

الحوار الذاتي

مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين

فاطمة بنت مصاح القحطاني



الحوار الذاتي

مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين

فاطمة بنت مصلح القحطاني

١٤٣٢هـ / ٢٠١١م

ح

مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، ١٤٣٢هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية في أثناء النشر.
مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني
الحوار الذاتي، مدخل التواصل الايجابي مع الآخرين
فاطمة بنت مصلح الفحطاني، الرياض، ط ١، ١٤٣٠هـ
٩٨ ص: ١٧ × ٢١ سم.
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩٠٢١٤-٠-٧
١ - أدب الحوار ٢ - العنوان
ديوي: ٣٠١, ٤٢، ١٤٣٠/٩٨٧٤

الطبعة الخامسة، ١٤٣٨هـ
رقم الإيداع: ١٤٣٠/٩٨٧٤
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩٠٢١٤-٠-٧

جميع حقوق الطبع محفوظة
مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني
الرياض، ١٤٣٨هـ / ٢٠١٧م
ص.ب. ٨٩٨٦٦، الرياض ١١٦٩٢
البريد الإلكتروني: rs@kacnd.org
www.kacnd.org

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المشرف العام

معالي الأستاذ: فيصل بن عبدالرحمن بن معمر

نائب المشرف العام

الدكتور: فهد بن سلطان السلطان

هيئة التحرير

- | | |
|--------|----------------------------------|
| رئيساً | أ. د. عبدالله بن إبراهيم الطريقي |
| عضواً | أ. د. عبدالله بن حسين الخليفة |
| عضواً | أ. د. محمد بن عبدالعزيز الحيزان |
| عضواً | د. خالد بن عبدالكريم البكر |
| عضواً | د. محمد بن عبدالله الشويعر |
| عضواً | د. فاطمة بنت محمد القرني |
| عضواً | د. نوال بنت عبدالعزيز العيد |
| عضواً | د. وفاء بنت حمد التويجري |
| عضواً | أ. فاطمة بنت فيصل العتيبي |

إدارة التحرير

- أ. متعب بن سلمان الشمري
- أ. عبدالله بن ناصر الخريف
- أ. خلود بنت محمد الجبران
- أ. لطيفة بنت سالم المنيع
- أ. أسماء بنت عبدالله الواحد

المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٢	مقدمة
١٥	الفصل الأول : الحوار بمعناه العام:
١٦	الحوار في اللغة.
١٧	الحوار في الاصطلاح.
١٧	مستويات الحوار:
١٨	الحوار مع الذات.
١٨	الحوار مع الآخر.
١٩	أنواع الحوار مع الآخر
٢٤	أركان الحوار.
٢٧	الفصل الثاني : الحوار مع الذات:
٢٨	مفهوم الحوار مع الذات.
٢٩	نماذج الحوار مع الذات في القرآن الكريم.
٣٢	نماذج الحوار مع الذات في السنة المطهرة.
٣٥	أهمية الحوار مع الذات.
٣٧	اعتبارات مهمة في الحوار الذاتي.
٣٨	مصادر الحوار الذاتي.
٤١	الفصل الثالث : الحوارات الذاتية:
٤٤	الحوار الذاتي الإيجابي.
٤٦	صورته.
٤٦	نماذجه.

الصفحة	الموضوع
٥١	الحوار الذاتي السلبي:
٥١	صورته.
٥١	أشكاله.
٥٤	مراحل تطوره.
٥٦	أسبابه.
٥٩	الفصل الرابع : بناء الحوار الإيجابي مع الذات:
٦٠	خطة بناء الحوار الإيجابي مع الذات.
٦٥	العوامل المساعدة على نجاح الحوار الذاتي.
٧٣	خاتمة.
٧٧	المراجع.

تصدير

الحمد لله حمداً تقتضيه نعمه وآلؤه ، والصلوات والطيبات والتسليمات على النبي المختار ، محمد وآله وصحبه أجمعين، أما بعد :
جاء في أهداف تأسيس مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني ترسيخ مفهوم الحوار وسلوكياته في المجتمع من خلال عدة برامج منها: اللقاءات، والندوات، والتدريب، والدراسات والبحوث .
ومن هنا عُني المركز بنشر كثير من المطبوعات التي تنسجم مع رسالته ، وتحقق أهدافه .

وسلسلة رسائل في الحوار هي واحدة من المشروعات الفكرية التي أطلقها المركز، لتستهدف شرائح المجتمع كافة؛ ولذا روعي فيها سهولة العبارة ، ووضوح المعنى .

ولما ينطوي عليه هذا المشروع من أبعاد ثقافية وفكرية نبيلة تلقى هذه الرسائل تفاعلاً إيجابياً من لدن الباحثين، حسب تنوع تخصصاتهم، الأمر الذي يدفع المركز إلى مزيد من الاهتمام بمثل هذه المطبوعات ، ويضاعف - في الوقت نفسه - مسؤولياته تجاه المجتمع ، في ظل دعم الدولة لجهود المركز ونشاطاته ..

وهذا الكتاب الذي نضعه بين يديّ القارئ هو أحد ثمار هذه السلسلة والذي يحمل عنوان : (الحوار الذاتي مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين) .
فللكاتبة منا جزيل الدعاء والثناء، وللقارئ الكريم وافر الود والتقدير

والله من وراء القصد ..

هيئة التحرير

ما الذي يجعلك تقرأ هذا الكتاب؟

١. في هذا الكتاب السبيل لفهم حقيقة ما يدور بداخلك.
٢. يحتوي على آليات عملية تحفز على التحدث الإيجابي مع الذات.
٣. بمجرد إتقانك مهارة التحدث مع ذاتك سيسهل عليك التعرف إلى جانب من الخلل في علاقاتك بالآخرين ثم التوجه نحو التغيير.
٤. هو خلاصة كتب وخبرات تفتح آفاقاً رحبة للتصالح مع الذات وإدارة الحوار معها بوعي.

مقدمة

الحمد لله الذي صرّف الأمور بتدبيره، وعدّل تركيب الخلق فأحسن في تصويره، وزين صورة الإنسان بحسن تقويمه وتقديره، وحرسه من الزيادة والنقصان في شكله ومقاديره، وفوّض تحسين الأخلاق إلى اجتهاد العبد وتشميره، واستحثه على تهذيبها بتخويفه وتحذيره، وسهل على خواص عباده تهذيب الأخلاق بتوفيقه وتيسيره، وامتن عليهم بتسهيل صعبه وعسيره، والصلاة والسلام على محمد عبد الله ونبيه وحبيبه وصفيه وبشيريه ونذيره، وعلى آله و أصحابه الذين طهروا وجه الدنيا من ظلمة الكفر ودياجيره، وحسموا مادة الباطل فلم يدنسوا بقليله ولا بكثيره، أما بعد : فإن كثيراً من الناس يحرصون على تعلم مهارات التواصل الإيجابي مع الآخرين، ويجتهدون في مراقبة سلوكياتهم التواصلية مراراً وتكراراً في مواقف كثيرة، ومنتقاربة ومع حصولهم على قدر لا بأس به من علوم التواصل وفنونه إلا أنهم يصابون بخيبة أمل في كل مرة تظهر ممارسة غير مقبولة ويتساءلون: أين الخلل؟! فقد طرقنا أبواب العلم، وحرصنا على تطبيق المهارات فلماذا يحدث الفشل؟ وبملاحظة جهود كثيرين نلاحظ أن معظم تلك الجهود تنصب على السلوك الظاهري وتعلم آلياته دون النظر إلى المحرك الحقيقي له أو التوجه إلى الداخل في الذات، ومحاولة تشخيص واقعها، ومراجعة ما يجري فيها، وقد قال الإمام أبو حامد الغزالي: « حركات الظواهر رشح البواطن» .

من هنا كان لابد من التعرف إلى نمط حواراتنا الذاتية، ومدى تأثيرها على تواصلنا بالآخرين وصولاً إلى الكيفية التي نوجه بها هذه الحوارات لتكون عوناً لنا وداعماً لعلاقتنا الإيجابية بالمحيطين بنا .

ولعل هذه الرسالة المختصرة تلقي الضوء على جانب مهم من الحوار ذلك الذي ينشأ بين الإنسان وذاته، ويمتد أثره ليظل معظم جوانب حياته، ومن ثم قدرته على التواصل مع الآخر. والله أسأل أن تكون إضافة تستحق أن يمنحها القارئ الكريم جزءاً من وقته.

الفصل الأول

الحوار بمعناه العام

الحوار في اللغة.

الحوار في الاصطلاح.

مستويات الحوار.

أولاً: الحوار مع الذات.

ثانياً: الحوار مع الآخر:

• مفهومه.

• أركان الحوار.

الحوار بمعناه العام

١- الحوار في اللغة:

قال ابن منظور في لسان العرب:

كلمته فما رجع إليَّ حِوَارًا وحوَارًا ومحاورة وحويرًا ومحورة بضم الحاء، أي: جواباً.

والمحاورة: المجاورة

والتحاور: التجاوب

واستحاره، أي: استنطقه^(١).

وقد ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في ثلاثة مواضع:

- في سورة الكهف قال تعالى: { وَكَانَ لَهُ ثَمَرٌ فَقَالَ لِصَاحِبِهِ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا } (٣٤: الكهف).
- وفي موضع آخر من سورة الكهف قال تعالى: { قَالَ لَهُ صَاحِبُهُ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَكَفَرْتَ بِالَّذِي خَلَقَكَ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ سَوَّكَ رَجُلًا } (٣٧: الكهف).

وقد فسر لفظ يحاوره بمعنى يحادثه فيتكلم معه^(٢).

- وفي سورة المجادلة قال تعالى: { قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ } (١: المجادلة).

قال المفسرون في معنى (والله يسمع تحاوركما) أي: تراجعكما أنت أيها

(١) ابن منظور لسان العرب، دار إحياء التراث العربي، ط ٢، ١٤١٨هـ، مؤسسة التاريخ العربي، لبنان، ص ٣٨٤.

(٢) الجزائري، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، ط ٤، ١٤١٠هـ/١٩٩٢م المجلد الثالث/راسم للدعاية والإعلان/جدة السعودية ص ٢٥٦.

الرسول والمحاورة لك وهي خولة بنت ثعلبة^(٣).
فالحوار هو: مراجعة الكلام بين شخصين أو أكثر.

٢- الحوار في الاصطلاح:

هو نوع من الحديث بين شخصين أو فريقين يتم فيه تداول الكلام بينهما بطريقة متكافئة، فلا يستأثر به أحدهما دون الآخر ويغلب عليه الهدوء والبعد عن الخصومة والتعصب^(٤).

كما يمكن تعريفه بأنه: القدرة على التفاعل المعرفي والعاطفي والسلوكي مع الآخرين^(٥).

وقد نقل كثير من الباحثين تعريفات مشابهة لهذين التعريفين وتدور في فلكها، ويمكن الخروج من مجملها بأن الحوار يعبر: عن تفاعل لفظي أو غير لفظي بين اثنين أو أكثر من البشر بهدف التواصل الإنساني وتبادل الأفكار والخبرات وتكاملها.

٣- مستويات الحوار

قسّم كثير من الباحثين الحوار إلى مستويات عدة باعتبارها متنوعة، وتقسيم الحوار بكون الأطراف المشاركة فيه هو الذي اخترته في هذه الرسالة؛ لأنه يتفق مع الموضوع. فبالنظر إلى أطراف الحوار يمكن تقسيمه إلى مستويين رئيسيين:

المستوى الأول: الحوار مع الذات.

المستوى الثاني: الحوار مع الآخر.

(٣) مصدر سابق المجلد الخامس ص ٢٨٢.

(٤) العبودي، الحوار منهج وسلوك، ط ١، ٢٦، ١٤/٥/٢٠٠٥م، دار أطلس الخضراء للنشر والتوزيع/الرياض/ السعودية ص ١٢.

(٥) زيدان، الحوار النفسي كيف يؤثر في علاقاتنا الزوجية، الكتب الإلكترونية / ٢٠٠٨م/ ص ٨.

أولاً: الحوار مع الذات :

وهو الحوار الذي يختص بالذات وحدها حين يحاول فيه المحاور أن يصنع لنفسه طرفاً من داخله ويتحاور معه، ولكنه مع ذلك يبقى حواراً روحياً داخلياً أو سراً شخصياً لا يمكن الاطلاع عليه إلا إذا أفصح عنه المحاور^(١). وهذا الحوار الذي يستل من الذات شخصاً آخر يتوجه بالحوار إليه يكون فيه الصوتان لشخص المتحدث نفسه؛ أحدهما صوته الخارجي العام، أي: صوته الذي يتوجه به إلى الآخرين، وآخر صوته الداخلي الخاص الذي لا يسمعه أحد غيره، فهو ما يجري داخل الشخصية، متحدته إلى ذاتها، ويسمى بالإنجليزية (Monologue) ^(٢).

ثانياً: الحوار مع الآخر :

وهو حوار معلن يجري بين طرفين منفصلين يسوق كل منهما من الحديث ما يراه ويقتنع به، ويراجع الطرف الآخر في منطقته وفكره قاصداً بيان الحقائق وتقريرها من وجهة نظره^(٣). ولعل أهم ما يميز هذا الشكل الحواري هو كثرة الجمل التعجبية والاستفهامية والأمر والطلب وما إليه.

وهذا الحوار هو ما عرف في الإنجليزية بـ (Dialogue)، وفيه يتجه المحاور إلى خارج ذاته لذلك يصح أن نطلق عليه الحوار مع الآخر أو الخارجي^(٤). ومن أجمل ما يوضحه تعريف المغامسي بأنه: حديث بين طرفين أو أكثر حول قضية معينة، الهدف منها الوصول إلى الحقيقة بعيداً عن الخصومة

(١) الصائغ، عقود الجمال، مركز عمادي للدراسات والنشر/ صنعاء/ ٢٠٠٦م ص ١٢١.

(٢) حسنة، الحوار مع الذات و الآخر سلسلة الكتب الإلكترونية/ ٢٠٠٩م ص ١.

(٣) الحوار مع الذات و الآخر، سلسلة كتب وزارة الأوقاف الإسلامية بقطر ٢٠٠٤م/ ص ٤٠.

(٤) حسنة، مصدر سابق ص ١.

والتعصب، بل بطريقة علمية إقناعية، ولا يشترط فيها الحصول على نتائج فورية^(٥).

أنواع الحوار مع الآخر:

يمكن تقسيم الحوار مع الآخر بحسب ممارسة أطراف الحوار وما ينتج منها إلى قسمين رئيسيين هما:

- الحوار السلبي .
- الحوار الإيجابي .

الحوار السلبي:

ويندرج تحت هذا النوع كثير من الألوان ، ومنها ما يأتي:

الحوار العدمي التعجيزي:

وفيه لا يرى أحد طرفي الحوار أو كلاهما إلا السلبيات والأخطاء والعقبات، وهكذا ينتهي الحوار إلى أنه لا فائدة منه، ويترك هذا النوع من الحوار قدراً كبيراً من الإحباط لدى أحد الطرفين أو كليهما، حيث يسد الطريق أمام كل محاولة للنهوض .

حوار المناورة (الكر و الفر):

ينشغل الطرفان (أو أحدهما) بالتفوق اللفظي في المناقشة بصرف النظر عن الثمرة الحقيقية والنهائية لتلك المناقشة، وهو نوع من إثبات الذات إثباتاً سطحياً.

الحوار المزدوج:

وهنا يعطي ظاهر الكلام معنى غير ما يعطيه باطنه؛ لكثرة ما يحتويه من التورية والألفاظ المبهمة، وهو يهدف إلى إرباك الطرف الآخر، ودلالته أنه نوع من العدوان الخبيث .

حوار الطريق المسدود (لا داعي للحوار، فلن نتفق) :

يعلن الطرفان (أو أحدهما) من البداية تمسكهما (أو تمسكه) بثوابت متضادة تغلق الطريق منذ البداية أمام الحوار، وهو نوع من التعصب الفكري وانحسار مجال الرؤية^(١).

الحوار السلطوي (اسمع واستجب) :

نجد هذا النوع من الحوار سائداً على كثير من المستويات، فهناك الأب المتسلط والأم المتسلطة، والمدرس المتسلط والمسؤول المتسلط... إلخ، وهو نوع شديد من العدوان، حيث يلغي أحد الأطراف كيان الطرف الآخر، ويعده أدنى من أن يحاور، بل عليه فقط السماع للأوامر الفوقية والاستجابة دون مناقشة أو تضجر، وهذا اللون يلغي القدرات الإبداعية للطرف المقهور ويحبطه، فيؤثر سلباً في الطرفين وعلى الأمة بأكملها، كما أن مخرجات البيئات التي تعتمد على هذا الحوار تكون مستعدة للتبعية والانهازمية نفسياً وفكرياً.

الحوار السطحي (لا تقترب من الأعماق فتغرق) :

حين يصبح التحوار حول الأمور الجوهرية محظوراً أو محاطاً بالمخاطر، يلجأ أحد الطرفين أو كليهما إلى تسطيح الحوار طلباً للسلامة، أو كنوع من الهروب من الروية الأعمق بما تحمله من دواعي القلق النفسي أو الاجتماعي، وهذا ما يجعل من مادة الحوار غير ذات أهمية عند أطراف الحوار في كثير من الأحيان.

الحوار الإلغائي أو التسفيهي (كل ما عداي خطأ) :

يصر أحد طرفي الحوار على ألا يرى شيئاً غير رأيه، وهو لا يكتفي بهذا، بل يتنكر لأي رواية أخرى ويسفهاها وبلغيها، وهذا النوع يجمع كل سيئات

الحوار السلطوي وحوار الطريق المسدود . وهذا اللون يتجه بأطراف الحوار إلى الأساليب الجدلية العقيمة في المناقشات .

حوار البرج العاجي :

ويقع فيه بعض المثقفين حين تدور مناقشتهم حول قضايا فلسفية أو شبه فلسفية مقطوعة الصلة بواقع الحياة اليومي وواقع مجتمعاتهم، وغالباً ما يكون ذلك الحوار نوعاً من الحذقة وإبراز التميز على العامة دون محاولة إيجابية لإصلاح الواقع، ورغم كونه يدور بين أفراد طبقة المثقفين إلا أن تركيزه على قضايا فلسفية ليس من ورائه مردود إيجابي غير إظهار التفوق وإعلاء الذات^(٢) .

الحوار المرافق (معك على طول الخط) :

وفيه يلغى أحد الأطراف حقه في التحاور لحساب الطرف الآخر إما استخفافاً وإما خوفاً، وإما تبعية حقيقية طلباً للإلقاء المسؤولة كاملة على الآخر . وهو لون تبرز فيه شخصية الإمعة الذي يربط مصيره بالآخرين إن أحسنوا أحسن وإن أسأؤوا أساء، وهنا يكمن الخطر .

الحوار المعاكس (عكسك دائماً) :

حين يتجه أحد طرفي الحوار يميناً، ويحاول الطرف الآخر الاتجاه يساراً، والعكس بالعكس، وهو رغبة في إثبات الذات بالتميز والاختلاف ولو كان ذلك على حساب جوهر الحقيقة، فهو نوع يقرر أسلوب الجدل العقيم، ويجعل أطراف الحوار تتجه إلى معاكسة المحاور دون اعتبار صحيح للموضوع .

حوار العدوان السلبي (صمت العناد والتجاهل) :

يلجأ أحد الأطراف إلى الصمت السلبي عناداً وتجاهلاً ورغبة في مكيدة الطرف الآخر مكيدة سلبية دون التعرض لخطر المواجهة . (السليمان / ٢٠٠٥ / ٤٢)

كل هذه الحوارات السلبية الهدامة تعوق الحركة الصحيحة الإيجابية التصاعدية للفرد والمجتمع والأمة، وللأسف فكثير منها سائد في مجتمعاتنا العربية الإسلامية، وإذا كان يصح أن يطلق عليها مسمى الحوار لاكتمال أركان الحوار في كل لون منها إلا أن حقيقة ما تقوم عليه وما يدور فيها يتنافى كلية مع أهداف الحوار وجوهره من حيث كونه لغة راقية للتواصل وذات أهداف سامية في زرع الإيمان بحق الآخر في الاختلاف^(١).

الحوار الإيجابي:

وعلى أساس هذا النوع من الحوار ينبني السلوك، وتشكل العلاقات، وينهض الفرد والمجتمع والأمة، والحوار الإيجابي الصحي هو الحوار الموضوعي الذي يرى الحسنات والسلبيات في الوقت ذاته، ويرى العقبات، ويرى أيضاً إمكانات التغلب عليها، وهو حوار متفائل في غير مبالغة وهو حوار صادق عميق وواضح الكلمات ومدلولاتها، وهو الحوار المتكافئ الذي يعطي لكلا الطرفين فرصة التعبير والإبداع الحقيقي، ويحترم الرأي الآخر، ويعترف بحتمية الاختلاف في الرأي بين البشر، وينتبه إلى العناية بآداب الخلاف وتقبله.

وهو حوار واقعي يتصل إيجابياً بالحياة اليومية الواقعية، واتصاله هذا ليس اتصال قبول ورضوخ للأمر الواقع، بل اتصال تفهم وتغيير وإصلاح، وهو حوار موافقة حين تكون الموافقة هي الصواب، ومخالفة حين تكون المخالفة هي الصواب، فالهدف النهائي له هو إثبات الحقيقة، حيث هي لا حيث نراها بأهوائنا، وهو فوق كل هذا حوار تسوده المحبة والمسؤولية والرعاية^(٢).

(١) السليمان، مصدر سابق ص ٤٢.

(٢) السليمان، مصدر سابق ص ٤٢.

فهذا النوع ينطلق من الاعتراف بواقع التعددية والاختلاف كمقدمة ضرورية لقيام الحوار، وهذه المقدمة تضمن استعدادات ذهنية ونفسية متساوية تتجه نحو الحقيقة وتطلبها.

وعلى الرغم من كون الألوان السابقة خاصة بمستوى الحوار مع الآخر إلا أن معظمها قد يظهر في مستوى الحوار مع الذات فهناك من يلجم نفسه، ويتبع في حواراته الداخلية الأسلوب السلطوي (اسمع واستجب) فلا يستمع لصوته الداخلي، ولا يعترف بأهمية ما يدور فيها، وهناك من يشغل نفسه بحوارات فلسفية وخيالات وأوهام لا طائل من ورائها، وقد يتجه المرء أحياناً إلى معاكسة نفسه وهو مناسب حين تأمر بغير الحق، أو تطلب الغواية، أو تقرر الخطأ، وليس مناسباً في كل الأحوال، وبعضه يفرق بنفسه لدرجة المرافقة، فهو مع هوى نفسه لا يكذب ذاته ولا يتهمها وهنا يلغي مسؤوليته في حوار واع يستفيد منه ويفيد، ويبلغ الأمر الذروة حين يلغي الحوار بالكلية مع نفسه وغيره!!.

- فالمستوى الأول: يكون الحوار فيه مع النفس ومحاسبتها وحملها على الجادة وطلب الحق، ويكون هذا في شكل حوار داخلي مستمر بين النفس الأمّارة بالسوء والنفس اللوامة، حتى يصل الإنسان إلى الاطمئنان^(٢).

- وفي المستوى الثاني: يكون الحوار بين الإنسان وغيره من أفراد المجتمع، ويأتي محاولة لفهم الآخرين، وتبادل الأفكار، وتكامل الخبرات. إذاً فهناك حوار داخلي مع الذات يفترض فيه المحاور طرفاً آخر من ذاته، وحوار خارجي يبرز فيه الطرف الآخر من خلال المشاركة والطرح والمعالجة، ويبقى

للحوار مع الذات عالم خاص يجلس فيه مع نفسه، ويحاورها والحوار مع النفس ذو شجون، فقد يتفاهم المرء مع ذاته على أشياء، ويترك أشياء أخرى بمكانها، وقد يختلف ويتشاجر معها، ولكن في النهاية يتصالح مع ذاته، ويفهم ما تريد، وفي كلا النوعين نلاحظ وجود حديثٍ معلنٍ أو مضمّر بين طرفين أو أكثر ليعبر من خلاله كل عن شعوره الداخلي أو أفكاره أو آماله وآلامه.

أركان الحوار:

لا بد لكل حوار حتى يقوم وينشأ نشأة صحيحة من توافر أربعة أركان رئيسة للحوار وهي:

- موضوع.
- طرفان أو أكثر.
- لغة.
- منطق.

أولاً: الموضوع:

ما لم يتم تحديد موضوع للنقاش فإن الحوار قد لا يأتي بأي نتيجة، وهذا التحديد يدركه ويعرفه جميع أطراف الحوار وإلا فسيذهب كل إلى اتجاه، وقد يتشعب الحوار، ويتوسع لمجرد عدم تحديد الموضوع بدقة^(١).

ثانياً: وجود طرفين أو أكثر:

إن وجود أطراف تتحاور أمر مهم لقيام الحوار، ومن الأهمية معرفة طبيعة المحاور ومرجعياته في الحوار دون أن يكون ذلك عاملاً في غلق باب الحوار معه؛ لأن المعرفة لتسهيل الحوار وتجاوز العقبات وليس التصنيف^(٢).

(١) بكار التربية بالحوار، سلسلة البناء والترشيد ص ٢٣.

(٢) أو هنا، أسلوب الحوار في القرآن الكريم، منشورات وزارة الأوقاف بالمملكة المغربية ٢٠٠٥م/٢٩هـ ص ٣٧.

ثالثاً: اللغة:

لغة الحوار قد تكون لفظية (كلامية) أو غير لفظية (لغة الجسد)، ويعتمد النجاح في استخدام اللغة الحوارية على معرفة أطراف الحوار بالمصطلحات والمفاهيم المستخدمة، ووضوحها وبساطتها، وتعبيرها بدقة عن المعنى، وتوافقها، أي: أن تعبر لغة الجسد عن المحتوى المنطوق وتتواءم معه.

رابعاً: المنطق:

منطق الحوار أسلوب يعتمد على التفكير لا على الكلام، فالمنطق بحاجة موضوعية بين المتحاورين يعتمد على مبررات وحقائق، وليس على جملة من التعبير، فهو أسلوب عقلي ومعرفي يدرك الحقيقة، ويعمل بها، ويرتبط بمستويات التفكير الإنساني.

فمنطق الحوار ليس لغة، بل إنه الحجة التي يستند إليها المتحاورون أو البرهان الذي له الإثبات على أرض الواقع.

ولما كان المنطق يهتم بطريقتنا في التفكير، فإن على أطراف الحوار أن يتعرفوا إلى الطريقة التي يفكر بها الطرف الآخر.

ولكي يتمكن أطراف الحوار من إجراء الحوار في مناخ طبيعي يتحقق من خلاله الوصول إلى صيغة علمية في الأداء والطرح والتفكير، فإن ذلك يتطلب ممارسة نوع من الحرية يكفل لأطراف الحوار إرادة متساوية فإذا لم تتساو أطراف الحوار في تملك الإرادة وممارستها لا يمكن أن يكون الحوار ذا شفافية^(٣).

وهنا تظهر أهمية التكافؤ ومنح كل طرف الحق في الطرح والإصغاء باهتمام، والإيمان بحق كل الأطراف في المشاركة والاختلاف.

(٣) عقيل، منطق الحوار بين الإنسان و الآخر، دار الكتاب الجديد المتحدة، بيروت/ لبنان/ ط ١، ٢٠٠٤م ص ١٦.

الفصل الثاني

الحوار الذاتي

- مفهومه.
- اعتبارات مهمة في الحوار مع الذات.
- الحوار مع الذات في القرآن الكريم.
- الحوار مع الذات في السنة المطهرة.
- أهمية الحوار مع الذات.
- مصادر الحوار الذاتي .

الحوار الذاتي

١ - مفهوم الحوار مع الذات :

الحوار مع النفس نوع خاص لا يحتاج إلى كلمات أو ألفاظ منتقاة لإجرائه، فهو حوار ذهني داخلي غير مسموع في العالم الخارجي يفهم الإنسان إشاراتِه دون الحاجة إلى ترجمتها إلى كلمات بعينها .

و هذا الصوت الداخلي الخاص هو الصوت الذي ينطلق من الذات، ويعود إليها مباشرة، إذ لا يعني المحاور شيئاً غير ذاته وما يعتمل فيها من هواجس وقناعات، فينظر إليها من منظور عام، فلا يكتفي بالتعبير عن أبعاد شخصيته وأحاسيسها الداخلية ودوافعها لكنه يتعدى ذلك إلى محاولة فهم نفسه بتعقل، وذلك بمنزلة البوتقة التي يحدث داخلها التفاعل بين الحياة والحقائق، حيث يتم النظر إلى الحياة ومحاولة تحديد أبعادها أو حتى تشويهها عن طريق وجهة نظر الشخص نفسه لتنعكس من خلاله هموم الذات وأحلامها وأمانيتها وتصوراتها عن الناس والحياة عبر حديث داخلي يتصل بالعالم الخاص بالإنسان الذي يجد لنفسه فرصة تأمل وإعادة تركيب لمشهد الحياة على وفق رغباته^(١).

فيقذف من خلاله بما يختلج في داخله من أفكار ومشاعر يعرضها بحرية كاملة كاشفاً عن البواعث والخواطر والمحفزات التي تكمن وراءها، وهذا النمط من الحوار من العمق حيث إن بعض الدارسين يعده قطب الحوار وعموده الأساس^(٢).

وهو أحياناً صوت ناقد لتصرفات الشخص ذاته وممارساته أو داعم مكافئ لما

(١) فالج، الحوار القصصي تقنياته وعلاقاته السردية، المؤسسة العربية للدراسات والنشر /بيروت ١٩٨٩م/ص١٤.

(٢) الصائغ، مصدر سابق ص١٢١.

يجري داخل الذات من العمل على مراجعة الإنسان لنفسه وأفكاره والوقوف معها وقفة تأمل وتصحيح لتحديد مواطن الخلل وإصلاحها، وتحديد مواطن الصحة لتعزيزها ودعمها. قال تعالى: {بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ} (١٤-١٥ القيامة).

فهذا الحوار الداخلي الذاتي، أي: الحوار مع النفس عن الذات أو عن تصرفات الآخرين ومواقفهم وأفعالهم.

٢ - الحوار مع الذات في القرآن الكريم:

الحوار تجاوب وتواصل مع النفس قبل أن يكون تواملاً مع الآخر؛ ففي سورة الأنعام يصف الله سبحانه وتعالى حوار إبراهيم عليه السلام مع نفسه قائلاً: {وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ، فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَىٰ كَوْكَبًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ الْآفِلِينَ، فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِغًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لئن لم يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ، فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسَ بَازِغَةً قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ، إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ} (٧٥-٧٩ الأنعام).

فالحوار مع الذات وسيلة للوصول إلى اليقين، وتجاوز الباطل والضلال والخروج من التيه والحيرة إما بفهم الذات ومحاسبتها وإما باختراق صور الكون إلى مصورها ومكونها وهو الله.

وكثيراً ما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل البعثة يختلي بنفسه في غار حراء متأملاً ومنقطعاً في حوار داخلي أفضى به إلى استنكار حياة الجاهلية وعبادة الأوثان^(٣).

وإذا تتبعنا صيغ الحوار الذاتي نجد أنه قد ورد في القرآن الكريم ضمن سياق وصفي للوعاء الذي يدور فيه الحوار وقد وصف الله النفس بناءً على ما يدور فيها من حوار ذاتي بأحد الأشكال الآتية:

• النفس الأمانة بالسوء:

وهي تلك النفس التي تدور حواراتها الذاتية في فلك شهواتها وهواها فتأمر صاحبها بمقارفة اللذة ومعارفة الشهوة استجابة لنزعة نابضة وظلم أو حقد أو فخر قال تعالى: {إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي} (٥٣ يوسف) فأخبر الله سبحانه وتعالى عن تلك النفس أنها أمارة بالسوء، وليست آمرة، لكثرة ما تأمر بالسوء، ولأن ميلها إلى الشهوات والمطامع تعد عادة فيها^(١).

• النفس اللوامة:

وهي تلك النفس التي تتقلب حواراتها الذاتية، وتتلون فتارة تذكر وتغفل مرة، وتندم على ما فات، وتلوم عليه فهي تنقاد تارة، وتستيقظ وتندم تارة أخرى، وقد أقسم الله تعالى بها بكونها تواقفة إلى المعالي تندم على الشر لم فعلته؟ وعلى الخير لم لم تستكثر منه؟ قال تعالى: {لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ} (١-٢ القيامة).

قال الفراء: «ليس من نفس برة ولا فاجرة إلا وهي تلوم نفسها، إن كانت على خير قالت: هلا ازددت، وإن كانت على سوء قالت: ليتني لم أفعل». وقد روي عن الحسن البصري - رحمه الله - أنه قال: «إن المؤمن والله ما تراه إلا يلوم نفسه، ما أردت بكلمتي، ما أردت بأكلتي، ما أردت بحديث نفسي، وإن الفاجر يمضي قدماً ما يعاتب نفسه». فاللوامة التي إن أحسنت لامت على عدم الزيادة، وإن أساءت لامت على التقصير^(٢).

(١) الجزائري مصدر سابق المجلد الثاني ص ٦٢٢.

(٢) الجزائري مصدر سابق المجلد الخامس ص ٤٧٤.

فالنفس اللوامة تعد صيغة متقدمة من صيغ نقد الذات، حيث يدخل الإنسان في حوار كبير ومتعدد الجوانب مع نفسه عندما يريد الإقدام على عمل معين في جانب الخير أو جانب الشر.

• النفس مطمئنة

وهذه أعلى مرتبة يمكن أن يصل إليها الحوار الداخلي مع الذات، وهي تلك النفس التي سكنت إلى الله تعالى، واطمأنت بذكره، وأنابت إليه، وأطاعت أمره، واستسلمت لشرعه، واشتاقت إلى لقاءه، فكرهت المعاصي، وأحبت الطاعات، وهي ثابتة مستقرة، وهي مطمئنة وهذه التي يقال لها عند الوفاة: { يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنُّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً } (٢٧-٢٨ الفجر) قال أبو بكر الجزائري: المطمئنة إلى صادق وعد الله ووعيده في كتابه وعلى لسان رسوله فأمنت واثقت وتخلت عن الشرك فكانت مطمئنة بالإيمان وذكر الله، قريرة العين بحب الله ورسوله وما وعدوا الرحمن^(٣).

قال العلامة ابن القيم: فكونها مطمئنة وصف مدح لها، وكونها أمارة بالسوء وصف ذم لها، وكونها لوامة ينقسم إلى المدح والذم بحسب ما تلوم عليه. وهذه الأحوال تتردد عليها النفس فتكون تارة أمارة وتارة لوامة وتارة مطمئنة، بل في اليوم الواحد والساعة الواحدة يحصل فيها هذا وهذا، وهاهنا موضع مجاهدة النفس وتركيتها قال تعالى: { وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا } (٦-١٠ الشمس). فمجاهدة النفس تعني أن تنقل نفسك من حمأة النفس الأمارة إلى آفاق النفس اللوامة، ثم إلى نقاء وطهارة النفس المطمئنة والثبات على ذلك

إن كل ذلك يثبت بوضوح أن خلجات النفس بمختلف صورها وأشكالها: (الأمارة - اللوامة - المطمئنة) من أشكال الحوار الداخلي الذي يعمل على تصحيح المواقف والاستزادة من الخير أو العكس، وهو في النهاية يصنع صيغة من صيغ الحوار مع الذات داخل النفس البشرية.

٣- الحوار مع الذات في السنة النبوية:

- عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: «إن الله تجاوز لأمتي ما حدثت به أنفسها ما لم يعمل أو يتكلم به» رواه مسلم.
- عن النواس بن سمعان رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (البر حسن الخلق، والإثم ما حاك في نفسك وكرهت أن يطلع عليه الناس). رواه مسلم

قال الشيخ ابن عثيمين - رحمه الله - : (الإثم ما حاك في نفسك)، أي: تردد وصرت منه في قلق (وكرهت أن يطلع عليه الناس)؛ لأنه محل ذم وعيب، فتجدك متردداً فيه، وتكره أن يطلع الناس عليك، وهذه الجملة إنما هي لمن كان قلبه صافياً سليماً، فهذا هو الذي يحوك في نفسه ما كان إثماً ويكره أن يطلع عليه الناس .

أما الذين قست قلوبهم، فهؤلاء لا يبالون، بل ربما يتبجحون بفعل المنكر والإثم، فالكلام هنا ليس عاماً لكل أحد، بل هو خاص لمن كان قلبه سليماً طاهراً نقياً؛ فإنه إذا هم بإثم وإن لم يعلم أنه إثم من قبل الشرع تجده متردداً يكره أن يطلع الناس عليه، وهذا ضابط وليس بقاعدة، أي علامة على الإثم في قلب المؤمن .

إن المؤمن الذي قلبه صافٍ سليم يحوك في نفسه الإثم وإن لم يعلم أنه إثم، بل يتردد فيه لقوله: (والإثم ما حاك في نفسك) وهو يخاطب النواس بن

سمعان وأمثاله، وموقف الإنسان إذا حاك في نفسه شيء: هل هو إثم أم غير إثم؟ أن يدع هذا حتى يتبين لقوله صلى الله عليه وسلم: (دع ما يريبك إلى ما لا يريبك)، ولا تتجاسر فتقع في الشبهات، ومن وقع في الشبهات فقد وقع في الحرام، كما ثبت ذلك عن النبي ^(١) صلى الله عليه وسلم.

• وفي الحديث القدسي عن ابن عباس عن رسول الله عن ربه: «إن الله كتب الحسنات والسيئات ثم بين ذلك، فمن هم بحسنة فلم يعملها كتبها الله له عنده حسنة كاملة وإن همَّ بها فعلمها كتبها الله له عنده عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة، وإن همَّ بسيئة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة وإن همَّ بها فعلمها كتبها الله سيئة واحدة»

وفي حديث أبي هريرة الثابت في الصحيح عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: «قال الله عزَّ وجلَّ: إذا همَّ عبدي بحسنة ولم يعملها كتبتها له حسنة، فإن عملها كتبتها عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف، وإن همَّ بسيئة ولم يعملها لم أكتبها عليه فإن عملها كتبتها سيئة واحدة»... إلى أن يقول رحمه الله فإن قوله: «وإن همَّ بسيئة فلم يعملها» يدل على أن كل ما همَّ به الإنسان أي همَّ كان؛ سواء كان حديث نفس أو عزم أو إرادة أو نية لا يؤاخذ به حتى يعملها.

• عن وابصة بن معبد الأسدي - رضي الله عنه - قال: أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا أريد أن لا أدع شيئاً من البر والإثم إلا سألته عنه، وحوله عصابة من المسلمين يستفتونه، فجعلت أتخطأهم فقالوا: إليك يا وابصة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم فقلت: دعوني أدنو

منه ، فإنه أحبُّ الناس إليَّ أن أدنو منه قال : (دعوا وابصة، أدُّ يا وابصة) مرتين أو ثلاثاً، قال : فدنوت منه حتى قعدت بين يديه ، فقال : (يا وابصة أخبرك أم تسألني ؟) قلت : لا ، بل أخبرني ، فقال : (جئت تسألني عن البر و الإثم) فقال : نعم ، فجمع أنامله فجعل ينكت بهنَّ في صدري، ويقول : (يا وابصة استفت قلبك ؛ واستفت نفسك) ثلاث مرات ، (البر ما اطمأنت إليه النفس والإثم ما حاك في النفس، وتردد في الصدر، وإن أفتاك الناس وأفتوك) رواه أحمد والدارمي بإسناد حسن .

(قال : استفت قلبك) أي : اسأل والاستفتاء طلب الإفتاء وهو بمعنى الخبر؛ لأن الإفتاء إخبار عن حكم شرعي فأحاله النبي صلى الله عليه وسلم على قلبه .

(البرُّ ما اطمأن إليه القلب، واطمأنت إليه النفس) اطمأن يعني : استقر ومنه الحديث : (اركع حتى تطمئن راععاً) أي : تستقر فما استقر إليه القلب، ورضي به، وانشرح به، واطمأنت إليه النفس أيضاً لا تحادثك نفسك بالخروج عنه، فهذا هو البر، ولكن لمن قلبه سليم، ونيته صادقه . أما من ليس كذلك، فقلبه لا يطمئن للبر ولا تطمئن إليه نفسه، ولهذا تجده إذا شرع في البر يضيق ذرعاً ويسرع هرباً حتى كأنه مطرود، لكن المؤمن يطمئن قلبه، وتطمئن نفسه إلى البر .

(والإثمُّ ما حاك في النفس) أي : تردد فيها (وتردد في الصدر) يعني في القلب؛ لأنه قال : (البر ما اطمأنت إليه نفسك، واطمأن إليه القلب) .

(وإن أفتاك الناس وأفتوك) هذا من باب التوكيد يعني حتى لو أفتاك وأفتاك وأفتاك، فلا ترجع إلى فتواهم ما دام قلبك لم يطمئن ولم يستقر فلا تلتفت للفتوى .

ومن فوائد الحديث :

جواز الرجوع إلى القلب والنفس، لكن بشرط أن يكون هذا الذي رجع إلى قلبه ونفسه ممن استقام دينه ؛ فإن الله عزَّ وجلَّ يؤيد من علم الله منه صدق النية .

فهذه النصوص من أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم تشير إلى أن النفس تحدث ذاتها دون أن تتكلم أو يجري على لسانها حديث، كما أنها تدخل في صراع فكري ومبدئي عندما تريد الإقدام على فعل معين فيراودها التردد وعدم الرضا عن بعض التصرفات .

« البر ما اطمأن إليه القلب، واطمأنت إليه النفس، والإثم ما حاك في القلب، وتردد في الصدر»؛ وهذا يعني أن النفس الإنسانية تحاور ذاتها، وتدخل معها في صراع داخلي قبل أن تقدم أو تحجم عن عمل ما^(١).

٤ - أهمية الحوار الذاتي :

الحوار مع الذات عالم قائم بذاته تشكل عبر مسيرة الفرد وبيئته، وهذا الحوار في حالة كونه صحيحاً فإنه يتم بين مستويات النفس المختلفة في تناغم وتصالح دون إلغاء أو وهم أو إنكار أو تشويه .

أما إذا فشل ذلك الحوار الذاتي، فإن الاضطرابات الناتجة ربما تدفع بموجات العنف المتراكمة إلى الخارج، أو تبقى في الداخل فتكون مدمرة للآخرين أو للنفس ذاتها .

ومن المؤكد أن كل منا قد سبق أن ألتفت إلى ذاته وهو يسمع صوتاً داخلياً يصدر منه ويعود إليه يناقشه ويحاسبه ويؤانسسه، وهذا الصوت بداخلك لا تخنقه ولا تتجاهله ولا تغمض قلبك وروحك عنه وتغمض عينيك، ولا

تصم آذانك، فهذا صوتك.. إرادتك... حقيقتك.. هذا الذي سيساعدك على رؤية الأمور على حقيقتها من دون ألوان ولا زيف ولا رتوش. فحسن الحوار مع أنفسنا و ذواتنا يجعلنا نتعرف إليها تعريفاً دقيقاً، نعالج أخطاءها، ونقوم اعوجاجها.. نتعرف إمكاناتها ونواحي قوتها وضعفها.. نشق بذواتنا وقدراتنا، ونتعرف إلى قيمة ما نملكه، ثم ننتقل بعد ذلك إلى الحوار مع الآخر، ونحن ندرك ما نستطيع أن نقدمه، وما نريد أن نأخذه، والمساحة القابلة للحوار.

فالوعي بالذات هو أهم منطلقات الفاعلية في أنفسنا؛ لأنه يساعدنا على رؤية أنفسنا وتقويمها وتعديلها وتطويرها، ومن يستطيع قراءة ذاته، والحوار معها، وكشف عيوبها وإصلاحها يستطيع أن يخطو خطوات أوسع نحو الآخرين، فقبول الإنسان لذاته هو الخطوة الأولى لقبوله الآخرين^(١).

وبهذا يعد الحوار مع الذات أحد أنواع الحوار العلمي الذي يذكي في نفس المحاور العمل على مراجعة الأفكار، وتصحيح المواقف، من خلال الاعتماد على خِلجات النفوس وأحاسيسها الداخلية؛ مما يؤدي بالنتيجة إلى رقابة الإنسان على نفسه وأفكاره من جهة، أو من خلال محاورة الإنسان لبني جنسه الذين يلتقون معه في قدر كبير من المصالح المشتركة، الأمر الذي يعمل على تفعيل النقد الذاتي البناء، ليكون هذا النوع من الحوار فاتحاً لآفاق واسعة من الحوار مع «الآخر» ذلك أنه إن لم يستطع الإنسان فهم ذاته من خلال الحوار الداخلي؛ فإنه لا يستطيع محاورة الآخرين^(٢).

والحوار مع الذات قد يكون حواراً هادئاً بناءً يرتقي بنا إلى تعديل مسارنا

(١) عبد الجواد من الحوار الذاتي إلى الحوار مع الآخرين، دار التوزيع والنشر الإسلامية/ مصدر ط ٢٠٠٦م/ ١٤٢٧هـ.

(٢) حسنة، مصدر سابق ص ٢.

ورؤيتنا، ويعدل مسلكنا مع الآخرين، وقد يكون صراعاً تقف فيه النفس عند حدود ذاتها.

وهو منطلقنا إلى أن نتحاور مع الآخرين، فكيف ينتقل الإنسان إلى حوار غيره وهو لم يتعلم بعد لغة الإنصاف والموضوعية مع ذاته؟! وكيف ينتقل المرء إلى حوار غيره وهو بعد لم يتعلم حاجته إلى الآخرين؟! وكيف يصبح من ليس باستطاعته تقويم ذاته قادراً على تقويم الآخرين؟! لذلك كان الحوار مع الذات ضرورة حياتية توصلنا إلى الآخرين ونحن أكثر إشراقاً وشفاءً بما يتيح لنا التعامل معهم بإيجابية. فالحوار مع الذات لغة حيه تغير اهتماماتنا وتعديل مسارنا وسلوكنا.

٥ - اعتبارات مهمة في الحوار الذاتي :

والحوار مع الذات نمط يفترض استقلال الوجدان، وجهاد المعرفة، وجهاد النفس الأمارة بالسوء، ومن ثم الاعتراف بالنقص والاحتياج الملازمين إلى الكائن البشري وبإمكانية خطأ الذات ووجوب التعلم من الآخرين، ويفترض بعد هذا كله الصدق مع الذات ومع الآخرين، فالصدق والشجاعة صنوان، وذروة الصدق والشجاعة هي الصدق مع الذات والشجاعة في مواجهة رغباتها ونزواتها وأوهامها وأباطيلها، ومن الاعتبارات التي يركز عليها الحوار الذاتي القدرة على الإصغاء الجيد والتأمل ببصيرة والحيادية مع الذات، كما يشترط في الحوار الذاتي الخلوة، والتأمل بعيداً عن المشوشات الخارجية، وفراغ القلب من الشواغل والجواذب والنزعات النفسية الفاسدة : كالكبر، والغرور، والحسد^(٣).

ومن المهم أن يأتي قبل الحوار مع الآخر طريقاً ممهداً له، فالحوار مع الذات من

دون الحوار مع الآخر يؤدي إلى الاستبداد، والحوار مع الآخر من دون الحوار مع الذات يؤدي إلى الغطرسة والاستعلاء، ويقابلها الانقياد والتبعية.

٦ - مصادر الحوار الذاتي :

قد نتساءل من يصنع حواراتنا الذاتية؟ وهل لنا دور في صنعها؟ وبالتأمل نجد أن نمط حوارنا الداخلي يأتي من تجاربنا وأفكارنا وخبراتنا، وأحياناً نبتكر نحن آمالاً أو أحلاماً أو طرائق وأساليب نلتقطها من الآخرين: من آبائنا ومن إخواننا ومن أزواجنا ومن معلمينا ومن أصدقائنا وقدواتنا ومن وسائل الإعلام^(٢).

وغير ذلك من مصادر العلم والمعرفة .

فإذا استمع الإنسان استماعاً متكرراً إلى نوع معين من العبارات، مثل: إنك صريح جداً أو واثق من نفسك أو غبي، فإن هذا الشخص سيتبنى في حياته حوارات ذاتية، مثل: أنا صريح أو واثق أو غبي، وكذلك الحال إذا خالط أو تربى في بيئة يتبنى أفرادها نمطاً معيناً من الحوارات نجدهم يمارسون النمط نفسه دون أن يشعروا فهي عدوى تسري دون سابق إنذار.

وقد يأتي صوت من الأعماق فيقلل من ذواتنا أو يعظمها لدرجة يصعب حتى على الإنسان ذاته التعامل مع ذاته، وإذا اتجه هذا (الناقد الداخلي) إلى تدمير ثقة الإنسان بنفسه عبر حوارات داخلية متتالية تقلل من الإنجاز وتحطم الذات فيصح أن يلقب بـ (الإرهابي الداخلي) ومن أوصافه:

- أنه ماكر، حيث يظهر بصورة المشفق، وهو يسعى إلى تعطيل القدرات وإضعاف المواهب .
- أنه متلون فينقل إليك رؤية عنك غير صحيحة عبر المقربين منك .
- تركيزه على الهوية عند حدوث خطأ سلوكي واتجاهه إلى الذات فهو

يصف الذات، ويترك السلوك، فيسمع الشخص (أنت عصبي، أنت جاهل، أنت فاشل).

• اعتماده مبدأ التكرار المتواصل حتى بلوغ الهدف^(٢).

يقول الشيخ ابن سعدي: «واعلم أن حياتك تبع لأفكارك؛ فإن كانت أفكارك فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا؛ فحياتك طيبة سعيدة وإلا فالأمر بالعكس».

ويقول الشيخ محمد الغزالي: «سعادة الإنسان وشقاوته أو قلقه وسكينته تنبع من نفسه وحدها».

وفي البخاري أن النبي صلى الله عليه وسلم عاد أعرابياً مريضاً يتلوى من شدة الحمى، فقال له مواسياً: «طهور» فقال الأعرابي: بل هي حمى تفور على شيخ كبير لتورده القبور. قال: «فنعم إذاً». (البخاري / ٣٦١٦)

وذلك يعني أن الأمر يخضع للاعتبار الشخصي، فإذا شئت جعلتها تطهيراً ورضيت، وإن شئت جعلتها هلاكاً وسخطت^(٣).

وعلى الرغم من خطورة جميع المصادر السابقة، وتنوع درجات تأثيرها؛ حيث إن أعظمها الوالدين والمعلمين، ثم يأتي الأصدقاء والإعلام لاسيما إذا تعرض الإنسان لرسائل يومية ومتكررة إلا أن خطورة (الإرهابي الداخلي) يفوقها جميعاً؛ إذ إنه هو الوحيد الذي يمكنه أن يقبل ويسلم بتأثير المصادر السابقة، أو لا يقبل ويرفض الرسائل السلبية، ويسمح بتأثير الإيجابي منها، أو قد يتعامل مع السلبي بوصفه مصدراً للتحدي وإثبات الذات؛ ولذلك فنحن مطالبون بتزكية نفوسنا؛ ومراجعة ذواتنا؛ لتمحيصها وإعلائها حتى تكون عوناً لنا، ومصدراً لسعادتنا وطمأنينتنا.

(٣) المنيف، افتتاح النافذة ثمة ضوء، ١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م مكتبة الملك فهد الوطنية الرياض ص ٨٣.

(٤) الخريم، شرح الوسائل المفيدة للوسائل السعيدة، دار السلام للنشر و التوزيع / الرياض ١٤٢٩هـ ص ٨٣.

الفصل الثالث

الحوارات الذاتية

الحوار الذاتي الإيجابي:

• صورته.

• نماذجه.

الحوار الذاتي السلبي:

• صورته.

• أشكاله.

• مراحل تطوره.

• أسبابه.

أنواع الحوارات الذاتية

يتعرض الإنسان يومياً إلى كثير من المواقف والحالات التي ينتابه فيها أنواع شتى من الانفعالات، وهذه الأحوال يختلف الناس في التعامل معها من شخص إلى آخر، كل وفق ظروفه الحياتية والنفسية، ودرجة وعيه وثقافته وفهمه لطبيعة الحياة وخبراته فيها فنجد بعضهم يشعر بارتياح داخلي للاستماع لصوته الذاتي يشكو لنفسه، ويسألها ويعاتبها، ويستمتع لنصيحتها، وبعضهم يبحث عن شخص مقرب يبحث له همومه، ويستعين برأيه، وفي معظم الأحوال نجد أنه لا بد أن يمر الإنسان بمرحلة تسبق الحوار مع الآخر أو تعقبه؛ وهي الحوار مع الذات، وتتخذ الحوارات الداخلية كثيراً من الأشكال، ويمكن تقسيمها عامةً إلى نوعين:

١ - حوارات سلبية.

٢ - حوارات إيجابية^(١).

ولتكوين صورة عن المفهوم العام يمكن إجراء مقارنة بسيطة بين الحوار الذي يدور داخلياً فيهما على النحو الآتي:

حوارات سلبية	حوارات إيجابية
القواعد هي القواعد.	يمكنك تحدي القواعد وتغيرها.
لا تثق بأي إنسان.	معظم الناس جديرون بالثقة.
هذا الأمر صعب لا يمكنني إتمامه.	بالإصرار والعمل خطوة خطوة سوف يمكنني إتمام العمل.
مستحيل..	أحاول يمكنني أن أحاول..

ماذا يدور في نفسك؟

بعض الناس لديهم وفرة مفرطة من الحوارات الذاتية السلبية لدرجة أنه لا توجد لديهم مساحة لأي حوارات ذاتية إيجابية، وتصبح حياتهم تحت سيطرة مشاعر عدم الكفاية، والقلق والإحباط وربما حتى الغضب. ونحن بحاجة إلى مراجعة ما يدور بداخلنا على الأقل لإحداث نوع من التوازن بين السلبي والإيجابي، والناس في هذا الميدان لا يخرجون عن قوالب ثلاثة هي:

حوارات إيجابية		حوارات إيجابية		حوارات إيجابية
حوارات سلبية		حوارات سلبية		حوارات سلبية

في القالب الأول نجد أن الأشخاص الطبيعيين يحدثون نوعاً من التوازن بين حواراتهم السلبية والإيجابية والفشل والنجاح في مسيرتهم بين مدٍّ وجزر. وهؤلاء تبرز عندهم النفس اللوامة فكثرة اللوم، والمراقبة الدائمة الداخلية تنشئ نوعاً من الرقابة الذاتية الفعالة.

وفي القالب الثاني نجد أن الأشخاص الناجحين في الحياة يحرصون على أن يكون النمط الغالب لحواراتهم الداخلية من النوع الإيجابي مع محدودية في الحوار السلبي الداخلي^(١).

وعند هؤلاء تستقر النفس، وتطمئن؛ إذ إن تربية الذات على السمو، والتعلق بالمعالي يجعل الرؤية واضحة، وتجاوز الخلل سهلاً ومتيسراً.

وفي القالب الثالث نجد أن الأشخاص الذين ينتقدون أنفسهم نقداً مستمراً أولاً يتعاملون بوعي مع ما يدور في داخلهم من رغبات وأهواء، فإنهم

يغلبون الحوارات السلبيه، ويدورون في فلكها معظم الوقت . وهؤلاء ناقمون على ذواتهم يعيشون غربة في الداخل منشؤها الضلال في الطريق، وعدم تزكية النفس وتهذيبها، وهذا يجعلها أمارة بالسوء، بعيدة عن الخير، فلا يرضى صاحبها عنها، وينتقدها، ويقسو عليها دون معرفة بأساليب الترفي والصعود بها .

وأنت عزيزي القارئ : ماذا يدور في نفسك ؟!

- ١ . هل جربت أن تجلس مع نفسك وتحاورها؟
- ٢ . إذا كنت تجلس مع نفسك : هل رأيت نتيجة أو تغير؟
- ٣ . هل تنتقد نفسك وتحاسبها كثيراً أم لم تلمها أبداً؟
- ٤ . هل ترى في جلسات الحديث إلى النفس صراحة و وضوحاً أم أن هناك كذباً على النفس لترتاح؟
- ٥ . ما مقدار صراحتك مع نفسك؟
- ٦ . ماذا يعقب حديثك مع نفسك طمأنينة وارتياح أم توتر وضيق؟.

أولاً: الحوارات الذاتية الإيجابية :

وصورتها أن يعتاد الإنسان أشكالاً من حديث النفس للنفس عن سمات وخصال ومواقف محمودة ممن يتعامل معهم تستحق أن يقابلها بالمعروف والإحسان والمرور على سمات وخصال ومواقف يترفع فيها عن رد الإساءة أو حتى الوقوف عندها، فيقهر فيها وساوس الشيطان أو تقويم النفس دون تجاوز الحدود إلى جلد الذات أو تحقيرها، وأبرز معالم الحوارات الإيجابية ما يشتمل على :

- ١ . الرغبة في الإنجاز .
- ٢ . إرادة التعلم .

٣. العمل باجتهاد .

(١) الرغبة في الإنجاز: وتعني أن يكون لديك أهداف وتركيز واضح على ما تريد أن تفعله، وتشتمل الحوارات الذاتية فيها على صيغة محددة للأهداف، وطريقة تحديد تلك الأهداف وتوقيت التنفيذ، مثل: أرغب في إنهاء هذا العمل قبل شهر من الموعد المحدد له.

(٢) إرادة التعلم: وهي أن تكون متفتحاً ومدركاً للثغرات في معارفك ومهاراتك، ومن الحوارات الذاتية النمطية في هذا الشأن: لا بد أن أعرف طريقة عمل هذا الجهاز، إنني استمتع بممارسة التجارب الجديدة، سأضيف إلى مهاراتي مهارة كذا، خلال شهر من الآن... وهكذا.

(٣) العمل باجتهاد: ويعني الإصرار والمثابرة والاستعداد الدائم لكي تقوم بما عليك أن تقوم به بإتقان، وهذا يعني ببساطة أن يحول الإنسان حواراته الذاتية إلى برامج عمل، ومن ذلك قول الإنسان لنفسه:

سأقوم بالمزيد من العمل في أوقاتي الخاصة.

إذا تحملت مسؤولية شيء ما فيجب عليّ إتمامه على أكمل وجه^(١).

ومعظم الأشخاص الذين يتبنون الحوارات الذاتية الإيجابية يميلون إلى الاستماع إلى النقد السلبي دون أن يأخذوه على محمل شخصي، كما أن لديهم القدرة على استخدامه استخداماً بناءً لتحسين أفكارهم، ويستطيعون أن يتجاهلوا النقد السلبي إذا كان ينطوي على التقليل من شأنهم، ويؤمنون بأن الحوار مع الذات يحتاج إلى التغيير والنمو طالما أن الإنسان يتغير وينمو باستمرار مما يجعل قدرتهم على التغلب على الصعوبات والعوائق كبيرة.

نماذج الحوارات الذاتية الإيجابية:

الحوار مع الذات سبيلنا إلى مراجعة النفس، وتزكيتها، وردها إلى الصواب، وحتى تتحقق فاعلية هذا الحوار لا بد من انتهاج أساليب عملية ذاتية منها:
الحاسبة:

إن علاج استيلاء النفس الأمارة يكون بمحاسبتها ومخالفتها، أخرج الإمام أحمد عن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - أنه قال: (حاسبوا أنفسكم قبل أن تموتوا، وحاسبوا أعمالكم قبل أن توتنوا، فإن أهون عليكم في الحساب غداً أن تحاسبوا أنفسكم اليوم، وتزينوا للعرض الأكبر (يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ) رواه الترمذي.

وقال الحسن: «المؤمن قوام على نفسه يحاسب نفسه لله، وإنما خف الحساب يوم القيامة على قوم أخذوا هذا الأمر من غير محاسبة إن المؤمن يفاجئه الشيء ويعجبه فيقول: والله إنني لأشتهيك وإنك لمن حاجتي، ولكن والله ما من حيلة إليك، هيهات حيل بيني وبينك، ويفرط منه الشيء فيرجع إلى نفسه ويقول: ما أردت إلا هذا، مالي ولهذا، والله لا أعود إلى هذا أبداً».

وقال مالك بن دينار: «رحم الله عبداً قال لنفسه: أأست صاحبة كذا؟! أأست صاحبة كذا؟! ثم زمها، ثم خطمها، ثم ألزمها كتاب الله عز وجل فكان لها قائداً».

يقول الله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمتْ لِغَدٍ } (١٨: الحشر).

قال الإمام ابن كثير: «أي: حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وانظروا ماذا ادخرتم لأنفسكم من الأعمال الصالحة ليوم معادكم وعرضكم على ربكم،

واعلموا أنه عالم بجميع أعمالكم وأحوالكم لا تخفى عليه منكم خافية»^(١).
وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «الكيس من دان نفسه، وعمل
لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها، وتمنى على الله الأماني» رواه
الترمذي، وقال حديث حسن.

وقد قسم ابن القيم في إغاثة اللهفان ١ / ١٣٥ محاسبة النفس إلى نوعين:
نوع قبل العمل، ونوع بعده:

أما النوع الأول: وهو ما كان قبل العمل: فهو أن يقف عند أول همه
وإرادته، ولا يبادر بالعمل حتى يتبين له رجحانه على تركه، قال الحسن
رحمه الله: «رحم الله عبداً وقف عند همه، فإن كان لله أمضاه، وإن كان
لغيره تأخر»، وشرح بعضهم فقال: إذا تحركت النفس لعمل من الأعمال وهمم
به العبد وقف أولاً ونظر: هل ذلك العمل مقدور عليه أم غير مقدور عليه
ولا مستطاع، فإن لم يكن مقدوراً عليه لم يقدم عليه، وإن كان مقدوراً عليه
وقف وقفة أخرى ونظر: هل فعله خير من تركه أم تركه خير له من فعله؟ فإن
كان الثاني تركه ولم يقدم عليه، وإن كان الأول وقف وقفة ثالثة: هل الباعث
عليه إرادة وجه الله عز وجل وثوابه أم إرادة الجاه والثناء والمال من المخلوق؟
فإن كان الثاني لم يقدم، وإن أفضى به إلى مطلوبه لثلا تعتاد النفس الشرك،
ويخف عليها العمل لغير الله تعالى حتى يصير أثقل شيء عليها، وإن كان
الأول وقف وقفة أخرى: هل هو معان عليه وله أعوان يساعده وينصرونه؟
وإذا كان العمل محتاجاً إلى ذلك أم لا؟ فإن لم يكن له أعوان أمسك عنه».

وأما النوع الثاني: فمحاسبة النفس بعد العمل وهو ثلاثة أنواع:
أحدها: محاسبتها على طاعة قصرت فيها من حق الله تعالى فلم توقعها على

الوجه الذي ينبغي، وحق الله في الطاعة ستة أمور:

- الإخلاص في العمل .
- النصيحة لله فيه .
- اتباع الرسول صلى الله عليه وسلم .
- شهود مشهد الإحسان .
- شهود منة الله .
- شهود تقصيره فيه بعد ذلك كله .

الثاني: أن يحاسب نفسه على كل عمل كان تركه خيراً له من فعله .
الثالث: أن يحاسب نفسه على أمر مباح لم فعله؟ وهل أراد به الله والدار الآخرة أم أراد به الدنيا^(١)؟

وجماع ذلك: أن يحاسب الإنسان نفسه أولاً على الفرائض وأهمها التوحيد، فإن تذكر نقصاً تداركه؛ إما بقضاء وإما بإصلاح، ثم يحاسبها على المناهي؛ وأهمها: الشرك فإن عرف أنه ارتكب منها شيئاً تداركه بالتوبة والاستغفار والحسنات الماحية، ثم يحاسب نفسه على الغفلة قال تعالى: {فَوَرَّبَّكَ لَنَسْأَلَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ عَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ} (٩٢-٩٣ الحجر) .

فمحااسبة نوع من الحوار الذاتي الإيجابي، يتصارع مع النفس ويهذبها ويوجهها نحو ما أراد الله لها فتعلو وتسمو وتزكو .

• المناجاة والدعاء:

وقد صار الدعاء من وسائل التوجيه الإيجابي للحوارات الذاتية؛ لأنه انكسار بين يديّ الله، واعتراف بالعجز والفقير، وتبرؤ من الحول والقوة، واعتراف بحول الله وقوته وقدرته وإنعامه .

قال الله تعالى: { وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ } (٦٠ غافر).

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: « ما على الأرض مسلم يدعو الله تعالى بدعوة إلا آتاه الله إياها، أو صرف عنه من السوء مثلها، ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم، فقال رجل من القوم: إذن نكثر! قال: «الله أكثر». رواه الترمذي، وقال حديث حسن صحيح. وبين صلى الله عليه وسلم الصلة بين الدعاء والتزكية للنفس، وأنه وسيلة من وسائلها فيقول: «إن الإيمان ليخلق في جوف أحدكم كما يخلق الثوب، فسلوا الله تعالى أن يجدد الإيمان في قلوبكم» رواه الطبراني بإسناد حسن.

ويقول الله تعالى: { قُلْ مَنْ يُنَجِّيكُمْ مِّنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَّئِن أَنجَانَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ، قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِّنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ مُّشْرِكُونَ } (٦٣-٦٤ الأنعام) (١).

فلفظ الآية يدل على أنه عند حصول الشدائد يأتي الإنسان بأمور:

أحدها: الدعاء.

وثانيها: التضرع.

وثالثها: الإخلاص بالقلب وهو المراد بقوله (خفية).

ورابعها: الالتزام بالشكر (٢).

والمقصود من ذلك أنه عند اجتماع الأسباب الموجبة للخوف الشديد لا يرجع الإنسان إلا إلى الله، وهذا الرجوع يحصل ظاهراً وباطناً؛ لأن الإنسان في هذه الحالة يعظم إخلاصه في حضرة الله، وينقطع رجاءه عن سواه.

(٢) العبدان، مصدر سابق ص ٥٨.

(٣) النحلوي التربية بالحوار، دار الفكر ط ٢، دمشق سوريا ٢٠٠٢م/ ١٤٢٣هـ ص ١١٦.

ومن خلال ذلك يتبين لنا أن الدعاء والمناجاة لون من ألوان الحوار مع الذات، حيث إن دعاء الإنسان نابع من حسن الظن بالله تعالى، والثقة باستجابته؛ ففي الحديث القدسي عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم، وإن تقرب إلي شبراً تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة». رواه البخاري.

ومعنى قوله: (أنا عند ظن عبدي بي)، أي: أجازيه بحسب ظنه بي، فإن رجا رحمتي وظن أنني أعفو عنه فله ذلك. (وإن ذكرني في ملأ)، أي: في جماعة من الناس. (ملأ خير منهم)، أي: جماعة من الملائكة المقربين^(١). وفي هذا دليل على أن الدعاء حوار تعبدي نابع من ذات الإنسان وداخله، ذلك أن مبررات الدعاء ودوافعه ناتجة من:

١ - حالة الخوف من المجهول.

٢ - حالة الشدة والكرب.

٣ - حالة الطمع في الثواب والرزق.

٤ - حالة الضعف الإنساني.

وفي جميع هذه الحالات يشعر الإنسان بالحاجة إلى مراجعة نفسه، فيعمل على الدخول معها في حوار ذاتي؛ بحيث تكون الخلجات الداخلية والأحاسيس الذاتية دافعاً أساسياً لتكوين ذلك الحوار الذي ينتهي بالنتيجة إلى طلب العون والمساعدة والنجدة من قوة خارقة فوق قوة البشر تعينه

على مساعدته وخروجه من المأزق الذي يقع فيه^(٢)، كما أن الاستغراق في المناجاة، وإذكاء الشعور برحمة الله وعظمته وعنايته، وبأنه وحده المستحق للعبادة، وطلب العون منه، كل ذلك ينبني على حوار عميق مع الذات، وقد يجد الإنسان أنه يتحدث إلى نفسه بما يقابلها من مشكلات، أو ما يدور في ذهنه من وساوس، أو مراجعة مواقف وتصرفات يومية، وتكون إيجابيه إذا استخدم الإنسان الحديث مع نفسه بوصفه وسيلة لتحديد الأفكار، وتقويم المواقف، ومحاولة الوصول إلى علاج للمشكلات.

ثانياً: الحوارات السلبية:

هي صورة لحديث النفس للنفس عن سلبيات وأخطاء النفس والآخرين، ومقابلة كل جانب مضيء في الحياة والنفس بالانكران والإساءة والتجاهل، ويتقلب الذهن في ذكريات مريرة، وأمثال وحكم يائسة وحسرات وآهات.

أشكال الحوار الذاتي السلبي:

تتنوع أشكال الحوار السلبي وتعدد، ويمكن حصر الحوارات السلبية في أربعة أشكال رئيسة وهي:

- التمني .
- التسخط والنحيب .
- تضييع الوقت .
- العجز^(٣) .
- التمني :

وهو الانغماس في حوارات الهروب أو الخيال، وتستخدم ألفاظ (ليت، ولو)

(٢) حسنة ، مصدر سابق ص٢،

(٣) زيدان ، مصدر سابق ص١٨ .

كثيراً في التعبير، مثل:

ليتني كنت في مكان آخر.. لو أعطيت مساحة من الحرية لفعلت كذا..

• التسخط:

وهو أن تعطي نفسك مجموعة من حوارات الإشفاق على الذات، حيث تتخلى عن القوة، وتصبح الضحية، وتفكر بطريقة: (كم أنا مسكين!) وتستخدم ألفاظ الشكوى، ومن السهل أن تشعر بالغيرة والحسد، وتستخدم فيها لو المذمومة، مثل:

لو لم أحضر.. لو لم يكن الأمر كذا..، فتجد الإنسان ساخطاً على نفسه وعلى من حوله ومجمعه حتى يفقد انتماءه الذاتي، ويعيش في دائرة عدم الرضا عن كل شيء، فكل الأمور ليست على ما يرام؛ سواء أحواله أو تصرفات الناس والمحيطين به.

• تضييع الوقت:

وهو الهروب من التوتر عن طريق التسوية أو الشرثرة، أو ممارسة الألعاب، أو تناول الطعام، أو أي ممارسات غير نافعة، وتستخدم ألفاظ (سوف وسيكون) للمستقبل، مثل:

سوف ذلك لاحقاً.. سيكون العمل غداً.. سوف أقرأ أو أنجز فيما بعد..

• العجز:

إذا كان هذا النمط الغالب للحوار الذاتي؛ فإن من المتوقع أن يسيطر نوع من الحوار السلبي يعوق ويمنع من تحقيق الأهداف وهي حوارات ذاتية تقدم توقعات سلبية وعقبات وعجز، وتكثر فيها ألفاظ، مثل: من المستحيل أن أقوم بالعمل الآن.. إنني متعب جداً.. لا يمكنني فعل شيء.. لا أستطيع مواجهة ذلك.. لن يحدث شيء إذا لم أفعل ذلك.. هذا صعب للغاية...

وهذا النوع من الحوار يدخل الإنسان في حالة من العجز أو الشلل، فعلى الرغم من كون الصعوبات أمراً طبيعياً، ويجب توقعها إلا أن هذا الحوار السلبي يحولها إلى عقبة يصعب تجاوزها، ويجعل الشخص أكثر انغلاقاً تجاه الفرص المستقبلية، كما أن الشعور الرائع بالتغلب على العقبات يتلاشى وتحل بدلاً منه أفكار انهزامية محبطة للذات تجعل كل الأمور خارج نطاق السيطرة، وتصبح المشكلة الكبرى الآن هي الالتفاف حول العوائق الخارجية لصنع عقبة داخلية في تواصل الإنسان مع ذاته فيصبح العالم الداخلي مريراً ومؤلماً وغير مريح.

ونحن جميعاً نستخدم النوعين السابقين من الحوارات طوال مراحل حياتنا، إلا أن الاستمرار في تبني الحوارات السلبية يولد الشعور بالانهزامية، كما أنه يجعل من الصعب على الآخرين أن يظهروا التعاطف أو الدعم أو المساندة؛ فالاحتكاك بأشخاص يتبنون هذه الآلية يمكن أن يسببوا الإحباط للنفس، ويجعلهم يحاورون أنفسهم بالطريقة نفسها دون أن يشعروا بما يحدث. فالحوارات الإيجابية مع الذات تساعدنا على تحقيق أهدافنا، أما الحوارات السلبية، فإنها تعوق تقدمنا وتضعفنا، والحوارات السلبية تكمن وراء صورة الذات السيئة، وانخفاض تقدير المرء لذاته^(١).

مراحل تطور الحوار الذاتي السلبي :

الحوار الذاتي السلبي يبدأ بقدر كبير من الإحباط وإساءة الظن بالنفس والآخرين، ويسعى إلى استقصاء الإخفاقات والمواقف المخيبة للآمال من المحيطين.

(١) آش وروب ، مصدر سابق ص ٣٨ .

ثم ينتقل الحوار إلى مرحلة تالية وهي مرحلة بناء القناعات بأنه لا سبيل إلى التواصل والإصلاح، وهو الحديث الذي يدور بين الإنسان ونفسه في طي الكتمان وفي غرفة نفسية مظلمة لا تبوح بأسرارها لأحد .

وكما كرة الثلج المتدرجة التي تبدأ قطعة صغيرة، ثم ما تلبث إلا أن تتحول إلى قوة مدمرة وهائلة بفعل التراكم، ينقلب الحوار الذاتي السلبي ويتطور إلى إصدار القرارات الحازمة، مثل: القطيعة والاستسلام للفشل؛ لذلك نلاحظ في كثير من الأحيان أن الزوجين قد يطلبان الطلاق لأسباب مجهولة، ودون سابق إنذار وهو ما يصيب المجتمع المحيط بدهشة وذهول، إذ كان كل واحد يعتقد أن ذلك البيت من البيوت الهادئة الوادعة التي ضل الشيطان طريقه إليها فباتت في أمن من غوائله وشره، وما يدركون أنه هدوء ما قبل العاصفة المدمرة التي تطيح بكل شيء، ولا يقف أمامها شيء .

فالرجل أو المرأة الذي دخل في دائرة الحوار السلبي تراه يفتعل أي مشكلة مع الطرف الآخر، وفقاً لما يعتقد من أفكار سلبية، ويصمم حينها على الفراق رغم تفاهة الحادثة، وقد يكون من الصعب حينها حتى على الأطراف الحكيمة أن تشني أياً من الطرفين عن مبتغاه؛ لأنه أقنع نفسه منذ زمن أن ما قرره وحدث به نفسه صحيح، لا يقبل الجدل، و ترسخت من خلاله القناعات كما الجبال الراسيات^(١) .

وإذا كان الحوار الذاتي السلبي يمر بمرحلتين عند زيدان وهي :

١ . مرحلة استقصاء الإخفاقات .

٢ . مرحلة بناء القناعات .

فإن المطوع قد حدد ثلاث مراحل يمر بها كل حوار ذاتي وهي :

• الهدوء :

وهو الهدوء الذي يسبق العاصفة فهنا يدور حوار داخلي بطريقة سلمية يكتفي فيها الشخص بالعتب واستدرار التضحيات والتألم من مواقف الطرف الآخر دون البوح بذلك الحوار أو الإفصاح عنه .

• الغليان :

وتأتي هذه المرحلة بعد أن يبدأ الإنسان بتضخيم الحدث واسترجاع مواقف سلبية سابقة للطرف الآخر تجعل من الحدث فتياً قابلاً للاشتعال .

• الاشتعال :

وهنا يبدأ الشخص في الوصول لتجاوز حد الغليان إلى تطاير الشرر والقذف بحمم بركانية وكتل من اللهب تحرق الطرفين . وبعد الوصول إلى هذه المرحلة يخرج المكبوت سَيْلاً من التهم والشتائم^(٢) .

وبذلك هو يؤكد أن السبب الكامن وراء كثير من حالات الطلاق هو الحوار السلبي الذاتي الذي يعتمل في داخل كل من الزوجين دون الإفصاح للطرف الآخر، وتبعاً لذلك فإن مسؤولية فشل الحوار تقع دائماً على الكتوم من الطرفين ممن يلجأ إلى إدارة حوار سلبي ذاتي بمعزل عن مشاركة الطرف الآخر ودون الكشف عن مكنونات النفس وما يدور فيها .

أسباب الحوار السلبي مع الذات :

وإذا ما أردنا الوقوف على الأسباب التي تكمن وراء الحوار الذاتي السلبي سنجد في مقدمتها غياب الحوار الخارجي بين أطراف الحوار، وكلاهما يضمحل في نفسه ما لا يستطيع مناقشته مع الآخر، ويعيش منكفئاً على نفسه يدير الحوار مع ذاته فقط .

(٢) المطوع، فن احتواء المشاكل الزوجية ، إصدار صوتي، (بتصرف).

ويخيم الحوار السلبي بظله القاتم على كل من يتبناه وينتهجه فيظهر عدم الأمان وعدم الشعور بالأهمية والتقدير من الطرف الآخر خاصة فيما يخص الجانب العاطفي بين الأزواج إذا ما ساد هذا اللون من الحوارات بين الزوجين. ولذلك كله جملة أسباب نوجزها في الآتي:

• البيئة:

فقد ينشأ بعض الأفراد في أسر لا تتركهم يعبرون عن رأيهم وإذا منح الأبناء فرصة التعبير اتهموا بالخطأ والاستهزاء، وهذا يولد ضعفاً في الثقة بالنفس، ونمطاً من الحوار السلبي النفسي بعيداً عن المواجهة والتعبير عن الرأي بصراحة ووضوح، والسعي إلى بناء الثقة بالنفس وتأكيدها سبيل التغلب على أثر البيئة على الحوار الذاتي.

• الخوف:

سيطرة الخوف من عواقب الحوار مع الآخرين عندما لا يتقبل أحد أطراف الحوار قد يعطي إلى الحوار السلبي الذاتي مجالاً للظهور، فكثيراً من الناس يلجؤون إلى الحوار الذاتي عند الخوف من العواقب، وهنا يحتاج الشخص أن يتعلم مهارات التواصل مع الآخرين وكيفية التمهيد للحديث بمقدمات من شأنها امتصاص غضب الطرف الآخر وتهيئته للحوار الهادئ ومفاتيح الشخصية وخطوات الحوار ومهاراته.

• الانطوائية:

فالشخصيات الانطوائية تميل إلى الخلوة بالنفس، وتكره مجالسة الآخرين وفتح حوارات معهم، وهذه «الوحدة» تولد حوارات نفسية كثيرة تحتاج إلى تدخل أهل الاختصاص^(١).

الفصل الرابع

- بناء الحوار الإيجابي مع الذات
- أساليب عملية لتبني حوارات ذاتية إيجابية.
- العوامل المساعدة على نجاح الحوار الذاتي.

بناء الحوار الإيجابي مع الذات

١. خطة بناء الحوار الذاتي الإيجابي :

تربية الإنسان نفسه على خلق التفاؤل والثقة بالنفس وعزة النفس والاعتزاز بالله أمر مهم، ولا يأتي إلا عن إيمان صحيح يغذيه دعاء مستمر ودوام الصلة بالله؛ وذلك أن الثقة باستجابة الله تجعل المستقبل يبتسم للإنسان المؤمن، فإذا أخفق في اقتناص لذات الدنيا عوض عنها بالأمل والثقة بثواب الله ونعيم الآخرة، وهذا يعزز حسن الظن بالله والثقة بعنايته ورحمته^(١).

ويمكن لكل إنسان أن يضع لنفسه خطة تضمن بناء حوار ذاتي إيجابي مع نفسه، وتبدأ معالم الخطة بالاستجابة للأمر الرباني، وتربية النفس على قطع حديث النفس السيئ تجنباً لآثاره السلبية على كل المستويات، قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ } (١٢ الحجرات).

قال ابن كثير في تفسيره: يقول تعالى ناهياً عباده المؤمنين عن كثير من الظن وهو التهمة و التخون للأهل والأقارب والناس في غير محله؛ لأن بعض ذلك يكون إثماً محضاً، فليجتنب كثيراً منه احتياطاً.

وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث» رواه البخاري.

فإذا درّب الإنسان نفسه على التوقف عن الحوار الداخلي وحديث النفس عن الظن السيئ؛ فإن ذلك يساعده على التوجه نحو الإيجابية في الحوار مع ذاته، والقدرة على التماس الأعذار للناس فقد روي عن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - إنه قال: «ولا تظن بكلمة خرجت من أخيك المسلم إلا خيراً وأنت تجد لها في الخير محملاً».

ومن الأساليب العملية لبناء حوار إيجابي مع الذات السير في خطة مرحلية على النحو الآتي :

المرحلة الأولى: ويمكن كخطوة تمهيدية أن تنصت لنفسك وتستمع لما يدور داخلك، ثم تقوم بإيقاف كل حوار سلبي، ويمكنك كتابة جميع ما يدور بداخلك على ورقة، ثم تقوم بتمزيق الحوارات السلبية، وتردد الحوارات الإيجابية، وتحدث عنها، وأشرك المقربين في سماعها : (أنا بخير، أنا مطمئن، أنا ناجح، أنا سعيد، أنا مليء بالحيوية والحماسة)، وهذه المرحلة قد تستغرق عدة أسابيع.

المرحلة الثانية: وتبدأ بالتدريب وتنتهي بامتلاك المهارة وفيها أربع خطوات للتخلص من الحوار السلبي واستبداله بأخر إيجابي :

١- ضع أهدافاً محددة للنجاح في حياتك (اجعلها واضحة / تخيلها / تحدث عنها باستمرار)

فكر بما تحب أن تكون عليه فلا تفكر بما تكره.. نعم إن فكرت بما تحب دائماً ستعيش لهذا الهدف، وتتصرف بما يقودك إليه فتصل إلى ما تحب^(٢).

ولاحظ عند تحديدك لأهدافك أهمية تجنب صيغة النفي واستخدام صيغة المضارع^(٣).

وهذه الأهداف إذا صيغت صياغة جميلة ومحدودة ورددتها الإنسان مع نفسه وجعل لها مساحة من حوارها الداخلي تمكنت ليجد نفسه تبحث لها عن طريق للنور ومساحة من أرض الواقع.

(٢) أسعد حوار وقرار ، ط ١ ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٨م / ص ٥٥ .

(٣) بيفر، التفكير الإيجابي، مكتبة جرير للنشر و التوزيع ، الرياض ٢٠٠٦م / ص ٢٠ .

٢ - حلل مضامين حواراتك الداخلية، وحدد الإيجابية منها والسلبية، ويمكن في هذه الخطوة كتابة ما يدور في داخلك من حوارات حول عمل ما تستعد للقيام به، لتحدد نمط كل جملة منها وصنفها في قوائم (سلبية) (إيجابي)، وهذه الخطوة مهمة؛ لأن تدوين الانفعالات السلبية على الورق يؤدي إلى تخفيف بعض الضغوط الانفعالية^(١).
وبعد كتابة القوائم تأملها بدقة وسوف تلاحظ نفسك:

- هل تفكر بقسوة من تتعامل معه أو تفكر بعطائك وسماحتك؟
- هل تفكر بقلة عطائه أو تفكر بسخائك؟
- هل تفكر بما ليس لديك أو تفكر كيف تحافظ على ما تملك^(٢)؟

فهذه تعد مؤشرات على نوع الحوار الداخلي الدائر: هل هو إيجابي أم سلبي؟

ومن المستحسن أن تبدأ بالانتباه لما تفكر فيه على مدار اليوم، وكل سلوك متعلم يمكن تعديله فعلينا مراجعة أنفسنا دائماً لنستطيع أن نتدارك ما بداخلنا وننقيه أولاً بأول^(٣).

و بإمكانك أن تضع نظاماً للتفكير الهادئ يساعدك في تحقيق أهدافك، ويسهم في فهمك للآخرين، وكيفية التعامل معهم، وتقبل اختلاف آرائهم ووجهات نظرهم^(٤).

(١) آش وروب / مصدر سابق ص ٢٤.

(٢) اسعد ، مصدر سابق ، ص ٢٤.

(٣) اسعد ، مصدر سابق ص ١٠٧.

(٤) العريمي، الحوار مع النفس كيفية الوصول إلى الذات، دار الأسرة عمان ، الأردن، ٢٠٠٧م/ ص ٣.

٢- أفرغ الإناء أولاً :

بعد تحليل مضامين حواراتك الداخلية، تخلص مباشرة من السلبي، وتذكر أن جذور النجاح بعد توفيق الله تكمن في الفكر أولاً، ثم تتجسد في العالم المادي وليس العكس، لذا من أجل بلوغ العُلا لا بد من تخيله ورسمه بداية في فكرنا، فللافكار قدرة فائقة على صنع المستحيل، وكلنا لدية القدرة، وعليه أن يستغلها، وحتى نتمكن من حسن استخدام ما بفلكننا الداخلي لا بد من أن يكون ذهننا منفتحاً ودائم الاستعداد لتقبل كل جيد نافع، وتخلص أولاً من أفكارك المسبقة، إذا كنت تعتقد بأنك لست مبدعاً فلن تصبح مبدعاً أبداً، فإذا بدأت العمل أو وضعت صورة الطموح وفكرك ممتلئ بالأفكار المسبقة السلبية فستحصد نتائج سلبية، فالخوف يدفعك إلى التعلق بعاداتك القديمة فإذا كنت مقتنعاً أنه لا توجد إلا طريقة واحدة في التصرف ستبقى مكتوف اليدين، تذكر دائماً أن هناك طرائق أخرى، وما عليك إلا البحث عنها، لا بد من سحب طبقة قديمة من الأفكار لتحل محلها طبقة جديدة، لا بد لنا أن نفتش لنرى ما الذي زرعناه في قلوبنا فصار شعوراً أو اعتقدناه بعقولنا فصار تفكيراً؟!

وهل اعتقاداتنا وأفكارنا اليوم محل سعادة أم ألم لنا؟ وما الذي نخليه منها، وما الذي نحتاج أن نتخلى به؟

لا يجتمع النقيضان في مكان واحد فإذا أردت أن تتخلى بصفة أو مبدأ فعليك أن تتخلى عن ضدها .

اكتب العيوب التي تود التخلص منها .

وتذكر وأنت ترسم طريق النجاح أن التخلية تسبق التحلية والمقصود بها طرد الشوائب أولاً ثم استقبال المؤثر الجيد؛ لذا يجب عليك أن تعرف العوائق

التي تحاول أن تقطع طريقك للوصول إلى هدفك حتى تتخلص منها أو لا تقترب منها^(١).

فابدأ بتحديد العوائق، ثم احرص على أن تضع لكل عائق أسلوباً للعلاج، وفترة زمنية لإنجاز المهمة.

وإذا طردت الحوارات السلبية وأوقفته فقد قمت فعلاً بعملية مهمة نستطيع أن نسميها بتصفية الأفكار ذلك أنه إذا كان فكرك مزدحماً بالأفكار السلبية فلن تتمكن من العمل على نحو طبيعي، وسوف تستولي كثرة الأشياء عليك، وتمنعك من التركيز، إضافة إلى أن كونها سلبية يجعلها عائقاً للتقدم ومثبطاً لهمم.

وتنظيم التفكير مثل ترتيب الأشياء المادية، يعني التخلص من كل الأشياء التي لم يعد لها دور بغية ترك المجال لما هو أهم أو حذف كل ما هو ضار. فكما أن غياب الأشياء يسهل الحياة، فقد عاش الرسول صلى الله عليه وسلم ومات ولم يكن في بيته سوى وسادة من آدم حشوها ليف.. وكذلك تصفية الأفكار يترك محلاً لأفكار جديدة. ومن المهم أن تتمرن بانتظام على التخلص من بعض الأفكار وطردها من ذهنك.

وللإمام ابن القيم -رحمه الله- في الفوائد كلام نفيس في الخطرة والفكرة، حيث يقول: «دافع الخطرة، فإن لم تفعل صارت فكرة، فدافع الفكرة فإن لم تفعل صارت شهوة، فحاربها فإن لم تفعل صارت عزيمة وهمة، فإن لم تدافعها صارت فعلاً، فإن لم تتداركه بضده صار عادة فيصعب عليك الانتقال عنها»، فإذا صلاح الإنسان يمكن أن يبدأ من حواراته الداخلية وإصلاحها أمر مهم.

٣- تحويل الحوارات :

ويمكن وصف ما يحدث في هذه الخطوة بالتعديل، أي: استبدال الحوارات الذاتية السلبية بحوارات إيجابية بإعادة صياغة السلبي وتقوية التركيز على الإيجابي ليصبح عادة، والمقصود واجعلها عادة أن تغرس الحوارات الإيجابية في ذهنك (داخلك)، وتجعلها عادة بالكف عن دعوة الحوارات السلبية، ودعم الحوارات الإيجابية^(٢).

آن الأوان لأن تضع بصمتك، وتكون عظيماً في داخلك، وتستبدل كل فكرة سلبية بأخرى إيجابية بشكل متكرر^(٣).

وإذا كانت المرحلة الأولى قد تستغرق عدة أسابيع فعلينا مراعاة أن المرحلة الثانية بخطواتها الأربع تستغرق العمر كله ننفي كل مرة، نراقب أنفسنا ونراجع ما يدور في ذواتنا من حوارات، ونوجهها نحو الإيجابية، فنحن نسعى إلى تهذيب أنفسنا والترقي بها وهو ما يشعرننا بالسعادة والطمأنينة.

العوامل المساعدة على نجاح الحوار الذاتي :

ومع أهمية تبني خطة زمنية محددة لبناء حوار إيجابي مع الذات إلا أنه من المهم تدعيم التفكير المؤهل للحوار الإيجابي وتهيئة البيئة الداخلية وترتيبها للإنسان بما يساعد على ممارسة الحوار الإيجابي وجودته، ومن العوامل المساعدة في ذلك ما يأتي :

• ركز على ما ترغب فيه :

توقف عن التركيز على ما لا ترغب فيه، لا تكتفي بالأمل، وإذا كنت في مشكلة فغلب حسن الظن بربك، وبأن الأمور ستؤول إلى ما فيه كل الخير،

(٢) آش وروب، مصدر سابق، ص ٨٤.

(٣) أسعد، مصدر سابق، ص ٣٩.

استشعر النجاح فاستشعار النجاح يؤدي إليه، وتذكر أن لكلماتك القدرة على تنظيف فكري من أفكار الخاطئة وعلى إحلال أفكار صحيحة محلها، لا تحتفظ حاضراً في ذهنك إلا بفكرة أن كل ما سيحصل لك هو خير وهو الأفضل لك، وتأكد ألا تشغل فكري إلا بالأشياء الجميلة والحقيقية، قل أريد أن أنجح، أن أحقق كذا، أن أشفي من مرضي، ولا تقل لا أريد أن أمرض، لا أريد أن أفشل، لا أريد أن يحصل لي كذا.. (١).

وفي الحديث الصحيح عن صهيب - رضي الله عنه - قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له» رواه مسلم.

• تخيل النجاح:

اجلس في مكان هادئ واسترخ وحاول ألا تفكر بأي شيء، وحاول أن تقلل حركاتك قدر الإمكان ليهدأ فكري مما يجعل ذهنك أكثر تقبلاً للاقتراحات.. تخيل ما تحب أن يكون عليه حالك، وتصور السيناريو بكل دقة وبكل التفاصيل الممكنة، تخلص من كل المخاوف، ومن كل ما يؤرقك، ومن كل الأفكار الهدامة، فستنبثق أفكار جديدة، وستنهض مسترخياً وهادئاً، عندما تبدأ في بناء أساس جديد للفهم، فإن الأمر يشبه كثيراً بناء منزل، ففي البداية الأولى، ليس لديك سوى مجموعة من الخطط التي هي علامات صغيرة على الورق تصيبك بالحيرة، ولا يبدو عليها أنها تعني أي شيء، وبعدها بقليل ربما تجد حفرة في الأرض، وبعضاً من الخرسانة، وبعض الأكوام من الألواح والمسامير، وغيرها من المواد، فإذا أردت أن تُعلم شخصاً

ما كيف يبني منزلاً فمن المنطقي أن تزوده أولاً بصورة لشكل البيت عند الانتهاء من تشطيبه، وبعدها تعلمه كل الأجزاء الصغيرة والتفاصيل الدقيقة لعملية البناء: كيف يُجري القياسات؟ وكيف يقطع الألواح؟ وكيف يثبت المسامير؟ وكيف يترك فتحات للنوافذ والأبواب؟ وكل المهارات الأخرى التي يحتاج إليها حتى يستطيع تدريجياً أن يوظف كل تلك المواد معاً في شيء ما ليجعل منه مكاناً مريحاً يعيش فيه^(٢).

ففي كل مرة تخلو بنفسك تخيل ما تحب أن تكون عليه الأمور، تأمل جمال الكون والناس والحياة ونفسك، واستمتع بهذه اللحظات، وفي كل مرة تتعرض لموقف غير متوقع من المقربين أو ممن تتعامل معهم جرب أن تكتب قائمة بعشر صفات حسنة أو إيجابية في هؤلاء الأشخاص، ثم تأمل كيف سيكون حوارك الداخلي عنهم ستشعر براحة عظيمة بانتصارك على نفسك الأمانة والاستمتاع بجمال الناس من حولنا.

• تحدث عن الجمال:

لا تشفق على نفسك.. انهض وأصلح، اغتنم حسن الظروف، وتوقف في حديثك عن حظك العاثر وأحزانك، واعمل على مواجهة الأمور، وابحث عن الجمال في كل يوم وفي كل من حولك، وبإمكانك أن تخلق عالمك الرائع، وتستشعر السعادة فيه، تذكر أن الحديث مع نفسك عن نعمة الله عليك يسهم في تذكيرك بهذه النعمة، كما أن تمام قناعتك بأنك شخص مغمور بفضل الله ونعمه يساعدك على التحدث عن ذلك مع من حولك، فالحديث عن الذكريات الجميلة يسهم في تخليدها واستشعار السعادة كل يوم.. لا تركز على الماضي وإنما على ما يمكنك فعله الآن، فعلى سبيل

(٢) اندرياس، كيف تغير حياتك وتصبح الإنسان الذي تتمنى، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، الرياض ط ١، ٢٠٠٤م/ص ٢٨٥.

المثال: اسأل نفسك في الصباح: كيف تحب أن يكون يومك؟ وحاول أن تتذكر كل ما هو جميل وممتع في حياتك، فكلما كان تفكيرك بناءً زادت حماسك للمضي نحو ما ترتقي به .

عَوِّد نفسك قبل الخلود للنوم تذكر الأحداث الجميلة التي حصلت معك في أثناء اليوم، دَوِّنْها سريعاً على صفحات مفكرتك . . تسامح واصفح عن كل من أساء إليك^(١) .

ابدأ من داخلك قبل أن تفتش في عيوب الآخرين اغسل قلبك من الأضغان والأحقاد .

فعن ابن عمرو رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « خير الناس ذو القلب المخموم واللسان الصادق قيل: ما القلب المخموم؟ قال: هو التقي النقي الذي لا إثم فيه ولا بغي ولا غل ولا حسد قيل: فمن على أثره؟ قال: الذي يشنأ الدنيا ويحب الآخرة، قيل: فمن على أثره؟ قال: مؤمن في خلق حسن»، رواه ابن ماجه قال الألباني: إسناده صحيح رجاله ثقات .

خصص ساعة في اليوم للالتزام بحديث إيجابي مع الذات :

هنئ نفسك على أي إنجاز، عاهد نفسك على أن تؤدي هذا الالتزام بسرور . ركز ولو لدقائق على فكرة مشروع لتطوير ذاتك، وأنجز منه مطلباً إلزامياً يومياً . فكر فيما تحب . . ابتسم . . كافئ نفسك^(٢) .

احرص على تنمية ذاتك بزيادة قدراتك العقلية والجسدية والسلوكية لتربح ذاتك وتطور مهاراتك فتؤثر فيمن حولك وتتعلم كيف تسيطر على انفعالاتك، وتصبح أكثر فاعلية، وستتخلص من حساسيتك الزائدة تجاه الكلمات والتصرفات التي تحاول أن تنال من طموحك أو نجاحاتك، وتصنع

(١) لورد، فن البساطة ، شركة العبيكان للأبحاث والتطوير ، الرياض، ط ١، ١٤٣٠هـ/٢٠٠٩م، ص ٢٢٥ .

(٢) لورد، مصدر سابق، ص ٢٢٤ .

لنفسك حصناً حصيناً تحمي فيه تطورك في حياتك العلمية والعملية والاجتماعية .

املاً جوفك بكلام الله فهو نور وضياء وسعادة وسرور، اغمر ذاتك بالقرآن وما كان في جوف إلا أشرق واستنار، ويمكن للإنسان أن يخصص لنفسه وقتاً كل يوم لقراءة حزب أو جزء من القرآن لا يصرفه عن ذلك صارف فهو دستور الدين والدنيا .

تعرف إلى مواطن قوتك التي تملكها والتي ستسعى إلى تقديمها للآخرين، إذ إن علاقة الطرف الآخر تتأثر حتماً بما تستطيع أن تقدمه إليه من نقاط إيجابية، والتعرف كذلك إلى مواطن الضعف التي ستسعى إلى تغطيتها من خلال قوة الآخرين .

كن على وعي بـ « حوارك الذاتي » : ما الذي يجول في خاطرك؟
تجنب المشاعر السلبية، حيث إنها تحول مسار الحديث غالباً باتجاه سلبي، ويمكن أن ينتج منها إشارات غير شفوية لا تتوافق مع ما تحاول أن تعبر عنه، تدرب على ممارسة الحوار الذاتي الإيجابي في الأوقات التي تظهر فيها مواقف سلبية أو محبطة، وقاوم رغبتك في الهجوم أو الانسحاب، وتوجه إلى داخلك ووجه مسار الحديث الداخلي نحو الأمل والتفاؤل^(٣) .

احرص على انتقاء الكلمات وأنت تتحاور مع ذاتك ولتكن إيجابية ومحفزة ودافعة للأمام ذلك أنه إن لم تستطع أن تتحاور جيداً مع ذاتك وتصوب نوعية كلماتك واختيار حروفك في حديثك مع ذاتك بما يرقى بك وبإنسانيتك فلن يكون ذلك سهلاً ومتيسراً في حوارك مع الآخرين^(٤) .

(٣) بوف وكوندريل ، ١٠١ طريقة فورية لتنمية مهارات التخاطب ، ترجمة و توزيع مكتبة جرير ط ١/٢٠٠٤م ، ص ٨٤ .

(٤) اسعد ، مصدر سابق ص ٦٦ .

• تخلص من المشاعر السلبية :

تقوم المشاعر السلبية باستنفاد جهد الإنسان وطاقته، وعلى الرغم من أن هناك أوقاتاً لا يمكنك فيها تجنب هذه المشاعر، وذلك حين تواجه الظلم أو عندما تحاول الدفاع عن نفسك إلا أن عليك أن تقرر متى تكون مثل هذه الانفعالات ضرورية عامةً، فإن الناس تميل إلى تجنب التعامل مع من يعتادون أخذ التوجهات السلبية في حياتهم .

وفي كل مرة تمر بتجربة سلبية حاول ممارسة هذا التمرين :

١ - عد بذاكرتك إلى تجربة إيجابية قد مررت بها .

٢ - صف أحاسيسك واشعر بثقة عالية بقدراتك .

٣ - تنفس بعمق لتشعر بأن كل نفس يدخل إلى رئتيك يزيد قوتك .

٤ - أخرج النفس واشعر بأن كل هموم البشر تخرج مع كل نفس .

و ما أجمل أن تشعر .. بجمال داخلك !

عندما تستعد للنوم فكر دائماً بالأحداث الإيجابية في حياتك، فكر بما تود أن تكون عليه في المستقبل^(١) .

كرر في ذاكرتك أجمل أيام حياتك، واحتفظ بهذا الإحساس، وعش به، واستمر بالحب، وازرعه في قلبك .

• نظف بيئتك الداخلية :

يمكننا أن نلوث أذهاننا بالأفكار السلبية أو الأفكار المضطربة أو بالأفكار الهدامة، لا بد من إلغاء كل هذه الأفكار من بيئتنا الداخلية واستبدالها بمواقف إيجابية .

وكلما كان الذهن ينعم بالسكينة سهل التحكم بمخزونه من المعلومات

وتنظيمها واستخدامها بوعي وإدراك، ومن ثمَّ أصبح الفكر أوضح وأكثر تبصراً ذلك أن الانفعالات والقلق ومشاعر الحسد والخوف والحقد والعداوة تحطم أنفسنا ذهنياً وجسدياً .

فمصدر تشنج أجسامنا هو تشنج أرواحنا، حيث يؤثر القلق على أعصاب المعدة؛ لكونه يجبر المخ على إرسال أوامر إلى المعدة لتفرز عصارات هضمية تتحول إلى سموم تسمم الجسم، والقلق يمزق الجهاز العصبي والغددي ويحطمهما، وكل هذه الأنسجة المسؤولة عن طرح الفضلات وهذا يفسر لماذا لا يستطيع بعض الأشخاص القلقين إنزال وزنهم مع قلة تناولهم الطعام؟ فالهموم تؤثر في النوم وتسبب كثيراً من الأمراض، ولكن الهموم ليست إلا عادة، فالناس الذين لا يعرفون كيف يقاومونها يموتون شاباً.. وكيف لنا أن نتمتع بحياة هادئة إذا كنا نصرف طاقتنا الذهنية في قلق مستمر؟^(٢) .

لذا فمن المهم ترشيد التعامل مع الهموم، وتعظيم الإيمان بالقضاء والقدر، فما أصابنا لن يخطئنا، وما أخطأنا لن يصيبنا، ولن يأخذ الإنسان إلا ما كتب له إذاً فنحن بحاجة إلى إعادة صياغة أفكارنا وحديثنا إلى الذات قد يصنع حياتنا، وبمقدورنا تغيير مجراها، ومنح واقعنا أفضل معنى، وفتح الأبواب أمام كل قدراتنا، وهذا لا يحدث إلا عندما نحقق الإيمان بالله وحكمته وعدله وقدرته ومعرفته بأسمائه وصفاته؛ لذا علينا أن نهتم بما يحدث في ذاتنا، وما يستقر في قلوبنا؛ فالعالم الداخلي هو من يصنع تعاملنا مع العالم الخارجي، فلنتعلم حسن إدارته من الداخل .

الخاتمة

خاتمة

الحوار مع الذات هو المحرك الأساسي الذي يجعلنا نتعامل مع العالم الخارجي بإيجابية وهو السبيل إلى انطلاقة الحوار مع الآخرين ذلك أن انسداد قنوات الحوار كلها أو بعضها أو شيوع أنماط غير صحيحة للحوار، سواء مع الذات أو مع الآخر كلاهما يؤديان إلى تعطيل عملية التواصل الصحيحة. وإذا أردنا فتح قنوات الحوار وتسهيل سبلها فلنتجه إلى ذواتنا أولاً ذلك أنه إن لم نستطع أن نتخاطب أنفسنا وتصادقها وتلتقي روحك وجسدك لتسيراً معاً كيف تحاسب الآخر أنه لا يستجيب^(١).

والحوار مع الذات أمر مطلوب في مجريات حياتنا، والمصارحة ضرورية للراقي بذواتنا على ألا يتجاوز الحدود في قمع النفس وجلد الذات، كما أن المبالغة في الحوار الذاتي قد يعزل الإنسان عن العالم الخارجي.

والحوار مع الذات يكون إيجابياً عندما يتعلق بتنمية ذواتنا ويأتي من أجل بناء حياتنا البناء الصحيح؛ لذلك فما أجمل أن نجرب مراقبة أفكارنا وحوارنا الداخلي! لأن الوصول إلى الانسجام مع الذات حقيقة هو المحرك الأساس الذي يجعلنا نتعامل مع العالم الخارجي بإيجابي، وكل ما ينبغي فعله هو أن نمتلك قيمة ثابتة إيجابية نثبتها، وإيماناً راسخاً بإحكام في حوارنا الذاتي، ونطرد الأفكار السلبية بكل قوة، ونضع البديل الإيجابي بوصفه قيمة ومبادئ مسلمة نستلهمها من شريعتنا الإسلامية بوصفها ركيزة لتعاملنا العادل مع الآخرين.

فهرس المراجع

المراجع

- ابن منظور ، لسان العرب ، الطبعة الثانية ، دار إحياء التراث العربي ، مؤسسة التاريخ العربي / لبنان / ١٤١٨هـ
- أسعد، وفاء. حوار وقرار، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ٢٠٠٨م.
- آش، إيف، وجيراند، روب: أعد كتابة حياتك، كيف يمكنك تحويل أفكارك السلبية إلى سيناريوهات إيجابية، ٢٠٠٥م الطبعة الأولى، مكتبة جريتر الترجمة والنشر والتوزيع (بدون تاريخ نشر).
- الجزائري، أبو بكر جابر: أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، راسم للدعاية والإعلان، جدة، المملكة العربية السعودية، المجلد الثالث، الطبعة الرابعة ١٤١٢هـ / ١٩٩٢م.
- الحزيم، يوسف بن عثمان، شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، شرح وتعليقات على كتاب الشيخ ابن سعدي، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض / ٢٠٠٨م / ١٤٢٩هـ دار السلام للنشر والتوزيع
- الحمادي، علي، ١٠ طرق لهندسة الحياة وصناعة التأثير، الطبعة الأولى دار ابن الحزم للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، إصدار مركز التفكير الإبداعي (١٠٣) ١٤٢٥هـ / ٢٠٠٥م.
- السليمان. هاني: الحوار، كيف تحاور الآخرين، دار الإسراء للنشر والتوزيع، عمان / الأردن الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.
- الصائع، وجدان. عقود الجمال، قراءات في القصيدة المعاصرة، مركز عبادي للدراسات والنشر، صنعاء.
- العبد الغني، عبدا لله علي: افعل شيئاً مختلفاً، الطبعة الثالثة ٢٠٠٨م /

- شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع / الكويت .
- العبودي فهد بن ناصر: الحوار منهج وسلوك، دار أطلس الخضراء للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م .
- العريمي، أيمن . الحوار مع النفس وكيفية الوصول إلى الذات، ٢٠٠٧م، دار الأسرة للنشر والتوزيع، عمان/الأردن .
- العيدان، عبد الله بن عبد العزيز. التربية الذاتية معالم وتوجيهات، مكتبة الملك فهد الوطنية، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م. الرياض .
- المغامسي، خالد محمد، الحوار، آدابه و تطبيقاته في التربية الإسلامية ، مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني، الطبعة الثانية، الرياض ٢٠٠٥م
- المنيف، خالد بن صالح: افتح النافذة ثمة ضوء، مكتبة الملك فهد الوطنية، الطبعة الأولى ١٤٣٠هـ/٢٠٠٩م. الرياض .
- النحلاوي، عبد الرحمن: التربية بالحوار، دار الفكر - الطبعة الثانية، دمشق/سوريا، ٢٠٠٢م/١٤٢٣هـ .
- الهتي، عبد الستار. الحوار «الذات والآخر» ٢٠٠٤م كتاب الأمة وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بقطر .
- أندرياس. ستيف: كيف تغير ذاتك وتصبح الإنسان الذي تتمنى، الطبعة الأولى ٢٠٠٤م/ النشر والترجمة والتوزيع، مكتبة جرير/ الرياض .
- أوهنا، إدريس: أسلوب الحوار في القرآن الكريم، منشورات وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، المملكة المغربية ١٤٢٩هـ/٢٠٠٥م .

- بكار، عبد الكريم: التربية بالحوار، سلسلة البناء والترشيد، نحو القمة للطباعة والنشر.
- بوف، بيني، وكوندريل جو، ١٠١ طريقة فورية لتنمية مهارات التخاطب، الترجمة العربية والنشر والتوزيع مكتبة جرير، الطبعة الأولى ٢٠٠٤ م.
- بيفر، فيرا. التفكير الإيجابي، ٢٠٠٦ م، الترجمة للعربية والنشر والتوزيع مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- حسنة، عمر عبيد، الحوار مع الذات والآخر، سلسلة كتب الأمة الإلكترونية/ ٢٠٠٩ م.
- عبد الجواد، محمد أحمد: من الحوار مع الذات إلى الحوار مع الآخر، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر، القاهرة الطبعة الأولى ٢٠٠٦ م / ١٤٢٧ هـ.
- عبد السلام فالج. الحوار القصصي تقنياته وعلاقاته السردية، ١٩٨٩ م المؤسسة العربية للدراسات والنشر بيروت.
- عقيل، عقيل حسين: منطق الحوار بين الإنسان والآخر، دار الكتاب الجديد المتحدة - بيروت / لبنان، الطبعة الأولى ٢٠٠٤ م.
- لورو، دومنيك، فن البساطة، نقلته للعربية د. لينة دعبول، الناشر شركة العبيكان للأبحاث والتطوير، الرياض الطبعة العربية الأولى ١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩ م.
- هويدي، مقاتل: فن التعامل مع الحياة، إصدار مؤسسة التوعية الاجتماعية.

مواقع إلكترونية :

<http://www.upower.net/forum> •

<http://nabulsi.com/asmaa/ghafoor.html> •

<http://hem.bredband.net> •

<http://www.shareah.com> •

<http://www.osrty.com> •

<http://www.ahlalheeth.com> •

<http://www.alsunnah.com> •

قواعد النشر في السلسلة

- ١ . أن يكون الكتاب معنياً بإشاعة ثقافة الحوار، محققاً لأهداف المركز وتطلعاته .
- ٢ . أن يتسم بالجددة والأصالة .
- ٣ . أن يتبع المؤلف أسس المناهج العلمية توثيقاً وصياغة .
- ٤ . تخضع جميع البحوث المقدمة لهيئة تحرير السلسلة للتدقيق والمراجعة .
- ٥ . ألا يكون قد سبق نشره في مكان آخر .
- ٦ . أن يكون الكتاب ذا صلة بالواقع والأحداث المعاصرة .
- ٧ . يتراوح الكتاب من ٥٠٠٠ إلى ٧٠٠٠ كلمة .
- ٨ . يقدم المؤلف ثلاث نسخ مطبوعة من كتابه ونسخة إلكترونية على قرص (CD)، وملخص وجيز في حدود ثلاث صفحات .
- ٩ . إرفاق سيرة ذاتية للمؤلف .
- ١٠ . يتم إحالة البحث إلى فاحصين لإجازة البحث قبل نشره .
- ١١ . يمنح المؤلف مكافأة مالية ، إذا أجاز للنشر مع (١٠٠) نسخة من كتابه .
- ١٢ . المكاتبات توجه إلى أمين هيئة تحرير سلسلة رسائل في الحوار،
عبر البريد الإلكتروني : (rs@kacnd.org)
فاكس : ٢٦٦٥٧٧٨ ١١ ٩٦٦ + هاتف : ٢٦٦٥٧٧٧ ١١ ٩٦٦ +
ص.ب : ٨٩٨٦٦ ، الرياض : ١١٦٩٢



مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني

ص.ب. 89866 الرياض 11692
المملكة العربية السعودية
P.O. Box 89866 Riyadh 11692,
Kingdom of Saudi Arabia



+966 11 2665777



+966 11 2665778



info@kacnd.org



www.kacnd.org