سلسلة بناء الشخصية الناجحة

العتبة العباسية المقدسة
قسم الشؤون الفكرية والثقافية
شعبة الدراسات والنشرات

اختر شخصيَّتك

تحليل للشخصية الإيجابية والسلبية

تأليف
حسن علي الجوادي

العتبة العباسية المقدسة
قسم الشؤون الفكرية والثقافية
شعبة الدراسات والنشرات
كربلاء المقدسة
ص.ب (٢٣٣)
هاتف: ٣٢٢٦٠٠، داخلي: ١٧٥-١٦٣

www.alkafeel.net
info@alkafeel.net

الكتاب: اختر شخصيتك (تحليل للشخصية الإيجابية والسلبية).
تأليف: حسن علي الجوادي.
الناشر: قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة.
التدقيق اللغوي: عمار كريم السلامي، مصطفى كامل محمود.
التصميم: علاء سعيد الاسدي.
الاخراج الطباعي: محمد قاسم النصراوي.
رقم التسجيل في دار الكتب والوثائق في بغداد ٢٩٢٦ لعام ٢٠١٥م.
المطبعة: دار الكفيل للطباعة والنشر.
الطبعة: الأولى.
عدد النسخ: ٢٠٠٠ .

محرم الحرام ١٤٣٧-تشرين الثاني ٢٠١٥

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

دخل العلم مفاصل الحياة واخذ ينتشر بصورة واضحة حتى شمل اجزاءً واسعة من الحياة التي نعرفها، فدخل عالم الطبيعة وعالم الحيوان وتخصص في دراسة الكثير من الظواهر، لعل أهم المراكز التي درسها العلم هي شخصية الانسان بجميع ابعادها المادية والنفسية، وقد وصل الى نتائج جميلة وفيها نفع كبير، والاكثر دهشة ان العلم ما يزال يكشف لنا اسرار شخصية الانسان على المستوى الطبي والتركيبي وكذلك المستوى النفسي، فإن النفس التي خلقها الله تعالى عالم رحب واسع فيه تجليات عظمة الصانع وقدرته الخارقة، وقبل ان يتناول العلم ابعاد النفس وشخصية الانسان، كان الانسان في العصور القديمة له قدم السبق في ذلك وإن كان شيئاً يسيراً ما يعني ضرورة الاهتمام في ابعاد شخصية الانسان، وحتى الديانات كلها اهتمت بالإنسان وما يتعلق به، وقد تعددت المناهج وتطورت الاساليب والطرق التي تساعد الانسان في فهم واقعه وحياته وكل ما يحيط به فيؤدي ذلك الى وضوح الرؤية التي توصله الى بناء شخصية رفيعة ذات رقي وبعد ثقافي في مستويات عليا.

اننا بحاجة ماسة للعلم الـذي يكشف لنا ابعاد وكوامن شخصية الانسان وما يؤثر فيها وما ينفعها ويضرها، فإن الشخصية الانسانية هي محور دراسة هذا الكتاب، لذا سوف نتناول ما كُتِبَ عن الشخصية وانواعها واشكالها واجراء التحليلات والتحقيقات حول كل شخصية مع اظهار ذلك بصورة مكثفة تحيط بالموضوع من جوانبه كافة.

تمهيد:

شخصيتنا والواقع المنشود

عندما خلقنا الله تعالى واوجدنا في هذه الارض لم يتركنا نرتع ونلعب فقط، او نعيش عالم الفوضى، وانما قدم لنا دستوراً كاملاً يرعى الجانب الفكري والسلوكي والنفسي، حيث ان شخصية الانسان تتركب من جهتين رئيستين الاولى والاهم الجهة المعنوية والجهة الثانية المادية، والتركيز على احداهما وترك الاخرى خطأ، فالصحيح ان يكون الاهتمام بكلا الجانبين، لكن الاكثر والاهم هي الجهة المعنوية، وهذا ما ركز عليه القرآن الكريم والسنة الشريفة، فمحور دائرة التغيير هو الانسان وليس الطبيعة وما شاكل ذلك، فوجودنا الان في هذه الدنيا لأجل هدف وغاية وكثير من الناس يعلم بهذا الشيء.

ان واقع الحياة يتطلب ان نكون على وفق نمط معين نسعى به للرقي في السنوات التي نعيشها، انفسنا تطلب منا ان نكون أفضل ما يكون، وديننا يطلب منا ان نكون على قدر المسؤولية التي من اجلها خلقنا، يا ترى هل خلقنا لنعلب او نأكل او نعمل او ماذا؟

واقعنا يدفعنا للعمل وللجد وللاجتهاد، فنحن في دنيا طويلة ولا نعلم متى ينتهي الاجل، كل ما نعلمه اننا مكلفون بأعمال واشياء وأمور كثيرة، هنالك خارطة مرسومة لنا، نخرجها ونفتحها وننظر فيها من طرق متعرجة او ملتوية او صحيحة كي نسير في طريق النجاح بكل أمان، فسيرة الماضين امامنا، وهنالك من نجح وهنالك من اخفق وفشل، والتجارب بأيدينا وكل العوارض والمشاكل بإمكاننا ان نعرفها ونتخلص منها، فهل يعقل ان نرتقي في كل شيء فلا نحصل على شيء؟ لنكسب قوت اليوم، ولنفرح قبل ان نحزن ولنعمل قبل ان نكسل ولننجح قبل ان نفشل، لنفكر بالنجاح أكثر من الفشل لنفكر بالجد والاجتهاد اكثر من الخمول والانهماك في الراحة، كل ما يشغل تفكيرنا سيتحقق بنوايانا السليمة وبتوفيق ربنا الواحد الاحد، ربنا طلب منا ان نغير انفسنا في حالة الاخفاق، ورغم قدرته وقوته وكل شيء يعود له، الا انه سبحانه جعل التغيير والعمل منوطاً بنا فلا يتدخل سوى بتوفيقنا وهدايتنا فنحن من نتوكل عليه ومن نعمل ومن نجتهد، دعونا ننظر الى هذه الآية المباركة، قال تعالى: ﴿**إِنَّ اللهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ**﴾، فان القرآن العزيز يؤكد على ان التغيير بيد الانسان وهذا لا يعني ان الله تعالى يتخلى عن الانسان، فإننا في هذه الدنيا

في حالة تنافس وتكامل وعمل، فالتمايز بين الاشخاص يقع على اساس اعمالهم وهذه هي روح الدعوة ومؤداها في القرآن الكريم، فتغير النفس مطلوب دينياً وعقلياً فان المتقدم اذا رجع لا يستقر له قرار ولا يهدأ له بال الا والرجوع للمرتبة التي كان عليها، كل شخص يرى نفسه فيحاول ان يرفعها الى مقام جميل، لكن الاغلب يفرون من العمل والجهد؛ لانهم يرون تحقيق رقي النفس طويلاً او صعباً فيهرب الأغلب من هذا الصراع، انه صراع نتيجته معلومة، فالاهتمام بالنفس ومحاربة وساوسها وما تطلبه منا فوائده ملموسة لكل من سعى في تهذيب نفسه، اما المنعزل والذي لا يعلم شيئاً فليس له حظ من معرفة تلك الفوائد، كالذي ينظر الى الماء في فصل الصيف ولم يشرب منه بعد، بينما الذي سقى نفسه كأساً من الماء البارد يشعر بإرواء الماء وعذوبته، فمن جرب تهذيب النفس ودخل هذه الاجواء لا يحلو له اي شيء بعدها ويعلم تماماً ان كل شيء بعيد عن الواقع هو خيال او شيء زائل لا محالة، واعتقد ان هذا الامر ليس سهلاً على الجميع، فان الغفلة اذا استحكمت وقويت اخذت النفس والفكر الى عوالم يكون عندها الانسان بعيداً عن الاجواء الايمانية واجواء التفكر وتهذيب النفس، فان النفس لن تتقدم ما لم يتقدم معها السلوك ويكون هو المفتاح الرئيس في قيادة الانسان نحو

تحقيق هدفه في الحياة وبث روح العزم في داخله.

ثمة أمور علينا معرفتها كي نحصل على فائدة من قراءتنا لهذه السطور، اهمها:

١. ان نسأل انفسنا باستمرار: هل نحن سعداء بما نقدمه؟ وهل حققنا ما نريد؟ وماذا سأقول لنفسي مستقبلاً اذا لم ارضَ بشخصيتي بعد عشر سنوات؟

٢. ان واقعنا الذي نعيشه يفرض علينا ان نشرب الماء وأن نأكل الطعام، اما الخيال فيعني أن نأكل الماء ونشرب الطعام، ولا اعتقد أنَّ ثمة عاقلاً يقدم الثاني على الاول.

٣. اذا حصل خطأ في مسيرتنا لا يعني ذلك الغاءها بل تصحيح الخطأ وتجنب امثاله في المستقبل، كما ان حرصنا على ذاتنا والسير بنظام سليم ومنهج قويم يعطينا النتائج الجيدة مستقبلاً.

صناعة الشخصية الناجحة

لسنا بحاجة الى أخذ انفسنا الى المختبرات او المصانع لاجل صنع شخصية مرموقة او قُل ناجحة، انما علينا ان نعرف الحدود والضوابط التي تنجح بها الشخصية او تفشل، فكل شيء في هذه الحياة خاضع للنظام، ولعلك تسأل: ما سبب وجـود كلمة صناعة في العنوان الرئيس اعلاه؟

النفس لو نظرنا لها بعمق نراها تتصف بعدة صفات جميلة وقبيحة ايضاً، فإذا خلصت من تلك الرذائل اصبحت جميلة واي جمال؟ ذلك الذي تتنافس البشرية عليه، ذلك الذي يتمناه كل شخص في الوجود، فهل يتصور ان شخصاً لا يريد ان تكون شخصيته شبيهة بشخصية النبي الاعظمﷺ او أمير المؤمنينعليه السلام؟

انهم اولياء الله تعالى وهم مثلنا الأعلى فهم افضل الخلق، وهم امرونا ان نتأسى بهم وهذا يعني وجود القابلية في نفوسنا، فربناعزوجل خلقنا واودع فينا طاقة جبارة، لكننا زحفنا الى الدنيا واتخذنا الكسل طريقاً، فهنالك اشخاص يسجلون اهدافهم من انصاف الفرص، وهنالك من يعطى الف فرصة لكنه لا يسجل أبداً، هذا ليس حظاً ولا قدراً، بل هذا تخاذل وتكاسل، اذا أمرنا الله تعالى بشيء ولم نقدر على فعله فالسبب إما عجز فينا وهو لا يكلفنا ونحن عاجزون أو تكاسل وتسويف منا، وهذا هو الصحيح ايها الاعزاء، حان الان لنصدح قائلين: لماذا لا نبني شخصيتنا؟

نحمل طابوق الصبر واسمنت العزيمة، وحديد الفكر لبناء الاساس المتين الذي تستند عليه شخصيتنا، نصطحب معنا هذه المواد دائماً، فصناعة الشخصية تتطلب الصبر فانه مفتاح لكثير من المعضلات التي تواجهنا في حياتنا لأننا في جهد مستمر فلا يتوقف

ابداً حتى اللحظات الاخيرة في حياتنا، وكل واحد منا اذا نظر بدقة فانه يعلم بأهمية الصبر ودوره الفعال في الكثير من محاور الحياة، ومن ثم نحتاج الى العزيمة فهي رأس المال الذي يساعدنا في بناء شخصيتنا، فمن لم تكن له عزيمة ودافع لبناء شخصيته يصبح اشبه بالعاجز او الفاقد لإحدى اليدين عندما يُطْلَب منه حمل شيء ثقيل وكبير، ومن الضروري ان نفهم واقعنا وحياتنا ونتعرف على مبادئ الحياة.

من المراحل المهمة لقيادة ذاتنا نحو الرقي والسعادة الحقيقية ان نتأمل في ماضي السابقين وندرس بعض مراحلهم ونتدبرها جيداً، فهنالك اسس وقوانين تحكم الافراد داخل البيئة والمحيط الذي يعيشون فيه، خذ مثلاً سنة الاختلاف بين البشر والتي بسببها اريقت الدماء وحصل الخراب والدمار، فأول خطوة في هذا المجال على سبيل المثال ان نفهم الاختلاف ونحدد اطره وهل أن كل اختلاف يولد البغض والعصبية والدمار؟ وهل هذا يعني ان نفكر في شخصية لا تحب الاختلاف مع أحد، لا اظن احداً يقبل بذلك، فالاختلاف طبيعة بشرية لا يمكن نكرانها وانما بقدر ما يمكن معالجته وايضاح الغموض الذي يحيط بهذه المفردة، اننا نجد كثيراً من الافراد يسعون في مرحلة بناء شخصياتهم ان يكونوا طرفاً محايداً

في الحياة وهذا غير ناجح في بناء الشخصية تماماً فاذا كانت امامك قضية مصيرية بين الصدق والكذب هل تتصور هنالك محايدة بين هذين المفهومين؟ فأما ان تكون صادقاً او كاذباً، اما ان تنصر الصدق او تنصر الكذب، لا جبل ولا اطلال بين الكثير من مفاصل الحياة، بعضنا يريد ان يكون محبوباً للجميع، نحن لا نعترض عليه ابداً على اساس اصل الفكرة، وانما هذا خيال محض ولا يمكن ان يتحقق، انصار الحقيقة والعقل لا يحبون انصار الوهم والكذب، القاتل لا يمكن ان يحب المقتول وكذلك العكس، لا احد يقول: شخصيتي شخصية مقبولة عند الجميع، للوهلة الاولى كل شخص يسعى ان يكون فرداً نافعاً ولا يملك اي عدوان على الاخرين، ومثل هذا يعد في مصاف اهل الخير، وهذا يعني انه لا يحب أهل الشر والظلم، فهنا قد عزل نفسه مع اهل الحق وابتعد عن الباطل فهل يمكن له ان يدخل مع كلا الطرفين (اهل الخير وأهل الشر) ويريد مدح هؤلاء وهؤلاء؟ كلا لا يمكن ان يقبل بذلك اي عاقل والا يتهم بالنفاق والتلوّن، رغم تفاهة مثل هذه الشخصية الا انها موجودة في واقعنا فهنالك من يسعى لان يكون طرفاً وسطاً وهذه الفكرة قد بثّها بعض أهل المكر والحيل مع انها غير ناجحة في بناء شخصية الانسان الا ان بعض من لا يعرف واقع من تُروج لهم الافكار انخدع بها

ووقع في هذه الشبكة، وقد يكون ذلك بداعي تهذيب الشخصية ورقيها والاهتمام بها، الا ان الانسان اذا تناول سماً وهو لا يعلم بانه سم فهل يتحول السم الى ماء لأنه لا يعرفه؟ كذلك السلوك وكثير من جزئيات الحياة لا تعترف بقانون الغفلة او قانون لم أكن اعلم او كنت مشتبهاً وما شاكل ذلك، وقد يكون الانسان صادقاً الا ان ذلك لا ينفعه، هذا يعني ان ينتبه الانسان لما يعتقد او يقول، فبعض السلوكيات او الاقوال لها اثرها في حياة الانسان وكلنا يعلم ان البناء اذا كان اساسه هشاً بسيطاً فسرعان ما يقع وينهدم، هذا مثال وما أكثر غيره من طرق اكتساب الشهرة او الجاه والمنصب كالخداع والتكبر والكذب، اما الطرق الصحيحة فقليل من يلجأ اليها، مع انهم يعلمون بوهمية هذه الاشياء لكنهم يجدونها طريقاً موصلاً لما يطلبونه.

هل يتعارض بناء الشخصية مع المكتوب والمقدر عند الله تعالى؟

يخطر في اذهاننا احيانا هذا السؤال وقد نسمعه في بعض الاماكن والازمان، وهو بحق شبهة عويصة لمن اعجبته وطغت على فكره، لكن المتأمل جيداً لا يجدها سوى شبهة واشكالية فيها وهم وليست حقيقة، ان القضاء والقدر الالهي لا يجعلنا نتوقف عن بناء شخصيتنا كوننا لا نعرفهما، فمعرفة الله تعالى بما يحصل لنا مستقبلاً لا دخل لها في تهذيب شخصيتنا، كيف وهو يأمرنا ليلاً ونهاراً في تهذيب نفوسنا والابتعاد عن الذنوب، انما معرفة الله بحالنا ومستقبلنا من شؤونه كرب وعالم وقدير، وهو خلقنا وزودنا بالقدرة فلا يكلف الله نفساً الا وسعها، والدين الاسلامي يأمر الناس بأشياء كثيرة وينهاهم عن اشياء أُخَر وما يصدر من الامر أوالنهي الا وان يكون الانسان قادراً غير عاجز عن فعل ما يؤمر به، فما من عاقل لو تدبّر هذا القول وادرك هذه الفكرة تنطلي عليه مثل هذه الشبهة، ثم ان واقع كل فرد منا يكذب هذه الشبهة لما يجده من تقدم او تأخر تابع لأسباب نعلمها جيداً، فمثلاً الطالب غير المجد لا يتوقع في نهاية العام

الدراسي حصوله على معدل عالٍ، فهذه النتيجة مشابهه لكل النتائج بالحياة، فالذي لا يسعى لتهذيب نفسه يجب عليه ان لا ينتظر تلك الاخلاق الحسنة والصفات الحميدة بعد سنوات طوال انما عليه ان ينتظر النتيجة السلبية التي وصلت اليها نفسه.

ومن الضروري ان يسأل الانسان نفسه ويحاول ان يكون في داخله مجموعة من الاستفهامات التي توصله الى حركة من أجل الوعي والفهم، فان الركود لا يجلب الى الانسان اي نفع وفائدة، فهذا التساؤل اعلاه قادنا الى ان نفكر قليلاً لنحل مثل هذه الشبهات وبالتالي ننتفع كثيراً، وكذلك نحصل على رصيد اضافي لمعلوماتنا، وهو جزء مهم في بناء شخصيتنا، فمن الممكن ان نجعل انطلاقتنا في بناء شخصيتنا في بعدها العلمي والفكري من السؤال او الاستفهام، وهذا ما يمكن ان يعبر عنه: (مشروع الانطلاق للوصول الى الاجابة المقنعة)، اطرح على نفسك سؤالاً ما وحاول ان تجيب عليه بما تملك من معلومات او ادوات للوصول الى الاجابة الصحيحة، حتى لو تطلّب منك ان تذهب الى المصادر وتستعين بها، كرر ذلك الفعل مرات عدة، وحاول ان تحصل على الاجابة الصحيحة وسجل كل الاشياء التي تحصل عليها ستجد نفسك في غضون ايام معدودة قد ازداد نشاطك الفكري وطريقة تفكيرك ايضاً، وستصبح اكثر

جاهزية لحل اغلب الاسئلة المفاجئة التي تواجهك وانت في البيت او العمل او الاذاعة، وهذا امر في غاية الاهمية، ويمكن ان نطلق على هذه الطريقة بـ(استكشاف الـذات) لأننا قبل ان نطرح على انفسنا تلك الاسئلة لم نكن نعلم بمدى جاهزيتنا للإجابة، ولم نكن نعرف مقدار المعلومات التي نمتلكها

استكشاف الذات

يحاول الكثير منا ان يحصل على معلومات جديدة وجميلة ويجعلها تشكل جزءاً مهماً من الرصيد الثقافي الذي يختزله، فوفرة الثقافة شيء جميل جداً، لكن الاهم من ذلك هو معرفة تلك الثقافات والمعلومات التي شكلت جزءاً من شخصيتنا.

ليس كل ما نجده من مفاهيم صحيحة فهنالك الخاطئ بينها بشكل كبير، فتصبح مهمتنا الاولى فحص المعلومات التي نكتسبها ومدى اهميتها لنا، واذا بلغ بنا السير والعمر شوطاً، يكون لزاماً علينا أن نكتشف الذات، ولا نعني بهذه العبارة ان الانسان يذهب الى علم الطاقة وما شاكل من هذه الاشياء، انما كل واحد منا له شخصية تميزه عن غيره، وكل ما يصدر من فعل او قول او اي سلوك تقع نتيجته تبعاً للعوامل والقواعد والمجموعة الثقافية التي تمتلكها الذات، فكل ذات فيها نسبة من الثقافة والوعي على اختلاف بين الجميع، وكل واحد يتفاعل مع المحيط بما يمتلكه من رصيد معرفي واداء سلوكي نابع من تلك القوة التي تحتفظ وتسجل كل ما يدور في حياتنا ومن ثم تعكسه في كثير من الاحيان على واقعنا الخارجي، فبعضنا يشعر احياناً ان فعلاً خرج منه وهو غير قاصد له، او كلمة خرجت وهو غير قاصد لها، ولربما الّفَ بيتاً من الشعر وبعضهم اتصل به أَحد وطلب منه ان يكتب مقالاً وهو يقول كانه وحي نزل لم اشعر بالكلمات كيف خرجت وكيف سالت على الورق، ليس هذا فحسب، خذ مثلاً انك تصرفت تصرفاً تعجبت منه وتقول للأخرين عذراً لم اكن قاصداً بتصرفي هذا جرح احد، هذه الانفعالات والحركات والاشياء التي تحدث تقع نتيجة

لما تخبئه الذات وما اعتادت عليه من افكار وثقافات، الا ترى ان اغلب احلامنا في المنام نعيشها في واقعنا، فتأتي لنا في المنام نتيجة تفكيرنا بها، وكذلك اهمية الموضوع في دواخلنا، فتتكون صور وثقافات لكل شيء يشغلنا، وتستمر هذه الحركة بين الفعل والذات استمراراً طويلاً، خذ مثلاً سلوكيات الشباب وسلوكيات الآخرين وسلوكيات الكبار وقارن بين هذه الفئات الثلاث، ستجد الفارق واضحاً، وهذا يعكس مدى تمرّن الذات واستجابتها للواقع وما يحيط بالإنسان، وبعبارة أبسط الحياء الذي يتمتع به الرجل المنعزل عن كل الكلمات والسلوكيات التي تخدشه، فمجرد ان يرتكب فعلاً يخدش حياءه تصبح اضطرابات في داخله لم يكن يعلم كيف حصلت وهذا يعود لمسألتنا وهي تعود الذات وتقبلها لفعل معين، من هنا تأتي أهمية معرفة الذات والنفس.

ان ذواتنا وانفسنا في بادئ الامر خالية من اي شيء، يقول ربنا ﷻ: ﴿**وَاللهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾[1]، فالمعلومات والسلوكيات تتشكل تبعاً، فللمحيط ولما نواجهه في الحياة ولمصادر المعرفة عموماً دخل في ذلك، وهذه من أعقد مراحل الحياة بالنسبة

(١) النحل: ٧٨.

للإنسان، وان كان بعضهم يروج لأخذ الحرية في هذه الفترة وعدم كيل النصائح والارشادات للأطفال كي يتمتعوا بحياة طيبة بعيدة عن الضغوط! فالذات في حالة بناء من اول يوم يولد الانسان الى نهاية عمره، فكل ما يتلقاه في هذه السنوات من افكار ومعتقدات وآداب وثقافات سيجد أثرها مؤخراً فضلاً عن العملية الخفية الخطيرة بناء الـذات والشخصية والروحية، فالطفل في مراحله الاولى تظهر لديه رغبات وميول لبعض الحاجات او الاغراض وهذه ايضاً ناتجة عن اسباب تكيفت معها ذاته ونفسيته في هذه المرحلة الا تجد انك في احيانٍ كثيرة تظن أن طفلك يفهم بعض الاشياء؟ هذا صحيح ولا يعني انه يفهمها ويدركها جيداً وانما هذه ردة الفعل التي عكستها ذاته، فكلما حذرته من النار مرة واخرى ازدادت ذاته تقبلاً على الاستجابة الايجابية اذا حدث الفعل مرة أخرى، بعد هذه المرحلة تأتي المرحلة الخطرة والحرجة الا وهي مرحلة الوعي والادراك بنسبة جيدة ويمكن لنا نحددها من السنة الثامنة الى الخامسة عشرة على اختلاف الاستعدادات والمؤهلات بين الافراد، فالفرد في هذه السنوات يبدأ يتأثر بما يشاهده اكثر مما يتلقاه عن طريق التعليم، فالمناظر الجميلة او البيئة النظيفة تركز النظافة في حياته وكذلك البيئة الدموية او الفاسدة تشكل عنده نزعة

دموية او على الاقل تعتاد ذاته على مثل هذه المشاهد، ومن راقب الافراد في هذه السن يجد ذلك واضحاً، صحيح ان الانسان في هذه المرحلة شبه المضطرب في تكوين شخصيته الا ان له الدور البارز في تكوينها، ومن ثم يسير في الحياة حتى يقترب من السنوات الحرجة (١٣-١٥) تبدأ فيها رغباته ونزعاته ويزداد نموه بشكل ملحوظ وتظهر مشاعره بشكل ملفت غير ما كان عليه سابقاً ويطلق على هذه المرحلة (بالمراهقة)، وهذه المرحلة كفيلة بأن تعصف بالشاب الى الجحيم او تنقله الى النعيم، فان تكثيف الرقابة في هذه الفترة مهم جداً لاسيما اذا رافقها النصح والارشاد القولي والعملي حتى يتأثر بشكل كبير، ومرحلة اكتشاف الذات تبدأ بعد هذه المرحلة ولا تحدد بوقت معين، وهي تنفع الانسان في مقتبل العمر اكثر من اي أحد، فيبدأ يكتشف كل السلبيات والايجابيات من خلال كلامه او افعاله وكل ما يصدر منه، ويراقب المعلومات التي يحصل عليها، ويكشف عن مدلولاتها فكل شيء يتعلمه او يعرفه سيؤثر بالنتيجة على شخصيته، فالانتباه الى قناعاتنا أمر في غاية الاهمية؛ لأن هذه القناعات في المستقبل ستكون لها نتائج خطيرة او مذهلة تبعاً لنوع الشيء الذي اعجبنا، فمن رسخت في ذهنه مسألة القتل والثأر لا يمكن ان نفكّها من ذهنه وعقله ببساطة، فخلاياه التفكيرية تشبعت

بهذه المصطلحات بعد ان اقتنع بها جيداً، وما اكثر الاشياء التي تعلمناها ولم تكن صحيحة حين اكتشفناها، فكثيراً ما سمعنا ان رجولة الانسان بقوته وسلطته داخل البيت اولاً وعلى الاخرين ثانياً، ولم نسمع كثيراً ان خُلُق الانسان هو من يجعله في مصاف العظماء، هذه الافكار رائجة في اذهاننا بسبب الاجواء التي وفرتها لنا، لذلك نجد من المهم اعادة قراءة سلوكنا وثقافتنا بين الحين والآخر، وقد وجدنا ان بعض النصوص الاسلامية تعطي لنا البرنامج السليم في محطتنا هذه، فأول قاعدة نعتمدها في كشف الذات هي:

١. المراجعة: الليل هو السكن للإنسان من اعماله وافعاله ومركز الهدوء والراحة وهذا قانون الحياة، فيه تسكن الناس ويخلدون الى النوم، لكن قبله بدقائق افتح سجل نهارك وتذكر كل شيء صدر منك وراجع افكارك واقوالك وسلوكك، وتأمل بهذه الاشياء جيداً، ولا تنزعج اذا شاهدك احدهم وانت شبيه بالمحاسب او صاحب المحل، نعم انك حقاً شبيه به؛ لأن اقوالنا وافعالنا هي تجارة نصدرها للآخرين ونأخذ نحن منهم سواء قبلنا به ام لم نقبل فالناس تقيمنا من خلال ما يصدر منا وإلا هم لا يعلمون بما نضمر في دواخلنا، و نحن نعاملهم كذلك، فينظر كل واحد منا ما فعل اليوم هل كانت اعماله صحيحة هل كان موفقاً؟ هل بذل جهداً

كبيراً؟ هل عمل بما عزم عليه؟ وهكذا نراجع كل ما صدر منا وجدول المراجعة يكون وفق التالي:

أ. المراجعة اليومية: تشمل بعض السلوكيات البسيطة، فهنالك اشياء من السهل ان يتركها الانسان، وكذلك اشياء من السهل ان يفعلها كل يوم كصلاة ركعتين او التصدق بمال بسيط.

ب. المراجعة الاسبوعية: بعض السلوكيات او العادات لا تتغير خلال يوم واحد او يومين فتحتاج الى وقت اطول من ذلك، ففي نهاية كل اسبوع نأتي بسجل اعمالنا وافعالنا ونتأمله جيداً لنرى هل تغير شيء.

ج. المراجعة الشهرية او السنوية: وهذا النوع يصلح لان يكون فلترة ومراجعة طويلة لكل ما عملناه وفعلناه وقلناه، ونعيد حساباتنا ان اخفقنا ونرتب خططنا من جديد.

٢. المحاسبة: بعد مراجعتك اعمالك بدقة وما صدر عنك خلال اليوم تأتي مرحلة محاسبة نفسك، اذ تجعل عقلك المسؤول وذاتك نفسك التي اذنبت، فان المتابعة والمسؤولية كفيلة بان ترسم لنا طريق النجاح في هذه الحياة، فقد نظلم شخصاً او نكذب كذبة تغير لنا مسار الطريق وتحرفنا عن جادة الصواب؛ لأن الكثير من الاخطاء لها آثار خطيرة على مستقبلنا، خذ مثلاً لو ان شخصاً اشتهر

بين الناس بالكذب، تلاحظ بعد مدة قصيرة لا تبقى له اي منزلة في قلوب الناس، وكأن الكذب لون اسود يلطخه من الاعلى الى الاسفل وكأن الكذب نار يحرق بها ذلك الوجه الجميل الناصع، عندما نعرف خطورة افعالنا وخطورة ما نرتكبه من اخطاء يسهل علينا تداركه خلال الايام المقبلة، لذا من المهم ان تبدأ فينا حرارة الشوق لمحاسبة انفسنا، لماذا فعلنا كذا ولماذا لم ترك كذا، لم صرخت في وجه امي؟ لماذا تناولت طعام غيري؟ لماذا تعمدت الاستهزاء والاستنقاص من الاخرين؟ لماذا اكذب؟ لماذا اخون؟ لماذا اسكت عن الحق؟ لماذا ادعو على الناس؟ لماذا اسرق حقوق الآخرين؟ لماذا لا انصف الاخرين؟ لماذا اتهم الناس في دينهم وعرضهم؟ هل هذه هي الاخلاق التي طلبها مني ديني؟ هل هذا السلوك مرضٍ لله؟ لماذا لا ادعو للناس بالخير؟ لماذا لا ابدل سيئاتي الى حسنات؟ لماذا لا اسعى الى فعل الخير؟

هكذا احاسب نفسي كل يوم، وخلال مدة معينة اجد بانني اكتشفت ذاتي وعرفت اشياء كثيرة وستتغير سلوكياتي وافعالي ببركة هذه المحاسبة الدقيقة.

٣. المراقبة: من اهم مراحل اكتشاف الذات والسيطرة عليها هي مرحلة المراقبة فعندما نشترط على انفسنا شيئاً ما ونريد ان

يحصل في واقعنا ولم يحصل فهنا يكون الخلل في المراقبة، مثلاً في الليلة الماضية عزمت على عدم الكذب وعندما اتى ذلك اليوم كذبت فيه مراراً فهنا الامر يرجع الى ضعف المراقبة، فنسيت انك عاهدت نفسك ان لا تكذب ونسيت ان تراقب نفسك في حال التكلم او حين يسألك أحد، فتأتي العادة الجارية على طبعك وتأخذ مجراها، بينما لو كانت مراقبتك شديدة لما استطعت ان تكذب حتى لو كانت الاجواء اللازمة لذلك متوفرة.

بالمراجعة نعرف قيمة ذاتنا والى اي درجة وصلت من التسامي والرقي او العكس، ومن المحاسبة نصل الى نتيجة تطبيق الاعمال والسلوك، ومن المراقبة نصل الى كيفية انتباهنا لأخطائنا وسلوكياتنا ومدى استجابة النفس مع التغيرات الجديدة التي احدثناها، ولا تظن العملية سهلة للغاية كما لا تظنها صعبة المنال بل أمر بين امرين، ما بين البساطة والصعوبة فالمجموع صعب والتفصيل كلٌ على حدة فنبدأ بالمستوى الاول حتى ننتهي الى جميع المستويات.

ولكي تتكامل منظومتنا التغييرية علينا ان نعرف انماط الشخصيات واشكالها، فنحن نسمع كل يوم: فلان شخصيته نرجسية وآخر شخصيته كوميدية وآخر شخصيته شكوكية والخ.

الشخصية الايجابية والشخصية السلبية

هذا التقسيم مشهور تجده في بعض الكتب ويتم على اساس السلوكيات والانفعالات التي تصدر من الشخص، فكلما كانت النفس اكثر نجاحاً واستمراراً للرقي في هذه الحياة ازدادت قرباً وثباتاً من الشخصية الايجابية، وكلما كانت اكثر فشلاً وتدنياً ازدادت قرباً من الشخصية السلبية، فاذا استقرت النفس عند أحدى الحالتين اتسمت به واخذت طابعه.

الشخصية الايجابية

هي شخصية تحب النجاح والابداع والرقي ولا تتوقف عند حد معين متفهمة ومثقفة وتسعى لأن تنال رضا الناس وان لم يكن ذلك ضمن غاياتها واهدافها الرئيسة، تبحث عن كل ما يجعلها في صفوف المبدعين وترغب بحجز معقد في طائرة المتفوقين، همها الوصول للاتزان والتعقل اللذين تنتج عنهما اشياء كثيرة ورائعة، ويعتقد اصحابها بانها الشخصية التي ارادها الله تعالى ان يكون الانسان عليها، ويعتقدون بان تهذيب النفس هي دعوة من الدين لبناء شخصية صحيحة سليمة، نطلق عليها مصطلحياً بالشخصية الايجابية، ولم تكن على مستوى واحد، بل هنالك تفاوت واضح في الشخصيات الايجابية ينتج عن مستوى الكفاح والجهاد والفهم والاستيعاب والثقافة، فقد تجد شخصاً يبذل الغالي والنفيس من اجل النهوض بشخصيته والحفاظ على ديمومة النجاح والرقي، وقد تجد آخر وصل الى نقطة معينة ولا يريد ان يتجاوزها بالجهد، وهو راضٍ عما وصل اليه، في الواقع هنالك فرقٌ بين هؤلاء رغم انهم في مرتبة واحدة من حيث الموقع لكن من حيثيات أخرى يوجد

تفاوت واضح، كالتنافس على حفظ آيات القرآن الكريم، فان كل واحد من الحفاظ هو في موقع متميز يغبطه عليه الاخرون، لكن فيما بينهم يشعر أحدهم أن الآخر أفضل منه، انها مسالة عطاء وبذل جهدٍ لرقي النفس، وبذلك يكون رقي الانسان في وسط مجتمعه وبيئته التي تحيط به فيعود بذلك النجاح على الجميع، فالعالم يرفع الجهل عن الناس والمهندس يعيد بناء القديم ويخطط لمشاريع تخدم المدينة، والمزارع يزيد من جمال المدينة، والرئيس مسؤول عن رعيته، وكل واحد من هؤلاء اذا قدم ما عليه يكون شخصاً ناجحاً، اما من يكتفي بالنوم والاكل فهو ناجح لنفسه مهمل لغيره لا يقوم بواجبه وهم كُثر في هذه الدنيا.

نتائج الشخصية الايجابية

١. قريبة من الله ﷻ، فتهذيب النفس يعني التغلب على كل وسوسة شيطانية وعدم اخضاع النفس لها، او التقيد بتقييدها، ونبذ الاهواء وترك المصالح الضيقة التي تصير النفس بها شريرة بعيدة عن الحق والصواب.

٢. منتجة، نافعة، تبني ولا تهدم، تقوم ولا تفسخ، همها الحقيقة، ضد الباطل بكل صوره، متبعة للحق اينما كان فتعرف الحق ومن ثم تعرف اهله، تصبر في الشدائد ولا تنهار في اصعب المواقف،

تسير بسيرة الاولياء متصفة بصفاتهم مبتعدة عن اعدائهم واقفة على خفايا واسرار كثيرة.

٣. تقدم للناس ما هو النافع وتدفع عنهم الضار، يعود نفعها للمجتمع، فلا تظلم ولا تكابر ولا تتسلط على الاخرين ولا تكون سوطاً على جلود الناس ولا سيفاً على رقابهم.

٤. يحترمها الجميع ويسعى كل واحد منهم لان يقدم لصاحب الشخصية الايجابية مجموعة من الكلمات الرائعة والهدايا الجميلة تقرباً منه وتمسكاً به؛ لانه يجد شخصيته غنية بالأدب والخلق والتسامح والمحبة.

٥. تصل الى درجات عليا بمدة من الزمن، وها هم امامنا العلماء والفقهاء والمهندسون والاطباء، فقد وصلوا الى هذه الدرجات والوظائف بهممهم العالية وجهادهم الطويل، لكن مع ذلك ان كثيراً منهم نال المرتبة التي أرادها بمدة قليلة لعشر سنوات من الدراسة حتى اصبح نجماً في سماء العلم واسمه يدار على الألسن.

٦. ان اصحاب الشخصيات الناجحة هم من يقدمون الحلول للمشاكل التي تعاني منها مجتمعاتهم ويسعون جاهدين في خدمة الناس واصلاح احوالهم وهدايتهم للصواب كل من موقعه

ومكانته، فالفقيه يهديهم الى جادة الصواب التي توصلهم لرب العالمين والطبيب يهديهم الى سلوك الطريق الصحيح في الحفاظ على صحتهم ووقاية انفسهم، وهكذا كل واحد منهم يمارس دوره.

شخصيات ناجحة

أولا: الشخصية المتزنة

ان اتزان الشخصية أمر في غاية الاهمية وما يقابلها ويضدها الشخصية غير المتزنة، نحن نلاحظ بأعيننا قيمة الانسان التي تكون شخصيته معتدلة قوية يتحكم العقل فيه أكثر من اي شيء آخر ولا يخفى ذلك على الناس، فمجرد ان يراه اي شخص يحكم عليه بالاتزان ولو على التعامل الخارجي فقط، ويأخذ الاتزان صوراً متعددة منها الذاتي والآخر الخارجي، يبدأ الانسان بتنظيم داخله ومن ثم ينطلق الى بناء الخارج، فالاتزان جانب مهم في حياة الانسان وبه تكتشف شخصيته ببعدها الظاهري للناظر والمتأمل للسلوك، والاتزان لا يعني ان يكون الشخص جامداً لا يتحرك كالصخرة او العمد الحديدي فهو افراط يكون الانسان معه كالصنم، انما الاتزان في موضعه وفي مقامه، مثلاً عندما يكون هناك تجمعٌ لشخصيات كبيرة والحالة تتسم بالهدوء والاستقرار وانت تقفز بكلمة او عبارة او حركة او تضحك بصوت عالٍ تثير به اذهان الحاضرين وتجذب انظارهم فأنت في هذه الصورة تسمى شخصاً غير متزن،

الاتزان بهذا المعنى لا بأس به وقد يشكل الانطلاقة الاولى لفهم معنى الاتـزان المطروح هنا، الا ان الضوابط العرفية واللياقات الاجتماعية لها دخل معين في كشف هذا المفهوم، كما ان الثوابت والقناعات النفسية والرؤى والابعاد السلوكية لدى كل فرد هي من تحدد الاتزان في شخصيته، فمن يمتلك الادوات السليمة في حل المشاكل الطارئة التي تصاحبه في حياته لا يمكن ان يتساوى مع ذلك الشخص المتّكل على القدر وتارك العمل، فالسعي في مواجهة اي خطر محتمل او تغير يحصل مستقبلاً له فائدة كبيرة التي لا يعرف اهميتها الا من جربّها.

ليس غريباً ان يمر الانسان بحالات مختلفة طوال يوم كامل او اكثر من ذلك، فان الاختلاف في حياة الانسان شيء واقعي لا يمكن لاحد نكرانه، سواء في مظهره الخارجي ام نفسيته وداخله حتى ان القلب سمي بهذا الاسم نتيجة تقلبه وعدم استقراره وثباته على حالة معينة، فهل يا ترى ان مقصدنا من اتزان الشخصية المعنى الذي سبق؟

بعبارة اوضح هل المقصود بالاتزان هنا ثبات حال الانسان المزاجي والظاهري والمعنوي وعدم تغيره ابداً على طول الوقت؟

هذه المعاني من الاتـزان غير مقصودة، فلا يمكن ان يكون

الانسان متزناً طوال الوقت، فالحالة المزاجية تختلف من وقت لآخر، وفي كثير من الاحيان لا دخل للإنسان بها، فإذا اصابه الجوع يتغير ويتبدل مزاجه، او اذا فَقَدَ عزيزاً وبكى او عثر على ولده الضائع لسنين طويلة فسالت دموعه فرحاً، او اذا ذكر موقفاً مضحكاً فضحك، كل هذه الحالات هي طبيعية يمر بها كل انسان وغالباً ما نسميها المشاعر، لكن ما اريد ان نصل اليه هو:

١. الاتزان السلوكي النابع من الثقافة التربوية التي تتمتع بها الشخصية، فهنالك من تجد حركاته خفيفة وسريعة لا تناسب شخصية الانسان، كالرقص والحركات المضحكة، حتى انهم يقرون بذلك وكل من يشاهدهم، وهنالك مبررات يستخدمونها لأداء مثل هذه الحركات، وما يهمنا ان الاتزان في سلوك الانسان في غاية الاهمية فغالباً ما نقيّم بعض الناس من خلال سلوكهم ومظهرهم الخارجي ويمكن لنا ان نطلق عليه الاعتدال، فقد نشاهد اشخاصاً بأشكال غير معتدلة وقد يصل بهؤلاء ان يقلدوا بعض القطط او الحيوانات ظناً منهم ان هذه الحركات تجعلهم محط اهتمام الآخرين او لأجل ان يلفتوا انظار الناس اليهم، وقد تكون احياناً بداعي الحرية وحب التحرر من الانظمة والقوانين والاعراف التي تسود المجتمعات المحافظة، ولسنا بصدد تفصيل هذه الحالات الا ان مدخليتها في

سلوك الانسان الظاهري سلباً في غاية الوضوح، وفي مقابل هذه الامثلة نجد اهل الاعتدال والرقي والثقافة في غاية التناسق في حركاتهم ونظراتهم وتصرفاتهم الخارجية، ملبين دعـوة العقل والتربية الصحيحة التي تفرض عليهم ان يحافظوا على سلوكهم، وقد وجدنا ان الدين الاسلامي حرص على تهذيب سلوك الانسان سواء اكان خارجياً ام داخلياً، فمشية المختال الفخور قد نهى عنها القرآن الكريم ومن منا لا يشعر بسلبية مشية المتكبر وتعاليه على الناس وافراد المجتمع.

اعطى لنا القرآن العزيز بريقاً حول الموضوع في آية تعد من اهم الآيات التي تهتم بتقويم سلوك الانسان وتفصل بين السلوك الحسن والسلوك الخاطئ، يقول ربناﷻ: ﴿**وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۞ وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ**﴾ لا تعرض بوجهك عن الناس تكبرا ولا تمش في الأرض مشية من اشتد فرحه ان الله لا يحب المتكبر الفخور[1].

فمشية المتكبر المختال التي تشعر الانسان بالغرور والتباهي

(١) ينظر: الميزان في تفسير القرآن: السيد محمد حسين الطباطبائي، ج١٦، ص٢١٩.

والفخر سلوك خاطئ لا يريده الدين ان ينتشر بين افراد المجتمع، فيعتبر حالة غير صحيحة وسلوكاً خارجاً عن الاتزان والاعتدال، فهذا واحد من عشرات الاحكام التي تقيد سلوك الانسان، فليس كل حركة تصدر من الانسان تكون مقبولة فبعضها يهدد اعتدال الشخصية وضعفها، كالرقص فإن صاحبه اشبه بالمجنون، تصدر منه حركات غير صحيحة ليس لها غاية شريفة او هدف عقلائي، بل لا يكون الرقص الا مع خفة العقل وبعده عن الاعتدال، فيسمى صاحبه باللاهي.

انظر الى الطفل الصغير وقارن بين حركاته وحركات الآخرين وبين سلوكياته وسلوكيات الآخرين الاكبر منه سناً تجد الفارق واضحاً؛ لأن العقل يتحكم بشكل كبير في سلوك الانسان، اما اذا جُرد الانسان عن عقله فحركاته التي تصدر منه تكون غير مدروسة تماماً ولا احد من الناس يلومه فهو كالمجنون أو المجنون نفسه، من هنا يُعلم اهمية دراسة حركات الانسان والاهتمام بها، وقد وضع لنا الدين قواعد في ذلك فضلاً عن العقل، فورد النهي عن كل ما يخمر العقل الذي يستتبع ظهور حركات وسلوكيات غير منتظمة، كما ورد ذم التكبر ومشية المختال الفخور، وكذلك النهي عن الرقص والطرب، وغير ذلك، وفي مقابلها رجح اشياءً مهمة كالسير بهدوء

والحث على الوقار والحلم والصبر، وغيرها في موارد كثير.

٢. الاتزان في الالفاظ والكلمات عند الحديث مع الناس، ان كلماتك هي الاثر والدليل الذي تعرفك الناس منه، وما حياتنا الا مجموعة من الحروف والكلمات والافكار التي تترجمها سلوكياتنا، ومقياس البشرية اليوم بمخاطباتهم ولغتهم، والاتزان في الالفاظ يأخذ صداه في هذه الورقات فهو السلوك الكاشف عن رقي الانسان حتى ان الكلمة الطيبة تفعل مفعولها في اذهان السامعين ومن ثم في قلوبهم لكن يجب ان يرتبط اللسان بقلبٍ سليم غير مريض كي تخرج لنا الكلمة طيبة، فالقلب يزود الالفاظ بالروح، واللسان يخرجها بصورتها المادية للاذن السامعة، فتؤثر اثرها، وقد يطلب القارئ تفصيلا لهذا المحور من الاتزان، ان ما يمكن قوله في هذه الاوراق هو:

كل شخص يصدر منه الكلام اما ان يكون قاصداً له او غير قاصد، واختياره للكلام يتم فيما اذا كان واعياً على دراية لما يقول، فإذا انتهت هذه المرحلة نخوض في مرحلة اساس اطلاق الكلام.

ان خروج الكلمات من الفم تعتمد بدرجة عالية على المخزون الثقافي والدربة والاستمرارية، فكل كلامنا هو تابع بشكل مباشر لما نحمله من بعد ثقافي وعلمي، والاعتياد عامل آخر وسبب في

التمسك ببعض الكلام او حتى الطريقة، وهو على نوعين تبعاً لنوع الكلام، فهنالك اعتياد سلبي وآخر ايجابي حسب الكلمة المستخدمة.

ان الكلمة التي تخرج من اللسان وتذهب الى اذهان السامعين مثل الصنبور التي تقطر حبات من الماء المتصل بالحوض او النهر، فكلما كان مصدر الماء نقياً كان الماء صافياً عذباً زلالاً، فمصدر الكلمات هي ثقافة الانسان وما يعرفه، فمن كان على درجة عالية من الثقافة كانت كلماته كذلك والعكس صحيح ايضاً، فعين الماء النابعة من الارض هي متصلة بذلك الماء في الجوف اسفل العين، فعذوبتها تتبع الجوف وكميته الخارجة وما يحمله من مواصفات أخرى، الانسان عندما يتكلم يشبه تماماً عين الماء، كلامه دليل على رقيه هذا حسب الحقيقة والواقع، فلربما يكذب الانسان ويعطي خلاف الواقع، يطرح ذلك القرآن الكريم ويسمي هذه الحالة بالنفاق فهو يتكلم خلاف واقعه، ولم يخرج هذا الصنف عن دائرة النقد في مثالنا هذا فان المنافق منبعه ملوث وان اظهر خلاف ذلك، فلولا خبث وفساد داخله لما صار منافقاً، وقد وجدنا النصوص الدينية تهتم اشد الاهتمام في الاتزان اللفظي؛ اذ حرمت الالفاظ القبيحة التي يستنكرها كل العقلاء التي تخدش الحياء وتنشر ظلام المنكر في المجتمع بشكل واضح، الى جانب ذلك اوجد البديل والمقابل

لتلك الكلمات ووضع الثواب لمن يتكلم بالخير ويكون كلامه وفق الموازين المقننة شرعاً:

أ. لقد حرم الاسلام ان يغتاب المؤمن اخاه المؤمن، فلا يظهر عيبه الذي خفي عن الناس، بقوله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللهَ إِنَّ اللهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ**﴾ فاحد صور الغيبة هو الكلام على الآخرين بما لا يرضيهم ابداً، الا تجد هذه الصورة التي قدمها القرآن الكريم عن قبح الغيبة والمغتاب، وكأنه لا يتكلم على اخيه بل يأكل من لحمه، اشارة دقيقة الى الفم الذي تخرج منه هذه الكلمات القبيحة، ففي ميزان الله تعالى ان كل كلام يحرم يكون قبيحاً حتى وان استحسنه الناس.

ب. لقد حرم الله تعالى الغناء والكلام الباطل، الذي يؤدى بألحان أهل الفسق والفجور، وحرم تلك المجالس واجر الغناء، وجاءت النصوص الشرعية عن أهل البيت عليهم السلام مفصلة في ذلك ومشددة في منعه وبيان أثره على الفرد والمجتمع، فقد روي في الكافي عن أبي بصير قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن قول الله عز وجل: ﴿**فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ**﴾ قال:

«**الغناء**»[1] وهنالك آثار يتركها في السامع وما يحيط به منها: عن زيد الشحام قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: «**بيت الغناء لا تؤمن فيه الفجيعة ولا تجاب فيه الدعوة ولا يدخله الملك**»[2].

فالغناء كلام يخالف الاتزان من الناحية الشرعية وقد يعتبره البعض بانه لا يخالف، فرغم شهرة حرمتها في الدين الا ان أكثر الناس بعيدون عن الشرع واحكامه فلا يلتزمون به.

ج. تحريم الدين الاسلامي للبهتان والافتراء على الآخرين، فهنالك طرق يتخذها بعض الناس في تلفيق التهم على الآخرين وهي غير موجودة فيهم سعياً منهم في تزوير الحقائق كي ينالوا رغباتهم الشيطانية، فهذه الكلمات والاساليب حرمها الدين وجعلها من الكبائر التي يستحق مرتكبها النار، فهذا الكلام في موضوعنا الآن يهدد اتزان الشخصية من هذه الجهة.

ان الالفاظ القبيحة التي يستهجنها السامع الواعي ويستقبحها العاقل السوي ما هي الا اضطراب في ثقافة الانسان اللفظية وسبب واضح في قلة الوعي من هذه الجهة او ضعف الالتزام الناشئ من ضعف الشخصية امام الوساوس والتطبع والاندكاك الاجتماعي

(١) الكافي: الشيخ الكليني: ٦/ ٤٣١.
(٢) الكافي: ٦/ ٤٣٣.

الذي يورث الانسان ويترك فيه حب التلفظ بمفردات غير صحيحة اطلاقاً، ولعل بعضهم يتلذذ بها؛ لأنه يجد نفسه تنسجم تماماً وتتماشى مع هذه المفردات، الا انه واقع تحت تأثير الوهم، اضافة لبعده عن البيئة الصحيحة او ضعف شخصيته السلوكية ونظامه الاخلاقي، فانهيار الفرد امام هذه المفردات ينتج عن انهيار الاتزان الذي يتمتع به وما عليه الا ان يرجع الى ذلك النعيم الذي كان عليه، فالتقيّد بالشريعة بالوجه الصحيح نعمة لا يشعر بها الا من كان ملتزماً حقاً.

ان كلماتنا التي ننطقها تكشف جزءاً مهماً من شخصيتنا، فالإنسان يُعرَف من فمه، قل لي كلامك اعرف ثقافتك، حروفك التي تجمعها وتنطقها بكلمة دليل على مخزونك الثقافي فما تخزنه في قلبك يظهر على لسانك، ان كان طيباً يترجمه اللسان عسلاً شهياً او قل يكون نغمة لها صداها في اذن السامع ومن ثم تمر الى قلبه، فتظهر للناس شخصيتك من خلال كلامك ومدى اتزانك وقد قيل: «مقتل الرجل بين فكيه»، وقد وردت النصوص التي تحث على ان يكون الكلام في الذكر والمناجاة فما اعذب الكلام حين يكون في الله ﷻ وذكر الانبياء والاولياء، وذكر الامور التي لا تنافي العقل ولا الحياء ولا الدين والاعراف والتقاليد الصحيحة، فأكثر مشاكل الناس تحدث جراء الفاظهم، فقد يحرم من شيء عظيم

بسبب الالفاظ التي يستعملها، وقد نشاهد كل يوم بعض الافراد ممن لا يجيدون الحديث ولا الكلام بصورة لائقة فيفتقرون لمقومات الكلام الصحيح، ويظهر لنا بوضوح ضعف شخصياتهم وقلة وعيهم وحكمنا هذا لم يأتِ من فراغ فالعنوان دليل الكتاب، كذلك اللسان دليل الانسان، فالارتقاء في الالفاظ والكلمات يوصل الفرد الى مستويات عالية من الرقي ويوفر له المقام السامي الى جانب الركائز الاخرى في قوة الشخصية.

٣. الاتـزان الفكري، كل شخصية تمر بمراحل مختلفة من الحيوية والنشاط والخمول والضعف والقوة وهو أمر طبيعي لاسيما البناء الجسدي، فإنه يتطلب ذلك كما هو معروف، وكذلك المزاج والحالات النفسية فإنها تتغير تبعاً للظروف والحوادث التي ترافق حياة كل شخص منّا، ويمر الفرد بتغيّر فكري وثقافي، لكن هذا التغير ليس محموداً دائماً؛ لأن الثبات على العقيدة الصحيحة أمر ضروري لا يمكن العدول عنه يميناً او شمالاً، فاذا حصل الاتزان من هذه الجهة فانه حصل الخير كله، ومن يعش في هذه الدنيا غير متزنٍ من جهة العقيدة فانه لا يهنأ ولا يهدأ له روع! كيف وهو يعيش بعيداً عن الايمان الذي يفترض عليه ان يسكن قلبه ومن هنا نعرف معنى ﴿**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾، فلا راحة ولا اطمئنان

بالبعد عن الذكر والايمان برب السماوات والارض ورسالاته الى البشرية.

ان الاتزان الفكري يرتكز على البعد العلمي والثقافي الذي يمتلكه الانسان فمن استقر فكرياً وعرف من اين والى اين وفي اين، حصل له الخير الكثير واصبح متزناً لا يتماوج من هنا وهناك، ونستطيع ان نطلق عليه (اليقين) فهي درجة شريفة عالية خاضعة لنظام المراتب فعلى قدر كل شخص تأتيه حسب القابلية والاستعداد، فالشخص الذي يعيش اليقين والحقائق واضحة عنده كوضوح الشمس لا يمكن ان تهزمه الفتن في يومٍ ما، بينما من كان على شفا حفرة فإنها تنهار به يوماً ما وهو أمر في غاية الوضوح للجميع، فصاحب الشك يختلف عن صاحب الظن وهما يختلفان عن صاحب اليقين، فالافكار السليمة لها الفضل في وجود اليقين وثباته عند الانسان، فهو المولد لحالة الاستقرار والاتزان داخل الانسان، ويعتمد اليقين بدرجة كبيرة على الادوات التي يستخدمها الانسان في الكشف عن الواقع او الحقيقة، فكثير من الاشخاص يحسبون انهم يعيشون اليقين وعين اليقين وهم في الحقيقة ليسوا بمتيقنين فهم يخوضون مع الخائضين ويلعبون مع اللاعبين، يحرصون على الكلام في اليقين لكنهم ليس لهم اي يقين في كلامهم،

اما الواهم فهو ليس له حظ من الاستقرار والاتزان الفكري ابداً، فقد يأتي اي شخص ويغير موازينه ان كانت لديه موازين، ومن هنا يتضح لنا سر الدعوة للعلم والتعلم وما قيل بحق العلم وكيف لا يوصف بالعظمة وتلك الاوصاف الزاهية وهو من يجعل الانسان في رقي وتقدم، فمن فقد العلم فقد النوادر والجواهر وما قيمة الحياة بجهل؟

وقد يتبادر الى الذهن سؤال، كيف يمكن ان نستقر فكرياً وعلمياً والعلم لا حد له او قل: هو بحر عميق؟

وما يمكن ان يصلح جواباً لهذا التساؤل هو:

اننا لا نقصد بالاتزان الفكري والعلمي ان يتجمد الانسان على علم او فكر محدد دون ان يفكر ويتعلم الجديد، بل هذا خمول وتعطيل وليس اتزاناً، انما المقصود بالاتزان الفكري والعلمي هو عدم التخبط الفكري والضياع العلمي والهبوط الى مستويات متدنية والرضا بهذه المقامات، فترى الانسان المتزن فكرياً وعلمياً لا تهزه العواصف الفكرية او الطفرات العلمية، فإنه بعد ان عرف المبادئ والقواعد يكون قد فهم ووعى وعرف من اين تؤكل الكتف، اما ذاك الذي لا يعلم اي شيء ولا يدري بما يجري حوله وافكاره غير مرتبة ولم تخضع لأي ترتيب فهو حقاً يعيش حالة من التغير

والتبدل الفكري والعلمي، وكل فرد عنده استقرار علمي وثبات ثقافي يدرك بوعي تام اهمية ما طرح الآن، ثم ان العلم وان كان بحراً عميقاً لكن الغور والتعمق فيه لا يعني ذلك عدم الاستقرار بوجه من الوجوه، بل على العكس فهو تقدم وقمة في الثبات والاستقرار والاتزان، وبعد هذا السرد اظن ان القارئ لا يبقى لديه اي غموض حول المسألة، رغم ان الموضوع بحاجة الى بسط في الكلام وتنويع آخر في البحث؛ لأنه يتعلق بالجانب الفكري والعملي والثقافي وما اوسع هذه المصطلحات، لكن ليس دائماً يكون الكلام بقدر المتكلم عنه، فخلاصة ما يمكن ان يقال:

- الاتزان الفكري نقطة جوهرية وقاعدة ذهبية لا يمكن لأي شخص ان يتنازل عنها باي شكل، فكل شيء يتعلق به استقرار الانسان يصبح مهماً للغاية.

- ان بناء الفكر بناءً صحيحاً سليماً من اي اعوجاج يرسم للإنسان الحياة السعيدة ويمكنه من العيش بصورة أفضل في هذه الحياة.

- اذا كان هم الانسان بناء فكره ورصانة ثقافته فانه بلا شكٍ يحصلُ على مراده، فمن طلب الدرجات الرفيعة وكانت شغله الشاغل ينالها يوماً ما، حتى وان طال أمدها.

- العلم كنز لا يفنى بل ينمو ويتمدد ويترك أثره في الفرد وتظهر ثمرته في مدة يسيرة لكنه يحتاج الى عمل حتى يأخذ صداه بشكل طبيعي.

- الاتزان لا يعني الجمود في مكان ما او الاعتياد على حركة او كلمة معينة، انما هو أعمق من ذلك، فمعناه بدقة هو سير الانسان في هذه الارض بنظام صحيح وفق العقل والمؤثرات الاخرى كالدين والعادات المقبولة عرفاً وديناً.

ثانياً: الشخصية الفاعلة:

الانسان يتميز عن بقية المخلوقات بأشياء كثيرة، اهمها انه يفكر ويخطط لحاضره ومستقبله، بواسطة العقل الذي ركبه الله تعالى فيه، فيتعلم ان هنالك انظمة في هذه الحياة محكومة بها وهنالك الانسان هو ذلك الكائن الذي يغير بعض تفاصيل الحياة الظاهرة، والا لو تركت الارض وحدها لا يتغير منها سوى ما يتأثر بالظواهر الطبيعية كالرياح والحرارة والرطوبة وغيرها، فالإنسان هو العنصر الفعال في هذه الارض الكبيرة وهو من يغير معالمها بالنحو الذي يريده، من هنا يكون لزاماً ان نوسع الحديث عن الانسان اولاً وقدرته من خلال:

- **الانسان الطاقة الكبيرة:**

الانسان كائن يستطيع ان يفعل كل شيء عظيم، له قدرة وله خيال وله قوة وله استعداد، يتضح ذلك من خلال العرض القرآني لهذه الحقيقة فربنا عز وجل اعطى قيادة الحياة للإنسان سواء كان سلباً ام ايجاباً، يقول تعالى: ﴿**إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا**﴾.[1] طريقان امام الانسان وعليه ان يختار بدقة ايهما يسير عليه، والتكليف الالهي يريد منه طريق الخير والشيطان وجنوده يريدون منه طريق الشر، وبين هذا الصراع يتمتع الانسان بالقدرة والعقل

(١) الانسان: ٣.

وهما اعظم اسلحته لمواجهة اي شيء، تنبثق فكرة ان الانسان طاقة هائلة بهذا الكون من خلال الاشياء التي أُنيطت به والتكليف الذي وقع على عاتقه فكان الانسان خليفة الله تعالى اول يوم وضع رجله على الارض، وهذه الفكرة تسحب لنا بجلاء اهمية الانسان في هذه الارض، فيمكن ان يقال انها تحت تصرفه تماماً وهذا لا يعني عزل الدور الالهي او تعطيله وانما تلك عقيدة لها ادلتها ولا يسمحُ لنا البحث بإيراد جوانب الموضوعات وتفاصيلها، فللإنسان القدرة والارادة في افعاله وما نسمعه احياناً من ان الانسان واقع تحت القدر الالهي وليس له قدرة او اي ابداع غير صحيح، فإننا في هذه الحياة لنا الحرية في افعالنا وكل ما يصدر منا وفي نفس الوقت لا نخرج عن قدرة الله تعالى، لكنه اتاح لنا الاختيار والعمل وهو من سيحاسبنا يوم القيامة، فطاقة الانسان ذلك الموجود المخلوق الذي يستطيع ان يغير الحياة وكل واحد منا يشهد بذلك، لكن بعض الناس لا يثقون بأنفسهم فيصبحون في متاهات الضعف والوسوسة، تجده يقول: انا لا اصلح لهذا العمل، انا لست قادراً، انا ضعيف وهكذا عشرات التبريرات التي لا داعي لها، وقد تسمع اكثر من ذلك، في يوم من الايام شاهدت رجلاً بيده علبة سجائر سعرها اكثر من وجبتي طعام، وكان يقول: أطفالي جائعون ولم اجد عملاً اعمله كي

اوفر لهم الطعام، رد عليه احدهم قائلاً: اتعلم ان هذه العلبة التي بيدك مبلغها يوفر وجبة كاملة لعيالك، لم يكن الرد نافعاً، ولم نغير في نفسه شيئاً، كان الاحرى بنا ان نقول له: انت رجل قادر ولك شخصية تستطيع ان تعمل وتنتج كان علينا تشجيعه، دون ان نركن الى آخر الحلول ونوبخه، فأنا اعلم ان كثيراً من الناس وبخته لكن لم ينفع ذلك، اغلب الناس لا يعرفون الطاقات التي يمتلكونها ولم يكتشفوها والسبب ان بعضهم لا يعلم انه قادر على العمل والانتاج والابداع والرقي، واشتهر هذا القول:

وتزعم أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر

وأنت الكتاب المبين الذي بأحرفه يظهر المضمر[1]

فهذا قول بليغ موجه للإنسان في هذه الحياة حتى يعي انه ليس كائناً بسيطاً لا يفقه شيئاً خلق ليأكل ويرتع، فالغاية اعلى واجل من ذلك، وفيه بيان للناس على قدر المسؤولية التي يتحملونها والله لا يكلف نفساً الا وسعها، فلا يمكن ان نقبل بالفكرة التي تصغّر من حجم الانسان وقابلياته وطاقاته، فالأرض لم تعمر لولا الانسان، والحياة لم تتقدم لولا الانسان، فهو عنصر الابداع في هذه الارض،

(١) شعر نسبه محمد الباعوني الشافعي لأمير المؤمنين عليه السلام في كتابه جواهر المطالب في مناقب الامام علي عليه السلام ج٢، ص١٣٦.

وربناﷻ هو من اعطاه هذه القابليات والاستعدادات وزوده بأندر النوادر (العقل)، فاعرف قدرك ايها الانسان واعرف مقامك واكتشف قابلياتك، فانت القائد في هذه الارض وانت القادر على التغيير، فلك القدرة على تغيير نفسك ومن ثم واقعك، قال تعالى: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾[1].

البشرية هي من تختار حياتها فان رب العباد يمدهم بالقوة والطاقة، فالمتخاذل هو من وضع نفسه موضع الخذلان، والمنافق كذلك، والمؤمن هو من سعى الى الايمان والناجح ذلك الشخص الذي لم يرضَ بضعفه ولم يهتم لصعوبة الحياة وانما شغله المستقبل واهتمامه في قضيته ثم صبر فحصل على ما كان يصبو اليه.

- **الشخصية الفاعلة حقيقة ام خرافة؟**

قد يراود اي واحد منا هذا السؤال، هل ان الشخصية الفاعلة وجودها اعلامي ولفظي فحسب ام وجودها حقيقي؟ هل ثمة واقع لوجود هذا العنوان؟ ثم اذا كانت موجودة فهل لها اوصاف تعرف بها؟ حدثني عن الشخصية الفاعلة!

(١) الانفال: ٥٣.

الشخصية الفاعلة لها وجود حقيقي في واقعنا، ولا يمكن لأي أحد نكران ذلك، وهذا لا يعني اننا نهجرها اذا وصف بعض الفاشلين شخصيته بالفاعلة، كما يدعي ذلك عدد من اهل الخداع والكذب، وقد تكون شخصية فاعلة بالمنظار الذي يعتبره صاحبها او المحيط الذي يعيش فيه، لان هذا المصطلح كبير وواسع، فالمنافق يعتبر شخصيته شخصية فاعلة في بعض المواقف بينما نظرة الاسلام الاصيل لا تعتبر تلك الشخصية فاعلة ولو بدرجة قليلة، فعلى المستوى الوجودي انتهى الكلام، واما اوصاف الشخصية الفاعلة فيمكن لنا ان نتكلم عنها بقطع حتى يدركها القارئ بسهولة ويسر:

١. الشخصية الفاعلة تمتاز بلونها القاتم في الظروف الصعبة والمتعبة، وبلونها الشفاف في وقت الربيع، وتتمتع باسترخاء الفكر الى ابعد الحدود.

٢. الوقار والجاذبية أحد اهم الابعاد التي تتمتع بها الشخصية الفاعلة، وقد لا يلاحظ عليها ذلك في بعض مواقف الحياة بسبب الموقع والوظيفة وغيرها.

٣. يستخدم صاحب الشخصية الفاعلة عقله في ادارة حياته اكثر من اي شيء آخر، وفي بعض الاحيان يتمسك بالتجربة معيناً ومنقذاً، فينظر في سيرة من كان قبله ويتمعن بها جيداً.

٤. التفكير الجاد والنظرة المستقبلية تكاد تكون من ابرز صفات وسمات الشخصية الفاعلة، اذ يعتبر المستقبل الرمز المقدس الذي تدور حوله كل المحاور، وهو بحق كذلك فمن لم يخطط لما سيحدث غداً لا يمكن له ان يضع قدماً على طريق النجاح.

٥. الشخصية الفاعلة عطاؤها بلا حدود فهي منتجة في جميع الاوقـات ومختلف الظروف لا تعرف التوقف والتذبذب ولا التهاون.

٦. قدرتها على احتواء المشاكل والتكيف مع مختلف الظروف، فلا وقت لديها حتى تشغلها العوارض والقضايا الهامشية.

- **الشخصية الفاعلة، كلام وحوار:**

كل فعل يصدر من الانسان له صدى سواء أكان ضعيفاً ام قوياً، فنحن نشاهد الناس وادوارهـم في الحياة، فالرسول يقوم بأفعال واعـمال لكنها تختلف تماماً من جهات عديدة عن تلك الافعال التي يقوم بها غيره، فقصد النبي يختلف تماماً عن قصد اي انسان، حتى ان فعله يأخذ مدى اكبر واوسع، فهنالك شخصية فاعلة داخل المجتمع وهنالك شخصية على قدرها لا تخرج ابداً عن ساحتها، وهذا يرجع الى الفكر والايمان الذي يتمتع به كل واحد

منهم، ويشمل ذلك كل الافعال سواء اكانت ايجابية ام سلبية، واثر افعال الانسان حاضرة امامنا، ونستقرأ منها جهتين:

الاولى: افعال فردية لا تؤثر الا على نفسه وهي تكون العمد الرئيس في تقويم شخصية الانسان، مثلاً تهذيب النفس ترجع فائدته للشخص نفسه، او التواضع او التكبر وغيرها من الاخلاق والافكار الفردية الشخصية، سواء كانت ايجابية ام سلبية فان فائدتها اولاً واخراً ترجع لذات الانسان.

الثانية: افعال تأثيرية ونقصد بها الافعال التي يقوم بها الانسان وفائدتها ترجع للجميع، كبناء دار للايتام او بناء مسجد او كلمة طيبة تصلح بها بين متخالفين، ولا يكون ذلك قولاً او فعلاً فقط وانما تشمل الفكر والسلوك، فلهما الاثر الواضح في ساحة الانسان المعاصر بل حتى الانسان القديم، فهنالك من يكون ثلجاً يذوب لغيره، ومن يعطي دمه بيده، كما فعل ذلك عظماء الكون، فانهم قدموا انفسهم وجادوا بها حتى تبقى كلمة الحق تسود بين الناس وهذه الصورة من اعظم صور خدمة البشرية، فان كثيراً من الناس يرغبون في بذل مهجهم دون الدين والعقيدة وخدمة الكلمة الحقة، فأدوار هؤلاء لها اثرها في واقع كل فرد، فعمل رجل الامن الذي يوفر الامن للناس اجتماعي وخدمي، وكذلك مختلف افراد المجتمع

الذين يقومون باعمال لها الاثر في حياة الامة، فكل انسان له دور فردي او ايجابي في هذه الحياة او ان يقتصر على نفسه ولا يخرج عنها او يكون دوره وفعله اوسع من ذاته وكيانه فيسمى التأثير الفاعل في المجتمع سواء كان سلباً ام ايجاباً، فالنبي يقدم الدور الايجابي من خلال الاصلاح الذي يقوم به على جميع المستويات، فيكون بمثابة الشمس التي تشرق على الظلام، ومقابله شخصية فعالة لكن اثرها سلبي تماماً كفرعون وامثاله الذين يبثون الظلم في الارض، وهذه القاعدة قد طرحها الدين الاسلامي بشكل واضح تماماً، ففي الرواية عن أبي جعفر عليه السلام قال: «**أيما عبد من عباد الله سن سنة هدى كان له أجر مثل أجر من عمل بذلك من غير أن ينقص من أجورهم شيء، وأيما عبد من عباد الله سن سنة ضلال كان عليه مثل وزر من فعل ذلك من غير أن ينقص من أوزارهم شيء**»[1].

فالورقة التي تكتبها لا تظن انها محيت من سجل الزمن فان كانت خيراً سوف تدر عليك جبالاً من الفوائد غير ربوية ولله الحمد، واما اذا كان الكلام فيه المنكر والشر ويؤدي الى انحراف البشرية فانه سوف ينزل عليك بالعذاب الى يوم القيامة، وهكذا الكثير من الافعال والاقوال والكلمات، كقارئ القرآن الكريم

(١) ثواب الاعمال: الشيخ الصدوق، ص١٣٢.

وحسناته والمغني وسيئاته، فكل فعل له اثره وصداه في الحياة.

اتصور ان الشخصية الفاعلة اتضحت اهميتها فيصبح كل شخص منشدّاً لان يكون شخصاً ناجحاً ومؤثراً في مدينته او بلده او العالم بشكل عام، ولا يأتي ذلك بيوم وليلة واحدة فعليك بمواصلة الجهد ودراسة النفس وخفاياها واتخاذ الصبر وسيلة والعلم قائداً لنيل الفضيلة والتفكير الجاد لنيل شهادة الوثوق بالنفس وقدرتها في تحمل المسؤولية، واعتقد ان بناء شخصية فاعلة بحاجة الى تحقيق وتدقيق فاللعب والتيهان ليست قواعد لبناء شخصية فاعلة.

ثالثاً: الشخصية المتكاملة:

لم أجد شخصية متكاملة حتى الان.

هذه الجملة نسمعها بشكل متكرر ولم نقف عندها يوماً او وقفنا ولم يكن لنا تحقيق مع قائلها لأننا نوافقه فيما يطرحه ونقول: الكمال لله وحده، فان البشر كلهم عاجزون عن الوصول لهذا المقام الرفيع، هذا كل ما يمكن ان يقال، هل ان هذا الحكم واقعي ام مجرد اعتياد على قول وفكرة قديمة في اذهاننا ولسنا بحاجة الى بحث جديد او اعادة النظر فيها؟ ان اصل الموضوع قد وقع فيه خلط، اذ أن معنى التكامل هنا: ان الانسان قادر على بلوغ الكمال في مختلف المجالات سواء كانت سلوكية ام فكرية، ولا يعني ذلك ان يقاس الانسان بخالقه حتى نقول الكمال لله وحده، فاين الخالق واين المخلوق، فربنا خارج دائرة القياس، فالمسألة تتعلق بالبشر فقط، فلا يوجد وجه للمقارنة ابداً، فلا يبقى الا ان نقول ان الانسان قادر على بلوغ الكمال.

ان قولنا الانسان قادر على بلوغ الكمال في مجالات عدة ليس ضرباً من الخيال، فالله تعالى خلق فينا القدرة والقوة والطاقة، وطلب منا اشياء كثيرة سواء أكانت اوامر ام نواهي، فاذا لم تكن لدينا القدرة والقابلية لِمَ يأمرنا؟ او ينهانا؟

والعقلاء عندما يتفقون على بلوغ الانسان قمة الابداع والرقي في مجال ما الا يسمون ذلك كمالاً؟ فيقولون: بلغ زيد الكمال في تلك المهنة، او بلغت الشركة العالمية للسيارات قمتها ورقيها، وهذا الامر نعيشه اليوم بكل وضوح، فمن ذا الذي يعارض هذه الفكرة؟ إنها واضحة تمام الوضوح اذا نظر اليها بهذا المنظار، يبقى هنالك اعتراض قد يصدر من اي شخص وهي قابلية الانسان على ان يكون مبدعاً في كل شيء ومن ثم يصبح متكاملاً، فهل يا ترى ان المقصود بالشخصية المتكاملة المعنى الذي سبق؟

ان الشخصية المتكاملة هي شخصية مبدعة منتجة مضبوطة السلوك والفكر، اذ تعتبر خلاصة كل الشخصيات، فمثلاً هنالك شخصية تفاعلية وهنالك شخصية منتجة وهنالك شخصية مبدعة وهنالك شخصية متزنة، وهنالك شخصية فاعلة وغيرها فتكون الشخصية التكاملية هي تلك الشخصية التي انصهرت بها كل الشخصيات الايجابية وحفظت جميع اوصاف تلك الشخصيات، فبعض الناس ليس لديهم القدرة على تحليل الشخصيات كي يعرفوا ان هذه الشخصية هي خلاصة تلك الشخصيات، فان الشخصية التكاملية وما تحويه من ابعاد كبيرة وعناوين كثيرة يكون من الصعب الاحاطة بها من جميع جوانبها والخوض في كافة تفاصيلها، الا ان

الذي يمكن قوله ان الانسان له قدرة فائقة على تغيير نفسه ومن حوله، وهذا ما طرحه القرآن الكريم في أن التغيير بيد الانسان، فاذا كانت زمام المبادرة بيدنا فإننا لا نهتم ابداً باي معوقات أخرى، ولا نهتم لأي قول يمنعنا من التقدم والعمل وبذل الجهد في تحقيق ما هو مطلوب منا.

خطوة في طريق التكامل:

اول درجة في عالم التكامل وبناء الشخصية ان يثق الفرد بنفسه ويعلم ان كل شيء ممكن في هذا الكون الكبير، فيرى نفسه غير متعلم ويقول: العلم واسع وانا بسيط فكيف استطيع ان ادخل فيه وارتفع ويصبح لي ذكر بين العلماء او يكون لي أثر، او كيف يكون لي اسم بين الادباء والنقاد، او كيف اصبح مهندساً وباب الهندسة وصل الى غايته؟ وهكذا بقية الاختصاصات، فأول المعالجة ان تقطع هذه التصورات وهذه الافكار، فكل شخص له لمسته الخاصة في هذه الحياة، وكل واحد مكلف بأداء مهام معينة، بعضها مشترك والاخر غير مشترك، فأنت تتكامل هندسياً او طبياً او علمياً او تأليفاً او رسماً وهكذا، وغالب التركيز يقع على التكامل الخلقي، وهو ان تبلغ النفس مرتبة عالية من الصفاء والنقاء والطهارة، فتتشكل مجموعة من العوامل حتى تخرج لنا شخصية متكاملة، فلا يتكلم

بالحرام مطلقاً ولا يتلفظ الكلمات القبيحة ولا يغتاب بلسانه ولا يستهزئ بالآخرين ولا يتلفت الى ما في ايدي الناس فيسرق بنظراته ما عندهم متمنياً زواله، ولا يمشي على طريق لم يكن خيراً ولا يهوى الهوى والضلال، ولا يتماوج ويهوي في ظلمات الردى، ولا تأخذه العزة بالإثم ولا يغلب شهوته على عقله ولا يأكل من اي مكان واي طعام، ينظر الى نفسه وكأنه يعيش لوحده فلا ينفعه أحد ولا يضره أحد الا ما كتبه الله تعالى، ولا يعني ذلك هجر الناس فانهم جزء من هذه الحياة ولا يعني التعالي عليهم وانما الاحساب والانساب والاقارب لا تنفع شيئاً يوم القيامة ولا تزيد في الثواب شيئاً الا ما وصى به الله تعالى ورسوله واهل بيته عليهم السلام، فيتقيد الانسان بأوامر الشرع والعادات والتقاليد الصحيحة والآداب واللياقات المعتمدة، وينهي كل شيء يقف عائقاً امام تحقيق هدفه المنشود، ويرافق تهذيب النفس البناء العقلي والمعرفي والثقافي، ففي نفس المرحلة يتم تصحيح الاخطاء الفكرية او معرفة الطرق الملتوية وغير المستقيمة التي تؤدي بالإنسان الى الانحراف، ونعني بذلك ان يكون له اتزان فكري الى جنب الاتزان السلوكي الذي مر عليك في الشخصية المتزنة، وبلغة الاسلام والقرآن الحكيم يسمى هذا جهاداً، لماذا يسمى جهاداً؛ لأن الانسان يبذل قصارى جهده وتعبه للوصول الى هذه المراتب حتى

انه يصارع الشيطان والباطل على تحقيق ما يريده، يسجل القرآن العزيز كل هذه الصراعات ويختصرها بقوله: ﴿**وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ**﴾[1]، فالصراع مع النفس من أجل الثبات في الموقع الصحيح يدعم من قبل اللهﷻ بالهداية والاستقرار عليها دوماً، كما هو واضح من سياق الآية الكريمة، ويلاحظ هذا كل مجاهد لنفسه من تفتح الابواب واستئناسه بالنور والخير، فاليد الالهية لا تترك من يريد ان ينتصر على الشيطان وحزبه، حتى اذا بلغوا مرحلة الاستقامة فازوا فوزاً عظيماً.

هل فات الاوان؟

اعلم ان بعض القراء وهو يقرأ هذه العبارات تتحرك في فكره عدة من الهواجس والمخاوف ولا أعلم هل ان سببها كبر سنه او قلة حركته في السير بمشروع تكامل النفس؟ لكن ايها اللبيب اترك كل تفكير يقول لك: انتهى كل شيء، لا تحبذ سماع كلمة (نهاية) او (فشل) اكتب هذه الكلمات وارمِ بها في سلة المهملات، لا تنظر الى ورقة كتب عليها (انا فاشل وانتهى كل شيء)، لا تكتب كلمة الفشل، ردد كلمة النجاح كل صباح عندها ستنال الفلاح، خذ نفساً عميقاً واغمض عينيك وانت امام المرآة وانظر لنفسك جيداً

(١) العنكبوت: ٦٩.

وقل سأنتصر على الباطل سأهذب نفسي سأدرس سأنجح، وحاول ان تقشر الافكار وتحصل على لبها، تمتع بشيء اسمه (سأنجح) (سأعود)، لا اعلم أكانت الناس تسمي هذا الكلام تنمية ام تطلق عليه تحفيزاً كل ما يهمني هو ان اعرض للقارئ شيئاً ينسى به الفشل ويذهب معه للنجاح، اذا كان عمرك ٧٠ سنة فالوقت باقٍ لم ينتهِ، واذا كان عمرك ٢٠، فما اجمل العودة والرجوع الى التقدم وليس للوراء، فمن يمتلك القرار الحقيقي لرفع نفسه من حفرة الضياع والنهوض بها الى سلم الرقي يسمى (إنساناً) (ناجحاً) (شجاعاً)، وسمه ما شئت فانه يستحق ذلك بكل صراحة، تصور انك في هذه الحياة قائد لمعركة مع اشرس الاعداء، اما ان تستسلم وتبقى ذليلاً لعبودية الشيطان ووساوسه او تنتصر لنفسك وحريتك وارادتك وتعيش عزيزاً قوياً، ان عبارة (فات الاوان) لم تكن في سجل الناجحين فاذا حصل وفات الاوان فانهم كانوا متخاذلين تاركين انفسهم تعصف بها سنوات الفشل والتردي، فلم يكن للفشل غرفة في بيوت الناجحين، ولم يكن له ثبات في قلوب السالكين طريق الخير، فان المرض يصيب الجسد اذا قلت مناعته او قل: يتحرك المرض في الجسد الضعيف، الفشل يتحرك في الامة الضعيفة في الامة التي لا تعرف مستقبلها ولا ماضيها، فالماضي لا يكتب بالحبر على

الورق ولا المستقبل كذلك، هذه ليست قفزة في الكلام ايها السادة، انما حرقة ولوعة أتت من ضميري وداخلي فأحببت ان اصبها على جلد هذه الاوراق كون تهذيب النفس ورقيها هو رقي البلد والامة والعالم كله، وكل منا له نظرة لما يجري في هذا الواقع المرير من حرب وقتل ودمار وفساد وسفك للدماء، هل فعلت هذه الافعال والمجازر الحيوانات التي تعيش معنا ام النباتات التي نستفيد منها؟ فهل شاهدت شجرة قطعت طريق المارة، او هل قتلت وردة انساناً؟ لم يكن ذلك ولم يحدث مطلقاً، البشر هم سبب دمار الارض وقتل بعضهم لبعض، فاذا كانت التضاريس تحدث كل مئة سنة في بقع معروفة من العالم وتقل اعداداً من البشر هذا لا يعني انها تتفوق على قتل البشر بعضهم لبعض، ما نشاهده من تدهور في السلوك والفكر هو دليل على التراجع والتخلف، فلم يكن في وسع الانسان الا ان يدعو الله تعالى ان يقرب البعيد عن الحق ويهديه ويعفو عنه بلطفه.

منطق النجاح:

تكورت الحياة واظلمت الدنيا وسدت جميع المنافذ وانتهى كل شيء ولم تكن اي وسيلة للنجاح هذا هو منطق الفشل، وتمسك به كل من يعيش هذه الحياة بكواكبها الخرافية واجوائها الوهمية، لكن الامر يولد شعوراً نفسياً يضعف الانسان معه في مواجهة

اي تحدٍ جديد مستسلماً لأي مشكلة تحدث معه، اما منطق النجاح فهو عكس ذلك تماماً هو العودة الى جادة الصواب والنهوض بعد السقوط، والنشاط بعد الكسل، والكسب والجهد بعد الراحة والخمول، والاعتياد على الانتصار على وساوس الشيطان، والسير بكل هدوء ورقي في هذه الحياة، والزهد عن الاقوال والافكار التي تعكّر قوانين الفوز والجد والاجتهاد، وزراعة كل نبات يؤدي بالخير الوفير والجني الكبير، وينسى كل الانتقادات الهدامة، التي توجه اليه جراء كثرة خيره ونشاطه وحركته، وينتقل بين النشاطات والمهارات بين الحين والآخر، فكره مشغول وعمله مستمر، هو في شغل عن كل شيء، دائم العطاء، ان تكلم كان الخير منطقه وان سكت فعن حكمة وروية وتعقل وهذا هو منطق النجاح.

لم يلتف عليك الكلام فلا حيلة اذن:

تأخذ بعض الكلمات دور المخادع عندما تبتعد عن الحقيقة ويكون من ورائها الاحتيال ووضع المخاطب بالدائرة التي ينصب من ورائها الهدف المشؤوم، ويحصل ذلك كثيراً في كتب المبالغات الكلامية والجرائد التي تستنشق اجورها من افواه الباطل، اما النصائح والتوجيهات التي تقدم بين ايدي الناس وهدفها الاصلاح والتقويم والتعديل في المنهج فإنها دائماً ما تورث لنا الاطمئنان

والاعتماد عليها بصورة كبيرة، لانها لم تكتب لتنال من عقول الناس بل المفكر او المصلح او المربي يرى الاعوجاج يصيب الامة او الافراد فيسعى جاهداً ان يقدم كل ما يعرفه لتخليصهم من اي خطر يهددهم، ولم تكن ثمة مصالح لهم وراء ذلك الا الشاذ النادر، ولذلك يقل اهل الصلاح والفكر الحقيقي في المجتمعات لانهم لم يبحثوا عن قشور الدنيا وزينتها.

ان الكلام الذي طُرح امامك لم تكن فيه خدعة حتى تتبع طريقاً نحن نريده او رأيناه سليماً او يرجع بذلك فائدة للكاتب، انما هو مخاطبة لك ايها القارئ بعيداً عن كل الغايات والاهداف فان وجدت الكلام نافعاً خذه وان كان فيه الضرر او الخوف فاتركه ولا تروّج له ابداً، وما كتب هو من فهمنا للنصوص الدينية والمدارك العقلية والواقع النفسي والوجداني المشاهد وما كتب من هنا وهناك، فلم يلتف عليك الكلام مطلقاً فهو منك واليك، انها كلمات يعيشها المرء ويبوح بها لأقرب القراء منه فكراً وثقافة، فاجعل صدرك متسعاً لما ينفعك واغلقه بوجه ما يضرك، وما كتب عن الشخصية المتكاملة اعلاه ليس ضرباً من الخيال ولا خواطر بعيدة عن الواقع.

الشخصيات السلبية

ليس عيباً ان يكتشف الانسان نفسه ويدرس شخصيته جيداً ومدارسة مثل هذه في غاية الاهمية، وقد يسوّل الشيطان ويوسوس للإنسان ليضعف عزيمته تجاه اي شيء ينفعه، وهي مهمته في هذه الدنيا ونحن مهمتنا عكس ذلك تماماً، فاذا عرفت ان شخصيتك لم تكن بالمستوى المطلوب والمرغوب فابدأ بها اصلاحاً ومراجعه وتقويماً، اتفق معك ان هذه العملية ليست سهلة او يسيرة اطلاقاً، فالتجرد بهذه السهولة لكل الافراد ليس طبيعياً نعم هنالك من يمتلك قوة وعزيمة تجعله قادراً على التغلب على الاعتياد الذي كان عليه لسنوات طوال.

معك وليس عليك

اول قاعدة نتّفق عليها انا وانت هي (اننا هنا للعمل والابداع والتغيير وليس الكشف والتقليل والاهانة) فابدأ بنسيان كل شيء يعرقل تقدمك نحو الهدف الأسمى، الحياة طويلة وفيها مراحل مهمة بالنسبة اليك اذا خسرت شوطها الاول، فلا تنسَ ان هنالك فرصة أكبر للنجاح والفوز في شوطها الثاني، بعضهم يفكر في ان

الحياة لعبة بسيطة، وهذا ليس صحيحاً فإنها أكبر من ذلك بكثير، وكلما كان الانسان اكثر معرفة وثقافة وعلماً كان له نصيب أكبر ليعرف الحياة وفلسفة وجوده، حتى لو فرضناها أشبه باللعبة لكنها لعبة حربية فيها مغامرات ومخاطر وليست لعبة ترفيهية خالية من المتاعب والصعاب، فهيا بنا نكشف الشخصيات ونحللها ونعطي السلبيات التي وقعت بها، ومن ثم نتدارك ذلك بإعطاء العلاج المناسب.

ملاحظة:

معنى الشخصية السلبية هنا، تلك الشخصية التي تضر نفسها أكثر مما تنفعها، او تضر من حولها او تضر مجتمعاً كاملاً كما يفعله الظلمة.

أولاً: الشخصية المضطربة

لقد تعرفت فيما سبق على الشخصية المتّزنة، وحصل لك انطباع كامل عنها وتسلسل الموضوع ببضع النقاط المركَّزة والتي تشكل العمود الفقري لها، ومن التضاد بين الاتزان والاضطراب يمكننا ان نتعرف بشكل كبير على الفوارق بينهما كي لا نعيد ما قلناه هناك، ومثل هذه الاستنتاجات يستطيع اغلب القراء ملاحظة بعضها كون قسم منها بحاجة الى دراسة وتأمل ومراجعة.

ان الاضطراب حالة غير صحية بنظرة المجتمع يصاب بها الكثير من الناس ويلاحظ بصورتين:

١. الاضطراب بمعناه العام الذي يكون ضد الاتزان، وهذا ما تعنى به الدراسة في هذه الورقات.

٢. الاضطراب بمعناه الخاص الذي يشتهر بين علماء النفس، فيقسمون الاضطراب الى عدة اقسام منها الخفيف والمتوسط والشديد وغالباً ما يربطونه بالجانب الصحي والعقلي وغالباً ما يجعلون الاضطراب بالشخصية منشؤه الامراض النفسية، ونحن بهذا المعنى المذكور لا يمكن لنا الخوض فيه والاعتماد على جميع النتائج في هذا الحقل.

إن عدم دقة البناء الفكري والثقافي والسلوكي له الأثر الواضح

في اضطراب الشخصية وعدم انسجامها مع المحيط والبيئة التي يسكنها الانسان، فتتكون عدة عوامل في حصول الاضطراب بمعناه العام أحد أهم هذه العوامل هو المزاج وما يرافقه من توتر وعصبية تخرج الانسان عن حده الطبيعي وانسانيته، فتكون عرضة للسخرية والاستهزاء من قبل الكثير من الناس لاسيما اذا كان الشخص في محيط مختلط من هوية واحدة ونظام واحد، بحيث يشذ عنهم الغريب في السلوك او الفكر، ويحصل العكس ايضاً، فقد تجد انساناً متزن الشخصية بين افراد لا يتسمون بالاتزان.

علامات ومميزات

• من اعظم العلامات التي يشعر بها صاحب الشخصية المضطربة هو عدم وضوح الهدف في هذه الحياة وغياب الكثير من المفاهيم الواقعية في ذهنه وفكره، وكأن فكره مغلق الى حدٍ ما، كما ان هذه العلامة لا تنحصر بهذه الشخصية فقط، بل هي منتشرة بشكل عام لكن ظهورها جزئي واهميتها بمراحل متدنية.

• مضطرب الشخصية لا أخضر ولا أحمر اترك اللون واذهب لطبيعة فكره اولاً وانتبه له جيداً هل افكاره صحيحة؟ هل يشعر بانه لا يوجد شخص في الكون يفهمه؟ هل يشعر انه يملك العلم الذي يغير العالم؟ هل تجده مختلفاً عن الناس في تفكيره

وثقافته؟

• يكره الآخرين وفي كثير من الاحيان يسبب مشاكل كثيرة، لا يحب الاختلاط كثيراً، وليس لديه رأي ثابت كلما اتضحت له فكرة تمسك بها وهجر الفكرة القديمة، قد يشعر بالملل ويفكر بالتخلص من العقد التي تحيط به بأسرع ما يمكن، وفي كثير من الاحيان يكون عنده برود تجاه مثل هذه المواقف.

• يهتم بنظافة بدنه بشكل جيد وبعضهم يهمل ذلك باستمرار واعتقد أن هذا السلوك ليس وصفاً دقيقاً خاصاً بالشخصية المضطربة ولم يكن مائزاً لها فقط، لكن قد يدخل من جهة مجموعة الاعراض المشهورة.

• يمكن ان تشاهده غير منظم في عمله وغير دقيق في وظيفته او تعامله مع الآخرين الذين تصبح لديه مسؤولية عليهم، فان الاضطراب كالمرض ينخر جميع المواقع والموضوعات ولا يعرف اي شيء، لا يهتم لبذل المال احياناً واحياناً أخرى يكون شحيحاً.

• يتأثر بنقد الآخرين اذا كان مزاجه معتدلاً، وبعضهم يتأثر في اي مزاج يكون فهو يشعر بالغرابة وعدم الالفة ولا يثق باي عمل يؤديه، وغالباً ما يصاب بالوسوسة ويصل الى درجات جنونية فيها فلا يمكن لأي أحد ان يوقفه.

• لا ننسى ان الاضطراب هنا يحمل معنى سلبياً لكنه في نفس الوقت يحمل معنى ايجابياً ايضاً، فالشخص الذي نَصِفَهُ بالمضطرب يعني ان هنالك وظائف يقوم بها بشكل جيد وأخرى يخطأ فيها، فيعيش حالة من عدم الاستقرار، وهذا لا يعني اننا نصنف هذه الشخصية من الشخصيات الايجابية.

علاج وتشخيص

• اجعل لنفسك برنامجاً يومياً تجعل القراءة هدفاً لا يمكن ان تتهاون فيه ابداً ثم تذهب الى شخص مختص في العلم الذي تراه قريباً منك، ومن ثم تذهب الى متخصص في العلوم الدينية كي يعطيك المادة التي تقرأها وتستقر فكرياً وتعرض اسئلتك وما يدور في ذهنك في مجالات متعددة.

• من الضروري مراجعة الطبيب النفسي اذا كنت تعاني من اضطراب نفسي، وهذا الاضطراب لا يحل بالقراءة او الكتابة انما هنالك دواء خاص به.

• مراجعة ما دون في علم الاخلاق من مصادر متعددة لاسيما تلك التأليفات التي يظهر منها الاهتمام في روحية الانسان وتهذيب سلوكه، بالإضافة الى كتب علم النفس وبعض المصنفات

التي تنفع في بناء الذات وبناء شخصيته ككتب التربية والتنمية.

- الاستماع بشكل دوري الى الكلمات التحفيزية والتشجيعية وينبغي مخاطبة مضطرب الشخصية ببعض العبارات الخفيفة الناعمة خوفاً من حصول التضاد والتوتر عنده.

- اذا كنت تعاني من اضطراب الشخصية فلا تتهاون في قراءة هذه الكلمات وتشعر انها لا تنفعك او يخطر في بالك انك عملت بها ولم تنفع في شيء، كلا، هذه الافكار التي تسيطر عليك هي من تغطي عزيمتك وتقيدك من الخروج مما أنت عليه.

- علاجك ان تكون لك رغبة للخروج من الحالة التي تمر بها، قد لا يعجبك اي علاج او دواء او اي فكرة ولا تشعر ان اي شيء ينفعك وهذا يحصل لدى بعض الافراد ويعود ذلك لعدة عوامل اكتشفوها بأنفسهم فاصبح عندهم استقراء حكموا من خلاله على شيء يكتب فهو لا ينفعهم، لكن هذا الاستقراء لا يوصل لنا كل الحقائق؛ لأنه يعتني بالحالات الثابتة المتشابهة التي يحكمها قانون واحد، وليس كل العلاجات والكلمات والنصائح يحكمها قانون واحد.

- هنالك عجلة يشعر بها المضطرب في كل شيء وهو شعور

حقيقي فعليه ان يمسك نفسه ويتأمل في الكلام او الحركات او الافعال، فعندما يأتيه كلام غير مفهوم لا يتعجل في الرد السلبي فانه لا ينجح ابداً في هذا التعامل فضلاً عن صعود وتيرة الموقف بين الطرفين.

اختبار

- حدد اماكن اضطراب شخصيتك متى ومكيف؟

.....

- لديك القدرة على التخلص من هذه الشخصية، هل حددت برنامجاً لذلك وكيف؟

.....

- اذا فشلت في التخلص من شخصيتك المضطربة هل ستقوم بمواصلة الجهد ام تتوقف وتستسلم لليأس؟

.....

- اقتنع بعنصر الاندفاع نحو التغيير الذي تمتلكه ولا تفرط به وسجل هنا كل ما تريد قوله عن قوتك امام عدوك الداخلي.

.....

ثانياً: الشخصية المتوترة:

احد الايام وانا اسير شاهدت امامي منظراً عجيباً يندهش فيه الانسان، اب يضرب ابنه ضرباً مبرحاً وهو ينعته بصفات ما عهدتها عند غيره ابداً، هدأ قليلاً وقال: انا عصبي ولا يمكن لأي شخص ان يهدئني حتى لو كان أقرب الناس مني، قلت في نفسي: لماذا لا يتدخل هؤلاء الذين يتفرجون؟ وانا أسأل نفسي هذه الاسئلة واذا بأحدهم يقول لصاحبه: هذا شخص لا يمكن ان يعيش معه انسان، كان الله بعون أهله فحتماً انهم يرون منه كل يوم أشد انواع التهم والتنكيل وبيتهم نار مشتعلة اذا حضر، كان ذلك الموقف رهيباً اذ ترى براءة الطفل ونار غضب الاب وهو يصفع به يميناً ويساراً، ويركله برجله، تألمت كثيراً وعندما حركت قدمي للذهاب سمعت السبب الذي جعل الاب بهذه القسوة على ولده، ويا ليتني لم أسمعه، فكان من التفاهة ما لا يمكنني ان اذكره هنا، ماذا جنى الاب من هذه الحادثة؟ اي أثر نفسي تركه في الولد امام الناس؟ هل كان هم الاب تأديب ابنه؟

يقول بعض علماء النفس التشخيص اولاً ومن ثم الحكم والعلاج، فلا يمكننك ان تحكم على اي حالة دون ان تدرك كافة ابعادها، فمثل هذه الحالة متوفرة امامك ابعادها فهي تتألف من:

الاب المتوتر + الابن المذنب = انفعال الاب على ابنه وما يرافقه من ضرب وسب، والشاهد انت لم تنقل لك حتى تذهب بعض تفاصيلها، وعرفت سبب الانفعال + انهيار الاب امام ابسط الاشياء.

الحكم:

يمكن لنا ان نحكم على شخصية هذا الاب، بـ ١. شخصية متوترة لا يمكن ان تتعامل معها دائماً ٢. لا يرافقه سوى النوادر الذين يتمكنون من تهدئته ٣. لا يهتم بنقد الآخرين ولا يهمه سوى تفريغ غضبه في اي شخص يثيره ٤. قليل الفكاهة كثير العبوس، لا يحب ولا يجالس. وغيرها من الأوصاف.

على حافة التوتر

التوتر هو ارتفاع في درجة حرارة الهدوء، او هو انخفاض في مستوى الهدوء او هو انهيار يصيب الانسان جراء موقف ما، عرفه ما شئت وباي صورة، فقد لا يتكفل هذا البحث بإيراد التعريفات ورسم الحدود والاشتباكات اللفظية بقدر ما يعالج او يشرح الموضوع.

لم يصع لنا التوتر اي تقدم ولم يأتٍ لنا بجديد ينفعنا، هل حقن

الدماء يوماً؟ هل قضى على مشكلة ما؟ هل جنينا الفوائد الجمة من الغضب؟ هل مدحه الدين؟ هل كان خلقاً أمرنا ربنا الحكيم ان نتمسك به؟ فلماذا يفتخر بعض الناس عندما يقال له انك متوتر ويحسبها شيئاً كبيراً وعظيماً، مهلا ايها المتوتر كلنا نستطيع ان نغضب ونتوتر، فالكلمات مجانية لا تباع ولنا حناجر قوية ولسان مبين، لكن عقولنا هي من منعتنا من ذلك، ديننا له الفضل كذلك، اتحسب انك بلغت المقام بتوترك، انك لن تخرق الجبال ولم تحصد الثمار ولم ترتفع شبراً بل هبطت وتدنيت، واذا قيل لك يوماً: انك كذا وكذا لا تعتبرها شتيمة او تعدياً بغير حق، فمن يضع نفسه في هذه المواضع فلا يلومن الا نفسه، الناس تشاهد اللون الاحمر تقول: هذا لون أحمر فهل يمكن ان يأتي شخص يغير الحقائق؟

لم يجلب التوتر لنا اي فائدة بل كثيراً ما جعل كل علاقتنا تنتهي بالخلاف فهو مرض ينتشر في جميع مفاصل الحياة، ويختلف شدة وضعفاً حسب السيطرة وقوة الشخصية، فكلما كان الانسان تابعاً لهواه ونفسه ولا يهمه اي شيء آخر كان التوتر هو سيد مواقفه، فغليان الدم ليس الا مشكلة لم نتمكن من معالجتها الى الآن، ولم تكن ثمة اشياء تستحق الغضب او التوتر، ورغم ذلك اننا نجد الكثير يقلب الموازين ويرتكب الاخطاء وينال من هذا وذاك لأجل

اسباب بسيطة جداً، هو لا يشعر بما يفعله احياناً، لان المتوتر فاقد العقل في كثير من الاحيان، وحياته مبنية على المزاجية العصبية التي تنسف كل شيء، بعضنا لم تكن له اي علاقة بالتوتر والغضب، كان هادئاً معتدلاً لا يميل الى التعصب ابداً لكن موقفاً ما جعله يعتاد على الغضب هو لا يحبه ولا يرضى به صفة، الا انه ما يزال متصفاً بالتوتر، نحن على حافة التوتر، هل من علاج؟

ماذا تريد؟

انت في هذه اللحظة تطلب مني ان اقدم لك حلاً او اضع بين يديك علاجاً للتخلص من التوتر، وستجيب بنعم، انا اريد ان أسألك عدة اسئلة وارجو ان تسمح لي بذلك:

- هل أنت مستعد تماماً للخروج من مأزق التوتر او الغضب؟

ج.....

- لماذا تهرب من التوتر وتبحث عن الحل او العلاج؟ هل تكونت في ذهنك صورة مزعجة عن التوتر؟

ج.....

- هل هنالك مواقف سلبية تتذكرها كان التوتر سبباً في

وجودها؟ اذكرها مختصراً ومعبراً عنها برموز.

ج.....

- هل سبب لك التوتر خسارة كبيرة يوماً ما او لم تحصل على شيء كان في متناولك؟

ج.....

- ماذا عنك في البيت هل توصف بالعصبي؟ وكذلك في الخارج مع اصدقائك؟

ج.....

- هل يراودك شعور قديم للتخلص من الغضب أم لا؟ وهل انت مقتنع به نوعاً ما؟. قبل الاجابة على هذه النقطة اعلم انك ان اجبت بـ(نعم) فاستمر معنا في الاجابة على بقية النقاط، وان كانت اجابتك بـ(كلا)، فعليك اعادة قراءة التوتر واضراره بشكل دقيق، كي تركز اثره السلبي لديك لان قناعتك بسلبيته لم تكن بدرجة عالية تؤهلك للتخلص منه بشكل يوافق من كانت اجابته بنعم.

ج.....

- هل شعرت يوماً ان شخصيتك ساذجة بنظر الآخرين بسبب صفة التوتر او الغضب؟

ج.....

• هل تستطيع ان تعرف مدى تأثيرك على الآخرين سواء كانت نصيحة او طلباً؟ وهل تعزو سبب ضعف شخصيتك الى التوتر؟

ج .....

• هل وجدت التوتر وسيلتك الوحيدة في بعض الاحيان للدفاع عن نفسك؟

ان كانت اجابتك بنعم فعليك بالتأمل لدقيقة واعد تلك المشاهد التي ترى نفسك فيها متوتراً، وان كانت اجابتك كلا، فاستمر بمتابعة الاسئلة.

ج .....

• تشعر بعض الاحيان بهروب الكثير ممن حولك من مواجهتك، هل تظن انها مكسب لك؟ ام ماذا؟

ج .....

• أتشعر ان احد افراد عائلتك لا يحبك؟ ستنزعج لكنها حقيقة، انا لا اطلب منك ان تنهار اذا قلت لك انهم لا يريدونك ان تأتي لهم؟ هل لديك وجهة نظر، سجلها هنا قبل ان تغضب من

الكاتب، انت الان ابتسمت في داخلك ان كنت منتبهاً واذا لم تبتسم من اول قراءة فعليك إعادة قراءة ثلاثة اسئلة قبل هذا.

ج .....

• هل تنفست الان واخذت قسطاً من الراحة وحصل لديك تغيير؟

ج .....

• هل راودك السؤال التالي: انا اجيب على هذه الاسئلة والكاتب لا يعلم بالإجابة، كيف له ان يقيم اجابتي او يخصص لي العلاج؟

ج .....

انا لم اكن بجانبك صحيح، لكن معك في اجاباتك واحاسيسك ومشاعرك، لأنك تشعر بانني اتحدث معك وانت تجيبني،

تسألني ما فائدة اجابتي على هذه الاسئلة؟

ج اننا نعرف بعض مشاكلنا لكننا لم نكتبها يوماً ولم نسجلها في دفتر ولم نرها حبراً على ورق ولم تكن لدينا رؤية كاملة عن مشاريعنا في تغيير نفوسنا، فان تسجيل المشاكل او السلبيات على الورق ومراجعتها كل يوم سيجعلنا نتذكرها كل وقت وستصبح امامنا

متى ما شئنا ولا يمكن لنا نسيانها، فكل شيء لم يكتب قد يتعرض للنسيان وبذلك يبقى معنا ونحن لا نشعر به.

انا اشعر انك الان قادرٌ على معرفة شخصيتك المتوترة واصبحت جاهزاً لان تتلقى اي تعليمات ونشاطات تخص حالتك وبدورك تبحث عن علاج للتخلص من هذا المرض الخطير، وقد سجلنا في هذا الاختبار ملاحظات عدة من قبل بعض الاخوان الذين عرض عليهم هذا الاختبار ووفقاً لتلك النتائج تولد حافز مهم في ابقاء هذا الاختبار في هذا البحث أملاً في ان تكون فيه الفائدة لثلة محترمة من القراء الكرام.

ارشادات وكلمات

قبل كل شيء هل يمكن للشخصية المتوترة ان تتخلص من التوتر وتصبح شخصية هادئة؟

عند تتبعنا كثيراً من الاشخاص وجدناهم كانوا سابقاً في قمة التوتر والآن هم في قمة الهدوء، فقد حصل العكس تماماً، نحن لا نبحث عن الاسباب والقابليات فقط، وانما مدى صحة قولهم، فهل المسألة ممكنة ام لا؟

يحق لنا ان نجزم ان الانسان قادر على تغيير حاله، سواء اكان

التغيير جذرياً ام نسبياً وبطيئاً، فاذا تكلم القرآن وقال ان الانسان قادر على التغيير وكذلك الواقع يشهد له، هل بإمكان احد ان ينكر ذلك؟

- لا يوجد احد يفهمك كما أنت، فاقرب الناس فهماً لواقعك هو أنت، فاعرف نفسك جيداً واعلم ان كل شيء يغير شخصيتك بيدك، واحرص كل الحرص على الاهتمام بنفسك واحترمها جيداً، فاذا كانت كذلك اصبحت لك القدرة الكبيرة والرغبة الشديدة للتخلص من عيوبها ونواقصها.

- التوتر عالم الفوضى في الحياة، فلا استقرار ولا هدوء، هو ضد كل نجاح ومع كل فشل، فأول خطوة تخطوها ان تسفه الغضب والتوتر في داخلك وان تنظر للسلبيات التي تركها في نفسك وان تعرف جيداً خطورته على مستقبلك.

- عليك ان تعيش همّ التخلص من التوتر، وتردد دائماً: انا لست متوتراً حتى وان طالت المدة، فان هذا الشعور سيترك في نفسك قوة تكره التوتر ولا تحبذه اطلاقاً وخلال مدة يسيرة تصبح شخصاً طبيعياً لا توصف بالمتوتر.

- حدد الاوقات التي تكون فيها متوتراً، وكذلك الموضوعات

التي تثير التوتر لديك، اعرفها جيداً وسجلها لديك، ولكل شخص طريقة تعامل وكذلك معرفة كل الاسباب التي تؤدي الى توترك وانفعالك.

• هنالك اوقات يحصل فيها التوتر وليس للإنسان دور كبير فيها، وغالباً ما يعبّر عنها بالصدمة فقد يثار الانسان لاجل شيء لم يعتد عليه يوماً ما، في هذه الحالة لا يوصف الشخص بالمتوتر وبالتالي تؤخذ عليه سلبية تضاف اليه، لان الانسان يتفاعل مع الاحداث المختلفة، وله عواطف وشجون يبديها تجاه الكثير من العوارض في حياته.

• سجل في نفسك التفاؤل، فخذها بين يديك ان لم تكن متفائلاً سيكون من الصعب ان تنجح في كل شيء، لذلك ورد عن النبي الاكرمﷺ: «**تفاءلوا بالخير تجدوه**»، فاذا لم تكن لك ثقة للتغلب على التوتر فانه سيبقى حتماً، لأنه سيشكل عندك تراكماً ليس سهلاً ان تتخلص منه.

• معرفة اضرار التوتر وخطورتها على الانسان وشخصيته، تشكل حافزاً ودافعاً في النفس للتخلص من التوتر، فان كل نفس تحب الكمال وتبغض النقص وتهرب منه، والغضب نقص تسعى النفس لان تتخلص منه متى ما حصلت الفرصة.

• من اهم الاسباب التي تدفعك للتخلص من التوتر هي تذكرك لموقف مؤلم حصل لك بسبب لحظة غضب لم تكن مدروسة، فلقد خسرت اشياء ثمينة جراء كلمات خاطئة صدرت مني وانا غاضب.

• هنالك علاجات كثيرة تنتشر في المواقع والصحف وبعض الكتب، وبعضها مهم ومجرب كالرياضة والاسترخاء والتغذية الجيدة لان الطعام له مدخلية في تعديل المزاج، فالجائع قد يصاب بالتوتر احياناً.

• البيئة التي تعيش فيها عامل مهم في حصول التوتر او عدمه، ونحن في بلداننا العربية نشعر بذلك ونراه بكل وضوح، حيث الاوضاع الامنية وترديها والمشاكل الصحية والنفسية وما يرافقها من اشياء أخرى كلها مساعدات ومنشطات للغضب، بينما اذا كانت البيئة جيدة يخف الضغط وتتغير اشياء كثيرة، ولكن هل هذا يرخي لنا حبل المسؤولية ويشكل امامنا عائقاً؟ كلا اذا عرفنا سبب ذلك فاننا نسعى ان نتخلص من هذا المرض.

• ان تحديد الهدف مهم جداً، فاجعل التخلص من التوتر هدفاً اساسياً في حياتك وبناء شخصيتك، فهنالك عدد من الاشخاص يسعون بكل جد للتخلص من التوتر لكنهم يفشلون

والسبب انهم لم يجعلوا التخلص من التوتر همهم الاول ولم يحددوه كهدف اساسي، فجرب ذلك العمل على اي شيء سترى أثر هذه القاعدة بكل جلاء.

• ليكن همك التخلص من التوتر ولا تجعل في ذهنك وتصورك انك غير قادر بل عليك ان تعكس الامر.

معالجة الائمة الاطهار عليهم السلام للتوتر وبيان خطره

١. الغضب فجوة واضحة يدخل الشيطان الرجيم منها للإنسان، فمن كتاب أمير المؤمنين عليه السلام للصحابي سلمان المحمدي انه قال: «**واحذر الغضب فإنه جند عظيم من جنود إبليس**»[١]، فهذا التصوير المهم من أمير البلاغة والفصاحة يجعلنا امام يقين لا شك فيه لخطورة التوتر والآثار التي يخلفها في نفس الانسان، ولم يكن جنداً بسيطاً من جنود ابليس بل هو اعظم جنوده، وهذه الحقيقة تفتح لنا مجالاً كبيراً في فهم الغضب، فوفق هذه الحقيقة لا يمكن لنا ان نستهين بالغضب، ونرسم له خطة ثانوية في معالجته كمرض وكمنفذ للشيطان الرجيم للوصول الى رغباته وامانيه داخل الانسان.

٢. الرحمة كالنور في قلب الانسان وتمثّل الاستقرار والثبات

(١) نهج البلاغة: شرح محمد عبده، ج٣، ص١٣١.

تجاه الناس وعدم الاعتداء عليهم بحرف، اما ذلك الذي يقسو عليهم ولم تكن اي رحمة لهم في قلبه لا شك انه يعد من القساة ان لم يكن من الظلمة، وهو غالباً ما يكون متوتراً وغاضباً فقد ورد عن الامام الصادق عليه السلام في بيان اقسام جنود العقل والجهل، فجعل الغضب من جنود الجهل اولاً ومن ثم جعله ضد الرحمة.

٣. الغضب والايمان لا يجتمعان ابداً، فهما نقيضان، فالإيمان يحمل الحلم والتوتر كله غضب وغلظة وقساوة، فالقلب اما ان يكون فيه حلم او غضب، واذا اختلط الغضب بالإيمان فانه يفسد الايمان، لقرب الغضب من الجنون؛ لان المتوتر لا يتحكم بحركاته وانفعالاته لا سيما اذا اشتد به الغضب وقد ورد عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «**قال رسول الله صلى الله عليه وآله: الغضب يفسد الايمان كما يفسد الخل العسل**»[1].

٤. احد المعالجات التي قدمها الائمة الاطهار عليهم السلام للغاضب ان يلزم السكون والهدوء حالاً ويجلس، قبل ان يتوتر ويخرج عن حده، فعن أبي حمزة الثمالي، عن أبي جعفر عليه السلام قال: «**إن هذا الغضب جمرة من الشيطان توقد في قلب ابن آدم وإن أحدكم إذا غضب احمرت عيناه وانتفخت أوداجه ودخل الشيطان فيه، فإذا خاف**

(١) اصول الكافي: الشيخ الكليني، ج٢،ص٣٠٢.

أحدكم ذلك من نفسه فليلزم الأرض، فإن رجز الشيطان ليذهب عنه عند ذلك»[1] ولا اظن أن القارئ اللبيب بعد هذا الحديث يحتاج الى بيان آخر في معرفة خطر الغضب اذ وصفه بالجمرة التي توقد في القلب في غاية الدقة لخطر هذه الصفة التي تلوث الانسان وتدني شخصيته.

٥. عن ميسر قال: ذكر الغضب عند أبي جعفر عليه السلام فقال: «**إن الرجل ليغضب فما يرضى أبدا حتى يدخل النار، فأيما رجل غضب على قوم وهو قائم فليجلس من فوره ذلك، فإنه سيذهب عنه رجز الشيطان، وإيما رجل غضب على ذي رحم فليدن منه فليمسه، فإن الرحم إذا مست سكنت**».[2]

تذكر لنا هذه الرواية ان الغضب رجز من الشيطان، وعلاج ذلك بطريقين:

أ. ان يجلس الغاضب، وكأن هذا الجلوس يزيل الشحنة التي تملأ جسم الغاضب وقلبه، وهذه الحركة فيها فائدة جليلة، فكل واحد منا عليه ان يجرب ذلك مراراً، وهذا الفعل ينبغي ان يصدر منه فور غضبه، فقد لا يتأثر به كثيراً اذا اشتد به الغضب وخرج عن

(١) اصول الكافي: ج٢،ص٣٠٢.
(٢) المصدر السابق: ج٢،ص٣٠٢.

حده.

ب. اذا كان المغضوب عليه من ارحام الغاضب فانه بمجرد ان يلمسه ويقرب منه يهدأ الانسان، واتصور ان هذه المسألة بحاجة الى دراسة نفسية وعلمية في الوقت نفسه، فإننا لا شك سنجد بركة واثر هذا العلاج، وقد شاهدت ذلك امام ناظري فكان علاجاً قوياً ناجحاً.

٦. الغضب والعقل لا يجتمعان، فمتى ما حصل لك الغضب فعليك بالهدوء ومسك نفسك جيداً، فان اطعت الغضب واسترسلت معه فانه سوف يأخذك الى ما تحمد عقباه، ورد عن الامام الصادق عليه السلام: «**الغضب ممحقة لقلب الحكيم، ومن لم يملك غضبه لم يملك عقله**»[1].

(١) تحف العقول: ابن شعبة الحراني، ص٣٧١.

ثالثاً: الشخصية المتصلبة

قد يطلق عليها لفظ آخر (المتزمتة) هذه الشخصية تكون قوية جداً في مواقف كثيرة ولا تتنازل ابداً، ومن هنا اطلق عليها المتصلبة، اي انها شديدة الصلابة في مواقفها وهي ضد الشخصية المرنة التي تتوافق مع المتطلبات المتعددة للظروف التي ينشأ فيها الحدث، وتعتبر الشخصية المرنة ايجابية تماماً؛ لان المرونة والانسيابية في كثير من المواقف مطلوبة جداً، والتصلب غير مرفوض بشكل قطعي فبعض المواقف تتطلب تصلباً لا سيما اذا كانت تلك المواقف حقاً ضد باطل، واما التشدد في اكثر اجزاء الحياة ومفاصلها أمر غير صحيح، وهذا ناتج من عدم التفكير الدقيق في التعامل مع الآخرين وضعف الخبرة في عيوب النفس والثقة بما يحيط بالانسان.

يأخذ التصلب او التزمت الواناً عدة، فكل شخص له اشياء يتعصب لها، لكن مثل هذه الشخصية نرى تصلبها لأغلب الاشياء، وتختلف هذه الحالة بين الاشخاص فمنهم من يرى ان التزمت يضيف لشخصيته قيمة ورفعة بين الآخرين، ومنهم من لا يشعر بذلك وآخر يحسب ذلك درعاً لصد اي هجمة تلخبط افكاره، وبعضهم يعتبرها سلاحاً في مواجهة اي خصم، تنتج هذه التحليلات من التفكير الطويل والعميق غير المقنن، يمكن لنا ان

نسميه التفكير الفوضوي، ولا يختص بهذه الفئة انما يطال فئات كثيرة، واصابة هؤلاء بهذا التفكير يولد لهم حساسية من اي نقد، فاذا كان الشخص المتزمت ذا شأن ثقافي، كأستاذ مثلاً فانه يتحاشى ان ينقده احد ولا يرضى بذلك باي وجه من الوجوه، تختلف غزارة التصلب والتزمت من شخص لآخر تبعاً لظروف كثيرة يطول الكلام في بيانها، منها العوامل البيئية والاجتماعية وما يحيط بالفرد من ظروف ثقافية وسلوكية واحياناً البرنامج التعليمي يؤثر ايضاً، فمن كانت طبيعته الاستبداد والتشدد فانه سرعان ما يكشفه الناس ويحذرون من التكلم معه او حتى انتقاده، وبالتالي يخلق لنفسه اجواء غير صحيحة، واما من يكون متزمتاً في بعض الموضوعات فانه لا يشعر بتوتر الاجواء حوله الا من يتحدث بالشيء الذي يتعصب له، وغالب انواع التعصب هو (التعصب التقليدي) لكنه قابل للتغير لاسيما اذا انتقل الانسان من بيئته التي ولَّدت فيه ذلك التعصب، حيث نراه يرفض اي صحيح ما دام ذلك الصحيح يخالف القواعد الخاطئة التي يتكئ عليها، لربما قانون عرفي او عشائري يخالف كتاب الله وحكم العترة الاخيار، وهو متمسك به وما ذلك الا تعصب وتزمت واحكام في الرأي، ويشتد هذا التعصب كلما ارتبط بالجهة او القومية او الحزبية، وقد يأخذ الموضوع طابعاً اجتماعياً او سياسياً

اكثر مما يهمنا، وهنالك من يكون تزمته فكرياً فهو لا يقبل باي افكار جديدة او غير جديدة، ويكثر امثال هؤلاء في مواطن كثيرة من الارض وهم ينتشرون في كل بلد وكل مؤسسة وكل منظمة، لاسيما بين الديانات والمذاهب، فكل من يعتبر نفسه على الحقيقة لا يستمع للطرف الآخر ولا ينصت له، وهذا لا يعني ان يتخلى الانسان عن عقيدته اذا كانت صحيحة، فان الانسان الحر يبحث عن الحق اينما يكون، لكن امثاله قليلو في هذه الحياة، والتصلب الفكري اشد انواع التصلب خطراً، فهو لا ينتهي في موسم ما، ولا بتغير البيئة والمجتمع، وكلما كثر خصوم المتزمت ومخالفوه، ازداد تمسكاً برأيه وتصلب أكثر لموقفه، لاسيما اذا ارتبط ذلك بالرجولة والشجاعة واثبات الذات، فتراه مصراً رغم اعترافه في داخله بالخطأ، وهذا هو التعصب الذي يضعف من شخصية الانسان ويهبطها ولا يرقي بها مطلقاً، ومتى ما قفز الانسان من هذه البحيرة المظلمة استطاع ان يهتدي للصواب، فان الاستبداد بالرأي ليس محلاً جيداً لان يسكن فيه الراقي ولذلك ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام: «**من استبد برأيه هلك، ومن شاور الرجال شاركها في عقولها**»[1] فمن استقفل على ارائه واغلق سمعه عن كلمات الآخرين فلا ريب في دخوله

(١) نهج البلاغة: ج٤، ص٤١.

مدرسة الهلاك، وخسارة ما لا يمكن خسارته، واذا بقي هكذا فحتماً سيكتب له الخسران، وليست من صفات العاقل تكرار الاخطاء؛ فان المؤمن لا يلدغ مرتين.

روابط الاستبداد

ما الذي يجعل الاستبداد ذا قوة في نفس الانسان؟ انها عوامل وروابـط كثيرة جـداً، اهمها شعور الانسان انه اكبر وافضل من الآخرين، كالأستاذ عندما ينظر الى طلابه، فكلماته ثابتة عندهم، واراؤهـم وكلماتهم لا تعني له الشيء الكثير لشعوره بعلو كعبه عليهم، فالمتصلب برأيه لا يرى الآخرين سوى تلاميذ لا يفهمون ما يريد، وقد نجافي الحقيقة اذا قلنا ان جميع المستبدين بآرائهم تفكيرهم واحد، وانما هنالك من يرى صحة اطروحات الآخرين، لكنه لعناده واعتياده على الحالة السارية في نفسه.

خارج التصلب

- اذا كنت في جو معتم ومظلم لا ترى فيه بصيص ضوء، وخرجت منه الى النور فانك ستجد الفرق بين الحالتين، كالسجين الذي قبع بالسجن سنوات طوالاً وبعدها يفرج عنه وينظر الى العالم الجميل الى الخضرة الى لون الشمس الى لون الحياة الى طعم الماء،

ذلك شعور الانسان الذي ينتفض من اهوائه واجواء الظلام الذي يعيشه، التصلب ليس نوراً ولا كمالاً هو كالسجن تماماً.

• لقد فشل كل من تصلب في مواقف كثيرة، ولم يتأمل لدقيقة واحدة لماذا قبع في هذه الظلمة والزنزانة التي جعلته يتهاوى ويسقط من اعين الناس المحترمين؟ اليس من العيب ان يكرر الانسان اخطاءه السابقة، فما موقع العقل عند الانسان؟

• من يبحث عن النجاح يسارع في التخلص عن اي أمر يشكل عائقاً امام نجاحه، فالتزمت عائق امام نجاح الانسان في هذه الحياة، ويستطيع كل شخص ان يجد أثر ذلك بكل جلاء ووضوح.

• اعادة قراءة الذات لمرات عدة، وتشكيل افواج داخل النفس لرفع العزيمة للتخلص من اي مشكلة تطرأ، وتحشيد القوى والروافع المعنوية، فان الانسان في بعض الاحيان يشعر بالوحدانية، وبعضهم يقوى عنده الشعور بالغربة، وفقدان المؤنس والمواسي له في طريقه، فافضل طريق له في هذه المرحلة ان يتمسك بالسماء فإنها القدرة الجبارة التي يقوى بها كل ضعيف، فالله ﷻ خير مؤنس للإنسان، فاذا شعرت بالغربة توجه اليه وردد في نفسك يا رب.. ستتشكل في نفسك همهمات تأخذك نحو عالم الامـان، فتخشع وتتواضع عندها تعرف قيمة الانسان القابع في ظلامة الجهل

والعناد.

- خسران المتصلب لاشياء كثيرة بسبب عناده وعدم تقبله لأي فكرة، فلم يفلح في شيء، واذا لم يتدارك حاله ويتخلص من هذه المشكلة فلن يصل الى اي نجاح، قد يحسب نفسه في كثير من الاحيان انه نجح ووصل، لكنه ليس كذلك.
- افضل علاج يساعد على التخلص من هذه الصفة ان يعرف الانسان مساوئها ويتأمل حاله جيداً.

رابعاً: الشخصية الحدية

الشخصية الحدية تلك التي تحزم في قراراتها دون تراجع او تعديل حتى لو تبين الخطأ، فهو يتفاعل مع كل فعل يفعله وكل حدث يحدث، ولا نجد تفسيراً واضحاً لإيجابية هذه الشخصية التي يتحدث عنها الجميع، وتؤدي هذه الشخصية دور المتقاطع مع الجميع، فالحد يعني ان تلغي جميع من يتعدى الرسم والمنهج الذي وضعته دون ان تتأمل بالآثار والمتعلقات الاخرى، لربما يفهم بعض من يتصف بهذه الصفة انه على الطريق الصحيح لشعوره بالنجاح وتحقيق ما تصبو اليه نفسه، وبعضهم يفهم ان شخصيته ليست حدية بل هي شخصية جدية، فحصل الوهم والخلط بين الشخصية الجدية والحدية، قد يحصل ذلك من خلال الالفاظ اذ هما متقاربان فلا فرق سوى نقطة (جـ)، لكن من جهة الواقع فان الخلاف بينهما كبير، فالجدية شخصية ايجابية، والحدية شخصية سلبية، نعم هنالك مواقف كثيرة تتطلب الحدية، لكن ليس على الدوام، فان بناء الشخصية الحقيقة لا يعتمد على هذه الصفات ابداً، فقد تنجح في بعض الحالات لكن حتماً انك سترسب في حالات كثيرة، فالشخص الحدي هو سبب لكثير من المشاكل في هذا العالم، لاسيما اذا كان من ذوي القرار، وتختلف درجات الحدية من شخص لآخر

تبعاً للعمل او الوظيفة والمهنة، فهنالك من تكون حديته في العمل فقط، وهنالك من تكون حديته في البيت ومع عائلته، وهنالك من تكون حديته في كل مكان وهؤلاء هم الأغلب، ولا يجدون مبرراً حقيقياً لحديتهم سوى انهم وجدوها طريقاً ناجحاً لهم، وتتولد غالباً من عوامل نفسية لا سيما اذا كان الشخص يشعر بالانتقام، اذ تنمو بداخله فكرة الانانية والسيطرة على الآخرين، ما يعني ظهور الدوافع الداخلية في افعاله، ومثل هؤلاء اذا تسلموا مناصب او اصبحوا قادة في المجتمع فانهم سيصبحون في غاية الخطورة وستنمو بداخلهم الحدية بشكل كبير، ويصعب التخلص منها، فهي شجرة خبيثة تتفرع منها عشرات الاغصان اذا سقيت بماء السلطة والتكبر والانانية، حتى انك ترى الحديث عن هذه الشخصية في غاية الازعاج والكراهية، لانها شخصية مبهمة في بعض الاحيان لا تملك الطريق الناجح للوصول اليها، ما يجعلك تغلق باب التوصل اليها، او القرب منها، ويُكْرَه اجتماعياً مثل هذا الشخص، والكل يتكلم باسمه، فدافع الانتقام من الاشخاص هو من يولد عقدة الحدية في نفس هذا الشخص، لا سيما اذا كان الجميع افضل منه في الواقع، او يحصل على فرصة القرب من رب العمل، فانه يريد ان يظهر امامه بالصورة التي يحبها، فيفعل كل شيء مهما كلف الأمر، وسيرة البشر

غنية بهذه الشخصيات لسنا بحاجة الى سرد اسماء وقصص، بل انظر حولك جيداً ستجدهم بكل وضوح، فاذا كنت حدياً وانت تقرأ هذه العبارات، عليك ان تفوز بالتخلص من هذه الصفة التي تغير حالك ومن حولك، وتتمسك بطريق الصالحين والناجحين، فان المفاهيم التي تدور في ذهنك ليست صحيحة، نعم هنالك اشخاص يحبون الاستغلال والتمرد والضحك على الذقون، لكن لا تجعلهم يغيرون اخلاقك وسلوكك، ولا تجعلهم سبباً في تدني رقيك الاخلاقي، لا تجعلهم يفسدون عليك طبيعتك التي اعتدت على وجودها، ولا تجعلهم يسرقون طيبتك وفطرتك السليمة.

حالات واعراض

١. الشخصية الحدية متلونة ذات مزاج مختلف، فقد تجده قمة في الرقي والاحساس عند تعامله مع الآخرين، وفي بعض الاحيان يفقد كل هذه الاوصاف وتصبح لديه خشونة في التعامل.

٢. التقلب الذي يحدث مع هذه الشخصية يختلف باختلاف درجة الحدية عند كل واحد، فبعضهم يتغير يومياً والبعض الآخر في الساعة الواحدة، والأخير خطير، فلا يوجد له رأي ثابت فهو متقلب وعنيف جداً.

٣. يفقد اعز الناس واندرهم، ويصعب التعامل معه، فلا يطاق ابداً، لكثرة مشاكله وتصرفاته غير المدروسة واندفاعاته العشوائية.

٤. الشخصية الحدية تفقد التوازن في التعامل والتفاعل مع الاخرين، ويضطرب بشدة اذا كلفه شخص ما بمسؤولية ما يظن انه عاجز عن تأديتها بشكل صحيح.

خامساً: الشخصية النرجسية

النرجسية مصطلح يطلق على الانسان الذي يرى نفسه مختلفاً عن الآخرين وافضل منهم، فيصل به الاعجاب بنفسه وذاته الى درجة تمحى بها صور الآخرين من ذهنه، فهو مصطلح نفسي يستخدمه علماء النفس كثيراً ويعود المصطلح لقصة خيالية لشخص اعجب بنفسه حد الجنون، واستخدم هذا المصطلح نفسياً في القرن التاسع عشر ارتباطاً بقصة الشاب الجميل، وما بعد القرن العشرين تطور المصطلح كثيراً وكتبت حوله مؤلفات ومقالات عدة، ترجع مشكلة هذه الشخصية الى الوهم الذي يعيشه الانسان فيرى نفسه فريداً من نوعه ولا يوجد احد افضل منه ولا حتى يشبهه في شيء، وتختلف النرجسية من شخص لأخر، فتأخذ درجات مختلفة، فاذا كانت في الصناعة يرى نفسه الصانع الاول ولا مثيل له، واذا كانت في السلوك والاخلاق فانه يرى نفسه مستقيماً، لكن اخطر لون للنرجسية عندما تكون في الافكار والمعتقدات فان صاحبها يرى نفسه صاحب فكر متين لا يرقى اليه أحد، واذا استمر في هذا التفكير فانه يصل به الى ان يدعي لنفسه مقاماً سامياً، كادعاء فرعون للألوهية وآخرين للنبوة وبعض الجهلة لمقام الامامة، والى هذه اللحظة ترى امثال هؤلاء يدعون ما ليس لهم.

رغم ان المصطلح خاص بعلم النفس، ويُعتبر المصاب به مريضاً وله علاجه الخاص بالدواء والسلوك، الا اننا عندما نتحدث عن الشخصيات المتعددة لا ينبغي لنا ان نترك الحديث عن هذه الشخصيات الخطرة، هذا الاشتهار عند علماء النفس فهل يشتهر هذا المصطلح في الدين ايضاً؟

المسألة ليست محصورة بالمصطلحات والمسميات بقدر الحقائق والواقع، فان المصطلح وان لم يُذكر دينياً الا ان الدين كشف عن مرحلة يصل بها الانسان الى مستويات خيالية ليس لها واقع، لكن الدين اطلق على مثل هذه الشخصية باسم المتكبر او الفخور، وحذرَ الدينُ الانسانَ من هذا السلوك اشد التحذير، حيث وردت النصوص الناهية في القرآن الحكيم والسنة الشريفة، ومما جاء في القرآن الكريم: ﴿**وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ**﴾[1] وقوله تعالى: ﴿**فَادْخُلُوا أَبْوَابَ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا فَلَبِئْسَ مَثْوَى الْمُتَكَبِّرِينَ**﴾[2]. وقد تكررت هذه الآية اكثر من مرةٍ في الكتاب العزيز، وفي نفس الموضوع حيث تُقرر بان جنهم مثوى لمن تكبّر فان الكِبَرَ تترشح منه شبكات ضلال

(١) لقمان: ١٨.

(٢) النحل:١٩.

وطغيان، احدها ان ينكر الانسان اي دين او اي رسالة ونبي، فانه يرى نفسه اعلى من الآخرين، ويُشكل القياسات التي يستمدها من الشيطان الرجيم الملهم الاكِبَر للمتكبر، وهنالك مفردات كثيرة تندرج تحت عنوان التكبر بالمفهوم الذي نريده، كالزهو والاستطالة والخَيْلاء والاختيال والغُرُوُر والغطرسة والعُجُب والأُبَهة، وهنالك فوارق دقيقة بين كل واحدة من هذه الصفات، وكلها صفات سلبية مذمومة لا ترفع الانسان الى مقام محمود، ولا تبني له شخصية مهذبة متكاملة، وقد تناولت النصوص الدينية هذه المفردات وبينت آثار بعضهن في الدينا ومن هذه النصوص:

١. الاختيال في المشي

عن بشير النبّال، قال: كنا مع أبي جعفر عليه السلام في المسجد إذ مر علينا أسود وهو ينزغ في مشيته فقال أبو جعفر عليه السلام: «**انه لجبار**»، قلت: انه سائل، قال: «**انه جبار**»، وقال أبو عبد الله عليه السلام: «**كان علي ابن الحسين صلوات الله عليه يمشي مشية كأن على رأسه الطير، لا يسبق يمينه شماله**».[1]

(١) المحاسن: الشيخ احمد البرقي، ج١،ص١٢٥.

٢. المختال

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «**قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ألا أخبركم بأبعدكم مني شبهاً؟ قالوا: بلى يا رسول الله، قال: الفاحش المتفحش البذيء البخيل المختال الحقود الحسود القاسي القلب، البعيد من كل خير يرجى، غير المأمون من كل شر يتقى**»[١] وورد: «**آفة الجمال الخيلاء**»، وكذلك ورد: «**إن الخيلاء من التجبر والتجبر من النخوة والنخوة من التكبر**».[٢]

٣. الكِبر

عَنْ أَبِي عَبْدِ الله عليه السلام قَالَ: **سَمِعْتُه يَقُولُ الْكِبْرُ قَدْ يَكُونُ فِي شِرَارِ النَّاسِ مِنْ كُلِّ جِنْسٍ والْكِبْرُ رِدَاءُ اللهِ فَمَنْ نَازَعَ اللهَ عزّ وجلّ رِدَاءَه لَمْ يَزِدْه الله إِلَّا سَفَالاً إِنَّ رَسُولَ الله صلى الله عليه وآله مَرَّ فِي بَعْضِ طُرُقِ الْمَدِينَةِ وسَوْدَاءُ تَلْقُطُ السِّرْقِينَ فَقِيلَ لَهَا تَنَحَّيْ عَنْ طَرِيقِ رَسُولِ الله فَقَالَتْ إِنَّ الطَّرِيقَ لمعْرَضٌ فَهَمَّ بِهَا بَعْضُ الْقَوْمِ أَنْ يَتَنَاوَلَهَا فَقَالَ رَسُولُ الله صلى الله عليه وآله دَعُوهَا فَإِنَّهَا جَبَّارَةٌ**».[٣]

وقد عقد الشيخ الكليني في كتابه الكافي باباً حول الكبر وجمع

---

(١) اصول الكافي: ج٢، ص٢٩١.

(٢) تحف العقول: ابن شعبة الحراني، ص٢٠٣.

(٣) الكافي: ج٢، ص٣٠٢.

الروايات المنقولة عن اهل البيت عليهم السلام ومن يرجعها كلها يجد خطورة الكبر التي تهلك الانسان، وتجعله في تسافل وابتعاد عن الحق واهله.

شخصية المتكبر بجميع مراحلها ومعانيها وفي اعلى مراحلها هي نفسها النرجسية التي تشتهر بين الناس، لانطباق مواصفات النرجسية مع الشخصية المتكبرة الى درجة التمام في الانطباق؛ لان المتكبر يرى الناس اقل منه وهو افضلهم في كل شيء حتى يصل به الامر إلى انهم لا يفهمون شيئاً وهو يفهم كل شيء او انهم ليسوا بالمستوى الذي وصل اليه، فلا يرى غير نفسه، وفيه درجات مختلفة تبعاً لكل شخصية، فهنالك من تنمو بداخله شجرة التكبر فتقتل بظلالها شجرة التواضع، وهنالك من تضعف في داخله شجرة التكبر، فتنمو شجرة التواضع، فالناس في هذه الصفة درجات، لكن اعلى درجات التكبر يوصل الانسان لمصطلح النرجسية، مضافاً الى التمسك بالثقافة المغلوطة، وانتعاش الانسان وسعادته بغروره الذي يحيط به من كل جانب الى ان يصل به الى مستويات غريبة؛ لان الغرور وهم وليس حقيقة، فيبقى يعيش ذلك الانسان بالوهم والخيال بعيداً عن الواقع، ويرسم بمخيلته اشياء كبيرة، ويضع نفسه على كرسي العظمة دون ان ينافسه احد، واذا كبرت

هذه الصفات بداخله وطغت فإنها ستكون اكثر تماسكاً ولا يمكن التخلص منها بسهولة.

بداية خاطئة:

تبدأ النفس بالغرور والغطرسة والانتعاش والرفاهية اذا وجدت المحفزات والمؤثرات التي تمدها، فدلال الابوين لابنهم بصورة زائدة عن الحد الطبيعي يولد في نفسه مفاهيم كثيرة، ويلمس الوالدان ذلك بصورة صريحة عندما يصل الولد الى سن المراهقة، فأي شيء يطلبه يجده امامه، فالأم حريصة جداً على مشاعره، واذا اخطأ لا توبخه كثيراً، ويشعر بانه افضل من الآخرين حتى وان أخطأ، هذا السلوك يبقى معه وينمو بداخله الى ان يصل مرحلة يسفه الآخرين ويعتبر نفسه في غاية الكمال، لا سيما اذا كان جميلاً وغنياً، فالجرعات التربوية والسلوكيات التي كان يتعلمها كل يوم اسباب رئيسة في الشعور بالعظمة، وهذه الحالات والصفات في نماء مستمر بلا توقف؛ لان الانسان يحب ان يفتخر ويتميز عن الآخرين، والعظمة اشهر المميزات والفوارق بين البشر وبقية الاشياء تأتي تبعاً، وهنالك عوامل أخرى في ظهور العظمة والتفرد في الذات، لأن هذا الشعور لا يأتي دون اسباب، فقد يرى بساطة من حوله وتميزه عن الآخرين فيتشكل في داخله حب نفسه وآرائه وقلة حجم الآخرين

ومنتوجاتهم في نظره، ويعد هذا العامل من أهم الاسباب التي تنتج لنا الشخصية النرجسية، ومجمل الاسباب هي بدايات غير صحيحة تكون مقدمة للابداع او الرقي لكنها تؤثر سلباً في النهاية.

تَخَلَّصْ من النرجسية

يمكن لنا ان نتخلص من النرجسية وتصبح شخصيتنا جميلة وسالمة من اي مرض، لكن ذلك يتطلب منا العمل الجاد وبذل الجهد المناسب، فأشهر طرق التخلص من النرجسية هس:

١. الاعتقاد بالخلاص واليقين بالفوز، فان الاعتقاد بالخلاص من النرجسية أمرٌ في غاية الاهمية لما للاعتقاد من دور مهم في اثبات عزيمة الانسان، فاذا كانت النرجسية مرضاً نفسياً فعلاجه بتحويل هذا المرض الى حالة صحية ايجابية، ومبدأ الاعتقاد يساعد كل انسان على التخلص من اي مشكلة تواجههُ او الفوز بأصعب الاشياء والنجاح في اشد الاختبارات.

٢. قراءة ما كتب عن الشخصية النرجسية بإمعان ودقة، لا سيما طرق التخلص والعلاجات، والتقييمات المختلفة، وسلبية النرجسية، فان هذه العوامل تولد في النفس قناعة جيدة في ترك النرجسية والتحول عنها.

٣. معرفة آراء الآخرين بالشخصية النرجسية وقراءة كلماتهم ومعرفة توجيهاتهم لا سيما اذا كانوا متخصصين في هذا المجال؛ لان الانسان اذا انكشف له رأي الجميع بأي قضية فانه يشعر بالضغط وبالتالي يهرب من الانتقادات والكلمات المحرجة.

٤. التحلي بالتواضع وهو ضد التكبر، فان النرجسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتكبر والغرور، فاذا تخلى الانسان عن تلك الصفات السلبية ذهبت عنه النرجسية بكل سهولة، فكلما كان الانسان متواضعاً ازداد بذلك بعداً عن النرجسية، وكلما تقبل الناس آراءهم وكلماتهم ابتعد عن النرجسية، فالجميع يعلم بهذه الاشياء لكن قد يغفل احدنا عن ارتباط الغرور والتكبر بالنرجسية.

٥. معرفة سوء عاقبة النرجسية، فان جهنم هي النهاية، والخسران المبين في الدنيا والآخرة، فكل واحد يستطيع ان يبحث عن الشخصيات النرجسية ويتأمل في حركاتها وما نتج منها وكيف سقطت في مستنقع الضلال والخسران.

سادساً: الشخصية الوسواسية

الوسواس مرض اساسه الشيطان الرجيم اذا كان في الدين او النظافة والطهارة، فيبدأ الشيطان الرجيم ببث الافكار والدعوات في ذهن الانسان، ويبدأ ذلك الشخص بالاستجابة لتلك الافكار والوساوس، فاذا كان مستوى استجابة الشخص بدرجة عالية تمكن الشيطان من بث وساوسه بشكل كبير حتى يصل الى اقصى غاياته وهي انحراف الانسان عن جادة الشرع والطريق المستقيم، وهذا النوع من الوسواس خطر جداً؛ لان جوهر الوسواس هو الشك في كل شيء، فاذا كان في النظافة والطهارة فانه يشك في وجودهما بشكل دائم، فيتوضأ ويشك في وجود القذارة على يديه فيعيد الوضوء، وقد يعيد الوضوء؛ لأنه يشك في طهارة الماء، وقد لا يصلي في كثير من الاماكن لعدم طهارتها لشكه مسبقاً بعدم طهارتها، فتكون نتيجة الوسواس خطرة في شخصية الانسان، ومن ثم يؤثر ذلك بالآخرين وعلاقاته العامة والخاصة، وقد ذكرت النصوص الدينية وسوسة الشيطان، قال تعالى: ﴿**مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الخَنَّاسِ*الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ**﴾.[1]

فان عمل الشيطان هو التزيين، واخفاء الباطل تحت طلاء

(١) الناس: ٥.

الحق، والكذب في قشر من الصداق، والذنب في لباس العبادة، والضلال خلف ستار الهداية.[1]

اما النصوص الدينية فبيّنت الوسواس وخطورته، فعن جعفر ابن محمد عليه السلام قال: «**قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ما من مؤمن إلا ولقلبه في صدره أذنان: اذن ينفث فيها الملك، واذن ينفث فيها الوسواس الخناس، فيؤيد الله المؤمن بالملك، وهو قوله سبحانه: وأيدهم بروح منه**»[2]، وتصرح هذه الرواية بوضوح حول وسوسة الشيطان وخطورتها على الانسان، فاذا سلمَ امره لهذه الوساوس تمكنت منه، واصبح ذليلاً لها، وصور الوسواس كثيرة وفي بعض الاحيان لا يكشفها اي احد بسهولة وبعض الاشخاص لا يريد ان يعرفه احد بانه وسواسي لأسباب كثيرة، والعيش بهذه الصفة يضيق على الانسان ويجعله في تعاسة واضطراب على الدوام، ولا يقبل اي جديد في حياته وينمو في داخله البعد الحدي فلا يقبل اي وسطية فكل الامر عنده متوقف، والوسواس يشمل الذكر والانثى، واصعب ما يكون فيما اذا كان احد الطرفين مصاباً به والآخر يكرهه، فاذا كانت الزوجة مصابة بالوسواس، فان الزوج يبقى

(١) الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل: الشيخ ناصر مكارم الشيرازي، ج٢٠،ص٥٨٤.

(٢) بحار الانوار: ج٦٠،ص١٩٤.

يعاني وفي قلق دائم، اذ لا يعلم كيف يبدأ معها واي لغة يحكي لها، والعكس ايضاً اذا كان الزوج وسواسياً فان زوجته تبقى تعاني منه، وقد يحصل الافتراق بينهما لعدم تحمل الطرف الآخر لحالة المصاب، فاذا حل في بيت قلبه الى ضوضاء ومشاكل، كذلك في النفس يقلبها عن حالتها الطبيعية، فان الجزء الاكبر في السواس شيطاني وبعضه من مرض نفسي، والاول أخطر والثاني يعالج بالعقاقير والجلسات الخاصة عند الطبيب المختص.

التفاعل مع الافكار والهواجس والمخاوف تشكل نتيجة الوسوسة حيث تبثُ صوراً في فكر الانسان مختلفة، وافكاراً غريبة يصبح الانسان معها مقيداً لا يتحرك دون ان ينظر اليها ويعيد حساباته وفق تلك الآليات والخطط التي تُرسم له، فيعيش الوسواسي اجواءً مخيفة ومزعجة لا يمكن ان يتصورها الانسان، لكن ما يخفف الامر ويجعله هيناً، ان عالم الوسوسة عالم فوضوي وخيالي وهمي لا حقيقة له، لكن الانسان كلما تفاعل مع تلك الافكار ازدادت حالته سوءًا، فان الاهتمام بالقضايا النفسية يولد عقدة الوسوسة، فمن خلال رؤية اغلب ممن يتصفون بهذه الحالة نلاحظ عليهم التعصب والتوتر في مواقف كثيرة جداً، وبعض الاحيان يكون في هدوء تام لنسيانه الوسوسة والافكار الغريبة، حسب الحالات التي يكون عليها.

انواع الوسوسة

١. الوسوسة في العبادات

يتلخص الحديث عن هذه الحالة، بان يشُك الانسان بصحة عباداته لان العبادات لا تصح دون شروط كثيرة، فيصبح شاكاً في حصول تلك الشروط في عباداته، فيشك في الطهارة كالوضوء واجزائه وشروطه وطهارة الماء وطهارة الثوب وطهارة من يلامسه، وقد يشك في الصلاة فيعيد الصلاة مرات ومرات حتى يحصل له اليقين بصحتها، وكذلك اجزاؤها كالقراءة والنية وتكبيرة الاحرام فيعيد تكبيرة الاحـرام مـرات عـدة، ويعيد اللفظ كذلك حتى يستهزئ به من حوله، ولا يأخذ النصيحة من الآخرين مهما كانت صادقة بل يراها في كثير من الاحيان مملة ومخجلة ومحرجة مما يزداد توتره النفسي ولا يرضى باي شخص يتدخل، ثم يعلم شيئاً فشيئاً انه مصاب بالوسواس لكنه لا يستطيع بتلك السهولة ان يتخلص منه.

٢. الوسوسة من الموت

من أخطر انـواع الوسوسة القهرية هو التفكير بالموت ليلاً ونهـاراً وفي كل لحظة وفي كل موقف، وهذا ليس تفكيراً ايجابياً، وانما تفكير يسلب من الانسان لبه وعقله، فهو الخوف من الموت ونقيض للمستقبل، فيتصور انه يموت في كل وقت ولا يمكن ان

يذهب الى المكان الذي يشعر بخطورته، ومنهم من يكون مقيداً لأفكاره فلا يخرج من بيته ابداً خوفاً من حصول الموت، ان الموت حق ولا خلاف في هذا الكلام مطلقاً، فقد ورد الحث الديني على أهمية التفكر في الموت وأخذ الحذر والعظة والعبرة، وهذا التفكير الايجابي يحصن الانسان من الدخول في المناهي والمعاصي فيصبح سبباً في رقي الانسان وتكامله واتزانه ولا تصل به النوبة الى ان يكون شخصاً متمرداً على الجميع ناسياً حلال الله وحرامه، والفرق يظهر بين الحالتين، فالتفكير بالموت يرقي العبد ويرفع من مقامه؛ لأنه سلوك يحذر معه من ارتكاب الموبقات فيصبح نقياً، والوسوسة من الموت تهدم حياة الانسان ومستقبله وكل آماله فلا يعيش حياة البشر الطبيعية ولا يهنأ بالحياة ابداً كانسان له شعور واحاسيس وله قضايا كبيرة خُلقَ من أجلها.

٣. الوسوسة من المستقبل

عادة الانسان لا يطمئن للشيء المجهول ويبقى يبحث عنه، ويطلب معرفته بشكل مكثف وبطرق مختلفة، واكثر ما يشد الانسان لان يعرفه هو مستقبله، اذ يعتبر مجهولاً مربكاً من جهات عدة، فيحصل لبعض الاشخاص الخوف الشديد من المستقبل، ويجري حسابات قد تنسجم مع التفكير ونتاجه، فان المستقبل بيد الله ﷻ

اولاً واخيراً، شريطة ان لا يتقوقع الانسان ويترك كل شيء، ويجلس في البيت مكتوف اليد، فلا الاتكال على النفس مطلقاً مطلوب ولا الاتكال على الغيب دون عمل وسعي، بل نحن نتوكل على الله ﷻ بما يريده لا بما نريده، فان الله تعالى طلب منا التوكل عليه، وفي المقابل طلب منا ان نعمل ونكد ونسعى، وخذ مثلاً الجنة لا يدخلها من جلس ونام وأكل، بل من عمل وسعى وجاهد هواه، فالخوف من المستقبل والتركيز على مجهوليته ليست صحيحة مطلقاً، هذا لا يعني ان نقطع التفكير كلياً، بل الامر بين أمرين، واما ان يصل بنا الامر الى مرض نفسي خطير يسلب لذة العيش ويكرهنا في كل حياتنا، فهذا أمر غير مقبول وسيولد لدينا مشاكل كثيرة، اخطرها اننا سوف نترك المستقبل كله وسيتهدم كل مشروع قد خططنا له مسبقاً، لذا فاللجوء الى الله تعالى في هذه المواطن هو من يرفع الحيرة والشك ولا سبيل انجع من ذلك.

كلمات

• يتقوى المصاب بالوسوسة بالذكر والدعاء والمناجاة والصلاة، فهذه مواد وعقاقير روحية تقضي على الوسوسة وبما ان الوسوسة من الشيطان فإن المواد هذه كالماء تطفي نار الوسوسة وتخمدها.

• ان يقطع المصاب بالوسوسة تفكيره المعتاد، فكلما قلل تفكيره ازداد بذلك استقراراً، ومن المجاز ان نطلق عليه تفكير والا كل ما يدور في ذهنه عبارة عن وسوسة ليس لها واقع بل وهم في وهم.

• مراجعة اهل الاختصاص من النفسيين وأخذ العقاقير المهدئة وغيرها، ولا يمكن اهمال الحلول الدينية، فإنها بلا شك تصل بنا نحو شاطئ الامان.

• ان يغير المصاب الاجواء التي تحيط به لمدة وان كانت يسيرة، فيذهب لزيارة صديق او مَعلَمٍ تاريخي او التنزه في احدى الحدائق الجميلة، ويحاول ان ينسى كل تلك الافكار التي عذبته اياماً وليالي.

• الثقة بالنفس وغلبة الوسوسة وكأنك في حرب مع الشيطان الرجيم وجهاً لوجه، ولا تفكر في الخسارة والهروب لان الله معك، فكل انسان يطلب التغيير بقلب صادق يشعر بان الله ﷻ معه.

• انظر لشخص اصابه الوسواس، وتأمل في حركاته وسكناته، واسمع ما يقوله الناس عنه، وكن كأحدهم واحكم

بنفسك عليه دون ان تتأثر بأحد، أعد هذه القضية على نفسك ماذا سترى؟ هل يبقى لك الوهم في داخلك؟ الا تخشى اعتقاد الناس فيك؟

- ارادتـك تصنع لك المعجزة -كما يحلو لك تسميتها- فتتخلص دون عناء اذا كنت مريداً من اي مشكلة، ومن ينام على تلال الراحة فلا ينتظر التغير ولا التقدم.

الخاتمة

استعرضت هذه الورقات بين طياتها اسطراً تتناول موضوع الشخصية وابعادها وانواعها، سواء اكانت الايجابية ام السلبية، مع تفقير المادة المكتوبة وتوزيعها على شرائح ونقاط كي يسهل للقراء متابعة النصوص المكتوبة حتى آخرها؛ كون الموضوع في غاية الاهمية وهو الامر الشاغل لمجموعة من الشباب الذين يتطلعون لبناء شخصية مرموقة محترمة في جميع الاوساط، وكذلك التربويون من المعلمين والمدرسين الذين يبذلون جهداً كبيراً في معالجة المشاكل السلوكية لدى الطلبة، وكذلك رب الاسرة واخص بالذكر الاب الذي يحمل عاتق تربية الاولاد اذ تسهل عليه هذه الكلمات معرفة شخصيات اطفاله ومراقبتهم والوصول الى الطرق الناجحة في معاملتهم، وسيرى القارئ ذلك بشكل مفصل حول كل شخصية مع مراعاة الاختصار في المادة المكتوبة وضغطها بعبارات وجمل تحمل معاني كثيرة، ولعل الفكرة في ذلك ان تختزل المعاني في عبارات قصيرة كي لا يمل القارئ من السرد وان كانت في جوانب أخرى مهمة، املاً من القراء الاعزاء ان يدعوا لكاتب هذه السطور التي بين ايديهم بالتوفيق لمواصلة شرف خدمتهم.

المحتويات

المقدمة	٧
شخصيتنا والواقع المنشود	٩
صناعة الشخصية الناجحة	١٣
هل يتعارض بناء الشخصية مع المكتوب والمقدر عند الله تعالى؟	١٩
استكشاف الذات	٢٣
الشخصية الايجابية والشخصية السلبية	٣٣
الشخصية الايجابية	٣٥
شخصيات ناجحة	٣٩
الشخصيات السلبية	٧٣
الخاتمة	١٢٣