

أنا وأنت على الطريق

الوحدة وكسب الآخرين

هل تشعرين بالوحدة يا سيدتي؟ أجل الوحدة حتى وأنت في وسط عائلتك والمحيطين 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 كارلسروها بألمانيا بتحديد بعض الخطوات لاكتساب الثقة بالنفس، وهي:

الشجاعة لإبداء الرأي: أحيانا تجدين نفسك جالسة بين صديقاتك يمدحن فيلما شاهدته معا على سبيل المثال، في حين أنت تخالفينهن الرأي ولكنك لا تعبرين عن رأيك هذا كي لا تغضبيهن وخوفا من المواجهة. وهذا الخوف له سببان، الخوف من استياء الناس منا، والخوف من جرح مشاعر الناس. وهذا خطأ لأن رأيك والدفاع عنه هو الذي يجعلك مختلفة عن الذين من حولك، وهو الذي يعطي لشخصيتك ملامحها. والرأي الخاص هو أكثر ما ترغب فيه المرأة كما أنه أكثر شيء تخشاه، على حد قول عالمة النفس الألمانية المتخصصة في علم التصرفات الإنسانية راناتا جوكل. ولذا فإنه في غاية الأهمية أن نبدي آرائنا ولا نساير من هم من حولنا. ومن أهم ما يجب أن تتعلميه هو كيفية الصمود أمام ردود فعل الآخرين خاصة ردود الفعل السلبية.

ثانيا طالب الشيء يحصل عليه: لا تتوقعي ممن هم حولك أن يقرأوا أفكارك أو أن يتوقعوا أنك تريدين منهم المساعدة دون طلبها بعبارة صريحة. فمن ضمن الأخطاء التي تقع فيها المرأة أنها تتوقع ممن حولها أن يشعروا بها وأن يساعدها من تلقاء أنفسهم وهذا خطأ. وإذا كانت لديك مشكلة في طلب أشياء ممن هم حولك فابدئي بتدريب نفسك. ابدئي بالطلبات البسيطة مثل: هل من الممكن تحضير شاي لي؟ لا تدخن فهذا يزعجني، ولا تبرري طلباتك، وعند طلبك لأي شيء يجب أن تجلسي مستقيمة وتكون نظرتك مباشرة وتحدثي بهدوء ووضوح وثقة. وإذا تدربت على الطلبات الصغيرة فلن تكون لديك مشكلة في الطلبات الكبيرة. وثالث نقطة يعرضها التقرير هي: الجرأة تحقق أكثر: كثيرا لا نجروا على تجربة شيء جديد خوفا من الفشل، وهناك مثل أمريكي يقول: فكر كبيرا أي فكري في نطاق واسع لأن الجرأة والشجاعة في الإقدام على الجديد وخوض المخاطر هو الذي يجعلنا نحرز النجاحات. ودائما إبدأي بالأشياء الصغيرة أولا مثل الجرأة على تغيير تسريحة شعرك. وغالبا لن تحدث ردود الفعل السلبية التي تتوقعينها وتخشينها.

ورابعا وأخيرا: قوة الحاسة السادسة: تؤكد عالمة النفس الدكتور جوكل على أن الصوت الداخلي الذي يتحدث إلينا يُعتبر مؤشرا مهما يجب الاستماع إليه. وقديما كان الرجال يسخرون من حاسة المرأة السادسة أما الآن فيتم عمل دورات تدريبية للمدربين 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 وتكسبين حب الآخرين لك. لكن هل علمت يا سيدتي أنك أنت غالية جداً في نظر الله خالقك وصانعك؟ ليس أنك غالية فحسب في نظره تعالى بل أنت مهمة جداً لأن الله قد خلقك على صورته ومثاله هو. وميزك بالتالي 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 واختياراتك إنما تعكسين صورة الله المبدع والخالق. إنه هو الذي وهبك حرية الإرادة لكي تختاري وتصنعي قراراتك. وعندما تعلمين أنك مخلوقة على صورة الله تعالى تعود إليك ثقتك بنفسك وتتصرفين على أساس هذه الثقة. لأنك يوم تدركين أن الله صانعك يهتم بك وأنت مهمة في نظره لن تعود وحيدة حتى ولو جاعك الشعور بالوحدة، لأن الله يا صديقتي يهتم بخلائقه ولا يريد إلا الخير لهم.

التقى يسوع المسيح المخلص أي عيسى بن مريم مرة مع امرأة سامرية أي من السامرة في فلسطين. هذه كانت قد خرجت في ساعة الظهر لتستقي ماء. ولما رآها 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، صرح لها تصرّحاً 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 بعيدا عن الناس، بأنه هو ينبوع الحي الحقيقي. فلما استغربت المرأة من كلامه هذا أعلن لها بأنه هو المسيا الذي كان الشعب ينتظره.

أتعلمين يا سيدتي أنه هو مصدر الماء الحي الذي يحي 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 المجربين. 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 وثقت المرأة السامرية وراحت تخبر فيما بعد كل أهل بلدتها عنه؟ هل تؤمنين به فتحصلين على السلام الحقيقي في داخلك وتخلصين من الوحدة لأنه سيرافقك في كل الأوقات والظروف؟
