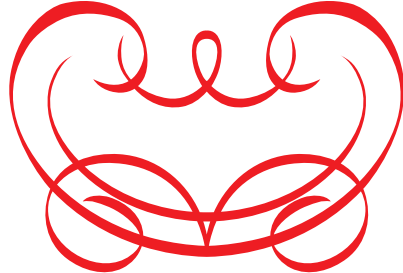




القلب الواعي (١ ، ٢)

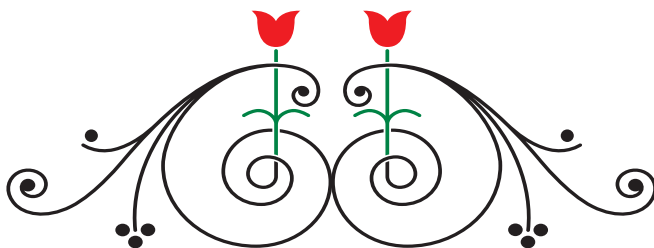






القلب الواعي (١) بداية الوعي

أصل الكتاب للدكتور أوسم وصفي
وهذه نسخة محررة ومحوّلة للفصحى



المحتويات

الصفحة

الموضوع

الجزء الأول

- ١١ مقدمة الطبعة الأولى
- ١٣ مقدمة الطبعة الخامسة
- ١٥ ما برنامج القلب الواعي
- 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: الحضان الدافئ (فترة التعليم)
- ٥١ الدرس الخامس: الكبر (فترة التعليم)

٥٩	الوحدة الثانية: صورتني
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 الواعي (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: أفكارني
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: علاقاتني
١٥٧	الدرس السابع عشر: النجاح الحقيقي (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

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

الوحدة الثالثة: علاقات موزونة ٢٩٩

- ٣٠١ مقدمة: العلاقات الموزونة
- ٣٠٥ الدرس الحادي عشر: العلاقات - قرب وبعُد (فترة التعليم)
- ٣١٣ الدرس الثاني عشر: شكل ثانٍ - لكن يشبههم (فترة التعليم)
- الدرس الثالث عشر: السلام - أحافظ على حقي وأسامح
٣٢١ (فترة التعليم)
- ٣٢٩ الدرس الرابع عشر: التعاون - أخذ وعطاء (فترة التعليم)
- الدرس الخامس عشر: الأسرة والمجتمع - ذكورة وأنوثة
٣٣٥ (فترة التعليم)

الوحدة الرابعة: فهم أسرار السعادة ٣٤١

- ٣٤٣ مقدمة: أسرار السعادة
- الدرس السادس عشر: السيئ كثير - لكن الجيد أكثر
٣٤٧ (فترة التعليم)
- ٣٥٥ الدرس السابع عشر: قبول المتعة والألم (فترة التعليم)
- ٣٦٥ الدرس الثامن عشر: أتحكم في نفسي بحب (فترة التعليم)
- الدرس التاسع عشر: الحب - بين السيطرة والإهمال
٣٧٣ (فترة التعليم)
- ٣٧٩ الدرس العشرون: الروحانية - كدح واستسلام (فترة التعليم)




الجزء الأول

الأول





مقدمة الطبعة الأولى

هذا الكتاب للقلوب أكثر منه للعقول؛ لذلك فإن  لغته شديدة البساطة. قصدت أن أكتب باللهجة التي نشعر بها كمصريين والتي تفكر بها قلوبنا، ونتكلم 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.





مقدمة الطبعة الخامسة

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

على مدار السنوات التسع كان القلب الواعي 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.

أوسم وصفي
القاهرة (٢٠١٤)





ما برنامج القلب الواعي؟

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

* وقبل البدء، نقدم بمقدمة عن المشاعر:

المشاعر

- أجمل الأشياء فينا - بصفتنا بَشَرًا - إحساسنا بأنفسنا
وغيرنا وكيفية إيصال هذه الإحساس وتبادله.

كل أنواع المشاعر طبيعية وسليمة سواء أكانت مشاعرًا مفرحة أم مؤلمة. 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 ويتعدون 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، ويجعلنا أسعد الناس، والخبيث يحزننا وقد يبكيها.

قد نتحكم في مشاعرنا ونوجهها وقد نتحكم فينا وتوجهنا، وما سيجعلنا نعرف كيف نتحكم في الأمر هو تعبيرنا عن مشاعرنا، فحينما نعرف كيف نعبر عنها ونجد مَنْ يسمعنا ويحترم مشاعرنا؛ سنعرف مشاعرنا جيدًا، ونتعلم كيف نحترمها، وحينئذٍ ستهدأ ونستطيع توجيهها والتحكم فيها والتحكم في حياتنا كلها، وتصير شخصياتنا أقوى وأكثر تطورًا.

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 كالتمارين 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 أسرارًا أو شيئًا يستحي من ذكره، لكن سنتناقش في
الدروس التي سندرسها والألعاب التي سنلعبها.
وسنعبر عن أحاسيسنا ولن نخاف من أن نظهر بمظهر
نستحي منه؛ لإيماننا بأننا أفضل الناس مهما كان إحساسنا.

* ماذا سنفعل في هذا البرنامج؟

البرنامج عدد دروسه ٢٤ درسًا سنتعلم فيهم ونتناقش معًا، وفي المجموعات التالية للدرس سنشارك ونعبّر عن مشاعرنا التي تحركت عند سماع هذا الكلام.

* سنتكلم عن موضوعات جديدة نحو:


- احتياجاتي .

- صورتي .

- مشاعري .

- أفكارى .

- علاقاتي .

شعار رقم (٣) 

أنا ذو قلب مليء بالحب والمشاعر





مبادئ البرنامج

(١) لنا احتياجات وليس عيباً أن نعبر عنها:

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

احتياجنا للإعجاب والتشجيع والاحترام والتقدير ليس عيباً؛ 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 أُعدت؛ حتى نرى أنفسنا جيداً، ونتعرف نقاط قوتنا وضعفنا، ونقبل نفوسنا على ما هي عليه.

(٣) سنكون شجعان ونثق في أنفسنا وفي الناس:

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

سنثق في أنفسنا وفي الناس، خصوصا لو لم نر منهم ما شيئا قبيحا، وحتى لو رأينا ما يسوؤنا فليس كل الناس متشابهين، ولا يوجد إنسان سيئ ١٠٠%.


(٤) سنعبّر عن مشاعرنا بالكلام والشعارات:

كل إنسان يحضر هذا البرنامج من حقه أن يصدر شعارا يعبر عن كل درس من دروس البرنامج، أو يعبر عن شيء يشعر به، (ولو وافق الأكثرون على هذا الشعار سيكون واحدا من شعارات البرنامج نستخدمه في كل مكان)، كل شعار سنكتبه بأقلام عريضة ونعلقه 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.





الوحدة الأولى
احتياجاتي



الدرس الأول معنى الاحتياجات فترة التعليم

* ما هو الاحتياج؟

* ما الفرق بين كوني أريد شيئاً وبين كوني ومحتاجاً لشيء؟

كما أن لنا احتياجات جسدية كالمياه والهواء والطعام والنوم، كذلك لنا احتياجات نفسية كالحب وقبول الناس لنا والشعور بالأمان، وعندنا احتياج روحي أساسي هو الاحتياج لله. الاحتياج للطعام لا بد أن نُشبعه بشكل صحي ومرتز؛ حتى يكون جسدنا 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 والثاني بأخرى؛ لأن كل إنسان يفكر بطريقة مختلفة عن الآخر، ويستقبل ما يحدث

حوله بطريقة مختلفة عن غيره، لكن كلنا -تقريبًا- 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- يتكوّن 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 بشرًا من البشر دون فعل شيء جيد أو حتى عند فعل شيء سيئ. (سنشرح هذا لاحقًا)

(٢) الأمان:

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

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

(٣) الإعجاب:

هو أن نعجب شخصًا ويكون لنا تأثير جيد في
الناس والحياة بوجه عام، ويعبر لنا الناس عن
هذا التأثير. (وسنشرح هذا لاحقًا)

(٤) الاحترام:

أن يحترم الناس حقوقنا واحتياجاتنا ولا يعتدون
عليها، وألا يشتمنا 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 نكون ذوي أهمية عند أحد من الناس، ويفكر
فينا ويعتني بمصالحنا، ويبذل مجهودًا في سبيل
إسعادنا.

(٧) المساندة:

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

(٨) التعزية:

وجود من يدعمك وقت حزنك ويتحمّل مشاعرك
المضطربة في هذا الوقت.

(٩) دفء المشاعر:

أن يوجد من يشعر بما نشعر به، ويعبر لنا عن
حنانه بطرق سليمة ومحترمة.

(١٠) التقدير:

وجود من يقدر ويفهم ما نمر به، ويبذل مجهوداً
في معرفة أحوالنا وكيف أنها قد تكون مختلفة
عن أحواله.

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

(١) استنصحناه: طلبنا منه النصيحة.

هذا الاحتياجات لا يمكن أن تؤخذ إلا من الناس . من حولنا من الأشخاص يؤثرون فينا خصوصًا المُقرّبين منهم ، عندما لا نأخذ هذا الاحتياجات -خاصة في مرحلة الطفولة- فيكون في شخصياتنا بعض الخلل ، فبالنسبة 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 صغارًا .

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

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

- كيف؟!

- 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 جسدنا قهراً، لكن الاحتياجات النفسية ليست واضحة تمام 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 احتياجاتنا للطعام كقولنا مثلاً: «مّم»، عايزة أكل، إمبو، عايز أشرب إلخ»، لكن السؤال: هل علمنا أهلونا كلاماً يعبر عن مشاعرنا واحتياجاتنا النفسية نحو: أشعر بالضيق، أشعر بالملل، أشعر بالغيظ، 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 بطراً وازدراء لنعمة الله، فلن نتعلم هذا الكلام أبداً؛ فتكون النتيجة كتمنا لهذه الاحتياجات حينما نشعر بها ولا نعبر عنها حتى نستطيع العيش دون أن يسخر منّا أحد أو يضربنا أو يشتمنا، ومع مرور الوقت نتعلم الصمت ونكتم، ونسئ أن لدينا مشاعر واحتياجات أصلاً!



الدرس في ٥ نقاط

* كما أن لأجسامنا احتياجات فكذلك نفوسنا وأرواحنا لها احتياجات.

* لا يُمكن 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 .

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

* ختام المجموعة :

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات ؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبت بداخلنا .

* من حقي أن أشبع احتياجاتي دون أن أضر
نفسي أو غيري .

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



الدرس الثاني الحنان

فترة التعليم

* ماذا تعني كلمة «الحنان»؟ لِيَقُلْ كل شخص ماذا تعني
له هذه الكلمة؟

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

* الحنان:

هو أن يحنو عليك أحد ويرحمك ويقبلك كما أنت دون
فعل شيء حَسَنٍ 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 مَنْ يقوم بدورهم. هي أكثر شيء نحتاجه
ممن يكبرنا؛ لأن الكبير -من المفترض- أن
يفهم ويرحم.

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

* الكبير:

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

أولًا: الكبير الحقيقي هو الله الذي يمكن أن يلف بنا
ويرحم ضعفنا.

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

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

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

* متى هذه الأوقات؟

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

* مثلاً:

- عندما نكون مخطئين ونحتاج إلى مَنْ يسامحنا ويطمئننا أنه ما زال يحبنا.
- عندما نفشل في شيء خصوصاً لو نجحنا فيه من قبل.
- عند الشعور بالوحدة وعدم وجود مَنْ 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 اعتيادنا عليها. فلسنا معتادين أن نأخذ شيئاً دون مقابل، لا نؤمن بأن القبول والمحبة دون شروط، دائماً نظن أنه علينا فعل شيء حتى نُحَبَّ ونُقَبَّل، 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 كافيًا 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 نتعامل بها، أو كانت بلدًا اجنبيةً غريبةً 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 إنسان إلينا، نفسي هي الشخص الوحيد الملازم لي طوال الوقت، يذهب معي حيث أذهب، فحتى أقرب الناس لي قد يغيب عني بعض الوقت، لكن نفسي ملازمة لي، فلو عاملت نفسي معاملة سيئة وقلت لها قولاً قبيحاً؛ ستصير حياتي عذاباً؛ لعجزي عن الهرب منه أبداً!

* كيف أحنو على نفسي وأرحمها؟

- أسامحها عندما أخطئ وأسمح لها بفرصة جديدة لتتعلم من أخطائي.
- أومن بأنني خلقت في أحسن تقويم ولي قيمة في نفسي.
- أرفض القيام بدور الضحية أو المظلوم، وأتعلم كيف أحترم نفسي حتى ولو وُجد من لا يحترمني.
- أقبل مشاعري وأعبر عنها كيف كانت، وأحاول ألا أؤذي أحدًا.
- أقول لنفسي كلامًا محفّزًا.
- 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 الحنان.

* نحتاج إلى أن نتعلم كيف نستقبل الحنان من الآخرين.

* نحتاج إلى أن نتعلم كيف نحنو على أنفسنا وعلى الآخرين.



* فترة المشاركة:

(١) احكِ عن مرة كنتَ تمر فيها بموقف صعب
وتحتاج إلى الحنان حاجة ملحة؟ بَمَ كنت
تشعر؟ (على سبيل المثال: كنت مستحيا
من نفسي جداً، وددت لو قال لي أحد:
إني لست سيئاً لهذا الحد. كنت كارها
نفسي جداً وأتمنى الموت ...)

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

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


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

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحد منّا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ ترديد الكلام الإيجابي يثبتته 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 ملبسه
أو صفاته أو بشيء حسن يفعله، كلنا محتاجون إلى تقدير الناس

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

لو قال لي شخص: إنه فخور بي أو شكرني أو عرف لي قدرتي هذا يجعلني أشعر بأني جيد ومفيد لناس.

* التشجيع يجلب النجاح:

الكلام الحسن الذي نسمعه عن أنفسنا يجعلنا نظمئن 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 تشجيعًا، بالعكس دائمًا نأخذ فيه اللوم والتقريع، بالطبع في هذا الوقت نكون محتاجين إلى التوجيه والتصحيح لكن أكثر حاجةً للتشجيع والكلمات المطمئنة.

بسبب كثرة سماعنا للوم والتقريع أكثر من الإعجاب والتشجيع نظل نفعل هكذا مع أنفسنا، ونجلد ذواتنا في كل مرة نخطئ فيها وهذا يجعلنا نياس أكثر ويزداد خطؤنا.

* كيف نشجع أنفسنا؟

نقول كلامًا محقِّزًا لأنفسنا، الآن كل واحد منا يشكر نفسه على ٣ أشياء فعلها خلال الشهر الماضي، ونكتبهم في الكتاب أو ورقة بجانبنا.

(١)

(٢)

(٣)

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

* كيف أعطي الناس إعجابًا وتقديرًا؟

(١) أمدحهم بحضرة 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 أُمي .

- أنا سعيد لأنك أُمي .

- أنا سعيد لأنك أخي / أختي .

- أنا سعيد لأنك معلّمتي .

- أنا فخور بوجودي في هذه العائلة .

- أنا سعيد لأنك مشرفي .

يقول سماعنا أو قولنا لمثل هذا الكلام، لكن الحقيقة هي احتياجنا لقوله وسماعه كثيرًا، قد يكون الأمر صعبًا أن نقوله دون سبب أو مناسبة، لكن مهم أن نقوله هكذا دون مناسبة حتى نعبر عن أن إعجابنا ببعضنا ليس مشروطًا وليس مرتبطًا ارتباطًا قويا بما نفعله لكن بشخصياتنا نفسها، هذا يجعلنا نشعر بالأمان والاستقرار .

* آخر كلمة :

بسبب شدة أهمية هذا الاحتياج بالنسبة لنا؛ تمر بنا أوقات نكون 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 كبرياء.
- * اللوم والتفريع قد يجعلنا نخطأ أكثر.
- * التصحيح والتشجيع يضعنا على الطريق الصحيح.
- * نحتاج أن نبادل 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 كلامًا حسنًا، وكيف كان تأثير هذا عليك.

.....

.....

.....

.....

(٢) ما أكثر ٣ أشياء تعجبك في نفسك؟

.....

.....

.....

.....

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

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

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


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

* ختام المجموعة:

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

- أنا مُحْتَرَمٌ، وأحترم كل الناس.

- كل شيء في جميل، أنا اليوم فَرِحَ وراضٍ عن
نفسي.

نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا 

كل صباح حتى موعد المرة القادمة.





الدرس الرابع الحضن الدافئ فترة التعليم

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

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

* الحضن الدافئ :

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

لكن عندما يكبرون قليلاً قد تقل خفة ظلهم ويقل تعبيرهم
عن احتياجاتهم للحضن عما كانوا عليه وهم صغار، لكن احتياجاتهم
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، هذا الطفل ما زال موجوداً داخلنا بكل
احتياجاته، والطفلة التي بداخلنا مازالت محتاجة إلى أن تحضن
كما كانت سابقاً.

هذا الطفل الموجود داخلنا هو سبب احتياجاتنا المستمر
لمن يضمننا 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 احتياجاتنا الطبيعي للحضن الدافئ، أي
أن الحضن الدافئ الطاهر قد يحميننا من الأحضان غير الطاهرة.

* 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 . . .)

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

* ختام المجموعة:

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

- أنا أحتاج حضناً طاهراً صحياً.

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

* دعونا نتبادل الأحضان الآن.





الدرس الخامس: الكِبَر فترة التعليم

* ما معنى كون الإنسان كبيراً؟

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

* ما الكِبَر؟

كما أن داخلنا رغبة أن يحضن الطفل الذي بداخلنا، داخلنا أيضاً رغبة في أن نكون، الكِبَر هو إحساسنا بأننا مسئولون 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 يشعرَ باحتياجه ويقول -دون استحياء- ماذا يحتاج . هذا شيء جيد لا بد أن نظل متصفين به ، لكن المشكلة أن الأطفال قد يركزون على احتياجاتهم تركيزًا زائدًا 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 شيئًا يبالغ في التمسك به والتحمس له بقلبه كله . الحماس شيء جيد يجعلنا ننجح في حياتنا ، لكن هذا الحماس قد يزيد عن «أريد علكة ، أريدها الآن» ، الأطفال قد لا يفهمون ولا يطبقون الصبر .

(٣) الطفولة فيها تلقائية وانطلاق . الطفل قد يتحرك بتلقائية وانطلاق دون أن يتقيد بتفكير كثير ، لكن هذا الانطلاق قد يصير اندفاعًا وتهورًا .

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

من الممكن أن نسمي الصفات السيئة في الطفولة اسمًا ثانيًا؛ 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.

الكِبَر هو أن نحتفظ بصفات الطفول الجميلة كالبساطة والحماس والانطلاق والتعبير عن المشاعر ونتخلى عن الصفات الصبانية كالأنانية والاندفاع وعدم الصبر والقمص من الناس والحياة.

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

* كيف يمكن لأحد أن يساعدنا لِنَكْبُرُ؟

- أن نُكَلِّفَ بمسئولية ونُسَاعِدَ فيها في بادئ الأمر، ويشرف علينا شخص أكبر ويتابعنا.
- أن يحمينا شخص يكبرنا عند فعل أشياء جديدة.
- ويصلح لنا أخطاءنا دون تعبير أو إهانة.



الدرس في نقاط

- * الكِبَرُ احتياج .
- * الطفولة هي البساطة والقدر 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 المسؤولية تحت إشراف وتوجيه .



* 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 بالكِبَر قبل أوانه

وتفويت لحظات الطفولة الممتعة، وحملت

فيها مسؤولية فوق طاقتك، كيف كان

إحساسك تجاه ذلك؟

..... (١)

..... (٢)


..... (٣)

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحد منا يد زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبتته بداخلنا.

- سأظل أكبر وأتعلم طوال عمري.

- أستطيع أن أكون ناجحًا في حياتي.

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



الوحدة الثانية

صورتني

مُقَدِّمَةٌ

كل إنسان عنده تصوّر 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، وأيضًا من خلال الأحداث المهمة التي حدثت في حياتنا وما فعلناه، هذه الصورة أجزاء من الحقيقة لكنها ليست الحقيقة كاملة.

تصوّرنا عن أنفسنا قد لا يكون حقيقيًا، كالمراة تكذب فتظهر الإنسان على غير ما هو عليه، فكذا تصورنا عن أنفسنا قد يكون متعلقًا بملابسنا ومظهرنا تعلقًا زائدًا؛ فعندما نرتدي ثيابًا جميلة نشعر برفعة قدرنا، والعكس بالعكس، رغم أن الملابس لا تجعلك شخصًا آخر!

وأيضًا قد يكون تصوّرنا عن أنفسنا مرتبطًا بنجاحنا وما نفعله من أشياء حسنة ارتباطًا زائدًا، فعند فعل شيء سيئ نشعر ألا قيمة لنا، والعكس بالعكس، رغم أن طبيعة الإنسان الفشل تارة والنجاح أخرى، وقد يكون تصورنا أيضًا معلقًا على رضى الناس عنا، فمتى رضى عنا الناس رضينا عن أنفسنا، وإن لا فلا.

هذه الطريقة متعبة جدا؛ تسلبنا الشعور بالأمني، فيوم
راضٍ، ويوم ساخطٌ، 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 أيضا؛ 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، وكتب أمام كل جملة رقم من
١-٦ بحيث يكون:

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

(١) أهتم بملاسي اهتمام زائدة لحد
قد يصل إلى التأخر عن المواعيد.

- (٢) أشعر بالتوتر عندما أكتشف أن
مظهري دون مَنْ حولي .
- (٣) أنفق كثيرًا من المال على
الملابس والإكسسوارات .
- (٤) قد يحمر وجهي خجلًا عند
الحديث أمام الناس خاصة لو المرة
الأولى .
- (٥) أخجل أن يظهر خجلي وأبدو
خائفًا جبانًا .
- (٦) دائمًا ما أقارن بين ملابسي
وشكلي بالناس .
- (٧) أحب عرض مشترياتي على
الناس، وأسعد جدًا لو أعجبهم، والعكس
بالعكس .
- (٨) أحب أن أشعر بالتفوق على
أقراني وأقاربي .
- (٩) أحب دفع فاتورة الحساب عندما
أكون في مكان ما مع أصدقائي؛ لأن هذا
يجعلني أشعر بأهميتي .
- (١٠) أحيانًا أبذل مجهودًا كبيرًا؛
لإخفاء عيوب جسمي .

(١١) في بعض الأوقات أكتشف

محاولتي لجذب الأنظار بطريقة مختلفة سواء
أكنت بالملابس أم النظرات أم الحركات
أم المشية أو . . .

(١٢) أشعر بالضيق عند دخولي في

مكان ما ولا ينتبه إلي كل الجلوس .

* اجمع الأرقام وراجع .

(٥٤-٦٠) نادر التفكير في مظهرك .

(٤٨-٥٤) قد تفكر فيه لو نهك أحد .

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

(٣٦-٤٢) تفكر فيه بطريقة مقبولة .

(٣٠-٣٦) مظهرك من أولوياتك .

(٢٤-٣٠) مظهرك أهم شيء في حياتك .

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

(١٢-١٨) صار اهتمامك بمظهرك مشكلةً وعائقًا .

* 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 مُتَفَقُّ عليه، أما الخارجي فمختلف فيه، فقد يحب بعض الناس الأبيض وآخرون الأسود (أغاني)، لكن لا أحد يحب الخيانة ولا الكبرياء ولا الغرور. قد يكون هناك من الناس من يحب الكعب العالي وآخرون العكس، لكن كل الناس يحبون التواضع والأمانة والشهامة.

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

(٤) الشكل الخارجي قد تم وانقضى ولا يمكن تغييره ولو أكثرنا 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 الرائي أيضًا.
- كل الناس يتفق على جمال الداخل، لكنهم يختلفون في جمال الخارج.
- المظهر الخارجي لا يتغير لكن الطباع تتغير.
- الداخل يؤثر في الخارج أكثر من العكس.
- قيمة الإنسان في جوهره لا مظهره.



* فترة المشاركة:

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

(٢) ماذا تود أن تكون؟ ارسم شيئًا يعبر عما تود أن تكونه (شخص يرسم مبنى لرغبته أن يكون ثابتًا، وأخرى عصفورًا لرغبتها أن تكون رشيقة 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 تغييرها في نفسك؟

.....

(٥) ما الأشياء التي تود قبولها في نفسك؟

.....

(٦) ما الأشياء التي أسعدك وجودها في نفسك؟

.....

.....

*** ختام المجموعة :**


يمسك كلُّ منا يد زميله ونردد هذا الدعاء

دعاء السكينة

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

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

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

سنكتب هذا الدعاء على بطاقات، ونردده وحدنا 
كل يوم صباحًا حتى موعد المجموعة القادمة.





الدرس السابع: النجاح

فترة التعليم

* ما معنى كون الإنسان ناجحًا؟

.....
.....

* ما الأشياء التي تريد النجاح فيها أكثر من غيرها؟

.....
.....

* اقرأ الجمل التالية واكتب أمام كل جملة رقم من

١ - ٦ بحيث تكون:

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
دائمًا كثيرًا جدًا كثيرًا أحيانًا نادرًا مطلقًا

(١) أتهرب من واجباتي أحيانًا؛

خشية الفشل.

(٢) لا أقول رأبي إلا إذا كان سيتفق عليه.

(٣) لا أستطيع قبول فكرة أن يحيي 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 وتبريره؛ تجنباً للوم.

(٧) أغضب ممن يظهرني فاشلاً.

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

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

(١٠) أميل إلى انتقاد الناس لا مدحهم.

(١١) في بعض الأوقات أتكلم بطريقة ترفع من قدرتي وتُظهر إنجازاتي للناس.

(١٢) أحب أن أكون مُسَيِّطِرًا على
الأمر في المكان الذي أتواجد فيه وأعلم
كل شيء وأغضب إن جهلت شيئًا.

* اجمع الأرقام وراجع :

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

(٤٨-٥٤) قد تفكر في النجاح إن ضُغِطَ عليك
وَحُوسِبَت.

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

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

(٣٠-٣٦) النجاح من الأولويات في حياتك.

(٢٤-٣٠) نجاحك أهم شيء في حياتك.

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

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

* النجاح يؤثر في صورتنا أمام أنفسنا:

كل إنسان يحب أن يكون ناجحًا، وهذا احتياج طبيعي ومشهور، ومن الطبيعي أن يرفع النجاح معنوياتنا ويخفضها الفشل، لكن عندما يصير النجاح والفشل مُحدِّدًا لقيمتنا كبشر يصير مصدرَ تعب. في هذه الحالة يرفع النجاح معنوياتنا إلى أعلى الدرجات ويهوي بها الفشل. حتى نعيش حياة مُريحة نحتاج أن يكون لدينا أساس ثابت وهو أن نفرح بالنجاح لكن ليس فرحًا مفرطًا 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 تحترم وتقدر الناجح لكنهم يحبون من يحسن معاملتهم.

العلاقات الطيبة تساعدنا 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 فيم نجحنا
أو فشلنا؟ دعنا نقف قليلاً ونفكر كيف نقيم
النجاح؟

(أ) النجاح مشوار:

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

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

* على سبيل المثال: لو أن (١) حصل على ٥ من ١٠
و(٢) حصل على ٨ من ١٠ فمَن أكثرهم نجاحًا؟
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 نجاحًا من صاحبه؟ المُتقدِّم أم المُتأخِّر؟

وأيضًا لو تأخرت خطوة ليس ضروريا المهم
ألا أرجع الطريق كله من البداية، فلو مشيت ٣
خطوات للأمام و٢ 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 تفقس في دقيقة لكن
الكتكوت الذي بداخلها أخذ وقتًا حتى يكبر وقت
لم نرّه. النجاح هو أن أحاول الاستفادة من كل
شيء حولي حتى لو لم يفتح الباب لي، ويكون
عندي أمل لربما كان هناك باب لم أره ثم يظهر
لي. يعني أن أنتهز كل فرصة أتيت لي لتعلم
شيء جديد، أقرأ كتابًا، أحضر درسًا، أتعلّم حرفة
أو مهارة.

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

مَنْ يصنع تمثالاً من الحجارة يكون قد بذل جهدًا
أكبر ممن صنع التمثال نفسه من الصلصال.
وتُعتبر -أيضًا- الظروف المحيطة في قياس
النجاح، فمَنْ أكمل تعليمه في ظروف أسرية صعبة
أنجح ممن أكمل في ظروف صعبة أليس كذلك؟

(د) النجاح الحقيقي هو معرفتي بنفسي وموهبي
وقبول ذلك واستثماره

لو نظرت إلى مواهب الآخرين؛ فلن أنمي مواهبي وأيضاً
لن أكون مثلهم، فلا أنا بالذي طوّرت 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 المتاح لك؟
- * النجاح هو قبول النفس والمواهب والإمكانيات .



* فترة المشاركة:

(١) بَمَ 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 معاً هذه العبارات؛
فترديد الكلام الإيجابي يثبتته داخلنا.
- سأبذل كل جهدي حتى أنجح.
- لو فشلت سأتحمل وأكمل.

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



الدرس الثامن: رضا الناس فترة التعليم

* كيف نُرضي مَنْ حولنا؟

.....
.....

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

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

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

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

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

(٤) أفكر دائماً 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
سعداء كي أسمح لنفسي بالفرح؛ وهذا كثيراً
ما يجعلني حزينا .

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

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

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

(١٢) أحاول إبهار مَنْ حوالي .

* اجمع الأرقام وراجع :

- (٥٤-٦٠) لا تبالي بآراء الناس .
- (٤٨-٥٤) يهملك رأي بعض الناس المعينين أحياناً .
- (٤٢-٤٨) تُفكّر أحياناً في رأي الناس لوقت يسير .
- (٣٦-٤٢) رأي الناس يؤثر فيك لكن لا يحركك .
- (٣٠-٣٦) رأي الناس فيك من أكثر الأشياء المُحرّكة لك .
- (٢٤-٣٠) رضا الناس عنك هو الشيء الوحيد المُحرّك لك .
- (١٨-٢٤) اهتمامك برضا الناس بدأ يكون مُتعباً لك .
- (١٢-١٨) أنت تعيش لترضي الناس فقط؛ وهذا يسبب لك الضيق أغلب الوقت .

* كيف يكون إرضاء الناس - إرضاءً مبالغاً فيه - عيباً؟

- قد يكون كثير منّا يتحكمون 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 برضا الناس .

- قد نكون بالغنا في إرضاء الناس إلى درجة أن سلّمنا لهم عقولنا وربما يكون أكثر من هذا.
- الاهتمام بالناس وخدمتهم، ليس دائماً سيئاً لكنه قد يكون كذلك حينما يجاوز حدّه ويضرّ بأشياء أُخرى.

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

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

<p>من الممكن أن نُنظر لأنفسنا بقبول وحب؛ هذا ليس عيبًا ولا كبرياء.</p> <p>نحترم أنفسنا على ما هي عليه؛ فنحن خَلق الله، نصدِّق أنفسنا ولو كذَّبنا الناس فهم ليسوا آلهة، هم بشر من البشر ونحن بشر.</p>	<p>(٤) لا نَشعرُ أن لنا كيانًا قويًا؟ مَن نحن؟</p>
<p>من الممكن اليوم أن نتعلم كيف ندافع عن حقوقنا ونمنع أي أحد يحاول استغلالنا، ولا نضع أنفسنا في مواقف نُظلم فيها وتُسلب حقوقنا.</p>	<p>(٥) من السهل علينا أن نبيع أنفسنا ونفرض في حقوقنا.</p>
<p>الكلام الطيب من الناس جيد، لكن لو لم يأتِ لن نموت، ولو كان ثمنه غاليا فلن ندفعه.</p>	<p>(٦) صرنا معتمدين ومدمنين للكلام الطيب من الناس، وقد نبذل مقابله أي ثمن.</p>
<p>علينا أن نتعلم أن ولاءنا لله أولاً، ولأنفسنا وطريقة حياتنا ثانياً، وعندنا أيضاً ولاء لمن يسير معنا في نفس الاتجاه النافع الذي اخترناه، لكن لو تركوه فلن تركه بل قد نتركهم هم!</p>	<p>(٧) لا نقدر على التخلي عن أحد ولو أضر بنا.</p>

* فترة المشاركة :

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

.....
.....

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


.....
.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبت 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 الذهب فترة التعليم

* ما الخطأ الذي من الممكن أن يفعله إنسان؛ فيضع من قدره؟

.....
.....

* ما الشيء الذي قد يفعله الإنسان فيرفع من قدره؟

.....
.....

* القيمة الحقيقية:

- ما القيمة الحقيقية للإنسان؟

* قبل أن نجيب هذا السؤال دعنا نسأل بعض الأسئلة:

- هل لو كُسرت رجل أحد سيقتله أهله؟

- لو صار إنسان معاقاً فلن نُطعمه؟

- لو مرض مرضًا شديدًا فلن نعالجه ونتركه يموت؟
- بالطبع لا!
- لم؟
- لأن للإنسان قيمة حتى لو لم يفعل شيئًا، الحياة الإنسانية لها قيمة كبيرة في ذاتها.
- من أجل هذا يحتاج الإنسان أن يشعر بقيمته ولو لم يفعل شيئًا 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 شيئًا مفيدًا لو حاول وتحدى الإعاقة؟

* أمثلة:

.....

.....

.....

.....

لا يوجد إنسان لا يستطيع فعل شيء إلا لو كان ميتًا أو فاقد الوعي، كل إنسان داخله طاقات ومواهب تجعله يستطيع فعل أشياء مفيدة حتى لو لم يكتشفها بعد.

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

* باختصار أنا أريد شيئين في وقت واحد:

- أن أشعر أن لي قيمةً دون أن أفعل شيئًا.

- أن أشعر أنني أفعل شيئًا ذا قيمة.

هناك أشياء في الدنيا ليس لها قيمة في ذاتها، قيمتها فقط فيما تفعله، كالمعلقة البلاستيكية قد تكون مفيدة ليأكل 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 يوما ما لُرميت، لكنني لي قيمة في نفسي حتى لو كُسرت فأنا لست بلاستيكية بل ذهبًا.

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

- مكعب الذهب قيمته مرتفعة جدًا لكنها محفوظة ليس لها فائدة عملية.
- أفضل شيء يصنع به هو أن يباع أو يصهر وتُصنع منه أقراط وأساور.
- أنا إنسان ذو قيمة في ذاتي سواء أصنعت شيئًا أم لم أصنع، معدني ذهب أصلي غالٍ لأنني إنسان ولو كُسرت، الجزء الصغير منه له قيمة، ولو تدنست أو حُفظت في ورق الجرائد فلي أيضًا قيمة.
- لكنني أيضًا لست قطعة ذهب مصمتة أو قرطًا أو أسورة لا فائدة لي سوى الزينة.
- أنا كالمعلقة الذهب مفيد للناس وأستطيع خدمتهم وأطعمهم وأشبعهم، عندي طاقات وإمكانات ومواهب داخلي تريد الخروج وأستعملها في إفادة نفسي وخدمة الناس.
- كل هذا وأنا أظن أنني لو فشلت أو كُسرت فلن أنسى كوني ذهبًا، لن ألقى بنفسني في القمامة أبدًا، من الممكن أن أصلح نفسي وقيمتي مرة أخرى ولا تقل أبدًا.

* فترة المشاركة

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

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

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

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


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

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

* ختام المجموعة :

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



الروحوة الثالثة

مشاعري

الدرس العاشر: القلب الواعي فترة التعليم

* ما أكثر المشاكل صعوبةً بالنسبة لك؟

.....
.....

* المشاعر:

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

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

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

* مَن الإنسان صاحب القلب الواعي؟

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

من الناس مَن يستطيع تشغيل «كمبيوتر» المخ جيداً، لكنه لا يستطيع السيطرة على «حصان» مشاعره.

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

* ما صفات الإنسان ذي القلب الواعي؟

(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 الواعي 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 (مخوق).

(٣) يستطيع التحكم في مشاعره؛ لأنه 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 ثقیلاً 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 الواعي يستطيع أيضًا التعرف على مشاعر الناس وتقديرها، وإيصالهم هذا الشعور ويعرف ما يشعر به في موقف كهذا، هذا يجعل الناس يرتاحون له ويحبون الحديث معه ومصاحبته، لهذا السبب يكون الإنسان ذو القلب الواعي محبوبًا ممن 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 أذكيا 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،

بمَ 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 نقوم بها هو أن نتعلم كيف نتكلم عن مشاعرنا البسيطة أمام الناس، ونتعرف على من تعلموا أكثر منا كيفية التعبير عن مشاعرهم ونتعلم ومنهم.

من الطبيعي أن يكون هذا صعباً في بادئ الأمر وربما متعباً، الذي يمارس الرياضة لأول مرة يتعب وعضلات جسده تؤلمه؛ لأنه لم يحركها بهذه الطريقة من قبل، لكن لو استمر؛ سيتعلم

ويفرح وتقوى عضلاته .

(٤) بعد تعبيرنا عما نشعر به لا نستسلم له ،
لا نظل نجترّ المشاعر ونعيشها وننوح ، لكن
نسيطر عليها ونفعل ما يمليه 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

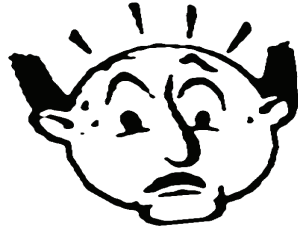
يكتب كل عضو اسم الانفعال المناسب تحت كل صورة ،
بعد ذلك - وليس قبله- ننظر على الحل الصحيح ، وبعد معرفته
ننظر إلى الصور .



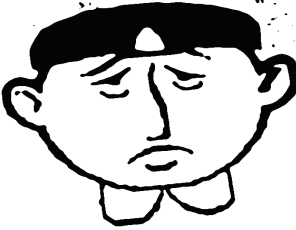
..... (٢) (١)



..... (4)



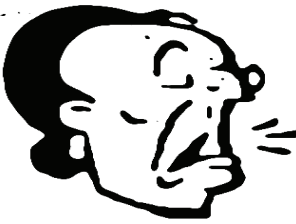
..... (3)



..... (6)



..... (5)



..... (8)



..... (7)



..... (10)



..... (9)



..... (10)



..... (9)



..... (10)



..... (9)



..... (10)



..... (9)

* الحل الصحيح :


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

* ختام المجموعة

* يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يشته بداخلنا.

- سأتعلم التعبير عن مشاعري .

- لا يوجد مشاعر معينة

نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا 

كل صباح حتى موعد المرة القادمة.



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 سيئاً أفعله.

- أن يفشي صديقي سرًا أخبرته إياه.

* اكتب أمثلة من عندك:

..... -

..... -

(٢) أفكار بداخلنا تخيفنا

- عند اختياري شيئًا من بين شيئين أخشى
لو تركت واحدة أن 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.

- أحيانًا يكون عندي أفكار خوف من الله أن
يعاقبني.

- عندما أتخيل أن أحدًا من الناس قد يكتشف
شيئًا سيئًا 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 سيئاً سيحدث لكن لا أدري ما هو .

- أشعر بالوحدة دائماً، وألا أحد سيحميني إن أصابني مكروه .

- تصيبي كوايبس مفزعة .

- أفزع من الصوت العالي وقد أبكي .

- إن رفع أحدهم يده بجانبني أشعر أنه سيضربني .

..... -

..... -

* الخوف السليم والخوف المريض :

- الخوف السليم هو الخوف من شيء يستحق الخوف، ويجعلنا حريصين، كالخوف من المرض يجعلنا نهتم بصحتنا ونظافتنا، الخوف من الاختبار يجعلنا نُذاكر، 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 يقيد حركتنا، لا بد من رفضه.

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

- نقص الحب والحنو 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 بيني وبين نفسي، لا نخاف 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 أنني 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.
- لمَ؟

- لفرط حبي لها وهي بدأت تكلم صديقة أخرى أكثر مني .
- هل يوجد دليل أن صداقتها مع الفتاة الأخرى يعني أنها تتركني؟
- 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، ونكفّ عن الإحساس بأنفسنا إحساساً زائداً، النجاح في مساعدة الناس يجعلنا نرى أنفسنا أقوىاء ونقدر فعل أشياء حسنة؛ فيذهب الخوف .

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

أذهب وأتكلم معه وأكتشف أن المسألة
ليست بهذه الصعوبة، عندما أكون خائفاً من
الظلام أجلس في الظلام وأدعو 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 طبيعي، 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 عني)
- (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 ؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبت 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 تشعر إذا جرح أحد مشاعرك؟

.....
.....

أسباب الغضب



(١) الإحباط:

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

.....
.....

(٢) عندما أشعر أن أحدًا ضايقني أو جرحني :

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

.....

.....

(٣) عندما تكون احتياجاتي النفسية غير مُشبَّعة أكون معرَّضًا للغضب :

- احتياجي للفهم (لا أحد يفهمني).
- احتياجي للحنان (لا أشعر أن أحدًا قد يحنو علي).
- احتياجي للتقدير (أبذل جهدًا ولا أشعر أنني أُقدَّر عليه).
- احتياجي للاهتمام (أن يكون هناك مَنْ يهتم بي أنا شخصيًا).

(٤) أنانية الناس وكبريائهم :

عندما أشعر أن كل مَنْ حولي مهتمون بأنفسهم وبمصلحتهم وليسوا مهتمين بأحد . الأنانية والكبرياء من أكثر الأشياء المُغيِّظة ،

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

(٥) عندما يتدخل أحد في شئوني:

عندما أشعر بسيطرة من أمامي وعدم احترامه حدودي
ورغبته أن يحركني كيف شاء ويؤثر علي بطريقة مباشرة وغير
مباشرة، حتى ولو لمصلحتي.

عندما أشعر أنني لست حرّاً؛ أشعر بالغضب، وقد لا ألاحظ
شعوري بالغضب أحياناً لكن هذا يؤثر علي أكون حزيناً مكتئباً
محبطاً وأحياناً متوتراً وعصيباً ولا أعرف لِمَ.

(٦) عندما أشعر بالظلم من الناس:

أشعر بالظلم عندما يفضّل أحد علي أو يتجاهلني.
ما الأشياء التي قد تُشعري بالظلم؟ (سؤال مفتوح للأعضاء)
- عندما أفعل شيئاً وينسبون الفصل لآخر.
- يأخذ أحد أشياء أكثر مني.
- يسمع كلاماً أو يحصل علي اهتمام أكثر مني.
- يتهمني أحد ويقول عني ما ليس في، ولا يسمح
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 وتوتري.

- لو كنت سائراً في الشارع وضربني أحد من الخلف فجأة؛ أفرع وأخاف، وبعد لحظة ينقلب هذا الخوف غضباً شديداً على الشخص الذي أخافني، ولوركبت 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 أسبى 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 عجزني عن العتاب أعبر عن
غضبي مع شخص آخر دون ذكر اسم من
أغضبني ودون ذمه .
- (١٠) قد أخرج أسير 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
تعبر عنه)

* نتيجة الاختبار:

(١ ، ٨) الانفجار

(٢ ، ٦ ، ٧) الكبت

(٣ ، ٤) الخبائثة والأذية بطريقة غير مباشرة (العنف السلبي).

(٥ ، 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 وآلام في الجسم لا سبب لها، وقد أكتئب وأكره الدنيا. وقد أنفست عن غضبي في الأكل الكثير أو العادات الجنسية أو أذية نفسي بأي طريقة. الغضب يتحول إلى مرض.

(٣) نتيجة الخبائثة: أصبح شريراً. الغضب يتحول إلى شر.

(٤) نتيجة الطريقة السليمة: لن أؤذي أحدًا

أو أخطئ ولن أؤذي -أيضًا- نفسي.

* ملحوظة: الطريق السليمة قد لا تُذهب الغضب سريعًا

لكنها لن تجعله شيئًا 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 مضرّة.
- * كبت الغضب لا يذهبه لكن يخزّنه ثم ينفجر.
- * لو لم تنفجر للخارج؛ الغضب ينفجر من الداخل ويجلب لنا الأمراض النفسية والجسدية.
- * التعبير عن الغضب بالكلام والمواجهة دون تعدّ 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؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبت بداخلنا.

- سأعبر عن غضبي دون أن أخطئ.

- لو أخطأت سأسامح نفسي وأحاول ألا أخطئ مرة
أخرة.

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 نكون قد ارتكبناه بالفعل؟

.....
.....

* أسباب الشعور بالذنب

(١) الذنب الحقيقي (ارتكاب أخطاء حقيقية)

الذنب شعور طبيعي ومهم؛ لأنه يلفت انتباهنا لما فعلناه من خطأ. ألم الضمير مهم لأنه ينبهنا أننا كسرنا القوانين الأخلاقية الموضوعة من قبل الله، كما أن ألم الأسنان مثلاً مفيد لأنه يجعلنا

نتبه لأسناننا ونذهب للطبيب، لو لم نشعر بألم في
الأسنان ستتلف وتقع دون أن نشعر أو نتعالج،
كذلك لو كان الضمير ميتًا قد تتلف حياتنا
الأخلاقية دون أن نشعر.

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

- كلام خاطئ.

- أفعال خاطئة.

- إيذاء الناس.

- إيذاء أنفسنا.

(٢) اللوم

قد نشعر بالذنب للوم أحببنا لنا ولو لم نفعل
شيئًا، عندما يغضب مني شخص أحبه أحزن دون
أن أسأل نفسي إذا كنت مُخطئًا أم لا.

هل هذا ذنب حقيقي أم مجرد شعور بالذنب؟

أحيانًا يستخدم الناس الشعور بالذنب كي يؤثروا
على غيرهم ويحرّكوهم، قد نكون عشنا أو نعيش
مع أمثال هؤلاء، قد نكون تعرضنا كثيرًا لأناس
يضغطون علينا ويجعلوننا نشعر بالذنب حتى نفعل

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

* هذا الربط وضع قوانين داخلنا تقول :

- إذا رفضتُ شيئًا طلبه مني شخص يحبني لا بد أن
أشعر بالذنب .
- لو لآمني 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 :

- مَنْ يحبني بصدق لا بد أن يجعلني حرًا .
- مَنْ يحبني بصدق لا يضيق علي ، ويجعلني أشعر
بالذنب لو لم أفعل ما يريد .
- مَنْ يحبني بصدق يسامحني ويعذرني .

(٣) الفشل :

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

- من الطبيعي أن نحزن عندما ن فشل وأن نبحت عن سبب الفشل، ولو كُنّا 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 وأنا س آخريين؟
- لو اعتدنا أن نلام على أي مشكلة حتى لو لم نكن السبب؛ سنشعر بالذنب لو حدثت أي مشكلة حولنا.

* ماذا ن فعل في الإحساس بالذنب؟

- (١) لا نأخذ لوم الناس بجدية كبيرة لكن نفكر فيه ونسأل أنفسنا: هل فعلت شيئاً خاطئاً؟
- (٢) نعتذر إذا اكتشفنا أننا فعلنا خطأً.
- (٣) نعتذر إذا تسببنا في خسارة أحد ونعوضه 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 حقيقيا أم كاذبًا .

* 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؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبت بداخلنا.

- لن أَدع أحداً يجعلني أشعر بذنب ليس حقيقياً.

- سأسامح نفسي لو أخطأت.

- سأسامح مَنْ يسيء إليّ.

نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا 

كل صباح حتى موعد المرة القادمة.



الوحدة الرابعة
أفئاري



الدرس الرابع عشر: الأفكار أسرار فترة التعليم

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

.....

.....

* الأفكار:

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

هذه الأفكار تخرج منّا بشكل تلقائي في المواقف المختلفة .
ولأنها تظهر داخلنا سريعًا يفوتنا أن نسأل أنفسنا: هل هذه
الأفكار خطأ 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 المشاعر وجعلتنا نقول كلامًا نندم
عليه، ونفعل أشياء تضرنا، إن لم تكن ستضرنا على الفور ستضرنا
في المستقبل .

هذا كله لأنه 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 إنني فعلت شيئًا خاطئًا ثم فجأة
أتذكر كلمة 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 شعورًا كبيرًا بالذنب! كل هذا جاء من تفسير
فسرته لَمَّا لم يحسن السلام علي!

* من الممكن لو كنت سألت نفسي: 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 منتبهًا أنني سلمت عليه.

موقف ← أفكار ← مشاعر ← أفعال

اقترب الامتحان ← لن أستطيع الإجابة ← خوف ← عدم مذاكرة

هذه المادة صعبة جدًا ← توتر

يجب أن أحصل على الدرجة النهائية ← كراهية المذاكرة

وإلا سأكون في موقف مخزٍ جدًا ← غضب من المدرسي

← يأس

قد تكون هناك أفكار أخرى أنضج ← مشاعر أفضل ← أفعال أفضل

ما زال عند وقت لأذاكر ← توقع ← تنظيم المذاكرة

لا يلزم أن يكون صعبًا ← تصميم ← ابتكار طرق جديدة

لا يلزم أن أكون الأوّل ← حماس

سأفعل ما ينبغي فعله ← ترقب واستعداد

الامتحان ليس كارثة

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

- قبل أن نفسّر . . . سنقف ونفكر

- الحق يحرّر . . . والوهم يدمر



الدرس في ٥ نقاط

- * أفكارنا أهم من الأشياء التي تحدث لنا .
- * هناك أفكار تخرج تلقائياً ، ونصدّقها دون أن نعرف ما إذا كانت حقيقية أم لا .
- * الأفكار تولّد مشاعر والمشاعر تولّد أفعالاً .
- * عندما نفكّر تفكيراً سليماً سنحمي أنفسنا من مشاعر كثيرة مؤلمة ، ونتصرف بعقل .
- * قبل أن نفسّر سنفكّر . الحق يحرّر والوهم يدمّر .



* فترة المشاركة :

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


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

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحد منّا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ ترديد
الكلام الإيجابي يثبت بداخلنا.

- أنا لست مسئولاً عن أفكار الناس، أنا مسئول عن
أفكاري أنا.

- قبل أن نفسّر سنقف ونفكر. الحق يحرّر 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 شيئًا قبيحًا؟

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

* هل من الممكن أن يضع لاعب ماهر ضربة جزاء
ويظل ماهرًا؟

* هل من الممكن أن تحرق الطعام من تحسن طهوه
دائمًا؟

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

* إِمَّا أبيض وإِما أسود:

- من طرق التفكير غير السليمة أن نفكر في الأشياء
إِما أبيض وإِما أسود، إِما جيد جدًا وإِما سيئ
جدًّا. وقد يتحول الجيد جدًا إلى سيئ جدًا
والعكس بالعكس دون أسباب معقولة.

* أمثلة:

(١) مَنْ أحببه لا أرى فيه أي عيب ومَنْ أكرهه
لا أرى فيه شيئًا حسنًا. ومَنْ أحببه اليوم
وأبالغ في مدحه قد يكون العكس غدًّا فجأة
لو أخطأ خطأ يسيرًا!

لا إنسان كامل دون عيب ولا إنسان كله عيوب!
هؤلاء الناس بنو آدم وليسوا ملائكة ولا شياطين!

(٢) عندما أفشل في شيء أعتقد ألا فائدة مني،
وعند نجاحي في شيء أعتقد أنني أستطيع
فعل كل شيء. كل هذا رغم أن ...

لا يوجد أحد لا يستطيع فعل شيء، ولا أحد
يستطيع فعل كل شيء.

(٣) عندما يقول لي أحد كلمة طيبة أظنه هائمًا
بحبي وقد يقتل نفسه من أجل. وعندما

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

...

لا يمكن أن نحكم على الناس من كلمة واحدة
وشعور!

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

لا يوجد أحد يستطيع بحبه أن يلغي الناس كلهم .

(٥) عندما أرى شيئًا سيئًا في أحد أقول: الناس
كلهم سيئون . وعندما أرى خيرًا من أحد
أعتقد أنه من غير الممكن أن يخطئ
ولو أخطأ أصدّم . 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 المندفعة تجعل 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 :

يمسك كل واحد منّا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ ترديد
الكلام الإيجابي يثبتته بداخلنا.

- الناس بنو آدم ليسوا ملائكة ولا شياطين.

- قبل أن نفسّر سنقف ونفكّر. الحق يحرّر والوهم
يدمّر.

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





الدرس السادس عشر
النصف المليء والنصف الخالي
فترة التعليم

* صف هذا الكوب؟

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

الكوب المليء 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 فتكون النتيجة يأسًا وإحباطًا.

وآخرون يرون ما عندهم ويشكرون ربهم عليه، وهذا يعطيهم
حماسًا لتغيير 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 مليئًا بالمشكلات،
وآخرون يرونه مليئًا 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 شيئًا حسنًا أكثر من تحركه للهروب من شيء
سيئ. أي أن الإيجابية تحركنا أكثر من السلبية.

* ما صفات الشخص الإيجابي؟

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


إذا كنتُ مسرعًا للحاق بالحافلة «الأوتوبيس»، إذا
رأيت صندوقًا كبيرًا في الطريق سأقفز من فوقه
سريعًا كي ألحق به؛ لأن قلبي مُعلّق بالهدف
«الأوتوبيس» سأقفز من فوق الصندوق بسهولة،
لكن لو لم يوجد «أوتوبيس» أريد الوصول إليه
سأقف أمام الصندوق وأشكو وأتذمر ويضيق

صدرى . مَن عنده هدف يبحث عقله دائماً عن
الحل أكثر من وقوفه أمام المُشكلة .

لو مال قلبك لشيء لوجدت سبل الوصول إليه . 

(٢) الشخص الإيجابي يقسم الهدف الكبير إلى أهداف صغيرة :

عندما يكون أمامي كتاب كبير يجب أن أنهيه في
وقت مُحدّد قد أقف أمامه وأبكي وأظن ألا فائدة،
ومن الممكن أيضاً أن أقسمه أجزاء أنهى كل جزء
في وقت محدد، وكلما أنهيت جزءاً أفرح وأنهى
الجزء التالي أسرع من الأول وبهذه الطريقة أنتهي
من الكتاب .

خذ من التل يختل 

(٣) الشخص الإيجابي يعرف كيف يتعامل مع نفسه :


الشخص الإيجابي يعرف ما يشعر به ، وفيم
يفكر ، ويذكر نفسه بالحقائق ويكلم نفسه كلاماً
إيجابياً ويشجع نفسه . الشخص الإيجابي
لا يتكلم كلاماً 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.

لو أصررت على الوصل إلى النجاح؛ سترى في  الخطأ نجاحاً.

(٥) الشخص الإيجابي يعرف كيف يعامل الناس الصعبة

عندما يضيّق علينا الناس قد نملّ ونياس 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 تحرك 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؟


(مثلا : لسنا أغنياء سأجعل احتياجاتي دافعا
لي نحو النجاح حتى أحييا 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
جميعًا)

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


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

- الناس الصعبة المؤلمة فرصة لأتعلم.

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



الوحدة الخامسة
علاقاتي



الدرس السابع عشر: النجاح الحقيقي فترة التعليم

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

.....
.....

هل لاحظت شيئًا مشتركًا 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 يتعبنا أن تكون علاقاتنا سيئة مع الناس، (في البيت) أهم شيء هي علاقتنا بأهلنا 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 مَنْ 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 نكثر 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 فينا ويساعدوننا في رؤيتها، فنحن لا نرى أنفسنا إلا في المرأة .

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

* العلاقات فرصة لتغير للأفضل :

عندما نفهم أنفسنا جيدًا؛ 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 محبوبًا في المدرسة، أو في أي مكان تواجد فيه قد يسامحه الناس حين يخطئ، وقد يساعده فيما يفعل وهذه فرصة تجعلنا من الممكن أن ننجح. لكن لو كانت علاقتي سيئة؛ فلن يحب الناس التعامل معي ولا لن يساعدوني ولو كنت ذكيا.



الدرس في ٥ نقاط

- * العلاقات هي مصدر الاحتياجات النفسية.
- * العلاقات فرصة لفهم أنفسنا وللتغيير.
- * العلاقات الجيدة ضرورية للنجاح في الحياة.
- * عندما أفكر بطريقة سليمة؛ تكون علاقتي ناجحة.
- * تكون علاقتي 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 فأخطئ، 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؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبت بداخلنا.

- أنوي أن أنجح في علاقاتي من الغد.

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



الدرس الثامن عشر: الحقوق

فترة التعليم

* ما أكثر ٣ أشياء تشعر أنها من حَقك 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 مَنْ نتعامل معهم وحقوق
لهم عندنا .

* من حقنا أن نُقبَل 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 قُبل على ما هو عليه وساعده قدر وسعه. كثرة النصح والتوبيخ لا يغير أحدًا لكن يفسد العلاقات.

* من حقنا أن نحترمنا الناس، ومن حق الناس علينا أن نحترمهم. الإنسان يستحق الاحترام لأنه إنسان، لا لشيء آخر، عدم الاحترام يملؤنا غضبًا وحرزًا.

* من حقنا أن نسمع كلامًا حسنًا ونقوله أيضًا، الكلام الطيب يجعل العلاقات جيدة والعلاقات الجيدة هي السعادة الحقيقية. الكلمة الطيبة لها تأثير كبير على الإنسان صغيرًا كان أو كبيرًا. الكلمة الطيبة الصادقة صدقة وعمل الخير لا يكلف كثيرًا.

* من حقنا أن نقول رأينا كيف كان، ونسمع رأي الناس ونحترمه. من حق كل منّا أن يفكر تفكيرًا مغايرًا لغيره، وله رأي مغاير أيضًا، لا يحق لأحد أن يفرض رأيه على أحد أو يمنعه من قول رأيه، لو أراد الله أن نكون نسخة واحدة لكان خلقنا كذلك، لكن الاختلاف والتنوع شيء جميل لا بد أن نحترمه. بالطبع هناك صحيح وخطأ ومن حق

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

* التعبير عن الحقوق:

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

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

- ليس من حقوقك أن تضربني أيا كان السبب.

- ليس من حقك 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
حديثي، 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 يجلب عنفًا زائدًا ويفسد العلاقة.

* التأكيد على الحقوق بطريقة قوية دون عنف يحتاج تدريباً :

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

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

في هذه المجموعات سنتدرب على التكلم عن أنفسنا بحرية، ويساعد كلُّ منا زميله وتدريب.



الدرس في ٥ نقاط

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



* فترة المشاركة:


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

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

* ختام المجموعة:

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


- سأعبر عن حقوقي، وأحترم حقوق الآخرين.

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

كتبت فتاة في الإنترنت هذه المقالة بعنوان «من حقي»

- من حقي أن أعيش ما أشعر به في نفسي،
ولا يفرض علي ما في نفوس الآخرين.
- من حقي أن آخذ قراراتي بنفسي.
- من حقي أن أرفض أي شيء لست مستعدة له الآن.
- من حقي أن أرفض أي شيء ضد مبادئ أو أشعر
أنه خطرًا خطرًا زائدًا.
- من حقي أن أحمي نفسي من السلوكيات الخطرة،
أو من أي شيء يجرح شعوري أو يضع من قدرتي.
- من حقي ألا أتق إلا فيمن أراه أهلاً للثقة.
- من حقي أن أوفق على كل من يساعدي على النمو
والنضج.
- من حقي أن أصدق من أقتنع به ومن لا فلا.
- من حقي أن أتوب وأتغير وأغير آرائتي.
- 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 حقوقي واحتياجاتي .
- من حقي أن أغفر للناس ولنفسي .
- 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 أنني لن أحصل عليه . التعبير وحده يكفيني .
- من حقي أن أهتم بنفسي .
- من حقي أن أكون مختلفة عن من حولي .
- من حقي أن أتعلم وأتغير وأكبر في كل وقت وأي مكان .

أنا أيضًا لست أمة لحقوقي، من حقي أن أتنازل 

عن حقي!

لكن عندما أتنازل عن حقي سيكون اختيارًا مني
لا اضطرارًا، ولأنني أرى أن هذا الصواب
لا خشيةً سخط أحد.



الدرس التاسع عشر الحدود في العلاقات فترة التعليم

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

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

* الحدود:

مبدأ مهم من مبادئ العلاقة اسمه «الحدود» كيف كانت درجة القرب 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 أحدًا سنجد أننا نفعل أشياء لم نكن نريد فعلها من البداية، وقد تنقلب العلاقة عداوة وغمًا.

* حدود الأسرار:

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

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

* حدود الاحتياجات:

كل إنسان له احتياجات، من الممكن أن نخدم الآخرين ونوفي احتياجاتهم لكن لا بد أن نحترم احتياجاتنا أيضًا، 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 حزينًا من الجيد أن نشاركه ونحزن لحزنه، لكن من حقنا أيضًا أن نفرح لو وجد في حياتنا ما يفرح، لا نلوم أنفسنا على مشاعرنا، لا نلوم أنفسنا أننا فرحين وشخص آخر حزين! أو العكس.

* الحدود محتاجة تدريب:

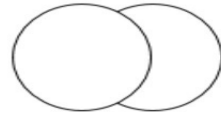
أحيانًا لا يكون عندنا أي حدود في العلاقات، خصوصًا لو تحركت مشاعرنا تجاه أحد، نزيل كل الحدود معه، رغم أن هذه الحدود مهمة كي تحافظ على العلاقة، عدم احترام الحدود قد يجعلنا نندم فيما بعد، مثلًا مهما كانت الدول صديقة، لا بد أن يكون بينهم حدود وعلاقات دبلوماسية، لها قواعد مُحترمة. ولو أن دولتين أزالتهما الحدود 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 سدودًا لا حدودًا، السدود تمنع الإحساس والعلاقات من أجل هذا لا بوابات فيها، لكن الحدود السليمة بها بوابات، تسمح للمشاعر والأفكار والآراء الانتقال من شخص لآخر.

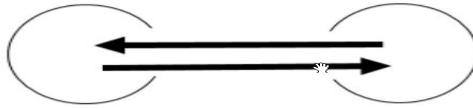
إذا كنا ميالين للتداخل (لا يوجد أي حدود) أو للتباعد (سدود بدلاً من الحدود) فنحن محتاجون إلى تدريب أنفسنا على التحرك ناحية الحدود الصحية.



تباعد (سدود)



تداخل (لا حدود)



الحدود الصحية

تباعد (سدود)	حدود صحية	تداخل (لا حدود)
لا أستطيع الانفتاح على أي أحد أو مشاركته بأي شيء عن نفسي.	عندما أتعرف على شخص أبنى الثقة معه بتأنٍ، وأشاركه عن نفسي بقدر ما تسمح العلاقة.	لو قابلت شخصاً لأول مرة ربما أخبره بكل شيء في حياتي.
لا أفكر في احتياجات الناس أبداً. تكفيني 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 دائما يريدون مصالحتهم .</p>	<p>العلاقة تحتاج وقتًا وتفكيرًا . الحب اختيار واع لا بد أن يكون فيه اقتناع ليس مجرد إحساس واحتياج ، رغم أن المشاعر مهم جدًا والاحتياجات أساسية ، لكن لا بد أن أفكر في المصلحة .</p>	<p>أقع في الحب من النظرة الأولى ، كلما رأيت بنتًا جميلةً أحببتها . أي شاب يقول لي كلمة طيبة أقع في غرامه وأبالغ في إرضائه .</p>
<p>لا أستمع إلى نصيحة أي أحد . أنا لا أشعر باحتياجي لأحد .</p>	<p>أنا أثق بنفسي في أنني أستطيع تمييز الصواب من الخطأ . سأسمع رأي الناس وأختار من آرائهم ما أوافق عليه وأطبقه . هناك أشخاص أحترمهم وأثق في رأيهم وأحب سماع نصائحهم والتعلم منهم .</p>	<p>لا أعرف جيدًا تحديد الصواب من الخطأ ، دائما أنتظر من يخبرني أن هذا صواب وهذا خطأ أشعر أن هذا أكثر أمانًا .</p>



الدرس في ٥ نقاط

- كل إنسان كالدولة له حدود.
- لا بد أن نحترم حدود الاناس ونجعلهم يعتادون احترام حدودنا.
- الجسم له حدود.
- الأسرار والاحتياجات والمشاعر لها حدود.
- نحتاج إلى تدريب كي نكف عن التداخل والتباعد 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 عنيفاً في
البداية ...)

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

* ختام المجموعة:

يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبت 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؟

.....
.....

* ما عكس الحرية؟

.....
.....

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

- الحقوق

- الحدود

- الحرية

* الحرية :

- الحرية في العلاقات كشرفة المنزل، ضرورة من أجل دخول الهواء وكى لا يكون البيت خانقًا، العلاقات كيف كان قربها وقوتها واحتياجنا لها لا بد أن يكون فيها مساحة حرية كى نستطيع التنفس. السيطرة والتحكم تخنق العلاقات. لا بد أن نترك لبعضنا حرية اختيار اختيارات مختلفة عن بعضنا مع استمرار الحب والاحترام بيننا، مَنْ لا يحترم حرىتي لا يتصور كونه محبًا لى.

* لم نتحمل السيطرة قهرًا فى بعض الأحيان؟

- لشدة احتياجنا للحب .
- الجوع للحب سببى ومؤلم جدًا .
كما أن الاحتياج للمال قد يجعل الناس يتحكمون فىنا من أجل المال، الاحتياج للحب أيضًا قد يجعل الناس يتحكمون فىنا . مَنْ يحتج إلى الحب احتياجًا شديدًا يشعر كأنه نصف إنسان، ويحتج إلى مَنْ 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 مَنْ يشبع احتياجنا للحب يتحكم فينا باسم الحب، ويستغلنا ويعاملنا كأننا شيء يملكه .
- كنت أظن أن هناك صداقة، لكن الصداقة قد تصير تحكماً .
- كنت أظن أنني سأجد حُضناً دافئاً لكن وجدته فخاً يريد امتلاكى .

* لِمَ؟

- لأنه محتاج للحب مثلي تمام، ولأنه يريد التأكد أنه سيظل يأخذ الحب مني دائماً؛ يسيطر علي .
- مَنْ يسيطر جداً يحتاج جداً .
- أحياناً ننجذب لأشخاص لهم مظهر القوة وشكلهم يقول إنهم مصدر للحنان، لكن مظهره الذي ظننته قوة وأماناً وحناناً، 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 التضيق!، 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 .

- القط الذكي يؤذي مَنْ يحاول إيذائه ويرده، أو على الأقل يتعد عنه

- ما يجعلنا نفعل هو فهمنا الخاطيء للحب

أظن أن الحب هو امتلاكى لمن أمامى وهو يمتلكنى، رغم أن الحب الحقيقى هو الحرية .

نظن أن الحب أن أستغنى به عن الناس كلهم، يستغنى هو أيضًا، رغم أن الحب الحقيقى هو الذى يربطنى بالناس كلهم ويجعلنى أحب وأحترم الناس كلهم ويحبونى ويحترمونى . الحب الحقيقى هو ما يقدر احتياجى للحب والاحترام من نفسى ومن أهلى 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 الحقيقى هو أن نثق ونحترم بعضنا .

أظن أنى لو أحببت أحدًا لا بد أن أطيعه فى كل شيء، ولا يكون لى رأى، ومع مرور الوقت، يصير رأيه هو رأىى دون تفكير، بل ربما

لا أستطيع التفكير واتخاذ القرار دون.

أظن أن مَنْ أمامي إذا كان يحبني لا بد أن يسمع
كلامي في كل شيء، ويكون محتاجًا لي دائمًا،
ولو اعتمد على نفسه في يوم من الأيام أشعر
بالخيانة، رغم أن الحب الحقيقي هو ما يجعلك
تكبر لا تصغر!



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 واختيار.

* مَنْ يحبني يقربني من كل الناس.

* مَنْ يحبني يحترم آرائي واختياراتي.





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 جداً ومهمة جداً. 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، الحب الملوخية. 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 معاني
الحب.

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

- أول أصبع (أول نوع من الحب) اسمه في اليونانية:
إبيثوميا. هذا النوع هو الحب الجسدي أي:
انجذاب الولد للبتت جسديا والعكس، هذا
شيء طبيعي فطرنا الله عليه، ومهم جدا في
الزواج حتى لا يصح زواج دونه. لكن أحيانا
يكون الزواج مبني 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 (بعقد مكتوب) ثم
بعد ذلك ينتهي الأمر، لو كان الزواج مبني
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 وجوليت، وقيس وليلى وعنتره وعبله، من أجمل المشاعر في الدنيا، يجعل القلب يدق والإنسان سعيدًا ويشعر أنه يحب الدنيا كلها؛ لأن هناك شخصًا يحبه ويهتم به. هذا النوع مرتبط جدًا بالنوع السابق.

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

- **الأصبع الثالث اسمه:** فيليو. هذا الحب هو حب الصداقة. هو الحب الذي يجعل اثنين يتكلمون ويفهم كل منهما الآخر ويقضون أوقاتًا لطيفة معًا. السبب في هذا هو أن تفكيرهم متشابه 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 أصابع»!

- **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
متشابهتين في العادات والتقاليد، خصوصا
لو كانت العائلتان تعرفان تقبلان بعضهما.
هذا يزيد التفاهم ويقلل الخناق والخلاف؛
لأن أهل الولد يحبون البنت ويعتبرونها
كابنتهم.

- وأهل البنت يحبون الولد ويعتبرونه كابنهم.

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

- النوع الأصعب وهو أقوى الأنواع؛ لأنه ليس مُعلِّقا
بشيء لا بالجسم ولا بالقلب ولا بالدماغ
ولا بالعائلة. هذا الحب اسمه الحب غير
المشروط وفي اليونانية: أجابي. وهذا ما تكلمنا
عنه في الوحدة الأولى (الاحتياجات) وأسميناه
(الحنو) هذا الحب هو أن يحبا 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 يقبلان، ويسامحان بعضهما
دائماً. كلما كان الإنسان قريباً من الله قدر أن يحب في الله، من

الممكن أن ندعو الله أن يعطينا هذا النوع من الحب لبعضنا
وللبشر كلهم 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» بأصبعين لا يعمل بالكفاءة المرجوة،
لكن عندما تكون قوية بـ ٥ أصابع يظل التيار مستقرًا وثابتًا،
ويعمل الجهاز بكفاءة، وتعمل كل البرامج بكفاءة عالية:
الصدافة، 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 الصداقة.
- * 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
أصبعين فقط؟

الحب الجسدي والعاطفي فقط

.


حب العائلة والحب في الله فقط

.

* ختام المجموعة :

* يمسك كل منا يد صاحبه ونردد هذه العبارات؛
فترديد الكلام الإيجابي يشته بداخلنا .

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

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



الدرس الثاني والعشرون: الحب المفيد فترة التعليم

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

.....
.....

* **المفيد قد يكون مضرًا أحيانًا!**

- فالطعام مثلًا نعمة من الله، متى يكون مفيدًا؟،

ومتى يكون مضرًا؟

- الرياضة متى تكون مفيدة؟، ومتى تكون مضرًا؟

- المال متى يكون مفيدًا؟، ومتى يكون مضرًا؟

* **الحب الناقص:**

الحب الجسدي انجذاب ومشاعر طبيعية لكنه قد يكون خطيرًا وحده، لِمَ؟ لأنه مرتبط بالجسد، لو كان منفردًا فإنه قد

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

الحب الرومانسي جميل، لكن وحده قد يجعلني أغرق في مشاعري، وبدلاً 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، ومنتظر حتى نعيش كل نوع من أنواع الحب في أوانه.

* الحب الجسدي وحده يجعلني جسداً فقط، «شيء» لا «شخص».

* الحب الرومانسي وحده قد يوقعني 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 مؤقتًا؟ كيف؟


.....
.....

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

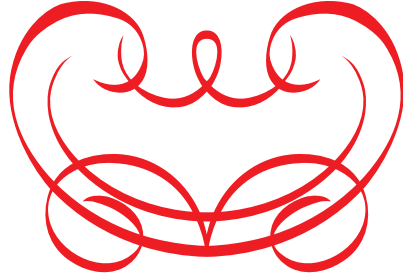
.....
.....

* ختام المجموعة:

* يمسك كل واحد منّا يد صاحبه ونردد هذه
العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبت بداخلنا.
- سنشعر بالحب وحنانه، لكن سنعيشه في وقته.

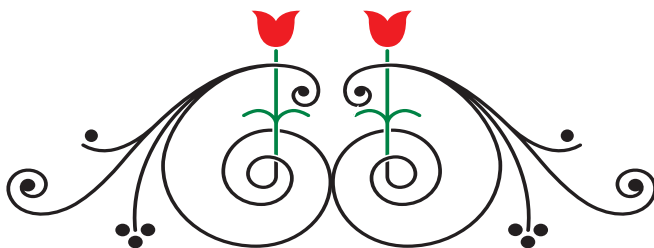
نكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها لأنفسنا 
كل صباح حتى موعد المرة القادمة.





القلب الواعي (٢) وعي الاتزان

أصل الكتاب للدكتور أوسم وصفي
وهذه نسخة محررة ومحوّلة للفصحى



الجزء الثاني

الثاني





إهداء

- * إلى ابنتي هَنا وابني باسل وأصدقائهما
- * وإلى كل مَنْ استفاد من القلب الواعي
- * وأفاد غيره به أو بغيره.

مقدمة القلب الواعي (٢)

بعد مرور ثماني سنوات على كتاب «القلب الواعي (١)»: بداية الوعي»، وبعد أن طار هذا البرنامج كعصفورة مغرّدة إلى عشرات الآلاف من المراهقات والمراهقين في مصر والعالم العربي، نقدّم الآن «القلب الواعي (٢): وعي الاتزان»، في البداية حاولنا أن نعرف إلى أين ذهبت عصفورة القلب الواعي لتغرّد، ثم مع الوقت فشلنا في تتبع رفرفات جناحها الصغيرين.


من وقت لآخر يخبرني أحدهم أن «القلب الواعي» قد غرّد عندهم إلى قلوب الأطفال والمراهقين والمراهقات في المدارس والمدائن فأبتسم.

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

وأكرر أيضًا


أرجو أن يساعدنا هذا الكتاب على أن نتعلم الكلام عن مشاعرنا، وأن نحبّ 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!

أوسم وصفي 
القاهرة (٢٠١٤)



ما برنامج القلب الواعي (١) و(٢)؟

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

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

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

في القلب الواعي (٢): نريد أن نتكلم عن شيء مهم جدًا 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 تُصاب، يكون ثقل جسمه على الرجل
الأخرى أكثر، لكن لا بد من الرجوع إلى التوازن والسير على
القديم كي لا تتعب التي زاد الثقل عليها هي أيضًا.

* ماذا سنفعل في «القلب الواعي (٢)»؟*

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


* سنتكلم عن موضوعات جديدة مثل:

الشخصية الجيدة.

الاختيارات الواعية.

العلاقات الموزونة.

أسرار السعادة.

شعار رقم (١) 





مبادئ القلب الواعي (٢) امتداد لمبادئ القلب الواعي (١)

(١) لنا احتياجات ومشاعر وأفكار نحن مسئولون عنها!

كما تعلمنا في القلب الواعي (١)، قلوبنا لها احتياجات كما أن لأجسامنا احتياجات.

قلوبنا تحتاج إلى الحنان والقبول والاحترام، ونحن مسئولون عن هذه الاحتياجات، مسئولون 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 مسئولون 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.

وأيضًا 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 ويفرحوا فقط. لكن أيضًا لكي يتطوروا وينمو. في القلب الواعي (٢) نريد أن نتعلم أن سر الاتزان هو سر الحياة والنمو.

كما لو أن هناك صرطًا مستقيمًا 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 والظلام أيضًا كذلك، النور دون ظلٍّ يعمي العين، والظلام دون نور يظل ظلامًا ويعمي العين أيضًا. الألوان كلها حلوة لكن الأحلى أن تكون الألوان مع بعضها، كما خلق الله الحياة ملوَّنة!

(٤) الانتظام والمواظبة

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



الرحمة الأولى

الحياة شخصية حلوة



مقدمة: الشخصية الموزونة

* مقدمة - الشخصية الموزونة:

.....
.....

- الشخصية الجيدة ليست القوية العنيدة الواثقة
في رأيها.

- الشخصية الجيدة ليست فقط مَنْ تستطيع فعل
أشياء كثيرة.

- الشخصية الجيدة ليس فقط هي من تتكلم جيداً،
وتجمع الناس حولها، وخفيفة الظل.

- الشخصية الجيدة ليست مَنْ تلبس ملابس جميلة،
أو تعليمها عالٍ، أو عندها أشياء جيدة.

* الشخصية الجيدة هي الشخصية الموزونة:

- ليست العنيفة وليست الضعيفة، لكن التي تعرف متى تُصرُّ ومتى تتنازل.
 - ليست من تستطيع أن تقول كلامًا طيبًا، 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 وليست رافضة له مهما كانت ملابسها
 - ليست المتعلمة تعليمًا عاليًا، بل من تفكر فيمنّا تفعله وتستخدمه.
- في الدروس القادمة سنتكلم 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 أيضًا، 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 تقبُّل ما لم أقدر على تغييره.

* القبول:

من الذكاء ألا أهدر طاقتي 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، كأُسْرِنَا والبلد الذي ولدنا فيه وأجسامنا وشكلنا ولون جلدنا ... إلخ

- 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 حدث في الماضي . (لا يعني
هذا موافقتي عليه أو تصويبي له، لكن أترف أنه
حدث 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 سأصير 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 أفتش عن الصفات
الجميلة فيهم وأفرح بها، وما لا يعجبني فيهم ليس
مسئوليتي بل مسئوليتهم هم .

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

شعار رقم (٢) 

من الممكن أن أغير وظيفتي وملابسي ومكاني،
لكنني مهما فعلت فلن أكون شخصًا آخر.

* التغيير:

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

- الكبر هو أغير أفكارني. قد أكتشف أن عندي
أفكارًا خاطئة. كما رأينا في القلب الواعي (١).
الكبر هو تعرفني للأفكار الخاطئة، وتصحيحها
وتبديلها بأفكار صائبة.

- الكبر هو قبولي لعجزي عن تغيير الماضي، لكن
أغير تأثيره علي. قد يكون ما حدث في الماضي
ترك في أفكارًا خاطئة، ككوني سيئًا، 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 مضرّة،
كعادات الأكل والنوم وإنفاق الأموال.

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

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

* أحيانًا تكون التفرقة صعبة:

أحيانًا تكون التفرقة بين القبول والتغيير صعبة، خصوصًا
عندما نكون مريدين لتغيير شيء وقبوله في الوقت نفسه.

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

جسمي غير وزني. جسمي هو طولي ولوني 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 نُؤذَى، لكن في الوقت نفسه لا نكرههم ولا نحاول تغييرهم رغماً عنهم!، قد نتكلم ونتناقش معهم لكن في النهاية الأمر لهم ولسنا مسؤولين عن تغييرهم.

* كيف أقبل بلدي وأغيره؟

هناك أشياء في بلدي ليست هي بلدي!، الظلم قد يكون كثيرًا في بلدي لكن ليس هو بلدي. الجهل والإهمال قد يكونان كثيرين 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 مجهودنا 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 وعلاقاتنا بالطريقة التي تفيدنا وتجعلنا نكبر.
- * أحياناً لا نستطيع التفريق بين الاثنين، ونحتاج إلى أن نفكر ونستشير مَنْ 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.


.....

.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدَ زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبتُه داخلنا.

- من الممكن أن أقبل نفسي وأغيرها في الوقت نفسه.

سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها 

لأنفسنا كل يوم صباحًا إلى موعد المرة القادمة.



الدرس الثاني الأخلاق (استقامة ومرونة)

فترة التعليم

* ما هي «الأخلاق» في رأيك؟

.....
.....

في هذا الدرس أيضًا سنتكلم عن الأخلاق، وعن كونها
اتزانًا بين الاستقامة والمرونة.

الاستقامة هي أن يكون الشخص مستقيمًا، ليس مقلوبًا
ولا مُعَوَّجًا.

الشخص المُعَوَّج والمنافق، يغير مبادئه ويكيل بمكيالين،
وما يقول عن صواب في وقت ما، يقول عنه خطأ في وقت آخر
وفق مصلحته!

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

الاستقامة أن أثبت على مبدئي حتى ولو سبب لي ذلك ضرراً. 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 أمها ليست مستقيمة.

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

- الشخص المُعَوَّج يكون كطريق فيه أركان تختبئ فيها الأشياء ولا تظهر. الشخص المستقيم لا يخبئ شيئاً، ومستعد دائماً لظهور الحقيقة.

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

- الذي يبيع بالثمن 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 يتأقلم مع المواقف ويتحمل
الضغوط. يكون ككرة التنس، لا كالطماطم، كرة الناس تضربها
فترجع، أما الطماطم فتنفقع.

- هل المرونة تغيير المبادئ بحسب المواقف؟
بالطبع لا.


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

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

* إذن فما هي المرونة؟

- المرونة هي ألا أظل مختلفًا مع شخص اختلفت معه من أجل فعله شيئًا سيئًا وشيئًا صوابًا، فلا اختلفت معه حتى في الصواب، بل أخالفه في الخطأ وأؤيده في الصواب. فلا أكون ثابتًا على حكم في موافقي من الناس، بل أغير حكمي وفقًا لتغير المواقف.
- المرونة هي أن أستطيع أن أغير رأبي لو عرفت أشياء جديدة لم أكن أعرفها قبلُ. فعندما أحكم على شيء وفقًا لمعلوماتي ثم يتبين لي خطأها؛ أرجع عن رأبي وأعتذر.
- الاستقامة هي عدم إخلافي 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 أطبّق المبادئ بشكل صحيح على المواقف. وعندما تتغير المواقف تتغير طريقة التطبيق لكن المبدأ لا يتغير، فقد يكون مبدأ امرأة ألا يمسهأ 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. الشرع أصله اجتناب الضرر.

شعار رقم (٣) 



* الفرق:

أحياناً نفرط في الاستقامة مبررين ذلك بالمرونة!، وأحياناً أخرى نكون 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 أطيّق 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) احكِ عن مرة طبَّقت فيها المبادئ بطريقة
لا رحمة فيها ولا مرونة.

.....

.....

(٢) احكِ عن مرة فرَّطت فيها في المبادئ وبررت
أنها مرونة.


.....

.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- الاستقامة ليست تشددًا، والمرونة ليست تسيبًا.

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



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 عامًا، وفي بعض المعمّرين قد يصل إلى المائة ويزيد، ولو توقفت لدقائق ولم تُعد يموت الإنسان.

* ما الذي يجعل هذه العضلة نشيطةً هكذا؟

الذي يجعل هذه العضلة نشيطةً 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 مجهودًا كبيرًا، لكن يعرف أيضًا 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 للوقت كميزانية المال، كي لا يضيع الوقت منه، ويضع جدولًا للعمل مربوطًا 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، وبالتدريب نستطيع أن نتعوّد على خفض عدد ساعات النوم.

(٣) الإنسان النشيط يستغل الوقت المیت، فمثلاً في القطار وأوقات الانتظار من الممكن أن يقرأ كتابًا، أو يعمل عملاً يستطيع فعله في هذه الأوقات كإرسال الرسائل أو ترتيب المواعيد . . . إلخ.

(٤) الإنسان النشيط يعرف أفضل ساعات يومه، ويفعل فيها الأشياء المهمة التي تحتاج إلى تركيز. من الناس من يكون متيقظًا نشيطًا في الصباح وخاملاً

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 يحققها وتصير واقعاً .

(٦) الإنسان النشيط يركّز في الأشياء التي يحسن القيام بها، ويبدع فيها، ويترك ما ليس مبدعاً فيه، لغيره ممن يحسن القيام به .

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

* النشاط راحة كافية :

- الإنسان النشيط هو مَنْ يعمل بجد، وفي الوقت نفسه له وقت محدد للراحة والترفيه .

- 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 تفكر في حياتك وعملك وعلاقاتك ومستقبلك، هذا الوقت يضبط اتجاهاتنا في الحياة فيه نراجع أنفسنا وضمائرنا.



* الراحة الأسبوعية:

لو كنا نرتاح راحة جسدية كل يوم وننام جيدًا، 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 أبدًا عمك المعتاد.
- (٢) من الممكن أن تمارس هواية كالرياضة أو القراءة
أو الصيد ... إلخ.
- (٣) لا بد أن تقضي وقتًا مع عائلتك وأصدقائك، فلو
كنت ستذهب إلى السوق أو غيره فليكن ذلك مع
أصدقائك وأحبائك.

(٤) يجب أن تأكل وجبة مع العائلة. الأكل مع بعض مهم جداً ويجعلنا نرتبط ببعض.

* الراحة الموسمية:

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

هذا النوع من الراحة مهم جداً، 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 يركّز فيما يفعله، ويعرف مواطن قوته.
- * الإنسان النشيط يعرف كيف يريح جسده.
- * الإنسان النشيط يعرف كيف يرفه نفسه.



* فترة المشاركة:

(١) اكتب النقاط الأساسية الموجود 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.

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

* ختام المجموعة

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- سنحب الحياة ونشاطها، ولن ننسى الراحة في أوقاتها.

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





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 أيضاً قدرة على الحكم على المواقف بمنطق وبصيرة.

في عصره الإنترنت الذي نعيشه الآن المعلومة كثيرة جداً، ومتاحة وقريبة جداً، لكن الذي عجز الإنترنت عن فعله هو أن يجعلنا نرغب في المعرفة.

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

* نعود إلى الفضول مرة أخرى:

- عند سماعك كلمة لا تعرف معناها، لِمَ لا تبحث عنها؟
- عندما تسمع موضوعاً في الراديو أو التلفزيون، لِمَ لا نقرأ عنه ولو صفحة؟ قد لا تكون محتاجاً إليها الآن لكن قد يكون ذلك فيما بعد.
- الأشياء التي تراها حولك لِمَ لا تبحث عن أصلها.
- لِمَ لا تعرف عن تاريخ بلدك القديم والحديث؟

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

* العلم هو أن تعرف ما الذي لا تعرفه!؟

عندما نتعلّم ونعرف ننتفح على عالم كبير من المعرفة، وحينئذ ندرك كم أن ما جهلنا أكبر مما عرفته البشرية، وأمام لم نعرفه بعد.

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

- يقولون «أعتقد» بدلاً من «متأكد».

- يقولون «غالبًا» بدلاً من «لازم».

- يقولون «ممكّن» بدلاً من «مستحيل».

- يقولون «سبب من الأسباب» بدلاً من «السبب

الوحيد».

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

- 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 مُحَبِّطِينَ دائماً، ولو توقفنا عن محاولتنا للمعرفة أكثر سنقف في مكاننا ولن نتقدّم. 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.

شعار رقم (٥) 

ليس من الممكن أن أعرف كل شيء،
لكن من الممكن أن أعرف كل يوم شيئاً.



الدرس في ٥ نقاط

- * العلم هو أن يكون عندك فضول وتحب أن تعرف.
- * المعرفة نفسها تنمّي 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) بِمَ تشعر عندما تتكلم مع أحد وتجده دائماً ما يردد:
أنا أعرف، الأمر كما أقول لك، هو سبب وحيد
لا غير ... إلخ؟

.....
.....


(٢) شارك عن مرة جعلك الفضول تتعرض لأشياء صرت
متعلقاً بها ولا تقدر أن تكف عنها.

.....
.....

* ختام المجموعة

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- ليس من الممكن أن أعرف كل شيء، لكن من الممكن
أن أعرف كل يوم شيئاً.

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



الدرس الخامس الاستقرار (ثبات وتيقظ)

فترة التعليم

الاستقرار ليس ركودًا وسكونًا ومواتًا.

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

مثلًا كرجل يقود سيارة يكون مستقرًا وليست متوترًا، وفي الوقت نفسه مستعد لإصدار رد فعل سريع لأي شيء يعترضه.

الاستقرار ليس عنادًا بل إصرار ووعي.

الاستقرار ليس تغييبًا وفقدان وعي، لك الاستقرار هو ألا يهزك أي شيء بسهولة، وفي الوقت نفسه تراجع نفسك لو تأكدت أنك على الحق تكمل حتى ولو وجدت مقاومة.

* الثبات والتيقظ :

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

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

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

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

- تدرس مادة وتكمل الكورس إلى نهايته، وتقرأ الكتاب لآخره، وفي الوقت نفسه تكون متيقظًا، وتقرأ الرأي المخالف لما في الكتاب، وليس بعيدًا أن تمزج بينهما.

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

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

- الثبات هو أن تظل مركزًا على الهدف لو مقتنعًا به، لكن في الوقت نفسه تكون منتبهًا كي تكتشف طرقًا جديدة لتحقيق الهدف.

* كيف ندعم الثبات؟

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

ثانياً: حافظ على العلاقات ونمّها. من أكثر الأشياء التي تجعلنا نثابر ونثبت شعورنا أننا لسنا وحدنا في الطريق.

ثالثاً: لا تبالح. 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.

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

* كيف ندعم التيقظ؟

أولاً: لا بد أن تستمع إلى الناس . من الممكن أن نستفيد من كلام الناس لو سمعناه بتركيز وفكرنا فيه . فلا نقبله كله دون تفكير، ولا نرفضه كله دون تفكير .

ثانياً: ادخل حلقات نقاش فيها أناس مختلفون ومن الجنسين؛ لأن البنات يرين 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 .

خامساً: لا تخف من الخطأ . لو أخطأت فمن الممكن أن تصلح خطأك لو اكتشفته بسرعة، وأيضاً لا تستح من تغيير الرأي .



الدرس في ٥ نقاط

- * الاستقرار ليس ركودًا 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 صوابًا .
- * استمع إلى الناس، وإلى صوت قلبك، ولا تخف من تغيير رأيك .
- * كي تثبت لا بد ألا تكون وحيدًا، 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 ولم؟ 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)

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- سنثبت ولن نستسلم، ومن الممكن أيضًا أن نتحرك ونتعلم.


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



الوحوة الثانية
الحياة
اختيارات واعية



مقدمة: الاختيارات الواعية

 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 شيان: مبادئه، وظروفه.

المبادئ هي رؤيتنا التي تربينا عليها للصواب والخطأ. وهذه المبادئ خليط من الدين والتربية والأصول التي تربينا عليها في المجتمع وفي البيت، ويدخل فيها أيضًا 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 عمومًا.
- عدم إيذاء الناس بأي طريقة.



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 الشئيين: المبادئ والظروف.

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

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

- فحتى لو مُتعب يفعل ما عليه فعله.

- لا يؤذي نفسه ولا الناس لو كان حزيناً أو غضباناً.

- إذا لم يكن معه مال لا يفعل شيئاً ضد مبادئه من

أجل المال، وهذا هو الشرف.

* الاختيارات حرة ومسئولية:

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

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

نختار نوع الدراسة (قدر وسعنا)، وعملنا (قدر وسعنا أيضاً)، وصدقاتنا 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 ائزان بين مبادئنا وظروفنا، وأيضاً ائزان بين حريتنا ومسئوليتنا، فلا بد أن نحسبها جيداً. نحسب الظروف والمبادئ، والمسئولية والنتائج، ونرى هل سنستطيع تحمّل نتائج اختياراتنا أم لا.

ليس من الممكن أن تكون الحسبة صحيحة بنسبة ١٠٠%. قد تحدث أشياء لم نضعها في الحسبان، وتغييرات في المستقبل لا نقدر 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 الواعية، التي نأخذها دائماً ونحن واعون أن كل
اختيار لا بد أن يكون موزوناً بين كفتي ميزان، دون أن يميل إلى
اليمين أو اليسار ميلاً زائداً.



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






الدرس السادس القرارات: شجاعة وصبر فترة التعليم

القرارات دائماً تحتاج إلى شجاعة، ومن لا شجاعة عنده لا يستطيع أخذ قرار؛ لأن القرارات فيها مخاطرة ومسئولية.
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 شيئًا باندفاع لئلا تحتمل أو لا تطيق الصبر أو كاره. قد تندفع ولا تحسب للأمر بسبب قلة الصبر والغیظ، قد يبدو ذلك من الخارج شجاعَةً!، 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.



* القرار الشجاع:

إذن القرار الشجاع هو القرار الذي:

- نابع من حب.
- هدفه مصلحة الجميع قدر الإمكان.

- مدروس ومعروف، ونتائجه محسوبة.

- مُستعدٌّ لتحمل النتائج.

* الخوف والجبن:

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

الشجاعة والجبن فعل وليسا شعور. قد تكون خائفاً ولست جباناً، وشجاع أيضاً في الوقت نفسه، تشعر بالخوف ولا تتراجع 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.

دعاء 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:

- ساعدني أن أعيش يومًا بيوم .
- ساعدني أن أستمتع بكل لحظة في وقتها .
- ساعدنا أن أقبل الصعاب ، وأخوض فيها إلى أن أصل إلى السلام .
- الصبر الذي نقصده ليس صبر الانتظار والسلبية ، بل صبر قبول الصعاب والاجتياز فيها حتى نصل إلى السلام .
- الصبر هو صبر الاستعداد إلى أن يحين الوقت المناسب للقرار الشجاع .
- الصبر هو صبر جميع المعلومات إلى أن يأتي قرار المواجهة .
- الصبر هو صبر الدراسة إلى أن تأتي شجاعة دخول الامتحان .
- الصبر هو الصمت والاستماع إلى أن تأتي شجاعة الكلام بصدق .



* 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 بطيئاً.



الدرس في ٥ نقاط

- * الشجاعة أصلها حب الناس والخير.
- * الشجاعة ليست ألاً 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 محتاج 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 :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبتُه داخلنا.

- الشجاعة ليست إلا أخاف، بل أن أكمل ولو خائفاً.
- سأخذ قراري بشجاعة وحب، وأصبر على الصعاب ولي ربّ.

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





الدرس السابع الوقت: حرص وكرم

فترة التعليم

* كيف أكون حريصًا على الوقت؟

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

* الحرص على الوقت:

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

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

ثانياً: استغل الوقت الميِّت، 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: درِّب نفسك أن تفعل شيئين في وقت واحد. قد تكون واحدة منهم تحتاج إلى تركيز قوي والثانية لا، فممكّن أن تستمع إلى كتاب مُسجَّل وأنت تنظّف أو تغسل.

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

خامساً: علِّم ودرِّب نفسك على الرفض والاعتذار عن الأشياء غير المهمة، وقد يفعلها غيرك.

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

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

* صرف الوقت :

ليس معنى أن تكون حريصًا على وقتك، أن تكون بخيلًا بوقتك على الناس، كن كريمًا مع الناس المحتاجين وقتك، ومن الممكن أن تُوَجَّل ما تفعله وتخرجه عن الجدول لو احتاج أحدٌ وقتك.

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

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

(٣) توجد أشياء «حلال» فيها الوقت. مثلًا: لو ستقضي وقتًا في تعليم شخص شيئًا ينفعه وينفع غيره. كالكتابة والقراءة أو حرفة يتكسب منها. هذا أيضًا يعود عليك لأنه يغير المجتمع والبلد الذي تعيش فيه.

(٤) إنفاق الوقت في الراحة والترفيه مهم أيضًا.

(٥) اصرف أكبر وقت ممكن فيما تُحسن فعله وقد يفيدك
وبفيد غيرك، لكن لا تضيع وقتك في شيء
لا تُحسسه لأنك ستضيع وقتًا كبيرًا ولن تنجز شيئًا،
مثلًا: لا تضيع وقتًا كبيرًا وأنت تُخيط زرا وأنت
لا تحسن ذلك، اطلب من أحد أن يقوم بذلك،
وافعل أنت شيئًا تحسن فعله في وقت قليل.

(٦) الأحاديث العميقة والمشاركات المهمة النابعة من
القلب مع أشخاص يفهمون ويقدرّون ليس تضييعًا
للوقت، هذا إنفاق للوقت في شيء مهم، لو كان
الوقت مناسبًا، والظروف مناسبة.

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



الدرس في ٥ نقاط

* الوقت محدود كالجمال فلا بد أن نتعامل معه بحرص .

* درّب نفسك على توفير الوقت وعدم تضييعه في أشياء ليست مهمة .

* أنفق الوقت في مكانه المناسب كالجمال .

* الوقت استثمار . أنفقه في الأشياء التي تعود بعائد أكبر عليك وعلى مَنْ حولك .

* الراحة والاسترخاء والتأمل والأحاديث العميقة ليست تضييعًا للوقت .



* فترة المشاركة:

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

.....
.....


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

.....
.....

* ختام المجموعة:

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبتته داخلنا.

- سأنفق وقتي بحرص وتأنٍ، ولن أبخل به على مَنْ
يحتاجني.

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



الدرس الثامن شخصيتي: نصيب واختيار فترة التعليم

- شخصيتي هي محصلة نصيبي واختياراتي .
- فكرة «النصيب» فكرة كبيرة عندنا .
- كثيرًا ما يحدث شيء فنقول: «النصيب» أو «قسمة ونصيب» .

* ما هو «نصيبي»؟

- نصيبي هو الأشياء التي في حياتي ولم أخترها ولا أستطيع تغييرها .
- (١) اسمي وجسمي وشكلي وعائلي والبلد الذي ولدت فيه، هذا نصيبي .
- (٢) أمراض وراثية عن أجدادي، هذا نصيبي .
- (٣) مواهبي وإمكانياتي الموروثة . كقدرتي مثلًا 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 وأثر في، أو أن يسافر
أبي أو يموت، أو أن تُطلق أمي، أن يعتدي علي
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، فأوفّر
مجهودي للاختيارات التي أستطيع اختيارها .

لكن ليس كل شيء لا أستطيع تفسيره أو أفضل فيه أبرد ذلك
بالنصيب . النجاح والفشل والزواج والصدقات والعلاقات،

العلاقات كلها عامة تحتاج إلى مجهود كي تنجح، وهذا لا علاقة له بالنصيب.

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

* إذن فما اختياراتي؟

كما أن هناك أشياء اعتبرها نصيبًا لا أستطيع تغييرها، هناك أيضًا أشياء أقول إنها اختياراتي أستطيع اختيارها أو لا، وأتحمل مسؤولية ما اخترته.

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

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

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

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

(٥) لو لم أختَر الطريقة التي تربيَت عليها، أستطيع اختيار الطريقة التي أربيُّ بها أولادي.

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

(٧) لو لن أقدر على إلقاء أشياء حدثت لي وأنا صغير جعلتني أفكر 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.



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



الدرس في ٥ نقاط

- * لا أستطيع تغيير نصيبي، ولست مسؤولاً عنه.
- * أقبل نصيبي دون «معافرة» كي أوفّر مجهودي.
- * حاضر قد أغيره وأنا مسئول عنه.
- * لا بد أن «أعافر» فيه لأغيره.
- * أنا الاثنين معا: نصيبي واختياراتي.



* فترة المشاركة:

(١) ما هو «نصيبي» الذي ظللت غير قابل له، وأريد تغييره رغم عجزتي عن ذلك؟ (هل لست قابلاً لأشياء حدثت 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 أخذها؟ هل سلوك لا بد أن أغيره؟ هل علاقة لا بد أن أقطعها؟ هل عمل لا بد أن أقوم به؟

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

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

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

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





الدرس التاسع العمل: اختيار وفُرص فترة التعليم

* يوجد اختياران مهمان جدًّا في الحياة:

- اختيار العمل
- اختيار الزواج.
- هذان الاختياران، 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 نتدرَّب بسهولة لو عملنا في مجال الدراسة.

(٢) عمل ظروفه جيدة.

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

(٣) العمل الذي نحبه.

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

* لكن العمل أيضًا فُرْص

- 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.

- خُلِق الإنسان كي يعمل، لو لم يعمل 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، يحرك جسمنا ويجعلنا نهتم بشكلنا،
ونليس ونخرج في مواعيد، وبنذل مجهوداً،
ونستطيع النوم ليلاً، الإنسان كالساعة لا بد أن
تكون مضبوطة على توقيت وتعمل وإلا تلفت.

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

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

(٦) العمل يعرفنا أنفسنا، ما نحب وما نكره، مواهبنا
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 نحلم به هو الذي لا يستهلك حياتنا كلها.
- * العمل في ذاته مفيد؛ لأنه يعلمنا الالتزام.
- * العمل نتعلم فيه العلاقات مع الناس تحت الضغط.
- * العمل يجعلنا نعرف أنفسنا، ونكتشف مواهبنا.



* فترة المشاركة :

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

.....

.....

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


.....

.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبتته داخلنا.

- خُلِّقت لأبدع وأغير وأنفعل (نعم من الانفعال)،
والتفاعل، لا بد أن أعمل ولو لم يتَّح هذا.

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

الدرس العاشر اختيار الشريك: تشابه واختلاف

فترة التعليم

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

* المختلفون ينجذبون إلى بعضهم:

- مَنْ تتكلم كثيرًا تحب قليل الكلام (الساكت).

- الاجتماعي يحب الانطوائية.

- الهادئة قليلة الحركة تحب النشط 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 وجدها في شريكه. لو لم يوجد اختلاف كافٍ، لن يكون هناك انجذاب قوي، وسيمثل الاثنان من بعضهما.

* الاختلافات الكبيرة مُتعبة:

- لو أن الاختلاف بين الاثنين كبير، فسيتعبون فيما بعد؛ لأن مَنْ تتكلم كثيراً تريد شخصاً يتكلم معها، والساكت لا يحب الكلام!
- الاجتماعي الذي يحب الخروج وزوجته لا تحب، سيغيب عنها أغلب الوقت ويخرج.
- النشيط الذي يحب الحركة سيميل من زوجته التي لا تحب أن تتحرك كثيراً، وهي أيضاً ستتعب من حركته وعلاقاته، وقد تغير عليه من كثرة علاقاته.
- ففي النهاية الاختلاف الكبير يحدث انجذاباً قويا، ولكنه يجعل الانسجام صعباً.

* المتشابهون ينسجمون مع بعضهم:

- في الزواج أيضاً الاتزان مهم، أن يوجد اختلاف كي يوجد انجذاب بين شخص وآخر، وأن يتحديا بعضهما ليتغيرا ويتحملا الناس المختلفين عنهما. وفي الوقت نفسه يكون هناك تشابه كبير كي لا تحدث مشكلات كبيرة مثل:
- المستوى التعليمي: يكونان كلاهما تعليماً عالياً أو متوسطاً.

- المستوى الاقتصادي: لا يكون أحدهما أغنى من الآخر.

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

* الزواج يحتاج إلى نضوج واتزان:

كي نستطيع إيجاد هذا الاتزان لا بد أن نكون 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 انجذابًا، والتشابه يسبب انسجامًا.

* الاختلاف الزائد عن الحاجة يجعل الانجذاب قويا، لكن يجعل التوافق صعبًا.

* النضوج هو أن يتعامل الشخص جيدًا مع اهله، 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 تفضّل الوحدة
والصدقات القليلة العميقة؟

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

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

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

..... في (أ) أنا


..... في (ب) أنا

..... في (ج) أنا

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبتُه داخلنا.

- في اختياري سأعيش التوازن بين الاختلاف والتشابه.

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

الوحدة الثالثة

الحياة

علاقات موزونة



مقدمة

العلاقات الموزونة

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

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 تمامًا، وأيضًا الرجل الأخرى المريحة 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 تكو هناك علاقة، ووجود مسافة أيضًا كيلا يضر بعضنا البعض، أي أن القرب «رِجل» 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، ومَن معه في فريق أو حزب أو جمعية، أو يمارسون نشاطًا أو هواية، أو في مجتمعه بصفة عامة.

أي أن الشخصية المميزة «رِجل» والانتماء 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 والاحتمال في أوقات أخرى، فالحقوق «رِجل» والتسامح هي «الرجل» الأخرى.

* الأخذ والعطاء :

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

* الذكورة والأنوثة :

الذكورة والأنوثة باعتبارهما صفاتٍ موجودان في الرجل والمرأة لكن الذكورة تكون غالبية في الرجل، والأنوثة غالبية في المرأة. المجتمع الذي تكون فيه الذكورة ضعيفة مجتمع لا يثور على الظلم، مجتمع كسول وليس منتجاً.

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.



الدرس الحادي عشر: العلاقات: قُرب وُبُعد

فترة التعليم

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

* كيف يكون القرب؟

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

- القُرب أن أفتح قلبي لأصدقائي المقربين، وأخبرهم حقيقة صراعاتي ومشاعري وأفكاري.
- القُرب أن أسمع رأيهم ونصائحهم في أشياء شخصية في حياتي لكن بعد أن أفكر فيها جيدًا. نحن كبشر نحتاج إلى القرب؛ لأننا متشابهون ومحتاجون إلى بعض.

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

* وكيف يكون البُعد؟

البعد ليس هو الهجر أو الكُره أو الخصام. البعد هو المسافة الصحية التي لا بد أن تكون بين الناس كي يتحركوا بحرية ولا يؤذوا بعضهم.

البُعد ضروري لأن:

- البعد يعطينا حرية الحركة، قد تكون الحركة دراسة مختلفة تستغرق وقتًا من علاقتنا أو عملنا أو سفرنا.
- عندما نستطيع البعد دون حزن نكون أكثر حرية، والعلاقة التي تحافظ على الحرية تعيش؛ لأننا في الأصل مخلوقون أحرارًا.
- البعد يجعلنا نرى الناس أفضل. كما لو أردت أن ترى لوحة جميلة، لا بد أن تبعد عنها قليلًا كي تستطيع رؤيتها كاملة. البعد يجعلني أستطيع

الحكم على الصواب والخطأ في صاحبي، وأتعلّم
وأكوّن رأيي ولا أكرر أخطاء صديقي

- البعد يحميننا من أن «نلبس» مشاعر بعض. نعم من
الضروري أن نشعر ببعضنا لكن عندما نلبس
مشاعر بعضنا نغرق معاً. أحياناً نحتاج إلى أن
تكون لنا وجهات نظر مختلفة ومشاعر مختلفة كي
نقدر على مساعدة بعضنا، ونرى الدنيا بطرق
مختلفة ومن زوايا مختلفة.

- البعد يمنع السيطرة. أحياناً عندما نقلق نسيطر على
أي شيء، حتى لو على بعض! عندما نكون متفقيين
على مسافة بيننا ومرتاحين فيها، لن يكون من
السهل أن نسيطر على بعضنا، والسيطرة هي أقب
مرض يصيب الصداقة ويخربها.

الصداقة لا تكون جيدة
عندما نكون نسخة من بعضنا.

* التوازن بين القُرب والبُعد:

القرب الزائد عن الحاجة يفسد العلاقة، والبعد الزائد كذلك، وأحياناً عندما نقرب 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 بعدية أكثر من اللازم.

* أعراض القرب الزائد:

- الاعتمادية (الإدمان) فلا أستطيع أن يمر يوم دون أن نتقابل أو نتكلم، وأعتذر عن أشياء مهمة إن منعني من ذلك.
- الملل (نقول الكلام نفسه، ونفعل الأشياء نفسها).
- النيممة (نكسر الملل بالكلام عن الآخرين).
- كثرة الخلاف والخصام (وغالبًا 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 نتكلم لدرجة أننا ننسى بعضنا!

- نحاول أن نلتقي ونحدد المواعيد، لكن تعترضنا أشياء يسيرة فنؤجل ونهمل.

- عندما نلتقي نجد أن مواضيع اهتماماتنا تغيرت.

- نصاحب أناسًا آخرين مختلفين ومن دوائر أخرى مختلفة.

- نكتم عن بعضنا ما كنا لا نكتمه.

عمومًا الصداقات كأبي كائن حي تُولد 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 مؤلمًا، لكنه حقيقي. قد تنتهي الصداقات بسبب تغير الشخصية والآراء 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.

* البعد 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 أكثر من اللازم؟ ما هي أعراض هذا القرب الزائد؟ وماذا تنوي أن تفعل في هذه العلاقات؟

.....
.....


(٢) هل لاحظت بعد الدرس أن هناك علاقات في حياتك فيها بُعد أكثر من اللازم؟ ما هي أعراض هذا البعد الزائد؟ وماذا تنوي أن تفعل في هذه العلاقات؟

.....
.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدَ زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- العلاقة لا تكون جيدة عندما نكون نسخة من بعضنا.

سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها 

لأنفسنا كل يوم صباحًا إلى موعد المرة القادمة.

الدرس الثاني عشر: شكل ثانٍ: لكن يشبههم

فترة التعليم

أنا شكل آخر، لا يشبهني أحد، لا أخي ولا أختي ولا أبي ولا أمي، لا أحد مثلي في بصمة إصبعي أو بصمة صوتي أو أفكارني أو أحلامي أو الطريقة التي أرى بها الدنيا. صورة الدنيا التي أراها ترسمها عيني أنا التي ليس مثل عين أحد.

*** الله لا يخلق نسخًا:**

نحن -البشر- قد نصنع نسخًا، نطبع ونصور في آلة التصوير؛ لأننا فقراء في الإبداع، لكن الله غني ولا يخلق نسخًا من أحد، حتى التوائم المتماثلة كحسام حسن وإبراهيم حسن أشهر توأم في مصر، توجد فروق بينهم في البصمات والشخصية والطباع، فبعدما تماثلا في كل شيء يعطي الله كل واحد منهما شيئًا مميزًا.

أنت/ أنتِ فيك شيء مميز ليس في غيرك.

وهذا معناه أن عندك لافتًا خاصًا عند الله.

أكثر شيء نخطئ فيه، أن نريد أن نكون شخصًا آخر، رغم أن جمال كل منا هو أن يكون نفسه .

عندما نريد أن نكون شخصًا آخر، لا ننجح في هذا، ولا في كوننا أنفسنا، فنكون «رقصنا على السلم» لا صعداً 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، والفروق 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 «غريزة» في الإنسان.

* إن ذبت لن أجد نفسي، ولو بعدت سأجف:

الصحية والنضوج هي أن أكون في اتزان. فلا أذوب حتى لا يكون لي شخصية، وأيضاً لا أبتعد عنهم فأكون كالبحيرة المفصولة عن البحر فقد تتعفن.

* 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 لذلك.

- عندما أعجز عن قولي «لا» لأحد يطلب مني أي شيء.

- عندما أريد أن أكون مثل هذا ومثل ذلك، ولست قابلاً نفسي.

هذا يجعلني لا أعرف نفسي ومواهيبي ومميزات شخصيتي، ولا أستطيع اختيار العمل الذي أنجح فيه،

ولا المواهب التي عندي، ولا أحقق صورتني الجميلة التي خلقها الله وصدّق فيها.

خلقني الله مميز لأنه مصدّق في، لكنني لست مصدّقًا في نفسي.

الوحدة تجعلنا نصاحب عادات سيئة
بدلاً من مصاحبة الناس.

* 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 سرّاً 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
ويطورونا. ولأن الإنسان لا بد أن يصاحب فالوحد تجعلنا
نصاحب 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، والأمانى.

* لو ذبنا في الناس لن نجد أنفسنا.

* لو بعدنا 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 شبهة بينك وبين الناس؟ (عندما أشرك في المجموعة وأجد الناس تشعر بما أشعر به، أو حدث لها في حياتها ما حدث لي في حياتي أو شبهه).


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

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- أنا لست نسخة من أحد، لكنني أشبهكم من الداخل.

- أنا فريد وشكل آخر، لكن أشبهكم من الداخل.

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





الدرس الثالث عشر السلام
أحافظ على حقي وأسامح
فترة التعليم

* ما هو السلام؟

السلام هو أن أعرف حقوقي جيدًا، وأعرف كيف أعبر عنها، وأحافظ عليها، وأواجه وأعاتب مَنْ يتعدى عليها، وأيضًا تكون عندي القدرة أن أسامح لو لم يؤت العتاب ثماره.

كل إنسان له احتياجات

وهذه الاحتياجات حقوقه.

* حقوق الإنسان هي احتياجات الإنسان الأساسية:

- لأن عندنا احتياجًا للطعام والشراب، إذن فالطعام والشراب من حقنا.
- ولأن عندنا احتياجًا للحرية والاحترام، إذن فالحرية والاحترام من حقوق الإنسان.

* حقوقي :

- الناس كلهم وُلدوا أحرارًا، ومتساويين 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 يتجسس 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.

* أعبّر عن حقوقي :

من حقني أن أعبّر عن حقوقي، ولو أخطأ أحد في حقني أواجهه وأعاتبه 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 معاً 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 أتهم. لا أقول: أنت لا تحترمني. أقول:
شعرت أنك لا تحترمني. يوجد فرق.

رابعاً: أطلب حقي. (عندما أكلمك لا تتركني وتمشي).

خامساً: أخبره أيضاً أنني مستعد أن يخبرني ويواجهني
لو فعلت شيئاً أغضبه، كي لا تزيد الأمور
سوءاً.

* الصُّلح والسماح:

- العتاب الذي شرحناه يسهّل أن يشرح الناس
ويوضحوا أعدارهم ويتصالحوا.

- الصلح محتاج إلى أن نعاتب 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 تختار؟

* 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 غاضباً مما حدث ، لكن أيضاً لا أنوي الانتقام ولا الكره .
- السماح معناه أني مسلمٌ أمري لله ، ومسلمٌ من آذاني لله أيضاً ، 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 أنني ضعيف ، ولا أستطيع حماية نفسي .

- السماح لا يعني الصُّلح. الصلح لا بد له من عتاب
واعذار، 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 أدافع عن حقوقي وأدافع عنها.
- * العتاب السليم ليس لومًا أو هجومًا.
- * لو اعتذر الشخص بعد العتاب أو وضح الأمر قد نتصالح.
- * لو لم يحدث صلح من حقي أن أسامح دون أن أصلح أو أنكر حقي.



* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- من حقي أن أعبر عن حقي للجراح، وأيضًا من حقي أن أغفر وأسامح.

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





الدرس الرابع عشر: التعاون: أخذ وعطاء

فترة التعليم

العلاقات السليمة التي تستمر، هي العلاقات الموزونة:

- بين القُرب والبُعد (لا قُرب يخنق، ولا بُعد يقطع حبال الود).
- بين الاخلاف والتشابه (لا نسخة من أحد، ولا غريب عن أحد).
- بين الحقوق والتسامح (لا أترك حقي، ولا أنتقم).
- وأيضًا بين الأخذ والعطاء.



مَنْ لا يعطي سيظل وحده دائمًا.

* التعاون عطاء:

كي نعيش في علاقات لا بد أن نعطي ونضحى، خصوصًا عندما يكون من أمامي محتاجًا، وعندى احتياجه وأستطيع أن أعطيه، العطاء قد يكون:

* عطاء الوقت:

- عندما أعطي من وقتي لشخص آخر رغم أنه كان من الممكن أن أفعل شيئًا مفيدًا لنفسي في هذا الوقت.

* عطاء الإحساس:

- عندما أستمع إلى مشاعر أحد وأشعر به، وأقدر ما يمر به.

* عطاء المال:

- عندما أساعد في ضائقة مالية قدر وسعي وإمكانياتي.

* عطاء الخدمة والمساعدة:

- عندما أقدم مساعدة لأحد، أقضي له حاجة، أنظف له بيته، أجلس مع أولاده.

- مَنْ لا ينوي العطاء فلن يستطيع أن يكونَ علاقات،
وسيكون وحيدًا ولو كان حوله أناس كثيرون.

* التعاون أيضًا أخذ:

قد أضغط على نفسي أعطي أكثر مما آخذ، 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 أنانيا.
- وعندما أعطي دون أن آخذ سأتعب وأشعر
بالاستغلال، ولن أستطيع الإكمال والمواصلة.
- عندما آخذ دون أن أُعطي سأُتعِب مَنْ حولي.
- ولو أعطيت دون أن آخذ سأجعلهم أنانيين
ولا يشعرون.



الدرس في ٥ نقاط

* إذا لم تكن مستعدًا للعطاء في العلاقات ستظل وحيدًا .

* العطاء له أشكال كثيرة، وكل إنسان عنده أشياء يعطيها، لو لم تكن مألّف فخدمه، لو لم تكن خدمة فوقت .

* إذا لم تكن مستعدًا على إيقاف العطاء عندما يكون الشخص مستطيعًا أن يعتمد على نفسه، ستعرض للاستغلال .

* الأخذ أكثر من اللازم يتعب من حولي .

* العطاء أكثر من اللازم يجعل من حولي أنانيين .



* فترة المشاركة :

(١) بِمَ تشعرين عندما يقدم لك أحد هدية، أو يعرض المساعدة أو يقول لك كلامًا طيبًا؟

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


(٢) احكِ عن علاقة ظللت تعطي فيها وتعرّضت للاستغلال، بِمَ شعرت؟

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

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- إن أردت علاقة جيدة؛ فوازن بين العطاء والأخذ.

سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها 

لأنفسنا كل يوم صباحًا إلى موعد المرة القادمة.



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 مكوّن من نوعين: الذكور والإناث. أو لنقل: الذكورة والأنوثة.

- المجتمع المذكّر الذي يكون دور الإناث (الأنوثة) فيه ضعيف، يكون مجتمعًا أعوج.
- والمجتمع المؤنث الذي يكون فيه دور الذكور (الذكورة) فيه ضعيف، أعرج أيضًا.

* ما هي الذكورة؟

الذكورة هي المبادرة والمسئولية والشجاعة. بناءً على هذا الذكورة ليست في الذكور فقط؛ لأن هذه الصفات توجد في الإناث أيضًا.

الذكورة تهتم بالعمل والأشياء العملية، وتدفع الناس إلى تحقيق العدالة، وللثورة على الظلم وتغيير 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 الفرص للمخطئ ليصلح 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:

- الحنو والانضباط.

- الحساسية والمسئولية.

- العلاقات والعمل.

وكذلك لا يسير المجتمع على ما يرام دون:

- التسامح والعدل.

- الصبر والشجاعة.

- الحوار والتوافق، والثورة والتغيير أيضًا.

* مجتمع ذكوره ضعيفه :

المجتمع الذي تكون فيه الذكور قليلة، مجتمع لا يثور على الظلم، مجتمع لا يتغير ولا يفعل شيئاً جديداً، ولا يقتحم المخاطر، مجتمع كسول وليس منتجاً.

* مجتمع أنوثه ضعيفه :

مجتمع ذكوري لا علاقات فيه. عمل فقط، ولا يكلم أحد 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: الحنو، والصبر، والتروّي، والعلاقات، والأسرة.
- * الذكورة لا بد أن تكون قوية في الرجال، وموجودة في النساء.
- * الأنوثة لا بد أن تكون قوية في النساء، وموجودة في الرجال.
- * الأسرة والمجتمع لا بد أن تتوازن فيهما الذكورة والأنوثة.



* فترة المشاركة:

(١) ارسم صورة أسرتك عندما كنت طفلاً بشكل يعبر
عن الأم والأب والأولاد، والعلاقات التي بينهم؟

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

(٢) احكِ عن موقف استطعت فيه (رغم كونك ولدًا) أن
تظهر صفات الأنوثة من حنية، ورعاية، وصبر،
ويم شعرت؟

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

(٣) احكي عن موقف استطعت فيه (رغم كونك بنتاً) أن
تظهري صفات الذكورة من انضباط، ومبادرة،
وشجاعة، وِيم شعرتِ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....


.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- الأسرة الموزونة والمجتمع الموزون يقدران دور
الرجل والمرأة التقدير نفسه.

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



الوحدة الرابعة
الحياة
فهم أسرار السعاوة



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» مَثَل
فبدلاً 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 وسكرًا وثلجًا.

- السر في كلمتين: القبول والمجهود.
- القبول: تقبل الليمونة ولا تحتقرها.
- المجهود: أن تفكر كيف تصنع من الليمونة شيئًا
حلواً، وتعمل من الليمون أفضل شيء ممكن،
لو قبلت الليمونة فقط دون أن تعمل على صنع
شيء حسن منها ستظل لاذعة ومرة، ولو بذلت

مجهودًا دون قبول لن تجعل الليمونة فراولة مهما
بذلت من المجهود.

* الجيد والسيئ 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 حسنًا وقيبحًا 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 ببالي في أي
وقت. الحرية الحقيقية هي أن أكون إنسانًا قادرة على أن تتحكم
في نفسها، ولا يتحكم فيها شيء من داخلها أو خارجها أكثر من


اللازم، الحرية أن أتحكم في نفسي وأقدر عليها، لكن بحب ليس باحتقار وكراهية لنفسى .


* الحب :

أحياناً كثيراً يخيرنا الناس بين الحب والحرية، أي عندما يعطوننا اهتماماً يكون هذا مشروطاً بالسيطرة، وعندما نعترض ونطلب حريتنا؛ يقطعون العلاقة وينهون الاهتمام. مَنْ يحبني بصدق يهتم بي دون سيطرة، ويعطيني حريتي 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 أتذكر دائماً أنني مخلوق والدنيا لا تدور حولي. ولأن عندنا ميل للاستسلام لعاداتنا وأهوائنا الأنانية فنحن محتاجون 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.



**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، وسليبي كثير، لكن الحقيقة أن الإيجابي في الحياة أكثر من السلبي، وإلا توقفت الحياة منذ زمن بعيد.

ومن المهم أن نرى السلبي بحجمه الحقيقي ونحن نواجهه، لا أصغر من حجمه ولا أكبر، وفي الأحوال كلها نعرف أنه أقل من الإيجابي، هذه النظرة الواقعية تجعل عندنا أملاً في غد.

*** الأمراض:**

عندما نقرأ إحصائيات انتشار الأمراض، ونجد أن مرضاً موجوداً بنسبة ١٠% مثلاً فهذا إذن مرض منتشر جداً، 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 صادفهم في حياتهم. لكن الحقيقة الواقعية أن الناس الجيدة أفضل بكثير.

الناس التي ترتكب جرائم أقل دائماً ممن لا يرتكب، ومن داخل السجون أقل دائماً ممن خارجها وهكذا.

* التفكير الخاطيء :

كثير من الناس يفكر بطريقة خاطئة عن أنفسهم 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 وأضحّمه.
- (٣) هوس الكمال: أن كل شيء لا بد أن يكون كاملاً وإلا فهو سيئ 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 الزوجات (٢) أغلب الزوجات (٣) زوجات 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).

* لِمَ نفكر بصورة خاطئة:

نحن نفكر بطرق خاطئة قد يكون ذلك لسبب من
الأسباب التالية:

(١) عندما تقع أحداث ونحن صغار قد نعممها؛ لأن
عالمنا وقتها كان صغيراً، فعندما يفعل رجالان
شيئاً فهذان قد يكونان كل الرجال في حياتنا في
هذ الوقت، فنقول الرجال كلهم، وتظل هذه
الفكرة داخلنا وتؤثر فينا حتى بعدما نكبر ونرى
رجالاً آخرين.

(٢) نظن ذلك لكثرة الخوف كي نحمي أنفسنا، فنقول:
الناس كلهم سيئون، كيلا نشق 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 نكون 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

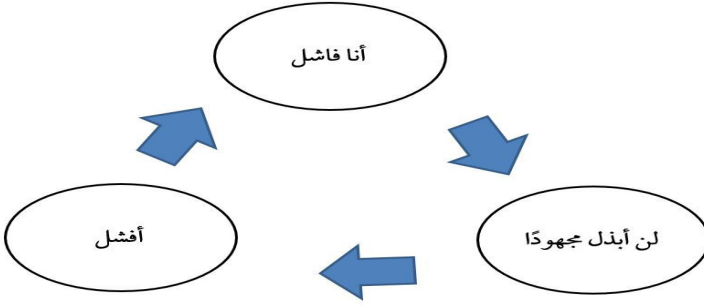
النهائية وإلا فنحن فاشلون، فعندما يحدث شيء سيئ نقول إن كل شيء سيئ.

قد نفترض أن السلبي أكثر من الإيجابي
من شدة الخوف.

* ما مشكلة هذا التفكير الخاطئ؟

أولاً: هذا التفكير ليس منطقياً ولا حقيقياً، وأي شيء بعيد عن المنطق والحقيقة فهو مضر لأنه:

- يجعلنا نياس ونكتئب.
- يجعلنا لا نحال لأننا نتوقع الفشل أكثر من النجاح.
- عندما لا نحاول لا نحقق شيئاً إيجابياً، وهذا يؤكد الفشل أكثر من النجاح، وبذلك نكون قد دخلنا في دائرة مفرغ من اليأس والإحباط.



هذا التفكير السلبي سبب مهم من أسباب الحزن والإحباط،
لكن عندما نغيره ونتأكد من أن الإيجابي في الحياة أكثر من
السلبي، نكون قد اكتشفنا سرًا مهمًا من أسرار السعادة.



الدرس في ٥ نقاط

- * السيئ في الحياة قد يكون كثيرًا، 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 ونصدّق أن الإيجابي أكثر من السلبي، نكون قد اكتشفنا سرًا مهمًا من أسرار السعادة.



* فترة المشاركة:

(١) شارك عن أفكار سلبية عندك، عن المرضى،
أو الحوادث، أو الناس.

.....
.....

(٢) ما الذي قد يحدث لو صدّقت أن الإيجابي أكثر من
السلبى في الحياة، والناس، والأحداث؟


.....
.....

* ختام المجموعة:


يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- السلبى في الحياة قد يكون كثيرًا، لكن الإيجابي
أكثر بكثير.

- سأنظر إلى الحياة بإيجابية مهما كان فيها من
سلبية.

سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها 

لأنفسنا كل يوم صباحًا إلى موعد المرة القادمة.



الدرس السابع عشر: قبول المتعة والألم فترة التعليم

من أسرار السعادة أيضًا أن نقبل المتعة والألم في الحياة. الألم يؤلم بسبب المتعة التي في الحياة، ولو كانت الحياة كلها ألمًا لتعودنا عليه ولم نتألم منه. والمتعة تكون حلوة بسبب 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 لذيدة إلا التعب؟
- أكثر شيء يظهر الأبيض هو الأسود والعكس.

*** المتعة «خَلَقَ اللهُ»:**

خلقنا الله كي نتمتع، وجعل في مخنا مركزًا للمتعة اسمه «مركز اللذة».

هذا المركز يفرز موادًا كيميائية تجعلنا نشعر بالراحة واللذة والانسجام عندما نأكل طعامًا شهيا، أو نسمع موسيقا جميلة، أو نحادث شخصًا نحبه ويحترمنا ويقدرنا .

المتعة تجعلنا نحتمل الحياة، وتحفزنا لفعل أشياء كثيرة مهمة. أهم شيئين في الدنيا يحافظان على بقاء الجنس البشري -وهما: الأكل والجنس- ربطهما الله بالمتعة كي نفعلهم .

المتعة ليست ذنبًا ولا خطيئة، المتعة تكون خطأ عندما تتعدى الحدود. عندما نتعدى الحدود التي بيننا وبين بعضنا فنعتدي على بعض ونشتهي أشياء بعضنا، وعندما نتعدى الحدود الموضوععة لنا كبشر، ونريد أشكال المتعة كلها طوال الوقت!

- الأكل لذيد لكن الأكل دون حدود يتعب الجسم ويمرضنا .

- الجنس متعة، لكن خارج حدود الزواج يكون زنى واعتداء وإدمانًا .

- 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 أرقى 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 بالصلاة والدعاء وخدمة الناس - الناس كلهم - كيف كانوا لأننا نحبهم ونحب خالقهم.

* الألم : * هل الألم مفيد أم مضر؟

أولاً: الألم جرس إنذار يشعرنا أن شيئاً ما خطأ.

- عندما لا نهتم بأسناننا تسوّس، وعندما تسوّس تؤلمنا قبل أن تفسد تماماً فنعالجها، ونعود إلى غسل أسناننا مرة أخرى كي نحافظ عليها.

- عندما يحدث أي شيء خطأ في أي منطقة في أجسامنا، هذه المنطقة تؤلمنا كي نعالجها. المرض الخبيث خبثه في أنه يكبر وينتشر في الجسم دون ألم أو أعراض، وعندما ننتبه له أحياناً يكون الأوان قد فات، لأجل هذا نحتاج إلى أن نقوم بفحوصات دورية كي نكتشف أورام الثدي مثلاً.

- عندما نُؤذي بعضنا، تحدث مشكلات في العلاقات تضرنا نفسياً، وتجعلنا نتراجع عن الإيذاء وعن الناس المؤذية.

- عندما نبتعد عن الله؛ يترك هذا داخلنا فراغاً كبيراً، ويجعل ضميرنا يزعجنا؛ فتراجع ونتوب.

ثانياً: الألم يشعِرنا أن المتعة بدأت في الزيادة عن حدها.

- عندما نأكل كثيراً؛ جدار المعدة يؤلمنا فتتوقف عن الأكل.

- عندما نزيد في الخيال وأحلام اليقظة؛ تقع لنا مشكلات مؤلمة ترجعنا إلى أرض الواقع.

- عندما تتخطى لذة الجنس مع أحلام اليقظة الحدود؛ يزعجنا ضميرنا فنرجع.

- عندما تزيد لذة إنفاق المال عن حدها، قلبنا يرق للفقراء ويزعجنا الضمير، فنعود فنعطي للفقراء، ونكف عن الإسراف.

ثالثاً: الألم يذكّرنا أننا بشر محدودون ومحتاجون 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 سرّاً مهماً من أسرار السعادة:**

الحياة فيها متعة لكنها ليست مكاناً للمتعة فقط.

عندما نفكر أنه لا بد أن نكون مستمتعين 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 تحمّله 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 يشعُرنا أن هناك شيئاً ما خطأ.

* الألم يشعُرنا أن المتعة بدأت في الزيادة عن حدها.

* قبول المتعة والألم مع بعضهما سر من أسرار السعادة في الحياة.



* فترة المشاركة:

(١) ما أكثر شيء يشعرك بالمتعة؟ وما أكثر الأشياء
إيلاً لك؟

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


(٢) احكِ عن مرة تحولت فيها المتعة إلى ألم عندما
زادت عن حدها؟

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

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- يا مَنْ تسأل عن الحياة، خذها كما هي، فيها ابتسامة وفيها ألم، فيها رحمة وفيها قسوة.
- سأستمتع بالحياة ولذتها، وأقبل ألمها وقسوتها.

سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها 
لأنفسنا كل يوم صباحًا 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 ندرّب أنفسنا.

- أي نتدرب 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 تفسيراً معيناً، ندكّر أنفسنا أن هذا إلى الآن مجرد تفسير وليس هو الواقع، أي أن هناك تفسيرات أخرى قد تكون حقيقية.

- مثلاً: لو لم يرد صاحبي على الهاتف، قد يكون نائماً، وقد يكون راغباً عن الرد علي، هناك أكثر من تفسير.

- عندما ندرب 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 أيضاً أن نتحكم في الاتجاه الذي فيه مصلحتنا، ولا نستغل أحداً، ولا نترك أحداً 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 يتدرب أن يضغط على جسمه قليلاً، ويفعل فوق طاقته قليلاً؛ كي تزيد طاقته.

* نتحكم في أنفسنا بحب :

الرياضي الذي يضغط على جسمه هو أكثر إنسان يحب جسمه، لكنه يحب بصدق لا يرفهه رفاهية تؤذيه، ولا يضغط عليه أكثر من اللازم فيؤذيه أيضًا.

فيضغط على عضلاته قليلاً كي تكبر وتقوى، لكن ليس كثيراً كيلا تتمزق.

- نضغط على العضلة قليلاً كي تكبر وتقوى، لكن ليس كثيراً كيلا تتمزق. من يلعب في «الجيم» يحتاج إلى مدرب كي يضبط له جرعة التدريب وحمله.

- نضغط على أنفسنا في الجري قليلاً، لكن ليس كثيراً، كيلا يعجز عن المواصلة، أو تصيبه ضربة شمس، أو جفاف خاصة في الصيف، أو خشونة في المفاصل، لو كان يبالي في ذلك.

- تضغط على رغبتك في الطعام، لكن لا تجوع نفسك أكثر من اللازم فيتضرر جسدك، وتمرض من قلة الأكل والفيتامينات والبروتينات والدهون.

- تتحمل الألم عندما تقطع علاقاتك بأحد يستغلك، وفي الوقت نفسه تعب عن ألمك هذا مع أحد يفهمك، ولا تجتر الألم وتجعله يعطل حياتك.

- تقاوم رغبتك في الانتقام عند الغضب؛ كيلا تخسر الناس، لكن تعبر عن غضبك أيضًا، وتعاتب، وتسامح، وتفوض الأمر إلى الله ليتصرف.
- لكن لا تكتم الغضب داخلك كيلا تُصاب 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 أؤدي من يؤذيني ولا أسامح.
- أن أنظر إلى الدنيا من زاوية مصلحتي وما ينفعني فقط، ولا أشعر بأحد.
- أن أستغل الناس من أجل مصلحتي.
- ألا أستطيع أن أضحى.
- أن أعجز عن الاستماع إلى الآخرين واحترام أفكارهم.

- ألا أستطيع الصبر على أحد، ولا أن أنتظر حقوقي واحتياجاتي.

هذه أشياء مختلفة تمامًا عما قلناه عن حب النفس.

* حب النفس معناه أن:

- أصبر على نفسي وأسامحها.

- أحس بمشاعري وأعبر عنها.

- أحترم حقوقي، وأعبر عنها، وأعاتب من يخطئ في حقي باحترام.

- أبتعد عن يؤذيني، ومهما عاتبته لا ينتهي.

- أراعي جسمي، أريحه، أغذيه، أدربه، وأضغط عليه أيضًا 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 عجزتِ عن التحكم في نفسك في موقف من المواقف حدثت مشكلة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(٢) صفني شعورك عندما استطعت أن تتحكمي في نفسك في موقف من المواقف؟

.....

.....

.....

.....


.....

.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدلّ زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- من أسرار السعادة وراحة القلب أن أستطيع التحكم في نفسي بحب.

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





الدرس التاسع عشر الحب: بين السيطرة والإهمال فترة التعليم

من أسرار السعادة أن نُحِبَّ ونُحَبَّ. ولكن أي نوع من الحب؟ الحب الجالب للسعادة، هو أيضًا الحب الموزون الذي لا إهمال فيه ولا سيطرة.

*** مَنْ يَحِبُّنِي يَعْطِينِي حُرِّيَّتِي لَا يَسِيْطِرُ عَلَيَّ**

توجد قصة من قصص التراث تسمّى قصة «عزيزة ويونس». عزيزة كانت بنت سلطان، وأحبت 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 يسيطروا 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 محبًا.
لكن الحب دون حرية ينقلب غضبًا وكراهية بمرور الوقت.

* الحرية ليس معناها الإهمال:

الناس المسيطرون عندما تطالبهم بالحرية، يقولون لك:
اذهب، أنت حر. يقصدون بذلك ألا علاقة بيننا بعد الآن، ولن
نساندك، ولا نهتم به إلا إذا تنازلت عن حريتك.

- الحب الحقيقي أن أقف معك دون أن أجعلك تغير
آراءك، وتوافقني على كل شيء.

- الحب الحقيقي هو أن أهتم بمصلحتك ونموك حتى لو لم تكن جانبي دائماً، وتطيع أوامري 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 الخضوع المتبادل بين الاثنين، لا أن يخضع واحد للآخر دوماً.

عندما نجد علاقات من هذا النوع؛ نكون 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 الترك 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) بِمَ تشعرين عندما تكونين تحت سيطرة شخص
يقول : إنه يحبك؟

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


(٢) كيف نعطي حرية لمن نحب؟

.....
.....

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدل زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد
الكلام الإيجابي يثبته داخلنا.

- الحب المليء بالسيطرة يضر الطرفين .
- الحب المرجو الذي يتحمل الصعاب هو ما كان
دون سيطرة وإهمال .

سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها 

لأنفسنا كل يوم صباحًا إلى موعد المرة القادمة .



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 سائرًا 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،
نصلي كل يوم كي نذكر أنفسنا بهذه الحقيقة، أن الدنيا لا تدور
حولنا لكن حول الله ﷻ، 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 تجعلها تبتعد ، وقوة جاذبية الشمس
تجعلها تقترب .

هذه مشابه لعلاقتنا بالله ، الإنسان كالأرض يدور حول
نفسه ، ويكدح في الأرض ، لكن في الوقت نفسه لا بد أن يدور
حول الله ويستسلم لقوة جاذبيته ويعبده .

* الكدح والاجتهاد :

«الروحانية» عمل واجتهاد ومجاهدة ضد الأفكار الأنانية
الشريرة والخطايا والذنوب والشهوات .

- مقاومة شهوات الجسد كالشهوات الجنسية
وغيرها .

- مقاومة شهوة الطمع والرغبة في امتلاك كل شيء .

- مقاومة شهوة الكبرياء والتعالي على الناس .

* الاستسلام لله :

حتى هذا الجهاد نحتاج فيه إلى الله، ولا نستطيع أن نفعله وحدنا، نحن محتاجون دائماً 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؛ نكون كالكوكب الذي يدور حول نفسه خذه بعيداً عن الله .

وفي الوقت نفسه لو ظننا أنه من الممكن أن نتغير، لكن بالاستسلام لله دون أن نجاهد كي نطيعه؛ نكون كالكوكب الذي توقف عن الدوران وانجذب للشمس واحترق .

* سر رئيس من أسرار السعادة هو أن نعيش هذا التوازن :

- نجاهد كأن القوة منّا!

- ونستسلم معترفين أن القوة التي تعمل فينا، هي قوة من الله ليست منّا .

* الخروج للناس :

الروحانية التي لا خروج فيها للناس من الانحصار في النفس، تحول نفسها إلى تدين فارغ خالٍ من الحب للناس، ومن الممكن أيضًا أن يكون استغلالاً لهم وسيطرة عليهم. كما أن الروحانية الصحية موزونة بين الكدح والاستسلام، هي أيضًا 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 تـرجو أن يعطيك الله قوةً لتغييره في نفسك؟

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


(٢) ماذا تحتاج كي يحدث هذا؟

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

* ختام المجموعة :

يمسك كل واحدٍ منّا يدَ زميله ونردد هذه العبارات؛ فترديد الكلام الإيجابي يثبتته داخلنا.

- القوة لطاعة الله هي أيضًا من الله.

سنكتب هذه العبارات على بطاقات ونقولها 

لأنفسنا كل يوم صباحًا إلى موعد المرة القادمة.