

N O H A Z A H R A

نهك زهرة



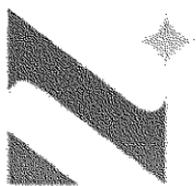
لست مضطرة لإبهاراً حد



نہک زہارۃ



سب مضطرہ لایہار آخدا

BOOKS 

لك يا سيدتي

ما الذي قد يدفعك لقراءة كتابي هذا؟

هذا الكتاب كأنه إعادة تدوير لعقلك، إنه تحويل خريف العقل إلى ربيع تفتح فيه زهور جديدة، إعادة العقل إلى العمل، إلى الحياة، عن طريق إعادة التحكم.

أنتِ قادرة على قراءة هذا الكتاب وفهمه، وقادرة على بدء التغيير، فأنتِ زوجة وعاملة، أم ومُربية، مما يعني أنكِ تمتلكين قوة جبارة على تقديم الحياة، أنتِ الحياة ذاتها، فأنتِ صانعة الأجيال وسيدة المستقبل.

لقد قضيت معظم حياتي في حقل التعليم، ولذلك فإن منهجنا سيكون هو التعلم من خلال الرسومات، سنرسم معًا كل ما نود قوله، سنفكر بالرسم.

والآن دعيني أسألك:

ما الشيء الذي تتمنين رؤيته واقعًا في حياتك؟ احتفظي بالإجابة مؤقتًا في عقلك، وسأخبرك كيف أحببتُ أنا عن هذا السؤال.



مع بداية هذا العام قلت لنفسي إن كتابي الجديد يجب أن يقوم على تجارب حياتية حقيقية، تخاطب وتقدم الحلول لكل سيدة. أمسكت بأوراقى وأقلامي الملونة وبدأت أرسم نفسي وأنا أنفذ الفكرة بكل محاورها، رسمتها بأدق التفاصيل لأنني كنت أحسها حقيقة ملموسة داخل عقلي.

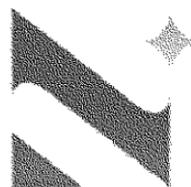
التخيل والتخطيط خطوة أولى، لكن الالتزام بالمخطط هو الذي سيحسم القضية، في إحدى الدراسات على مرضى القلب، قدم الأطباء مجموعة من النصائح والخطوات العملية للمرضى حتى تُجنبهم حدوث المضاعفات مستقبلاً، اكتشفت الدراسة أن من بين عشرة من المجموعة المستهدفة لم يلتزم أحد بهذه الخطوات إلا فرد واحد من عشرة، وكان هو الوحيد الذي لم يتعرض لأي مضاعفات.

لذا سأقدم لك سؤالاً الثاني:

هل تريد أن تكوني الشخص الوحيد الذي حقق نجاحه، أم تكوني ضمن بقية المجموعة التي أخفقت؟ لتحقيق نجاحاتك والوصول إلى أحلامك وتطوير ذاتك، فلا بد أن تكون لك إرادة هذا الشخص الوحيد الذي التزم بمخططة فحقق أهدافه.

إذا قبلت هذا التحدي، فهذا الكتاب سيساعدك على تحقيق أفكارك وخططك حتى تربها أمام عينيك واقعاً. ستعيشين فكرتك

BOOKS

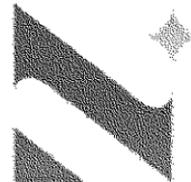


بمجرد أن ترسمها، وتلونها، فيصدق عقلك فكرتك ويؤمن بها، ثم تبدأ خطواتنا حتى يراها كل من حولنا حقيقةً.

عندما قررتُ أن أكتب هذا الكتاب، وكان حينها مجرد فكرة بعقلي، فعلت كما فعلت بأول كورس قدّمته، حينها رسمت نفسي بطريقة بسيطة في أقصى الشمال من اللوحة وفي أقصى اليمين رسمت من يحضرون أمامي وبينهم ثلاثة أسهم كبار، تمامًا مثل هذه الرسمة. وفي أثناء الرسم كنت أتكلم وأناقش معهم تصوّري عن مسار الكورس خلال الشهر من خلال الرسومات، ووضعت ثلاث خطوات تساعدنا في التطوير والتغيير، وهذا ما أصبحت أفعله الآن بالفعل وليس في عقلي ولوحتي فقط.

وأستلتي لك الآن:

- كيف تقيسين قوة عقلك؟ وما قوة عقلك وفقًا لتصوُّرك الشخصي؟
- هل يسعفك في اتخاذ القرارات المصيرية؟
- كم النسبة المئوية التي تعطينها لنفسك لتحديد مقدار تحكّمك في أفكارك وتصرفاتك؟
- ما مقدار جودة أفكارك؟ ومدى فعاليتها؟



أفكارك هي ثروتك الحقيقية

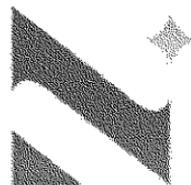
أفكارك الجيدة ستمنحك خبرات أفضل، وستوفر وقتك ونقودك.

سيظهر لك أفراد مستعدون لدفع مبالغ جيدة من أجل الحصول على أفكارك أو الاستفادة منها، فتتغير حياتك وتزيد نقودك. فقط ابحثي داخل عقلك، ودريه جيداً على إنتاج الأفكار. إذا عمل عقلك بشكل جيد فستزيد خبراتك، وكلُّ اجتماع تحضرينه سيمنحك مزيداً من الأفكار، إذا مرت بك ضائقة مالية، فسيمنحك عقلك عشرات الأفكار للخروج من المأزق.

كيف تدربين عقلك؟

كما قلنا من قبل، شاهدي فيديوهات لشخصيات عامة تفتين في علمهم، تصفحي الجرائد، اقربي الكتب والمدونات، شاركي أولادك في المواد التي يذاكرونها، افعلي ذلك يومياً على الأقل لمدة عشرين دقيقة.

BOOKS



أحضري دفترك الخاص، ودوّني كل ما جال في عقلك من أفكار، اكتبي خواطرك حول المعلومات الجديدة وملاحظاتك، انقلي بعض الجمل التي أعجبتك. عقلك مثل جسدك تمامًا، أنتِ تقوّين العضلات بالجهد والتدريب، وكذلك عقلك لا يد من بذل الجهد لتدريبه، وكما يتخلص الجسم من سمومه بالجهد والنشاط، كذلك سيتخلص عقلك من سمومه الفكرية بهذا التدريب، وينتج أفكارًا أكثر إيجابية وإبداعًا.

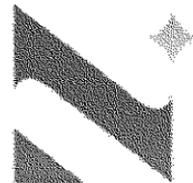
وكما أن الجسد لا يتفاعل إلا بتدريب سليم، فكذلك العقل لن ينتج الأفكار إلا بعد تدريب سليم وصحيح.
دربي عقلك على إنتاج عشر أفكار وبعدها مباشرة تبدئين في تطبيق فكرة واحدة فقط.

١٠ أفكار في اليوم \times ٣٦٥ يومًا بالسنة = ٣٦٥٠ فكرة صحية إيجابية.

تطبيق فعل واحد إيجابي في اليوم \times ٣٦٥ يومًا = ٣٦٥ فعلًا إيجابيًا في السنة.

= تغيير عظيم على كل المستويات للأفضل.

اعرفي شيئًا عن كل شيء، وخاطبي عقلك بلغة جيدة وطريقة مختلفة، وسيرد عقلك لك الجميل، ويمنحك أفكارًا جديدة وطرقًا مختلفة في التفكير، ومن يدري.. ربما تقومين ذات يوم بتجميع أفكارك وتقديمها في كتاب يفيد الناس.



فكرتان في الحلال

ستتزوج الأفكار داخل عقلك، وكل فكرتين سيتولد عنهما فكرة ثالثة، ومن هنا يحدث التطور الفكري.

من أين نبدأ؟

نبدأ بتقنيتنا المعتادة، نكتب في دفترنا الخاص:

- أحسن عشرة كتب قرأتهم.
- عشر مميزات لديك.
- عشرة عيوب.
- عشرة أسباب كي تعيش حياتك بشكل أفضل.
- عشر عادات غذائية صحية.
- عشرة حلول لمشكلة وقعت فيها سابقًا.
- عشر مهام تستطيعين إنجازها اليوم.
- عشر مزايا تحسبهم في أولادك.

BOOKS



وهكذا...

ستغير حياتك كل ستة شهور، في كل جوانب حياتك الفكرية والاجتماعية والعملية والأسرية، وحينها تصبحين مثل أفراد كنتِ ترينهم دومًا قدوة، ستصبحين أنتِ القدوة، هل إذا قمتِ بالتظليل الآن سنجد زيادة في النسبة؟

لا تحاولي إرضاء الجميع

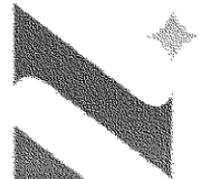
طبيعتنا البشرية تدفعنا لمحاولة إرضاء من حولنا، وأن نناسب مقاييسهم الخاصة ونتفاهم معهم، لكننا نلاحظ دومًا أن أغلب الأشخاص الذين نسعى لإرضائهم هم أنفسهم أكثر الأشخاص الذين يتسببون في إيلاطنا.

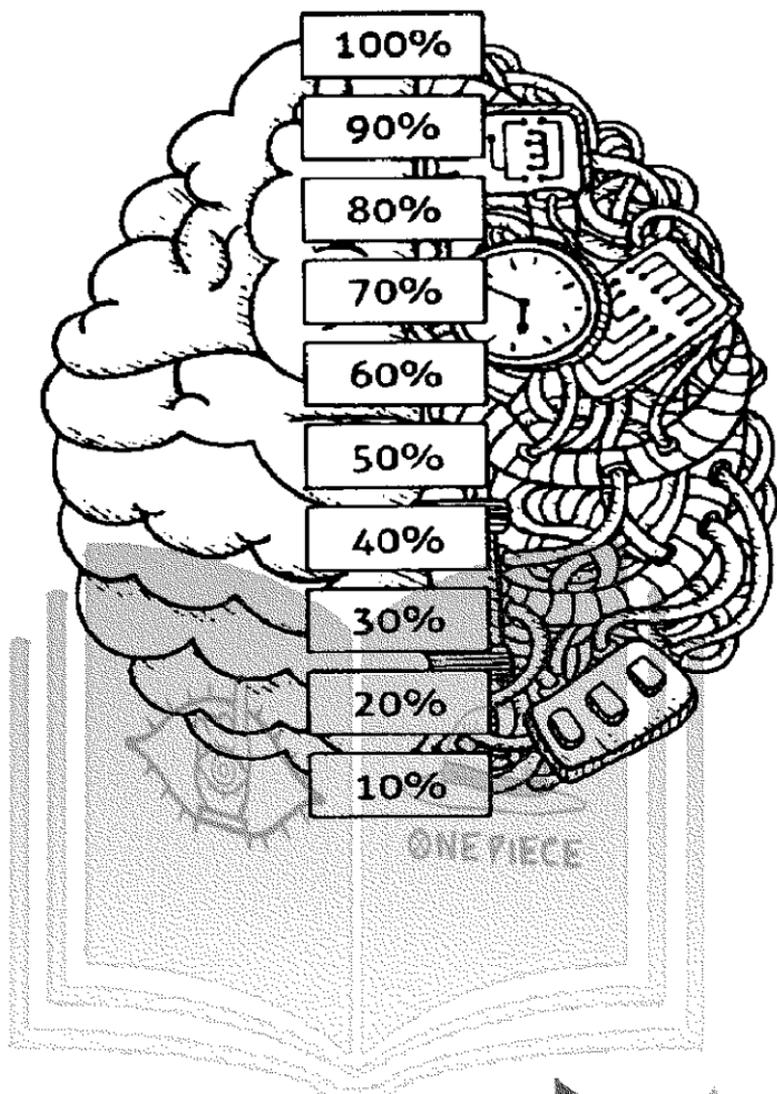
قد تتذكرين الآن آخر موقف تعرضت فيه لمثل هذا، وكيف كانت ردة فعلك.

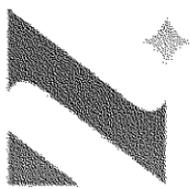
كم مرة قلتِ لنفسك: خيرًا تعمل، سرًا تلقى.
هذا لأنك تنتظرين الاستحسان دومًا من كل من حولك.

كيف نواجه هذه المشكلة؟

اجعلي لنفسك الأولوية لدى نفسك، وساعتها ستصبحين أولوية لدى الآخرين. اعرفي عيوبك وعالجها لأجل نفسك، واعرفي مزاياك واعلمي على تقويتها لأجل نفسك أيضًا. افعلي هذا حتى لو لم يستحسن الآخرون ما تفعلين، المهم أن تستحسنيه أنتِ.





BOOKS 

ظُلِّي من ١٠٪ لـ ١٠٠٪.

إذا كانت النسبة ١٠٪ هذا يعني أنك غير مُتحكِّم في عقلك تحكُّمًا جيدًا، وكلما زادت نسبة التظليل ١٠٪، و٢٠٪، و٣٠٪، فهذا يعني ارتفاع قدراتك في التحكُّم في عقلك حتى تصل إلى نسبة الـ ١٠٠٪.

ولذلك يجب أن تكوني أمينة مع نفسك في أثناء التظليل، ليس علينا أن نخدع أنفسنا، كي نصل إلى الأفضل. وهذه النسب سترتفع خلال التدريبات المرفقة في هذا الكتاب، لكنها ستزيد خطوة بخطوة وليس دفعة واحدة.

والآن ابدئي التظليل:

ماذا وجدت؟ عقلاً؟ أم مجرد كتلة رخوة؟ هذا الكتاب سيساعدك أن يتحول المخُّ إلى عقل مُسيطر، مفكِّر، يعرف طريقته جيدًا، قادرٌ على تحقيق أحلامه وأهدافه. إذا كانت رغبتك في تحسين حياتك والتحكُّم في أفكارك لا تمنحك القدرة على التحول من الرغبة إلى الفعل، فإن هذا الكتاب سيحقق هذا التحول.

ONE PIECE



دعيني أخبرك بما يقوله علماء الأعصاب عن ذلك:

«Neuroplasticity»، أو نظرية تغيير العقل: تنفي المثل الذي نردده جميعًا «مَنْ شَبَّ عَلَى شَيْءٍ شَابَ عَلَيْهِ». إذا اتخذنا القرار بتدريب عقولنا وتحقيق التحكم في التفكير، فسنستطيع تحقيق ذلك معًا، لنصبح أكثر سعادة، أكثر نجاحًا في علاقاتنا؛ مع أزواجنا، أو مع أولادنا... إلخ.

• هل تتذكرين الأوقات التي كان الجميع يشيد فيها برجاحة عقلك؟

• هل تتذكرين عندما كنتِ محطَّ استشارة الجميع؟

• هل تتذكرين إحساسك في تلك الفترة؟

حان الوقت لتصبح تلك هي القاعدة الدائمة، وليس فقط مرحلة ماضية، حان الوقت لعودة التحكم بشكل متواصل إلى حياتك.

إذا فقدنا التحكم فسنعمل بمهنة ربما تناسبنا وربما لا، سنختار شريك حياتنا ربما يكون مناسبًا لنا وربما يكون سر تعاستنا الأبدية، سنربي أولادنا بطريقة ربما تكون صحيحة وربما تكون خاطئة وكارثية، سنأخذ قرارات ربما تكون صائبة وربما ندفع ثمنها طيلة حياتنا.

BOOKS

ثلاثة أشياء تُميّز الإنسان:

أولاً: الروح، نفخة الرحمن فينا، التي هي أهمُّ كثيرًا من الجسد، لكن اهتمامنا دومًا ينصبُّ على الأقل أهمية.

ثانيًا: العقل، الذي ميّزنا الله به عن سائر مخلوقاته، لكننا أهملناه حتى أصبح عيبًا لا منحة كريمة لنا.

ثالثًا: القلب، النية محلها القلب، ولذا يجب أن تكون كل أعمالنا نابعة من القلب خالصة لوجه الله لنفوز بالدنيا والآخرة.

لن نتقدم خطوة واحدة دون الاهتمام بهؤلاء الثلاثة، ولذا كنت دومًا أكتب فوق الأسهم الثلاثة:

تغذية الروح، وتدريب العقل، وإعاش القلب بالأفعال.

وهذه هي مهمّتي وخطّتي خلال هذا الكتاب.

لتجهز الآن أوراقنا وأقلامنا لرسم الأهداف الكبرى، وسيكون من الأفضل أن نسجل كلمة لأنفسنا عن تحقيق هذه الأهداف، حتى نُخرج الأفكار من عقولنا إلى الواقع أمامنا، نراها مرسومة ونراها ونسمعها مسجلة، ولنعرف إلى ماذا قد وصلنا.

والآن جاء دورك أيتها القارئة العزيزة:

مطلوب منك أن ترسمي نفسك في وضعك الحالي في ناحية الشمال فوق الورقة، وفي اليمين ترسمين نفسك بعدما تنتهين من تطبيقات الكتاب، ما الذي تريدون تحقيقه؟

سَجَّلِي فيديو لنفسك تشرحين فيه رسمتك الخاصة وما طَبَقْتِه من هذا الكتاب.

من خلال خبرتي في مجال التعليم لسنوات طويلة في مدارس دولية، وبعد أن تمت ترقيتي لتولّي إدارة إحدى المدارس، كان السؤال الذي يورفتي دومًا: **كيف أكون مفيدة لنفسي وللآخرين؟** كنت أتعامل داخل دائرة تتشعب فيها أنواع العلاقات:

إدارة، ومُدرِّسون، وأولياء أمور، وطلاب.

وكانت غايتي كيف أحقق الانسجام بين هذه المكونات المختلفة. أحيانًا كثيرة كنت على وشك الانهيار وتركت كل شيء. كانت البداية هي الاستعانة.

استعنت بالله، فوجدت أن أحد أهم مصادر التحكُّم في عقولنا هو التوصل إلى القوة الروحية، حيث يساعدك الصفاء الروحي على التوصل إلى القرارات الصائبة المختلفة خلف كثيرٍ من التفاصيل المضللة.

حوّلت ذلك إلى عادة يومية لتغذية الجانب الروحاني، وعزّزته بدراسة طاقة الجسد، وكيف يختلف الأمر ويصبح أفضل مع الصلاة بخشوع، ثم تعلمت كيف أحوّل هذه التجربة الروحية لوسيلة تساعدني على ضبط عقلي والتحكّم فيه، ليصبح عقلي أخيرًا تحت سيطرتي الذاتية.

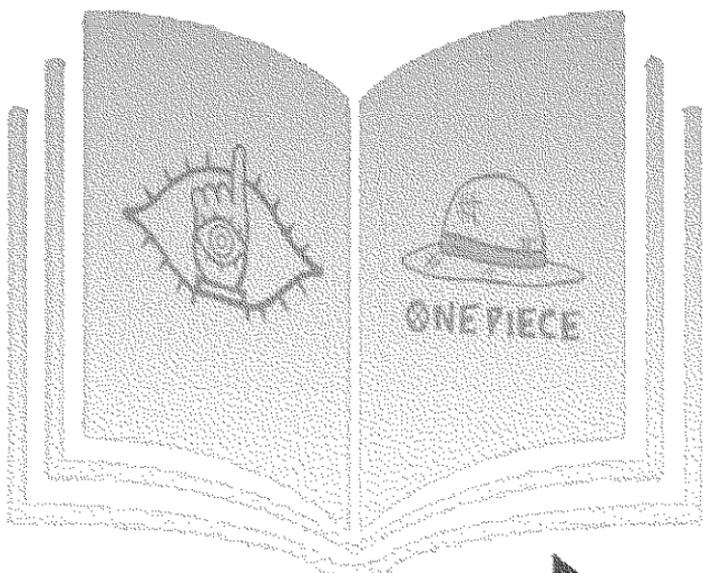
عقلي وجودة الأفكار

هذا هو التدريب الأول الذي سنقوم به لمدة شهر. إذا حضرت محاضرة تقدّم شرحًا لأمر مُعين، أو قرأت كتابًا في مجال محدّد، أو تصفّحت عمومًا، أو سمعت مادّة علمية في أي اتّجاه... كُنْتُ دومًا أجد فكرة تقدّم حلًّا لمشكلة تواجهني، أو علاجًا لعيب اكتشفه في شخصيتي.

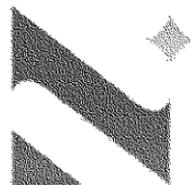
فأحضرت دفترًا وبدأت في تدوين الأفكار التي يتّجها عقلي بعد تعرضه لمادّة علمية أو قراءة أو حضور كورس تعليمي، وحرصت على جعل ذلك التدوين إحدى عاداتي اليومية، كنت أصل إلى بضع أفكار وبعدها يشعر عقلي بالإرهاق، فأقوم بنوع من التحدي والتحكّم وإجبار عقلي على تقديم مزيد من الأفكار، ومع الوقت اكتشفت أن عقلي بالفعل أصبح يقدم لي أفكارًا أكثر دقة وأعلى جودة عندما لم أستسلم لرغبته في الراحة. ثم أصبحت أحدد مسارات معينة لعقلي، وعليه أن يسير فيها، أضع رؤوس أقلام وعناوين كبيرة وعليه هو أن يمنحني التفاصيل وأفضل الأفكار... مثلًا أضع له مهمّة محددة مثل: كيف أجعل المدرسة

التي أديرها تتميز بشيء خاص يعطيها تفوقاً على بقية المدارس؟
كيف أجعل أولياء الأمور يشعرون بالانتماء الحقيقي للمدرسة؟ لو
كنت رئيساً للحي الذي أعيش فيه كيف يمكنني أن أطوره؟ كيف
أكتشف عيوبي الذاتية وأعالجها؟ ما أهم صفاتي الإيجابية؟

وكل سؤال أضعه كنت أطلب من عقلي أن يقدم لي على الأقل
عشرة حلول أو أفكار جيدة، نعم، كنت لا أستطيع تحقيق ذلك
أحياناً، ولكن الهدف الحقيقي كان هو التحكم في عقلي والقدرة
على جعله يتمدد ويزيد من طاقته الإنتاجية على تقديم الأفكار
والحلول.



BOOKS



قلبي وجودة الأفعال

سُنِّبْتُ أيضًا بعض الأفعال لمدة شهر.
أصبحت أُنَبِّقُ فكرة واحدة من الأفكار التي يقدمها لي عقلي،
وأعمل على تفعيلها بأفضل طريقة، وقد وجدت أن ذلك يحقق
نجاحًا ملحوظًا.

من الأفعال التي بدأت أمارسها بشكل منتظم:

- الشكر، وأن أنسب الفضل لأهله.
- الإحساس بالنعم الكثيرة.
- ممارسة التسامح.
- رد الإساءة بالإحسان.
- الميل ناحية التعامل بإيجابية في أغلب تعاملاتي اليومية.
وكانت هذه العادات هي بوصلتي، أنني في الطريق الصحيح،
على المستوى العقلي والروحي والعملية.



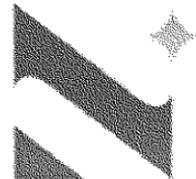
ملاحظاتى بعد الممارسة بأسابيع:

بدأت أنتبه إلى أن من حولي يتعاملون معي بأريحية لم تكن موجودة من قبل، وأن الجميع مبتسم وودود للغاية. ثم لاحظتُ بعد مرور شهرين أن المعاناة السابقة في إنتاج الأفكار لم تعد موجودة، وأن عقلي اعتاد دوره، فأصبح يقدم الأفكار العديدة بسهولة ويسر بمجرد التعرض لموقف يستدعي إنتاج أفكار كحلول أو بدائل، ويعمل بنفسه دون توجيه.

ملاحظاتى بعد ستة شهور:

أصبحتُ أسمع ممن حولي جُملاً مثل: «نهى»، لقد تغيرت كثيراً.. نهى، أنت رائعة لم أكن أفهمك.. نهى، أنا سعيد بالتعامل معك»، كان لمثل هذه الكلمات وقعٌ خاص عندما تخرج من الأفراد المقربين، هذا يعني أنني لم أكن على ما يرام، ولم أكن منتبهةً لهذا، فأصبحت علاقاتي الأسرية وعلاقاتي بالرفاق أفضل، وكذلك علاقاتي داخل دائرة العمل، وهذا ما نسعى لتحقيقه في هذا الكتاب وبخاصة لعالم السيدات، الذي تقوم فيه المرأة بعدة أدوار كالزوجة والأم والعاملة.

BOOKS



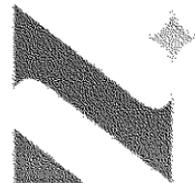
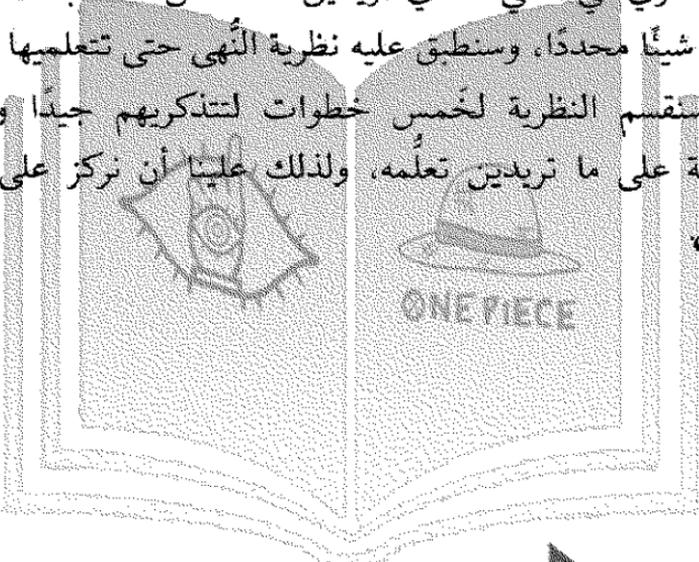
هل أنتِ مستعدة للتفرغ بضع دقائق وسط دقائق اليوم الـ ١٤٤٠؟

ستقومين بتحدي الأفكار العشر التي يجب على عقلك أن ينتجها، حتى تصلي إلى نسختك الخاصة في التطبيق. نعم، سيكون لك دور إبداعي خاص بك وحدك، ستشاهدين موادَّ مرئيةً وتقرئين مقالاتٍ وتتابعين مدوناتٍ وتطلعين على كتبٍ تكون ذات صلة بموضوعات تهتمين بها، ثم تدوين كل فكرة ينتجها عقلك بعد هذا التدريب، ثم تركيز على فكرة واحدة لتطبقها بشكل فوري.

نظرية النهى.. تعلّمك

فكري في الشيء الذي تريد تعلمه من الكتاب، المهم أن يكون شيئاً محدداً، وسنطبق عليه نظرية النهى حتى تتعلمها سريعاً. سنقسم النظرية لخمس خطوات لتذكركهم جيداً وتطّبقي النظرية على ما تريد تعلمه، ولذلك علينا أن نركز على كلمة:

النهى



حرف ا = انسي

تحتاجين إلى نسيان ثلاثة أشياء لتتعلمي سريعًا ما تريدن تعلمه:

- انسي كل ما تعلمته من قبل عن الشيء الذي تريدن تعلمه، لأن أحد العوائق أمام التعلم أننا نظن أننا نعرف بالفعل، نسيانك لما سبق تعلمه يجعلك مؤهلة لكل جديد.
- انسي ما يشغلك، وركّزي على ما تتعلمين، لأنّ عقلك لن يتعلم إذا كان مشتتًا.
- انسي كلّ الحدود والقيود التي تضعينها لنفسك بنفسك، لأن أكثر الصعوبات التي تواجه التعلم أن نظن أن لنا حدودًا لن نستطيع تجاوزها؛ إذا انشغلت بسنك أو حالتك الصحية أو مستوى تعليمك السابق فلن تصلي إلى جديد، هذا إذا لم يتدهور وضعك لما هو أسوأ مع الوقت، عقلك يستطيع أن يصل بك إلى أبعد من حدودك ومن توقعاتك.

حرف ل = لعبتك

تعاملني مع ما تتعلمينه على أنه لعبة تستمتعين بها، إذا أدركت أنها لعبة جديدة ستتعلمينها باهتمام وبسرعة. أكثر ما يجعل التعلم صعبًا هو فكرتنا أنه أمر مرهق وممل.

العبي لعبة التعلُّم، اطرحي كل ما يخطر على عقلك من أسئلة ودوّني الإجابات وابحثي عن المعلومات بنفسك على شبكة الإنترنت، شاركي الناس استفساراتك وأسئلتك وإجاباتك، ضعي هاشاج #بتعلم- حاجة- جديدة، وأضيفي عليه كل يوم.

حرف ن = نفسيّتك

حالتك النفسية عليها عامل كبير في كل شيء؛ إذا لم تكن بخير فإن كل شيء سيتأثر بالسلب وعلى رأسها التعلم، عندما نتعلم شيئاً ونحن في شعور من السعادة يصعب نسيان ما تعلمناه حينها.

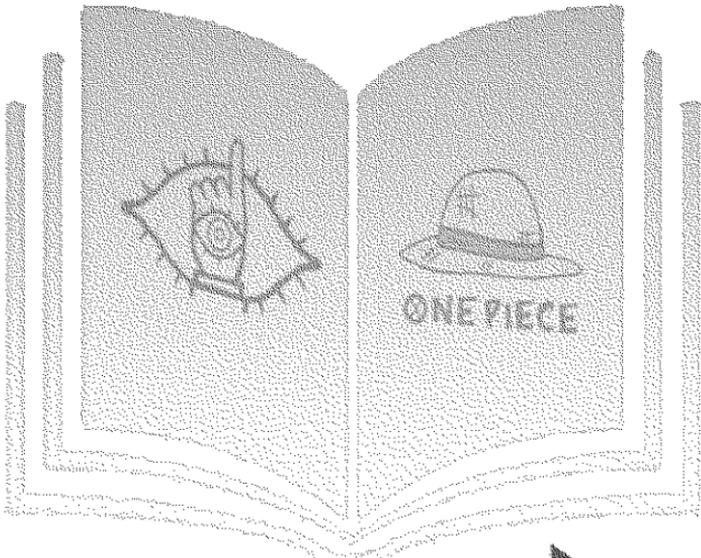
كيف أحسن من حالتي النفسية؟

شاهدي مسرحية تحببنا لبضع دقائق، مارسي يوجا الضحك، تأملي لمدة دقائق، أو فكري في حياتك التي ستغير للأحسن عندما تتعلمين شيئاً جديداً.

حرف ه = همّتك

همّتك في تطبيق ما تعلمته ونقله إلى من حولك تلعب دوراً حاسماً.
لو كانت همّتك عالية، استفادتك ستكون عالية.
لو كانت همّتك عالية، ستفهمين ما بين السطور.
لو كانت همّتك عالية، ستشرين العلم الذي تطبقينه.
لو كانت همّتك عالية، ستضعف الفائدة لك ولغيرك.

ما تقومين بتعلُّمه بشكل يومي هو ما يحقق التغيير الحقيقي في حياتك ومستقبلك. لا بد أن تضيفي كل يوم شيئًا جديدًا لتعلميته. اجعلي وقتًا لمكافأة نفسك، ولا تنسي شُكرك للنَّعم من حولك، هذا سيدعم رحلتك في التعلم بشكل أفضل.



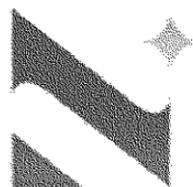
مُضَادَّاتِي الشخصية للاكتئاب

الاكتئاب هو أحد أكثر الأمراض انتشارًا، تخبرنا الإحصائيات بأن:
١ من كل ٦ أشخاص في مصر، مُصاب باضطرابات نفسية، من أهمها الاكتئاب.

١,٥ مليون مصري مصاب بالاكتئاب.
وأنه ثالث أكثر الأمراض النفسية انتشارًا في العالم.
وأن ٧٠٪ من مرضى الاكتئاب لا يراجعون طبيبًا نفسيًا.
أرقام أفزعني! ولكن علينا تفعيل عقلية الحل!
كيف يمكن أن نواجه هذا الخطر؟

إليك كبسولتي الخاصة:

علينا مقاومة الاكتئاب بالقوة الداخلية، أو ما يمكن تسميته
بالتعافي الذاتي.
وأول خطوة تساعدنا في ذلك هي تحقيق الهدف، لكن هل
نعرف ما الهدف؟



هل نعرف الهدف من وجودنا هنا، حتى نحقق النجاح ونصل إلى الهدف؟

كثيرًا ما نتأبنا مشاعر سلبية، تدفعنا للاكتئاب، ونشعر أن الحياة لا قيمة لها، وأن كل ما نفعله لا يساوي شيئًا. حين يتأبك ذلك الشعور تذكري الهدف.. هدف وجودك في الحياة!

ولذلك سُنطَبِقْ بعض النصائح والخطوات التي تجعلنا نقاوم هذه الضغوط ولا نترلق نحو الاكتئاب، بل نصبح نحن أنفسنا مضادات للاكتئاب.

المضادات الشخصية للاكتئاب:

أفكارني المجمععة عن الموضوع

- التغيير هو المضاد الأقوى للاكتئاب. عندما تشعر برغبة قوية في حوض تجربة جديدة أو القيام بعمل مختلف، فعليك أن تبدأ في ذلك فورًا، لكن لا تنس قاعدة مهمة: اتق الله. «أتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن».
- عندما يميل قلبك لشيء، قم به، لكن اعرضه أولاً على عقلك، فإن وافقه فابدأ فورًا.
- دومًا اسأل نفسك: ما هذا الذي تفعله؟ ولماذا تفعله؟



- كوني متفاعلة، ولا تكوني من النوع غير المتاح دائماً، وعندما تقومين بالتفاعل ومد يد العون لمن حولك، اسألي نفسك من جديد: هل أفعل هذا لأنني أريد أن أفعله؟ أم فقط لأسترضي أحدهم؟
 - أقرُّ أنا المذكورة أعلاه..
 - اكتبي إقراراً بأنك تعرفين أين نقاط قوّتك وأهم مهاراتك، وتعهّدي أمام نفسك بتطويرها، وإظهارها قدر المستطاع.
 - صدّقي نفسك ليصدقك الآخرون.
- حان دورك في البحث وإيجاد أفكار تحت عنوان المضادات الشخصية للاكتئاب.

ما الذي يريده عقلك؟

كل ما نقوم به هو من أجل العقل، لنرتقي به ونحقق التطور الذاتي.

عقلك هو العضو الأهم على الإطلاق، هو سبب وجود من يحبونك، ومن يكرهونك؛ في حياتك.

تصرّفاتك العقلانية سبب رئيسي ومباشر لاهتمام الناس وإظهار حبه، وللسبب نفسه ستجدين عدوك يحاربك في عقلك لإيقاف تقدّمك.

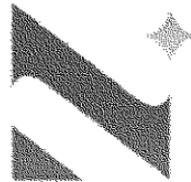
أحيانًا نصل إلى مرحلة لا نجد فيها أحدًا يحبنا ولا يكرهنا،
كأنك غير موجودة، فهم لا يستطيعون حبك، ولا يريدون تقييدك
بمحاربتهم. ولماذا يقيّدونك وأنت تقيدين نفسك بنفسك، وذلك
بتقييدك لعقلك!

كل التعب الذي تشعرين به.. بدايته:

إذا اتخذتِ القرار بتدريب عقلك.. وأظنُّ أنك تفعلين هذا
الآن، والدليل قراءتك لهذا الكتاب؛ عقلك سيتجدّد، ويصبح له
منظور مختلف للحياة، يدرك برؤية جديدة وضعه الحالي ويمتلك
خطة لمستقبله. إذا حققتِ التصالح مع عقلك وامتلكتِ مفاتيحه
فإنك ستدركين سر الحياة وتمتلكين القوة والقدرة على التغيير.

عندما تمتلكين القدرة على تطوير عقلك.. ستجدين
أن هناك تصرفات يجب أن تتوقف، وأن هناك أشخاصًا
يجب أن تُحددي علاقتك معهم، ومزايا لديك حان وقت
ظهورها، وتنازلات ندمتِ على تقديمها، ستجدين أن لديك
خطوات كثيرة يجب أن تبدئيها، ستحررين من كل قيودك.
حاولي أن تكوني أنتِ الفعل وليس ردّ الفعل، ودومًا اسألي
نفسك: كيف أكون جزءًا مهمًا من العالم؟

BOOKS



كيف أحدد الأفكار السلبية وأتحكم بها في ثلاث خطوات؟

الحل في:

نظرية 3C's

- C Catch
- C Check
- C Change

دعينا نحلل الـ 3C's معاً:

أولاً: Catch

علينا أن ندرك الأفكار التي تدور في عقولنا ونقبض عليها

بدقة.

ثانياً: Check

بعد أن نقبض عليها، نبحث في ماهيتها وكيف تستجيب لها

أجسادنا.

إذا كانت الفكرة إيجابية، نتركها كما هي، أما إذا كانت سلبية

فلا بد أن نتوقف لفهم أسبابها والتخلص منها.

ثالثاً: Change

إذا اكتشفنا أن أفكارنا سلبية فعلياً أن نسعى لتغييرها فوراً إلى

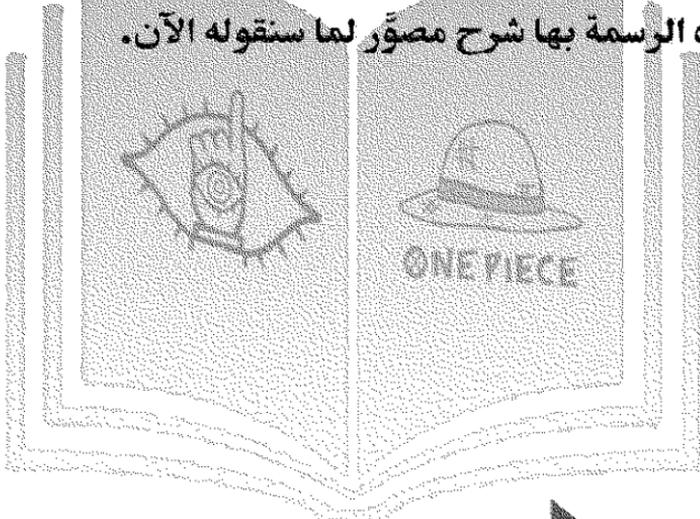
أفكار إيجابية.

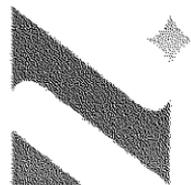
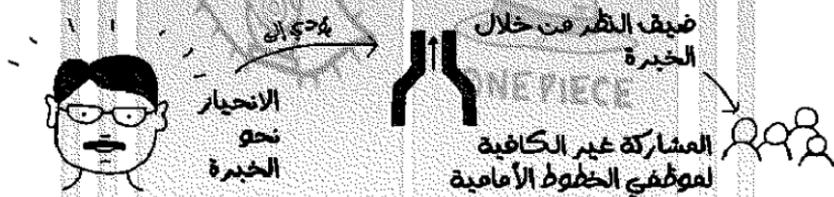
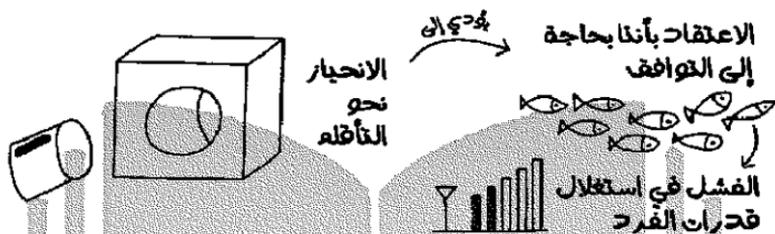
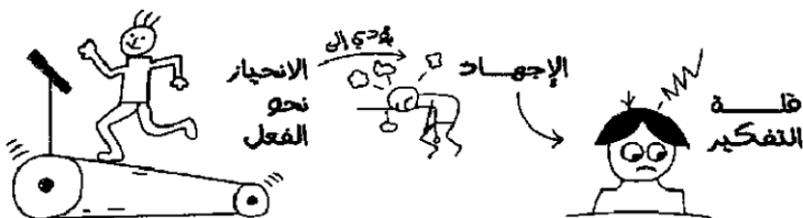
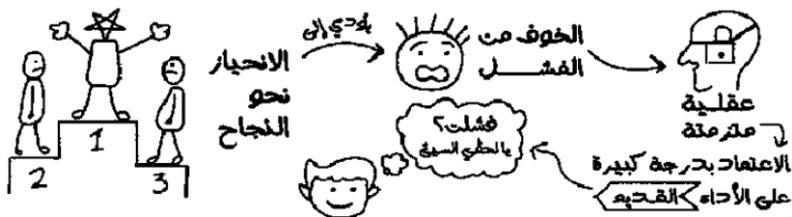


لتحقيق ذلك سنحتاج إلى التركيز على اللحظة التي نعيشها الآن، ثم نقوم بعمل مختلف لتغيير الحالة التي نحن عليها الآن.. مثل الاستغفار، أو الوضوء بتركيز، وتخييل أن أفكارنا السلبية تتساقط مع ماء الوضوء، نفعل ذلك بتركيز كامل حتى يرتاح العقل ويشعر بالصفاء.. نرسم رسمة بهدوء وتأناً، نتمنى الخير حتى لمن آذونا وتسبوا في أفكارنا السلبية، نمارس رياضة المشي لنصف ساعة.. هناك أفكار كثيرة لكن سأترك لخيالكم ابتكار طرق جديدة.

وإذا قمت بكل هذا وظلت الأفكار السلبية قابعة في عقلك، فعلينا أن نبحث من جديد عن سر المشكلة. غالباً ما تكون المشكلة في طريقة تفكيرك، وتعود إلى أسباب كثيرة، منها التربية أو البيئة المحيطة بك أو تجاربك الشخصية.

هناك أربعة أنواع من التفكير يعيقون قدرتك على التغيير.
هذه الرسمة بها شرح مصوّر لما سنقوله الآن.





التحيز نحو النجاح

biased towards Success

عندما ترين أنك لا بد أن تميزي عن الجميع، وأن أولادك لا بد أن يحصلوا على المراكز الأولى في دراستهم على الدوام، ويحققوا في الوقت ذاته التفوق الرياضي، ويحققوا البطولات وهكذا...
المشكلة تكون كالتالي:

يصبح لديك خوف دائم من الفشل، على الرغم من أن الفشل معناه أنك تحاولين الوصول إلى النجاح!
إذا لم تحققي ما تتمنين...

مع التقدم في العمر تصبح الأفكار صلبة وتفقد كثيرًا من مرونتها، وينعكس ذلك على رؤيتك للأمور بشكل عام وللمشكلات وحلها بشكل خاص، ويحول دون عملية التعلم والتغيير.
إذا لم تحققي ما تتمنين...

فستجدين نفسك فريسة للملل، وتستسلمين سريعًا، وطيلة الوقت تضعين خططًا وأهدافًا لكن بلا نتائج، وتصبح هذه شكوتك الرئيسية، أنك دومًا متوقفين في منتصف الطريق.
ومع تكرار عدم وصولك إلى أهدافك تجدين نفسك تعودين للماضي وتمجدين أيامك الخالية، مثل أن تقولي: كنت في الماضي



ناجحة، كان أبي.. وكان.. وهكذا، ويتحول اهتمامك إلى ذكريات الماضي ونجاحاته بدلاً من التركيز على تحقيق النجاح في الحاضر.

ما الحل؟

التخلي عن أنك الأولى في كل شيء لأن هذا سيعوقك عن تحقيق أي تقدم.

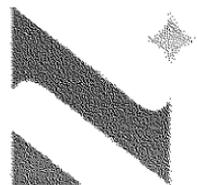
طريقة التفكير الثانية:

التحيز نحو العمل

biased towards Action

عندما يدفعك الحماس فتتحركين بقوة أكبر من طاقتك، ثم فجأة تسقطين بلا مقدمات، والمثال على ذلك أول يوم نذهب فيه إلى الـ GYM ونتمرن بقوة، ثم بعدها نتوقف تمامًا. أو في فترة الخطبة نندفع بكل مشاعرنا ونمنح كل الحب والاهتمام والتقدير للطرف الآخر، ونسعى لإرضائه بكل الطرق، ثم تتزوجين وتكتشفين أن الالتزام بأداء واجباتك كزوجة مع المجهود الذي كنت تبذلينه في أثناء الخطبة والاهتمام الزائد أصبح أمرًا صعبًا للغاية، فتتوقفين عن كل هذا وتتدبين حظك، ويتدمر شريكك من تغيرك المفاجئ!

التفكير بهذه الطريقة أمر بالغ الإرهاق ويستنزف قواك العقلية والجسدية والنفسية (ONE PIECE)



ما الحل؟!

قليلٌ دائم... خيرٌ من كثيرٍ مُنقطع!
مارسي حياتك وفقاً لهذه القاعدة.

طريقة التفكير الثالثة:

التحيز إلى الحل المناسب
towards fitting-in biased
أريد هذا، وإلا فلان!

أريد أن أكون مثل فلان، والمثال الواضح على هذا عندما يكون الأب مهندساً، ويريد أن يكون ابنه مثله.
إذا كانت هذه هي طريقتك في التفكير فماذا سيحدث في حياتك؟

سنصبح نسخاً مكررة، ولا وجود للتمييز، وكم من طاقات ومواهب ستهدر ولا تُستغل في مكانها الصحيح.

ما الحل؟!

أن ندرك أن الله خلقنا مختلفين.
عندما أفكر، أفكر فيما يناسبني ويتناسب مع قدراتي، عندما أشكي، أشكي مما يزعجني حتى لو لم يكن يزعج غيري.
أبتعد تماماً عن نظرية القطيع.

BOOKS



التحيز نحو الخبرات

Towards experts biased

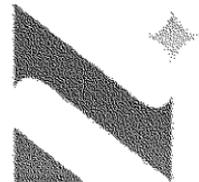
أن تفضلي التعامل فقط مع أصحاب الخبرات الكبيرة في مجالهم، ودون ذلك ترفضين التعامل مع من لا يمتلك سنوات كثيرة من الخبرة وترينه غير كفاء!

ما الذي يحدث عندما نفكر بهذه الطريقة؟

ستحصلين على خدمة مُرضية ناتجة عن خبرة عملية محددة بمنظور واحد فقط، وتحرمين نفسك من تنوع في الخدمات ناتج عن تنوع في الرؤية والخبرات، وهو ما يتلخّص في الخدمات المقدّمة من الشباب في أيّ مجال. والغريب أننا نريد لأبنائنا أن يحصلوا على فرصتهم ويحظون بثقة الناس وتقديرهم بمجرد التخرج!

ما الحل؟!

الحلُّ أن نتخلى جزئياً عن هذه الطريقة بأن نلجأ للخبرات الكبيرة في كلِّ المجالات، ولكن مع الاستعانة بالشباب الصغير وتشجيعهم على إثبات أنفسهم وفكرهم، بوضع ثقتنا فيهم والتعامل معهم إلى أن يصلوا إلى مرحلة الخبرات، وهكذا... مع تجديد النيّة أن أرى مثل هذا في أولادي.



عندما ركزت على مميزاته... وجدتُ الحلَّ

عندما ركزت تفكيري على مميزاته بدأت أدهش! تفكرت في كل تفاصيله ثم بدأت أعبر عن محبتي بالأفعال:

- أتذكره دومًا في دعائي.
- أسأله.. كيف أفعل لأجلك شيئًا تحبه؟
- رسالة ورقية أعبر فيها عن محبتي له، دون مناسبة.
- رسالة على الهاتف المحمول حين لا يكون معي، من كلمة واحدة: أحبك.

- أذكر مميزاته أمام الحاضرين وعلى مسمع منه.
- أشكره حتى على أبسط الأشياء.
- أتغافل عن عيوبه.
- أرتب على ظهره وأنا أمر من خلفه، دون سبب.

عمن أتحدث؟

- زوجك؟
- أبوك؟
- أخوك؟
- أتحدث عنهم جميعًا.

BOOKS



هذه النظرية باختصار شديد اسمها **DEPP**

DEPP يعني ماذا أفعل؟

D يعني **Desire**، أو شيئاً تتمنين فعله.

E يعني **Effect**، أو التأثير الإيجابي لهذا الشيء على حياتك.

P يعني **Problems**، أو المشكلات التي تعوق قدرتك على

اتخاذ هذه الخطوة.

P يعني **Plan**، أو الخطة البسيطة.

لقد صممت هذه الطريقة وجمعت فيها كل ما نحتاج إليه للوصول إلى هدف قابل للتحقيق بالشكل الذي يرتضيه عقلك، ويمكن أن تستخدمها بشكل يومي لتحقيق أهدافك. ستتعلمين كيف تحددين المشكلات والعوائق وكيفية التعامل معها وحلها.

من المهم جداً أن تعرفي تلك النقاط الأربع في عقلك قبل

اتخاذ أي خطوة.

جاهزة؟!

هيا بنا نلعب.

D Desire

فكري في هدف تتمنين تحقيقه خلال الأربعة الأسابيع

القادمة. لكن يجب أن تكوني واثقة من قدرتك على تحقيقه خلال

الأسابيع الأربعة.

من المفترض أنك حاولت تحقيق هذا الهدف من قبل ولم
تستطعي، قد يكون الهدف له علاقة بعملك، بيتك، زوجك، نفسك،
أو تغيير أفضل في حياتك عمومًا.

مثال: Desire أريد إنقاص وزني خمسة كيلوجرامات خلال شهر.

E Effect

فكري في التأثير الإيجابي والفائدة العائدة عليك لو حققت
هذا الـ **Desire** المحدد.

ما الفائدة رقم ١ بالنسبة إليك؟

اسألني نفسك: هل سيكون لها تأثير إيجابي في صحتي

النفسية والجسدية؟

اكتبي تأثير الشيء الذي تتمنين حدوثه في حياتك في جملة

بسيطة صغيرة.

مثال: سأعود إلى ارتداء ملابستي التي صارت أصغر من مقاسي.

P Problem

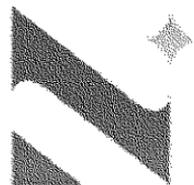
فكري في المشكلة التي تعوق تحقيق هدفك، وبخاصة إذا

كانت المشكلة نابعة منك وليس ممن حولك.

اسألني نفسك: ما الذي يمنعني من تحقيق هدفي؟

اكتبي الشيء الذي يمنعك في جملة واضحة قصيرة.

مثال: مشكلتي أنني أحب الشوكولاتة.



If..... Then.....

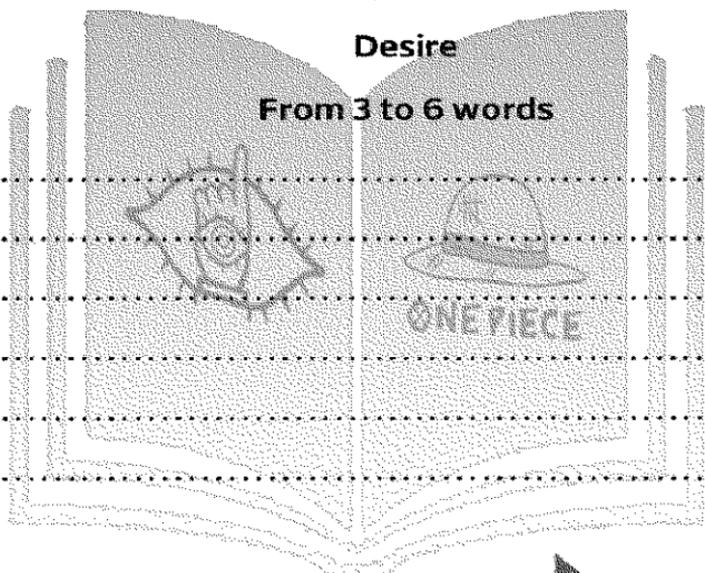
فكري فوراً في الخطة التي تمكّنك من حل المشكلة، ويجب أن تكوني واضحة في تحديد خطتك التي ستخلصين بها من المشكلة وتحقيق هدفك.

كي تفعلي ذلك يجب أن تكوني محددة، تقولين لنفسك مثلاً إذا ظهرت المشكلة سأجمعها.

مثال: إذا رغبت في الشوكولاتة، سأتناول قطعة صغيرة!

لقد حان دورك الآن يا سيدتي..

حدّدي خطتك وابدئي.

DEPP Theory**Desire****From 3 to 6 words****BOOKS**

Effect

From 3 to 6 words

.....

.....

.....

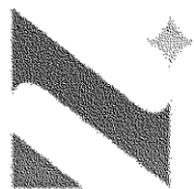
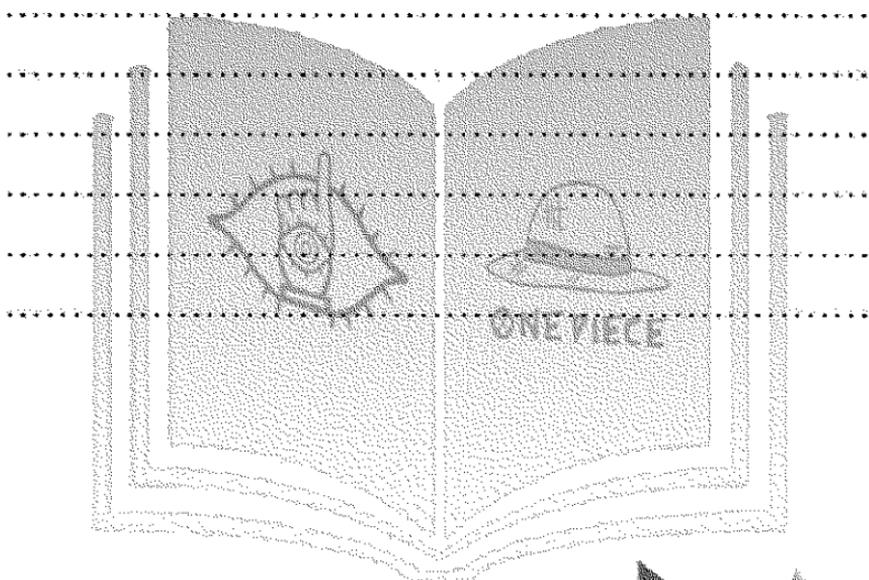
.....

.....

.....

Problem

From 3 to 6 words



Plan

From 3 to 6 words

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نحتاج إلى غسل قلوبنا!

أنتِ تعرفين كيف تنظفين بقعة الصلصة التي سقطت على فستانك، وأنا مثلك أعرف.

أنتِ تعرفين كيف تنظفين جسدك بعد يوم طويل من الحركة، وأنا مثلك أعرف.

فهل تعرفين كيف تنظفين الأحقاد التي تلوث قلبك إذا واجهتِ موقفًا معينًا من شخص معين؟

هل تعرفين كيف تنظفين قلبك من الحسد عندما ترين شيئًا كنتِ تتمنين الحصول عليه ولم تستطعي؟

تنظيف القلب هو مهمة أساسية قبل أن نبدأ في تعلم الأشياء الجديدة، حتى نبدأ بروح نقية ولا نُصاب بالأمراض النفسية والجسدية.



صلي على النبي، وستصبح كل الأمور بخير.

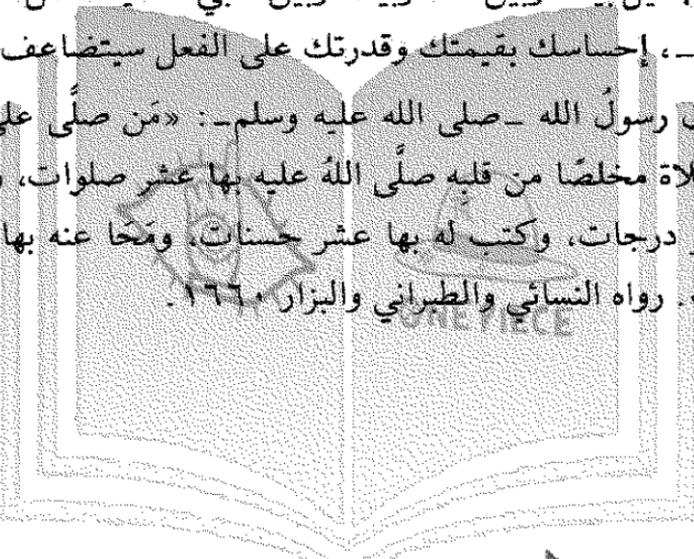
نعم.. صلي على النبي أولاً.

الله - سبحانه وتعالى - سيصلي عليكِ عشر صلوات في كل مرة، وسيرفعك عشر درجات في كل مرة، وسيكتب لك عشر حسنات عن كل مرة، ويمحو عنك عشر سيئات مع كل صلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم -.

النبي سيدعو لك بالسلام، وستشعرين بالطمأنينة في قلبك، الملائكة ستصلي عليكِ بعد كل صلاة على النبي، الشيطان لن يجد في قلبك مكاناً يزرع فيه أمراضه، سيجده مشغولاً بالذكر والصلاة.

الصلاة من الله.. نَقْلَةٌ من سواد القلب إلى التطهير والنقاء، تواصل جميل بينك وبين الله، وبينك وبين النبي - عليه أفضل الصلاة والسلام -، إحساسك بقيمتك وقدرتك على الفعل سيتضاعف.

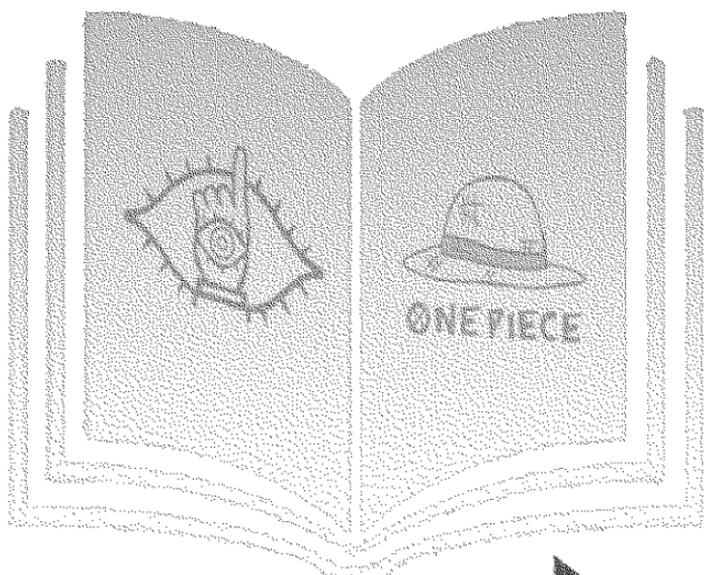
قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: «مَنْ صَلَّى عَلَيَّ مِنْ أُمَّتِي صَلَاةً مَخْلَصًا مِنْ قَلْبِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرَ صَلَوَاتٍ، وَرَفَعَهُ بِهَا عَشْرَ دَرَجَاتٍ، وَكَتَبَ لَهُ بِهَا عَشْرَ حَسَنَاتٍ. وَمَحَا عَنْهُ بِهَا عَشْرَ سَيِّئَاتٍ». رواه النسائي والطبراني والبخاري ١٦٦٠.



وعن أنس - رضي الله عنه - قال: قال رسولُ الله - صلى الله عليه وسلم -: «أكثرُوا الصَّلَاةَ عَلَيَّ يَوْمَ الْجُمُعَةِ، فَإِنَّهُ أَتَانِي جَبْرِيْلُ أَنْفًا عَنِ رَبِّهِ - عَزَّ وَجَلَّ - فَقَالَ: مَا عَلَى الْأَرْضِ مِنْ مُسْلِمٍ يَصَلِّي عَلَيكَ مَرَّةً وَاحِدَةً إِلَّا صَلَّيْتُ أَنَا وَمَلَائِكَتِي عَلَيْهِ عَشْرًا». رواه الطَّبْرَانِي.

الصلاة على النبي ستعينك على كل خطواتك بطريقة لم تكوني تتخيلينها قط.

إذا شعرتِ بعد هذه الخطوة أن قلبك أصبح مستعدًا؛ إذا هيًا بنا نلعب.



BOOKS



من الأذن للأذن

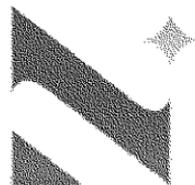
(أنا كل ما أشوفك ألقى وجهك يضحك من الأذن للأذن
«ابتسامة عريضة»!)

هذه الجملة كانت دائماً تُقال لي من مدام إيمان مُدرسة
الفرنساوي، مُعلمتي بالصف الإعدادي. لا أعرف لماذا ظهرت
صورتها في عقلي من غير مناسبة، فافتكرت جملتها الجميلة ولقيتُ
نفسي لا إرادياً ابتسمت.

كل شيء يشتغل في عقولنا سيظهر على ملامح الوجه في ثانية..
تعالى نجرب: حاولي أن تتذكري كلمة أو موقفاً أو مشهداً ضحكك
من قبل.. وأنت تحاولين التذكر ستجدين ابتسامة عريضة تُرسم على
وجهك لا إرادياً.. اثبتي على هذه الابتسامة فترة.. لاحظتِ استجابة
الجسم لابتسامتك؟ حاسة نفسك أحسن شوية؟

ثبتي ضحكك الحلوة على وجهك طوال يوم وشاركي بها
الناس.. ولا تنسي تجددى النية.. لا أستطيع أن أوصف وأقول لك
التغير والفرحة الكبيرة لما درستُ يوجد ضحك، ونشرت الموضوع
بين الناس.. فالابتسامة الحلوة مفتاح لقلوب الناس.

ممارسة الامتتان أحلى تجعلك تميزين وتقدرين كل النعم في
حياتك، أنا ممتنة لوجود كل الناس الحلوة في حياتي.



ممارسة الامتحان

أنا ممتنة مادياً علشان ...

ناسي ساعدتني
في حياتي

عندي دخلي الخاص

رحاب عثمان

فيرمين إسماعيل

عبير فوزي

منى سماحة

مصطفى محمد

محمد عباس

مستورة مادياً

عندي بيت وعريبة

لو حاسة إن حظك قليل خدي جرعة لمتان كل يوم

على مستوى الروح ...

أنا ممتنة علشان

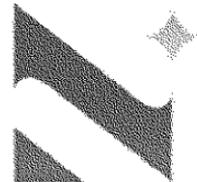
اكتشفت التأمل
بكل أنواعه

الوقت اللي
بصلي فيه بخشوع

الضحكة اللي
من القلب

ONE PIECE

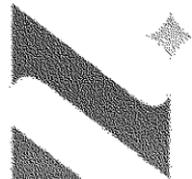
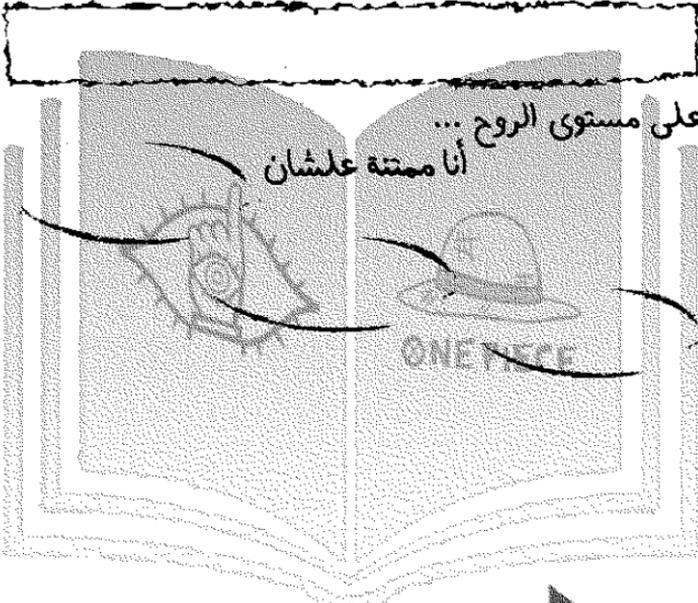
BOOKS



ممارسة الامتحان

أنا ممتنة مادياً علشان ...

ناس ساعدتني
في حياتي



بند في بطاقتك الجديدة.. معك بطاقة؟!

يُفترض أن البطاقة هي إثبات للهوية، وهي مَنْ تُخبر مَنْ أنتِ.

صح؟

لكن هل البطاقة تُخبر بما تأكلين؟ وإذا ما كان هذا الأكل
تأثيره فيك إيجابياً أم سلبياً؟!

هل تخبرنا البطاقة بما يدور في عقلك في أثناء النوم؟!

هل تخبرنا عن الأشخاص الذين أثروا بك وأثرتِ بهم؟ هل

ستخبرنا بعاداتك اليومية الإيجابية منها والسلبية؟

هل تخبرني بقدراتك ومزاياك التي تعملين عليها لأتعامل معك

من خلالها؟

إذا كانت البطاقة لا تخبرنا بأي من هذا، إذاً عندما أسألك من

أنتِ، فإن بطاقتك الشخصية لا تصلح للإجابة عن هذا السؤال.

أنتِ لست الرقم القومي، ولا المؤهل الدراسي، ولا حالتك

الاجتماعية، ولسيتِ وظيفتك المدونة بالبطاقة، ولا صورتك

الخارجية.

ولكي تجيبي عن سؤال «مَنْ أنتِ؟»، فلا بد أولاً أن تجيبي

عن الأسئلة التي طرحناها أعلاه، حتى نستطيع معرفة نفسك، ثم

تقديمها للآخرين.

والآن دعينا نصنع لك بطاقة شخصية جديدة.

BOOKS



هناك خمسة بُنود مُهمّة في بطاقتك، ويندرج تحت كل بند منها خمس نقاط:

البند الأول: الأكل

• ما الخمسُ الأكلاتِ أو المشروباتِ التي تتناولينها غالبًا بشكل يومي؟

دعيني أجيبك أنا أولاً عن هذا السؤال:

أولاً: النسكافيه، أتناوله لأربع أو خمس مرات يوميًا.

ثانيًا: المياه، أتناول منها من لتر ونصف إلى لترين يوميًا.

ثالثًا: الحلويات.

رابعًا: الخضار.

خامسًا: الفاكهة، أتناول ثمرة فاكهة يوميًا.

هذا هو الأساس اليومي، وتأتي معه بعض الأطعمة الأخرى.

دعينا نحلل هذه العناصر بالتفصيل.

النسكافيه: له فوائد بسيطة وله عيوب يمكن أن تكون مؤذية على المدى البعيد، وعلى أساس ذلك اتخذت قرارًا بتخفيض الكميّة من أربعة أو خمسة أكواب يوميًا إلى اثنين أو ثلاثة في اليوم إلى أن أوقفه تمامًا. هذا ما فعلته مع تناولي للسكر، أخذت أقلل من وضعه في المشروبات حتى توقفت عنه نهائيًا. «يمكنك أن تتركي الكتاب لدقيقة لتقومي ببحث على الإنترنت عن أضرار النسكافيه والسكر».

المياه: كافحت طويلاً حتى أستطيع الالتزام بالقدر الصحي لتناول المياه، حتى استطعت تحقيق ذلك. «يمكنك أيضاً أن تبخني عن أهمية المياه لأجسادنا، والأضرار التي تصيب الجسد عندما لا نشرب المياه بالقدر الكافي».

الحلويات: من الأطعمة التي كنت أسرف فيها، وعندما عرفت أضرارها بدأت بتقليل الكميات، وأنا في طريقي إلى الامتناع عنها. الخضار والفاكهة: لم يكن ضمن قائمة أطعمتي اليومية، ولكنني أصبحت أنظر إلى ما يحتاج إليه جسدي، ولذلك أصبحت أحرص على تناول شيء من الخضار وثمره فاكهة بشكل يومي. كي تعرفي من أنتِ يجب أن تعرفي ماذا تأكلين، وهل ينفعك ذاك الطعام أم يضرك، ويضر من حولك.

البند الثاني: الناس الذين يحيطون بك

«قولي لي من حولك.. أقل لك من أنتِ».
أنت مع الوقت تصبحين شبيهةً بأكثر خمسة أشخاص تتعاملين معهم.



هل تجددين هذه الصفات في الأشخاص من حولك؟

- شخصية طموح.
- شخصية تثقن بها في جانب محدد «استشارة طبيّة مثلاً».
- شخصية تنصحك وقت اللزوم عن تجربة وخبرة.
- شخصية تعدينها قدوة في هدف معين تتمين تحقيقه.
- شخصية تساعد من غير سبب ومن قلبها.
- شخصية تتعلمين منها أشياء جديدة.
- شخصية إيجابية، تنشر السعادة.
- شخصية تريد أن تترك أثرًا جميلًا في الدنيا.

ملحوظة: هذه الشخصيات خارج نطاق البيت والأسرة والعائلة.

أي: أصحاب ومعارف يوقرون لك هذه الجوانب في بند بطاقتك، لأنه من أهم البنود التي يجب أن تكون مستوفاة إذا اخترت التغيير للأفضل والسعي للأحسن.

وكلما اقتربت منهم كلما أصبحت تشبهينهم! وهذه هي أهم مزايا انضمامك للمحاضرات وورش العمل، لأنك ستجدين هناك هذه الشخصيات التي تنطبق عليها الصفات التي ذكرناها. ستصبحين جزءًا من المجتمع الإيجابي.

البند الثالث: حَقَس مواهب أو مميزات

لدى كلِّ منا ما يميزه، ومهمتك أن تعرفي مزاياك، وما الذي يجعلك مختلفة عن حولك، ثم كيف تفعلين هذه المواهب والمزايا، نحتاج إلى خمسٍ فقط من مميزاتك، وتلك هي ما ستقربك من جوهرك، فتعرفين ما يميزك الله به وحينها ستعرفين نفسك.

• كيف تعرفين ما الذي يميزك؟

اكتبي قائمة من ١٠ أشياء تحبين القيام بها، ومميزة فيها:

١.
٢.
٣.
٤.
٥.
٦.
٧.
٨.
٩.
١٠.

حاولي أن تعرفي ما النقاط المشتركة بين هذه الأشياء العشرة، ستجدين أن هناك من ثلاثة إلى خمسة أشياء بينهم روابط قوية.

فكري في شيء يحتاج إليه الناس في مزاياك العشر تلك
ويمكنك من خلالها أن تقدمي للناس حاجتهم.. أجبي عن هذا
السؤال:

• ما الشيء الذي يحتاج الناس إليك فيه؟

سعيك لسدّ هذا الاحتياج سيحدد هويتك، وسيستوفي البند
الثالث في البطاقة.

يمكن أن تبدئي الآن، ليس هناك أفضل من مكان البداية كي
تأخذي الخطوة الأولى، الحياة فرصة تُعاش لمرة واحدة فلا تفقدي
فرصتك، عندما تبدئين لن يكون هناك نهاية لرحلتك الرائعة ما
دامت موهبتك وشغفك هما ما يحركانك.

بتحقيقك لهذه الخطوة ستحققين حلمك الذي كنتِ تفكرين فيه.

البند الرابع.. الأفكار

ستحدد حياتك بما يدور في رأسك «الأفكار الخمس».
الأفكار تتحول في عقلك إلى كلام، وأكثر ما نفعله في يومنا
هو الكلام!
نحبُّ ونتواصل ونصاحب.. بالكلام الناتج عن أفكار إيجابية.
نكره ونخاصم ونقطع العلاقات.. بالكلام الناتج عن أفكار
سلبية.

إذا كانت أفكارك إيجابية فستنعكس في كلماتك وأفعالك
وتحققين سلامك ونجاحك، وإذا كانت أفكارك سلبية، فإنها تدمر
طاقة جسمك ومشاعرك وسلوكياتك.
كلما زاد إدراكنا لأهمية الأفكار الدائرة في عقولنا، زادت
كفاءة البناء في حياتنا.

أغلب مشكلاتنا ومعاناتنا تكون من فكرة في عقولنا جعلتنا
نتكلم ونتصرف دون إدراك، ثم نندم بعدها.
أهم خمس أفكار تدور في عقلك هي المسؤولة عن أفعالك
وتصرفاتك وتحديد مسار حياتك.



BOOKS



مثال للأفكار الخمس الدائرة في عقلي:

- إنجاز المطلوب اليوم.
- تجديد النيّة لله.
- كيف أحسن من أدائي اليوم في أمر معين مثل «الصلاة»؟
- أولادي.
- ماذا سنأكل؟

حاولي أن يكون لديك ثلاث أفكار على الأقل تساعدك على الإنجاز والعمل بإيجابية، وستصلح بقية الأفكار من تلقاء نفسها.

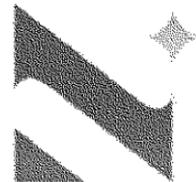
البند الخامس.. العادات

هذا البند هو الأساس لتحديد شخصيتي وهويتي في البطاقة..
سلبية أو إيجابية!

ببساطة لو أن أهم خمس عادات يومية عندي سلبية، سيكون ذلك سبباً رئيسياً في أنني شخصية غير مرغوبة أو بلا رفاق أو ليس لي رأي وموقف وفشلي بشكل عام.
وعلى العكس؛ لو أن لدي خمس عادات إيجابية يومية أمارسها بشكل أو بآخر، هذا ما سيجعلني أتطور وأتغير للأفضل وأحوز تقدير الآخرين ومحبتهم.

سأعطيك مثلاً عن نفسي:

أتعلم كل يوم شيئاً جديداً ممن حولي، أو من صفحات التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك، أحاول جعله مصدرًا للتعلم.



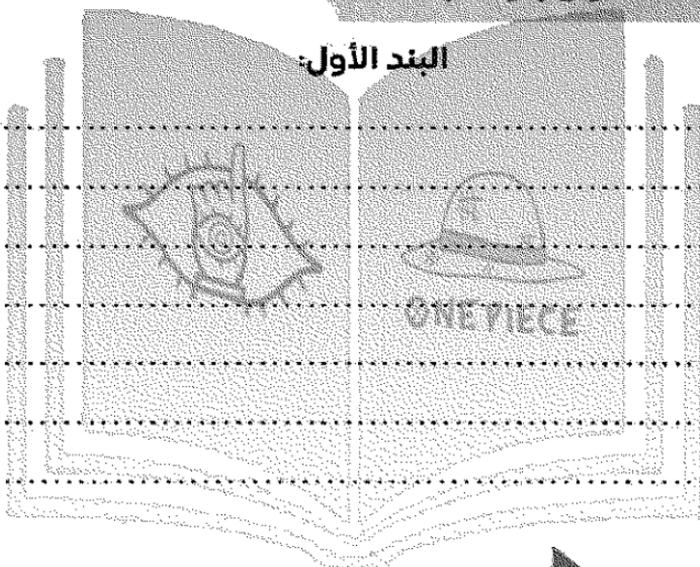
القراءة، أقرأ يوميًا، لأن تحقيق النجاح يرتبط دومًا بالقراءة اليومية. أبتسم عند أي إخفاق، وأحمد الله على قدره. أهتم بتغذية روحي مثلما أهتم بجسدي، عن طريق التأمل والصلاة الخاشعة.

أسأل نفسي يوميًا عن أحد الأشياء التي أقوم بها، لماذا أقوم بها؟ **مثلاً:** لماذا أربي أولادي؟ أو لماذا أعد طعامهم بنفسي ولا أشتريه؟ أظل أطرح الأسئلة وأبحث عن الإجابة حتى أفهم الغرض من كل شيء أقوم به!

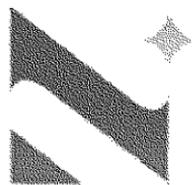
كان هذا هو البند الخامس والأخير من بنود البطاقة التي نتواصل فيها مع أنفسنا، ونصل إلى بطاقة هوية حقيقية تمثلنا ونعرف بها من نحن.

هنيئًا بنا نستكمل بنود البطاقة:

البند الأول:



BOOKS



البند الثاني:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

البند الثالث:

.....

.....

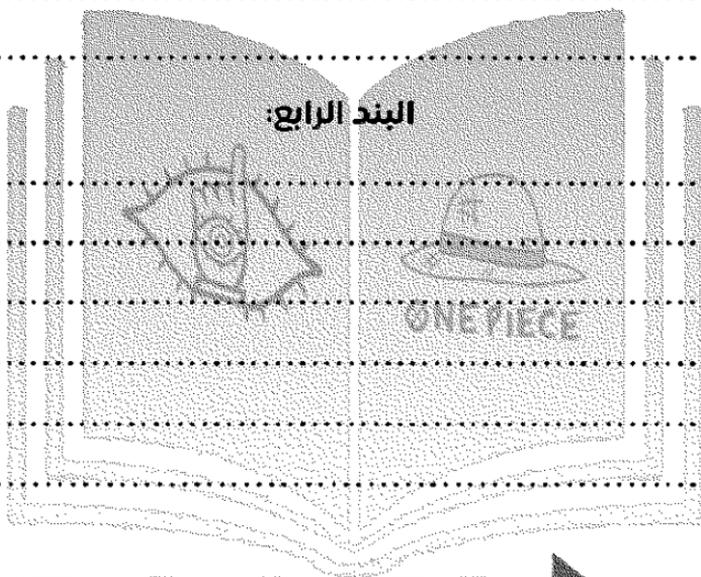
.....

.....

.....

.....

البند الرابع:



البند الخاص:

كيف سترين عقولًا متميزة، إذا كنتِ أنتِ نفسك تعانين تحديات عقلية؟!

هذا هو أول سؤال سألته لنفسي عندما أصبحت أمًا، وما الذي يجب أن أبنيه في عقلية ابني آدم؟

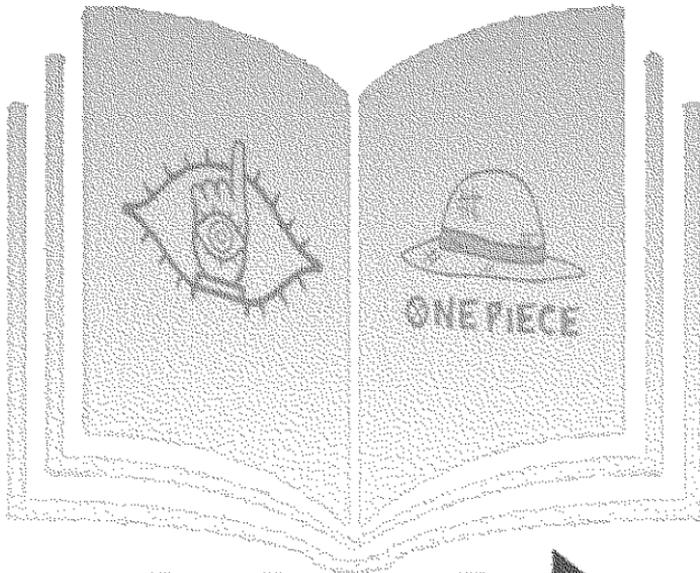
وتكرر السؤال مرة أخرى في أول يوم اشتغلت فيه بالتدريس، ما الذي يمكن أن أقدمه لعقول تلاميذي؟ وسألته لنفسي بعدما أصبحت مديرة مدرسة؛ ما الذي يمكنني أن أقدمه لمن يعملون معي؟

كانوا يخبروننا في الصغر، بأن الإجابة دومًا موجودة في السؤال! فوجدت الإجابة فعلاً؛ يجب أن أصنع عقلاً واحداً لا عقولاً كثيرة، يجب أن أبنّي عقلي أنا، سأبني عقلي، وبعد ذلك يمكنني أن أساعد كل من حولي في إيجاد طريقهم الخاص لبناء عقولهم



سأقرر لنفسي، بعقلي، لا بعقول الآخرين، وهذا هو ما صنع
الفارق في حياتي، كي تخلقي حالة الانتباه فيمن حولك، لا بد أولاً
أن تتخلصي من ذهولك أنتِ، لكي تبني عقولاً قوية، فلا بد أن يكون
عقلك أنتِ قوياً.

اتخذي قرارك، وابدئي بتطبيقك اليومي للأفكار، حتى يشتد
عود عقلك ويصل إلى قوته المنشودة، وبعدها يمكن أن ينشر النور
في كل من حوله.



لا تهتم لكلمة: قلة
وابحث عن كلمة: زيادة

كيف تحولت بعض الدول التي دمرتها الحرب العالمية إلى دول عظمى؟

ما الذي حدث لعمر بن الخطاب ليتحول من شخص يعادي الإسلام إلى أحد أعظم الصحابة؟

كيف أصبح ميسي أعظم لاعب كرة قدم على الرغم من أنه كان يعاني ضمور الخلايا في طفولته؟

هل انشغلت ألمانيا واليابان بقلّة الموارد وقلة الإمكانيات؟ أم انشغلت بما تمتلك والقدرة على الاستزادة، وبدأت طريقها نحو المستقبل عندما استبدلوا بكلمة «قلة» كلمة «زيادة»؟

هل توقف عمر عند قلة معرفته ووعيه بحقيقة الدين أم بحث عن زيادة الوعي ليصل إلى الحق؟

هل ركز ميسي على «قلة» إمكانياته الجسدية أم تمسك «بزيادة» رغبته في الحياة وتحقيق الأهداف؟

إحدى أهم الوسائل لتغيير حياتنا نحو الأفضل، ألا ننشغل بما ليس لدينا، وأن نعمل على زيادة ما نمتلكه من مواهب وقدرات، لا تقف عندما تفتقد ولكن قف عندما تمتلك واعمل على زيادته. خلال هذا الشهر حدي النقاط التي استطعت أن تنجزها وارسمي خطأ يصل بين هذه النقاط، وستجدين أنك على الطريق الصحيح، وتجدين الدافع لزيادة الخط وتحقيق مزيد من النقاط.

مطاردة السعادة

السعادة أحد أهم الدوافع التي تجعلنا نقوم بالكثير من الأمور واتخاذ العديد من القرارات لنصل إليها، لنشعر بها، سواء أكان تحقيقها مطلبًا شخصيًا، أو نحاول منحها للمقربين، أو حتى أولئك الذين لا نعرفهم في بعض الأوقات، لكن بالنهاية يظل تحقيق شعور السعادة هو هدف يحد ذاته.

لكن كثيرًا وفي طريقنا لتحقيق هذا الهدف ما نتساءل هل العشب دائمًا أكثر اخضرارًا على الجانب الآخر من السياج؟ يجب علينا التفكير في السعادة كأسلوب حياة، وليس لحظة من الزمن، لأن اختزالها في لحظة يمكن أن يمنحنا المنظور الخاطئ في فهم السعادة، يبحث الناس عن السعادة في حياتهم طوال الوقت، ومع ذلك يجب أن يقدرُوا اللحظات التي تجلب لهم السعادة مهما بدت بسيطة.

على سبيل المثال، قد يعتقد الناس أنه إذا كان لديهم المزيد من المال، فسيكونون أكثر سعادة، أو إذا أحبهم شخص ما، أو إذا تغيرت ظروفهم، في هذا التمرين، ستتاح لك الفرصة لمقارنة الأشياء التي تعتقد أنها ستجعلك سعيدًا في المستقبل بالأشياء التي جعلتك سعيدًا بالفعل في الماضي.

- خذ لحظة للتفكير في أي حدثٍ ومواقفٍ من شأنها أن تجعلك سعيدًا، مثل شراء سيارة أجمل، وشراء منزل، وتوفير المال الكافي، والزواج، وغيرها، اكتب ما قد تكون عليه هذه الأحداث والمواقف السعيدة.
- ثم فكر في اللحظات الماضية التي جعلتك سعيدًا، على سبيل المثال، يوم تخرجك، الحصول على ترقية في العمل، شراء سيارتك الأولى، وما شابه، هل كنت سعيدًا أخيرًا عندما حققت هذه اللحظات؟ اكتب بعض التأمّلات في هذه اللحظات وسعادتك خلال تلك الأوقات.
- فكر الآن في أحداث الماضي التي ساهمت بشكل كبير في سعادتك، اكتب الأحداث التي تتبادر إلى ذهنك.
- ما نوع الاستنتاجات التي يمكنك استخلاصها حول المصادر الحقيقية لسعادتك؟

الفشل جزء مهم من عملية النجاح

الفشل في بداية الزواج..

التصرفات التي تعبر عن ضيق الأفق مني كزوجة، كانت سمة من سماتي الشخصية، لم تكن أفكارني تابعة من رأسي، ولا أفعالي من وحي إرادتي، كنت دومًا سريعة التأثر بالآخرين، وكم كانت النتائج كارثية!

تزوجت وأنجبت وكنيت لا أزال طالبة بالجامعة، كانت هناك خلافات دائمة مع زوجي حول أمور أعلم جيدًا أنه لن يمتنع عنها أبدًا، مثل السفر كثيرًا مع أصدقائه. كلما قرر السفر اشتعلت المشاحنات، وتكون النتيجة أن يتركني مشتعلة وبعد حقيبة سفره، فأشعر بالظلم والقهر الشديد، وتبدأ مرحلة من الخصام الطويل ثم التصالح، وتتكرر المشكلة مرة بعد مرة دون حل!

كان لا بد من البحث عن مخرج من هذه الدائرة الأليمة، فكنت لا أزال في مقتبل العمر، زوجة ولي طفل وأنا في الواحدة والعشرين من عمري، الجميع يقوم بتوجيهي والتدخل في حياتي وطريقة تربيتي لطفلي الذي رزقت بعده بطفلة أخرى.

كنت في حيرة، هل أتبع نصائحهم أم أتبع عقلي؟ في هذا التوقيت قررت العمل بعد التخرج مباشرة.

حصلت على دبلومة تربوية، وتقدمت للعمل بإحدى المدارس، وتم قبولي، وفي أول يوم لي في الفصل الدراسي، وجدت حالة من الهرج بين التلاميذ، فقممت بزجرهم ورفع صوتي، وكانت النتيجة كارثية، وتضاعف شغب الطلاب.

أدركت خطئي فيما بعد، لكن قبل أن أفهم مشكلتي، ألقيت باللوم على سوء أخلاق التلاميذ وعدم توجيه الآباء لهم، وذهبت إلى مسؤولة القسم لأجد عندها الحل، فقالت لي ببساطة: عليك حل مشكلاتك داخل الفصل بنفسك!

كنت في مواجهة الفشل وجهًا لوجه، وكان لا بد من إيجاد حل.

هذا الفشل كان هو أولى الخطوات للنجاح، صنعت مني زوجة وأم ومدرسة ومديرة ناجحة تستطيع أن تصمد أمام التحديات وتتجاوزها بسلام. الفشل كان هو طريقي للنجاح، لكن بعدما تعلمت من التجربة وطبقت كل الأفكار التي ساعدتني في حياتي، وهذا هو ما أسعى لتقديمه إليك في هذا الكتاب.

التحكم أكثر في وقتي
وتخصيص وقت
لتطوير نفسي يوميا
مش معنى إنك مشغوله
..... إنك تبقى

أبطل أعيش
دور الضحية
وأن الناس كلها
وحشة وأنا اللي حلوة
بطلني نبر!

التحدث أمام
مجموعة كبيرة
من الناس
مهارة مش سهلة
لكن مستاهلة!

إنى أكون مستمعة
جيدة للآخرين
أحاول أكون
آخر المتحدثين
اتعلمت منها كثير!

عشر
مهارات
عانيت على
ما اكتسبتهم

إنى أكون
أمانة وصريحة
مع نفسي
مهما حصل!

إنى ما قلقش من
الماضي ولا المستقبل
بقدر الإمكان
ما ضيعش يومى فى
اللاشى. ركزنى!!

الإصرار على
التجارب والتعامل
معها على
أنه رحله لازم
أستمتع بيها!

الثقة التامة
فى نفسى
وتدعيمها
بشكل دائم
مارسيها يوميا!

التعامل بقلب كبير
مع تحكيم عقلى
قرارات أكثر حكمة

أهتم بمتطلبات
جنسى من
نوم وراحة كافية
لازم أرتاح

زيادة الوعي.. يغيّر الواقع

في كل تحدٍّ واجهته كانت هناك إشارات داخل عقلي تمنحني الحل.

كانت مشكلتي الدائمة تتمثل في التركيز على المشكلة وليس على الحل.

مرحلة الوعي في علاقتي الزوجية، والقدرة على مواجهة مشكلاتها، كان هذا الوعي يتمثل في مجموعة من الكلمات تتردد داخل عقلي، مثل:

لم يكن متعمداً، ما الفائدة؟ هل هناك جديد؟ أين المشكلة؟ سعيدة، هل أنت السبب؟

بدأت أهتم بهذه الكلمات، وأصل بينها، لأتواصل مع نفسي وأجد الحل.

هو يجب السفر مع أصدقائه وأنت تعرفين ذلك، فأين المشكلة؟ لقد ناقشت هذا الأمر مراراً، فهل تغير شيء؟ ما نسبتني من الخطأ؟ ومن هنا بدأت أرجع للنقطة الأساسية، ما هدفي من الزواج؟ تحقيق السعادة. حسناً، فلماذا لا أسمح لزوجي بممارسة الأشياء التي يحبها وتسعده ما دامت لا تؤذيني في شيء أو تنتهك حقوقي.

الأمر نفسه حدث في علاقتي مع أبنائي ومحاولة تربيتهم بشكل صحيح، وتكرار المشكلات بيننا وعدم القدرة على التفاهم، فبدأت أستمع لما يلقىه عقلي من إشارات وكلمات تمثل **مفاتيح للحل**:

- هل هم أطفال أسوياء؟
- ضعي أساسًا للعلاقة.
- هل أبناؤك سعداء؟
- الموضوع سهل.
- امنحهم الحب.
- لا تصرخي عليهم.. الدعاء لهم.
- تعليم مختلف.. تربية إيجابية.

وبدأت أقول لنفسي إن هدف أي أمٌ طبيعية أن تربي أطفالاً أسوياء، ولحدوث ذلك يجب وضع أساس صحيح وفي الوقت نفسه لا يتعارض مع سعادة أبنائها على مستوى الدراسة أو حياتهم داخل المنزل.

هل امنحهم مزيدًا من الحب؟! أنا بالفعل أحبهم أكثر من نفسي، لكنهم لم يروا مني هذا الحب، لم يروا إلا الغضب والصراخ الدائم، والخوف عليهم من كل شيء. هل التعليم هو ما سيجعلني أخسر أبنائي؟ فلماذا لا أقدم لهم نظامًا تعليميًا مختلفًا؟ ولماذا لا أتخلص من المخاوف غير المبررة وأعود إلى اليقين والثقة في الله القادر على حمايتهم من كل شيء؟

وهكذا كانت الكلمات التي يقدمها عقلي هي سبيلي للوصول إلى مرحلة الوعي، والقدرة على حل المشكلات.

وطبقتُ تدريب كلمات العقل داخل الفصول، لتغيير طريقتي في التعامل مع تلامذتي على أساس هذه الكلمات:

- اعلمي العكس.
- أظهرني احترامًا.
- استمعي إليهم.
- مَنْ يقود الطلاب؟
- امزحي معهم.
- اضحكي على تعليقاتهم.
- تقرّبي منهم.

وبدأت أربط بين الكلمات، وأكوّن جُملاً، وأجرّب، وأجتهد. دخلت الفصل، وكالعادة وجدت حالة من الفوضى، فوقفت صامته لدقيقتين، ثم كتبت على السورة: إذا التزمتهم الصمت فسنقوم بتجربة ممتعة. وبالفعل سكت جميع الطلاب، فقلت لهم: أنا لن أشرح الدرس اليوم، فقط سأستمع إليكم، لأنني كنت سخيفة معكم المرة السابقة، «هزوا رؤوسهم جميعًا تأكيدًا على سخافتي» فضحكت، وبدأت أنتبه مَنْ مِنَ الطلاب له شخصية قيادية مؤثرة في الطلاب، وبدأت أعطيه مزيدًا من الاهتمام حتى أفهم سر تأثيره فيهم، وقضينا الحصة كلها وأنا أستمع إلى كل ما يريدون إخباري به، ومن هنا بدأ التواصل والحل في الوقت نفسه.

بدأت تحديات الإدارة من يومي الأول، ومعها بدأ عقلي بمنحني الكلمات والرسائل المهمة:

- خبرة أعلى.
- موارد بشرية.
- شغف التدريس.
- صنع نفسك مكانهم.
- الأمانة.
- دائرة التحكم.
- إظهار المميزات.

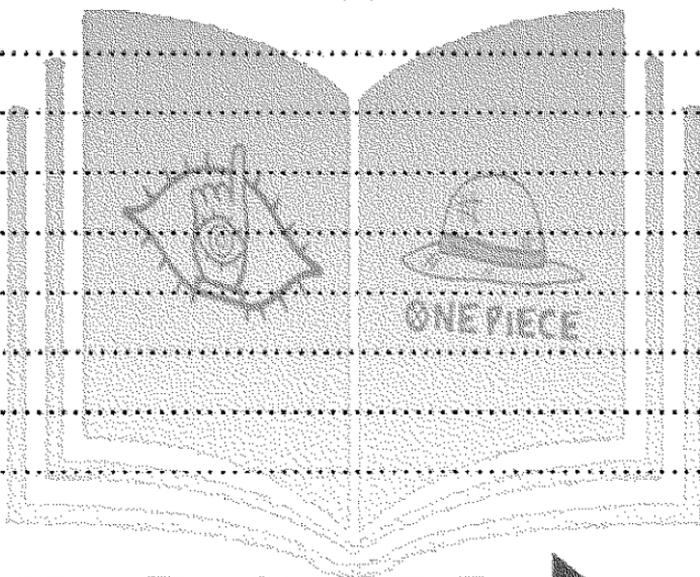
وبدأت بالفعل أوصل الكلمات ببعضها وأسعى للتنفيذ. وقررت دراسة الإدارة، وأن أستخدم شغف التدريس في الإدارة، كل ما أدرسه أنقله لمن حولي وأطبقه معهم، وبذلك أفعل ما أحبه، وهو «التعليم» داخل ما لا أحبه، وهو «الإدارة». كانت حولي صنوف مختلفة من الناس، من طلاب إلى مدرسين وآباء وموظفين وعمال، أو ما نسميه بلغة الإدارة: موارد بشرية، تحتاج إلى التنمية؛ تنمية بشرية. وكان دوري الحفاظ على دائرة التحكم في كل شخص داخل المنظومة، حتى لا يتعدى على اختصاصات الآخرين، مع إظهار المتميزين بشكل مستمر، واستدعاء المميزات عند كل شخص في التعامل، وتجنب العيوب.

وهذا الإدراك هو ما حقق لي النجاح الإداري، بفضل الكلمات التي منحني إياها عقلي، وكانت المفتاح لتحقيق الوعي والوصول إلى الحلول.

أما بعد..

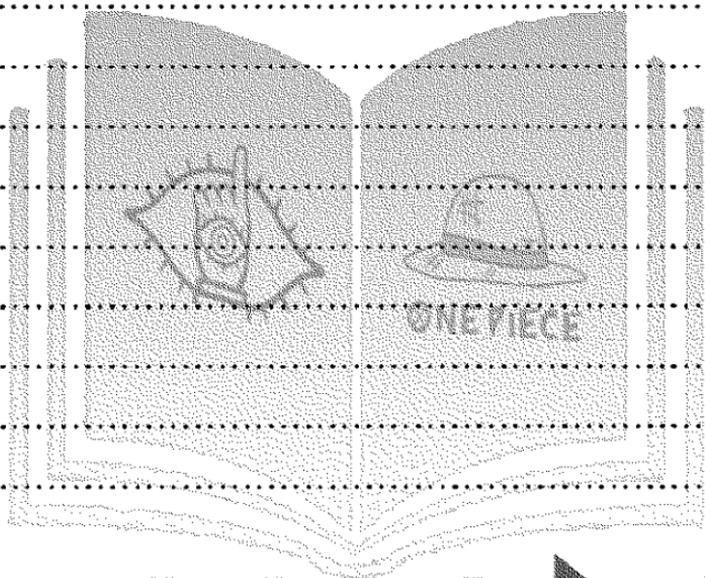
ماذا عنك؟

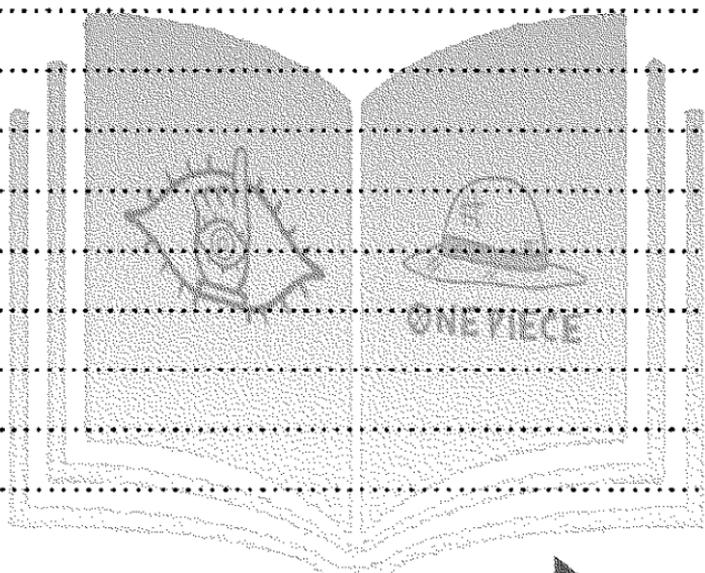
ما رأيك بسرد قصة من حياتك؟ عُدِّها في وقت ما قصة فشل ولكنك - بفضل الله - استطعت تحويلها لقصة نجاح.



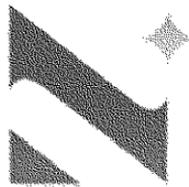
BOOKS



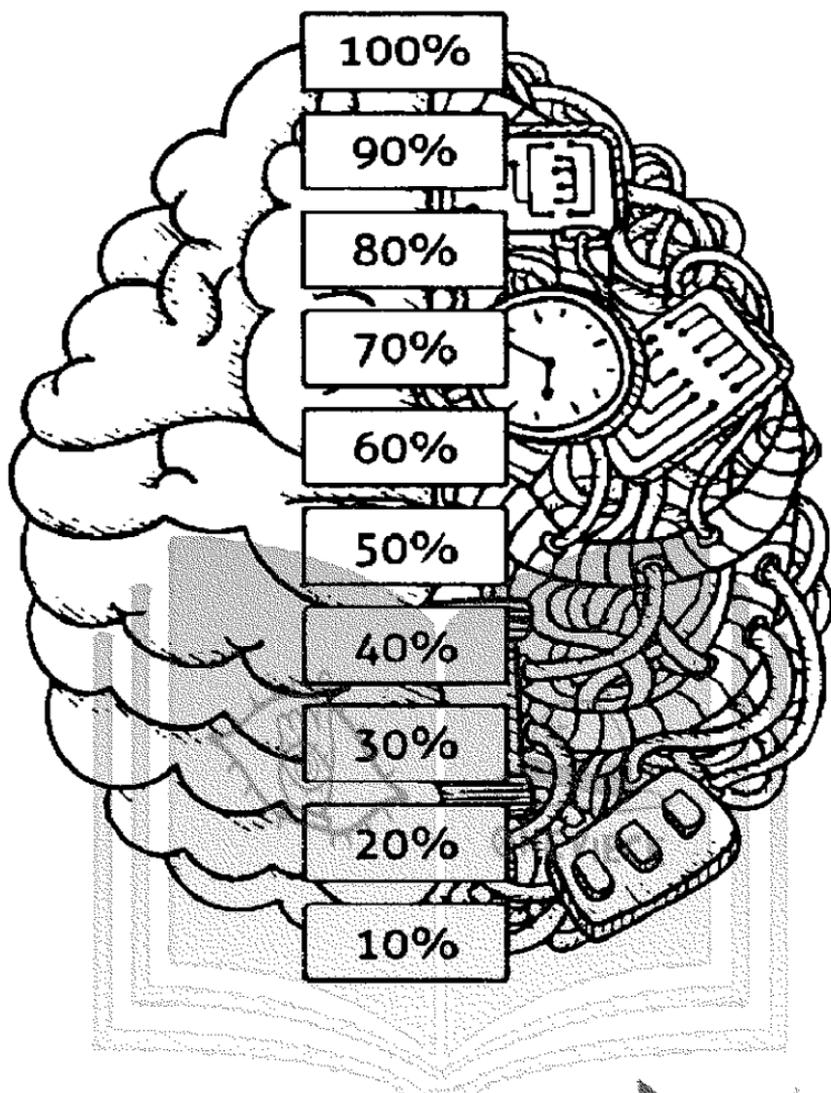




BOOKS



الآن...
هل زادت نسبتك؟!
ظّللي لنرى إلى أين وصلنا.



ما تحصدينه هو نتيجة زرعك

نحتاج إلى أن نفهم أمرًا مهمًا وسهلاً. مهم لأنه متصل بكل جوانب حياتنا، وسهل لأنك تستطيعين تنفيذه بمنتهى السهولة. إذا تعلمت هذا المبدأ فسيؤثر في عملية التغيير الشاملة للأفضل، إنه قانون الزرع والحصاد.

إذا أردنا أن نزرع شيئاً ماذا نفعل؟

تربة خصبة، تحديد نوع البذور، ثم رعايتها حتى يأتي موعد الحصاد، فنحصل على ما زرعناه بأيدينا.

وهذا ما سنفعله لكن مع تغييرات بسيطة، التربة الخصبة هي عقلنا، ونوع البذور هي أفكارنا التي نخترها ونسقيها ونرعها بأفعالنا فتكبر.

سؤال لك.. لماذا دوماً تزرعين خيراً ولا تحصدين مثله؟!

أغلب الناس لا تجد الخير المتوقع بسبب التركيز على الجزء الناقص أو الشيء الذي تخشى حدوثه، ومع التركيز تكبر الفكرة التي كان عليها تركيزك بدلاً من التركيز على ما تم زرعه!
وقياساً على مبدئنا...

صعب أن تركز على الخوف والقلق والفشل، وتجدين وقت
الحصاد نجاحًا وفلاحًا!

مثال:

إذا كانت الفكرة الأساسية أنك تريد التحقق في مجال
معين، وتحققين بذرة الخير، فإن ما يحدث أنك عندما تبدئين في
عملك تجدين الخوف من المسؤولية أو الفشل أو تعنت المدير
وسخافة الزملاء إلى آخر تلك المشكلات تراحم فكرتك الأولى.
الفكرة كانت «أحقق ذاتي في عملي» فهل مراعاة تلك الفكرة
والاعتناء بها سيؤدي إلى الحصاد المنتظر أم أن الخوف والأفكار
السلبية ستفسد كل شيء؟

مثال آخر:

لو كانت فكرتك الأساسية أن تتزوجي من الرجل الذي تحبينه
وتسعين معه، فهذه «بذرة خير»، وعندما تتزوجين يبدأ الخوف
في التسلسل إليك وتسيطر عليك أفكار الخوف من المسؤولية ومن
تعرضك للخيانة، فبدأ في التعبير عن مخاوفنا بكلام سلبي ناتج عن
تخوفاتك، وتبدأ الحياة الزوجية في الاتجاه نحو الجحيم.
الفكرة كانت «حبًا واستقرارًا» خيرًا قررت أن تفعله.. فهل
اعتناؤك بالفكرة قواها وجهازها لوقت الحصاد؟ وليكن حياة مستقرة
سعيدة مثلًا؟ أم أن ذلك جهازها لكوارث وهم أجلي؟ ثم في النهاية
نقول تعمل خيرًا فتلقى شرًا!

تركيزك على الجزء الناقص أو الأشياء التي تخشينها، أصبح هو زرعك الآن الذي تسقيه وترعينه بأفعالك اليومية البسيطة، من العصبية والتخبط وقلة الحيلة.

أين الحل؟

كلمات احفظيهن جيداً..

ما تحصدينه هو نتيجة زرعك! ولا تتعلي بالناس!

إدراكك أن عقلك هو حديقتك، سيجعلك تركزين في البذور التي تزرعينها فيه. من هذه اللحظة قد بدأنا في الحل، اكتبي أحلامك بتفاصيلها، اكتبها كما تتمنينها.

لا تقلقي من تحقيق ذلك، ولا تقولي أين أنا مما أكتبه؟! ستحصدين الخير لكن ابدئي أولاً بالبذرة. مهما كانت التحديات، ومهما كانت ظروفك صعبة، التزمي بقانون الزرع والحصاد.

- اكتبي كل ما تودين تحقيقه.
- تخيلي نفسك ناجحة فيه.
- اعتني بالفكرة التي زرعتها بعقلك.
- رددى دوماً أنا أستطيع زرع الخير وحصد الخير، أستطيع تحويل الفكرة إلى واقع جميل، أنا شخص منتج ومفيد.
- وغير ذلك من التوكيدات الإيجابية التي تخدم فكرتك، وستتحول إلى سلوكيات وتعاملات يومية وحصاد سعيد بعد التعب.

كلما كبرت البذور «أفكارك»، أزهرت حديقة «عقلك»،
وستختفي الحشائش الضارة «القلق والتوتر والخوف» وتزول شيئاً
فشيئاً.

استبدي الأشياء الضارة التي تؤثر سلباً في زرعتك وتؤثر في
موسم الحصاد. ارعها بالسعادة، الاستمرارية، التسامح، التغافل،
الطيبة بحدود، الذكاء، الحب، التفهم، الشكر، وتابعها كل يوم وهي
تكبر وتثمر.

عقلك نهر جارٍ

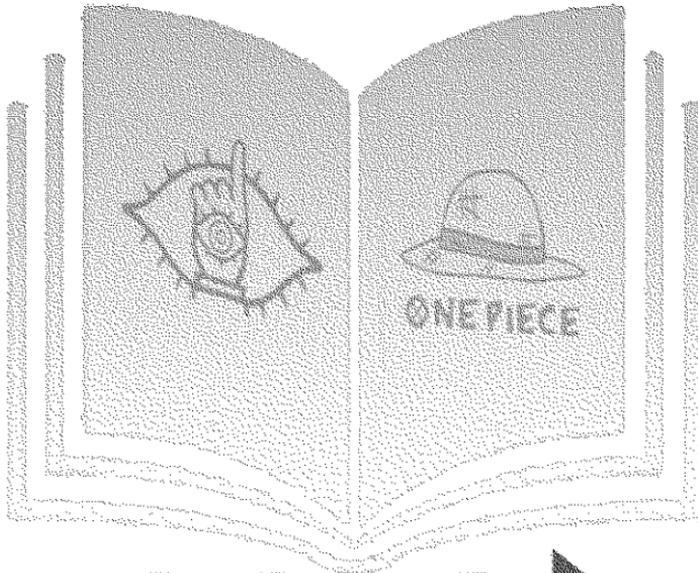
دايماً أشغل دماغي بشكل مستديم وإلا ستبقى شيئاً راكداً لا
يوجد فيه حركة، التأمل في أي مكان طبيعي مثل: «الأزهر بارك»
أو «فلوكة» على النيل، يُعزز عندي فكرة النهر الجاري يجعلني
دائماً مرتبطة بالطبيعة، وأكون جزءاً منها «فيها مني وفيّ منها».
لو تعاملت مع دماغي على أن له منبعاً وله مصباً.. المنبع بالنسبة إليّ
سيكون معلومات ومجالات دائماً أدخلها على عقلي بشكل يومي
ليتجدد، المصب هو المعلومات التي تخرج وأقولها للناس من خلال
سلوكيات أو عادات.

ما دُمت أتعامل مع عقلي على أنه نهر له منبع ومصب، إذا أنا
أنتظور من جيد إلى جيد جداً، وهكذا...

(اسعي لتكسبي نفسك، أو لكيلا تحزني إذا خسرت)

القرار أولًا وأخيرًا قرارك!

وما أضمنه لك أنك ستجنين في النهاية ما زرعته يدك.
تعلمت من ملاحظات الناس الذين يقولون لي إن ابتسامتي
جميلة أن أحرص دومًا على التبسم حتى أصبحت عادة في حياتي،
أنشر بها السعادة فيمن حولي.



BOOKS

عقلك نهر جارٍ



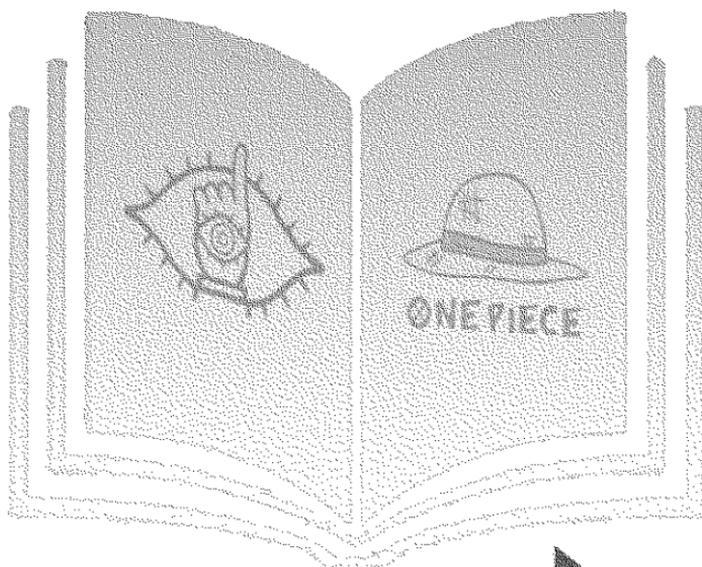
غَيَّرَني إطَاركَ الإدْرَاكِي

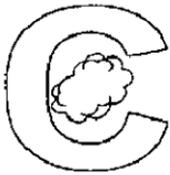
أول يوم في كورس (The Wealthy Teacher) كان هناك تقنية مهمّة نتعلّمها، أقوم أنا أولاً بتنفيذها، ثم أطلب من أحد الحضور تطبيقها في دقيقتين لنرى تأثيرها فينا. سارة، كانت أحد الحضور وطلبت منها تطبيق التقنية.

ملحوظة: طلبت تطبيق التقنية نفسها من بعض الحضور قبل سارة، وطبقوها بشكل جيد. وقفت سارة مبتسمة وقالت: أنا لا أجيد مهارة التدريس ولا أعرف كيف أطبق هذه التجربة!

ومن هنا أَلقت سارة في عقولنا فكرة مفادها: تخفيض سقف التوقعات لكل ما تستطيع فعله، لكنها بعد ذلك قالت: نحن جميعًا نستطيع الرسم، ويمكننا تطبيق ذلك الآن. قلت في نفسي: أنا لا أستطيع الرسم. وكل الحاضرين تقريبًا كانوا يفكرون فيما أفكر فيه، لكن سارة طلبت من كل فرد في المجموعة أن يمسك قلمًا ويحركه برفق في كل الاتجاهات وهو مغمض العينين، وبعد ثوانٍ عليكم أن تفتحوا أعينكم. فوجدنا أننا رسمنا أشكالًا مضطربة وبلا معنى، لكن سارة طلبت أن نضغط بالقلم على الأشكال التي قمنا برسمها ونحن مغمضو الأعين، وبالفعل وجدت أنني قمت برسم «حوت» وكل فرد وجد أنه بالفعل رسم شكلًا جميلًا وله معنى.

لقد قامت بتخفيض سقف توقعاتنا لما يمكن أن تقدمه لنا،
وعندما قدمت لنا الفكرة نالت إعجابنا جميعًا وبشكل مدهش، على
الرغم من أنها لو لم تخفض سقف التوقعات لربما رأينا فكرتها عادية!
غيري إطار تفكيرك، وستجدين أشياء مدهشة.





وقفي الفكرة!
لما تلاقى نفسك
عماله تفكري بشكل
سلسي ... وقفي الفكرة
وقولي لنفسك Strip

خليك متفرجة!
شوفي كل حاجة
بتصلك
بشكل منفصل ...
كانك بتتفرجي
على نفسك

ايه اللي بيعصبك
خليكي عارفة مصادر
العصية فين...

ممكن تكون أشخاص
أو مواقف
أو حتى أفكار

واقفلي على المصدر
علشان ما يتحكمش فيكي

غيري بروازك الإدراكي

مجرد فكرة!
سمي الفكري
اللي مسيطرة
على عقلك
وادركي إنها
مجرد فكرة

اشغلي نفسك
اشغلي عقلك دايمًا
بحاجة مفيدة

عبيقي مفيش مساحة
في عقلك
للأفكار السلبية
اللي بتستهلكك

ما تقارنيش
بلاش تقارني نفسك
بحد وركزي على
نقاط التميز اللي
عندك. خليك عارفة
إنك مش كلمة
وطبيعي توقعي حاجات

بتحصل!
اللي حصلك
ده بيحصل
لناس كتير
وبكرة تحكيه
وانت بتضحكي
فبلاش تعيش
كتير في الدراما

BOOKS

الطبيعة هي أساس قيام الحياة واستمرارها، دومًا لها تأثير السحر فينا ليس فقط على تنقية ذهننا من الضغوط والمشكلات، لكن كذلك لها تأثيرها القوي على أجسادنا التي تتفاعل معها بشكل مميز، فتشعر بالطاقة والحيوية، لذلك عليك البحث عن منطقة طبيعية هادئة واذهب في نزهة على الأقدام.

ويمكن استخدام الإرشادات التالية:

يمكنك على سبيل المثال، اختيار زيارة منطقة بالقرب منك، لقضاء عطلة نهاية أسبوع مميزة ومريحة، يمكنك الذهاب إلى حديقة أو مكانًا طبيعيًا مفتوحًا.

- ارتدِ ملابس مريحة وأحذية للمشي.
 - كلما كان المكان أكثر هدوءًا، كان ذلك أفضل.
 - حافظ على انتباه العقل بعد الاسترخاء.
 - المشي في الطبيعة بسلام يخلق تناغمًا بين العقل والجسد والروح بشكل مختلف عما لو كنت تمشي في رصيف المدينة.
- في أثناء المشي ركّز انتباهك على: الروائح، ماذا تشبه رائحة الهواء؟
الأصوات، ماذا تسمع؟ هل هو حفيف الأشجار؟ زقزقة الطيور؟ لاحظ كل الأصوات وهي تأتي وتذهب.
المشاهد، ماذا ترى؟ ما هي الألوان السائدة؟

- استمر في المشي ببطء.
- إذا كان هناك شيء تلاحظه لافتًا للنظر، فامنح نفسك الوقت لتقديره بالكامل.
- تنقل بذهنك عبر تلك الحواس ما دمت تشعر بالراحة، وامشٍ للمدة التي تريدها.

كل يوم هدية

نحن أكثر الأجيال انشغالا مقارنة بكل الأجيال السابقة.

مشغولون أم منتجون؟

نحن نظن لدوام انشغالنا أننا منتجون! لكن اسألني دقائقك المهدرة: هل أنت حقًا تحقيقين أعلى فائدة من انشغالك؟ وهل أنت حقًا منتجة؟

أنا في السادسة والثلاثين من عمري، ومع كثير من التفاؤل أتوقع أن أصل إلى الستين، أي إن المتبقي أمامي أربع وعشرون سنة، وإذا أردت تحقيق أفضل إنجاز ممكن فلا بد أن أكون صاحبة لوقتي، وذلك لتأسيس أفضل علاقة جيدة بيننا، ومن هنا نستطيع أنا ووقتي أن نقدم أفضل إنتاج ممكن.

بعد مائة عام من الآن لن يكون أحد ممن حولنا لا يزال حيًا، علينا إذا أن نبدأ فورًا، ولا نهدر أيامنا بلا فائدة. إذا سألتني الآن كم عمرك فسأقول لك أربعة وعشرون، لأن هذا ما قد يكون متاحًا أمامي وأنوي تحقيق كل الأشياء الجميلة التي لم أحققها بعد.



كثيرون كتبوا عن مفهوم الـ Here & Now وكم أننا بحاجة إلى أن نعيش اللحظة الحالية.

لم يكن هذا الأمر مفهومًا لي ولذلك قمت بدراسة الـ Mindfulness وهو أحد علوم التأمل الذي يدربك كيف تركّز على اللحظة التي أنت فيها، وتراقبين نفسك وأفكارك ومشاعرك دون أن تحكمي عليهم أو على نفسك.

قدّم الدكتور وليد فتحي محاضرة مصورة وهي متاحة على الإنترنت، عنوانها: «الأنا وقوة الآن»، تحدث فيها عن كيفية معايشة اللحظة الآنية من خلال التفكير في ثلاثة أشياء: **الماضي والحاضر والمستقبل**، وماذا يمثل كل منهم بالنسبة إلينا.

يمكنك مشاهدة الفيديو واتباع نصائحنا السابقة، بتدوين معلومة جديدة وتحويلها لفعل نسعى إلى تطبيقه.

سنشاهد هذا الفيديو في ريع ساعة فقط ثم نقوم بالتالي:

- كتابة كل معلومة تمثل لي جديدًا.
- قراءة ما دوتته، ووضع علامة على معلومة واحدة قررت تطبيقها في يوم واحد.

في فيديو الأنا وقوة الآن:

- سنرسم في ورقتنا المحاور الثلاثة التي تحدث عنها الدكتور وليد فتحي، وهي: **الماضي والحاضر والمستقبل**. ونكتب فوق كل محور المفهوم الذي يمثله لنا.

الأنا موجودة داخلنا منذ الطفولة وتظهر عندما نتعامل مع العالم الخارجي، وبناء على ردود فعل من حولنا إزاء تصرفاتنا تظهر الأنا؛ إذا قمت بعمل جيد يمتدحونه، وإن قمت بعمل مضحك يضحكون، وإذا قمت بعمل خاطئ يغضبون.. وهكذا يصبح تركيزي منصّباً على ردود فعل الآخرين تجاه ما أقوم به.. أقوم بما يرضيهم وأتجنب ما لا يعجبهم! فأصبحت حقيقتي خفية غير ظاهرة، فأنا أتحرك فقط وفقاً لتوقعات الآخرين لي.

الأنا هي النفس الأمّارة بالسوء، هي التي تسحبك من حاضرك إلى ماضيك؛ تقرر أن تصلحي علاقتك بزوجك فتذكرك بأفعاله التي كانت تضايقك فتوقفك عن فرارك بالإصلاح وتحسين العلاقة معه، أو ترهبك من المستقبل، إذا وجدت زوجك يهتم بنفسه فتساءلين عن السر وراء ذلك، وهل هو في علاقة جديدة؟!

سنخرج من هذا الفيديو بعدة فوائد:

- معلومات تساعدني على التفرقة بين الماضي والحاضر والمستقبل.
- أحدد معلومة واحدة لأطبقها في يوم واحد.
- ومع اعتياد التدريب على اكتساب معلومة واحدة وتطبيقها، ستجدين نفسك مؤهلة حين تكونين في موقف جديد، فيقوم عقلك بالتركيز على اتجاه واحد وعدم التشتت ويحسن التصرف.

إليك سيدتي الجميلة طريقة تطبيقنا:

أحضري ورقة وارسمي فيها ثلاثة أبواب، **باب الماضي**، **وباب الحاضر**، و**باب المستقبل**، ثم اكتبي معلومات عن الماضي والحاضر والمستقبل.

مثال:

الماضي:

الماضي ليس له في الحقيقة وجود إلا في مخيلتنا. هناك نوعان من الماضي: ماضٍ نستخلص منه التجارب والخبرات التي تساعدنا في الحاضر، وماضٍ مثقل بالآلام والأحزان، يرهقنا ويضئح حاضرننا، كأنك حبيسة داخل نفسك وعقلك هو السجان. عليك أن تقومي باستحضار قول الله تعالى ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾، التفكير في الماضي يلوث نظرتي للحاضر، ويتسبب في أمراض نفسية وعضوية مع الوقت.

الحاضر:

اشغلي لحظات الانتظار في أعمال براءة «الاستغفار، أو تعلم شيء جديد».

قراءة القرآن: قَالَ جَلُّ وَعَلَا: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. [الرعد: ٢٨].

رددي هذا الحديث دائمًا: النبي - صلى الله عليه وسلم - كَانَ كَثِيرًا مَا يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ

وَالكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالجَبَنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرَّجَالِ». [صحيح البخاري: ٦٣٦٣]

اقرئي كتاب قوة الآن لإيكارت تولي.
إن وعيي بلحظة الآن يعني الحضور التام والسكون، والإحساس
بكياني. ولا تنسي الاتصال مع الخالق في الصلاة لتغذية الروح.

المستقبل:

صورة ذهنية تخيلية لما يمكن أن يحدث. انعكاس للحظة
الراهنة. لحظة الآن «سلبية أو إيجابية».

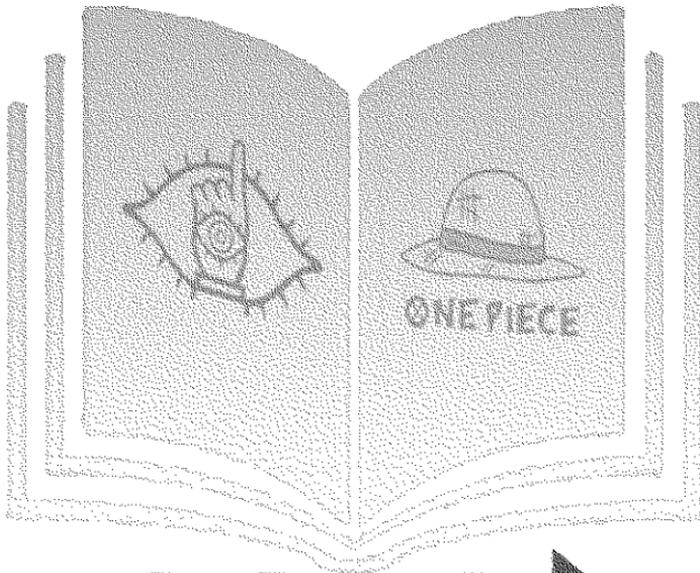
المستقبل نوعان: نوع نخطط له بعقولنا الآن للوصول إليه في
المستقبل، ونوع آخر يملأنا بالهمم والترقب من القادم. النوع الثاني
يستنزفنا ويسرق يومنا في الخوف والقلق.

أفضل تعامل مع المستقبل: التخطيط له، وأن تخيله جميلًا.
من الصعب أن تكوني مُنتجة دون التواصل مع لحظتك الحالية
التي تعيشينها، هناك علم قائم على هذه الفكرة في علوم التأمل
اسمه Mindfulness يعلمك كيف تركزين على الدقيقة الحالية
وتستثمرينها أفضل استثمار.

يمكنك أن تقومى بتجربة التأمل التي تساعدك على التركيز
على اللحظة الآنية من خلال تدريب صوتي على قناتي على
Soundcloud وهو مسجل بصوتي، وبه كل التفاصيل التي ذكرتها،
يفضل أن تسمعيه بعد الانتهاء من التمرين الآتي.

حاولي في هذه الصفحة أن تكتبي في باب الماضي كلَّ الأشياء التي أتعبتك وسببت لك الآلام، وفي باب المستقبل اكتبي كلَّ الأشياء التي تتخوفين منها.. وفي باب الحاضر «يفضَّل مشاهدة فيديو د. وليد فتحي: الأنا وقوَّة الآن». أتمنى أن تكتبي قراراتك التي اتخذتها تجاه نفسك ويومك ووقتك، وكيف ستكون، كي تستغلي الهدية أفضل استغلال.

Mindfulness Past Present Future!



الكلام جميل.. لكن قن لندعمل به؟!

مشكلتك تكمن في التسويف، تعلمين جيدًا إذا لم تقومي بخطوتك الأولى، فسيسبب ذلك ضررًا لك بشكل ما، سواء مادي أو معنوي أو نفسي، ومع ذلك لا تقومين بخطوتك المنتظرة. تعلمين أن لديك القدرة والوقت للإنجاز والتطبيق، وليس هناك ما يبerr التأخير والتسويف، ومع ذلك تصرين على التأجيل، وكلما تم التأجيل، ضاق وقتك، ووجدت نفسك مضطرة إلى تنفيذ سريع وغير دقيق، هذا إذا قمتِ بالفعل أصلًا!

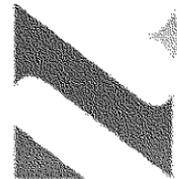
ها الحل؟

لا بأس عزيزتي، تلك مشكلة نعانيها جميعًا. لكن لا تفرحي كثيرًا بجملتي الأخيرة، نعم، إنها مشكلة عامة لكن تختلف نسبتها من شخص لآخر.

ويمكن أن تكون مشكلتك محدودة ويمكن حلها من خلال ما ستدرب عليه معًا، وبخاصة حين تعرفين أن حل مشكلة التسويف هو ما يفرق بين الإنسان الناجح والفاشل، ولذلك فإن حلها يمثل تغييرًا في الحياة، لكن يجب أولًا أن نعرف أسباب مشكلة التسويف.



BOOKS



كلنا نريد أن نرى النتائج سريعًا لنجد ما يحفزنا على المواصلة، وتأخر هذه النتائج يجعلنا نتكاسل عن المواصلة حتى وإن كنا نعرف مدى أهمية ذلك وفائدته.

مثال:

تأخير الصلاة، المذاكرة قبل الامتحان، طعام غير صحي... كلنا نعاني التعب، ولدينا من الهموم والمشاعغل ما يكفيننا، ولذلك يصعب علينا الدخول في تحديات جديدة مهما كانت مهمة، مثل ممارسة الرياضة اليومية، أو مثلًا عندما تسمعين الأذان فتتراكم المتاعب على ذهنك وجسدك وبخاصة إذا كنا في الشتاء، فإن جسدك يستعجل الدفء تحت الغطاء، ويقول لك عقلك هل سأواجه متاعب النهوض والتعرض للماء البارد، من أجل مستقبل بعيد «يوم الحساب»؟ فيختار عقلك التأجيل والتسويف لتظلي على وضعك القائم وتستمتعي بالدفء! فتؤخرين الصلاة، وإذا صليت تكون صلاة متعجلة غير خاشعة.

التسويف هو نوع من ظلم أنفسنا، وعدم الاستغلال الصحيح لقدراتنا العقلية والجسدية، وهذا يجعلنا نعتاد القيام بمهامنا بجودة ضعيفة ولمرات قليلة، فننتوق القليل من الإنجاز في كل حياتنا، فنؤذي أنفسنا ومن حولنا دون أن نقصد.

نحن عادة نسوّف بسبب رغبتنا في الراحة، وعلى الرغم من ذلك فإن الوقت الذي نقضيه في التسويف يكون مشحونًا بالخوف والقلق من عدم إنجاز مهامنا، مثلًا: الصلاة على وقتها، وبعدها نشعر بالحزن والندم، لأننا كان يجب أن نفعل هذا ولم نفعله، أو فعلناه بشكل غير لائق. يمكننا أن نقارن يومًا قمنا فيه بما علينا على الوجه الأكمل، مثل الصلوات الخمس، بيوم آخر غلبنا فيه التسويف.. هل تشعرين بالفارق بينهما

الوعي:

لقد أصبح لديك الآن الوعي الكافي بما تشعرين به عندما تؤجلين مهامك، ومن المفترض أنك وصلت لعدة استنتاجات: نحن نقوم بالتسويف لأن عقولنا تستعجل النتائج، وغالبًا الأمور المفيدة والمهمة لا تكون سريعة النتائج.. نحتاج إلى أن نصبر قليلًا على موعد الحصاد.

إذا زاد وعيك وظلمك لنفسك من خلال التسويف، فلا بد أن تقومي بخطوتك الأولى، لأن استمرارنا في ظلم أنفسنا سينعكس قريبًا على أقرب الناس إلينا.

التسويف لا يفسد فقط جودة الأشياء التي يجب أن نقوم بها، بل يفسد عليك حتى راحتك المنشودة: قبل.. في الانتظار وتأنيب الضمير، وبعده.. في خيبة الأمل والإحساس أن حتى الأشياء البسيطة لا أستطيع القيام بها.

سأقدم لك نصيحة مهمة: إن يومك عبارة عن ١٤٤٠ دقيقة، كم تساوي نسبة ١٪ من هذا الرقم؟ تقريبًا ربع ساعة. قومي بضبط timer هاتفك على ربع الساعة هذه، وقومي فيها بالأشياء التي تؤجلينها، وعندما تنتهي الدقائق الخمس عشرة عودي إلى فعل الأشياء التي تحبينها. وكرّري تجربة الدقائق الخمس عشرة خلال يومك لأكثر من مرة قدر استطاعتك.

بهذه الطريقة نحن نخدع عقولنا بطريقة ما لنحسّن من حياتنا، فعقلك لن يسوّف لأنك قدمت له وعدًا أنه لن يتعب، إنها فقط مدة لا تزيد على ١٪ من نسبة دقائق اليوم الـ ١٤٤٠، وبذلك ستجنين مرحلة التعب والألم التي تتأبك قبل التسويف.

وكلما رنّ منبه الـ timer المضبوط على ربع الساعة، فسيرسل إلى عقلك إشارة أن هناك نتيجة سريعة تحققت من العمل الذي قمت به، فيساعدك عقلك على التخلص من التسويف. وكلما قمت بمهمة خلال ربع الساعة، فستشعرين بلذّة النجاح والإنجاز، ويتوقف شعورك بالفشل والإحباط.



فكرة مخلة

نظن أحيانًا أن تمسكنا واحتفاظنا بالفكرة الجديدة وغير المسبوقة لأنفسنا فقط، هو نوع من الإنجاز والتميز، على الرغم من أن احتفاظنا بالفكرة لأنفسنا فقط، يشبه وضعها في علبة وحبسها حتى تفسد.

هل الاحتفاظ بالفكرة الجيدة لأنفسنا

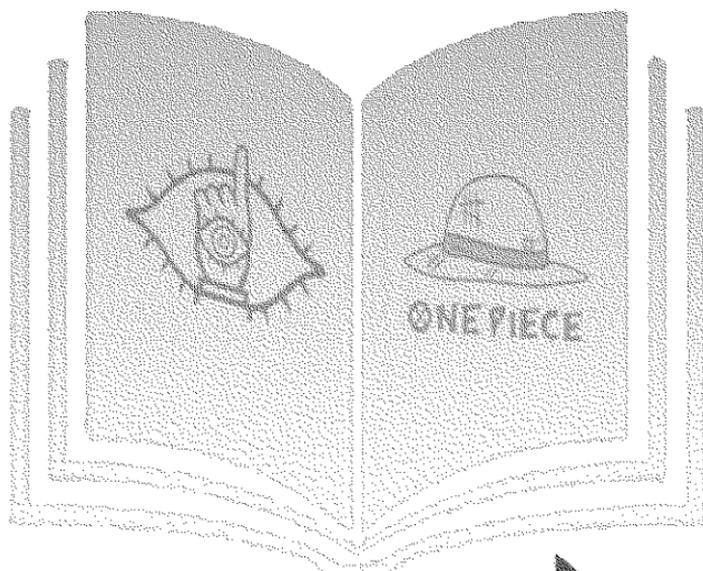
أمر إيجابي أم سلبي؟

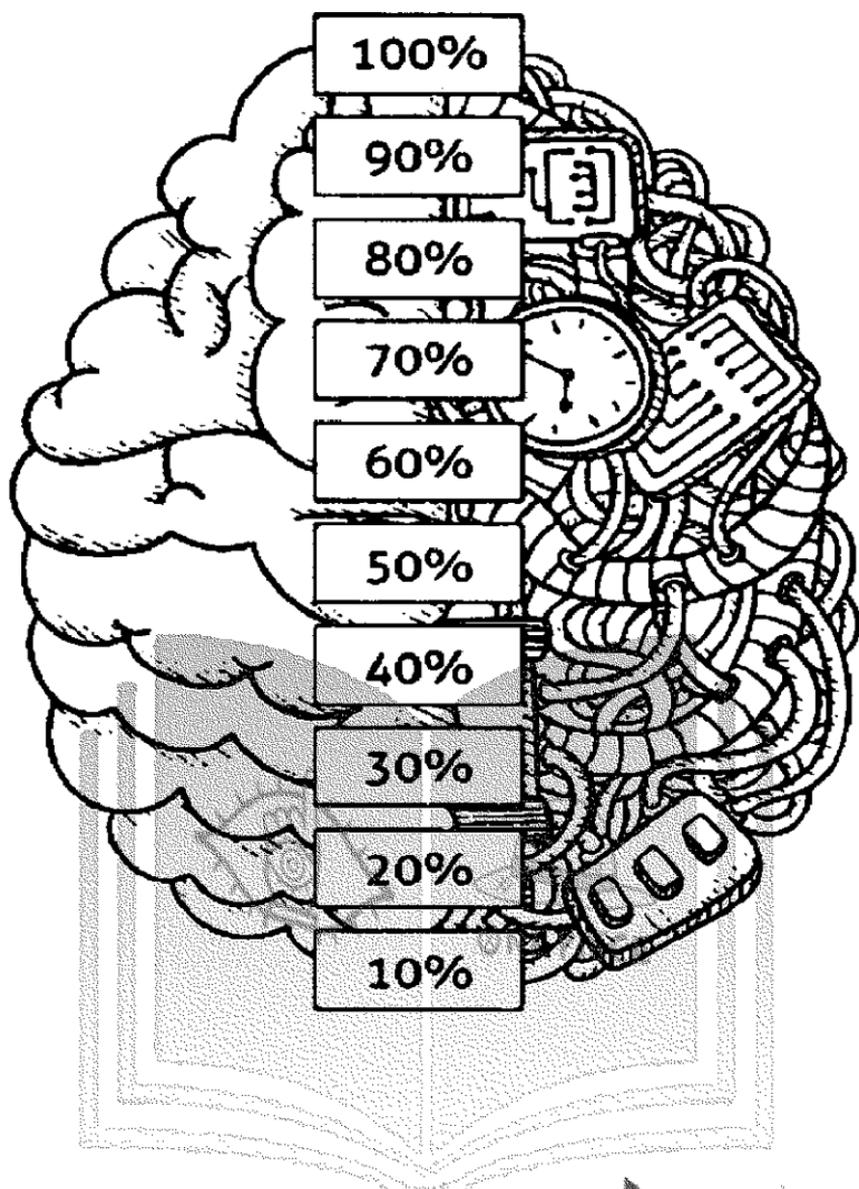
قمت مرة بنشر فيديو على الفيسبوك وحقق مشاهدات تزيد على سبعين ألفًا وجاءتني تعليقات ملهمة وأفكار لم تخاطر يومًا بيالي من جمهور المشاهدين. تعلمت ذلك من مدرسة اللغة الإنجليزية الأستاذة رويدا، حيث قسّمت الطلاب إلى عدد من المجموعات، وكتبت لكل مجموعة أحد الأفعال وطلبت من أعضاء المجموعة أن يكتبوا خمسين فعلًا بشرط أن يبدأ كل فعل بالحرف الذي انتهى به الفعل الذي قبله. هذه الطريقة نشطت عقول الطلاب بشكل رائع، وجمعوا عددًا كبيرًا من الأفعال، واعتمد الأمر على تبادل المعلومات والعمل الجمعي بين أعضاء الفريق.

وهذا ما قمت به في الفيديو الذي نشرته، فتحولت فكريتي إلى سلسلة غير منتهية من الأفكار وتبادل المعلومات. لو احتفظت بها ل نفسي لكنت خسرت كثيرًا، وما كانت ستصلني كل هذه الأفكار والمعلومات ممن شاركوني فيها.

الاحتفاظ بالأفكار لنفسك سيؤدي في النهاية إلى إفلاسك العقلي، شاركي أفكارك واستحضري نية نشر الخير والتواصل والتعاون.

قيسي عقلك بعد الممارسة والتطبيق والتغيير، كم وصلت نسبة التحكم؟ لوّني...





BOOKS

قيمك الأساسية هي الأشياء التي تهتم بها في الحياة أكثر من غيرها، تعكس القيم نوع الشخص الذي تريد أن تكون عليه، وكيف تكون هي تصرفاتك وقرارتك.

على سبيل المثال، من المرجح أن يسعى الشخص الذي يتمتع بقيمة أساسية من الشجاعة إلى البحث بنشاط عن تحديات جديدة على الرغم من احتمال الفشل أو الرفض، كما يسعى الشخص ذو القيمة الأساسية للصدق إلى أن يكون أميناً قدر الإمكان في الحياة، في جوهر الأمر قيمك هي التي تجعلك أنت.

كيف تعيش قيمك يعني معرفة ما تمثله لك والتصرف على هذا الأساس بطرق تتماشى معها، عندما تتطابق أفعالك مع قيمك، تكون أكثر سعادة وتشعر أنك أكثر قيمة.

ولك هذا التمرين الذي سيساعدك على التواصل مع قيمك الأساسية:

الخطوة الأولى: تخيل آخر يوم لك على الأرض.

في هذه الخطوة، عليك أن تكون مرتاحاً، خذ أنفاساً عميقة وبطيئة، واسمح لعينيك أن تعلق برفق؛ الآن، تخيل أنه لم يتبق لك سوى يوم واحد على هذا الكوكب، ربما تكون على متن سفينة فضائية متجهة لاستكشاف المجرة، أو ربما يكون كويكباً في مسار تصادم ويتجه نحو الاصطدام؛ بغض النظر عن الخلفية الدرامية، سيكون غداً آخر يوم لك هنا على الأرض.

وحين يأتي بعد غد، ستكون رحلت إلى الأبد، لن ترى أحبابك، ولن تأكل وجبتك المفضلة، أو تعانق قطتك مرة أخرى، عندما تفكر في ساعاتك الأخيرة على الكوكب، انظر بعمق في داخلك وحاول إنشاء صورة حية قدر الإمكان، ما الأفكار التي تظهر في ذهنك؟ أشرك حواسك، بماذا تشعر؟

الخطوة الثانية: غداً آخر يوم لك أنت.

لذلك هذه الخطوة تتعلق بما هو مهم وجدير بالاهتمام لك أنت وليس للآخرين.

لذلك أجب عن الأسئلة التالية بصدق:

- مع من ستقضي بعض - أو كل - يومك الأخير؟ ضَع أسماء هؤلاء الأشخاص أدناه.
- لماذا اخترت هؤلاء الناس بالذات؟
- لن ترى هؤلاء الناس مرة أخرى، ماذا ستقول لهم قبل أن تذهب؟
- ماذا تريد أن تفعل في يومك الأخير؟ ما الأنشطة التي تخطط لها؟
- تخيل أنه يمكنك نقلك إلى أي مكان في العالم، أين ستقضي ساعاتك الأخيرة؟ لماذا؟
- ما تجربة الحياة المذهلة التي عشتها سابقاً وتود تكرارها في آخر يوم لك؟

- فكر في الأوقات التي شعرت فيها بالسعادة والرضا طوال حياتك، ماذا كنت تفعل؟ هل كنت مع أشخاص آخرين؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن؟
- ما جوانب الحياة على كوكب الأرض التي ستفتقدها أكثر من غيرها؟
- قبل أن تغادر، يسألك أحدهم عن رأيك فيما هو أهم شيء في الحياة؟
- لديك رسالة أخيرة سيتم تخليدها في الحجر ماذا ستقول؟
- لديك فرصة أخيرة لإحداث تأثير إيجابي على حياة شخص ما قبل مغادرة هذا العالم، من هذا الشخص؟ ماذا ستفعل؟

الخطوة الثالثة: تحديد قيمك الأساسية.

حان الوقت الآن للتعبير عن القيم الأساسية التي تمثلها إجاباتك وتكشفها؛ افحص بعناية الإجابات التي قدمتها للأسئلة السابقة ولخص إجاباتك وترجمها إلى قيم على سبيل المثال، إذا كان جزء مهم من خطتك هو قضاء بعض الوقت مع أقرب أصدقائك وعائلتك، فقد تكون «الصدقة» أو «سعادة العائلة» هي القيم التي تختارها لتمثيل ذلك. عندما تفكر في القيم التي تمثلها إجاباتك، ضع في اعتبارك الأسئلة التالية:

- هل لاحظت أي مواضيع مشتركة في ردودك؟

• ما القيم التي تراها في ردودك؟

على الرغم من أن هذه القائمة ليست شاملة بأي حال من الأحوال، إلا أنه يمكن استخدامها كدليل لمساعدتك في ترجمة خطتك إلى قيم، فخذ بعض الوقت للنظر في هذه القائمة ووضّع دائرة حول خمس قيم تمثل خطتك على أفضل وجه.

ضع قائمة بأهم خمس قيم لديك أدناه:

القيمة # ١:

القيمة # ٢:

القيمة # ٣:

القيمة # ٤:

القيمة # ٥:

الخطوة الرابعة: كتابة رسالة في المنزل

القيم تنطوي على القيام بالفعل المناسب - لكن يجب أن تعيش كل يوم كأنه آخر يوم.

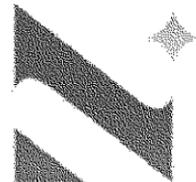
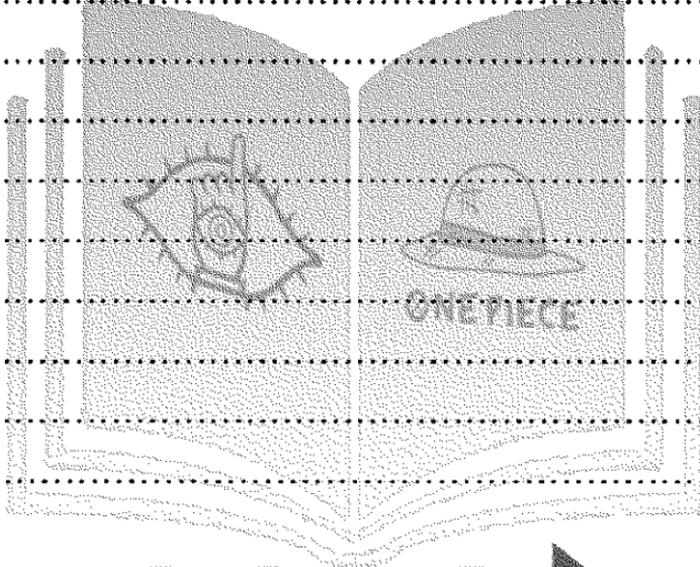
على سبيل المثال، إذا كنت تقدر أن تكون شريكًا محبًا ومهتمًا، يجب أن تجد طرقًا للتصرف على هذا النحو بشكل يومي.

ستساعدك هذه الخطوة على التفكير في بعض الطرق التي يمكنك من خلالها العيش بشكل أكثر انسجامًا مع قيمك الأساسية.

انظر إلى كل من القيم التي سبق وحددتها في الخطوة الثالثة
واكتب رسالة إلى نفسك توضح بالتفصيل كيف يمكنك ترجمة
قيمك إلى أفعال مستمرة بشكل يومي.

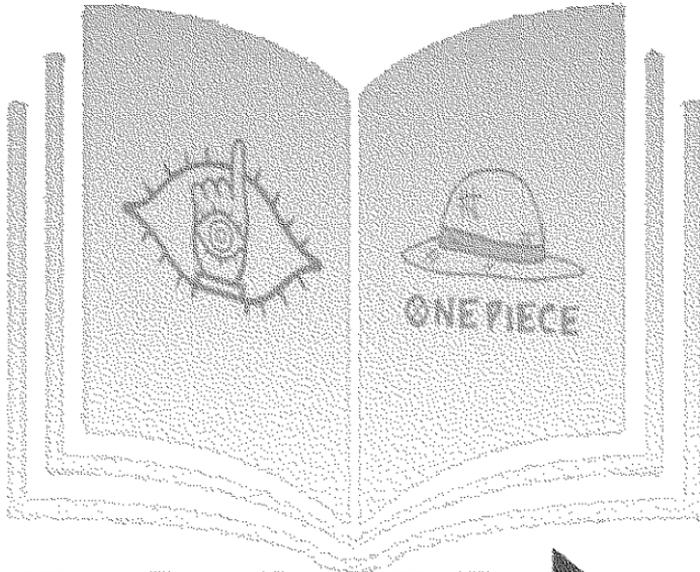
على سبيل المثال، إذا حددت «الصحة» كقيمة أساسية،
فكر فيما يمكنك فعله للعيش وفقًا لهذه القيمة كل يوم؛ أما إذا
كان «الترباط» هو إحدى قيمك الأساسية، فربما عليك الاتصال
بأصدقائك القدامى أو الذهاب في موعد مع شريكك.

هذه رسالتي لنفسي:



لذلك تأكد من إجابتك على تلك الأسئلة في النهاية....

- ماذا تعلمت من هذا التمرين؟
- كيف تشعر عندما تتصرف وفقاً لقيمك؟
- ما الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها لتعيش أكثر انسجاماً مع قيمك الأساسية؟
- هل هناك قيمة معينة تشعر أنها مهمة وتحتاج إلى اهتمامك؟ وإذا كان الأمر كذلك، كيف يمكنك أن تكون أكثر صدقاً مع هذه القيمة؟
- ماذا فعلت اليوم للعيش بما يتماشى مع كل من قيمك الأساسية؟

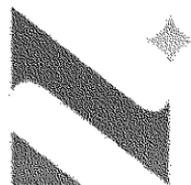


إما كل شيء... وإما لا شيء!

أرجو ألا تكون تلك سياستك في الحياة.
إذا كانت طريقة تفكيرك أن كل شيء لا بد أن يكون على
الوجه الأكمل، وترين نفسك perfectionist إذا فأنت تعانين
مشكلة تكدر عليك حياتك:

تخافين البدء في أي عمل جديد!

وذلك لأنك تريدته كاملاً مكتملاً فيرتفع سقف توقعاتك إلى
درجة يصبح العمل معها شديد الصعوبة، وعسير التحقق، فيدفعك
ذلك إلى عدم البدء فيه، مما يؤثر في ثقتك بنفسك، فتخسرين كثيراً
من الفرص التي كانت من الممكن أن تجعل حياتك أفضل.
وإذا كان لديك الدافع والحماس الكافي للبدء بالفعل في عملك
الجديد، ثم واجهتك مشكلة ما، فتأتي فكرة الكمال المسيطرة عليك
وتهمس في أذنك: «ألم أخبرك؟! لكي يكون هذا العمل كاملاً فإن
الأمير يحتاج إلى جهد خارق وزمن طويل». وحينها يصيبك الإحباط
وتتوقفين عن العمل، ويرتبط لديك البدء في عمل جديد مع فكرة
الفشل، فلا تقومين بأي خطوة جديدة.



اسألني نفسك هل هذه الطريقة في التفكير تجعل حياتك أفضل أم أنها تسلب منك الحياة ذاتها؟ ولحل هذه المشكلة علينا أن نطبق نظريتنا التي تحدثنا عنها سابقاً حول فكرة الـ ١٪ ستجعلك تتخلين عن نظرية الكمال فتقومين بخطواتك المفيدة والفعّالة.

قومي بالتجربة مرة بعد مرة مهما تعرضتِ للفشل، ومع كثرة التجارب ستصلين إلى الخبرة وفهم ذاتك، وتستطيعين أن تضعي تصورًا وخطة لتحقيق أهدافك، وستدركين أنه لا يوجد كمال، لأنه لا شيء كامل في هذا العالم.

اختراري إحدى نظريات هذا الكتاب وطبّقها لمدة شهر، ثم قيّمي التجربة وانظري هل أضافت شيئاً من الحياة على حياتك أم لا، حتى لو لم يكن بشكل كامل.. إذا وجدتِ في هذا الكتاب فائدة حقيقية فاعلمي أنني لم أكن راضية عنه كل الرضا قبل أن أنشره.. ولو استسلمت لفكرة وصولي إلى الرضا الكامل لما كان خرج الكتاب للنور، إن تمسكنا بفكرة الكمال فسيؤثر سلبيًا فيما يُمكن أن نقوم به ونقدمه لأنفسنا ولن حولنا.



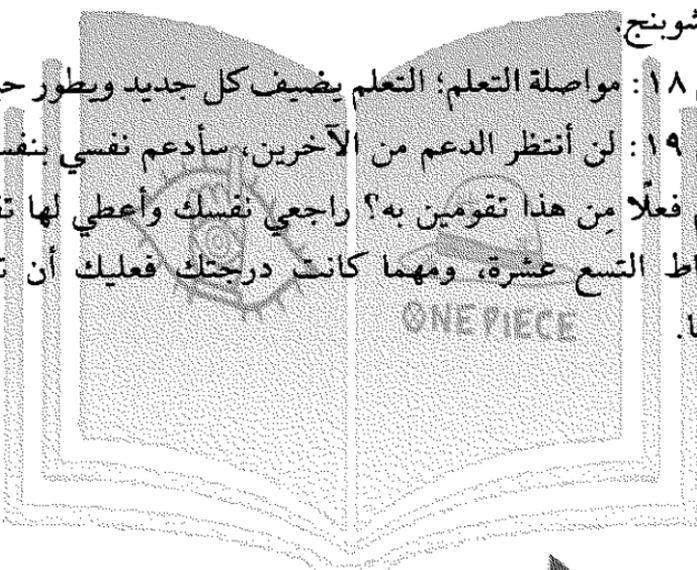
BOOKS



سنحدد تسع عشرة نقطة أو خطوة، ثم نقيّم أنفسنا من خلالها:

- رقم ١: قدّري نفسك وأحبّيتها، وقومي بالأشياء التي تريدينها حقاً.
- رقم ٢: لتكن لنا رؤية للمستقبل، يمكن أن نفعل هذا من خلال رسم عين جميلة، مفتوحة على مراقبة الله في كل فعل أقوم به في حياتي ومعاملاتي وأسرّتي.
- رقم ٣: السعي الدائم لحسن التعامل مع زوجي.
- رقم ٤: إرجاع الخطأ لنفسي، ومحاولة إصلاحه بنفسي.
- رقم ٥: مقابلة الإساءة بالإحسان.
- رقم ٦: المحافظة على الأذكار، والدعاء لنفسي يومياً.
- رقم ٧: أقرأ في سورة البقرة، وأخذ منها أحد الأوامر وأحاول تطبيقه، وذلك عن طريق البحث عن الآيات التي تبدأ بقول الله ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا..﴾ وأرى ما الذي يأمرني به ربي وأقوم به.
- رقم ٨: ممارسة الضمّت بشكل أكبر، ولا أبرر أفعالي لأحد قدر المستطاع.
- رقم ٩: خالِفِ هَوَاكَ تَسْرِحْ، سأفعل عكس ما تمليه عليّ نفسي، فإذا كانت تدفعني لعدم السلام على أحد، فسأذهب لمصافحته وأبتسم له بوجد صادق قدر استطاعتي.

- رقم ١٠: سأحكي لأولادي كل يوم قصة تعزز لديهم قيمة معينة.
- رقم ١١: تجديد النية أني أقوم بكل شيء ابتغاءً لمرضاة الله.
- رقم ١٢: سأجري مكالمة يوميًا للتواصل مع أقاربي الذين لا أتواصل معهم عادةً.
- رقم ١٣: سأفرغ ساعتين أسبوعيًا للعمل التطوعي.
- رقم ١٤: السعي للتجديد في الإحسان إلى الناس، فبدلاً من إعطاء مبلغ صغير لعامل مسكين، سأقدم له هدية بسيطة مثل مكعب من الشوكولاتة.
- رقم ١٥: ترك أثر طيب في نفوس من حولنا.
- رقم ١٦: ممارسة الأشياء التي أحبها، مثل: كتابة الخواطر والأشعار.
- رقم ١٧: تقليل الوقت المُهدر على الواتس آب والفيسبوك والشوننج.
- رقم ١٨: مواصلة التعلم؛ التعلم يضيف كل جديد ويطور حياتنا.
- رقم ١٩: لن أنتظر الدعم من الآخرين، سأدعم نفسي بنفسي. كم فعلاً من هذا تقومين به؟ راجعي نفسك وأعطي لها تقييماً من النقاط التسع عشرة، ومهما كانت درجتك فعليك أن تسعى لتحسينها.



BOOKS



تطبيق نظرية (+ ، - ، =) لتحقيق النجاح.
الدراسة المستديمة والتطبيق على نفسي وعلى مَنْ حولي أمدتني
بكثير من النظريات المفيدة، وكانت فارقة في مشوار حياتي.
أحد الأسباب التي جعلتني أقدم عددًا من الكورسات هو أن
أنشر هذه النظريات، وأتابع تنفيذها كي تسهّل على الناس حياتهم.
تطبيق نظرية + ، - ، =

Plus

أول خطوة وأهمّها الزائد.. يعني أن أي مؤسسة أو شخص لديه
علم، فأنت في حاجة إليه حتى تحقق النجاح.
عندما قررت أن أكتب هذا الكتاب استعنت بكتاب تعليمي
أساسيات الكتابة وحضرت معه ورشة العمل الخاصة به لكي أستفيد
من خبرته في كيفية تنظيم أفكارى، ووضعها في كتاب إلى آخره من
تفاصيل، حتى خرج الكتاب للنور.
خلاصة هذه النظرية: ابحث عن شخص لديه علم أنت في
حاجة إليه، ولازمه حتى تتعلم منه.

Equal

الخطوة التالية هي التركيز على التطبيق في أرض الواقع، سواء
كان على المستوى الشخصي أو العملي مع مَنْ هو مثلك أو يشابهك
في المهارات، ثم مقارنة نفسك بِمَنْ هن مثلك لتعرفي أين موقعك
من الإنجازات.



إذا كنتِ تمارسين الرياضة فلا تكتفي بالتعلم من المدرب، قومي بتطبيق ما تم تعلمه مع أفراد لهم نفس مستواك، وهذا هو الاختبار الشخصي لنفسك الذي ستتعرفين من خلاله على مشكلاتك في التطبيق، وكيف تعملين عليها حتى تحققين النجاح والتفوق. الخلاصة في جزئية المتساوي: أنه مثل الـ (GPS) الذي يحدد لك موقعك، كي تحددى الوقت للوصول إلى هدفك.

Minus

ابدئي في تعليم الأشياء التي تعلمتها لمن لا يعرفها، كي تزيد مكاسبك!

كيف تزيد مكاسبك؟

أكثر المعلومات التي استفادت منها ابنتي «ليليا» وترسخت في ذهنها هي تلك المعلومات التي قامت بشرحها للطلاب الأصغر منها سنًا في النظام التعليمي: المنتسوري. وذلك لأنه نظام يعتمد على وجود أعمار مختلفة داخل الفصل الواحد، ويقوم الطلاب بتناقل المعلومات فيما بينهم؛ إذ يقوم الأكبر سنًا بمساعدة الأصغر أو ينقل الطالب الأوسع فهمًا إلى الطالب الأقل فهمًا ما اكتسبه من معلومات، وبذلك تتعاضد الفائدة للطرفين؛ إذ يستعيد الطالب الذي يتولى مهمة الشرح معلوماته وإدراك ما فاته منها وإعادة التفكير فيها من خلال الشرح لزملائه.

هذا الأمر يشبه الوباء، وقد اكتشفه دكتور بريطاني اسمه Brent Bost في فبراير ٢٠٠٥ وقام بدراسة على ١٠٠٠٠ سيدة، واكتشف أن أكثر من ٧٥٪ منهن تتضح عليهن أعراض هذا المرض:

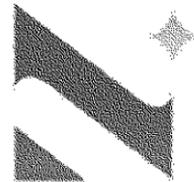
Hurried Woman Syndrome HWS

قد تتساءلين الآن: ما أعراض هذا المرض؟

الأعراض هي:

- إجهاد.
- زيادة في الوزن.
- مشكلات تتعلق بالرغبة الجنسية.

دورة المرض تبدأ بالاستعجال في أمور كثيرة من حياتك، مما يؤدي للإجهاد، الذي يجعلك تشعرين بالتهافت والرغبة الملحة في الأكل، مما يؤدي لزيادة وزنك، وهذا بدوره له تأثير مباشر على الرغبة الجنسية، ويصاحب دورة المرض ظهور بعض الأعراض النفسية أهمها فقدان الثقة بالنفس، والتوتر، والشعور بالذنب، وانعدام القيمة، ومع هذه الأعراض تصعب عمليات التحفيز الذاتي نتيجة لتكالب هذه الأعراض على المرأة وعدم قدرتها على المقاومة.

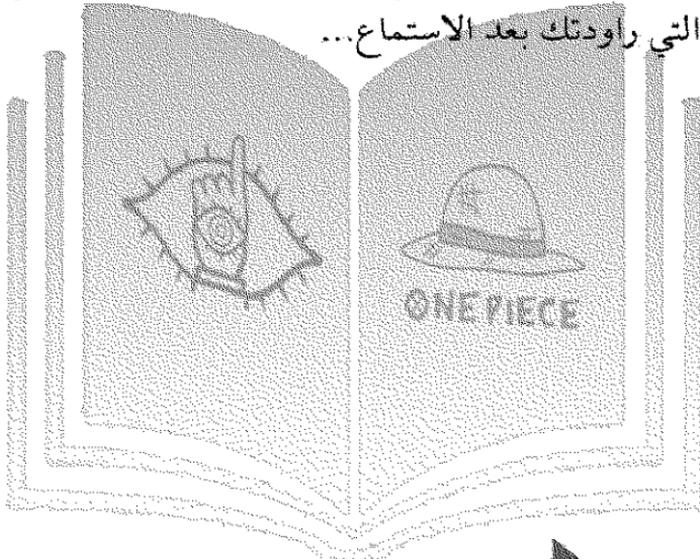


يجب أولاً أن تصبح خطواتك أبطأ وأهدأ قليلاً، لا أحد يطارذك.

تعزز الوعي بأننا غير كاملين، نتصرف على قدر إمكانياتنا وحدودنا.

اسعي دائماً أن تكوني زوجة وأماً أفضل قبل كل شيء، حاولي أن تبتكري في عملك دوماً، مع إدراكك الكامل بأنك غير كاملة. حدّدي أولوياتك وابدئي بها.. وبهدوء.

ابحثي عن شيء تحبينه وقومي به يومياً.. تناولي مشروبك المفضل واستمعي إلى أغانيك المحببة، وامنحي نفسك وقتاً للتأمل. يمكنك أن تتابعي قناتي على الـ Soundcloud باسم Noha Ahmed Soliman، استمعي إلى أحد التأملات واكتبي أهم الأفكار التي راودتك بعد الاستماع...



تجربتي مع التأمل

رحلة من
إكتشاف حاجات
عمرها ما خطر تلك
على بال

التطبيق الفعلي
لجملة رَوْح ياشيخ
وتعالى بسرعة

درجة ثانية
من الصفاء
الذهني ..
النقاء الداخلي
والسعادة

تركيز على
الجانب الإيجابي
في كل حاجة

بتحسن كثير من طريقة
التواصل مع نفسك
والآخرين

لما بتقنيها بتقني كلمة
الجودة في عيش الحياة

مشاكل كبيرة
بتصفر وحاجات صغيرة
ماكنش ليها وقت واهتمام بتكر
جوة عقلك

الخطوة الأولى
للتفسير ... من جوة لبرة
مش العكس

غوص داخل أعماق نفسك

بتفصلي الخلاط
اللي بشغال
جوة دماغك

شَقَّةٌ عَلَى الْمَحَارَةِ

ابني سَكْنَا..

أنا أعد عقل أبنائي سَكْنَا جديدًا رائعًا ويطل على مساحات واسعة، لكنه لا يزال غير مُجهز.. ومهمتي كأم أن أعد هذا المسكن على أكمل وجه.

يخبرنا العلم والعلماء أن المواقف التي يتعرض لها أبنائنا في أثناء عملية التربية تؤثر فيهم تأثيرًا عظيمًا، أو كما أقول إننا نقوم بتجهيز شقتهم الخاصة للسكن.

عقل الأبناء يُبنى من خلال تربية الأمهات، وكلما زاد اهتمامك بهذا السكن أصبح مكانًا رائعًا للحياة فيه، ومن الطبيعي أن هناك أفرادًا وأشياء تؤثر في بنائك هذا وطريقة تجهيزه، كما هو من الطبيعي أن أبنائك سيقابلون تحديات كثيرة ويقعون في بعض الأخطاء في كل مجالات الحياة. لكن ما دامت هذه العوامل والمؤثرات هي عوامل خارجية فإنها ستكون صحية ومفيدة وتؤهله للمستقبل، وتعمل على تقوية مسكنه الخاص.

لكن من المهم أن تكوني متأكدة أنك لا تفسدين كل شيء داخل المسكن وتقومين بتخريبه وأنت لا تشعرين. لا تفسدي الجمال الخاص بعقل أبنائك.

حان الوقت أن تخصصي كل يوم وقتًا قليلًا للبحث في أمور التربية وكتابة بعض الأفكار والخواطر لتجديد وتطوير السكن.

عمرو دياب الوحيد الذي يدفع اشتراك الجيم.. ويذهب!

عمرو دياب وعلى الرغم من مجاوزته الخمسين من عمره، فإنه يبدو أكثر شبابًا من أبناء العشرين!

ليس سهلًا أن تصبح عمرو دياب، ليس سهلًا أن تقرر تقليد أحدهم وتنجح، لكن السهل هو اكتساب عادة جديدة، وجعلها عادة يومية معتادة.

أي ما نقوم بمحاولة تطبيقه في هذا الكتاب.. The Plank Habit.

أنا لا أحتاج إلى الذهاب لصالة رياضية ودفع رسوم اشتراك، لكن بحاجة إلى تمرينات رياضية بسيطة وتطبيقها يوميًا.

هناك تمرين رياضي اسمه.. PLANK

بحثت كثيرًا لأتعلم كيفية أداء هذا التمرين تحديدًا. ستسألني لماذا؟

هذا التمرين يمكن ممارسته في البداية لـ ١٥ ثانية فقط، ومع التمرن الطويل يمكن أن نصل إلى ثلاث دقائق.

هذا التمرين يَشُدُّ العضلات في أكثر الأماكن التي نعاني مشكلاتها في الجسم وبحركة واحدة، شرط أن تقومي بها بشكل صحيح.

تكلّمنا عن Plank benefits كيف نجعله الآن عادة يومية
.Daily Habit

ابدئي بأسهل طريقة لتطبيق العادة الجديدة المراد اكتسابها، على أن تكون طريقة سهلة لتساعدك في الالتزام بها، مثلما قدمنا نموذج الـ ١٥ ثانية كل يوم.

ومع المواظبة والتمرُّن سيزيد الوقت بضع ثوانٍ إلى أن يصل إلى دقيقة ودقيقتين حتى يصل إلى ثلاث دقائق.

إذا شعرتِ بالتعب عودي لنظام الثواني المتفرقة مرة أخرى، حتى تكتسبي عادة جديدة مفيدة يومية.

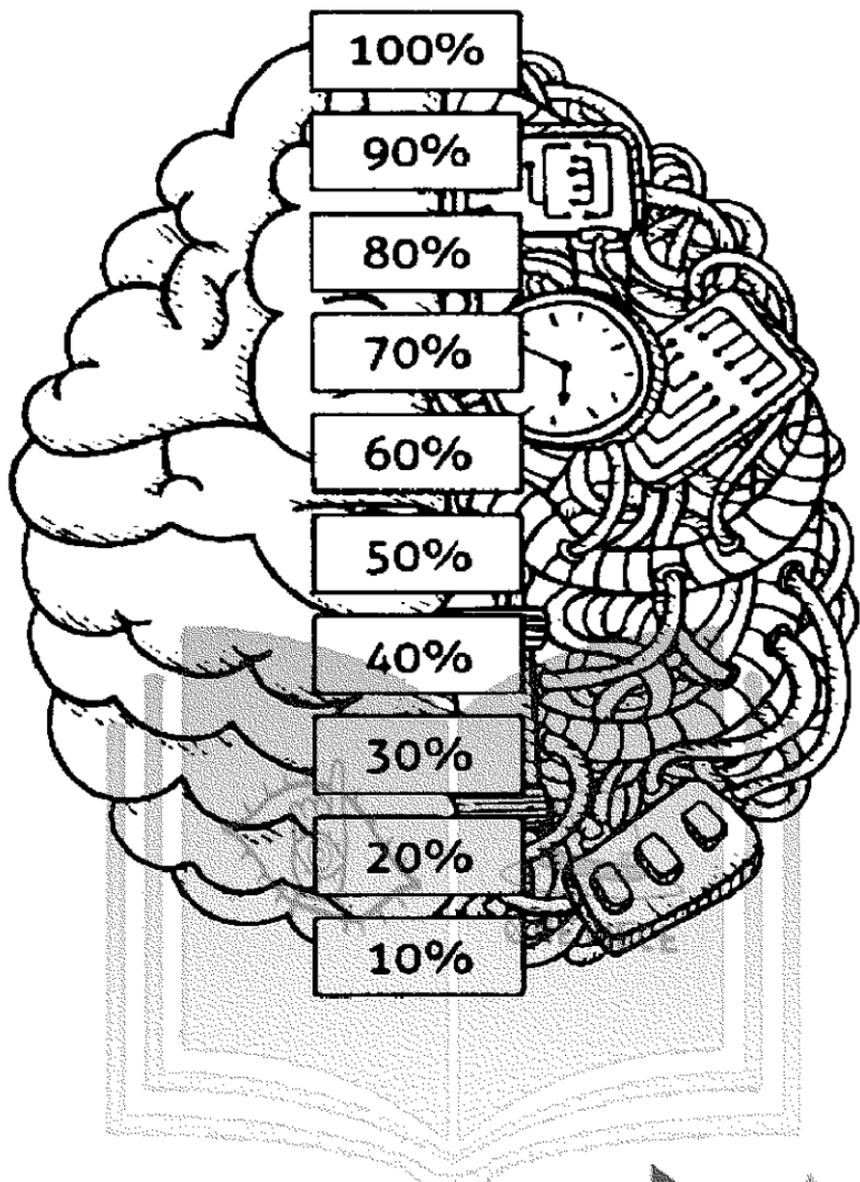
وكلما اكتسبت العادات الجديدة المفيدة، تغيرت حياتك للأفضل، حتى تصبحي مثل عمرو دياب.

قيسي عقلك بعد الممارسة والتطبيق والتغيير، كم وصلت نسبة التحكم؟ لوّني...



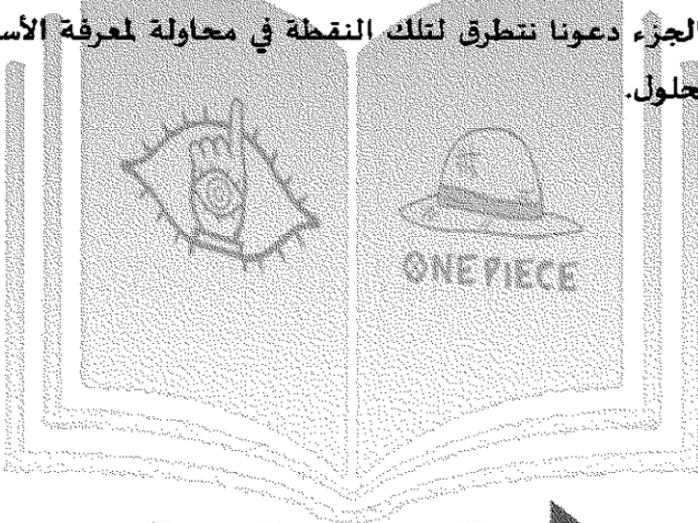
BOOKS





من أكثر التحديات التي نواجهها تعقيدًا في الحياة هي إدارة علاقتنا الحياتية المرتبطة بوجود طرف آخر بها، وكلما كانت تلك العلاقة أكثر قربًا باتت أكثر تشابكًا وتعقيدًا، وأصبحت في كثير من الأحيان مصدرًا للضغط النفسي العصبي، خاصة حينما ترتبط بشريك يختلف عنا في التفكير والنشأة والتركيب النفسي والكثير من الطباع والعلاقات.

ويُعد الزواج من أكثر تلك العلاقات تعقيدًا وتشابكًا، وقد يدفعنا هذا التعقيد نحو الخطوة الأكثر تأزمًا التي قد يمر بها أيُّ منا «الطلاق» لذلك وفي هذا الجزء دعونا نتطرق لتلك النقطة في محاولة لمعرفة الأسباب وإيجاد الحلول.



الأسباب العشرة للطلاق، والحلول المقترحة

من خلال متابعتي واهتمامي بموضوع الطلاق، جمعت لكم ٢٠ سببًا قد تؤدي إلى الطلاق وقدمت لكم بعض الحلول البسيطة لتلك المشكلات.

السبب الأول: تجاهل الملاحظات

وأقصد بذلك تجاهل الملاحظات البسيطة التي يقدمها أحد الطرفين لشريكه: كالزوجة التي تطلب من زوجها اهتمامًا أو كلمات شكر للأعمال اليومية في المنزل، أو الزوج الذي يطلب من زوجته أن تهتم بنفسها أكثر.

الحل: هذه الملاحظات تشبه كرات الثلج الصغيرة، التي تستطيع التعامل معها ما دامت صغيرة، لكن إذا تدرجت كرة الثلج دون اهتمام، فإنها تتفاقم وتصبح كبيرة ومعقدة وغير قابلة للحل، ولذلك عليك تدارك الأمر سريعًا والاهتمام بما ينتظره منك الطرف الآخر.

السبب الثاني: الاستهانة والتقليل من مسؤوليات الزواج

قد يستهين البعض ويسيء تقدير مسؤوليات الزواج، وتكون كل فكرتهم عن الزواج: حفلة الزفاف، والفستان، واجتماع الأصدقاء، وقصة الحبيين التي تكلمت باجتماعهما في بيت واحد. فعدم الوعي بمسؤوليات الزواج يُعد كارثة؛ إذ إن كلا الطرفين يكونان غير مدركين لمرحلة ما بعد الزواج.

الحل: زيادة الوعي عبر القراءة، وحضور الدورات الخاصة التي تقدم التوعية المطلوبة للطرفين قبل الزواج.

السبب الثالث: من أمن العقوبة أساء الأدب

يحدث ذلك عندما يضمن أحد الطرفين بقاء الآخر مهما حدث، ويستمر الوضع كذلك إلى أن يثور الطرف الآخر بطريقة غير متوقعة، معلناً رغبته في الانفصال، وهذا أمر طبيعي، فأحد الطرفين هنا يمثل الضحية، بينما الطرف الآخر لا يبذل أي مجهود في تحسين العلاقة.

الحل: المبادرة بالأعمال الطيبة بالكلمة، والابتسام، والهدايا، والسعي للصلح، وإدراك أن الطرف الآخر ليس جثة هامدة وأنه يمتلك حق تقرير المصير.

النسب الرابع: فقدان التواصل

لو لم يكن هناك قناة تواصل بين الزوجين فمن السهل جدًا أن يصلا إلى الطلاق.

الحل: المبادرة، فإذا شعرت أن زوجتك سيدة كريمة عليك إخبارها بذلك، إذا شعرت أن زوجك رجل عطوف فقط أخبره بذلك.

إذا فكر أحد الطرفين بفكرة إيجابية تجاه الطرف الآخر فكل ما عليه هو أن يخبره بها، هذه الأفكار الإيجابية عندما تتحول إلى كلمات تقلل الفجوة بين الزوجين، وتخلق جواً من الود وتفتح باباً للحوار بينهما.

النسب الخامس: التعالي على الطرف الآخر

وهو أن يظن أحد الطرفين أن مجرد وجوده في حياة الآخر يُعد تفضلاً منه وكرمًا، وأنه لو ترك شريكه فإنه سيضيع دونه، وستنهار حياته نفسيًا وجسديًا!

الغرور في العلاقة الزوجية هو كارثة تؤدي إلى فجوة بين الشريكين، ومن ثمَّ قد تؤدي إلى الطلاق.

الحل: أن يضع كل فرد نفسه مكان شريكه، ويشعر به ويقدره، وأن يفهم أن الزواج علاقة تشاركية لا فضل فيها لأحد الطرفين على الآخر، بل يتكاملان وواجب كل منهما أن يسعى لإسعاد شريكه.

السبب السادس: الشعور بأنك مجبر على تلك العلاقة

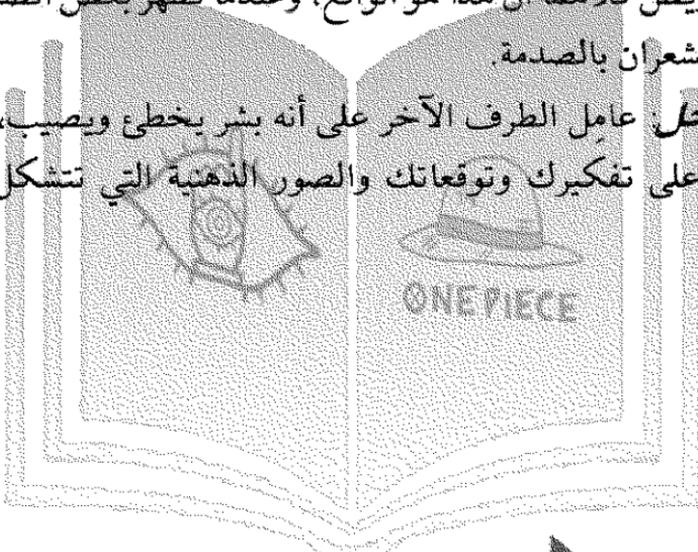
وهو أن يستمر أحد الشريكين في العلاقة، لأن هذا هو الوضع القائم ولا توجد حلول أخرى.

الحل: أن يقوم كل طرف بوضع أهم الأشياء التي يريدتها من تلك العلاقة، ويقيم الوضع ويرى مميزات شريكه وعيوبه، وهل لديه القدرة على التعامل معها أم لا؟

السبب السابع: التوقعات

التوقعات التي نبنيها داخل عقولنا، ونطالب الطرف الآخر بتحقيقها، كأن يريد أحدهم أن تكون زوجته كأمه، فهو يضع نموذجًا للمرأة في عقله ويريد أن يراه على أرض الواقع في شركته. في مرحلة التعارف يظهر الطرفان كلاهما أفضل الصفات للآخر، ويظن كلاهما أن هذا هو الواقع، وعندما تظهر بعض الصفات السلبية يشعران بالصدمة.

الحل: عامل الطرف الآخر على أنه بشر يخطئ ويصيب، ولا تحاسبه على تفكيرك وتوقعاتك والصور الذهنية التي تتشكل في رأسك.



BOOKS



السبب الثامن: خلفياتنا

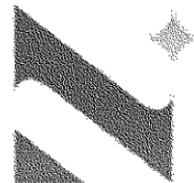
كلُّ منا لديه خلفيات وتجارب مختلفة، طريقة تربية مختلفة، أفكار وعادات مختلفة، وفي علاقة الزواج يكون على اثنين مختلفين كليًا عن بعضهما أن يتعايشا ويبنا أسرة ويخوضا التجربة وينجحا فيها، دون أن يعلم كل شريك ما مر به شريكه أو ما يفكر فيه.

الحل: أن يبذل الطرفان مجهودًا كبيرًا في تقرب وجهات النظر وإيجاد لغة حوار، وأن يتفهم كل طرف أن الآخر يختلف عنه لأن له حياة سابقة بمكوناتها المميزة لها، وأنا لسنا نسخًا مكررة.

السبب التاسع: احتياجات كل مرحلة عمرية

تختلف احتياجات كل فرد باختلاف مراحل عمره، فالشباب في سن العشرين يبحثون عن معايير مختلفة في شريكهم، وهي تختلف عن الشباب في سن الثلاثين، والرجل في سن الأربعين تختلف احتياجاته عن عمره عندما كان في العشرين، كذلك الزوجة في الشباب تختلف احتياجاتها عندما تكبر.

الحل: إذا لم يتفهم الشريك تلك التغيرات التي تطرأ على شريكه بتغير مراحل العمر، وإذا لم يكن متفهمًا لاحتياجاته الجديدة، وداعمًا له في كل مراحل حياته، فمن السهل حدوث الطلاق، لأن أحد الطرفين لم يشعر بوجود الآخر بجانبه عندما احتاج إليه، لذلك فإن التفهم والتقبل هو المفتاح السحري لمواجهة هذه العواصف.



السبب العاشر: غياب الثقة

الثقة هي الأساس الصلب في بناء أي علاقة، أيًا كان نوع هذه العلاقة، وإذا غابت الثقة فإن كل شيء يصبح بلا قيمة.

الحل: تتكون الثقة من خلال الانفتاح على الآخر، ومشاركته الرأي، والمصارحة الدائمة مهما كانت المواضيع صعبة وشائكة، المصارحة هي ما تخلق الثقة.

السبب الحادي عشر: العواصف المفاجئة

التغيرات المفاجئة في حياة أحد الطرفين، قد تؤدي إلى الاضطراب في تعامله مع شريك حياته.

- هو كان صغيرًا وبدأ حياته بوظيفة بسيطة وزوجة محبة، ثم فتح مشروعه الصغير وتطور مع الوقت، وبدأت علاقته النسائية تكثر وتجاهل زوجته.

- هي أصبحت مشهورة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، يعرفها الناس في الأماكن العامة التي ترنادها، فلا يشعر زوجها بالخصوصية في أي مرة يخرج فيها معها، ويشعر أنها تتجاهله.

هذه التغيرات المفاجئة في حياة أحد الشريكين وعدم تفهم الطرف الآخر لتلك التغيرات أحيانًا، توسع الفجوة بين الشريكين وقد تؤدي إلى الطلاق.

الحل: على الشريك أن يُشعر شريكه أن له خصوصية، ومكانة لا يقاسمه فيها أحد، وعليه أن يبرهن له على الدوام أن أسرته أهم لديه من كل ما وصل إليه من نجاحات، والبرهنة على ذلك تكون بمواقف عملية بسيطة، مثل تقديم الشريك لمن حوله والتفاخر به، واستقطاع وقت للحياة الأسرية وعدم الإخلال به.

السبب الثاني عشر: عدم التوافق

أحيانًا يختار أحد الطرفين شريكًا أقل منه في المستوى، سواء المادي أو الاجتماعي أو الفكري، ويمارس عليه سياسة التعالي والازدراء، ويرى أن شريكه خاضع له ولا يستطيع الابتعاد عنه، وهذا الوضع يؤدي فعليًا إلى الطلاق.

الحل: على الشريك أن يدرك أن الزواج ليس صفقة مادية، ولا علاقة إثبات للتميز، بل يقوم بالأساس على الحب والتقبل، وأن أساس الزواج هو التضحية في سبيل إسعاد الآخر لا إرهاقه نفسيًا. كما على الطرف الذي يتعرض للضغوط أن يعلن عن رفضه لهذه الطريقة وأن يسعى إلى الحوار الدائم مع الشريك لإذابة الحواجز بينهما.

السبب الثالث عشر: الغيرة

وهو أن يشعر أحد الطرفين بعدم الأمان، فيسعى للسيطرة على شريكه، أو أن يشعر أحد الطرفين بتملكه لشريك حياته، ويحاول إبعاده عن كل ما يشد انتباهه.

- زوج يشعر بعدم الأمان من نجاح زوجته التي أصبحت أستاذة جامعية، بينما هو لا يزال موظفًا صغيرًا.
- زوجة تشعر أن أصدقاء زوجها يبعدون زوجها عنها، وتعد زوجها ملكًا لها وحدها، فتحاول جاهدة أن توقف تجمعات الزوج مع أصدقائه.

الحل: أن يشعر هذا الشريك بتصرفاته ويقلل من حديثها، أو أن يلجأ لطبيب نفسي أو (life couch) بحيث يفهم طبيعته النفسية ويجد حلولًا لتقليل حدة تصرفاته وغيوبه التي يسقطها لا إرادياً على الطرف الآخر.

السبب الرابع عشر: عدم الاكتفاء بالشريك

- تزوجت صغيرة فلم تكن شخصيتها أو رؤيتها قد اكتملت بعد، وعندما نضجت وجدت ما تتمناه في رجل آخر.
- تزوجت من رجل آخر غير الذي عاشت معه قصة حب قوية، وبعد زواجها ظهر فيها القديم وأعاد لها كل المشاعر السابقة التي عاشتها معه.
- غير سعيد في حياته الزوجية ووجد أخرى شعر أنه يستطيع أن يجد معها أحلامه ومشاعره.
- تزوج بأخرى غير التي عاش معها قصة حبه وبعد مدة ظهرت حبيبته.

الحل: التقرب من الشريك والمصارحة بما يرجوه فيه، والابتعاد نهائيًا عن كل طريق أو وسيلة قد تقربه إلى حبه القديم. الرضا بقدر الله ومراقبته، والاعتصام بالوفاء.

السبب الخاص عشر: العلاقات المسيئة

حيث تصبح العلاقة سلسلة من الإساءات، سواء كانت اعتداءات لفظية أو جسدية أو تعمُد الإهانة، وإسقاط أمراض نفسية غير معلنة يعانيتها أحد الشريكين ويمارسها على شريكه، ثم يراضى الشريك الضحية بهدية قيّمة.

• كان يضرب زوجته ويهينها لفظيًا وجسديًا، وفي اليوم التالي يشتري لها هدية قيّمة، أو يسافران معًا لأي مكان كنوع من الترضية.

وهنا تعلن الزوجة موافقتها تحت حجة «كل البيوت فيها مشكلات» أو «لا أحد يرتاح في حياته» وهي بذلك تشارك زوجها في سلوكه المؤذي لها، وتساعده على تكرار تلك الإهانات، ومع الوقت تشعر بالإرهاق والتعب، وبخاصة إن كان هناك أطفال.

• وكذلك بالنسبة للزوج، إذا كانت زوجته تهينه لفظيًا وجسديًا أمام أطفاله، وهو يفضل السكوت بحجة «الحفاظ على الأسرة».

ونتيجة لتلك الإساءات المتبادلة تتحول العلاقة الزوجية إلى علاقة مرضية.

الحل: هو الوقوف بصرامة أمام الطرف المعتدي، ومحاولة إيجاد الحلول، ومنع التطاولات اللفظية والجسدية تمامًا.

السبب السادس عشر: الحالة المادية

- هل دَخَلَ الزوج قليلًا؟
- هل فوجئت الزوجة بضعف دَخَله؟
- هل طلبات الزوجة غير منطقية؟
- هل تريد الزوجة دائمًا تقليد قريناتها وصديقاتها حتى وإن كان ذلك لا يتناسب مع طبيعة دخل الزوج؟
- هل يبذل الزوج قصارى جهده؟
- هل تشارك الزوجة في الدخل الشهري للأسرة؟
- هل يشعر الزوج بالتعب من طول ساعات العمل؟
- هل تشتكي الزوجة من غياب زوجها المتكرر على الرغم من ذهابه للعمل؟

نقطة الدخول من النقاط المهمة التي تحتاج منا إلى وقفة، وعلى كل فرد أن يسأل نفسه بعض الأسئلة حتى يعرف واجبه وما ينوي أن يقوم به في هذه المرحلة، لأنها من الأمور الخطيرة التي تؤدي إلى الطلاق.

السبب السابع عشر: العلاقة الجنسية

عدم الشعور بالإشباع والرضا في العلاقة الزوجية من أكثر العوامل المؤدية للطلاق.

الحل: التواصل بين الطرفين مهم جدًا في هذه النقطة، يجب أن يوضح كل طرف احتياجه وما الذي يحبه من شريكه.

السبب الثامن عشر: الإدمان

قد يكون الزوج مدمنًا للمواقع الإباحية، أو المخدرات، أو تكون الزوجة مدمنة لأدوية الاكتئاب والمهدئات.

هذا الإدمان يدمر العلاقة الزوجية مهما كانت قوية.

الحل: إظهار الرغبة في محاولة كل طرف أن يعيش مع شريكه بكامل وعيه، والبحث عن الحلول الجذرية، والاستعانة بالمختصين النفسيين، قبل أن تصل المشكلات إلى الطلاق.

السبب التاسع عشر: الرفاق

وهم الأصدقاء المحيطون بالزوجين.

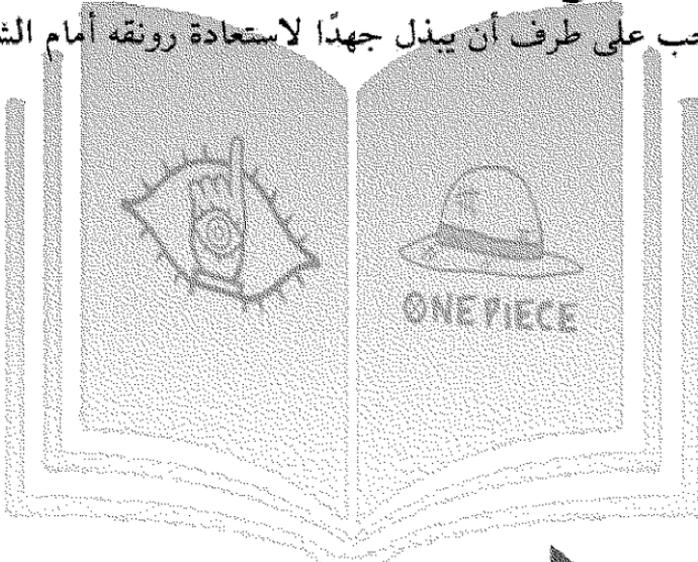
في كثير من الأحيان يرتبط الزوج بصديقة زوجته، بحجة أن زوجته قرّبتها منه وجعلته يحبها دون قصد. أو يكون صديق الزوج دائمًا أمام الزوجة بصورة البطل أو حلال المشكلات، ومع كثرة مدح زوجها له أمامها، تقوم الزوجة - في مرحلة من اللاوعي - بالبحث عن عيوب زوجها، وترى أنه لم يعد كافيًا ومناسبًا لها. أو أولئك الأصدقاء الذين يوغرون صدر الزوج على زوجته أو العكس.

الحل: علينا أن نحصر على اختيار المحيطين بنا، واختيار الأشخاص الذين نسمع منهم النصيحة ومن يحق له الاقتراب من حدود بيت الزوجية، ومن يحق له الاقتراب من شريك حياتك.

السبب العشرون: فقدان الشغف بالطرف الآخر

قد يفقد أحد الطرفين أو كلاهما شغفه بالطرف الآخر، على الرغم من محاولات الطرف الآخر وخطواته الإيجابية لتقليل الفجوة.

الحل: المصارحة، فهناك طرف يبذل مجهودًا، والآخر يدرك أن كل ذلك المجهود لا طائل منه. هذه المصارحة قد تجعلهما يدركان نقاط التنافر، ويستعيدان معًا العناصر المشتركة التي تقربهما من بعضهما. كما يمكن استعادة الشغف بتبادل بعض الهدايا البسيطة، والخروج معًا لقضاء أمسيات بمفردهما، أو السفر إن أمكن، كما يجب على طرف أن يبذل جهدًا لاستعادة رونقه أمام الشريك.



BOOKS



سبعة أسئلة قبل الطلاق

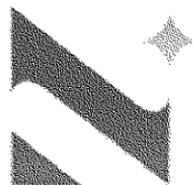
مع كثرة الخلافات بين الزوجين قد يقرر أحد الشريكين الانفصال دون وعي بمعنى الطلاق، ومقدار المشكلات التي قد تواجهه، متخيلاً أن الطريق بعد الطلاق سهلة وبسيطة، وأن مشكلات حياته محصورة في شريكه.

قد تكون الحياة بين الشريكين كذلك معقدة ومليئة بالمشكلات، ويجد كلاهما أن الانفصال أسلم الطرق حتى يخرج كلاهما بأقل الخسائر.

قبل اتخاذ الطلاق كحل أخير بعد نفاذ كل الحلول، علينا أن نسأل أنفسنا سبعة أسئلة مهمة، تلك الأسئلة السبعة من الضروري أن يجد الشريكان لها إجابات وحلولاً منطقية، وبعدها قد يكون قرار الطلاق منطقيًا.

هل العلاقة الزوجية مؤذية؟

أي هل يتعرض أحد الطرفين أو كلاهما لاعتداء لفظي وجسدي؟ هل يتعرض أحد الزوجين لنوع من التمر من الطرف الآخر؟ هل أحد الطرفين يمارس التسلط ويبعد الطرف الآخر عن أهله وأصدقائه؟



يجب على الطرف الذي يريد الانفصال أن يكتب وجهة نظره كما يراها، ثم يعيد قراءتها فيما بعد، من الجيد أن نستشير الآخرين ونسمع آراءهم، لكن علينا في البداية أن نقيّم الأمور بأنفسنا، قبل أن نعرضها على الغير.

كما يجب على الطرف الذي يريد الانفصال أن يكتب محاولات له لحل المشكلات التي أدت إلى تفكيره في الانفصال، وهل صارح شريكه بتلك المشكلات؟

وأيضاً على الطرف الذي يريد الانفصال، أن يكتب: ما نصيبه من المسؤولية في تطور هذه المشكلات وتعقدتها لتصل به إلى قرار الانفصال؟ وما الجزء الذي يتحمله كل طرف من المسؤولية؟ كيف أسأت إلى العلاقة الزوجية لتصل إلى الطلاق؟

فكل طرف يتحمل جزءاً من المسؤولية، ليس هناك من هو شرير في المطلق أو من يحمل صفات ملائكية في المطلق، كلا الطرفين تقع عليهما المسؤوليات نفسها.

ما تأثير الطلاق في الأبناء؟

هل فكرنا كوالدين في أضرار الطلاق النفسية على الأولاد، نفسياً وصحياً وتعليمياً، وكيف سيتواصل الوالدان مع الصغار بعد الطلاق؟

هل استئثار الزوجان حديثًا بالعلاقات الزوجية؟

وهنا أقصد مختصًا وليس أحد الأقارب، شخصًا حياديًا لا علاقة له بالطرفين، فلو استئثار الزوجان أحد الأقارب سينحاز تلقائيًا إلى قريبه، ولن تكون مشورته منصفة.

هل فكرنا في الطلاق في كل مراحلها؟

أي قبل الطلاق وفي أثناء الطلاق وبعد الطلاق.

before

during

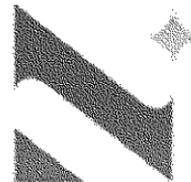
after

أحيانًا نطالب بالانفصال دون أن ندرك هَوول المشكلة، ودون دراسة لكل الخطوات في لحظة من عدم الوعي.

ما علاقة المستوى المادي بالطلاق؟

نقصد الحالة المادية لكلا الطرفين، هل يتشاركان دخلهما في الإنفاق على الأسرة، أم أن لكل منهما ذمة مالية خاصة لا دخل للآخر بها؟

• كيف سيدير الوالدان مصاريف الأولاد - لو كان هناك أولاد؟



• هل تحب الطرف الآخر؟

إذا كانت إجابتك نعم، فإن قرار الانفصال سيسبب ألمًا كبيرًا وعميقًا جدًا للطرفين كليهما، وقد تحتاج قبل أن تتجه إلى الطلاق أن ترى وتبحث عن حلول أخرى، وأن تجعل الطلاق هو الحل الأخير، فقد يكون الابتلاء في زوجك أو زوجتك، تحبها لكن صوتها مرتفع، تحبه لكنه عصبي؛ مثلما قد يُبتلى الإنسان في ابنه، فعلى الرغم من العيوب والمشكلات التي يفعلها الابن، فإن أهله يتقبلونه بكل عيوبه.

كذلك إذا كنت تحب شريكك فإن عليك أن تتقبله بكل صفاته، العيوب والمميزات.

آراء بعض الرجال والنساء حول الزواج وأسباب الطلاق:

من الحلول المهمة التي تدرسها في أي مشكلة هي تفعيل الـ (prospective) وهي وضع نفسي مكان الطرف الآخر، والنظر من زاويته بشكل موضوعي، وما الكلمات التي يكررها باستمرار (والتي تعبر عن احتياجاته).

وضعت منشورًا على موقع التواصل الاجتماعي (الفيسوك) واستعرضت مجموعة تعليقات من الجسین كليهما، فكانت تعليقات ذات أهمية، وآراء حكيمة.

BOOKS



محمد (شاب دون العشرين من العمر).

يقول: بحكم سني أحب أن أقول إن تزايد نسبة الطلاق يرجع لعدم فهم أحد الطرفين لشخصية الآخر في بعض الجوانب، مثل:

- الأخلاق والتقدير.
- التعليم والثقافة.
- الميزانية.
- الطموحات.
- الأهداف.
- الإدراك.

وأنا أؤيد رأيه بشدة، فمعرفة الشريك الذي أسعى للارتباط به عنصر أساسي في نجاح أي علاقة، حتى أستطيع أن أعرف كيف أتعامل معه وأقيم نسبة التوافق بيننا.

مدحت يقول:

أعتقد من أهم أسباب الطلاق التعامل بندية في البيت وتمسك كل طرف برأيه، وافتقار لغة الحوار للإقناع.

أستاذ نادر يقول:

لم يعد للحياة الزوجية قدسيته كما كان قديمًا، فدومًا هناك طرف يضحى بينما الآخر يتهاون.

هناك فرق بالطبع في النظرة إلى الزواج بين جيلنا وبين الجيل السابق، في الأجيال السابقة كانوا يدركون قدسية العلاقة الزوجية، ويتغافلون عن بعض العيوب، ليتيح لهم ذلك إكمال الحياة معاً، وكان اختيار الطلاق غير وارد لديهم.

تأمر عبد الوهاب يقول:

رأيي أن الله يقول: ﴿وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ﴾، فكل شيء يحدث في كونه له ميزان، ميزان للطعام وميزان للزواج وميزان أيضاً للطلاق، ويحدث الخلل عندما يصيب الخلل عمود الميزان، وذلك بسبب عدم فهم طبيعة الزواج وماهيته والغاية منه، ثم ينسحب الأمر بالتبعية على الطلاق، فنجد من يرى في الطلاق الحل السريع والسهل لكل أزمة تواجهه مع شريكه، فيكون الحل الأسهل هو الطلاق. وأزعم أن حل هذه المشكلة ينصب على إصلاح عمود الميزان، والانتباه له من الطرفين كليهما، فعلى كل منهما أن يتقن تقييم أمره، وبذل الجهد لإصلاح ما يصيب العلاقة الزوجية بالخلل، ومعرفة متى تكمل هذه العلاقة ومتى تنهئها.

كان هذا رأي الرجال، الذي أدعو السيدات إلى قراءته بعين فاحصة حتى نقف معاً على النقاط المشتركة واحتياج كل طرف تحديداً.

آراء السيدات:

ندى تقول:

المشكلة غياب الثقافة عن العلاقة الزوجية، وحقوق كل طرف من الأطراف وواجباته من الناحية الشرعية والاجتماعية قبل الإقدام على هذه الخطوة، واستعداد الطرفين لمواجهة كل الأزمات التي ستعترض هذه العلاقة، والإصرار على وجود حل، لاشتراكهما في هدف واحد وهو استمرار هذه العلاقة.

لا يوجد تعارض بين رأي ندى ورأي الرجال، فغياب التواصل والتفاهم والوعي يؤدي إلى الطلاق، فكلنا اجتمعنا على هدف واحد وهو معرفة كل طرف لحقوقه وواجباته، وأن التفاهم والتواصل هو السبيل الوحيد لنجاح العلاقة الزوجية.

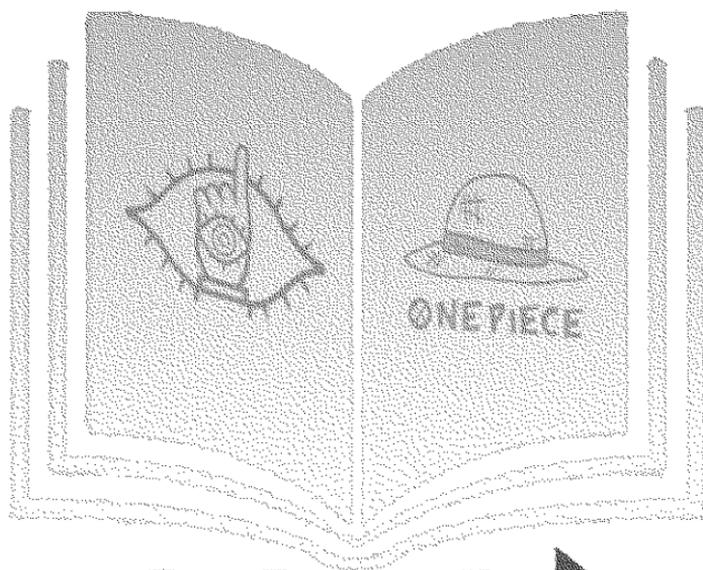
منى تقول:

من أسباب فقدان الناس اليوم للسكينة، أنهم تركوا المواضيع التي جعل الله فيها السكينة، وهي: البيت، ونوم الليل، والزوجة. فكثرة خروج الناس من بيوتهم حرمتهم سكينة البيوت، ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا﴾، والسهر حرمتهم سكينة الليل ﴿وَجَعَلَ اللَّيْلَ لِيَتَسَكَّنُوا فِيهِ﴾، وعدم العشرة بالمعروف فضلاً عن بذل المحبة حرمتهم سكينة الزوجة ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا﴾.

وهذا كله من السكينة القدرية المبذولة للمسلم، أما السكينة الشرعية فشيء آخر ﴿جَزَاءٌ مِنْ رَبِّكَ عَطَاءً حِسَابًا﴾ لمن عمَّر بيته بالإيمان وأقام ليله في طاعة الرحمن وبذل في عشرة أهل بيته العفو والصفح والغفران.

رأي ديني عظيم يحقق نظرية السكن، فعندما يرتبط اثنان فكلاهما يبحث عن السكن، فهل نحن حققنا الشروط الثلاثة التي توصلنا للشعور بذلك السكن؟

هذه الآراء وغيرها تزيد من وعينا حول مفهوم الزواج والارتباط، وتسهّل الإجابة عن الأسئلة السبعة التي ذكرناها سابقاً، حتى يستطيع من يريد اختيار الطلاق معرفة هل ذاك الطريق هو الصحيح أم أن عليه إعادة النظر في قراره.



BOOKS



التمارين التي قد تثنيك عن فكرة الطلاق

على الطرفين أن يقوموا بهذه التمارين معًا.

التمرين الأول: تذكر الحسنات

على كل طرف أن يدوّن الآتي:

- ٣ مميزات في الشريك.
- ٣ ذكريات جميلة مرًا بها معًا.
- ٣ مناسبات كان فيها الشريك داعمًا.

نحاول هنا استعادة المشاعر الإيجابية بين الطرفين وإظهارها على السطح مرة أخرى، واستبعاد المشاعر السلبية التي تسيطر عليهما، لأنه في فترة المشادات والمشاحنات، قد يشتاق الشريكان كلاهما لبعضهما ويتمنيان لو انقشعت سحابة الصيف، لكن بسبب تدهور الأوضاع وتدخل الغرباء وحدث كثير من المواقف السلبية تصبح العودة أمرًا مستحيلًا.



على كل شريك أن يجيب عن الآتي:

• ما الذي كان يحدث بينك وبين شريك حياتك يجعلك تبتسم ابتسامة رومانسية؟

• ما الذي تحتاج إلى أن يقوم به شريكك ليعيد الرومانسية إلى حياتكما؟

مثلاً تصرفات كان يقوم بها سابقاً ويسبب ضغط الحياة والمسؤوليات توقف عن فعلها.

تحتاج المرأة أحياناً إلى سماع كلمات لطيفة كالتي تسمعها في المسلسلات، فما على الزوج إلا أن يسمعها ما تريد، ويوفران على نفسيهما طريقاً طويلاً من الجدال، وفي الوقت نفسه نكون قد سمحنا لقليل من الرومانسية بالدخول إلى الحياة الزوجية من جديد.

كذلك أيضاً قد يذكر الزوج أن زوجته كانت تهتم بوجبة إفطاره قبل ذهابه إلى العمل، ولكن مع وجود الأطفال وكثرة المسؤوليات أهملت هذا الأمر على الرغم من أنه كان يسعده.

في العلاقات يقوم الأفراد بتنفيذ سياسة المرأة دون قصد، فلا يرى كل طرف إلا نفسه ولا يشعر إلا بمشكلاته دون النظر إلى شريكه.

على كل شريك أن يختار تصرفاً أو فعلاً يسعد شريكه ليقوم به في يوم من أيام الأسبوع.

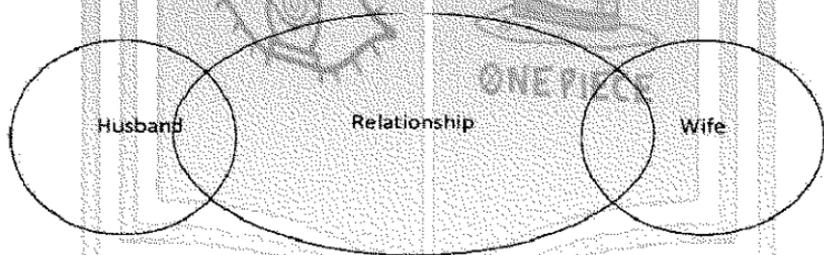
فإذا كانت الزوجة تريد من زوجها أن يُسمعها كلمات رقيقة، فعلى الزوج أن يقوم بذلك، وإذا كان الزوج يحب اهتمام زوجته به قبل ذهابه إلى العمل، فعلى الزوجة أن تقوم بذلك.

بعد ذلك يقيس كل طرف ما يشعر به بعد هذا التدريب: عندما قامت الزوجة بهذا السلوك الذي يسعد زوجها، هل تراجع الزوج عن فكرة الانفصال؟ والعكس كذلك.

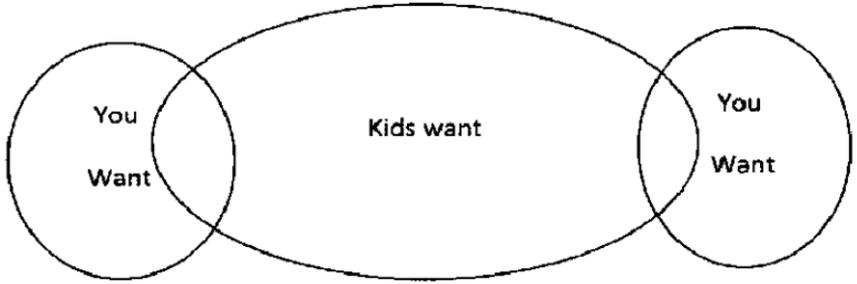
وبهذا التدريب نكون قد حققنا سببًا قويًا من أسباب نجاح العلاقة الزوجية، وهو التواصل ومعرفة كل طرف للآخر، بطريقة أقوى وأعمق، بالإضافة إلى ذلك فقد قام كل طرف بمجهود للحفاظ على هذه العلاقة، وحاولا معًا حل مشكلاتهما بدلًا من إدخال أطراف أخرى في العلاقة.

التمرين الثالث:

يسأل كل طرف الآخر عما يريده من شريكه، ثم ما الذي يريده الأولاد، وما التصحية التي سيقوم بها كل طرف، وما التنازل الذي سيقوم به كل طرف لأجل الصغار، حتى تستمر الحياة أو حتى يكون هناك خروج آمن من فكرة الطلاق.



وهناك أيضًا في التدريب نفسه وسيلة أخرى دون إدخال الأطفال واحتياجاتهم، وهي عبارة عن ذكر كل طرف لما يحتاج إليه من الآخر، ثم ما التضحيات التي يستطيع الطرفان تقديمها للحفاظ على علاقة الزواج من الانهيار.



بعد هذا التدريب تُحَقَّق خطوتان مُهمتان في أي علاقة، وهما التغافل والتقبل. وقبل أن ننهي هذه الخطوة علينا ذكر مقولة مهمة حول الطلاق، وهي إن الطلاق يقع عندما يكون أحد الطرفين أو كلاهما يحب نفسه أكثر من شريكه.



BOOKS



١٠ أسباب تجعلك تستمر في العلاقة الزوجية حتى وإن كنت غير سعيد فيها

السبب الأول:

عندما يحقق الشريك الأمان المادي لشريكه، كالمنزل والتعليم الجيد للأطفال، وتوفير الاحتياجات المادية، فإنه بذلك يحقق ميزة كبيرة، لأن العوز المادي هو سبب قوي من أسباب الطلاق في الوقت الحالي.

السبب الثاني:

أن يقدر الشريك العمر والوقت الطويل الذي قضاه مع شريكه، وأنه لا يريد إنهاء تلك العلاقة تقديراً للعشرة الطيبة، فيستمر في تلك العلاقة ببعض التقبل والتعاقل.

السبب الثالث:

أن تكون قيمة الأسرة لدى الشريك مرتفعة، وأن يريد لصغاره أن ينشؤوا في بيت يتكون من أب وأم واحترام قائم بين الوالدين.

السبب الرابع:

التوافق على المستوى الروحي والفكري بين الشريكين يجعل كليهما يستمر في العلاقة دون أي منغصات.

السبب الخامس:

وهو سبب جعل آباءنا يكملون حياتهم على الرغم من المشكلات، وهو ألا يكون الطلاق اختيارًا، فكلما زادت حدة الزوج تسامحت الزوجة، ووقتها زادت عصبية الزوجة انسحب الزوج حتى تهدأ.

الشدة والرخاوة بين الطرفين تجعل الحياة تستمر، تقبل الآخر على الرغم من عيوبه، واحتواؤه وتفهم عصبية وقت الضغوط. كانت أمي قديمًا عندما تشد المشكلات بينها وبين أبي تقول: «أساهم ولا خلو دارهم».

السبب السادس:

الإحساس بالانتماء إلى البيت والشريك والأسرة، فلا يتخيل كل شريك نفسه خارج هذا الإطار، فعلى الرغم من العيوب والمشكلات لا يرى نفسه دون شريكه.

BOOKS



السبب السابع:

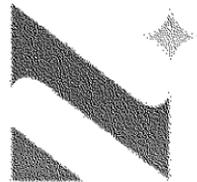
لو كانت لدى الطرفين القيم والمبادئ والاهتمامات نفسها، كتربية الأولاد بالطريقة نفسها، وتقدير قيمة الأسرة، والتواصل مع الأقارب، فإن هذا يقوي الصلات ويزيد من الترابط حتى لو اختلفت شخصية الشريكين.

السبب الثامن:

لو كانت الزوجة ترى في شريكها -على الرغم من غيابه وتعامله السيئ معها- أنه أب عظيم لأولاده، فإنها تكمل في علاقة الزواج بنفس راضية، وكذلك إذا كان الزوج يرى في زوجته العصبية معه أمًا رائعة للأولاد، فإنه سيستمر في علاقة الزواج لأنه يثق أنه لن يجد أفضل منها لأطفاله.

السبب التاسع:

الامتنان لعطايا الحياة الصغيرة، كالامتنان لوجود أطفال، والامتنان لصحة الأطفال الجيدة وأنهم غير مصابين بأمراض مزمنة تتطلب علاجًا يستمر لفترات طويلة، والامتنان للحظات السعادة مع الأسرة والأهل، هذا الامتنان يقوم بدور كبير في تحقيق التوازن بين ما يمر به الشريك من صعوبات ومشكلات في العلاقة الزوجية وما يستشعره من نعم في ظل تلك العلاقة.



خفة ظل الشريك. لو كان أحد الطرفين أو كلاهما يحب الروح الخفيفة في شريكه، وقدرة شريكه على إضحاكه في أصعب الظروف، وامتلاء البيت بالضحك في كل وقت بسبب هذا الشريك، فإنه سيتحمل أي عيوب أخرى في الشريك.

فكرة الضحك في البيت تُعد رصيّدًا قويًّا يقف أمام المشكلات وقد يزيلها.

الأسباب العشرة التي ذكرتها تَوًّا لو تحققت، أو تحققت بعضها، كانت سببًا قويًّا لإكمال علاقة الزواج، وعدم الالتفات إلى السليات الموجودة في تلك العلاقة.

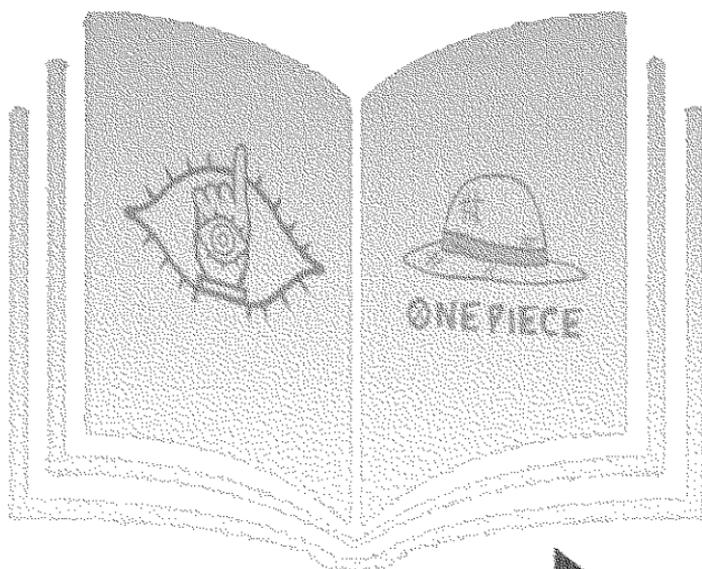
أتمنى أن أكون قد استطعت أن أوصلَ إليكم شيئًا يسيرًا من الوعي الكافي بموضوع الطلاق، حتى يتسنى لكل شريك يفكر في الانفصال أن يفكر به بطريقة موضوعية، وأن يضع الخطط الأولية المدروسة، قبل أن يتخذ قرارًا مصيريًّا، ويحاول أن يرى الطلاق من كل جوانبه.



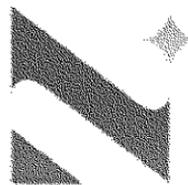
مجموعة من الحلول لكل من كان يريد إعادة إحياء العلاقة التي يعيشها

- أخبر شريكك بما يدور في رأسك. عندما تفكر في فكرة إيجابية نحو شريك حياتك، فكل ما عليك فعله أن تخبره بهذه الفكرة، وتوضحها له بطريقة جميلة، لتغذي العلاقة أو تعيد إحياءها.
- فلو كان شريكك مشغولاً أو بعيداً، عليك أن تراسل شريكك وتخبره بكل بساطة.
- استرجاع الذكريات الجميلة وتدوينها في جملة بسيطة، وإيصالها للشريك تُشعر الشريك أن مواقفه الجميلة دائماً في الذاكرة.
- التخطيط لهدية مناسبة دون انتظار مناسبات مشتركة.
- إخبار الشريك بأكثر ما يجعلك فخوراً به.
- لديكما مثلاً المبادئ والمفاهيم نفسها، كل ما عليك فعله هو أن تدوّنوها وترسلها لشريكك.
- تذكر أول لقاء بينكما.
- وذلك بكتابة تفاصيل أول لقاء، لأن خط اليد يؤثر في إيصال المشاعر، وتُشعر الشريك بقيمة ما دوّنه شريكه.

- اجعل شريكك صديقًا لك. عامله كصديق، ودل على هذه الصداقة بذكر السر المشترك الذي يعرفه شريكك، ولا يعرفه أحد آخر غيركما، واذكر له أنه الوحيد الذي يعلم هذا السر، فهذا يشعر الشريك بحجم الثقة التي تكنها له.
- تذكر موقفًا صعبًا مر على الشريكين وانتهى، وعلى الرغم من صعوبته استطاع الشريكان معًا تجاوزه بأقل الخسائر، هذا يشعر الشريك بأنكما فريق ناجح يستطيع تجاوز الأزمات.
- رسالة مليئة بعبارات الحب لمواقف تفهّمك فيها شريكك واحتواك ولم يكن وجوده سلبياً.



BOOKS



مدقّرات أي علاقة والحلول

إذا كنت تقوم بالأفعال الآتية، فعلاقتك بشريكك في طريقها للانهايار غالبًا، وعليك أن تتوقف فورًا وتبدأ في البحث عن حل. «جون دوكرمان» قضى حياته يدرس العلاقات الإنسانية وما الذي يجعل تلك العلاقات تنتهي وتنتهار، وقد صنّف جون دوكرمان أربعة سلوكيات بأنها من مدقّرات العلاقة ووضع لها حلولًا، وسنطرح ما توصل إليه دوكرمان فيما يلي:

السلوك الأول: الانتقاد الدائم للشريك.

الانتقاد الدائم للطرف الآخر، سواء كان هذا الطرف ابنًا أو صديقًا أو أخًا أو زوجًا، مع الوقت ستقل أهمية سماع الانتقاد وأهمية قائل الانتقاد بالنسبة إلى الطرف الآخر. الحل لهذا السلوك: لو حدثت ورأيت الطرف الآخر (ابن، زوج، صديق...) يتصرف تصرفًا خاطئًا أو صدر منه ما يزعجك، فليس عليك انتقاده، عليك أن تذكر إحساسك وشعورك تجاه الموضوع، ثم بعدها اذكر التوقع الإيجابي الذي تتمناه أو تفكر فيه.

مثال: أنا + إحساسي + فكرة الحل الإيجابي.

السلوك الثاني: الإهانة.

التقليل من شأن الآخر بانتقاد سلوكه بطريقة مهينة، هو أحد مدمرات العلاقة ويؤثر في الآخر تأثيرًا سلبيًا وقويًا.

الحل مع هذا السلوك: استبعاد الإهانة نهائيًا، وبناء سياسة من التقدير والاحترام ومدح الخطوات الإيجابية البسيطة التي يقوم بها الآخر أيًا كانت، مثال: كتحضير الفطور أو إعداد الشاي.

السلوك الثالث: الدفاع عن النفس طوال الوقت

في أي مشكلة أو أزمة في العلاقة يتخذ أحد الأطراف موقف الدفاع، وإبعاد جميع المسؤوليات عنه، ليلصق كل التُّهم والمسؤوليات بالطرف الآخر، كأن تتهم الزوجة زوجها بالتقصير مع الأولاد، وأن درجاتهم السيئة بسببه لأنها قامت بكامل دورها.

الحل مع هذا السلوك يتمثل في تحمُّل جزء من المسؤولية، والنظر بموضوعية إلى المشكلات حتى نجد لها حلولًا منطقية، ومن ثمَّ زيادة الحوار بين الطرفين للوصول إلى حلول.

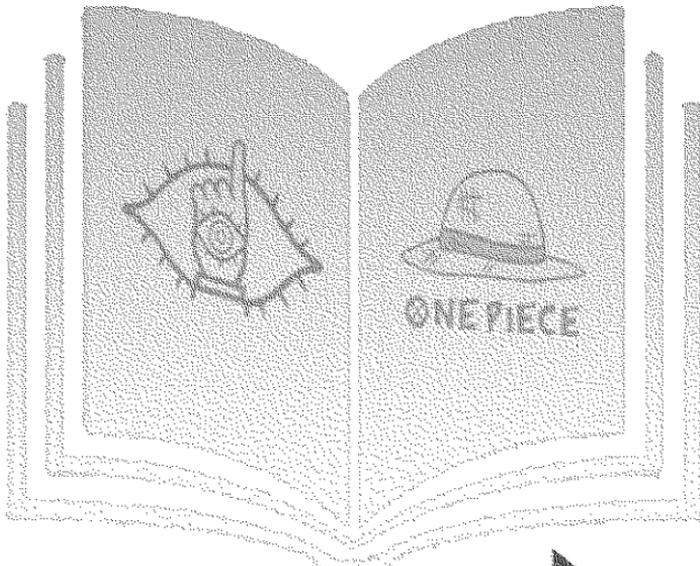
السلوك الرابع: الحواجز.

وهو أن يبني كل طرف في العلاقة لنفسه جدارًا يحجبه عن الطرف الآخر، ويكتفي بعالمه الخاص دون وجود الآخر. قد يحدث ذلك مع الأبناء في مرحلة المراهقة، حيث يبتعدون عن الوالدين أو أحدهما، وفي حالة الأزواج يتجاهل كل طرف الآخر

ويقول الحوار بينهما، وقد يطول الأمر لأيام وأسابيع، وهذا السلوك أكبر مدمر للعلاقات.

الحل مع هذا السلوك: المبادرة والتواصل بين الطرفين، والاتفاق على المبادرة، وألا يترك أحد الطرفين الآخر في حالة الغضب دون حوار.

لو لم يتم اتخاذ حلول وخطوات لحل تلك السلوكيات التي تدمر العلاقات، فإن العلاقة مآلها إلى التدمير بنسبة كبيرة وفقاً لما قاله جون دوكرمان.



في حياتنا اليومية نتعامل بشكل مستمر مع العديد من الشخصيات أصحاب الأنماط المختلفة، فمهم الشخصية الانطوائية، والشخصية العصبية، وغيرهم كثيرين، لكن دعونا هنا نركز على نمط من الشخصيات صعبة المراس، وصعبة التعامل والتفاعل مع الآخرين من حولها، وهي الشخصية النرجسية والتي يعاني الكثيرون من صعوبة التعامل مع أصحابها، لذلك سنسلط الضوء في هذا الجزء من حديثنا عليها.



الشخصية النرجسية

اخترنا هذا النوع من الشخصيات غير السوية تحديداً، لأنها الشخصية الأكثر تأثيراً على الحياة الزوجية بشكل خاص، وعلى العلاقات الاجتماعية بشكل عام، ولذلك سنناقش جوانب هذه الشخصية ومشكلاتها وآثارها التدميرية على العلاقات، وكيفية التعامل معها في المواقف المختلفة.

الشخص المصاب باضطرابات الشخصية النرجسية، هو شخص مغرور متعالٍ يعتز بنفسه، ويرى أنه فقط من يملك رأياً سديداً، ويتعامل مع المحيطين به بتعالٍ، ويرى أنه محاط بأغبياء. هذه الرؤية الشخصية والذاتية لنفسه وجه لذاته واعتداده برأيه بشكل مَرَضِي، ليس لأنه شخص سيئ، بل لأنه يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية.

وقد يؤثر من يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية على من حوله، فقد يكتسب المحيطون بالشخصية بعض السلوكيات من خلال التعامل معه، دون أن يعانون نفس الاضطراب النفسي. يعتقد صاحب الشخصية النرجسية أنه أهم شخص في الحياة، ويحتاج إلى أن يغذي سمعه بكلمات المدح والثناء على رأيه وذكائه واتجاهاته، ووفقاً لهذا لا يكون محبوباً تماماً من المحيطين به.

أغلب من يعانون اضطرابات الشخصية النرجسية يكونون من الرجال، وهذا لا ينفي أن هناك سيدات يعانين الاضطراب نفسه، لكن بسبب طبيعة تربيتهن للأولاد بصفة خاصة في مجتمعاتنا الشرقية، وترديد بعض التعبيرات أمام الولد (ما تعيطش، ما فيش رجالة بتعيط) وتعبيرات من هذا القبيل قد تخلق لدينا -دون قصد- شخصًا يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية.

بعد تلك المقدمة علينا أن نتعمق أكثر في التعرف على الشخصية النرجسية، ما أهم سماته وكيف يكون الشخص الذي يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية داخل العلاقات؟ هل أنا شخصيًا أعاني اضطرابات الشخصية النرجسية؟ وكيف أتعامل مع من يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية؟ سنتعرف على كل ذلك معًا.

ما سمات الشخصية النرجسية؟

تتأسس الشخصية النرجسية من فترة التربية، فاضطرابات الشخصية النرجسية عبارة عن زيادة في كل المشاعر الطبيعية، من حب الذات، والثقة بالنفس، والاعتزاز بالنفس، وزيادة الرغبة في النجاح، وعدم تحمل الفشل.

كل هذا يرجع إلى التربية، فمن خلال تعاملي مع العديد من الأمهات عندما كنت أتولى إدارة إحدى المدارس، رأيت أنواعًا من الأمهات قد تساعد على خلق شخصية تعاني اضطرابات النرجسية، مثل الأم التي تريد من ابنها أن يكون متفوقًا دائمًا على أقرانه، دون

النظر إلى الفروق الفردية بين الأطفال في تلك السن، ودون الاهتمام بطبيعة استيعاب الطفل، وهذا قد يساهم عن طريق الخطأ في خلق شخصية نرجسية.

رأيت نوعًا آخر من الأمهات لا يهتم ولا يقدم أي توجيه يذكر للطفل، لا تعليميًا ولا خلقياً ولا دينياً ولا دراسياً، هذا التدليل المفرط وترك الطفل يعلم نفسه بنفسه، أو يتصرف كما يحلو له دون توجيه، قد يساهم في خلق شخصية نرجسية، لأن هذا يخلق داخل الطفل شعورًا بأنه لا أهمية لرأي أحد غيره، وأن تفكيره دائماً غير قابل للنقاش، وأن له الحرية الكاملة في التصرف، دون مراعاة لمشاعر ورأي الآخر، ودون مراعاة لأي اعتبارات أخرى.

أيضاً الأم التي تربي ابنها بطريقة عنيفة وشديدة القسوة، وأن عليه تنفيذ أوامرها دون نقاش أو تفكير، الشدة الزائدة قد تحدث خللاً نفسياً، وعندما يبلغ الابن سن الثامنة عشرة، وقتها قد تظهر عليه أعراض اضطرابات الشخصية النرجسية.

الإفراط في كل شيء وقت التربية قد يؤدي إلى خلل، الوسط دائماً مطلوب، فنحن في حاجة إلى رفع الوعي في موضوع التربية، حتى لا نساهم بشكل أو بآخر في خلق إنسان يعاني مستقبلاً اضطرابات الشخصية النرجسية.



يثق بنفسه بطريقة مفرطة

سيسأل البعض: «لكن هذا ما نتعلمه في دورات تطوير الذات، الثقة بالنفس وتطوير الذات والثقة بقدرات النفس، فلماذا هي الآن تُعد اضطرابًا نفسيًا؟».

أقول إن الثقة الزائدة في النفس تُعد اضطرابًا، فكلما كان وضع الثقة دائمًا في الوسط لن يكون هناك اضطراب، عندما تقل الثقة بالنفس أو تزيد على الحد المطلوب فإن هذا يُعد اضطرابًا.

حب الذات

كثيرًا ما ننصح الناس في دورات تطوير الذات بحب أنفسهم وتقبلها، لأنه لو لم يحب الإنسان نفسه فإنه لن يستطيع منح الحب للمحيطين.

لكن مع الشخص المصاب باضطرابات الشخصية النرجسية يكون لديه حب الذات فقط دون النظر إلى المحيطين، أو وضع وجود مشاعرهم في الحسبان، والحب بالنسبة إليه هو حب نفسه فقط، والمحيطون به هم مجرد أداة للشعور بهذا الحب، فلو كنت في علاقة مع شخص نرجسي، فلن تكون سوى أداة نفسية، أو ضحية يمارس عليها اضطراباته النفسية، وذلك نتيجة للخلل النفسي الذي يعانیه، فهو يحب نفسه بطريقة مفرطة تؤذي من حوله.



ينسب أي نجاح لنفسه فقط

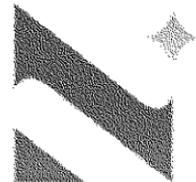
فلو كان يعمل في شركة ما، فإنه يرى أن أي نجاح تصل إليه الشركة هو بسبب وجوده فيها، وأن زملاءه في الشركة والإدارة لا يستطيعون تحقيق أي نجاح دونه، لا يعترف بوجود الآخرين المحيطين ولا يؤمن بفريق العمل، مما يؤدي إلى نفور الناس منه، وتسوء علاقته بالمحيطين.

لا يملك في قاموسه كلمة فشل

فهو في حالة الإخفاق يحمّل الآخرين كامل المسؤولية، سواء كان المحيطون زملاء عمل، أو زوجة، أو أهلاً، أو أبناء. فمثلاً: يلوم الجيران على سوء علاقته بهم، ويلوم البائع على ارتفاع الأسعار وعدم قدرته على الشراء.

الإفراط في الغضب وحب الانتقام

فهو في حالة صراع دائم لا يقبل الخلاف أو الرأي الآخر، ويسعى إلى الانتقام ممن يشعره بالفشل، غير مرن في التعامل مع الآخرين، وهذا يتسبب في نفور الناس منه.



الشخصية الترجسية في العلاقات

الشخصية الترجسية تجعل من شريكها ضحية، وتعرضه لاستنزاف عاطفي ونفسي وقد تصل الأمور إلى حد الضرر الجسدي. الشخص الترجسي يعتمد على خطوات محددة مدروسة في تعامله مع شريكه، ليسيّطرها فيها على شريكه (الفريسة أو الضحية) ويحاول السيطرة عليه وإخضاعه نفسياً.

تعالوا نستعرض معاً خطوات الشخصية الترجسية في التعامل مع الشريك:

مرحلة التخدير

في بداية العلاقة يغدق على شريكه بالحب والكلمات اللطيفة والمدح المسالغ فيه والمثالية المفرطة، تمهيداً للمرحلة التالية التي سيبدأ فيها في التقليل من شريكه، فيجب أن يكون واثقاً من بقاء الآخر عندما يبدأ في انتقاده وذمّه، فهو يبدأ بإغراق شريكه في سيل من الحب والحنان والعواطف الجياشة، ومن ثم يعتاد الطرف الآخر في العلاقة هذا النوع من التعامل، فيصبح وجوده كالإدمان.

في هذه المرحلة يتحول فيها الشخص المصاب باضطرابات الشخصية النرجسية مع شريكة بنسبة ١٨٠ درجة؛ إذ يكون على يقين بتعلق شريكه به، وعدم قدرته على تركه، فيبدأ في ممارسة نرجسيته من خلال تعدي الحدود، وعدم التعاطف، فجأة يُشعر شريكه بعد كل هذا الحب والتعاطف والتقبل أنه شخص مليء بالعيوب، سيئ، وغير ناجح.

يبدأ الشريك بمحاولة الاعتياد والتأقلم على الوضع الجديد، والتعايش مع كثرة الازم والانتقاد. أحب أن أشبه الوضع في هذه المرحلة بالصفدعة التي وُضعت في إناء كبير مملوء بالماء، وهذا الإناء موضوع على شعلة ضعيفة، فتبدأ حرارة الماء بالارتفاع تدريجياً، وتبدأ معها الصفدعة بالتأقلم مع ارتفاع الحرارة التدريجي، هذا ما يفعله شريك الشخصية النرجسية في تلك المرحلة؛ إذ إن البقاء مع الشخص النرجسي يُعد مأساة، كما أن الابتعاد عن تلك العلاقة في تلك المرحلة يُعد صعباً جداً على الشريك.

يختفي الشخص النرجسي من حياة شريكه تمامًا، حتى يُشعر الشريك أنه بلا قيمة من دونه، وأنه سيعاني في غيابه، والهدف من هذه المرحلة هو التحكم الكامل في شريكه، ليظل دائماً هو محور الاهتمام في حياته، وبمجرد أن يشعر أن شريكه بدأ يستفيق من

سكرة التعلق، واستعادة حياته الطبيعية، يعود إلى حياته مجددًا من خلال مرحلة التخدير مرة أخرى، حيث يعود فيغدق على شريكه بالحب والحنان والعاطفة ليعاود السيطرة عليه من جديد، وتبدأ من جديد تلك الدائرة المفرغة من استهلاك الشريك.

إذا كنت تعتقد أنك ضحية شخصية نرجسية عليك أن تطلب المساعدة من متخصص، وعليك أن ترفع وعيك حول كيفية التعامل مع شخص مصاب باضطرابات الشخصية النرجسية، إذا كان الابتعاد عنه صعبًا.

ماذا لو كنت أنا الشخصية النرجسية؟

قبل أن نفتش عن سمات الشخصية النرجسية في المحيطين بنا، علينا أن ننظر إلى أنفسنا بداية، وهل يحمل أيُّ منا سمات الشخصية النرجسية؟

سأعرض عليكم بعض السلوكيات التي تتميز بها الشخصية النرجسية، إذا انطبق عليك بعضها فهذا يعني أنك تميل إلى السلوك النرجسي.

هناك فرق كبير بين السلوك النرجسي واضطرابات الشخصية النرجسية، فالسلوك النرجسي - كغيره من السلوكيات - مكتسب، قد تكون اكتسبته من التعامل مع شخص مصاب باضطرابات الشخصية النرجسية، وكذلك قد يعاني أطفالنا إذا كانوا يتعاملون مع شخص مصاب باضطرابات الشخصية النرجسية من بعض السلوكيات، كل

ما علينا فعله هو أخذ خطوات للخلف والبدء في التخلص من تلك السلوكيات.

أما إذا حاولنا علاجها ووجدنا أن موضوع التخلص منها أصبح صعبًا، فهذا معناه أننا بحاجة إلى زيارة طبيب نفسي أو متخصص.

السلوكيات التي تحدث إذا كنا نعاني اضطرابات الشخصية النرجسية أم لا:

- الناقد: الشخص النرجسي ينتقد تقريبًا كل شيء يحيط به، وهو انتقاد من أجل الانتقاد.
- عدم الاعتراف بالذنب: محاولة إصاق الذنب بالمحيطين دائمًا.
- خلق جو من الكآبة: يبت حالة سلبية دون غاية محددة، ثم يقوم بالبحث عن أسباب تصور له أن المحيطين هم السبب في تعاسته.
- مسيطر: يجب أن يسير كل شيء تحت مشورته، يجب أن يسيطر على من يحيطون به (زوج، زوجة، أبناء، زملاء عمل، ...).
- الإحساس بأنه خارق للعادة: الشعور بأنه خارق وفائق الذكاء عن المحيطين به، وبالتالي فهو يشعر أنه أعلى مكانة وقدرة ممن حوله.



- عدم التعاطف: لا يتعاطف مع الناس، ويعتقد أن من يمر بأزمة، إما أنه يبالغ أو لا يقول الحقيقة.
- استفزاز الآخر: تحضرني مقولة مشهورة على مواقع التواصل الاجتماعي، وهي (يستفزونك ليخرجوا أسوأ ما فيك ثم يقولون هذا أنت)، فالاستفزاز سمة أساسية من سمات الشخصية النرجسية، يحاول أن يجعل شريكه يفقد أعصابه.
- متقلب المزاج: يكون لطيفاً مع شريكه، يتكلم بلطف وروعة، ثم يتحول سلوكه فجأة إلى سلوك عصبي وطريقة غاضبة دون سبب واضح، هذا بالإضافة إلى أنه صعب الإرضاء.
- لا يتحمل المسؤولية ولا يُعتمد عليه: أكثر مشكلات من يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية مع شريكه هو عدم تحمله للمسؤولية، فشريكه يقوم بكل الأدوار، بينما هو لا يشارك بأي شيء، مما يزيد مشكلاته مع شريكه، ودائماً تكون ردود فعله أنه نعمة كبيرة في حياة من حوله، ولولا وجوده لضاع شريكه.
- اختلاف شخصيته أمام الناس عنها في المنزل: فهو في المنزل يخلق المشكلات، ولا يتفهم شريكه، دائم الذم فيمن حوله، كثير الشكوى وغير متعاون، بينما في الأماكن العامة يظهر بصورة العنصر المثالي في أي علاقة.
- من نفسه ضحية: ضحية الزمن، ضحية المجتمع، ضحية الزوجة الشريرة، ضحية الأبناء، ضحية المدير القاسي، ضحية البلد، ضحية الجيران، وضحية الظروف. وماذا على الضحية أن تفعل إلا أن تنتظر الحلول؟ فهو يعلق فشله على أي سبب كان.

• يقع في أحد أنواع الإدمان: قد يكون إدماناً على المخدرات، أو إدماناً للمواقع الإباحية، أو إدمان خمر، وهو لا يستطيع أن يعالج نفسه أو يتوقف عن هذا الإدمان.

• متعاطش للسمع المدح: يحتاج دائماً إلى أن يسمع المدح حول كل ما يقوم به، ويشعر بالمعاناة الكبيرة إذا لم يمدحه المحيطون به.

• عدم السيطرة على الغضب: ففي كل مرة يغضب يقوم بفعل عنيف، كأن يكسر أي شيء حوله، أو أن يقلب الطعام، وهذا المشهد يتكرر بصورة ملحوظة، فقد يتكرر هذا المشهد شهرياً.

• لا يراعي الحدود في التعامل مع الغير: يتعدى حدوده بسهولة مع الآخرين، حتى إذا كانت علاقته بهم سطحية.

إذا كنت تريد أن تتبين أنك لست ممن يعانون اضطرابات الشخصية النرجسية أو لم تكتسب بعض السلوكيات النرجسية، أو إذا كنت تريد أن تعرف ما إذا كان أحد المحيطين بك شخصية نرجسية، فعليك أن تقيس القائمة السابقة على نفسك أولاً قبل أن تقيسها على المحيطين.

ماذا لو كان في حياتي شخصية نرجسية؟

ماذا لو كان أحد المحيطين بك ممن يعانون اضطرابات الشخصية النرجسية؟ ماذا إذا كان شخصاً تحبه ولا تتخيل حياتك من دونه؟ كيف تتعامل معه؟ فكيف أتعامل وأتكيف مع الوضع؟

خطوات محددة للتعامل مع من يعانون اضطرابات الشخصية النرجسية:

التقبل

بداية عليك أن تتقبل وتتعرف أن هذا الشخص يعاني اضطرابات نفسية، وهذه الاضطرابات قد تستمر طويلاً، وقد لا يتغير نهائياً، والسبب الوحيد الذي يجعله يتغير هو أن يدرك أنه يعاني اضطراباً نفسياً ما، ويسعى إلى التواصل مع متخصص.

عليك أن تدرك أن تقبلك لاضطراباته سيوفر عليك وقتاً وجهداً و طاقة مهدورة في تحمل الخلافات والتقلبات، والاستفادة من طاقتك فيما هو مفيد.

عدم الاعتماد على الشخص النرجسي نهائياً

فالشخص النرجسي لا يتحمل المسؤوليات كما ذكرنا سابقاً، وهو لن يقوم بأي عمل أو تحمل مسؤولية تُسند إليه، كذلك فهو لا يحب المواجهة والانتقاد، ولن تتغير سلوكياته إذا تمت مواجهته وانتقاده.

كذلك، ومن باب توفير طاقتك ومجهودك، لا تعتمد عليه في شيء مطلقاً، وهذه فائدة الوعي والإدراك، أنه يجعلك تدرك الوضع الذي تعيشه وتحاول الاستغلاله بأفضل الطرق الممكنة دون أن تهدر طاقتك.



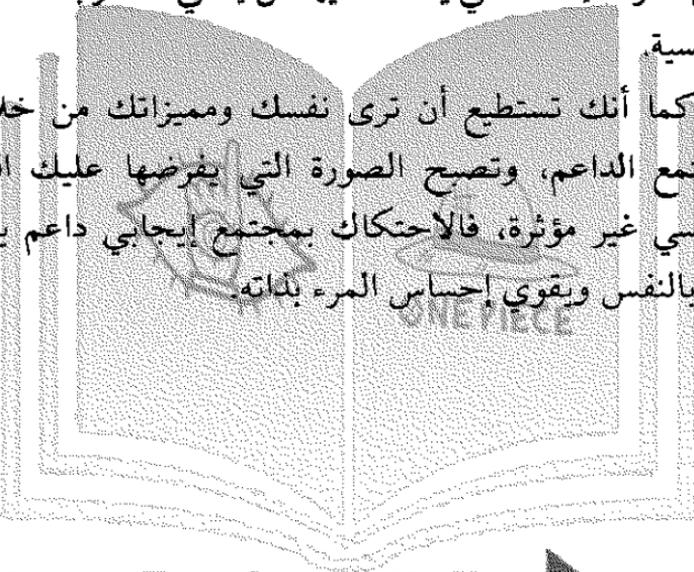
عدم أخذ تعليقاته على محمل الجد، فإياه لا يمثل فارقاً

من سمات الشخصية التي تعاني اضطرابات الشخصية النرجسية كثرة ذم الآخر - كما ذكرنا مسبقاً - ففي المرحلة الثانية من دائرة الإساءة التي يمارسها على شريكه يقوم بدم شريكه (صديق، زوجة، ابن....) ولذا من المهم جداً أن نعي تلك المراحل وطريقة التعامل معها، حتى لا نتأثر نفسياً بكلماته، فإذا بدأ الشخص النرجسي في الذم، فقط عليك ألا تأخذ كلامه ورأيه على محمل الجد، اكتفِ بالصمت أو تأييد رأيه.

خلق مجتمع داعم

من خلال البحث عن أشخاص داعمين يساعدونك أولاً في التخلص من السلوكيات النرجسية المكتسبة، كما أن هذا المجتمع الداعم يقوي المناعة النفسية التي تمنعك من الانخراط والانهيار داخل دائرة الإساءة التي يضعك فيها من يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية.

كما أنك تستطيع أن ترى نفسك ومميزاتك من خلال هذا المجتمع الداعم، وتصبح الصورة التي يفرضها عليك الشخص النرجسي غير مؤثرة، فالاحتكاك بمجتمع إيجابي داعم يعزز من الثقة بالنفس ويقوي إحساس المرء بذاته.



الاستثمار في الذات

عن طريق قراءة كتب مثلاً وزيادة الوعي في مجالات مختلفة، وعن طريق الاشتراك في دورات لتطوير الذات والخبرات العلمية والشخصية، عن طريق دراسة العلوم الإنسانية، ومحاولة نقل العلم للمحيطين بك، فهذا يحسّن النفسية ويزيد وعيك ووعي المحيطين بك. كذلك فإن متابعة الأشخاص ذوي المحتوى المؤثر يعزز من الثقة بالنفس ويبعدك عن السلوكيات النرجسية المكتسبة، اجعل لنفسك دقائق يومياً لمتابعة المنشورات التعليمية.

تحقيق النجاح في أي مجال

لو كان وزنك زائداً حاول أن تخسر الوزن الزائد، والحصول على جسم مثالي.

لو كان لديك وقت فراغ مارس هواية، وتكسّب من ورائها، كالأشغال اليدوية مثلاً.

لو كنت تحب العمل التطوعي اشترك في أحد المراكز التي تهتم بالعمل التطوعي.

حاول أن تشغل وقتك وتنجح في استثماره بأفضل الطرق، لأنك كلما كنت تعاني الفراغ، فإن الشخص النرجسي سيتغذى على خلق مشاعر الفشل لديك.

BOOKS



عدم الانخراط في الحوار مع الشخص النرجسي

وذلك في المرحلة الأولى من دائرة الإساءة عندما يبدأ بإغداق الحب والعاطفة على شريكه، فهو يستخدم كل ما يذكره شريكه سواء كان إيجابيًا أو سلبياً كمستندات ضده فيما بعد، وذلك سعياً إلى التقليل من الشريك.

فعدم مشاركتك لأخبارك ومشاعرك مع الشخص النرجسي سيجعله لا يملك المادة التي يستخدمها للتقليل منك.

دعه يكسب الجولة

إذا احتدم النقاش بينك وبين الشخص النرجسي الموجود في حياتك، لا تسع في كل المناقشات إلى إثبات وجهة نظرك، لأن ذلك قد يستهلك من طاقتك وقوتك، وقد لا تنجح في كسب النقاش، فهو متمرس في المناقشات التي يخرج فيها منتصراً، ولذا كل ما عليك فعله أن توهمه بالنصر وتجعله يربح الجولة، هذا سيوفر عليك ألا يدخلك في دائرة الإساءة ويمارس التقليل عليك، وهو الأمر الذي لا نريد حدوثه.

رد التجاهل

وهذه الخطوة من الخطوات التي أعتقد أنها شريرة، لكنها قد تكون مناسبة مع الشخص النرجسي، فعندما تصل إلى حالة من الاتزان النفسي والسلوكي، واستطعت أن تميز الخطوات التي يتعامل بها الشخص النرجسي معك، وكان لديك مناعة نفسية كافية، فقط وفي هذه الحالة تستطيع أن ترد التجاهل بتجاهل مثله.

ومرحلة التجاهل والصمت هي المرحلة الثالثة في دائرة الإساءة التي يمارسها من يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية على شريكه، لذا فمن الممكن أن ترد له هذا السلوك وتتجاهله بدورك، شاغلاً نفسك بأي عمل مفيد، فرد التجاهل للشخص النرجسي يجعله يفقد القدرة على إخضاع شريكه في دائرة الإساءة، ومن ثم يفقد القدرة على التحكم في تصرفاته، لأن تصرفات شريكه أصبحت غير واضحة بالنسبة إليه.

التحرر من المشاعر السلبية

التعامل مع الشخصيات المصابة باضطرابات الشخصية النرجسية يكسب المرء بعض المشاعر السلبية، لذا عليك - كلما شعرت بتلك المشاعر تتكبدس في داخلك - أن تتخلص وتحرر منها. من الممكن مثلاً أن تمارس التأمل لخمس دقائق يوميًا على الأقل، فالتأمل يحرر المشاعر السلبية في المجمال.

أيضاً الصلاة بتركيز وخشوع تحرر المشاعر السلبية، حاول أن تصلي الفروض وتريد عليها ركعتين من قيام الليل بخشوع وتركيز.

التعود على قول لا

وهذه الخطوة تأتي بعد الاتزان النفسي وزيادة المناعة النفسية، وتمثل في قول «لا» للشخص الذي يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية.

الشخص الذي يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية يميل إلى تجاوز الحدود في علاقاته مع من حوله، حتى لو كانوا غرباء، من

المهم جداً أن تتعلم قول لا، ومن المهم جداً أن تتعلم الرفض، فهذا يجعله يتحسس خطواته قبل القيام بأي تصرف يؤذيكَ نفسياً.

الابتعاد عن الشخص النرجسي

بعد تحقيقك للاتزان النفسي، وزيادتك لمناعتك النفسية، وبعد نجاحك في الخطوات السابقة التي سبق أن ذكرناها، وانشغالك بأمور تبعدك عن تأثير الشخص الذي يعاني اضطرابات الشخصية النرجسية، وبعد نجاحك في تطبيق الخطوات الإحدى عشرة السابقة، ولكنك ما زلت تشعر أن الشخص النرجسي يؤذيكَ بطريقة أو بأخرى، فأنا أنصحك بأنه إذا استطعت أن تبتعد عن الشخص النرجسي فلتفعل ذلك فوراً.

خطوة الاستجابة الحدودية

يعني وضع الحدود في المحادثة مع الآخرين، أن تحافظ على حدودك وتدافع عنها عندما يقوم شخص (أشخاص) بفعل أو قول شيء غير مقبول لك.

على سبيل المثال، عندما يتحدث زميل أو زميلة لك في العمل إليك وعنك بطرق سلبية وغير محترمة، حاولت التعامل مع هذا الأمر من خلال تجاهل أفعاله والبقاء إيجابياً، تخشى مواجهته لأنه قد يغضب ويتصرف بشكل أسوأ، لكن الأمر مع مرور الوقت يتحول إلى بيئة سامة كل يوم عليك العمل فيها، وغالباً ما تكوني غاضبة، مما يؤثر على قدرتك على القيام بعمل جيد.

لذلك يجب أن تأخذ رد فعل تجاه الأمر وتحدث بصوت عالٍ، فتقول ما يجب أن يسير عليه الأمر، ما تريده أن يحدث، وما لا تريده (أريد أن أقوم بعمل جيد لهذا الفريق وأن أعمل بشكل إيجابي معكم، ما لا أريده هو الطريقة التي تتحدث بها معي وعني، يجب أن تتوقف ملاحظتك الساخرة تجاهي وحديثك السلبي من وراء ظهري، هل أنت على استعداد لوقف هذه السلوكيات والعمل معي بشكل إيجابي لصالح الفريق؟).

يُعد وضع الحدود أمرًا مهمًا لأن الأشخاص لا يمكنهم احترام حدودك إذا لم يعرفوها، وسيواصل بعض الأشخاص قول أشياء أو فعل أمور لتجاوز حدودك، أو يضغطون عليك من أجل الحصول على أكثر مما هو مقبول لك.

السماح المتكرر لشخص (أشخاص) بتجاوز حدودك يمكن أن يكون له العديد من النتائج السلبية بالنسبة إليك، بما في ذلك شعورك بتدني احترام الذات، بأنك لست المتحكم في حياتك، زيادة التوتر والقلق والاستياء لديك، وأنه لا يتم تلبية احتياجاتك ورغباتك أو احترامها، وعدم القدرة على القيام بأفضل أعمالك في وظيفتك، وغيرها الكثير.

في هذا التمرين، ستقوم بإنشاء خطة استجابة الحدود الشخصية الخاصة بك، تشمل أهداف هذه الخطة في تزويدك بالأمور التي تحتاج إليها.

١. الوعي الذاتي الذي يسمح لك بالتعرف على التوتر المتزايد في موقف صعب قبل فوات الأوان.

٢. تقنيات التهدئة التي تعمل على تقليل التوتر في تلك اللحظة، فيمكنك الرد بهدوء بدلاً من الرد بغضب.

٣. عبارات تحديد الحدود التي تناسبك، حتى تعرف بالضبط ما ستقوله لبدء وضع الحدود.

ستقوم بتنشيط هذه الخطة عند الدخول في مواقف اتصال صعبة أو عندما تفاجأ بأحدها، تتضمن الخطة تقييم مواقفك المعروفة المسببة للتوتر، وكتابة (إذا/ ثم) خطط العمل، ووضع قائمة بعبارات تحديد الحدود الشخصية المحتملة لاستخدامها.

الخطوة الأولى:

قم بإنشاء قائمة بالمواقف المحتملة أو المواقف المعروفة لديك والمسببة للتوتر حيث تحتاج إلى وضع حدود فيما يخصها. فكر في الأمر على أنه موقف لا يمكنك فيه الاستجابة بالطريقة التي تريدها الآن، يسرد الملحق (أ) أمثلة على السيناريوهات المحتملة.

أعلم أن حدودي في خطر مع الأشخاص والمواقف التالية:

الموقف رقم ١:

اسم الشخص:

الموقف رقم ٢ :

اسم الشخص:

الموقف رقم ٣ :

اسم الشخص:

الخطوة الثانية:

صِف ردود فعلك العاطفية عند تجاوز الحدود الشخصية، عليك أن تفكر في نفسك في السيناريوهات التي أدرجتها في الخطوة الأولى.

اختر السيناريو الذي أدى إلى إحساسك بأقوى المشاعر، الآن وللحظة أغمض عينيك وأعد ما حدث، حاول أن تسترجع اللحظة التي تم فيها تجاوز حدودك بشكل واضح قدر الإمكان، في أثناء القيام بذلك، انتبه للمشاعر التي تنشأ وأجب عن تلك الأسئلة:

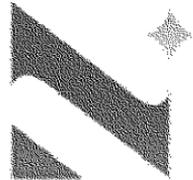
- ما نوع المشاعر التي تنشأ؟ على سبيل المثال، قد تشعر بالغضب أو الخجل أو الإحراج.
- كيف يتفاعل جسمك عندما تبدأ هذه المشاعر في الارتفاع؟ على سبيل المثال، تسارع ضربات القلب، الشعور بالحرارة في الوجه، توتر الكتفين، توتر الوجه، إلخ.



إنشاء خطة تهدئة ذاتية حتى تتمكن من التحدث بشكل فعال، عندما يتجاوز شخص ما حدودك، من المهم أن تهدأ للاستجابة بشكل بناء وفعال، وفي هذه الخطوة ستضع خطة عمل لتهدئة نفسك. إذا لم تهتم بمشاعرك أولاً، فإن مشاعرك ستحدد رد فعلك، يمكن أن يتسبب هذا في قول أشياء ستندم عليها لاحقاً، أو عدم قول أي شيء على الإطلاق.

دعونا الآن نفكر في بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتهدأ في خضم هذه اللحظة:

- خذ ثلاثة أنفاس عميقة.
 - اترك الموقف أو اخرج من الغرفة أو اخرج من المكان.
 - تخيل نفسك هادئاً.
 - قل لنفسك بصمت: أنا لست العاطفة، أنا أراقب العاطفة.
 - ابدأ في التركيز على أنفاسك ولاحظ المشاعر.
 - ربما لديك أفكار أخرى حول ما يمكن أن يساعدك على البقاء هادئاً، فما الإجراء الذي يمكن أن يساعدك على الهدوء ويمنع المشاعر التي وصفتها في الخطوة الثانية من السيطرة عليك؟
- بعد ذلك، اربط العاطفة التي وصفتها في الخطوة الثانية بهذا الإجراء.



هنا مثال على استخدام الغضب.

في كل مرة أبدأ فيها بالشعور بالغضب، سأخذ ثلاثة أنفاس عميقة لتهدئة نفسي.

اكتب الآن لك:

في كل مرة ألاحظ فيها
(ردك العاطفي)، سأفعل
(الإجراء الذي تتخذه لمنع عواطفك من السيطرة).

الخطوة الرابعة:

قم بإنشاء قائمة بعبارات التوقيع الخاصة بك.
عليك أن تنشئ قائمة قصيرة بعبارات تحديد الحدود التي تشعر أنها مناسبة لك تمامًا، وأصلية، ومناسبة في إعدادات متنوعة. الهدف هو أن يكون لديك شيء ما للوصول إليه دون الكثير من التفكير بمجرد أن تجد هدوءك، سيسمح لك ذلك بالتحدث بسهولة أكبر عندما تكون تحت الضغط، تهدف العبارة إلى إحمانك لما تريد التعبير عنه والإشارة إلى الشخص الآخر أن لديك شيئًا آخر لتقوله.
ضع في اعتبارك أنك قد تستفيد من ردِّ ما قد نجح معك في الماضي أو ما سمعته من شخص آخر يقول إنه نجح معه، قد تفكر أيضًا في الأشياء التي كنت تتمنى لو قلتها في المواقف السابقة حيث تم تجاوز حدودك، أمثلة على عبارات تحديد الحدود موضحة في الملحق (ب).

على أي حال، أنشئ قائمتك هنا وابدأ في التدريب على العبارات في الحياة الواقعية.

قائمة عبارات إعداد الحدود الخاصة بي:

- العبارة رقم ١ :
..... العبارة رقم ٢ :
..... العبارة رقم ٣ :
..... العبارة رقم ٤ :
..... العبارة رقم ٥ :

الخطوة الخامسة:

التفكير في كل ما سبق

الآن بعد أن تعلمت أن تلاحظ وتخلق الهدوء في المواقف التي تتطلب وضعًا للحدود، وأصبح لديك قائمة جديدة من العبارات، تأكد من البدء في ممارسة إجراءات if / then التي صممتها.

يرجى قضاء بعض الوقت في التفكير فيما تعلمت من هذا التمرين وكيف ستعمل على تطبيق الدروس في حياتك.

- ما الذي تستخلصه من هذه التجربة والذي سيساعدك في المستقبل؟
- هل هناك أي خطوات عمل أنت على استعداد للالتزام بها نتيجة لهذا التعلم؟ إذا كانت الإجابة بنعم، يمكنك كتابتها هنا.



- أ. فعل:
- ب. فعل:
- ج. فعل:

الملحق أ: سيناريوهات إعداد الحدود الممكنة

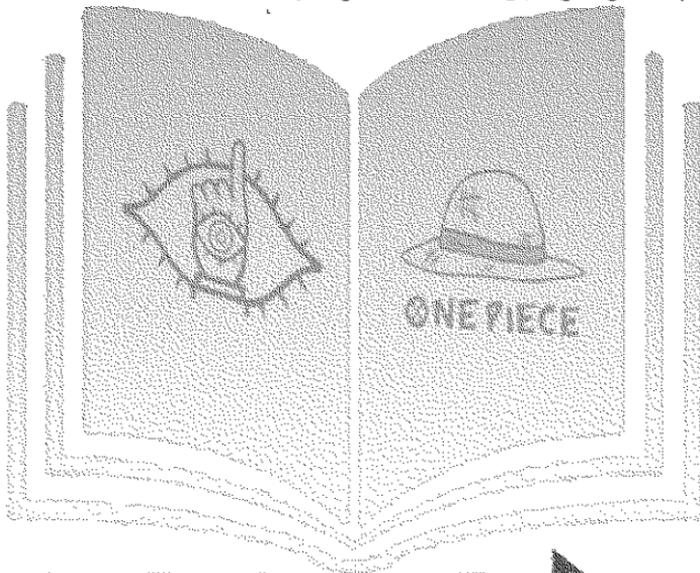
- التعليقات التي أجدها مسيئة بشكل عام أو وقحة معي بشكل خاص.
- يسألني سؤالاً غير لائق، وعادة ما أجيب من باب المنعكس.
- شخص آخر يهيمن علي المحادثة.
- يُطلب مني القيام بشيء لا أريد القيام به، لكنني أقول نعم كرد فعل.
- يفترض شخص آخر أنه علي حق، وأنتي مخطئى أو ارتكبت شيئاً خاطئاً (أو مجموعتي/ فريقي/ أحد أفراد عائلتي).
- شخص آخر يتحدث بقوة معي (أو إلى مجموعتي/ فريقي/ أحد أفراد عائلتي).
- يتصرف التقرير المباشر وكأنه رئيسي أمام الآخرين.
- التحدث إلي من قبل الغرباء بطريقة غير مناسبة لي.

الملحق ب: أمثلة على عبارات تحديد الحدود

- لست مرتاحًا لهذا/ مع ما أسمعه/ كيف يحدث هذا؟! / إلخ.
- آسف، لكن هذا يعمل بالنسبة إليّ لأن...
- لا أعرف بعد. أريد أن أفكر في الأمر أولاً، حسناً؟
- آسف للمقاطعة، أود/ أحتاج/ إلخ.
- أشعر بالضيق بسبب...
- من فضلك توقف عن الصراخ في وجهي، أو سأحتاج إلى...
- شكرًا لك على الدعوة، لكنّ لديّ التزامًا مسبقًا.
- شكرًا على العرض، لكنني سأرفض.
- سأحتاج إلى التفكير في ذلك/ التحقق من التقويم/ إلخ، والعودة إليك.
- أرى وجهة نظرك، لكنني أفكر في هذا الأمر بشكل مختلف.
- أحب أن آتي، لكن يمكنني البقاء لمدة ساعة فقط.



في هذا الجزء سنتطرق لبعض المشكلات الواقعية التي حدثت بالفعل، مر بها أصحابها وسببت لهم الكثير من التوتر والألم، والتي قد تكون مشابهة أو حتى تتطابق مع الكثير من مشكلاتنا، في محاولة للتطرق لأهم أسبابها والوصول إلى أفضل الحلول لها.



مشكلة واقعية 1

هذه مشكلة لشخصية من الواقع في مجتمعنا، لديها معاناة في جانب معين من حياتها، كانت تعرضه عليّ بشكل خاص، وأنا أعرضه على مجموعة التدريب يوم اجتماعنا، وأطلب منهم أن يستخدموا تقنيات الكتاب في إيجاد الحلول.

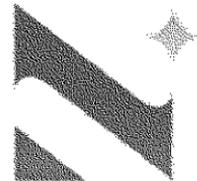
مشكلتي كلها تنحصر في العلاقات

«العلاقات مع الناس صعبة وتحتاج إلى أن ألسّ قناعاً طيلة الوقت، وأن أكون حذرة كيلا أخسر أحداً».

الحلول:

سنبداً الحل بكلام الله في الآية الكريمة من سورة الحجرات: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾.

لماذا ذكرت التقوى في التعارف؟ لأن التعامل مع الناس يحتاج إلى صبر وجهد وتقوى طيلة الوقت، وسنعمل على استخدام هذه التقنية في جانبي الروح والعقل معاً، وسنبداً بتحديد وجهتنا، لماذا أفعل ذلك؟



الهدف: علاقات صحية

سنعمل على الروح بالبحث عن الآيات التي تعزز هذا المعنى.

مثال: في الذكر الحكيم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ [الحجرات: ١٢]

مثال آخر: قال الله تعالى: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ [البقرة: ٨٣]

علينا أن نسعى لتطبيق هذه المعاني لدعم الجانب الروحي والوصول إلى أهدافنا.

أما الجانب العقلي، فلأجل تقويته سنحتاج إلى معرفة الفائدة العائدة علينا من هذه التطبيقات.

على سبيل المثال: إذا كنت أعاني مشكلة في علاقتي بأهل زوجي، فلكي أصلح ذلك سأكون في حاجة إلى معرفة المزايا والفوائد التي تعود عليّ من التعامل معهم بشكل صحي. مثلاً: سأكون قدوة حسنة لأبنائي في التربية.. سأساعد زوجي على تحسين علاقته بأسرته وصلة رحمه.. سأتجنب الكثير من المشكلات الزوجية.. سيحترمني زوجي. معرفة مثل هذه الفوائد ستسهل بشكل كبير عملية التطبيق وتجعل عقلك يدعمك في هذا.



عقلي وقلبي

العقل عليه الجهد وإيجاد الأفكار، والقلب عليه إخلاص النيّة. يجب أن أدرك أن الأصل في العلاقات هو الاختلاف وليس الخلاف، ربما نكون بحاجة إلى قراءة أكثر عن العلاقات، وأرشح لك كتاب «علاقات حُطرة» لدكتور محمد طه. نحتاج إلى أن ندرك عقولنا أن الآخرين خارج دائرة تحكُّمنا، وأنا نتحكم فقط في أنفسنا، مع ضرورة ترك مساحة آمنة بيني وبين من حولي للتعامل السلس.

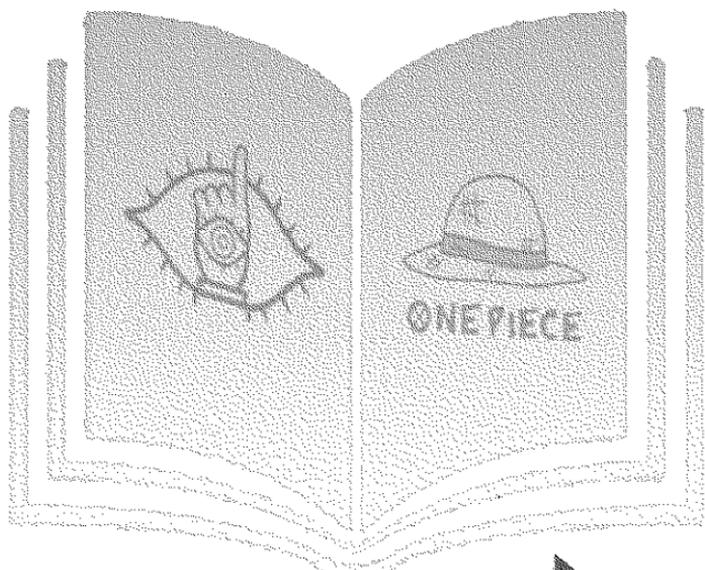
والآن علينا تحديد عمل القلب في علاقاتنا بالآخرين:

- تجديد النيّة في كلِّ تصرّف، أنا أعمل هذا لله.
- تبادل الهدايا الجميلة البسيطة بسبب أو دون سبب.
- أن أبادر دومًا، وأجعل البداية مني، سواء في: السؤال، الابتسامة، الاحسان، في إظهار التعاطف والحب، يجب أن تكون الخطوة الأولى دائمًا عندي.
- في المُقابلات أكون حاضرة قلبيًا وقلبيًا، وأسعى دومًا للاندماج مع من حولي.
- أقدم هدية لأكثر شخصية تسبب لي معاناة في أثناء التعامل معها، يمكن أن تكون هذه الهدية كتابًا حول العلاقات الصحية، أو دعوة إلى حضور ندوة لتفعيل الجانب العقلي والقلبي لتحقيق أهدافنا المشتركة والوصول إلى التوافق.

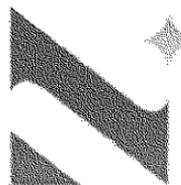
- فهم أنماط الشخصيات يساعدني على تفهم الآخرين وإدراك طبيعتهم، وأنه من الممكن أن تكون تلك طبائعهم الخاصة وأنهم لا يعتمدون مضايقتي، وتعلم كيفية التعامل معهم.

أخيرًا..

تحديد خطة زمنية للوصول إلى هذا الهدف، هناك أفعال قد نقوم بها مرة في السنة مثل تقديم «الهدايا».. وأفعال أخرى نمارسها بشكل دائم مثل «تجديد النيّة».. وأفعال أخرى نطبقها أسبوعيًا.. وهكذا.



BOOKS



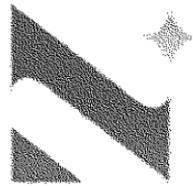
مشكلة واقعية 2

الأبناء والتطوير «لا يجتمعان»

تقول صاحبة المشكلة: أبنائي تتراوح أعمارهم بين ٩ - ٦ - ٢,٥ ويعتمدون عليّ بشكل كلي، وبالطبع كي أطوّر من نفسي فسأحتاج إلى الخروج من البيت، وحضور كورسات أو دراسة شيء جديد، وكلما حاولت ذلك على أمل أن يعتمدوا على أنفسهم، أشعر بالتقصير تجاههم، وأن رعايتهم هي رسالتي الحالية. لا أدري هل أظل بجوارهم أم أسعى لتطوير ذاتي وتحقيق طموحاتي؟

تحليل المشكلة يتمثل في:

- اعتماد أطفالها الكبار والصغار عليها بشكل كبير.
- إحساسها الشخصي بالتقصير.
- «ضيق الأفق في التفكير» أنها لا تبحث عن حلول متعددة.



حل المحور الأول: وهو «اعتماد أطفالها عليها».

يتمثل الحل في الدعاء: «اللهم دبّر لي فإني لا أحسن التدبير»، كما أن عليك تحميل أولادك بعض المسؤوليات تدريجياً، «أحمّل الكبير مسؤولية الصغير من باب التشريف لا التكليف، وأكدي دوماً له أنك فخورة بوجوده في حياتك».

اكتساب الأفكار من المختصين في التربية، والاستفادة من أفكارهم التي قد تساعدك على حل مشكلتك بشكل أكبر وأوسع. يمكنك الاستفادة مثلاً من «مئة صلاح نجم»، فهي توفر المادة العلمية الخاصة بالتربية الإيجابية بشكل مجاني على الإنترنت.

تحدثي مع أولادك عن اهتماماتك لتعزيزي لديهم حس المشاركة، اطلبي منهم أن يقدموا لك رؤيتهم لتحقيق أهدافك.

حل المحور الثاني: «الإحساس بالتقصير»

يجب أن ندرك أن للإنسان ثلاث دوائر، دائرتك الخاصة فقط هي ما تخضع لتحكمك الكامل، أولادك يأتون في الدائرة الثانية، وهذه هي دائرة التأثير، تتمثل في النصح وأن تكوني لهم القدوة الحسنة المؤثرة إيجابياً بأفعالها المترنة، وهذا لن يتحقق إلا من خلال التحكم في دائرتنا الخاصة.

التوكيدات الإيجابية مفيدة جدًا، وتسهل التحكم في دائرتك الداخلية الخاصة بمشاعرك وأفعالك، يمكن ممارسة هذه التوكيدات مثل: «أن تخبري نفسك يوميًا أنك زوجة صالحة.. أم عظيمة.. فعّالة في المجتمع».

والآن نطبّق تقنية الـ 3C's

أمسكي الفكرة catch

هل فكرتك إيجابية أم سلبية check لو كانت فكرة سلبية، نغيّرْها ببساطة لإيجابية، لأن التحكم أصبح في أيدينا change. حجّمي من علاقاتك مع الشخصيات السلبية في حياتك، احرصي على الحضور مع مجموعات تعمل على التطوير والتحسين وسينعكس هذا عليك إيجابيًا.

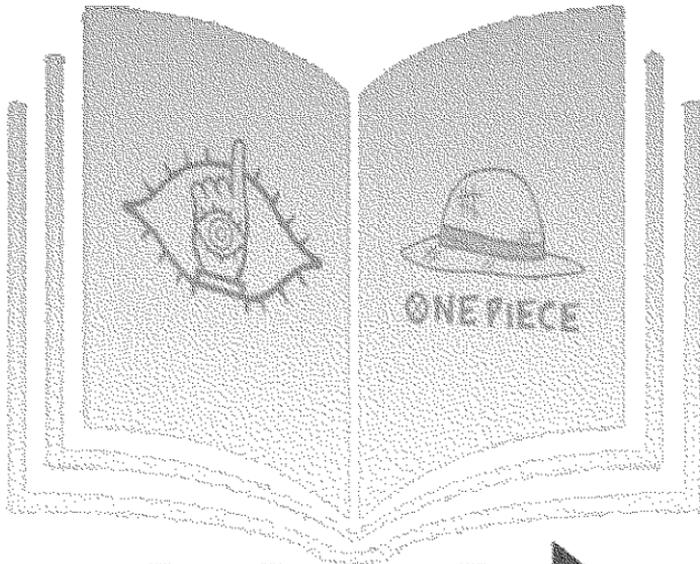
حل المحور الثالث: «ضيق الأفق في التفكير»

- لا تنسي أذكارك وتسيحك واستعانتك بالله أولاً وقبل أي شيء.
- ليس من الضروري أن تخرجي من بيتك لتحقيق التطوير الذاتي، هناك حلول عديدة لهذه المشكلة، مثل: كورسات مجانية أون لاين على Coursera.
- اكتبي على اليوتيوب تنمية ذاتية وستجدين مئات الفيديوهات التعليمية، اكتبي ما يعجبك من الأفكار، وحاولي تطبيق فكرة واحدة يوميًا.

- اجعلي خطواتك بطيئة لكن واثقة.. إذا قررت أن تخسري كل يوم من وزنك ١٠٠ جرام، فهذا يعني أنك ستخسرين ٣ كيلو كل الشهر، و٣٠ كيلو في عشرة شهور.. خطوات النجاح البطيء مذهشة دومًا.
- ممارسة التأمل تساعدك على تصفية ذهنك وإيجاد حلول عديدة داخل عقلك لم تكوني متنبهة لها وسط زحام أفكارك.

أخيرًا وليس آخراً:

اعلمي أنك تؤجّرين على كل خطوة تتخذينها للتطوير، سواء على المستوى الشخصي أو الأسري أو المجتمعي.



BOOKS

مشكلة واقعية ٣

أولادنا في السن الخرجة

أعاني في التعامل مع أبنائي المراهقين سواء الأولاد أو البنات. ابني دائم العناد، والمقارنة بإخوته الأكبر. شراة البنات للتسوق. حيرتك بين قرارات الأب المتمرمة ومحاولة إقناع الأولاد بطاعة هذه القرارات.. شراة البنات للأكل وانزعاجهن من أجسامهن خاصة مع تغير الهرمونات في هذه السن.

الحل على ثلاثة مستويات مثلما فعلنا سابقًا:

المستوى الأول: هو مخاطبة القلب والعقل والروح

تعزير الجانب الرُّوحي عن طريق الدُّعاء لهم في كل صلاة «مثال»: اللهم علمهم ما جهلوا، وذكّرهم ما نسوا، وافتح عليهم من بركات السماء والأرض، إنك سميع الدعاء. اللهم افتح عليهم فتوح العارفين، وارزقهم الحكمة والعلم النافع، وزين أخلاقهم بالحلم، وأكرمهم بالتقوى، وجملهم بالعافية. اللهم ائمن عليهم بكل ما يصلحهم في الدنيا والآخرة ما ذكرت منها وما نسيت، أو أظهرت أو أخفيت أو أعلنت أو أسررت.

أعوّد نفسي التصدّق بِنِيَّة أن يحفظهم الله ويبارك فيهم. مشاركتهم إحدى الصلوات؛ الفجر أو المغرب مثلاً، نصلّيها جماعةً معاً.

المستوى الثاني: هو تعزيز الجانِب العقلي لتغيير السلوك نحو الأفضل..

يجب أن ندرك أن لأولادنا عقلية مستقلة، وليس من الصواب أن نقرر لهم، دورنا هو تنمية عقولهم، ثم نترك لهم حق الاختيار، وتحمل نتائج قراراتهم، وهذا ما يصنع شخصيتهم.

الصدّاقة هي كلمة السر للوصول إلى الحل، أن نصادقهم ونستمع إليهم، وعلينا أن نعلم أن الانتقاد الدائم يفسد العلاقة بيننا وبين الأبناء، ودائمًا الحلول الوسطى هي الأفضل للتعامل مع الأبناء في سن المراهقة.

بالنسبة إلى أزمة الابن الذي يقارن نفسه بإخوته دومًا، علينا أن نعزز ثقته بنفسه، ونساعده على الوصول إلى نقاط تمييزه ونسعى لتقويتها لديه.

المستوى الثالث: حلول لمشكلة الشراهة في التسوق... والأكل

الحل لمشكلة شراهة التسوق

يمكن تحديد ميزانية معينة لأولادي الذين يعانون شراهة الشراء، ونتركهم لتحديد ما الذي سيشترونه وما الذي سيتنازلون عنه، ومع الوقت سيتعلمون أن تصبح لهم أهداف محددة دون إسراف.

الحل لمشكلة شراهة الأكل..

يجب أن ألتزم أنا أولاً بعادات غذائية صحية بشكل كبير، لأقدم لهم القدوة الحسنة، كما أن هناك كورسات لتوعية هذه المرحلة العمرية بالعادات الغذائية الصحية يمكن الاشتراك بها. مُمارسة الرياضة اليومية، أو الرقص لهذه السن أثرٌ مدهش في تحسين حالتهم الجسدية وضبط أجسادهم.

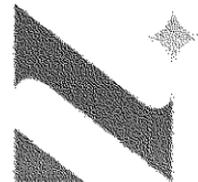
وأخيرًا وليس آخراً:

ممارسة التغافل مع أولادنا، فهي في النهاية مرحلة وستمر، ولذلك يجب أن نتحلى باللين معهم.

قيمة الألم

نعاني جميعًا من الأذى العاطفي وخيبة الأمل في مرحلة ما من حياتنا، ومع ذلك، في كل مرة نشعر فيها بالألم يكون لدينا خيار، يمكننا أن ندع ألمنا يطغى علينا ويستهلكنا، أو يمكننا استخدامه لمساعدة الآخرين الذين يعانون أيضًا، بينما لا يمكننا تغيير الماضي أو التحكم في تصرفات الآخرين، يمكننا تحويل ألمنا إلى فرص لمنع الآخرين من التعرض لأذى مماثل.

يمكن أن تكون الجروح والأذى وخيبات الأمل العاطفية التي نواجهها طوال الحياة مصدر رئيسي يُمثل لنا المعنى الحقيقي للحياة، وأحيانًا نتعرف من خلاله على الغرض الرئيسي لحياتنا، وكيفية توجيهها إليه، لو نظرنا إلى الطفل الذي يتعرض للتمتر والذي



يكبر لمساعدة الأطفال الآخرين الذين يعانون من الألم نفسه، أو الشخص الذي يعرف كيفية التعامل مع الآخرين بانتصاف لأنه تعرض لمعاملة غير عادلة في الماضي.

تأتي المعاناة بأشكال ودرجات مختلفة، وتجد أن الجروح التي نمر بها طوال حياتنا توفر لنا رؤية فريدة تساعدنا على الارتباط بمعاناة الآخرين.

الخطوة الأولى: فهم قيمة جروحك العاطفية

سيساعدك هذا التمرين على فهم آلامك، وخيبات الأمل، بحيث يمكن استخدامها لمساعدة الآخرين الذين يعانون.

الخطوة الثانية: التعرف على ألمك في الماضي

ستتذكر مناسبة معينة وتفكر جيداً عندما عاملت شخص ما بشكل سيئ، كيف شعرت بالأذى من أفعالهم، أو عدم احترام كلماتهم، أو اعتبار معاملتهم لك مهينة وغير عادلة. صف الموقف بأكبر قدر ممكن من التفاصيل عن طريق الإجابة عن الأسئلة التالية:

- من تسبب في هذا الألم العاطفي؟
- ماذا فعل هذا الشخص؟ ما حدث لي يجعلك تشعر بالأذى أو عدم الاحترام، أو المعاملة غير العادلة؟
- ما الذي جعل هذه التجربة مؤلمة للغاية بالنسبة إليك؟

- صف المشاعر والعواطف التي مررت بها؟
- ما الأفكار التي كانت تدور في ذهنك في أثناء حدوث ذلك؟

• كيف كانت ردة فعلك؟

الآن، خذ بعض الوقت للتفكير في التجربة الموضحة أعلاه وبعد تجميع الإجابات والتفكير عميقًا بها، عليك الإجابة عن الأسئلة التالية:

• كيف تتمنى أن تكون قد عوملت في الموقف الذي وصفته؟

• كيف كان من الممكن أن تشعر بشكل مختلف إذا عوملت بهذه الطريقة؟

الخطوة الثالثة: إيجاد الهدف من ألمك

يمكن أن تدفعنا تجربة التعرض للأذى أو المعاملة غير العادلة إلى عدم فعل الشيء نفسه مع الآخرين، عندما نعرف كيف يشعر المرء حينما يكون الطرف المتلقي للمعاملة غير العادلة، يمكننا أن نمنع الآخرين من المعاناة بالطريقة نفسها. هناك أمثلة لا حصر لها من الأشخاص الذين يمرون بأوقات عصيبة ويخرجون من التجربة بهدف جديد، يتعرفون على معنى الرحمة، وفهم جديد لمعاناة الآخرين.



في الملحق، ستجد مجموعة مختارة من نماذج القصص التي قد تساعدك عندما تفكر في الطرق التي تحول بها ألمك إلى نعمة، أو دعوة، أو اتجاه حياة أو حتى مهنة.

ضع في اعتبارك إجاباتك في الخطوة السابقة وفكر في كيفية استخدام تجاربك المؤلمة كحافز لمنع الآخرين من التعرض للأذى بالطريقة نفسها.

على سبيل المثال، إذا لم يؤمن شخص ما بك، فأنت تعلم وتفهم هذا الألم، وهكذا، يمكن أن تكون مهمتك هي جعل الآخرين يشعرون أنك تؤمن بهم.

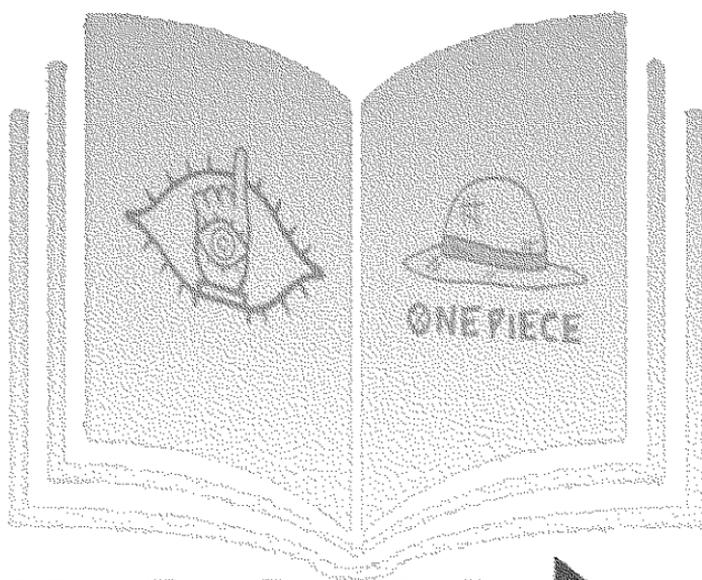
أكمل الجمل التالية:

- لأنني أعرف شعور...
- سأستخدم هذه التجربة لإفادة الآخرين من خلال...

الخطوة الرابعة: أسئلة التأمل

- هل غير هذا التمرين طريقة تفكيرك في الألم الذي عانيت منه في الماضي؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟
- ماذا علمك هذا التمرين عن نفسك؟
- كيف تشعر عندما تعرف أن لديك القدرة على استخدام ألمك لمساعدة الآخرين الذين يعانون؟
- ما الطرق الأخرى التي يمكنك الاعتماد عليها في تجربتك لتخفيف أو منع معاناة مماثلة للآخرين في المستقبل؟

- كيف تشعر بقبولك لأضرار ماضيك واستخدامها لإفادة الآخرين؟
- ما أضرار الماضي الأخرى التي قد تستخدمها لدعم الآخرين وإفادتهم؟



ليه أحسن يوم في حياتك ١٩

ليه السوء يوم في حياتك ، ليه ١١

ليه أكثر صفة بتحبها في بيان ١٩

ليه أكثر حاجة بتحبها في شخصيه اختك ، ليه ١٩

ليه الحاجة اللي ممكن تخليك تعيط ١٩

نفسك الناس تعرف عنك ليه بشكل أفضل ، ليه ١٠

تفتكر ليه الحاجات اللي ممكن
أو تقدر تعملها للأسرة الصغيرة بتاعتنا ١٩

ليه أكثر آية قرآنية بتحبها ، ليه ٩

لو عندك القدرة إنك تصلح حاجة في العالم ، فكسرت ليه ١٩

ليه للمهارة اللي نفسك تكتسبها أو تكون أحسن فيها ؟

إزاي أقدر أساعدك علشان تدعم المهارات دي ١٩

تفتكر ممكن تتساقط جيل ليه في يوم من الأيام ١٩

تفتكر هتتشتغل ليه لسا حكيم ١٩

أنت عارف إنا بتحبك
قد ليه ولا لا ١٧

ليه أكثر صفة بتحبها
في صديقك ١٧

كأ

سؤال لا بد
أن تسألهم
لابنك في

سن
المراهقة

BOOKS



كيف أحقق أهدافي خلال سنة؟!

حتى لا تصلي إلى نهاية السنة دون إضافة عادة إيجابية تكتسبها أو تتخلصين من عادة سيئة، فأنت بحاجة عند كل آخر سنة إلى أن تنظري ما الذي حُقِّقَ إجمالاً، وذلك لتسعي إلى تعويض ما فاتك في السنة الجديدة.

يمكنك مشاهدة فيديو عنوانه: «إزاي تحددى هدفك وتحققينه» - موجود على صفحتي.. به شرح وافٍ للفكرة، وكيف طبقتها على نفسي.

في إحدى المحاضرات طلبت من كل الحضور أن يروا ما الذي حققوه من الهدف الذي حددناه في مطلع أكتوبر من سنة ٢٠١٨ وكان ذلك الطلب في الشهر الأخير من الكورس.

طلبت منهم إحضار ورقة وتقسيمها إلى أربعة أجزاء، وفي كل جزء نكتب فيه شيئاً على حسب أرقام السنة وقتها. دعينا هنا نكتب هنا سنة ٢٠٢١.

رقم (٢) هنا نكتب هدفين تم تحقيقهما.

رقم (٠) هنا نكتب عادة سيئة تخلصنا منها تماماً.

رقم (٢) هنا نكتب quote تلخص ما حققناه.

رقم (١) هنا نكتب شيئاً تعلمناه من كتاب «لعلّ فيه الإجابة».

يمكنك تنفيذ الجدول نفسه كل شهر، وتفرحين بتحقيق أهدافك وإضافتك للحياة.

إليك في الصفحة الآتية مثال وقصة حققت نجاحًا في الواقع
بتطبيق تقنيات الكتاب:

سمر عادل

رقم (٢) هدف

• تحسين علاقتي بالله.

الخطوة التي اتخذتها: حجزت كورس الصلاة.

• أريد العودة إلى ذاتي القديمة.

الخطوة التي اتخذتها: عدتُ لممارسة لعبة الإسكواش.

رقم (٠) التسويف

النتيجة: أصبحت أعدُّ من واحد إلى خمسة ثم أبدأ فيما أريد،

وطبقت هذا على الصلاة أولاً.

رقم (٢) دَوَاؤُكَ فَيْكَ وَمَا تُبْصِرُ وَدَوَاؤُكَ مِنْكَ وَمَا تَشْعُرُ

رقم (١) استحضار النية

عمل شيء جديد لأول مرة: كانت رحلة إلى الإسكندرية.

Quality time + meditation

الإحسان ليس بالضرورة مآلاً، من الممكن أن يكون وجبة

جميلة أصل بها رحمي.

لا تنجحني في الكتابة وتسقطين في التطبيق: أصبحت أكتب،

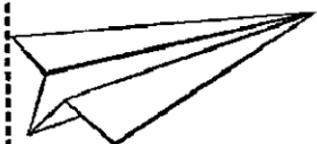
ثم أقوم بالتطبيق ولو على خطوات بسيطة.

أن أكون سكتناً لزوجي وأولادي.

التغافل: بدأت أتغافل بخطوات بسيطة حتى أستمر.

BOOKS

الممارسة المستديمة بتقوى



اتعلم حاجة جديدة



ايه

بيحصل
العقل



هتخفر بيها طريق جديد
جوة عقلك



عقلك هيبندی يستخدم
الطرق الجديدة



الطرق القديمة
المستخدمة

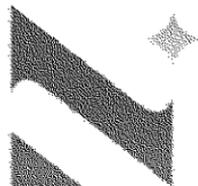
هتبندي تضعف

ويقل استخدامها

تصرفاتك وطريقة
تفكيرك هتتغير



BOOKS



كيف تواجهين مشكلاتك؟!

أحد أهم أهداف هذا الكتاب أن يجعلك تتعاملين مع مناطق داخل عقلك ربما لم تستخدمها من قبل، وباستخدامك لهذه المناطق ستصفين الحياة على جوانب حياتك، وذلك من خلال التركيز على فكرة واحدة والتعامل معها من خلال تطبيق ١١ أداة تفكير - ستتعلمين تطبيقها خلال حياتك اليومية. قُدِّمت هذه الطريقة في بداية ١٩٩٠ من خلال د. ساندر كيبيلين للمسؤولين عن التعليم في الولايات المتحدة لاستخدامهما في إعداد المادة العلمية وتعليمها للطلاب لِقوَّتها وتأثيرها في عملية التعلُّم.

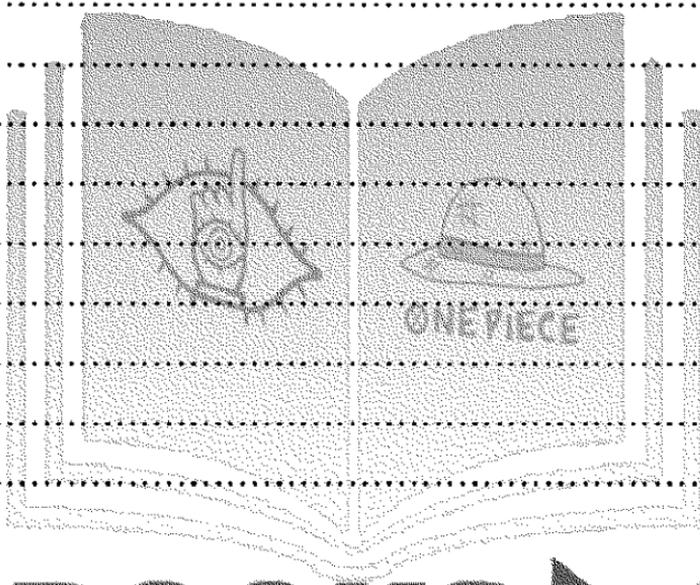
كيف يمكن تطبيق طريقتنا على فكرة واحدة للخروج منها بأفضل حل؟

فكّري في مشكلة تؤزِّقك، ولا تجدين لها حلًّا، أو موقف أزعجك من شخص مُقرب واکتبيهِ.

BOOKS



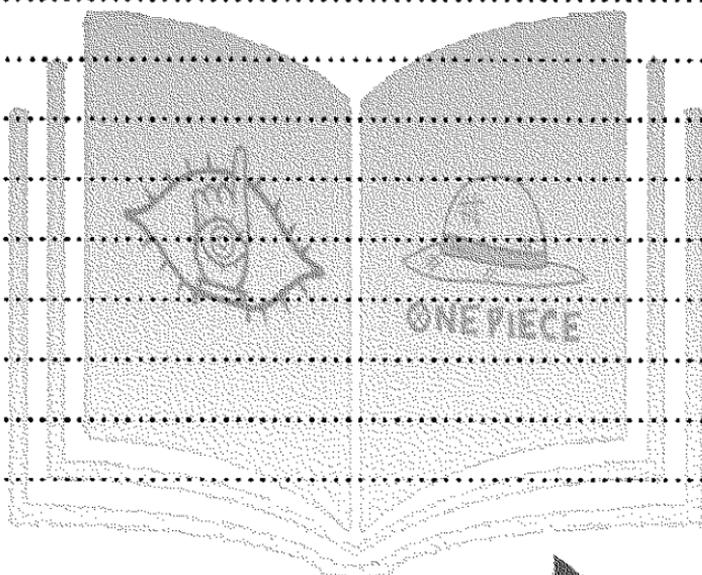
الأداة الأولى: هي سرد التفاصيل المرتبطة بالموضوع، اكتب
تفاصيل الموضوع الذي تسعين لعله.



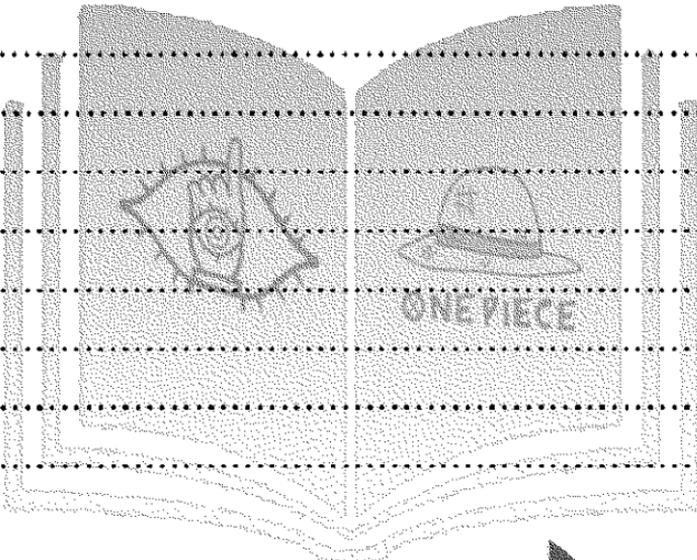
BOOKS



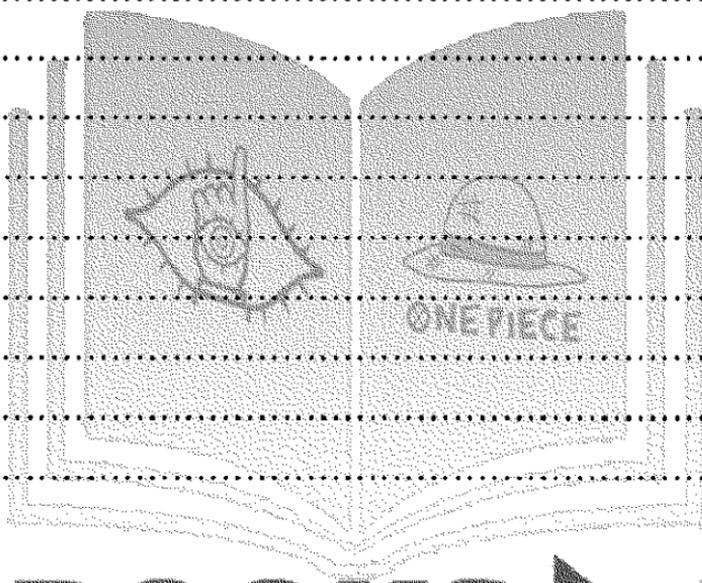
الأداة الثانية: لخصي أهم النقاط المتكررة في مشكلتك.



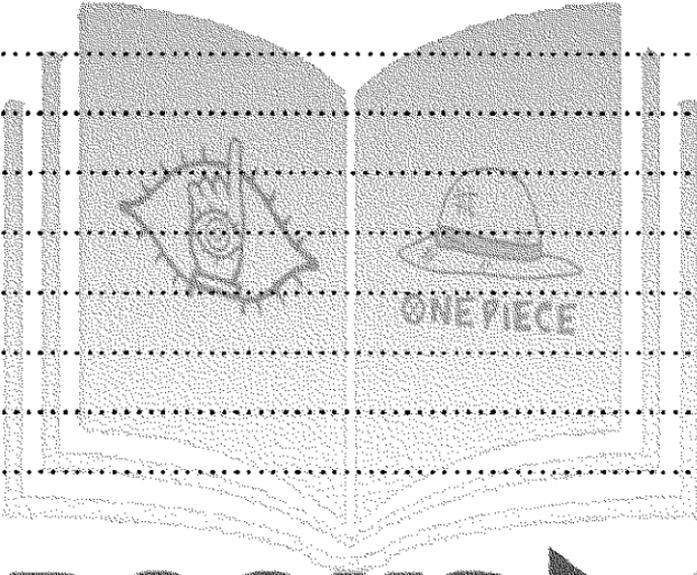
**الأداة الثالثة: التركيز على السبب الأساسي للمشكلة وتأثيره،
ومن أين تبدأ المشكلة دومًا؟ وهل هي متكررة؟**



الأداة الرابعة: انظري إلى مشكلتك بعيدًا عن أحكامك الخاصة.
انظري بعين أحد الخبراء وانظري إلى أين يوجّهك، ما الذي
تعتقدين أنه سينصحك به؟



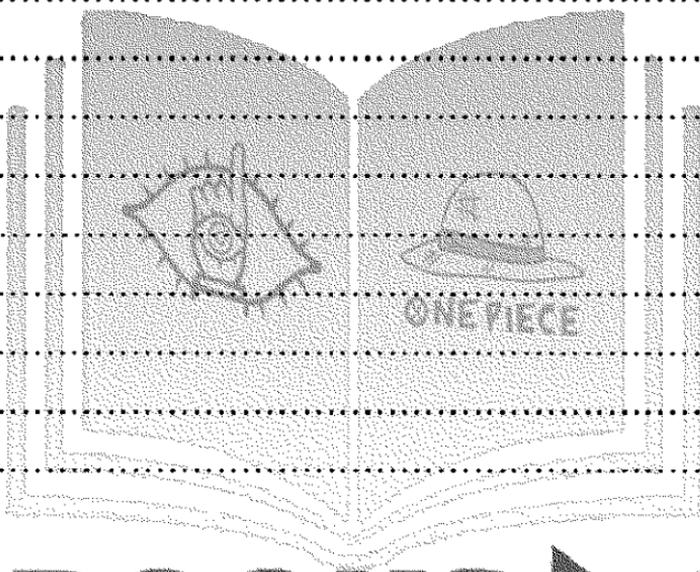
**الأداة الخامسة: عن العوامل الخارجية المؤثرة على حدوث
المشكلة، كالعوامل الاقتصادية والسياسية التي تؤثر في
مشكلتك بشكل غير مباشر.**



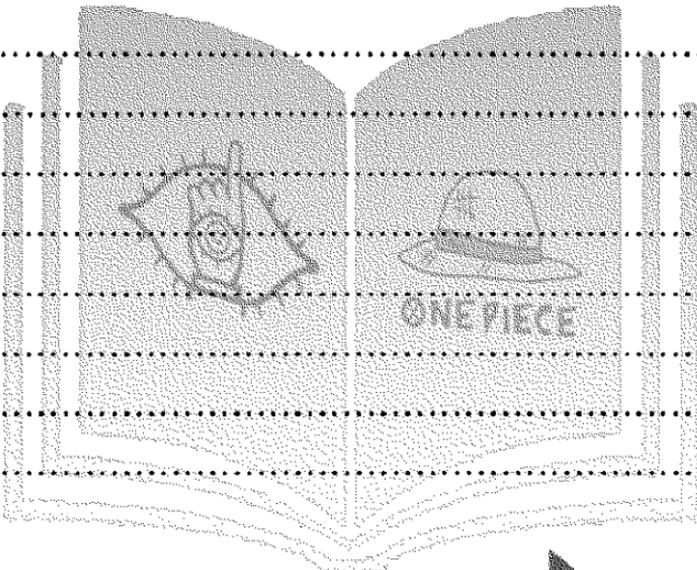
BOOKS



الأداة السادسة: قارني بين الماضي والحاضر فيما يخص مشكلتك، وابعثي عن عوامل التغيير. لماذا تتغير مواقف الناس؟ وهل الوقت يُعد عاملاً في عملية التغيير للأحسن أو للأسوأ، وكيف؟



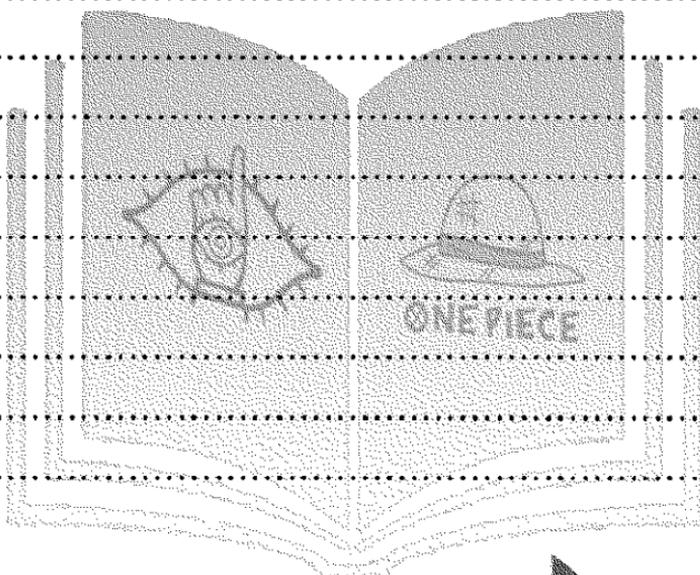
الأداة السابعة: انظري للمشكلة من عدة زوايا. ما الذي سيظهر لك وما تأثير وجهة نظرك تجاه الموضوع على قراراتك؟



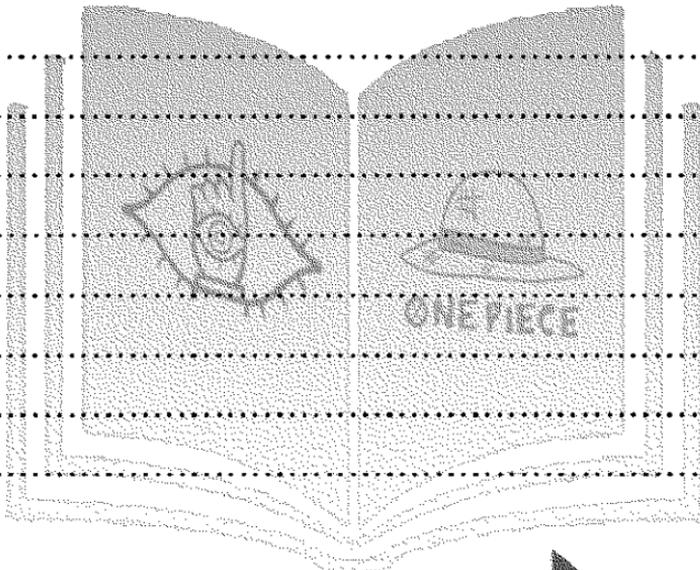
BOOKS



الأداة الثامنة: ابحثي عن التفاصيل التي لا تحيطين بها، لأن تأثيرها سيكون كبيراً على قرارك.



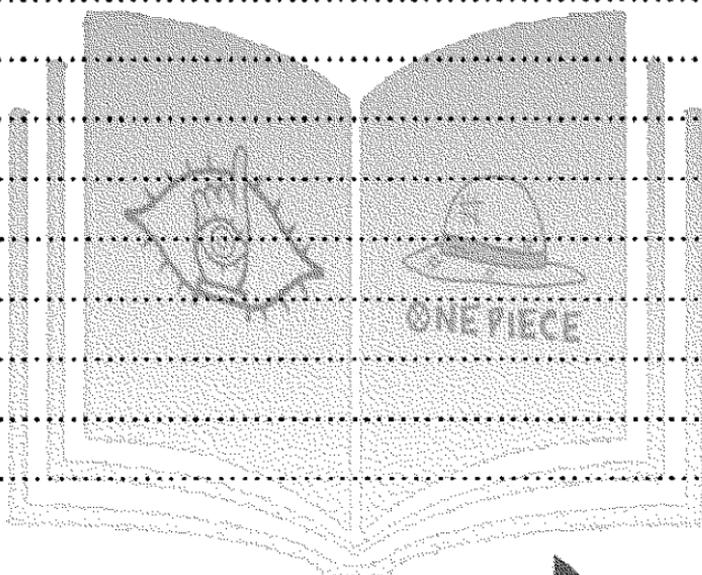
الأداة التاسعة: مَنْ يوافقك ومن يعارضك؟ هل هناك طرف يقوم رأيه على مصلحة شخصية من وجهة نظرك؟ اكتبني كل شيء يحدث من وجهة نظرك ويؤدي إلى وقوع الظلم على أحد الأطراف أو استبعاده عمدًا أو دون قصد.



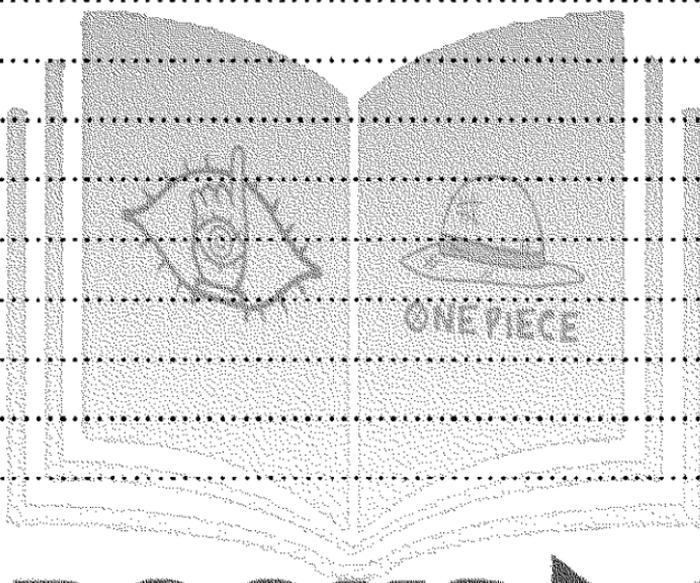
BOOKS



الأداة العاشرة: سنرجع إلى القاعدة الأساسية، ونسأل أنفسنا هل نستند إلى قاعدة ربانية فرضها الله، أم أنها قاعدة افتراضية من البشر مبنية على وجهات نظر وهوى شخصي؟ حددي هنا القاعدة.



الأداة الحادية عشرة والأخيرة: الإدراك. كيف أن قرارك هذا يؤثر
في الآخرين بالسلب أو بالإيجاب؟



BOOKS

المفترض الآن أنك وصلتِ إلى قرار صائب وحلٍّ للمشكلة، إذا حدث ذلك، فهذا يعني أنك طبقتِ الأدوات الإحدى عشرة، ولذلك توصلتِ إلى الحل. وإذا لم يحدث هذا، فقد استفدتِ بالمعرفة الجديدة، وعليك أن تسعى إلى التطبيق، وبالممارسة سيتحقق ذلك وينعكس على تفكيرك بالإيجاب، وستصبح ردود فعلك أكثر حكمة.

قوائد من قصة طالوت

إحدى وسائل تطوير الحياة أن تستمعي إلى قصص القرآن وتستخرجي الفوائد منها، سواء كانت فوائد تربوية أو فوائد عامة. وقصة «طالوت» التي وردت في سورة البقرة هي نموذج يوضح هذا.

الفائدة الأولى

• أساس النجاح يكمن في التعليم والاهتمام بصحتنا وأجسادنا.

عندما أخبر أحد أنبياء بني إسرائيل بعد موسى أن الله قد أرسل إليهم طالوت ملكاً، اعترضوا عليه واستنكروا أن يكون طالوت ملكاً عليهم وهو بلا مال ولا حسب: ﴿أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ﴾، فردَّ عليهم النبي أن الله فضله عليهم بشيئين: بالعلم والجسم.

الفائدة: أن أعلم نفسي يومياً وأهتم بصحتي وجسدي.

الفائدة الثانية

• الخطأ سيظل خطأً ولو فعله الجميع، والصواب يبارك الله فيه ولو لم يفعله إلا القليل.

بعدما استقرَّ المُلك لطالوت كان جيشه يعاني قلة المياه في أثناء استعدادهم للمعركة، فأخير طالوت من معه أنهم سيمرون في طريقهم على أحد الأنهار، وعلى الرغم من عطشهم الشديد فإنه أخبرهم أن من يشرب من النهر فقد عصاه وخالف أمره، لأن هذا ابتلاء من الله لصبرهم، وسمح لهم فقط بتناول شربة واحدة باليد، فخالف أغلب من كانوا معه وشربوا من النهر، واستبعدهم طالوت من جيشه.

الفائدة: أن نسأل الله البركة دائماً، وألا نتبع سياسة القطيع.

لو تخيلنا موقف بني إسرائيل حينها، سنجدهم مقتنعين أنهم مظلومون ومقهورون وأجبروا على العطش على الرغم من وجود النهر أسفل منهم! لكن الواقع كان على العكس تماماً، ولنا في قصص القرآن عبرة.

الفائدة الثالثة

• السنُّ مجرد رقم ليس إلا.
لم يتبقَّ مع طالوت سوى عدد قليل من الجنود لا يتجاوز ثلاثمائة، كان منهم أبو نبي الله داوود ومعه أولاده الثلاثة عشر ومنهم داوود الذي كان أصغرهم سناً، بينما كان عدد جنود عدوهم «جالوت» نحو ٨٠٠٠٠ مقاتل. وعندما اشتعلت المعركة رمى

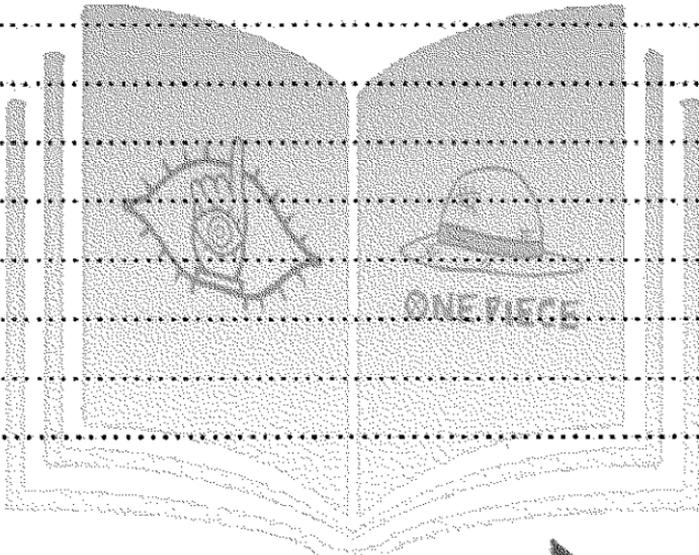
داوود صغير السن نبأته فأصاب جالوت بين عينيه وقتله في الحال،
وهزم جيش جالوت الضخم بالاستعانة بالله والتوكل عليه.

العبرة باختصار...

• اتق الله حيثما كنت ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا
وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ
حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾.

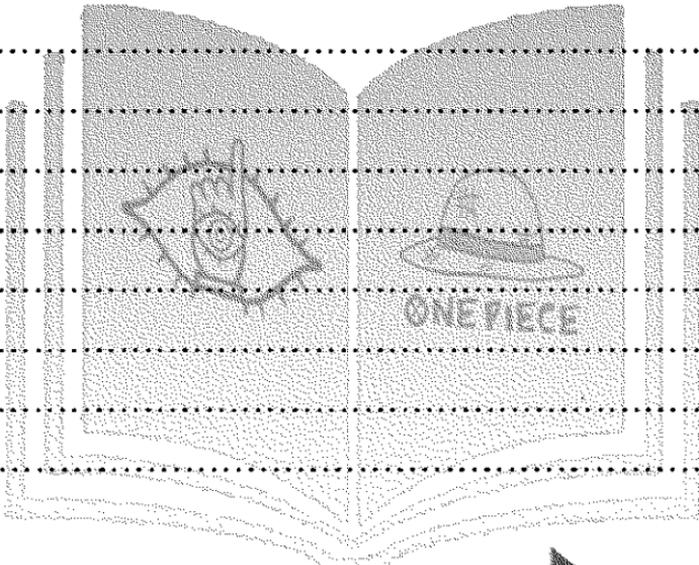
إلى كل سيدة حزينة وغير مستعدة لهذا الكلام لأجلك أنت

خطوات وأسئلة سنتبعها الآن معاً، ستجعلك أفضل وتساعدك
على تطبيق ما أعجبك في هذا الكتاب، تذكري كل الأشياء التي
تكدرك واسألي نفسك هذه الأسئلة ثم أجبي عنها كتابةً وبالترتيب.
هل أنا أصدق ما يدور بعقلي الآن؟



هل هذا صواب أم خطأ؟

ماذا سيحدث لو كان صحيحًا؟ وماذا لو كان خطأ؟

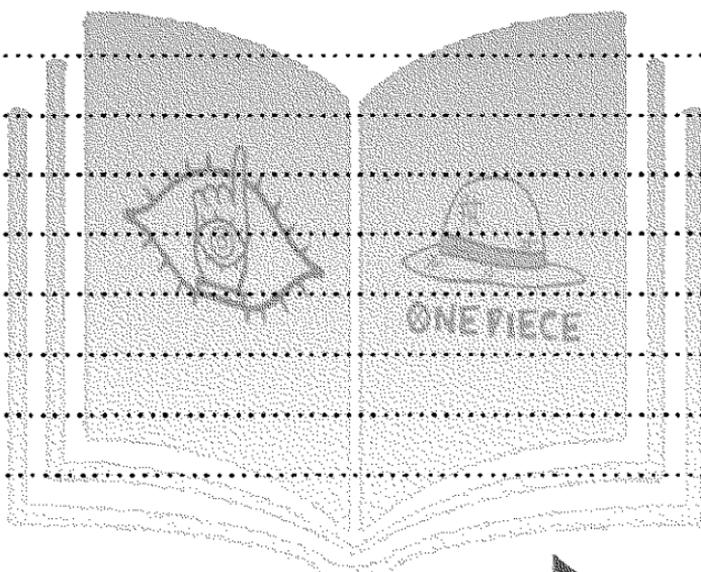


BOOKS



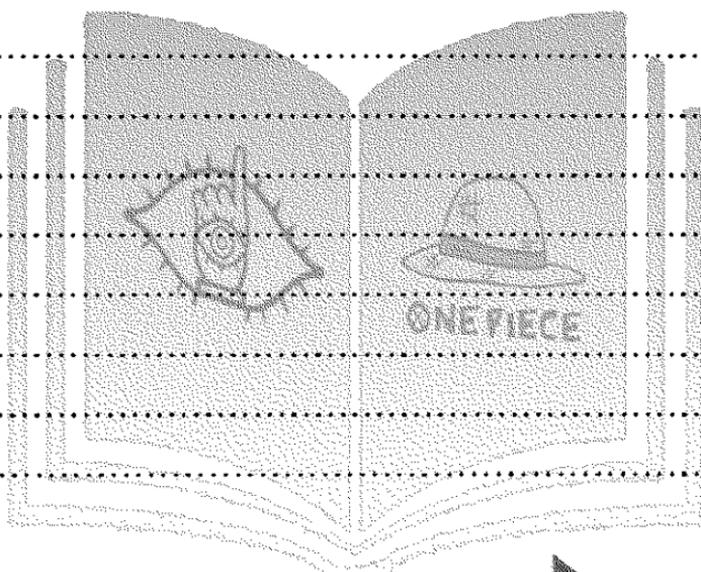
هل يمكن أن يتأذى أي أحد مما يدور في عقلي؟

من أين جاء ما يدور في عقلي الآن؟



هل الفكرة نابغة مني؟ أم أن أحدًا أوحاها لي وتأثرت به؟

ما الذي يمكن أن أتعلمه أو أفهمه من ذلك كله؟



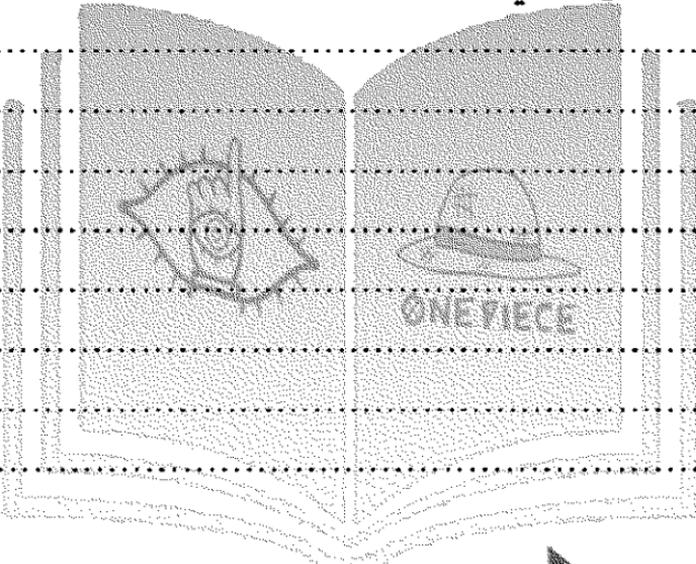
BOOKS



هل الفكرة ترتبط بمعتقد لديّ ولذلك يصعب استبعادها؟

مثل: (أنا أعتقد أن الأموال هي الحل. أو أنا أعتقد أن الفشل أساس النجاح. أو أنني أعتقد أن الحياة توقفت بعد وفاة شخص مهم في حياتي).

منذ متى أصبح عندي هذا المعتقد؟

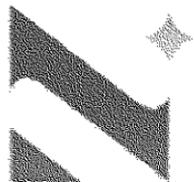
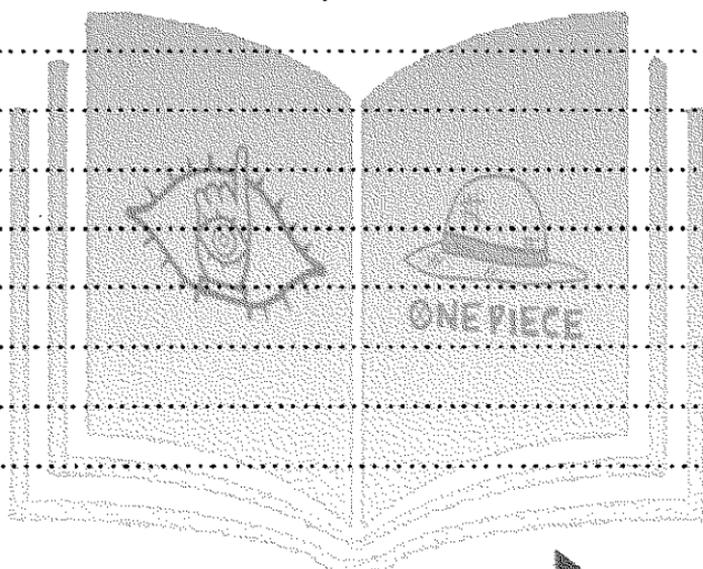


BOOKS



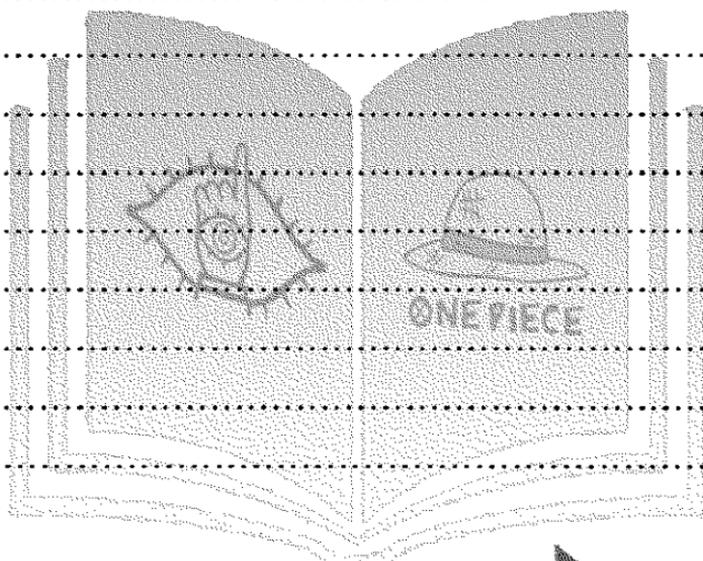
ومن أين جاء هذا المعتقد؟

هل أدّى هذا المعتقد غرضه أم لا؟



هل أنا مستعدة أن أطلق لهذا المعتقد العنان من عقلي؟

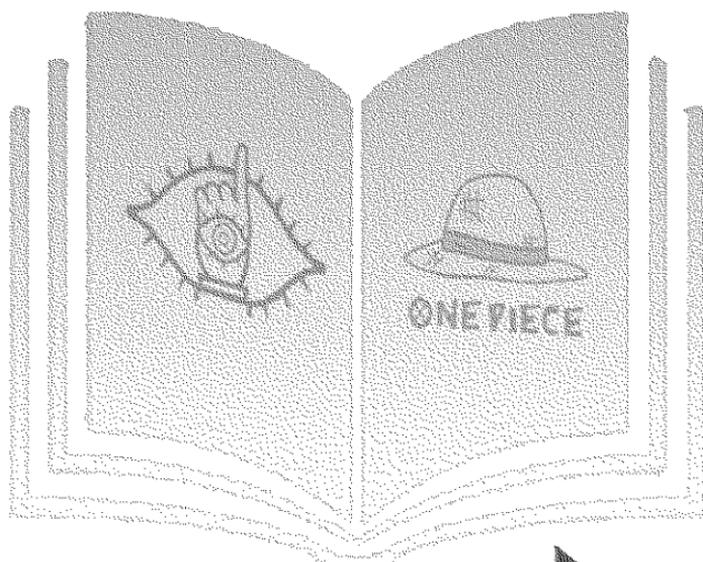
هل يمكن استبعاد الفكرة مع المعتقد ليتخفف عقلي قليلاً؟



BOOKS



إذا الآن.. هل ما زالت المشكلة تؤرقك مثلما كانت؟ أم أن
الأمر أصبح أخف قليلاً؟ أم أن المشكلة انتهت؟
احتفظي بالإجابة، وأتمنى أن تكوني دوماً في أحسن حال.



كيف تصبح أحلامنا حقيقة حيّة؟!

الكثيرون منا لديهم أحلام، أفكار، شغف، رغبة في أن يصبحوا ما يريدون، لكنّ قليلين جدًّا من يحددون أهدافهم ويكتبونها.

كيف نكون من هذه القلة؟

حين نحدد أهدافنا ونكتبها سنكون من الـ ١٠٪ الناجحين الذين يحققون كل يوم فائدة جديدة في حياتهم.

هذا الكتاب كان حلمًا، تحول لواقع بعد سعي وتطبيق حتى أصبح حقيقة سعيدة. الناس الذين لا يحددون أهدافهم ويجدون آلية لتنفيذها، يعملون دومًا تحت سلطة من يحددون أهدافهم جيدًا. فمن نحن في الفريقين؟

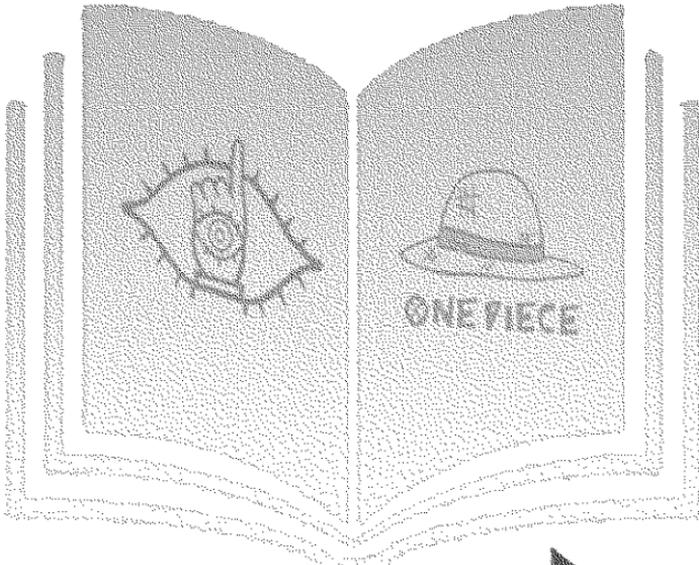
دون وجود هدف وسعي ستتشابه أيامنا ولن نصل إلى شيء، إذ كيف سنصل إلى شيء لا وجود له وغير محدد من الأساس؟! حددي الفكرة داخل عقلك، ثم اسعي لتحقيقها، وابدئي تنفيذها، هكذا تدب الحياة في الأحلام فتصبح واقعًا.

لو أنني تكاسلت عن فكرتي أو تأخرت عن تنفيذها ما كان كتابي ليخرج للنور، ولما كنت واحدة من المدعوّين لأكبر المؤتمرات في

جامعة الدول العربية، وما تُدبَّت لتدريب بعض الدبلوماسيين على
كيفية إنتاج الأفكار.

عندما ندرب عقولنا على أن الجهد تأتي بعده المكافأة وأن
التعب يؤدي إلى الراحة، ساعتها ستساعدنا عقولنا على تنفيذ
خطواتنا الجادة.

أحيي فكرتك وأعيدني ترتيب حياتك، الحياة الهادئة جيدة،
لكنها تفوّت عليك فرصة تجربة الحياة الرائعة، وتقضي على طاقات
ومواهب كامنة بك لا تعرفينها. عند يومنا الأخير لن نندم على
الأشياء التي فعلناها، لكن سنندم كثيرًا على الأشياء التي لم نفعلها.



فواصل

ممارسة الامتحان

مجموعة أبحاث قد تم القيام بها لمعرفة تأثير ممارسة الامتحان على جوانب حياتنا المختلفة، والطريقة المثلى لممارسته.

أكدت الأبحاث أن سعادتنا تزيد حينما نُظهر الامتحان للآخرين، وممارسة الامتحان لمدة ستة أشهر بشكل مستمر تجعلنا نشعر بسعادة كبيرة تكاد تصل للحد الأقصى.

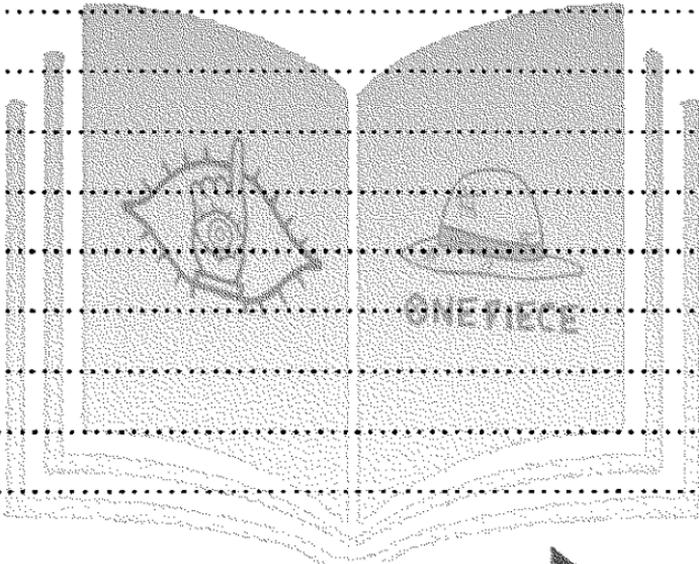
استخدام الكلمات السحرية مثل، شكرًا، هذا عمل جيد، أداؤك متميز، ومثل تلك الجمل التحفيزية تعمل على زيادة الإنتاج في نطاق العمل بشكل خاص، والباهر في الأمر أن تلك الزيادة الإنتاجية قد تصل إلى خمسين بالمئة، وكذلك فهي تعمل على تحسين العلاقات بشكل عام.

كيف يمكننا ممارسة الامتحان؟

- استدعاء ذاكرتنا لمواقف كنا نشعر فيها بالسعادة، ذكريات مميزة كان لها تأثير إيجابي فينا، نحمد الله عليها، ويُفضل كتابتها.

- شكر الله على النعم وكثرة التصدق يُزيدها، وُبعدنا عن إيلاف النعم.
- علينا حسن الظن في القادم، والتفاؤل بما يخبئه لنا المستقبل.
- أن نرسل كل يوم رسالة شكر لشخص قام بفعل شيء جميل لأجلنا.
- التركيز في الصلاة، وممارسة التأمل.
- الدعوة لشخص قد أسأنا له، أو نشعر بالسوء تجاهه.
- افعل جميلاً بلا مُقابل.

فماذا عنكم إن مارستم الامتنان اليوم ماذا ستفعلون؟



يمكننا التعافي من أي ألم أو معاناة تمر في حياتنا، وكلما أردنا التعافي واجتهدنا للحصول عليه، كانت النتائج أكثر إيجابية ومفعولها أسرع.

لكن يجب أن نعي جيدًا ليس معنى التعافي أن يختفي الجرح تمامًا، لكن يعني:

أنه موجود لكن يمكنني التعامل معه.

أنه موجود لكن حجمه يقل، حتى يكاد يختفي أو يندمل.

أنه موجود لكنه لم يعد يتحكم في ردود فعلي.

أنه موجود لكنه لم يعد يؤلمني بعد الآن.

أنه موجود لكن حياتي ستكون أفضل.

لا يمكننا تغيير الناس من حولنا. لكن يمكن أن نُغير المتوقع منهم، أن نقلله أو نتوقف عن انتظاره.

يمكننا تقليل الوقت والجهد المبذول معهم في اللاشيء.

يمكننا تحويل تركيزنا عنهم، وتوجيهه على أمور أخرى تُفيدنا، لا نقول الكف عن الانتباه لهم، لكن تقليل هذا الانتباه والاستفادة منه.

يمكننا ممارسة سياسة تقبل الآخر كما هو، تقبله بعيوبه، هذا سيكون أفضل لنا ولهم، لن نتوقع الكثير، ولن يكون مُجبرًا على إخفاء عيوبه عنا.

الآخرون ليسوا صلصلاً يمكننا التحكم به كما نشاء، هم ما هم عليه، حتى وإن وجدنا البعض تغير للأفضل، فلأن كان لديهم الاستعداد لفعل ذلك، وتغييراتهم تكون في حدود ما يرغبون هم به، أو يعود عليهم بالنفع، وليس لأننا نريدهم أن يكونوا كذلك، تلك الحقيقة وعلينا جميعاً تقبلها.

ولنا في أشرف الخلق خير مثال، فسيدنا محمد عليه الصلاة والسلام حينما حضرت الوفاة عمه قال له: «قُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ أَشْفَعُ لَكَ بِهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ» قال: يا ابن أخي لولا أن تُعَيِّرَنِي قُرَيْشٌ لَأَقْرَرْتُ عَيْنَيْكَ بِهَا».

فترت الآية الكريمة في سورة القصص (إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿٥٦﴾).
وتلك كانت جملة بسيطة سوف ينطق بها قبل موته لن تكلفه شيء، إلا أنه لم يفعل، وذلك لأن التغيير يكون منا نحن من الداخل وليس للآخرين يد فيه.

لذلك فلتكف عن لوم بعضنا بعضاً لأن لا أحد يتغير لأجل أحد، وإن كان على مسألة تغيير من نحب فتغيير نفسك وتطويعها أولى.

لا يمكننا تغيير ما مضى، لكن يمكننا الوقوف الآن وتغيير
أنفسنا والبداية من جديد لنصل إلى النهاية الأفضل والأمثل.



يمكنك ... نعم يمكنك

يمكنك أن تُحس بأنك مختق، وتبكي دون سبب.

يمكنك أن تُحس بعدم الراحة وترفض عرضًا لا يمكن رفضه
لأنك غير مرتاح له.

يمكنك أن تُحس بالخمول والكسل وعدم رغبتك في مغادرة
السريـر.

يمكنك أن تُحس بعدم الرغبة في الرد على الهاتف ولا قراءة
رسائلك.

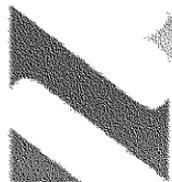
يمكنك أن تُحس بكونك مخطئًا في القيام بفعل ما ومع ذلك
ما زلت تقوم بفعله.

يمكنك أن تُحس بمشاعر سلبية دون سبب أو مبرر.

كل هذا لا يعني أنك شخص سوداوي، بل فقط شخص عادي
يشعر ويُحس ويتقلب مزاجه، كل هذا طبيعي وعادي، أنه لأمر عادي
ألا تكون بخير دومًا.

(It's OK not to be Okay)

BOOKS



توقفت أخيراً

توقفت عن إصدار الأحكام على الناس.

توقفت عن الاكتراث لكلام الناس.

توقفت عن مقارنة نفسي بأحد.

توقفت عن تصديق كل ما يُقال.

توقفت عن ظلم نفسي لأجل الآخرين.

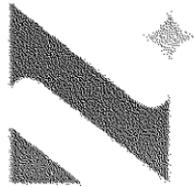
توقفت عن القلق بشأن المستقبل.

توقفت عن القلق من الناس.

توقفت عن توقع الكثير من الآخرين.

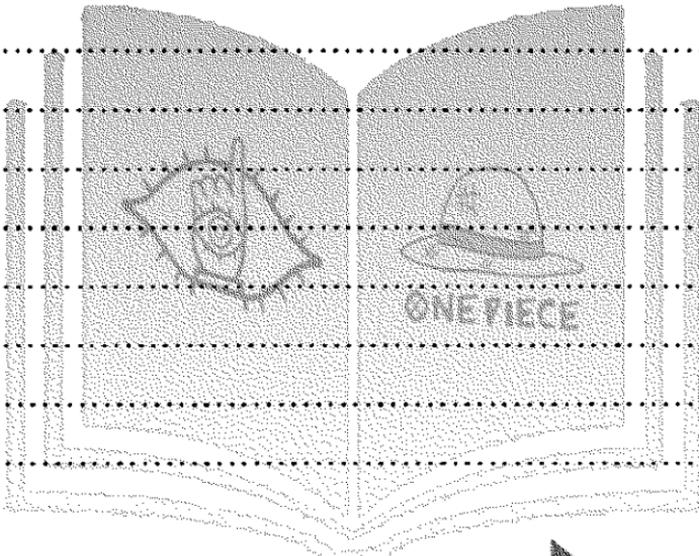
توقفت عن انتظار أحد.

توقفت عن كل ما يؤذيني ومنذ توقفت ارتحت، لن أضيع عمري في اللاشيء.



فماذا عنكم، ما الذي توقفتُم عنه ومنذ وقتها تشعرُونَ بالراحة؟

وما الذي تتمنون لو أنكم تكفون عن فعله لكنكم ما زلتم خائفون؟



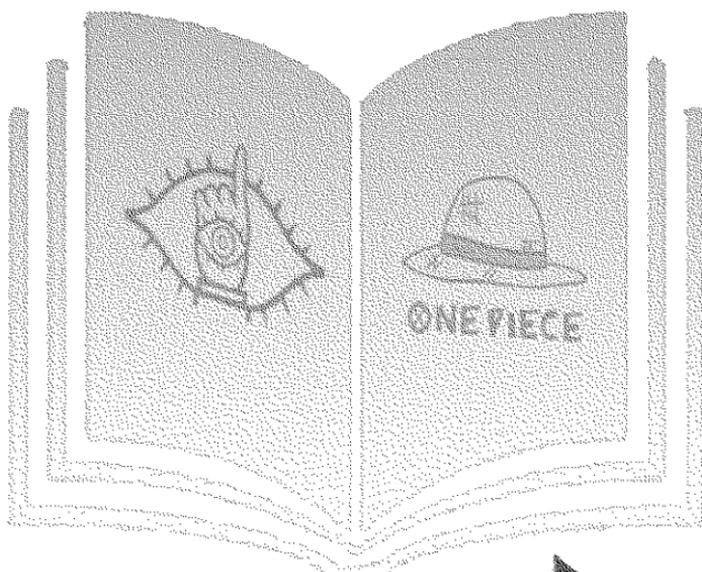
BOOKS



ختامًا

- ما تتركينه لمن حولك مهم، لكن الأهم ما تتركينه فيهم.
- أيًا كان شكل حياتك فإنك تحتاجين إلى ضبط داخلك أولاً حتى تسعدي نفسك ومن حولك.
- اعلمي أنه لن يسعدك شيء أبدًا إذا كان داخلك حزينًا وتصرين على البقاء كما أنتِ.
- عليكِ تحمُّل مسؤولية السعادة والسلام في قلبك.
- غيري نظرتك لنفسك، غيري نظرتك لماضيك ومستقبلك ومهمتك في الحياة. أنتِ من يكتب قصة حياتك، فاكتبيها بالطريقة التي تحبين.
- لا تنتظري تحقق الأهداف الكبرى لتفرحي وتستمعي بالحياة، لا تنتظري انتهاء الدراسة، أو الوصول إلى الزواج أو الإنجاب، بل استمعي بكل نجاح ولو صغير بتحقيقه في حياتك.
- إذا لم تقُدري نفسك فلن يقُدَّرها أحد، وأنتِ أيضًا لن تقُدري أحدًا، تقديرك لذاتك سيساعدك على تقدير من حولك ويحسِّن علاقتك بالآخرين.
- إذا لم تحبي نفسك، فسيكون صعبًا على الآخرين أن يحبوكِ.

- خلقنا الله لنحيا معًا، تتغير الأماكن وتتغير الأشخاص من حولنا لكنك لن تكوني بمفردك أبدًا، ولن تكوني منتجة ما لم يكن حولك أحد.
- الناس من حولك يؤثرون فيك، فاحرصي دومًا على أن تحيطي نفسك بأفراد إيجابيين.
- والأهم أن توازني بين راحتك وتطوير ذاتك، لا تعطي أولوية لواحدة على الأخرى. أسعدي نفسك واستمتعي بحياتك وفي الوقت نفسه اعملي على تطوير ذاتك وتنمية عقلك باعتدال.
- تعلمي كيف تعيشين حياتك، كيف تطورين مهاراتك، كيف تربيين أولادك، تعرفي إلى أناس جدد وكوّنِي علاقات قوية.
- وتذكري دومًا: لو أنك تحبين أولادك حقًا، فإن الذي تتركينه لهم مهم، ولكن الأهم هو ما تتركينه فيهم.



BOOKS



الحقوبات

٥	لِيكَ يَا سِيدَتِي
٨	أفكارك هي ثروتك الحقيقية
١٠	فكرتان في الحلال
١٧	عقلي وجودة الأفكار
١٩	قلبي وجودة الأفعال
٢٥	مُضادَاتِي الشخصية للاكتاب
٣٦	عندما رَكَّزت على مميزاته... وجدْتُ الحلَّ
٤٥	من الأذن للأذن
٦٠	لا تهتم لكلمة: قلة وأبحث عن كلمة: زيادة
٦٣	الفشل جزء مهمٌّ من عملية النجاح
٦٦	زيادة الوعي... يغيّر الواقع
٧٤	ما تحصدينه هو نتيجة زرعك
٨٠	غيَّرِي إيطارك الإدراكي
٩٤	فكرة مخلَّلة
١٠٣	إما كل شيء... وإما لا شيء!
١١٢	شقَّة على المحارة

١١٧	الأسباب العشرون للطلاق، والحلول المقترحة
١٢٩	سبعة أسئلة قبل الطلاق
١٣٧	التمارين التي قد تتنيك عن فكرة الطلاق
١٤١	١٠ أسباب تجعلك تستمر في الزواج وإن كنت غير سعيد
١٤٥	مجموعة من الحلول لكل من كان يريد إعادة إحياء العلاقة .
١٤٧	مدمرات أي علاقة والحلول
١٥١	الشخصية النرجسية
١٥٦	الشخصية النرجسية في العلاقات
١٧٧	مشكلة واقعية ١
١٨١	مشكلة واقعية ٢
١٨٥	مشكلة واقعية ٣
١٩٦	كيف تواجهين مشكلاتك؟!؟
٢٢٠	كيف تصبح أعلامنا حقيقة حياة؟!؟
٢٢٢	فواصل
٢٢٧	توقفت أخيرًا
٢٢٩	ختامًا



BOOKS