

مفتاحك لتكون إيجابيا في حياتك

الأولى للثقة بالذات...علينا أن نؤمن بالفلسفة التي تقرر بأنه يستحيل إرضاء جميع الناس ونبل إعجابهم، وذلك لاختلاف الطباع وأنماط التفكير وأساليب الحياة...

وهنا تبرز أهمية إثبات الذات والإيمان بها بين الذوات المختلفة... لأن من شأن الانسحاق وراء ذوات الآخرين وتبني سلوكياتهم أن يفقدنا البوصلة، فهناك أناس لديهم أسلوب حياة خاطئ وسلوكيات خاطئة، ولكنهم مؤمنون بها، ويتصرفون كما لو كانت صائبة، وقد يدفعوننا إلى تبنيها ثم تناسي ذواتنا التي قد تكون هي التي على صواب.

لا ينبغي أن يفهم من كلامنا هنا مجافاة الآخرين وإدارة الظهر لنصائحهم، لا أبداً، وإنما المقصود من كلامنا هو انتقاداتهم الهدامة، وما أكثرها. وهي ما يتعين ألا نتوقف عندها وألا ندعها تتدخل في بناء شخصيتنا...

خلاصة القول: حول ازدياد الآخرين وانتقاداتهم إلى حافظ لإثبات ذاتك...

3- **فكر بإيجابية عن طريق الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة**
سأحصل على السعادة عندما أحصل على عمل جيد... مسكن جيد... زوجة جميلة... سيارة فاخرة وأبناء... الخ.

الكثير منا علق سعادته بالمستقبل وبالاحلام التي برأها كبيرة. وهذا من دون شك يجعله يعيش الحاضر بنكد وسخط، ما يصرفه عن الانتباه إلى التفاصيل الصغيرة التي يعيشها في حاضره، التي من شأنها أن تدخل نور السعادة إلى قلبه... وهذا لعمرى خطأ فادح يقع فيه الكثير من الناس.

ماذا لو انتبهت إلى التفاصيل الصغيرة التي تحياها يوميا...ماذا لو اعتنيت بأشيائك الصغيرة التي تمتلكها؟، هي من دون شك فائدة للحياة، إذا كان كل تفكيرك أسيرا لدى الاحلام المستقبلية الكبيرة، ولكنك تستطيع أن تمنحها الحياة، فتمنحك شيئاً من الرضا والتناؤل... صدقتني أخي القارئ لسئ هنا بصدد بيعك الوهم، أو محاولة مواساتك على وضعيتك الحرجة، لا أبداً... وإنما أنا بصدد حشك على اكتشاف عالمك الصغير والاستمتاع به. خلاصة القول: المستقبل بيد الله

(الإحسان الأكثر كمالاً هو الإحسان إلى الذات قبل كل شيء) على الأرجح أنكم سمعتم هذا المثل في مكان ما.

ماذا لو كان ذلك صحيحاً؟ ماذا لو كان مفتاح النجاح والسعادة يقوم حقا على هذا الأساس، وعلى مدى إيماننا العميق بذواتنا؟

إنه سؤال يطرحه الجميع: هل يعتبر فعلاً تقدير الذات والسمو بها سبيلاً نحو بناء شخصية سعيدة؟ لا شك عزيزي القارئ أنك مثل الكل، تحاول باستمرار تطوير ذاتك، لإثبات جدارتك، وتؤمن بأن كل طموحاتك يمكن أن تتحقق، شريطة أن تعطى الوسيلة.

الثقة بالنفس تحتم ألا نستسلم للواقع بل تدعونا إلى الإبداع فيه... وإليك بعض الطرق لكي تنزل هذه الاستراتيجية في واقعك اليومي.

2- **تم تفكيرك الإيجابي انطلاقاً من انتقادات الآخرين.**
ساعتيك عزيزي القارئ مثلاً واقفياً عشته في طفولتي، بحيث كثيراً ما واجهت انتقادات حادة من بعض أقاربي من قبيل: "أنت فاشل" "عديم الفائدة" "لا تصلح لشيء" "أنت لا تتقن عملك" "وجودك عالة على الأرض"... وهكذا.

فكوننا نعيش في محيط اجتماعي متنوع ومختلف، بحيث كل عنصر من عناصره له نمط تفكيره وعقليته وخاصياته النفسية والإدراكية الخاصة، وهذا ما يجعل إرضاء الكل أمراً صعباً للغاية، إن لم نقل مستحيلاً... أن تتلقى الانتقادات من محيطك عزيزي القارئ أمر طبيعي، ليس بالضرورة لأنها حقا تنطبق عليك، ولكن لأنه من الصعب كما قلنا إرضاء الجميع.

وكلما تلقيت هذا النوع من المعاملة بشكل رتيب ازدادت خطورته، إذا لم تحسن التصرف العقلاني معه، فالانتقادات قد تتسرب إلى عقلك الباطن بسرعة رهيبية، ومن ثم تسيطر عليه وتبرمه بالطريقة الخاطئة التي تؤدي بك إلى اليأس من نفسك والإحباط...

لذلك كلما تلقيت مثل هذه الانتقادات حاول أن تصنع منها حافظاً، لتثبت للمنتقدين أنك قادر على النجاح والإنجاز بإبداعية... لم لا تجعل من انتقاداتهم الباكورة

الثقة بالنفس تحتم ألا نستسلم للواقع بل تدعونا إلى الإبداع فيه... وإليك بعض الطرق لكي تنزل هذه الاستراتيجية في واقعك اليومي.

1- **أكتب قائمة بالمواضيع التي ترغب في تعلمها: لا شك أن هذه الطريقة ستشعرك بالتزام تجاه نفسك، وستزيد شهوة القراءة والبحث لديك..**

2- **حاول أن تحمل معك كتاباً علمياً، رواية، ديوان شعر، مجلة على الدوام... أن تصتت إلى برنامج حوارى تثقيفي أو متابعة وثائقي... خاصة أن الأمر قد أصبح سهلاً ومتاحاً مع التطور المطرد في الأجهزة اللوحية... حاول أخي القارئ الذي تستفيد من هاتك الذكي الذي أصبح يتيح لك إمكانيات متعددة بهذا الشأن.**

3- **حاول أن تطبق ما تعلمته، وإلا ما فائدة أن تتعلم لغة الهيتمل مثلاً إذا لم تحاول ابتكار صفحة ويب بهذه اللغة...**

4- **احذر التعصب لما تعلمته واقتنع بصوابه، لأن كل شيء نسبي... والتعصب يكبح التعلم ويجعلك محدوداً...**

5- **حاول أن تبحث عن لذة**

بيدو أن أفضل طريقة لرؤية هذه الطموحات تتحقق هو أن تكون إيجابياً في حياتك، مع السعي إلى خلق الظروف المواتية لكي تعيش الارتياح الذاتي. فالإحسان إلى الذات يكون بتقديرها ومنحها قدرها ومكافئتها، والسمو بها كي تصبح في أزهى المراتب.

في هذا الاتجاه يتوجب علينا توجيه تفكيرنا، والتحقق من هذه الفلسفة في واقعنا اليومي... وهذا هو موضوع مقالنا اليوم...

بيدو هذا الكلام جيداً على المستوى النظري، ويبدو أننا مقتنعون بأن مفتاح النجاح والسعادة هو إثبات الذات والتفكير الإيجابي، فماذا عن المستوى العملي؟ وكيف يمكن تجسيد هذا الكلام في الواقع اليومي؟

أبدأ بطرح سؤال: **كيف للتفكير الإيجابي أن يغير حياتي؟**
1- **حاول أن تثري ثقافتك بأن تتعلم شيئاً جديداً يومياً:**

دماغك هو مثل حساب بنكي يجب أن تضع فيه المزيد ليكبر وينمو، لهذا يجب أن تأخذ العزم من الآن أن تكون لك استراتيجية لتتعلم شيئاً جديداً يومياً، ومن الأفضل أن تحدد المواضيع الذي ستتعلمها في هذا اليوم وفي اليوم الموالي وهكذا... واختيار المواضيع يتوقف عليك، على ما هي المجالات التي تشعر أن ثقافتك ضعيفة فيها، وإلا فكن قارئاً نهماً يلتهم كل شيء، اقرأ الأدب والفلسفة والفكر والتاريخ والعلوم المختلفة... وأن تضع استراتيجية تكتشف من خلالها أموراً جديدة لن تضرك في شيء، ولكنها حتماً ستفعلك وستجعلك تطور مهاراتك وأساليبك في الحياة، وبالتالي ترسيخ ثقافتك في ذاتك...

صحيح أنه قد يبدو من الصعب أن نجد الوقت والاستعداد النفسي لاستراتيجية من هذا القبيل، نظراً لتعقيدات الحياة المعاصرة، ولكن



14 قانونا لحماية أبنائنا من الشياطين الإلكترونية



> قال صاحبي دخل الصيف علينا وأنا خائف من سيطرة الشياطين الإلكترونية على أبنائي وقت الإجازة، لأنهم سيكونون مشغولين في الهواتف الجواله والأيباد طول اليوم، فيسرحون ويمرحون في عالم النت من غير رقيب ولا حسيب، وصرت في حيرة بين المنع والترك فأنا لا أستطيع أن أمنعهم كما أتى لا أريد أن أترك الحبل على الغارب، فكيف أتصرف! وما هو رأيك، علما بأن لدي أربعة أبناء وهم يجمون حول سن المراهقة؟

> قلت له إن موضوعك هذا على الرغم من بساطته إلا أنه صعب، وإدارته ليست سهلة وأحتاج أن أخبرك ببعض الأفكار والقوانين التي ينبغي أن تمارسها مع أبنائك فتساعدك على حفظهم من الشياطين الإلكترونية، وقد لخصتها ب (١٤) قانونا مقسمة على قسمين، الأولى سبع قواعد تربوية لحماية أطفالنا من سلبيات النت والثانية سبعة قوانين ودية لا بد أن يطبقها الوالدان على أبنائهما، قال: إذن لنبدأ بالسبعة الأولى، قلت:

> احرص على تشغيل برامج الأمان في الجوال والأيباد والكمبيوتر حتى لا يدخلوا مواقع مخلة للأدب أو مواقع مدمرة فكريا وعقيديا، كمواقع الملاحة وعباد الشياطين فقد انتشرت في الفترة الأخيرة ولهم طرقهم ووسائلهم في كسب الشباب الصغار، ثم تحدث معهم بصراحة حول سلبيات النت والجرائم الإلكترونية والأخلاقية من انحرافات جنسية وغيرها، ولتكن علاقتك مع أبنائك ودية حتى يتحدثوا معك ويصارحوك لو شاهدوا شيئا سيئا على النت، خامسا تابع حسابات أبنائك على شبكة التواصل الاجتماعي لتتعرف على محتوى الحوار والدردشة وتعرف أصدقاءهم وتتعرف على اهتماماتهم، سادسا إذا أخبرك ابنك عن مشكلة لصديقه فساعدته لحلها وشجعه لهذا الموقف الإيجابي، سابعا تحدث معه حول البريد الإلكتروني والتعامل مع البنوك والتحميل للبرامج والتواصل مع الشبكات الاجتماعية والتسوق والعباب التسلية، وإذا لم يكن لديك معلومات وافية حول هذه المواضيع رتب جلسة بين أبنائك وأحد معارفك أو أصدقائك ليستمعوا منه ويستفيدوا من معلوماته فتكون حماية لهم. فهذه سبعة قوانين ودية وقيلها سبع قواعد تربوية تساعدنا لوجود نت آمن يتعامل معه أبنائنا في حرية وسلام، ولا ننسى بين فترة وأخرى أن نجلس ونتحاور معهم فيما يفعلونه لتتعرف على أعمالهم، ولا مانع أن نشاركهم أنشطتهم على الإنترنت أو التصوير عبر الكيك أو التعرید عبر التويت ولا تفصل حياتنا عنهم، وأخيرا ندعو الله أن يحفظ أبنائنا من شر شياطين النت وأعوانهم، فقال صاحبي شكرا لهذه الـ (١٤) فكرة تربوية تكنولوجية.

> قلت له إن موضوعك هذا على الرغم من بساطته إلا أنه صعب، وإدارته ليست سهلة وأحتاج أن أخبرك ببعض الأفكار والقوانين التي ينبغي أن تمارسها مع أبنائك فتساعدك على حفظهم من الشياطين الإلكترونية، وقد لخصتها ب (١٤) قانونا مقسمة على قسمين، الأولى سبع قواعد تربوية لحماية أطفالنا من سلبيات النت والثانية سبعة قوانين ودية لا بد أن يطبقها الوالدان على أبنائهما، قال: إذن لنبدأ بالسبعة الأولى، قلت:

> احرص على تشغيل برامج الأمان في الجوال والأيباد والكمبيوتر حتى لا يدخلوا مواقع مخلة للأدب أو مواقع مدمرة فكريا وعقيديا، كمواقع الملاحة وعباد الشياطين فقد انتشرت في الفترة الأخيرة ولهم طرقهم ووسائلهم في كسب الشباب الصغار، ثم تحدث معهم بصراحة حول سلبيات النت والجرائم الإلكترونية والأخلاقية من انحرافات جنسية وغيرها، ولتكن علاقتك مع أبنائك ودية حتى يتحدثوا معك ويصارحوك لو شاهدوا شيئا سيئا على النت، خامسا تابع حسابات أبنائك على شبكة التواصل الاجتماعي لتتعرف على محتوى الحوار والدردشة وتعرف أصدقاءهم وتتعرف على اهتماماتهم، سادسا إذا أخبرك ابنك عن مشكلة لصديقه فساعدته لحلها وشجعه لهذا الموقف الإيجابي، سابعا تحدث معه حول البريد الإلكتروني والتعامل مع البنوك والتحميل للبرامج والتواصل مع الشبكات الاجتماعية والتسوق والعباب التسلية، وإذا لم يكن لديك معلومات وافية حول هذه المواضيع رتب جلسة بين أبنائك وأحد معارفك أو أصدقائك ليستمعوا منه ويستفيدوا من معلوماته فتكون حماية لهم. فهذه سبعة قوانين ودية وقيلها سبع قواعد تربوية تساعدنا لوجود نت آمن يتعامل معه أبنائنا في حرية وسلام، ولا ننسى بين فترة وأخرى أن نجلس ونتحاور معهم فيما يفعلونه لتتعرف على أعمالهم، ولا مانع أن نشاركهم أنشطتهم على الإنترنت أو التصوير عبر الكيك أو التعرید عبر التويت ولا تفصل حياتنا عنهم، وأخيرا ندعو الله أن يحفظ أبنائنا من شر شياطين النت وأعوانهم، فقال صاحبي شكرا لهذه الـ (١٤) فكرة تربوية تكنولوجية.

د. جاسم المطوع

ولكن اسع إليه من دون التأكيد على حاضرك.

هناك نوع آخر من التفاصيل التي من شأن الغوص فيها أن ينكد علينا حياتنا، ولعله هو المقصود من المقولة الغربية الشائعة 'الشيطان يكمن في التفاصيل'.

إذ هناك أشخاص مهوسون بالتفاصيل وبالبحث عن الجانب المظلم من الأمور، فتجدهم مثلا مشغولين بتأويل كلام وسلوكيات أقربائهم وأصدقائهم... ماذا قال لي هكذا، ماذا قال تلك الكلمة ولم يقل أخرى، أكيد هو يلمح إلي... ماذا انظر أو نظرت إلي بتلك الطريقة، ماذا لا ينظر في عيني عندما يحدثني... إلخ.

إن الانشغال المفرط بمثل هذه التفاصيل يعكر صفو الحياة ويحولها إلى جحيم، ويجعل مواقفك وقراراتك تنبني على الأوهام، في الواقع هذا النوع من التفاصيل هو حقل خصب لنمو الأوهام، ولا أعتقد أن هناك أخطر من أن تتأسس حياة شخص على الوهم.

٤- فكر بإيجابية في تقييم ذاتك من السهل تقييم الآخرين، من السهل وضع حياتهم على الطاولة وتشريحها، ومن السهل أن نفتي عليهم ما يجب أن يفعلوا لتغيير حياتهم نحو الأفضل. لكن من الصعب أن نعمل على تقييم ذواتنا في الوقت الذي نحتاج فيه تقييما من أجل اتخاذ القرارات التي من شأنها أن تطور الذات وتغير مسارها...

صعوبة تقييم الذات تكمن في إلى أي مدى نلتزم بالموضوعية، وهذا يعني أن تجد التوازن بين تضخيم ذاتك والشعور بأنك قريب من الكمال، وبين تضخيمك لأخطائك وسلبياتك وتركيزك على الأشياء التي لا تملكها.

أنت مطالب بأن تتجرد من انطباعاتك الأولية عن نفسك، وأن تخرج منها لتتأمل إليها بعين الآخرين الذين ليسوا ضدك طبعاً. عندما تشعر أنك وصلت إلى النفق المسدود وأن المسار الذي تسير فيه لا يناسب ذاتك وطموحاتك، لا تقف لتندب حظك، فالجمال دائماً مفتوح لتغيير المسار.

واليك عزيزي القارئ قاعدة ذهبية، وهي التقييم من أجل التقييم قبل التقييم من أجل التغيير الجذري. في كل لحظة استشرحت خلا ما في حياتك، توقف لتطرح السؤال: أين أنا؟ أين أفض؟ هل هذا الخلل يتطلب تغيير المسار أم يتطلب فقط عملية تصحيحية بسيطة...

تذكر

الله وهب الآخرين كل شيء... ووهبك ذلك فأسم بها...

> قال صاحبي هذه سبع مهمة، وماذا عن السبعة الثانية والخاصة بالوالدين؟ قلت: أولاً ألا تمنع النت