



الضعف والقوة

إذا كان الضعف هكذا حقيقة راسخة بداخلنا كما تبين في الحلقات السابقة من المجلة، فهل هذا يعني أننا يجب أن نتعامل معه كأمر واقع لا يسعنا إلا التسليم به والاستسلام له، فكما لاحظنا أن للضعف درجات مختلفة وأشكالا متعددة، وأنماطا لا حصر لها، بعضها يعتمد على أمور قدرية لا حيلة لنا فيها، وأغلبها قائم على امتزاج مجموعات مختلفة من السمات كل منها يؤدي إلى ضعف ما في مجال ما، وتلك السمات هي جزء منا، من النسيج البشري الذي نتكون منه، فهل من الممكن أن نتغلب على ضعفنا، وهل من الممكن أن نحيل هذا الضعف إلى قوة، وهل في استطاعتنا أن نكون أكثر صلابة في تحملنا لمصاب حياتنا، وأكثر قدرة على مواجهة ضعف أنفسنا، وأكثر ثباتاً في حفاظنا على كرامتنا وكبرياتنا؟

والاحتفاظ الدائم بالأمل، أنه في يوم ما سوف تشرق الشمس، سيملاً صدره بنسائم حرته، أما الكرامة فهي مرادف للقوة، فلا كرامة إلا للقوة، الضعيف لا يستطيع الحفاظ على كرامته، فهو لا يملك إلا أن يترك الكرة في ملعب الآخرين، من يحفظ له كرامته يحفظها، ومن يمتنها، فهو عاجز في كلتا الحالتين، لذلك على كل منا أن يوفر الحد الأدنى من مصادر القوة التي تكفل له الحفاظ على كرامته، وللقوة ثلاثة مصادر، قوة العقل، وقوة البدن، وقوة المال، فلنحكّم عقولنا ونتعقل في سلوكنا وقراراتنا، ولنبن أجسادنا وننمي قدراتها، ولنسعى أن نوفر لأنفسنا قدر ما نستطيع من المال الجلال، فالمال في عصرنا الحالي أصبح هو الرمز الأوضح للقوة، فإذا كان في توفير المال صعوبة لا يقدر عليها الكثيرون، فلنسعى لتوفير الحد الأدنى منه بما يكفي قوت يومنا واحتياجاتنا الأساسية، لأن من لا يملك قوت يومه لا يملك كرامته.

ثانياً، مادامت حرية الإنسان وكرامته لهما تلك الأهمية، فعلى كل إنسان أن يسعى لامتلاك سبل الدفاع عنهما، وحمايتهما، واستعادتهما إذا قدر له أن يفقدتهما لسبب أو لآخر، وفاقد الحرية كالعبد، بعض الناس عبيد لضعف أنفسهم، كمن تكبله أغلال الإدمان، وبعض الناس عبيد لأسيادهم كالسياسيين أو من يولد لغيره، وبعض آخر عبيد في أوطانهم، كمن يزرع تحت وطأة مستعمر أجنبي، أو يعاني من حكم نظام سلطوي متسلط يكبل عنقه بقيود القهر والقمع والاستعباد، وفي كل الأحوال لا ينبغي على من لا يملك حرته الاستسلام، بل تجب عليه المواجهة، يجب الجهاد، والمحاولة لتو الأخرى بدون كلل ولا ملل للخلاص من قيوده،

علينا جميعاً أن نحفظ بقيم ومعان أساسية متمسك بها ونسعى ألا نحيد عنها ولا نغيب عن ذاكرتنا.

أولاً، أن وجود الإنسان ليس وجوداً مادياً فقط وأنفاساً تتلاحق، إنما هو في الأساس وجود معنوي، انفعال وتفاعل وإحساس ومشاعر، والوجود المعنوي يقوم على دعامتين أساسيتين، بدونهما يصبح الوجود أجوف لا معنى له، وألاهما شعور الإنسان بحريته، وثانيهما هو تمسكه بعزة نفسه وكرامته، فهما حق فطري لكل إنسان ولا ينبغي التنازل عنهما تحت أي ظرف من الظروف، ولأى سبب من الأسباب، وبدونهما تفقد الحياة قيمتها ويصير وجوده فارغاً أقرب إلى العدم.

أما الأمور القدرية، كالمريض والأحداث الخارجية المفاجئة وتقلبات الطبيعة وغيرها، فتلك أشياء لا نملك تغييرها أو منعها، وما لا نملك تغييره علينا أن نتكيف معه، والتكيف هنا أن نتعامل معه بسعة وهدوء، فلنتقبل الواقع مهما بلغت قسوته برياطة جأش وثبات، ومن ثم البحث عن أفضل السبل للتعامل معه، للتخفيف من وطأته وتهدئة حدته أو التغلب عليه إذا أمكن، أو تقبل الأمور في صبر وسماحة إذا تعذرت سبل التعامل معه.

أما أنماط الضعف الأخرى فهي تعتمد على مصادر القوة التي نملكها، بالطبع الكثير منا يملك العديد من مصادر القوة، ويملك الوعي والمعرفة التي توفر له الحماية والقدرة على التغلب على مظاهر الضعف بداخله، ولكن هناك بعضاً من الناس لا يملك تلك المصادر، ويفتقد للوعي ببعض الأمور التي تجعله فريسة سهلة لأحد أشكال الضعف، لذلك يجب

القوة لها ثلاثة مصادر: قوة العقل .. وقوة البدن .. وقوة المال



د طارق درويش

استشاري الطب النفسي

ويكافئ، وكلما اتسعت الهوة بين ثوابه وعقابه كان أكثر تأثيراً فيمن حوله، وأكثر سيطرة على من يقودهم، وعلى العكس، كلما ضاقت المسافة أو قصرت بينهما ضعف تأثيره، وفقد زمان السيطرة عليهم، فمن منا يسعى لإرضاء مسؤول مسطح الانفعالات لا يعبر رضاؤه عن الفعل الجيد، ولا يثور أو يعبر عن رفضه بوضوح لخطأ أو تقصير، ومن يهتم لرئيس سلبي لا يملك النفع ولا الضرر لمروسيه، ويستوى عنده المجد المجتهد بالكسول المتواكل. كذلك، من المهم للغاية التوازن بين الثواب والعقاب، فالجزاء المستمر بدون عقاب قد يجعلك محبوباً لفترة، ولكنها لن تطول لأن من عادة البشر التأقلم السريع على ما يعتادون عليه، وستصبح بالنسبة لهم رجلاً طيباً مسالماً، ولكنك لست مهاب الجانب، لا يابه لغضبته أحد، وقد ينقلبون أو يثورون عليك في أول فرصة تسنح لهم إذا حاولت استرجاع هيبتك المفقودة، أما العقاب الدائم بدون ثواب أو بقليل منه، سيؤدي إلى أن يطيعك البعض خوفاً، ولكن سيعتبرك أحد، مكروهاً من الجميع، وبالتالي قد تكون مخيفاً لهم مهاباً منهم، ولكنك لست مؤثراً فيهم، وقد يخرج عن طاعتهم الكثيرون ممن يملكون الجرأة أو لديهم النزعة للتمرد، وقد ينقلبون عليك في أول فرصة تلين فيها قبضتك عليهم.

يعنى عدم توخي الحذر، وشهوة الانتصار على الخوف لا ينبغي أن تتسببنا الحكمة، والحماس لتحقيق الهدف ليس مبرراً لعدم التعقل أو إساءة تقدير الأمور أو الخطأ في الحسابات، فالغيور على كرامته إن أخطأ في حساباته مرة، قد يؤدي به هذا الخطأ لأن يبكي على تلك الكرامة ألف مرة.

خامساً: القسوة والعنف أمران بغيضان، ولكن على من يبحث عن القوة أن يدرك أنه سوف يحتاج إليهما أحياناً، حيث يجب أن تكون القدرة على العقاب، حتى وإن كان إنساناً خيراً يجنح فقط للجزاء والثواب، فكثير منا يقع على عاتق مسؤولية قيادة مجموعة من الأفراد، سواء كان أباً بين أسرته، مديراً في عمله، وزيراً في دولته، أو زعيماً في وطنه، فكي يكون أي منهم مؤثراً فيمن يتعبونه، يجب أن يكون واضحاً حازماً حاسماً، وأن يستطيع أن يعاقب بقدر ما يسعى أن يجازي

أقصى ما سوف نخسره إذا تصرفنا بجرأة أكثر، وهل هناك ما هو أسوأ مما نحن فيه من رعدة ومهانة. وإذا كان أكثر ما يخشاه المرء هو الموت، فهذا الموت هو الحقيقة الوحيدة المؤكدة في حياتنا جميعاً، فما جدوى الفرار منه ما دمنا ملاقيه لا محالة، ولماذا نسعى لتأجيله ونبدل في ذلك كثيراً من الكرامة والعزة مع أن الأعمار أقدار مكتوبة، كلنا نعلم أن لكل أجل كتاباً.

رابعاً: أحياناً تأخذ محاولة الانتصار على الخوف شكلاً أقرب إلى الفرار بدلا من مواجهته، وهذا يؤدي أحياناً إلى جرأة غير محسوبة، واندفاع يؤدي إلى الارتداء في أحضان المخاطر، لذلك يجب أن نظل محتفظين بثباتنا ورباطة جأشنا، وأن نكون على إدراك كامل أن الجرأة مطلب أساسي ولكن بغير رعونة، ورفض المهانة أمر واجب ولكن بغير اندفاع، وعدم الاستسلام للخوف لا

ثالثاً: كلنا شعرنا بلحظات من الخوف في مواقف متعددة من حياتنا، وتعاملنا من تلك اللحظات أن الخوف ليس ملجأ ولا ملاذاً، وأن من يحتوى خلف خوفه فهو عار، فكم منا خاب ظنه حين تخيل أن الخوف يجنبه المشاكل، أو أنه الجواد الأسود القادر على أن يأخذه إلى طريق السلامة، فكل الخبرات التي مررت علينا في حياتنا تؤكد لنا أن الخوف ما كان ولن يكون أبداً هو الطريق إلى الأمان. إذن ببساطة شديدة لا داعي للخوف، فالخوف لم يكن أبداً طوق نجاة، وما أعاد يوماً حقاً مسلوباً، يجب أن نسعى جاهدين ألا نجعله يتمكن منا، فهو بذرة الضعف، إذا استطعنا أن نقتلعها، نكون بذلك قد انتصرنا على الضعف بداخلنا، وقد يساعدا على ذلك أن نتحدى ذاتنا في لحظات الخوف ونتساءل، وما الذي سوف يحدث إذا رفغنا عن صدرنا هذا الخوف، ما

يجب أن تكون سخياً في عطاءك وجزائك بقدر ما تكون حازماً قوياً في عقابك





لذلك يجب أن تكون سخيًا في عطائك وجزائك بقدر ما تكون حازماً قوياً في عقابك، وكلما أمعنت في الاثنين بتوازن وحكمة أحكمت سيطرتك عليهم، فيحبك الناس بقدر ما يهابونك، ويسعدون لرؤيتك ويحترمون طاعتك بقدر ما يخشون غضبتك، فتملك بذلك حبههم وطاعتهم، وتضمن ولاءهم وانتماءهم لك، لتأخذ العبرة من خالق الكون الله عز وجل في حكمه للكون، حيث وعد الصالح بالجنة، وهي أقصى حدود الجزاء، وتوعد الفاسد بنار جهنم، وهي أقصى درجات العقاب، وبتلك المسافة الشاسعة بين ثوابه وعقابه استطاع أن يهدي بنى الإنسان إلى الطريق المستقيم، ويردع الشارد منهم، واملت حب البشر وخشوعهم وطاعتهم وتحققت له العزة والجلال على مر السنين.

سادساً: يجب أن نسعى لمعرفة ذاتنا، وأن نكون أكثر صدقاً وواقعية في تقديرنا لأنفسنا، وأن نكون أكثر وضوحاً ودقة في تحديد أنماط الضعف بداخلنا، وإدراكا كاملا لحدود هذا الضعف وأشكاله وأبعاده ودرجاته، لأن هذا هو عدونا الذي سوف نواجهه، وليس من الحكمة مواجهه عدو غامض هلامي، غير محدد الملامح ولا الأبعاد، وفي أي معركة دائماً ما يقال اعرف عدوك، لأنك إن لم تكن على دراية كافية به، كان من السهل عليه أن يخدعك، ويرديك صريعاً في لحظات، ولذلك لكي تنتصر على ضعفك يجب أولاً أن تتعرف عليه بدقة، وأن تعرف من أنت بصدق ووضوح، فكم من المقالات كتبت، وكم من الكتب ناقشت كيف يمكن للإنسان أن يطور ذاته؟ وكيف ينجح في حياته؟ وكيف يكسب الأصدقاء؟ وكيف وكيف؟ ولكنها أمور تتحدث في مثالية عن الطرق المثلى للنجاح، ولكنها إن لم تضع في حسابنا طبيعة من يقرأ تلك الكلمات وتؤكد على أن لكل إنسان قاعدة يمكنه الانطلاق منها تختلف من فرد لآخر، تتحول كل تلك المعاني إلى كلمات عبثية تخلو من

■ الخوف لم يكن أبداً طوق نجاة ■ ■ وما أعاد يوماً حقاً مسلوباً ■

يبحث الإنسان عنها في ذاته، ومن ثم تحديد درجاتها، وبعد ذلك يسعى لصقلها وتتميتها وتلك السمات هي سمة الضمير، الإرادة، الموضوعية، الحكمة، الثقة بالنفس، عتبه الخوف، وعتبه الإحباط.

والضمير هو الذي يحدد مدى ثبات المبادئ والقيم والأهداف الأساسية لدى الإنسان، بينما الإرادة هي التي تؤكد تمسكه بها والسير على هداها وعدم الإخلال بها مهما كانت المغريات، أما سمة الموضوعية فكما أوضحنا سابقاً فهي التي تصل بالفرد إلى قناعات ومفاهيم ثابتة عميقة الجذور، فتكون قواعد صلبة يقف عليها بأقدام ثابتة يستطيع الانطلاق منها بثقة إلى تحقيق أي هدف يسعى إليه. أما الحكمة، فهي المقود الذي يعطي القوة التوجيه السليم، وهي أيضا الكوابح التي تجنبها الهفوات والزلات التي قد تؤثر عليها وتضعفها، وبدونها تصبح القوة هوجاء رعناء، يسهل استغلالها، وقد تضر أكثر مما تفيد، أما الثقة بالنفس فهي التي تؤكد للإنسان دائماً قدرته على تحقيق غايته وتدفعه إلى الإصرار على المضي في طريقه إلى أن يصل إلى هدفه، حيث إن قناعاته بقدرته على تحقيق النجاح وتخطى الصعاب مهما كان هناك من تحد، هو الذي يشحذ همته ويستتفر عزيمته للاستقرار والمقاومة حتى الوصول إلى الهدف المنشود.. عتبه الخوف، إذا كانت

الواقعية، لأنها تفتقد للخطوة الأولى في آلية التطبيق، وهذا هو دائماً السبب في الخلل بين النظرية والتطبيق، فكل نظرية لا تضع في حسابها طبيعة من يطبقها، وتخضع للتعديل والتطوير تبعاً لذلك، فهي نظرية محكوم عليها بالفشل قبل أن تبدأ، فما أسهل أن أقول لك لكي تتفوق يجب أن تذاكر بجد، ولكي تنجح في أعمالك يجب أن تتعامل بمهارة وذكاء، ولكي تكون محبوباً يجب أن تكون لطيفاً مع الآخرين، ولكن الصعب أن أجعلك أنت تحديداً متفوقاً أو محبوباً أو ناجحاً في أعمالك، خاصة إذا كنت أنت بطبيعتك غير مهياً لذلك، لذلك كثير من الكتب تقرأ وتلقى بدون فائدة تذكر رغم ما فيها من غزارة معلومات وقيم راقية، لأنها لم تضع إطاراً يتناسب مع هذا القارئ دون غيره يسير على هداه ويؤدي به إلى التغيير. وبالطبع يستحيل على أي كاتب وضع الأطر المختلفة التي تناسب كل قارئ على حدة،

■ مواجهة التحديات بشجاعة وإقدام هي ■ ■ أحد الدعائم الأساسية لفهوم القوة ■

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World Islamic Associa For Mental Health

الاشتراك في المجلة

إلى السيد/أ.د رئيس مجلس إدارة
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة
النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..
أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس
المطمئنة وبياناتي كالتالي

الاسم:

الجنسية:

العنوان بالتفصيل:

تليفون السكن:

تليفون العمل:

فاكس:

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/.....

التوقيع/.....

- قيمة الاشتراك السنوي داخل مصر ٨٠
جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد
تصدر المجلة ٣ أعداد سنوياً

يناير - مايو - سبتمبر

من كل عام

- يسد الاشتراك إما نقدا بمقر الجمعية أو
داخل مظلوف موصى عليه أو بشيك باسم
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

مرتفعة، فهي تمثل قدرة الفرد على السيطرة على مخاوفه، والتعامل الجريء مع الأحداث، ومواجهة التحديات بشجاعة وإقدام، وهي أحد الدعائم الأساسية لمفهوم القوة، أما عتبة الإحباط فهي التي تحدد مدى تماسك الإنسان وصلابته في مواجهة مصاعب الحياة المختلفة.

تلك السمات في درجاتها الدنيا هي بذور الضعف، وفي نفس الوقت هي الطريق إلى القوة إذا استطعت تميمتها إلى درجاتها العليا، فإن أدركت أبعادها بداخلك، واستطعت تحديد درجاتها بدقة، تكون بذلك أرسيت القاعدة التي تستطيع أن تتطرق منها نحو التغيير وفي نفس الوقت تيسر لك الهدف الذي سوف تسعى إليه.

سابعاً، تحديد الهدف ليس بالبساطة التي يبدو بها، فالنظرة السريعة للأمر توحي بأن الهدف هو مجرد التغلب على ذلك الضعف المتغلغل بداخلنا، ولكن من أين البداية، وكيف تتحدد الأولويات، وكيف نضع تسلسلاً منطقياً وواقعياً لأهدافنا، فبعد أن أدركنا سماتنا ودرجاتها، أصبح علينا تطويرها وتنميتها، ووعينا بها ومعرفتنا للأنماط السلوكية التي تعبر عنها سيسهل علينا هذا الأمر، ويجب أن نكون واقعيين وعمليين في تحديد تلك الأهداف، والخطأ الشائع دائماً أننا نطعن في طموحنا، ونهدف للقوة المطلقة في أقصر فترة ممكنة، وهذا سبب الفشل في معظم الأحيان، لأنك إذا رغبت في أن تطاع فمر بما يستطيع، فإذا كان هناك إنسان ضعيف في مجال ما بدرجة تعادل ٤٠٪ مثلاً، وكان هدفه أن يرتفع بها إلى ٩٠٪، كان هذا الهدف فيه درجة من الصعوبة تصل إلى حد الإعجاز، الذي بالتالي يؤدي الإحباط المتكرر ثم اليأس، فتجاهل الأمر برمته، ولكن يمكنه أن يسعى أن يرتفع بالدرجة إلى ٦٠٪، بمعنى أن يتماسك بعض الشيء في مواجهة ضعفه، عندما يكون الهدف أكثر واقعية، وأكثر قابلية للتطبيق، ويكون