



19 يناير 2013

تظل بيوتنا تشكو الانفعالات وما يصاحبها من زلات وأخطاء تتكرر مرة تلو المرة في كل بيت.. ونظل نبحث عن طريقة للتحكم وترويض المارد الغاضب وكلماته الجارحة وسلوكياته المستغزاة والتصعيد غير المفهوم.. حتى أننا حين نسأل زوجين غاضبين لا يريا حلاً ممكناً لخلافتهما ما المشكلة؟.. فإننا لا نجد عمقاً حقيقياً ولكن المشكلة تدور وتذهب في.. قال وقالت.. وفعلت وفعلت من تصرفات صغيرة.. ربما كثيرة ومتراكمة ولكنها لا تصنع تلك الفجوة التي حدثت بالفعل!!

إن السؤال هو ما الذي يحدث لنجد أنفسنا كثيرًا عند نقطة "حياتي تعيسة.. ولا أمل"، "لا أستطيع التغيير"، "هو لن يتغير أبدًا"

### الغلاف الخارجي

إن سلوكنا وأداءنا تمثل الغلاف الخارجي والحركي لمشاعرنا وأفكارنا.. وأنا إذ نحاول تغيير السلوك وحده دون تغيير مشاعرنا وأفكارنا من قيم ومعتقدات وأحكام متعلقة بالآخرين فكأننا نحاول سد اندفاع المياه عن طريق الضغط على فتحة خروجه بأيدينا وتوقع أن يتوقف الماء عن الصخ!!!

ولأنه لا بد أننا سنضطر لإزالة أيدينا والرضوخ لصخ الماء أو سنصمد ثم نفاجأ بانهيار جزء من مصدر الماء نفسه تحت وطأة الصخ المستمر وسوء التعامل معه.. فلا بد لنا من التعامل مع مشاعرنا وأفكارنا أولاً، تذكروا التغيير لن يتم حتى نتعلم كيف نفكر ونتعامل مع مشاعرنا كلها.

ننا حين نتعامل مع مشاعرنا فإننا نميل إلى إحدى هذه الطرق الأربعة التي ذكرها روبنز في كتابه "أيقظ قواك الخفية":

1. التجنب: فنتجنب العواطف المؤلمة مثل الإحباط (عن طريق عدم المحاولة أصلاً مثلاً) ولكننا لن نستطيع تجنب المشاعر القوية والأفضل معرفة كيف تتوصل إلى المعنى الإيجابي الخفي في تلك المشاعر.

2. النفي: هو محاولة إنكار العواطف التي يحسها الشخص ويتظاهر بعكسها أو الاستخفاف بها "أنا لا أشعر بالسوء لهذه الدرجة.. أنا بخير".

3. المنافسة: هو الانغماس في تلك المشاعر ومقارنتها بالآخرين.

4. التعلم والاستخدام: وهي الطريقة الناجحة إذ لا يمكن الهروب من العواطف أو إنكارها أو جعلها تتحكم فينا بل يجب أن نفهمها ونستخدمها للتوصل إلى نتائج تحقق نوعية أفضل من الحياة.

هل نسأل أنفسنا.. كيف أشعر؟ لماذا أشعر بذلك؟ هل أريد وهل يمكنني تغيير مشاعري السلبية؟ كيف؟

### أفكارك تصنع مشاعرك

طبقًا لنظرية لازوروس فإن المشاعر لا تكون إلا بعد فكرة.. فمثلًا حين تمشي ليلاً وحدك في مكان موحش ومظلم ثم تسمع صوتًا يبدو أنه خلفك فإنك تفكر "لا بد أنه لص!!" هنا فقط ستبدأ بالخوف وستجد اضطرابًا في معدتك وسرعة في ضربات قلبك!! إن الفكرة هي التي تثير المشاعر أيًا ما كانت.

إننا نستطيع أن نغير مشاعرنا بشكل كبير جدًا إن أحسنا التفكير.. وفي القضايا الكبرى في حياتنا لن يمكننا ذلك من فكرة واحدة ولكن علينا تعلم تغيير نمط أفكارنا كله.. إن هناك الكثيرين منا الذين يحبون التفكير بنمط الضحية المظلوم وهؤلاء غالبًا ما يكونون أتعسنا على الإطلاق؛ لأن طريقة تفكيرهم تجعلهم دائمًا في ركن المفعول به لا الفاعل، فيعجزون عن تجاوز أغلب ظروفهم والنجاح فيها؛ لأنهم هكذا يفكرون وهكذا يشعرون "أنا مظلوم أنا ضحية أنا عاجز".

### امسك مشاعر غيبة

لا توجد حقيقة مشاعر ذكية وأخرى غيبة، ولا مشاعر مقبولة وأخرى مرفوضة، إنه من أحق حقوقنا أن نشعر بما نريد وقتما نريد ولكن دعونا نقول إن المشاعر التي نستطيع أن نطلق عليها مشاعر غيبة هي تلك التي نصر على أن نعيش فيها ولا نحسن التعامل معها ونظل ندور في فلكها رغم أثرها السلبي على كل جوانب حياتنا.. إن المشاعر السلبية هي تلك التي تبدأ بفكرة حزينة أو سلبية ونستسلم نحن لها ونقرها.. ثم نحيا في شباكها!

إن التعامل مع المشاعر السلبية سيبدأ، كما اتفقنا بالتعامل مع الأفكار التي تصنعها.. فعلينا أن نصطاد الأفكار السلبية حالما تحاول البروغ إلى السطح وحين نفعل فإننا لن نرفضها ولكننا سنبحث عن

كيف أشعر بالضبط؟ فإن القدرة على تمييز مشاعرنا وأفكارنا وتحليلها هي الخطوة الأم في التعامل معها.

· الأسباب الحقيقية أو الخفية خلف هذه الفكرة والمشاعر التابعة لها.

- تبسيط الفكرة: حين كسرت إحدى أمهات المؤمنين قصعة الطعام التي أرسلتها أخرى.

فجمع النبي صلى الله عليه وسلم فلق الصحيفة ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحيفة، ويقول: (غارت أمكم)، ثم حبس الخادم حتى أتى بصحفة من عند التي هو في بيتها، فدفع الصحيفة الصحيحة إلى التي كُسرت صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كُسرت.

لقد بسط النبي ما حدث وتعامل معه في صورته الحقيقية ولم ينتقل إلى "هذا عدم احترام لي"، "لقد اعتدت منك على هذه التصرفات"، فبدلاً من التفكير في (إنه لا يهتم) سأفكر (نسي شيئاً مهما عندي.. أنا أنسى أحياناً أيضاً) عدم القفز للاستنتاجات مهما بدت منطقية.

- التشكيك في الشيء (ربما قصدت أمراً آخر.. ألا يمكن أن تكون فقط عنت أن.... ألا يمكن أن أكون أنا مضغوط جداً لدرجة أنني يصعب على رؤية الزاوية الأخرى).

· قبول بعض الواقع والتعامل معه بحكمة لا إحباط والاستفادة القصوى منه.

- استدعاء الأفكار البديلة أو الجميلة في نفس الموضوع مثل "لماذا استجب لما يثيرني؟ ليس معنى أنه لا يهتم أنني غير مهمة بل العكس؟ لقد فعل لي كذا من قبل وهذا يدل على خطأ ظني تمامًا.

والتفكير في نواحي الأفكار السلبية والإيجابية علينا وكيف أن كلاً منهما يضع خريطة لطريق مختلف تمامًا.

### سماء.. أخضر.. نعمة

ليس فقط أن نحسن التعامل مع الأفكار السلبية والمشاعر السلبية ولكن علينا أن نعتاد ثقافة التفكير المرح والإيجابي.. من منا يجلس كل بضع ساعات فيتأمل في السماء ويذكر نفسه بذكريات جميلة مرت عليه أندرون؟ بعضنا الآن سيفكر "ومن أين لنا بذكريات سعيدة؟"، وأنا أذكر نفسي وإياكم أنها كثيرة ولكننا ينبغي أن نعايش النعاسة؛ لأنها متناسبة مع أفكارنا ومشاعرنا السلبية التي لا نريد التخلص منها ثم نعود ونشكو الطرف الآخر (النكدي)!!

علينا أن نبحث داخلنا عن الجمال والسعادة والرضا.. سيساعدنا كثيرًا التأمل في جمال خلقه عز وجل واسترجاع الذكريات الطيبة وتعداد النعم، كما النظر لأصحاب الابتلاءات الأشد وفاقد الشيء وإيمان الإسلام والقرآن.

### استيقظ

إن أوضاع أجسادنا تؤثر بشكل كبير على مشاعرنا، إن الذي سيجلس واضعًا كلتا يديه على خديه لفترة حتمًا سيشعر بعدها بازدياد في مشاعره السلبية، كما أن الذي سيعتمد البشاشة والابتسام سيتأثر حتمًا بشكل إيجابي، ولئن كانت أوضاع أجسادنا لا تصنع مشاعرنا ولكنها حتمًا كالمح للتعلم.

لقد قال سيدنا عمر بن الخطاب للرجل الذي كان متماوت المشية "لا تمت علينا ديننا، أمانك الله"، ومن حسن الوضع استقامة الظهر والكتفين وحسن الجلسة وبعد اليدين عن الوجه والبشاشة ونشاط الحركة ونظافة الجسم وما حوله، كما راحة ما يقع عليه النظر.

لاعتدال في تناول الطعام والتوازن فيه وتنوعه، كما الاعتدال في النوم ومواعيده وعدد ساعات النوم أمر مهم للغاية.

- استعن بتغيير وضع الجسم وما حوله للمساعدة في تجاوز بعض الأفكار والمشاعر كما في الحديث "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع".  
خطوات مهمة:

القرآن: التزام قراءته يوميًا وعلى مدار اليوم كله والتمسك به شفاءً لما في الصدور له أثر لن يصنعه سواه.

- صحبة المرحين والمتفائلين وأصحاب الأفكار القوية والسعيدة.

قراءة الأذكار يوميًا بروية مع التركيز والتأمل في الطبيعة مثلًا ولو تأمل السماء من شرفة المنزل.

- استخدم الكلمات (داخليًا وخارجيًا) التي تحسن مشاعرك وتعينك على حسن التعامل معها.

- خذ دقيقتين قبل أن تستجيب.

- راقب تطور أفكارك ومشاعرك كلها باستمرار.

- تنفس بعمق وراقب جسدك.

اكتب المذكرات واستخدمها للتعبير عن المشاعر ومراقبتها كلها وبالتالي التعلم منها والتحسين معها.

- اعتن بنفسك.

اهتم بعلاقاتك كلها مثلاً: ارفع سماعة الهاتف واتصل بالأصدقاء القدامى.

- اكسر رتابة حياتك كما تسلسل الأفكار السلبية.

- حدث نفسك بإيجابية دائماً.. نستطيع.. أحب.. سيكون كل شيء أفضل.. كم من الظروف كانت أسوأ لآخرين وتجاوزوها.. أمتلك الكثير جداً من مقومات السعادة الحقيقية.

[www.ikhwanonline.com/135609](http://www.ikhwanonline.com/135609)