نحن نحيا وفق ما نحمله من أفكار، وهذه العلاقة بين الفكر والسلوك تؤكد أننا لكي نحصل على تغيير إيجابي في سلوكنا، لابد من تغيير الطريقة التي نفكر بها، ذلك أن التصرف السليم فرع من التصور السليم.

(وما سلوك الإنسان وتصرفاته إلا نتيجة لأفكاره، فإذا تغيرت هذه الأفكار سواء بجهده، أو بجهد غيره، فإن سلوكه يتغير لا محالة، وهذا التغيير يمكن أن يصل إلى درجة النقيض، كأن يتحول الإقدام إلى إحجام، أو يتحول الإقدام إلى نوع من الفتور) [الأمة الإسلامية من التعية إلى الريادة، د. محمد محمد بدري، ص(02)].

فإذا نحن ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شقية غدونا أشقياء، وإذا خامرتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين جبناء، وإذا تغلبت علينا هواجس السقم والمرض، فالأغلب أن نبيت مرضى سقماء، ومن هنا فإن رحلة التغيير الإيجابي في الحياة تبدأ بالتعرف على النفس، وبعد التعرف على النفس يأتي تطويعها وقيادتها وسياستها وتوجيهها لما فيه الخير والصلاح.

فإن الكثير منا (لديه نقاط قوة، ولكن لا يستفيد منها حق الاستفادة، أو لا يوظفها التوظيف الأمثل، كما أن لديه الكثير من نقاط الضعف التي تعرقل مساعيه لتحقيق أهدافه، وتشل فاعليته الشخصية) [العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمد القعيد، ص(761)].

ما هي أفكار التغيير الإيجابي؟

1. لا تبحث عن الكمال:

(الإنسان في التصور الإسلامي هو هذا الإنسان الذي نعهده، بقوته وضعفه، بنوازعه وأشواقه، بلحمه ودمه وأعصابه، بجسمه وعقله وروحه، إنه ليس الإنسان كما يريده خيال جامح أو كما يتمناه حلم سابح) [خصائص التصور الإسلامي، سيد قطب، ص(281)].

فالنقص من طبيعة البر، وليس عيبًا أن يُخطئ الإنسان إذا اجتهد وبذل ما في وسعه، ومن الإنصاف أن نغتفر قليل خطأ شريك الحياة في كثير صوابه، ومن الحكمة أن نغض الطرف عن بعض عيوبه، ونترك استقصاء أخطائه، نتغافل عن عثراته، ونتعامل معه وكأنه لم يتعثر قط.

إن الحياة في تغيُّر مستمر، ولكن قربنا الشديد من شريك حياتنا لا يجعلنا نرى ما يقوم به من تغيير للأفضل، وقد نشعر بالإحباط بسبب المشاكل التي لا يبدو أن لها نهاية، فأين الخلل الذي يجعلنا نشعر بهذا الإحباط؟ إنه البحث عن الكمال وليس رصد التغيير إلى الأفضل مهما قل.

إننا إذا أوقفنا سعادتنا على انتهاء المشاكل، فإننا سنعيش العمر كله في إحباط، ولكن الأفضل لحياة سعيدة هو أن نركز على أقل تغيير نحو الأفضل، فهذا التركيز على ما طرأ على واقعنا من تحسن، يعطينا أملًا في أن فجر السعادة الزوجية قادم لا محالة ليملأ حياتنا الزوجية مرحًا وتفاؤلًا، ولاشك أن هذه النظرة تجعلنا نعطي الحق لشريك حياتنا أن يتصرف كإنسان يصيب ويُخطئ، يتفوّه أحيانًا أو يقوم أحيانًا بأمور ليست صحيحة، أو على الوجه الذي يجب أن يكون.

إننا حين نتوقع أن شريك حياتنا يمكن أن تقع منه أخطاء، ونتخلص من وهم وجوب اتصافه بالكمال دائمًا، عندها نكون أكثر حرية لأننا نكون أكثر واقعية، ومن ثم نكون أكثر تسامحًا مع أخطاء شريك حياتنا، وأكثر حبًا له وإن أخطأ في بعض الأمور الصغيرة.

2. القناعة بشريك الحياة:

(معظم الأزواج في العالم غير مقتنعين بشريك حياتهم تمامًا، فغالبًا ما يجد الزوج بعض النواقص في شريك حياته، ويتمنى لو كان شريك حياته أفضل، فمن سنن الله عز وجل في هذه الحياة الدنيا أن الكمال البشري غير ممكن، لذلك لابد من وجود بعض النواقص في شريك الحياة، ومهما كانت مواصفات شريك الحياة مرضية ومقنعة، فلابد من وجود مواصفات أفضل لدى شخص آخر في بعض الجوانب.

وليعلم الأزواج، أن قلة القناعة بشريك الحياة هي أهم أسباب المشاكل الزوجية، وعدم الشعور بالسعادة الزوجية) [لمن يريد الزواج وتزوج، فؤاد الصالح، ص(222)].

إن هناك صلة وطيدة بين تطلعنا إلى أن يكون شريك حياتنا مختلف عما هو عليه، وبين فقدنا الإحساس بالسعادة،

وسواء اعترفنا علانية أو احتفظنا بذلك داخلنا، فإن أغلبنا قد تمنى لو أن شريكه يشبه شخصًا آخر، كأن يكون أكثر طموحًا.

إن المشكلة (تكمن في أننا عندما نعاني من وجود هوة بين ما لدينا، وبين ما نريده ينتابنا شعور بعدم الرضا، فإن هذا أحد القوانين الصعبة والسريعة في ذات الوقت من قوانين الحياة التي تنطبق على علاقاتنا إلا أنه من الصعب على أي حال أن نقوم بعمل تلك الرابطة، لأن الأمر يبدو في ظاهره وكأن افتقادنا للرضا ينبع مباشرة من شريك الحياة، والاستنتاج العام يصبح لو أن شريكي كان مختلفًا، أو لو أنه يتخذ شكلًا معينًا أو لو أنه أحدث بعض التغييرات لكي يصل إلى مستوى توقعاتي فساعتها سأكون سعيدًا) [لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية، ريتشارد كارلسون، ص(911)].

.3 ابحث عن الجميل والإيجابي:

إن العقل الإنسان من الأشياء المحيرة، فهو إن بحث عن الجمال فإنه يجده، وبالمثل إن بحث عن القبح، فإنه أيضًا يجده، ولاشك أن هذه إحدى النعم التي منّ الله علينا لنرى الجميل، والإيجابي في أحلك الظروف والمواقف، ولا نشعر بالغضب بسبب الأشياء اليومية وصغائر الأمور.

(إن السعادة تصدر من أعماق النفس، وتنبعث من مزاجك وتفكيرك، ونظرتك إلى أمور الحياة، وطريقتك في مواجهة الأحداث، وفي رضاك عن نصيبك في هذه الحياة، خذ هذا المثال: يدخل شخصان حديقة، فيريان وردة جميلة على غصن، ويهم أحدهما بقطفها، فيصاب بوخزة من شوكها، فيقول لنفسه، ما أقسى الحياة وما أشقانا فيها حتى الورد أحيط بالشوك فلا نستمتع به، أما الثاني فيقول: لله در الحياة ما أبهجها وما أحلاها حتى الشوك قد وضع بين الورد الجميل، وهكذا تختلف نظرة الناس إلى الحياة، فكل شيء في الحياة له وجه جميل، وآخر قبيح فخذ الدنيا بوجهها الجميل وحاول أن تنسى ذلك الوجه الذي تظنه قبيحًا، فالسعادة هي فن الاستمتاع بما تملك، والقدرة على رؤية نواحي الجمال في الحياة) [أسعد نفسك وأسعد الآخرين، د. حسان شمسي باشا، ص(42)].

.4 لا تصدر أحكامًا مسبقة:

(عندما نعرف شخصًا معرفة جيدة، يصبح لدينا توجه خفي، لأننا نعتقد أننا نعرف ما يفكر فيه هذا الشخص، والطريقة التي يتصرف بها.

مثال: يرى الأب إحدى بناته تتلكأ كعادتها بدلًا من الاستعداد للذهاب للمدرسة، ولأنه كان يتوقع أنها فقدت حذاءها، فقد لاحظة أنها لا ترتدي الحذاء، ومن ثم فقد نفترض أنها لم تكن تعرف مكان حذائها، كما جرت العادة على هذا قبل ذلك، ولأن الأب يفهم كل شيء بوضوح، فقد قال لها بشيء من الضيق: اذهبي وابحث عن حذائك لو سمحت، فأجابت بثقة: "حذائي أمام الباب يا أبي، لأنك أخبرتني قبل ذلك ألا ألبسه داخل المنزل" وقد كان ما قالته صحيحًا.

ويمكنك أن ترى أن هذا الاتجاه يسهم بقدر كبير في إحداث المشاكل في البيت، فقراءتك بين السطور تعني أنك تبحث عن شيء يضايقك، ومن يبحث عن شيء فإنه لابد سيجده خاصة إذا كان يفترض أنه سيجده وفي معظم الأحوال، ينتهي الأمر بإثبات افتراضك، وتجد ما تبحث عنه.

والحل بسيط، لكنه ليس سهلًا: يجب أن تتواضع، وتعترف أنك لا تعرف ما سيفعله الشخص الآخر، أو ما يفكر فيه، وأنك فقط تظن أنك تعرف، فإذا تغير موقفك من توقع السلوك إلى مجرد الاستجابة له، فإن عدد المرات التي تضايق فيها نفسك سوف ينخفض كثيرًا، وسيستريح ذهنك ويتعامل مع كل لحظة بذاتها، ويستجيب لما يحدث فعلًا بدلًا من التعامل مع شيء يفترض حدوثه، ولاشك أن هذا التغير في سلوكك سيجعل شريك حياتك يحمد لك ذلك، ومن ثم يشيع في العلاقة جوًا من الاحترام المتبادل، ويا له من فرق كبير) [لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك، ريتشارد

كارلسون، ص(923-133)].

ورقة عمل:

- لا يبحث كل من الزوجين عن الكمال في شريك حياته، فالكمال في البشر من رابع المستحيلات، ولذا ارضى بشريك حياته، واستمتع بحياتك معه، وتقبله كما هو.
- يجب على الزوج والزوجة ألا يتسرعا في إصدار الأحكام على بعضهما البعض، فالتروي والتمهُّل يجب أن يكونا صفة أساسية في شريك الحياة.
- ابحث عن الجميل والإيجابي في شريك حياتك وقم بتنمية هذا الشيء الإيجابي فيه

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 26/01/2012
من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com