نور شحط

شَـــهد الوَصَايَا

مفتاح السينات الثلاثة

تطوير الذات... حِكمة

الكتاب فائز بالمركز الثاني في المسابقة الثقافية الدولية
مؤسسة هبة بنداري للتنمية _ الدورة الثانية 2021

الكتاب: **شهد الوصايا** (مفتاح السينات الثلاثة) – تطوير الذات
المؤلف: نور شحط - سوريا
عدد الصفحات: 190 صفحة
مقاس الكتاب: 14 x 21 سم
الإيداع القانوني: 2020/00/0
الترقيم الدولي: 978-977-00000-0-0
تدقيق، تنسيق، إخراج وغلاف: بلقيس محمد balqeis@yahoo.com

جميع الحقوق محفوظة
يُمنع نشر أو طبع هذا الكتاب أو جزء منه بأي وسيلة من الوسائل الورقية أو الالكترونية أو الصوتية أو المرئية أو غيرهم، إلّا بإذن من الناشر .

الطبعة الأولى : 2020 - **دار النشر**

واو للنشر والتوزيع – مؤسسة هبة بنداري للتنمية
15 شارع فريد السباعي - الأريزونا - الهرم - مصر.
البريد الإلكتروني:
foundation.hebabendary@yahoo.com
موبايل: 01554196484

الصفحة الرسمية على فيسبوك: مؤسسة هبة بنداري للتنمية
الهاش تاج على فيسبوك: #مؤسسة_هبة_بنداري_للتنمية

جميع ما ورد في محتوى الكتاب يُعبّر عن آراء الكاتب وليس له علاقة بدار النشر.

محتوى الكتاب:

1. جسور التواصل
2. التواصل السليم من الفكر السليم
3. التواصل مع العائلة
   - التواصل في مرحلة الخطوبة
   - التواصل بعد الزواج
   - الأمومة رسالة
   - الأبوة مسؤولية
   - رعاية الأبوين
   - رابط الأخوة
   - التواصل مع الأقارب
4. الآخرون... ما لهم وما عليهم
   - التواصل مع الجيران
   - الصداقة الذكية
   - العمل أولًا
   - جميعنا غرباء
   - مواقع التواصل قنبلة موقوتة

إهداء...

إلى الذين يُفسدون طعم الحياة بحرقهم أعصابنا.

نور شحط

1

جسور التواصل

هل تعلم أن النحل يتواصل مع بعضه عن طريق الرقص؟!
بالنسبة لي لقد علمت حديثًا تلك المعلومة من خلال قرائتي لإحدى المواقع العلمية، حيثُ أن العملية تتم بعد عودة المكتشفات من رحلة البحث عن الأزهار...
فبعد أنّ يصلن العاملات إلى الخلية يقمن بالرقص فى الاتجاه الذى توجد فيه الأزهار، ومدة الرقصة تلك تشير إلى المسافة بين الأزهار والخلية، أما سرعة الحركات الراقصة أو شدتها تعبّر عن كمية الأزهار المتواجدة هناك، تلك هي الطريقة المدهشة التى يتواصل بها النحل فيما بينه.
ومن خلال اهتمامي بالنباتات والعناية بهم، عرفت أيضًا أنّ بمقدور النبات التواصل مع نبات آخر بجواره، فقد أثبتت الدراسات في هذا الخصوص أن النبات يمكنه أن يرسل إشارات تحذيرية عن طريق الجذور عبر إفرازات كيميائية في التربة بإمكانها أن تعمل كأداة تنبيه على وجود خطر قريب أو وقوع حادثة قد تؤثر على صحة الجوار.

كذلك وجد الباحثون أن الأمر لا يقتصر على المواد الكيميائية فحسب، بل إن جذور النباتات الصغيرة في مثل هذه الحالات تُصدر أصواتًا شبيهة بالنقر، كما اكتشفوا أن الجذور التي وُضعت في الماء تدور كالرادار باتجاه مصدر الصوت كي يتثنى لها إلتقاط أي إشارة بأسرع طريقة.

ونعرف جميعًا أن بعض الطيور لها تاريخ عظيم في التواصل بين البشر، فقد شهدت البشرية منذ القدم سُبلًا للتواصل فيما بينهم عن طريق الحمام الزاجل الذي كان ينقل الرسائل من جهة إلى أخرى، فهو بمثابة البريد السريع للمراسلة آنذاك، فإذا أراد ملك إرسال رسالة إلى ملك آخر كان يرسلها بالحمام الزاجل، كون هذا الطائر يملك طريقة مميزة في إيصال الرسالة ثمّ الرجوع بالرد إلى موطنه مهما طالت المسافات.

حتى في الألعاب الاولمبية كان اللاعب يصطحب معه طير حمام، وحين يفوز يربط حول عنقه شريطًا بلون الفريق الفائز ويطلقه، فيعود إلى برجه مبشرًا أهله بالفوز.

أما العرب فهم أوائل الأمم التي عرفت أهمية الحمام الزاجل في نقل البريد، لذا وضعوا الكتب والدراسات في معرفة طبائع وَأمراض الطيور وكيفية علاجها...

بالإضافة إلى أنهم استعانوا في أساليب مختلفة للتواصل مع الآخرين منها تبادل الإشارات بالنيران والدخان وقرع الطبول

وانعكاس الضوء على المرايا في إرسال الأخبار والمعلومات العسكرية من والى مركز الخلافة.

يبقى التواصل عند البشر فيما بينهم أكثر تعقيدًا عن غيرهم من المخلوقات، ولا أبالغ إذا قلت لكم أن طريقة تواصل الفرد مع الآخرين هي سبب رئيسي في نجاح أي علاقة أو فشلها في جميع المجتمعات وعلى صعيد كافة المستويات.

ولذلك نرى أنه منذ خلق المعمورة وبداية الحياة على الكرة الأرضية، بدأت معها اكتشاف طرق للتواصل بين الكائنات الحية المتواجدة عليها، وابتكار طريقة تلو الأخرى للتفاهم مع بعضهم البعض، إذ لا يمكن للحياة أن تستمر من غير التواصل والتعبير عما يحصل حولها من أمور ومستجدات أو معرفة عما يجول بينهم من أحداث وأخبار.

أما بالنسبة إلى المشاعر الداخلية ستبقى مجهولة، ولا يعلم بها إلا صاحبها، إن لم تخرج إلى الملأ عبر أساليب التواصل، إذ لا ننكر أن الحياة العملية وتبادل المصالح فيما بين الأفراد تحتم وجود علاقات تواصل تربط بين مختلف الشخصيات دون الولوج إلى الأحاسيس الدفينة، مثال على ذلك شخصية المهرّج الذي يقوم بشتى الوسائل للقيام على إضحاك مَن حوله كي يكسب رزقهِ، بينما قد يكون هو غارقًا في بحرٍ من الأحزان والهموم....

فالعقل قلعة حصينة والقلب حديقة غنّاء.

كل شيء يبقى طي الكتمان ولا أحد يعرف ما الذي يريده الآخر أو ما الذي يضمره داخل أعماقه إن لم يُترجم بالقول أو بالتصرفات التي يُقام بها، إلا أن شكل الابتسامة قد تفضح أحيانًا ما يشعر به المرء من ألم أو حزن كما هي نظرة العين أيضًا.

وقد يحاول الكثير منّا الابتعاد عن الناس بشكل أو بآخر لفترة زمنية محددة رغبة لتنفيذ قرار أخذه بعد صدمة ما أو موقف عنيف تعرّض له، مما يجعله يقترب إلى الإنطواء أكثر منه إلى التعامل بحذر مع الآخرين، لكن غالبًا ما يحصل أنه سرعان ما يتغير هذا القرار ويعود كل شيء إلى سابق عهده أو ربما يعود مع تغيير طفيف في أسلوب التواصل قد يميل إلى توخي الحذر في منح الثقة بشكل كامل أو رسم حدود شخصية جديدة من الأفضل لأي كان عدم تخطيها....

لكن مهما كانت الأسباب والظروف هناك دائمًا شخصًا نرغب بالتحدث إليه لفترة أو أخرى، إن كان صديق أو أم أو أخ نشاركه الأفراح والأتراح أو حتى غريب نقابله لحظات تكفي للبوح ومن ثم نمضي كل منّا في طريق.

وحتى إن لم نجد هذا الشخص فنقوم بالبحث عنه أو اكتشافه لنحكي له أخبارنا وتفاصيلها، إنه الشوق يا صديقي يدفعنا إلى أشياء غير متوقعة أو غريبة نوعًا ما...

كما رأيناه في فيلم Cast away عندما نجا بطل الفيلم توم هانكس من سقوط طائرة شحن البريد السريع لتدفعه الأمواج إلى جزيرة معزولة مع بعض حمولة الطائرة، وكان ضمن الحطام طرود سحبتها الأمواج إلى الشاطئ، وفي داخل أحدها كرة يد بيضاء، أخذت هيئة ملامح بشرية بعد أن لطخها بطل الفيلم بدم يده حين قذفها أثناء فورة غضبه، وهو يحاول إشعال نار صغيرة كأي إنسان بدائي.

وباعتبار الإنسان كائن لغوي، واللغة تبقى ظاهرة اجتماعية لا يمكن أن توجد بمعزل عن مجتمع بشري كما قال أحد الفلاسفة، استعاد البطل اللغة، ليدخل في حوار أحادي مع الكرة التي أصبحت فيما بعد صديقه ويلسون بعد أن مضي مشاهد كثيرة في الفيلم مطبقة بالصمت على الجزيرة النائية...

ولقد حزن البطل كثيرًا حد البكاء لابتعاد الكرة عنه في البحر أثناء محاولته الإبحار بعيدًا عن الجزيرة على طوافة خشبية كان قد صنعها لتلك المهمة، قائلاً لها وهي تغرق: سأشتاق لك يا ويلسون!

نحن نعرف بكل ما ندركه من مشاعر أنه من الصعب جدًا عيش المرء وحيدًا بل يكاد أن يكون شبه مستحيل، لا بد للإنسان العادي التواصل مع مَن حوله كي يثبت وجوده في أي مجتمع كان ويستطيع تسيير أموره مع الآخرين، ولذلك نرى أن قطع

التواصل عبر تطبيق الحبس الإنفرادي الذي تفرضه إدارة السجون على المشاغبين منهم هو بمثابة تأديب، وإعادة تأهيل لهم من أجل تصحيح سير العلاقات فيما بينهم، وتعديل طريقة تعاملهم مع زملائهم أو مع المسؤولين العاملين في تلك المؤسسة.

ومن منحى آخر يُعتبر التواصل بطريقة صحيحة فيما بين البشر من أصعب المهام الملقاة على عاتق المرء، حيثُ يترتب على الجميع بناء جسور فيما بينهم كي تقوم عن طريقها توصيل شتّى أنواع الرسائل إلى الطرف الآخر... ومنها تتشكل علاقات متنوعة متشابكة بينهم، إذ أن أصغر علاقة إلى أكبرها هي محور بحد ذاتها ترتكز عليها عجلة التواصل كيّ تستمر الحياة إلى الأمام.

ولا يكون التواصل ناجح إلا بالطريقة المثلى في التعامل مع الآخرين، أو على المرء أن يكون مثالي بقدر الإمكان مع مختلف فئات المجتمع في أسلوب تعامله لأن أي تصرف سيعود المردود إليه بطريقة أو بأخرى، وكما قال أحد الحكماء -في الحقيقة غير واضح مَن القائل- عامل الناس كما تُحب أن يُعاملوك ، تحتَ قانون مالا ترضاه على نفسك ، لا ترضى به على غيرك .

فكل تصرف أو قول يخرج منك يدور ويرجع إليك سواء كان خيرًا أم شر...

ومن جهة ثانية فإن مقولة عامل الناس كما يُعاملوك هي خاطئة بكل ما تحمله من معنى، لأن الناس فيهم الكاذب والخائن والمخادع، فلو عاملت كل إنسان بما فيه من صفته لاجتمع فيك ماتفرّق فيهم فتُصبح من أحط الناس.

إلا أن هناك فئة من الناس لا تنفع معهم الفضيلة، ويأخذون حسن أخلاقك على أنها ضعف، هنا يكون المكر مع الماكر ذكاء، وردك على المتطاول بطريقة معينة ستجعله يفكر قبل التكرار.

بَيدَ أنّ المظهر الخارجي للفرد لا يهم بقدر طريقة معاملته، فقد تلتقي بأشخاص أنيقة المظهر ومرتبة الهندام ثم تتفاجأ بطريقة معاملتهم القاسية وأسلوبهم الفظّ أمام فئة معينة من الأفراد... مثل شخصية المدير مع الموظفين أو شخصية المغرور مع الناس الأقل مرتبة منه في السلم الإجتماعي، وهو نفسه تراه لبق بالمعاملة وفي كلامه المختار مع أناس آخرين من الطبقة السياسية أو الاقتصادية أو من طبقات المجتمع الثرية... لغايةٍ ما يريد الوصول لها أو للحصول على مصلحة تخدم أحواله الشخصية لدرجة تجعلك تُصاب بالتخمة إلى أن تتقيأ من كثرة المجاملة المفرطة!

في النهاية تبقى طريقة المعاملة والأسلوب في التواصل كما ذكرت سابقًا هي الأهم في نجاح أي علاقة من العلاقات المتواجدة على اختلاف أنواعها.

لقد بدأ الإنسان في فهم الإنسان الآخر منذ آلاف السنين عن طريق التواصل معه، والمحاولة بإيصال المعلومة أو الفكرة عبر وسائل عديدة أولها الابتسامة ونظرات العيون وتعابير الوجه (لغة الجسد) التي بمقدورها أن توصل دلالات متنوعة منها الغضب،الفرح، الألم أو الحزن...الخ

مرافقًا لها إشارات الأيدي (لغة الإشارة) أو تحريك الأرجل مع إصدار أصواتًا متنوعة، كان يقوم بتقليدها كي يسهل له إيصال ما يود إيصاله إلى الطرف الآخر كما كان معروفًا أو منتشرًا، وقد عُرف هذا الأسلوب في التواصل من أفلام شارلي شابلن حيث شهدت شهرة عالمية في أوائل القرن الماضي لما حققته من نجاح وتميز.

في الواقع تعتبر لغة الجسد التي أول مَن قام باستخدامها الإنسان البدائي من الجسور المهمة في التواصل إلى وقتنا الحالي، فهناك أشكال من النظرات بإمكانها أن تغوص إلى أعماق النفس البشرية، ويكون لها تأثيرًا أكبر من تأثير الكلمات... بالإضافة إلى وجود حركات مقصودة وأنماطًا للجلوس أمام الآخرين تقوم على ترجمة أخلاقًا بكاملها تعكس أساليب مبطنّة من المرسل.

أما بالنسبة إلى لغة الإشارة فقد تطورت كثيرًا منذُ القرن السابع عشر في المجتمعات الغربية باعتبارها طريقةً للتواصل مع الصم المتواجدين آنذاك حيث بدأت في إسبانيا مع أول مجموعة من

الإشارات التقليدية تتمثلْ في الإشارة بالأيدي أو التهجئة باستخدام الأصابع، بالإضافة إلى استخدامِ اليدينِ لتمثيل الحروف الأبجدية. حتى أصبحت مع مرور الزمن مصطلح يطلق على وسيلة التواصل غير الصوتية التي يستخدمها ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم) وهي تختلف من بلد إلى أخرى باختلاف الحروف المستخدمة واللغة التي يتكلمون بها أهل البلد، وقد نجد ممارسات أخرى يمكن تصنيفها ضمن مستويات التخاطب الإشاري مثل إشارات الغواصين وبعض الإشارات الخاصة لدي بعض قوات الشرطة أو القوات العسكرية حتى أننا نراها منتشرة في الأفلام والمسلسلات بين أفراد العصابات وغيرها...

نعود إلى العصور الأولى لنعلم بعدها أن عملية التواصل قد تطورت قديمًا لتنقل أحداث الآباء إلى الأحفاد عن طريق الرسوم الجدارية، ففي كل لوحة من لوحات الرسم القصصي ظهرت فيها لحظة حاسمة أوضحت مشهد يضم أفراد بشرية ومشاهد طبيعية وعناصر ساكنة، حكت القصص اليومية التي مارسها القدماء عبر تلك الرسوم، منها كيفية الاحتفال بالمناسبات وعرض الأحداث المهمة من حروب وانتصارات إلى مراسم دفن الموتى أو الزواج...الخ؛ وتلك الرسوم بقيت إلى الآن أكبر شاهد على ما حدث في الماضي حيث نقلت إلينا نمط الحياة وأسرارها مثل

الرسوم الجدارية التي وُجدت في مقابر الفراعنة، وغيرها من باقي الحضارات القديمة.

وفي عصرنا هذا يوجد اتجاه علاجي تربوي بدأ انتشاره في العالم من بدايات القرن الماضي، حيثُ اهتم بإخراج كل ما يعانيه الطفل من اضطرابات عن طريق الشخبطة والرسم، ليقوم بالتعبير من خلال الخطوط عن مدى احتياجه لأمرٍ ما، أو لتفريغ مشاعر مَكبوتة داخله مثل الغضب والألم، قد فشل بالتعبير عنها للآخرين عن طريق الكلام، وإذا كان الرسم عملا فنيًا يعبر من خلاله الطفل عن مكنون نفسه كبديل عن استخدام اللغة أو التواصل اللفظي، فإنه يعكس كذلك مشاعر الطفل الحقيقية نحو الآخرين، ليصبح الرسم وسيلة تواصل الطفل بالعالم من حوله.

أعرف طفل لا يتجاوز الخمسة سنوات رسم لوحة معبرة كاد من خلالها أن يكشف سر أبيه، لديّ صديق متزوج اثنتين الأولى منهما حسب قوله سيئة الطباع والمعشر ذات شعر أسود والثانية مرحة والابتسامة لا تفارق وجهها ذات شعر أشقر، وهنا القانون المدني في تركيا لا يسمح بتعدد الزوجات حسب الشريعة الإسلامية، فقام الرجل بزواج الثانية بشكل عرفي عن طريق شيخ وشاهدين، وفي إحدى المرات كان يقضي مشوارًا مع ابنه الصغير وركبت معهما في السيارة زوجة أبيه الشقراء كي يوصلها صديقي إلى مكان ما، وبالرغم من كل توصيات الرجل

إلى ابنه بأن يكتم الحادثة عن أمه فإنها طبعت في ذاكرته الصغيرة وقد أصبحت تزاحم كل الأحداث لديه!...

رأيت الطفل مرة منكب على الرسم والتلوين عندما كنت في زيارة لهم، سألته بعد أن زرع الشك في أفكاري: من هؤلاء يا صغيري؟... رد: هذا أنا مع أبي.... ثم قلت له: ومؤكد هذه والدتك التي تمسك بيد أبيك وهي تضحك فرحة؟ استدار نحوي وعلى شفتيه ابتسامة خبث لا تمت للبراءة بأي صلة، مجيبًا: أمي ليست شقراء يا عم! أخذت الورقة منه قائلًا أني سأحتفظ بها من أجل الذكرى لروعة الألوان، لعلّي أختصر بعض المشاكل عن صديقي في حال وقعت في أيدي زوجته الأولى وهو غير مستعد للسؤال والمواجهة، وقد أخبرته عما أفصح ابنه من خلال الرسم، فقد كاد الصغير أن يشي سرًا من خلال ما قام به.

أما على صعيد الفن العالمي فقد نجحت لوحات من رسوم فنانين في توصيل رسائل مختلفة بأسلوب الرسم والألوان بمجرد النظر إليها، وهناك أمثلة كثيرة منها لوحة (الطفل الباكي) للفنان الإيطالي جيوفاني براغولين، إذ تكاد بشهرتها لا تخلو من معظم جدران المنازل! حيث أنها مألوفة للكثيرين، وهي تصور كل معاني الحزن والشفقة لهيئة طفل واسع العينين تنساب الدموع منهما على وجنتيه يرسل من خلالها مشاعر تُترجم لحظات بائسة.

وغيرها الكثير من اللوحات التي قدمت لنا ما تعجز الكلمات عن قوله، وقد وصف الناقدون بعضها باللوحة الناطقة.

وقديمًا أيضًا ظهرت الرموز المختلفة التي أخذت حيزًا لا بأس به في التواصل بين الآخرين، والتي ملأت الألواح الطينية وأوراق البردى المتوفرة في ذاك الوقت؛ لتصبح بعدها أبجديات تعاقبتها الأجيال على مرّ السنين مثال عليها أبجدية بابل والأبجدية المسمارية....الخ

وقد تحولت بعض تلك الرموز في العصور الوسطى إلى رسائل سرية غامضة تحمل شيفرة من الصعب حلها في هذا الزمن، حيث تتطلب ذكاء عالي ومعرفة واسعة للحضارة التي انتشرت فيها، كما رأيناها في فيلم شيفرة دافنشي للكاتب الروائي دان براون، والتي تدور حول جريمة قتل داخل متحف اللوفر، والدلائل في لوحات دافنشي تؤدي إلى اكتشاف سر ديني تحميه جمعية دينية منذ قرون مضت، والتي يمكن بها هز أسس العقيدة المسيحية.

ومن أشهر الشيفرات التي استخدمت قديمًا في الاتصالات اللاسلكية، وفي إرسال البرقيات والملاحة البحرية شيفرة مورس، حيث كانت تعتمد هذه الشيفرة على مبدأ بسيط وهو تحويل الإشارات الكهربائية المنقولة عبر خطوط البرق إلى مقاطع صوتية طويلة وقصيرة بحيث تحول المقاطع الطويلة إلى شريط،

والقصيرة إلى نقاط والتي بدورها يتم ترجمتها لاحقًا إلى حروف وكلمات مفهومة.

كذلك كانت هناك شيفرة ذاع صيتها وهي شيفرة قيصر التي تحمل اسم مكتشفها، حيث يُقال إن يوليوس قيصر أول من استخدمها، وهي وسيلة لتشفير النصوص، إلا أن خوارزمية التشفير الخاصة بها تُعد من أبسط الخوارزميات بالنسبة للشيفرات الأخرى، حيث يقوم المرء بتبديل الحرف المراد تشفيره بالحرف الثالث الذي يليه، أي إذا أردت تشفير حرف ألف ما عليك سوى تبديله بحرف الثاء، وإن كنت مثلًا تريد كتابة (سنلتقي في روما بعد شهر) عبر شيفرة قيصر، سيكون عليك إعادة توزيع الحروف الأبجدية العربية، واستخدام الحرف الثالث لكل حرف أردت تشفيره، لتنتهي الجملة بهذا الشكل (ضيهحمتْ لت شبوثْ جقز طاش).

وأغلب الرموز سرية كانت أو معلنة تُعد منهج في التواصل لدى الحضارات وَأهم وسيلة نقل الأخبار فيما بينهم، مع الأخذ بالعلم أن كل حضارة تنشأ من خلال حقبات متتالية من الزمن على شعوب معينة في أرض محددة، مثل الحضارة الفرعونية، الحضارة البابلية، الأندلسية، السكسونية والسومرية...الخ كل حضارة تكون مصقولة بحسب العقيدة الدينية والظروف البيئية من جغرافيا المكان والتسلسل الزمني للأحداث المهمة؛ مما

خلق تنوعًا للثقافات بين البشر تتميز بحضارات مختلفة فيما بينهم بحسب العوامل المحيطة، طبيعية كانت أو اقتصادية أو سياسية... إلا أن جميع الحضارات المتعاقبة اجتمعت فيما بينها على مجمل الأمور الأساسية في شتّى نواحي التعامل مثل الأخلاق الفاضلة والمبادئ النزيهة في الحياة، والتي ما نزال نحارب من أجل عدم تغييرها مهما تقدمت بنا العلوم والتكنولوجيا، كالصدق والكرم والشهامة والاحترام والتعاون والأمانة...الخ

لنعود معًا إلى الفترة الزمنية التي بدأت بعد رسم اللوحات وكتابة الرموز، حيث انطلقت بعدها حروف اللغة بين الشعوب لتقوم بتوفير مجهودًا كبيرًا في عملية التواصل بينها، فكان لكل شعب لغته الخاصة التي يتواصل بها مع ذويه، وصلة تواصل بينه وبين الشعوب الأخرى المجاورة، شريطة أن يتكلم المرء اللغة ذاتها التي يتكلم بها السكان الأصليين، وإلا لن تكون اللغة صلة تواصل سهلة البتّة بل ربما تكون محض سوء فهم ينتقل من جيل إلى جيل يليه....

قرأت ذات مرّة معلومة تفيد بأنه عندما استعمر الإنكليز جزيرة أستراليا لاحظوا وجود حيوان غريب يقفز عاليًا لمسافات بعيدة، فسألوا السكان الأصليين عن اسم ذاك الحيوان! فأجابوا بلغتهم

(can ghu ru) ومن هنا استنبطوا له الاسم كنغارو، وقد كان بالحقيقة جواب سكان أستراليا بما معناه:

نحن لا نفهم ما تقولون...

ومن الطرائف المتواجدة أيضًا أن هناك بعض الجماعات يستخدمون فيما بينهم لغة نادرة نوعًا ما لقلة استخدامها وبما تحمله من سرية للتواصل فيما بينهم، يطلقون عليها (اللغة العصفورية) مبدأها تقسيم الكلمة إلى مقاطع لفظية ثم إضافة حرف الزين بين الحروف مكررة نغمًا يشبه زقزقة العصافير كمثال كلمة مرحبا لتتحول إلى كلمة (مرزح بزا)...

وأصل تلك اللغة المحكية من سوريا من جبل الشيخ تحديدًا وسلسلة جبال لبنان، وكان أساس نشوئها زمن الاحتلال الفرنسي على سورية، وقد استعملت بين الأهالي بدلًا من شيفرة مورس في تلك الحقبة.

إن اللغة المتداولة في منطقة معينة بين الشعوب هي من أهم جسور التواصل والتي تُعد من أبرز الظواهر الإجتماعية التي عبرها يستطيع الناس التواصل مع بعضهم بقدر كافي من السهولة وتوصيل رسائلهم بسلاسة.

نصل إلى الموسيقَا والأنغام المتنوعة، إذ في مقدورها أن تكون جسرًا لتنقل رسائل من مجتمعٍ إلى آخر ومن بيئةٍ إلى أخرى عن طريق ترجمة مشاعر إلى ألحان مسموعة نعيش معها الحب

والفرح أو الحزن والألم... وبكل ما يختلج نفوسنا من أحاسيس جياشة، وكم من حفلات موسيقية رائعة استطاعت أن توصل رسائل مختلفة عن طريق الموسيقا! لذلك تُعتبر الموسيقَا لغة عالمية كونها تعزف نبض التفاهم والتخاطب في كافة المجتمعات دون الحاجة إلى نطق كلمة واحدة....

وقد يفشل التواصل إن كانت الموسيقا غير مناسبة مع الأحداث، فلا يصح أن نسمع أنغام رومانسية هادئة أثناء متابعة فيلم أكشن ورعب أما العكس فهو بالتأكيد صحيح، أي ليس من المعقول أن نسمع موسيقى صاخبة في فيلم رومانسي!...وإن حصلت تلك الفوضى اعلم أنك في مأزق سوف تحاسب نفسك عليه لاحقًا لإضاعة الوقت المهدور في مشاهدة ما سبق منها.

الجدير بالذكر أيضًا أن كل مجتمع يختلف مع الآخر في الأفعال المتوارثة التي تتعاقب عليها الأجيال، وتلك الإختلافات محبوسة بوساطة أغلال ثقيلة تدعى العادات والتقاليد، وعلى الأفراد احترامها والعمل بها لينجح التواصل فيما بينهم.

والعادات هي عبارة عن مجموعة أفكار مكررة أتت من الأجداد ثم انتقلت إلى الأحفاد دون البحث عن مدى صلاحيتها في الاستخدام، وقد تكون البعض منها جيدة وقد تكون سيئة أو مهترئة في مجتمع يتقدم كل يوم عن الذي قبله، فبعض العادات قد تكون عائق أمام التفكير والعلم والتطور.

وقد لا يجرؤ الإنسان على تغيير شيء من عادات مجتمعه، لإن البعض يوصلها لدرجة التقديس! هناك مثلًا في مجتمعنا الشرقي عادات كثيرة بالية يجب الاستغناء عنها أو التوقف عن توارثها، أهمها موضوع الأخذ بالثأر وإطلاق الرصاص أثناء الإحتفالات، وعملية الختان عند الإناث خاصة في القارة الإفريقية، كذلك هناك الحلف بالحرام على المرأة كأن يقول الرجل إلى ضيفه عليّ الحرام بالثلاثة إن لم تأكل، وهناك للأسف عادة ما تزال منتشرة في الوطن العربي وهي اللجوء إلى الشعوذة والدجل في حل بعض المشاكل أو لمعرفة المستقبل.... الخ

أما إذا أراد شخصٌ ما التحرر من تلك العادات أو تغيير بعض منها، عليه العمل رويدًا رويدًا وبشكل تكتيكي ليحصل على النتائج المطلوبة، وإلا سيكون عليه مواجهة مجتمع بكامله والخوض في حرب قد يكون الخاسر فيها لو استعمل الشدة في التواصل.

على سيرة المجتمعات والتعرف على عاداتهم، هناك عادات طريفة في كل مجتمع، دعوني أسرد لكم منها...

في أول درس لي من اللغة التركية دخل الأستاذ متأخرًا إلى القاعة، كان بالكاد قد بقي من مدة الدرس ثلث ساعة!

قام الأستاذ بالاعتذار على تأخيره ثمّ بدأ قائلًا: قبل البداية بأحرف الهجاء وقواعد اللغة أو أي شيءٍ آخر، عندما تقرر دراسة لغة بلد

أجنبية عليك أن تعرف كيفية التواصل مع شعبها بشكل سليم من خلال إطلاعك على ما يمارسونه من عادات وتقاليد، وأن تعرف كيف تتواصل معهم بالحديث أثناء لقائك بهم، وما الذي يرحبون به وما الذي ينفرون منه....

أهم مقومات الحديث الناجح تلك التفاصيل الصغيرة التي يرتكز عليها الوقت ليجمع الآخرين مع بعضهم، فكلما كان التواصل ناجحًا كانت مدة الحديث أطول والعكس صحيح...

بإختصار شديد: حتى لا يذهب عنائك هباءً منثورًا في تعلم اللغة التركية، لا تسأل سيدة تركية عن عدد سنوات عمرها مهما كان سبب سؤالك! ولا رجل تركي عن قيمة راتبه الشهري الذي يتقاضاه أو عن المبلغ الذي يجنيه من عمله كل شهر أو نسبة أرباحه السنوية، إن لم تعرف من سياق الحديث بينكما فالأفضل أن لا تعرّض نفسك في مخاطرة قطع الحوار عند السؤال... فمثل تلك الأسئلة تُعتبر اقتحام للخصوصية وانتهاك أسرارهم وخط أحمر يجب عدم تجاوزه، بالرغم من أن الشعب التركي فضولي جدًا، إلا أنه شحيح في سرد أي خبر عنه، وبذات الوقت لا يرغب بأن يعرف أحد عنهم أي معلومة! وأحد السؤالين السابقين بمقدوره أن ينهي الحديث بينكما بشكل قطعي لا رجوع فيه... شكرًا إلى إصغائكم، انتهى الدرس الأول.

نعم، هذه حقيقة الشعب التركي، خاصة كبار السن فهم يسألون باستمرار أسئلة يتجاوزون بها حدود الخصوصية وبالمقابل هم ماهرون بإخفاء الأشياء والتكتم عن الأمور التي تحصل معهم! جارتي التركية لا تسأم أبدًا من فتح باب دارها كلما سمعت أزيز باب المصعد عند أي حركة، لتسألني: إلى أين أنت ذاهب؟ أو أين كنت؟ ما هذا الذي بين يديك؟ مَن أتى لزيارتكم بالأمس؟ لماذا ترتدي هكذا!؟.....وإذا سألتها نفس الأسئلة، ترد: يومك سعيد، إلى اللقاء!...ثمّ تهمّ بإغلاق باب الدار....

أعتبر طريقة رد السؤال بسؤال من الطرق الناجحة في التعامل مع الفضوليين، بالرغم من أنه لا يغريني مثل تلك التفاصيل في حياة بعضهم فأرى نفسي بعيدًا كل البعد عن ذاك الأسلوب.

لكن برأيي الشخصي هناك علاقات خاصة كَالعلاقات المشتركة مثل إنشاء صداقة جديدة أو القدوم على الزواج، حيث لا بد أن تسير الأمور نحو معرفة بعض المعلومات الشخصية بصورة متبادلة عن طريق طرح الأسئلة، وذلك لمعرفة أي نوع من الأشخاص ستقوم عليها دعامات هذه العلاقة.

أما في العلاقات السطحية فلا ضرورة للخوض في أعماق معلومات الفرد عبر حديث متداول بين الاثنين! فإذا سئل أحدهم الآخر عن خصوصياته، من المتوقع أن يلقى جوابًا لن ينال رضاه أو قد يرتد ذات السؤال على السائل، وربما يحاول الآخر

التهرّب من الإجابة أو عدم المبالاة! تأكد هنا أن التواصل لم ينجح فقد انقطع الاتصال وأصبح الصمت سيد الموقف...

وقد نرى ذلك في العلاقة العابرة، شخصان غريبان لا يعرفان بعضهما يلتقيان في الحياة صدفة مرة أو مرتين لبضعة دقائق أو ثوانٍ لظروف معينة ثمّ يفترق كل منهما في حال سبيله، مثال علاقة سائق سيارة الأجرة مع الراكب، إذ أن سائقي سيارات الأجرة هم أكثر الناس مهارة في طرح مواضيع مختلفة لفتح حوار سريع مع الركاب، من أجل التسلية والقضاء على الملل أو غير ذلك!... هنا يأتي مدى تقبل الراكب للأمر فإما أن يتجاهل أسئلة السائق بالمراوغة حينًا والصمت حينًا آخر كي يوصل رسالة مفادها لا جواب على فضولك، أو يأخذه الحديث إلى الفضفضة والهزار!... ويبقى لكل شخص منّا أسلوبه الخاص الذي يعتمد عليه في التواصل مع من حوله قريبًا كان له أم بعيد.

في هذا الكتاب حاولت أن أجمع بين طيات صفحاته أهم الأساليب المتاحة بشكل جيد في التعامل مع الآخرين لإنجاح التواصل، وكيف يكون الحفاظ على السلوكيات السليمة بإنقاذ ما تبقى منها لدعمها نحو الأفضل. وترك العادات القديمة البالية عن طريق تجاهلها كي يتوقف التعامل بها لعدم صلاحية استمرارها أو لإنتهاء قدرتها على مجاراة التقدّم، بالإضافة إلى القيام بالحدّ من المبالغة في التصرفات الغير لائقة....

ألا آن الأوان لأن نقول كفى...؟! نعم يا أصدقائي، لقد آن الأوان كي نقوم ببعض التغيير في مقادير التواصل، سواء مع أنفسنا أو مع الآخرين لنصبو إلى ما يسمى الراحة النفسية والسلام الداخلي.

هنا ستجدون نصائح بسيطة أو بعض الآراء التي يمكنكم العمل بها حول كيفية التعامل مع الشخص الآخر لإتمام نجاح عملية التواصل في العلاقات العائلية والعملية أو مع الأصدقاء بشكل مباشر حسّي وبشكل غير مباشر عبر تطبيقات التواصل الإجتماعي من واتس آب أو غيره من مواقع التواصل....

سوف تطّلعون على بعضًا من الأفعال وردود الأفعال في التواصل مع أنفسنا ومع الآخرين، والتي تمر علينا بشكل يومي من خلال تجاربنا الشخصية أو عبر ما يقع حولنا من أحداث أو قصص نسمعها من أشخاص كانوا شاهدين عليها أو عبر حكايات متناقلة من خلال الأجيال السابقة...

حاولت أيضًا التطرق إلى المشاكل التي يتعرض لها الأفراد، ثمّ طرح حلولًا بسيطة من خلال نتيجة البحث في شتى المراجع المتنوعة، آملًا بذلك نقل أكبر كمية ممكنة من الفائدة إلى الذين يهتمون بالمحافظة على علاقاتهم بالرغم من إختلاف أهم مقومات النجاح في التواصل فيما بينهم، ألا وهي: الآراء، الدين، العَادات، الثقافات والبيئة....الخ

بالطبع لست شخصًا مثاليًا أو معصومًا عن الخطأ، لطالما غلبتني أحيانًا مشاعر الخوف أو الحزن في بعض المواقف، وكثيرًا ما قمت بممارسة الضغط على نفسي من أجل الآخرين في مواقف أخرى غلب عليّ الضعف فيها، ولم أستطيع التصرف وقتها بشكل لائق ثم ندمت أشد الندم على لحظات كنت أملك فيها من الخيارات ما يناسب الموقف، ولم أعِ مدى أهمية وجودها إلا بعد قضاء الزمن.!

من المحقق أنّ كلّ فرد عاقل من أفراد مجتمعنا العظيم أو البشرية جمعاء يودّ ولو حتى بدرجات متفاوتة المحافظة على نفسه، والعيش معها بهدوء ولما سَتؤول حاله جرّاء طريقة التعامل مع مَن حوله وفق القرارات التي يتخذها في جميع المراحل العمرية المختلفة، ذلك لأن كل مرحلة في حَياتنا هي بمثابة محطة ننهال منها الخبرات والدروس، ثمّ ننتقل إلى التي بعدها حتى نصل إلى المحطة الأخيرة، إذ لا بد أن تنتهي رحلتنا ذات يوم ونغادر الحياة بأفضل الأعمال وبأقل الخسائر.

مع العلم أني أعلم أنك تعلم وغيرك يعلم والجميع يعلمون أن الفرد منّا سيظل يتجاهل أخطاء مَن يحب، ونصائح مَن يحبوه إلى أن يقع في ذات العثرات! والسيء أننا ندفع من أعمارنا شهور بل ربما سنين، ومن أرواحنا سكينة ومن أجسادنا صحة وعافية كي نقوم ونبدأ من جديد، والأسوأ من هذا كله إذا وقعت في ذات

الخطأ ومع ذات الأشخاص حينها بكل أسف تستحق الضربة الثانية بجدارة... ولذلك عليك بالتركيز على التعلم من أخطاء غيرك، لأن دروس الحياة باتت باهظة الثمن.

بقي أن أخبركم شيئ أراه مهم للغاية، لقد تسائلت مع نفسي كثيرًا حول كيفية كتابة هذا الكتاب: هل عليّ أن أكتبه باللهجة العامية؟ كونه كتاب يحمل بين سطوره مواضيع إجتماعية تخص كلّ واحد منّا أو أكتبه باللغة العربية الفصحى؟ حتى يكون واضح للجميع دون استثناء أي لهجة عن باقي اللهجات.

لقد كان سبب التساؤل هذا عندما حاولت قراءة إحدى الكتب لطبيب نفسي، شرح في نهاية فقرة المقدمة بما يلي: (هذا الكتاب مكتوب بالعامية المصرية للتبسيط والتيسير، ونقل الأفكار والمعلومات العميقة والمعقدة باستخدام لغة سهلة ومفردات بسيطة وقريبة... أنا بكتبلك وكأني قاعد معاك وبكلمك بنفس طريقتي ونفس لهجتي ونفس كلامي.) مع أني أرى للكتاب قيمة أكبر لو كُتب باللغة العربية الفصحى.

كذلك عندما سألت مرشدة إجتماعية في إحدى المرات عن سبب كتابة منشوراتها ومدوناتها باللهجة المحلية على مواقع التواصل المختلفة، أجابتني: (الناس بتحكيلي مشاكلها باللهجة يالي هنن بحكو فيها، مو معقولة أجي أنا أرد عليهون بغير طريقة! منشان هيك بتواصل معون بلهجتي المحلية يَالي بحكي فيها لانَها

الطريقة الأَسرع ليوصل الحل... هاي مشاكل يا عيني، مو موضوع تعبير، يعني هاد حكي طالع من قلب محروق ع ببكي مقهور، مالو فاضي للفصحى والقواعد تبعو.)

قلت في نفسي حينها: لربما ليس من الضروري أن يكون ما أراه هو الأفضل، هو كذلك لدى الجميع! لكل واحد منّا ذوقه وحجّته.

لكن بعد قرائتي لكتب متنوعة باللغة العربية الفصحى تتناول مواضيع اجتماعية بحتة، جزمت أن الأمر ليس كما قالت عنه المرشدة الاجتماعية! (إن إتجاه تلك النوعية من الكتب يجب أن يكون نحو الكتابة بكلمات محلية بسيطة وبلهجة المؤلف...) مما جعلني أشرع في الكتابة بالفصحى وأنا مطمئن الضمير ومرتاح البال.

إن عشقي لهذه اللغة يمتد منذ الصغر إلى تلك اللحظة التي ما أزال أتابع فيها المسلسلات التاريخية، حيثُ أتلقى المتعة من خلال سماع كلمات العربية الفصحى وهي تقوم في عملية تنظيف عبث اللهجات واللغات الأجنبية التي تصب في مسامعي كل يوم بحكم وجودي في الغربة، ومقابلتي بأشخاص يتكلمون لهجات متنوعة من جنسيات عربية مختلفة خلال أوقات العمل...

إنّ اللهجة العامية أو اللهجة المحلية التي تنتسب لمكان معين، تكون محصورة ضمن نطاق محدد يتكلم بها ويفهمها الذين يعيشون داخل هذه المنطقة، وهي نفسها بنفسها تتشعب لعدة

لهجات أخرى مكونةً خطوط منحنية متداخلة مع بعضها البعض داخل دائرة كبيرة محيطها البلد ذاته، مثال اللهجة السورية لها عدة لهجات كلٍ حسب المنطقة، منها الحلبية والتي يتكلم بها أهل حلب وهي ثقيلة نوعًا ما، واللهجة الديرية لأهل الدير والمنطقة الشرقية وتحوي كلمات لن يفهمها سوى أهل المنطقة، أما اللهجة الساحلية لأهل الخط الساحلي كاللاذِقية، طَرطوس وبانياس والتي تحوي معاني غريبة ولها نغمة في نطق الكلمة مما يميزها عن غيرها من اللهجات، وهناك أيضًا اللهجة الشامية للمنطقة الجنوبية وما حولها ولهجة المناطق الوسطى لمدينة حمص وحماة لها من الكلمات ما يخص منطقتها، ناهيك عن لهجات أهل الريف وسكان البادية أو قاطني الجبل فهي تختلف تمامًا عن سكان المدينة نفسها، حتى أن المدينة نفسها تحوي عدة لهجات، فسكان المناطق الحديثة لهم لهجة أخف في النطق عن سكان المنطقة القديمة التي تتميز باللهجة الثقيلة...

كذلك هي الحال في باقي الدول العربية هناك اختلاف واضح بين مدينة وأخرى في لهجاتها كجمهورية مصر مثلًا، فلهجة العاصمة تختلف عن لهجة الصعيد وكلاهما تختلفان عن لهجة أهل بور سعيد.... وهكذا

أما عن لهجات جمهورية تونس والجزائر ومملكة المغرب فهي بعيدة جدًا عن فهمها كونها ممزوجة باللغة الفرنسية، أي كلمتين

أو ثلاثة فرنسية واحدة عربية غير مفهومة!..ولا نغفل اللهجة الخليجية التي تحتل حيز لا بأس به على مسامعنا حاليًا كونها تندرج ناطقة بها المسلسلات الخليجية المسيطرة على قنوات التلفزة، ومع ذلك أرى أنها لا تصلح أبدًا لأن تكون مكتوبة بين السطور ومن ثمّ نقوم نحن بقرائتها!

الأمر واضح كعين الشمس في يوم الكسوف....

ستبقى اللغة العربية الفصحى عروس

وما من لهجةٍ تُضاهي جمالها....

إن الأصيلة أصيلة من يوم مولدها

كلما هزّها الزمان فاح منها عبير وشذى

ملأ الأجواء طيب وعود.

لذلك أحبذ أن يكون الكتاب مكتوب باللغة العربية الفصحى ليصل إلى كل ناطقيها بسهولة أوفر مما يكون مكتوب باللهجة العامية التي يتكلم بها الكاتب، فأنا مثلًا إن كتبت باللهجة الحلبية سيكون حتمًا من الصعب قرائته إلى غير أهل حلب، وكأني قمت بالإشارة على أن هذا الكتاب أقدمه للحلبيين فقط ! إذ سيبدأ القارئ بالصفحات الأولى والفضول يدفعه كي يتعرف على ما هو غريب وجديد عن لهجته، ثم ما يلبث أن يجد صعوبة في فهم بعض الكلمات فيضع عدة إحتمالات كي يفهم معناها بلهجته المحلية، ولن يطول به الأمر حتى يغلق الكتاب، لأن عملية تحديد المعنى

الحقيقي للكلمة العامية وتحويلها من لهجة إلى أخرى في اللغة نفسها عملية مجهدة، وقد تشتت انتباه القارئ للموضوع الذي في متناول يديه أو تحت ناظريه.

لقد رأيت ذلك عندما وقعت في الفخ عبر روايتي الأولى عاشت حلب التي كتبتها ونشرتها ورقيًا أواخر عام 2016 حيثُ قمت بكتابة السرد باللغة الفصحى أما الحوار فكتبته باللهجة الحلبية، كنت متأملًا بأن ذلك سيقوم بتسهيل معرفة مدى المعاناة التي عاشها أهل حلب من خلال حوار شخصيات الرواية، والشعور بالأحاسيس التي مروا بها من ألمٍ وحزنٍ وحرمان، لكنه اتضح لي لاحقًا أن الحوار أعاق وصول الفكرة إلى القارئ في مختلف العالم العربي بسبب ثقل اللهجة المحلية للمدينة، ومع ذلك فإني بشكل عام راضيٍ عنها كل الرضى لما تحويه الرواية من رسائل، ثمّ قمت على تصحيح الحوار وأعدت كتابته باللغة العربية الفصحى في النسخة الالكترونية.

إنّ الكتابة الصحيحة تعد جسر مهم من جسور التواصل مع الآخرين، مهمته -الجسر- إيصال الفكرة أو المعلومة إلى الطرف الآخر بشكل سليم وسرعة أكبر.

القراءة أيضًا تُعتبر جسرًا مهمًا من جسور التواصل مع الآخرين، حيثُ يمتد بنا من مكان تواجدنا إلى العالم الآخر كي نحصل على ما هو جديد ومختلف، فكلما قرأنا كلما كان الجسر قويًا.

يا حسرتاه...! على مكتبة دارنا القديم، لقد كان لدينا في منزل أهلي مكتبة ضخمة ثرية بمحتوياتها تحتل جدران غرفة المعيشة بأكملها، إذ كانت تحوي ما هبّ ودَبّ من المؤلفات والمخطوطات والكتب، دواوين شعر، وقواميس للترجمة من لغات أجنبية إلى اللغة العربية والعكس، سلسلة عالم المعرفة باللغة العربية وَموسوعة ويكيبديَا باللغة الإنكليزية حتى أنها كانت تحوي قصصًا لكافة الأعمار، روايات وجرائد ومجلات بمختلف أنواعها... لقد كانت أشبه بتطبيق جوجل الآن، كل ما كنّا نبحث عنه نجده على رفوفها وفي أحضانها، كانت لنا العون والمرجع أنا وأخوتي في كتابة الأبحاث المدرسية ومواضيع التعبير.

كانت الكتب منثورة في منزلنا كالورود، وكان لكل وردة منها لون ورائحة تختلف عن غيرها، كنت أتعثر بالكتب حيث أسير أو ألعب، فالكتب موجودة في المطبخ وغرفة المعيشة وغرف النوم!... أذكر أن والدتي كانت تهدد برمي الكتب أو حرقها إن أبي أتى بالمزيد منها، معللةً أن الكتب المكدّسة فوق بعضها والحبر المكتوب فيها يعمل مثل حاضنة تجلب حشرة سوس الكتب التي تقضم الورق ليتغذى وينتشر بعدها في أرجاء المنزل! كان أبي رحمه الله يضحك من تهديدها، بل كان يحثها بكل هدوء على تجربة القراءة كي تسحب ما قالت، لكنها كانت تثور وتغضب على كتبه قائلةً له: إن كتبك هذه مملة وتجلب لي الكآبة،

فتقوم هي بدورها في الاشتراك للمجلات الفنية الأسبوعية مثل مجلات الشبكة وسمر ودليلة، وكذلك كانت تنهال على شراء الروايات العربية المختلفة.

لقد كانت أولى مطالعاتي في عمر السادسة تقريبًا، حيث بدأت بتصفح الصور الكرتونية الملونة، وقراءة الجمل التي كانت مكتوبة تحتها بخط عريض واضح، ثم اتجهت إلى قصص سلسلة المكتبة الخضراء في عمر الثامنة، تلاها السلسلة البوليسية للمغامرون الخمسة، وكتب السيرة النبوية والخلفاء الصالحين والصحابة الجليلة...

فيما بعد العاشرة قرأت روايات آجاثَا كريستي بأكملها، وكتاب مغامرة جول فيرن حول العالم في ثمانين يومًا، يتخللها التصفح في أعداد مجلة العربي وأعداد مجلة الأسرة طبيبك...

ثمّ انتقلت بخطى سريعة بعدما تجاوزت الرابعة عشرة نحو الكتب الأدبية منها كتاب مقدمة ابن خلدون ومؤلفات الغزالي، الجاحظ كتاب الحيوان والبخلاء وطه حسين كتابه الأيام، وكتب ألف ليلة وليلة، كليلة ودمنة....الخ

وبالرغم من أني كنت أصاب حينها بالتعب من عدم فهم الكثير منها، إلا أن الغيرة كانت تنهش فضولي لأعرف ما فيها عندما كنت أشاهد أبي يقرأها، ولا أنكر أني كنت بين الحين والآخر أعرج لقراءة الروايات التي تخص والدتي، كان منها للأديب

نجيب محفوظ بين القصرين وقصر الشوق وزقاق المدق وأولاد حارتنا، وروايات الكاتب إحسان عبد القدوس أذكر منها لا تطفئ الشمس وفي بيتنا رجل، ثم ما ألبث أن أعود وأصاب بالملل منها فأقوم بالانعطاف إلى كتب والدي التاريخية التي تتناول حياة شخصيات مرّت على التاريخ منها كتاب المائة الأوائل أو أعظم مائة شخص في التاريخ لمَايكل هارت وَكتاب الخالدون لأَنيس منصور... وهلمّ جرًا.

ومن خلال دراسة المنهاج الثانوي اطلعت على الأدب العالمي من مسرحيات وليم شكسبير (تاجر البندقية، روميو وجولييت، هاملت) ومؤلفات فيكتور هوغو (البؤساء، أحدب نوتردام)... من المؤسف أني نسيت تفاصيل البعض منها، إلا أني في الوقت الحالي أعي أنها كانت حينها بمثابة مصابيح أضاءت محطات حياتي المختلفة؛ فقد كانت الكتب كل ما لديّ من أصدقاء، ألعاب، ترفيه ونشاطات... لَأني ترعرعت في زمن كانت البيئة فيه مليئة بالحيطة والحذر.

هناك صورة لا تفارق ذاكرتي من أوائل ثمانيات القرن الماضي، حيث قامت والدتي بوأد عدد من الكتب تحت تراب الحديقة التي بجوار منزلنا، كنت أشهد على جريمتها بصمتٍ يرافقه عار الدهشة، وعندما رجعنا إلى المنزل، لم أتردد بالوشاية عليها إلى أبي وأخبرته ما فعلت أمي في الحديقة!... توقعته أن يصرخ

ويثور، أو أن يفعل أي شيء! لكنه خذلني وبقي صامتًا، ومعالم وجهه تقطر حزن وألم، بل وقام بشكرها بصوتٍ منخفض قائلًا: خيرًا ما فعلتِ، لم أكن أستطيع أن أفعل ما قمتِ بهِ! ...

بعد سنوات من الغموض حول تلك الكتب المدفونة، اتضح لي أنها للكاتب سيد قطب، وقد كان لا بد من التخلص منها في ظل ما كانت تمر به المدينة في ذاك الوقت.

كان أبي رحمه الله في كلّ مرة يدخل علينا حاملًا فيها بيديه صندوقًا من الورق المقوى (الكرتون)، أكون متأكدًا أن ما بداخله سيكون المزيد من الكتب، وقد كان يسألني لاحقًا عن الكتب التي قمت بقرائتها لمناقشة محتواها مع باقي العائلة، مما أثرى في ثقافتنا العامة، وساهم في اطلاعنا على العالم الخارجي ونحن داخل المنزل....

وكما قال أحد الكتّاب في وصف التواصل عبر القراءة:

"بإمكانك أن تدور العالم كله دون أن تخرج من بيتك، وبإمكانك أن تتعرف على الشخصيات الفريدة دون أن تراهم، وبإمكانك أن تملك آلة الزمن وتسافر إلى كل الأزمنة رغم أن لا وجود لتلك الآلة الخرافية! بإمكانك أن تفعل كل هذه الأشياء وأكثر عبر شيء واحد هو القراءة، فالذي لا يقرأ لا يرى الحياة بشكل جيد."

ومن خلال ما مضى لا أذكر أبدًا مُذّ كنت صغيرًا أني قرأت كتابًا باللهجة العامية، محاولاتي في القراءة بها هي حديثة العهد بعدما

انتشرت الكتابة بِوساطتها في الآونة الأخيرة! لكن أعترف أن جميع المحاولات باءت بالفشل الذريع، والاعتراف القادم ربما يكون قاسيًا بعض الشيء؛ حيث أنه لا يوجد كتابًا وقع صدفةً تحت ناظري من كتب اللهجة العامية إلا وقمت بركنه جانبًا بعد قراءة بضعة صفحات منه أو مسحه من هاتفي المحمول بعد تحميله الكترونيًا...

أعتذر حقًا إلى أصحاب كتب اللهجة العامية، إذ لا يوجد بيني وبين المؤلف ثأر أو مشكلة شخصية، إلا أنه ينتابني شعور التعب جرّاء قراءة مثل هذه الكتب... رواية كانت أم شعر أو مهما كان تصنيفها، حتى بتُّ في آخر المطاف أستقصي سائلًا عن الكتاب من قبل المباشرة في مطالعته: هل مكتوب باللغة العربية الفصحى أم باللهجة العامية لدى المؤلف؟

أريد أن أشرح الفرق بين ما نستمده عن طريق القراءة، وبين ما نتلقاه من معلومة أو خبر عن طريق المحادثة أثناء التواصل المباشر (اللقاء وجه لوجه)، ذلك لأن الحديث والإصغاء يبنيان جسرًا ذو اتجاهين في مجموعة جسور التواصل مع الآخرين.... اللهجة العامية بإمكانها أن تكون أسهل في التعامل مع الآخرين وإيصال ما نحن نريده إن كان خبر أو حديث عاديّ، فأنت عندما يكون المتكلم أمامك تستطيع أن تستعين بحركات يديه عند الحديث أو ترى تعابير وجهه واتجاه نظرته عند كل كلمة يقولها،

وتسمع نغمة الكلام إن كان حاد أو ناعم عن طريق شدة نبرة الصوت في نطق الحروف إن كانت قاسية أو عادية أو ساخرة، ثمّ تميز من خلال تعابير الجسد بين مدى جدية الموضوع فيما يقول أو درجة مزاحه، وينطبق هذا نوعًا ما على المسلسلات العربية أو البرامج التي نشاهدها من خلال الرائي (التلفزيون).... بينما يكون الحال عكسي في اللغة الفصحى، فهي ستكون صعبة أو ثقيلة سواء في عملية السمع أوفي الكلام أثناء النشاط اليومي، إلا في حال كان اختلاف اللهجة بين الطرفين عائق في إيصال الفكرة فيفضل حينها التحدث باللغة الفصحى ولو بضعة كلمات لتصحيح سوء الفهم الذي قد يطرأ عبر الكلام باللهجة العامية للمتحدث، وهذا تفسير اختيار اللغة العربية الفصحى في نشرات الأخبار الرسمية لدى مختلف القنوات المتلفزة، حيث لا مجال للخطأ في إعلان الخبر على مستوى العالم ....

الجدير بالذكر أيضًا أنه يوجد فرق بين ما تتلقاه مباشرة من المتكلم وبين ما تسمعه من الهاتف، مثال على ما سبق أنه عندما ألقى شخص يتكلم اللهجة العراقية وجه لوجه أستطيع بقدر الإمكان أن أفهم ما يعنيه من كلامه عن طريق حركة يديه وتعابير وجهه كما ذكرت في الفقرة السابقة، بينما ذات الشخص إذا تكلم معي على الهاتف في نفس الموضوع! ألقى صعوبة أكبر في فهم ما يعنيه، وربما أطلب منه أن يكرر ما قاله وببطء حتى

يتضح لي معنى الكلمة أكثر، وقد أطلب منه شرح بعض الكلمات المبهمة بغير طريقة لأفهم ما يقصده من الحديث أو من الفكرة... بينما في القراءة يكون الأمر مختلف تمامًا كما ذكرت سابقًا، فمهما اختلفت اللهجات فيما بيننا، بإمكانك أن تسافر على بساط اللغة الفصحى بين السطور عبر الكلمات بكل سهولة، برفقة حواسك وتفهم ما جرى على الأوراق، وما عليك سوى أن تفتح الأبواب لخيالك كي تصل إلى المطلوب.

لكل جسر من جسور التواصل التي ذكرتها شاخصة تدل على إتجاه الطريق، وما علينا سوى إختيار الإِنعطاف الصحيح الذي يوصلنا إلى تلك الجهة، ولذلك اتخذت من قوة اللغة عكازًا أتكأ عليه في أجرأ الخطوات بحياتي عندما اخترت المسير في طريق الكتابة، ناهيك على أن الكتابة تساعدني كي أبقى في عملية نشاط مستمرة لِفِص الذاكرة محافظًا على مخزونها من السرقة من قِبل لصوص السنين فأظل زاهيًا مفعمًا بالحياة.

صدقني إن عملية المحافظة على نظافة لغتنا العربية العريقة من غبار فوضى عصر السرعة ليست بالعملية السهلة أبدًا في خضمّ ما نخوضه من إغراءات التطور التكنولوجي، فهي بريئة بما ينسبه لها الإختزال من صفات متداولة بين أفراد الجيل الحديث على أنها لغة ثقيلة على اللسان ومملة عند القراءة، مبررين بذلك لجوئهم إلى الكتابة بالحروف اللاتينية المصحوبة بالأرقام على

أنها الأسهل والأسرع في التواصل فيما بينهم على مواقع التواصل الإجتماعية! غير آبهين إلى عملية تشويه حروف اللغة عند الكتابة! ألا آن الأوان لنقول لهم: كفى! فإما أن نكتب بلغة عربية صحيحة أو نقوم في إرسال رسالة صوتية تقضي بما نريد قوله.

إنّ اللغة العربية من أبرز اللغات على الإطلاق وأكثرها جزالة في الألفاظ وقُدرة على استيعاب المعاني، إذ تُدعى بلغة الضّاد، وهي لغة فضفاضة واسعة المدى والبيان، وقد حصلت اللغة العربية على مكان لها بين لغات العالم المختلفة، وفرضت نفسها على المجتمعات واستمدت أهميتها ومكانتها العالية عند الكثير من الشعوب اعتبارها لغة القرآن الكريم، فاستخدمت في أداء الصلاة وتلاوة القرآن وغير ذلك من العبادات التي لا يمكن أن تِؤدى إلا بها...

إن اللغة هي الترسانة الثقافية التي تبني الأمة وتحمي كيانها، وهي أداة التعارف بين ملايين البشر المنتشرين في آفاق الأرض، وهي ثابتة في أصولها وجذورها، متجددة بفضل ميزاتها وخصائصها.

ومن هذا المنبر العريق أخطب لكم بكِتابي، وجلّ ما أتمناه أن تلتقوا بالمتعة مع رفقته، والاستفادة من محتوياته، فَينال الكتاب رضاكم و يحظى بإعجابكم، فهذه تجربتي الأولى في كتابة بما

يسمى كتب من تصنيف تطوير الذات، أو يمكنكم اعتباره مجرد نصائح بأسلوب بسيط، أو رسائل عامة أو أي شيئ تودّونه....
وقد أردت فيه أنّ أتحدى قدراتي بعيدًا عن كتابة الروايات والخواطر، ولا ضَير إن فشلت أو نجحت يكفي أني حاولت القيام بالتجربة، وهذه المرة الأولى التي حاولت فيها أن أكتب بعفوية مطلقة وبكمية كافية من الواقع بعيدًا عن الخيال، وكي أكون صادقًا معكم لأقصى درجة! سوف أخبركم بحقيقة خبأتها منذ سنين، وهي أني لست بـ....
حسنًا، سأترك الخبر عند نهاية الكتاب.
أطلب منكم التروي في القراءة، دون القفز إلى النهاية لمعرفة ما سأقوله، وخذوا نصيحة من أخوكم المتواضع:
أشبعْ فضولك بولائم العلم والمعرفة
ولا تدعه يقودك إلى الفتات.

2

التواصل السليم من الفكر السليم

عندما تملك الفائض من الوقت، حاول أن تقوم في استثماره في أمور تعود لك بالفائدة والمتعة معًا.

أنا مثلًا لا شيئ عندي يضيع سُدى، فكل دقيقة من الزمن أقوم بعصرها حتى آخر رمق، لأحصل على ما يروي شغفي حتى وإن باتت لحظة تأمل!

كنت يومًا في المنزل تحت بند إجازة مرضية، ولم يكن مطلوب منّي سوى القيام بالنقاهة والراحة من ضغوط الحياة والعمل، فأخذت جهازي اللوحي معي إلى السرير، وبدأت أفتش عن فيلم أشاهده على تطبيق اليوتيوب، لأُصاحب به الوقت ريثما تعود زوجتي إلى المنزل وترى أني أسعى في مناكبها حقًا... أي أحثُّ على الجهاد في سبيل فك عقدة لساني من خلال تعلم المحادثة باللغة التركية، حيث أنه لا يمر يوم أو موقف يلزم فيه التحدث بتلك اللغة إلا ونظرت زوجتي نحوي غاضبة وهي تردد عليّ العبارة المشهورة: انطق يا حجر، انطق يا حجر ...!

معللة بأن لا شيئ يعيقني عن التحدث بها سوى الخجل من فشل التجربة، فقد قمت بدراستها أكاديميًا ثلاثة مرات واصل بها إلى مراحل متقدمة من القراءة والكتابة وحفظ قواعد اللغة النحوية، إلا أنه لم أتحدث بها بطلاقة بعدْ...!

بينما الحقيقة هي من الصعب شرحها لزوجتي، أشعر بأني انسلخ عن ذاتي إن سلّمت أشرعتي للرياح! قد لا تستوعب ما أقوله وقد تعتبرني أحمق أو بليه لذلك أصمت؛ وسأظل أسمع منها: انطق يا حجر طالما أعترض لأي لغة أخرى أن تحتل المرتبة الأولى في حياتي! فاللغة أيضًا احتلال لكن من نوع آخر...وفي جميع الأحوال كلامي قليل جدًا وحين أتكلم أتكلم لضرورة العمل.

دعوكم منّي ولنعد إلى حيث كنّا، توقفت عن البحث عند فيلمٍ تركي كان عنوانه benim dünyam أي (عالمي الخاص) من تمثيل الممثلة التركية الشهيرة بيرين سات المعروفة باسم سمر في مسلسل العشق الممنوع، بالتأكيد عرفتموها فقد ذاعت شهرتها من ذاك المسلسل، لكني فوجئت من روعة أدائها في هذا الفيلم...

كانت أحداث الفيلم مأخوذة عن قصة حقيقية، حيث عرض حياة فتاة وُلدت عمياء وصماء في ذات الوقت معًا، عاشت طفولة تعيسة بضياع باقي الحواس المتوفرة لديها (اللمس والتذوق والشم) إذ لم تستطع فهم حالتها الصحية بشكل صحيح فكانت تعرض نفسها ومَن حولها إلى حوادث أليمة، مما سببّ الإحراج

لأفراد عائلتها، إلى أن أصبحت عبئ ثقيل عليهم، وقد تصاعدت المشاكل بين والديها حول قرار إبعادها عن العائلة، فقد عرضت والدتها فكرة حبسها داخل جناح منفرد في منزلهم حيث لا يقترب منها أحد كي لا تكون سبب للمصائب، بينما اقترح والدها إدخالها المصحة النفسية لتكون بعيدة عن أنظار الجميع.

إلى أن ظهر رجل خبير في التجاوب مع الاحتياجات الخاصة، فأصرت والدتها الإستعانة به ليقوم بتعليم الفتاة الصغيرة كيفية تقبّل وضعها وإمكانية عيش حياة طبيعية مع الإعاقة الجسدية التي تحملها منذ ولادتها من خلال القدرة على التواصل مع نفسها أولًا بشكل سليم ثمّ القيام بتدريبها على كيفية التواصل مع الآخرين.

بعد بذل الكثير من الجهد والمثابرة على جلسات قبول الذات وتطويرها عبر التعرف على كل ما يحيط بها عن طريق حاسة اللمس، تحولت الفتاة من مخلوق عنيف مشاكس إلى طالبة مجتهدة استطاعت الوصول إلى المرحلة الجامعية، ولأول مرّة في تاريخ الجامعة تم قبول حالتها بين صفوف الطلاب العاديين.

فتاة صغيرة كانت على وشك الضياع والتلاشي، إلى أن قررت وضع نهاية للمعاناة التي تعيشها بسبب ما خلفته طريقة تصرفها مع المحيطين حولها، فما كان منها إلا أن تحارب كي تعود إلى الحياة الإجتماعية...

كل ذلك عندما أدركت شخصية بطلة الفيلم ما لديها من قدرات عقلية متجاوزةً ما ينقصها من حواس هي أصلًا لا تعلم بوجودها كونها لا ترى ولا تسمع، فالحياة كانت في نظرها أو في مكنونها مجرد حركات تقوم بها ولا تعلم أنها فوضى تعيشها باستمرار!

وقد استسلمت لتلك الطفولة العابثة في بادئ الأمر دون الإكتراث لما سيؤول عليها من العلاقات المحيطة بها وأقربهم أفراد العائلة، إلى أن استطاعت أن تفهم حالتها الخاصة فقررت بعدها أن تتسلح بالإصرار والعزيمة لتنقذ نفسها أولًا، ولتكون قادرة على التواصل مع الآخرين بسلام ...

لقد درست حتى تعبت، وجاهدت لتتعلم الضرب على آلة كاتبة ذات حروف نافرة المخصصة للمكفوفين (لغة برايل) كيّ تقوم بتقديم الإختبارات السنوية بنفسها، واجهت فشلها عدة مرّات ويأست ثمّ تراجعت عن اليأس لتتابع بالجهد، صبرت على حالتها الإستثنائية إلى أن نجحت.... وقد حصلت أحداث في نهاية الفيلم غير متوقعة، سأتركها لكم إذا رغبتم بمشاهدته.

لقد مدّني ذاك الفيلم بطاقة إيجابية رهيبة، قامت بتشجيعي على حذف الكثير من اللحظات البائسة التي مررت بها في حياتي، وترتيب الفوضى الناجمة عن اختلاط المشاعر!

إذ لا بد من التعبير عن حالة السوء التي نصل إليها إما بفعل أو قول، لنحصل على التغيير الذي نطمح له، وربما نخفق مرة ثانية

وثالثة فنشعر بأننا غير قادرين على النجاح، ثمّ يهبنا الله الصبر ليعود بنا إلى الواجهة كي نبدأ من جديد وبطريقة أخرى.

لحظة...! لقد سمعت أحدهم يقول: قصة هذه الفتاة ليست نموزج عادي، أي أن حالتها تحدث واحد من المليون أقل أو أكثر، أريد حالة لإنسان سليم الجسد ويملك كافة الحواس، شخص مسؤول عمّا يفعله وعمّا يقوله، كيف يكون التواصل السليم من الفكر السليم كما تفضلت حضرتك؟!

حسنًا... دعوكم من قصة الفيلم، ولنبدأ مرة ثانية:

منذ اللحظات الأولى لولادة الأفكار والمشاعر في النفس البشرية يبدأ معها مسيرة إثبات الذات التي لا بدّ أن يمر بها الفرد في داخله، وتلك الرحلة تكون حافلة بالهَلع من نتائج القيام بأمور يتحتم عليه القيام بها وهو غير راضي عنها، أو عدم قدرته على إتخاذ القرارات الصحيحة في الوقت المناسب والمكان المناسب، مما يجعله يفقد المقارنة ما بين الخطأ والصواب.

وقد يواجه في الحياة محطات أو ظروف تعيق تقدمه، وبناءً عليه وعلى حسب ما يقوم به من أفعال أو لا يقوم، يجد نفسه في صراع داخلي عنيف مع أفكاره، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الانسجام بين ما يعيشه وبين ما يأمل أن يكون...

فَداخل كل واحد منّا جذوة من اللهب، تقتاد على الأفعال التي نقوم بها، فإما أن تتحول إلى نار تحرق القلب أو إلى نور يضيئ العقل.

وقد يشعر الإنسان بحالة نفسية مؤلمة عندما تكون المسافة بعيدة بين رغباته، وعجزه عن الوصول إلى قرار ثابت أو اختيار محدد، بسبب كثرة الدوافع المتناقضة والمتضَاربة لديه، مما ينتج عنه التوتر والقلق الانفعالي، واضطرابات في الشخصية فيؤدي ذلك بدوره إلى خلل في العلاقات مع الآخرين.

وذلك يقود الفرد نحو التواصل مع أشخاص لا يجتمعون معه بأي صفة أو أي مبادئ! واهمًا نفسه بأنهم القدوة الصالحة والرفقة الجيدة، ويكون مستعدًا للدافع عنهم بطريقة شرسة كأنهم من أفراد عائلته...! والمؤسف حقًا أنه يرى فيمن يريدون له الخير أعداء، كلما رموا له بالنصائح الإيجابية ردّها عليهم بكلمات قاسية أقلها: لا شأن لك بيّ!

لذلك ومن المهم جدًا أن يكون الشخص صديق صادق مع نفسه، يعرف جيدًا من تكون وماذا تريد وكيف يعيش بما يليق بذاته وشخصه، ومن تلك النقطة ينطلق المرء بالإتجاه الصحيح، مصيب هدفين في آن واحد، الهدف الأول الهدوء النفسي الثمين والسلام الداخلي الذي يقوده إلى التفكير السليم، أما الهدف الثاني

هو معرفة طريقة التواصل المناسبة لشتّى أنواع الأشخاص من حوله...

أي عندما تكون أفكار المرء سليمة بالتالي ستكون علاقاته مع الآخرين حتمًا سليمة.

هناك عبارة لا تفارق ذاكرتي من أيام الطفولة إلى الآن (اتصل مع الله) سمعتها مرارً وتكرارً من جارتنا المتدينة التي كانت تسكن تحت منزلنا مع أولادها الثمانية، كنت صغير حينها ولم أفهم ما كانت تقصد به المرأة عندما كنت أسمع صوتها يصدع في كل مرة وهي تتكلم مع أحد أبنائها قائلة له: قم يا عمران واتصل مع ربك، ألا اكتفيت يا عمران! قم لتتصل مع الله....

بينما هو كان يرد عليها بقهقهة مسموعة ترفقها كلمات مازحة: الخط ما يزال مقطوع يا حجة.

كان عمران شاب ضائع، لم يفلح بدراسته ولم يتعلم مهنة يعمل بها، والأكثر من ذلك رافق أصحاب سوء لا هدف لهم ولا أحلام يسعون لتحقيقها، فسحبوه معهم إلى المعاصي.

كنت أَتسائل مع نفسي كيف لعمران أن يتصل مع الله! أيعقل أن يرفع سماعة الهاتف ويطلب رقمه هكذا بكل بساطة! ليجيب عليه بآلو كيف حالك يا عمران! إذا الأمر كذلك لمَ لا أعرف الرقم وأتصل أنا به؟ أريد إخباره بأشياء كثيرة.

استنتجت لاحقًا أن ما تقصده خالة أم عمران بقولها (اتصل مع الله) ألا وهو التواصل مع الله، والذي كان تعنيه بالدوام على إقامة الصلاة...

لقد أيقنت من خلال ما مر بيّ من أزمات ومشاكل أن لا راحة لمخلوق إلا في لقاء ربه، وليس المقصود باللقاء هنا موت المرء ليلتقي مع ربه، بل المقصود باللقاء هو الصلاة، فالصلاة هي الطريق المباشر الذي يوصل العبد مع ربه، لا شيء بينهما سوى صفاء الروح ونقاء القلب وحلاوة اللسان بالذكر والدعاء، ومَن يسير على هذا الطريق يصل إلى السعادة، وعندما يصل المرء إلى السعادة يصبح أكثر ذكاء في التواصل مع الآخرين.

إن الطريق إلى الله يبدأ أحيانًا بشخص كسر قلبك أو صديق قد خاب ظنك به أو صاحب نفوذ ظلمك، إلى أن تيأس فيما عند البشر فتلجأ إلى الله وحده ليغنيك عن العالمين... وأحيانًا أخرى نطرق باب التوبة والمغفرة طامعين في رحمة الله من ذنوب ارتكبناها أو قاصدين الشفاء من المرض.

عن أبي هريرة رضي الله عنه: قال رسول الله صل الله عليه وسلم:(يقول الله تعالى: أنا عندَ ظَنّ عبدي بي، وأنا معهُ حين يذكرني، إِن ذكرني في نفسهِ، ذكرتهُ في نفسي، وإِنْ ذكرني في ملأٍ، ذكرتهُ في ملَأٍ هم خيرٌ منهم، وإِنْ تقرَّبَ منّي شِبرًا، تقَرَّبتُ

إِليهِ ذراعًا، وإِنْ تقَرَّبَ إِليَّ ذراعًا، تقرَّبتُ منهُ باعًا، وإِنْ أتاني يمشي أتيتهُ هرولَة.)

لا يوجد أروع من ذلك في الكون، دعونا نحافظ على التواصل مع الله بصورة مستمرة، وليس فقط عند الحاجة إلى الحماية والأمان أو الشفاء، ولنكن صادقين مع أنفسنا ومع الخالق في كل الأمور، فسوف يأتي يوم نقف فيه مع أعمالنا أمام البارئ.

الروح يا أصدقائي هي مرآة النفس، ولا يمكن أن تكون بحالة جيدة إن لم تحقق معادلة السلام الداخلي! ولكل معادلة صعبة الحل مفتاح أو شيفرة، أمّا المفتاح الوحيد لحل كل مشاكلنا مع أنفسنا هو الصدق... بإمكانك أن تكذب على الجميع، لكن لن تستطيع الكذب على نفسك، لأن الحقيقة وحدها تكون موجودة في الداخل.

إنّ اللجوء إلى الكذب للتخلص من مشكلة أو للوصول إلى غاية ما بطريقة أسرع سهل فيزيولوجيًا لكنّه يحمل من الجدل ما يكفي ليجعلنا نعيش في خدعة كبيرة لا يعلم حقيقتها سوى الخالق، فكل واحد منّا عندما يريد أن يكذب يكذب ببراعة قد يتفاجأ منها مع نفسه، والمشكلة الحقيقية عندما يقوم بتصديق الكذبة ويتناسى أنها مجرد كذبة قام هو بإطلاقها!...

لكن عندما يكون ضمير المرء حيّ، يمر بعدة خطوات قبل الوقوع في خصام حاد مع نفسه، حيثُ يبدأ الضمير باللوم

المستمر على قيامه بعمل غير أخلاقي، إلى أن يزج به بعدها في معركة لا يكون الصلح فيها إلا بإضرام وعودًا بعدم الكذب مرة ثانية أبدًا أو بالأحرى بعدم الكذب مرة أخرى، ثمّ ما يلبث أن ينكث ما وعد به، فيقول لها: لا، سأكذب في الأمور الضرورية فقط!... مقدمًا تبريرات يُرضي بها الطرفين (الضمير والنفس)، بعدها يقوم بعقد هدنة صلح مع ضميره بعد خسارته النوم الهانئ والراحة، وشعوره بعدم الرضى... وما بين شدٍ ودفع يزداد التشويش في عقله مما يسبب له ضوضاء قاتلة..! يضيع بعدها وسط الضجيج في دهاليز التواصل مبتعد عن الطريق السليم... هناك لحظات تجثو فيها النفس على ركبتيها مهما كان وضع الجسد! (فيكتور هِيغو)

سأروي لكم ما حدث معي في الموسم الماضي، لقد دلفتُ ذات يوم خريفي إلى حديقة النهر القريبة من السوق المركزي للمدينة من أجل الاستراحة فيها والإستمتاع بالمناظر الخلابة، فأخذت لي مقعد خشبي لأسند عليه جسدي المتعب، وقد كان لحفيف الشجر موسيقا عملت على صيانة أعصابي التالفة.

بعد برهة من الوقت إقترب منيّ شاب في مقتبل العمر لم يتجاوز الثلاثين، ذو ملامح مرتبة، كان يرتدي ثياب أنيقة وفي يده حقيبة جلدية كبيرة، دلّت على ما في داخلها من جهاز محمول... أشار مظهره على أنه موظفٌ في شركة خاصة أو في مكتب تجاري،

أراد أن يشاركني الجلوس على المقعد بعدما أدلى التحية باللغة التركية، ثمّ استأذن للجلوس بكل أدب، فما كان منيّ إلا أن قبلت طلبه على مضض بإيماءة من رأسي تشير على الموافقة متسائلًا مع نفسي: ماذا يريد مني هذا الرجل؟ يوجد مقاعد فارغة موزعة في الأرجاء! أتراه يبحث عن شخصٍ يسمعه؟

ما إن جلس حتى أخذ يسترسل بالحديث دون أن يستدير نحوي، بينما أنا لذتُ بالصمت أذن للطبيعة وأذن له، لقد عرفت من لهجته أنه سوري الجنسية ويود الفضفضة لا أكثر...

كان الرجل يهمس تارة وتارة أخرى يقذف بكلمات عشوائية وصلتني نصفها إلا أني فهمت قصته، بإختصار هو في مشكلة كبيرة ولم تعد تحتمل المزيد من الكذب!...

لقد أتته رسالة نصية تفيد بأن يذهب إلى فرع الأمنيات كي يكمل أوراقه الرسمية، فقد أتته الموافقة على الحصول للجنسية التركية الإستثنائية... مضى من الوقت ربع ساعة وهو يتكلم دون أن يوجه حديثه نحوي، كان يريد أن يسمعه أحد ليفرغ ما يثقل صدره عساه أن يفتح طريقًا للتنفس فقد واشك على الإختناق حقًا.... وأنا جالس أسمعه بكل هدوء دون أن أُبدي أي إنفعال أو مشاعر، أردته أن يستسلم بلا مقاطعة أو تردد حتى ينتهي لآخر كلمة؛ تابع قائلًا أنه ذهب إلى السجل المدني كي يستلم بطاقته التركية، وهناك كانت المفاجأة الكبرى! لقد اكتشف أنه حدث خطأ

بالصدفة! إثر قيام أحد موظفي التسجيل بالتدوين على ورقة القيد المدني في خانة الديانة (مسلم)...

لم أندهش مما سمعته آنذاك، عامةً في تركيا نسبة الأشخاص التي تحمل الديانة المسيحية ضئيلة جدًا إذا ما قارنتها بعدد المسلمين، وخاصة في بعض المدن التركية كَالمدينة التي أقطن فيها، فقد تكاد تكون نسبتهم شبه معدومة، حتى أنه لا يوجد دور عبادة لهم إلا كنيسة واحدة على ما أظن في مركز المدينة، وهي صغيرة ومهجورة غالبًا، وقد حسبتها للوهلة الأولى من المعالم الأثرية للمدينة!...

وبالرغم من ذلك فإنّ عدد المسلمين الملتزمين قليل بالنسبة إلى عدد المسلمين كافة، والأشخاص القليلة الذين يمارسون الشعائر الإسلامية هي من فئة الأشخاص المسنّة، لكن في المقابل هناك فئة تكاد تكون نادرة ولكنها موجودة تعيش بيئة السلف الصالح والصحابة المتشددة للدين الإسلامي في مظهرها وتصرفاتها....

لقد شارف على تأسيس الجمهورية التركية الحديثة قرن من الزمن على يد مصطفى كمال أتاتورك، وما يزال قسم كبير من شعبها متأثر بالأفكار العلمانية بالرغم من المجهود الكثيف الذي تبذله حكومة الرئيس الحالي بإعادة أركان الدين الإسلامي إلى قوتها عن طرقٍ عدّة منها: القضاء على العنصرية العرقية، السماح للمرأة المحجبة أن تمارس عملها في الدوائر الحكومية

وأن تدرس في الجامعة دون إجبارها على نزع الحجاب أثناء الدوام كما كان في أواسط القرن الماضي، وفتح مدارس تسمى إمام خطيب تعنى بتدريس التعاليم الدينية كما ورد في القرآن الكريم والسنّة، وتهتم بإحياء اللغة العربية كي تنشئ جيل أفضل من سابقيه، وإقامة ولائم رمضانية في الحدائق والاحتفال بالمناسبات الدينية وتوزيع الهدايا وإقامة المسابقات التشجيعية ذوات جوائز مالية أو مساعدات عينية، وتكثيف دوريات الأمن للقضاء على شبكات الدعارة وعصابات ترويج المخدرات.....

كم هائل من التناقض بين ما تحاول الدولة فعله في تمكين الإعتدال الديني وبين ما يعيشه أكثر الشعب من ضياع!

في الحقيقة الأمة الإسلامية بأكملها بحاجة إلى ثورة دينية نظيفة وليس إلى ثورات سياسية، ثورة تكنس الوباء التطرفي لتحرقه في نفايات العقول المتحجرة، ثورة تقضي على الرياء في العبادة وتدعو إلى التمسك بالأخلاق الفاضلة والصفات النبيلة والتحلى بها كَالصدق والأمانة والإخلاص... كما يجب على رجال الدين الأتقياء تصحيح المفاهيم الخاطئة التي ترسخت في أذهان أفراد الأمة الإسلامية، فهناك بعض الأفكار تم تقديسها لمئات السنين وأصبح التنازل عنها صعبًا للغاية!

الدين معاملة والأخلاق الحسنة باب من أبواب العبادة.

لا تنصّب نفسك محاسبًا على ما يفعله الآخرون، عليك أن تحاسب نفسك أولًا، وبما يرضي الله... لست وحيد إن لم ترى أحد حولك، ضع نصب عينيك (الله معي الله ناظري الله شاهدي).

خرج الخليفة عمر بن الخطاب رضوان الله عليه مع خادمه في ليلة من الليالي ليتفقد أحوال المسلمين ليلًا، وقرر أن يستريح من التجوال بجانب جدار، فإذا به يسمع امرأة تقول لابنتها:

اخلطي هذا اللبن بالماء...

فقالت ابنتها: يا أمي،أما علمتِ بأمر أمير المؤمنين اليوم؟

قالت الأم: وما كان أمره ؟

قالت الابنة: لقد أرسل مناديًا يقول: لا يخلط اللبن بالماء.!

فقالت الأم: يا ابنتي، قومى بخلط اللبن بالماء في موضع لا يراك فيه عمر، ولا منادي عمر...

فقالت الابنة: واللَّه ما كنت لأُطيعه في الملأ وأعصيه في الخلاء، إن كان عمر لا يرانا فَربي يرانا.

لو أننا نخشى الله أكثر من خشيتنا الناس؛ لَسَلُمْنا وسلمت الأمة.

نحن بحاجة حقًا إلى ثورة أخلاقية عارمة، نثور فيها على الخداع والكذب، نثور على الإرهاب والتطرف، نثور على العنصرية التي ما تزال تأكل من لحم أفكارنا، نثور على الحروب التي تقوم بإغتصاب الأشياء الجميلة... نحن بأمس الحاجة إلى ثورة كونية

نثور بها على الشيطان، لكن على ما يبدو أنه لم تمر الفكرة على عقولنا بعدْ !...

بعد ثورتنا الإفتراضية اسمحوا لي أن أعيدكم إلى شاب الحديقة، فقد قال لي أنه استلم بطاقته الجديدة وهو على ديانة أخرى، فقرر أن يبقى على حاله طالما لن يتبدل من عقيدته شيئ، وفي النهاية تبقى مجرد كلمة من حبر على ورق.

هدأت حدّة صوته متابعًا باللوم على أهله في تسميته بعد ولادته اسم يحمل عدة معاني في لغات مختلفة، فلو كان اسمه جوزيف أو جورْج لبُتَّ الأمر على أنه مسيحي مبتعد به عن الوقوع في دائرة الخطأ الغير مقصود، لكن أن يكون اسمه جان! فلن يخطر على بال الموظف أن يدقق في ديانته، لأن جان اسم تركي معناه الروح وهو اسم متداول بكثرة في تركيا...

لكن القصة كبرت عندما زج به الحب في عشق فتاة مسلمة، وهي الأخرى هامت في هواه! لكنها لم تعرف بعدْ أنه مسيحي، أما هو فخائف أن تبتعد عنه إن قال لها الحقيقة، وفي ذات الوقت هو غير مستعد روحانيًا كي يعتنق الإسلام.

أصعب لحظة هي لحظة انقطاع الحبل، فعندما يرتبط شخص بآخر ارتباط عاطفي ينشأ حبل بينهما في اللاوعي وانقطاعه بشكل مفاجئ يسبب آلام مبرحة للروح... إنه شعور مرير ولاذع أن ينقطع بك الحبل وأنت غير مستعد لذلك.

تابع جان كلامه بعدها موجهًا حديثه نحوي قائلًا: أخبرني ياعم، ما أنا بفاعل؟ لقد تعبت من الكذب، لم أعد أطيق نفسي في المرآة، أصبحت أتحاشى النظر إليها، لم أعد أعرف كيف أتواصل مع البشر! أصبحت عصبي المزاج وغليظ التعامل، أريد حلًا ... أرجوك .... انطق حرف يا رجل....!

حينها أخذت نفسًا عميقًا ثمّ قمت بزفيره على شكل تنهيدة، وقلت له: يا بني، أنت الآن ممسك بحبل اسمه حبل الكذب.

لا تصدق بأن حبل الكذب قصير كما يقولون، هناك أكاذيب عاشت أكثر من أصحابها، وحدها الحقيقية ماتت معهم.

حبل الكذب طويل يلف حول رقبة المرء مثل الأفعى السامة، والتي يستحيل بعدها أي محاولة للهروب ...

في حوزتك فأس اسمه فأس النجاة، خذه بكل قوتك وتمسك فيه بيدك وأسنانك...

إنه فأس الصدق الذي ستقطع به هذا الحبل، هذا الفأس سيقتل العذاب وينقذك لتعود إلى نفسك..

الصدق يا بنيّ سوف يخرجك من الظلمة، ويرشدك إلى النور الذي يسطع من داخلك...

أما حبل الكذب فسيظل يشد بك من عقدة إلى عقدة ويسحب بأنفاسك من مشنقة إلى مشنقة...

عليك أن تجاهد لتعود إلى نفسك، إلى الشخص الذي يسكنك.

هذا وعليك بصدق العزيمة، كي تساعد نفسك في الوصول إلى بر الأمان، والتخلص من القلق كي تخرج من المحنة التي تعاني منها، وكفاك لوم وحسرة!

جميعنا نتعثر ثم ننهض لنتابع المسير، جميعنا معرّض للوقوع في الخطأ... لكنّ بدل القيام بتأنيب الضمير، والزجرّ والنهر، عليك بالبحث عن حل للمشكلة التي أوقفت تقدم خطواتك.

يا بني... في قصص الحب لا مجال لنا في دخول المعارك، لأننا مع كل هزيمة فيها نخسر شيئًا من الصعب جدًا استرداده.

مشاعر الحبّ يا بنيّ لا تبقى متقدة إن نحن أغلقنا عليها منافذ الحقيقة، هناك في الحياة مشاعر أقوى منها بكثير، وإن قمنا في تجاهلها سوف يحترق الحب في قلوبنا إلى أن يمسي رماد لا جدوى من وجوده.

وكن على ثقة تامة أنه لا يوجد شيء سرمدي على هذا الكون أو مخلوق باقي على كوكب الأرض إلا ويموت أو يرحل، كل ما حولنا قابل للتغيير قابل للزوال، قابل لأي شيء إلا البقاء على حاله، وكن على دراية بأن الله وحده القادر على تغيير كل شيء...

(إنما أمره إذا أراد شيئًا أن يقول له كن فيكون).

حينها لم أطل بالكلام أكثر على جان، خشيت أن يخذلني التعبير ويفهم ما أعنيه بالخطأ! فما كان منه إلا أن قال كلمة واحدة:

شكرًا...ثمّ رحل مثل الطيف كما أتى! بينما أنا عدت إلى صمتي، ململم بحواسي وماضي بها نحو التأمل...

بعض المواقف تجعل منّا لصًا نزيهًا، لا يريد سوى سرقة اللحظات السعيدة.

نحن بشر من لحم ودم، من أحاسيس ومشاعر، من قلب يحب ويكره، يخاف ثمّ يتعب، ومن عقل يفكر ويقلق، يخطط ويندم... لسنا أصنام أو تماثيل!

إن العقائد الفطرية والقيم الأخلاقية تهيمن على حياة الإنسان، وربما تؤدي إلى نشوء خلافات بينه وبين الآخرين، وقد تنشب معارك إذا بقي المرء يَلح على أن ما هو مهم بالنسبة له، يجب أن يكون كذلك بالنسبة للآخرين أيضًا.

لكل إنسان عدد من الشخصيات المخبأة في داخله، فأنا مثلًا لي صديق يملك مكتب صغير للعقارات، متزوج منذ عقدين وأب لثلاثة أولاد، وعضو في النادي الرياضي كي يحافظ على لياقته، ويناضل بشراسة من أجل ممارسة هواية صيد السمك، ويطمح أن يشتري منزل مناسب لعائلته كيّ يتخلص من دفع رسوم الأَجار... أي أنه يملك خمسة إلى ستة شخصيات متنوعة في ذات الوقت تُتنافس بعضها البعض! ويحاول بكل جهد على تنظيم الوقت في العمل بجدارة وعلى أكمل وجه، وفي عطاء زوجته وأولاده حقهم من الرعاية والاهتمام، وفي ممارسة رياضته

المفضلة، وأن يذهب في رحلات صيد مع أصدقائه براحة دون سرقة الوقت المخصص لإتمام واجباته، وأن يقوم على توفير المال لشراء المنزل المخطط له....

كذلك الشاب جان يملك عدّة شخصيات، يعمل على كل واحدة منها بجهد وتعب، ونحن أيضًا أعزائي القرّاء، كل واحد منّا يملك عدّة شخصيات في آن واحد، ولكل جانب من جوانب حياته هذه متطلبات من الاهتمام والوقت والجهد....

حسنًا، إذا كان الشخص مع كل هؤلاء يعطي كل ذي حق حقّه من الشخصيات المختلفة الموجودة في داخله ولا يشعر بأنه آلة تطحن مشاعره، فهذا يعني أنه في حالة انسجام تام مع ذاته وبارع في التواصل مع نفسه عن طريق توزيع المهام على أكمل وجه... لكنّ! لا تفرحوا كثيرًا فغالبًا لا يكون الأمر كذلك، حينها يصبح المرء مشتت التفكير، منهك من تهذيب الضمير وكلامه غير مطابق لسلوكه لأنه في حالة توتر واضح.

كذلك إن عدم انسجام الشخص مع داخله يؤدي على سوء أدائه وضعف فاعليته، ومنه يؤثر بذلك على مدى نجاح تواصله مع الآخرين أو درجة الفشل التي يصل إليها.

وقد تتولد حالة صراع داخلي في نفسية الإنسان بسبب قيم غير متجانسة يُؤمن بها، أي أنه يكون أمام خيارات صعبة لا يمكنه التأكيد على الصواب فيها... مما يجعله متردد في إعطاء القرار،

متسائلًا مع نفسه: ماذا أفعل؟؟ هل أذهب؟ هل أعود؟ هل أشتري؟ هل أتزوج؟ هل أسافر.....ماذا أرى، وماذا أسمع...

إن ما يشعر به المرء في تلك الحالة يجعله متذبذب**!** بين ما فعله وبين ما لم يفعله، ربما كانت صورة رآها في خياله أو صوت سمعه يتحدث مع نفسه، أو شعور بالضيق أو الخوف ينتابه فجأة، أو ذكرى لحدث معين أو مشكلة مؤثرة مرّ بها وما تزال آثارها واضحة على تصرفاته، ولم يُشفى منها بعد...

كل ما ورد من الأمثلة السابقة هي إشارة عدم الإنسجام، كذلك يمكننا التعرف على إشارة الإنسجام بالطريقة ذاتها بحسب طبيعة الموقف من مكان وزمان أو بحسب شدتّه...

وبناء على ما مضى علينا أن لا نؤجل المواجهة بين ما نريد وما نستطيع أن نفعله على أرض الواقع لأن المواجهة هي الحل الأمثل للقضاء على تلك التناقضات وتوضيح جميع الجوانب بما تحمله من عيوب و إمتيازات...

لكن قبل المواجهة يجب تحديد الهدف الذي يشغل بالنا ليل نهار، مع الموازنة بين الخيارات المطروحة لدينا، لا بأس من تسجيل المزايا والعيوب على ورقة للمقارنة بينها واختيار الأنسب منها.

ولا نغفل أن يكون هدفنا واضح ومناسب لقدرَاتنا وَإمكانياتنا سواء كانت مادية أو معنوية، وبالتالي سيكون تحقيقه سهل بما أمكن.

وليكن في علمكم أن بعض الرغبات من الصعب جدًا الوصول إليها، بل تكاد تكون من عجائب الدنيا السبعة! فهناك الكثير من الأحلام بعيدة كل البعد عن التحقيق، وتكاد أن تكون شبه مستحيلة في حالة عدم وجود مقومات جسدية وظروف ملائمة لها، فتتحول إلى أحلام مدمّرة عند التفكير فيها والهوس على تحقيقها ...

مثال على ذلك مراهقة فقيرة ليست بالقدر الكافي من الجمال وتحلم أن تكون ملكة جمال العالم! شاب تعرض لحادثٍ مروع ثم فقد وظيفته وما يزال يحلم بزيادة الراتب لشراء سيارة، رجل باهظ الثراء ويحلم بامتلاك الكرة الأرضية وما عليها! ...الخ

كذلك عندما نضع في فكرنا موضوع معين أو مشكلة ما لحلها نقوم بتوجيه كل قوانا العقلية وطاقتنا الجسدية في ذاك المنحى، مما يُوقع النفس في بئرٍ عميق مليئ بالحزن يؤدي إلى الوهن والإرهاق، وقد يوصل بها الأمر إلى مرحلة اليأس من الحياة والكراهية في العيش ومنه إلى الانتحار والعياذ بالله....

سأضرب لكم أمثلة واقعية عن ذلك وعليكم تصور ما يحصل!

شخص ضعيف الشخصية يعاني مشكلة التنمر أو التعرض لعملية إبتزاز لأمر ما، موظف ذو دخل محدود كثرت ديونه وعجز عن تسديدها، ، فتاة قاصر تمّ إنتهاك عذريتها ولا تستطيع التكلم في الموضوع لأسباب عديدة!....الخ

وهناك حالات أخرى بإمكانها تدمير النفس البشرية إذا ما تمكّنا من السيطرة عليها، كالعيش مع الماضي المظلم بما يحمل من عذاب وحزن، والماضي عبارة عن سجن بإمكانه أن يكون سبب من أسباب الكآبة والقضاء على المستقبل؛ وذلك يحصل كثيرًا عند نهاية أي علاقة بين اثنين أو صدمة عنيفة غير متوقعة...

هنا يجب التحرر من الماضي بما يحمل من آلام وأحزان بأسرع وسيلة عن طريق النسيان، والثقة بالنفس وبما يمكن للإنسان أن يحققه بقدرته على تجاوز المحن والتغلب على الصعاب والوصول إلى الإختيار الأمثل، والأهم من هذا كله عدم انتظار المستقبل، بل العمل على الحاضر واكتساب كل فرصة ليكون القادم أفضل.

ومما لا شك فيه أن العزلة المقصودة لها دور سلبي في الابتعاد عن الآخرين، بالإضافة إلى أن الإنطوائية على أنفسنا تجعلنا عاجزين عن الوصول إلى القرار، لذلك علينا أن نتفاعل ونقوم بالإندماج مع حولنا من أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين، ونتقرب من كبار السن الذين نثق بهم وفي آرائهم، كي نأخذ بنصائحهم ونستفيد من تجاربهم.

بالمختصر المفيد...

من الأمور المستحيلة أن تبني علاقات جيدة مع الآخرين!

وعلاقتك مع نفسك مهدومة....

قبل كل شيء عليّك توطيد علاقتك مع ذاتك بالصلح معها

اعرف كيف تتواصل مع مشاعرك أولًا

كن صادق مع نفسك، تثق بها وبالقدرات التي تملكها

ابدأ بتحديد الهدف، وقم بتسليح عزيمتك بالإرادة والصبر

وزع المهام بشكل معتدل لتنسجم مع الروح والذات...

ممنوع الهروب!

عليك بالمواجهة عن طريق التعبير عما في داخلك.

ومهما بلغ بك السوء، لا ترمي بعجزك على القدر.

تخلص من القلق، واجعل تواصلك مع الله واضح ومباشر

اقطع شريط الماضي المؤلم، واهجر الوحدة...

عندما تتواصل مع نفسك من خلال الأفكار بشكل سليم، مؤكد حينها ستعرف كيف تتواصل بطريقة سليمة مع الجميع.

وكيّ تعيش بسلام على هذا الكوكب، عليك أن تمنح حقوق ذاتك مهما يكن، ولا يتم ذلك إلا بعد أن تتصالح معها من خلال معرفة من تكون وماذا تريد، فتلك الذات ذاتك وتلك النفس نفسك وتلك الروح روحك، وستظل أمين عليهم ما دمت حيًّا على وجه هذه الأرض.

3

التواصل مع العائلة

حضرت منذ زمن بعيد حفل مدرسي على مسرح مدرسة أختي الكبرى، كنت حينها لا أتجاوز الخامسة من عمري! إلا أن أحداث القصة ما تزال محفورة على جدران ذاكرتي، فقد برع مجموعة من الطلبة بأداء العرض ضمن مقطع تمثيلي لم أنساه قطّ!

لقد قام ولد بشراء بنطال طويل بمقدار أربعة سنتيمترات، طلب من والدته تقصيره فقالت له أنها مشغولة بتحضير الغذاء، فذهب إلى أخته الكبيرة طالبًا منها تقصير البنطال أربعة سنتيمترات فاعتذرت له لأنها تحضر للفروض المنزلية...

لم يصبر الصبي فذهب إلى عند الخياط ليقوم بتقصير البنطال إلى الطول المطلوب، ثمّ عاد إلى المنزل ووضعه في دولاب الملابس دون أن يخبر والدته وأخته بما فعله، ثمّ ذهب ليلعب مع أصدقائه...

انتهت الأم من عملها في المطبخ فتوجهت إلى خزانة ابنها وأخرجت البنطال لتقوم في تقصيره أربعة سنتميترات ثمّ أعادته إلى الخزانة، وحنّ قلب أخته عليه فذهبت هي الأخرى إلى غرفته

وأخرجت البنطال من الخزانة وقامت بتقصيره أيضًا أربعة سنتمترات ثمّ أعادته إلى مكانه!

استيقظ الولد صباحًا ليرتدي بنطاله الجديد فإذا به يتفاجأ بطول البنطال! كان المشهد الذي وقع فيه الولد حزين أولى الأمر، إلا سرعان ما قام باحتضان أمه وأخته سعيدًا لما بذلوه من جهد لقاء اهتمامهم به، معبرًا عن رضاه بقوله في نهاية المسرحية: لدّي أجمل عائلة...

علت في الصالة قهقهات الجمهور غير يقظين إلى الحكمة التي آلت إليها القصة برمتّها!.... مَن منّا لا يرغب بوجود أسرة لديه، جميعنا يحلم من الصغر بتأسيس منزل وشريك مناسب وأولاد صالحين، ننتظر هذا اليوم بشوق ونكافح في الحياة من أجل تحقيقه...

والأسرة هي مجموعة من الأفراد مكونة من أب، أم وأولاد يعيشون في بيئةٍ واحدة تدعى منزل الأسرة، والمنزل هو المكان الذي يمنح الثقة بالنفس، وينمّي المواهب، ويعزز القيم الأخلاقية، والدينية، والإنسانية...الخ، وإن أي ضعف في التنسيق بين أفراد الأسرة الواحدة يؤدي إلى فشلٍ ذريع بالرغم من التضحيات الكبيرة التي قد يقدمها بعضهم...

هكذا هو التعريف المعروف والمتداول للأسرة حتى نهاية القرن العشرين، لكن في ظل ما نحن عليه من بداية القرن الواحد

والعشرين وإلى تلك اللحظة، وقع على الوالدين مسؤوليات مضاعفة مما هي عليه في السابق مقارنة بين الماضي والحاضر في جميع المجالات...

لقد أمست الأسرة تعاني من شرخ في التواصل فيما بين أفرادها، سببه نقل طرق التربية نفسها من الجيل السابق إلى الجيل الحالي دون إضافات أو تغيير لجعلها مناسبة لأسرة اليوم...

فأنا مثلًا كبرت وترعرعت في بيت العائلة على تنفيذ الأوامر دون نقاش أو حوار! بالرغم من أن والدي طبيب مثقف درس الطب في أوروبا، إلا أنه حرص على عادات مجتمعنا ومبادئه في التربية، وخاصة عندما دخلنا -أنا وأخوتي- سن المراهقة في بداية ثمانينات القرن الماضي، حيث كانت أجواء البلد غير آمنة آنذاك مع حركة الأخوان المسلمين، مما وضع والديّ في حالة دائمة من الخوف علينا من المجهول، فقد كان كلّ شيئ ممنوع، ممنوع اللعب خارج المنزل، ممنوع حضور حفلات عيد الميلاد، ممنوع التنزه مع الأصدقاء نهاية الدوام المدرسي، ممنوع الذهاب إلى الجوامع.... الخ حتى عندما كبرنا قليلًا ما زالت كلمة ممنوع حاضرة بقوة، ممنوع المشاركة في الرحلات المدرسية، ممنوع التكلم على الهاتف...

وقد كانت كلمة (لاْ) تعني الرفض القطعي دون رجعة، أمّا الصمت فمعناه أن الموضوع يتأرجح ما بين الرفض والقبول

دون المداولة! على أن الأمر سيُنفذ بعد بتّ القرار مهما كانت النتيجة...

بينما اليوم فإن الأمور مختلفة مع أولادي، فأي موضوع يجب أن يُطرح للحوار من خلال الأسئلة والأجوبة قبل أن يوضع في محور التنفيذ، أو أن يُأجل إلى الخطط اللاحقة التنفيذ لوقت آخر أو أن يُقرر إلغاء الفكرة نهائيًا، كل ذلك يتم عن طريق الحوار والمناقشة بشكل جماعي ضمن اجتماع عائلي.

بالطبع هناك مبادئ لإنشاء الأسرة تبقى ثابتة على مرّ الأجيال غير قابلة للتغيير كالإِحترام المتبادل بين الأخوة والأخوات، وبين الأولاد والأهل، والأبوين فيما بينهما...

كذلك الإخلاص والوفاء والإيثار وصفات كثيرة نبيلة إذا زُرعت في الأسرة تنمو العلاقة بين أفرادها بأطيب الثمار، فتحمل طابع مشرق للقوة في الترابط والتواصل بإمكانه أن يدوم بعد رحيل الأبوين أو بعد إنشاء كل فرد منها عائلة مستقلة به، فالأسرة هي اللبنة الأساسية لبناء مجتمع سليم، فكلما كان البنيان متين كان المجتمع أقوى في جميع مجالاته.

إن نجاح التواصل في العائلة أو فشله يعتمد بشكل نهائي على العلاقة بين الأب والأم، وكيفية تعاملهما مع أولادهم، مع الجدير بالذكر أنّ بناء الأسرة السليمة يبدأ من سلامة إختيار الرجل

للمرأة والعكس صحيح، فعلى كلا الطرفين أن يختار شريك حياته بطريقة جيدة لمتابعة المشوار.

وإن أسوأ ما هو منتشر في الوقت الحالي هو الزواج المبكر -ما دون سن الرشد- بسبب الحروب والنزوح إلى المخيمات أو بسبب الفقر والحاجة، وقد تتحول إلى صفقات مالية مخبأ خلفها دوافع قذرة! مثل هذا الزواج سيحمل تبعات ونتائج سوف تترك أثرها على الفتاة الطفلة الأم وعلى أطفالها، وبالتالي على المجتمع كَكل.

في أيامنا كانت الفتاة المقبلة على الزواج مهيئة نفسيًا وجسديًا لذلك؛ أي يجب أن تكون ملمة بكيفية طبخ المأكولات الشرقية والغربية منها وصنع الحلويات، مثقفة بأصول التعامل وآداب الحوار (الإتيكيت)، حافظة بعض أجزاء القرآن والأحاديث النبوية، تعرف لغة أجنبية واحدة على الأقل، تعزف آلة موسيقية والأفضل أن تكون بيانو، تجيد الخياطة والحياكة بكل أنواعها، عندها حس فني في الرسم، تملك هواية المطالعة أو أي نشاط رياضي خفيف... الخ من مقومات سيدة المنزل والمجتمع في آن واحد، والأهم من ذلك كله تعرف كيفية التعامل مع الرجل بطريقة راقية.

ومن جهة مقابلة كانت العوائل المعروفة توافق على الشاب الطموح الأمين ذو الأخلاق العالية الذي يتقدم لخطبة ابنتها، وفي بعض الأحيان كانت بعض العوائل العريقة تقوم في توكيل

مرسال يخبر الشاب الذي ترى فيه الصفات الجيدة والمناسبة لكي يقوم في خطبة ابنتها...

أما اليوم فقد اتجهت مواصفات الطرفين نحو منحى آخر إلى أن انقرضت الصفات المثالية، فقد أصبح المال هو المعيار الأساسي في انتقاء أحدهما للآخر، فكلما كان المال وفيرًا كانت فرص الزواج أكبر والمهر أغلى والمنافسة أشد!

إلى أن أمسى الزواج حلمًا للشاب العصامي الذي يعتمد على مقوماته الشخصية في بناء نفسه بنفسه، وتأسيس العائلة بات من المشقات التي يواجهها معظم الشباب والزواج بات لمَن استطاع إليه سبيلا.

أمر مؤسف أن تتغير معايير كثيرة في الإختيار من كلا الطرفين، فما عادت الأمور الجوهرية تهم بقدر المظاهر! بينما الزواج الذي أساسه القيم المادية لن يصمد طويلًا عند أول ضائقة مالية أمام عقبات الحياة الإقتصادية، فإن رحل المال رحل معه الحب ورخصت العشرة وتبقى وحدها النفس اللوامة التي تلوم حالها على سوء الاختيار...

ولذلك نرى في وقتنا الحالي حالات التفكك الأسري والطلاق قد انتشرت في المجتمع كالنار في الهشيم، والصبر على المحن لم يعد له وجود إلا ما رحم ربي! أقول قولي هذا وأستغفر الله .

التواصل في مرحلة الخطوبة

بعد رحلة البحث عن عروس مناسبة والموافقة على العريس المناسب، تبدأ المسرحية لتستمر طيلة فترة الخطوبة فكل منهما يعرض للآخر أفضل ما يملك من مواهب إلى أن يتم الزواج.
ثم بعد الزواج تنتهي المسرحية ليعيش الزوجين الحياة الحقيقية وليست الحياة الوهمية التي عاشوها في فترة الخطوبة.
كثيرون مَن وقع في الفخ واستمروا، والبعض الآخر هرب قبل الوقوع.
وكل الكلام الآتي في هذه الفقرة تحت بند واقع التواصل بين الخطيبين، لكن الحقيقة قد تكون بعيدة عن ذلك.
التواصل بين الخطيبين أو ما تسمى فترة التعارف بين الشاب والفتاة، تُعد الخطوة الأولى في هذه المرحلة لتأسيس عائلة جديدة، وهي من المراحل المهمة في إعداد حياة زوجية سعيدة وَهادفة ومستقرة، حيثُ أنها البوابة الرئيسية للدخول إلى عالم الطرف الآخر، وقد تكون تلك الفترة طويلة نوعًا ما أو قصيرة حسب الإتفاق، وذلك وفقًا لبعض الظروف المحيطة حول الاثنين.
ويعتمد ذلك أيضًا على التواصل بين الخطيبين سواء عن طريق المكالمات الهاتفية أو وسائل التواصل الاجتماعي مثل الواتس اب أو برامج التحادث الأخرى...

وأيًا كانت وسيلة الاتصال هناك أسس لبناء العلاقة بين الطرفين يجب أن تخضع له قواعد التواصل لتحقيق الهدف المرجو، وبناء عليه يتم اتخاذ القرار بشأن الإرتباط بشكل نهائي.

قديمًا أي قبل اختراع الإنترنت والهواتف الجوالة؛ كان التواصل بين العروسين في فترة الخطوبة محدود جدًا، مما جعل التخطيط للخطوة القادمة أصعب مما عليه في وقتنا الحالي.

فقد كان الاثنان يجتمعان بموعد معين مرة أو مرتين بالأسبوع، مُقتصرًا ذلك على زيارة العريس للعروس إلى بيت أهلها وبحضور أفراد عائلتها في صالة واحدة، وكان الحديث المتداول بينهم مشترك ضمن موضوع معين يحدده أبو العروس حصرًا... ومن خلال الحديث المتداول يُكتشف مدى ثقافة العريس وأسلوبه في الحوار...

وباقي الأسبوع إن تواصل الطرفان على الهاتف الأرضي بضع دقائق يكون جيد، فوالدة العروس كانت تحذرها من غضب الأب إن اتصل ووجد خط الهاتف مشغول، أما عن النزهات الخارجية فلا بدّ حينها من مرافق للعروس، هو أحد أفراد عائلتها ليكون درعًا للنميمة وكلام الناس...

هذا كله عندما تكون الخطبة عن طريق الأهل أي زواج صالونات أو عن طريق المعارف والأصدقاء المشتركين، أما عندما يسبق الخطبة قصة حب بين الشاب والفتاة فالأمر يختلف

قليلًا بحيث تكون الجرأة أكبر لدى كليهما بالتواصل، فربما يخلقان فرصة للخروج بمفردهما حتى يتناولان الحديث بحرية أكبر...

وفي كلا الحالتين كان التواصل بين الخطيبين محدود جدًا ومراقب بشكل واضح وسهل، مما جعل من العلاقة بينهما سطحية وعدم معرفة الطرف الآخر بكمية كافية لشخصية أحدهما للآخر.

أما اليوم فالأمور بين العروسين في فترة الخطوبة اختلفت بوجود الهاتف الخاص وتوفر الإتصالات عبر الإنترنت، استطاع الخطيبان أن يتقربا من بعضهما أكثر، ولا سيما أن الحصول على الهواتف الذكية أصبح أمر طبيعيّ غير مبالغ فيه في مجتمعاتنا الشرقية...

لكن بالرغم من ذلك يبقى هنالك قواعد للتواصل بين الطرفين كما ذكرت سابقًا لا بدّ من عدم إغفالها، والعمل بها على أنها المفتاح الأمثل لبداية علاقة ناجحة مثل الزواج، خاصةً وأن هذه المرحلة -مرحلة الخطبة- هي مرحلة تأسيس لعلاقة جادة وليست علاقة سطحية ومؤقتة تدفعها النزوات والرغبات...

ومن هنا تكمن أهمية الحوار الجاد والهادف بالتحدث عن الأمور المستقبلية التي تهم حياتهما فيما بعد، والابتعاد عن المزاح الذي يحمل طابع السخرية والإستهزاء.

ومن إحدى الأمور المهمة أيضًا هي عدم الوقوع في الأخطاء التي من شأنها أن تؤثر لاحقًا على الخطيبين بشكل سلبي، ولعلّ أهم تلك الأخطاء جعل تلك الفترة فترة هيام وعشق فقط! دون المحاولة بطرح بعض الأسئلة والمواضيع بطريقة ذكية ليستشف أحدهما جوانب من شخصية الآخر، بل من خلال تلك المواضيع يستطيع أن يعرف أحدهما مزايا الآخر من عيوبه، مثل طرح موضوع عمل المرأة بعد الزواج الذي يشغل حاليًا بال معظم الفتيات المؤهلات جامعيًا، أو طرح الخطط المستقبلية في توفير مبالغ مالية لتأمين قيمة شراء منزل مثلًا، أو ربما تسديد ديون كلفة الزواج وغيره...

ومن خلال ما سبق يستطيع أحدهما أن يعمل أشبه بعملية إختبار للآخر عن الشخصية السلبية التي يحملها، كالغيرة الزائدة أو الغضب السريع أو البخل أو عدم تحمّل المسؤولية...

كذلك بإمكانه أن يكتشف من خلال المواقف المتعددة الصفات الإيجابية التي يحملها الطرف الآخر، مثل بعض القيم الأخلاقية كالأمانة والعطف والصدق والمشاركة...

مع العلم على ضرورة حرص الطرفين على التعامل بشَخصيتهما الحقيقية، وألا يقومان بتزييف العلاقة أو تزوير صفات ليست موجودة فيهما مع أهمية إبداء القابلية لتطوير أو تعديل العيوب نحو الأفضل لجعلها تناسب كل منهما...

فمن الأمور الصادمة التي تحصل هي وقوع أحدهما في الفخ، فيكتشف بعد الزواج أن شيفرة فتح مغارة علي بابا قد تغيرت وأصبحت مجهولة! ويجب عليه البحث عن حلولٍ أخرى والعثور على مفتاحٍ جديد كي يفتح أبواب التواصل بينه وبين الشريك!

هنالك أيضًا قاعدة مهمة في توطد العلاقة بين الخطيبين، وهي الحفاظ على ما يسمى ميزان التواصل، حيثُ يتحتم على الطرفين خلال تلك الفترة الاعتدال ثمّ الاعتدال فالاعتدال، أي ضرورة الإبتعاد عن التواصل المكثف بينهما، وألا تكون المكالمات طويلة الأمد لحد الملل!

كذلك الملاحقة والإلحاح من الأشياء الغير مستحبة في التواصل بين الخطيبين، خاصةً وأن أكثر ما يُزعج الرجل هي إرسال الجملة الواحدة مرّات عديدة، أو إجباره بالقيام بأمور لا يرغب بها أو الطلب المستمر وبطريقة مباشرة بأن يجيب على الرسائل، بينما كثرة انشغاله قد تمنعه من الرد عليها أو الإجابة بسرعة... ومنه يجب على الخطيبة تجنب التحدث عن التفاصيل المملة التي تحصل معها، حيث أن الرجل بشكل عام لا يحبذ الفتاة التي تخبر تفاصيل حياتها اليومية بشكل مكثف! ويرغب بالرسائل المختصرة حين لا يكون لديه الوقت لقراءة الرسائل الطويلة خاصة خلال دوام العمل... وما أكثر التفاصيل عند الفتيات!..

بالمقابل أيضًا ما يُحزن الفتاة ويغضبها البرود الذي قد تلقاه من خطيبها، وعدم الإهتمام بتحقيق أحلامها المستقبلية أو المشاركة بها سواءً في الدراسة أو في العمل، وكثرة الغياب الغير مبرر الذي يصل إلى حد اللامبالاة بمشاعرها، وتفضيل الخروج أو السهر مع أصدقائه عن زيارته لها ورؤيتها في منزل الأهل، أو الهروب المستمر من إلتزاماته وفق وعود أطلقها في السابق .....الخ، كذلك أيضًا قد تكون الغيرة الزائدة أو أسلوب السيطرة والتحكّم الذي يفرضه أحد الطرفين على الآخر سبب مهم في فشل تلك المرحلة.

أمّا بالنسبة إلى ماضي كل منهما البعيد كان أو القريب، فيُفضل ألا يحاول الطرفان إنتزاع ماضي الآخر، وخاصة الماضي السيئ أو الحزين، ذلك لأن معرفة التفاصيل قد تدعو إلى النفور والشك! فإن أراد أحدهما بالحديث عنه فلا بأس، وليكن لمرة واحدة فقط أي ليس بالضرورة أن يحشر الماضي في كل حديث أو موقف فغالبًا لا يكون هناك مكان له أو متسع لذكرياته المؤلمة.

مع أخذ العلم أن الماضي الخارج عن القانون مهما كان بسيط يجب أن يكون مكشوف بدقة قبل الخطبة، فماضي عن ماضٍ يختلف كإختلاف ورقة عن باقي الأوراق في اللون والشكل أو بالحجم، وكل نقطة سوداء في حياة المرء بإمكانها أن تحرر ورقة حُكِمَ عليه قد تكون عائق في التواصل بينهما فيما بعد.

بالإضافة إلى ما سبق يجب كشف تاريخ أمراض العائلتين الوراثية، وعدم إخفاء أي عمليات جراحية قد أجريت للخطيبين أو حوادث تعرض لهما الطرفين قبل الخطبة! والقيام بإجراء التحاليل اللازمة قبل عقد القران والتأكد من صحة الطرفين الجسدية وخلوها من الأمراض...

تلك معلومات قيمة جدًا لتفادي نشوب أي مشاكل بعد الزواج قد تنعكس بعدها على سلامة العلاقة بين الزوجين، وتكون سبب في صعوبة التواصل بينهما والاستمرار مع بعضهما البعض.

إذن! مفتاح التواصل لبداية علاقة جديّة هو الصدق، الصدق في المشاعر، الصدق في إدلاء المعلومات، الصدق في الأفكار وفي الآراء... أي حين تقرر أن يشاركك شخصًا آخر تفاصيل حياتك، لا بد من أن تكون الحقيقة مدخل لبدء أي علاقة جديدة.

قبل أن يداهمني النسيان هناك أمر لا يقل أهمية عمّا ذكرته سابقًا، وهو اجتناب التحدث في العلاقة الحميمة خلال فترة الخطوبة من قبل الطرفين، محترمين حدود العلاقة مهما كانت المغريات مفتوحة أمامهما، وخاصة أن وسائل التواصل الحديثة قد تمهد لذلك الحديث عن طريق عرض الصور أو مخابرة فيديو تتيح كشف المحظور بسهولة! مثل تلك الأمور تؤدي إلى زغزغة ثقة الخطيب بخطيبته وقد تفشل العلاقة جرّاء ذاك الاندفاع المتهور.

الأفضل من ذلك الأخذ بالحذر من الاِنجراف عبر تيار المشاعر العاطفية والقفز فوق المحظورات لتجنب الوقوع في الشبهة.
هناك حدود واضحة بين الخطيبين، يجب على الطرفين عدم تجاوزها مهما طالت فترة الخطوبة.
ولأن إغتصاب اللحظة فيها جريمة ورائها الندم، فلا بدّ من الصبر على الوقت للحصول على تواصل ناجح في المستقبل.
هناك دائمًا إشارات تنبيه قبل الوقوع، لكن للأسف نحن لا نجيد قرائتها إلا بعد فوات الأوان.

التواصل بعد الزواج

ها قد تمّ الزواج على أكمل وجه، وانتقل العروسان للسكن في منزل واحد وتحت سقف واحد، لتبدأ بعدها أصعب فترة في الزواج، فترة الدهشة أو الصدمة للأشياء البسيطة التي لم يقومان بمواجهتها في مرحلة الخطبة كون كل منهما كان يقطن في منزل عائلته، حيثُ يقفان بعد الزواج أمام تلك الأمور والتي قد ينشأ منها كوارث إن لم يتمكنا من تجاوزها والقضاء عليها.
مثال بسيط على الدهشات أو الصدمات التي قد تحصل معهما، وجود المرأة الفوضوية مع الرجل المرتب والمنظّم أو العكس، فَالشخصية التي تحمل طابع الترتيب والدقة بالمواعيد في حياتها

تحسب أنه يجب على باقي الأشخاص أن تكون كذلك، وأن العلاقة الزوجية لا تكون جيدة إلا من خلال فرض أحدهما تلك الصفات على الآخر...

لكن في الحقيقة هناك أمور تحدث بشكل عفوي من أحد الطرفين، أمثلة على ذلك: زر قميص مقطوع، شعرٌ عالق على أسنان المشط، ماسورة مفتوحة لمعجون الأسنان، إجراء المكالمات الهاتفية بصوت عالي في غرفة النوم أو أثناء الغفوة، إهمال في النظافة الشخصية أو نظافة الملابس، مضغ العلكة بطريقة مستفزة أو التدخين الشره قبل العلاقة الحميمة....الخ

كل تلك الأشياء قد يراها أحد الطرفين بسيطة، بينما يراها الطرف الآخر مصيبة، فإذا ما تكررت بعد عدة ملاحظات اعلم أن علاقة الزوجين تسير في اتجاه خاطئ قد يؤدي بهما إلى النفور من بعضهما البعض، ومن ثمّ نهاية العلاقة على أشياء كان بالإمكان إصلاحها بقليل من الجهد والإهتمام مع مراعاة شعور كل منهما للآخر.

الرجل بكل بساطة جلّ متطلباته أن يلاقي الاهتمام من زوجته، الاهتمام بالطعام، الاهتمام بنظافة المنزل، الاهتمام بالأولاد، الاهتمام بأهله، الاهتمام بكل شخص يهمه. والاهتمام بأشيائه الخاصة... أما اهتمام زوجته بنفسها هو من أهم الاهتمامات التي يطلبها مدى العمر.

هروب الرجل من المنزل معناه أن هناك شيء مفقود، يريد الرجل أن تكون زوجته حاضرة في استقباله بوجه بشوش ومظهر لائق وبكلمات جميلة عند دخوله المنزل بعد يوم شاق وعناء طويل من العمل، يريد أن يشم رائحة الطعام، ويرى المنزل نظيف... فإذا عاش اهتمامه كما يحب مؤكد لن يهرب من المنزل كل مساء كي يسهر مع أصدقائه كما تشتكي معظمهنّ... أو لن يذهب إلى امرأة أخرى تهتم به وتهتم بما يحب! بل سيركض إلى المنزل ليقضي مع زوجته أطول وقت ممكن.

بينما المرأة كل ما تريده من الرجل هو الاحتواء بجميع معانيه... احتوائها عند الحزن، احتوائها عند الفرح، احتوائها عند الغضب وعند التعب، احتوائها عند الألم وعند الضعف... المرأة تريد من زوجها أن يكون حاضر في كل ما تشعر به حتى ولو بكلمة.

ذلك لأن الاحتواء عند المرأة أهم من المال، أهم من الجمال وأهم من الجاه حتى أنه أهم من الحب نفسه!

أقرب مثال يؤكد هذا الكلام قصة الأميرة هيا الهاشمية عندما لم تلقى الاحتواء الذي تصبو إليه قررت الانفصال عن زوجها الشيخ محمد بن راشد حاكم دبي، بالرغم من كل ما يملك من ثراء وسلطة...

إن مفهوم الاحتواء عند المرأة هو الأمان، والأمان إن غاب غاب كل شيء، والمرأة في نظرها ترى الأمان رجلًا، نعم تراه رجلًا

بكل ما تحمله الكلمة من معنى، رجل يقف بجوارها لا أمامها أو خلفها، رجل يشجعها على تحقيق أحلامها بل ويدعمها في ذلك، رجل يفرح لنجاحها ويقدر المجهود الذي تبذله، رجل يثني على عملها وعلمها... وهذا الرجل يكون زوجها وإن لم يكن الزوج كان الأب أو الأخ أو حتى ربما يكون الابن.

من بعد ما عرفنا ماذا يريد الرجل وماذا تريد المرأة، هناك أمر هام يجب الأخذ منه بعين الاعتبار، بالأحرى هناك أمران أساسيان من أجل بداية موفقة في أي علاقة زوجية ناجحة.

الأمر الأول هو عدم قيام أحدهما أو كلاهما بنقل شخصية والديه إلى المنزل، فإن كانت والدة الرجل تحمل صفات الهدوء والطاعة والصبر على مزاج والده الصعب، لا يتوقع من زوجته أن تكون مثل والدته! أو إذا كان والد المرأة يساعد أمها في الأعمال المنزلية البسيطة كالقيام في تحضير العشاء أو عمل القهوة الصباحية أو ترتيب السرير، ليس بالضرورة أن يكون الزوج مثل والدها!

عبارة (كوني مثل أمي) قد تهدم جميع القواعد التي تُبنى عليها التواصل السليم بين الزوجين، وعبارة (كن مثل والدي) لا محل لها من الإعراب في قاموس الرجل.

الأمر الثاني ولا يقل أهمية عن الأول هو عدم تدخل الأهل في فضّ المشاكل التي تحصل بين الرجل والمرأة في بداية زواجهما،

فغالبًا تكون بسيطة ويمكن حلّها بكلمة جميلة أو مبادرة بسيطة، بينما تصبح غير قابلة للحل إن حاول الأهل تطبيق تجاربهم على العروسين.

فليس بالضرورة أن يكون نفس المشاكل التي تعرضوا لها الأهل قديمًا لها نفس حلول اليوم! فما ينطبق على زوجين قد لا ينطبق على غيرهما، فلكل منهما رأي مختلف وظروف خاصة به، ومن الطبيعي أن يتطلب بعض الوقت للتقرب من بعضهما، وفهم أحدهما الآخر، لذا لا يُنصح بإفشاء أي مشكلة أو سوء تفاهم حصل داخل المنزل إلى خارجه...

مهما اشتعلت النيران بين الزوجين في النهار بإمكان إخمادها في الليل عندما يجتمعان فوق سرير واحد وعلى وسادة واحدة، بينما تبقى مشتعلة في صدور الأهل لفترات طويلة، وقد لا يستطيع الزمن أن يطفئها مهما اصطلح الحال بين الزوجين! مما قد يُضيف شيئ من البغض والضغينة بين العائلتين فتتأثر بذلك طبيعة التواصل بين الزوج والزوجة على الأمد البعيد...

إلا أن هناك مشاكل تحصل أحيانًا بين الزوجين لا يمكن السكوت عنها، ويجب على أهالي الطرفين التدخل في حلّها، مثل التعنيف الجسدي أو اللفظي ولعب القمار وتعاطي المخدرات... الخ، لأن الأهل في هذه الحالة أكثر حكمة وأوسع بصيرة في رؤية الأمور وإعطاء الأحكام لفضّ مثل تلك المشاكل.

أريد أن أنوه على أن مرحلة ما بعد الزواج، أي أول عام أو عامين أو ثلاثة من تلك المرحلة تكون حرجة جدًا للطرفين فكل منهما أتى من بيئة مختلفة، وعاش بأسلوب لا يطابق الآخر مع عائلته السابقة، مما يؤدي إلى نشوب بعض الخلافات بينهما، قد تُفض إما بالتفاهم على كيفية حلها أو بتنازل أحد الطرفين إلى الآخر كي يعم السلام...

مع العلم أن تراكم التنازلات المستمرة تبني جدار بين الشريكين من الصعب هدمه، وإن هُدم مع مرور الزمن سيظهر خلفه شخص آخر.

علينا أيضًا أن نراعي الفترة الزمنية للعلاقة الزوجية، فكلما تقدمت المدة هدأت المشاحنات بين الزوجين، وغلب عليهما الإنسجام والألفة ليصبح التواصل أسهل بين الرجل والمرأة! والسر في ذلك أو لا يوجد سرّ مطلقًا، الحقيقة كل ما هنالك أن أحد منهما قد تعب من المشاحنات ويريد العيش بهدوء.

والعكس صحيح، أي يوجد حالات انفصال متأخرة تحصل بين الأزواج التي أكل الدهر على علاقتهم وشرب! أي بعد إنهاء كل منهما مهتمه في الحياة العائلية حيث يكون الأولاد قد كبرت ودرست وتزوجت وكل منهم بدأ حياته الخاصة، فيعود الزوجان وحدهما كما البداية ليعلن بعدها أحدهما أو كلاهما أن الصبر لم

يعد له مكان، والأفضل لكل منهما أن يعيشا ما تبقى من العمر بكل هدوء ودون أي ضغط نفسي.

نحن هنا بصدد بناء علاقة زوجية ناجحة بقدر الإمكان، لن أقول علاقة مثالية إذ لا يوجد منزل لا يخلو من المشاحنات، والبيوت أسرار لا أحد يعلم بها إلا صاحبها، لكن التواصل السليم بين الزوجين يعتبر من المقومات المفيدة لنجاح الحياة الزوجية، ولابد من استمرار ذلك التواصل الذي عادةً يكون أكثر تعقيداً فى السنين الأولى من الزواج كما ذكرت سابقًا، لذلك فهو سبب رئيسي لنجاح العلاقة أو فشلها.

هناك وصية أوصاني بها أبي قبل حفل زفافي بأيام وقد أسميتها شهد الوصايا، وأحاول تمريرها بدوري إلى كل فتاة مقبلة على الزواج:

أيا ابنتي، أوصيك بحفظ مفتاح سينات زوجك الثلاثة ألا وهي (سرّه، سريره وسروره)

ارمي أسراره في بحر لا أحد يعرف شاطئه غيرك

وكوني له المرساة والشراع والريح والأمواج.

حافظي على سريره دافئًا ولا تهجري وسادته

فتلك الرقعة الصغيرة بإمكانها أن تحل أكبر المشاكل.

ولا تبوحي بسروره مطلقًا، أنت الوحيدة التي عليها معرفة ما يحب زوجك وما يكره، وما يسعده أو يحزنه...

وإن حفظته بغيابه حفظك الله، وإن صنت وجوده أثابك الله، وإن صبرت عليه فتح الله لكِ أبواب الجنة، إلا ما حرمّه الله علينا فلا سكوت عليه، ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق...

كوني له الزوجة الصالحة وَالأخت المخلصة، كوني له الأم الحنون، والحبيبة الودود والصديقة الوفية، تأكدي أنه سيكون لك كلّ شيء....كل شيء.

أظن أن المعلومة التي أردت اخباركم إياها في آخر الكتاب، لم تنتظر التأجيل أكثر! فقد ظهرت للتو... لطالما قلت أن الصمت صديق مخلص والكتابة واشية حسناء.

حسنًا، لا بأس بذلك... كنت أود إعلامكم أني أنثى أي كاتبة ولست بكاتب كما يظنّ الكثيرون، أو كما أنا أوحيت في أعمالي السابقة للقارئين بذلك...

والحقيقة هي أنّي أملك أسباب عدّة: أولها المنحى الذي رسمه القارئ بمجرد معرفته أن الكاتب أو المؤلف أنثى، ليذهب بتفكيره على الفور أنه سيقرأ المزيد من القصص الرومانسية من رسائل الحب والشوق والحنين أو سيجد سرد لحقوق المرأة ومذكراتها اليومية عن اضطهاد الرجل لها ومعاناتها معه....الخ

والسبب الثاني هو أن الكاتبة في مجتمعنا بحد ذاتها مظلومة حيث أن مهمتها أصعب لكونها محبوسة ضمن نطاق محدد، فعليها أن

تكتب بمجهود مضاعف عن المجهود الذي يبذله الكاتب لتثبت قدراتها وموهبتها في الكتابة....

وثالث الأسباب التي دفعتني لعدم التوضيح هي الميزات التي يَملكها الكاتب الذكر التي تتجلى في حرية الخيال والتعبير، حيثُ أنّ مجتمعنا العظيم -من ذكور وإناث- يراقب المرأة بعيون الصقر مترصدّا لها أتفه الأخطاء ليصطاد عثراتها ويفسرها كما يحلو إلى تفكيره! فإن كتبت عن الحب يقولون عاشقة إن كتبت عن الألم يقولون مظلومة معقدة نفسيًا، وان كتبت شعر يقولون نرجسية...

أما رابع الأسباب فهي تتعلق بالوسط الأدبي وما يحمله من مفاجآت للمرأة الكاتبة!... وهنالك أسباب أخرى شخصية الأفضل الإحتفاظ بها لنفسي.

لنعد إلى موضوعنا الأساسي... كلما كان التواصل سليمًا كانت العلاقة بين الشريكين قوية، وإن أقوى العلاقات هي التي يكون الحوار الواعي حاضر بينهما.

رفضت عائلة سوزان زوجة الأديب طه حسين فكرة زواجها منه، كونهما من دين مختلف وكل منهما من بلد ذا بيئة مختلفة، لجأت إلى عمها الذي كان كاهن في الكنيسة، وكان معروف في عائلتها أن رأيه ذو ثقة نظرًا لحكمته وثقافته الواسعة... طلب عمها مقابلة طه حسين منفردًا، خرج بعد ساعتين من اللقاء قائلًا

لها: بوسعك أن تحققي ما تريدينه، لا تخافي مع هذا الرجل لأنه إنسان يستطيع أن يخلق حوار عالي من النضج... تشجعت سوزان من كلام عمها، وتزوجت من عميد الأدب العربي لمدة تجاوزت السابعة والخمسين عام، وعاشت معه في مصر ولم تعد إلى فرنسا حتى بعد أن توفي زوجها، لقد بقت جملة عمها مرجع للعلاقة الزوجية الناجحة والعميقة بينهما (الحوار العالي الناضج).

الإنسان الذي يملك القدرة على إدارة حوار ناجح، يستطيع أن يتعامل مع أدق الأشياء وأصعبها بكل بساطة.

قمة الروعة أن يفهم كلا الزوجين احتياجات الآخر، ويسعى إلى تلبيتها دون الحاجة إلى طلب ذلك، وحتى يصلا إلى تلك القمة على كل منهما أن يختار الوقت المناسب للتواصل مع الآخر، وتأجيله إذا كان أحد الطرفين في حالة لا تسمح له بذلك.

بشكل عام لا يتم التواصل بشكل جيد مع الآخرين إذا كان المرء متعب أو جائع أو بحاجة للدخول إلى الحمام، فغالبًا تكون فيها الفكرة مشوشة، وغير واضحة مما يسبب في حدوث مشاكل ناتجة عن تفكير خاطئ غير منطقي.

هنالك عدد كبير من السيدات يقمنّ في استغلال لحظات العلاقة الحميمة في طلب بعض الأشياء من أزواجهنّ، وللأسف تلك الطريقة لها نتائج مذهلة أحيانًا على قبول ما تم رفضه في السابق، وأحيانًا أخرى قد يفشل هذا الأسلوب فشل ذريع تحت

عنوان كلام الليل يمحوه النهار! مما يؤدي على إصابة الزوجة بخيبة أمل مروعة.

على الزوجين فهم شخصية الطرف الآخر لتكون التوقعات واقعية ومنطقية، فمن غير المنطقي مثلًا أن تتوقع سيدة متزوجة عشاء في مطعم فاخر، وزوجها من الشخصيات الحريصة على انتقاء جهة إنفاق المال! أما أن يكون سقف توقعاتها وجبة خفيفة كشطيرة فلافل فهذا معقول جدًا.... أو أن يتوقع الرجل ليلة هادئة من زوجته الثرثارة بعد يوم طويل مرّ عليهما حافل بالأحداث أو الخلافات! أو تتوقع الزوجة أن يرحب زوجها بكلبها المدلل في المنزل وهو ينفر من الحيوانات كافة!..

هناك توقعات كثيرة كفيلة بتحطيم كل الآمال المنتظرة إن لم يفهم كل منهما شخصية الآخر....

هل يوجد حل أو بديل؟

المناقشة الموضوعية هي البديل عن التوقعات الغير واقعية، والتي تُظهر لكلا الزوجين وجهة نظر الطرف الآخر بدقة، مما ينتج عن ذلك تغيير قناعات وتصرفات الطرفين... ولكيّ تصل المناقشة إلى وجهتها المعقودة، يجب أن يضع كلا من الشريكين نفسه مكان الآخر، وأن يعرف كلاهما كيفية التعبير الجيد عن المشاعر الايجابية، مما يجعل دائرة الخلاف ضيقة، ويقلل من

المشاعر السلبية، وهذا نادرًا ما يحصل لأننا في عصر العقول العنيدة، فالأفضل ألا نرفع سقف توقعاتنا عاليًا.!

ليست المشكلة في الأشياء أو الأمور التي ننتظر حدوثها، وقد لا تحدث! المشكلة عندما لا نعرف ما نريده، وكيف نتصرف في الزمان المناسب مع الشخص المناسب.

إن التواصل السليم بين الزوجين لا يلغي شخصية أحدهما على حساب شخصية الآخر، بل يسعى إلى تقارب الأفكار والآراء بأكبر قدر ممكن بين الشريكين... فكلاهما عليه تقبل الإختلاف من منظور واحد زائد واحد لا يساوي واحد كما هو السائد في عالم التواصل بين الحالمين! بل الصحيح أن تبقى النتيجة اثنين مهما كانت العلاقة قوية بينهما، لأن خاصية الامتزاج نراها فقط في العناصر الكيميائية ولا وجود لها بين البشر.

هناك عنصر خفي في العلاقة الزوجية يندرج تحت بند الحلول السليمة أو بالأصح الحلول السلمية، وهو ليس بكذلك أبدًا وخاصة إذا تسلل رويدًا رويدًا إلى عش الزوجية، في مقدوره أن يخرب التواصل بين الشريكين بكل بساطة....ألا وهو الصمت!

يُعتبر الصمت من أخطر مقومات استمرار العلاقة بين الزوجين، فإذا يأس الشريك من برهان صحة وجهة نظره يصمت، وإن تعب من محاولة تغيير مفاهيم شريكه يصمت! وإن غاب الحوار الهادف يصمت، وإذا حضر الملل يصمت.... وكل هذا الصمت

من أجل الحفاظ على العلاقة الزوجية بينهما، ولكن الحقيقة أن تلك العلاقة تفتقر إلى التواصل الحسيّ بين الاثنين، وما إن فُقد التواصل يتحول الشريكين إلى غرباء تحت سقفٍ واحد.

وعلينا الحذر أيضًا من قضية إهمال الأشياء المزعجة، مثال عنها فقدان الاحترام بين الطرفين وتقاذف السباب والشتائم بالصفات السيئة بينهما أو توجيهها لأهل الشريك! تلك القضية بإمكانها أن تصنع فجوة عميقة بين الطرفين إن تراكمت فوق بعضها البعض.

هناك أيضًا شيئًا لا بد من ذكره، ألا وهو البخل في المشاعر العاطفية، وحذف كلمة أحبك من القاموس أو نسيان تاريخ ميلاد الشريك وتواريخ المناسبات الخاصة أو تناسيها لأسباب غير مقنعة، كل ذلك يدفع بالعلاقة إلى البرود والتحول من كائنات ذات روح وأحاسيس إلى أصنام أو آلات مبرمجة.

كذلك أمسى وجود الهواتف الذكية في الوقت الحالي معضلة كبيرة بين الزوجين، فقد أخذ منهما فرص التواصل الحقيقية من تبادل الأحاديث، والحوارات المختلفة مع بعضهما البعض حين أصبح لكل منهما عالمه الخاص على كوكب منعزل عن الآخر.

ومما يعرض العلاقة إلى الخطر ويجعلها غير آمنة أيضًا، استخدام أسلوب تقديم التنازلات بلا مبرر وبشكل متكرر ومستمر للهروب من المواجهة، أو التهديد وإظهار كل طرف أنه المحق دائما والطرف الآخر هو المخطئ...

الكثير من الأزواج مثلًا يستخدمون مع زوجاتهن أسلوب التلاعب النفسي عبر مصطلح مشهور باسمه إضاءة الغاز، أو ربما العكس تمامًا حيث الزوجة في حالة نقد دائمة ونكد مستمر للشريك.

إنّ إضاءة الغاز اسم لمسرحية قديمة مشهورة، ثم تحولت فيما بعد إلى فيلم سينمائي، فقد ألقى المؤلف الضوء فيها على السيطرة القسرية والتلاعب النفسي بالطرف الآخر، وقد جاء اسمها كناية إلى المصابيح التي تعمل بالغاز، والتي كانت شائعة حينها، حيث قام الزوج بالسيطرة على أفكار زوجته ودبّ الرعب فيها وإقناعها بإصابتها بالجنون مع قيامه بإطفاء مصابيح الغاز، إلى أن أصبح من المسلّم به أن إضاءة الغاز هي عنصر شائع في إساءة المعاملة المنزلية...

يبقى السؤال: كيف يتعلم الأشخاص الإضاءة الغازية؟ هل يعلمون أنهم يفعلون ذلك؟ وهل نتعرض نحن لهذا النوع من المعاملة دون أن ندري!؟

في الحقيقية لا توجد إجابة واضحة! لأننا جميعًا نعيش هذا الأسلوب بطريقة ما أو بأخرى بدرجات متفاوتة، إلا أنه أمر شائع بين الشخصيات النرجسية والقيادية، وقد يكون تعلمه أحدهم من والده في منزل العائلة وقام بنقله إلى منزله ليستخدمه كإستراتيجية أو منهج في الحياة الزوجية...

الشخص الذي يستخدم الإضاءة الغازية هو شخص لا يستطيع تحمل وجهات نظر أخرى، لذلك يقوم بتدمير وجهات النظر المختلفة.

إذن..! كيف يمكن أن نكشف الإضاءة الغازية تلك ؟

هناك أمور يجب الانتباه عليها ضمن أساليب التواصل مع الطرف الآخر منها:

1- عبارات الإعتذار تكون مشروطة دائمًا، مثل قول (أنا آسف إذا قبلت بذاك الأمر)، حيث لا يعتذر الشخص الذي يستخدم الإضاءة الغازية إلا إذا كان يحاول الحصول على شيءٍ ما مقابله.

2- تحريض الطرف الآخر ضد ذويه إن كانوا أصدقاء أو أقرباء، وتناقل الأحاديث السلبية عليهم.

3- الإستهزاء بعظمة الأمور أو الأحداث المهمة التي تخص الشريك، وعدم المبالاة لحديثه أو متطلباته.

4- التودد والملاطفة الزائدة كي يتم الحصول على المراد، غير آبه بأن ما يُأخذ بسيف الحياء هو حرام.

5- ترديد الجمل المستفزة بشكل مستمر، مثل أنت لا قيمة لك بدوني أو لا تصلح لأي عمل من سواي.

وللأسف يوجد في مجتمعنا عدد كبير من الأسر يُمارس فيها هذا الأسلوب، إن كان من قبل أحد الزوجين مع الطرف الآخر أو أحد

الوالدين على أولادهم، دون التركيز على المخلفات السلبية لتلك المعاملة مع مرور الزمن.

إنّ التواصل الغير متوازن أو السيئ بين الشريكين يولد مشاكل عديدة قد تصل أحيانًا إلى الإنفصال، بينما أمور صغيرة لو حصلت بمقدورها أن تمنح العلاقة بدايات جديدة، كَالسؤال عن الشريك أثناء غيابه عن المنزل، والإتصال به أو إرسال رسالة نصية عبر هاتفه الخاص، مما يُولد شعور مريح ينم على الاهتمام بين الطرفين مستقطبًا باقي المشاعر الإيجابية نحو كلٍ منهما.

أما عن تبادل الهدايا بشكل مستمر فهو ضرورة لا بدّ منها، حتى وإن لم يكن هناك مناسبة لذلك، وليس شرطًا أبدًا أن تكون هدايا ذات قيمة مادية كبيرة! أي شيء يحمل معاني الإهتمام يفي بالغرض، وبإمكانه أن يقوي أواصر التواصل بين الطرفين، ويوقد شعور الود بينهما مثل باقة من الورود أو أغنية جميلة أو حتى كلمة طيبة من غير سبب...

مع ضرورة الحفاظ على الاتصال الجسدي بينهما، والذي يكسر حالة الجمود التي قد تنتاب أحدهما بمرور الزمن، مع مراعاة الحالة النفسية للشريك في تلك المسألة، وخاصةً عند إقتراب أزمة منتصف العمر.

أما عن قصة الغيرة التي تشغل معظم الأزواج، فهي إحساس طبيعي وضروري في العلاقة الزوجية، وقد يكون لأحاسيس

الغيرة بعض الفائدة في توثيق العلاقة بين الزوجين إذا بقيت ضمن حدود معقولة، ولكن إذا تعدّت الحدود الطبيعية فإنها تصبح حينها عبئًا على الطرفين، وقد تؤدي في حدودها القصوى بعلاقتهما إلى الإنفصال، لذلك يجب الحد بين الرغبة الطبيعية للحفاظ على التواصل، وبين انعدام الثقة بالنفس الذي ربما تتحول إلى غيرة مرضية تخرج عن نطاق السواء النفسى فيستحيل معها الحياة فى هدوء وطمأنينة.

هناك فرق بين الغيرة على الشريك، والغيرة من الشريك، رأيت أن لا بدّ من التطرق إلى تلك المسألة، النوع الأول كشفنا عنه في الفقرة السابقة أما النوع الثاني فنراه لدى الرجل بنسبة أكبر من المرأة، وهذه الغيرة خطيرة ومدمرة لبراعة تخفيها وراء النوع الأول، حيث يغار الشريك من نجاح زوجته في العمل وشهرتها أو توليها مركز أعلى من مركزه في الحياة العملية، وأسوأ من ذلك كله عندما يُكنى الرجل باسم زوجته مثال: زوج المديرة الفلانية، زوج الطبيبة الفلانية، زوج الوزيرة أو زوج الممثلة ...الخ، سأقول لك سيدتي: أهلا وسهلا بك في الجحيم!

لكن بعد دراسة مجهدة اكتشفت من الحلول اثنين لا ثالث لهما: إما أن تتنازل المرأة عن نجاحها لتعيش بهدوء وسلام، وهذ الحل لا أحبذه شخصيًا...

أو تعرف كيف تتقمص شخصيات متعددة ببراعة، أي تكون ماهرة في المراوغة والتمثيل، وفي كلا الحالتين كان الله في عون المرأة لما تحمله من ضغوط.

في العلاقة الزوجية طريقان يتجهان عكس بعضهما، واحد منهما صاعد نحو قمة التواصل، وهذا نراه في الروايات والأفلام الرومانسية لما يمثله الشريكان من إنسجام وتوافق فيما بينهما... أما الاتجاه الآخر ينحدر نحو هاوية التواصل بين الزوجين، حيث مجرد الدوران نحو هذا الاتجاه يعني أن العلاقة في خطر أو مهددة بالفشل، وقد يكون العكس في بعض الحالات صحيحًا، أي عند تعذر فهم كل منهما للآخر يكون الانعطاف لتغيير الطريق من أفضل الحلول...

لكن الحقيقة التي تحدث في مجتمعنا الشرقي أن هناك نسبة كبيرة بين المتزوجين يفضلون الوقوف في المنتصف على الإنفصال، يعني حياة زوجية دون أي تواصل مع الطرف الآخر! لأسباب عديدة أهمها: البريستيج الاجتماعي أمام الناس والمحافظة على اسم العائلة ومركزها ضمن طبقة إجتماعية معينة، وقد يكون لسبب تضحية أحد الطرفين من أجل الأولاد والمحافظة على صحتهم النفسية، وأسوأ الأسباب هو اضطرار المرأة على البقاء تحت كنف زوجها رغم المعاناة الشديدة معه، وفشل كل

محاولات التواصل بينهما، لأنها ببساطة لا تملك مكانًا آخر تلجأ إليه أو عدم توفر وارد مادي خاص بها يُعينها في العيش...
وأسباب أخرى كثيرة تدعو الشريكين أو أحدهما إلى المتابعة في الحياة الزوجية بالرغم من إنقطاع التواصل، مثل وجود مصالح مادية مشتركة أو من أجل ردع أي خلافات قد تحصل بين العائلين وخاصة إذا كانت تجمعهما صلة قرابة... مع العلم أن استمرار الزوجين على تلك الحالة قد تؤثر سلبًا على تنشئة شخصية الطفل.

الآن وقد عرفنا أسباب متابعة الشريكان العلاقة الزوجية بالرغم من انعدام التواصل، نستطيع أن نفسر حالات حدوث انفصال كثيرة بين الشريكين بعد وصول عدد من العائلات المهاجرة إلى بلاد اللجوء الأوروبية في الآونة الأخيرة؟! لأن في المجتمع الغربي تختفي كل الأسباب التي ذكرتها في الفقرة السابقة، مما جعل من أبواب حرية إتخاذ القرار مفتوحة أمام الجميع.

دعونا نتذكر دائمًا أن الزواج يؤدّي إلى تكوين أسرة، والأسرة هي اللبنة الأولى في المجتمع كما الخلية في جسم الإنسان، وعندما تكون الأسرة صالحة ناتجة عن زواج صالح يصلح المجتمع بأكمله...

بالإضافة إلى أن الاستقرار الأسريّ يدعم الثبات في التربية، ففي حال تضارب أقوال الأم مع الأب واختلاف مواقفهما

تضطرب القيمة عند الأولاد، ويختل ميزان التواصل لديهم، لا سيما أن أول علاقة يتفتح عليها الطفل هي علاقة والديه مع بعضهما البعض، حيث يستمد إحساسه بالأمان من نجاح التواصل بينهما... لذلك أنصح جميع المتزوجين حديثًا أن يتركوا مسافة أمان بمقدار سنة كاملة على الأقل قبل أن يقرروا إنجاب الأولاد.
الزواج في النهاية ليس مباراة ضد خصمين أو معركة ضد ندّين، بل رابطة روحية بين اثنين تعتمد على المودّة والرحمة ليؤنس كل منهما الآخر ويُعينه على تحمّل أعباء الحياة...
ولقد قال سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: (ومن آياته أن خَلَق لكم من أنفسكم أزواجاً لتَسكنوا إليها، وجَعَل بينكم مودّةً ورحمةً).

الأمومة رسالة

لا يوجد شيء في العالم يُضاهي فرحة أنثى في دخولها عالم الأمومة، لتجد نفسها حاملة بيديها أجمل هدية من الخالق عزّ وجلّ، مولود جديد يحقق حلم راودها منذ الصغر، انتظرته بشغف طيلة فترة حملها واستعدت إلى استقباله، لتستمر علاقتهما التي بدأت في داخل الرحم ممتدة بخروجه إلى الحياة.

في إحدى البرامج الاجتماعية سألت مقدمة الحلقة المهندسة المعمارية زُهى حديد في نهاية المقابلة التي أُجريت لها قبل وفاتها بفترة وجيزة، حيثُ قالت لها مقدمة البرنامج:

أنتِ مهندسة مشهورة في عالم البناء والتصميم، واسمك مربوط بأضخم المنشآت والمباني المنتشرة في أنحاء العالم، ولك مكانة مرموقة في هذا المجال، كما مُنحتِ العديد من الجوائز الرفيعة والميداليات والألقاب الشرفية في فنون العمارة، ولقد وصفوكِ بأقوى مهندسة في العالم، واخترتِ كذلك كَرابع أقوى امرأة...

سؤالي هو لكِ سيدتي: ما الذي بقي من أحلامك ولم يتحقق؟ هل هناك شيئًا لم تقومي بفعله بعد؟!

أجابت المهندسة بصوت ممزوج بالحزن: هناك الأمومة يا عزيزتي، فلم أحظى بشرف العيش بمشاعر الأمومة، لقد أخذتني الحياة إلى تحقيق طموحي، وركض بي العمر وأنا مشغولة في إثبات نفسي وموهبتي، لكني للأسف لم أعر هذه الهبة أي أهمية ولم أستطيع إنجاز أسمى رسائل البشرية...

ضعي كل ما أنجزته وحصلتُ عليه سابقًا في كفة واحدة والأمومة في كفة أخرى، لن تتوازى الكفتان حتمًا! تبقى الأمومة كل شيء في حياة الأنثى، ابتسامة حلم وهو ينادي (ماما) أثمن من كل الجوائز والميداليات التي نلتها وأجمل من جميع الألقاب

الأخرى التي ذكرتِها، مهما علا من شأن المرأة ومنصبها، إن كانت طبيبة أو وزيرة أو قاضية أو رائدة فضاء...الخ

يبقى هاجس الأمومة يدغدغ المشاعر العاطفية لديها إلى أن تُصاب بنوبة ذعر وبكاء تُدرك عبرها بأن ثمة شيئ لم يتحقق من الحلم؛ ثمة شخص كان سيأتي ليقوم بتزيين الحياة ولم تفتح له الباب.

شعور الأمومة من أروع المشاعر التي تحصل للأنثى، وتُصنف ضمن أسمى العلاقات البشرية التي تجمع بين الأم وولدها، هي مسيرة عطاء غير متناهية من حب وتضحية على مدى الحياة.

وكي يكون التواصل بينهما ناجحًا على الأم مراعاة مراحل التغيير السريعة حول التربية ومبادئها من بداية لحظة الولادة في وضع الجنين إلى مرحلة الطفولة والمراهقة ثمّ الشباب، فلكل مرحلة أساليب تعامل وطرق تدعم سيرها كي تناسب الزمان التي مرت من خلاله...

لذلك على الأم أن تتحرر من عادات التربية السيئة التي قد تكون سائدة في مجتمعنا، وتستعد لاستبدالها بالمعرفة المستندة إلى العلم، ويجب أن تكون مؤهلة إلى المراحل القادمة، ومُدّعمة بنفسية جيدة، وعليها أن تتحلى بالصبر والقوة، فأي شيء يعترض مشاعرها من غضب أو حزن ستنعكس على طفلها سلبًا وقد يؤثر على نشأته، فالتربية ليست بالأمر السهل وصناعة

الإنسان ليست بالمهمة التي يمكن أن تنجز بالإستناد إلى العادات والتقاليد فقط.

إن أولى خطوات التواصل بين الأم والطفل تبدأ منذ تكوين الجنين في أحشائها، حيث بمقدور الجنين أن يشعر بما تشعر والدته عبر حالتها النفسية، ويصل الأمان إليه من نبرة صوتها، أما بعد ولادته ينتقل التواصل بشكل فطري عن طريق الرضاعة الطبيعية، فبمجرد وضع المولود على صدر الأم تنشأ علاقة مليئة بالعطاء والعطف والحنان، يشعر الرضيع من خلالها بالأمان وعدم الخوف من العالم المحيط به، مادامت والدته تلاصق نبضه وتحميه بالحضن بوساطة قلبها ويديها، ثمّ ما يلبث أن يكبر الرضيع ويصبح طفلًا يغزوه الفضول للتعرف إلى العالم المجهول من أشياء وأشخاص تدور حوله، فلا يلقى سوى أمه تقف في واجهته لتعلمه الخطأ من الصواب...

ومما لا شك فيه أن الطفل يحب التواصل مع أمه بالذات خاصة في السنوات الأولى من العمر، ولذلك ترجع أخلاق المجتمع إلى الأم، لا سيما أن المسؤولية العظمى في إنشاء الطفل تقع عليها، لأن الأب يكون أغلب الأحيان مشغول خارج المنزل في عمله وسعيه للرزق، لذلك هي مَن يُتابع الطفل ويُشرف على كل نشاط يقوم به، لتكون الرفيقة والأم في نفس الوقت.

هناك نصائح الأفضل أن تعمل بها الأم كيّ تتواصل مع طفلها بشكل ناجح، أولها القيام بدعمه نفسيًا عن طريق تلقينه كلمات الحب، ورسم الإبتسامة على الوجه، فَعند سماع الطفل لكلمات جميلة يتغذى روحيًا، وعندما يرى ابتسامة والدته يشعر من خلالها بالسَكينة والأمان...

على الأم أيضًا مراعاة بكاء الطفل، فهو بمثابة نداء وتعبير عن حاجته لها، وعليها أن لا تتأخر عن فهم سبب البكاء للسيطرة على مصدر إزعاج طفلها أو إبعاده عما يقلقه، لأن الطفل مهما كان صغير بإمكانه أن يكتشف مدى حب والدته إليه عن طريق سرعة تلبية ندائه، ومن خلال معرفته ذلك يستطيع تقييم درجة الحب في قلب والدته ومدى قوة العلاقة التي تربط بينهما، الطفل مخلوق ذكي...

ومن الأشياء المهمة في هذا العصر أن تكون الأم مواكبة للتكنولوجيا لتستطيع القيام بدورها في توعية طفلها في استعمال الإنترنت والبرامج الحديثة، أنا أقصد كلمة مواكبة وليست مدمنة!... فعندما يرغب الطفل باللعب الحركي كاللعب بالكرة أو الرقص أو الرسم أو تركيب القطع البلاستيكية لبناء مجسم...

على الوالدة المثقفة ترك الجوّال جانبًا للقيام باللعب معه أو على الأقل مراقبته أثناء اللعب، لأنه من خلال مشاركته النشاطات المختلفة ستكتشف الأم مواهب طفلها، والمجال الذي يبدع فيه

فتقوم بتشجيعه لتنمية تلك المواهب، والاهتمام في بناء شخصيته المستقلة، ومن خلال اللعب كذلك يمكنها أن تقوم بتعليمه كيفية المحافظة على مقتنياته الخاصة، وسرد القصص والروايات الهادفة التي بدورها تنشط الحديث بينهما من خلال تحليلات القصة والعبرة التي تتلخص منها، وكيفية تطبيقها في الحياة الواقعية.

إنّ وجود الأم مع طفلها حاجة ضرورية له، فبإمكانها مثلًا أن تجري حديثًا معه أثناء اللعب أو تناول الطعام، ففي سياق الحديث يمكنها أن تطلب منه تحسين تصرفاته بصيغة لبقة دون الحاجة إلى استخدام أسلوب الأمر، ودون استعمال أسلوب التهديد والترهيب طبعًا!

مع مراعاة إعطائه فرصة للتعبير عن رأيه وسماع ما يجول في خاطره من أفكار أو أسئلة، وعليها عدم السخرية من أخطاء طفلها، بل عليها توجيهه إلى الأمر السليم وحثّه على تصحيح الخطأ.

تستطيع الأم كذلك من خلال تواصلها مع الطفل أن تقوم بتدريبه على الإعتذار في حال قام بتصرفٍ غير لائق، ولا بأس إن اعتذرت الأم لطفلها إذا قامت بتخريب لعبته مثلًا عن غير قصد، لن ينقص منها شيء بل العكس، ستزيد المحبة من قبل طفلها وتشتد أواصر التواصل بينهما.

ويجب العمل على تقوية شخصية الطفل عبر اِعطائه فرصة لِإتخاذ بعض القرارات لوحده، كإِختياره لملابسه أو شراء هدية لصديقه... والعمل على توكيله بعض المسؤوليات الخفيفة، كالقيام في عناية حيوانه الأليف أو رمي القمامة أو ري حديقة المنزل أو ترتيب خزانة ملابسه وغرفته الخاصة...

مع الانتباه والمراقبة المستمرة لوضعه في المدرسة عن طريق حضور اجتماع الأهالي والمشاركة في النشاطات المدرسية، والسؤال المتواصل عن واجباته المنزلية، ومساعدته في حلها بشكل جزئي من خلال الشرح فقط وتوضيح المطلوب منه.

أصدقكم القول عندما أخبركم أن أجمل أيام عمري وأروع لحظاتها كانت عندما كانوا أطفالي صغارًا، عشت برفقتهم طفولة مختلفة عن التي عشتها من قبل، من خلال منظورهم إلى الأمور وعبر أسئلتهم والحوار المستمر معهم، بصحبتهم اكتشفت الحياة بشكل جديد غير التي أعرفها من أيام طفولتي آنذاك.

بينما في عصرنا هذا فقد أصبح الجوال الولد المدلل عند الأم، وكما قلت لكم إن الطفل مخلوق ذكي ويشعر في إنشغال والدته عنه، ومؤكد بعد عدة محاولات قام بها لجذب انتباهها ثمّ باءت بالفشل، لجأ إلى اللعب بوساطة الألعاب الإلكترونية أغلب الأوقات، والمكوث أمام شاشة الحاسوب أو التلفاز...

المؤسف أن طريقة اللهو السابقة لاقت استحسان الأم، وهذا كي تنفرد بالعزيز الغالي -الجوال- أكبر وقت ممكن دون إزعاج من طفلها! غير مدركة لما ينتج عن ممارسة تلك الألعاب من مخاطر نفسية وآثار سلبية عديدة، منها ضعف الحركة الجسدية لدى الطفل، وتعزيز العزلة الإجتماعية، وزرع السلوك العدواني في شخصيته، والخلط بين الواقع والخيال وصعوبة التفريق بينهما، وكل تلك الأمور السلبية تؤثر بدورها على عملية التواصل بين الأم والطفل.... والسيئ في ذلك الموضوع أن الأم لا تعلم بما يعيشه طفلها من هواجس وأحاسيس، أمّا الأسوأ منه لو علمت بذلك ولم تبالي! حينها على الدنيا السلام.

كما قال ابن القيم:

إذا كنت لا تدري فتلك مصيبةٌ، وإن كنت تدري فالمصيبة أعظمُ.

هناك أيضًا أمر مهم جدًا، بالنسبة إلى نظافة الطفل الشخصية هي من مسؤولية الأم لا غيرها، فمسألة العناية بنظافته الشخصية مترتبة عليها فقط، ولا ضرورة على توكيل العاملة الأجنبية بذلك، بالإضافة إلى جميع الأعمال المتعلقة بالطفل كحمله وتغيير ملابسه وإطعامه ورقوده إلى النوم... جميعها من مسؤولية الأم لأن الطفل يتعلق بمَن يهتم به ويرعاه، ولقد شهدنا في الآونة الأخيرة أطفال تعلمت اللغة الإندونيسية والفلبينية قبل تعلمها اللغة العربية، فتأمل يرعاك الله!

ومن الأمور المهمة برأيي هي عدم إقحام الطفل في المشاكل الزوجية والعمل على استعماله كأداة انتقام من والده! وللحصول على تواصل ناجح مع الطفل يجب ركن المشاكل الزوجية بأكملها جانبًا، فالطفل لا علاقة له بتلك المشاحنات حتى لو كان هو سببها.

كثيرًا من الأمهات يقمنّ بتحميل أولادهن ما لا يُطاق من مشاكل وعُقد ليسوا بحاجةٍ لها! فقد نرى إحداهنّ مثلًا لا تفتأ في تذكير ابنها بأنها تحملت مزاج والده السيء من أجله، أو تركت عملها لأنها قررت التفرغ له من أجل القيام بتربيته، أو تراها لا تنفك من التذمر بالقول أو الفعل كي تنتقم منه ومن وجوده في حياتها!

عزيزتي... عندما تقررين إنجاب أطفال اعلمي أنك تقدمين على مرحلة جديدة في حياتك، ضعي نصب عينيك شيئًا واحدًا ألا وهو التضحية، نعم... ستقومين بالتضحية بنومك الهانئ وبالكعب العالي وَبأظافرك الطويلة، والتضحية بالذهاب إلى مصفف الشعر وإلى المطاعم أو زيارة صديقاتك في البيوت أو القيام بأي نشاط فردي... عليكِ التضحية بأشياء كثيرة مقابل راحة طفلك وهنائه، أما التضحية الكبرى في هذا العصر هي نسيان مواقع التواصل بأكملها، فأنت لا تملكين الوقت لمثل تلك التُرهات، والرد على مجموعات الواتس والمسنجر بأكملها! بل بإمكانك تخصيص وقت

محدد للإطلاع على آخر الأخبار ويُفضل ألا تكون ساعات طِوال فتأخذ من وقت طفلك الثمين.

اعلمي أن هناك كائن بشري تقع عليك مسؤوليته بتوجيه نحو الطريق الصحيح، وتنشئته تنشئة سليمة، لا تنتظري المساعدة من أي أحد (والدتك-أختك- جارتك-صديقتك....) ولا تقومي بالقاء اللوم على أحدهنّ، كل واحدة مشغولة بمشاكلها ومسؤولياتها... لذا عليكِ رصد كامل طاقتك والتفرغ التام لطفلك، لا نحتاج عاهات فكرية أو أفكار متطرفة في المجتمع، ولا يلزمنا المزيد من العقد النفسية، لدينا ما يكفي منها!...

مهمة الأم في تربية أطفالها ليست مهمة عائلية بحتة! بل هي مهمة وطنية قومية تدعم البنية التحتية للوطن، وتساهم في عملية تطويره العلمي والاقتصادي.

للأسف الكثير من القصص سمعناها عن أمهات تركن صغارهن ورحلوا إلى المجهول بسبب الظروف السيئة التي نتجت عن الحرب، كثيرات من النسوة لم تعد تتحملّن حالة أزواجها المادية بعد خسارتهم الفادحة لكل ما يملكون، وأخريات تركنّ عائلاتهنّ بعد وصولهم إلى بلد اللجوء لأسباب قديمة كانت مدفونة ثمّ عادت للعيش من جديد!...

الكثيرات منهنّ لم يتابعن المشوار مع أولادهن، وآسرنَ تغيير المسير نحو اتجاه طريق الحرية، أو التحرر من القيود كما

توهمنّ في أفكارهنّ! بينما كان بمقدور الأم عن طريق تنظيم الوقت والأعمال أن تجعل لها مساحة شخصية تهتم من خلالها بنفسها، وتجلب لها الأشياء التي تحبها أوتمارس هواية ترغب بعملها، كي تشعر أنها على قيد الحياة وأنها تستحق دائمًا الأفضل مقابل الجهود الجبارة التي تبذلها أمام تربية أطفالها...

هنا أريد أن أركز على أن الدعم المعنوي للأم من قبل زوجها ضروري جدًا، وخاصة عندما تكون وحيدة في بلاد الغربة، لا أهل ولا أصدقاء يحيطون بها، في تلك الحالة تحتاج المرأة بصورة مستمرة إلى إهتمام مضاعف من زوجها وتقدير للجهود المبذولة.

في الحقيقة هناك أمور أخرى يتجاهلها المجتمع الشرقي أو يقوم بالتمويه عنها لتغطية الواقع المرّ، إن أغلب المشاكل العائلية التي تدور داخل الأسرة الواحدة سببها عدم تعزيز دور المرأة فيها، وطمس شخصيتها عن طريق ربط الدين بالطاعة، أي على المرأة تنفيذ أوامر الرجل كتنفيذ العبد لأوامر سيده! وإلا طُردت من الجنة وأحرقتها نار جهنم! مما ساعد في خلق عقد نفسية لدى الطرفين، فَباتَ الرجل أكثر جبروتًا وتسلطًا، بينما أمست المرأة ضعيفة، خانعة وخائفة من غضب الرجل عليها وعواقب سخطه...

بالإضافة إلى ذلك أيضًا القاعدة السائدة في مجتمعنا والتي ماتزال قوية إلى تلك اللحظة، وهي أن الرجل هو ربّ الأسرة والشخص المسؤول فيها، تحت شعار مَن بيده المال بيده السلطة المطلقة في إصدار القوانين في العائلة، واتخاذ القرارات حول المواضيع المصيرية منها والبسيطة!

والأسوأ من ذلك كله إن الخطأ الذي ترتكبه المرأة يملك قدميّ عداء حاز ميداليات الألعاب الأولمبية في الجري من دار إلى دار، والقفز العالي فوق أسوار الغرفة المغلقة، بينما أخطاء الرجل كسيحة، حتى أنها لا تملك كرسيّ متحرك للتنقل!

المرأة بركان خامد ولكن حذاري من انفجاره في أي لحظة يبدأ فيها جوفه بالغليان، كن على يقين أن السيدة التي تترك الدنيا وما فيها متجردة من المنزل والأولاد وكل الأشياء المرتبطة بها تكون قد وصلت إلى حدّ لم تعد تحتمل أعباء إضافية تقوم بالضغط على أعصابها...

إنّ دور الرجل لا يقتصر على العمل خارج المنزل وسنّ القوانين داخله، بل يجب أن يكون هناك مشاركة في كل الأمور التي تخص الأسرة ومنح المرأة الفرصة الكافية للتكلم عمّا يقلقها أو يحزنها والإصغاء إلى رأيها، ثمّ إيجاد الحلول المناسبة التي ترضي جميع الأطراف.

وإن تربية الأطفال ليست أمراً سهلاً مطلقاً، إذ لا تقتصر على تأمين المأكل والمشرب لهم ومراعاتهم أثناء المرض، بل هي أكثر من ذلك بكثير... فهم بحاجة مستمرة إلى مراقبتهم والقيام بتوجيه فكرهم نحو الطريق السليم حتى لا يقعوا في الأخطاء والمشاكل.

إنّ التعامل مع تلك العقول الصغيرة مرهق جداً، ولكن الأصعب منه هو التواصل معهم حينما يصلون لسن المراهقة، حيث يرفض المراهق أي تدخل بحياته، ويعتبر أن قراراته جميعها صحيحة، وأي رأي آخر خاطئ بالنسبة له وهو محاولة للتدخل في خصوصياته.

لاحقًا سيكبر الطفل ليصل إلى تلك المرحلة، وغالباً ما تعانى الأسرة من أزمات تلك الفترة التي يمر بها أبناؤها، فإن مرت بسلام وصلوا إلى بر الأمان، وإن لم تمر فقد ضاعوا وضاع معهم كل شيء!...

وكيّ تتجاوز الأم تلك المرحلة المقلقة عليها المحافظة على التواصل مع ابنها بشكل سليم، ولا يتم ذلك إلا إذا تقبلّت أولًا فكرة التغيير من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة حتى تستطيع التعامل معه وتصبح صديقة ابنها المراهق.

تليها المحاولة في وضع قواعد واضحة وغير قاسية، وعدم قبول حدوث أي سوء فهم حولها، لأن المراهقين أذكياء جدًا في إيجاد منافذ لتلك القواعد!...

على الأم أيضًا استخدام مهارات التواصل المباشرة مع ابنها من هدوء وصراحة في الحديث، ولا يُنصح أبداً بأن يكون رد فعل الأم عنيف عندما يقوم الابن بأي تصرف خاطىء، أو عندما يقوم هو برفع صوته عليها، التصرف السليم يكون بمحاولة امتصاص غضبه، لأن هذا سيقلل من انفعاله، ويجعله يقوم بمراجعة تصرفاته.

هذا لا يعني عدم وجود قصاص في حال قام المراهق بتصرف خاطئ، ولكن يجب أن يكون هذا العقاب مُتفق عليه، وأن لا يكون ضمن احتياجاته الأساسية، إذ لا بد من معرفة المراهق أن لكل عمل يقوم به خارج القاعدة عليه ضريبة يجب دفعها!

لكن الأفضل من ذلك هو أن تقوم الأم في ممارسة التفاوض مع ابنها المراهق، للوصول إلى حلول مقبولة ترضي الطرفين.

الجدير بالذكر أن من ضمن صفات المراهقة الأساسية التمرد، سيردد بكلمة (لأ) على مسامع الأم بكثرة، فيجب عليها هنا المحافظة على أعصابها، لأنها إن فقدتها سيجعل المشكلة تتفاقم، وسيزيد من تهكم ابنها أكثر.

هناك خط رفيع بين المساندة والتحكم، فعندما يأتي الابن إلى الأم يطلب منها النصيحة أو المساعدة، عليها أن تعرض عليه ما تفكر فيه، ثمّ تترك له القرار في النهاية، كأن تقول له رأيي فيما قلت أن هذا هو الحل الأفضل أو هكذا أفضل...

اياكِ أيتها الأم أن تفرضي عليه رأيك فتعملين بذلك على مسح شخصيته، إنّ الأم الواعية تجعل ابنها يأخذ برأيها بصورة غير مباشرة عن طريق عرض عدة خيارات أمامه، مما يعزز وجود الأم في حياة ابنها كطرف يتكلم معه، وليس فقط يتلقي الأوامر منه أو ينفذ طلباته.

وبإمكان الأم مشاركة ابنها المشاكل التي تتعرض لها، والحوار معه عن إيجاد حلول تناسب تلك المشاكل.

ومن خلال تلك الصلة القريبة، يجب على الأم أن لا تتهرب أو تنشغل عن التواصل اليوميّ مع ابنها في جميع مراحله العمرية، وذلك عبر طرح أسئلة عن كيفية قضاء يومه المدرسيّ أو عما شاهده في طريقه، حتى يعتاد على إخبارها ومنحها فرصة القيام على توجيهه، ومساعدته في حال تعرّض إلى مشكلات لا يستطيع حلّها بنفسه....

كذلك عليها أن تقول له أنها فخورة به دائمًا، وأنها لن تتخلي عنه مهما كانت الأسباب أو الظروف، وإذا كانت العلاقة جيدة بين الأم وابنها تستطيع أن تخوض معه في حديث عن مخاطر

التدخين والمخدرات أو الأمور التي تتعلق بالثقافة الجنسية (التحرش الجنسي والشذوذ) بأسلوب حذر ومبسط....

وعلى الأم أيضًا أن تثق بابنها، وتحرص على إيصال فكرة أنها تثق به، فعندما يشعر المراهق بوجود الثقة سوف يعمل جاهدًا ليكون عند حسن ظن والدته به وأن لا تفقد ثقتها أبدًا.

لقد وهبني الله عزّ وجلّ من الأولاد ذكورًا، ومفتاح سيارتي بقي معلقًا على لوحة خشبية مخصصة لتعليق المفاتيح في المطبخ، لم يتغير مكان المفتاح مذّ كانوا صغارًا، وعندما شعرت بأن لدى كل واحد منهم الرغبة في تجربة قيادة المركبة؛ كنت أعرض عليه تجربتها برفقتي وأنا جالسة بجانبه، نجوب شوارع حيينا الهادئة بحماسٍ كأننا أصدقاء، كانوا ينصتون إلى إرشادات القيادة التي أقولها لهم، ثمّ يطبقونها بمهارة إلى أن تخطوا الثامنة عشرة من عمرهم وتم التحاقهم بمدرسة التدريب لينالوا بعدها رخصة سوق رسمية.

لا نغفل أيضًا عن الإحترام المتبادل بين الأم وابنها، فهو عمود من أعمدة التواصل بينهما، حيثُ يُمنع منعًا باتًا استعمال كلمات فيها إهانة له أو انتقاده بشكل مستمر، لأن مثل تلك التصرفات ستجعله يشعر بالعجز والإنكسار، فالأم التي تتعامل مع ابنها باحترام حيثُ لا تسمح لنفسها بسبه أو الإنفعال عليه، أو التسبب

بأي إحراج له أمام الآخرين... سيزيد من إحترامه لها ويقدر معاملتها الجيدة له.

كنت مع أولادي في زيارة إلى مزرعة كان أصحابها عائلة أصدقائهم، كانت الأم تقذف أولادها بكلمات جارحة! كأن تنادي عليهم بأسماء الحيوانات المختلفة مع العلم أنها من طبقة اجتماعية بارزة في حلب، ومن عائلة معروفة إلا أنه للأسف صدمتني طريقة معاملتها مع أولادها غير آبهة لوجودنا! وبالمقابل كانت تلقى منهم حركات السخرية وعدم الإحترام... تلك الأمور التي حصلت أمامي جعلتني أعيد ترتيب قائمة الأصدقاء من رؤية مختلفة، فليس كل ما يلمع ذهبًا.

هناك طرق تكتشف فيها الأم معدن أصدقاء ابنها المراهق، منها دعوتهم إلى المنزل في المناسبات، وتوطيد العلاقة مع أهاليهم عن طريق الزيارات، للاطلاع على البيئة العائلية للصديق الذي يرافقه، أو القيام بمراقبة ابنها بطريقة سرية نوعًا ما، عن طريق قراءة منشوراته مثلًا في مواقع التواصل لتكون على علم بطريقة تفكيره، ومطالعة قائمة أصدقائه على تلك المواقع، والدخول على حساباتهم لمعرفة ما يدور حول ابنها، لكن على الأم الانتباه من الضغط على ابنها أو محاصرته من خلال تلك المنصة حتى لا تكون خاصية الحظر بانتظارها، فتفشل حينها كل الخطط التي اتبعتها لحمايته والتواصل معه.

وبصورة أو بأخرى على الأم تقبل خصوصية ابنها المراهق بصدر رحب، كأن يغلق عليه باب غرفته ليستمع إلى الموسيقى التي يحب، أو كي يتكلم مع صديقه على الهاتف، لكن عليها الحذر من مكوثه وحيدًا في غرفته لفترات طويلة! غالبًا تأتي المصائب في فترة المراهقة من خلال الوحدة التي يعيشون فيها، فقد سمعنا في الآونة الأخيرة قصصًا كثيرة عن انتحار المراهقين جرّاء تعلقهم بألعاب الكترونية خطيرة مثل لعبة الحوت الأزرق، وتجنيد الشباب في الإرهاب عبر المنصات الإلكترونية المظلمة...

لذلك على الأم المحاولة في القضاء على أوقات الفراغ التي قد تحوم حول ابنها المراهق، وذلك في ملء وقته بالنشاطات الاجتماعية وممارسة الرياضة التي يحبها أو تعلّم العزف على إحدى الآلات الموسيقية أو تدريبه على الرسم أو أي شيء يشغل وقت فراغه...

أما بالنسبة لمرحلة بعد الثانوي فجيد أن يختار الشاب فرع دراسته الجامعية بنفسه أو الحرفة التي يهواها ليحقق حلمه هو، ولا تقوم الأم بفرض تحقيق حلمها عليه، فليس بالضرورة أن يصبح طبيب أو مهندس، الأفضل أن يبرع في المجال الذي يختاره وينجح فيه.

كلمة أخيرة إلى الأم: احرصي على عدم جعل ابنك مجرد تابع لك، فذلك ليس بالتواصل السليم، وغالبًا سترافقه تلك الشخصية الخاضعة والهشة إلى ما بعد زواجه فتأثر على حياته المستقبلية بشكل سلبي.

أما بالنسبة إلى الفتيات المراهقات فالتعامل معهن حساس جدًا بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث لهن، والصداقات التي تحيط بهن، والأمر ازداد صعوبة في السنوات الأخيرة مع اقتحام التكنولوجيا لحياتهن بشكل أسرع من استيعابهن لها.

تلك الأجهزة التقنية وشبكات التواصل الاجتماعي جعلتنا نفتقد حميمية العلاقة بين أفراد الأسرة الواحدة وخاصة بين الأم وابنتها التي تكون أقرب إليها في الكشف عن أسرارها، وما يختلج قلبها الصغير من أحاديث...

لذلك لا بد أن تكون الأم حريصة في التعامل مع الفتاة المراهقة كي تكسبها، والقيام في تحذيرها المتواصل من برامج التواصل الاجتماعي إن استخدمت في الطريق الخطأ، خاصة أنها برامج نقلت المجتمعات من مرحلة الانغلاق التي تعيشها الفتاة إلى مرحلة انفتاح لم تعتد عليها من قبل...

ولقد لاحظنا في الأيام السابقة قصص هروب الفتيات المراهقات من أسرهن، وخاصة في المجتمعات المنغلقة والمتشددة كالمجتمع السعودي، منها قصة هروب الفتاة رهف من عائلتها حين بلغت

سن الثامنة عشرة وطلبها اللجوء من بلدان متحررة اجتماعيًا مثل البلاد الأوروبية، حيث أشادت بأنها كانت تعيش في جو أسري معنف لم تعد تحتمله، وتعاني من فقدان التواصل مع أمها وباقي أفراد أسرتها، ثمّ قامت كندا في قبول طلب اللجوء التي قدمته والموافقة عليه.

إن إرشاد الفتاة المراهقة وتربيتها على الأسس الدينية السليمة ليس بالأمر السهل الذي نتوقعه، فثمة أسباب اجتماعية ونفسية تجعل الفتاة عرضة للوقوع في وهم اسمه التحرر.

أهم تلك الأسباب هي فقدان تواصل الفتاة مع أمها، مما يشعرها بالوحدة، وعدم وجود الحضن الدافئ والمشاعر الصادقة التي تحتاجها الفتاة في المنزل، كذلك أيضًا ممارسة الضغوط عليها وإلقاء اللوم على أي عمل تعمله مما يشعرها بالذنب بشكل متواصل، وعيشها في حالة رعب من طرق العقاب التي قد تتلقاها إن أخطأت.

بالإضافة إلى وجود فوارق واضحة بينها وبين أشقائها الذكور في جميع الأمور المختلفة، وقتل أحلامها المستقبلية، عن طريق السعي لتزويجها باكرًا... وقد يكون الفراغ الذي تعيشه وعدم وجود أهداف لها في الحياة من الأسباب الخفية التي يشعل في داخلها الحماس لتجربة الأشياء الممنوعة بدافع الفضول وحب المغامرة.

على الأم التحلي بالصبر في جميع الأحوال، وتفادي المشاكل قبل وقوعها بمعرفة الطرق الصحيحة للتواصل مع أولادها إن كانوا ذكور أو إناث، بدلًا من معاناة إقناعهم أن ما تقوله هو الصواب والأصلح لهم، لأن ذلك سيوفر لها مجهود كبير، لا سيما إن تعثروا بمطبات الحياة ووقعوا في المشاكل فإنهم يلجؤون إليها في كل ما يعترضهم واثقين من توجيهاتها والنصائح التي بحوزتها.

أخيرًا أود أن أذكر أن الأم الذكية تعرف كيف تحافظ على قدسية الرباط العائلي وكيف تمسك بزمام الأمور ومتى تشد ومتى ترخي الوثاق بحيث لا ينقطع وخاصة بعد غياب الأب، فهي إما أن تكون حكيمة تعمل على حل أكبر مشكلة في العائلة دون انحياز لأحد أبنائها، وتكون كالإبرة تخيط بها أي تمزّق يحصل بين أفراد الأسرة... أو تضع بنفسها على هامش الأمور وتكتفي بالمراقبة!

سوف تمر السنون سريعًا، وطفلك الذي كان بالأمس صغير بين أحضانك سيصبح شاب أطول منك وابنتك ستصبح أمّ تقتدي بك، لذا حاولي أن تسعدي بكل لحظة تمر عليكما معًا، والولد الصالح لا ينسى تعب أمه أبدًا، وأنتِ أيضًا لا تنسيه بالدعاء فهو بحاجة له مهما كبر، خير الدعاء ما كان من الأب والأم لأَبنائهما، فدعاء الوالدين للأبناء دليل على رضاهم والأولاد الصالحة ثروة للآباء....

اللّهم احفظ لي أولادي ووفقهم لطاعتك، وبارك لي فيهم، اللّهم اجعلهم هداة مهتدين غير ضالين ولا مضلّين، اللّهم حَبب إليهم الإيمان وزينهُ في قلوبهم وكرّه إليهم الكُفر والفسوق والعِصيان، اللّهم افتح عليهم فتوح العارفين، وعلّمهم ما جهلوا وذكرهم ما نسوا وافتح عليهم من بركات السماء والأرض إنك سميعٌ مُجيب.

الأبوة مسؤولية

عطاء الأم لأولادها عطاء معنوي أكثر منه ماديًا، بينما الأب في عطائه المادي يأخذ الحصة الأكبر، حيث يحمل الرجل مسؤولية كبيرة عندما يصبح أبًا، فلا ننكر أن للأب دور رئيسي في تلبية جميع احتياجات ابنه منذ ولادته حتى اعتماده على نفسه ماديًا... ومما لا شك فيه أن الماديات غير كافية في تربية الأبناء وتطوّرهم النفسي والفكري، لذا على الأب أن يكون مستعد من خلال حضوره المعنوي، والتواصل مع أبنائه بشكل سليم حتى بعد استقلالهم عائليًا، لأنه يملك دور قوي في وعي الأبناء وبناء شخصياتهم المنفردة، على أن يشكّل هذا الحضور مصدر للسعادة وشعور بالأمان والثقة بالنفس، أما إن كان العكس فسيكون عائق أمام مسيرتهم في الحياة.

وكأي مؤسسة اجتماعية ناجحة يجب أن يكون هناك قائد ناجح، يعرف كيف يتعامل مع جميع الموظفين من خلال المشاركة في تطبيق نظام جيد وقانون يسري على الجميع بلا استثناء، لكن ما يحصل أحيانًا أن الأب يتقمص دور ربّان السفينة الرئيس الأعلى لهذا التجمع الصغير، فتأخذ قراراته منحى الصرامة في التنفيذ ودون أي حوار أو جدال في العائلة مما يؤدي معها إلى انعدام التواصل الأُسري.

أما عند غياب الأب عن الأسرة ينكشف نوع العلاقات التي كانت تجمع بين أفرادها، هل هي متينة بالقدر الكافي حتى تبقى مُحافظة على قوتها وصلابتها مهما اشتدت بها المحن؟! أم تضعف بسهولة أمام أي تحدي ومفاجئات تقف في مواجهتها؟ أعرف عائلة عريقة من طبقة عالية من الثقافة والمادة والسمعة الطيبة، كانت مضرب المثل للعائلات الأخرى في مدى ترابطها وحب أفرادها لبعضهم البعض.. ثمّ أمست سيرتهم على كل لسان من قريب وبعيد، فالجميع تفاجأ من انقلاب حالهم من أعلى درجة الرقي إلى أسفلها بين درجات المجتمع! فبعد وفاة الأب ضاع كل شيء! ضاعت العقارات وضاعت الأرزاق، وضاعت معهم أفراد العائلة النبيلة، بات كل واحد منهم لا يعرف الآخر حتى أنه أحد منهم لم يعد يطيق أن يُنسب إلى العائلة فقام بتغيير اسم شهرته!.. رحيل الأب بعد موته أظهر حقيقة العلاقة بين أفراد الأسرة

ومدى هشاشتها، فقد كان مثال للشخصية المسيطرة والقيادة الصارمة، كان كل شيء تحت إمرته وكلمته لا تصبح إثنتين، ولم يكن للنقاش أو الحوار مكان في جميع المواضيع، فإن قال اللبن أبيض فهو أبيض، وإن قال هو أسود فهو أسود! كانت كل الأرزاق والأملاك تحت سيطرته بشكل مطلق، وأولاده ليسوا سوى موظفين يطيعون الأوامر بحذافيرها، ثم يأتي آخر الشهر يتقاضوا رواتبهم مثلهم مثل أي موظف عادي يعمل في شركة والدهم المليونير! كان الرجل على عقيدة أنه إذا إمتلأت صناديق وجيوب أولاده بالمال سوف تتلاشى الهيبة في سماء سطوته كأنها سراب، ولن يبقَ له يد كي يمسك زمام الأمور! وقد كان لا يقطع تهديده إليهم بأن أي أحد يحاول التمرد وعدم الطاعة سوف يقوم بإقصائه وحرمانه من الميراث....

بالمقابل أيضًا كان شعور الخوف يملأ قلوب أفراد العائلة مما جعلت العلاقة مع والدهم مجرد علاقة طفل صغير يُراقب حصّالته المالية، وهو على يقين أنه سيأتي يوم وتنكسر كي يقوم في تحقيق أحلامه، فلم يكن أمام ذاك الطفل المحروم سوى العمل على مقولة الصبر مفتاح الفرج، وسوف تُفرج ذات يوم وأنه مهما طال الإنتظار لتلك الحصالة النقدية ستعود إليه بالمال الوفير يومًا من الأيام القادمة، وما عليه سوى الطاعة للأمر وإلا سوف يُحرم منها طوال العمر....

لم يعِ الأب أن أطفاله كبروا وكل واحد منهم له شخصية مختلفة عن الآخر، والتربية القديمة التي نشأ هو عليها لم تعد تجدي نفعًا في هذا الوقت، فهذا الزمان الحاضر لا يصلح مع الزمان الماضي، لكل منهما أساليبه وطرقه كي تناسب ما نحن فيه...

قديمًا كان كل مجتمع مغلق عن الآخر، ولم يكن المرء يعرف ما يدور خارج حدود مدينته إلا عن طريق السفر والترحال، ففي أواسط القرن الماضي قبل اختراع التكنولوجيا وتداولها، عندما كان الشاب حينها يسافر إلى أوروبا لمتابعة دراسته الجامعية، كان يطلع على حضارة مختلفة عن بلده وعادات جديدة وثقافة لم يعرف بها من قبل، وبعد أن تمر عليه السنوات يرى أن الإندماج في المجتمع الجديد ليس صعب عليه أو غريب على أحلامه، مما أوقفه ذلك أمام اتجاهين من الطرق، وبرأيه يجب أن يختار أحدهما كي يتابع مسيره....

الاتجاه الأول طريقٌ الرجوع إلى الوطن، مكان مسقط رأسه والعودة إلى المعاناة مع العادات البالية والتقاليد المهترئة والفكر الصدأ مقابل أن يروي ظمأ والديه في التباهي أمام الأقارب والأصدقاء، بينما هو ذاته غير راضٍ عن رجوعه إلى الوراء فبعد أن رأى خارجًا التطور والتقدم في الكثير من العلاقات العصرية والعلوم الحديثة بات من الصعب جدًا أن يمسح من ذاكرته كل شيء وكأن شيئًا لم يكن...!

أمّا الاتجاه الثاني من الطرف المقابل طريق جديد يحمل المغامرة والشغف ما يكفي كي يختاره لمتابعة مسيرته، حيث وجد نفسه في المكان الجديد الذي لائم شَخصيته وَقدراته وتفكيره، المكان الذي رأى من خلاله سلاسة العيش وحرية التصرف والعمل كما يحلو إلى نفسه طالما لن يُلحق الأذى بأحد.

أما اليوم فالأمر مختلف، نحن هنا من مكاننا الثابت ومن أي بقعة على الكرة الأرضية نرى التقدم في البلاد المتطورة يركض إلى الأمام، شاهدًا برحلته في اليوم الواحد محطات نوعية في شتى المجالات ابتداءً بالعلم والتكنولوجيا مرورًا بعالم الاتصال والموبايل والانترنت وصولًا إلى عالم الأزياء وتسريحات الشعر...الخ، ناهيك عن التطبع المنتشر بين أفراد مجتمعنا والتمسك بأخلاق المجتمع الأجنبي... كل ذلك يحصل الآن دون السفر أو الابتعاد عن العائلة، مما سبب صراع حاد ما بين الأهل وخاصة الأب وما بين الأبناء.

إن مسألة التواصل مع الطفل من أكبر المشاكل التي تعترض الأب، حيث ما يزال هذا التواصل لدى الغالبية منهم خاضع لأنماط مخزّنة في الذاكرة من مراحل الطفولة لديهم،أي أن التواصل بينهما لا يزال في معظمه تقليدي يجيب من خلاله الأب عن تساؤلات طفله بشكل تلقائي، عفوي، وأحيانًا بصورة

اعتباطية الصياغة، والمفردات، والحركات بحيث لا تبقى فسحة للتفكير في أسلوب الحوار الذي يُفترض المعاملة به مع الطفل.

إنّ الطفل يرفض بطبعه التعلم بأسلوب الأمر المباشر، وإنما يمكنه التعلم بالملاحظة والقيام بتجربة تصرفات الأب عن طريق تقليده -خاصةً إن كان الطفل ذكر- وقد تصبح هذه التصرفات جزء من سلوكياته فيما بعد، لذلك على الأب أن يكون نموذج صالح لطفله، لأن الطفل يقوم بتقليد سلوك والده أكثر من تنفيذ نصائح وأوامر لسلوكيات لا يراها...

فالأب في نظر أبنائه هو ذلك البطل الذي يقلدونه في كل شيء، في حركاته وتصرفاته، في التواضع والأمانة وفي كل سلوكياته، لأن الطفل يميل إلى اعتبار أن كل تصرفات والده مثالية من دون أن يشعر الأب بذلك... كطريقة الكلام والجلوس والطعام والمشي أو المواظبة على العبادة من صلاة وصيام أو عدم القيام بها، وقد تمتد إلى تقليد الطفل ممارسة الهواية أو المهنة التي يعمل بها والده أو اكتساب نفس طباعه والأخلاق التي يتصف بها، ومن أبسط الأمثلة عندما تسأل طفل عن حلمه المستقبلي: ماذا تريد أن تصبح في المستقبل؟ معظمهم يرد عليك بعفوية: أريد أن أكون مثل بابا.

لكن طبيعة غياب الأب عن المنزل بسبب عمله يجعل ساعات التواصل بينه وبين طفله قليلة جدًا، وقد يعوض الأب ذلك بجلب

الهدايا للطفل وتأمين ما يحتاجه من مستلزمات ثانوية أو اصطحابه في نهاية الأسبوع في مشوار إلى حديقة الألعاب أو الحيوان، مما يجعل التواصل بينهما يقتصر على تلك الأشياء المادية فقط، فيقع الطفل تحت برمجة آلية لهذا الوضع ويكبر على أن التواصل مع والده يقتصر على تلك الأمور.

وإن مرت مرحلة الطفولة هكذا بسلام فهي لن تمر في مرحلة المراهقة على ذاك المنوال، فتلك المرحلة من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها أبنائنا، على الأب هنا أن يعمل بجهد للتواصل مع ابنه المراهق بشكل سليم، لأن اجتياز تلك المرحلة بنجاح يشكل علامة فارقة في تكوين شخصية المراهق ومستقبله.

وبالرغم من بحث المراهق الفطري عن الإستقلالية، إلاّ أنه يحتاج الى الرعاية والمساندة من والده، لذا يجب تقديم هذه المساندة بطريقة تحترم بحثه وتحميه من المجهول بذات الوقت، وأكثر الطرق الفعالة لتحقيق ذلك هي أن يكون الأب صديقًا له.

هناك بالطبع خطوات مهمة كفيلة بأن تسهّل تواصل الآباء مع أبنائهم المراهقين، لكن أولًا على الأب أن يعلم أن المراهق بحاجة إلى إشباع حاجاته المعنوية من حب ورعاية وتقدير لذاته والاستماع لرأيه أكثر من الاهتمام بحاجاته المادية من مأكل ومشرب ومصروف...

بالإضافة إلى تخصيص فترة من الزمن بشكل يومي ولو عشرة دقائق لجلوس الأب مع ابنه والسؤال عن أحواله الدراسية أو عن آخر منجزاته في الحياة، والإنصات له بكل صدق وجدية للمشاكل التي يواجهها ومشاركته في حلها في حال كانت المشكلة كبيرة ومعقدة، وعدم السخرية أو الاستهزاء لما يعترضه في يومياته، بل الأفضل ترديد كلمات الإعجاب والتشجيع كيّ يشعر المراهق بأنه فرد مهم ومميز في العائلة.

على الأب أيضًا الابتعاد عن الرفض والعتاب والتوبيخ والنقد لكل صغيرة وكبيرة تصدر من الابن، وعدم المقارنة بينه وبين ذويه من الأقارب والجيران مهما يكن، لأن رد الفعل سيكون متمثل في حالة من التمرد والعناد والعصيان، مما يوسع الفجوة بين الأب وابنه المراهق وقد يلجأ بعدها إلى رفاق السوء ومصاحبتهم؛ ويكون قد دفعه للفضفضة مع الآخرين وتناول المعلومة الخاطئة منهم...

إنّ جلسات النقاش والمحاورة ومشاركة الابن في التعليق على الأحداث، أسرية كانت أو اجتماعية أو علمية، من شأنها أن تضيف له الكثير من الثقافة العامة، ويستطيع الأب من خلالهم أن يجعل الابن يتقبل نفسه ويحترم ذاته ويحبها ويحب الآخرين ويحترمهم بدرجة كبيرة ومعقولة، وذلك عبر حديث ودّي يبث الألفة والود والأمان بين الأب وابنه المراهق، ومنه يمكن الأب

التعرف على هوايات ابنه والأشياء التي يحبها أو يكرهها، ومن هم أصحابه المقربين، كذلك يمكنه القيام بشرح ثقافة الفروق وإقناعه بها، بأن لكل فرد ظروفه وقدراته وجميعنا ليس شخص واحد وأن لكل إنسان بصمته الخاصة في الحياة.

على الأب كذلك إنشاء علاقة اتصال عبر الابتسامة، كونها توطد العلاقات بينهما وتسهل لغة التواصل العاطفي، ويستطيع عبرها تمرير مفاهيم عن طريق بث رسائل تربوية أو معنوية يكون الابن جاهز لاستقبالها، بمقدور الابتسامة أيضًا أن تزرع بذرة الطمأنينة في نفس المراهق وتجعله يتقبل ملاحظات والده بصدر رحب.

عندما يكون التواصل بين الأب وابنه على أكمل وجه من الجودة والجمال، يخلق البعض من الخصوصية والأسرار بينهما، مما يوطد العلاقة التي تربطهما، فيكون لها طعم مختلف عن علاقة الابن بوالدته.

الخطوة الأخيرة هي مراعاة التغيير السريع في طرق التربية والإرشاد، كما يجب مجاراة التكنولوجيا التي أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية، والعمل على فك العقد القديمة المتوارثة.

أما بالنسبة إلى تواصل الآباء مع بناتهنّ فالأمر يحتاج المزيد من الحذر والانتباه لأن الفتاة بطبعها مخلوق خجول ذو حس مرهف وخيال واسع، بإمكانها من كلمة واحدة أن تبني قصور في

أحلامها لتعيش بداخلها، أو تهدم مدن بأكملها ثمّ تجلس على خراب.

الأب هو الحب الأول الذي يولد في قلب الفتاة من لحظة ولادتها، فطبيعة الأنثى التي بداخلها تفتش عن رجل يضمها إلى صدره كي تشعر بالأمان، وتنتظر منه كلمة جميلة تسمعها لتكون أميرة في مملكته... فلا ترى سوى والدها يحقق ما تصبو إليه.

إلا أن بعض الآباء يبالغون في دلع بناتهن الزائد كي يقوموا بالتعويض عن غيابهم الطويل، وهذا قد يؤثر على الحياة الزوجية للفتاة فيما بعد، إذ لا يكون أي قيمة للأ شياء التي يقدمها الزوج لها، وخاصة إن كانت من عائلة ثرية سيكون هناك معاناة لأجل ذاك الموضوع، وربما يكون العكس تمامًا فقد تكون مكتفية من الأشياء المادية وأي شيء معنوي له قيمة كبيرة عندها....

برأيي يرجع ذاك الأمر إلى ثقافة الأب، ومدى إدراكه للحياة بشكل سليم لينتقل ذلك بصورة عفوية إلى ابنته دون تلقينها إياه.

لذا من المهم جدًا أن يعرف الأب مقدار نتائج تصرفاته وطريقة معاملته مع ابنته من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج مرورًا بِمرحلة المراهقة.

بالمقابل نسمع من القصص ما يكفي عن فقد الآباء السيطرة على بناتهن بسبب الإهمال والحرمان والضغوط الاجتماعية التي يقومون بممارستها عليهن، مما يدفع الفتيات على التمرد والانتقام

من سطوة آبائهن والهروب إلى أحضان غريبة يفتشون من خلالها عن الدفء والحنان، غير مباليات لما سيحدث لهن تحت أنياب الذئاب البشرية التي تترصد إلى ضعفهن!

فهناك فئة من الشباب يستغلون تلك النقاط السابقة كي يملئوا أوقات فراغهم بالتسلية والمغامرة، ولا سيما أن الأمر بات أشد خطورة مع اجتياح مواقع التواصل المختلفة البيوت، لتصل إلى قبضة اليد بكل سهولة، كذلك الإغراءات التي يتعرض لها أبنائنا من كافة النواحي.

وبشكل عام لا بدّ للأب التفرقة بين مفهوم العيب ومفهوم الحرام وعدم الخلط بينهما، فإن الفرق شاسع ما بين ما يبيحه الدين ويحرّمه، وبين ما تبيحه العادات والتقاليد وما ترفضه أيضاً.

للأسف إن غالبية مواضيع حياتنا اليومية تخضع لكلمة "عيب" والخوف من الناس أكثر من الخوف من الله تعالى -وهذا ما لا يستطيع أحد نكرانه - مشددين عليها لتكون رادعًا لكثير من التصرفات إلى أن أصبحت ظاهرة سلبية بحد ذاتها، ولا سيما وأنها تطلق على كل شيء من أقوال وأفعال مما أدى إلى وقوعنا في الذنب دون قصد أو علم!

إن التربية السليمة لها دور مهم في كيفية فصل ما بين كلمة عيب وحرام، وبيان مدى قرب أو بعد كلمة عيب من الأحكام الشرعية

حتى ترسخ في عقول الأجيال، فمعظم مجتمعاتنا تقلب الموازين رأسًا على عقب لتصل إلى مبتغاها وهي مرتاحة الضمير!

هناك شيئًا أخير يجب أن ينتبه له الأب هو ضرورة أن تكون علاقته بابنته جيدة، وأن يحافظ على علاقة سوية معها وأن يمدها بخبراته ويكون صديقا لها، كون أن هذه العلاقة تعطي نوعا من التوازن النفسي لدى الفتاة، فتكبر وهي متزنة نفسيًا، كما تؤكد التجارب أن الفتاة التي تكون صديقة لوالدها تصبح أكثر قدرة على مواجهة الحياة وأكثر ثقة في نفسها.

بعد هذا كله على الآباء ضرورة الاهتمام بالمساواة بين الأولاد عامة وعدم التفضيل الذكور عن الإناث، لأن ذلك يولد سبب لتفاقم الحسد والكراهية مما يؤدي بهم إلى العداوة والبغضاء.

إن دور الأب في الأسرة لا يقل قيمة عن دور الأم فيها، وإن طريقة تعامله مع أولاده تحدد مدى شدة التواصل أو انعدامها.

والأب المثالي هو الذي يتعامل مع أكبر الأمور إلى أصغرها بالحِلم والحوار، ويقوم على منح أولاده مساحة من الحرية كافية، كي يفهموا الحياة من خلال تجاربهم هم لا تجاربه هو...

هو الذي يقوم في غَرس المبادئ الصحيحة والقيم الأخلاقية الفاضلة داخل عقولهم من خلال تصرفاته وأعماله؛ وليس بأقواله فقط! ليقوموا بدورهم في نقلها إلى أولادهم عبر ذات الأسلوب.

نصيحة أخيرة لجميع الآباء الأفاضل:

كونوا لأولادكم قدوة، قبل أن تقولوا حكمة.

رعاية الأبوين

قال الله تعالى في سورة الإسراء: (وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولًا كرِيما.) صدق الله العظيم.

لا كلام بعد هذا الكلام الواضح والصريح، فالوالدان هما أقرب الناس إلى أبنائهم وهما أحق الناس بالرعاية والعناية لأنهما يضحيان بكل ما يملكان لأجل أبنائهم دون انتظار مقابل، وقد أمر الله سبحانه وتعالى بضرورة الإحسان إليهما وتقديم العون لهما في كل وقت ردًا للمجهود الذي بذلوه في التربية.

وقد جاء في حديثٍ شريفٍ حث على حبِّ الأبناء لآبائهم ، واعتبار هذا الحبّ عبادة... حيث قال الرسول -صل الله عليه وآله وسلم-: (نظر الولد إلى والديه حبّاً لهما عبادة.)

إنّ الأبناء يستطيعون أن يتعاملوا بشكل سليم مع آبائهم إذا فهموا فضل الأبوين في التنشئة والتربية، والله تعالى شرح هذه الحقيقة للإنسان داخل إِيطار إقامة العلاقات السليمة على أسس الاعتراف

بالفضل، وتقديم الشكر وردّ الجميل بأنهم صفات أخلاقيّة رفيعة، في قوله تعالى في سورة الرحمن:

(هَلْ جَزاءُ الإحْسانِ إلاّ الإحْسان).

وبرّ الوالدين هو أقصى درجات الإحسان إليهما، وقد أكد الله الأمر باكرام الوالدين حتى قرَنَ تعالى الأمر بالإحسان إليهما بعبادته التي هي توحيده، والبراءة عن الشرك اهتمامًا به وتعظيمًا له...

فعندما تتحرّك مشاعر الإبن ووجدانه على أساس هذه القاعدة الأخلاقية ـ مقابلة الإحسان بالإحسان ـ يشعر بأنّه مدين لأبويه، حتّى وإن مرّ عليه لحظات من الضيق بسبب نصائح وإرشادات ومحاسبة أو انفعال وغضب قام بها والديه، فإنّ مبعث ذلك في نفس الأبوين هو الحبّ والحرص، وليس المقصود منه عدم احترام شخصيّة الإبن أو مصادرة حرِّيّته أو المنِّ عليه، فالأب يؤدِّي واجبه مسروراً تجاه أبنائه، والأم كذلك تسعى دائمًا لتلبية إحتياجات أولادها وهي مسرورة، إذاً على الأبناء أيضًا أن يقوموا في تأدية واجبهم مسرورين تجاه آبائهم...

وكما تقوم العلاقة بين الأبناء والآباء على أُسس معنوية كالحبّ والإحترام، تقوم أيضاً على أُسس مادِّية، فالأبناء يعتمدون على آبائهم في حياتهم المادِّيّة حتّى إكمال دراساتهم أو دخولهم ميدان العمل، وخلال هذه الفترة يشعر الأبناء بالإرتباط النفسي والمادِّي

بالآباء، إلا أنه كثيراً ما يحدث توتّر في العلاقات بسبب المشاكل المادِّيّة أو بسبب الشُّح والمنّ الّذي يصدر عن بعض الآباء، أو بسبب التبذير وعدم تقدير ظروف الآباء المادِّيّة من قِبَل الأبناء، أو بسبب الاتِّكاليّة واستمرار الاعتماد على الآباء مادِّيّاً، حتّى مع القدرة على العمل، أما مسؤوليّة حلّ مثل هذه المشاكل تقع على الطرفين، فالإبن مسؤول عن تقدير ظروف والديه المادِّيّة، والأبوان مسؤولان عن التعامل المادِّي والأدبي مع الأبناء بالإحسان والمعروف، والتوجيه البنّاء، والإبتعاد عن عبارات الإساءة وجرح المشاعر.

وكما الأبناء لهم حقوق على آبائهم كذلك الآباء لهم حقوق على أبنائهم، ويزداد حقّ الأبوين أهميّة عندما يكبران أو يعجزان عن العمل أو عدم القدرة على القيام بِشؤونهما الشخصية، وفي هذه الحالة تزداد أهميّة البرّ والإحسان بالأبوين.

هنا نتطرق إلى طرق التواصل مع الآباء، وهي معروفة منذ الأزل وأقرب ما تكون واجب يقوم به الأبناء نحوهم، أولها تقديم الطاعة لهما وتنفيذ أَوامرهما قبل أوامر أي شخص آخر في كل أمر لا يعارض رضى الله تعالى، وعدم عصيانهما أو التمرد عليهما إلا في حالات نادرة عندما يقوم بها الآباء نحو أبنائهم بتسليط الأذى النفسي والجسدي عليهم، وهي حالات تحمل مرض نفسي بالتأكيد، كاغتصاب الأب لابنته أو تعنيف الأم لأولادها

والتنمر عليهم بشكل مرعب، فيجب هنا كفّ كل ما يعيق عملية التواصل بشكل سليم أولًا ثمّ متابعة ما على الأبناء فعله من واجبات مستحقة عليهم...

من واجبات الأبناء على آبائهم أيضًا الإنصات لهما أثناء حديثهما وعدم مُقاطعتهما أبداً، وتجنب ازعَاجهما بالأحاديث التي لا يرغبان بسماعها هي من الأشياء المهمة التي يجب الإنتباه إليها من قبل الأبناء، ومهما علا من شأن الأبناء من جاهٍ أو سلطة عليهم خفض الجناح إلى آبائهم والتذلل لهما، وعدم التكبر عليهما أبداً، والسعي الدائم للتقرب إليهما بجميع الوسائل الممكنة، والعمل على إدخال السعادة والسرور إلى قلبيهما، وجعلهما في حالة رضى تامة...

إنّ الصّوت الهادئ، والكلمة الطيبة، والإبتسامة الوديعة، عند الحديث مع الأبوين تجعل منك شخصية تستحق الاحترام، ومرضاة الله سبحانه، وليس من خُلق الإنسان الّذي يحترم نفسه، ويتّصف بالخُلق الرّفيع أن يرفع صوته بوجه والديه، أو يطلق عبارات الانفعال والغضب عليهما، أو يسيء أدب الحوار والتفاهم معهما...

ومن الأمور المهمة احترامهما فعلاً وقولاً، وتجنب رد الشتيمة إليهما مهما حصل، والتأدب في حُضورهما من الأشياء التي تنم على حسن التربية والتهذيب، كأن يعتدل الفتى في جلسته أثناء

دخول أحد والديه أو كلاهما إلى المكان الذي هو فيه أو لا يجلس قبل جلوس والديه، وأن لا يبدأ بتناول الطعام قبل بدأهما أو السماح له بذلك...

ولا ننسى أيضًا إشعارهما بمدى الأهمية التي يحظون بها في قلوبنا من خلال الإنفاق عليهما، وخصوصاً في كبرهما عندما تنقطع عنهما الموارد المالية، مع مراعاة عدم اِحساسهما بالحاجة إلى طلب ذلك، فهناك عدة طرق تجعلهما لا يحتاجون شيئًا، منها جلب الهدايا والمؤن المنزلية من طعامٍ وشراب أو أدوية...

إنّ بذل الغالي والنفيس لهما في كل وقت بابٌ من أبواب برّ الوالدين، ورد حديث عن عبد الله بن عمرو بن العاص -رضي الله تعالى عنهما- قال: أقبل رجل إلى نبي الله محمد صل الله عليه وسلم فقال: أبايعك على الهجرة والجهاد أبتغي الأجر من الله تعالى، سأله الرسول: فهل من والديك أحد حيّ؟ أجاب: نعم، بل كلاهما، قال: فتبتغي الأجر من الله؟ قال: نعم، قال: فارجع إلى والديك فأحسن صحبتهما.

وفي حديثٍ آخر جاء رجلٌ إلى النبي صلّ الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله إن لى مالاً وولداً، وإن والدي يحتاج مالي! فقال النبي: أنت ومالك ملكٌ لوالديّك، إن كل ما تملك يا بنيّ ملك لوالديك فأحسن العطاء إليهما تنعم بالبركة والسعادة وسعة الخير.

وعلينا أن نقوم بالصدقة عنهما والدعاء لهما في كل صلاة، عبر

هذه العبارة: ربي اغفر لي ولوالديّ كم ربياني صغيرا.... والقيام بصلة الرحم التي لا توصل إلا بهما، ويكون ذلك بقيام الأبناء في زيارة أقربائهم من الأعمام والأخوال، ويعتبر هذا صلة رحم لهما وزيادة في الأجر والثواب.

الصبر ثمّ الصبر، وعدم التخلي عنهما في حالتَي العجز أو المرض التي قد تصيبهما، والقيام على خدمتهما بروح حلوة وطاقة إيجابية، وحذاري من القيام بإشعارهما أنهما أصبحا حملًا ثقيلًا أو شخصًا لا نفع منه!...

هناك قصة وردت في الأدب العربي القديم، وهذه القصة تُبين مدى أهمية وقيمة كبار السنّ في حياتنا؛ وذلك لخبرتهم الكبيرة في الحياة وتمتعهم بالحكمة وحُسن تصرفهم وذكائهم في حلّ المشاكل.... يُحكى أن أحد الملوك قد أمر جنوده بقتل المسنين جميعًا، ظنًا منه أن لا نفع منهم ولا فائدة! لكنّ كان هناك شاب يحبّ والده جدًا، فعندما علم بأمر الملك قام بتخبئة أبيه في غرفة سرّية تحت البيت، وكان يقوم بالعناية به خلسة، وعندما جاء الجنود للتفتيش لم يجدوا أحد طاعن في السن، ومرت الأيام، وعلم الملك عن طريق الجواسيس والخونة بما فعله الشاب مع والده... فقرر الملك أن يختبره أولًا قبل حبسه وقتل أبيه؛ فبعث له جندي ليقول له أن الملك يريدك أن تأتيه في الصباح راكب ماشي!... قلق الشاب واحتار كيف به أن يأتي كما طلب الملك!؟

فذهب لوالده وقصَّ عليه أمر الملك، فتبسم الرجل العجوز، وقال لابنه: أحضر خروف واركبه بحيث تبقي بقدميك ملامستان للأرض، وادخل عليه إلى الملك راكب ماشي....

في الصباح فعل الشاب كما قال له والده، فأُعجب الملك بذكائه وقال له: اذهب الآن وعد في صباح الغد لابس حافي...

عاد الشاب إلى والده وقصّ له متعجب طلب الملك الجديد بأن يأتيه في صباح الغد لابس حافي! فقال له والده مبتسمًا: إنه لأمر بسيط، أعطني حذائك، قام العجوز بنزع الجزء السفلي منه (النعل) ثمّ قال لابنه: البسه غدًا عندما تذهب إلى الملك...

وصل الشاب في اليوم التالي إلى الملك كما طلب منه أن يأتيه لابس حافي؛ فذُهل الملك من شدة الذكاء، وقال له: اذهب وعد في الصباح برفقة عدوك وصديقك في نفس الوقت!

عاد الشاب إلى والده كي ينقذه مما طلب الملك منه، فقال له والده: اذهب يا بنيّ وخذ معك زوجتك والكلب، ثمّ اضرب كل واحد منهما أمام الملك، وستعرف مَن منهما عدوك ومن صديقك...

دخل الشاب في اليوم التالي على الملك برفقة زوجته وكلبه، ثمّ همّ بضرب زوجته فصرخت عليه قبل أن يمسها قائلة: أتضربني أمام الملك! ستندم على فعلتك تلك... فأخبرت الملك أنه يخفي والده في غرفة سرّية ثمّ تركته وانصرفت...

ثمّ قام بضرب الكلب فجرى الكلب مبتعدًا عنه، فتعجب الملك وقال: كيف الصديق الوفي والعدو في ذات الوقت؟!

قام الشاب ونادى للكلب فأتى مسرعًا يطوف حوله فرحًا به، فأُعجب الملك بتصرف الشاب، ثم قال له: تأتي في الصباح ومعك أبيك...

ذهب الشاب مع أبيه في الصباح التالي إلى الملك، فقرر الملك تعيين الرجل المسنّ مستشارًا له بعد اختبارات قام بها بنجاح، ونجا الشاب من القتل بفضل حكمة أبيه.

كنْ على يقين بأن الأب مهما تقدم في السنّ، هو كنزٌ لا تدرك قيمته إلا بعد فوات الأوان، فالأب مدرسة كاملة وخبرات واقعية... لذلك هو أروع مستشار وأفضل مكان لحفظ الأسرار، ستجد عنده حلًا لكل المشاكل التي قد تتعثر بها...

وليس هناك حبّ يوازي حبّ الوالدين، ولا يوجد تضحية أكبر من تضحية الآباء وخوفهم على أبنائهم، حفظ الله آبائنا وَأمهاتنا الأَحياء، والرحمة للمتوفين منهم وسائر موتى المسلمين.

بتلك الواجبات السابقة يجني الأبناء أطيب الثمار، منها نيل رضى الله سبحانه وتعالى لأن الله ربط رضاه برضى الوالدين، كذلك يعتبر برّ الوالدين من أسباب دخول الجنة، وغفران الذنوب وزيادة الأجر والحسنات، بالإضافة إلى زيادة البركة في الرزق و العمر، واستجابة الدعوات من الله تعالى وتحقيق الأمنيات، وأيضًا

تقديم قدوة حسنة للأبناء الذين حين يرون آباءهم يبرّون آباءهم ويفعلون نفس الشيء مع والديهم.

وما نراه اليوم من تصرفات غير لائقة من قبل بعض الأبناء نحو آبائهم، أمر يدعو للإشمئزاز والوقوف عنده لإعادة تأهيل الأجيال القادمة، والقيام بدورات توعية على مجالات التواصل السليمة بينهم وبين الآباء والأجداد على حد سواء...

والمسؤولية الكبرى تقع على منابر الإعلام من قنوات سمعية ومرئية، وعلى مواقع التواصل المختلفة، لما لهم دور كبير في ترسيخ القيم الإنسانية، وتمكين الواجبات التي تستحق على كلا الطرفين... ومنه يجب تشديد الرقابة على ما يُعرض من مسلسلات أو أفلام سواء كانت عربية أو أجنبية تركية مكسيكية مدبلجة، والإطلاع على المحتوى الذي فيها من كلمات وتصرفات قد تُشجع على عدم الالتزام بالواجبات، والقيام بتشويه القيم الأخلاقية على أنها قيود يحكمها مسخ يخاف منه الجميع فيهربون منه إلى الهتافات البراقة التي تتجمل بما يسمى الحرية الشخصية!

رابط الأخوة

يُحكى أن الحجاج بن يوسف الثقفي قبض على ثلاثة رجال في تهمة ثم أودعهم السجن، وبعد انقضاء فترة من الزمن جاءت

امرأة تطلب مقابلة الحجاج وهي تلح على ذلك.... ثمّ وقفت أمامه تبكي بحرقة، سألها الحجاج: ما حالك يا امرأة؟! أجابته: لي عندك ثلاثة رجال في السجن، هم زوجي، ولدي فلذة كبدي وأخي وأنا كما ترى أصبحت وحيدة لا معيل لي...

طلب منها الحجاج أن تختار واحد منهم حتى يفرج عنه ليذهب معها، وهو في يقين سره أنها سوف تختار ولدها، لكن فاجئته عندما قالت له جملتها الشهيرة: الزوج موجود، والابن مولود أما الأخ فمفقود...

لقد عنت السيدة أنه بمقدورها أن تتزوج رجل غير زوجها، وتستطيع أن تلد ولد من ذاك الزوج، أما الأخ فلا تقدر أن تجلب أخًا من نفس الأب والأم لتعذر وجودهما.

نعم! ما إن يصل المرء إلى هنا سيدرك حتمًا ان لا شخص في العالم يضاهي أهمية وجوده في الحياة مثل الأخ، ما بين الأخوة رباط متين منعقد لا ينحل مهما حلّ بهم الزمن، وعروة وثقى لا تنفصم، وصلة أبدية لازمة مستمرة لا تنقطع، مبنية على المشاركة في المشاعر في كافة الظروف والأحداث....

والحقيقة أن الأخوات الإناث يعرفن كيف يحافظن على العلاقة الأخوية أكثر من الأخوة الذكور عن طريق السؤال المتكرر والطمأنينة عن الأحوال، كون المرأة تحمل في عاطفتها شعور الحنان والعطف بشكل أكبر من أخيها الذكر، ناهيك على أن

الرجل مشغول غالبًا في حل متاهات الحياة لتأمين لقمة العيش.
إن علاقة الأخوة مع بعضهم تندرج ضمن العلاقة الحساسة، لأنهم يملكون نفس البيئة التي عاشوا فيها منذ الصغر، إلا أن لكل واحد منهم شخصية مختلفة عن الآخر، واختلاف الشخصيات يعتبر أرض خصبة في حدوث المشاكل بين الإخوة لعدة أسباب... واحد منها الغيرة مثلًا والحسد، وقد قرأنا في القرآن الكريم قصة أول أخوين على وجه الأرض وهما الأخوين قابيل وهابيل، عندما تقبل الله تعالى صدقة هابيل قربانًا لصدقه وإخلاصه، ولم يقبل صدقة قابيل لسوء نيته وعدم تقواه، مما أجج نار الغيرة في صدر قابيل، فهانت على نفسه قتل أخيه، إلا أنه ما لبث أن شعر بالندم الذريع لفعلته، بينما هابيل قام بتذكير أخيه قبل قتله بما تقتضيه رابط الأخوة من تسامح وما تستدعيه لحمة النسب من بر، وأخبره أن القتل جريمة نكراء ولا سيما إذا كانت من أخ إلى أخيه.

إنّ تلاحم الأخوة مع بعضهم البعض يصنع بنيان مرصوص، وكلما كان الأساس متينًا كان البنيان صامد، وإن أي هزهزة في العلاقة بين الأخوة تبدأ منذ الصغر، وهناك بالتأكيد ما يحفزّ الأخ أو الأخت على الخلاف بينهما، وللأسف الشديد يعود السبب القوي لتلك الأجواء المشحونة بالتوتر إلى اختلاف معاملة الأبوين بين أولادهم، حيثُ يظنّ الطفل أن الأب أو الأم يحب أخيه أو

أخته أكثر منه، معتقدًا بأن أخيه أو أخته أفضل منه في أشياء كثيرة ومتفوقين عليه فيها، أما هو فلا! مما يؤدي إلى ولادة شعور الغيرة نحو الطرف الآخر، لذا لا بدّ من الأهل هنا إخبار الطفل أن كل شخص يملك مجالات يتفوق بها على غيره، وهو كذلك عن غيره من الأشخاص...

في الواقع إن المعاملة بأسلوب المقارنة بين الأخوة الأطفال، منتشرة بشكل كبير في العائلات العربية، مما يولد مشاعر الحقد ويزرع بذور الضغينة والغيرة فيما بينهم في الحاضر والمستقبل. وقد كان لنا في قصة يوسف عليه السلام وإخوته أقوى مثال من خلال رسالتها التربوية والتوجيهية للآباء، حين قام يعقوب عليه السلام بتفضيل أحد أبنائه عن الآخرين، فقام بتأجيج نار الحقد والكراهية داخلهم من حيث لا يعلم أو من غير قصد.

كذلك فإنّ الإختلافات الجسدية أو الصفات الفردية التي تميز كل طفل عن غيره قد تسبب خلافًا فيما بين الأخوة، فلكل منهم ميوله وسلوكه، بل ردود فعله اِتجاه سير الأمور...

وهنا أيضًا على الأهل وجوب توجيه أبنائهم على تقبل كل واحد منهم الآخر بكل محاسنه وعيوبه؛ فهم يعيشون تحت مظلة واحدة اسمها الأسرة، ولها قانون يسري على الجميع دون تمييز، وأن هناك مبادئ تُبنى عليها العلاقة السليمة بين الأخوة، وأهمها

احترام الكبير والعطف على الصغير، وحِبَّ لأخيك كما تحب لنفسك والمحافظة على دوام المودة بينهم....

وقصة سيدنا موسى تخبرنا أن لكل أخ قدرات أقوى من الآخر، فحين أرسل الله تعالى سيدنا موسى إلى فرعون وقومه، دعا سيدنا موسى الله تعالى أن يأتي معه أخاه الأكبر هارون لصعوبة المهمة (واجعل لي وزِيراً من أهلي* هارونَ أخي* اشدد به أزرِي*) فقد كان سيدنا هارون طليق اللسان والفصاحة بينما كان سيدنا موسى قوي البنيان، فاستجاب له الله تعالى لدعائه و أرسل معه أخاه هارون لإتمام المهمة التي كلفه بها.

لكن ما يحدث بين الأخوة أحيانًا سوء فهم عن بعض التصرفات أو الأقوال، مما يسبب توتر وتنافر فيما بينهم، مما يساعد على بناء حواجز فولاذية تقوم على فصل العلاقة وقطع الاتصال، من ثم يتراكم الجليد بينهم وتبرد المشاعر الحارة، وتختفي بعدها معاني الأخوة مع مرور الوقت والإنشغال في تأمين المكاسب اليومية... حيثما نجد للأسف بعض العلاقات الأخوية التي لا يسود بينهما مشاعر الطيبة والمحبة ضمن اِيطار العلاقة الأسرية الواحدة، فقد نرى في العائلة الواحدة كل فردٍ فيها يقول: يا نفسي! أو أنا وبعدي الطوفان... وقد يكون الشجار والجدل وعدم الإتفاق هي السمات الغالبة على تلك العلاقة، مما يسبب الجفاء فيما بينهم فيدعو بذلك إلى الإبتعاد وقد يصل حدّ الهجران.

وفي قصةٍ تعبيرية عن ضرورة ترابط الأخوة فيما بينهم، يُحكى أنه كان لرجل حكيم ثلاثة من الأبناء، الأكبر منهم اسمه المال، كان قويًا بظاهره ومغرور ومتكبر، والأوسط اسمه العلم، وكان صبوراً هادئاً ولكنه فضوليًا كثير الأسئلة، بينما أصغرهم اسمها الكرامة، وكانت حساسة نسبة لكثرة دلال والدها وخوفه عليها...

وبعد وفاة والدهم وقف المال قائلًا: لمَ لا يذهب كل واحد منّا بمفرده إلى حيث يرغب، ويرى حياته خارجاً...

قالت الكرامه: ولكن! قاطعها العلم بالكلام: فعلًا إنها فكرة رائعة، ودعونا نتقابل هنا بعد عشرة سنوات لنحكي عن تجاربنا...

وكلما كانت الكرامة تريد التكلم، كان أخوانها يقومان باسكاتها!

تفرق كل من الأخوة في طريق، ومرّت الأيام تبعتها الشهور والأعوام، ومضت العشرة أعوام فحان موعد اللقاء...

اجتمع المال والعلم في بيت والدهما في انتظار أختهما الصغرى الكرامة، ثمّ أخذ كل واحد منهم يروي ذكرياته في بيت العائلة حتى يقطعان الوقت علّها تأتي أختهما...

فبدأ المال يروي تجربته لأخيه متباهيًا: لقد زرت البنوك وبيوت الأغنياء، ورسمت البسمة على شفاه الفقير والمحروم، وأحياناً كنت السبب في مشاكل بين أقوى العلاقات، وقد أنهيت جولتي مستنتجًا أن المال هو السلطة في كل الأحوال، وتلك السلطة قد تأتي وتذهب بحسب رياح القدر...

بعدها قال العلم: وأنا كذلك يا أخي فقد زرت الجامعات والمدارس وبيوت طلبة العلم، وقد قمت بتعليم الشعوب كيف تستطيع تطوير مكانها بابتعادها عن الشعوذة والخرافات، فعرفت كيف تفكر وتستفيد من وقتها، إلا أني رأيت في بعض النفوس المريضة استغلالهم لي في سبيل إرضاء مصالحهم الشخصية الدنيئة كَإختراق الحماية لبعض الحسابات الإلكترونية من أجل السرقة أو أي شيءٍ آخر غير أخلاقي، والأسوأ من ذلك استخدامي بصورة قبيحة في الحرب أكثر من الإستفادة منّي في حالة السلام!

مستنتجًا بذلك أن كل شيء في الحياة له جانبان أحدهما مظلم والآخر ساطع.

حتى العلم أيضًا له نصيبًا من الازدواجية تلك! فبإمكانه أن يكون نورًا يضيء الكون أو نارًا تحرق ما حوله...

جلسا طويلاً يتسامران بالأحاديث وهما في إنتظار أختهما، لكنها لم تأتي! ثمّ ظنا أنها ربما كانت قد سبقتهما إلى بيت والدهم، فصعدا غرفتها حتى يقومان بقطع الشك باليقين، فوجدا ورقة قديمة كانت قد كتبتها أختهما الصغرى الكرامة بخط يدها من فترة طويلة، تقول فيها: أخواني الأعزاء كنت أريد أن أقول لكما هذا الكلام منذ طرحكما تلك الفكرة، ولكن اصراركم وَمواصلتكم لمقاطعتي منعاني من ذلك! فأنا اسمي الكرامة وإذا ذهبت الكرامة فإنها لن تعود.

نلخص قصتنا هذه أن لكل أخ منطق وتفكير في الحياة، وقد يتفق بعضهم في أشياء ويختلف في أخرى، لذلك على كل فرد في العائلة احترام آراء الآخر كي يحافظ على التواصل معه، فمهما وصل المرء إلى العلو من المال والجاه والسلطة يبقى هناك غصة في صدره إن لم تكن علاقته مع أخوه على أكمل وجه من الحب والترابط والمودة...

وما نشهده اليوم من انقطاع التواصل بين الأخوة يُصنّف ضمن علاقات ضعيفة وهزيلة بل تكاد معدومة بينهم، ترجع إلى عدة أسباب أهمها -كما ذكرت سابقًا- المقارنة بين الأبناء من طرف الأب أو الأم أو كلاهما معًا، والتفرقة في التنشئة الأسرية سواء كانت معنوية أو مادية لا فرق فلهما ذات النتيجة، والسبب الآخر اختلاف الآراء والأفكار بين الأخوة لامتلاك كل واحد منهم شخصية مخالفة للآخر، وسبب قد لا نلاحظ أهميته هو تدخل الزوج أو الزوجة في شؤون الأخوة بعدما أن يصبح لكل منهم عائلة مستقلة، وفرض القرارات المجحفة حول الأحداث التي تدور معهم مما يوسع دائرة الاختلاف بينهم، وقد تصل إلى مواقع التواصل المختلفة لتكون ساحات انتقام للمشاكل العائلية ومنابرًا لقذف الشتائم أو للقيام بنشر الغسيل المتسخ!

هناك أيضًا قضية لا تكاد تخلو منها كل أسرة، وهي النزاع حول الإرث، أو حول عقارات وأملاك وأراضي، خصومات بين

الإخوة دخلوا عبرها في قطيعة أبدية بسبب منزل أو غيرها، كلها مشاكل تدور في فلك الإرث وصلت إلى حد الاقتتال بسببه....

وقد نسمع الكثير من القصص المؤلمة تحمل بين فصولها مشاهد تنافر وعداوات أبطالها إخوة تربطهم أرقى وأقوى العلاقات الإنسانية، خرجوا من رحم واحد وعاشوا أجمل سنين عمرهم في بيت واحد، لكنهم وللأسف لم يكونوا على قلب واحد، حينما وقف كلاهما خصما للآخر، كل ما يهمهم هو الاستحواذ على ميراث والدهم الذي رحل عن الحياة، والمؤكد أنه لم يكن يتخيل أن أبناءه يومًا ما سوف يقفون في عداوة ومواجهة شديدة تصل أغلبها إلى المحاكم، بالرغم من أنّ مسألة الإرث واضحة خصهّا الإسلام بتعاليم دقيقة.

الرجاء من الأخوة الكرام ركن كل الأشياء جانبًا، إن كانت مشاكل وخلافات أو أي كبرياء وغرور، والبقاء على التواصل مع بعضهم البعض مهما بعدت المسافات بينهم ومهما كانت مشاغلهم، عبر انتهاز أي فرصة لذلك من خلال عطلة الأعياد أو المناسبات السعيدة، ولا يسمحوا للمال أن يزرع في قلوبهم الحقد والكره بل عليهم مساعدة بعضهم البعض ماديًا إن احتاج الأمر لذلك، فالأقربون أولى بالمعروف دائمًا...

لقد آن الأوان لنقول كفى، كفى مشاحنات بين أفراد الأسرة الواحدة مهما كانت الأسباب، لا للحقد والضغينة، لا للجفاء والأنانية.

التواصل المستمر بين الأخوة يخلق إحساس لا يوجد مع أي نوع آخر من التواصل مع الآخرين، لما يملكه من رابط قوي يجمعهم مع بعض، ألا وهو الرابط العائلي المقدس... ولا بدّ أن تأتي في حياتنا لحظات أو مواقف نحتاج بها إلى أخ أو أخت، ومن النادر جدًا وجود أشخاص غيرهم يلبوّن تلك الحاجة الملحة.

التواصل مع الأقارب

لكل عائلة شجرة ترمز إلى نسب العائلة وأصولها، والأقارب هم الذين ينتمون إلى نفس شجرة العائلة، وأي رياح أو عواصف تهب على تلك الشجرة لا بد أن تصيب الجميع بها من الجذور إلى الفروع.... وتلك الشجرة تضم الأجداد وأولادهم والأحفاد وما يلوذ بهم، وكل من ينتسب إليها له حق هذه القرابة...

قال الله تعالى: (وآتِ ذا القربى حقهُ)، وقال أيضًا: (واعبدوا اللَّهَ ولا تُشرِكوا به شيئاً وبالوالدَيْن إحساناً وبِذِي القربى.)

ذلك لأن صلة الرحم تعتبر من أهم مقومات سعادة المجتمع وترابطه، حيث التآلف الحاصل بين الأقارب من خلال التواصل

فيما بينهم هو أكبر داعم قوي، ومصدر رئيسي في نمو العلاقات مع الآخرين... فيجب على كل قريب أن يصل قريبه بالمعروف والإحسان في المعاملة بحسب ما تتطلبه قوة القرابة والحاجة، وهذا ما يقتضيه الشرع والعقل والفطرة.

يُرجى الأخذ بالعلم أن عملية التواصل مع الأقارب تختلف بشدتها من مجتمع إلى آخر، ففي مجتمعات العشائر تكون العلاقة فيما بينهم قوية جدًا والتواصل له قيمته الكبيرة، طالما يحكم العشيرة الجد الأكبر لديهم والجميع ملزمين بتنفيذ أوامره وإطاعته... بينما في المجتمعات المدنية الحديثة فكل أسرة في العائلة الواحدة مسؤولة عن قراراتها والتي تحدد من خلالها مدى قوة العلاقة مع الأقارب أو ضعفها... فقد نرى في المجتمع المدني أحيانًا عائلات يكون الترابط والألفة فيما بينها قوي جدًا، والغالب فيها العكس تمامًا! مجرد شجرة من البلاستيك تحت مسمى شجرة العائلة، وما أكثرها من أشجار!

أما في المجتمعات الغربية فقد لا نلمس تلك العلاقة أبدًا، كون الشخص يقطع التواصل عن أهله وأقاربه حين يبلغ سن الثمانية عشرة، ونادرًا جدًا أن تلتقي الأقارب مع بعضها، ربما في مناسبة زفاف كبيرة أو في الكنيسة لحضور تأبين وفاة أحدهم.

وبشكل عام تلعب الأسرة دور هام في دعم وتوطيد صلة الرحم مع الأهل والأقارب، حيث من الواجب أن يحرص الأب والأم في تنشئة الأبناء على حب الأقارب وزيارتهم بشكل مستمر... كما يجب عليهم تعليمهم أسس وقواعد الدين بشكل صحيح وتربيتهم على حب الخير ومساعدة الكبير وزرع قيم المحبة والتواضع فيهم.... كما ينطوي دور الأب والأم على التحلي بالأخلاق وعدم رد الإساءة بالإساءة مع الأقارب والأرحام حتى لا يكتسب الأطفال القيم والصفات السلبية، فهم يتأثرون كثيراً في المراحل العمرية المُبكرة بتصرفات آبائهم.

إن صلة الرحم تنطوي على الكثير من المظاهر والسلوكيات التي يجب القيام بها لمدّ صلة الرحم مع الأقارب والأهل، ومن أهمها إزالة الخلاف بين الأقارب والأرحام وعدم السماح لبعد المسافة في التفريق بين الأهل، بالإضافة إلى مساعدة الأقارب في مشاكلهم والوقوف بجانبهم في أحزانهم وهمومهم، والقيام في مدهم بالمال في حال احتاجوا إليه.

ولا بدّ من المحافظة على القيام بتنظيم اجتماعات دورية بين أفراد العائلة الكبيرة لإسترجاع الذكريات أو لإيجاد حل للمشاكل العائلية إن وُجدت، كذلك المواظبة على التواصل مع الأقارب هاتفياً من فترة إلى أخرى للسؤال عنهم والإطمئنان على أحوالهم، يقوّي العلاقة بين الفرد وأقاربه...

أما في الوقت الحاضر مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي وتطور تقنيات الاتصالات أصبح البعض يستخدم التكنولوجيا للتواصل مع أقاربهم بحجة أنها بديل لزيارتهم إلاّ في المناسبات الضرورية، مما ساهم إلى حد كبير في عصرنا الحاضر إلى إقبال الكثير من الناس على قطع أرحامهم، إلا أنها وسيلة تواصل جيدة إن كان هناك مسافات طويلة بينهم.

هناك أيضًا للأسف ظاهرة تطفو على سطح المجتمع الشرقي، وهي ظاهرة سيئة للغاية، إنها التفريق في تعامل الأشخاص بين الأقارب وغير الأقارب!... فنجد أكثر الناس يحسنون التعامل مع غير الأقارب بإعطائهم المزيد من الاحترام والتقدير لوجود مصلحة ما أو لمجرد حاجة لتحقيق غاية، ولكننا نجدهم مختلفين في التعامل مع الأقارب! فتراهم يرفعون الكلفة معهم ولا سيما أن كثرة المزاح الثقيل الذي يصل إلى حد التجريح قد يسمح إلى بعضهم بقذف ألفاظ نابية وكلمات قاسية، بل وصل الأمر عند البعض منهم إلى لعن الآباء والأمهات أثناء المشاحنات الدائرة بينهم! وغير ذلك من التصرفات التي حرمها الشرع، ورفضتها الأخلاق السليمة...

وفي الجهة المقابلة نجدهم أحيانًا يتهجمون على بعضهم أكثر بطريقة مزعجة، ويكثرون من لوم بعضهم بعضاً بشكل غريب، فيكثر بينهم العتاب على نحو: ليش ما عزمتونا لعرس ابنكم؟

شفتك في السوق وما سلمت عليّ؟ ليش ما خبرتونا شو صاير معكم؟! إلى غير ذلك من التصرفات التي تؤجج العداوة والبغضاء بين الأقارب، ما يرافق ذلك من تضخيم المسائل، وتأزم الأمور حتى تبدو وكأنها أزمة الربيع العربي!

ومما هو معلوم أن كثرة العتاب، والمبالغة في اللوم من الأسباب والوسائل المؤدية إلى زرع الفرقة، والشقاق بين الأقارب، فلكل واحد من الناس ظروفه، وأحواله، وأعذاره، فقد تكون هنا أسباب جوهرية في صدور قرارات أو تصرفات من بعضهم، قد لا يعرفها الآخرون، مما يؤثر على نتيجة إدلاء حكمهم إلى المواقف التي تعرضوا لها!.

أما في حال نحن مَن تعرّض إلى أذى من جهة الأقارب، فما علينا سوى الإنسحاب بكل هدوء، والتركيز على أحوالنا في الحياة.

بالمختصر المفيد... يتحتم علينا واجب معاملة الأقارب بكل تقدير، واحترام، وتجنب المزاح الثقيل، وترك الألفاظ الجارحة، والإقلال من اللوم والعتاب، والتحلي بمحاسن الآداب، والتخلق بمكارم الأخلاق، والتماس الأعذار لهم، ومعاملتهم باللين والرفق.

فهؤلاء الأقارب يمتون إلينا بصلة الرحم التي جعل لها الإسلام منزلة رفيعة، ومكانة سامية، فمن وصلها وصله الله، ومن قطعها

قطعه الله، وكما أن احترام المرء لأقاربه هو في الحقيقة احترام لنفسه ولعائلته، لأن الأقارب والأهل هم عز الفرد وفخره وسنده.

أمران ينفعان كل مؤمن: حسن الخلق، وسماحة النفس.

أمران يرفعان شأنه: التواضع، وقضاء حوائج الناس.

وأمران يدفعان البلاء عنه: الصدقة، وصلة الرحم.

وقد قال نبينا محمد عليه أعطر الصلاة والسلام:

(خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي).

4

الآخرون... ما لهم وما عليهم

الآخرون هم مجموعة من الناس تحيط بك، وتحسب لهم ألف حساب، وأنت أيضًا من تلك المجموعة بالنسبة لكل واحد منهم، وجميعنا نعيش في مجتمع معين له تاريخ مشترك، وعادات وتقاليد وسلوكيات خاصة، ومشكلات عامة نعاني منها، حيث نشعر بأننا ننتمي إلى بعضنا البعض، ونتفاعل فيما بيننا بشكل مستمر...

وما نراه في مجتمع ما قد لا نراه في آخر، وقد يشكل فرد واحد خطر على مجموعة من الأفراد من حيث لا يدرون!

ومن الطبيعي جدًا أن تحوي جميع المجتمعات على خليط من الفئات البشرية مجسدة في خير أو شر، لكن من المؤسف حقًا هو عدم التمييز بينهما، أو قلب المفاهيم رأسًا على عقب! كأن تنتشر المعاصي في مجتمعٍ ما على أنها حرية شخصية، بينما تصنف ممارسة التعاليم الدينية على قائمة الإرهاب!

ينقسم المجتمع إلى دوائر مركز كل واحدة منها فرد من أفراد المجتمع، وكلّ فرد منًا تدور حوله دوائر عديدة تكبر وتصغر بحسب وضعه الإجتماعي أو بيئته...

بالإضافة إلى ذلك، كل واحد منا باستطاعته تحديد عدد الدوائر المحيطة به ومدى تأثيرها عليه، فكلما ابتعد محيط الدائرة عن المركز كانت العلاقة أضعف تأثيرًا على الشخص، والعكس صحيح أي كلما اقتربت الدائرة من المركز كانت أكثر تأثيرًا عليه من نواحي عدة (المسؤولية، الضغط، التفاعل....الخ).

تبدأ العلاقات الإجتماعية بالأشخاص الذين نراهم أكثر من غيرهم أو الذين يحتكون معنا بشكل يومي عن طريق السكن ومكان العمل أو الدراسة، وباعتبار أن الدائرة الأولى الأقرب إلى المركز هي العائلة فمن الطبيعي أن تكون الدائرة التي تليها هي الجيران أو الجوار، تحدثنا في الفقرة السابقة عن العائلة بما فيها التواصل بين الزوجين والتواصل بين الأم والأولاد ثمّ الأب مع الأولاد، تلاها تواصل الأولاد مع الآباء وتواصل الأخوة فيما بينهم، وآخرها التواصل مع الأقارب.

في هذه الفقرة سنتطرق على العلاقة أو التواصل خارج نطاق العائلة حيثُ سنبدأ مع دائرة الجيران ثمّ دائرة الأصدقاء، تليها دائرة زملاء العمل، وآخرها دائرة الغرباء والتي من خلالها نتمكن من بناء علاقات جديدة أو التواصل معهم بشأن المصالح الفردية الطارئة.

أود أن أشير أولًا إلى أن تلك الدوائر الإجتماعية غالبًا لا تسير وفق مسار محدد، فقد تتداخل فيما بينها أحيانًا، وقد تتشابك مع

بعضها أحيانًا أخرى، وقد تضيق أو تكبر كما ذكرنا أو تضعف وتشتد بحسب الظروف التي تطرأ علينا أو بحسب الحالة المزاجية التي نعيشها! إلا أن هذا كله لا يسمح لها بتجاوز دائرة العائلة أبدًا أو المساس بها، بالرغم من الضغوط المستمرة أو المحاولات المتكررة لاختراقها.

هناك علامات تدل على الوصول إلى المرحلة الذهبية في النضج والتواصل مع الناس: أولها احترام الشخص بالرغم من كرهك له، عدم تذكر الإساءة ومحاولة تجاهلها دون تردد، المحافظة على مسافة خاصة في العلاقات (مسافة أمان)، الإعتذار في العلن حين تكون الإساءة في العلن، اللباقة في الحديث والنقاش، ولا ننسى منح الانتباه للآخرين حين التحدث.

التواصل مع الجيران

ماذا يمكن أن تكون علاقاتنا مع دائرة الجوار؟ وكيف بمقدور التواصل السليم -خطين تحت كلمة السليم- معهم أن يحافظ على تلك العلاقة؟

الجوار هم أكثر الأشخاص الذين نراهم في الحيّ أو في ردهة المبنى صباحًا ومساءً، وعند توجهنا إلى العمل أو الدراسة أو للتسوق، أو قد نقابلهم عند طريق العودة إلى المنزل عائدين من العمل أو من عند الطبيب أو من أي مكان آخر...

هم الذين يسمعون الضحكات والصراخ والمشاحنات التي تخرج من منازلنا، ويقومون بمشاركتنا الأفراح والأحزان، وقد نطلب منهم حلًا للمشاكل التي تعترضنا أو قد يعرضون لنا حلولًا من تلقاء أنفسهم، وقد يكونوا هم أنفسهم سبب مشاكلنا! بالمختصر هم الأشخاص الذين قد يعرفون عنّا ما لا يعرفه الآخرون سواء من العائلة أو أقرب الأشخاص إلينا!

على سيرة الجملة الأخيرة، تذكرت للتو قصة صارت معي تؤكد هذا الكلام، ذات يوم طرق باب منزلي الخارجي سيدة لا أعرفها وكان برفقتها سيدة أخرى، رفعت من الداخل سماعة المجيب الكهربائي الموصول مع الخارج كيّ أعرف ماذا تريدان؟ فهمت منهما للوهلة الأولى أنهما تسألان عن فتاة للخطبة! فأجبتهما: ليس لدي فتيات أولادي ذكور، لقد أخطأت مَن قالت لكما أن عندي فتاة للخطبة!... حينها قلت في نفسي والدهشة تدغدغ أفكاري: أما تزال تلك الطريقة القديمة للخطبة مستمرة إلى الآن، السيدات يطرقن الأبواب دون موعد مسبق! لكن المفاجأة كانت كالآتي... ردت عليّ إحداهن: كلا، لم نأتِ من أجل ذلك، نحن جئنا نسأل عن جيرانك الذين يقطنون خلفكم لقد أتوا لخطبة ابنة أختي، ونريد منك معرفة شيء واحد فقط!... هل صحيح أن والدة الشاب ذات مزاج سيئ دائمًا، وأن سيدات الحي لا ترغبنّ بصحبتها؟ لقد سمعنا عنها كلام لا يسر!...

وقفت بضعة لحظات لا أعرف ما أقول بالرغم من أن الإجابة وصلت إلى رأس لساني! إن قلت نعم هذا صحيحًا وأن صراخها يملأ الحي صخب، وأن زوجها وأولادها يقفون أمامها كصف العسكر بلا حراك، وأنها كانت سبب لطلاق ابنها البكر وأن لا أحد يجرأ بالقيام على التفوه بأي كلمة لأنها تملك لسان سليط يلف قلعة حلب بأكملها، وأنها ذات يوم كانت سبب لإصابة زوجها بجلطة دماغية وأنها بخيلة جدًا لا تزور أحد كيّ لا أحد يزورها ولا يخلو أحد من شرّها و.....و.... و.....الخ، إن قلت تلك الحقيقة ثمّ وصلها ذلك فلن أنجو منها ومن لسانها، وإن كذبت وقلت عكس ذلك نافية كل ما سبق! أيضًا لن أنجو من عذاب ضميري في عملية توريط العروس وأهلها، وأنا بمنأى عن خوض حروب خاسرة في كلا الحالتين! فقلت لها: يا خالة اسألي غيري من الجوار، فأنا لا أعرف شيئًا.

في بعض المواقف جملة (لا أعرف) جواب عن سؤال، قد تُنقذ المرء من خسارة أشياء كثيرة، أو ربما يربح أشياء غير متوقعة! أما بالنسبة لتلك السيدة الذكية فقد عرفت لمن توجه سؤالها، فالجيران هم وحدهم لديهم كل الإجابات الغير واضحة، وهم المحيط الاجتماعي المصغّر للمجتمع الّذي تعيش فيه الأسرة، لكنها أخفقت في اختيار مَن تسأله، إلا أنها لم تيأس حينها وتوجهت إلى المبنى الجانبي علّها تُنهي المهمة.

ربما كان معرفة أحوال الجيران أمر من أمور الطرز القديم، عندما كان يتواجد في الحي مجموعة من البيوت ذات الطابقين بجانب بعضها والمباني السكنية لا تتجاوز المبنى الواحد والتي تحوي أربعة شقق أو ستة، والناس فيها تعرف بعضهم البعض من أي عائلة تكون وماذا تعمل وكيف يعيشون، أما اليوم مع الأبراج السكنية العالية التي تضم أكثر من أربعين أو خمسين شقة فالأمر بالطبع سيكون من المهمات الصعبة.

ما أزال أذكر كيف كانت حياة الجيران قديمًا، لقد كانت تنبض بالألفة والمودة والرحمة، كانت مليئة بالدفء والترابط والحب بينما اليوم للأسف لم يعد من تلك المشاعر الجميلة والأحاسيس الجياشة وجود !...إلا نادرًا جدًا.

لقد كان الأجداد في الماضي يحرصون على السؤال عن الجار قبل شراء الدار، لأن الأهم بالنسبة إليهم الجيرة الطيبة، والعلاقات الاجتماعية التي يسودها الود والتفاهم والتعاون، فقد كان يراود أذهانهم على الدوام إحساس بالالتزام تجاه جيرانهم.

ولقد أوصى رسول الله -صل الله عليه وسلم- في حديثه: ما يزال جبريل يوصيني بالجار، حتى ظننت أنه سيورِّثه.

أما في العصر الحالي لم يعد الناس يعنيهم كثيرًا السؤال عن الجار، فالجار في نظرهم ليس سوى شخص غريب يخشونه وَيتوجسون منه ولا يَحفلون بربط علاقات معه.

ذلك لأنه لم تعد مقولة (الجار قبل الدار) تجد امتداد لها على أرض الواقع، فأغلب الناس لا يعرفون ملامح جيرانهم، وأحيانًا لا يتعرفون عليهم، إلا إذا مروا من أمام بيوتهم أو لمحوهم صدفة في المبنى، وعلى الرغم من أن الجيران يمثلون جزء لا يتجزأ من الحياة العامة والخاصة ضمن يوميات متتابعة، إلا أنه قد يصبحون من أكثر الأشخاص إثارة للتوتر في حياة الكثيرين، وقد يصل الأمر بالبعض إلى عدم رغبتهم عن إلقاء التحية على جيرانهم!.

وحتى لا نصل إلى تلك النقطة علينا الحفاظ على ما يسمى حق الجوار، والمحافظة على الحدود التي بيننا مهما اختلطت علينا العلاقات الأخرى...

إنّ الاحترام أهم وسيلة من الوسائل التي تبني علاقة سليمة مع الجميع ومنهم الجار، فقد تجعل منه صديق مع مرور الزمن... ولعلّ أبرز ما يجب الإحترام فيه احترام الأديان فمن الواجب أن تحترم العقيدة التي يتبعها جارك، ولا تحاول أن تفرض عليه دينك أو أن يحاول هو فرض دينه عليك، كم يجب عدم الإستهزاء بالفرائض الدينية حتى ولو على سبيل المزاح أو النكتة.

لا سيما في تلك الأيام والظروف، بحيث كثرت رحلات الهجرة أو اللجوء إلى البلاد الأوربية أو إلى كندا، فأصبح الجار المسيحي بجانب المسلم أو الجار المسلم بجانب اليهودي أو أيّا كانت الديانة

أو العقيدة... وعلى الجميع المحافظة على علاقة الجيرة بشكلها المحترم والأخلاقي.

وصلت عائلتان من الديانة الإسلامية تربطهما قرابة إلى ألمانيا عبر قوارب الموت، وكانت الصدفة أن تسكنان في ذات المبنى؛ أراد القاطنون الألمان أن يقيموا حفل صغير في حديقة المبنى للتعارف والترحيب بتلك العائلتين... إحدى العائلتين قررت عدم تلبية الدعوى بحضور الحفلة حجة أنه حتمًا سيكون على المائدة مشروبات كحولية ولحوم غير معروف مصدرها، هل هي لحم خنزير؟ وهل اللحوم المتواجدة ستكون مذبوحة على الطريقة الإسلامية أم لا؟! أما العائلة الثانية ذهبت إلى الحفلة وقامت بشكر الجيران على البادرة الجميلة التي صدرت منهم وقضاء وقت ممتع معهم...

في اليوم التالي قامت العائلة الأولى التي لم تحضر الحفل بمعاتبة العائلة الثانية على تلبيتها دعوة جيرانهم الأغراب، وأنه قد وقع عليهم إثم بجلوسهم معهم ومشاهدتهم الخمر وأكلهم لحوم محرمة! وكان ليس من الضروري أبدًا مشاركتهم ذلك! ... فردت عليهم العائلة الثانية: أولًا كان عليكم الإعتذار للجيران قبل موعد الحفلة وتبرير سبب عدم الحضور لهم بطريقة مهذبة ولطيفة، وثانيًا لم يكن متواجد أي من المشروبات الكحولية! فقد كان هنالك أنواع مختلفة من العصائر فقط، أما بالنسبة إلى مائدة الطعام فقد كانت

بأكملها من أصناف نباتية متنوعة، لقد راعوا تعاليم ديانتنا مرحبين بقدومنا.

علينا ألا نتسرع في الحكم النهائي على الآخرين من بعيد، يجب أن نمنحهم فرصة لمعرفتهم عن كسب.

من المؤسف حقًا أن نرى الإسلام في بلاد غير مسلمة وأن يغيب عنها في بلاد المسلمين!.

إن ما يميز المرء بتواصله مع الآخرين سماحة أخلاقه وطريقة معاملته، وإلا سيعيش وحيدًا لا أحد يحب التقرب منه؛ وكما جاء في الآية الكريمة من سورة آل عمران في قوله تعالى:

(ولو كُنتَ فظًّا غليظَ القَلبِ لَانفضُّوا من حولك.)

إن موضوع احترام عادات وتقاليد الجار من الأمور المهمة طالما تكون وسط المعقول، وبالتالي فأن تقبل جارك هو غالبًا أمر جيد، لأنه يعزز قيم التواصل بينكما وينمي أواصر التعاون...

وأكبر مثال حيّ إلى تلك اللحظة هو مدينة حلب، حيث الجامع بجوار الكنيسة، يعيش فيها أكثر تنوع طائفي وديني في شارع واحد وفي مبنى واحد، يكون الباب بجانب الباب، المسلم يحتفل مع المسيحي بعيد الميلاد، وهو الآخر يقوم في تهنئته بحلول شهر رمضان، والأفران الأرمنية تصنع كعك عيد الأضحى، الخياط المسلم زبائنه من مختلف الأديان والطوائف، والطبيب المسيحي

يعالج الجميع بلا إستثناء ... جميعًا أينما وُجدوا لا تقدر أن تفرق بينهم بسبب الألفة والإخاء التي يتبادلونها فيما بينهم.

أيضًا احترام الجار مهما كان عمله واحترام الظروف المادية التي يمر عليها من الأمور النبيلة، فإن كان فقير أم غني هي أمور شخصية بحتة لا علاقة لها في طريقة التعامل مع الجار!

بالمقابل قد يمر عليك نوع من الجيران ذو مزاج متقلب يوم يلقون التحية ويوم آخر لا يعترفون بك! إذا واجهت مثل ذاك الشخص ما عليك إلا بعدم المبالاة،، في الحقيقة لم أستطيع إلى تلك اللحظة أن أجد تفسير مقنع لتصرفات هؤلاء الفئة من الأشخاص....

ومهما كانت صلة الجوار قوية لا يحق للجار أن يزور جاره من غير موعد مسبق أو بشكل مفاجئ! حتى ولو الدار ملاصقة للدار، فالبيوت لها خصوصيتها وحرمتها، وأمور قد لا يريد الجار إطلاعها على جاره أو كشف أي شيء له، ربما يكون سر داخل المنزل ذاته.... وقد جاء في قوله تعالى في سورة النور:يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ .

قبل اختراع الهاتف، كانت الجارة إذا رغبت بزيارة جارتها تُرسل ابنها الصغير أو ابنتها لتأخذ الإذن بقدومها للزيارة، وحاليًا لا يعيق أبدًا أن نستعمل هواتفنا عن طريق إرسال رسالة نصية أو مخابرة هاتفية للقيام بِالإستئذان قبل المجيئ.

معظم أمور التواصل مع الآخرين باتت أكثر سهولة من قبل، لكن نحن من لا يجيد التصرف!

على الجار أيضًا مراعاة جاره دائمًا، وعدم إلحاق الأذى إليه وشتمه أو ضربه، والعمل على المحافظة على أشيائه الشخصية من ممتلكات تخصه أو تخص عائلته وضيوفه، والامتناع عن رمي القمامة أمام منزل جاره أو على الرصيف المقابل له، والاستئذان منه في حال كنت ستقوم في أي تعديل على منزلك مهما كان بسيطًا قد يؤثر عليه أو على داره.

أما في حال تعرضت للإساءة من قِبَل جارك، فأنصحك في إتباع الخطوات الأربعة القادمة:

1- حاول أن تمتص غضبك، ثمّ قمْ بتنبيهه بأسلوب لطيف بحيث يشعر بمدى الأذى النفسي أو المادي الذي سببه لك، وإن لم يستجب انتقل إلى الخطوة الثانية.

2- تجاهله وعدم الأخذ والعطاء معه بالكلام، ثمّ التوجه إلى وجهاء الحيّ لإخبارهم ما يفعله جارك بك، وطلب منهم التدخل لحل تلك العقدة.

3- إن لم تلقى أي نتيجة جيدة من الخطوتين السابقتين، قم بالاتصال مع الشرطة لعلّها تستطيع تأمين الراحة لك من ذاك الجار الوقح!

4- في حال استمرار الإزعاج والتوتر، وإن لم يتغير شيئ بعد كل تلك المحاولات، أمامك إحدى الأمرين إما أن تريه العين الحمراء أو تقوم بتغيير منزلك ....

وحسبنا الله ونعم الوكيل.

في المجتمعات الأوروبية وتحديدًا في سويسرا يمنع القانون استخدام دورة المياه في المرحاض (السيفون) والاستحمام بعد الساعة العاشرة ليلًا، وقد سبق للسلطات أن حكمت بترحيل إيطالي كان يهوى الاستحمام في ساعات متأخرة من الليل، وهو أمر ممنوع في القانون، هذا بالاضافة إلى أنه كان يغني أثناء الاستحمام بصوت مرتفع، فاشتكى منه الجيران إلى رجال الشرطة مباشرةً الذين بدورهم وجهوا إليه تحذيرًا بالأمر، وعندما رفض الالتزام بالتحذير جرى ترحيله إلى بلاده وانتهى الأمر!

أما في حيّنا فقد حصلت قصة طريفة أيضًا لكن بنكهة أخرى، دون التقيد بأي قانون أو الحاجة للإتصال بالشرطة!

كان هناك عائلة تقطن بجانب منزلنا، أتوا بكلب كبير من فصيلة كلاب الحراسة، وكان هذا الكلب لا يكف عن النباح صباحًا ومساءً وعند أي حركة تحصل خارج المنزل!...

اتصلت هاتفيًا لأخبر جارتي عن الإزعاج الذي سببه كلبها، فكان ردها أن الكلب جديد على المنطقة ويلزمه وقت ليعتاد علينا، وهي مضطرة لاقتنائه حفظًا على سلامتهم من اقتراب اللصوص

وقد دفعت قيمته تلك الحسبة فهو مدرّب للحراسة ونوعه من ماركة باهظة و.....و....

ونحن كوننا جيران علينا الصبر على بعضنا البعض إلى حين يتأقلم الكلب على المنطقة وسكانها...

بعد يومين استيقظنا على صياح ديك آتٍ من حديقة المنزل المجاور لمنزلنا من الطرف الثاني الذي يقطن فيه حارس شاب مع زوجته داخل غرفة ضمن الحديقة كون أصحاب المنزل مهاجرين إلى أستراليا، أصبحنا بين نباح الكلب وصياح الديك، والأجواء كانت أشبه بالمزرعة السعيدة!

ذهب جارنا الذي يقطن في المبنى المقابل إلى الحارس ليسأله عن سبب وجود الديك في مثل تلك المنطقة السكنية الراقية! فكان رده بتهجّم: لمَ التذمر من الديك؟ مع أن صياحه أنعم من نباح الكلب، سيبقى الديك موجود طالما الكلب موجود وهذا آخر كلام عندي...

في الليلة التالية كان الكلب لا يتوقف عن النباح لمدة ساعتين متواصلتين، وكان نباحه ذو وتيرة غريبة عن كل المرات السابقة، كأنه يتألم أو يستغيث! فجأة، لم نعد نسمع شيئًا، ثمّ رعد من جوف الصمت صراخ جارتنا صاحبة الكلب، بدا أنها أتت للتو إلى المنزل بصحبة عائلتها، نزلنا جميعًا إلى الشارع لنرى ما سبب تلك الضوضاء المبالغ فيها على غير العادة! دخلنا حديقة

منزل جارتنا نحن والحارس والجار المقابل وبعض الجوار الآخرين، وإذ رأينا الكلب بجانب بيته الخشبي ممددًا دون حراك، وقد خرج من فمه رغوة بيضاء كالزبد! وأمامه قطعة لحم يبدو أنها مسمومة!... وكان هناك ورقة كبيرة معلقة على الباب الخارجي للمبنى مكتوب فيها: نحن في عصر كاميرات المراقبة وأجهزة الإنذار، اليوم مات الكلب وغدًا دور الديك... ومن حينها لم نعد نسمع صوت الديك، هل باعه الحارس أم قام بذبحه ثمّ طهيه وأكله، لا أعلم!

من الغريب حقًا أن نلجأ أحيانًا إلى الأساليب القاسية، لإيجاد حلول لبعض المشاكل البسيطة.

ويبقى الحذر من وقوع مشاكل مع الجيران هو الأفضل، كيّ لا تتعرض إلى نتائج قد لا تلقى الترحيب من كلا الجانبين فتتأثر العلاقة بينكما، مثال على ذلك عدم إزعاج الجار بكثرة الصراخ في المنزل أو تشغيل مكبرات الصوت للأغاني الصاخبة، وعدم مراعاة حال الجوار إن كان هناك مريض أو وقت امتحانات... أما في حال تعرضت لمثل ذاك الإزعاج بشكل متواصل اتبع الخطوة الأولى السابقة المكتوبة ضمن الخطوات الأربعة، أو اقطع الكهرباء عن جارك، ولا تخبر أحدًا أنك قرأت هذا الحل هنا، أما بالنسبة إلى الصراخ فعليك وضع سماعات الجوال في أذنيك ثمّ تشغيل موسيقى هادئة في مكان تواجدك للقيام بعملية

تغطية، كما أفعل حاليًا مع صراخ جارتي المتواصل على أولادها الصغار!.

هنالك حلول بسيطة تختصر علينا المتاعب ويجب ألا نستهين بها، فقد تصل بنا إلى الهدف دون توتر وتعب.

لكن في الجهة المقابلة بعض الأشخاص للأسف لا تراعي مَن حولها، مهما كانت صلة القرابة أو الصداقة بينهم.

أود التنويه أيضًا إلى مجالس النميمة التي قد تشتعل في اجتماعات الجيران والحذر منها، فالجار الذي يتكلم عن جاره قادر في سهولة أن يتكلم عنك في غيابك... ولا تسمح بنقل الإشاعات التي تمس خصوصية جارك، قم بوأد الإشاعة في مكان ولادتها وقبل انتشارها في الحيّ، وعند تعرضك شخصيًا لمثل ذلك الموقف لا تقد النار بإضافة الحطب، اجلس في بيتك وإغلق بابه، ستهدأ الأمور من تلقاء نفسها، لا تهتم... لكن إن كنت من محبي القال والقيل افعل ما يحلو لك.

يوجد أمر كان يحصل بين الجيران بكثرة لكنه أصبح في هذه الأيام أقل تداولًا بشكل ملحوظ نظرًا لوجود التكنولوجيا وامكانية توصيل الطلبات إلى أمام المنزل، برأيي يستحق تسليط الضوء على هذا الأمر... ألا وهو طلب الجار من جاره بعض من المواد الغذائية مثل حفنة سكر، رغيفان من الخبز، بصلة واحدة...الخ أو طلب إقراض الأشياء المنزلية مثل طنجرة كبيرة أو ماكينة

طحن البرغل أو حتى يمكن أن يكون شفرة حلاقة! أشياء غير متوقعة أبدًا بل تصل أحيانًا إلى طلب استعارة صاحب المنزل لتبديل أنبوبة الغاز!...

تلك العادة القديمة كانت إحدى أسباب مقاطعة الجيران فيما بينهم لما كان يحصل جرّاء إقراض الأشياء من بيت إلى بيت، فالجار يقوم بإحراج جاره عند الطلب؛ ما عدا ذلك الإزعاج الذي قد يسببه له حين الطلب في أوقات غير مناسبة! ناهيك عن حالة الشيء المستعار عند العودة بعد استعماله بطريقةٍ سيئة...

حوادث طريفة كانت تُروى عن ذاك الأمر، منها قصة سمعتها مذّ كنت صغيرة، ولا أدري مدى صحتها!

كان هناك جاران، دار كل منهما تلاصق الأخرى، كان الأول جشع كثير الطلب من جاره الثاني الودود؛ كل يوم طلب مختلف من المواد الغذائية أو أدوات المنزل الكهربائية وأدوات المطبخ... كان يطلب أي شيء صغير أو كبير لا فرق، وفي أوقات مختلفة وفي جميع المناسبات! حتى عجز الجار الودود عن طلبات جاره التي لا تنتهي، فقرر أن يلقنه درسًا في ذلك لن ينساه طوال حياته...

قام الجار الودود بقلب الأدوار، وبدأ يطلب من الجار الجشع أشياء بسيطة ثمّ يرجعها له بعد يومين أو ثلاثة مرفوقة بعدد من ذات الشيء الذي اقترضه من جاره، ولكن بحجم صغير...! مثالًا

على ذلك: كان يقترض إبريق ماء ثمّ يرجعه في اليوم التالي أو بعد يومين برفقة طقم من الأقداح، أو يقترض ملعقة طعام كبيرة ثم يقوم بإرجاعها مع طقم من الملاعق الصغار، وهكذا دواليك...

كان الجار الجشع يفرح لتلك العملية، لأن أشيائه تزيد وتزيد دون صرف مليم واحد... لكن الفضول والدهشة دفعته يسأل جاره عن هذا الأمر وما الذي يجعل من أشيائه تتكاثر؟!

فكان ردّه: إن الأشياء التي أقوم بأخذها من داركم هي فعلًا تلد وتتكاثر في داري، وأنا أرجعها لك مع أطفالها للأمانة لأنها تخصك وأنت الذي تمتلكها، فهي من حقك مع صغارها...

أُعجب الجار الجشع بتلك الفكرة، فأصبح هو الذي يعرض أغراضه وأشيائه على جاره كي يستلفها لترجع إليه بعد يومين أو ثلاثة ولودًا متكاثرة برفقة صغارها!

حتى جاء اليوم الموعود الذي خطط له الجار الثاني منذ زمن، حين خرج هو وجاره الجشع من الجامع عقب صلاة الجمعة، حيث شكى له عن مشكلة في عمله وأن سوء أحواله المادية تقف عقبة بينه وبين حل تلك المشكلة....

لم يستغرق الحديث طويلًا ليعرض عليه جاره الجشع أن يقرضه المال حتى يحل مشكلته في العمل، بل قام بالإلحاح عليه ليأخذ المال منه، لأنه على يقين أن المال سَيتكاثر عند دار جاره

أضعاف مضاعفة، وقد أكد بالقول له: لا تقلق، ستعود إليك مع صغارها.

يومان ثلاثة وأربعة، لم يعد المال! وما كان ردّ الجار إلا الصبر فالولادة متعثرة نوعًا ما! والجار الجشع قلق جدًا على ماله فقد كان يسأل جاره عليه كل يوم...

وبعد مرور أسبوع ذهب إليه وهو في حالة شديدة من التوتر والخوف، قائلًا له: لم أعد أريد أولاد لمالي، أريد فقط أن أسترجع المبلغ الذي أعطيتك إياه قبل أسبوع.

وإذ كانت الكارثة التي أوقعت الجار الجشع أرضًا بلا حراك، فقد أخبره الجار أن رزمة المال ماتت من ثاني يوم عندما دخل حالة المخاض نتيجة ولادة متعثرة، وقد توفي معها الأولاد الصغار.

كثيرًا ما نتعرض إلى مواقف مفاجئة أو ردود فعل غير متوقعة من قبل الجيران، تقطع من خلالها التواصل معهم، إلا أن هناك أفعال نستطيع القيام بها لتكون بمثابة فتح طريق نظيف لبناء علاقة جديدة لا تشوبها الخلافات وتكون خالية من أي مشاعر سلبية...

يكفي أن يقوم الجار في مواساة جاره إن تعرّض إلى ظروف سيئة ومد يد العون له إن لزم الأمر، واحترام معتقدات الجار الدينية ومشاركته المناسبات السعيدة، وغض البصر والسمع...

ارمي فضولك خارجًا قبل أن تدخل منزل جارك.

أما إذا لاحظ الجار وجود عيوب في جاره فيجب أن يستره ولا يفضحه بين الناس، فَمن يستر الآخر في الدنيا ستره الله في الآخرة.

أما في حال رأى شيئًا من المعاصي يقوم به جاره، لا يتردد في تقديم النَّصيحة بشكل سرّي وتوجيهه إلى طريق الصواب وتحذيره من نتائجِ هذا الأمر، وأقل ما يستطيع على فعله إن رفض النصيحة الدعاء له بالهداية ثمّ يدعه للخالق.

حاليًا هناك طريقة عصرية يمكنك إستخدامها لتوصل بها الرسائل التي تود إيصالها أو النصائح إلى المجتمع المحيط حولك بشكل غير مباشر (الأقرباء - الجيران - الأصدقاء - زملاء العمل، بل كل الأشخاص الذين من على لائحة الأصدقاء في مواقع التواصل الاجتماعي وعلى لائحة جهات الاتصال) ألا وهي نشر حالات على الواتس اب وَالمسينجر على شكل صور مكتوب عليها النصائح أو الإرشادات الصحيحة ليتم قرائتها وتصل إلى الجهة المعنية بذلك، وبإمكانك وضع عبارات عتاب أو شوق إلى أحدهم لتصله مشاعرك دون أن تقف أمامه، فلا تضطر حينها أن تواجه ردة فعله السلبية التي قد تشكل صدمةً بالنسبة لك.

اختصر على نفسك المشاعر الحزينة، لست بحاجة للمزيد منها، يكفيك ضغوط الحياة من السعي نحو لقمة عيش نظيفة إلى تأمين الحاجات الأساسية.

الصداقة الذكية

صديق صديقك ليس بالضرورة أن يكون صديقك! والأمر كذلك عدو عدوك، ليس من المفروض أبدًا أن يصبح صديقك!.

الأصدقاء هم نبذة من أشخاص لا ترتبط بينهم أية مصالح، إلا أنهم يُأثرون على شخصية بعضهم البعض، ويتأثرون فيما بينهم، وقد تختصر كل معاني الصداقة في شخص واحد تكتفي من خلاله عن باقي الأشخاص... وهو بمقدوره أن يتفاعل معك وتتفاعل معه حتى تصبو كلاكما إلى قمة المشاعر المشتركة من فرح وحزن وألم ونجاح....الخ

عملية تبادل المشاعر هنا تتم بصورة متبادلة بين أخذ وعطاء أو بين شخص مرسل وآخر جاهز للاستقبال ثمّ التفاعل بينهما، أشدد على كلمة تفاعل حيث أقصد هنا التبادل المعنوي أكثر منه مادي، مثالًا عنه الاهتمام والسؤال عن الأحوال للاطمئنان وزرع الأمان والثقة في الطرف الآخر، وعرض خدمات مادية إن إحتاج الأمر أو المساهمة في حل المشاكل التي قد تعترض أحدهم دون الآخر.

إن تواجد الأصدقاء كفيل بالقيام على تقليل التوتر في حياتنا، واستبداله بالراحة والبهجة، ويحد أيضًا من الوحدة والعزلة، كما يُساعد على تحسين الصحة الجسديّة نتيجة لتحسين الصحة النفسية، فمهما أخذتنا مشاغل الحياة اليومية التي تشدنا إلى الصراع من أجل لقمة العيش أو العمل بالمسؤولية المترتبة علينا،

لا بد أن نجتمع بأصدقائنا بين الآونة والأخرى لنخفف على عاتقنا أعباء الحياة المختلفة... فالأشخاص المتزوجون مثلًا سواء كانوا رجالًا أم نساء، يلتقون بأصدقائهم ليشعرون بالحرية ومن تحرير الرباط الموثق على عاتقهم، ولو بشكل مؤقت! فيقوموا بتناقل الأخبار فيما بينهم ثمّ ما يلبث أن يطغى الضحك أو المزاح على تصرفاتهم العفوية، مما يشحن طاقتهم بالمرح من أجل العودة بعدها إلى المسؤوليات المخصصة لهم بكل قوة ونشاط...

ولذلك نحن بحاجة متواصلة إلى الأصدقاء، بحاجة إلى الثرثرة إلى اللعب إلى الضحك، نحن بحاجة لهم من وقت لآخر كي نخرج من شيء يدعى (الروتين) تلك الوتيرة نفسها التي نعمل عليها ليل نهار بلا توقف، ودون نيل أي وقت للاستراحة، نحن بحاجة إلى التواصل معهم كي نكسر الرتابة اليومية حتى نحصل على فرصة تنفس قبل أن ننهي حياتنا بأنفسنا!

أما بالنسبة إلى صفات الصديق فهي صفات متغيرة، فكل واحد منّا يرى في شخص صفات تلائم طباعه أو شخصيته قد لا يراها في شخصٍ آخر، وإلا كانت كل البشر أصدقاء لبعضهم البعض!

فما أقصده أن الصداقة مفهوم شخصي قادر على تكوين علاقة بين اثنين أو أكثر وفق صفات معينة وظروف أو بيئة معينة ضمن مواقف مختلفة، وقد تدوم طوال العمر وقد يقطعها القدر والمسافات الطويلة بشكل مؤقت، إلا أنها تبقى راسخة في

خاطرنا وذكرياتنا لتعود كالسابق عند اللقاء الشخصي أو عبر التكنولوجيا مع مواقع التواصل المختلفة....

والصديق لا يأتي من الفراغ، هناك دائمًا حاجة ماسة لتواجده ومشاعر تلح عليك أن تتواصل معه، وليس من الضرورة أيضًا أن يكون التعرف على الأصدقاء من خلال الصدفة، بل أحيانًا تسعى لتنشئ علاقات جيدة مع الآخرين فتقوم بالتفتيش عنهم بكامل الرغبة بازلًا كل جهدك في نطاق البحث كي تجدهم بأسرع وقت!... فما تبحث عنه في الصديق ليس بسهل أبدًا، وخاصة في تلك الأيام الصعبة، إنك تبحث عن شخص يمكنك أن تثق به وتشاركه بمستوىٍ كبير من الفهم والتواصل، ويبدي اهتمام كبير في مجرى أحداث حياتك بسؤاله عنها، وفي أحاديثك وأفكارك ومشاعرك تجاه الأمور مهما كانت! يصادقك لشخصك أنت، ولا يسعى إلى تغييرك، يستمع إليك باهتمام دون الحكم عليك أو القيام بانتقادك أوتوجيهك إلى ما يجب أن تشعر به أو تقوله، تشعر برفقته على الراحة لمشاركة أخباره وأموره اليومية وأسراره، يكون وفي لك ولا يخون ثقتك، ولا يفشي أسرارك التي ائتمنته عليها ولم تأمن لأحد سواه....

والجدير بالذكر أنه في عصرنا الحالي اتسعت دائرة الأصدقاء، فأصبحت تشمل الأصدقاء الواقعيين والأصدقاء الإفتراضيين، وقد

تضيق تلك الدائرة أو تتسع طالما أننا نعيش في مجتمع مكتظ بالمفاجئات!

ومهما كان عمرك أو ظروفك لم يفت الأوان بعد لتنشئ صداقات جديدة أو تعيد تواصلك مع الأصدقاء القدامى، لما يحمله الصديق من فوائد جمّة أهمها تحسين المزاج السيء، والتخفيف من التوتر والكآبة كما ذكرت سابقًا، خاصةً عند التواجد مع صديق مرح وإيجابي، والقيام على المساندة خلال محنتك وظرفك الصعبة، ومساعدتك على الوصول إلى أهدافك وطموحك مهما كان هدفك بسيط أو معقد، مثل خسارة الوزن أو الإقلاع عن التدخين أو تحسين وضعك المعيشي بشكل عام، فعنصر التشجيع له دور كبير في الوصول إلى الهدف، بالإضافة إلى أنه يزيد من ثقتك بنفسك ويمنعك عن إرتكاب الأخطاء والمعاصي ويدفعك عنها لخوفه عليك، يخبرك الحقيقة بأسلوب جميل دون اللجوء إلى مجاملتك؛ لترى الأشياء كما هي وتحاول تحسينها، فلا حاجة لك لمرآة وأمامك صديق صادق....

لقد رأيت أن أسرد لك الفقرات السابقة كي تكون على علم بأن الصديق يحمل لك ما تحتاجه في هذه الحياة من أمور معنوية تدفعك إلى الأمام أثناء مسيرتك اليومية، ولذلك من المؤلم جدًا أن يتحول الصديق إلى غريب فجأة دون سبب واضح ومقنع!

هاكَ نصائح تستطيع بواسطتها المحافظة على تواصلك مع صديق عبر طرق تبعدك عن الوقوع في فخ الوحدة، أهمها أن تكون أنت الصديق الذي ترغب أن تملكه، ومعاملة الآخرين باحترام كما ترغب أن يعاملوك باحترام، ثمّ عليك أن تمارس اهتمامك وقلقك على الآخرين، كما عليك استعمال القليل من الفضول، ولكن دون أن تتخطى حدود الأدب والذوق، ودون أن تسبب لهم الإزعاج أو الضيق...

يمكنك كذلك أن تستمع بتمعن لما يقوله الأصدقاء، وأن تبدي إعجابك بأفكارهم حتى ولو لم توافقهم الرأي، فالصديق لا يعني أن يكون مستنسخ لشخصيتك بصورة كاملة، والخلاف جيد إن لم يتحول إلى اختلاف... واياك في المبالغة بالمزاح وإقامة المقالب الغير مرغوب بها، فذلك يقود العلاقة إلى الغضب والنفور...

وإن شعرت بالوحدة ما عليك سوى المحاولة بمقابلة أشخاص جدد عن طريق الالتحاق بدورات، أو دروس تعليمية أو تدريبية أو في نادي ما أو بعمل تطوعي تهتم به، لتجد الأشخاص الذين يتفقون ويتبادلون معك نفس الاهتمامات، والأفضل الابتعاد قدر الإمكان عن التكنولوجيا والمواقع الإلكترونية عند بحثك عن الأصدقاء، وعِش الحياة الطبيعية والواقعية للبحث عنهم...

وإن حصلت على أحدهم لا تمنحه كل الثقة إلا بعد تجاوزه بنجاح لإختبارات تختبره بها بطريقة غير مكشوفة، ومع ذلك أنا غير متأكد من فوزك بالتجربة...

أما بالنسبة إلى الأسرار فلا داعي أبدًا للبوح بها، وإلا ستتحول إلى فضائح بكبسة زر واحدة! وفهمك كفاية...

بشكل عام في العالم الحقيقي وفي المواقع الافتراضية على حد سواء، أصبحت الرؤية في وضعنا الراهن ضبابية، بتنا لا نستطيع التمييز بين أصناف البشر....! من هم أصحاب الخير ومن هم أصل الشّر؟ صدمة تلو الأخرى، وكل واحدة منها أقوى من التي سبقتها! وتلك الصدمات أثرت بطريقة سلبية على التواصل مع الآخرين... أقنعة في كل مكان و في كل الأوقات والمناسبات...

داخل كل شخص تعرفه، شخص لا تعرفه! وكل الأمور المتوقعة لا تحدث بينما الأمور الغير متوقعة تحدث! وكل الأصدقاء الذين تنتظرهم لا يأتون وإذا أتوا أتوا ليسوا بأصدقاء! المصالح تقف دائمًا في المنتصف... لقد غاب الأصدقاء وغابت معهم الصداقة.

على أي حال إن أتى الخذلان من صديق يكون أخف وطأة إن جاء من أحد الأخوة! لأنه بمقدورك أن تحول الصديق إلى شخص غريب بكل بساطة عندما يخذلك، بينما مع أفراد العائلة لن يكون الأمر سهل أبدًا.

العمل أولًا

هل تذكرون كلامي؟ عندما قلت لكم أن الدوائر الإجتماعية التي تدور حولنا قد تتداخل وتتشابك مع بعضها البعض، فما أقصده أن زميل العمل قد يتحول بمرور الأزمات والمناسبات إلى صديق، أو الصديق نفسه يصبح فيما بعد زميل عمل كأن تأسس شركة صغيرة معه أو فتح مطعم مشترك فيما بعد....

لكن في كلا الحالتين يجب عدم الخلط بين كلتا الدائرتين حصرًا! فالصداقة تبقى صداقة ووقت العمل يكون للعمل، بالتأكيد ليست مسألة صعبة إن عرفنا كيف نفصل كل منهما على حدى في الوقت المناسب والمكان المناسب.

في مجالات الحياة المختلفة نقابل أشخاص ذوي طباع مختلفة، منهم من نفضل التعامل معهم وآخرين نتجنب تعاملهم... في دائرة الصداقة بإمكانك إختيار ما يناسب طبعك، أما في دائرة العمل فالأمر يتطلب المزيد من الجهد والحذر، لأنه عليك التعامل مع زملاء العمل بالرغم من إختلاف طباعهم كونك تقضي أوقات طويلة معهم، بل ربما يوم بأكمله يمر برفقتهم...

والجدير بالذكر أن كل فرد له مدخل وطريقة لكسب ودّه من الأفضل إتباعها، مضافًا إليه ضرورة الحفاظ على المهنية في أوقات العمل والاحترام المتبادل خلالها فيما بينكم، وخلق مسافة

أمان تفصل الحياة الشخصية عن الحياة العملية للمحافظة على التواصل السليم بينكما وحماية جودة العمل.

لكنّ عليك أولًا أن تكون على دراية تامة عن نوع شخصيتك، أو كيف ترى نفسك داخل إِيطار العمل؟! ومن خلال معرفة نتيجة رؤيتك ستقوم باختيار المهنة التي تليق بك أو التي تناسب طبعك دون تكبد عناء المحاولة لتنفيذ القادم في السطور التالية.

فإن كنت من الشخصيات الهادئة التي تكره الزحام والضوضاء عليك الحَوم حول المهن التي تكتفي بجهد فردي أو بمساعدة عدد بسيط من الأفراد، أمّا إن كنت من الشخصيات الإجتماعية التي تهوى الصخب والإِزدحام، اختر ما شئت من المهن أو الحرف مع مراعاة تطبيق مقادير التواصل الناجح الآتية، وفي كلا الحالتين أيّ إن حالفك الحظ واخترت عملك أم فرضته الظروف عليك، يجب قبل أي شيء آخر تجاوز المخاوف التي تدور بداخلك عن احتمال عدم قدرتك على فهم الناس أثناء العمل، فإن كنت ترى نفسك ضعيف سيكون الفشل من حليفك في التواصل، فعليك أولًا أن تبدأ بتغيير نظرتك نحو نفسك، وثق بما تملكه حتى تتمكن من تحقيق التواصل الناجح مع الآخرين.

لا يهم عملك ومكان عملك، المهم أسلوب التعامل والمعاملة مع زملاء العمل للوصول إلى النجاح في العلاقة دون ضغوط عصبية ونفسية قد تُضاف إلى ضغوط العمل! ومنه سأقوم

بتلخيص أهم التصرفات التي يجب الانتباه عليها خلال العمل بين الزملاء أو الأفعال الغير محببة التي تجعل مكان العمل غير مرغوب فيه.

أولها تَجَنُّب توجيه عبارات شخصية زائدة لوصف مظهر أحد الزملاء، والامتناع عن إعطاء ألقاب لهم (أبو كرش، أبو ليفة، أبو قرون، أم طمزة، بومة، خروف، بلحة...الخ

ومن الأمور المهمة كذلك هي عدم تبادل الأحاديث العائلية الخاصة بكثرة وعدم إهدار أوقات العمل بالدردشة في كلام فارغ!.... فمن غير اللائق مثلًا معرفة الآخرون أن الرز الذي أكلته حضرتك بالأمس مخبوص! أو إخبارِكِ لزميلاتك أن زوجك المصون لا يقوم بتنظيف أسنانه قبل النوم!...

وفي الطرف المقابل عليك الحذر من أي محاولة لإيذائك بشكل مستمر، فهي من الأشياء التى يجب أن تضع لها حد للعمل على إيقافها، مثال كبير على ذلك عدم الإحترام والتجاهل، كذلك يجب الابتعاد عن النميمة حيثُ تكثر فى أماكن العمل، والتى تعد واحدة من الصفات السيئة فى مجتمعنا هذا، لذلك عليك تجنب مشاركة هذا الفعل المشين لما يحمله من آثار سلبية تنعكس على سلامة العلاقة مع الآخرين، وإن كان لا بد من الكلام في مواضيع هامة يجب أن تكون العبارات واضحة لا ألغاز فيها ولا أحاجي...

ويجب إختيار الوقت المناسب لتبادل الأحاديث، لا مقاطعة الزميل

أثناء انشغاله على الهاتف مع عميل أو زميل آخر، وحاول قدر الإمكان أن تبتعد عن المواضيع السياسية والدينية، فتلك الأحاديث كفيلة في تسبب قطع التواصل مع الآخرين، وفي فشل إستمرار العلاقة معهم، والأفضل لك أن لا تجادل كثيرًا أصحاب المواقف الصعبة حتى لا تقحم نفسك في دائرة الإتهام والمشاكل التي لا جدوى من الخوض فيها...

وعليك الانتباه إلى نبرة الصوت أثناء الحديث ولغة الجسد، فهما قادرتان على خلِق سوء فهم أنت في غنى عنه أثناء العمل مما يؤثر سلبًا على التواصل مع زملاء العمل بشكل قد يكون غير مقصود، من خلال قرائتهم أقوالك عن طريق تصرفاتك! فتوقع بنفسك في فخ الصراعات الذي قد تخسر عملك من أجلها!

عليك أيضًا الإبتعاد عن المنافسة الشرسة التي ترتدي قناع المنافسة الشريفة، وأن لا تزج بنفسك بها، لربما كان لأحدهم مآرب أخرى وهي محاولة إشعارك بالفشل والتقليل من كفائتك كي يأخذ مكانك في العمل.

إن الغيرة بين زملاء العمل بمقدورها أن تؤدي إلى الكره بينهم، وخاصة إذا كنت شخص نشيط محبوب وناجح في موقع عملك قد تشتعل نيران الغيرة والحقد في صدور زملائك فيكيدون لك ويحفرون المكائد مما يجعلك في حالة تشتت وعدم تركيز

بأفكارك، لذا حاول أن تقضي حوائجك بالكتمان ولا داعي في بث ما يدور في خلدك إلى الخارج!

ومن التفاصيل المهمة في التواصل مع الآخرين في مكان العمل، تَجَنُّب إصدار أي ضوضاء مثل: التحدث أو الضحك بصوت عالي، وقد يتواجد أحيانًا في مكان العمل شخص يكثر من الدعابات أو يعتمد الأسلوب الساخر في التعامل، مثل ذاك الشخص عليه أن يتقبل الرد لو كان ساخرًا بطريقة مرحة مهما كان فلا يجوز مثلًا أن تمزح مع الجميع، وأنت لا تتقبل مزاح أحد!

إن الأسلوب في التواصل مع الآخرين وكيفية التعامل معهم في مكان العمل تحدد الطريقة التي يتعاملون بها معك، بالإضافة إلى ما سبق نحن بحاجة إلى أن نكون على عِلم بالمهارات التي سوف تساعدنا في فهم أسلوب التعامل مع زملاء العمل...

وأهم تلك المهارات هي تكوين شخصيتك التي ستجعلك قادر على فهم المواقف والشخصيات المتعددة التي تراها يوميًا خلال عملك، ومنها تستطيع التواصل بشيء من المرونة وضبط ردود الأفعال كي تُناسب أي موقف مفاجئ أو صعب تتعرض له، وأن تتحلى بالهدوء ولا تتعامل بعصبية عند التعرض لمشاكل التى قد تكون معتادة، وكن ودودًا وبشوشًا مع الآخرين لتجعل من يتعامل معك يحبك...

بالإضافة إلى أن اهتمامك بالسؤال عن أحوال من معك بالعمل يجعل لديك رصيد من محبتهم، كما أنه يساعدك فى تكوين صداقات كثيرة مفضلة.

ومن المهارات المهمة التي يجب تعلمها كي تعرف كيف تتعامل مع زملاء العمل هي التفاوض معهم أو التفاهم، أي أن تكون قادرًا على تقبل آراء الغير والقدرة على طرح رأيك...

هناك أيضًا سلاسة تقبلك العمل الجماعي والإنخراط به من المهارات الشخصية التي تجعلك متألقًا من خلاله، ألا وهو مشاركة زملاء العمل ومساعدتهم عند وجودك داخل مجموعة، وإن كنت لا تعرف كيف تنسجم مع زملائك عليك أن تستغل استراحة الغداء للاندماج معهم والإنصات لما يقولوه....

وكَيّ تتواصل مع زملائك بشكل ناجح عليك أن تنصت جيدًا، لأن الإنصات يسمح فهم شخصية كل واحد منهم من خلال ما يقوله، كما أنك عندما تنصت ستبدو أنك مهتم وهذا ما يزيد فرصة في كسب مودتهم...

لكن في نفس الوقت عليك المحاولة في المشاركة في الأحاديث العامة إن طُرحت، فأسوأ ما يمكن أن تقوم به هو أن تتحدث في مواضيع جادة مثل المَواضيع الدينية والسياسية أو العقائدية كما ذكرت سابقًا، فتلك مواضيع تثير الجدل وقد ينشب بينك وبين زملائك خلاف بسببها، لذلك حاول أن تتجنب هذه المواضيع

واعتمد على المواضيع العامة... المهم حاول أن لا تجلس وحيدًا! أو لا تقف مثل برج مراقبة!...

وللحديث مهارة عليك تعلمها، فالبعض يستخدم أساليب معقدة خلال التواصل وهذا يخلق حاجز بينهم وبين الناس، لذلك من الأفضل أن يكون أسلوبك في الحديث بسيط وواضح، وأن تكون كلماتك مفهومة ولا تحمل أي احتمال!

احرص على تنمية ثقافتك بشكل متواصل من خلال قراءة الكتب ومتابعة نشرات الأخبار، ومطالعة آخر الإختراعات والإنجازات العلمية، سوف تساعدك المعلومات العامة في المشاركة بالأحاديث، كما ستساعدك في فتح مواضيع جديدة معهم لا سيما أن الثقافة الواسعة تسهل توطيد العلاقات.

هناك قبل أن أنسى مهارة الإعتذار بعد الاعتراف بالخطأ إن قمت في عمل خطأ ما، فعليك أن تعرف متى تعتذر وأين ولمَ؟! لكن دون الإكثار من عبارت الأسف، وخاصة إن لم يكن لها تفسير أو مبرر لذلك! فذاك الأسلوب يعكس شخصية ضعيفة، هشة ومهزوزة، حاول أن تستبدل كلمة عذرًا أو آسف بكلمة شكرًا فهي أكثر قوة، مثل أشكر انتظارك بدل أعتذر عن التأخير...

وعليك إتقان مهارة تجاهل بعض المواقف التى تتعرض لها بشكل مفاجئ، لأنك إن تفاعلت معها ستجعلك تقع في العديد من المشاكل...

في الحقيقة إن كنت لا تملك تلك المهارات السابقة، فاعلم أنك أمام عراقيل بمقدورها أن تفقدك القدرة على التواصل مع الأفراد براحة ونجاح في العمل، فقد يضطر الكثير منّا إلى التعامل مع أشخاص لا يمت لهم بأي صلة سوى العمل معهم، ولكن في النهاية سوف نقوم بالتحدث معهم من خلال رؤيتهم كل يوم ولوقتٍ طويل، لذلك علينا معرفة كيف نتعامل مع أولئك الأشخاص بأكبر كمية راحة ممكنة من خلال القدرة على التواصل معهم بشكل يجعلنا بعيدين عن التوتر والغضب.

إلا أن هناك بعضًا من الأشخاص مهما حاولت معهم، لن تنجح أي طريقة تسلكها، ولن تصلح أي مهارات تستخدمها!

سترى نفسك تتخبط داخل عاصفة هوجاء، ولا تملك من الوقت ما يكفي كي تلتقط أنفاسك المتساقطة.

إذن! لا داعي لكل تلك المحاولات والتعب! قفْ حيث أنت، انظر أمامك وعدْ إلى عملك وانتبه على مصدر رزقك، هذا هو الأهم.

جميعنا غرباء

يعتبر الإنسان مخلوقًا اجتماعيًا بالفطرة، لذلك هو لا يقدِر على العيش وحيداً، ولا بدّ له من الانخراط مع أفراد المجتمع كما ذكرت سابقًا في الصفحات الأولى للكتاب... لكنّ بصفة عامة

ولأسباب تتعلق بطباع الشخصية وطريقة التنشئة، يميل الإنسان إلى الخوف من الغرباء والنفور منهم، وغالبًا ما يكون لديه شعور غريزي بأن الغرباء مصدر خطر خارجي، خاصةً في ظل ما نعيشه اليوم في إختلاف البيئات الاجتماعية، وتعدد الجنسيات في مكان واحد! بسبب النزوح أو الهجرة التي تفرضها الظروف المعيشية لكل بلد...

بالإضافة إلى أن ما يحدث في مجتمعنا الشرقي وفي مرحلة الطفولة تحديدًا، ينشأ معظمنا على الخوف من الغرباء جرّاء ما يقوم الأهالي به من تنبيه مستمر على الإقتراب منهم أو التحذير من التعامل معهم، وهو الأمر الذي قد يبدو جيدًا لأسباب تتعلق بالسلامة من التحرش والأمن من عمليات الخطف، لكن عندما يستمرُّ هذا الخوف لمراحل متقدمة، فإن ضرره يتجاوز نفعه بل قد يَحدّ هذا الخوف من عدد الأشخاص الذين تتفاعل معهم في حياتك اليومية، مما قد يسبب في جعلك انطوائيًا بعض الشيء، وغير متحمس لتكون منفتح على تكوين علاقات مع أشخاص جدد.

ويظهر هذا الأمر بشكل واضح عند الانتقال إلى وظيفة جديدة أو مسكن جديد، إذ يكون الخوف من التحدث إلى الغرباء عائق كبير أمام التواصل مع الآخرين وتكوين علاقات جديدة إيجابية.

هناك أيضًا نسبة كبيرة يَجهلون كيفيّة التواصل المُثلى مع الناس، فتجدهم لا يُحاولون تعلّم مهارات التواصل والتدرّب عليها، بل يُفضلون الانعزال والابتعاد عن المُجتمع، وعن تجمّعات الناس بالرغم من أهميتها الطارئة في بعض الأوقات، لاسيما أن العلاقات البشرية ضرورية كيّ تتمّ من خلالها المصالح المتبادلة، وتتحقق الأهداف المرجوة، حيث أن الإنسان لا يستطيع القيام بأيّ عمل وحده دون الاستعانة بالآخرين من حوله... فأنت مثلًا لا تقدر بل من المستحيل أن تكون نجار وخياط ومصلح أدوات كهربائية ومهندس وطبيب أسنان وأستاذ وحلاق...الخ من الأعمال في آن واحد!

لا يذهب حلمك إلى بعيد فلست بالشخص الخارق.

إن أصعب جزء في التواصل مع الغريب يكمن في البداية ، فقد تشعر بشيء من العصبية والحرج في بداية حديثك مع الغرباء، لكن بمرور الوقت وتكرار التجربة سوف يكون الأمر أكثر سهولة وسلاسة، إذ لا يحتاج الأمر إلا القليل من الجهد حتى تتمكن من تخطي حاجز الغرباء، والتواصل مع الآخرين بكل سهولة...

ولا شك فيه أن لكل شخص تجارب تعلّم منها خلال تواصله وتفاعله مع الناس من حوله كيف يستفيد من التحدث معهم في تطوير قدراته على خلق علاقات جديدة، وتجارب أخرى عرف

من خلالها العلامات الدالة على عدم الراحة التي قد تحدث عبر التواصل، مثل إشاحة العين إلى جهة بعيدة أثناء الحديث أو هز الساق والقدم خلال الجلوس أو العبث في الجوال...الخ

يوجد العديد من الأشياء التي قد تجمع بين الغرباء مثل العمل في نفس الشركة أو اتباع نفس النظام الغذائي أو تربية قطة أو كلب أو السكن في نفس الحي؛ أيًا ما كانت تلك الصفات التي تجمع بينكم، ركز عليها وابدأ المناقشة حولها وقد تكتسب صديق جديد، فالجميع يرغب في التواصل مع من يشاركهم اهتماماتهم.

إذا نظرت في حقيقة الموضوع فعليًّا ستجد أنك تحتاج إلى بعض الثقة بقدراتك الشخصية والتدريب، فالأمر أولًا وآخرًا كما ذكرت في السابق قائم على مهارات الاتصال لبناء الثقة وجذب الانتباه إليك في حديثك مع الآخرين، مؤكد أنت بشكل مبدئي تتمتع بالعديد من المزايا التي تؤهلك لإجراء حديث شيق مع الآخرين ولكنك فقط لا تعرف من أين تبدأ...

ابدأ بأبسط الأشياء وأكثرها تأثيرًا ألا وهي الابتسامة، فالابتسامة تساعد على كسر الحاجز النفسي بينك وبين من تتحدث إليه، وتجعلك قادر على ترك انطباع بأنك شخص ودود...

ثمّ ارمي السلام بأسلوب لطيف، إن كلمة مرحبا أو السلام عليكم أو أي تحية أخرى تقربك خطوات من الغرباء، فإن نجحت في تخطي تلك العقبة ستجد أن التعامل سيصبح أسهل بكثير...

وليس بالضرورة أن تمد يدك للمصافحة أو تقذف القبلات، فبعضهم لا يرغبون بذلك من المرة الأولى، والحقيقة أنا واحدة ممن يرفضون العناق والتقبيل بداية اللقاء أو عند الوداع...

بعدها قم بالتعريف عن نفسك باستخدام بعض المعلومات التي تراها مناسبة لحظتها، على سبيل المثال إن كنت في حفلة ما قدم نفسك للآخرين مع توضيح من تعرفه في تلك الحفلة، وإن كنت في مناسبة تخص العمل قدم نفسك وتحدث عن الشركة التي تعمل بها أو التخصص الذي تعمل به.

الصمت جميل وبليغ، لكن عندما تقف أمام أحد بعد التعارف به، وتكتفي بالصمت دون أن تنطق أي حرف أو كلمة، يتحوّل تلقائياً من كونه بلاغة، إلى بلاهة تدل على اختلال في نظام التواصل الاجتماعي لديك!

من الأخطاء التي تُرتكب أثناء التواصل مع الناس ولا سيما الغرباء منهم، خسارة اللحظة الأولى من الموقف ولا سيما أنها هي اللحظة الأهم! فَخسارتها تُشكل ضربة في الصميم لكل اللقاء ولكل المحادثة وَللجمهور المُشاهد كذلك...

يُحب الناس سماع عبارات المجاملة، فإن كنت تريد التواصل مع الآخرين قل لهم عبارات رقيقة صادقة كي تحصل على إعجابهم، ولا تحاول تصنع شيء ما أو المبالغة فيه!

بالرغم من أن المجاملات قد تكون لطيفة، إلا أن استخدامها بكثرة أو بشكل مبالغ فيه قد يجعلها منفرة للآخرين، ثم يمكنك بدء محادثة معهم على سبيل المثال قل: هذا المعطف رائع، من أين يمكنني شراء معطف مثله؟ أو هذه لوحة رائعة، هل هي من إبداعك؟....

بإمكانك أيضًا أن تطرح عليهم بعض الأسئلة، فَالأسئلة من الطرق الرائعة لإشراك الآخرين في المحادثات، كما أن طرح الأسئلة القصيرة على الغرباء يجعل ثقتهم بك تزداد، كذلك من خلال نوع الإجابات يمكنك التعرف على شخصية الآخرين ونمط تفكيرهم.

كما أنه من الضروري أن تقرأ تعابير وجوه الآخرين وحركات أجسادهم، فبمجرد انتباهك للغة الجسد يمكنك التعامل مع الآخرين وفقًا لما يبدونه من مشاعر، وعليك الاهتمام بلغة جسدك أنت أيضًا؛ فإن كنت منزوي في ركن بعيد عاقد ذراعيك، لن يحاول أحد ما فتح حوار معك.!

على النقيض منه عندما تبتسم وتستخدم لغة جسدك بطريقة أكثر ترحيب ستساعد الآخرين على التحدث معك، لكن كن دائمًا على حذر فليس كل غريب صادق، وخاصة في تلك الظروف التي نعيشها من حرب ونزوح معظمنا لا يرغب بإظهار حقيقته.

ويجب أن لا تغفل عن الالتزام بآداب الحوار مع الآخرين والحدود المقبولة له، أولها المحافظة على نبرة الصوت المناسبة لكل حديث، وعدم انتهاك المساحة الشخصية وتجنب احتكار الكلام لصالحك بل عليك تبادل أطراف الحديث، ولا تشارك الكثير من معلوماتك الشخصية، وامنح مَن حولك فرصة التحدث.

يكمن المفتاح الصحيح للتواصل مع الغرباء في إجراء محادثة جيدة واعطائك الفرصة للطرف الآخر للتحدث أيضًا وإبداء رأيه فيما تقول، فأنت بذلك تخلق حالة من الأخذ والرد مع الآخرين فهي عملية توازن في الأساس وتؤدي بسرعة إلى التقريب بين الأفراد المحيطين بك، وخلق أرضية مشتركة بينكم، فكل منكم يقوم بدوره في الإنصات والتحدث، وهو ما يمثل قمة النجاح في إجراء التواصل مع الآخرين....

وإن كنت تشعر بعدم الرغبة أو الراحة للنقاش، حاول إنهاء الحديث بطريقة مهذبة كأن تقول بكل بساطة: شكرًا أنا مضطر للذهاب الآن، إلى اللقاء، أراك لاحقًا...

ومن جهة أخرى، إن كنت ترغب في بناء علاقة جديدة مع شخص تعرفت عليه حديثًا عليك تجنب الخوض بالحديث في مواضيع تخص الدين، فقد يصل إليه الإحساس بأنك متعصب أو العكس، كذلك ابتعد عن الأحاديث السياسية التي بمقدورها أن

تبدد العلاقة الأخوية وتفرق بينهم بكل سهولة فما بالك عن التواصل مع الغرباء!

يجب أن تراعي أيضًا عدم معرفة الآخرين بك، لذا عليك الابتعاد أثناء الحديث عن أي موضوع قد يؤدي إلى المشاكل أو الامتعاض في الحديث وسوء الفهم!

قد تنتابك أحيانًا بعض الأفكار السلبية مثل: سيكون هذه الأمر سيئ أو أعتقد أني سأكون وحيد ولن أجد أحد يمضي معي الوقت! عليك تجاهل كل ما هو سلبي والتركيز على الأفكار الإيجابية فقط، ثمّ المحاولة مرة أخرى في مكان آخر مع أشخاص مختلفة.

عليك الأخذ بعين الإعتبار أنه كما نجحت في تنمية مهارة التواصل إلى الغرباء، يجب أن تتعلم مهارة أخرى، وهي قبول الرفض والمعاملة الخشنة من الآخرين، وخير وسيلة لذلك ألا تأخذ الأمر على مَحمَل شخصي، فغالبًا ما يكون السلوك الفظُّ من الطرف الآخر ناتج عن مروره بيوم سيئ أو تعرُّضه لمضايقات جعلته يتصرف معك على هذا النحو، فالأمر ليس شخصيّ في الغالب، لا سيما وأن كثرة الضغوطات اليومية تجعل كل واحد منّا مثل البالون الذي سينفجر من نكشة دبوس، منتظرًا تلك اللحظة ليفرغ كل ما بداخله من غضب وغيظ... إلا في حالات

نادرة قد تكون أنت السبب في هذا السلوك، لذا يجب أن تتعلم من خطأك كي لا تقع فيه مرةً أخرى.

ومن جهة أخرى عليك بالأخذ في عين الإعتبار إن التوازن في شخصية الفرد ليجمع الشدة والرحمة أمر ضروري ومهم، وإن من الحكمة مراعاة كل ظرف بما يناسبه، والتعامل مع كل حالة بما تقتضيه من الأخذ بقوة أو الرفق واللين...

يبقى مداخلة أخيرة في فقرة التواصل مع الغرباء، مهما كانت ظروفك التي تمر بها عليك مراعاة شعور الآخرين على ما تقوله أو تفعله، فهم ليسوا مجبرين على تحمل مزاجك السيئ، وكل فرد منا عليه أن يحكم السيطرة على أدائه في جميع المواقف التي يتعرض لها، فالله تعالى أكرمنا بنعمة العقل حتى نميز الخطأ من الصواب، ونعرف الحقوق التي نملكها وَالواجبات المتحتمة علينا ونحاول أن نترك أثر طيب لنا على هذا الكوكب، لأن السيرة الشخصية لكل واحد منا لها عمر أطول من العمر الحقيقي الذي نعيشه في الحياة.

5

مواقع التواصل قنبلة موقوتة

وصلنا أخيرًا إلى دائرة العلاقات ذات المسافات المتفاوتة التي نتواصل معها عن طريق مواقع التواصل الإجتماعية عبر الإنترنت، والتي احتلت قدر كبير من حياتنا اليومية.
حيثُ يحتاج النّاس إلى التّواصل فيما بينهم لمعرفة أخبار بعضهم البعض والإطمئنان عليهم، وخاصة تحت طائلة الظروف التي جعلت كل منا في بلد مختلف بسبب الهجرة أو اللجوء.
ومما لا شك فيه أننا أصبحنا اليوم أسرع اتصالاً مع الآخرين بفضل تقنيات الاتصال الرقمي بمختلف وسائله المتاحة، من الهواتف الذكية والإنترنت، وتقنيات الوسائل المتعددة وغيرها...
إن تطبيقات التواصل ألغت المسافات الجغرافية والزمانية ولمت شمل عائلات يتوزع أفرادها في مناطق مختلفة حول العالم، فقامت بالمساعدة على تخطي صعوبات الابتعاد عن الأهل والأصدقاء بالدردشة معهم وتتبع أخبارهم.
وقد ساهمت مواقع التواصل المختلفة في تسهيل مشاركة الناس تجارب بعضهم البعض، وتبادل صورهم، وصور تفاصيل

مناسباتهم، عبر تلك الوسائل، بما أتاحت تلك التقنية من فوائد جمّة في الاتصال، يمكن وصفها دون تردد، بأنها نعمة حضارية، ورفاهية اجتماعية في هذه العصر (عصر التواصل السريع).

بالإضافة إلى أنّ وسائل التواصل الاجتماعي أمست اليوم مصدر هام للمعلومات، وقامت بتسهيل مزاولة الكثير من الأعمال ووفرت العديد من الخدمات التي يحتاجها الأفراد.

ولكن بالمقارنة مع مرحلة التواصل التقليدي، لا نبالغ أبداً إذا قلنا بأن القسم الأكبر من حياة مستخدميه في ظل التواصل العنكبوتي، يكمن في العلاقات الافتراضية التي صُنعت عبر حاضنات هذه التواصل مثل فيسبوك وانستغرام، واتساب وَتيك توك... الخ

ومهما حاول البعض التقليل من أهمية هذه العلاقات أو تسطيح حضورها في حياتنا، فإن ذلك لا ينفي حقيقة أنها باتت بالنسبة للكثيرين أكثر واقعية من حياتهم الحقيقية التي عاشوها لسنوات وسنوات قبل ولادة تلك التقنية، فقد أصبح استخدام الأجهزة الذكية وشبكات التواصل الاجتماعي جزء أساسي من طقوسنا اليومية لا يمكن الاستغناء عنه، فضلاً عن كونها أسلوب حياة!....

وعلى الرغم من فاعلية وسائل التواصل الاجتماعي ودورها الإيجابي في نشر الأخبار وخدمة المستخدمين، إلا أنها تلعب دور سلبي موازي في نشر الشائعات والأخبار الكاذبة بين الناس، إذ تمثل طبيعة مواقع التواصل الاجتماعي بيئة خصبة لتناقل الأخبار

بغض النظر عن صحة الخبر أو دقة المعلومة، كون تلك المنصات تعمل من غير مواثيق معتمدة أو قواعد، وغالبًا لا يخضع تناقل الأخبار فيها إلى أي نوع من المساءلة القانونية أو إلى عقوبات تُفرض على مُروجي الإشاعات!...

وهذا يشجع بعض أصحاب الصفحات العامة في مواقع التواصل إلى استخدام هذا الأسلوب، لأنهم يجدون في نشر الإشاعات شهرة رخيصة من أجل تحصيل أكبر عدد من القراء والتفاعل على مواقعهم الخاصة....

ومن الأمور المؤكدة أن معظم المحطات والمواقع الإخبارية أصبحت تأخذ أخبارها من مواقع التواصل الاجتماعي، وبات رأي المشاركين في مواقع التواصل الإجتماعي يمثل الرأي العام وهذا موضوع خطير جدًا...

لهذا السبب يجب على مستخدمي مواقع التواصل أن يكونوا أكثر حذرًا في ما يقرؤون، وعدم تصديق أية معلومة منشورة فيه من دون وجود مصدر موثق يدعم الخبر، لأن الإشاعة التي تُنشر على مختلف المنصات الإلكترونية يراها الملايين من الناس، وقد يتفاعلون معها على أنها حقيقة!

كذلك الأمر مع بعض الصور التي نستمتع بمشاهدة اللقطات الطريفة والغريبة، فقد نُفاجأ أحيانا بانتشار صور مثيرة، يتبين بعدها مع التدقيق أنها زائفة، ليست إلا بعض من مهارة استخدام

برامج تعديل الصور (الفوتوشوب)، كيّ تحصد عدد هائل من الإعجاب والتعليق تحت عنوان سبحان الله! وقد جعلت الملايين يصدقون تلك الصور بَيد أن الأمر كله لا يتعدى كونه خدعة!

هناك أيضًا في العالم الإفتراضي أشخاص معاقة نفسيًا تقوم في استغلال صور مستخدمي مواقع التواصل من شخصيات سياسية ومشاهير فنية أو رياضية في تعديل صورهم المنشورة وجعلها مادة دسمة في نشر الفضائح والإشاعات المغرضة التي تنتهك خصوصيتهم...

الأسوأ من كل ما مضى في مواقع التواصل مسألة التنمر الالِكتروني؛ وهو يشبه إلى حد كبير التنمر الذي يتواجد في المدارس وأماكن العمل أو ضمن الأسرة الواحدة بين الأخوة، إلا أنه قد زادت تلك المعضلة مع انتشار استخدام مواقع التواصل، ويكون الغرض منه الأذى النفسي أو فرض عقوبة على الطرف الضعيف واستغلاله من أجل مصالح شخصية يقوم بها المتنمر...

ويشمل التنمر الالِكتروني رسائل بريد مسيئة أو نشر صور خاصة في شبكات التواصل المختلفة بطريقة غير لائقة، وقد تصل إلى كتابة تعليقات مشينة ونكات تستهدف شخص ما بطريقة سيئة وبشكل متعمد ومتكرر.

للأسف هناك دائمًا ضحايا للتعدي الالِكتروني، عاشوا معه أيام صعبة ولحظات مرت عليهم كأنها سنين؛ وأنا شخصيًا أعرف

صديقة وقعت في تلك التجربة وكانت واحدة منهم، تسببت لها في إنهيارٍ عصبي شديد وتناول الكثير من المهدئات! استطاعت بعدها برحمة الله تعالى أن تنهض من جديد، لكن بشخص آخر مختلف... والحقيقة فكرت في كتابة رواية تحكي تفاصيل معاناتها مع تلك المشكلة لتحذير الأخريات وكيف تجاوزتها بعد ألم وعناء، لكن إلى الآن لم أملك القوة والجرأة كي أبدأ الكتابة عن تلك المحنة لضلوع السحر والشعوذة في الحبكة.

بشكل عام يجب التغلب على مشكلة التنمر من خلال خطوات أولها التحفظ على المعلومات الشخصية والصور بعيدًا عن متناول الجميع من خلال ضبط إعدادات الخصوصية في مواقع التواصل الاجتماعي...

وعلى الضحية أن يجد طريقة للتوازن بين الأصدقاء عبر الإنترنت والأصدقاء في العالم الحقيقي، ويكون أكثر وضوحًا مع المقربين منه أو التحدث مع شخص موثوق به، وطلب مساعدته في التخلص من هذه المشكلة.

الخطوة التالية تتمثل في الإحتفاظ بالأدلة من الرسائل أو الصور المستخدمة لتقديمها ضد المتنمر عبر إرسالها إلى مركز مكافحة الجرائم الالكترونية لاتخاذ الإجراءات اللازمة، والمهم كذلك عدم الإستجابة إلى رسائل المتنمر مهما كان المضمون... والأهم ألا

يخاف الضحية ويضعف أمام المتنمر، وأن لا يظهر بصورة المتنازل عن حقوقه مهما بلغ منه التعب.

أما بالنسبة إلى إستخدام الأطفال لمواقع التواصل الإجتماعي المختلفة، يوجد أمور مهمة يجب توضيحها لهم من أجل استخدام آمن لتلك المواقع، أهمها تنبيه الأطفال على عدم التواصل مع الغرباء مهما كانت الحاجة والاكتفاء بالتواصل مع من يعرفون فقط من أقرباء وأصدقاء.

بالإضافة إلى إقرار خطوط عريضة وحاسمة فيما يتعلق باستخدام الصور، أي عدم وضع أي صورة قريبة للوجه أو بملابس السباحة أو للعائلة أو أرجاء البيت، لحمايتهم من المجهول، مع ضرورة المتابعة الدائمة وعدم ترك الأمر هكذا من دون تدقيق، فالأجدر بالوالدين التفقّد الدائم بعلم الطفل ومن دون علمه لضمان حمايته تماماً.

وفي حال ثبتت المخالفة على أحد الأبناء؛ على الوالدين أن يكونا حاسمين فيما يتعلق بالعقوبات، ذلك لأن التراخي في تطبيق العقوبة سيجعل من المجال سانحاً لحدوث مزيد من المخالفات.

من الأجدر محاولة إشغال وقت الطفل بمزيد من الأنشطة الاجتماعية والتربوية، التي لا تجعله كائن مستغرق في هذه الوسائط الوهمية والافتراضية للتواصل.

توجد فجوة عائلية في مجتمعنا لا يمكن تجاهلها، لكنّ من الممكن التحكم بها عن طريق إنعاش روح التواصل الأسري بتقنين استخدام تلك التقنيات، والأهم أيضاً تعليم الجيل الحالي كيفية التواصل مع كبار السن، والاستفادة من خبراتهم في الحياة عن طريق إعطائهم مزيدًا من الوقت والأهمية في سرد ذكريات تجاربهم الجميلة والإيجابية...

كذلك لا بدّ من التوعية المستمرة التي ترتكز على دور الوالدين والأسرة في حماية الأبناء من الآثار السلبية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، والتي توضح خطورة هذه الأجهزة، حيث تقع المسؤولية على الأب والأم معًا في الوقوف وقفة جادة لحماية أبنائهم وبناتهم من إدمان تلك الوسائل، التي بشأنها أن تكون طريق الانعزال عن أسرهم ومحيطهم الاجتماعي، فيتسبب ذلك في تكوين شخصيات إما سطحية أو ذات فكر مشوش غير مستقر.

ولا نغفل عن إيجاد نوع من التعاون بين الأسرة والمدرسة بهدف إيجاد حلول موضوعية لمشكلة استخدام الأبناء الخاطئ لوسائل التواصل الاجتماعي، من خلال ابتكار برامج توعية لهم من مخاطر تلك الوسائل، وتفعيل دور مجالس الآباء والأمهات، الذي يهدف إلى الاطلاع الدائم على مستوى الأبناء من الناحية السلوكية والدراسية على مدار السنة.

إن المجتمع اليوم أمام تحديات قوية تحصل بين الأجيال، وانفصام حاد في عرى التماسك بين الأفراد، وهو أمر يستوجب حقًا الانتباه عليه، والبدء بتطبيق إرادة الإنفصال عن الإنترنت وإطفاء الهاتف النقّال أو جهاز الحاسوب لإستعادة العلاقات الحقيقية الصحيحة والتوازن الإِجتماعي....

مع الجدير بالذكر إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي على الإنترنت هي صفحات مستخدمين، تنشط في فضاء واقع افتراضي مفتوح للجميع في كلِّ الاتجاهات بلا قيود، وبالتالي فإن ما يُنشَر في تلك الصفحات من منشورات أو تعليقات جادة كانت أم عبثية، ما هو إلا انعكاس لبيئة المتصفح أو المستخدم وثقافته وعقليته، وخلفيته الاجتماعية بشكل أو بآخر.

وما دام هذا الفضاء قد بات أفق مفتوح، وغير مقيد بضوابط نظرية على الأقل، فإن حركة التواصل فيه ستكون حرة حيثما وجَد المستخدم فرصة للتحرُّر مما قد يعده قيود تحدُّ من رغباته في واقعه الحقيقي، ومِن ثم فإن هذا المستخدم معلق كان أم ناشر أم متصفح، قد لا يجد نفسه مقيدًا في شكل النشر والتعليق ومضمونهما، إلا بما تحكمه به معايير الضمير والوازع الأخلاقي من محددات تتطلَّبُها مراعاة خصوصيات المتلقين الفكرية والاجتماعية والثقافية والدينية...

ففي خضم هذا الاستخدام الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، تطفو على السطح وبوضوح الأسماء المستعارة مثل سمسومة المهضومة أو أمير الأحزان أو نسيم الشوق الخ من تلك الألقاب التي تدل على الغموض، والتي يلجأ لها الكثيرون من المستخدمين للتخفي خلفها والتستر بها من عيون الآخرين ورقابة المجتمع وتسلطه.

قد يعتبر البعض أن الأسماء المستعارة جزء من الحرية الشخصية للفرد سواء للشباب أو البنات، حيث يلجأ لهذه الحيلة بحثًا عن الحرية المطلقة في قول وفعل ما يشاء على الأنترنت دون أن يترك أي دليل قد يشير لشخصيته الحقيقية!...

والآخر منهم يشك بمصداقية هذه المواقع ومصداقية مستخدميها لذلك يستخدمون الأسماء المستعارة بحذر شديد دون الكشف عن أي من تفاصيلهم الشخصية من اسم أو صورة حفاظًا على خصوصيتهم أو من استخدام تلك التفاصيل ضدهم....

غالبًا تكون التكنولوجيا مصدر قلق إن نحن لم ندرك مدى الخطورة التي قد توقعنا فيها في حال تجاوزنا خطوط الأمان والخصوصية عند إستخدامها، لذا لا بد من وجود آداب وقواعد مناسبة تخص السلوك الاجتماعي الافتراضي على المستخدمين...

أولها اسم المستخدم الذي من خلاله يعكس الشخصية التي تظهر للملأ، فعندما تكون الأسماء واضحة واقعية فهي تدل على أن

أصحابها حقيقيين متواجدين على أرض الواقع، لا تمسهم شائبة ويتواصلون مع الآخرين بشخصياتهم الحقيقية.

بالإضافة إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي وُجدت للتعارف والصداقة والبحث عن أصدقاء قدامى من الدراسة والطفولة ومراحل مختلفة من الحياة، فهي وجدت لتكريس وتعميق مفهوم التواصل بالمجتمع ولا يمكن أن يتم هذا بأسماء مستعارة ومزيفة لا تشير للشخصية الحقيقية للمستخدم...

يوجد الكثير من الناس ضد استخدام الأسماء المستعارة لأي سبب كان، ويؤكدون إن الأسماء المستعارة تساعد على زيادة الجرائم الإلكترونية وحالات النقد العشوائي الغير المبرر وما يصاحبها من سب وشتائم كثيرًا ما نراها في النقاشات التي تحصل على مواقع التواصل الاجتماعي، وفي الغالب تكون من حسابات بأسماء مستعارة...

إن الأسماء المستعارة سواء كانت تخص فتاة أو شاب، وإذا لم يكن لها أي داعي ضروري، فهي حتمًا تعبّر عن خلل ما في شخصية الفرد الذي لا يتجرأ على الظهور للناس باسمه الحقيقي، فهو أشبه بالشخص الملثم على أرض الواقع أو الذي يخفي وجهه وراء قناع لا يريد الإفصاح عنه إلى الملأ !...

نلخص على أن طريقة كتابة اسم المستخدم في مواقع التواصل المختلفة بحد ذاتها لها دور كبير في عملية التواصل مع الآخرين

من ناحية الكم والكيف، فإن كان الاسم حقيقي أو مستعار في كلا الحالتين يجذب بشكل مباشر الشخصيات القريبة منه والتي تحمل صفات أو مواهب مشتركة، فصاحبة اسم سمسومة المهضومة مثلًا ستجد ما تبحث عنه عند صاحب اسم الحصان الجامح، والعكس صحيح مع أصحاب الأسماء الحقيقية والصفحات الجادة.

كذلك بإمكان معرفة شخصية المستخدم عن طريق قراءة منشوراته العامة والصور من محتوى يشير إليها، فإن أول ما نفعله عند وصول إشعار طلب الصداقة من اسمٍ غريب نقوم بفتح الصفحة الشخصية لنكشف عن المواضيع التي يهتم لها من خلال المشاركات العامة والمنشورات أو الصور الموجودة على الصفحة، مما ينعكس على تواصله مع الآخرين.

تلك الأمور السابقة تكشف نوعًا ما طريقة تفكير المستخدم وميوله الإجتماعية، أي نادي رياضي يُشجع، كيف يفكر وماذا يعمل وأين يقطن....الخ ، ومن خلال المنشورات العامة يظهر من هم أصدقائه والأشخاص المحيطة به، وذلك عبر تفاعلهم مع المنشور ذاته...

حتى المؤسسات العامة أو الشركات الخاصة تلجأ لمواقع التواصل الإجتماعي المختلفة عند فتح طلبات توظيف جديدة، عبر طلب وضع رابط حساب المتقدم للوظيفة في مواقع التواصل

على السيرة الذاتية له، لتدخل من خلالها وتتعرف على شخصية المتقدم للوظيفة...

لقد أصبحت منصات مواقع التواصل في وقتنا الحالي بمثابة ملفات موثقة شاملة لكل كلمة وحركة يقوم بها المستخدم، لا سيما أنها مراقبة من جهات معنية بشكل دائم، ومع ذلك كله ما يزال البعض غير مبالي بكيفية التواصل في تلك المواقع ومدى خطورتها عند المواقف الجادة!

هناك أشخاص فقدوا أعمالهم بسبب تغريدات على تويتر اعتبرت غير مناسبة وانتشرت بسرعة كبيرة، والبعض الآخر طُلب للتحقيق من أجل صورة فكاهية نشرها على صَفحته الشخصية في الفيس بوك! أو لمجرد تعليق كتبه على الصفحات العامة.

بالإضافة أيضًا إلى وجود المزيد من الآداب والقواعد التي يجب أن يتحلى بها مستخدميّ مواقع التواصل الإجتماعي، وهي عدم نشر أي صور للأصدقاء أو الأقارب دون إذنهم! وكذلك يوصي بألا يُنشر صور لأشخاص آخرين في حفل زفاف أو أثناء الرحلات مثلًا، قبل الاستئذان منهم!...

والحذر كل الحذر من الإشارة إلى أحد الأصدقاء أو الأقارب عبر كتابة تعليق في منشور فكاهي سخيف قد يسبب الإحراج أمام الآخرين لرؤيتهم ذاك التعليق، كأن يرى أحدهم اسمه مشارًا إليه على صورة رجل يأكل بنهم، أو شخص نائم وفمه مفتوح،

مكتوب عليها أشر إلى صديق أو صديقة! أو القيام بالإشارة إلى أحدهم من خلال إعلان مزيل رائحة العرق!...

مثل تلك التصرفات الطائشة على مواقع التواصل تؤثر على عملية تواصل الأشخاص فيما بينهم بطريقة سلبية مهما كانت صلة القرابة متينة أو رابط الصداقة قويًا...

كذلك يجب الابتعاد عن كتابة أي معلومة شخصية لمستخدم آخر مثل عنوان البريد أو رقم الهاتف في منشور ضمن المجموعات المشتركة أو من خلال الإشارة عليه في تعليق لأي منشور كان محتواه! فمَن يريد إظهار مثل تلك المعلومات المهمة يكتبها بنفسه على صفحته الشخصية في لائحة معلومات إضافية عن المستخدم، ولا يحتاج لأحد كي يكتبها بدلًا عنه...

أمور أخرى غريبة تحصل في مواقع التواصل ويجب الإنتباه عند استخدامها، مثل ضغط البعض على (أعجبني) (لايك) على إعلان وفاة أو خبر سيء آخر، فغالبًا لا يكون المقصود من ذلك أن الخبر أعجب المستخدم، ولكن هي إشارة منه أنه تمّ الإطلاع على المنشور، والأفضل في هذه الحالات كتابة عبارة مرافقة لتوضيح هذا القصد والتفاعل مع الخبر بجملة...

وهناك بعض الأشخاص تعتمد في استخدام مواقع التواصل الإجتماعي على أساس لايك بلايك، وتعليق بتعليق! أي علاقة المقايضة في التواصل مع الآخرين؛ وذاك الأسلوب قد يكون من

إحدى أسباب قطع العلاقات في الحياة الواقعية بشكل نهائي!...
ويبقى لكل شخص أسلوب أو طريق محددة في المعاملة مع الآخرين، وكل طريقة تحدد درجة لباقة الشخص أو عدمها.
ثمة آفة منتشرة أيضًا في مجتمعنا عند التواصل على مختلف المنصات الألَكترونية، ألا وهي الكتابة بحروف لاتينية مع أرقام وقرائتها بكلمات عربية؛ مثال عليها:
(saba5 - 3asir - 2nta - 8arb) معاني كل كلمة تحتها (غرب - أنتَ - عصير - صباح) وتسمى تلك الطريقة عربيزي أو عربي إيزي أي عربي السهل، وهي مستخدمة بكثرة لدى جيل الشباب ومعروفة جدًا فيما بينهم، إلا أنها غير لائقة أبدًا في معظم حالات التواصل، وتعد ضمن قائمة الأمور المستفزة إذا استخدمت مع جهات إتصال غير مناسبة، مثل عدم مراعاة مسألة التفاوت في العمر أو إختلاف درجة الثقافة أو المستوى البيئي.
أمّا موضوع التواصل مع الآخرين عبر الرسائل الخاصة في مواقع التواصل الإجتماعي والبريد الإلكتروني فله حديث طويل، إذ لا يمكن التحكم في مضمون الرسالة بعد إرسالها إلى الطرف الآخر أولًا، وثانيًا قد تستخدم دليل إثبات أو إبتزاز لموقف معين عبر تصوير المحادثة والاحتفاظ بها للرجوع إليها فيما بعد.
لذلك يجب التأكد من أمور عدّة أهمها محتوى الرسالة وقرائتها بتأنٍ قبل الضغط على زر الإرسال...

إلا في بعض التطبيقات حيثُ أعطى للمستخدم تقنية حذف الرسالة بأكملها قبل مضي زمن محدد، ومع ذلك يُفضل عدم استخدام تلك التقنية إلا للضرورة القصوى، كونها تضع المرسل إليه في حيرة وفضول عمّا كانت تحويه الرسالة المحذوفة، فمنهم مَن يسأل المرسل عن سبب حذفها!؟ أو ماذا كتبت في الرسالة؟ فيضطر حينها المرسل إما للكذب في الإجابة أو لتفادي الخطأ بشرح أمر هو في غنى عن قوله، ومنهم لا يستفسر عن سبب حذف الرسالة ليعطي المرسل حرية التعامل بالتواصل معه فيقوم الآخر بتفسيرها على أنه غير مبالٍ به! ....

وفي كل الأحوال يتسبب ذلك بالوقوع في مواقف محرجة، وقد تجلب متاعب غير متوقعة تنعكس من خلالها على المشاعر، فتقوم بالضغط على التواصل مع الطرف الآخر...

لذلك أشدد على التأكد إلى مضمون الرسالة قبل إرسالها عن طريق مواقع التواصل المختلفة، بالإضافة إلى الانتباه إلى طريقة كتابة الرسالة، أي متى تكون الرسالة مكتوبة باللغة العربية الفصحى، ومتى يمكننا كتابتها باللهجة العامية، ليكون التواصل ناجح مع الآخرين.

في عالم التواصل الرقمي هناك جهات تواصل متنوعة ضمن لائحة التواصل لدينا، وتلك الجهات تنقسم إلى قسمين رئيسين: القسم الأول هو الذي نتواصل معه أكثر، ويضم أسماء الأصدقاء

والعائلة والأقارب والجيران، وأي شخص تربطنا معه عمل مؤقت مثل طبيب الأسنان أو الخياط أو مدرب الرياضة أو...الخ، كل أولئك الأشخاص يمكننا التواصل معهم برسالة مكتوبة باللهجة العامية أو عبر رسالة صوتية توضح الغاية منها والمطلوب.

بيد أن الرسائل الصوتية لا تنجح بإيصال الرسالة غالبًا إذا لم يُراعى المكان والزمان حين إرسالها! مثال على كلامي: عندما أقوم بإرسال رسالة صوتية إلى ابني، وأنا أعرف أنه في محاضرة جامعية مع زملائه، فهو حتمًا لن يستطيع فتح الرسالة ليسمعها، فيفشل التواصل بيننا ولا يصله ما أريد أن أنقله إياه، بينما لو قمت بكتابة الرسالة سوف يقرأ ما فيها دون توتر أو إحراج.

أما بالنسبة إلى القسم الثاني من جهات التواصل هو الجهات الرسمية التي نتعامل معها، مثل مراسلة الشركات أو الجامعات أو دور النشر أو المؤسسات....الخ، يجب أن تكون صيغة الرسالة مكتوبة باللغة العربية الفصحى، ويحبذ أن تُرسل عبر البريد الألكتروني، كي تضفي على الرسالة مزيدًا من الجدية في التعامل والمحافظة على الحدود بين الطرفين.

مع تلك الجهات أيضًا لا يمكن التفكير أبدًا في إرسال رسائل صوتية، كي لا تفقد الرسالة أهميتها في كلمات قد تكون غير واضحة أو ليست مفهومة!

ويمنع منعًا باتًا إرسال أي رمز من الرموز التعبيرية الرائجة بكثرة هذه الأيام إلى الجهات الرسمية أو التعامل بها، لما تحمله من وجهات نظر عديدة تؤدي إلى سوء الفهم، وبالتالي قد تسبب فشل في التواصل بين الطرفين.

يوجد هناك أيضًا جهات إتصال غريبة يجب مراعاة نقاط مهمة في التواصل معها للمرة الأولى، أولها التعريف عن الجهة التي قامت بالإتصال من خلال ذكر الاسم الشخصي والمهنة أو اللقب كأن يكتب مثلًا (معكم أحمد بدر مدير العلاقات العامة في شركة بلدنا للمَنتوجات الغذائية) أو (معكم الأستاذ فيصل منجد مدير مدرسة ابن زيدون) ثم الكتابة باللغة العربية الفصحى وصيغة المخاطب الجمع (أنتم، حضرتكم، أشكركم، أنتظر مَجيئكم....) مع المحافظة على ذكر الألقاب بين الطرفين.

وفي حال وردت رسالة من جهة اتصال مجهولة، الأفضل عدم التواصل معها إلا بعد معرفة اسم المتصل وسبب التواصل، كأن تردني مثلًا رسالة من رقم غير محفوظ في جهات الاتصال الخاصة بي مكتوب فيها (مرحبا، كيفك؟ شو أخبارك؟) بالطبع لن

يكون الرد سوى: مَن أنتم؟! أو الحظر في حال تكررت مثل تلك الرسائل دون التعريف عن صاحبها.

التواصل في جميع حالاته فن وذوق، والطريقة التي يستخدمها الشخص في التواصل تكشف أشياء كثيرة عن شخصيته.

وبما أني أتكلم عن التواصل عبر الرسائل من خلال مواقع التواصل لا بدّ أن أذكر تقنية الرسائل المقروءة لِما لها من حيز كبير في سبب فشل علاقات كثيرة!...

فبمجرد أن يرى المرسل أن رسالته قُرأت ولم يتم الرد عليها لها معنى واحد فقط، وعلى الأرجح هو عدم الإهتمام إلى موضوع الرسالة واللامبالاة للمرسل ذاته، بينما قد يكون المرسل إليه مشغول ولا يستطيع أن يرد فورًا على الرسالة وسيرد عليها لاحقًا، وعندما يرد بعد مضي الوقت يلقى نفس أسلوب التأخر في الرد من الطرف الآخر.

لدرء الخصومات والمشاكل لجأت بعض مواقع التواصل كتطبيق الواتساب إلى تحديث تقنية إطفاء وميض مؤشر قراءة الرسائل بحيث لا يظهر للمرسل إن كانت رسالته قُرأت أم لا! وإمكانية إخفاء آخر ظهور للمستخدم كيّ يمكنه ممارسة بعضًا من الحرية في التواصل...

لقد عمدت أيضًا جميع مواقع التواصل الحفاظ على خصوصية المستخدم من خلال ضبط إعدادات الحساب، كإظهار المعلومات

الشخصية للعامة أو إخفائها وإظهارها لقائمة جهة الأصدقاء فقط، حتى بعض مواقع التواصل اعتمدت خاصية الأصدقاء المحجوبين الذين يكونوا غالبًا من الأقارب أو الأشخاص الذين نقبل طلب صداقتهم مجاملةً للمحافظة على المصالح الشخصية.

ما دامت الخَيارات المختلفة في متناول أيدي مستخدميّ مواقع التواصل الإجتماعي، فلهم مطلق الصلاحية في تحديد القوائم والمجموعات أو الأفراد في التواصل معهم أوعدم التواصل بشكل نهائي (البلوك)!...

بالرغم من أن اتخاذ قرار الحظر ما يزال متأرجحًا ما بين القرارات السهلة والقرارات الصعبة، فإمّا يكون للحماية من أشخاص مزعجة أو للمساعدة في إنهاء علاقات كانت وطيدة وفشلت لسببٍ ما! لكن على كل حال علينا أن لا نستهين أبدًا بتلك الخاصية، لأنّ خبراء علماء النفس أكدّوا أن بعد إنتهاء أي علاقة بين اثنين يجب أن تقطع نهائيًا عن طريق الحظر، حيث يعتبر في بعض الحالات علاج نفسي من أجل التعافي من علاقة فاشلة، وهو علاج فعّال لنسيان التجارب المؤلمة والبدأ من جديد، بينما هناك أشخاص ترفض موضوع البلوك! لأنها تصفه بالجبن والضعف والهروب من المواجهة.

نعود إلى موضوع الرسائل لأخبركم أن توقيت إرسال الرسالة له نفس الأهمية السابقة في التواصل مع الآخرين من خلال مواقع

التواصل، وبحسب الجهة المرسل إليها يتم إختيار الوقت المناسب لإرسالها، حتى وإن لم نتوقع الرد عليها مباشرةً!...

جهات الإتصال القسم الأول التي ذكرتها في الفقرة السابقة تسمح بالتوقيت الذي يراه المرسل ملائمًا للجهة المرسلة، أما جهات القسم الثاني فالأفضل التقيد بالتوقيت الذي حددته الجهة الأخرى للتواصل معها....

كي يبقى التواصل ناجحًا مع الآخرين علينا ألا نتخطى الإشارات الحمراء، لأنّ التواصل معهم في التوقيت الغير المناسب، يقوم بتوصيل رسائل مبطنة تتجه غالبًا نحو أمور شخصية.

أما عن موضوع الإتصال الصوتي مع الآخرين عن طريق مواقع التواصل الإجتماعي فَله حديث آخر، هذا لأن جهات إتصال القسم الأول نستطيع أن نتبادل معهم الإتصال الصوتي مباشرة لسرعته في إيصال الرسالة على أن يكون في أوقات مناسبة أو إرسال رسالة صغيرة تسبق الإتصال تستأذن بها الجهة الثانية لإجراء المكالمة؛ إلا في حالات الطوارئ والأمور الخطيرة لا بأس إن تجاوزنا التوقيت المناسب...

لكن مع جهات إتصال القسم الثاني فمن غير اللائق إجراء إتصال صوتي مباشر، وخاصة في المراحل الأولى من التواصل.

إن معظم الاتصالات التي نقوم بها للتواصل مع الآخرين، هي في الواقع اتصال بين فرد و آخر، سواء كانت ضمن عائلة، أو موقع

اجتماعي، أو بيئة عمل، والغرض منها إيصال رسائل أو أخبار أو مشاعر...

من المؤكد أنه لا يمكن أن تحل مواقع التواصل بدل العالم الحقيقي بأي شكل من الأشكال، ولا يمكن الهروب إليها دائماً!... وفي نفس الوقت الذي يمكن أن يقلل فيه الاستخدام المعتدل للتواصل الافتراضي من مشاعر الوحشة والغربة، يجب الوعي دائماً بمدى تأثيره على التواصل مع العالم الحقيقي، ومحاولة استخدامه كوسيلة وليس كغاية.

أن الهاتف الذكي الذي يوصلنا بشبكات التواصل الاجتماعي غيّر مفاهيم المجتمع، وحصر تواصلنا الاجتماعي بالواقع الافتراضي، وحدّ العلاقات بين الأشخاص واختصرها بحركة إصبع.

من المؤسف حقًا أننا أصبحنا تحت سطوة التكنولوجيا والتقنيات الحديثة، لما قامت به من تأثير على علاقاتنا الاجتماعية، حيث وضعتها في إِيطار سطحي يتسم بالفتور عبر قيامها باستهلاك الأحاسيس والمشاعر التي كنا نلمس حرارتها عن قرب من المحبين والأصدقاء والأقرباء.

كما قامت تلك الأجهزة على سرقة خصوصياتنا من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، فأصبح الجميع يعرفون أين نحن وماذا نفعل ومع مَن نقضي أوقاتنا، فقد بات لدى الغالبية جزء لا يتجزّأ من حياتهم، لدرجة أنهم وصلوا لحالة من الإدمان.

وهكذا صرنا نتفاعل مع عالم زائف لا يسعد بوجودنا ولا يحزن لفراقنا ولا يتحسس مشاعرنا، حيث فقَدَ الكثيرون ممن أدمنوا منا الانغماس في مواقع التواصل الاجتماعي الافتراضي روحهم الاجتماعية الاعتيادية، وأصبحوا أشبه بأجزاء صماء من مكونات أجهزة الحواسيب والهواتف المعدنية، وبذلك فقدوا قدرتهم على الاستمتاع بالوجود الاجتماعي الحقيقي بين أهلهم وزملائهم ومجتمعهم وخسروا دفء تعبيرات الوجود الإنساني الحقيقي، ولم يعد يهمهم ذلك الوجود كثيراً، فتحولوا إلى ما يشبه الآلة الخالية من المشاعر والعواطف.

لقد غيّرت التكنولوجيا حياة الناس وباتوا يهتمون بمن هم بعيدون عنهم على حساب من هم قريبين، ونتيجة لذلك ظهرت سلبيات على العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص، أضحى معها التواصل الحقيقي لا الافتراضي بين الأقرباء أشبه بالأحلام التي لا تتحقق!... إنها إذن ظاهرة انفصال حقيقي لا ظاهرة تواصل اجتماعي كما قد يبدو لأول وهلة!

جميعنا يعلم الكم الهائل من المشاكل التي حدثت في العائلة الواحدة بسبب الإدمان في استخدام مواقع التواصل، مما أدى إلى تدهور المجتمع وإنشقاقه ما بين مؤيد لها ومعارض....

في النهاية نحن نحمل سلاحًا ذو حدين، نستطيع من خلاله بكبسة زر، التحكم على شدّة الدوائر التي تحيط بنا والسيطرة على أي خلل قد يهدد علاقاتنا الإجتماعية.

إن فن التواصل مع الآخرين يشبه كثيرًا فن الطبخ، فقد نجد من يكون ماهرًا في تحضير الحلويات، وفئة أخرى تكون بارعة في صنع المأكولات الغربية، وبعضهم بارعون في تزيين المائدة والأطباق، ومنهم لا علاقة له في هذه المجال أبدًا...

كذلك هناك من يملك حس عالي في التذوق يستطيع من خلاله أن يشعر باختلاف الطعم لأبسط المكونات حتى وإن كان جائعًا، ومنهم لا يبالي بطعم ما يأكل!.... لكن ما نعلمه بصورة عامة أن الطعام المحروق لا تقبله النفس بأي شكل من الأشكال، وهو ما عليك التسليم له.

كلمات أخيرة من الكتاب:

لا تسمح لنفسك أن تؤذي أحد ولا تسمح لأي أحد أن يقوم بإذائك، وقم بحذف كلمة (معليش) من القاموس من أجل المحافظة على مشاعرك وعلى مشاعر الآخرين، فأي انتهاك لها سيكون عاجلًا أم آجلًا سبب في فشل العلاقات بمختلف أنواعها، وهدم قواعد التواصل...

بالمقابل كل علاقة فاشلة مررت بها لم تخرج منها خاسرًا، تأكد أنك ربحت في الحياة فرصة للتعلم واكتساب الخبرة في كيفية التواصل مع شخص آخر مما يعطيك القوة لمتابعة المسير.

أما بالنسبة إلى المعلومة التي وعدت بإخباركم إياها في آخر الكتاب، فقد وردت في أوسطه عبر وصية أسميتها شهد الوصايا.

نور شحط

شهد الوصايا

مهارات التواصل

إصدارات الكاتبة الأدبية:

رواية عاشت حلب نُشرت عام 2017

من إصدار دار الحامد للنشر والتوزيع في الأردن

رواية دلوك الشمس نُشرت عام 2018

من إصدار دار الغَاية للنشر والتوزيع في الأردن

رواية ماريونت نُشرت عام 2019

من إصدار دار حروف منثورة في مصر

كتاب خواطر ونصوص نثرية عام 2020

بعنوان أمواج نبض الياسمين من إصدار دار حروف منثورة

كتاب بعنوان شهد الوصايا - تطوير الذات، والذي فاز بالمركز الثاني في المسابقة الثقافية الدولية لمؤسسة هبة بنداري للتنمية في مصر - الدورة الثانية لعام 2021

كتاب بعنوان لمبة واحدة لا تكفي - تطوير الذات، فاز أيضًا بجائزة التميز في المسابقة الدولية لمؤسسة هبة بنداري للتنمية في مصر - الدورة الثالثة لعام 2022

كتاب حديث الكاتبة، فاز كذلك في مسابقة التميز والنشر مؤسسة هبة بنداري للتنمية الثقافية في مصر لعام 2023

مدونة الكاتبة https://nurshahhet.blogspot.com/

قناة اليوتيوب

https://www.youtube.com/@nurshahhet

واو للنشر والتوزيع – مؤسسة هبة بنداري للتنمية
15 شارع فريد السباعي - الأريزونا - الهرم - مصر.
البريد الإلكتروني:
foundation.hebabendary@yahoo.com
موبايل: 01554196484 (2+)
الصفحة الرسمية على فيسبوك: مؤسسة هبة بنداري للتنمية
الهاش تاج على فيسبوك: #مؤسسة_هبة_بنداري_للتنمية

الأديبة: هبة بنداري
رئيس مجلس الأمناء