

برنامج أنوار كاشفة

مواضيع عملية

الحلقة الثانية والخمسون

أهلاً ومرحباً بك صديقي المستمع في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. هل تراقب كلامك؟ وهل تعلم أهمية ما تقوله على نفسك من الداخل؟ تحت عنوان خمسة آلاف كلمة يطلقها الإنسان يومياً، ثمانين في المئة منها سلبية. جاء التقرير التالي:

كشفت الباحثة الاجتماعية الاستشارية السعودية الدكتورة عادلة الباطن أن الشخص يتحدث مع ذاته خمسة آلاف كلمة يومياً، مشيرة إلى أن عدداً من الدراسات المختصة كشفت أن ثمانين في المئة من تلك الكلمات سلبية، أي ما يعادل أربعة آلاف كلمة سلبية في اليوم الواحد. وقالت الباحثة في محاضرة ألقته عن استثمار الذات وإيجابية النظر للحياة، حيث أوضحت أن الإنسان خلال الـ ١٨ سنة الأولى في حياته يستقبل ١٥٠ ألف كلمة سلبية (لا) و ٤ آلاف كلمة إيجابية (نعم). وهي أرقام تكشف الحاجة إلى تغيير أساليب التربية.

ودعت الباحثة إلى ضرورة استغلال أطروحات العقل الباطن بطريقة إيجابية حيث أن أحد أهم أنواع الاستثمار هو استثمار الذات وتدريب عمل العقل الباطن بشكل إيجابي بعد البرمجة النفسية والذاتية. كما دعت إلى تعظيم الصفات الإيجابية في التربية، حيث يتم إقناع المتلقي بأنها ضمن صفاته، وبالتالي يترجمها إلى سلوك حياتي فوراً. وحذرت من مرافقة الشخصيات المتشائمة حيث أن الشخص السلبي يحمل إشعاعات يمكن انتقالها إلى المحيطين به. ونصحت بالابتعاد عن تغليب الحكم العاطفي على الأمور، بتوسيع مساحة الخيال في الشخصية، واعتبرت ذلك سبيلاً منطقياً للوصول إلى النجاح وطريقاً فاعلاً للنمو النفسي.

وختمت الباحثة محاضرتها بالتأكيد على أن الجمود الفكري في الحوارات مع الآخرين والتعميم في الأحكام، يؤديان إلى الفشل في التكيف الاجتماعي وعدم الوصول للنتائج الإيجابية عن الذات والآخرين من حولنا.

يبدو واضحاً من كلام الباحثة السعودية الأثر الكبير للحديث مع النفس على الإنسان، لاسيما أن معظم الكلمات التي تتردد تكون سلبية. وأيضاً ضرورة تغيير أساليب التربية واستخدام الكلمات الإيجابية بدل السلبية. وأنه من المهم استغلال أطروحات العقل الباطن بطريقة إيجابية، عن طريق استثمار الذات وتدريب عمل العقل الباطن بشكل إيجابي. وبالتالي تعظيم الصفات الإيجابية في التربية، لكي يترجمها المتلقي إلى سلوك حياتي.

نلمس من هذا الكلام أهمية العقل الباطن في تحديد سلوك الإنسان. وهذا يقودنا بالطبع إلى ضرورة تغيير الفكر والمنهج في داخل العقل. فهل هذا ممكن يا ترى؟ وكيف يستطيع الإنسان أن يبدل من طريقة تفكيره، وإحلال أفكار إيجابية مكانها؟ إن الإنسان الذي اعتاد على نمط معين من التفكير من الصعب جدا عليه أن يبدله. وليس سهلا أن يحل أفكارا جديدة قد تبدو غير مناسبة، لا بل غريبة بالنسبة له لأول وهلة. فهل أنت صديقي منفتح ومستعد لتغيير أفكارك؟

لعل السؤال الذي يجب أن نطرحه هنا هو: هل نستطيع نحن أن نقوم بتغيير أفكارنا في عقلنا الباطن؟ أم أننا بحاجة إلى قوة خارجية عنا نقوم بهذا العمل؟ صديقي المستمع، تحدّث مرة المخلص المسيح عن الكلام الذي يتحدّث به الإنسان فقال: "من فضلة القلب يتكلم الفم. الإنسان الصالح من الكنز الصالح في القلب يُخرج الصالحات. والإنسان الشرير من الكنز الشرير يُخرج الشرور. ولكن أقول لكم إن كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس سوف يعطون عنها حساباً يوم الدين. لأنك بكلامك تتبرر وبكلامك تُدان." (بشارة متى ١٢: ٣٤-ب ٣٧)

يبدو واضحاً من كلام المخلص المسيح أن الكلام البطال أو السلبي يبدأ في فكر الإنسان أي عقله الباطن، أو القلب. فمن غير المعقول أن يصدر كلام سلبي أو شرير عن الإنسان إذا كان يخزّن في عقله الكلام الإيجابي البناء، والعكس صحيح أيضاً. ولهذا يصبح من المهم جداً أن نبدل أفكارنا من الداخل، لكي نستطيع أن نتكلم الكلام الإيجابي الصالح والبناء. ونلاحظ من كلام المخلص المسيح أن الإنسان لا بد أن يُحاكم في يوم الدين، ليس على أفعاله فحسب بل على أقواله أيضاً.

هل تعلم يا صديقي أن ما تفكّر به لا بدّ أن يؤثر على سلوكك وأفعالك أيضاً؟ فإن تملكك أفكار الحقد مثلا على شخص آخر، فإن هذا لا بدّ أن يظهر من سلوكك تجاهه. وهكذا بالنسبة لكل أنواع السلوك الأخرى. إذن إن ما تحدّث به نفسك في الداخل، لا بدّ أن يؤثر على أفكارك وأفعالك. ولهذا لم يكن غريباً أن يتحدّث المخلص يسوع المسيح عن هذه الأفكار السلبية في العقل الباطن التي تسبق الأفعال، فقال: "لأن من القلب تخرج أفكار شريرة قتل زنى فسق سرقة شهادة زور تجديف. هذه التي تنجس الإنسان." (بشارة متى ١٥: ١٩ و ٢٠)

علينا أن نعالج أولاً إذن أفكارنا السلبية في عقولنا أو قلوبنا قبل أن نعالج ما يصدر عنا من أعمال تؤذي الآخرين وتضر بنا. لكن كيف بنا نتخلّص من أفكارنا السلبية هذه والتي لا بدّ أن تؤثر على سلوكنا وتصرفاتنا؟

كتب الرسول بولس - من رسل المسيحية الأوائل - إلى المؤمنين بالمسيح قائلاً: "فأقول هذا وأشهد في الرب أن لا تسلكوا في ما بعد كما يسلك سائر الأمم أيضاً ببطل ذهنيهم، إذ هم مظلمو الفكر ومتجنبون عن حياة الله لسبب الجهل الذي فيهم بسبب غلاظة قلوبهم... وأما أنتم فلم تتعلموا المسيح هكذا... أن تخلعوا من جهة التصرف السابق للإنسان العتيق الفاسد بحسب شهوات الغرور وتتجددوا بروح ذهنيكم وتلبسوا الإنسان الجديد المخلوق بحسب الله في البر وقداسة الحق." (أفسس ٤: ١٧ و١٨، ٢٠، ٢٢ و٢٣)

إذن إن تغيير الأفكار من الداخل لا بد أن يكون من خلال الإيمان بالمخلص المسيح. فعندما نؤمن بالمخلص المسيح يتجدد الذهن، ويتبدل القلب من الداخل، وتختفي (وتتزوي) بالتالي الأفكار السلبية وتحل مكانها أفكار إيجابية بناءة. وليس هذا فحسب بل نستطيع أن نخلع الإنسان العتيق الفاسد، بكل أعماله الشريرة، ونلبس مكانه الإنسان الجديد المخلوق بحسب الله، والذي تصدر عنه أعمال الصلاح والخير. هذا هو الطريق الصحيح الوحيد من أجل معالجة كلامنا السلبي وأفكارنا الهدامة.

فهل تراك صديقي تتوب عن خطاياك وتؤمن بالمخلص المسيح الذي وحده يستطيع أن يجدد ذهنك وقلبك من الداخل، ويجعلك خليفة روحية جديدة. وهو الذي مات على الصليب وقام من بين الأموات لكي يهبك الغفران الكامل والحياة الأبدية.