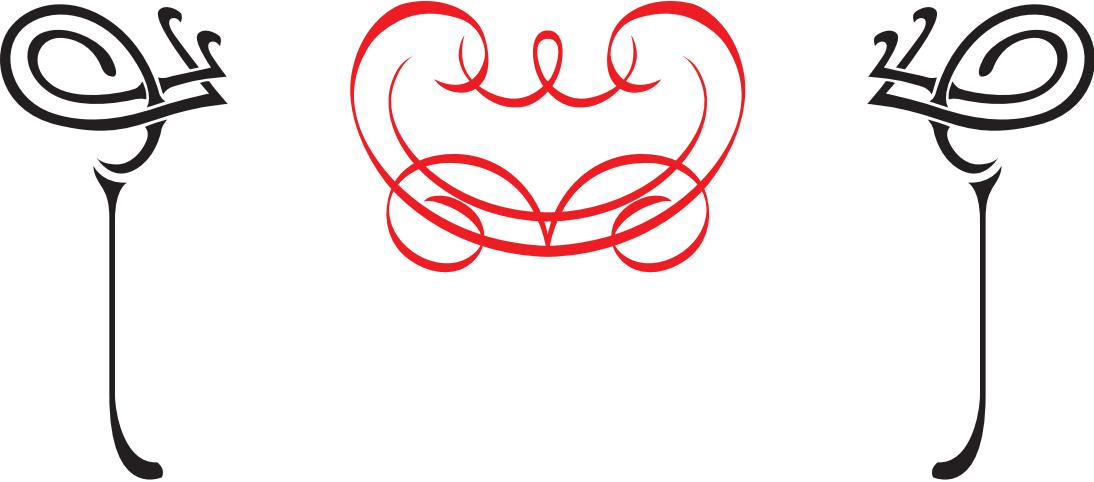


القلب الوعي (٢ ، ١)



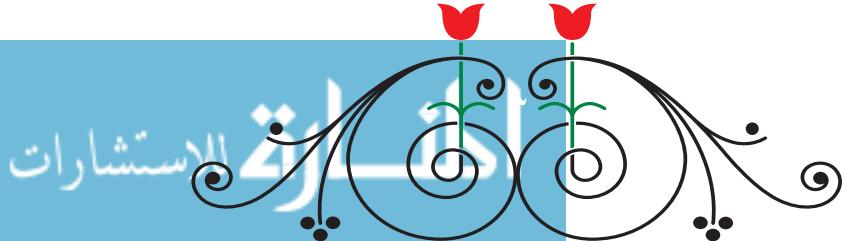


ادنارة للاستشارات



القلب الوعي (١) بداية الوعي

أصل الكتاب للدكتور أوسن وصفي
وهذه نسخة محررة ومحولة للفصحي



ادنارة للاستشارات



الصفحة

الموضوع

الجزء الأول

١١	مقدمة الطبعة الأولى
١٣	مقدمة الطبعة الخامسة
١٥	ما برنامج القلب الوعي
١٩	مبادئ البرنامج
٢١	الوحدة الأولى: احتياجاتي
٢٣	الدرس الأول: معنى الاحتياجات (فترة التعليم)
٣١	الدرس الثاني: الحنان (فترة التعليم)
٣٩	الدرس الثالث: الإعجاب والتقدير (فترة التعليم)
٤٧	الدرس الرابع: الحضن الدافئ (فترة التعليم)
٥١	الدرس الخامس: الكبير (فترة التعليم)

٥٩	الوحدة الثانية: صوري
٦١	مقدمة
٦٣	الدرس السادس: داخل وخارج (فترة التعليم)
٧٣	الدرس السابع: النجاح (فترة التعليم)
٨٣	الدرس الثامن: رضا الناس (فترة التعليم)
٨٩	الدرس التاسع: الملعقة الذهب (فترة التعليم)
٩٥	الوحدة الثالثة: مشاعري
٩٧	الدرس العاشر: القلب الوعي (فترة التعليم)
١٠٧	الدرس الحادي عشر: الخوف (فترة التعليم)
١١٧	الدرس الثاني عشر: الغضب (فترة التعليم)
١٢٦	الدرس الثالث عشر: الشعور بالذنب (فترة التعليم)
١٣٣	الوحدة الرابعة: أفكارى
١٣٥	الدرس الرابع عشر: الأفكار أسرار (فترة التعليم)
١٤١	الدرس الخامس عشر: إما أبيض، وإما أسود (فترة التعليم)
١٤٧	الدرس السادس عشر: النصف المليء والنصف الخالي (فترة التعليم)
١٥٥	الوحدة الخامسة: علاقاتي
١٥٧	الدرس السابع عشر: النجاح المُحْقِيقِي (فترة التعليم)
١٦٣	الدرس الثامن عشر: الحقوق (فترة التعليم)
١٧١	الدرس التاسع عشر: الحدود في العلاقات (فترة التعليم)
١٧٩	الدرس العشرون: الحرية (فترة التعليم)
١٨٥	الدرس الحادي والعشرون: الحب كله (فترة التعليم)
١٩٣	الدرس الثاني والعشرون: الحب المفيد (فترة التعليم)

الجزء الثاني

٢٠١	إهداء
٢٠٣	مقدمة القلب الوعي (٢)
٢٠٥	ما برنامج القلب الوعي (١)، و (٢)؟
٢٠٦	ماذا سنفعل في القلب الوعي (٢)؟
٢٠٩	مبادئ القلب الوعي (٢)
٢١١	الوحدة الأولى : الحياة ... شخصية حلوة
٢١٣	مقدمة الشخصية الموزونة
٢١٥	الدرس الأول: الكبر - قبول وتغيير (فترة التعليم)
٢٢٣	الدرس الثاني: الأخلاق - استقامة ومرونة (فترة التعليم)
٢٣١	الدرس الثالث: النشاط - عمل وراحة (فترة التعليم)
٢٤١	الدرس الرابع: العلم - فضول وتواضع (فترة التعليم)
٢٤٩	الدرس الخامس: الاستقرار - ثبات وتقدير (فترة التعليم)
٢٥٧	الوحدة الثانية: الحياة اختيارات واعية
٢٥٩	مقدمة: الاختيارات الوعائية
٢٦٥	الدرس السادس: القرارات - شجاعة وصبر (فترة التعليم)
٢٧٣	الدرس السابع: الوقت - حرص وكرم (فترة التعليم)
٢٧٩	الدرس الثامن: شخصيتي - نصيب اختيار (فترة التعليم)
٢٨٧	الدرس التاسع: العمل - اختيار وفرص (فترة التعليم)
٢٩٣	الدرس العاشر: اختيار الشريك - تشابه واختلاف (فترة التعليم)

٢٩٩	الوحدة الثالثة: علاقات موزونة
٣٠١	مقدمة: العلاقات الموزونة
٣٠٥	الدرس الحادي عشر: العلاقات - قرب وُبعد (فترة التعليم)
٣١٣	الدرس الثاني عشر: شكل ثانٍ - لكن يشبههم (فترة التعليم)
٣٢١	الدرس الثالث عشر: السلام - أحافظ على حقي وأسامح (فترة التعليم)
٣٢٩	الدرس الرابع عشر: التعاون - أخذ وعطاء (فترة التعليم)
٣٣٥	الدرس الخامس عشر: الأسرة والمجتمع - ذكورة وأنوثة (فترة التعليم)
٣٤١	الوحدة الرابعة: فهم أسرار السعادة
٣٤٣	مقدمة: أسرار السعادة
٣٤٧	الدرس السادس عشر: السيئ كثير - لكن الجيد أكثر (فترة التعليم)
٣٥٥	الدرس السابع عشر: قبول المتعة والألم (فترة التعليم)
٣٦٥	الدرس الثامن عشر: أتحكم في نفسي بحب (فترة التعليم)
٣٧٣	الدرس التاسع عشر: الحب - بين السيطرة والإهمال (فترة التعليم)
٣٧٩	الدرس العشرون: الروحانية - كدح واستسلام (فترة التعليم)



الجنة الاهوال

ادناره للاستشارات

ادنارة للاستشارات



مقدمة الطبعة الأولى

هذا الكتاب للقلوب أكثر منه للعقل، لذلك فإن لغته شديدة البساطة. قصدت أن أكتب باللهجة التي نشعر بها كمصريين والتي تفكر بها قلوبنا، ونتكلّم بها في بيوتنا وشوارعنا ومدارسنا.

أرجو أن يساعدنا هذا الكتاب أن نتعلم الكلام عن مشاعرنا، وأن نحب أنفسنا الغالية ونقبلها مهما كان فيها من صراعات وارتباك. أتمنى أن يكون هذا الكتاب خطوة على الطريق الطويل لنمو ونضوج كل من كان اسمه الثلاثي: إنسان.



ادنارة^٢ للاستشارات



مقدمة الطبعة الخامسة

مرت نحو تسع سنوات على صدور الطبعة الأولى من القلب الوعي، الذي نسميه الآن: «القلب الوعي (١)»: بداية الوعي»، وذلك بمناسبة صدور الجزء الثاني: «القلب الوعي (٢)»: وعي الاتزان».

على مدار السنوات التسع كان القلب الوعي بداية الوعي الوجداني لعشرات الآلاف من الشباب في مصر والعالم العربي، ولا زلنا نتمنى أن يستمر هذا الكتاب خطوة على الطريق الطويل لنمو ونضوج كل من كان اسمه الثلاثي: إنسان.

لوسم ولصفي
القاهرة (٢٠١٤)



ادنارة للاستشارات



ما برنامج القلب الوعي؟

هو برنامج جديد لتنمية الشخصية والمهارات، ستدرب فيه على كيفية التعبير عن أنفسنا ومشاعرنا وأفكارنا، مستعينين بالمحاضرات والأشعار والتمثيليات والأغاني والمحاضرات والألعاب . . . هذا كله سيساعدنا في التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا .

* قبل البدء ، نقدم بمقدمة عن المشاعر :

المشاعر:

- أجمل الأشياء فينا - بصفتنا بَشَرًا - إحساسنا بأنفسنا وغيرها وكيفية إيصال هذه الإحساس وتبادلها .

كل أنواع المشاعر طبيعية وسليمة سواء أكانت مشاعرًا مفرحةً أم مؤلمةً . كل الناس عندهم مشاعر؛ نظرًا لاحتياجاتهم النفسية، فكل الناس يفرح عندما تتوفر احتياجاته النفسية، ويحزن عند فواتها .

- كل إنسان - صغيرًا كان أو كبيرًا - يشعر باحتياجه للحب والحنان .

- ويشعر بالغضب عندما يظلم، ويحتاج للعدل والاحترام.

- وكلنا يشعر بالوحدة والوحشة حينما يرفضه الناس ويبعدون عنه؛ لاحتياجنا للانتماء والقبول.

- ونشعر بالإحباط حينما نفشل، وبالفرح حينما ننجح؛ لاحتياجنا للنجاح.

* هل هذه المشاعر تُقال في كلمات؟ *

المشاعر لا يمكن أن تُنقل دون كلام؛ الكلام الطيب يحرك المشاعر، و يجعلنا أسعد الناس، والخيث يحزننا وقد يبكينا.

قد تتحكم في مشاعرنا وتوجهها وقد تتحكم فيها وتوجهها، وما سيجعلنا نعرف كيف تتحكم في الأمر هو تعبيرنا عن مشاعرنا، فحينما نعرف كيف نعبر عنها ونجد من يسمعنا ويحترم مشاعرنا؛ سنعرف مشاعرنا جيداً، ونتعلم كيف نحترمها، وحيثند ستهدأ ونستطيع توجيهها والتتحكم فيها والتتحكم في حياتنا كلها، وتصير شخصياتنا أقوى وأكثر تطوراً.

شعار رقم (١)

سأحدد ما أشعر به، وأعبر عنه بقوة

حتى نتطور ونصير أفضل؛ سنكسر القواعد القديمة، فلو تعودنا على كتم مشاعرنا في الألعاب التي نلعبها، والمجموعات التي نجلس فيها؛ سنكسر هذه القاعدة ونعبر عن مشاعرنا. قد تكون المسألة صعبة في البداية كالتمريرات الرياضية، لكن بعد ذلك نتعلم ونصير أقوى.

شعار رقم (٢)

نحن أفضل الناس مهما كان إحساسنا

لو كنا نستحيي ولم نتعود على التعبير عما بداخلنا أمام أحد، سنكسر هذه القاعدة ونتكلم معًا عما يدور بداخلنا، لا يلزم أن نقول أسراراً أو شيئاً يستحى من ذكره، لكن ستناقش في الدروس التي سندرسها والألعاب التي سنلعبها.

وسنعتبر عن أحاسيسنا ولن نخاف من أن نظهر بمظاهر نستحيي منه؛ لإيماناً بأننا أفضل الناس مهما كان إحساسنا.

* ماذا سنفعل في هذا البرنامج؟

البرنامج عدد دروسه ٢٤ درسًا سنتعلم فيهم ونناقش معاً، وفي المجموعات التالية للدرس سنشارك ونعبر عن مشاعرنا التي تحركت عند سماع هذا الكلام.

* ستكلم عن موضوعات جديدة نحو:

- احتياجاتي .

- صوري .

- مشاعري .

- أفکاري .

- علاقاتي .

شعار رقم (٣)

أنا ذو قلب مليء بالحب والمشاعر



مبادئ البرنامج

(١) لنا احتياجات وليس عيّنا أن نعبر عنها:

كما أنه ليس عيّنا أن يقول الجائع: أنا جائع، فكذلك ليس عيّنا أن يقول الحزين: أنا حزين أو محبط. وليس عيّنا أن يقول السعيد: أنا سعيد.

احتياجنا للإعجاب والتشجيع والاحترام والتقدير ليس عيّنا؛ هذه حقوقنا؛ لأننا بشر خلقنا الله وخلق هذه الاحتياجات داخلنا.

(٢) بنا أشياء لا بد أن نغيرها، وأخرى نقبلها:

كثير من الأشياء في هذا البرنامج أُعدّت؛ حتى نرى أنفسنا جيداً، ونتعرف نقاط قوتنا وضعفنا، ونقبل نفوتنا على ما هي عليه.

(٣) سنكون شجعان ونثق في أنفسنا وفي الناس:

ليس عيّنا أن نخاف لكن من المهم ألا نتراجع أو ننسحب ولو كنا خائفين.

سنتق في أنفسنا وفي الناس، خصوصاً لو لم نرَ منهم ما شئناً قبيحاً، وحتى لو رأينا ما يسُوئنا فليس كل الناس متشابهين، ولا يوجد إنسان سيئ١٠٠%.

(٤) سنعبر عن مشاعرنا بالكلام والشعارات:

كل إنسان يحضر هذا البرنامج من حقه أن يصدر شعارةً يعبر عن كل درس من دروس البرنامج، أو يعبر عن شيء يشعر به، (ولو وافق الأكثرون على هذا الشعار سيكون واحداً من شعارات البرنامج نستخدمه في كل مكان)، كل شعار سنكتبه بأقلام عريضة ونعلّقه في مكان عمل البرنامج، وبعد كل مجموع يمسك كل واحد منا يد زميله ونردد معًا الشعارات الإيجابية الخاصة بالدرس.

(٥) الانتظام والمواظبة:

الانتظام والمواظبة في البرنامج تزيد استفادتنا من البرنامج، وستكون هناك جوائز لطيفة.





الوجهة الأولى لاحتياجاتي



ادنارة للاستشارات

ادنارة للاستشارات

الدرس الأول معنى الاحتياجات فترة التعليم

* ما هو الاحتياج؟
* ما الفرق بين كوني أريد شيئاً وبين كوني محتاجاً لشيء؟

كما أن لنا احتياجات جسدية كال المياه والهواء والطعام والنوم، كذلك لنا احتياجات نفسية كالحب وقبول الناس لنا والشعور بالأمان، وعندها احتياج روحي أساسى هو الاحتياج لله.

الاحتياج للطعام لا بد أن نُشبِّعه بشكل صحي ومتزن؛ حتى يكون جسdenا سليماً، وكذلك الاحتياجات النفسية والروحية لا بد من إشباعها؛ كي تكون شخصياتنا سليمة.

* ما معنى «شخصياتنا»؟

الشخصيات هي الأشياء التي تميز كل إنسان عن الآخر. كلنا نفكر لكن ليس كل إنسان يفكر بطريقة واحدة، قد يحدث شيء ما أمام شخصين يفهمها الأولى بطريقة والثانية بأخرى؛ لأن كل إنسان يفكر بطريقة مختلفة عن الآخر، ويستقبل ما يحدث

حوله بطريقة مختلفة عن غيره، لكن كلنا -تقريباً- نشعر نفس المشاعر: الخوف، الغضب، الحزن، الفرح. لكن بدرجات متفاوتة من شخص إلى آخر وفي مواقف مختلفة.

* إذن الشخصية هي : طريقة الإنسان في التفكير والشعور والسلوك .

جزء من الشخصية نولد به ولا نقدر على تغييره، وجزء آخر -وهو أكبر من السابق- يتكون خلال السنوات بسبب ما نتعلمه ونراه، والعلاقات المهمة التي في حياتنا، وما يحدث حولنا.

* ما هي الاحتياجات النفسية المقصودة وكيف نأخذها؟

(١) القبول من غير شروط (الحنان):

هو أن نكون مقبولين لدى الآخرين باعتبارنا بشراً من البشر دون فعل شيء جيد أو حتى عند فعل شيء سيء. (سنشرح هذا لاحقاً)

(٢) الأمان:

هو الشعور أن الناس والحياة من حولنا ليسوا خطراً، ولا يوجد كبير شيء يهددنا، وأيضاً شعورنا بأن هناك من سيحمينا عند تعرضنا

للخطر؛ وهذا يجعلنا مطمئنين ومصدّقين أننا يمكن أن نحمي أنفسنا.

(٣) الإعجاب:

هو أن نعجب شخصاً ويكون لنا تأثير جيد في الناس والحياة بوجه عام، ويعبر لنا الناس عن هذا التأثير. (و سنشرح هذا لاحقاً)

(٤) الاحترام:

أن يحترم الناس حقوقنا واحتياجاتنا ولا يعتدون عليها، وألا يستمنا أحد أو يسخر منّا أو يؤذينا بأي وجه من الوجوه، وألا يستغلنا أحد لسعادته.

(٥) التشجيع:

أن يكون هناك من يشد من أزرك ويمدحك عند فعل شيء حسن.

(٦) الاهتمام:

أن تكون ذوي أهمية عند أحد من الناس، ويفكر فينا ويعتنى بمصالحنا، ويبذل مجهوداً في سبيل إسعادنا.

(٧) المساندة:

أن يكون لنا شخص كبير نحترمه يساندنا
ويسمعنا ، وينصحنا إذا استنصرنا^(١). من حقنا
اختيار شخص أمين ومخلص يلعب هذا الدور
في حياتنا .

(٨) التعزية:

وجودَ مَنْ يدعمك وقت حزنك ويتحمل مشاعرك
المضطربة في هذا الوقت .

(٩) دفء المشاعر:

أن يوجدَ مَنْ يشعر بما نشعر به ، ويعبر لنا عن
حنانه بطرق سليمة ومحترمة .

(١٠) التقدير:

وجودَ مَنْ يقدر ويفهم ما نمر به ، ويبذل مجهدًا
في معرفة أحوالنا وكيف أنها قد تكون مختلفة
عن أحواله .

هذا الاحتياجات النفسية -كما هو معلوم-
لا تُباع وتُشتري ، فلا يمكن أن تشتري حناناً
أو تشجيعاً ...

(١) استنصرناه: طلبنا منه النصيحة.

هذا الاحتياجات لا يمكن أن تؤخذ إلا من الناس. من حولنا من الأشخاص يؤثرون علينا خصوصاً المقربين منهم، عندما لا نأخذ هذا الاحتياجات - خاصة في مرحلة الطفولة- فيكون في شخصياتنا بعض الخلل ، وبالنسبة للجسم مثلا: نقص الكالسيوم يسبب تشوهات في الجسم كلين العظام ، وهذا تشوه قد يستمر في الجسم طوال العمر ويحتاج إلى علاج وربما عمليات جراحية، هذا كله بسبب عدم شرب اللبن وقت كنا صغاراً.

بالطريقة نفسها قد يحدث لنا تشوهاً في شخصياتنا قد تظل
العمر كله وتحتاج إلى وقت طويل من الإصلاح إن حُرمنا من
الاحتياجات النفسية الضرورية أو أن تكون غير متوازنة
أو سليمة، هذه الاحتياجات من ممكן الحصول عليها من الناس
ومن أنفسنا أيضاً.

- من الممكن أن نتعلم كيف تكون لنا علاقة جيدة بأنفسنا
توفّي لنا هذه الاحتياجات!

- کیف؟!

- سنجيب عن هذا السؤال في درس من الدروس الآتية.

* لماذا قد يكون هذا الكلام غريباً علينا؟

لا يستطيع أحد أن ينكر الاحتياجات الجسدية؛ لأننا نشعر بها في جسdenا قهراً، لكن الاحتياجات النفسية ليست واضحة تماماً الوضوح، نشعر بها في أنفسنا ونقدر أن نشوش عليها، كما أن التعبير عن الاحتياجات النفسية يحتاج إلى من يقوم بتعليمنا إياها ونحن صغار.

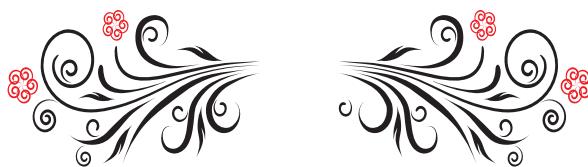
ونحن صغار علمنا أهلونا كلاماً يعبر عن احتياجنا للطعام ققولنا مثلاً: «مَمْ، عايزة آكل، إمبو، عاييز أشرب إلخ»، لكن السؤال: هل علمنا أهلونا كلاماً يعبر عن مشاعرنا واحتياجاتنا النفسية نحو: أشعر بالضيق، أشعر بالملل، أشعر بالغثظ، بالإحباط إلخ. وقبلوا أننا نقول نحو هذا دون لوم أو حزن منهم؟!

إن كان من يرعوننا -هم أيضاً- لا يستطيعون قول هذا أو لا يوافقون على قولنا نحو هذا الكلام، ويعتبرونه بطرأً وازدراه لنعمة الله، فلن نتعلم هذا الكلام أبداً؛ فت تكون النتيجة كتمنا لهذه الاحتياجات حينما نشعر بها ولا نعبر عنها حتى نستطيع العيش دون أن يسخر منا أحد أو يضررنا أو يشتمنا، ومع مرور الوقت نتعلم الصمت ونكتم، ونسى أن لدينا مشاعر واحتياجات أصلًا!



الدرس في ٥ نقاط

- * كما أن لأجسامنا احتياجات فكذلك نفوسنا وأرواحنا لها احتياجات.
- * لا يمكن أن نأخذ الاحتياجات النفسية إلا من الناس.
- * من الممكن أيضًا أن نعطي أنفسنا هذه الاحتياجات، يعني أن: نحب أنفسنا ونحترمها ونشجعها.
- * إذا كانت هذه الاحتياجات ناقصة لوقت طويل قد يحدث خلل في شخصياتنا.
- * من حقوقنا أن نعبر عن احتياجاتنا دون استحياء، ودون أن نضر أنفسنا أو من حولنا.



* فترة المشاركة :

راجع الاحتياجات التي تحدثنا عنها من قبل في هذا الدرس، وأمام كل احتياج اكتب مدى اكتفائك منه أو لماذا تحتاجه في حياتك؟ شارك في المجموعة.

الاحتياج	مقدار إحساسك بالامتلاء منه ، أو الاحتياج إليه
القبول	
الإعجاب	
المساندة والتعزية	
دفء المشاعر	
الأمان	
الاهتمام	
التقدير والاحترام	

* ختام المجموعة :

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

* من حقي أن أُشبع احتياجاتي دون أن أضر
نفسني أو غيري .

 نكتب هذه العبارة على بطاقة ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

الفترة التعليمية الثانية للحنان

* مَاذَا تَعْنِي كَلْمَةً «الْحَنَانُ»؟ لِيَقُولُ كُلُّ شَخْصٍ مَاذَا تَعْنِي
لَهُ هَذِهِ الْكَلْمَةُ؟

الحنان *

هو أن يحنو عليك أحد ويرحمك ويقبلك كما أنت دون
فعل شيء حسنٍ أو حتى عند فعل شيء قبيح.

(١) كل البشر يحتاجون إلى «الحنان»، الناس كلهم صغيرهم وكبير لا يستغني عنها.

(٢) «الحنان» تعطينا الأمان والثقة في النفس وفي الناس.

(٣) «الحنان» هي أهم شيء في الآباء والأمهات أو من يقوم بدورهم. هي أكثر شيء نحتاجه ممن يكربنا؛ لأن الكبير -من المفترض- أن يفهم ويرحم.

(٤) الله لطيف ورحيم بعباده وهذا معناه أنه يعرف ضعفنا ويرحمه ويغفر ذنبنا.

* الكَبِيرُ :

عندما كنا صغاراً كنا نحتاج إلى شخص كبير يعطينا هذه الاحتياجات، هذا الكبير من المفترض أن يكون الأب أو الأم أو من يقوم بدورهم، الآن قد يكون لنا كبير ثانٍ بالإضافة إليهم أو بدلاً منهم.

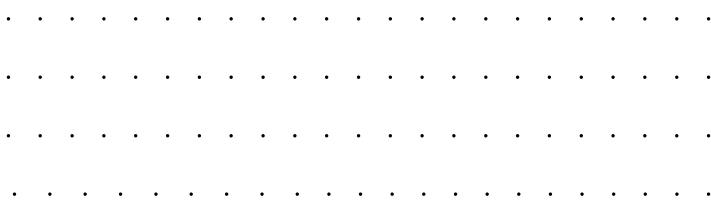
أولاً : الكبير الحقيقي هو الله الذي يمكن أن يلطف بنا ويرحم ضعفنا.

ثانياً : مجموعة من الأصدقاء الذين يساندون بعضهم ويفهمون حقيقة الاحتياجات. من الممكن أن تكون هذا المجموعة التي تكون فيها هنا كبيراً لنا يعطينا الحب والقبول، ونقدر أن نعبر عما بداخلنا أمامهم بصدق.

ثالثاً : أنا! كل واحد منا يكون كبيراً نفسه، يرحم نفسه ويسامحها، ويقول لها الكلام الصحيح والحسن في الوقت نفسه.

الإنسان يحتاج إلى «الحنان» دائمًا لكن هناك أوقات تشتت فيها الحاجة إليها أكثر من أي شيء في الدنيا .

* متى هذه الأوقات؟



* مثلاً:

- عندما نكون مخطئين ونحتاج إلى من يسامحنا ويطمئننا أنه ما زال يحبنا .
- عندما نفشل في شيء خصوصاً لو نجاحنا فيه من قبل .
- عند الشعور بالوحدة وعدم وجود من يفهم ما نشعر به .
- عند فعل شيء لأول مرة أو في مكان جديد لأول مرة .
- عندما نتعرض للرفض أو الإهانة من الناس .

* كيف نستقبل «الحنان»؟

في كثير من المرات لا نعرف كيف نستقبل «الحنان» والرحمة من الله أو الناس؛ لعدم اعتمادنا عليها. فلسنا معتادين أن نأخذ شيئاً دون مقابل، لا نؤمن بأن القبول والمحبة دون شروط، دائماً نظن أنه علينا فعل شيء حتى نُحَبَّ ونُقْبَلَ، لا بد أن يأخذ شيئاً مقابل حبه لنا.

وهناك -أيضاً- سبب يجعلنا نعجز عن استقبال «الحنان» هو أننا لا نحنو ونرحم أنفسنا، لو لم نأخذ قدرًا كافياً منها؛ لن نستطيع أن نعطي أنفسنا إياها ولا نستقبلها عند إتيانها، كما لو كنا لا نملك شيئاً نستطيع أن نستقبلها به، كما لو كانت هذه «العملة» لا تعامل بها، أو كانت بلداً أجنبيةً غريبة علينا، بالنسبة لنا كل شيء له ثمن، وكل أحد يعطي لا بد أن يكون هناك مقابل.

مهم جدًا أن نرحم أنفسنا ونحنو عليها؛ لأنها -أي النفس- أقرب إلينا، نفسي هي الشخص الوحيد الملائم لي طوال الوقت، يذهب معي حيث أذهب، فحتى أقرب الناس لي قد يغيب عنِي بعض الوقت، لكن نفسي ملزمة لي، فلو عاملت نفسي معاملة سيئة وقلت لها قولًا قبيحاً؛ ستتصير حياتي عذاباً؛ عجزي عن الهرب منه أبداً!

* كيف أحنو على نفسي وأرحمها؟

- أسامحها عندما أخطئ وأسمح لها بفرصة جديدة لأنعلم من أخطائي.
- أؤمن بأنني خلقت في أحسن تقويم ولدي قيمة في نفسي.
- أرفض القيام بدور الضحية أو المظلوم، وأنتعلم كيف أحترم نفسي حتى ولو وجد من لا يحترمني.
- أقبل مشاعري وأعبر عنها كيف كانت، وأحاول ألا أؤذي أحداً.
- أقول لنفسي كلاماً محفزاً.
- أهتم بنفسي، وأصنع أشياء حسنة.



الدرس في ٥ نقاط

- * الحنان هو أن يرحمك أحد، ويقبلك كما أنت ولو أخطأت.
- * الحنان يمنحنا الثقة في أنفسنا.
- * كلنا نحتاج للحنان.
- * نحتاج إلى أن نتعلم كيف نستقبل الحنان من الآخرين.
- * نحتاج إلى أن نتعلم كيف نحنو على أنفسنا وعلى الآخرين.



* فترة المشاركة :

(١) احلك عن مرة كنت تمر فيها بموقف صعب
وتحتاج إلى الحنان حاجة ملحة؟ بمَ كنت
تشعر؟ (على سبيل المثال: كنت مستحيياً
من نفسي جدًا، وددت لو قال لي أحد:
إنني لست سيئاً لهذا الحد. كنت كارها
نفسي جدًا وأتمنى الموت ...)

.....

.....

.....

.....

.....

(٢) احلك عن مرة حنا عليك أحد، بمَ شعرت
تجاه هذا الشخص وتجاه نفسك؟ (على
سبيل المثال: شعرت وكأنني ولدت من
جديد، وأن هناك أملًا في الدنيا والحياة،
شعرت أن لي قيمة، شعرت بالأمان ...)

.....

.....

.....

.....

.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحد منّا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ تردید الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا .

- أنا لي قيمة حتى لو أخطأت .

- أنا لست ضحية، أنا حر.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة .





الدرس الثالث الإعجاب والتقدير فترة التعليم

* ماذا يعني تقدير أو احترام؟

* ما صفات الإنسان المُحترم من وجهة نظرك؟

* الإعجاب والتقدير:

كل إنسان يحتاج أن يعجب به أحد، بشكله أو ملابسه أو صفاته أو بشيء حسن يفعله، كلنا محتاجون إلى تقدير الناس

وشكرهم لنا عند فعل شيء حسن أو بذلنا مجهدًا، كل واحد منا يحتاج أن يشعر أنه مفيد لمن حوله من الناس.

لو قال لي شخص: إنه فخور بي أو شكرني أو عرف لي قدرى هذا يجعلنيأشعر بأني جيد ومفيد لناس.

* التشجيع يجلب النجاح :

الكلام الحسن الذي نسمعه عن أنفسنا يجعلنا نطمئن عليها أكثر ونحترمها.

وعندما نحترم أنفسنا نستطيع فعل أشياء كثيرة جيدة وننجح أكثر؛ فيزيد احترامنا لأنفسنا.

وقت الفشل هو أكثر الأوقات التي نحتاج فيها إلى التشجيع ، ولكن للأسف هذا هو الوقت الذي لا نأخذ فيها تشجيعا ، بالعكس دائما نأخذ فيه اللوم والتقرير ، بالطبع في هذا الوقت تكون محتاجين إلى التوجيه والتصحيح لكن أكثر حاجةً للتشجيع والكلمات المطمئنة .

بسبب كثرة سمعنا لللوم والتقرير أكثر من الإعجاب والتشجيع نظل نفعل هكذا مع أنفسنا ، ونجلد ذاتنا في كل مرة نخطئ فيها وهذا يجعلنا نيأس أكثر ويزداد خطئنا .

* كيف نشجع أنفسنا؟

نقول كلاماً محفزاً لأنفسنا، الآن كل واحد منا يشكّر نفسه على ٣ أشياء فعلها خلال الشهر الماضي، ونكتبهم في الكتاب أو ورقة بجانبنا.

..... (١) .. .

..... (٢) .. .

..... (٣) .. .

كما أنتا محتاجون إلى تشجيع أنفسنا واستقبال التشجيع من الناس، كذلك أيضاً نتعلم أن نشجع الناس ونعطيهم الإعجاب والتقدير.

* كيف أعطي الناس إعجاًباً وتقديراً؟

(١) أمدحهم بحضورة الناس.

(٢) أسلط الضوء على الصفات الحسنة فيهم والتغاضي عن السيئة.

(٣) أهاديهم^(١) للتعبير عن حبي لهم، القيمة المادية ليست مهمة المهم هو المعنى (وردة، كارت، شيء صنعه بنفسه)

(١) أهاديهم: أعطيهم هدايا.

(٤) أظهر فرحي بوجودي معهم .

- أنا سعيد لكونك أمي .

- أنا سعيد لأنك أبي .

- أنا سعيد لأنك أخي / اختي .

- أنا سعيد لأنك معلمتي .

- أنا فخور بوجودي في هذه العائلة .

- أنا سعيد لأنك مشرفي .

يقل سمعانا أو قولنا لمثل هذا الكلام ، لكن الحقيقة هي احتياجاً لقوله وسماعه كثيراً ، قد يكون الأمر صعباً أن نقوله دون سبب أو مناسبة ، لكن مهم أن نقوله هكذا دون مناسبة حتى نعبر عن أن إعجابنا ببعضنا ليس مشروطاً وليس مرتبطاً ارتباطاً قوياً بما نفعله لكن بشخصياتنا نفسها ، هذا يجعلنا نشعر بالأمان والاستقرار .

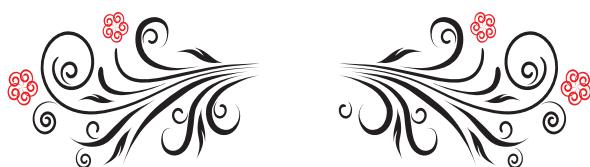
* آخر كلمة :

بسبب شدة أهمية هذا الاحتياج بالنسبة لنا ؛ تمر بنا أوقات تكون على استعداد أن نفعل أي شيء حتى يعجب بنا أحد أو يهتم ، حتى إننا ربما فعلنا ما يضرنا وتعرضنا لاستغلال الناس في سبيل كلمة إعجاب .



الدرس في ٥ نقاط

- * الشعور بإعجاب الناس وتقديرهم لنا احتياج طبيعي وليس كبراءة.
- * اللوم والتقرير قد يجعلنا نخطأ أكثر.
- * التصحيح والتشجيع يضعنا على الطريق الصحيح.
- * نحتاج أن نتبادل التقدير والتشجيع والإعجاب . . .
- * الاحتياج للإعجاب قد يكون سبباً في فعل ما يضرنا.



* فترة المشاركة :

(١) شاركنا بما شعرت به عندما شجعك أحد الناس وقال لك كلاماً حسناً، وكيف كان تأثير هذا عليك.

.....
.....
.....
.....
.....

(٢) ما أكثر ٣ أشياء تعجبك في نفسك؟

.....
.....
.....
.....
.....

(٣) بسبب شدة احتياجنا للإعجاب؛ قد نفعل أشياء مبالغ فيها كي نحصل على الإعجاب وهذا قد يؤدي بنا للخطأ.

شارك -إن استطعت- عن موقف كهذا.
(مثلا: التصرف بطريقة تفتتن شاباً وتجعله يتعلق بك ويصل الأمر إلى التورط في علاقة مشبوهة، أقدم خدمات فوق اللازم

إلى شخص حتى يصل الأمر لاستغلاله لي؛
فينشب بيننا خلاف)

.....

.....

.....

.....

* خاتم المجموعة :

يمسک كل واحد منا يد زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردید
الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- أنا مُحترَم، وأحترم كل الناس.

- كل شيء في جميل، أنا اليوم فَرِح وراضٍ عن
نفسِي.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا
كل صباح حتى موعد المرة القادمة.



ادنارة للاستشارات



الدرس الرابع الحضن الدافئ

فترة التعليم

* ما الحضن الدافئ؟ ماذا تعني كلمة «صدر حنين»؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

* الحضن الدافئ :

الاحتياج للحضن الدافئ احتياج مهم جدًا عند كل إنسان، ليس أقل أهمية من الاحتياج للغطاء في الشتاء مثلاً، فإن كنا نحتاج إلى الغطاء لدفع أجسامنا، فنحن أشد حاجة إلى الحضن البشري الدافئ وأنواع التلامس كلها؛ طلباً لدفع قلوبنا ونفسياتنا، من السهل على الكبار أن يضموا الأطفال ويقبلوهم؛ فالاطفال خفيفو الظل جميلو المنظر، والأطفال -أيضاً- يعبرون بسهولة عن احتياجاتهم، فقد يأتي الطفل ويضم أباً به سهولة، ونحو ذلك،

لكن عندما يكبرون قليلاً قد تقل خفة ظلهم ويقل تعبيرهم عن احتياجهم للحضن عما كانوا عليه وهم صغار، لكن احتياجهم للحضن الدافئ ما زال كما هو وربما زاد!

عندما تنطق البنت كلماتها الأولى وتقول «ماما» أو عندما تمشي للمرة الأولى تقبلها الأم كثيراً جداً، لكن عندما تكبر هذه الأشياء تصير عادية، ويا للأسف أشياء كثيرة تصير كذلك.

والحقيقة ألا شيء يذهب، كل مرحلة عمرية مررنا بها فهي مسجلة داخلنا، هذ الطفل ما زال موجوداً داخلنا بكل احتياجاته، والطفلة التي بداخلنا ما زالت محتاجة إلى أن تحضن كما كانت سابقاً.

هذا الطفل الموجود داخلنا هو سبب احتياجنا المستمر لمن يضمّنا ويحتوينا، خصوصاً لو كانت حياتنا صعبة، وفيها مخاوف ومشاكل.

تنبيه:

قد يكون الاحتياج الشديد للتلامس والضم (الحضن) سبباً في تورطنا في علاقات ليست مفيدة، الطريق الوحيد لحماية أنفسنا من هذه العلاقات هو إشباع احتياجنا الطبيعي للحضن الدافئ، أي أن الحضن الدافئ الظاهر قد يحمينا من الأحضان غير الظاهرة.

* فترة المشاركة

(١) شارك عن التلامس في الأسرة التي نشأت فيها
(مثلاً: لم يكن هناك تلامس أبداً، الضرب
كان طريقة التلامس الوحيدة، كان هناك
تلامس لكن ليس بالصورة المطلوبة ...)

.....
.....
.....
.....
.....

* خاتم المجموعة:

يمسك كل واحد منّا يد زميله ونردد هذه العبارات؛ تردّيد
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- أنا أحتج حضناً طاهراً صحيحاً.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا

كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

* دعونا نتبادل الأحضان الآن.



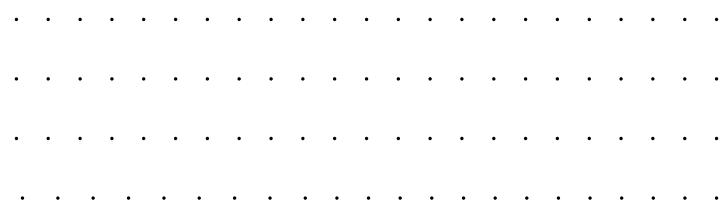
ادنارة للاستشارات



الدرس الخامس: الْكِبَر

فتره التعليم

* ما معنى كون الإنسان كبيراً؟



* ما الْكِبَر؟

كما أن داخلنا رغبة أن يحضرن الطفل الذي بداخلنا ، داخلنا أيضا رغبة في أن نكبر ، الْكِبَر هو إحساسنا بأننا مسؤولون عن أنفسنا ، نقدر أن نحمي أنفسنا ، ونختار ونتحمل مسؤولية اختياراتنا :

- نخسر ونتعب إذا فعلنا خطأ ما ونتعلم من خطئنا .

- نربح لو فعلنا الصواب ونتعلم الصواب من الخطأ .

* ما الطفولة؟

* الطفولة فيها صفات جميلة من الجيد أن نحافظ على

اتصافنا به :

(١) الطفولة بها بساطة وإحساس . الطفل من السهل أن يشعر باحتياجه ويقول -دون استحياء- ماذا يحتاج . هذا شيء جيد لا بد أن نظر متصفين به ، لكن المشكلة أن الأطفال قد يركزون على احتياجاتهم تركيزاً زائداً ولا يشعرون بواجباتهم أو باحتياجات الآخرين بسبب كثرة إحساسهم باحتياجاتهم ، ماذا نسمي هذا؟ من ممكن أن نسميه أنانية .

(٢) الطفولة فيها حماس . الطفل عندما يريد شيئاً يبالغ في التمسك به والتحمس له بقلبه كله . الحماس شيء جيد يجعلنا ننجح في حياتنا ، لكن هذا الحماس قد يزيد عن «أريد علقة ، أريدها الآن» ، الأطفال قد لا يفهمون ولا يطيقون الصبر .

(٣) الطفولة فيها تلقائية وانطلاق . الطفل قد يتحرك بتلقائية وانطلاق دون أن يتقييد بتفكير كثير ، لكن هذا الانطلاق قد يصير اندفاعاً وتهوراً .

(٤) الطفولة فيها حساسية وتعبير عن المشاعر بسهولة، هذا شيء من الجيد أن نظر متصفين به، لكن الحساسية قد تصير زائدة على الحد وتحول إلى سهولة جرح وحزن دون سبب.

من الممكن أن نسمى الصفات السيئة في الطفولة اسمًا ثانياً؛ كي نفرق بينها وبين الطفولة الحسنة، دعنا نسميها «المعيلة» وقد نختصر صفات «المعيلة» في النقاط التالية:

- التركيز على الاحتياجات والأخذ وعدم العطاء.
- الأنانية وعدم الإحساس بالآخرين وتقدير ما يمرون به.
- عدم الصبر (الجزع).
- الاندفاع والتعلق بما يضر؛ لأنه ممتع!
- الحساسية الزائدة، والغضب من الأشياء التافهة.

الكبير هو أن نحتفظ بصفات الطفول الجميلة كالبساطة والحماس والانطلاق والتعبير عن المشاعر ونخلص عن الصفات الصبيانية كالأنانية والاندفاع وعدم الصبر والقمع من الناس والحياة.

* هل من الممكن أن نكف عن القمص من الحياة ونستمتع بها ونجعلها أجمل؟

* كيف يمكن لأحد أن يساعدنا لِنَكُبُرْ؟

- أن نُكلّف بمسؤولية وُنساعد فيها في بادئ الأمر، ويشرف علينا شخص أكبر ويتابعنا.

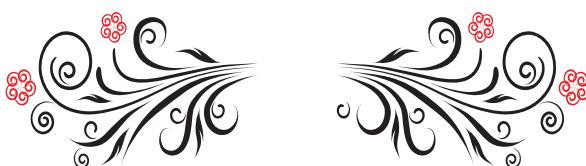
- أن يحمينا شخص يكبرنا عند فعل أشياء جديدة.

- ويصلح لنا أخطاءنا دون تعير أو إهانة.



الدرس في نقاط

- * الكبار احتياج.
- * الطفولة هي البساطة والقدرة على اللعب والفرح ببساطة وتلقائية.
- * «المعيلة» هي التعلق بالأشياء وعدم الصبر والاندفاع.
- * نحتاج إلى أن نكف عن القمص من الحياة والناس.
- * حتى نكبر نحتاج إلى البدء في تحمل المسئولية تحت إشراف وتجييه.



* فترة المشاركة

(١) الأشياء التي تتسم «بالمعيلة» وأريد تركها.

..... (١)

..... (٢)

..... (٣)

(٢) الأشياء الطفولية التي لا أريد أن أكف عنها.

..... (١)

..... (٢)

..... (٣)

(٣) ظروف أسرية جعلتك تشعر بالكَبَر قبل أوانه
وتفويت لحظات الطفولة الممتعة، وحملت
فيها مسؤولية فوق طاقتك، كيف كان
إحساسك تجاه ذلك؟

..... (١)

..... (٢)

..... (٣)

* ختام المجموعة :

يمسّك كل واحد منا يد زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّيـ
الكلام الإيجابي يثبتـه بـداخلـنا.

- سأظل أكبر وأتعلم طوال عمري.
- أستطيع أن أكون ناجحاً في حياتي.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا
كل صباح حتى موعد المرة القادمة.



ادنارة^{٦٨}
للاستشارات

الروحية الثانية

صوري

ادنارة للاستشارات

مُقْتَدِّمةٌ

كل إنسان عنده تصور عن نفسه ويرى نفسه بطريقة ما ، هذه الطريقة تكونت خلال سنوات حياته من خلال ما سمعه عن نفسه من الناس ، خاصة من يعتبر كلامهم ويأخذ به ، وأيضاً من خلال الأحداث المهمة التي حدثت في حياتنا وما فعلناه ، هذه الصورة أجزاء من الحقيقة لكنها ليست الحقيقة كاملة .

تصورنا عن أنفسنا قد لا يكون حقيقيا ، كالمراة تكذب فنظهر الإنسان على غير ما هو عليه ، فكذا تصورنا عن أنفسنا قد يكون متعلقاً بملابسنا ومظهرنا تعلقاً زائداً ؛ فعندما نرتدي ثياباً جميلة نشعر برفعه قدرنا ، والعكس بالعكس ، رغم أن الملابس لا تجعلك شخصاً آخر !

وأيضاً قد يكون تصورنا عن أنفسنا مرتبطاً بنجاحنا وما نفعله من أشياء حسنة ارتباطاً زائداً ، فعند فعل شيء سيئ نشعر لأن قيمة لنا ، والعكس بالعكس ، رغم أن طبيعة الإنسان الفشل تارة والنجاح أخرى ، وقد يكون تصورنا أيضاً متعلقاً على رضى الناس عنا ، فمتى رضي عنا الناس رضينا عن أنفسنا ، وإن لا فلا .

هذه الطريقة متعبة جداً؛ تسلينا الشعور بالأمانى، في يوم
راضٍ، ويوم ساخٌّ، بل قل ساعة وساعة!

خلق الله الناس حين خلقهم في أحسن تقويم، لكننا
بشر لسنا ملائكة أي: نخطئ ونمل ونتعب، كما ننجح ونتحمل
ونفرح، بنا ميزات وعيوب أيضاً؛ فلسنا كاملين، الله
وحده الكامل.





الدرس السادس: داخل وخارج فترة التعليم

* ما الأشياء التي يمكن للإنسان أن يغيرها في نفسه؟

.....

.....

* ما الأشياء التي لا يمكن أن يغيرها الإنسان في نفسه؟

.....

.....

* اقرأ الجمل التالية، واكتب أمام كل جملة رقم من

٦-١ بحيث يكون:

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

دائماً كثيراً جدًّا كثيراً أحياناً نادراً مطلقاً

(١) أهتم بملابسني اهتمام زائدة لحد

قد يصل إلى التأخير عن المواعيد.

- (٢) أشعر بالتوتر عندما أكتشف أن مظهري دون من حولي .
- (٣) أنفق كثيراً من المال على الملابس والإكسسوارات .
- (٤) قد يحمر وجهي خجلا عند الحديث أمام الناس خاصة لو المرة الأولى .
- (٥) أخجل أن يظهر خجلي وأبدو خائفاً جياناً .
- (٦) دائمًا ما أقارن بين ملابسي وشكلي بالناس .
- (٧) أحب عرض مشترياتي على الناس ، وأسعد جداً لو أعجبهم ، والعكس بالعكس .
- (٨) أحب أن أشعر بالتفوق على أقراني وأقاربـي .
- (٩) أحب دفع فاتورة الحساب عندما أكون في مكان ما مع أصدقائي ؛ لأن هذا يجعلني أشعر بأهميتي .
- (١٠) أحياناً أبذل مجهدـاً كبيراً ؛ لإخفاء عيوب جسمـي .

(١١) في بعض الأوقات أكتشف
محاولتي لجذب الأنظار بطرق مختلفة سواء
أكنت بالملابس أم النظارات أم الحركات
أم المشية أو

(١٢) أشعر بالضيق عند دخولي في
مكان ما ولا يتبعه إلي كل الجلوس.

* اجمع الأرقام وراجع.

(٦٠-٥٤) نادر التفكير في مظهرك.

(٥٤-٤٨) قد تفكر فيه لو نبهك أحد.

(٤٨-٤٢) تفكر فيه في المناسبات المهمة فقط.

(٤٢-٣٦) تفكر فيه بطريقة مقبولة.

(٣٦-٣٠) مظهرك من أولوياتك.

(٣٠-٢٤) مظهرك أهم شيء في حياتك.

(٢٤-١٨) كاد تغريك في مظهرك أن يكون مشكلة.

(١٨-١٢) صار اهتمامك بمظهرك مشكلةً وعائقاً.

* داخل وخارج :

* سنتكلم عن ٤ أفكار عن الفرق بين الإنسان من الداخل والخارج .

(١) ليس الجمال في المرئي فقط بل في الرائي أيضاً ، فالجميل في عين إنسان قد يكون أقل جمالاً في عين آخر؛ فالناس مختلفون في تقدير الجمال وبهذه الصورة قد يكون كل إنسان جميلاً أو -على أقل تقدير- مقبول الشكل .

(٢) الجمال الداخلي متفقٌ عليه ، أما الخارجي فمختلف فيه ، فقد يحب بعض الناس الأبيض وأخرون الأسود (أغاني) ، لكن لا أحد يحب الخيانة ولا الكبراء ولا الغرور . قد يكون هناك من الناس من يحب الكعب العالي وأخرون العكس ، لكن كل الناس يحبون التواضع والأمانة والشهامة .

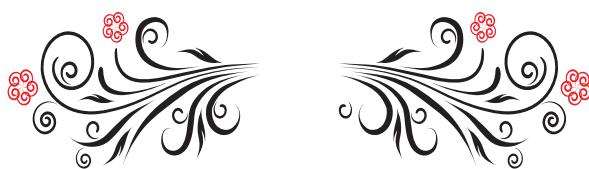
(٣) الداخل يؤثر في الخارج أكثر من العكس . القلب الحزين يبدي صورة الإنسان حزينةً مهما كانت قسمات وجهه أو نوع ملابسه ، لكن الملابس والمظهر لا يجلبون السعادة أو يجعلونه يبتسم .

(٤) الشكل الخارجي قد تم وانقضى ولا يمكن تغييره ولو أكثروا المحاولات، لكن الداخل قد يتغير ويكون أفضل وأفضل بمرور الوقت، نستطيع أن نكبر ونتعلم أكثر، ويزداد فهمنا لأنفسنا، وحبنا لله وللناس، ونصير أكثر إفادة لأنفسنا وللحياة التي نعيش فيها.



الدرس في ٥ النقاط

- الجمال ليس فقط في المرئي، بل في الرأي أيضًا.
- كل الناس يتفق على جمال الداخل، لكنهم يختلفون في جمال الخارج.
- المظهر الخارجي لا يتغير لكن الطابع تتغير.
- الداخل يؤثر في الخارج أكثر من العكس.
- قيمة الإنسان في جوهره لا مظاهره.



* فترة المشاركة :

(١) ارسم شيئاً يعبر عن نفسك (حيوان، نبات، جماد) وكيفية رؤيتك لها (شخص يرسم شجرة لأنه يرى نفسه ثابتاً، وآخر نحلة لرؤيته نفسه مفيداً . . .).

(٢) ماذا تود أن تكون؟ ارسم شيئاً يعبر عما تود أن تكونه (شخص يرسم مبنى لرغبته أن يكون ثابتاً، وأخرى عصفوراً لرغبتها أن تكون رشيقه الحركة).

(٣) اكتب في اليمين الأشياء التي يمكن تغييرها، وعلى اليسار ما لا يمكن أن تغييره:

ما لا يمكن تغييره	ما يمكن تغييره
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(٤) ما الأشياء التي تود أن تغيرها في نفسك؟

(٥) ما الأشياء التي تود قبولها في نفسك؟

.....

(٦) ما الأشياء التي أسعدك وجودها في نفسك؟

.....

.....

* ختام المجموعة:

يمسك كل منا يد زميله ونردد هذا الدعاء

دعاء السكينة

اللهم ارزقني قبول ما لا أستطيع
تغييره، والشجاعة لتغييره
ما أستطيع تغييره، والحكمة
لأفرق بين الاثنين، بين
ما أستطيع تغييره وما لا أستطيع.

اللهم أعني وساعدني أن أجواز
الصعاب إلى أن أصل إلى
السلام، ساعدني على قبول
الناس كما هم، والحياة
كما هي، وأنغير أنا، أنا واثق

أنك على كل شيء قادر، وستفعل
كل شيء جميل في وقته.

 سنكتب هذا الدعاء على بطاقات، ونرده وحدنا
كل يوم صباحاً حتى موعد المجموعة القادمة.



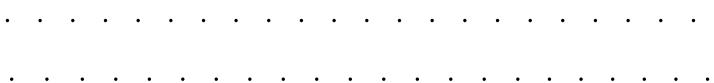
ادنارة للاستشارات

٦٢

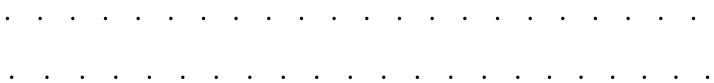


الدرس السابع: النجاح فترة التعليم

* ما معنى كون الإنسان ناجحاً؟



* ما الأشياء التي تزيد النجاح فيها أكثر من غيرها؟



* اقرأ الجمل التالية واتكتب أمام كل جملة رقم من ١ - ٦ بحيث تكون:

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

دائماً كثيراً جداً كثيراً أحياناً نادراً مطلقاً

(١) أتهرب من واجباتي أحياناً؛

خشية الفشل.

(٢) لا أقول رأيي إلا إذا كان سينتفق عليه.

(٣) لا أستطيع قبول فكرة أن يحبني أحد دون مقابل.

(٤) أكثر من لوم نفسي لو أخطأت في أي شيء.

(٥) يصيبني الحزن الشديد إذا لم أحقق ما توقعه الناس.

(٦) أشعر بأن علي تفسير كل شيء أقوم به ومبرره؛ تجنباً لللوم.

(٧) أغضب ممن يظهرنـي فاشلاً.

(٨) أنتقد نفسي أمام الناس؛ تجنباً لنقدـهم لي.

(٩) كثيراً ما أقارن نفسي بغيري، وأطلب منها التفوق على الجميع كـلَّ الوقت.

(١٠) أميل إلى انتقاد الناس لا مدحـهم.

(١١) في بعض الأوقات أتكلـم بطريقـة ترفع من قدرـي وتطـهر إنجازـاتي للناس.

(١٢) أحب أن أكون مُسيطرًا على
الأمر في المكان الذي أتوارد فيه وأعلم
كل شيء وأغضب إن جهلت شيئاً.

* اجمع الأرقام وراجع:

(٥٤-٦٠) الإنجاز والنجاح ليسا من الأمور التي أفكّر
فيها

(٤٨-٥٤) قد تفّكر في النجاح إن ضغط عليك
وحوسيبت.

(٤٢-٤٨) تفّكر في النجاح عندما يكون هناك اختبار.

(٣٦-٤٢) النجاح مهم بالنسبة لك لكن هناك أهم.

(٣٠-٣٦) النجاح من الأولويات في حياتك.

(٣٠-٢٤) نجاحك أهم شيء في حياتك.

(٢٤-١٨) اهتمامك بالنجاح كاد يكون مشكلةً، وشيئاً
يحزنك أكثر من إسعادك.

(١٨-١٢) اهتمامك الزائد بالنجاح والتفوق صار مصدر
عذاب بالنسبة لك.

* النجاح يؤثر في صورتنا أمام أنفسنا:

كل إنسان يحب أن يكون ناجحاً، وهذا احتياج طبيعي ومشهور، ومن الطبيعي أن يرفع النجاح معنوياتنا ويُخْفِضُها الفشل، لكن عندما يصير النجاح والفشل مُحدّداً لقيمتنا كبشر يصير مصدرَ تعب. في هذه الحالة يرفع النجاح معنوياتنا إلى أعلى الدرجات ويهوي بها الفشل. حتى نعيش حياة مُرِيحة نحتاج أن يكون لدينا أساس ثابت وهو أن نفرح بالنجاح لكن ليس فرحاً مفرطاً وألا نبغض أنفسنا وقت الفشل. هذا الأساس يأتي من فهمنا معنى النجاح الحقيقي وكيف نحكم عليه.

(١) النجاح في العلاقات هو النجاح الحقيقي:

النجاح في العلاقات أهم من النجاح في الحاجات والإنجازات، أكثر شيء يمنح الإنسان الثقة والاستقرار هو علاقته الجيدة بالله، ومع الناس، ومع نفسه، صحيح أن حب الناس لنا قد يزيد مع النجاح، لكن أكثر شيء يحافظ على علاقتنا مع الناس هي الطريقة التي نتعامل بها معهم، الناس قد تاحترم وتقدر الناجح لكنهم يحبون من يحسن معاملتهم.

العلاقات الطيبة تساعدننا على بناء قاعدة نستند إليها حتى لا نضطرب عند نجاحنا، أو تضيق بنا الدنيا عند فشلنا.

(٢) تقييم النجاح :

قبل أن نتعجل ونحكم على أنفسنا فيمَ نجحنا
أو فشلنا؟ دعنا نقف قليلاً ونفكّر كيف نقيم
النجاح؟

(أ) النجاح مشوار:

النجاح لا يعني إلامَ وصلت؟ لكن من أين وإلى
أين انتقلت في مشوار الحياة؟

النجاح لا يقاس بما وصلنا إليه مقارنة بالناس،
لكن إلامَ وصلنا اليوم مقارنة بأمس؟

* على سبيل المثال: لو أن (١) حصل على ٥ من ١٠
و(٢) حصل على ٨ من ١٠ فمن أكثرهم نجاحاً؟
قبل أن نتعجل في الإجابة دعنا نسأل سؤالاً:
كيف كانا العام الماضي؟ فلو أن (٢) حصل على
٩ العام الماضي، و(١) حصل على ٢، فأيهما
أكثر نجاحاً من صاحبه؟ المُتقدّم أم المُتأخر؟

وأيضاً لو تأخرت خطوة ليس ضروريها المهم
ألا أرجع الطريق كله من البداية، فلو مشيت ٣
خطوات للأمام و ٢ للخلف أكون قد مشيت خطوةً
للأمام أليس كذلك؟ حتى لو رجعت الطريق كله،
فمن الجيد أنني قادر على البدء من جديد، المهم

أني لم أقع على الأرض، وحتى لو حدث هذا،
فمن الجيد أنني ما زلت حيا وأمامي فرصة.

(ب) النجاح في الحياة له مواسم

قد يعيش المرء سنين لا ينجح في ظاهر الأمر؛
لعدم وجود فرصة للنجاح، لكن قد تأتي الفرصة
ويتهزها، وهذا يعني أنه ادّخر أشياء حسنة إلى أن
آن وقت خروجها. البيضة تفسس في دقيقة لكن
الكتكوت الذي بداخلها أخذ وقتاً حتى يكبر وقت
لم نره. النجاح هو أن أحاول الاستفادة من كل
شيء حولي حتى لو لم يفتح الباب لي، ويكون
عندى أمل لربما كان هناك باب لم أره ثم يظهر
لي. يعني أن أنتهز كل فرصة أتيحت لي لتعلم
شيء جديد، أقرأ كتاباً، أحضر درساً، أتعلم حرفةً
أو مهارةً.

(ج) النجاح هو: ماذا صنعت فيما أتيح لك؟

من يصنع تمثلاً من الحجارة يكون قد بذل جهداً
أكبر من صنع التمثال نفسه من الصصال.
وتعتبر -أيضاً- الظروف المحيطة في قياس
النجاح، فمن أكمل تعليمه في ظروف أسرية صعبة
أنجح من أكمل في ظروف صعبة أليس كذلك؟

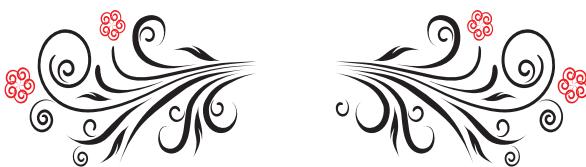
(د) النجاح الحقيقى هو معرفتى بنفسي ومواهبي
وقبول ذلك واستثماره

لو نظرت إلى موهب الآخرين؛ فلن أنمّي مواهبي وأيضاً
لن أكون مثلهم، فلا أنا بالذى طورت نفسي ولا صرت مثلهم.



الدرس في نقاط

- * النجاح احتياج طبيعي لكل إنسان.
- * النجاح في العلاقات هو النجاح الحقيقي.
- * النجاح الحقيقي هو مقارنة نفسك بنفسك أمس لا بالناس.
- * النجاح هو: ماذا صنعت في المنتاج لك؟
- * النجاح هو قبول النفس والمواهب والإمكانيات.



* فترة المشاركة :

(١) بمَ تشعر عند فشلك في شيء؟ (على سبيل المثال:
أشعر باليأس والإحباط، أشعر أنني لن أنجح في هذا الشيء أبداً،
أشعر بالألم الشديد).

.

.

(٢) هل تبحث عن النجاح بأي طريقة؟ هل ترجو أن تنجح
في أي شيء حتى لو لم تتأكد من فائدته؟ وكيف؟

.

.

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحد منا يد زميله ونردد معًا هذه العبارات؛
فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- سأبذل كل جهدي حتى أنجح.

- لو فشلت سأتحمل وأكمل.

 نكتب هذه العبارات على بطاقة ونقولها لأنفسنا

كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

ادنارة الاستشارات

٨٢



الدرس الثامن: رضا الناس

فترة التعليم

* كيف نرضي مَن حولنا؟

* اقرأ الجمل التالية، واتكتب أمام كل جملة رقم من ١-٦ بحيث يكون:

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
دائماً كثيراً جداً كثيراً أحياناً نادراً مطلقاً

(١) لا أتحمل الوحدة أبداً؛ وقد أفعل أي شيء أو أذهب إلى أي مكان كي لا أكون وحيداً؟

(٢) أكثر دافع يحركني هو رضا الناس عنّي؛ قد أفعل أي شيء حتى يرضوا عنّي ولا يسخطوا.

(٣) أشعر بخيبة أمل حينما لا يرضى
كل الناس عني .

(٤) أفكر دائمًا فيما يقولونه عني .

(٥) أحب الظهور بالصورة التي
يحبها الناس؛ لأنهم لو عرفوا حقيقتي
فلن يقبلوني .

(٦) عندما أقابل إي إنسان أحاول
معرفة ما يحب كيف أفعله .

(٧) لا أقدر على قول «لا»
لأي شخص، ولا أقدر على احتمال سخط
أحد علي .

(٨) لا بد أن يكون كل من حولي
سعداً كي أسمح لنفسي بالفرح؛ وهذا كثيراً
ما يجعلني حزيناً .

(٩) بسبب خوفي من الرفض أجدني
أنجذب أشخاصاً معينين .

(١٠) أشعر بالرفض والغضب حينما
لا يبالغ في الترحيب بي .

(١١) أجد صعوبة في تصديق مَنْ
يمدحني، وأخشى أن يتغير رأيه في
أي وقت .

(١٢) أحاول إبهار مَن حوالِي .

* اجمع الأرقام وراجع :

(٦٠-٥٤) لا تبالي بآراء الناس .

(٤٨-٤٤) يهمك رأي بعض الناس المعينين أحياناً .

(٤٢) تُفكّر أحياناً في رأي الناس لوقت يسير .

(٤٢-٣٦) رأي الناس يؤثر فيك لكن لا يحركك .

(٣٦-٣٠) رأي الناس فيك من أكثر الأشياء المُحرّكة لك .

(٣٠-٢٤) رضا الناس عنك هو الشيء الوحيد المُحرّك لك .

(٢٤-١٨) اهتمامك برضاء الناس بدأ يكون مُتعباً لك .

(١٨-١٢) أنت تعيش لترضي الناس فقط؛ وهذا يسبب لك الضيق أغلب الوقت .

* كيف يكون إرضاء الناس - إرضاء مبالغًا فيه - عيًّا؟

- قد يكون كثير مَنْ يتتحكمون في الناس عن طريق إرضائهم .

- قد تكون رغبتنا في رضا الناس جعلتنا نسمح لبعض الناس بالتحكم فينا، والسيطرة على حياتنا .

- قد نكذب ونفعل ما لا نرضاه بسبب اهتمامنا الزائد برضاء الناس .

- قد نكون بالغنا في إرضاء الناس إلى درجة أن سلّمنا لهم عقولنا وربما يكون أكثر من هذا.

- الاهتمام بالناس وخدمتهم، ليس دائمًا سيئًا لكنه قد يكون كذلك حينما يجاوز حدّه ويضرّ بأشياء أخرى.

* كيف نحول صفات إرضاء الناس المُضرة إلى صفات جديدة تفيد؟

الصفات السلبية	كيف تكون إيجابية؟
(١) نبالغ في التضحية بأنفسنا.	نخدم الناس خدمة متزنة غير مبالغ فيها، نُسعدهم ونَسَعِّدُ معهم، ليس شرطًا أن نكون متعينين وضحايا لخدم الناس.
(٢) نظن التواضع احتقار أنفسنا.	التواضع الحقيقي هو رؤية قوتنا وضعفنا في الوقت نفسه. نعرف بعيوبنا ونفرح بمزايانا بصدق.
(٣) لا نستطيع أخذ قرار وننتظر من يقرر لنا.	قد نتعلم ونسمع آراء الناس لكن نحن من يقرّر في النهاية. نُبدع ونفعل أشياء جديدة حسنة. لا نخاف من رأي الناس أو مِن عقابهم.

<p>من الممكن أن ننظر لأنفسنا بقبول وحب؛ هذا ليس عيباً ولا كبراء.</p> <p>نحترم أنفسنا على ما هي عليه؛ فنحن خلق الله، نصدق أنفسنا ولو كذبنا الناس فهم ليسوا آلهة، هم بشر من البشر ونحن بشر.</p>	<p>(٤) لا نشعر أن لنا كياناً قوياً؟ من نحن؟</p>
<p>من الممكن اليوم أن نتعلم كيف ندافع عن حقوقنا ونمنع أي أحد يحاول استغلالنا، ولا نضع أنفسنا في مواقف نُظلم فيها ونُسلب حقوقنا.</p>	<p>(٥) من السهل علينا أن نبيع أنفسنا ونفرط في حقوقنا.</p>
<p>الكلام الطيب من الناس جيد، لكن لو لم يأتِ لن نموت، ولو كان ثمنه غالياً فلن ندفعه.</p>	<p>(٦) صرنا معتمدين ومدميين للكلام الطيب من الناس، وقد نبذل مقابله أي ثمن.</p>
<p>علينا أن نتعلم أن ولاءنا لله أولاً، ولأنفسنا وطريقة حياتنا ثانياً، وعندها أيضاً ولاء لمَن يسير معنا في نفس الاتجاه النافع الذي اخترناه، لكن لو تركوه فلن تركه بل قد تركهم هم!</p>	<p>(٧) لا نقدر على التخلص عن أحد ولو أضرّ بنا.</p>

* فترة المشاركة :

(١) احلك عن مرة حاولت فيها إرضاء شخص؛
ففعلت ما يضرك.

.....

(٢) شاركتنا كيف كان خوفك من سخط الناس مانعا لك من فعل أشياء مفيدة.

.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- لن أقدر على إرضاء كل الناس.

- لن أدفع أي ثمن لإرضاء الناس؛ أنا لست للبيع!

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة.



الدرس التاسع: الملعقة الذهبية

فترة التعليم

* ما الخطأ الذي من الممكن أن يفعله إنسان؟ فيطبع من قدره؟

.....

* ما الشيء الذي قد يفعله الإنسان فيرفع من قدره؟

.....

* القيمة الحقيقية:

- ما القيمة الحقيقة للإنسان؟

* قبل أن نجيب هذا السؤال دعنا نسأل بعض الأسئلة:

- هل لو كسرت رجل أحد سيفته أهله؟

- لو صار إنسان معاً فلن نطعمه؟

- لو مرض مرضاً شديداً فلن نعالجه ونتركه يموت؟

- بالطبع لا!

- لم؟

- لأن للإنسان قيمة حتى لو لم يفعل شيئاً ، الحياة الإنسانية لها قيمة كبيرة في ذاتها.

- من أجل هذا يحتاج الإنسان أن يشعر بقيمته ولو لم يفعل شيئاً ولو أخطأ؛ لأن الإنسان له قيمة في نفسه حتى لو لم يستطع فعل شيء.

* دعونا نسأل أسئلة أخرى:

- هل هناك إنسان لا يستطيع فعل شيء؟

- هل من الممكن للإنسان المُعاق أن يصنع شيئاً مفيدة لو حاول وتحدى الإعاقة؟

* أمثلة:

.....
.....
.....
.....
.....

لا يوجد إنسان لا يستطيع فعل شيء إلا لو كان ميتاً أو فقد الوعي، كل إنسان داخله طاقات وموهاب تجعله يستطيع فعل أشياء مفيدة حتى لو لم يكتشفها بعد.

من أجل هذا الإنسان أيضاً يحتاج إلى أن يشعر بقدرته على فعل شيء مفيد في الدنيا.

* باختصار أنا أريد شيئاً في وقت واحد:

- أن أشعر أن لي قيمةً دون أن أفعل شيئاً.

- أن أشعر أنني أفعل شيئاً ذا قيمة.

هناك أشياء في الدنيا ليس لها قيمة في ذاتها، قيمتها فقط فيما تفعله، كالملعقة البلاستيكية قد تكون مفيدة لياكل الناس بها لكنها بعد ذلك تُرمى بعد أن تؤدي وظيفتها ولو كانت سليمة؛ لأن ليس لها قيمة في ذاتها قيمتها فقط في وظيفتها، ولو كثرت يوماً ما لرُميَت، لكنني لي قيمة في نفسي حتى لو كسرت فأنا لست بلاستيكياً بل ذهبياً.

هناك أشياء أخرى لها قيمة كبيرة في ذاتها لكن ليس لها وظيفة، لا تستطيع فعل شيء، مثلاً: مكعب ذهب له قيمة كبيرة في ذاتها لكن ليس له فائدة ولا وظيفة، فلو كنت جائعًا وأمامي مكعب ذهب وطبق كشري لن أستطيع أن آكله بسيكة الذهب أنا أحتج ملعقة ولو بلاستيكية.

- مكعب الذهب قيمته مرتفعة جدًا لكنها محفوظة ليس لها فائدة عملية .
- أفضل شيء يصنع به هو أن يباع أو يصهر وتصنع منه أقراط وأساور .
- أنا إنسان ذو قيمة في ذاتي سواء أصنعت شيئاً أم لم أصنع ، معدني ذهب أصلي غالٍ لأنني إنسان ولو كسرت ، الجزء الصغير منه له قيمة ، ولو تدنس أو حفظت في ورق الجرائد فلي أيضاً قيمة .
- لكنني أيضاً لست قطعة ذهب مصممة أو قرطاً أو أسمورة لا فائدة لي سوى الزينة .
- أنا كالملعقة الذهب مفيدة للناس وأستطيع خدمتهم وأطعمهم وأشعدهم ، عندي طاقات وإمكانات وموهاب داخلية تريد الخروج وأستعملها في إفادة نفسي وخدمة الناس .
- كل هذا وأنا أظن أنني لو فشلت أو كسرت فلن أنسى كوني ذهباً ، لن ألقي بنفسي في القمامات أبداً ، من الممكن أن أصلاح نفسي وقيمتني مرة أخرى ولا تقل أبداً .

* فترة المشاركة

(١) شارك عن مرات شعرت فيها أنك ملعقة بلاستيكية
لو لم تتفع أحداً فمكانك في سلة القمامة.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

(٢) شارك عن مرات شعرت فيها أنك لست مفيداً،
ولا تملك شيئاً تعطيه لأحد.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

(٣) شارك عن مرات شعرت فيها أنك مفيد للناس، بِمَ
شعرت؟

.....
.....
.....
.....
.....

* خاتم المجموعة :

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- قيمتي ليست فيما أقوم به.

- أستطيع إفادة نفسي والناس.

- أنا لست ملعقة بلاستيكية ولكن ذهب.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة.



الروحية الثالثة

شاعري

ادنارة للاستشارات

ادنارة للاستشارات



الدرس العاشر: القلب الوعي

فتره التعليم

* ما أكثر المشاكل صعوبةً بالنسبة لك؟

* المشاعر:

من الأشياء المهمة التي تُبني عليها شخصياتنا وعينا بمشاعرنا، ومعرفة كيفية التعبير عنها، والتعامل معها بطريقة سليمة، مشاعرنا كحصان قوي من الممكن لو استطعنا السيطرة عليه أن نستفيد منه ونفرج به، لكن لو ظللنا مُضيقين عليها الخناق وأسرناه في الإسطبل ألا يخرج منه، ونعيش مكتئبين ونُصاب بالأمراض النفسية والاكتئاب، وقد تنفجر مشاعرنا يوماً كالحصان الهائج وتجلب لنا مشاكلَ كثيرة.

في الوقت نفسه لو أرخينا اللجام لمشاعرنا دون سيطرة، ستقودنا هي وتذهب بنا إلى ما لا نود الذهاب إليه، فنتكلم كلاماً نندم عليه لاحقاً، ونفعل أشياء لم نكن نحب فعلها، أو نتورط في علاقات مُضرة.

نريد أن نتعرف على هذا «الحصان» جيداً ونصاحبه حتى
نستطيع السيطرة عليه ونفید أنفسنا ومن حولنا.

* مَنْ إِلَّا إِنْسَانٌ صَاحِبُ الْقَلْبِ الْوَاعِي؟ *

صاحب «القلب الوعي» هو الإنسان الذي تعلم كيف يسيطر على «حصان» مشاعره، ويتجاوز به الحواجز دون أن يؤذيه، ولا يتركه -أي: «الحصان»- أن يسقطه أو يؤذيه.

من الناس مَنْ يُمْكِنُهُ تَشْغِيلُ كُمْبِيُوتُرَ الْمُخَجَّلَ جيداً، لكنه لا يستطيع السيطرة على «حصان» مشاعره.

في الدروس القادمة سنحاول التعرّف على «حصان» المشاعر وكيفية السيطرة عليه بحب وحزن ولا نمنعه من السيطرة علينا، أي: كيف يكون قلباً واعياً؟

* مَا صَفَاتُ إِلَّا إِنْسَانٌ ذِي الْقَلْبِ الْوَاعِي؟ *

(١) يستطيع اكتشاف مشاعره، ويعرف ما يحدث بداخله.

أي: يعرف ما يشعر به وسبب هذا الشعور لو كان هناك سبب معروف.

(٢) يستطيع التعبير عن مشاعره بكلام مفهوم يجعل المخاطب يفهمه ويشعر به.

صاحب القلب الوعي عنده كلمة محددة لكل شعور بدلاً من قوله كلمة واحدة يعبر بها عن كل المشاعر الحسنة نحو قول: سعيد. مثلاً، وكلمة واحدة لكل المشاعر السيئة نحو: أشعر بالضيق (مخنوق).

(٣) يستطيع التحكم في مشاعره؛ لأنّه يعرفها ويعرف سببها ويعرف كيف يعبر عنها بسهولة، ما معنى أن يتحكم فيه؟

* مثلاً :

- يستطيع التأجيل أي: أن يقول لنفسه: لا. على شيء يحبه لكنه مضر أو وقته غير مناسب.
- يستطيع إجبار نفسه على الالتزام بما يفيد في وقته المناسب وإن كان ثقيلاً على نفسه.
- يستطيع تأجيل راحته حتى ينهي المطلوب منه.
- يستطيع تحفيز نفسه والعمل ولو في حالاته النفسية السيئة.
- يستطيع انتقاء كلامه وقت الغضب وتجنب الخطأ.

من الأمثلة السابقة يتضح أن الإنسان الذي يستطيع السيطرة على مشاعره يستطيع أن يكون ناجحاً في عمله ودراسته وعلاقاته مع الناس من حوله.

(٤) يستطيع التعرف على مشاعر الناس وتقديرها .

صاحب القلب الوعي يستطيع أيضًا التعرف على مشاعر الناس وتقديرها ، وإصالهم هذا الشعور ويعرف ما يشعر به في موقف كهذا ، هذا يجعل الناس يرتاحون له ويحبون الحديث معه ومصاحبته ، لهذا السبب يكون الإنسان ذو القلب الوعي محبوبًا من حوله ؛ وهذا يجعله سعيدًا ، وعندما يكون سعيدًا يتعامل مع مشاعره أفضل فيصير قلبه أكثر وعيا ، وهذا هو سر النمو والاستقرار النفسي .

هل هناك أشخاص ولدوا بقلب واعٍ وآخرون قلبهم ليس كذلك؟

هل هنا أشخاص أذكياء في المشاعر وآخرون أغبياء في المشاعر بطبيعة حالهم؟

الحقيقة أن القلب يكون واعيا عند تعليه وتدريبه . الأب والأم اللذان يعلمان أبناءهم أن يعبروا عن مشاعرهم ، يصيرون -أي: الأبناء- ذوي قلب واعٍ منذ الصغر ، لكن ويا للأسف ليس كلنا نتعلم هكذا منذ الصغر ، لكن نستطيع أن نتعلم الآن من البداية .

* كيف نتعلم؟

(١) نسأل أنفسنا عند كل ضيق أو فرح: يا قلبي،

بم تشعر ولماذا؟

(٢) من الممكن أن نقضي كل يوم ربع ساعة مثلاً

نكتب فيها ما نشعر به.

(٣) نعبر عما نشعر به أمام الآخرين.

قد يكون من الصعب التعرف على المشاعر والسيطرة عليها عندما تفاجئنا وهي مضطربة، لكن لو درّبنا أنفسنا على التعامل مع مشاعرنا في الأوقات العادية، قد نقدر على التعامل معها وقت اضطرابها، كمن يذاكر طوال العام؛ يستطيع الإجابة يوم الاختبار.

الهدف الأساسي للمجموعات التي تقوم بها هو أن نتعلم كيف نتكلّم عن مشاعرنا البسيطة أمام الناس، ونتعرّف على مَن تعلّموا أكثر منا كيفية التعبير عن مشاعرهم ونتعلّم منهم.

من الطبيعي أن يكون هذا صعباً في بادئ الأمر وربما متّعباً، الذي يمارس الرياضة لأول مرة يتعب وعصابات جسده تؤلمه؛ لأنّه لم يحركها بهذه الطريقة من قبل، لكن لو استمر؛ سيتعلّم

ويفرح وتقوى عضلاته .

(٤) بعد تعبيرنا عما نشعر به لا نستسلم له ،
لا نظل نجتر المشاعر ونعيشها وننوح ، لكن
نسيطر عليها ونفعل ما يملئه علينا العقل
كيف كانت مشاعرنا .

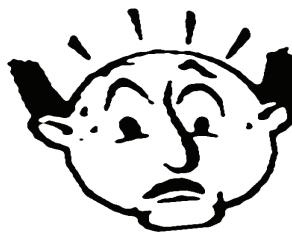
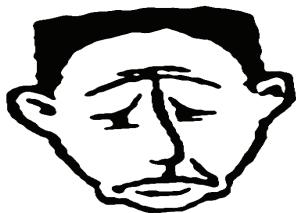
في الدروس القادمة سنتعرف على بعض المشاعر
التي نشعر بها كثيراً وكيف نعبر عنها . لكن قبل
الدرس دعونا نأخذ هذه التدريبات .

تدريب

يكتب كل عضو اسم الانفعال المناسب تحت كل صورة ،
بعد ذلك - وليس قبله - ننظر على الحل الصحيح ، وبعد معرفته
ننظر إلى الصور .

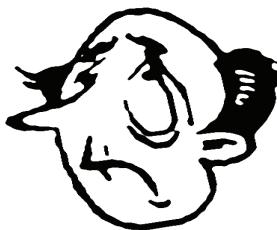
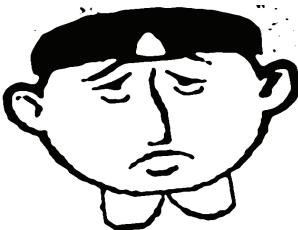


..... (١) (٢)



..... (٤)

..... (٣)



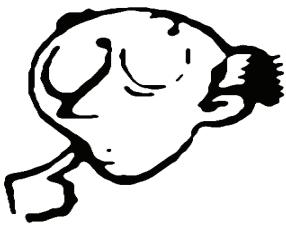
..... (٦)

..... (٥)



..... (٨)

..... (٧)



..... (١٠)

..... (٩)



..... (١٠)

..... (٩)



..... (١٠)

..... (٩)



..... (١٠)

..... (٩)

* الحل الصحيح:

- | | |
|---------------------|------------------|
| (١) غضب منفجر. | (٢) شك. |
| (٣) فزع. | (٤) حزن. |
| (٥) حزن/يأس. | (٦) قلق. |
| (٧) غضب/صراخ. | (٨) تعجب وضيق. |
| (٩) يأس. | (١٠) تفكير(قلق). |
| (١١) حيرة وأسئلة. | (١٢) غضب. |
| (١٣) اندهاش بسعادة. | (١٤) ألم/صداع. |
| (١٥) جدية. | (١٦) بؤس وتعاسة. |

* خاتم المجموعة

* يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردید الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- سأتعلم التعبير عن مشاعري.

- لا يوجد مشاعر معيبة

~~نك~~ نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

ادنارة
للاستشارات



الدرس الحادي عشر: الخوف

فترة التعليم

* ما أكثر شيء تخاف منه؟

.....
.....

* أسباب الخوف

أكثر ٣ أسباب للخوف هي:

(١) أشياء تحدث فتخيفنا:

- أن يهددني أحد بالإهانة أو الضرب.

- يقع خلاف بين أبي وأمي أو ينفصلون.

- أرسب في مادة أو في العالم أو لا أحصل على درجات مرتفعة.

- يعرف أحد شيئاً سينماً أفعله.

- أن يفشي صديقي سرًا أخبرته إياه.

* اكتب أمثلة من عندك:

..... -

..... -

(٢) أفكار بداخلنا تخيفنا

- عند اختياري شيئاً من بين شيئين أخشى
لو تركت واحدة وأن تكون هي الصواب.

- عندما أريد فعل شيء وأخاف أن أفعله.

- عندما أفكر في القرب من فتاة وأخشى أن تردني.

- عندما أظن أن صديقتي من الممكن أن تهجرني
وتصاحب أخرى أفضل مني.

- عندما أفكر في أن أحد أحبتي قد يموت
أو يمرض.

- أحياناً يكون عندي أفكار خوف من الله أن
يعاقبني.

- عندما أتخيل أن أحداً من الناس قد يكتشف
شيئاً سيئاً عني.

(٣) خوف لَمْ نفهم لِمَ؟

- خوف من المستقبل.
- خوف من الظلام.
- خوف من كل شيء جديد.
- ضيق صدر دون سبب.
- قلق دائم، وتوتر دون سبب.
- دائماً ما أتوقع شيئاً سيحدث لكن لا أدري ما هو.
- أشعر بالوحدة دائماً، وألا أحد سيحميني إن أصابني مكروره.
- تصيبني كوابيس مفزعة.
- أفرَع من الصوت العالي وقد أبكي.
- إن رفع أحدهم يده بجانبي أشعر أنه سيضربني.

* الخوف السليم والخوف المريض:

- الخوف السليم هو الخوف من شيء يستحق الخوف، و يجعلنا حريصين ، كالخوف من المرض يجعلنا نهتم بصحتنا ونظافتنا ، الخوف من الاختبار يجعلنا نذكرة ، الخوف من الخطأ يدفعنا لفعل الصواب .
- لكن الخوف المريض أن نخاف أكثر من اللازم فنخاف ولا نستطيع فعل شيء ، أو نخاف من شيء غير موجود .
- الخوف مرض يقييد حركتنا ، لا بد من رفضه .

* ما الذي يجعل شخصاً عرضة للخوف المرضي أكثر من غيره؟

- نقص الحب والحنون في الطفولة .
- كثرة الممنوعات ، كل شيء عيب وحرام .
- الإحساس المستمر بالصغر والضعف والعجز والفشل .
- عدم الثقة بالناس بسبب الإساءات التي تعرضنا لها .
- التعرض لموقف صعب يجعلنا نخاف خوفاً مفرطاً .

* ماذا أفعل مع الخوف المريض؟

(١) أعترف بخوفي بيسي وبين نفسي، لا تخاف من خوفنا؛ لأن الخوف من الخوف يزود الخوف. الخوف كالكلب إن خفنا منه أخافنا أكثر.

(٢) أعبر عن خوفي وعن أسبابه أمام أشخاص قريبين مني ونحاول أن يشعر بعضنا ببعض هذا يجعلنا نشعر بالأنس، أكثر شيء يضيع الخوف هي المحبة، شعوري أبي لست وحيداً. (في المجموعة نتعلم ألا نسخر من مشاعر زملائنا ونحترمها)

(٣) إذا كان داخلنا أفكار خوف نختبرها، كم الحقيقي وغير الحقيقي؟ وما الأدلة على ذلك؟ فإن لم يوجد أدلة لا نهتم اهتماماً زائداً

* مثال لحوار لفتاة مع نفسها:

- أنا خائفة!

- مِمَّ؟

- أن تتركني صديقتي.

- لم؟

- لفطر حبي لها وهي بدأت تكلم صديقة أخرى أكثر مني .
- هل يوجد دليل أن صداقتها مع الفتاة الأخرى يعني أنها تركني ؟
- لا أعرف .
- هل قلّ تعاملها معي ؟
- لا ، ليس كثيراً .
- هل أغضبتها في شيء .
- لا .
- ماذا يمكن أن يحدث لو تركتني .
- سأموت !
- صدقاً !
- لا ، ليس كثيراً .

(٤) نساعد الآخرين ولو كنا خائفين ؛ المساعدة تجعلنا نشعر بالناس ، ونكتّ عن الإحساس بأنفسنا إحساساً زائداً ، النجاح في مساعدة الناس يجعلنا نرى أنفسنا أقوياء وقدر فعل أشياء حسنة ؛ فيذهب الخوف .

(٥) نتعلم أن نفعل ما نخاف منه (المواجهة) نقفز فوق السد . المواجهة في بادئ الأمر تزيد الخوف قليلاً ثم إذا لم يحدث شيء سيئ تقلُّ ، عندما أكون خائفاً من التكلم مع أحد

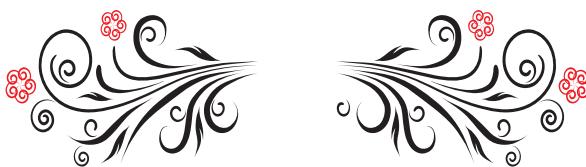
أذهب وأتكلم معه وأكتشف أن المسألة
ليست بهذه الصعوبة، عندما أكون خائفاً من
الظلم أجلس في الظلماً وأدعوا الله أن
يطمئنني .

(٦) نسلم مخاوفنا لله . لو ظلت مشاعر الخوف
بعد فعل كل هذا؛ نسلم خوفنا لله ونتوكل
عليه .



الدرس في ٥ نقاط

- * الخوف الطبيعي، كل إنسان يخاف، لكن كل هناك خوف صحي وآخر مرضي.
- * الخوف المرضي ناتج عن الأفكار الخاطئة والوحدة والجوع للحب.
- * صاحب الفكرة السلبية عن نفسه ينبغي أن يخاف أكثر من صاحب الفكرة الإيجابية.
- * التعبير عن الخوف يجعلنا نأنس ببعضنا، والحب يطرد الخوف.
- * فحص الأفكار ومناقشتها (الحوار الداخلي) يقلل الخوف.



* فترة المشاركة:

على كل عضو من أعضاء المجموعة أن يكمل العبارات
بهذا الترتيب.

(١) أنا أشعر أنه يجب

(مثال: أنا أشعر أنه يجب ألا أخطئ أبداً، وأن يكون كل الناس راضيين عنِّي)

(٢) أنا أرى نفسي

(مثال: أنا أرى نفسي أقل من الناس كلهم، أنا أرى نفسي أحسن من الناس كلهم، أنا أرى ألا قيمة لي في الحياة . . .)

(٣) أنا خائف من

(مثال: أنا خائفة أن أكون وحيدة، أنا خائف ألا يكون لي مستقبل . . .)

(٤) أنا محتاجة

(مثال: أنا محتاجة أن يفهمني أحد)

* ختام المجموعة :

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- لن أخاف خوفاً لا فائدة له.

- لو أتى الخوف فلن أخاف منه.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة.





الدرس الثاني عشر الغضب

فترة التعليم

* بِمَ تُشَعِّر إِذَا جَرَح أَحَد مَشَاعِرِكَ؟

.....

.....

أسباب الغضب



(١) الإحباط:

عندما أريد تحقيق شيء وأفقده، عندما أرجو شيئاً فياخذه أحد مني، ما هي أسباب الإحباط الأخرى؟ (سؤال مفتوح للأعضاء)

.....

(٢) عندما أشعر أن أحداً ضايقني أو جرحي:

الجرح يكون عندما يهين أحد كرامتي بأي طريقة أو احتياجاته أو ما أحبه وأحترمه. ما الأسباب التي من الممكن أن تجرح الكرامة؟

.....
.....

(٣) عندما تكون احتياجاتي النفسية غير مُشبعة أكون معرضاً للغضب:

- احتياجى للفهم (لا أحد يفهمنى).
- احتياجى للحنان (لا أشعر أن أحداً قد يحنون على).
- احتياجى للتقدير (أبذل جهداً ولا أشعر أنى أقدر عليه).

- احتياجى للاهتمام (أن يكون هناك من يهتم بي أنا شخصيا).

(٤) أناية الناس وكبرياتهم:

عندما أشعر أن كلَّ من حولي مهتمون بأنفسهم وبمصالحهم وليسوا مهتمين بأحد. الأنانية والكبراء من أكثر الأشياء المُغيبة،

عندما يستغلني أحد بأنانية ويضغط علي؛ لأجل مصلحته خصوصاً عندما أكون عاجزاً عن رفض طلبه، هذا يشعرني بالغضب.

(٥) عندما يتدخل أحد في شؤوني :

عندما أشعر بسيطرة مَنْ أَمَامِي وعدم احترامه حدودي ورغبته أن يحركني كيف شاء و يؤثّر على بطريقة مباشرة وغير مباشرة، حتى ولو لمصلحتي.

عندما أشعر بأنني لست حرّاً؛ أشعر بالغيشظ، وقد لا ألاحظ شعوري بالغيظ أحياناً لكن هذا يؤثر علي أكون حزيناً مكتئباً محبطاً وأحياناً متوتراً وعصبياً ولا أعرف لمـ.

(٦) عندما أشعر بالظلم من الناس :

أشعر بالظلم عندما يفضل أحد علي أو يتتجاهلي.

ما الأشياء التي قد تُشعرني بالظلم؟ (سؤال مفتوح للأعضاء)

- عندما أفعل شيئاً وينسبون الفضل لآخر.

- يأخذ أحد أشياء أكثر مني.

- يسمع كلاماً أو يحصل على اهتمام أكثر مني.

- يتهمني أحد ويقول عنـي ما ليس فيـ، ولا يسمع لي بالدفاع عن نفسي.

- يضعني أحد في صورة معينة ولا يصدق أنني قد أتغير.

- عندما يتركني صاحبي ويصاحب آخر.

..... -

..... -

..... -

(٧) ما أخاف:

- هل من الممكن أن يكون الخوف الشديد سبباً في غضبي؟

- قد يكون الخوف سبباً لسرعة غضبي وتوترى.

- لو كنت سائراً في الشارع وضربني أحد من الخلف فجأة؛ أفرز وأخاف، وبعد لحظة ينقلب هذا الخوف غضباً شديداً على الشخص الذي أخافني، ولو ركبت سيارة وأسرع السائق أغضب منه؛ لأنني خائف.

* رد فعلي للغضب:

(١) عندما أغضب أصرخ ولا أستطيع

السيطرة على نفسي.

(٢) أحال كظم غيظي وكأن شيئاً لم يكن.

(٣) عندما أغضب من أحد لا أخبره، لكن أسيء معاملته فيما بعد.

(٤) عندما أغضب من أحد أنتقم منه خفية، قد أتكلم عنه مع آخر وأذم فيه.

(٥) عندما أغضب من أحد أحاول كظم غيظي وأخبره وأعاتبه.

(٦) أتجاهل الأمر وكأن شيئاً لم يكن.

(٧) لا أغضب من أحد، لكن أغضب من نفسي فقط.

(٨) عندما أغضب قد أضرب أحداً أو أضرب نفسي!

(٩) عند عجزي عن العتاب أعبر عن غضبي مع شخص آخر دون ذكر اسم من أغضبني ودون ذمه.

(١٠) قد أخرج أسيير لوقت طويل عند الغضب أو أغسل الأطباق أو أنظف البيت بدلاً من التنفيس عن غضبي في الناس أو في نفسي. (كل عضو يحدد العبارة التي تعبّر عنه)

* نتيجة الاختبار :

- (١ ، ٨) الانفجار
- (٢ ، ٦ ، ٧) الكبت
- (٣ ، ٤) الخباثة والأذية بطريقة غير مباشرة (العنف السلبي).
- (٤ ، ٩ ، ١٠) الطريقة السليمة. إخراج طاقة الغضب ثم المواجهة والعتاب إن كان ممكناً.

* نتائج كل طريقة :

- (١) نتيجة الانفجار: أخطئ وأحزن الآخرين مني وقد أتعرض لانتقامهم، وقد انفجر غضباً في آخرين أيضاً. ويتحول الغضب إلى خصام.
- (٢) نتيجة الكبت:أشعر بالضيق وأتعب وأصاب بالصداع وألم في الجسم لا سبب لها، وقد أكتئب وأكره الدنيا . وقد أنفس عن غضبي في الأكل الكثير أو العادات الجنسية أو أذية نفسي بأي طريقة. الغضب يتحول إلى مرض.
- (٣) نتيجة الخباثة: أصير شريراً. الغضب يتحول إلى شر.

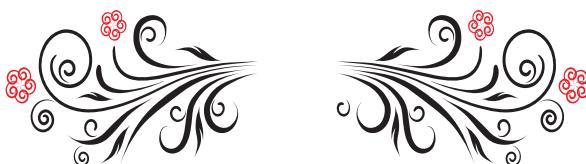
(٤) نتِيجة الطريقة السليمة: لن أؤذني أحداً
أو أخطئ ولن أؤذني -أيضاً- نفسي.

* ملحوظة: الطريق السليمة قد لا تذهب الغضب سريعاً
لكنها لن تجعله شيئاً آخر.



الدرس في ٥ نقاط

- * الغضب رد فعل طبيعي وكل إنسان يتعرض لأسباب الغضب يجب أن يغضب.
- * الطريقة التي نعبر بها عن غضبنا هي التي تكون مفيدة أو مضرة.
- * كبت الغضب لا يذهبه لكن يخزنه ثم ينفجر.
- * لو لم تنفجر للخارج؛ الغضب ينفجر من الداخل ويجلب لنا الأمراض النفسية والجسدية.
- * التعبير عن الغضب بالكلام والمواجهة دون تعدد يجعل صحتنا أفضل.



* فترة المشاركة :

(١) كيف تعبر عن غضبك؟

.....
.....

(٢) ما طرق التعبير عن الغضب التي رأيتها حولك

(في البيت مثلاً؟)

.....
.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- سأعبر عن غضبي دون أن أخطئ.

- لو أخطأت سأسامح نفسي وأحاول ألا أخطئ مرة أخرى.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا

كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

الدرس الثالث عشر: الشعور بالذنب

فترة التعليم

* متى قد نشعر بالذنب؟

* هل من الممكن أن نشعر بالذنب دون أن تكون قد ارتكبناه بالفعل؟

* أسباب الشعور بالذنب

(١) الذنب الحقيقى (ارتكاب أخطاء حقيقية)

الذنب شعور طبيعى ومهما؛ لأنه يلفت انتباها
لما فعلناه من خطأ. ألم الضمير مهم لأنه ينبهنا
أننا كسرنا القوانين الأخلاقية الموضوعة مِن قِبَل
الله، كما أن ألم الأسنان مثلاً مفید لأنه يجعلنا

نتبه لأسنانا ونذهب للطبيب، لو لم نشعر بألم في الأسنان ستتلف وتقع دون أن نشعر أو ن تعالج، كذلك لو كان الضمير ميتاً قد تتلف حياتنا الأخلاقية دون أن نشعر.

ما الأشياء التي ينبغي أن يجعلنا نشعر بالذنب؟
(سؤال لأعضاء المجموعة)

- كلام خاطئ.

- أفعال خاطئة.

- إيذاء الناس.

- إيذاء أنفسنا

(٢) اللّؤم

قد نشعر بالذنب لللوم أحبابنا لنا ولو لم نفعل شيئاً، عندما يغضب مني شخص أحبه أحزن دون أن أسأل نفسي إذا كنت مُخطئاً أم لا.

هل هذا ذنب حقيقي أم مجرد شعور بالذنب؟

أحياناً يستخدم الناس الشعور بالذنب كي يؤثروا على غيرهم ويحرّكوه، قد تكون عشننا أو نعيش مع أمثال هؤلاء، قد تكون تعرضنا كثيراً لأناس يضغطون علينا ويجعلوننا نشعر بالذنب حتى ن فعل

ما يريدونه وإلا نكون لا نحبهم. قد نكون بهذه الطريقة قد ربطنا بين الحب والذنب.

* هذا الرابط وضع قوانين داخلنا تقول:

- إذا رفضت شيئاً طلبه مني شخص يحبني لا بد أن أشعر بالذنب.

- لو لامني شخص يحبني لا بد أن أشعر بالذنب.

- أنا مسئول عن شعور الناس تجاهي.

* رغم أن الحقيقة أنني مسئول عن أفعالي ومشاعري أنا لا عن شعور الناس.

* الحب الحقيقي لا يلعب بالذنب:

- مَن يحبني بصدق لا بد أن يجعلني حراً.

- مَن يحبني بصدق لا يضيق علي، ويجعلني أشعر بالذنب لو لم أفعل ما يريد.

- مَن يحبني بصدق يسامحني ويعذرني.

(٣) الفشل:

- عندما نحاول فعل شيء ولا نستطيع أو نفشل، قد يجعلنا هذا نشعر بالذنب.

- من الطبيعي أن نحزن عندما نفشل وأن نبحث عن سبب الفشل، ولو كنّا سبب الفشل نشعر بالذنب بعض الشيء. لكن الحقيقة أن كل أسباب الفشل ليست منا، قد تكون هناك أسباب أخرى موجودة.

- أحياناً عند حدوث أي فشل حتى لو لم نكن المسؤولين عنه، نشعر فور ذلك بالذنب دون أن نسأل أنفسنا هل أنا المسئول عن هذا الفشل؟ أم أن هناك ظروفًا أخرى وأناس آخرين؟

- لو اعتدنا أن نلام على أي مشكلة حتى لو لم نكن السبب؛ سنشعر بالذنب لو حدثت أي مشكلة حولنا.

* ماذا نفعل في الإحساس بالذنب؟

(١) لا نأخذ لوم الناس بجدية كبيرة لكن نفكّر فيه ونسأل أنفسنا: هل فعلت شيئاً خاطئاً؟

(٢) نعتذر إذا اكتشفنا أننا فعلنا خطأً.

(٣) نعتذر إذا تسبّبنا في خسارة أحد ونعرضه إن كان ممكناً.

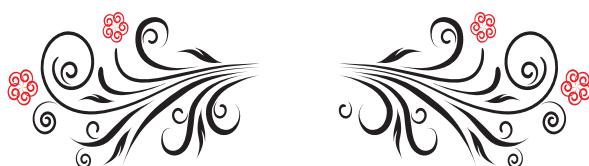
(٤) نؤمن أن الله يسامح.

(٥) نسامح أنفسنا.



الدرس في ٥ نقاط

- * الشعور بالذنب شعور طبيعي ومهم لأنه ينبهنا أننا مخطئون.
- * ليس كل شعور بالذنب يعني وجود ذنب حقيقي.
- * من الجيد أن نسأل أنفسنا قبل شعورنا بالذنب إن كان هذا الذنب حقيقياً أم كاذباً.
- * قد تكون الطريقة التي عاملنا بها الناس جعلتنا نميل للشعور بالذنب.
- * عندما نكون مستعدين لنسامح أنفسنا ونسامح الناس لن نشعر بالذنب.



* فترة المشاركة :

(١) ما أكثر شيء يجعلك تشعر بالذنب هذه الأيام؟

.....
.....

(٢) ماذا يفعل فيك شعورك بالذنب؟

.....
.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- لن أدع أحدًا يجعلني أشعر بذنب ليس حقيقياً.

- سأسامح نفسي لو أخطأت.

- سأسامح من يسيء إلي.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

ادنارة للاستشارات

١٢٢



الروحوة الرابعة

أفلاري

ادنارة ^{١٤} للاستشارات



الدرس الرابع عشر: الأفكار أسرار فترة التعليم

* هل من الممكن أن أصدق كل كلمة يقولها لي عقلي؟ اكتب أمثلة لأفكار كنت تصدقها ثم اكتشفت خطأها.

.....
.....

* الأفكار :

الأشياء التي تحدث في حياتنا لا تؤثر فيها بقدر ما تؤثر أفكارنا فيها، الطريقة التي نستقبل بها ما يحدث أحياناً تؤثر فيها أكثر من الحدث نفسه لكن المشكلة أنها لا تكون دائماً قادرين على تمييز الأفكار التي بداخلنا، وهذه الأفكار تؤثر -دون أن ندري- في مشاعرنا وأفعالنا. هناك أفكار وطرق تفكير رسخت فيها وصارت جزءاً منها وصرنا نقبلها دون أن نختبرها أو نناقشها على الرغم من أن هذه الأفكار كثيراً ما تكون خطأ وليس واقعياً.

هذه الأفكار تخرج متنّاً بشكل تلقائي في المواقف المختلفة. ولأنها تظهر داخلنا سريعاً يفوتنا أن نسأل أنفسنا: هل هذه الأفكار خطأً أم صواب؟ نصدقها أم لا نصدقها؟ ولو صدقناها هل هذا سيفيدنا أم ستضرنا؟ وقبل ردنا على هذه الأسئلة نجد أن هذه الأفكار ولدت مشاعرَ وحرّكتنا المشاعرَ وجعلتنا نقول كلاماً نندم عليه، ونفعل أشياء تضرنا، إن لم تكن ستضرنا على الفور ستضرنا في المستقبل.

هذا كله لأنّه فاتنا أن نسأل أنفسنا إن كانت هذه الأفكار
صحيحة أم لا؟

* مثال على هذا:

ألقي السلام على صديق لي فلم يرد علي فور هذا أجزم في نفسي أنه صار لا يحبني أو غاضب مني، وقبل أن أتأكد من هذه الفكرة أجدها ولدت أخرى تقول إني فعلت شيئاً خاطئاً ثم فجأة أتذكر الكلمة قلتها من يومين وأقول: بالتأكيد هذه الكلمة التي أغضبته. كل هذه الأفكار تجعلني شديد الحياء منه وأتجنبه تكليمه، وعندما أراه من بعيد أتظاهر بأنني لم أره؛ لأن كل نظرة وكل كلمة توصلني شعوراً كبيراً بالذنب! كل هذا جاء من تفسير فسّرته لـمَا لم يحسن السلام علي!

- * من الممكن لو كنت سألت نفسك: هل هناك تفسيرات أخرى لهذه الحكاية؟ أن أجد إجابات نحو هذه:
- قد يكون غير منتبه ويفكر في شيء آخر حين سلمت عليه.
- قد يكون غاضبًا من شيء آخر أو أحد غيري.
- قد لا يكون متبعًا لأنني سلمت عليه.

موقف ← أفكار ← مشاعر ← أفعال

اقرب الامتحان ← لن أستطيع الإجابة ← خوف ← عدم مذاكرة

هذه المادة صعبة جدًا ← توتر

يجب أن أحصل على الدرجة النهائية ← كراهية المذاكرة
وإلا سأكون في موقف مخزي جدًا ← غضب من المدرسي
← يأس

قد تكون هناك أفكار أخرى أنسجم ← مشاعر أفضل ← أفعال أفضل
ما زال عند وقت لأذكري ← توقع ← تنظيم المذاكرة
لا يلزم أن يكون صعباً ← تصميم ← ابتكار طرق جديدة
لا يلزم أن أكون الأول ← حماس
سأفعل ما ينبغي فعله ← ترقب واستعداد
الامتحان ليس كارثة

في الدروس القادمة سنحاول كشف أسرار هذه الأفكار وكشفها للعقل السليم، ونتدرب على أن نفك بهدوء قبل أن نفسّر حتى نصل للتفسير الصحيح.

- قبل أن نفسّر . . . ستفنون فـ

- الحق يحرّر . . . والوهم يدمر

الدرس في ٥ نقاط

- * قبل أن نفّسّر سُنْفَرَةً. الحق يحرّر والوهم يدمّر.
 - * كثيرة مؤلمة، ونتصرف بعقل.
 - * عندما نفكّر تفكيرًا سليمًا سنحمي أنفسنا من مشاعر
 - * الأفكار تولّد مشاعر والمشاعر تولّد أفعالًا.
 - * ما إذا كانت حقيقة أم لا.
 - * هناك أفكار تخرج تلقائياً، ونصدقها دون أن نعرف
 - * أفكارنا أهم من الأشياء التي تحدث لنا.

* فترة المشاركة :

(١) ما الأفكار التي من السهل أن تكون داخلك في المواقف السيئة؟ هل أفكار لوم لنفسك؟ اتهامات للناس من غير دليل؟ غيرة ومقارنات؟

(٢) شارك عن موقف كالموافق السابقة افترض فيه أشياء كانت دوافعك ثم ظهر أنه خطأ.

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحد منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ ترديد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- أنا لست مسؤولاً عن أفكار الناس، أنا مسئول عن أفكري أنا.

- قبل أن ننسى سنتف ونفكّر. الحق يحرر والوهم يدمر.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة.



الدرس الخامس عشر: إما أبيض وإما أسود!

فترة التعليم

* هل من الممكن أن يفعل الجيد شيئاً قبيحاً؟

* هل من الممكن أن يغني مطربُ أحبه أغنية
لا أحبها؟

* هل من الممكن أن يضيع لاعب ماهر ضربة جزاء
ويظل ماهراً؟

* هل من الممكن أن تحرق الطعام مَن تحسن طهوه
دائماً؟

* هل لو حصلت على درجات قليلة في مادة أكون
غبيةً؟

* إِمَّا أَبْيَضُ وَإِمَّا أَسْوَدُ :

- من طرق التفكير غير السليمة أن نفكر في الأشياء إِمَّا أَبْيَضُ وَإِمَّا أَسْوَدُ، إِمَّا جَيْدٌ جَدًّا وَإِمَّا سَيِئٌ جَدًّا. وقد يتحول الجيد جَدًّا إلى سيئ جَدًّا والعكس بالعكس دون أسباب معقولة.

* أمثلة :

(١) مَنْ أَحْبَهَ لَا أَرَى فِيهِ أَيِّ عِيبٍ وَمَنْ أَكْرَهَهُ لَا أَرَى فِيهِ شَيْئًا حَسَنًا. وَمَنْ أَحْبَهَ الْيَوْمَ وَأَبَالَغَ فِي مَدْحُوهٍ قَدْ يَكُونُ الْعَكْسُ غَدًّا فَجَأَهُ لَوْ أَخْطَأْ خَطًّا يَسِيرًا!

لَا إِنْسَانٌ كَامِلٌ دُونَ عِيبٍ وَلَا إِنْسَانٌ كَلِهُ عِيُوبٌ!
هُؤُلَاءِ النَّاسُ بَنُو آدَمَ وَلَيُسُوا مَلَائِكَةً وَلَا شَيَاطِينٍ!

(٢) عِنْدَمَا أَفْشَلَ فِي شَيْءٍ أَعْتَقَدَ أَلَا فَائِدَةٌ مِنْيَ،
وَعِنْدَ نِجَاحِي فِي شَيْءٍ أَعْتَقَدَ أَنِّي أَسْتَطِعُ
فَعْلُ كُلِّ شَيْءٍ. كُلُّ هَذَا رَغْمُ أَنْ . . .

لَا يَوْجِدُ أَحَدٌ لَا يَسْتَطِعُ فَعْلُ شَيْءٍ، وَلَا أَحَدٌ
يَسْتَطِعُ فَعْلُ كُلِّ شَيْءٍ.

(٣) عِنْدَمَا يَقُولُ لِي أَحَدٌ كَلْمَةً طَيِّبَةً أَظْنَهُ هَائِمًا
بِحُبِّي وَقَدْ يَقْتَلُ نَفْسَهُ مِنْ أَجْلِي. وَعِنْدَمَا

يقول لي أحد كلمة سيئة أشعر أنه يغضبني .
رغم أنه من الممكن أن يكون هناك أحد
يؤلمني مع حبه لي ويضرني ويلطفني لأنه

...

لا يمكن أن نحكم على الناس من كلمة واحدة
وشعور !

(٤) عندما أخسر علاقتي أرىً لا أحد يحبني .
وعندما يحبني أحد ويهتم بي أعتقد أنني
لا أحتاج أحداً غيره وأكتفي به ولا يهمني
أي إنسان آخر رغم أنه ...

لا يوجد أحد يستطيع بحبه أن يلغى الناس كلهم .

(٥) عندما أرى شيئاً سيئاً في أحد أقول : الناس
كلهم سيئون . وعندما أرى خيراً من أحد
أعتقد أنه من غير الممكن أن يخطئ
ولو أخطأ أصدام . رغم أنه ...

مع الشر خير ولو لم يظهر
والخير في الأرض ولن يذهب

طريقة إما أبيض وإما أسود تجعلنا طوال الوقت نصدر
أحكام على الناس وعلى أنفسنا وهذا يجعل مشاعرنا شديدة
التقلب يوم في السماء ويوم في الأرض .



الدرس في ٥ نقاط

- * لا يوجد أبيض ناصع ولا أسود قاتم، كل حسن فيه قبيح وكل قبيح فيه حسن.
- * الناس بنو آدم وليسوا ملائكة ولا شياطين.
- * الحكم على الناس والأشياء ليس من كلمة واحدة أو موقف واحد.
- * طريقة إما أبيض وإما أسود تجعلنا نحكم أحكاماً ظالمة على الناس وعلى أنفسنا.
- * الأحكام المندفعه يجعل مشاعرنا غير مستقرة.



* فترة المشاركة:

١- شارك عن الأحكام التي حكمت بها على الناس
أو نفس.

- الناس كلهم

- النساء كلهم

- الرجال كلهم

- المصريون كلهم

- المعلمون كلهم

- الآباء كلهم

- الأمهات كلهم

- الأولاد كلهم

- البنات كلهن

- أو على نفسك

- أنا دائمًا

- أنا لن أبدًا.

- سأظل دائمًا

- أنا

- أنا

* ختام المجموعة :

يمسّك كل واحد مّا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ تردّيد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- الناس بنو آدم ليسوا ملائكة ولا شياطين.

- قبل أن نفّسر سُنْقَفْ ونفَّكْر. الحق يحرّر والوهم يدمر.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة.



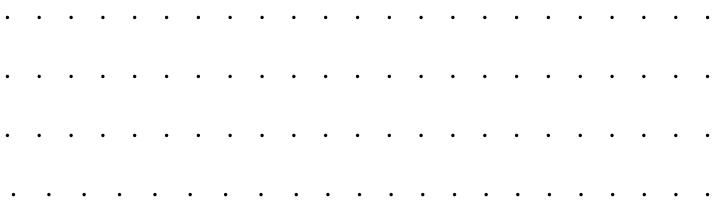


الدرس السادس عشر

النصف مليء والنصف خالي

فترة التعليم

* صف هذا الكوب؟ *



الكوب مليء لنصفه ، نصفه مليء ونصفه خالٍ.

قد يقول قائل: كوب نصفه خالٍ.

وآخر: كوب نصفه مليء.

هناك أشخاص يميلون لرؤية الجزء الناقص من الحياة،
والأشياء التي لا يملكونها ، والأشياء التي يحتاجون إليها،
ولا يرون ما عندهم ف تكون النتيجة يائساً وإحباطاً.

وآخرون يرون ما عندهم ويشكرون ربهم عليه ، وهذا يعطيهم
حماساً للتغيير ظروفهم ، وتملاً -قدر وسعها- النصف الخالي في
حياتها .

* هناك أشخاص يميلون لرؤية العيوب فيما حولهم، ولا يرون الأشياء الجميلة. كما لو أن أعينهم تختار ما تراه وما لا تراه.

* هناك أناس يرون المستقبل مليئاً بالمشكلات، وآخرون يرونـه مليئاً بالفرص ولو فيه مشكلات.

* وهناك من يرى أن الناس في الأصل جيدة لكن فيها عيوب، وآخرون يرون الناس في الأصل سيئة وما فيهم من خير استثناء.

الدراسات تقول إن المخ يتحرك بالتشجيع أكثر من تحركه باللوم، يتحرك ليفعل شيئاً حسناً أكثر من تحركه للهروب من شيء سيء. أي أن الإيجابية تحركنا أكثر من السلبية.

* ما صفات الشخص الإيجابي؟

(١) الشخص الإيجابي له هدف ينظر إليه دائمًا ويتحرك نحوه.

إذا كنت مسرعاً للحاق بالحافلة «الأوتوبيس»، إذا رأيت صندوقاً كبيراً في الطريق سأقفز من فوقه سريعاً كي الحق به؛ لأن قلبي متعلق بالهدف «الأوتوبيس» سأقفز من فوق الصندوق بسهولة، لكن لو لم يوجد «أوتوبيس» أريد الوصول إليه سأقف أمام الصندوق وأشكو وأتذمر ويفضيـق

صدرى . مَنْ عنده هدف يبحث عقله دائمًا عن
الحل أكثر من وقوفه أمام المُشكّلة .

ك لو مال قلبك لشيء لوجدت سبل الوصول إليه .

(٢) الشخص الإيجابي يقسّم الهدف الكبير إلى أهداف صغريرة :

عندما يكون أمامي كتاب كبير يجب أن أنهيه في وقت مُحدّد قد أقف أمامه وأبكي وأظن ألا فائدة ، ومن الممكن أيضًا أن أقسّمه أجزاءً أنهى كل جزء في وقت محدد ، وكلما أنهيت جزءًا أفرح وأنهي الجزء التالي أسرع من الأول وبهذه الطريقة أنهى من الكتاب .

ك خذ من التل يختل

(٣) الشخص الإيجابي يعرف كيف يتعامل مع نفسه :

الشخص الإيجابي يعرف ما يشعر به ، وفيه يفكر ، ويذكّر نفسه بالحقائق ويكلّم نفسه كلامًا إيجابياً ويشجّع نفسه . الشخص الإيجابي لا يتكلّم كلامًا سلبياً .

(٤) الشخص الإيجابي يعرف كيف يتعامل مع الفشل:

بالنسبة إلى الشخص السلبي الفشل هو نهاية المحاولة، لكن بالنسبة إلى الشخص الإيجابي الفشل هو بداية محاولة جديدة، الشخص السلبي يرى في الفشل شيئاً سيئاً فقط، لكن الشخص الإيجابي يرى في الفشل فرصة يتعلم شيئاً جديداً.

* الشخص السلبي يقول: لا أمل في نجاحي، أنا فاشل ولا أستطيع.

* الشخص الإيجابي يقول: من الجيد معرفتي بخطأ هذا حتى لا أفعل مرة أخرى.

~~لـ~~ لو أصررت على الوصول إلى النجاح؛ ستري في الخطأ نجاحاً.

(٥) الشخص الإيجابي يعرف كيف يعامل الناس الصعبة

عندما يضيق علينا الناس قد نملّ وننأس ونسحب من العمل معهم، لكن لو أننا إيجابيون قد نقول لأنفسنا إن التعامل مع هؤلاء الناس يعلمنا الصبر، ومن الجميل أن نتعلم شيئاً كهذا لنكون ناجحين في حياتنا، الضغط الشديد قد يجعل

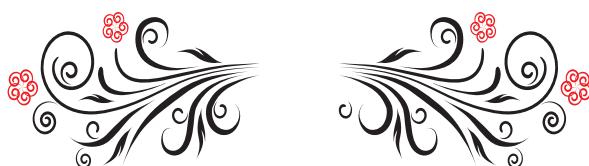
الإنسان السلبي يطرحه، لكن الإنسان الإيجابي يرفعها وينزلها
مرات ...

 الناس الصعبة المؤلمة فرصة لتعلم الصبر.



الدرس في ٥ نقاط

- * هناك أشخاص يرون الإيجابي أكثر من السلبي،
وآخرون العكس.
- * الإيجابية تحرّك العقل أكثر من السلبية.
- * الشخص الإيجابي له هدف.
- * الشخص الإيجابي يعرف كيف يتعامل مع الفشل.
- * الشخص الإيجابي يعرف كيف يتعامل مع نفسه
ومع الناس.



* فترة المشاركة :

(١) ما أفضل خمسة أشياء في حياتك؟

.....
.....
.....
.....
.....

(٢) ما أسوء خمسة أشياء في حياتك؟

.....
.....
.....
.....
.....

(٣) هل من الممكن رؤية شيء من هذه الأشياء
الخمسة السيئة بطريقة أخرى؟

(مثلاً: لسنا أغنياء سأجعل احتياجاتي دافعاً
لي نحو النجاح حتى أحيا حياة أفضل
في المستقبل. أنا أحتاج إلى أب يعلمني
أشياء حسنة لكن ليس عندي، من الممكن أن
أختار صفة جيدة من كل رجل كبير أتعلمها

منه، وبهذا أصنع لنفسي أبًا يكون أفضل منهم
جميعاً)

.....
.....
.....
.....
.....

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- الناس الصعبة المؤلمة فرصة لأن تعلم.

 نكتب هذه العبارات على بطاقة ونقولها لأنفسنا
كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

الروحية الخامسة

عللاقاتي

ادنارة للاستشارات



الدرس السابع عشر: النجاح الحقيقي فترة التعليم

* ما أكثر شيء قد يغضبك؟ وأكثر شيء قد يسعدك؟

.....

.....

هل لاحظت شيئاً مشتركاً في كل الأشياء التي قلتها؟

* العلاقات :

أهم شيء في حياتنا كبشر هو العلاقات، أكثر شيء قد يسعدنا أن تكون لنا علاقات جيدة مع الناس، وأكثر شيء قد يتبعنا أن تكون علاقاتنا سيئة مع الناس، (في البيت) أهم شيء هي علاقتنا بأهلهنا وأخواتنا، (في المدرسة) علاقتنا بالمدرسين والزملاء هي ما يجعلنا نحب المدرسة أو نكرهها. في أي مكان تواجدنا فيه أهم شيء عندنا هي علاقتنا بالناس في هذا المكان.

في الدروس القادمة سنتكلم عن أهمية العلاقات والمبادئ المهمة في العلاقات وكيف تكون علاقاتنا أفضل مع من حولنا.

* العلاقات هي التي نأخذ منها احتياجاتنا النفسية:

كما ذكرنا في الوحدة الأولى، الاحتياجات النفسية لا نستطيع أخذها إلا من الناس، القبول والمحبة، الاحترام والتقدير، التشجيع والاهتمام، المساندة والتعزية ... كل هذه الأشياء يتبادلها الناس فيما بينهم، نحن بصفتنا بشراً مخلوقين محتاجون للبشر أمثالنا.

* العلاقات هي الاختبار الحقيقي للشخصية:

* العلاقات هي الاختبار الحقيقي للتفكير السليم؛ لأن التفكير السليم ينتج كلاماً عاقلاً والكلام العاقل يبني علاقات.

* العلاقات هي الاختبار الحقيقي للتعامل السليم مع المشاعر؛ لأن التحكم في المشاعر يجعلنا لا نكتر الخطأ مع الناس.

* العلاقات فرصة لفهم أنفسنا:

أكثر شيء يجعلنا نفهم أنفسنا هو التعامل مع الآخرين، نكلمهم ونسمعهم، نشعر بهم ويشعرون بنا. هناك أشياء لا نراها في أنفسنا، لكن قد يراها الناس فيما ويساعدوننا في رؤيتها، فنحن لا نرى أنفسنا إلا في المرأة.

الناس قد تكون مراتنا ، وبالطبع ليس كل ما يراه الناس فينا صحيحاً ، لكن لو اتفق كثير من الناس على شيء بعينه فتزيد احتمالية صحته زيادة كبيرة ، ولو كثير من الناس قالوا : إنني عصبي . فينبغي أن أحترم هذا الكلام وأفحص نفسي هل هذا حقيقي ؟ في الغالب قد يكون حقيقياً ، لأن كثيراً من الناس المختلفين قالوه .

* العلاقات فرصة للتغيير للأفضل :

عندما نفهم أنفسنا جيداً ، نستطيع أن نغير فيها ، وإذا نجحنا في تغيير أشياء في أنفسنا للأفضل ؛ ستتحسن علاقتنا بمن حولنا من الناس .

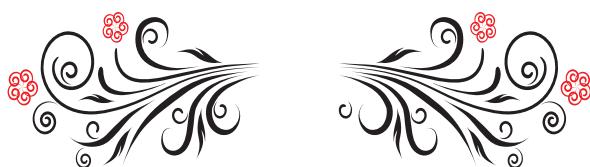
* العلاقات الجيدة فرصة للنجاح :

عندما يكون الشخص محبوباً في المدرسة ، أو في أي مكان تواجد فيه قد يسامحه الناس حين يخطئ ، وقد يساعدونه فيما يفعل وهذه فرصة تجعلنا من الممكن أن ننجح . لكن لو كانت علاقاتي سيئة ؛ فلن يحب الناس التعامل معي ولا لن يساعدوني ولو كنت ذكياً .



الدرس في ٥ نقاط

- * العلاقات هي مصدر الاحتياجات النفسية.
- * العلاقات فرصة لفهم أنفسنا وللتغيير.
- * العلاقات الجيدة ضرورية للنجاح في الحياة.
- * عندما أفكّر بطريقة سليمة؛ تكون علاقاتي ناجحة.
- * تكون علاقاتي ناجحة حينما أتحكم في مشاعري بدلاً من تحكمها في.



* النجاح في العلاقات هو النجاح الحقيقي في الحياة.
فترة المشاركة:

(١) ما أهم العلاقات في حياتك؟

.....
.....

(٢) ما الصعوبة التي تواجهها في العلاقات؟ (مثال:
سريع الغضب فأخطيء، كثيراً ما أشعر بالذنب
وأحاسب نفسي على كل كلمة أقولها، كثير
الشعور بالغيرة، عندما أصاحب أحداً لا أريده أن
يصاحب غيري، أغضب سريعاً إذا لم يوافق على
ما أقول ...)

.....
.....

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردد
الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- أتمنى أن أنجح في علاقاتي من الغد.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا
كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

ادنارة للاستشارات



الدرس الثامن عشر: الحقوق فترة التعليم

* ما أكثر ٣ أشياء تشعر أنها من حبك في الدنيا؟

.....
.....
.....
.....
.....

* الحقوق في العلاقات:

أول مبدأ من مبادئ العلاقات السليمة هو مبدأ الحقوق.
كل إنسان له حقوق على الآخرين في العلاقات. كل الاحتياجات
النفسية في العلاقات هي حقوق لنا عند من نتعامل معهم وحقوق
لهم عندنا.

* من حقنا أن نُقبل على ما نحن عليه، ومن حق
الناس علينا أن نقبلهم كما هم. تغيير الناس ليس
مسئوليتنا، كل إنسان مسئول عن تغيير نفسه.

قبولنا لبعضنا يساعدنا على التغيير، الإنسان يستطيع أن يغير ويحب أن يغير نفسه للأفضل لو قُيل على ما هو عليه وساعدته قدر وسعه. كثرة النصائح والتوجيه لا يغير أحداً لكن يفسد العلاقات.

* من حقنا أن نحترم الناس، ومن حق الناس علينا أن نحترمهم. الإنسان يستحق� الاحترام لأنـه إنسان، لا شيء آخر، عدم الاحترام يملؤنا غضباً وحزناً.

* من حقنا أن نسمع كلاماً حسناً ونقوله أيضاً، الكلام الطيب يجعل العلاقات جيدة وال العلاقات الجيدة هي السعادة الحقيقة. الكلمة الطيبة لها تأثير كبير على الإنسان صغيراً كان أو كبيراً. الكلمة الطيبة الصادقة صدقة وعمل الخير لا يكلّف كثيراً.

* من حقنا أن نقول رأينا كيف كان، ونسمع رأيـ الناس ونحترمه. من حق كلٍ مـنـا أن يـفـكـرـ تـفـكـيراً مـغـايـراً لـغـيـرهـ، وـلهـ رـأـيـ مـغـايـراًـ أـيـضاًـ، لـاـ يـحقـ لـأـحـدـ أنـ يـفـرـضـ رـأـيـهـ عـلـىـ أـحـدـ أـوـ يـمـنـعـهـ مـنـ قـوـلـ رـأـيـهـ، لـوـ أـرـادـ اللـهـ أـنـ نـكـونـ نـسـخـةـ وـاحـدـةـ لـكـانـ خـلـقـنـاـ كـذـلـكـ، لـكـنـ الـاـخـتـلـافـ وـالـتـنـوـعـ شـيـءـ جـمـيلـ لـاـ بـدـ أـنـ نـحـتـرـمـهـ. بـالـطـبـعـ هـنـاكـ صـحـيـحـ وـخـطـأـ وـمـنـ حـقـ

كل إنسان أن يقول على ما يراه صوابه إنه صواب
وعلى ما يراه خطأ إنه خطأ، لكن بعد ذلك كل
إنسان يختار لنفسه ويتتحمل مسئوليته ويغير رأيه
لو أحبّ.

* التعبير عن الحقوق:

* تعبيرنا عن حقوقنا ونأكيدنا على ذلك دون أن نعتدي
على حقوق الآخرين - شيء مهم في صحتنا النفسية:

- من حقي ألا تكلمني بصوت عالٍ، من فضلك
احفظ صوتك.

- ليس من حقوقك أن تضربني أيا كان السبب.

- ليس من حقي أن تسخر مني ولن أقبل هذه
الطريقة في الكلام، من فضلك لا تكلمني بهذه
الطريقة مرة أخرى.

- من حقي أن أعبر عن رأيي، من فضلك لا تقطع
حديشي، دعني أنهي كلام ثم تكلم أنت فأسمعك.

- كنت أرى ذلك ثم غيرت رأيي، من حقي أن أغير
رأيي.

- السكوت والسلبية يقتلوننا من الداخل والهجوم
والعنف يجعل عيناً زائداً ويفسد العلاقة.

* التأكيد على الحقوق بطريقة قوية دون عنف يحتاج تدرييًّا:

- لو تعودنا السلبية وعدم التعبير عن حقوقنا فقد يكون من الصعب أن نعبر عن حقوقنا بطريقة سليمة من المرة الأولى، قد تكون في البداية غلاظ ونهاجم الناس، لا بأس بهذا في البداية، لكن نعود فنعبر دون خطأ.

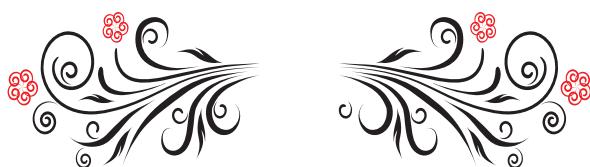
- لو تعودنا في المرات السابقة على العنف والهجوم قد نسكت تماماً في أول الأمر، لا بأس، المهم أن نحاول التكلم مع ضبط النفس.

في هذه المجموعات سنتدرب على التكلم عن أنفسنا بحرية، ويساعد كلٌّ منا زميله ونتدرب.



الدرس في ٥ نقاط

- * احتجاجاتنا النفسية حقوق لنا عند بعضنا .
- * الاحترام من حق كل إنسان .
- * الكلمة الطيبة صدقة وعمل الخير لا يكلّف كثيراً .
- * التعبير عن الرأي حق من حقوق كل إنسان .
- * التأكيد على الحقوق دون مهاجمة الآخرين شيء لا بد أن نتدرّب عليه .



* فترة المشاركة :

- ما الحقوق التي من الصعب التعبير عنها؟ (مثال:
من الصعب أن أقول: لا . لو طلب مني شيء ،
من الصعب أن أقول لأحد إني رافض كلامه ، من
الصعب أن أقول لأحد إني غاضب منه ، من
الصعب أن أدافع عن نفسي لو اتهمني أحد ، من
الصعب أن أعبر عن رأيي ...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* ختام المجموعة :

يمسّك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- سأعبر عن حقوقني ، وأحترم حقوق الآخرين.

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

كَتَبْتُ فِتَاةً فِي الإِنْتَرْنَتِ هَذِهِ الْمَقَالَةَ بِعَنْوَانِ «مِنْ حَقِّي»

- من حقي أن أعيش ما أشعر به في نفسي، ولا يفرض علي ما في نفوس الآخرين.
- من حقي أن آخذ قراري بنفسي.
- من حقي أن أرفض أي شيء لست مستعدة له الآن.
- من حقي أن أرفض أي شيء ضد مبادئي أو أشعر أنه خطير خطيراً زائداً.
- من حقي أن أحمي نفسي من السلوكيات الخطرة، أو من أي شيء يجرح شعوري أو يضع من قدرتي.
- من حقي ألا أثق إلا فيمن أراه أهلاً للثقة.
- من حقي أن أوفق على كل من يساعدني على النمو والنضج.
- من حقي أن أصدق من أقتنع به ومن لا فلا.
- من حقي أن أتوب وأتغير وأغير آرائي.
- من حقي أن أشعر بالطفلة التي بداخلي وأحترمها.

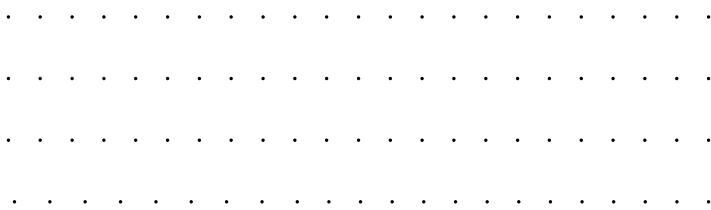
- من حقي أن أشعر بمشاعري كيف كانت وأعبر عنها .
- من حقي أن أشعر بالحزن والإحباط على ما ذهب مني أو ما لم أحصل عليه .
- من حقي أن أغضب ولو كان على من أحبهم إذا لم يحترموا حقوقني واحتياجاتي .
- من حقي أن أغفر للناس ولنفسى .
- من حقي أن أخاف وأن أطمئن .
- من حقي أن أحزن وأن أفرح ، أيا كانت مشاعر من حولي .
- من حقي أن أطالب بما أريده ولو كنت عالمة أني لن أحصل عليه . التعبير وحده يكفييني .
- من حقي أن أهتم بنفسي .
- من حقي أن أكون مختلفة عنمن حولي .
- من حقي أن أتعلم وأتغير وأكبر في كل وقت وأي مكان .

كـ أنا أيضًا لست أمة لحقوقى ، من حقي أن أتنازل عن حقي !
 لكن عندما أتنازل عن حقي سيكون اختياراً مني لا اضطراراً ، ولأنني أرى أن هذا الصواب لا خشية سخط أحد .



الدرس التاسع عشر الحدود في العلاقات فترة التعليم

* دعونا نجرب هذه التجربة، يقترب اثنان من بعضهما جدًا مسافة ٥ سم لمدة دقيقة، بم شعرت؟



* الحدود:

مبدأ مهم من مبادئ العلاقة اسمه «الحدود» كيف كانت درجةقرب بيننا لا بد أن يكون بيننا «حدود»، كما أن البيوت لها أبواب وحرمة كذا الإنسان له حرمة أهم من حرمة البيوت، ينبغي حين يدخل أحد حياتي أو أدخل حياته، أن يكون بيننا حدود يحترمها كل منا.

* حدود الجسم :

للجسم حدود، كل واحد منّا له دائرة حول جسمه نصف قطرها طول ذراعه عند دخول أحد هذه الدائرة دون إذن أو لوقت طويل؛ نشعر بضيق، من حقنا أن نعبر عن هذا الضيق، احترامنا لأجسامنا يفرض علينا أن نحافظ على حدودها، لو فرطنا في هذه الحدود كيلا نرد أحداً سنجده أنسنا نفعل أشياء لم نكن نريد فعلها من البداية، وقد تنقلب العلاقة عداوة وغمماً.

* حدود الأسرار :

كل إنسان له أسرار ليس من حق أحد أن يعرفها إلا لو قرر صاحبها أن يشاركه إليها.

من أجل هذا لا نسمح بالأسئلة في المجموعة، من حق كل أحد أن يقول ما يريده لكن ليس من حق أحد أن يستجوب أحداً.

* حدود الاحتياجات :

كل إنسان له احتياجات، من الممكن أن نخدم الآخرين ونوفي احتياجاتهم لكن لا بد أن نحترم احتياجاتنا أيضاً، إذا لم نستطع فعل شيء نقول: إننا لا نستطيع فعلها الآن، عندما نضغط على أنفسنا؛ نتعب.

* حدود المشاعر :

لا بد أن نحس ببعضنا ، لكن بالرغم من ذلك كل إنسان له أحاسيسه ، عندما يكون أحد حزيناً من الجيد أن نشاركه ونحزن لحزنه ، لكن من حقنا أيضاً أن نفرح لو وجد في حياتنا ما يفرّج ، لا نلوم أنفسنا على مشاعرنا ، لا نلوم أنفسنا لأننا فرحين وشخص آخر حزين ! أو العكس .

* الحدود محتاجة تدريب :

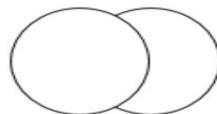
أحياناً لا يكون عندنا أي حدود في العلاقات ، خصوصاً لو تحركت مشاعرنا تجاه أحد ، نزيل كل الحدود معه ، رغم أن هذه الحدود مهمة كي تحافظ على العلاقة ، عدم احترام الحدود قد يجعلنا نندم فيما بعد ، مثلًا مهما كانت الدول صديقة ، لا بد أن يكون بينهم حدود وعلاقات دبلوماسية ، لها قواعد محترمة . ولو أن دولتين أزالتهما الحدود بينهما ، قد يهرب المجرمون من دولة وتذهب إلى الأخرى مما قد يؤدي إلى مشكلات بين الدولتين قد تؤدي إلى الحرب .

وقد يكون العكس ، بسبب كثرة الخوف نصنع سدواً لا حدوداً ، السدود تمنع الإحساس وال العلاقات من أجل هذا لا بوابات فيها ، لكن الحدود السليمة بها بوابات ، تسمح للمشاعر والأفكار والآراء الانتقال من شخص لأخر .

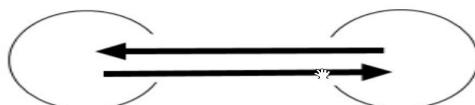
إذا كنا ميالين للتدخل (لا يوجد أي حدود) أو للتباعد (سدود بدلاً من الحدود) فنحن محتاجون إلى تدريب أنفسنا على التحرك ناحية الحدود الصحية.



تباعد (سدود)



تدخل (لا حدود)



الحدود الصحية

تباعد (سدود)	حدود صحية	تدخل (لا حدود)
لا أستطيع الانفتاح على أي أحد أو مشاركته بأي شيء عن نفسي.	عندما أتعرف على شخص أبني الثقة معه بتأني، وأشاركه عن نفسي بقدر ما تسمح العلاقة.	لو قابلت شخصاً لأول مرة ربما أخبره بكل شيء في حياتي.
لا أفكر في احتياجات الناس أبداً. تكفيوني مشكلاتي واحتياجاتي.	أتجاوب مع احتياجات الناس قدر وسعي بما لا يتعارض مع احتياجاتي.	أهم شيء عندي هي احتياجات الآخرين، وأنسى احتياجاتي تماماً.

<p>لا أستطيع استقبال الحب من أي أحد أو القرب منه. الناس دائمًا يريدون مصالحهم.</p>	<p>العلاقة تحتاج وقتاً وتفكيرًا. الحب اختيار واع لا بد أن يكون فيه اقتناع ليس مجرد إحساس واحتياج، رغم أن المشاعر مهم جدًا والاحتياجات الأساسية، لكن لا بد أن أفكر فيي المصلحة.</p>	<p>أقع في الحب من النظرة الأولى، كلما رأيت بنتًا جميلةً أحببها. أي شاب يقول لي كلمة طيبة أقع في غرامه وأبالغ في إرضائه.</p>
<p>لا أستمع إلى نصيحة أي أحد. أنا لاأشعر باحتياججي لأحد.</p>	<p>أنا أثق بنفسي فيي أني أستطيع تمييز الصواب من الخطأ. سأسمع رأي الناس وأختار من آرائهم ما أوفق عليه وأطبقه.</p> <p>هناك أشخاص أحترمهم وأثق فيي رأيهم وأحب سماع نصائحهم والتعلم منهم.</p>	<p>لا أعرف جيداً تحديد الصواب من الخطأ، دائمًا أنتظر من يخبرني أن هذا صواب وهذا خطأ أشعر أن هذا أكثر أماناً.</p>

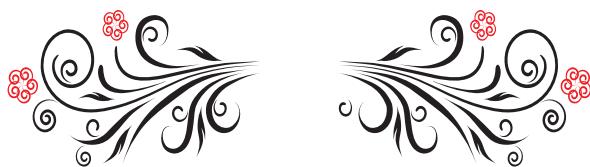
ادنارة للاستشارات

١٧٦



الدرس في ٥ نقاط

- كل إنسان كالدولة له حدود.
- لا بد أن نحترم حدود الناس ونجعلهم يعتادون على احترام حدودنا.
- الجسم له حدود.
- الأسرار والاحتياجات والمشاعر لها حدود.
- نحتاج إلى تدريب كي نكف عن التداخل والتبعاد ونضع حدوداً صحية.



* فترة المشاركة :

(١) ما الذي تظنه يحدث لو قررت احترام حدودك من الآن؟ (قد يغضب بعض الناس مني ، قد أخسر بعض العلاقات ، قد أكون عنيفًا في البداية ...)

.....

.....

.....

.....

.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- ليس من العيب ترك مسافة بيننا ، ونحترم حدودنا وحدود الناس .

 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل صباح حتى موعد المرة القادمة .





الدرس العشرون: الحرية فترة التعليم

* ما الحرية؟

* عكس الحرية؟

* ثلاثة مبادئ هامة للعلاقات من الجيد أن نحفظها
ونحافظ عليها: ٣ ح.

- الحقوق

- الحدود

- الحرية

* الحرية :

- الحرية في العلاقات كشرفة المنزل، ضرورية من أجل دخول الهواء وكي لا يكون البيت خانقاً، العلاقات كيف كان قربها وقوتها واحتياجنا لها لا بد أن يكون فيها مساحة حرية كي نستطيع التنفس. السيطرة والتحكم تخنق العلاقات. لا بد أن نترك لبعضنا حرية اختيار اختيارات مختلفة عن بعضنا مع استمرار الحب والاحترام بیننا، مَن لا يحترم حرريتي لا يتصور كونه محبّاً لي.

* لم نتحمل السيطرة قهراً في بعض الأحيان؟

- لشدة احتياجنا للحب.

- الجوع للحب سيء ومؤلم جدًا.

كما أن الاحتياج للمال قد يجعل الناس يتحكمون فيما من أجل المال، الاحتياج للحب أيضًا قد يجعل الناس يتحكمون فيما. مَن يحتاج إلى الحب احتياجاً شديداً يشعر كأنه نصف إنسان، ويحتاج إلى مَن يكمله ويجعله يشعر أنه إنسان. يقف بجانبه يخبره بما عليه أن يفعله، يشعره بأهميته ويشبع احتياجاته للحضن الدافئ والإعجاب والتقدير وكل ما ذكرناه من قبل.

- لكن مع الوقت قد نجد مَن يشبع احتياجاتنا للحب
يتحكم فينا باسم الحب، ويستغلنا ويعاملنا كأننا
شيء يملكه.

- كنت أظن أن هناك صداقه، لكن الصداقه قد تصير
تحكّماً.

- كنت أظن أنني سأجد حضنًا دافئًا لكن وجدته فخًا
يريد امتلاكي.

* لم؟

- لأنه محتاج للحب مثلي تمام، ولأنه يريد التأكد
أنه سيظل يأخذ الحب مني دائمًا؛ يسيطر علي.

- مَن يسيطر جدًا يحتاج جدًا.

- أحيانًا ننجذب لأشخاص لهم مظهر القوة وشكلهم
يقول إنهم مصدر للحنان، لكن مظهره الذي ظننته
قوة وأمانًا وحنانًا، كان في النهاية مجرد قشرة
ويريد أن يأخذ أكثر من أن يعطي، فيبدأ في
التحكم في والسيطرة علي.

- العجيب أنني بعد مرور وقت أحب هذا التضييق!
وأظن أن هذا هو الحب، ولو تركني أعود فأبحث
عنه أو عن شخص يضيق علي مثله؛ لأنني صرت

لا أستطيع التفرقة بين السيطرة والتضييق وبين الحق الحقيقي .

- القطب الذكي يؤذى مَنْ يحاول إيذاءه ويرده، أو على الأقل يبتعد عنه

- ما يجعلنا نفعل هو فهمنا الخاطئ للحب

أظن أن الحب هو امتلاكي لَمَنْ أمامي وهو يمتلكني ، رغم أن الحب الحقيقي هو الحرية.

نظن أن الحب أن أستغني به عن الناس كلهم ، يستغني هو أيضاً ، رغم أن الحب الحقيقي هو الذي يربطني بالناس كلهم ويجعلني أحب وأحترم الناس كلهم ويحبونني ويحترمونني . الحب الحقيقي هو ما يقدر احتياجي للحب والاحترام مني ومن أهلي ومن المجتمع كله .

نظن أن الحب هو أن نكون معًا دائمًا ونقول لبعضنا كل شيء ، ونفعل كل شيء معًا وأي شيء غير هذا يكون خيانةً ، ونظن أن الحب يسمح لنا بالتجسس على بعضنا ، رغم أن الحب الحقيقي هو أن نثق ونحترم بعضنا .

أظن أنني لو أحببت أحدًا لا بد أن أطيه في كل شيء ، ولا يكون لي رأي ، ومع مرور الوقت ، يصير رأيه هو رأيي دون تفكير ، بل ربما

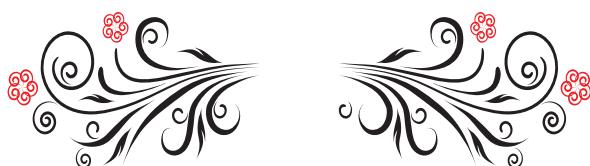
لا أستطيع التفكير واتخاذ القرار دون .

أظن أنَّ مَنْ أَمَّامِي إِذَا كَانَ يُحِبِّنِي لَا بُدَّ أَنْ يَسْمَعُ
كَلَامِي فِي كُلِّ شَيْءٍ، وَيَكُونُ مُحْتَاجًا لِي دَائِمًا،
وَلَوْ اعْتَمَدْتُ عَلَى نَفْسِهِ فِي يَوْمٍ مِنَ الْأَيَّامِ أَشْعُرُ
بِالْخِيَانَةِ، رَغْمَ أَنَّ الْحُبَ الْحَقِيقِيَّ هُوَ مَا يَجْعَلُكَ
تَكْبِرُ لَا تَصْغِرُ!



الدرس في ٥ نقاط

- * الجوع الشديد للحب قد يجعلني أتحمل السيطرة والتحكم باسم الحب.
- * بسبب كثرة السيطرة في الحب أظن أن الحب هو السيطرة.
- * الحب الحقيقي لا يسمح بالسيطرة، الحب الحقيقي حرية و اختيار.
- * مَن يحبني يقرّبني من كل الناس.
- * مَن يحبني يحترم آرائي و اختياراتي.





الدرس الحادي والعشرون: الحب كله فترة التعليم

* ما أهم شيء في الارتباط؟

* أهم شيء في الارتباط الحب!

- ليس من الممكن أن يبدأ الارتباط أو الزواج دون حب، ولا يستمر دون حب، كلمة «حب» كبيرة جدًا ومهمة جدًا. قد تكون أهم كلمة وأهم مبدأ في الحياة كلها.

- هناك أنواع كثيرة من الحب لكن ويا للأسف له في العربية كلمة واحدة فقط، من الممكن أن أقول: أحب الله، أحب الملوكية. الكلمة نفسها، هذه مشكلة في اللغة العربية وخصوصاً في العامية.

- اللغة اليونانية، لغة الفلسفة فيها ٥ كلمات للحب كل كلمة تتكلم عن معنى خاص من معانٍي الحب.

- الارتباط والزواج هو أقوى وأهم علاقة إنسانية، هي العلاقة التي تبني أسرة وينشأ عنها أطفال وجيل جديد، وإذا كان من الممكن أن نشبّه العلاقات بـ «فيشة الكهرباء».

- أول أصبع (أول نوع من الحب) اسمه في اليونانية: إيشوميا. هذا النوع هو الحب الجسدي أي: انجذاب الولد للبنت جسدياً والعكس، هذا شيء طبيعي فطرنا الله عليه، ومهم جداً في الزواج حتى لا يصح زواج دونه. لكن أحبابنا يكون الزواج مبنياً على هذا النوع من الحب فقط، وعند انتهاء الانجذاب والمتعة ينتهي هذا الزواج، حتى إن بعض الناس يتزوجون لهذا الأمر فقط، يستمر الزواج شهر أو اثنين أو شهور الصيف (عقد مكتوب) ثم بعد ذلك ينتهي الأمر، لو كان الزواج مبنياً على هذا النوع من الحب فقط، يكون مثل «فيشة الكهرباء» فيها أصبع واحد فقط!

- الأصبع الثاني: إيروس. هذا النوع من الحب هو الحب الرومانسي العاطفي هو ما يسمى

بـ «الحب الأفلاطوني» هذا حب روميو وجولييت، وقيس وليلي وعنترة وعبدة، من أجمل المشاعر في الدنيا، يجعل القلب يدق والإنسان سعيداً ويشعر أنه يحب الدنيا كلها؛ لأن هناك شخصاً يحبه ويهتم به. هذا النوع مرتبط جداً بالنوع السابق.

- لو أن الزواج مبني على هذين النوعين فقط من الحب ابيثوميا (الحب الجسدي) وإيروس (الحب الرومانسي) يكون مثل «فيشة من أصحابين»!

- الأصبع الثالث اسمه: فيليو. هذا الحب هو حب الصداقة. هو الحب الذي يجعل اثنين يتكلمون ويفهم كل منهما الآخر ويقضون أوقاتاً لطيفة معًا. السبب في هذا هو أن تفكيرهم متتشابه ولهم اهتمامات وآراء متشابهة في الحياة. إن كان ابيثوميا هو حب الجسد، وإيروس هو حب القلب، فيليو هو حب الدماغ. إذا وُجد الثلاثة في الزواج يكون الزواج كـ «فيشة بـ ٣ أصحاب»!

- الأصبع الرابع اسمه: ستورجي. هذا الحب هو حب العشرة أو العائلة، ومعناه أن الاثنين يشعرون وكأنهم من عائلة واحدة، يعشرون الولد وكأن الفتاة من أقاربه، وكذا البنت،

هذا يحدث عندما يكون الاثنان من عائلتين متشاربهتين في العادات والتقاليد، خصوصاً لو كانت العائلتان تعرفان يقابلان بعضهما. هذا يزيد التفاهم ويقلل الخناق والخلاف؛ لأن أهل الولد يحبون البنت ويعتبرونها كابنهم.

- وأهل البنت يحبون الولد ويعتبرونه كابنهم.

- عندما يكون هذا النوع في الجواز كـ «كفيشة لها ٤ أصابع»

- النوع الأصعب وهو أقوى أنواع؛ لأنه ليس مُعلقاً بشيء لا بالجسم ولا بالقلب ولا بالدماغ ولا بالعائلة. هذا الحب اسمه الحب غير المشروط وفي اليونانية: أجببي. وهذا ما تكلمنا عنه في الوحدة الأولى (الاحتياجات) وأسميناها (الحنون) هذا الحب هو أن يحبها بعضهما في الله.

الحب في الله من عند الله

هذا الحب هو ما يجعل الزواج يستمر ويتحمل كل الضغوط التي تمر به، هو ما يجعل الزوجان يقابلان، ويسامحان بعضهما دائماً. كلما كان الإنسان قريراً من الله قدر أن يحب في الله، من

الممكن أن ندعو الله أن يعطينا هذا النوع من الحب لبعضنا
وللبشر كلام كيف كانوا .

لو أن الزواج فيه هذه الأنواع الخمس من الحب فإنه يكون
كـ «فيشة» بـ ٥ أصابع !

إياكم أن تتزوجوا دون حب! كلما كان الزواج فيه أنواع
كثيرة من الحب كان أقوى .

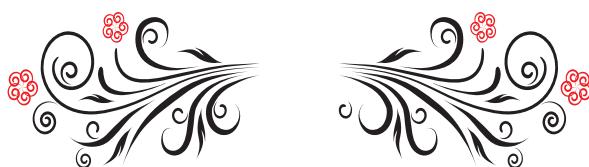
الزواج جهاز:

كما قلنا ، الزواج كجهاز كهربائي إلكتروني شديد تمر فيه
شحنات عالية ، عندما تكون الـ «فيشة» ضعيفة ، قد يحترق الجهاز
ويتلف ، وإن كانت «فيشة» بأصعبين لا يعمل بالكفاءة المرجوة ،
لكن عندما تكون قوية بـ ٥ أصابع يظل التيار مستقرًا ثابتاً ،
ويعمل الجهاز بكفاءة ، وتعمل كل البرامج بكفاءة عالية:
الصدقة ، العشرة ، الرومانسية ، الحب الجسدي ، الحب في الله .



الدرس في ٥ نقاط

- * لا ينبغي لأحد أن يتزوج دون حب.
- * الحب خمسة أنواع.
- * الحب الجسدي والعاطفي وحب الصدقة.
- * حب العشرة والعائلة، والحب في الله.
- * كلما وجد في الزواج كل أنواع الحب كان الزواج أنجح.



* فترة المشاركة :

(١) ما الذي قد يحدث لو أن الارتباط «فيشة» من أصعبين فقط؟

الحب الجسدي والعاطفي فقط

حب العائلة والحب في الله فقط

* خاتم المجموعة:

* يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛
فتردید الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.

- كي يعيش الارتباط ويكتمل، لا بد من وجود الحب
كاملاً، وإلا فلا وستتحمّل.

نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا

كل صباح حتى موعد المرة القادمة.

ادنارة للاستشارات



الدرس الثاني والعشرون: الحب المفید

فترة التعليم

* هل قد يكون شيء مفید في وقت ، ومضر في آخر؟

.....

.....

* المفید قد يكون مضرًا أحياناً !

- فالطعام مثلاً نعمة من الله، متى يكون مفیداً؟ ،

ومتى يكون مضرًا؟

- الرياضة متى تكون مفيدة؟ ، ومتى تكون مضررة؟

- المال متى يكون مفیداً؟ ، ومتى يكون مضرًا؟

* الحب الناقص :

الحب الجسدي انجذاب ومشاعر طبيعية لكنه قد يكون خطيراً وحده، لِمَ؟ لأنّه مرتبط بالجسد، لو كان منفرداً فإنه قد

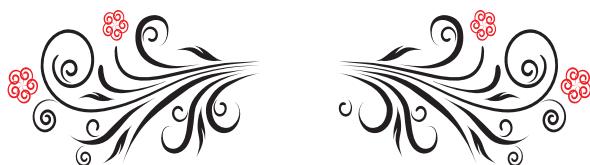
يجعلني أتعامل مع نفسي بصفتي جسداً فقط، وأتعامل معه كذلك أيضاً. أنواع الحب الأخرى تجعلني أنتبه إلى أنني لست جسداً فقط.

الحب الرومانسي جميل، لكن وحده قد يجعلني أغرق في مشاعري، وبدلًا من أن أحب الشخص ومصلحته، أحب المشاعر التي تأتيني منه، وأقع في غرام الحب نفسه.



الدرس في ٥ نقاط

- * من حقنا أن نشعر بأنواع الحب كلها والمشاعر كل الوقت.
- * لكن نستطيع أن نتحكم في مشاعرنا، وننتظر حتى نعيش كل نوع من أنواع الحب في أوانه.
- * الحب الجسدي وحده يجعلني جسداً فقط، «شيء» لا «شخص».
- * الحب الرومانسي وحده قد يوّقعني في غرام الحب نفسه.
- * قد يحل نوع من أنواع الحب محل الآخر مؤقتاً.



* فترة المشاركة :

(١) هل من الممكن أن يحل حب الصداقة محل
الحب الرومانسي والجسدي مؤقتاً؟ كيف؟

.....
.....

(٢) هل الحب في الله يجعلني أحترم الناس
كلهم، وأحترم نفسي أكثر؟ كيف؟

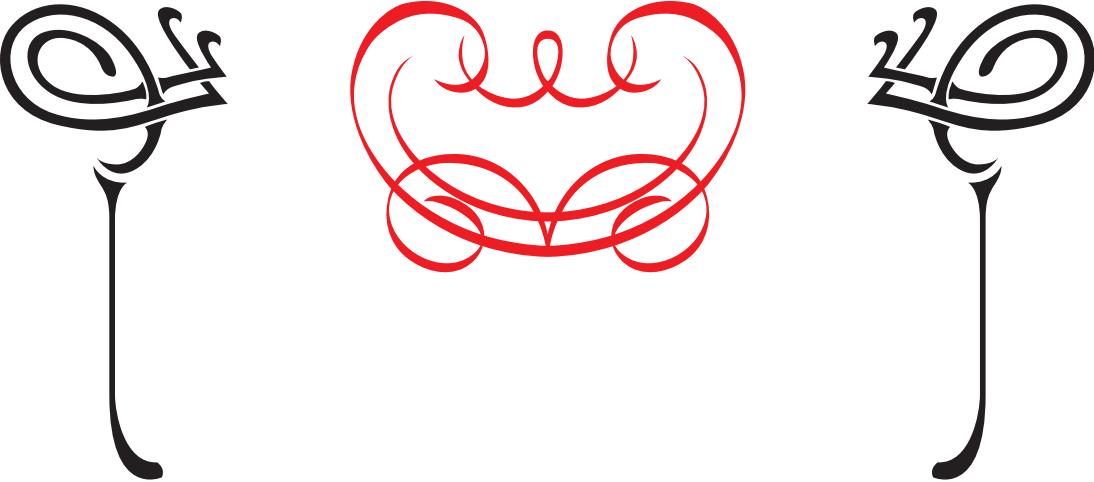
.....
.....

* ختام المجموعة :

* يمسك كل واحد مثّا يد صاحبه ونردد هذه
العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبته بداخلنا.
- ستشعر بالحب وحنانه، لكن ستعيشه في وقته.

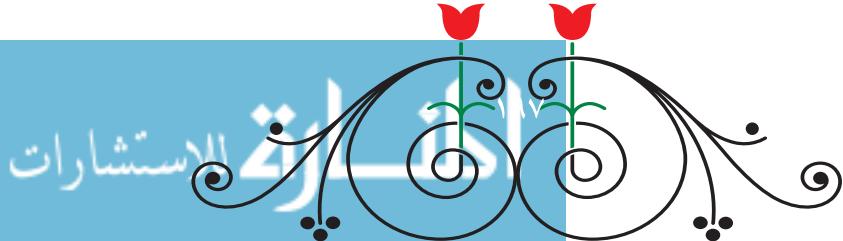
 نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا
كل صباح حتى موعد المرة القادمة.





القلب الوعي (٢) وعي الاتزان

أصل الكتاب للدكتور أوسن وصفي
وهذه نسخة محررة ومحولة للفصحي



ادنارة للاستشارات

١٨٨



الجزء ^{هـ}
الثاني

ادنارة للاستشارات

٢٠١٠



إهداء

- * إلى ابتي هنا وابني باسل وأصدقائهم
- * وإلى كل من استفاد من القلب الوعي
- * وأفاد غيره به أو بغيره.

ادنارة للاستشارات

٢١٢

مقدمة القلب الوعي (٢)

بعد مرور ثمانية سنوات على كتاب «القلب الوعي (١)»، ببداية الوعي، وبعد أن طار هذا البرنامج عصفورة مغردة إلى عشرات الآلاف من المراهقات والمرأهقين في مصر والعالم العربي، نقدم الآن «القلب الوعي (٢)»: وعي الاتزان، في البداية حاولنا أن نعرف إلى أين ذهبت عصفورة القلب الوعي لتغرّد، ثم مع الوقت فشلنا في تتبع رفرفات جناحيها الصغيرين.

من وقت لآخر يخبرني أحدهم أن «القلب الوعي» قد غرّد عندهم إلى قلوب الأطفال والمرأهقين والمراهقات في المدارس والمدائن فأبتسّم.

ها أنا بعد ثمانية سنوات أحاول أن أخطب ودّ عصفوريتي بأن أرسل إليها «عصفورة» أخرى، ربما أكبر سنًا.

وأكرر أيضًا

أرجو أن يساعدنا هذا الكتاب على أن نتعلم الكلام عن مشاعرنا، وأن نحب أنفسنا الغالية، ونقبلها مهما كان فيها من صراعات وارتباك.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب خطوة على الطريق الطويل لنمو
ونضج كل من كان اسمه الثلاثي : إنسان !

لُوسِمْ وَصَفِيٍّ
القاهرة (٢٠١٤)





ما برنامج القلب الوعي (١) و(٢)؟

هذا البرنامج شيء جديد تماماً، هو برنامج لتنمية الشخصية والمهارات.

سندرّب فيه كيف نعبر عن أنفسنا، عن مشاعرنا وأفكارنا، سنقوم بتمثيليات وأغاني ومحاضرات وأشعار وجلسات مناقشة، هذه الأشياء كلها ستساعدنا نعبر عن مشاعرنا وأفكارنا.

في القلب الوعي (١): تكلمنا عن «بداية الوعي» أشياء أساسية، كالاحتياجات والمشاعر والأفكار. تكلمنا أيضاً عن الطريقة التي نرى بها أنفسنا، وتكلمنا عن علاقاتنا. هذه كانت أشياء أساسية جداً، أن نتعلم عنها وعن الطريقة التي من المفترض أن نتعامل بها مع هذه الأشياء.

في القلب الوعي (٢): نريد أن نتكلم عن شيء مهم جداً اسمه «وعي الاتزان». كي يسير الإنسان ولا يسقط أعطاه الله رجلين اثنين ليستطيع

المشي عليهما معًا فلا تتعبا، ولا أن يختل
توازنه ويسقط .

عندما تتعب رجل أو ثُصَاب، يكون ثقل جسمه على الرجل الآخر أكثر، لكن لا بد من الرجوع إلى التوازن والسير على القديم كي لا تتعب التي زاد الثقل عليها هي أيضًا .

* ماذا سنفعل في «القلب الوعي (٢)»؟ *

هذا البرنامج فيه ٢٠ درسًا، سنتعلم فيهم ونناقش، وفي المجموعات التالية للدرس سنشارك ونعبر عن المشاعر والأفكار والاحتياجات والذكريات التي تحركت داخلنا عند سماعنا لهذا الكلام .

* ستتكلم عن موضوعات جديدة مثل :

الشخصية الجيدة .

الاختيارات الوعية .

العلاقات الموزونة .

أسرار السعادة .

 شعار رقم (١)



ادنارة ٢١٨ للاستشارات



مبادئ القلب الوعي (٢)

امتداد لمبادئ القلب الوعي (١)

(١) لنا احتياجات ومشاعر وأفكار نحن مسؤولون عنها!

كما تعلمنا في القلب الوعي (١)، قلوبنا لها احتياجات كما أن أجسامنا احتياجات.

قلوبنا تحتاج إلى الحنان والقبول والاحترام، ونحن مسؤولون عن هذه الاحتياجات، مسؤولون أن نطالب بها ونشبعها بالطريقة التي لا تضرنا ولا تضر من حولنا. ليس فقط الاحتياجات، عندنا أيضًا مشاعر نحتاج إلى أن نعبر عنها بالطريقة السليمة، وعندنا أفكار مسؤولون أن نعرفها ونصححها أولاً بأول.

(٢) بنا أشياء لا بد أن نغيرها، وأشياء لا بد أن نقبلها!

أي أنه يجب أن أقبل جسمي ولون شعري وأبي وأمي والبلد الذي ولدت فيه؛ لأن هذه أشياء لا أقدر على تغييرها. لكن أفعالي وتصرفاتي وأفكاري لا بد من تغييرها إن كانت خطأ.

وأيضاً الناس لا بد من قبوله كما هم، لا نقدر أن نغيرهم، هم يقدرون على تغيير أنفسهم لو أرادوا ذلك.

(٣) الاتزان سر الحياة والنمو

الله لم يخلق الناس ليعيشوا ويفرحا فقط. لكن أيضاً لكي يتطروا وينمو. في القلب الوعي (٢) نريد أن نتعلم أن سر الاتزان هو سر الحياة والنمو.

كما لو أن هناك صرطاً مستقيماً إن سرنا عليها وصلنا، ولو ملنا عنه ناحية أو الأخرى سقطنا أو تعطلت مسيرتنا، كل ناحية حلوة لكن الأحلى أن يكونا مع بعضهما ومتوازيتين. النور حلو والظلم أياً كذلك، النور دون ظلٍ يعمي العين، والظلم دون نور يظل ظلاماً ويعمي العين أيضاً. الألوان كلها حلوة لكن الأحلى أن تكون الألوان مع بعضها، كما خلق الله الحياة ملوّنة!

(٤) الانتظام والمواظبة

مثل القلب الوعي (١) تماماً، الانتظام والمواظبة في البرنامج تزيد استفادتنا منه. ستكون هناك جوائز لطيفة للمواظبين.



الروحية الأولى

الحياة شخصية حلوة

ادنارة ^{٢٠١}
للاستشارات

ادنارة للاستشارات



مقدمة: الشخصية الموزونة

* مقدمة - الشخصية الموزونة :

-
-
- الشخصية الجيدة ليست القوية العنيفة الواثقة في رأيها.
- الشخصية الجيدة ليست فقط من تستطيع فعل أشياء كثيرة.
- الشخصية الجيدة ليس فقط هي من تتكلم جيداً، وتجمع الناس حولها ، وخفيفة النظر.
- الشخصية الجيدة ليست من تلبس ملابس جميلة، أو تعليمها عالٍ ، أو عندها أشياء جيدة.

* الشخصية الجيدة هي الشخصية الموزونة:

- ليست العنيفة ولن تكون الضعيفة، لكن التي تعرف متى تُنصرُ ومتى تتنازل.
 - ليست من تستطيع أن تقول كلاماً طيباً، لكن من تعرف متى تتكلم ومتى تسكت.
 - ليست خفيفة الظل، لكن من تعرف متى تمزح ومتى تأخذ الأمور بجدية.
 - ليست من عندها أشياء جيدة كثيرة، لكن من تعرف متى تأخذ ومتى تعطي.
 - ليست من تلبس ملابس جميلة، لكن من تقبل جسمها وليس راضية له مهما كانت ملابسها
 - ليست المتعلمة تعلّماً عالياً، بل من تفكّر فيما تفعله وتستخدمه.
- في الدروس القادمة سنتكلّم عن أشياء من الجيد أن تكون متّزنة في شخصية الإنسان.





الدرس الأول الكِبَر: قبول وتغيير فترة التعليم

* ما معنى أن يكبر الشخص؟

بالطبع كبر جسمنا، وكبر عقلنا أيضاً، وكذلك سننا، صرنا نعرف أشياء لم نكن نعرفها، ونفعل أشياء لم نكن نستطيع فعلها. لكن الكِبَر ليس فقط في أن «نعرف» أو أن «نستطيع» أن نفعل أشياء، الكِبَر هو قدرتي على تقبل ما لم أقدر على تغييره.

* القبول:

من الذكاء ألا أهدى طاقتني في محاولة تغيير ما لا يمكن تغييره، وأوفر هذه الطاقة لأغير بها ما أقدر على تغييره. توجد أشياء لا نقدر أن نغيرها ولا بد من قبولها كما هي، كأسِرنا والبلد الذي ولدنا فيه وأجسامنا وشكلنا ولون جلدنا ... الخ

- الكبر هو قبولي عجزي عن معرفة كل شيء.
لا بد أن نحاول كل يوم أن نعرف أكثر
مما عرفناه أمس، لكن ستظل هناك أشياء لن
نستطيع معرفتها.

- الكبر هو قبولي لما حصل في الماضي. (لا يعني
هذا موافقتي عليه أو تصوبي له، لكن أعتبر أنه
حصل وانتهى ولن أستطيع تغييره)

- الكبر هو قبولي واحتمالي لكون مزاجي شيئاً
متغيراً. فلا أستطيع أن أجعله دائماً حسناً،
ولو حاولت أن أفعل عادة سيئة لتحسين مزاجي
كل مرة سأصيير مدمناً لها.

- الكبر هو قبولي لعدم تفوقي في بعض الأشياء،
فأستعين بآخرين متفوقين يساعدونني، وتفوقي في
أشياء أخرى، فأستغل تفوقي فيها، فليس من
الممكن أن أكون شخصاً آخر غيري!

- الكبر هو قبولي الناس على ما هم عليه،
ولا أحاول تغييرهم، ليس من اللازم أن أوافق
على طباعهم وأعمالهم، لكن أفترش عن الصفات
الجميلة فيهم وأفرح بها، وما لا يعجبني فيهم ليس
مسئوليتي بل مسئوليتهم هم.

- الكبر هو قبولي أن كل الناس لن يحبونني أو يوافقوني الرأي.

شعار رقم (٢)

من الممكن أن أغير وظيفتي وملابسني ومكاني،
لكني مهما فعلت فلن أكون شخصا آخر.

* التغيير:

كما أن الكبر هو القبول، فهو أيضاً التغيير. أنا إنسان ولست جماداً، إذن فأنا أستطيع أن أغير وأغيير، أستطيع أن أغير في نفسي وفي العالم من حولي، هذا ممكن لكن كما قلنا له حدود.

- الكبر هو أغير أفكاري. قد أكتشف أن عندي أفكاراً خاطئة. كما رأينا في القلب الوعي (١). الكبير هو تعرفي للأفكار الخاطئة، وتصحيحها وتبدلها بأفكار صائبة.

- الكبر هو قبولي لعجزي عن تغيير الماضي، لكن غير تأثيره علي. قد يكون ما حدث في الماضي ترك في أفكاراً خاطئة، ككوني سيئاً، أو أن الناس سيئون، أو أن المستقبل سيئ. هذه الأفكار خاطئة، وقد تؤثر علي في الحاضر، ولا بد أن أغيرها.

- الكبر هو أن أستطيع تغيير عاداتي إن كانت مضرة، كعادات الأكل والنوم وإنفاق الأموال.

- الكبر هو قدرتي على التحكم في نفسي عند الغضب أو الخوف، فلا أكره عند العصب ولا أؤذي، ولا أهرب عند الخوف أو أعجز عن السيطرة.

- الكبر هو قدرتي على التحكم في كلامي، متى أتكلم ومتى أسكت.

* أحياناً تكون التفرقة صعبة:

أحياناً تكون التفرقة بين القبول والتغيير صعبة، خصوصاً عندما نكون مرידين للتغيير شيء وقبوله في الوقت نفسه.

* قد نسأل: كيف أقبل جسمي وفي الوقت نفسه أُنْقص وزني؟

جسمي غير وزني. جسمي هو طولي ولوبي وملامحي. لكن الدهن الكثير في جسمي ناتج عن زيادة الأكل زيادة مفرطة، فلا بد أن أقبل جسمي، وفي الوقت نفسه أغير طريقة أكلي، طريقة أكلي شيء آخر غير جسمي، وكذلك الدهون المتراكمة على جسمي ليست هي جسمي!

* كيف أقبل الناس وفي الوقت نفسه أحمي نفسي منهم؟

أحياناً نظن أن قبول الناس هو أن نقبل منهم أي شيء. قبول الناس شيء وقبول سلوكهم شيء آخر. قبول الناس هو: عدم كراهيتهم وعدم محاولة تغييرهم. من حقنا ألا نقبل التعامل السيئ من الناس، وأن نبتعد عنهم كيلا نؤذى، لكن في الوقت نفسه لا نكرههم ولا نحاول تغييرهم رغمًا عنهم!، قد نتكلم ونتناقش معهم لكن في النهاية الأمر لهم ولسنا مسئولين عن تغييرهم.

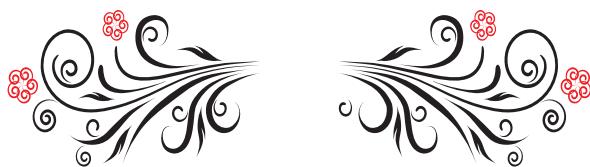
* كيف أقبل بلدي وأغيره؟

هناك أشياء في بلدي ليست هي بلدي! ، الظلم قد يكون كثيراً في بلدي لكن ليس هو بلدي. الجهل والإهمال قد يكونان كثريين في بلدي لكن ليسا هما بلدي. توجد عادات سيئة مرتبطة ببلدي، لكن ليست هي بلدي. بلدي هو الأرض والتاريخ والثقافة وأسلوب الحياة، والناس وصفاتهم الحسنة المشتركة.



الدرس في ٥ نقاط

- * من صفات الشخصية الجيدة التوازن بين القبول والتغيير.
- * ليس من اللازم أن نضيع مجهدنا في تغيير ما لا نقدر على تغييره، بل نوفره لما نقدر.
- * لا نستطيع تغيير الناس، ولا بعض الظروف، ولا الماضي مهما حدث.
- * نستطيع أن نغير أفكارنا وسلوكياتنا وعلاقتنا بالطريقة التي تفيدنا وتجعلنا نكبر.
- * أحياناً لا نستطيع التفريق بين الاثنين، ونحتاج إلى أن نفكّر ونستشير من حولنا، ونطلب من الله الحكمة.



* فترة المشاركة :

ما هي الأشياء التي تريد أن تقبلها في نفسك ، أو فيمن حولك من الناس ، في الظروف كالفقر والغنى وأسرتك وزملائك ... إلخ.

ما هي الأشياء التي تود تغييرها في نفسك ، فيمن حولك من الناس ، في الظروف .

* خاتم المجموعة :

يمسك كل واحدٍ مثلك يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردید الكلام الإيجابي يثبته داخلنا .

- من الممكن أن أقبل نفسي وأغيرها في الوقت نفسه .

 سنكتب هذه العبارات على بطاقة ونقولها لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة .

الدرس الثاني الأخلاق (استقامة ومرونة) فترة التعليم

* ما هي «الأخلاق» في رأيك؟

في هذا الدرس أيضاً ستتكلم عن الأخلاق، وعن كونها اتزاناً بين الاستقامة والمرونة.

الاستقامة هي أن يكون الشخص مستقيماً، ليس مقلوباً ولا مُعوجاً.

الشخص المُعوج والمنافق، يغير مبادئه ويكييل بمكيايلين، وما يقول عن صواب في وقت ما، يقول عنه خطأ في وقت آخر وفق مصلحته!

المقلوب هو من رأسه تحت، وقدماه فوق، أي يتعامل عكس المنطق، وعكس أخلاق الناس المتفق عليها، خصوصاً عند مصلحته.

الاستقامة أن أثبت على مبدأي حتى ولو سبب لي ذلك ضررًا. ومن كنت مختلفاً معه من أجل مبدأ، الصواب أن يزول الخلاف إن عاد مرة أخرى؛ لأنني مختلف معه على المبدأ وليس على لسبب شخصي.

* من هو الإنسان المستقيم؟

(١) هو الشخص الثابت في المواقف كلها، وكلامه وسلوكه مبنيان على مبادئ لا مصالح.

- اللطيف مع زملائه في المدرسة أو العمل، وعنيف مع أمه أو إخوته أو زوجته إنسان ليس مستقيماً.

- طيبة القول مع صديقتها ومعلمتها، سيئة القول مع أنها ليست مستقيمة.

(٢) الشخص المستقيم لا يخاف من النور والشفافية وظهور الحقيقة.

- الشخص المُعوج يكون كطريق فيه أركان تخبيء فيها الأشياء ولا تظهر. الشخص المستقيم لا يخفي شيئاً، ومستعد دائماً لظهور الحقيقة.

(٣) الشخص المستقيم هو من يحترم كلمته وعهوده ولو خسر.

- الذي يبيع بالشمن المتفق عليه ولو زادت الأسعار. ويفعل ما قال إنه سيفعله ولو مريضاً أو يرغب في فعله.

(٤) الشخص المستقيم رقيب على نفسه، ولا يحتاج إلى رقابة من أحد، لا يحتاج إلى «مراقب» في الامتحان لأن ضمير الرقيب عليه، فلا يغش ولا يغشش.

* ما هي المرونة؟

الإنسان المرن يستطيع أن يتأنقلم مع المواقف ويتحمل الضغوط. يكون ككرة التنس، لا كالطماطم، كرة الناس تضربها فترجع، أما الطماطم فتنتفق.

- هل المرونة تغيير المبادئ بحسب المواقف؟
بالطبع لا.

- هل المرونة أن أقول كلاماً لأناس، وكلاماً آخر لآناس آخرين؟ بالطبع لا.

- هل المرونة أن أرى ما ينفعني وأفعله، مهما كانت مصلحة الناس؟ بالطبع لا.

* إذن فما هي المرونة؟

- المرونة هي ألا أظل مختلفاً مع شخص اختلفت معه من أجل فعله شيئاً سيئاً وشيئاً صواباً، فلا أختلف معه حتى في الصواب، بل أخالفه في الخطأ وأؤيده في الصواب. فلا أكون ثابتاً على حكم في مواقفي من الناس، بل أغير حكمي وفقاً للتغيير المواقف.

- المرونة هي أن أستطيع أن أغير رأيي لو عرفت أشياء جديدة لم أكن أعرفها قبلُ. فعندما أحكم على شيء وفقاً لمعلوماتي ثم يتبيّن لي خطأها؛ أرجع عن رأيي وأعتذر.

- الاستقامة هي عدم إخلاصي لوعودي حتى لو تعبت، لكن المرونة أن أعتذر لو لم أستطع.

- الاستقامة أن أحتمل لكن ليس إلى أن أشق على نفسي مشقة كبيرة! فلو وجد عذر قوي أعتذر.

- المرونة أن أطبق المبادئ بشكل صحيح على المواقف. وعندما تتغيّر المواقف تتغيّر طريقة التطبيق لكن المبدأ لا يتغيّر، فقد يكون مبدأ امرأة ألا يمسها أي أحد غريب عنها، لكن لو تغرق في البحر فلا بأس أن ينقذها رجل كيلا تموت.

- المرونة أن أرى المصلحة العليا لمن أمامي دون أن أخالف المبادئ، لأن الاستقامة هدفها الإنسان ليس فقط الاستقامة. الشرع لمصلحة الإنسان وليس العكس. الشعُّ أصله اجتناب الضرر.

شعار رقم (٣)



* الفرق:

أحياناً نفرط في الاستقامة مبررين ذلك بالمرونة!، وأحياناً أخرى تكون متعصبين مبررين ذلك بالاستقامة!، فنريد أن نراجع أنفسنا ونفحص الأمر جيداً، وأن نأخذ رأي من نشق فيهم، ونطلب من الله الحكمة.



الدرس في ٥ نقاط

- * الاستقامة أن تكون مبادئ الشخص ثابتة .
- * الاستقامة هي مراقبة الشخص نفسه .
- * الاستقامة أن أطبق المبدأ بأكثر من طريقة .
- * المرونة أن أرى أين المصلحة دون أن أخالف المبادئ .
- * من الممكن أن تضر نفسك بسبب المبادئ لا أن تضر غيرك .



* فترة المشاركة :

(١) احلك عن مرة طبّقت فيها المبادئ بطريقة
لا رحمة فيها ولا مرونة.

.....

(٢) احلك عن مرة فرّطت فيها في المبادئ وبررت
أنها مرونة.

.....

* خاتم المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ متّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردد
الكلام الإيجابي يثبتّه داخلنا.

- الاستقامة ليست تشدداً، والمرونة ليست تسبيباً.

سنكتب هذه العبارات على بطاقة ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.



ادنارة للاستشارات

٢٠٠

الدرس الثالث النشاط (عمل وراحة) فترة التعليم

* ما هي أنشط عضلة في جسم الإنسان؟

- الإجابة: «عضلة القلب»!

عضلة القلب تعمل طوال عمر الإنسان الذي قد يصل إلى ما فوق الثمانين عاماً، وفي بعض المعمررين قد يصل إلى المائة ويزيد، ولو توقفت لدقائق ولم تُعد يموت الإنسان.

* ما الذي يجعل هذه العضلة نشيطةً هكذا؟

الذي يجعل هذه العضلة نشيطة جدًا لهذه الدرجة، أنها تستريح من وقت لآخر، تنقبض جدًا ثم تنبسط، في كل مرة تعمل جدًا تُريح جدًا

 إذن النجاح = عمل بجد + راحة كافية

* النشاط عمل بجد:

الإنسان النشيط إنسان لا يبذل فقط مجهوداً كبيراً، لكن يعرف أيضاً كيف يبذل المجهود ويستطيع التعامل مع مجهوده كي يخرج أفضل نتيجة. من الممكن أن نصف الإنسان النشيط بالأوصاف السبعة التالية:

(١) الإنسان النشيط يحدد ميزانية الوقت كميزانية المال، كي لا يضيع الوقت منه، ويضع جدولًا للعمل مربوطة بالزمن، كي ينجز كل مرحلة من العمل في وقت معروف.

(٢) الإنسان النشيط لا ينام فوق حاجته (٦ أو ٧ ساعات في اليوم فقط). النوم فوق الحاجة تضييع للوقت، وبالتالي نستطيع أن نتعود على خفض عدد ساعات النوم.

(٣) الإنسان النشيط يستغل الوقت الميت، فمثلاً في القطار وأوقات الانتظار من الممكن أن يقرأ كتاباً، أو يعمل عملاً يستطيع فعله في هذه الأوقات كإرسال الرسال أو ترتيب المواعيد . . . الخ.

(٤) الإنسان النشيط يعرف أفضل ساعات يومه، ويفعل فيها الأشياء المهمة التي تحتاج إلى تركيز. من الناس من يكون متيقظاً نشيطاً في الصباح و الخملاً

في المساء وهناك العكس، فمن المهم أن تعرف نفسك من أي النوعين أنت.

(٥) الإنسان النشيط يحلم بما يريد أن يفعله ويتخيله قبل أن يحدث، ويظل مشغولاً بها، ويفكر فيها إلى أن يتحققها وتصير واقعاً.

(٦) الإنسان النشيط يرکز في الأشياء التي يحسن القيام بها، ويبعد عنها، ويترك ما ليس مبدعاً فيه، لغيره من يحسن القيام به.

(٧) الإنسان النشيط عنده حساسية من تضييع الوقت، وهذا لا يعني شعوره بالذنب لوضاع قليل من الوقت.

* النشاط راحة كافية :

- الإنسان النشيط هو من يعمل بجد، وفي الوقت نفسه له وقت محدد للراحة والترفية.

- الراحة ليست فقط للجسم، الترفيه مهم جداً، وهذا وقت تنشيط المخ.

* من الضرورة أن تكون الراحة ثلاثة أنواع :

- الراحة اليومية .
- الراحة الأسبوعية . (نهاية الأسبوع)
- الراحة الموسمية . (الأعياد والإجازات)

* الراحة اليومية :

النوم لست أو سبع ساعات في اليوم نوم متصل ليس متقطعاً
أمر ضروري جداً لراحة الجسم والمخ؛ لأن النوم العميق غير
المتقطع هو الذي نستطيع أن نحلم فيه. (نحن نحلم كل يوم لكن
قد ننسى ذلك تماماً).

النوم يريح العضلات، ويجدد الخلايا، ويقوم بصيانة المخ،
وينظم المعلومات؛ كي نركز في اليوم التالي ولا ننسى.

هناك أيضاً «راحة نفسية» يومية ضرورية، أوقات الصلاة
والدعاء والتأمل مهمة جداً للراحة النفسية. مهم أيضاً أن
نجلس مع أنفسنا في أوقات صمت ووحدة كل يوم نصف
ساعة على الأقل، في هذا الوقت من الممكن أن تراجع نفسك
وأفكارك ومشاعرك، وأن تفكّر في حياتك وعملك وعلاقتك
ومستقبلك، هذا الوقت يضبط اتجاهاتنا في الحياة فيه نراجع
أنفسنا وضمائرنا .

كما أن الجسد يحتاج إلى راحة،
العقل أيضًا يحتاج.

* الراحة الأسبوعية:

لو كنا نرتاح راحة جسدية كل يوم وننام جيداً، فتكون الراحة الأسبوعية ليست راحة جسدية بقدر كونها راحة نفسية.

* ما أهم الأشياء التي ينبغي أن تكون موجودة في الراحة الأسبوعية؟

(١) لا بد ألا تعمل أبداً عملك المعتاد.

(٢) من الممكن أن تمارس هواية كالرياضة أو القراءة أو الصيد ... إلخ.

(٣) لا بد أن تقضي وقتاً مع عائلتك وأصدقائك، فلو كنت ستذهب إلى السوق أو غيره فليكن ذلك مع أصدقائك وأحبابك.

(٤) يجب أن تأكل وجبة مع العائلة. الأكل مع بعضهم جدًا و يجعلنا نربط ببعض.

* الراحة الموسمية:

الأديان كلها فيها راحة نفسية يومية وهي أوقات الصلاة والعبادة، وفيها راحة نفسية أسبوعية وهي الصلاة والعبادة الجماعية، وفيها أيضًا الراحة الموسمية وهي الأعياد والمواسم، والإجازة الصيفية.

هذا النوع من الراحة مهم جدًا، تحدث فيه الأشياء التي تدي في الراحة اليومية والأسبوعية بالإضافة إلى شيئين مهمين:

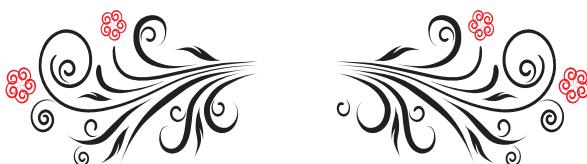
- السفر وتغيير الأماكن وتغيير نمط الحياة.

- مقابلة الأقارب وصلة الأرحام.



الدرس في ٥ نقاط

- * الإنسان النشيط يحب العمل، ويستمتع به.
- * الإنسان النشيط ينظم وقته.
- * الإنسان النشيط يرکز فيما يفعله، ويعرف مواطن قوته.
- * الإنسان النشيط يعرف كيف يريح جسده.
- * الإنسان النشيط يعرف كيف يرفه نفسه.



* فترة المشاركة:

(١) اكتب النقاط الأساسية الموجودة في يومك المعتاد
في ورقة.

.....
.....
.....
.....
.....

(٢) اكتب في ورقة كيف تقضي يوم العطلة الأسبوعية؟

.....
.....
.....
.....
.....

(٣) شارك، ما الذي تحتاج إلى أن تفعله، وما تحتاج
إلى ألا تفعله، من الآن فصاعداً كي تكون
إنساناً نشيطاً.

.....
.....
.....
.....

* خاتم المجموعة

يمسك كل واحدٍ مِنّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردید
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- سنبـح الحياة ونشاطها ، ولن ننسى الراحة في أوقاتها .

 سنكتب هذه العبارات على بطاـقات ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.



ادنارة للاستشارات

٢٤٠



الدرس الرابع العلم: فضول وتواضع فترة التعليم

* ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية:

- العلماء أكثر الناس معرفة.
- العلماء أكثر الناس إرادة للمعرفة.
- العلماء أكثر أناس يعرفون أنهم لا يعرفون.
- العلماء أكثر أناس يعرفون أن ليس من الممكن أن يعرفوا كل شيء.

* العلم هو أن تعرف وتريد أن تعرف (الشغف والفضول):

التعليم في بلادنا جعلنا نريد أن نعرف ما نحتاج إلى أن نعرفه كي ننجح في الامتحان فقط. أو على الأكثر ما نحتاج إلى معرفته كي نستخدمه. لكن الشغف والشوق إلى المعرفة لذاتها، وفي المجالات كلها ينمي عقل الإنسان، ويصير أذكى وأحكم.

أي تصير عنده طرق كثيرة متنوعة يحل بها المشكلات المختلفة التي تواجهه، وتكون عنده أيضًا قدرة على الحكم على المواقف بمنطق وبصيرة.

في عصره الإنترنط الذي نعيشه الآن المعلومة كثيرة جدًا، ومتاحة وقريبة جدًا، لكن الذي عجز الإنترنط عن فعله هو أن يجعلنا نرحب في المعرفة.

وينبغي أيضًا أن نعرف أن الفضول لا بد أن يكون مربوطًا بفائدة، ليس مجرد فضول فقط، لأن الفضول قد يجعلنا نرى أشياء قد نتورط فيها، وقد يتفاقم الأمر إلى أن يغير مخنا مع الوقت كالصور الإباحية مثلاً.

* نعود إلى الفضول مرة أخرى:

- عند سماعك كلمة لا تعرف معناها، لمَ لا تبحث عنها؟

- عندما تسمع موضوعاً في الراديو أو التلفزيون، لمَ لا نقرأ عنه ولو صفحة؟ قد لا تكون محتاجًا إليها الآن لكن قد يكون ذلك فيما بعد.

- الأشياء التي تراها حولك لمَ لا تبحث عن أصلها.

- لمَ لا تعرف عن تاريخ بلدك القديم والحديث؟

الأطفال يتحدونا لأن عندهم فضولاً . يريدون أن يعرفوا كل شيء ، ويسألوا عن كل شيء ، لكن يا للأسف يقل فضولهم بمرور الوقت ، كما أن فضولنا قلّ أيضًا بسبب نظام التربية والتعليم الذي يخنق حيوتنا ، ويجهذنا أكثر من اللازم فيما نحتاج إلى أن نعرفه من أجل الامتحانات .

* العلم هو أن تعرف ما الذي لا تعرفه؟ *

عندما نتعلم ونعرف ننفتح على عالم كبير من المعرفة ، وحينئذ ندرك كم أن ما جهلنا أكبر مما عرفته البشرية ، وأمام لم تعرفه بعد .

على الرغم من أن حب العلم يجعلك تريد أن تعرف كل شيء ، العلم الحقيقي يجعلك تتواضع ، وأنك لا تستطيع معرفة كل شيء ، هذا التواضع يظهر في طريقة كلام الناس التي تحب العلم وتحترمه .

- يقولون «أعتقد» بدلاً من «متأكد» .

- يقولون «غالباً» بدلاً من «لازم» .

- يقولون «ممكن» بدلاً من «مستحيل» .

- يقولون «سبب من الأسباب» بدلاً من «السبب الوحيد» .

- يقولون «إلى الآن» بدلاً من «دائماً».

- يقولون «رأيي» بدلاً من «الواقع».

* وأيضاً يستطيعون قول عبارات لا يستطيع غيرهم أن يقولها:

- الحقيقة لا أعرف، لم أقرأ عن هذا الموضوع.

- توجد وجهات نظر مختلفة في هذا الأمر.

- دعني أدرس الموضوع وأرجع لك.

- كنت أظن ذلك، لكن غيرت رأيي.

- رأيك صواب، أنا كنت مخطئاً.

* العلم هو أن تعرف أنك لن تستطيع معرفة كل شيء:

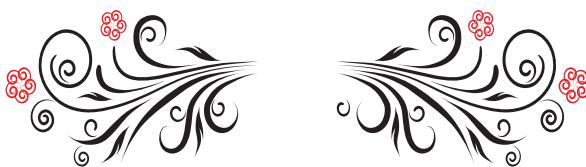
العلم هو حالة من الشد والجذب المستمر بين كوننا نريد أن نعرف، وفي الوقت نفسه قبولنا أننا لن نقدر أن نعرف كل شيء، لو حاولنا أن نعرف كل شيء سنضغط على أنفسنا جداً، ونشعر بالذنب، ونصير محبطين دائماً، ولو توقفنا عن محاولاتنا للمعرفة أكثر سنتقف في مكاننا ولن تقدم. المهم أن نعرف اليوم أكثر مما عرفناه أمس، وغداً أكثر من اليوم. ويظل الفضول يأخذنا إلى الأمام، والتواضع يجعلنا مرتاحين، ونحب أنفسنا ومن حولنا سواء في ذلك الأجهل منا والأعلم.





الدرس في ٥ نقاط

- * العلم هو أن يكون عندك فضول وتحب أن تعرف.
- * المعرفة نفسها تنمي المخ، لكن هناك أشياء قد تفسده.
- * العلم هو أن تعرف ما هو الذي لا تعرفه.
- * العلم هو ألا تخجل من قولك: لا أعرف.
- * العلم هو أن تعرف أنه ليس من الممكن أن تعرف كل شيء.



* فترة المشاركة :

(١) يَمْ تُشَعِّرُ عِنْدَمَا تَتَكَلَّمُ مَعَ أَحَدٍ وَتَجِدُهُ دَائِمًا مَا يَرْدُدُ:
أَنَا أَعْرُفُ، الْأَمْرُ كَمَا أَقُولُ لَكُ، هُوَ سَبَبُ وَحْيٍ
لَا غَيْرُ ... إِلَخ؟

.....
.....

(٢) شَارَكَ عَنْ مَرَةٍ جَعْلَكَ الْفَضْلُوْلُ تَتَعَرَّضُ لِأَشْيَاءٍ صَرَّتْ
مَتَعْلِقًا بِهَا وَلَا تَقْدِرُ أَنْ تَكْفُ عنْهَا.

.....
.....

* خاتمة المجموعة

يَمْسِكُ كُلُّ وَاحِدٍ مِنَّا يَدُلُ زَمِيلَهُ وَنَرْدُدُ هَذِهِ الْعَبَاراتُ؛ فَتَرْدِيدُ
الْكَلَامِ الإِيجَابِيِّ يَثْبِتُهُ دَاخْلَنَا.

- لَيْسَ مِنَ الْمُمْكِنُ أَنْ أَعْرُفَ كُلَّ شَيْءٍ، لَكِنَّ مِنَ الْمُمْكِنِ
أَنْ أَعْرُفَ كُلَّ يَوْمٍ شَيْئًا.

 سنكتب هذه العبارات على بطاقة ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.

ادنارة للاستشارات



الدرس الخامس الاستقرار (ثبات وتيقظ) فترة التعليم

الاستقرار ليس ركوداً وسكوناً ومواناً.

الاستقرار ثبات، ومع الثبات تيقظ واستعداد للتحرك وعمل رد الفعل المناسب.

مثلاً كرجل يقود سيارة يكون مستقرًا وليس متواترًا، وفي الوقت نفسه مستعد لإصدار رد فعل سريع لأي شيء يعترضه.

الاستقرار ليس عنادًا بل إصرار ووعي.

الاستقرار ليس تغييباً وفقدانوعي، لكن الاستقرار هو ألا يهزك أي شيء بسهولك، وفي الوقت نفسه تراجع نفسك لو تأكّدت أنك على الحق تُكمّل حتى ولو وجدت مقاومة.

* الثبات والتيقظ :

- الثبات هو: المثابرة على الطريق الذي تمشي عليه حتى لو تعبت. والتيقظ هو: أن تظل منتبهاً فاتحًا

عينيك تتأكد أن هذا هو الطريق الصواب ، وتكون قادرًا على تغييره بسرعة لو اكتشفت أنه خطأ .

- فمثلاً تلتزم بعملك ، وفي الوقت نفسه تفتح عينيك لو وجدت عملاً يحقق شخصيتك أكثر منه .

- تكون محافظاً على إخلاصك في صداقاتك ، وفي الوقت نفسه تكون متتبهاً إلى أين ستنتهي بك هذه الصداقات .

- تدرس مادة وتكميل الكورس إلى نهايته ، وتقرأ الكتاب الآخر ، وفي الوقت نفسه تكون متيقظاً ، وتقرأ الرأي المخالف لما في الكتاب ، وليس بعيداً أن تمزح بينهما .

- الثبات هو : أن تظل ملتزماً بالمبادئ التي تؤمن بها ، وفي الوقت نفسه تكون متيقظاً كي لا تكتشف فيما بعد وجود تناقضات وأشياء ليست منطقية .

- فمثلاً لو كنت في حزب سياسي أو هيئة مجتمعية ، أو للك مجموعة أو «شلة» الثبات أن تظل ملتزماً بهم ، وفي الوقت نفسه تستشير ضميرك وعقلك وتسمع آراء أخرى .

- الثبات هو أن تظل مركزاً على الهدف لو مقتنعاً به ، لكن في الوقت نفسه تكون متتبهاً كي تكتشف طرقاً جديدة لتحقيق الهدف .

* كيف ندعم الثبات؟

أولاً: راجع مبادئك وأهدافك من حين إلى آخر لأن منها نستمد العزيمة للاستمرار.

ثانياً: حافظ على العلاقات ونّمها. من أكثر الأشياء التي تجعلنا ثابر وتبت شعورنا أننا لسنا وحدنا في الطريق.

ثالثاً: لا تبالغ. من الأشياء التي تزعجنا هو مبالغتنا فيما نفعل ولا نرفه أنفسنا ونرتاح، فقد نمل منه ونتركه، ليس لأنه خطأ بل لأننا بالغنا فيه.

رابعاً: انظر إلى الخلف. إلى ما حققته على الطريق، ولم تكن مصدقاً أن بإمكانك تحقيقها؛ كي تعرف أن هناك أشياء يمكن أن تحقيقها لو أكملت.

خامسًا: لو وقفت أو تراجعت لا تيأس. من الممكن أن نبدأ من جديد. التقدم إلى الأمام يكون فيه رجوع كثير إلى الخلف، ليس كلَّ من وصل لم يرجع إلى الخلف.

* كيف ندعم التيقظ؟

أولاً: لا بد أن تستمع إلى الناس. من الممكن أن تستفيد من كلام الناس لو سمعناه بتركيز وفكراً فيه. فلا قبله كله دون تفكير، ولا نرفضه كله دون تفكير.

ثانياً: ادخل حلقات نقاش فيها أناس مختلفون ومن الجنسين؛ لأن البنات يرین أشياء لا يراها الأولاد والعكس.

ثالثاً: لا بد أن تستمع إلى نفسك. هذه مرتبطة بأن يكون لك أوقات خلوة وتأمل وتفكر مع نفسك. استمع إلى صوت ضميرك وقلبك من الداخل.

رابعاً: درّب نفسك على تنويع أنشطتك كيلا تمل.

خامسًا: لا تحف من الخطأ. لو أخطأت فمن الممكن أن تصليح خطأك لو اكتشفته بسرعة، وأيضاً لا تستحي من تغيير الرأي.

الدرس في ٥ نقاط

- * الاستقرار ليس ركوداً لكن ثبات مع تيقظ.
- * الثبات هو أن تلتزم وتكمل.
- * التيقظ هو أن تسمع ولا تكابر.
- * من الممكن أن تقف وترجع إلى الخلف، ومن الممكن أن تغير الطريق إن لم يكن صواباً.
- * استمع إلى الناس، وإلى صوت قلبك، ولا تحف من تغيير رأيك.
- * كي تثبت لا بد ألا تكون وحيداً، وترتاح، وأن تنظر إلى الأمام إلى الهدف، وإلى الخلف.

* فترة المشاركة :

(١) من الأشياء التي تكلمنا عنها لدعم الثبات، ما أكثر شيء كان فارقاً مؤثراً معك وليم؟ ولو عندك طرق أخرى للثبات شارك بها.

..... (١)

..... (٢)

..... (٣)

..... (٤)

(٢) شارك عن مرات جعلك فيها التيقظ تغير رأيك، وأنقذك من أشياء سيئة.

..... (١)

..... (٢)

..... (٣)

..... (٤)

* خاتم المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مّنّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّيـ
الكلام الإيجابي يثبّته داخـلـنا.

- سنتثبت ولن نستسلم، ومن الممكـن أيضـاً أن نتحرـك
ونتعلـم.

 سنكتب هذه العبارات على بـطـاقـات ونـقـولـها
لأنفسـنـا كل يوم صـباـحاً إـلـى موـعـدـ المـرـةـ الـقـادـمـةـ.

ادنارة للاستشارات

الروحية الثانية

الحياة

الاختيارات والاعية

مقدمة: الاختيارات الوعية

حياتنا هي سلسلة من القرارات والاختيارات التي نختارها، ليس فقط كل يوم بل كل لحظة. كل تصرف تفعله هو اختيار تقوم به من بين أكثر من تصرفه. طوال الوقت نختار شيئاً ونرفض أشياء أخرى.

- الاختيارات مبنية على مبادئ، وأيضاً تؤثر عليها الظروف.

- الاختيارات حرية شخصية، وكذلك مسئولية أمام الناس.

- الاختيارات حسبة نحسبها، ولكن أيضاً توجد نسبة مخاطرة.

* الاختيارات مبادئ وظروف:

- كل واحد منا عندما يختار شيئاً يتحكم فيها شيئاً: مبادئه، وظروفه.

المبادئ هي رؤيتنا التي تربينا عليها للصواب والخطأ. وهذه المبادئ خليط من الدين والتربيـة والأصول التي تربينا عليها في المجتمع وفي البيت، ويدخل فيها أيضـاً ما تعلمناه في المدارس، وما أتانا عن طريق الناس كلهم الذي نحترمهم في حياتنا.

* من المبادئ المهمة التي لا يختلف عليها:

- عدم الخيانة.
- عدم السرقة.
- عدم الكذب وشهادة الزور.
- عدم الطمع في ملك غيري.
- العمل بجد واجتهاد.
- احترام الأهل والكبار عموماً.
- عدم إيذاء الناس بأي طريقة.

الشرف والأخلاق هما:

أن نتحمل الظروف ولا نتخلـى عن المبادئ.

أما الظروف فهي الأوضاع التي تؤثر علينا ونحن نختار، كحالتنا الجسدية (الصحية) مثلاً، وحالتنا النفسية (فرح أم حزن)، وحالتنا المادية (معنا أموال أم لا). وطوال الوقت نحاول أن نوفق هذين الشيئين: المبادئ والظروف.

فنحاول أن نختار اختيارات تكون موافقة للاثنين. أحياناً نخطئ ونتخلّى عن مبادئنا من أجل الظروف، وأحياناً نتحمّل الظروف كيلا نتخلّى عن المبادئ.

الإنسان الذي عنده خلق هو الذي يتحمل الظروف كيلا يتخلّى عن مبادئه.

- فحتى لو مُتعب يفعل ما عليه فعله.

- لا يؤذني نفسه ولا الناس لو كان حزيناً أو غضباً.

- إذا لم يكن معه مال لا يفعل شيئاً ضد مبادئه من أجل المال، وهذا هو الشرف.

* الاختيارات حرية ومسؤولية:

طالما أن هناك اختياراً فمعناه أنه توجد حرية. الإنسان حر أن يختار ما يريد، ويرفض ما لا يريد. وفي الوقت نفسه هو مسؤول عن نتائج اختياراته. في كل مرة نختار اختياراً، نحتاج إلى

أن نفكّر ما هي النتائج التي قد تكون؟، وعرف كيف نتعامل معها؛ لأننا مسؤولون عن اختياراتنا.

نختار نوع الدراسة (قدر وسعنا)، وعملنا (قدر وسعنا أيضًا)، وصداقاتنا وأزواجنا وعلاقاتنا كلها. لا بد أن نكون مختارين بوعي وحرية؛ لأننا نحن فقط الذين سنتحمل نتائج اختياراتنا. أهلونا وأقرب الناس لنا يحبوننا، ويفرحون لفرحنا، ويحزنون لحزننا، لكن يستطيعون تحمل نتائج اختياراتنا معنا.

* الاختيارات حِسبة ومخاطرة:

لأن اختياراتنا هي اتزان بين مبادئنا وظروفنا، وأيضاً اتزان بين حريرتنا ومسؤوليتنا، فلا بد أن نحسبها جيداً. نحسب الظروف والمبادئ، والمسؤولية والنتائج، ونرى هل سنستطيع تحمل نتائج اختياراتنا أم لا.

ليس من الممكن أن تكون الحسبة صحيحة بنسبة ١٠٠%. قد تحدث أشياء لم نضعها في الحساب، وتغييرات في المستقبل لا تقدر على رؤيتها الآن، بسبب ذلك لا بد أن نكون قادرين على المخاطرة والاحتمال، لأنه قد تحدث مفاجآت لم نتوقعها. ولو كانت الحسبة جيدة فستكون المفاجآت محدودة في الأغلب، وسنقدر على احتمالها.

في الوحدة السابقة تعلمنا أن الحياة الحلوة هي الشخصية الجيدة، وفي هذه الوحدة نريد أن نتعلم أن الحياة الحلوة هي الاختيارات الوعائية، التي نأخذها دائمًا ونحن واعون أن كل اختيار لا بد أن يكون موزوناً بين كفتي ميزان، دون أن يميل إلى اليمين أو اليسار ميلاً زائداً.

الاختيارات الوعائية هي :

الاختيارات الموزونة بين كفتي ميزان.

في الدروس القادمة سنتحدث عن اختيارات كثيرة نواجهها، ونرى كيف نقوم فيها بعمل الاختيار الوعي.



ادنارة للاستشارات



الدرس السادس القرارات: شجاعة وصبر فترة التعليم

القرارات دائمًا تحتاج إلى شجاعة، ومن لا شجاعة عنده لا يستطيع أخذ قرار؛ لأن القرارات فيها مخاطرة ومسؤولية.
ما هي الشجاعة؟
نريد أن نقول بعض الكلام عن الشجاعة، وعن الفرق بينها وبين التهور.

* الشجاعة أصلها حب :

التهور قد يكون فيه أنانية وقلة صبر، لكن الشجاعة مصدرها حب.



الشجاعة الحقيقية لا تأتي من قل الصبر،
لكن من كثرة الحب.

قد تفعل شيئاً باندفاع لئلا تحتمل أو لا تطيق الصبر أو كاره. قد تدفع ولا تحسب للأمر بسبب قلة الصبر والغيط، قد يبدو ذلك من الخارج شجاعةً، أو تظنه أنت شجاعة. لكن ليس هذه هي الشجاعة، الشجاعة التي نقصدها ليست الآتية من قلة الصبر، بل من كثرة الحب.

- الأم التي تحب أولادها قد تفديهم بحياتها.

- الرجل الذي يحب زوجته قد يدافع عنها حتى الموت.

- الصاحب قد يواجه الخطر من أجل صاحبه.

- الوطني قد يواجه الخطر من أجل وطنه.

الشجاعة ليست ألا تخاف،

الشجاعة هي ألا نتراجع عن الحق.

* القرار الشجاع:

إذن القرار الشجاع هو القرار الذي:

- نابع من حب.

- هدفه مصلحة الجميع قدر الإمكان.

- مدروس و معروف ، ونتائجها محسوبة .

- مُستعدٌ لتحمل التأثير .

* الخوف والجبن :

الشجاعة ليست ألا نحاف ، الشجاعة هي ألا تراجع ، وهذا هو الجبن . وعندما نقول : «لا تراجع» نقصد ألا تراجع عن الحق . لأن التراجع عن الخطأ شجاعة .

الشجاعة والجبن فعل وليس شعور . قد تكون خائفاً ولست جباناً ، وشجاع أيضاً في الوقت نفسه ، تشعر بالخوف ولا تراجع أو تغير كلامك أو موقفك بسبب الخوف .

* الصبر :

الفرق بين الشجاعة التي نقصدها والتهور أن الشجاعة الحقيقية ممزوجة بالحب ، وموزونة بالصبر . عندما تكون الشجاعة من الحب ليس من التهور ، فيكون من الممكن أن تصبر ، لو كان الصبر من مصلحة من نحب .

دعا السكينة يبدأ بطلب السكينة كي نقبل الأشياء التي لا نستطيع تغييرها ، والشجاعة حتى نغير الأشياء التي نستطيع تغييرها ، والحكمة كي نعرف الفرق . بعد ذلك الدعاء يقول :

- ساعدنـي أـن أـعيش يـوماً بـيـوم .
- ساعدنـي أـن أـستمـتع بـكـل لـحظـة فـي وـقـتها .
- ساعـدـنـا أـن أـقـبـل الصـعـاب ، وـأـخـوض فـيهـا إـلـى أـن أـصـل إـلـى السـلام .
- الصـبـرـ الـذـي نـقـصـهـ لـيـس صـبـرـ الـانتـظـارـ وـالـسـلـبـيـةـ ،
بل صـبـرـ قـبـولـ الصـعـابـ وـالـاجـتـياـزـ فـيهـا حـتـى نـصـلـ
إـلـى السـلامـ .
- الصـبـرـ هـو صـبـرـ الـاستـعـدـادـ إـلـى أـن يـحـينـ الـوقـتـ
الـمـنـاسـبـ لـلـقـرـارـ الشـجـاعـ .
- الصـبـرـ هـو صـبـرـ جـمـيعـ الـمـعـلـومـاتـ إـلـى أـن يـأـتـيـ قـرـارـ
الـمـواـجـهـةـ .
- الصـبـرـ هـو صـبـرـ الـدـرـاسـةـ إـلـى أـن تـأـتـيـ شـجـاعـةـ دـخـولـ
الـامـتـحانـ .
- الصـبـرـ هـو الصـمـتـ وـالـاسـتـمـاعـ إـلـى أـن تـأـتـيـ شـجـاعـةـ
الـكـلـامـ بـصـدـقـ .

الشـجـاعـةـ الـحـقـيقـيـةـ

مـمـزـوجـةـ بـالـحـبـ وـمـوزـونـةـ بـالـصـبـرـ .

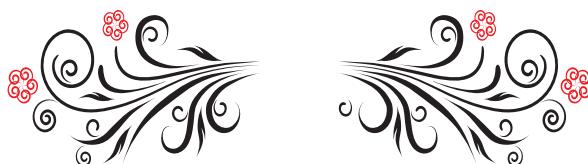
* الصبر نفسه «قرار شجاع»:

- الصبر هو قرار شجاع أن نتحمل المصاعب كل يوم كالمرض مثلاً.
- الصبر هو قرار شجاع كل يوم بالالتزام بما نعرف صوابه مهما كانت نتائجه.
- الصبر هو قرار شجاع كل يوم بالالتزام بمن يحبوننا ونحبهم، الخائفين على مصلحتنا، والذين نخاف أيضاً على مصلحتهم.
- الصبر هو قرار شجاع كل يوم بأن نظل على الطريق حتى لو كان التقدم بطيناً.



الدرس في ٥ نقاط

- * الشجاعة أصلها حب الناس والخير.
- * الشجاعة ليست ألا نخاف، لكن الا نتراجع عن الخير والحق.
- * الشجاعة الحقيقية ممزوجة بالحب، وموزونة بالصبر.
- * الصبر ليس مجرد الانتظار، لكن الاحتمال والاستعداد.
- * الصبر نفسه قرار شجاع مستمر بالاستمرار رغم الصعوبات



* فترة المشاركة :

(١) ما هي الأشياء التي تشعر عندها أنك تحتاج إلى شجاعة؟ (مثلاً : شجاعة القرار أن تفعل شيئاً لست متأكداً من نجاحه، شجاعة الكلام، شجاعة الاختيار بين شيئين، شجاعة الاعتراف بالخطأ، شجاعة مواجهة شخص بخطئه، شجاعة المطالبة بحقك ... إلخ)

.....
.....
.....
.....
.....

(٢) ما هي الأشياء التي تشعر أنك تحتاج عندها إلى الصبر؟ (مثلاً : أن تسكت وتستمع، أن تحتمل صعوبات في حياتك ولا تقدر على تغييرها، أن تحتمل أناس تحتاج إلى احتمالهم، أن تلتزم بشيء تشعر أنه صعب ... إلخ).

.....
.....
.....
.....

* ختام المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مّنّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّيـ
الكلام الإيجابي يثبّته داخـلـنا.

- الشجاعة ليست ألاً أخافـ، بل أن أكـملـ
ولو خائـفـاً.
- سـآخذـ قـرـاري بـشـجـاعـة وـحـبـ، وأـصـبـرـ عـلـى الصـعـابـ
ولـي رـبـ.

~~✓~~ سنـكتـبـ هـذـهـ العـبـارـاتـ عـلـىـ بـطـاقـاتـ وـنـقـولـهاـ
لـأـنـفـسـنـاـ كـلـ يـوـمـ صـبـاحـاـ إـلـىـ موـعـدـ الـمـرـةـ الـقـادـمـةـ.





الدرس السابع الوقت: حِرص وَكِرْم

فترة التعليم

* كيف أكون حريصاً على الوقت؟

- الوقت كالمال لا بد أن نحرص عليه، وننفقه بعناية، وفي الوقت نفسه نعرف كيف وأين ننفقه بكلِّ حِرص وَكِرْم وفي الوقت المناسب.

* الحِرص على الوقت:

- من الممكن أن نتعلم بعض المهارات المتعلقة بموضوع الحِرص على الوقت:

أولاً: راقب نفسك، واسأل نفسك دائمًا، ماذا تفعل في وقتك؟ كيف تقضيه، انتبه أيضًا أن الصمت والتأمل والاسترخاء أشياء مهمة لا بد أن نعطيها وقتًا من اليوم. التفكير والتخيل قد تقضي فيه وقتًا، وهذا يساعدنا وقت التنفيذ. لكن المبالغة في الراحة، وفي التخيل وأحلام اليقظة، قد تضيع منا كثيرًا من الوقت.

ثانياً: استغل الوقت الميت، وأنت تنتظر دورك في طابور، أو مواصلة ... إلخ، لا تجعل الوقت يضيع عليك لأنك لا تعرف ماذا تفعل فيه. رتب أن تقرأ في هذا الوقت مثلاً أو أن تنجز مكالماتك الهاتفية أو ... إلخ.

ثالثاً: درّب نفسك أن تفعل شيئاً في وقت واحد. قد تكون واحدة منهم تحتاج إلى ترکز قوي والثانية لا، فممكن أن تستمع إلى كتاب مسجّل وأنت تنظّف أو تغسل.

رابعاً: اكتب ما تريده فعل في جدول، وضع في جدولك الأشياء المهمة في البداية، وحدد لها أوقاتاً، والباقي اجعل له الوقت بين الأشياء المهمة.

خامساً: عُلّم ودرّب نفسك على الرفض والاعتذار عن الأشياء غير المهمة، وقد يفعلها غيرك.

سادساً: قلل من استخدام وسائل الاتصال كالهاتف والإنترنت؛ لأنها قد تأكل وقتاً كبيراً، وتسبّب إدماناً.

سابعاً: لو ضاع منك وقت كبير فلا تُحبط وتضيّع باقي اليوم، من الممكن أن تفعل أشياء مهمة في آخر ساعات اليوم أيضاً.

* صرف الوقت:

ليس معنى أن تكون حريصاً على وقتك، أن تكون بخيلاً بوقتك على الناس، كن كريماً مع الناس المحتاجين وقتك، ومن الممكن أن تؤجل ما تفعله وتخرجه عن الجدول لو احتاج أحد وقتك.

(١) أسؤال نفسك إذا ما كان من أمامك بالفعل محتاجاً له أم لا، مثلاً: مكالمة هاتفية لمدة دقيقة واحدة، رسالة تسأل فيها عن إنسان وحيد، هذا شيء جيد أن تُنفق فيه وقتك، بدلاً من وقت طويل قد تُضيّعه في كلام ليس مهمًا مع أصدقائك، أو أمام الإنترنت.

(٢) أسؤال نفسك إذا كنت فعلاً تستطيع أن تساعد هذا الشخص لو أعطيته جزءاً من وقتك، وقدر الفرق الذي قد تحدّثه، لأن الوقت معناه حب واهتمام.

(٣) توجد أشياء «حلال» فيها الوقت. مثلاً: لو ستقضى وقتاً في تعليم شخص شيئاً ينفعه وينفع غيره. كالكتابة القراءة أو حرف يتكتسب منها. هذا أيضاً يعود عليك لأنه يغير المجتمع والبلد الذي تعيش فيه.

(٤) إنفاق الوقت في الراحة والترفيه مهم أيضاً.

(٥) اصرف أكبر وقت ممكن فيما تُحسن فعله وقد يفيدك ويفيد غيرك، لكن لا تضيع وقتك في شيء لا تحسنه لأنك ستضيع وقتاً كبيراً ولن تنجز شيئاً، مثلاً: لا تضيع وقتاً كبيراً وأنت تُخيط زرّاً وأنت لا تحسن ذلك، اطلب من أحد أن يقوم بذلك، وافعل أنت شيئاً تحسن فعله في وقت قليل.

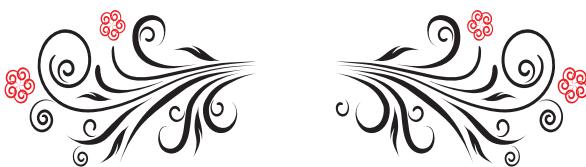
(٦) الأحاديث العميقه والمشاركات المهمة النابعة من القلب مع أشخاص يفهمون ويقدرون ليس تضييعاً للوقت، هذا إنفاق للوقت في شيء مهم، لو كان الوقت مناسباً، والظروف مناسبة.

(٧) النوم مجال نفق فيه وقتاً ليس بالقليل، نم الوقت المناسب لا أكثر من ذلك ولا أقل، وعندما تكون متعيناً نم (إن استطعت)؛ لأن ما تفعله والنوم يغالبك لن يكون مفيداً بالصورة المرجوة.



الدرس في ٥ نقاط

- * الوقت محدود كالمال فلا بد أن نتعامل معه بحرص.
- * درّب نفسك على توفير الوقت وعدم تضييعه في أشياء ليست مهمة.
- * أنفق الوقت في مكانه المناسب كالمال.
- * الوقت استثمار. أنفقه في الأشياء التي تعود بعائد أكبر عليك وعلى من حولك.
- * الراحة والاسترخاء والتأمل والأحاديث العميقه ليست تضييعاً للوقت.



* فترة المشاركة :

(١) ما هي الأشياء التي ترى أنك لا بد أن تكف عنها
كي توفر وقتاً؟

.....
.....

(٢) ما الذي تعلّمته من هذا الدرس وتنوي أن تنفذه؟

.....
.....

* ختام المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مِنَّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّيده
الكلام الإيجابي يثبتّه داخلنا.

- سأتفق وقتي بحرص وتأنّ، ولن أبخل به على من
يحتاجني.

سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.





الدرس الثامن شخصيتي: نصيب و اختيار فترة التعليم

- شخصيتي هي محصلة نصبيي و اختياراتي .

- فكرة «النصيب» فكرة كبيرة عندنا .

- كثيراً ما يحدث شيء فنقول: «النصيب» أو «قسمة ونصيب» .

* ما هو «نصبيي»؟

- نصبيي هو الأشياء التي في حياتي ولم أختارها ولا أستطيع تغييرها .

(١) اسمي وجسمي وشكلني وعائلتي والبلد الذي ولدت فيه ، هذا نصبيي .

(٢) أمراض وراثية عن أجدادي ، هذا نصبيي .

(٣) مواهبي وإمكانياتي الموروثة . كقدراتي مثلاً على الرسم ، أو الغناء ، أو المهارات اليدوية ،

أو الشعر، أو الكتابة، أو الألعاب الرياضية . . .
هذا نصيبي.

(٤) طبيعة شخصيتي ككوني مثلاً اجتماعياً أو انطوائياً،
أو حساساً جداً . . . هذا نصيبي.

(٥) مستوى ذكائي الدراسي -إلى حد ما- نصيبي. (قد
أنميه بالاجتهاد لكن في حدود).

(٦) الأشياء التي حدثت في حياتي وأثرت في نصيبي.
مثلاً: ما فعله أهلي وأشرفي، أو أن يسافر
أبي أو يموت، أو أن ثُلّق أمي، أن يعتدي على
وأنا طفل، هذه الأشياء كلها نصيبي.

(٧) وأيضاً الأشياء التي حدثت في البلد الذي أنا فيه
وأثرت في، كالحروب والفقر والثورات
والاضطرابات السياسية، هذا كله نصيبي.

(ليس معنى كلمة «نصيب» أنه صواب، أو أن الله راضٍ
عنه، لكن معناه أنه حدث ولا أستطيع تغييره)

نصيبي أقبله لأن «المعافرة» معه لا نتائج لها، فأوفر
مجهودي لاختيارات التي أستطيع اختيارها.

لكن ليس كل شيء لا أستطيع تفسيره أو أفشل فيه أبرر ذلك
بالنصيب. النجاح والفشل والزواج والصداقات والعلاقات،

العلاقات كلها عامة تحتاج إلى مجهد كي تنجح، وهذا لا علاقة له بالنصيб.

مهما كان حجم النصيبي في الحياة، ستجد أن حجم اختياراتك أكبر.

* إذن فما اختياراتي؟

كما أن هناك أشياء اعتبرها نصيبياً لا أستطيع تغييرها، هناك أيضاً أشياء أقول إنها اختياراتي أستطيع اختيارها أو لا، وأتحمّل مسؤولية ما اخترته.

(١) لو أن مشاعري جياشة أي أحباب بسرعة، وأنزعج بسرعة، وأميل إلى العنف، هذا شيء في طبيعتي لا أستطيع تغييره (نصيبي) لكن أقدر أن أدرّب نفسي ألا أؤذي نفسي ولا أحداً حينما أغضب.

(٢) لو ولدت في عائلة غنية جداً، أنا لا أستطيع تغيير هذا (نصيبي)، لكن أستطيع أن أجتهد وأعيش في مستوى أعلى من أهلي.

(٣) لو لم أختار أهلي، أستطيع اختيار أصدقائي وشريك حياتي.

(٤) لو لم أختار الأفكار التي اختارها أهلي ولا تعجبني، أستطيع أن أغيرها، وفي الوقت نفسه أحترمهم.

(٥) لو لم أختار الطريقة التي تربيت عليها، أستطيع اختيار الطريقة التي أرّبّي بها أولادي.

(٦) لو لم أختار الأمراض والضعف، أستطيع أن أحافظ على ما بقي من صحتي.

(٧) لو لن أقدر على إلغاء أشياء حدثت لي وأنا صغير جعلتنني أفكّر بطريقة خاطئة، أستطيع إصلاح هذا الخطأ. فما حدث وأنا صغير جعلني أعتقد أن وجودي سبب للمصائب والتشاؤم، أنا لا أستطيع أن أغير ما حدث، لكن أستطيع مقاومة اعتقادي.

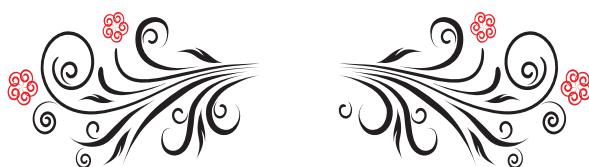
أنا مجموع الاثنين نصيب + اختيارات

ولا بد أن أقبل نفسي على هذا الأساس، أني الاثنين ولست واحداً.



الدرس في ٥ نقاط

- * لا أستطيع تغيير نصيبي ، ولست مسؤولاً عنه .
- * أقبل نصيبي دون «معافرة» كي أوفر مجھودي .
- * حاضر قد أغیره وأنا مسئول عنه .
- * لا بد أن «أعافر» فيه لأنّغیره .
- * أنا الاثنين معاً: نصيبي واختیاراتي .



* فترة المشاركة:

(١) ما هو «نصيبي» الذي ظللت غير قابل له ، وأريد
تغييره رغم عجزي عن ذلك؟ (هل لست قابلاً
أشياء حصلت في حياتي ، هل أنا غير قابل لأناس
في حياتي وأريد تغييرهم)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(٢) ما هي الاختيارات والقرارات التي ظللت مؤجلاً
لها ، ولا شجاعة عندي لأخذها ولا بد أن أأخذها؟
هل سلوك لا بد أن أغیره؟ هل علاقة لا بد أن
أقطعها؟ هل عمل لا بد أن أقوم به؟

.....

.....

.....

.....

.....

* خاتم المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مَنْ يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّيـ
الكلام الإيجابي يثبّته داخـلنا.

- أنا مسئول عن قبول نصيبي، وعن حفر طريقي.
- الماضي مَضَى، والحاضر حَاضِر، والمستقبل
سأفعله وليس كله قدر.

~~ك~~ سنكتب هذه العبارات على بـطاقات ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.



ادنارة للاستشارات



الدرس التاسع العمل: اختيار وفرص فترة التعليم

* يوجد اختياران مهمان جدًا في الحياة:

- اختيار العمل
- اختيار الزواج.
- هذان الاختيارات، كالاختيارات كلها، لا بد أن يكونوا موزونين على كفتي ميزان. في هذا الدرس سنتكلم عن العمل، والدرس التالي له سنتحدث عن الزواج.

* بالتأكيد لا بد أن يختار الشخص عمله، لكن على أي أساس؟

(١) ما درسته وتعلّمته.

- بالطبع نتدرّب على أشياء كثيرة في العمل لم ندرسها في المدارس والكليات، لكن التعليم

الذي تلقيناه يجعلنا نتدرّب بسهولة لو عملنا في مجال الدراسة.

(٢) عمل ظروفه جيدة.

- (راتبه وساعات عمله ومكانه وطبيعة العمل والعاملون فيه . . .

(٣) العمل الذي نحبه.

- أي نستمتع ونحب نعمل، ونبعد ونطور فيه، ونجد فيه معنى، ونرى كيف أنها تخدم الناس وتؤثر في حياتهم.

* لكن العمل أيضًا فُرْصَة*

- فقد تجده عملاً بهذه الصورة وقد لا تجد. هل إذا لم أجد عملاً كهذا لا أعمل؟ أم أعمل أي عمل إلى أن أجد المناسب الذي أريده؟

- نسأل السؤال بطريقة أخرى، هل العمل في ذاته له فوائد مهما كان نوعه؟ وما هي الفوائد؟

(١) العمل جزء كبير من إحساسنا بكياننا.

- خلق الإنسان كي يعمل، لو لم ي العمل يكون هناك نقص كبير في حياته.

(٢) ليس فقط المال في ذاته أو كميته، لكن أن ينفق

الإنسان على نفسه أو يشارك في ذلك، فهذا يعطي الإنسان كرامة.

(٣) العمل يضع نظاماً لحياتنا. نظام للاستيقاظ والنوم والأكل، يحرّك جسمنا و يجعلنا نهتم بشكلنا، ونليس ونخرج في مواعيد، وبنذل مجهدًا، ونستطيع النوم ليلاً، الإنسان كالساعة لا بد أن تكون مضبوطة على توقيت و تعمل وإلا تلفت.

(٤) العمل مصدر للعلاقات. أي نرى أناساً، ونتعرف على أناس، ونتعلم كيف نتكلم مع الناس ونتحملهم ونساعدهم، ونقبل المساعدة منهم.

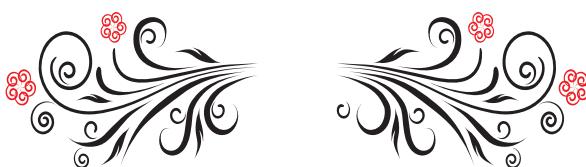
(٥) أي عمل يدرّبنا على الالتزام. والضغط على النفس والتعامل مع الزملاء، والعمل تحت رؤساء، والخصوص للقواعد. هذه كلها مهارات تهيئنا للوقت الذي نجد فيه العمل الذي نرجوه.

(٦) العمل يعرّفنا أنفسنا، ما نحب وما نكره، مواهينا وإمكانياتنا، أكثر شيء يجعلنا نعرف أنفسنا هو معرفتها بالممارسة والتطبيق، وأن نسمع آراء الزملاء والمديرين.



الدرس في ٥ نقاط

- * العمل الذي نحلم به هو الذي نجد فيه أنفسنا ، ونريد تطويرها والإبداع فيها .
- * العمل الذي تحلم به هو الذي لا يستهلك حياتنا كلها .
- * العمل في ذاته مفيد؛ لأنّه يعلّمنا الالتزام .
- * العمل نتعلم فيه العلاقات مع الناس تحت الضغط .
- * العمل يجعلنا نعرف أنفسنا ، ونكتشف مواهبنا .



* فترة المشاركة :

(١) ما العمل الذي تحلم به؟ ولم؟ ما الذي تريد أن تراه
حولك حتى إنك مستعد أن تفعله بنفسك، وتبذل
فيه مجهدًا؟

(٢) ما الذي يخيفك من العمل؟ ما الذي يملّك
من العمل؟

* ختام المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مثلك يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّي
الكلام الإيجابي يثبتّه داخلنا.

- خلقت لأبدع وأغير وأنفع (نعم من الانفعال)،
والتفاعل، لا بد أن أعمل ولو لم يتحقق هذا.

 سنكتب هذه العبارات على بطاقة ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.

ادنارة للاستشارات



الدرس العاشر اختيار الشريك: تشابه واختلاف فترة التعليم

الزواج علاقة مبنية على التشابه والاختلاف. أي بين اثنين متشابهين وأيضاً مختلفين!، رجل وامرأة، والانجذاب الجنسي مبني على هذا التشابه والاختلاف.

* المختلفون ينجذبون إلى بعضهم:

- من تتكلّم كثيراً تحب قليل الكلام (الساكت).

- الاجتماعي يحب الانطوائية.

- الهدائة قليلة الحركة تحب النشيط كثير الحركة
والعكس.

هذا شيء طبيعي، وهذا ما يجعل العلاقة فيها متعة وإثارة؛ لأن كل واحد منها يشعر أن الآخر يكمله، والصفات التي يود أن تكون فيه وجدتها في شريكه. لو لم يوجد اختلاف كافٍ، لن يكون هناك انجذاب قوي، وسيعمل الاثنان من بعضهما.

* الاختلافات الكبيرة مُتبعة:

- لو أن الاختلاف بين الاثنين كبير، فسيتبعون فيما بعد؛ لأنَّ من تتكلُّم كثيراً تريده شخصاً يتكلُّم معها، والساكت لا يحب الكلام!
- الاجتماعي الذي يحب الخروج وزوجته لا تحبه، سيعيُّب عنها أغلب الوقت ويخرج.
- النشيط الذي يحب الحركة سيميل من زوجته التي لا تحب أن تتحرُّك كثيراً، وهي أيضًا ستتعجب من حركته وعلاقاته، وقد تغيير عليه من كثرة علاقاته.
- ففي النهاية الاختلاف الكبير يحدِّث انجداباً قوياً، ولكنه يجعل الانسجام صعباً.

* المتشابهون ينسجمون مع بعضهم:

- في الزواج أيضًا الازان مهم، وأن يوجد اختلاف كي يوجد انجداب بين شخص وآخر، وأن يتحدِّيا بعضهما ليتغييراً ويتحملَا الناس المختلفين عنهم. وفي الوقت نفسه يكون هناك تشابه كبير كي لا تحدث مشكلات كبيرة مثل:
- المستوى التعليمي: يكونان كلاهما تعليمًا عالياً أو متوسطًا.

- المستوى الاقتصادي: لا يكون أحدهما أغنى من الآخر.

- العادات والطبيعة: أن يكون الأهل قادرين على الانسجام مع بعضهم.

* الزواج يحتاج إلى نضوج واتزان:

كي يستطيع إيجاد هذا الاتزان لا بد أن تكون ناضجين. الزواج قبل سن العشرين من الصعب أن يكون فيه هذا الاتزان.

* مظاهر النضوج والاتزان تظهر في:

أولاً: أن يستطيع الإنسان أن يعطي ويقبل الأخذ. من يأخذ دائماً ولا يعطي سيكون أنانياً، ومن يعطي دائماً ولا يأخذ سيشعر بالاستغلال، ولن يكمل في العطاء، وأيضاً سيجعل من حوله أنانيين.

ثانياً: من كانت علاقتها جيدة بأهلها ففي الغالب ستكون علاقتها بشريك حياتها جيدة أيضاً.

ثالثاً: الذي يستطيع ضبط نفسه في المال والجنس والغضب والكلام هو إنسان ناضج إلى حد ما.



الدرس في ٥ نقاط

- * الزواج مبني على الاختلاف والتشابه .
- * الاختلاف يسبب انجذاباً ، والتشابه يسبب انسجاماً .
- * الاختلاف الزائد عن الحاجة يجعل الانجذاب قوياً ، لكن يجعل التوافق صعباً .
- * النضوج هو أن يتعامل الشخص جيداً مع أهله ، ومع المال ، ومع الجنس والكلام والغضب .



* فترة المشاركة :

(١) هل تعرف نفسك جيداً؟

(أ) هل أنت من الاجتماعيين الذين يحبون أن يكونوا وسط الناس غالباً، أم إنك تفضل الوحدة والصلوات القليلة العميقية؟

(ب) هل أنت من الميالين إلى القراءة والتفكير؟ أم إنك تحب النشاط اليدوي والاجتماعي؟

(ج) هل أنت ممن يحب أن يتكلم عما بداخله، عن مشاعره وأفكاره؟، أم إنك ممن يحب أن يتكلم عن الخارج كالاجتماعيات والنشاطات والسياسة والكرة والأشياء العملية؟

في كل واحدة من الأشياء الثلاثة لو كنت تميل إلى شيء من الاثنين فستنجدب إلى المختلف.

في (أ) أنا .. .

في (ب) أنا .. .

في (ج) أنا .. .

* ختام المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مّنّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّيـ
الكلام الإيجابي يثبّته داخـلـنا.

- في اختياري سأعيش التوازن بين الاختلاف
والتشابه.

 سنكتب هذه العبارات على بطاـقـات ونـقولـها
لأنفسـنا كل يوم صباـحـاً إـلـى موـعـدـ المـرـةـ الـقـادـمـةـ.

الروحية الثالثة

الحياة

علاقت عزوفة

ادنارة^{٣٠} للاستشارات



مقدمة

العلاقات الموزونة

العلاقات القرية التي تستمر فترة طويلة لا بد أن تكون موزونة وتسير على قدمين اثنين لا واحدة. كعلاقات العمل أو الزواج أو الصداقة القرية.

هذا الاتزان عندما يذهب ويصبح شيء على حساب شيء آخر، العلاقة تصبح كما لو كانت تسير على رجل واحدة، قد يمشي لفترة ويحتمل، لكن لو طال الوقت ستتعب الرجل التي عليها حمل الجسم، وقد تمرض وتقف تماماً، وأيضاً الرجل الأخرى المرتاحة لو ظلت هكذا فترة طويلة قد يصيبها ضمور في العضلات. فالعلاقات بين اثنين لا بد أن تسير على رجلين اثنين.



العلاقات لا بد أن تسير على رجلين اثنين.

* القرب والبعد:

لا بد من وجود قرب حتى تكون هناك علاقة، ووجود مسافة أيضًا كيلا يضر ببعضنا البعض، أي أن القرب «رجل» والمسافة هي «الرجل» الأخرى التي تمشي بها العلاقة.

* الإنسان والجماعة:

كل واحد له شخصيته التي لا تشبه أحدًا، لكن في الوقت نفسه هناك أشياء مشتركة بينه وبين أسرته، والذين يعملون عمله نفسه، ومن معه في فريق أو حزب أو جمعية، أو يمارسون نشاطًا أو هواية، أو في مجتمعه بصفة عامة.

أي أن الشخصية المميزة «رجل» والانتفاء هو «الرجل» الأخرى التي تمشي بها العلاقة بين الإنسان والناس.

* الحقوق والتسامح:

حتى يكون هناك سلام بين الناس لا بد من وجود توازن أيضًا بين محافظة الإنسان على حقه واحترامه لحق غيره، بين استعداده للتسامح في أوقات الاحتمال في أوقات أخرى، فالحقوق «رجل» والتسامح هي «الرجل» الأخرى.

* الأخذ والعطاء :

الذي يشق على نفسه ويعطي ولا يأخذ بعد وقت سيتعجب ولن يتحمل ، وقد تصيبه أمراض في جسده أو نفسه ، وأيضاً المُرْفَفَ يتحول إلى إنسان أناني ولا يرى أحداً غير نفسه ، أي أن العطاء «رجل» والأخذ هو «الرجل» الأخرى في العلاقة .

* الذكورة والأنوثة :

الذكورة والأنوثة باعتبارهما صفات موجودان في الرجل والمرأة لكن الذكورة تكون غالبة في الرجل ، والأنوثة غالبة في المرأة . المجتمع الذي تكون فيه الذكورة ضعيفة مجتمع لا يشور على الظلم ، مجتمع كسول وليس منتجًا .

المجتمع الذي تكون فيه الأنوثة ضعيفة مجتمع لا علاقات فيه ولا صبر ولا تسامح ، فيه عنف وتحرش وتنافس شديد ، والقوي يأكل الضعيف ، أي أن الذكورة «رجل» والأنوثة هي «الرجل» الأخرى .

في الدروس الخمسة القادمة سنتكلم بالتفصيل عن هذه الاتزانات الخمسة .



ادنارة للاستشارات

٣٤



الدرس الحادي عشر: العلاقات: قُرب وَبُعد

فترة التعليم

كوننا أصدقاء لا يعني أن نتكلّم في الهاتف أكثر من مرة في اليوم، ونخبر بعضنا بكل صغيرة وكبيرة. العلاقات مهمّا كانت قرية لا بد أن يكون هناك مسافة.

* كيف يكون القرب؟

القرب في الصداقه ضروري. ومن الجيد أن يكون لي صداقات ، دائرة أصدقاء قريبة أطلعها على أسرارى التي لا أقولها لغيرهم ، ودائرة أوسع.

- القرب أن أفتح قلبي لأصدقائي المقربين ، وأخبرهم حقيقة صراعاتي ومشاعري وأفكارى .

- القرب أن أسمع رأيهم ونصائحهم في أشياء شخصية في حياتي لكن بعد أن أفكر فيها جيداً .
نحن كبشر نحتاج إلى القرب؛ لأننا متتشابهون ومحتاجون إلى بعض .

القرب ليس فقط أن أفتح بيتي لمن جنبي،
القرب أن أفتح له قلبي.

* وكيف يكون البُعد؟

البعد ليس هو الهرج أو الُّكره أو الخصام. البعد هو المسافة الصحيحة التي لا بد أن تكون بين الناس كي يتحرکوا بحرية ولا يؤذوا بعضهم.

البُعد ضروري لأن:

- البعد يعطينا حرية الحركة، قد تكون الحركة دراسة مختلفة تستغرق وقتاً من علاقتنا أو عملنا أو سفرنا.

- عندما نستطيع البعد دون حزن نكون أكثر حرية، والعلاقة التي تحافظ على الحرية تعيش؛ لأننا في الأصل مخلوقون أحراً.

- البعد يجعلنا نرى الناس أفضل. كما لو أردت أن ترى لوحة جميلة، لا بد أن تبتعد عنها قليلاً كي تستطيع رؤيتها كاملة. البعد يجعلني أستطيع

الحكم على الصواب والخطأ في صاحبي، وأتعلم
وأكون رأيي ولا أكرر أخطاء صديقي

- البعد يحمينا من أن «نلبس» مشاعر بعض. نعم من
الضروري أن نشعر ببعضنا لكن عندما نلبس
مشاعر بعضنا نفرق معًا. أحياناً نحتاج إلى أن
تكون لنا وجهات نظر مختلفة ومشاعر مختلفة كي
نقدر على مساعدة بعضنا، ونرى الدنيا بطرق
مختلفة ومن زوايا مختلفة.

- البُعد يمنع السيطرة. أحياناً عندما نقلق نسيطر على
أي شيء، حتى لو على بعض! عندما نكون متفقين
على مسافة بيننا ومرتاحين فيها، لن يكون من
السهل أن نسيطر على بعضنا، والسيطرة هي أقرب
مرض يصيب الصداقة ويخربها.

الصداقة لا تكون جيدة
عندما تكون نسخة من بعضنا.

* التوازن بين القُرب والبُعد:

القرب الزائد عن الحاجة يفسد العلاقة، والبعد الزائد كذلك، وأحياناً عندما نقترب أكثر من اللازم تتوتر العلاقة، فنبعد أكثر من اللازم فتفتر العلاقة. لا بد أن ندرّب أنفسنا على ضبط المسافة، هذا الموضوع يحتاج إلى نضوج وتدريب.

نحتاج إلى معرفة الأعراض المبكرة التي تُشعر بأن العلاقة صارت قريبة أكثر من اللازم، والأعراض التي تُشعر بأن العلاقة بعديمة أكثر من اللازم.

* أعراض القرب الزائد:

- الاعتمادية (الإدمان) فلا أستطيع أن يمر يوم دون أن نتقابل أو نتكلّم، وأعتذر عن أشياء مهمة إن متعتنني من ذلك.
- الملل (نقول الكلام نفسه، ونفعل الأشياء نفسها).
- النميمة (نكسر الملل بالكلام عن الآخرين).
- كثرة الخلاف والخصام (وغالباً يكون بسبب السيطرة والتدخل في حياة بعضنا بشكل مبالغ فيه، والغيرة على بعضنا من الصداقات الأخرى).

- التشابه الشديد في طريقة الكلام والتفكير وحتى في ردود الأفعال، وكأننا نسخة من بعضنا.

* أعراض البُعد الزائد:

- مرور وقت طويل دون أن نتكلّم لدرجة أننا ننسى بعضنا!

- نحاول أن نلتقي ونحدد المواعيد، لكن تعترضنا أشياء يسيرة فنؤجل ونهمل.

- عندما نلتقي نجد أن مواضيع اهتماماتنا تغيرت.

- نصاحب أنساً آخرين مختلفين ومن دوائر أخرى مختلفة.

- نكتّم عن بعضنا ما كنا لا نكتمه.

عمومًا الصداقات كأي كائن حي تولد وتكبر وتموت، نحن نعيش في الحياة كسيارات في مدينة كبيرة، قد تسير سيارة بجانبك لشارع أو أكثر، وفجأة لا تجدها؛ لأن صاحبها سار في شارع آخر لأنه ذاهب إلى مكان آخر، قد يكون هذا مؤلماً، لكنه حقيقي. قد تنتهي الصداقات بسبب تغيير الشخصية والأراء والسفر والمرض أو حتى الموت.

الدرس في ٥ نقاط

- * الصداقة لا بد أن يكون فيها قرب في الأماكن والآراء، وفي التعبير عن المشاعر وفتح القلب لبعضنا؛ لأننا محتاجون إلى بعض .
- * الصداقة لا بد أن يكون فيها بُعد ومسافة؛ لأننا مختلفون عن بعضنا ، ومحتاجون إلى مساحة للتحرك .
- * القُرب الشديد يظهر من الملل ، والاعتمادية ، والسيطرة ، والغيرة ، وكثرة الخلاف والخصام ، وقد ينهي العلاقة .
- * البُعد الشديد يظهر من الفتور ، والبرود ، والسدود بين الأصدقاء .
- * الصداقات تولد وتكبر وقد تموت .

* فترة المشاركة :

(١) هل لاحظت بعد الدرس أن هناك علاقات فيها قُرب
أكثـر من اللازم؟ ما هي أعراض هذا القرب
الزائد؟ وماذا تنوـي أن تفعل في هذه العلاقات؟

.....
.....

(٢) هل لاحظت بعد الدرس أن هناك عـلاقات في
حياتك فيها بـعد أكثر من اللازم؟ ما هي أعراض
هـذا البـعد الزائد؟ وماذا تـنوـي أن تـفعل في هـذه
العـلاقات؟

.....
.....

* ختام المجموعة :

يمسـك كل واحـد مـنـا يـدل زـمـيلـه وـنـرـدـد هـذـه العـبـارات؛ فـتـرـدـيدـ الكلـام الإـيجـابـي يـثـبـتـه دـاخـلـنا.

- العلاقة لا تكون جيدة عندما تكون نسخة من بعضنا .

 سنـكتـب هـذـه العـبـارات عـلـى بـطـاقـات وـنـقـولـها
لـأـنـفـسـنـا كـلـ يـوـم صـبـاحـاً إـلـى موـعـدـ المـرـة القـادـمـة.

ادنارة للاستشارات



الدرس الثاني عشر: شكل ثانٍ: لكن يشبههم فترة التعليم

أنا شكل آخر، لا يشبهني أحد، لا أخلي ولا أختي ولا أبي ولا أمي، لا أحد مثلي في بصمة إصبعي أو بصمة صوتي أو أفكاري أو أحلامي أو الطريقة التي أرى بها الدنيا. صورة الدنيا التي أراها ترسمها عيني أنا التي ليس مثل عين أحد.

* الله لا يخلق نسخاً :

نحن - البشر - قد نصنع نسخاً، نطبع ونصور في آلة التصوير؛ لأننا فقراء في الإبداع، لكن الله غني ولا يخلق نسخاً من أحد، حتى التوائم المتماثلة كحسام حسن وإبراهيم حسن أشهر توأم في مصر، توجد فروق بينهم في البصمات والشخصية والطابع، فبعدما تماثلا في كل شيء يعطي الله كل واحد منهمما شيئاً مميزاً.

أنت / أنتِ فيك شيء مميز ليس في غيرك.

وهذا معناه أن عندك لافتاً خاصاً عند الله.

أكثر شيء نخطئ فيه، أن نريد أن تكون شخصاً آخر، رغم أن جمال كل منا هو أن يكون نفسه.

عندما نريد أن تكون شخصاً آخر، لا ننجح في هذا، ولا في كوننا أنفسنا، فنكون «رقصنا على السلم» لا صعدنا ولا نزلنا، أجمل شيء نفعله هو أن يقبل كل منا أنه شكل آخر وليس كالناس.

* نحن مثل بعضنا:

في الوقت نفسه الذي نكون فيه مختلفين، نحن أيضًا متشابهون. كلنا بشر عندنا المشاعر نفسها، ونحب ونكره، ونخاف ونغضب، عندنا الاحتياجات المادية نفسها للأكل والشرب، والنفسية للاهتمام والحب، نحن نشبه بعضنا أكثر مما يتخيل أحد، خاصة من الداخل، والفرق التي بيننا نضخمها فنخاف ونكره بعضنا.

- كما أن هناك شخصيات مختلفة داخل الأسرة لكن كل أسرة لها «ثقافة» وعادات يشترك فيها أعضاؤها، وقد تختلف عن الأسر الأخرى.

- كما أن هناك أسرًا مختلفة توجد أيضًا ثقافة عامة للمصريين، أو الأردنيين، أو السوريين. وتوجد ثقافة «عربية» تجمعهم وثقافة «شرقية» أوسع.

- مهما اختلفت الثقافات والأديان، فالإنسان يميل إلى الإنسان المماثل له خصوصاً وقت الشدة، مهما كان مختلفاً عنه، وهذه «غريرة» في الإنسان.

* إن ذبت لن أجد نفسي، ولو بعدت سأجف:

الصحية والضوج هي أن أكون في اتزان. فلا أذوب حتى لا يكون لي شخصية، وأيضاً لا أبعد عنهم فأكون كالبحيرة المفصلة عن البحر فقد تتعرّف.

* كيف أذوب في الناس؟

- عندما أوافق على أي شيء يقوله من حولي، ولا يكون لي رأي.

- عندما أقول كل شيء لأحد، ولا يكون عندي تمييز لما يقال لهذا، ولا يقال لذاك.

- عندما أعجز عن قولي «لا» لأحد يطلب مني أي شيء.

- عندما أريد أن أكون مثل هذا ومثل ذلك، ولست قابلاً نفسياً.

هذا يجعلني لا أعرف نفسي ومواهبتي ومميزات شخصيتي، ولا أستطيع اختيار العمل الذي أنجح فيه،

ولا المواهب التي عندي ، ولا أحقق صورتي الجميلة التي خلقها الله وصدق فيها .

خلقني الله ممیز لأنه مصدق في ، لكنني لست مصدقاً في نفسي .



* كيف أبعد عن الناس؟

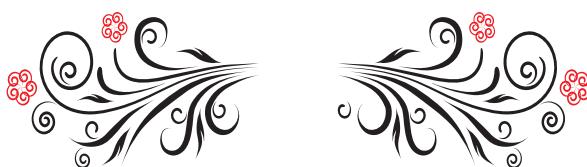
- عندما لا أثق في الناس ، وأخاف منهم .
 - عندما أرى عيوب الناس أكثر من الأشياء الجيدة فيهم ، وأقول إن كل الناس سيئة ولا تستحق .
 - عندما لا أسمع لآراء الناس ، وأشعر أن رأيي فقط هو الصواب .
 - عندما لا أفتح قلبي ، ولا أشارك ما في حياتي مع أحد ، وأكون سراً ولغزاً لا أحد يعرفه .
- البعد عن الناس يجعلنا نعيش في وحدة ، والوحدة قد تجعلنا نعيش في أوهام ، وتجعل قلوبنا قاسية . الوحدة والعزلة تجعلنا أيضاً لا نتطور .

نحن محتاجون إلى الناس كي نعلمهم ويعلمونا ، نطورهم
ويطوروها . ولأن الإنسان لا بد أن يصاحب فالوحيد يجعلنا
صاحب عادات سيئة كالمخدرات ، والعادات الجنسية ، وكثرة
الطعام بدلاً من مصاحبة الناس .



الدرس في ٥ نقاط

- * كل واحد منا مميز، لا يوجد اثنان متماثلان تماماً.
- * البشر بينهم أشياء كثيرة مشتركة، في المشاعر، والاحتياجات، والأحلام، والأمني.
- * لو ذبنا في الناس لن نجد أنفسنا.
- * لو بعذنا عن الناس سنمرض ونشعر بالوحدة.
- * لا بد أن نصاحب الناس بدلاً من مصاحبة العادات السيئة.



* فترة المشاركة :

(١) متى تشعر أنك مميز؟ (مثلاً: عندما أكتشف أنني رأيت ما حدث بطريقة مختلفة عن أصدقائي، عندما أمارس هواياتي، كالرسم والتلوين، أو في اختيار ملابسي).

.....

.....

.....

.....

.....

(٢) متى تشعر أن ثمة شبهاً بينك وبين الناس؟ (عندما أشارك في المجموعة وأجد الناس تشعر بما أشعر به، أو حدث لها في حياتها ما حدث لي في حياتي أو شبهه).

.....

.....

.....

.....

.....

* ختام المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّيـ
الكلام الإيجابي يثبّته داخـلنا.

- أنا لست نسخة من أحد، لكنـي أـشـبـهـكـمـ منـ الدـاخـلـ.

- أنا فـريـدـ وـشـكـلـ آـخـرـ،ـ لـكـنـ أـشـبـهـكـمـ منـ الدـاخـلـ.

~~كـ~~ سنـكتـبـ هـذـهـ العـبـارـاتـ عـلـىـ بـطـاقـاتـ وـنـقـولـهـاـ
لـأـنـفـسـنـاـ كـلـ يـوـمـ صـبـاحـاـ إـلـىـ موـعـدـ الـمـرـةـ الـقـادـمـةـ.





الدرس الثالث عشر السلام احفظ على حقي وأسامح فترة التعليم

* ما هو السلام؟

السلام هو أن أعرف حقوقني جيداً، وأعرف كيف أعبر عنها، وأحافظ عليها، وأواجه وأعاتب من يتعدى عليها، وأيضاً تكون عندي القردة أن أسامح لو لم يؤتِ العتاب ثماره.

كل إنسان له احتياجات

وهذه الاحتياجات حقوقه.

* حقوق الإنسان هي احتياجات الإنسان الأساسية:

- لأن عندنا احتياجاً للطعام والشراب، إذن فالطعام والشراب من حقنا.

- ولأن عندنا احتياجاً للحرية والاحترام، إذن فالحرية والاحترام من حقوق الإنسان.

* حقوقِي :

- الناس كلهم ولدوا أحراً، ومتساوين في الكرامة والحقوق.

- كل واحد عنده عقل وضمير يحكم به على الصواب والخطأ وهو المسئول عن حكمه.

- كل واحد له الحق في الحرية والحياة والسلامة.

- لا فرق بين أي إنسان ولا بين رجل وامرأة.

- كل إنسان له الحق في أن يدافع عن نفسه وعن سمعته.

- من حق كل إنسان أن تكون له خصوصية وألا يتجرس أحد عليه.

- من حق كل إنسان أن يتحرك بحرية، ويذهب أي مكان أراد.

- من حق الإنسان أن يختار عمله وأصحابه، وشريك حياته، كما يريد هو وكما تريد هي.

* أَعْبُرُ عن حقوقِي :

من حقي أن أَعْبُرُ عن حقوقِي، ولو أخطأ أحد في حقي أو اجهه وأعاته العتاب السليم الذي يرد الحقوق ويعيد العلاقة يتكون من خمس خطوات:

أولاً : أقول ما حدث بالضبط دون أن أفسّر ، مثلاً : يوم الثلاثاء عندما كنا واقفين معًا بعد الدرس ، كنت أتكلم معك فتركتني ومشيت.

ثانياً : أقول إحساسي . (انزعجت حينها)

ثالثاً : أقول تفسيري لما حدث . (انزعجت لأنني شعرت أنك لا تحترمني) ، أنا أعاتب لا ألوم ولا أنهم . لا أقول : أنت لا تحترمني . أقول : شعرت أنك لا تحترمني . يوجد فرق .

رابعاً : أطلب حقي . (عندما أكلمك لا تتركني وتمشي) .
خامسًا : أخبره أيضًا أنني مستعد أن يخبرني ويواجهني لو فعلت شيئاً أغضبه ، كي لا تزيد الأمور سوءاً .

* الصلح والسامح :

- العتاب الذي شرحناه يسهل أن يشرح الناس ويوضحوا أذارهم ويتصالحوا .

- الصلح يحتاج إلى أن نعتاب ونشرح ونعتذر ونقبل الاعتذار ونرجع كما كنا بل وأفضل . لكن من الممكن ألا ينجح العتاب ولا نتصالح ، حينئذ يكون أمامنا إما أن نكره أو ننتقم أو نسامح أو نترك الإنسان « منه لله ». ماذا تختر؟

* السماح يعني :

- السماح معناه أني قررت ألا آخذ حقي بيدي .
- السماح أن أطمع في سماح الله لي ، لأجل هذا أسامح غيري .
- السماح معناه أني قررت أن أكره الخطأ ، لكن لا أكره المخطئ .
- السماح معناه أن من حقي أن أظل غاضبًا مما حدث ، لكن أيضًا لا أنوي الانتقام ولا الكره .
- السماح معناه أني مسلم أمري لله ، ومسلم من آذاني لله أيضًا ، ينتقم منه أو يسامحه ، كما يريد فهو الإله العادل .

السماح لا يعني :

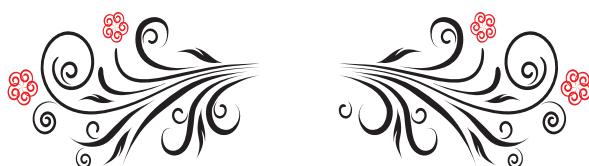
- السماح لا يعني ألا حق لي .
- السماح ليس معناه أن أعذر من أخطأ ، أو أرى صواب فعله .
- السماح لا يعني ألا يوجد عدل ، لكنني فوضت الأمر لله أن يطبق العدل هو لا أنا .
- السماح لا يعني أني ضعيف ، ولا أستطيع حماية نفسي .

- السماح لا يعني الصلح. الصلح لا بد له من عتاب واعتذار، ولو لم يحدث هذا لا يكون هناك صلح، لكن قد يكون هناك سماح.



الدرس في ٥ نقاط

- * كل إنسان عنده احتياجات أساسية، وهذه الاحتياجات هي «حقوق الإنسان»
- * من حقي أن أدفع عن حقوقني وأدفع عنها.
- * العتاب السليم ليس لوماً أو هجوماً.
- * لو اعتذر الشخص بعد العتاب أو وَضَحَّ الأمر قد نتصالح.
- * لو لم يحدث صلح من حقي أن أسامح دون أن أصالح أو أنكر حقي.



* فترة المشاركة :

(١) يُمْكِنُ أنْ تُشَعِّرَ عَنْدَ سِمَاعِكَ كُلْمَةً «حُقُوق»، «صُلْحَ»، «سِمَاح». مِنْ الْمُمْكِنَ أَنْ تُعْبِرَ بِالرِّسْمِ أَوْ الْكِتَابِ.

* خاتم المجموعة :

يمسك كل واحدٍ مِنَّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردید
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- من حقي أن أُعْبُر عن حقي للجارح، وأيضاً من
حقي أن أغفر وأسامح.

 سنكتب هذه العبارات على بطاقة ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.





الدرس الرابع عشر: التعاون: أخذ وعطاء فترة التعليم

العلاقات السليمة التي تستمر، هي العلاقات الموزونة:

- بين القُرب والبُعد (لا قُرب يختنق، ولا بُعد يقطع حبال الود).
- بين الاخلاف والتشابه (لا نسخة من أحد، ولا غريب عن أحد).
- بين الحقوق والتسامح (لا ترك حقي، ولا أنتقم).
- وأيضاً بين الأخذ والعطاء.



مَنْ لَا يَعْطِي سَيَظْلِمُ وَهُوَ دَائِمًا.

* التعاون عطاء :

كي نعيش في علاقات لا بد أن نعطي ونضحي ، خصوصاً عندما يكون من أمامي محتاجاً ، وعندى احتياجه وأستطيع أن أعطيه ، العطاء قد يكون :

* عطاء الوقت :

- عندما أعطي من وقتني لشخص آخر رغم أنه كان من الممكن أن أفعل شيئاً مفيداً لنفسي في هذا الوقت .

* عطاء الإحساس :

- عندما أستمع إلى مشاعر أحد وأشعر به ، وأقدر ما يمر به .

* عطاء المال :

- عندما أساعد في ضائقه مالية قدر وسعى وإمكانياتي .

* عطاء الخدمة والمساعدة :

- عندما أقدم مساعدة لأحد ، أقضى له حاجة ، أنظف له بيته ، أجلس مع أولاده .

- مَنْ لَا يَنْوِي الْعَطَاءَ فَلَنْ يُسْتَطِعَ أَنْ يَكُونَ عَلَاقَاتٍ،
وَسَيَكُونُ وَحِيدًا وَلَوْ كَانَ حَوْلَهُ أَنَّاسٌ كَثِيرُونَ.

* التعاون أيضًا أخذ:

قد أضغط على نفسي أعطي أكثر مما أخذ، ولو كان مَنْ
أمامي متعبًا ولا يستطيع مساعدة نفسه، لكن عندما يرجع إلى
حالته الطبيعية، ويستطيع مساعدة نفسه، لا بد أن أتركه يعتمد على
نفسه ويعطي غيره أيضًا، أنا أيضًا عندما يكون عندي احتياج
وشخص آخر يستطيع مساعدتي لا بد أن أطلب، ولو عرض علي
المساعدة لا بد أن أقبل.

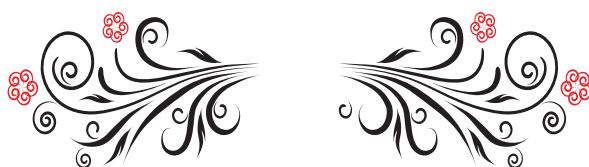
* الدنيا أخذ وعطاء :

- إن أخذت دون أن أعطي سأصير أناانيا.
- وعندي أعطي دون أن آخذ سأتعب وأشعر
بالاستغلال، ولن أستطيع الإكمال والمواصلة.
- عندما آخذ دون أن أعطي سأتعب من حولي.
- ولو أعطيت دون أن آخذ سأجعلهم أناانيين
ولا يشعرون.



الدرس في ٥ نقاط

- * إذا لم تكن مستعداً للعطاء في العلاقات ستظل وحيداً.
- * العطاء له أشكال كثيرة، وكل إنسان عنده أشياء يعطيها، لو لم تكن مالاً فخدمه، لو لم تكن خدمة فوقت.
- * إذا لم تكن مستعداً على إيقاف العطاء عندما يكون الشخص مستطيعاً أن يعتمد على نفسه، ستتعرض للاستغلال.
- * الأخذ أكثر من اللازم يتعب من حولي.
- * العطاء أكثر من اللازم يجعل من حولي أنانيين.



* فترة المشاركة :

(١) بِمَ تُشَعِّرِينَ عِنْدَمَا يَقُدِّمُ لَكَ أَحَدٌ هَدِيَّةً، أَوْ يُعْرِضُ
الْمَسَاعِدَةَ أَوْ يَقُولُ لَكَ كَلَامًا طَيِّبًا؟

.....
.....
.....
.....
.....

(٢) احْكِ عَنْ عَلَاقَةِ ظَلَّلَتْ تَعْطِي فِيهَا وَتَعْرَضُتْ
لِلْاسْتَغْلَالِ، بِمَ شَعَرْتَ؟

.....
.....
.....
.....
.....

* خاتمة المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مثلك يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- إن أردت علاقة جيدة؛ فوازنْ بين العطاء والأخذ.

 سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.

ادنارة للاستشارات

٣٤



الدرس الخامس عشر الأسرة والمجتمع

ذكورة وأنوثة

فترة التعليم

* ما هي الصفات التي تميز الذكر عن الأنثى ، والأنثى عن الذكر؟

أي أسرة أو مجتمع في الدنيا مكون من نوعين: الذكور والإإناث . أو لنقل: الذكورة والأنوثة .

- المجتمع المذَّكَر الذي يكون دور الإناث (الأنوثة) فيه ضعيف ، يكون مجتمعاً أعوج .

- والمجتمع المؤنث الذي يكون فيه دور الذكور (الذكورة) فيه ضعيف ، أعرض أيضاً .

* ما هي الذكورة؟

الذكورة هي المبادرة والمسؤولية والشجاعة . بناءً على هذا الذكورة ليست في الذكور فقط؛ لأن هذه الصفات توجد في الإناث أيضاً .

الذكورة تهتم بالعمل والأشياء العملية، وتدفع الناس إلى تحقيق العدالة، وللثورة على الظلم وتحقيق الحال، وهذه أيضًا في الناس كلهم ليس في الرجال فقط.

* وما هي الأنوثة؟

الأنوثة هي الصبر والحنو والحساسية، والأنوثة تهتم بالعلاقات والحنو والصبر والفهم والحوار، وتدفع الناس إلى التسامح وإعطاء الفرصة للمخطئ ليصلاح نفسه.

وعلى هذا فالأنوثة ليست في الإناث فقط، الرجال أيضًا لا بد أن يكون فيهم إحساس وصبر وهدوء وحنو.

لا يوجد أسرة تسير على ما يرام دون:

- الحنون والانضباط.

- الحساسية والمسؤولية.

- العلاقات والعمل.

وكذلك لا يسير المجتمع على ما يرام دون:

- التسامح والعدل.

- الصبر والشجاعة.

- الحوار والتوافق، والثورة والتغيير أيضًا.

* مجتمع ذكوره ضعيفة :

المجتمع الذي تكون فيه الذكورة قليلة، مجتمع لا يثور على الظلم، مجتمع لا يتغير ولا يفعل شيئاً جديداً، ولا يقتحم المخاطر، مجتمع كسول وليس منتجًا.

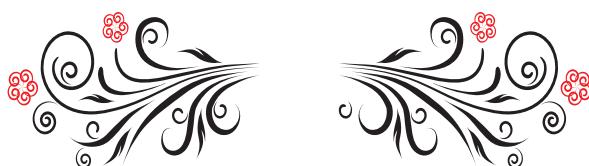
* مجتمع أنوثته ضعيفة :

مجتمع ذكري لا علاقات فيه. عمل فقط، ولا يكلم أحداً، لا صبر فيه ولا تسامح، لا يحنو على الأطفال ويرحمهم، فيه عنف وتحرش وتنافس شديد، والقوي يأكل الضعيف.



الدرس في ٥ نقاط

- * الذكورة هي: الشجاعة، والمبادرة، والعمل، والإنتاج.
- * الأنوثة هي: الحنون، والصبر، والتروي، والعلاقات، والأسرة.
- * الذكورة لا بد أن تكون قوية في الرجال، و موجودة في النساء.
- * الأنوثة لا بد أن تكون قوية في النساء، و موجودة في الرجال.
- * الأسرة والمجتمع لا بد أن تتواءز فيهما الذكورة والأنوثة.

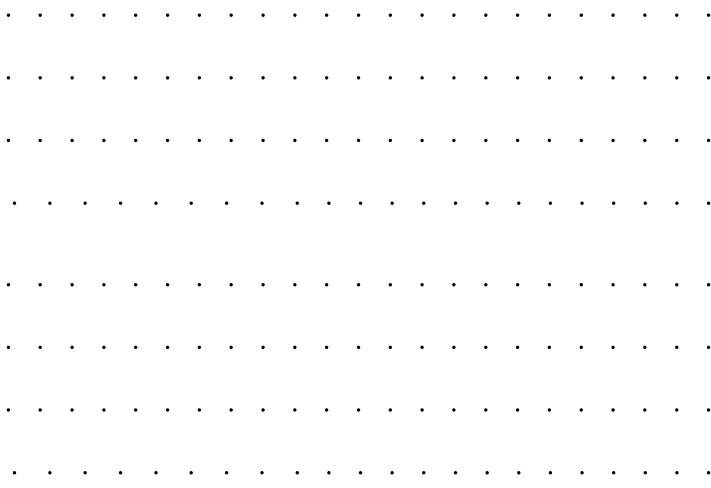


* فترة المشاركة :

(١) ارسم صورة أسرتك عندما كنت طفلاً بشكل يعبر عن الأم والأب والأولاد، والعلاقات التي بينهم؟

(٢) احلك عن موقف استطعت فيه (رغم كونك ولدًا) أن تظهر صفات الأنوثة من حنية، ورعاية، وصبر، وبيم شعرت؟

(٣) احكي عن موقف استطعت فيه (رغم كونك بنتاً) أن تظهرني صفات الذكورة من انضباط، ومبادرة، وشجاعة، وِيم شعرت؟



* خاتم المجموعة :

يمسك كل واحدٍ مُنَا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردد الكلام الإيجابي يثبتّه داخلنا.

- الأسرة الموزونة والمجتمع الموزون يقدّران دور الرجل والمرأة التقدير نفسه.

 سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.

الروحية الرابعة

الحياة

فهم أسرار السعادة

النارة^{٣٤١}
للاستشارات

ادنارة للاستشارات



مقدمة أسرار السعادة

* السعادة قرار *

السعادة ليست شيء يحدث لنا، السعادة شيء نصنعه، عندما نقرر أن نكون سعداء مهما كانت الظروف.

«إذا أعطتك الحياة ليمون فاصنع منها عصير ليمون» مثل بدلًا من تضييع وقتك وجهدك في التذمر من أنك أخذت ليمونة لا فراولة مثلاً، وترمي الليمونة وتظل تفكر في الفراولة، خذ الليمونة واعصرها وضع عليها ماء وسکرًا وثلجًا.

- السر في كلمتين: القبول والمجهد.

- القبول: تقبل الليمونة ولا تحقرها.

- المجهد: أن تفكّر كيف تصنع من الليمونة شيئاً حلواً، وتعمل من الليمون أفضل شيء ممكن، لو قبلت الليمونة فقط دون أن تعمل على صنع شيء حسن منها ستظل لاذعة ومرة، ولو بذلت

مجهوداً دون قبول لن تجعل الليمونة فراولة مهما
بذللت من المجهود.

* الجيد والسيء في الحياة:

لو سألت الناس، هل السيئ في الدنيا أكثر أم الجيد؟ أغلب الناس سيقولون السيئ، وذلك لأنهم تأثروا بأشياء كثيرة سيئة في حياتهم، ولأنهم لا يريدون ألا يكون هناك شيء ما سيئ في الدنيا، لكن الحقيقة العادلة هي أن الجيد أكثر من السيئ بكثير وإلا انتهت الحياة منذ زمن بعيد.

* المتعة والألم:

كما أن هناك حسناً وقبيحاً في الحياة، في الحياة متعة وألم، سر السعادة في الحياة، ليس عدم وجود الألم لكن في أن نعرف كيف نتعامل مع الألم ونتحمله؛ لأننا لن نستطيع إزالته من الدنيا.

* الحرية:

الحرية الحقيقية ليست أن أفعل أي شيء يخطر بيالي في أي وقت. الحرية الحقيقية هي أن تكون إنساناً قادرة على أن تحكم في نفسها، ولا يتحكم فيها شيء من داخلها أو خارجها أكثر من

اللازم، الحرية أن تحكم في نفسي وأقدر عليها، لكن بحب ليس باحتقار وكراهية لنفسي.

* الحب:

أحياناً كثيراً يخربنا الناس بين الحب والحرية، أي عندما يعطوننا اهتماماً يكون هذا مشووطاً بالسيطرة، وعندما نعترض ونطلب حريتنا؛ يقطعون العلاقة وينهون الاهتمام. من يحبني بصدق يهتم بي دون سيطرة، ويعطيني حرتي دون إهمال.

* الروحانية:

أيا كان الدين، الروحانية هي أن يخرج الإنسان خارج نفسه كي يعبد الله ويحب الناس، العبادة هي أصل الأديان كلها، وأصل العبادة هي أن تذكر دائماً أنني مخلوق والدنيا لا تدور حولي. ولأن عندنا ميل للاستسلام لعاداتنا وأهوائنا الأنانية فتحتاجون دائماً كفائح ضد «النفس الأمارة بالسوء» وفي الوقت نفسه الاستسلام لله واستقبال القوة والعون منه.

 في الدروس القادمة سنتكلم عن بعض أسرار السعادة في الحياة.

ادنارة للاستشارات



الدرس السادس عشر: السيئ كثير، لكن الجيد أكثر فترة التعليم

* س: ما الأكثر في الدنيا الأشياء السيئة أم الجيدة؟

صحيح أن الدنيا فيها سيئ كثير، وسلبي كثير، لكن الحقيقة أن الإيجابي في الحياة أكثر من السلبي، وإنما توقفت الحياة منذ زمن بعيد.

ومن المهم أن نرى السلبي بحجمه الحقيقي ونحوه نواجهه، لا أصغر من حجمه ولا أكبر، وفي الأحوال كلها نعرف أنه أقل من الإيجابي، هذه النظرة الواقعية تجعل عندها أملاً في غد.

* الأمراض:

عندما نقرأ إحصائيات انتشار الأمراض، ونجد أن مرضًا موجودًا بنسبة ١٠٪ مثلاً فهذا إذن مرض منتشر جدًا، على سبيل المثال: نسبة انتشار (فيروس C) في مصر من ١٤٪ - ٢٠٪

وهذه أكبر نسبة في العالم، وهكذا يعتبر وباء، لكن في الوقت نفسه ٨٠٪ من المصريين ليس عندهم فيروس C، هذا معناه أن الأصل في الحياة الصحة وليس المرض، وأن الأصحاء أكثر من المرضى بكثير.

* الخطر والحوادث:

عندما نقول مثلاً إن حوادث القطارات والطرق السريعة زادت هل معناه هذا أن عدد القطارات التي تنقلب أكثر من عدد القطارات التي تصل سليمة وفي موعدها؟ بالطبع لا ، مهما زادت حوادث القطارات والسيارات ، يظل عدد القطارات التي لا تنقلب ، والسيارات التي تصل دون حوادث هي الأكثر.

* الناس :

هل الناس الجيدة أفضل أم السيئة؟ قد يقول كثير من الناس إن السيئين أكثر وذلك لإحباطهم من السيئين الذي صادفوه في حياتهم. لكن الحقيقة الواقعية أن الناس الجيدة أفضل بكثير.

الناس التي ترتكب جرائم أقل دائمًا ممن لا يرتكب ، ومن داخل السجون أقل دائمًا ممن خارجها وهكذا .

* التفكير الخاطئ:

كثير من الناس يفكر بطريقة خاطئة عن نفسهم وعن الناس والحياة بصفة عامة، هذا يجعلهم ليسوا سعداء في حياتهم.

* من الأخطاء الشائعة في التفكير:

- (١) التعميم: أقول مثلاً: كل الرجال خائنون.
- (٢) التفكير السلبي: أن أركز مع الشيء السلبي وأضنه.
- (٣) هوس الكمال: أن كل شيء لا بد أن يكون كاملاً وإلا فهو سيء جداً.

* ما هو الصواب أن نقول:

- (١) الرجال كلهم (٢) أغلب الرجال (٣) رجال كثيرون
- (١) النساء كلهم (٢) أغلب النساء (٣) نساء كثيرة
- (١) كل الزيجات (٢) أغلب الزيجات (٣) زيجات كثيرة
- عندما نقول (كل) إذن كل الناس أي ١٠٠% .
- عندما نقول (أغلب) نكون قد أحصينا الرجال وقمنا بدراسة والنسبة كانت أكثر من ٥٠% .

- إذن إذا لم يكن (١) ولا (٢) فالصحيح أن نقول
(٣) أي (كثير) ونضيف إلى ذلك (في نظري).

* لَمْ نُفَكِّرْ بِصُورَةِ خَاطِئَةٍ :

نحن نفكّر بطريق خاطئة قد يكون ذلك لسبب من الأسباب التالية:

(١) عندما تقع أحداث ونحن صغار قد نعّملها؛ لأن عالمنا وقتها كان صغيراً، فعندما يفعل رجال شيئاً فهذا قد يكون كل الرجال في حياتنا في هذه اللحظة، فنقول الرجال كلهم، وتظل هذه الفكرة داخلينا وتؤثر علينا حتى بعدها نكبر ونرى رجالاً آخرين.

(٢) نظن ذلك لكثرة الخوف كي نحمي أنفسنا، فنقول: الناس كلهم سيئون، كيلا نثق في أحد فنحمي أنفسنا من الناس.

(٣) وقد يكون ذلك أيضاً كيلا نتعرض للإحباط عندما نتوقع الإيجابي ولا يكون، فنقول إن السلبي أكثر حتى إذا ما وقع السلبي تكون مستعدين ومتوقعين طريقة التربية التي تربينا عليها في البيت والمدرسة، أن كل شيء لا بد أن يكون كاملاً وإلا كان سيئاً جداً، لا بد أن نحصل على الدرجة

النهائية وإن فنحن فاشلون، فعندما يحدث شيء
سيء نقول إن كل شيء سيء.

قد نفترض أن السلبي أكثر من الإيجابي
من شدة الخوف.

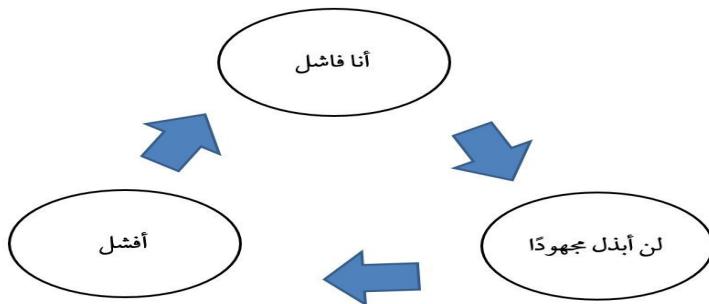
* ما مشكلة هذا التفكير الخاطئ؟ *

أولاً : هذا التفكير ليس منطقيا ولا حقيقيا، وأي شيء
بعيد عن المنطق والحقيقة فهو مضر لأنه :

- يجعلنا نياس ونكثب .

- يجعلنا لا نحال لأننا نتوقع الفشل أكثر من
النجاح .

- عندما لا نحاول لا نحقق شيئاً إيجابياً، وهذا يؤكّد
الفشل أكثر من النجاح، وبذلك تكون قد دخلنا
في دائرة مفرغ من اليأس والإحباط .

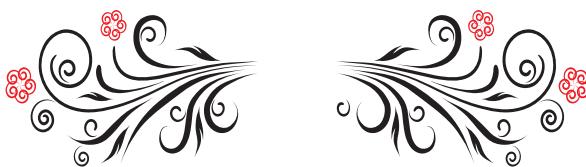


هذا التفكير السلبي سبب مهم من أسباب الحزن والإحباط، لكن عندما نغيّره ونتأكد من أن الإيجابي في الحياة أكثر من السلبي، تكون قد اكتشفنا سرًا مهمًا من أسرار السعادة.



الدرس في ٥ نقاط

- * السيء في الحياة قد يكون كثيراً، وأكثر مما نريد لكن الحقيقة هي أن الجيد أكثر بكثير.
- * الصحة أكثر من المرض، والسلامة أكثر من الخطر، والناس الجيدة أفضل من السيئة.
- * التعميم والتضخيم من السلبي، وهوس الكمال من طرق التفكير الخاطئة الشائعة.
- * طرق التفكير الخاطئة تجعلنا لسنا سعداء في الحياة.
- * عندما نعرف ونصدق أن الإيجابي أكثر من السلبي، تكون قد اكتشفنا سرًا مهمًا من أسرار السعادة.



* فترة المشاركة :

(١) شارك عن أفكار سلبية عندك، عن المرض،
أو الحوادث، أو الناس.

.....

(٢) ما الذي قد يحدث لو صدقت أن الإيجابي أكثر من
السلبي في الحياة، والناس، والأحداث؟

.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- السلبي في الحياة قد يكون كثيراً، لكن الإيجابي
أكثر بكثير.

- سأنظر إلى الحياة بایجابية مهما كان فيها من
سلبية.

 سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.



الدرس السابع عشر: قبول المتعة والألم

فترة التعليم

من أسرار السعادة أيضًا أن نقبل المتعة والألم في الحياة. الألم يؤلم بسب المتعة التي في الحياة، ولو كانت الحياة كلها ألماً لتعودنا عليه ولم نتألم منه. والمتعة تكون حلوة بسب الألم الذي في الحياة، ولو لم يكن في الحياة ألم لن يكون هناك متعة أيضًا، ستكون حياة دون طعم لا مر ولا حلو.

- ما الذي يجعل المثلجات ممتعة إلا العطش؟

- وما الذي يجعل للطعام طعم إلا الجوع؟

- وما الذي يجعل الراحة لذينة إلا التعب؟

- أكثر شيء يظهر الأبيض هو الأسود والعكس.

* المتعة «خلق الله»:

خلقنا الله كي نتمتع، وجعل في مخنا مركزاً للمتعة اسمه «مركز اللذة».

هذا المركز يفرز مواداً كيميائية تجعلنا نشعر بالراحة واللذة والانسجام عندما نأكل طعاماً شهياً، أو نسمع موسيقاً جميلة، أو نحدث شخصاً نحبه ويحترمنا ويقدرنا.

المتعة تجعلنا نتحمل الحياة، وتحفزنا لفعل أشياء كثيرة مهمة. أهم شيئين في الدنيا يحافظان على بقاء الجنس البشري - وهما: الأكل والجنس - ربطهما الله بالمتعة كي نتعلمه.

المتعة ليست ذنباً ولا خطيئة، المتعة تكون خطأ عندما تتعدي الحدود. عندما نتعدي الحدود التي بيننا وبين بعضنا فتعتدي على بعض ونشتهي أشياء بعصينا، وعندما نتعدي الحدود الموضوعة لنا كبشر، ونريد أشكال المتعة كلها طوال الوقت!

- الأكل لذيد لكن الأكل دون حدود يتعب الجسم
ويمرضنا.

- الجنس متعة، لكن خارج حدود الزواج يكون ذنبي
واعتداء وإدماناً.

- الخيال إبداع، لكن الإسراف فيه وأحلام اليقظة المستمرة تفصلنا عن الواقع، وتصيبنا بالمرض النفسي.

- العمل جميل لكن أكثر من اللازم يجعلنا نمل
ونكره الحياة.

- الراحة تجدد قوتنا لكن أكثر من اللازم تكون كسلًا
واكتئابًا.

* أشكال «أرقى» من المتعة :

عندما نقول أشكال أرقى من المتعة ليس معناه أن الأشكال البسيطة كالجنس والأكل سيئة، لكن الأشكال الأرقى لأن مدة استمتاعنا بها أطول، وخطورتها أقل، وتجعلنا أيضًا نكبر ونتطور ليس الاستمتاع فقط. الأشكال «الأرقى» على وضع المتع البسيطة في حجمها الطبيعي.

- لذة الإبداع: رسم رسمة، تأليف شعر أو موسيقا.

- مشاهدة الرسوم الجميلة، وقراءة الشعر، هذا في ذاته إبداع.

- لذة الرياضة: الرياضة تساعدنا على التواصل مع أجسامنا، ونحصل على لذة منها غير لذة الأكل والجنس، فتساعدنا أن نضع لذة الأكل والجنس في حجمهما الطبيعي.

- اللذة الروحية: لذة الخروج من النفس للتواصل مع الله بالصلوة والدعاء وخدمة الناس - الناس كلهم - كيف كانوا لأننا نحبهم ونحب خالقهم.

* الأَلْمُ :

* هل الأَلْمُ مفِيدٌ أَمْ مُضِرٌ؟

أوَّلًا : الأَلْمُ جرس إنذار يُشَعِّرُنَا أنَّ شَيْئًا ما خَطَأْ .

- عِنْدَمَا لَا نَهْتَمْ بِأَسْنَانِنَا تَسُوُّسٌ ، وَعِنْدَمَا تَسُوُّسٌ تَؤْلِمُنَا قَبْلَ أَنْ تَفْسِدْ تَامًا فَنَعَالِجُهَا ، وَنَعُودُ إِلَى غَسْلِ أَسْنَانِنَا مَرَةً أُخْرَىٰ كَيْ نَحَافِظُ عَلَيْهَا .

- عِنْدَمَا يَحْدُثُ أَيْ شَيْءٍ خَطَأْ فِي أَيْ مَنْطَقَةٍ فِي أَجْسَامِنَا ، هَذِهِ الْمَنْطَقَةُ تَؤْلِمُنَا كَيْ نَعَالِجُهَا .

الْمَرْضُ الْخَبِيثُ خَبِيثٌ فِي أَنَّهُ يَكْبُرُ وَيَنْتَشِرُ فِي الْجَسْمِ دُونَ أَلْمٍ أَوْ أَعْرَاضٍ ، وَعِنْدَمَا نَنْتَبِهُ لَهُ أَحْيَانًا يَكُونُ الْأَوَانُ قَدْ فَاتَ ، لِأَجْلِ هَذَا نَحْتَاجُ إِلَىٰ أَنْ نَقُومَ بِفَحْوصَاتٍ دُورِيَّةٍ كَيْ نَكْتَشِفَ أَوْرَامَ الْثَّدِيِّ مَثَلًا .

- عِنْدَمَا نَؤْذِي بَعْضَنَا ، تَحْدُثُ مُشَكَّلَاتٍ فِي الْعَلَاقَاتِ تَضْرِبُنَا نَفْسِيَا ، وَتَجْعَلُنَا نَتَرَاجِعُ عَنِ الإِيَّازِ وَعَنِ النَّاسِ الْمُؤَذِّيَّةِ .

- عِنْدَمَا نَبْتَعِدُ عَنِ اللَّهِ؛ يَتَرَكُ هَذَا دَاخِلُنَا فَرَاغًا كَبِيرًا ، وَيَجْعَلُ ضَمِيرُنَا يَزْعُجُنَا؛ فَنَتَرَاجِعُ وَنَتُوبُ .

ثانياً: الألم يشعرنا أن المتعة بدأت في الزيادة عن حدتها.

- عندما نأكل كثيراً؛ جدار المعدة يؤلمنا فتوقف عن الأكل.

- عندما نزيد في الخيال وأحلام اليقظة؛ تقع لنا مشكلات مؤلمة ترجعنا إلى أرض الواقع.

- عندما تتحطى لذة الجنس مع أحلام اليقظة الحدود؛ يزعجنا ضميرنا فنرجع.

- عندما تزيد لذة إنفاق المال عن حدتها، قلباً يرق للقراء ويزعجنا الضمير، فنعود فنعطي للقراء، ونكتف عن الإسراف.

ثالثاً: الألم يذكرنا أننا بشر محدودون ومحاجون إلى ربنا، وأنه مهما حاولنا فلن نستطيع أن نزيل هذا الألم من الحياة، أو نحصل على السعادة (كلها).

* ما دام أننا نحترم المتعة ونقبل الألم؛ سنكتشف سراً مهماً من أسرار السعادة:

الحياة فيها متعة لكنها ليست مكاناً للمتعة فقط.

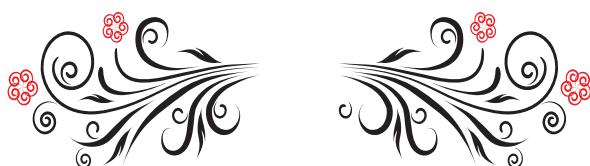
عندما نفكر أنه لا بد أن نكون مستمعين طوال الوقت، هذه الفكرة تحدث مشكلة كبيرة في حياتنا، وتجعلنا نشعر بالتدمر

وعدم الرضا، وكأن الألم شيء غريب. الألم جرس إنذار مهم في الحياة، وعندما نرفضه، ونتذمر عليه لا يزول، لكن عندما نقبله ونستطيع تحمله أكثر ولو يسيراً.



الدرس في ٥ نقاط

- * المتعة والألم كجناحين ملازمين لبعضهما في الحياة.
- * المتعة خلق الله ليست ذنباً أو خطيئةً، لكنها تحفزنا لعمل أشياء كثيرة مفيدة.
- * الألم جرس إنذار يشعرنا أن هناك شيئاً ما خطأ.
- * الألم يشعرنا أن المتعة بدأت في الزيادة عن حدتها.
- * قبول المتعة والألم مع بعضهما سر من أسرار السعادة في الحياة.



* فترة المشاركة :

(١) ما أكثر شيء يشعرك بالمتعة؟ وما أكثر الأشياء
إيلاًما لك؟

A sheet of dot-grid paper featuring 10 horizontal rows of small black dots. The dots are arranged in a regular grid pattern, providing a guide for handwriting practice or drawing.

(٢) احلك عن مرة تحولت فيها المتعة إلى ألم عندما زادت عن حدتها؟

A sheet of dot-grid paper featuring 10 horizontal rows of small, evenly spaced black dots. The dots are arranged in a grid pattern, providing a guide for writing or drawing.

* خاتم المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّيـ
الكلام الإيجابي يثبّته داخـلنا.

- يا مَنْ تـسأـل عنـ الـحـيـاـة، خـذـهـاـ كـمـاـ هـيـ، فـيـهـاـ
ابـتسـامـةـ وـفـيـهـاـ أـلـمـ، فـيـهـاـ رـحـمـةـ وـفـيـهـاـ قـسـوـةـ.
- سـأـسـتـمـتـعـ بـالـحـيـاـةـ وـلـذـتـهـاـ، وـأـقـبـلـ أـلـمـهـاـ وـقـسـوـتـهـاـ.

 سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.



الدرس الثامن عشر: أتحكم في نفسي بحب فترة التعليم

تكلمنا من قبل عن قبولنا أنفسنا كما هي على الرغم من عدم الموافقة على عيوبنا، والعمل على تغييرها. التطبيق العملي لذلك هو أن أتحكم في نفسي بحب، وهذا أيضًا سر من أسرار السعادة في الحياة.

* السعادة أن أقدر على نفسي :

من أكثر الأشياء التي تزيد ثقتنا بأنفسنا ، وتشعرنا بالسعادة والطمأنينة هي أن نكون قادرين على التحكم في أنفسنا في المواقف المختلفة ، وخصوصًا الصعبة .

أولاً : نتحكم في أنفسنا يعني أن ندرب أنفسنا .

- أي تدرب كيف نتحكم في أفكارنا ، ونفكر في كل فكرة في مخنا ، ونرى ما إذا كانت صوابًا أم لا؟
عليها دليل أم لا؟

- يعني عندما نفسر المواقف تفسيرًا معيناً، نذّكر أنفسنا أن هذا إلى الآن مجرد تفسير وليس هو الواقع، أي أن هناك تفسيرات أخرى قد تكون حقيقة.

- مثلاً: لو لم يرد صاحبى على الهاتف، قد يكون نائماً، وقد يكون راغباً عن الرد على، هناك أكثر من تفسير.

- عندما ندرّب أنفسنا على التفكير في أفكارنا وتفسيراتنا قبل أن نصدّقها ستكون مشاعرنا هادئة أغلب الوقت، ونستطيع أن ننتظر قبل أن نتصرف أي تصرف أو نقول أي كلمة، أي أن نكون قادرين على التحكم في لساننا وأفعالنا.

- يعني أيضًا أن نتحكم في الاتجاه الذي فيه مصلحتنا، ولا نستغل أحدًا، ولا نترك أحدًا يستغلنا، نعرف كيف نضع الحدود ونأخذ ونعطي باتزان (كما تكلمنا في وحدة العلاقات).

ثانياً: أن نتحكم في أنفسنا يعني أن نضغط على أنفسنا قليلاً.

الشخص الرياضي يتدرّب أن يضغط على جسمه قليلاً، وي فعل فوق طاقته قليلاً؛ كي تزيد طاقته.

* تحكم في أنفسنا بحب:

الرياضي الذي يضغط على جسمه هو أكثر إنسان يحب جسمه، لكنه يحب بصدق لا يرهقه رفاهية تؤديه، ولا يضغط عليه أكثر من اللازم فيؤديه أيضًا.

فيضغط على عضاته قليلاً كي تكبر وتقوى، لكن ليس كثيراً كيلاً تتمزق.

- نضغط على العضلة قليلاً كي تكبر وتقوى، لكن ليس كثيراً كيلاً تتمزق. من يلعب في «الجيم» يحتاج إلى مدرب كي يضبط له جرعة التدريب وحمله.

- نضغط على أنفسنا في الجري قليلاً، لكن ليس كثيراً، كيلاً يعجز عن المواصلة، أو تصيبه ضربة شمس، أو جفاف خاصة في الصيف، أو خشونة في المفاصل، لو كان يبالغ في ذلك.

- تضغط على رغبتك في الطعام، لكن لا تجُّوع نفسك أكثر من اللازم فيتضرر جسدك، وتمرد من قلة الأكل والفيتامينات والبروتينات والدهون.

- تحمل الألم عندما تقطع علاقتك بأحد يستغلك، وفي الوقت نفسه تعب عن المك هذا مع أحد يفهمك، ولا تجرأ الألم وتجعله يعطل حياتك.

- تقاوم رغبتك في الانتقام عند الغضب؛ كيلا تخسر الناس، لكن تعبر عن غضبك أيضاً، وتعاتب، وتسامح، وتفوض الأمر إلى الله ليتصرف.

لكن لا تكتم الغضب داخلك كيلا تصاب بالمرض.

* حب الناس والأنانية:

حب النفس ليس أنانية. الأنانية في وقع الأمر كراهية للنفس؛ لأن الإنسان عندما ينحصر في نفسه؛ يضر نفسه، الإنسان مخلوق بقاعدة روحية وهي: أن مصلحته في خروجه خارج نفسه!

* الأنانية هي:

- أن آخذ ولا أعطي.

- أن أوذى من يؤذيني ولا أسامح.

- أن أنظر إلى الدنيا من زاوية مصلحتي وما ينفعني فقط، ولاأشعر بأحد.

- أن أستغل الناس من أجل مصلحتي.

- ألا أستطيع أن أضحي.

- أن أغجر عن الاستماع إلى الآخرين واحترام أفكارهم.

- ألا أستطيع الصبر على أحد، ولا أن أنتظر حقوقي
واحتياجاتي.

هذه أشياء مختلفة تماماً عما قلناه عن حب النفس.

* حب النفس معناه أن:

- أصبر على نفسي وأسامحها.

- أحس بمشاعري وأعبر عنها.

- أحترم حقوقني، وأعبر عنها، وأعاتب من يخطئ
في حقي باحترام.

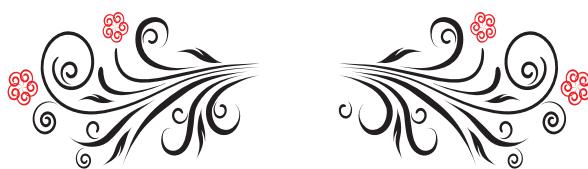
- أبتعد عنمن يؤذيني، ومهما عاتبه لا يتنهى.

- أراعي جسمي، أريحه، أغذيه، أدرّبه، وأضغط
عليه أيضاً من أجل مصلحته.



الدرس في ٥ نقاط

- * عندما أستطيع التحكم في نفسي في المواقف كلها؛ أشعر بسعادة وثقة في نفسي.
- * التحكم في النفس يبدأ من التحكم في الأفكار.
- * التحكم في الفكر تهدئ المشاعر، وتجعلنا مستطيعاً التحكم في لساني وأفعالي.
- * قد أضغط على نفسي لكن بحب.
- * حب النفس ليس أنانية.



* فترة المشاركة:

(١) شاركي كيف أنه عندما عجزت عن التحكم في نفسك في موقف من المواقف حدثت مشكلة.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(٢) صفي شعورك عندما استطعت أن تتحكمي في نفسك في موقف من المواقف؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

* خاتم المجموعة :

يمسّك كل واحدٍ مّنّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردّيـ
الكلام الإيجابي يثبّته داخـلـنا.

- من أسرار السعادة وراحة القلب أن أستطيعـ
التحكم في نفسي بـحـبـ.

 سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسـنا
كل يوم صباحـاً إلى موعد المـرـة القادـمة.





الدرس التاسع عشر

الحب: بين السيطرة والإهمال

فترة التعليم

من أسرار السعادة أن تُحِبَّ ونُحَبَّ. ولكن أي نوع من الحب؟ الحب الجالب للسعادة، هو أيضًا الحب الموزون الذي لا إهمال فيه ولا سيطرة.

* من يحبني يعطيني حرتي لا يسيطر علي

توجد قصة من قصص التراث تسمى قصة «عزيزة ويونس». عزيزة كانت بنت سلطان، وأحببت يونس، فحبسته في القصر، على الرغم من أن يونس يحبها إلا أنه عجز عن احتمال فكرة أنه محبوس.

الحب لا يتحمل غياب الحرية.

الحب دون حرية ،
ينقلب بغضًا وكراهية .

فلو لم تكن حبسته كان من الممكن أن يحبها ، لكن أي
حب هذا الذي لا حرية فيه؟

كثير من الناس يسمحون لأنفسهم أن يسيطرّوا على مَنْ
يحبون تحت شعار الحب ، خاصة مَنْ تربوا بالإهمال والسيطرة .
وكثير من الناس المحتاجين إلى الحب ، يقبلون السيطرة ، لو كانت
ثمن الحب ، وكانت الطريقة الوحيدة التي يجدون بها مِحْبًا .

لكن الحب دون حرية ينقلب غضبًا وكراهية بمرور الوقت .

* الحرية ليس معناها الإهمال :

الناس المسيطرّون عندما تطالبهم بالحرية ، يقولون لك :
اذهب ، أنت حر . يقصدون بذلك ألا علاقة بيننا بعد الآن ، ولن
نساندك ، ولا نهتم به إلا إذا تنازلت عن حریتك .

- الحب الحقيقي أن أقف معك دون أن أجعلك تغير
آراءك ، وتوافقني على كل شيء .

- الحب الحقيقي هو أن أهتم بمصلحتك ونمورك حتى لو لم تكن جانبي دائمًا، وتطيع أوامرني في كل شيء.

- الحب الحقيقي هو أن أثق بك، لو أعطيتك الحرية لا تتركني، ولو تركتني أعطيك حرية تركي؛ لأنه لا معنى للحب دون حرية.

- الحب الحقيقي هو الثقة.

- الحب الحقيقي هو الاحترام.

- الحب الحقيقي هو الخصوص المتبادل بين الاثنين، لا أن يخضع واحد للآخر دومًا.

عندما نجد علاقات من هذا النوع؛ تكون قد اكتشفنا سرًا مهمًا جدًا من أسرار السعادة؛ لأن هذه العلاقات تستمر وتكبر مع السنين مثل الشجرة الكبيرة التي تطرح عامًا وراء عام، وكل سنة يزيد طرحها حلاوةً.



الدرس في ٥ نقاط

- * الحب لا يمكن أن يعيش في الحبس، بل لا بد له من حرية.
- * الحرية لا تعني الترک والإهمال.
- * يوجد أناس يقبلون السيطرة ثمناً للحب.
- * هناك أناس يشعرون أنهم لا بد أن يسيطروا؛ لأنهم لا يثقون في أنفسهم ولا فيمن يحبون.
- * العلاقات التي فيها سيطرة لا تكمل، لكن الحب الحقيقي يكبر مع السنين.



* فترة المشاركة :

(١) بمَ تُشْعِرُنِي عِنْدَمَا تَكُونُنِي تَحْتَ سِيَطْرَةَ شَخْصٍ
يَقُولُ: إِنَّهُ يُحِبُّكَ؟

A sheet of dot-grid paper featuring three distinct rows of small, dark grey circular dots. The dots are arranged in a grid pattern, with each row containing 20 dots. The rows are evenly spaced vertically across the page.

(٢) كيف نعطي حرية لمن نحب؟

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

* خاتم المجموعة:

يمسك كل واحدٍ مِنَّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردید الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- الحب المليء بالسيطرة يضر الطرفين.

- الحب المرجو الذي يتحمل الصعاب هو ما كان دون سطرة وإهمال.

سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.

ادنارة للاستشارات



الدرس العشرون: الروحانية: كدح واستسلام

فترة التعليم

من أسرار السعادة «العلاقة القوية بالله» وهذا معناه أن يخرج الإنسان خارج نفسه، ويتوجه إلى الله والناس. «الروحانية» هي أن يعيش الإنسان حقيقة أنه مخلوق عابد لله.

الروحانية سمة مميزة للأديان كلها، الأديان السماوية كلها تدور حول فكرة أن الله هو الخالق والإنسان مخلوق، الله هو محور الكون والإنسان خاضع له.

* نظام واحد:

لو نظرنا إلى الكون كله من حولنا ، نجده سائراً على نظام واحد ، مركز والكل يدور حوله ، من الذرة إلى المجرة . الذرة فيها إلكترونات تدور حولها ، وحتى المجموعة الشمسية فيها الشمس في المنتصف والكواكب كلها تدور حولها .

العبادة معناها أن الله هو محور الكون ونحن ندور حوله، نصلّي كل يوم كي نذكّر أنفسنا بهذه الحقيقة، أن الدنيا لا تدور حولنا لكن حول الله بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، ونحن أيضًا ندور حوله.

* الأرض والشمس :

كي تظل الأرض في مدارها وتكون موزونة لا بد من قوتين: قوة دورانها، وقوة جاذبية الشمس.

قوة دورانها وحركتها يجعلها تبتعد، وقوة جاذبية الشمس تجعلها تقترب.

هذه مشابه لعلاقتنا بالله، الإنسان كالأرض يدور حول نفسه، ويکدح في الأرض، لكن في الوقت نفسه لا بد أن يدور حول الله ويستسلم لقوته جاذبيته ويعبده.

* الكدح والاجتهداد :

«الروحانية» عمل واجتهداد ومجاهدة ضد الأفكار الأنانية الشريرة والخطايا والذنوب والشهوات.

- مقاومة شهوات الجسد كالشهوات الجنسية وغيرها.

- مقاومة شهوة الطمع والرغبة في امتلاك كل شيء.

- مقاومة شهوة الكبراء والتعالي على الناس.

* الاستسلام لله :

حتى هذا الجهاد نحتاج فيه إلى الله ، ولا نستطيع أن نفعله وحدنا ، نحن محتاجون دائمًا إلى الاستسلام لله بكل تواضع ، أن يعطينا القوة التي نقاوم بها النفس الأمارة بالسوء.

لو ظننا في يوم من الأيام أننا نستطيع أن نطيع الله بمجهودنا ؛ تكون كالكوكب الذي يدور حول نفسه خذه بعيدًا عن الله .

وفي الوقت نفسه لو ظننا أنه من الممكن أن نتغير ، لكن بالاستسلام لله دون أن نجاهد كي نطيعه ؛ تكون كالكوكب الذي توقف عن الدوران وانجذب للشمس واحترق .

* سر رئيس من أسرار السعادة هو أن نعيش هذا التوازن :

- نجاهد لأن القوة مَنَا !

- ونستسلم معترفين أن القوة التي تعمل فينا ، هي قوة من الله ليست مَنَا .

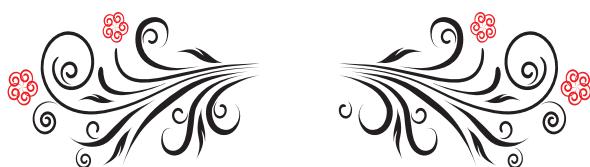
* الخروج للناس :

الروحانية التي لا خروج فيها للناس من الانحصار في النفس ، تحول نفسها إلى تدين فارغ خالٍ من الحب للناس ، ومن الممكن أيضاً أن يكون استغلالاً لهم وسيطرة عليهم . كما أن الروحانية الصحبية موزونة بين الكدح والاستسلام ، هي أيضاً موزونة بين العلاقة مع الله ومع الناس ، أي حب الله ، والحب في الله .



الدرس في ٥ نقاط

- * الروحانية هي الخروج من النفس للقاء الله والآخرين .
- * الروحانية موجودة في كل دين .
- * الروحانية أن نجتهد ونكدح للقاء الله .
- * الاتزان بين الجهاد والاستسلام سر السعادة الروحية .
- * الروحانية الحقيقية هي الخروج لله وللناس .



* فترة المشاركة :

(١) ما الذي ترجو أن يعطيك الله قوّةً لتغييره في
نفسك؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

(٢) ماذا تحتاج كي يحدث هذا؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فتردید
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- القوة لطاعة الله هي أيضاً من الله.

 سنكتب هذه العبارات على بطاقة ونقولها
لأنفسنا كل يوم صباحاً إلى موعد المرة القادمة.