

البحث عن مفهوم السعادة

شيماء المرزوقي



البحث عن مفهوم السعادة
التأليف: شيماء المرزوقي
التصميم:



جميع الحقوق محفوظة.

الطبعة الأولى - ٢٠١٨

دبي، الإمارات العربية المتحدة

الإبداع والمستقبل للنشر والتوزيع

www.futcr.net

لا يسمح بنسخ أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة من وسائل النسخ
وبأي شكل إلا بإذن خطي من الناشر

إذن الطباعة، المجلس الوطني للإعلام.
MC-01-01- 9081240

الرقم الدولي المعياري للكتاب، وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع
ISBN:978-9948-24-421-9

المحتويات

4		اجعل النهاية بداية جديدة
8		الإصرار ومقهى ستاربكس
12		الانتقام أعمى
16		الإيجابية في الوقت العصيب
19		الإيجابية من الشعار إلى الواقع
23		البحث عن مفهوم السعادة
26		الجد مانح الهدايا والدروس
31		الحياة ليست مثالية
35		السيطرة على الظروف
39		الشخصية الساخرة سلاح ذو حدين
43		العودة للخلف ثم الانطلاق
46		الغضب وثقوب القلب
50		الماضي عندما يحاصرنا
54		تجربة مريرة ولكن مفيدة
58		تعرف أكثر
61		صفة تسمى الشجاعة
65		صمم طريقة حياتك
68		طريقة أفضل للسعادة
72		عدد نعمك لتشعر بالسعادة
75		عطلة في مكان جميل
79		علماء يعانون من الفشل الاجتماعي
82		كن أكثر حكمة مما كنت عليه بالأمس
85		لا يوجد عمل وضيع
89		لا يوجد فرق
93		ماذا لو ولغة الإحباط
96		معجزة شجرة اللبلاب
100		هذه علامات النجاح لا الإحباط
104		وفر عنائك
107		كي تعيش تعلم فن التجاهل

اجعل النهاية، بداية جديدة!



طبيعة حياتنا، أن لا شيء فيها دائم ومستمر وخالد، حيث قد ينتهي أي شيء قريب من نفسك بين لحظة وأخرى، سواء أكان صديق أبتعد عنك، أو عزيز توفاه الله، أو زوجان افترقا، أو قد تكون أمور أخرى ذات طبيعة مادية، مثل توقف دخل مالي كان يساعدك على سد الاحتياجات والنفقات، أو خسارة تجارتك، أو الاستغناء عنك وظيفيا، وغيرها الكثير.

فهل هذا يعني أن كل شيء انتهى؟ بطبيعة الحال الإجابة لا، قبل فترة وجيزة كنت اقرأ في كتاب يحمل عنوان: «chicken soup for the soul» وهو يحكي قصص واقعية ملهمه لأناس وقعوا في مشاكل حياتية جسيمة لكنهم تمكنوا من التغلب عليها، منها قصة عن سيدة تدعى «كريستن إبيرهارد» كانت تعيشه في رغد من العيش، في منزل مترف من الجانب الشرقي من مدينة مناهتن، ولديها ابن صغير يتلقى تعليمه في مدرسة خاصة، وزوج ناجح يعمل في وول ستريت، ومربية أطفال، وسائق، ومدبرة منزل، وكل ما يطلق عليه رغد الحياة كانت تعيشه.

إلا انه في يوم وليلة، انتهى كل ذلك، فقد تم القبض على

زوجها -مستشار الاستثمار الشهير- قبض عليه بتهمة الاحتيال في الضمانات المالية، وعلى الفور تجمدت جميع أرصدهم في البنوك ووقت مصادرة جميع ممتلكاتهم، وأصبحت تلك القصة الحزينة موضوع وسائل الإعلام كأنها مسلسل إذاعي، وقد كانت كريستن تظن انه يجب عليها أن تقف بجانب زوجها، إلا أنها اكتشفت أنها مخطئة تماما فقد كان خائن وظهرت فضائحه على الملأ.

لكنها لم تستلم وتحولت من الضحية لتأخذ زمام المبادرة وتبدأ حياتها من جديد، والآن بعد مرور سنوات عديدة على ما حصل لها أصبحت تعيش داخل بيت لطيف وصغير بمزرعة بين ثنايا الجبال في مدينة صغيرة. غالباً تكون للقصص بداية وأحداث ونهاية، لكن قصة كريستن لا تزال في بدايتها، وما حدث هو نهاية مرحلة فتحت لها طريق لبداية جديدة داخل هذه القصة، إنها الآن مرتبطة بالرجل الذي لطالما كانت تنتظره، وابنها الصغير اخذ بالنمو وهناك تعيش أسرتها في سلام.

لو أن كريستن استسلمت للإحباط واتخذت وضع

الضحية لبقية حياتها لقضتها في مشقه كبيرة، إلا أنها
قررت أن تبدأ شيء جديد ومغامرة جديدة في هذا
العالم، واعتبرت كل ما حدث من قبل تمهيد لبداية
جديدة، وهذا ما يجب أن نفعله عندما نقع في مشكله
أو أزمة يجب أن نعمل جاهدين لنخرج منها ونبدأ
شيء جديد، فالحياة يوجد بها الكثير من المهام التي
تنتظرنا.

الإصرار ومقهى ستاربكس



الإصرار على تحقيق هدفك وعدم التخلي عنه، تعد مهمة بحد ذاتها، لأنها البداية التي تعد الأصعب في كل مسيرة، نحن نقرأ كثيراً عن قصص لمن كافحوا والذين لم يتوقعوا حتى أنهم سوف يصلون إلى ما وصلوا عليه الآن، ويجب علينا أخذ العبرة منها، تواردت لذهني مثل هذه الفكرة خلال احتساء القهوة في مقهى «ستاربكس» كنت أتأمل اللوحات المعلقة على جدران المقهى التي تحكي تاريخه وصور فرعها الأول، قرأت فيما بعد أن من يقف خلف هذا المقهى العالمي الشهير، هو هوارد شولتز، الذي ولد في عام ١٩٥٣ في مدينة نيويورك، عاشت عائلة في ظروف قاسية من الفقر والعوز، لكن شالتز حينها درس الثانوية وأظهر تفوقه الرياضي، الذي أمن له منحة خاصة للرياضيين من الجامعة ليصبح أول فرد في عائلته يدخل الجامعة وتخرج منها عام ١٩٧٥ بشهادة البكالوريوس في مجال الاتصالات.

ثم عمل في قسم المبيعات بأحد الشركات، وبعدها بفترة وجيزة تمت ترقيته إلى منصب وكيل المبيعات، ومن ثم أصبح مديراً عاماً للفرع الأميركي لأحد

الشركات السويدية المتخصصة في صناعة القهوة وبيعها، وهنا كانت البداية ففي عام ١٩٨١ زار شولتز شركة ستاربكس للقهوة والتي كانت أحد زبائن الشركة التي يعمل فيها، وأعجب كثيراً بخبرتهم ومهارتهم في صنع القهوة، وفي عام ١٩٨٢ انضم شولتز إلى ستاربكس في منصب مدير المبيعات، وخلال رحلة عمل إلى ميلانو لاحظ أن كل شارع في المدينة يحوي مقهى لتقديم قهوة الإسبريسو وعند عودته اقترح على مالكي ستاربكس بدأ مشروع توزيع القهوة في الطائرات لصالح الشركة وحقق المشروع نجاحاً ملفتاً.

بعدها بثلاث أعوام ترك شولتز ستاربكس بسبب خلاف مع مالكي الشركة وأسس عملاً خاصاً به في نفس المجال، ولكن في عام ١٩٨٧ استطاع شراء ستاربكس وبدأ من جديد لبدء العمل كمدير تنفيذي لسلسلة المقاهي كما عمل على افتتاح فروع جديدة للمقاهي في مختلف أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، وفي عام ٢٠٠٦ صنفت مجلة «فوربيس» هوارلد شولتز في المرتبة ٣٥٩ بين أغنى ٤٠٠ رجل في الولايات المتحدة، وفي عام ٢٠١٢ أعلنت ستاربكس أنها تملك أكثر من ١٧,٥٠٠

فرع للمقهى في ٣٩ دولة حول العالم، وفي عام ٢٠١٦ أعلنت مجلة «فوربيس» أن ثروة شولتز تعادل ٢,٩ مليار دولار يملكها الرجل العصامي الذي انطلق من عائلة فقيرة في مدينة نيويورك.

تقول مقدمة البرامج الحوارية اوبرا وينفري: «أنا متأكدة أن ما نصر عليه هو ما نصبحه» وهذا ما وجدناه في قصة ذلكم الشاب الذي ولد فقيراً ولكنه جاهد لكي يكون حاله الأفضل، ولعل العبرة هنا والدرس البليغ هو لكي تنجح يجب عليك فعل الأشياء التي تظن أنك لا تستطيع فعلها.

الانتقام أعمى



منذ فجر الإنسان يعد الانتقام، واحداً من أهم السلوكيات البشرية التي تعتبر سائدة حتى يومنا هذا. وفي كثير من الأحيان تؤدي رغبة الانتقام لحروب طاحنة ونزاعات مدمرة، وغالباً تكون بلا جدوى، بطبيعة الحال لا أقصد ولا أشير إلى من يحاول استرداد حقوقه أو إعادة ما يملكه، فهذا موضوع آخر، أقصد هنا الانتقام الأعمى، وما يسمى بالثأر الذي لا يوجد فيه أي عدالة، وكما يقول وولتر ويكلر: « لا يطفىء الثأر الجراح كما لا يروي الماء المالح».

دوماً أقول بأن خير وسيلة للانتقام، تمكن في التسامح، فانتشار قيم وفضائل التسامح بين المجتمعات، يجعلها تسموا وتتعاون بشكل أكبر، وهذا يقلل المشاكل، سواء كانت بين الأشخاص أو حتى الدول، وهو ما يدفع نحو المستقبل بأمن ورخاء، وكما يقول بول بوزي: «إن التسامح لا يغير الماضي، وإنما يثري المستقبل» أن تقع المشاكل والخصومات والاختلافات فهي قدر واردة في كل حين، بين الجميع، حتى مع اقرب الناس إليك، فإذا كان الشخص لا يعرف كيفية التعامل معها سوى بعقلية الانتقام فإنه سيخسر في حياته، أنا لا ادعوا

للتخلي عن الحقوق تحت دعوى التسامح، لكنني ادعوا للتذكر بأن الحل الأمثل للكثير من مشاكلنا تكمن في التسامح.

منذ زمن قرأت قصة قصيرة لعلها توضح الذي أشير له، تحكي عن صديقان كانا يسيرنا في الصحراء وخلال الرحلة حدث جدال بين الاثنان فضرب احدهما الآخر على وجهه، تألم الرجل الذي تلقى الصفقة، ولكنه لم يقل شيء، وكتب على الرمال: اليوم أعز أصدقائي ضربني على وجهي، استمرا في مسيرتهم، حتى وجدا واحة فقررا أن يستحما فيها، الرجل الذي تلقى الصفقة، علقته قدمه في رمال متحركة وبدأ يغرق ولكن صديقه سارع بسحبه من تلك الرمال المميته وأنقذ حياته، وبعد أن نجا الرجل من الموت كتب على قطعة من الحجر: اليوم أعز أصدقائي أنقذ حياتي، استغرب صديقة مما يفعله، وسأله: لماذا عندما ضربتك في المرة الأولى كتبت على الرمال، والآن كتبت على الصخرة؟ أجاب: لأنك عندما آذيتني في المرة الأولى كان يجب علي أن اكتب ذلك على الرمال حيث يمكن لرياح التسامح أن تمحيها، لكن عندما أنقذتني كان يجب أن لا أنسى لذلك نحتته

على الحجر حيث لا يمكن لشيء أن يحوه.
تعلمت من هذه القصة أن اكتب الآلام على الرمال،
وأن أنحت كل معروف أتلقيه أو يقدم لي على الحجر
حيث لا يمكن أن أنساه، ببساطة هذا هو التسامح،
الذي يسمو بأي إنسان وأي مجتمع.

الإيجابية في الوقت العصيب



من منا لم تأتي في حياته أوقات عصيبة شعر فيها بالضيق والحزن بسبب إخفاق ما، أو حتى في حدوث ما ليس من صنع يديه مثل أزمة طارئة عمت الجميع، وبسببها حدث اختلال واختلاف في طبيعة حياته، والشواهد عديدة ومتنوعة فعلى سبيل المثال ما حدث في عام ٢٠٠٧ عندما ارتفع الدين الأمريكي إلى ٥٠٠ مليار دولار وبدأت أزمة الرهن العقاري وانهارت العديد من البنوك، اثر ذلك على الشعب بأكمله فزادت نسبة البطالة وانخفضت قيمة الدولار الأمريكي، عندها كتبت جونا شتاين تجربتها مع تلك الأزمة واصفة وضع أسرتها مع انهيار الاقتصاد قائلة: «لقد انكمش حجم أسهمي ومدخرات التقاعد تناقص، وأنا صاحبة القرار في الضحك أو العبوس، ارتفعت أسعار الغاز بدرجة كبيرة، فتعلمت أن أقتصد حتى لو كانت الحال أفضل، تكلفة تدفئة المنزل تشعرني بالرغبة بالبكاء، فأرتدي جواربي السميكة وانحني لأنام نوما عميقا، الفول والأرز يمنحانا الكثير من البروتين عندما ترتفع أسعار اللحم، نقوم بجمع الكوبونات، وننتظر موسم التخفيضات في محلاتنا الأثيرة، ما من

مجال لقضاء المزيد من الليالي في المطاعم الجميلة، فنحن نتناول المزيد من الوجبات المنزلية، وهذا يؤدي إلى تحدثنا معاً في الأمور العائلية، انس تذاكر السينما والظهور الأول للنجوم في الأفلام، فاستتجار الأسطوانات ارخص ويجنبنا مشاهدة الإعلانات التي تضيع الوقت أيضاً، لقد أعدنا اكتشاف لعب الألغاز والمتعة التي تجلبها، وعدنا نحو كتب المكتبة العامة التي يمكننا أن نستعيرها بالمجان، هذه العودة إلى البساطة منحتنا البهجة والمرح، رغم انهيار الاقتصاد».

كانت تجربة جونا شتاين، في هذه الأزمة المريرة، بمثابة درس مهم لنا جميعاً، فعندما تقع أي مشكلة سواء فردية أو جماعية، وسواء كانت نتيجة مباشرة منا أو أنها شاملة، فإن التعاطي معها ووضع البدائل والتفاؤل والعمل الجاد على التغلب عليها، هي أول الخطوات، أما ندب الحز والندم والتأسف والحزن، فإنها لن تقدم شيئاً ولن تؤخر، ولن تجلب سوى الهم والمرض لنفسك، يجب أن نعلم أن باستطاعتنا أن نصنع الأوقات السعيدة في وسط الأوقات العصيبة، وذلك بالإيجابية والتفاؤل.

الإيجابية من الشعار إلى الواقع



كثّر الحديث عن الإيجابية، حتى باتت كلمة عامة تأتي في سياق أي حديث عن أي مشروع ما، أو يتم إيرادها عند الحديث عن تميز إدارة أو جهة ما، وفي الحقيقة لهذه المفردة أثر قد يشابه الأثر السحري، ليس في لفظها وترديدها وحسب، وإنما عندما يتم ممارستها فعلاً وعملاً، وليس شعار يتصدر به في المجالس أو على وسائل الإعلام.

الإيجابية هي ممارسة لن تأتي بالعفوية أو بالرغبة أن تكون إيجابي ثم الانكفاء وعدم المحاولة والتغيير، الإيجابية تحدث وتقع بالتدريب والاندفاع والحماس والرغبة بالإنجاز والتميز وأيضاً بالتفاؤل.

قبل أيام قرأت دراسة نشرتها صحيفة إنديبندنت البريطانية، تتحدث عن سر نجاح الأثرياء في جمع ثرواتهم المالية، وخلصت هذه الدراسة التي استمرت لمدة خمسة أعوام، أن هذا النجاح يكمن في تجنب هؤلاء المليونيرات للمتشائمين، وقال قائد الفريق البحث جيم توماس كورلي: «أن جمع الثروات أرتبط بحرص الأثرياء في نوعية الأشخاص الذين يتعاملون معهم». حيث وجد أنهم دوماً يتعاملون مع المتفائلين وذوي

الأهداف المحددة والنظرة الإيجابية.

وقال: « النجاح على المدى الطويل لن يكون ممكناً إلا عندما نتحلى بنظرة إيجابية في تفكيرنا » وجاء من ضمن نتائج هذه الدراسة أن ٨٦٪ من الأثرياء المستهدفين في البحث يقيمون علاقات مع الأفراد الإيجابيين، ويتعدون في نفس الوقت عن الأشخاص السلبيين، ببساطة متناهية خلصت الدراسة أن من أهم العوامل التي ستساعد على تكوين الثروة المالية لمن يرغب هو في الابتعاد عن الأشخاص السلبيين وتقريب كل من له نظرة ايجابية ومتفائل.

ورغم حداثة هذه الدراسة ونتائجها إلا أنه قد يكون من المفاجئ للبعض أن مثل هذه النتائج خلص لها في عام ١٩٣٧م أي قبل نحو ثمانين عاماً، الصحفي نابليون هيل، في كتاب من تأليفه نشره آنذاك وكان الأكثر مبيعا، اعتمد على نتائج بحث قام به هو أيضاً مع أكثر من ٥٠٠ مليونير عصامي، كانت لهم نفس الرؤية حول الأشخاص الذين يعملون معهم ونوعيتهم وطباعهم، وقال عندها في كتابه: «ليس هنالك أي أمل في النجاح بالنسبة للأشخاص السلبيين»

ليست القضية هنا تتعلق بجمع الثروات والمال، وإنما في الوسيلة المساعدة لتحقيق النجاح في أي مضمار ومكان، والتي يتضح أنها تكمن في كلمة واحدة تسمى الإيجابية والتي تحتاج منا للتوجه نحوها في أعمالنا ومهامنا اليومية.

البحث عن مفهوم السعادة



هنالك الكثير من الناس للأسف يؤجلون سعادتهم باستمرار دون أن يشعروا، ودائماً يحاولون إقناع أنفسهم بأنهم سوف يشعرون بالسعادة ذات يوم، على سبيل المثال نقابل البعض من الناس في المناسبات الاجتماعية المختلفة، ونسمعهم يقولون أنهم سوف يشعرون بالسعادة عندما يدفعون فواتيرهم، أو سوف يكونون سعداء عندما ينهون دراستهم، أو عند حصولهم على وظيفة أو ترقية، ويستمرون بالتطلع نحو تحقيق أهداف محددة، حتى وإن حدث كل هذا، فيقنعون أنفسهم أن الحياة سوف تصبح أفضل عندما يتزوجون ويصبح لديهم أطفال، وبعد ذلك يتذمر هؤلاء لأن أطفالهم لم يكبروا بعد، ثم يصابون بالإحباط عندما يصل الأطفال لمرحلة المراهقة ولا يعرفون كيف يتعاملون معهم، بل البعض لديهم رغبات بديهية مثل أن تقول احدهن إن حياتها ستكون أسعد عندما يفهمها زوجها ويتعاون معها، وآخرين عندما يحصلوا على سيارة جديدة أو قضاء إجازة أو حتى عندما يحل نهاية الشهر وموعد الرواتب.

وكما يظهر أو كما هي العادة فإنهم كثر من يتطلعون

لما هو ليس في أيديهم ويسعون نحوه معتقدين أن هذا مفتاح السعادة، وإن حققوا شيئاً من هذه التطلعات فإنهم سوف ينظرون لما هو ليس في حوزتهم، رغم أن البعض عندما يحققوا ما سعوا نحوه بتصميم وحماس يبدؤون في الشكوى والتذمر، بمعنى ليس جميع ما نحققه بالضرورة يكون مفتاحاً من مفاتيح السعادة، ورغم كل هذا فإن الحياة تستمر في مسيرتها سواء سعدت أو كنت تعيس، وحياتك ستكون مليئة دائماً بالعقبات والتحديات فلا تجعلها مؤشرات للبؤس والتعاسة، ومن الأفضل لنا أن ندرك ذلك الآن ونقرر أن نكون سعداء في كل حال ووقت.

وكما قال الكاتب والفيلسوف الفرنسي فولتير: «أنا نسعى جميعاً للسعادة، ولكن دون أن نعرف أين هي، مثل السكارى الذين يبحثون عن منزلهم، وهم مدركون أن لديهم منزلاً ما» ورغم التحفظ على التشبيه إلا أنه يوضح حالة التخطي لدى البعض عند بحثهم عن السعادة وكأنها شيئاً مجسماً يمكن الحصول عليه وامتلاكه، وطبيعة الحال السعادة وجوهرها ليست بهذه الصفة ولا بهذا الشكل.

الجد.. مانح الهدايا و الدروس



هناك مقولة شهيرة لألبرت آينشتاين: «في قلب الشدائد تكمن الفرص» تذكرتها عندما قرأت قصة ريني بوجاردت في كتاب «chicken soup for the soul» وتحكي هذه القصة عن فتاة في الحادية عشر من عمرها، هربت مع جديها من بلدهم الذي أصبح تحت الاحتلال السوفيتي في خريف عام ١٩٤٧م، وذهبوا للعيش في معسكر لاجئين بالنمسا، وبسبب الحرب العالمية الثانية فقدوا كل شيء، إلا شيء واحد وهو بقائهم على قيد الحياة، كما كتبت ريني: ولكننا مازلنا أحياء، وكنا نشكر الله على ذلك.

معسكر اللاجئين كان يعج بالفارين مثل ريني وجديها، وقد كان ضيق وموحش إلا أنه كان يوجد فوقها سقف، ولديها الخبز والحساء الذين يسدون جوعها لذلك هي تعتبر أنه ليس مهم إن كانت فقيرة. إلا أن جدها كان يشغل باله هذا الأمر دائماً، فقد كان يكره أن يعيش معتمداً على الآخرين ويكره أن يكون عاجز على توفير الحياة الكريمة لعائلته كما كان سابقاً.

خلف المعسكر الذي كانت ريني تعيش فيه، كان يوجد نهر يدعى «درافا» وهو نهر صاف تنتشر حوله المزارع

والحيوانات، كان جد ريني يأخذها دائماً إلى النهر لتلهو هناك بينما يقوم هو بأمور أخرى، وبينما أخذت ريني تلعب عند النهر رأت جدها وهو يصعد وينزل ثم أدركت انه يقوم بقطع أفرع أشجار الصفصاف فقد كانت تنمو هناك بكثرة واستمر بالقطع حتى أصبح لديه حزمه كبيره منها، سألته ريني بفضول عن سبب جمعه لأفرع الأشجار فقال: سوف اصنع بها السلال، فسألته: وما حاجتك إلى السلال؟ فأخبرها انه سوف يقوم ببيعها.

وهكذا اخذ الجد بعض الألواح الخشبية القديمة وانشأ منضدة لكي يعمل عليها عند مخيم اللاجئين، ثم أخذ يعمل على السلال فقام بتقشير أفرع الأشجار وتجمع حوله الناس لمشاهدته فتطوع بعض الصبيان لكي يحضرون له المزيد من أفرع الأشجار، حتى نهاية الأسبوع أصبح مع الجد ستة سلال جاهزة للبيع فقام بتعليقها على عصا طويلة وذهب إلى المدينة حاملاً سلاله، وقبل حلول الظلام عاد الجد وقد كان قد باع جميع السلال وجاء إلى ريني ثم اخرج من حقيبته شيء احضره لها، وكان ذلك كتاب كانت ريني أحبت

قراءته عندما كانت في مدينتها السابقة، صاحت ريني وهي تعانقه: شكراً لك يا جدي لم اصدق انه كان بإمكانك شراؤه فقال لها: على الرحب والسعة، ولا تنسي انه بمساعدة الله لنا، وبشيء من الإرادة والإصرار يمكنك تحقيق الاستفادة المثلّى من أحلك المواقف. ثم ذهب إلى زوجته واخرج من حقيبته كرة من الخيط الأحمر وإبرة وأعطاهما إليها وقد كانت تغمر أعين جدة ريني دموع الفرح فقد كانت تحب هذا العمل، وقبل أن يخرج اخبرهم انه تلقى المزيد من الطلبات لصنع المزيد من السلال، ثم ذهب ليعطي الفتيان الذين قاموا بمساعدته أجرهم.

استمر جد ريني بهذا العمل في الصيف وقد كان يعلم أي شخص يرغب في معرفة طريقة صنع السلال، وقام بشراء سنارة ومقلاة بعدما قام ببيع الدفعة الثانية من السلال واصطاد كمية من الأسماك وقام بطهيها ووزع على المخيم المجاورة له، حيث كانت هناك الخيام التي تصطف في وحشة وضيق، إلا أن ذلك الجد علم الكثير من الناس دروساً عديدة، بالإضافة إلى طريقة صنع السلال وهداياهم للأشخاص الذين حولهم، علمنا

الاستفادة المثلى من المواقف الحالكة والصعبة، فمهما
سأت الظروف لا يزال هناك طريق للأفضل.

الحياة ليست مثالية



في كلمات أرسلتها إحدى الصديقات نحوي، وكما يظهر كتبته في لحظة ألم نفسي أو تعب يجتاحها، قالت فيها: «من قال إن الحياة مثالية، أو أنها كانت مثالية من قبل؟ الحياة سيئة جداً، ولا يمكن أن تكون مثالية أبداً ومن الغريب أن أدراك هذه الحقيقة الآن، رغم أنها تتفاوت من شخص لآخر ولكنها في نهاية المطاف هي حياة كفاح وجهد أكثر مما هي راحة وطمأنينة».

ورغم أنني لا أحب السوداوية، وأيضاً لا أحب التشاؤم، ولكنني أقدر وأتفهم عندما أسمع مثل هذه الكلمات من البعض، خاصة عندما تمر بهم ظروف حالك وقاسية.

حيث أجد أن هناك فضيلة أخلاقية وممارسة عجيبة لها أثر السحر على حياتنا، قد تخفف من مثل هذه السوداوية، إنه «الصبر» الذي اعتبره أحد تلك الصفات الفريدة التي يولد فيها النجاح، وحتى إن لم تكن تملكه أو تتحلى به، قرر أن تكون صبوراً وأمسك نفسك في بعض المواقف، حتى ولو كان ذلك لبرهة من الوقت، عندها سوف تلاحظ بأنه يقوي من قدرتك على ليس على الحل وإيجاد المخرج وحسب بل حتى على

تخفيف الضغط على نفسك ويمنحك شعورا بالرضا والسعادة، وإذا مارسنا فضيلة وقيمة الصبر لمدة قصيرة خمس دقائق فقط، سوف تشعر أيضا بأنك تمسك بزمام الأمور، وأيضا كأنك تمتلك هذه الصفة ولكن تحتاج إلى صقل وتعود.

الذي أريد الوصول له إن الشعور بالصبر يعطينا الفرصة لأن نحفظ بمنظورنا الصائب للأمور، ويمكننا أن نتذكر حتى في غمار المواقف القاسية والصعبة أن التحدي الذي نواجهه في اللحظة الحاضرة ليس بمسألة حياة أو موت، ولكنها مجرد عقبة طفيفة علينا أن نتعامل معها.. وبدون الصبر فإن نفس الموقف يمكن أن يتحول إلى حالة توتر، تضم بين جنباتها الكثير من الإحباط وجرح للمشاعر وصراخ وضغط دم مرتفع، إن الأمر لا يستحق بالفعل كل ذلك فسواء كنت تحتاج إلى التعامل مع رئيسك في العمل أو مع أطفالك وأسرته أو حتى التعامل مع موقف عابر في الشارع، يجب أن تواجه جميع هذه العوامل والتي قد تعتبرها براهين على شقاء الحياة، بالصبر الدائم، لأن الصبر هو المفتاح القوي والحقيقي لكل جميل في حياتنا، ومن خلاله

نستطيع أن نلون ونصبغ هذه الحياة باللون الذي نريده، فحدد من الآن، أتريد ألوان زاهية جميلة، أم قائمة مظلمة؟ الخيار لك، وریشتك التي ترسم بها حياتك «الصبر».

السيطرة على الظروف



أتساءل كثيراً عن المشاكل التي يعاني منها الجميع،
والظروف التي تمر عليهم، والتي تتحكم في حياتنا
أحياناً وتجبرنا على اتخاذ قرارات لا نرغب بها، هل
نستطيع التحكم بتلك الظروف؟ أو نتركها هي تتحكم
بنا؟

نبعت تساؤلاتي بعد أن قرأت قصة فتاة تدعى «لويس
جرين ستون» تميزت بالجمال الطبيعي، فلم تكن تضع
على وجهها أي مستحضرات تجميل، وقد اعتادت على
ذلك منذ طفولتها، ذات صباح في عام ٢٠٠٣ استيقظت
وإذا بالنصف الأيمن من وجهها مشلول، لم يكن بإمكانها
حتى أن ترمش بعينها كما أن جبهتها كانت متجمدة
ونصف شففتها بقيت في وضع ثابت، وهكذا فجأة
بدون سابق إنذار تلاشى جمالها الذي كان يضرب به
المثل، كانت عينها مقفلة تماماً لحماية القرنية، كما
أنها كانت تتحدث بصعوبة، اقترح عليها أحد الأطباء
ارتداء نضاره فقد يدخل أي شيء إلى عينها المصابة.

قامت لويس بشد شعرها الأشقر إلى الخلف وارتدت
نضاره زجاجيه وقد كان إطارها يبدو مقوساً فوق
انفها، وتحول وجهها الذي كان يظهرها بابتسامة جميلة

وأنيقة دائماً إلى شكل متنافر ويعكس تعبيرات قاسية وعابسة، كلما ذهبت إلى السوق ترى نظرات الناس المحملة بالتقزز منها، وقابلت العديد من الناس الذين اعتادت على مقابلتهم فيما مضى والبعض أبتعد عنها، وإحدى صديقاتها قالت لها: «لديك شجاعة كبيرة للخروج بهذا المظهر» وقررت إحدى أقاربها ألا تزورها ثانية بسبب: عدم هلع أطفالها وإصابتهم بالذعر عند مشاهدتها، وقد كانت تكتفي بالرد «الحياة أجمل من أن نضيعها» أو «سأخرج من هذه المحنة بمنحه» وبعض العبارات الجاهزة التي كانت ترد بها على العبارات التي يقولها البعض ضد شكل وجهها البشع، كتبت في قصتها: رغم أن بشرتي لم ترى يوماً مستحضرات التجميل لإخفاء ولو حتى بثرة، أصبحت الآن اخفي مشاعري وسلوكي تحت العديد من النكات والطرائف، إنني أتعامل بروح الفكاهة، لأن النعمة التي وهبني الله إياها يجب أن تنال من التقدير ما يفوق ما تناله أي نعمه أخرى في العالم، إنني أصر على أن تلتقط لي صوراً جانبية لكي يكون الجانب المبتسم من وجهي هو الجزء الوحيد الظاهر، لأن هذا ما أظن أشعر به

تجاه نفسي.

هذه ليست رواية مختلقة أو خيالية بل هي قصة حقيقة لفتاة كانت ذات يوم تمتلك الصحة والجمال إلا أن ذلك كله تغير فجأة، لكنها لم تترك ذلك يغيرها ويحبطها ويسبب لها الانهيار ويتحكم بها، بل استمرت في حياتها متجاهلة المقولات المحبطة. يقول إيرل نايتنجيل: «يمكننا أن ندع ظروفنا تتحكم فينا، أو يمكننا أن نتولى زمام أمورنا بأنفسنا». وهذا ما فعلته هذه الفتاة فقد تولت زمام الأمور بنفسها، لذا العالم يعرف قصتها، ويستلهم منها الخبرة والذخيرة والوقود للتغلب على الصعاب وأي قسوة تمر بنا، وتساعدنا على تجاوز الظروف القاهرة التي تمسنا في البعض من الأحيان.

الشخصية الساخرة.. سلاح ذو حدين



السخرية يتنوع تعبيرنا الاجتماعي عنها، فهي تستخدم عند الرغبة بإهانة طرف آخر، أو التقليل من شأنه، على سبيل المثال عندما يسخر منك مديرك في العمل، هو لا يشتمك مباشرة، ولا ينتقدك بوضوح، إنما يجعل منك أضحوكة، وقد يصل أثر سخريته إلى أن يجعلك تعتقد أن العمل الذي قمت به سخيف، وهنا تكمن خطورة هذا الجانب من السخرية، لكن يوجد جانب آخر، أشمل حيث لا تستعمل السخرية لإهانة الطرف الآخر أو محاولة تحطيم مجاديفه وحسب، وإنما لاستحضار روح المرح، فعندما يسخر منك صديقك يصبح الوضع مختلفاً تماماً فرمما أنت أيضاً ستضحك على سخريته منك، هنا يظهر الجانب الإيجابي للسخرية. حسب دراسة من جامعة كولومبيا فإن امتلاك أصدقاء من النوع الذي يستعمل التعليقات المضحكة والسخرية في المواقف اليومية يؤثر إيجابياً على الإنسان ويرفع معدل سعادته وذكائه ويزيد إمكانية التفكير الإبداعي في الدماغ.

لكني أعتقد أن هذا النوع من الأصدقاء على وشك

الانقراض، فليس الجميع يتقبلهم وربما أن أسلوبهم الساخر والمضحك يسبب لهم المشاكل، أو على الأقل يقلل من هيبة شخصياتهم، وهذا واقع فعلي، فصديقتي ميثاء كانت ذات شخصية مرحة وعفوية، وكانت دائماً تجعلنا نضحك عند لقاءاتنا بسبب طريقتها في التعليق على تصرفاتنا وأقوالنا، لاحظتُ مؤخراً، أنها لم تعد تحضر معنا كما السابق، وعندما سألت لم أجد إجابة وافية، لذا اتصلت عليها، واستغربت ردها الجاف ولمست الغضب في نبرة صوتها، فلم ألح عليها وأنهيت المحادثة، لكنها بعد فترة وجيزة من الزمن عادت الاتصال نادمة وأخبرتني أنها علمت أن بعض زميلاتنا كانوا يدعونها إلى منازلهن فقط ليضحكوا عليها، وأخريات كانوا يصفونها بأوصاف مثل المجنونة أو نحوها، بسبب شخصيتها المرحة، ليس هذا وحسب إنما واجهت مشاكل في العمل عندما تم ترقيتها كمديرة، فلم يكن أحد من الموظفين والموظفين يأخذون توجيهاتها بجدية كافية، أخبرتني أنها ستسهم بمزيد من الجدية في علاقاتها وستصبح أكثر رسمية. كما يتضح من قصة ميثاء فالشخصية الساخرة سلاح

ذو حدين كما ستجعلك محبوباً وذو شعبية فإنها
قد تسيء إليك وتدمر منجزاتك وجهودك، والذي
بين هذين الأثرين المتباينين خط رفيع وغير واضح
بدقة. لذلك أعتقد أن الشخصيات الساخرة على وشك
الانقراض. أعتقد أنه لا بد أن نوجد شخصيات جديدة
تسبب لنا السعادة وتنمي قدرات أدمغتنا بسبب ما
تحدثه الضحكات من نشاط عقلي.

العودة للخلف ثم الانطلاق



في البعض من الأحيان نشعر بأننا نسير نحو الاتجاه الخاطئ في طريق ليس علينا أن نسلكه، لكن عندما قرأت قصة سوزان لاميير تغيرت هذه الفكرة لدي وتذكرت المقولة الشهيرة لفرانكلين روزفيلت «هناك طرق عدة للمضي قدماً، ولكن ليس هناك إلا طريقة واحدة للوقوف» كتبت سوزان قصة وقعت لها عندما كانت في الأربعة وعشرين عاماً، حيث كان أخيها جيم يقوم بتدريبها على القيادة وقد كانت سوزان تؤمن بقدرات أخيها في القيادة فقد كان بارع ومحترف بما فيه الكفاية ليقوم بتعليمها، في أول يوم تدريب التفت إليها جيم وقال: حسناً قوديها إلى الخلف، سألته سوزان بشكل بديهي: ألا ترى انه قد يكون علي أن أتعلم القيادة للأمام أولاً؟ أجابها بالنفي، قام جين بتدريب شقيقته على بعض المهارات إلا أنها بالرغم من ذلك تعرضت لحادث كاد يودي بحياتها، وقد سبب لها كسر في عظمة الحوض، أخبرها طبيب العظام انه متفائل بأنها عندما تشفى لن تواجه مشاكل في المشي، لكنها لم تكن واثقة من ذلك حاولت سوزان أن تنظر إلى حقيقة أنها تسير على كرسي متحرك وهي في الأربعة

وعشرين من عمرها، تقول أن تماثل جسدها للشفاء كان أمراً إعجازي، لكن أثناء ذلك حدث شيء غريب، فقد شفيت عظام الحوض بطريقة تسمح لها بالسير إلى الخلف فقط في البداية، وكان بإمكانها التحرك للأمام كل مرة بمقدار بوصة لذلك كانت إذا اضطرت إلى السير تمشي أولاً إلى الوراء حتى تصل إلى المكان، في قصتها كتبت: «منحتني فترة التعافي الوقت الكافي لتأمل حياتي المهنية القصيرة، وعلاقاتي غير الحكيمة، وحياتي بشكل عام، أمضيت وقتي في العمل على تحقيق أهداف ومهارات لم أرغب بها، لكن عندما حان الوقت توقفت والتفت، واتخذت خطوات جريئة للأمام».

كما حدث لسوزان، أحيانا يظهر لنا أن حياتنا تسير باتجاه غير صحيح، لذا علينا دوماً أن نصحح الطرق التي نسير عليها، وأن نصغي لأنفسنا لنسمع ذلك الصوت الذي يخبرنا بالاتجاه الصحيح، كي نقف مره أخرى ونكمل طريقنا، وإذا حدث وتعثرت ورجعت للخلف، لا تيأس أو تحزن قد تكون تمهيد لانطلاقك نحو الأمام.

الغضب وثقوب القلب



لا يوجد مرض لا علاج له، ولا توجد معضلة دون حل،
فالله أنزل الداء والدواء، لكننا نحتاج للحكمة والعلم
لبلوغ درجة المعرفة في كيفية علاج الداء والتعامل مع
المشاكل، تبادرت لذهني هذه الكلمات، عندما قرأت
عن أناس يبررون غضبهم وثورة السخط التي تتابهم،
وعندما يندمون ويدركون أنهم أخطئوا في حق الآخرين
وهم في ساعة الغضب، يبررون ذلك بأنهم مرضى أو
تعودوا على هذا السلوك ولا فكاك منه، أو لا علاج له،
ويطلبون السماح وأن يتم التعايش مع هذا السلوك،
وبطبيعة الحال تبريرهم خاطئ، ولا ينم عن أي رغبة
لحل مشكلتهم، ولا عن هم وأرق لإيجاد علاج لها،
فالغضب في حدود المعقول هو سلوك بشري، وقلما
تجد إنسان لا يغضب، لكن إذا بات سلوك وممارسة
دائمة في كل معضلة صغرت أو كبرت، وفي كل خلاف
مهما كان نوعه وحجمه، بل إذا بات الغضب هو
الحالة المهيمنة على حياتنا اليومية، عندها يصبح
مرض لا بد من علاجه، والتوقف عن إيجاد المبررات،
لأن الأسوياء والآخرين من الناس لن يتحملوا غضبك
وتطاولك، وسيبتعدون عنك، حتى أقرب الناس إليك

قد يتحملك لبعض الوقت، ولكنه سيعجز في نهاية المطاف وينهار، ولن يكون أمامه سوى تركك تواجه صراخك وغضبك وحدك.

توجد قصة عن أب حكيم لاحظ أن أحد أبنائه سريع الغضب، ودوما يخطئ على الناس ثم يتعذر بعد أن تهدأ ثورة الغضب لديه، فقرر أن يعلمه درس عما يتركه الغضب في قلوب الآخرين، حيث أمر ابنه الغاضب دوما أن يطرق مسمار على لوح خشبي كلما شعر بالغضب، لم يكن أمام الابن مفر من تنفيذ رغبت أبيه، في اليوم الأول، طرق على اللوح الخشبي عشرات المسامير، في اليوم التالي انخفض العدد قليلا وهكذا مع كل يوم كان عدد المسامير التي يطرقها على اللوح تقل، حتى جاءت أيام لم يطرق أي مسمار على اللوح الخشبي، فتوجه نحو أبيه يبلغه بأنه مضت أيام لم يغضب فيها، فقال له أبيه حسنا أذهب وقم بإخراج جميع المسامير التي طرقتها على اللوح الخشبي، أستغرب الابن مرة أخرى من أبيه، ولم يكن أمامه سوى تنفيذ ما أمره به، وبينما هو يقوم بإخراج المسامير، حضر أبيه لمشاهدته، وبعد أن انتهى، قال له

الأب: أنظر للوح الخشبي، هل هو مثلما كان عليه قبل أن تطرق المسامير؟ رد الابن: كلا أنه ممتلئ بالثقوب؟.. فقال الأب: هكذا هي قلوب وأرواح الناس، اللذين تجرحهم بسبب كلماتك عندما تغضب، وبسبب رفع صوتك وصراخك عليهم، مهما اعتذرت تبقى في قلوبهم مثل هذه الثقوب.

لنعالج حالة الغضب ونكن أقوى ونسيطر على أنفسنا، من أجل أن لا نفقد أحبتنا.. أنها نصيحة من القلب.

الماضي عندما يحاصرنا



كنا نسمع بين وقت وآخر أن للماضي والذكريات أثر كبير وجسيم على حاضرننا ومستقبلنا، ومع الأسف فإن هذا الأثر عادة ما يكون سيء وغير إيجابي، لأن معظم الذكريات التي تتلبسنا وتحاصرنا دوماً تحيط بها الأحزان والأحداث المؤسفة الكئيبة.

لكن مثل هذا الأثر السيء للماضي علينا، لم يعد أقوال وتكهنات وتخمينات بل تحول لحقيقة علمية أو هو في طريقة ليصبح واقع علمي لا فكاك منه، إلا بمعالجة فكرة الماضي وتأثيره علينا، أقول بأن القول بأثر الماضي السلبي علينا بات حقيقة لأن هناك دراسة علمية نشرت نتائجها في السادس والعشرين من شهر ديسمبر ٢٠١٦ في مجلة علوم الطبيعة العصبية توصلت إلى أن تجارب الحياة التي تمس المشاعر والأحاسيس تترك مخلفات عاطفية تؤثر في الحوادث المستقبلية.

وتجعل استذكارها أكثر سهولة، وقد قالت رئيسة الفريق البحثي الدكتورة ليلا دافاتشي الأستاذ المساعد بقسم العلوم النفسية بجامعة نيويورك: «إن استذكارنا للأحداث التي مررنا بها يرتبط بقوة بحالتنا النفسية الداخلية، وهي الحالة التي يمكن أن تلازمنا لسنين

طويلة وتصبغ مستقبل أيامنا بألوانها، حيث وجدنا بأن استذكار الأحداث العامة يتحسن إذا سبقه المرور بتجربة عاطفية، وهو ما يشير بوضوح إلى أن وعينا يتأثر بصورة كبيرة بالتجارب السابقة، وخاصة العاطفية منها، التي يمكن أن تصبغ تفكيرنا بلونها لفترة طويلة من الزمن».

وإذا أمعنا التفكير، فإنه ومع الأسف يصل تأثير الماضي علينا في تفاصيل كثيرة من حياتنا، فنحن نخلط بين الخبرات والتجارب والمعارف وبين الأحداث التي كان وقعها سيئاً في تكون متوهجة في الذاكرة وهو ما يمنع الكثيرون من التجربة والمحاولة والسعي بجدية نحو الاختراع والابتكار بحجج واهية لا قيمة لها، مستمدة من الماضي وما حدث فيه لفلان وعلان، أو ما وقع لقريب منا، حيث يبقى أثر الحادثة ماثلاً دون معرفة التفاصيل لما وقع هذا الحادث، أو لماذا اخفق؟

بمعنى أننا نقبل الماضي وأحداثه المؤلمة وتجاربه الفاشلة دون تمحيص وتدقيق ومعرفة، ونسقطها على واقعنا الآني، فيؤثر على قراراتنا.. المطلوب منا جميعاً للنجاح والتميز والرقى والإبداع، هو استحضار التجارب

المفيدة الثرية والتزود بالعلم، والابتعاد عن الماضي
المحزن لأنه لن يساعدك أبداً.

تجربة مريرة لكن مفيدة



قد نواجه بعض المشاكل في حياتنا وتكون مريرة ومؤلمة، إلا أنها سرعان ما تتحول إلى ذكريات، البعض منها عندما نستذكرها نضحك عليها، والبعض نستفيد منها كدروس لقادم أيامنا، لذا عندما يكون حاضرك ملبد بالكثير من الصعاب والعقبات والهموم، خذ نفساً عميقاً، وتذكر أنها مرحلة وفترة وستتجاوزها، لتبقى هذه اللحظات المريرة، ذكرى عابرة في حياتك، فلا تجعل لها أثر سيء على عقلك وروحك، بل حولها لتجربة ثرية ومفيدة لك وللآخرين.

بين يدي قصة ملهمة لسيدة تدعى «بيث إم وود» وهي عن تجربة عائلية وقعت لها، ولعل سردي لها، يوضح الجانب الذي أريد الوصول له، تقول هذه السيدة أنه عندما تطلقا والدها ووالدتها واجهتا مشكلة كبيرة هي وأخيها في تقبل وجود امرأة جديدة كزوجة لأبيهم تدعى «ماري» حفاظاً على ولائهم لأهمهم، التي ستجرح بالطبع إن رأت أنهم أحبوا ماري أكثر منها.. وبالرغم أن زوجة الأب ماري، كانت تعاملهم بلطف، إلا أن بيث وأخيها كانوا شديدي الرفض لها.

بعد مرور عشرين عام كبرت بيث وتزوجت وأنجبت

أبناء، عندما قررت هي وزوجها الطلاق أيضاً، كان لديها ابنان أعمارهم تسعة سنوات وسبع سنوات، قاموا بإخبارها، بأن والدهم أجمع بهم وأبلغهم أنه سيتزوج امرأة تدعى «باتي» لم ترغب بيت بتكرار الخطأ الذي حدث مع والدها ووالدتها، لذلك كانت تريد أن تتجنبه مع أبنائها، كانوا بالطبع على وشك رفض المرأة التي تدعى «باتي» لأنها ستحل مكانها. لذا أمسكت بيت، بأيدي أبنائها وقالت لهم: أنا اشعر حقاً بما سيحصل لكم، فقد وقع ذلك مع والدي أيضاً عندما كنت في سنكم، هل تتخيلون حياتكم دون جدتكم ماري؟ قالوا في اللحظة نفسها: بالطبع لا.. فقالت لهما «حسناً، فأنا أود أن أخبركما الآن بأنه لا ضير على الإطلاق من أن تحبا «باتي» زوجة أبيكم الجديدة، فذلك لن يؤذي مشاعري، فهي لطيفة معكما ومع أختكما الصغيرة وهذا كل ما يهم.

الذي قامت به هذه الأم « بيت » هو أن الخطأ الذي وقع منها في الماضي، منعت أن يتكرر مع أطفالها، فعندما قضت طفولتها في حزن بسبب انفصال أبويها، لم تسمح أن يتكرر مع أبنائها، وكأنها قد حولت تلك

السنوات المحزنة إلى هدية قدمتها إلى أبنائها.
وكما يقول المثل الفرنسي « الخطوة الأولى تقود المرء
إلى الخطوة الثانية » فإن تلك الخطوة التي خطتها
ميث في طفولتها بالرغم من كونها تجربة مريرة، إلا
أنها كانت تجربة مفيدة أيضاً قدمتها لأطفالها، ليعيشوا
حياة مستقرة.

تعرف أكثر



يقال بأنك ما دمت تقرأ، فأنت متميز بسرعة البديهة والمعلومة الجاهزة التي تساعدك على التخلص من المواقف المزعجة والمحرجة، أو كما يقال بأن المعرفة قوة، لكن ما تمنحك القراءة هو أكبر وفي أحيان كثيرة يتناول عمق الروح وداخل الجسد، وتحدث القراءة تغيرات جوهرية كبيرة، سواء على مستوى الفرد أو المجتمع، في الحقيقة كلما لم يمت لتجيد أهمية الشخص عن قرب، ويستطيع الحكم عليه، بدلا من نفث مشاعر مؤذية مثل الكراهية دون أي سبب.. ألا يقال لدينا في المثل العربي، ما بعد العدو إلا المحبة، وأعتقد أن هذا ما يحدث دوما، لم تقابل شخص ما، وعبر لك عن مشاعره وقال: والله كنت أعتبرك ثقیل دم وأشوفك مغرور، ووو كثير من الصفات السيئة، لكنه وبمجرد أن اقتربت من بعض زال الغموض وانقشعت غيبت سوء الظن.

لازلت أتذكر موقف في إحدى المراحل الدراسية، حيث كنت شديدة الكراهية لمعلمة بسبب عصبيتها وانفعالها السريع، وفي نهاية العام الدراسي كانت تقبلنا وتعتذر لنا، وعلمنا من معلمة أخرى أن زوجها توفي

ووالدتها أيضاً خلال العام الدراسي وأنها كانت تعيش تحت ضغوط نفسية كبيرة، ورغم هذا لم تتوقف حصصها الدراسية، ولم تأخذ إجازة، وكانت تحرص على أن نفهم الدرس، في إخلاص جدير بالاحترام والتقدير.

اليوم أقول أننا لسنا في حاجة إلى معرفة ظروف أي إنسان حتى لا نكرهه، بل يجب أن لا نتسرع في إطلاق مشاعر الكراهية تجاه الآخرين، مهما كان سلوكهم معنا.

صفة تسمى «الشجاعة»



كثيرون من يعتقدون أن الشجاعة صفة تنحصر في مواجهة العدو، أو خلال الحروب والقتال، حيث تتميز نخبة من المقاتلين بالاندفاع والمهارة نطلق عليهم لقب الشجاعة، بل باتت هذه الكلمة محصورة في هذا الجانب وحسب، لكن الحقيقة نجد أن هذه المفردة ملازمة معنا في كثير من تفاصيل حياتنا والكثير أيضا من الجوانب الأخرى.

في الحقيقة عندما تفشل أو تخفق في مشروع ما، ثم تعود للمحاولة مرة أخرى أنت شجاع وتتميز بالبسالة والقوة، وأنت أيضا شجاع عندما تتولى زمام إدارة تضم عدد من الموظفين جميعهم يتطلعون نحوك بآمالهم وطموحاتهم، ويرون أنك الموجه وقائد السفينة، فتقوم بمهمتك على أكمل وجه، فتمنحهم الثقة والمقدرة، وتفسح لهم المجال للإبداع والتميز، وأنت دون شك شجاع إذا مددت يدك لغوث محتاج أو لإنقاذ إنسان من براثن الوجد والألم أو المرض، وأنت شجاع عندما تتعرض لصدمة عاطفية أو حادثة جسيمة ثم تعمل

جاهدا على إنقاذ نفسك والخروج من حالة الحزن والكآبة، وطلب العلاج والسلامة والصحة النفسية.

في هذا السياق قرأت مقولة معبرة عن هذا الجانب، ولكنني مع الأسف لم أجد أسم قائلها، وهي: « الشجاعة أهم الصفات الإنسانية لأنها الصفة التي تضمن باقي الصفات ». وإذا أمعنا النظر، فإنه الواقع يبلغنا وبشكل واضح أننا إذا تمكنا من امتلاك صفة الشجاعة ولكن بمفهومها الأوسع والاشمل والأعم، فنحن في الحقيقة نكون قد وضعنا أنفسنا تحت لافتة كبيرة هي إنسان شجاع في سعيه نحو كل خير يبذله ويقدمه، وشجاع في نبل أخلاقه ومبادئه، وشجاع في كرمه ومسارعته في مساعدة الآخرين، وشجاع في حب وطنه والذود عن حياضه، وشجاع في مناصرة الضعيف والوقوف مع المحتاج.. هذا هو المفهوم الحقيقي لصفة الشجاعة، وليس في حصر هذه المفردة في معنى واحد وسياق واحد.

حتى وإن كانت مشاعر الخوف والمخاوف تنتابك في كل موقف من مواقف الحياة خاصة تلك المصيرية،

تذكر عندها أن الخوف هو جزء من وقود الشجاعة،
وكما قالت ممثلة الأدوار الصامتة في عام ١٩٠٨م دوروثي
برنار: « الشجاعة هي حالة من الخوف نستعين عليها
بالدعاء» لذا علينا التوجه للمولى بالدعاء، والاستعانة
به، ثم ببذل الأسباب والعمل على التغلب على هذه
المشاعر بحسن التوكل، وعندها نستطيع الانتصار
على الخوف لنجد أننا أصبحنا نتصف بصفة تسمى
الشجاعة الحقيقية.

صمم طريقة حياتك



مع بداية كل عام، أو مع الانتقال من مرحلة دراسية لأخرى أو عند الترقية لوظيفة أعلى، تتبادر للذهن دوما الحاجة لوضع خطة عمل، ونصادف بين وقت وآخر كلمات لخبراء في مجالات التنمية البشرية يحثون ويتحدثون عن أهمية تحديد الهدف ووضع الخطط الحياتية، ورغم أن كل هذا صحيح، ولا غبار عليه، كون التخطيط واحد من أهم عناصر النجاح، إلا أنني أرى أننا نحتاج لما هو اكبر وأوسع، وهو أن نعرف ما الذي نريده بالضبط من الحياة، وما الذي نسعى لتحقيقه.

نحتاج لطريقة نفهم بها طبيعة الحياة ومهامها المتنوعة، وليس كافيا أن نضع خطة في جانب واحد من حياتنا، مثل أن تتعلق بالعمل والوظيفة أو الدراسة، ونكتفي بها، بل يجب أن تكون نظرتنا أعم وأشمل، ببساطة يجب على كل واحد منا أن ينظر في نفسه وإلى سلوكياته ومبادئه وطريقة تعاطيه وأولوياته، وكيف يتعامل مع الناس بصفة عامة، ويسأل هل يعيش بقيم نبيلة جميلة أم لا؟

وأن يحاسب نفسه على ما يصدر منه من تصرفات

تجاه الآخرين خاصة من هم أقل مكانة في المجتمع، بمعنى يسأل هل هو عنصري غير متسامح سوداوي، أم لا؟ وهذا جميعه يعني أن تقوي ضميرك وتجعله يقض دوما ومتوثب، هذا الذي نحتاجه فعلا، أما أن نركز على وضع خطط لتجاوز عقبات حياتية تتعلق بالدراسة والعمل وحسب.

هذا بالنسبة لي غير كافئ، ويجب أن تكون نظرتنا أعم لواقع حياتنا. وكما قال جيم رون، العالم الأمريكي في مجال التنمية البشرية: « إذا لم تصمم طريقتك الخاصة للحياة، ستكون ضحية العيش بطريقة وتخطيط شخص آخر، هل تظن أنهم سيكرثون لك؟ أنا لا أظن ذلك ». لنبدأ في تصميم الطريقة المثلى التي نحتاجها في حياتنا والتي بواسطتها نتخطى التحديات ونتجاوز العقبات.

طريقة أفضل للسعادة



تعددت المقولات والأفكار التي تتحدث عن السعادة، بل حتى المؤلفات والكتب التي شرحت ووصفت وأسهبَت في الحديث عن السعادة وأين تكمن، ودون شك أنه مهما كثر الحديث عن هذا الجانب تظل هناك حاجة للمزيد من الشرح والوصف، ولعل هذا يوضح تعدد وسائل السعادة واختلاف طرقها والحصول عليها.

قرأت قبل فترة من الزمن قصة عن فتى مع جدة، أراد تسلية نفسه وجلب البهجة والسرور لقلب جدة خلال تنزههم بين الحقول، حيث شاهد حذاء يخص أحد العمال فقال لجده: ما رأيك أيها الجد في أخذ هذا الحذاء وإخفائه، وأن ننظر كيف ستكون ردة فعل العامل، والتي ستكون مضحكة وهو يبحث عن حذائه؟

لكن الجد الذي تعلم من الحياة العديد من الدروس، قال لحفيذة: إن ذلك العامل البائس يعمل باحثاً عن رزقه، ومن الخطأ أن نحاول إبهاج أنفسنا على حساب قلقه وخشيته، لكن توجد طريقة أفضل

لكي نجلب بها المزيد من البهجة لأنفسنا، ثم أخرج بعض النقود، وقال لحفيدة: ضع هذه النقود في حذاء العامل.. ثم أبتعد الجد وحفيدة عن المكان، لرؤية ردة فعل العامل، بعد مضي بعض الوقت ثم جاء رجل فقير رث الملابس يحمل محراث بيديه، وجلس لارتداء الحذاء، وعندما وضع قدمه في الحذاء استغرب من وجود شيء ما بداخله فحاول إخراج ذلك الشيء، فوجد النقود، فبدأ مذهولاً مما رآه، وبعد فترة من التعجب جعل ينظر يمينا ويسارا، فلم يجد أي أثر لأحد في المكان، فاخذ المال ووضعه في جيبه، ثم بدأ بالبكاء رافعاً يده للسماء وهو يقول: لقد علمت يا رب إن زوجتي مريضة وأبنائي لا يجدون ما يأكلون، لقد أنقذتني يا رب فشكراً لك، واستمر العامل على هذه الحالة لفترة من الزمن، ثم أخذ محراثه وعاد إلى زوجته وأطفاله حاملاً معه المال. تأثر الفتى من هذا المشهد الذي رآه أمامه، وفهم الدرس تماماً، وهو أن البهجة والسرور التي جناها واكتسبها من وضعه المبلغ المالي في حذاء العامل أكثر وأكبر من أنه لو قام بإخفاء الحذاء ومشاهدة ردت فعل الرجل الفقير.

إن العديد من الأمور في حياتنا ومنها النجاح والوصول إلى المناصب العليا ليست وسيلة أو طريقة لجلب السعادة والبهجة للقلب إذا لم يتم استغلالها لمساعدة الآخرين وخدمتهم، وهو ما يعني في نهاية المطاف منحهم السعادة، والتي ستعكس عليك، لذلك دوماً يقال أن السعادة بالعتاء وليست بالأخذ.

عدد نعمك لتشعر بالسعادة



أعتقد أن لدى البعض معضلة في فهم طبيعة الحياة نفسها، لأنهم يعتقدون أن مجمل السعادة وكنزها ينحصر في الحصول على كل شيء، وتحقيق رغبات مادية بشكل صرف لا أكثر، بمعنى تملك سيارة جديدة فارهة أو الذهاب في رحلة سياحية أو رصيد مالي كبير، ورغم أن هناك إرث إنساني كبير يوضح أن هذه الجوانب ليست واحدة من العوامل التي تجعل الإنسان يعيش في استقرار نفسي وروحي دائم وبالتالي تنعكس على سعادته بشكل مستمر، بل إنها قد تكون مبعث شقاء وبؤس، وأن وظيفة الماديات هي المساعدة لتحقيق جوانب أخرى تدفع بنا نحو السعادة.

في هذه المعمة، ينسى الكثيرون رؤية واقع الكثير من الأفراد بل والمجتمعات المنهكة تحت مقصلة التعثر الاقتصادية والظروف المعيشية القاسية والتي من خلالها ممكن أن نتعلم دروس كثيرة، عن كيف يعيشون الناس وسط تلك الأزمات، وهم أكثر إصرار وعزيمة، وكأنهم قد اعتادوا على العيش في تلك الظروف العصيبة. تداعت لذهني مثل هذه الأفكار وأن أستمع لصديقة لم تكن فقيرة، بل كانت موظفة ولديها دخل

شهري مرتفع، ولن أبالغ إذا قلت بأنها تملك الكثير من مقومات الاستقرار المالي مثل مسكنها الخاص، كانت تحدثني عن مشاكل حياتها وعن مدى سوءها ثم أخذت تنتقد بشكل قاسي، كل من هم حولها من أقارب ونحوهم من زملاء عملها، لم يتضمن حديثها أي كلمة إيجابية.

وفي تلك الأثناء تذكرت مقولة لكاتب لم أعثر على أسمه تقول « لماذا لا نتعلم الاستمتاع بالأشياء الصغيرة، فهناك الكثير منها » أعتقد أن هذه الصديقة وكثر مثلها لم يتعلموا طريقة إحصاء النعم، وتعظيمها وتقديرها، ذكر مشاكل الحياة ومساوئها وكأنها لا تضرب وتمس أو تصيب إلا أنت نوع من الأنانية، فالجميع لديه مشاكله وظروفه العصيبة، ويبقى التحدي كيف تتعامل معها، أعتقد مرة أخرى أن إحصائك لنعمك هو أحد الطرق المهمة لتخطي مشاكل الحياة، وللشعور بالسعادة المطلقة أو السعادة التي تستحقها.

عطلة في مكان جميل



يفترض في العطلات أن تكون فرصة لياخذ الناس خلالها استراحة بعد الجهد الذهني والبدني سواء في العمل أو حتى في التحصيل العلمي، أيضا هي فرصة للبعض لإصلاح بعض الأمور التي لم يستطع إصلاحها في فترة انشغاله، والبعض بطبيعة الحال يخصصها للترفيه عن نفسه كمكافأة مستحقة، لكن في البعض من الأحيان لا تكون الظروف مواتية، أو غير مناسبة إما لأزمة مالية طارئة أو تكالب التزامات غير متوقعة، وغيرها، وهذا يحدث دوما وفي كل مكان، أسوق قصة كتبها سيدة تدعى سالي فريدمان، توضح هذا الجانب، حيث قالت: «كنت أطلع أنا وزوجي إلى السفر، خاصة بعد قضاء سنوات طويلة في دفع أقساط الجامعة ومصروفات الماجستير لبناتنا، وقد أقسمنا، في تلك السنوات التي كنا شبه متقاعدين فيها، إننا سنتجه نحو المطار ونحلق - بكل ما تحمله الكلمات من معنى حرفي ومجازي أيضاً، فقد حدثنا أنفسنا قائلين أن دورنا قد حان».

ولكن دون مقدمات، ورغم هذا الإصرار والرغبة، فإنها - سالي - وهي تجلس على مائدة الطعام، شعرت أن

هذه الرحلة في وقت سيء من الناحية المالية للأسرة، وأن الأمور تزداد سوءاً، وعلى الرغم من كون سالي وزوجها كانا يتوقان شوقاً لرحلتهم نحو الغرب الأمريكي، وهو مكان حلما باستكشافه، إلا أنهما شعرا بعدم الارتياح، تقول سالي: « سمعت أصوات الآباء الذين عاشوا في فترة الكساد، وبما أن جيلي وزوجي هم الذين أتوا مباشرة بعد تلك الفترة فقد تعلمنا الادخار وعدم التبذير» لكن في الحقيقة سالي لم تسمع تلك الأصوات كما تقول وحسب، بل سمعت أيضاً أصوات خبراتها وتجاربها في الحياة وبدأت تتصف بالحكمة.

وكان قرارهم أن هذه العطلة سيتم قضائها في المنزل، ورغم أنهما لم يبتعدا عن منزلهم أكثر من ٥٠ ميل، إلا أن الجانب المشرق أن سالي تعرفت على مدينتها ومنطقتها بشكل أفضل، كما أنها قضت أوقات جميلة مع الجيران الذين لم تسنح لها الفرصة من قبل بالقيام بذلك، كما أنها وعائلتها ذهبوا إلى غابات الصنوبر التي كانت تقع خلفهم مباشرة، وهو مكان مليء بالنباتات والحيوانات ويحفه الهدوء، كانوا يقومون برحلات يومية إلى الشاطئ أيضاً حاملين طعامهم في

ببساطة منحتنا هذه القصة مفهوم جديد عن الإجازة،
تكمُن في كيفية قضاء إجازاتنا فليس من الضرورة
الاستدانة والاقتراض من البنوك، لسفريه لبضعة أيام،
ونعود مثقلين بالديون والهم، الإجازة لها مفهوم آخر
أكثر شمولية من السفر.

علماء يعانون من الفشل الاجتماعي



بات من المسلم لدى كثيرون، أن فئة واسعة من العلماء غير اجتماعيين، ويمكن القول عنهم بأنهم انطوائيين ومولعين بالبحث والدراسة وقرأت الكتب، وأن هذه المهام تأخذ من وقتهم الكثير، ولم يعد في جدولهم متسع للنشاط الاجتماعي العام، بل هنا من يؤكد بأنهم غربيي أطوار نظرا لطريقة تعاطيهم وتعاملهم مع الآخرين، حيث يفتقرون لفنون التعامل الاجتماعي وطريقة الحديث، بسبب بعدهم الطويل عن الناس.

هذا واقع، ويمكن ملاحظته، ولعله نتيجة طبيعية لأعوام طويلة من الدراسة والغوص في أتون الكتب وعمل الدراسات والبحوث والاستغراق في المعامل والمختبرات أوقات طويلة لمحاولة إيجاد مصل أو معرفة حل لموضوع شائك ونحوها من الجوانب العلمية.

الكثيرون من هؤلاء العلماء يقدمون خدمات جليلة للبشرية بأسرها، وهم يمضون أوقات طويلة من أعمارهم في غمار تحدي ضبابي غير واضح، وفي نهاية المطاف قد لا يوفقون في الخروج بنتائج ملموسة، أو لا ينجحون في إيجاد حلول لما يبحثون عنه، فيكونوا قد خسروا من جانبين من الجانب العلمي والجانب الاجتماعي، هناك من كبر أطفاله، ولم يتمتع بطفولتهم، وهناك فقد أسرته والمقربين منه، وفي اللحظة نفسها لا أحد يعلم ما الذي قدموه أو ما الذي كانوا يفعلونه طوال عمرهم العلمي. وهناك جانب آخر لمعاناة هؤلاء العلماء المنعزلين عن مجتمعهم، وهي إمكانية تشوه مكانتهم العلمية عند الآخرين، بأنهم لا يتمتعون بالمهارة ولا المعرفة، لأن العلماء المنعزلين للبحث

والدراسة لم يقدموا محاضرات ولم يكشفوا عن جهودهم العلمية، سوى في الأروقة العلمية المحدودة، ولم يخاطبوا الناس وينزلوا لمستواهم ويوضحوا جهودهم، وقد كتبت لويز هاركنس، مقالة عن التحديات التي يواجهها العلماء الانطوائيون، وهي باحثة في مرحلة ما بعد الدكتوراه في معهد وولكوك للأبحاث الطبية في سيدني بأستراليا، فقالت: « إن مستقبل خيرة العلماء في المجال الأكاديمي صعب للغاية، ناهيك عن العلماء الهادئين الذين يُقَعِّدهم الخجل الشديد عن طرح أعمالهم».

وكما ذكرت الكاتبة جوليا روزين، في مقالتها التي نشرها موقع www.nature.com تحت عنوان: السلوك البشري: عبّر عن نفسك: « إنَّ التكنولوجيا والممارسة قد تساعدان الباحثين الخجولين والانطوائيين على النجاح، خاصة عندما يكون التحفظ محفوراً بالمخاطر» ولي عودة لمناقشة هذا الموضوع، ولكن الخلاصة يجب أن نشعر دوماً بالامتنان تجاه هؤلاء العلماء، وأن لا نسارع في إصدار أحكام لمعارف نجهلها وعلوم لم نتعلمها.

كن أكثر حكمة مما كنت عليه
بالأمس!



إن الاعتراف بالخطأ والاعتذار قمة من قمم الأخلاق، وهو بمثابة تربية للنفس التي قد تخطئ، وفضيلة وميزة للأشخاص النبلاء، وعلى عكس هذا، فإن عدم الاعتراف بالخطأ والمكابرة ينميان الصفات السيئة كالكبر والظلم والعدوان والبغض.

يعتقد الكثير من الناس أن الاعتراف بالخطأ فيه شيء من إظهار الضعف وعدم القدرة وأهانته للذات، ولهذا نجد في البعض من النقاشات والحوارات سرعان ما تتحول لجدل وخصام ورفع صوت ثم قطيعة تامة، وهو ما يعني عدم التفهم بين الطرفين، وهو ما يقع فيه الكثيرون، لأن أحد منا كما يظهر لا يحب أن يؤذي نفسه العزيزة، وهذا يقودنا مرة أخرى نحو فضيلة التحكم بغرائز النفس والسيطرة على أهوائها ورغباتها، وأن تكون الموضوعية والدقة والحقيقة هي الواقع الماثل أمامنا، والتي له الكلمة العليا في أوساطنا الاجتماعية وجميع نقاشاتنا وحواراتنا. الإنسان هو الكائن الوحيد الذي تفرد بالعقل، ولهذا يجب أن نمنح هذا العقل مجالا واسعا للتحكم والقرار ولا نغلب العواطف والمشاعر، ولنتذكر أنه كلما سمحنا للأهواء والرغبات الذاتية الغير موضوعية بالتحكم والسيطرة فإننا لن ننجح أو إذا صح التعبير، قد نصل لمرحلة التشابه مع الحيوانات، فإلغاء العقل وتقديم الهوى والميول الشخصية له وقع سيئ جدا على الإنسان وقراراته في الحياة برمتها.

ويقال أن الناس الذين يتوقفون عند التفكير والتعقل، هم الأكثر مكانة ورفعة في مجتمعاتهم ويصبحون مصدر التعلم والاستشارة عند السواد الأعظم لما عرف عنهم من الحكمة، ويعتبر السلوك

العقلي والتفكير والتأني من خصال وفوائد وثمار لتربية السلمية القائمة على تعويد الأبناء على الصفات النبيلة والأفعال السامية حتى تصبح النفس أمانة للخير والمحبة ونشر الفضائل.

مرة أخرى إن الاعتراف بالخطأ والاعتذار من أحد سبل تقويم النفس، ولهذا نجد في بعض الأحيان مجاهدة وصعوبة للاعتذار والاعتراف ولكن في نهاية الطريق ستكون هذه الميزة تسمى باسمك ويذكرها الناس لك في كل حين حيث أنهم يدركون أن الاعتذار والاعتراف بالخطأ يحتاج من صاحبه إلى قوة كبيرة تدفعه للمبادرة به وهو مالا يتوفر للذين كبخوا أنفسهم وسهل قيادتها، وكما قال الشاعر الانجليزي ألكسندر بوب: «ليس على المرء حرج من الاعتراف بخطئه، فهذا يعني قوله بكلمات أخرى انه اليوم أكثر حكمة مما كان بالأمس».

لا يوجد عمل وضع



لا أعلم إذا كنتم سمعتم بالبطالة الاختيارية، وهي تعني عدم العمل ليس لأنه الوظائف والأعمال شحيحة أو غير موجودة، وإنما لأن العمل نفسه لم يرقى لمواصفات العاطل، البعض قد يعتبر أن هذا لا يدخل في إطار ومفهوم البطالة، ولكنني ومن خلال الإحصائيات والأرقام أدخل التوقف عن العمل حتى وإن اختياري من ضمن البطالة وأرقامها التي تعلن بين وقت وآخر، لأن تلك الأرقام تتحدث دوماً عن القوى العاملة التي هي خارج سوق العمل ويفقدها الاقتصاد، وتكون هذه القوى عالة سواء على برامج الإعانات أو حتى على المقربين من نفس الأسرة، ففي المحصلة عندما تنضم اليد العاملة وتنتج وتعمل بمهارة وتكتسب الخبرة، فهذا يعني التطور والتقدم للمجتمع بأسره فضلاً عن تطور الفرد نفسه، لذا عندما تتزايد أرقام القوى البشرية وهي في مستقبل العمر التي لا تعمل، فإن لهذا مؤشر على تراجع في التنمية والإنتاج، وهو ما يعني تراجع في التقدم الحضاري والتطور.

البطالة الاختيارية، موجودة، في عدة مجتمعات، وقد يدهشكم أن تعلموا أنها موجودة حتى في المجتمعات

الأقل نمو وتعثر في التنمية، لأن من يختار أن يكون عاطلا عن العمل، لأي سبب من الأسباب ومنها بطبيعة الحال أنه لم يجد العمل وفق مواصفاته، أقول من يختار العطالة ستجده دوما يحتمي بآخر، بمن يصرف عليه ويعوض عليه عدم وجود دخل شهري، وبالتالي يتولى مهمة إطعامه ويوفر له مستلزماته، لذلك لم يتحمس للعمل، بل يضع شروط محددة تتواكب ورغبته، لأنه لا يشعر بضغط وشظف العيش أو الفقر والعوز والجوع أو الحاجة للملبس والمسكن، فالأب أو الأم، أو نحوهم من أفراد الأسرة أو المقربين، يعوضون عليه أي خسارة أو أي حاجة، وإن كان الاعتماد على الآخر مهما كانت صلة القرابة أمر خطير على المدى البعيد، وعلى صعيد الأب والأم يعد خطير، كونهم يوجهون رسالة غير تربوية لأبنهم أو أبناتهم، وينشئونهم معتمدين كلياً عليهم، دون أي فضيلة تمنح لهم عن أهمية الاعتماد على النفس، وهو ما يعني تعثرهم في المستقبل، ومعاناتهم المريرة من الواقع الحياتي الذي لا يخفى عليكم، خير وسيلة هو الزج بالأبناء في سوق العمل، وتركهم يخوضون معاركهم الخاسرة أو الرابحة بأنفسهم، والتعود على

الجو الوظيفي أو الاعتماد على النفس في إيجاد قوتهم
ومعيشتهم، بدلا من الاعتمادية، حتى يصل بهم الأمر
لوضع شروط ومواصفات للوظيفة التي يرغبونها. يجب
أن يتم إنشاء الأبناء بأن لا وظيفة أو عمل وضيع أو
متدني، وأن الخطأ الجسيم هو في البطالة وعدم العمل
وعدم الاعتماد على النفس.

لا يوجد فرق!



توجد معضلة أو إذا صح التعبير مشكلة كبيرة، ويعاني منها معظمنا إن لم نكن جميعاً، واستنتجت مثل هذا الحكم لتكرار المواقف والقصص التي سمعتها وجميعها تصب في هذا الجانب.

وتتلخص هذه المعضلة في رفضنا للتعلم، نرفض حتى الاستفادة من المواقف العابرة، ولا نبالي بفرص المعرفة المجانية التي تطرح بين أيدينا، وهذا الرفض التام يأتي وفق أشكال وأعذار عديدة ومتنوعة.

قبل فترة من الزمن وصلني إعلان دوره مكثفة في الإسعافات الأولية، فعرضت على إحدى الصديقات أن تذهب معي لحضورها، رفضت بشكل قاطع، وبعد عدة محاولات، وافقت على مضض بل وزعل من شدة إلحاحي عليها، كانت تقول: إن الأمر ليس بحاجة إلى دورة، وأنها لن تشكل فرق بل هي مجرد إضاعة للوقت.

وبعد مضي نحو العام تقريباً، التقيت بهذه الصديقة في مناسبة اجتماعية، وسألتني مباشرة إن كنت أتذكر دورة الإسعافات الأولية، التي ألزمتها بحضورها، أجبتها

بأنني أتذكرها وبكافة تفاصيلها أيضاً، لكن المدهش هو ما سردتها لي بعد سؤالها، حيث قالت: أن أحد أبنائه قام بابتلاع قطعة نقود، أثناء لعبه بها وفي غفلة منها، وكان لتصرفها السريع في الأمر، السبب بعد إرادة الله في إنقاذ حياة طفلها، تقول أن ما تعلمته في تلك لدورة الاسعافية، هو الذي أرشدها إلى الطريقة الصحيحة في كيفية التعامل مع مثل هذه الحالة وإنقاذ حياة طفلها.

في تلك اللحظات تذكرت نقدها وتذمرها وخاصة قولها إن تلك الدورة لن تشكل فرق، واليوم ثبت أن لتلك الدورة الفضل الكبير بعد الله، في إنقاذ حياة ابنها، قرأت مقولة للعالم الأمريكي في علم النفس الدكتور وليام جيمس قال فيها: «اعمل وكأن ما تفعله يحدث فارقاً، فهو يحدث فارقاً بالفعل» عندما انضمت صديقتي معي إلى دورة الإسعافات الأولية تلك، لم تكن تعلم بالفعل أنها سوف تحتاج إليها بشدة، إلا أن ذلك اليوم أتى، لذلك يجب أن لا نقلل من قيمة أي شيء مفيد، فليس بالضرورة أن تكون الفائدة آنية وحالية، لدي إيمان تام بأن كل ما نتعلمه يحدث فارقاً بالفعل،

حتى وإن كنا لا نشعر بهذا الفارق، المهم أن نواصل
التعلم والسعي نحو المعارف والعلوم بحماس وحيوية.

ماذا لو .. ولغة الإحباط



البعض منا ودون أن يعلم يغمر نفسه وكيانه بما يضبط حماسه ويحد من اندفاعه الايجابي، بما يعيقه ويقف حائلاً بينه وبين تحقيق المنجزات والنجاح، وهذا الفعل المضر الذي نقترفه دون أن نعلم يأتي وفق أوجه وطرق مختلفة.

على سبيل المثال السماح للأفكار السلبية بالسيطرة علينا، من خلال تساؤلات لا قيمة فيها بقدر انها محبطة، كأن نتساءل ماذا لو لم أستطع الحصول على وظيفة أو منزل لأبنائي، أو النجاح في دراساتي؟ وممكن أن يكون التساؤل أكثر سوداوية مثل ماذا لو فقدت وظيفتي؟ ماذا لو داهمني مرض خطير؟... إلخ، تقول العاملة البولندية ماري كوري «لا شيء في هذه الحياة يستحق الخوف، بل يجب أن تفهم الشيء وحسب»

لذا على كل واحد منا بذل الأسباب والتخطيط والتنظيم الترتيب والثقة بالله أولاً ثم بعلمك ومعرفتك وقدراتك وأفعالك وتصرفاتك، وهنا يقول «ديفيد إل. ويدرفورد» مجيباً على الأسئلة المحبطة «إن امتلاك منزل لا يجعل المرء سعيداً، فالقلب الحزين لن يجد الطمأنينة في منزل أكبر، أما القلب السعيد فسوف يملأ أي منزل سعادة، ولو عجزت حسدياً عن تعليم طفلي

كيفية التعامل مع ضربات البيسبول المنحرفة فسوف يكون لدي المزيد من الوقت لتعليمه كيفية التعامل مع العقبات التي تلقيها عليه الحياة وسينفعه هذا بصورة أفضل، فلو فقدت شعري سوف أصبح أفضل شاب أصلع يمكنني أن أكون عليه، وسوف أكون ممتنا لأن رأسي لا يزال بإمكانه تحفيز الأفكار إن لم يحفز بصيالات الشعر، لا يهم ما يخفيه لي القدر من خسائر أو أحلام محطمة، فسوف أواجه كل تحدٍّ برفعة وعزم فلو فقدت إحداها، فسوف أجد عشرات أخريات».

فلا تجعل نفسك ضعيفاً أمام كلمة ماذا لو، ولا تملأ حياتك بالإحباط والأفكار السوداوية، فلا شيء يستحق الخوف، وتذكر أن قدراتك العقلية كبيرة جداً وأن إمكانياتك العلمية واسعة وتستطيع الابتكار والإبداع، المهم أن تبدأ وتلغي كل فكرة سلبية.

معجزة شجرة اللبلاب



يتعلم الإنسان أثناء حياته من عدة مصادر، على سبيل المثال يتعلم عن طريقة التجربة والخبرات، ويتعلم أيضا بالدراسة والتلقين والتفهم، فضلا عن القراءة والإرشاد والتوجيه، وغيرها.

وغني عن القول أننا بعملية التعلم المستمرة تنمو العقول وتتطور، حتى تصل للوعي والفائدة للفرد ولمجتمعه، رغم هذا فإن البعض من الدروس التي نتعلم منها، قد تأتي بطريقة غريبة، أو غير متوقعة.

مثل قصة الفتاة التي تدعى «كيري آر» حيث أصيبت بمرض طويل المدى، وهي على أبواب الجامعة، في يوم أهداها عمها «كارل» نبتة من نبات البلاب الذهبي، وقد كانت موضوعه عشوائيا في وعاء مكسور، عندما نضرت إليها في البداية قالت لعمها إنها نبتة لطيفة جداً وبحثت عن اعتراض مؤدب بحيث لا تجرح مشاعر عمها: لكنني لست واثقة من قدرتي على الاعتناء بها يا عمي، فالأزهار المقطوفة لا أتوقع مني أن احتفظ بها حية لأسبوعين ولا أعتقد أنني جيدة في الزراعة في أفضل الظروف، رد عمها ببهجة: ولهذا أحضرتها لك،

فقد عاشت هذه النبتة في مكان ركن مظلّم من مكتبي لسنوات، ففكرت انه لو أن بإمكانها النجاة من هذا الظرف فإنها ستتمكن من النجاة في كل الظروف، كانت «كيري» على يقين بأن هذه النبتة ستكون ميتة في نهاية الأسبوع، ولكن ما أثار دهشتها، ليس بقاء النبتة حية بل نموها وظهور أوراق صغيرة متلونة باللون الأخضر والأصفر، ومنذ ذلك الحين بدأت تشعر بصلة قوية تربطها بتلك النبتة الصغيرة.

فبينما كانت النبتة تنمو وتكبر كانت «كيري» تكبر معها أيضاً، وبعدما تعدى نمو النبتة الأصيل الأول، شعرت بتحسّن كاف لترك الفراش لفترات قصيرة، وأول ما فعلته هو أنها وضعت النبتة في أصيص فخار أكبر، وعندما كبرت النبتة على الأصيل الفخار، كان لدي «كيري» ما يكفي من العزيمة لمغادرة غرفة المرض، فجمعت أغراضها وأخذت النبتة وخرجت من الغرفة لكي تبدأ خوض مغامرتها في هذا العالم.

مرت عشر سنوات منذ أن أعطى عم كيري النبتة لها، وهي شاكرة للدروس التي تعلمتها من شجرة البلاب

تلك، فهي لا تشعر بالندم على الوقت الذي قضته في
المستشفى، بينما كان أصدقائها يدرسون في الجامعة،
فقد تعلمت من تلك النبتة الصغيرة، درس في الحياة
لا يمكن لأي أستاذ في الجامعة أن يعلمها إياه، وهو
عندما تتذكر تلك النبتة تتذكر بالأ تأس وأن الحياة
من الممكن أن تتغير بشكل جذري، لكنها تستمر،
حتى في أحلك الظروف، كما نمت شجرة اللبلاب في
ركن مظلم ومكتب صغير.

هذه علامات النجاح لا الإحباط



جميعنا لدينا طموحات وأحلام ونرغب بتحقيقها، ولكن الكثيرون منا يصابون بالملل أو تعثرهم مشاعر من اليأس والإحباط، نتيجة للعقبات أو حتى الإخفاقات التي تواجههم وتعترض طريقهم، والذي يحدث هو التوقف أو التراجع أو إلغاء المشروع برمته.

من العوامل التي تسبب مثل هذا النوع من فشل مشاريعنا وتعثرها، هي البيئة المحيطة بنا، وأقصد المقربين الذين في أحيان يكونوا عوامل سلبية غير مشجعة، حيث يشحنون أذهاننا بالأفكار السوداوية والمظلمة لما يمكن أن نحققه، مثل أن يقال لك: لو أن مشروعك مميز لما تركه الآخرون، وهناك من يقول: مشروعك مصيره الفشل، لأنه صعب وأكبر منك... إلخ. وقلة من ينصحك بعمل دراسات دقيقة، وأكثر قلة هم من يقدم لك التوجيهات الدائمة ويقف معك في كل مرحلة، ليس لمشاركتك وإنما من أجل رغبته برؤيتك تنجح وتتفوق، رغم مثل هذه الأجواء الغير صحية، التي قد تقابلك وأنت متوجها نحو مشروعك أو تنفيذ فكرتك على أرض الواقع، فإنه يبقى عليك أنت مسؤولية شخصية وفردية، تتعلق بحماسك وثقتك

بنفسك، وقوتك في مواجهة أية عواصف وعقبات
تعرض طريقك.

يجب أن نتذكر جميعاً أن لحظة النجاح ليس لها زمن
محدد، فقد تأتي في أي وقت، والمهمة المترتبة علينا
والتي يجب أن نقوم بها على أكمل وجه، هي العمل
والمتابعة لتحقيق تلك الطموحات والغايات، قصص
المميزين الذين نقلوا أفكارهم من العقل إلى الورق
ثم إلى الواقع، ونجحوا كثيرة ومتنوعة، على سبيل
المثال الأمريكي مارك زوكربيرغ، الذي قام بإطلاق
موقع فسيبوك في عام ٢٠٠٤ وحقق شهرة كبيرة، في
البداية كان يعرض موقعه على زملائه والمقربين
بهدف سماع الملاحظات وتلافي السلبيات، وعمل على
تطويره باستمرار، ولكم أن تتخيلوا الكم الذي لقيه
من صعاب وكلمات إحباط وتقليل من قيمة الفكرة،
ولكن بإيمانه بتفرداها وتميزها، واصل عمله، والآن قيمة
أسهم فسيبوك أكثر من ٨٠ بليون دولار أمريكي.

وأنا أكاد أجزم بأن هناك الكثيرون ممن توقفوا
وتراجعوا أمام ضغوط العمل وصعوبته، وأمام سطوة

الواقع وألمه، ولو قدر لهم وواصلوا جهودهم، لكانت
هذه الجهود واقعا يثري البشرية بأسرها، لا تلتفت
للعقوبات ولا إلى العقبات ولا حتى لكلمات الإحباط
والتقليل من منجزاتك وأفكارك، وأعلم أن مثل هذه
الأمور ما هي إلا علامات لنجاحك وتفوقك.

وفر عنائك



عندما التقى ببضع من الصديقات، ألاحظ جانب جدير بالتوقف عنده، وهو عندما يدور حديثنا عن واحدة منا، أو عند السؤال عن صديقة متغيبة، أجد أنه الإجابة التي تحضر وتكون محور الحديث عنها «غالباً» إن لم يكن دائماً، هو إساءة الظن بها، على سبيل المثال لا يقال: مشغولة بظرف عائلي، أو لديها مناسبة أسرية خاصة، بل يقال: أنها لا تريد مقابلتنا، وهي باتت تترفع علينا، أو تريد تركنا لأنها وجدت صديقات أخريات... إلخ. ومثل هذا الجانب يتكرر في كثير من الأحيان وإن بطرق مختلفة ووفق سيناريوهات متنوعة، لا يجمعها إلا كلمة واحدة وهي إساءة الظن بأقرب الناس لنا، وقد تكون هذه الإساءة في البعض من الأوقات حادة جداً، والمشكلة أن أننا لا نمارس هذا النوع إلا مع أقرب الناس لنا، أو مع من يشاركنا هموم الحياة وتجمعنا الظروف سواء في مقر عمل أو مدرسة أو جيرة أو حتى صلة قرابة... إلخ. وفي العموم هو سلوك شائن غير سوي مع من نعرف أو لا نعرفه.

رغم هذا نحن لا ننتبه أننا نسيء الظن بالآخرين، ونستعجل في إصدار أحكام ضدهم بناء على أمور

سطحية، وبالتالي لا نحاول تغيير هذا السلوك، رغم أنه توجد طرق كثيرة تساعد على إحسان الظن بالآخرين، إذا رغب أيّا منا في علاج هذه المعضلة بطبيعة الحال.

من أهم هذه الطرق تعويد النفس على التماس الأعذار للآخرين، على سبيل المثال عندما تشاهد شاب بيده محفظة نقود، ويهرول بعيداً، يخيل إليك بأنه على الأرجح قام بسرقتها، عندما تحسن الظن ستقول: ذلك الفتى يحمل محفظة ويركض، على الأرجح انه يرغب باللاحاق بصاحبها ليعيدها إليه بعد أن أوقعها.. تجنب الحكم بسرعة، أو تجنب الحكم على الناس دوماً، فلا تجعلهم شغلك الشاغل، أين ذهبوا وماذا فعلوا، وتذكر بيت الشعر الشهير» من راقب الناس مات هماً، وفاز باللذة الجسور». أو كما يقول روديارد كيبلنج: «أفضل دوماً أن أحسن الظن بالآخرين، لأنه يوفر الكثير من المشاكل» يوجد جانب آخر على درجة من الأهمية، وهو عند إحسانك للظن بالآخرين فإن هذا يرتد عليك إيجابياً، من خلال راحة البال والضمير، لأنك لم تكبل نفسك وتلوث ضميرك بتناول خصوصياتهم أو الحكم عليهم ظلماً وعدواناً.

ڪي تعيش تعلم فن التجاهل



كما يقال أنت لا تعيش الحياة وحيداً، أو كما يحب أن يردد علماء العلوم الإنسانية وخاصة علم الاجتماع، الإنسان كائن اجتماعي، وهذه الخاصية التي هي فطرة أو ميزة، لا فكاك منها، ولا هروب عنها. قدرنا جميعاً أن نلتقي يومياً بأناس يسيئون التصرف تجاهنا إما بالفعل أو القول، أو حتى بغيرها مثل الإشارات والإيماءات، ولكنها في المجمل إساءة.. ولعل هذا من نوع الإساءة التي لا يمكن الشكوى منها أو المحاكمة عليها، رغم الأذى النفسي البالغ التي تسببه.

هذا قدرنا جميعاً، ولا مفر من التعامل مع مثل هذه النماذج، والتي في البعض من الأحيان قد تكون مقربة منك، إما لطبيعة العمل أو صلة القرى أو غيرها، هؤلاء الذين يجيدون الإساءة بطرق ملتوية وفيها غمز ولمز - كما يقال - من الصعب التغلب عليهم، فأنت حتى لو أردت لن تستطيع إسكات الناس، ولن يمكنك ولو رغبت أن تفرض الصمت على أحد.

الجميع سيتحدث وسيتكلم، وهذا دون شك سيؤذيك، والبعض قد يسبب إحباط تام له، أسوأ ما قد يؤذي

في هذا السياق هي الكلمات التهكمية التي لا أساس لها، والتي تضرب وتر محدد يتعلق بجانب من شخصيتك، وقد يكون من الصعب التخلص من هذا حتى وإن كان غير مؤذي أو غير سلبي، وهؤلاء من الممكن أن يقذفوا بك في أتون هذه الممارسة وأنت لا ناقة لك ولا جمل، بمعنى يدفعوا بك لمشاركتهم إيذاء الآخرين لفظياً عندما يتحدثون وأنت بينهم ويطلبون رأيك؟ ثم يناقشونك في ما تقوله إذا لم يناسبهم، وفيما بعد قد تجد نفسك وقد بت واحداً منهم وفي صفهم.

أمام هذا الواقع، الذي قد يكون مر بنا جميعاً، لا حل في الخصام، ولا في العراك ولا في التلاسن والشتم، صحيح أنه من البديهي أن تمارس دور الناصح وتقدم الإرشاد، إلا أنه ورغم أهمية وحيوية، مثل هذه المهمة النبيلة، لكنها في البعض من الأحيان لا تأتي بنتيجة، ولا يكون لها صدى، ولكن يوجد مجال للمحاولة، في كلا الأحوال أمام واقع مثل هذا، لا أجد أبلغ من كلمات قالها الفنان والممثل الهزلي الشهير شارلي شابلن، وهي كلمات تنم عن خبرة حياتية طويلة وأيضاً فهم جيد للناس واختلافهم، حيث قال: « كي تعيش عليك أن

تتقن فن التجاهل باحتراف».

وأنا أضم الصوت معه، لتجد حياة سعيدة، وتنعم بأوقات محملة بالبهجة، تعلم فن التجاهل، فن التطنيش، فن عدم الإصغاء لكل محاولة للتقليل منك ومما تقدمه للناس والمجتمع، لا ترخي السمع لكل من يتناول على منجزاتك وأعماك، ولا تسمح لمن ليس ثقة أو أهل للثقة بأن يتقرب من محيطك ويتعرف على تفاصيل حياتك أو حتى البعض من هذه التفاصيل.



ليس جميع ما نحققه بالضرورة
يكون مفتاحاً من مفاتيح السعادة،
ورغم كل هذا فإن الحياة تستمر
في مسيرتها سواء سعدت أو كنت
تعيس، وحياتك ستكون مليئة دائماً
بالعقبات والتحديات فلا تجعلها
مؤشرات للبؤس والتعاسة ، ومن
الأفضل لنا أن ندرك ذلك الآن ونقرر
أن نكون سعداء في كل حال ووقت.