المحن عنصرية، ولا يوجد لديها «أحب فلانًا» و«أكره فلانًا»، فلا شك أن كل شخص يعيش في هذه الحياة سيكون لديه محنة أو أزمة، تختلف من شخص لآخر، لكن الشعور الداخلي واحد،

فهناك من هو حزين الآن لفقد حبيب، أبًا كان أو أمًا أو ابنًا. وبالمناسبة فإن فقد الأبناء في علم النفس هو أصعب أنواع الفقد - وهناك من هو حزين لفقد قطعة، أو فقد كلب كان يُربيه، وهناك من هو حزين لأنه ذهب لشركة السيارات ليشتري سيارة بعينها ولكنه لم يجد اللون الذي كان يُريده... أيًا كان السبب فالشعور واحد؛ لأن الهم ليس له وحدة قياس، فهو يولد بداخلنا، في حين أننا نحن من نُغذّيه، فنجعله يكبر، ومن ثم نعيش نحن بداخله.

إستراتيجيات للصمود أمام محن الحياة:

☆ المحن جزء من الحياة:

لست وحدك من تُعاني من محن الحياة وأزماتها، فأسوأ شيء أن يعيش الإنسان دور الضحية، ويعتقد خطأً أنه الوحيد الذي يُعاني من هذه الأزمة، هذا شعور قاتل، فقد كان يأتيني دائمًا سؤال كلما مررت بأزمة: «لماذا أنا؟»، فتعلمت وبرمجت نفسي على «لِمَ لا؟».

فمثلًا:

«لماذا ماتت أختي؟»، تلقائيًا أسأل نفسي: «ولِمَ لا؟».

«لماذا خسرت وظيفتي؟»، «ولِمَ لا؟».

«لماذا ماتت أمي؟»، «ولِمَ لا؟».

الإجابة ببساطة «لأن هذه هي الحياة»، والجريمة الكبرى يفعلها بعض الناس بدون قصد عندما يزرعون في داخل أطفالهم أو في المجتمع بشكل عام أن الحياة جميلة، وأن هناك الكثير من الناس سعداء ولا يُعانون، في حين أنك أنت من يُعاني.

وهذا يأخذنا لنقطة مهمة، وهي «السوشيال ميديا» أو «مواقع التواصل الاجتماعي»، فأنت ترى أناسًا يُظهرون أنفسهم في منتهى السعادة ولا يُعانون من أية مشكلة، ولكن هذا الكلام خاطئ تمامًا، فلا يوجد شخص بلا مُعاناة أو أزمات، والدليل أن كل المشاهير الأغنياء المعروفين، سواء ممثلين أو مُطربين أو لاعبي كرة قدم، ستجد أنهم كثيرًا ما يتعرضون لمشكلات في حياتهم، فلا تحكم على الابتسامة التي تراها مرسومة بـ «فلاتر» عن طريق «السوشيال ميديا». كنت أحضر ندوة لأحد المؤثرين، فقال: إنه هو وزوجته لم يقوما بتصوير أي «فيديو» إلا وصوت صراخهما يصل إلى الجيران، بسبب التوتر والضغط، وهذا ما يُسمى (Dopamine-dependent)، أي إنهما يُريدان «دوبامين»، يُريدان أن ينجح «الفيديو» ويصل لأكبر قدر من المشاهدين، وأن يُحقق نجاحًا باهرًا، وإذا لم يُحقق «الفيديو» النجاح المنشود، فإنهما يبدآن في إلقاء اللوم على بعضهما. أيضًا من تذهب إلى مطعم وتطلب كوب عصير وتصوره وتنشره، هذا إدمان، فأحدهم قد يطلب كوبًا من الشاي، ثم يصوره وينشره، حتى لو كان هذا سيؤدي لأن يكون الشاي باردًا وطعمه ليس جيدًا. كل هذه الأشياء للأسف جعلت الناس يعتقدون خطأً أنهم هم وحدهم الذين من يعانون في الحياة، في حين أن الآخرين يعيشون حياة جميلة خالية من المشكلات.

لذلك نقول: «لست وحدك من تُعاني، ولكن البيوت أسرار، وكل بيت به مشكلاته؛ لذلك فلا تعتقد أن الشخص الموجود بأوروبا مثلاً يعيش حياة مثالية بلا أزمات»، فالجميع لديهم مشكلاتهم وأزماتهم، وكل واحد في هذه الحياة يُعاني بطريقته الخاصة، حتى وإن كانت تلك المشكلات غير ظاهرة أو ملموسة.

وربما يكون هذا سببًا من الأسباب التي جعلت الناس صاروا لا يتحملون شيئًا، فكل واحد يعتقد أن الآخرين لا يعانون مثله، وأن حياتهم جميلة خالية من الصعاب، ولكن هذا ليس حقيقيًا أبدًا.

★ لك الخيار في مجال توجيه تفكيرك:

وهذه الإستراتيجية لها شقّان:

١- تقبّل ما لا تستطيع أن تُغيّره.

٢- ركّز على ما تستطيع أن تُغيّره.

هناك مبدأ في علم النفس اسمه «نمو ما بعد الصدمة» (post-traumatic growth)، وأحيانًا يُطلق عليه «إيجاد المصلحة أو الفائدة» (Benefit finding). أي إنه حين يمر الإنسان بأزمة، يجب عليه بعدها أن يُبعد تفكيره وتركيزه عن السلبيات، وإنما يركّز على الإيجابيات، وكأنه نما بعد الأزمة أو تجاوزها.

لقد أعطينا منذ بدء الخليقة دماغًا يركّز على السلبيات والتهديدات أكثر مما يركّز على الإيجابيات، وهو أمر مهم لنا وإلا لَكُنَّا قد انقرضنا؛ فلم يكن منطقيًا مثلًا في العصور التي كان بها ديناصورات، أن يخرج الإنسان ليجلس ويستجم حين يرى أن الشمس ساطعة وأن الجو جميل، لم يكن هذا مُمكنًا أبدًا، فلا يُعقل أن يقول الإنسان وقتها إنه لا يُريد أن يركّز على الشيء السلبي ألا وهو الديناصور، وإنه بدلًا من ذلك سيركّز على الجو الجميل وسطوع الشمس. وقس على هذا كثيرًا، فنحن بطبيعة الحال نميل إلى تجنّب الألم، وبالتالي فإننا نُركّز على السلبيات.

ولكن هذا لا يعني أنه ليس للمرء يد في هذا، أو أن يستسلم لهذا الأمر، فالإنسان له دور في الاختيار؛ لهذا فالشخص الذي يقول: «أنا لا أستطيع التغيير»، أقول له: «هذا أمر خاطئ تمامًا، فلو لم يكن لنا دورٌ في الاختيار لما حاسبنا الله»، وإلا لكان من السهل عند الموت أن يقول الإنسان لله: «لقد خلقتني ولكن لم يكن هناك شيء بيدي، ولم أستطع أن أتغير لأعمل صالحًا»، وأتوقع أنني بعدها سأدخل الجنة.

لذلك ركز على الإيجابيات، ولا تُركز على السلبيات.

ومثال على ذلك:

توفيت أختي، فكيف يُمكنني أن أركز على الإيجابيات وليس السلبيات في أمر كهذا؟
أنا أعلم نفسي أن أفكر بطريقة مختلفة، فأقول: «رحمها الله، ربما لو عاشت أكثر لمرضت، وربما مَرَّت بأزمات نفسية، أو ربما صارت حياتها صعبة وشاقة».

وحين تُوفيت أمي، قبل وفاة أختي بثلاث سنوات، فاليوم أقول: «الحمد لله أن والدتي تُوفيت قبل وفاة أختي»؛ لأنني أتخيل لو أن أمي عاشت وفقدت ابنتها أمام عينيها، ماذا الذي كان سيحدث حينها؟! تُوفيت أمي بالسرطان، وما بين التشخيص بمرض السرطان والوفاة مدة شهرين وعشرة أيام، وكان من المفترض بعد العملية أن تخرج أمي وتأخذ جرعاتٍ من الكيماوي، فاليوم أقول: «لقد رحمها الله من هذه المعاناة، فربما لم تكن لتتحمل الجرعات، وربما لم تكن لتتحمل تساقط الشعر والغثيان وآلام العظم».

وهكذا أشتت تفكيري وأبعده عن الحزن الشديد والأسى والشعور
الحارق بمرارة الفقد، وأذهب بتفكيري إلى الإيجابيات، فكل موقف
سلبي في ثناياه شيء إيجابي.

لذا حاول أن تستخدم لغة مفهومة لك للبحث عن الإيجابيات بتركيز.

ولكن كيف نفعل ذلك؟

بأن يتحدث كل إنسان لنفسه حسب تخصصه أو مهنته أو واقعه
الذي يعيشه، فلو أنني مثلاً طبيب بشري، فإنني أقول: «أريد أن (أطهر)
دماغي من السلبيات، وأريد أن أبحث عن الإيجابيات، أريد أن أقوم
بـ (عملية جراحية) أخرج بها السلبيات من رأسي وأركز فقط على
الإيجابيات».

وإذا كنت ربة منزل وتجلسين في البيت، فاستخدمي لغة مفهومة
لك: «أنا اليوم أريد أن (أسلق) السلبيات، وأريد أن (أطبخ) طبخة
إيجابيات، وأعرف ما (المقادير) الضرورية من أجل أن أستطيع
التفكير بإيجابية».

لدى الجيش الأمريكي أسطول من المدربين النفسانيين الذين
يعلمون الجنود شيئاً مهماً يقال عنه: (hunt the positivity)
«اضطد الإيجابية»، ويقولونها بلغتهم التي يستخدمونها، لأنهم في
جيش ومعتادين على الاصطياد والقنص.

بمعنى آخر وبلغتك البسيطة، اجعل لك دائماً طريقة تتكلم بها مع
ذاتك لكي لا تركز على السلبية فقط، بل ابحث أيضاً عن الإيجابية.
فهذا خيارك، إذا نزلت بك مصيبة قل: «لا بأس، ما حدث قد حدث،
وقدر الله وما شاء فعل».

★ هل ما أفعله ينفعني، أو يضرني؟

كنت حين أجلس وأتذكر أختي وأذهب لأرى الرسائل التي كانت بيني وبينها قبل أن تموت، أسأل نفسي سؤالاً وأنا أعتصر من الألم: «هل ما أفعله ينفعني، أو يضرني؟». وهل ستستفيد أختي حين أظل أنظر إلى صورها وأتذكرها وأنا أبكي؟ هل سينفع أمي أن أنشر لها رثاءً على صفحتي على موقع التواصل الاجتماعي وأظل أكتب عنها كل ما أستطيع؟

وهناك أمر آخر، فحين تنشر ذكرى لأحد الذين فقدناهم فبالأكيد هناك أناس متعلقون به، فهل يعقل أن أنشر مثلاً صورة لأخي المتوفى وبينما يراها أولاده فإنها تؤثر فيهم؟ لماذا اعتصار الألم واجترار الأسي؟

كلنا يقع في هذا الخطأ ظناً منا أننا هكذا نريح ضمائرنا. أنت حزين على من فقدتهم لأنك تحبهم، ولكن لو أنك تحبهم فهل هذا هو ما سينفعهم؟ ما سينفعهم الآن «صدقة جارية، أو علم يُنتفع به، أو ولد صالح يدعو له»، فهل تفعل شيئاً منها؟ ركز على الأشياء التي تنفعك في وقت المحن، لا تظل متحسراً على حالك، فهذا لن يُفيدك، بل يزيد المشكلات، ويزيد من الضغط العصبي.

إذن فاسأل نفسك دائماً هذا السؤال «هل هذا الشيء الذي تفعله ينفعك أو يضرك؟»، فإذا كان يضرك فابحث عما ينفعك وافعله.

★ العطاء:

قد يتساءل البعض: كيف لفاقد الشيء أن يُعطيه؟
يقول الله تعالى: (فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ) [الضحى/٩]، هذا بعد
أن قال الله مُخاطبًا النبي ﷺ في الآية السابقة: (أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا
فَأَوَى) [الضحى/٦].

ففاقد الشيء هو أكثر الناس إحساسًا به، الموضوع ليس فقط
ماديات، ففاقد المال لا يستطيع أن يُعطي مالا، لكن فاقد الأبوين يشعر
باليتم، فتجده يعامله مثلما يحب أن يُعامل، فيعطيه حنانًا لم يُعطاءه هو.
فابحث عن أي شخص يمر بأزمة مماثلة، وقِفْ معه لتواسيه، لماذا؟
لأنك مع مواساتك له فإن الكلام يقع في قلبك وعقلك قبل أن يصل إلى
قلبه وعقله، وبالتالي فأنت تُداوي نفسك بمواساته، وحين توجه تركيزك
نحو عمل فيه عطاء، فأنت أول المستفيدين، فابحث اليوم على شخص
تجعله سعيدًا، فلا يموت الإنسان إلا عندما ينقطع عطاؤه.

لذا فلا شك أن هناك بعض الأزمات والمحن التي من الصعب أن
تمر بدون أن نشعر بالحزن والأسى، لكن تذكر أنه رُغم الأسى والحزن
فإننا نحن نستطيع أن نعيش، ليس مطلوبًا منك أن تشعر بالذنب لمجرد
أنك واصلت الحياة بعد وفاة أب أو أم أو صديق، بل بالعكس، فأيا كان
من فقدت، فهو لن يشعر بالغضب أو الحزن لأنك تواصل حياتك، بل إنه
يريد منك أن تعيش سعيدًا، وأن تفعل له أشياء يستفيد منها، فتذكره أنت
بالخير، بدلًا من أن تظل حزينًا عليه، فأنت لديك رسالة كبيرة في الحياة.
وكذلك إذا فقدت عملك، تذكر أنك ما زلت تستطيع أن تبدأ شيئًا
جديدًا في مكان جديد، وتذكر أنك تُضيع وقتك بالأسى والحزن على
شيء ماضي، فلا تعش في الماضي وابدأ الآن.

هذه هي الإستراتيجيات الأربعة، وهي مُجرّبة، وليست مُجرّبة على الغير فقط، بل مُجرّبة على ذاتي أنا.

وأخيرًا عليك أن تعلم أن هذه الإستراتيجيات مهمة للغاية، ولكن وراها أشياء دقيقة جدًا، وأشياء فيها كشف للذات:

ما قناعاتي؟ وكيف أقوي قناعاتي؟ أو كيف أوسع هويّتي؟ وما القيم العليا؟ وكيف أستطيع أن أسيطر على مشاعري؟ وما الذكاء العاطفي؟ وما الخطف العاطفي؟ وكيف أستطيع أن أبني قواعد للسعادة؟ وأين هذه القواعد؟ وما لغة الجسد؟ وكيف أستخدم لغة جسدي؟ وهكذا...

لغة الجسد تسبق الكلام:

لو افترضنا أنني أجلس مع أناس وأن حزين بسبب أمر ما، أو أفقد شخصًا ما، إذا دخل عليّ هذا الشخص الذي أشتاق إليه، ما أول شيء سيتغير فيّ: كلامي أم لغة جسدي؟

أول شيء سيتغير هو لغة جسدي بالتأكيد، فعندما رأيت هذا الشخص الذي أشتاق له فإنني سأبتسم وستظهر على ملامحي مظاهر السعادة، وبدون أن أتكلم فإن الجميع سيلاحظ هذا التغيير.

مثلاً إذا كان لديك ابن يُعاني من مشكلة نفسية، وأراد أن يشكو لك ولا يستطيع أن يفتح فمه، فإذا لم تكن تعرف كيف تقرأ لغة الجسد، فإنك لن تنتبه له ولن تفهم قصده، فهو لديه مشكلة نفسية، وليس طبيعيًا، فربما يعبر عما بداخله من خلال قضم أظافره، أو وضع يده على رأسه... كل هذا يعدّ من لغة جسد.

القواعد الذهبية للزواج

☆ لا يوجد زواج سعيد سعادة مطلقة:

فمثلاً عندما أرى فراشة جميلة، فسأكون مستمتعاً بالنظر إلى جمالها ولونها، ولكن لا يعقل أبداً أنني سأظل ألاحق هذه الفراشة طوال العمر، فبالأكيد لن تدوم المشاعر برونقها الأول.

إذن فالقاعدة الأولى في الزواج: لا يوجد زواج سعيد طوال العمر، ولكن هناك زواجاً فيه تفاهم، وبالتأكيد لن يخلو من المشاكل؛ لذا لا بد أن تكون مستعداً للمشاكل قبل أن تستعد للسعادة.

في فترة الخطوبة، كل الكلام يكون متمحوراً حول: «أنتظر اليوم الذي سنكون فيه معاً، حينها سنفعل الكثير من الأشياء، وسنبني الكثير من الأحلام»، ولكن هذا بالتأكيد ليس واقعياً؛ لأن هناك مشاكل سوف تظهر، وهناك فواتير كهرباء ومياه وغيرها، وهناك أطفال ستحمل مسؤولياتهم...

☆ الزواج أسوأ من الماديات:

فالمراة أو الزوجة كانت تأكل وتشرب في بيت أهلها، وبالتالي هي تحتاج لشيء مختلف ولشيء أكبر، وكذلك الرجل، فقد كان هناك من يراعه ويهتم لأمر طعامه وشرابه وملبسه، فهو أيضاً يحتاج الكثير غير هذا.

فلا المرأة طباحة ماهرة كان هو قبلها يتضور جوعاً، ولا هي كانت مفتقرة للطعام وتنتظر أحدهم أن يأتي ويتزوجها لكي تستطيع أن تأكل وتشرب وتعيش.

فالزواج أكبر وأبعد بكثير من هذا، أبعد من الطعام والشراب والماديات، وليس معنى هذا أننا ننكر أنها أشياء مهمة، ولكن معناه أن هناك أموراً أهم، وهذا ما يقودنا للقاعدة الثالثة.

☆ المشاركة والمشاورة:

لا بد للزوج أن يشارك زوجته ويسألها عن مشاعرها حتى لو كان متعباً ولا يستطيع أن يتحمل، وكذلك على الزوجة أن تسأل زوجها عن رأيه، وأن تستفيد من منطقته.

فلا شيء أهم لدى الزوجة من سؤال زوجها عن مشاعرها، وكذلك لا شيء أهم لدى الزوج من سؤال زوجته عن رأيه، ومشاركة كل منهما الآخر.

☆ الزواج ليس عقد عمل:

من الضروري أن نعرف أن الزواج ليس عقداً للعمل، فلو كان عقد عمل لانتهى بانتهاء المدة، فهناك صديق لنا كان يمزح ويقول: «كنت أنظر إلى عقد الزواج وأقلبه يميناً وشمالاً، فسألته زوجتي: لماذا تنظر إلى العقد هكذا؟ فقلت لها: إنني أبحث عن تاريخ انتهاء الصلاحية».

الزواج عقد مشاركة يشهد عليه الله في كل الأديان؛ فهو ميثاق غليظ، وطالما أنه ليس عقد عمل، بل عقد مشاركة، فلا بد أن نتفق على أشياء كثيرة، فالمشاركة في الحياة تحتاج إلى أن يتحاور الخطيبان

في كل شيء، مثل: «ماذا سأفعل مع أهلها؟ وكيف سأتعامل معهم؟ وماذا ستفعل هي إذا فعلت أمي شيئاً أو قالت شيئاً؟» وهكذا، فكل هذا ضروري للغاية لكي تكون الأمور واضحة منذ البداية.

☆ تحمّل كلٌّ من الزوجين للآخر:

من المهم أن تتحمل المرأة من الرجل صمته، فطبيعة الرجل أنه يميل إلى الصمت، لذا فهناك حالات يكون فيها صامتاً لا يفعل أي شيء ولا يفكر في أي شيء، حينئذٍ ينبغي على المرأة أن تعلم أن صمته هذا ليس إنكاراً للمعروف، ولا يعني أنه يُفكر في سيدة أخرى، ولا أنه لم يعد هناك حب... ولكن ببساطة هذه طبيعة الرجل. وفي المقابل فإن على الرجل أن يتحمل من المرأة كثرة كلامها وانفعالها بدون سبب واضح، ولا بد له أن يعلم أن هذا له علاقة بهرموناتها، وأن هذا ليس بيدها ولا باختيارها.

☆ تذكروا مشاكلكم السابقة وضحكوا عليها:

من المهم أن نتذكر حين يمر بنا العمر مشاكلنا التي كانت في السابق دون تهكم، فمثلاً يقول الزوج لزوجته مازحاً: «هل تتذكّرين حين اختلفنا في بداية زواجنا على السلطة التي لم يكن لها طعم، ولم تكوني تجيدين الطبخ؟».

فإذا تذكر الزوجان بداية الزواج وكل الأخطاء التي حدثت، وكيف كانا لا يزالان يحاولان أن ينسجما معاً - هون ذلك عليهما ما يريانه من صعوبات في الحياة.

★ اجعلوا كلمة "شكرًا" على لسانكم دائمًا:

فعلى سبيل المثال عندما يقول الزوج لزوجته: «شكرًا لأنك أحضرت لي كوب ماء»، وتقول الزوجة لزوجها: «شكرًا لأنك أحضرت لنا الأغراض التي نحتاجها».

وإذا لم يجد الزوج شيئًا ليشكر زوجته من أجله، فليشكرها على وجودها بحياته، وكذلك إذا لم تجد الزوجة شيئًا لتشكره عليه، فلتشكره على وجوده في حياتها.

فالشكر مفعوله كالسحر، ولكننا مع الأسف لدينا مشكلة، فكثيرًا ما نعدُّ الأشياء الجميلة التقليدية حقًا مكتسبًا إذا كان الشخص موجودًا بحياتنا ويفعل كل شيء باستمرار.

قد يقول أحدهم: «هل مطلوب مني أن أشكرها في كل مرة أحتاج فيها لكوب ماء؟»، وكذلك قد تقول الزوجة: «وهل يجب أن أشكره في كل مرة يحضر لنا أي غرض نحتاجه للبيت؟».

ولكن هذا مفهوم خاطئ، فالشكر يزيد النعم، ويزيد الحب، ويذكرنا أن هناك أمورًا جميلة تحدث، يذكرنا أن الرجل يُقدِّم وكذلك المرأة.

★ لا تعمهوا في الأحكام بين الرجل والمرأة:

فليس كل الرجال متشابهين، ولا كل النساء متشابهات، فمن الخطأ أن نسقط التعميمات على حياتنا، كأن نقول مثلًا: «كل النساء يتحاسدن ويكثرون الحديث»، أو «كل الرجال يفعلون كذا وكذا». ولكن في حقيقة الأمر كل حالة مستقلة بذاتها، وفريدة من نوعها.

فمثلاً هناك امرأة تحب أن تعيش حياة البساطة، فلا تحب الزخرفة
المبالغ فيها، ونجد أخرى تحب الكثير من الزخارف والرسومات
والزينة، وكذلك فهناك رجل يحب السفر والترحال والمغامرات، وهناك
آخر يحب الاستقرار والهدوء أكثر من أي شيء.

اعرف نفسك واعرف شريك حياتك، افتح بينك وبينه بنكاً للمشاعر،
هذا البنك فيه إيداع وسحب، فالزوج دائماً يسحب، ويطلب زوجته أن
تطبخ وتغسل وتهتم بأمور الأولاد، على الرغم من أنها تتعب كثيراً في
حياتها، من حمل ووزن يزيد بسببه، فلا يجعلها تستطيع أن تتنفس
بسهولة، ويكفي أنها حينئذ لا تستطيع أن تجلس بشكل مريح، ويكفي
سهرها بعد ولادة الطفل، فلا تستطيع أن تنام بشكل منتظم مريح...
وغير ذلك من مشاكل وصعوبات كثيرة، كل هذا يسحب الزوج، فماذا
يودع هو مقابلًا لهذا؟ وهل هناك إيداع أساساً أو لا؟!

وكذلك فالزوج يخرج من بيته ويعمل ويتعب من أجل أن يكسب
قوته وقوت أسرته، كذلك فإنه دائماً ما يفكر في مستقبل الأولاد، وذلك
على الرغم من أن معظم دخله لا يكون من أجله هو، وإنما يكون من
أجل زوجته وأبنائه... هذا أيضاً سحب، فمثلاً يسحب هو فإن الزوجة
أيضاً تسحب.

فلا تجعلوا هذا البنك يفلس، فهدية بدون موعد تزيد الرصيد، وكلمة
«أحبك» بدون أي سبب تزيد الرصيد، وكلمة «شكراً على وجودك في
حياتي»... كل هذا يُنعش الرصيد ويزيده، وحينها يشعر الزوجان بأنهما
يمتلكان العالم بأسره.

هذا هو الإيداع الذي نضعه في البنك، وبذلك نستطيع أن نسحب
منه فيما بعد، ففي يوم من الأيام قد يفقد الزوج أعصابه، وقد لا نستطيع

المرأة السيطرة على أعصابها في بعض الأوقات، فتجدها تبكي، وبعد قليل تضحك، وبعدها تكتئب، وبعد ذلك تريد أن تنام، وبعد قليل تريد أن تصحو.

فهذا البنك هو أساس العلاقات الزوجية الناجحة، والأسرة هي العماد، ومعظم المعلومات التي تصلنا عن الأسرة تكون من تجارب الناس، ولا يوجد تجربة تشبه تجربة أخرى؛ لذا فلا بد من عدم التعميم، فهذه مجرد تجارب.

ولا يصح أن نعتذر بالدين حتى يُهاجم الزوج زوجته، أو أن يقف مع أهله ضدها؛ فهذا الكلام يأتي من عدم الفهم الصحيح للدين، فالدين مبني على المودة والتراحم، مبني على الموازنة في العلاقات.

حكاية من الواقع:

يحكى أن هناك سيدة تُدعى «لاورا»، تعيش في ولاية «فلوريدا»
بأمريكا، وكان عُمرها ثلاثاً وستين سنة، ذات يوم كانت هذه السيدة
في المطبخ، حيث تقوم بأعمال المنزل بشكل يومي، فسمعت صرخات
استغاثة من حفيدها، وعمره ست سنوات، وعندما ركضت للخارج إلى
المكان المخصص لركن السيارات، وجدت حفيدها قد عُلِقَ تحت
الإطار الخلفي لإحدى السيارات، وهذه الواقعة كانت عام ١٩٧٧،
وكان للسيارات حينها وزن كبير، ورغم هذا فإنها بدون تفكير، وبعاطفة
الأمومة وعاطفة الجدة، ما كان منها إلا أن رَفَعَت السيارة من الخلف.
فهذه السيدة وهي بعمر ثلاث وستين سنة رفعت السيارة من الخلف
وأنقذت الطفل من تحت إطار السيارة، وهي بعد هذا العمل البطولي،
الذي يدل على كونها امرأة خارقة، رفضت إجراء مُقابلات تليفزيونية
أو صحفية للحديث عن إنجازها، بل إنها دخلت في حالة اكتئاب.
وبعد سنوات، استطاع أحد المدربين المعروفين في أمريكا أن
يُقنعها بإجراء مُقابلة معها، ولم يسألها في المُقابلة: «من أين جِئْتِ
بهذه القوة وكل هذه الأشياء؟»، ولكن اهتم بأن يسألها السؤال التالي:

«لماذا أُصِبتِ بالاكْتئاب والإحباط بعد هذا العمل البطولي؟»، فلقد كان من المفترض أن تكون سعيدة وفخورة بما فعلته وتخرج لوسائل الإعلام وتحكي عن الأمر، فردت عليه: «لقد كانت صدمة لديّ عندما اكتشفت أنه كان عندي من القوة الكثير لكنني أضعت عمري وأنا أعتقد أنني ضعيفة».

نحن نُشبه هذه السيدة، فإذا جلست مع جدك أو جدتك أو أي أحد كبير بالسن وسألته: «لو عاد بك الزمان، ماذا كنت ستفعل حينها؟»، فاستمع لإجاباتهم جيّداً، واستفد من خبرتهم في الحياة، فستجد أنهم سيحدثون دائماً عن الأشياء التي كانوا سيفعلونها لو رجع بهم الزمان، وكيف كانوا سيغيرون أشياء كثيرة.

هذه القوة موجودة في كل إنسان، ولكنه للأسف الشديد لا يكتشفها إلا بعد فوات الأوان، فبعد إنقاذ هذه السيدة للطفل، اكتشفت أنها استطاعت أن ترفع سيارة، فماذا لو كان لديها هذه الثقة في نفسها وهذه القوة منذ البداية واستغلّتها؟!!

وسر قوة هذه السيدة يكمن في أنها اتخذت قرار إنقاذ الطفل سريعاً؛ ولأنها اتخذت القرار بسرعة استطاعت أن تنقذ الطفل.

لا تضيّع حياتك فيما لا يفيد:

إذا نظر كلُّ منا إلى صورته قبل خمس سنوات مثلاً، وقارنها بصورة له في الوقت الحالي، فسنجد حينها أننا نكبر، وأن العمر يمضي بنا، فلامح الوجوه تصرخ لتذكرنا بأننا نكبر.

الحياة تسير، وكل دقيقة تضيعها من حياتك ستجعلك تشعر في المستقبل بالندم على ضياعها في أشياء غير مفيدة؛ لذلك تخيل فقط أن هذه هي اللحظة الأخيرة لك، وانتهى كل شيء وحين وقت الوداع، ستجد حينها أن هناك قوةً وأحلامًا وطموحاتٍ تنظر إليك وتقول لك: «يا للحسرة على ما فرطت من وقتك!».

من سيكون المنتصر الوحيد في هذه اللحظة؟ هل سيكون الحزن فرحًا بأنك أضعت عمرك؟ أو أن الشكوى ستري أنه لا ذنب لك مطلقًا فيما فرطت؟ من سيكون سعيدًا بعد إهمالك لنفسك؟

العدل الإلهي:

يتمثل العدل الإلهي في قدرة الإنسان على الاختيار؛ لأن الله أعطى هذه القدرة للجميع، بغض النظر عن ظروف كل واحد، فربما تكون ظروفك سيئة للغاية، ولكنك ما زلت تملك حرية الاختيار. والدليل على ذلك أنه قد يكون هناك شخص غارق في النعم من أموال وبنين وكل شيء، لكنه اختار البخل، أو الفساد، أو الإدمان، وقد يكون هناك شخص فقير حُرْم من كل شيء، وكان خياره الصبر والرضا والابتسامة، التي يحسده عليها غيره حين ينظر إليه.

ولذلك فإنك تجد في القرآن: {قُلْ يٰٓأَيُّهَا ٱلْكَٰفِرُونَ ۗ ۝١ لَّا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ۝٢ وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝٣ وَلَا أَنَا عٰبِدُ مَا عٰبَدْتُمْ ۝٤ وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝٥ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ۝٦} [الكافرون/١-٦]، فهذا هو اختيار كل إنسان على حدة، حتى في الدين لا يوجد إجبار.

كل إنسان حر في حياته، وحدود حريته تقف عند حدود حرية الآخرين، فأحب من شئت فإنك مفارقه، واصنع ما شئت فإنك مُحاسب، ولا يوجد أحد يستطيع أن يُساعدك في الحياة إلا نفسك، فكل الأشياء الباقية عبارة عن أسباب.

وبالمناسبة، إذا صار لدى المرء إرادة في أن يُساعد نفسه، فإن الله يشاء وتحقق هذه الإرادة، [إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ] [القصص/٥٦].

والمعنى أنك إذا شئت شاء الله، فيفتح لك آفاقاً عديدة، فقد تمر بموقف يُغير لك أشياء في حياتك، كطريقة التفكير أو كيفية إدارة الأمور ومواجهة المشاكل، أو ربما تذهب لحضور ندوة فتلتقي بصديق مثلك يبحث عن العلم والمعرفة فيكون لك خير عون.

فإذا كان هناك إنسان قد سلب نعمة العقل والاختيار، فلن يُحاسب، أما من امتلك العقل وحرية الاختيار، فإنه سيُحاسب.

لذا، فالحيوانات لا تُحاسب، لأنه ليس لديها حرية اختيار، في حين أن الإنسان لديه حرية الاختيار، فأنت لم تُخلق شجرة ثابتة في الأرض لا تتحرك، ولم تُخلق حيواناً ليس لديه خيال أو طموح.

وبذلك، فإنك إن اتخذت قراراً أن تعيش دور الضحية، فإنه بإمكانك أن تفعل هذا طوال العمر، ولكن لن يجدي هذا نفعاً، فلن يشعر بك أحد، ولا تلوَمَنَّ إلا نفسك.

وتذكر أننا عندما نقف أمام الله فكلُّ منا سيقف فرداً، وسيُحاسب وحده، فكل فرد سيكون وحده هو المسؤول عن قراراته.

خذ القرار وابدأ بالوعي والاطلاع، وابدأ بالقراءة، ولا تُعامل نفسك على أنك ضحية، فأدنى مستويات الوعي هو مستوى الضحية كما سبق وتحدثنا من قبل عن مستويات الوعي الأربعة.

كل واحد لديه خياراته في الحياة، وقد شعرت «لاورا» بالندم على حياتها بعد ذلك الموقف الذي حدث لها، فلا تنتظر الوقت الذي ستقول فيه: «ألا ليت الشباب يعود يوماً، فأخبره بما فعل المشيب».

ولكي يتحقق كل ذلك فلا بد أن تأخذ بالأسباب، وربما تتمثل هذه الأسباب في كتاب قرأته أو في مقطع فيديو شاهدته، أو في صديق أسدى إليك نصيحة.

معاناة الشخصية الحساسة

كثير من الناس يعانون من الشخصية الحساسة، ويريدون شرحًا وافيًا وحلًا جذريًا لهذه المشكلة، فتأتيني الكثير من الرسائل في هذا الأمر. ولذا سنتحدث في هذه المحاضرة عن الشخصية الحساسة، وسنحاول قدر الإمكان أن نبسط الموضوع بشكل مختصر ومفيد.

وأول شيء يجب أن نعرفه هو أن هذه الحساسية ليست متعبة فقط للشخص الحساس، بل هي متعبة أيضًا لمن حوله.

وسنبدأ بعرض بعض الأمور الأساسية: أولاً إذا كنت تمتلك شخصية حساسة فهذا ليس عيبًا، فمعظم الناس يتعاملون على أساس أن الشخصية الحساسة معناها الضعف والعجز، ولكن هذا أمر خاطئ، فالحساسية ليست ضعفًا، بل إنه قد يكون أمرًا حسنًا ومطلوبًا أن يكون المرء لديه شعور وإحساس، فنحن نتمنى أن يزيد الإحساس لدى البشر في كل الكرة الأرضية؛ لأنني كثيرًا ما أرى أن بعض الحيوانات تملك حساسية أكثر من بعض البشر.

والمشكلة تكمن في أن يكون لدى الإنسان حساسية مفرطة، فهذا أمر متعب وموجع؛ لأنه يصير حزينًا من أية كلمة، صغيرة كانت أم كبيرة.

وتنتج الشخصية الحساسة بسبب شيء يُسمى الهوية النفسية، وهي عبارة عن تعريف الإنسان لنفسه من خلال معتقداته وقدراته.

فحين أتحدث مع ولدي الصغير مثلاً وأقول له: «ما شاء الله، أنت بطل يا حبيبي، أنت بطل!»، رغم أن الولد لم يفعل شيئاً كبيراً، ولكنني أريد أن أزرع فيه هذه الهوية؛ ليصير فيما بعد بطلاً وشجاعاً.

وحين يستمع الولد إلى هذا الكلام، تحدث البرمجة، فتدخل هذه المفردات إلى دماغه، فتعزز عنده خاصية الشجاعة، فيُصبح شجاعاً، وبالتالي يُعرّف نفسه لنفسه بأنه شخص شجاع، فتجده مثلاً يذهب إلى أي مكان يوجد به ألعاب أطفال، ويبحث عن أكثر لعبة مُخيفة، ويُريد أن يكون أول واحد يلعبها من بين الأطفال؛ لأنه من خلال برمجته في البيت، ومن خلال مواقف معينة أصبح يمتلك تعريفاً لذاته على أنه بطل وشجاع. فالشخصية الحساسة هي عبارة عن شخص عرّف نفسه على أنه حساس، لكن تعريفه للحساسية تعريف خاطئ، فأصبح عنده قناعة بأنه شخص حساس، أي إنه يحزن من أقل كلمة، وأن أية كلمة من الممكن أن تُبكيه وتجرح مشاعره.

لكن التعريف الصحيح للحساسية هو أن يكون لدى الإنسان مشاعر تجاه ما يحدث حوله ويحدث له، وما يحدث لغيره أمامه.

فأنت تشعر بالحزن حين يُجرح أحدهم، وتشعر بالغضب عند الظلم، وتتعاطف مع الشخص المريض، وإذا قيلت لك كلمة جارحة فإنك بالتأكيد ستشعر بالحزن، وهذا شيء طبيعي، فأنت إنسان، ويجب أن يكون لديك هذا الإحساس.

لكن تعريفك الخاطى هو أنك تحزن من أقل كلمة، وبالتالي أصبحت شائعة، والإنسان بطبيعته يُدافع عن هويته، فإذا عرّفت نفسك على أنك حساس، وعرّفت الحساسية على أن الإنسان يحزن من أية كلمة تُقال له، فحينها تصبح حساسيتك من النوع الخبيث؛ لأنها ستأكل مشاعرك وستتعبك، وستدمرك أنت ومَن حولك.

ويعدُّ الشخص الحساس متعبًا لمن حوله؛ لأن الناس في تعاملهم معه لا يكونون على سجيتهم أبدًا، ولا بد لهم أن يختاروا الكلمات بعناية وهم يتحدثون معه.

وهذا الأمر يتعلّق بأسلوب تربيوي خاطى، فعلى سبيل المثال: إذا رأينا طفلًا مشاعره مرهفة، فلا ينبغي أن ننمي في ذاته شعور أنه حساس بشكل مُفرط، فلا نقول له: «نعم أنت حساس بشكل زائد عن حده».

فنحن إذا فعلنا ذلك فإننا لا نُعالج المشكلة، ولا نعتقد أن هذه الكلمة ستجعله يتخلص من حساسيته، بل على العكس، فنحن بذلك نزرع بداخله هذه الهوية، فهو يعتقد أنه من الضروري أن يحزن من كل شيء، وهذه طبيعة شخصيته؛ لذلك ينبغي علينا دائمًا أن نختار كلامًا إيجابيًا، كقولنا له: «أنت تمتلك مشاعر جياشة وتشعر بالآخرين، لكنك قوي».

وكذلك فعلى الشخص الحساس أن يقول لنفسه هذه الكلمة وأن يكررها كثيرًا، فإنه إن فعل هذا فستغير هويته ولن يزعجه هذا الأمر كثيرًا، وسيخلص من المعنى السلبي للحساسية، فالحساس ليس إنسانًا ضعيفًا، والحساسية من خصال الإنسانية التي نحتاج إليها جميعًا، فالرسول ﷺ كان يأمرنا بالبكاء والتباكي، فقال: «تباكوا وأنتم تقرؤون القرآن»؛ لأن هذه هي رقة القلب، وهذا النوع من الحساسية مطلوب، لكن يجب على الإنسان أن يعرف إلى أي حدٍّ يجب أن تكون لديه هذه الحساسية،

فأن يشعر الإنسان بالآخرين فهذا شيء إيجابي، وكذلك أن يشعر بمشاعر معينة تجاه موقف معين فهذا شيء طبيعي، لكن أن يُبالغ لِدفاع عن هويته فهذا هو الخطأ؛ لذلك فعليه أن يُعدَّ تعريفًا صحيحًا لهويته. حين يسألني أحدهم ويقول: «أنا شخص حساس، فماذا أفعل؟»، أقول لهؤلاء: انتبهوا! فأول شيء يجب أن تفعلوه هو أن تُغيِّروا هذه العبارة لتصير: «أنا شخص حساس، والحساسية شيء جميل، وأنا أستطيع أن أتحكم فيها، ولا يُزعجني كل ما يُقال لي».

فلا يجب على الإنسان أن يجذب إليه كل كلمة ويشعر ناحيتها بالحزن أو الغضب أو الخوف، فالكون لا يدور حوله فحسب، ولكن الناس أصناف وأجناس، فمنهم من يستطيع أن يتكلم بشكل جيد، ومنهم من لا يستطيع أن يفعل هذا، فكن واثقًا في نفسك.

والشيء المهم هو أن تُعرِّف نفسك، فلو أنك عرِّفت نفسك جيدًا ووثقت فيها فلن تؤذيك الكلمة، فمثلًا لو أن شعري لونه أسود أو أبيض، وجاء أحدهم وقال لي: «لماذا لون شعرك أخضر؟»، حينها لن أحزن أو أغضب، ولكني ببساطة سأخبره بأنه يجب عليه زيارة طبيب عيون، أو أن يشتري نظارة، ثم أضحك وأقول له: «أعرف أنك تمزح معي»؛ وذلك لأنني على يقين من أن شعري ليس لونه أخضر، فأنا أعرف لون شعري، وواثق ومتيقن منه.

إذن فحين يأتي أحدهم ويقول لي: «أنت فاشل»، فلماذا أحزن وأغضب؟ ولماذا أقول له: «بل أنت الفاشل»؟ ولماذا أذهب لأبكي وأشعر بأنني جُرحت؟

المشكلة ليست في الشخص الذي قال لي هذا الكلام، المشكلة فيّ أنا، فأنا لا أعرف نفسي جيداً، أهم شيء في الدنيا هو أن تعرف ماهية ذاتك، وأن تعرف ماهية من حولك، ومن ثم تعرف كيف تتعامل مع الآخرين.

الذكاء العاطفي، ومدرسة الحياة:

أعرف أن هذا الأمر ليس بهذه السهولة التي نتحدث عنها، وأنه يجب على المرء أن يعرف ويتعلم؛ لذلك نحاول أن نساعد الجميع على تعريف ذواتهم من خلال «مدرسة الحياة»، فمدرسة الحياة هي التي تعلمنا ما الهوية، وما القيم العليا، وما القواعد الدماغية، وما الكاريزما، وما الذكاء العاطفي، وما مصطلح الخطف العاطفي، وكيف نتعامل مع الغضب والانفعال الشديدين...

وأيضاً لا أريدك أن تتغير تغيراً جذرياً، فقد تجد أحدهم كان حساساً ولكنه بعد ذلك صار وقحاً، فلا تتحول من حالة إلى نقيضها، وابتعد عن التطرف في اختيار المواقف.

وهذه هي قيمة الذكاء العاطفي في السيطرة على المشاعر، فنحن نحتاج في عالمنا العربي تحديداً إلى الذكاء العاطفي، ولا بد أن نزرعه في المناهج حتى يخرج جيل يؤمن بأن على هذه الأرض ما يستحق الحياة.

انقذ أطفالك من الفقر والفسل

إن الفقر والفسل من أهم الموضوعات التي يمكن أن نتحدث عنها، وهما من أخطر ما نواجهه في حياتنا؛ وذلك لأسباب سنعرضها معاً في هذه المحاضرة.

في البداية أريد أن أنوه إلى أن هذا الكلام الذي سنستطرد فيه، وأن تلك النصائح التي سنسديها لكم، فإنها تحديداً:

١ لمن هو مُقدم على الزواج؛ لأنه لا يوجد أحد يريد أن يتزوج ولا يفكر في الإنجاب.

٢ للمرأة الحامل التي تنتظر أن ترى طفلها وتحنو عليه.

٣ لمن لديه أطفال ويريد أن يرببهم تربية إيجابية مشرمة.

٤ لكل أم لديها بنات مُقبلات على الزواج.

ليس هناك أهم من التفكير في مستقبل أولادنا، والكلام التالي من الممكن أن ينقذ أطفالنا، ومن الممكن أن ينقذ عائلات، بل إنه من الممكن أن ينقذ وطننا بأكمله، وقد تعتقد أنني أبالغ في كلامي هنا ولكنك بعد قليل ستفهم أن ما سأحدث عنه اليوم بالفعل خطير ومهم. هناك تجربة أجراها بعض العلماء على الأطفال، وكان الهدف منها أن يعرفوا: هل الكلام مع الأطفال أمر مُفيد أو لا؟ وهل هو شيء موجود في الدماغ؟ بمعنى: هل الطفل يولد وفي دماغه مستقبلات للكلام؟ أو أنه يكون مجرد طفل صغير لن يستوعب شيئاً؟

قد تجد شخصًا يجلس ويتحدث مع طفله وعمره ستة أشهر، ويظل يقول أشياء غير مفهومة وهو يعتقد أنه يلعب طفله، ويعتقد أن هذا الأمر مُضحك للطفل، فالطفل يضحك بالفعل، ولكن لا بد أن ينتبه، فهو يقود طفله إلى الفقر (Poverty)، وقبل أن أخبركم عن السبب، لا بد أن أحكي لكم أولاً عن تجربة، ولنركز معًا في تفاصيلها.

تجربة ودروس نتعلمها:

سنتحدث عن تجربة أُجريت من جامعة هارفارد: جلست إحدى الأمهات مع طفلها الذي يبلغ عمره أقل من سنة، وظلت تتحدث مع الطفل وتلعب وتتواصل معه، بعدها أدارت وجهها عنه لبضع لحظات، ثم عادت تنظر إليه من جديد، ولكن بملامح جامدة يسميها العلماء: (steel face)، أي «وجه بدون تعابير»، فماذا فعل الطفل؟ وماذا كانت ردة فعله؟

في البداية حاول أن يلفت انتباهها، ولكنه لم ينجح، فحاول أن يُبعد نظره عنها، ثم عاد ينظر إليها من جديد وهو يضحك، كأنه يطلب منها أن تتكلم معه، وأن تتواصل معه مرة أخرى، وحاول أن يشير لها بإصبعه لربما تنتبه الأم... ولكن الأم لم تتحرك.

بعدها بدأ الطفل يشعر بنوع من الإحباط وعدم الراحة، وحاول أن يُطمئن نفسه، فبدأ يصفق بيديه، في محاولة منه لأن يلفت انتباهها مُجددًا، ثم راح يَحُكُّ يديه في بعضهما، وهذه في لغة الجسد تعني أن الشخص يشعر بأنه متوتر ويريد أن يحتضنه أحد.

لكن كل هذا لم يُجدِ نفعًا، فبدأ ينظر إلى مكان آخر ويحاول ألا ينظر إليها؛ لأنه يريد أن يكسر هذا الشعور السلبي الذي تركّز في عقله عن الأم... واستمر الوضع هكذا لمدة دقيقتين، لم يستطع الطفل أن يتحمل وانفجر في البكاء؛ لأن المشاعر السلبية أنهكته... وفي النهاية عادت الأم لتداعبه وتتواصل معه، وتحاول أن تُساعده على تجاوز الأمر. ونستنتج من هذه التجربة أن التفاعل مع الطفل والتواصل معه والتحدث معه أمر في غاية الأهمية، وهذا يُطلق عليه في اللغة الإنجليزية (hardware)، أي «مركّب من المصنع».

وهناك نقطة أخرى في غاية الأهمية، ففي أثناء الحمل، بدايةً من نصف الشهر الثامن تقريبًا حتى الولادة - في هذه المدة يكبر دماغ الجنين نحو الثلث تقريبًا، أي إن وزنه يكون ثلثي الوزن الطبيعي، و فقط في آخر شهر يزيد ثلث الوزن الآخر، وهنا يبدأ الطفل بالسمع، ويكبر الدماغ شيئًا فشيئًا.

ولا ينتهي الأمر عند هذا الحد، فهناك مجموعة من الباحثين، وظيفتهم في الحياة هي أن يحاربوا الفقر، يُطلق على هذه المجموعة اسم «الحرب ضد الفقر» (war against poverty).

هؤلاء الباحثون قاموا ببحث للوقوف على أسباب نجاح الأطفال أو فشلهم؛ وذلك لكي يعرفوا هل هذا الموضوع فقط هو الذي له علاقة بقدرات الأهل؟ أي إنه هل هناك علاقة طردية بين إنفاق الأسرة على أبنائها وبين النجاح على المستوى الدراسي؟

فمثلًا: إذا درس الطفل في مدرسة «إنترناشونال»، وأنفقت أسرته الكثير من المال، فهل هذا سيؤدي لأن يكون إنسانًا ناجحًا؟ ومن ناحية أخرى إذا درس الطفل في مدرسة «عادية»، وكانت أسرته فقيرة ولم تستطع إنفاق الكثير عليه، فهل هذا سيؤدي لأن يكون إنسانًا فاشلاً؟

اتضح أن هذا الأمر ليس كذلك.

ولكي يثبت هؤلاء الباحثون عدم وجود هذه العلاقة، أحضروا اثنتين وأربعين أسرة، وراقبوهم على مدار الساعة، مُراقبة حثيثة، كانوا يجتمعون معهم ساعة كل شهر؛ حتى يحصلوا منهم على بعض المعلومات الهامة، هذه الأسر كان لديها أطفال أعمارهم سبعة أشهر، وظلوا يتابعونهم من عُمر سبعة أشهر إلى عُمر ثلاث سنوات، ثم تركوهم وعادوا لمُتابعتهم في عمر ثمان سنوات.

وتابعوا هذه التجربة ليروا إن كانت هناك أسباب واضحة ملموسة تُفَرِّق بين الأطفال الذين كبروا وصاروا ناجحين والآخرين الذين لم يصيروا كذلك، فوجدوا أن الاعتناء بالحاجات الأساسية لم يصنع فارقاً، فلا النوع، ولا العرق، ولا المال، ولا حتى عدد الألعاب أو حجم المنزل أو نوع المدرسة التي درس فيها - لم يكن لكل هذه الأشياء علاقة في نجاح الطفل أو فشله... إذن فما الذي يُحدد ما إذا كان الطفل سيصير ذكياً وناجحاً، أو سيصير فاشلاً ذا قدرات محدودة؟

هؤلاء الباحثون قَسَمُوا الناس إلى:

١) مُحترفين (professional).

٢) طبقة عاملة (work class).

٣) فقراء (poverty).

ولم يكن الفرق بينهم في المال، فقد وجدوا شيئاً أخطر، وهو أن الناس الذين يتحدثون مع أولادهم في اليوم ما يُعادل ست مئة كلمة فقط يكون مصير أولادهم هو الفقر والفسل، وأن الفرق بين الناس الذين ينجحون في الحياة والناس الذين يفسلون هو ثلاثون مليون كلمة في ثلاث سنوات فقط، وهذا الفارق ينتج من خلال التواصل والحديث مع الطفل.

هذا الكلام في غاية الخطورة، فالدراسة وجدت أن مجموعة الأسر الفقيرة (poverty) كانت تتكلم ست مئة كلمة في الساعة، في حين أن الأسر المحترفة (professional) كانوا يتكلمون ألفي كلمة في الساعة.

وما يحدث هنا أن الطفل عندما يسمع كلمة جديدة، فإنه بداخله تتشكل خلية عصبية قادرة على نقل تيار كهربائي يتولد بسبب مُحفِّزٍ خارجي، وهذه الخلية يُطلق عليه «عَصْبُون»، فعند تكرار الكلمة بصير هذا العصبون أقوى، ويتفرع منه تفرعات أخرى، ويصير لديه قدرة أكبر، وبالتالي فإن الطفل يُصبح أكثر قدرة على التعلم، ووجدوا أن هذا الموضوع خطير للغاية، وتحديدًا عندما يصل الطفل لسن ثمان سنوات؛ لأنه في هذه السن يتعلم كيف يقرأ، في حين أن بعد هذه السن يصير الطفل يقرأ حتى يتعلم.

الحوار والتفاعل ينميان قدرات الطفل:

فإذا لم يتعلم الطفل كيف يقرأ بشكل صحيح، فإنه سيواجه صعوبات كبيرة حين يكبر؛ لأن كل شيء بعد ذلك يعتمد على القراءة، وبالتالي حين يصل الطفل إلى هذه المرحلة فقيرًا في المفردات، فإنه يشعر بأن هناك فارقًا ضخمًا بينه وبين زملائه، فيفشل، وتبدأ المشاعر السلبية في السيطرة عليه، فيشعر أنه ليس مثل أقرانه، وأنهم أفضل منه بكثير، وكل هذا لأنه وصل إلى هذه المرحلة بدون أن يكون لديه «عصبونات» أو خلايا عصبية بالقدر الكافي؛ لأن هذا الطفل لم يجد من يتحدث معه وينمي دماغه وقدراته.

قد يقول البعض إذن فيمكن أن نترك الطفل أمام التلفاز ليتعلم
ويسمع الكثير من الكلمات والأشياء المختلفة، ولكن هذا أيضًا غير
صحيح، فهناك فارق كبير بين السماع والتفاعل.

ولذلك تجد أن الصم يخرج منهم أناس في غاية الذكاء بسبب لغة
الصم؛ لأن الهدف من الحديث ليس السماع وإنما التفاعل، في حين
أن الطفل لا يستطيع أن يتفاعل مع ما يراه أمامه على التلفاز.
فهؤلاء الأطفال الذين لم يتفاعل معهم أهلهم ولم يتحدثوا معهم أو
بنشوا حوارات بينهم وبين أنفسهم، تكون نسبة فشلهم أربعة أضعاف
النسبة الطبيعية.

وهذا لا يعني أبدًا أنه لا بد أن يحصل المرء على شهادة ليصير إنسانًا
ناجحًا، فهناك ميكانيكي ناجح في حياته، ونجار يُتقن صنعته ويُحسن
معاملة زبائنه، أفضل كثيرًا ممن حصلوا على شهادات، في حين أنك قد
تجد طبيبًا فاشلاً ومهندسًا لا يُتقن عمله، ومديرًا في شركة لا يستطيع
التعامل مع مرؤوسيه...

وحتى في الحياة عمومًا، فتجد أناسًا لا تستطيع حتى أن تُجري
معهم حوارًا عاقلًا بدون تعصب أو تشدد، فتجدهم يتهمون كل من
يُخالفهم في الرأي بالكفر أو الزندقة، ويسخفون أي رأي لا يتفق معهم،
وهذه تكون دلالة واضحة على أن هذا الشخص لم يوسع مداركه، ولم
يحصل على التفاعل المطلوب حين كان طفلًا، ولم يتعود منذ الصغر
على النقاش، ولم يحصل على كلمات جديدة ومعلومات مختلفة.
وبذلك تجده فاشلاً في علاقاته، سواء في علاقته الزوجية أم في علاقته
مع أصدقائه.

لذلك لا تحرم ابنك من التواصل والتفاعل والتحاور معه، ويجب أن تتحدث معه بالطريقة التي تليق بالصورة التي تراها فيه، فتكلم معه كلما أُتيحت لك الفرصة، فأنت فعلياً تغرس بذور الخلايا العصبية، وهي بدورها تكبر وتكبر.

تحدث مع طفلك كأنك تتحدث مع شخص كبير:

لا بُد أن تتكلم مع طفلك بجدية، ولا تقولوا لهم أشياء غير مفهومة كالتي اعتدنا على أن نقولها للطفل ظناً منا أن هذا يُضحكه ويُفرحه، فهذه ليست طريقة للكلام، بل تكلم معه بجدية وكأنك تتحدث مع شخص كبير، فيُمكنك أن تضحك معه وتمازحه من خلال استعمال كلام حقيقي وحوار واقعي ومنظم ومفهوم.

وليس هناك شيء بعينه لتقوله للطفل، فيُمكنك أن تقول له أي شيء يُناسب سنه وعمره، كلام سهل يستطيع أن يفهمه أو يفهم معناه، أو أن تقرأ له القرآن.

وبهذه المناسبة أنا أريد أن أشكر صاحبة الفضل عليّ بعد الله، إنها أمي، فوالله إن أمي كانت تقرأ لي كتب «طه حسين» و«المنفلوطي» و«ابن سيرين»، وكتباً في تفسير القرآن الكريم، وكان عمري حينها ثلاث سنوات، رُغم أنني لم أكن أفهم كل ما يُقال.

وأمي لم تدخل الجامعة، ولكنها كانت قارئة نهمة، فكانت تقرأ ثلاثة كتب أو أربعة شهرياً، بل كانت تقرأ أي كتاب يقع تحت يديها، وأخذت هذا العلم من القراءة، ونقلته لنا.

في ولاية «جورجيا» بأمريكا وجدوا أن سبعين بالمئة من الأطفال في سن الثامنة لا يجيدون القراءة، فكيف لهذا الطفل أن يبني حياة عملية وأسرية صحيحة؟

واليوم أرى بعض الناس على مواقع التواصل الاجتماعي لا يستطيعون أن يكتبوا شيئاً كاملاً دون أخطاء إملائية شنيعة، ثم أجدهم بعد هذا كله يقولون: نحن نخاف على أولادنا وعلى مستقبلهم ودراساتهم وحياتهم!

ومن المهم أن تعلم أن الخلية العصبية تنشأ عند الطفل عندما تتحدث معه وتقول له كلمة جديدة، ولكنك إذا لم تُكرر هذه الكلمة فإن الخلية تضمر وتموت وتختفي.

ونحن - بصفتنا أمة «اقرأ» - نعلم أن الانفتاح على العلوم هو الأساس الأول للنجاح في الحياة، وكذلك الأخلاق الطيبة، فالإنسان المنغلق على ذاته لن يستطيع أن يكون ناجحاً أو صاحب أخلاق رفيعة.

ظاهرة الخيانة وأسبابها

توصل الباحثون - عبر دراسات وأبحاث على آلاف البشر - إلى أن هناك عشرة أسباب نفسية تؤدي للخيانة، فما هذه الأسباب؟
يجب أن تؤكد في بداية الأمر أنه ليس هناك جنس للخيانة، فالخيانة ليست قاصرة على الرجل دون المرأة، ولا على المرأة دون الرجل، لكن ربما تكون نسبة الرجال الخائنين أكثر بعض الشيء من نسبة النساء الخائئات، وهذا لأسباب معينة.

والهدف من هذا الكلام هو التوعية وإنقاذ البعض من فخ الخيانة، فلا أحد معصوم من الخطأ، وأحياناً تقود الظروف الإنسان إلى هذا الخطأ الشنيع، بسبب قلة الوعي، أو بسبب قلة الخبرة في الحياة.

أسباب الخيانة:

البيئة:

وجد الباحثون أن البيئة المحيطة بالإنسان هي التي تساعد - في كثير من الأحيان - على الخيانة، فمثلاً في مكان العمل قد يؤدي عدم توازن نسبة الذكور إلى الإناث إلى الخيانة، فإذا كانت نسبة الذكور أعلى فهذا يزيد من احتمالية حدوث الخيانة لدى الإناث، وإذا كانت نسبة الإناث أعلى فهذا يزيد من احتمالية حدوث الخيانة لدى الذكور.

كذلك تجد أن وظيفة أحدهم هي التصوير، وتحديدًا تصوير عارضات الأزياء، وهذا أيضًا قد يزيد من احتمالية حدوث الخيانة. لذلك يجب على الإنسان أن ينتبه إلى المكان الذي هو فيه... ويجب الإشارة هنا إلى أن معتقدات كل إنسان وأخلاقه ونشأته وتربيته - كل هذا يلعب دورًا كبيرًا في هذا الأمر، فيظل رادعًا أمام الإنسان ضد الخيانة.

★ الإشباع الجنسي:

تم تصنيف الجهل الجنسي على أنه واحد من أهم أسباب حدوث الخيانة، فبسبب غياب العلم وغياب المعرفة وغياب الحوار بين شريكي الحياة، فقد يؤدي كل هذا - في كثير من الحالات - إلى أن يدخل أحد الطرفين في علاقة جديدة، فيلجأ للخيانة بحثًا عن الإشباع الجنسي. وقد تجد أحدهم يخون زوجته مع امرأة أقل جمالًا منها، والسبب هو أنه لم يستطع الحصول على الإشباع الجنسي مع زوجته؛ وهذا لأننا ما زلنا نشعر بالحرَج من الحديث في هذه المواضيع، ونرى أنه لا يليق بنا أن نناقشها.

من الضروري أن يتناقش الشريكان في كل أمور حياتهما، بما في ذلك الأمور الجنسية، ويجب أن يكون هناك نقاش علمي في هذا الموضوع، ولا نقصد بكلمة «علميًا» أن يكون الأمر أكاديميًا، ولكن أن يكون هناك علم ومعرفة واطلاع، لا أن يكون كلامًا مُرسلاً بدون أية أدلة. وكذلك النقاش عن كيفية الوصول إلى السعادة والرضا، وذلك بما يُرضي الله ويتوافق مع معتقدات الزوجين؛ لكي يستطيع الزوجان أن يكسرا الملل الذي قد يجعل العلاقة الجنسية مجرد شيء بلا أي شعور أو إشباع.

ويجب أن نؤكد أنه في غياب المعتقدات الدينية والوازع الأخلاقي
والعلم والمعرفة، فإن الرغبة في الخيانة تصير أكبر.

الإشباع العاطفي:

هذا الموضوع في غاية الخطورة، وخصيصًا لدى المرأة، فغياب
الإشباع العاطفي أحيانًا قد يؤدي إلى أن يبحث الشخص عن شريك
آخر.

وليس المقصود بالإشباع العاطفي أن يقول الشريك لشريكته:
«أنا أحبك»، ولا يعني أيضًا تبادل الهدايا والورود، فأحيانًا يكون من
أسباب غياب الإشباع العاطفي هو الحب الشديد من طرف للآخر، وهو
ما يسمى «حب تعلق»، فيكون هناك إلحاح شديد وطلب للحب من
أحد الطرفين، مما يؤدي لشعور الطرف الآخر بالانزعاج، فحين يكون
هناك شيء زائد عن حده ومتوافر دائمًا، فإن الإنسان يبدأ في الزهد
وعدم الرغبة فيه، وهذا الأمر يُشبه الطعام تمامًا، فحين تأكل وجبة
دسمة شهية فإنك بعدها مباشرة تشعر بعدم الرغبة في الأكل تمامًا، حتى
لو عُرض عليك أشهى وألذ طعام في العالم.

ولذلك يجب أن يكون الإنسان ذكيًا في الإشباع العاطفي، وهو
أمر يحتاج لمهارة، لكي يعرف كيف يُشبع شريكه عاطفيًا بدون أن
يكون الأمر زائدًا عن حده، وليعرف كيف يحصل هو أيضًا على الشعور
بالإشباع العاطفي، فالأمر يعتمد على بعض التصرفات البسيطة، لا
الكلام فقط.

في الماضي حين كنا أطفالاً، لم تكن الحالة الاقتصادية في أفضل حال، فكنا من أسر متوسطة، وكان الطفل حين يشتري بنطالاً جديداً من أجل العيد، فإنه يشعر بسعادة غامرة، قد يظل سعيداً لمدة ستة أشهر، في حين إذا نظرت إلى الأطفال في زماننا الحالي، خصيصاً الذين يعيشون حياة مرفهة، فإنك ستجد أن الطفل كلما حصل على أشياء كثيرة شعر بعدم قيمتها أو أهميتها، لا البنطال الجديد له قيمة، ولا اللعبة الجديدة تُشعره بالسعادة.

وبالتالي فإن أفضل طريقة يُمكن للإنسان أن يشعر من خلالها بالإشباع العاطفي هي الموازنة بين العطاء والأخذ.

فحين أشقى وأتعب في عملي وأحصل بصعوبة على المال، فإنني أنفقه بطريقة صحيحة، ولو أتيت لي الفرصة للحصول على عشرين مليون دولار بدون تعب أو مشقة، فإنني بالتأكيد سأُنفقهم في أشياء غير مفيدة؛ لأنني لم أتعب في هذه الأموال، ولأنني لم أقدم شيئاً مُقابل هذا المال. كذلك الأمر بالنسبة للعاطفة، فالشخص الذي يأخذ بدون عطاء لن يشعر أبداً بقيمة أي شيء حصل عليه، فحين تُعطي أحدهم عواطف ومشاعر بدون مقابل فإنه سيعتاد على هذا، وبمرور الوقت لن يشعر بقيمة هذا العطاء، فيذهب للبحث عن شخص آخر ليحصل منه على المزيد، أو ليحصل على عاطفة يكون لها مقابل، فيشعر بأهميتها وقيمتها.

☆ الانتقام:

لقد أُجريت الكثير من الدراسات في هذا الصدد، ووجدت هذه الدراسات أن نسبة كبيرة - خصيصاً من النساء - قد تتجاوز الثلاثين بالمئة من حالات الخيانة، ويكون سببها الانتقام، أي إن شريكها قد خانها فتقرر حينها أن تنتقم منه بأن تخونه.

وجدت أيضًا هذه الدراسة أن كل من يخون بدافع الانتقام يُصبح عنده وجع وخجل واشمزاز من نفسه، أكثر من شريكه الذي بدأ بالخيانة، ولهذا فالانتقام هو أسوأ علاج للخيانة، ونحن لدينا موروث كبير من هذا المعنى للخيانة في الأغاني، وهذا الكلام لا ينبغي أن نستمع إليه.

ولكن على كل الأحوال، فالانتقام هو أحد أسباب الخيانة، وهو أسوأ سبب؛ لأنه يُحطم الشخص الذي ينتقم قبل أن يُحطم الشخص الذي خان من قبل.

★ غياب النضج في معرفة الذات:

يعدُّ هذا من أهم الأسباب، فقد نجد شخصًا يُريد أن يتزوج وهو لا يعرف نفسه حق المعرفة، ولا يعرف طريقة تفكيره، ولا يعرف رغباته، وهذا الشخص بمجرد أن يبدأ حياته الزوجية تجده يستنكر ما قام به، ويشعر بأنه قد تسرَّع، وأنه غير سعيد في حياته.

غياب معرفتنا لذواتنا قد يؤدي في بعض الأحيان إلى أن يكتشف الشخص بعد دخوله في علاقة أنه يحتاج لعلاقة مختلفة تُلبي احتياجاته، فيبحث عن شخص آخر، وهنا تبدأ الخيانة.

★ الشعور باليأس:

في بعض الأحيان يشعر الرجل أو المرأة باليأس، وهناك أيضًا سنوات تُطلق عليها «سنوات اليأس»، ولا نقصد هنا فقط موضوع انقطاع الطمث لدى المرأة، أو المُراهقة المتأخرة لدى الرجل، ولكن نتحدث عن الفترة التي يمر بها كل إنسان، حين يشعر باليأس وأنه يُريد التجديد.

هل تعلم أن الإنسان حين يبلغ من العمر الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين، يكون فيها الإنسان أكثر ميلاً للخيانة؟! وفي الدول الأوروبية وجد الباحثون أن كثيراً من الناس يلجأون إلى الخيانة في هذه المرحلة؛ لأن الشخص يُريد أن يدخل العقد الجديد من عُمره بشيء جديد، فيذهب للخيانة ظناً منه أنه هكذا يُجدد حياته، أو أنه يُرجع شبابه، أو أنه بهذه الطريقة سيجد معنى جديداً لحياته.

☆ مفاهيم خاطئة:

بدأ العلماء مؤخراً يتساءلون إن كان هناك جين مُعين للخيانة، فهناك أشخاص تشعر أن الواحد منهم خائن بطبعه، خائن أباً عن جد. وبالطبع هذا الكلام لم يُثبت علمياً، ولكن وُجد أن الشخص الذي مرَّ أحد أبويه بتجربة الخيانة، فإن احتمالية أن يصير شخصاً خائناً تكون أكثر مرتين من الشخص العادي الذي لم يكن أحد أبويه كذلك، وقد يكون هناك من بنى معتقداً بداخله أن الخيانة ليست أمراً شنيعاً.

وأحد الأسباب الأخرى أنه الشخص قد ينشأ في ظل عدم وضوح أو إدراك تبعات الخيانة وعواقبها في الدنيا ولا الآخرة، وكذلك قد يكون السبب هو وجود قدوة غير صالحة، كأن يقوم الأب أو الأم بالخيانة، فهذا يزيد من نسبة وقوع الابن في شرك الخيانة، لكن هذا لا يعني أن كل شخص كان أحد أبويه خائناً سيصير بالضرورة هو الآخر خائناً، ولكن فقط يزيد من نسبة أن يصير خائناً.

ولهذا على كل إنسان أن يُعيد إدارة مفاهيمه، وأن يُدرك أن عواقب الخيانة صعبة، وهذا يأخذنا إلى متلازمة الألم والمتعة، ولكن هذا حديث آخر.

☆ الشخصية:

إذا كنت مع شخصية من طباعها غياب التعاطف، والمكابرة بالإثم، والعزة بالإثم، فإن هذه الشخصية أكثر قابلية للخيانة؛ لأن هذا الشخص لا يفكر في عواقب أفعاله، سواء كان شخصية نرجسية أم غير ذلك.

☆ شقيء lo qā'io :

الفجوة التي تحدث بين اثنين متزوجين بسبب عدم وجود أي نشاط مشترك، كأن تدور كل نقاشاتهم حول المسؤوليات لا الاهتمامات. فقد تعتقد الزوجة أنها تناقش زوجها وتتفاهم معه، في حين أن أغلب كلامها يتمحور حول فاتورة المياه والغاز والكهرباء، ومشكلات الأولاد، وصعوبات الحياة... وهذا لا يعدُّ نقاشًا أو مشاركة، هذه مجرد مسؤوليات وأعباء، والمشاركة تكون في الاهتمامات.

وهناك تمرين سهل ربما يساعد على هذا، فكلما شعرت بالملل في علاقتكما الزوجية فالعبا هذه اللعبة: أن تتذكري أنت حين كنتِ شابة صغيرة، ويتذكر هو حين كان شابًا صغيرًا، وأن تتذكرا الفترة التي التقيتما فيها أول مرة، وأوائل اللقاءات، وبداية العلاقة... حاولا أن ترجعا مرة أخرى إلى تلك الأيام، فيمكنكما أن تتعاملا مع الأمر وكأنه مسرحية، تمثلان فيها بداية العلاقة وما كان فيها من مشاعر وحب، وتتذكران كل شيء كان بينكما، كأول شيء لفت انتباهه لك، وأول شيء أعجبك فيه، وما كنتِ تُحبينه فيه، وما كان يُحبه فيك...

فهذه الأمور - على بساطتها - تزيد من المشاركة بين الطرفين، فاحرصا على أن توفرا من يومكما وقتًا تقضيانه معًا؛ لتشاركا فيه في الاهتمامات، لا لتناقشا في المسؤوليات ومشكلات الحياة.

مفهوم الحب في الأفلام هو مفهوم خاطئ تمامًا، وللأسف انتقل إلينا هذا المفهوم دون أن ندري أنه تدمير للعقول، وقد يقول أحدهم إن مشاهدته لهذه الأفلام والمسلسلات ليست إلا بهدف التسلية وترجية الوقت، لكنه يجب أن يعرف أنها أيضًا تقدم له السم في العسل بحثًا عن تغيير مفاهيمه.

فقد تجد الفتاة تغرق في المقارنات بين بطل الفيلم الذي شاهدته وشريكها في الحياة، وتنسى أننا نعيش حياة واقعية وليس فليماً. فهذا الممثل الذي يقوم بدور العاشق الولهان المُحب المضحى هو في حقيقة الأمر وفي حياته الواقعية، قد مرَّ بالكثير من التجارب الفاشلة، وكذلك أكثر نسبة للطلاق موجودة لدى الفنانين.

وإذا نظرنا إلى السينما الأمريكية فإننا سنجد أنه ليس هناك فنان أو فنانة إلا وتزوج أكثر من مرة وطلَّق أكثر من مرة، وكذلك فإننا سنجد الكثير من حالات الخيانة وحالات الشذوذ الجنسي، فهل يُعقل أن يكون هؤلاء هم مصدر معرفتنا عن الحب؟

وهناك أيضًا الأغاني وما فيها من مُبالغات، فالشاعر يميل دائمًا لأن يُبدع في كلماته، فالإبداع هنا يعني البُعد عن الواقع.

فهذا الكلام الذي نسمعه في الأغاني والقصائد لا يمت للواقع بصلة، فيجب أن يُعاد تعريف الحب في الحياة، فالحب هو المشاركة في الحياة، وهو أن يطمئن الشريك على شريكه إذا كان مريضًا، وأن يهتم لأحواله، ويحترم أقارب شريكه فيقدرهم ويضَيِّفهم، أن يقلق أحدهما لغياب الآخر.

والحب ليس مجرد كلام معسول مليء بالمبالغات، وليس مجرد نظرات ولهانة طويلة الوقت، فهذا الحب ليس موجودًا إلا في الأفلام فقط.

ولذلك فمن الضروري أن يكون مفهوم الحب واضحًا من البداية لدى الطرفين لتجنب حدوث الخيانة، فهناك الكثير من الناس يقعون في خيانة الشريك بحثًا عن الحب الذي يشاهدونه في الأفلام، أو عن قصة حب شاهدتها في التلفاز، فهم بذلك لا يعرفون المفهوم الحقيقي للحب. ويتجلى المفهوم الحقيقي للحب في حديث الرسول ﷺ عن خديجة، ويتجلى أيضًا في ذلك اليوم الذي عاد فيه من الغار وهو يقول: «زَمَلُونِي زَمَلُونِي، دَثَرُونِي دَثَرُونِي»، يتجلى في وقوف السيدة خديجة إلى جواراه.

فالحب هو أن تقف المرأة إلى جوار زوجها في كل وقت، وأن يتحمل الزوج كل صعاب الحياة وضغوطاتها من أجل زوجته.

لصالح يسيرة تساعد على تجاوز مشكلات الخيانة:

★ لا تؤجل:

إذا كنت تشعر برغبة في أن تتوقف عن الخيانة فلا تؤجل هذا، ولا تنتظر أية تمهيدات أو توضيحات تقدمها، فقط توقّف من الآن.

★ اقرأ عن عواقب الخيانة:

تذكّر دائماً أنه كما تدين تدان، فافعل ما شئت، ولا تنس أن الشيء الذي يُسعدك اليوم قد يكون سبباً في تعاستك غداً، فالأب الخائن تكون احتمالية الخيانة عند أبنائه أكثر مرتين من الآخرين.

★ حين تدخل منزلك اترك الهاتف من يدك:

ابتعد عن الهاتف في المنزل، وابتعد عن الأماكن والذكريات التي قد تدفعك نحو الخيانة.

★ تكلم وأفصح عما بداخلك:

إذا كنت تشعر بياس أو ضغط، أو كنت تشعر بوجود مشكلة في الإشباع الجنسي أو العاطفي، فتكلّم عن هذا بوضوح، واجلس مع شريكك وتناقش معها، وحاول أن تصل إلى حل.

☆ اعرف ذاتك، وتعلم عن نفسك:

إذا وجدت نفسك تسير في طريق خاطئ، فاقراً واعرف ذاتك، وتعلم عن نفسك حتى لا تصير في النهاية ضحية، فهذا سيساعدك في المستقبل.

☆ أنت لست السبب:

إذا تعرض أحد الطرفين للخيانة، فليس هو السبب، لكن ربما يكون أحد تصرفاته أو أفعاله هي السبب في حدوث الخيانة، ولا يعني هذا أن يجلد ذاته، أو أن يُلقي باللوم كله على نفسه.

ونصيحتي للشخص الذي يتعرض للخيانة أن يحاول أن يتجاوز الأمر، فلا يجلس ويضع يده على خده ويندب حظه، فهذا الشعور بالحزن لن يحل المشكلة، بل سيزيد من مشكلاته ووجعه وألمه.

والحل الأفضل هو أن يدرك أنه ليس المسؤول عما حدث، وأن الشخص الخائن هو من يتحمل هذا الذنب أمام الله؛ لأنه خان الميثاق الغليظ الذي بينه وبين شريكه قبل أن يخون شريكه نفسه، كما أنه يُمكن للشخص الذي يتعرض للخيانة أن يجلس مع شريكه ويتناقش معه عسى الأمور تتحسن.

الخيانة جريمة شنعاء، ولكنها ليست نهاية المطاف، فإذا أقر المُخطئ بذنبه وتاب توبة نصوحاً، فلا بأس أن تعود الأمور أفضل مما كانت عليه، وإن لم يحدث هذا فللشخص الذي تعرض للخيانة مُطلق الحرية في اتخاذ القرار الأنسب.

أما بالنسبة للشخص الخائن فرسالتى له هي: أن الله غفور رحيم، فقد سترك حتى الآن، واعلم أن الله يعلم أن بداخلك بذرة خير، ولا تتماد في ذلك؛ لأن الله يستر العبد مرة واثنين وثلاثة، لا يفضح الشخص من أول مرة، وإنما يُعطيك فرصة تلو الأخرى، فلا تستنفد كل فرصك. والشخص حين يُفكر في الخيانة، يصبح غير قادر على التمييز، فيعتقد حينها أن الشريك الجديد سيكون مختلفاً عن شريكه الأصلي، وبالتالي فإن مشكلاته النفسية ستنتقل معه مهما انتقل من علاقة لأخرى؛ ولذلك فإذا كان في علاقة لا يشعر فيها بالراحة، فإنه يُمكنه أن يخرج منها، ويجب أن يُنهيها أولاً قبل أن يدخل في أية علاقة جديدة.

وليس المقصود بإنهاء العلاقة أن يتسرع بالطلاق مثلاً إن كان متزوجاً، ولكن الأفضل أن يبدأ بالسعي لإنهاء المشكلات والخلافات، ولا بد أن يعمل على التخلص من شعوره بعدم الراحة في العلاقة، وذلك بأن يتناقش مع شريكه في أسباب المشكلات، فإذا لم يستطع أن يفعل هذا فحينها تُنهي العلاقة بشكل أفضل.

وتذكر أن العلاقات كلها ستكون واحدة إن لم تعدل من طريقة تفكيرك، وإن لم تُفكر في أسباب المشكلات التي حدثت، وتتعلم منها كيف تتجاوز العقبات التي ستواجهك في المستقبل.

وبقيت نقطة أخيرة هامة، وهي أن تعرف أن الخيانة طريق يبدأ بخطوة، إذا خطوت هذه الخطوة فإنك ستشعر بعدم القدرة على التراجع عن هذا الطريق، ولن تستطيع أن تتخلص منه بسهولة، فاحذر هذه الخطوة.

السلام الداخلي

إن أصعب شيء وأكثر شيء يُعاني منه الناس، هو الضغط العصبي والتوتر والأرق والحزن، وهذا الشعور لا يفارقنا أبدًا، فتجد من هو حزين على حالته المادية، ومن هو حزين لوفاة أقاربه، ومن هو غير سعيد في زواجه، فالجميع يُعاني بشكلٍ أو بآخر، وكلنا نبحت عما نُسميه «السلام الداخلي»، فهل يوجد حقًا ما يُسمى «السلام الداخلي»؟ ولو افترضنا أنه موجود، فأين يُمكن أن نعرث عليه؟

وستحدث في هذه المحاضرة بشكل علمي تمامًا، وكل واحد منا سيحاول ربط هذا الكلام بحياته بالطريقة التي يراها مناسبة.

ماذا نفعك حتى نصلك إلى السلام الداخلي؟

تقبل حتمية الموت:

جميعنا نعرف أن الموت حقيقة لا جدال فيها، مهما كانت خلفية الإنسان أو عقيدته، فما المقصود بتقبُّل الموت؟ المقصود بتقبُّل الموت هو أن نعلم حقيقة هذا الموت، وأن نتقبل الفكرة ونتعايش معها تمامًا، وهذا يؤدي إلى الشعور بالسلام الداخلي، لكن لم يخطر ببال أحد أنه حين يُفكر في حتمية الموت فإنه سيخرج بفوائد كثيرة، فمعظم البشر يكونون سعداء في حياتهم ويصلون إلى

سلامها الداخلي لأنها تتناسى الموت، وعلى الرغم من معرفة الجميع أنه حتماً سيحدث، فإنهم يستبعدونه، أو ربما لا ينظر إلى الموت إلا في هيئة لحظات الاحتضار وطلوع الروح، والألم.

ومنت فوائد تقبلك حتمية الموت:

☆ الموت قدر محتوم:

بمعنى آخر أنه يتوجب على المرء أن يأخذ بالأسباب، ولا طيب سينفع أحداً حين يأتي الأجل، ولا الأهل ولا الأموال، والدليل على ذلك هو أن الملوك يموتون والأغنياء يموتون، والفقراء يموتون، والأطباء كذلك يموتون، وهناك من يموت وهو كبير في السن، وآخر يموت وهو صغير في السن...

هو قدر محتوم لا مفر منه، وستأتي تلك اللحظة في أي وقت، فلا تظن أنك تستطيع أن تأخذ احتياطاتك، ف {أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ} [النساء/٧٨]، إذن فلماذا نخاف ونفرع؟ الأفضل أن نأخذ بالأسباب: {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ} [البقرة/١٩٥].

☆ تفاهة الخلافات:

إذا جلست بجوار إنسان يحتضر، فاسأل نفسك: هل تستحق الدنيا أي شيء؟

حين يتقدم الإنسان في العمر ويبدأ ينتظر الموت الذي اقترب، فإنه ينظر للأمور نظرة مختلفة تماماً، فمثلاً: أنا أذكر حين ذهبنا إلى الطبيب في فترة مرض والدتي، وقال لنا الطبيب وقتها: «إذا عاشت لمدة شهر

فهذه ستكون معجزة»، في هذه اللحظة كان الشعور المسيطر علينا: «هل هناك شيء يستحق أي غضب أو حزن أو خلافات أو ضغوط عصبية ونفسية؟».

كل الخلافات تصير تافهة حين تتقبل حقيقة الموت، وأنه سيأتي في موعده في كل الأحوال: {فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ} [الأعراف/٣٤].

☆ عِشْ اللّٰحِظَةَ:

Telegram:@mbooks90

أنا أتقبل حقيقة الموت، وأعرف أن له معي ساعة مُحددة، ورأيت الموت من حولي بكل أشكاله، ففقدت أناسًا كانوا صغار السن، وآخرين كانوا كبار السن، وفقدت أناسًا كانوا مرضى، وآخرين كانوا أصحاء وفي تمام العافية... ودائمًا كنت أسأل نفسي سؤالاً: «ما الذي يُفترض بي أن أفعله؟»، فوجدت أنه ليس مطلوبًا مني أكثر من أعيش اللحظة الحالية، فلماذا لا أعيش سعيدًا اليوم إذا كنت لا أضمن بقائي للغد؟ ولماذا أموت حزينًا أو غاضبًا طالما أن الحياة لا تستحق كل هذا؟!!

☆ عِدْكَ مُطْلَقًا:

يشكل غياب العدل واحدة من المشكلات الأساسية التي تجعلنا نشعر دائمًا بالحزن، ولكن ألا يكفي أن الموت لا يُمَيِّز؟ إن أجمل ما في الموت هو أنه لا يُفَرِّق بين أحد {إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَيِّتُونَ} [الزمر/٣٠]، فهل هناك أكثر من هذا عدلًا؟ إن هذا هو أكبر دليل على وجود الله.

ولذلك فإنني أتساءل: كيف للملحد ألا يؤمن بوجود الله طالما أنه لا يوجد أحد مُخلد في الحياة؟

فعندما تقتنع أن هناك عدلاً في الموت فستغير الكثير من الأمور في حياتك، وسيختلف تفكيرك في الحياة، فلا تحزن كثيراً على شخص قد مات، لأن هناك عدلاً والجميع سيموت.

إن هذا سيجعلك تتوقف عن التفكير في أن هناك من ظلمك وهناك من جرحك، فلا تبتئس، فكل شيء مُسَجَّل، وهذا الذي ظلمك بسبب قدرته أو منصبه أو نفوذه، سيموت أيضاً وسيلقى جزاء ما صنع، فعند الله تجتمع الخصوم.

لهذا نقول إن الحياة مجرد رحلة قصيرة، ومهما طال عمر الإنسان أو قُصُر فمصيره إلى الموت.

لا تقل وداعاً، ولكن قل إلى اللقاء:

هذا الموضوع يحل لنا الكثير من المشكلات التي لها علاقة بالحزن على من فقدناهم، فهناك بعض الناس الذين فقدناهم عام ٢٠٢٠م بسبب وباء الكورونا، ولكن هذه سنة الحياة، والجميع سيموتون مهما تعددت الأسباب.

لقد كان موت أختي أصعب شيء في حياتي، وكل ما كنت أفكر فيه حينها: «لا يجب أن أقول وداعاً، ولكن إلى اللقاء».

وقد روي في الأثر أن الصحابي الجليل بلال بن رباح حين كان يموت سأله زوجته: «بماذا تشعر؟»، فقال عبارة غاية في الجمال: «غداً ألقى الأحبة: مُحَمَّدًا وصَحْبَهُ».

لقد كان هذا هو كل تفكيره، أنه ذاهب ليلتقي بمن رحلوا عنه
وودعوه من قبل.

حين تتقدم في العمر وتُغير من نظرتك للحياة، ستُدرك أن الذين
ماتوا من أحبابك وأقاربك هم أكثر بكثير ممن يعيشون معك الآن،
وحينها ربما تكون مهمتك هي أن تحاول أن تُرسل لهم حسنات، فحين
يموت الإنسان ينقطع عمله إلا من ثلاث، جزء منهم هو الصدقة الجارية
والعلم الذي يُنتفع به، وبالتالي فأنت تستطيع أن تعد مسكنك ولقاءك
معهم من الآن.

لا نقول: «وداعاً» بل نقول: «إلى اللقاء»، وهذا هو ما يُصبر قلب
أم فقدت ابنها، وما يُصبر ابنة فقدت أباهَا...

☆ انك كذاك ما يدك على انك كنت هذا:

هذه هي النقطة الأخيرة فيما يخص تقبل الموت، وسنلاحظ أننا
استعملنا من مجرد تقبل الموت إلى العمل من أجله، فنحن راحلون لا
محلّة، ولكن المهم هو ما سنتركه وراءنا.

فإذا مررت بأحد الشوارع ورأيت إحدى الأشجار العملاقة كشجرة
الزيتون أو شجرة التين، فإنك تتساءل في داخلك عمّن زرع هذه الشجرة،
فحينئذٍ هناك شخص ما قد رمى تلك البذرة في يوم من الأيام، وكلّما
استظل شخص بهذه الشجرة أو أكل من ثمارها أو حتى تمتع بالنظر
إليها فيؤجر من رمى تلك البذرة لتصير هذه الشجرة العملاقة، فترك
حظك أترًا طيبًا يبقى بعد رحيلك ويدل على حُسن صنيعك.

فماذا نظن الآن ما مشتركه وراءك؟ هل تلك المزحات السخيفة التي تشرها على مواقع التواصل الاجتماعي، التي تضحور جميعها حول تحطيم المعنويات وتدمير للنفسيات؟

انتبهوا مما تضحكون عليه الآن، فأية مزحة أو نكتة تكون بشكل فيه نوع من السخرية المبنية على السلبية، فإنها تساعد على أن يظل الشخص سلبياً، فالمعلومة التي تتلقاها من خلال المشاعر الجياشة كالضحك أو البكاء تظل محفورة في الذاكرة.

هذا ما يتعلّق بقبول حتمية الموت، وإذا ما فكر الإنسان في هذه النقاط فإنه سيعيش مرتاح البال ولن يشغل نفسه كثيراً.

📌 تقبل انك اناني:

هذا الأمر في غاية الأهمية، فمثلاً حين يقول الإنسان لأحد: «أنا أحبك»، فإن الاعتقاد السائد هو أن المُحب يكون في قمة إيثاره وعطائه، لكنه على النقيض، فالحب هو قمة الأنانية، فالإنسان بطبيعته أناني لكنه لا يعترف بهذا الموضوع، وهذه هي المشكلة، أنه لا يُريد أن يعترف بهذا.

فمثلاً تجد الزوجة تشكو من كون زوجها أنانياً، وهي لا تدرك أنها أكثر أنانية منه؛ لأنها تُريد أن تُغير من زوجها بطريقة تناسبها هي حتى تشعر بالسعادة.

من يقول لك: «أنا أحبك»، فهذه أيضاً أنانية، فأولاً: هو قد بدأ بكلمة «أنا»، و«الأنا» الأنانية، وثانياً: هو بهذا يقصد أن يقول: «أنت بطريقتك هذه تجعلني أشعر بمشاعر جميلة في داخلي»، فهل هذا يعني أن الأنانية شيء كرهه أو أنه شيء جميل؟

في البداية يجب أن نعترف بكوننا أنانيين؛ حتى نعرف كيف نصل للإيثار، فالأنانية ليست كما تسمع المرأة مثلاً من مُدربي التنمية البشرية: «سيدتي، انتبهي لنفسك، اتركي زوجك، لا تُفكري بأولادك، أنتِ أهم إنسانة في الدنيا»، هذه ليست أنانية بل إنها حماقة، لكن يجب عليك أن تهتمي بزواجك، وأن تهتمي بأولادك؛ لأنك أنانية.

اهتم بكل من حولك لأنك أناني، فحين تعترف وتتقبل أنك أناني ستستطيع أن تُدير هذه الأنانية بشكل جيد، فلا تُنني أحب نفسي سأقدم الكثير للناس، فمثلاً حين تُعطي إنساناً صدقةً ليستطيع أن يأكل اليوم، فإنه سيشعر بالشبع اليوم، ولكنه سيجوع مُجدداً في الغد، في حين أنك حصلت على شيء ثمين جداً، حصلت على ذلك الشعور الجميل بأنك أحسست بغيرك، وهذه هي الأنانية، فما أجمل أن تعترف بأنانيتك ثم توجهها لفعل الخير، وتنظر إلى ما وراء من تُعطي.

عطاؤك لزوجك ليس له هو فقط يا سيدتي، وأكبر مثال هو أنك حين تُعطي زوجك وتعاملينه معاملةً حسنةً فإنك توصلين صدقةً إلى أهلك الذين ربّوك أفضل تربية، وذلك حين ينهال عليك الجميع بالثناء ويدعون لأبويك لأنهما قد أحسنا تربيتك، وكذلك فإن هذا يكون خير عبادة لله.

وأنا لا أطلب من الزوجة أن تصبر على ضربٍ أو إهانةٍ أو حتى معاملةٍ سيئةٍ، فهذا موضوع مختلف، نحن نقصد الحياة الطبيعية وضغوطاتها التقليدية.

إن كل نقطة عرق تبذلونها من أجل أطفالك فليست مُجرد هبة منك أو منحة حتى تظلي تذكرين الجميع بعظمة عطائك، فلا تقولي إنك قد ضحيت من أجل الأولاد، فأنتِ لستِ ضحية يا سيدتي، أنتِ أعطيتِ

أولادك لأن هذا العطاء يجعلك تشعرين بشعور جميل تجاه أمومتك،
فهذه غريزة.

احذفوا كلمة «تضحية» من قاموسكم، فالتضحية كلمة سلبية؛ لأنها
تأتي من «أنا ضحية»، وحين تبدأ بالتفكير في كونك ضحية فإنك تصير
ضحية بالفعل.

وكذلك أنت يا سيدي، أنت لا تمنُّ على أولادك بما فعلته، فأنت
من أحضرتهم للحياة وواجبك هو أن تُحسن تربيتهم وتُنق عليهم،
فحين تُنق على أبنائك؛ فهذا لأن شعور الأبوة كان يفرض عليك أن
تفعل هذا، وأخذت المُقابل شعورًا جميلًا بداخلك، فابتسامة طفلك في
وجهك تعني لك الدنيا وما فيها، وحين تدخل من باب البيت ويستقبلك
ابنك بالصيحات والسرور فأنت تنسى كل متاعب الحياة... وهذا الشعور
هو المُقابل العادل.

لكن لا بد أن نخبر الأبناء بأن الشيء الذي سيقدمونه لآبائهم
والطريقة التي سيتعاملون بها معهم، سوف يعود إليهم في أولادهم،
وعندما يتقدمون في العمر سيحتاجون لأبنائهم ليكونوا إلى جوارهم.

نحن أنانيون، وكل ما نفعله في هذه الحياة يكون بشكل أناني، هذه
هي طبيعة الإنسان، لكن هناك فرقًا بين إنسان لديه «أنا» جميلة ومبنية
على الإيثار، ويفهم من خلالها حقيقة الأمور، ويفهم أنه حين يسقي
شخصًا يشعر بالعطش كوب ماء فهذا حب للذات أيضًا، وبين إنسان
لديه «أنا» كريهة يكون من خلالها طامعًا متمرّدًا متكبرًا على من حوله.

ولا بد أن نتذكر شيئًا مهمًا آخر، وهو قول الرسول ﷺ: «إنما
الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى»، فلا أحد يعلم ما بداخل
البشر إلا رب البشر، فلنتوقف عن إصدار الأحكام على الناس، وعلى

كل إنسان أن ينشغل بنفسه، وأن يجتهد قدر الإمكان ليكون أنانيًا أنانية مفيدة، وأعط الناس إذا كنت تحب نفسك؛ فالعطاء إذا ضيعه الناس فلن يضيعه الله.

لا تنتظر شيئًا من الناس، واجعل عينيك دائمًا على جبك لذاتك، وتذكر أن كل شيء تفعله الآن سيعود لك حتمًا، فلا تضع أجرك. وظن بالله خيرًا، فقد قال الله في حديث قدسي: «أنا عند ظن عبدي بي»، فإن ظننت خيرًا بالله فسيؤتيك خيرًا، وإن لم تظن خيرًا فبي الأخرى!

هذه هي فلسفة الحياة، قد تبدو سهلة ويسيرة، ولكنها السهل الممتنع، فلن يستطيع كل الناس أن يعيشوا بهذه الطريقة، ولكن نحن ما علينا سوى التذكير.

السيطرة على التصرفات، والتحكم فيها

إن أهمية هذا الموضوع تكمن في أنه قد يُنقذ شخص من الموت كل يوم، ولا أبالغ حين أقول إنه يموت؛ لأن الشخص الذي يُعاني من هذا الموضوع يشعر بالاختناق بسبب تصرفات الآخرين، فتجد من لا يطبق تصرفات زوجته، أو من تشعر بالكبت من تصرفات زوجها، أو الذي يشعر بالغيظ من تصرفات أبنائه، وكذلك ضغوطات العمل، أو ما يفعله معه زملاؤه ومديره، أو حتى معاملات الأصدقاء والأهل...

وسيكون موضوع هذه المحاضرة عن ذكاء التصرفات، وهي بالطبع كلمة مجازية، فذكاء التصرفات هو جزء من الذكاء العاطفي، وستعلم كيف تستطيع أن تُسيطر على مشاعرك وعلى نفسك وعلى صحتك في ظل وجود تصرفات غير مناسبة بالنسبة لك، سواء أكان هذا التصرف الذي لا يُناسبك انتقادًا موجَّهًا إليك، أو تعنتًا من أحد الأطراف، أو في العموم أي تصرف يُسبب لك أي توتر وانزعاج.

أول شيء أود أن أوضحه هو أن كل الأمراض مثل: الضغط والسكري وجلطات القلب وما إلى ذلك، وإذا ظللت على نفس تفكيرك وانزعاجك تجاه التصرفات التي لا تُناسبك، فإن كل هذه الأمراض تُصيبك أنت فقط، لا الشخص الذي يقوم بتلك التصرفات التي تُزعجك.

فمن المعروف أن الضغط النفسي (stress) الذي يستمر لفترات طويلة يؤدي إلى الكثير من الأمراض، وحاليًا في العلم صار من المتعارف عليه أن القاتل الأول في البشرية، أو السبب الأكثر للقتل، هو الضغط العصبي والنفسي. فمن أين يأتي هذا الضغط النفسي (stress)؟
قد يقول البعض إن تجنب هذا الضغط النفسي صار شيئًا مستحيلًا، فكل شيء حولنا يدفعنا ناحية الشعور بالضغط النفسي، كالأخبار التي تأتي من كل مكان، والمشكلات العائلية والأسرية، وصعوبات الحياة... ولذلك سنتحدث في هذه المحاضرة عن جانب مهم جدًا يتعلق بالآخرين.

لماذا نتأثر كثيرًا بتصرفات الآخرين؟

لأننا لم نجد من يُرشدنا إلى تطبيق الكلام الذي سنستعرضه الآن، فلقد اكتفت الأسر بأن يتعلم كل واحد فينا الحساب واللغة وبعض الأشياء القليلة، فمثلًا نجد الطفل يحفظ جدول الضرب، ويحفظ الحروف باللغة العربية وبلغة أخرى أجنبية، ولكنهم يعلموننا الحساب، وينسَوْنَ أن يعلمونا كيفية التعامل مع المال، ولذلك فإن تسعًا وتسعين بالمئة من العالم يُعاني من مشكلات مادية؛ لأنه ليس له علاقة بكيفية إدارة أموره المادية.

فما التصرفات؟ وكيف يكون المرء ذكيًا فيما يخصها؟

إن التصرفات تكون مني ومن الآخرين، وسنركز في هذا الموضوع على التصرفات التي يرتكبها بعض الأشخاص الذين لا أطبق التعامل معهم، أو لا أجد راحة نفسية في تصرفات هذا الشخص، فتصرفاته دائمًا - بالنسبة لي - مستفزة.

ولكي أكون أكثر قدرةً وذكاءً في التعامل تجنبًا لكل الأمراض والضعفوات التي تصيب الإنسان، يجب أولاً أن أعرف أن الذكاء في التصرفات عبارة عن:

- م فهم عميق للتصرفات.
- م توقع مسبق للتصرفات.
- م التأثير على تصرفات الآخرين.
- م السيطرة على تصرفاتي، وبالتالي السيطرة على تصرفات الآخرين.

وسنتحدث بالتفصيل في كل نقطة.

الفهم العميق للتصرفات:

كثير من الناس لا يعرفون أن التصرف ليس هو الشيء الذي يظهر أمامنا، وإنما هناك أشياء أخرى تكون مستترة. فعلى سبيل المثال، هل تذكرون فيلم «تيتانيك» الذي كانت تدور أحداثه عن الشاب الذي كان يُحب الفتاة وذهب معها على متن السفينة التي كان مكتوبًا عليها: «السفينة التي لا تغرق»، وبعدها غرقت السفينة.

لقد غرقت السفينة بسبب قاعدة - أصبحت تستخدم فيما بعد في علم النفس - تُسمى (iceberg) «جبل الجليد»، فهذه القاعدة تقول: إن السفينة قد غرقت لأنهم رأوا قطعة جليد فاعتقدوا أنها قطعة صغيرة، فأكمل القبطان طريقه دون أن يتوقف، ولكن اتضح فيما بعد

أنه كان يوجد تحت هذه القطعة الصغيرة جبل، ولكنه لم يكن واضحًا بسبب المياه.

سنفترض أن التصرفات هي القطعة الصغيرة التي تكون ظاهرة على السطح، وأن بالأسفل هناك أشياء أخرى كثيرة كالاحتياجات النفسية، أعلاها قليلًا الدوافع، ثم يليها النمط.

إذا أجرى أحدهم اتصالًا بأحد معارفه لينسق معه زيارة إلى المنزل، وبالفعل ذهب إليه ليزوره برفقة زوجته وطفله الصغير، وفي المنزل وبعد التحية والسلام، جلسوا يتسامرون، ولكن الطفل الصغير لم يجلس معهم، فقد ذهب إلى أرفف الكتب وظل يرمي بعض الكتب على الأرض وأحدث بعض الفوضى، وسط انزعاج الجميع ومحاولة أبيه وأمه أن يسيطرا على الوضع.

فماذا سنقول نحن لو رأينا هذا الموقف، ستجد أن الأغلبية سيرون أن هذا الطفل لم يُحسن أبوه وأمه تربيته، فلقد صار شقيًا وغير مؤدب. ولكننا سنحلل هذا الموقف وفق القاعدة التي استعرضناها منذ قليل، وهذه القاعدة تنطبق على جميع الناس وليس الأطفال فقط.

هذا الموقف الذي رأيناه هو تصرفات الطفل: التكسير والتحطيم وإحداث الفوضى، ولكننا لو نزلنا لأسفل السطح فإننا سنجد أن أول شيء في القاعدة هو احتياجاته النفسية.

فماذا يحتاج هذا الطفل؟

إنه يحتاج إلى الاهتمام من أبويه وممن حوله، وقد يكون أيضًا يشعر بالغيرة، فهو يريد أن يجذب الاهتمام بهذه الطريقة التي لجأ إليها.

وإذا صعدنا للأعلى قليلاً فإننا سنجد الدوافع، وفوقها سنجد النمط، فقد أصبح لدى الطفل دافع لأن يكون عنده نمط شخصية، ألا وهو العنف؛ لأن العنف هو أقصر طريق لجذب الانتباه، فمثلاً لا أحد يعرفني في العالم كله، ولكن إذا قمت بعمل شيء عنيف فالجميع سيعرفني، لذا فالعنف هو أسهل طريقة لإشباع حاجة نفسية داخل الفرد كطلب الاهتمام مثلاً.

وبالتالي فإننا سنجد أننا حكمنا على الطفل بدون أن نرى ما أسفل السطح، وبدون أن نرى قاعدة الجبل، فمشكلة الطفل ليست أنه غير مؤدب أو أن أبويه لم يحسنوا تربيته، ولكن الطفل يحتاج إلى الاهتمام. ولنعطيه مثلاً عن شخص كبير وليس طفلاً:

حين ترى شخصاً عصبياً، دائم الصراخ والكلام بصوت عالٍ، فهذا لأنه عنده احتياج نفسي يخشى بسببه أن يفقد السيطرة، فصار عنده دافع لأن يكون نمط شخصيته هو العصية الدائمة، وبالتالي فإن كل تصرفاته تكون هكذا دائماً، في حين أنه من الداخل يملك خوفاً وعدم شعور بالأمان.

وحين يكون الزوج صامتاً ولا يتحدث، فهذا لا يعني أنه بلا إحساس، فربما يحمل بداخله شعوراً بالخوف، أو ربما يحمل همّ الحياة وصعوباتها وما ينتظره بالمستقبل، وربما يكون هذا الصمت؛ لأن بداخله حباً لا يستطيع أن يعبر عنه، ولا يعرف ماذا يُمكن أن يقول. هذه القاعدة مهمة للغاية في علم النفس، فالיום حتى تكون ذكياً في فهم التصرفات فلا تنظر إلى السطح أو إلى التصرف نفسه، بل انظر إلى السبب وراء حدوث هذا التصرف.

هذه هي النقطة الأولى، أن تنظر دائماً للعمق لا للسطح.

☆ التوقع المُسبق للتصرفات:

حين يكون الإنسان ذكيًا في فهم التصرفات يُصبح لديه ملكة التوقع المُسبق، فكثرة التعرُّض للصددمات من تصرفات البعض، تزيد عنده هذه الملكة، وحين يصل الإنسان إلى هذه المرحلة فإنه يستطيع بشيئين مهمين:

☆ تقليل الصدمات:

الصددمات التي يشعر بها الإنسان ستقل كثيرًا؛ لأنه صار يتوقع ما سيحدث أو كيف سيتصرف مع من يتعامل معهم، فإذا كنت تعرف شخصًا عصبيًا، فمن غير المعقول أن تُصدم من تصرفاته طوال العمر، وهنا لا نقصد أن نتقبل هذه العصبية، بل أن نعرف كيف نتعامل معها، لذا فعليك في هذه المرحلة أن تكتفي فقط بمجرد التنبؤ بتصرفاته والاستعداد للتصرف السليم.

☆ ارتفاع الجاهزية:

بما أنني قد توقعت الفعل أو التصرف مُسبقًا، فبالتالي سيصير عندي جاهزية أكبر للتعامل معه، وحين تكون أكثر جاهزية، فإن الاحتكاكات والمشاحنات في التعاملات بينك وبينه تصبح أقل. كأن تعرف أن هذا الشخص العصبي صاحب الصوت العالي سيهدأ بعد قليل، فتتركه حتى يُفرغ شحنة الغضب بداخله، ومن ثم تبدأ في التحوار معه.

وهذا الشيء نفتقده كثيراً في زماننا هذا، فبالماضي كان هناك تحمّل وتفهم لطبيعة الأشخاص، فتجد أن الزوجة تعرف أن زوجها سينتهي من نوبة عصبية بعد قليل وستعود الأمور كما كانت، أو أن الزوج يتحمل غضب زوجته وصراخها في بعض الأمور لأنه يعلم حجم الضغوطات التي تشعر بها، ومن ثم ستهلأ حين يزول هذا الشعور ويعود كل شيء لوضعه الصحيح.

أما اليوم فقد تجد زوجين لم يكملأ بضعة أشهر في زواجهما، وتطلب الزوجة الطلاق؛ لأنها لا تطيق كلمة قالها الزوج، أو أن الزوج يريد الطلاق؛ لأن زوجته لم تضع السكر في القهوة... فكلمة الطلاق أصبحت سهلة للغاية، ولا أحد يريد أن يتحمّل الآخر أو يتفهم دوافعه وأسباب تصرفاته، ولذلك إذا كان الإنسان ذكياً فيجب أن يكون لديه توقع مسبق للتصرفات.

التأثير على تصرفات الآخرين:

يُمكنني أن أؤثر على تصرفات غيري من خلال ثلاثة أشياء: (لغة الجسد - الثبات - الصوت):

★ لغة الجسد:

فالسيطرة على تصرفات الآخرين هي أن تُعدّل من تصرف الشخص الذي أمامك بدلاً من أن تنجرف إلى أسلوبه وتصرفه.

فمثلاً إذا كنت أتحدث مع أحدهم وهو غاضب ويتكلم بصوت عالٍ، فإذا ما جلست أنا مُبتسماً وبلغة جسد مفتوحة (open body language) وبقيت على هذا الوضع لبعض الوقت، وبصوت هادئ

مُتزن لا أرفعه ولا أخفضه، فسأجده تلقائيًا - ووفقًا للدراسات العلمية
- يُعدّل من تصرفه ويُصبح على نفس تردد الطاقة الذي أنا عليه،
فيتوقف عن العصبية والصوت العالي في الحديث.

في حين أن ما نفعله في الواقع هو أنه كلما رفع شخص صوته رفع
الآخر صوته أعلى منه، أو أنه كلما يرفع أحدهم صوته ويتحدث بطريقة
عصبية فيبدأ الآخر في الانكماش، ورد الفعل في الحالتين يؤدي إلى
نتائج سيئة.

★ الثبات:

وهذا يكون دلالة على الثقة بالنفس، فإذا امتلك الإنسان مع الثبات
لُغة جسد منفتحة في حين أن الشخص الآخر عصبي ومتشنج، فإن هذا
الشخص العصبي يصل إليه شعور بعدم التأثير على الإنسان الثابت،
فيتوقف عمّا يفعله، فلقد كان هدفه من العصبية والصوت العالي
والتشنج هو استفزاز من أمامه، وحين يفشل في ذلك فإنه يتراجع فورًا
ويتوقف عن هذا التصرف.

ولكن المهم هو أنك إذا أردت أن تؤثر على الآخرين فيجب أن يكون
لديك لُغة جسد بها ثقة بالنفس، أو ما يسمى «لغة الجسد المنفتحة».

★ الصوت:

أي كاريزما الصوت، حيث يجب أن تكون نبرة صوتك حازمة،
ليست مستسلمة، ولا عنيفة، فإذا كان أحدهم يصرخ وفي قمة عصبية
فعليك أن تكون مبتسمًا وتتحدث معه بنبرة حازمة، ليست عنيفة مثله،
ولا مستسلمة لعصبية وصوته العالي، وهذا ليس استفزازًا له، بل إنك

هكذا توصل له رسالة أنه سيهدأ إن كان عاجلاً أو آجلاً، وسيكون النقاش أكثر هدوءاً.

هذا الأمر في غاية الأهمية والخطورة، فتجد أن الشخص صاحب هذه الشخصية يكون أبناؤه أكثر خوفاً وأكثر اهتماماً بعدم إغضابه أو فعل شيء لا يُرضيه، رغم أنه لم يضربهم أبداً، ولم يرفع صوته عليهم. وكثيراً ما نسمع أن فلاناً له هيبة كبيرة، لم يصرخ أبداً في أولاده أو يرفع صوته أو يضربهم، ورغم هذا يحسبون لكل تصرف يفعلونه ألف حساب.

السيطرة على تصرفاتي، وبالتالي على تصرفات الآخرين:

الوعي:

حتى يُسيطر الإنسان على تصرفاته فيجب أولاً أن يكون واعياً بأن يعرف أكثر، وأن يشاهد ويتعلم، ثم يُطبّق ما يتعلمه في المواقف التي يكون فيها عصبياً، أو التي يشعر فيها بأنه في موقف مُزعج، وهذا الشيء يحتاج إلى استمرارية، ولتطبيق عملي أكثر من مرة؛ لأننا بالفعل ننسى أية معلومة جديدة بعد ثلاثة أيام إذا لم نُمارسها.

التنفس:

كثير من الناس يتحدثون عن أهمية التنفس وطريقته واليوجا وما إلى ذلك - بغض النظر عن التكنيك الذي يتبعونه - ولكن لماذا يُركز الناس على التنفس؟

ذلك لأن الإنسان حين يفقد السيطرة على تصرفاته فإنه مُباشرة يفقد السيطرة على نفسه، فتجد أنه قد بدأ يتنفس بسرعة شديدة، فيفقد القدرة على التنفس ويشعر بالاختناق.

لذا فمن المهم جداً السيطرة على التنفس من أجل السيطرة على التصرفات، ومع التنفس السليم تُفرز هرمونات تُساعدك على التحكم في تصرفاتك.

ولا بد أن تعلم أن السيطرة على التصرفات قوة؛ لذلك قال الرسول ﷺ: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»، وحين جاءه صحابي وقال له: «أوصني يا رسول الله»، فقال له الرسول: «لا تغضب».

والغضب هو جزء من فقدان السيطرة على التصرف، فيجب على الإنسان أن يتعلم بشكل علمي كيف يُسيطر على تصرفاته ويتحكم فيها. وما شرحناه في هذه المحاضرة ما هو إلا جزء صغير مما يُسمى «الذكاء العاطفي».

الطرق السبعة لرفع المناعة النفسية

هناك سبع طرق لرفع المناعة النفسية لكي يقاوم المرء صعوبات الحياة بدون أية أدوية، ولأن الكثير من الناس يخافون من فكرة الأدوية، فلا بد أن نوضح شيئاً مهماً، وهو أن بعض الحالات تحتاج إلى علاج وتحتاج إلى طبيب نفسي ليصف دواء.

ولكن حتى لو كان الشخص يحتاج إلى علاج طبي كيميائي فهو أيضاً يحتاج لعلاج نفسي وقائي، وكما يقول المثل: «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

ولهذا فموضوع هذه المحاضرة يُناسب الجميع، فهذه سبعة أشياء مهمة من أجل تقوية المناعة ورفع قدراتها؛ لنتمكن من المرور من أزمات الحياة وتجاوز صعوباتها، وأن نعيشها بشغف وسلام، إذا ما وجدنا هذا السلام بداخلنا.

والطرق السبع لرفع المناعة النفسية:

حين تشعر بأن هناك شيئاً قد أغضبك أو ضايقتك أو شعرت بسببه بالألم، فإنه يجب عليك أن تعيد الصياغة، وأن تبحث عن المعنى الآخر الذي قد يكون عليه هذا الشيء.

فمثلاً في إحدى المرّات كنت أقود سيارتي ثم فوجئت بسيارة تنحرف من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار دفعة واحدة، وكادت هذه الحركة أن تتسبب في حادثة.

هنا بدأت أنا مباشرة أعيد صياغة ما حدث بدلاً من أن أستسلم للعصبية، فقد أفتح نافذة سيارتي وأسبّه بصوت عالٍ، وربما حينها يُبادلني هو أيضاً السباب وقد يتطور الأمر إلى أن تحدث مشاجرة قوية. فقلت لنفسي: «ربما هو رجل كبير بالسن، أو ربما لديه الكثير من المشكلات في حياته، وربما هناك حالة طوارئ ويجب أن يصل بأسرع وقت إلى وجهته»، بمعنى آخر أنني لم آخذ الموضوع بشكل شخصي، بل أعدت صياغة الأمر وبحثت عن معنى آخر خفيّ قد لا يكون واضحاً لي. ولذلك لا تستسلم لأول تفكير يخطر ببالك، واسأل نفسك أسئلة مختلفة: هل الشخص الذي قال لك هذا الكلام يقصد شيئاً مختلفاً؟ هل هو مضغوط؟

حينما هاجم الصحابة رجلاً يتبول داخل المسجد، وقف الرسول ﷺ بينهم وقال: «لا تقطعوا عليه بؤله»، وحين فرغ الرجل شرح له الرسول ﷺ الأمر، وأخبره أن هذا مسجد، ولا يجوز أن يفعل هذا. وبذلك فقد أعاد الرسول ﷺ صياغة الموقف، فإعادة الصياغة هنا كانت أنه رجل جاهل، وأن علي من يحاوره أن يتحدث معه بالموعظة الحسنة.

يجب عليك يومياً أن تعلن امتنانك، لا أن تقول هذا لنفسك فقط، بل أن تعلن عن هذا بشكل واضح، وأحلى شيء في مجتمعنا أنك حين تجلس مع أي شخص تجده حافظاً للآية الكريمة التي تقول: **﴿وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾** [النحل/١٨]، ولكن في الواقع لا أحد يشعر بها حق الشعور، فهي فقط مجرد ترديد للكلمات. لذلك يجب أن يكون الإنسان ممتناً، وليس فقط للأشياء التي أنعم الله بها علينا، بل على أبسط الأمور في حياتنا، على أقل تصرف يصدر عن جار أو صديق أو قريب، وأنا أعتقد أن الإنسان الذي يقابلك بوجه بشوش صباحاً ويُلقي عليك التحية هو شخص يستحق الامتنان. والحديث الشريف يقول: **«مَنْ أَضْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحِذَائِهَا»**، أي: كأن الله قد وهبه الدنيا كلها بما فيها، إذن هذه النعم الثلاث يجب أن نكون ممتنين لحدوثها.

وهناك آلاف الأشياء التي تدرج تحت هذه النعم، فـ **«مُعَافَى»** في بدنك مثلاً يعني أن نظرك سليم، وسمعك سليم، وقلبك ينبض بشكل طبيعي، وتتنفس وتحصل على هواء مجانياً... والكثير من الأشياء الأخرى التي لن نستطيع حصرها، ولهذا يجب أن يستيقظ الإنسان كل صباح وهو ممتن لكل ما حوله.

الإنسان عدو ما يجهل، فلو أنني مثلاً قلت للناس: إن خلف هذا الباب يوجد شيء مُخيف جداً، فبالطبع سيخافون، لكن لو أن أحدهم لم يستمع إلى كلامي وفتح الباب، فوجد قطة صغيرة، بالتأكيد لن يخاف منها، وربما أن لديّ «فوبيا» من القطط، ولكن الشخص الذي فتح الباب ليس لديه هذا الخوف المرضي من القطط؛ لذا فإنه حين يرى القطة سيشعر بأنني كنت أخدعه وأن كلامي ليس صحيحاً، لأن القطط لا تُخيف. إذن متى زال الخوف؟ زال عندما رأى ما يخاف منه وعرفه، وهكذا هي أفكارنا ومشاعرنا، فمشكلة الأفكار والمشاعر هي أنها توجد في مكان لا نراه، فهي أشياء غير ملموسة.

أنا أحتفظ دائماً بدفتر لأكتب فيه مشاعري وأحاسيسي وأفكاري، سواء أكانت أفكاراً إبداعية أم مخاوف، أو حتى لو كانت مشاعر غريبة، كأن أشعر بأنني أكره أحد الأشخاص، أو أحب أحد الأشخاص، أو أنني أشعر بإحباط وخيبة أمل.

لذا فاكتب أي شيء يخطر ببالك، المهم أن تكتب، وبعد ذلك انظر إلى ما كتبت وأعد صياغة هذه المشاعر، فإذا كنت تخاف من شيء فاسأل نفسك: لماذا أخاف من هذا الشيء؟ لو كان هذا الشيء مثلاً هو الموت، فاسأل نفسك: لماذا أخاف من الموت؟ وما الشيء المُخيف في الموت؟ وأعد صياغة الأمر، حينها ستجد أن هذا الموت سيجعلك تلقى الرحمن الرحيم، كما أن هناك الكثير من الناس الذين فقدناهم وماتوا، إذن فلو مُت اليوم فسألتقي بالأحباب الذين سبقونا. أم هل أن خوفي من الموت لأن أعمالي غير سالحة؟ إذن ما زالت الفرصة أمامي سالحة، فالله غفور رحيم.

الفكرة هي أنني حين أكتب الشيء وأنظر إليه فإن الدماغ يعمل بطريقة مختلفة؛ لأن هذا الشيء صار أكثر من مجرد شعور وإحساس، بل صار شيئاً ملموساً، واستخدمت فيه أكثر من حاسة مثل: اللمس والنظر، وأيضاً تستطيع أن ترسم صورة مختلفة في مخيلتك لهذا الشيء الذي تخاف منه، فلا تحارب عدوّاً تجهله.

إذا فكرت في أكبر شركة في العالم الآن، فإنك ستجد أنها بدأت مجرد فكرة، ولكن صاحبها لم يكتفِ بهذا فقط، بل أمسك بورقة وقلم وكتب هذه الفكرة، ثم صارت الفكرة كلاماً مكتوباً، ثم صارت أخيراً شيئاً موجوداً، وكل إنجازات العالم بدأت بالكتابة.

الرياضة:

لا تحرم نفسك من الرياضة، ولا تشغل طوال حياتك بالعمل والأموال وتنسَ أهم استثمار في حياتك، ألا وهو صحتك، واعلم أن الصحة سبب لجلب المال، ولكن المال لا يجلب لك الصحة.

وقد رأينا ما حدث في الفترة الأخيرة، فيروس صغير جعل العالم بأسره يجلس في المنزل؛ ولذلك فالصحة لا تُعوّض، والرياضة هي أحد الأسباب التي ترفع من كفاءة الجسم وتحافظ على صحتك.

وقد يتعلل البعض بأنه لا يوجد مال كافٍ أو وقت للذهاب إلى النادي لممارسة الرياضة، ولكن هذا الكلام مجرد حجج لا أكثر، فيمكن للشخص أن يمارس الرياضة في المنزل، وليس للرياضة عُمر معين، حتى لو كنت في الثمانين من عمرك، فيمكنك أن تقوم ببعض التمارين البسيطة التي لا تتطلب مجهوداً شاقاً.

كما أن الرياضة تزيد من إفراز الكثير من الهرمونات التي تكون سبباً لحماية الإنسان من الاكتئاب والأمراض النفسية والأرق والضغط العصبي، فالرياضة تفرغ للطاقة، والطاقة لا تفتنى ولا تُستحدث من العدم، وبدون الرياضة يحدث كبت للطاقة، ويؤدي ذلك إلى مضاعفات كثيرة. ولذلك فإنك حين تُمارس الرياضة فأنت تحول الطاقة السلبية التي اكتسبتها على مدار اليوم إلى حركة وُجهد وهرمونات، وهذه الطاقة السلبية أنت مُجبر على أن تكتسبها كل يوم مهما حاولت أن تبتعد عن السلبيات، وليس هناك حل للتخلص من السلبية أو السلبين إلا بأن تذهب لتعيش فوق سطح القمر لتهرب منهم، ولكن هيهات! لذا فالأفضل هو تقوية المناعة النفسية، فليس المطلوب منك أن تبتعد عن الأناش السلبين، ولكن فقط اعمل على تقوية مناعتك، واعملى على ألا تكون سلبياً مثلهم، واحم نفسك بالرياضة، حتى لو كانت عشر دقائق في اليوم، فالقليل الدائم خير من الكثير المنقطع.

الشمس:

يجب أن ترى الشمس كل يوم، وألا تجلس في أماكن معتمة، فهناك شيء قد يبدو غريباً، إن أحد أسباب ارتفاع حالات الانتحار في الدول الإسكندنافية هو عدم وجود شمس، وبالتالي فهم محرومون من أشعة الشمس وفوائدها، مثل فيتامين (د) الذي هو ضروري لمواجهة الفيروسات والأوبئة كفيروس كورونا؛ لأنه يُقوّي مناعة الجسم، ولا تجتمع الشمس والإحباط في مكان واحد، فاجعل الشمس دائماً تدخل بيتك.

اكتب تعريفاً جديداً لنفسك، ولا أقصد هنا الاسم، فهو شيء ثانوي غير مهم على الإطلاق، فالقرآن لم يهتم بالأسماء قدر اهتمامه بالأفعال، فقد جاء في القرآن {وَجَاءَ رَجُلٌ مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ يَسْعَى} [القصص/٢٠].

لذا فاسأل نفسك دوماً: «من أنت؟»، و«أنت» هو ما تستطيع أن تفعله وما لا تستطيع أن تفعله، من وجهة نظرك؛ لأنه في الحاليتين أنت على صواب، فإذا قلت «تستطيع» فأنت على صواب، وإذا قلت «لا تستطيع» فأنت أيضاً على صواب، فكل إنسان هو عبارة عن معتقداته وذاته، ولذلك يقول الله في كتابه العزيز: {لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ} [الزمر/٥٣]؛ لأنك لو استسلمت لتعريفك لذاتك كمذنب ومخطئ ومُجرم، ضاع حينها كل شيء، وصارت الحياة حينئذٍ غابة، فلن يتوقف أحد عن ارتكاب كل الموبقات، ولكن هنا تتجلى عظمة المغفرة، فما دامت المغفرة موجودة إذن فيمكنني أن أغير من سلوكي في أي لحظة، ويمكنني أن أعيد تعريف ذاتي كشخص صالح.

وهذا أيضاً يُشبه ما حدث حين ذهب عمر بن الخطاب رضي الله عنه ليقول الرسول ﷺ، ولكنه بعدما سمع الآيات التي تقول: {طه ١} مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى ﴿٢﴾ [طه/١-٢]، تحول حينها إلى الفاروق عمر.

الفكرة هنا أن هذا الإنسان في لحظة أعاد تعريفه لذاته، وأصبح من «عمر» الذي كان مشهوراً بالغلظة والقسوة، إلى «عمر» الفاروق.

لهذا حاول دائماً أن تسأل نفسك «من أنت؟»، وأن تعيد تعريف نفسك، ولو كنت تُحب نفسك كما أنت الآن، فابق كما أنت، المهم هو أن تعرف من أنت، وهل أنت راضٍ عما أنت عليه أو لا، وإذا كنت غير راضٍ فتعلم كيف تُغيّر من نفسك لتصير راضياً، ولا تعتقد أنك لا تستطيع، فالجميع يستطيع أن يفعل ذلك، ولكن المهم هو أن تعرف نفسك، والجميع يملك الإمكانيات لذلك، وليس شرطاً أن تكون هذه الإمكانيات هي أن تصير مشهوراً أو مليونيراً، ولكن على الأقل أن تعيش في سلام داخلي، فالمال ليس كل شيء، فقد يكون المرء غنياً لكنه ليس سعيداً، ولكن متى كان الإنسان سعيداً فبالتأكيد سيكون غنياً بدون حتى أن يملك الكثير من المال، سيكون غنياً بعلاقاته الطيبة ومسامحته للناس وتصالحه مع نفسه.

سابقاً: توكل على الله:

ولكن يجب أن يكون حق التوكل، أن تأخذ بالأسباب، أن تقرأ وتتعلم، حتى تستطيع أن تعرف من أنت وأين أنت، وتذكر أنه كلما زاد علمك زاد يقينك بجهلك؛ لأن العجز عن الإدراك إدراك، والشك في وجود الله إشراك، هذه هي القاعدة.

فيجب على الإنسان أن يبحث كثيراً، فهذه هي وظيفته في الحياة، والله قد سخر له كل هذه الدنيا، وأعطاه العقل؛ ليستخدمه في البحث والتفكير، ولا يمكن أن يصل الإنسان إلى مرتبة عالية من العلم ويكون يائساً، فيقول الله في كتابه العزيز: {إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ} [فاطر/ ٢٨]، فعندما يقرأ إنسان ويبحث ويتعلم فإنه يقول: «سبحان الله، أنا صغير للغاية، والله كبير، فهو المتحكم في كل شيء...».

هذا هو التوكل الذي يجب أن يكون مبنياً على العلم، والعلم هو
نظرة، فالفلاح الذي يعمل في الأرض يقول وهو يرمي البذرة: «توكلنا
على الله»، إذن فهو هنا يتوكل على الله، ولكنه أيضاً يأخذ بالأسباب
ويرمي البذور.

هذا الفلاح عالم في مجاله، يعرف كيف ومتى يرمي البذور، وكيف
يقلب التربة، ومتى يزرع، وما الزرع المناسب لكل موسم... هو يملك
علمًا يساعده على إتقان عمله، ثم بعد كل هذا يأتي التوكل على الله،
وما دون ذلك فهو تواكل، فأن تقول: «توكلنا على الله» فقط دون أن
ترمي البذرة، وتعتقد أنك هكذا توكلت على الله فهذا لا يجدي نفعاً،
فاحذر أن تكون متواكلاً.

هذه كانت النقاط السبع التي تُساعد الإنسان على أن يرفع من
روحه المعنوية ويقوي مناعته النفسية ليستطيع أن يعيش حياته في
سلام داخلي وسط كل هذا الكم من الصعوبات والضغطات النفسية
والعصبية والمادية والاجتماعية.

رسائل مهمة للنساء

هناك ست رسائل مهمة للغاية ستغير من حياة كل امرأة تقرأها وتتبعها، وحينها نتمنى أن تصير حياتها أفضل. ولا شك أن أكبر مشاكل هذا الكون تكون المرأة هي صحتها، ودائمًا هي من تشكو وتُعاني، ولكن هل المرأة تقوم بما يجب أن تقوم به لتغير أسلوب حياتها؟

قد يقول بعض الناس: «ولكن ما أدراك أنت بمعاناة النساء؟ الكلام سهل، وكل شخص يستطيع أن يقول ما يريد ويُنظر كيفما يشاء»، ولكن ما سأقوله اليوم لن يكون مجرد كلام نظري، وليس مجرد تنظير، بل كلام قابل للتطبيق.

نحن بشكل عام نحن نقول دومًا إن المرأة هي نصف المجتمع، وهي من تُربّي النصف الآخر، وهذا كلام يعرفه الجميع، لذا فالسؤال الذي يطرح نفسه: لماذا دومًا تُعاني المرأة؟ ولماذا تقول المرأة دائمًا إنها قد ضحّت بعمرها وحياتها؟ ولماذا يترسخ في اعتقاد المرأة أنها دائمًا الضحية؟ كل هذه الأشياء تحتاج لشرح منظم.

سنذكر في هذه المحاضرة ستة أشياء إذا اتبعتم المرأة فسوف تتغير حياتها، وهذه الرسائل التي سأستعرضها هي نتاج خبرة سنوات طويلة في نقاشات واستشارات وتدريبات.

إن كلمة «التضحية» نفسها سلبية، فهي تدخل إلى الدماغ فيقوم الدماغ بإرجاعها إلى الاسم أو إلى الأصل، وبداخل الدماغ يوجد مجموعة من الصور، فحين نقول مثلاً كلمة «حصان»، فتجد أن الدماغ لديه صورة عن الحصان، وقد تكون الصورة التي في رأسك أنت عن الحصان مختلفة عن الصورة التي برأسي أنا، فالشخص الذي يعيش في أوروبا يملك صورة مختلفة عن الحصان؛ لأن الحصان الأوروبي يختلف عن الحصان العربي.

لذا فأنا أرجو أن تحذفوا كلمة «تضحية» من قواميسكم، فالحياة لا تحتاج لتضحيات، وإنما تحتاج إلى «عطاء»، وهذا ليس معناه أن المرأة لن تتنازل في بعض الأمور، ولكنها ستفعل هذا بهدف العطاء وليس التضحية.

ولهذا فحين تقول المرأة إنها «ضحت» فهذا خطأ كبير؛ لأن التضحية ليست مطلوبة منها، ولن ينفعها أحد حين تصير المرأة ضحية، بل يجب أن تقول: إن تفعل كل هذا من أجل أبنائها مثلاً، فهي تُعطيهم كل ما تقدر عليه؛ لأنها تُحبهم، وكذلك فإنها تتحمل زوجها لأنها تُحبه وتحترمه، وهكذا تسير الحياة بينهما، فهي تتنازل وهو يتنازل.

لا تجعل سعادتك متوقفة على أي شخص مهما كان:

فالرجل هو شريك حياة وليس سبباً للسعادة، فالتفكير السليم هو ألا تجعل سعادتي متوقفة على أي شخص، وحين يكون شريك الحياة شخصاً جيداً وخلقاً ويحمل مشاعر جميلة فهذا يكون بالتأكيد شيئاً عظيماً ورائعاً، لكن لا يجوز أن تتوقف الحياة على شخص، أو على طباعه.

وكلنا نعرف أن الأمر في النهاية هو نصيب وقدر، وكثيراً ما يتعرض
الإنسان لصدمات في حياته.

فلماذا يجب أن يكون شريك الحياة هو سبب السعادة؟

فتجد أن المرأة تُكثر في طلب المشاعر والهدايا والمفاجآت الحلوة
من شريك حياتها، ومن ثم فإنها تُقارن بين شريكها وشريك صديقتها
الذي يُعاملها بشكل آخر ومختلف، أو يجلب لها الكثير من الأشياء
الجميلة، وتبدأ هنا الصدمة؛ لأن المرأة ترفع من سقف توقعاتها حتى
النهاية، وقد صار الرجل وقتها يتحمل مسؤولية سعادته وإسعاد زوجته،
وهذا أمر صعب ومُرهِق، فيكفي أن يجد الإنسان سعادته هو، أو أن يجد
سلامه الداخلي، فكل شخص مسؤول عن نفسه، فلا تُحملي يا سيدتي
الموضوع أكبر من طاقته.

فزوجك هو شريك حياتك، وأنت ستشاركينه الحياة بصعوبتها
ومرارتها وحلاوتها وقسوتها، وستواجهان مشكلات كثيرة معاً؛ لذا
فيجب أن تبذلي كل جهدك من أجل إسعاد نفسك، ومن أجل تجاوز
صعوبات الحياة، فالزواج يا سيدتي عبارة عن عقد شراكة، وليس سبباً
للسعادة الأبدية.

وهذا الفهم الخاطئ للحياة هو ما يجعل بعض الناس غير المتزوجين
يتمنون الزواج، في حين أن المتزوجين أنفسهم يتمنون لو أن الزمان
يعود بهم فلا يخطون هذه الخطوة أبداً.

وقد يتساءل البعض: أليس على الرجل أيضاً واجبات؟

ف نقول له: نعم عليه الكثير من الواجبات، ولكن لنفترض أنه إذا لم يتم بواجباته أو بما يجب عليه أن يفعله، فهل المُقابل لذلك هو التعاسة والحزن والشعور بأن الحياة بلا معنى أو هدف؟ هذا هو بيت القصيد، فالرجل شريك حياة، وليس كل الحياة أو سبب السعادة.

قلبك له بوابة ومفتاح:

فقلبك ليس مشاعاً، لا تُدخلي الجميع داخل قلبك ثم تشتكين من أن قلبك قد انكسر، أو أنك تعرضت للخداع والخيانة والخذلان. فالقلب له مفتاح وله بوابة، ولا بد لك من البداية ألا تُدخلي من لا يُعجبك أو لا يُناسبك، وقولي في نفسك: من غير المعقول أن يدخل كل من يريد إلى قلبي فيجرحني ويُحزني.

وكثيراً ما تصلني أسئلة من بعض الفتيات مثل: «أنا أحب شخصاً لكنه يخونني ويعرف الكثير غيري»، إذن فلماذا تُحبينه إذا كان هو سبب ألمك؟! فتجد الجواب هو أن هذا الشخص قد دخل إلى قلبها. ولكن هل نحن مسلوبو الإرادة إلى هذا الحد؟ بالطبع لا، فمثلما دخل هذا الشخص إلى قلبك فيمكنك أن تُخرجيه وأن تنسيه، أما ما دون ذلك فهو عبارة عن «رومانسيات» زرعتها الأفلام والأغاني بداخل عقولنا، وهي مجرد برمجة لأدمغة الناس، وهذه البرمجة دمّرت الأسر ودمّرت حياتنا.

فيجب أن تبحتي عمّن يُقدّر قلبك ومشاعرك، أن تبحتي عن الإنسان الذي سيقدّر أنك أعطيت قلبك، فهذا الإنسان هو فقط من يستحق أن يظل بداخل قلبك، ولكن اجعلي المفتاح معك دوماً.

دائمًا ما تستنكر المرأة خيانة الرجل، وتظل تلوم نفسها وتندب حظها، ولكن هذا خطأ شائع، فمن يخون هو المُخطئ، وهو من لديه مشكلة، ولست أنتِ.

وهناك بعض الأمور والتصرفات التي قد تؤدي إلى التشجيع على الخيانة، ولكن لا تكون هذه التصرفات أبدًا مُبررًا للخيانة، فالخيانة مشكلة سلوكية.

والسؤال الذي يطرح نفسه: كيف تخون المرأة نفسها؟ عندما تعتقد المرأة أن الرجل تركها لأن بها نقصًا في شيء ما.

سيدتي أنتِ لستِ لديكِ نقص، أو بالأحرى كلُّ منا ينقصه بعض الأشياء، وليس هناك أحد كامل، فالكمال لله وحده، وهذه هي طبيعة الأمور، ولكن ما أعنيه هنا هو أنه حتى لو كان هناك تقصير أو نقص لأي سبب من الأسباب، فهذا لا يُبرر أن يخونك شريك حياتك، واعلمي أنه لم يكن يبحث عن امرأة أجمل منك أو أفضل منك أو أذكى منك، بل إن هذه المشكلة موجودة عنده هو.

إذن فالخيانة الحقيقية أن يخون المرء نفسه عندما لا يرى قيمته الحقيقية أو عندما يعلّق قيمته على إنسان آخر، فتكون قيمته متوقفة على ما سيفعله.

والخيانة أمر صعب وموجع، ولا أحد يتحملها، ولكن في النهاية هي خطأ قام به شخص آخر تجاهي أنا، وليس خطأ أنا فعلته.

ولهذا فالأفضل عدم السؤال عن الذنب أو الخطأ الذي ارتكبه وجعل الرجل يخونك، فلا يوجد أي سبب أو مبرر للخيانة.

م نصف ساعة قراءة.

م نصف ساعة رياضة.

م نصف ساعة راحة.

هذه القاعدة مهمة، وأرجو ألا يقول أحد أنه لا يوجد وقت لهذه الأشياء، فنحن لا نطلب إلا ساعة ونصف من اليوم الذي يحتوي على أربع وعشرين ساعة.

نصف ساعة قراءة: فلا يصح أن تتوقف القراءة عند آخر كتاب قرأناه في المدرسة، فاقرئي كل يوم نصف ساعة، اقرئي في كل المجالات: كالتربية والصحة... فأنت امرأة تصنعين حياة، فكيف لمرأة تصنع الحياة وتربي الأجيال ألا تقرأ؟

نصف ساعة رياضة: هذا من أجل صحتك ومن أجل أن تخرجي مشاعرك السلبية؛ لكي تنتظم جميع الهرمونات، وحتى تمر المشكلات بدون ضغوط.

نصف ساعة راحة: وهي لك أنت فقط، من أجل أن تجلسي وتسترichi، يُمكنك أن تقضيها في قراءة القرآن، أو في الدعاء، أو حتى يُمكنك ألا تفكري خلالها في أي شيء، ولا تفكري حتى في أولادك أو في زوجك أو في المشكلات أو في ضغوط الحياة، فنصف الساعة هذه تُسمى «نصف ساعة شحن»، تشحنين فيها طاقتك من جديد، فاطلبي من أبنائك ألا يتحدثوا معك في هذا الوقت، وعلمهم كيف يعتمدون على أنفسهم، وكيف يهتمون بطاقتهم، ويهتمون بتفكيرهم، وعلمهم أن يتأملوا ويتفكروا ويتدبروا.

والشكوى التي تتردد كثيرًا من النساء تدور حول ضغوطات الحياة والمهام المطلوبة منها، وهذه الشكاوى هي دليل على عدم تنظيم الوقت، وليست دليلًا على المسؤوليات الكبيرة، وأنا أرى أن نظرية «الساعة والنصف» هذه هي من أهم النظريات التي يجب أن يتبعها الجميع.

عطاؤك هو قمة اهتمامك بذاتك:

هناك الكثير من النساء اللاتي يعتقدن أنهن قد ظلمن؛ لأنهن نساء، فهي من يجب عليها أن تُعطي، ولكن ليس لزامًا على أحد أن يُعطيها، وهذا ما يؤدي في النهاية إلى الشعور بأن حياتها قد ضاعت.

يا سيدتي، تذكري دومًا أن الشخص الذي يُعطي هو الأكبر والأقوى، وهو الأجل والأنبيل، والشخص الذي يُعطي يعيش حياة سعيدة، لذا فلا يجب أبدًا ربط العطاء برد فعل الآخرين.

وهناك أمر مهم يجب أن نعرفه، هناك علم يسمى «الفلسفة»، وهناك فلاسفة على مدار التاريخ، كأفلاطون وأرسطو وسقراط، وكذلك ابن رشد في العالم العربي، وصولًا إلى فولتير ونيتشه في العصر الحديث... وغيرهم الكثير.

لكن لماذا لا نسمع عن فلاسفة نساء؟ هل سمعتم من قبل عن فيلسوفة امرأة؟ بالطبع لا، فما السبب؟

من وجهة نظري الشخصية أن الفلسفة هي البحث عن الحقيقة، وأن يظل الإنسان يبحث ويفتش من أجل الوصول إلى حقائق الأمور، والمرأة بطبيعتها مشغلة بصناعة الحياة، في حين أن الرجل كان يملك وقت فراغ كبير من أجل أن يجلس ويتفلسف.

أما المرأة فكانت دائماً مشغولة بصناعة الحياة، فهي التي تُنجب
وتربي... وكل هذه الأمور التي بدونها لما استمرت الحياة إلى يومنا
الحالي.

إذن فأنت صانعة للحياة، أنتِ فلسفة الحياة، فلماذا تُعدين عطاءك
مُجرد مضيعة للوقت، وأنتِ ظلمتِ نفسك حين أعطيتِ؟

فعلى سبيل المثال هناك سيدة كانت تملك شهادة الثانوية العامة فقط،
ولا أحد يعرفها، هذه السيدة هي التي ربّنتني، هي أمي عليها رحمة الله،
والتي كانت تعيش بمبدأ واحد: «عطاء ثم عطاء ثم عطاء»، واليوم حين
أسترجع حياتها وأنظر للناس الذين يحكون عنها، فأجدهم دائماً ما يدعون
لها بالخير، فأرجو أن تكون أمي قد اطمأنت أن ما قدمته كان لصالحها.
فيجب على الإنسان أن يعيش من أجل غيره، وهذا ليس حباً للناس،
وليس لأنك يجب أن تكون ملاكاً، ولكن لأن هذه هي الطريقة الوحيدة
التي تستطيع من خلالها أن تعيش من أجل نفسك.

من أين يأتي الخير؟

«ومن أين يأتي الخير؟»، هذه الكلمة أحياناً نسمعها من بعض الناس، فمثلاً حين يقول إنسان لآخر: «صباح الخير»، فإنه يرد عليه: «ومن أين يأتي الخير؟»، وسنعرف في هذه المحاضرة «من أين يأتي الخير؟».

أنت «الخير» بذاته، فالخير ليس بالخارج، وليس شيئاً ستجده، بل إن الخير بداخلك أنت.

فقط كن حريصاً على أن تبدأ يومك بخير؛ لأن ما يبدأ بخير ينتهي بخير، فمن يستيقظ من نومه وكان تفكيره متعلقاً في مشاكله العالقة من الأمس فسيكون من الصعب عليه أن يرى الخير.

فأول شيء يجب أن تفعله صباحاً هو أن تقول: «صباح الخير، وإن شاء الله أكون أنا الخير».

كن أنت الخير، فالحياة مليئة بالمشكلات والصعاب، ولكن لا بد أن تعرف أن الموت حق، وأن بانتهاء العمر ستنتهي كل المشكلات، لكن إلى أن يأتي ذلك الوقت فلا يجب أن تبقى دائماً في خوف وُحزن وصراعات، ولا يجب أن تعيش عمرك كله بدور الضحية.

لذا فقل: «صباح الخير»، ولا تقل: «من أين نجد الخير؟»، بل غير من أسلوب حياتك، فلا تبدأ يومك بالتفكير في مشكلات الحياة وصعوبتها، كأن تقرأ أخبار الوفيات حينما تستيقظ مباشرة، فقط

استيقظ صباحًا وأنت تعرف أن هناك خيرًا كثيرًا موجودًا بداخلك، وأن الحياة هي ما تراه أنت وليست كما هي عليه.

يجذب الإنسان إلى نفسه ما يفكر فيه ويُرَكِّز عليه، لكن قلة من الناس هم الذين يفهمون هذا الكلام ويتبعونه ويجعلونه دستورًا لحياتهم. وهناك أمر مهم للغاية، فالإيجابية لا تعني أن نُحضر إنسانًا تغييسًا فاشلاً ونقول له: «إذا فُكِّرت بشكل إيجابي فهذا سيجعلك تصير ناجحًا»، فالفاشل سيظل فاشلاً إلى أن يبدأ في التغيير بنفسه، والناجح سيظل ناجحًا إلى أن يفقد ثقته في نجاحه.

كُن أنت الخير في هذه الحياة، فمثلًا إذا اشتقت لإنسان لم تتحدث معه منذ فترة طويلة، فاستغل أية فرصة تتاح لك وتواصل معه، وإذا كان هناك إنسان قد أسدى إليك معروفًا في يوم من الأيام فتذكَّر هذا الإنسان وقل له «شُكْرًا»، وإذا كان هناك إنسان قد أساء إليك من قبل فسامحه، لا تفعل هذا من أجله، بل من أجلك أنت ومن أجل سلامتك النفسي، وكذلك إذا كنت قد أغضبت أحدهم أو أسأت إليه فقل له «أنا آسف»، واعتذر له من قلبك وبصدق، فهذا هو الخير.

من اين يبدأ حل أية مشكلة؟

بالتأكيد كل شخص في الحياة يواجه مشكلة ما، فالمشكلات لا تنتهي، ودائمًا ما نتعرض لها، وبالطبع هذه المشكلات تختلف من شخص لآخر، والغريب أنه لا يوجد وحدة قياس للمشكلات، فهناك وحدة قياس للمسافات، ووحدة قياس للأوزان، وبالتالي فقد ترى مشكلة أحد الأشخاص صغيرة وبسيطة، في حين أنه يراها أكبر مشكلة في العالم.

وإذا تتبعنا معًا المشكلات التي يمر بها الناس، فإننا سنجد أنها قد تكون مشكلات مادية، مثل: المشكلات التي تحدث بسبب الميراث، أو مشكلات في العلاقات بين البشر وبعضهم، سواء بين الأزواج أو بين الأصدقاء، وقد تكون مشكلات إنسانية، أو مشكلات في التربية، أو مشكلات تتعلق بضغط الحياة، وصعوبات التعامل مع الأبناء، ومشكلات العلاقات البشرية كبيرة ومتشعبة، فهناك أيضًا التعامل مع الحموات، أو أقارب الزوج والزوجة.

وهنا يأتي السؤال الأهم: من أين أبدأ؟

إذا بدأت تبحث عن حل لمشكلتك فيجب أن تقرأ هذا الكلام، فأنا سأشرح لك في المستوى الأول من هذه المحاضرة كيفية حل أية مشكلة تواجهها.

(أنا أعرف الشيء الصحيح ولكن لا أفعله)

معظم الناس يكونون على دراية بما يجب عليهم فعله، فمثلاً هناك شخص يعرف أنه يجب أن يُنقص وزنه، أو أن يُقلع عن التدخين، أو أن يطور من نفسه في مجال دراسته، وأن يحصل على شهادات ويُتقن لغة أجنبية، ويعرف أنه يجب عليه أن يعامل زوجته بطريقة أفضل، أو أنه يجب عليه أن يستيقظ باكراً لصلاة الفجر، وأن يحافظ على فروضه الدينية... ولكنه لا يفعل أيًا من هذا.

والسبب في ذلك أنه لا يستطيع، وأنه يجد صعوبة كبيرة في الالتزام بكل هذه الأشياء، وهذا مبدأ في علم النفس اسمه «متلازمة الألم والمتعة»، وهذا أول درس سنتعلمه في المحاضرة، فأنا أحاول أن أنتشك من حالة اللاوعي، إلى حالة الوعي.

القناعات (أهم سمات الشخص الناجح):

هذا واحد من أطول دروس مدرسة الحياة؛ لأننا نتحدث فيه عن أنواع القناعات، وكيف تتشكل القناعات، فالإنسان عبارة عن مجموعة قناعات.

ويقول الله في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي، فليظن بي ما يشاء»، ولا يمكن أن يظن الإنسان بالله إلا وفق قناعاته، فإذا كان لدى شخص قناعات أن الله رحمن رحيم غفور ودود، فهذا ظنه بالله،

وإذا كان لديه قناعات أن الله منتقم وجبار وسوف ينتقم منه ولن يغفر له، فهذا يُسمّى قنوطاً من رحمة الله، هذه أيضاً قناعته، وهذا ظنه بالله. إذن فإذا كان لديك قناعة أن زوجتك عبارة عن امرأة لا قيمة لها، وإن لم تعاملها بحزم وقسوة فسوف تعيش حياة تعيسة، فحينها ستكون أسوأ زوج في الدنيا، وكذلك إذا كان لديك قناعة أنه «خيركم خيركم لأهله»، فسوف تتعامل بمبدأ «رفقاً بالقوارير» وتشاركها القرار والرأي، وحينها قد تصير أفضل زوج في العالم، فالحياة عبارة عن قناعات.

وإذا كان لدي قناعة أنني ولدت فقيراً، فيجب أن أعرف أن هذا ليس ذنبي، فالفقر والغنى ليس لهما علاقة بالمال، فالموضوع أكبر بكثير، الموضوع له علاقة بقناعات الشخص بالغنى والفقر، فالبعض يمتلكون قناعة أن الغنى هو أن يجلس إلى طاولة الطعام ويجواره أولاده وزوجته، وأن البركة في البيت، حينها يشعر أنه قد مَلَكَ الدنيا وما فيها، وأنه ليس هناك أعظم من أن يستيقظ صباحاً ليجد قوت يومه، وأن يكون آمناً في سره.

إذن فكل شيء نفعله في حياتنا يكون مبنياً على قناعاتنا، ولهذا فنحن نفشل قبل أن نبدأ، وأيضاً ننجح قبل أن نبدأ، ودرس القناعات هذا كبير وفيه أمور مهمة كثيرة.

الذكاء العاطفي (شخص عاطفي / شخص قاسي):

نحن نعيش ما بين إنسان دمرته العاطفة، فتجده يفتقد للثقة بالنفس، ويعيش دوماً في حزن واكتئاب، وإنسان آخر يعيش على النقيض تماماً، فتجده مترمماً في رأيه ومتسلطاً ومتطرفاً في طريقة تفكيره، ولا يملك أية مشاعر أو عواطف.

وكل شيء في الحياة عبارة عن مشاعر، كالتعامل مع الموت والفقر والمصائب والمرض والإشاعات والمشكلات العائلية، فإذا لم تكن تملك الذكاء العاطفي، فسيكون هناك مشكلة كبيرة، ولن تستطيع أن تعيش بشكل صحيح، وللأسف حين يجتمع أناس لا يملكون الذكاء العاطفي فحينها يظهر «التخلف».

الخطف العاطفي (لا تغضب):

الخطف الدماغي هو عملية تحدث في الدماغ، ويكون التفكير السائد في هذا الجزء من الجسم: لماذا تغضب؟ لماذا تكتئب وتحزن؟ لماذا تفقد أعصابك؟ لماذا تميل للعزلة في غرفتك وتجلس بها بمفردك مع أحزانك وآلامك؟

المشاعر السلبية (رسائل إيجابية):

لماذا نملك مشاعر سلبية؟ ولماذا جعلنا الله نشعر بشيء اسمه الإحباط؟ ولماذا نشعر بشيء اسمه خيبة الأمل؟ ولماذا هناك شعور اسمه الوحدة؟ ولماذا هناك شعور الألم؟ والكثير من المشاعر السلبية في الحياة، إذا لم يعرف الإنسان لماذا يملك مشاعر سلبية فهو بالتأكيد غافل، فلا بد له أن يسأل نفسه سؤالاً: من أين يبدأ مرض الاكتئاب؟ وما وظيفة المشاعر السلبية؟

يبدأ مرض الاكتئاب من المشاعر السلبية وعدم القدرة على التعامل معها، وقد وضع الله فينا المشاعر السلبية؛ لأن وراء كل شعور سلبي منها رسائل، نسميها إشارات الفعل.

دائمًا ما نسمع كلمة «تحفيز»، فكيف يتحفّز الإنسان؟ وما معنى الحافز؟ وهل هناك شيء اسمه حافز؟ أم هو مجرد كلام غير حقيقي أو واقعي؟

إذت فما التحفيز بشكل علمي؟

ستدهش حين تعرف أن هناك من قضوا خمسين سنة أو أكثر ليدرسوا التحفيز ويضعوا له قوانين، وأنا أولي هذا الدرس أهمية كبيرة، ودائمًا أعطي فيه أربع نظريات مختلفة وضعها علماء كبار للغاية. وأهم ما اعتمدت عليه هو أنني ربطت كل هذه المواضيع بثقافتنا وديننا وعاداتنا، بما يُشكل طريقة واضحة لكي يستطيع كل شخص أن يُحفز نفسه ويحفز الآخرين، ولكي يفهم الجميع بشكل واضح أن هناك فرقًا كبيرًا بين كلمة حافز، والخداع والتلاعب الذي يقوم به البعض.

الفوبيا (غَيَّر الصورة الذهنية):

كثير من الناس مُصابون بأنواع مختلفة من «الفوبيا»، وهناك تمرين أقوم دومًا بتدريسه، وهو تمرين «البرمجة اللغوية العصبية»، وهذا التمرين من أكثر التمارين التي نحصل بعده على نتيجة رائعة في وقت قياسي، وهو يعدُّ من إحدى الوسائل للتخلص من هذه المشكلة.

وهي عبارة عن تحدّ نقوم به أنا والطلاب في مدرسة الحياة، فهو صيام من نوع خاص، صيام عن الأفكار السلبية، ويكون لمدة سبعة أيام، وبعد هذه الأيام السبعة يفعل الشخص ما يحلو له، ولكن بطريقة معينة ووفق بعض الشروط، وبعدها بالتأكيد تختلف حياة الإنسان.

أما المستوى الثاني فسيكون عن أنواع الشخصيات، ونتكلم فيه عن أنواع القيم، وعن الهوية، وكيف يتحدث الإنسان مع المعترضين، وكيف يُنمي الكاريزما الخاصة به ويستطيع من خلالها التأثير على الآخرين.

ثم نذهب إلى المستوى الثالث، وبعده المستوى الرابع، والذي نتحدث فيه عن الطاقة الذكورية والطاقة الأنثوية، والطاقة الحيوية والاستشفاء الذاتي، وكيف يصبح المرء قائدًا... وهكذا، فالموضوع كبير وطويل.

فاقرؤوا حتى تفهموا أكثر عن الحياة، واعلموا أن لكل مشكلة حل، ولكن الاختيار يكون للإنسان، إما أن يبحث عن الحل، وإما أن يستسلم للمشكلة.

كيف أساعد إنساناً حزيناً بشكل علمي وعملي؟

لا يوجد إنسان الآن إلا ويمر بمشكلة أو أزمة أو يعاني ضعفًا نفسيًا وعصبية، ولكن أياً كانت المشكلة أو الأزمة أو المعاناة التي يمر بها الشخص الحزين، وأياً كان السبب، فستحدث في هذه المحاضرة عن الكيفية التي نستطيع بها مساعدة هذا الشخص على تجاوز أحزانه ومشكلاته.

خمس خطوات لمساعدة شخص حزين:

★ أياً كان السبب:

هذا هو أول شيء يجب أن نقوله للإنسان الذي يمر بمحنة، ويجب أن نجعله يشعر بهذا جيداً، ويتيقن من أنك بجواره ومعه، ويعرف أنك ستساعده وتستمعه.

★ لن أتركك (دعم نفسي):

يجب أن تجعل الشخص يشعر أنك لن تتخلى عنه مهما حدث، وأنه لن يكون بمفرده، ولن يواجه هذه المحنة بدون دعم، وأنت ستظل معه حتى النهاية.

وإحدى هذه الخطوات تكمن في أنها تُعدّ دعماً لمسئول الشخص
الحزين، فالإنسان حين يكون حزينا يشعر أنه وحيد.

﴿(curabiq atfol atbaef) daaxl mitali﴾

ليس المقصود هنا أن تظل تخبره بأن القادم أفضل وتكتفي بهذا،
بل المطلوب منك هو تقديم بعض النماذج والأمثلة، ثم تُعطي براهين
على صحة هذا الأمر.
ويجب أن تجعله يتذكر أن كل إنسان في هذه الحياة قد مرّ بمشكلات
وأزمات ومحن، ولكن هناك الكثير منهم استطاعوا أن يتغلبوا عليها وأن
يخرجوا منها أقوى.

والأمثلة كثيرة وموجودة في الحياة، فمثلاً الرسول ﷺ قد أودى
كثيراً في حياته، ومرّ بالكثير من المحن والشدائد، ولكنه تغلب عليها
واستطاع أن ينشر الدين، فخرج الإسلام قوياً عزيزاً من رحم المعاناة.
وهذا الشخص الحزين بالتأكيد هو نفسه قد مرّ بأزمات في عمله
وفي علاقاته مع الأهل والأصدقاء، ثم تجاوز هذه الأزمات والمحن،
فيجب عليك أن تذكر له كل هذه الأمثلة العامة والشخصية حتى يستطيع
أن يدرك أن أية أزمة في الحياة لا بد لها من نهاية.

أما الاكتفاء بأن تقول له إن القادم أفضل فقط، فهذا لن يُجدي
نفعاً، فالشخص الحزين تسيطر عليه المشاعر السلبية التي تجعله غير
قادر على التفكير بشكل منطقي، ولكن إعطاء الأمثلة والبراهين يُحفز
التفكير المنطقي بعقله.

ويُنصّل أن تكون هذه الأمثلة والبراهين من واقع حياته هو الشخصية،
حتى يكون لها تأثير كبير عليه وعلى عقله ونفسيته.

☆ تحرك (تغيير لغة الجسد):

اطلب من الشخص الحزين أن يتحرك، فلن تتغير حالته النفسية وهو جالس في مكانه يتذكر كل همومه وأحزانه ويلوم نفسه عليها. وهنا حاول أن تجعله يفعل شيئاً مُنافياً لما يشعر به، بمعنى أنه لو كان هذا الشخص حزيناً لأنه قد فقد عمله، فاطلب منه أن يتصدق، حتى لو كان لا يملك المال الكافي، أو ليس لديه مصدر دخل آخر، فيمكن أن يتصدق ولو بشق تمره مثلما أخبرنا الرسول ﷺ، وإذا كان الشخص حزيناً لأنه فقد والده أو والدته، فاطلب منه أن يبحث عمّن فقد والده أو والدته ويدعمه نفسياً... بهذا تجعله يُغير من لغة جسده، أو بالأحرى يعكسها.

☆ حوار الذات (البرمجة اللغوية العصبية):

يجب أن يُغير الشخص الحزين من أسلوبه في حواره مع ذاته، أي إنه يجب أن يؤكد لنفسه أن القادم أجمل لأنه يملك الكثير من النعم، وألا يستسلم للمشاعر السلبية؛ لأنه في وقت الحزن يكون الحوار مع النفس سلبياً، فإذا تغير الحوار مع الذات فإنه يعود لنقطة أن القادم أجمل، وبالتالي فإنه يخرج من حالته النفسية السيئة.

هذه كانت خمس خطوات، إذا اتبعتها أي إنسان ليخرج أي شخص من أحزانه وهمومه فإنه سينجح في ذلك بالتأكيد، فقط عليه أن يكون صبوراً مع الشخص الذي يُعاني من الحزن أو الهم.

هذا الكلام علمي تمامًا، ولكن مصدر هذا الكلام هو: {وَالضُّحَىٰ ١} وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ٢} مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ٣} { [الضحى/ ١- ٣].
 فقصة نزول هذه الآيات هو أنه حين كان الرسول ﷺ في حيرة من أمره؛ لأن جبريل عليه السلام قد وعده بالنزول إليه بالوحي ولكنه تأخر في النزول، فظن الرسول هنا أنه قد ودَّعه وتركه، ويُقال إن جارة مشركة للرسول ﷺ قالت له: «أهجرِك شيطانك؟»، فهي تستغل الموقف لتطعن في صدق الرسول ﷺ وصدق الدعوة.

فحزن الرسول ﷺ كثيرًا لهذا الموقف، فنزل جبريل بهذه الآيات، وهذه السورة العظيمة تُعد مرجعًا في تحفيز من كان حزينًا أو يمر بأزمة.
 م {وَالضُّحَىٰ ١} وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ٢} { [الضحى/ ١- ٢]: قسم من الله سبحانه وتعالى.

م {مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ٣} { [الضحى/ ٣]: الله دائمًا موجود ولن يتركك.

م {وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ٤} وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ ٥} { [الضحى/ ٤- ٥]: وهنا يُخبره الله بأن القادم أجمل.

م {أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ٦} { [الضحى/ ٦]: ثم أعطاه أمثلة، هذه أدلة وبراهين من حياة النبي شخصيًا.

م {وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ٧} وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ ٨} { [الضحى/ ٧- ٨]: هنا يؤكد له أنه مر بكل هذه الأزمات وقد خرج منها بنعم كثيرة.

﴿ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴾ [الضحى/٩]. وهنا تأتي الخطوة الرابعة «تَحْرُك»، سنتوقف قليلاً عند هذه النقطة، فكنا نظن بتفكيرنا نحن أن الله سيطلب من الرسول أن يتحرك بأن يتوضأ ويُصلي ركعتين مثلاً، ولكن هذا لم يحدث، بل طلب منه أن يتحرك وفقاً للشيء الذي عانى منه، فقد عانى الرسول ﷺ من أنه كان يتيماً، إذن فكان الطلب هو «فأما اليتيم فلا تقهر».

﴿ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ ﴾ [الضحى/١٠]: لقد عانى الرسول أيضاً من الفقر، إذن طلب منه أن يتحرك، بالأبدا ينهر السائل الفقير الذي يطلب المعونة.

﴿ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴾ [الضحى/١١]: ثم يأتي أخيراً (Neuro Linguistic Programming) أو «البرمجة اللغوية العصبية»، وهو علم كامل يتلخص في هذه الآية، فالحديث مع الذات وتذكيرها بنعم الله هو أصل البرمجة اللغوية العصبية، أي أن أتذكر دوماً نعم الله عليّ وألا أنسى أبداً أو أقنط من رحمة الله.

هذا الكلام ليس فقط للانبيهار بعظمة القرآن وإعجازه، ولكن الغرض الأساسي هو تطبيق هذا في حياتنا اليومية، فما حدث للرسول ﷺ لم يكن فقط له وحده، بل هو في الأصل لنا كلنا، فالرسول قدوة لنا جميعاً، حتى غير المسلمين يجب أن يتبعوا هذا الكلام؛ لأنه موجود في الكتب العلمية، وسواء أكان الشخص مؤمناً بالأديان أم يرجع كل شيء للعلم فقط، فيجب أن يعمل بهذا الكلام، والحكمة ضالة المؤمن، أنى وجدها فهو أولى بها.

ولذلك كلما ضاق صدري وكنت في حالة حُزن، فإنني أقرأ سرورة الضحى، أقرأها وكأنها نزلت لأجلي أنا لتخفف عني ما أنا فيه، وكان الحوار لي أنا، نعم أنا لم أكن يتيماً، ولكن لي قصصاً ومشكلات أخرى، ولكن الله أنقذني منها.

إذا ضاق عليّ رزقي فإنني أتصدق، وإذا مات شخص عزيز عليّ أو قريب مني فإنني مباشرة أبحث عن إنسان فقد شخصاً عزيزاً عليه لكي أساعده وأدعمه نفسياً...

فلا يمكن أن تتجاوز مشاكلك إلا إذا فكرت خارج ذاتك، وبدأت تُفكر في محيط أكبر، فقرة الأنانية في العطاء، فمن أحب ذاته بصدق أعطى للآخرين؛ لأن كل ما يعطيه للآخرين يعود إليه.

إن تغيير لغة الجسد نقطة مهمة جداً، وأريد أن أتوقف عندها، فالإنسان قد يتوقف عن الكلام، لكنه لا يستطيع أن يتوقف عن لغة الجسد، لذلك فإن كل حركة في لغة الجسد تنعكس مباشرة عما يدور في ذهنك، وإذا تحكمت في لغة جسدك فقد تحكمت في حياتك.

وعلمت سبب المال إذا ذهبت إلى الصين وأنت لا تعرف أية كلمة في اللغة صينية، فلن تستطيع أن تعيش بشكل طبيعي أو أن تفعل كل ما تريده، وستعاني كثيراً.

كذلك من لا يفهم لغة الجسد، فلن يفهم كيف يعيش بسلام وسعادة، فإذا أردت الوصول إلى سلام نفسي داخلي، فعليك أن تتعلم لغة الجسد لذاتك ولمن حولك.

نعود ونكرر أنه لو كان هناك شخص حزين، فدورك هو أن تكون بجواره، وأن تجعله يطمئن أنك لن تتركه بمفرده، ثم اطلب منه أن يفكر في المستقبل بشكل أفضل وأعطه دلائل وبراهين على هذا، وبعد ذلك

اطلب منه أن يتحرك حتى يستطيع أن يُغير لغة جسده، وبالتالي فإنه سيصبح في حال أفضل.

وحين نفكر في الآخرين ونُعطيهم فإن الله يمسح على قلوبنا، فالله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه، ولك أن تتخيل أن من يُفكر في مشكلات الآخرين وهمومهم ويحاول أن يداويها، فإن طبيبه هورب العالمين!

هناك نقطة أخيرة في هذا الموضوع، لو لم تجد من يقف معك فقف أنت مع نفسك، وأعلى درجات الارتقاء أن تصبح أنت طبيب نفسك، ولكن هذا يحتاج إلى تنوير وقراءة.

أخيراً نقول إن «البرمجة اللغوية العصبية» علم كبير وواسع يحتاج إلى قراءة وتعلم، وكذلك تغيير لغة الجسد، تحتاج إلى تدريبات وقراءة ومعرفة، والنتائج المرجوة تستحق هذا المجهود وأكثر.

طرق النقد البناء

هناك فارق كبير بين الرجل والمرأة في تقبل النقد، فحتى يستطيع الرجل أن ينتقد المرأة، يجب عليه أن يفهم أن أي انتقاد يوجهه للمرأة ستعدّه - بشكل مباشر - لومًا لها واتهامًا بالتقصير، والمرأة لكي تُنتقد فإنها تحتاج إلى كثير من العاطفة، فقبل أن يشرع الرجل في الانتقاد يجب أولاً أن يكون هناك الكثير من المدح والإطراء لكي تتقبل المرأة النقد الذي سيأتي بعد هذا.

وخطورة هذا الأمر تكمن في أن البيت الذي تكون فيه الزوجة سعيدة سيكون بيتًا سعيدًا، وإذا كانت حزينة فسيكون البيت حزينًا، فالمرأة هي أساس البيت، وهي العمود الفقري له، لذلك إذا كنت تريد أن تُبدي ملاحظة ما فيجب أن تكون ملاحظتك هذه في إطار من الحب والود والعاطفة.

وهناك فرق في نقد الرجل ونقد المرأة: حين توجه ملاحظة للرجل فيجب أن تضعها في إطار من الاحترام لرجولته، بأن تكيل له المدح وأنت تثق في تحمله للمسؤولية وقدرته على إتمام الأمور بأفضل شكل، ثم بعدها تبدأ في إبداء ملاحظتك أو تنبيهه لخطأ ما، أما المرأة فإنها تحتاج إلى الحب والعاطفة، فيتوجب عليك أن تضع ملاحظتك في إطار من الحب والكلام اللطيف والغزل.

هذه النقطة مهمة للغاية، وخاصة في أيام الإجازات التي تزداد فيها الاحتكاكات بين أفراد الأسرة، ففي الأيام العادية يكون الرجل في عمله، والمرأة في عملها أيضًا أو في منزلها تعتنى بأمور البيت، فلا يكون هناك الكثير من الأحاديث أو النقاشات أو التعاملات أو الانتقادات على مدار اليوم.

والانتقادات تحديدًا هي ما تصنع الأزمة، سواء انتقد الرجل زوجته، أو حتى إذا انتقد أبناءه؛ لأن المرأة تأخذ انتقاد الزوج للأبناء بشكل شخصي، وكان هذا الانتقاد موجه إليها، أو كأنه اتهام لها بالتقصير، أو بأنه إشارة على عدم حُسن تربيتها لأبنائها، في حين أن الرجل لا ينظر للأمر هكذا أبدًا، ولا يشعر بأن انتقاد الأبناء يُمكن أن يعني انتقاده بأي حال، وسبب كل هذا هو أن المرأة تكون بحاجة دائمًا للشعور بالحب والاطمئنان، فهي كائن رقيق حساس، يبحث دومًا عن الأمان، لهذا فبمجرد أن يبدأ الرجل في انتقادها تشعر بالخوف.

وحتى على مستوى العمل، فدائمًا ما نقول للمديرين حين يُريدون أن يوجهوا انتقادًا للموظفين، فعليهم في البداية أن يذكروا كل مميزات هذا الموظف، ثم بعد هذا يبدؤون في توجيه الانتقادات أو إبداء الملاحظات.

هذا هو النقد البناء، الذي نستطيع من خلاله أن نجعل أي إنسان يتلقى النقد بصدر رحب.

متلازمة المربع المفقود

كثير من الناس يشكون أنهم دائمًا ما يتعرضون للانتقادات، خصيصًا في علاقاتهم مع المقربين منهم، سواء بين الزوج والزوجة، أو بين الأب وابنه، أو الأم وابنتها... فهم يعانون من الانتقاد الدائم والتركيز على العيوب.

قصة رمزية:

ولتوضيح الأمر فهناك هناك قصة رمزية عن هذا الموضوع، حيث يحكى أن أحد المعلمين في مادة الرياضيات دخل الفصل، فكتب على السبورة جدول ضرب الرقم ستة، وكان بهذه الطريقة:

$$36 = 6 \times 6 \qquad 8 = 1 \times 6$$

$$42 = 7 \times 6 \qquad 12 = 2 \times 6$$

$$48 = 8 \times 6 \qquad 18 = 3 \times 6$$

$$54 = 9 \times 6 \qquad 24 = 4 \times 6$$

$$60 = 10 \times 6 \qquad 30 = 5 \times 6$$

عرض المدرس هذا الجدول على تلاميذه وطلب منهم أن ينظروا إليه، فعلا صوت الطلاب وأخبروا المدرس بأن هناك خطأ في هذا الجدول، حيث إن حاصل ضرب العدد ستة في العدد واحد ليس ثمانية، بل الصحيح هو أن حاصل الضرب سيكون ستة.

وهذه هي النقطة المهمة، فالمدرس يعلم بالطبع أن هناك خطأ، ولكنه فعل هذا لكي يجعل الطلاب ينتبهون إلى شيء مهم، وهو أنهم تركوا تسع إجابات صحيحة وانتبهوا فقط للإجابة الخاطئة.

أي إنه من الممكن أن يكون هناك أشياء إيجابية كثيرة يفعلها الإنسان في حياته، ولكن يأتي شخص آخر لا ينظر إلا إلى العيب الموجود فيه.

وهذا يقودنا إلى الحديث عن «متلازمة المربع المفقود»، فإذا كنت تعاني من هذه المتلازمة فعليك الآن أن تُعيد حساباتك مع نفسك ومع الآخرين.

ما «متلازمة المربع المفقود»؟

بالإنجليزية (The Missing Tile Syndrome)، وترجمتها الحرفية: «متلازمة البلاطة المفقودة».

لنُعطي مثالاً لتوضيح الأمر: إذا ذهبت إلى طبيب أسنان، وبينما أنت تنتظر دورك نظرت إلى السقف، فوجدت أن السقف جميل للغاية ويتكون من مربعات متناسقة بشكل كبير، ولكن هناك مربعاً مفقوداً في هذه اللوحة الجميلة التي تراها. فماذا ستفعل حينها؟

وجدت الدراسات أن أغلب الناس سينظرون إلى المربع المفقود أكثر من أي شيء آخر طوال فترة الانتظار، فالناس تُركّز دائماً على ما هو مفقود.

ويمكننا أن نُسقط هذا الكلام على الحياة التي نعيشها، فلقد حكى لي أحدهم ذات مرة - وكان أصلع الرأس - قال لي: إنه متى ذهب إلى أي مكان فإنه لا يرى أمامه إلا الشعر، ويظل يُركّز في شعر الناس، هذا شعره طويل وهذا شعره قصير وهذا شعره متناسق... وهكذا. هذا هو المربع المفقود، وهذا هو المقصود بمتلازمة المربع المفقود، فنحن بطبيعتنا دائماً ما يلفت انتباهنا الأشياء المفقودة أو الأشياء التي لا نملكها.

أنت إليّ في إحدى المرات سيدة وقالت لي: «كلما مشيت في الشارع لا أرى سوى نساء حوامل»، وبالتأكيد كان السر هو أن هذه السيدة لم يُنعم الله عليها بالأبناء، وكانت تحاول بشتى الطرق أن تُنجب ولكن دون فائدة، فصارت كلما نظرت حولها لا ترى سوى نساء حوامل. ومشكلتنا الأساسية تنبع من المقارنات، فنحن لا نرى سوى المربع المفقود، فعندما يذهب أحدهم لزيارة صديقه مثلاً، فإنه لا بد وأن يبدأ بعقد مقارنات بين أبنائه وأبناء أصدقائه، ويتمنى في قرارة نفسه لو أن ابنه حسن التربية مثل ابن صديقه، أو أن يكون ابنه ذكياً مثل ابن صديقه... وهكذا، وينسى كل مميزات ابنه ولا يرى سوى الأشياء الناقصة لديه.

تخيل مدى سوء الأمر حين يكون هناك رجل متزوج من امرأة لديها الكثير من المميزات والحسنات، ولكنه دوماً يبحث عن الشيء المفقود فيها، فهذا سيقوده إلى الكثير من المشكلات، وربما يصل به الأمر إلى

أن يشعر بأنه غير سعيد وغير راضٍ، وهذه هي خطورة متلازمة المربع المفقود.

فطبيب الأسنان الذي يكون في سقف عيادته بلاطة مفقودة يستطيع بسهولة أن يشتري بلاطة ويضعها ليُكمل السقف، ولكن حين ينعكس علينا الأمر في حياتنا فهذه مشكلة كبيرة، أولاً: قد تؤدي للبحث عن الكمال، وهذه منافسة لله، ومن يُنافس الله فإنه يشقى في حياته، فالكمال لله وحده، ثانياً: تجعلنا لا نستمتع بما نملك؛ لأنك لا تنظر إلا للمربع المفقود، تماماً مثل الطلاب الذين نظروا إلى جدول الضرب وصبوا كل تركيزهم على الخطأ الموجود في الخانة الأولى، ونسوا أن هناك تسع إجابات صحيحة.

أنت تملك الكثير من المميزات، فلا تجعل كل تركيزك على المربع المفقود، فقد يكون عندك من الرزق ما لا يملكه سواك، الرزق ليس فقط في المال أو في الجمال أو في الصوت الجميل، الرزق ليس فقط في الصحة أو في الأولاد أو في الزوجة الصالحة أو الزوج الصالح، الرزق ليس فقط عائلة متكاتفة و مترابطة، هناك أشياء كثيرة في الحياة، والرزق ليس شيئاً واحداً، ولكنك حصلت فقط على نصيبك منه، في حين أن غيرك كان نصيبه مختلفاً.

ولو أن كل واحد منا ركز على ما يملكه بدلاً من أن يُركز على ما ينقصه فلن يتعب أبداً، ولو أن كل واحد فينا جعل كل اهتمامه نشر الخير والحب للآخرين لأصبحت الحياة أفضل.

ولذلك عندما أريد أن أنتقد إنساناً فهناك طريقة للكلام والانتقاد، فعلياً أولاً أن أركز على جميع المبرعات الموجودة، ثم أنتقل بعد ذلك إلى المربع المفقود.

نصائح صحية ونفسية للمرأة

هذه بعض النصائح الصحية والنفسية المفيدة للنساء، وستكون من خلال خبرتي فيما قرأته وشاهدته، وما أتى إليّ من استشارات وأسئلة.

ليسه ضروريًا أن تنتهي أعمالك المنزلك في نفسه اليوم:

هذه من المشكلات التي تقع فيها النساء، فحين تستيقظ الزوجة صباحًا تعقد العزم على أن تقوم بكل أمور المنزل من طبخ وغسل وكس... وهذا يؤدي إلى ضغط نفسي وعصبي رهيب، وحين يأتي آخر النهار تجد نفسها مُتعبة ومنهكة، وبالتالي فإنها تشعر بأن هناك نقصيرًا تجاه أولادها وزوجها.

لذا فالأفضل هو تقسيم عمل المنزل على أيام، وأيضًا يجب أن يشارك الأطفال في الأعمال المنزلية، فالدراسات الحديثة تؤكد أن الطفل يجب أن يُشارك في عمل المنزل من عُمر سنتين؛ لكي يستطيع الاعتماد على نفسه في المستقبل.

التبهي لمستويات الضغط والسكر لديك:

وهذا الأمر مهم للغاية حتى لو لم تكوني مريضة، فأحيانًا يحدث ارتفاع في مستويات السكر والضغط في الدم ويكون غير ملحوظ، وإذا كان الأمر في بدايته فيمكننا السيطرة عليه باتباع نظام غذائي مناسب، وممارسة الرياضة، قبل أن نصل لمرحلة العلاج والأدوية.

تعلمي أن تقولي: "لا":

ابتعدي عن الناس الذين لا يأتون إليك إلا حين يكون لديهم مشكلة، في حين أنهم لا يهتمون أبدًا لأمرك أو لأي شيء تفعليه، فهذا سيستنزف طاقتك، أنتِ بالتأكيد لديك ما يكفي من المشكلات، وكل واحد فينا عنده أزمات وخلافات في حياته.

بالطبع أنتِ امرأة وطبيعتك هي الاحتواء، ولكن لا تستخدم هذه النعمة التي أعطاك الله إياها أسوأ استخدام، لهذا تعلمي أن تقولي: «لا» لأولادك ولزوجك...

ولا نقصد أن تكون «لا» التي يُصاحبها حدوث مشكلات وأزمات وخلافات، ولكن «لا» مصحوبة بابتسامة، فالحياة قصيرة، ولا يجب أن يمر بكِ العمر وأنتِ تشعرين بأنك أضعتِ عُمرَك من أجل الآخرين، لن يتذكر أحد هذا ولن ينفعك أحد، فلا تجعلهم يعتادون منك على كلمة «نعم» فقط دون تقدير لحالتك، وإذا اعتادوا على كلمة «نعم» فسيكون هذا خطأك وليس خطأهم.

افعل شيئا من أجلك نفسك:

يجب أن يكون في يومك وقت لتفعل في شيء لنفسك، حتى لو كان هذا الشيء هو أن تجلسي على الأريكة دون أن تفعلي شيئا، أو لتسريحي وتطالعي الأخبار.

يجب أن يكون في يومك نصف ساعة على الأقل لنفسك، تفعلين فيها ما يحلو لك، لا تكوني طوال اليوم في عمل وجهد وتعب، كأن استيقاظك ونومك من أجل غيرك فقط.

وعوّدي أطفالك على أنه خلال هذا الوقت غير مسموح لأحد بأن يطلب أي شيء، فنصف الساعة هذه لك وحدك.

شجعي نفسك:

ففي أمام المرأة وانظري إلى جمالك، ليس جمالك الخارجي، بل جمالك الداخلي، جمال روحك وشخصيتك، وامدحي نفسك، وأعطي نفسك شعورا بأنك تهتمين لأمرك، فمشكلة النساء الدائمة التي لاحظها من خلال الاستشارات التي تأتي إليّ هي أنهم جميعا يشكون من عدم اهتمام أزواجهم أو تقديرهم لهم، وكذلك الأهل والأصدقاء، دائما تنتظر المرأة من شخص آخر أن يُقدرها.

بالطبع التقدير من الآخرين مطلوب، ولكن لو فرضنا أنه غير متوفر، فليس من المنطقي أن تحرمي نفسك أيضا من تقديرك أنت لذاتك، لهذا تذكري دائما أن الله خَلَقَ وأحسن خَلْقِكَ، وتذكري أنك نصف المجتمع وتربين النصف الآخر، قدّري نفسك وعاملها كما تُحبين أن يُعاملك الناس، حتى لو لم يوجد حولك من يُعاملك بهذه الطريقة، فيكفي أن تُعاملتي أنت نفسك بحُب وتقدير.

احصلي على إجازة من وقت لآخر:

أنك لا تتعدين عن البيت ولا تحصلين على إجازة من الأعمال المنزلية بحجة إن البيت يحتاج إليك دائمًا فهذا أمر خاطئ، فالانخراط في أعمال البيت ومسؤولياته دائمًا وباستمرار أمر مُرهق ومنهك، وحاجة البيت إليك تقتضي أن تحصلي على قسط من الراحة من حين لآخر حتى تستطيعي أن تواصلتي مهمتك هذه بشكل أفضل، وهذا الأمر لا يتعارض مع حُبكِ لبيتك وزوجك وأبنائك، بل هو في الأصل لصالحهم، فلو حدث لك شيء - لا قدر الله - بسبب كل هذا المجهود والتعب، فإنهم سيفتقدونك كثيرًا، فهم في حاجة إليك دومًا؛ لهذا يجب أن تكوني في خير حال وفي صحة ونشاط، وأهمية يوم الإجازة هذا هو أنه يُمكن الإنسان من أن يشحن فيه طاقته من جديد ليستطيع المواصلة. وبالمناسبة فهذا الأمر ضروري لكل إنسان، حتى الرجل يجب أن يحصل على راحة من وقت لآخر.

انتبهي من التعلق:

هناك فارق كبير بين الحب والتعلق، لقد تربينا على أن المرأة عاطفية أكثر من الرجل، ولكن ما يحدث هو أننا - بحكم التربية - نقلت العاطفة داخل الرجل؛ بسبب المسؤوليات التي توكل إليه، في حين أنه يتم تنمية العاطفة عند المرأة، فيصير من الطبيعي أن تبكي المرأة أو أن تُظهر ضعفها.

ولهذا نسمع كثيرًا أن المرأة لا تستطيع أن تتولى زمام الأمور؛ لأن عاطفتها ستتغلب عليها، ولن تستطيع تحمل المسؤوليات، وهذا الكلام ليس صحيحًا بالكلية، بل إنه حق يُراد به باطل، فالمرأة تستطيع أن تُسيطر على مشاعرها، ولكن عليها أن تتعلم الذكاء العاطفي، فالله قد أنعم على المرأة بشعور مُرهف، وقدرة كبيرة على الاحتواء، وهذه القدرة وهبتها الله المرأة حتى تستطيع أن تحمل وتُنجب أطفالًا وأن تتولى رعايتهم. لهذا فتعلمي أن تُحبي ولكن لا تتلقي، فالحب هو أن تمنح المرأة من نحبه كل ما يحتاجه من اهتمام ومشاعر، طالما هناك حب مُتبادل، في حين أن التعلق يكون حُبًا غير مشروط، حتى لو كان هذا الحب مُتعبًا ومُرهقًا.

واعلمي يا سيدتي أن حياتك ليست متعلقة بأي إنسان، وجمالك وكرامتك لا يتعلقان بأي إنسان، فجمالك ينبع من داخلك، فإذا كنتِ غير متصالحة مع نفسك ومع جمالك الداخلي فلن تتصالحى مع الحياة، وإذا كنتِ لا تزين نفسك كريمة فلن يراك أحد كريمة، وإذا كنتِ لا تزين نفسك قوية فسيستضعفك الجميع ويؤذونك.

وإذا كنتِ تعتقدين أن وظيفتك في الحياة هي أن تستمعي لهموم الآخرين ومشكلاتهم فسيحسبك الجميع - وأعتذر لهذا - مكبًا للنفايات، فلا تهتمي لأمر الجميع وهمومهم بحجة أنك شخص ودود ومهتم، بل اهتمي بمشكلاتك الخاصة وهمومك.

أعطي الجميع؛ لأنك تُحبين نفسك، وليس لأنك تُحبين الجميع، أعطيهم لأنك تفخرين بكونك امرأة وينبوعًا للعطاء، وليس لأنك تنتظرين منهم أن يقدرُوا هذا؛ لأنه على الأغلب لن يُقدّر أحد شيئًا، بل إنه بمرور الوقت سيصبح عطاؤك واجبًا عليك وليس منحة منك.

ما نقيض الخوف؟

إن أحد أسباب عدم التعامل بشكل جيد مع الخوف هو المعتقدات الخاطئة عن «عكس الخوف»، ولنعطي مثالاً كي تتضح الأمور: إذا كان هناك نار مشتعلة ونريد إطفاءها فإننا نطفئها بالماء، وإذا كان لدينا ماء ونريده أن يتبخر فإننا نضعه فوق النار.

الكلمات تُعالج بعكسها؛ لذلك حين يحدث حريق فإن الناس تذهب مباشرة للبحث عن الماء.

إذن فمن أجل التخلص من الخوف ينبغي علينا أن نعرف ما «عكس الخوف»، فقد يقول البعض: إن عكس الخوف هو الأمن أو الشجاعة أو الحب أو الاطمئنان... ولكن «عكس الخوف» هو «التقبل»، وهو المرحلة التي تأتي قبل الطمأنينة.

إذا قلت إنني أخاف من «الموت»، فيكون عكس هذا الخوف هو أن «أقبل الموت» وأتقبل أنه حق، وحين أقول إنني خائف من «الامتحان»، فيكون عكس هذا الخوف هو أن «أقبل» أنني سأحصل على درجات تُعادل المجهود الذي بذلته، وإذا كنت خائفاً من أن أصاب بـ «فيروس كورونا»، فيجب أن أعرف أنه لن يُصيبنا إلا ما كتب الله... لذلك فعكس الخوف هو أن أتقبل مخاوفي وأن آخذ بالأسباب.

إن إحدى المشكلات الأساسية تكمن في اعتقادنا أن عكس
الخوف هو الشجاعة أو القوة، ولكن الصحيح هو أن الشجاعة عكس
العين، والقوة عكس الضعف.

ولهذا فعكس الخوف قد يكون «الطمأنينة». ولكن هذه الطمأنينة
لا تأتي إلا نتيجة للتقبل، فحين يقول الله: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ
الْقُلُوبُ﴾ [الرعد/٢٨]. هل ذِكرُ اللهِ يكون فقط بترديد الأدعية
والأذكار؟ أو أنه تقبل بأن كل ما سيأتي من الله سيكون خيراً؟

أول خطوة يجب أن تفعلها لتواجه مخاوفك هي أن تقبل ما تخاف
منه، فعن الأشياء التي تؤثر علينا في حياتنا الخوف من الأشياء الوهمية
لا الأشياء الحقيقية، فالخوف هو استجابة الجسم لمؤثر خارجي، قد
يكون حقيقياً وقد يكون غير حقيقي، فإذا كان الخوف حقيقياً، أي
من شيء حقيقي ملموس، كأن يخاف الإنسان من أسد يُهاجمه، فهذا
يُسمى «الخوف من الخطر»، وإذا كان الخوف من شيء غير حقيقي،
كأن يخاف الإنسان من المستقبل، فهنا تكون المشكلة؛ لأن المستقبل
بيد الله، ولن تملك شيئاً لتفعله حيال هذا الأمر.

إذن تقبل كل شيء سيحدث، وتذكر أن كل شيء يحدث في هذا
الدنيا يحدث لأجلك، فمعظم مخاوفنا الشخصية انتهت بالتقبل، حين
تقبلت أن كل شيء سيحدث لي سيكون من أجلي، وأني لن أكون أرحم
من خالقي بي.

ولكي نوضح الأمر فالتقبل لا يعني الاستسلام السلبي، بل نتحدث
عن الاستسلام الإيجابي، والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: ما الفرق
بين الاستسلام السلبي والإيجابي؟

الاستسلام السلبي هو توقع الشيء وعدم العمل من أجل تغييره، أما الاستسلام الإيجابي فهو تقبل الشيء الذي من الممكن أن يحدث ولكن سأبذل كل مجهودي لتغييره.

ولهذا فحين تخاف من الامتحان فاعلم أنه لا شيء يُمكنك أن تفعله سوى الأخذ بالأسباب وأن تُذاكر جيداً، ثم تقبل أية نتيجة يُمكن أن تحدث؛ لأنك من الممكن أن تُذاكر وتذهب إلى الامتحان وتنسى كل ما ذاكرته، ومن الممكن أيضاً أن تنجح في الامتحان ثم تصير إنساناً فاشلاً في حياتك، كل شيء وارد أن يحدث، ولكن تقبل النتيجة مهما كانت. ومن غير المنطقي أن يعيش الإنسان حياته كلها وهو يخاف مثلاً من فكرة الموت، فهل هذا الخوف سيمنع الموت؟ بالتأكيد لا، فالجميع سيموتون، ولكن المشكلة هي أنه لا يتقبل فكرة الموت، والحل هنا يكون بالتقبل، بأن يعلم أن حرصه لن يزيد من عمره.

ولكي تكون الأمور واضحة، فالخوف ليس شيئاً سيئاً، بل هو سلاح وهبنا الله إياه لكي نستطيع أن نتصرف في المواقف الصعبة، فلو كان الإنسان لا يخاف لما استمرت الحياة، ولانقرض الإنسان منذ زمن بعيد؛ لذا فالخوف هو المحرك الرئيسي للتغيير.

وأياً كانت النتيجة حينها فإن الإنسان سيستطيع أن يتعامل معها، فلو كانت النتيجة موافقة لما تمناه فسيكون هذا خيراً له، وإذا كانت النتيجة عكس ما يتمناه فلن يُصاب بالذعر؛ لأنه قد تقبل هذه النتيجة في الأساس، فبالتقبل نستطيع أن نتغلب على مخاوفنا، وأن نتجاوزها.

مستويات الوعي الأربعة

لا يوجد أحد منا لا يُعاني من الألم النفسي أو الإحباط أو الحزن أو الغضب، ربما بسبب رغبتنا الدائمة في التغيير، والتي تنتهي بالفشل عادة، فضلاً عن العلاقات الزوجية المليئة بالمشكلات والأزمات، والعلاقات المتوترة بالأبناء، وضغوطات العمل التي تجعل غالبية الناس تعيش في قلق وتعب.

لهذا سنتكلم عن موضوع في غاية الأهمية، ألا وهو «الوعي». دائماً ما أقول إن علاج الخوف هو الوعي، ولهذا فنحن نعيش في عالم يملأه الخوف، فالخوف صار موجوداً الآن في كل بيت وبداخل كل إنسان.

في الماضي كان الخوف منصباً على الأمور الاقتصادية، فكانت هي ما تشغل كل تفكير الإنسان، ولكن اليوم زادت مخاوفنا، فصرنا نخاف على صحتنا، ونخاف على من نحبه، نخاف أن نخسر صديقاً أو أن نفشل علاقة زواج، أو أن نخسر وظيفتنا... ورُغم أن علاج الخوف هو الوعي فإن الناس يبتعدون عنه، بل يبحثون عن الخزعبلات والخرافات.

إذن كيف يتشكل الوعي؟

حتى يتشكل الوعي يجب أن يكون هناك عناصر مهمة للغاية: (أفكار، معتقدات، مشاعر).

فما مستويات الوعي؟

وعي الضحية

هذا المستوى هو أدنى مستويات الوعي، وفيه يشعر الإنسان بأن كل شيء سيئ في الحياة لا بد وأن يحدث له، ويعتقد أنه دائماً ضحية للمجتمع أو الأسرة أو المعتقدات والعادات، وتشعر فيه المرأة أنها ضحية للمجتمع الذكوري.

ودائماً ما يعتقد المرء أنه كان ليصبح شخصاً أفضل لو أنه وُلد في بيئة مختلفة وظروف أخرى، ولهذا يُطلق على هذا المستوى اسم (وعي الضحية).

وهذا المستوى من الوعي يعيش فيه أغلب الناس، وقد يصل بهم الحال إلى الدفاع عن هذا الوعي برفضهم للتغيير، فهم لا يريدون أن يتغيروا.

وإذا نظرت إلى مكونات هذا المستوى من الوعي، فإنك ستجد أن الأفكار دائماً ما تكون سلبية، فالشخص يعيش في حزن وشكوى وإحباط ويأس، ثم تبدأ هذه الأفكار في تشكيل المعتقدات وتغذيتها، فتكون المشاعر دائماً سلبية.

فحين يفكر الإنسان في أنه فقير ولن يصير غنياً أبداً، فهذا يُشكل معتقداً راسخاً لديه بأن الفقير سيظل فقيراً للأبد، والغني سيظل غنياً للأبد، وهذه المعتقدات معتقدات هدامة تسحبه للأسفل.

وهؤلاء الناس دائماً ما يكون لديهم معتقدات تُسمى «معتقدات الندرة»، فتجده يتعلل دوماً بانعدام فرص العمل وندرة الموارد المتاحة، ودائماً ما يكون لديهم نظرة تشاؤمية، ويرون أن الحياة صارت

أسوأ بكثير، وأن الجميع أيضًا صاروا أسوأ من الماضي، وأن هذا الزمان الذي نعيشه هو أسوأ زمان يُمكن للإنسان أن يعيش فيه. هذا هو أدنى مستويات الوعي، وللأسف هو المستوى الذي يعيش فيه معظم الناس.

كل شيء في هذه الحياة يحدث من خلال

الشخص الذي يكون في هذا المستوى من الوعي لا يكون سعيدًا أبدًا، رغم أنه قد يكون شخصًا ناجحًا، فهذا الشخص يُريد أن يُسيطر على كل شيء، فتجد الزوجة مثلاً تُريد أن تُسيطر على زوجها وعلى أبنائها، وتعتقد أن هذا هو الزواج المثالي الناجح، وكذلك الزوج في هذا المستوى يُريد أن يُسيطر على زوجته وعلى أبنائه، ثم يتطور الأمر فتجده يُريد أن يعتقد جميع الناس نفس معتقده. هؤلاء الناس تجدهم دائمًا يُريدون أن يفعلوا كل شيء بأنفسهم، ولا يتركون شيئًا للصدفة.

وإذا نظرنا إلى الأفكار والمعتقدات والمشاعر، فإننا سنجد أن الأفكار دائمًا تعتمد على غياب الثقة، فهو لا يُفضل أبدًا أن يعتمد على أحد، وهذا يُشكل لديه معتقدات خاطئة، وأنه إذا لم يفعل كل شيء بنفسه فلن يفعله أحد أبدًا، وبالتالي يُريدون دائمًا أن يسيطروا على كل شيء، وهنا تظهر المشكلة، حيث تبدأ المشاعر في الظهور بشكل سلبي؛ لأنه لا أحد يستطيع أن يسيطر على كل شيء في الحياة، بل إن معظم ما يحدث في حياتنا غير قابل للسيطرة، ولهذا فإنهم من الصعب أن يشعروا بالسعادة، فهم يبحثون عن المثالية وعن الكمال، وهذا يُسبب ضغطًا شديدًا عليهم وعلى من حولهم.

ولهذا أيضًا فهؤلاء الناس يُصابون بالكثير من الأمراض مثل الضغط والسكري، لشعورهم الدائم بالسخط على كل شيء، ورغبتهم في أن يروا كل شيء في الحياة مثاليًا وفق نظرتهم هم للحياة. وهذه تعدُّ أيضًا مرحلة سلبية من مراحل الوعي.

كل ما يحدث في الدنيا يحدث لأجلي

في هذا المستوى يبدأ الإنسان في التقبل، وإذا نظرنا لأفكاره ومعتقداته ومشاعره، فسنجد أن الأفكار دائمًا ما تكون إيجابية، وهذا يشكل معتقدات تسمى «معتقدات الوفرة»، أي إن الحياة مليئة بالخير، وأنه مثلما هناك أشخاص سيئون فهناك أشخاص جيّدون، فالحياة بها الخير والشر.

فضلاً عن أن لديهم إيماناً راسخاً بداخلهم أن كل شيء يحدث في الحياة مهما كان سيئاً فإنه يوجد وراءه خير.

وتقبلهم لهذا يكون نابغاً من أن كل شيء يحدث سيكون في صالحهم، حتى لو كان السبب غير واضح الآن، أو أن الأمر يبدو وكأنه شر مُطلق، وهذه درجة عالية من الوعي.

إذن ففي هذا المستوى تكون الأفكار إيجابية، والمعتقدات تدفع للأمام، وإذا أخفق الإنسان مرة فبإمكانه أن يحاول مرة أخرى، ويكون شعارهم في الحياة «من جدَّ وَجدَّ»، وبالتالي فالمشاعر دائماً تكون مشاعر إيجابية مليئة بالراحة والانطلاق والتقبل.

هذا هو أعلى درجات الوعي، ولا يصل إلى هذا المستوى إلا قلة من الناس، على رأسهم الأنبياء، حيث يصبحون هم الحدث الجميل الذي يحدث لكل من حولهم، وهم يصلون إلى هذه المرحلة بالطاقة، فهم يملكون طاقة مختلفة عن الآخرين، أي إنهم وصلوا إلى ما يُسمى «السلام الداخلي»، قد وصلوا إلى التصالح مع كل شيء في الحياة، وتكون هذه مرحلة كاملة من التسليم لخالق الكون.

هؤلاء الناس لا يشكلون نسبة كبيرة من البشر، ومن الممكن ألا تصادفهم كثيراً في الحياة، وأكثر ما يُميزهم هم أنهم وصلوا إلى مرحلة الوعي الكامل والخالص، فيكون هناك إدراك تام لوجود حكمة وراء كل شيء يحدث.

هؤلاء الناس يحزنون أيضاً ولكنهم لا يتركون الحزن يُسيطر عليهم، وقد يغضبون في بعض المواقف لكنهم يعرفون كيف يتعاملون مع الغضب، وهم أيضاً يتعرضون للأذى ولكنهم يعرفون كيف يسامحون، لذلك فهم يؤثرون في الناس ويتأثرون بهم، ويتعاطفون مع كل من حولهم. أي إنها - كما قلنا - مرحلة كاملة من التصالح مع الذات.

هذه هي مستويات الوعي الأربعة، فحدد أين أنت من هذه المستويات، وإذا أردت أن تُغير مستوى الوعي لديك فما الذي ينبغي عليك أن تفعله، لأن الأمر ليس مثل السلم الذي تصعد درجاته، بل الأمر يتعلق بالأفكار والمعتقدات والمشاعر وكيفية تغييرها، ولكن هذا حديث آخر.

«مُطلقة»

افهمي لماذا تجرحك نظراتهم

«المُطلقة»: هو اللقب الذي يُطلق على المرأة المنفصلة، مثلما يُطلق على الرجل الذي انفصل لقب «مُطلق».

وستكلم عن الوجد الحقيقي الذي تُسببه كلمة «مُطلقة»، اللقب الذي تُعاني منه نساء كثيرات، ليس بسبب الطلاق نفسه، ولكن بسبب شيء يُسمى «stigma» أي «وصمة العار» التي تحملها المُطلقة، فالمطلقة تكون مثل الجرح الذي كلما اندمل أتى شخص وفتحه من جديد. المطلقة هي إنسانة دائمة التفكير، وتبحث عن أسباب تُساعد على الاستمرار في الحياة، وتكون دائماً في صراع داخلي وتُعاني في حياتها، فهي تُعاني دائماً من نظرات الآخرين لها، سواء الرجال أو النساء، فتجد أن النساء دائماً يخفن من المطلقة لاعتقادهن بأنها تهديد حقيقي على حياتهن الزوجية، وتجد أن الرجال يعتقدون أن المطلقة فريسة سهلة المنال، وأنها لن تُمانع أبداً في أن تدخل في علاقة مع أحدهم، فهي إنسانة ضعيفة مكسورة وبحاجة لأي إنسان يُمكن أن يحتويها ويقف إلى جوارها بغض النظر عن نيته.

بالتأكيد نحن لا نُعمم، فلا نقول كل الرجال ولا كل النساء، ولكن هذا الأمر يحدث كثيراً في الواقع فلا داعي لأن ندفن رؤوسنا في الرمال وننكر هذا الأمر.

المطلقة إنسانة تنام بصعوبة، وتستيقظ بتعب وإرهاق، وتجد أن أقرب الناس ينظرون إليها نظرة كلها أسي، ويسارعون في إطلاق الأحكام عليها بالفشل والتقصير وربما يطعنون في شخصها.

وقد ارتفعت نسبة الطلاق في مجتمعنا في الآونة الأخيرة، والسبب الحقيقي للطلاق ليس لوجود مشكلة في الزوجة أو الزوج، ولكن السبب الحقيقي للطلاق هو أن عملية الزواج كانت خاطئة منذ البداية، ولم يكن هناك لدى الزوجين وعي وإدراك بطبيعة العلاقة الزوجية ومتطلباتها، فينتهي الأمر إلى الطلاق.

وبالتأكيد هناك رجال يظلمون نساءهم، وكذلك هناك نساء يظلمن رجالهن، ولكن بطبيعة الحال قد تكون نسبة الرجال الذين يظلمون زوجاتهم أكثر، مع العلم بوجود أزواج صالحين وزوجات صالحات، فالخير باقٍ إلى يوم القيامة.

وسأقدم بعض النصائح للمطلقات، لعلهن يُعدن التفكير في حياتهن، ويستطعن أن ينظرن إلى حياتهن نظرة مختلفة.

تدافع للمطلقات:

★ أنتِ لست ضحية:

أنتِ إنسانة خاضت تجربة في حياتها وفشلت، وقد يكون سبب هذا الفشل هو الاختيار منذ البداية، أو بسبب أخطاء حدثت خلال الزواج، ولكن على كل حال هذا لا يعني بالضرورة أن هناك مشكلة لديك، قد يكون كل ما في الأمر هو أنه لم يحدث توافق، لذلك فأول شيء يجب أن تفعله هو ألا توصي نفسك بالنقص لمجرد أنك خضت تجربة وفشلت فيها.

★ الأشخاص المقربون منك

سيظلون إلى جوارك وسيدعمونك:

لو لم تكوني مطلقة فهناك الكثير من الأسباب الأخرى التي تجعل المجتمع ينظر لك نظرة سيئة، سواء بسبب الغيرة أو الحقد، فلا تُلقِي بالألِهذه النظرات، فهي كانت لتحدث على أية حال، ويجب أن تعلمي أن الأشخاص المقربين منك الذين يهتمون لأمرك سيظلون إلى جوارك وسيدعمونك وسيقبلونك في جميع حالاتك، أما المجتمع فلا تهتمي كثيراً بحكمه عليك، الأهم هو ثقتك بنفسك وقوتك في مواجهة كل شيء.

★ كوني قوية:

فالطلاق هو نهاية مشوار، وهو أمر طبيعي في حالة عدم التوافق بين الزوجين، وكما يُقال فهو أبغض الحلال، فتجد أن الناس يتذكرون فقط أنه بغيض وينسون أنه حلال، أنتِ لم تفعلي شيئاً حراماً.

★ ابحاثي عن السعادة في طريق آخر:

الطلاق بالنسبة للمرأة والرجل يعني أن يبحث كل شخص فيهم عن سعادته في طريق آخر، وأن يتدارك كل منهما أخطاءه، فالخطأ دائماً في العلاقات يكون مسؤولية مشتركة بين الطرفين.

★ لا تشككي في وجود حكمة لما حدث:

إذا شعرت بالرغبة في إنهاء حياتك بمجرد انتهاء هذا المشوار، فهذا أنت تشككين في الخالق وفي حكمته؛ لأنك تعتقدين أنه قد خَلَقَكَ فقط لتكوني مع هذا الرجل، وأن وجودك كله مرتبط بوجود إنسان آخر، أو أن مستقبلك قد يكون سيئاً بانفصالك عنه.

★ لا تشعري بأنك بوصمة عار:

يجب أن تتخلصي من «وصمة العار» التي تشعرين بها، وأن تعلمي أنه أحياناً يكون مبعث هذه النظرة هو الغيرة، فقد تكون هناك زوجة تُعاني في زواجها وتُكافح من أجل إنهاء الأزمات والمشكلات والضغوط العسية، ورُغم كل هذا فإنها تنظر للمطلقة نظرة سيئة، هذه تكون نظرة غيرة وحسد، فهي تتمنى في قرارة نفسها لو أنها تستطيع أن تحصل على حريتها وتتخلص من كل هذه الضغوط والأعباء والأزمات، ولأنها تعيش في مُعاناة وفي عذاب فإنها تُبرر لنفسها تقصيرها بأن حالها أفضل من حال المطلقة، أي إنها تبحث عن مُبرر لنفسها تجاه تقصيرها في حياتها وفي حريتها.

بالطبع نتمنى أن يتخلص مجتمعنا من زيادة نسب الطلاق، وأن يكون هناك علاقات أسرية سعيدة وناجحة، فالأسرة هي نواة تكوين المجتمعات، ولكن أحياناً لا يكون هناك حل سوى الطلاق، فلا يجب أن تعيش إنسانة بوصمة عار طوال حياتها بسبب قرار اتخذته، أو بسبب ضغوط لم تتحملها، أو بسبب حياة لم تُفضل أن تعيشها.

ولهذا فاعلمي أن الناس لا يتناولون عليك بنظراتهم بسبب مشكلة فيك، بل لأن هذا عيب فيهم، ودائماً ما يتناولون على من غيرهم رغبة منهم في أن يبنوا نجاحاتهم الزائفة على حساب الآخرين، فتجدهم ينشغلون بتحطيم شخص استطاع أن يقف على قدميه من جديد.

☆ استأنفي حياتك من جديد:

إذا اخترت أن تُنهي علاقة في حياتك فلا تتوقفي كثيراً عند هذه النقطة، استأنفي حياتك من جديد، وما ينبغي عليك فعله هو أن تكوني قد استفدت شيئاً من هذه العلاقة، وخرجت بأشياء إيجابية.

☆ لا تعممي:

وهناك نقطة في غاية الخطورة، وهي شعور المطلقة بأنها لم تعد تحب أي رجل، وأنها ترى أن جميع الرجال غير جديرين بالاحترام، وهذا التعميم يكون خاطئاً تماماً، فليس كل الرجال مثل الرجل الذي انفصلت عنه، والحياة مليئة بالنماذج الجيدة، وكذلك نقول لها إنها لو بحثت في محيط علاقاتها لوجدت أكثر من رجل جيد، فهناك أبوها وأخوها، وأقارب لها، فالتعميم شيء سيئ، وهو أحد علامات المجتمعات المتخلفة.

فهناك خير وشر، وسيظل الخير والشر يتنازعان إلى الأبد، فإذا جعلت كل تركيزك على النظرات التي يرميك بها الأشخاص السيئون، ثم اهتزت ثقتك في نفسك فإنك بهذا تجذبين إليك المزيد منهم، فكوني قوية في مواجهة هذه النظرات، وحافظي على ثقتك في نفسك، حينها ستجدين أن نظرات الجميع لك مليئة بالاحترام والتقدير. أنا شخصياً أعرف الكثير من المطلقات، وقد كان طلاقهن بداية لحياة جديدة أفضل، وقد يكون الأمر صعباً في البداية بعض الشيء، فالإنسان يكره الفشل، وتجده دائماً يلوم نفسه على فشله، ولكن لا يجب أن يجلد الإنسان نفسه، وينتهي جلد الذات عندما نتعلم الدرس، ولا أحد في هذه الحياة أكبر من أن يفشل في حياته وأن يتعلم دروساً في الحياة، وبعد أن يتعلم الإنسان الدرس، يجب أن يواصل حياته وأن يُعيد ترتيب أفكاره لكي يتدارك كل ما أخطأ فيه، ويبدأ من جديد.

أما مجتمعنا الشرقي فإنه لا بد أن يتخلص من أهم عيوبه وهي «الوصم الاجتماعي» الذي يصمه لأي مختلف، لقد وصل بنا الحال لأن نوصم المريض الذي يُصاب بفيروس كورونا، فتجد أن المريض صار يُخفي هذه المعلومة حتى لا يتعرض لانتقادات من حوله، وكأن الآخرين أشخاص كاملون لا يُصابون بالأمراض ولا الفيروسات.

وفي نهاية هذه المحاضرة أود أن أنصح كل إنسان أن يكون صابراً، فالصبر هو أن يكون لديه يقين في أن كل ما يفعله الله خير له، وأن كل ما يحدث في الحياة هو خير حتى ولو لم يعلم الإنسان الحكمة منه في لحظتها، وقد يكون الطلاق نعمة للطرفين، فيكون بداية أفضل لكليهما، حتى يستطيعا أن يعيشا حياة أفضل.

كيف يستطيع الإنسان أن يتغير؟

خير ما نبدأ به الحديث في هذا الموضوع هو قول الله عز وجل: [إِنَّكَ لَأَتَّهِدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ] [القصص/٥٦]،
فالتغيير أو الهداية يجب أن يكون مبعثها رغبة حقيقية من الشخص في
أن يتغير.

وهناك ثلاثة أشياء ضرورية قد يستطيع الإنسان أن يتغير من خلالها:

لا تخش الألم:

تصرفات كل إنسان في هذه الحياة تنبع من فكرة تجنب الألم،
لذلك كثيرًا ما يرفض الإنسان التغيير بسبب رغبته في أن يتجنب الألم
الناجم عن التغيير، فقد تجد أن أحدهم يرفض الذهاب إلى مُقابلة عمل
مهمة له في حياته، بسبب خوفه من الرفض، فهو يُريد أن يتجنب الألم
الناجم عن رفضه أو عدم قبوله في الوظيفة.

وهناك أيضًا المدخن، فهو يعلم جيدًا أن التدخين يُدمر الصحة وقد
يؤدي إلى الوفاة، ورغم هذا يستمر في التدخين تجنبًا للألم الناتج عن
الحرمان من التدخين، فهو بات يشعر بأن التدخين هو صديقه أو هو
الذي يُعينه على الحياة، لهذا لن يستطيع الاستغناء عنه حتى لا يشعر
بالفقد والحرمان.

هناك أيضًا الأم التي تدلل أطفالها كثيرًا، وبصورة مُبالغ فيها، فهي لا تستطيع أن تتوقف عن تدليل أطفالها رُغم معرفتها بأنه قد يكون أمرًا ضارًا بالنسبة لهم، ولكنها أيضًا تتجنب الألم، فهي تخشى أن يكبروا وهم يشعرون بالحرمان المادي أو العاطفي، وهو ما سيجعلها تشعر بالألم من أجل أبنائها، ولهذا فإنها تُفضل أن تدللهم وتعطيهم كل شيء تجنبًا لهذا الألم.

وهناك بعض البشر الذين يظلون في علاقات غير صحية تجنبًا للألم، فهم لا يريدون أن يشعروا بعدم محبة مَنْ حولهم لهم إذا أنهوا هذه العلاقات، فمثلًا قد تجد زوجة تُعاني في حياتها ورُغم هذا لا تُريد أن تنفصل عن زوجها؛ لأنها تُريد أن تتجنب الألم الناتج عن كونها مُطلقة، خاصة في مجتمع كالذي نعيش فيه.

الحصول على المتعة:

الإنسان يتغير عندما يحصل على متعة جديدة، ولذلك نجد بعض الناس حين يبدؤون في الانتظام في الصلاة فإنهم يشعرون بمتعة كبيرة، وهذه المتعة تُساعدهم على الاستمرار في صلاتهم، أو أن نجد أحدهم قد ذهب للنادي ليمارس الرياضة فيشعر بالمتعة نتيجة التغيرات التي تطرأ على جسده ولياقته البدنية، أو أن تجد أحدهم قد اتبع حمية غذائية، فيبدأ الناس في مدحه وفي الإطراء على شكله الجديد وعلى تناسق جسده، فيشعر بمتعة شديدة... وهكذا.

لذلك فالحصول على المتعة هو أحد الأسباب التي تُساعد الإنسان على التغيير.

أحياناً ما يفشل بعض الناس في الاستمرار كثيراً في نمط حياتهم الجديد بعد التغيير رغم عدم خشيتهم من الألم ورغم حصولهم على المتعة، والسبب في هذا يكون الهوية الخاصة بهم، والهوية يُقصد بها قناعات كل إنسان عن نفسه.

فحين ينظر الإنسان لنفسه على أنه لن يستطيع أبداً أن يُنجز أي شيء، أو أن هذا الأمر صعب للغاية وشاق ومن المستحيل أن يتحقق، فكل هذا يؤدي إلى إخفاق الإنسان.

وحين ينظر الإنسان إلى كل شيء في الحياة على أنه طالما حققه إنسان آخر إذن فالأمر ليس مستحيلاً، وكل شيء في الحياة يهون بالعزيمة والإصرار، فهذه الأشياء ستكون خير معين له على التغيير. فقناعات الإنسان هي ما تُحدد قدرته على التغيير.

فالجميع يولد في هذه الحياة بريئاً نقيّاً، ولكن البعض قد يُصدمون من صعوبة الحياة، ومن الأزمات والمشكلات التي تواجههم في حياتهم، فيشعرون بالألم، وتجنباً للألم فإنهم يقررون أن يصيروا أشخاصاً سيئين، فنجد الرجسي والخبيث والشرير، ومن ثم يبدوون في الحصول على منعتهم الخاصة حين يتجنبهم الناس ويكفون عنهم، وهنا تأتي الخطوة الثالثة وهي أن قناعاتهم تصير أقوى بأن هذه هي الطريقة المثلى للحياة.

وأوضح مثال على كل ما ذكرناه هو موقف أهل قريش من النبي محمد ﷺ حين رفضوا أن يؤمنوا به، فأبو جهل رفض أن يؤمن به خوفاً من أن يفقد هيئته بين الناس، إذن هو كان يتجنب الشعور بالألم، ثم صار بعد هذا أشد أعداء النبي، وبهذا حصل على مكانة

كبيرة بين أهل قريش، وهذا ما جعله يشعر بمتعة شديدة، ثم تكونت لديه قناعة بأنه يُدافع عن دين آبائه وأجداده، ولهذا لم يتغير أبو جهل. وقس على أبي جهل الكثير من الأمثلة، كأبي لهب، ومسيلمة الكذاب...

وأخيرًا، إذا كنت اليوم لا تملك القدرة على أن تغير من نفسك وفقًا للمبادئ الثلاثة التي شرحناها، إذن فهناك مشكلة كبيرة عندك، ويجب أن تتوقف عند هذه المشكلة وتحلها حتى تتخلص من كل الضغوطات التي تمنعك من التغيير، فالإنسان يجب أن يكون واعيًا، وأن يبحث عن الطريقة المثلى لتغيير حياته للأفضل.

تعلم كيف تتعلم بشكل علمي وفعال

تعد مشكلة التعلم أو الحفظ إحدى المشكلات الكبيرة التي تواجه البعض، خاصة مع زيادة ضغوط الحياة والمشتتات الكثيرة التي باتت موجودة في كل مكان حولنا.

في البداية لا بد أن تعرف أن الدماغ البشري يحتوي على مئة مليار خلية عصبية، وكل خلية تحتوي على عشرة آلاف وصلة عصبية، والخلية العصبية هي الخلية التي تُشكل الدماغ، أي إن الدماغ عبارة عن خلايا عصبية، ويكون شكل الخلية مثل كف اليد، عبارة عن نواة ولها فروع، وهذه الفروع تتصل بخلايا أخرى... وهكذا.

إذن فأنت تملك مئة مليار خلية عصبية، ويُطلق عليها بالإنجليزية (neurons)، وكل خلية عصبية بها عشرة آلاف وصلة عصبية، أي إن الدماغ البشري به مئة تريليون وصلة عصبية.

الإنسان هو أعقد تكوين على وجه الأرض، فلا يوجد أعقد من خلق الإنسان.

وسبب ذكرنا لهذه المعلومة أن هذا له علاقة وثيقة بالتعلم، فهو عبارة عن حفظ المعلومات وتخزينها، ولكن قبل أن نذهب لهذه النقطة فيجب أن نذكر أن هناك نوعين من أنواع التعلم:

- النوع الأول: «نمط التركيز» (focused mood).
- النوع الثاني: «نمط التشتيت» (defocused mood).

نوع العلم:

☆ التركيز

كان تُمسك مثلاً بكتاب وتقرأ فيه وتُركز في الكلام لكي تتعلم، وهو النمط الأكثر شيوعاً.

☆ التشتيت

كان يكون الإنسان في حالة راحة، وخصيصاً ما قبل النوم، فيبدأ الدماغ باستدعاء فكرة من أقصى اليمين وأخرى من أقصى اليسار ويُحاول أن يربطهما ببعضهما، والمبدعون بشكل عام يعرفون كيف يستغلون هذا الأمر.

ومن وجهة نظري فأفضل من استغل هذا النوع من التعلم هو سلفادور دالي، الرسام الأشهر، فرسومات هذا الفنان جميعها مبنية على هذا الموضوع.

حاول أن تسترخي، واجعل معك سلسلة من المفاتيح، ضعها في يدك، واسترخ، وحاول أن تُفكر في أي شيء، وستجد أن الأفكار تأتي إلى رأسك تباعاً، إلى أن تصل إلى مرحلة النوم، حينها ستجد أن المفاتيح قد سقطت من يدك، وستجعلك تستيقظ، في هذه اللحظة اكتب على الفور كل ما كان يدور في رأسك.

هذه هي أحد أساليب الدماغ في التعلم، وهو نظام التشبث، فانت لا تفكر في شيء بعينه، ولكن دماغك يستدعي الأفكار ويربطها ببعضها، وهذا الأمر يحدث لكثير منا، وهو أن يأتي لرأسه أفكار عبقرية كثيرة قبل النوم، ولكن المشكلة تكمن في عدم قدرتنا على استغلال هذه الأفكار، وعدم ثقتنا بالنفس، على الرغم من وصول بعض الناس الذين استغلوا هذه الطريقة في تطوير أنفسهم، مثل العالم «أديسون» الذي اخترع اللبة، وكذلك من الذين سمعت أنهم كانوا يستغلون هذه الطريقة الكاتب «أنيس منصور»، ولقد قيل إنه كان يضع قدميه في الماء لكي يسترخي ثم يبدأ في الكتابة.

ما معنى كلمة "تعلم"؟

التعلم هو وصلة تحدث بين خليتين عصبيتين، لكي يحدث الاتصال، ولكن هذا الاتصال يكون ضعيفاً، وحتى يكون الاتصال أقوى فعلينا أن نكرر المعلومة أكثر وأكثر حتى تصبح مُسجَّلة. وهنا نتحدث عن تكرار في مدى طويل وليس مدى قصير. فمثلاً أذهب إلى النادي الرياضي لكي أستطيع أن أنزل وزني، فهل الأفضل أن أعب عشرين ساعة في يوم واحد ثم أجلس باقي الشهر، أم أعب كل يوم نصف ساعة طوال الشهر؟ بالتأكيد الأفضل أن أعب نصف ساعة كل يوم ولمدة شهر. نفس الأمر بالنسبة للدماغ، فالتكرار هو الذي يُثبت المعلومة ويجعل الخلايا العصبية ترتبط ارتباطاً وثيقاً.

هذا الأمر في غاية الأهمية، فإذا كنت لا تفهم دماغك فكيف
يُمكنك أن تتعلم؟ ولا أباغ حين أقول إن هذا الأمر كان ولا بد أن
ندرسه في المدرسة، قبل كل المواد العلمية التي درسناها.

وحين تجلس مع طفل صغير عُمره ستة أشهر وتظل تُعيد عليه كلمة
«بابا» وتكررها كل يوم، وفجأة في أحد الأيام تجد الطفل يقول:
«بابا»، السبب هو أنه تكونت لديه وصلة بين خليتين عصبيتين،
وبالتكرار صارت هذه الوصلة أقوى وأقوى، وكما نعرف فالقليل الدائم
خير وأحب إلى الله من الكثير المنقطع.

أنواع الذاكرة

الذاكرة القصيرة المدى:

وهي التي تحدث حالاً في اللحظة التي تقرأ فيها وتتعلم فيها، وتسمى «الذاكرة العاملة»، في الماضي كان يقال: إنها تستوعب من خمس إلى سبع معلومات في نفس الوقت، حتى أتى العلم الحديث وصحح هذه المعلومة، حيث أثبت أن الذاكرة القصيرة المدى تستوعب أربع خانات في اللحظة.

ولنعطي مثالاً: انظر إلى هذه الأرقام جيداً ١٢٨٠١٢٨٠٣٢٩٦٥٤، ثم أبعاد عينيك عنها وحاول أن تتذكرها.

بعض الناس لن يتذكروا أي شيء من هذه الأرقام؛ لأنه لم يعرفوا كيف يجعلون ذاكرتهم أقوى، وأي شخص ماهر بطبيعته من الممكن أن يتذكر الأرقام الأربعة الأولى ٣٢٩٦.

الشاهد هو أن الذاكرة القصيرة تستطيع أن تستوعب أربع معلومات جديدة في المرة الواحدة، ولكن ببعض التمارين نستطيع أن نزيد هذا العدد إلى عشر معلومات أو عشرين في المرة الواحدة.

الذاكرة الطويلة المدعة:

هل تعرف كم تبلغ قدرة دماغك على التخزين؟

تبلغ اثنين ونصف تيرا بايت، أي حوالي اثنين ونصف مليون جيجا بايت، ولتوضيح الأمر: لو استخدم دماغك لتسجيل فيديو فستكون مدة الفيديو ثلاثة ملايين ساعة، أي إنك ستحتاج إلى ثلاث مئة عام متواصلة لكي تُشاهد هذا الفيديو، فتخيل حجم قدراتك الدماغية، وهذه هي الذاكرة الطويلة المدى.

كيف أنقل المعلومات من الذاكرة القصيرة المدعة إلى الذاكرة الطويلة المدعة؟

هذا الأمر يكون عن طريق اتباع بعض الطرق:

★ التكرار المتباعد:

لا يهم عدد الساعات التي يقضيها الطالب في المذاكرة في اليوم الواحد، ولكن الأهم هو تكرار المعلومة على مدار الشهر، فالتكرار يساعد على تثبيت المعلومة وتقوية الوصلات بين الخلايا العصبية.

★ شرب الماء ضروري للغاية:

هل تعلم أن ثلاثة وسبعين بالمئة من حجم الدماغ عبارة عن ماء؟ ولذلك فشرب الماء ضروري للغاية من أجل فعالية الدماغ، فعلموا أولادكم أن يشربوا الكثير من المياه، وخصيصًا في أوقات الامتحانات.

النوم هو الوقت الذي يحدث فيه عملية صيانة للوصلات العصبية، فتصبح أكثر قوة في التواصل، ولهذا فالنوم مهم للغاية بالنسبة للإنسان. فمثلاً آينشتاين كان يعشق النوم، فقد كان ينام كثيراً، وهذا الأمر قد حير العلماء، ولكن اتضح فيما بعد أهمية النوم في تقوية الوصلات بين الخلايا العصبية؛ لهذا تجد أن الذي يسهر كثيراً ولا يأخذ كفايته من النوم هو أقل قدرة على الحفظ.

☆ اربط آية معلومة بصورة مُضحكة ومُبَالِغ فيها:

إذا كنت تريد أن تحفظ آية معلومة جديدة، فعليك أن تربطها بصورة مُضحكة، ولا تجعل الموضوع جامداً، ولو كانت الصورة مُضحكة فإن الموضوع يكون أفضل.

لذلك كان هناك طلاب في المدرسة، وكان مستواهم التعليمي سيئاً للغاية، ولكن الغريب هو أنك تجدهم يحفظون مسرحية «مدرسة المشاغبيين» من الألف إلى الياء، فتجد أن الطالب منهم يستطيع أن يمثل المسرحية من أول فصل وحتى مشهد النهاية، هو يحفظ المسرحية ولا يستطيع حفظ المواد التي يدرسها؛ لأن المسرحية كوميدية، والضحك هو أسهل طريقة للتعلم، ولهذا يجب أن تحول آية معلومة إلى صورة مضحكة؛ لأن الصور أيضاً أكثر ثباتاً في الذاكرة من المعلومات المجردة. أنا اذكر أحد الطلبة الذين كانوا يدرسون في هندسة الطيران، بعد أن سمع هذه النصيحة الخاصة بتحويل المعلومات إلى صور مضحكة مُبالِغ فيها، أتى وأخبرني أنه كان دوماً يتذكر استخدام والدته «للشيشب»

حين تُلقيه به وتصيبه بدقة، فاستخدم هذه القصة في دراسته، وربط بين «الشبشب الطائر الذي كانت تلقيه به والدته» ودراسته لهندسة الطيران.

☆ درّس ما تدرّس:

هذه الطريقة مهمة للغاية في تثبيت المعلومة، وهي أن تحاول أن تشرح ما درسته للآخرين، وفي بعض الأحيان كنت لا أجد أحدًا لكي أشرح له، فأستعين بأي شيء وأتخيل أنه يستمع إليّ، وأحاول أن أشرح له ما درسته، إذن فكلما تعلمت معلومة جديدة حاول أن تشرحها لغيرك.

☆ أضف لحنًا موسيقيًا:

حاول أن تجعل العبارة التي تحفظها تحمل لحنًا موسيقيًا، فقد كان هناك أحد المعلمين في مادة الجغرافيا يشرح لنا الفارق بين المدينة والقرية، فكان يقول «القرية عبارة عن محلة، محلة ليست كبيرة، سكانها ليست كثيرة»، هذا اللحن ظل في رأسي حتى اليوم؛ لأن تلحين الكلام يجعل الدماغ يُرتبه بطريقة أفضل.

☆ تكوين كلمة من الحرف الأول لكلمة في العبارة:

حين كنا ندرس أيام الجامعة، وكانوا يدرّسون لنا أنواع الأجسام المضادة الموجودة بأجسامنا، والتي تقاوم الفيروسات، كان هناك نوع منها اسمه آي جي جي (igG)، ونوع اسمه آي جي إيه (igA)، ونوع اسمه آي جي إم (igM)، ونوع اسمه آي جي إي (igE)، ونوع اسمه آي جي دي (igD)، فماذا فعلنا من أجل أن نحفظ كل هذه الأنواع؟

أخذنا الحرف المختلف من كل اسم، فصار لدينا كلمة (GAMED) وبالعربي سيكون نطقها «جامد»، وصرنا نحفظ أن الجسم المضاد للفيروس قوي، أي «جامد» بالعامية، ومن خلال كلمة «جامد» نتذكر أسماء هذه المضادات.

أي إنك ببساطة إذا استعصت عليك عبارة طويلة فمن السهل أن تشتق منها كلمة واحدة تكون أسهل في الحفظ، وهذه الكلمة تتكون من الحرف الأول من كل كلمة في العبارة الطويلة.

هذه كانت بعض الطرق التي تُساعد الإنسان على الحفظ والتعلم وتقوية الذاكرة، وهناك طرق أخرى كثيرة يستخدمها المبدعون والعباقرة، ولكن هذه الطرق تحتاج إلى مشابرة وتعلم، ولكن لا يسعنا التطرق إليها الآن لأنها تحتاج وقتاً طويلاً للشرح.

نظرية النوافذ المحطمة

هناك نظرية تسمى «النوافذ المحطمة»، وعلماء النفس والاجتماع، وخصيصًا من يعملون في علم الجريمة يعلمون جيدًا هذه النظرية وما سنتحدث عنه الآن.

في البداية سنستعرض هذه النظرية وسنحاول أن نشرحها بشكل مبسط، ثم نقوم بإسقاطها على حياتنا والمشكلات التي نواجهها في حياتنا.

لقد صار كثير من الناس يصلون إلى مرحلة الطلاق، وكثير من البيوت انتشر بها الفوضى بسبب ذلك، والكثير من المدارس أصبحت مليئة بالانفلات الأخلاقي، فما سبب كل هذا؟

هذه النظرية في غاية الأهمية بالنسبة للدول، وللشركات، وللعائلات، وللأفراد... وجميع الأديان عملت بهذه النظرية، أو بالأحرى هذه النظرية قد استنبطت من الأديان؛ لأن الأديان تأتي من عند الله وكل ما يأتي من عند الله نافع للبشرية.

في عام ١٩٦٩م أجرى العالم «فيليب زيمباردو» تجربة علمية، وهي أن أحضر سيارتين متشابهتان تمامًا، ووضع واحدة في حي راقٍ، والأخرى في حي قديم شعبي مليء بالفوضى.

ما حدث هو أن السيارة التي في الحي الشعبي تحطمت وسُرقت محتوياتها بالكامل خلال بضعة أيام، في حين أن السيارة التي في الحي الراقى لم يمسهها سوء.

ولإكمال التجربة قام «فيليب» بكسر زجاج السيارة التي في الحي الراقى، وما هي إلا أيام قليلة حتى تحطمت السيارة وسُرقت محتوياتها بالكامل.

إذن ففي الحي القديم الشعبي تحطمت السيارة وسُرقت مباشرة، أما في الحي الراقى فقد اضطر هو لأن يقوم بالخطوة الأولى ويكسر زجاج نافذة السيارة بنفسه، وبعدها استباح المارة السيارة وحطموها وسرقوا محتوياتها.

واستكمالاً لما سبق أتى عالمان وهما «جورج كيلنج» و«جيمس ويلسون» في عام ١٩٨٢م، وقاما بنفس التجربة ولكن على نطاق أوسع، فقد ذهبا إلى حديقة أنيقة نظيفة ووضعوا بها بعض القمامة، وانتظروا رد فعل زوار الحديقة، ما حدث هو أن الزوار صاروا يرمونهم أيضاً القمامة في الحديقة.

ثم بعد ذلك ذهب العالمان إلى أحد المنازل وكسرا زجاج النوافذ، ليأتي بعدها المارة ويحطمون البيت ويسرقونه.

ومن هنا استنتج العالمان أن المشاكل البسيطة حين تُترك فإنها تؤدي إلى مشاكل أكبر، أي إن الحي الشعبي كان به بالفعل مشاكل، مثل الفقر والفسوق وانعدام النظام، فأدى هذا لسرقة السيارة بشكل سريع ومباشر، في حين أنه في الحي الراقي عندما رأى الناس أن السيارة قد كسرت نوافذها استباحوا كسرها.

وهذا الأمر ينطبق علينا تمامًا، فتخيل معي أن لديك فنجال قهوة، وفي أحد الأيام انكسرت اليد التي تحمل بها الفنجال، فهل ستشعر بالحزن لو كسر أحدهم هذا الفنجال كله؟ بالطبع لا.

وكذلك حين ترمي شيئاً في سلة المهملات، كأس أو طبق، هل ستحزن إذا كسر بالكامل وهو في سلة المهملات؟ لن تحزن عليه أبداً، لأن الكسر الأول قد حدث.

لهذا فترك المشاكل البسيطة بدون حل يؤدي إلى مشاكل أكبر بكثير، وهذا الكلام ينطبق على الأفراد، وعلى العائلات، وعلى الشركات، وعلى الدول.

لماذا يصل البعض إلى الطلاق؟

بسبب نظرية «النوافذ المحطمة»، ففي البداية تحدث بعض المشكلات الصغيرة، فنتركها بدون أن نعالجها، والإنسان عندما يرى شيئاً قد استبيح في السابق فإنه يتناول عليه. لذلك إذا تعرّضت لأي نوع من أنواع الأذى وأظهرت هذا الأذى للناس فإنهم يؤذونك أكثر، أو يستبيحونك أكثر.

وإذا نظرت للأشخاص الذين دائماً ما يشكون من كل شيء، فستجد أن الناس لا يتعاملون معهم بنفس الاحترام الذي يبدو أنه لشخص يشعرون أنه قوي، فيشعرون أنه ليس لديه مشكلات ولا يشكو من شيء؛ لأنه يعرف كيف يعالج أموره، ومن يترك مشاكل بسيطة دون حل تنتهي به الأمور إلى مشاكل أكبر وأصعب.

فمثلاً المعلم الذي يسمح مرة واحدة بالغش في المدرسة فلن يستطيع أن يسيطر على تلاميذه مرة أخرى، وسيفقد زمام الأمور، وكذلك المدير الذي يسمح لموظف بأن يتأخر عن عمله مرة، فإنه سيفقد سيطرته على الموظفين وسيأخرون عن عملهم كل يوم.

وإذا أسقطنا هذا الأمر على موضوع الطلاق فينبغي أن نشير لشيء مهم، وهو أنه أحياناً في بداية الزواج يكون هناك بعض المشكلات التي تكون بسيطة من وجهة نظرنا، ولكن من وجهة نظر العلم فمن الخطأ الشديد أن نترك هذه المشكلات بدون حل، فيجب أن تعالج هذه المواقف أولاً بأول، ولا تسكت على صغائر الأمور، فالصغائر تؤدي إلى الكبائر.

يقول الله عز وجل في سورة الكهف: {وَوَضِعَ الْكِتَابَ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَا لِهَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا} [الكهف/ ٤٩]، فلماذا بدأوا بالصغائر؛ لأن الإنسان لا ينسى الكبائر أبداً، في حين أنه يتفاجأ بصغائر الأمور دائماً، ولهذا يجب على الإنسان أن يتعامل مع صغائر الأمور ولا يحتقرها أو يستهين بها. وحين يذهب مريض إلى الطبيب يشكو من ألم فتجد الطبيب يقول له: «لماذا تركت نفسك دون علاج حتى الآن؟ لماذا لم تأت منذ البداية؟»، والسبب هو أن العلاج في بداية المرض يكون أسهل.

كذلك في التربية، فمثلاً حين تُلاحظ مشكلة في ابنك فيجب أن تبحث لها عن حل على الفور، ولا تنتظر أبداً، فالعلاج في البداية يكون أسهل بكثير.

ونفس الأمر في العلاقة الزوجية، يجب أن يكون هناك اتفاق بين الزوج والزوجة، وأن يكون هناك حل لخلافاتهما من البداية، حتى لا تتفاقم المشكلة وتتعمد، وخصيصاً أنه في بداية العلاقة الزوجية يكون هناك حب واحترام متبادل.

وهذه النظرية بُنيَ عليها كتاب اسمه «إصلاح النوافذ المحطمة» (Fixing Broken Windows)، وهو من الكتب المهمة التي أنصح الجميع بقراءته، غير أن الكتاب يتحدث أكثر في الشق الخاص بالجرائم، وكان الاهتمام منصباً أكثر على الجريمة بأنواعها، وأهمية القوانين في المجتمع.

ولكن النقطة المهمة هي أنه يؤكد على ضرورة ألا نترك أشياء صغيرة بدون وضع حلول لها؛ لأنها ستتراكم وتصبح مشكلات كبيرة، وحينها ستكون الحلول أصعب وأقسى.

حين يصل طرفان إلى نقطة الطلاق فهذا يعني أن هناك الكثير من الأمور التي مرّ بها دون أن ينتبها لها أو يحاول إصلاحها، وهذه الأشياء كان حلها بسيطاً في وقتها، وكان الطرفان سيتجنبان الوصول للطلاق. كل المشكلات يُمكن أن تُحلَّ بكل هدوء، وبحديث عقلائي هادئ وودي، ولكن الأهم هو ألا يكون الحديث وقت المشكلة مباشرة؛ لأن الغضب يُعمي الإنسان عن التفكير السليم، والأفضل أن ينتظر الإنسان فترة وجيزة حتى يهدأ ويُسيطر على غضبه، ثم يبحث عن حل لهذه المشكلة ويتناقش فيها، حتى لا يصل إلى مشكلة أكبر وأعمد.

كيف نتعامل مع الأرق وصعوبة النوم ؟

كثير من الناس يشكون من مشكلة الأرق، فأحياناً يشعر الإنسان بالتعب والإرهاق ويذهب إلى السرير من أجل النوم ورغم هذا لا يستطيع أن ينام، بل إنه يستغرق وقتاً طويلاً للغاية حتى يبدأ في النوم. ومشكلة الأرق هذه مشكلة كبيرة؛ لأنه يترتب عليها أمور أخرى خطيرة، فقلة النوم تؤثر على التركيز وتُضعف المناعة، وتقلل من الإنتاجية، وترفع ضغط الدم وتزيد من العصبية، إذن كيف نتعامل مع الأرق؟ هناك طريقة دوماً للتعامل مع كل شيء في الحياة، وسبحان الذي خلق لكل داءٍ دواءً.

في البداية يجب أن يعرف الشخص المصاب بالأرق أنه ليس وحده الذي يُعاني من هذا الأمر، فالحياة صارت صعبة ومليئة بالضغوط والأزمات والمشكلات.

وهناك مشكلة أكبر وهي وجود الهاتف المحمول، والإنترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي، فدماغ الإنسان لم يُخلق ليستوعب كل هذا الكم من المعلومات في وقت قصير، وما نقوم به هو أننا نزيد الحمل على دماغنا من فرط المعلومات التي يتلقاها طيلة الوقت.

ولهذا سنتكلم عن الطريقة التي نُعالج بها مشكلة الأرق، وقد استخدمت هذه الطريقة لأول مرة في الجيوش، ففي الحرب العالمية الأولى كانت معنويات الجنود منخفضة للغاية بسبب قلة النوم، فالجندي يحارب أغلب الوقت، وحتى لو جاءت له فُرصة لينام فإنه لا يستطيع بالطبع بسبب ظروف الحرب والتوتر المصاحب له طيلة اليوم. ونحن الآن في حرب من نوع آخر: حرب لقمة العيش، حرب البقاء، حرب الخوف من المستقبل ومن الأمراض والفيروسات... ولهذا تجد أن العقل صار يعمل طيلة اليوم، حتى وقت النوم. هذه الطريقة معروفة ومُجربة من قبل، وهي طريقة تعتمد على تغيير لغة الجسد وتشتيت الأفكار:

☆ لغة الجسد:

وهنا سنبدأ من الأعلى إلى الأسفل:

- ١ أول شيء يجب أن تفعله هو أن تُغمض عينيك وترخيهما.
- ٢ ثاني شيء هو التعابير المرتسمة على الوجه بسبب القلق أو التفكير، وهذه التعابير لا يكون الإنسان منتبهاً إليها، فهي تحدث بشكل غير واع، كأن تُفكر في شيء أغضبك في يومك، فتجد أن هناك عُبُوسًا على وجهك، أو أن يكون هناك شيء تنتظر حدوثه بفارغ الصبر، فيكون وجهك مرتسمًا عليه تعبير اللهفة أو الانتظار، وبالتالي فما عليك هو أن ترخي وجهك بشكل واع، مثلما أغلقت عينيك وأرخيتهما.

٣ ثالث شيء هو الكتفان، فإذا كنت تشعر بالأرق سيكون الكتفان مرتفعين بعض الشيء بشكل غير واع، لذلك حاول أن تُرخي كتفيك أيضًا.

٤ رابع شيء هو اليدين، وأفضل مكان لليدين هو أن يكونا فوق بطنك، وأن يكونا مرتخيين أيضًا ولكن بشكل واع.

٥ وأخيرًا القدمان، فالإنسان الذي يشعر بالأرق تكون قدماه منقبضتين أو متقلصتين، فيجب أن تُرخي قدميك، وحاول أن تمد أصابع قدميك للأمام ثم ترخيها مُجددًا حتى تشعر بالاسترخاء.

هذا ما يتعلق بلغة الجسد أثناء النوم. وبهذا أنت تكون قد حللت خمسين بالمئة من مشكلة الأرق.

★ نشيت الأفكار:

بالتأكيد لن يستطيع الإنسان ألا يفكر؛ لأن هذا أمر صعب الحدوث، ولكن ما ينبغي على الإنسان فعله هو أن يقوم بتشتيت أفكاره. فقد وجد العلماء أن الإنسان حين يفكر في معادلة رياضية متوسطة الصعوبة، فإن هذا يساعده على النوم، ولكن قد يقول أحدهم إنه لا يحب الرياضيات ولا التفكير فيها.

هناك حل آخر...

حين تذهب إلى النوم اختر حرفاً من حروف الأبجدية العربية، ثم ابحث عن مدن أو دول تبدأ اسمها بهذا الحرف، هذا البحث يجعل العقل يبذل نشاطاً يُشتت التفكير، وهذا لا يكون نشاطاً صعباً؛ لأنه

كلما كان السؤال صعبًا زاد نشاط العقل وتركيزه، ولكننا نريد أن نفعل العكس، وهو أن يكون التفكير بسيطًا وسهلاً حتى يقل نشاط الدماغ، هذا فيما يتعلق بالأفكار.

إذن حين يقوم الإنسان بتغيير لغة جسده وتشتيت أفكاره فإنه سيستطيع أن يتغلب على الأرق.

وهناك دراسة علمية عن هذا الأمر، حيث أحضر بعض الباحثين مجموعة من الناس وجعلوهم ثلاث مجموعات، ثم طلبوا من المجموعة الأولى أن يفكروا في شيء جميل أو مكان هادئ، وطلبوا من المجموعة الثانية ألا يفكروا على الإطلاق، بينما تركوا المجموعة الثالثة بدون أي تعليمات.

وكانت النتيجة هي أن المجموعة الثالثة التي لم يعطوها أي تعليمات، قد نام أفرادها بعد ساعة تقريبًا، والمجموعة الثانية التي طلبوا منها ألا تفكر نام أفرادها بعد أربعين دقيقة تقريبًا، في حين أن المجموعة الأولى التي طلبوا منها أن تفكر في شيء جميل نام أفرادها بعد عشر دقائق تقريبًا.

والفكرة كلها هي أن تحاول أن تجعل تفكيرك كله في شيء جميل أو شيء تحبه، وإذا كنت لا ترى في الحياة أي شيء جميل فهذه مشكلة أخرى، وقد تكون هذه هي المشكلة الأساسية لقلة النوم.

وعلى المستوى الشخصي فوالدي إنسان في غاية التفاؤل والإيجابية، ولهذا فإنه كان ينام بسرعة شديدة؛ لأنه لا يشغل باله بصعوبات الحياة ومنغصاتها، رغم أنه بالطبع كان يعاني من مشكلات في حياته وفي عمله، ولكنه كان يستطيع أن يفصل بين الأمور، وألا يفكر في المشكلات والأزمات طيلة الوقت.

كذلك وجدت بعض الدراسات أن الإنسان إذا جعل كل تركيزه قبل
النوم على عدم التفكير في أي شيء فإنه ينام بشكل أسرع من المعتاد.
وأخيرًا هناك نقطة مهمة للغاية، وهي: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ} [الرعد/٢٨]، ولكن ذكر الله لا يكون فقط بترديد بعض
الأدعية والأذكار، فالأمر ليس متعلقًا بالتكرار بقدر ما هو متعلق بفهم
المحتوى، فالذكر ليس أن يظل الإنسان يسبح ويستغفر طيلة الوقت،
وإن كان هذا أمرًا حسنًا وطيبًا بالطبع، ولكن الفكرة هي أن تجعل الذكر
يعيد لك التناغم مع قلبك ومع الحياة، فذكر الله أعمق بكثير من مجرد
ترديد بعض الكلمات باللسان، وإلا فكيف يُمكن أن تذكر الله وتكون
متشائمًا في الوقت نفسه؟ أو كيف تذكر الله وتخاف من المستقبل إذا
كنت توفن أن المستقبل بيد الله؟ فذكر الله يكون باستشعار قدرات الله
في أن يُبدل أي شيء سيئ تمر به.

فلسفة الزواج

هذه المعلومات في غاية الأهمية، فهي قد تنقذ الزواج قبل وقوعه أو بعد وقوعه، ومصدر المعلومات سيكون من أجمل المصادر التي يُمكن أن يأخذ منها الإنسان معلومات؛ لأن الحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أولى بها، لذلك سنتحدث عن فلسفة الزواج.

هناك في كل عُرس يُقام في العالم العربي آية جميلة تكون مكتوبة على كارت الدعوة: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} [الروم/٢١].

ومن هذا المنطلق سنحاول أن نشرح عظمة هذا المعنى {لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا}، والعلاقة الوطيدة بين السكن والزواج.

ما معنى كلمة "سكن"؟ وما مواصفات "السكن"؟

☆ الدفعة:

مستحيل أن يسكن الإنسان في بيت يشعر فيه دائماً بالبرد، فلا بد أن يشعر الإنسان أنه يعيش في دفء، وأول شيء يفعله هذا السكن هو أنه يعزل عن الإنسان كل شيء يحدث خارج البيت من برد ومطر ورياح وثلوج، فيشعر الإنسان بداخله بالدفء.

★ الأمان:
لا بد أن يشعر الإنسان بالأمان في السكن، سواء في الموقع الذي يكون فيه بيته، أو من حيث قوة الأساسات، وقوة الجدران.

★ الخصوصية:
وموضوع الخصوصية هذا في غاية الأهمية، فيجب أن يكون للإنسان غرفة خاصة به، وكذلك يكون هناك غرف مشتركة مثل المطبخ وغرفة الجلوس، وغرفة السفارة، وهي الأماكن التي يجتمع بها كل من في هذا السكن، ويتشاركون فيها آراءهم ونقاشاتهم.

★ الترتيب:
لا بد أن يكون البيت مرتبًا، وإلا سيصير مزعجًا ومؤذيًا.

★ الزينة:
الجميع يحب أن يسكن في بيت مزين، والزينة تعتمد على الذوق الشخصي لكل إنسان.

★ يحتاج إلى صيانة:
كل البيوت بحاجة إلى صيانة من وقت لآخر.

★ له قفله:
لا بد أن يوجد قفل للسكن؛ لكي يكون هناك استقلالية وانعزال.

☆ القليل الجيد:

لا بد أن يكون في البيت تهوية جيدة، وإلا ستكثر الفطريات وتنتشر الأمراض؛ لهذا يجب أن نفتح النوافذ لكي تحدث التهوية الجيدة.

☆ الراحة القليلة:

لا بد أن يشعر الإنسان في السكن بالراحة والهدوء.

☆ العود إلى المكان:

يكون هو المكان الذي تعود إليه في نهاية يومك. هذه النقاط تسري على أي سكن، ولذلك فاختيار القرآن الكريم لكلمة «سكن» في الأزواج لم يأت عبثاً، وهو تشبيه بليغ للزواج بأنه سكن للإنسان، وهذا ما سنستعرضه الآن.

الزواج سكت:

فالنقاط التي ذكرناها في توضيح معني «السكن» سنوضح من خلالها معني «الزواج» وفلسفته:

☆ الدفء:

يجب علينا جميعاً أن نتعلم أن الزواج دفء، وهذا الدفء يأتي من العلاقة، ويأتي من السؤال عن الحال، ومن الشعور بأن هناك من نستطيع الاعتماد عليه، وأن هناك من سيكون إلى جوارنا عند المرض، وأن هناك من سيعطينا النصيحة حين نحتاج إليها... هذا هو الدفء في العلاقة.

الجميع يحتاج إلى الشعور بالأمان، رجل أو امرأة، وهناك خطأ شائع أن المرأة فقط هي من تبحث عن الأمان، والصحيح أن الرجل أيضاً يبحث عن الأمان، وفي حالة حصول الطرفين على الأمان من بعضهما فهذه تكون علاقة ناجحة بكل المعايير.

والأمان عند المرأة قد يعتمد على سماعها لكلمة «أحبك»، أو على التعبير عن الحب والمشاعر، في حين أن الرجل يريد أن يشعر بالأمان من وجود دعم كامل له من زوجته، ولأنه المسؤول عن الرزق، فيجب أن يشعر بأن هناك من يستطيع أن يعتمد عليه، فزوجته تعينه على الحياة، ولا تنقل أخبار البيت إلى الآخرين.

من الجيد في العلاقة الزوجية أن يحتفظ كل إنسان بشخصيته، ولا يجب أن يفتش وراء الآخر في الهواتف أو أن يتلصص على أخباره وخصوصياته، لكن الحل أن يتناقش الزوجان وأن يتشاورا. أما فكرة أن يصير الزوجان شخصاً وكياناً واحداً فهذا أمر مزعج للغاية، ويلغي شخصيتهما، ويؤدي إلى دمار العلاقة؛ لأنه يكون هناك استنزاف كامل لشخصية كل منهما وحاجته للخصوصية. فيجب أن يكون هناك حدود لشخصية كل طرف؛ لأن كل طرف يجب أشياء غير الآخر، فقط المهم هو أن يكون هناك احترام لهذه الخصوصية ولتفضيلات كل شخص.

والخصوصية لا تعني الانفصال تمامًا، بل سيكون هناك رابط بين الطرفين ومساحة مشتركة بينهما.

★ الترتيب:

Telegram:@mbooks90

كل العلاقات بحاجة إلى الترتيب، بحيث يكون هناك دومًا تخطيط وتفكير في الوضع الاقتصادي والمعيشي، وهناك الكثير من الناس لا يشاركون أزواجهم مشكلاتهم الخاصة، وهذا شيء خاطئ، فيجب أن يكون هناك مشاركة، على قدر المعلومة التي تفيد الطرفين.

★ الزينة:

الزينة تكون للرجل والمرأة، وديننا أمرنا أن يتزين الرجل للمرأة كما أمر المرأة أن تتزين للرجل، ولا يجب أن يعتمد طرف من الطرفين على فكرة أن الزواج قد حدث وليس هناك فائدة مرجوة من التزين والمعاملة اللطيفة الحسنة، بل لا بد أن نحافظ على الزينة والمشاعر الطيبة.

★ يحتاج إلى صيانة:

مثلما يحتاج السكن إلى صيانة فالزواج أيضًا يحتاج إلى صيانة، فنحن جميعًا نتقدم في العمر، والإنسان كلما كبر تغيرت فيه أشياء معينة، وهناك مشكلات العمل، وضغوطات الحياة، ورحيل الأهل والأصدقاء واحدًا تلو الآخر، وأحيانًا نشعر بأنه قد صار هناك تباعد بين الزوجين، وذلك بسبب الألفة والاعتياد، فيؤدي هذا إلى اختفاء الحب، وهنا نحتاج إلى صيانة، تمامًا مثل أي جهاز في المنزل.

أحرصوا دومًا على التجديد في حياتكما وعلاقتكما، وليس شرطًا أن يكون التجديد بالسفر إلى بلد جديد، أو زيارة أماكن غالية، يكفي فقط أن يذهب الزوج والزوجة للتمشية وشراء بعض الأشياء البسيطة، وأن يتذكرا أيام خطوبتهما وأيام الحب.

★ له قفلك:

الزواج يجب أن يكون له قفل أيضًا، وألا نترك الأمر مشاعًا، فيتدخل الأهل في الحياة الزوجية، فالزواج يكون للزوجين فقط، وأسوأ تصرف يحدث هو أن يُخرج الزوج أو الزوجة أسرار البيت للخارج، وقد يعتقد خطأً طرف من الطرفين أنه بحاجة إلى مساعدة أو نصيحة، ولكن هذا لا يكون بنشر أسرار البيت وخصوصيات كل طرف.

ولو أن أحدهم اقتحم هذه العلاقة وحاول أن يتدخل فيما لا يعنيه فيجب أن يعرف أن هناك حدودًا لا يُمكن تخطيها، وأنه مُرحب به فقط في حالة النصيحة الصادقة التي سيقدمها، لا أن يظل دائمًا وأبدًا في العلاقة.

★ التهوية الجيدة:

الزواج أيضًا يحتاج للتهوية الجيدة، فلا بد أن يكون هناك مجال للراحة والخصوصية من وقت لآخر، وأن نأخذ استراحة من ضغوط الحياة وصعوباتها، كأن تذهب الزوجة لزيارة أهلها، وأن يذهب الزوج لزيارة أهله وأصدقائه.

هذا الغياب من وقت لآخر يزيد الاشتياق بين الزوجين، ويمنع تكون فطريات العلاقات التي تأكل العلاقة، وهذه الفطريات هي الألفة الزائدة عن الحد، والتي تؤدي إلى قلة التقدير والاهتمام وعدم الشعور بقيمة وجود شخص آخر إلى جوارك؛ لأنك لا تشعر بغيابه أبدًا.

★ الراحة والهدوء:

يجب أن نعرف كيف نوفر الراحة والهدوء للطرف الآخر، فمثلاً حين يعود الزوج من عمله مُرهقاً بعد يوم عمل صعب وشاق فيجب أن تُعطيه الزوجة مساحة لكي يستريح، ولكي يشعر بالهدوء، فلا يكون في البيت صوت عالٍ؛ لأنه يوتر العلاقة، فلا فائدة منه.

ويجب أيضاً أن نعرف كيف نُعطي مساحات لبعضنا، فمثلاً إذا استيقظت الزوجة في يوم من الأيام مضغوطة ومُرهقة، فلا يجب حينها على الزوج أن يغضب أو يتهمها بالتقصير، بل الأفضل أن يحتويها ويقدم لها الدعم والحنان، وأن يجعلها تشعر بالهدوء والسكينة.

★ نعود له دائماً:

يجب أن يكون بداخل كل إنسان شعور بأنه سيعود في نهاية يومه أو بعد مضي بعض أيام إلى سكنه وملجأه:

نَقَلْ فَوَادَكَ حَيْثُ شِئْتَ مِنَ الْهَوَىٰ مَا الْحُبُّ إِلَّا لِلْحَبِيبِ الْأَوَّلِ
كَمْ مَنْزِلٍ فِي الْأَرْضِ يَأْلَفُهُ الْفَتَىٰ وَحَيْنُهُ أَبَدًا لِأَوَّلِ مَنْزِلِ

كونا لبعضكما المنزل الذي يعود كل منكما إليه دوماً، فأحياناً نحدث الخلافات بين الزوجين، ويكون هناك غضب وحزن ورغبة في الابتعاد، ولكن هذا لا يعني أن هناك كرهاً، بل يعني أن كل إنسان يحتاج لأن يهدأ ويعيد تفكيره، ليعود مرة أخرى في النهاية إلى سكنه وملجأه.

نعود إلى الآية الكريمة {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} [الروم/ ٢١].

لم يقل لقوم يحبون أو يعشقون، بل {لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ}، وكان الأمر كله يتعلق بالتفكير أكثر منه عاطفة، فالزواج يحتاج إلى تفكير؛ لأننا أحياناً لا نستطيع أن نسيطر على العاطفة، والتفكير هو الفارس الذي يمسك لجام العاطفة ويُسَيِّرُها، وهنا يأتي موضوع الترويض، رَوْض عواطفك ومشاعرك بقوة التفكير والتدبير.

المماطلة في النوم رغم الإرهاق الجسدي

في الفترة الأخيرة انتشرت ظاهرة سيئة للغاية، وهي أن يشعر الشخص بإرهاق جسدي ورغبة في النوم، ولكن بمجرد أن يضع رأسه على المخدة فإنه لا يستطيع النوم، وبدلاً من الخلود إلى النوم مباشرة فإنه يُمسك بالهاتف المحمول في يده ويظل يتصفح مواقع التواصل الاجتماعي ويشاهد الفيديوهات واحداً تلو الآخر.

لماذا نعانى قبل النوم؟

هذا بسبب ظاهرة «الانتقام التسويقي للنوم»، وبالإنجليزية تُسمى (revenge bedtime procrastination)، والمقصود بها هو أن يؤجل الإنسان النوم لأنه لا يُريد أن يُنهي يومه وهو يشعر بأنه كان كله عمل وتعب ومشقة.

وتزيد هذه الظاهرة مع الإنسان بمرور الوقت، فكلما كبر في السن أراد أن ينتقم من أهله؛ لأنه في الماضي كان ينام مبكراً رُغمًا عنه، وهذه الظاهرة تؤدي إلى مشكلات كثيرة، وتوابعها على جسم الإنسان وعقله تكون خطيرة للغاية.

والخطورة تكمن في شيئين أساسيين:

التي تتحول بمرور الوقت إلى أرق، ويمكن أن تتحول إلى إدمان، فضلاً عن أن استخدام الهاتف المحمول قبل النوم مشكلة كبيرة جداً؛ فالموجات التي تخرج من الهواتف المحمولة تُدمر طاقة الإنسان تماماً، وهذا ما يجعل الإنسان يستيقظ وهو يشعر بأنه مُرهق ومنهك. إذن فأولى مشكلات هذه الظاهرة هو التأثير على الجهاز العصبي، فالخلايا العصبية تُشبه كف اليد، وبها وصلات عصبية، وأنت خلال اليوم تتعلم أشياء جديدة، وهذا يُرهق جهازك العصبي، وفي وقت النوم يحدث ترتيب لهذه الخلايا وللأطراف الموصلة بين كل خلية وأخرى، لذلك فحين ينام الإنسان ويحصل على كفايته من النوم فإنه يستيقظ وذاكرته أقوى وطاقته أقوى.

وفكر في كل المرات التي استيقظت فيها وأنت تشعر بأن طاقتك منخفضة، سواء نمت أربع ساعات أو ثماني ساعات أو اثنتي عشرة ساعة، فالأمر لا يتوقف على عدد ساعات النوم، بل إن الفكرة كلها في الكيفية التي تذهب بها إلى النوم، والأفكار التي تأخذها معك إلى النوم.

الوقت الذي تهدره في عملية الانتقام

من خلال تصفحك للأخبار على الهاتف، فأنت تقرأ الكثير من الأخبار المُحزنة، كالوفيات في كل مكان، أو إصابات الفيروس على مستوى بلدك والعالم، والمشكلات العالمية والأزمات، والأخبار السياسية المُزعجة، والكوارث... وإذا لم تقرأ أخباراً فربما تُشاهد مقاطع ليس لها أية قيمة أو معنى أو هدف.

ولكن على كل حال فهذه المعلومات التي تمر عليها مرور الكرام لا بد وأن تدخل إلى العقل وتظل قابعة في ركن خفي في عقلك الباطن.

ما الحكمة؟

القضية الأساسية هنا هي أن من يُعاني من هذه الظاهرة، وهي أن يؤجل النوم للانتقام، فلحاول أن يستغل هذا الوقت في شيء مفيد، كأن يُشاهد أشياء ستفيده وتحسن من طاقته الإيجابية، أو أن يشاهد شيئاً كوميدياً، ليدخل البهجة إلى قلبه، أو أن يقرأ ما يضع السكينة والطمأنينة في قلبه.

وانتبه جيداً، فأحياناً تجد معلومة لا تقتنع بها، ولكن بسبب هذه المعلومة تتولد بداخلك مشاعر، ثم تتحول إلى الخوف الذي يتحول بدوره إلى «فوبيا»، والفوبيا تتحول إلى يأس، واليأس يتحول إلى إحباط... وهكذا.

فالفكرة كلها في كيفية النوم، لا في عدد الساعات التي تنامها. ما تأخذه معك إلى النوم هو أهم شيء، لذلك فقبل النوم يمكنك أن تدعو الله وتردد أدعية وأذكار حتى تشعر بالطمأنينة والسكينة. ولكن الإمساك بالهاتف ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي وقراءة الأخبار السيئة، كل هذا يجعل الدماغ في حالة نشاط حتى أثناء النوم، ويبدأ عقلك الباطن في ربط الأخبار والأفكار ببعضها. ويجب أن ينتبه الإنسان كثيراً لظاهرة «التسويق الانتقامي»، وألا يجعلها تُسيطر عليه، وكذلك يجب ألا يجعل يومه كله عبارة عن وظائف، ولا يظل يؤجل سعادته، فلا أحد يضمن عمره.

ودائمًا ما نقول بشكل مجازي إنه حين يسقط الإنسان فيجب أن
يحرص على أن يقع على ظهره، حتى يستطيع أن ينظر للأعلى فيستطيع
أن يقف مرة أخرى.
وتذكر أنك الوحيد الذي تستطيع أن تُساعد نفسك، فلا تنتظر
المساعدة من أحد.

كثير من الناس يدعون الله بأن يُحسن خواتيمهم، وهو شيء دائماً ما
أُذكر فيه، ودائماً ما أدعو بحُسن الخاتمة لي ولكل من أحب.
وحُسن الخاتمة ليس فقط بأن تموت وأنت تقرأ القرآن أو تصلي،
بل أن تموت وأهلك راضون عنك، وأنت لم تظلم أحداً، ولم تُغضب
منك أحداً، وأنت معروف بحُسن خلقك، وأنت تحتسب كل شيء سيئ
حدث لك عند الله...

حُسن الخاتمة هو أن ترفض أن تكون ذا خُلُقٍ سيئ حتى لو كان
الجميع كذلك، وأن تبدأ بالسلام إذا كنت على خلاف مع أحدهم، وأن
تتذكر جارك وتطمئن عليه، وأن تُحسن تربية أبنائك.
حسن الخاتمة أن تموت مستوراً في بيتك، وأن يتذكرك الناس
بالخير بعد موتك، وأن يفتقدك الناس ويشتاقون لك ولأحاديثك الطيبة.
هذا هو حُسن الخاتمة الذي يجب أن ندعو الله به.

Telegram:@mbooks90



Telegram: @mbooks90

ليست إلا بضع تجارب في هذه الحياة حتى تكتشف أنها رحلة قصيرة، وليست إلا لحظة صدق مع النفس لتكتشف أنك لن تستمتع بهذه الرحلة دون أن تعي مسارها، وجمال محطاتها، وروعة خالقها ومصورها.

هذا الكتاب ليس إلا دعوة لمشاركتنا في رحلة نحاول من خلالها الفوص في أعماق الحياة ومواقفها وشخصها، لنصل إلى فهم أعمق لما ينتظرنا في رحلة الحياة.

وتبقى الحياة رحلة مجردة من المشاعر، فلا توجد حياة سعيدة بالمطلق أو تعيسة بالمطلق، لأن وصف الرحلات لا يعبر إلا عن حالة الواصف النفسية والشعورية، فمن وصفها بالتعاسة صدق، ومن وصفها بالسعادة أيضاً صدق، لتبقى الحرية التي ضمنها الخالق لنا مكفولة في اختيار مشاعرنا وردود فعلنا نحو ما سيرنا له.. لذلك كانت فلسفتي في الحياة تعتمد على قناعة راسخة بأن كل ما يحصل لك في رحلة الحياة، يحصل من أجلك.

د.حسن المزين

COVER DESIGNED BY
AHMED FARAG



E-mail: publish@tashkeel-publishing.com

Tashkeel

201006250473

www.tashkeel-publishing.com

