

أنا وأنت على الطريق

## الوحدة وكسب الآخرين

هل تشعرين بالوحدة يا سيدتي؟ أجل الوحدة حتى وأنت في وسط عائلتك والمحبيين بك.. كيف تتغلبين على الوحدة وتكسبين حب الآخرين؟ عن هذا الموضوع إليك هذا التقرير الذي ورد مؤخرا في إحدى الصحف العربية يقول:

الطريق للتغلب على الوحدة هو الثقة بالنفس. وقد قام علماء النفس بجامعة كارلسروهه بألمانيا بتحديد بعض الخطوات لاكتساب الثقة بالنفس، وهي:

الشجاعة لإبداء الرأي: أحياناً تجدين نفسك جالسة بين صديقاتك يمدحن فيلما شاهدنـه معاً على سبيل المثال، في حين أنت تخالفـينـهنـ الرأـيـ ولكنـ لا تـعـبرـينـ عنـ رـأـيكـ هـذـاـ كـيـ لاـ تـغـضـبـيهـنـ وـخـوفـاـ منـ المـواـجـهـةـ .ـ وهذاـ الخـوفـ لـهـ سـبـبـانـ،ـ الخـوفـ منـ اـسـتـيـاءـ النـاسـ مـنـ،ـ وـالـخـوـفـ مـنـ جـرـحـ مشـاعـرـ النـاسـ.ـ وهذاـ خـطـأـ لـأـنـ رـأـيكـ وـالـدـافـعـ عـنـهـ هـوـ الـذـيـ يـجـعـلـكـ مـخـتـلـفـ عـنـ الـذـينـ مـنـ حـولـكـ،ـ وـهـوـ الـذـيـ يـعـطـيـ لـشـخـصـيـتـكـ مـلـامـحـهاـ.ـ وـالـرـأـيـ الـخـاصـ هـوـ أـكـثـرـ مـاـ تـرـغـبـ فـيـهـ الـمـرـأـةـ كـمـاـ أـكـثـرـ شـيـءـ تـخـشـاهـ،ـ عـلـىـ حدـ قولـ عـالـمـةـ النـفـسـ الـأـلـمـانـيـةـ الـمـتـخـصـصـةـ فـيـ عـلـمـ الـتـصـرـفـاتـ الـإـنـسـانـيـةـ رـانـاتـاـ جـوكـلـ.ـ وـلـذـاـ فـإـنـهـ فـيـ غـايـةـ الـأـهـمـيـةـ أـنـ نـبـدـيـ آـرـائـنـاـ وـلـاـ نـسـاـيـرـ مـنـ هـمـ مـنـ حـولـنـاـ.ـ وـمـنـ أـهـمـ مـاـ يـجـبـ أـنـ تـعـلـمـيـهـ هـوـ كـيـفـيـةـ الصـمـودـ أـمـامـ رـدـودـ فـعـلـ الـآـخـرـينـ خـاصـةـ رـدـودـ الـفـعـلـ السـلـبـيـةـ.

ثانية طالبـ الشـيءـ يـحـصلـ عـلـيـهـ:ـ لاـ تـتوـقـعـيـ مـمـنـ هـمـ حـولـكـ أـنـ يـقـرـأـواـ أـفـكـارـكـ أـوـ أـنـ يـتـوـقـعـواـ أـنـ تـرـيـدـيـنـ مـنـهـمـ المسـاعـدةـ دونـ طـبـهـاـ بـعـبـارـةـ صـرـيـحةـ.ـ فـمـنـ ضـمـنـ الـأـخـطـاءـ الـتـيـ تـقـعـ فـيـهاـ الـمـرـأـةـ أـنـهـ تـوـقـعـ مـمـنـ حـولـهـاـ أـنـ يـشـعـرـواـ بـهـاـ وـأـنـ يـسـاعـدـهـاـ مـنـ تـلـقاءـ أـنـفـسـهـمـ وـهـذـاـ خـطـأـ.ـ وـإـذـاـ كـانـتـ لـدـيـكـ مـشـكـلـةـ فـيـ طـلـبـ أـشـيـاءـ مـنـهـمـ هـمـ حـولـكـ فـابـدـئـيـ بـتـدـريـبـ نـفـسـكـ.ـ اـبـدـئـيـ بـالـطـلـبـاتـ الـبـسيـطـةـ مـثـلـ:ـ هـلـ مـنـ الـمـمـكـنـ تـحـضـيرـ شـايـ لـيـ؟ـ لـاـ تـدـخـنـ فـهـذـاـ يـزـعـجـنـيـ،ـ وـلـاـ تـبـرـرـيـ طـلـبـاتـكـ،ـ وـعـنـ طـلـبـكـ لـأـيـ شـيءـ يـجـبـ أـنـ تـجـلـسـيـ مـسـتـقـيمـةـ وـتـكـونـ نـظـرـتـكـ مـبـاشـرـةـ وـتـتـحـدـثـيـ بـهـدوـءـ وـوـضـوـحـ وـثـقـةـ.ـ وـإـذـاـ تـدـرـبـتـ عـلـىـ الـطـلـبـاتـ الـصـغـيرـةـ فـلـنـ تـكـوـنـ لـدـيـكـ مـشـكـلـةـ فـيـ الـطـلـبـاتـ الـكـبـيرـةـ.ـ وـثـالـثـ نـقـطـةـ يـعـرـضـهـاـ التـقـرـيرـ هـيـ:ـ الـجـرأـةـ تـحـقـقـ أـكـثـرـ:ـ كـثـيرـاـ لـاـ نـجـرـؤـ عـلـىـ تـجـربـةـ شـيءـ جـدـيدـ خـوـفـاـ مـنـ الفـشـلـ،ـ وـهـنـاكـ مـثـلـ أـمـرـيـكيـ يـقـولـ:ـ فـكـرـ كـبـيرـاـ أـيـ فـكـرـيـ فـيـ نـطـاقـ وـاسـعـ لـأـنـ الـجـرأـةـ وـالـشـجـاعـةـ فـيـ الإـقـادـمـ عـلـىـ الـجـدـيدـ وـخـوضـ الـمـخـاطـرـ هـوـ الـذـيـ يـجـعـلـنـاـ نـحـرـزـ النـجـاحـاتـ.ـ وـدـائـمـاـ إـبـدـأـيـ بـالـأـشـيـاءـ الـصـغـيرـةـ أـوـلـاـ مـثـلـ الـجـرأـةـ عـلـىـ تـغـيـيرـ تـسـرـيـحةـ شـعـرـكـ.ـ وـغـالـبـاـ لـنـ تـحـدـثـ رـدـودـ الـفـعـلـ السـلـبـيـةـ الـتـيـ تـتـوـقـعـيـنـهـاـ وـتـخـشـيـنـهـاـ.

ورابعا وأخيرا: قوة الحاسة السادسة: تؤكد عالمة النفس الدكتورة جوك على أن الصوت الداخلي الذي يتحدث إلينا يعتبر مؤشرا مهما يجب الاستماع إليه. وقد فيما كان الرجال يسخرون من حاسة المرأة السادسة أما الآن فيتم عمل دورات تدريبية للمديرين تعلمهم كيفية استغلال مشاعرهم وإحساسهم الباطني الداخلي تجاه الأمور المختلفة في عملهم. إلى هنا ينتهي التقرير.

نصائح عديدة قدمها علماء النفس في موضوع الثقة بالنفس وكسب ود الآخرين لك يا سيدتي. فما رأيك في كل ما قالوه؟

الشجاعة والجرأة والمثابرة وقوة الحاسة السادسة هذه كلها تساعدك على التغلب على الوحدة والانزواء عن الآخرين لأنها تعيد ثقتك بنفسك ، وبالتالي تتغلبين على وحدتك وتكتسبين حب الآخرين لك. لكن هل علمت يا سيدتي أنك أنت غالباً في نظر الله خالقك وصانعك؟ ليس أنك غالبة فحسب في نظره تعالى بل أنت مهمة جداً لأن الله قد خلقك على صورته ومثاله هو. وميزةك وبالتالي عن سائر المخلوقات التي في عالمنا. فأنت يا سيدتي مهمة جداً في نظره تعالى لأنك تعكسين صورة الله على الأرض. كيف؟ فأنت في تفكيرك وإبداعك وإرادتك الحرة و اختياراتك إنما تعكسين صورة الله المبدع والخالق. إنه هو الذي وهب حرية الإرادة لكى تختارى وتصنعي قراراتك. وعندما تعلمين أنك مخلوقة على صورة الله تعالى تعود إليك ثقتك بنفسك و تتصرفين على أساس هذه الثقة. لأنك يوم تدركين أن الله صانعك يهتم بك وأنك مهمة في نظره لن تعودي وحيدة حتى ولو جاءك الشعور بالوحدة، لأن الله يا صديقتي يهتم بخلافه ولا يريد إلا الخير لهم.

التقى يسوع المسيح المخلص أي عيسى بن مریم مرة مع امرأة سامرية أي من السامرة في فلسطين. هذه كانت قد خرجت في ساعة الظهر لتنستقي ماء. ولما رأها يسوع للوقت علم ما في قلبها من عطش إلى السلام الحقيقي الذي يبعد كل وحدة ووحشة عن القلب. فبدأ معها بحوار طالبا منها أن يشرب. وبعد أن أعطته ليشرب، صرخ لها تصريحاً مهما فقال: كل من يشرب من هذا الماء يعطش أيضاً وأما من يشرب من الماء الذي أنا أعطيه فلن يعطش إلى الأبد. بل الماء الذي أعطيه يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية.

لقد عرف يسوع المسيح هذه المرأة، التي كانت تعيش في وحدة قاتلة بعيداً عن الناس، بأنه هو الينبوع الحي الحقيقي. فلما استغربت المرأة من كلامه هذا أعلن لها بأنه هو الميسيا الذي كان الشعب ينتظره.

أتعلمين يا سيدتي أنه هو مصدر الماء الحي الذي يحيي القلب والنفس والفكر والأحاسيس؟ إنه وحده الذي يشعر مع الإنسان في كل ما يمر به . فهو الذي اجتاز بكل التجارب التي نجتاز بها نحن في كل يوم، لذا فهو وحده القادر أن يعين المجربيين. لقد شعر بالوحدة لأنه ترك من قبل الجميع حتى من قبل حواريه . لذا فهو يقدر أن يشعر معك يا سيدتي وبالتالي أن يعينك. فهل تثقين

فيه كما وثقـت المرأة السامرية وراحت تخبر فيما بعد كل أهل بلدتها عنه؟ هل تؤمنـين به فتحصلـين على السلام الحقيقـي في داخـلك وتخلصـين من الوحدـة لأنـه سيرافقـك في كل الأوقـات والظروفـ؟

\*\*\*\*\*