فلا يحزنك الذي يقولون

خطوة أولى ومحاولة بسيطة لفهم سيكولوجية بعض البشر في ضوء الدين و علم النفس

زكـي كـــريـــزماتي

فلا يحزنك الذي

التعريف بالمؤلف

-"زكي" ليس إسمي الأصلي كي يكون في علم صديقي القارئ إلا أني اشتهرت به في الحي الذي أقطن فيه ، ولهذا الإسم قصة طريفة لا بأس إن سردت طرفا منها . . ذلك أني اشتغلت في محل القماش وكان قبلي يعمل موظف اسمه زكي . . اشتغل مدة في المحل ثم توقف عن العمل لطارئ طرأ له . . فاشتغلت في مكانه ، والعجيب أن صاحب المحل من تعوده على إسم موظف الأول غدا يناديني بإسمه . . وكل مرة أصحح له وأذكره بإسمي الأصلي ولكن لا جدوى كصيحة في واد أو نفخة في رماد . . مرّت الشهور وأنا أعمل في محل القماش حتى أتاني عرض عمل آخر ، وكان مغري بنسبة لي لأنه قريب من البيت الذي أسكنه ، وأيضا توقيت العمل لا بأس به ومناسب لي . . وأقبض في آخر الأسبوع نفس الأجرة

باختصار . .

قررت توقف عن العمل في محل القماش وأنتقل إلى العمل الجديد . . والعجيب الذي لا ينقضي منه العجب أن المدير ومن بعده زملاء العمل صاروا ينادونني بإسم زكي دون أن أكشف عن هويتي ودون أن أنبز ببنت شفا حتى عن إسمي الأصلي

فسبحان الله بمحض الإتفاق . . فأيقنت أن هذا الإسم إختاره الله وأراده لي ومن ذلك الوقت اشتهرت باسم زكي . .

وبعد ذلك أضفت كلمة كريزماتي إلى جانبه كي يكون الإسم جذابا نوعا ما على حسب ما تدل عليه كلمة -كريزماتي-

وأما عن إسمي الحقيقي فأنا - نجال حمو أسامة - جزائري الأصل ولدت في مدينة وهران في منطقة تسمى - بلونجي - من مواليد 1998 . . هذا على سبيل التعريف بصاحب هاته الأحرف

فهرس الكتاب

- مقدمة ـــــــــــــــ 5
- لسان له سهام تقتل ـــــــــــــــ 7 -11
- للكلمة أثر ـــــــــــــــ 12 - 16
- الحياة هكذا ـــــــــــــــ 17 - 20
- لامبالاة العظماء ـــــــــــــــ 21 - 36
-التحفيز الداخلي والتحفيز الخارجي ـــــــــــــــ 37 -42
-ألسنة الناس لا تتعب ـــــــــــــــ 43 - 47
-الثقة بالنفس وقانون التكرار ـــــــــــــــ 48 - 54
-قانون التكرار ـــــــــــــــ 55
- تقبُل الذات ـــــــــــــــ 56 - 58
-وهم الكلمات ـــــــــــــــ 59 - 65
-متى تؤثر فينا الكلمات ـــــــــــــــ 66 - 69
- مُدخل ـــــــــــــــ 70 - 72
-الشخصية الإنطوائية الخجولة ـــــــــــــــ 73 - 88
-شخصية القناص ـــــــــــــــ 89 - 103

مقدمة الكتاب

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين والمبعوث رحمة للعالمين وعلى آله الأطهار وأصحابه الأبرار ومن اهتدى بهديه واستن بسنته وآمن برسالته ومات على ملته من الأخيار إلى يوم الدين . . أما بعد

لعلك تجد في طيات هذا الكتاب ما يؤنس وحدتك إن كنت وحيدا أو تجد ما يُخفف غربتك إن كنت غريبا . .
للأسف أحيانا نعتزل الناس ونحن بين الناس وفي الناس . .
تتكلم لا أحد يسمعك . .
تلوح براحة يدك لا أحد يرمقُك . .
تلملم شتات ما تناثر منك وترحل لا أحد يلحقُك . .
وكأن روحك في الكون تسري . . وجسدك مُوسد في القبر
لا أحد يراك . . لا أحد يسمعك . .

لعلك تجد في ثنايا هذه الصفحات ما يشعرك أنك لست وحدك وإن كنت وحدك كما قيل :" توحّد فإن ربك واحدُ" ، أعلم يا صديقي أن العزلة وأنت بعيد عن البشر أهون و أرحم من العزلة وأنت بين البشر ، أرأيت الصقر الأشم في كبريائه ؟ . . أرأيته وهو يحلق في عليائه ؟ . . هيبته في استغنائه . . رهبته في استعلائه . . مادمت "وحيد فأنت فريد" تذكر هذا جيدا وكن على يقين أنك لست وحدك ومهما قيل فيك وقيل عنك وقيل لك " فلا يحزنك الذي يقولون"

لأجلك ومن أجلك أقدم لك هذا الكتاب اليسير في مضمونه السهل في معانيه . .
عساها تلك الشذرات تأوي الشاردات فتُرشد توهانك و تُسعد تعاستك و تُفرح حزنك و تزيل وحشتك . .

- لسان له سهام تقتل

يروى عن خالد بن صفوان أنه قتل رجلا بلسانه :

في إحدى مجالس الأمراء كان محشودا بالحاضرين - من علية القوم - من ضمن تلكم الجموع الوفيرة الغفيرة ، كان رجل يدّعي أن نسبه من قريش من بني عبد الدار وكانت قبيلة عبد الدار مختصة بسدانة الكعبة أي (بحفظ مفاتيحها) فأصيبت نفسه بداء العجب ، وأخذ الإغترار به كل مأخذ ، لأنه إبن بجدتها وفارس حلبتها ومالك زمام حرفتها ولِما لا ، فأراد أن يحرج خالدا تلمساً للشهرة وابتغاءا للإسم . .
فسأل القُرشي خالداً عن نسبه فانتسب له . . أنا خالد بن صفوان الأهتم التميمي . . فرد عليه الرجل شامخا بأنفه وعينه تزدري خالدا وتحقره وتحط من شأنه . . ما فعلت شيئا إن إسمك لكذب فما أحد في الدنيا بخالد وأبوك صفوان والصفوان هو الحجر البعيد عن الرشح . .

وإن جدك لأهتم والصحيح خير من الأهتم . .
سكت خالد هنيهة منضبط النفس هادئ الطبع ثم قال : يا هذا إربع على ضلعك . .
إنك قد سألتني فأجبتك وإني سائلك من أنت ؟ رد القُرشي وكله عجرفة وغطرسة : بخٍ بخٍ أنا من بني عبد الدار . . فرد عليه خالد على البداهة : لم تصنع بهذا النسب شيئا فمثلك يشتم تميما في عزها وشرفها وقد هشمتك هاشم، وأمتك أمية (يعني شجتك) ، وجمحت بك جمح ، وخزمت أنفك مخزوم ، ولوت بك لؤي ، وغلبتك غالب ، ونفتك مناف ، وزهرت عليك زهرة ، وأقصتك قصي وبذلك قرشتك قريش فجعلتك عبد دارها ومنتهى عارها تفتح إذا دخلوا وتغلق إذا خرجوا فاستطاش الناس هياجا من هذا الرد الصاعق الماحق رغم أنه مرتجل . . لما سمع الرجل المغرور كلام خالد ووعاه إختلط حاله وساءت أحواله . . فغضب ثم خجل حتى اضطرب ثم سقط على الأرض . .

يقول الراوي : زوجته جعلت تنادي في أزقة البصرة قائلة إن خالد بن صفوان قتل زوجها بلسانه كما يقتل الرجل رجلا بسلاحه . .

***

شاهدت على فيس بوك مقطع فيديو قصير (ريلز) راعني جدا و أحزنني ، وبرهن لي أن للكلمة سطوة على الإنسان كسطوة السيف أو أكثر . . شخصين أحدهما نحيف والثاني رياضي مُعضَّل تخاصما من أجل فتاة . . يبدو انها أحبت النحيف ولم تحب الآخر المفتول العضلات المشدود القوام ولكن الذي لم يظفر بحبها كان يجهز نفسه ليقاتل من أجلها أشرس قتال إشتد خصامهما لدرجة أن أمسك أحدهما بقميص الآخر . .وصرخ في وجهه : إنها لا تحبك على من تقاتل أنت ؟ لا تجهد نفسك إنها لا تريدك . . وكأن ملك الموت سلب منه الروح ، في غمضة طرف إنهارت قِواه . .

وخارت معنوياته، وأيقن أنها لا تحبه معناها ليست له . . معناها أيضا لا جدوى للدخول في معركة يعلم أنه الخاسر فيها منذ البدء . . و قبل الشروع فيها إنهزم أمام هذه الكلمات القلائل . .

***

وسمعت الداعية وسيم يوسف يقول : إتصلت بي إمرأة وهي تبكي بحرقة . . من كثرة بكائها كدت أبكي معها . . بدأت أهوِّن عليها وأخفف عنها وقلت لها : ماذا اقترفت حتى تبكين بهذه الصورة ؟
فقالت له : جرى بيني وبين زوجي مشاكل وصلت بنا إلى أبواب المحاكم فرفض تطليقي ، ومرة أنا وهو في المطبخ قلت له : إذا كنت رجلا طلقني ، والله سأذلك عند ابواب المحاكم ، وأبناؤك لا تراهم إلا مرة في الشهر . .وما زاد إلا ان وضع يده على خده وينظر إلي وأنا أقول له : إذا كانت فيك ذرة رجولة طلقني . . وهو ينظر إلي . . فدخلني روع . .

فاقتربت منه وقلت له لماذا تنظر إلي هكذا . . دافع عن نفسك ما دهاك ؟ . . حركته فإذا هو ميت . .
قالت له : يا شيخ هل لي من توبة ؟؟

***

قد تقتل إنسانا دون أن تدري أو يقتلك إنسان دون أن يدري لا أقول بطلقة طائشة أو رمح طائش . .
قد تنحر رقبته بخيط رفيع من غير أن تشعر أو يقوم هو بذلك
قد تقطع عنقه من الوريد إلى الوريد بلا رحمة منك أو يكون هو السبّاق إلى فعله ولا أقول بحُسام حاد ولا بمهند بتَّار
إنما لك القدرة على أن تفعل هذا وأكثر من هذا بقطعة لحم خالصة لا عظم فيها إصطلحنا نحن بني البشر أن نسميها "لسان" . .

***

- للكلمة أثر

. . إحذر إلى منقضى العمر أن تكفّر المرء بنفسه وملكاته لا تكن سفَّاح فنون و مواهب ومثبط عزم الفنانين والموهوبين . . إكبح جماح تنقيداتك وتهميشاتك . . إلا إذا كانت تبني ولا تفني . . ترفع ولا تضع . . ترمم ولا تُهدِّم فالنقد البنَّاء مسموح به في ضوء حب نشر الخير وتعميم الفائدة وتحبيب الإتقان في العمل ، أي فكرة أو فائدة أو زيادة أو إضافة جُد بها على غيرك ولك أجرها وأجر من عمل بها وإن لم تجد فلا أكثر من أن تلقي عبارات التشجيع وترفع معنويات طالبي النجاح وطالبي العلم وطالبي الفن الأصيل . .سفيان الثوري رضي الله عنه وهو من هو في علم الحديث العالم العامل بالكتاب والسنة يأتيه غر من أغرار العلم ويذكر له حديث رسول لله صلى الله عليه وسلم . .

فيتظاهر سفيان الثوري أنه يجهل الحديث وهو يعلم بالحديث وبإختلاف طرقه وبتنوع مخارجه وبصحة سنده من ضعفه قبل مولد الغلام الصغير بل قبل أن يتزوج والده بأمه لا لشئ إلا لتشجيعه وحثه على الإستزادة في طلب الحديث

رب كلمة لا يلقي لها المرء بالا قيلت في رضا الله رفعته إلى أعلى الدرجات وأسكنته أرفع الغرفات ورب كلمة قيلت في سخط الله هوت بصاحبها في جهنم سبعين خريفا . . بعض البشر يستهين بالكلمة السيئة ويطلقها إطلاق المسلمات ، وكأنها عادة بنسبة إليه لا يتوقف عند حد لسانه يقطر سماً ناقعاً لا ضمير يؤنبه و لا دين يزجره . .رأى عيسى بن مريم عليه السلام شيخا ينصح شابا عاصيا بتقوى الله وشرعية إلتزام بحدوده سبحانه وتعالى ولكن شدد عليه النكير وأغلظ في القول وبالغ في النصح . .

والشاب لطيشه وصغر سنه ضرب كشحا عن إرشادات الشيخ
ولم يصغي إليه . . فقال له مغضبا : لن تشم رائحة الجنة أبدا . . فأوحى الله إلى عيسى بن مريم أن قل للشيخ الذي تأله على عبدي أني غفرت له و أحبطت عملك . .

ورأى موسى عليه السلام رجلا ساجداً لصنم وهو يقول يا صنم أرزقني يا صنم أعطني يا صنم إغفرلي . . فمن طريق الخطأ بدل أن يقول يا صنم قال يا صمد فقال الله له : لبيك عبدي ، فتعجب كليم الله موسى عليه السلام وقال : ولكنه ما قالها إلا سبق لسان ، فقال الله له : دعاني عبدي فاستجبت له ، وأشهدك أني غفرت له ما تقدم من ذنبه وما تأخر ، فترك عبادة الأصنام إلى عبادة رب الأنام

كما أن الكلمة تفتك وتسفك وتبيد ، فهي تحيي وتثمر وتسحر . . كلمة " أحبك " تتحرك بها شفتاك تُسمعها لعزيز أو حبيب تضمد بها جروحه تنعش بها روحه . . أليس مقامها عند الله مقام أمثل ويؤجر قائلها . .

جاء رجل عند رسول الله صلى الله عليه و سلم وقال له : يا رسول الله إني والله أحب فلان ، فقال له رسول الله : وهل أفصحت له عن حبك قال الرجل : لا يا رسول الله فقال له رسول الله : قم وأبلغه

كلمة تُغيّر مسار التاريخ ومجراه بأكمله ؟؟ بل بكلمة خلق الله السموات والأرضيين والأكوان والأفلاك والمجرات والعوالم الظاهرة والخفية والسدم والنجوم والشموس والكواكب والكائنات والجمادات وكل شئ في الكون المرئي وغير المرئي خُلق بأمر " كن فيكون"

يقول الله في محكم تنزيله :

﴿ **أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ**﴾

. . قيل هي كلمة التوحيد " لا إله إلا الله " التي كافح من أجلها النبيون والصديقون والشهداء والصالحون

وبعضهم قُدِّم للعذاب والقتل والذبح وبعضهم للأسر والنفي والجلاء ، كلمة رفع الله بها عبيدا أرقاء إلى سدة الحكم والسؤدد فجعلت منهم علماء وحكام وأمراء ووزراء وقوَّاد العالم بأسره . . وفي الوقت ذاته أطاحت بأقوام تؤَّجوا أنفسهم أرباباً وجعلوا الناس شيعاً وأحزاباً إلى أصل مبدئهم تراباً . .

يا مدعي الكبر إعجابا بصورته
أنظر خلاك فإن النتن تثريب

لو يعلم الناس ما في بطونهمُ
ما استشعر الكبر شبانٌ ولا شيب

يا بن تراب ومأكول التراب
غدا إقصر فإنك مأكولٌ ومشروبُ

- الحياة هكذا

مازالت الحياة من لدن آدم عليه السلام إلى آخر إنسان يدركه الموت ، مليئة بالخصوم مشحونة بالأعداء الحاملون في أياديهم معاول الهدم وفؤوس الإنهيار شغفهم تحطيم المعنويات وتوعير الطرقات . . حتى الله جل في علاه لم يسلم من هؤلاء يخلقهم ويرزقهم ويرحمهم ويُنعم عليهم ويغفر خطاياهم ولا يزالون يكفرون به وينسبون له الولد والزوجة تعالى له عن ذلك علوا كبيرا ﴿ لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفؤا أحد ﴾ وفي حديث قدسي مؤثر يقول المولى سبحانه وتعالى بعتاب فيه رحمة ورقة على عباده الجفاة العصاة :" إني والجن والإنس في نبأ عظيم ، أخلق ويعبد غيري ، وأرزق ويشكر سواي خيري إلى العباد نازل وشرهم إلي صاعد ، أتحبب إليهم بالنعم ويتبغضون إلي بالمعاصي "

و الأنبياء أيضا على نفس الخط لم يسلموا من شتم الشاتمين وشمت الشامتين و كيد الكائدين و إحباط المحبطين من أشباه هؤلاء . .

هذا آدم وحواء عليهما السلام بقرب المولى جل جلاله و في الجنة يرتعان وبين ظلالها يتمتعان أتاهما إبليس على حين غرة من أمرهما يوسوس لهما : " ما نهاكما ربكما عن تلكما الشجرة إلا أن تكونا ملكين أو تكونا من الخالدين " إبليس فتح شهية آدم و حواء لمعصية الله بإثارة غريزتين أساسيتين فيهما وهي غريزة الملك وغريزة الخلد وهذا ما يرنو إليه كل إنسان حب التملك وعشق الخلد . . فأراد إغواءهما بالضرب على هذا الوتر الحساس والحساس جدا . .

فما كان من آدم وحواء إلا أن انخدعا بتزيين إبليس لهما معصية الله "**فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِين** "

أخرجهما من رحابة الجنة التي عرضها السموات والأرض إلى ضيق الدنيا وشقائها ومتاعبها . .

ومن هنا بدأت جذور العداوة تتأصل
العداوة متجذرة منذ أن دبت الحياة على بساط الأرض لا يسلم منها عظيم لعظمته ولا حقير لحقارته و لا يسلم منها نبي برسالته ولا غبي بغباوته ﴿ **وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا مِّنَ ٱلْمُجْرِمِينَ ۗ وَكَفَىٰ بِرَبِّكَ هَادِيًا وَنَصِيرًا** ﴾ وهذا نبي نوح عليه السلام دعى قومه وأراد النصح لقومه وكان حريصا جدا على نجاتهم من العذاب الهون في الآخرة ، ألف سنة إلا خمسين عاما وهو يدعوهم ويدعوهم إلى آخر رمق .

علَّق الداعية الشيخ محمد حسين يعقوب حفظه الله بدعابة حاكيا عن شيخه أنه قال لو كنت في مكان نوح عليه السلام ومرَّت عليَ هذه السني الطوال ولم يؤمن بي من قومي إلا نفر قليل لشككت في أمر الرسالة

إلا أنهم كذبوا نوحا واستكبروا على الحق لما جاءهم ولم يكفيهم كفرهم وتكذيبهم لنوح عليه السلام بل تمادى بهم الأمر ووصل بهم طغيانهم إلا أن صاروا يتمازحون بينهم ويسخرون من نوح وأتباعه . . قالوا : سفينة تبحر في وسط الصحراء أأنتم عقلاء أم بكم جِنة ؟ ولم يكتفوا بالسخرية وحدها بل تمادى بهم الأمر إلى أبعد من ذلك . . يسطون على الفقراء و البسطاء بألسنتهم ويحقرون من أقدارهم كقولهم : ﴿ **فَقَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِن قَوْمِهِ مَا نَرَاكَ إِلَّا بَشَرًا مِّثْلَنَا وَمَا نَرَاكَ اتَّبَعَكَ إِلَّا الَّذِينَ هُمْ أَرَاذِلُنَا بَادِيَ الرَّأْيِ وَمَا نَرَىٰ لَكُمْ عَلَيْنَا مِن فَضْلٍ بَلْ نَظُنُّكُمْ كَاذِبِينَ** ﴾ [هود: 27]. . ولما ضاق نوح من أفعالهم وأقوالهم ذرعا واقتنع أنهم لم ولن يؤمنوا دعى الله " **إني مغلوب فانتصر** فاستجاب له الله **وحملناه على ذات ألواح ودسر . . تجري بأعيننا جزاء لمن كان كفر** . . " ومن بعده أنبياء كثر مروا على نفس السبيل وتلقوا من أقوامهم نفس المعاملات والمناكدات والتصديات . .

- لامبالاة العظماء

وأي عظيم تسأله عن حياته وطموحاته أو تقرأ عن سيرته ومسيرته إلا تجد في جملة ما تجد خلال بحثك في سير العظماء ، متطفل معرقل يقف كحجر عثرة في طريق النجاح بكل ما يملك من عدة وعتاد . . مرة يلسعك بلسانه . . ومرة يعرقلك سيرك برجله فتقع . . ومرة بحقده وحسده . . ومرة يتخفى ويأتيك بلبوس الناصح الأمين هامسا في أذنك إني لك لمن الناصحين . . وإذا أعيته الحيل وأتعبته المكائد في تضليلك عن منهاجك السوي وتثبيط عزمك وحزمك يستنجد طرق وأساليب أخرى أكثرها ضراوة وأسوؤها حيلة وألعنها فعلة . . يقوم بتحريض الإنس والجن لتقويض نجاحك وتأخير تقدمك . .

ولكن شأن العظيم شأن آخر ، يختلف عن الإنسان العادي في ردة فعله وجزالة قوله . .

لأنه ببساطة كبير النفس متعالي الروح لا يزعزعه ناقد حاقد أو سفيه حاسد ، ينشد بوقاره السمو والعلو ، ولا ينزل إلى وحل الخنزير ويتنجس بقذارته وإنما يترفع بحلمه وصبره على الحقراء والسفهاء ويتمثل بقول إمامنا إبن إدريس الشافعي :

يكلمني السفيه بكل قبح
وأكره أن أكون له مجيبا

يزيد سفاهة وأزيد حلما
كعود زاده الإحراق طيبا

. . هذا أبو بكر الصديق رضي الله عنه يقول له أحدهم سأسبك سبا يدخل معك قبرک . . رد عليه صدِّيق الأمّة وفخر الأئمة بقوله : يدخل معك أنت لا معي . .

وهذا عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه جالس في المسجد ماداً رجله على الأرض ، مرّ عليه شيخ كبير ، فمن حُلكة الظلام تعثر الشيخ برجل عمر فقارف الشيخ على السقوط . . فلتفت إليه الشيخ عابسا وقال : أحمارٌ أنت ؟! قال له : لا، بل عمر بن عبد العزيز . .

من الصعب جدا أن نحاكي مثل هذه الشخصيات المثالية النموذجية في رحابة صدرهم وسعة قلوبهم وثباتهم على المقام الأسنى و الكلمة الحسنى . . لأننا يا صديقي لا ننكر أثر الكلمة الجارحة على النفوس وما تخلفه من حزن عميق في فؤادك المجروح المكلوم ، وأحيانا لا تسنح لك حتى فرصة الرد أو دفاع عن نفسك ليس خوفا أو ضعفا منك وإنما لمكانة الشخص الذي خدش خاطرك في قلبك . .فتتجنب رد الإساءة بالإساءة و تبقى تجاهد لسانك مخافة أن ينفلت من عقاله . .

ولا عزاء لك إلا قول رسول لله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم في صحابي لما رآه قد أعرض عن رجل أمطره بالسباب القاذع ولم يلتفت إليه . . فظن الصحابة أن الرجل أفحمه وغلبه . . فقال لهم رسول الله : اتدرون من الغالب ، قالوا : الله ورسوله أعلم ؟ قال : الذي أعرض عنه ،فإنه غلب الرجل و الشيطان ونفسه . .

يحكي الصحفي والكاتب المشهور أحمد شقيري عن نفسه أنه : ذات يوم وهو جالس في المقهى مع صديقه ، فجأة وقف عند رأسه رجل عجوز وقال له : يا أحمد أتذكرك منذ سنوات مضت كنت طفل صغير تلعب وتمرح . . وانطلق الرجل يقلل من شأنه . . ثم قال له : والآن كبرت واشتهرت وأصبح عندك جماهير و متابعين وقُرّاء وصرت تتكبر على أبناء حيك ؟ . . واسترسل في الكلام ولم يتوقف . . يقول أحمد شقيري : وأنا فقط مكتفي بالصمت . . حتى إذا انتهى وأفرغ ما في جعبته من حديث إنهال العجوز عليه بالتقبيل على جبينه ودعى له ثم رحل . .

أنقذه الصمت ولو زاد معه ودخل معه في مشادة كلامية بحيث قال العجوز كلمة ورد عليه بعشر . . لما تحصَّل على قُبلة على الجبين ودعوة مجانية . . والأدهى منه كان سيُغرق نفسه في مشكل طويل عريض هو في غناً عنه

الصمت يا صديقي إن لم تنتصر به ، يكفيه أنه ينجيك من الموقف الحرج . . هناك أنواع من الناس الخوض معهم في معترك الحديث والأخذ والعطاء لا يأتي بشئ وإنما لغو ولهو ومضيعة وقت لا أكثر ولا أقل . . (1)

والسلامة في الترك وإلتزام السكوت وهو حبل النجاة . .

كان السلف رحمهم الله : كلامهم من الجمعة إلى الجمعة يُعد على الأصابع من شدة تركهم لفضول الكلام

1: سنتطرق لهم ونحاول فهم سلوكياتهم في ضوء علم النفس وطرق التعامل معهم في كتابنا هذا

يذكر إمام شمس الذهبي في كتابه "السير" في ترجمة إمام معافى بن عمران عليه رحمة الله : أن رجلا قال : ما أشد البرد ، فقال له معافى : وهل استدفأت الآن ؟

عقَّب الذهبيُ بقوله : لا بأس بقول ذلك ولكن كانوا يكرهون فضول الكلام

الإستفادة من النقد مهمة بنسبة لك إذا نظرنا نظرة تجريدية موضوعية إلى النقد بغض النظر عن حدته . . لأن النقد بمثابة مرآة تسفر عن عيوبك و تقوم إعوجاجك وهذا يصب في منفعتك فالإستفادة من النقد أولى لك

كتب عمر بن الخطاب رضي الله عنه على باب بيته : " رحم الله امرءً أهدى إليَ عيوبي "

فالإنتقاد إذا كان في محله بها ونعمة لُذ به ، وإذا كان لغوا وغثاءا فلا تشغل به ذهنك

كان إمام الكسائي يوما في المسجد : فسُئل عن مسألة في النحو ، فتردد في الإجابة وبدت عليه علامات الدهشة ، فتأفف الطلبة وقالوا باستهزاء : ما للخيّاطين والعلم ؟؟

فانزعج من هاته الكلمة ومنذ تلك اللحظة وهو يدرس ويطالع كتب النحو واللغة حتى أتقن اللغة العربية عن آخرها . . كلمة حولته إلى إمام من أئمة الدنيا في اللغة . .

صلى إبن حزم الظاهري ركعتين في وقت الكراهة . . فقال له أحد المصلين إجلس يا جاهل ألا تعلم أن الصلاة لا تجوز في وقت الكراهة . . لأجل كلمة (يا جاهل) لبث سنين يقرأ كتب الفقه حتى ناظر أبا الوليد الباجي من كبار أئمة المالكية في عصره

توماس إديسون مخترع المصباح ينسب إليه أكثر من ألف إختراع لو عدنا إلى طفولته نجده طفلا غبيا بليدا بطيئ الفهم جدا هذا ما اتفق عليه أساتذته حتى أنهم إتفقوا جميعا على طرده من المدرسة لشدة غبائه وحمقه . . ولكن كما للكلمة الهدّامة أثر سيئ على النفس كذلك للكلمة البناءة أثر طيب . .سأل توماس إديسون أمه ببراءة طفل . . أمي لِمَ تم فصلي من المدرسة ؟ قالت له أمه : من فرط ذكاءك الباهر وعبقريتك الشديدة تم فصلك عن المدرسة . . أخذ كلمات أمه وقودا لهمته وشعلة لتنوير دربه . .

واجتهد بجد وقد قال عن نفسه : انه يعرف أكثر من ألف طريقة لا تنجح في إشعال المصباح . . خرج من المدرسة مطرودا معزولا لينير لنا العالم بأكمله . .

جوازنيجر ممثل شخصية " أرنولد " الذائع الصيت والشهرة في عالم الأفلام . . في أول سعيه للشهرة كان هزيل الجسم ضعيف البنيان ولقد قال في مقابلة له مع صحفي أنه سيصبح ممثل مشهور على مستوى العالم خلال سنوات قليلة . . ضحك الصحفي حتى كاد يغمى عليه وقال مازحا : ستصبح ممثل يعرفه الشرق والغرب وبهذا الجسم النحيف الهزيل يا جوازنيجر ؟! . .رد عليه جوازنيجر بثقة وثبات تمهل وسترى ؟! وبالفعل خلال سنوات قليلة سطع نجم جوازنيجر في آفاق العالم واحتاز مكانة مرموقة ومرتبة سامقة في عالم التمثيل وأفلام الأكشن وإلى جانب شهرته بنى جسم مفتول العضلات . .

العظمة ليست سهلة بالمرة وما سميت العظمة بهذا الإسم إلا بما فيها من أمور عظيمة يمر عليها مبتغيها وطالبها . .فالعظمة لا تنال بالتصفيق أو بكلمات الشكر والإمتنان أو تنال بالراحة والدعة أو الكسل والخمول . . العظمة طريقها وعر . .مفروش بالأشواك . . مملوء بالحصى . .

العظمة تحاز بالتعب والإصرار والإستمرار و تكرار المحاولة ومن أدام قرع الباب ولج . . ولا يختلف عالم الحيوان عن عالم الإنسان في شئ وإنما هم أمم أمثالنا ، سنة الله ماضية في كل مخلوقاته . .
رأيت يوما نملة تتسلق حائط و بين فكيها حبة قمح عظيمة . . تسلقت تلك النملة مسافة طويلة على الجدار ثم سقطت على ظهرها ثم أعادت الكرة مرة ثانية وثالثة ورابعة حتى بلغت مرادها لم تمل ولم تيأس . .

ليوث تخرج تتفسح في البرية بحثا عن ظبي يؤكل أو ثور يُهضم أو حمل يُلتهم وهذا يكلفها الساعات والساعات من البحث والتفتيش في بقاع الأدغال وعادة ما يذهب سعيها سُدا ودون جدوى . .

شاهدت فلما وثائقي عن حياة الأسود وكيف تتعب في السعي بحثا عن رزقها ؟ . . سلّط الفيلم كاميرته على أسد رابض بين سيقان الأشجار يترقب فريسته لمدة طويلة إمتدت أكثر من ساعة وهو على هذه الحال في ترقب شديد وحذر أكيد ولكن لسوء الحظ ظهر قرد مزعج بين الأشجار واكتشف وجود الأسد في المنطقة فبدأ ينعق بشدة ويطلق أصوات الحذر كجرس الإنذار . . وهذا أحدث نوبة خوف و بلبلة في قطيع الغزلان بحيث وفر لهم يقظة سريعة و سهولة الفرار . . عاد الأسد أدراجه وعلى تقاسم وجهه إرتسمت تعابير العبوس والإحباط والخيبة . .

إستلقى تحت شجرة ليستظل بظلها من حر الشمس ولسان حاله يقول بذلت كل ما لدي من قوة وسعي ولكن لم أحظى بشئ يذكر . . للحظات كانت المفاجأة والبرية لا تخلو من المفاجآت . .
إستنفرت الغزلان شتاتا شرقا وغربا هاربة من أن تلقى حتفها . . وللأسف أضلت إحدى الغزلان طريقها واندفعت مسرعة مبتعدة عن إخوتها وهي مندفعة بأقصى سرعتها لم تتنبه حتى اصطدمت بساق الشجرة التي كان الأسد مستلقٍ تحتها وسقطت ميتة وجبة شهية بين يدي ذاك الأسد الجائع . . أي شئ في هذه الحياة سواء دين أو رزق أو مال أو علم أو سلطان أو جاه أو عز أو عظمة لا تُنال بسهولة ولا تُمتلك بيسر ولا تُقتنص بهوان من يتعب يلعب . . من يشقى يبقى . . من يكدح يفرح هذا لزام عليك واجب منك لا تتخلص منه ولا تتملص عنه سنة الله في خلقه لا تبديل لسنة الله ولا تحويلا . .

الدنيا مبنية على هذا الأساس والدين يُرسخ في المرء هذه الأُسس . . علاقتك مع الله لا تخلو من كدح ولا تتكون براحة الأبدان ولا تتحسن بضغطة بنان مع أن تعاليم الدين وأحكام الشرع ونواهي وأوامر الشريعة تتسم بسهولة ويسر لا تُكلف عظيم جهد ولا كثير مال ولكن " إنك كادح إلى ربك كدحا فملاقيه " الطريق إلى الله كما هو واضح وجلي للأعيان كما هو عسير على النفوس التي ركنت للدنيا وملذاتها و انبهرت بزخرفها ومالت إلى شهواتها وقد قيل قديما من ابتغى الوصول عمِل بالأصول طريقك إلى الله طريق محفوف بالمكاره والصعاب والمتاعب (حفت الجنة بالمكاره وحفت النار بالشهوات) النفس الحَرون الأمّارة بالسوء تُمنّي صاحبها وتأمره بارتكاب المعاصي و إقتراف الكبائر الذنوب فإن جلد نفسه وكع و صبر كان أجره عظيما وإن زل وأخطأ واتبع هواه ولم يتب كان أمره جسيما بين يدي الله سبحانه و تعالى . .

الشيطان له حظ أوفر وقسط وافر إلى جانب عمل النفس الأمّارة بالسوء هو يعمل على إشعال فتيل النفس بتحريضها على فعل الموبقات و يجرها إلى ما تشتهي و تهيم ويزين لها شتى المحرمات

مما يروى أن ناسكا راهبا ترك الدنيا بمن فيها ومن عليها واعتزل الناس بأفراحهم وأتراحهم واتخذ صومعة يتعبد فيها ربه واجتهد لعقود وقد قطع العهد على نفسه أنه لا يخرج من صومعته إلا مضطرا للخروج وغير ذلك ممنوع . . ضل على إجتهاده في العبادة والتنسك إلى أن أتاه الشيطان في مسلاخ إنسان وقال له : تأسفي عليك شديد أيها الشاب قال له : ولِما ؟ قال : أفنيت شبابك وأذبلت زهرته في هذه الزاوية المهترئة قانتا مخبتا لله ونسيت أن عبادة تأمل ملكوت الله لا تقل عن عبادة الصلاة والذكر والدعاء في الفضل والأجر أوَ لا أدلك على عمل يقربك إلى الله ويوفر عليك الجهد والتعب والوقت ؟ قال : عليك بالنظر إلى خلق الله بتفكر وتدبر . . فكل الخير والأجر هناك وأومأ إلى خارج الصومعة . .

ثم انصرف الشيطان عنه غير راشد ودون أن يترك أثر . .

بقي الناسك يفكر فيما قاله له الرجل بلحري فيما قاله له الشيطان

ثم دعته نفسه أن يلقي بإطلالة من على المنارة قال : لأنظر من الشُرفة كي أذكر الله و أنال بعملي هذا الثواب الجزيل من الله سبحانه وتعالى . .

فأعجبته زينة الأرض من حدائق ذات أفنان و حقول ذات جنان قال : لأنزلن إلى الأرض أتنزه فيها وأتأمل كيف برأ الله النسمة وكيف فلق الله الحب وكيف أنبت الله الشجر وشق الحجر ورفع السماء بغير عمد وكيف بسط الأرض بسطا ولي في كل رؤية تسبيحة وفي كل نظرة تحميدة وفي كل خطوة تهليلة . . وضل في نزهته يتجول ووجهه بذكر الله يتهلل . . إلى أن صادفته فتاة في ريعان شبابها فائقة الحُسن فما إن نظر إليها حتى افتُتِن بها ومازال بها وما زالت به تراوده ويراودها حتى قارف معها الفاحشة والعياذ بالله . .

ثم استفاق من سكرة المعصية جزِعا فزِعا مسرعا إلى صومعته نادما حاسرا على ما اقترف وعاد أكثر إقبالا على الله تائبا آيبا إليه يطلب الغفران ويتعوذ من الحرمان . . ضل الناسك يصلي ويدعُ الله أن يغفر له وأن يقبل توبته لم يقطع صلاته إلا طارق يطرق بابه ففتح الباب وإذ برجل رث الهيئة لباسه مرقع أصابه فقر مدقع قال له : أنا جائع منذ كذا و كذا يوم وقصدتك لعلي أجد عندك ما يسكن عني الجوع . . لم يكن عند الناسك إلا رغيفين دفعهما إليه بنية مغفرة الذنب وقبول التوبة

تكمل لنا الرواية ما سيحصل للناسك يوم القيامة وتقول : يقف الناسك بين يدي الله يحذوه الخجل ويتمنى أن الأرض تنشق وتبلعه وتخفي أثره . .ثم يسأله الله عن شبابه فيما أفناه فيرد الناسك : عبدتك يارب ستين سنة إلا أني زنيت في آخر عمري ثم تبت إليك فيأمر الله ملائكته : أن أنصبوا له الميزان لنزن أعماله فيُنصب له الميزان فتُوضع عبادة ستين سنة في كفة والزنية في كفة . .

فرجحت كفة الزنية وطارت عبادة الستين سنة كالهباء في هواء
أدرك الناسك أنه قد تبوأ مقعده في النار بهذه الفعلة الشائنة
فقال الله لملائكته خذوه فغلوه ثم الجحيم صلوه
فأخذه الملائكة الجحيم يجرونه
ثم قال الله : يا ملائكتي إرجعوا عبدي إلي وفكوا عنه وثاقه . . وزنوا أعماله مرة أخرى فنصبوا له الميزان
ووضعوا الزنية في كفة والرغيفين في كفة فرجحت كفة الرغيفين فغفر الله له وأدخله الجنة . .

- التحفيز الداخلي والتحفيز الخارجي

من جملة ما أذكر من أيامي أني كنت مولعا بالرسم بارع القبضة ماهر اليد باهر الصنعة في ساحته منذ صباي

-أقول هذا وكلي تواضع أيها السادة - . . المهم . .

أرمق الوجود كل الوجود بما فيه ومن عليه أحاول بصبيانية متطفلة مغفلة محاكاة الكون الفسيح المنداح بقلمي السيّال وتصوري المِخيال وورقي ممزق الحواشي عليه بقع صفراء منتشرة تمحو بياضه شيئا فشيئا أعقد خيوط طموحاتي وخيالاتي به . .

أبني صرحا من خلاله لعلِّي أطَّلع على معالي الرُتب صعودا على الرُكب ، أتذكر في سجل طفولتي المحفور إلى الآن في جدران ذاكرتي . . حين عودتي من المدرسة بقدم من عجل وانا أسابق الريح العتيد واناطح صراخ أمي العنيد . .

تلمحني وأنا أرمي محفظتي وكأنها عبوة ناسفة لم يتبقى على إنفجارها إلا ثوانٍ . . أنزوِ في مكان متنائي الأطراف عن الناس . . أشتت أوراقي وأستدعي أشواقي وأعزز أتواقي ليتبين لي فيما بعد ما تهندسه يميني وتشكله أناملي . . فأبدأ أرسم وأرسم . . أستغرق إستغراقا تاما أنقطع به عن دنيا البشر وقتئذ إلى أن أنتهي من رسمتي وتلك غاية النشوة ما كان لها إلا أن تدغدغ قلبي وقالبي ، فعلا الرسم كان بنسبة لي أنيسا ويعني لي الكثير الكثير
ما الذي جرى ؟؟ بإيجاز :
الذي حدث يا صاحبي لهذه القدرة التي كنت أستمتع بها من سالف الآماد والسنون البعاد . .تلاشت واندحرت ليس الموهبة كموهبة هي من تعرضت للوأد ومازالت يافعة إلى حد الآن . . بل اللذة والهمة والمتعة والإندفاع إليها هي من فُقدت وكأن لم تكن من قبل . . وكأن لم تخلق فيَ أبداً . .
فاستسمحتني مولية وهي غير مبالية

ما سبب ومن سبب ؟؟

التحفيز نوعان : تحفيز ذاتي داخلي . . وتحفيز غيري خارجي

ومن الناس نوعان :

منهم من يحركه التحفيز اللدُني الذاتي الداخلي فقط بمجرد تحدثه مع ذاته بإيجابية تتحرر قوته وتنطلق طاقته فكأنما نشط من عِقال

فيسعى . . ويشقى . . ويتعب . . ويصل الليل بالنهار والأصابح بالأماسي كدا وجهدا يغمر جبينه العرق وعينيه الأرق . . لا ينتظر مدحا من أي شخص لمواصلة العمل أو يلتفت إلى ذم المذمومين فيَقعُد بهمته القعساء . . أكثر هؤلاء من الناجحين ومنهم من يعتمد ويتكئ على التحفيز الغيري الخارجي . . يوجد تشجيع إيجابي وكلمات تحفيزية وتصفيقات حارَّة يستمر في العطاء ويكمل البناء . .

وفي حالة إذا انقطعت عن مآذنه كلمات الثناء وملامح الإندهاش وتعبيرات الإعجاب يذبل وينحل مفعوله كالنبتة حياتها تستمر وورقها يُثمر ورحيقها يُزهر طالما سقيتها واعتنيت بها . .

وإن مُنِعت الماء وانقطع عنها السِقاء ذبلت وتماوتت فهلكت . . ولست من هذا الصنف من الناس ببعيد الذي جرى لي وربما يجري لأمثالي و ممن رزقهم الله المواهب الخارقة والتفكير الإبداعي في شتى مجالات الفنية . . أننا تحركنا من الخارج ، بما معناه إعتمدنا إعتمادا كبيرا على تحفيزات الناس . . ما إن عدم المدد . . إنتاجنا تبدد . . وشعورنا حياله تلبد . . فاغتيلت مهاراتنا لهذا السبب

ويحدث هذا حتى لعباقرة الأمم ونوابغها ، يذكر لنا التاريخ عن أحد أعيان اللغة وأحد أعلام البلاغة ، مفسر القرآن ، أبو حيان التوحدي رحمة الله تعالى عليه أنه أحرق مصنفاته وأتى عليها جميعها إلا من نجى منها من ألسنة اللهيب وهي التي وصلتنا من مؤلفاته وسئل لما صنعت هذا ؟ قال : لا أترك كتبي لناقد بصير يتصيد أخطائي ، أرميها في بطون النيران ولا أدعها لإنسان حاد اللسان أو كما قال . .

من سبب ؟؟

السبب بخطوة واحدة هم : الوالدان أحيانا . .
أوالأهل . . أو الأحباب والأصحاب . . أوالمُثبِّطون . .
والمُحبِّطون " الناحرون للأذواق " كما أحب ان أطلق
عليهم

لازلت أستحضر مشاعر ذاك المشهد الحزين شديد
الأسى ذكراه ضلت عالقة في ذهني لا تنسى . . رحت
أركض إلى أحد أقربائي وكلي سرور وحبور أحمل بين
يدي الصغيرتان الناعمتان ورقة تتراقص مع انغام الهواء
المنبعث . . تقع على الأرض فأحملها مجددا . . بينما
اجري لأصل إليه وأريه ما صنعت يدي . . قلت له : ما
رأيك ؟ (وانتظر منه إبداء إعجابه أوعلى الأقل
إستغرابه) . . تمهل قليلا . . ثم نظر إلى الرسمة
بعلياء . . فقال : لا بأس بها . . وزفرة مصاحبة لها . .
أحسست أن هذه الأحرف أُخرِجت من أضلعه إخراجاً . .
ثم قال وليته ماقال وليتني ما سمعت وليتني لم آتي
من الأساس . . قال : ولكن ليس رزقا تأكل بواسطته أو
تشرب . . دع عنك هذا . . وعد إلى رشدك . . هذا الهراء
لا ينفعك في كبرك

. . لن يزيد في جيبك فلسا ولا نصفه . . مُسحت الإبتسامة على شفتي مسحا . . وخيم الظلام شديد الحُلكة على وجهي البريئ . . وتندمت أقصى ما تبقى من التندم . . وارتحلت على إثر ذلك وأنا أجر أحمال وأثقال الكآبة مما سمعت منه . .
جزاه الله عني خيرا

-ألسنة الناس لا تتعب

ألسنة الناس يا صديقي لا تكاد تهدأ تنطلق من هنا وهناك كالرماح على فؤادك فتصيبك بنزيف تتماوت من جرائه رويدا رويدا . .

كلما عزمت وأطلقت شراعك تمخر عُباب البحر نحو الغاية المرجوة . . إلا و تتلقاك أمواجهم فترجعك إلى الخلف أو تقلب زورقك رياحهم العاتية . . وكأن هؤلاء المثبطون خُلقوا لأجل هذا الغرض لا هم لهم يحجبهم عنك ولا هدف لديهم ينسيهم فيك فقط يدقُّون كل رقبة إنتصبت للأعلى . .

لم أحصي عدد المرات التي راجعت فيها أهلي وأقربائي ومعارفي في أمر ما وأريد بمراجعتي إياهم آرائهم علّها تسد ثغرة أو تستجلب فكرة . .إلا وتسلقني ألسنتهم الحداد وتكممني أيديهم عن الكلام . . الأول يقول لك دع عنك هذا الخيال الطوباوي الواسع . . والثاني يقول لك هذا مستحيل لا تغامر . . وآخر يستهزئ بك ويجعلك مسخرة وأضحوكة تلوكها الأفواه . .

والكل يغرف من معينه المملوء يأسا وحزنا وفشلا وربما حسدا وحقدا . . مع انبعاث ضحكات مشمئزة التي تتقزز منها النفوس المتطلعة المتشوفة . .
ويكفيك إذا أنصت إلى هرائهم بتمعن وأخذت آراءهم بعين الإعتبار تُسحق حياتك كما تُسحق حبة البازلاء تحت أقدام المارة إذا فتحت المجال لهذا وذاك وذلك من الفشلة العجزة بأن يلتفوا حولك ويرشقونك بسلبياتهم المميتة لشغفك وهمتك . .
وتظن أن هذا النوع سينتهي ؟ لا ينتهي أبد الدهر . . يرحل شخص ويأتي في مكانه عشرة آخرون أشدهم شراسة من الأول . . سلسلة لا متناهية من جنسهم إستنساخ بشري . .. فمع هؤلاء بالذات يجب أن تقف موقف الأبكم الأصم بحيث لا تتكلم معهم ولا تسمع لهم ولا تلتفت إليهم ولو قلت لك ضع في حسبانك أن الله لم يخلقهم أبدا ما كنت متجاوزا حدي أو مبالغا في تصوري

أُجريت مسابقة تسلق الجبال في عالم الضفادع وكان على الفائز منهم الوصول أولا إلى قمة الجبل . . أعلنت صافرة الحكم بدأ الإنطلاق . . إنتشرت الضفادع من هنا وهناك على ظهر الجبل والكل يريد إحراز السَبق والصدارة . .
بعد مدة قصيرة من التسلل ، بدأ بعض الضفادع بالتساقط واحد تلو الآخر من شدة الإعياء والإرهاق حتى لم يبقى منهم إلا ضفدعان مازالا صامدان . .
قال الثاني للأول لِما رأى من الأول من إرادة حديدية وصمود صلب وعزيمة تثقب حجر الزمرد . . أيها الضفدع الطموح ذو إصرار الجموح . . أتظن أن الوصول إلى القمة شئ هين ؟ لا والله لا تطمح لذلك . . آن الوقت كي تستسلم وتتراجع فإن اللحوق بالقمة صعب المنال . . مع هذا مزال الضفدع الأول على إصراره المعهود ومضيه قُدما . .أدرك الضفدع الثاني لغوب حاد حتى تهاوى في السماء وسقط . .لم يبقى إلا ضفدع الأول رابط الجأش يتقدم يتقدم حتى بلغ القمة . .

واللافت في الأمر يا صديقي ليس الإصرار والصمود والطموح ضفدع الأول الذي بلغ به قُنة الجبل وإنما كان أصمًّا لا يسمع من الأساس لو كان يسمع لربما فوت على نفسه فرصة النجاح . . لا تكن أُذن لكل من هب ودب من البشر غض سمعك عن الكلام كما تغض بصرك عن الحرام . . أنت لست مطالب بما يتلوه الناس على مسامعك أو محاسب عليه يوم القيامة أنت مطالب بما تقول أنت وتفعل أنت ومحاسب عم تقول أنت وتفعل أنت . . فلا أرى داعي لأن تحمل حِملا لست إليه بحاجة خلال مشوارك الطويل . . وإرضاء الناس غاية لا تدرك مهما حاولت إرضاء فلان وعلان من البشر لا يستقيم لك هذا السعي وتعود خائبا خاسئا كما وقع لبائع السمك الذي علّق لافتة مكتوب عليها " هنا يباع السمك" فجاءه أحد أصحابه في أول يوم وقال له : لو تأخذ برأيي يا صاحبي في أمر اللافتة . .

قال له بائع السمك : تفضل بالرحب والسعة قال له : لما لا تمسح كلمة(هنا)من اللافتة لتصبح الجملة(يباع السمك) لأن من الواضح أنك تبيع السمك وتصير كلمة (هنا) حشو . . فما كان من البائع إلا ان مسح كلمة هنا . . ثم في اليوم الثاني جاءه شخص آخر وعلّق على اللافتة مثل ما علّق الأول وقال : لو تأخذ برأيي وتمسح كلمة (يباع)واضح أنك تبيع فلا داعي إليها . . صعد البائع بتأفف على سلمه و مسح كلمة يباع . . ثم في اليوم الثالث جاءه شخص ثالث وقال : لو تأخذ برأيي وتمسح كلمة (السمك) قام البائع على مضض و مسحها و للمرة الثالثة فصارت اللافتة فارغة وفي صباح يوم الرابع جاءه شخص وهو يحملق في اللافتة بذهول وقال له أيها البائع كيف نعرف أنك تبيع السمك ولافتتك فارغة لا تدل على شئ ؟؟ لما لا تكتب (هنا يباع السمك) . .

- الثقة بالنفس و قانون التكرار

قد تتساءل وتقول لي ولكن إذا صادفت هؤلاء الأشخاص السَّامين المحطمين للأحلام المدمرين للآمال كيف الخلاص منهم ؟ كيف أتعامل معهم ؟ ماهي الإستراتجيات الميدانية التي يجب عليَ تطبيقها أو التقنيات النفسية المساعدة والمساهمة في إبعاد شرهم وكيدهم ؟
كيف أصدهم كيف أقف لهم بالمرصاد ؟؟

أول ما تحتاج إليه يا صديقي لإيقاف زحف هؤلاء إليك وتمكنهم منك هي الحصانة النفسية والقوة الذاتية وكل هذا يُجمع تحت مسمى واحد وهو " الثقة بالنفس ". . إيمانك بنفسك إيمانا لا يدع أي ضعف يغمرك ويتسلل إليك وبتالي لا ينخفض عندك مستوى الثقة بنفسك إن واجهت أولئك الذين يحاولون الإنزال من شأنك وتشويه صورتك . .

ولو إنخفضت ثقتك بنفسك وأحسست أنك تقلقلت من الداخل وشعرت بالفراغ . . هذا لا يمنعك أن تتظاهر بالثقة أمامهم ولو على سبيل التمثيل . . لأن هذا مفيد على مستوى الدماغ . . تظاهرك بالثقة من الخارج يؤثر عليك بإيجابية من الداخل ، يسمى في علم النفس - التأثير من الداخل إلى الخارج ومن الخارج إلى الداخل - شعور بالثقة هو شعور داخلي يؤثر عليك بإيجابية ليدفعك لعمل ما دون حريجة أو خجل أو تخوف أو ضعف . . أي (شعور يُنتِج تصرف) معناه تأثير من الداخل إلى الخارج . . وعكسه تأثير من الخارج إلى الداخل (تصرف يُنتِج شعور) أي أتصرف بثقة لأعزز في باطني الشعور بالثقة . . ففي حالة إذا فقدت الشعور بالثقة بنفسك في أي زمان وفي أي مكان وبحضرة كائنا من كان . . تصرف بثقة وتكلم بثقة وامشي بثقة وجلس بثقة ، تلقائيا ستجد شعورك بالثقة بدأ في الإزدياد شيئا فشيئا . .

وأيضا قد تخدع عقلك الباطن بحيلة نفسية تلعبها عليه لأن العقل الباطن من السهل خداعه . . وهو أن تتقمص شخصية ممثل مفضل لديك له كاريزما حاضرة والثقة بالنفس عالية . . وتقلده في جاذبية إبتسامته وطريقة مشيته وأسلوب كلامه . .
ولكن كي يسهل عليك تقليده لابد من تزويد نفسك بدقة الملاحظة والمراقبة المستمرة تجاه مُمثلك الذي تنوي محاكاته وتقليده في كل بادرة تبدر منه : كيف يتحرك ؟ كيف يقعد ؟ كيف يبتسم ؟ كيف يتكلم ؟ كيف ينفعل ؟ كيف يدير مشاعره ؟ فتُزود عقلك الباطن بكل معلومات عن هذا الممثل كي يسهل عليك تقليده حينما تستدعي هذه الشخصية وقت الإحتياج إليها . . وابدأ في التدرب ، كي يصبح سلوكه جزء من شخصيتك وتنتقل محاكاة أسلوبه مع الدُربة والممارسة والتكرار من العقل الواعي الذي يبرزها على أنها حركات مصطنعة إلى العقل اللاواعي الذي يظهرها على أنها طبيعية وعفوية . .

إذا . .
كما ذكرنا لتو . . المحور كله يدور حول الثقة بالنفس هي سلاحك المعنوي . . فإذا تخلل عقلك وقلبك هذا الإيمان وارتفعت عندك الثقة ، إيمانك بمعتقداتك ومبادئك وأفكارك وثقتك بنفسك وبقدراتك وبإمكانياتك يعزز فيك تقدير ذاتك كوقود للإندفاع نحو الأمام للإنطلاق صوب التقدم فكرة أنك بمقدورك أن تفعل وأنك بإمكانك أن تصل وبإستطاعتك أن تنجح . . فكرة رددها كثيرا وأنت قبالة المرآة تتطلع على نفسك وتخاطبها بإيجابية . . لأن العقل اللاواعي يلتقط منك مثل هذه الكلمات المتكررة التي تصدر . . والأفعال المتوالية التي تبدر . . ويعمل على مرادها لأن من قوانين العقل اللاواعي قانون التأثير بالتكرار لو صرت تردد بلسانك أنا فاشل . . أنا فاشل . . أنا فاشل . .

كل يوم وكل ساعة وعلى طول الوقت تغدو فكرة أنا فاشل كأمر يجب على اللاواعيك تطبيقه وتحقيقه فمباشرة يترجمه عقلك اللاواعي سلوكاً ملاصقا لشخصيتك وهذا لا يرجى منه خير أو منفعة بنسبة لك ومثله إن إسترسلت وقلت لنفسك أنا ناجح . . أنا أقدر . . أنا لها يستجيب عقلك إستجابة إيجابية تأتي لصالحك . .

تبقى فكرة أذكرك بها يا صديقي هي الإيمان بما تقول وهو الذي يصنع الفارق ، قدرة الإنسان على العطاء والنجاح تتمحور وتتمركز داخله بقدر صلابة البنيان الداخلي والرسوخ الأساطين ومتانة العمد وصحة المعتقد ، بقدر مايكون الإنسان معطاءاً وفعَّالا في المجتمع

يقول د.ياسر الحزيمي في كتابه

" الشخصية القوية " الثقة شعور داخلي يحرك الإنسان نحو الفعل ويطمئنه ، وهي شعور بالقدرة مع وجود هذه القدرة فعلا . . "

لا قيمة لعبقريتك وذكائك وأنت تشعر أنك أحمق وأبله . .
ولا قيمة لرجولتك وأنت تشعر أنك جبان وخوَّار . .
ولا قيمة لمواهبك ومكاسبك وانت تشعر انك ستخفق وتفشل . .
فالشعور الخفي الذي ينتج من أحشاء الذات له تأثير كبير على فاعلية الإنسان سلبا وإيجاباً ، وترى الرجل المهزوز معنويا باطنه مشتبك وظاهره مرتبك فاقد البوصلة فارغ الحوصلة ، يقدم رجلا ويؤخر أخرى ، إذا قُدم إلى منصة التتويج ينسحب ، يكره الظهور ولا يحب الحضور . . متدني الثقة أقصى ما يكون التدني ،
وترى الرجل الواثق يحب الإشتراك ولا يخشى الإرتباك إذا واجهته عقبة تذكر فلا اقتحم العقبة ، يؤمن بذاته بعد الإيمان بربه يخترق الزحام ليصعد إلى أعالي القمم بأرفع الهمم

يقول : د.ياسر الحزيمي : " الثقة شعور يتأرجح بين الضعف والتقوي ، نقص وزيادة ، هبوط وعلو ، إنخفاض وارتفاع ، هكذا طبيعتها تجد الإنسان واثقا من ذاته في موضع ما مهزوزاً في موضع آخر . .

هذا امر عادي وطبيعي ترتفع ثقتك في موقع قوتك ومدى معرفتك بالشئ . . و تقل ثقتك بنفسك في مواقع ضعفك و أيضا عندما تقل معرفتك بالشئ حيث تفقد السيطرة على أفكارك وجوارحك لأن الأساس أصيب بالمِساس فبالتالي تسلم نفسك أسيرا ورهينة للإحباط ونظرة الدونية للذات وتغرق في بحر المقارنات والموازنات بينك وبين غيرك متمثلا بهذه اللافتات القاتلات (. . يملكون ولا املك . .يجدون وأنا أفتقر . . يقدرون ولا أقدر . . عندهم وانا أفتقد وهكذا) فتصير بعد هذه المعادلة المغبونة أثرا بعد عين وذلك هو الخسران المبين ، بسبب تركيزك على السلبيات متغافلا ومتجاهلا للإيجابيات

- قانون التركيز

قال أحد الفلاسفة : إذا كان الله يغفر ويصفح ، فإن أعصابك لا تغفر ولا تمنح . .
للدماغ قانون يسَّمى " قانون التركيز" مادمت مركزاً على الأفكار السلبية ، ما يجري لدماغك هو التالي : يبحث عن كل ما هو سلبي فيك (من الماضي والحاضر والمستقبل) ثم يبعث بالأفكار على شكل رسائل عبر نواقل عصبية فتستقبلها (عقليا نفسيا بدنيا) ويلغي كل ما هو إيجابي فلا تعد ترى إلا الجانب المظلم ونصف الكأس الفارغ وبعين واحدة بها عمش وحول فلا يسكن داخلك ولا يستقر فؤادك وإذا كان العكس وركَّزت على الأفكار الإيجابية يقوم الدماغ آليا بإرسال كل ما يتعلق بالإيجابية من أفكار ومواقف ومشاهد

- تقبُل الذات

جرب تقبل ذاتك كما هي (عقلك شكلك ، جوهرك مظهرك) إرضى بأنفك إذا كان به عوج أو كبر ، إرضى بطولك الفارع أو قصرك الشائن لا تتسخط ولا تتذمر ، إرضى بحجم جسمك إن كنت دقيق الساقين منخفض المنكبين مقوس الظهر ، عبد الله بن مسعود رضي الله عنه كان متسلقا يجتني سواك من أراك إذ ظهرت سيقانه بين الأغصان دقيقة رقيقة . .
فضحك منه بعض الحاضرين ورسول الله صلى الله عليه و سلم بين ظهرانيهم فقال لهم " مم تضحكون ، والذي نفسي بيده لهما أثقل في الميزان عند الله يوم القيامة من جبل أُحد "

تقبل لون بشرتك لا تجزع ولا تتعقد كان لقمان الحكيم عليه السلام أسود اللون لم يمنعه سواد بشرته بأن يلقب بالحكيم ويُخلَّد ذكره في القرآن الكريم ، بلال بن رباح رضي الله عنه كان عبدا أسوداً إلا أنه يملك صوت رخيم وشجي فختاره النبي صلى الله عليه و سلم لرفع الأذان فكان أول من رفع النداء التكبير ولواء التوحيد إهتزت له أركان كعبة الرحمان واختفى كل صياح وعويل الشرك والكفران ، لا يكن مرءاك مقصورا ومحصورا في عيب اوجده إلهك فيك أو نقص ركبه ربك لك كلها خلقة الله الذي احسن كل شئ خلقه ثم هدى ، أحد انبياء بني إسرائيل مرّ من قدامه كلب يلهث فقال له : إخسأ كلب ، فأوحى الله إليه مشددا ومعارضاً " أتعيب الصنعة أم تعيب الصانع " إرضى بما تجد ثم استقم ولا تحد تلقاه بما وعد وأسلم له الأمر وفوض له الخطب بعيدا عن تقطيب الجبين وبعيدا عن الجزع ، أنت عبده أليس هذا حق اليقين ؟؟ إذا تقبل العلل واصبر لتنل وجد في العمل ولا تقطع الأمل في النعيم لا تزل . .

لا منفعة ترجى إذا جزعت ، ولا ثمرة تجنى إذا فزعت . . لا تجزعن فإن الله سلبك ليهبك ومنعك ليمنحك . . يقول داود عليه السلام : سبحان من أخرج الصبر بالبلاء ، وسبحان من أخرج الشكر بالنعماء

واعلم يا صديقي أن الإكتمال في النقصان وكل ذي عاهة جبّار

عالم الفلك والفيلسوف ستيفن هوكينج أصيب بشلل رباعي في جسده فلا شئ يتحرك فيه إلا بؤبؤ عينه . . هل تحسر أو تحير ؟

وقال قولة التعساء البؤساء : ما العمل . . ؟ ما باليد حيلة ، ليس بالإمكان أبدع مما كان . . جسمي عليل وألمي كفيل بأن أتبوأ مقعدا مع القاعدين دون حراك أو إنتاج . . بالعكس . . قرأ وتعلم ولم يلتفت إلى نقص خلقته وسوء علته ، وفرت له إرادته وعزيمته طريق النبوغ والبلوغ . . لربما كان صحيح الجسم سوي الجرم ما وصل إلى ما وصل إليه

- وهم الكلمات

دماغنا يتعامل مع الأفكار أكثر بكثير من أي شئ آخر ويتواصل من خلالها لتكون له قدرة على فهم العالم الخارجي فهما دقيقا فهو يتأثر بأي فكرة تصل إليه ويتأثر بها دون الإلتفات إن كانت الأفكار صالحة أم فاسدة . . سلبية أم إيجابية . . عادية أم خطيرة . . ضارة أم نافعة كل هذا لا يهم الدماغ

ما يهمنا هو نوعية الأفكار التي يتعاطى معها دماغنا هل تصلح لمعتقداتنا ومبادئنا وطموحاتنا وماذا يدرأ عنها من نتائج وتبعات

إن كانت الأفكار الخارجية هي البؤرة التي تؤثر على دماغنا ودماغنا يؤثر على تصرفاتنا فمعنى ذلك أن تصرفاتنا هي وحدها من تحدد مصيرنا

وهذا في منتهى الخطورة . . ومن قديم تنبه الرئيس إبن سينا لفاعلية الفكر في الجسد قائلا : قوة الفكر بمقدورها تحديد نسبة الشفاء أو المرض في الجسد . .

وهو يعني ما يسمى في الحقل الطبي الحديث (بالبلاسيبو) أي العلاج بالوهم وعكسه الإضرار بالوهم والوهم هو التفكير في أشياء أو الإحساس بأشياء أو رؤية أشياء أو سماع أصوات لا وجود لها أصلا إلا في عقل المُتوهم وقد يعتقد بها يقينا وكأنها موجودة . .

***

فريق مختص بتصليح عطل الطائرات من نوع (آرباس) قام بتفقد الطائرة قبل إقلاعها بيومين . . صعد الفريق على متن الطائرة وتوزعوا كُلُّ على حسب إختصاصه وحرفته فمنهم : المختص في تفقد المحرك . . ومنهم من يتفقد جدارة عمل التقنيات . . ومنهم مختص بتفقد المكيفات وغرف الثلاجات وهكذا . . بدأ يتنقل من غرفة إلى غرفة يتأكد من سلامة المكيفات الهوائية فجأة إنسد عليه باب إحدى الغرف فقال في نفسه أكمل ما في يدي من شُغل وأعود إلى الباب . .

فرغ من شغله بسرعة وهمّ بالخروج . . تذكر أن الباب مسدود . . جرب فتحه بعد محاولات عدة وفي الأخير فشل . . بدأت نبضات قلبه تتسارع . . نادى زملاءه حتى كاد يُجن وبُحى صوته . . زملاؤه أتموا أعمالهم مبكرا وخرجوا وأغلقوا باب الخارجي للطائرة بعد تأكدهم أن زميلهم غادر الطائرة قبلهم . .
صاحبنا مزال يتصارع مع الباب وقد أُحكم إقفاله . . والمصيبة العظمى أنه شعر ببرودة تغزو بدنه . . فبرقت في ذهنه فكرة لماذا لا يستعرض بعض الحركات بجسمه كي لا تتخلل برودة المكيفات أطرافه وخلاياه ويتجمد دمه في عروقه ؟ . .فانطلق يجري حول الغرفة كالمجنون إنقضت الساعة والساعتين و3 ساعات دون أدنى فائدة . . غالبه الإعياء فاستلقى على ظهره يلتقط أنفاسه وهو يُمَني نفسه . .

ربما سيلحظوا غيابي فيعودوا إلى تَفقُدي وينقضوني من المأزق . . ثم أتته خاطرة سوء ربما هم من أغلقوا عليَ الباب وتركوني أقاسي مصيري . . وظل يتأرجح بين ربما وربما . . أحس بجسده يتراقص من شدة البرد تجمدت يداه وقدماه وبات ليلة من أسوء ما يكون . . أدركه اليوم الثاني ولم يأتي أحد لإنقاضه فأيقن أنها الساعات الأخيرة وانه هالك لا محالة أخرج من جيبه قلم وورقة وكتب فيها آخر أسطر من حياته المتبقية يعاتب فيها زملاءه ويذكرهم بطول العشرة وبالأيام الجميلة التي كانت بينهم إلى أن ختم رسالته بعبارات الوداع و بحزن وأسف شديد انفجر باكيا على ماجرى له . . مضت سويعات قليلة فصلته عن عالم الأحياء و فاضت روحه إلى باريها . .

مرّ اكثر من يوم ولم يرجع إلى البيت . . زوجته أربكها غياب زوجها طول هذه المدة ليس من طبيعته التأخر هكذا إتصلت به مرارا وتكرارا ولكن لا إشارة ، هاتفه مغلق وخارج نطاق التغطية . .

إتصلت بأحد زملائه المقربين وزُفت إليه خبر زوجها . . فأجاب بالنفي وقال : أتممنا عملنا أمس مبكرا وعدنا إلى بيوتنا ككل مرة شعرت زوجته ببوادر الإغماء وقالت إذن أين هو ؟ قال لها : لا تقلقي سأتصل بطاقم العمل وأعود إليك . .
تواصل معهم فردا فردا كلهم قالوا نفس الكلام : لم نره منذ البارحة . أغلق السماعة وراح يسبح في سردية أحداث البارحة ، جال في ذهنه خاطر مخيف ربما اغلقنا عليه باب الطائرة دون ان نشعر انه بداخلها ؟ إحتمال وارد جدا ! . . قال : لا يقطع عنق الشك إلا سيف اليقين
إتصل بالطاقم مرة أخرى واتفق معهم على ان يكون موعد لقياهم عند الطائرة . . اخذ سيارته وانطلق كالضوء ، بعد نصف ساعة كلهم كانوا موجودين في المطار . .

أسرعوا نحو الطائرة واقتحموها وبحثوا في كل الغرف . . غرفة . . غرفة . . حتى وجدوا زميلهم ملقى على الأرض حركوه وإذ هو ميت أُسقط في يديهم ماذا نفعل ماذا نصنع ؟؟
أخذوه على جناح السرعة إلى المستشفى فحص طبيب الشرعي
الجثة قبل دفنها . . التحاليل سليمة ليس فيها شئ . . المرحوم لم يكن يشكو من أي مرض قط . . لم تصبه سكتة قلبية أو جلطة دماغية أو أخذ سماً ومات منتحرا لم يحدث شئ من هذا تعجب الطبيب من الأمر ؟ وأذن لهم بدفنه وأُغلق ملفه الغامض

هل تعلم من كان السبب في موته ؟ صاحبنا مات تحت تأثير الوهم فقط لا أقل ولا أكثر ، ، ظن ان مكيفات الغرفة شغَّالة وغاب عن ذهنه أنها لا تعمل فتوهم انه يشعر بالبرودة ، وبذلك تعامل دماغه على حسب ما كان يظن ويفكر ، فاستجاب جسمه لهذا الإيهام إستجابة حقيقية

وصدق أبو طيب المتنبي :
إذا ساءت أحوال المرء ساءت ظنونه
وصدق ما يعتاده من التوهمِ
وفي النهاية كانت النتيجة مأسوية جدا فقد حياته بفعل الوهم
الكلمات مفعولها في الدماغ كمفعول الوهم بالضبط لا تنفك عنه في الشبه . . في كلى الجانبين في الجانب التحفيزي وفي الجانب التثبيطي سواء بسواء . . أرأيتك إن قيل لك أن بيت أحد الأحياء بقربكم يعج بالأرواح الشريرة ويسكنه الجن منذ عهد بعيد وانطلق غير آبه في تهويلك وتخويفك . . سيستجيب عقلك إستجابة آلية ويخلق لك ألف سبب وسبب لكي يجنبك الولوج في مواقع الخطر بحكم الميكانيزمات الدفاعية الموجودة فيه . . كأن يوهمك أن هناك أصوات وأشباح وأوهام ومرئيات تصدر من ذاك البيت الملعون المسكون بالأرواح السفلية وهي من الأساس لا حقيقة لوجودها البتى وللتفصيل أكثر دعنا نقرأ هاته السطور

متى تؤثر فينا الكلمات ؟

تأثير الكلمات يكمن أولا في الإنصات إليها ثم تبنينا لها كأفكار راسخة داخل دماغنا يعني اننا نصدق تلك العبارات ونجعلها مرجعا نرجع إليه و نؤمن بها وكأنها الحق الذي لا محيد عنه
لأن أفكارنا تبني معتقداتنا و معتقداتنا تصنع تصرفاتنا وتصرفاتنا تعطي النتائج فلو سمحت لنفسك بالإنصات إلى مثل هذه الكلمات السلبية مثل (أنت لست جديرا . . ولست قادرا . . ولا تجرب نفسك لأنك خائب ومهما كنت فاعل فأنت فاشل ولا تعطي لنفسك أهمية لأن لا أهمية لك . . ومثلك فاته قطار الحياة وفر منه ظل العُمر) إلخ . . مع الإدمان على سماع مثل هاته القنابل النفسية إن جاز التعبير ترسخ فيك معتقد أنك حقا فاشل وأنك حقا لا تستطيع . . فتُنسج سلوكياتك على منوال معتقدك الذي ترسخ في داخلك بسبب هذه العبارات . .

ولكن
إن صرفت سمعك عن هذا الكلام ولم تعيره أي إهتمام ولم تتمعن فيه وتسترسل معه إلى آخر شوط وبأي شكل من الأشكال هذا يساهم كثيرا في عدم الوصول تلك الكلمات إلى دماغك وبتالي لا تتجرع سمومها ولا تؤثر عليك مستقبلا أوتقضي على مواهبك أو تنسف قدراتك . .

فر من أي مجلس أو صديق أو قريب أو بعيد يتناول قدراتك الذهنية بتنقص أو سوء ولا تسمح له بإنتقاص ذاتك تحت أي ظرف من الظروف ولو من باب النصيحة ولو تحت عنوان النقد البنَّاء لا تسمح له مطلقاً وأسكته إن اضطر الأمر قل له يا سيد تجاوزت الحد الذي كان ينبغي ان تقف عنده ، فلا داعي لهذه الجعجعة الفارغة و عليك بخاصة نفسك واهتم بعملك وأعنا على نفسك بطول سكوتك لو سمحت . . هذا الرد الساحق ترسم به حدود شخصيتك مع زملائک في العمل أو غرباء الذين لا تجمعك بهم صلة قرابة أو ما شابه

ومرات عديدة يأتي التنقص والتشكيك في المهارات والقدرات من قريب دون قصد ولا يحمل معه سوء نية في أحيان كثيرة كالوالدين أو عم موقر أو خال محترم أو إبن أو زوج أو زوجة والرد على هؤلاء يختلف على أولئك في الشدة والقسوة
بنسب متباينة . .
سأتحفك بلعبة ذهنية تلعبها مع أهلك وأقاربک ومن تُكِن لهم قليلَ إحترام وتخشى الرد في وجوههم ليس جبنا منك ولكن تقديرا للود والقرب . .
أتاك آتٍ من أقربائک و قال لك أنت لا تصلح أن تكون كاتبا عاديا فضلا عن أن تكون كاتب مرموقا ومشهورا ولا أظنك تنجح ويبزغ نجمك آذا ولجت في عالم القلم وحشرت نفسك في ميدان المِداد . . و . . و . .
فهي إلى الآن مجرد كلمات لا تؤثر . .

لكن :
أنت من الدقيقة الأولى التي ينطق فيها إلى أن ينتهي ، إصرف ذهنك إلى شئ آخر ولا تنتبه إليه وفكر في أي أمر ولو كان تافها مثلا : فكر في الغد ما يجب عليك فعله أو استرجع مقطع فيديو مضحك في ذهنك سبق لك مشاهدته . . وإن لم تجد فلا أقل من أن تعد من 1 إلى 10 ثم من 10 إلى 1 ريثما ينتهي من كلامه ، وحين ينتهي قل له : حسنا فهمت ، نصائحك على العين والرأس ، وسأحاول تدارك أخطائي في المرة المُقبلة بإذن الله ، شكر الله لك . .

- مُدخل

سنحاول في هذه الفقرات التعرف على أهم الشخصيات التي نتعامل معها بشكل يومي في تجمعاتنا العائلية أو فريق العمل أو رفقاء الجامعة ، فقط يكفينا التعرف على نوعين من الشخصيات المنتشرة في حياتنا وعلاقاتنا ما يُمَكننا من التعامل مع كل شخصية بحيالها بتعقل وتفهم ومهارة والكل له تعامل خاص ورد خاص . . لأن كل شخصية هي بمثابة عالم بأسره

فالشخصيات تتنوع و الأمزجة تتباين والطباع تتغير " الناس معادن" كما قال السيد الخلق صلوات الله وسلامه عليه

فالناس تختلف أمزجتهم منهم من يغضب ومنهم من يضحك ويمرح ولا يبالي بما حدث أو يحدث ، منهم الحَشري يتدخل في كل الشؤون يتكلم في كل شئ - خُنفشاري - كما يقال -ولهذه الكلمة قصة - لا بأس إن سردناها على عُجالة وعدنا إلى موضوعنا من جديد

يحكى أن رجلا متعالما إدعى أنه يعلم كل شئ في الحديث في الفقه في اللغة في كل شئ يظهر للناس انه له باع واسع وإطلاع عميق في شتى العلوم . . تضايق العلماء من جراءته على الإفتاء والكلام بغير علم . . فحتالوا له بحيلة كي يفضحوا طويته ويكشفوا جهله للعامَّة

أرسلوا إليه جماعة يستفتونه في الفقه وفي الحديث وفي اللغة فقام سائل و قال له : يا إمام ما معنى كلمة خُنفشار ؟ - وهذه الكلمة كانت مختلقة لا أصل لها في معاجم اللغة - فأرسل لسانه كالفرس الجموح ولم يتفطن للحيلة وقال : هو نوع من النبات طيب الريح ينبت في أسقاع اليمن تأكله الإبل فيعقد ألبانها قال الشاعر:

قد عقدت محبتكم فؤادي

كما عقد الحليبُ الخنفشارُ

قال داود الأنطاكي(1) في تذكرته : كذا كذا وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم . . هنا قام الجمع منتفضاً

قالوا له وبلسان واحد : قطع الله لسانك يا إمام فقد كذبت على الموقع لايوجد في اليمن نبتة بهذا الإسم وكذبت على الشعراء لم يُنظم شاعر من الشعراء مثل هذا البيت وكذبت على الداود الأنطاكي الطبيب وأردت ان تكذب على رسول الله وكل ما في الأمر أننا اختلقناها لنسفر النقاب عن زيفك وجهلك كي لا تعدو قدرك ؟ ومن هنا أُطلق على كل متعالم دَعِي كلمة خُنفشاري . .

1: وهذا داود كان طبيبا ماهرا وصيدلانيا بارعا ومع ذلك كان ضريرا

1 - الشخصية الإنطوائية الخجولة

شخصية يغلب عليها الخجل تتمتع بحساسية مرهفة تجاه كلام الناس . .وهي إلى العزلة والوحدة أقرب حيث يتحقق لها الأمان والإطمئنان بعزلتها ووحدتها . . حديثها وجيز . . قد يعود سبب عدم إقبالها على المشاركة في الحديث هي التأتأة واللعثمة التي تلازمها ما إن تلحظ أن كل الأنظار مصوبة تجاهها فتفقد الهيمنة على أفكارها ولسانها . . يميل ذوقها إلى اللون الأسود في إختيار الأشياء او في اللباس بحيث تشعر انها في منطقة الخفاء بعيدة عن الأعين والأضواء وهذا يكسبها أريحية نفسية جيدة . . لها عالمها الخاص عالم أدنى إلى عالم الخيال كالأحلام اليقظة . . بعيدة عن الواقع . . تتعاطى وتتعامل مع الناس بحذر وتحوط و تتحاشى النظر المباشر عند التواصل . .

تنجح في العلاقات الشخصية والخاصة ، إن أحسنا التعامل معها وبالأخص إن أحسن إجتياحها وإقتحام عالمها ولا يتحقق هذا إلا رويدا رويدا وشيئا فشيئا . . وحسن معاملتها في تفهمها بشكل عميق والتغاضي عن زلات لسانها وزلقات هفواتها وتردد حركاتها وتبعثر افكارها . .

لنفرض أنك إلتقيت بشخص وتجاذبت معه أطراف الحديث ، أو كان صاحب الشخصية الخجولة شخص مقرب إليك : كزوج ، أو زوجة أو رفيق أو مديرك في الشركة أو موظف في العمل او أياً كان . .
وانطبقت عليه الأوصاف المذكورة لك آنفا وأدركت تماما أنك تكلم شخص خجول ، بان لك أنك كلما أحببت التواصل معه بصريا زاح بصره عنك والتفت إلى الأسفل او إلى جانبك المهم لا يتواصل معك على مستوى البصر . .

أو اكتشفت أن راحتا يديه تتعرق عند الزحام وخاصة عند تواجد الجنس الآخر . . أو يتلعثم حينما يتكلم وينسى الكلمات التي قالها او التي قيلت له ، تزيد نبضات قلبه إذا قيل له تعال وألقي كلمة على الجمهور وعادة يفقد التركيز ويشرد في معالجة خجله وقد يزداد الأمر سوءا ويصل إلى الإغماء في حالات نادرة وكل هذه الأعراض أعراض الشخصية الخجولة . .

في بادئ الأمر لا تحسسه أنك تلاحظ بدقة التصرفات الغريبة المريبة التي تصدر منه . . أظهر له تغافلك عن كل ما يحدث له

مثلاً : تسقط من يديه أوراق أو قلم كان يحملها معه ، أو كان يتكلم و فجأة خرج شيئا من مخاط أنفه ، أو تصلب جسمه أو ارتجفت أعضاؤه أو إحمرّ وجهه وتوردت وجنتاه او تصبب جبينه عرقا . .

أو كلمًا تكلم مرر يده على فمه وهكذا . .
أنت إذا لاحظت شيئا مما ذكرت ، لا تسأله وتمطره بجملة من التعليقات وتقول له هل أنت بخير ؟ أراك مرتبك هل فيك شئ ؟ مالك ترددت وخجِلت تحدث بشكل طبيعي مثل الناس الطبيعيين ؟ يبدو أنك غريب الأطوار بعض الشئ !
مثل هاته التعليقات العقيمة والتساؤلات السقيمة تزيد من حدة خجله ، وتولد داخله صراع نفسي لا ينتهي حتى تنتهي المحادثة
لأننا لو نظرنا إلى الشخص الخجول نظرة سيكولوجية وغُصنا في أعماق أعماقه سنجد أن الشخص الخجول يشغل تفكيره سؤال : كيف أبدو في أعين الآخرين ؟ هل إنتبهوا أني متردد أو لاحظوا أني خجول أو أبصروا أني مضطرب ؟ فيضطر إلى التركيز على ذاته وتصرفاته وكلماته وهذا يشتت إنتباهه ويبعثر تفكيره وتراه يجاهد نفسه في إخفاء خجله وترددات وإضطرباته أمام الآخرين . . وكلما لاحظ نفسه أنه غير مراقب شعر براحة نفسية لا نظير لها . . وتتلاشى عنده الأعراض تلقائيا

فحاول قدر المستطاع تجنب مراقبة كل حركة غير طبيعية تبدر منه . . وجنبه التعليقات الساخرة التي ليس لها داعي بالمرة
وإن كنت أنت صاحب الشخصية الخجولة فتمرن على التخلص من الخجل لأنه عائق في وجه النجاح وفي وجه الحياة بعامة وحجرة عثرة في كل خطوة تخطوها ويوصد في وجهك أبواب الفرص وليكن في علمك وركز معي جيدا في هذه النقطة لأنها مهمة بنسبة لكل خجول يريد التحرر من خجله واجعل هذه النقطة بعينها حافز يحفزك على التخلص من الخجل . .
نظرة الناس إلى الشخص الخجول من حيث رؤية الناس إليه و من حيث قراءة الناس له ولسلوكياته المضطربة . . قد تكون أحيانا نظرة تحقير له والإزدراء به إنطلاقا من تفسيرهم أنه شخص ضعيف الشخصية لا يثق في نفسه نوعا ما شخص مهزوز هش من الداخل لا يُعتمد عليه وليس بقدر المسؤولية ، يغيب عنهم خجلك ولا يرون إلا تلعثمك في المحاورة أو ترددك عند الإندفاع او إنسحابك عند المواجهة أو إختفاؤك وقت الحضور . .

ومدام خجلك مصاحب لك فسيظل عبء يثقل كاهلك وسد يسد عليك كل مخرج وضيق يضيق عليك كل منفذ ومانع يمنعك من التواصل الناجح مع الآخرين ، الخجل كالشبح الضجاج لا يُرى بالعين المجردة ولا يمس باليد الممدودة وإنما خيال يعرقل ومرض يشل وحاجز يحجز إذا تقدمت إلى وظيفة تبحث عن عمل وتقابلت مع مدير الشركة أو مؤسسة وبدا منك شئ من الحياء في وصف سيرتك المهنية بلحري تُرفض لماذا ؟ لأن كما قلت لك سابقا يُقرأ خجلك على أنه نقص في الثقة وضعف في تأكيد ذاتك . .

تقول لي سائلا : ولكن الرسول صلى الله عليه و سلم قال : " الحياء لا يأتي إلا بخير " و " الحياء شعبة من شعب الإيمان " وذو النورين عثمان بن عفان رضي الله عنه إستحت منه الملائكة لأنه كان حيي . .

والرسول جالس كاشف عن فخذيه إذ دخل عليه أبوبكر الصديق رضي الله عنه فألقى عليه السلام وجلس ثم دخل عليه الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه فألقى السلام وجلس ثم دخل علي بن أبي طالب رضي الله عنه فألقى السلام و جلس ثم دخل عثمان بن عفان رضي الله عنه فاستتر النبي منه وأرخى رداءه . . فقالت له عائشة فيما بعد : دخل أبو بكر ودخل عمر ودخل علي وأنت على هيئتك ولما دخل عثمان أرخيت رداءک ؟! " قال لها ألا أستحي من رجل تستحي منه الملائكة " . .

بلا ريب الحياء خُلق جميل وجليل وعزيز ، خلق الأنبياء والصالحين من قبلنا . .

آدم وحواء عليهما السلام لما عصيا وأكلا من الشجرة وبدت لهما سوءتهما وطفقا يخصفان عليهما من ورق الجنة - جاء في بعض الروايات - أن آدم وحواء لما بدت سوءتهما إختبئا إستحياءاً من الله . .

نوح عليه السلام لما أرسلت السماء قطرها وافتجرت الأرض سيلها وطغى الماء وحلّ العقاب بقوم نوح وقال نوح لما رأى ابنه في معزل " يا بني اركب معنا . . قال إبنه : " **سأوي إلى جبل يعصمني** " فقال له نوح عليه السلام : " **لا عاصم اليوم من الله إلا هو** " فأخذ العِناد بابني نوح كل مأخذ ، حينئذ رفع نوح عليه السلام يده إلى السماء يدعو الله أن ينجي فلذة كبده : " إن إبني من أهلي وإن وعدك الحق وأنت أحكم الحاكمين + قال يانوح إنه ليس من أهلك إنه عمل غير صالح فلا تسألني ماليس لك به علم إني أعظك أن تكون من الجاهلين . . فمباشرة إنصاع نوح عليه السلام لأمر الله واستحى أن يراجع ربه في إبنه . . **قَالَ رَبِّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ ۖ وَإِلَّا تَغْفِرْ لِي وَتَرْحَمْنِي أَكُن مِّنَ الْخَاسِرِينَ** (47)

ومن بعدهم الصحابة رضي الله عنهم كانوا يستحون من رسول لله صلى الله عليه و سلم

وكان الواحد منهم يمشي برفقة الرسول صلى الله عليه و سلم لا يتخطاه بحيث يتقدم عليه في السير ولا يتأخر عنه بحيث يأتي خلفه ليتجنب ظل الرسول صلى الله عليه و سلم كي لا يدوس عليه استحياءا من رسول لله

يقول عبد الله بن عباس رضي الله عنه : " ظللت سنة كاملة بودي أن أسأل عمر بن الخطاب عن مسألة ما منعني إلا الحياء "

بل أزيدك من الشعر بيتا الحياء خلق يتخلق به الله جل في علاه يقول النبي صلى الله عليه و سلم : " إن الله يستحي من العبد إذا رفع يده ودعاه أن يردهما صفرا "

وكأن الحياء خلق أضحى مهجورا في مجتمعاتنا ، قلَّما نجد من يتخلق بهذا الخُلق الحسن ، جاء في حديث " أن أول ما يرفع من الأرض الحياء " . .

لذلك مازلنا بخير مدام عرق الحياء ينبض في قلوب شيوخنا و شبابنا ونسائنا

وما كان الحياء في شئ إلا جمّله وما نُزع من شئ إلا قبَّحه ، إلا أن قاعدة إذا زاد الشئ عن حده إنقلب إلى ضده قاعدة تفعل فعلها و تنطبق على الحياء بالتمام والكمال . .

فالفرق بين الحياء والخجل فرق ملحوظ ، الحياء الطبيعي هو أن يستحي المرء في موقف يتطلب الحياء . . مثل من يستحي أن ينزع ملابسه ويقضي حاجته أمام الناس . .

والخجل المرضي هو أن يستحي في موقف لا يتطلب الحياء مثل من يستحي أن يبدي رأيه أو يطالب بحقه وهذا خجل مذموم الذي نتحدث عنه

نعود إلى ما كنا فيه

الخجل كالوحش المدلل تغذيه وتنميه بتهربك من المواجهة وفرارك من المحادثة لأن العقل يبني على آخر تجربة . . وكلَّما واجهت خجلك قللت من فاعليته يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه : " إن خفت شيئا فقع فيه " كذلك مع الخجل إن خجلت من شئ فقع فيه أي أوقع نفسك في مواطن تنشط لديك الخجل ، واعتبر الخجل كفكرة تغلبك على الفكرة معناه تغلبك على الخجل . .

سأضرب مثال كي يتضح الكلام النظري الذي قرأناه لتو . .

أنت بما أنك تشتكي من الرهاب الإجتماعي جمعتك الصدفة العمياء بأن تُوجت لإلقاء كلمة امام الجمع غفير من الناس . .

وفجأة صار الكل يسدد بصره نحوك والكل ينظر إليك من مفرق رأسك حتى أخمص قدميك . . أنت في هذه اللحظة داهمك سرب الخجل وارتبكت أشد ما يكون من الإرتباك وتقطَّعت بك الحبال ولسان حالك قِبالهم أنقذوني أنقذوني . .

وصرت تركز على ذاتك وتقيمها تقييما دقيقا وجعلت تراقب جسدك كمراقبة مخابرات الأمريكية _ C.A.I _ لمجرم هارب من قبضة القانون هل أبدوا على مايرام ؟ هل فزت بإعجاب الجمهور أم لا ؟
فاختل توازنك الداخلي واهتزت ثقتك بنفسك وانقطع حديثك
وارتجفت من هول المقام . . ولا تدري ماذا تفعل وكيف تتصرف وأين المنفذ ؟
لا عليك صديقي هوِّن من أمر الموقف وخفف من أثر الصدمة . . فكرة الخجل الآن تسرح وتمرح داخل عقلك وتهيمن عليك من الجهات الست . . في البداية لا تلتف إلى الفكرة . . لا تتأمل فيها . . لا تناقشها . . لا تتواصل معها بدماغك ، لو ناقشت لو تأملت لو تواصلت بذلك تعمل على ربط دماغك بالفكرة ودماغك تحت ضغط الفكرة يصدر اوامر إلى البدن بأن عليك تطبيق ما يمليه مضمون الفكرة وهذه حلقة مفرغة لذا تجاهلها وطردها عند ظهورها الأول . .

ومن حسن الحظ أن الدماغ يسهل علينا خداعه ، إرخي عضلات وجهك بابتسامة صغيرة لطيفة تلطف بها الجو وتظاهر بالثقة في الكلام والمشي ولو كنت من الداخل كالهر تظاهر في الخارج بأنك ضيغم ، . . وتُيسر لك السبيل للوصول إلى قلب جمهورک . . ووزّع نظرک حولهم يعني لا تنظر لجهة دون جهة غطي كل الجهات بإرسال بصرک وتجنّب النظر إلى شخص قطّب جبينه وعانق حاجبه الآخر وإن كنت لابد فاعلا فانظر في جبهته كي تتجنب حملقته المزعجة . . ثم حوّل مسار تفكيرک من فكرة هل أبدوا قلقاً متوتراً مترددا في أعين الجمهور أو الأشخاص المتواجدين ؟ إلى فكرة كيف أحسن أدائي و قدراتي الإلقائية ومهاراتي الخطابية لأبرز بأحلى صورة وأبهى إطلالة . . تجاهلك لفكرة يسيطر عليها الخجل إلى فكرة أخرى أكثر فسحة يسندك نفسيا ويشرح صدرك ويحلل عقدة من لسانك

إستخدم كلتا يديك عند الإلقاء أو الحديث ولا تبالغ في تحريكهما بسرعة شديدة أو ببطء شديد فليكن تحريكهما معتدلا وفي سياق الكلام . . تحريك اليدين وأنت تشرح فكرتك فوائده جمَّة منها : يذهب توتر الجسد وإرتجاف الأعضاء وإصطكاك الأسنان ، يوفر عليك الشرح المسهب ويسهل عليك توصيل المعلومة ، يشغل أذهان الجمهور أو الأشخاص وقت المحادثة عن تقييم لباسك وتسريحة شعرك لربما إن لمحت تقييمهم الدقيق تتفرق لديك العبارات وتنساب منك الفقرات لذلك أشغلهم بتحركات جسدك المتقنة المتفننة دون بهلوانية أو تهريج . .

التحرر من الرهاب والتحدُث إلى الناس بطلاقة بلا لجلجة لا يتحقق بين بزوغ الشمس وضحاها ولكن عليك بالدُربة

- التدريب المستمر - لما تولى ذو النورين عثمان بن العفان رضي الله عنه أمر المسلمين وصار خليفة عليهم

إرتقى المنبر وارتج لما وقف خطيبا في الناس رضي الله عنه قال : إن المركب الأول لصعب وإن طال هذا الأمر - أي أمر الخلافة - لتأتينكم الخُطبُ على وجهها . .

لذلك إلتزم التدريب المستمر دون إنقطاع وحيثما سنحت لك الفرصة للتحدث أو إلقاء كلمة أو للحضور في المناسبات والحفلات والتجمعات. . إغتنمها وبادر ولا تولهم دبرک متحيزا في زوايا بيتك ، حابس نفسك بين حوائط غرفتك . . ليس حلا البتى ، يجب ان تحقق ذاتك خاصة ونحن في القرن الحادي والعشرين إنتهى زمن الإختباء والإختفاء ، وبدأ زمن تطوير الذات وتنمية البشرية والتقوية الجسدية وإظهار الذات في أبهى أُبُهة وتحقيق (الأنا) على أكمل وجه ، حسّن من نفسك على مدار الساعة ولا تيأس ولا تحزن الدنيا لا تنتهي عند أحد أو تنتهي عند شئ . .إقتنص السوانح حيث سنحت لك سانحة أو منحتك مانحة ولا تضيع من يديك أي فرصة أتتك راغمة راغبة .

سئِل ستيف جوبز مؤسس شركة أبل ما سر نجاحك ؟ على الفور أخرج شيكا من جيبه وقال للمذيعة إملائيه بما شئت . . فتعجبت المذيعة من سلوك ستيف !! وتصلبت في مكانها ، انتظر ردة فعلها ولكن لا جدوى . . أرجع الشيك في جيبه وقال لها : سر نجاحي يكمن في انني إذا توفرت الحظوظ وسنحت الفرص أقتنصها في مبدئ أمرها ولا أضيعها من يدي . .

في الأخير

تدرب كثيرا على فك نفسك من حبائل الخجل ، إبدأ بالجلوس مع شخصين فإذا تعودت على التحدث معهما دون إرتجاج فلا بأس بزيادة شخص الثالث والرابع والخامس ،

مع قلائل الأيام من المحاولة والتدرب والتعود تروض شبح الخجل وتغدو تتحكم فيه كما يحلو لك . .

2- شخصية القناص

إجتمعت فيها الصفات الذميمة من النرجسية حب الذات وحب التفوق على الناس وجعل الناس سلما للوصول إلى مآربها ومن السيكوباثية اللذة في إذاء الآخرين وتمتع بقهرهم وحزنهم وغضبهم ولكن لا يعدو إذاؤها إذاءا ـ لفظيا معنويا ـ في معظم الأحوال . .

شخصية القناص شخصية تتمتع بطلاقة اللسان وقوة إستحضار العبارات الإستهزائية وإشارات السخرية وتتفنن في إضحاك الناس على الناس ، ولديها ملاحظة دقيقة و ثاقبة في العثور على العيوب والثقوب في الآخرين وحسن إلتقاط النقائص فيهم . . ومن خلال ذلك تتنمر عليهم وتنتقص من مستواهم وشأنهم ، ولا يهمها لا من قريب ولا من بعيد حجم الكلمة التي تفوهت بها إن كانت جارحة أو قاهرة أو مدمرة للنفوس ليس من شأنها ولا في حسبانها ولا يعنيها أصلا

يعنيها بدرجة أولى أنها تحتاز مرتبة الإعجاب والإبهار في المجالس وفي وسط الشُلة بالإضافة إلى الحصول على لفت الإنتباه وجذب الأنظار إليها وتتوسل أساليب التنكيت والتنمر والإستهزاء والسخرية والغمز واللمز والهمز لمصلحتها المعنوية ولهذا الغرض . .

في عالم الحمام هنالك ثلاث أنواع من الحمام . .
النوع الأول حمامة تَنقُر ولا تُنقَر
النوع الثاني حمامة تَنقُر وتُنقَر في الوقت عينه . .
النوع الثالث حمامة لا تَنقُر وتُنقَر . .
وفي عالم البشر كذلك ينقسمون إلى ثلاثة أصناف في مجالس السمر . .
فالصنف الأول "القناصون المتنامرون " وهم سادة المجالس لهم ثقة كبيرة بأنفسهم . . وأغلب الأحيان تجدهم يملكون مستوى ثقافي أو دراسي لا بأس به ، أو لهم مال وفير ووظيفة راقية

والصنف التاني
يتوسّطون في المرتبة ويأتون في المرتبة الثانية وثقتهم بأنفسهم تقل مقارنة بالصنف الأول . .
وعادة ما يكونون يد اليمنى للصنف الأول فيتنمرون على الصنف الثالث كنوع من التغطية ودفعا للعنف الذي يمارس في حقهم من الصنف الأول . .

الصنف الثالث
هم ضحية الصنف الأول والثاني معا مستوى ثقتهم بأنفسهم منخفض وتقديرهم لأنفسهم مفقود وتوكيد ذواتهم غير موجود لا يستطعون دفع عن أنفسهم ضرا ولا شرا
الذي يهمنا من التقسيمات الثلاث الصنف الأول والثاني وهما محور حديثنا

- القناص

تتموضع شخصية " القناص" حول المجموعات و يتزعّمون المجالس وتكن لهم يد العليا ولسان سليط على من يرهبونهم ويتقون سلاقة وسلاطة ألسنتهم ، ويستقوون على من لديهم إنخفاض الثقة بالنفس أو لهم ضعف في توكيد الذات أو على من ليس لهم حيثيات إجتماعية عالية ومرتبات رفيعة في المجتمع أو على من لديهم تشوه خِلقي ، هؤلاء يسقطون فريسة سهلة بين فكيهم . . فيفرضون سلطتهم في الحديث ويأخذون بتلابيب الكلام . . ويسخرون لا لمجرد السخرية ولكن يسخرون ليغذوا جوعهم ويروووا ظمأهم ويخفوا عيبهم ويستروا نقصهم ، يستهزؤن ليحسسوا أنفسهم أنهم أشخاص ذوو قيمة ذوو شأن ذوو قدر لذا ناس . .

يُعَيِرون ويحرجون ويجرحون مشاعر الآخرين غير مبالين ولا ملتفتين إلا ما خلّفت وشاياتهم الحقيرة وإشاراتهم المريرة وعباراتهم الشريرة من تبعات مهلكة للنفس مؤذية لروح مدمرة لذات . .

وإياك أن تخطئ في نطق كلمة أمامهم ، أو تأتي بمعلومة سخيفة لا مصدر لها ولا مرجع ،أو تروي لهم نكتة وليس فيها مايضحك ، أو تختلف عنهم في لباسك أو في تسريحة شعرك أو في طريقة تفكيرك أو في أسلوب حديثك مباشرة ودون هوادة أو رحمة أو شفقة يرجمونك بأبخس العِبر وأشرس الألفاظ وأشنع المعاني وأغلظ الأقوال . . وتتهم في عقلك بالجهل . . وفي منطقك بالغُفل . . وفي درجتك بالسُفل . .

شخصية القناص لو بلورنا رؤيتنا تجاهها من جانب سيكولوجي
وسبرنا غورها ولمسنا قعرها وداهمنا عقرها وأردنا أن نفهم ما وراء كواليس تصرفاتها الشنيعة وألفاظها البشعة المُنفرة . . وشئنا أن نتعرف عليها عن كثب لا عن كتب . . أي من عمق الحدث بشكل موضوعي تحليلي نفسي واقعي سنشفق عليها ونرثي لها . . لأن إنتقاصها لشأن الآخرين نابع من مركب النقص الذي يعاني منه صاحب هاته الشخصية ،ربما يحصل أمر أمامه يُذكره بضعفه أو نقصه فيشعره بالدونية والتحتية وأنه لا شئ فيسلك مسلك التنمر والتعيير . . فآليا تجده أمعن في السخرية والإستهزاء والإزدراء كنوع من التعويض أو كنوع من التنفيس أو كنوع من التمويه عن عقده . . يتخذ هذا المسلك وسيلة لتغطية الثغرات في شخصيته . . أو في أحيان كثيرة يتصرف هكذا كي يثير الإنتباه ويجذب الأنظار ويجلب المدائح . .

"القناص" يعتمد على التخفي والتمويه والإختباء للإطاحة بفريسته فوجه التشابه بين القناص الذي يحمل" كلاشينغوف " وبين شخصية القناص يكمن في المناورات والمراوغات إلا أن القناص الأول يطلق الرصاص المميت والقناص الثاني يطلق عبارات قاتلة . . فأول نقطة ضعف تلوح لنا هي التخفي التي تتقنها هاته الشخصية . .

سنأتي بمشهد تمثيلي كي نفهم الدوافع الغامضة والألغاز المبهمة حول سيكولوجية القناص ، وهذا الفهم يخلق لنا إمكانية فهمها من جانب والتعامل معها وحماية أنفسنا منها من جانب آخر . .

شخصية القناص كما أشرنا قبيل قليل تعتمد إعتمادا أوليا على التخفي ، تلقي على وجهك وشايات ودعايات غير مباشرة تتقصدك بها فإذا التقطتها وتفاعلت معها بتوتر وغضب وقعت في فخه . .

مشهد تمثيلي :ردة فعل فاشلة

القناص (يسخر) : يا هذا ، رأسك من كِبره شبيه بالكرة الأرضية

الجماهير : تضحك عليك . .

أنت (مغضب ومتوتر) : ماذا تقصد بقولك ؟

القناص : لا تغضب أمزح معك فقط ، ولكن عندما تستوي واقفا تغرب الشمس مخافة أن تصطدم برأسك . .

الجماهير : إزدادت ضحكاً عليك

أنت (إشتعلت غيظا) : قلت لك إحترم نفسك ولزم حدك معي

القناص : يضحك عليك

الجماهير : تضحك عليك

أنت (بيأس و حزن) : لماذا تعاملونني هكذا ؟ ماذا فعلت لكم كي أستحق مثل هذه المعاملة . . ؟

القناص : مشكلتنا ليست معك مشكلتنا مع رأسك الكبير

الجماهير : تضحك عليك

أنت : تترك المجلس وتغادر وأنت تجر أذيال الخيبة

تحليل :

بردة فعل فاشلة مثل هذه المليئة بالإنفعال والتوتر والغضب أتحت للقناص فرصة على طبق من ذهب كي يمارس عليك فن التخفي وفن المزاح الذي يحسنه ويبدع فيه ، فصارت الكرة في ملعبه
فالأولى لك عندما تنحط في مثل هذه المواقف وتواجه مثل هذه الأنواع :
-1 ضبط النفس
-2إدارة الإنفعالات
-3الهدوء
-4الرد السريع إذا أمكن

ضبط النفس هو محاولة منك أن تمسك أعصابك من الإنفلات وأن تمنع نفسك من الإنفعال بحيث لا تظهر لخصمك أنه نجح في إزعاجك أو في إغضابك أو في إضعافك . .

وإذا فشلت في ضبط نفسك وغضبت إجعل غضبك محصور في الداخل وليس جليا في الخارج وتأكد أن سكونك هذا يزعج جدا القناص ويهدم كل مخططاته ويجهض كل عملياته . . ولا تركز على كل كلمة يتفوه بها إشغل ذهنك في أمر ما كما ذكرنا في صفحات سابقة من الكتاب (1) وحبذا لو أشغلت ذهنك بنكتة مضحكة أو بشئ كوميدي مضحك أو أنظر إلى خصمك وحاول أن تجد من خلال مراقبتك لشكل وجهه ما يضحكك ولا تدع الإبتسامة تفارقك . . وهذا يحقق لك فائدتين الفائدة الأولى : وهي إمتصاص طاقة الغضب والتوتر والإنفعال التي تعتريك بإضحاك نفسك . .

والفائدة الثانية : وهي إرباك الخصم وإدخاله في دوامة أسئلة وجعله مسخرة وأضحوكة أمام الجمهور . .

1: عُد إلى الصفحة 69

والهدوء يعطيك إرتخاءً في أعصابك وجسدك ويمكنك من إستحضار الرد المناسب والذكي على الإستهزاءات والسخريات التي يطلقها القناص . . لأن الردود المفحمة المسكتة في معظم الأحيان لا تأتي في وقتها المناسب وإنما نستحضرها بعدما ينفض المجلس فنتحسر أيَّما تحسر وتجدک تتلوّم : ياليتني قلت كذا وكذا يا ليتني فعلت كذا وكذا . . وهذا سببه الإرتباك والضغط الممارسة في حق أدمغتنا . .

مشهد تمثيلي : ردة فعل ناجحة

القناص (يسخر) : يا هذا ، رأسك يشبه شكل القبر في هندسته

الجماهير : تضحك عليك

أنت (هادئ ومنضبط النفس) : وأنت أنفك كالمنجل المدبب هلا حفرت هذا القبر وأدخلت فيه أمك

الجماهير : تضحك على القناص ملء شدقيها

القناص (منزعج) : ماذا تقول ؟

أنت (بثقة) : أقول ما سمعت

القناص (يحاول ساخرا مرة أخرى) : وكأن قبرك آااعفوا . . رأسك إزداد حجمه مُذ أتيت . .

الجماهير : مزالت تضحك . .

أنت : لأن أمك ثخينة شيئا ما فما كان منا إلا أن وسعنا لها القبر

الجماهير : مستلقية على قفاها من شدة الضحك

القناص (منزعج جدا جدا): يستأذن ويغادر المجلس

أنت : إلى أين ؟ هلا قرأت الفاتحة على المرحومة . .

الجماهير : كادت تُجن من الضحك

تحليل :

الردود السريعة والمفحمة سلاحك ضد تكتيكات القناص ، ولأكن معك منطقي وواقعي يا صديقي لا تحظى في كل مناسبة بالردود المسكتة فلا تُعوِّل على قوة إستحضارك كثيرا . . قد يغيب عنك الرد في اللحظة الراهنة غير قليل ، ولكن لا يمنعك هذا السبب من كثرة التدرب مع الأقرباء والأصدقاء وإدامة النظر و ملاحظة السياسيين والدبلوماسيين وبراعة ردودهم وأنصحك بقراءة كتاب " الأجوبة المسكتة"وقد حوى قصص غاية في الروعة وهو جدير بالفائدة ويعود عليك بالنفع في هذا الباب .

- أوتيَ بسارق عند أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه و أرضاه ليقيم فيه الحد
فقال له عمر : لِما سرقت ؟
قال السارق: يا أمير المؤمنين ما سرقت إلا بقدر الله
فقال له عمر : ونحن سنقطع يدك بقدر الله ، فأفحمه

- ناظر مالك بن أنس رحمه الله أبى حنيفة يوما فخرج مالك من مناظرته مجهدا متعبا فقال : والله لو ناظركم على أعمدة المسجد على أنها من ذهب لأقنعكم بذلك

- دخل على إمام الإسفراييني إمام من أئمة المعتزلة فلما رأى المعتزلي الإمام الإسفراييني جالسا نطق يقول : سبحان من تنزه عن الفحشاء ، فرد عليه الإسفراييني في الآن : سبحان من يقع في ملكه ما يشاء . . فقال المعتزلي : أيعصى الله في ملكه ؟ فرد عليه الإمام الإسفراييني : أيعصى قهرا ؟ فأقنعه

لا نطيل بذكر الأمثلة ومن أراد التوسع في هذا الباب فليرجع إلى كتاب الذي نوّهنا عليه آنفا " الردود المسكتة"

نكتفي بهذه الصفحات على أن ألقاك صديقي القارئ في كتاب جديد وأرجو من الله أن يجعل هذا العمل اليسير خالصا لوجهه الكريم وأن ينفع به عباده ولو الشئ القليل ، نسأله سبحانه وتعالى حسن الختام آمين اللهم آمين و السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . .

زكـــي كريزمـــاتي 🖋

هذا الكتاب خطوة قصيرة
ومحاولة بسيطة لفهم
سيكولوجيات بعض الناس و
سلوكيات بعض الشخصيات في
ضوء علم النفس المعاملاتي
مرورا بفهم ميكانيزمات الدماغ
كمحاولة مزج بينهما حيث
أضفنا إلى جانب ذلك لمسة
دينية إسلامية ..
ما يتيح لصديقي القارئ المعرفة
والخبرة ولو النزر اليسير
في فن التعامل مع ذاتك أولا :
لفهمها وثانيا : لتحصينها ..
وكيفية التعامل مع الخصومة
النفسية ببراعة لقيادتها
وإدارتها ..

زكي كريزماتي